

ČESKÝ RYBÁŘSKÝ SVAZ

Odbor mládeže Rady ČRS

METODICKÉ POKYNY PRO VEDOUcí KROUŽKŮ DĚTÍ A MLÁDEŽE

RYBOLOVNÁ TECHNIKA

Autoři:

Jiří Marek: Odbor mládeže Rady ČRS

Ing. Ivan Bílý, Ph.D.: Odbor mládeže ČRS SÚS Ústí nad Labem

PaedDr. Věra Čapková, Jiří Marek st. a Roland Niedermayer: odborní poradci

Petra Hnízdilová, Jarmila Poslušná: Oddělení sportu, mládeže a mezinárodní činnosti Rady ČRS

Svatava Brožíková: jazykové korektury

Petra Zaťková: ilustrace

Vydal:

Český rybářský svaz

Sekretariát Rady

Nad Olšínami 31

100 00 Praha 10

ve spolupráci s

Ministerstvem zemědělství ČR

Praha 2007

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| 1. ÚVOD | 3 |
| 2. RYBÁŘSKÝ SPORT A DĚTI | 4 |
| 3. OSOBNOST DÍTĚTE | 5 |
| 3.1 Mladší školní věk | 6 |
| 3.2 Starší školní věk | 9 |
| 3.3 Biologický věk dětí | 12 |
| 3.4 Citlivé období dítěte | 13 |
| 4. PSYCHIKA A CHOVÁNÍ DÍTĚTE | 16 |
| 5. CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ | 18 |
| 6. PEDAGOGICKÉ ZÁSADY | 20 |
| 7. TRÉNINK | 22 |
| 7.1 Formy tréninku | 23 |
| 8. METODIKA VÝUKY RYBOLOVNÉ TECHNIKY PRO DĚTI | 25 |
| 8.1 Zátěž na cíl a na přesnost | 25 |
| 8.2 Zátěž do dálky - jednoruč | 32 |
| 8.3 Muška na cíl | 33 |
| 8.4 Muška do dálky - jednoruč | 36 |
| 9. NÁŘADÍ A TECHNICKÉ VYBAVENÍ | 40 |
| 9.1 Nářadí pro rybolovnou techniku | 40 |
| 9.2 Technické vybavení pro rybolovnou techniku | 44 |
| 10. ZÁVĚR | 49 |
| 11. POUŽITÁ LITERATURA | 50 |

1. ÚVOD

Sportovní rybolov má v České republice mezi dětmi a mládeží velkou tradici. Za desítky let bylo v rámci rybářských kroužků vychováno kromě tisíců mladých rybářů, i mnoho talentů, kteří s velkými úspěchy reprezentovali naši vlast v zahraničí. Zde je nutné zdůraznit práci všech vedoucích rybářských kroužků, rodičů a dobrovolných činovníků, kteří svým nadšením za desítky let vytvořili propracovaný systém výuky rybolovné techniky, který nemá v celosvětovém měřítku srovnání.

Cílem této příručky není však výuka rybolovné techniky pro vrcholnou soutěžní činnost, nýbrž je chápána jako možný prostředek pro zdokonalování práce s rybářským náčiním v rybářských kroužcích a oddílech. Aplikace rybolovné techniky v rámci výuky mladých rybářů je v mnoha případech podceňovaná činnost. Mladí adepti rybářského cechu jsou ve značné míře omezováni v široké nabídce způsobů lovu ryb, který jim umožňuje rybářský řád ČRS, a to především úzkou specializací vedoucích rybářských kroužků, kteří v drtivé většině vedou své svěřence pouze k lovu ryb na položenou, a v neposlední řadě technickým vybavením. Každý, kdo pracuje s rybářskou mládeží, by se měl snažit klást důraz na zdokonalování práce s rybářským náčiním v praxi, protože jen tak je možné ukázat nastupující generaci sportovních rybářů kouzlo rozmanitých způsobů lovu ryb.

2. RYBÁŘSKÝ SPORT A DĚTI

Rybářský sport dětí a mládeže chápeme jako důležitý zdravotní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dětí, ale řadí se především k aktivitám, které mohou napomoci ve smysluplném využívání volného času dětí a mládeže.

Rybářský sport hraje důležitou roli i jako prostředek pro realizaci dítěte, které při něm zažívá opojné chvíle vítězství nad ulovenou rybou, ale i hořkost porážky, rozzářené oči při úspěchu v soutěži, ale i únavu po namáhavém tréninku. Může být na chvíli mistrem světa, který stojí na nejvyšším stupni vítězů a dostává pohár, ale na druhou stranu ví, že k tomuto okamžiku vede jenom dlouhá a trnitá cesta, plná práce a odříkání. Učí se při ní nejen pohledům na sama sebe a svoje možnosti, ale i na druhé, a poznává, že existují určitá pravidla, která je nutné dodržovat.

Rodiče, trenéři, školitelé a vedoucí nesmí nikdy zapomenout na krásné prožitky dětství, jenž jsou někdy obětovány na oltář sportovní slávy, kdy často dochází prostřednictvím dětí k naplnění svých nenaplněných snů.

Rybářský sport není jen cestou ke zvyšování výkonnosti, přípravy na závody a zdokonalování při lovu ryb. Je to dlouhodobá a často velmi složitá výchovná činnost, kterou spolu ruku v ruce vykonávají trenéři, vedoucí a rodiče. Na jejím konci by měl stát vždy člověk, kterému rybářský sport dal především krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, k nimž se přidaly i vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy. Takový člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, tvořící mravní základ výchovy ve sportu.

3. OSOBNOST DÍTĚTE

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně, v horizontu několika let vždy nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost či jev relativně začíná a na konci období se jejich vývoj relativně ukončuje. Určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti jsou tedy v jistých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Spolu s tím vstupuje do zájmu trenéra také pedagogické působení a přístup ke svěřencům.

Dětství a dospívání jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovních výkonů patří mezi takové zásadní změny:

Intenzivní růst - děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg,

vývoj a dozrávání různých orgánů těla, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit i svoji funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),

psychický a sociální vývoj - dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,

pohybový rozvoj - výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne.

Všechny tyto změny by měl vedoucí kroužku či trenér brát na zřetel při zatěžování dítěte.

Z hlediska rybářského sportu je za dětství považován věk mezi 6 - 15 roky. Toto věkové rozpětí se dále dělí na dvě věková období - mladší školní věk (6 - 11 let) a starší školní věk (12 - 15 let). Ovšem jejich přechod není ostrý, naopak je pozvolný.

3.1 Mladší školní věk

Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje přibližně o 7 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů a krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, změna vývoje kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období.

Psychický vývoj v mladším školním věku

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednu věc, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si "může sáhnout" a nerozumí tomu, že existují i oblasti, které není možné "uchopit".

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně soustředit. Ta trvá přibližně 5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

Pohybový vývoj v mladším školním věku

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou pohyblivostí. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou. Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost. Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska souhry složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

Sociální vývoj v mladším školním věku

V průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká

při vstupu do školy klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. učitelé a trenéři, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole či v tréninkovém družstvu setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité osobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní i patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy. Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro ně tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost.

Trenérský přístup v mladším školním věku

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s elánem. Základem jejich konání je hra. Proto musí v tréninku a v soutěžení převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem či rodiči, které by děti stresovalo. Schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňovaná.

Děti se dovedou nadchnout pro správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Ten může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné, velmi

mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.

3.2 Starší školní věk

Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo těchto změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje jak tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit ještě do dvou, svým charakterem nestejných fází. První z nich, která je provázána bouřlivým obdobím předpubertálním, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte.

Tělesný vývoj ve starším školním věku

Ve vývoji tělesné výšky je možné konstatovat stále rychlejší růst. Mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Pubertální dítě je tak "samá ruka, samá noha".

Především ve druhé fázi období dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí jakoby "předbíhá" vývoj vnitřních orgánů. Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla. V organismu dětí v pubertě probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo, rozdílly se srovnají na konci puberty. Dobrou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevnování podmíněných reflexů. Přizpůsobivost nervového systému vytváří velmi

dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami.

Psychický vývoj ve starším školním věku

Období puberty patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení. Po stránce rozumové se dále rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování i abstraktním pojmům. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu. Tento rozvoj mění postupy a chování dětí v tréninkových situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.

Dochází k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. Nejistotu v odhadu vlastních možností dítě často zakrývá vychloubáním a siláctvím, hrubost navenek zastírá cit. Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázeno až přepjatou kritikou vůči okolí. V této fázi vývoje někdy vznikají hluboké zájmy, které bývají základem příští volby povolání. Tvoří se vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení, které je však nutno věnovat plné úsilí a kterou nelze chápat jen jako nezávaznou hru.

Pohybový vývoj ve starším školním věku

Nerovnoměrnost vývoje výrazněji ovlivňuje pohybové možnosti. Tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, ale schopnost přizpůsobení je dobrá, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Vývoj i růst dále pokračuje a není ještě ukončen, ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Především vývoj kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku.

Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze období staršího školního věku (11 - 12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost předvídání vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů. Nejcharakterističtější rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti. Stupeň vývoje vyšší nervové činnosti je charakteristický vyrovnaným poměrem mezi procesy vzruchu a útlumu a rychlým upevňováním podmíněných reflexů. Viděnou pohybovou dovednost, kterou děti vnímají a také chápou jako celek, realizují ihned, motorické učení probíhá "na první ráz". Do druhého období staršího školního věku spadá puberta. U některých dětí dochází ke značnému zhoršení koordinace. Čím rychlejší je růst a čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybů.

Sociální vývoj ve starším školním věku

Změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období pak dochází většinou náhle ke změně v introvertní projevy. Výrazně se prohlubuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Začínající účast na společenském životě znamená i nové společenské vztahy. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími rolemi. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které však mohou být i záporné.

Trenérský přístup ve starším školním věku

Trenérský přístup v době pubertálního vývoje vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti. Přístup k dětem v tomto věku by měl být taktní, diskrétní. I větší obtíže jsou přechodné, odezní s přibývajícím věkem. Proto je dobré zasahovat jen tam, kde chování přeroste únosnou mez. Je dobré, pokud se větší přestupky řeší až po určité odmlce - po "opadnutí vášně". Jednou z hlavních chyb je nevšímavost, přehlížení, nebo na druhou stranu vytýkání nedostatků na veřejnosti. Někdy má trenér dokonce snahu, aby i ostatní členové družstva chování jednotlivce odsoudili, což je přijatelné pouze při výjimečných a velmi vážných kázeňských proviněních. Nevhodná je též výraznější ironie a přílišná autorita. Také převažující poučování může vyvolat rozpory až odcizení. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby šel trenér příkladem. V tomto období dochází také k přechodu od sportu jako hry k určité činnosti, která se stává povinností, především tehdy, chce-li talentovaný jedinec v budoucnosti dosáhnout úspěchů. Trenér by měl upevňovat zájem o sport, ale současně by neměl své svěřence utvrzovat v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Je vhodné, pokud trenér podporuje i jiné oblasti - kulturu, společenské dění a především plnění školních povinností. Měl by se také zajímat o denní režim svých svěřenců, vést je k lepšímu využívání času.

