

ZÁVEREČNÁ PRÁCA K ZÍSKANIU KVALIFIKÁCIE TRÉNERA II.TRIEDY

Autor: Ing. Matej Brestovský

Dátum: apríl 2018

Záverečná práca je spracovaná na základe požiadaviek Slovenského Zväzu Jachtingu v zastúpení Mgr. Jakubom Kaňukom, predsedu komisie mládeže a reprezentačného trénera lodnej triedy Optimist.

Práca pozostáva zo spracovania jednotlivých zložiek techniky plavby v lodnej triede Optimist aplikovaných na stredný vietor.

Jednotlivé techniky zoradené podľa postupnosti krokov výučby:

1	Spustenie lode na vodu
2	Vyplávanie
3	Pristávanie
4	Vytiahnutie lode z vody
5	Prevrátenie
6	Vyberanie vody
7	Plavba na bočný kurz
8	Obrat proti vetru
9	Obrat po vetre - Halza
10	Vyostrenie
11	Odpadnutie
12	Plavba ostro proti vetru
13	Plavba na zadný kurz
14	Obchádzanie bóje
15	Vyváženie lode (pri jednotlivých kurzoch)
16	Zastavenie
17	Rozbeh
18	Státie
19	Penalta 360 / 720
20	Pumping (pri jednotlivých kurzoch na vlnách)

1 Obsah

Záverečná práca k získaniu kvalifikácie trénera II.triedy.....	1
2 Spustenie lode na vodu	3
3 Vyplávanie	5
4 Pristátie	6
5 Vytiahnutie lode z vody	7
6 Prevrátenie.....	8
7 Vyberanie vody	9
8 Plavba na bočný kurz.....	10
9 Obrat proti vetru	12
10 Obrat po vetre	13
11 Vyostrenie	14
12 Odpadnutie	15
13 Plavba ostro proti vetru	16
14 Plavba na zadný kurz.....	17
15 Obchádzanie bóje	18
16 Vyváženie lode (pri jednotlivých kurzoch).....	19
17 Zastavenie	20
18 Rozbeh.....	21
19 Státie	22
20 Penalta 360/720	23
21 Pumping (pri jednotlivých kurzoch na vlnách	24

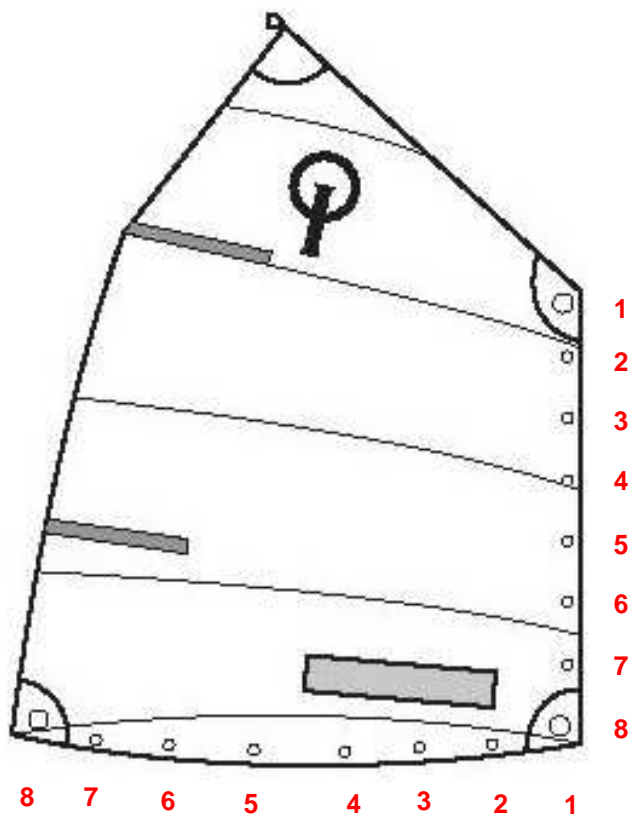
2 SPUSTENIE LODE NA VODU

Pred spustením lode na vodu je potrebné vykonať niekoľko úkonov potrebných k správne nastaveniu lode a zabezpečeniu bezpečnosti pretekára na vode.

