

Závěrečná práce na kvalifikáciu trénera jachtingu II. stupňa

Úvod

Ako záverečnú prácu pre kvalifikáciu na trénera jachtingu II. stupňa som si vybrala mikrocyklus Slovenskej reprezentácie v triede Optimist počas súťažného obdobia.

Je to mikrocyklus zameraný prevažne na prípravu na štart a samotný štart. Reprezentanti už majú za sebou vrchol sezóny, čo boli Majstrovstvá Európy. No stále majú pred sebou Majstrovstvá Slovenska a Interpohár.

Mikrocyklus

Mikrocyklus trvá najčastejšie jeden týždeň. Vždy pozostáva minimálne z dvoch fáz, a to stimulačnej a regeneračnej. Mikrocykly sa rozdeľujú na viacero typov, podľa toho v akom období sa športovec/športovci nachádzajú. V súťažnom období sa najčastejšie využíva zameriavací mikrocyklus – modelujú sa v ňom podmienky zaťaženia počas súťaže.

Súťažné obdobie

Súťažné obdobie trvá v jachtingu od mája do septembra. Zvyšuje sa intenzita tréningov, no frekvencia sa znižuje kvôli naplánovaným súťažiam. Trénuje sa hlavne taktika a technika jazdy. Kondičná príprava je v úzadí v porovnaní s prípravným obdobím. Plán tréningov je naplánovaný v súlade s vytýčenými pretekmi ako sú Majstrovstvá Slovenska, Majstrovstvá Európy či Sveta. V súťažnom období je dôležitá aj regenerácia ako sauna, masáže. Dôležitá je aj strava a pitný režim.

Cieľ Mikrocyklu

Cieľom tohto mikrocyklu je zlepšenie taktiky aj techniky štartov. Štart v jachtingu rozhoduje o celkovom priebehu rozjazdy. Na štart vplýva veľa faktorov ako umiestnenie štartovej čiary a náveternej bóje voči vetru, veľkosť pola, dĺžka štartovej čiary, prúd, smer a zmeny vetra.

Program mikrocyklu

Deň	Cieľ
Pondelok	Štarty 1
Utorok	Štarty 2
Streda	Štarty 3
Štvrtok	Štarty 4
Piatok	Štarty 5
Sobota	Voľno/Preteky
Nedeľa	Voľno/Preteky

Pondelok

9:30-10:00 – príchod pretekárov

10:00 – 11:00 – rozbalenie a príprava lodí

- obliekanie na vodu – neoprén, neoprénové topánky, vesta, vyvažovacie nohavice, hodinky
- naviazanie plachiet na sťažeň a rahno
- nastavenie lodí na silu vetra – nastavenie pätky, nastavenie špagátikov na sťažni, nastavenie spritu

11:00 – teória – oboznámenie sa s obsahom tréningu

11:30 – vyplávanie na vodu – Hlavná časť Štarty 1

Štarty 1 - cvičenia

štart za motorovým člnom + obraty proti vetru na písknutie

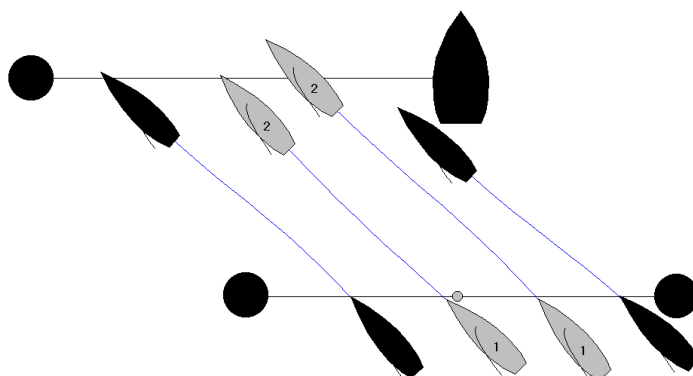
- približne 20 obratov
- rozohriatie pretekárov pričom sa zvyšuje koncentrácia na nadchádzajúci tréning a zoznámenie sa s loďou a podmienkami na vode

„driftovanie“ po čiare s výberom miesta

- pretekári driftujú po čiare od bóje k druhej bóji
- Keď príde pretekár na tzv „pinend“ tak odhalzuje a hľadá si miesto na čiare z pravoboku
- precvičuje sa pohyb po čiare pomocou driftu, čo je veľmi dôležité na vytvorenie si miesta na štarte
- hľadanie miesta na pravoboku je oveľa efektívnejšie, pretože pretekár rýchlejšie zbadá miesto a veľmi rýchlo si doň vie pritočiť – samozrejme treba dávať pozor na dodržanie pravidla pravobok-ľavobok

