

1 dia

Cím

Hogyan legyünk sikeresek a Beach sprint evezésben?

2 dia

- A. Négy alapkonceptió a Beach sprint forma mögött.
- B. Tippek a nemzeti program felállításához
- C. Sikeres edzés – a víz erejének megtanulása
- D. Hogyan fejleszthetik az edzők tengerievezés tudásukat

3

- A. Négy alapkonceptió a Beach sprint forma mögött.

4

Beach sprint forma (Rajt: Futás 10-50m + oda szlalom evezés 250m, bójakerülés, vissza 250m egyenes vonalú evezés + 10-50m futás célíg)

Első jellemző az Agilitás (gyors alkalmazkodás)

A versenypályát könnyen lehet alakítani a különböző tengerpartok adottságaihoz (versenyhelyszínekhez), versenyzőnek, eszköznek, edzőnek (dinamikusan változó körülményekhez való alkalmazkodás meghatározó)

5

Beach sprint formátum

Összeköti a tengerpartot és a tengert

A forma a multisport strandjátékokból fakad, hogy az evezés is részese lehessen, és a nagyszerű (élményt nyújtó) sportolási vágy miatt született meg.

6

Beach sprint formátum

Új típusú sportolót igényel

Kifejezetten a kisebb, agilisebb sportolókat célozza meg. Másak mint a klasszikus evezősök. Kicsi a valószínűsége, hogy a „klasszikus” evezésből átjövő sportolók, ebben a szakágban is sikeresek tudnak lenni. Standard hajóállítású hajók (kivétel a lábtartó állítás)

7

Beach sprint formátum

A beach kultúra találkozása a „komoly” versenyzéssel

A zene és a szórakozás hangulat kombinációja a lenyűgöző komoly versenyzéssel.

Edzői szempontból fontos, hogy nézőkhöz, kamerákhoz közeli közegben kell versenyezni!

8

B. Ötletek a nemzeti program felállításához

Háttérkép demonstrálja, hogy a verseny sokszor nem csak vízben, hanem vízben is zajlik.

Meg kell küzdeni a speciális versenykörülményekkel (biztos úszástudás, hogyan kell viselkedni pl. borulásnál, ...)

9

Ötletek a nemzeti program felállításához

1. Megfelelő Beach helyszínek megtalálása. Logisztikai háttér (eszközök, biztonság, ...)
2. Az edzői hálózat kiépítése– képzés és tapasztalat gyűjtése
3. Hajók és felszerelések – Hajóflotta kiépítése edzésekhez, versenyekhez
4. Versenyek – Létre kell hozni egy mindenki számára nyitott nemzeti bajnokságot. Bevezető tréninget kell tartani az újonnan a szakágba kerülőknek a verseny előtt. (Edzéslehetőségeket kell biztosítani a tengeri evezés iránt érdeklődők számára.)
5. Sportolói pálya – Olyan pálya létrehozása az evezősök számára, hogy áttérhessenek más evezési formáról. Gyere, és próbáld ki edzésen.
6. Csapatválogatás – dolgozzon ki egy csapatválogatási tervet, melynek célja a legjobb versenyzők és edzők kiválasztása. A válogatást a beach spint VB-hez hasonló helyszínen tartsuk.
7. Vízi biztonság – meg kell tanítani az edzőket és versenyzőket, hogy hogyan rendelkezzenek a tengeren való evezéshez szükséges készségekkel, és képesek legyenek veszélyes körülményekből való megmenekülésre. Állítson fel egy vízimentő csapatot (életmentő és biztonsági jetski), hogy biztonságossá tegye az edzéseket és a versenyeket.
8. Tervezés – legyen hosszú távú terv a 2028-as Los Angelesi olimpiára
9. Építs piramist – ösztönözzni a klubokat tengeri versenyekre, különösen az Ifjúsági és U23 kategóriákban. Ösztönözzük a klubcsapatokat, hogy versenyezzenek a tengerievezős világbajnokságokon.
10. Finanszírozás – Keressük a lehetőségeket a felszerelések, edzők és a sportolók finanszírozásának biztosítására. Ehhez először eredményekre lehet szükség, így könnyebben találhatunk forrásokat.

10.

C. Sikeres edzés – a víz erejének megtanulása

11.

Talán a legfontosabb lecke egy tengerievezős edző számára

„A víz egy dinamikus közeg – Te nem tudod irányítani ezt az erőt

Az a csapat, amelyik erővel próbálja irányítani a vizet, csak a szerencséivel fog győzni

Az a csapat, amely megérti a víz erejét, az ügyességgel fog győzni

Az edzőnek meg kell értenie, mi adja a víz (hullámok, áramlások) erejét

szerencse vs ügyesség

12.

Mi adja a víz erejét?

Tengerparti rész, törés rész, mély víz rész

A víz alatti mederfenék. 1. Víz alatti lejtő szöge. 2. Víz alatti lejtő profil

Víz. 3. Nyílt vízi hullám magassága és hossza. 4. Hullám halmazok (több hullám összeadódása)

Időjárás és árapály. 5. A szél és a légnyomás hatása. 6. Az árapály magassága és a különböző áramlások.

Hullámtörés a lejtési szög és profil függvénye.

13.

Lejtés. 1. Víz alatti lejtés szöge. 2. Víz alatti lejtés profilja

Minél meredekebb a part annál valószínűbb egy nagy (lejtőjű) hullám kialakulása, felszínre törése

Sekélyebb, kevésbé meredek víz alatti fenék biztonságosabb

A 2019-es beach sprint VB. A tengerparton a meredek lejtő nagy hullámot keltett.

