

Závěrečná práce k získání kvalifikácie tréner I. triedy SJZ

Technika jazdy ostro proti vetru v lodnej triede ILCA

Dominika Pašuthová

Obsah

Úvod	2
Základy jazdy ostro proti vetru	2
Tri laná	2
Slabý vietor	3
Stredný vietor	4
Vlny	4
Technika vyvažovania	4
Silný vietor	5
Príliš silný vietor	5
Cvičenia	5
Speed testy	5
Únik z krytia	6
Hlavne bez náklonu	6
Ideálne nastavenie	7
Udržanie si náskoku	7
Pohyby kormidlom	7
Kormidlovanie náklonmy	8
Na výšku a na rýchlosť	8
Dlhé stupačky	8
Dvojičky	8
Záver	8
Zdroje	8

Úvod

Jazda ostro proti vetru, slangovo medzi jachtármi „stupačka“ vo všeobecnosti patrí medzi rozhodujúce kurzy v rámci pretekov. Ide sa hneď po štarte a to, čo spravíme ako pretekári v prvých pár sekundách rozjazdy, nám zabezpečí úspech alebo prehru. Je dôležité mať čo najlepšie zvládnutú jej techniku, lebo bez toho sa nedá ďalej pohnúť. Mohli by sme mať naštudované milióny taktických situácií, či byť odborníkmi na meteorológiu, no nič z toho by nám nepomohlo, ak by sme svoje plány nevedeli uskutočniť. Technika jazdy je základným kameňom, na ktorom sa dá ďalej stavať. Bez nej sa nedá očakávať skvelý výsledok. Kurz ostro proti vetru patrí podľa mojej mienky na Laseri (alebo po novom ILCA) medzi najzábavnejšie, no aj fyzicky najnáročnejšie. Jednoznačne je pocitovo najrýchlejší, lebo nejedeme v smere vetra, ale proti nemu. Táto práca je venovaná technike jazdy ostro proti vetru v lodnej triede ILCA.

Základy stupačky

Na stupačke plachtu doťahujeme nad roh lode. Keď padá vonkajší špiónik (bavlnka), treba vyostriť, keď vnútorný, odpadnúť.

Sedí sa podľa podmienok, v slabom vetre vpredu, čím silnejšie fúka, tým viac vzadu. V miernom vetre chceme odľahčiť zadnú časť lode (mohli ísť rýchlejšie a tým pádom aj viac na výšku), v silnom zas bránime tomu, aby sa nám zanorila špička. Loď ide najlepšie, keď je vyvážená vo všetkých smeroch. V veľmi slabom vetre je tolerovateľný malý náklon smerom na plachtu, lebo jej pomáha zostať tam, kde ju potrebujeme mať (nejde smerom k nám). Loď nahnutá na plachtu v silnejšom vetre splavuje, čím stráca výšku. Náklon smerom na stranu, na ktorej sedíme nie je žiadaný, funguje doslova ako ručná brzda. Loď stráca rýchlosť. Kolena sú spolu, pri posede na palube aj pri vyvažovaní.

Zadný trojuholník treba mať vždy dostatočne dotiahnutý.

Plutva je na stupačke obvykle úplne zastrčená. Povyťahujeme ju až vtedy, keď už nezvládame vyvážiť loď, hoci sme dotiahli kiking, predný aj zadný lem na maximum).

Tri laná

V lodnej triede ILCA sú okrem oťaží podstatné tri ďalšie laná: kiking, predný a spodný lem. Oproti kurzom po vetre sú všetky tri dotiahnutejšie. Kiking a predný lem doťahujeme podľa sily vetra. Čím viac fúka, tým viac ich treba „dorvať“. Závisí to od toho, čo daný pretekár zvládne vyvážiť, ľahší pretekár musí lanká doťahovať skôr ako jeho kolega s vyššou hmotnosťou. Takisto je vhodné ich nastaviť aj podľa podmienok (napr. keď vieme, že chodia

