

Závěrečná práce k získaniu kvalifikácie tréner – I. triedy SZJ

TÉMA ZÁVEREČNEJ PRÁCE

AKCELERÁCIA V LODNEJ TRIEDE LASER

Úroveň : pokročilý jachtár

Janka Melišová

15. 05. 2021 v Hlohovci

Obsah

1. Úvod	3
2. Akcelerácia pri štarte	3
3. Zrýchlenie po obrate	4
3.1 Obrat proti vetru	4
3.2 Obrat po vetre (halza)	5
4. Zastavenie proti vetru	7
5. Rozbeh a zastavenie	7
6. Zoznam použitej literatúry	9

1. Úvod

Ako záverečnú prácu pre kvalifikáciu na trénera I. stupňa v jachtingu, som sa rozhodla vybrať si tému „akcelerácia“ pre pokročilých jachtárov v lodnej triede Laser.

Pojem akcelerácia znamená zrýchlenie, v jachtingu lepšie povedané rozbeh. Rozbeh je veľmi dôležitý faktor nielen pri štarte, ale aj počas samotnej rozjazdy na pretekoch, po obratoch a aj vtedy, keď loď ostane úplne stáť proti vetru.

Vtedy treba rýchlo konať a vedieť, ako spraviť správny, efektívny a rýchly rozbeh.



2. Akcelerácia pri štarte

Jeden z najdôležitejších momentov počas rozjazdy na pretekoch, je dobrý štart v správnom čase na správnom mieste a v plnej rýchlosti. Základom je dobre si načasovať celú procedúru. Posledná minúta je rozhodujúca, preto treba byť pripravený rýchlo a pohotovo reagovať na mnoho faktorov. Najdôležitejšie sú 3 veci : pozícia, rýchlosť a čas.

Rozbehnutie prichádza pár sekúnd (čas závisí od intenzity vetra) pred samotným štartom. Aká je teda správna technika na efektívny a rýchly rozbeh, ktorý výrazne rozhodne o tom, kde sa bude loď nachádzať o niekoľko desiatok metrov?

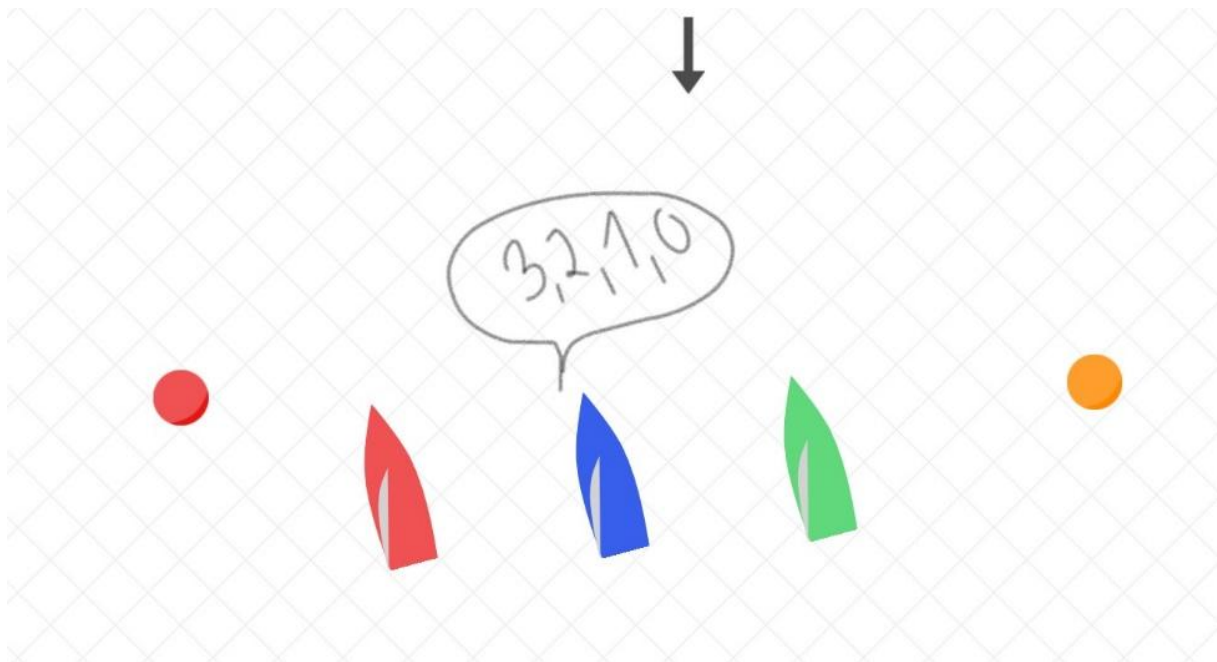
Pred štartom si musíme zmerať, koľko času treba na to, aby loď dosiahla najvyššiu rýchlosť. Samozrejme to závisí od vetra, v slabom vetre treba viac času ako v strednom či silnom.

