

Valmentaminen purjehduskisaan

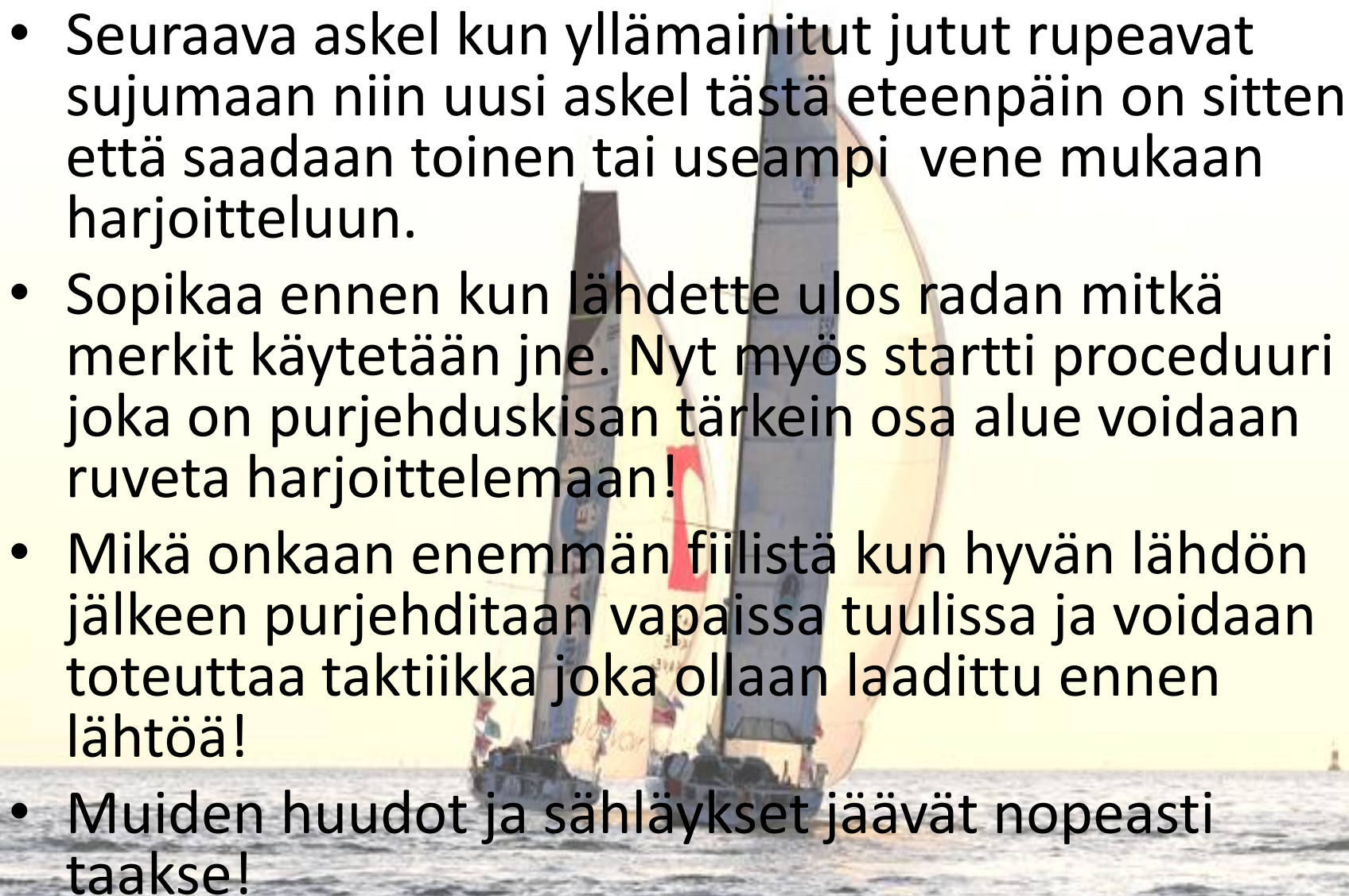
Kenneth Thelen

MP:n kilpakoulussa 1.2.2010

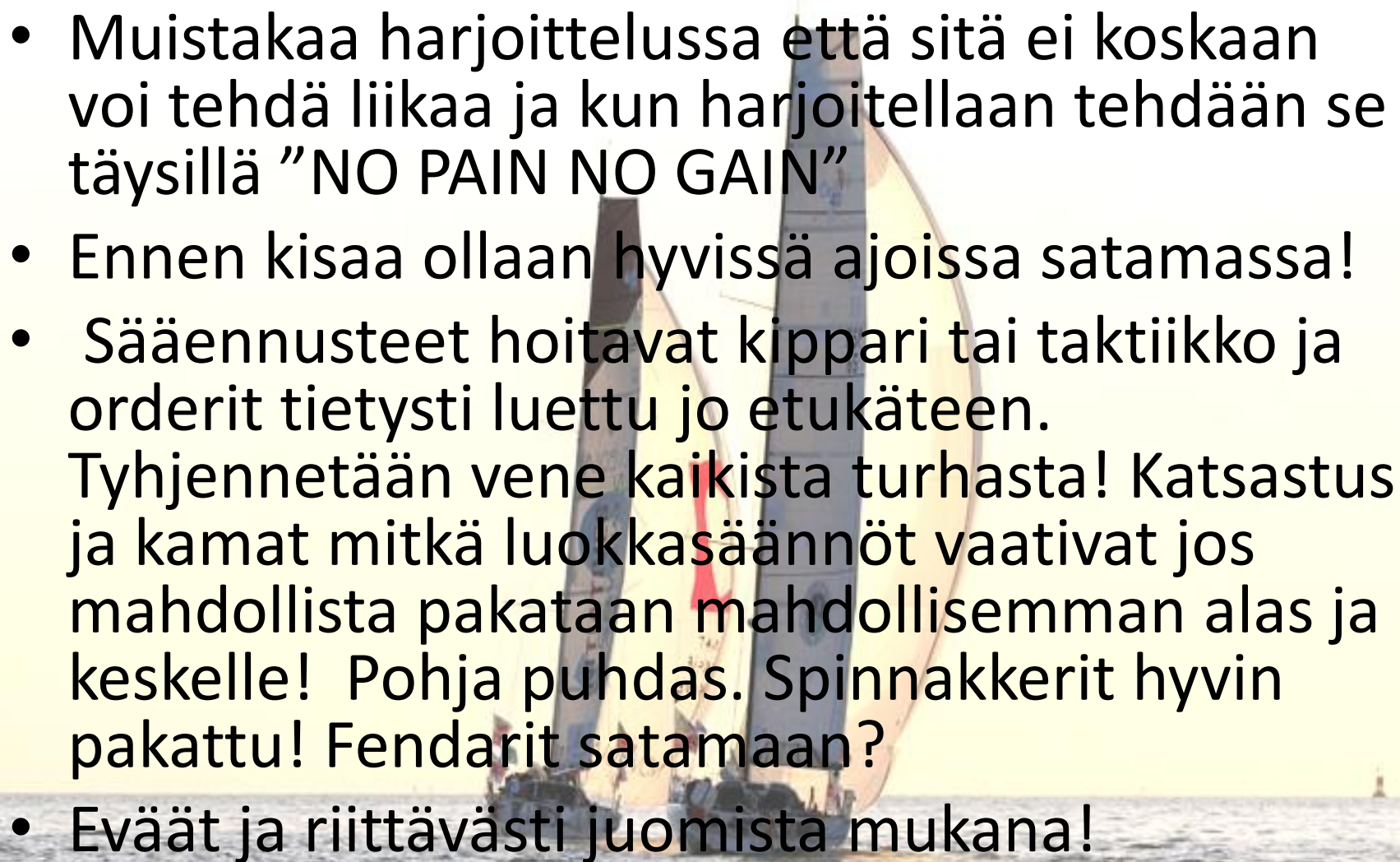
- Tapaaminen jo talvella mihin kisoihin osallistutaan, yhteiset tempaukset jne, hoida kuntoa, lue alan kirjallisuutta seuraa skaboja netin kautta, lue sääntöjä! Tärkein: hyvä teami/joukkuehenki!
- Maksimoi veneen suorituskykyä talvella kun on aikaa, kevennä venettä, pohja kuntoon!
- Keväällä aikaisin vesillelasku.