čo najpomalšie vpred

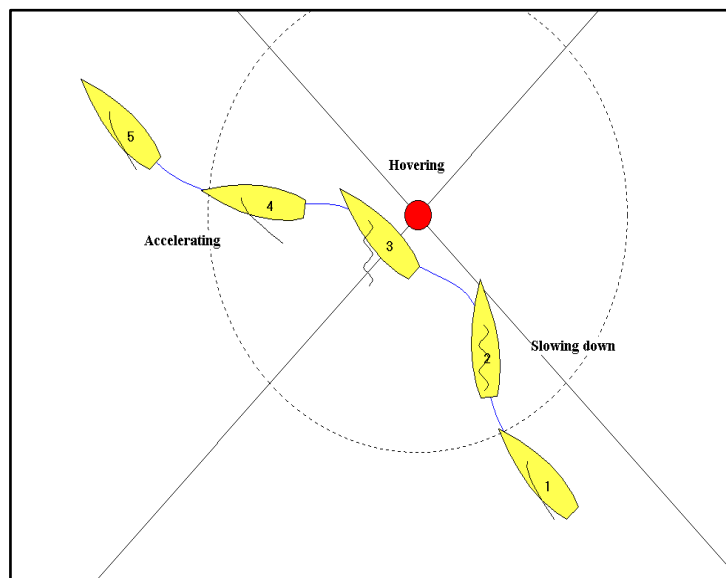
- cvičenie zamerané na pomalý pohyb po čiare
- postavia sa dve štartové čiary – jedna náveterná a druhá záveterná
- všetky lode sa zoradia na záveternú štartovú čiaru a na signál vyštartujú
- úlohou pretekárov je čo najpomalšie sa dostať na náveternú čiaru
- posledný pretekár čo pretne náveternú čiaru vyhráva



- **sťaženie 1:** pretekári nesmú robiť obraty ani vytláčať rahno proti vetru
- **sťaženie 2 :** keď sa pretekári dostanú na druhú štartovú čiaru tak musia zacúvať naspäť na záveternú štartovú čiaru

zastavenie/akcelerácia pri bóji

- pretekári sa rozdelia do 2 skupín
- každá skupina má svoju bóju
- úlohou každého pretekára je pri bóji zastať, zotrvať čo najdlhšie a potom sa rozbehnúť
- po rozbehnutí sa zaradí za posledného a opakuje cvičenie



pindend vs. loď

- štart je medzi motorákom a bójou pričom v strede štartovej čiary je bója, ktorá rozdeľuje čiaru na dve časti
- pretekári si musia určiť vzhľadom na postavenie čiary a náveternej bóje na vietor, ktorá strana štartovej čiary je výhodná
- 2min. interval pričom v 1min do štartu už musia byť pretekári rozhodnutí, na ktorej strane je výhodné štartovať a už nesmú zmeniť stranu
- môžu meniť miesto ale iba v rámci tej časti štartovej čiary, v ktorej sa rozhodli štartovať
- kým obídu náveternú bóju môže sa situácia výhodnosti čiary zmeniť posunutím motoráku nižšie alebo vyššie
- pretekári si musia pred každým štartom nanovo vyhodnotiť výhodnosť štartovej čiary

záverečné 3 rozjazdy dňa

- každá rozjazda má 5min. interval
- výhodnosť štartovej čiary sa po každej rozjazde môže zmeniť
- trať je 1 kolo pričom po štarte sa ide na 1. bóju na stúpačku potom 2. bója na zado-bočák a 3. bója na zadný vietor kde otočenie 3. bóje a vyostrenie je cieľ (3. bója je zároveň aj štartová bója)
- cieľ 3. rozjazdy bude podľa možností vetra v klube

vytiahnutie lodí na breh – vybratie vody, odloženie plachiet a prevrátenie lodí hore dnom

rekapitulácia dňa – analýza videí a fotiek, prebratie najčastejších chýb

Utorok

9:00 – príchod pretekárov

9:15 – rozcvička

- zahriatie: naháňačka – rozdelíme pretekárov na dve družstvá (červený a čierny), ktoré sa postaví oproti sebe, vyhlásené družstvo naháňa druhé
- sila: fúriky – pretekári vytvoria dvojice kde jeden ide do kliku a druhý mu chytí členky, na znamenie vyštartujú na značku kde si vymenia úlohy
- strečing

