



ZPRÁVA TRENÉRA SPORTOVNÍHO STŘEDISKA ČESKÉHO SVAZU JACHTINGU

2015

Úvod

Sportovní středisko ČSJ (dále jen SPS) vedl trenér Antonín Mrzílek. Plán akcí byl konzultován s vedením ALT Q. Pravidelné zprávy s vyúčtováním byly zasílány dle smlouvy, vždy po čtvrtletí. Po celou sezónu byli o akcích informováni kluboví trenéři a též jim byly zasílány zprávy o jednotlivých závodnících.

Složení družstva

Družstvo bylo vybráno a schváleno v listopadu 2014. Po MS, začátkem září, byli vyřazeni závodníci, kteří již v sezóně 2016 nemohou pokračovat na Q a místo nich zařazeni noví.

Družstvo do MS:

Keblová Lucie, Doležal Tomáš, Vaszi Mikuláš, Jurečka Matěj, Muller Ondřej, Krsička Michal, Teubnerová Anna, Švíková Kateřina, Neveloš Adam, Krsička Lukáš, Páleníčková Aneta, Mlejnek Tomáš, Neveloš Tibor, Himmelová Klára, Víták František

Družstvo po MS:

Vaszi Mikuláš, Jurečka Matěj, Muller Ondřej, Krsička Michal, Teubnerová Anna, Švíková Kateřina, Neveloš Adam, Krsička Lukáš, Páleníčková Aneta, Mlejnek Tomáš, Neveloš Tibor, Himmelová Klára, Burska Zosia, Himmel Jiří, Altmanová Kateřina

Akce

Celkem se uskutečnilo 12 akcí podle plánu.

Únor	trénink Torrevieja
Březen	trénink a závod Garda
Duben	trénink Garda
Květen	trénink Garda
Červen	trénink a závod Dziwnow, trénink a závod Garda
Červenec	trénink a ME Pwllheli
Srpen	trénink a MS Dziwnow
Září	MČR Nechanice
Říjen	trénink a závod Portorož, trénink a závod Garda
Listopad	seminář „Fyzická příprava a výživa“ Neratovice

Většina akcí byla plně obsazena a na některé jsme využívali i další člun s klubovými trenéry pro zajištění bezpečnosti a organizační výpomoc (YC Štětí, YC Nechanice). Průměrný počet závodníků na akci byl 8,1.

Na základě zkušeností z roku 2014, jsem nepořádal žádné soustředění v ČR, protože v roce 2014 z 8 tréninkových dnů foukal vítr pouze jeden den.

Ze všech akcí jsou k dispozici podrobné zprávy.

Výsledky

Přestože jsou výsledky závodů až na druhém místě, myslím si, že je třeba vidět jistý posun směrem k lepšímu. Například na Gardě při Trofeo d Argento zvítězili naši závodníci v 5 rozjíždkách. Nejlepších výsledků dosáhla Lucka Keblová, která dokázala být na mezinárodních regatách několikrát na pódiu mezi děvčaty. Jsem přesvědčen, že kdyby na MS vál normální vítr, tak mohla být do desítky a v případě silnějšího, i lépe. Ve velmi složitých podmínkách, které nahrávaly lehkým závodníkům, nakonec dojela pro 20. místo mezi dívkami. Velmi dobře si vedla Kačka Švíková na ME, kde byly velmi tvrdé podmínky, a Kačka postoupila do zlaté skupiny. Z mladších závodníků je třeba vyzdvihnout Tibora Neveloše, který skončil na Halloween Cupu na Gardě na výborném 4. místě.

Na prvním místě je výchova mladých závodníků k samostatnosti, vlastnímu uvažování, řešení problémů a hlavně je musí jachting bavit. Někteří trenéři nebo rodiče nastavují dětem plachty, říkají jim trasu, kudy mají jet, ale to není cesta k tomu, aby závodníci něco uměli, to je cesta k jednotlivému výsledku. Rád bych dosáhl toho, aby většina závodníků SPS přešla do SCM s tím, že mají kladný vztah k jachtingu a sportovnímu tréninku. Zda byli na MS 20. či 50. není tak důležité, protože ne všichni mistři světa v mládežnických třídách jsou olympioniky a naopak. Myslím, že rozhodující věk pro to, zda z mladého závodníka bude aktivní jachtař, je 15-20 let. Rozhodující pro to zda z aktivního jachtaře bude olympionik nebo „jen“ jachtař turista, je věk kolem 20 let, kdy se jedinec rozhoduje, zda dá přednost vysoké škole nebo jachtingu.

