

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Trenérská škola

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Zásobník cvičení pro trénink jachtařů na
jedoposádkových okruhových plachetnicích

Vypracovala: Bc. Johana Novotná Rozlivková

Vedoucí práce: Mgr. Karel Lavický

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracovala samostatně a uvedla veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 14.1.2024

Bc. Johana Novotná Rozlivková

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Karlu Lavickému za odborné vedení a podporu při tvorbě závěrečné práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky. Dále bych ráda poděkovala mému manželovi, rodině a nejbližším za podporu při psaní.

Svoluji k zapůjčení své závěrečné práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení:

Poznámka:

Obsah

Úvod	6
1 Teoretická část	7
1.1 Motorické učení jako základ sportovního tréninku	7
1.1.1 Jednotlivé druhy motorického učení.....	7
1.1.2 Proces osvojování pohybových dovedností.....	9
1.2 Efektivní zapojení motorického učení do jachtařského tréninku	10
1.2.1 Činitele ovlivňující jachtařský trénink	10
1.3 Tréninková jednotka jako základní kámen jachtařské přípravy	13
1.3.1 Příprava na tréninkovou jednotku.....	13
1.3.2 Briefing.....	15
1.3.3 Hlavní část tréninku.....	16
1.3.4 Debriefing.....	17
2 Metodika.....	19
3 Praktická část.....	21
3.1 Organizační formy: startování při tréninku jízdy proti a po větru.....	21
3.2 Základní manévrování a koordinace na lodi.....	24
3.3 Jízda proti a po větru	28
3.4 Obraty a halzy.....	32
3.5 Boční vítr	43
3.6 Objezdy bójí	45
3.7 Starty.....	52
3.8 Rozjížděky	61
Závěr.....	64
Seznam použitých zdrojů.....	65

Úvod

Závodní okruhový jachting je všestranným sportem, který klade na závodníky mnohé nároky. Vyžaduje jejich dokonalou přípravu jak po stránce fyzické, tak především i po stránce technické, taktické a strategické. Samotný jachting se skládá z mnohých proměnných a k jeho zvládnutí je nezbytná vysoká komplexnost jednotlivých dovedností. Díky tomu klade nebývalé nároky na závodníky, ale především pak na trenéry, kteří mají za úkol sestavovat trénink reflektující náročnost tohoto překrásného sportu.

Výcvikový program ISAF (2008) zdůrazňuje význam kognitivních schopností, motorických dovedností a schopností interpretovat informace, kterými musí závodníci oplývat. Efektivní trénink zahrnuje použití různých metod, včetně ukázek, slovních pokynů a praktických prožitků pro závodníky. Tyto vize musí být opřené o kvalitní trenérskou základnu, která je postavená na promyšleném systému vzdělávání trenérů v rámci Českého svazu jachtingu. V posledních letech došlo k velikým pokrokům v rámci působení Trenérsko metodické komise Českého svazu jachtingu, ovšem stále chybí ucelená příručka v českém jazyce pro začínající trenéry, která by jim přinesla základní informace o stavbě tréninkové jednotky, a především pak sborník cvičení.

V návaznosti na tyto okolnosti jsem se rozhodla zpracovat příručku, která začínajícím trenérům přiblíží princip a zákonitosti učení a tvorby tréninkové jednotky. Především pak práce bude obsahovat již zmíněný sborník cvičení využitelných v tréninku jachtařů věnujících se jednoposádkovému okruhovému jachtingu s hlavním zaměřením na trénink dětí a juniorů. Zásobník cvičení bude obsahovat cvičení zaměřená na nácvik techniky i taktiky, kdy jednotlivá cvičení budou rozpracována v rámci metodických listů pro trenéry.

1 Teoretická část

1.1 Motorické učení jako základ sportovního tréninku

Motorické dovednosti naučené pohybové vzorce, sloužící k rychlému a technicky správnému provedení pohybu.

Pohyby dělíme podle:

- složitosti
 - jednoduchý pohyb (úhyb před letícím míčem do autu)
 - pohybový akt – několik jednoduchých na sebe navazujících pohybů (odraz, výskok)
 - pohybová operace – několik pohybových aktů (předchozí + přihrávka)
 - pohybová činnost – víc pohybových operací
- podle zapojených svalových skupin (menších či větších)
 - hrubé (zapojené větší svalové skupiny – vyvažování na jízdě proti větru)
 - jemné (zapojené menší svalové skupiny – práce s kormidlem ve vlnách)
- podle začátku a ukončení činnosti
 - diskrétní – jednorázové (chycení míče) – dotažení otěže u závětrné bojky spolu s vyotřením
 - kontinutální – opakující se hlavní fáze a mezifáze (běh, chůze, veslování) – jízda na kurzu (po a proti bětru)
 - seriální – navazující fáze (skok vysoký, vrh koulí) – manévry
- podle prostředí, ve kterém jsou nacvičovány:
 - stálé
 - otevřené (proměnlivé) – v jachtingu pouze otevřené

1.1.1 Jednotlivé druhy motorického učení

Pro to, abychom mohli efektivně trénovat je nezbytné znát jednotlivé druhy motorického učení. Celkově rozeznáváme pět základních typů motorického učení.

1.1.1.1 Učení imitační

Neboli napodobování dané činnosti po jejím předvedení. Jedná se o nejrozšířenější druh učení, který je vyžíván nejčastěji u začátečníků, ale setkáme se s ním i u již zkušených závodníků, kterým můžeme pomocí imitace přiblížit obtížné cvičení náročné na abstraktní myšlení nebo u cvičení vyžadující přesnost. K efektivnímu zapojení imitačního učení je nutná přesná ukázka, kterou následně svěřenci budou napodobovat a v průběhu několikanásobného opakování s opravami chyb dochází k učení nové pohybové dovednosti.

1.1.1.2 Instrukční učení

Slovní popis požadované činnosti je hlavní složkou instrukčního učení, kdy trenér svěřencům popisuje požadovanou činnost. Svěřenci ji musí před samotnou aplikací analyzovat a zpracovat, díky čemuž je cvičení, resp. učení značně náročné na abstraktní myšlení a je vhodné jej používat u dětí, které mají již vyvinuté na dostatečné úrovni abstraktní myšlení (od 10 - 11 let)

1.1.1.3 Zpětnovazební učení

Zpětná vazba má nezastupitelnou roli v učení. Ke svěřenci se dostává zpětná vazba vnější, kterou podává například trenér a vnitřní, kterou dostává sám od sebe z průběhu cvičení. Pro úspěšné učení jsou důležité oba typy zpětné vazby, jelikož pouze dohromady mohou tvořit komplexní a vyváženou zpětnou vazbu, která může vést k posouvání svěřence. Ve zpětné vazbě můžeme hodnotit výsledek nebo průběh činnosti. Ovlivňovat můžeme způsob a časový úsek, ve kterém zpětnou vazbu svěřencům předkládáme. Vhodné je svěřence podporovat k tvoření vlastní vnitřní zpětné vazby, tak aby nebyli fixováni na zpětnou vazbu od trenéra a sami uměli nastalé situace vyhodnotit.

1.1.1.4 Problémové učení

Se zakládá na samostatnosti a tvořivosti svěřenců, kteří mají za úkol řešit nějaký problém. K němu musí přistupovat tvořivě a hledat způsoby jeho řešení za použití vlastní hypotézy. Tento typ učení je vhodné zařadit u otevřených, méně předvídatelných situací, které nemají automatické řešení. Tím je v jachtingu například tvorba strategie. Díky tomu, že se závodníci stávají spolutvůrci řešení, dochází k vyššímu a trvalejšímu zapamatování. Takto vedené tréninky vyžadují velkou invenci ze strany trenéra, jelikož příprava

problémově vedeného tréninku je velice časově náročná, i když v průběhu samotné aktivity je trenér spíše v pozadí a slouží jako rádce.

1.1.1.5 Ideomotorické učení

Je aplikovatelné na jakýkoli typ sportovní aktivity a představuje situaci, kdy se svěřenec učí pomocí představ prováděného pohybu. Představy mohou být vyvolány slovem nebo pojmem, který trenér vznese. Tento typ nácviku vyžaduje koncentraci a vysokou míru abstraktního myšlení.

1.1.2 Proces osvojování pohybových dovedností

Proces osvojování pohybových dovedností dělíme do 3 resp. 4 fází, které na sebe plynule navazují. U motorického učení nemusí svěřenci zvládnout všechny jeho fáze resp. úrovně. Některé dovednosti mohou zvládat pouze na nižší úrovni a postupně ji zvyšovat.

1.1.2.1 Fáze generalizace a iradiace

Zahrnuje první kontakt s pohybovou aktivitou, první pokusy o její provedení. Je typická vysokou mentální aktivitou, protože pro začátečníky jsou i zcela základní akty pohybu zcela nové, proto činnost vyžaduje jejich vysoké soustředění spojené s velmi nízkou úrovní dovednosti. Ta se vyznačuje velkým množstvím nepřesností, vysokým počtem souhybů (pohybů navíc) a neekonomickým provedením. Při správném vedení může být tato fáze velmi krátká (minuty až hodiny).

1.1.2.2 Fáze diferenciacce a koncentrace

V této fázi dochází k zpevnování pohybů, které vedou ke správnému provedení pohybové činnosti. Díky práci s pochvalou dochází k ukotvování správného provedení. Dochází k zpřesňování pohybů, ty jsou stále hrubé, ale v této fázi jsou zcela zvládnuté. Jedinci v této fázi setrvávají déle než v předchozí, může se jednat od hodin po měsíce a například žáci základních a středních škol zůstávají ve svých výkonech v tělesné výchově většinou v této fázi.

1.1.2.3 Fáze automatizace a stabilizace

Tato fáze motorického učení je po jejím dosažení v podstatě celoživotním standardem. Vyznačuje se vysokou mírou automatizace, která nevyžaduje vysokou míru mentální kontroly, přičemž svěřenci vykonávají daný pohyb koordinovaně, harmonicky, a velice ekonomicky z pohledu energetického výdeje.

1.1.2.4 Fáze tvořivé koordinace a asociace

Jedná se o nejvyšší stupeň motorického učení vyznačující se tvořivým přístupem k naučeným pohybovým vzorcům. Svěřenec je schopen kromě dokonalého zvládnutí pohybu i originálně reagovat na nové situace za udržení pohybového standardu. Aplikace pohybového vzorce pro svěřence nepředstavuje vysokou mentální zátěž, díky čemuž reaguje i na nenadálou situaci rychle a přesně (Perič a Dovalil, 2010, Jansa, 2018).

1.2 Efektivní zapojení motorického učení do jachtařského tréninku

Motorické učení je základním kamenem sportovního tréninku, ale lidé se kromě něj učí i dalšími způsoby a úkolem trenéra je závodníkům zprostředkovat co nejlepší učení a pochopení. Každý preferujeme jiný styl učení, proto je důležité je v tréninku kombinovat, tak abychom co nejvíce zvyšovali pravděpodobnost pochopení a učení se všech svěřenců.

Učení dělíme na vizuální, sluchové a kineziologické. Vizuální typ učení je typický dobrým zapamatováním a učením se z psaného textu, obrázků, diagramů. Závodníci preferující sluchové učení nejlépe rezonují s mluveným slovem, je pro ně nezbytné si převádět psaný text na čtený, teprve poté jsou schopni s ním zcela efektivně pracovat. Závodníci, kteří se nejlépe učí pomocí pohybu si nejlépe zapamatují činnosti, které si sami vyzkoušeli, velmi dobře pohyby napodobují, čímž se efektivně učí. Z toho důvodu je nezbytné do tréninku zapojovat jak složky vizuální, tak zvukové podněty i kineziologické aktivity. (ISAF, 2008, Jansa, 2018).

1.2.1 Činitele ovlivňující jachtařský trénink

Učení ovlivňují vnější a vnitřní faktory, které se společně podílí na vnímání pohybové činnosti, k němu se přidává adaptace, přístupy, strategie a průběh učení a celý tento proces ústí v samostatné výsledky učení.

Vnější faktory z velké části ovlivňuje trenér, který ovlivňuje velikou část vnější motivace, jak svou osobností, tak i stanovuje cíl učení, podává svěřenci vnější zpětnou vazbu, volí didaktický přístup a postup a vybírá styl prezentace učiva. Mimo trenéra hraje roli i sociální prostředí a vazby svěřence, kam řadíme rodinu, spolužáky (další členy týmu) a kamarády a klima v těchto skupinách. V neposlední řadě se mezi faktory vnější motivace řadí i materiální podmínky.

Vnitřními faktory se rozumí vše, co se odehrává ve svěřencově mysli a těle. Řadíme sem vnitřní motivaci, vnitřní zpětnou vazbu, emoce, princip transferu a zpevnování informací,

předešlé zkušenosti, integraci a retenci. Z faktorů týkající se fyzického těla ovlivňuje princip psychomotorického učení zdravotní stav, schopnosti a předpoklady. Mezi osobnostní rysy, které přímo ovlivňují učení jsou odpovědnost, vytrvalost, obliba činnosti, kreativita, hodnotová orientace, zájmy a preference.

Za nejvýznamnější faktory ovlivňující motorické učení se jeví motivace, schopnosti (předpoklady), cíle a pochopení, přijetí u cvičence, stimulace a volní úsilí, percepce pohybové (motorické) dovednosti, zpětnovazební regulace a korekce, průběh zpevnování, retence, integrace a transfer dříve naučeného na nové učivo (Jansa, 2018, s. 155).

Všechny výše popsané faktory se podílejí na samotném učení se jak novému pohybovému vzorci, tak taktických situací. Vidíme, že učení je velmi komplexním dějem, ovlivňovaný velkým množstvím proměnných. Musíme na to tedy brát zřetel při přípravě tréninků.

Motorické učení z velké míry ovlivňuje i pozitivní přístup k jednotlivým činitelům. Jak již bylo popsáno výše, motorické učení je ovlivňováno mnoho činiteli, většina činitelů může mít pozitivní i negativní vliv a je pouze na trenérské práci, aby se snažil do tréninků přinášet především ty pozitivní vlivy.

Motivace:

- Základní předpoklad efektivního učení
- V čase proměnná – trenér musí s proměnlivostí počítat a uzpůsobit tréninky tak, aby i v jejich průběhu byli svěřenci motivováni (ne pouze na začátku tréninku)

Demotivace:

- Ztráta vnitřního vztahu a zájmu o trénink
- Může být zapříčiněna i fyzickou nebo psychickou únavou

Při cvičení nové činnosti by měl být svěřenec v psychické i fyzické pohodě. Při nácviku závodních situací může být pod tlakem fyzickým či psychickým, tak aby docházelo k co nejvěrnější modelaci závodní situace.

Pro udržení pozitivní motivace bychom měli mít na paměti určitá pravidla (Jansa, 2018, s. 156):

- *Nikdy nesnižujte význam „účastníků“ tréninku.*

- *Nepřehlížejte maličkosti, které zaregistrujete v průběhu edukace. Jejich neřešení může mít zásadně negativní dopad v pozdějším „edukačním efektu“.*
- *Nemějte oblíbence nebo to alespoň nedejte najevo. Motivace „ostatních“ tím může být významně narušena.*
- *Pomáhejte „účastníkům“ v růstu a zlepšování se, povzbuzujte „účastníky“ v jejich nápadech.*
- *Nesnižujte své osobní (reálné) požadavky na cvičence, sportovce aj.*
- *Nebojte se rozhodnout a delegovat úkoly, flexibilně reagujte na vzniklé situace.*
- *Pochvalte „účastníky“, pokud si to zaslouží.*
- *Prokazujte osobní nasazení a šířte kolem sebe dobrou náladu.*
- *Umožňujte svobodu projevů a názorů.*

Práce s cíli je v motorickém učení zásadní, v momentě, kdy svěřenec zná, chápe a přijímá cíl učení zvyšuje se efektivita motorického učení. Pro to, aby k tomuto pozitivnímu vlivu práce s cíli došlo, musí být cíle voleny tak, aby byly přiměřené a závodníci měli šanci je zvládnout, musí být tedy akceptovatelné a přiměřeně náročné. V opačném případě dochází k demotivaci svěřenců (Obst, 2017).

Stimulace je dalším důležitým činitelem, který v sobě snoubí emoce a vůli. Emoce mají nepopíratelně zásadní roli v celém edukačním procesu, pro dosahování co nejlepších výsledků by mělo být cílem trenéra v rámci tréninků učít svěřence regulovat své emoce, tak aby se vyskytovali v přiměřené intenzitě, kterou svěřenci zvládnou přijmout a v rámci výkonu zpracovat. Cílem trenéra je emoce svěřenců regulovat, k čemuž musí přistupovat velmi individuálně, jelikož u některých svěřenců mohou výraznější negativní i pozitivní emoce působit tlumivě na výkon, u jiných svěřenců mohou mít naopak výrazně pozitivní vliv. Proto je nezbytné učít svěřence své emoce regulovat.

