



Zkušenosti trenéra III. třídy v lodní třídě OPTIMIST

OBSAH

1. Stav základny v uvedených oddílech a pokus o jejich rozvoj
2. Zkušenosti s trénováním dětí a jejich rozvojem - na vodě
3. Zimní příprava
 3. 1. Teorie
 3. 2. Fyzická příprava
4. Trénink na vodě
5. Účast na závodech
6. Rodiče a trenéři
7. Výběr následující lodní třídy
8. Závěr

zpracoval: Ondřej Klimeš

V této práci se zabývám stavem mládežnického jachtingu na krajské úrovni v Plzeňském kraji. Čerpám z vlastních zkušeností získaných z trénování skupiny dětí z plzeňských jachetních oddílů TJ Prazdroj Plzeň a Jachetního klubu Plzeň. Dále se opírám o zkušenosti získané v pozici instruktora jachtingu na lipenské přehradě. Rád bych se zabýval problémy náboru nových dětí do oddílů, rozvojem jejich dovedností v jachtingu a fyzickou přípravou a následně přechodem na další lodní třídy.

1. Stav základny v uvedených oddílech a pokus o jejich rozvoj

V současné době se v uvedených oddílech nachází 10 dětí závodících na lodní třídě Optimist. Z toho někteří se jachtingu věnují pouze okrajově a část intenzivně. V posledních letech jsme se snažili tuto základnu rozšířit několika způsoby. V první řadě je to pořádáním různých akcí pro skupiny rodičů s dětmi, kde se snažíme o základní seznámení s jachtingem, jak rodičů, tak dětí. Další variantou je spolupráce se školami a mateřskými školkami. Zde se jedná o seznámení se s jachtingem formou svezení dětí na lodích. Mohu říci, že i přes větší počet těchto akcí, nebyly žádným přínosem v přílivu dětí. Při akcích s rodiči byl zájem o činnost oddílu, někteří rodiče přivedli své děti i na tréninky, ale vždy toto skončilo po cca dvou až pěti trénincích. Z akcí pořádaných pouze pro děti se toto nesetkalo s žádnou odezvou, protože zde nebyli zapojeni rodiče.

Stávající stav naší tréninkové skupiny je takový díky tomu, že část rodičů je aktivními jachtaři či členy jachetních oddílů. V některém případě si děti přivedly kamarády. Současný stav nepovažuji za ideální a budeme se snažit ho změnit. Zaměříme se na větší propagaci jachtingu a spolupráci se školami, pořádání besed s dětmi. Doufám, že se nám tímto podaří u lidí zvýšit zájem o jachting a naplnit mládežnickou základnu. Jinak nám hrozí, že za pár let nebude koho trénovat.

2. Zkušenosti s trénováním dětí a jejich rozvojem - na vodě

V tréninkové skupině máme rozličné výkonnosti jednotlivých dětí a je nutno tomu přizpůsobit trénink. Když jsme začínali, bylo to celkem jednoduché, všichni byli na zhruba stejné úrovni a nebylo nutné dělat rozdíly v jejich tréninku. V prvním roce jsme trénovali pouze jedenkrát týdně a o víkendech se účastnili závodů převážně regionální úrovně. V dalším roce s přibývajícím zkušenostmi jsme začali trénovat dvakrát týdně. O prázdninách jsme uskutečnili soustředění na Hracholuské přehradě, kterého se zúčastnilo osm dětí z Plzeňského kraje. Už zde bylo nutno děti rozdělit do dvou tréninkových skupin dle výkonnosti a pracovat částečně samostatně a dohromady. Bohužel pro začátečníky nebyly příznivé podmínky a bylo nutno se spíše věnovat teorii, jelikož síla větru byla nad jejich současné možnosti. Při účasti dvou trenérů bylo dost náročné toto zvládnout.

V následujícím roce se již první svěřenci zúčastnili mistrovství republiky. Protože se skupina tří dětí začala zúčastňovat pohárových závodů, změnil se i přístup k tréninkům. Začali jsme více trénovat o víkendech, zatím doma na Boleveckém rybníku. Dále jsme uspořádali další soustředění na Hracholuské přehradě, tentokrát s účastí čtrnácti dětí. S ohledem na počet zúčastněných dětí se rozrostla i trenérská základna.

3. Zimní příprava

3. 1. TEORIE

Hlavní náplní zimních tréninků je teorie doplněná o různé hry. Zaměřujeme se na výuku závodních pravidel, seznamování se základní terminologií, vlajkami, zabýváme se startovní procedurou a různými jejími variantami. Z jednotlivých témat sestavujeme jednoduché testy pro ověření znalostí malých svěřenců. Začátečníky seznamujeme s názvoslovím plachetnice, trénujeme obraty na suchu, což obnáší všeobecné veselí starších závodníků obzvláště, když toto předvádí sám trenér. K názornému nácviku stačí dvě židle, provaz a násada od koštěte. Na vodě se začátečníci díky tomu lépe orientují při obratu, předávání kormidla a otěží a přemísťování těla v lodi. U začátečníků se tento nácvik osvědčil. Velice nás těší, že do tréninku se zapojují i starší děti vytvářením různých prezentací a testů. Děti se dále seznamují se základními uzly a meteorologií. Vzhledem k tomu, že máme v oddíle starší lodě, je nutná jejich údržba. Děti pomáhají s opravami, na které jejich síly a šikovnost stačí. Myslím, že díky tomu si po té více lodí váží a dávají pozor na zbytečné karamboly na vodě. Již mají alespoň základní představu, co by to přineslo za zbytečné starosti.