- Ensimmäinen kerta ulos: käy läpi miehistön positiot kuka osaa mitäkin.
- Kuka on veneen kippari, taktikko, ison trimmaaja, genua trimmaaja, kuka etukannella, kuka mastolla jne..
- Ensimmäiset kerrat ulkona treenataan ihan rennosti käännöksiä spinnun nostoja alas ottoja jne..
- Kun sitten useimpien harjoittelu kertojen jälkeen hommat rupeavat pikku hiljaa sujumaan yhä parempi on seuraavan askeleen vuoro!
- Muut hengaa täysillä kroppa ulos kädet ulos tiiviisti yhdessä tärkeää aerodynamiikan kannalta!

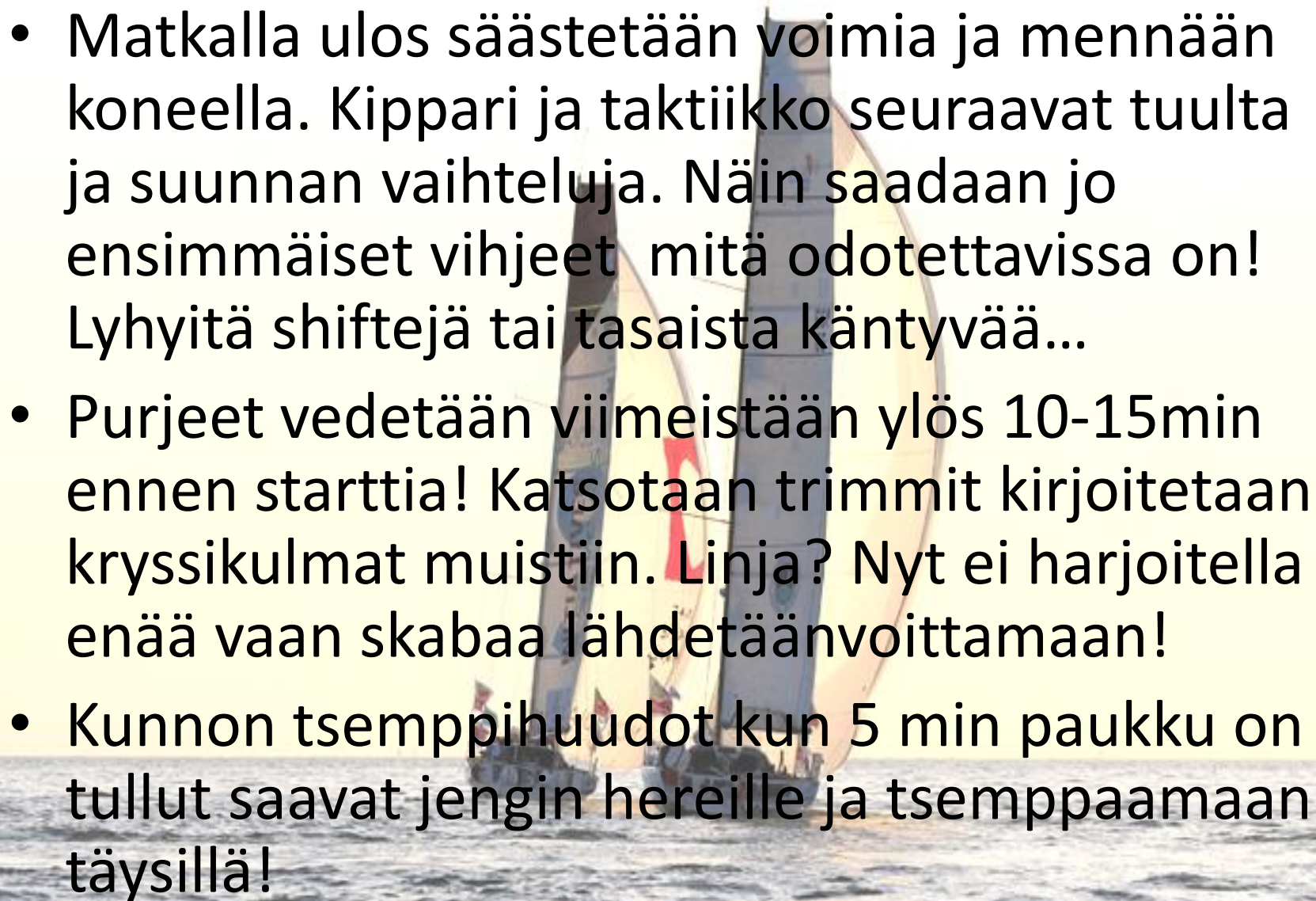
- Että treenaamisesta tulisi tehokasta etsi pojuja reimareita jne. ja käyttäkää niitä hyväkseen manöövereiden treenaamisessa.
- Suunnitelkaa etukäteen mitä tehdään kun lähestytään merkkiä. Spinnun nostoja jippejä alasottoja normaaleja ja sitten ns. erikoistilanteita. (lovartin alasotto jippialasotto jne.
- Mitään ei ole sen tehokkaampaa harjoittelua kun merkkejä käytetään harjoittelussa!! Myös miehistön paino missä kukin on erittäin tärkeää!
- Muistakaa!! Hyvin trimmatussa veneessä ja miehistössä ei huudeta!