Percepce a prezentace úkolu, resp. představa a pochopení pohybové aktivity, kterou má svěřenec vykonávat je pro učení stěžejní. To probíhá většinou ukázkou požadované činnosti, při které se zapojuje zrakové vnímání. Taková demonstrace musí být precizní a přesná. Demonstraci můžeme volit v běžném tempu, zpomalenou, rozfázovanou, přímou či zprostředkovanou. V každém případě ale tvoří nezastupitelný bod učení se nové dovednosti.

Dalším důležitým prvkem motorického učení je integrace, kterou rozumíme spojování jednotlivých částí pohybu, které se svěřenci naučili dříve. Tato metoda se užívá většinou při nácviku obtížných pohybových vzorců, které se rozdělí, svěřenci se je učí odděleně a následně se pomocí integrace spojují v jednu výslednou, požadovanou činnost. Důležité je dbát na promyšlenou strukturu aplikace integrace, jelikož poměrně jednoduše může dojít k jejímu nezdaru, který se projevuje nevhodným napojením požadovaných činností v celek, výsledný pohyb není plynulý a vhodně navázaný.

Ve sportovním tréninku nám může velmi pomoci transfer, tedy využití již dříve naučené dovednosti k učení se dovednosti nové. Využíváme faktu, že sportovec se v minulosti již učil a dobře ovládá činnost, jejíž části může převést do učení se činnosti nové. V jachtingu například učení se obratu a houpaného obratu. Využívá dříve známé zákonitosti, díky tomu dochází k rychlejšímu učení se nové dovednosti. Problémová je naopak interference, kdy dříve naučená dovednost brzdí učení se nové dovednosti. To může být zapříčiněno naučenou chybou, kterou je velmi těžké odstranit, v některých případech téměř nemožné. S interferencí se setkáváme i v případě, kdy dojde například ke změně pravidel a závodníci musí měnit svůj styl a techniku, kdy ne všem se toto přizpůsobení a změna zadaří. Přeučování se již vžitého pohybového vzorce je velice náročné a vyžaduje velké soustředění jak od svěřence, tak od trenéra. Proto se musíme snažit co nejvíce eliminovat špatné pohybové vzorce a chybná provedení tak, aby v budoucnosti docházelo k co nejméně interferencím (ISAF, 2008; Zahradník a Korvas, 2012; Obst, 2017; Jansa, 2018).

1.3 Tréninková jednotka jako základní kámen jachtařské přípravy

Tréninková jednotka je základní jednotkou sportovního tréninku, je charakterizována jasnou strukturou, stanovenými cíli a od nich se odvíjejícími přístupy a plánem tréninku. Zaměření tréninkové jednotky se odvíjí od jejího zaměření daného mikrocyklu, resp. mezocyklu, resp. makrocyklu, resp. ročního tréninkového plánu (Perič a Dovalil, 2010)

1.3.1 Příprava na tréninkovou jednotku

Před tréninkem je velice důležitá trenérova příprava. Každý trénink by měl být specificky zaměřen, k tomu je nezbytné stanovit cíl tréninku (Moratz 2020a). Cíl by měl být *komplexní, konzistentní, kontrolovatelný a přiměřený* (Obst 2017, s. 44-47). Právě stanovení cíle je odrazovým můstkem pro plánování tréninku. Následně stanovujeme, jaká cvičení v tréninku použijeme, tak abychom pomocí nich dosáhli stanoveného cíle.

Při přípravě se nezaměřujeme pouze na to, jaká cvičení, ale i na jejich počet a intenzitu, tak abychom stále splňovali předem stanovený cíl a trénink byl přiměřený všem proměnným. Mezi proměnné řadíme především naše svěřence, u kterých se zaměřujeme na míru jejich dovedností a předešlých zkušeností. Dále vždy bereme v potaz charakter nacvičované dovednosti, povětrnostní podmínky, část sezóny, ve které se nacházíme, dostupné materiální vybavení a časovou dotaci tréninku. Před tréninkem také stanovíme hlavní body, na které se během tréninku budeme soustředit a které budeme vyhodnocovat. Volíme přibližně 3 hlavní body, čímž zajistíme, že i závodníci budou přesně vědět, na co se v tréninku soustředit a nepřehltneme je informacemi (Moratz 2020a). Samotná tréninková jednotka poté sestává ze tří základních částí: *úvodní*, *hlavní* a *závěrečná*, kdy každá z nich má svá specifika.

Úvodní část slouží k přípravě na hlavní část tréninku. Probíhá jak po psychické stránce, v jachtingu typicky briefingem, tak po fyzické stránce, rozcvičením, které slouží jako prevence úrazu a příprava na hlavní část tréninku (Perič a Dovalil, 2010). První cvičení by mělo mít funkci rozehrívací, vhodné je volit cvičení organizačně jednoduchá, kdy jsou všichni svěřenci na jednom bójkami vyznačeném místě. Ideální jsou varianty objezdů bójí v krátké vzdálenosti, které závodníky zahřejí, rozhýbou a psychicky je připraví na začínající trénink (Moratz, 2020a).

V hlavní části dochází k naplnění cíle tréninku pomocí předem promyšlené struktury. Samotný obsah tréninku může být monotematický, tedy zaměřený na jednu oblast, kterou se snaží rozvíjet, nebo multitematický, při kterém se zaměřujeme na více složek výkonnosti. Pokud se rozhodneme pro volbu multitematické jednotky, je vhodné při jejím plánování a realizaci brát v potaz základní sled trénovaných složek výkonnosti. Jelikož i jejich skladbou v tréninku můžeme výrazně ovlivnit jeho efektivitu. Z toho důvodu je vhodné v úvodních částech tréninkové jednotky zařazovat cvičení koordinačně náročná, zaměřená na nácvik nové dovednosti (např. houpané obraty), následované rychlostními cvičeními (např. nácvik akcelerace/objezdu bójí). Po nácviku rychlostních cvičení je vhodné zařadit cvičení silová a následně vytrvalostní, ale vzhledem k tomu, že okruhový jachting na lodní třídě ILCA spadá svou povahou mezi sporty silově vytrvalostní, je velmi obtížné tyto dvě složky od sebe v tréninku striktně oddělit (trénujeme např. dlouhé stoupačky a zadáky) (Perič a Dovalil, 2010, Perič, 2012a; Zahradník a Korvas, 2012). Počet zařazovaných cvičení se liší podle úrovně jednotlivých závodníků. U méně zkušených, resp. začátečníků, se osvědčilo volit nižší počet cvičení než u zkušených

svěřenců. U začátečníků je optimální počet přibližně 3 cvičení, u zkušenějších závodníků 4-5 cvičení v průběhu jedné tréninkové jednotky (Moratz, 2020a).

Závěrečná část tréninku by měla být věnována cvičení s nižší intenzitou, které napomůže ke zklidnění závodníků po náročném tréninku v hlavní části a dovolí jim si lehce odpočinout a opět užít krásy jachtingu, bez výrazného drilování. Vhodné je zařadit takové cvičení, které bude závodníky bavit a zároveň v něm využijí nově naučené dovednosti z hlavní části tréninku. Díky tomu se dostane svěřencům i trenérům dobrá zpětná vazba o kvalitě nově naučených dovedností. V této fázi je velmi vhodné zapojit tréninkové rozjížděky. Vzhledem k tomu, že se nejedná o stěžejní část tréninku je možné nechat závodníky vymyslet závěrečné cvičení – dotaz na to, jaké cvičení by si přáli s nimi řešme už na briefingu (Moratz, 2020a).

Po příchodu na břeh je dobré celý trénink zakončit cvičením s nižší intenzitou, které poslouží ke zklidnění a může sloužit jako počátek zotavení po tréninku (např. vyšlapání se na kole). Po dynamické části závěru tréninku nastává prostor pro tu statickou, kde dochází k protažení a celkovému uklidnění po proběhlé fyzické zátěži (Perič & Dovalil, 2010; Perič, 2012a).

1.3.2 Briefing

Briefing patří do úvodní části tréninkové jednotky a funguje jako psychická příprava na trénink. Jeho hlavní náplní je sdělit svěřencům obsah nastávajícího tréninku (Perič a Dovalil, 2010). ISAF (2008) a Moratz (2020a) se shodují, že by měl být jasný, výstižný a krátký, měl by trvat maximálně 10 až 15 minut. Jeho úkolem je v co nejkratším čase představit cíl a téma tréninku, dále pak jeho strukturu a plánovaná cvičení. Ta detailně popíšeme, tak abychom si byli jisti, že je závodníci pochopili. Díky tomu se na vodě vyvarujeme zdlouhavému vysvětlování a prodlevám. Briefing prokládáme kontrolními dotazy směrem ke svěřencům, abychom si ověřili pochopení jednotlivých cvičení. Kontrolní dotazy pokládáme konkrétně, aby svěřenci museli odpovídat celými větami a v podstatě svými slovy postupně popsali trénink, tím si zajistíme jejich opětovné zamýšlení se nad průběhem briefingu a tréninku a my si ověříme, že opravdu došlo k jeho pochopení (ISAF, 2008; Obst, 2017; Jansa, 2018). V průběhu briefingu je velmi vhodné využívat bílou tabuli na kterou zapíšeme cíl a téma dnešního tréninku, popíšeme plánovaná cvičení a zakreslíme schémata jednotlivých částí tréninku. Díky tomu výrazně

zvyšujeme pravděpodobnost zapamatování všech částí briefingu svěřenci, jelikož zapojíme mluvenou i vizuální stránku prezentace nového učiva (Moratz, 2020a).

Briefing může mít různé podoby, například pokud plánujeme trénink věnovat technice je možné briefing doplnit i nácvikem dovedností na břehu, čehož nejvíce využijeme při tréninku techniky manévrů či vyvažování (ISAF, 2008). Při práci se zkušenějšími závodníky můžeme briefing pojmout i stylem brainstormingu, kdy se spolu s nimi budeme zamýšlet jakým stylem co nejlépe natrénovat danou dovednost a jejich nápady následně včleníme do tréninku (ISAF, 2008). Více využitelnou variantou může být situace, kdy zkušenějším závodníkům dáme prostor volby posledního cvičení z tréninku, které slouží ke zklidnění po hlavní části a závodníci by si jej měli především užít (Olive a Hillary, 2009; Moratz, 2020a).

1.3.3 Hlavní část tréninku

Trénink na vodě a zpětná vazba, která se v průběhu něj odehrává jsou nejdůležitější a neefektivnější pro výkonnostní posun. V průběhu tréninkové jednotky na vodě se soustředíme na podávání zpětné vazby závodníkům (Olive a Hillary, 2009). Věnujeme se jedinci i skupině (ISAF, 2008) a soustředíme se na to, aby se naše zpětná vazba týkala předem stanoveného cíle a tématu tréninku a abychom nezahlcovali závodníky přílišnou kritikou. Při volbě zpětné vazby se zaměřujeme na cíl a následně postupujeme od nejzávažnějších chyb k těm méně výrazným. V začátcích se opravdu soustředíme pouze na ty největší chyby a postupně se dostáváme k drobným nuancím, které se závodníky ladíme (Olive a Hillary, 2009; Moratz, 2020a).

Pokud hlavní část tréninku obsahuje více cvičení je vhodné se ve všech zaměřovat na předem stanovené aspekty, vždy ale procvičované v trochu odlišné formě. Což dává všem závodníkům šanci k porozumění a pochopení dané látky i když jim například jedno z cvičení zcela nevyhovuje. Jak již bylo zmíněno, je nezbytné se v rámci jedné tréninkové jednotky držet předem vytyčeného cíle a tématu tréninku a v rámci vyhodnocování a zpětné vazby dbát na to, abychom reflektovali tyto předem sdělené parametry (Moratz, 2020a).

Pokud některé z cvičení zařazujeme se svěřenci poprvé, musíme počítat, že nastanou určité komplikace a trénink nepůjde přesně podle našich představ. Je nezbytné být na situaci připraven a snažit se ji předem předvídat. Abychom kompilacím v co největší míře předešli vždy začínáme nejjednodušší variantou daného cvičení a jakmile většina

závodníků cvičení bez větších obtíží zvládá, zvyšujeme jeho náročnost (Olive a Hillary, 2009).

V průběhu tréninku je důležité pořizovat videozáznam jednotlivých výkonů svěřenců. V průběhu záznamu se zaměřujeme na procvičované aspekty. Při pořizování videa se držíme v přiměřené vzdálenosti od závodníků a natáčíme na šířku. Pokud chceme natáčet průběh jízdy a manévrů držíme se buď přímo za zádi závodníka (pozorujeme trim plachty, práci s kormidlem, náklonem a tělem), nebo z jeho boku (sledujeme předozadní vyvážení a pozici těla, rychlost vůči soupeřům) (Reichert, 2020).

1.3.4 Debriefing

Dobrý debriefing je nepostradatelnou částí tréninku, dává závodníkovi a trenérovi příležitost reflektovat proběhlou tréninkovou jednotku a poskytuje jedinečnou příležitost pro trenéra dát závodníkovi detailní a specifickou zpětnou vazbu, která pomůže závodníkům v jejich výkonnostním růstu (ISAF, 2008; Olive a Hailley, 2009; Moratz, 2020). Dokázat správně reflektovat trénink a podávat konstruktivní zpětnou vazbu je jedním z největších umění trenéra (ISAF, 2008).

Debriefing by měl ve většině případů začínat co nejdříve po příchodu z vody a stejně jako briefing by měl být krátký, výstižný, vedený v pozitivní atmosféře a svěřencům přínosný. Neměl by trvat déle než 30 minut (ISAF, 2008; Moratz, 2020).

Pro účelný debriefing je vhodné vždy sdělovat mix pochval a konstruktivní kritiky. Nejlepší je začít dotazem na svěřence, co se v tréninku podařilo, následně kde byl problém a rozvíjet s nimi debatu (Moratz, 2020). Protože jak je zmíněno v ISAF (2008) příručce, nejlepší trenéři dovolí závodníkům stát se sami sobě trenérem. Ideální je začít pozitivně, vybrat si určité aspekty tréninku, ve kterých se dařilo celé skupině, za ně ji pochválíme a vysvětlíme, proč je chválíme a co v tréninku dělali správně, tak aby pochvala nebyla samoúčelná, ale závodníci jasně chápali, proč jsme se k ní uchýlili a že si ji opravdu zaslouží. Následně přejdeme ke konstruktivní kritice, kde je nesmírně důležité dbát na to, aby naše zpětná vazba opravdu vyznívala jako konstruktivní kritika a ne jako kritizování a vyzdvihování neúspěchů (vhodné fáze jsou: ještě je potřeba zapracovat na..., bylo by dobré zlepšit ...). Debriefing ukončujeme na pozitivní notě, sdělíme závodníkům co v dnešním tréninku dělali dobře, co se jim zadařilo a pochválíme je. Důležité je, aby z debriefingu odcházeli závodníci s pocitem zadostiučinění a pozitivní emocí, že se jim dnes něco podařilo a dosáhli zlepšení (samozřejmě pouze pokud jej

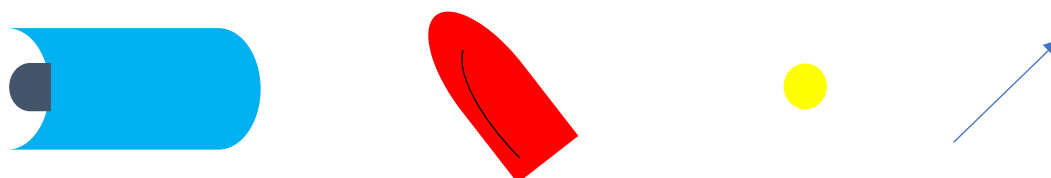
skutečně dosáhli) a že jejich práce se vyplácí (ISAF, 2008; Moratz, 2020). V případě, že je debriefing zaměřen příliš negativně, může způsobit výraznou demotivaci svěřenců a v krajích případech se může stát až destruktivním (ISAF, 2008).

Ani v debriefingu nezapomínáme na používání bílé tabule k nákresům a schématům. Stěžejní částí debriefingu je i rozbor pořízených videozáznamů z tréninku, které zařazujeme po úvodní debatě se závodníky (Olive a Hailley, 2009; Moratz, 2020).

2 Metodika

Praktická část přináší soubor cvičení vhodných pro trénink jednotlivých dovedností důležitých v okruhovém jachtingu, podle kterých jsou cvičení rozdělena. V rámci podkapitol jsou stavěna od nejjednodušších po nejsložitější cvičení. Všechna cvičení obsahují popsání *cíl*, který je zásadní pro efektivní organizaci tréninku. Poté obsahují *vhodné návaznosti*, ve kterých je popsáno, jaká cvičení či dovednosti by měli závodníci před nacvikem daného cvičení ovládat, případně jsou zde popsány ideální povětrnostní podmínky. Metodické listy k cvičením přináší i doporučení, co je potřeba připomenout nebo zdůraznit na *briefingu* před samotným tréninkem. U jednotlivých cvičení jsou vypsány i pomůcky potřebné k jeho realizaci. V případě, že je k cvičení za potřebí pouze písťalka, seznam pomůcek uvedený není. Popis tréninku přibližuje průběh jednotlivých cvičení s ohledem na činnosti cvičenců a trenéra. Odstavec, *Na co se zaměřujeme?* přináší trenérovi informaci o tom, na jaké části a nacvičované dovednosti se má v rámci realizace cvičení soustředit. Na co se zaměřujeme musíme sdělit závodníkům již v průběhu briefingu a reflektovat to i v průběhu zpětné vazby na vodě i v rámci debriefingu. V závěru každého cvičení jsou popsány *možné komplikace a jak jim předejít*, kde jsou z osobní zkušenosti vypsány komplikace, které občas při představování a realizaci cvičení nastávají a možné řešení. Tato část je velice individuální a bude se odvíjet od charakteristiky svěřenců daného trenéra, proto je potřeba ji nebrat dogmaticky, ale spíše jako doporučení a možné varování před zmatky, které mohou v průběhu cvičení nastat. Jak již bylo popsáno výše, tyto situace se musí trenér snažit předvídat, tak aby jej v tréninku nezaskočili a mohl na ně v klidu reagovat.

