

## **Csapatversenyzés OPTIMIST hajóosztályban**

### **A sport célja és értelme az emberi közösségben**

Alapvető identitásunk legszűkebben értelmezve két dologra vezethető vissza. Az egyik a szaporodás, a másik a létfenntartás. Ezen két fő elv megvalósulási formája az emocionális lényünket is figyelembe véve a család és a munka. A jóléti társadalmak hajnalán, már felmerült annak az igénye, hogy a létfenntartáshoz szükséges fizikai munka részleges háttérbe szorítását pótolni kell, amennyiben a testi állóképességünket fenn akarjuk tartani. Mivel az ember alapvetően játékos természetű, szórakozást, szórakoztatást igénylő lény, így e kettő kombinációjából kialakult a fizikai képességeket igénylő játék, a sport. Az embert érintően ennek két formája bizonyosan ismert, az egyik az egyéni küzdelmet, a másik a csapatban való teljesítményt veszi figyelembe. A vitorlás sportban is mindkét versenyzési formát megtalálhatjuk.

### **A csapatversenyzés játékelmélete, filozófiája**

Az ember két dologban biztosan jó, gyorsan alkalmazkodik a környezethez, és csapatban tud eredményesen dolgozni. A csapatversenyzés e két fő tulajdonságunkat fejleszti. Megismerteti velünk annak a lényegét, hogy társakkal együttműködve az ember sokkal hatékonyabban érhet el eredményt. Nem kiszolgáltatott, a csapattársra mindig számíthat. Egyúttal arra is ráébreszt bennünket, hogy mi is fontosak vagyunk mások számára. Az eltérő adottságok, talentumok, az egymáshoz való viszonyban jól kiegészítik egymást. Másokért, a csapatért tenni nagyobb motivációt jelent, a siker örömét meg tudjuk osztani a csapattársakkal. A közös élmény hosszabban megmarad az emlékeinkben, további, másodlagos motivációt hordoz magában. Ugyanakkor a kudarc élményt is könnyebben fel tudjuk dolgozni, több személy viseli ennek a terhét, egymás vigasztalása hamarabb átségít a nehézségeken.

Az edző feladata, hogy átlássa a csapatversenyzésben rejlő emberi tényezőket és alkalmassá tegye a versenyzőit arra a feladatra, amelyben elsősorban emberileg, emocionálisan kell, hogy sikereket érjenek el.

### **A mentális felkészítés jelentősége és menete**

A gyerekek figyelmét a saját belső világukból ki kell nyitni, elsősorban a másokra odafigyelés irányába. Az individuális küzdelemről át kell hangolódni a csapatban történő eredményességre.

Meg kell tanulni

a másik elfogadását,

az alázat fogalmát,

a pillanatnyi sikereken túlmutató hosszabb távú közös célok értékrendjét,

a közös siker örömét és értékét,

a magam és mások hibáinak elfogadását,

a közös vigasz erejét.

### **A gyerekek (csapattagok) összetartozási élményének elmélyítése.**

A csapatversenyzés lényegének megismertetése – a pálya és a szabályok sajátosságai, emberi tényezők a fentiek alapján;

A csapat összeállítás fontossága – eltérő habitusú, de azonos sportképességekkel rendelkező versenyzők; vagy éppen fordítva;

A közös elvek meghatározása – nincs jobb vagy rosszabb, a csapategység számít;

Célok kitűzése – tanulás, verseny nyereség, köztes célok;

A csapat felépítése – posztok kijelölése (csapatkapitány, gyorsabb, lassabb hajó),sakk;

Ráhangolódás a közös munkára – közös szabályértelmezés, ellenfelek elemzése, foci;

## **Indul a játék**

### **A pálya**

#### **Kialakítása, mérete térben – időben**

A csapatversenyre leggyakrabban használt pálya rajt és célvonalból, valamint egy négy pályajellel kialakított cirkáló – fél szél – hát szél – fél szél – cirkáló pályaszakaszokat magába foglaló, úgynevezett „kígyó” pályából áll.

A pálya méretét a szélerősség függvényében rakjuk ki. A tervezett futamidő kb. 10-12 perc. Az első két pályajel jobb, a többi kettőt bal kéz felől vesszük.

Az edzéshez hat pályajelre van szükség

#### **Módosítás lehetőségei**

A csapatverseny pályáját futam közben nem módosítják.

A pályamódosítás technikája edzés közben.

#### **A rajtvonal és a rajtjelzés – rajtjelzések**

A rajtvonal rövid, nyolc hajóra méretezett.

A rajtjelzés három perces. A rajtok között szintén három perc várakozás van.

A rajt előtt hat perccel kerül felhúzásra narancslobogó

Három perccel a rajt előtt osztálylobogó fel.

Kettő perccel a rajt előtt „P” lobogó fel.

Egy perccel a rajt előtt „P” lobogó le.

Rajt, osztálylobogó le.

Ezt követően három perc múlva kerül felhúzásra az újabb rajt osztálylobogója.

Az aktuális rajtnál érintett két csapatot a versenyrendező hajón írják ki, az előre meghatározott lebonyolítási rendnek megfelelően (HUN – GER vagy A-B).

Egyéni visszahívó, érvénytelenítés

#### **A cél és az eredményszámítás**

A befutó szintén rövidebb a szokásosnál.

