

MP:n kilpakoulu

Kilpailumenestyksen avaintekijät

Olympiapurjehtija Erkki Heinonen

Soling, Star, Finn jne-

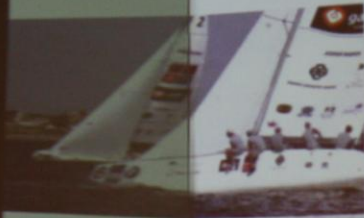
- Mitä olen tehnyt, kokenut ja oppinut?
- Millainen projekti on purjehduskilpailussa menestyminen?
- Mitä pitäisi oppia ja mistä sen opin saa?
- Mikä on tärkeää?

Maanantaina helmikuun 25. päivänä 2013 klo 18 - 21

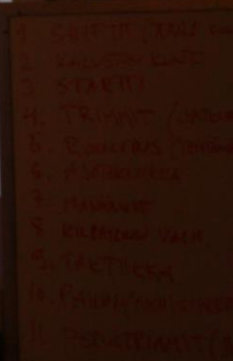




AVAINTEKIJÄT



1. Trim (masto/köli/peräsin)
2. Veneen kulkuasento
3. Shiftit
4. Purjeiden skuuttaus
5. Tuulen voimakkuus
6. Ajotekniikka
7. Tuulen suunta
8. Taktiikka
9. Vapaat tuulet
10. Manööverit
11. Ravinto/neste
12. Voitontahto
13. Säännöt
14. Fyysisten voimien jako
15. Kaluston kunto
16. Aallokon suunta
17. Aallokon koko
18. Virran suunta
19. Virran voimakkuus
20. Muiden veneiden peräaallot
21. Miehistön työskentely - roolitus



| | KESKI 0-10m1 | KESKI 10-20m1 | HEIKU 20m |
|-----------------------------|--------------|---------------|-----------|
| 1. SHIFIT (TUUSI SUUT/VOIM) | | | |
| 2. KALUSTON KUNTO | 3. | 18. | 2. |
| 3. STARTTI | 6. | 5. | 15. |
| 4. TRIMMIT (JATKUKA) | 1. | 9. | 7. |
| 5. ROOLITUS (TEHTÄVÄT) | 10. | 3. | 6. |
| 6. ASOTEKNIIKKA | 9. | 1. | 10. |
| 7. MANÖVRI | 12. | 7. | 14. |
| 8. KILPAILUN VALM. | 7. | | 4. |
| 9. TAKTIKKA | 18. | | 18. |
| 10. PAIKON (MIEH) SIIRROT | | | |
| 11. PERUSTRIMMIT (MÄSTÖJRE) | | | |
| 12. PAIK. TUNTI. | | | |
| 13. SÄÄ | | | |
| 14. SÄÄNNÖT | | | |
| 15. MIEH. TOIM. KYKY | | | |
| 16. AALLOKKO | | | |
| 17. UIRTA | | | |
| 18. VOITONTATO | | | |

Purjehduskilpailujen menestyksen avaintekijät

MP:n Kilpakoulun osanottajien mukaan. Opettajana Erkki Heinonen, helmikuu 2013.

| nro | Avaintekijä | Tuuli: | kevyt | keski | heavy | seur kisan prioriteetit |
|-----|---|--------|-------|-------|-------|----------------------------|
| 1 | Ajotekniikka, pinnamiehen taito | | 8 | 9 | 6 | |
| 2 | Startti | | 9 | 6 | | |
| 3 | Manööverit | | 3 | 4 | 7 | |
| 4 | Shiftit, tuulen suunnan ja voim vaihtelut | | 7 | 5 | | |
| 5 | Taktiikka | | 5 | 7 | | |
| 6 | Painon siirrot, veneen asento | | 6 | | 5 | |
| 7 | Kaluston kunto | | | | 9 | |
| 8 | Roolitus, miehistön toiminta | | | 8 | | |
| 9 | Aallokko, suunta ja koko | | | | 8 | |
| 10 | Voitontahto | | 2 | 3 | 2 | |
| 11 | Paikallistuntemus | | 4 | | | |
| 12 | Sääntöjen tuntemus, hyväksikäyttö | | | | 4 | |
| 13 | Trimmit, jatkuva skuuttaus jne | | | | 3 | |
| 14 | Vapaat tuulet | | 1 | | | |
| 15 | Kilpailuun valmistautuminen | | | | | |
| 16 | Perustrimmit, masto jne. | | | | | |
| 17 | Sää, sen kehittyminen | | | | | |
| 18 | Miehistön toimintakyky | | | | | |
| 19 | Virta, suunta ja voimakkuus | | | | | |

pisteet max 9

vm 2014

Erkki Heinosen kommentteja avaintekijät - listaan

1. Kevyt tuuli.

Tuulen voimakkuus ja suunta olleet avainasioita monessa kilpailussa. Voimakkuus on shiftiäkin tärkeämpi. Kannattaako kääntää 5 asteen shiftissä? Tuskin, ainakaan hitaasti kiihtyvällä veneellä.(tunne veneesi)

2. Keskituuli.

Kaikki treenaa keskituulissa omalla mukavuusalueella eikä veneiden ero ole suuri. Lähtö on korostetun tärkeä. Erot tehdään avotuulella, jossa shiftit ovat yhtä tärkeitä kuin kryssilläkin.

3. Kova tuuli

Treenaus kannattaa. Spinnun nostoa treenataan usein. Suurimmat häviöt tehdään spinnun laskussa alamerkillä – treenatkaa sitä.

Valitse menestystekijä-listasta 5 tärkeintä kohtaa ja pidä kilpailun brief miehistölle niiden mukaan

Kalusto menestystekijänä:

- Pohja kunnossa
- Köli suorassa. Mittaa etäisyys laitaan kummallakin puolella. Symmetrisyys? 15 mm heitto on paha.
- Riki, masto
- Tunne targetit: kulmat ja nopeudet. Osaa veneesi erityisesti tasoituskilpailussa.