

Praktický seminář trenérů 2020

Datum: 28.-31.5.2020

Lokalita: Nerchanice, YC CERE

Hlavní zaměření: Coaching na vodě.

Program:

26.8 Čtvrtek

Příjezd na Lipno a příprava člunů.

27.8 Pátek

10:00 – 11:00 organizační brífink – organizace semináře

13:00 – 15:00 trénink na vodě, tréninkové rozjíždky

Po návratu z vody:

Rozbor komunikace se závodníky, výzvy pro závod.

Večer (v případě nepřízně počasí během dne)

- Přednáška „**Příprava na vrchol kampaně/sezóny – testování lokality**“
- Diskuze „**Vrcholový jachting a studium, přechod do seniorské kategorie**“

28.8 Sobota

9:30 – 10:30

Ranní brífing se závodníky – meteo příprava, na co se zaměřit během závodu s konkrétním závodníkem

Dle závodního programu coaching na vodě

Po návratu z vody:

Doporučený rozbor se svými svěřenci – individuálně se svými svěřenci.

Rozbor komunikace se závodníky. Obtížné momenty, modelové situace atd.

Večer

- Přednáška Neil Coxon – „**Management vrcholového sportu**“

V případě nepřízně počasí během dne

- Přednáška „**Využití softwaru SailTokyo pro testování lokality a jako edukační nástroj**“
- Ukázky techniky **porovnání trimu/nastavení na lodích** během závodu, a speed testů (ukázka na technické třídě 49er)

29.8 Neděle

ranní brífing se závodníkem – meteo příprava, na co se dnes zaměřit během závodu s konkrétním závodníkem

Dle závodního programu coaching na vodě.

Po návratu z vody:

Doporučený rozbor se svými svěřenci – individuálně se svými svěřenci.

Rozbor natočených videí coachingu na vodě.

V případě nepřízně počasí během dne

- Diskuze na téma „**Morální výzvy trenéra – pravidlo 42 (nedovolený pohon)**“

Organizace

Organizace na vodě

Základní myšlenka: hlavní zaměření bude na nácvik a rozbor komunikace přímo na vodě. Za tímto účelem se budou frekventanti vzájemně natáčet za účelem pozdějšího rozboru.

Přednášející bude také na vodě rotovat mezi jednotlivými čluny s trenéry po každé rozjížděce.

Organizace na břehu

Zde je to asi poměrně snadné, můžeme být všichni přítomni rozborům. Pouze potřebujeme mít místnost s tabulí a projektor. Frekventanti si připraví svoje videa tak, aby je bylo možné přehrát na projektoru. Tj. zajistí si konektivitu telefonu/tabletu/notebooku k projektoru.

„Figuranti“

Je potřeba zajistit potřebný počet figurantů. Minimální počet je 5 (jeden figurant na jeden člun), max. 10 (dva figuranti na člun).

Filozofie koučinku na vodě

Úvodem bych chtěl předeslat, že nechci nikoho učit ten jediný a správný způsob koučinku. Každý si musí objevit ten svůj, který mu bude vyhovovat a fungovat i vzhledem k jeho vlastní povaze. Během tohoto semináře bych se chtěl podělit o zkušenosti a techniky, které vyhovují a fungují mě. Každý, nechť si z toho odnese, co uzná za vhodné.

V následujícím dokumentu bych velmi stručně popsal jednotlivé situace při koučinku na závodech a způsob mého přístupu k nim. Během semináře se je pokusíme aplikovat na našich figurantech.

Příprava před závodem

Obvykle probíhá den před závodem. Trenér se cílenými otázkami snaží zjistit, jak se závodník cítí připraven na závod, co od něj očekává. Snaží se jej adekvátně „naladit“ – tj. dle psychického stavu buď nabudit, nebo uklidnit. Probrat SI (pravidla) a stanovit si časový plán prvního dne.

