



# Optimist edzőtábor

## Pula

BŐ VÁLOGATOTT KERET SZINTŰ EDZŐTÁBOR

3 NAP EGYÉNI FEJLESZTÉS

2 NAP CSAPATVERSENYZÉS

PULA, 2023. MÁRCIUS 14-19.

# Edzőtábor résztvevői:

## ▶ Edzők:

- ▶ Dario Kliba (JK Uljanik CRO)
- ▶ Takácsy Lilla (SVE)
- ▶ Weinber Zsófia (BYC)
- ▶ Kemény Botond (BYC 1912)

## ▶ Versenyzők:

- ▶ Bartos Betti HUN 912 (BYC)
- ▶ Bíte Pál Előd HUN 706 (BYC 1912)
- ▶ Bócsi Bánk HUN 900 (BYC)
- ▶ Dávoti Tamara HUN 919 (BYC)
- ▶ Gereben Barabás HUN 59 (SVE)
- ▶ Makara Júlia HUN 1328 (BYC 1912)
- ▶ Márton András HUN 901 (BYC)
- ▶ Németh Abigél HUN 132 (BYC 1912)
- ▶ Németh Tamara HUN 312 (SVE)
- ▶ Schiffert Áron HUN 1319 (MVM SE)
- ▶ Szpisják Márk SZN (BYC 1912)
- ▶ Téglás Donát HUN 2010 (BYC 1912)
- ▶ Tóth-Sarkadi Kolos HUN 962 (MVM SE)
- ▶ Török Csanád HUN 904 (BYC)
- ▶ Varga András HUN 902 (BYC)



# Edzőtábor programja:

- ▶ Március 14. kedd  
Érkezés, program tervezés
- ▶ Március 15. szerda  
1. teljes edzésnap, pakolás-szerelés, edzőtábor nyitás, egyéni vízi fejlesztés, videóelemzés
- ▶ Március 16. csütörtök  
2. teljes edzésnap, reggeli torna, egyéni vízi fejlesztés, videóelemzés
- ▶ Március 17. péntek  
3. teljes edzésnap, reggeli torna, egyéni vízi fejlesztés, videóelemzés
- ▶ Március 18. szombat  
4. teljes edzésnap, reggeli torna, csapatversenyzés, videóelemzés
- ▶ Március 19. vasárnap  
5. teljes edzésnap, videóelemzés, csapatversenyzés, pakolás, edzőtábor zárás

# Célmeghatározás:

- ▶ Az edzőtábor fő célja egy korai „együttélési” akklimatizálódás azoknak a gyerekeknek, akik esélyesek a 2023-as szezonban világversenyen való részvételre
- ▶ A kiadott osztályszövetségi házirend tesztelése
- ▶ Nagy csapatban való folyamatos együtt dolgozás
- ▶ Tudásanyag növelése egy külföldi edző bevonásával, mind a versenyzők, mind az edzők javára
- ▶ Csapatversenyzésben való fejlődés



# 1. edzésnap, szerda

- ▶ 8:30 - reggeli
- ▶ 10:00-11:30 - pakolás, hajótuning
- ▶ 12:00 – találkozás Darioval, feladatok megbeszélése
- ▶ 12:30-16:30 – vízi edzés 2 edzésblokkal
  - ▶ Északi 8-12 csomós szélben, up-down bemelegítés, rabbit start kétféleképpen, 10 perces futóórás rajtok, úgy, hogy a vonal két oldalán két-két métert nem lehet használni
  - ▶ Fél óra ebédszünet a szélváltóban
  - ▶ Déli 5-8 csomós szélben egy-egy hosszabb hajóvezetési menet, majd egy rövid zárófutam
- ▶ 16:30-17:30 – elpakolás, megbeszélés, napzárás
- ▶ 17:30-19:00 – szállásra érkezés, szabadprogram
- ▶ 19:00 - vacsora
- ▶ 21:00 - lefekvés

