

Udviklingsforløb og Almanak for Laser Association Denmark

Indhold

Indledning	1
Laserjolle typer og sejlerudvikling.....	2
Den danske tilgang til udviklingen i Laserjollen.....	3
Stævner & Mesterskaber	5
Støtte til Stævner og arrangementer	7
Deltagelse i stævner (vejledning) for sejlere.....	8
Deltagelse i stævner (vejledning) for Hobbysejlere og Master	8
Årets gang (Almanak)	9
Eksempel for årskalender.....	10

Indledning

Laser Association Denmark's (LAD) formål beskrives ifølge vedtægterne som

” Foreningens formål er at fremme sejlads i Laser-jolle i Danmark, herunder varetagelse af Laser-klassens og Laser-sejlernes interesser overfor Dansk Sejlunion, ILCA, EurILCA samt andre relevante personer og organisationer.”

I denne forbindelse er det formålstjenlig at opstille retningslinjer for sejlerne, der muliggør forventningsafstemning med andre interessenter som f.eks. Dansk Sejlunion (DS).

Dansk Sejlunion har en almanak for unge sejlere (16-23 år) samt landsholdsejlere, uafhængig om de er organiseret i LAD eller ej (se vedhæftet):

http://www.sejlsport.dk/media/111321/dansk-sejlunion_almanakken.pdf

LAD's arrangementer er generelt åbent for alle lasersejlere – uafhængig af erfaring og kunnen.

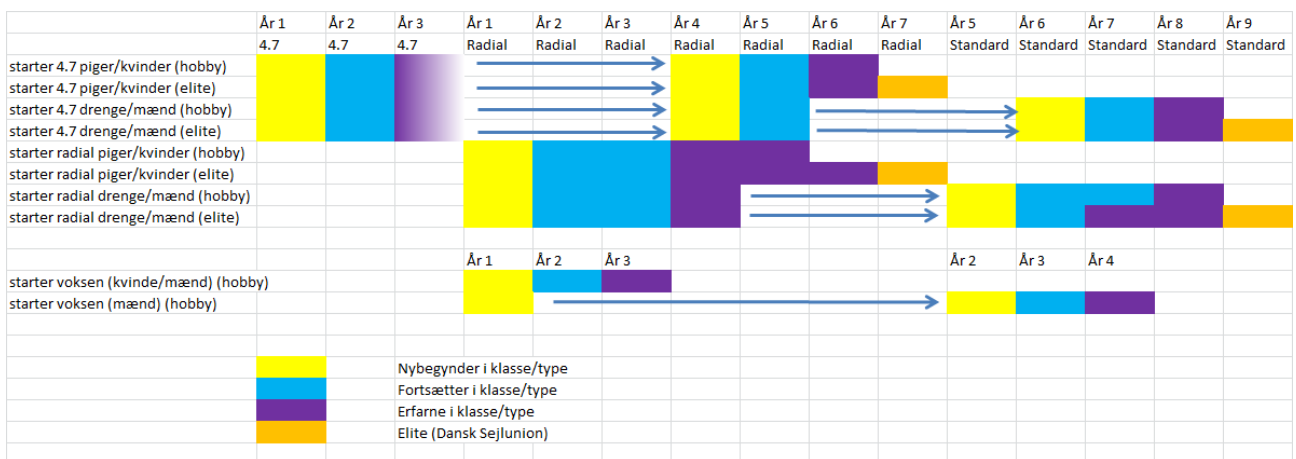
Derudover er der et behov for forventningsafstemning mellem sejlerne og deres målsætning i forhold til LAD's bestyrelses opfattelse af, hvordan udviklingen af sejlerne kan og bør ske. Dette er også støttet af Dansk Sejlunion samt Dansk Sejlunions talent og elite ressourcer.

Laserjolle typer og sejlerudvikling

Udvikling af erfaring i Lasersejls tager mange år.

Det er naturligvis individuelt, hvornår en sejer er klar til at skifte jolle type. Afhængig af ambitionsniveau af den enkelte sejer (hobby/elite) vil følgende skema dog kunne bruges som vejledning for jolletypeskift.

Typiske forløb er illustreret i nedenstående skema og beskriver udviklingen baseret på start i enten 4.7 (13-17 år), radial (15-17 år) eller voksne begynder:



Som det fremgår af grafikken tager det mange år for en sejer, der tilstræber eliteniveau.

Det er derfor afgørende, at sejleren holder motivationen over en lang periode.

Den danske tilgang til udviklingen i Laserjollen

Erfaringer over nogle år har vist, at sejlerne har en tendens til at ville for meget i de første år i jollen. Deltagelse i mange internationale stævner og specielt mesterskaber flytter fokus fra bådhandling og det at sejle Laserjollen optimalt til de konkurrencemæssige dimensioner. Resultatet kan nemt være, at sejlerne får for mange dårlige oplevelser i den formentlig stærkeste konkurrencejolle i verden. Resultatet kan derfor blive, at motivationen ikke kan holdes oppe i de mange år, der er nødvendige for at nå topniveau.

