

Slovenský zväz jachtingu

Záverečná práca kvalifikácia tréner – I. trieda SZJ

Technika jazdy ostro proti vetru

Róbert Denhardt

Obsah

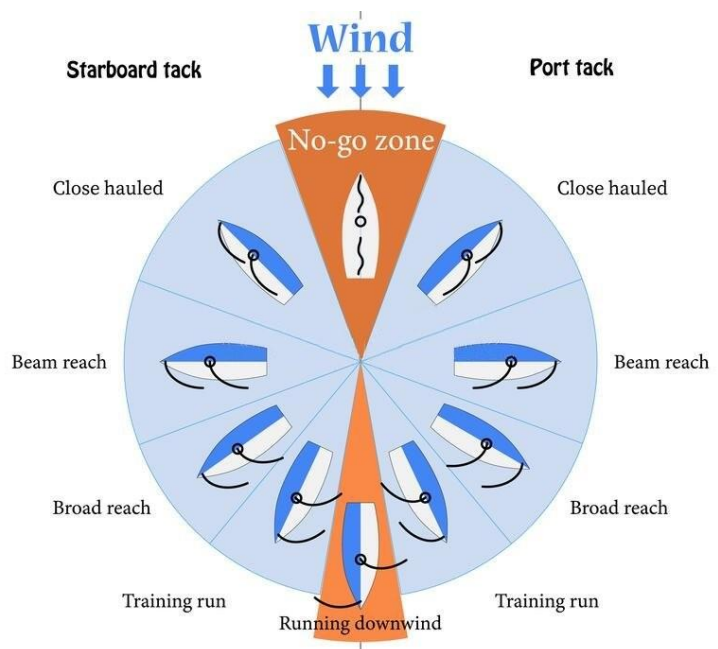
Úvod	3
1. Kurzy plavby podľa vetra.....	3
2. Základne veci pri plavbe ostro proti vetru	3
3. Učenie začiatočníka.....	4
3.1. Tréning na brehu (suchý tréning)	4
3.2. Tréning na vode	4
4. Učenie pokročilého pretekára	5
4.1. Technika jazdy v slabom vetre.....	5
4.2. Technika jazdy v strednom vetre.....	6
4.3. Technika jazdy v silnom vetre.....	6
4.4. Jazda v poryvoch vetra	7
5. Rozširujúce cvičenia na vode	7

Úvod

Téma technika jazdy ostro proti vetru je záverečnou prácou pre kvalifikáciu trénera 1. stupňa jachtingu. Danou tematikou je vysvetliť čo to znamená plaviť sa ostro proti vetru, ako správne nastaviť plachty a vy trimovať celú loď. Načo by sa mal pretekár/ tréner zamerať a akými krokmi je možné trénovať. Práca opisuje celý postup ako jazdiť od začiatočníka až po pokročilého pretekára a jazda v rozličných vetroch.

1. Kurzy plavby podľa vetra

Plachetnice dokážu plávať takmer všetkými smermi na vietor okrem smeru priamo proti vetru. Vo všeobecnosti plachetnice sa plavia väčšinou do $40^\circ \pm 5^\circ$ k vetru. V prípade nových športových lodí, ktoré sa dokážu dostať na hranicu až 22° k vetru. Zóna priamo proti vetru sa inak vola aj „No Go Zone“ lebo je to jediný smer kam sa plachetnica pomocou plachiet dokáže dostať. K trom základným kurzom patrí ešte plavba na bočný vietor 90° a plavba na zadný vietor (po vetre) 180° . Tieto kurzy sú doplnené ešte o kurzy predobočný a zadobočný kurz.



2. Základne veci pri plavbe ostro proti vetru

- Plutva je maximálne zasunutá
- Plachta je pritiahnutá na roh lode (podľa typu lode)
- Sledovanie bavlínek na plachte a tvar plachty
- Vyváženie lode
- Správne sedenie pretekára a držanie kormidla
- Stále pozorovanie zmien vetra, plachty a lode, ostatných pretekárov a svoj kurz

3. Učenie začiatočníka

Učenia deti techniky jazdy ostro proti vetru si na dve základné cvičenia a to na tréning na brehu a tréning na vode. Tento krok nastáva po tom ako sa jazdec naučil plaviť na bočné kurzy a ďalším krokom je plavba ostro proti vetru. Vysvetlíme základne pochopenie odkiaľ fúka vietor ako určovať smer a načo pozerieť. Čo je „NO GO ZONE“ kedy sa do nej dostane a na aký kurz chceme plávať. Cieľom tohto tréningu je naučiť sa spraviť obrat a vedieť udržať kurz.

