



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 szorulását 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 átsegít 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

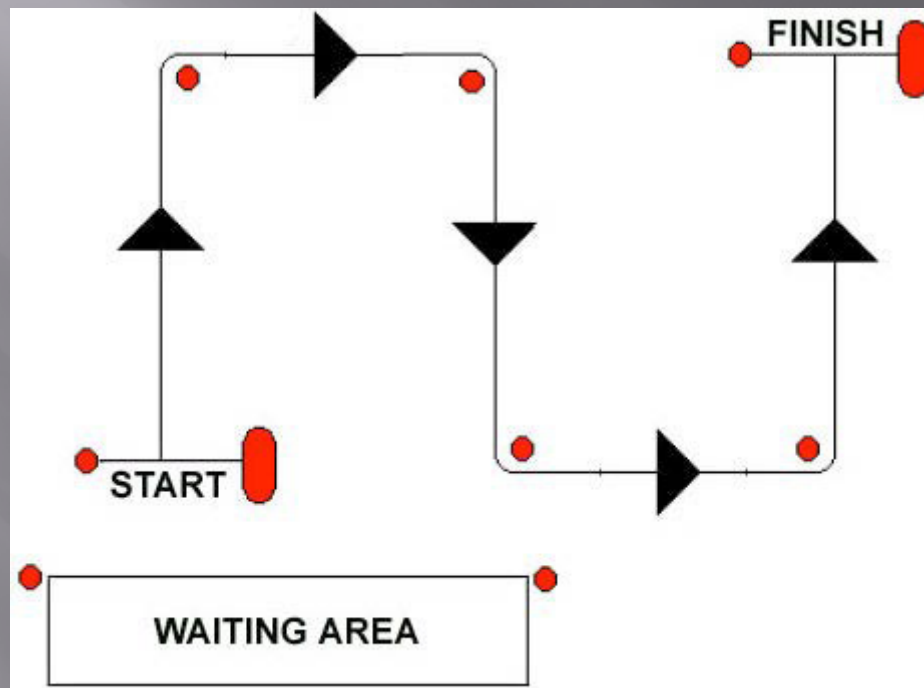
- ▣ a másik elfogadását,
- ▣ az alázat fogalmát,
- ▣ a pillanatnyi sikereken túlmutató hosszabb távú közös célok értékrendjét,
- ▣ a közös siker örömét és értékét,
- ▣ a magam és mások hibáinak elfogadását,
- ▣ a közös vigasz erejét.

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)
- ▣ Ráhangolódás a közös munkára – közös szabályértelmezés, ellenfelek elemzése, foci;

Indul a játék

A pálya



Kialakítása, mérete térben – időben

- ▣ A csapatversenyzésre 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 pályajelel 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 rajteljárás - rajtjelzések

- ▣ A rajtvonal rövid, nyolc hajóra méretezett.
- ▣ A rajteljárás 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. Ez 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)

