

Krzysztof Zawalski

Klasy regatowe w systemie szkolenia w żeglarskim sportowym

W procesie szkolenia żeglarskiego, podobnie jak w innych dyscyplinach sportu, wyodrębnia się kolejne etapy, charakteryzujące się specyfiką celów i metod, które winny być adekwatne do możliwości psychofizycznych zawodników oraz ich wieku.

Rozpoczynanie treningów żeglarskich przypada na pierwsze lata szkolne, a najlepsze rezultaty sportowe (medale olimpijskie) zawodnicy osiągają – z reguły – w wieku 20-30 lat lub nawet później.

Etapy szkolenia, ich charakterystyka

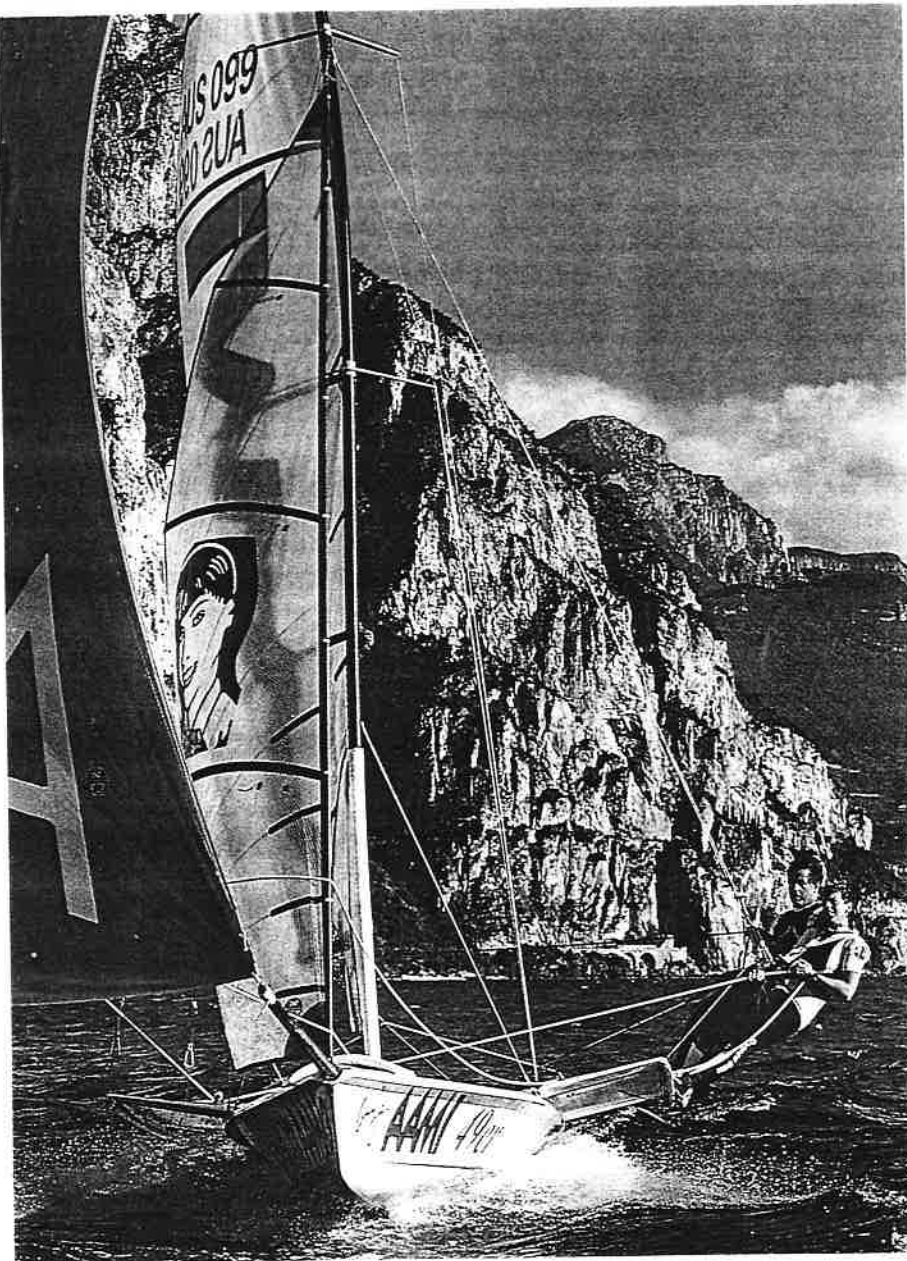
Zwykle wyróżnia się 5 podstawowych etapów szkolenia:

- 1 – wstępny (wiek 8-10 lat),
- 2 – przygotowania wszechstronnego (11-15 lat),
- 3 – przygotowania ukierunkowanego (16-17 lat),
- 4 – przygotowania specjalistycznego (18-19 lat),
- 5 – przygotowania mistrzowskiego (powyżej 19 lat).

Etap wstępny (8-10 lat) przewiduje zapoznanie dzieci z podstawami sportu żeglarskiego. Szkolenie odbywa się w tzw. klubowych szkółkach żeglarskich – klasy Optymist.

Cele tego etapu są następujące:

- rozwijanie zainteresowań żeglarskich,
- oswojenie ze środowiskiem wodnym,
- nauka pływania,
- poznanie podstawowych elementów wiedzy żeglarskiej,
- samodzielne, bezpieczne żeglowanie,
- wdrażanie zasad partnerskiego współżycia w grupie i nienagannego zachowania się w klubie żeglarskim.



Nowa klasa olimpijska – „49-tka”, której konstrukcja odzwierciedla olbrzymi postęp technologiczny, jaki dokonał się w żeglarskim, wymaga od zawodników wręcz akrobatycznych umiejętności podczas żeglowania.

Etap przygotowania wszechstronnego (11-15 lat) – to okres kształtowania dyspozycji do uprawiania sportu żeglarskiego. Wykorzystuje się jachty klasy młodzieżowej – Optymist, Cadet oraz deskę z żaglem „Aloha”.

Cele szkoleniowe tego etapu obejmują:

- rozwijanie sprawności fizycznej,
- powiększanie zasobu umiejętności technicznych i taktycznych,
- rozpoznawanie kierunkowych uzdolnień i zainteresowań (także sportem w ogóle),
- kształtowanie zachowań prospołecznych,
- udział w różnorodnych formach współzawodnictwa sportowego.

Etap treningu ukierunkowanego (16-17 lat) obejmuje osoby, które przeszły selekcję prowadzoną w grupach wszechstronnego przygotowania ujawniając dyspozycje sprawnościowe i krystalizujące się wyraźniej zainteresowania szkoleniem. Środki treningowe, używane w tym etapie noszą bardziej żeglarski charakter. Wykorzystuje się jachty: 420, OK'Dinghy, Laser.

Cele szkoleniowe:

- ukierunkowywanie predyspozycji fizycznych i zainteresowań żeglarskich,
- rozwój specjalnej sprawności fizycznej,
- doskonalenie umiejętności z zakresu techniki żeglowania i taktyki regatowej,
- kontynuacja celów wychowawczych i socjalizacyjnych,
- udział w zorganizowanych formach współzawodnictwa.

Etap treningu specjalistycznego (18-19 lat) związany jest z wyborem określonej klasy olimpijskiej. Następuje zawężenie środków treningu. Wielkości i charakterystyki obciążeń treningowych są odpowiednio dobierane do realizacji zadań, wśród których najważniejsze to nabycie i doskonalenie (specyficznej dla siebie) techniki żeglowania w wybranej klasie olimpijskiej. Wiąże się to z powiększaniem wiedzy taktycznej i teoretycznej. Sprawność fizyczna jest rozwijana pod kątem specyficznych wymagań poszczególnych klas

jachtów i pełnionych funkcji pełnionych na jachcie.

Etap przygotowania mistrzowskiego (powyżej 19 lat) to okres, w którym następuje stabilizacja wyników sportowych w określonej klasie olimpijskiej na poziomie międzynarodowym. Zawodnicy powinni osiągnąć najwyższy poziom umiejętności technicznych i taktycznych.

