

# ViklaKlinikka

## Osa I Tärkeysjärjestys

22.2.2016



”Voittamiseen ei tarvita taikuutta”

Mistä lisää vauhtia kryssille

*Kirjasta ”Purjehdi paremmin” koonnut KTS*

# Agenda

Mistä lisää vauhtia

1. Kilpailussa pärjääminen
2. Menestyjän huoneentaulu
3. Esivalmistelut
4. Ennen starttia
5. Keskity olennaiseen
6. Olosuhteet
7. Miehistö
8. Purjehtiminen
9. Trimmit
10. Balanssi
11. Kehittyminen

# Kilpailussa pärjääminen

Sarja oikein tehtyjä päätöksiä – ja väärrien välttämisiä

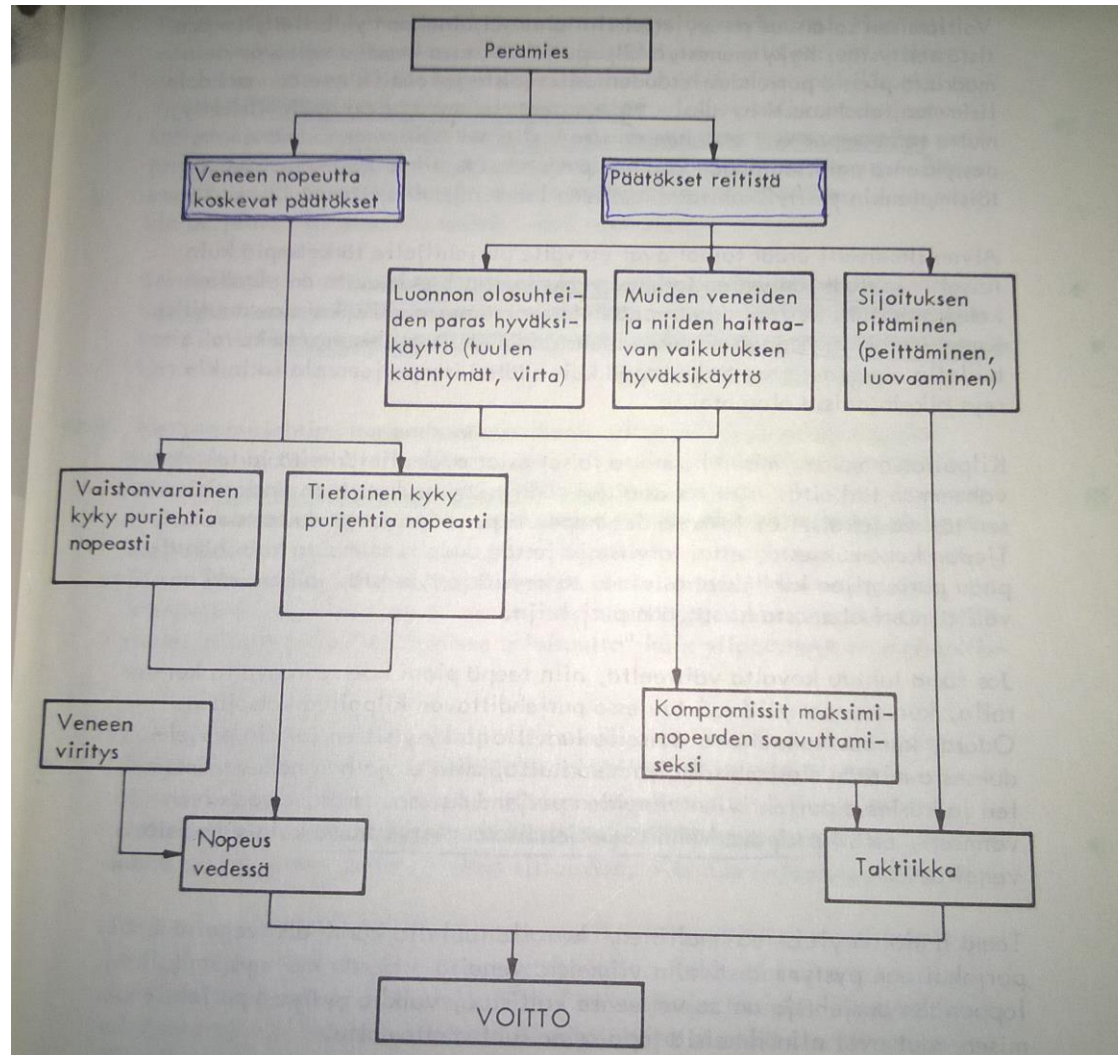


Mistä lisää vauhtia, kun  
naapuri menee kovempaa tai korkeammalle



# Menestyjän huoneentaulu

- valtava määrä pieniä purjehdustietouden osia



# Esivalmistelujen tärkeys

## - Itseluottamukseen hankkiminen



Sen lisäksi, että veneesi on hyvässä vireessä

# viritä myös itsesi voittamaan

- Pää ulos veneestä
- Olosuhteiden tarkkaileminen
- Muiden veneiden seuraaminen
- Taktiikan teko



Opettele "autopilotin" käyttö.  
Treenaa joskus silmät kiinni ja hae  
tuntuma aaltoihin, tuuleen ja veneen  
liikkeisiin.