3.3 Biologický věk dětí

Ačkoliv to tak na první pohled nevypadá, každé dítě má ve sportu několik věků. Prvním je tzv. **kalendářní věk**. Znalost kalendářního věku je tedy velmi jednoduchá. Druhým věkem je tzv. **věk biologický**. Ten je dán nikoliv datem narození, ale konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. A ten se samozřejmě nemusí shodovat s věkem kalendářním. Pokud je jedinec více **biologicky vyspělý** než kolik mu je podle data narození let, pak hovoříme o tzv. **biologické akceleraci** a naopak, pokud se jeho **biologický vývoj opoždí** za kalendářním věkem. Třetím je tzv. **sportovní věk**, což je doba, po kterou se daný jedinec věnuje sportovní přípravě. Tento věk hraje určitou roli při posuzování dosažené výkonnosti dětí. Jedinci, kteří jsou stejně staří, ale

mají výrazně různou délku sportovního věku, budou mít pravděpodobně i různou výkonnost.

A jaký význam má znalost jednotlivých typů věku dětí pro trénink? Vysvětlíme si to na nejdůležitějším z nich - na věku biologickém. Jak již bylo řečeno, každý člověk má individuální tempo svého biologického vývoje. To vychází z genetických předpokladů, produkce hormonů, různých vlivů prostředí (jako je např. výživa, nemoci apod.) a ještě z dalších okolností, které však nejsou dostatečně známé. Tato různorodost mezi jedinci se vyrovnává kolem 18. - 20. roku. Pro trénink dětí je však velmi důležité znát konkrétní hodnoty biologického věku, protože na jeho základě je možné v tréninku využít princip přiměřenosti. Rozdíly v biologickém věku mohou být u relativně stejně starých dětí (z hlediska věku kalendářního) opravdu velké. V jednom družstvu starších zákyň 12 - 13 let se mohou setkat v mezních případech děvčata, která jsou vývojově opožděná a jejich biologický věk je kolem 9 - 10 let s děvčaty akcelerovanými, která jsou biologicky na úrovni 16 - 17 let. Znalost biologického věku má velký význam pro stanovení míry talentovanosti, kdy je při výběru nutné od sebe odlišit stupeň talentovanosti a akceleraci biologického vývoje. Jinak by totiž bylo možné, že by velmi talentované dítě bylo hodnoceno hůře jen z toho důvodu, že je biologicky opožděné, a na druhou stranu dítě netalentované, avšak biologicky akcelerované, by mohlo být hodnoceno lépe.

3.4 Citlivé období dítěte

Je všeobecně známé, že v každém věku má člověk předpoklady pro něco jiného. Ani ve sportu to není jinak. Trénink pohybových schopností a dovedností není v každém věku stejně efektivní. Existují tedy určitá stádia ve vývoji, která jsou vhodnější pro rozvoj určité schopnosti či dovednosti.

Citlivá období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností. Existují tedy optimální věková období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností. U dětí se v těchto vývojových etapách dosahuje nejvyšších přírůstků rozvoje dané schopnosti, nevyužití těchto období může vést k jejímu pomalému či nekvalitnímu projevení. Rozvoj konkrétních pohybových

schopností a dovedností by měl být prováděn právě během příznivého vývojového období. Citlivé období ovšem není příliš vhodné svazovat s kalendářním věkem dětí. Měla by být spíše orientována na reálný stupeň vývoje, tj. na biologický věk.

Koordinační schopnosti

Citlivé období pro rozvoj koordinačních schopností vycházejí z vývoje centrální nervové soustavy. Její vysoká přizpůsobivost, schopnost střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů tak vytváří základní předpoklady pro efektivní rozvoj koordinace. V závislosti na vývojovém dozrání je možné stanovit citlivé období mezi 7. - 10. roky u děvčat a přibližně do 12 let u chlapců. V této době je užívání přiměřených stimulů vysoce účinné. Po 12. roce u chlapců (u dívek po 11. roce) může z důvodu pubertálních změn nastat výraznější útlum v tempu vývoje, který může skončit i stagnací. Mnohé výzkumy nezávisle na sobě prokázaly, že z celého rozvoje "obratnosti" dosaženého v období mezi 7. - 17. rokem bylo asi 75 % získáno do 12 let u chlapců a do 10 let u dívek.

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti patří k pohybovým projevům, které je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Tento požadavek vychází ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů (a to nejen ve vlastní nervové soustavě, ale především v komplexu nervy - svalová vlákna). Celkově je tedy možno říci, že období rozvoje rychlostních schopností jako celku je zasaženo mezi 7. - 14. rokem, pak ke zlepšování rychlostních schopností dochází i nadále, ale již na základě podpůrného rozvoje jiných faktorů, především silových schopností.

Silové schopnosti

Silové schopnosti mají svá citlivá období poněkud později. Je to dáno především vztahem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které výrazně ovlivňují možnosti

rozvoje síly. Úroveň maximální síly je značně závislá nejen na absolvovaném tréninkovém zatížení, ale i na úrovni produkce hormonů. Proto je tempo rozvoje síly značně individuální, nejvyšších přírůstků se však dosahuje u dívek mezi 10. - 13. rokem, u chlapců mezi 13. - 15. rokem. U nesportujících žen končí silový rozvoj přibližně po 17. - 18. roku, u nesportujících mužů kolem 18. - 20. roku.

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou do jisté míry univerzální, což znamená, že se mohou rozvíjet v podstatě v kterémkoliv věku. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání - tzv. maximální spotřeba kyslíku.

Kloubní pohyblivost

K nejintenzivnějšímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází zhruba mezi 9. a 13. rokem. U dívek je možné začít se záměrným rozvojem pohyblivosti dříve, v období mezi 8. - 12. rokem, přičemž nejvyšších přírůstků se dosahuje kolem 10. - 12. roku. S nástupem pubertální akcelerace růstu klesá schopnost rozvoje pohyblivosti.

4. PSYCHIKA A CHOVÁNÍ DÍTĚTE

Už odpradáвна lidstvo diskutuje o podstatě lidské existence. Duše a tělo spolu neodmyslitelně souvisejí, jedno ovlivňuje druhé. Ve sportu známe mnoho příkladů "záhadného" selhání, slyšeli jsme již tolikrát ono vždy omlouvající "forma byla vynikající, ale selhala nám psychika". Ale známe i opačné příklady. Mladík nastoupí a díky své "drzosti" a nezatížené psychice a porazí zkušené závodníky. Prostě ve sportu je všechno možné. Chování každého člověka charakterizuje velké množství rozmanitých osobnostních vlastností. Všechny vlastnosti se nejen projevují, ale jednotlivé činnosti je i ovlivňují. A zde je prostor pro trenéra. Každá osobnost je reprezentována řadou faktorů, které vytvářejí tzv. strukturu osobnosti. Jedná se o velmi složitý soubor faktorů, které jsou ovlivněné a tvořené kontaktem s okolním prostředím, stejně je tomu i naopak. Mezi hlavní patří schopnosti, temperament (emoce), motivace (vůle), postoje a hodnotová orientace a charakter.

Každé dítě je jiné. Má odlišné předpoklady k různým činnostem i možnosti se různé činnosti naučit. A právě v této oblasti se pohybují psychické schopnosti. Jsou to vlastně psychické předpoklady a vlastnosti naučit se různé činnosti a vykonávat je. Každý člověk má různou míru schopností - ty jsou nám vrozené. A aby se mohly vlohy rozvinout na skutečné schopnosti, potřebují podněty z vnějšího prostředí. Teprve v souvislosti s činností dochází k jejich rozvoji.

Psychické schopnosti obvykle členíme na:

- Smyslově pohybové, které v sobě spojují vnímání a pohybové projevy a navzájem je koordinují. Patří sem např. rozsah vnímání, orientace v prostoru, přesnost pohybu apod.
- Rozumové, které vycházejí ze zpracování a chápání problémů, přizpůsobivosti prostředí apod.
- Sociální, které se projevují ve vztahu a jednání k ostatním lidem jako schopnost s nimi dobře vycházet a komunikovat. Často se také hovoří o empatii - neboli vcítění se do pocitů druhého člověka, pochopení a porozumění. Jsou podstatou přátelských vztahů a u dětí hrají významnou roli. Další oblastí, která ovlivňuje chování člověka, je temperament. Ten určuje, jak snadno se projeví a střídají psychické procesy, především však citové projevy. Labilita - projevující se změnami nálad, citovou nestálostí, zbytečnými starostmi apod. Navzájem provázané projevy vytvářejí 4 základní typy

temperamentu. Jejich pojmenování se již stalo běžnou součástí naší mluvy a termíny cholerik, flegmatik, sangvinik či melancholik. Velké napětí, výbuchy štěstí i pláč z prohry, to vše můžeme chápat jako součást temperamentu, kterou však raději nazveme emoce. Emoce jsou silným hybatelem, v tréninku dětí by měly na dlouhou dobu hrát roli jediného motivu, proč sportovat, trénovat a vyhrávat. Malé dítě se v průběhu vývoje neustále setkává s různými vjemy, které hodnotí, učí se k nim zaujímat postoj, a pod vlivem svého blízkého okolí (rodina, kamarádi, trenéři, učitelé, televize) začíná projevovat určitou zafixovanou strukturu reakcí. Začíná se chovat charakteristickým způsobem. Tyto relativně stálé projevy chování se souhrnně označují jako charakter. Neznamená to však, že se člověk bude chovat v obdobných situacích pokaždé stejně. Projevy jsou rozdílné v závislosti na situaci. Dítě se může chovat jinak k těm členům družstva, kteří mají nižší výkonnost a jinak k těm, kteří jsou lepší než on (podlézavě, úlisně).

Vlastností určujících charakter, je celá řada, k některým z nich patří:

- Vztah k ostatním lidem (srdečný, milý, laskavý, ohleduplný, odmítavý, arogantní),
- vztah k sobě samému (čestnost, pracovitost, pečlivost, důslednost, tvrdost, samolibost),
- vztah ke společnosti a povinnostem (zodpovědnost, přizpůsobivost, snaha, smysl pro povinnost).

Všechny tyto vlastnosti určují charakter a chování dítěte. Trenér by měl znát a regulovat projevy každého svého svěřence, protože charakter a chování se může vyvíjet. Je to tvárná hmota, která se mění pod rukama skutečného pedagoga, a tím by trenér dětí měl vždy být. V dětském věku přirozeně splývá psychologické působení trenéra s výchovou. Úkolem trenéra není pouze vést děti k dosahování co možná nejlepších výkonů, ale měly by se uplatnit i širší výchovné aspekty. Mezi ně patří osvojování si pravidel nejen ve sportu, ale i chování v určité společnosti, kterou může být sportovní družstvo, respektování kamarádů v družstvu a soupeřů, tolerance k výkonu druhých.

5. CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

Na otázku „Jaké jsou cíle sportovní přípravy dětí?“ neexistuje jednoznačná odpověď. Pohybujeme se na poli, které je ohraničeno dvěma základními názory. První z nich říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství (často za každou cenu) a jediné to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Sportovní oddíl proto není "zabezpečovací ústav", ale místo, kde vydrží jen ti nejtvrďší a nejlepší, kteří pak mají šanci stát se mistry. Druhý krajní názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale to, jak se na tréninku baví. Pravda je samozřejmě někde uprostřed. Není možné souhlasit s tím, že trénink je pracovní tábor, kde jsou děti zavřené pod dozorem nemilosrdného dozorce jménem "pan trenér", která obrazně rozhoduje o "bytí a nebytí", ale na druhou stranu by měl trénink přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které (v případě potřebných předpokladů) zajistí perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti.

Z tohoto pohledu je vhodné stanovit tři základní priority trenéra dětí:

- **Nepoškodit děti** - tato zásada vypadá na první pohled téměř absurdně, ale často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj.

- **Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.** Zjednodušeně řečeno: „Velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen velmi málo z nich má předpoklady pro to, aby se staly vrcholovými sportovci a jen opravdu minimální počet dětí se v dospělosti ve vrcholovém sportu opravdu prosadí. Pro ostatní bude dětství strávené u rybářského sportu jen určitou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z důležitých součástí života moderního člověka. O významu pohybových aktivit v běžném životě snad již dnes není potřeba nikoho přesvědčovat. Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava v přírodě, v kruhu přátel a někdy dokonce i "běh o život".

- **Vytvořit základy pro pozdější trénink.** Každému je jasné, že desetileté dítě nemůže házet se zátěží do vzdálenosti 60 m. Stejně tak by bylo absurdní, aby se porovnával

desetiletý chlapec nebo děvče s reprezentací v rybolovné technice. Prostě, srovnání není možné, protože je to ještě malé dítě. Jeho limity vyplývají především z nedostatečné síly, rychlosti a vytrvalosti, pro jejichž rozvoj ještě nemá dostatečné předpoklady. Je však možné, aby se děti blížily dospělým v koordinaci pohybu a ve zvládnání techniky, pro to již mají dostatečně rozvinuté dispozice. Proto by se měl trénink v dětství zaměřit především na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je již dítě schopno zvládat, a to ze dvou důvodů. Prvním je dobrá úroveň vývoje centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům. Druhý s prvním velmi úzce souvisí - většina sportovních dovedností je značně složitá a vyžaduje bezchybné zvládnutí. Toho je však možné dosáhnout pouze **mnohonásobným opakováním**. A na to je potřeba **čas**, kterého však v hodině tréninku není nikdy dost. Pokud se tedy u malých dětí budeme zabývat např. **přehnaným rozvojem síly, nebude čas na nácvik základních dovedností v technice** a dítě tím bude později limitováno. Ale pokud bychom rozvíjeli sílu ve věkovém období, které je pro to nejvýhodnější, nejenže by nastal výraznější silový rozvoj, ale ještě by dítě zvládalo potřebné technické dovednosti. Proto bychom se měli v tréninku dětí zaměřit především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny.

6. PEDAGOGICKÉ ZÁSADY

Trénování dětí by se nemělo zaměřovat pouze na dosahování maximálních sportovních výsledků, ale nese v sobě i požadavky výchovné. Proto by měl být trenér také pedagog. Přitom není na škodu využít některé zásady, které pro výchovu a vzdělávání vytyčil již Jan Ámos Komenský. Snad v každé učebnici pedagogiky najdeme množství těchto zásad, ale jak je aplikovat na trénink dětí? Pojďme se proto zaměřit na některé z nich. Mezi základní didaktické zásady patří zásada uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

Zásada uvědomělosti a aktivity. Pro uplatňování této zásady je důležité pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i ztotožnění se s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Cvičení by mělo být vedeno tak, aby se děti aktivně zúčastňovaly jeho průběhu a výsledku. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení. Využívají se k tomu různé druhy rozhovorů, povzbuzení a pobídek, soutěží apod.

Zásada názornosti znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšího vytvoření správné představy o pohybu. Jako prostředek názorného předvedení pohybu se v praxi používá ukázky přímé (trenér či jiný demonstrátor předvádí daný pohyb) i nepřímé (obrázky, schémata, fotografie a především videozáznamy). Doporučují se i další podpůrné prostředky, jako je návštěva soutěží a závodů, tréninky se staršími závodníky apod. Velký význam při pochopení průběhu pohybu má také znalost rytmu, který je možné provádět i pomocí zvukových signálů (píšťalka, tleskání apod.). Zásadním požadavkem na názornost je však vždy co možná nejkvalitnější provedení dané ukázky.

Zásada soustavnosti vytváří požadavek na řazení obsahu tréninku (v krátkodobém i dlouhodobém horizontu) tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly a utvářely ucelený systém. Soustavnost znamená také pravidelnost a systematickou práci podle promyšleného plánu, který u dětí bývá rozpracován i na

několik let do předu, minimálně se však tvoří na roční tréninkový cyklus. Zásada soustavnosti vychází ze známých postupů - od jednoduchého ke složitému, od známého k neznámému apod.

Zásada přiměřenosti nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah tréninkového zatížení, jeho obtížnost i způsob trénování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Ovlivňuje se tak nejen efektivita tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dětí a případně i bezpečnost v tréninkové jednotce. Předpokladem správné aplikace této zásady je dokonalá znalost dětí. Hlavním prostředkem její realizace jsou různé druhy dělení družstva dětí do malých skupin.

Zásada trvalosti. Podstatou této zásady je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí s tím, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky je použít. Podstatou této zásady není nacvičovat a rozvíjet dovednosti a schopnosti pouze tak, aby trenér formálně uspokojil požadavek nácviku, ale tak, aby se důkladně vtiskly dětem do paměti. Je nutné si uvědomit, že jak pohybové dovednosti, tak vědomosti a návyky se po určitém čase zapomínají nebo ztrácejí. Proto je potřeba důkladně a reálně plánovat tréninkový proces, stupňovat přiměřené požadavky, obměňovat cvičení, pravidelně kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a podle takto zjištěných výsledků upravovat další postupy. Všechny zásady spolu úzce souvisejí a promítají se do tréninkového procesu jako celek, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat. Je zřejmé, že jejich uplatňování může výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí, ovšem didaktické zásady nejsou jedinou oblastí, která se do trenérství promítá.

7. TRÉNINK

Co je to vlastně trénink? Lze na něj pohlížet mnoha způsoby. Každý trénink je v podstatě proces adaptace, neboli přizpůsobení se. Adaptace znamená schopnost živého organismu reagovat na podněty z okolního prostředí. Každý podnět v organismu vyvolává množství reakcí, které ovlivňují stálost vnitřního prostředí. Lidské tělo má snahu co možná nejméně měnit vnitřní stav organismu, při jeho narušení má tendenci navracet se k původním hodnotám. Mezi hlavní ukazatele stálosti vnitřního prostředí patří například tělesná teplota, pH krve, nitřní tlak ve tkáních apod. Pokud však vnější prostředí narušuje tyto parametry dostatečně dlouho a často, dochází k tomu, že organismus přestane "mít zájem" o neustálé napravování narušené rovnováhy prostředí a raději se přizpůsobí těmto podnětům. A právě toto přizpůsobení se nazývá adaptací organismu.

Adaptace je jedním ze základních východisek tréninku. Při dlouhodobém opakovaném působení vlivů vnějšího prostředí se postupně začnou zmenšovat reakce na ně, protože dochází k pozvolné změně v organismu. A to je právě podstatou tréninku. Snažíme se zatěžovat organismus určitými podněty, kterými mohou být např. hody muškou do dálky. Tyto podněty obecně nazýváme zatížením. Právě dlouhodobé a opakované zatížení vyvolává v těle řadu změn, ať již morfologických (změna struktury tkání - např. ve svalech), funkčních (např. zvýšení transportní kapacity krve pro kyslík), ale mohou to být i změny anatomické (zvětšení srdce apod.), které umožňují lepší reakci organismu na zatížení. Sportovní příprava dětí vytváří základní předpoklady pro adaptaci organismu na trénink. Každé tréninkové cvičení je tedy definováno **třemi základními parametry**. Prvním je míra specifčnosti, tj. „Co vlastně ve cvičení děláme“. Druhým je objem zatížení - jak dlouho to děláme a třetím je intenzita zatížení - s jakým úsilím to děláme. Tyto tři parametry mají pro trénink zásadní význam. Umožňují totiž vyvolávat adaptační změny v organismu! Pokud budeme chtít trénovat děti, je vhodné volit určitou podobu zatížení. Z hlediska míry specifčnosti by měla převažovat cvičení všeobecně rozvíjející a v menší míře i speciální. Míru specifčnosti musíme zvyšovat velmi pomalu, aby si dítě nechalo ještě "něco z adaptace do zásoby" pro pozdější roky tréninku (dorostenecké, juniorské a seniorské kategorie). Také objem a intenzita tréninku by měly odpovídat dětskému věku. I u nich platí, že zde existuje nebezpečí předčasných adaptačních změn, které se později promítnou do snížené schopnosti či

přímo "neschopnosti" reagovat na specifické podněty. Velmi důležitým principem se tedy stává **požadavek na postupně rostoucí zatížení**, které umožní plynule reagovat na rozvoj jedince a tím i průběžně rozvíjet jeho kapacitu na přiměřenou úroveň. Ta se poté projeví trvalejšími změnami organismu, především zlepšením v oblastech svalového objemu, energetických rezerv, efektivity přenosu kyslíku do tkání, mobilizace jednotlivých orgánů a celkového nervového řízení organismu.

7.1 Formy tréninku

Na tréninkovou jednotku může trenér či vedoucí pohlížet nejen z hlediska jejích částí, ale i z hlediska aspektů. Za tímto složitě znějícím názvem se skrývá organizace tréninkové jednotky z hlediska obsahu tréninku.

Rozlišujeme tři základní formy - hromadnou, skupinovou a individuální.

Pro ***hromadnou formu*** je charakteristické, že všechny děti nacvičují či provádějí současně v jednu chvíli stejné cvičení stejnou formou. Forma je velmi efektivní v tom směru, že jeden trenér najednou zapojí do cvičení velké množství dětí (často celé družstvo). Nevýhodou je možnost malé kontroly (a to jak z hlediska správného provedení cviku, tak i toho, zda děti opravdu cvičí) a zároveň chybí možnost individuálního přístupu k dětem. To znamená, že všechny děti musí dělat to samé, i když cvik již dobře zvládají, nebo naopak jej třeba ještě nejsou schopny vůbec provést.

