

## **Projekt Lokálnych tréningových centier (r.2011).**

Snahou VV SZJ je podporiť rozvoj jachtingu na Slovensku (pozri programové vyhlásenie VV SZJ) podporou pravidelných tréningov v lokalitách, kde sa uskutočňujú preteky na ktorých sa zúčastňujú miestni pretekári.

Uhradením celodennej odmeny za tréning mládeže pre miestnych trénerov, chce VV SZJ v daných regiónoch podporiť vytvorenie stálych regionálnych tréningových centier (pozri projekt "Regionálnych tréningových centier") pre jestvujúcich mladých pretekárov a zároveň podporiť vytvorenie zázemia pre prijímanie nových adeptov jachtingu z radov širokej verejnosti. Tento svoj zámer nazval VV SZJ „Projektom Lokálnych tréningových centier“. Tento projekt v sebe zahŕňa cyklus viacerých celodenných tréningových dní vo vybraných lokalitách nazvaných „Lokálne sústredenia“. V lokalitách, kde sa tento projekt osvedčí, bude ďalším krokom VV SZJ spustenie vhodnej mediálnej kampane za účelom náboru nových jachtárov z radov miestnej mládeže.

Odmenu pre trénerov počas lokálnych sústredení bude VV SZJ hradiť z prostriedkov získaných z "Projektu more"(pozri Zápisnicu č.4/2010 zo zasadnutia VV SZJ). V tejto odmene za celodenný tréning budú zahrnuté aj poplatky potrebné pre technické zabezpečenie tréningu(napr. prenájom motorového člna, nákup pohonných hmôt do člna, a pod.). Vybraní tréneri zodpovední za technické zabezpečenie lokálnych sústredení sa budú počas tréningov riadiť trénerským manuálom(príloha č.2).

Finančné možnosti "Projektu more" umožňujú VV SZJ v roku 2011 v každej z lokalít uhradiť trénerovi(om) odmenu za tréning, ktorá zabezpečí záujemcom o tréning jachtingu absolvovať 24 dní celodenného tréningu pod vedením kvalitného trénera. Výška odmeny trénera závisí od získanej trénerskej triedy - kvalifikácie. V súčasnosti máme na Slovensku päť trénerských tried. Výška odmeny za tréning pre jednotlivé trénerské triedy je uvedená v smernici SZJ "Finančné ohodnotenie trénerov SZJ na rok 2011"(k nahliadnutiu na sekretariáte SZJ).

Trénerská rada SZJ rozdelila Slovensko na tri lokality - východ(Šírava-Domaša), sever(Orava-L.Mara) a západ(Senec-Piešťany). V spolupráci s vybranými aktívnymi trénermi (pozri prílohu č.1-Zoznam trénerov pre r.2011) a s podporou miestnych klubov, vybrala TR SZJ v termínových kalendároch jednotlivých koordinačných výborov oblastí(KVO) predbežné dátumy, vhodné na uskutočnenie lokálnych sústredení. Tieto dátumy nie sú nemenné a môžu byť v nutných prípadoch zmenené. Zmena dátumu uskutočnenia lokálneho sústredenia je v kompetencii trénera zodpovedného

za technické zabezpečenie sústreďenia. O zmene dátumu sústreďenia musí vhodnou formou informovať všetkých záujemcov o tréning - najlepšie oznamom v aktualitách na webovej stránke SZJ.

TR SZJ predpokladá, že zájemci o tréning na lokálnych sústreďeniach nahlásia svoju účasť na sústreďení v predstihu aspoň 2 týždňov na webovej stránke SZJ v časti "Termínový kalendár" v kolónke „Oznámenie o účasti na preteku“. V prípade nulového oznámenia účasti na lokálnom sústreďení, tréner zodpovedný za technické zabezpečenie sústreďenia v danom termíne, môže tréning zrušiť a presunúť. Náhradný termín sústreďenia (tréningu) určí zodpovedný tréner a v predstihu ho uverejní v termínovom kalendári SZJ na webovej stránke [www.sailing.sk](http://www.sailing.sk).

Tréningu na lokálnom sústreďení sa môže zúčastniť aj záujemca z radov širokej verejnosti, ktorý zatiaľ nie je členom SZJ. O svojom zámere môže informovať príslušného trénera telefonicky alebo e-mailom, prípadne osobne v príslušný deň a v príslušnej lokalite konania sústreďenia. TR SZJ predpokladá, že týmto záujemcom zapožičajú za určitú úhradu jachtársky materiál miestne jachtárske kluby. Kontakty na jednotlivých trénerov zodpovedných za technické zabezpečenie lokálnych sústreďení budú uverejnené na webovej stránke [www.sailing.sk/tréneri](http://www.sailing.sk/tréneri).

