

Závěrečná zpráva

Jachtařské přednášky 2024

Jachtařské přednášky v roce 2024 proběhly v termínu od 9. ledna do 27. února 2024. Celkově je shlédlo 1 047 účastníků, z toho na místě 178, on- line se připojilo 869. Ve spolupráci s NEWTON Univerzity se povedlo zajistit bezchybný průběh, a i připravit záznamy z přednášek na vysoké, technické úrovni.

Přednášky připravil kolektiv Jachtařské akademie ve složení: Zdeněk Sünderhauf – sestavení přednášek a moderování, Aneta Keszi- technické zázemí a operativa, Radek Sünderhauf- technická podpora a operativa na Jachtařské akademii, Denisa Binjošová- presence a zajištění komunikace při on- line přenosech, Denisa Grecmanová- okomentování videí a zajištění Anotací k jednotlivým přednáškám. Petra Kafková – záznam prezenčních listin. Bodování trenérů.

1) Johanka Kořánová Nápravníková: Kondiční příprava závodníků

Přednáška se zaměřuje na komplexní pohled na sportovní výkon v jachtingu, přičemž je rozdělena do tří hlavních bloků: teorie, praktická teorie a praxe.

Teoretický blok přednášky se zaměřuje na hlubší porozumění sportovního výkonu, s důrazem na jachting. Nejprve budeme probírat samotnou podstatu sportovního výkonu a faktory, které ho v oblasti jachtingu ovlivňují. Zabývá se energetickým krytím sportovního výkonu a energetickou spotřebou s detailnějším pohledem na energetické systémy a jejich fungování a dopad na výkonnost v jachtingu. Také se dozvíte, co znamenají motorické schopnosti a jak se rozvíjejí, včetně definice a rozdělení těchto schopností. Přednáška se také zaměřuje na principy kondičního tréninku, které jsou nezbytné pro dosažení optimální výkonnosti v jachtingu. To zahrnuje mimo jiné otázky, jak rychle rozvíjet sílu, jak často provádět cvičení, a jak dlouho trvat na jednotlivých aspektech kondičního tréninku. S tím souvisí struktura tréninkových cyklů, což je klíčový prvek v systematickém přístupu k tréninku.

Dále je popsán model LTAD (Long-Term Athlete Development), což je model dlouhodobého rozvoje sportovce od narození po sportovní důchod. Jsou rozebrány jednotlivé fáze tohoto modelu, kterými jsou: active start, fundamentals, learn to train, train to train, train to compete, train to win a active for life. Je uvedeno 10 pravidel pro dosažení etapy "training to win".

Praktická teorie se věnuje biomechanickým a fyziologickým nárokům jachtařského výkonu. Konkrétně identifikuje tři různé třídy - vyvažování na hrazdě, vyvažování se zaháknutýma nohama a windsurfing. Analyzuje, jaké svalové skupiny jsou aktivovány v průběhu jednotlivých vyvažovacích technik, a zároveň zkoumá potenciální rizika spojená s charakterem fyzické zátěže během jachtařského výkonu. Také se okrajově dozvíte, co ideálně jíst a pít na vodě a co jíst po poslední rozjíždě. V tomto bloku praktické teorie se také dozvíte o ročním tréninkovém cyklu, jehož fáze zahrnují přechodné období, přípravné období, předzávodní období a závodní období. Závěrem je tento blok věnován kondičnímu testování se zaměřením na sportovní výkon a faktory, které ho ovlivňují. Dozvíte se, jaké cviky volit při terénním kondičním

testování.

Přednáška je uzavřena praktickým blokem, kde jsou představeny ukázky konkrétního tréninku, což pomáhá propojit teorii s praktickými aplikacemi. Přednáška tak poskytuje komplexní pohled na sportovní přípravu v jachtingu, zahrnující teoretické základy, jejich praktickou aplikaci a ukázky tréninku.

Účast:

- On-line 122 účastníků
- Prezenčně 25 účastníků
- **Dohromady 147 účastníků**

Záznam přednášky: <https://www.jacht-akademie.cz/vzdelavani/novinky/213-kondicni-priprava->

2) Marian Jelínek a Štěpán Novotný: 4 klíčové parametry úspěšných

Jaké jsou tedy ty důležité parametry ovlivňující úspěšnost jachtaře?

