

Tréningový plán v rámci 5 dňového mikrocyklu a hodnotenie  
zmien výkonnosti po jeho aplikácii v triede windsurfing.

Záverečná práca na kvalifikáciu trénera jachtingu

## Obsah

1. Úvod .....	3
2. Harmonogram v rámci 5 dňového mikrocyclov .....	4
2.1. Možné alternatívy v prípade nepriazne podmienok a počasia .....	7
3. Rozcvička a základné kompenzačné cviky .....	9
4. Posúdenia zdatnosti zverencov .....	11
5. Základné zásady trimovania.....	12
5.1. Trimovanie po sťažni .....	12
5.2. Trimovanie po rahne .....	13
5.3. Základné zásady trimovania v závislosti od poveternostných podmienok .....	14
5.3.1. Zásady trimovanie v slabom vetre (približne do 4m/s).....	15
5.3.2. Zásady trimovania v strednom vetre (4m/s – 8m/s).....	16
5.3.3. Zásady trimovania v silnom vetre (8m/s a viac).....	17
5.3.4. Zásady trimovania - kontrola a nastavenie plaváku.....	19
5.4. Overenie správnosti trimovania .....	19
6. Popis základných techník jazdy na všetky kurzy .....	20
6.1. Základne zásady jazdy proti vetru .....	20
6.1.1. Pumpovanie proti vetru .....	23
6.1.2. Jazda proti vetru v silnom vetre .....	26
6.2. Základne zásady jazdy na zadný vietor – tzv. zaďák.....	27
6.2.1. Jazda na zaďák v silnom vetre .....	28
6.3. Základne zásady jazdy na bočný vietor .....	30
7. Ukážka tréningových trati .....	31
8. Tréning štartov .....	32
9. Vyhodnotenie zmien výkonnosti po aplikácií mikrocyclov.....	32
10. Záver .....	34

### Zoznam použitej literatúry:

1. svk1pp (Patrik Pollák - SVK1), <https://www.youtube.com/watch?v=94to8FVXLhg>
2. Karol Beránek 2018. Mezocyklus, metodický postup stavby a plánovania tréningu, hodnotenie zmien výkonnosti po aplikácii mezocyclov tréningu

## 1. Úvod

Témou mojej práce je tréningový mikrocyklus v rámci športovej prípravy jachtára v triede windsurfing a to v predsúťažnej, rovnako tak aj v súťažnej fáze prípravy. Mikrocyklus je zameraný na všeobecný rozvoj technických zručností potrebných pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov v pretekoch. Výstupom z mikrocyklu je zadefinovanie a určenie cieľov, na ktoré sa má zverenec v ďalšej fáze prípravy, tréningu a pretekárskej praxe zamerať. V mojej práci som sa hlavne zameril na popis jednotlivých techník jazdenia a spôsobu trimovania materiálu v triede BIC TECHNO.

**Cieľ:** zlepšenie schopnosti zverencov a techník jazdy na všetky kurzy. Vytvorenie návyku pre každodennú prípravu počas letnej a zimnej sezóny. Mikrocyklus ukáže trénerovi, kde sú slabiny zverencov a na základe toho ich dokáže usmerniť v rámci ďalšieho tréningového obdobia a pripraviť im plán pre ďalší rozvoj.

**Určenie:** mierne pokročilí zverenci vo veku od 11 rokov, základné skúsenosti s jachtingom - 1 ročné skúsenosti s triedou BIC TECHNO. Maximálny počet zverencov 10.

**Obdobie prípravy:** prípravné sústredenie na začiatku sezóny

## 2. Harmonogram v rámci 5 dňového mikrocyklu

**1 deň:**

**08:00** – Budíček, základná hygiena + pohár vody

**08:20** – Ranný míting - predstavenie programu sústredenia v rámci celého týždňa a programu na daný deň

**08:45** – Rozcvička (viac v časti 3)

- dynamický strečing (5 základných cvikov)
- beh 1,5 km pomalým tempom
- statický strečing
- silové cvičenia

**09:00** – Ranné plávanie (200m) + hygiena

**09:15** – Raňajky

**09:45** – Príprava materiálu, nastrojenie -správne trimovanie. Základné zásady trimovania sú uvedené v kapitole 4.

### 11 Príprava materiálu - trimovanie

**10:30** – Vstupné / komplexné posúdenie zdatnosti zverencov, na základe krátkej rozjazdy na trojuholníkovej trati. Zaznamenanie zdatnosti **do Tab. 1 v kapitole 3.**

**11:00** – Tréning na vode zameranie na stúpačky (jazda proti vetru), obraty proti vetru a jazde späť po vetre (zadný vietor). Len krátke kurzy maximálne do 200 m. Zameranie sa na nasledovné aktivity:

2	Stúpanie
3	Odpadávanie
4	Pumpovanie proti vetru
6	Zadák
7	Pumpovanie po vetre
8	Obraty proti vetru
9	Halzy

V prevej fáze tréner priamo na surfe prakticky ukazuje jednotlivé techniky. V prípade rozdelenie skupiny (rozdielna úroveň zverencov) je vhodné počkať sa na jednom mieste a znovu zahájiť tréning. Neskôr tréner sleduje zverencov z motorového člna, lepšia flexibilita a dostupnosť zverencov. Z motorového člna je vhodné natočenia videa jazdy všetkých zverencov pre prípadný večerný rozbor techniky.