- 
- A sailboat with a large yellow and blue sail is sailing on the ocean. The background is a bright, hazy sky. The text is overlaid on the left side of the image.
- Seuraava askel kun yllämainitut jutut rupeavat sujumaan niin uusi askel tästä eteenpäin on sitten että saadaan toinen tai useampi vene mukaan harjoitteluun.
 - Sopikaa ennen kun lähdette ulos radan mitkä merkit käytetään jne. Nyt myös startti proceduuri joka on purjehduskisan tärkein osa alue voidaan ruveta harjoittelemaan!
 - Mikä onkaan enemmän fiilistä kun hyvän lähdön jälkeen purjehditaan vapaissa tuulissa ja voidaan toteuttaa taktiikka joka ollaan laadittu ennen lähtöä!
 - Muiden huudot ja sähläykset jäävät nopeasti taakse!

- Käyttäkää VHF puhelinta kännykkää tai vastaavaa että voitte rauhassa kommunikoida! Ottakaa pienet pojut mukaan millä rakennatte starttilinjan!
- 321 ja 5 min starttiin. Tehkää useampia starttiharjoitteluja!! Treenatkaa miten vene saadaan tehokkaasti pysähtymään kiihtymään ja oppikaa eri tuulissa todellisuudessa kauanko kestää että vene on täydessä vauhdissa!
- Mitä isompi painavampi vene sen pitempää kestää max vauhtiin pääseminen!
- Muistakaa väistämissäännöt!

- 
- A sailboat with a yellow and blue sail is sailing on the water. The background is a bright, hazy sky.
- Muistakaa harjoittelussa että sitä ei koskaan voi tehdä liikaa ja kun harjoitellaan tehdään se täysillä "NO PAIN NO GAIN"
 - Ennen kisaa ollaan hyvissä ajoissa satamassa!
 - Sääennusteet hoitavat kippari tai taktiikko ja orderit tietysti luettu jo etukäteen.
Tyhjennetään vene kaikista turhasta! Katsastus ja kamat mitkä luokkasäännöt vaativat jos mahdollista pakataan mahdollisemman alas ja keskelle! Pohja puhdas. Spinnakkerit hyvin pakattu! Fendarit satamaan?
 - Eväät ja riittävästi juomista mukana!

- Ennen kun köydet irrotetaan!! Pidetään miehistöpalaveri missä kippari/taktiikko käyvät läpi päivän skaban tuuliennusteet ja tärkeimmät kohdat orderissa myös mitkä purjeet käytetään. Tässä yhteydessä voidaan myös vielä käydä läpi joitakin manööveriä. Alustava taktiikka laaditaan.
- Ulos lähdetään aikaisin ilman stressiä ehditäänkö starttiin tai ei.....!

- 
- A sailboat with a yellow and red sail is visible in the background, sailing on the water. The text is overlaid on the image.
- Matkalla ulos säästetään voimia ja mennään koneella. Kippari ja taktikko seuraavat tuulta ja suunnan vaihteluja. Näin saadaan jo ensimmäiset vihjeet mitä odotettavissa on! Lyhyitä shiftejä tai tasaista kääntävää...
 - Purjeet vedetään viimeistään ylös 10-15min ennen starttia! Katsotaan trimmit kirjoitetaan kryssikulmat muistiin. Linja? Nyt ei harjoitella enää vaan skabaa lähdetäänvoittamaan!
 - Kunnan tsemppihuudot kun 5 min paukku on tullut saavat jengin hereille ja tsemppaamaan täysillä!

- Purjehdus ei ole yksilölaji vaan voittamiseen tarvitaan hyvää tiimspirittiä motivoitunut miehistö ja mieletöntä tsemppaamista!

Onnea kisoihin!