

PODSUMOWANIE TRENINGU NR 1

1. ORGANIZACJA NA BRZEGU:

Chcąc podsumować nasze dwudniowe zmagania należy zacząć od przygotowania łódki do treningu lub do dnia regatowego. Załoga musi być mocno skoncentrowana na przygotowaniu łódki by nie powtarzały się problemy z prowadzeniem lin lub inne niespodziewane awarie.

Łódkę i wszystkie zakładane żagle należy sprawdzić tak by sternik otrzymał potwierdzenie o gotowości jachtu do treningu/wyścigu. Jest to bardzo ważne, bo nie zawsze przed wyścigiem jest czas by przepłynąć próbne kółko! Uczulam na to i sugeruję by odpowiedzialnym za sprawdzenie wszystkiego był Filip, który wraz z Żyrafą codziennie zajmują się sprawdzeniem jachtu.

Witek natomiast jest odpowiedzialny za sprawdzenie na regatach ostatnich komunikatów regatowych, prognozy pogody oraz sprawdzeniem, jakie żagle użyć należy i czy załoga jest wyposażona w wodę, jedzenie i inne tego typu niezbędne produkty (np. krem).

Kończąc temat przygotowania jachtu to po wyścigu lub treningu załoga (Filip, Żyrafa) sprawdzają wszystkie knagi, fały, żagle, okucia sterowe, przedłużacz oraz bloki. Ma to na celu wpisanie awarii na listę w notesik (Filip) i ustalenie ze sternikiem niezbędnych napraw. Na jachcie w zamkniętym zbiorniku trzeba mieć: kombinerki, wkrętak, 2 szkle, 2-3 różne linki oraz zawsze taśmę izolacyjną i naprawczą. Filip taśmę izolacyjną ma mieć zawsze w kieszeni. Na regatach powinno się zabrać spinakera, wysuszyć i popatrzeć czy nie jest pozaciągany. Taki check-in trwa zaledwie 15 minut, podczas mycia łódki słodką wodą i wycierania jej. W tym czasie sternicy nie pracują przy sprzęcie, muszą sprawdzić czas protestowy, komunikaty regatowe i przygotować piwko dla załogi!!!

To tyle, jeśli chodzi o podział obowiązków podczas regat, to moja sugestia, ale podobno nie ma innej możliwości działania jak ww schemat.

2. PŁYWANIE DZIEŃ NR 1:

Rozpoczynaliśmy od bardzo małego wiatru, gdzie głównym zadaniem załogi było prawidłowe rozmieszczenie na ciężaru na jachcie. Bardzo ważnym aspektem jest by członkowie załogi byli skupieni blisko siebie i możliwie przesunięci do dziobu jachtu.

Tutaj ważne by Witek nie zapomniał o ciągłym przesuwaniu się po zwrotach na wiatr i z wiatrem. Każde mocniejsze zanurzenie rufy powoduje gigantyczne opory tarcia i hamuje. Co do prowadzenia żagli to bardzo ważne jest luźne prowadzenie na likach przednich grota i foka oraz bardzo czujnie na szotach. Przy takich warunkach wiatr potrafi być bardzo zmienny, co do kierunku i regulacja na szotach jest bardzo istotna. Zwroty w bardzo słabym wietrze należy rozpoczynać od przechyłu na zawietrzną, następnie delikatnie sterem nadać łódce rotacji. Powoli dobierając żagle rolujemy łódką i przechylamy ją na nawietrzną. Gdy żagle się wypełnią, po wcześniejszym delikatnym wyluzowaniu na szotach, bardzo spokojnie prostujemy jacht do pozycji pionowej. Zgranie załogi jest tu podstawą!

Po kilkunastu próbach byłem bardzo zadowolony, jednak należy pamiętać o delikatnym poruszaniu się po łódce i ciągłym dążeniu do „zatapiania dziobu”.