**12:15** – Ukončenie doobedného tréningu na vode - odloženie výstroje

**12:30** – Obed

**13:00** – Obedná - relaxačná prestávka povinný oddych (individuálne)

**14:30** – Poobedný tréning na vode v závislosti od poveternostných podmienok. Voľné jazdenie na bočný vietor cca 30minut, medzi dvoma hodenými bójami. Sledovanie jazdy na bočný vietor a hlavne kontrola halz a točenie okolo boji.

5	Bočák, zadobočák
9	Halzy
10	Obchádzanie bóji

**15:30** – Simulácia pretekania ( vrátane štartovnej procedúry ), klasický trojuholník, upozorňovanie počas závodu na správnosť jazdy a techniky. Upresnenie zdatnosti zverencov v súlade s tabuľkou zručnosti ( Tab. 1 ).

**16:30** – Ukončenie tréningu na vode v prípade dobrých poveternostných podmienok individuálne jazdenie. Tréner stále pozoruje a zaznamenáva si postrehy.

**17:30** – Ukončenie tréningu, stiahnutie zverencov z vody, odstrojenie materiálu

**18:00** – Večera

**19:00** – Večerné sledovanie videí - rozbor jazdenia počas dňa, prípadne iných videí s jachtárskou tematikou. Vyhodnotenie dňa formou diskusie, zhodnotia sa sami zverenci a potom ich zhodnotí tréner. Predpoveď poveternostných podmienok a predstavenie programu na nasledujúci deň.

**21:30** – Večerná hygiena

**22:00** – Večierka

\*Samotný časový rozvrh a dĺžku trvania tréningov je potrebné upraviť v súlade s poveternostnými podmienkami ako aj fyzickou pripravenosťou zverencov. V prípade zlých poveternostných podmienok je možné realizovať niektoré z možných alternatív v prípade nepriazne podmienok a počasie uvedených v časti 2.1.

**2 deň:**

**Program a časový harmonogram rovnaký ako v prípade 1 dňa avšak s nasledovnými zmenami:**

- Doobedný tréning so zameraním na štarty a pumpovaním hneď po štarte. Zamerať sa na taktiku pri štarte, zameranie čiary, výhodnosť postavenia - štart od boje resp. lode ( štart na pravobok, iné ), státie na mieste, cúvanie, udržanie si pozície na štarte.

1	Štarty
4	Pumpovanie proti vetru

- Poobedný tréning na vode zamerať na dlhšie jazdy na všetky kurzy, hlavne však na:

2	Stúpanie
6	Zaďák

- V prípade horších poveternostných podmienok - sa zamerať na tréning pumpovania na všetky kurzy.
- Poobedný tréning ukončiť dvoma krátkymi **rozjazdami / pretek** v trvaní cca 15 minút. Jedna rozjazda s dovoleným pumpovaním naopak v druhej rozjazde pumpovanie úplne zakázať. Porovnať si jednotlivých zverencov ako sa prejavujú v prípade dovoleného pumpovania a zakázaného pumpovania, cit na vietor a fyzická pripravenosť.

### 3 deň:

Zameraný viac na relax a zábavu samozrejme v závislosti na poveternostných podmienkach a to v rámci celého týždňa. Zábavu a relax realizovať v súlade s niektorými aktivitami uvedenými v časti „2.1. Možné alternatívy v prípade nepriazne podmienok počasia“

### 4 deň:

Program podobný prvému dňu:

- Doobedný tréning na vode so zameraním na stúpačky ( jazda proti vetru ), obraty proti vetru a jazde späť po vetre ( zadný vietor ). Len krátke kurzy maximálne do 200 m. Zameranie sa na nasledovné aktivity:

2	Stúpanie
3	Odpadávanie
4	Pumpovanie proti vetru
6	Zaďák
7	Pumpovanie po vetre
8	Obraty proti vetru
9	Halzy

- Poobedný tréning so zameraním na štarty a pumpovaním hneď po štarte. Zamerať sa na taktiku pri štarte, zameranie čiary, výhodnosť postavenia - štart od boje resp. lode (štart na pravobok, iné), státie na mieste, cúvanie, udržanie si pozície na štarte.

1	Štarty
4	Pumpovanie proti vetru

- Poobedný tréning ukončiť jednou krátkou rozjazdou trvanie cca 15 minút.

## 5 deň:

Program rovnaký ako v prípade 1 dňa a však s nasledovnými zmenami:

- Doobedný tréning zamerať na najväčšie slabiny jednotlivých zverencov zaznamenaných počas prvých štyroch dní sústredenia.
- Poobedný tréning realizovať formou preteku (dve rozjazdy trvanie cca 15 minút / 1 rozjazda), záverečné porovnanie zverencov medzi sebou
- Vyhodnotenie celého týždňa, hodnotenie zverencov. Individuálne vyzdvihnutie ich pozitív s poukázaním na veci, ktoré je treba zlepšiť (pozitívna motivácia). Na základe záznamu v tabuľke zručnosti je možné stanoviť plán tréningu na ďalšie obdobie, so zameraním na najslabšie stránky zverenca.