Některá cvičení jsou doplněná o jednoduché schématické znázornění jeho průběhu. K tvorbě schémat byla použita funkce vložení obrázců a všechny schémata jsou mou originální tvorbou. V kreslených situacích se vždy počítá se směrem větru ze středu záhlaví papíru v nákresech proto chybí znázorněný směr větru.



Obrázek 1: Ukázka schématického znázornění zleva: motorového člunu, závodní plachetnice, značky, směru jízdy.

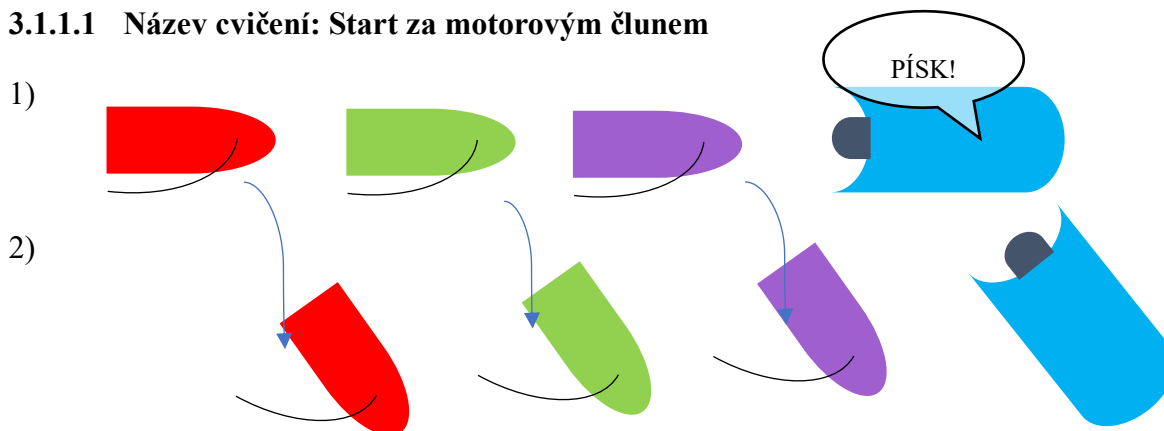
Všechna cvičení jsou cílená na jednoposádkové lodě a jachtaře od začátečníků po pokročilé závodníky. Některá cvičení jsou vhodná především pro začátečníky a jiná naopak využijete především při tréninku již závodících jedinců, jedná se tedy o komplexní soubor cvičení, který je využitelný při tréninku především mládežnických jachtařů s různou výkonností.

Všechna cvičení mám vyzkoušená a pravidelně je v trénincích používám. Mohu se tedy zaručit za jejich využitelnost a praktičnost. Při jejich tvorbě jsem vycházela z vlastních trenérských zkušeností, zkušeností z absolvovaných kurzů a školení konkrétně z World Sailing, Olympic Solidarity funded World Sailing Training Scholarship a World Sailing Level 1, Level 2 and Level 3 Technical Course for Coaches a v neposlední řadě z obsahu studia Trenérské školy na FTVS UK a vysokoškolského studia na Pedagogické Fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Dále se inspirovala i u následujících autorů a online zdrojů: Kozelský (2019), Coaching Resources (2023), Sailing Drill Dictionary (2023), Olive a Hillary (2009), Perič (2012b), Purves-Smith (2012) a v praxi od kolegů a kamarádů trenérů se kterými jsem měla možnost sdílet své trenérské postřehy.

3 Praktická část

3.1 Organizační formy: startování při tréninku jízdy proti a po větru

3.1.1.1 Název cvičení: Start za motorovým člunem



Obrázek 2: Cvičení start za motorovým člunem

Cíl cvičení: Závodníci odstartují za motorovým člunem za dodržení ideálních rozstupů.

Vhodné návaznosti: Tento start je kvůli své jednoduchosti vhodný spíše pro začínající jachtaře. Více se hodí pro startování jízdy po větru, než proti větru (ale i tam ho lze se začátečníky využít).

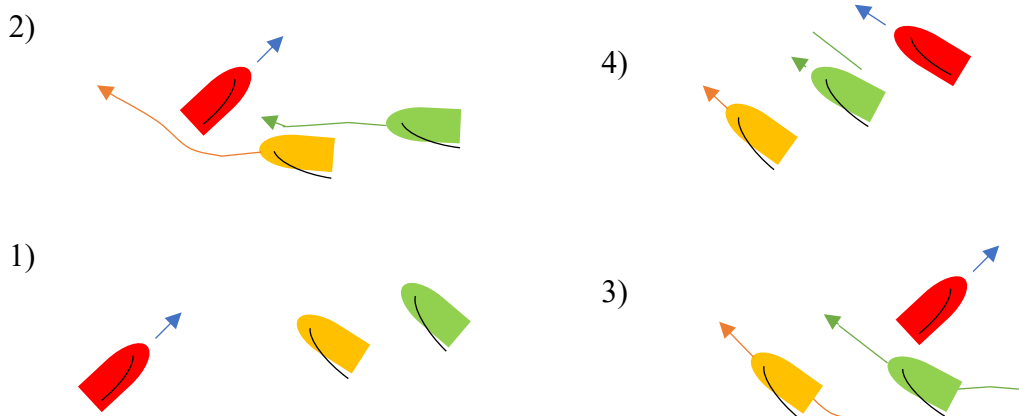
Popis cvičení: S motorovým člunem se rozjedeme kolmo na vítr, přerušovaným pískáním a ukazováním rukou směrem k motoru dáváme závodníkům povel k seřazení se za motorovým člunem. Závodníci se rozjíždí na boční vítr za motorákem, jejich úkolem je seřadit se do řady. Jakmile vidíme, že jsou závodníci seřazeni, zvedáme ruku a s dlouhým písknutím ukazujeme směr, jakým se mají závodníci vydat – odpadat a pokračovat na zadák. Závodníky máme po startu ihned seřazené v jedné řadě, což nám pomůže při porovnávání rychlosti.

Co zdůraznit na briefingu: Nutnost seřazení se do jedné lajny a udržování přiměřených rozstupů při jízdě za motorákem na boční vítr.

Na co se v tréninku zaměřujeme? Startujeme až ve chvíli, kdy jsou závodníci opravdu seřazení v řadě, tak aby měli všichni stejnou výchozí pozici.

Možné komplikace a jak jim předejít: Zvukový signál je nezbytné doplňovat i signály vizuálními pomocí ukazování paží (na motor a následně ve směru jízdy), tak aby i závodníci vzdálenější od motoráku měli šanci včas reagovat.

3.1.1.2 Název cvičení: Starty na zajíce



Obrázek 3: Cvičení Starty na zajíce

Cíl cvičení: Závodníci odstartují seřazení proti větru s ideálními rozestupy

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné zařazovat do tréninku jako prostředek k odstartování závodníků při jízdě proti větru.

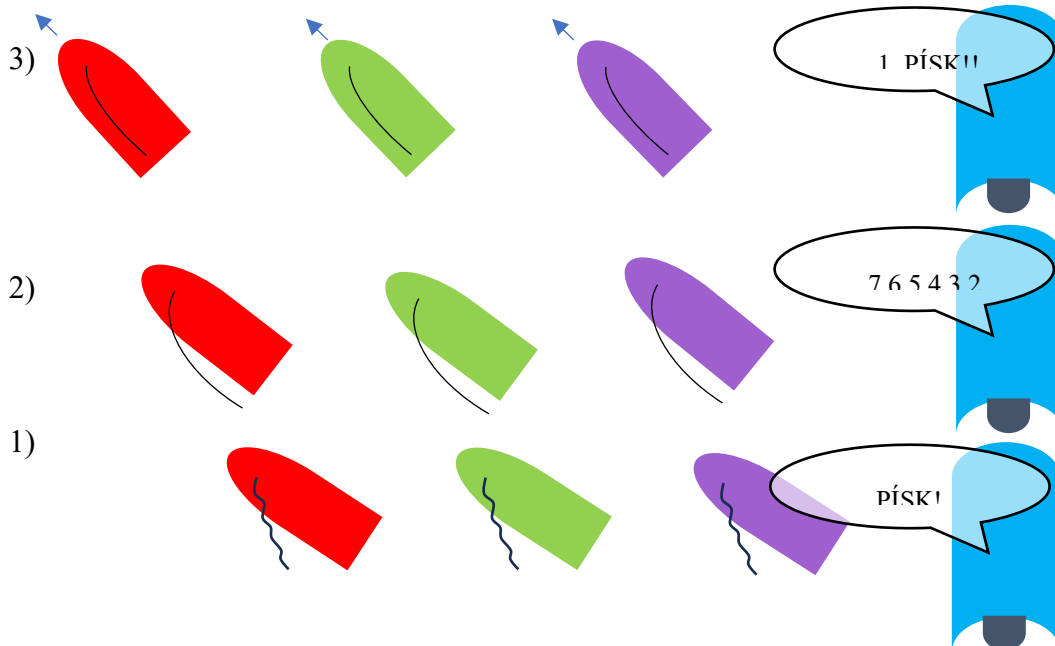
Popis cvičení: Ve skupině závodníků určíme jednoho závodníka jako „zajíce“, který poodjede na boční kurz kousek od skupiny, kterou vzápětí odstartuje. Zbytek závodníků se seřadí na levobok. „Zajíc“ se rozjíždí proti skupině s pravobokem, jede ostře proti větru, skupina se rozjíždí proti „zajíci“ a postupně jej míjí za jeho zádí, kde ostří proti větru. Takt odstartují všichni závodníci. Jakmile „zajíce“ mine poslední ze skupiny, „zajíc“ otáčí na levobok a pokračuje se skupinou. Starty na zajíce nám umožňují seřadit závodníky proti větru a tvoří ideální start pro trénink stoupaček, kde díky seřazení závodníků rychle identifikujeme rozdíly v jízdě mezi závodníky.

Co zdůraznit na briefingu: Nutnost důkladného seřazení závodníků do jedné linie s dostatečnými rozestupy a jejich následné včasné rozjetí proti stoupajícímu „zajíci“. Naopak závodník hrající zajíce musí být v přiměřené vzdálenosti od skupiny závodníků a následně při rozjezdu stoupat ostře proti větru.

Na co se v tréninku zaměřujeme? Kontrolujeme seřazení závodníků do jedné lajny a správně načasované rozjetí „zajíce“.

Možné komplikace a jak jim předejít: Chyby většinou nastávají na straně pozice „zajíce“ před rozjezdem neo špatným seřazením závodníků, pokud některá z nich nastane okamžitě na ní závodníky upozorňujeme a v případě potřeby restartujeme start.

3.1.1.3 Název cvičení: Akcelerace



Obrázek 4: Cvičení Akcelerace

Cíl cvičení: Závodníci se efektivně a s vysokou akcelerací rozjedou proti větru.

Vhodné návaznosti: Vhodné zařadit před trénink startů jako samostatné cvičení na akceleraci. V rámci tréninku stoupaček a zadřáků je možné toto cvičení zařadit jako prostředek k odstartování závodníků, kteří po chvilce stoupání odpadnou za zadní kurz.

Popis cvičení: Závodníci se seřadí do řady proti větru. Jakmile jsou všichni seřazeni v jedné výšce trenér jednou pískne a začíná nahlas odpočítávat 10s do startu, v sekundě startu pískne a závodníci se rozjíždějí. Úkolem závodníků je provést co nejefektivnější rozjezd s co nevyšší akcelerací.

Co zdůraznit na briefingu: závodníkům popíšeme, jak vypadá efektivní akcelerace a že nesmí stát srovnání s lodí kolmo na vítr, nýbrž mířit špičkou proti němu.

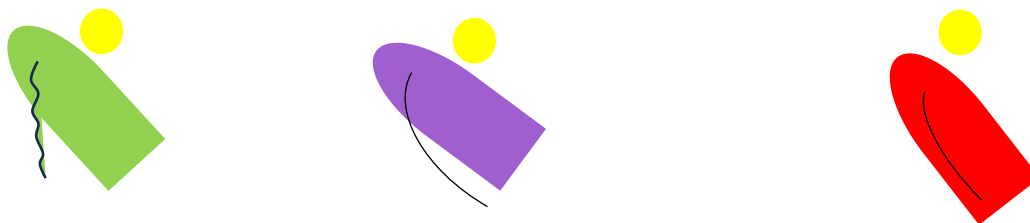
Na co se při tréninku zaměřujeme? Dáváme pozor, aby řada byla srovnaná opravdu kolmo na vítr, dále poté sledujeme efektivitu rozjezdu a akcelerace jednotlivých závodníků a dáváme jim zpětnou vazbu. Kontrolujeme, aby při rozjezdu nedošlo k přehoupnutí lodě do návětrí.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci mohou mít problém se seřazením se kolmo na směr větru. V takovém případě je vhodné je požádat, aby ukázali nataženou paži odkud fouká. Poté, co všichni ukážou směr větru by měli být schopni rozeznat, zda jsou k němu seřazeni kolmo či nikoli a řadu upravit.

3.2 Základní manévrování a koordinace na lodi

Cvičení vhodná především pro závodníky začínající na dané lodní třídě, kteří potřebují získat cit pro loď, znát její reakce a zpřesnit své pohyby a reakce na nastalé situace.

3.2.1.1 Název cvičení: Stání na místě



Obrázek 5: Cvičení stání na místě

Cíl cvičení: Závodník se udrží na vybraném místě pomocí efektivního manévrování s lodí

Vhodné návaznosti: Nejlépe se hodí na začátek tréninku startů

Pomůcky: značky podle počtu závodníků

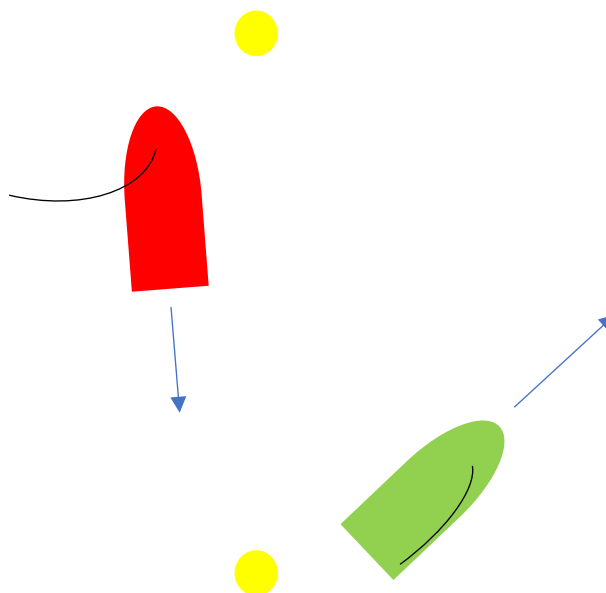
Popis cvičení: Do vody umístíme v dostatečné vzdálenosti od sebe bójky, pro každého závodníka jednu. Úkolem závodníků bude se držet co nejbližší k dané značce za pomoci efektivního manévrování s lodí. Stání zkusíme s plachtou na pravoboku i levoboku.

Co zdůraznit na briefingu: Popíšeme detailně princip držení se na místě a práci s kormidlem, plachtou a náklonem lodi.

Na co se v tréninku zaměříme? Na manévry závodníků a jejich udržení se u značky. Postupně přejíždíme od jednoho k druhému a v případě potřeby mu ukazujeme a slovně popisujeme co má dělat, aby se u značky udržel.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci budou mít nejspíš ze začátku problém s udržením se u značky, ale je dobré je nechat cvičení chvíli zkusit a nechat je si projít neúspěchem, tak aby se ze svých chyb mohli poučit. V případě úplné beznaděje je dobré je nechat kopírovat jiného závodníka.

3.2.1.2 Název cvičení: Couvání



Obrázek 6: Cvičení couvání

Cíl cvičení: Závodník couvá bez větších obtíží na určené místo

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí zařadit před trénink stání a startů

Pomůcky: dvě značky

Popis cvičení: Postavíme dvě boje na leeward trať, závodníci klasicky objíždějí bóje s tím rozdílem, že místo zadřáku couvají od návětrné bóje k závětrné. Proti větru klasicky stoupou.

Co zdůraznit na briefingu: Princip kormidlování při couvání: musí kormidlovat obráceně, než při jízdě dopředu.

Na co se zaměřujeme? Na techniku couvání, práci s kormidlem.