9:30 – príprava lodí

- prevrátenie lode
- nastavenie pätky a plachty (medzery medzi plachtou s sťažňom, sprit) podľa sily vetra

9:45 – obliekanie na vodu

- obliecť sa primerane počasiu do jachtárskeho oblečenia + hodinky, šiltovka, vesta

10:00 - teória – oboznámenie sa s obsahom tréningu

10:15 – vyplávanie na vodu – Hlavná časť Štarty 2

Štarty 2 cvičenia

štart za motorovým člnom + obraty na písknutie

- približne 20 obratov
- rozohriatie pretekárov pričom sa zvyšuje koncentrácia na nadchádzajúci tréning a zoznámenie sa s podmienkami na vode a loďou

zdvihnutie ruky

- postaví sa štart medzi motorovým člnom a bójou
- pretekár má za úlohu sa postaviť presne na štartovú čiaru – keď si myslí že je na čiare zdvihne ruku
- **sťaženie:** 2min. štartovný interval

výhodnosť čiary

- štart je medzi motorákom a bójou
- 2min. interval – po štarte sa ide na náveternú bójou a otočenie štartovej bóji je cieľ
- každý ďalší štart sa môže zmeniť výhodná strana čiary tým že sa motorák spustí alebo naopak pritiahne na kotve
- pretekári si musia pred každým štartom vyhodnotiť, ktorá strana štartovej čiary je výhodnejšia

zvýraznená čiara

- štartová čiara je medzi dvoma bójami pričom ďalšie dve bóje sú umiestnené na štartovej čiare aby ju bolo jasne vidieť
- pretekári majú lepšiu predstavu o tom kde sa štartová čiara nachádza
- interval je 2min. pričom už v 1min. musia pretekári stáť na čiare
- **sťaženie:** pretekárov rozdelíme na 4 skupiny
 - každá skupina má vyznačenú svoju časť čiary z ktorej musí odštartovať
 - po každom štarte sa skupiny otočia o jednu štartovaciu časť

osobná brána

- postaví sa štartová čiara medzi bójou a motorovým člnom a na už vytvorenú štartovaciu čiaru sa postaví tzv. „brána“ - dve bóje na šírku jednej lode
- jeden z pretekárov bude „gate keeper“ - on ako jediný môže odštartovať z brány
- ostatní musia štartovať mimo brány
- **st'áženie:** ostatní môžu „gate keepera“ blokovať a snažiť sa mu zabrániť odštartovať z brány – samozrejme všetko musí byť v súlade s pravidlami

záverečné 3 rozjazdy dňa

- každá rozjazda má 5min. interval
- výhodnosť štartovej čiary sa po každej rozjazde môže zmeniť
- trať je 1 kolo pričom po štarte sa ide na 1. bójou na stúpačku potom 2.bója na zado-bočák a 3.bója na zadný vietor kde otočenie 3.bóje a vyostrenie je cieľ (3.bója je zároveň aj štartová bója)
- cieľ 3. rozjazdy bude podľa možností vetra v klube

vytiahnutie lodí na breh – vybratie vody, odloženie plachiet a prevrátenie lodí hore dnom

rekapitulácia dňa – analýza videí a fotiek, prebratie najčastejších chýb

Streda

9:00 – príchod pretekárov

9:15 – rozcvička

- zahriatie: naháňačka – keď naháňajúci chyť niekoho tak sa chytia za ruky a spolu naháňajú – ďalší chytení sa ku nim pridávajú
- sila: „bring sally up“ drepy
- strečing

9:30 – príprava lodí

- prevrátenie lode
- nastavenie pätky a plachty (medzery medzi plachtou s st'ážňom, sprit) podľa sily vetra

9:45 – obliekanie na vodu

- obliecť sa primerane počasiu do jachtárskeho oblečenia + hodinky, šiltovka, vesta