### 2.1. Možné alternatívy v prípade nepriazne podmienok a počasia

V prípade zlých poveternostných podmienok počas sústredenia je možné zvoliť náhradný program zameraný na kondičnú a teoretickú prípravu realizovaný zábavnou formou. V prípade kondičnej prípravy je potrebné zohľadniť fyzické predispozície jednotlivých zverencov. Možné alternatívy sú napríklad nasledovné:

- veslovanie na plavákoch – po stojačky dlhým veslom súťaženie napr. dvoch tímov formou štafety. Trať medzi brehom a jednou bójou. Vhodne použiť na veslovanie plaváky BIC TECHNO (nie paddelboard) - tréning stability zároveň so silovou prípravou.
- veslovanie na plavákoch - po sediačky dvojveslom – dôležité s pohľadu rovnomerného posilňovania chrbtového svalstva. Je možné kombinovať veslovanie po stojačky a posediačky v rámci tímovej súťaže.
- plávanie (súťaž jednotlivcov a tímov). Je možné kombinovať v rámci tímovej súťaže napríklad s veslovaním.
- Možnosť zábavy na plávku s plachtou v slabom vetre tzv. free style skúška rôznych figúr pri práci s plachtou tréning stability a zoznamovanie sa s plachtou.
- súťaž v pumpovaní medzi dvoma bójami - vyradovací spôsob po dvoch pretekároch. Po a počas súťaže upozorňovať zverencov na chyby pri pumpovaní. Zaradiť aj pumpovanie na zadný vietor.
- nácvik trimovania - poskladanie a rozloženie plachty.
  - o preverovanie znalosti zverencov z pohľadu trimovania a nastavenia plachty v rôznych poveternostných podmienkach – formou praktickej ukážky.
    - Zadanie úlohy zverencom aby napríklad nastavili trimovanie plachty do silného vetra – následné kontrola správnosti trimovania.

- teoretická príprava:
  - vlajkovanie, viazanie uzlov, pravidiel, rozbor videí z predchádzajúcich dní atď. turistika, cyklistika, prípadne iné. Teóriu realizovať formou kvízu/hry priradenie správnej vlajky k správnejmu popisu a podobne.
  
- Praktické ukážky nosenia plachty a plaváku do vody. Samostatné nosenie len plaváku a plachty ako aj spoločne nosenie plaváku a plachty v jednom celku. Upozornenie na nesprávne návyky pri nosení a riziká s tým spojené.
  
- Praktické ukážky opravy výstroja:
  - praktická ukážka opravy plachty v prípade roztrhnutia
  - precvičenie postupu, opravy poťahu rahná v prípade jeho poškodenia
  - ukážka spôsobu podlepenia plachty priesvitnou fóliou v mieste pod rahnom.
  - praktická ukážka spôsobu opravy plaváku v prípade jeho poškodenia/prerazenia zalepením epoxidovým dvojzložkovým lepidlom. Ukážka celého postupu.



### 3. Rozcvička a základné kompenzačné cviky

Uvádzam päť základných cvikov, ktoré by sa mali štát súčasťou základnej prípravy pred tréningom prípadne pretekom. Po krátkom dynamickom strečingu by mal nasledovať krátky beh cca 1,5 km v tempe cca 6min na kilometer.

Švihy nohami dopredu



Bočne švihy nohami



Výskoky na mieste



Zakopávanie



Výpady



**Statický strečing (roztáhovačky):** Súčasťou rannej rozcvičky napr. po behu by mal byť krátky statický strečing. Večer v rámci relaxu a prípravy na večierku je možné realizovať jednoduché dychové cvičenia – joga.



**Silové cvičenie:** Po ukončení statického strečingu je vhodné realizovať krátke silové cvičenie. V rámci silového cvičenia je možné vykonať nasledovné cvičenia ako: sú krátke brušáky, kliky (slabší zverenci cvičia od kolien), opačne zhyby a plank. Cviky vykonávame v rozsahu 3 série po 20 opakovaní.



*Poznámka:* Kompenzačne cvičenia majú veľký význam z hľadiska rozvoja aj iných svalových partií, ktoré sú dôležité z pohľadu nižšieho zaťaženia ostatných častí tela pri windsurfinhu. Predchádzanie problémom so skrátením šliach, prípadne predchádzanie problémom s chrbticou a bolesťami dolných končatín (lýtkové svalstvo - posilňovanie, roztáhovanie - skrátenie šliach).

## 4. Posúdenia zdatnosti zverencov

Stav jachtárskej zdatnosti jednotlivých zverencov je možné zjednodušiť a prehľadne zaznamenať do nasledovnej tabuľky zručnosti. Pričom stupeň zručnosti sa určuje od stupňa 1 - úroveň najnižšia - začiatočník, až po stupeň 10 – navýšia úroveň - pokročilý. Záznam v takejto tabuľkovej forme si je dobre viesť pre každého zverenca samostatne a následne na základe toho sa je možné zamerať, zlepšovať najslabšie stránky zverenca. Veľkým pomocníkom v tomto je samozrejme aj tvorba videozáznamov, ktoré pomáhajú ako pomôcka hlavne na poukázanie správnej techniky jazdy, ale aj ukázanie chýb ktorým by sa mal zverenec vyvarovať.

Schopnosti zverenca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Štarty										
2 Stúpanie										
3 Odpadávanie										
4 Pumpovanie proti vetru										
5 Bočák, zadobočák										
6 Zadák										
7 Pumpovanie po vetre										
8 Obraty proti vetru										
9 Halzy										
10 Obchádzanie bójí										
11 Príprava materiálu - trimovanie										
12 Kondičná príprava										
14 Taktika										
15 Meteorológia										
16 Pravidlá a protesty										

Tab. 1

## 5. Základné zásady trimovania

Potrebné zamerať sa, a opakovať základné zásady trimovania. Trimovanie hlavne z ohľadom na dĺžku, výšku rahna, dĺžku a umiestenie trapézových úväzkov, trimovanie plachty po rahne ako aj po sťažni a to všetko v závislosti od poveternostných podmienok a schopnosti pretekára. Dôležitým predpokladom úspešného trimovania je samozrejme existencia trimovacieho systému na rahne, rovnako tak aj na sťažni. Jedným z pomocníkov správneho a zvládnutého trimovania je **pravidelne rozkladanie a skladanie plachty**. Každodenné skladanie plachty pred pretekom a po ukončení rozjazd pomáha spoznávať oplachtenie.

