



Segel Club
Cham

Postfach 818
6330 Cham

SCC
SSV USY

www.scc.ch



Optimisten Regatta Gruppe SCC-Racing

Saison 2010

Trainingsgestaltung



1. Das Konzept

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

- Training mit OptiChallenge am Freitag
- Zusätzliches Training am Mittwoch an variablen Orten durch den RVZS
- Wintersaison 1x Training 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 und die nationale wie auch internationale Regattaaktivitäten. Am Freitagstraining werden beide Gruppen zusammen trainieren. Damit erreichen wir, dass die erfahrenen Racing Segler ihr Wissen und Erfahrung den Challenge Segler weitergeben können.

I

2. Zusätzliches Training durch den RVZS (mehrheitlich Mittwochs)

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 Trainingssort 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 vorgesehen (Hallenstraining), ist aus sportphysiologischer Sicht bei der Altersstufe bis 15 Jahren noch nicht prioritär anzusehen. Jedoch bildet eine solide Fitness die Basis für internationales Segeln, wo sehr viel Konzentration und Ausdauer gefragt sind. 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 Regattas. Darunter fallen 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 verwerten 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 2010 wie folgt aus:



Das Trainerteam

Das Trainerteam für OptiRacing setzt sich wie folgt zusammen:

- Markus Gysi Juniorenobmann SCC
- Lukas Bühler Trainer Opti Racing und Coaching
- Philippe Manner Trainer Opti Racing und Coaching
- Philippe Erni Trainer Opti Racing / Laser und Coaching
- Cyril Auer* Regatta-Coach Racing-Gruppe (teilweise)

(* Bei Bedarf)

Zusätzlich werden diese Trainer durch Alberto Casco als Teamleader ergänzend unterstützt. Die genauen Zuteilungen von Trainer und Trainings sowie Regattabetreuung ist noch offen.

Die Trainingsdaten

Die Daten für die Trainings der Saison 2010 können der beigelegten Liste entnommen werden. Nachstehend die wichtigsten Termine:

- 15.01.2010: Start Wintertraining
- 06.03.2010: Sicherheitstraining im Hallenbad Röhrliberg
- 26.03.2010: Start mit der ersten PM in Lugano

Die Wintertrainings:

Die Racing Gruppe bestreitet wöchentlich ein Training. Einmal Monatlich wird ein Training für die gesamte Opti und Juniorengruppe (inkl. Laser und 470er) abgehalten.

- Siehe Jahresplanung 2010

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. Die internationale Saison (inkl. DIRT, Palamos, Le Havre, Workum, etc.) wird von jedem Segler bis Ende Januar 2010 definiert und Gemeinsam besprochen. Jeder Segler wird dabei ein eigenes Ziel formulieren, welches er im 2010 erreichen will.

Coaching

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

Cham, 16. Dezember 2009 / Alberto Casco