Po probrání závodních pravidel začínáme se základní taktikou. Hlavně se probírají starty a popis základních kurzů, nechávám děti jet závod s modely plachetnic s důrazem na dodržování závodních pravidel. Teorii prokládáme sledováním filmů a videí s jachtařskou tematikou.

V zimním období proběhnou také schůzky s rodiči ohledně naplánování příští sezony.

Ukázka testu na vlajky

Vlajky

Název	Vlajka	Co znamená
O		LODNI TRÍDA OPTIMIST
P		PŘÍPRAVNÉ ZNAČENÍ
I		LODNI TRÍDA PIRÁT START S OBEHLÍKOVANÍM KONCÍ
S		ZERÁČENÍ DRÁHY O 1 KOLO LT STAR
Y		ZÁCHRANNÉ VOSTY
Levobok		OBEHLÍKOVÁNÍ ZAV. BOJÍ LEVOBOKEM
Pravobok		OBEHLÍKOVÁNÍ ZAV. BOJÍ PRAVOBOKEM
Cíl		ZÁVODNÍ KOMISE NA OKLOVÉ ČARĚ
L		NOUSTOPKA PŘÍPLUJ NAJOSLECH

3. 2. FYZICKÁ PŘÍPRAVA

Dětem ubývá kondice

Mají málo pohybu a jsou obéznější

Fyzická zdatnost dnešních dětí zaostává o 15 procent za kondicí, kterou měli ve srovnatelném věku jejich rodiče. Zjistila to studie, která byla zveřejněna v USA. Je založena na analýze záznamů o zdravotním stavu 25 milionů dětí v 28 zemích světa, pořízených v období mezi lety 1964 a 2010. Vědci zjišťovali, jak daleko dítě uběhne za 5 či 15 minut a jak rychle uběhne trať od 800 do 3 200 metrů. Dnešní průměrné dítě uběhne jednu míli (1 609 metrů) o plných 90 vteřin pomaleji než stejně staré děti před 30 lety. Výkon srdečního svalu dětí mezi 9 a 17 lety prý od roku 1975 klesá s každými 10 lety o pět procent.

Časopis EPOCH č. 1/2014

Při účasti na velkých závodech se ukázala u svěřenců nedostatečná fyzická kondice, která se promítala i do výsledků závodů. Z tohoto důvodu jsme přistoupili k zimní fyzické přípravě dětí, kterou jsme započali v prosinci a ukončili v březnu. Minulá léta jsme fyzickou přípravu podceňovali a více jsme se věnovali jachtařské teorii a taktice. U takto malých dětí to nepřinášelo ovoce, protože s nástupem jara a tréninků na vodě si děti téměř nic nepamatovaly. Využili jsme kontaktů se zápasnickým oddílem TJ Slavoj Plzeň, který nám umožnil užívat s nimi tělocvičnu a spolu s nimi trénovat. Tyto tréninky probíhaly jedenkrát týdně, i když nám bylo doporučeno trénovat častěji, ale časové možnosti dětí to nedovolovaly. Cvičení jsme střídali s plaváním, v zimě s bruslením, tréninky jsme dětem zpestřili o návštěvu horolezecké stěny.



Fyzická příprava

Z důvodu věku svěřenců bylo nutno je rozdělit na dvě skupiny. V každé skupině je různá dominance činností. Skupiny rozdělujeme dle věku od 6 do 10 let (mladší školní věk) a od 11 do 15 let (starší školní věk).

Mladší školní věk - nejlépe rozvíjející se schopnosti:

- koordinační a obratnostní - dominantní ,
- rychlostní - především lokomoce.

Starší školní věk - nejlépe rozvíjející se schopnosti:

- koordinační - před nástupem puberty, zpočátku dominantní,
- silové - s nástupem puberty,
- vytrvalostní - na konci puberty.

Všechny pohybové schopnosti se rozvíjejí v každém věku, jen s postupujícím věkem se mění dominance schopností.

Cvičení koordinačních a rychlostních schopností

Skupina mladšího školního věku, v kterém je uveden dominantní rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Je nutno uvést, že rychlostní schopnosti jako takové se mohou zlepšit maximálně o 10 až 15 %, což se týká rychlosti reakce. Proto se zaměřujeme při rozvoji rychlosti na rychlost lokomoce. Cvičení koordinačních schopností je náročné cvičení, vyžadující velkou aktivitu nervosvalového aparátu. Přenos vjemů zejména rovnováhy, síly apod. Cvičení si osvojují závodníci v měnicích se podmínkách, protože při cvičení jedné a té samé věci se potlačuje rozvoj dalších dovedností. Obměny cvičení můžeme dosáhnout rychlejším nebo pomalejším rytmem, zmenšením prostoru a vyloučením zrakové kontroly, používáním lehčího nebo těžšího náčiní, změnou povrchů a cvičením pod tlakem – časovým tlakem. Osvojené pohyby se musí kombinovat a spojovat. Je nutné dbát na přesnost pohybu. Rozvoj těchto schopností je nutný u obou věkových kategorií, ale u mladších je kladen větší důraz na rozvoj koordinačních schopností.

