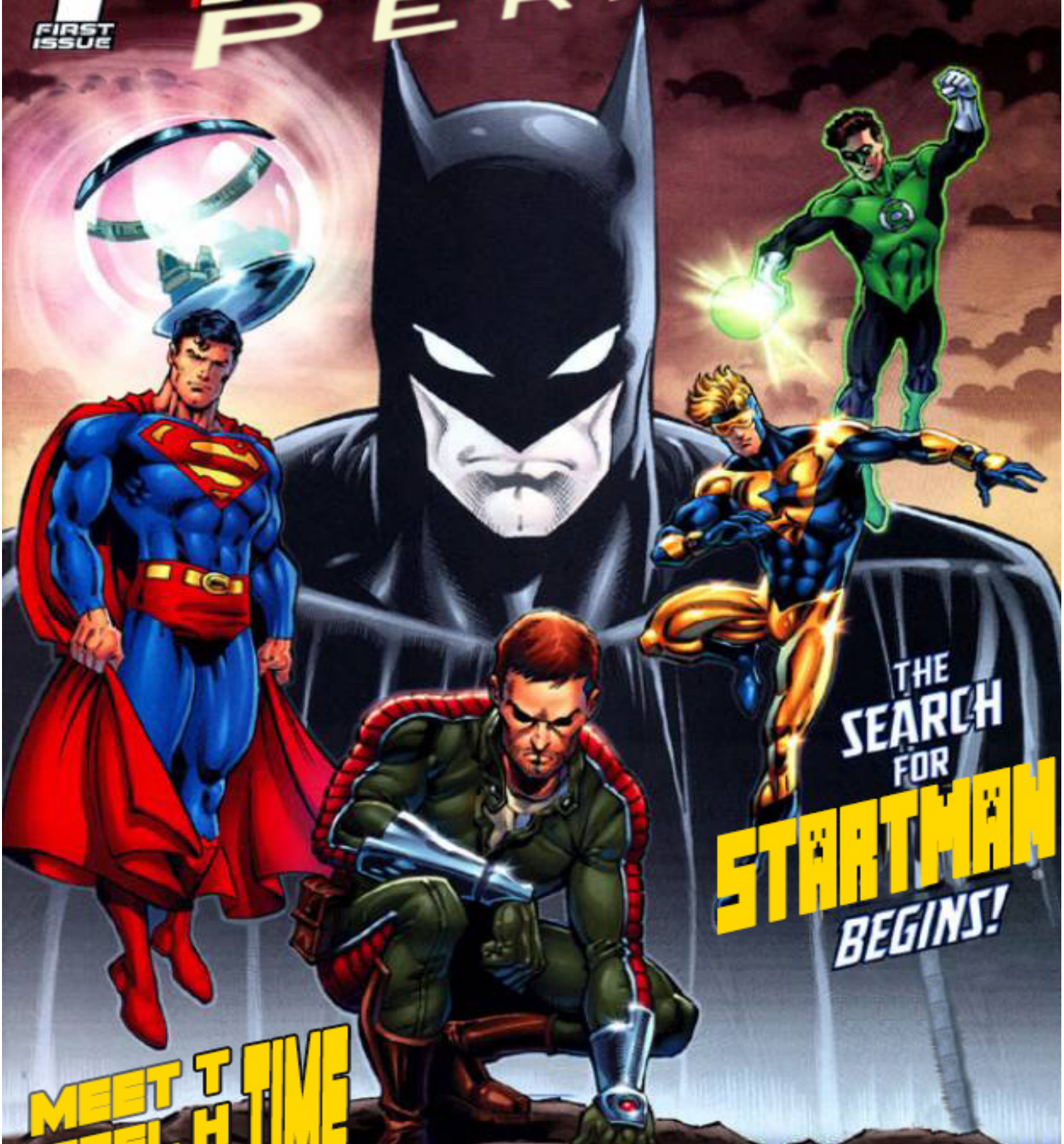




TIME MASTERS

PERFECT START

1
FIRST ISSUE



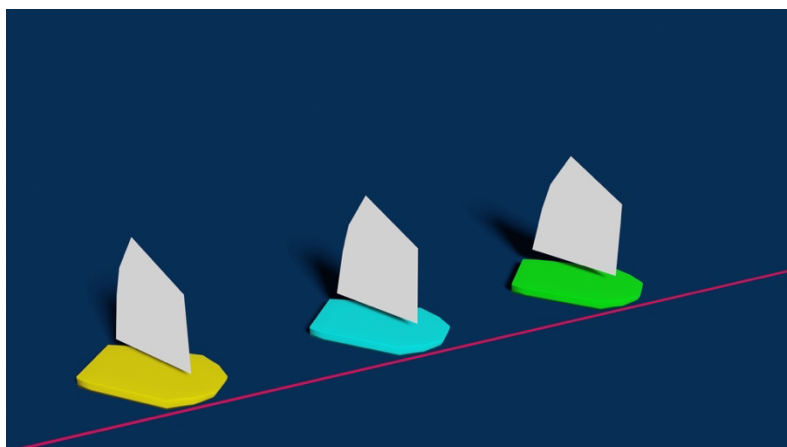
THE
SEARCH
FOR
STARTMAN
BEGINS!

MEET THE
FEEL THE
USE THE
TIME

ZÁVEREČNÁ PRÁCA K ZISKANIU KVALIFIKÁCIE TRÉNERA I. STUPŇA - JACHTING
TEMA: VEDOMIE ČASU U DEŤÍ NAZOV: OBCAS JE ČAS AJ NA ČAS
V BRATISLAVE DŇA 12.3.2021 VYPRACOVAL: IVO BRACHTL

Občas je čas aj na čas

Pretože samotný štart sa významne podieľa na konečnom výsledku rozjazdy, prirodzene sa mu venuje veľa tréningových hodín a dní. Technika a taktika pre jachtárov každého veku má jeden cieľ: byť vo chvíli štartu na správnom mieste v plnej rýchlosti.



Na rozdiel od vedcov snažiacich sa dostať čo najbližšie k momentu Veľkého tresku, mojim záujmom je dostať sa naopak, čo najďalej späť v čase od chvíle štartu, mať pod kontrolou čas pred sebou, aby som sa mohol v tej

