



Segel Club
Cham

Postfach 818
6330 Cham

SCC
SSV USY

www.scc.ch



Optimisten Regatta Gruppe SCC-Racing

Saison 2009

Trainingsgestaltung



1. Das Konzept

Wichtigstes Merkmal in Bezug auf das Trainingskonzept von OptiRacing sind folgende Punkte:

- Normales Training mit OptiChallenge wie bisher am Freitag
- Zusätzliches Training an variablen Orten am Mittwoch durch den RVZS
- In der Wintersaison 1x Wintertraining pro Woche mit Schwerpunkt Teambildung und Theorie.
- Optimale Unterstützung / Coaching an Regatta

1. Normales Training mit OptiChallenge

OptiRacing und OptiChallenge unterscheiden sich im Wesentlichen durch das zusätzliche Training am Mittwoch durch den RVZS. Am Freitagstraining werden beide Gruppen zusammen trainieren. Damit erreichen wir, dass die erfahrenen Racing Segler ihr Wissen und Erfahrung den Challenge Segler weitergeben können.

|

2. Zusätzliches Training am Mittwoch durch den RVZS

Dieses zusätzliche Training wird wenn immer möglich an einem windreichen Revier ausgetragen werden. Vorgesehen sind diese Trainings in erster Linie am Urnersee. Wenn der Wind es zulässt, können diese Trainings aber auch in Cham oder am Aegerisee ausgetragen werden. Der Trainingsort wird jeweils am **Dienstagabend** bekannt gegeben.

2. Wintertraining / Veranstaltungen

Ziele des Wintertrainings sind einerseits die theoretischen Grundlagen des Regattasegelns zu verbessern, als auch die Teambildung zu fördern. Die gezielte Verbesserung der allgemeinen Fitness wie Grundlagenausdauer und Kraft ist zurzeit nicht vorgesehen und auch sportphysiologisch bei diesem Sport und Altersstufe noch nicht prioritär anzusehen. Auch der soziale Aspekt im Team soll nicht zu kurz kommen. Dafür werden verschiedenen Veranstaltungen (Skitag, Gameabend, Samichlaus, etc.) durchgeführt.

3. Unterstützung / Coaching an Regatta

Teil des Trainingskonzepts ist auch die Vor- und Nachbereitung von Regatta. Darunter fallen die die Eigenheiten / Spezialitäten des jeweiligen Regattareviers, die Beobachtung des taktischen Verhaltens der Seglerinnen und Segler auf dem Wasser aber auch das Bootshandling. Coaching heisst nicht, in jeder Minute das Geschehen bis in die kleinste Faser zu beobachten, analysieren und verwerfen sondern auch, die Seglerinnen und Segler ihre eigenen Erfahrungen machen zu lassen.

2. Die Trainer

Unsere Infrastruktur

Die Umsetzung und Leitung dieser Training und Coachings erfordert Personal. Diese dieses sieht für 2009 wie folgt aus:



Das Trainerteam

Das Trainerteam für OptiRacing setzt sich wie folgt zusammen:

- Mathias Bühler* Trainer RVZS für Mittwochtrainings (teilweise)
- Cyril Auer* Regatta-Coach Racing-Gruppe (teilweise)
- Markus Gysi Trainingsleitung und Trainer OptiBasic
- Uwe Strehle Stv. Trainingsleitung sowie Leiter Coaching
- Lukas Bühler Trainer Opti Racing und Coaching
- Philippe Manner Trainer Opti Racing und Coaching (bis Sommer 09)

(* definitive Zusage / Organisation zurzeit offen)

Zusätzlich werden diese Trainer durch Alberto Casco, Rainer Korbelt und Phillip Erni ergänzend unterstützt. Die genauen Zuteilungen von Trainer und Trainings sowie Regattabetreuung ist noch offen.

Die Trainingsdaten

Die Daten für die Trainings der Saison 2009 können der beigelegten Liste entnommen werden. Nachstehend die wichtigsten Termine:

- 16.01.2009: Start Wintertraining (Gameabend)
- 20.02.2009: Kick-off Essen im Rahmen des Wintertrainings (Clubhaus SCC)
- 21.03.2009: Start Sommertraining (Wassertraining Sisikon)

Die Wintertrainings:

Die Racing Gruppe bestreitet wöchentlich ein Training. Einmal Monatlich wird ein Training für die gesamte Opti und Juniorengruppe (inkl. Challenger und Laser) abgehalten.

- Siehe Jahresplanung 2009

Die Sommertrainings

Für die Sommertrainings ist noch keine Trainingsgestaltung ausgearbeitet. Dieses wird aufgrund der ersten Wassertrainings (Feststellung Stand der Segler/innen) mit den Trainer individuell festgelegt. Jeder Segler wird dabei ein eigenes Ziel formulieren, welches er im 2009 erreichen will.

Coaching

Das Coaching an Regatta wird durch die Trainer wahrgenommen. Die Personelle Besetzung der Coachs wird laufend vorgenommen.

Cham, 07. Januar 2009 / AC