Možné komplikace a jak jim předejít: Ze začátku může nastat problém s uvedením lodě do couvání, a to následně udržet. V prvotních pokusech o couvání je vhodné nechat závodníky samotné objevovat jakým způsobem kormidlo reaguje, pokud se jim ani po několika pokusech nepodaří efektivně couvat, je vhodné je navést.

3.2.1.3 Název cvičení: Jízda bez kormidla

Cíl cvičení: Závodník používá k ovládní lodi náklonu

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné do slabého až středního větru. Ideální pro začátečníky, kteří již umí loď základně ovládat a jsou si v naučených manévrech jisti.

Pomůcky: dvě bojky

Popis cvičení: Závodníci vyndají kormidla, která dají na motorák a ovládají loď pouze s pomocí náklonu. Cvičení je velice vhodné pro začátečníky, kteří díky němu pochopí ovládní lodi pomocí náklonu a uvědomí si, jak s náklony pracovat. Z důvodu bezpečnosti je nejlepší postavit leeward trať, na které se budou závodníci pohybovat.

Co zdůraznit na briefingu: Připomeneme základní pravidlo pro ovládní lodi pomocí náklonu. Pokud loď nakloníme do návětrí, začne odpadat. Když loď nakláníme do závětrí, ostří proti větru.

Na co se zaměřujeme? Podporujeme závodníky v užívání náklonů k ovládní směru jízdy lodě.

Možné komplikace a jak jim předejít: Někteřým závodníkům může chvíli trvat, že pochopí, jakým stylem funguje práce s náklonem a jak správně loď ovládat, je dobré je nechat samotné zkoušet a přicházet na možná řešení. Až v případě, že jsou zcela ztraceni je vhodné jim poradit.

3.2.1.4 Název cvičení: Challenge rozjížd'ky

Cíl cvičení: Závodník ovládá jistě loď i v netypických situacích a je připraven na její reakce, které dokáže předpovídat.

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné pro začátečníky a mírně pokročilé, kteří se s novou lodí teprve seznamují. Funguje jako dobrý motivační prvek při poklesu zápalu v tréninku.

Pomůcky: minimálně 3 bojky pro postavení trati

Popis cvičení: Klasické rozjížd'ky ozvláštíme nácvikem koordinace a obratnosti na lodi tím, že v průběhu rozjížd'ky bude platit nějaké speciální pravidlo. Tato pravidla může vymýšlet trenér nebo sami závodníci. Ideálně by se mělo jednat o něco netypického, co závodníky přiměje k vykonávání nových a pro ně neobvyklých pozic na lodi, díky čemuž se s lodí mnohem více zžijí a budou umět předpovídat její reakce. Výzvy volíme takové, aby byly adekvátní k aktuálním povětrnostním podmínkám. Např.: jízda ve stoje, v průběhu rozjížd'ky udělat určitý počet kliků/dřepů, jízda v leže, pohybovat se pouze za pomoci zakázaného pohonu (pumpování/rudlování), místo zad'áku couvat, jízda bez přehozených rukou po obratu,

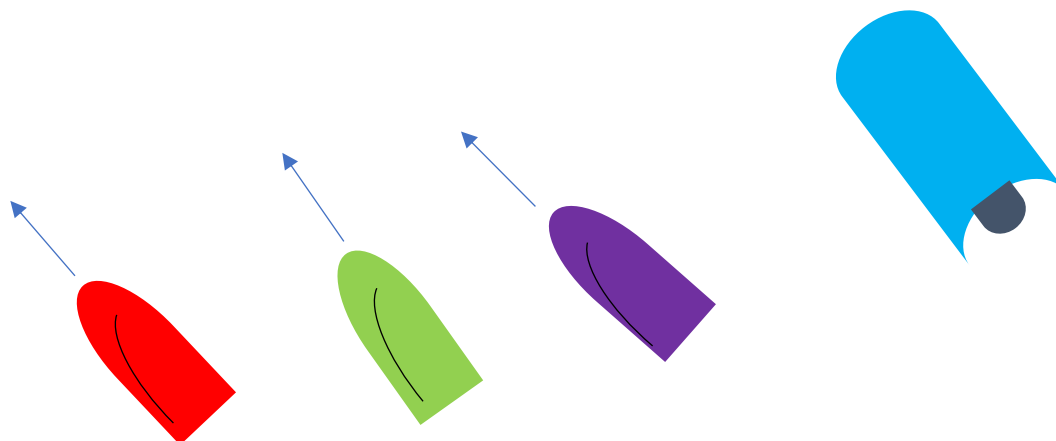
Co zdůraznit na briefingu: Bezpečnost a orientaci v prostoru, aby nedocházelo ke kolizím.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme, aby závodníci dodržovali nově vymyšlená pravidla pro dané rozjížd'ky a dáváme pozor na bezpečnost.

Možné komplikace a jak jim předejít: Výzvy musí být přiměřené, to kontrolujeme my.

3.3 Jízda proti a po větru

3.3.1.1 Název cvičení: Jízda po a proti větru - speed testy



Obrázek 7: Cvičení Jízda proti a po větru – speed testy

Cíl cvičení: Závodník jede na kurzu po a proti větru bez velkých rychlostních ztrát.

Vhodné návaznosti: Trénink je dobré zařadit po nácviku startů akcelerací/na zajíce/za motorákem

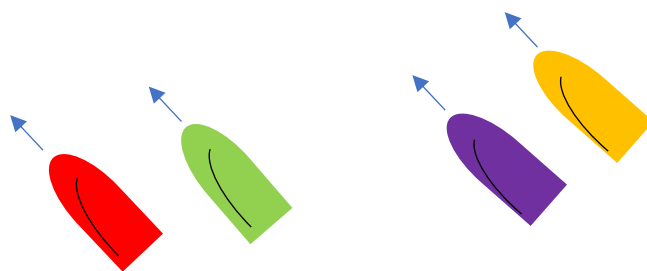
Popis cvičení: Závodníky odstartujeme zvoleným typem startu, dbáme na to, aby mezi sebou měli rozestupy, tak aby se navzájem neovlivňovali. Závodníci se snaží jet co nejrychleji. Díky seřazení závodníků a jednotnému startu můžeme pozorovat rozdíly mezi jednotlivými závodníky, které vyhodnocujeme. Podle toho, jaký aspekt sledujeme se pohybujeme s motorákem buď za závodníky nebo z boku závodníků. Vhodné je dávat závodníkům ihned zpětnou vazbu a snažit se eliminovat případné ztráty úpravou trimu, pozice těla, ... apod. Cvičení po přiměřeném čase stopujeme, se závodníky probereme zpětnou vazbu a startujeme nanovo. Upravujeme délku jednotlivých kurzů a neustále kontrolujeme kvalitu jízdy. Při nácviku nových technických dovedností volíme spíše kratší kurzy s větším množstvím restartů, aby měli závodníci prostor novou dovednost zažít, ale nezažívat si chybné provedení způsobené únavou.

Co zdůraznit na briefingu: Nutnost udržení rozestupů a aspekt jízdy, na který se budeme v tréninku soustředit a který budeme vyhodnocovat.

Na co se zaměřujeme? Soustředíme se na různé aspekty – technika vyvažování, trim, sjíždění vln, ...

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci se navzájem nesmí v průběhu speed testů ovlivňovat, tudíž musíme dbát na to, aby mezi sebou měli dostatečné rozestupy.

3.3.1.2 Název cvičení: Speed testy ve dvojicích



Obrázek 8: Cvičení Speed testy ve dvojicích

Cíl cvičení: Závodník je schopný se v rámci jízdy po a proti větru udržet se soupeřem na čistém větru bez ztráty rychlosti.

Vhodné návaznosti: Trénink se hodí po nácviku klasických speed testů

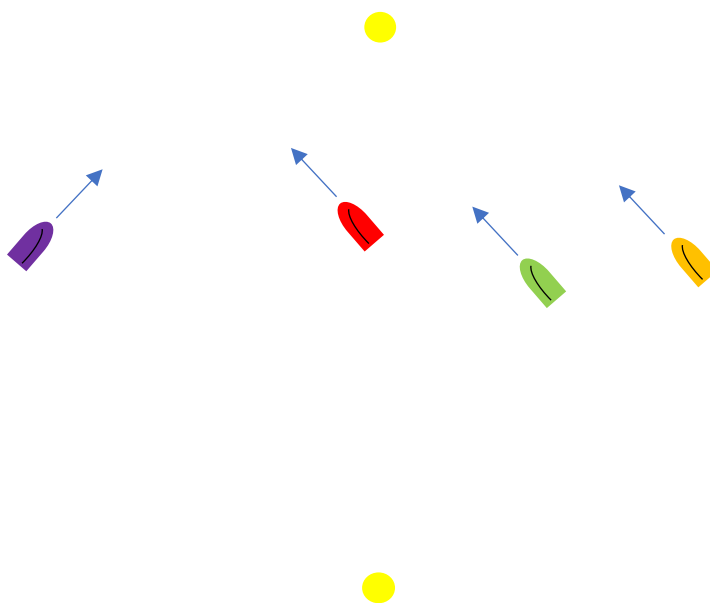
Popis cvičení: Cvičení probíhá totožně jako klasické speed testy, s tím rozdílem, že závodníky rozdělíme do dvojic. Jednotlivé dvojice budou startovat v dostatečné vzdálenosti od dalších dvojic, aby se vzájemně neovlivňovali. Úkolem závodníků bude držet krok se závodníkem, se kterým tvoří dvojici. Nejdříve je dobré zanechat rozestupy v rámci dvojice dostatečné, tak aby se navzájem neovlivňovali. Následně můžeme rozestupy upravovat (zmenšovat), tak abychom trénovali situaci např. ihned po nezdařeném startu. V takovém případě je nutné při každém restartu vyměnit pozice závodníků (zavětrný x návětrný).

Co zdůraznit na briefingu: Způsoby vymanění se z krytí a z pozice beznadějně návětrného a zavětrného.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme techniku jízdy jednotlivých závodníků v rámci dvojic, kontrolujeme strategie udržení se se soupeřem, práci s ostřením a odpadáním spolu s prací s otěží.

Možné komplikace a jak jim předejít: Je nezbytné dobře zvolit dvojice, aby nedocházelo k rychlému propadu jednoho ze závodníků, což by působilo velmi demotivačně. Pokud vidíme, že dvojice jsou nevhodně uspořádané, zastavíme cvičení a změníme je. Při sestavování dvojic dbáme na to, abychom spojovali závodníky s podobnou výkonností, ale i na to jak se v aktuálním tréninku jednotlivým závodníkům daří a podle toho dvojice volíme. Díky tomu můžeme spárovat i normálně méně výkonného závodníka se závodníkem běžně výkonnostně lepším. Vše se odvíjí od aktuálního stavu závodníků. Díky chytrému sestavení dvojic může být cvičení velmi motivačním.

3.3.1.3 Název cvičení: Dlouhé kurzy – nácvik taktiky



Obrázek 9: Cvičení dlouhé kurzy – nácvik taktiky

Cíl cvičení: Závodník jede na kurzu proti a po větru co nejlépe technicky i takticky.

Vhodné návaznosti: Trénink se hodí na nácvik taktiky na kurzu. Zařazujeme po klasickém nácviku jízdy na stoupačku a zaďák, můžeme kombinovat s rozjížděkami.

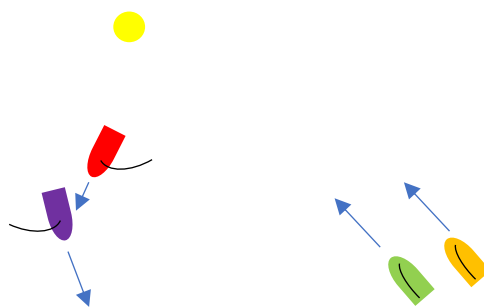
Pomůcky: jedna až dvě značky

Popis cvičení: Postavíme windward leeward trať přibližně stejně dlouhou jako je v závodě, tak aby závodníci stoupali proti větru 7-15 minut, následně závodníky odstartujeme a jejich úkolem je jet na návětrnou bójí, odkud odpadají na bójí závětrnou. Ze začátku se zaměřujeme pouze na jeden z kurzů, postupně můžeme hodnotit jízdu na stoupačku i zaďák zároveň. Můžeme trénovat i za využití pouze jedné bóje, kdy opakujeme několik kurzů proti/po větru po sobě. Po otočení bóje zastavujeme a restartujeme cvičení a bójí vyvážíme dál proti/po větru opět na stejnou vzdálenost.

Co zdůraznit na briefingu: Dílčí cíle pro jednotlivé části stoupačky (úvod – rychlost, střed – změny, závěr – působení na soupeře a nájezd na laylainu) a zaďáku (úvod a střed – čistý vítr, rychlost, závěr – místo u značky).

Na co se zaměřujeme? Při jízdě vyhodnocujeme rychlost, pozici v poli, práci s poryvy a změnami větru, jízdu na čistém větru, rozhodnutí konaná v kontaktu se soupeři a celkovou volbu taktiky vzhledem k části stoupačky a zaďáku. Kromě toho stále kontrolujeme správné technické zvládnutí jízdy.

3.3.1.4 Název cvičení: Udržování krytí a vymanění se z něj



Obrázek 10: Cvičení udržování krytí a vymanění se z něj

Cíl cvičení: Závodník udržuje soupeře v krytí a zároveň se z krytí vymaňuje.

Vhodné návaznosti: Trénink se hodí po nácviku taktiky na trati pomocí dlouhých kurzů.

Pomůcky: Dvě bójky

Popis cvičení: Trénujeme na dlouhé trati windward leeward. Závodníky rozdělíme do výkonnostně vyrovnaných dvojic, které postupně startujeme na trať startem na zajíce. Úkolem návětrného závodníka je udržet závětrného soupeře v neustálém krytí, zatím co úkolem závětrného je se z krytí vymanit. Závodníci objíždí předem stanovený kurz. Po jeho dokončení se jejich startovní pozice vyměňují a cvičení začíná znovu. Cvičení je velmi motivační.

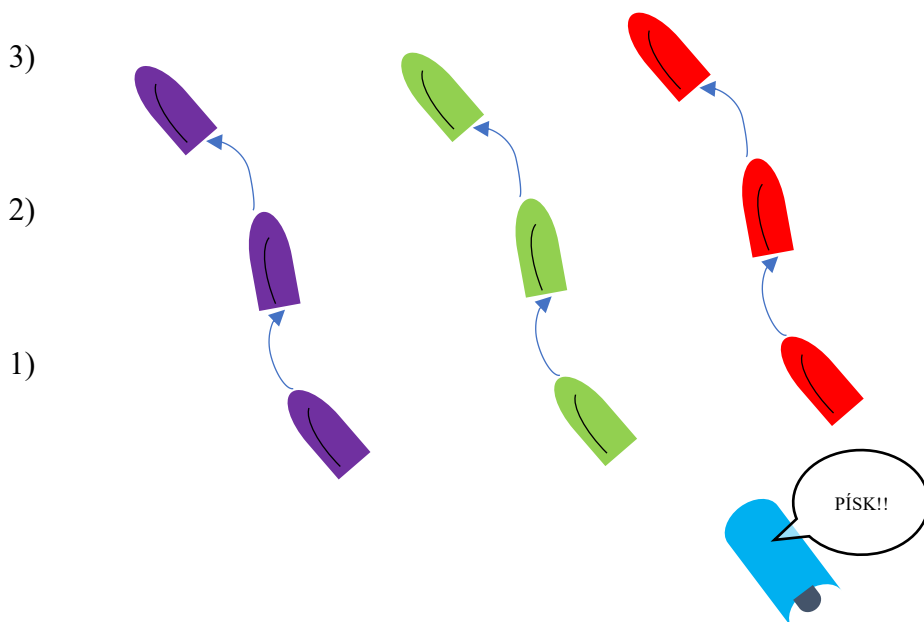
Na co se zaměřujeme? Vyhodnocujeme práci návětrného i závětrného závodníka, jejich taktické působení na soupeře a vzniklé souboje.

Možné komplikace a jak jim předejít: Dáváme pozor, aby závodníci dodržovali všechny závodní pravidla a neustále jeli, stejně jako v závodě, nejkratší možnou cestou ke značce. Některým se může stát, že se v rámci souboje vyvezou extrémně mimo trať, dbáme na to, aby se závodníci stejně jako v závodě, drželi v akceptovatelné vzdálenosti od kurzu. Dvojice musíme rozdělit opravdu pečlivě tak, aby měli závodníci podobnou výkonnost.

Co zdůraznit na briefingu: Způsoby jakými bojujeme o čistý vítr a vymaňujeme se z krytí a naopak jak si hlídat soupeře v závodě.

3.4 Obraty a halzy

3.4.1.1 Název cvičení: První fáze obratu



Obrázek 11: Cvičení první fáze obratu

Cíl cvičení: závodník efektivně využívá náklonu, práce s tělem a kormidlem a otěží k docílení ideálního houpnutí v první fázi obratu

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí na úvod tréninku houpaných obrátů

Popis cvičení: Závodníky odstartujeme na stoupačku a jejich úkolem je na písknutí zahájit první fázi obratu – zhoupnutí do závětrí a následně razantní náklon do návětrí spolu s vyostřením. Neprovádíme celý obrat, pouze jeho první část, do které musíme dát velké množství energie. Po první fázi obratu končí závodníci téměř či zcela proti větru, z pozice odpadají a pokračují dále ve stoupačce na stejném boku jako začínali.