Tabuľka 1: Nastavenie plachty

Úväz	Slabý vietor	Stredný vietor	Silný vietor
Sťažeň – 1	5 mm	2 mm	0 mm
Sťažeň – 2	4 mm	2 mm	1 mm
Sťažeň – 3	3 mm	2 mm	2 mm
Sťažeň – 4	2 mm	2 mm	3 mm
Sťažeň – 5	2 mm	2 mm	3 mm
Sťažeň – 6	3 mm	2 mm	2 mm
Sťažeň – 7	4 mm	2 mm	1 mm
Sťažeň – 8	5 mm	2 mm	0 mm
Rahno - 1	8-10 mm	4-6 mm	0 mm
Rahno – 2-8	8-10 mm	8-10 mm	8-10 mm

Obrázok 1: Plachta



Po základnom nastavení plachty je potrebné skontrolovať stav všetkých úväzkov či nie sú poškodené, alebo uvoľnené. Ak sú poškodené je potrebné ich vymeniť. Ďalej je potrebné skontrolovať funkčnosť zásekov a kladiek.

Nastavenú a skontrolovanú plachtu založíme do lode a zapneme poistku sťažňa. Pokračujeme premeraním záklonu sťažňa. Nastavenie vykonávame na základe sily vetra a váhy pretekára

základnými mierami. Dobrá prax je, že silný a slabý vietor majú rovnaké nastavenie, stredný vietor je mierne predklonený. Ľahší pretekár viac zaklonený sťažeň, ťažší pretekár viac predklonený sťažeň. Miery základného nastavenia sú v rozmedzí 278 – 284 cm. Záklon sa meria od špičky sťažňa po hornú hranu paluby na zrkadle lode. Záklon meriame vždy po transporte lode.

Ďalšia príprava pred vyplávaním spočíva v kontrole nahustenia vzduchových vakov a kontrolou povinnej výbavy lode (veslo, vylievačky, atď). Všetky veci nachádzajúce sa v lodi musia byť bezpečne uviazané, aby pri prevrátení nedošlo k strate.

Ďalšie nastavenia sú popísané napríklad: <http://www.onesails.com/optimist#> v časti tuningguide. Podobné odporúčania má na svojich stránkach každý lepší výrobca plachiet.

Obrázok 2: Správne uloženie kormidla a plutvy na brehu



3 VYPLÁVANIE

Po základnom nastavení lode pretekár založí poistku na sťažeň, priviaže plutvu k lodi tak aby pri prevrátení ju nestratil. Dôležité je mať plutvu tak priviazanú, aby sa s ňou počas jazdy dalo pracovať a pri pristáť bezpečne vytiahnuť. Následne saspustí loď na vodu. Podľa smeru vetra, vín a skúsenosti pretekára volí pretekár nasledovný postup vyplávania:

1. Loď postaví proti vetru, natiahne zaisťovaciu gumu plutvy na plutvovú komoru, založí kormidlo, odrazí sa od brehu, zasunie a zaisť plutvu. Kormidlom nasmeruje loď proti vetru a zapne plachtu.
2. Loď postaví proti vetru, natiahne zaisťovaciu gumu plutvy na plutvovú komoru, odrazí sa od brehu, založí kormidlo a plutvu. Kormidlom nasmeruje loď proti vetru a zapne plachtu.

Pri zakladaní kormidla je dobré ho držať jednou rukou na vrchu kormidelného listu a druhou rukou zo zadnej strany kormidelného listu zhruba na úrovni kovania.

Obrázok 3: Úchop kormidla



4 PRISTÁTIE

Pri pristávaní odopne pretekár plachtu (oťaže pomocou snapshackle), následne rukou chytí rahno, aby udržal a reguloval rýchlosť lode pred pristátím. V tesnej blízkosti brehu pustí plachtu, vytiahne plutvu z plutvovej skrine a pred odobratím kormidla podľa smeru a sily vetra otočí loď proti vetru a vystúpi. Následne odoberie kormidlo, prípadne naopak podľa toho ako je skúsený a zručný pretekár.

Častá chyba začiatočníkov je, že zabudnú vytiahnuť plutvu pri pristávaní. Ak má loď rýchlosť môže dôjsť k poškodeniu plutvy aj plutvovej skrine. Pri tréovaní pristátie je vhodné, aby tréner stál vo vode a prípadne zachytil loď pred narazením. Tento manéver je vhodné tréovať v slabom vetre, aby si pretekár osvojil správnu techniku a postupnosť.

