Diplomová práce trenéra II. třídy

Obnovení mládežnického jachtingu

Vypracoval: **Michal Kučera**

Datum: 4.1. 2013

Toto dílo je určeno pro získání kvalifikace trenéra II. třídy. Dílo je možné dále šířit pouze se souhlasem autora díla.

Anotace

Diplomová práce pojednává o znovuobnovení jachtingu v oddílu se zaměřením na lodní třídu Optimist.

Prezentuje praktické zkušenosti autora za 3 roky práce hlavního trenéra v jachetním oddílu Lanškroun.

Hlavní náplní této práce je ukázat ostatním oddílům případný způsob, jak obnovit mládežnický jachting v současné době, kdy je obrovská nabídka možností pro vyžití mládeže, jak tuto mládež oslovit, zaujmout a motivovat tak, aby si jachting zamilovala.

Poděkování

Chtěl bych poděkovat své manželce Martině za neuvěřitelnou trpělivost a porozumění, mému tátovi za to, že mě k jachtingu jako kluka přivedl a pomohl mi znovu obnovit jachting v Lanškrouně, Luboši Mannelovi a Jindrovi Kysilkovi za obrovské množství fyzické, materiální i psychické pomoci, bez které by se nám nepodařilo to, čeho jsme doposud dosáhli, všem našim malým jachtařům za možnost s nimi pracovat, radovat se a růst s nimi jako trenér a synovi Matějovi, který mi už od 4 let ukazoval, na co děti, nejen v jachtingu, mají, jak rostou fyzicky a psychicky a jak je těžké a přitom krásné se s nimi o jachting dělit.

Obsah:

1. Úvod
2. Organizace jachetního oddílu
3. Vize - stanovení cílů
4. Základní předpoklady obnovení mládežnického jachtingu
5. Koncept práce s mládeží
6. Oddílový trenér
7. Motivace
8. Závody - jachtařské soustředění - jachtařský tábor
9. Závěr
10. Použité informační zdroje

1. Úvod

Na začátku byl nápad a chuť se vrátit o mnoho let zpět, kdy jsme jako mladí jachtaři závodili na plachetnici Optimist. Toto období patřilo mezi nejlepší v mém životě. Nemusel jsem řešit práci, bydlení, vztahy atd. Na prvním místě byl jachting, pak jachting a někde vzadu škola a to ostatní. To neznamená, že škola nebyla důležitá. Vždy se u nás na oddíle kladl důraz na dobré známky. V jachtingu pro mě nebylo jen plachtění a závodění. V našem oddílu jsme už od počátku jachtingu fungovali jako parta, která jezdí společně. Když se na závodech nejezdilo, tak jsme my děti hrály různé hry, dováděly u vody a to nejen naše parta dětí, ale i děti z jiných oddílů. Myšlenka na obnovení jachtingu u nás měla tedy základ v tom, co jsem díky mládežnickému jachtingu prožil. Dnes se na děti už od začátku většinou příliš tlačí. Je zde mnoho individualismu a málokdy se tvoří party lidí, které by byly právě tím správným základem pro vytvoření kolektivu dětí, které mají už z podstaty svého bytí potřebu se sdružovat a navazovat přátelství a kamarádství. Na druhou stranu i děti potřebují mít určitá pravidla, nastavené mantinely, které jim ukážou, co je správné a co není. Skloubit zábavu a povinnosti je nesmírně složité. To by měl mít na paměti každý, kdo s mládeží pracuje.

A právě hlavně o tom, kromě i jiných témat pojednává tato práce.

2. Organizace jachetního oddílu

Plachetnice Optimist – jachetní klub

Zkusme si představit dětskou plachetnici Optimist jako fungující jachetní oddíl, který se skládá z jednotlivých částí, které spolu tvoří celek. Každá jednotlivá část musí být v pořádku, jinak to ovlivní jízdní vlastnosti (fungování) celé plachetnice (jachetního klubu).

Organizace nebo organizovat znamená, že určitá činnost se bude provádět určitým předem stanoveným způsobem. Toto ale vede k tomu, že se z činnosti stává povinnost. Bohužel je mnoho firem, organizací, spolků, které konají příliš sponntáně, nahodile až chaoticky. Mezi ně často patří i naše jachetní oddíly. Většinou se jedná o neziskové organizace, kde se dobrovolně sdružují jejich členové a nehledají způsob, jak si ze zájmové činnosti udělat povinnost. Pokud je v oddíle několik nadšenců, pak jejich zapálení pro věc na čas vyváží jejich nedostatečnou organizační strukturu. Jenže zde nastává jeden základní problém - s odchodem nadšenců (většinou rodičů dětí závodících na plachetnici) postupně upadá zájem o rozvoj jachtingu a oddíl nějakou dobu žije setrvačností z toho, co bylo dříve. A když včas nepřijdou další nadšenci, tak oddíl postupně zaniká.

Tím oddíl ztrácí získané jachtařské zkušenosti, prestiž, zájem další mládeže o tento sport, zkušení lidé a jachtaři postupně odcházejí. Když se potom objeví další, kteří chtějí v jachtingu pokračovat, většinou musí začínat znovu. Budovat to, co už dříve fungovalo, místo toho, aby navázali a rozvíjeli.

Vytvoření organizační struktury je základem pro úspěšně fungující oddíl. Zde předkládám jedem z možných modelů:

1. **Řídící složka výboru:**

   Předseda
   - reprezentuje oddíl
   - má podpisové právo
   - svolává schůze členů a výboru
   - vede schůze členů a výboru
   - stará se o dodržování stanov
   - aktualizuje členskou základnu

   Místopředseda
   - zastupuje předsedu při jeho nepřítomnosti

   Zapisovatel /sekretář(ka)
   - zápisy ze schůzí členů a výboru,
   - korespondence, pošta, pozvánky

Řídící složka výboru má za úkol zajišťovat a koordinovat funkci výkonného výboru. Svolává jednání výkonného výboru. Reprezentuje a propaguje jachetní klub.