Zarysowany tutaj model szkolenia i wiekowe granice etapów odpowiadają zasadom **szkolenia progresywnego**, nastawionego na długofalowe dostosowywanie treści i form treningu do zmian biologicznych i uzyskanie najwyższych wyników w wieku dojrzałym.

Przeciwnieństwem takiego podejścia jest tzw. **szkolenie (trening) intensywne**, uwzględniające przede wszystkim „wczesną specjalizację”, prowadzące do uzyskania szybkich efektów, powodujące często przedwczesną stagnację osiągnięć (2, 3).

Spowodowane jest to m. in. nadmiernie rozwiniętym systemem rywalizacji międzynarodowej w klasach młodzieżowych i przygotowawczych (np. w klasie Optymist).

Przewagę treningu progresywnego w żeglarskim potwierdza przebieg kariery złotego medalisty Igrzysk Olimpijskich w klasie Finn, Mateusza Kusznierewicza, który – mimo że swój sukces osiągnął w stosunkowo młodym wieku 21 lat – to jednak ma za sobą 12 lat szkolenia. Rozpoczął je w wieku 9 lat w klasie Optymist, nie osiągając najlepszych rezultatów, nawet w rywalizacji krajowej. Dobre wyniki na arenie międzynarodowej pojawiły się wtedy, gdy był już juniorem w klasie OK'Dinghy.

System szkolenia żeglarskiego powinien obejmować kilka poziomów. Przechodzenie z jednego na drugi kolejno daje możliwość zapoznania młodzieży z charakterem dyscypliny, a następnie, w miarę postępów i rozwijanych uzdolnień oraz predyspozycji fizycznych i psychicznych żeglarza, w odpowiednim czasie dokonanie wyboru docelowej klasy regatowej. Ten model szkolenia

(ryc. 1) ma charakter otwarty. Uwzględnia to, co już funkcjonuje w systemie szkolenia i rywalizacji w naszym kraju, oraz dopuszcza możliwość użycia nowych klas, będących przejawem już obecnie nowych tendencji w światowym bądź europejskim żeglarskim (np. kl. Hobbie Cat czy l'Equipe) oraz takich, które mogą pojawić się w przyszłości.

W etapie wstępnym – naborowym, klasą wiodącą jest niezwykle popularna w Polsce i na świecie – klasa Optymist. Warto, by powstała jej specjalna wersja szkoleniowa o niższej cenie.

W etapie przygotowania wszechstronnego możliwy jest dobór jednej spośród klas regatowych: jednoosobowego Optymisty, dwuosobowego Cadeta lub deski z żaglem dla młodzieży – Aloha.

W kolejnym etapie (**ukierunkowanym**) pojawiają się klasy międzynarodowe, przewidziane dla kategorii juniorów młodszych: Europa, Laser Radial, OK'Dinghy, 420, Mistral, Raceboard, Funboard.

Czwarty etap – **specjalistyczny** – dotyczy szkolenia w oparciu o klasy olimpijskie, w których rozgrywane są mistrzostwa świata lub Europy juniorów: Finn, Laser, Europa, 470 i deska olimpijska Mistral.

Najwyższy poziom, etap **mistrzowski**, to klasy olimpijskie, zatwierdzone przez międzynarodowe władze ISAF. Dzieli się one na klasy jednoosobowe – Finn, Laser i Europa (kobiety) i klasy dwuosobowe – 470 (mężczyźni i kobiety) oraz nowo wprowadzoną klasę „49-er” (czterdziestka dziewiątka), deskę z żaglem Mistral (mężczyźni i kobiety), katamaran – Tornado, a także klasę balastową – Soling.

Ciągi szkoleniowe klas jedno- i dwuosobowych

Wieloletni proces szkolenia można ująć w tzw. ciągi szkoleniowe, obejmujące grupy klas regatowych, wyróżniających się specyfiką:

klasy jednoosobowe, dwuosobowe, deski z żaglem i katamarany (ryc. 2).