Cvičení rychlostních schopností

Ke konci mladšího školního věku je vhodné zařazovat tréninky rychlostního charakteru. Jedná se o krátkou pracovní činnost s maximální dobou cvičení 10 - 15 sekund s intervalem odpočinku 2 až 5 minut. Počet opakování je 10 až 15 krát. Způsob odpočinku mezi jednotlivými cvičeními je aktivní. Znamená to, že sportovec si nesmí lehnout, ale připravuje se na další činnost pomalou chůzí a podobně. K dosažení maximální intenzity tréninku je vhodné pro začátek cvičení použít zvukových nebo optických simulátorů.

Koordinační a obratnostní schopnosti rozvíjíme na začátku tréninku po pořádném prohřátí celého organismu. Není vhodné koordinační a obratnostní schopnosti rozvíjet na konci tréninku, kdy je již centrální nervový systém unaven a dochází k nesprávným pohybům. Tím se zdůrazňuje požadavek na co nejpresnější a nejkvalitnější pohybovou strukturu. V zásadě lze využít základy ze všech ostatních

sportů. V naší tréninkové jednotce používáme pro rozvoj koordinačních a obratnostních schopností tato cvičení:

1. akrobatická cvičení - kotouly, přeskoky, podlézání cvičebního nářadí, výsedy
2. cvičení rovnováhy - cvičíme na nestabilních podložkách,
 - běh na lavičkách,
 - skákání po jedné noze,
 - kohoutí zápasy
3. cvičení na nářadí - výdrže a cvičení v polohách střemhlav
4. cvičení na trampolíně
5. cvičení s náčiním - míče, švihadla
6. skoky do vody - plavání
7. sportovní hry - košíková, odbíjená, nohejbal, stolní tenis apod.
8. cvičení spojené s překonáváním překážek – slalomové dráhy, terénní překážky, horolezecká stěna
9. úpolové sporty a drobné úpoly



V našem tréninku na **rozvoj rychlostních schopností** používáme tyto cviky:

- krátké sprinty z klasického postavení, z nestandardních poloh, sprinty s překážkami
- sbírání míčů

- štafetové hry
- kotouly ve trojicích
- přeskoky přes překážku
- hody plným míčem ve dvojicích - míč úměrné hmotnosti

Znovu upozorňuji na nutnost dostatečného odpočinku mezi jednotlivými cvičeními. Tepová frekvence před dalším cvičením nesmí být vyšší než 120 tepů za minutu.

V období staršího školního věku začínáme záměrně rozvíjet **silové schopnosti** závodníků. Hned na začátku této stati musím zcela zásadně upozornit na nevhodnost rozvoje silových schopností u mládeže pubertálního a postpubertálního věku formou posilování s činkami. V tomto věku není ještě dokončena osifikace kostí a mohlo by dojít k nevratným změnám ve vývoji jedince (zastavený růst, deformace páteře apod.). V tomto období je nejlepší posilovací metodou cvičení s vlastním tělem. Je možno zařadit již trénink způsobem kruhového tréninku. Stále je nutné sledovat cvičence, aby prováděli cviky naprosto přesně, aby nedocházelo k poškozování zdraví. Při tréninku síly preferujeme rozvoj síly výbušné, z důvodu rozvoje nervosvalových vláken. Není vhodné používat cviky na statickou sílu.

Naše tréninková skupina pro rozvoj silových schopností používá tyto metody:

1. metoda opakovaného úsilí - silový podnět 20 - 30 vteřin

- počet opakování 10
- odpočinek 2 - 3 minuty

2. metoda silově vytrvalostní - vysoký počet opakování s odporem max. 30 - 40 %

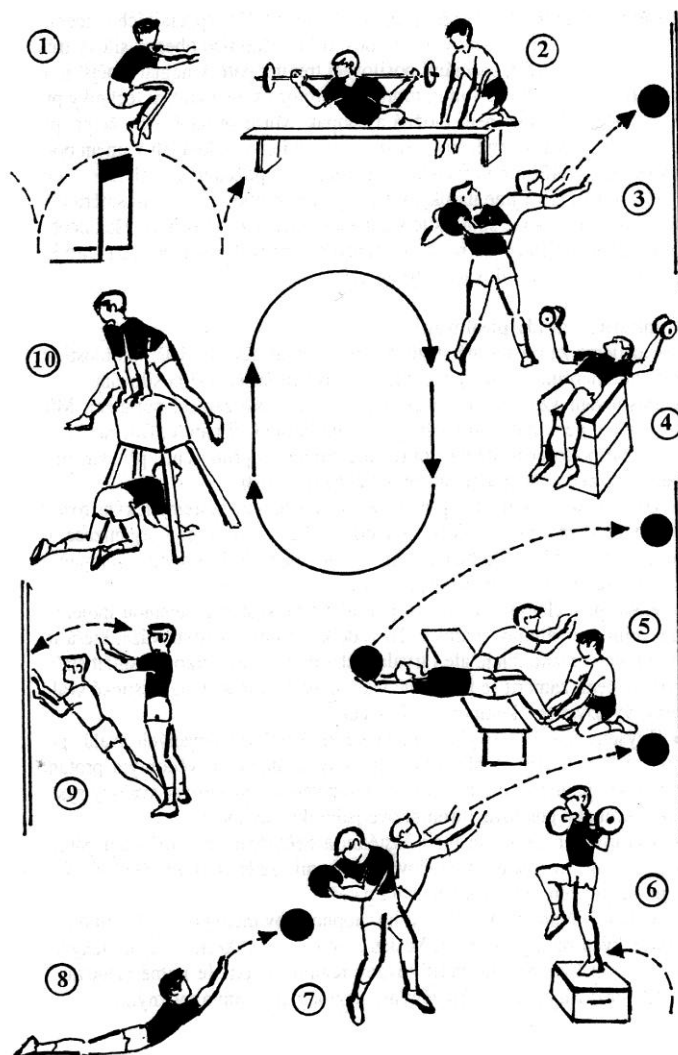
- doba trvání 30 - 40 vteřin
- počet sérií 5 až 8
- odpočinek 2 - 3 minuty

3. metoda rychlostní - rychlost provedení

- odpor max. 30 - 40 %
- doba cvičení 10 - 15 vteřin
- počet opakování - skončit při poklesu rychlosti

Používané cviky: dřepy, kliky, leh-sedy, šplh, cvičení s medicinbalem

Vhodnou metodou rozvoje síly je kruhový trénink.



Speciální tréninky pro vytrvalost zařazujeme až koncem staršího školního věku. Z důvodu velké mentální náročnosti na trénink vytrvalosti je nutné sportovce dostatečně motivovat. Základem rozvoje vytrvalostních schopností je vytrvalost dlouhodobá. Úroveň vytrvalostních schopností určují především fyziologické možnosti člověka, především pak kardiopulmolární systém a látková přeměna a uvolňování energie ze svalů. Pro rozvoj vytrvalosti dlouhodobé používáme většinou tréninkové zatížení nižší intenzity, t. j. okolo 150 až 160 tepů za minutu po dobu minimálně 45 minut. Dlouhodobou vytrvalost můžeme také trénovat metodou intervalovou, která je psychicky náročná a není vhodná pro tuto věkovou kategorii. Další možností vývoje dlouhodobé vytrvalosti je tzv. fartlek, kdy se snižuje zátěž sportovce podle jeho subjektivních pocitů, toto však mohou dělat závodníci s velmi vysokou motivací. Podobným způsobem se dá trénovat i střednědobá vytrvalost. Krátkodobá vytrvalost odpovídá zátěži 2 - 3 minuty. Pro rozvoj krátkodobé vytrvalosti je nejlepší intervalový trénink. Také pro rozvoj rychlostní vytrvalosti se používá intervalový trénink s tím, že rozdíly jsou v intenzitě, délce cvičení a časovému úseku odpočinku. Z důvodu, že není třeba v našem sportu příliš rozvíjet krátkodobou a rychlostní vytrvalost, nebudu se dále těmito pojmy v mé práci zabývat.

V našem tréninku používáme k rozvoji vytrvalosti metodu dlouhodobého úsilí a to buď formou dlouhého běhu, nebo různých nejlépe míčových her. Všechny tyto aktivity jsou při nízké zátěži, ale celkový čas zátěže v jednom kuse je 45 minut.

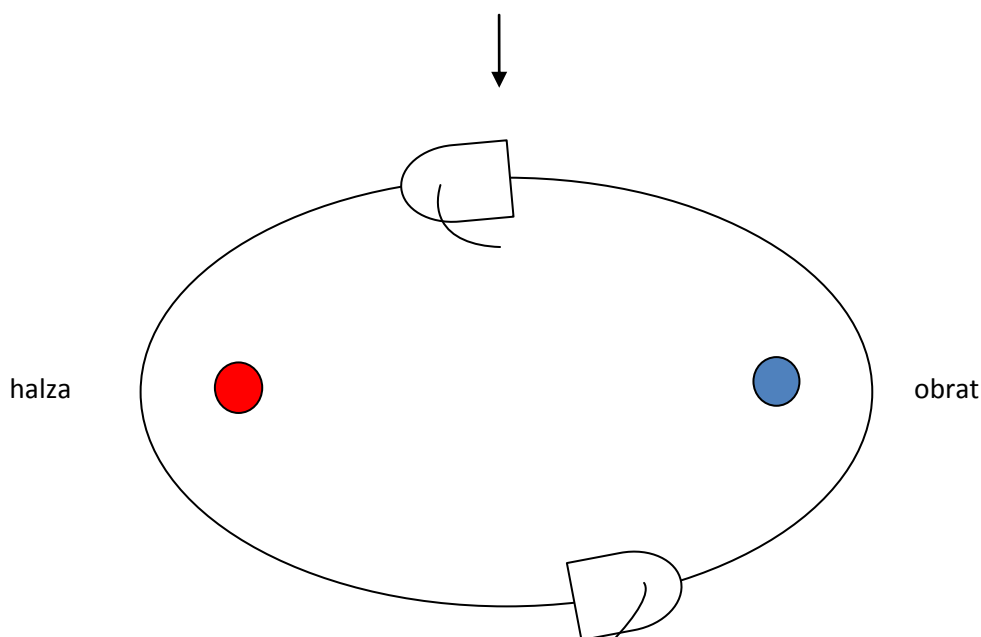
Jaro nám ukáže, jak byla zimní příprava úspěšná. Od března zařadíme více tréninků na větších vodách, hlavně před sezonou. V sezoně proběhnou dvě menší a jedno velké soustředění na lipenské přehradě. Cílem je absolvovat za sezonu 40 až 50 tréninkových dní na velké vodě. Individuálně se někteří svěřenci zúčastní tréninků v zahraničí (Polsko, Německo, Itálie, Chorvatsko).