Co zdůraznit na briefingu: Důležitost velké energie a práce s náklony v první fázi obratu. Zdůrazníme i jak budeme pískat (např. 1 písknutí = první fáze obratu, 2 písknutí = obrat).

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme a vyhodnocujeme především práci s náklonem, kormidlem a otěží, která je nezbytná pro provedení první fáze obratu. Jde nám o to, aby závodníci do této fáze vložili velké množství úsilí, tak aby dali do náklonu a samotného obratu nutnou rychlost a dynamiku.

Možné komplikace a jak jim předejít: Mezi jednotlivými povely necháme závodníky rozjet, aby měli dostatek rychlosti pro vykonání první fáze obratu.

3.4.1.2 Název cvičení: Obraty a halzy na písknutí

Cíl cvičení: Závodník provádí manévry technicky správně bez větších ztrát rychlosti a výšky.

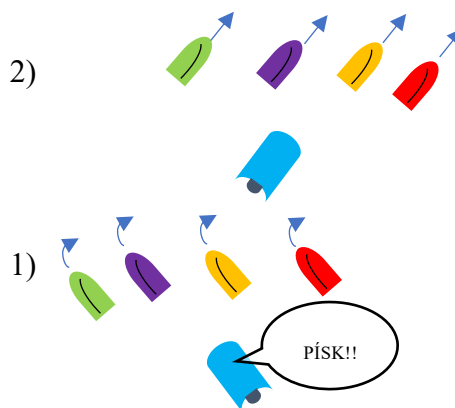
Vhodné návaznosti: Trénink je vhodný do jakékoli fáze tréninku obrátů a halz.

Popis cvičení: Závodníky odstartujeme pomocí jednoho ze zvolených startů, dbáme na to, aby měli mezi sebou dostatečné rozestupy a vzájemně se neovlivňovali. Závodníci pokračují v jízdě proti nebo po větru a na pískání vykonávají manévry (obrat nebo halzu). Cvičení několikrát restartujeme, vždy buď po dostatečně dlouhém časovém úseku nebo v případě, že dojde k převrácení některé z lodí nebo rychlostnímu propadu. Snažíme se udržovat skupinu pohromadě.

Co zdůraznit na briefingu: správnou techniku provedení obrátů (práce s kormidlem, náklonem, oteží, technika přesezení a výměna rukou).

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme techniku provedení manévrů, soustředíme se na práci s tělem, náklonem, kormidlem a oteží. Motorovým člunem se pohybujeme za závodníky, abychom dobře viděli všechny detaily a mohli poskytnout zpětnou vazbu.

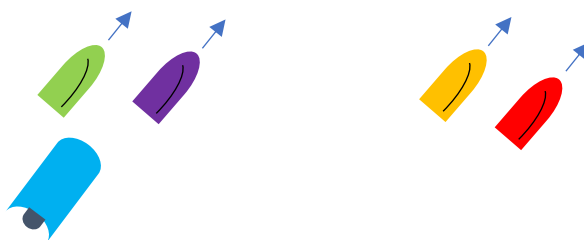
Možné komplikace a jak jim předejít: Interval pískání, resp. manévrů volíme podle toho, jak moc zkušené závodníky jsou a na co chceme trénink zaměřovat. U začátečníků se hodí volit delší interval mezi manévry, aby mezi nimi vznikl dostatečný prostor pro zpětnou vazbu a závodníci měli šanci se po manévru dostat opět do jisté jízdy na kurzu. U zkušenějších svěřenců můžeme snižovat interval mezi manévry. Mezi jednotlivými manévry dáváme závodníkům dostatečný prostor pro rozjetí se a vybudování rychlosti, tím bychom se měli řídit většinu času při nácviku obrátů. Ale u zkušenějších můžeme i výrazně snížit interval mezi jednotlivými manévry tak, abychom v průběhu nácviku simulovali i situace například při dojezdu ke značce s nutností několikanásobného měnění kurzu.



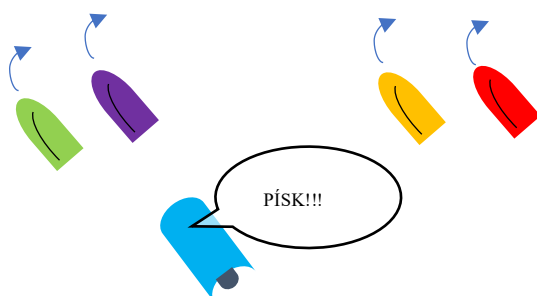
Obrázek 12: Cvičení obraty a halzy na písknutí

3.4.1.3 Název cvičení: Obraty a halzy ve dvojicích

2)



1)



Obrázek 13: Cvičení Obraty a halzy ve dvojicích

Cíl cvičení: Závodník se drží se soupeřem a neztrácí na manévrech.

Vhodné návaznosti: Trénink se hodí po nácvičku klasických obrátů a halz.

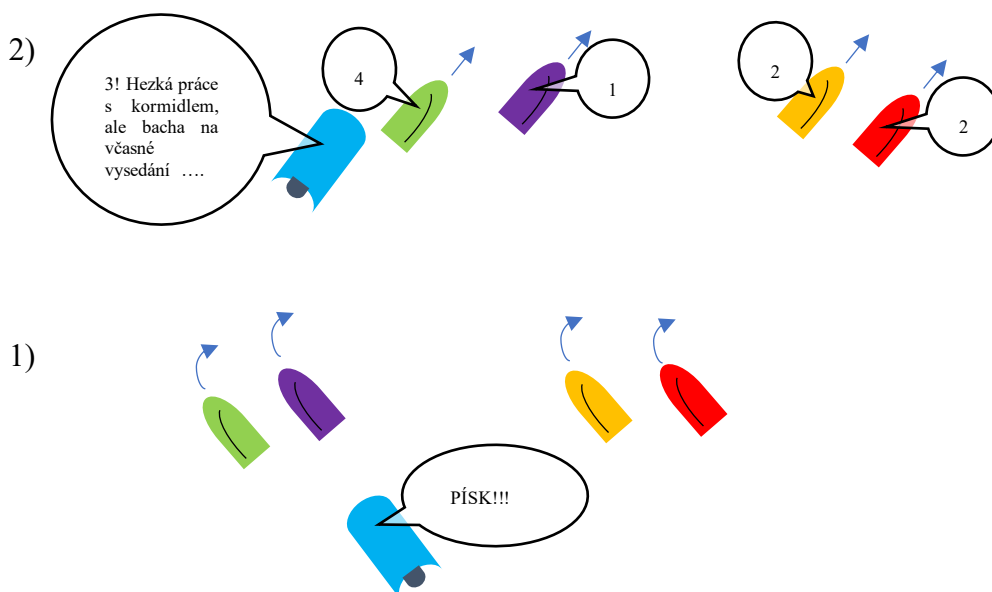
Popis cvičení: Cvičení probíhá stejně jako klasické obraty a halzy na písknutí pouze s tím rozdílem, že jsou závodníci rozděleni do dvojic přibližně stejné výkonnosti, které startují s rozestupy. Úkolem závodníků je se navzájem kontrolovat a držet krok s přiděleným soupeřem, kterého se technikou svých manévrů snaží předjet. Rozdělení do dvojic funguje jako motivační prvek, kdy mají závodníci šanci „soupeřit“.

Co zdůraznit na briefingu: Techniku provedení manévrů.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme techniku provedení manévrů, soustředíme se na práci s tělem, náklonem, kormidlem a otěží.

Možné komplikace a jak jim předejít: Dbáme na co nejlepší rozdělení závodníků do dvojic, v případě, že se rozdělení nezdaří a v některé z dvojic je výrazný výkonnostní rozdíl přeskupíme skupiny. Závodníci se mohou rozjet moc od sebe, zdůrazníme jim, že je nezbytné se držet v těsné blízkosti, tak aby trénovali provedení obrátů v závodní situaci v blízkosti jiné lodě.

3.4.1.4 Název cvičení: Obraty a halzy s hodnocením



Obrázek 14: Cvičení Obraty a halzy s hodnocením

Cíl cvičení: Závodník sám hodnotí kvalitu svých manévrů, resp. přemýšlí nad tím, jak se mu v tréninku daří a snaží se sám zlepšovat.

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné zařadit kdykoli po nácviku obrátů a halz

Popis cvičení: Závodníci dělají klasické obraty či halzy na pískutí, pouze s tím rozdílem, že po každém manévru nahlas vysloví hodnocení svého manévru. Hodnocení je stejné jako ve škole 1 – výborné, 5- nedostatečné. Hodnotí se proto, aby se učili sami nad svým výkonem uvažovat a hodnotit ho, tak aby i sami sobě mohli být dobrým „trenérem“. Je vhodné v průběhu cvičení objet závodníky a vždy po obratu se jich zeptat na jejich hodnocení a z jakého důvodu takto hodnotili, zároveň je vhodné jim sdělit hodnocení trenéra, tak aby měli zpětnou vazbu a porovnání s naším hodnocením.

Co zdůraznit na briefingu: Proč je sebehodnocení tak důležité, můžeme si i stanovit určité parametry na které se budeme zaměřovat a budeme hodnotit pouze je (např. práce s náklonem v průběhu obrátů).

Na co se zaměřujeme? Na kvalitu provedení obrátů, sami si v hlavě přiřazujeme známky, tak abychom je mohli závodníkům sdělit.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci nebudou nahlas říkat hodnocení obrat, v takový moment je dobré jim připomenout proč cvičení děláme a opravdu jezdit za závodníky a bavit se s nimi o jejich hodnocení, tak aby ve cvičení viděli smysl.

3.4.1.5 Název cvičení: Obraty a halzy po časovém úseku (20s/30s/1min/...)

Cíl cvičení: Závodník provádí manévry ve vysokém standardu.

Vhodné návaznosti: Vhodné zařadit po klasickém nácviku obrátů a halz.

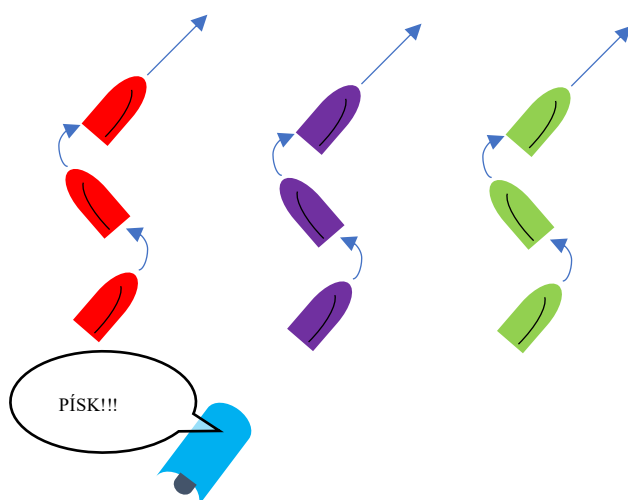
Popis cvičení: Závodníky odstartujeme na jízdu proti větru a pískneme první obrat, tímto obratem začíná odpočet 20s či jiného časového úseku, ve kterém budou závodníci dělat obraty. Kratší časový úsek je vhodné zařadit pro trénink konzistentnosti kvality obrátů, kdy kontrolujeme kvalitu provedení obratu i po několikátém opakování. Delší časový úsek (např. 1 minutu), volíme v případě, že chceme mít delší čas na zpětnou vazbu závodníkům mezi obraty.

Co zdůraznit na briefingu: důležitost kvalitního provedení obrátů a halz.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme kvalitu provedení obrátů. Při tréninku ve skupině poměrně rychle pozorujeme závodníky, kteří obraty neztrácejí a závodníky kteří se naopak rychle propadají pod ostatní. Při obratech na čas se trenér nemusí soustředit na pískání, obraty si časují sami závodníci pomocí hodinek s opakovaným odpočtem, trenér se proto může zcela soustředit na kvalitu provedení obrátů a věnovat se jednotlivým závodníkům.

Možné komplikace a jak jim předejít: Může dojít k problému s fungováním odpočtu na hodinkách závodníků, v takovém případě musí trenér obraty v daném časovém intervalu pískat. Pokud začne některý ze závodníků při opakovaných obratech rychle ztrácet, nestopujeme ihned cvičení, někteří jsou zkrátka v obratech ze začátku slabší. Pořád ale kontrolujeme, aby byl ztrácející závodník v přiměřené vzdálenosti a cvičení restartujeme po kratší době, tak aby měl i ztrácející závodník šanci se přidat a vždy alespoň chvíli jel se skupinou.

3.4.1.6 Název cvičení: Dvojmanévr



Obrázek 15: Cvičení Dvojmanévr

Cíl cvičení: Závodník efektivně provede dvojitý obrat/halzu v závodní situaci, např. při dojezu ke značce.

Vhodné návaznosti: Trénink je vhodné zařadit po klasickém tréninku manévrů, které závodník zvládá bez větších problémů.

Pomůcky: píšťalka

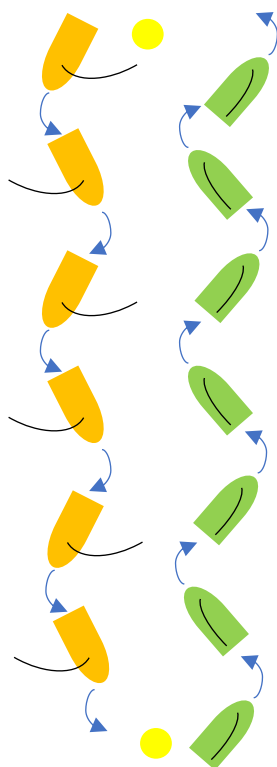
Popis cvičení: Dvojmanévry trénujeme při jízdě proti i po větru. Po zvukovém znamení závodníci provedou dva na sebe navazující obraty nebo halzy. Úkolem závodníků je provést dvojmanévr s co nejmenší ztrátou rychlosti. Situace může nastat v závodě při dojezu ke značkám.

Co zdůraznit na briefingu: Probrat se závodníky důležitost umění dvojmanévrů. Vysvětlit, že manévry na sebe musí bezprostředně navazovat – poslední fáze prvního manévru je první fází druhého manévru.

Na co se zaměřujeme? Na kvalitu provedení dvojjobratu, kontrolujeme rychlost, práci s kormidlem a otěžemi.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci obrat nenavážou a udělají spíše dva po sobě jdoucí obraty s pauzou mezi nimi, trénink je ale zaměřen na nácvik dvou po sobě bezprostředně jdoucích obrátů, proto je nezbytné vyžadovat takové provedení i v tréninku.

3.4.1.7 Název cvičení: Nonstop obraty a halzy



Obrázek 16: Cvičení nonstop manévry

Cíl cvičení: Závodník provádí houpané manévry bez ztráty rychlosti.

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné do slabého větru, po tréninku houpaných obrátů.

Pomůcky: nic nebo dvě bojky

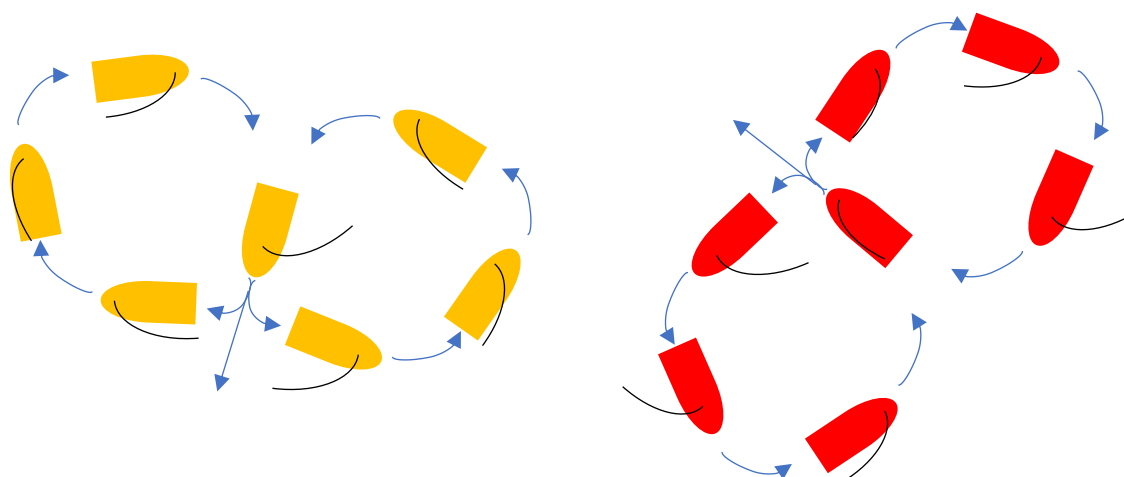
Popis cvičení: Závodníci ve velmi slabém větru dělají obrat za obratem s výrazným houpaním, díky tomu se učí efektivně využívat náklon v obratu/halze. Poslední fáze prvního obratu je zároveň první fází obratu následujícího, mezi obraty není pauza. Cvičení probíhá buď na otevřené vodě nebo mezi dvěma bójkami.