Cvičenie 1: Rozbeh na čiare

- Tri Lasere (pokročilí jachtári) sa postaví s loďou na čiaru – približne tak, ako keby mali 15 sekúnd do štartu. Prvýkrát môžu byť lode ďalej od seba a postupne sa približovať viac a viac k sebe) – čiara sa bude skracovať.
- V prípade, že sú lode 3, osoba na strednej lodi v ľubovoľnom čase zakričí : „ 3, 2, 1 a 0“
- Keď zaznie číslo 0, jachtári môžu začať hýbať s loďou (natrénujú si pohotovosť, rýchlosť a sústredenosť)
- Postup : pritiahnúť kiking (primerane vetru), nakloniť loď do návetria a povoliť mierne oťaže, vyrovnať loď, nakloniť loď do závetria a pomaly začať pritahovať oťaže, vyrovnať loď a keď je loď v plnej rýchlosti a vyvážená, plachta sa pritiahne „kladka na kladku“ – v prípade stredného/silnejšieho vetra



- Cvičenie sa opakuje niekoľkokrát za sebou



3. Zrýchlenie po obrate

3.1 Obrat proti vetru

Obrat je jeden z najpoužívanejších manévrov v jachtingu a veľmi dôležitý. Rozdiel medzi dobre a zle vykonaným obratom je výrazný. Obrat proti vetru znamená otočenie lode približne o 60 stupňov voči vetru tak, že kormidlo sa dá od seba, až kým neprejde plachta na druhú stranu a nenafúkne sa na druhom boku. Každý obrat, ktorý jachtár vykoná, znamená spomalenie. Práve preto je dôležité, vedieť tú loď čo najviac rozbehnúť po obrate. Niekedy sa však pokus o dobré „pumpnutie“ po obrate, zmení na to, že namiesto toho, aby sa loď rozbehla, tak spomalí. Avšak správnym a pravidelným tréningom sa dá všetko vytréňovať takmer k dokonalosti.

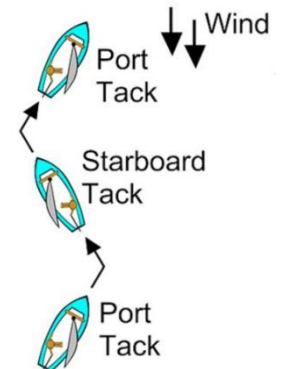
V lodnej triede Laser :

- Do obratu sa ide vždy v plnej rýchlosti
- Pozrieť sa do návetria kam chcem spraviť obrat, ak sú vlny – treba vyhľadať „flat spot“ – rovnú hladinu prípadne točiť hore na vlnu
- Pomaly dávať kormidlo od seba a zadnú nohu (tú bližšie pri kormidle) vysunúť spod popruhu a dať ju cez popruh
- Akonáhle sa loď dostáva do pozície proti vetru, loď treba nakloniť „na seba“ (náklon lode závisí opäť od sily vetra, pri silnom vetre náklon nemôže byť výrazný, aby sa loď neprevrátila ale dokázala spätne dovážiť)

- Keď plachta prejde ponad hlavu, treba preskočiť na druhú stranu, pumpnúť, dovážiť loď a pritiahnúť oťaže
- Pozor! Pokiaľ chceme, aby loď mala dobrú rýchlosť po obrate, musíme obrat vykonať plynulo, efektívne a neprehnať to s pumpnutím na záver (inak by loď pri prevážení do návetria naopak výrazne spomalila)
- <https://www.youtube.com/watch?v=hF2eK6sCOri> – video

Cvičenie 2 : Obrat – obrat po 15s

Cvičenie na zlepšenie samotného obratu s efektom zrýchlenia – obrat za obratom po cca 15s. Jednoduché ale efektívne cvičenie, ktoré by malo byť súčasťou takmer každého tréningu (napríklad vo fáze rozjazdenia). Stačí mať na ruke hodinky, rátať si nahlas/v hlave alebo mať trénera, ktorý bude písať. Cvičenie sa začína obratom s cieľom zrýchlenia lode po dokončení obratu. Po obrate keď má loď rýchlosť, chvíľu počkám (cca 10-15s) a robím ďalší obrat, opäť s cieľom zrýchlenia lode po obrate. Treba dávať pozor na techniku samotného obratu, ak sa stane, že loď spomalí, treba si povedať čo bolo zle a v ďalšom obrate si dať na to pozor.



