

**Základný výcvik nehomogénnej
skupiny detí v lodnej triede
OPTIMIST**

Marián Babjak

Záverečná práca na kvalifikáciu trénera jachtingu II. stupňa

O B S A H

1 Úvod.....	4
2 Základné zásady základného výcviku	5
3 Úrovne základného výcviku	6
4 Didaktika základného výcviku.....	7
4.1 Didaktika pre zvládnutie úrovne 1	7
4.1.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 0.1	11
4.1.1.1 Pochopenie činnosti kormidla, plavba bez plachty v dvojiciach.....	11
4.1.1.2 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou	12
4.1.1.3 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou so zastavením lode povolením plachty.....	12
4.1.2 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 0.2.....	13
4.1.2.1 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou so zastavením lode povolením plachty a vyostrením, rozbehnutie loď postupným priťahovaním plachty a následným odpadnutím na bočný vietor a povolením plachty.....	13
4.1.2.2 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou so zastavením lode, odopnutím plachty, zapnutím plachty a rozbehnutím lode na správnom smere	13
4.2 Didaktika pre zvládnutie úrovne 2	14
4.2.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 2.....	15
4.2.1.1 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou s dôrazom na držanie správneho smeru.....	15
4.2.1.2 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou s dôrazom na správny trim plachty.....	16
4.2.1.3 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou – hra na kačičky.....	17
4.3 Didaktika pre zvládnutie úrovne 3	18

4.3.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 3	19
4.3.1.1 Jazda na predobočný a zadobočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou s dôrazom na správny trim plachty	19
4.3.1.2 Jazda na predobočný a zadobočný vietor po trati vytýčenej tromi značkami s obratom proti vetru za krajnými značkami s dôrazom na vyostrenie	20
4.3.1.3 Jazda na predobočný a zadobočný vietor po trati vytýčenej tromi značkami s obratom proti vetru za krajnými značkami s dôrazom na správne odpadnutie ...	22
4.3.1.4 Jazda na bočný, predobočný a zadobočný vietor za motorovým člnom	23
4.4 Didaktika pre zvládnutie úrovne 4	24
4.4.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 4	25
4.4.1.1 Nácvik jazdy ostro proti vetru z dôrazom na správny trim plachty a obrat po vetre	25
4.4.1.2 Nácvik jazdy ostro proti vetru z dôrazom na správny trim plachty a odpadnutia na smer ostro proti vetru z pozície priamo proti vetru	27
4.4.1.3 Nácvik jazdy na zadný vietor	28
4.4.1.4 Nácvik vyplávania a pristátia	28
4.5 Didaktika pre zvládnutie úrovne 5	30
4.5.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 5	30
4.5.1.1 Nácvik jazdy ostro proti vetru a po vetre, nácvik obratov proti vetru a po vetre ..	30
4.5.1.2 Nácvik zastavenia s vytlačením ráhna	31
4.5.1.3 Nácvik cúvania s vytlačovaním ráhna	32
5 Výcvik nehomogénnej skupiny detí.....	33
6 Záver	35

1 Úvod

Práca popisuje organizáciu a metodické postupy pri základnom výcviku detí v lodnej triede Optimist. Za základný výcvik pre účely tejto práce považujeme zvládnutie základných zručností deťmi, ktoré nemajú žiadne, alebo majú iba minimálnu skúsenosť s lodnou triedou Optimist. Základný výcvik chápeme ako systematické a sústavné vzdelávanie a výcvik v športovom klube s cieľom pripraviť deti vo veku 6 až 13 rokov na pretekanie na klubovej úrovni. Základný výcvik nemá konkrétne časové ohraničenie a je ukončený v okamihu, keď jednotliviec zvládne požadované zručnosti a spôsobilosti a rozhodne sa pokračovať v ďalšej úrovni zameranej na vzdelávanie a výcvik pre športové pretekanie na klubovej úrovni.

Skupina detí v základnom výcviku je zriedka kedy homogénna. Vyznačuje sa rôznorodosťou hlavne v oblastiach veku, mentálnych a pohybových schopností detí. Ideálnym stavom by bolo rozdeliť deti do skupín tak, aby sme sa čo najviac priblížili k vyrovnanosti schopností jednotlivcov. Potom by bolo možné optimálne prispôbiť zameranie, dobu trvania a intenzitu tréningu konkrétnej skupine. Takýto stav je však málokedy možné dosiahnuť, pretože počet detí, čas kedy do základného výcviku vstúpia a ich schopnosti sú veľmi rôznorodé a pri malom počte (okolo 7 detí) nie je efektívne deliť ich na menšie skupiny hlavne z dôvodu nedostatku zdrojov z pohľadu počtu trénerov, týždňového časového rozpočtu a finančných zdrojov.

V práci sa zameriavame na organizáciu základného výcviku vo vysoko nehomogénnej skupine detí, ako z pohľadu veku, mentálnych a pohybových schopností a tiež skutočnosti, že deti vstupujú do základného výcviku priebežne, čo je dané hlavne pomerne nízkym záujmom detí o jachting. Sme teda vďační a pripravení sa venovať deťom v okamihu, keď prejavia záujem a zaradíme ich do základného výcviku v ľubovoľnom okamihu.

Pre bezpečný a efektívny výcvik v tejto práci považujeme za hornú hranicu športovcov v skupine pre jedného trénera maximálne 8 športovcov. V prípade väčšieho počtu športovcov je nevyhnutné rozdeliť ich do viacerých skupín a plánovať pre skupiny tréning samostatne, alebo súčasne s väčším počtom trénerov. Pri rozdeľovaní športovcov do skupín je pritom potrebné zohľadniť zvládnuté zručnosti. S odstupom času je potrebné prehodnotiť rozdelenie do skupín v závislosti od pokroku jednotlivcov vo zvládaní nových zručností.

2 Základné zásady základného výcviku

Pre správne zvládnutie základného výcviku je dôležité neustále dbať na nasledujúce zásady:

- Neustále pamätať na rôznu dobu udržania pozornosti vzhľadom na vek športovca.
- Rozdeliť čas tréningu na menšie celky a postupovať spôsobom zopakovanie zvládnutých zručností, nácvik nových zručností, zopakovanie zvládnutých zručností.
- Zamerať sa na naučenie a zvládnutie správnych pohybových vzorov.
- Pohybové vzory zvládnuť najskôr na brehu, na pevnej a bezpečnej platforme.
- Neustále aj počas tréningu na vode pripomínať postupnosť pohybových vzorov a dbať na ich správne dodržiavanie.
- Plánovať výcvik zručností na vode v závislosti od sily vetra a výšky vln.
- Mať vždy pripravených viac variantov tréningu pre rôzne poveternostné podmienky.
- Pokračovať v nácviku nových zručností až po zvládnutí predchádzajúcich.
- Prispôbiť požiadavky na jednotlivcov v závislosti od ich aktuálne zvládnutých schopností a zručností.
- Na udržanie záujmu počas tréningu rozdeliť výcvik schopností a zručností na kratšie časové úseky a v každom z nich definovať jasne jeden cieľ na ktorý sa treba zamerať.

3 Úrovne základného výcviku

Pre účely tejto práce definujeme úrovne zvládnutých zručností nasledovne:

- Úroveň 0 – nemá žiadne zručnosti, úplný nováčik.
- Úroveň 1 – zvláda jazdu na bočný vietor, je schopný vyostriť a odpadnúť, vie urobiť obrat proti vetru.
- Úroveň 2 – ako úroveň 1, ale je schopný bez problémov počas celej doby tréningu držať smer na bočný vietor, má zvládnutý obrat proti vetru bez pumpnutia.
- Úroveň 3 – vie plávať na predobočný vietor a na zadobočný vietor, zvláda nastaviť trim plachty.
- Úroveň 4 – vie stúpať ostro proti vetru a plávať na zadný vietor, vie urobiť obrat po vetre.
- Úroveň 5 – ako úroveň 4, je schopný reagovať na zmeny vetra pri stúpaní proti vetru a na zadný vietor, zvláda správne obrat proti a po vetre.

4 Didaktika základného výcviku

V tejto kapitole postupne definujeme odporúčané postupy a cvičenia pre zvládnutie jednotlivých úrovní výcviku. Je potrebné, aby tréner mal neustály prehľad o dosiahnutej úrovni jednotlivých športovcov a prispôbil tréningovú jednotku podľa úrovni jednotlivých športovcov. V nehomogénnej skupine je potrebné pripraviť tréningovú jednotku tak, aby bolo možné rozvíjať zručnosti všetkých športovcov. Nie je dobré napríklad nechať športovcov na úrovni 4 jazdiť na bočný vietor v slabom vetre iba preto, že je v skupine športovec s úrovňou 0. Plánovanie tréningu je tým jednoduchšie čím homogénnejšia je skupina. Avšak ak do relatívne homogénnej skupiny vstúpi jednotlivec na úrovni 0, je potrebné prispôbiť tréningovú jednotku tak, že ju rozdelíme na rôzne cvičenia pre rôzne úrovne športovcov.

V tejto časti sa budeme venovať didaktike základného výcviku na postupné zvyšovanie úrovne zvládnutých zručností medzi jednotlivými úrovňami. V ďalšej kapitole sa budeme venovať príprave tréningovej jednotky pre nehomogénne skupiny športovcov.

4.1 Didaktika pre zvládnutie úrovne 1

Do výcviku vstupujú deti bez akýchkoľvek znalostí. V tomto bloku, ak to je možné, je výhodnejšie pracovať s menšími skupinami do 4 športovcov. V prípade väčšej skupiny do 8 športovcov je vhodné počas výcviku na vode športovcov striedať – 4 v lodi, 4 v člne s trénerom.

Keďže zverenci nemajú žiadne praktické zručnosti, tréning je potrebné organizovať tak, že športovci nevyplávajú na vodu samostatne. Športovci s trénerom pripravlia a k motorovému člnu pripevnia potrebný počet lodí (maximálne 4, v prípade náročnejších poveternostných podmienok maximálne 2) a vyplávajú všetci spoločne v motorovom člne do priestoru tréningu. Značky v priestore tréningu môžu byť pripravené pred tréningom, alebo spoločne so športovcami po príchode do priestoru tréningu. Druhá možnosť je vhodnejšia aj napriek tomu, že tým stratíme časť času vyčleneného na tréningovanie. Pri ukotvení značiek je vhodné nechať praktické kotvenie na športovcov a pri rozmiestňovaní značiek v priestore tréningu diskutovať s nimi kde a prečo je správne umiestniť značky pre plánované cvičenie v závislosti od smeru vetra, vyžadovať od športovcov určenie smeru odkiaľ fúka vietor a kde má byť umiestnená značka. Športovcom spoluúčast' na rozmiestňovaní značiek pre plánované cvičenie pomáha lepšie si uvedomiť cieľ cvičenia.