Ďalšia častá chyba je vytiahnutie plutvy príliš skoro čo spôsobí splavenie lode.

5 VYTIAHNUTIE LODE Z VODY

Na vyťahovanie lode z vody sa používa manipulačný vozík. Je dôležité dbať na to, aby bola loď zaistená proti sklúznutiu z manipulačného vozíka.

6 PREVRÁTENIE

K prevráteniu lode dochádza často pri nezvládnutí techniky obratu, alebo halzy. Prípadne nezvládnutí vyváženia lode pri nárazovom vetre. V rozjazde je dôležité, aby prevrátenie lode netrvalo dlho a aby boli záchranné vaky nahustené dostatočne čo zabezpečí jednoduchšie prevrátenie lode späť a minimalizáciu nabratej vody v lodi. Pretekár sa snaží pri prevrátení čo najrýchlejšie sa dostať k plutve. V prípade, že loď je prevrátená sťažňom dole tak vylezie na loď, rukami ťahá koniec plutvy a nohami sa postaví na oderku. Postupne ako sa loď prevracia tak pretekár vylieza na plutvu a následne do lode.

Po prevrátení pretekár začne intenzívne vylievať vodu oboma vylievačkami. Snaží udržiavať rovnováhu v lodi, aby sa mu nenaberala ďalšia voda. Po čiastočnom vyčerpaní vody z lode, otočí loď na správny smer a pokračuje v jazde za súčasného čerpania vody až do konca.

Video 1: Prevrátenie



0_capsized.mp4

Cvičenie:

Pre tréning prevrátenia si zvolíme slnečný letný deň, kedy môžu deti spojiť tréning prevracania s kúpaním. Pred spustením lode na vodu je potrebné skontrolovať či je zapnutá poisťka na sťažni, nahustené záchranné vaky a sú všetky záchranné prostriedky vrátane plutvy priviazané k lodi.

Následne sa pretekár postaví na prednú lavičku, chytí sa sťažňa a svojou váhou prevráti loď. Počká kým sa loď úplne prevráti sťažňom dolu. Následne postupuje podľa uvedeného postupu prípadne priloženého videa. Cieľom cvičenia je tréning prevrátenia lode, zbavenie sa strachu detí z prevrátenia formou zábavy.

7 VYBERANIE VODY

Vyberanie vody z lode sa robí pomocou vylievačiek, ktoré sú povinnou výbavou plachetnice Optimist. Ako náhle pretekár po prevrátení lode vlezie do vnútra oboma vylievačkami začne intenzívne vybrať vodu. Po vyčerpaní časti vody sa snaží nasmerovať loď na svoj správny kurz a pokračuje v čerpaní vody za jazdy až kým ju nevyčerpá úplne. Časté chyby sú, že preteká čerpá vodu a pokračuje ďalej v jazde až po úplnom vyčerpaní čo mu však spôsobí značnú stratu na zvyšok pola. Málo nahustené vzduchové vaky znamenajú príliš veľa vody v lodi po prevrátení, preto je dôležité aby boli vaky tesné a dobre nafúkané.

Obrázok 4: Nevhodne upevený zadný vak



Tréningovanie vylievania vody sa robí spolu s tréningom prevrátenia. Cieľom je zábavnou formou sa naučiť postaviť loď späť po prevrátení a čo najrýchlejšie vyčerpať vodu z lode.

Kontrola záchranných prostriedkov je jednou z najdôležitejších vecí pri tréningu mládeže,