silné poryvy, treba mať kiking a predný lem nastavené tak, aby sme ich dokázali zvládnuť). Predný lem nám pomôže zmenšiť profil plachty a posunúť jej „brucho“ dozadu, takže dokážeme loď aj v silnom vetre vyvážiť, nebude nás nakláňať na plachtu. Kiking máme na stupačke vždy relatívne dotiahnutý, no ak nezvládame vyvažovať, tak ho dotiahneme ešte viac, čo nám pomôže, aby plachta šla po povolení oťaží hneď von z lode, nie dohora a dalo sa z nej okamžite vypustiť trochu sily a ona si stále udržala svoj profil. Spodný lem doťahujeme skôr v závislosti od vln, čím väčšie vlny tým povolenejší by mal byť, aby sa cez nich loď dobre dostala (Nie príliš povolený! Dotiahnitejši ako na zaďáku, aby loď stále vedela dobre stúpať.)

Slabý vietor

V slabom vetre je dôležité hýbať sa v lodi opatrne a jemne, aby loď nestratila tú trochu rýchlosti, čo má. Kormidlom robíme len drobné pohyby. Sedieť treba vpredu, pri račne, ideálne v takej polohe, aby sme mali možnosť pohybovať hornou časťou tela dopredu aj dozadu do rytmu vln, či spracovať poryv vetra ale aj „zaliezt“ do lode v prípade zoslabnutia vetra. Pre zlepšenie citenia pohybov lode je ideálny je jemný úklon.

Čo sa týka kikingu, je dôležité mať ho dotiahnutý tak, aby sa nám dobre priťahovala plachta, no zároveň, aby ráhno nešlo, keď povolíme oťaže von z lode, ale nahor. Predný lem doťahujeme len veľmi jemne, skoro vôbec. Jednoducho povedané, snažíme sa, aby plachta mala v sebe čo najväčšiu možnú silu a súčasne bola schopná dobre stúpať.

V zásade pracujeme s dvoma módmi: na výšku (vnútorný špiónik trochu padá) a na rýchlosť (oba špióniky sú rovno). Keď ideme na rýchlosť, dáme kormidlo (jemne!) k sebe, čím trochu odpadneme. Plachtu povolíme, aby išla nad loď, čím zrýchlime. Následne je potrebné dovážiť loď, lebo sa nám začne nakláňať na plachtu.

Vďaka tejto rýchlosti vieme ísť, ak pritiahneme plachtu (block to block), ostrejšie, no loď si túto rýchlosť a stúpavosť dlho neudrží a začne spomaľovať. Tu je dôležité vrátiť sa ramenami trochu späť do lode, aby sa nenakláňala na našu stranu a opäť sa začať sústrediť na získanie rýchlosti.

Všetky tieto drobné zmeny kurzu je potrebné vykonávať s mierou a prispôbiť ju rytmu vln. V prípade príliš veľkých náklonov lode bez zmien kurzu by totiž už šlo o pumpovanie, ktoré je nepovolené. Zároveň treba mať na pamäti, že na stúpanie je potrebná rýchlosť. Stáť proti vetru a myslieť si, že loď sa takto dostane na bójku, je číry nezmysel. Oveľa efektívnejšie je síce najazdiť väčšiu vzdialenosť, ale mať neustále dobrú rýchlosť.

Robeniu obrátov sa nevyhýbame, v týchto podmienkach nás dobrý (správne načasovaný aj prevedený) obrat môže zrýchliť. Je potrebné všimáť si poryvy, ktoré častokrát majú

Komentár od [JK1]: Sledujete pri práci s kikingom zatvorenie/otvorenie zadného lemu plachty?

rozhodujúcu úlohu. Za žiadnych okolností nechodiť do veterného tieňa iných lodí, lebo prideme ešte aj o tú trochu vetra, ktorú máme.