10:00 - teória – oboznámenie sa s obsahom tréningu

10:15 – vyplávanie na vodu – Hlavná časť Štarty 3

Štarty 3 cvičenia

štart za motorovým člnom + obraty na písknutie

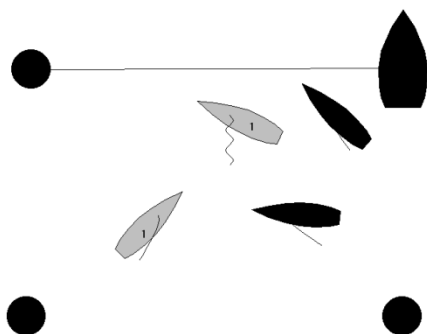
- približne 20 obratov
- rozohriatie pretekárov pričom sa zvyšuje koncentrácia na nadchádzajúci tréning a zoznámenie sa s podmienkami na vode a loďou

držanie pozície + zastavenie/akcelerácia

- pretekáry sa zoradia za motorák a držia si vzdialenosť medzi sebou približne 3m
- **st'áženie:** motorový čln sa pohybuje dopredu alebo môže zastaviť a znovu sa rozbehnúť
 - pretekári musia stále držať vzdialenosť medzi sebou 3m
- keď tréner uzná za vhodné tak zoradených pretekárov za motorovým člnom odštrartuje na stúpačku
- na 1 písknutie obrat
- na 2 písknutia zastavenie/rozbehnutie

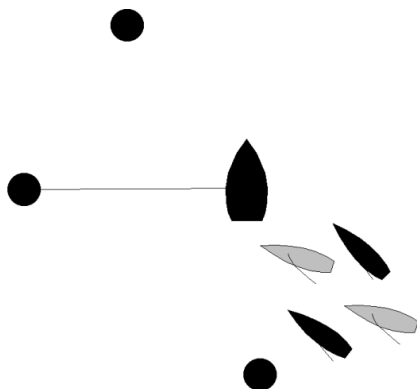
box štart

- z bójí postavený štvorec, pričom medzi dvoma náveternými bójami je štartová čiara
- 2 min. interval – 1min. do štartu sa musia pretekári zdržiavať iba v boxe a hľadať si miesto na štarte
- **st'áženie:** už v 2 min. musia byť všetci pretekári v boxe a v 1min. do štartu všetci musia stáť na čiare
- **st'áženie 2:** pretekári sa rozdelia na 2 skupiny
 - 1. skupina je už v 2min. do štartu v boxe
 - 2. skupina prichádza do boxu v 1min. do štartu – pričom 1.skupina sa snaží o blokovanie 2.skupiny – samozrejme všetko v súlade s pravidlami



čakajúci štart

- variácia box štartu
- štartová čiara je postavená medzi motorovým člnom a bójou
- jedna bója je postavená od motoráku po vetre, čo tvorí ďalšiu čiaru
- 2min. interval – pretekári musia ísť na štartovú čiaru až posledných 30sek do štartu – dovtedy sa zdržiavajú za druhou čiarou



30sekúnd

- variácia box štartu
- 2min.interval
- v 1min. do štartu musia byť všetci už v boxe
- posledných 30 sekúnd môže byť kedykoľvek štart

záverečné 3 rozjazdy dňa

- každá rozjazda má 5min. interval
- výhodnosť štartovej čiary sa po každej rozjazde môže zmeniť
- trať je 1 kolo pričom po štarte sa ide na 1. bóju na stúpačku potom 2.bója na zadobočák a 3.bója na zadný vietor kde otočenie 3.bóje a vyostrenie je cieľ (3.bója je zároveň aj štartová bója)
- cieľ 3. rozjazdy bude podľa možností vetra v klube

vytiahnutie lodí na breh – vybratie vody, odloženie plachiet a prevrátenie lodí hore dnom

rekapitulácia dňa – analýza videí a fotiek, prebratie najčastejších chýb

Štvrtek

9:00 – príchod pretekárov

9:15 – rozevička

- zahriatie: kruhový beh – vytvoria sa dvojice a každá dvojica dostane číslo, pretekári vytvoria kruh – na zvolanie čísla si dvojica musí čo najrýchlejšie vymeniť miesta
- sila: „bring sally up“ kliky
- strečing

9:30 – príprava lodí

- prevrátenie lode
- nastavenie pätky a plachty (medzery medzi plachtou s sťažňom, sprit) podľa sily vetra

9:45 – obliekanie na vodu

- obliecť sa primerane počasiu do jachtárskeho oblečenia + hodinky, šiltovka, vesta

