

Valmistautuminen kilpailuihin

Jussi Heikonen

Avomeripurjehtijoiden koulutuspäivä

2.4.2005

Tavoite

- Kaikissa tilanteissa
 - venevauhti ja
 - manööverittäysin automaattisia
- Keskittyminen kilpailuun:
 - olosuhteet
 - muut veneet

Yleistä

- Kaiken voi aina tehdä paremmin
- Jokainen kompromissi tai laiminlyöty yksityiskohta on tasoituksen antamista muille
- Mutta ...pulaa
 - ajasta
 - rahasta

Pohja ja evät

- Vain hiottu pohja on riittävän sileä
- Vältä paksuja maalikerroksia
 - Pehmeää maalia ei tarvitse uusia vuosittain
 - Vanha kova maali pitää hioa ennen uutta kerrosta
- Kölin ja peräsimen etuosien muoto ja sileys tärkeitä (muista myös jättöreunat)
- Kölisaumaan joustoepoksia
- Pohjan pesu ennen kilpailua!

Ylimääräinen paino

- Kaikki ylimääräinen roina laiturille (erityisesti keulasta ja perästä!)
- Vain sääntöjen määräämä minimivarustus
- Vain välttämättömät varaosat ja työkalut
- Miehistölle vain purjehdusvaatteet mukaan
- Keskitä paino

Heloitus

- Toimiva heloitus = kaikki säädöt tehtävissä helposti normaaleilta paikoilta (= laidalta) kaikissa olosuhteissa
 - Jos säätäminen on hankalaa, se jää tekemättä
- Taljat vs. vinssit
- Rapulukot vs. vinssinvapauttajat ja knaapit
- Köysien mitoitus ja materiaalit
- Pinnamiehelle hyvä työpaikka
 - Kuminen jatkopinnan nivel
 - Tikapuu jatkopinna
 - Jalkatuet
- Teippaa kaikki sokat ja terävät paikat

Riki ja purjeet

- Rikitrinmi
 - Mastonkallistus (reikki)
 - Keulastaagin jännitys ja maston esitaivutus
 - Vanttien säätäminen kelin mukaan
- Purjeet
 - Kaikkien purjeiden on oltava kunnossa
 - Rahalla saa vauhtia ...

Miehistö

- Hankitaan ajoissa (ennen kautta), parhaat varataan ensimmäisinä
- Sitoutunut harjoitteluun ja kilpailuihin
- Samat tavoitteet
- 100 % panos lähdöstä maaliin
- Sopiva yhteispaino

Harjoittelu

- Manööverit
 - Vendat, jiihit
 - Startti
 - Ylämerkki, alamerkki
 - Käytä keulaluukkaa spinnun nostamiseen ja laskemiseen
 - Myös erikoistapaukset
 - Miehistön painon käyttö, kallistuksen vaikutus
 - Keulapurjeiden vaihdot ja reivaaminen

Harjoittelu ...

- Venevauhti
 - Mielellään samanlaisen veneen kanssa
 - Riki- ja purjetrimmi
 - Pinnamiehen palaute
 - Aktiivisuus, muuttuviin olosuhteisiin mukautuminen
 - Miehistön painon käyttö (leveys- ja pituussuunnassa)
 - Ajaminen (ylös vs. alas, aallot ...)

Lopuksi

- Kaiken pitää toimia, kaikkeen pitää varautua
- Jokainen parannus on askel kohti parempaa kilpailumenestystä
- Ylivoimainen kokonaisuus on yksityiskohtien summa (ja päinvastoin)
- Päätä kuinka paljon aikaa ja rahaa voit käyttää ja tee sitten näissä puitteissa kaikki mahdollinen mahdollisimman hyvin