Hlavné výhody denného skladania oplachtenia (pred a po rozjzdách):

- nacvičenie rutiny skladania materiálu
- spoznávanie plachty a jej jednotlivých častí
- kontrola materiálu (opotrebenie, poškodenie)
- šetrenie materiálu- menšie namáhania sťažňa ako aj plachty
- pravidelné trimovanie = rutina



### 5.1. Trimovanie po sťažni

Pred pretekom skontrolovať nastavenie trimu a predbežne nastaviť v súlade s predpokladanými poveternostnými podmienkami. Trimuje sa aj priamo na vode, nie je potrebné presne nastavenie na brehu. Nastavenie si urobíme podľa poveternostných podmienok a plánovaného kurzu (jazda proti vetru, zadný resp. zadobočný vietor).



Trimovací systém na sťažni

## 5.2. Trimovanie po rahne

Pred pretekom skontrolovať nastavenie trimu a predbežne nastaviť v súlade s predpokladanými poveternostnými podmienkami (predĺženie skrátenie rahna). Trimovanie po rahne sa mení pravidelne počas preteku resp. tréningu.



Aktivity, ktoré je potrebné vykonať ešte pred odchodom na vodu:

- **Dĺžka rahna-** problematické robiť na vode (dá sa jednoduchšie za pomoci motorového člna alebo druhého pretekára - prípadne odpojením plachty z kĺbu). Je neefektívne mať zbytočne dlhé rahno v slabom vetre, posunutie ťažiska celej plachty a nestabilné uchytenie plachty na zadnej koncovke v prípade pumpovania. Naopak krátke rahno v silnom vetre znamená nemožnosť dotiahnutia / vyploštenie plachty ktoré v silnom vetre znižuje ťah do plachty a tým zjednodušuje jazdu. Na základe uvedeného je potrebné si nastaviť rahno ešte pred pretekom na brehu a to podľa aktuálnej poveternostnej situácie, alebo podľa predpovede. Nie vždy je však možné tieto poveternostné podmienky predvídať, nastavenie je možné urobiť aj na vode spôsobom popísaným vyššie.
- **Výška rahna-** dá sa meniť aj na vode. Samozrejme je potrebná určitá skúsenosť a zručnosť, začínajúci pretekári si nastavujú rahno ešte pred odchodom na vodu.



### 5.3. Základné zásady trimovania v závislosti od poveternostných podmienok

Je potrebné ich zvládnuť počas tréningu, tréner pravidelne upozorňuje na správne trimovanie a nastavenie plachty. Trimovanie sa musí stať rutinou, ktorú si bude vedieť urobiť pretekár sám pred pretekom ako aj počas preteku.

Nižšie sú zhrnuté základné zásady trimovania a to rámcovo v závislosti od poveternostných podmienok v členení na silný, stredný a slabý vietor. Je však nutné poznamenať, že nastavenie trimu je veľmi individuálna vec, ktorá závisí od schopnosti pretekára a od jeho fyzických predpokladov a samozrejme od spomínaných poveternostných podmienok.

### 5.3.1. Zásady trimovanie v slabom vetre (približne do 4m/s)

- **výška rahna** – rahno na úrovni ramien alebo až pod ramenami. Rahno v nižšej výške uľahčuje lepšiu manipuláciu s plachtou, hlavne ide o pumpovanie, ktoré je základom jazdy a úspechu v slabom vetre.
- **trapézové úväzky** - predĺžené a posunuté viac k prednej koncovke rahna. Je potrebné ich nastavovať a odskúšať, tak aby bol v oboch rukách čo najrovnomernejší ťah a bol v ťažisku plachty.



- **trimovanie po rahne**- plachta dotiahnutá na koniec zadnej koncovky rahna. Rahno skrátene na minimálnu dĺžku plachty (riadiť sa údajmi uvedenými na plachte)
  - Jazda po vetre. Zado-bočný, bočný vietor uvoľnenie plachty po rahne na maximálnu možnú úroveň - plachta sa zväčša dotýka rahna a to až po jeho celej dĺžke.
  - Jazda proti vetru (stúpačka). Mierne dotiahnutie plachty po rahne najzdáme s úplným balónom. Veľký balón komplikuje/zhoršuje pumpovanie, ktoré nie je tak efektívne ako v prípade mierne dotiahnutej plachty.
- **trimovanie po sťažni** - plachta povolená tak, aby bol zadný aj spodný lem čo najviac uzatvorený. Plachta musí zadržať čo najviac vetra. Spodný lem sa doťahuje pomocou sťahovacieho popruhu na maximum.



Správne nastavenie plachty s ohľadom na spodný a zadný trim musí byť samozrejme posudzovaná individuálne v závislosti od schopnosti pretekára.

- **pozícia sťažňa v koľajnici plaváka.** V slabom vetre je pozícia sťažňa zásadne vždy v prednej polohe.