presnej chvíli rozbehnúť a vo chvíli štartu odštartovať. Pre začínajúcich jachtárov v lodnej triede Optimist začneme s relatívne krátkym, ale súčasne tým najdôležitejším časovým úsekom – poslednou minútou pred štartom. Našu pozornosť upriamime na samotné plynutie času a predstavíme si spôsob, ako tento neuchopiteľný fenomén priblížiť deťom.



Začneme veľmi krátkym úvodom, kde si povieme, čo a prečo ideme robiť.

Pretože žijeme v dobe pohyblivých obrázkov a deti majú rady zaujímavosti, môžeme si ich pár požičať z tohoto videa:

<https://youtu.be/mjSwRwAqQA4>

alebo, v prípade zlého počasia, si s deťmi pozrieť šesť minút spoločne.

Nasledujúci krok, bude nácvik uvedomenia si plynutia času v našej realite.

Pôjdem nám len o jednu minútu, takže to máme raz-dva za sebou, či?

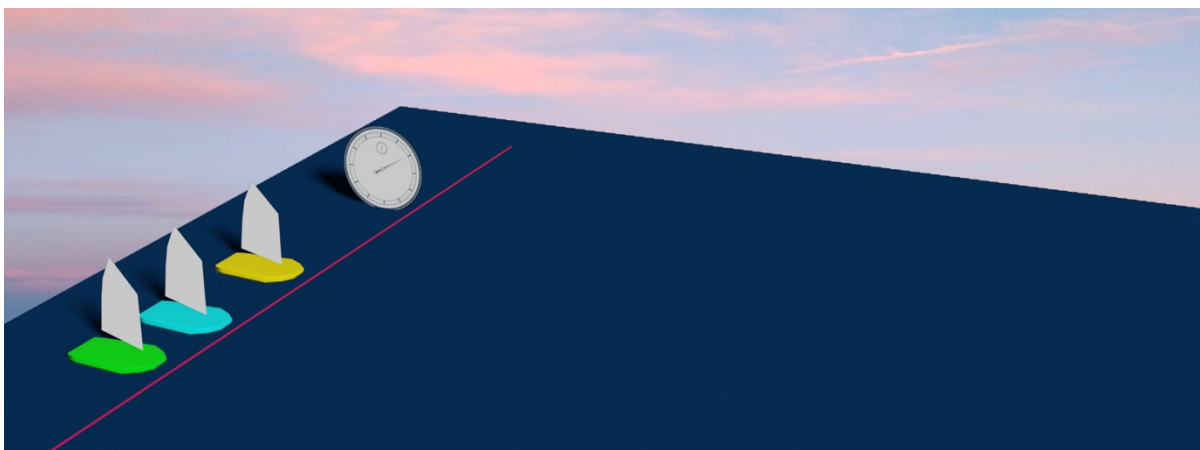
Pre deti je dôležité byť a učiť sa v pohybe. V tomto prípade máme ale vyšší cieľ. Chceme nielen aby sa niečo naučili, ale aby si to uvedomili.