4. Trénink na vodě

Na tréninku mám skupinu 10 dětí, od naprostých začátečnicků až po závodníky první výkonnostní třídy. Tomuto musím přizpůsobit výcvik na vodě. Úplné začátečníky seznamuji s jachtingem na tréninku, který začíná o hodinu dříve než zbytku skupiny. Nejdříve děti vysvětlím základní ovládání plachetnice na břehu. Bázlivější děti nejprve posadím ke zkušenému závodníkovi do plachetnice, který dítě povoží a ono si vyzkouší ovládání lodě pod jeho dohledem. Po té si začátečníka vezmu samotného v lodi na vodu a začnu trénink. Nejdříve zvládneme odpadnutí a vyostření lodě, začínáme s nácvikem jízdy rovně. Velmi se mi osvědčilo použít jako vodiče zkušeného závodníka, po kterém začátečník opakuje jednotlivé manévry. Dokud začátečník dokonale neovládá loď, nepouštím ho do tréninku celé skupiny. Při pokračování tréninku si začátečníka vezmu s sebou na motorový člun a on sleduje celý průběh tréninku a tím získává představu o celém tréninku.

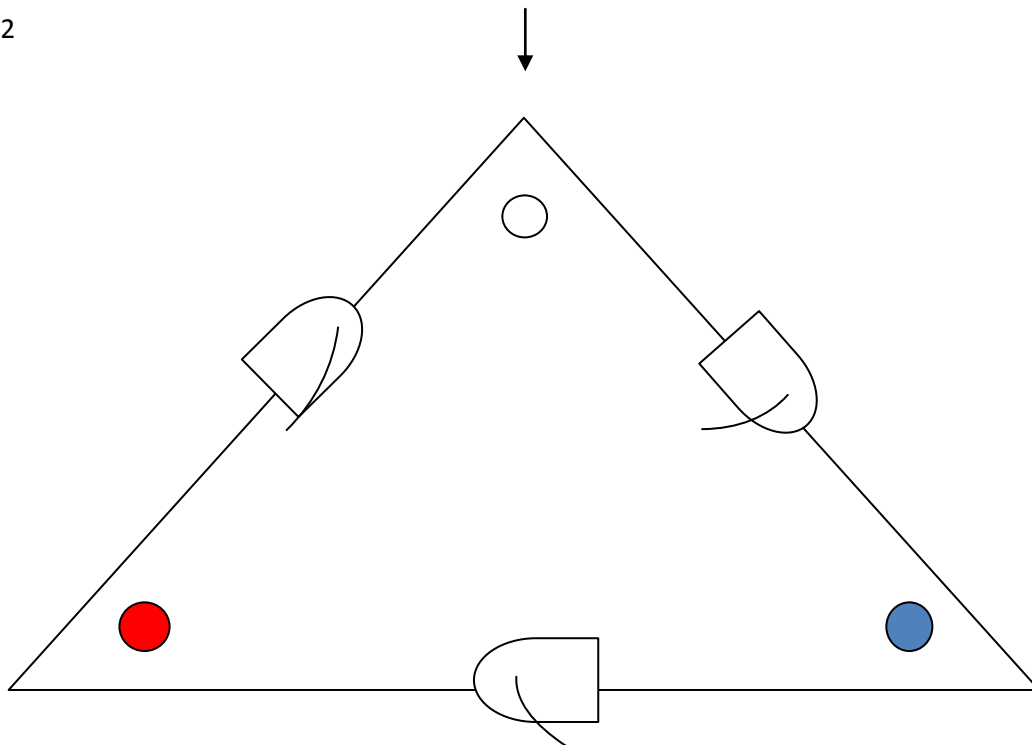
Trénink zkušenějších zahajuji pohovorem s dětmi, kde si vysvětlíme, co budeme ten den dělat. Probereme jednotlivé prvky tréninku a jejich sled. Po této přípravě postupně děti odjíždí na vodu s tím, že jak se objeví trenér na vodě, připlují na doslech. S ohledem na to, že na vodě trénuji sám, musel jsem tomu přizpůsobit průběh tréninku. Použil jsem princip kruhového tréninku na jachtařský trénink. Mírně pokročilým postavím dvě bójky pro jízdu na boční jízdu, kde střídají obrat s halzou.