### 5.3.2. Zásady trimovania v strednom vetre (4m/s – 8m/s)

- **výška rahna** - rahno nastavujeme nad úrovňou ramien až na úroveň brady, nižšie rahno uľahčuje pumpovanie, vyššie však znižuje ťah plachty v silnejšom vetre.
- **trapézové úväzky** – mierne skrátene v porovnaní s nastavením na slabý vietor a posunuté do ťažiska plachty. Je potrebné ich nastavovať a odskúšať, tak aby bol v oboch rukách čo najrovnomernejší ťah a bol v ťažisku plachty.
- **trimovanie po rahne**- rahno predĺžené niekde medzi minimálnu a maximálnu dĺžku s rezervou v prípade potreby dotiahnutia pri zosilnení vetra.
  - Jazda po vetre ( zado-bočný, bočný vietor ) uvoľnenie plachty po rahne na max možnú úroveň - plachta sa môže dotýkať rahna)
  - Jazda proti vetru (stúpačka) dotiahnutie plachty po rahne s cieľom dosiahnutia maximálneho výkonu/rýchlosti.





- **trimovanie po sťažni** plachta povolená tak aby bol zadný aj spodný lem čo najviac uzatvorený. Plachta musí zadržať čo najviac vetra, a však v závislosti od schopnosti pretekára plachtu postupne doťahovať tak aby bola v silnejúcom vetre zvládnuteľná. Spodný lem sa doťahuje pomocou sťahovacieho popruhu na maximum.



- **pozícia sťažňa v koľajnici plaváka.** V strednom vetre je pozícia sťažňa prevažne len v prednej pozícii rovnako, ako je to v slabom vetre. A však pri vetre nad 5 m/s a v závislosti od hmotnosti jazdca je v prípade zado-bočného a bočného vetru efektívne posúvať sťažeň do strednej prípadne zadnej polohy, kedy je možné plavák dostať už do sklzu.

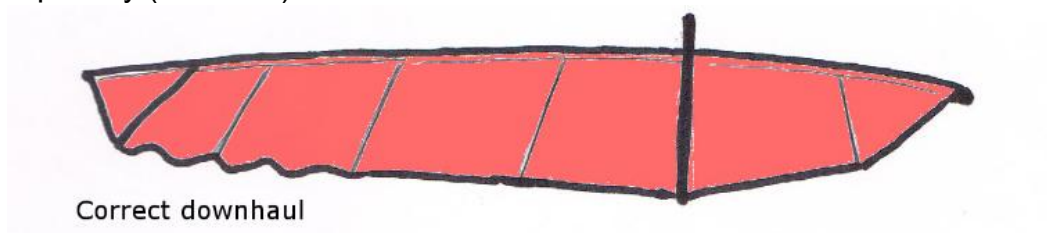


### 5.3.3. Zásady trimovania v silnom vetre (8m/s a viac)

- **výška rahna** - rahno vyššie nad ramenami prípadne až na úrovni nosa. Vyššie umiestnené rahno, znižuje ťah plachty v silnejšom vetre.
- **trapézové úväzky** - skrátene posunuté viac ku zadnej koncovke rahna. Je potrebné ich nastavovať a odskúšať, tak aby bol v oboch rukách čo najrovnomernejší ťah a ťah bol v ťažisku plachty.



- **trimovanie po rahne** - plachta dotiahnutá až na koniec zadnej koncovky rahna. Rahno predĺžené na maximálnu dovolenú dĺžku plachty (riadiť sa údajmi uvedenými na plachte)
  - Jazda po vetre ( zado-bočný, bočný vietor) uvoľnenie plachty po rahne na max možnú úroveň - plachta sa môže dotýkať rahna ).
  - Jazda proti vetru (stúpačka) dotiahnutie plachty po rahne najazdíme s tzv. balónom. Dotiahnutie pomáha zvládnuť porivového vetra a odľahčuje ťahu plachty v rukách.
- **trimovanie po sťažni**- plachta dotiahnutá na maximum samozrejme v závislosti od sily vetra (veľké dotiahnutie plachty po sťažni môže mať za následok zhoršenie prehadzovanie kembrov/vidličiek v plachte). Dotiahnutie plachty po sťažni znižuje plochu plachty vypúšťaním/otváraním zadného lamu v hornej časti plachty (tzv. twist).



- **pozícia sťažňa v koľajnici plaváka.** V silnom vetre je pozícia sťažňa prevažne v strednej až zadnej pozícii s výnimkou jazdy proti vetru, kedy sa sťažeň necháva v prednej pozícii a proti vetru sa jazdí stále so zaklopenou plutvou. Vo veľmi silnom vetre je možné rovnako efektívne jazdiť proti vetru aj v pozícii so sťažňom v zadnej pozícii kedy sa plutva zaklápa a jazdí sa proti vetru na rýchlosť.



#### 5.3.4. Zásady trimovania - kontrola a nastavenie plaváku

- Pred každou jazdou je potrebné plavák prekontrolovať:
- Upevnenie šľapiek v prípade uvoľnenie je potrebné skrutky dotiahnuť
- Kontrola poškodenie kĺbu kardan (skontrolovať poškodenie), guma popraskanie
- Kontrola chodu koľajnice, bežec by sa mal voľne v koľajnici posúvať
- Každý deň je potrebné premazať plutvu a manžetu, a skontrolovať celistvosť manžety



#### 5.4. Overenie správnosti trimovania

Najjednoduchšie odkontrolovanie správnosti trimovania plachty vo všetkých poveternostných podmienkach je porovnanie sa s ďalším pretekárom pri jazde na rovnaký kurz (stúpačka, bočný resp. zado-bočný). Správnym doladovaním trimovania plachty sa dá zvýšiť výkon plachty.