Ako dlho trvá moja minúta?

Prvý pokus/cvičenie/hra bude o odhade času.

1. Postavíme deti vedľa seba na súši na čiaru, alebo si vyberú predmety, s ktorými budú

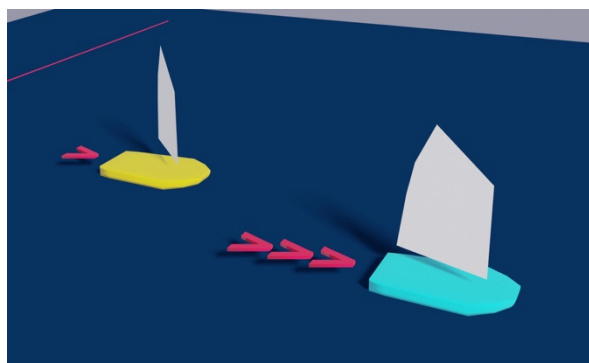
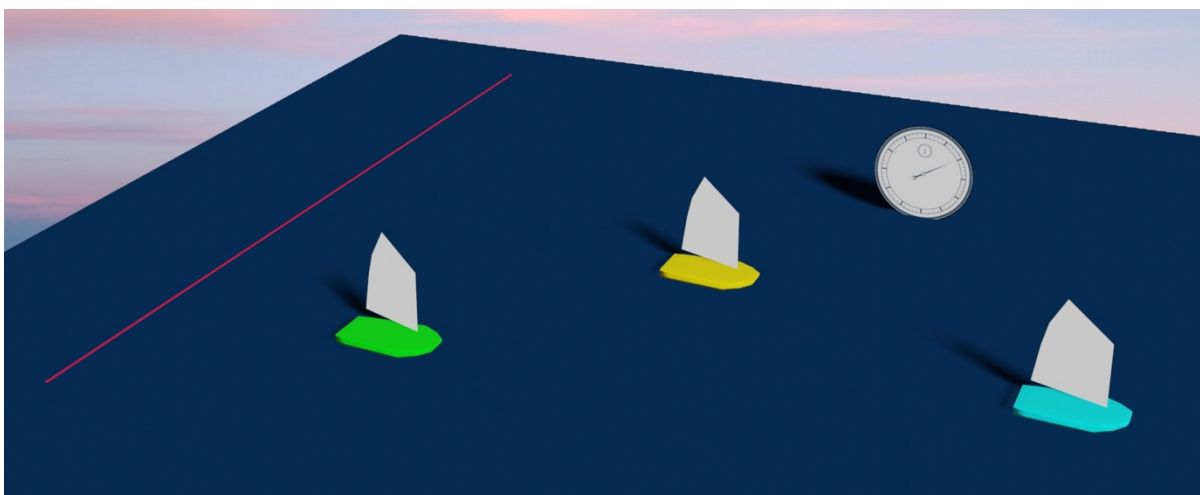
pohybovať na stole alebo po zemi v miestnosti (lepšie je, ak sa budú pohybovať vonku sami).



2. Povieme im, aby kráčali pomaly, priamo pred seba jednu minútu. Keď budú mať pocit, že minúta prešla, nech zastavia.

Vyrazíme s nimi, ich rýchlosťou, so stopkami v ruke. My sa zastavíme keď prejde minúta, ich necháme zastavovať sa a ísť podľa ich odhadu. Až keď sa zastaví posledný tak im prezradíme, že my sme „minúta“.