A hajók a befutásuk sorrendjének megfelelő pontszámot kapják. A nyolc hajónak együttesen harminchat pontja lehet, ha senki nem volt korai rajtos. Az azonos csapatban lévők pontszáma összeadódik. A kevesebb pontot gyűjtő csapat nyer. A be nem futott versenyzők a hajók összlétszámával megegyező pontot kapnak (pl. kiállt korai rajtos hajó). Az a hajó amelyik korai rajtos volt és nem állt ki, 10 pontot kap. Egyéb pontnövelő szabályok.

### **A varázs szám –magic number (18)**

Abban az esetben, ha döntetlen az állás (18 – 18) az a csapat veszít, amelyből az első helyen futottak be. Ezzel a szabály azt kívánja jelezni, hogy az elsőnek befutó talán nem volt elég figyelmes a csapattársakkal szemben.

### **A csapatversenyzés szabályai**

RRS – D függelék

(zóna, ésszerű menetirány, óvások, bírok jelzései, futamok pontozása, eredményszámítás)

### **Versenyrendszer**

Körmérkőzéses - kieséses

### **Gyakorlati képzés**

Kiindulási elv a jégkorong sport analógiája – tökéletes korcsolyázó tudás kell, hogy a játékot élvezni tudjad. A játékosok nem a korcsolyázó tudásukra figyelnek, hanem a csapatjáték lényegére.

### **A csapatversenyzés főbb elvei**

Az elől lévőket lassítani, a hátul lévőket gyorsítani kell.

A pontokat minden pályajelnél számolni kell.

Nem hagyunk el úgy pályajelet, hogy ne tettünk volna meg mindent az előnyösebb pozícióért.

Ha vezetünk, széthúzzuk a mezőnyt, ha vesztesre állunk tömörítjük.

A csapatkapitány hangos szóval irányítja a játékot.

### **Rajtnál hozott döntések**

Van e szélelfordulás

Gyors hajó előreküldése az első bójához

Az ellenfél gyors hajóinak blokkolása

Korai rajt elkerülése, ellenfél kitolása

Egyéni feladatok végrehajtása

### **Az első pályajelnél hozott döntések**

A jobb kézről kerülendő pályajel szabálytaktikai lehetőségének kihasználása.

Első alkalom a rajtot követően, hogy átrendezzük a sorokat.

Ha van rá lehetőség, nem megyünk úgy tovább, hogy nem kerülünk vezető szerepbe.

### **A második pályajelnél hozott döntések**

A pályajel vételének szabálytaktikai lehetőségeit kihasználni.

A hátszeles szakasz terveinek előkészítése

Pontszámítás

### **A harmadik pályajel vétele**

Utolsó alkalom, hogy a sorrendet komolyan befolyásolni tudjuk!

A csapatkapitány szerepe, döntése itt a legfontosabb!

Az elől lévő hajó döntően befolyásolni tudja a végeredményt.

A pályajel vételét követően szél felőli pozíciókat kell kiharcolni - lassítás!

### **A negyedik pályajel vétele**

Pontszámítás a befutó előtt.

Hátrányban lévő csapat utolsó támadási lehetősége a bója vételének szabálytaktikáival.

A bója vételét követően vezető csapat hajói tiszta szélhez juttatják a csapattársakat és széthúzzák a mezőnyt.

A hátrányban lévő hajók középre húzzák a mezőnyt és lassítják a az ellenfelet és a játékot a célíg.

### **A befutónál hozott döntések**

Pontokat számolni

Az első helyen történő befutást mérlegelni

Amennyiben az első négy hajóból három azonos csapatból van, a csapat biztosan nyer.

Magic number lehetőségének kialakítása.

Szabálytaktikai lehetőségek kiaknázása.

A csapatkapitány döntéseinek fontossága

### **Az egyes pozícióban lévő hajók szerepe**

Az elől lévő hajó lassítja az ellenfelet

A hátul lévő hajó olyan gyorsan kell, hogy vitorlázzon, amilyen gyorsan csak tud

A hátul lévő hajó ugyanakkor lassítja az előtte lévőket és a pályajeleknél előzi

A szerepeket be kell tanulni (elől vagyok – hátra kerültem), és fel kell ismerni, hogy cselekedni tudjak

Egymást is figyelmeztetni kell, a pozícióból adódó feladatokra. Ez a csapatépítés legfontosabb gyakorlati része!

**A szerepvállaláshoz pontos és magabiztos hajókezelésre van szükség.**

A sebesség vitorlázás alapvető tudáselem.

Vitorla beállítása

Vitorlakezelés – specialitások, extrák

Hajó súlypontjának beállítása – talpon vezetett hajó

Gyors manőverek

**Taktikai elemek**

Hogy hozzam helyzetbe magamat és a csapattársaimat

Rajtnál alkalmazott taktikák – szél alatti pozíció

Hajók közti pozíció az ellenfelekkel – cél a takarás, zavart szél

Hajók közti pozíció a csapattársakkal – cél a tiszta szél lehetőségének megadása

Pályajeleknél a szabálytaktikai lehetőségek kihasználása

Speciális lassítási taktika vitorlakezeléssel

A befutó szakaszban történik a legtöbb szabálytaktikai akció

**A futamok értékelés**

A csapatkapitány értékelése

A csapattagok értékelése

Az edző értékelése

Videó elemzés

Lelki béke helyreállítása