

Informace ze schůzky s trenéry ČSJ, která se uskutečnila 9. 10. 2018.

Přítomni:

Karel Bauer, Tomáš Musil, Michael Maier, David Křížek, Antonín Mrzílek, Michal Smolař

Omluven: Karel Lavický

1) Koncepce podpory lodních tříd

Na schůzce bylo konstatováno, že:

- **Koncepce by měla být zacílena na kluby, rodiče i samotné závodníky tak, aby ukazovala doporučenou cestu k úspěchu na OH**
- **Koncepce by měla mít 2 pilíře**
 - a) Jasně stanovenou doporučenou a podporovanou strukturu LT od dětských až po OH třídy
 - b) Jasný a srozumitelný systém finanční podpory klubů, ALT i jednotlivců
- **Máme málo závodníků na hodně lodních tříd:**

MČR 2017			
Třída	lodí na startu	Závodníků	
		6 až 15 let *	nad 15 let *
optimist	84	84	0
cadet	15	8	7
feva	29	18	11
Bic techno	37	37	0
Celkem		147	18

* odhad

Statisticky dosáhne ročně věku 15 let cca 12 až 16 jachtařů

Pokud se tento počet rozptýlí na všechny u nás obvyklé LT (v roce 2017 je evidováno 18 aktivních LT) pak je zřejmé, že,

V kategorii 6- 14/15 let jde především o to přivést k jachtingu co nejvíce dětí na co nejméně LT. Nejde primárně o výsledky.

Toto je role jednak klubů, ale i ALT.

Podpora klubů by měla být stanovena podle počtu závodníků s min. 3 (5) starty na libovolném závodě v libovolné dětské lodní třídě. Jeden a tentýž závodník může být započítán pouze jednou, i když startoval ve více LT. Za závodníka ve třídě Optimist obdrží kluby 100% bonus, ve

třídách RS feva a Bic techno 50% bonus oproti základnímu příspěvku, který obdrží kluby za závodníka v libovolné LT.

Podpora dětských ALT by měla být stanovena

- a) podle počtu nově příchozích dětí ve věku do 10 let. Jeden a tentýž závodník může být započítán pouze jednou, i když startoval ve více LT a pouze v případě, že nestartoval v žádné LT v předchozím roce.
- b) podle počtu závodníků ve věku 6-15 let s min. 3 (5) starty. Jeden a tentýž závodník může být započítán pouze jednou, i když startoval ve více LT

V obou případech obdrží ALT na závodníka ve třídě Optimist 100% bonus, ve třídách RS feva a Bic techno 50% bonus oproti základnímu příspěvku, který obdrží ALT za závodníka v libovolné LT.

Pro pokročilé závodníky ve věku do 15 let zřizuje ČSJ - Sportovní středisko (SPS)

V rámci SPS zřizuje ČSJ pozice trenéra Optimist a trenéra Bic techno. Ti připravují a realizují tréninkové plány pro vybrané závodníky. Povinnosti trenérů i zařazených závodníků a systém jejich podpory musí být známý a jasný dlouhodobě dopředu.

- **Ani v kategorii 14/15–18 let není honba za výsledky klíčová. Důležitější jsou plány, předpoklady (fyzické, osobnostní atd.), trendy, nasazení.**

Pro pokročilé závodníky ve věku do 18 let zřizuje ČSJ - Sportovní centrum mládeže (SCM)

SCM by mělo být především pro ty, kteří chtějí, mají podmínky a drive. Třída není důležitá. Orientace musí být na závodníky, kteří chtějí a pracují na sobě, a mají OH ambice.

V rámci SCM zřizuje ČSJ pozice trenéra Laser 4.7 + LAR, Bic techno (společně s SPS) a 29er. Ti připravují a realizují tréninkové plány pro vybrané závodníky. Povinnosti trenérů i zařazených závodníků a systém jejich podpory musí být známý a jasný dlouhodobě dopředu.

Podporování mohou být závodníci i individuálně, pokud jejich tréninkový plán, osobnostní, materiální a jiné předpoklady dávají předpoklady výkonnostního růstu.

2) Tréninkový plán (program přípravy) :

Klíčový je program přípravy, který by měl zahrnovat pro SPS 80 až 100 dní na vodě, převážně moři, pro SCM min. 100 lépe 140 dní. Pro olympijského RD 200 a více dní.

Kdo se smluvně nezaváže k povinnosti plnit takový program nebo ho následně neplní, nemůže být plně podporován.

Systém SCM i SPS může být „dvourychlostní“. Team A pro ty, kteří jsou schopni plnit celý plán, mají k tomu veškeré předpoklady a zaváží se k povinnosti takový plán přípravy plnit. Team B pro

ty, kteří z jakýchkoliv důvodů nejsou schopni celý plán plnit, ale mají zájem i předpoklady a progres se do týmu A propracovat.

Podpora závodníků v týmu A bude výrazně vyšší než u týmu B

Dobře a včas připravené plány přípravy jsou základem systému podpory. Tréninkový plán SPS a SCM by měl vycházet z následujících zásad obvyklých v zahraničí:

- V období do konce střední školy je objem omezen tak, aby závodníci stíhali školu v normálním tempu (tedy jako ostatní vrstevníci). Maximální využití všech prázdnin a víkendů. Minimalizace dní mimo školu (nicméně nějaká rozumná absence je nutná). Pro dlouhodobý vrcholový sport je výhodné ze společenského i osobnostního hlediska univerzitní vzdělávání, a tak i program SPS a SCM by měl být uzpůsobený tomu, aby závodníci byli schopni se dostat na VŠ. Rozumný objem se zdá být 130-150 (ne méně než 100) dní na vodě v roce. Po nástupu na VŠ se předpokládá výrazně rozvolněné studium s objemem cca 200 dní na vodě.
- Sezóna se dělí na tyto fáze
 - Přípravné – u nás obvykle podzim-zima, zásadní je rozvoj fyziky a velký důraz je kladen na trénink na vodě a rozvoj techniky (minimum závodů)
 - Závodní – obvykle jaro, brzké léto – velký podíl závodů, rozvoj zejména závodních dovedností (taktika, strategie, psychika)
 - Vrchol sezóny – obvykle MS (či ME). Forma (fyzická i závodní) by zde měla vrcholit na konkrétním závodě. U mládeže je to obvykle v průběhu prázdnin
 - Regenerační – cca měsíc bez jachtingu, po dvou týdnech bez fyzické přípravy pomalý náběh nového ročního cyklu
- Fyzická příprava je celoroční, cca 5-6 jednotek v týdnu.
- Plán by měl obsahovat cca 8 – 10 závodů za sezonu a co nevíce tréninkových akcí, pokud možno v mezinárodním kolektivu.
- Plán fyzické a jachtařské přípravy musí být mandatorní, výjimky jen ve výjimečných jednorázových případech (zranění, zkouška v nevhodném termínu, rodinné důvody...)
- Příklad vzorového rámcového plánu ze zahraničí:

Vzorový program přípravy (SPS, SCM)

Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
1	Cook																														
1	Sales A																														
1	Sales B																														
1	Sales C																														
1	Sales D																														
FEB 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
12	Cook																														
12	Sales A																														
12	Sales B																														
12	Sales C																														
12	Sales D																														
MARCH 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
12	Cook																														
12	Sales A																														
12	Sales B																														
12	Sales C																														
12	Sales D																														
APRIL 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
18	Cook																														
18	Sales A																														
18	Sales B																														
18	Sales C																														
18	Sales D																														
MAY 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
11	Cook																														
11	Sales A																														
11	Sales B																														
11	Sales C																														
11	Sales D																														
JUNE 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
3	Cook																														
3	Sales A																														
3	Sales B																														
3	Sales C																														
3	Sales D																														
JULY 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
24	Cook																														
24	Sales A																														
24	Sales B																														
24	Sales C																														
24	Sales D																														
AUG 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
12	Cook																														
12	Sales A																														
12	Sales B																														
12	Sales C																														
12	Sales D																														
SEP 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
8	Cook																														
8	Sales A																														
8	Sales B																														
8	Sales C																														
8	Sales D																														
OCT 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
8	Cook																														
8	Sales A																														
8	Sales B																														
8	Sales C																														
8	Sales D																														
NOV 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
18	Cook																														
18	Sales A																														
18	Sales B																														
18	Sales C																														
18	Sales D																														
DEC 2016	Target Team (Lower Teller)										Training										General work										
8	Cook																														
8	Sales A																														
8	Sales B																														
8	Sales C																														
8	Sales D																														