Néhány példa ...

Lejtő szöge

Minél nagyobb a part lejtésének szöge, annál valószínűbb, hogy a hullám hirtelen megjelenik és hullámtörés alakul ki, ami fel tud borítani egy hajót.

A meredek lejtőkkel rendelkező partok hamar veszélyessé válhatnak.

Lejtő alakja

A part profilja befolyásolja, hol és hogyan törnek meg a hullámok, a lejtőprofil a verseny során változhat, különösen, ha az árapály és a hullámok erőssége változik.

14.

Víz alatti homokgerinc

A 2023-as WR beach sprint VB. A harmadik versenynapon, a part profilján jól látható homokhátaak voltak. Az egyik a parttól 100 m-re csak 1 m mély volt. Azok a csapatok, amelyek nem alkalmazkodtak a homokháton keletkezett hullámokhoz, időt veszítettek vagy felborultak (elfordította őket a hullám).

15.

Víz.

3. Nyílt vízi hullám magassága és hossza. 4. Hullám halmazok (több hullám összeadódása)

A 2016-os Ázsia tengeri evezős játékokon (versenyen)

A hullámszáz tiszta, előrelátható bukóhullám törést hozott létre

Néhány példa ...

Hullámok, (hullám fajták)

A nyílt víz hullámainak magassága és hossza (periódusa). A duzzadó hullámok általában erősek, és szünetek vannak közöttük. A szél által keletkezett hullámok általában kisebbek és gyakoribbak.

Hullámsorozatok egymás után

Hullámok, különösen a duzzadó hullámok jellemzően több viharból és nagy távolságból származnak. Ezek egyesülve hullámsorozatot hoznak létre, nagyobb, majd kisebb hullámokat, szünetekkel.

16.

3. Nyílt vízi hullám magassága és hossza. 4. Hullám halmazok (több hullám összeadódása)

A 2022-es WR tengeri evezős VB. Az edzésnapokon az Atlanti óceánban a viharok 2-3 méteres hullámzást hoztak létre, ami erős part menti hullámtörést okozott. A csapatokna a hullámsorozatokhoz kellett időzítenie az indulást és a partra érkezést.

17.

Időjárás és árapály.

5. A szél és a légnyomás hatása. 6. Az árapály és az árapály áramlások nagysága.

A 2022-es WR beach sprint VB-n. Az erős szárazföldi szelek sekély mélységben kis amplitudójú hullámokat hoztak létre. Ami az iránystabilitás nehezítette.

Szél és légnyomás

A tenger felől fújó szelek jellemzően egymáshoz közeli hullámokat hoznak létre. A part felől fújó szelek megtámasztják ezt a hullámzást. Az alacsonyabb légnyomás növeli az árapályt.

Árapály

Árapály a holdfázishoz kapcsolódik, és jellemzően a tetőzés 50 perccel később van minden nap. Az árapály általában nagyobb, ha a kontinentális talapzat szélesebb, és van egy folyótorkolat közelében vagyunk.

18.

Időjárás és árapály.

5. A szél és a légnyomás hatása. 6. Az árapály és az árapály áramlások magassága (nagysága).

A 2021-es WRCC-n. Lisszabon nagy torkolata erős, 5-6 km/ó sebességű árapály áramlatokat hozott létre, amelyek a nap folyamán irányt változtattak. A csapatoknak különösen akkor kellett ehhez alkalmazkodnia, amikor mély vízbe eveztek, és az áramlat megerősödött.

19., 20., 21.

Időjárás és árapály.

5. A szél és a légnyomás hatása. 6. Az árapály és az árapály áramlások magassága (nagysága).

Szél és légnyomás

A tenger felől fújó szelek jellemzően egymáshoz közeli hullámokat hoznak létre. A part felől fújó szelek megtámasztják ezt a hullámzást. Az alacsonyabb légnyomás növeli az árapályt.

Árapály

Árapály a holdfázishoz kapcsolódik, és jellemzően a tetőzés 50 perccel később van minden nap. Az árapály általában nagyobb, ha a kontinentális talapzat szélesebb, és van egy folyótorkolat közelében vagyunk.

22.

Ha győzni akarsz, ne a szerencsére építs!

„Az edzőnek kell megtanítani, hogyan kell használni a hullámok erejét ...

... az edzőnek először meg kell értenie, honnan származik ez az erő ...”

szerencse vs ügyesség

23.

Hogyan, honnan fejleszthetik az edzők tudásukat?

24.

Hová fordulhatnak az edzők, hogy fejleszthessék tudásukat?

Formális oktatás.

A World Rowing Rowing Coastal race modul, valamint számos szövetség oktatási anyaga.

Önképzés.

WR vitaindító előadások, és korábbi WR virtuális edző konferenciák anyagai

Tudásátadás

Partnerség más szövetségekkel

Más sportágak tudásának felhasználása

Vitorlázás, Szörf, Atlétika, Óceáni versenyek (kenu)

25.

<https://academy.worldrowing.com/>

Rólunk

Üdvözljük a World Rowing evezős képzési akadémián

26.

Tengeri evezés, verseny modul (Bemutató oldal)

27.-28.

WR Coastal anyagok a korábbi 2022-es 2023-as edzőkonferenciákról

<https://worldrowing.com/technical/coaching/>

29.

Köszönöm a figyelmet!