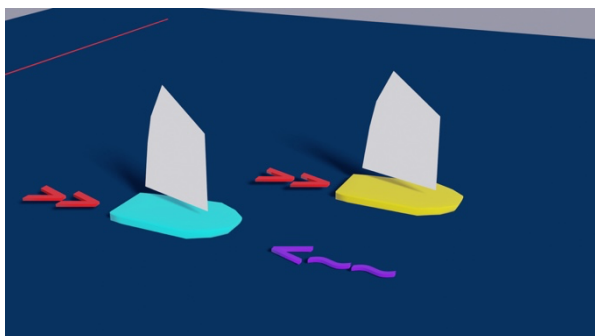
Tu im môžeme povedať, že minúta je rovnaká, ale vzdialenosť, ktorú prejdú môže byť rôzna.



Rýchlosť pohybu. (Rovnaký čas, rôzna vzdialenosť.)

Na čiaru teraz postavíme dvoch. Jednému povieme, aby kráčal pomaly a druhému, aby šiel rýchlejšie. Po chvíľke ich zastavíme.

Necháme ich porovnať prejdenú vzdialenosť a pomôžeme im, aby prišli na to, že v realite to zodpovedá sile vetra a nastaveniu plachiet.



Opäť postavíme dvoch na čiaru a povieme im, aby išli rovnako rýchlo. Tretiemu ale povieme, aby jedného najskôr spredu brzdil. Následne, v druhom prípade bude tretí jedno z nich zozadu tlačiť.

Pomôžeme, ak bude treba, aby vo svojom kamarátovi rozpoznali prúd spredu, či zozadu. Názorne uvidia, aký to má vplyv na rýchlosť.

Teraz už vieme, ako je s rýchlosťou, že za rovnaký čas prejdeme rôznu vzdialenosť a musíme s tým rátať.

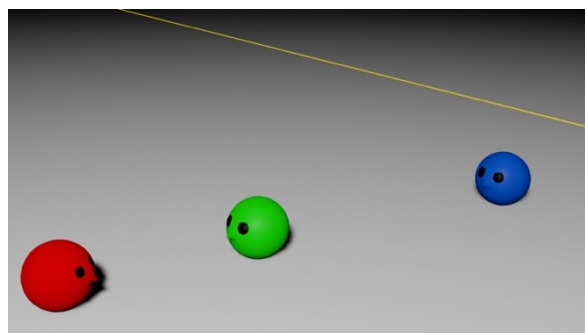
V ďalšom kroku už prejdeme priamo k nácviku uvedomia si dĺžky jednej minúty a seba samého v tomto časovom úseku.

Ako dlho trvá minúta.

Nasledujúca hra bude úvodom do ďalšej časti práce s časom.

Necháme deti kráčať, každé svojou rýchlosťou a zastavíme ich, keď prejde minúta.

Uvidia, kam prišli svojim tempom.

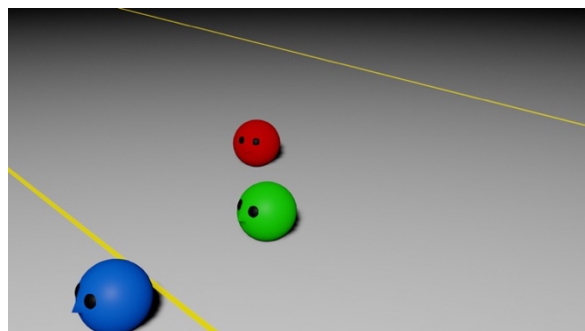


Teraz pridáme do priestoru ešte jednu čiaru, aspoň dvadsať metrov vzdialenú od prvej.

Deťom povieme, aby prišli k druhej čiare práve za minútu. Ak k nej ale prídu a nebude ešte minúta, nech pokračujú.

Odštartujeme ich a zastavíme ich po minúte.