obr. č. 1



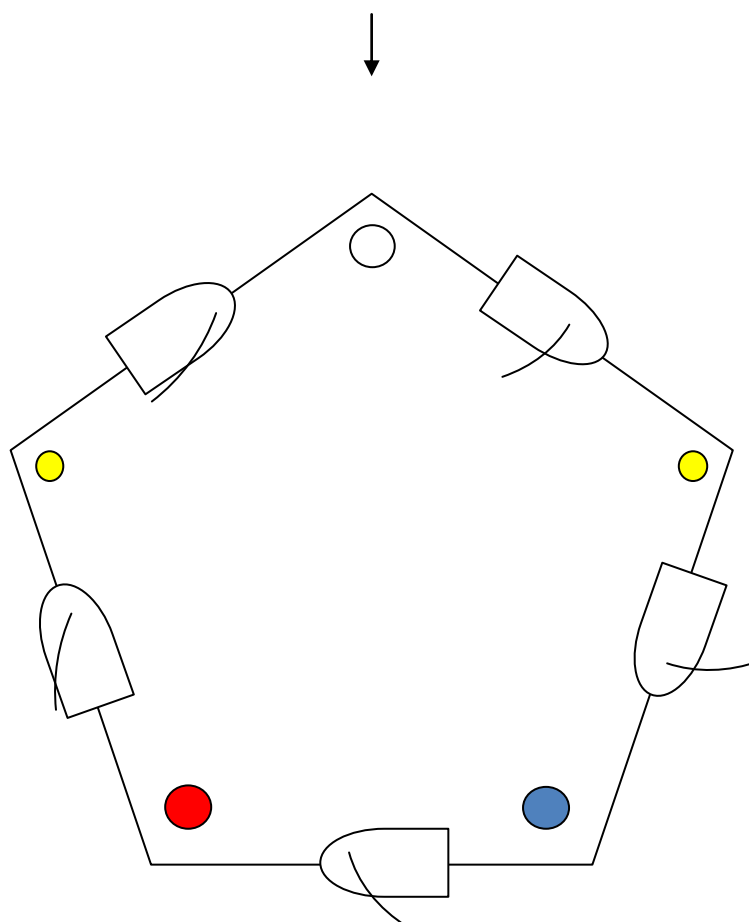
Po zvládnutí těchto manévrů postavím trojúhelníkovou trať. Přinutím tím děti k jízdě ostře proti větru, zatím bez křížování, a otáčení bójek na všechny kurzy. Přitom měním směr jízdy.

obr. č. 2



Po dokonalém zvládnutí této trati přidám další bójky tak, aby bylo nutné provést obrat při jízdě proti větru a halzu při jízdě na zadoboční kurz. Opět měním směr jízdy.

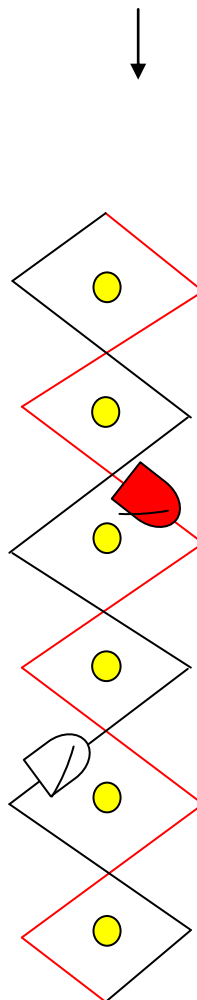
obr. č. 3



Při zadání úkolu mírně pokročilým se začnu věnovat ostatním svěřencům. Průběžně sleduji mírně pokročilé a upozorňuji je na nedostatky. Na rozcvičení ostatních začnu s nácvikem obrátů a halz na písknutí s tím, že se snažím, aby manévry byly prováděny v co nejtěsnější skupině.

Po této rozcvičce postavím trať podle toho, čemu se chci v tréninku věnovat. Na trénink halz a obrátů se mi osvědčilo rozmístění většího množství bójek v ose s větrem o různě proměnné vzdálenosti. Bójky nechám volně splouvat po větru a děti mezi nimi provádí halzy a obraty. Je dobré nechat plachtit děti proti sobě, aby se musely vyhýbat. Opět měním směr jízdy.

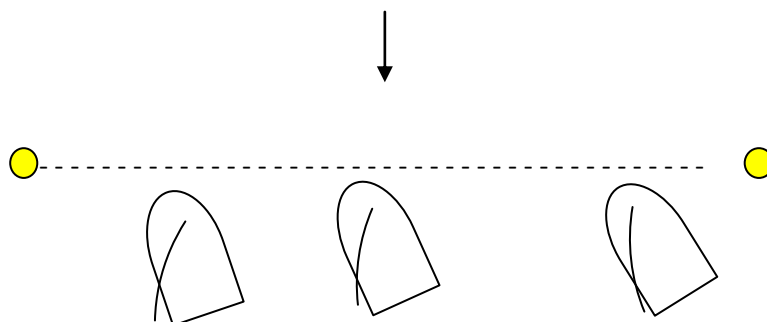
obr. č. 4



Další skupině postavím dvě bójky na karusel s tím, že se soustředíme na objíždění bójek s důrazem na správné obeplutí na kurz proti větru a správné odpadnutí u bójky na zadní kurz, dále na manipulaci s ploutví a trimování plachty (sprit, zadní lem).

