

**SLOVENSKÝ ZVÄZ JACHTINGU**  
**Špeciálna časť školenia trénerov**



**Záverečná práca k získaniu kvalifikácie  
Tréner I. triedy**

**Téma:** Rozbeh a zastavenie

**Lodná trieda:** Optimist

**Úroveň:** začiatočník

# Obsah

1 Úvod.....	3
2 Rozbeh.....	3
2.1 Státie.....	3
2.2 Príprava.....	4
2.3 Akcelerácia.....	4
2.4 Vyostrenie.....	4
2.5 Zhrnutie.....	4
3 Zastavenie.....	5
3.1 Núdzové zastavenie.....	5
3.2 Taktické zastavenie.....	6
4 Cvičenia.....	7
4.1 Veterná slepá baba.....	7
4.2 Ťahanie lana s kormidlom.....	8
4.3 Držanie správneho trimu plachty.....	8
4.4 Zapnutie/odopnutie plachty.....	9
4.5 Státie v lodi.....	9
4.6 Náklon lode.....	10
4.7 Prevracačka.....	10
4.8 Doťahovanie plachty do rohu lode.....	11
4.9 Rozbeh pritáhovaním plachty.....	11
4.10 Vláčik.....	12
4.11 Pumpovanie.....	12
4.12 Zastavenie na čiare.....	13
4.13 Vyostrenie na presnosť.....	13
4.14 Vytlačenie rahna.....	14
4.15 Plavba bez kormidla.....	14
4.16 Plavba bokom.....	15
4.17 Cúvanie.....	16
5 Záver.....	16
6 Zoznam zdrojov.....	17

# 1 Úvod

Dobrá pozícia na štartovej čiare, presný štart a čo najvyššia rýchlosť pri prejení štartovou čiarou, sú významnými faktormi pre úspešnú rozjazdu. Správne zvládnutá technika rozbehu a zastavenia je preto je pre pokročilého, ale aj začiatočníka, veľmi dôležitá. Pri začiatočníkoch je tréning týchto techník prínosný hneď z niekoľkých dôvodov. Naj dôležitejším prínosom pri tréningu najmladších/začiatočníkov je pocit istoty, že v prípade problémov vedia ako zastať. Často práve absencia zvládnutia tejto techniky vytvára veľkú psychologickú bariéru, obavy, strach, následný blok a zanevretie na tento šport.

Samozrejme na to, aby zverenec mohol zastať, musí sa vedieť rozbehnúť. No a zvládnutý rozbeh, zase v mladom jachtárovi eliminuje pocit zlyhania, keď ho jeho kamaráti obiehajú zatiaľ čo on beznádejne stojí proti vetru a nevie čo má robiť (a zúfalému trénerovi dáva v takej situácii aspoň jednu kartu navyše aby svojmu zverencovi vedel pomôcť : ) ).

Nacvičené techniky začínajúci jachtár neskôr, po nadobudnutí ďalších vedomostí, zúročí práve pri tréningu a následne excelentným štartom.

## 2 Rozbeh

Správny rozbeh má zabezpečiť čo najvyššiu možnú rýchlosť pri prechode štartovou čiarou.

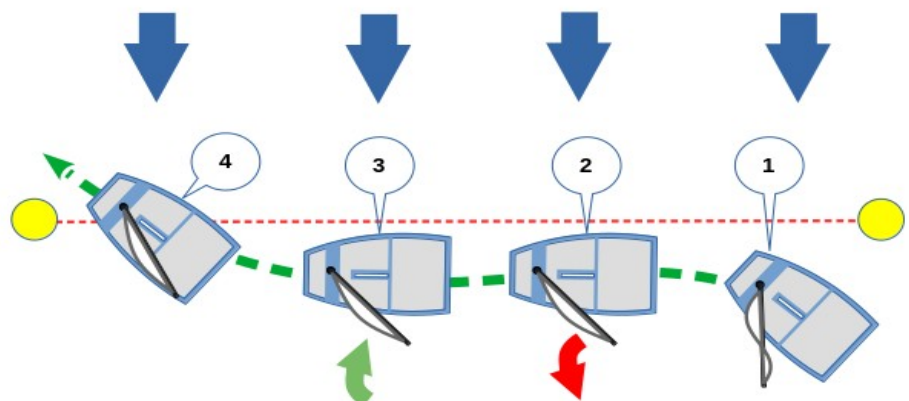
Tento manéver môžeme rozdeliť na štyri fázy:

### 1. Státie

### 2. Príprava

### 3. Akcelerácia

### 4. Vyostrenie



### 2.1 Státie

Začiatková fáza rozbehu. Lod' sa snažíme držať v kurze ostro proti vetru, prípadne na predo bočný vietor. Plachta je povolená tak, aby z väčšej časti prebublávala a lod' stála na mieste. Pohybmi kormidla udržiavame kurz lode. V prípade potreby (hlavne u pokročilejších jachtárov), môžeme po-vytiahnutím plutvy a miernym dotiahnutím plachty, buď pomocou otiaží, alebo pritiahnutím ragna rukou, docíliť splavenie lode po vetre. Tento manéver je užitočný pri začiatočníkoch aj pri pristávaní na zadný vietor (majiteľovi lode ušetrí ten zvieravý pocit na hrudi, keď malý jachtár poorie plutvou dno, alebo vybehne do polky zväžnice ; ) ).