Základní talent je předpokladem úspěchu, ale s rostoucím věkem více a více rozhodují další faktory – přístup a finance.

Je chyba, že někteří rodiče, trenéři i funkcionáři „tlačí“ na výsledky u takto mladých závodníků (10-15 let). Líbí se mi první věta v knize, kterou jsme pro Optimisty přeložili z polštiny: *“ Kdo chce dobře plachtit, často vyhrává, kdo chce vyhrávat, málokdy dobře plachtí”.* Stuart Walker

Spolupráce s klubovými trenéry

S klubovými trenéry členů SPS spolupracujeme velmi úzce a aktivně. Někteří z nich jsou při tréninku přítomni na člunu a při regatách využívají vlastní člun jako podpůrný, abych se mohl více věnovat závodícím a nemusel řešit např. technické závady nebo zdravotní problémy na vodě. Kluboví trenéři dostávají pravidelné zprávy po každé akci.

Metodická činnost letos spočívala v práci na překladu a vydání knihy „OPTIMISTICKÉ PLACHTĚNÍ“ od polských autorů Zdzisława Staniula a Tomka Figlerowicza. Knihu se podařilo vydat před Vánoci.

Fyzická příprava

Během soustředění a regat probíhá pravidelně ranní protažení s krátkým během. Pokud je čas a síly, tak i odpolední běh a strečink. Snažím se závodníkům objasnit základní principy fyzické přípravy a životosprávy, především stravování, ve kterém jsou velké rezervy. Mnoho závodníků má špatné návyky z domova.

Pravidelně provádíme testy fyzické zdatnosti a v listopadu proběhl seminář pro závodníky, trenéry i rodiče k fyzické přípravě a životosprávě.

Vybavení

Během dvou sezón došlo ke zlepšení povědomí o vhodném vybavení pro různě těžké závodníky a pro různé podmínky. V některých klubech je bohužel materiál přidělován bez ohledu na hmotnost závodníka, což vede k nemožnosti natrimovat dobře loď. Zlepšil se přístup k materiálu, i když některá kormidla a ploutve nejsou v ideálním hydrodynamickém stavu.

Po spolupráci s měřiči se také zlepšila kontrola lodí a takeláže před MS a ME, přesto jsme měli několik menších problémů při registraci lodí.

Nominační pravidla versus příprava na MS a ME

Nominační pravidla ALT Q neodpovídají současné situaci a jsou v rozporu s kvalitní přípravou na MS a ME. Hlavní nedostatky:

- dlouhá doba od prvního kvalifikačního závodu do MS, ME (letos 16 měsíců!) - nelze zohlednit aktuální formu
- nominační závody probíhají v jezerních podmínkách, zatímco MS a ME se jede až na výjimky na moři
- nutnost účasti na dvou regatách IODA, přitom nabídka kvalitních a dostupných závodů v kalendáři IODA se velmi ztenčila
- závodníci musí absolvovat pohár ALT Q na úkor kvalitních zahraničních závodů

Přes snahu trenéra SPS a některých členů výboru, se nepodařilo nominační pravidla zatím změnit.

Zkušenosti a závěry

1. Je třeba pracovat na ovládnutí lodi, i zkušenější závodníci mají problémy ovládat loď plachtami, udržet se na startovní čáře, rozjet se, přistát čistě u člunu, couvat atd.
2. Je třeba lépe startovat – ovládnutí lodě, změnění čáry, transit, proudy, psychika.
3. Je třeba zbavit se zbytečného respektu na zahraničních závodech.
4. Je třeba naučit závodníky nastavit samostatně trim na břehu i na vodě.

5. Je třeba naučit se vylévat vodu, v ČR většinou nejsou vlny a není to potřeba.
6. Je třeba vysvětlovat důležitost správné životosprávy, především stravy a pitného režimu.
7. Je třeba zlepšit fyzickou přípravu se zaměřením na všestrannost, obratnost a rychlost, na strečink, ale především na zdravý rozvoj jedince.
8. Je třeba se poradit při nákupu nového materiálu a nakoupit ho včas, aby se dal odladit.
9. Je třeba spolupracovat s rodiči a stanovit si pravidla spolupráce.

V Neratovicích dne 4. ledna 2016

Antonín Mrzílek – trenér SPS ČSJ