Stredný vietor

Pri strednom vetre už máme v plachte dostatok sily. Ideálne je zvládnuť jej nastavenie tak, aby sa dalo vyvažovať naplno. Akonáhle už vyvažujeme, plachtu môžeme dotiahnuť block to block. Na druhú stranu už, obzvlášť vo vnútrozemí, platí, že občas môže prísť silnejší poryv a bude plachtu potrebné vypustiť. Preto je vhodné mať kiking relatívne dotiahnutý, aby vedela ísť plachta von z lode. Aj predný lem je dotiahnutý viac než pri slabom vetre.

Potrebné je pracovať s plachtou tak, aby bola loď rovno. To je základom úspechu. Je to pomerne náročná úloha a často sa stáva, že loď je rovno až vtedy, keď máme pocit, že na nás padá.

Vlny

Pri strednom vetre sa už zvyčajne začínajú vytvárať aj vlny. Technika jazdy na nich je v zásade rovnaká ako na lodi triedy Optimist. Nehrozí však, že v prípade zle spracovanej vlny sa naša loď premení na vaňu.

Sedíme vždy čo najviac vpredu a keď ideme hore na vlnu, spravíme vrchnou časťou tela úklon dozadu (v smere predok-zadok lode). Smerom z vlny sa vrátíme späť. Takto sa vyhneme zanoreniu špičky.

Čo sa týka práce s kormidlom, tak na vlnu vyostrujeme, z vlny odpadáme, rozbehneme sa a získame rýchlosť. Od tejto činnosti sa odvíja aj práca s plachtou, na vlnu ju priťahujem (lebo vyostrujem), z vlny povoľujem (lebo odpadáam). Vždy cestou z vlny sa musím vyvesiť trochu viac, aby sa loď nenaklonila na plachtu, smerom nahor zasa idem málinko dnu.

Vhodne nastavený vyvažovací popruh môže taktiež pomôcť. Keď potiahneme za prednú nohu, dá to lodi impulz, aby vyostrila, zadná noha zasa spôsobí odpadnutie od vetra. Táto technika je už relatívne pokročilá.

Technika vyvažovania

Pri strednom vetre chceme mať plachtu tak, aby sme už mohli dať čo najviac svojej váhy z lode von, vyvažovať. Tak, ako pri všetkom, aj tu je dôležitá správna technika. Kolená by mali byť spolu, smerovať prirodzene nahor. Ruky s oťažmi musia byť hore (pri hrudníku, nie spustené), aby v prípade silného poryvu bolo možné plachtu vypustiť. Zároveň vďaka nim získame väčšiu páku, lebo ich hmotnosť posunieme vyššie. Aj pri vyvažovaní by sme mali byť

vystretí, stále pripravení pracovať s telom smerom dnu aj von z lode. Hlava by mala byť v rovine s telom, ani v predklone ani v záklone.

Dôležité je byť o vyvažovací popruh zachytený nie členkami, ale priehlavkom. V prípade nižších ľudí je dobré mať popruh povolenejší, aby im dovolil vyvesiť sa viac.

Silný vietor

V silnom vetre už prirodzene vyvažujeme celý čas naplno. Nie je potrebné vytvárať väčšiu silu v plachte. Kiking, predný aj spodný lem sú dotiahnuté tak, aby sme to zvládali vyvážiť a mali možnosť vypúšťať plachtu von z lode.

Najdôležitejšie je udržať si rýchlosť, vždy a za každú cenu držať loď rovno. Nerobiť zbytočné chyby, snažiť sa vyhnúť prevráteniu. Stále pracovať na vlnách.

Všimáť si poryvy. Keď prídu, treba vypustiť trochu plachtu a vyvesiť sa viac. Do pred poryvom odpadneme a v poryve vyostříme. Obraty sú už spomalením, treba ich vhodne načasovať voči vlnám. Obrat vždy začíname v „údolíčku“ medzi dvoma vlnami. Na nasledujúcej vlně sa otočíme a na ďalšiu už vyjdeme plnou rýchlosťou.