## 2.2 Príprava

Náhľadom popod rahnno, prípadne okno v plachte skontrolujeme či máme na rozbeh dostatok miesta na záveternej strane. Ak je to možné, mierne odpadneme, nie však viac ako na bočný vietor. Doťahujeme plachtu, tak aby mala čo najvyšší výkon, teda tak, aby obe špiónky viali v horizontálnej polohe. Trup lode nakloníme do návetria.

## 2.3 Akcelerácia

Loď získava rýchlosť, je naklonená do návetria. Aby sme čo najrýchlejšie získali čo možno najvyššiu rýchlosť, vyvážíme loď pohybom tela smerom na náveternú stranu a dopredu. Tento „pump“, ak je správne vykonaný, dokáže veľmi efektívne dostať loď do rýchlosti.



Je potrebné si dávať pozor, aby sme získanú rýchlosť vedeli aj ďalej udržať, inak to všímavý rozhodca môže vyhodnotiť ako nedovolený pohon.

## 2.4 Vyostrenie

Posledná fáza je vlastne voliteľná - záleží na okolnostiach. Samozrejme nebudeme vyostrovať, ak je náš žiadaný kurz plavba na bočný vietor. Ak ale chceme aby sme trénovali túto techniku s cieľom jej budúceho využitia na štartovej čiare, po získaní najvyššej možnej rýchlosti bude nasledovať vyostrenie do maximálneho stúpania a k tomu odpovedajúce dotiahnutie plachty.

Dbáme na to, aby pohyby kormidla boli minimálne a plynulé (samozrejme podľa okolností), získanú rýchlosť si chceme udržať, nie brzdiť zbytočným kormidlovaním.

## 2.5 Zhrnutie

- **Státie** – na kurze predný/predobočný vietor, plachta úplne povolená
- **Odpadnutie** – kurz predobočný/bočný vietor, plachtu adekvátne pritiahnuť
- **Akcelerácia** – náklon lode do závetria, následne vyváženie lode – pump
- **Vyostrenie** – kurz ostro proti vetru, dotiahnutie plachty do rohu lode

## 3 Zastavenie

Zastaviť plachetnicu môžeme chcieť z rôznych dôvodov. Dva najdôležitejšie sú kvôli bezpečnosti – **núdzové zastavenie** a kvôli získaniu výhody alebo pozície – **taktické zastavenie**.

### 3.1 Núdzové zastavenie


Pre začiatočníkov je tento manéver/zručnosť jednou z najzákladnejších. V prvom rade, je to pre zverencov psychologická pomôcka – viem zastaviť ak to budem chcieť. V druhom, rovnako dôležitom rade, je to samozrejme bezpečnosť. Musíme zabezpečiť, aby sa dieťa za kormidlom cítilo bezpečne, vedelo zvládať krízové situácie na vode (všetci dobre vieme čo všetko sa môže stať) a v prípade potreby, či už na povel trénera alebo pri pocite nebezpečia/strachu/úrazu, vedelo, že dokáže zastaviť a počkať v bezpečí na príchod trénera.

Manéver núdzového zastavenia môžeme opäť rozdeliť na niekoľko fáz:

#### Vyostrenie:


Otočiť loď proti vetru, tak aby malý jachtár dočiahol na poistku otiaží a zároveň, aby ho poskakujúce rahno nebilo po hlave. Ideálna pozícia je, keď je rahno zhruba v pozícii ostrej stúpačky, teda koniec rahna je v zadnom rohu lode. Vtedy je možné sa načiahnuť po poistke bez rizika vypadnutia z lode, prípadne prevrátenia.


Špeciálnu pozornosť treba venovať zadnému vetru. Nieje nič príjemné, keď dieťa v lodi od ľaku doslova vytuhne a všetko pustí z rúk, alebo sa beznádejne snaží stúpať kormidlom zdvihnutým z vody (sám mám z takýchto zážitkov niekoľko šedivých fúzov na brade ; ) ).

 Treba si uvedomiť, že otočenie proti vetru, pre skúsených jachtárov taká samozrejímavá vec, je pre začiatočníka, navyše zľaknutého a v strese zložitá úloha. Často sa stáva, že v poryve vetra, dieťa zostresuje, stratí orientáciu a v snahe vyostriť prehalzuje, alebo príliš vyostří a dostane ranu rahnom. Z triviálnej situácie je zrazu úraz hlavy, ktorému sa dá predísť jednoduchým tréningom.

#### Odopnutie poistky

Lode triedy Optimist sú vybavené bezpečnostnou poistkou, ktorou sa dajú odpojiť otiaže od rahna. Rahno sa potom môže točiť v rozsahu 360° a teda efektívne vypnúť akýkoľvek významnejší pohon plachetnice vetrom. Pointa je v tom, že dieťa s takto vypnutou plachtou čaká v bezpečí lode na záchranu. Ďalší triviálny úkon, ďalší stres pre malého jachtára. Dieťa sa musí nakloniť ku poskakujúcemu rahnu, na ktorom navyše rachotí vo vetre plachta a potiahnuť poistku.