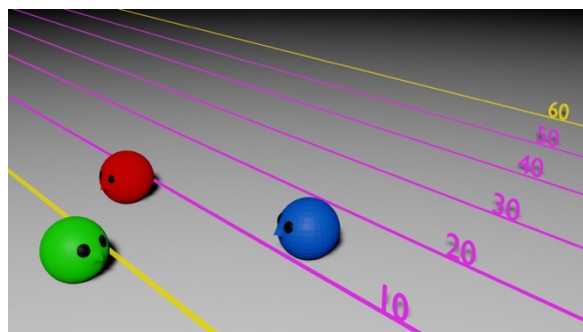
Teraz sa už budú nachádzať v konkrétnom priestore a budú vedieť, koľko im po druhej čiare chýbalo, alebo o koľko ju prešli.



Porozprávame sa s nimi a spoločne zistíme, že v takejto situácii by im pomohlo, keby mohli vedieť nielen začiatok a koniec minúty, ale aj údaje z jej priebehu.

Hru zopakujeme s tým, že im budeme hovoriť každých desať sekúnd, koľko času im ostáva do konca minúty.

Ich presnosť sa výrazne zlepší, všetci budú k druhej čiare oveľa bližšie, ako minule. Ak si ten, čo bol minule najďalej uvedomí, svoju rýchlosť, je možné, že bude teraz medzi poslednými. Ak si to neuvedomí a opäť bude vpredu, treba ho upozorniť. Túto desať sekundovú verziu zopakujeme aspoň trikrát. Túto verziu opakujú deti bez výhrad, lebo sa im páči.



Ďalší upresňujúci variant je, že bude hlásiť aj posledných päť sekúnd. Vtedy by už mali viac-menej všetci prechádzať čiarou naraz.

Keď budú s týmto postupom skamarátení, posunieme naše požiadavky ďalej. Budeme chcieť, aby posledných desať sekúnd bežali tak, aby druhú čiaru pretínali v behu.

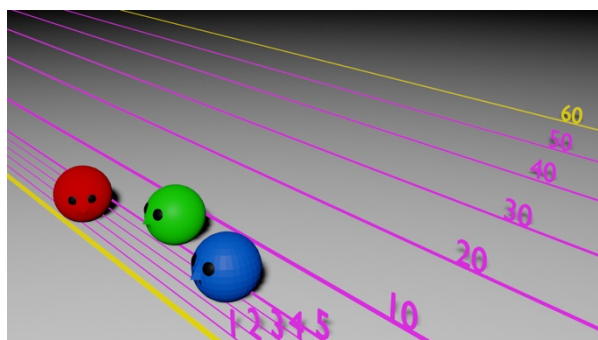
Táto verzia je pre deti najzábavnejšia a rady ju opakujú viackrát. V priebehu opakovaní vysvetľujeme ako sa to podobá situácii na vode, keď chceme, aby štartovú čiaru pretínali rozbehnutí vo chvíli štartu.

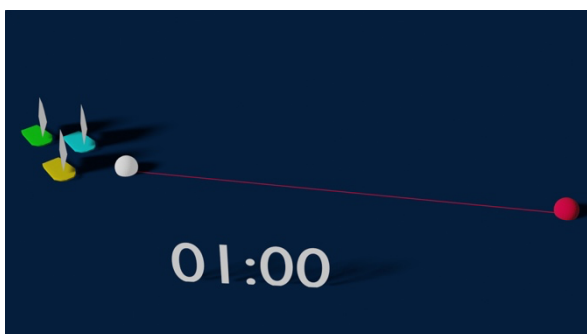
Zmysluplné variácie pre hravých:

Meníme vzdialenosť dvoch čiar; čiary presúvame v priestore; postupne znižujeme počet hlásených časov.

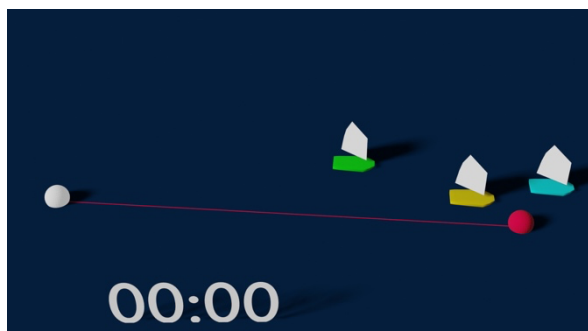
Nasledujúci krok už bude na vode.