Po rozmiestnení značiek je potrebné, aby tréner opäť zopakoval cieľ cvičenia,

zopakovať na čo pri cvičení majú športovci položiť dôraz a uistiť sa, že všetci športovci cvičeniu porozumeli. Najjednoduchším spôsobom je vyžiadať zopakovanie toho čo majú na vode robiť každým športovcom.

Následne určí športovcov, ktorí začnú cvičenie ako prví a poradie v akom odplávajú od motorového člna a určí kedy a za ktorého športovca budú vymenení. Postupne vypustí športovcov prvej skupiny na praktické cvičenie na vode. Športovec prestúpi z motorového člna do lode, založí plutvu a kormidlo a nakoniec zapne plachtu. Tréner ešte raz zopakuje pokyny pre cvičenie a vypustí športovca v smere na bočný vietor. Následne tréner sleduje ich činnosť na vode a usmerňuje čo a ako majú na vode vykonávať. Postupne vystrieda športovcov v lodiach a vedie cvičenie druhej skupiny.

Pred skončením cvičenia postupne pripláva k lodi a chytí ju, športovec potom vyberie plutvu, kormidlo a odopne plachtu a prestúpi do motorového člna. Tréner vyviaže loď za motorový čln a pokračuje, pokiaľ všetci športovci nie sú v motorovom člne. Následne pristane a spolu so športovcami vytiahnu lode z vody.

Počas základného výcviku na úroveň 1 je dôležité počas cvičenia na vode nepretržite sledovať hlavne:

1. Zmeny vetra a jeho stáčanie a priebežnou korekciou polohy značiek zabezpečiť aby na smere medzi značkami fúkal vždy bočný vietor. V prípade náhlej zmeny vetra je vhodné mať pripravenú náhradnú značku, ktorej polozenie je rýchlejšie ako presun značky.
2. Sledovanie udržiavanie správneho smeru medzi značkami, hlavne sa zamerať aby športovci chybným kormidlovaním neodpadli viac ako na zadobočný vietor. V opačnom prípade môže dôjsť k nechcenej halze, ktoré môže spôsobiť úraz alebo vyhodene športovca z lode.
3. Ak športovec odpadne výrazne pod trať vytýčenú značkami je potrebné dostať ho späť na úroveň jednej zo značiek pomocou motorového člna.

Cieľom pre dosiahnutie úrovne 1 je zvládnuť jazdu na bočný vietor, schopnosť vyostriť a odpadnúť a zvládnuť obrat proti vetru.

Pre dosiahnutie tohto cieľa sa musí športovec naučiť:

- Správny posed v lodi pri jazde na bočný vietor.
- Správne držanie kormidla a oťažového lana.

- Techniku obratu proti vetru bez pumpnutia.
- Použitie kormidla na vyostrenie a odpadnutie.
- Správny trim plachty na bočný vietor.
- Zastaviť loď pri jazde na bočný vietor povolením plachty.
- Zastaviť loď pri jazde na bočný vietor vyostrením a povolením plachty.
- Rozbehnúť loď postupným priťahovaním plachty a následným odpadnutím na bočný vietor a povolením plachty.

Z pohľadu postupného získavania zručností pre úroveň 1 je vhodné rozdeliť získavanie zručností nasledovne:

Úroveň 0.1 Zručnosť povoliť a pritiahnúť plachtu bez zmeny smeru lode, zručnosť vyostriť a odpadnúť, zručnosť urobiť obrat proti vetru, zručnosť zastaviť loď pri jazde na bočný vietor povolením plachty.

Úroveň 0.2 Zručnosť zastaviť loď pri jazde na bočný vietor povolením plachty a vyostrením, zručnosť rozbehnúť loď postupným priťahovaním plachty a následným odpadnutím na bočný vietor a povolením plachty

Ako už bolo povedané, treba dbať na to, aby boli jednotlivé zručnosti a pohybové vzory najskôr nacvičené najskôr na brehu, na pevnej a bezpečnej platforme. Pred prvým cvičením na vode je potrebné na brehu nacvičiť a zvládnuť:

- Založiť a vybrať kormidlo.
- Založiť a vybrať plutvu.
- Správny posed v lodi pri jazde na bočný vietor.
- Správne držanie predĺženia kormidelnej páky a jeho stabilizáciu opretím o zadnú nohu.
- Ovládanie kormidla pomocou predĺženia, pohyb kormidlom na pokyny:
 - kormidlo od seba (vyostri),
 - kormidlo k sebe (odpadni),
 - kormidlo rovno.
- Správne držanie oťažového lana s orientáciou palca v smere ku koncu oťažového lana.

- Predná ruka vždy drží oťažové lano, zadná ruka vždy drží predĺženie kormidelnej páky.
- Techniku pritiahnutia oťažového lana (pritiahnutia plachty) a jeho pridržania prstom na predĺžení kormidelnej páky pri prechytávaní s dôrazom na udržanie kormidla rovno. (Na pokyn : pritiahni plachtu).
- Techniku povolenia oťažového lana (povolenia plachty) (Na pokyn : povol' plachtu.)
- Techniku povolenia plachty v slabom vetre vytlačením ráhna pri sťažení. (Na pokyn : povol' plachtu.)
- Techniku obratu proti vetru v postupnosti krokov :
 - kormidlo od seba
 - sleduj plachtu
 - plachta prechádza na druhú stranu
 - zohni sa aby plachta mohla prejsť
 - vyrovnaj kormidlo
 - opri predĺženie kormidelnej páky vyrovnaného kormidla o palubu na druhej strane
 - vykroč zadnou nohou na pozíciu kde má byť po obrate
 - Vytoč sa tvárou odpredu s prinožením prednej nohy a nepúšťaj kormidlo
 - rukou s oťažovým lanom uchop predĺženie kormidelnej páky
 - pusti predĺženie kormidelnej páky rukou, ktorá ju drží vzadu
 - uchop do voľnej ruky oťažové lano
 - prelož predĺženie kormidelnej páky pred seba tak aby si nepohol kormidlom (zdôrazniť, že preloženie predĺženia kormidla s pohybom kormidla od seba spôsobí ďalší obrat)
 - naber správny smer a stabilizuj vyrovnané kormidlo opretím o stehno zadnej nohy.

Je veľmi dôležité, aby praktický výcvik na vode začal až po zvládnutí a osvojení si pohybových vzorov na brehu. Športovcov, ktorí si na brehu pohybové vzory neosvojili na

praktický výcvik na vode nepúšťame. Tréning na vode treba plánovať tak, aby športovci postupne zvládli všetky zručnosti uvedené vyššie. Na jednu tréningovú jednotku plánujeme výcvik maximálne jednej novej zručnosti, na ktorú sa zameriavame.

Každý tréning začíname zopakovaním pohybových vzorov na brehu. Pre udržanie pozornosti všetkými je dobré, aby všetci ktorí práve neprecvičujú mali jasne stanovené úlohy. Jeden môže sledovať, správnu prácu s kormidlom (či je rovno), ďalší správne držanie predĺženia kormidelnej páky, ďalší správne držanie oťažového lana, ďalší správny posed v lode. Pri nácviku obratu proti vetru môže každý dostať za úlohu sledovať konkrétnu činnosť počas určitej fázy obratu.

Pri cvičeniach na zvládnutie úrovni 0.1 a 0.2 je potrebné vždy definovať hlavný cieľ cvičenia (držanie správneho smeru, činnosť pri obrate, činnosť pri zastavení a rozbehnutí lode) a počas tréningu sa zamerať iba na tento cieľ. Pre dosiahnutie úrovne 1 nie je dôležité byť sústredený na správny trim plachty, dôležité je zvládnuť držať správny smer, obrat proti vetru, zastavenie a rozbehnutie lode.

Pre základný výcvik na zvládnutie úrovne 1 je potrebné zohľadniť poveternostné podmienky, hlavne silu vetra. Hraničnou hodnotou pre výcvik na vode je sila vetra do 5 m/s. V prípade sily vetra do 3 m/s je možné vyplávať po čiastočnom zvládnutí obratov proti vetru s celou skupinou 8 lodí. Pri sile vetra 3 až 5 m/s berieme na vodu maximálne 4 lode. V tomto prípade rozdelíme športovcov na polovicu a počas výcviku na vode najskôr trénuje jedna skupina po 30 až 45 minútach postupne vystriedame športovcov a pokračujeme v tréningu s druhou skupinou. Pokiaľ je skupina v motorovom člne s trénerom je vhodné poveriť každého športovca sledovaním tréningu konkrétneho športovca a priebežne počas jednotlivých fáz tréningu vyžadovať ich zhodnotenie kladov a záporov športovca, ktorého sledujú.

4.1.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 0.1

4.1.1.1 Pochopenie činnosti kormidla, plavba bez plachty v dvojiciach

Športovcov rozdelíme do dvojíc, pričom sa vždy snažíme do dvojice dať jedného staršieho a jedného mladšieho. Snažíme sa vyhnúť hlavne tomu aby dvojicu tvorili dvaja najmladší. V prípade nepárneho počtu dvojicu doplní tréner. Pripravíme lode bez plachiet. Do každej lode nastúpia dvaja – jeden ovláda kormidlo a druhý vesluje pádlom. V priestore tréningu vytýčime značkami trať, ktorú je treba preplávať. Vždy po preplávaní trate sa

športovci v lodi vymenia. Cieľom cvičenia je naučiť sa nabrat' správny smer a potom držať kormidlo rovno až do okamihu dosiahnutia značky, potom použiť kormidlo na obtočenie značky a nabratie správneho smeru k ďalšej značke a opäť držať kormidlo rovno až od okamihu dosiahnutia značky. Cvičenie je možné k záveru spestriť súťažou o najrýchlejšie oboplávanie trate.

Ďalšou možnosťou je v priestore tréningu rozhádzať do vody menšie loptičky a cieľom je pozbierať čo najviac loptičiek z vody. Po zozbieraní všetkých loptičiek športovci loptičky rozhádzu do rôznych smerov a cvičenie opakujeme. Opäť je možné na záver vyhlásiť súťaž.