 Vybavte poistku otiaží dobre viditeľným a dostatočne dlhým lankom. Lanko by malo byť mierne tuhé a v takej dĺžke, aby sa nezamotávalo do kladky alebo lana otiaže. Malý jachtár sa potom nebude zbytočne zdržiavať jeho hľadaním/rozmotávaním

 Ak máte možnosť, berte deti na výlety vo väčších plachetniciach, v silnejšom vetre. Raz za čas preglgnite horkú slinu, otočte proti vetru a nechajte trepotiť plachty. Deti uvidia, že ten strašidelný rámus nieje nič strašné a dá sa zvládnuť.



## Odpadnutie

Poistka je vypnutá a malý jachtár je už v relatívnom bezpečí. Manévrouvaním kormidla sa snaží rahnno dostať a udržať od seba. Tento manéver ide deťom relatívne dobre, prirodzene sa snažia dostať, pre nich zdroj hluku a nebezpečia, od seba. Treba im ale vysvetliť, že loď, otočená osou rovnobežne s vlnami je podstatne nestabilnejšia a mali by loď držať aspoň čiastočne proti vlnám.

## Presun ťažiska dozadu

Presunom telesnej váhy jachtára dozadu, takmer až ku kormidlu, sa posunie ťažisko laterálu lode a tým sa zvýši jej stabilita. Loď bude lepšie držať smer, hlavne rahnno s trepotajúcou plachtou ďalej od vystrašeného jachtára, ktorý nebude mať toľko práce s dokormidlovaním.

## 3.2 Taktické zastavenie

Narozdiel od **Núdzového zastavenia** je **Taktické zastavenie** technika pre pokročilejších jachtárov. Jej zvládnutie dáva jachtárovi možnosť veľmi rýchlo zastaviť na presne určenom mieste a získať tak takticky výhodnú pozíciu na štartovej čiare

### Vyostrenie

Podobne ako pri núdzovom zastavení, je vyostrenie prvým krokom v manévri zastavenia. Tu ale nejde o zvládnutie krízovej situácie, ale o výber presného miesta kde chcem zastaviť. Jachtár už potrebuje mať odhad rýchlosti lode pri príchode na vybrané miesto a rýchlosti akou loď zastane pri vyostrení, zotrvačnosti lode pri manévroch a podobne.



Sústredíme sa teda hlavne na cvičenia, ktoré jachtárovi umožnia vycibriť odhad. Rovnaké cvičenia zverenci využijú aj pri nácviku tesného oboplávania bóji a prekážok.

### Povolenie plachty

Pre pokročilejšieho jachtára by tento krok už mal byť samozrejmosťou a mal by prebiehať súčasne s vyostrením. Aj lepší jachtári však sem tam robia chyby hlavne v príliš skorom alebo neskorom povolení plachty. Pre lepšie časovanie pomáhajú cvičenia zastavenia na presnosť.

### Vytlačenie rahna

Jednoduchý manéver, ktorý umožňuje veľmi efektívne a hlavne rýchlo zastaviť pohyb lode.

Kormidelník sa v lodi postaví, prekročí prednou nohou prepážku. Prednou rukou, zatiaľ čo v zadnej samozrejme neustále drží kormidlo, sa oprie približne 20cm až 30cm od sťažna o rahnno a miernym predklonom spojeným s vystretím ruky vytlačí rahnno tak, aby vietor nafúkol plachtu. Akonáhle loď zastaví, rahnno uvoľní.



### Posun ťažiska dozadu

Opäť, rovnako ako pri núdzovom zastavení, posedom kormidelníka dozadu, preniesieme váhu a posunieme ťažisko laterálu dozadu. To má za následok vyššiu stabilitu lode, menšie stáčanie lode a vo výsledku menej práce s dokormidlovaním.

## 4 Cvičenia

Jednotlivé cvičenia je dobré si zoradiť (ak z nejakého dôvodu nevyhovuje poradie v ktorom sú v tejto práci) a cvičiť ich postupne. Pri každom cviku sledujeme dôležité body práve vykonávaného cviku a tiež dodržiavanie všetkých už naučených techník z predchádzajúcich cvičení. Ak zverenec jednorázovo pokazí niečo z predchádzajúcich cvičení, upozorníme ho. Ak by sa chyba opakovala, je dobré sa vrátiť k cvičeniu, s ktorého technikou má problém.

Nezabúdame, že aj keď dieťa robí chyby, vždy sa dá nájsť niečo, za čo je možné ho pochváliť. Kritika sa nesie ľahšie, ak je z oboch strán obalená pochvalou (sendvič metóda :)).

Pre účely cvičení sa pod pojmom „Trenažér“ rozumie loď položená na podložke tak, aby sa dalo založiť kormidlo, prípadne mať k dispozícii odrezané kormidlo a loď položiť napr. na trávku, karimatku a podobne. Dá sa použiť aj bežná loď s bežným kormidlom, aj ju vieme stabilne podložiť do výšky kedy sa dá použiť kormidlo.