2. **Výkonná složka výboru:**

   Správce – hospodář
   - správa areálu
   - nákup materiálu
   - opravy
   - správa plachetnic, člunů a všeho
   - ostatního movitého i nemovitého majetku
   - organizace brigád, kontrola
   - brigádnických hodin
   - klíče, zámky, zabezpečení, pojištění
   - a pojistné události
   - úklid areálu (celoroční)
   - sklad, nářadí
   - odpočet energií

Vedoucí mládeže (hlavní trenér)
- zajišťuje tréninková soustředění
- organizuje výjezdy závodních týmů
- komunikace s rodiči
- řídí činnost oddílových trenérů

Vedoucí financí
- peněžní transakce
- účetnictví, pokladna
- úvěry, investice
- finanční rozpočet
- vybírání poplatků, členských příspěvků

Vedoucí marketingu
- marketing, reklama
- propagace
- vize, plánování
- projekty, granty
- komunikace s médii a sponzory

Vedoucí oddílových akcí
- pořádání závodů
- pořádání náborových akcí
- ubytování, stravování
- povolení ke konání akcí

Každá z uvedených výkonných funkcí funguje jako autonomní jednotka, která však podléhá a zodpovídá se celku (výboru). Činnost výboru je koordinována předsedou. Výbor se zodpovídá členské základně.

Takováto vytvořená organizační struktura může řídit oddíl o 10 nebo 1000 členech. Řídit neznamená vše udělat a zařídit sám. Čím více lidí je možné zapojit, tím se práce rozdělí mezi více jednotlivců a pro celek je pak mnohem snadnější a rychlejší daný úkol vyplnit.

Záleží už jen na konkrétních lidech, jak si jednotlivé funkce rozdělí. Důležité je však to, aby všechny pozice a jejich náplň byla jasně rozdělena tak, aby každý věděl, za co odpovídá, o co se má starat, na koho se obrátit. Jeden člověk může mít i více funkcí. Ovšem jeden člověk sám nemůže zvládnout vše. Při správném rozdělení může organizace fungovat ku prospěchu všech.

V následující kapitole se budeme zabývat vizí. Pokud však není alespoň z 80% vyřešena organizace oddílu, tak dlouhodobé plánování má pramalý význam. Je to takové stavění

domečku z karet. Čím vyšší ho chceme postavit, tím stabilnější musí být základna. Pokud je první řada karet ledabyle poskládána, tak stačí malý neopatrný pohyb či závan větru a celá stavba, která dala hromadu práce, se sesype.

3. Vize - stanovení cílů

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie:

„Vizionář *je člověk, který dokázal nebo dokáže přijít s myšlenkami, které zřetelně, pravdivě a přesně předpovídají, odhadují nebo využívají stav něčeho, například společnosti nebo technologií, v budoucnosti. Předpovědi nebo odhady lidí, kteří jsou později označeni jako vizionáři, bývají často velkou předností v obchodu. Ať už jsou, nebo nejsou jejich návrhy realizovány, mívá to velký dopad na celou společnost, když situace, kterou předpovídali, nastane. Stává se také, že jejich myšlenky „předběhnou dobu“, tedy že jejich uskutečnění je v jejich době nereálné, nebo se naopak realizují, ale jsou neúspěšné, protože pro jejich úspěch ještě nenastala vhodná doba a okolnosti.“*

Vize (koncepce činnosti) je pro oddíl velice důležitá a často značně podceňovaná. Pokud bychom organizaci oddílu přirovnali k motoru, tak vize je palivem, který tento motor rozběhne a udržuje v chodu. Pokud dochází palivo, tak musíme další doplnit. Když palivo dojde, tak se motor zastaví. K tomu musíme vědět, jaké palivo motor potřebuje, kontrolovat, zda je ho dostatek, vědět, kde to palivo můžeme sehnat a čím vlastně palivo zaplatit.

Stejně tak je to s vizí.
Nejen, že bychom měli stanovit reálné cíle, kterých chceme dosáhnout, ale i způsob jak jich dosáhnout. Měli bychom kontrolovat, zda bylo cílů dosaženo a pokud je dosáhneme, měly by být stanoveny cíle další. Vize musí být v souladu s cíly a potřebami jachetního klubu. Proto je nutné před zahájením obnovy mládežnického jachtingu jasně deklarovat, jakým směrem se bude daná koncepce vyvíjet a tato koncepce musí být schválena členskou základnou klubu. Pokud by tomu tak nebylo, dříve či později by například starším mohl vadit přibývající počet mládeže a s tím spojené změny, které s příchodem „nového větru“nastanou. Děti jsou živelné, aktivní, neposedné a hlučné, což je opak lidí v pokročilém či důchodovém věku.

Každý klub má specifické podmínky a možnosti pro svoji činnost a měl by si určit své priority tak, aby plně vyhovovaly jeho zájmům.

Různé podmínky pro činnost:
malá voda X velká voda
malé město X velké město
nedostatek vlastních trenérů X dostatek vlastních trenérů
atd…

Na základě těchto podmínek (vstupů) je třeba vytvořit vhodnou koncepci, která odpovídá reálným možnostem klubu. Některé vstupy jsou dané, ale mnohé lze změnit. Pokud jachetní klub má své zázemí u malé vody (rybníku), nemůže očekávat, že své jachtaře připraví na velké závody, ale může plánovat více tréninkových soustředění na velkých vodách a svoji vodu využívat pro začínající jachtaře. Často slýchávám od zástupců různých jachetních klubů, že nemají na rozvoj činnosti potřebné finance. Mají toto jako daný vstup. Nicméně právě tento vstup lze zásadně změnit. Je potřeba finanční zdroje hledat všude, kde je možné a nečekat na to, až mi něco spadne do klína.

Uvádím zde příklad možné koncepce rozvoje mládežnického jachtingu:

Koncepce mládežnického jachtingu – 10-ti letý plán

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie:
***„Koncepce** (lat. con-ceptio, početí) může být :*
Obecně: pojetí, způsob výkladu, chápání, základní hledisko, vůdčí idea, myšlenková osnova, hlavní záměr či myšlenka“

(pokud nebude mít jachetní klub koncepci, jako sportovní oddíl dříve či později „umře“)

... rozšířit dětskou základnu
... každý rok nábor dvou dětí
… rozšíření o další lodní třídy (Evropa, Laser, 420...)
... do 5 let do 5.mista mládež v klubech v ČR – Q
… do 5 let do 5.mista klubový závodník v ČR – Q
... do 10 let - klubový závodník v reprezentaci

Všechny zde uvedené cíle jsou stanovené hlavním trenérem. K těmto cílům směřuje celá koncepce mládeže, aniž by byl vyvíjen nepřiměřený výkonnostní nátlak na mladé svěřence. Stále je potřeba brát na zřetel, že se pracuje s dětmi. Pokud děti baví to, co dělají, tak se výsledky, při jejich správné podpoře, dostaví samy. Jak děti odrůstají, je možné na ně postupně klást větší nároky.

