

VILKEN ÄR COACHENS ROLL



Just det, vilken är coachens roll, Tja de som inte vet tror att det är att blanda sportdryck och vara lite "cool" kanske. Ja kanske "cool" i vissa skarpa lägen men annars är det helt andra grejer som gäller som ex starkt engagemang och viljan att förstå och lära ut!

Kanske först en liten förklaring.. ***vad betyder Coach-*** där har kärt barn många namn!! Ett är i alla fall att vara vägledande och visa vägen... just det då räcker det inte med att blanda saft och bära grejor för att vara coach, däremot räcker det till att vara materialförvaltare

Att träna och följa en seglare under lång tid blir begreppet också Coach och Coachad dvs tränare och seglare är ***på samma väg mot samma mål***, då krävs det mycket av dem båda... utvecklingsbenägna, klara av skarpa lägen, hitta avslappningslägen, på och av... allt ***präglas av långsiktighet***, givetvis.

Hur skall jag då arbeta som coach / tränare.... ?

Här är en bra pedagogisk modell i en Coach arbets sätt och som jag personligen gillar. Den redovisas på ett enkelt sätt och du kan själv lägga in det du tycker är viktigt vis varje punkt

1) OBSERVATION Vad ser jag.....?

2) ANALYSERAR! Varför är det som det är.....?

3)VAD SKALL JAG (min uppfattning) och SEGLAREN PRIORITERA utifrån det jag sett och seglarens egna tankar och idèer!

4)TA BESLUT! PRIORITERA moment att träna på! Det kan också vara att ex agera annorlunda i tävling t ex strategi ex minimera risker efter start "så du är med i racet"

5) UTVECKLINGSPLAN

GENOMFÖR TRÄNINGEN UTV GENOM ATT ÄNDRA – KORRIGERA –

KÖR CIRKELN IGEN och IGEN.....



Förhållningssätt seglare – coach, det är viktigt men det tar vi en annan gång!

Ha en bra coachdag!

Don Nordqvist