Derudover er der begrænsede økonomiske midler til rådighed fra DS og LAD, så sejlerne kan samles om arrangementer med træner/coach support, så stævnerne kan optimeres.

Sammen med Dansk Sejlunionens landstrænere har LAD udarbejdet et koncept, der flytter fokus til udviklingen af de sejladsmæssige færdigheder i Laserklassen og muliggøre en fokuseret indsats i forbindelse med internationale stævner og mesterskaber.

Som resultat udgives der en årskalender, som tager hensyn til denne strategi ved at fokusere på én eller to sæsonhøjdepunkter (f.eks. et mesterskab) samt et intensiv og målrettet forberedende forløb imod dette sæsonhøjdepunkt.

I de første år i klassen skal dette sæsonhøjdepunkt udelukkende forstås som et checkpoint, og der vil ikke blive opstillet krav fra Dansk Sejlunion om resultatmål i den tidlige udvikling i Laserjollen.

Samtidig fokuserer konceptet også på at samle de danske sejlere så ofte som muligt på tværs af erfaringsniveau, så sejlerne kan lære af hinanden.

Til dette formål vil elitesejlerne og landsholdscoachen dele kalenderen med de andre sejlere, så sejlere, der ønsker at deltage i programmet, kan aftale med landstræneren i hvilket omfang deltagelse ønskes.

Dette koncept vil være gældende for alle sejlere, der har sejlet i en given jolleklasse/type i mindst 2 år og derfor betragtes som fortsætter.

Idet 4.7 sejlere ofte er relativt unge, anses det ikke som forsvarligt og hensigtsmæssigt for sejleren at deltage i dette program. I stedet laver LAD en anbefaling til 4.7 gruppen, der planlægger et forløb for disse sejlere, der overordnet følger principperne, men tager udgangspunkt i fysikken og begrænsningerne for denne aldersgruppe.

Der henvises også til:

Aldersrelateret training i sejlsport: <http://www.sejlsport.dk/mere/atk>

Fysisk træning til forskellige målgrupper: <http://sejlsport.dk/media/694176/fysisk-traening-til-forskellige-maalgrupper.pdf>

Fysisk træning og leg: <http://sejlsport.dk/media/694148/fysisk-traening-og-leg.pdf>

Hovedfokus for alle sejlere vil være rettet på nationalt træning/klubtræning og træningssamlinger indenfor Danmark!

Det vil sige, at LAD som udgangspunkt ikke anbefaler vintertræning i udlandet. I stedet forsøges det at samle sejlerne så ofte som muligt i danske rammer både øst og vest for Storebælt.

Sommersæsonen skal arbejde hen i mod et stævne som sæsonhøjdepunkt. Der kan være flere forberedende stævner planlagt, men den gennemgående idé er, at stævnerne skal opleves positive med succeser. Europacupserien eller lignende stævner vil for de fleste sejlere være et passende niveau i mange år for at sikre en kontinuerlig udvikling.

Landsholdcoachen og LAD vil sammen med kraftcentre og klubberne tilbyde træningsmulighederne, som sikrer, at sejlerne samles så ofte som muligt, og der gives kvalificeret træning til alle målgrupper og erfaringsniveauer.

Stævner & Mesterskaber

Valg af sæsonhøjdepunkt foregår typisk i koordination med landstræneren eller i en gruppe af sejlere (f.eks. gruppen af 4.7 sejlere).

De internationale Laserforbund ILCA and EURILCA har et aldersopdelt klassesystem, som også inkluderer mesterskaber i aldersklasserne.

Mesterskabs set-up er baseret på:

Age*	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Birth Year**	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995
Laser 4.7	UNDER 16			UNDER 18					
Laser Radial Youth	UNDER 17			UNDER 19					
Laser Radial Women							UNDER 21		
Laser Standard Men							UNDER 21		

* The age the competitor **becomes** in the year of the Championship

** The year during which the competitor must have been born **FOR A 2015 CHAMPIONSHIP** using this guide

Åbne mesterskaber og derefter master aldersklasser:

Age Group	Master Category
35 to 44	Laser Standard Apprentice Master (men only) Laser Radial Apprentice Master (men and women)
45 to 54	Laser Standard Master (men only) Laser Radial Master (men and women)
55 to 64	Laser Standard Grand Master (men only) Laser Radial Grand Master (men and women)
65 and over	Laser Radial Great Grand Master (men and women) Laser Standard Great Grand Master (men only)
75 and over	Laser Radial Legend
35 and over	Laser 4.7 (Women only)

