

AKCELERÁCIA V LODNEJ TRIEDE OPTIMIST.

Úroveň : pokročilý jachtár

Noel Várady

.Obsah

Úvod.....	
.....	3
Rozbeh a zastavenie.....	
.....	3
Akcelerácia pri štarte.....	
.....	4
Zastavenie proti vetru.....	
.....	5
Zrýchlenie po obrate.....	
.....	6-7

1.Úvod

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



Pojem akcelerácia znamená zrýchlenie. Zrýchlenie je veľmi dôležitý faktor nielen pri štarte, ale aj počas samotnej rozjazdy na pretekoch, po obratoch a aj vtedy, keď loď ostane stáť proti vetru. Vtedy treba rýchlo konať a vedieť, ako efektívne a rýchlo sa rozbehnúť.

PREVEDENIE

1. odpadnutie na bočák – pre odpadnutie spolu s prácou kormidla nakloniť loď do návetria; vyrovať loď, plachta podľa bavlíek pre získanie hybnosti
2. vyostrenie do stupačky – nakloniť loď do závetria (nestúpať dozadu aby sa nezdvihla špička lode!), jemne vyostriť kormidlom, súčasne s vyostrením dovážiť loď a pritiahnúť oťaže do maxima. Pri dovážení lode preniesť ťažisko dopredu. Po tom ako je loď vyvážená (po tzv. pumpnutí) nastavíme plachtu podľa bavlíek.

*Dôraz kladieme na priestor pre rozbeh! Pokiaľ si takticky pretekár nevytvorí dostatočný priestor pred sebou, nemá sa možnosť efektívne rozbiehať.

*Pre rýchle odpadnutie je možné využiť prácu kormidla, tj. 1 – 3 krát myknúť k sebe (pozor na kvedlanie a penalizáciu! Myknutie k sebe znamená dať kormidlo pomaly na stred a prudko k sebe, nie opakovane prudko k sebe a od seba...).

2. ROZBEH A ZASTAVENIE

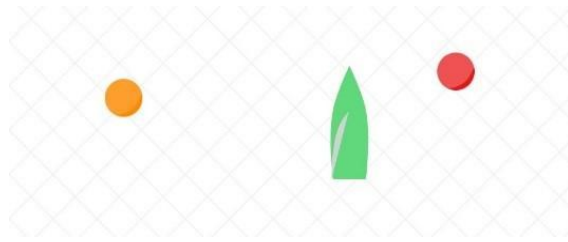
CVIČENIE

- Postavíme 2 čiary nad sebou ktoré budú vyznačené bójami.
- Čiary budú od seba 20 až 25 metrov vzdialené.

Cvičenie spočíva v tom, že loď zastaví na čiare na približne 10 sekúnd a pripraví sa na rozbeh k ďalšej čiare. Rozbieha sa na znamenie trénera. Po zastavení na hornej čiare sa na ďalšie znamenie trénera vracia späť na spodnú čiaru a cvičenie sa opakuje.

Ak zverenec zvládne cvičenie podľa vyššie uvedeného, sťažíme cvičenie tým, že skrátime vzdialenosť medzi čiarami alebo pri návrate doplníme o prvok cúvania.





3. AKCELERÁCIA PRI ŠTARTE

CVIČENIE

- Postavíme čiaru vyznačenú bójami, vzdialenosť podľa počtu lodí, ktorá bude simulovať štartovú čiaru.

Lode sa postavlia na čiaru. Na začiatku ponecháme viac priestoru pre lode (dlhšia štartová čiara). Tréner určí jedného zo zverencov aby odpočítal od 5 do 0 (simulujeme štart) a všetky lode vyštartujú. Na znamenie trénera sa vracajú späť na čiaru a cvičenie sa opakuje. Dbáme na správne prevedenie jednotlivých častí rozbehnutia a odstraňujeme chyby od najhrubších po najmenšie detaily postupne aby sme sa vyvarovali frustrácií z veľkého počtu chýb a udržali motiváciu.

*dbáme na priestor pre rozbeh! Pokiaľ si takticky pretekár nevytvorí dostatočný priestor pred sebou, nemá možnosť sa efektívne rozbiehať.