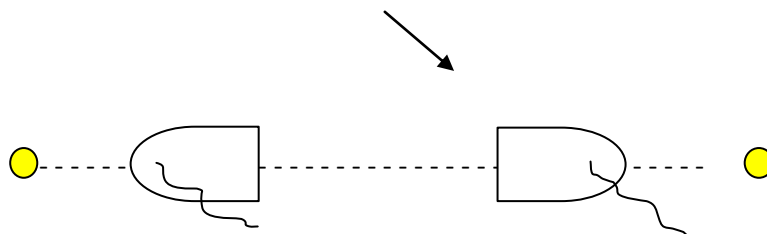
Dalším stanovištěm je nácvik stání na startovní čáře umístěním dvou bójek asi 10 - 15 metrů od sebe. Tohoto se zúčastňují maximálně tři lodě, kterým určím místo, kde mají stát.

obr. č. 5



Když je takto rozjetý trénink, kontroluji jednotlivá stanoviště a opravuji chyby. Doba tréninku na jednom stanovišti je asi 10 - 15 minut. Po té závodníci přejedou na další stanoviště. Po absolvování všech stanovišť následuje další trénink např. nácvik startů. Provádíme jak letmé starty bez časového úseku, tak starty na čas nejčastěji na 2 minuty s objetím bójky vzdálené asi 30 metrů. Učím děti jak poznat výhodnější stranu startovní čáry.

obr. č. 6



Přitaženější ráhno ukazuje výhodnější stranu startovní čáry.

Následuje tréninková rozjíždka startovaná na pět minut, jetá na trojúhelníkové trati. Při ní dětem opravuji všechny chyby, kterých se dopouštějí. Na konec tréninku si necháváme hry - sbírání balónků, které jsou rozsypané na co nejmenší ploše, aby bylo nutno často manévrovat, další oblíbená hra je na honěnou.

Při tréninku na velké vodní ploše se věnujeme správnému trimu plachetnice s ohledem na dosažení co největší rychlosti. Provádíme srovnávací testy při různém nastavení plachetnice. Kladu důraz na orientaci na velké vodní ploše s cílem zbavení strachu a obav. Nacvičujeme jízdu na dlouhých kurzech, procvičujeme správnou - přímou - jízdu na zadní vítr s důrazem na včasné halzování. Dále zkusíme jízdu bez kormidel. Pro rozvoj motorických schopností používáme jízdu poslepu, tím jsou děti nuceny zapojit i jiné smysly než zrak. Procvičujeme jízdu s různým množstvím vody v lodi, aby si děti zvykly na změnu chování lodě. Velmi oblíbený prvek je převrácení lodí

s vykřiblováním lodi na čas. Trénujeme také převracení v silnějším větru a ve vlnách, aby si děti zvykly na tyto aspekty, které se promítají do obtížnosti znovu pokračování v jízdě.

Po každém tréninku provedeme zhodnocení tréninku, probereme, jakých se děti dopouštěly chyb a na co se zaměříme při příštím tréninku. Po té probíráme přípravu na závody.

5. Účast na závodech

V prvním roce mého trénování spočívala hlavní priorita v účasti na závodech převážně krajské úrovně. S přibývajícím zkušenostmi některých svěřenců jsme se začali zúčastňovat větších pohárových závodů a v roce 2013 jsme se ve větším počtu zúčastnili Mistrovství republiky na Nových Mlýnech. Tyto starty ukázaly na skutečnost, že je nutno zaměřit přípravu na velké závody a menší - regionální - závody obětovat kvalitnějšímu tréninku. Regionální závody, kdy většinou čekáme na zlepšení povětrnostních podmínek a mnohdy se závodí na hranici regulérnosti, nepřináší kýžený výsledek - zvyšování výkonnosti. Z toho vyplývá, že krajské optimistické závody nebudou obsazeny. Nezbyvá než tedy doufat, že se nám podaří získat nové závodníky, kteří se těmto závodům budou zúčastňovat. Pro sezonu 2014 bylo rozhodnuto, že zkušenější závodníci odjedou pouze krajský přebor, dva závody krajské úrovně, kompletní pohár ALT Q, mistrovství republiky a vybrané závody s koeficientem 3. Mimo to se plánují alespoň dvě účasti na závodech v zahraničí. Doufám, že tato rozhodnutí pozvednou závodní zkušenosti a projeví se pozitivně na výkonnosti.