8 PLAVBA NA BOČNÝ KURZ

Plavba na bočný kurz je najrýchlejší kurz pri jazde na plachetnici. Pred odpadnutím na bočný vietor pretekár dotiahne kiking podľa sily vetra tak, aby nedochádzalo k vypúšťaniu vetra cez zadný leach, ďalej mierne povolí zadný lem. Po obtočení náveternej bóje, resp. odpadnutí na bočný kurz pretekár kormidlom nastaví svoj nový kurz, prispôsobí tomu nastavenie plachty povolením oťaží podľa bavlniek na plachte tak, aby boli paralelne (náveterná so záveternou). Ďalej povytiahne plutvu približne 15-20 cm a nastaví sprit podľa sily vetra. Počas jazdy na bočný kurz sa pretekár snaží mať loď stranovo vyváženú. Predo-zadné vyváženie lode pretekár prispôsobuje rýchlosti lode, veľkosti vln svojou váhu a prácou hornou časťou tela. Spodná hrana špičky lode by mala byť približne 1" nad hladinou. Na vlnu sa snaží mierne vyostrovat' a z vlny mierne odpadávat'. Tento pohyb lode sa snaží pretekár robiť náklonom lode do návetria (vyostrovat'), alebo do závetria (odpadávat'), pohyb s kormidlom sa minimalizuje. Počas jazdy na bočný vietor je možné na každej vlne 1x pumpnúť z plachtou. Pumpovanie prebieha pritiahnutím oťaží o cca 5 cm pri vychádzaní na vlnu, následne pri schádzaní z vlny opäť uvoľniť.

Video 2: Jazda na bočný vietor



1_reaching.mp4

Obrázok 5: Jazda na bočný kurz

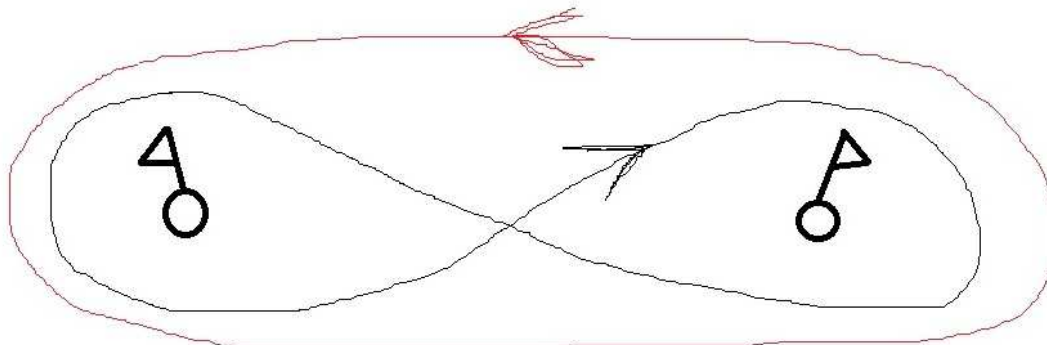


- správny posed v lodi (kolená spolu, smerujú k plutvovej skrini)
- bavlnky paralelne
- pinu drží za koniec

Cvičenie:

Pre tréning jazdy na bočný kurz si postavíme dve bóje tak, aby po ich obtočení pretekár plával na bočný kurz. Pri začiatočnikoch sa sústreďíme na udržanie kurzu a správne pritiahnutie plachty. Pri pokročilých pretekároch sa sústreďíme na správny posed v lodi, vyváženie lode, trim plachty a prácu na vlnách. Za dobrých poveternostných podmienok jazda v sklze, udržanie lodi v rýchlosti a pumping na vlnách.

Obrázok 6: Trať pre tréning jazdy na bočný kurz



9 OBRAT PROTI VETRU

Obrat proti vetru v strednom vetre začína miernym vyostrením, pritiahnutím plachty a prevážením lode do návetria. Akonáhle začne za sťažňom predúvať plachta pretekár uvoľňuje oťaže na jedno vykročenie zadnou nohou prechádza na druhú stranu. Telo pri prechádzaní smeruje dopredu. Po dovážení lode, dotiahne plachtu po roh lode a dochádza k výmene rúk (kormidlo/oťaže).

Video 3: Nesprávny obrat proti vetru



1_bad_tack.mp4

Video 4: Správny obrat proti vetru – slabí vietor



1_Good Tack Light
Wind.m4v

Video 5: Obrat proti vetru – silný vietor



1_Tack Strong
Wind.m4v

Cvičenie:

Pre tréning obratov je vhodné zoradiť pretekárov za motorový čln na bočný vietor a na písknutie vyostria proti vetru a na každé ďalšie zapísknutie robia obrat. Toto cvičenie je možné pre pokročilých pretekárov doplniť o tréning trestnej otáčky (Dve zapísknutia = trestná otáčka). Tréning obratu proti vetru je vhodné spojiť s tréningom obratu po vetre. Podľa skúseností pretekárov je dobré voliť počet zverencov. V prípade začiatočníkov je dobré mať menej pretekárov, aby bol priestor na detailnejšie sledovanie a odstraňovanie chýb. Je dobré mať spolu zo začiatočníkmi aj jedného pokročilého, ktorý má dobre zvládnutú techniku, ukáže ostatným správnu techniku obratu.