Versenyrendszerek

Körmérkőzéses - kieséses

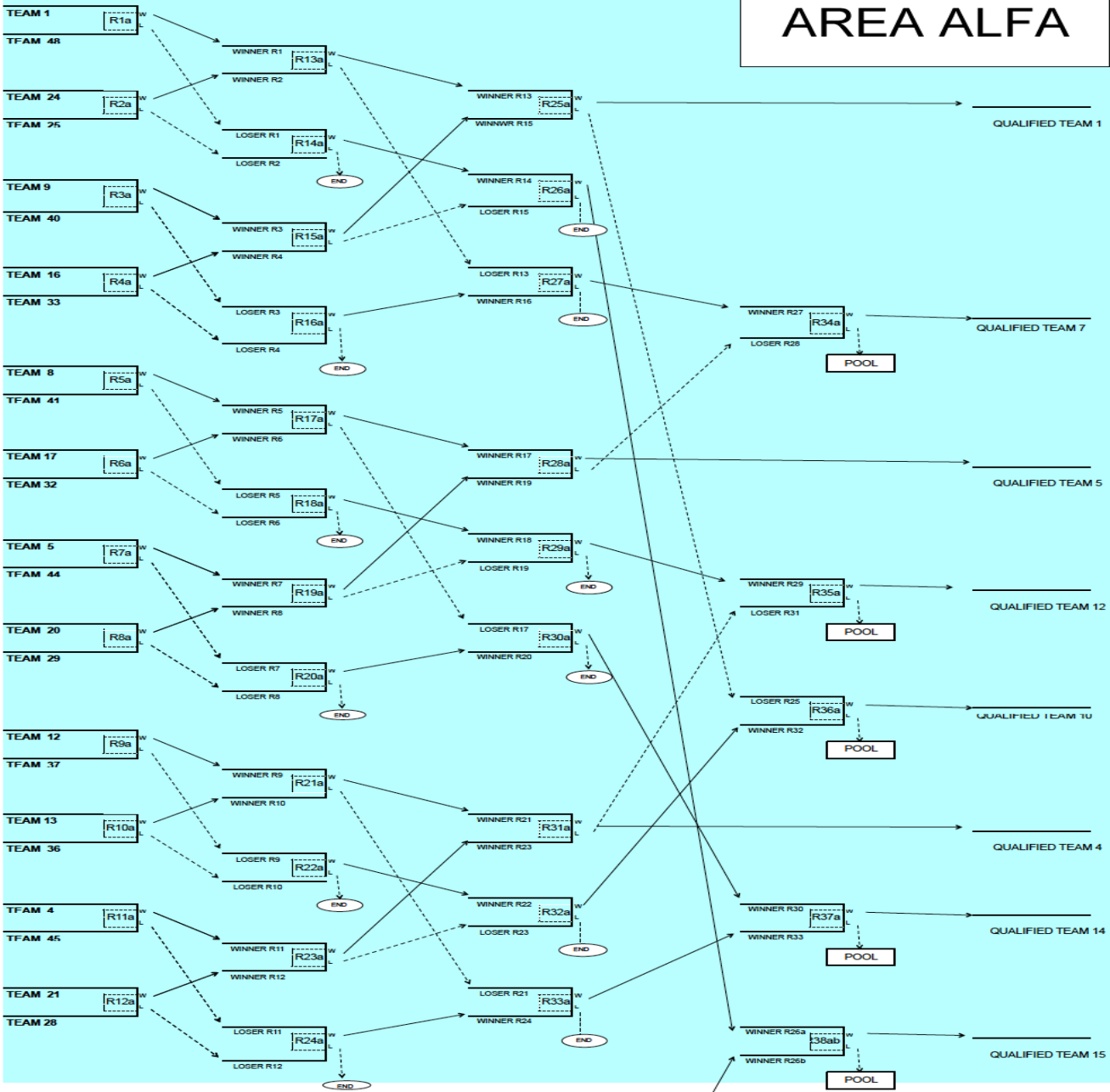
FLIGHT A

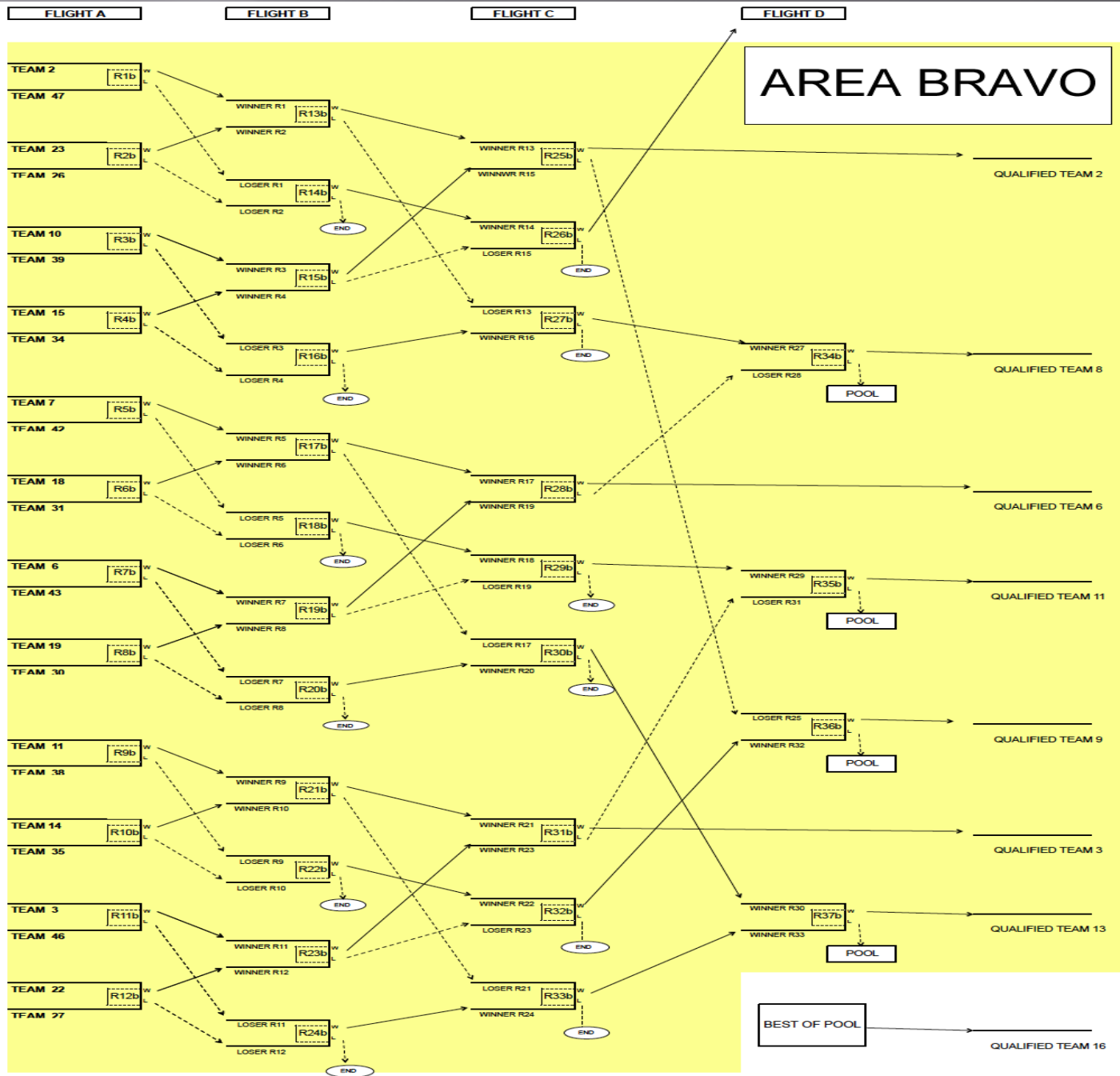
FLIGHT B

FLIGHT C

FLIGHT D

AREA ALFA





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 elöl 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 elöl 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 (elöl 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