

Program for MASTERS CLINIC 2004

Lørdag den 30. oktober

- Kl. 08.45 Kaffe & te.
Kl. 09.00 Velkommen & Præsentation - v/Kirsten Christiansen
Kl. 09.05 Definition af masterssvømning - v/Poul Danborg
Kl. 09.30 PR & Organisation - v/Ken Andersen
Masterstrænerens arbejdsvilkår - samspil med
bestyrelse/klub/lokalsamfund - v/Ken Andersen
Kl. 12.00 Frokost.
Kl. 13.00 Teori og praktik v/Poul Danborg
a) Teknik for masters
b) Programopbygning
c) Gruppearbejde
Kl. 17.30 Middag
Kl. 19.00 Voksen psykologi v/ ??
Kl. 21.00 Socialt samvær

Søndag den 31. oktober

- Kl. 08.00 Morgenmad
Kl. 09.00 Skadeforebyggelse, strækøvelser
Teori & praktik - v/Susanne Wittenkamp
Kl. 11.00-12.30 Fremtidsværksted - v/Ken Andersen og Poul
Danborg
Kl. 12.00 lidt frokost kommer ind i lokalet
Kl. 12.30 Evaluering - v/Ken Andersen & Poul Danborg
Kl. 13.00 Tak for denne gang - v/Kirsten Christiansen

Husk:

At medbringe badetøj og andet svømmeudstyr til den praktiske del i svømmehallen lørdag eftermiddag.

www.danskemasters.dk

Masters Clinic 2004

Årets masterstræner og
-lederkonference

Ringø Vandrehjem
den 30-31. oktober 2004



Masterstræner og -lederkonference, der skaber udvikling

Organiseringen af et Mastershold eller en mastersklub ligner i stigende grad organiseringen af et konkurrencehold. Således skal der tilmeldes og organiseres transport til stævner, laves sociale arrangementer, forhandles økonomi med bestyrelsen, rekrutteres nye masterssvømmere og -ledere og meget mere. Hvor de traditionelle masterstrænerkurser udelukkende tager udgangspunkt i træningen i svømmehallen, har vi udviklet en masterstræner- og lederkonference, der udvikler kompetencer til at skabe mere optimale rammer omkring mastersholdet. En opgave, der skal løses af masterstræneren og -ledere i fællesskab.

PR- organisation

Opbygning af en stærk mastersorganisation kræver, at mastersholdet er i stand til at rekruttere både de rigtige ledere og trænere. Rekruttering kræver, at mastersholdet er meget synligt både internt i klubben og udenfor. På Masters Clinic'en får deltagerne en række værktøjer med hjem til systematisk at være mere synlig overfor omgivelserne og hvilke nøglekompetencer, mastersholdet skal søge besat for at opbygge en fremadrettet mastersorganisation med fokus på vækst og trivsel.

Masterstrænerens arbejdsvilkår

I mange klubber arbejder masterstræneren alene, idet han eller hun ikke rigtig indgår i hverken konkurrenceafdelingen eller svømmeskolen. På Masters Clinic'en vil vi kigge på, hvordan masterstræneren og mastersorganisationen indgår i en helhed i såvel klubsammenhæng som i sammenhæng med det omgivende samfund. Vi vil blandt andet komme ind på, hvilke værktøjer masterstræner og -organisation kan bruge ved forhandling af ressourcer med klubbens bestyrelse og eksterne interessenter.

Teknik, teori og programopbygning

Masters Clinic'en indeholder også en mere trænerspecifik del med instruktion i teknikundervisning af voksne masterssvømmere. Herunder også en praktisk del i svømmehallen. Denne sektion organiseres på en sådan måde, at masterslederne også kan være med.

Voksen psykologi

Der er forskel på motivation af børn og voksne svømmere. På Masters Clinic'en kigger vi på denne forskel, og deltagerne vil få en række værktøjer til at skabe

større motivation ved såvel vandtræning som til rekruttering til div. poster i mastersorganisationen.

Skadesforebyggelse

Søndag morgen er vi aktive med en række øvelser, der skal forhindre skader, og som kan gøre en masterssvømmer "ukampdygtig" igennem kortere eller længere tid. Vi kigger på en række forskellige skadestyper og hvordan man forhindre dem.

Fremtidsværksted

Deltagerne på mastersclinic'en indgår allerede i et nyt netværk, når de tager hjem. Nemlig deltageretværket. Udnyttelsen af forskellige netværk vil vi gerne styrke med en række værktøjer, som skaber bedre sparing omkring den daglige træning og udviklingen af organisationen omkring mastersholdet. På fremtidsværkstedet vil vi også søsætte en række nye projekter, som overordnet skal styrke masterssvømning i hele Skandinavien.

Det nordiske perspektiv

Danmark, Sverige og Norge udgør tilsammen næsten 20 millioner indbyggere og har dermed samlet en størrelse, der gør, at vi med en masters clinic i dette regi i højere grad er i stand til at udvikle løsninger og kompetencer, der matcher de store masterslande som Tyskland med 82 millioner indbyggere og Storbritannien med 60 millioner indbyggere, end hvis vi forsøgte at udvikle noget hver for sig. I forvejen arbejder vi interskandinavisk med bl.a. fælles koordinering af rejser til store internationale mesterskaber og fællesnordiske træningslejre. Masters Clinic'en vil også bane vejen for samarbejde på andre felter end disse.

Pris:

Clinic lørdag og søndag incl. forplejning, kursus materiale, og overnatning mellem lørdag og søndag	DKK	1.850,00
Ekstra overnatning mellem fredag og lørdag	DKK	310,00
Eneværelse/ekstra	DKK	310,00

Indbetales inden den 5.9.2004 til
giro reg.nr. 1199 konto nr. 000643 1666
med oplysning om navn.

Tilmelding:

KOGK@ISHOEJBY.DK senest den 5.9.2004 – efter princippet først til mølle.
Max. 25 deltagere