Dílčí koncepce mládeže:

Vize pro 1. rok
začít s pravidelnými tréninky
zprovoznit materiálově a papírově několik Optimistů
uspořádat vlastní závod pro mládež
uspořádat vlastní jachtařské soustředění

Vize pro 2. rok
závodník do 30. místa v lodní třídě Optimist (LT Q) v ČR
oddíl do 15. místa v mládeži v ČR
získat 100.000,- na jachtařské vybavení

Vize pro 3. rok
náš závodník do 20. místa v LT Q v ČR
náš oddíl do 10. místa v mládeži v ČR
získat 150.000,- na jachtařské vybavení

Vize pro 4. rok
rozšíření o dospělácké třídy (Evropa/420)

Vize pro 5. rok
závodník do 5. místa v LT Q v ČR
oddíl do 5. místa v mládeži v ČR
možná reprezentace klubové mládeže

Z dílčích částí celkové vize je vidět postupný rozvoj mládežnického jachtingu až k vrcholu – reprezentace. Pokud bychom si tento či jiný velký cíl dali příliš brzy, tak by se těžko mohl splnit. Je důležité pro udržitelnost vize, stanovit si reálné cíle, které obsahují výzvy, ale výzvy, které mají svůj základ v postupné práci s mládeží.

4. Základní předpoklady obnovení mládežnického jachtingu

Co je potřeba udělat pro správné fungování oddílu?

1. Zvolit fungující výkonný výbor (vybrat správný motor)
   - jasně rozdělit funkce výboru
   - stanovit kompetence daných funkcí a výboru

2. Schválit oddílovou vizi (zvolit vhodné palivo)
   - jakým směrem má oddíl do budoucna směřovat
   - co pro zajištění dané vize potřebujeme
   - kdo bude garantem této vize
   - stanovit dlouhodobý finanční plán a rozpočet

3. Získat mládež a rodiče trénujících a závodících dětí (motor dát na podvozek s karoserií)
   - pravidelný nábor dětí spojený s propagací jachtingu
   - rodiče se zapojují do tréninků a do výjezdů, pracují i s cizími dětmi
   - rodiče podporují své děti materiálně, fyzicky i psychicky
   - rodiče se postupně začleňují do klubového dění

4. Zlepšit informovanost členů oddílu (kontrolní a informační systém automobilu)
   - nástěnka
   - internet
   - roční zpravodaj
   - 1-2x za rok informativní setkání s rodiči (mimo členskou schůzi)

Pokud se rozhodneme, že se pustíme do obnovy mládežnického jachtingu, čeká nás na začátku obrovské množství práce. Měli bychom si tedy dobře rozplánovat všechny důležité kroky a rozdělit si činnost tak, aby každý zapojený věděl co, kdy, kde a proč dělat.

Měli bychom využít všech zdrojů, které jsou nám v klubu a okolí dispozici.

- použitelné jachtařské vybavení
- dotace (město, okres, kraj)
- sponzorské dary, příspěvky rodičů
- nadšení rodiče, kteří jsou ochotni investovat do svých dětí
- vlastní výdělečná činnost klubu (pronájem, občerstvení…)

5. Koncept práce s mládeží

Každý oddíl jachtingu by měl mít určitý systém, podle kterého rozděluje dle výkonnosti své mladé jachtaře, podle kterého specificky plánuje tréninky pro jednotlivé výkonnostní skupiny. Rovněž by zde pro děti měl být vytvořen celoroční motivační program. Děti jsou od přírody soutěživé. Pokud budou správně motivovány, tak pro ně nebude trénink jen pouhou povinností, ale prostředkem, jak moci soutěžit v rámci daného motivačního programu.

Je mnoho motivačních programů a přístupů k trénování mládeže. Jako příklad uvedeme rozdělení do skupin a následný motivační celoroční program, který jsme zaváděli v našem jachetním oddílu TJ Lanškroun v letech 2011-2012. Systém se stále vyvíjí tak, jak my spolu s dětmi rosteme.

Rozdělení do skupin dle výkonnosti:

I. Skupina – Plavčík

Základní ovládání plachetnice, aby byl plavčík schopen vyjet samostatně na vodu.

II. Skupina – Kadet

Další potřebné dovednosti ovládání plachetnice, které kadet uplatní při menších závodech

III. Skupina – Kapitán

Taktika jízdy, závodní teorie, trim lodi, dokonalé ovládání plachetnice, pomoc při tréninku plavčíků

---

1 optík (oddílové platidlo, za které mohou děti získat na konci sezóny odměny). Optíky je možné získat za zvládnuté prvky, za tréninky, za závody, za vyjeté body a za jinak stanovené zásluhy.

I. Skupina – Plavčík

1) Svezení s někým na Optimistu, půjčení kormidla s pomocí (kormidlo od sebe a k sobě) **1 optík**
2) Samostatná jízda na kormidlo bez plachty (bezvětří, malý vítr – po větru) **1 optík**
3) Samostatná jízda na kormidlo s volnou plachtou bez otěží (bezvětří, malý vítr – po větru) **1 optík**
4) Jízda s plachtou na boční vítr z bodu A do bodu B **1 optík**
5) Jízda s plachtou na stoupačku z bodu A do bodu B **1 optík**
6) Rozjíždění z místa a zastavení z bodu A do bodu B na boční vítr **1 optík**

7) Rozjíždění z místa a zastavení z bodu A do bodu B na stoupačku **1 optík**
8) Nácvik sledování plachty (přední lem se prolamuje – kormidlo k sobě) **1 optík**
9) Obrat proti větru – nácvik na břehu **1 optík**
10) Obrat proti větru – nácvik na vodě (osmička, slalom) **2 optíky**
11) Přistávání (proti větru) **1 optík**
12) Správné sezení v lodi (vpředu) **1 optík**
13) Pádlování **2 optíky**
14) Údržba plachetnice **2 optíky**

Před pasováním na Kadeta zkouška dovedností !!!

