

## Relacja z Teaching & Coaching Conference 2014\_Martin Hejger

Uczestniczyłem ostatnio w europejskiej konferencji PGAs of Europe Teaching & Coaching Conference gdzie reprezentowałem PGA Polska. To było kilka bardzo interesujących i pouczających dni. Konferencję rozpoczęliśmy od wykładu dotyczącego trenowania oraz definicji dobrego trenera.

**"Trener"- to ktoś, kto rozwija poziom umiejętności osoby.**

**"Trenowanie" - działania lub środowisko, w którym następuje rozwój.**

Trener powinien być podstawą każdego programu, osobą, która buduje więzi. Nieważne, czy są to więzi między golfistami lub między golfistami a klubem golfowym, trener golfa powinien być podstawą wszelkich relacji.

Im wyższy poziom reprezentuje trener golfa, tym więcej doświadczenia zdobędzie golfista. Zasadniczo, trener to osoba otwarta i towarzyska i my, jako trenerzy, musimy być w stanie zarówno naprawić slice jak i przeprowadzić z kimś pogawędkę o sprawach bieżących, a także być wzorem dla młodszych golfistów, a na dobrą sprawę dla wszystkich golfistów.

Możemy określić w formie punktów zalety dobrego trenera:

- Sposób myślenia otwarty na rozwój (porażka jest częścią procesu);
- Chęć do nauki;
- Rozumienie potrzeb ludzi;
- Traktowanie każdego indywidualnie;
- Umiejętność wpływania na uczniów, aby mogli w pełni wykorzystać swoje możliwości;
- Bycie ciekawym i zajmującym;
- Posiadanie silnej motywacji wewnętrznej oraz umiejętności motywowania innych;
- Bycie ciekawym i poszukiwanie odpowiedzi na pytanie "dlaczego". Nie zadowalać się odpowiedzią tylko dlatego, że ktoś tak powiedział;
- Bycie samokrytycznym;
- Rozwijanie znajomości;

### 1. Regularne sukcesy

Trenerzy, którzy stale wygrywają z różnymi graczami lub drużynami, to:

- Butch Harmon
- Jose Mourinho
- David Leadbetter

Co takiego robią ci trenerzy, że wciąż wygrywają? Jakie są cechy ich charakteru?

Po pierwsze, traktują samych siebie jako life coachów, a nie tylko trenerów sportowych, ceniących takie zasady jak uczciwość. Co ciekawe, nie wiedzą, co to znaczy równowaga pomiędzy życiem zawodowym a osobistym. Ich pracą jest ich życie, a ich życiem jest ich praca. Można powiedzieć, że mają fanatyczny stosunek do tego, co robią.

Wątpienie w siebie to dobra cecha: im bardziej samokrytyczni jesteśmy, tym więcej możemy poprawić. To tłumaczy, dlaczego gracz najwyższej klasy nie może być jednocześnie najwyższej klasy trenerem. Gracz najwyższej klasy nie kwestionuje i nie wątpi w samego siebie, natomiast trener regularnie odnoszący sukcesy zawsze zadaje sobie oraz innym pytania.

Pragnienie wiedzy jest jedną z podstawowych cech trenera regularnie odnoszącego sukcesy!

Osobowość trenera regularnie odnoszącego sukcesy cechują:

- duże pokłady energii;
- otwartość;
- bycie przyjemnym;
- wysoka etyka pracy;
- stabilna emocjonalność;
- bycie optymistycznym/ogólnie szczęśliwym;
- pewność siebie, ale nie arogancja;
- kierowanie na przykładach;

Sportowcy trenowani przez takich trenerów zauważyli w nich poniższe cechy:

- pozytywne nastawienie;
- współczucie;
- otwartość umysłu;
- samokrytycyzm;
- wysoka etyka pracy;
- siła perswazji/motywacji;

Ważnymi cechami dla sportowców okazały się również umiejętności społeczne, wiarygodność, poziom umiejętności oraz wiedza.

## **2. Trenowanie oraz wiedza o tym, jak ludzie się uczą**

Najnowsze badania dotyczące tego, jak ludzie się uczą oraz nabywają wiedzę znacznie zmienia podejście do trenowania. Nowoczesne trenowanie jest bardziej jak "kontrolowany chaos". Oznacza to, że im zajęcia są bardziej zróżnicowane, tym lepiej. To sprawia, że uczeń jest ciągle zainteresowany i zmobilizowany.

Stojąc na driving range'u i próbując przez godzinę nauczyć kogoś idealnego zgięcia nadgarstków w *backswingu* jest tak skutecznym sposobem poprawienia ich gry jak skakanie na jednej nodze przez godzinę.

Jako trenerzy musimy pomóc naszym uczniom "GRAĆ" lepiej w golfa, ćwiczyć, aby grać i grać, aby ćwiczyć. Oczywiście, uczenie początkującego, jak trzyma się kij i adresuje się piłkę będzie wymagało spędzenia pewnego czasu na driving range'u, ale powinno być ograniczone do minimum. Najszybciej, jak tylko możemy, powinniśmy wejść na pole golfowe lub chipping green, aby zmierzyć się z różnymi uderzeniami oraz różnymi kijami.