### 4.1 Veterná slepá baba

#### **Cieľ:**

Naučiť alebo zlepšiť zverencom cit pre vietor, naučiť ho podvedome vnímať smer vetra aby pri manévroch nestrácal čas jeho vedomím zisťovaním.

#### **Poveternostné podmienky:**

Rovnomerný, stály slabý až stredný vietor

#### **Pomôcky:**

šatka alebo šál na prekrytie očí, kužeľ alebo nejaká značka na označenie cieľa, voliteľne pohár s vodou na navlhčenie častí tela

#### **Postup:**

Pri stabilnom rovnomernom vetre, vyberieme rovnú plochu, ideálne trávnatú. Hlúčkiku zverencov najprv vysvetlíme čo ideme robiť. Potom v žiadanom smere vzhľadom na vietor (kolmo na vietor, proti vetru alebo s vetrom) umiestnime značku. Jednému zo zverencov zaviažeme oči, snažíme sa otočením, prípadne miernym posunutím do strán dosiahnuť aby stratil orientáciu. Slepá baba zostane otočená v pre ňu neznámom smere. Jej úlohou je zmyslami (okrem zraku) zistiť smer vetra a podľa neho, čo najpresnejšie prísť k značke. Pre zintenzívnenie vnímania vetra môžeme zverencovi zvlhčiť časti tela, tvár alebo oboje.

#### **Tréner:**

Nie je dôležité, či naozaj trafí zverenec presne na značku. Sledujeme hlavne to, či vzhľadom na vietor drží smer, ako dlho trvá, kým si uvedomí smer vetra. Samozrejme je potrebné dávať pozor aby nedošlo k potknutiu alebo úrazu.

Ideálne je, keď tréner sám predvedie, ako presne sa dá netrafiť :)

## 4.2 Ťahanie lana s kormidlom

### Cieľ:

Nácvik ťahania lana otiaže s kormidlom v ruke, bez zbytočného/prílišného manévrovania kormidlom.

### Pomôcky:

Trenažér, voliteľne šablóna pod páku kormidla.

### Postup:

Tréner predvedie niekoľko rôznych spôsobov rýchleho doťahovania plachty. Potom posadí do trenažéra zverenca a jeho úlohou je čo najrýchlejšie dotiahnuť úplne povolenú plachtu a znova ju úplne povoliť. Tréner, alebo ešte lepšie ďalší zverenci, zatiaľ môžu na šablóne sledovať, či aktuálny kormidelník neprekročí pákou kormidla hranicu šablóny (a škodoradostne ho na tento fakt upozorňovať ;)).



V prípade bezvetria alebo tréningu vnútri, je dobré, dať niekomu na starosť vyťahovanie rahna pri povoľovaní lana.

### Tréner:

Sleduje a v prípade potreby koriguje techniku.

## 4.3 Držanie správneho trimu plachty

### Cieľ:

Vštiepiť jachtárom, že vietor sa neustále mení aj keď sa zdá stabilný a preto je potrebné neustále sledovať plachtu a pracovať s ňou.

### Poveternostné podmienky:

Slabý rovnomerný vietor, ideálne ak mierne mení smer

### Pomôcky:

trenažér s plachtou

### Postup:

Trenažér umiestnime na podložku tak aby bol na kurze predobočný až bočný vietor. Po vysvetlení, čo znamená správne nastavená plachta, necháme mladého jachtára pár minút udržiavať plachtu priťahovaním/povoľovaním otiaží v správnom nastavení.

### Tréner:

Sleduje, či jachtár kontroluje nastavenie plachty, ako rýchlo reaguje, či sa dokáže dlhšiu dobu sústrediť na jednu úlohu.



Jednotlivých jachtárov striedame max. po piatich minútach. Sedenie v lodi na brehu a sledovanie plachty nieje moc záživná činnosť a deti po chvíli strácajú záujem.



## 4.4 Zapnutie/odopnutie plachty

### Cieľ:

Tréning rýchleho odopnutia a zapnutia poistky plachty pomôže pri krízových situáciách. Ak sa zverenec naučí tieto úkony robiť automaticky, bude mať na vode väčší kľud a kľudný jachtár sa podstatne lepšie sústreďí na dôležitejšie úkony.

### Poveternostné podmienky:

Slabý, rovnomerný, stabilný vietor

### Pomôcky:

Lod' triedy Optimist

### Postup:

Zverenci sa s lod'ami postaví na voľnejšom priestranstve a odopnú poistku. Na povel trénera sa pokúsia čo najrýchlejšie zapnúť poistku, pritiahnúť plachtu a rozbehnúť lod'. Na ďalší povel trénera vypustia plachtu, otočia lod' tak aby dočiahli na poistku a odopnú ju.

### Tréner:

Sleduje ktorí zverenci majú problém s odopínaním/zapínaním plachty. Na brehu je dobré to prebrať, či náhodou nieje problém s výstrojou – dajú sa odhaliť problémy so zatuhnutými poistkami, krátkymi lankami a podobne.