Trimovanie plachty je jednou z najdôležitejších schopností, ktoré musí každý pretekár bezpodmienečne zvládnuť. U pokročilejších pretekárov je potrebné trimovanie individualizovať a to na základe štýlu a schopnosti samotného pretekára. Po kontrole trimovania sa začína tréning na vode.

## 6. Popis základných technik jazdy na všetky kurzy

### 6.1. Základne zásady jazdy proti vetru

- Plutva je v kolmej polohe, úplne vysunutá
- Plachta je v prednej polohe koľajnice
- Nohy na hrane plaváka z toho jedna v šľapke
- Jazdec sa snaží plavák tlačiť/dvíhať na hranu - znižovanie trenia a prerážanie vln hranou plaváka



- **Držanie plachty ťahaním cez vyťahovaciu šnúru.** Tento spôsob je efektívny hlavne v strednom vetre a napomáha posunutiu ťažiska do zadnej strany plachty a uzavretie plachty nad plavák. Napomáha udržane plachty v čo najkolmejšej polohe na plavák s najväčším možným ťahom plachty. Nie je efektívne v silnom vetre zlá kontrola plachty v prípade silných veterných poryvov.



- Iný pohľad na jazdu proti vetru v stredom ale aj silnom vetre - nohy vedľa seba a jedna noha v šľapke, bez držania vyťahovacej šnúry.



- Ďalšie ukážka jazdy proti vetru v strednom vetre na Raceboarde. Jazdec tlačí plavák na hranu. Dôležité silné lýtkové svalstvo zamerať sa pri tréningu na suchu.



### 6.1.1. Pumpovanie proti vetru

Ukážka pumpovania proti vetru v strednom vetre. Veľmi dôležité rozpumpovať po obrate z dôvodu čo najskoršieho rozbehnutia po strate rýchlosti spôsobenej samotným obratom.



Technika pumpovania ukázaná na predošlých obrázkoch spočíva vo využití celej hmotnosti tela na potiahnutia plachty a tým vsunutia/rozbehnutia plaváka v smere pumpovania. Využíva sa v strednom ale aj silnom vetre, samozrejme rýchlosť rozbehnutia, intenzita a dĺžka pumpovania je závislá od fyzickej pripravenosti zverenca.





**Pumpovanie v slabom** vetre je prevažne vykonávané krátkymi a veľmi intenzívnymi príťahmi plachty k telu, telo sa hýbe veľmi minimálne a pri pumpovaní sa využíva hlavne sila rúk chrbta. Potrebná vždy praktická ukážka. Intenzita a dĺžka pumpovania je veľmi výrazne závislá od fyzickej kondície a samozrejme aj sily rúk. Na obrázkoch nižšie sú ukázané jednotlivé fázy pumpovania v slabom vetre.



### 6.1.2. Jazda proti vetru v silnom vetre

Jazda proti vetru v silnom vetre ma určite špecifiká, ktoré v stručnosti uvádzam nižšie:

- Základ je správne trimovanie plachty (viď kapitola trimovanie plachty v silnom vetre)
- Plutva je v kolmej polohe, úplne vysunutá
- Plachta je v prednej polohe koľajnice, prípadne strednej polohe
- Nohy na hrane plaváka z toho jedna v šľapke
- Jazdec sa snaží plavák tlačiť/dvíhať na hranu - znižovanie trenia a prerážanie vln hranou plaváka



Je možné v silnom vetre využívať aj techniku jazdy bez plutvy a pozíciu sťažňa v zadnej polohe. Pri tejto jazde sa ide viac na rýchlosť ako stúpavosť môže byť efektívnejšie vo veľmi silnom vetre a dlhých tratiach.

## 6.2. Základne zásady jazdy na zadný vietor–tzv. zaďák

Základne zásady jazdy na zadný vietor v podmienkach slabého resp. stredne silného vetra som v stručnosti zhrnul nižšie:

- Venovať pozornosť správne natrimovaniu plachty (viď kapitola trimovanie plachty v slabom a strednom vetre)
- Plutva je zasunutá do plaváka (netrčí do vody)
- Plachta je v prednej polohe koľajnice
- Nohy sa nachádzajú niekde okolo plutvy čo najširšie od seba pre zlepšenie stability
- Jazdec sa snaží pumpovať na tzv. zado-bočný vietor /nie priamo na zadný/ priťahovaním plachty k hrudi a následným odtlačením a naklonením sťažňa dopredu s cieľom udržania jazdy čo najviac na zadný vietor. Najdôležitejšia je praktická ukážka priamo na vode s následným tréningom. Jednotlivé fázy pumpovania je možné vidieť na obrázkoch nižšie.



Pritiahnutie plachty k hrudi



## Otlačenie plachty od tela



Naklonenie plachty na sťažeň a opakovanie pritiahnutia od prvej fázy.

Pumpovanie na zadný vietor v slabom vetre je možné rovnako efektívne vykonávať aj priamou jazdou na zadný vietor tzv. kývaním plachty na motýľa. Výhodou tejto techniky je priama jazda na zadný vietor t. j. najkratšia možná trajektória od bóje k bóji. Nie je však efektívna v prípade silnejšieho vetra.

### 6.2.1. Jazda na zaďák v silnom vetre

Jazda na zaďák v silnom vetre ma určite špecifiká ktoré v stručnosti uvádzam nižšie

- Venovať pozornosť správne netrimovaniu plachty (viď kapitola trimovanie plachty v silnom vetre)
- Plutva je zasunutá do plaváka (netrčí do vody)
- Plachta je v stredne, prípadne v zadnej polohe koľajnice (v závislosti od hmotnosti jazdca)
- Nohy sa nachádzajú v pútkach - predná noha v prednom šikmom pútku, zadná v zadnom pútku
- Jazdec sa snaží ísť v sklze na tzv. zado-bočný vietor, smerovaním čo najviac na zadný. Pravidelným pumpovaním je možné sa udržať v sklze a zároveň v smere čo najviac na zadný vietor a tým si zabezpečiť čo najkratšiu trasu na spodnú bójku. Jazdu na zado-bočný vietor v smere čo najviac na zadný vietor je možné maximalizovať držaním plachty cez vyťahovačku a chytením rahna viac pri zadnej koncovke vid' nasledujúce foto. Tento spôsob je efektívny hlavne v stredne silnom vetre, kde je možné držať plachtu v takto nie veľmi stabilnej polohe v prípade silného, až veľmi silného vetra je potrebné plachtu držať pevne rahnom dvoma rukami.



- Veľmi dôležité je pri jazde na zadný vietor v silnom vetre zvládať obraty tzv. halzy. V prípade pádu plachty resp. pádu jazdca do vody to znamená veľkú stratu špeciálne v silnom vetre kde ostatní pretekári jazdia v sklze a sú veľmi rýchly. Preto je veľmi dôležitý tréning obratov po vetre ( hálz ), tak aby sa tento stal rutinnou záležitosťou. V silnom vetre je niekedy lepšie vyhľadať/realizovať obrat v čase, kedy vietor čiastočne zoslabne aj s povolením plachty, aby sme obrat realizovali v nižšej rýchlosti na istotu. Spomalenie pri obrate je výrazne menšia strata ako pád, ktorý zároveň a to špeciálne v silnom vetre znamená aj stratu veľmi veľa fyzických síl. Najdôležitejšia je praktická ukážka priamo na vode s následným tréningom. Jednotlivé fázy obratu, sú ukázané nižšie na obrázkoch.





### 6.3. Základne zásady jazdy na bočný vietor

Základne zásady jazdy na bočný vietor v podmienkach slabého resp. stredne silného vetra sú v stručnosti zhrnul nižšie:

- Venovať pozornosť správne natrimovaniu plachty (viď kapitola trimovanie plachty v slabom a strednom vetre)
- Plutva je vysunutá čiastočne alebo úplne zasunutá do plaváka
- Plachta je v prednej polohe koľajnice
- Nohy sa nachádzajú niekde okolo plutvy čo najširšie od seba pre zlepšenie stability

Jazdec sa snaží pumpovať podobným spôsobom ako to bolo v prípade jazdy proti vetru pozri kapitolu 5.1. Najdôležitejšia je praktická ukážka priamo na vode s následným tréningom.

Základne zásady jazdy na bočný vietor v podmienkach silného vetra sú v stručnosti zhrnul nižšie:

- Venovať pozornosť správne netrimovaniu plachty (viď kapitola trimovanie plachty v silnom vetre)
- Plutva je zasunutá do plaváka (netrčí do vody)
- Plachta je v stredne, prípadne v zadnej polohe koľajnice (v závislosti od hmotnosti jazdca)
- Nohy sa nachádzajú v pútkach - predná noha v prednom šikmom pútku, zadná v zadnom pútku

Dôležité pri jazde na bočný vietor v strednom a silnom vetre je správne natrimovanie plachty, postavenie na plaváku a dosiahnutie sklzu, čo najrýchlejšie po obrate. Trimovanie plachty na stredný a silný vietor sme si popísali v predošlých kapitolách, ale v zásade platí, že na bočný vietor si plachtu povoľujeme po rahne v porovnaní s trimovaním pre jazdu proti vetru. Postavenie na plaváku je v zadnej časti do dvoch šľapiek a to jednej prednej šikmej a jednej pozdĺžnej zadnej. Zásada je, že hneď po obrate sa snažíme čo najskôr prednú nohu zasunúť do prednej šľapky a intenzívne pumpovať, tak aby sa plavák čo najskôr dostal do sklzu. Netreba zabudnúť na to, že plachta je v rámci koľajnice posunutá, buď niekde v strede prípadne až v poslednej zadnej polohe a plutva je zasunutá v plaváku. Pri jazde na bočný vietor si neustále porovnávame rýchlosť s ďalšími jazdcami a hľadáme vylepšenie v trimovaní, postoji a nastavení koľajnice tak aby sme dosiahli čo najvyššiu možnú rýchlosť. Zároveň trénujeme obraty po vetre, pri každom obrate na bóji, čím viac obrátov na tréningu tým väčšie istota v samotnom preteku.

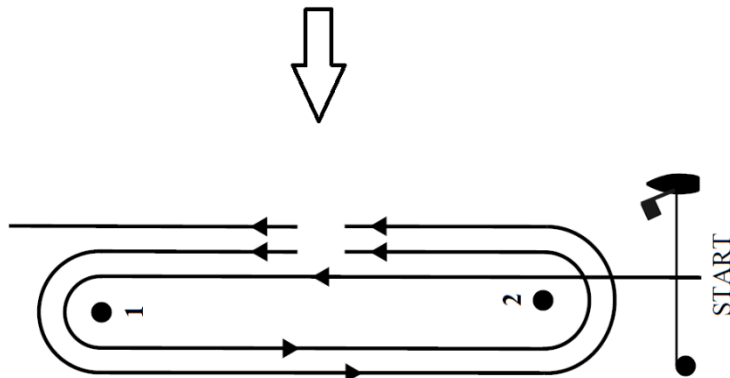


## 7. Ukážka tréningových trati

Pre tréning jazdy **proti vetru a na zadný vietor** je najjednoduchšie postaviť nasledovnú trať na ktorej stavbu postačujú dve boje. Tento typ trate sa v súčasnosti stáva aj najčastejšie aplikovanou traťou na pretekoch v kombinácii s branou v spodnej časti, na tréning však postačuje postavenie dvoch boji.



Pre tréning jazdy na bočný vietor štandardne staviame nasledovný druh trate, na ktorej stavbu postačujú dve boje.



## 8. Tréning štartov

Štart je veľmi dôležitá súčasť samotného závodu, preto je potrebné aj túto disciplínu trénovať pri každej novej príležitosti. Okrem správnej pozície na štarte, zameranie si štartovej čiary, nastavenie si času, zvolenie správnej stratégie, je potrebné zvládnuť aj postavenie na štarte. S tým je spojené správne ovládanie plaváku a plachty, kde je veľmi dôležité zvládať státie na mieste, pomaly posun dopredu a vzad. Pri uvedenom je veľmi dôležitá stabilita jazdca na plaváku, ako aj správna práca s plachtou a plavákom pri manévroch na jednom mieste. V tomto prípade ako aj pri ostatných súčasti tréningu je veľmi dôležitá praktická ukážka trénera na vode. Tréning stability a práce s plachtou je možné realizovať v rámci alternatív v prípade zlých poveternostných podmienok.

## 9. Vyhodnotenie zmien výkonnosti po aplikácii mikrocyklu

Windsurfing je veľmi komplexný šport, kde na konečný výsledok má vplyv množstvo premenlivých a neovládateľných faktorov, ktoré sú len veľmi ťažko merateľné a aj tie merateľné ako je napríklad sila, rýchlosť, alebo vytrvalosť nemusia mať priamy podiel na umiestnení v pretekoch. V jachtingu je potrebné spojiť fyzické, rozumové vôľové schopnosti s technickými, taktickými ale aj teoretickými znalosťami a skúsenosťami pri riešení nečakaných situácií v stále sa meniacich podmienkach na vode. Takže k víťazstvu môže viesť len práca na slabých stránkach, tak aby sa pretekár stal čo najkomplexnejším a najlepším po všetkých stránkach. Päť dňový mikrocyklus je veľmi krátke obdobie na komplexné zlepšenie zverencov, ale je to spôsob ako ich spoznať a ako zistiť stav ich zručnosti. Aj po tak krátkom období je však možné na zverencoch sledovať zlepšenie, ktoré nám umožní progres zaznamenávať a hodnotiť. Na zaver mikrocyklu je vhodné pre každého individuálne vypracovať stručné hodnotenie s odporúčaniami na čo sa zamerať v ďalšej príprave. Týždňové mikrocykli je možné opakovať niekoľko krát ročne a to v rámci prípravy pred pretekmi so zameraním sa na vrchol v rámci sezóny, ktorým môžu byť národné majstrovstvá, ME resp. až majstrovstvá sveta. V rámci jednotlivých sústredení je





## 10. Záver

Cieľom mojej práce bolo poukázať na dôležitosť malých krokov v rámci komplexnej prípravy športovcov – surfistov, ktorým môže byť aj krátky päť dňový mikrocyklus. Je veľmi dôležité aby samotný športovci na sebe pracovali systematicky, tak aby zabezpečili rozvoj všetkých častí športovej výkonnosti a to fyzických, psychických, mentálnych ale aj teoretických. Aj malé zmeny v každej z spomínaných stránok všeobecného rozvoja môže priniesť v konečnom dôsledku výrazne zlepšenie celkovej / komplexnej výkonnosti, čo je cieľom každého športovca. Systematická príprava v rámci tréningových mikrocyklov môže napomôcť každému športovcovi tak aby mohli trénovať aj sami, prípadne s kamarátmi počas voľného jazdenia v rámci zábavy. Každý z nás sa môže do určitej miery stať sám sebe trénerom, tak ako sme boli a stále sme v rámci našej staršej generácie surfistov. Avšak pomoc skúseného trénera pomôže športovcovi vyhnúť sa chybám ktorými sme si prešli sami bez toho aby nám to niekto povedal, vystrihal nás. A tak systematická príprava s trénerom môže a určite je spôsob akým sa môže športovec posunúť na vyššiu úroveň oveľa rýchlejšie, ako by to bolo v prípade individuálnej prípravy. V mojej práci navrhnutý mikrocyklus je zameraný na všeobecný rozvoj technických zručností potrebných pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov v pretekoch. Výstupom z mikrocyklu je zadefinovanie a určenie cieľov na, ktoré sa ma zverenec v ďalšej fáze pripraví, tréningu a pretekárskej praxe zamerať a je jedno či už je to v rámci ďalšej individuálnej prípravy, alebo v rámci ďalšieho nadväzujúceho mikrocyklu. V práci som sa aj podrobnejšie zamerail na popis jednotlivých techník jazdenia a spôsobu trimovania materiálu v triede BIC TECHNO, ktoré môžu byť veľmi dobrou pomôckou v prípade zvládania a vylepšovania techník a jazdných schopností surfistov za všetkých poveternostných podmienok.