Prvním důležitým faktorem jsou jachtařské dovednosti, které zahrnují taktiku, pravidla, rychlost, trim a techniku. Přednáška se detailně zabývá každým aspektem a poskytuje praktické rady, jak s nimi naložit.

Dalším klíčovým atributem je tělo jachtaře, kde se zkoumají kondice, sportovní výkon, strava, hmotnost a schopnost regenerace. Přednáška ukazuje, jak se tyto faktory vzájemně ovlivňují a jakým způsobem mohou ovlivnit celkový výkon jachtaře.

Materiál hraje také klíčovou roli, a to nejen výběrem nového materiálu, ale i jeho údržbou a kontrolou. Přednáška zdůrazňuje důležitost správného výběru materiálu a jeho udržování pro optimální stav plachetnice. Dále vysvětluje, jak spolu materiál a jachtařské dovednosti souvisí.

Hlava jachtaře je dalším důležitým aspektem, který je ovlivněn materiálem, jachtařskými dovednostmi a tělesným stavem. Přednáška se zabývá psychologickými aspekty a ukazuje, jak tyto faktory mohou ovlivnit mentální přípravu jachtaře.

Kromě toho přednáška poskytuje návod na vytvoření ročního plánu, který pomáhá plánovat celou sezónu. Ukazuje, jak propojit jednotlivé části výkonu jachtaře a jakým způsobem je možné dosáhnout optimálního výsledku.

Na závěr jsou položeny otázky na Mariana Jelínka, jako zkušeného sportovního kouče. Dotazy se týkají nejtěžších chvil, s nimiž se jachtaři potýkají, přiznání chyb vůči trenérovi a práce s dětmi, které mají extrémní strach ze závodů.

Účast:

- On-line 136 účastníků
- Prezenčně 28 účastníků
- **Dohromady 164 účastníků**

Záznam přednášky: <https://www.jacht-akademie.cz/vzdelavani/novinky/214-klicove-parametry-uspesneho-jachtare/>

3) Václav Brabec: Trenéři a pravidla

Přednáška by se dle struktury dala rozdělit na několik částí:

1) Část vzdělávání závodníka a trenéra

První část vzdělávání závodníka a trenéra zdůrazňuje specifická pravidla pro jednotlivé lodní třídy, ale především se dozvíte, jak se nejlépe v oblasti pravidel vzdělávat, kde hledat relevantní informace, jak s nimi pracovat a jak pracovat s pravidly. Při vzdělávání by měl být kladen důraz na terminologickou správnost a závodníci by se měli učit, jak řešit konkrétní situace. Vzdělávání je věnována zhruba třetina této přednášky.

2) Část příprava závodníka

Druhá část se soustředí na přípravu samotného závodníka. Detailně rozebírá, co všechno by měl závodník vědět pro dosažení úspěchu v závodě. Jedná se především o změny v pravidlech, čas prvního startu, počet rozjížděk, význam vlajek vyzývacího znamení, trasu, značky a možné změny trati během závodu. Všechny tyto aspekty jsou podrobněji rozebrány a dozvíte se také, kde tyto informace před závodem hledat.

3) Část příprava trenéra

Třetí část přednášky je věnována přípravě trenéra, zahrnuje pravidla pro trenéry, pohyb člunů, jaká by měla být povinná výzbroj a informace o protestním časovém limitu. Dozvíte se význam jednotlivých signálů při startování rozjížděk a také, co jednotlivé signály znamenají pro činnost trenéra.

4) Část pomoc závodníkovi

Čtvrtá část se zabývá poskytováním první pomoci závodníkovi, aneb jak můžeme jako trenér svému svěřenci pomoci, pokud se jeho číslo objeví na tabuli jako BFD. V tuto chvíli jsou důležité kroky shromáždění důkazního materiálu, neformální diskuse, žádost o přezkoumání hodnocení lodi a případná žádost o nápravu. Část věnovaná žádosti o nápravu nám poskytne informace o tom, co to vlastně náprava je a z čeho je složená, jak, kdy a kde ji podat, kdo může podat a prezentovat a v neposlední řadě se dozvíte, jakou nápravu můžete požadovat a jak vám může být vyhověno.