II. Skupina – Kadet (může se zúčastnit našich závodů a závodů do koef. 2)

15) Halsa (obrat po větru – osmička, slalom) **3 optíky**
16) Samostatná jízda na boční vítr **1 optík**
17) Samostatná jízda na zadní vítr **1 optík**
18) Samostatná stoupačka z bodu A do bodu B **3 optíky**
19) Změna nastavení plachty při různém kurzu **3 optíky**
20) Změna nastavení plachty při různém kurzu **3 optíky**
21) Převrácení lodě **10 optíků**
22) Trénování dovedností (had, čtverec…) **5 optíků**
23) Základní uzly **2 optíky**
24) Základní seřízení plachetnice **3 optíky**
25) Základní ustrojení a odstrojení plachetnice **3 optíky**
26) Couvání **2 optíky**
27) Stání na místě **2 optíky**
28) Základní teorie +pravidla **2 optíky**

Před pasováním na Kapitána zkouška dovedností !!!

III. Skupina – Kapitán - závodník

29) Stání na startovní čáře (min. 2 minuty) **3 optíky**
30) Taktika jízdy **5 optíků**
31) Teorie a pravidla závodění **5 optíků**
32) Obrat se zhoupnutím **5 optíků**
33) Kompletní seřízení plachetnice **3 optíky**
34) Samostatné ustrojení a odstrojení plachetnice **3 optíky**
35) Pomoc při trénování plavčíků **1 optík**
36) Služba na tréninku (kontrola úklidu) **1 optík**

pasování na kadeta

samozřejmě je nutné to „stvrdit“ s vládcem moří a oceánů - Neptunem

Organizace tréninků (opět uvedený konkrétní příklad z jachetního oddílu)

Na tréninky se chodí včas!!! Nejlépe čtvrt hodiny před zahájením tréninku. Děti si hned po příchodu obléknou vestu, pokud nebude stanoveno trenéry jinak.

Trenéři budou mít předem připravený koncept tréninku tak, aby děti mohly rovnou začít a nemusely dlouho čekat na břehu. To znamená, že trenéři přijdou minimálně 30 min. před zahájením tréninku.

Pokud se dítě s rodiči opozdí, rodiče (nebo zástupci) se postarají o to, aby dítě vyjelo na vodu (trenér již může být na vodě). Informují trenéra vysílačkou nebo službu na břehu.

Svačiny

Děti si sebou na trénink nosí svačinu a pití (pití lze udělat i přímo v areálu klubu). Svačinu a pití si berou sebou do lodi, nebo na člun trenéra. Doporučujeme ovoce (jablko, banán) a cereální tyčinku. Nedoporučujeme cokoliv s čokoládou.

Termíny a časy tréninků

Pravidelné dny a časy tréninků jsou uvedeny na nástěnce v klubovně a na webových stránkách.

Komunikace

Trenér musí být schopen operativně reagovat na tréninkové podmínky. Pokud by měla nastat změna v tréninkovém plánu, informuje bezprostředně všechny osoby, které se tréninku účastní.

Je vhodné zavést správný a účinný způsob komunikace s jachtaři a jejich rodiči. Lze využít různé komunikační prostředky. Nejrychlejší způsob je telefon či SMS. Pokud však je široká

základna, pak je to drahá záležitost. Oproti tomu mailová zpráva či vzkazovník jsou levné, ale neoperativní.

Jeden z velmi dobrých způsobů je zavést pravidlo, že změny tréninkového plánu (zrušení tréninku, časový posun) mohou být provedeny například nejpozději 1 hodinu před začátkem tréninku. Informace o případných změnách budou všem zúčastněným k dispozici ve vzkazovníku na klubových webových stránkách. Je potřeba, aby se lidé naučili tento způsob komunikace využívat. Ne všichni mají možnost se na vzkazovník včas dostat. Je tedy nutné využít další komunikační zdroje.

Oblečení

Děti si s sebou vezmou (případně mohou mít v klubovně uložené) věci na převlečení, kdyby byly mokré. Je třeba počítat s různým typem počasí. V sezóně se často mění podmínky – při sluníčku pokrývka hlavy a za deště nepromokavé oblečení. Vhodné boty na případné sportování na břehu a nějaké boty do vody (kroxy). Nejlépe když děti budou mít kompletní jachtařské oblečení.

Příprava a úklid lodí

Povinností všech trénujících dětí je si zkontrolovat loď před odjezdem na vodu a po skončení tréninku loď umýt a vysát přebytečnou vodu.

Služba rodičů

Pro efektivní průběh tréninku je potřeba mít na břehu min. 2 dospělé (mimo trenéry). Jeden pomáhá s vodní přípravou, druhý zajišťuje zázemí na břehu.
Služba rodičů má na starosti rovněž úklid lodí (kontrola a dozor – děti pracují samy) a úklid areálu
(s pomocí dětí).
Stanoví se rozpis služeb dopředu tak, aby byli zapojeni všichni rodiče.

Seminář pro rodiče

2x během sezóny (jaro, podzim) budeme pořádat seminář pro rodiče zaměřený na základní znalosti jachtingu. Zavedeme možnost samostatného jezdění dětí na vodě za kontroly rodičů mimo stanovené tréninkové časy. Každý rodič-člen bude mít klíč od YC a bude mít tak přístup do areálu a ke klubovým lodím.

Setkání rodičů s trenéry

Minimálně 3x v sezóně bude možnost setkání rodičů s trenéry, kde budou diskutovány všechny podněty jak ze strany rodičů, tak i ze strany trenérů.

Vyhodnocení po sezóně

Při zamykání vody bude zhodnocena sezóna včetně dosažených úspěchů a cílů. Bude upraven plán na další sezónu a stanovena zimní příprava dětí (tělocvična, bazén, horolezecká stěna…)

z tréninku v Lanškrouně 2012

zhodnocení po tréninku

5. Oddílový trenér – vedoucí mládeže

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie:

*„**Trenér** je odborně a pedagogicky vzdělaný tělovýchovný pracovník, který vede sportovcův tréninkový proces, přípravu na sportovní vystoupení i toto vystoupení samotné a spoluzodpovídá za dosažený výsledek.*

Trenér musí kromě odborné způsobilosti oplývat i dalšími nezbytnými vlastnostmi - musí být dobrým psychologem, neboť je pro sportovce často i důvěrníkem. U kolektivních sportů má trenér zodpovědnost i za výběr družstva. Nezbytnou vlastností trenéra je přirozená autorita. Zvláště u nejpopulárnějších kolektivních sportů (fotbal, lední hokej) reprezentuje sportovce i před veřejností.

