

Laser 4.7 Magyar Válogatott

Beszámoló

Laser 4.7 Válogatott edzőtábor, kiegészítő csapattal, Trogir, horvátország

2007. 10. 30—2007. 11. 03-ig

Utazás: egy autóval, 7 hajós utánfutóval, egy motorossal.

Edző: Timár Péter

Versenyzők: Kocsis Ákos, Györfly Bálint, Mátyás Viktor, Kun Dávid, Halom Borbála LR (nem válogatott), Héjj Viktória (nem válogatott), Héjj Ádám LR (nem válogatott).

Indulás: 2007.10.30. kedd, 6:00

Érkezés: 2007.10. 30. 15:30

Szállás: Baka Béla apartman ház, 2-3 ágyas családi panzió, reggelivel, vacsorával.

Előzmények: a helyszín a jövő évi L4.7 Eb-Vb helyszíne. A csapat összeállítása első nekifutásra csak L4.7-es válogatott versenyzőkre alapozott. Az iskolák tarkának mondható őszi szünetei, továbbá néhány versenyző sok tanulni valója azonban nem tették ezt lehetővé. A 7 hajóval tervezett utazás maximum létszámát tartandó, saját egyesületem versenyzőiből egészítettem ki a létszámot. A pakolást az indulást megelőző hétvégére szerveztük. Autónk a már sokat bizonyított, teret, kényelmet és erőt jelentő piros ponyvás Ford Transit, köszönet érte Héjj Imre vállalkozónak, egy édesapa 3 vitorlázó gyermekkel. C csapatunk szállását, étkezését, helyismeretét Gál Barna segítette, köszönet érte. Az indulás előtti találkozó hétfő este 7 órakor az YKA telepen volt. Szokásos megbeszélés, útlevel leadás, próbaút a szerelvényel a közelben.

1. nap: ébresztő 5:15, indulás 6 óra. Sima út a határig, ahol a horvát határőrség alapos betekintést kért a plató tartalmába az autó és az utánfutó forgalmijába. Majd egy órás „szkander” után 30 Kuna ellenében tovább utazhattunk. Ettől a pillanattól 36 óra folyamatos eső következett. Az eső ellenére sima utunk volt, minden a helyén maradt, semmi sem mozdult el. A gyerekek jól viselték az utazást, kiváltképp a korábbi Ir utazók, akik akkor 36 órát autóztak. Most csak 9 lett. Trogir mellett, Poljica volt a végállomás, ahol házigazdánk és Barna segített megtalálni a pontos címet. Eredeti tervünk az volt, hogy gyors lepakolás és összeszerelést követően egy rövid, de értékes vitorlázást teszünk. Sajnos ránk sötétedett a lepakolás alatt, amit a közelmúlt óráatállításának köszönhattünk. A hajó összeszerelés azonban sikerült, senki semmit sem hagyott otthon. Megkaptuk szobáinkat, kényelmes apartmanokban, majd jött a vacsora, magyaros vendégszeretet, rengeteg ennivaló, magyar adók a tv-ben.
2. nap: ébresztő, reggeli torna, mely mindent átmozgatott, rámutatott a gyenge pontokra és játékosan fejeződött be. Tartalmas regeli után fél 10-kor a parton voltunk, zuhogó esőben. Több gyermek szemében a kérdés egyértelműen kiolvasható volt: ez lesz egész nap és kint leszünk ebben az időben? A választ a megbeszélésen egyértelműen megkapták. 10 feladat, kb. 5-6 óra a vízen. 100 fokról fújó szél, Bft. 4-5-6 os erősséggel. Víz: 16 C°, levegő 14C°. A trogiri vízterület egy T alakú öböl, mely T alak egyik „fejében” Trogir, másikában Poljica van. A kettő egymástól 5 tengeri mérföld, azaz 9 Km. A jövő évi Eb.-Vb. vízterületére minden nap el kellett jutnunk. A feladatok előtt átvettük a tengeri viszonyok fontos tudnivalóit: svertgumi feszesség, árbocbiztosító, édes ital, edzői hang-és karjelzések a vízen. A feladatok eleinte bemelegítő jellegűek voltak, majd egyre inkább a technikai mozgást fejlesztették. Az

óra használatát mindenkinél gyakoroltatni kellett, mivel sok feladatban az idő fogyása nem volt érdemtelen. Az erős szélben sok borulás volt, gyors felállításokkal. Kérés volt a gurnik beállítása, állítgatása, egyre jobb lógási testtartás keresése, abból történő élállítások, sottolás. Volt olyan feladat, amely bizonyos reflexek, berögződések ellentétes mozgását kérte. Érdekes volt a látvány. A válogatottak látható módon egymást gyorsították, egészséges rivalizáció folyt. A vízi ebéd gyors volt: banán, csokoládé, édes üdítők, ásványvíz, itt-ott szendvics. A délutáni feladatok között szerepelt a hajócsere. Mindenki más hajójával vitorlázott le egy 4 bójás futamot. Sok hasznos tapasztalatra hívták fel egymás figyelmét a versenyzők. Volt akit feldobott, volt akit inkább bénított más hajója. Hazavitorlázással együtt 5 órát vitorlázunk, mindenki bőrig elázott és elfáradt. Elpakolás után megbeszélés, értékelés következett, hajónaplók visszafogott írása.

