



## Coachningskonferens Kanotslalom 2015

### Del 8 – Coachens roll

Aktiva som märker att de utvecklas, har lättare att vilja stanna i sporten. Det i sin tur får slalomidrotten att växa.

#### Vad är coachens roll?

Att utveckla de fyra ”C”: Competence, Confidence, Connection and Character.

<i>Competence</i>	Att förmedla kunskap om att prestera. Om teknik, fysträning, stretching, mental träning. Kanotmaterial mm.
<i>Confidence</i>	Att bygga upp den aktives självförtroende.
<i>Connection</i>	Att skapa en social miljö och interaktion med andra människor. För glädje och kunskap.
<i>Character</i>	Att vara delaktig i aktivas personliga utveckling. Hur man förhåller sig till prestation, livet, skolan mm.

#### Vad gör en coach duktig?

Genom att coacha! Den viktigaste kunskapen för en coach fås man genom att coacha, ständigt utvärdera hur träningen gått och hur man kan göra bättre.

70 % av coachutbildning är praktisk coaching.

30 % av coachutbildning är formell/informell teoretisk kunskapsinhämtning.

#### Bakgrund för en ”expertcoach”

Egen praktisk erfarenhet av idrott	> 3000 h
Som hjälpcoach och huvudcoach på olika nivåer Reflexion och utvärdering över sin coaching	> 3000 h
Formell och informell utbildning Fysiologi, träningslära, mental träning, ledarskap	> 3000 h

#### Egen praktisk erfarenhet som aktiv

Egen erfarenhet av att tävla och av att bli coachad är en viktig del i att bli coach. Det kan vara grenspecifikt och/eller från andra grenar/idrotter. Inte nödvändigt med toppresultat. Fåtalet f.d. elitaktiva blir coacher. Att själv regelbundet träna kanotslalom och prova ut övningar, är utvecklande både för sig själv och för ens coaching.

#### Hjälppcoach och huvudcoach på olika nivåer:

- Arbeta tillsammans med mer erfaren coach
- Feedback på coaching från erfarna coacher och aktiva
- Studera video på kanotslalom
- Studieresor – iaktta träning och coaching
- Klubbbyte/ Internationellt utbyte
- Coachutbytesprogram

#### Teoretisk utbildning

Formell - Idrottstränerutbildning, Biolog, Läkare; för djup kunskap om människokroppen och fysiologi.

Informell - Alla utbildningars läroböcker, eller mer idrottsinriktade böcker, är tillgängliga för alla att köpa.



## Hur optimeras inläring?

### Coachmetoder

Hur lär man sig bäst? Många har hört att det behövs 10 000 timmars träning för att bli expert. Det fordras dock att träningen är ändamålsenlig. Coachens viktigaste roll är att öka kvalitet på träning så att den blir ändamålsenlig. Även om en golfare övar sin sving till perfektion genom att nöta den tusentals gånger, är den ändå oftast värdelös ute på golfbanan, i trängda lägen, dåligt underlag, stress från publik, vind etc.

Träning behöver inte vara mest värdefull när prestationen på träningen är som bäst. Tvärtom. Många repetitioner utan att tänka är meningslösa. Träning utan att fel görs är dålig träning!

När forskare studerar inläring i idrott brukar man tala om tre olika mått (med slalomtermer):

- Prestation på banan man övar
- Prestation på en liknande bana (transfer)
- Minnas till senare test (retention) på en bana en vecka senare

### Hur går inläring till?

De tre B:

- Brain - att planera hur man ska klara banan.
- Biomechanics - att paddla själva banan och aktivera muskler och nervsystemet.
- Behavior - Hur gick det? Utvärdera, känsla, resultat, tid.

För varje repetition behöver man upprepa samtliga steg. Om man kör endast "Biomechanics" så ger träningen ingenting. D.v.s. målet är att repetera "utan att repetera", med aktivt tänkande inför varje åk. Maximera engagemang när aktiva t.ex. rekar, genom att aktivt "tänka" och se. Inte bara "titta".