10:00 - teória – oboznámenie sa s obsahom tréningu

10:15 – vyplávanie na vodu – Hlavná časť Štarty 4

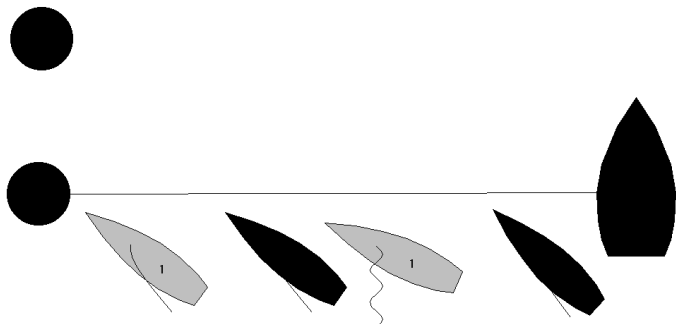
Štarty 4 cvičenia

štart za motorovým člnom + obraty na písknutie

- približne 20 obratov
- rozohriatie pretekárov pričom sa zvyšuje koncentrácia na nadchádzajúci tréning a zoznámenie sa s podmienkami na vode a loďou

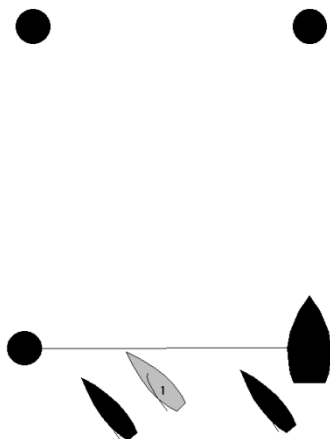
dve štartové bóje

- štart je medzi motorovým člnom a náveternou alebo záveternou štartovou bójou
- 2min. interval
- posledných 30 sekúnd do štartu tréner rozhodne ktorá z bóji je štartová (náveterná alebo záveterná)
- pretekárom sa tým pádom vie veľmi rýchlo zmeniť situácia výhodnosti strany, ktorú si vybrali a musia na to správne strategicky reagovať



dve náveterné bóje

- štart je medzi bójou a motorovým člnom – 2min.interval
- sú dve náveterné bóje – jedna viac vľavo a druhá viac vpravo
- posledných 30 sekúnd so štartu tréner rozhodne, ktorú náveternú bóju budú pretekári točiť



- **sťaženie:** kombinácia 2 štartových bóji a 2 náveterných bóji
 - 2min. interval – posledných 30sekúnd rozhodne tréner ktorá bója je štartová, a ktorá bója je náveterná (1.bója)

2 štarty za 5min

- štart je medzi motorovým člnom a bójou
- ďalšia štartová čiara je 10-15m vyššie
- 5min interval
- 1. štart je keď sú 3min. do štartu – pretekári odštartujú a prídu na druhú štartovú čiaru (čas stále odpočítava)
- 2. štart je už na druhej štartovej čiare – pretekári odštartujú keď sa odpočíta 5 min.
- od prvej po druhú štartovú čiaru je cca. 1min

záverečné 3 rozjazdy dňa

- každá rozjazda má 5min. interval
- výhodnosť štartovej čiary sa po každej rozjazde môže zmeniť
- trať je 1 kolo pričom po štarte sa ide na 1. bójou na stúpačku potom 2.bója na zadobočák a 3.bója na zadný vietor kde otočenie 3.bóje a vyostrenie je cieľ (3.bója je zároveň aj štartová bója)
- cieľ 3. rozjazdy bude podľa možností vetra v klube

vytiahnutie lodí na breh – vybratie vody, odloženie plachiet a prevrátenie lodí hore dnom

rekapitulácia dňa – analýza videí a fotiek, prebratie najčastejších chýb

Piatok

9:00 – príchod pretekárov

9:15 – rozcvička

- zahriatie: otáčanie kužeľov – 2 skupiny – kužele sú otočené vrchom dole – na zapískanie sa všetci rozbehnú otáčať kužele – ktorá skupina má najviac otočených vyhráva
- sila: 1min „plank“
- strečing

9:30 – príprava lodí

- prevrátenie lode
- nastavenie pätky a plachty (medzery medzi plachtou s sťažňom, sprit) podľa sily vetra

9:45 – obliekanie na vodu

- obliecť sa primerane počasiu do jachtárskeho oblečenia + hodinky, šiltovka, vesta