Ďalším cvičením môže byť „rabitrace“ kde dvaja a viac pretekárov trénujú obraty spolu. Príklad: traja pretekári sa rozdelia na 2 + 1. Samostatný pretekár odštartuje na bočný vietor proti ostatným dvom. Akonáhle sa prvý začnú križovať tak prvý z dvojice vyostří za samostatne jazdiacim pretekárom, následne vyostří aj druhý z dvojice a taktiež aj samostatne jazdiaci pretekár. Následne každých 7 sekúnd vždy dvaja urobia obrat tak, tak aby plachtili proti sebe špičkami. Cieľom je, aby vždy robili obrat špičkami lodi proti sebe. Rovnaké cvičenie je možné robiť na obraty po vetre,

10 OBRAT PO VETRE

Obrat po vetre v strednom vetre začína miernym odpadnutím a miernym pritiahnutím oťaží. Následne pretekár sa nakloní do lode, a rukou potiahne celý zväzok oťaží. Akonáhle plachta prechádza na druhú stranu tak presadá aj pretekár na opačný bok s tým že kormidlom loď vráti na správny smer. V lodi sa pohybuje jemne a s citom, aby zbytočne nerozhojdával loď. Vo všeobecnosti čím slabší vietor tým je obrat pomalší a pretekár počká na nafúknutie plachty a následne presadá. Čím silnejší vietor tým rýchlejšie presadá a nečaká na nafúknutie plachty.

Video 6: Obrat po vetre v slabom vetre



1_Jibe Light
Wind.m4v

Cvičenie:

Rovnaké ako pre obraty proti vetru.

11 VYOSTRENIE

Vyostrenie je súčasná práca tela, kormidla a pritiahnutia. Malo by prebiehať tak, že pretekár sa mierne stiahne do lode, aby sa začala nakláňať do závetria, jemne pritiahnutie plachty a vyostrenie (kormidlo od seba). Práca z kormidlom by mala byť minimálna, pretože v prípade Optimistu to môže loď značne brzdiť.

Cvičenie:

Pre tréning vyostrenia je dobré si pretekárov zoradiť za motorový čln na bočný vietor a na zapísknutie vyostriť a akcelerovať. Nechať ich odísť 10 – 15 m a následne opäť zoradiť za motorový čln.