Mnoho úspěšných trenérů se rovněž věnuje i publikační činnosti.

Dobrou základnou (i když ne nutně nezbytnou) pro pozdější úspěšnou trenérskou práci je předchozí úspěšná aktivní kariéra sportovce. Úspěšná realizace tréninkového procesu závisí mimo jiné i na interakčních předpokladech osobnosti trenéra, na jeho vzdělání, zkušenostech, motivačních a intelektuálních schopnostech a na umění individuálního přístupu ke sportovci. Trenér má mít inovační schopnosti spočívající v prosazování nových postupů v tréninku sportovce, nemá setrvávat na zastaralých zkušenostech. Při své práci má trenér pomoci udržovat emoční stabilitu sportovce, klást důrazu na výkon více než na samotný výsledek, respektovat sportovce (nejen ho ovládat), u kolektivních sportů podporovat soudržnost družstva.

V typologii trenérů se rozeznávají dva základní typy: autoritativní trenér (velmi náročný, nekompromisní, stavící jen na vlastním rozhodnutí) a demokratický trenér (stavící na spolupráci a naslouchající sportovci). Zcela vyhraněné typy trenérů se při své práci potýkají s řadou potíží. Proto se někdy v praxi používá systém dvou trenérů nebo trenéra s asistentem, často s opačnými či doplňujícími se vlastnostmi.

Specifickou stránkou práce trenéra je koučování - vedení sportovce či družstva při samotném sportovním výkonu.“

Oddílový trenér je nejdůležitější a nejvzácnější, co jachetní oddíl má. Bez tohoto hlavního trenéra, který stanoví tréninkovou koncepci a dodržuje její harmonogram, koordinuje práci pomocných trenérů a asistentů, plánuje a organizuje tréninky, soustředění, výjezdy na závody, komunikuje s dětmi a rodiči, spolupracuje s výkonným výborem, není rozvoj klubového jachtingu možný.

V ideálním případě by měl spolupracovat s trenéry ostatních jachetních klubů, vyměňovat si tréninkové postupy, zkušenosti a veškeré nové získané informace k rozvoji trenérské práce. Dále by měl velmi úzce pracovat s oficiálními třídovými trenéry, kteří připravují ty nejlepší jachtaře pro reprezentaci.

Pracovní náplň klubového trenéra je tak pestrá a obsáhlá, že by měl klub v ideálním případě zavést funkci placeného trenéra a samozřejmě hledat finanční zdroje na jeho zaplacení. Takto placený trenér by se mohl naplno věnovat trenérské činnosti, čímž by pak zpětně profitoval samotný klub, díky výraznějšímu výkonnostnímu růstu jachtařů. Pro českých většinu jachetních klubů je to zatím nereálné. V zahraničí však již v úspěšných klubech běžné, že mají funkci placeného trenéra.

Trenér by měl rovněž mít maximální podporu výkonného výboru i rodičů.

Měl by si vybudovat tým pomocných trenérů a asistentů, který by mu pomohl zajistit udržitelnost stanovené koncepce. Samotný trenér není schopen kvalitně trénovat větší množství dětí, které často potřebují individuální přístup, aby se naučily správnou techniku jízdy, taktického myšlení a dalších jachtařských dovedností.

Děti potřebují od trenérů zpětnou vazbu

Trenér má být dětem příkladem a motivací

Práce s mládeží je velmi náročná. Naučit mládež správným základním jachtařským návykům, které si pak nesou po zbytek své jachtařské kariéry, to je to nejdůležitější, co je potřeba udělat. Klubový trenér by měl být dostatečně vzdělaný v následujících oblastech:

- psychologie sportu
- základy pedagogiky
- fyziologie sportu
- sportovní příprava dětí
- první pomoc
- sportovní management
- vlastní bohaté jachtařské zkušenosti

V současné době toto v České republice splňuje trenér II. třídy.

Desatero trenéra

1. **Vzdělanost**
   Trenér se musí neustále vzdělávat a zavádět nové metody do tréninku.

2. **Uvědomělost a aktivita**
   Trenér by měl působit na svěřence tak, aby si uvědomovali smysl tréninků, aby o ně sami jevili zájem a nadšení.

3. **Cílevědomost**
   Trenér musí jasně stanovit cíle a tyto plánovaně naplňovat.

4. **Soustavnost**
   Nová výuka musí navazovat na předchozí dle předem stanoveného tréninkového systému.

5. **Posloupnost**

Při tréninku se musí postupovat od jednoduššího ke složitějšímu, od lehčího k těžšímu, atd.

6. **Trvalost**
   Rozšiřuj, opakuj, prověřuj „Opakování je matka moudrosti“.

7. **Názornost**
   Svěřenec musí mít jasnou představu o tom, co po něm trenér chce.

8. **Přiměřenost**
   Obsah a obtížnost tréninku musí být přiměřená věku, dovednostem a možnostem svěřence.

9. **Kritika**
   „Sendvičové hodnocení výkonu" *(název použitý na přednášce o pedagogice sportu, PhDr. Karel Kovář, Ph.D.)*
   1. Vyzdvihnout, co bylo dobře
   2. Věcně, neosobně upozornit na 1-2 chyby
   3. Případně jednu chybu opravit
   4. Nakonec znovu pochválit a povzbudit

10. **Optimismus**
    Trenér by měl zářit optimismem a dobrou náladou,
    na tréninku se chovat jako profesionál bez osobních negativních emocí
    Měl by motivovat své svěřence

6. Motivace

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie:
„Motivace *je vnitřní nebo vnější faktor nebo soubor faktorů vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvídavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.*

Motivy jsou osobní příčiny určitého chování – jsou to pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb.

Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, ostatní formy se vyvíjejí z potřeb. Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činnostem, jimiž tuto potřebu uspokojujeme. Potřeby dělíme na:

- ***biologické*** *(biogenní, primární, vrozené) - potřeba dýchaní, potravy, bezpečí, spánku apod. Slouží pro přežití, reprodukci, nebo udržení zdraví.*
- ***sociální*** *(psychogenní, sekundární, získané) - kulturní (vzdělání, kulturní život apod.) a psychické (radost, štěstí, láska apod.). Zajišťují adaptaci na sociální podmínky, reagují na nedostatek v sociálním bytí.*

Motivace může vycházet z vnitřních nebo vnějších pohnutek a podnětů. Často bývá kombinací obou.