Klasy jednoosobowe

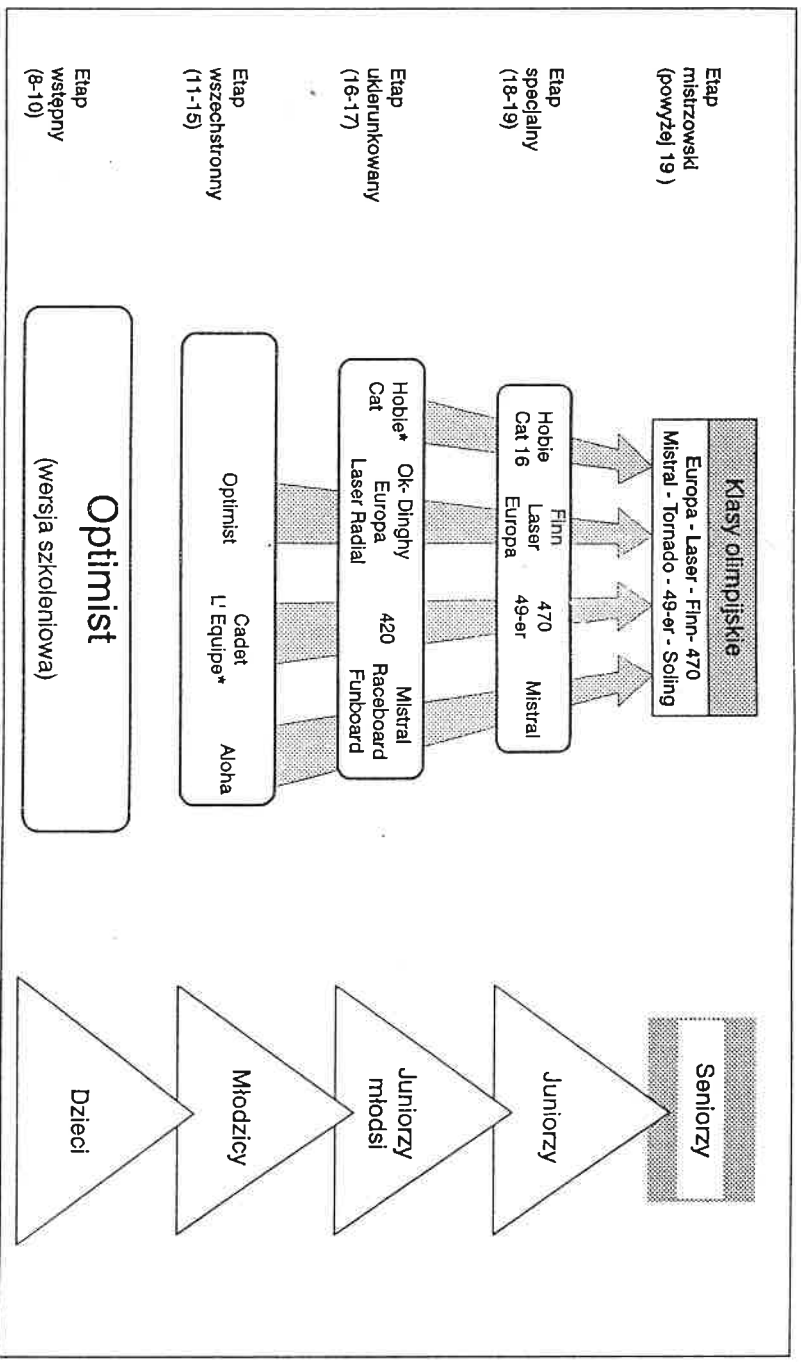
Klasy jednoosobowe aktualnie należą do najprężniej rozwijających się. W Polsce jest ich pięć: Optymist, Laser, Europa, OK'Dinghy i Finn.

Łódź klasy Optymist stanowi pierwsze ogniwo w systemie szkolenia. Przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży obojga płci w wieku od 8 do 15 lat. Jeśli szybko następują przyrosty wysokości i masy ciała, konieczna staje się wcześniejsza zmiana klasy.