Skupinová forma patří v tréninku dětí k **nejvíce využívaným**. Rozděluje družstvo dětí do několika menších skupinek. Toto dělení může vycházet z několika hledisek:

formální rozdělení nebo neformální (děti se rozdělí tak, jak chtějí), podle pohlaví (děvčata, chlapci, společné skupiny), podle věku (mladší, starší), podle zájmu, podle úrovně dovedností nebo výkonnosti (lepší, horší). A právě hledisko úrovně dovedností je v tréninku z hlediska rozdělení dětí do skupin to nejdůležitější. Je vhodné, aby trenér určil základní dovednosti, podle kterých může děti rozdělit. Mělo by se jednat o důležitý předpoklad pro danou disciplínu.

Skupinová forma může mít **tři základní podoby:**

Všechny skupiny nacvičují stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí, každá skupina nacvičuje jiný obsah, bez ohledu na ostatní skupiny, jedná se v podstatě o "trénink uvnitř tréninku", každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se střídají, např. družstvo je rozděleno na 4 skupiny, první nacvičuje zátěž skish, druhá zátěž dálku, třetí mouchu skish a čtvrtá mouchu dálku, po 15 minutách se úkoly vymění a skupiny se "posunou" na další cvičení, po čtyřech výměnách tak mají všechny skupinky za sebou všechna cvičení.

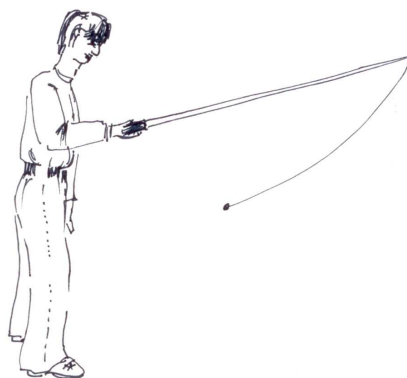
Třetí formou tréninku je **individuální** trénink. Jeden trenér vede jednoho až dva sportovce. V přípravě dětí se v podstatě tato organizace nevyskytuje. Někdy tak bývá veden trénink u individuálních sportů, popř. u starších dětí ve sportech, kde se dosahuje vrcholových výkonů.

8. METODIKA VÝUKY RYBOLOVNÉ TECHNIKY PRO DĚTI

8.1 Zátěž na cíl a na přesnost

Hod pod rukou - podhoz

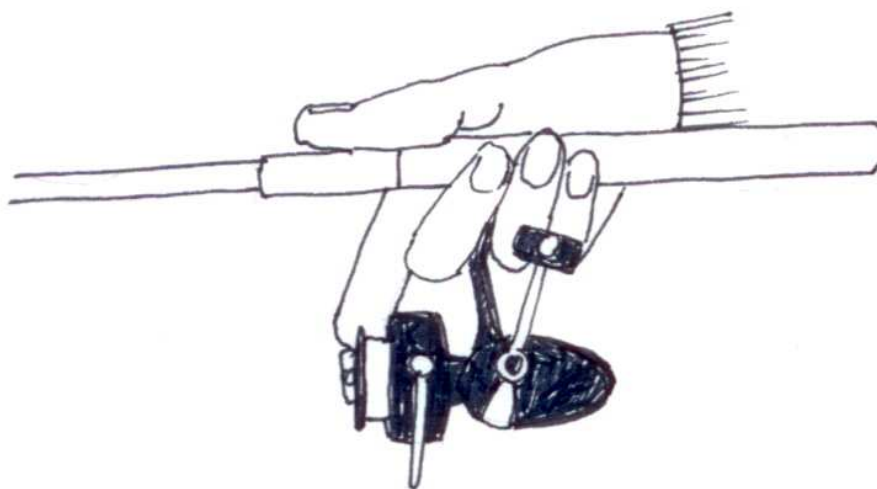
Tento způsob je označován jako nejjednodušší, proto ho nacvičujeme jako první na vzdálenost 10 metrů. Postavení čelem k terči, mírný stoj rozkročný. Prut držíme vodorovně asi ve výši pasu, špička prutu směřuje k terči. Délka průvěsu se řídí podle výšky jedince, při vodorovném držení prutu má být zátěž asi 15 cm nad zemí. Nejprve cvičíme rozkývání zátěže, prutem pohybujeme tak, aby zátěž létala stále horizontálně asi 15 cm nad zemí přesně ve směru hodu a v ose prutu. Docílíme to tím způsobem, že vždy, když se zátěž blíží k mrtvému bodu kyvu, skloníme špičku prutu ohnutím zápěstí dolů. Zkušenému dítěti stačí, když vykývne zátěž jedenkrát dopředu a následující vykývnutí již spojuje s odhodem. Před odhodem je nutno ohnout zápěstí dolů a tím sklopit špičku prutu téměř až k zemi a pak rychlým pohybem ohnutím zápěstí nahoru švihnout špičkou prutu a tím odmrstit zátěž tak, aby letěla nízko nad zemí. Odhod musí být plynulý, krátký a velmi rychlý. Když zátěž vylétne vysoko, těžko se odhaduje vzdálenost, zátěž letí příliš pomalu a působí na ni vítr. Let zátěže musí být pokud možno prudký, aby vítr ovlivnil její dráhu co nejméně. Když zátěž vyletí příliš vysoko, je vlasec pozdě vypuštěn. Pustíme-li vlasec dříve, před ukončením švihu, zátěž nám upadne několik metrů před námi. Švih musí být ukončen, když je prut v horizontální rovině, nebo těsně nad ní.



Hod pod rukou.

Držení prutu

Prut držíme pevně, ale ne křečovitě v dlani čtyřmi prsty, počínaje prostředníkem, prsteníkem, malíčkem a palcem. Ukazovák je volný pro vlasec. Patka navijáku obvykle bývá mezi prostředníkem a prsteníkem. Ukazovák na cívce, palec svrchu podél rukojeti. Toto držení je vyzkoušené jako velmi výhodné - ukazovák si zvykne na polohu na cívce a může v případě potřeby rychle reagovat a brzdít odvíjení vlasce. Palec si zase zvykne na polohu podél rukojeti. Tato poloha palce je výhodná nejen při hodech na terče - zvláště při hodech přes hlavu, ale i při dálkových hodech, kdy palec dává prutu konečný důrazný impuls v závěrečné fázi švihů. Polohu palce označujeme za velmi důležitou, často se palec oddaluje od prutu nebo sjíždí špička palce směrem k ostatním prstům. Při nesprávném uchopení palcem není možno správně dokončit švih do špičky prutu, který je nezbytný při dálkových hodech. Polohu palce je proto nutno důkladně cvičit. Prut musíme držet pevně ve všech čtyřech prstech, vyjma ukazováku, který při začátku hodu přidržuje vlasec na cívce a po dokončení hodu se oddálí od cívky a tím uvolní odvíjení vlasce. Nesprávné je přehmat prstů držících prut v průběhu hodu. Správné držení vlasce je i takové, když ukazovák je oddálený od cívky, asi tak v polovině vzdálenosti mezi cívkou a držákem prutu. Zásadně nesprávné je, když ukazovák přitlačí vlasec k držáku prutu. V této poloze nemůžeme nikdy získat správný cit pro vlasec a vypustit vlasec ve správný okamžik.



Držení prutu s ukazováčkem na cívce s palcem podél rukojeti.

Odklopení oblouku

Levou rukou zatočíme kličkou navijáku tak, aby cívka byla celá venku z krytu navijáku a oblouk těsně nad ukazovákem. Pak přidržíme ukazovákem pravé ruky vlasec na cívce a překlopíme levou rukou oblouk tak, aby nepřekážel ukazováku při odhodu a především při brždění.

Cit pro vlasec

Ještě dříve než budete zkoušet odhody, vyzkoušejte reakci a cit pro vlasec. Dítě si stoupne na vyvýšené místo, zvedne špičku prutu nahoru a pustí zátěž dolů k zemi, aby mu vlasec lehce prokluzoval pod ukazovákem a těsně před dopadem zátěže na zem přitlačil ukazovák na cívku a zabránil dopadu zátěže na zem. Celý nácvik musí proběhnout plynule bez zpětného rázu zátěže.

Způsob navíjení

Při házení na suchu musíme volit poněkud jiný způsob navíjení vlasce než na vodě. Abychom měli vlasec pevně navinutý a nedělaly se nám smyčky, musíme vlasec přidržovat. Obvykle to děláme tak, že prut opřeme o břicho, pravou rukou uchopíme prut do dlaně nad rukojetí a současně při tom ukazovákem a palcem téže ruky přidržujeme vlasec a pevně navíjíme. Jiná situace je u vody, kdy nástraha vedená přes odpor vody nám sama napne vlasec, takže ho nemusíme přidržovat.

Zásady hodů na cíl

Teprve až zvládneme všechny popsané úkony, přikročíme k odhodům. Nejprve k nejjednoduššímu hodu pod rukou, kdy zátěž vedeme pod prutem. Před nácvikem si uvědomíme základní pravidlo hodů na cíl: hází především špička prutu, kterou uvádí do pohybu jen zápěstí, jinak je celé tělo v klidu, kloub ramenní je v klidu, pohyb v lokti je minimální. Do hodu na cíl má být zapojen co nejmenší počet svalů, především svaly zápěstí. Nemusíme tak kontrolovat a korigovat velké svalové skupiny. Věnujeme pozornost jen

přesnému pohybu zápěstí včetně polohy palce. Náročnější na svalovou práci jsou dálkové hody, kdy je nutno zapojit do hodu co největší množství svalů.

Nejčastější chyby

Odhazujeme celou paží, hlavně pomocí ramenního kloubu a předloktím, zápěstí je málo pohyblivé. Nevyužívá se akce špičky prutu, zátěž létá pomalu. Špičku prutu sice sklopíme před odhodem, ale při odhodu vedeme špičku prutu směrem nahoru a nezastavíme ji včas. Zátěž létá příliš do výšky. Vlasec pustíme dříve, než byl dokončen švih špičkou prutu, zátěž letí jen několik metrů, nedoletí k terči. Vlasec přidržíme na cívce příliš dlouho, zátěž vyletí do výšky. Hod pod rukou, bez použití brždění vlasce se může začínající rybář naučit velmi rychle, použije-li správnou techniku pod vedením zkušeného trenéra. Vedoucí kroužku musí začátečníka ihned upozornit na chyby a vnímavé dítě může chyby rychle odstranit. Nejjednoduššího způsobu hodu pod rukou se využívá s úspěchem při náboru zájemců o rybolovnou techniku, a to proto, že zásah do terče se může dostavit co nejdříve.

Brždění vlasce

Zpočátku házíme bez brždění, zátěž necháme dopadnout tam, kam doletí. Teprve až zvládneme dobře technicky odhoz, zkusíme brždění. Vlasec zpočátku jen lehce ukazovákem přibrzdíme, takže cítíme jeho odvíjení na bříšku ukazováku. Zastavíme-li úplně odvíjení vlasce přitlačením ukazováku na cívku, zátěž se ve vzduchu zastaví a letí zpět k nám. To je třeba vyzkoušet a takto prudce brzdíme jen tehdy, když zátěž letí daleko za terč. Po dopadu zátěže na terč může ještě zátěž odskočit mimo terč, hodnotí se však její první dopad. Po prvním dopadu si už většinou závodníci nevšímají zátěže, nechají ji i několik metrů volně odskočit. Pak teprve si opřou prut o břicho, přehmátnou pravou rukou a uchopí prut nad navijákem, palcem a ukazovákem přidrží vlasec, aby se mohl pevně navíjet a nedělal smyčky.