Nie wszyscy z nas mają dostęp do tego typu obiektów, ale nawet, jeśli macie driving range lub chociaż jakiś teren, jako trenerzy użyjcie swojej wyobraźni, aby stworzyć zróżnicowane oraz ambitne zajęcia. Uderzajcie piłkę przez coś lub pod czymś, zatrzymajcie piłkę blisko czegoś lub uderzcie ją obok czegoś. Właśnie w taki sposób mózg się uczy. Jako trenerzy musimy pozwolić naszym uczniom rozgryźć coś samemu. Nie mówię, żebyśmy nie dawali im żadnych wskazówek, ale będziecie zaskoczeni tym, jak mózg może sam dojść do rozwiązań nawet w przypadku początkujących golfistów.

Pewna część naszego treningu jest dyktowana przez to, czego oczekują na zajęciach nasi uczniowie. Zazwyczaj oczekują, że płacą za godzinę ciągłego instruowania nimi. Nie jest to skuteczny sposób ani dla ciebie ani dla nich! Zmierz się z samym sobą i dostosuj zajęcia do ucznia tak, aby stały się przyjemnością. To sprawi, że i ty i twoi uczniowie będziecie ciągle rozbudzeni.

### **3. Zidentyfikowanie talentu**

Zidentyfikowanie biologicznych zmiennych jest prawie niemożliwe. Bazując na naszej wiedzy oraz nauce, jest niemożliwe, aby określić, że jeden uczeń odniesie większy sukces od innego. Jestem pewien, że każdy z was i ja, byliśmy pytani przez rodziców, czy ich dziecko coś osiągnie.

Jako trenerzy golfa nie jesteśmy wróżbitami ale możemy rozpoznać oraz zapewnić pewne warunki, które maksymalnie zwiększą szansę odniesienia sukcesu przez uczniów. Jednakże, jak mówi stare przysłowie "można doprowadzić konia do wodopoju, ale nie można zmusić go do picia".

Świetni gracze najprawdopodobniej dobrze grali w bardzo młodym wieku, ale dobrzy młodzi gracze nie zawsze stają się świetnymi graczami w przyszłości. Istnieje po prostu za wiele zmiennych, aby gwarantować sukces. Najlepszą szansą dla młodego gracza jest zakochać się w wybranym sporcie i całkowicie oddać się tej pasji. Jeśli to nie wyjdzie od nich, możemy być prawie pewni, że nie osiągną sukcesu. Mówię 'prawie pewni', ponieważ są sportowcy, jak tenisista Andre Agassi, którzy nienawidzili swojej dyscypliny, ale i tak udało im się dojść na sam szczyt. To tylko dowodzi temu, że nikt nie może całkowicie określić, kto odniesie sukces, a kto nie.

Talentem określamy umiejętności oraz chęć do ciężkiej pracy nad czymś.

### **4. Praca z elitarnymi golfistami, którzy wygrywają turnieje wielkoszlemowe. Chuck Cook.**

Wszyscy wiemy, że aktualnie Tiger Woods radzi sobie bez trenera. Wyobraźcie sobie, że otrzymujecie od niego telefon. Jak możecie pomóc golfiście, który osiągnął tak wiele?

Chuck Cook wygłosił bardzo interesujący wykład na ten temat. Dla tych z was, którzy nie wiedzą, kim on jest, poniżej znajduje się lista golfistów, z którymi pracował lub nadal pracuje.

#### Profesjoniści

- Payne Stewart
- Tom Kite
- Corey Pavin
- Ben Crenshaw
- Mark Brooks
- Jason Dufner
- Keegan Bradley

- Luke Donald

#### Amatorzy

- Michako Hattori, Mistrz USA Amatorów
- Silvia Cavallieri, Mistrz USA Amatorów oraz Mistrz Wielkiej Brytanii Amatorów
- Page Dunlap, Mistrz NCAA
- Heather Bowie, Mistrz NCAA
- Charlotta Sorenstam, Mistrz NCAA

Nie trzeba dodawać, że jest bardzo doświadczonym trenerem.

Model uczenia:

- **Ocenić;**
- **Nauczyć;**
- **Trenować;**
- **Ocenić ponownie;**

#### **Ocenić**

-Obserwacja na polu.

-Obserwacja trenowania.

-Kwestionariusz.

-Określenie słabych stron gracza i zajęcie się nimi na początku.

#### **Nauczyć**

-Wprowadzenie nowych ruchów oraz koncepcji.

#### **Trenować**

-Pomoc graczowi w przyswojeniu nowych ruchów oraz koncepcji.

#### **Ocenić ponownie**

-Ponowna ocena czy uczeń poradził sobie ze swoimi słabymi stronami.

-Jeśli tak, ponowna ocena w celu określenia następczej słabej strony.

-Powtórzenie procesu.