4.1.1.2 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou

So športovcami vyplávame na vodu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami vytýčime pomyselnú čiaru kolmú na smer vetra. Cieľom cvičenia je plávať na bočný vietor smerom k značke a pri značke urobiť obrat proti vetru a nabrat' smer k druhej značke. Vzdialenosť medzi značkami je treba zvoliť podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

1. Tréner sleduje činnosť a koriguje správny smer pokynmi vyostri a dopadni (kormidlo od seba, kormidlo k sebe, vyrovnaj kormidlo) ak športovec stratí správny smer ku značke.
2. Tréner sleduje činnosť a koriguje správne držanie predĺženia kormidelnej páky a oťažového lana a v prípade potreby upozorní na chybné držanie..
3. Tréner sleduje činnosť a koriguje správny posed v lodi.
4. Pred príchodom ku značke pripomenie športovcovi ako urobiť obrat a po dokončení obratu vyzdvihne dobre vykonané činnosti a upozorní na čo si dať pozor pri nasledujúcich obratoch.

4.1.1.3 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou so zastavením lode povolením plachty

Toto cvičenie je vhodné zaradiť hneď po tom ako športovci zvládnu aspoň čiastočne jazdu na bočný vietor a obrat proti vetru pri značke. V prípade, že vietor zosilnie a športovec

bude mať strach, bude schopný zastaviť vypustením plachty.

Obsah cvičenia je rovnaký ako v predchádzajúcom cvičení s tým, že na pokyn trénera určený športovec povolí úplne plachtu a počká pokiaľ loď úplne nezastane (v slabom vetre s vytlačením ráhna pri sťažení). Pri povolení plachty kladieme dôraz na to, aby kormidlo zostalo rovno (aby loď držala správny smer a zostala na bočnom vetre). Po zastavení športovec na pokyn trénera rozbehne loď pritiahnutím plachty, pričom je treba položiť dôraz na vyrovnané kormidlo – rozbehnutie bez toho aby loď menila smer.

4.1.2 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 0.2

4.1.2.1 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou so zastavením lode povolením plachty a vyostrením, rozbehnutie loď postupným pritáhovaním plachty a následným odpadnutím na bočný vietor a povolením plachty

Cvičenie je vhodné zaradiť od tréningu pre jednotlivcov, ktorí zvládli zručnosti pre úroveň 0.1. Na pokyn trénera športovec zastaví povolením plachty a vyostrením. Dôraz treba položiť na to, aby vyostrenie nebolo viac ako ostro proti vetru. Po zastavení na pokyn trénera športovec rozbehne loď postupným pritáhovaním plachty. Pri pritáhovaní plachty sa sústreďí na to, aby bolo kormidlo rovno. Pritáhovanie s vyosením kormidla od seba vedie k postaveniu priamo proti vetru a loď nie je schopná rozbehnúť sa. Po rozbehnutí lode dá kormidlo k sebe a povolí plachtu a odpadne na správny smer k značke. Pri povolení plachty treba položiť dôraz na správne povolenie. Úplné povolenie plachty bude viesť k tomu, že loď zastane.

4.1.2.2 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou so zastavením lode, odopnutím plachty, zapnutím plachty a rozbehnutím lode na správnom smere

Cvičenie je podobné ako predchádzajúce cvičenie s tým, že po zastavení lode športovec pomocou kormidla postaví loď priamo proti vetru a odopne oťažové lano od ráhna. Potom čaká na pokyn trénera na rozbehnutie. Opäť pomocou kormidla postaví loď priamo proti vetru, pripne oťažové lano k ráhnu a pomocou kormidla odpadne na smer ostro proti vetru. Potom športovec rozbehne loď postupným pritáhovaním plachty a odpadne na správny smer ku značke. Cieľom cvičenia je naučiť športovca postaviť zastavenú loď priamo proti vetru iba pomocou prudkých pohybov kormidla. Po postavení lode priamo proti vetru pustiť

kormidlo a odopnúť oťažové lano od ráhna, znovu ho pripnúť k ráhnu keď loď stojí priamo proti vetru a iba pomocou kormidla odpadnúť na smer ostro proti vetru a rozbehnúť sa. Túto zručnosť vieme potom v ďalších tréningoch využiť počas prestávok medzi cvičeniami a vždy na konci tréningu pred odchodom na breh, kedy tréner vydá pokyn odopnúť plachty. Potom ak majú všetci odopnuté plachty môže sa tréner plne sústrediť iba na vyzdvihnutie pretekárov a vyviazanie lodí, všetky lode stoja a čakajú. Pokiaľ ich tréner nepozbiera. V neposlednom rade je táto zručnosť potrebná pri rýchlom narastaní sily vetra, kedy tréner vydá pokyn odopnúť plachty, keď sila vetru začne dosahovať nebezpečnú hranicu pre športovcov (táto hranica závisí samozrejme od ich zručností).

4.2 Didaktika pre zvládnutie úrovne 2

Po zvládnutí úrovne 1 je možné pri vetre do 4 m/s vziať na výcvik na vodu celú skupinu do 8 športovcov. Pri sile vetra 4 až 6 m/s je potrebné rozdeliť skupinu na polovicu. Pri vyplávaní na vodu sa treba pridržať postupu popísanom v časti pre získanie úrovne 1, vyviazať lode za motorový čln a športovcov vypustiť až v priestore tréningu na bočný vietor. Rovnako tak na konci tréningu vydať pokyny zastaviť a odopnúť plachtu a športovcov postupne vyviazať za motorový čln.

Pri zosilnení vetra nad 6 m/s, hlavne pokiaľ športovci majú problém so zvládnutím vetra, je potrebné vydať pokyn na zastavenie a odopnutie plachty a po vyviazaní lodí za motorový čln tréning na vode ukončiť.

Počas základného výcviku na úroveň 2 je dôležité počas cvičenia na vode nepretržite sledovať hlavne:

1. Zmeny vetra a jeho stáčanie a priebežnou korekciou polohy značiek zabezpečiť aby na smere medzi značkami fúkal vždy bočný vietor. V prípade náhlejšej zmeny vetra je vhodné mať pripravenú náhradnú značku, ktorej polohenie je rýchlejšie ako presun značky.
2. Sledovanie udržiavanie správneho smeru medzi značkami, hlavne sa zamerať aby športovci chybným kormidlovaním neodpadli viac ako na zadobočný vietor. V opačnom prípade môže dôjsť k nechcenej halze, ktoré môže spôsobiť úraz alebo vyhodene športovca z lode.
3. Ak športovec odpadne výrazne pod trať vytýčenú značkami je potrebné dostať ho späť na úroveň jednej zo značiek pomocou motorového člna.

Cieľom pre dosiahnutie úrovne 2 je zvládnuť jazdu na bočný vietor s tým, že

športovec je schopný po celý čas držať správny smer, zvláda trim plachty na bočný vietor a bez problémov zvláda obrat proti vetru.

Pre dosiahnutie tohto cieľa sa musí športovec naučiť:

- Nastaviť správny trim plachty na bočný vietor.
- Nabrat' kormidlom správny smer a byť schopný ho udržať, na zmeny smeru vetra reagovať povolením alebo pritiahnutím plachty.
- Bez problémov zvládnuť obrat proti vetru s dodržaním predpísaných pohybových vzorov.

Každý tréning začíname zopakovaním pohybových vzorov na brehu tak ako pre úroveň 1.

Pri cvičeniach na zvládnutie úrovne 2 je potrebné vždy definovať hlavný cieľ cvičenia (držanie správneho smeru, činnosť pri obrate, správny trim plachty a pod.) a počas tréningu sa zamerať iba na tento cieľ.

4.2.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 2

4.2.1.1 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou s dôrazom na držanie správneho smeru

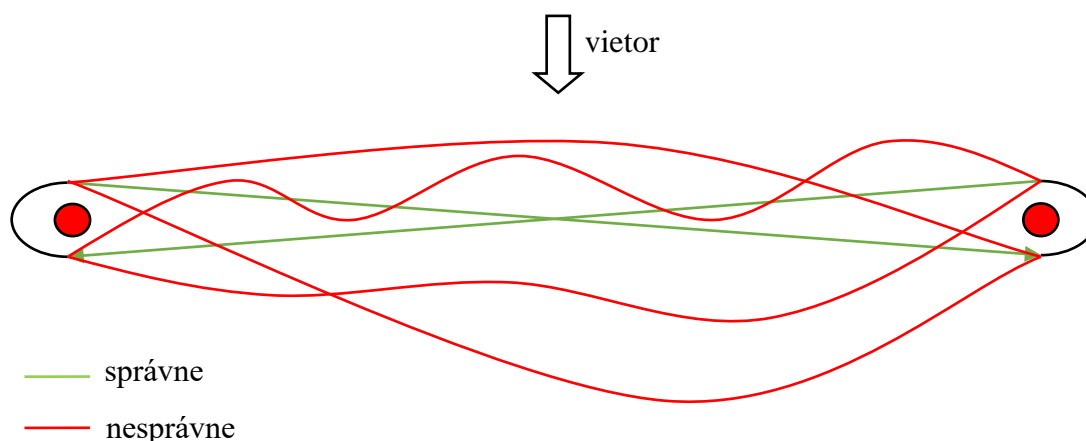
So športovcami vyplávame na vodu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami vytýčime pomyselnú čiaru kolmú na smer vetra. Vzďialenosť medzi značkami je treba zvoliť podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

Cieľom cvičenia je plávať na bočný vietor smerom k značke a pri značke urobiť obrat proti vetru a nabrat' smer k druhej značke. Športovci sa pritom zamerajú hlavne na držanie kormidla rovno po nabratí správneho smeru.

Dôraz treba položiť na to, aby nastavenie kormidla rovno športovci kontrolovali pohľadom dopredu podľa toho či loď nemení smer k nasledujúcej značke, nie pohľadom dozadu na polohu kormidla. Po nabratí správneho smeru športovec zafixuje vyrovnané kormidlo opretím ruky držiacej predĺženie kormidelnej páky o stehno zadnej nohy. Pri cvičení je potrebné zamerať sa hlavne na držanie správneho smeru, trim plachty zatiaľ nie je dôležitý a tréner naň upozorní iba ak je plachta príliš povolená alebo príliš pritiahnutá.

Tréner sleduje činnosť a upozorní športovca v prípade, ak nie je kormidlo vyrovnané, alebo ak športovec nepláva správnym smerom. Na Obr. 4.1 sú zobrazené správne preplávanie medzi značkami a nesprávne preplávania medzi značkami.