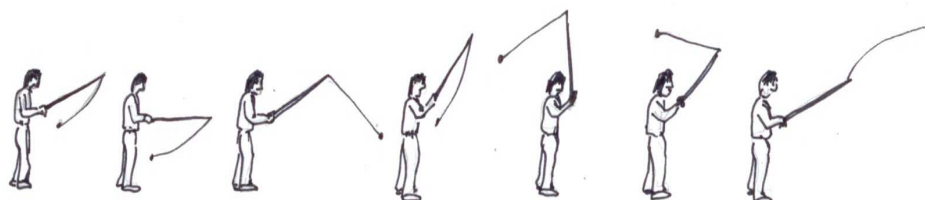
Význam pro lov ryb

Hod pod rukou je výhodný, když nad hladinou není dostatek místa, když nástrahu je nutno hodit těsně nad hladinou vody, neboť se nad ní sklánějí větve stromů a keřů. Vysokým hodem přes hlavu bychom v tomto případě neuspěli. Také brždění má pro rybolov velký význam. Často je třeba zabrzdit let nástrahy a usměrnit ji do místa, kde je stanoviště lovené ryby. To je svým způsobem rybářské umění, které nedokáže každý.

Hod přes hlavu

Nacvičujeme na vzdálenost 16 a 18 metrů. Základní postavení a odhod: mírný stoj rozkročný. Pravá ruka je mírně pokrčená v lokti, zápěstí je asi ve výši prsou, prut ve výchozí poloze držíme špičkou nahoru. Délku průvěsu doporučujeme asi do úrovně začátku rukojeti prutu. Délku průvěsu volíme vždy stejnou a odměřujeme ji k nějaké pomyslné značce na prutu. Postavíme se do základního postavení, paži a prut do výchozí polohy. Zátěž vykývneme vpřed krátkým pohybem předloktí vpřed. Když zátěž vpředu doběhne do mrtvého bodu (dráha zátěže musí být plynulá), zvedneme prut do kolmé roviny, krátce vyčkáme, až zátěž doběhne spodním kyvadlovým obloukem podél pravé strany prutu do mrtvého bodu vzadu. Do odhodu zapojíme i zápěstí. Akce špičky prutu odmrští zátěž obloukem směrem k terči. Vlasec uvolníme oddálením ukazováku od cívky, když zátěž míří k terči. Postavení prutu před odhodem je nutno přizpůsobit tvrdosti prutu a délce průvěsu. Pro hody na 16 a 18 metrů je nejvýhodnější postavení okolo kolmé roviny. Nedoporučuje se větší záklon prutu než 100°. Při vzdálenějších hodech je záklon větší, při kratších hodech na 12 a 14 metrů nemusí prut dosáhnout ani kolmé roviny. Nikdy nezapomínáme na to, že hod má být veden předloktím a poslední impuls před odhodem špičky prutu dává i palec. Po určité době tréninku je možno si zafixovat sílu a rychlost švihů na určitou vzdálenost, takže zátěž může dopadnout přímo na terč téměř bez brždění. Z počátku, kdy sílu švihů nemáme přesně nacvičenou, je lepší terč přehodit, než nedohodit. Když hodíme zátěž za terč, máme ještě naději ji stáhnout zpět na terč, ale s krátkým hodem se již nedá nic dělat. Také, když vyhodíme zátěž chybně do směru vpravo nebo vlevo od terče, necháme ji

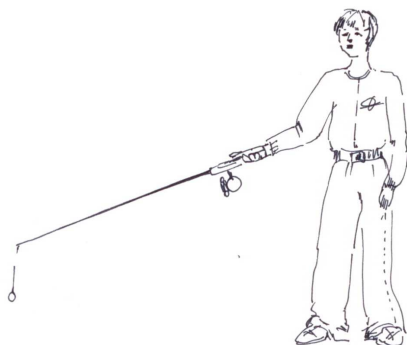
přeletět za terč a pak ji prutem stahujeme na terč. To ovšem nejde s krátkým hodem, který nutně musí dopadnout vpravo nebo vlevo v úrovni terče nebo i před ním.



Hod přes hlavu.

Hod zprava

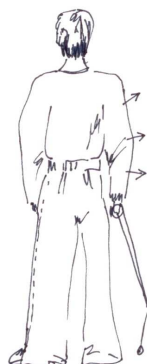
Nacvičujeme na vzdálenost 12 metrů. Základní postavení: stoj rozkročný, pravou vpřed, levým bokem k terči. Prut se drží tak, aby byl vpravo a kolmo na spojnici střed startu - střed terče. Ruka držící prut je ohnutá v lokti, předloktí směřuje mírně dolů. Před vlastním hodem můžeme zátěž uklidnit opřením o zem. Vlastní hod se skládá ze dvou fází. Rozkmih vedený pomalým pohybem špičky prutu dozadu až do mrtvého bodu. Zde pak začíná druhá fáze odhodu, kdy prací zápěstí a špičky prutu dáváme zátěži postupné zrychlení a konečný švih. Důležité je zastavení špičky prutu ve správném bodě, kdy současně vypouštíme vlasec z pod ukazováčku. Důležitá je práce zápěstí, které musí být uvolněné, v opačném případě dochází odhozu zátěže celým ramenem, což je chybné.



Hod zprava.

Hod zleva

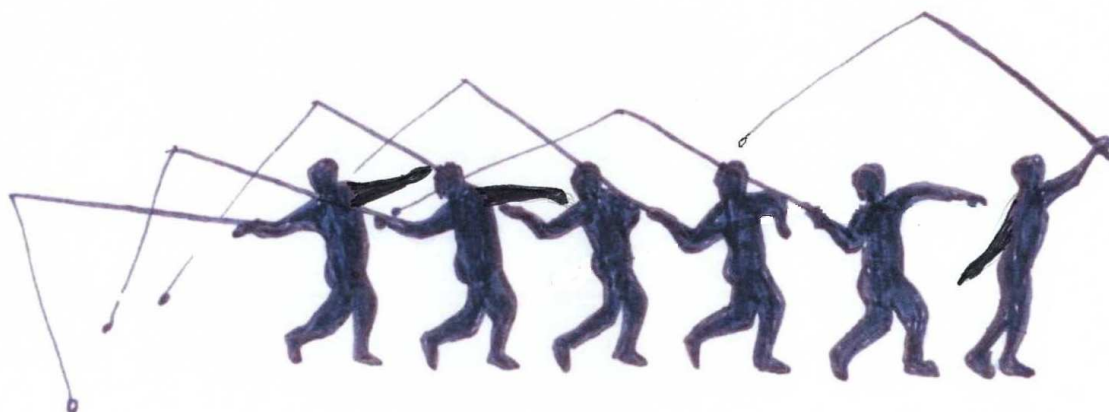
Nacvičujeme na vzdálenost 14 metrů. Základní postavení je podobné jako u hodu zprava, ale z druhé strany. Nejlépe se postavit k terči mírným stojem rozkročným, pak se otočíme vlevo v bok, pravým bokem k terči. Prut si vyrovnáme přesně tak, aby byl kolmo na osu ramen závodníka. Osa ramen probíhá osou start - střed terče. Technika hodu zleva je stejná jako u hodu zprava. Jediný rozdíl je, že při odhozu zátěže směřuje hřbetní strana ruky směrem k terči. Házíme pouze zápěstím a využíváme akce špičky prutu, důležité je opět správné na kývnutí zátěže směrem na střed terče. Hod zleva je považován za nejobtížnější způsob házení. Mezi dětmi bývá někdy postrachem. Při tomto hodu se často stane, že zátěž letí daleko od terče. Nesprávná technika odhodu je v tom, že házíme chybně celou paží místo zápěstím a zátěž vypustíme v nesprávný okamžik, obvykle pozdě.



Hod zleva se znázorněním směru odhodu.

8.2 Zátěž do dálky - jednoruč

Nejjednodušším hodem pro začátečníky je hod přes hlavu, což je vlastně hod podobný jako na cíl. Vhodnější variantou hodu přes hlavu je hod bokem, protože z něj můžeme vycházet pro nácvik dalších stylů. Při hodu stojíme obličejem k výseči, levá noha je asi 70 cm za startovní značkou, pravá je mírně vzadu. Zvednutá paže s prutem je pokrčena v lokti, prut směřuje dozadu za tělo v úhlu 45° a je mírně vykloněn doprava. Váha těla přenesena více na zadní nohu. Po uklidnění zátěže vzadu začíná zrychlení přenášením váhy na přední nohu. Následně zapracují břišní a zádové svaly, a teprve pak rameno. Loket vytrčíme dopředu, a ihned následuje švih předloktím a zápěstím. Při správném přenesení váhy přešlápne zadní noha k startovní značce.



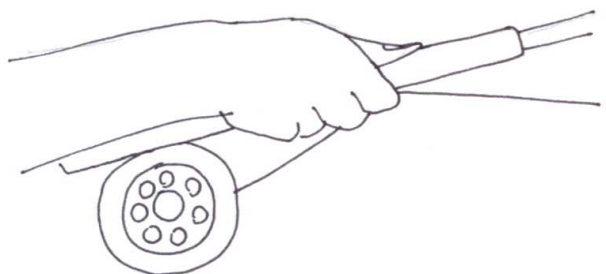
Hod do dálky – jednoruč.

Držení prutu

Je stejné jako u prutu pro terčové hody, palec se opírá o rukojeť ve směru hodu. Vlasec je u dálkových hodů přidržován ukazovákem mimo cívkou, takže lépe cítíme tah zátěže před odhodem.