5) Modelová situace protest aneb komunikace s komisemi

Pátá část přednášky se věnuje modelové situaci protestu, kdy se dozvíte, jak se chovat, když na vás někdo protestuje nebo protestujete na někoho vy. Důležité je vědět, jaká byla pozice lodí, omezení, značky a překážky a další jiné informace. Podrobně je také rozebrána činnost protestní komise krok po kroku, kdy jednotlivými kroky jsou - situace na vodě, self policing sport, informování protestovaného, podání protestu, příprava na protest, projednání protestu, rozhodnutí, znovuotevření, odvolání

Účast:

- On-line 147 účastníků
- Prezenčně 26 účastníků
- Dohromady 173 účastníků

Záznam přednášky: <https://www.jacht-akademie.cz/vzdelavani/novinky/215-treneri-a-pravidla/>

4) Jan Skřepka a Patrik Hrdina: Nové trendy ve Windsurfinhu

Přednáška by se dala rozdělit na několik bloků, kterými jsou historie windsurfinhu, foil, druhy foilů a jeho vývoj, windsurfinh v Čechách, historie windsurfinhu na OH a v neposlední řadě nově vznikající třída X-15 Class. Vše je proloženo zajímavými videi o počátcích foilu a videi ze závodů.

Nejprve se dozvíte něco málo o historii windsurfinhu a jeho podobách, kdy se začínalo u neskluzového windsurfinhu, po něm si získal větší oblíbenost funboard neboli jízda ve skluzu a v posledních letech se závodí převážně na foilu.

V oblasti nezávodního windsurfinhu převažuje stále klasická podoba a přechod na foil se zatím nekoná. Je na to potřeba kompletně jiné vybavení a je to jiný styl i pro jiné somatotypy lidí. Naopak v závodním windsurfinhu už se setkáme téměř jenom s foilem – IQ foil, PWA slalom open, freestyle a wave. V přednášce se dozvíte, jak tyto disciplíny vypadají, jaké je na ně potřeba vybavení a proč lidé rádi volí tyto varianty.

Dále je přednáška věnována foilu – jaké jsou druhy, jak jednotlivé druhy fungují a v čem je rozdíl. Také se dozvíte, jak pochopit a zvládnout foil a proč je Wing Foil velmi oblíbený i mezi jachtaři.

Další část přednášky se zabývá reprezentačním družstvem v ČR a jednotlivými úspěchy v roce 2023. Už teď víme, že máme velmi nadějně závodníky a dobře nastavený systém do budoucna na Olympiádu v roce 2024 a 2028.

Předposlední blok se zaměřuje na historii windsurfinhu na OH, na jakých windsurfech se závodilo, jaký byl rozdíl od předchozích let a také vám Patrik řekne pár vlastních zkušeností a porovnání dvou Olympiád v Barceloně 1992 a Atlantě 1996, kdy byl sám účastníkem. Také se dozvíte, na čem se bude závodit na příštích Olympiádách, jak vybavení vypadá, jaké mohou být podoby rozjížděk a tratí a jak se závody hodnotí.

Poslední část přednášky je věnována nově vznikající třídě pro juniory X-15 Class, která by mohla posunout Wingfoil směrem k Olympiádě.

Účast:

- On-line 86 účastníků
- Prezenčně 12 účastníků
- **Dohromady 98 účastníků**

Záznam přednášky: <https://www.jacht-akademie.cz/vzdelavani/novinky/216-nove-trendy-ve-windsurfinhu/>

5) Milan Koláček a (Milan Tomek): Rolex FastNet 2023

V první části vypráví o své zkušenosti Milan Koláček, který závodil na velmi rychlé foilující lodi IMOCA. Dozvíte se, jak se na tuto loď a k tomuto závodu dostal a jak probíhaly tříměsíční přípravy v přístavu v Lorientu. Ukáže vám fotky lodi, vnitřní a vnější vybavení, různé zajímavosti na lodi, fotky a videa z testu stability. Ve svém vyprávění zmiňuje hlavně zajímavé postřehy a zážitky ze závodu, jakou volili trasu a jak se jim to vyplatilo a

v neposlední řadě také fyzickou náročnost. Vzhledem k tomu, že loď se pohybovala rychlostí i přes 30 uzlů, nebylo často snadné se na lodi pohybovat a je proto zajímavé vidět videa z paluby při rychlosti 32 uzlů nebo při obratu ve dvou lidech. Na závěr Milan zodpovídá otázky týkající se podpůrných týmů, průběhu startu, rozpočtu, jídla, spaní a chzení na záchod.

