

Praktický seminář trenérů

Datum: 27.-28. 9. 2019

Lokalita: Nové Mlýny, MČR L4,7+Las

Hlavní zaměření: Coaching na závodech

Program:

27.9 Pátek

9:00 – 10:00 ranní brífing – meteo příprava, NOR/Sl, na co se zaměřit během závodu s konkrétním závodníkem

Dle závodního programu coaching na vodě

Po návratu z vody (popř. po jídle) rozbor dne se závodníkem.

Po rozboru dne se závodníkem diskuze mezi trenéry.

Večer (v případě nepřízně počasí během dne)

- Přednáška „**Příprava na vrchol kampaně/sezóny – testování lokality**“

28.9 Sobota

9:00 – 10:00 ranní brífing – meteo příprava, na co se zaměřit během závodu s konkrétním závodníkem

Dle závodního programu coaching na vodě

Po návratu z vody (popř. po jídle) rozbor dne se závodníkem.

Po rozboru dne se závodníkem diskuze mezi trenéry.

Večer (v případě nepřízně počasí během dne)

- Přednáška „**Využití softwaru SailTokyo pro testování lokality a jako edukační nástroj**“

29.9 Neděle

9:00 – 10:00 ranní brífing – meteo příprava, na co se zaměřit během závodu s konkrétním závodníkem

Dle závodního programu coaching na vodě

Po návratu z vody (popř. po jídle) rozbor dne se závodníkem.

Po rozboru dne se závodníkem diskuze mezi trenéry.

12:00 – 15:00 závěrečné pohovory s jednotlivými účastníky Rekvalifikačního kurzu, nárazové testy z jednotlivých kapitol, které byly součástí vybraného programu

Struktura semináře

Organizace na vodě

Základní myšlenka: aby každý trenér strávil s přenášejícím co nejvíce času během jeho práce na vodě i na břehu

Jak toho dosáhnout? Jelikož je seminář povinný, předpoklad je, že se zúčastní všech 12 zúčastněných trenérů. Tzn., nevejdeme se všichni na jeden člun, nutnost rotovat. Nejlépe asi více člunů na vodě a rotovat ve člunech po 1. rozjíždě (vzhledem k nepredikovatelnosti počasí v ČR). Snaha je zajistit 4 trenérské čluny.

Organizace na břehu

Zde je to asi poměrně snadné, můžeme být všichni přítomni rozborům. Pouze potřebujeme mít místnost s tabulí a projektorem.

„Figuranti“

Vystřídal bych asi více figurantů různé úrovně. První den bych dal Laser Standard, dva závodníci. Zde se asi nabízí možnost, že by Štěpán N. závodil a byl jedním z figurantů, tím ušetříme místo na člunu a máme ideálního figuranta. Jako druhého bych navrhoval někoho mladého na slušné úrovni, např. bych oslovil Bena Příklad.

Druhý den bych udělal skupinku cca 3x laser 4,7. Tady bych potřeboval poradit se jmény, moc se neorientuji. Byl bych rád za „slušnou“ úroveň, ale musí s tím souhlasit, je to přeci jen MČR a narušíme jejich standardní postupy.

Třetí den bych nechal otevřený, zopakujeme Standard nebo L4,7.

Zdeněk Sünderhauf je domluven s Štěpánem Novotným, že tyto skupiny figurantů domluví dopředu.