Dalej szkolenie biegnie w dwóch kierunkach – ze względu na różnice płci dziewczęta przesiadają się na olimpijską łódź klasy Europa i startują w kategorii juniorrek, natomiast chłopcy, w zależności od aktualnych i prognozowanych warunków fizycznych, mogą żeglować w trzech klasach: Laser Radial (4,7 m²), OK'Dinghy, Europa. Należy zwracać uwagę na to, aby dobór klasy pod względem technicznym był zbliżony do planowanej w następnym etapie. Dla osób mających w przyszłości używać olimpijskiej klasy Finn wskazana jest klasa Europa, a Lasera – Laser Radial. Ponieważ OK'Dinghy nie jest konstrukcyjnie podobna do żadnej z klas olimpijskich, może być wykorzystywana w przygotowaniu zarówno do jednej, jak i do drugiej klasy.

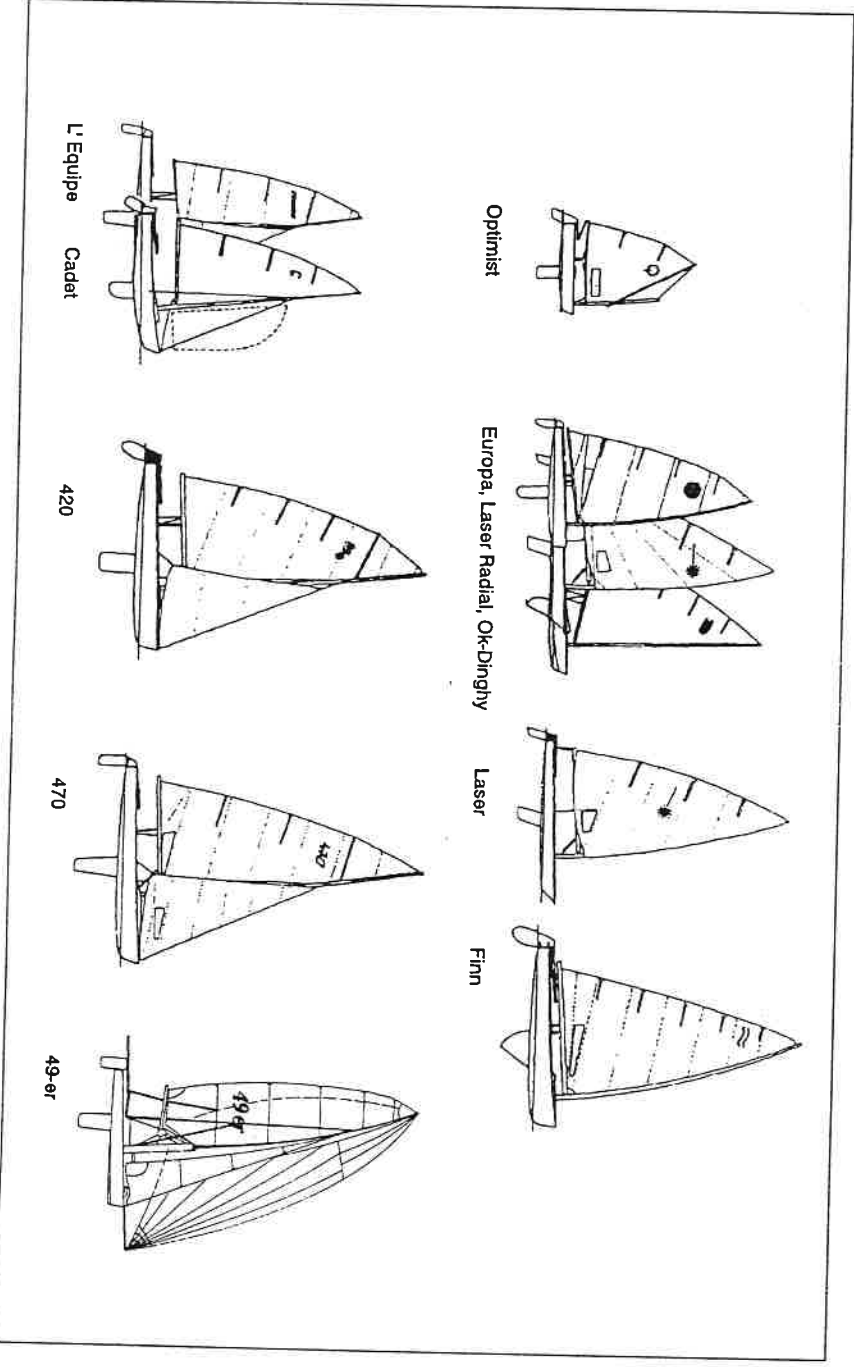
Ostatnim etapem szkolenia jest żeglowanie na jachtach w klasach olimpijskich. Kobiety (seniorki) doskonalały swoje mistrzostwo w klasie Europa, a mężczyźni – w klasach Finn i Laser.