V prípade záujmu pretekárov o technické zabezpečenie ďalších tréningov v danej lokalite nad rozsah hradených SZJ, si tieto „Individuálne sústreďenia“(tréningy) dohodnú sami pretekári s vybraným trénerom. Odmenu pre trénera počas individuálneho sústreďenia si hradia zúčastnení pretekári.

Za TR SZJ spracoval Miro Bilka

Príloha č.1

## **ZOZNAM TRÉNEROV ZODPOVEDNÝCH ZA TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE LOKÁLNYCH SÚSTREDENÍ V ROKU 2011.**

---

### **1.lokalita: región Zemplínska Šírava - Domaša:**

tréner: Giedrius Alksnevicius - lodné triedy: Q, 420, Laser, WS, Finn

Lodenica: kontaktná osoba - Šírava - Martin Bonga

kontaktná osoba - Domaša – Miroslav Mokáň

### **2.lokalita: región Liptovská Mara - Orava:**

Región L.Mara:

1.tréner: Marián Babjak – lodné triedy: Q, E, Vaurien,

2.tréner: Miroslav Baran ml. – lodné triedy: Q, Vaurien.

Lodenica: kontaktná osoba Marián Babjak

Región Orava:

1.tréner Milan Naništa – lodné triedy: Q, E, 470

2.tréner: Miroslav Baran ml. – lodné triedy: Q, 470

Lodenica: kontaktná osoba Milan Naništa

### **3.lokalita: región Senec – Piešťany:**

1.tréner: Peter Mosný – lodné triedy: Q, Laser, 420, Finn,

2.tréner: Jakub Kaňuk – lodné triedy: Q, Laser, 420

Lodenica: Yacht club TJ Slávia Senec, kontaktná osoba Róbert Várady, Andrej Holák

## TRÉNERSKÝ MANUÁL PRE LOKÁLNE SÚSTREDENIA V ROKU 2011

---

### Hlavné body:

1. **Počet tréningových dní v danej lokalite bude 24** (ideálne by boli dvojdňové sústredenia počas víkendu).
2. **Počet hodín tréningu cez deň cca 8** (od 9:30 do 17:30).
3. **Približný rozvrh dňa tréningu :**

|               |  |
|---------------|--|
| 9:30          | príprava pretekárov na tréning   |
| 10:00         | začiatok tréningu  |
| 10:00 – 11:00 | oboznámenie pretekárov s programom tréningu kontrola lodí, nácvik techniky, pravidiel, taktika, prípadne rozcvička |
| 11:00 – 15:00 | tréning na vode  |
| 15:00 – 16:00 | balenie lodí, prezliekanie   |
| 16:00 – 17:00 | zhodnotenie tréningu a pretekárov, odstraňovanie nedostatkov, nácvik techniky, pravidiel, taktika                  |
| 17:30         | ukončenie tréningu.  |

**Témy tréningov – praktická časť** – rozcvičky s dôrazom ukázať a naučiť pretekárov ako a pravidelne cvičiť a posilovať

- tréning na vode – technika jazdy, praktické ovládanie pravidiel a taktiky pri štartovacej procedúre, oboplavovaní značiek dráhy, pri plavbe na náveternú značku a pri plavbe na zadných vetroch
- tréning na brehu - technika jazdy, naučiť pretekárov správne natakelať a natrimovať loď, základy údržby

**- teoretická časť** – pravidlá, taktika, trim lode, základy meteorológie, základy posilňovania a správnej výživy

5. **Plánovaný tréning by sa uskutočnil aj pri nepriaznivom počasí** ( príklady náhradnej náplne: pri bezvetří – rozcvička, teória, tréning na brehu (trenažér); pri daždi – presun do priestorov lodenice, rozcvička, teória, pravidlá, premietanie záberov z tréningov na vode...).
6. **Každé sústredenie by tréner na VV SZJ vyučoval doložením nasledovných dokladov:**
  - a) prezenčnou listinou podpísanou zúčastnenými pretekármi( tlačivo EFč.9-Prezenčná listina)
  - b) správou trénera zo sústredenia ( mala by byť zverejnená na [www.sailing.sk/aktuality](http://www.sailing.sk/aktuality) )
  - c) faktúru za prácu trénera (živnostník)
  - d) hromadným vyúčtovaním cestovných výdavkov - ak si účtuje dopravu (tlačivo EFč.4-Hromadné vyúčtovanie cestovných výdavkov)
  - e) súhlasom s použitím motorového vozidla - ak si účtuje dopravu( tlačivo EFč.7-Súhlas na použitie vlastného auta), k súhlasu je nutné priložiť kópiu technického preukazu vozidla
  - f) zmluva o prenájme motorového člna alebo faktúra za prenájom motorového člna
  - g) účtovné doklady z nákupu pohonných hmôt do motorového člna(sumy budú uvedené v hromadnom vyúčtovaní cestovných výdavkov)