### Hur gör vi detta i praktiken?

Träning är överlagset mycket bättre på långsiktig utveckling mätt i transfer och retention, om man övar "slumpmässigt", men prestationen på passet blir sämre. Om man på träning har tre olika banor att öva på kan man välja att först köra alla åk på bana 1, sedan bana två och sedan bana 3. Det ger bäst resultat på passet. Däremot aktiverar det hjärnan minst, och man lär sig sämre, mätt genom ett test vid senare tillfälle (engelska "retention").

Träningssystem	Bana	Hjärnaktivitet
Blockträning	1-1-1-1-1-2-2-2-2-2-3-3-3-3-3	Låg
Serie	1-2-3-1-2-3-1-2-3-1-2-3-1-2-3	Högre
Slumpmässigt	1-3-2-2-3-1-3-2-2-1-1-3-1-2-3	Högst

Det är dock viktigt, särskilt för yngre aktiva, att de känner att de lyckas på träningen. Den positiva känslan av framgång och av att lyckas förstärker inläring. Bättre aktiva tål mer misslyckanden på träningen och har mer fördel av att träningen ställer högre krav på "Brain".

Men, även bättre aktiva bör lämna vattnet med en positiv känsla. Att avsluta pass med lättare fartbanor, med rena snabba åk, och med roliga övningar gör träningen mer glädjefyllt och bygger självförtroende.

### Videoanalys på sig själv och andra

Förhållande öva/se kan vara 50%/50%. Vissa tester har visat lika stora framsteg vid observation av andra som vid praktisk övning.



## Hur ger man feedback?

### Tidtagning

På de bra åken. På de uppenbart sämre åken har det inget värde. Tid kan användas för att jämföra olika teknikval, ge aktiva en realistisk uppfattning om deras prestation i förhållande till andra. För att aktiva lär sig att jämföra sig med sig själv.

### Video

Filma när de aktiva kan banan och slutat börja göra uppenbarligen dåliga vägval. Det tar tid att analysera video. Studera både bra och dåliga åk och försök förstå vad som händer.

Video under passet	I praktiken svårt om det är flera och om det är kallt.
Video efteråt	Sedan kunna gå tillbaks och repetera.

### Vad ser vi? (På video eller live)

Vägen kanoten tar	Lutningar av kanot	Nyckeldrag
Riktningen på kanoten	Tyngdpunkt	Vattnets struktur

### Vad säger vi?

Ofta behöver man se många åk för att ha vettig feedback att ge. Ofta är också misstag uppenbara för aktiva och det är ingen mening att ge feedback. Strategin i feedback är att i så få ord som möjligt ge konkret användbara tips till nästa åk. Genom att öva tillsammans skapas ett gemensamt språk som gör att tips är lättare att beskriva i få ord, och mer användbara.

### Exempel på feedback

Nyckelpositioner – exakta. *Kapellet under porten när du lämnar spinnporten. Gå in 10 cm till i uppströmmaren.*  
Fokuseringspunkter: *Titta på närmaste käppen på väg in i spinnporten.*  
Specifika drag: *Använd ett höger fram till höger framdrag i framporten i bakvattnet.*  
Lutningar: *Luta höger och framåt på väg in i bakvattnet.*  
Vinklar: *Kom in i uppströmmaren kanoten roterad 20° mer medsols, på samma linje.*

### Bli sin egen coach

För aktiva på lägre nivå kan banan demonstreras och feedback ges efter första åken, för att de snabbare ska klara banan och få en positiv känsla.

För aktiva på högre nivå bör träningen mer inriktas på att aktiva tänker och korrigerar sig själva innan de får feedback. För mycket feedback skapar aktiva som inte tänker själv (man tar bort "Brain"). Uppmuntra aktiva att ständigt se andra aktivas åk. Gärna K1D, K1H, C1, C2 mixat på samma pass.

Målet är att de aktiva blir sin egen coach:

- Visualisera innan första åk
- Kör fem åk
- Därefter feedback och sammanfatta nyckelpunkter för ett bra åk
- Fler åk
- Video och tidtagning