Cvičenie je možné spestriť zastavením lode povolením plachty a vyostrením na pokyn trénera, a je možné pridať aj odopnutie oťaže od ráhna. Následne na pokyn trénera, pripnutie oťaže k ráhnu a rozbehnutie lode. Metodický postup je popísaný v cvičeniach pre úroveň 1.



Obr. 4.1 Správne a nesprávne preplávania medzi značkami

4.2.1.2 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou s dôrazom na správny trim plachty

So športovcami vyplávame na vođu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami vytýčime pomyselnú čiaru kolmú na smer vetra. Vzdialenosť medzi značkami je treba zvoliť podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

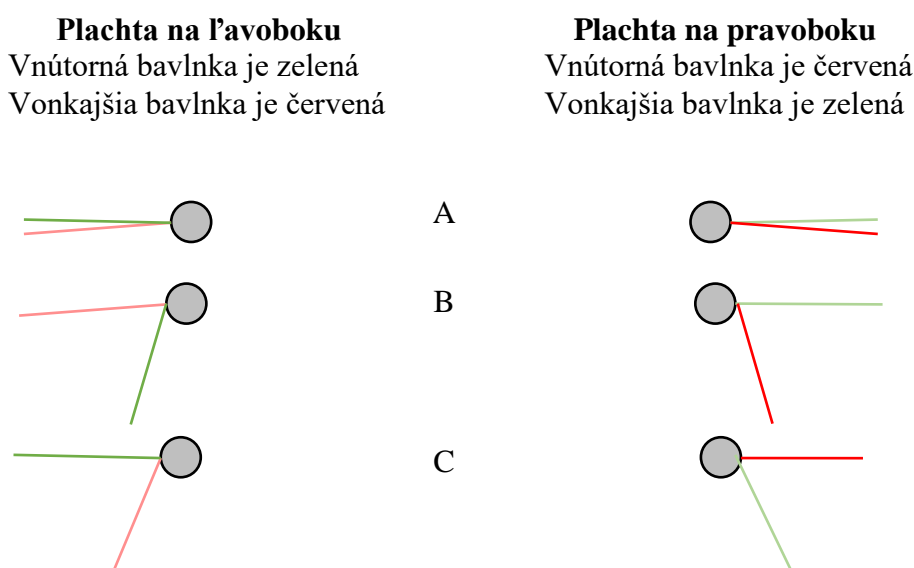
Cieľom cvičenia je plávať na bočný vietor smerom k značke a pri značke urobiť obrat proti vetru a nabráť smer k druhej značke. Športovci sa pritom zamerajú hlavne správny trim plachty, pričom pre nastavenie správneho trimu na bočný vietor používajú povolenie alebo pritiahtnutie plachty, nie vyostrenie alebo odopnutie kormidlom..

Dôraz treba položiť na to, aby po nastavení správneho smeru športovci reagovali na zmeny vetra povolením alebo pritiahtnutím plachty tak, aby vnútorná aj vonkajšia bavlňka boli správne. Ak je vnútorná bavlňka spadnutá, treba plachtu pritiahovať až pokiaľ sa nezodvihne. Ak je vonkajšia bavlňka spadnutá, treba plachtu povoľovať až pokiaľ sa vonkajšia bavlňka

nezodvihne.

Tréner sleduje činnosť a upozorní športovca v prípade, ak nie je sú bavlňky správne, pričom vždy zopakuje, čo je potrebné urobiť s oťažovým lanom aby športovec dosiahol správny trim plachty. Na Obr. 4.2 sú zobrazené správna poloha bavlňiek, poloha bavlňiek ak je plachta príliš povolená (plachtu treba pritiahnúť) a poloha bavlňiek ak je plachta veľmi pritiahnutá (plachtu treba povoliť).

Cvičenie je možné spestriť zastavením lode povolením plachty a vyostrením na pokyn trénera, a je možné pridať aj odopnutie oťaže od ráhna. Následne na pokyn trénera, pripnutie oťaže k ráhnu a rozbehnutie lode. Metodický postup je popísaný v cvičeniach pre úroveň 1.



Obr. 4.2 A) správna poloha bavlňiek, B) poloha bavlňiek ak je plachta príliš povolená (plachtu treba pritiahnúť) a C) poloha bavlňiek ak je plachta veľmi pritiahnutá (plachtu treba povoliť).

4.2.1.3 Jazda na bočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou – hra na kačičky

So športovcami vyplávame na vodu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami vytýčime pomyselnú čiaru kolmú na smer vetra. Vzdialenosť medzi značkami je treba zvoliť podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

Tréner určí poradie v akom budú športovci jazdiť medzi značkami. Na začiatku určí

ako vedúcu kačku športovca, ktorý má najlepšie zvládnuté zručnosti jazdy na bočný vietor. Tréner postupne vypúšťa na bočný vietor športovcov, tak, aby sa mohli ľahko zaradiť na koniec skupiny ako ďalšia kačička v rade.

Cieľom cvičenia je plávať na bočný vietor smerom k značke a pri značke urobiť obrat proti vetru a nabráť smer k druhej značke. Pritom športovci dodržia stanovené poradie v rade kačičiek, udržia neustále vzdialenosť 1 až 2 dĺžky lode od kačičky pred nimi. Športovci sa pritom zamerajú hlavne na zrýchlenie a spomalenie lode podľa potreby tak, aby udržiavali predpísanú vzdialenosť od predchádzajúcej kačičky. Rýchlosť športovci regulujú trimom plachty, alebo presúvaním váhy dozadu a dopredu, v prípade potreby výrazného spomalenia vyostrením proti vetru.

Po určitom čase vydá tréner pokyn, že vedúcou kačkou je druhá loď v poradí. Prvá loď zastane, počká pokiaľ preplávajú všetky kačičky a zaradí sa na koniec. Pri určovaní vedúcej kačky treba časovanie nastaviť tak, aby každá loď bola aspoň o úseky medzi značkami vedúcou kačkou.

Tréner sleduje činnosť a upozorní športovca v prípade, ak nie je schopný dodržiavať stanovený odstup, poradí mu ako zrýchliť alebo spomaliť. Dôraz treba položiť na to, aby rýchlejšie lode nepredbiehali tie pomalšie pred nimi.

4.3 Didaktika pre zvládnutie úrovne 3

Po zvládnutí úrovne 2 je možné pri vetre do 6 m/s vziať na výcvik na vodu celú skupinu do 8 športovcov. Pri sile vetra 6 až 8 m/s je potrebné rozdeliť skupinu na polovicu. Pri vyplávaní na vodu sa treba pridržať postupu popísaného v časti pre získanie úrovne 1, vyviazať lode za motorový čln a športovcov vypustiť až v priestore tréningu na bočný vietor. Rovnako tak na konci tréningu vydať pokyny zastaviť a odopnúť plachtu a športovcov postupne vyviazať za motorový čln.

Pri zosilnení vetra nad 8 m/s, hlavne pokiaľ športovci majú problém so zvládnutím vetra, je potrebné vydať pokyn na zastavenie a odopnutie plachty a po vyviazaní lodí za motorový čln tréning na vode ukončiť.

Počas základného výcviku na úroveň 3 je dôležité počas cvičenia na vode nepretržite sledovať hlavne:

1. Zmeny vetra a jeho stáčanie a priebežnou korekciou polohy značiek zabezpečiť aby na smere medzi značkami fúkal vždy bočný vietor. V prípade náhlejšej zmeny vetra je vhodné

mať pripravenú náhradnú značku, ktorej polozenie je rýchlejšie ako presun značky.

2. Sledovanie udržiavanie správneho smeru medzi značkami, hlavne sa zamerať aby športovci chybným kormidlovaním neodpadli na zadný vietor a nedošlo k nechcenej halze, ktorá môže spôsobiť úraz alebo vyhodene športovca z lode.
3. Ak športovec odpadne výrazne pod trať vytýčenú značkami je potrebné dostať ho späť na úroveň jednej zo značiek pomocou motorového člna.

Cieľom pre dosiahnutie úrovne 3 je zvládnuť plavbu na predobočný vietor a na zadobočný vietor, zvláda nastaviť trim plachty.

Pre dosiahnutie tohto cieľa sa musí športovec naučiť:

- Nastaviť správny trim plachty na predobočný, bočný a zadobočný vietor.
- Nabráť kormidlom správny smer a byť schopný ho udržať, na zmeny smeru vetra reagovať povolením alebo pritiahnutím plachty.
- Bez problémov zvládnuť vyostrenie zo zadobočného vetra na predobočný.
- Bez problémov zvládnuť odpadnutie z predobočného vetra na zadobočný.

Každý tréning začíname zopakovaním pohybových vzorov na brehu tak ako pre úrovne 1 a 2.

Pri cvičeniach na zvládnutie úrovne 3 je potrebné vždy definovať hlavný cieľ cvičenia (návnik vyostrenia a odpadnutia, činnosť pri obrate, správny trim plachty a pod.) a počas tréningu sa zamerať iba na tento cieľ.

4.3.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 3

4.3.1.1 Jazda na predobočný a zadobočný vietor po trati vytýčenej dvomi značkami s obratom proti vetru za značkou s dôrazom na správny trim plachty

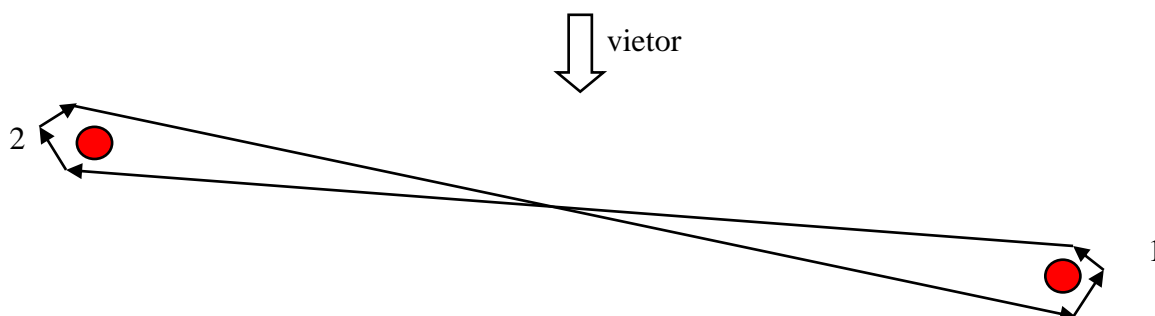
So športovcami vyplávame na vodu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami vytýčime pomyselnú čiaru tak, aby uhol stúpania z jednej značky na druhú nebol menej ako 60 stupňov. Dosiahneme toho tak, že pri kladení druhej značky sa najskôr nastavíme na pozíciu tak, aby bol smer vetra kolmý na pomyselnú spojnicu člna a položenej značky 1. Potom ideme motorovým člnom chvíľu proti vetru alebo po vetre a postavíme značku 2. Vzdialenosť medzi značkami je treba zvoliť podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner

schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

Cieľom cvičenia je plávať na predobočný vietor smerom k jednej značke, plávať na zadobočný vietor smerom k druhej značke a pri značke urobiť obrat proti vetru a nabráť smer k ďalšej značke. Športovci sa pritom zamerajú hlavne na držanie kormidla rovno po nabratí správneho smeru a právnym trim plachty (Obr. 4.2).