Wszystkie wymienione klasy jachtów to konstrukcje mieczowe. Zdecydowane różnice występują natomiast w powierzchni ożaglowania (od 3,5 do 10 m²), długościach kadłubów (od 2,3 do 4,5 m) oraz w ich kształtach (od płaskodennych do obłych). Parametry łodzi dokładnie określają, jakie



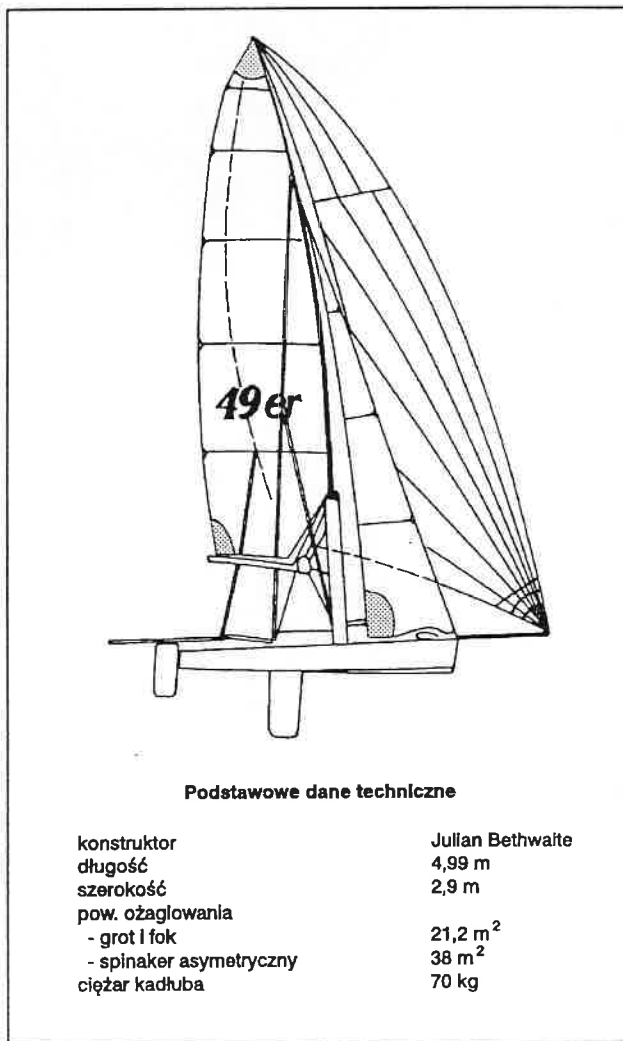
Ryc. 1. Etapy szkolenia i klasy regatowe w procesie treningu żeglarskiego.

Krzysztof Zawalski



Klasy regatowe w systemie szkolenia w żeglarskim sporcie

Ryc. 2. Ciąg szkoleniowy w klasach jedno- i dwuosobowych w systemie szkolenia żeglarskiego.



Ryc. 3. Podstawowe dane techniczne nowej klasy olimpijskiej „49-ki”.

warunki fizyczne musi posiadać zawodnik, aby mógł skutecznie żeglować (pokonywanie znacznej siły przechyłającej, która powstaje na żaglu przy silnym wietrze). Ponadto zawodnik powinien wykazywać predyspozycje do żeglowania w pojedynkę. Silna osobowość, samodzielność i waleczność – to podstawowe cechy pożądane u zawodników klas jednoosobowych.