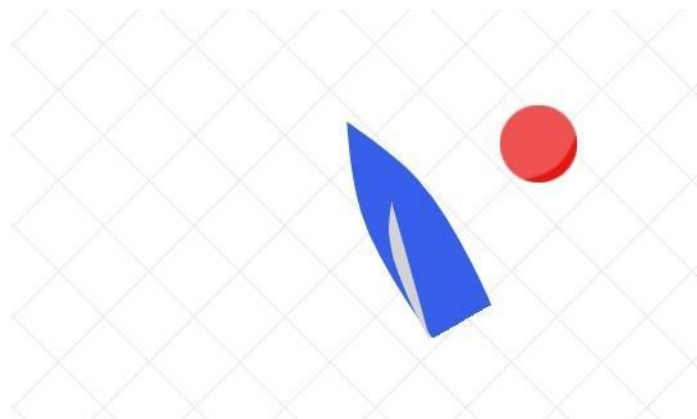
4. ROZBEH PO ZASTAVENÍ PROTI VETRU

CVIČENIE

Umiestnime bojku, ktorá bude slúžiť ako miesto pre zastavenie lode. Ako východiskový bod môže slúžiť trénerský čln.

Zverenec vyrazí od motoráka a zastaví pri bóji. Po úplnom zastavení lode, môže začať s rozbiehaním, pričom dbáme na správne prevedenie popísané v úvode (opäť tréner vyberá chyby najpodstatnejšie a postupne ide do detailov). Po rozbehnutí sa obratom vracia späť okolo motorového člna pravobokom a cvičenie opakuje.

*Cvičenie vieme spestriť o rad bóji ktoré sú umiestnené za sebou v jednej línii na bočák s cieľom pri každej zastaviť a rozbiehať sa k ďalšej. Po rozbehnutí sa od poslednej bóje v rade sa vracia popod ostatných späť k trénerskému člnu a opakuje. Môže to byť nielen zaujímavejšie a živšie ale aj spôsob ako zapojiť skupinku detí.



5. ZRÝCHLENIE PO OBRATE

Obrat

Obrat je zmena smeru plavby proti vetru kedy loď križuje smer vetra. Je jeden z najpoužívanejších manévrov v jachtingu a je veľmi dôležitý. Obrat proti vetru sa dá popísať aj ako otočenie lode o 90 stupňov tak, že kormidlom vyostríme, až kým neprejde plachta na druhú stranu. Každý obrat, ktorý jachtár vykoná, spomalí loď. Preto je potrebné mať každý obrat dobre premyslený a dôležité dokázať loď čo najrýchlejšie po obrate rozbehnúť. Niekedy sa pokus o dobré rozbehnutie po obrate zmení tak, že loď namiesto toho, aby sa rozbehla, spomalí. Avšak správnym a pravidelným tréningom sa dá všetko vytrénovať až takmer k dokonalosti.

CVIČENIE

Cvičenie je zamerané na zlepšenie samotného obratu a zrýchlenie po ňom. Je jednoduché ale funkčné a často sa využíva v tréningovej jednotke vo fáze rozjazdenia.

Cvičenie sa začína obratom a cieľom je zrýchlenie lode po dokončení obratu. Po obrate, keď loď dosiahne rýchlosť, chvíľu počkáme (cca 15-20s) a robíme ďalší

obrat, opäť s cieľom zrýchlenia lode po obrate. Tréner dáva zverencom len čas potrebný na rozbehnutie lode po obrate.



Dôraz na správne vykonanie, využívať lepších sparingov ako dobrý príklad, zameriavať sa na hrubšie chyby a postupne vyladovať detaily. Neutápať sa v prílišnom vysvetľovaní. Nechať pretekárov aby zhodnotili svoj rozbeh po obrate.

* Alternatívou je dvojobrat, ktorý spočíva v tom, že zverenec urobí obrat a hneď za ním obrat späť. Tento manéver využijeme pri taktických súbojoch kedy je treba rýchlo reagovať.

Halza

Halza je obrat po vetre, tj. zmena smeru plavby kedy loď križuje smer vetra po vetre. Halza je menej obľúbený manéver v silnejšom vetre, často krát kvôli strachu z prevrátenia alebo udretia rahnom. Tak ako aj pri obrate proti vetru, aj pri tomto manévri sa dá veľa získať ale aj naopak veľa stratiť, hlavne čo sa týka rýchlosti.

CVIČENIE

Zdokonalenie obratu po vetre so zrýchlením spočíva vo vykonávaní halzy za halzou, približne po 15-20s. Môže byť využívané tiež ako rozjazdenie pred hlavnou časťou tréningu.

Po vykonaní prvej halzy necháme loď nabrať rýchlosť a vykonáme ďalšiu halzu (opakovane podľa stanoveného časového intervalu alebo na znamenie trénera). Sústreďíme sa na technicky správne prevedenie s výsledným zrýchlením lode po záverečnom „pumpnutí.“



Zoznam použitej literatúry

Harald Schwarzlose - Plachtíme na Optíku
E-book - Pretekové pravidlá jachtingu 2021-2024