Príliš silný vietor

Kiking, predný aj spodný lem sa už nedajú viac dotiahnuť, no stále to nestačí. Tu pomôže jediné. Púšťať plachtu. Nevyhráva ten, kto ju má po celý čas napnutú, ale ten, kto dôjde prvý do cieľa. Naklonenú loď strašne splavuje. Niektorí v týchto podmienkach odporúčajú nechať plutvu povytiahnutú. Nemá cenu snažiť sa stúpať príliš ostro, lebo je to bolestne pomalé. Oveľa lepšie je ísť odpadnutejši a nenarážať toľko do vln. V žiadnom prípade nezostať stáť proti vetru.

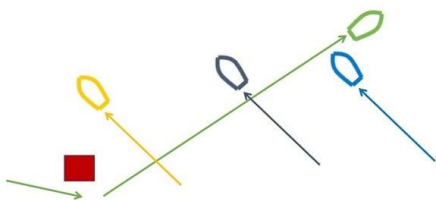
Cvičenia

Na zlepšenie techniky stupačky existuje veľké množstvo cvičení. Okrem jednoduchého jazdenia dlhých stupačiek, ktorému sa niekedy jednoducho nedá vyhnúť, sú tu aj mnohé, pre mladých pretekárov atraktívne, možnosti ako si zlepšiť techniku jazdy a taktické myslenie počas tohto kurzu.

Speed testy

Niet nad pravého súťažného ducha. Speed testy na stupačke môžu začať klasickým štartom, alebo tzv. rabbit štartom, pri ktorom stojí skupinka lodí s „vyflatrovanými“ plachtami na rovnakom boku približne na rovnakej úrovni. Následne popred nich prechádza iná loď,

Rabbit Start



stúpajúca ostro proti vetru, s plachtou na opačnom boku než majú oni. Túto loďku voláme „zajačik“. Úlohou zvyšných lodí je rozbehnúť sa a tesne poza zajačika vyštartovať. Tým sa lode dostanú na podobnú úroveň a môžu navzájom súperiť. „Zajačik“ po tom, ako ho všetci podplávajú, spraví obrat a súboj sa môže začať.

V závislosti od vetra môžu trénujúci využívať všetky dovtedy naučené technické záležitosti. Vrchné lode sa môžu snažiť pustiť viac na rýchlosť a zakryť tých pod sebou. Spodné lode sa zasa snažia získať rýchlosť a vďaka nej potom vystúpať hore, až tak, že stiahnu vrchné lode za seba do veterného tieňa.

Tento tréning môže byť obohatený aj o obraty, či trestné otáčky na písknutie.

Únik z krytia

Po rabbit štarte sú podmienky zvyčajne férové, no ak po ňom pôjdu lode dlhšiu stupačku, niekto získa navrch. Následne ostatní obvykle musia začať riešiť, ako sa zo svojej zlej situácie vyhrabať, či sa im oplatí robiť obrat, pustiť to viac na rýchlosť...

Hlavne bez náklonu



Jachtár na obrázku vľavo práve doobtáčal bójku, preto je možné, že veľký náklon jeho lode je pozostatkom, z tohto manévra. Na druhej strane, ak by takto išiel celú stupačku, pravdepodobne by veľa stratil. Malý náklon v silnom vetre a vo veľkých vlnách je síce tolerovateľný, ale nie až takto veľký. Na zautomatizovanie toho, že loď má byť rovno, sa

používajú rôzne metódy od penált (točenie penalty za priveľký náklon) až po spomínané speed testy, kde je jasné, že ak jachtár dopustí priveľký náklon, stratí. Ideálna poloha lode môže vyzeráť napríklad takto:



Ideálne nastavenie



Pri pretekároch podobnej výkonnostnej úrovne a stabilnom vetre napríklad na mori, keď fúka od mora, sa hodí vyskúšať nasledovné cvičenie. Jeden z nich nech si nechá viac povolený spodný lem, ďalší nech ho dotiahne. Následne nech stúpajú každý iným smerom a po minúte nech spravia obrat a zistí sa, kto je pred kým. Vo vnútrozemí, kde sa vietor mení zas pretekári môžu skúšať jazdiť rovnakým smerom, na čistý vietor (rozbehnúť sa rabbit štartom a potom zistiť ako nastavenia laniek ovplyvnia ich výsledky). Toto isté cvičenie sa dá robiť aj s predným lemom, či kikingom. Pomôže im to získať cit pre to, koľko treba tieto laná v jednotlivých podmienkach doťahovať.