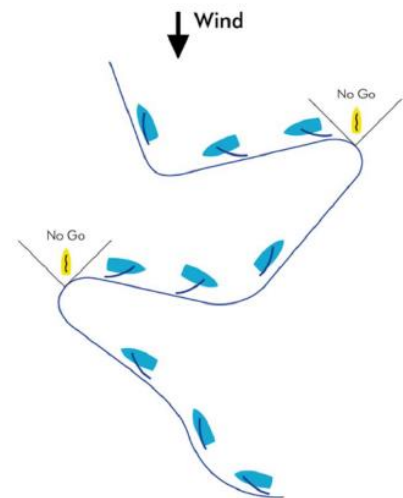
3.1. Tréning na brehu (suchý tréning)

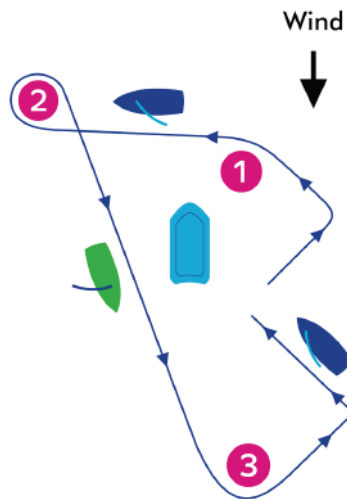
Cvičenie 1: Prvým krokom je ukázať deťom ako sa prevádza obrat ako pracujú ruky a presúvame sa na lodi krok po kroku. Ďalej im môžeme dať cvičenie na prácu s oťažami aby sa ich naučili priťahovať a povoľovať. Ukážeme kde sa ma nachádzať rahnó a čo nám robí plachta ak sme veľmi ostro proti vetru. Vysvetlenie základných pojmov vyostri, odpadni.

3.2. Tréning na vode

Cvičenie 2: Pretekár sa plaví proti vetru hovoríme mu príkazy vyostri a odpadni aby cítil ako loď mení smer a rýchlosť. Pošleme ho do No Go Zóny aby videl čo robí loď a ako sa z nej dostať späť na vietor.

Cvičenie 3: Tréning na vode sa väčšinou spája s jazdou po vetre ale tak aby nedošlo k halze. Pre dané cvičenie môžeme využiť 3 bóje tak aby pretekár počas stúpania proti vetru vedel vykonať 3-5 obratov a následne sa plavil na bóju bokom trochu vyššie vid' obrázok dole. Cieľom tohto cvičenia je hlavne naučiť sa zautomatizovať proces obratu a vedieť sa snažiť ísť proti vetru.





4. Učenie pokročilého jachtára

Pokiaľ je jachtár už pokročilý a zvláda obraty proti vetru, vie si udržať smer a nastaviť plachtu do správnej polohy potom sa môžeme zamerať na ďalšie body pre správnu plavbu ostro proti vetru. Každé cvičenie by malo byť zamerané len na jednu techniku a jej zdokonaľovanie.

Základne body čo trénovať / na čo sa zamerať:

- Správny trím plachty / tvar (upraviť podľa sily vetra)
- Správna pozícia plachty napr. optimist zadný roh lode
- Vyváženie lode dopredu / dozadu
- Náklon lode do strán
- Pozícia pretekára v lodi a práca s telom na vlnách, správne vyvažovanie a držanie tela
- Práca s kormidlom, plachtou a vlastnou váhou
- Ladenie správneho obratu
- Sledovanie vetra

4.1. Technika jazdy v slabom vetre

Vzduch veľmi pomalí obteká plachtu preto pri prudkom pohýbe sa vietor odrhne od plachty a trvá dlhú dobu pokiaľ znovu oprie o plachtu. V tento moment je plachta bez tlaku vetra a tým sme prišli o pohon na určitú chvíľu. V týchto podmienkach musíme vykonávať čím menší pohyb a snažíme sa držať loď v miernom náklone na záveternú stranu. Všetky pohyby vykonávame pomaly a plynule. Plachta musí byť čo najviac vyrovnaná.

Cvičenie 4: Dobrým cvičením v slabom vetre je porovnávanie dvoch lodí kde jeden dbá na mierny náklon na záveternú stranu a druhý iba sedí a smeruje na kurz.

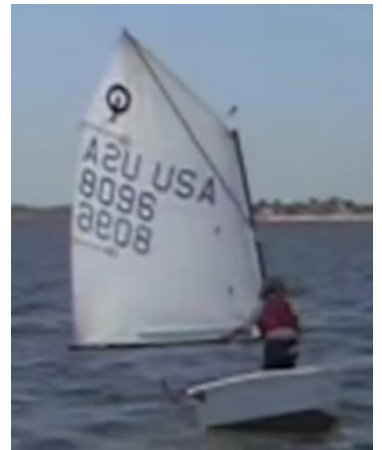
4.2. Technika jazdy v strednom vetre

Vietor je dostatočne silný na to aby udržal nafúknutú plachtu v svojej pozícii. Loď sa snažíme mať vyváženú tak že pretekár sedí pri strednej priečke aby mal trochu zrkadlo lode von z vody. Pokiaľ je vietor stabilný a slabší sedíme v nutrí lode. Pri tomto vetre môžeme trénovať správne obraty s naklonením lode a pumpou. Plus sa zamerať na následné dováženie lode a prácu s vlastnou váhou.