Tieto hry sú určené pre mierne pokročilých, pre tých, čo už vedú ovládať loď, rozbiehať sa a zastavovať.



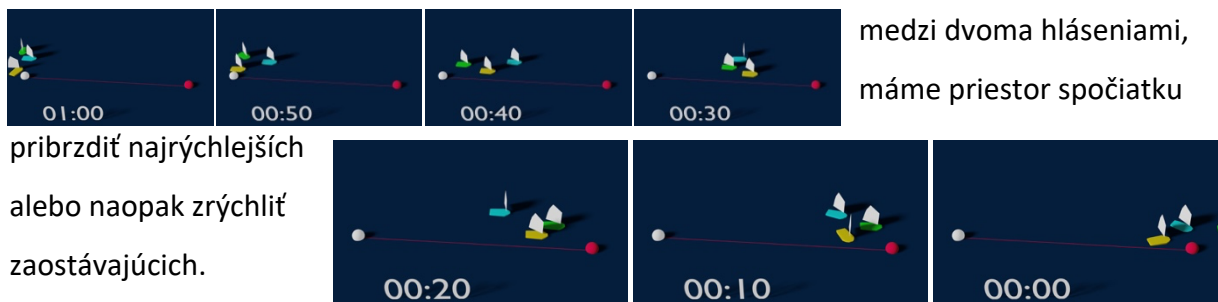


Na túto hru budeme potrebovať tri bójky. Začneme s dvoma, ktoré postavíme kolmo na smer vetra, podobne ako štartová čiara a deťom povieme, aby sa pripravili pri jednej z nich. Táto hra je analogická k dvom čiaram na súši.



Od bójky k bójke majú prejsť práve za minútu. Pripomenieme im, že si musia uvedomiť svoju rýchlosť a že k druhej bójke nemajú prísť čo najrýchlejšie, ale presne. Tiež im na začiatku povieme len začiatok a koniec, aby si spravili rámcovú predstavu ako rýchlo sa pohybujú.

Nasledujúce hry pokračujú s oznamovaním času po desiatich sekundách. V medzičase,



medzi dvoma hláseniami, máme priestor spočiatku

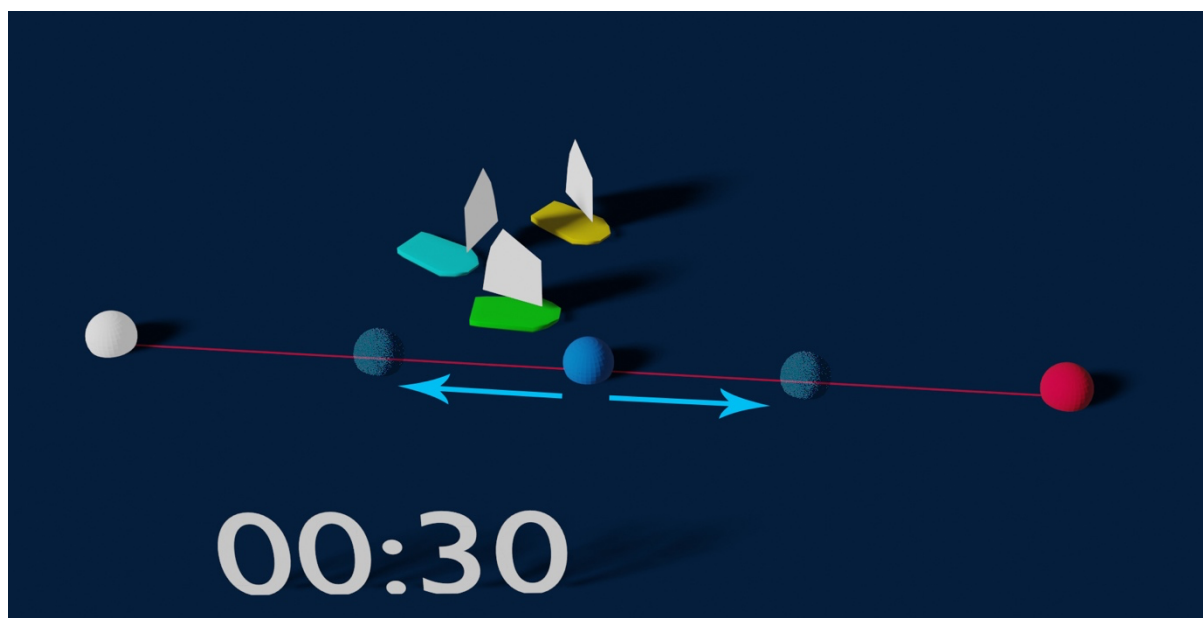
pribrzdiť najrýchlejších alebo naopak zrýchliť zaostávajúcich.