Všetky hore uvedené tlačivá sú dostupné na webovej stránke [www.sailing.sk/dokumenty/formulare](http://www.sailing.sk/dokumenty/formulare).

**Cena prenájmu tréningového motorového člna a cena benzínu do neho je (paušálne) už zahrnutá vo výške odmeny pre trénera.**

**7. Správa zo sústreduenia bude obsahovať:**

- a) názov sústreduenia( meno lokality, meno trénera a poradové číslo sústreduenia )
- b) dátum sústreduenia a počet dní
- c) zoznam pretekárov a lodných tried, ktoré sa sústreduenia zúčastnili
- d) rozvrh dňa tréningu
- e) popis meteorologických podmienok počas sústreduenia( počasie, vietor, teplota, vlny...)
- f) zhodnotenie tréningu a pretekárov
- g) podpis trénera.

**8. V spolupráci s trénerskou radou a miestnymi zástupcami ALT pripraviť a zverejniť termínový kalendár lokálnych sústreduení na [www.sailing.sk/termínový](http://www.sailing.sk/termínový) kalendár.****9. V spolupráci so súťažnou komisiou v predstihu zverejňovať zmeny v termínovom kalendári lokálnych sústreduení na [www.sailing.sk/termínový](http://www.sailing.sk/termínový) kalendár.**

## Finančné ohodnotenie trénerov počas lokálnych a reprezentačných sústredení v roku 2011

| Trieda Trénera    | Špecifikácia trénera                             | Lokalita tréningov              | Povinné vybavenie trénera     | Základ € deň | Základ 1/2 deň | Cestovné | Zahraničné diety |
|-------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------|----------|------------------|
| International Tr. | Tréner špecialista pre lodné triedy - zahraničný | Medzinárodné vody               | Motorák do 5m - bojky - video | 160 €        | -              | ANO      | NIE              |
| V.                | FTVŠ aprobácia jachting                          | Tréningy SK a medzinárodné vody | Motorák do 5m - bojky - video | 140 €        | 60 €           | ANO      | ANO              |
| IV.               | FTVŠ vysokoškolské vzdelanie                     | Tréningy v SK                   | Malý motorák - bojky          | 100 €        | 45 €           | ANO      | NIE              |
| III.              | Tréner s najvyššou kvalifikáciou SZJ             | Tréningy SK a medzinárodné vody | Motorák do 5m - bojky - video | 140 €        | 60 €           | ANO      | ANO              |
| II.               | Pokročilý tréner so kvalifikáciou SZJ            | Tréningy v SK                   | Malý motorák - bojky          | 100 €        | 45 €           | ANO      | NIE              |
| I.                | Tréner so základnou kvalifikáciou SZJ            | Tréningy v mieste bydliska      | Malý motorák - bojky          | 60 €         | 30 €           | ANO      | NIE              |

(poobedný tréning)

### Informácia - Povinné vybavenie trénera:

V prípade, že tréner nemá povinné vybavenie trénera - SZJ vo vyúčtovaní môže preplatiť náklady na zabezpečenie technického vybavenia.

**V takom prípade sa základ bude znižovať o 50%.**

To znamená, že máme záujem o trénerov ktorý budú investovať do vybavenia - tak ich budeme viesť k záväzkom - k serioznosti k tréningu.

Ak raz zainvestujú tak potom aj budú pracovať v tréningovom procese!

## Druhy sústredení v roku 2011

| Druh sústredenia | Zdroje financovania odmien trénera | Lokalita tréningov              |
|------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Reprezentačné    | štátny rozpočet SZJ                | Tréningy SK a medzinárodné vody |
| Lokálne          | Projekt more                       | Tréningy v SK                   |
| Individuálne     | zúčastnení pretekári               | Tréningy SK a medzinárodné vody |