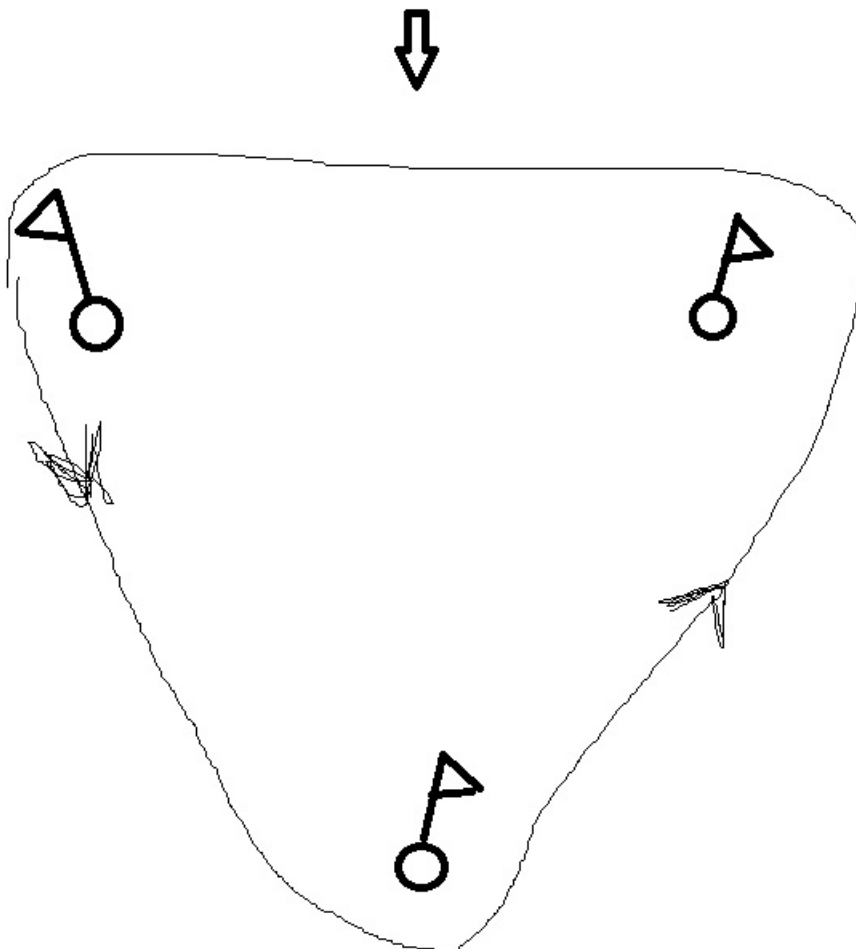
12 ODPADNUTIE

Odpadnutie je podobné ako vyostrenie as tým rozdielom, že loď sa nakláňa do návetria, kormidlo mierne k seba a plachta sa povoľuje. Pri oboch manévroch je potrebné veľmi pozorne sledovať bavlky na plachte a im prispôbovať celý manéver tak, aby boli čo najviac paralelne. Tým sa dosiahne maximálna rýchlosť lode pri oboch manévroch.

Cvičenie:

Odpadnutie je možné trénovať na krátkom trojuholníku (viď obrázok). Tak, že na bóji č.1 a 2 trénujú odpadnutie so správnou technikou.

Obrázok7: Tréningodpadnutia



13 PLAVBA OSTRO PROTI VETRU

Pri plavbe ostro proti vetru je nutné dbať na niekoľko základných vecí:

- Plutva je zasunutá maximálne koľko to ide v plutvovej skrini
- Oťaže sú (v prípade Optimistu) dotiahnuté po roh lode (ostatné lodné triedy podľa typu lode a oplachtenia).
- Práca kormidlom je minimálna (doporučuje sa spájať s pohybom tela), tak ako bolo popísané v predchádzajúcich kapitolách
- Bavlinky na plachte sa pretekár snaží mať paralelne
- Stranové vyváženie lode vodorovné
- Predo-zadné vyváženie podľa sily vetra a vln (pre Optimist je optimálne špička 1“ nad hladinou)
- Posed pretekára je vždy taký, aby mal výhľad na plachtu, dopredu v uhle približne 120°, kolená sú spolu a smerujú na plutvovú skriňu (tým sa dosiahne správny posed v lodi)
- Pina kormidla sa drží za koniec
- Pri vyvažovaní sú špičky mierne prepnuté a pod vyvažovacími popruhmi

Pretekár počas jazdy neustále sleduje plachtu, prichádzajúci vietor prípadne lode, ktoré majú prednosť. Je dobré, aby kontroloval svoj správny posed, držanie kormidla a pritiahtutie plachty.

Obrázok 8: Plavba ostro proti vetru



Na fotke je vidieť:

- nedováženú loď,
- nesprávne držanie piny
- nedotiahnutá plachta
- mierna vráska na plachte je v poriadku

14 PLAVBA NA ZADNÝ KURZ

Pri plavbe na zadný vietor je nutné dbať na niekoľko základných vecí:

- Posed v lodi – kolená sú spolu a smerujú k plutvovej skrini
- Vrchnou časťou tepla pretekár pracuje tak, aby sa snažil držať loď vyváženú predozadne v rovine a súčasne sa snažil mať loď naklonenú na seba (do návetria), tak aby bol sprit vertikálne.
- Pri jazde na vlnách pretekár pracuje z kormidlom veľmi jemne tak, že na vlnu vyostruje a z vlny odpadáva
- Plutva je vytiahnutá, tak aby bola približne vo výške rahna (mierne viac ako rahno)
- Plachta je uvoľnená kolmo k osi lode, v slabom vetre je približne 105° voči osi lodi, v silnom vetre je približne 85° voči osi lodi
- Pretekár si kontroluje predozadné vyváženie, tak aby bola špička lode približne 1" nad hladinou
- Ľahký pretekári, ktorí svojou váhou nedokážu nakloniť loď, tak aby bol sprit vertikálne použijú nasledovnú techniku: v prednej ruke drží oťaže a pinu, zadnou rukou sa chytí za popruh a snaží sa pomocou popruhu nakláňať loď na seba.