# 1. edzésnap elemzés

- ▶ Up – down bemelegítés: látszik, hogy a csapat nagy része részt vett téli felkészülésben
- ▶ Kisebb nagyobb vitorlaszerelési problémák
- ▶ Rabbit start (nem a megszokott fajta): motoroskövetésből felélesedés, mindig az első szél alatti hajó a nyúl, egy sípszóra fordul a nyúl a többiek mögöttes élesednek fel, két sípszóra, aki tud elmegy előtte. Szuper feladat, nem csináltuk eddig, a végére a gyerekek is belejöttek, de nagyon lassan értették meg a feladatot
- ▶ Rabbit start (megszokott verzióban): helyezkedésen, indításon, a nyúl utáni felélesedést követően a szél alatti hajóhoz képesti pozíción volt a hangsúly
- ▶ 10 perces futóórás rajtok: Amíg stabil volt a szél irányban/erőben többél kevésbé szépen ment a feladat, majd a szélváltó előtt, mikor már sok lengés volt benne, nehezen reagáltak le, hogy az adott lengéshez, milyen pozíciót tartsanak

## 2. edzésnap, csütörtök

- ▶ 8:15 – reggeli torna
- ▶ 8:30-9:00 – reggeli
- ▶ 10:00-11:00 – hajótuning, videóelemzés
- ▶ 11:00-15:00 – vízi edzés
  - ▶ 4-8 csomós északi, majd 4-8 csomós déli
  - ▶ Hátszél technika
  - ▶ Hosszabb, monoton kreuz menetek
  - ▶ Napi zárófutam
- ▶ 15:00-17:00 – elpakolás, napi kiértékelések, videóelemzés
- ▶ 17:00-19:00 – szállásra érkezés, szabad program
- ▶ 19:00 – vacsora
- ▶ 21:00 - lefekvés

# 2. edzésnap elemzés

- ▶ Hátszél finom hajókezelés, koncentrálni a hajó sebességére
  - ▶ Vitorlabeállítás fontossága
  - ▶ Vitorla pontos kiengedése a szélhez képest
  - ▶ Shottkezelés
  - ▶ Shottkezelés nélkül csak hullámokra koncentrálni fenékkal lökdösés
- ▶ Hosszú, monoton kreuz
  - ▶ Ülőpozíció, testtartás
  - ▶ Túl sok hátrafele húzás, ne féljenek a hullámtól, elkerülhetetlen az ütközés
  - ▶ Sebesség finom érzékelése, shottkezelés



# 3. edzésnap, péntek

- ▶ 8:15 – reggeli torna
- ▶ 8:30-9:00 – reggeli
- ▶ 10:00-11:00 – hajótuning, videóelemzés
- ▶ 11:00-15:00 – vízi edzés
  - ▶ Déli 5-9 csomó
  - ▶ Manőverek: fordulás, halzolás (gyorsulás, szabályos pumpálások)
  - ▶ Motoros bóját húz, lee lineokat tartva kreuz, bója érintése kézzel, majd ejtés a sor végére
  - ▶ 3 futamos ejtő nélküli miniregatta
  - ▶ Csapatversenyzés teszt feladatok, a válogató ranglista szerinti első 8 versenyzővel
  - ▶ Többi 7 versenyző hajóvezetési gyakorlatok
- ▶ 15:00-17:30 – elpakolás, napi kiértékelés, videóelemzés
- ▶ 17:30-19:00 – szállásra érkezés, szabadprogram
- ▶ 21:00 - lefekvés

# 3. edzésnap elemzés

- ▶ Manőverek: Kimondottan sokat fejlődtek benne a gyerekek!
  - ▶ Halzolás: 3 gyorsulási fázis gyakorlása, finomított mozgások
  - ▶ Fordulás: 4 fázis gyakorlása, szintén finomított mozgások
- ▶ 3 futamos mini regatta ejtő nélkül, U lobogó, 2 futamban 2 korai rajt
  - ▶ Eredmények:
    - ▶ HUN 706
    - ▶ HUN 59
    - ▶ HUN 901
    - ▶ HUN 1319
    - ▶ HUN 912
    - ▶ HUN 919
    - ▶ HUN 902
    - ▶ HUN 904
    - ▶ HUN 900
    - ▶ HUN 132
    - ▶ HUN 962
    - ▶ HUN 312
    - ▶ SZN
    - ▶ HUN 2010
- ▶ Csapatverseny tesztelés