Laser 4.7

- National dansk mesterskab (Dansk klassesesterskab)
- Europa cup
- Europamesterskab
- Verdensmesterskab

Laser Radial

- National dansk mesterskab (DS mesterskab for kvinder og klassesesterskab for Radial mænd)
- Europa cup (aldersklasser)

- Europamesterskaber (Radial Youth, Radial U21, Radial Men, Radial Women, Masters (>35år))
- Verdensmesterskaber (Radial Youth, Radial U21, Radial Men, Radial Women, Masters (>35år))

Laser Standard

- National dansk mesterskab (DIF mesterskab og klasseesterskab for Masters)
- Europa cup (aldersklasser)
- Europamesterskaber (U21, Men, Masters (>35år))
- Verdensmesterskaber (U21, Men, Masters (>35år))

Støtte til Stævner og arrangementer

LAD ønsker at støtte Lasersejlers generelt. På langt sigt vil LAD prioritere støtte til nye og specielt unge sejlere, idet det i det lange løb giver den bedste udvikling for klassen over alle aldersklasser.

Idet midlerne er begrænset i både LAD og DS, det er nødvendigt at prioritere indsatsen.

Som udgangspunkt støtter

LAD:

- Trænerlønninger for træningslejre, hvis formålsbetingelser er opfyldte (se: <http://lasersailing.dk/index.php/om-lad/tilskud-til-traeningslejr.html>)
- I specielle tilfælde kan der søges tilskud til andre formål (f.eks. transport af følgebåde til mesterskaber etc.)

DS:

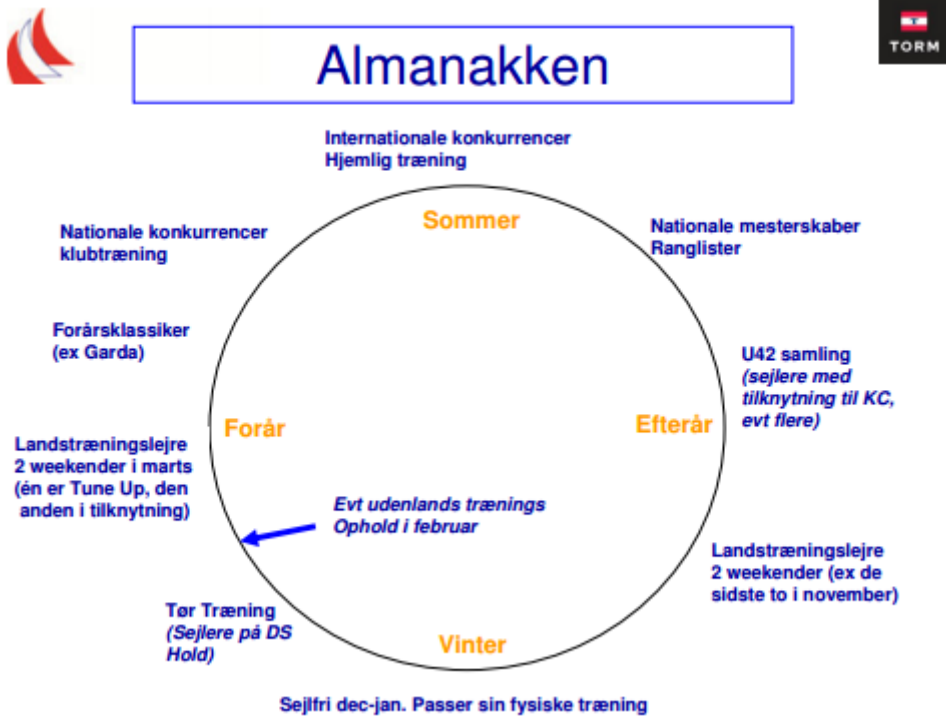
- Banecoach til stævneserie i Danmark (typisk 3-5 stævner)
- Aftalte sæsonhøjdepunkt (-er) med træner/coach (koordineret af landstræneren)

For nationale stævneserier vil banecoach være til rådighed for alle deltagende lasersejlere (og sejlere i andre jolleklasser) uafhængigt af niveau.

Til aftalte sæsonhøjdepunkter er trænersupport fokuseret på fortsætter og erfarne lasersejlere på elite sporet. Det skal understreges, at det til en hver tid er DS og landstræneren, der træffer beslutninger om og i hvilket omfang støtten kan og vil udføres. Forudsætning for støtten er, at de deltagende sejlere deltager aktivt i de planlagte arrangementer ifølge årskalenderen.

Årets gang (Almanak)

Dansk Sejlunions almanak vil være generelt gældende for Laser klassens unge sejlere (<23 år).



Generelt er almanakken brugbar for alle Laser sejlere også.

Målsætningen er at så **mange** Laser sejlere i Danmark sejler sammen **så ofte** som muligt!

Forenklet kan Laser almanakken beskrives som følger:

