

# Rekvalifikace na trenéra jachtingu 2. třídy v roce 2022

## Závěrečná zpráva:

V roce 2022 proběhla Rekvalifikace na trenéra jachtingu II. třídy, jenž se skládala z části Vědecký základ sportovního tréninku na FTVS UK Praha, či MUNI v Brně, samostudia z vybraných částí na Jachtařské akademii a Praktických seminářů na Nechranicích.

Do programu se přihlásilo 15 uchazečů. 13 úspěšně absolvovalo zkoušky z Praktických sportovních úkonů a z toho 4 si dodělávají Vědecký základ sportovního tréninku.

Na oba Praktické semináře jsme vybrali jako figuranty závodníky a závodnice třídy 29er a Laser a ve druhém semináři se přidaly ještě lodě třídy 49er/FX.

Na prvním víkendu jsme absolvovali výcvik s 5 x 29er a 2 x Laser, hlavní kouč Jan Čutka rozdělil trenéry na 4 skupiny, na 4 trenérské čluny a zároveň jim přidělil závodníky, které trénovali a koučovali. Program byl nabitý od rána až do cca 23 hodin, po praktickém výcviku na vodě, kdy trenéři koučovali závodníky na vybrané úkony, vždy následoval defriefing na břehu, kde se rozebírala a analyzovala natočená videa. Náplň na vodě byla zaměřena především na vedení tréninků, zlepšení startů, akcelerací a objezdy bójek. Panovaly ideální jachtařské podmínky, vítr mezi 8- 10 m/s. Vše bylo doplněno vybranými přednáškami, které se i přes limitující čas, povedlo zrealizovat v plánované míře. Vedení semináře se setkalo s kladnými odezvami od trenérů, tak i od zúčastněných závodníků.

Na druhém semináři, který vedl Jakub Kozelský, se výcvik na vodě zaměřil spíše na koučink při závodě, taktiku při závodě, rozbor z dat z dodaných GPS trackerů a plánování závodní sezony na výkonnostní, či olympijské úrovni. Po kladné odezvě závodníků z prvního víkendu nám přibýly další závodní lodě, tak jsme nakonec trénovali 5 x 29er, 1 x 49er a 1 x 49erFX- naše reprezentantky Sára a Zosia.

Opět byly velmi dobré jachtařské podmínky, 10- 12m/s, tréninkové jednotky na vodě byly podle plánu každý den. Nejvíce zde zaujal Jakubův rozbor jednotlivých tracků vybraných závodníků, kde ze stažených dat z GPS trackerů podrobně analyzoval průběh závodní rozjížděky. Velmi poučné jak pro trenéry, tak i pro závodníky.

## Praktický seminář č. 1.

- 1) **Termín:** 9. – 11. 9. 2022, nástup 11. 9. v 14 hod
- 2) **Lokalita:** Nechranice, jacht klub CERE
- 3) **Hlavní trenér:** Jan Čutka
- 4) **Organizuje:** Zdeněk Sünderhauf a tým Jachtařské akademie
- 5) **Zaměření:** koučování při tréninku a sestavení tréninkových jednotek
- 6) **Náplň:**
  1. Seznámení se s tréninkovou skupinou a určení cílů soustředění
  2. Sestavení tréninkové jednotky – teorie + praxe

3. Scénáře tréninků – Jachtařská akademie a její využití v praxi
4. Trim plachet – přednáška vč. předvedení na lodích
5. Fyzická příprava jachtaře
6. Hlavní náplní bylo trénování přidělených skupin jachtařů nejen na vodě

**7) Závodníci, jenž se zúčastnili soustředění, se mohli zlepšit v těchto dovednostech:**

1. Starty
2. Akceleraci
3. Taktiku na stoupačku
4. Objezdy bójek

**8) Přednášky, které proběhly v rámci programu:**

1. Prakticky o trimu – Jan Čutka, Tomáš Musil
2. Tréninková jednotka – Jan Čutka
3. Práce s dětmi v klubech – Jan Čutka
4. Fyzické příprava – Johanka Nápravníková Kořánová
5. Vodní záchrana a první pomoc – Jan Sedláček

**Praktický seminář č. 2**

- 1) **Termín:** 16. – 18. 9. 2022, nástup 16. 9. ve 14 hod
- 2) **Hlavní trenér:** Jakub Kozelský
- 3) **Lokalita:** Nechanice, Jacht klub CERE
- 4) **Organizuje** Zdeněk Sünderhauf a tým Jachtařské akademie
- 5) **Zaměření:** koučování při závodech
- 6) **Náplň:**
  1. Seznámení se tréninkovou skupinou, formát a organizace „závodu“
  2. Příprava před závodem (vč. stanovení individuálních cílů závodníků)
  3. Koučování v závodě – trenéři se zaměří na plnění cílů v závodě
  4. Vyhodnocení cílů po závodě
- 7) **Závodníci, jenž se zúčastnili soustředění, se mohli zlepšit v:**
  1. V tréninkovém závodě
  2. V ukázkách, jak může vypadat koučink na závodech – co lze očekávat od trenéra
  3. V plánování sezóny (připraveny přednášky, jež se aktivně zúčastnili)
  4. Na závěr trenéři i závodníci získali řadu dobrých tipů od trenéra Jakuba Kozelského
- 8) **Přednášky, které proběhly v rámci programu:**
  1. Plánování sezóny – ukázka plánu pro třídu ILCA na výkonnostní úrovni (připravil Štěpán Novotný) a ukázka pro skiff na Olympijské úrovni- **Jakub Kozelský**

2. Využití technologií – trim plachet, tracking + jednoduchá telemetrie – **Jakub Kozelský**
3. Využití programu SAP Analytic při hodnocení jízdy závodníků, na základě vyhodnocení jejich GPS trackerů.
4. Mentální koučink ve vrcholovém sportu, zaměření na dvouposádkové lodě- **Marian Jelínek** (Marian strávil odpoledne na trenérském člunu a večer realizoval přednášku)

9) **Závěrečné zkoušky:**

1. Úspěšné složení testových otázek z vybraných okruhů
2. Individuální pohovory Zkušební komise s účastníky Rekvalifikace **ve složení: Zdeněk Sünderhauf, Jakub Kozelský, Štěpán Novotný**
3. Závěr a rozdání Osvědčení o Rekvalifikaci

**Podrobný program praktického semináře č. 1:**

**PÁTEK 9. 9. 2022**

14:00 – Sraz účastníků, ubytování

14:30 – 15:00 - Informace o náplni semináře, seznámení se, program semináře, příprava na závodníky / závodníci příprava lodí

15:00 - 15:30 - Představení tréninkové skupiny, s níž budeme pracovat, přiřazení trenérským skupinám

15:30 - 16:00 - Analýza závodníků, pohovory s nimi, určení cílů soustředění

16:00 - 16:45 - Sestavení tréninkové jednotky / závodníci příprava lodí

17:00 - Vyplutí na vodu

17:00 - 18:30 Tréninková jednotka na vodě č. 1

19:00 - 20:15 Večeře

20:15 - 21:45 Teorie tréninková jednotka:

Teorie – tréninková jednotka z pohledu sportovního tréninku

Metodika jachtařských tréninků na vodě

Zařazení druhů jachtařských tréninků do hlavních částí tréninku

Sestavení plánu soustředění

**SOBOTA 10. 9. 2022**

8:00 – 9:00 Rozcvička – praktický trénink

9:00 – 9:45 Snídaně

9:45 – 10:45 Praktická přednáška trim

10:45 – 12:30 Tréninková jednotka č. 2

12:45 – 13:45 Oběd

13:45 – 15:00 Rozbor tréninkové jednotky č. 1 a 2, příprava tréninkové jednotky č. 2

15:00 – 17:00 Brífink a tréninková jednotka č. 3

17:00 – 18:00 Rozbor tréninkové jednotky č. 3

18:00 – 19:00 Večeře

19:00 – 22:00 Praktická přednáška - Fyzická příprava

23:00 – Večerka

## **NEDELE 11. 9. 2022**

8:00 – 8:30 Rozcvička – praktický trénink  
8:40 – 9:15 Snídaně  
9:15 – 10:30 Praktická přednáška – První pomoc  
10:45 – 12:30 Tréninková jednotka č. 4  
12:45 – 13:45 Oběd  
13:45 – 15:00 Rozbor tréninkové jednotky č. 4  
15:00 – 16:00 Zhodnocení a zakončení semináře

## **Podrobný program Praktického semináře č. 2**

### **PÁTEK 16.9. 2022**

14:00 sraz účastníků na Nechranicích rozdělení figurantů/závodníků ke skupinkám trenérů – prosím Domču, aby to zmoderovala, vysvětlení cvičení na vodě – zde pověřím Johanku (cvičení níže) závodníci si připraví lodě, trenéři motoráky, bojky, kotvy atd.

15:30 - 17:00 trénink na vodě - 1,5h max., dvě cvičení (pokud je stihnete, pokud bude pozdě/málo času špatný vítr, tak jen první cvičení) Jakub Halouzka a spol. - zašle dvě videa z pohledu čáry, tedy jako RC – jeden povedený start (udržení lajny), jeden "port start" - prosím odpočet času na audio (2 min před startem, cca 20s po)

Jakub Dobrý a spol. - zašle dvě videa zpoza čáry, tedy pohled zezadu na lodě – jeden start "udržení lajny" (záběr na cca 3 lodě 2 min před startem a cca 40-50 s po, ideálně aby bylo vidět po startu postupně vidět nastavení plachet všech tří lodí), druhé video z "port start" (širší záběr, ideálně aby byla vidět příprava dvou lodí na start 1 min před, start a cca 20s po) trenéři dohlédnou na odeslání GPX souborů na můj email, případně sami zašlou  
mailto:jakub.cze@gmail.com

18:30 Večeře

19:30 Rozbor videa (pro závodníky dobrovolné)

stačí natočit na mobil a zaslat přes cokoliv ideálně v plné kvalitě (někde přes WIFI), popřípadě zkusit nahrát na můj OneDrive (link níže). Přes WhatsApp jen v nouzovém případě, kvalita je mizerná OneDrive <https://1drv.ms/u/s!AnWF6bZURQtZi5sjbf727hZj92fSJg?e=bJhd1Y>

Cvičení na vodě

#### **I.procedura startu a udržení lajny**

cca 6 opakování, po třech pauza a větší zpětná vazba závodníkům (popsat, co dělají dobře, 1 větší bod s vysvětlení co dělat lépe/ na co se zaměřit vzhledem k hlavním cílům cvičení)  
popis cvičení



### Popis cvičení

Dvě startovní čáry vedle sebe, jedna pro 29, jedna pro 49/FX. Návětrná značka cca 3-4 min na stoupačku, těsně nad laylinou od startu - tedy hodně vlevo, 90% času se jede na levobok. 3min odpočet, všichni startují na levobok, 29er na pravé čáře, 49er/FX na levé čáře. Poslední 2 min již všichni na čáře (resp. přibližování). Po startu udržet lajnu co nejdéle, pokud už to nejde tak obrát a příjezd po Lay-line. Otočit návětrnou bójku. Dle větru dál závod zpět do cíle (startovní čára 49er), nebo odpadnutí + "dummy" vytažení spi, a volně zpět na start ("Dummy" vytažení – kosatník jde pouze do lodě k výtahu, spi nevytahuje)

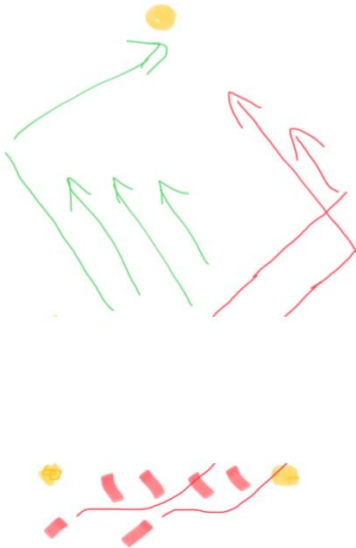
hlavní cíle – tohle vyžadovat startovní rutina – být včas na čáře, žádné nájezdy na poslední chvíli odhad splutí během posledních 2 min udržet lajnu po startu co nejdéle – není účelem být první kolem značky!