Klasy dwuosobowe

Zasadniczą cechą żeglowania w klasach jachtów dwuosobowych jest współpraca między sternikiem i załogantem. Najwyższe osiągnięcia mają te załogi, które szkoła się i startują w tym samym składzie co najmniej kilka lat (4). Planując rozwój kariery żeglarzy w klasach załogowych trzeba spełnić te wyma-

gania. Kolejność doboru klas dwuosobowych w wieloletnim systemie szkolenia przedstawia również ryc. 2.

Wieloletnie tradycje i sprawdzony system współzawodnictwa w klasach Cadet, 420 i 470 wskazują, że – mimo trudności finansowych – ciąg szkoleniowy w tej grupie jachtów zostanie zachowany. Pewne nadzieje można też wiązać z lansowaną ostatnio francuską klasą l'Equipe; pozwala ona na wcześniejsze szkolenie załóg (po rocznym bądź dwuletnim wstępnym przeszkoleniu w klasie Optymist). Natomiast wprowadzenie nowej klasy „49-er” zwiększa dodatkowo potrzebę szkolenia szerokiego zaplecza w klasach dwuosobowych. Ta nowa konstrukcja zaliczana do kategorii jachtów tzw. „High Performance” (ryc. 3) odzwierciedla postęp techniczny w poszukiwaniu sposobów na zwiększenie prędkości żeglugi na jachtach dwuosobowych.

Zarysowane możliwości i tendencje kreowania kariery zawodniczej w poszczególnych grupach jachtów nietrudno stworzyć dla żeglarstwa deskowego, a w przyszłości dla mało rozwiniętych jeszcze w naszym kraju katamaranów. Podobne ciągi szkoleniowe wytworzyły się w żeglarstwie lodowym, a ostatnio nawet w windsurfingu lodowym.

Uwagi końcowe

Przestawiony system szkolenia jest, jak zaznaczono, systemem otwartym, umożliwiającym wybór ciągu szkoleniowego. Należy jednak pamiętać o tym, że nie ma jednoznacznych reguł co do podejmowania decyzji. Trzeba więc, by trenerzy i instruktorzy kierowali się w pierwszej kolejności przesłankami merytorycznymi (szkoleniowymi), u podłoża któ-

rych leżą rzeczywiste predyspozycje i potencjał zawodników.

Głównym celem wieloletniego procesu treningowego powinno być spójne, wszechstronne przygotowanie zawodników do startów w klasach olimpijskich.

Należy również przypomnieć o tym, że podane przedziały wiekowe, odpowiadające poszczególnym etapom szkolenia, stanowią wartości średnie, które mogą być jedynie punktem odniesienia; np. w żeglarstwie deskowym przedziały te należałoby prawdopodobnie obniżyć. Istnieją również limity wiekowe ustalane przez władze krajowe i międzynarodowe.

Bardzo istotne jest również to, by szkoleniowcy i działacze, a także rodzice, których rola jest coraz większa, zdawali sobie sprawę, że osiągnięcie wyników sportowych na najwyższym poziomie (olimpijskim) w żeglarstwie wymaga wieloletniej pracy dla pokonania kolejnych etapów. Jak szybko i z jaką skutecznością zostaną one pokonane, zależy przede wszystkim od koncepcji szkoleniowej trenera.

Piśmiennictwo

1. Laurent M.: *Deriveur l'Equipe Guide 1996*. L'Equipe France Jeunes. Paris 1996.
2. Raczek J.: *Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*. Warszawa 1991. RCMSKFiS. Biblioteka Trenera.
3. Sozański H.: *Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży*. Warszawa 1987. RCMSKFiS.
4. Zawalski K.: *Rola wybranych czynników w kształtowaniu sukcesu w regatach w opiniach załóg żeglarskich*. Zeszyty Naukowe AWF Gdańsk 1989.