Dôraz treba položiť na to, aby nastavenie kormidla rovno športovci kontrolovali pohľadom dopredu podľa toho či loď nemení smer k nasledujúcej značke, nie pohľadom dozadu na polohu kormidla. Po nabratí správneho smeru športovec zafixuje vyrovnané kormidlo opretím ruky držiacej predĺženie kormidelnej páky o stehno zadnej nohy. Pri cvičení je potrebné zamerať sa hlavne na správny trim plachty po nabratí správneho smeru. Športovci by mali za zmenu smeru vetra reagovať povolením alebo pritiahnutím plachty tak, aby bola stále v správnom time.

Tréner sleduje činnosť a upozorní športovca v prípade, ak športovec nepláva správnym smerom alebo ak trim plachty nie je správny.



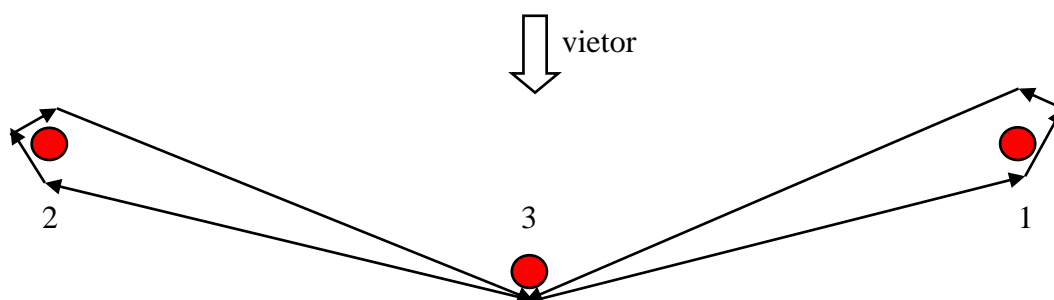
Obr. 4.3 Trať pre plavbu na predobočný a zadobočný vietor

4.3.1.2 Jazda na predobočný a zadobočný vietor po trati vytýčenej tromi značkami s obratom proti vetru za krajnými značkami s dôrazom na vyostrenie

So športovcami vyplávame na vodu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami 1 a 2 vytýčime pomyselnú čiaru kolmú na smer vetra. Tretiu značku umiestnime približne v strede medzi značkami 1 a 2 tak, aby uhol stúpania ku značkám 1 a 2 nebol menej ako 60 stupňov. Vzdialenosť medzi značkami je treba zvoliť podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

Ak značku 3 umiestnime po vetre pod spojnicu značiek 1 a 2 môžeme trénovať

správne vyostrenie pri značke 3 (Obr. 4.4). Dôraz pritom treba položiť na to, aby pri zmene smeru kormidlom bola súčasne priťahovaná aj plachta tak, aby mala správny trim (obidve bavlňky zodvihnuté). Športovci naberú správny smer od značky 1 k značke 3 a nastavujú správny trim plachty na zadobočný vietor, tak aby boli bavlňky správne tak ako je zobrazené na Obr. 4.2. Po dosiahnutí značky 3 vyostrujú na smer k značke 2 na predobočný vietor pohybom kormidlom od seba a súčasným priťahovaním plachty až pokiaľ nenaberú smer pod značku 2. Po dosiahnutí značky 2 plynule vyostrujú pohybom kormidla od seba a priťahujú plachtu nad roh lode aby vyostrili na smer ostro proti vetru. Po oboplávaní značky 2 urobia obrat proti vetru, nastavujú správny smer na značku 3 a nastavujú správny trim plachty jej povolením. Po dosiahnutí značky 3 vyostrujú na smer k značke 1 na predobočný vietor pohybom kormidlom od seba a súčasným priťahovaním plachty až pokiaľ nenaberú smer pod značku 1. Po dosiahnutí značky 1 plynule vyostrujú pohybom kormidla od seba a priťahujú plachtu nad roh lode aby vyostrili na smer ostro proti vetru. Po oboplávaní značky 1 urobia obrat proti vetru, nastavujú správny smer na značku 3 a nastavujú správny trim plachty.



Obr. 4.4 Návčik správneho vyostrenia zo zadobočného na predobočný vietor

Hlavným cieľom cvičenia je zvládnuť správne vyostrenie pri značke 3. Sekundárnym cieľom je zvládnuť vyostrenie proti vetru a obrat proti vetru pri značkách 1 a 2. Najskôr treba položiť dôraz na správne pri značke 3. Až po jeho zvládnutí je treba zamerať sa na správne vyostrenie a obrat pri značkách 1 a 2.

Dôraz treba položiť na to, aby súčasne s vyostrením športovci plynule priťahovali plachtu aby bola plachta stále v správnom trime. Je dôležité, aby si športovci zapamätali pohybový vzor, že pri pohybe kormidlom od seba musím dať plachtu k sebe (pritiahnúť ju). To je možné iba pri správnom držaní oťažového lana a predĺženia kormidelnej páky – predná ruka ovláda iba oťažové lano, zadná ruka ovláda iba kormidlo.

Tréner sleduje činnosť a upozorní športovca v prípade, ak nie je vyostrenie pri značke

3 správne.

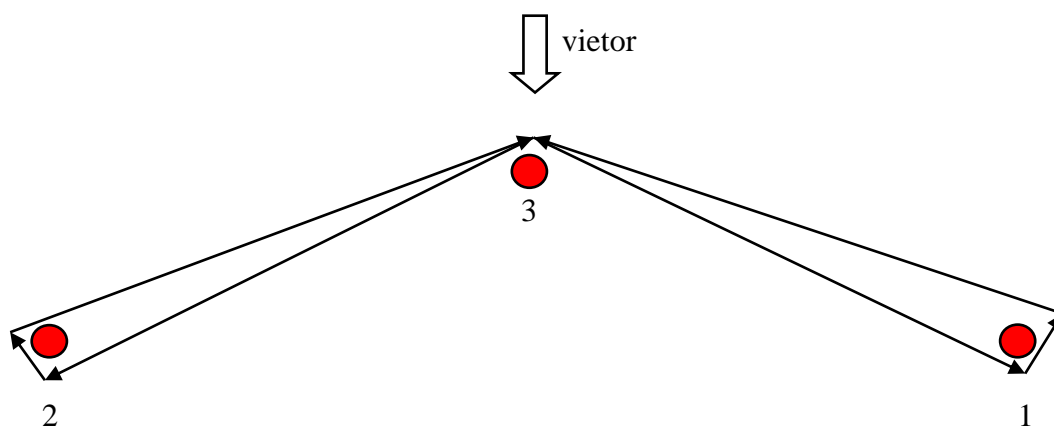
Po zvládnutí vyostrenia pri značke 3 je potrebné zamerať sa na vyostrenie pri značkách 1 a 2 z predobočného vetra na smer ostro proti vetru. Pri vyostrení športovci vyostrejajú pohybom kormidla od seba a pritáhovaním plachty nad roh lode tak, aby nedošlo k preostreniu na smer viac ako ostro proti vetru (pri plachte pritiahnutej nad roh lode odchádza k prelomeniu predného lemu plachtu pri sťažení).

4.3.1.3 Jazda na predobočný a zadobočný vietor po trati vytýčenej tromi značkami s obratom proti vetru za krajnými značkami s dôrazom na správne odpadnutie

So športovcami vyplávame na vodu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami 1 a 2 vytýčime pomyselnú čiaru kolmú na smer vetra. Tretiu značku umiestnime približne v strede medzi značkami 1 a 2 tak, aby uhol stúpania ku značkám 1 a 2 nebol menej ako 60 stupňov. Vzdialenosť medzi značkami je treba zvoliť podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

Ak značku 3 umiestnime protivetru nad spojnicu značiek 1 a 2 môžeme trénovať správne odpadnutie pri značke 3 (Obr. 4.5). Dôraz pritom treba položiť na to, aby pri zmene smeru kormidlom bola súčasne povoloňovaná aj plachta tak, aby mala správny trim (obidve bavlnky zodvihnuté). Športovci naberú správny smer od značky 1 k značke 3 a nastavujú správny trim plachty na predobočný vietor, tak aby boli bavlnky správne tak ako je zobrazené na Obr. 4.2. Po dosiahnutí značky 3 odpadávajú na smer k značke 2 na zadobočný vietor pohybom kormidlom k sebe a súčasným povoloňovaním plachty až pokiaľ nenaberú smer pod značku 2.

Po dosiahnutí značky 2 plynule vyostrejajú pohybom kormidla od seba a pritáhujú plachtu nad roh lode aby vyostřili na smer ostro proti vetru. Po oboplávaní značky 2 urobia obrat proti vetru, nastavujú správny smer na značku 3 a nastavujú správny trim plachty. Po dosiahnutí značky 3 odpadávajú na smer k značke 1 na zadobočný vietor pohybom kormidlom k sebe a súčasným povoloňovaním plachty až pokiaľ nenaberú smer pod značku 1. Po dosiahnutí značky 1 plynule vyostrejajú pohybom kormidla od seba a pritáhujú plachtu nad roh lode aby vyostřili na smer ostro proti vetru. Po oboplávaní značky 2 urobia obrat proti vetru, nastavujú správny smer na značku 3 a nastavujú správny trim plachty.



Obr. 4.5 Nácvik správneho odpadnutie z predobočného na zadobočný vietor

Hlavným cieľom cvičenia je zvládnuť správne odpadnutie pri značke 3. Sekundárnym cieľom je zvládnuť vyostrenie proti vetru a obrat proti vetru pri značkách 1 a 2. Najskôr treba položiť dôraz na správne odpadnutie pri značke 3. Až po jeho zvládnutí je treba zamerať sa na správne vyostrenie a obrat pri značkách 1 a 2.