podružné cíle, pokud je skupinka vyrovnaná tak jsou tam skvělé situace na návětrné značce, a trénink gybe-set/early gybe

pozn. není dobré mít zvýhodněný pin, neb pak lodě od pinu rychle odskočí

### 2. Port start

cca 6 opakování střídát – FX/49 port start, ostatní na levoboku. Pak vždy dva určené 29er, zbytek na Levoboku

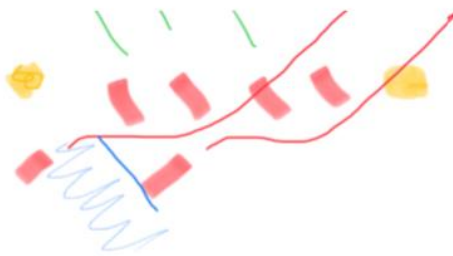


Popis cvičení – normální trať, cca 2 min stoupačka, 3min odpočet, dvě lodě na startují napravo, ostatní normální přiblížení, objezd návětrné, vytažení a cíl je na startovní čáře.

Hlavní cíle lodě startující napravo se učí přiblížit a odstartovat na pravoboku těsně za levoboky – dle čáry odhadují a chování fleetu odhadují, kde to bude asi nejefektivnější, kdy se rozjezd atd.

Lodě na levoboku normální startovní rutina – včasné přiblížení na čáru zde je cílem všech být první na návětrné značce

pozn. pokud dvě lodě na pravoboku podjíždí levok, platí tam pravidla jako u značky (zóna, krytí, vnitřní), tedy pro loď, která je závětrná a přibližuje se napravo, je velmi důležité nemít krytí...aby nemusela návětrnou pouštět (viz obrázek níže)



## SOBOTA 17. 9. 2022

8:00 – 9:00 Rozcvička

9:00 – 10:00 Snídaně

Trenéři po skupinkách – po snídani určení priorit závodníka pro Tréninkový závod (viz níže)

Trenéři – rozhodit si funkce na závod – start, jednička, brána, startovní procedura. Domča+ Johanka si dohlédnou na přiměřené velikosti stoupačky, čáry, brány.

10:30 – 13:30 tréninkové rozjíždky

Dominika a spol – nafotit a zaslat 2-3 lodě nastavení plachet na stoupačku, kosatka + hlavaska – poslat jen ty povedené :) - podrobnosti níže

Johanka a spol – natočit a zaslat dva příjezdy na návětrnou značku v prvním kole a objezd/vytažení, ideálně 2-3 lodě pohromadě

Jakub Halouzka a spol – natočit a zaslat dva příjezdy k bráně + otočení (posledních cca 100 m +brána), vybrat si jednu loď a sledovat ji

Jakub Dobrý a spol – natočit a zaslat dva starty (z čáry), prosím audio odpočet startu. (minutu před a cca 30 s po)

14:00 – 14:45 oběd

15:00 – 16:30 rozbor

16:30 – 17:00 Trim – jak fotit a porovnávat

17:30 – 18:00 Plánování sezóny – přednáška/diskuze

18:30 – 19:15 Večeře

19:30 - 20:30 Beseda s Mariánem Jelínkem

20:30 - 21:00 Testy

21:00 - Osobní pohovory

### Rozjíždky

3-4 rozjíždky cca 15-20 min. Dvě kola. Plná 5min procedura na startu – FX/49er startuje minutu po

Trat' 1brana-1- cíl

Zda bude start současně brána, nechám na vašem rozhodnutí, při tomto počtu lodí to může fungovat. Ideální je však bránu samostatně postavit samostatně, aby byla přiměřeně široká (ani malá ani velká)

Po cíli krátký rozbor se závodníkem – primárně se snažíme nechat mluvit závodníka. Shrneme, co se povedlo, pokusíme se zapracovat zejména na prioritách konkrétního závodníka, jak jste se dohodli ráno. Pokud je evidentní, že priority nelze aplikovat (jiné podmínky, zásadní problém zcela jinde, např. zvládnání manévru atd.), tak se pokusíme prioritu změnit a zaměřit se na jinou věc, které bude mít zásadní vliv na výkon v závodě v daných podmínkách. Ideálně jeden focus point, nazahlit dvaceti připomínkami.