Oblasti které je dobré probrat

- Jak je na tom fyzicky (únava, nemoci...)
- Co očekává od závodu – pokud je příliš fixovaný na výsledek (medaile, číslo), raději ho nasměřovat k soustředění na proces (např. timing na startu, technika na zadák atd.)
- Pokud stanovovat cíle, pak konkrétní. Např. chci se soustředit po objezdu brány na to, abych co nejdříve zjistil jestli jedu se změnou nebo proti.
- Zjistit jestli má z něčeho obavy (např. hned první den má na mě moc foukat...), pokusit se ho uklidnit, dát nějaké praktické tipy. Např. soustředit se na minimalizaci ztráty apod.
- Pokud není zažité probrat časový harmonogram, kdy vyrazit na vodu, jak bude probíhat předstartovní příprava, kde se budeme potkávat na vodě...

V našem případě se spíš bude jednat o seznámení s figuranty, neb je asi nebudeme často osobně znát.

Ranní briefing

Zaměřeno na aktuální den, tedy zejména předpověď počasí, nové vyhlášky, jestli předpokládáme dlouhé čekání či spíše půjdeme na vodu hned atd. Pokud máme dobré znalosti místní vody v daných podmínkách je dobré si to zopakovat (co častěji funguje např. točit do každé změny, či je potřeba dojet nějakou stranu...)

Uděláte si individuálně (ve dvojici/trojici) se svými svěřenci.

Příprava před první rozjížděnkou dne na vodě

V první řadě je potřeba mít dostatek času, tj. být v závodním prostoru cca 30-45min před startem. Dle individuálních potřeb a třídy se zaměříme na nastavení lodě a přípravu strategie. U technických lodí někdy potřebuje trenér zkouknout trim, nicméně preferuji strávit většinu času přípravou dobré strategie – měření větru a proudů, split-tack, pozorování orografie atd. Technika a nastavení lodě by mělo být automatické z tréninku.

Trenér by měl být schopen definovat strategii, nebo alespoň priority v daných podmínkách i s přihlédnutím ke schopnostem závodníka. Cca 10 min před startem by se měl trenér potkat se závodníkem u startu a probrat strategii. Závodník by měl být první, kdo řekne co vidí na vodě a co si myslí, že je dobrá strategie. Trenér posléze buď souhlasí s plánem, nebo jej upřesní (pokud se oba shodují) či definuje svůj a vysvětlí proč. Nicméně pokud si nejste dostatečně jisti, tak mu svoji strategii nevnucujte. Můžete i definovat míru jistoty (skoro jistě, myslím, nejsem si jistý, ale...)

Pokud nejsme schopni definovat strategii, je dobré probrat priority (čistý vítr, jak reagovat na změny, jet spíš kontrolu fleetu atd.). Priority jsou dané zejména charakterem podmínek – síla a charakter větru, očekávané chování fleetu atd.)

Také nebývá od věci probrat možnosti po zkaženém startu – prioritou čistý vítr či co nejrychleji synchronizace se změnou, jak moc lpět na strategii....

Pokud je to možné probrat kde startovat – kombinace výhodnosti čáry a strategie, popř. pozdní rozhodnutí z důvodu velkých změn.

Snažíme se věci nekomplikovat a nepřehltit závodníka příliš informacemi. Zaměřit se na nejdůležitější věci v daných podmínkách!

Na závěr se pokusíme uklidnit či nabudit dle aktuální potřeby.

Při všeobecném odvolání, pokud je to možné, tak se závodník zastaví u trenéra na reflexi startu popřípadě úprava strategie.

Zde budou trenéři spolupracovat se svoji skupinkou celou dobu závodu. Já budu střídat čluny a skupinky po každé rozjížděnce. Společné vědomosti se snažte dát dohromady pro co nejlepší strategii/priority, jednotlivé rozhovory si natočte na video, pak si to rozebereme.

Mezi rozjížděnkami

Pro trenéra zásadní – zůstat nad věcí! 😊 Emoce vyjádřit pouze pokud je to vhodné. Přiměřené radost z dobrého výsledku je žádoucí, také empatie v případě neúspěchu. V první chvíli je

potřeba nejdříve uspokojit fyziologické potřeby – jídlo, pití, toaleta... Také nechat závodníka zpracovat jeho vlastní emoce a nechat ho vydechnout a vnitřně reflektovat rozjíždku.