Dôraz treba položiť na to, aby súčasne s odpadnutím športovci plynule povolovali plachtu aby bola plachta stále v správnom trime. Je dôležité, aby si športovci zapamätali pohybový vzor, že pri pohybe kormidlom k sebe musím dať plachtu od seba (povolíť ju). To je možné iba pri správnom držaní oťažovového lana a predĺženia kormidelnej páky – predná ruka ovláda iba oťažové lano, zadná ruka ovláda iba kormidlo.

Tréner sleduje činnosť a upozorní športovca v prípade, ak nie je odpadnutie pri značke 3 správne.

4.3.1.4 Jazda na bočný, predobočný a zadobočný vietor za motorovým člnom

So športovcami vyplávame na vođu ako je popísané v úvode. Tréner určí poradie v akom športovci vyplávajú. Na začiatku určí ako vedúcu kačku športovca, ktorý má najlepšie zvládnuté zručnosti jazdy na bočný vietor a určí mu, ako ďaleko od motorového člna môže plávať na bočný vietor pokiaľ urobí obrat. Tréner postupne vypúšťa na bočný vietor športovcov, tak, aby sa mohli ľahko zaradiť na koniec skupiny ako ďalšia kačička v rade. To vypostení poslednej lode preberie tréner roľu vedúcej kačky a športovci ho nasledujú. Tréner s motorovým člnom pláva tak, aby športovci plávali na bočný vietor. Potom mení smer tak, aby športovci striedavo museli odpadnúť alebo vyostriť aby ho nasledovali. Pritom športovci dodržia stanovené poradie v rade kačičiek, udržia neustále vzdialenosť 1 až 2 dĺžky lode od kačičky pred nimi. Športovci sa pritom zamerajú hlavne na zrýchlenie a spomalenie lode

podľa potreby tak, aby udržiavali predpísanú vzdialenosť od predchádzajúcej kačičky. Rýchlosť športovci regulujú trimom plachty, alebo presúvaním váhy dozadu a dopredu, v prípade potreby výrazného spomalenia vyostrením proti vetru. Po dosiahnutí brehu tréner zmení smer tak, aby športovci museli urobiť obrat proti vetru a plávajú späť.

Hlavným cieľom cvičenia je zvládnuť správny trim plachty pri zmene smeru plavby. Dôraz treba položiť na to, aby súčasne s odpadnutím športovci plynule povolovali plachtu tak aby bola plachta stále v správnom trime a súčasne pri vyostrovaní športovci plynule pritáhovali plachtu tak aby bola plachta stále v správnom trime. Je dôležité, aby si športovci zapamätali pohybový vzor, že pri pohybe kormidlom k sebe musím dať plachtu od seba (povoliť ju). To je možné iba pri správnom držaní oťažovacieho lana a predĺženia kormidelnej páky – predná ruka ovláda iba oťažovacie lano, zadná ruka ovláda iba kormidlo.

4.4 Didaktika pre zvládnutie úrovne 4

Po zvládnutí úrovne 3 je možné pri vetre do 6 m/s vziať na výcvik na vodu celú skupinu do 8 športovcov. Pri sile vetra nad 6 m/s je potrebné zmeniť cvičenie na niektoré z cvičení pre úroveň 1 až 3. Pokiaľ športovci nemajú zvládnutú techniku plavby ostro proti vetru je vhodnejšie nechať ich v silnom vetre jazdiť iba na bočný vietor, ktorý budú ľahšie zvládať a zvyknú si na jazdu vo vlnách.

Cieľom pre dosiahnutie úrovne 4 je zvládnuť plavbu na smere ostro proti vetru (stúpačku), plavbu na zadný vietor, zvládnutie obratu po vetre (halza).

Pre dosiahnutie tohto cieľa sa musí športovec naučiť:

- Nastaviť správny trim plachty na smere ostro proti vetru (nad roh lode).
- Nastaviť správny trim plachty na zadný vietor.
- Naučiť sa pri plavbe na smere ostro proti vetru držať plachtu pritiahnutú nad roh lode a na zmeny vetra reagovať pohybom kormidla k sebe a od seba tak, aby bol trim plachty správny (aby boli obidve bavlňky zodvihnuté).
- Odpadnúť zo smeru ostro proti vetru na zadobočný alebo zadný vietor.
- Naučiť sa obrat po vetre.
 - športovec vykročí zadnou nohou, nahne sa a prednou rukou uchopí oťaženie čo najbližšie k ráhnu
 - dá kormidlo k sebe a po prechode cez zadný vietor prehodí plachtu

ponad hlavu na druhú stranu

- vyrovná kormidlo, prinoží druhú nohu s vytočením tvárou vpred
- naberie správny smer a vymení ruky ako pri obrate proti vetru
- Naučiť sa pri plavbe na zadný vietor kormidlovať tak, aby nedošlo k nechcenému obratu po vetre.
- Naučiť sa vyplávať a pristáť

Každý tréning začíname zopakovaním požadovaných pohybových vzorov na brehu tak ako pre úrovne 1 až 3.

Pretože športovci už zvládajú jazdu na predobočný a zadobočný vietor. Nie je potrebné pozorne sledovať, či trať vytýčená na bočný vietor je úplne presná.

Počas základného výcviku na úroveň 4 je dôležité počas cvičenia na vode nepretržite sledovať hlavne:

1. Zmeny vetra a jeho stáčanie a priebežnou korekciou polohy značiek zabezpečiť aby značku pri výcvik jazdy ostro proti vetru boli v smere vetra.
2. Dbáť sa dodržiavanie správnych pohybových vzorov pri obrate proti vetru a po vetre a nepretržite vyzdvihovať klady a upozorňovať na nedostatky pri dodržovaní pohybových vzorov.
3. Pri zosilnení vetra v čo najkratšom čase vytýčiť trať na bočný vietor a pokračovať v tréningu niektorým z cvičení pre úroveň 1 až 3. Pre jednoduchosť je vhodné postaviť trať na bočný vietor vždy na začiatku tréningu na rozjazdenie a nechať ju vytýčenú, ak je predpoveď, že vietor bude silnieť.

Pri cvičeniach na zvládnutie úrovne 4 je potrebné vždy definovať hlavný cieľ cvičenia (návik jazdy ostro proti vetru, návik jazdy na zadný vietor, návik obratov proti vetru, návik obratov po vetre, a pod.) a počas tréningu sa zamerať iba na tento cieľ.

4.4.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 4

4.4.1.1 Návik jazdy ostro proti vetru z dôrazom na správny trim plachty a obrat po vetre

So športovcami vyplávame na vodu ako je popísané v úvode. Dvomi značkami 1 a 2 vytýčime pomyselnú čiaru kolmú na smer vetra. Vzdialenosť medzi značkami je treba zvolit'

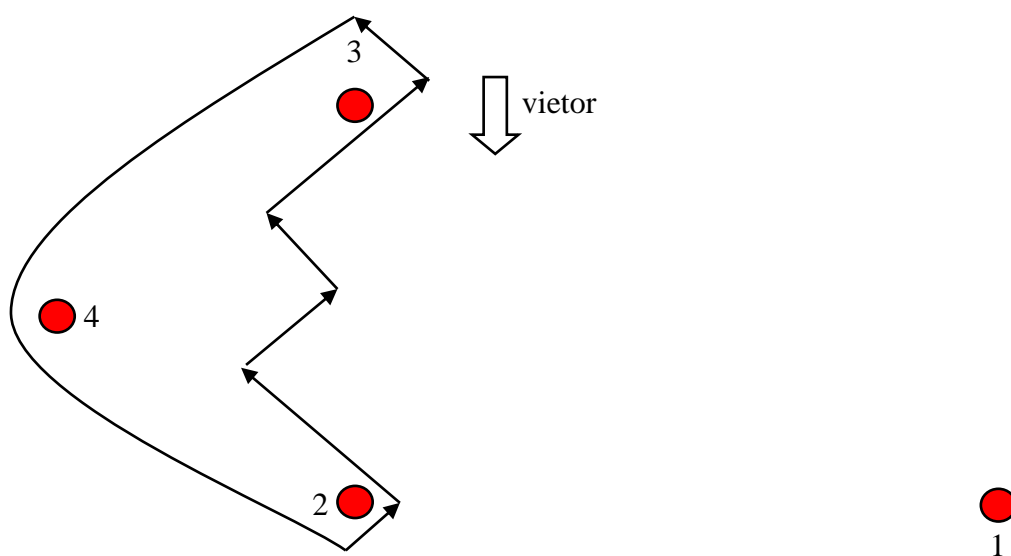
podľa sily vetra tak, aby pri jazde medzi značkami zostala medzi loďami medzera minimálne 2 dĺžky lode a tak, aby bol tréner schopný vydať zrozumiteľný hlasový povel kedykoľvek pre všetky lode.

Tréner postupne vypustí všetky lode na bočný vietor. Športovci jazdia na bočný vietor medzi značkami 1 a 2 s dôrazom na držanie správneho smeru a trim plachty.

Po vypustení všetkých lodí tréner umiestni značky 3 a 4, značku 3 proti smeru vetra nad značku 2 a značku 4 medzi značky 2 a 3 tak, aby bol smer z 3 na 4 aj z 4 na 2 zadobočný vietor ako je zobrazené na Obr. 4.6.

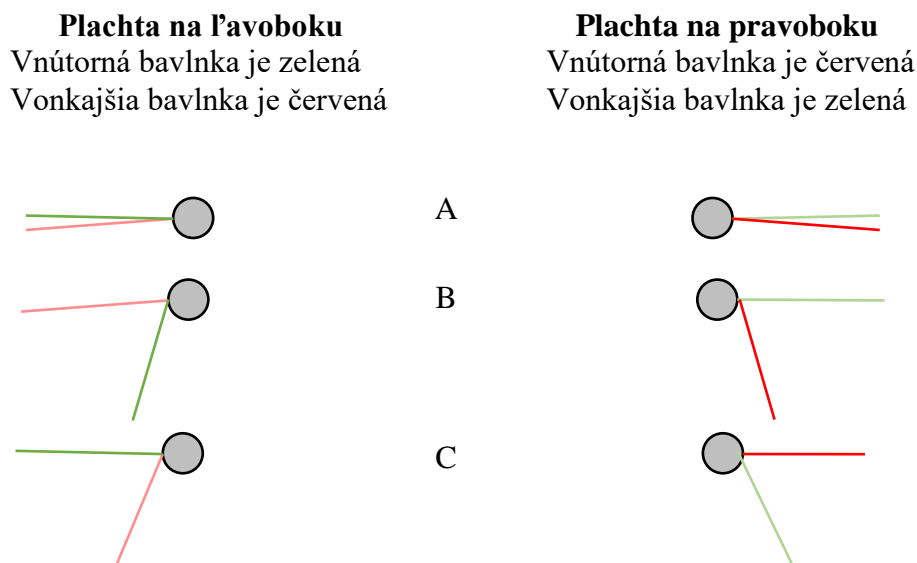
Tréner postupne určí, ktorý športovec pôjde na nácvik jazdy ostro proti vetru a obratu po vetre. Ostatní pokračujú v cvičení jazdy medzi značkami 1 a 2.