Ako cvičenie, môžete skúsiť cvičenie zapnutia poistky jednou rukou – skúšajte na brehu, striedajte ruky. Ak sa vám z toho podarí urobiť pre deti hru, máte chvíľu na vybavenie papierov alebo kávu a deťom sa takáto zručnosť určite zíde :)

## 4.5 Státie v lodi

### Cieľ:

Získanie stability v lodi, osvojenie si vlastností a správania lode vo vlnách.

### Pomôcky:

Optimist s plachtou

### Postup:

Zverenca posadíme do lode, najprv bez plachty. V závislosti od pokročilosti, jeho kondície, rovnováhy a prirodzenosti pohybov v lodi zvolíme začiatkové podmienky. Pri úplných začiatníkoch bude stačiť tichá hladina a postupné čupnutie, neskôr státie v lodi.

Vyššia úroveň je pri prirodzených vlnách v silnejšom vetre, neskôr môžeme robiť v prirodzených vlnách ešte vlny motorákom. Ak vyhodnotíme, že stabilita malého jachtára je už prijateľná, pridáme do lode plachtu.

### Tréner:

Musí odhadnúť schopnosti zverenca a tomu prispôbiť začiatok a postupné pridávanie náročnosti.



Ak máte viac zverencov, môžete ich posadiť do lodí po dvoch, vo vstávaní sa môžu striedať. Parťák v lodi je veľká psychologická podpora, plus pri viacerých lodiach sa môže celý tréning zvrhnúť na slušnú zábavu – dovoľte im to a buďte prvý kto hodí mokrú špongiu ;)



Pri väčších vlnách, prípadne pri robení vln člnom treba byť opatrný a naozaj dobre odhadnúť schopnosti detí. Stáva sa, že pohybovo menej zdatné deti v lodi spadnú alebo z nej vypadnú aj pri tichej hladine. Zranenie, alebo nechcený pád zverenca do vody za to určite nestojí.

## 4.6 Náklon lode

### Cieľ:

Osvojenie si správanie lode pri účelovom naklonení. Schopnosť udržať loď v stabilnom náklone.

### Pomôcky:

Lod' triedy Optimist s kormidlom, plutvou, bez plachty

### Postup:

Po podaní inštrukcií, posadíme zverenca do lode. Na povel trénera, sa zverenec posedom na kraj lode (nohy do popruhov, v ruke drží pinu kormidla) snaží nakloniť loď tak, aby sa bočná oderka dotýkala hladiny a udržať ju takto stabilne čo najdlhšie. Na ďalší povel, zverenec presadá na druhú stranu lode s rovnakým cieľom.

### Tréner:

Sleduje techniku a stabilitu cvičenca. Všimá si spôsob akým zverenec prechádza na druhú stranu, či je pri prechode otočený tvárou smerom dopredu, prípadne či nezakopáva, nemotá sa do lán. Prípadné problémy ihneď koriguje/konzultuje s cvičencom.

## 4.7 Prevracačka

### Cieľ:

Pripraviť zverencov na situácie, keď sa loď prevracia, prevráti a je plná vody. Pomocou hry primäť deti k fyzickému výkonu (vylievanie vody) a odstrániť blok strachu pred prevrátením. Získať skúsenosti so správaním lode v extrémnom náklone a rozdielnom správaní plnej a prázdnej lode. Naučiť zverencov vyliezť z vody naspäť do lode.

### Pomôcky:

Lod' triedy Optimist v plnej výbave

### Postup:

Vyberte časť vodnej plochy s dostatočnou hĺbkou, ak je to možné čo najbližšie brehu (psychologická barlička pre deti). Za asistencie trénera alebo skúsenejšieho jachtára pomaly prevráťte loď. Nechajte zverenca aby sa pokúsil loď sám postaviť, úplným začiatčovníkom, prípadne ľahším jachtárom, môžete trochu pomôcť. Po postavení lode sa musí malý jachtár, ideálne sám, dostať do lode a bez vyliatia vody celý postup zopakuje.

Neskôr, ideálne až niektorý ďalší deň, je dobré zvýšiť úroveň cvičenia pridaním vylievania vody. Ak máme viac cvičencov, ktorí už vedia loď sami bezpečne postaviť, môžete z celého cvičenia spraviť hru o čo najrýchlejšie prevrátenie, postavenie lode a doplachtenie k značke – deti si sami zvolia, či, koľko vody a kedy vylejú. Naučí ich to odhadnúť, čo je lepšie/výhodnejšie ak sa prevrátia počas rozjazdu.

### Tréner:

Sleduje hlavne techniku, dohliada na bezpečnosť. Odhaduje stav zverencov, či nemajú strach a podobne, v takom prípade vystrieda zverencov, spraví malú pauzu alebo zmení cvičenie.



Nechajte deti, aby sa najprv pokúsili prevrátiť loď bez vysvetlenia/ukážky (asistujte im pri tom), väčšine detí sa to nepodarí a odbúrajú prehnané obavy z vratkosti lode.



Niektoré deti majú veľké obavy zo situácie, ak sa po prevrátení ocitnú pod plachtou alebo pod loďou. Ukážte im, čo v takom prípade robiť, že to nieje nič čoho sa treba obávať a nacvičte s nimi pri tejto príležitosti aj túto situáciu.