Cvičenie 5: Obraty proti vetru – mierne naklonenie lode na záveternú stranu a otočenie kormidla. Preváženie lode na seba pri prechode plachty vyrovnanie kormidla a následne pumpnutie s loďou.

Cvičenie 6: Jazda bez kormidla. Práca s náklonom lode a jej vyostrenie a odpadnutie a práca s plachtou, povoliť/pritiahnuť. Toto cvičenie pomôže jachtárovi pochopiť ako práca s vlastnou váhou a práca s oťažami pomáha manévrovať loď.

Cvičenie 7: Jazda bez plutvy. Pretekár môže vidieť že pokiaľ nemá plutvu tak nevie ísť ostro proti vetru a stále ho splavuje. V tom prípade potrebuje preniesť ťažisko do predu lode a loď dokáže ísť ostrejšie proti vetru.



4.3. Technika jazdy v silnom vetre

V silnom vetre sa stretávame s jazdou na vlnách kde platia dva základné princípy:

- Udržiavať rýchlosť a čo najmenej pohybovej energie odovzdávať vlnám
- Energiu strácame keď posádka a loď sa kolíše na vlnách a keď narážame do vln.

Pokiaľ sa loď kýva na vlnách jej konce sa hýbu hore a dole. Čím ľahšie sa konce lode môžu nadvíhovať tým menej energie stráca loď. Našou úlohou je sedieť v bode, pri ktorom sa loď kýva najmenej. Väčšinou v strede lode pri plutve. V tomto bode sa kýva len loď a pretekár udržuje rovnováhu a tým loď nestráca energiu pohybu.

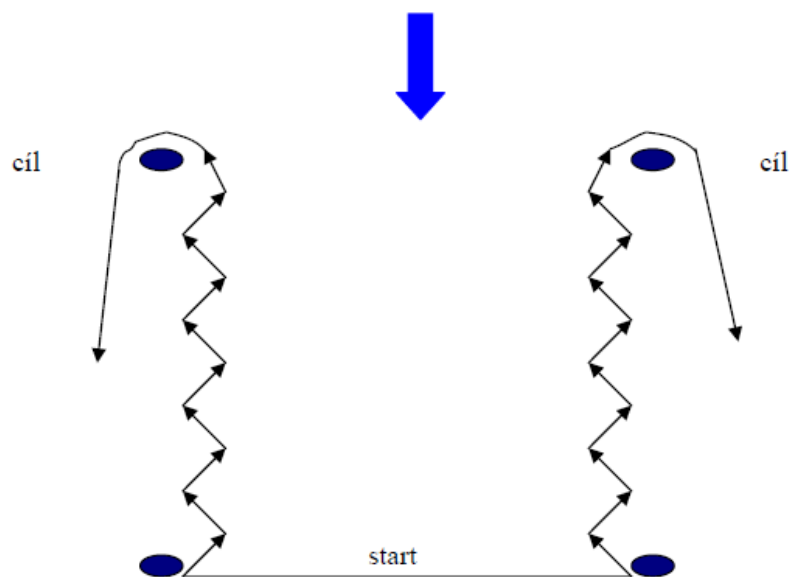
Nárazy vln do provy lode spomaľujú rýchlosť lode. Vtedy jachtár si sadne viac do zadnej časti lode aby nadvihol provu.

4.4. Jazda v poryvoch vetra

Snažíme sa loď držať v rovine a pracujeme s oťažami. Oťaže držíme tak aby vystretím ruky sme dokázali povoliť plachtu a následne ju potom hneď pritiahnuť. Pri každom poryve sa snažíme držať loď rovno. Mierne vyostříme a pracujeme s plachtou. Pri každom poryve vieme takto postupne zväčšovať stúpanie lode a jej rýchlosť. V prípade otvorenej vody nevyostrujeme lebo tlakom vln strácame rýchlosť. V prípade ľahších jachtárov pri silnom vetre môžeme trochu vytiahnuť plutvu pre zmiernenie náklonu lode.

5. Doplnujúce cvičenia na vode

Cvičenie 8: štart dvoch jachtárov každý musí urobiť rovnaký počet obratov proti vetru a pri bôji zistia kto je rýchlejší.



Cvičenie 9: jazda za člnom na znamenie vyostříť a potom následné na každý povel obrat proti vetru. Jachtári tak jazdia blízko vedľa seba a vedia sa porovnávať kto ako ostro proti vetru plave a ako rýchlo (trím lode)

Cvičenie 10: obraty na povel alebo match race. Tréner vie sledovať odzadu prípadne filmovať a všímať si nedostatky jachtárov.