Ve druhé části se slova ujme Milan Tomek, který jel na menší a pomalejší lodi First 36 s vícečlennou posádkou a na závod se společně s týmem téměř nepřipravovali. Jeho zkušenost je tedy jiná než Milana Kolářka. Milan také začíná své vyprávění tím, jak se dostal k tomuto závodu. Začalo to koupí lodi Seascope v Nizozemsku v době covidového lockdownu. Na této lodi odjel nespočet závodů a díky tomu se seznámil se spoustou lidí. Nakonec mu jeden jeho kamarád těsně před závodem Fastnet zavolaal, jestli by nechtěl jet místo něj na lodi First 36. Co se týče závodu, tak vypráví o tom, jak probíhal z jeho pohledu. Už od startu byly velmi těžké podmínky, foukalo 30-40 uzlů, lodím se trhaly plachty a během prvních 24 hodin odstoupilo 100 lodí. Také zmiňuje, jak se rozhodovali, jaké byly záludnosti, jak se měnilo počasí a jak to celkově jako posádka zvládali. I jeho část je proložena videi, která vám přiblíží náročnost závodu.

Účast:

- On-line 82 účastníků
- Prezenčně 32 účastníků
- **Dohromady 114 účastníků**

Záznam přednášky: <https://www.jacht-akademie.cz/vzdelavani/novinky/217-rolex-fastnet-2023/>

6) Jan Hirnšal: Strategie a taktika v závodech

1. část

První část se věnuje strategii, která nám pomáhá se rozhodovat, kudy pojedeme, abychom závod dokončili na co nejlepším místě. Potřebujeme k tomu znát reliéf krajiny, předpověď počasí pro danou oblast, pravidla jachtingu a také mít správně připravenou loď a posádku. Všechny tyto jednotlivé body si podrobněji proberete.

Mít správně připravenou loď a posádku je základ. Potřebujeme k tomu spolehlivou techniku, fyzickou zdatnost jednotlivých členů posádky, mít správnou hmotnost lodě a posádky, správně zvládat techniku manévrů, mít správně nastavené trimovací body a důležité je také sbírat zkušenosti od soupeřů a vzdělávat se v dané oblasti a sledovat novinky.

Co se týče předpovědi počasí a reliéfu krajiny, ukážete si aplikace a programy, které vám pomůžou ke zvolení správné strategie. Asi neznámější a nepoužívanější aplikací mezi jachtaři je Windy, proto si právě v této aplikaci ukážete, jak s ní pracovat a co v ní hledat. Není to jen o větru, ale můžete zde sledovat i oblačnost, druhy mraků, vítr kolem mraků, proudy a jiné. Vše je vysvětleno na příkladech na různých místech a také na příkladě situace na startu, který může být ovlivněn břehem, proudem, dnem a jinými faktory.

Neméně důležitá pro naplnění strategie je i znalost pravidel. V přednášce dostanete tip na volně dostupnou interaktivní aplikaci, kde jsou ukázky jednotlivých situací na vodě a vy se na tom pravidla můžete učit. Také je ukázán volně stažitelný plánek, kde jsou znázorněny situace, na startovní čáře a jak se při nich používají jednotlivá pravidla.

2. část

Druhá část přednášky je věnována taktice, která nám pomáhá naplňovat strategii. Potřebuji k tomu znám fyzikální zákony, opět pravidla jachtingu, techniku jízdy a geometrii.

K fyzikálním zákonům si řeknete, jaké zákony platí mezi loděmi, jaká by měla být rychlost a stoupavost lodě – jaký je ideální cíl a jak ho dosáhnout. Na příkladu startu si ukážete, jak zjistit, která strana je výhodnější vůči větru a bójce a co je dobré si při startu zjistit – kontrola výhodné strany, referenční bod, tranzit a elektronické pomůcky, které se dají použít.

Dále se dozvíte o třech zlatých pravidlech pro nejlepší výsledek a zapadnutí strategie a taktiky do sebe a jaké jsou výjimky ze zlatých pravidel aneb kdy je lepší je porušit. Tyto pravidla a výjimky jsou podrobněji popsány.