Tréner vydá športovcovi pokyn na vyostrenie ostro proti vetru. Upozorní ho na správne pritiahnutie plachty nad roh lode, podľa potreby vydá pokyn na pritiahnutie alebo povolenie plachty tak, aby bola plachta správne nad rohom lode. Motorový čln trénera ide paralelne s trénujúcou loďou a tréner vydáva pokyny kormidlo od seba, kormidlo k sebe a kormidlo rovno tak, aby obidve bavlnky boli správne tak ako na Obr. 4.7.



Obr. 4.6 Nácvik jazdy ostro proti vetru a obratu po vetre

Tréner stručne zopakuje čo je potrebné vykonať pri obrate proti vetru. Vo vhodnom okamihu vydá tréner pokyn na obrat, skontroluje pritiahnutie plachty a vyostrenie po obrate a pokiaľ je potrebné usmerní športovca pokynmi ako bolo uvedené vyššie. Vyzdvihne, čo bolo pri obrate vykonané dobre a upozorní na čo si treba budúce dať pozor.



Obr. 4.7 A) správna poloha bavlňiek (správne vyostrenie, kormidlo rovno), B) poloha bavlňiek ak je loď preostrená (treba odpadnúť, kormidlo k sebe) a C) poloha bavlňiek ak je loď málo vyostrená (treba vyostriť, kormidlo od seba).

Po dosiahnutí značky 3 športovec povoľuje plachtu a odpadá na smer na značku 4. Pred príchodom k značke 4 tréner zopakuje postupnosť krokov pri obrate po vetre. Po dosiahnutí značky 4 vydá tréner pokyn na obrat po vetre, po obrate vyzdvihne čo bolo vykonané správne a upozorní na čo si treba dať pozor. Po dosiahnutí značky 2 športovec vyostří ostro proti vetru a pokračuje v ďalšom kole.

Po dvoch kolách tréner rozhodne, či športovec odchádza trénovať medzi značky 1 a 2 alebo ho nechá samostatne pokračovať v ďalších kolách na trati 2, 3 a 4. Zoberie ďalšieho športovca a opakuje, pokiaľ všetci športovci nerealizovali nácvik jazdy ostro proti vetru a obratu po vetre.

4.4.1.2 Nácvik jazdy ostro proti vetru z dôrazom na správny trim plachty a odpadnutia na smer ostro proti vetru z pozície priamo proti vetru

Pri tomto cvičení postupujeme ako pri predchádzajúcom cvičení s tým, že doplníme pri jazde ostro proti vetru nasledujúce cvičenie. Po vydaní pokynu priamo proti vetru športovec vyostří pokiaľ sa loď nepostaví priamo proti vetru (ráhno je takmer v strede lode a plachta nie je nafúknutá) a počká pokiaľ loď zastane. Na pokyn trénera odpadnúť ostro proti vetru športovec povoľí plachtu a opakovane pohybuje kormidlom prudko k sebe a pomaly od seba pokiaľ loď neodpadne na smer ostro proti vetru. Potom vyrovná kormidlo a pritiahuje plachtu nad roh lode, po rozbehnutí lode správne vyostří.

Cvičenie je vhodné realizovať na začiatok iba pri vetre do 3 m/s. Po zvládnutí schopnosti odpadnúť na smer ostro proti vetru je možné trénovať toto cvičenie aj v silnejšom vetre.

4.4.1.3 Návnik jazdy na zadný vietor

Pri tomto cvičení postupujeme ako pri predchádzajúcom cvičení s tým, že nepostavíme značku 4. Športovcov necháme jazdiť na karuselovej trati 2 a 3 (Obr. 4.6). Dôraz položíme na to, aby pri odpadnutí po dosiahnutí značky 3 športovci neodpadávali na zadný vietor, aby sa vyhli odpadnutiu s okamžitým obratom po vetre za značkou a aby sa sústredili na odpadnutie iba na zadobočný vietor. Tréner potom ide vedľa lode a vydá pokyn na pomalé odpadanie na zadný vietor. Neustále upozorňuje na sledovanie smeru vetra pomocou vejačky a správania zadného lemu plachty. Pomalým odpadaním privedie športovca do stavu tesne pred samovoľným obratom po vetre a vydá mu pokyn vyostriť, aby obratu po vetre zabránil. Toto opakujeme niekoľko krát až po dosiahnutie značky 2. Športovec pri dosiahnutí značky 2 urobí obrat po vetre, obtočí značku 2 a vyostří ostro proti vetru a pokračuje samostatne v stúpačke. Tréner sa vracia ku značke 3 a pokračuje v cvičení s ďalším športovcom.

Cvičenie je vhodné realizovať na začiatok iba pri vetre do 4 m/s a pri stabilnom vetre, ktorý prudko nemení smer. Cvičenie nie je vhodné vykonávať so športovcami, ktorí nezvládajú držať správny smer (držať kormidlo rovno) a mimovoľne nechtiac pohybom kormidlom alebo jeho neúplným vyrovnaním menia smer.

4.4.1.4 Návnik vyplávania a pristátia

Ak pretekári zvládli návnik jazdy ostro proti vetru a jazdy na zadný vietor je možné nechať ich na vodu vyplávať samostatne. Preto je treba nacvičiť techniku vyplávania a pristátia.

Pre návnik vyplávania a pristátia pripravíme iba dve lode, na ktorých striedavo vyplávkavame a pristávame, športovcov postupne vystriedame. Pre udržanie pozornosti športovcov, ktorí práve nenacvičujú je vhodné rozdeliť ich do dvoch skupín, pre každú loď jedna skupina. Športovci ktorí nenacvičujú majú za úlohu sledovať čo cvičiaci pri vyplávaní/pristátí urobil správne a čo nesprávne.

Správny postup pri vyplávaní:

1. Pred vyplávaním si športovec rozmotá a pripraví oťažové lano na bližší bok lode.

Pripraví si plutvu a kormidlo v lodi, skontroluje zaistenie poistky sťažňa a zodvihnutím sťažňa skontroluje jej funkčnosť.

2. Športovec dá loď na vozíku do vody a zloží loď z vozíka. Určený športovec vyberie vozík z vody.
3. Športovec otočí loď smerom, ktorým chce vyplávať.
4. Uistí sa, že je v dostatočne hlbokoj vode a založí kormidlo.
5. Jednu nohu vloží do lode a druhou odrazí od brehu.
6. Založí plutvu do plutvovej komory.
7. Pohybom kormidlom postaví loď takmer priamo proti vetru a zapne oťažové lano j ráhnu.
8. Pláva po určenej trati a čaká na pokyn na pristátie.

Správny postup pri pristávaní:

1. Určený športovec pripraví do vody vozík na pristátie.
2. Cvičiaci športovec nastaví smer lode k miesto pristátia.
3. V blízkosti pristátia, v dostatočne hlbokoj vode, postaví loď takmer priamo proti vetru a odopne oťaž od ráhna.
4. Pokiaľ je to potrebné, pridrží si ráhno rukou aby sa loď rozbehla alebo ju rozbehne opakovanými pohybmi kormidla od seba a k sebe a smeruje k miestu pristátia s odopnutou plachtou.
5. Sleduje hĺbku vody a pripravuje sa vytiahnuť plutvu. Pred vytiahnutím plutvy naberie smer k pripravenému vozíku a plynule vyberá plutvu.
6. Vyberie plutvu, položí ju do lode a vystúpi z lode.
7. Zloží kormidlo a uloží ho do lode.
8. Naloží loď na vozík a zaistí ju na ňom.
9. Vytiahne vozík s loďou z vody.

Nácvik vyplávania a pristátie je vhodné po prvý krát trénovať pri sile vetra do 3 m/s. Pri silnejšom vetre sa prvé tréningové vyplávania a pristátia neodporúča. Spočiatku je vhodné, aby tréner športovcovi pomáhal pri vyplávaní pridržovaním lode. Je veľmi dôležité tréningové vyplávania a pristátia neplánovať pre vhodné poveternostné podmienky. Začínajúci športovci

spravidla ešte nemajú vhodné oblečenie (suchý oblek alebo neoprén) a pri takomto tréningu sa zamočia. V chladnom počasí alebo výrazne studenej vode hrozí prechladnutie.

4.5 Didaktika pre zvládnutie úrovne 5

Po zvládnutí úrovne 4 je možné pri vetre do 6 m/s vziať na výcvik na vodu celú skupinu do 8 športovcov. Pri sile vetra nad 8 m/s je potrebné zmeniť cvičenie na niektoré z cvičení pre úroveň 1 až 3. Pokiaľ športovci nemajú zvládnutú techniku plavby ostro proti vetru je vhodnejšie nechať ich v silnom vetre jazdiť iba na bočný vietor, ktorý budú ľahšie zvládať a zvyknú si na jazdu vo vlnách.

Cieľom pre dosiahnutie úrovne 5 je zvládnuť plavbu na smere ostro proti vetru (stúpačku), plavbu na zadný vietor, zvládnutie obratu po vetre (halza).

Pre dosiahnutie tohto cieľa sa musí športovec naučiť:

- Zvládnuť jazdu ostro proti vetru a po vetre aj v silnom vetre.
- Zvládnuť obrat proti vetru a po vetre aj v silnom vetre.
- Zvládnuť správne vyvažovanie pri jazde ostro proti vetru.
- Zvládnuť zastavenie lode vytlačením ráhna proti vetru.
- Zvládnuť cúvanie s loďou vytlačovaním ráhna.
- Zvládnuť správny postup pri obtáčaní náveternej značky.
- Zvládnuť správny postup pri obtáčaní záveternej značky.
- Zvládnuť správny postup pri obtáčaní značky s obratom po vetre.

Každý tréning začíname zopakovaním požadovaných pohybových vzorov na brehu tak ako pre úroveň 1 až 4.