# 4. edzésnap, szombat

- ▶ 8:15 – reggeli torna
- ▶ 8:30-9:00 – reggeli
- ▶ 10:00-11:00 – hajótuning, videóelemzés
- ▶ 11:00-15:00 – vízi edzés
  - ▶ Up-down bemelegítés, két bója fent, két bója lent
  - ▶ Csapatverseny, 3 csapat+cserék
- ▶ 15:00-17:00 – elpakolás, napi kiértékelések, videóelemzés
- ▶ 17:00-19:00 – szállásra érkezés, szabad program
- ▶ 19:00 – vacsora
- ▶ 21:00 - lefekvés

# 4. edzésnap elemzés

- ▶ Up – down bemelegítés során látszódik, hogy egy nap ülepedés után mennyit fejlődtek a manőverek
- ▶ Csapatversenyzés:
  - ▶ 3 csapat, 3 fix fővel, a 4. versenyzőt folyamatosan cseréltük
  - ▶ Gyakorló pálya: kreuz-hátszél-félszél-kreuz
  - ▶ Hátszél bója kiemelése, hátszeles trükkök gyakorlása
  - ▶ Alapok a legtöbb versenyzőknél látszanak
  - ▶ Szabályismeret nem pontos, csuklóból való gondolkodás szükséges
  - ▶ Egy-egy szituációban való bent ragadás, befutóban van vége
  - ▶ Számolni, mindig tudni kell, hogy áll a csapat
  - ▶ Nagyobb képet nézni
  - ▶ Érzelmek kezelése

# 5. edzésnap, vasárnap

- ▶ 7:30-8:00 – reggeli
- ▶ 9:00-10:00 – hajótuning, videóelemzés
- ▶ 10:00-13:00 – vízi edzés
  - ▶ Csapatverseny
- ▶ 13:00-16:00 – pakolás, táborzárás


# 5. Edzésnap elemzés

## ▶ Csapatverseny

- ▶ Csapatok újraosztása, ismét 3 csapatban 3 fix versenyzővel, többiek vetésforgóban a 3 csapat között
- ▶ Edzés felében teljes csapatverseny pálya
- ▶ Edzés második felében visszatértünk a könnyebben kezelhető, gyakorló pályához
- ▶ Szabályok sokat tisztultak, szuper trükk próbálkozások, de egy-egy elvesztett helyzet után sokszor képesek feladni
- ▶ 5. napi fáradtság már nagyon látszott, rengeteg csúnya beszéd, indulat

# Tapasztalatok

- ▶ Szükséges és tanulságos edzőtábort tudhatunk magunk mögött
- ▶ A jelen lévő gyerekek közül, azt gondolom mindenki elkötelezett a vitorlázás iránt, ezt jó volt látni, azért jöttek, hogy fejlődjenek
- ▶ Dario nagyon profi, szuper 5 napot vezényelt le nekünk, egészen biztos, hogy mind a gyerekek, mind mi edzők sokat tanulhattunk tőle (érdemes tartani vele a kapcsolatot, hasonló jellegű clinicekre, nyitott is rá)
- ▶ A gyerekek parti menedzselése nem volt egyszerű, sokszor megnehezítették a dolgunkat, ebben sokkal szigorúbban és következetesebben kell eljárjunk
  - ▶ Alapvető társadalmi normák betartása
  - ▶ Időpontok betartása
  - ▶ Egymásnak való segítségnyújtások
  - ▶ Egymással való kommunikáció
  - ▶ Házirend átbeszélése a szülőkkel



Köszönjük a gyerekeknek, Lillának,  
Zsófinak, Botinak, Darionak a közös  
munkát, az osztályszövetségnek,  
kluboknak, szülőknek a segítséget!