3. nap: reggeli torna, benne erőfejlesztés, koordináció, játék. Finom reggeli kiváló ételek. Az eső elmúlt, de borús idő, 100-130 fok között fújó szél, Bft. 2-3-as szél. Megbeszélés a feladatokról, napirendről, továbbá felolvasás egy általános vitorláselméleti anyagból: akarat, kitartás, pszichés erőtartalékok, példakép kialakítás, határterhelésen túli viselkedések. Kivitorlázás a versenypályára, megálló összevárásokkal. Játékos, pontgyűjtős futamok az elején, majd technikai feladatok, majd 4 futam 4szög pályán, külső-belső körös rendszerek váltakozásával, 3 perces rajtidőkkel. Az órák néhány helyen hiányoztak, soxor elhangzott a „mennyi van még?”-kérdés, melytől az edzőnek hangos rosszkedve lett. A nap utolsó futamára csatlakozott hozzánk a trogiri vitorlásklub két L4.7-es versenyzője, edzőjükkel Tudor Bilic-csel. Versenyzőim élvezték a hirtelen jött ellenfeleket. Tudorral megbeszéltük a következő napi hasonló közös programot. Hazafele állva vitorlázás, melynek nagy sikere volt. Leszerelés, tisztálkodás után városnézésre beautóztunk Trogirba, ahol szép óvárost, nagy ACI marinát és zárt fagyfaltozókat láttunk. Este vacsora, megbeszélés, újult alvás.
4. nap: napsütéses szép idő, 150 fokról fújó Bft. 2-es szél. A megbeszélésen a 4 futamra tettük a hangsúlyt. Nyerni, mindig max. teljesítmény, nincs kényelmeskedés, szabályok pontos ismerete, kemény rajtok! Kifele vitorlázáskor a szél leállt, a víz kisimult, a versenyzők a motorosnál időztek, vagy borulási gyakorlatot tartottak. Egy óra várakozás után jött egy kb. 1 Bft. Erejű szél, melyben elkezdtük a bemelegítést. Megérkeztek a horvát ellenfelek, kiegészülve egy standard-os versenyzővel. A futamok 180 fokról fújó, Bft. 1-2 szélben mentek. 2 futamot a magyar edző tartott, 2 futamot a horvát. Lapos vízen simábban felvettük velük a versenyt, sebességünk jó volt. Voltak rosszabb futamok is egyes versenyzőktől, ők motiválatlanok voltak és kicsit unottak. A pályák nagyok voltak, a szél azonban minimálisan lengett. Taktikában nem volt túl színes a 4 futam, de jól mutatta, hogy mindenre szükség lehet. A nap végén elfogyott a szél, így vontával mentünk haza. Az esti megbeszélés után szülinapi torta is került az asztalra.
5. nap: erre a napra csak 2 óra vitorlázást terveztünk a kikötőnk előtt, futamokkal, díjakért, menetközbeni, helyszíni bíráskodással, szigorúan, igazságosan. Nem lett belőle semmi, mivel olaj víz volt. Kirándulást tettünk a szemben álló világítótoronyhoz a motorossal, majd pakolni kezdtünk, ami jónak mondható 2 óra 14 perc alatt sikerült. Az autópályán Bora fűjt, így kerülő-mellék utakon kezdtünk, 50 km/órás átlaggal. Majd 150 Km után felmerészkedtünk a pályára. Sima út hazáig, ahol a magyar határőr szedte szét a platót és tartott kiselőadást hajópapírok témakörben. Éjjel 11 órakor érkezünk Agárdra, minden gond nélkül. Az MVSz a Laser 4.7 válogatottak számára 40 000 HUF/versenyző támogatást biz

tosított, a többi versenyző teljes költségtérítéssel vett részt a túrán. Az edző napidíjat az MVSz biztosítja. Az edzőtábor kellő helyismeretet adott a válogatott versenyzőknek, segítette a holtszezon rövidítését, az első nap szélsőséges időjárása edzettséget, kitartást fejlesztett. A horvát ellenfelek jelenléte egyes versenyzőkben megmutatta, hogy nem szabad hozzászokni a magyar ellenfelekhez. Egy új helyzetben is motiváltnak kell maradni, tudni kell alkalmazkodni.

Az edzőtábort saját motorossal(Timár Péter, Majthényi Zsombor), saját autóval (Hépit Kft.) és saját utánfutóval (Hépit Kft.) teljesítettük.

Timár Péter , edző
E mail: lekvartehen@freemail.hu
Tel/Fax. +36 22 271 340

Kelt: Agárd, 2007.11.11