# Ennakkovalmistautuminen ennen starttia

- Tarkistettavia asioita
  - köydet, helat, takila
  - säätöjen toimivuus
  - veneen balanssi kryssillä vallitsevissa olosuhteissa
    - Vertailuajot kaverin kanssa
  - oletettu trimmi lähdössä ja 1. kryssillä
  - ei ruohoja evissä
  - miehistön ja veneen huolto ajoissa



# Keskity asioihin tärkeysjärjestyksessä

## - menestykseen ei tarvita taikuutta

- *Hyödynnä tuulenkääntymät kryssillä 20 x tärkeämpää kuin ”kölin asento lenssillä”*
- *Pidä vene pystyssä; kovassa kelissä 100 x tärkeämpää kuin ”alaliikin kireys millilleen oikein”*
- *Purjehdi oikeaan suuntaan parhaalla mahdollisella vauhdilla*



*”Käsitys asioiden tärkeysjärjestyksestä on elintärkeää niille, jotka haluavat parantaa tuloksiaan”*

# Kun naapuri menee siitä huolimatta kovempaa

## 1. Olosuhteet, ympäristö

- vapaat tuulet, aallokko

## 2. Miehistö

- toimenpiteet
- sijoittautuminen

## 3. Veneen purjehtiminen

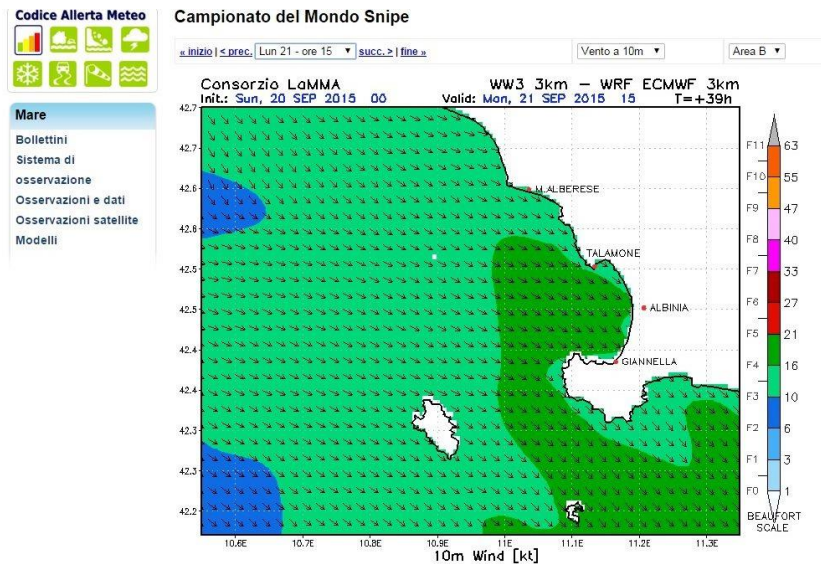
- tarkka ajaminen ja  
skuuttaaminen

## 4. Trimmit

- mitä voi säätää, mitä ei saa  
säätää



# 1. Olosuhteet, ympäristö



## 2. Miehistö - naisisto

- Havainnointi
- Kommunikointi
- Yhteistyö
- Sijainti veneessä
- Liikkuminen
- Ajoitus käännöksissä, kryssillä, avotuulissa

Pää ulos veneestä!



# 3. Veneen purjehtiminen

- Veneen ajaminen, skuuttaaminen, rungon asento



SNIP 2015 WORLD CUP  
CIRCOLO VELA TALAMONE, ITALY.  
PHOTO: © MATIAS CAPIZZANO



SNIP 2015 WORLD CUP  
CIRCOLO VELA TALAMONE, ITALY.  
PHOTO: © MATIAS CAPIZZANO

1. Purjehdi pystyssä
2. Ohjaa tarkkaan

3. Ota jokainen aalto
4. Elä aaltojen mukaan

# Huomiota myös käännöksiin

- säilytä vauhti ja pidä vene suorassa

- Häviät huonosti tehdyissä käännöksissä useita metrejä
- Jos vene liikkuu hitaasti käännöksen jälkeen, se alkaa sortaa ja kallistaa, kun skuuttia kiristetään
- Köli ”pitää” vasta, kun veneessä on vauhtia



Käännöksessä käännä ruoria reippain ottein: ei liian äkäisesti, ei liian hitaasti.



Pidä vene suorassa käännöksen aikana