10:00 - teória – oboznámenie sa s obsahom tréningu

10:15 – vyplávanie na vodu – Hlavná časť Štarty 5

Štarty 5 cvičenia

štart za motorovým člnom + obraty na písknutie

- približne 20 obratov
- rozohriatie pretekárov pričom sa zvyšuje koncentrácia na nadchádzajúci tréning a zoznámenie sa s podmienkami na vode a loďou

sekvenčný štart

- štart je medzi motorovým člnom a bójou
- každý pretekár číslo od 1-...
- 2min. interval
- v 30 sekundách musia všetci stáť na štartovej čiare – pretekár s číslom jedna stojí na štartovej čiare najviac pri bóji, potom pretekár číslo 2 atď. až po motorový čln
- **st'áženie 1:** pretekári sú už v 1.min do štartu postavený na štartovej čiare podľa poradia
- **st'áženie 2:** ako st'áženie 1
 - v momente štartu musia pretekári postupne podľa poradia odštartovať
 - keď číslo 1 vyostří a má už dotiahnutú plachtu nad roh lode začne sa rozbiehať číslo 2, atď

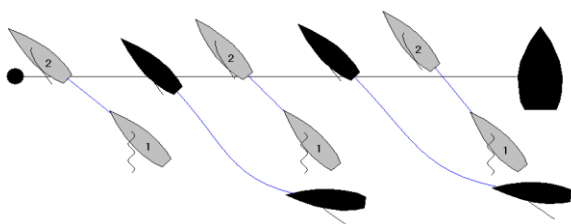
skúsenejší vs. začiatočníci

- sú dve štartové čiary postavené nad sebou a jedna náveterná bója
- pretekári sa rozdelia na dve skupiny podľa výkonnosti
- interval 2min.
- skúsenejší pretekári štartujú na záveternej štartovej čiare
- začiatočníci štartujú na náveternej štartovej čiare
- po odštartovaní stúpajú pretekári na náveternú bójou, cieľ je otočenie štartovej bóje – tej, od ktorej odštartovali
- výkonnostnejší pretekári majú za úlohu predbehnúť skupinu začiatočníkov
- začiatočníci majú možnosť odštartovať z prvej rady a na čistý vietor

pozícia na štartovej čiare

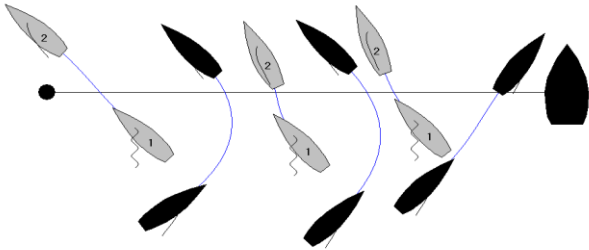
1. variácia

- štart je medzi dvoma bójami
- 2min. interval
- pretekári sú rozdelení na 2 skupiny
- 1. skupina si hľadá miesto na čiare a v 1min. do štartu musia všetci z 1. skupiny stáť na čiare – rozbiehať sa začnú 5-10 sek. do štartu
- 2.skupina sa zdržuje v mŕtvej vode – rozbiehať sa začnú až 2-3 sek. do štartu – musia si nájsť miesto na štart a v plnej rýchlosti odštartovať
- potom si skupiny vymenia pozície



2. variácia

- štart je medzi dvoma bójami
- 2min. interval
- pretekári sú rozdelení na 2 skupiny
- 1. skupina si hľadá miesto na čiare a v 1min. do štartu musia všetci z 1. skupiny stáť na čiare – rozbiehať sa začnú 5-10 sek. do štartu
- 2. skupina čaká v mŕtvej vode pri „pinende“ - rozbiehať sa začnú 2-3 sek, do štartu – musia si na pravobok nájsť miesto a pritočiť si doň a odštartovať
- potom si skupiny vymenia pozície



záverečné 3 rozjazdy dňa

- každá rozjazda má 5min. interval
- výhodnosť štartovej čiary sa po každej rozjazde môže zmeniť
- trať je 1 kolo pričom po štarte sa ide na 1. bój na stúpačku potom 2.bója na zadobočák a 3.bója na zadný vietor kde otočenie 3.bóje a vyostrenie je cieľ (3.bója je zároveň aj štartová bója)
- cieľ 3. rozjazdy bude podľa možností vetra v klube

vytiahnutie lodí na breh – vybratie vody, odloženie plachiet a prevrátenie lodí hore dnom

rekapitulácia dňa – analýza videí a fotiek, prebratie najčastejších chýb

„For fun“

štart na zadný vietor

- štart je medzi dvoma bójami
- 2min. interval
- pretekári štartujú na zadný vietor a po štarte idú na záveternú bóju
- cieľ je stúpačka na štartovú čiaru

Sobota

preteky/regenerácia

Nedeľa

preteky/regenerácia

Záver

V mikrocykle zameranom na štarty sú zahrnuté cvičenia na všetky aspekty štartu.

Vypracovala

Linda Maňková