Nenechajte bez pomoci skúsenejších alebo trénera prevracať samotný trup lode (bez plachty). Plachta pri prevrátení plachetnice slúži ako tlmič, bez nej padne hrana lode na hladinu veľmi rýchlo a hrozí, že zasiahne cvičenca.

## 4.8 Dotahovanie plachty do rohu lode

### Cieľ:

Naučiť zverencov rozoznať z pozície kormidelníka, kedy je plachta správne dotiahnutá do rohu lode a vyhnúť sa tak nedotahovaniu, resp. prílišnému prit'ahovaniu plachty pri stúpaní proti vetru.

### Pomôcky:

Loď triedy Optimist s plachtou.

### Postup:

Zverenca posadíme do trenažéra, aby sa zo začiatku nemusel zaoberať ostatnými úlohami kormidelníka. Loď postavíme na kurz pred bočného až bočného vetra. V prípade bezvetria určíme niekoho, kto bude pri povolení otiažiť vyťahovať rahno. Podľa potreby opakujeme cyklus povolenia a následného pritiaženia plachty presne do rohu lode.

Po nácviku na brehu zvýšime úroveň cvičenia nácvikom na vode.

### Tréner:

Kontroluje presnosť dotiahnutia plachty, koriguje a konzultuje prípadné nedostatky.

## 4.9 Rozbeh prit'ahovaním plachty

### Cieľ:

Nácvik jednoduchého, plynulého rozbehu a zastavenia. Osvojenie techník a pojmov.

### Poveternostné podmienky:

Stabilný, mierny vietor.

### Pomôcky:

Loď triedy Optimist v plnej výbave.

### Postup:

Cvičenec posadený v lodi sa pomocou inštrukcií od trénera postaví s vypustenou plachtou (zapnutá poistka) na bočný vietor. Na povel trénera pomaly prit'ahuje plachtu až do správneho nastavenia, loď sa rozbieha. Na ďalší povel od trénera plachtu cvičenec povoľuje až do úplného prebublávania, loď zastavuje. Podľa zručnosti a rýchlosti učenia zverenca postupne pridávame na rýchlosti celého cyklu. Tréner postupne čoraz menej zasahuje do cyklu, až by nakoniec mal cvičenec celý cyklus urobiť sám (aj do správneho dotiahnutia plachty) len na dva povely píš'alkou.

**Tréner:**

Zo začiatku podáva inštrukcie a pomaly znižuje množstvo poskytovaných informácií až do cvičencom samostatne vykonaného cyklu. Všímame si stabilitu kurzu počas práce s otiažou, správnosť dotiahnutia a úplnosť povolenia plachty. Dbáme na to aby sa po dotiahnutí loď plne rozbehla, po povolení úplne zastala.



Ak máme možnosť trénovať s viacerými, technicky približne rovnako zdatnými cvičencami, je ideálne pokračovať po zvládnutí tohto cvičenia ďalším, nadväzujúcim cvičením – **Vláčik**

## 4.10 Vláčik

**Cieľ:**

Osvojiť si techniku regulácie výkonu/rýchlosti pomocou plachty.

**Pomôcky:**

Aspoň dve kompletne lode triedy Optimist s posádkou.

**Postup:**

Po inštruktáži, pomôžeme zverencom postaviť sa do vláčika na bočný vietor (za sebou s rozstupom 1-2 dĺžky lode). Vodnú plochu vyberáme tak, aby sme mali dostatok priestoru na 5-10 min priamočiarej plavby. Na povel trénera, zverenci pritiahnu plachtu, rozbehnú sa a musia udržať formáciu s rozstupmi. Každý sleduje loď pred sebou aj loď za sebou, ak sa niekto vzdáľuje musí v závislosti od situácie reagovať buď on alebo ostatní.

**Tréner:**

Úlohou trénera je zo začiatku inštruovať jednotlivých zverencov tak, aby boli schopní udržať formáciu, prípadne ak sa formácia rozpadne znova ju obnoviť. Postupne prenechávať túto zodpovednosť na zverencov, aby formáciu udržiavali komunikáciou medzi sebou sami.



Ak sú zverenci dostatočne zdatní, dohodnite si signál na ďalšie situácie ako otočenie, prvý dozadu, druhý dozadu a podobne.



Vyskúšajte možné variácie na kurzoch ostro proti vetru prípadne zadný vietor. Na kurze ostro proti vetru si overíte, či už zverenci chápu, čo znamená stáť proti vetru. Zadný vietor preverí, či si vedia dať pozor na nechcenú halzu.

## 4.11 Pumpovanie

**Cieľ:**

Získať zručnosti pri práci s loďou a plachtou. Naučiť sa efektívne akcelerovať pomocou pumpu.

**Poveternostné podmienky:**

Ideálne bezvetrie, prípadne veľmi slabý vietor

**Pomôcky:**

Aspoň dve posádky Optimist v plnej výbave.

**Postup:**

Predvedieme správny postup pumpovania, ideálne skúsenejším jachtárom alebo trénerom. Postavíme trať, napríklad dve bójky, alebo využijeme nejaké prirodzené značky. Dĺžka trate by mala byť krátka, 20 až 50m. Pretekári sa postavia vedľa seba a na znamenie vyštartujú s povoleným pumpovaním po trati s cieľom prísť do cieľa čo najskôr.

