

MVSZ által szakmailag elismert Vitorlás sulik III. szintű tematikája

Cél:

- az utánpótlás versenyzők és tehetségek felkutatása
- a vitorlássport széleskörű megismertetése, megkedveltetése a fiatalokkal
- az amatőr és szabadidős vitorlázók segítése
- a vitorlássport tömegbázisának erősítése.

A megfogalmazott célok elérése a fontos, az ehhez alkalmazott módszerek eltérőek lehetnek.

Az alábbi elvárások átlagos időjárási körülmények mellett a vitorlázás iránt érdeklődő, teljesen kezdő, egészséges, sportos, úszni tudó 8-16 éves gyerekeket feltételezve készült.

A tematika három részből áll:

I szint: A vitorlázás bemutatása, alapfogalmak oktatása, feladatok végrehajtása állandó segítséggel

II. szint: Alapfeladatok önálló végrehajtása, hajókezelés, mozgáskoordinációs érzékek fejlesztése

III. szint: Versenyvitorlázás alapjai, önálló végrehajtás

III. szintű tematika

1. Hajók, vitorlák beállítása

- 1.1. Hajók alapvető beállítása
- 1.2. Vitorlák beállítása, egymásra hatása
- 1.3. Árbocbeállítása
- 1.4. Kormányra ható erő szerepe

2. Meteorológiai ismeretek.

- 2.1. A légkör szerkezete, összetevői
- 2.3. Előrejelzés lehetséges formái, elérhetősége
- 2.4. Meteorológiai térképek ismerete

3. Szél változásai

- 3.1. Állandó szélforduló
- 3.2. Forgolódó szél
- 3.3. A szélforduló kedvező kihasználása
- 3.4. A part hatása a szélre
- 3.5. Parti szél kialakulása, hatása
- 3.6. Vízi szél kialakulása, hatása
- 3.7. Szélerősödések, leállások felismerése, kihasználása
- 3.8. Szélirányok változásainak kihasználása
- 3.9. Tendenciák felismerése, kihasználása

4. Felhőtípusok

- 4.1. Ismertetése, leírása
- 4.2. Váltások folyamatos követése
- 4.3. Biztonságot befolyásoló szerepe

5. Rajtgyakorlat

- 5.1. Optimális rajthely felismerése, meghatározása
- 5.2. Tranzit fogalma, használata
- 5.3. Óra használata, időmérése
- 5.4. Hajó koordinált irányítása, megállítást, elindulás
- 5.5. Rajtjelzések ismerete és alkalmazása

6. Bójavétel

- 6.1. Helyes íven kerülni a jelet
- 6.2. Megfelelő vonalon ráfordulás, laylines
- 6.3. Mezőnytaktika alkalmazása
- 6.4. Feladatsor, összehangolt mozgás elsajátítása

7. Edző versenyek

- 7.1. Osztály specifikus pályákon, rövid futamok
- 7.2. Rajtgyakorlatok
- 7.3. Stratégia alkotása
- 7.4. Taktikai alapelemek elsajátítása
- 7.5. Mezőnyvitorlázás ismerete

8. Tolatás

- 8.1. Hátrafelé vitorlázás 500- m-es szakaszon, közepes szélben

9. Kormány nélkül vitorlázás

- 9.1. különböző irányokban
- 9.2. fordulás végrehajtása
- 9.3. perdülés végrehajtása

10. Bőszeles vitorlák használata

- 10.1. Bőszeles vitorlák szerepe, típusai
- 10.2. Előkészítés, összeszerelés
- 10.3. Felhúzás, lehúzás osztály speciális gyakorlata szerint
- 10.4. Optimális állítás, vitorlák egymásra hatása
- 10.5. Feladatok elosztása kormányos és legénység között
- 10.6. Csapatmunka, kommunikáció a kormányos és legénység között

11. Trapézos hajók

- 11.1. Trapézolás célja, elsajátítása
- 11.2. Mozgáskoordináció kialakítása
- 11.3. Trapézolás közben a helyes vitorlakezelés elsajátítása
- 11.4. Feladatok elosztása
- 11.5. Csapatmunka, kommunikáció a kormányos és legénység között

12. Többtestű hajók kezelése

- 12.1. Hajók kialakítása, típusai
- 12.2. Hajóvezetés sajátosságai
- 12.3. Vitorlakezelés sajátosságai
- 12.4. Összehangolt mozgás, trapézolás sajátosságai
- 12.5. Csapatmunka, kommunikáció

13. Vitorlás versenyeken részvétel

- 13.1. Verseny felépítése, szerepkörök ismerete
- 13.2. Részvétel feltételei, nevezés folyamata
- 13.3. Felelősség, biztonság a vitorlás versenyen
- 13.4. Klub és edző szerepe a versenyen
- 13.5. Versenyszabályok ismerete
- 13.6. Utazás, hajószállítás versenyre
- 13.7. A felkészült vitorlázó kritériumai

14. Versenyvitorlázás alapjai önállóan

- 14.1. Rajt előtti teendők
- 14.2. Rajtolás
- 14.3. Cirkálás
- 14.4. Bőszeles szakaszok
- 14.5. Befutó
- 14.6. Bójavételek
- 14.7. Stratégia kialakítása
- 14.8. Taktika alkalmazása

15. Hajóosztályok bemutatása

- 15.1. Olimpiai
- 15.2. Ifjúsági
- 15.3. Nemzeti
- 15.4. High performance

16. Vitorlás ruházat

- 16.1. Kialakításuk, felhasznált anyagok
- 16.2. Osztály specifikus alkalmazásuk
- 16.3. Egyéni mentőeszközök mérete, minősítése

17. Kondicionális képességek ismerete

- 17.1. Hajóosztály specifikus izomzat
- 17.2. Hajóosztály specifikus életmód
- 17.3. Versenyzői étrend, életmód megismerése

18. Étkezés otthon, edzésen, versenyen, vízén

- 18.1. Életkor specifikus
- 18.2. Étkezések száma
- 18.3. Javasolt ételek fajtái
- 18.4. Táplálék kiegészítők használata
- 18.5. Folyadékpótlás

19. Kitekintés

- 19.1. Olimpia
- 19.2. American Cup
- 19.3. Volvo Ocean Race
- 19.4. Match Race
- 19.5. Szörf, kite
- 19.6. Mozgáskorlátozottak hajói, versenyei
- 19.7. Távirányítású hajók versenye

20. A Hajózási Szabályzat, a VMSZ és a Vízi rendőrség

- 20.1. VMSZ szerepe és működése
- 20.2. Vízi rendőrség szerepe
- 20.3. NKH szerepe
- 20.4. Segélyhívó: 1817

21. Játék, játék

- 21.1. Parti és vízi játékok alkalmazása, vidám, sportos környezet megvalósítása