8.3 Muška na cíl

Muškový prut držíme těsně pod těžištěm prutu palcem nahoru. Nejprve se učíme vodit šňůru. Šňůru vytáhneme asi tak 10 metrů a položíme na zem, pak se učíme zvednout šňůru a vodit ji nad zemí. Pomůckou pro děti je vedení prutu je představa velkých hodin. Prut jako ručička hodin ukazuje v krajních polohách na 11 a 13 hodinu. Prut je veden předloktím a zápěstím. Špička lokte je téměř na místě a je zhruba v úrovni ramen. Začínáme s předloktím a dokončujeme zápěstím. Dozadu má být švih při vodění šňůry prudší, dopředu volnější. Šňůra má tvořit při vodění nízké smyčky. Švih musí být velmi krátký a prudký. Velmi důležité je v krajních polohách vyčkat, až šňůra doběhne do konce, až se narovná. Doba, kterou potřebuje šňůra k dolétnutí, je tím delší, čím delší šňůru vodíme, tím déle musíme počkat s nehybným prutem. Tuto vyčkávací dobu je lépe při nacvičování o něco přehnat než švihat s prutem jako s bičem, ničit šňůru nebo se i poranit úderem šňůry. Menší chybou je vyčkat s prutem v krajních polohách o něco déle. Neméně důležité je při nácvičování dbát na přesné vodění šňůry ve směru hodu, prut vodíme v kolmé rovině. Šňůra má létat v úzké smyčce nad prutem. Častou chybou začátečníků je vychylování prutu od osy hodu. Proto musíme věnovat maximální pozornost tomu, aby hned zpočátku byl pohyb předloktí a zápěstí v žádaném směru, aby postoj byl pevný a tělo se nevychylovalo do stran. Správné vedení prutu se nejlépe sleduje zezadu, s odstupem asi 20 metrů za závodníkem. Předloktí a zápěstí musíme zvláště při švihu vzad - zášvihu – zpevnit a nepřipustit sebemenší odchýlení od směru. Švih vpřed neboli předšvih provádíme uvolněně, ruka si při něm částečně odpočine. Teprve, když umíme dobře vodit šňůru, nacvičujeme položení mušky. Mušku pokládáme, když máme šňůru vzadu vyrovnanou, což se nám podaří energickým zášvihem. Přitom nesmíme zase zapomenout přiměřenou dobu vyčkat vzadu s prutem. Pak vedeme prut vpřed již zpevněným předloktím, švih dokončujeme zpevněným zápěstím a dorážíme palcem. Při položení mušky je třeba se soustředit na zpevnění zápěstí, aby se hod nevychýlil od směru a špička prutu směřovala doprostřed terče. Doražení do špičky prutu děláme až v konci hodu, protože předčasné doražení má za následek stržení šňůry a dopadnutí mušky před terč. Šňůra s návazcem musí být při položení pěkně napnutá a vyrovnaná.



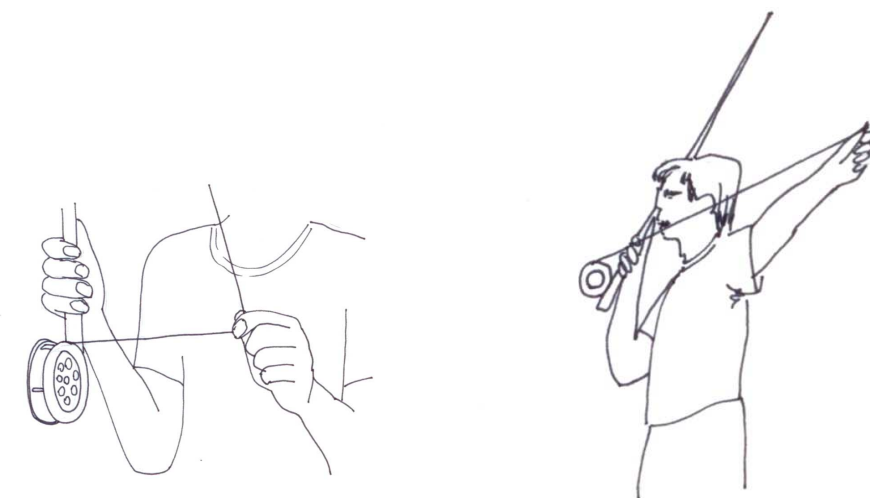
Držení muškařského prutu. Prostřední prst přidržuje šňůru.

Vytahování a zkracování šňůry během házení

Další etapou v muškaření je vytahování a zkracování šňůry během házení. Šňůru vytahujeme i zkracujeme vždy při zášvihu. Šňůru uchopíme pod navijákem a vytahujeme ji směrem do připažení k levému stehnu nebo do upažení. Každé vytažení by mělo mít stejnou délku, pokud to dovoluje délka paže, doporučujeme dlouhý výtah 1 m, aby se nám dobře počítalo, kolik šňůry jsme vytáhli. Současně s vytahováním šňůry vedeme prut švihem vzad - zášvihem - až do konečné polohy, prut ukazuje na hodinách maximálně 13 hodin. Při předšvihu vypouštíme šňůru. Například, začínáme-li házet na třetí terč v disciplíně muška skish na vzdálenost 10,17 m, musíme vytáhnout během házení cca 3,5 m. Šňůru si můžeme připravit před hody tak, že může být vytažena pouze na délku prutu, návazec mimo prut. Zkracování šňůry můžeme provádět také několika způsoby. Před stahováním musíme vždy držet šňůru u rukojeti pod prostředním prstem, abychom ji mohli přesně odměřit. Při zkracujícím tahu nám šňůra prokluzuje pod prostředním prstem pravé ruky. Stahujeme šňůru vždy při zášvihu. Po skončení zkracujícího tahu přichytíme pevně šňůru prostředním prstem k rukojeti, a tak se nám podaří stáhnout vždy stejný díl šňůry. U tohoto způsobu je obtížné první stažení šňůry, kdy se musí opatrně stahovat, abychom si nevytáhli šňůru z navijáku. Při tomto prvním stažení se nám vytvoří dvojitá smyčka, takže napoprvé stáhneme téměř 2 m.

Jiný způsob zkracování šňůry je, že uchopíme šňůru před rukojetí a stáhneme ji o 1 výtah při švihu vzad a při švihu vpřed předáme šňůru z levé ruky do pravé. Pravá ruka uchopí šňůru opět pod střední prst. Při tomto způsobu nesmíme pustit šňůru z prstů a předávat ji bezpečně z jedné ruky do druhé, abychom si neporušili odměřování.

Mokrý hody se liší od suchých tím, že se muška zvedne a ihned položí. Muška nemá čas se usušit, protože neděláme žádný mezišvih. Mokrý hody se házejí tak, že šňůra zůstane vytažená z navijáku po suchých hodech v délce pátého terče. Pak šňůru zkracujeme až na délku prvního terče, kdy je prut v klidu, zášvihem se šňůra narovná a ihned po zášvihu následuje položení mušky. Házíme-li mokré hody na suchu, tedy ne na vodě, jako při skutečném rybolovu, je lepší, když šňůru po každém vytažení "vysypeme celou ven" z oček prutu, abychom ji mohli lépe zášvihem narovnat. Při mokrých hodech vytahujeme šňůru jiným způsobem než při suchých hodech. Prut směřuje špičkou k terči a šňůru odměřujeme výtahem směrem k terči, abychom si nestáhli již vytaženou šňůru, která leží před prutem.



Vytahování šňůry z navijáku. Hod muškou na cíl, vytahování šňůry z navijáku při švihu vzad.

Několik rad, pro trénink u hodů muškou na cíl:

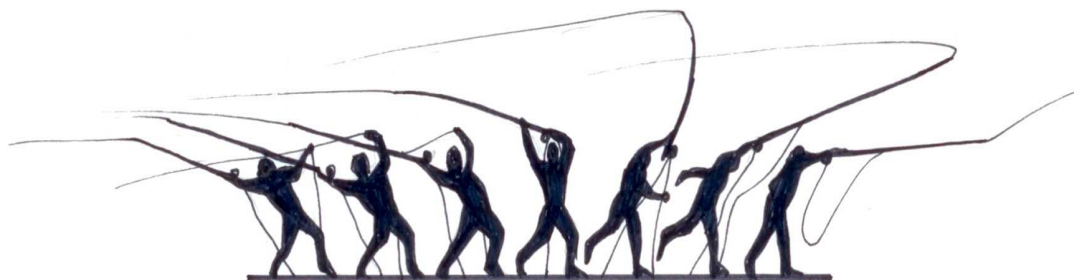
Prut musíme držet pevně, zvláště při zášvihu a položení mušky se palec nikdy nesmí oddálit od rukojeti. Vzdálenost terčů známe přesně, odměřujeme

šňůru přesně nacvičenými výtahy, délku svého výtahu si změříme centimetrem a podle toho kontrolujeme celkovou délku vytažené šňůry, popřípadě stažené šňůry. Nejlepší je, když máme délku jednoho výtahu 1 metr, přitom je důležitá správně seřízená brzda u navijáku. Šňůru vodíme jen pohybem zápěstí a předloktí, jinak je celé tělo v klidu, při položení mušky se nepředkláníme, pouze napneme předloktí a špičku prutu sklopíme téměř až k zemi, neboť položíme-li mušku, když je špička poněkud vzhůru, dopadne muška na okraj terče, někdy i před terč. Touto technikou odměříme šňůru s největší přesností a při dokonalé technice položení mušky se můžeme trefit i do terče daleko menšího průměru než jsou předepsané terče.

Technika házení na kratší a vzdálenější terče je téměř stejná. Při házení na kratší vzdálenost - na 8 metrů - není třeba zaklánět prut na 13 hodin, stačí jen postavit prut kolmo na 12 hodin, protože krátkou šňůru takto lehce vyhodíme a lépe ji položíme při krátkém švih. Na kratší vzdálenost tedy vodíme šňůru dozadu více vzhůru a na delší vzdálenosti spíše vodorovně. Úhel vodění šňůry se řídí podle délky šňůry. Délka šňůry při vodění přímo napovídá správný úhel. Nakonec musím připomenout, že pro děti je muškařský trénink velmi namáhavý na zápěstí a loket. Doporučuji zpočátku házet jen tři až pět minut. Po pěti minutách musí být odpočinková pauza nebo raději zařadíme cvičení, které zaměstnává jiné svalové partie.

8.4 Muška do dálky jednoruč

Prut musíme vést v rovině hodu a využívat rychlé akce špičky. Špičku prutu vedeme v jedné rovině s osou hodu, špička nesmí opisovat oblouk ani v rovině horizontální ani vertikální. Levou rukou provádíme dvojitý tah šňůry tak, aby se zrychloval let šňůry, proto musí být tento tah bleskový. V konečné fázi odhodu musí být levá ruka rychlejší než pravá. Při hodech nezapomínáme na zásadu rovnoměrně zrychlovaného pohybu. Čím větší počáteční rychlost šňůře udělíme, tím dosáhneme delšího hodu. Šňůru musíme navádět jak při vodění, tak i odhodu do úzkých smyček. Při bočním větru nebo protivětru házíme nízko nad zem, při větru v zádech házíme více do výšky v úhlu nad 40°.



Muška dálka jednoruč – rozfázování pohybu.