K úspěšné taktice je také nutné dobře zvládat kurzy po větru. Ukážete si oblast, ve které je vhodné se držet, jak je vhodné nastavit plachty a jakým kurzem jet. S jízdou po větru souvisí i závětrná bójce neboli brána. Řeknete si, která bójce je výhodnější a jak to poznáte při stabilním větru a jakou bójci vybrat, když vaše rozhodování může být ovlivněno změnou směru větru, proudy, břehem a silou větru.

Účast:

- On-line 134 účastníků
- Prezenčně 29 účastníků
- **Dohromady 163 účastníků**

Záznam přednášky: <https://www.jacht-akademie.cz/vzdelavani/novinky/218-strategie-a-taktika-v-zavode/>

7) Martin Trčka a Tomáš Vika: SSL Gold Cup 2023

Martin Trčka

Je úspěšný český jachtař, který dvakrát reprezentoval Českou republiku na Olympijských hrách – jednou v Athénách a jednou v Pekingu. Ve třídě laser dokázal vybojovat 6 titulů mistra České republiky. Kromě malých lodí se věnuje i námořnímu jachtingu. Zúčastnil se Tour de France a la Voile a celkem 3krát závodil v legendárním Sydney to Hobart Yacht Race. Ve třídě Devoti One dokonce vybojoval cenný titul mistra světa.

Tomáš Vika

Jé úspěšným juniorským vicemistrem Evropy na Finnu. Několikanásobný Mistr ČR a účastníkem olympijských kampaní pro Londýn 2012 a Rio 2016.

Anotace:

Tato přednáška nám představila myšlenku a koncept SSL od kvalifikačních závodů po cestu na Gold Cup 2023. Dále nám Martin s Tomášem prozradili, co je čeká dál a odpověděli na bohaté otázky účastníků přednášky.

Účast:

- On-line 78 účastníků
- Prezenčně 11 účastníků
- **Dohromady 89 účastníků**

Záznam přednášky: připravuje se

8) Jiří Zindulka: Jak si správně převzít loď

Jiří Zindulka

Jachtingu se intenzívně věnuji od roku 1987. Od roku 1994 se zabývám jachtingem profesionálně, vlastnil a provozoval jsem charterovou flotilu v Chorvatsku a Itálii a za 30 let jsem si půjčoval a přebíral stovky lodí. Při vracení lodí jsem se setkal se všemi možnými fintami, jejichž cílem bylo připravit mě neoprávněně o peníze. Řešil jsem desítky případů, kdy naše zákazníci chtěla nějaká charterová společnost připravit bezdůvodně o peníze za škody, jež nezpůsobili. Na základě svých zkušeností jsem připravil návod na bezpečné převzetí a předání lodí, který vám ušetří spoustu problémů, zpříjemní vám plavbu a ušetří vám peníze při vracení lodí.

Anotace:

Přednáška se zabývala tématem správného převzetí lodí a správného pojištění. Posluchači se dozvěděli na co si musí dát pozor. Co na lodi nesmí chybět. Jaké otázky pokládat při převzetí lodí.

Účast:

- On-line 84 účastníků
- Prezenčně 15 účastníků
- **Dohromady 99 účastníků**

Záznam přednášky: připravuje se

BILANCE – počty účastníků:

- Celková sledovanost **1047**
- Počet platících **74** á 300,- Kč
- Celkový příjem **22 200** ,- Kč
- Počet neplatících (vstupy na licence) **973**
- Počet unikátních účastníků **238** (v průměru účast na 4,3 přednáškách)
- Počet trenérů ČSJ **116**
- Počet obnovených trenérských licencí v roce 2024 **23!!**

V Praze dne 4. 3. 2023

Zapsal: Zdeněk Sünderhauf a Aneta Keszi

Přednáška č.	Přednáška	Účast on-line	Účast prezenčně	Dohromady
1	Johanka Kořánová 9. 1. 2024	122	25	147
2	M. Jelínek a Š. Novotný 16. 1. 2024	136	28	164
3	Vašek Brabec 23. 1. 2024	147	26	173
4	Hrdina a Skřepek 30. 1. 2024	86	12	98
5	M. Koláček a M. Tomek 6. 2. 2024	82	32	114
6	Jan Hirnšál 13. 2. 2024	134	29	163
7	Martin Trčka 20. 2. 2024	78	11	89
8	Jiří Zindulka 27. 2. 2024	84	15	99
	CELKEM	869	178	1047

Název grafu