- ***vnitřní motivace*** *- výsledek potřeb a zájmů člověka (potřeba poznávací, seberealizace, kulturní potřeby)*
- ***vnější motivace*** *- je určena působením vnějších podnětů (hrozba trestu, možnost odměny,)*

Americký psycholog Abraham Maslow je autorem stupňovitého řazení potřeb, které v hierarchickém systému organizoval podle jejich naléhavosti pro člověka. Potřeby vyšší se objevují až po uspokojení potřeb nižších. Člověk má obvykle potřebu seberealizace, pokud není hladový, je v bezpečí, milován a uznáván. Např. člověk netouží po nových závěsech do pokoje nebo obraze (5. stupeň), když je ohrožován nějakou katastrofou nebo je hladový (nenaplněný 1. a 2. stupeň).“

Než se stanou z malých dětí opravdoví závodníci, trvá to mnohdy několik let. Velmi brzy se nabaží počátečního nadšení z plachetnic a máme-li s nimi absolvovat pravidelné tréninky, musíme zařazovat mnoho motivačních prvků, které nám umožní děti správně pro trénink naladit.

Navíc klasické tréninky s dětmi v období mezi 6-8 rokem života jsou vzhledem k jejich věku nemožné. Tyto děti se většinou dokážou koncentrovat jen pár minut, a proto je nemůžeme nechat trénovat příliš dlouho určitý prvek. V tomto věku jde především o všeobecný rozvoj pohybu a psychiky. Tréninky v této věkové kategorii by měly být pestré, zábavné a všeobecně zaměřené.

Děti v jakékoliv věkové skupině si rády hrají a soutěží. Trenéři naopak potřebují naplňovat určitý tréninkový plán, který umožňuje dětem jachtařsky vyrůst. Ideální variantou je skloubení her a soutěží s vlastním tréninkem, kdy se děti učí a zároveň si hrají.

Každá věková skupina potřebuje specifický trénink a je třeba přihlédnout i k individuálním schopnostem a dovednostem jednotlivých dětí.

Rozdělení věkových skupin (čerpáno z přednášky „PEDAGOGIKA SPORTU, PhDr. Karel Kovář, Ph.D.“a z knihy „Sportovní příprava, Jansa Petr, Dovalil Josef a spoluautoři“):

6-8 let „období pohybového neklidu“
- velmi nízká doba soustředění
- živost, neustále v pohybu „jako na trní“
- potřeba něco dělat
- potřeba her
- trenér vzor, autorita

8-10 let „zlatý věk motoriky“
- nízká doba soustředění
- nejsnadnější období pro výuku pohybových návyků
- hry, soutěže
- období dobré ovladatelnosti
- je vhodné nastavit režim
- trenér vzor, autorita

10-12 let „věk před pubertou“
- stále dobrý věk na učení
- logické a abstraktní myšlení
- snaha o samostatnost, vlastní názor
- trenér osobní příklad, otevřený, chápající

12-15 let „nástup puberty“
- výrazné omezení kvality učení
- logické a abstraktní myšlení výrazné
- snaha o samostatnost, vlastní názor
- rozvoj různých zájmů
- sport se stává povinností
- tendence k přepjaté kritičnosti
- trenér starší a zkušenější přítel, otevřený, chápající

Motivační program

1. **krátkodobý**

- odměna, pochvala za 1 trénink (nebo dobře provedený prvek)

2. **střednědobý**

- hodnocení v průběhu roku
- mladí jachtaři jsou vedeni k tomu, aby si uvědomovali úspěchy a neúspěchy v průběhu sezóny
- měli by vědět, že jakákoliv snaha je odměněna a oni sami rozhodují o tom, jak budou úspěšní

3. **dlouhodobý**

- celoroční motivační program
- umožňuje celoroční zhodnocení všech mladých jachtařů, nejenom těch, kteří už závodí
- do vyhodnocení se započítává trénink, účast na závodě, vyjeté body, splněné úkoly a další dle potřeby
- zvláště u dětí nad 10 let, jejichž logické a abstraktní myšlení se již značně rozvíjí, hraje celoroční motivační program velmi významnou roli
- na základě celoročního motivačního programu lze například pro příští sezónu rozdělit oddílové lodě a vybavení, příspěvky na výjezdy apod.
- každý rok by se měl motivační program měnit, aby to bylo pro děti zajímavé a mohly se opět těšit na něco nového

Je vhodné a účelné tyto tři typy motivačních programů propojit. Čím je dětský jachtař starší, tím více se můžeme zaměřit na dlouhodobější plán motivace. Ty nejmenší děti nejvíce ocení okamžitou odměnu. Chválu slyší rády všechny věkové skupiny a chválit by se mělo bezprostředně. Je to pro děti forma zpětné vazby a potřebují slyšet, že jsou šikovné, že se snažili.

Viz ***„Sendvičové hodnocení výkonu"*** *(desatero trenéra)*

Příklad celoročního motivačního programu:

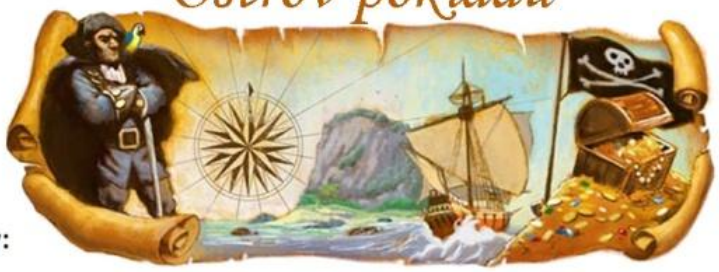
Na začátku sezóny jsou všechny plachetničky rozmístěny na startu. Každý má tu svoji, se kterou se v průběhu sezóny pohybuje dle níže stanovených pravidel. Na plachetničku si každé dítě napíše své jméno. Ti nejmenší, kteří ještě neumí psát, si ji mohou vybarvit, aby si ji poznali.

Tato tabule z jedné strany slouží jako white board (tabule pro účely tréninků). Na druhé straně je celoroční motivační hra. Na konci každého tréninku se po vyhodnocení tabule otočí a děti si samy mohou rozhodnout, kam jejich plachetnička popluje, jestli pojedou na jistotu, či zvolí nebezpečí (dobrodružství). Pokud zvolí vstup na otazník, tak si vyberou jeden z úkolů (fyzické, teoretické, zisky a ztráty). Po jeho splnění mohou postoupit o jedno políčko navíc.