Počet opakovaní závisí od vyzrelosti skupinky. Je potešiteľné vidieť, ako sa postupne zlepšujú a sú stále presnejší a presnejší - na políčku z videa vidieť ako už tri idú lode v zákryte.



Zmysluplné variácie pre hravých:

Použijeme tretiu bójku a umiestnime ju medzi dve, už hodené. Deťom vysvetlíme, že na pretekoch nás môžu zablokovať iné lode a vtedy musíme niektorý úsek prejsť rýchlejšie, iný pomalšie. Dohovoríme sa, že pri strednej bójke musia byť práve 30 sekúnd pred štartom. Na začiatok umiestnime strednú bójku v strede. Potom ju presúvame viac na jednu



a následne na druhú stranu. Deti musia svoju rýchlosť pohybu na čiare prispôbovať nielen plynúcemu času, ale aj polohe bójky.

Ďalším prvkom, ktorý následne vsunieme do hry sú hodinky. To, čo sme doteraz robili my, naučíme deti odčítať z vlastných hodínok. Hodinky v súčasnosti pípajú podľa nastavenie tak, ako boli zvyknuté z našich hier, aj tak je ale potrebné, aby si na hodinky zvykli.

Začneme preto zasa na brehu. Pískneme im, aby si spoločne pustili hodinky a potom ich necháme, aby hlásili každých desať sekúnd: 50, 40, 30.... Ak budú pripravené, pôjde to celkom hladko. Na vode však pripravení vždy nemusíme byť. Preto tu máme

Zmysluplné variácie pre hravých:

Reálnu situáciu na vode nasimulujeme tak, že deti zaujmeme inou činnosťou. Postavíme ich do kruhu a necháme im hádzať si dve lopty tak, aby nehodili naraz dve lopty jednému a neprestali si prehadzovať. Keď budú zaujatí hrou, pískneme, aby si spustili hodinky. Lopty si prehadzujú ďalej a popritom sledujú hodinky a hlásia čas. Je to to opäť aktivita, ktorá ich pobaví s nebudú sa jej brániť. Samozrejme, nepodarí sa to ani na druhý raz, preto počet

opakovaní záleží od chuti hrať sa. Hra navyiac umožní, aby sa vnímanie času dostalo do podvedomia. Keď si hru osvojíme na brehu, môžeme pokračovať na vode.

Na vode opäť použijeme najprv dve bójky. Zúčastneným vysvetlíme, že im pískneme na začiatku aby si spustili hodinky a na konci, aby si overili svoju presnosť. Je to ako keď pred štartom oznámia poslednú minútu a následne štart. Sú to samozrejme známe veci, ale pre deti je výborné, keď majú východiská/pravidlá hry jasne pomenované a zadelené. Keď ešte navyše vedia, že táto hra im prináša výhodu pri skutočných pretekoch, budú spokojné a budú sa rady zapájať. Túto hru môžu navyiac vyhrať všetci a nikto nemusí zažívať a spracovávať pocit prehry.

Pre ďalšie upevnenie vedomia plynutia ostatnej minúty pred štartom, povieme deťom, aby nahlas oznamovali každých desať sekúnd 50, 40, 30... Túto pomôcku „velím si sám“ budeme používať pri mnohých nasledujúcich tréningových štartoch. Intenzita volania postupne klesne, ale vnútorný hlas ostane. Práve toto nezávislé „zautomatizované“ vnútorné velenie je cieľom, ktorý chceme v konečnom dôsledku dosiahnuť.

Poznámka na záver:

Tieto hry/nácviky je vhodné zadeliť medzi iné tréningové aktivity, pretože aj keď sú pre deti atraktívne a dobre sa pri nich bavia, je potrebné ich prestriedať a dôsledne sa k nim opakovane vracáť.