Obrázok 9: Jazda na zadný vietor



- správny posed v lodi
- Horná časť tela je napnutá pracuje na vlnách tak, aby loď bola správne predozadne vyvážená a sprit kolmo k vode

15 OBCHÁDZANIE BÓJE

Pred oboplávaním náveternej bóje pretekár nakloní loď do návetria, predná ruka v ktorej drží oťaže ju vystrie nad hlavu za seba, tak aby pri obtáčaní bóje mohol plynulo uvoľňovať na bočný alebo na zadný vietor.

- Pred obtočením náveternej bóje mierne povoliť zadný len
- Podľa sily vetra dotiahne resp. nastaví kiking
- Po obtočení náveternej bóje je dôležité čo najskôr nastaviť plachtu podľa bavlniek
- Následne podľa kurzu povytiahnuť plutvu

Oboplávanie náveternej bóje začína miernym odpadnutím, keď je stred lode približne na úrovni bóje pretekár zasunie plutvu a začne vyostrovat' so súčasným priťahovaním oťaží, tak aby oboplával bóju ostro proti vetru tesne ľavým bokom.

16 VYVÁŽENIE LODE (PRI JEDNOTLIVÝCH KURZOCH)

Proti vetru:

- Stranové vyváženie lode vodorovne
- Predo-zadné vyváženie vodorovné, tak aby špička lode bola približne 1" nad hladinou
- Pri vyostrovaní a odpadávaní pracuje pretekár z náklonom lode (pri vyostrení mierne naklonenie do návetria, pri odpadávaní naklonenie mierne do návetria)

Bočný vietor:

- Stranové vyváženie lode vodorovne
- Záklonom dozadu/dopredu pracuje pretekár na vlnách pri vychádzaní na vlnu a schádzaní z vlny

Zadný vietor:

- Stranové vyváženie lode – naklonená loď do návetria (sprit vertikálne, technika bola popísaná v predošlej kapitole)
- Predo-zadné vyváženie, tak aby bola špička lode približne 1" nad hladinou

Obrázok 10: Vyváženie lode



- nedovážená loď
- Páčenie kormidla – brzdenie lode
- Nesprávny úchoppiny
- Správne založené nohy do popruhov

Video 7: Vyvažovanie a prácanavlnách



1_Hiking.m4v

17 ZASTAVENIE

Zastavenie lode začína miernym vyostrením lode proti vetru a zatlačením rahna (plachty proti vetru) až do vtedy kým loď úplne nezastaví. Následne sa rahno pritiahne späť, tak aby si zamedzilo cúvaniu lode.

Zatlačenie plachty proti vetru:

- Menší pretekár sa postaví, vykročí prednou nohou pred plutvovú skriňu a prednou rukou vytlačí rahno proti vetru
- Vyšší pretekár sedí na palube a natiiahnutím prednej ruky vytlačí rahno proti vetru.

Cvičenie:

Zastavenie lode je vhodné trénovať spolu s rozbehom lode. Pretekári sa zoradia z motorový čln s rozstupom aspoň dve dĺžky lode, aby si pri rozbehu nezavadzali. Následne na zapísknutie zastavia loď a pripravujú sa na rozbeh. Ďalšie zapísknutie znamená rozbeh, toto je možné písať aj ako odpočítavanie 5s, aby malo čas na prípravu a rozbehnutie. Zastavenie je možné trénovať aj na štartovej čiare. Cieľom je zastaviť na čiare medzi motorovým člnom a bójou. Pretekár zdvihne ruku keď si myslí, že je na čiare a tréner potvrdí alebo vyvráti. Keď zastavil správne tak na pokyn trénera rozbieha loď a akceleruje. Toto cvičenie je vhodné použiť, keď pretekári majú zvládnutú techniku zastavenia a rozbehu a je potrebné doladiť presnosť zastavenia na čiare.

18 ROZBEH

Rozbeh lode začína miernym odpadnutím. Pretekár začne súčasne priťahovať plachtu, nakláňať loď do návetria a vyostruje. Po dotiahnutí plachty pretekár dováži loď do roviny čím dôjde k pumpnutiu a akcelerácii lode. Celý proces musí byť spravený plynulo a prispôsobený poveternostným podmienkam.