Trenér sleduje počínání dětí i při hraní celoroční hry. Jejich chování mu dá potřebné informace o individuálním přístupu ke každému mladému jachtaři, jak ho motivovat, povzbuzovat, jak k němu přistupovat.

Hry jsou výborným psychologickým nástrojem, protože děti v nich přirozeně projeví své pozitivní a negativní stránky.

Ostrov pokladů



Pravidla hry:

1. Dostat se co nejdále směrem k ostrovu pokladů. Vyhodnocení bude při podzimním zamykání vody.
2. Posun je možný dle šipek kompasu a to z o jedno pole za trénink, účast na závodě, dovednostní disciplíny, zvláštní zásluhy, výkonnostní body ze závodů (za 1000 bodů)
3. Námořník nesmí plout na již obsazené políčko
4. Nástrahy: žralok, pirátská loď útesy vrátí námořníka zpět na start
5. Výhody: ryby - přeskočíš je na další políčko za nimi, poklad - získáš 5 Optíků, vrak lodi – získáš 5 Optíků a postoupíš o 5 políček, otazníky – vezmeš si kartu a splníš úkol, pokud je tam napsaný. Pokud nesplníš, jdeš o pole zpět, pokud splníš, jdeš o pole dopředu a to vždy ve směru, kterým námořník pluje.
6. Cestou je potřeba se vyhýbat nástrahám (žraloci, útesy, pirátská loď) a naopak využívat výhody (otazníky, ryby, vraky lodí, poklady)
7. Námořník, který překročí hranici „Super výlet“, se na podzim může zúčastnit společného jednodenního výletu plného zábavy (Brno).
8. Každý, kdo se zúčastní, tak podle délky ujeté dráhy dostane stejný počet Optíků, které může utratit na podzimním tržišti za různé odměny.
9. Optíky lze získat i za splněné dovednostní (jachtařské i nejachtařské) disciplíny, rovněž za nasbírané výhody putováním hrou.
10. První tři námořníci, kteří se dostanou až na ostrov pokladů, dostanou každý 1/3 mapy pokladů a mohou se vydat hledat dobře ukrytý poklad.

Děti vidí, kde je jejich plachetnička a mají sami možnost ovlivnit, jak se v průběhu roku budou posouvat. Pravidelné tréninky, závodění a herní prvky mohou celou hrou v průběhu roku hodně zamíchat.
Tato celoroční hra bude vyhovovat spíše starším dětem (10- 12 let). Mladší děti potřebují kratší úseky .
Nejsou schopny takového komplexního logického uvažování, aby je to dostatečně motivovalo. Přesto se rády zapojí, protože soutěžení je dětem přirozené.

Děti potřebují nové stimuly. Hry a motivační programy by se měly obměňovat. Hrát hru, kterou znám a kde již na mě nečeká téměř žádné překvapení je trochu nuda.

Cíl hry – ostrov pokladů

Na konci jachtařské sezóny vyhodnocení celoroční činnosti je pro děti připravena zábavná cesta za pirátským pokladem.

Odměny za celoroční vyhodnocení mohou být předem domluveny s rodiči, kteří přispějí (pořídí) cenu pro své dítě.

Vnitřní motivace

I když nám vnější motivace (odměny, hry) může při práci s mládeží pomoci, tak by cílem trenéra měl být přechod na vnitřní motivaci, kdy svěřenci dělají jachting pro sebe, pro to, že je to baví a naplňuje.

Hry na vodě i na břehu

Hry je vždy potřeba přizpůsobit dané věkové skupině a jachtařským dovednostem. Hry by měly tvořit základ tréninku hlavně pro nižší věkové skupiny. Přílišný spěch a tlak trenéra na jachtařskou výuku může mít velmi negativní důsledky na motivaci a rozvoj těchto dětí.

Čím jsou děti starší, tím více je možné zařazovat tréninkové prvky a omezovat hry. Nicméně děti jsou stále dětmi a tak by hry měly být základním pilířem tréninku hlavně u začátečníků. Je možné hry přizpůsobit tomu, co právě potřebuje trenér naučit, nebo osvojit.

Hry můžeme rozdělit do několika skupin:

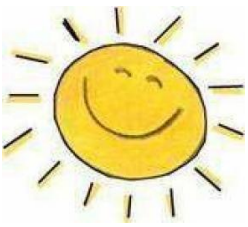
1. Přípravné hry pro začátečníky
2. Jízda na cíl
3. Rozjetí a zastavení
4. Různé kurzy, manévry
5. Rozvoj jachtařského cítění lodi a větru
6. Starty
7. Pravidla
8. Strategie a taktika
9. Hry na stmelení kolektivu

Hry je vhodné si vypsat a mít je neustále k ruce. Doporučuji si vytvořit vždy jednu kartu pro určitou tematickou hru. Postupně tak vznikne katalog her, který bude jedním z nejlepších nástrojů pro motivací dětí.

Tréninkové a motivační karty je vhodné zalaminovat. Jednak budou chráněné proti vlhku (vodě) a pak se dá na ně psát buď permanentní nebo smazatelnou fixou.

Trenér by měl neustále hledat další motivační prvky a zařazovat je do tréninku, aby skutečně pro děti platilo:

„Sailing for fun“ – plachtění pro radost.



Příklad motivačních herních karet:

6 **Jízda bez kormidla - bezvětří** *hra*

POPIS

Dostat se z bodu A do bodu B s oddělaným kormidlem.
Je možné zvolit různé způsoby obtížnosti (postupně dětem odebíráme vybavení):

Je dobré rozvíjet jejich vlastní logické myšlení tím, že necháme na nich samotných, aby vymyslely způsob pádlování.

Hra může být jako závod, nebo na zvládnutí zadaného úkolu:

1. použít pádlo
2. použít k pádlování kormidlo
3. použít k pádlování vylejvák
4. použít k pádlování ruce
5. použít k pádlování ploutev

TIPY

Je potřeba se přemístit dopředu ke stěžni.
Přípravné cvičení pro jízdu na vítr bez kormidla

FEEDBACK

zde si trenér zapisuje postřehy ze cvičení

sailing4fun

---

28 **Starty - různé pozice** *hra*

POPIS

Startuje se mezi dvěma bójemi ve 2-minutovém intervalu.
Následuje velmi krátké křížování proti větru k bojce (tak aby děti stihly časový interval)
Děti rozdělíme na 3 skupiny
1. skupina startuje pravobokem u 1. bojky
2. skupina startuje levobokem u 2. bojky
3. skupina startuje uprostřed startovní čáry

Skupiny rotujeme tak, aby se vyzkoušely starty ze všech pozic.
Můžeme počítat, kdo kolikrát točil bojku jako první.