Kiedy świetny gracz przychodzi do niego po radę, pierwszą rzeczą, którą robi, jest ocena jego umiejętności. Oczywiście jest, że to znakomity gracz, jednak jak każdy posiada słabe strony. Chuck zazwyczaj analizuje statystyki, a PGA Tour jest pełne statystyk i nie jest trudno rozpoznać czyjeś słabe strony.

Chuck opowiedział nam historię o Paynie Stewarcie. Payne spotkał się z nim zanim wygrał jakikolwiek turniej wielkoszlemowy. Payne był kilkakrotnym zwycięzcą PGA Tour, ale jego marzeniem była wygrana w major. Chuck dokonał oceny i odkrył, że Payne miał problemy ze *scramblingiem* lub grą *up and down*. Jak się okazało, Payne miał ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej). Był

bardzo dobry w trudnych zagraniach up and down, ale beznadziejny w prostych zagraniach *chip and run*. Jego ADHD sprawiało, że koncentrował się na trudnych uderzeniach, takich jak flop z górki przez bunkier do krótkiej flagi i tracił zainteresowanie prostymi zagraniami chip and run.

Chuck użył świetnego ćwiczenia, aby to wyplenić. Narysował na greenie koło o średnicy 3 stóp wokół dołka, następnie podał Payne'owi ręcznik i poprosił, aby położył go w miejscu, w którym uważa, że powinna wylądować piłka, aby zatrzymała się w obrębie narysowanego koła. Po kilku próbach oraz błędach, Payne zaczął rozumieć i zagrywać piłkę tak, aby lądowała na ręczniku i zatrzymywała się w obrębie koła. Robili to prawie każdego dnia przez miesiąc. Payne zagrał w 1989 w Mistrzostwach US PGA, które wygrał uderzając jedynie 60% greenów w regulacji. Rozmawiał z Chuckiem i powiedział mu, że jeśli chodzi o zagrania up and down, jedyne, co widział, to ręcznik. Payne był bardziej skupiony na tym, co chciał, aby piłka zrobiła niż na tym, jak to zrobić. Wykorzystuję tę metodę z początkującymi graczami i to zawsze przynosi efekty. Pozwól mózgowi to rozgryźć!

Payne wygrał następnie US Opens zanim przedwcześnie zginął w katastrofie lotniczej.

Poniżej znajduje się lista ćwiczeń, jakie Chuck regularnie stosuje.

### a) Puttowanie

Ćwiczenie „Zegarek”. Ustaw 4 kołki po czterech stronach dołka, jak w kompasie N, S, E, W. Gracz musi trafić do dołka wszystkie piłki kolejno z każdej pozycji. Jeśli nie trafi, zaczyna na nowo od początku. Możecie dostosować to do krótszych odległości oraz potrzeb uczniów.

Ćwiczenie „Kolek na tylnej krawędzi dołka”. Dla krótkich puttów, uczniowie powinni uderzać w kolek umieszczony z tyłu dołka. Dla szybkich uderzeń z góry, uczniowie powinni trafiać do dołka bez uderzenia w kolek.

Ćwiczenie „Bramka”. Na puttcie z *breakiem* umieść dwa kołki na szerokość trochę większą niż szerokość piłki.

Ćwiczenie „Kolek na drodze”. Ustaw kolek dokładnie przed dołkiem przy puttach z *breakiem* i powiedz uczniowi, aby trafiał swoje putty na lewo lub prawo od kołka w zależności od breaka.

### b) Chippowanie

Wyznacz koło o średnicy 3 stóp ze środkiem w dołku, tak, jak zrobił to Chuck dla Payne'a Stewarta, i poproś ucznia, aby położył ręcznik na greenie w miejscu, w którym uważa, że powinna wylądować piłka, aby zatrzymała się wewnątrz koła. Można to ćwiczenie dostosować do potrzeb ucznia i wyznaczyć większe koło.

### c) Pełny swing

Ćwiczenie na zamkniętą postawę. Poproś ucznia, aby normalnie zaadresował piłkę, a następnie przesunął prawą stopę do tyłu (dla praworęcznego golfisty). Dzięki temu, biodra i stopy są zamknięte względem linii celowania. Pomoże to uczniom odpowiednio wykonać *release* dłoni podczas strzału. Może to również pomóc trzymać ręce połączone z ciałem.

Długi drive z 1/2 backswingu. Poproś ucznia, aby wykonał krótki *backswing*, tak żeby *shaft* kija nie był wyżej niż równoległy do podłoża. Następnie, poproś go, aby wybił piłkę najdalej, jak potrafi z tej pozycji. Jest to świetne ćwiczenie, aby ciało mogło się poruszać i okręcać przechodząc przez piłkę.

*Knock down* ze stopami płasko na ziemi. Poproś ucznia, aby normalnie zaadresował piłkę i umieść ją z tyłu. Następnie, poproś, aby uderzał piłkę trzymając obie stopy płasko na ziemi. Pomoże to wyprzedzić dłonie przed główką kija w momencie uderzenia i rozwinie *lag*.