Pri cvičeniach na zvládnutie úrovne 5 je potrebné vždy definovať hlavný cieľ cvičenia (nácvik jazdy ostro proti vetru, nácvik jazdy na zadný vietor, nácvik obratov proti vetru, nácvik obratov po vetre, a pod.) a počas tréningu sa zamerať iba na tento cieľ.

4.5.1 Cvičenia pre zvládnutie úrovne 5

4.5.1.1 Nácvik jazdy ostro proti vetru a po vetre, nácvik obratov proti vetru a po vetre

Po vyplávaní na vodu a rozjazdení v definovanom priestore tréner zapískaním a ukázaním rukou na zadnú časť člna dá športovcom pokyn zoradiť sa za motorovým člnom

a nasledovať ho. Tréner pritom udržuje smer na bočný vietor, ak je to potrebné otočí protivetru alebo po vetre, aby pozbieral športovcov, ktorí zaostali. Po zoradení lodí za motorovým člnom na bočný vietor s odstupom 1 až 2 dĺžky lode vydá tréner prerušovaným pískaním upozornenie, že za chvíľu začne cvičenie. Po následnom zapískaní športovci vyostria ostro proti vetru. Na každé ďalšie zapískanie športovci vykonajú obrat proti vetru. Po niekoľkých obratoch budú tí športovci, ktorí zvládajú obrat a jazdu ostro proti vetru lepšie stále viac vpredu.

Tréner pri každom zapískaní sleduje vybraného športovca, ak je to možné vykonáva aj videozáznam 2 až 3 obratov. Vyzdvihne dobre vykonané veci a ak je potrebné upozorní športovca na čo sa treba zamerať, aby sa zlepšil.

V prípade, ak za rozstup medzi športovcami príliš zväčší, je možné riešiť to dvomi spôsobmi:

1. Prerušiť cvičenie prerušovaným pískaním a spojením rúk nad hlavou (čo signalizuje pre športovcov pokyn príd'zte ku mne). Po príchode všetkých k člnu opakuje cvičenie od začiatku.
2. Vydá pokyn pre lode úplne vpredu jednotlivo pokyn, aby odpadli na zadný vietor a zaradili sa za poslednú loď.

Približne v dvoch tretinách tréningu tréner preruší cvičenie ako bolo popísané vyššie. Tréner zapískaním a ukázaním rukou na zadnú časť člna dá športovcom pokyn zoradiť sa za motorovým člnom a nasledovať ho. Tréner pritom udržuje smer na bočný vietor. Po zoradení lodí za motorovým člnom na bočný vietor s odstupom 1 až 2 dĺžky lode vydá tréner prerušovaným pískaním upozornenie, že za chvíľu začne cvičenie. Po následnom zapískaní športovci odpadnú na zadný vietor. Na každé ďalšie zapískanie športovci vykonajú obrat po vetre. Po niekoľkých obratoch budú tí športovci, ktorí zvládajú obrat a jazdu ostro proti vetru lepšie stále viac vpredu. Ak sa rozstupy príliš zväčšia je vhodné postupovať rovnako ako bolo uvedené vyššie pre jazdu proti vetru.

4.5.1.2 Návrik zastavenia s vytlačením ráhna

Pri tomto cvičení postupujeme rovnako ako v predchádzajúcom s tým, že pri jazde proti vetru na dve zapísknutia trénera športovci zastavia loď vyostrením a vytlačením ráhna proti vetru.

Pri dvoch zapískaniach športovec pustí oťažové lano, vyostří nie viac ako priamo proti

vetru, vykročí prednou nohou vpred a prednou rukou vytlačí ráhno pri sťažení a drží ho vytlačené až pokiaľ loď nezastane. Potom ráhno pustí a vráti sa späť. Pritom drží kormidlo rovno, aby loď neprešla na opačný bok.

Na ďalšie zapískanie športovci loď rozbehnú tak, že najskôr prudkým pohybom kormidla k sebe a pomalým od seba odpadli na smer ostro proti vetru. Potom kormidlo vyrovnajú a priťahujú plachtu, keď sa loď dá do pohybu, pohybom kormidla k sebe trochu odpadnú, aby rýchlejšie akcelerovali a po rozbehnutí s pritiažením plachty nad roh lode vyostria ostro proti vetru.

4.5.1.3 Nácvik cúvania s vytlačovaním ráhna

Toto cvičenie je vhodné zaradiť hlavne vtedy, ak sila vetra nie je dostatočné pre nácvik iných zručností. Pre cvičenie je vhodné postaviť trať typu karusel s dvomi značkami postavenými nad sebou proti vetru. Vzdialenosť medzi značkami volíme v rozsahu 50 až 150 m. Cvičenie začíname plavbou ostro proti vetru k náveternej značke. Po jej dosiahnutí športovec zastaví loď vytlačením plachty a drží ju vytlačenú, aby loď začala cúvať. Pritom je treba položiť dôraz na vyrovnané kormidlo, zmena smeru musí byť pomalá s minimálnym pohybom kormidla. Športovci cúvajú až k záveternej značke a o jej dosiahnutí začnú stúpať opäť k náveternej značke. Ak pri cúvaní športovec stratí smer k záveternej značke, skončí cvičenie a začne stúpať k náveternej značke.

Tréner je v priestore náveternej značky a sleduje zastavenie a začatie cúvania a pokynmi usmerňuje činnosť športovcov.

5 Výcvik nehomogénnej skupiny detí

Výcvik nehomogénnej skupiny detí kladie väčšie nároky na plánovanie tréningovej jednotky. Tréner musí viesť prehľad o dosiahnutej úrovni všetkých športovcov a pripraviť náplň tréningovej jednotky pre všetky úrovne, ktoré sa v skupine športovcov nachádzajú. V úvode tréningu je potrebné vydať pokyny pre každú skupinu športovcov v danej úrovni a pred vyplávaním precvičiť na brehu všetky činnosti, ktoré budú na vode precvičované. Cvičenia pre jednotlivé skupiny je treba naplánovať pre rôzne sily vetra a na začiatku tréningu je potrebné vydať jednoznačné pokyny, čo sa bude na vode diať ak vietor zosilnie alebo zoslabne.

Pri samotnom tréningu na vode postupujeme tak, že cvičenia a vpúšťanie športovcov na cvičenie začíname od najvyššej úrovne po najnižšiu. Ak máme na vode športovcov na úrovni 0 a 1 je potrebné pamätať na to, že môže nastať situácia, kedy bude treba pre nich cvičenie prerušiť. V takom prípade je vhodné pred tréningom alebo na začiatku tréningu pripraviť si zakotvenú bôju, kde bude možné v prípade potreby vyviazať lode a športovcov s nižšou úrovňou tréner vezme do motorového člna a so zostávajúcimi úrovňami pokračuje v tréningu. Vhodnou alternatívou je aj striedanie športovcov s nižšou úrovňou v jednej lodi.

Pre výcvik na úrovne 0 až 3 si spravidla vystačíme s tromi značkami, pretože väčšina cvičení je medzi dvomi značkami na bočný vietor. Tretiu značku použijeme ako záložnú pri zmene smeru vetra, alebo ju použijeme na vytýčenie trate s predobočným vetrom pre úroveň 3.

Ak máme v skupine aj športovcov, ktorí už zvládli úroveň 3, je vhodné použiť pre tréning rozloženie značiek, ako je zobrazené na Obr. 4.6. Potom športovci na s úrovňami 0 až 3 budú cvičiť medzi značkami 1 a 2 a s úrovňou 4 a 5 na trati 2, 3, 4 po úvodnom rozjazdení medzi značkami 1 a 2.

Čas tréningu je potrebné rozplánovať tak, aby sa tréner venoval približne rovnomerne každej skupine. Dôraz treba položiť na to, aby všetci športovci mali jasné pokyny čo majú na vode cvičiť, aby bol tréning pre všetkých efektívny.

Prestávky na vode treba realizovať pre jednotlivé úrovne oddelene, aby bolo možné s každou skupinou rozobrať počas prestávky čo bolo vykonané správne, na čo sa je potrebné v ďalšej časti tréningu zamerať a vydať jasné pokyny pre činnosť skupiny po prestávke.

Pokiaľ máme na vode športovcov s rôznymi úrovňami je potrebné dodržiavať

nasledujúce zásady:

1. Cvičenie realizovať v priestore jasne vytýčenom značkami.
2. Ak niektorý športovec priestor cvičenia úmyselne alebo neúmyselne opustí, je potrebné čo najskôr dostať ho do priestoru cvičenia – buď vydaním jasných pokynov alebo dotiahnutím motorovým člnom.
3. Priestor tréningu voliť čo najbližšie k miestu vyplávania/pristátia, aby bolo v prípade potreby možné realizovať stiahnutie skupiny alebo jednotlivcov z vody čo najrýchlejšie.
4. Neustále sledovať poveternostné podmienky a v predstihu prijímať rozhodnutia o zmene alebo ukončení cvičenia, hlavne ak sila vetra narastá.

6 Záver

Práca popisuje organizáciu a metodické postupy pri základnom výcviku detí v lodnej triede Optimist. V práci je popísaná metodika výcviku na základe postupného rozvoja schopností pre jednotlivé úrovne. Rýchlosť zvládnutia jednotlivých zručností môže byť rozdielna pre jednotlivých športovcov v závislosti od veku, motorických schopností, mentálnej úrovne jednotlivých športovcov a v neposlednom rade podľa pravidelnosti s akou sa tréningov zúčastňujú. Aj keď tréner začne výcvik s homogénnou skupinou, po krátkom čase iba vďaka vekovým rozdielom a nepravidelnosti účasti na výcviku sa skupina stáva nehomogénnou. Rýchlosť získavania a osvojovania si jednotlivých schopností a zručností je rôzna. Ak tréner bude naďalej pracovať so skupinou ako homogénnou, výcvik začne byť pre športovcov, ktorí si nacvičované zručnosti už osvojili, nudný a nezaujímavý a neumožní tým šikovnejším a schopnejším ďalej sa rozvíjať.

V práci sa zameriavame na organizáciu základného výcviku vo vysoko nehomogénnej skupine detí, ako z pohľadu veku, mentálnych a pohybových schopností a tiež skutočnosti, že deti vstupujú do základného výcviku priebežne. Výcvik je rozdelený do získavania zručností a spôsobilostí na 5 základných úrovniach. V nehomogénnej skupine je treba obsah tréningu prispôbiť jednotlivcom, prípadne skupinám podľa ich konkrétnych zručností a pripraviť spoločný tréning individuálne pre jednotlivé skupiny podľa získanej úrovne.