TIPY

Děti, které startují uprostřed, by si měly zaměřit startovní čáru, aby nestartovaly z "prověšení".
Děti se učí stání na startovní čáře, rozjetí po startovní čáře...

FEEDBACK

zde si trenér zapisuje postřehy ze cvičení

sailing4fun

---

8. Závody - jachtařské soustředění - jachtařský tábor

Závody

Když oddílový trenér sestavuje celoroční koncepci mládežnického jachtingu, měl by ji naplánovat vždy s přihlédnutím k věku a jachtařské kvalitě dětí. Čím menší děti, tím mají větší potřebu si hrát a nezvládají se koncentrovat na příliš dlouhou dobu. Při dnešním trendu závodů, kdy se zůstává na vodě i několik hodin v kuse, si musíme uvědomit, že děti do 10 let mají celkem nízkou dobu koncentrace. Pokud od nich očekáváme několikahodinový výkon na vysoké úrovni, měli bychom se dozvědět něco o dětské psychologii. Pokud jsou děti motivovány samotným jachtingem již v tomto věku, tak se samozřejmě doba koncentrace prodlužuje. Nicméně je dnešním trendem vychovávat příliš brzy z malých dětí profesionály. Pokud budeme striktně vyžadovat, aby děti, které sotva dospěly do závodního věku (8 let), absolvovaly celodenní šňůru rozjížděk, tak můžeme počítat s tím, že je to dříve či později odradí od jachtingu a pak je už pozdě se ptát, proč ten kluk, kterého to tak na začátku bavilo, už nechce na plachetnici ani sednout.

Závody jsou od toho, aby závodníci ukázali to nejlepší, co se dosud naučili, aby se mohli porovnat s ostatními, jak na tom jsou. Závody jasně prokáží výkonostní rozdíly, na kterých se dá pracovat při tréninku a tréninkových soustředěních. I když je možné na závodech při rozjížďce některé věci od zkušenějších závodníků pochytiti a něčemu novému se přiučit, tak jimi nelze nahradit tréninkový proces.

Jachtařské soustředění

Je to intenzivní tréniková forma. I zde mnohdy mladí jachtaři tráví i několik hodin na vodě. Opět zde platí, stejně jako na závodech, že se daná věková skupina (individuálně se to může lišit) dokáže plně soustředit pouze po určitý časový úsek. Pokud je tento úsek překročen, tak to ty děti nějak odjezdí, ale bez většího pozitivního efektu. Oproti závodům však na soustředění lze měnit tréninkové prvky, zařazovat hry a soutěže (na vodě i na břehu). Tím je možné prodloužit dobu koncentrace a zvýšit tak účinost trénování.
I zde platí často otřepaná fráze „Někdy méně znamená více“.

Jachtařský tábor

Tábor v takové formě, jak ho známe u nás v České republice, není většinou ve světě moc známý. Tábor má za úkol děti bavit, přiblížit jim určité činnosti a dovednosti zábavnou formou. Je vhodný pro všechny dětské věkové skupiny, především však pro ty mladší.

Pokud je tábor zaměřený na rozvoj jachtingu, musíme brát na zřetel, že to není jachtařské soustředění. Nemůžeme tedy očekávat tvrdý trénikový dril, ani příliš velké zlepšení jachtařských dovedností. Naopak si mohou děti vyzkoušet, že jachting může být i prima zábava. Pokud se táborová náplň dobře rozvrhne, tak i zde je možné trénovat mnoho jachtařských dovedností, aniž by děti kolikrát vůbec tušily, že trénují.

Jachtařský tábor má především za cíl maximálně děti motivovat pro další jachtařskou činnost.

Osvědčily se nám tématické tábory. Snažíme se volit vždy takovovou celotáborovou hru, která má blízko k vodě. V rámci této hry je možné často zařadit plachetnice, přivykat děti na vodu, prostředí kolem vody.

Důležitý faktor je, aby této hře děti podlehly a uvěřily, že se to skutečně odehrává.

Tábor 2011, Piráti z Karibiku – Černá perla

Tábor 2012-Vodní svět, přepadení vodního města

9. Závěr

Tato práce zahrnuje pouze malý střípek toho, co je v jachtingu obsaženo. Všechny střípky by měly být
sestaveny do mozaiky, která by zahrnovala znalosti a zkušenosti těch lidí, kteří jachtingem žijí a kteří nejlépe rozumí své oblasti. Ať už to jsou jachtaři, trenéři, funkcionáři, rozhodčí – ti všichni mohou přispět k vytvoření takové koncepce, která by umožnila komplexní rozvoj jachtingu v České republice. Zatím je to spíše spontánní činnost jednotlivých jachetních klubů či individuálních jachtařů.

Závodní jachting se řadí mezi individuální sporty. Nicméně společná koncepce mládežnického jachtingu,
která by zahrnovala rovněž všechny dostupné moderní metodické postupy výuky jachtingu, by posunula český jachting blíže světové špičce a samotnému jachtingu by přinesla větší prestiž, širší základnu a tím i možnost čerpání větších finančních dotací do tohoto sportu.

Cílem mládežnické lodní třídy Optimist, dle mého názoru, by mělo být vychování nadšených dospělých jachtařů, kteří budou v jachtingu pokračovat celý svůj život a právě v těchto lidech je potenciál pro rozvoj tohoto krásného sportu.

10. Použité informační zdroje

Seznam použité literatury:

1. Sportovní příprava, Jansa Petr, Dovalil Josef a spoluautoři
2. Swiss sailing 1 – Základy výuky
3. Swiss sailing 2 – Trénink

Materiály z přednášek pro trenéra licence B:

4. Úvod do psychologické přípravy, PhDr. Eva Chalupová, Ph.D.
5. PEDAGOGIKA SPORTU, PhDr. Karel Kovář, Ph.D.

Mnoho informací a zkušeností jsem získal od skvělých lidí, trenérů a jachtařů, se kterými jsem se doposud mohl díky naší jachtařské činnosti za poslední 3 roky setkat.