**Tréner:**

Sleduje techniku zverencov, robí si poznámky. Po skončení „rozjazdy“ prekonzultuje postrehy so zverencami.



Dávajte zverencom jednotlivé rady a postrehy postupne, najzávažnejšie najskôr. Deti s prirodzenou súťaživosťou si ich budú pýtať samé.



Ak máte na vode deti rôznych technických úrovní, skúste sa dohodnúť s tými lepšími, aby sa „zamotali do lán“ a nechali vyhrať slabších – dodá im to chuť ďalej sa zlepšovať.

## 4.12 Zastavenie na čiare

**Cieľ:**

Nácvik presnosti a odhadu pri manévri zastavenia

**Poveternostné podmienky:**

Slabý až stredný, rovnomerný vietor

**Pomôcky:**

Bója, Optimist v plnej výbave

**Postup:**

Pomocou bóje a motorového člna vytvoríme krátku štart/cieľ čiaru. Inštruujeme jachtárov, aby sa plavili smerom k čiare a zastavili čo najpresnejšie pri nej. Dbáme na to, aby čiaru nepreťali. Začneme bočným vetrom a po jeho zvládnutí stúpačkou. Opakujeme podľa potreby.

**Tréner:**

Sleduje techniku zverencov a vyhodnocuje vzdialenosť lode od čiary po zastavení.



Aj keď sa u nás bežne neštartuje na zadný vietor, skúste si toto cvičenie aj na tomto kurze. Deti sa naučia odhadnúť, ako veľa priestoru potrebujú na otočenie proti vetru a pritom ešte nenarazia do „prekážky“.

## 4.13 Vyostrenie na presnosť

**Cieľ:**

Získať zručností, odhad vzdialenosti a času potrebného na presné oboplávanie bójky.

**Pomôcky:**

Bója, loď triedy Optimist v plnej výbave

**Postup:**

Po inštrukcii a umiestnení bóje majú zverenci za úlohu približovať sa k bóji najprv kurzom na bočný, neskôr na zadný vietor. Cieľom je vyostriť na kurz ostro proti vetru čo najbližšie pri bóji bez dotyku s ňou.

**Tréner:**

Podáva inštrukcie, postupne posiela zverencov k bóji a koriguje prípadné nedostatky. Ideálne si zapisuje poznámky alebo natáča videá, ktoré potom preberie s jednotlivými jachtármi.



Bóju je najlepšie použiť z mäkkého materiálu, deti sa jej menej boja a prípadný ťukanec menej bolí (hlavne majiteľa lode ;). V núdzi sa dá použiť aj gumený čln, tréner má síce lepší výhľad, ale mäkká bója blízko motoráka je lepšie riešenie.

## 4.14 Vytlačenie rahna

**Cieľ:**

Osvojenie techniky a pohybových zručností potrebných pre manéver vytlačenia rahna pri zastavení.

**Pomôcky:**

Na brehu: Optimist trenažér s plachtou

Na vode: Kompletný Optimist

**Technika:**

Povolená plachta, oťaž púšťame z ruky. Prednou nohou prekročíme prepážku pri plutvovej skrini. Prednou rukou sa oprieme o rahno približne 20-30 cm od sťažňa a predklonom tela spojeným s vystretím prednej ruky vytlačíme rahno tak, aby sa nafúkla plachta do opačnej strany. Kormidlo neustále držíme v zadnej ruke. Po zastavení rahno uvoľníme.

**Postup:**

Predvedieme správnu techniku a cvičencov necháme opakovať cvičenie niekoľko krát. Ak máme k dispozícii trenažér ideálne je nacvičiť manéver na brehu, potom doladiť detaily na vode. Cvičenie opakujeme na oboch stranách, teda aj ľavobok aj pravobok.

**Tréner:**

Kontroluje správnu techniku a nedostatky ihneď konzultuje s cvičencom.

## 4.15 Plavba bez kormidla

**Cieľ:**

Ukázať zverencom, aký vplyv na plavbu má pozdĺžne a priečne vyváženie lode, posun ťažiska laterálu, resp. presun váhy kormidelníka.

**Poveternostné podmienky:**

Stály, rovnomerný slabý vietor

**Pomôcky:**

Lod' triedy Optimist (aj s kormidlom ;), Motorový čln, dve bóje, stály slabý vietor

**Postup:**

Po inštrukcii na brehu, postavte dve bóje za sebou po vetre tak, aby sa medzi nimi dalo bez problémov preplávať na bočný vietor (čím menej zdatní cvičenci, tým väčšia vzdialenosť bójí). Cvičenca v lodi pridržiť pri motorovom člne, plachta vypustená, odpojte kormidlo a pustite loď. Úlohou zverenca je používať plachtu a vlastnú váhu tak, aby s loďou preplával medzi bójami.

Tréner v motorovom člne pláva popri zverencovi.

Po zvládnutí preplávania medzi bójami je druhým možným variantom cvičenia točenie karuselu medzi tými istými bójami.