### Priority závodníků

Jedná se tréninkový závod, ale zrovna tak to aplikujeme i na závodech, které nejsou vrcholy. Nezapomínáme, že všechny závody jsou PŘÍPRAVOU na vrchol sezóny – tedy i když je výkon důležitý, primární je stále proces učení. Tedy i pokus/omyl je validní metoda. Pokuste se o diskuzi se svými závodníky a společně najděte jednu-dvě priority a na ty se zaměřte v závodě. Ostatní věci neměňte, nechte je na "auto-pilota".

Jaké mohou být priority? Většinou se v závodě zaměřujeme na taktiku, strategii, ale můžou to být i specifické technické dovednosti v konkrétních závodních podmínkách, které jen těžko simulujeme v tréninku. Zde pár příkladů:

Start: Rutina startu, tranzit, boj o pin/loď, rychlost v momentě startu

První stoupačka: strategická orientace po startu (jsem na výhodném boku, nebo jedu proti změně?), "první obrat"(často rozhodující okamžik rozjíždky, dojezd na jedničku, trefování lay-line

jednička – příjezd (ne brzská lay-line), rozhodnutí (straight set/ gybe set)

Zaďák – vychytat změny/ poryvy, příjezd do brány (vždy na vnitřní), ...  
Rozhodnutí před bránou, vyhodnocení za bránou (lift/ header) - pokračovat/otočit  
komunikace – na startu, před značkami, okolní lodě...  
cokoliv dalšího, co posádku trápí v závodech

#### **foto trim**



Když fotíme plachty, je dobré být vždy zhruba stejně daleko (při focení mobilem), nebo mít kvalitní foťák s teleobjektivem. U hlavní plachty fotím přesně z úhlu ráhna. U kosatky hledáme stejný pohled, tedy přesně spojnice předního a zadního rohu kosatky.

#### **NEDELE 18. 9. 2022**

8:00 – 9:00 Rozcvička

9:00 – 10:00 Snídaně

Trenéři po skupinkách – po snídani určení priorit závodníka pro daný den – i výhledem k předpovědi větru

Trenéři – rozhodit si funkce na závod – start, jednička, brána, startovní procedura. Domča+ Johanka si dohlédnou na přiměřené velikosti stoupačky, čáry, brány.

10:30 – 12:30 Tréninkové rozjížděky

Trenéři – každá skupinka bude natáčet videa, se zaměřením na priority závodníků, na rozbor vybere jedno nejzajímavější/nejpřínosnější. Video promítne a popíše.

13:00 – 13:45 Oběd

14:00 - 15:00 Rozbor/diskuze

15:00 – 16:00 Zhodnocení a zakončení semináře

#### **Účastníci Rekvalifikace 2022:**

- 1) Burska Iwona
- 2) Čížek Daniel
- 3) Dobrý Jakub
- 4) Dokoupilová Markéta



- 5) Filinger Marek
- 6) Havelka Pavel
- 7) Kafková Petra
- 8) Musil Tomáš
- 9) Nápravníková Kořánová – Johanka
- 10) Nejezchleba Jakub – odstoupil
- 11) Pourová Barbora – odstoupila
- 12) Vaňurová Dominka
- 13) Ben Přikryl
- 14) Jakub Halouzka
- 15) Skřepek Jan

Velké poděkování patří především hlavním koučům Jakobovi Kozelskému, garantovi celého programu a Janu Čutkovi, Dominice Vaňurové za koučování pod vedením Jakuba a výbornou organizaci závodníků, Johance Kořánové za procházení a úpravu testů, přednášku a koučování pod vedením Jakuba, Anetě za kompletní organizaci akce, Tomášovi Karasovi za sepsání a kontrolu testů, Tomášovi Musilovi, Janovi Sedláčkovi a Mariánovi Jelínkovi za přednášky, Markétě Švecové za kontrolu a vypsání nových osvědčení, Radkovi Sünderhaufovi za vkládání materiálů na Jachtařskou akademii a přípravu zkušebních i ostrých testů, Kyrýlovi Kalinovi z Newton Univerzity za dokonalé technické zázemí, Denise Binjošové a mnoha dalším.

V Praze dne 21. 9. 2022

**Zapsal: Zdeněk Sünderhauf**