Udržanie si náskoku

Niekedy môže byť zaujímavé dať jednej lodi náskok v závislosti od dĺžky tréningovej stupačky a sledovať, či si ho dokáže udržať až na náveternú bójku. Pri tomto cvičení ide okrem rýchlosti, samozrejme aj o taktiku. Je podstatné, aby pretekári vedeli kombinovať obe tieto veci dohromady.



Pohyby kormidlom



Ak sa pozrieme na loď úplne vľavo, vidíme, že má kormidlo smerom k sebe, teda odpadá od vetra. Je to úmyselné odpadanie? Ak prišla zmena, potom nepochybne áno, ale ak nie tak stráca výšku a zbytočne brzdí. Najmä začínajúci jachtári si často neuvedomujú, že hýbu kormidlom, čím spomaľujú. Deje sa im to pravidelne, často kvôli tomu, že nemajú loď vyváženú a tá chce zatáčať. Kompenzujú to potom kormidlom. Na stupačke na odnaučenie zlozvyku „mykania s kormidlom“ kormidlo nezaväzujeme, ale obvykle skúsime zverencovi povedať, aby si položil pinu na palubu. Vďaka tomu má prehľad o tom, kedy ním pohne, a zvyčajne sa postupne mimovoľných a úplne zbytočných pohybov zbaví.

Kormidlovanie náklonmi

Ako som už spomínala, veľké náklony sú neželané, ale predsa je dobré dať laseristom skúsiť v slabšom vetre stupačku, kde nimi budeme kormidlovať. Ak pre nič iné, tak preto, aby vedeli ako sa ich loď správa.

Na výšku a na rýchlosť



Niekedy sa stáva, že netreba za každú cenu ísť najostrejším kurzom. Raz za čas, vtedy, keď fúka veľmi silno a sú veľké vlny, je dobrý nápad postaviť bójky na stupačkový, no nie úplne ostrý kurz (niečo medzi predobočákom a stupačkou). Následne pretekári môžu skúšať, či sa rýchlejšie na náveternú bójku dostanú, ak pôjdu klasicky ostro, alebo ak pôjdu viac na rýchlosť.

Dlhé stupačky

Je pri nich ideálne zameriavať sa pri tréningu len na 1 vec, na ktorú sa jachtár 100% sústreďí, napr. na prácu na vlnách, preraďovanie módov v slabom vetre... Rozhodne však podľa mňa patria k veciam, ktoré občas treba zaradiť medzi cvičenia.

Dvojičky

Akási mikroverzia rabbit štartu sa dá robiť aj v dvojici. Opäť to poskytuje možnosť využiť prakticky všetky technické záležitosti stupačky podľa intenzity vetra. Jedna loď prejde pred druhou a následne spraví obrat. Potom sa už len bijú medzi sebou. Výhodou je, že spodná loď má obvykle možnosť viac odpaďovať od vetra, preto tieto súboje často trvajú dlhšie.

Záver

Moja práca bola venovaná technike jazdy ostro proti vetru. Existuje množstvo cvičení a mnoho technických drobností, čo v nej nie sú spomenuté, no aj napriek tomu dúfam, že sa mi podarilo vystihnúť aspoň trochu podstatu toho, čo je dôležité na Laseri robiť pri tomto kurze.

Zdroje

<http://www.laserinternational.org/blog/2017/06/13/sailing-upwind/> (aj videá zo stránky)

<https://internationalsailingacademy.com/focus-angle-key-upwind-performance/>

<https://www.youtube.com/watch?v=iOmy2J3SU8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=056baOlzKe0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nf4s5CrAp04>