Cvičenie 3 : Doubletack

Ďalšie cvičenie má názov doubletack. Ide o náročný manéver, pri ktorom je ťažké udržať rýchlosť a správnu techniku. Avšak to považujem za niečo, čo by mal každý jachtár zvládnuť. Často sa stretávame, hlavne počas pretekov so situáciou, kedy treba rýchlo a pohotovo reagovať. Niekedy sme nútení spraviť manéver „doubletack“, či už na štarte, alebo pri stretnutí s inou loďou. Ako ho teda správne spraviť? Techniku správneho obratu už vieme, čo znamená že ju musíme teraz aplikovať do zrýchleného dvojobratu.



Priebeh cvičenia : Spravíme prvý obrat a po jeho dokončení po cca 2-3 sekundách ideme hneď do druhého obratu. Pri tomto manévri je dôležité získať zrýchlenie po dokončení jedného i druhého obratu.

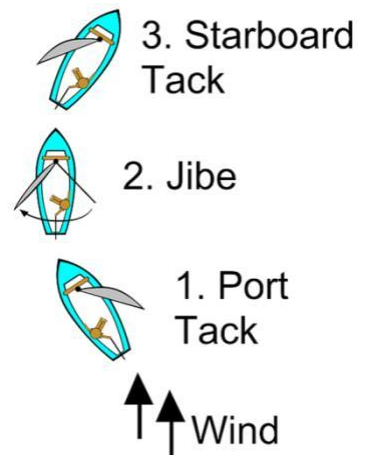
<https://www.youtube.com/watch?v=aFBYnsyCuaE> – video

3.2 Obrat po vetre (halza)

Obrat po vetre je realizovaný tak, že kormidlo nesmeruje od seba, ale k sebe. Halza je menej oblúbený obrat, hlavne v silnejšom vetre, pravdepodobne preto, lebo je to manéver, ktorý väčšinou prebieha vo väčšej rýchlosti. Avšak tak ako aj pri obrate proti vetru, aj v tomto manévri sa dá veľa získať ale aj naopak stratiť, hlavne čo sa týka rýchlosti. Opäť si povieme ako má správne vyzerať obrat po vetre, po ktorom loď zrýchli.

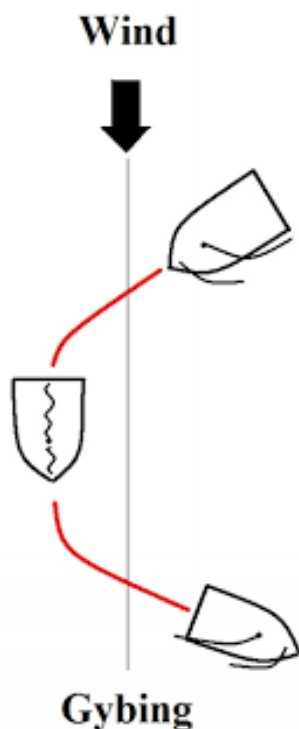
- Skontrolovať vlny a priestor, či je možné vykonať manéver
- Vyrovať loď, mierne pritiahnúť oťaže
- Nakloniť loď na seba, jemne odpadnúť s kormidlom
- Plachta začne prechádzať na druhú stranu
- V závislosti od intenzity vetra by sa mal jachtár presunúť na druhú stranu súčasne / pred alebo potom ako plachta prejde na opačnú stranu
- Pumpnutie
- Pozor aby sa rahno nebuchlo o vodu (v silnom vetre hrozí prevrátenie)
- Vyrovať loď

<https://www.youtube.com/watch?v=TIQjC4fmVv4> - video



Cvičenie 4 : Halza – Halza po 10-15s

Cvičenie na tréningovanie halzy so zrýchlením. Opäť je to jednoduché cvičenie, ktoré môže byť súčasťou tréningov a výrazne môže pomôcť pri zdokonaľovaní tohto manévru. Toto cvičenie spočíva v opakovaní halzy za halzou, približne po 10-15s. Po vykonaní prvej halzy necháme loď nech naberie rýchlosť a po stanovenom čase vykonáme druhú. Treba sa sústrediť na technicky správne prevedenie obratu po vetre s výsledkom zrýchlenia lode po záverečnom „pumpnutí.“



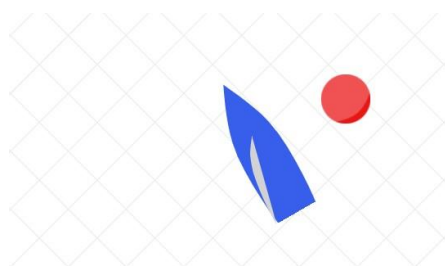
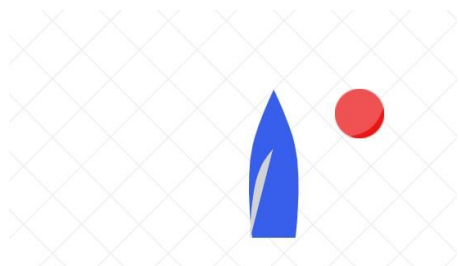
4. Zastavenie proti vetru