Rád bych se také věnoval podmínkám účasti na závodech 3 a vyššího koeficientu. Já osobně prosazuji názor, že dítě, které nemá výkonnost na dojezd v přibližně polovině závodního pole, nemá smysl brát na závody vyšší úrovně. Nastávají pak situace, kdy na pohárových závodech a mistrovství jsou závodníci, kteří nevládají ovládnutí plachetnice, natož na ní odjet závod. Vede to zbytečně ke kolizím a zlé krvi. Myslím si, že k účasti na závodech koeficientu 4 a vyšší by měli mít závodníci např. v minulém roce vyjetou druhou výkonnostní třídu. Víím, že se tím sníží počet závodníků, ale jsem přesvědčen, že celkově se zvýší kvalita těchto závodů. Za dnešních podmínek má pouze polovina závodního pole slušnou výkonnost a ostatní se tam pouze trápí. Pokud závodník ztratí na mistrovství republiky více než kolo, nemyslím, že je to pro něj nějakým přínosem. Pouze ho to spíše odradí od jachtingu. Pro tyto závodníky mají větší smysl regionální závody se získáváním zkušeností z nových vod a i s případnými úspěchy ve srovnatelné konkurenci. Tímto bych chtěl apelovat na trenéry, aby rozumně zvažovali účast svých svěřenců na pohárových závodech. Bohužel trenéry menších oddílů nutí k takovému rozhodnutí ALT Q, neboť vyžaduje účast alespoň tříčlenného družstva, aby byla splněna podmínka pro finanční podporu od asociace. Takováto podpora je pouze pro velké kluby s velkou základnou a malé kluby nemají šanci. V Plzni máme problém ze tří klubů obsadit účast v regionálním závodě. Myslím si, že tato podpora by měla být pro jednotlivce nikoliv pro tříčlenná družstva. Co se týká našeho kraje, nám velmi pomáhá náš krajský svaz jachtingu, ať již finančním příspěvkem na startovné na mistrovství republiky nebo úhradou závodních licencí. Každá takováto podpora je znát a je vítaná.

6. Rodiče a trenéři

Největší tíha v podpoře závodníka leží na rodičích. Přístup rodičů hraje základní roli v celém rozvoji mladého závodníka. Někteří hnaní ukojením vlastních ambicí jdou až do extrémů. Tento přístup je až kontraproduktivní. Přehnané ambice rodičů děti svazují a mají vliv na jejich psychiku při závodech. Byl jsem několikrát svědkem, že děti se bály připlout ke břehu kvůli svému výsledku, na břehu již vidí běsnícího rodiče, který všechno umí a zná nejlépe, i když v životě na lodi neseděl. V takových chvílích se z trenéra stává psycholog dětí, ale hlavně rodičů. S ohledem na shora uvedené je docela těžké probudit ve svěřenci lásku k jachtingu. Bylo by proto lepší, kdyby na závody jezdil pouze trenér s dětmi. Když se podíváme do seznamu trenérů, většina rodičů se stává trenérem, i když žádné jachtařské zkušenosti nemá, ale jen proto, aby mohl na vodě být s doprovodným člunem. Z toho vznikají na závodech další problémy. Tito lidé někdy ani pořádně nevědí, jak se závodí, jak je postavena trať, atd. a závodníkům překáží na trati a přidělávají starosti závodní komisi. Myslím si, že toto by se mělo řešit, protože mnohokrát je na vodě při padesáti závodnicích dvacet doprovodných člunů.

7. Výběr následující lodní třídy

Toto je náš největší problém, kam se svěřenci pokračovat po opuštění lodní třídy Optimist. V našem kraji se jako nejlepší řešení nabízí pokračování na lodní třídě Evropa, která se začíná ve větším počtu objevovat na našich klubových závodech a i v celé republice je to jedna z nejpočetnějších lodních tříd.



Další možností je dvouposádková RS Feva. Na našich vodách jsou v současné době čtyři lodě. Je ale otázkou, jakou budoucnost bude mít rozvoj této lodní třídy, která se snaží nahradit lodní třídu Cadet. Na větších závodech jsou posádky slepovány, jak to jde jen, aby byla co největší účast lodí, což

sníží kvalitu těchto závodů. Často se stává, že posádka je složená např. ze dvou devítiletých dětí, které nemohou tuto loď zvládnout. Další problém této lodní třídy, dle mého názoru, je v tom, že nemohou použít zkušeného kormidelníka a malého začínajícího jachtaře, aby získal zkušenosti jako je tomu u lodní třídy Cadet. RS Feva vyžaduje zkušené jachtaře ve věku 12 let a starší o váze minimálně 40 kg, jinak nejsou schopni řádně tuto loď zvládnout.



Jako další varianta pokračování po Optimistu se nabízí LASER, ale v kraji se na něm v současné době nezavodí. Není to ani republikově hojně obsazovaná lodní třída. Tato lodní třída také každému nevyhovuje po stránce fyzických předpokladů.



Zamyšlením by byl také návrat k lodní třídě 420, která na našich vodách v současné době závodí v malém počtu, ale začíná se ukazovat, že se jejich základna začne rozšiřovat po celé republice. Pokud dojde k rozšíření této lodní třídy, zřejmě půjdeme v kraji touto cestou. Budeme se snažit, aby na našich vodách závodily alespoň čtyři lodě a zároveň se účastnily pohárových závodů.



8. Závěr

V této práci jsem shrnul zkušenosti z trénování v našem kraji. Vyplynulo zde několik témat, která by si zasloužila diskuzi. Ukázalo se, že je nutné rozšířit naši jachtařskou základnu, to se stává naším nejdůležitějším úkolem. Budeme se snažit o reprezentaci jachtingu v krajské úrovni. Pokud se o nás bude mluvit, určitě to přivede k nám nové zájemce o jachting a o to nám jde především.