Przy żeglowaniu z wiatrem i zwrotach przez rufę należy pamiętać by sternik nadał rotacji łódce na nawietrzną a następnie po zwrocie przechylił jacht z załogą na zawietrzną. Pozwoli to wypełnić się spinakerowi oraz pomaga w ostrzeniu do wiatru. Filip czasem musi dostosować swoje przejście do warunków i zostać na zawietrznej trzymując spinakera.

Dość dobrze to wychodziło w drugiej części treningu i drugiego dnia. Widoczne to jest na zdjęciach.

Żeglowanie w 2 części dnia było już zupełnie inne, wiatru dużo więcej i wymagało to od załogi przyspieszenia ruchów, zgrania przy manewrach takich jak zwroty. Zwroty na wiatr w 60% były poprawne, jednak było widać jeszcze brak wyczucia między Witkiem a Filipem. Żeglowanie z wiatrem wymaga już większego zgrania i trochę odwagi, która przyjdzie wraz z godzinami spędzonymi na wodzie. Dwie szuflady były konsekwencją braku komunikacji. Gdy widzimy więcej wiatru Żyrafa informuję trymerów, oni są już przygotowani do odpadnięcia i balastowania jachtu. Bardzo ważna jest tu praca grotem, gdy odpadamy luzujemy aż wyprostuje łódkę i następnie lekką pompą dobieramy. Ruffy robimy wg omówionego schematu i bez strachu!

Na powrotnym kursie do portu ważna była praca ciałem oraz grotem. Gdy to zgramy będzie już ładnie i spokojnie! Pamiętajmy by na łódce były dla każdego rękawiczki!!

3. PŁYWANIE DZIEŃ NR 2:

Na wstępie przypomnę o przygotowaniu żagli, by nie było splątanych szotów!

Rozpoczęliśmy od spokojnej żeglugi na minimalnym wietrze. Bardzo ważne by spokojnie szukać delikatnych podmuchów, bo na regatach bywają takie przerwy wiatrowe. Sami zauważyliście, że można żeglować, gdy wiatru nie widać na wodzie.

Zelujemy tylko na tzw. „ciśnienie” i w obranym kierunku. Przy takich warunkach najważniejsze jest ciągła komunikacja „góra, dół”.

Zwroty przez rufę wyglądały już nieźle, widzicie to na filmach. Spi-bom musi lepiej chodzić i do MŚ należy wymienić ten koszyk na rolkę i na nowe okucie na bomie spina.

Bardzo mi podobały się powolne ruchy załogi, które wynikały z braku nerwów. Oby tak zostało...

W żegludze na wiatr fajnie funkcjonowała komunikacja, musimy sternikowi podawać info o szkwałach, co pozwoli załodze się przygotować do aktywnego balastu, wyprzedzić szkwał a sternikowi delikatnie wyostrzyć i pracować efektywnie grotem. Poprawna już była praca Żyrafy w regulacjach foka i grota, potrzeba jeszcze troszkę dynamiki i wyprzedzenia tego, co się dzieje na wodzie. Ale było już nieźle.

Zwroty przez rufę na początku nienajlepiej, jednak później było na 3+.

Stawianie i zrzucanie spina musimy dopracować na następnym treningu. Musimy założyć gumki pomiędzy wantami kolumnowymi, co zabezpieczy przed wpadaniem spinakera pod wanty i salingi. Wtedy przećwiczmy stawianie między masztem a kolumnowymi wantami.

4. DO POPRAWY:

- a. Kondycja załogi - całej.
- b. Przygotowanie techniczne łódki (omówione z Witkiem).
- c. Przygotowanie przed pływaniem, chek-in.
- d. Koncentracja na każdym zwrocie.

5. PODSUMOWANIE

Pływając skutecznie, skoncentrowani na manewrach na prędkości jachtu myślę, że krok po kroku będzie widoczny progres w wynikach. Na pewno jeden weekend wszystkiego nie zmieni, ale będzie podchodzili do tego co robicie w danym dniu profesjonalnie. Regaty w 90% wygrywa się na brzegu w głowie, 10% trzeba pozamiatać na wodzie i być pewnym jachtu, załogi i umiejętności. A co najważniejsze, ma to powodować radość i uśmiech!

Piotr Tarnacki