Technika dálkového hodu muškou

Pomocník vytáhne šňůru a s ní střelné vlákno a položí mušku na zem o 10 metrů dále, než obvykle házíme. Pak si stáhneme střelné vlákno a pečlivě složíme do velkých smyček před sebe na zem tak, aby při odhodu lehce odlétalo. Poté uchopíme uzlík mezi vodícím vlascem a střelným vláknem do levé ruky, pravou uchopíme prut palcem nahoru. Prut směřuje do směru hodu, pravá ruka je mírně ohnutá v lokti, dlaň asi ve výši čela, levá ruka je poblíž pravé. Pravou rukou vedeme prut vzad, loktem napřed, když je téměř v kolmé rovině, nasazujeme švih do špičky prutu. Levá ruka provádí dvojitý tah šňůry dolů směrem do upažení poníž a pravá ruka se zastaví, když prut směřuje nahoru vzad. Pohyb musí být rovnoměrně zrychlovaný, rychlý švih nasazujeme až v konci pohybu, jinak bychom nedosáhli úzké smyčky. V této fázi musíme dát pozor, aby se zápěstí pravé ruky neohnulo vzad, aby se prut nedostal za vodorovnou rovinu, aby špička nesměřovala k zemi, což je velkou chybou, neboť konec šňůry spadne vzadu na zem a udělá širokou smyčku. Prut musí vzadu po zášvihu prodlužovat předloktí. Špičku prutu musíme tedy po zášvihu udržet nad vodorovnou rovinou, aby nedošlo k zaklonění. Levá ruka se potom rychle vrátí k pravé, a to ještě v tom okamžiku, kdy pravá ruka je vzadu, levá ruka si musí pospíšet, aby dostihla pravou ruku dříve než povedeme prut vpřed. Pak obě ruce společně vedou šňůru dopředu. Pohyb pravé ruky musí začínat loktem dopředu, největší chybou je švih napnutou paží. Teprve když je prut před kolmou rovinou a naviják před obličejem, vedeme levou ruku držící vlákno prudce dolů ke stehnu a pravá švihne přes loket a zápěstí špičkou prutu směrem vpřed. Pravá ruka dokončuje švih zápěstím a palcem a po dokončení

švihů při odhodu vypustíme vlasec z levé ruky u stehna. Odhod provádíme, když máme šňůru vzadu pěkně vyrovnanou, proto je vhodné ji sledovat zrakem. Nemáme-li šňůru správně vzadu vyrovnanou, provedeme ještě jeden mezišvih. Dálkový hod muškou provádíme nejen celou paží, ale zapojujeme do něho celé tělo, nohy, trup rameno. Celé tělo se přetáčí do směru hodu, pravé rameno vysunujeme vpřed a hod dokončujeme co nejprudším krátkým švihem předloktím a zápěstím. Když máme prut vzadu, můžeme provést i snížení těžiště podřepem a při odhodu se celé tělo vymršτί. Setrvačná síla pohybu vpřed nás nutí k zvednutí pravé nohy a přenesení váhy na levou nohu, proto je nutné nestavět se na samý okraj pódia, abychom po dokončení švihů z pódia nespádli.

Trénink dálkových hodů muškou

Disciplína muška trvá nejdéle ze všech pěti disciplín, z toho důvodu je potřeba trénovat i určitou vytrvalost. Rychlost švihů paže a zápěstí trénujeme nejlépe s lehkým náčiním, osvědčily se hody s kriketovým míčkem nebo v zimě sněhovou koulí, v tělocvičně pak hody tenisovým míčkem do stěny. Současně s tréninkem rychlostní síly paží musíme rovnoměrně cvičit a posilovat mimo svalů nohou i svaly trupu a břicha. Využíváme k tomu všech druhů předklonů, úklonů a záklonů v různých polohách, především v leže. Techniku dálkových hodů nacvičujeme rozloženě, nejprve postoj a pohyb nohou, přenášení váhy na přední a zadní nohu a vytáčení trupu, pak pohyb paží bez prutu, pak s prutem bez šňůry a teprve nakonec s prutem a šňůrou. Se šňůrou pak pohyb rozfázujeme na švih vzad - položit šňůru nad zem, srovnat obě paže vzad a pak švih vpřed loktem napřed - tedy odhod. Tento samostatný odhod z klidové polohy nacvičujeme velmi dlouho. Nejdůležitější a nejobtížnější je naučit se rovný švih vpřed, aby prut byl celou dobu švihů ve směru hodu. Dbáme na to, aby pohyb pravé ruky se neodchyloval od směru, nejlépe je mířit na určitý bod, třeba na špičku stromu. Trenér stojí vzadu asi 20 metrů za závodníkem a sleduje správné vedení prutu. Špička prutu musí být kolmo nad rukojetí, špičku nesmíme pokládat doprava a opisovat oblouk kolem sebe. Pokud závodník nezvládne vedení prutu v kolmé rovině, může nepatrně vychýlit špičku vpravo, ovšem toto vychýlení se musí udržet pořád stejné po celé dráze vpřed i vzad.

Odhozená šňůra a její směr nám ukáže, zdali jsme mířili správně. Současně s rovným švihem vpřed je třeba dbát na to, aby ruka držící prut nebyla vzadu za tělem příliš vysoko a po švihů vpřed zase příliš nízko. Tím bychom vlastně šňůrou házeli do země. K nácvičku tohoto správného pohybu je vhodné, když trenér sleduje dítě z boku ze vzdálenosti asi 20 metrů, neboť z větší vzdálenosti je chyba lépe vidět. Trenér dbá na to, aby prut vzadu byl v nízké poloze při záklonu těla, paže v rovině ramene a při odhodu, aby zápěstí bylo vpředu v rovině nad ramenem. Toho lze dosáhnout při vztyčení a přetočení těla vpřed a vytlačení pravého ramene vpřed. Již na počátku nácvičku je třeba čelit častým chybám při dálkových hodech muškou, a to pokládání špičky vpravo stranou a točení prutu kolem sebe a odhazování šňůry do země. Známe celou řadu závodníků, kteří mají velkou rychlost a sílu švihů, hází třeba kriketovým míčkem nejdelší hody ze všech, ale v rybolovné technice ji nedovedou využít. Nedokáží totiž sílu usměrnit do špičky prutu, přesně do směru hodu a jejich hody jsou krátké, neboť směřují do země.

Teprve po delší době nácvičku se nám podaří sladit pohyb pravé a levé ruky. Doporučujeme levou ruku rychleji vrátit dozadu k pravé, a to ještě více vzad, než je na obrázku (rozfázování pohybu), aby obě ruce šly delší dobu spolu vpřed. Paže se vzdalují od sebe až před tělem, obě ruce pak nasazují současně bleskový švih. Pravá s prutem vzhůru vpřed a levá s vlascem dolů vzad. Nakonec tedy nacvičujeme i předšvih a zášvih před skutečným odhodem. Nejméně náročný na únavu je hod pouze s jedním předšvihem a zášvihem. Šňůru si položíme zášvihem dozadu za sebe, provedeme jeden volný předšvih, rychlejší zášvih a hned odhod. V silném větru musíme zášvih provádět s vynaložením velkého úsilí a rychlosti, abychom šňůru měli vzadu napnutou. Čím více zášvihů provádíme, tím nám ubývá síly pro odhod. Muška dálka je velmi složitý, ale velmi krásný pohyb pro dítě samé i na pohled.

9. NÁŘADÍ A TECHNICKÉ VYBAVENÍ

9.1 Nářadí pro rybolovnou techniku

Muška na cíl

Prut: Jakýkoliv s maximální délkou 3 m, standardní počet oček.

Naviják: Standardní nebo vlastnoručně vyrobené muškařské navijáky. Naviják je připevněn k prutu a vlasec k navijáku. Naviják musí pojmout celou šňůru včetně návazce.

Šňůra: Veškeré standardní šňůry s minimální délkou 13,5 m. Šňůry s kovovou vložkou nejsou povoleny.

Návazec: Minimální délka 1,80 m.

Muška: Běžná závodní muška, velikost 10. Průměr třepení mušky 16 - 20 mm.

Muška do dálky - jednoruč

Prut: Maximální délka 3,00 m.

Naviják: Libovolný naviják. Naviják musí být připevněn k prutu a šňůra k navijáku. Naviják musí pojmout celou šňůru včetně návazce.

Šňůra: Předepsaná muškařská šňůra. Šňůra může být složena z více kusů. Šňůry s kovovou vložkou nejsou povoleny.

Dívky a chlapci: Minimální délka šňůry 13,50 m, maximální zátěž 34 g.

Chlapci od 15 let: Minimální délka šňůry 15,00 m, maximální zátěž 38 g.

Návazec: Minimální délka 1,80 m, maximální délka 3 m.

Muška: Běžná závodní muška, velikost 10. Průměr třepení mušky 16 - 20 mm.

Zátěž na přesnost

Prut: Prut o minimální délce 1,37 m. Maximální délka 2,50 m, nejméně 3 průběžná očka a 1 koncové očko. Největší vnitřní průměr průběžných oček je 50 mm, největší vnitřní průměr koncového očka 10 mm. Délka držadla nesmí překročit čtvrtinu celkové délky prutu.

Naviják: Smekací naviják se standardní cívkou. Navijáky s přestaveným převodem jsou povoleny.

Vlasec: Libovolný, se stejným průměrem po celé délce. Minimální délka 20 m.

Kapka: 7,5 g - umělá hmota ve tvaru kapky.

Délka bez očka: 53,0 mm +/- 0,3 mm.

Průměr hlavičky: 18,5 mm +/- 0,3 mm.

Hmotnost: včetně očka 7,5 g +/- 0,15 g.

Barva: bílá.

Zátěž na cíl

Prut: Prut o minimální délce 1,37 m. Maximální délka 2,50 m, nejméně 3 průběžná očka a 1 koncové očko. Největší vnitřní průměr průběžných oček je 50 mm, největší vnitřní průměr koncového očka 10 mm. Délka držadla nesmí překročit čtvrtinu celkové délky prutu.

Naviják: Smekací naviják se standardní cívkou. Navijáky s přestaveným převodem jsou povoleny.

Vlasec: Libovolný, se stejným průměrem po celé délce. Minimální délka 20 m.

Kapka: 7,5 g - umělá hmota ve tvaru kapky.

Délka bez očka: 53,0 mm +/- 0,3 mm.

Průměr hlavičky: 18,5 mm +/- 0,3 mm.

Hmotnost: včetně očka 7,5 g +/- 0,15 g.

Barva: bílá.

Zátěž do dálky - jednoruč

Prut: Jednoruční prut o minimální délce 1,37 m. Maximální délka 2,50 m, nejméně 3 průběžná očka a 1 koncové očko. Největší vnitřní průměr průběžných oček je 50 mm, největší vnitřní průměr koncového očka 10 mm. Délka držadla nesmí překročit čtvrtinu celkové délky prutu.

Naviják: Smekací naviják se standardní cívkou. Navijáky s přestaveným převodem jsou povoleny.

Vlasec: Minimálně 0,18 mm bez tolerance směrem dolů, ale po celé délce stejný průměr. Návazec není povolen.

Kapka: 7,5g - umělá hmota ve tvaru kapky.

Délka bez očka: 53,0 mm +/- 0,3 mm.

Průměr hlavičky: 18,5 mm +/- 0,3 mm.

Hmotnost: včetně očka 7,5 g +/- 0,15 g.

