

Rapport - Tera camp i Ljungskile d. 20-22 april 2019

Sejlerne

I påsken var 9 danske Terasejlere på Teracamp i Ljungskile, Sverige. De danske sejlere var bredt repræsenteret fra mange klubber, herunder:

- Grenaa Sejlklub
- Frederikshavn Sejlklub
- Sejlklubben Køge Bugt
- Vallensbæk Sejlklub
- Brøndby Strands Sejlklub
- Yachtklubben Furesøen
- Espergærde Sejlklub.

Ud over de danske sejlere deltog 11 svenske sejlere.

Alle sejlere på campen var erfarne sejlere med interesse for kapsejlad. Alle danskerne og størstedelen af svenskerne forventes at skulle deltage til verdensmesterskaberne til sommer.

Trænerne

Dansk Teraklub har fået støtte af DS til at sende 2 danske trænere med på denne camp, så Thorbjørn Beldring fra Yachtklubben Furesøen og Freja Hansen fra Sejlklubben Køge Bugt var med.

Flynn Davies fra England var hovedansvarlig træner på campen.

Herudover var Sebastian, Amanda og Lugvig med som trænere fra Sverige.

Programmet

D. 20 april:

Vi havde 1 træningspas om eftermiddagen. Vejret var fantastisk med høj sol, varmt, let vind og ingen bølger.

Der blev sejlet på to forskellige op-ned baner med fokus på boathandling og på at lære området og hinanden at kende.

Om aftenen blev der hygget på havnen, gået tur i byen og spillet bold i gymnastiksalen.

D. 21. april:

Dagen startede med en halv times fysisk aktivitet i form af boldspil og løb.

Sejlerne blev delt ind i to grupper baseret på erfaring og kompetenceniveau. Flynn og Freja var trænere for den mest øvede gruppe mens Thorbjørn, Sebastian Ludvig og Amanda var trænere for den mindre øvede gruppe.

Om formiddagen blev der trænet boathandling med særligt fokus på vendinger og kroppens placering i jollen.

Om eftermiddagen blev der trænet vendinger og starter.

Om aftenen var der teori om taktik og strategi i forbindelse med starter for de sejlere der havde lyst til at vide endnu mere.

De resterende sejlere spillede bold i gymnastiksalen og gik tur i byen.

D. 22. april:

Dagen startede med en halv times fysisk aktivitet i form af stafet og løb.

Sejlerne forblev inddelt i samme grupper som dagen forinden. Også trænersammensætningen var den samme, på nær Amanda der kom med til gruppen af de mest øvede sejlere.

Om formiddagen arbejdede vi videre med starter og små baner.

Om eftermiddagen lavede vi en fælles kapsejlads for alle sejlerne.

Hvad lærte de danske sejlere

Sejlerne udviklede sig meget på campen og der var især tydelig forbedring i deres vendinger, måden de placerede sig i jollen på og deres starter.

Desuden var det meget givende for sejlerne at sejle i lige netop Ljungskile, fordi alle de danske sejlere der deltog, skal til Ljungskile igen til sommer hvor verdensmesterskaberne i Tera afholdes. Det giver dem noget tryghed at kende området og at have været der før, samtidig med at de nu ved mere om hvordan vind- og vandforholdene er.

Desuden lærte de de Svenske sejlere at kende og fik input fra trænere de normalt ikke arbejder med.

Hvad lærte de danske trænere

De danske trænere var med af flere årsager:

- At undervise på campen
- At oversætte engelsk og svensk når der var sproglige udfordringer for de danske sejlere
- At lære af de engelske og svenske trænere og blive inspireret til udvikling af de danske teracamps

Hele campen igennem var der en meget coachende, spørgende og eksperimenterende tilgang til træningen. Det var positivt fordi det gav anledning til dybere refleksion og læring blandt sejlerne. Det kan vi tage med og lade os inspirere af til danske camps. Nogle gange gav det desværre anledning til forvirring blandt sejlerne og der var en tendens til at der blev eksperimenteret og spurgt om ting der ikke blev samlet op på og som ikke var relateret til fokuspunkterne for øvelsen. Så det bør vi være skarpere på for at øge det optimale udbytte af denne tilgang til træningen når vi eksperimenterer med det på danske camps.

Der var generelt en løsere tilgang til strukturen på træningen end vi plejer at have på danske camps. Det var derfor ikke altid helt tydeligt hvad fokuspunkterne for øvelserne var og hvad udbyttet af øvelserne forventes at være. Vi vurderede at strukturen og fokuspunkterne på danske camps fungerer bedre da sejlerne bedre kan forholde sig til hvad vi er i gang med at træne og dermed bedre opnå større udbytte af træningen.

Desuden blev der heller ikke arrangeret fælles aktiviteter på land med henblik på at styrke det sociale fællesskab blandt sejlerne. Det plejer vi også at gøre på danske camps, og vi vurderede at det vil være godt at holde fast i.

Alt i alt var det en lærerig, inspirerende og sjov tur for både sejlere og trænere.

Økonomi

Trænerløn: 2 x 800 kr x 3 dage = 4800 kr

Transport af trænere: 580 kr (herunder benzin samt færgebillet)

Omkostninger i alt: 5380 kr

I alt bedes DS refundere 5380 kr til foreningens konto reg 7320 konto 1340756.