**Tréner:**

Asistuje pri plavbe, kontroluje a koriguje techniku. Vysvetľuje príčiny a dôsledky jednotlivých manévrov/úkonov.



Využite toto cvičenie na vysvetlenie zverencom, prečo vlastne musí, resp. je dobré, aby bola loď na zadnom vetre naklonená do návetria. Keď budú musieť udržať loď v priamom smere len náklonom a posedom, pochopia to omnoho rýchlejšie a čo je dôležitejšie, keď budú vedieť prečo, budú to omnoho ochotnejšie aj robiť.

## 4.16 Plavba bokom

**Cieľ:**

Naučiť sa a osvojiť si techniku plavby bokom. Ozrejmienie rozdielu správania lode pri bočnom vetre a rôznom dotiahnutí plachty.

**Poveternostné podmienky:**

Ideálne slabý, rovnomerný a stály vietor.

**Pomôcky:**

Lod' triedy Optimist

**Postup:**

Na brehu vysvetlite cvičencom, aké správanie lode majú očakávať pri rôzne dotiahnutej plachte v kombinácii s čiastočne, alebo úplne vyťahnutou plutvou.

Na vode potom postupne vyskúšame všetky kombinácie:

- plachta na 45° - plutva zasunutá
- plachta na 45° - plutva vyťahnutá
- plachta na stred lode – plutva zasunutá
- plachta na stred lode – plutva vyťahnutá

**Tréner:**

Podáva pokyny, sleduje techniku a koriguje/konzultuje prípadné nedostatky. Ideálne, v prípade potreby predvedie, čo od cvičencov očakáva.



Toto cvičenie oceníte hlavne v prípade ak začiatočníci idú pristávať na zadný vietor. S pokročilejšími zverencami (tými, pri ktorých sa už nebojíte, že vám vybehnú na breh) toto cvičenie, ak sú na to podmienky, prejdite vždy keď fúka smerom na breh – keď budete najbližšie týmto kurzom pristávať v búrke, budú to zručnosti na nezaplatenie.

## 4.17 Cúvanie

### **Cieľ:**

Zvládnutie techniky cúvania, ozrejmienie a osvojenie si zvláštností manévrovania pri tomto manévri.

### **Poveternostné podmienky:**

Stály slabý vietor

### **Pomôcky:**

Lod' triedy Optimist, motorový čln, dve bóje

### **Postup:**

Rozmiestnite dve bóje tak, aby ich spojnica tvorila približne kolmicu na smer vetra. Motorový čln ukotvite proti vetru v primeranej vzdialenosti.

Úlohou zverenca je nastúpať k motorovému člnu, zastaviť a cúvaním sa trafiť medzi dve bóje. V ďalšej úrovni pridáme po dosiahnutí čiary medzi bójami, zastavenie a udržanie sa na čiare dohodnutý čas.

### **Tréner:**

Podáva pokyny, sleduje techniku a koriguje/konzultuje prípadné nedostatky.

## 5 Záver

Po teoretickej príprave a absolvovaní väčšiny cvičení, by zverenci mali vedieť úspešne a čo možno najrýchlejšie rozbehnúť a zastaviť plachetnicu. Ako bonus, by mali získať niektoré návyky a skúsenosti, ktoré im pomôžu na štartovej čiare ale aj pri iných situáciách, ktoré sa môžu vyskytnúť počas rozjazdy, preteku alebo pri bežnej plavbe.

Počas všetkých cvičení netreba zabúdať na fakt, že hlavne pri deťoch nieje dôležitý len cieľ ku ktorému sa chceme dostať, ale vo veľkej miere aj cesta, ktorou k tomu cieľu dojdeme. Snažte sa preto zo všetkých cvičení vytvoriť nie niečo čoho sa musia zúčastniť, ale pokiaľ je to možné vytvoriť pre deti hru, niečo čoho sa chcú zúčastniť pretože je to zábava.

Buďte trpezlivý, tlačte len z ľahka a odmeňujte pochvalou aj za dielčie úspechy. Snažte sa pochopiť, vcítiť do sveta svojich zverencov. Oni majú úplne iné dôvody na strach/obavy a úplne iné dôvody prekročiť svoje hranice pohodlia a pokúsiť sa o niečo nové. Ak sa vám to podarí, vašou odmenou budú deti, ktoré sa nemôžu dočkať ďalšieho tréningu a ďalšej výzvy.



## 6 Zoznam zdrojov

Ivan Vrana – Jachting

Olympia 1990

**Royal Yachting Association - RYA** - youtube kanál

[Top Tips - Optimist - Accelerating - with Double Olympic Gold Medallist Shirley Robertson](https://www.youtube.com/watch?v=b709I2Bbm8U)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=b709I2Bbm8U>)

[Optimist Stopping - Sailing Tips with Double Olympic Medallist Shirley Robertson – RYA](https://www.youtube.com/watch?v=UvwJ9omvqGk)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=UvwJ9omvqGk>)

**Amplified Sailing** – youtube kanál

[OPTIMIST SAILING - How To Accelerate](https://www.youtube.com/watch?v=HkcTWTESEYQ)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=HkcTWTESEYQ>)