Každému jachtárovi sa stane, že nechcane zastaví proti vetru a potrebuje sa čo najrýchlejšie rozbehnúť. Čo s tým? Pri silnom vetre v lodnej triede Laser treba povoliť kiking, vytlačiť kormidlo od seba a počkať, kým sa loď stočí naspäť do návetria, potom už iba odpadnúť, pritiahnuť plachtu a rozbehnúť loď. V slabom vetre sa dá využiť aj taktika „jemného odpadávania“, čo znamená, že sa opäť povolí kiking a kormidlo 2 – 3krát pritiahne k sebe, treba počkať kým celá loď odpadne, pritiahneme plachtu a rozbehneme loď. Keď má loď rýchlosť, treba ešte viac pritiahnuť plachtu a vyostriť. Avšak tak ako aj v iných situáciách, aj tu nám ide o čas, najmä keď sa nám to stane počas rozjazdy na pretekoch. Preto treba mať natrénované čo najrýchlejšie rozbiehanie v čo najkratšom čase.

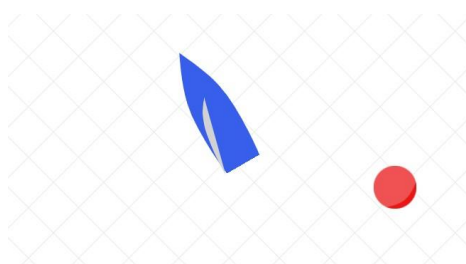
Cvičenie 5 :

Cvik na zastavenie proti vetru a následný rozbeh – stačí použiť bójku pri ktorej vždy loď zastaví a rozbehne sa. Použije sa pri tom technika, ktorá je napísaná vyššie. Loď zastaví proti vetru pri bójke, rozbehne sa, prejde pár metrov a vráti sa naspäť, cvik sa opakuje niekoľkokrát.

- 1.
- 2.



- 3.

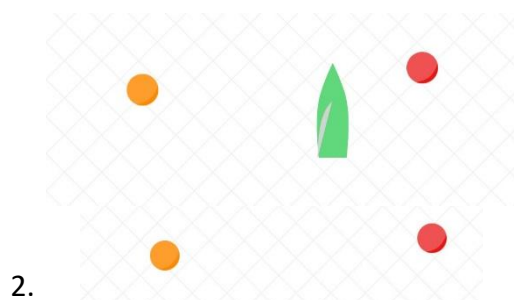
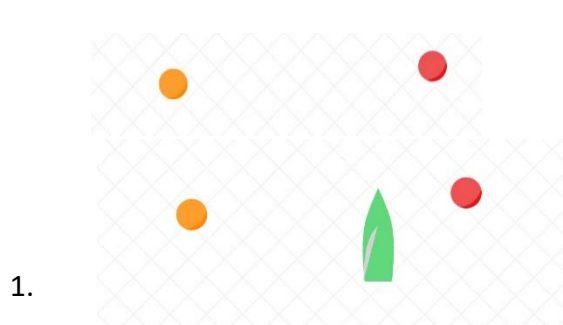


5. Rozbeh a zastavenie

Ďalšie cvičenia na rozbeh môžu byť :

Cvičenie 6 :

Postavíme 2-3 čiary (aj viac) vzdialené od seba na väčšiu vzdialenosť (15-20m) a čiaru označíme bójkami. Loď zastaví na prvej čiare a pripraví sa. Po 5s stáť sa rozbieha. Po čo najrýchlejšom rozbehnutí prejde danú vzdialenosť na druhú čiaru, kde opäť zastaví a následne sa rozbehne a prejde na tretiu čiaru.



Cvičenie 7 :

Nasledujúce cvičenie je pokračovanie cvičenia 6, zmena bude v tom, že vzdialenosť medzi čiarami bude minimálna. Takže bude potrebné byť v pohotovosti a konať rýchlo. Zastavenie – rozbeh – zastavenie - rozbeh bude trvať veľmi krátko na krátku vzdialenosť. Avšak o to lepšie sa to natrénuje a na pretekoch to budú vedieť jachtári použiť v situáciách keď to budú potrebovať. *Obdobné cvičenie vieme vykonávať aj bez bóji na zapískanie trénera.

6. Zoznam použitej literatúry

RYA Laser Handbook, Paul Goodison 2008

Coach yourself to win, John Emmett 2015

The Laser campaignmanual, BenAinslie 2013

Videá :

<https://www.youtube.com/watch?v=TIQjC4fmVv4>

<https://www.youtube.com/watch?v=aFBYnsyCuaE>

<https://www.youtube.com/watch?v=hF2eK6sCOri>