Jakmile je připraven, tak ho nechat mluvit. Jak viděl rozjíždku, strategii, rychlost...zaměřit opět na klíčové věci, nebabrat se v detailech, jednorázově nepovedených věcech (jeden špatný obrat apod) a věcech, co nelze změnit (např. fyzicky neschopen vyvažovat). Trenér zasahuje pouze v případě, že závodník pomíjí důležité věci – „Jaká byla rychlost?“ „co vítr na druhé stoupačce?“. Poté, pokud je potřeba KRÁTCE shrne trenér jeho pohled. Začne pozitivy! Nebabrat se v detailech, bez emocí. Závodník většinou moc dobře ví, kde ztratil...

Nejdůležitější část jsou rady na další rozjíždku – zásada MAX. 3 rady! Lépe méně, pokud dokážete...To je zásadní dovednost pro trenéra z analyzovat, která rada mu nejvíce pomůže v další rozjíždce. Více rad (změn) není nikdo schopen pobrat a zrealizovat.

Potvrzení či úprava strategie na závěr, nebo těsně před startem další rozjíždky.

Opět uklidnit či nabudit dle aktuální potřeby.

Rozhovor by měl trvat max 5-10min.

Závodníka motivujeme, aby včas vyrazil zkontrolovat vítr, vyvážení čáry, kontrola čísel na kompasu... může se vrátit těsně před startem na poslední tipy ohledně větru.

Společné vědomosti se snažte dát dohromady, a již před příjezdem závodníka se pokusit definovat ty tři nejdůležitější rady, co mu budete chtít dát. I když se to může trochu změnit i během rozhovoru se závodníkem. Opět natáčejte video.

Rozbor na konci dne

Tento rozbor děláme ideálně později po rozjíždkách, kdy už mají závodníci za sebou vyběhání a jsou najezení. U tohoto rozboru naopak nespěcháme a můžeme jít do hloubky i detailů, pokud je třeba. Využíváme všechny dostupné pomůcky. Video, tracking, nákresy...

Trenér by měl přijít připravený, aby „nevařil z vody“. Tedy mít projité a promazané video, poznámky, co potřebuje probrat. Zrovna tak by měl přijít připravený závodník. Schéma je dost podobné rozboru na vodě, tedy nechat ze začátku hovořit hlavně závodníka. Ideálně si závodník přijde na vše sám, k čemuž se ho snažíme nasměrovat všetečnými dotazy, nabízet různé pohledy na situace. Klíčem je však porozumět pohledu závodníka (co viděl, jak to vyhodnocoval, proč se rozhodl jak se rozhodl) a zaměřit se na správný rozhodovací proces (snaha o zevšeobecnění). Nezdělaná lze říci, že to jak se rozhodl bylo za dané situace správně, ale bohužel to zrovna nefungovalo. Obráceně pak i špatné rozhodnutí mohlo mít za následek posun kupředu (dobrý/špatný risk management).

Opět nezapomenout všechna pozitiva!!! Nejlépe se učí ze správně provedených procesů. Jednoduché je něco zopakovat, pokud už se nám to jednou podařilo. Informace „takto je to špatně“ moc nepomůže. Potřeba předložit možná řešení.

Bylo by vhodné si udělat debrief se svými svěřenci. To z časových důvodů proběhne individuálně. Poté se všichni sejdeme a budeme si procházet vaše videa a diskutovat o koučinku.

Rozbor po závodech

Mělo by dojít i k celkovému zhodnocení závodu na konci. Jak jsme se vypořádali s cíli, technikou, taktikou a strategií. Popřípadě také jaký byl průběh po fyzické a mentální stránce. Stanovení priorit rozvoje pro další období pomůže v příštím tréninkovém období.

To nevím, jestli zvládneme, ale asi by bylo dobré dát svým svěřencům zpětnou vazbu, co si myslíte, že by měli rozvíjet a na co se zaměřit.