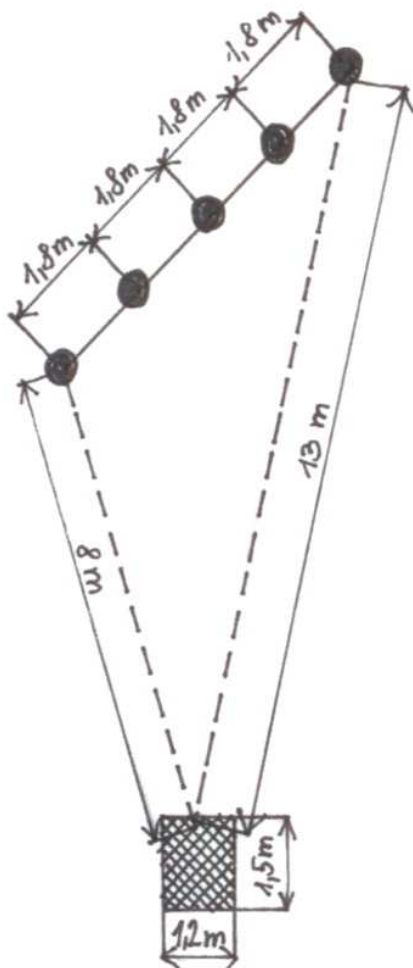
Barva: bílá.

9.2 Technické vybavení pro rybolovnou techniku

Muška na cíl (skish)

Podstavec: Minimálně 1,50 m dlouhé a 1,20 široké. Podstavec má výšku 0,50 m.

Terče: 5 umělohmotných nebo kovových terčů naplněných vodou, průměr 0,60 m, výška okraje 3 cm. Barva terčů: černá, zelená, modrá či hnědá.



Muška do dálky – jednoruč

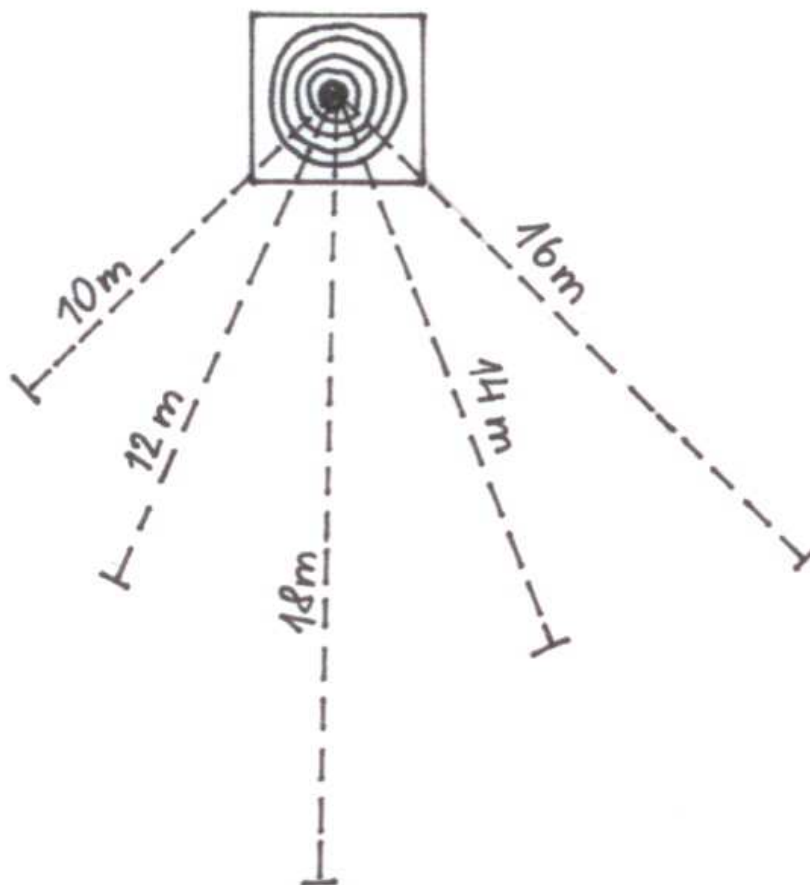
Podstavec: Minimálně 1,50 m dlouhé a 1,20 široké. Podstavec má výšku 0,50 m.

Výseč: Na vzdálenost 100 m je trať široká 50 m. Vzdálenost se měří ze středu horního, předního okraje podstavce.



Zátěž na přesnost (arenberg)

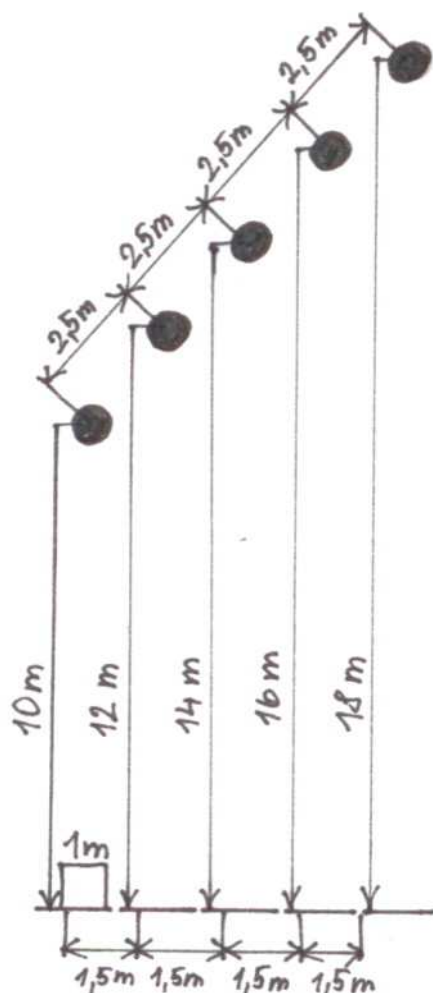
Závodní sektor: Plachta s 5 kruhy, tloušťka kruhu (pásky) 2 cm, vnější průměr 0,75 m - 1,35 m - 1,95 m - 2,55 m - 3,15 m. Střed tvoří terč o průměru 0,75 m s maximální tloušťkou 10 mm. Barva středového terče: matně černá. Barva plachty: zelená, bílé kruhy. Startoviště jsou rozmístěna kolem terče v úhlu 90°. První a poslední startoviště je v přímé lince ze středu přes roh terče. Ostatní tři startoviště se nacházejí mezi prvním a posledním. Největší vzdálenost má být podle možností postavena s větrem v zádech. Startoviště jsou označena startovním prkénkem, které má délku 1 m a výšku max. 0,10 m. Barva: bílá.



Zátěž na cíl

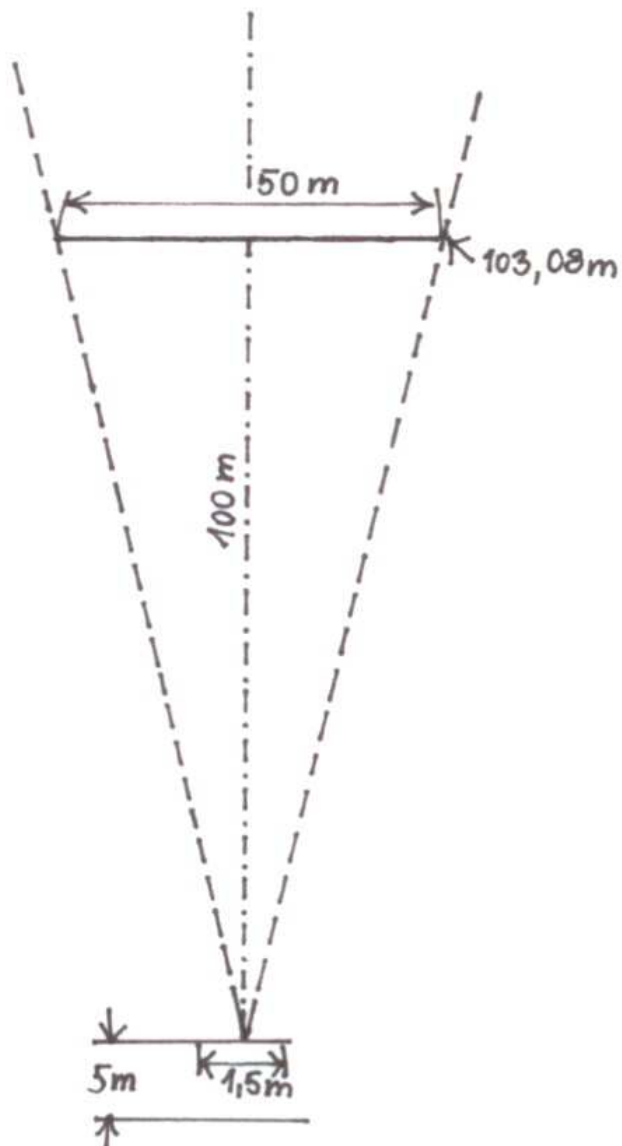
Cíl: 5 terčů o průměru 0,76 m a tloušťce max. 10 mm. Barva: žlutá. Přední okraj terče musí být zvýšen od země o 5 cm, zadní o 17 cm, měřeno od horního okraje terče.

Závodní sektor: 5 startovišť, počínaje zleva, nejkratší vzdálenost 10 m, nejdelší vzdálenost 18 m, měřeno ke středu terče. Odstupy jednotlivých středů startovních prkének činí 1,50 m, startovní prkénko jako u disciplíny 3. Terče jsou postaveny v pravém úhlu k příslušnému startovacímu prkénku. Terče č. 2, 3 a 4 jsou umístěny na spojnici mezi terčem č.1 a č. 5.



Zátěž do dálky - jednoruč

Výseč: Na vzdálenost 100 m - měřeno kolmo k startovacímu prkénku od jeho středu, šířka tratě 50 m. Startovací prkénko 1,50 m dlouhé, 0,10 m vysoké. Barva: bílá.



10. ZÁVĚR

Stát se vedoucím rybářského kroužku se může na první pohled zdát být velmi triviální záležitostí. Stačí být členem ČRS a hned je možné pustit se směle do výchovy mladých rybářů. Bohužel toto tvrzení je jen zčásti pravdivé. Vykonávat tuto činnost není snadné a každý, kdo má i tu nejmenší zkušenost s výchovou dětí a mládeže v rámci rybářských kroužků, potvrdí, že stát se dobrým vedoucím není snadné. Proto by každý zájemce o výchovu dětí a mládeže v rámci volnočasových aktivit, měl ze vší vážností zhodnotit náročnost této práce tak, aby přinesla uspokojení nejen jemu jako vedoucímu kroužku, ale především mladým rybářům.

11. POUŽITÁ LITERATURA

- POUPĚ, J. a kolektiv (1984): Naučme se rybařit, ČRS - Praha 1984.
HÁJEK, B. a kolektiv (2004): Děti, vedoucí, volný čas, IDM MŠMT- Praha 2004.
PÁVKOVÁ, J. a kolektiv (2002): Pedagogika volného času, Portál - Praha 2002.
VODRÁŽKA, V. a kolektiv (1988): Příručka pro vedoucí mládeže ČRS Praha 1988.
JÍRA, O. (1997): Děti, mládež a volný čas, IDM, Praha 2001.
BLÁHA, V. a kolektiv (1990): Výchova mimo vyučování, SPN 1988, 1990.
MALACH, J. (2002): Obecná pedagogika, Ostrava - OU 2002.