Target Team (Lower Teller)	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	2016
Cook	8	12	12	18	11	3	26	12	0	0	18	8	140
Sales A	8	12	12	18	11	3	26	12	0	0	18	8	140
Sales B	8	12	12	18	11	3	26	12	0	0	18	8	140
Sales C	8	12	12	18	11	3	26	12	0	0	18	8	140
Sales D	8	12	12	18	11	3	26	12	0	0	18	8	140

3) Výběr a hodnocení členů SPS, SCM

Příklad ze zahraničí:

- Závodník musí zvládat školu (nutná podmínka pro uvolňování, ale i pozdější vzdělávání). Mimo jiné ukazatel, jak je schopen zvládat Time Management (Tréninky-příprava do školy – doučení zameškaného učiva)
- Výsledky v tomto věku nejsou zásadním ukazatelem, důležitý je progres a další ukazatele, zejména tyto:
 - Disciplína – plnění plánu fyzické přípravy, vedení tréninkového deníku (vč. záznamu z Polaru), dochvilnost.
 - Nasazení – ochota obětovat některé prvky „normálního“ života (dovolená, výlety, významně méně volného času).
 - Koučovatelnost – jak je jedinec schopen reagovat na trenéra a jeho rady
 - Psychická odolnost – odolnost jedince ve stresových a zátěžových situacích
 - Sociální předpoklady – např. schopnost strávit mnoho dní v uzavřené skupině lidí, společné vaření.
 - Povahové předpoklady – týmový hráč, nekonfliktní povaha, cílevědomost, v každém jednotlivém tréninku maximální soustředění atd.
 - Fyzické předpoklady – nejen parametry, ale zejména zdraví a odolnost těla k dlouhodobé vysoké fyzické zátěži (jistá minimální fyzická zdatnost již ve věku 14-15 let).
 - Rodinné zázemí – vůle celé rodiny podporovat závodníka po všech stránkách, tj. morálně, logisticky (občas), ale i finančně. Bez nemalé rodinné pomoci není možné se dopracovat k vrcholovému jachtingu.
- Institut „zařazení na zkoušku“, tj. v prvních měsících mohou obě strany ukončit spolupráci bez jakýchkoliv závazků
- Každoroční pohovor – skládá se zejména z hodnocení fyzicky, jachtařských dovedností a osobnostní profil. Součástí je ústní pohovor, u závodníků pod 18 let je nutná přítomnost min. jednoho z rodičů
- U juniorů nejde až tak o absolutní výsledky (úroveň se různí v každém ročníku), ale jde o přípravu jedinců na vstup do profesionálního sportu. Do seniorské kategorie by již měl vstupovat atlet se základními atributy „profesionálního“ sportovce. Fyzicky, technicky, morálně a psychicky.

4) Zprávy trenérů

- Nejsou jednotné, neobsahují data, nemají vypovídající hodnotu.

Úkol pro všechny trenéry – aktualizovat systém pravidelných zpráv a tréninkových deníků používaný v minulosti, který byl postavený na hodnocení tréninkových plánů a deníků. Systém musí v maximální míře využívat moderních technologií (polar, speciální aplikace ...) Závodníkům pod 14 let bude nutné s vyplňováním deníků pomáhat (rodiče, trenéři, starší kamarádi ...). Nelze však na tuto povinnost rezignovat.

5) Komunikace se závodníky a rodiči

- Je zcela nedostatečná a chybí při projednávání plánu na sezonu.

Úkol pro trenéry – nastavit systém komunikace a připravit schůzku závodníků s rodiči k projednání plánů přípravy a zařazení do SCM a SPS

6) Spolupráce s mezinárodními týmy

- Je nedostatečná a chybí při přípravě plánu na sezonu,

Úkol pro trenéry – připravit plány s ohledem na mezinárodní spolupráci

7) RD

úkol – Jmenovat tým pro účastníky na kvalifikaci MS 2019 a připravit program podpory s ohledem na místo konání kvalifikace