Pri nakláňaní lode je potrebné dbať na to, aby presúvanie váhy pretekára nemenilo predozadné vyváženie lode. To znamená, aby nedošlo k zakloneniu alebo predkloneniu lode. To má za následok zbrzdzenie celého manévru.

19 STÁTIE

Podľa intenzity vetra, sily prúdu a veľkosti vln sa prispôsobuje technika státia. Pri všetkých podmienkach je dobré loď nakloniť do návetria čím dôjde k „zahraneniu“ zanoreniu lode do vody a tým k zabrzdzeniu. V prípade silného prúdu je dobré plutvu mierne povytiahnuť aby bola čo najmenšia plocha pod vodou do ktorej sa zapiera prúd. Plachta sa priťahuje/povoľuje tak, aby sa loď udržiavala na mieste. Hlavne v prípade, keď na loď pôsobia vlny. Plachtu je dobré nastaviť tak, aby iba zadná časť mierne ťahala, aby sa loď udržiavala na mieste. Pritiahnutie a povolenie sa reguluje podľa sily vetra, vln a prúdu. Na státie má zásadný vplyv aj smer prúdu a vln. Tomu je potrebné prispôsobiť techniku a prácu v lodi z plachtou a jej samotné postavenie voči trati resp. štartovej čiare.

20 PENALTA 360/720

Trestná otáčku je vhodné začať odpadnutím aby loď akcelerovala. Pri odpadnutí pretekár neustále dbá na to aby boli bavlky paralelne, následne po odpadnutí prichádza halza. Pred prehalzovaním pretekár začne priťahovať plachtu a po halze prechádza do kurzu ostro proti vetru a následne obratu proti vetru. Pri trestnej otáčke sa využíva práca z náklonom lode tak ako je to pri odpadávaní (náklon do návetria) a pri vyostrovaní náklon do závetria. Celý manéver sa robí plynulo tak aby nedošlo k zabrzdzeniu lode. Rýchlosť pohybov v lodi sa prispôsobuje sile vetra. Čím slabší vietor tým pomalšie pohyby. Čím silnejší vietor tým rýchlejšie pohyby. Využíva sa komplexná technika obratov proti vetru a po vetre, ktorá bola popísaná v predošlých kapitolách.

Cvičenie:

Trénovanie penalty je vhodný doplnok pre rozohriatie pretekárov pred tréningom a taktiež na spestrenie tréningu obratov proti vetru a po vetre ako už bolo uvádzané v predošlých kapitolách.

21 PUMPING (PRI JEDNOTLIVÝCH KURZOCH NA VLNÁCH)

Pumpovanie na všetky kurzy je limitované maximálne 1x na každej vlne. Viac krát môže viesť k porušeniu pravidiel.

Jazda proti vetru:

Pri výjazde na vlnu nechá pretekár loď mierne nakloniť do závetria a mierne povolí plachtu. Vzhľadom na to, že pri výjazde na vlnu dochádza k záklonu sťažňa, mierne povolenie plachty nemá vplyv na stúpavosť lode. Následne pri zjazde z vlny pritiahne plachtu približne 1 cm a loď nakloní na seba do návetria. Pritiahnutie plachty sa robí z dôvodu, aby loď nemala tendenciu odpadávať keďže pri zjazde z vlny dochádza k predkloneniu sťažňa.

Jazda na bočný vietor:

Pri jazde na bočný vietor je dôležité mať bavlňky paralelne, a následne na každej vlne je možné priťahovať plachtu približne 4-5cm od polohy kedy sú bavlňky paralelne. Priťahovanie sa prebieha pri zjazde z vlny tak ako pri jazde proti vetru.

Jazda na zadný vietor:

Technika pumpovania na zadný vietor je podobná ako u iných kurzov, s tým rozdielom, že pri výjazde na vlnu na plachta priťahuje a loď mierne vyostruje a pri zjazde z vlny sa plachta povoľuje a loď mierne odpadáva a využíva rýchlosti pri zjazde z vlny.

Video 8: Jazda po vetre s pumpovaním



1_Pumping Down
Wind.m4v