Na co se zaměřujeme? Na správné provedení houpaní a práce s náklonem a otěží.

Možné komplikace a jak jim předejít: Pro začínající závodníky může být cvičení obtížné, v takovém případě je dobré začínat nejdříve s tréninkem dvojobratů a postupně přidávat jejich počet, tak aby měli závodníci šanci si zažít techniku houpaných obrátů a zvyknout si na náklon lodě.

Co zdůraznit na briefingu: Princip houpaných obrátů – detailně popíšeme důležitost náklonu lodě, jakým způsobem můžeme náklonu docílit a jak pracujeme při obratech a halzách s otěží

3.4.1.8 Název cvičení: Trestné otáčky (360/720)



Obrázek 17: Cvičení Trestné otáčky

Cíl cvičení: Závodník vykonává trestné otáčky správně a s co nejmenším zpomalením

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí zařadit po nácviku obrátů a halz.

Popis cvičení: Trénink probíhá stejně jako nácvik obrátů a halz, závodníci jedou proti nebo po větru a na zvukové znamení vykonávají trestné otáčky, po jejichž otočení ihned pokračují dál na kurzu. Závodníci zkusí začínat otáčky obratem i halzou, tak aby natrénovali obě varianty.

Co zdůraznit na briefingu: Techniku provádění trestných otáček a důraz na co nejmenší zdržení v jejich průběhu.

Na co se zaměřujeme? Hodnotíme práci s kormidlem a oteží, s náklonem a rychlost v průběhu i po dokončení trestné otáčky. Soustředíme se na to, abychom otáčky pískali na pravobok i levobok.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníky musíme odstartovat s dostatečnými rozestupy, aby se vzájemně neovlivňovali a nemohlo omylem dojít ke kolizi.

3.4.1.9 Název cvičení: Obraty a halzy do skorocvaknutí

Cíl cvičení: Závodník efektivně využívá náklon lodi v průběhu manévru

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí na začátek nácviku houpaných manévrů, ideálně po nácviku klasických nehoupaných manévrů. Vhodné do slabého a středního větru.

Pomůcky: píšťalka/dvě bójky

Popis cvičení: Závodníci mají za úkol provádět obraty a halzy s extrémními náklony, skoro do cvaknutí, náklony mají za úkol schválně přehánět, tak aby si na ně zvykli a získali cit pro to, jak velký náklon si mohou dovolit. Cvičení probíhá buď v průběhu cvičení manévrů na písknutí, nebo mezi dvěma bójkami postavenými proti větru, které závodníci objíždí a mezi nimi zkouší manévry s extrémními náklony.

Co zdůraznit na briefingu: Důležitost náklonu při houpaných obratech. Vliv náklonu na kormidlování lodě

Na co se zaměřujeme? Na práci s náklony, chceme po závodnících opravdu dynamické naklání lodě. Kontrolujeme, aby při dorovnávání lodě po obratu nedošlo k přehoupnutí stěžně přes osu.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci mohou mít ze začátku strach z velkých náklonů, proto je necháme postupně náklony zvětšovat a dodáváme jim odvalu.

3.4.1.10 Název cvičení: Obraty s vyvažováním za jednu nohu

Cíl cvičení: V závěrečné fázi obratu závodník rovnou vyvažuje.

Vhodné návaznosti: Cvičení vhodné pro začínající závodníky na ILCA, kteří se teprve učí techniku jízdy a obrátů.

Popis cvičení: Závodníci dělají klasické obraty, s tím rozdílem, že po přehození plachty na nový směr přesedají a vyvažují pouze za jednu nohu, druhou nohu nevracejí pod popruh. Po obratu pokračují takto s vyvažováním pouze za přední nohu, dokud trenér nedá krátkým zapískáním povel k připojení i druhé nohy do popruhu.

Popis průběhu obratu: Závodník jede na levobok, před obratem přehazuje zadní levou nohu přes popruh. Zahajuje obrat, po změně směru jízdy (jede na pravobok) okamžitě vysedá z lodi ven a vyvažuje za pravou nohu, která je nyní přední.

Co zdůraznit na briefingu: Závodníkům vysvětlíme, proč je nezbytné před zahájením obratu přehodit zadní nohu přes popruh a následně za ní ihned vyvažovat

Na co se zaměřujeme? Na to, aby závodníci před zahájením obratu přehazovali zadní nohu přes popruh a po dokončení obratu vysedali z lodi a vyvažovali pouze za jednu (přední) nohu. Díky čemuž si závodníci ověří a zafixují, že zvládnou bez problému vyvažovat pouze za jednu nohu. Toto cvičení napomáhá vysvětlení nutnosti po obratu okamžitě vysedat ven do vyvažování, bez mezizastávky na palubě a až opožděnému vysedání do vyvažování.

Možné komplikace a jak jim předejít: Někteří závodníci budou mít problém s koordinací pohybu a někteří budou po obratu vyvažovat za nohu zadní, což není správně a nesimuluje to situaci při normálním obratu, proto je potřeba kontrolovat způsob provedení obrátů a především pak prvotní přehození zadní nohy přes popruh před zahájením obratu, tak aby vyvažování po dokončení obratu bylo automatické. Cvičení je dobré zařadit pouze na začátek nácviku obrátů nebo v momentu, kdy upozorujeme, že mají závodníci problém s přehazováním zadní nohy přes popruh před obratem a následné vyvažování za ní. .

3.4.1.11 Název cvičení: Obraty a halzy s kormidlováním za zády

Cíl cvičení: Závodník bude umět po dokončení manévru bezpečně kormidlovat s pínou za zády.

Vhodné návaznosti: Cvičení vhodné pro začínající závodníky na ILCA, kteří se teprve učí techniku jízdy a obrátů.

Popis cvičení: Závodníci dělají klasické obraty a halzy, pouze s tím rozdílem, že o jejich dokončení ihned nevyměňují ruce a pokračují v kormidlování s rukou za zády. Ruce si prohazují až po krátkém zvukovém signálu. Díky tomu získají jistotu v tom, že po obratu budou i v náročné situaci schopni kormidlovat bez problému a s citem s rukou za zády (např. při dojezdu na návětrnou bóji z levé strany s pravobokem). Navíc je cvičení podporuje v tom, aby si ruce měnili až po dokončení obratu, nikoli v jeho průběhu, kdy může jednoduše dojít k vyklouznutí píny.

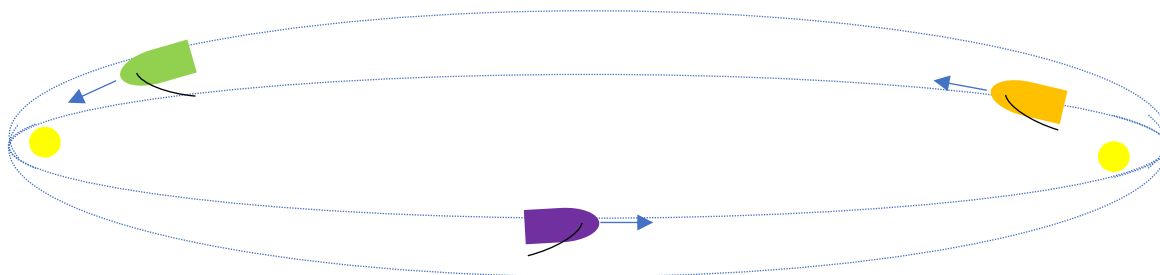
Co zdůraznit na briefingu: Velmi důležité je vysvětlit proč dané cvičení děláme a k čemu jej využijí v průběhu závodu

Na co se zaměřujeme? Na průběh celého obratu a zvládnutí vyvažování i s kormidlováním za zády (nepřehozenou po obratu).

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníkům cvičení ze začátku většinou moc nejde a dělá jim problémy, je dobré je nechat chvíli zkoušet a snažit se jim připomínat, aby ruce ihned nepřehazovali.

3.5 Boční vítr

3.5.1.1 Název cvičení: Jízda na boční vítr



Obrázek 18: Cvičení Jízda na boční vítr

Cíl cvičení: Závodník jede v na boční kurz.

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí do jakékoli fáze nácviku jízdy na boční vítr. Pro úplné začátečníky se hodí jako jedno z prvních cvičení – jízda na boční vítr je pro ně nejjednodušší.

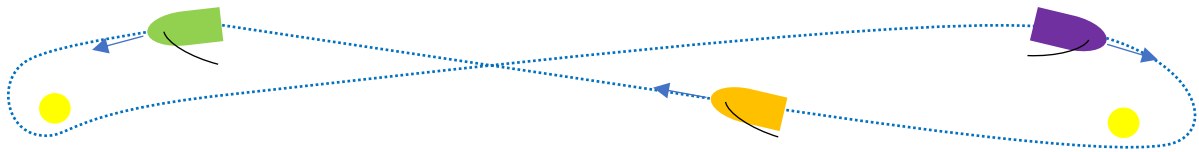
Pomůcky: dvě bójky

Popis cvičení: Pro účel tréninku postavíme na dlouhý kurz dvě bójky v dostatečné vzdálenosti od sebe. Bójky stavíme kolmo na vítr, v průběhu cvičení můžeme postupně upravovat pozici jedné z bójek a tím měnit ostrost jetého kurzu. Závodníci jezdí mezi značkami a snaží se jet co nejrychleji. Trénují práci s plachtou, náklonem, práci těla a s kormidlem. Zároveň zkouší volbu různých tras.

Co zdůraznit na briefingu: Volbu stopy na boční kurz, práce s poryvy a vyjíždění si k nim, práce s plachtou.

Na co se zaměrujeme? Hodnotíme práci s nastavením plachty, práci s vyvážením a pozicí těla, volbou stopy a vyjíždění si pro poryvy.

3.5.1.2 Název cvičení: Osmičky



Obrázek 19: Cvičení Osmičky

Cíl cvičení: Závodník se rozehřeje před tréninkem

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné na úvod tréninku, kdy čekáme na všechny závodníky, než vyplují

Pomůcky: dvě značky

Popis cvičení: Kolmo na vítr postavíme dvě značky na boční kurz. Úkolem závodníků je objíždět bójky na boční vítr vždy s halzou či obratem k otočení značek.

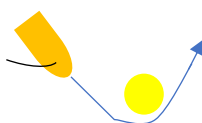
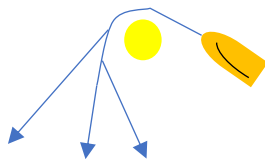
Co zdůraznit na briefingu: Techniku jízdy na boční vítr. Zdůrazníme nutnost neustálé pozornosti a obezřetnosti při manévrech, aby nedocházelo ke kolizím.

Na co se zaměřujeme? Soustředíme se na techniku jízdy na boční vítr, práci s trimem a úhlem plachty. Manévr obratu či halzy z bočáku na bočák pro nás není stěžejní, jelikož se v průběhu závodních rozjížděk nikde nevyskytuje.

Možné komplikace a jak jim předejít: musíme dávat jasné instrukce, zda se točí s pomocí halz či obratů, tak aby nedocházelo ke kolizním situacím u bójí.

3.6 Objezdy bójí

3.6.1.1 Název cvičení: Klasické objezdy bójí



Obrázek 20: Cvičení Klasické objezdy bójí

Cíl cvičení: Závodník objíždí značky závodní tratě bez významné ztráty rychlosti a pozice.

Vhodné návaznosti: Trénink se hodí na začátek i do průběhu nácviků objezdů

Pomůcky: minimálně dvě bóje

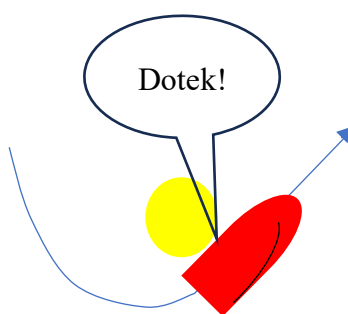
Popis cvičení: Postavíme trať windward leeward, na závětrné značce můžeme postavit bránu. Závodníci objíždí bójky v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby se vzájemně neovlivňovali a soustředí se na správné provedení objezdů. Pokud nemáme postavenou bránu měníme směr objezdu závětrné značce.

Co zdůraznit na briefingu: Práci se systémy na předtrimování plachty, otěží, náklonem a kormidlem, volbu ideální stopy, těsný odjezd od bóje a neponechání místa soupeři

Na co se zaměřujeme? Hodnotíme přípravu na objezd předtrimováním plachty, volbu stopy objezdu bóje, práce s náklonem, kormidlem a otěží. Hlavně se zaměřujeme na odjezd od značce, který musí být v dostatečné rychlosti a bez ponechání místa soupeři.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníky do tratě ze začátku pouštíme postupně s rozestupy, tak aby měli dostatek prostoru na provedení manévru. Zkušenější závodníci mohou jezdit v trati najednou, díky čemuž více simulujeme závodní situaci, kdy jezdí v balíku lodí.

3.6.1.2 Název cvičení: Objezd závětrné značky s dotykem



Obrázek 21: Cvičení Objezd závětrné značky s dotykem

Cíl cvičení: Závodník volí vhodnou stopu pro objezd značky.

Vhodné návaznosti: Trénink je vhodné zařadit na začátek nácvičku objezdu bóje.

Pomůcky: dvě nebo tři značky, frklík

Popis cvičení: Pro účely cvičení postavíme přiměřeně dlouhou trať leeward/windward, pokud máme dostatek bóje můžeme na závětrné značce postavit bránu. Trať volíme kratší, jelikož trénink se zaměřuje na techniku objezdu bóje, proto není potřeba mezi objezdy jezdit dlouhé kurzy. Závodníci mají za úkol objíždět bóje s dotykem závětrné značky při odjíždění od ní. Dotyk provádí závodníci rukou nebo zády. Cílem cvičení je závodníky přimět k volbě správné stopy pro objezd bóje, tak aby v závěru objezdi míjeli značku těsně (na dotyk) a nedávali tak soupeřům prostor pro vyostření nad ně.

Co zdůraznit na briefingu: zdůrazníme správnou volbu stopy při objezdu bóje, techniku objezdu.

Na co se zaměřujeme? Hodnotíme volbu stopy při objezdu, práce s trimem, náklonem, kormidlem, plachtou a následně udržení návětrné pozice po objezdu. Zaměřujeme se na to, aby závodníci opravdu prováděli dotyk s bojkou.

3.6.1.3 Název cvičení: Objezdy bójí s trestnými otáčkami

Cíl cvičení: Závodník provádí trestné otáčky s co nejmenšími ztrátami.

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí po nácviku objездů bójí a trestných otáček

Pomůcky: minimálně dvě značky

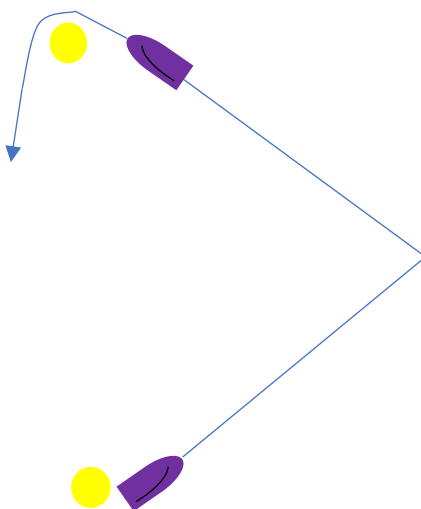
Popis cvičení: Závodníci točí klasicky návětrnou a závětrnou bójí, případně trojúhelníkovou trať. Úkolem závodníků je po každé objeté bójí provést trestnou otáčku 360 nebo 720. Vhodné je měnit bóje u kterých se budou trestné otáčky točit (např. v prvním kole točíme po otočení návětrné bóje, v druhém po otočení raumové bóje v třetím po obeplutí brány). Tréninkem simulujeme situaci těsného dojezdu ke značce, kdy často dochází k dotyku se značkou nebo lodí a následné nutnosti otočit trestné otáčky.

Co zdůraznit na briefingu: Princip točení trestných otáček, volbu vhodného místa pro jejich vykonání.

Na co se zaměřujeme? Na kvalitu provedených trestných otáček, volbu místa pro jejich vykonání a kvalitu provedených objездů bójí.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci mohou točit trest moc blízko značkám, díky čemuž se výrazně zvyšuje riziko další kolize. V případě, že zpozorujeme závodníka chystajícího se na točení trestných otáček v bezprostřední blízkosti bóje, kde by mohl ohrožovat soupeře, upozorníme ho na nevhodnost jeho volby.

3.6.1.4 Název cvičení: Objezdy s jedním obratem – náměr na laylajnu



Obrázek 22: Cvičení Objezdy s jedním obratem – náměr na laylajnu

Cíl cvičení: Závodník správně naměřuje laylajnu při jízdě proti větru.

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí zařadit do průběhu nácvičku objezdu bóji a před cvičné rozjížděky.

Pomůcky: dvě bóje

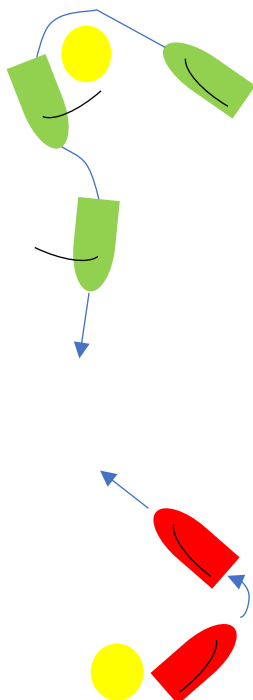
Popis cvičení: Postavíme dvě značky na trat' windward. Úkolem závodníků je bóje otáčet se střídáním kurzu stoupačka a zad'ák s tím omezením, že na stoupačku smí udělat pouze jeden obrat, ten musí být na laylajně, aby se dostali k návětrné značce.

Co zdůraznit na briefingu: Důležitost správného náměru na laylajnu a jak napravit případný nepovedený náměr.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme místo, kde závodníci točí na laylajnu a následný dojezd k bóji – hodnotíme odhad laylajny.

Možné komplikace a jak jim předejít: Pokud závodníci pojedou moc blízko za sebou bude odhadovat laylajnu pouze první z nich, ostatní následně situaci vyhodnotí podle něj a pojedou za ním. Proto je potřeba postavit trat' dostatečně dlouhou, aby se na ní závodníci rozprostřeli a ideálně je na ni pouštět postupně. Kontrolujeme také to, aby závodníci jezdili neustále ostře proti větru a neulehčovali si cvičení tím, že by schválně laylajnu nadjížděli a následně k ní odpadali.

3.6.1.5 Název cvičení: Objezd bóje s okamžitým obratem / halzou



Obrázek 23: Cvičení Objezd bóje s okamžitým obratem / halzou

Cíl cvičení: Závodník kvalitně objíždí značky a je schopen bezprostředně po dokončení objezdu provést obraz nebo halzu bez ztráty rychlosti

Vhodné návaznosti: Trénink je vhodné zařadit po nácvičku manévrů a objezdů bójí

Pomůcky: minimálně dvě značky

Popis cvičení: Závodníci objíždějí závětrnou a návětrnou bóji, jejich úkolem je ihned po dokončení objezdu zahájit obrat. Resp. halzu, tak aby trénovali kombinaci objezd + manévr.

Co zdůraznit na briefingu: důležitost práce s náklony při objezdu i následném manévru.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme kvalitu provedení objezdu značky /volba stopy, práce s náklonem, kormidlem, systémy, otěží) a i kvalitu provedeného manévru. U obou vyžadujeme vysoký standard.

3.6.1.6 Název cvičení: S každým objezdem + 2 obraty a halzy

Cíl cvičení: Závodníci si procvičují obraty a halzy s postupně se zvyšující intenzitou

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí na závěr tréninku věnovaného obratům

Pomůcky: dvě bójky

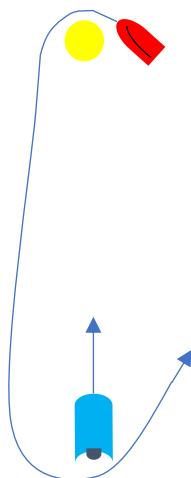
Popis cvičení: Postavíme trať leeward windward a úkolem závodníků je jezdit mezi bójkami. Horní bóji točí levobokem, dolní pravobokem. V prvním kole objezdů můžou udělat pouze jeden obrat a jednu halzu, s každým dalším kolem musí dělat o dva manévry více (+2 obraty a +2 halzy). Takto cvičení pokračuje dokud závodníci nedělají jeden obrat za druhým. Cvičení je vhodné jako opakování obratů a zároveň v něm musí závodníci rozmýšlet, kde obraty udělají, aby jim vyšel náměr na následující značku.

Co zdůraznit na briefingu: Techniku provedení obratů.

Na co se zaměříme? Hodnotíme techniku provedených manévrů – práce s tělem, náklonem, kormidlem, otěží.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci mohou mít problém s počítáním v jakém kole jsou a kolik obratů musí udělat, proto je dobré alespoň orientačně kontrolovat počet odjetých kol, abychom je mohli navést zpátky do rytmu.

3.6.1.7 Název cvičení: Objezdy bójí s měnící se vzdáleností



Obrázek 24: Cvičení objezdy bójí s měnící se vzdáleností

Cíl cvičení: Závodník zvládá i pod tlakem efektivně a technicky správně objíždět bóje

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí zařadit po nácvičku klasických objezdů bójí

Pomůcky: 1 značka, motorový člun

Popis cvičení: Postavíme návětrnou či závětrnou bóje, s motorákem tvoříme bóje druhou. Úkolem závodníků je objíždět technicky správně bóje a motorák na druhé straně. S motorovým člunem se neustále pomalu přibližujeme k bóji, čímž zmenšujeme vzdálenost a zkracujeme kurz, který závodníci jedou. Přičemž po nich neustále vyžadujeme co nejpreciznější objetí bójí včetně práce se systémy, ploutví a náklonem. Díky snižující se vzdálenosti mezi značkami se neustále zvyšuje náročnost a intenzita cvičení, které tak simuluje vypjatou závodní situaci.

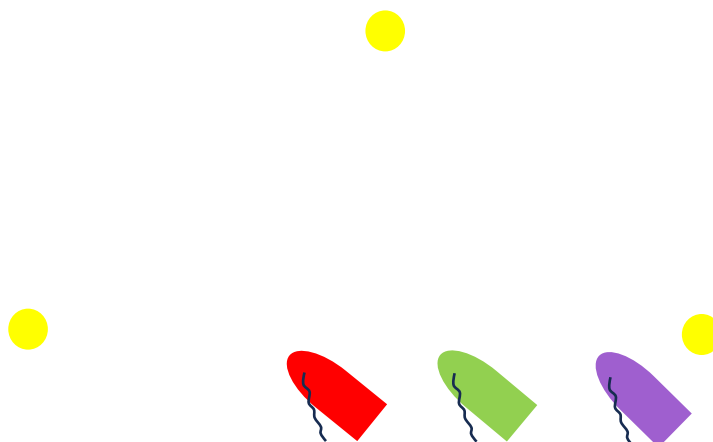
Co zdůraznit na briefingu: Upozornit na nutnost precizní práci s veškerými systémy, kormidlem, otěží a náklonem i při snižující se vzdálenosti bójí.

Na co se zaměřujeme? Dáváme pozor, aby závodníci neustále technicky správně prováděli veškeré úkony potřebné k obeplutí značek (práce s kormidlem, náklonem, otěží a systémy).

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci budou mít tendenci si se snižující se vzdáleností značek „ulehčovat“ úkony spojené s obeplutím značek s vynecháváním některých důležitých aspektů objezdů bójí, na to dáváme pozor a neustále závodníky kontrolujeme a opravujeme, tak aby vše dělali správně.

3.7 Starty

3.7.1.1 Název cvičení: Klasické starty



Obrázek 25: Cvičení Klasické starty

Cíl cvičení: Závodník efektivně odstartuje ze startovní čáry

Vhodné návaznosti: Trénink je vhodné zařadit po tréninku měření náměru, stání na čáře a ideálně po zařazení některé z variant startů.

Pomůcky: dvě bojky, frklík, píšťalka, hodinky

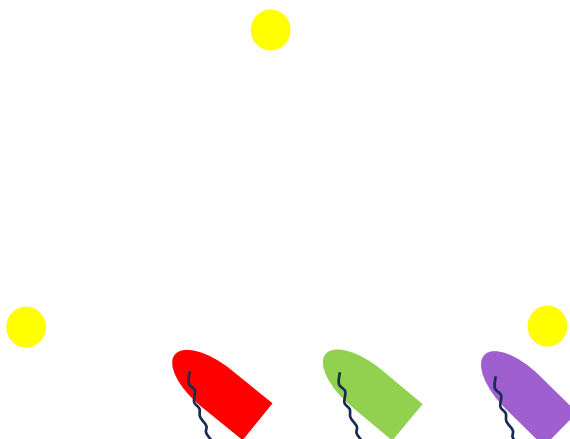
Popis cvičení: Postavíme přiměřeně dlouhou startovní čáru, tak aby se na ni vešli všichni závodníci účastníci se tréninku. Startujeme klasicky na předem domluvený časový interval. Závodníky po startu necháme pokračovat do předem domluvené vzdálenosti, nebo umístíme nad start bójku, která značí vzdálenost do které mají závodníci po odstartování stoupat.

Co zdůraznit na briefingu: Zopakovat jakým způsobem budujeme pozici na startu.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme budování pozice na startu a akceleraci. S motorákem stojíme střídavě pod startovní čarou a z boku startovní čáry. Mezi starty dáváme závodníkům zpětnou vazbu.

Možné komplikace a jak jim předejít: závodníci se možná budou stavět lodí směrem na boční vítr, ne proti větru a budou splouvat po čáře bez držení pozice – v takovém případě je dobré je na chybu upozornit, pokud i tak nedojde k opravě je vhodné zkrátit startovní čáru, tak aby neměli jinou možnost, než stát správně přídí lodi proti větru. Pokud se i v poslední minutě drží lodě výrazně mimo startovní čáru, je dobré zařadit na pár startů cvičení startu v poslední minutě, to je přiměje se držet na startovní čáře.

3.7.1.2 Název cvičení: Start z krátké startovní čáry



Obrázek 26: Cvičení Start z krátké startovní čáry

Cíl cvičení: Závodník si udrží pozici a vystartuje ve velkém poli závodníků s omezeným prostorem na startovní čáře resp. z preferované části startovní čáry.

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné zařadit po tréninku stání, držení se na startu a akcelerace.

Pomůcky: dvě zakotvené bojky, píšťalka, frklík, hodinky

Popis cvičení: Postavíme krátkou startovní čáru, její délku přizpůsobujeme zručnosti závodníků a typu a počtu startujících lodí. Start by měl být tak dlouhý, že se na něj těsně vejdou všichni závodníci, případně kratší tak, aby neměli všichni šanci se na start dostat. Čím je čára kratší, tím je cvičení náročnější. Je vhodné nejdříve postavit čáru delší a postupně ji zkracovat. Na startovní čáru se vždy musí vejít většina závodníků, tak aby měli šanci na úspěch.

Na co se zaměřujeme? Kontrolujeme budování a udržení pozice na startu a akceleraci. Motorovým člunem se pohybujeme pod startem a z boku startovní čáry.

Možné komplikace a jak jim předejít: Startujeme klasicky, pokud se závodníci na start nestaví a nedrží si na něm aktivně pozici, můžeme cvičení omezit boxem nebo startem v poslední minutě.

Co zdůraznit na briefingu: Na briefingu zdůrazníme závodníkům, že účelem cvičení je trénink držení pozice na startovní čáře a akcelerace v omezeném prostoru.

3.7.1.3 Název cvičení: Start z dlouhé startovní čáry



Obrázek 27: Cvičení Start z dlouhé startovní čáry

Cíl cvičení: Závodník bude umět efektivně odstartovat z dlouhé čáry, tak aby v závodě uměl efektivně odhadnout, zda se vyskytuje správně na čáře v sekundě startu.

Vhodné návaznosti: Zařadit po tréninku odhadu na čáře.

Pomůcky: dvě značky, píšťalka, hodinky, frklík

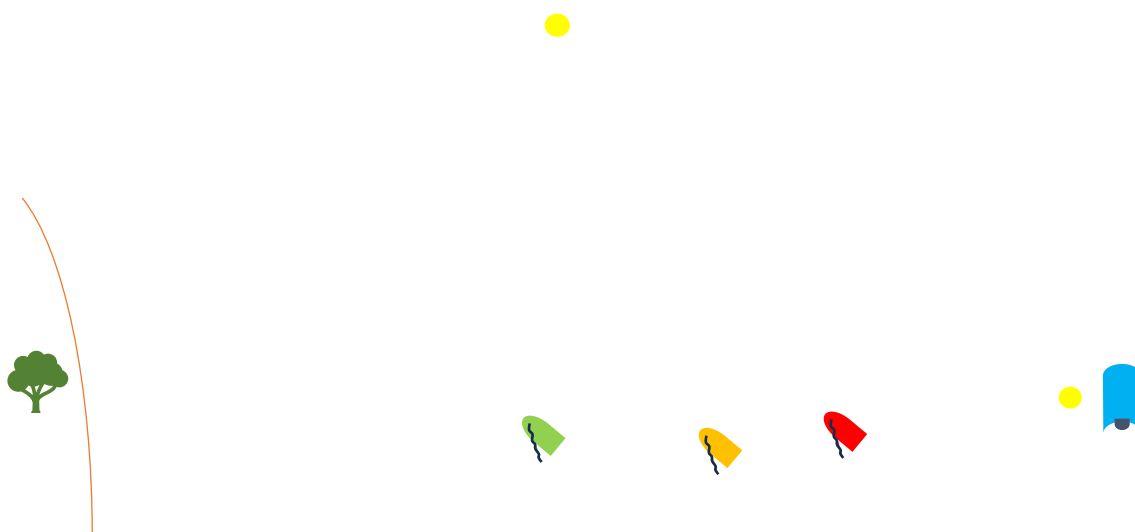
Popis cvičení: Pro účel cvičení postavíme dlouhou startovní čáru, ideálně podobně dlouhou jako na závodech. Následně klasicky startujeme, úkolem závodníků bude v sekundě startu protínat startovní čáru.

Na co se zaměřujeme? S motorákem stojíme z boku čáry a kontrolujeme udržení závodníků na čáře a průběžně je informujeme o jejich pozici vůči startovní čáře. Následně se zaměřujeme na načasování akcelerace tak, aby v moment startu protínali startovní čáru.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci mohou mít problém s určením, zda jsou ve správné pozici na startu, připomene jim důležitost naměření tranzitu a v průběhu cvičení jim dáváme zpětnou vazbu, kde na čáře se nacházejí.

Co zdůraznit na briefingu: Naměření tranzitu, správní načasování akcelerace. Před rozjezdem držíme pozici pod čarou, není možné čekat na start přímo na čáře.

3.7.1.4 Název cvičení: Start s imaginární značkou



Obrázek 28: Cvičení start s imaginární značkou

Cíl cvičení: Závodník bezpečně pozná, zda je na, pod nebo nad startovní čárou.

Vhodné návaznosti: Cvičení je vhodné zařadit na začátek tréninku startů.

Pomůcky: dvě bojky, frklík, píšťalka, hodinky

Popis cvičení: Postavíme startovní čáru, tak že jeden z konců bude bod na břehu. Druhý konec tvoříme se zakotveným motrákem my, nebo hodíme bojku. Úkolem závodníků je určit, kdy se nachází na startovní čáře. Závodníci přijedou na start a zvednou ruku v momentě, kdy si myslí, že se nachází přesně na startovní čáře. Trenér stojí z boku startovní čáry a dává jim zpětnou vazbu. Následně zařazujeme i starty z takto nachystané čáry, natáčíme a dáváme závodníkům zpětnou vazbu, kde na čáře se nacházejí.

Co zdůraznit na briefingu: Důležitost správné pozice na startovní čáře a správného načasování, tak aby v průběhu startu protínali startovní čáru.

Na co se zaměřujeme? Na to, zda se závodníci opravdu nachází na startovní čáře a na dávání přesné zpětné vazby, tak aby měli závodníci ihned šanci opravit svou pozici.

Možné komplikace a jak jim předejít: Ze začátku mohou mít závodníci problém s poznáním, zda se nachází na čáře, proto je nezbytné jim dávat opravdu poctivě zpětnou vazbu. Zároveň se může vyskytnout problém s tím, že se závodníci budou pohybovat moc blízko startovní loď/značky, díky čemuž budou mít jednodušší odhad, zda se nachází na čáře či nikoli. V takovém případě je vhodné vymezit určitý prostor, ve kterém se závodníci mají pohybovat (např. minimálně 30 metrů od startovní značky).

3.7.1.5 Název cvičení: Start v poslední minutě

Cíl cvičení: Závodník si udržuje v poslední minutě před startem vhodnou pozici k vystartování.

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí zařadit po nácviku akcelerace a tréninku stání u bójky. Toto cvičení můžeme kombinovat se všemi typy tréninků startů.

Pomůcky: Dvě bóje, píšťalka, frklík, hodinky

Popis cvičení: V průběhu nácviku startů může být odstartováno kdykoli v průběhu poslední minuty před startem. Pískáme klasicky 2 nebo 3 minuty do startu, následně pískneme přípravu (1 minuta do startu) a v průběhu této minuty můžeme kdykoli odstartovat. Start probíhá tak, že jednou krátce pískneme a stejně jako při tréninku akcelerací počítáme nahlas od deseti k jedné (10 sekund) a v závěru pískneme start. Konkrétně takto: písk-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-písk. Úkolem závodníků je být v poslední minutě připraven vystartovat a udržovat se v co nejvhodnější pozici pro start po celou dobu startovní procedury. Vhodné je měnit čas kdy dochází ke startům – někdy odstartovat hned po odbití minuty, někdy naopak počkat až do posledních 10 sekund, tak aby se museli na čáře držet opravdu celou minutu.

Co zdůraznit na briefingu: Cvičení děláme z toho důvodu, aby se svěřenci učili být v poslední minutě na startovní čáře a udržovat si na ní pozici. Důkladně vysvětlíte, jakým způsobem probíhá startování (písk-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-písk) a že start je až na druhé písknutí.

Na co se zaměřujeme? Po svěřencích vyžadujeme držení se na čáře v poslední minutě a kvalitní práci na budování vhodné pozice na startu. Stojíme opět pod čarou nebo z boku čáry.

Možné komplikace a jak jim předejít: Ze začátku cvičení mohou mít závodníci tendenci nebýt v poslední minutě na čáře, v takém případě je vhodné začít startovat právě ve chvíli, kdy závodníci nejsou zcela vhodně nachystáni. Po jednom takto pro ně nepovedeném startu se příště budou držet na čáře sami bez nutnosti explicitního vysvětlování.

3.7.1.6 Název cvičení: Start bez zvukového znamení

Cíl cvičení: Závodníci efektivně používají hodinky a zvládají načasování startů i bez zvukového znamení komise v sekundě startu protínají startovní čáru v plné rychlosti a stoupají proti větru.

Vhodné návaznosti: Trénink je vhodné zařadit po tréninku akcelerace a klasických startů

Pomůcky: dvě bojky, hodinky, píšťalka, frklík

Popis cvičení: Postavíme klasickou startovní čáru, závodníkům odpískáme 3 nebo 2 minuty do startu, poté pískneme minutu, ale v sekundě startu žádné znamení nedáváme a necháme závodníky vystartovat samostatně podle jejich načasování a efektivní práce s odpočtem. Cílem je, aby v sekundě startu závodníci protínali startovní čáru v plné rychlosti a vyostření proti větru.

Co zdůraznit na briefingu: Důležitost načasování jednotlivých úkonů startu. Zeptat se závodníků na jejich načasování a společně v týmu popsat jednotlivé rozdíly v načasování a jejich odůvodnění.

Na co se zaměřujeme? Start pozorujeme z boku a dáváme závodníkům zpětnou vazbu k jejich načasování startu.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci se mohou navzájem vyburcovat k předčasnému startu, v takový moment okamžitě stopujeme start a opakujeme znovu.

3.7.1.7 Název cvičení: Opakované starty každé 3 minuty

Cíl cvičení: Rychlejší a jednodušší průběh nácviků startovní procedury.

Vhodné návaznosti: Použijeme při jakémkoli cvičení startů.

Pomůcky: dvě bojky, hodinky, frklík, píšťalka

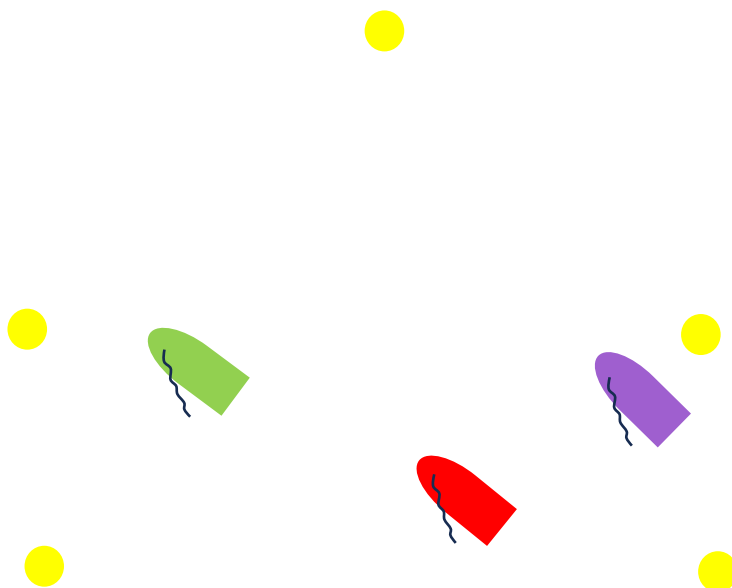
Popis cvičení: První start odstartujeme s opakujícím intervalem 3 minut, každou třetí minutu je start (se startem se automaticky začínají odpočítávat 3 minuty do startu dalšího). Závodníci po startu kousek ostří proti větru a následně se ihned vrací na startovní čáru a startují opět znovu.

Co zdůraznit na briefingu: Že bude start opravdu každé 3 minuty, ať jsou na to závodníci připravení.

Na co se v tréninku zaměřujeme? Kontrolujeme včasné vracení se ke startovní čáře a správné budování pozice na startu.

Možné komplikace a jak jim předejít: Dáváme pozor, aby závodníci nestoupali zbytečně vysoko proti větru a v poslední minutě do startu již byli v blízkosti startovní čáry a budovali si pozici. K tomu, aby závodníci v poslední minutě byli na startu napomůžeme stanovením, že stoupat mají přibližně minutu, nebo jim určíme přibližnou vzdálenost do které mají od startu stoupat a až následně se vracet zpět na start.

3.7.1.8 Název cvičení: Starty v boxu



Obrázek 29: Cvičení starty v boxu

Cíl cvičení: Závodník si udrží místo na startu i v omezeném prostoru.

Vhodné návaznosti: Trénink se hodí po nácvičku stání, couvání a klasických startů

Pomůcky: Čtyři bójky, píšťalka, hodinky

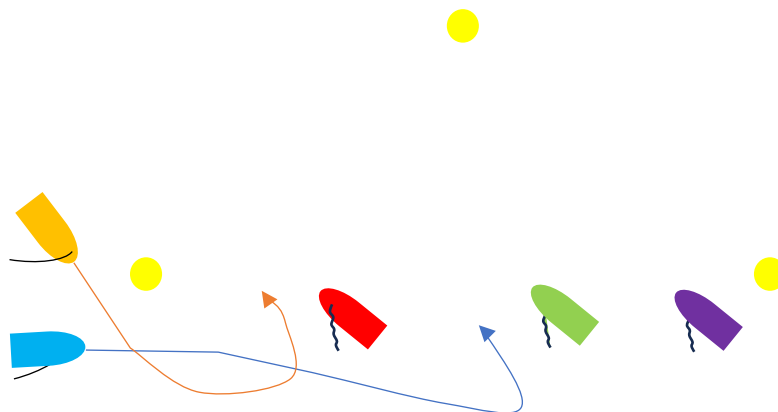
Popis cvičení: Postavíme kratší startovní čáru a směrem po větru hodíme pod pin a startovní bóji další dvě bojky, vznikne nám box, který vymezuje prostor, kde se závodníci musí pohybovat. Úkolem závodníků je držet se ve vymezeném boxu a dobře odstartovat – simulujeme tak závodní situaci, kdy je k manévrování mnohem menší prostor, než bývá v tréninku. Pro těžší variantu můžeme zakázat závodníkům provádět halzu. Cvičení restartujeme opakovaně.

Co zdůraznit na briefingu: Důležitost startovních manévrů a jejich ovládní.

Na co se zaměřujeme? Hodnotíme provedení startovních manévrů – zastavení a udržení se na místě, couvání, nájezd do návětrí a akceleraci.

Možné komplikace a jak jim předejít: Kontrolujeme, aby se opravdu všichni závodníci neustále drželi v boxu a dodržovali stanovená pravidla.

3.7.1.9 Název cvičení: Nájezd na start s pravobokem (Na lišky a zajíce)



Obrázek 30: Cvičení Nájezd na start s pravobokem

Cíl cvičení: Závodník si hledá startovní pozici na startovní čáře i při nájezdu s pravobokem do připravujícího se pole.

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí po tréninku klasických startů.

Pomůcky: dvě bojky, píšťalka

Popis cvičení: Závodníky rozdělíme na dvě poloviny a startujeme klasicky, v poslední minutě má první polovina závodníků (zajíce) za úkol být na čáře a hlídat si svou pozici, druhá polovina (lišky) začne ve 40-30 sekundách najíždět ke startu od pinu s pravobokem a bude se snažit co nejlépe odstartovat mezi levoboky. Úkolem druhé skupiny s pravobokem (lišek) je si najít včas místo na start buď levobokem nebo pravobokem, dostat se na něj a dobře odstartovat. Úkolem první skupiny, která je na čáře s levobokem je naopak si své místo hlídat a nepustit do něj závodníky, kteří přijíždějí s pravobokem od pinu. Cvičení simuluje klasickou situaci na startu.

Na co se zaměřujeme? Hodnotíme provedení startovních manévrů – zastavení a udržení se na místě, couvání, nájezd do návětrí, hlídání si pozice na startu a akceleraci.

Možné komplikace a jak jim předejít: Startovní čáru stavíme co nejkolmější na vítr, snažíme se nezvýhodňovat žádnou ze stran, tak aby na startu byli závodníci rozprostřeni pokud možno po celé délce a nedocházelo k velkým shlukům závodníků u jednoho z konců startovní čáry, v takovém případě by cvičení nemělo svůj efekt.

Co zdůraznit na briefingu: Způsoby hlídání pozice na startu a techniku nájezdu ke startu s pravobokem

3.8 Rozjížd'ky

Rozjížd'ky slouží v tréninku k nácviku závodních situací. Můžeme jim věnovat celý obsah tréninku, nebo je můžeme zařadit pouze na konec tréninkové jednotky jako závěrečné cvičení, které slouží ke zklidnění závodníků a ověření úrovně nově získaných dovedností. V případě, že se rozjížd'ku rozhodneme zařadit na závěr multitématického tréninku je vhodné v ní upravit pravidla tak, aby odrážela právě ukončený trénink, díky tomu dostane trenér poměrně jasnou zpětnou vazbu o naučených dovednostech svěřenců. Jelikož ti se v rozjížd'ce soustředí především na taktiku a mnohdy klesá úroveň techniky. Úpravou pravidel, resp. podmínek rozjížděk zvyšujeme pravděpodobnost, že se svěřenci budou i v závodních situacích zaměřovat na nově získané dovednosti, které budou v rozjížd'kách aplikovat.

3.8.1.1 Název cvičení: Klasické rozjížd'ky

Cíl cvičení: Závodník jede v rozjížd'ce

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí kdykoli, kdy chceme trénovat rozjížd'ky. Je vhodné ho zařadit po nácviku startů.

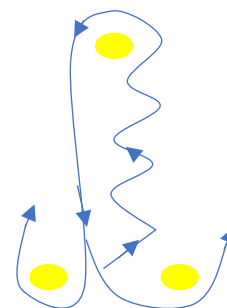
Pomůcky: Minimálně 3 bojky pro postavení startu a návětrné bojky

Popis cvičení: Postavíme trať k tréninku rozjížděk. Start stavíme přiměřeně dlouhý pro všechny závodníky účastníci se tréninku, stoupačku přibližně 7-15 minut dlouhou, tak aby odpovídala závodní situaci. Následně startujeme rozjížd'ky a závodníci jedou jedno nebo dvě kola s bránou místo návětrné bojky (bránu tvoří start) nebo pouze s jednou závětrnou bójí.

Co zdůraznit na briefingu: Pokud rozjížd'ku řadíme na závěr tréninku věnovanému jiné dovednosti (např. manévřům), připomeneme závodníkům nutnost snažit se nově naučenou dovednost aplikovat i v průběhu rozjížd'ky. Pokud celý trénink věnujeme rozjížd'kám, soustředíme se na celý průběh rozjížd'ky.

Na co se zaměřujeme? Vyhodnocujeme celkový průběh rozjížd'ky – start, jízdu na kurzu, manévry, objezdy bójí a taktické působení závodníka.

Možné komplikace a jak jim předejít: Snažíme se závodníky motivovat k tomu, aby jeli s co největším zápalom, a i v průběhu tréninkových rozjížděk se soustředili na perfektní provedení jednotlivých částí výkonu.



Obrázek 31:

Cvičení klasické rozjížd'ky – schéma tratě

3.8.1.2 Název cvičení: Rozjížd'ky s trestnými otáčkami

Cíl cvičení: Závodník provádí trestné otáčky v průběhu rozjížd'ky, volí k tomu vhodné místo a jejich provedením neztrácí mnoho míst

Vhodné návaznosti: cvičení se hodí po tréninku, v jehož průběhu jsme trénovali trestné otáčky

Pomůcky: minimálně 3 bojky na postavená trati

Popis cvičení: Startujeme klasické rozjížd'ky s jedním nebo dvěma koly, úkolem závodníků je na každém z kurzu otočit trestnou otáčku (předem stanovíme jestli budou točit 360 nebo 720). Závodníci mají za úkol soustředit se na rozjížd'ku a jednotlivé její části, přičemž musí otočit trestné otáčky.

Co zdůraznit na briefingu: Důležitost správného a rychlého provedení trestných otáček v průběhu rozjížd'ky.

Na co se zaměřujeme? Vyhodnocujeme celkový průběh rozjížděk a kontrolujeme točení trestných otáček (jak jejich počet, tak provedení trestných otáček).

3.8.1.3 Název cvičení: První závodník točí 720, druhý 360

Cíl cvičení: Závodník zvládá taktiku jízdy ve všech pozicích v závodním poli (předek, střed i závěr závodního pole)

Vhodné návaznosti: Cvičení se hodí na závěr tréninku zaměřeného na trestné otáčky. Zároveň je vhodné i pro skupinu závodníků s různou výkonností, jelikož svou povahou umožňuje téměř všem alespoň na chvíli vyhrávat.

Pomůcky: minimálně 3 bójky na postavení tratě

Popis cvičení: Cvičení probíhá stejně jako běžná tréninková rozjížd'ka, pouze s tím rozdílem, že po každé objeté značce točí první objíždějící závodník trestnou otáčku 720 a druhý 360. Díky tomu dochází k promíchávání pořadí. Závodníci točící trestné otáčky trénují točení trestných otáček v případě, že jedou na předních pozicích.

Co zdůraznit na briefingu: Zdůrazníme, kde je vhodné točit trestnou otáčku po objezdu bóje.

Na co se zaměřujeme? Zaměřujeme se na techniku točení trestných otáček a celkový průběh rozjížd'ky.

Možné komplikace a jak jim předejít: Závodníci často zapomínají točit trestné otáčky, pokud zapomenou, připomene jim to

Závěr

Zpracovaná závěrečná práce přináší jednoduchou metodickou příručku pro začínající trenéry Českého svazu jachtingu, přibližující základní principy motorického učení ve sportovním tréninku a jejich aplikace do jachtařského tréninku. Práce představuje i podrobný návod na tvorbu tréninkové jednotky od její přípravy až po debriefing se závodníky. V praktické části přináší přes 40 cvičení využitelných v tréninku závodního okruhového jachtingu především na jednoosádkových plachetnicích, které pravidelně využívám v trénincích jak s týmem SCM, tak v rámci trénování závodníků na rekreační úrovni.

Doufám, že představená práce bude přínosem pro širokou trenérskou základnu ČSJ a napomůže nejen začínajícím trenérům ve své cestě státi se kvalifikovaným trenérem jachtingu.

Seznam použitých zdrojů

1. Coaching Resources, 2023. *Yachting New Zealand* [online]. [cit. 2023-09-14]. Dostupné z: <https://www.yachtingnz.org.nz/coaches/coaching-resources>
2. ISAF, 2008. *ISAF Learn To Sail Training Programme (Dinghy)*.
3. JANSÁ, P., 2018. *Pedagogika sportu*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3986-4.
4. KOZELSKÝ, Jakub, 2019. Scénáře tréninků. In: *Jachrařská akademie* [online]. [cit. 2023-09-14]. Dostupné z: <http://www.jacht-akademie.cz/aktivity/novinky/10-kategorie/73-scenare-treninku/#Z%C3%A1v%C4%B9trn%C3%A1%20b%C3%B3je%20%E2%80%93%20taktika%20-%20simulace%20dojezdu%20ve%20skupin%C4%B9%20lod%C3%AD%C2%A0>
5. MORATZ, K., 2020a. How to Structure your Briefing Effectively. In: *Drill dictionary* [online]. [cit. 2023-09-13]. Dostupné z: <https://drilldictionary.com/how-to-structure-your-briefing-effectively/>
6. MORATZ, K., 2020b. How to Run an Effective De-Brief. In: *Drill dictionary* [online]. [cit. 2023-09-13]. Dostupné z: <https://drilldictionary.com/how-to-run-an-effective-de-brief/>
7. OBST, O., 2017. *Obecná didaktika*. 2. vydání. Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc: 176 s.
8. OLIVE, A. a H. HILLARY, 2009. *RYA Race Training Exercises*. Royal Yachting Association. ISBN 1906435618.
9. PERIČ, T. a J. DOVALIL, 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
10. PERIČ, T., 2012a. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
11. PERIČ, T., 2012b. *Sportovní příprava dětí 2: Zásobník cvičení*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4219-9.
12. PURVES-SMITH, Z., 2012. Seven drills to improve your skills. In: *Sail World* [online]. [cit. 2023-09-14]. Dostupné z: <https://www.sail-world.com/Australia/Seven-drills-to-improve-your-skills/-98004?source=google>

13. *Sailing Drill Dictionary* [online], 2023. [cit. 2023-09-14]. Dostupné z: <https://drilldictionary.com/>
14. ZAHRADNÍK, D. a P. KORVAS, 2012. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5890-3.F
15. REICHERT, G. M. W., 2020. *A visual analysis framework for dinghy sailing: Towards leveraging recorded training sessions*. Delft. Master Thesis. Delft University of Technology.