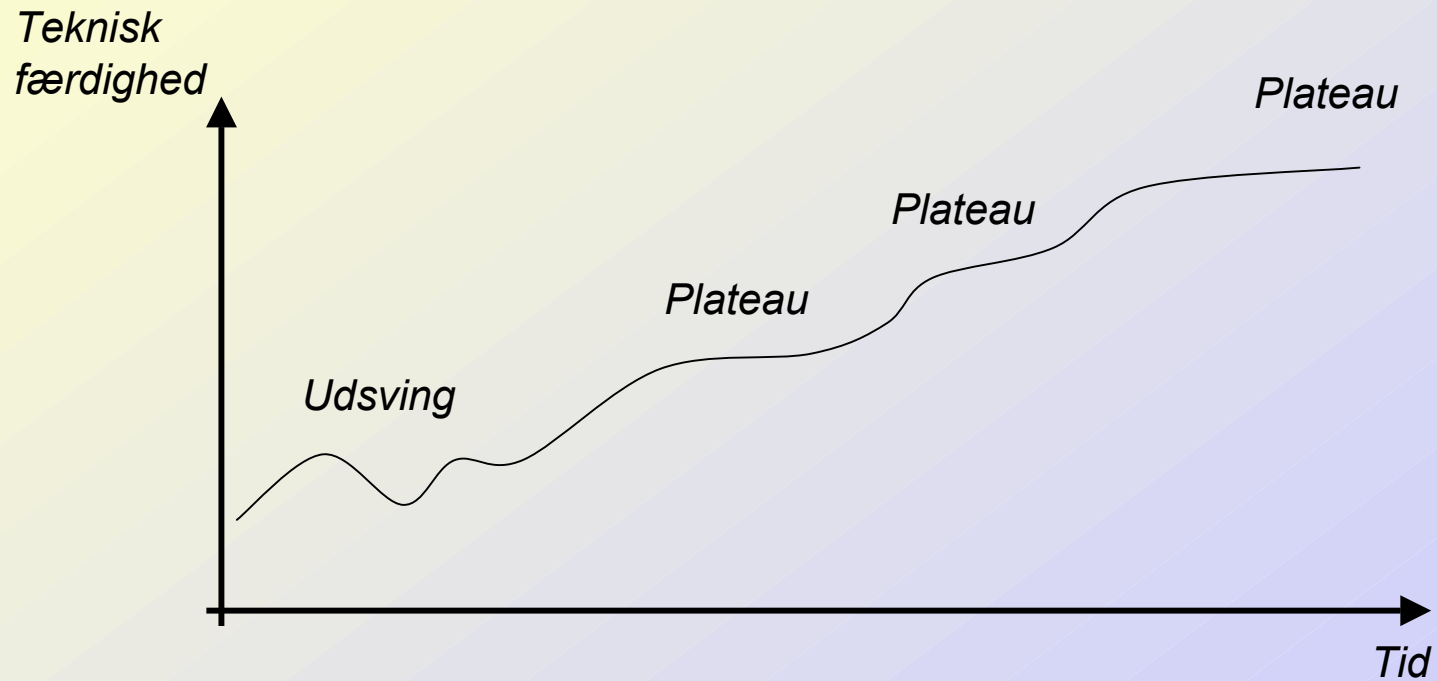


Hvori ligger der læringsmæssige forskelle for masters og yngre svømmere?

- Teknikken er sværere at holde pga. kropsforandringer
- Tidligere skader, der gør, at teknikken er sværere at udføre
- Sundhedsbegrebet er ofte en større del af en mål i livet
- Masters har lært de grundlæggende svømmefærdigheder i en anden tid
- Ofte har masters erkendt at absolut toppræstationer ikke mere vil kunne nås, og har derved en anden tilgang til ny læring – ”*mon jeg kan lære det?*”
- Har de relative sportslige sammenligninger en værdi?
- Masters er som regel mere uafhængig og selvstændig. Herved ses ofte en klarere egendrift end fx i forhold til børn og unge.
- Et mastershold er ofte intentionelt mere polariseret

Læringskurve

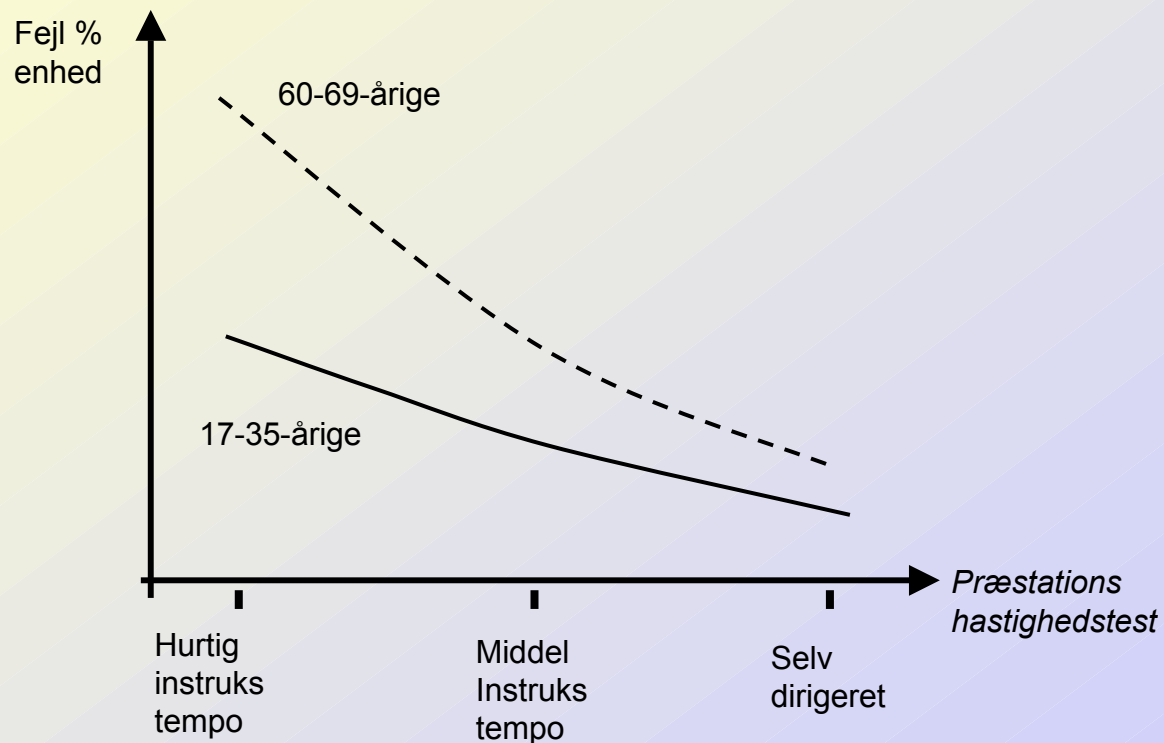


Teknik på forskellige stadier i læringsprocessen

- Tilvænning
- Grovmotorisk
- Finmotorisk
- Automatisering
- Tilpasning

Reaktionshastigheden nedsættes med alderen, men i mindre grad når instruktionstempoet holdes nede

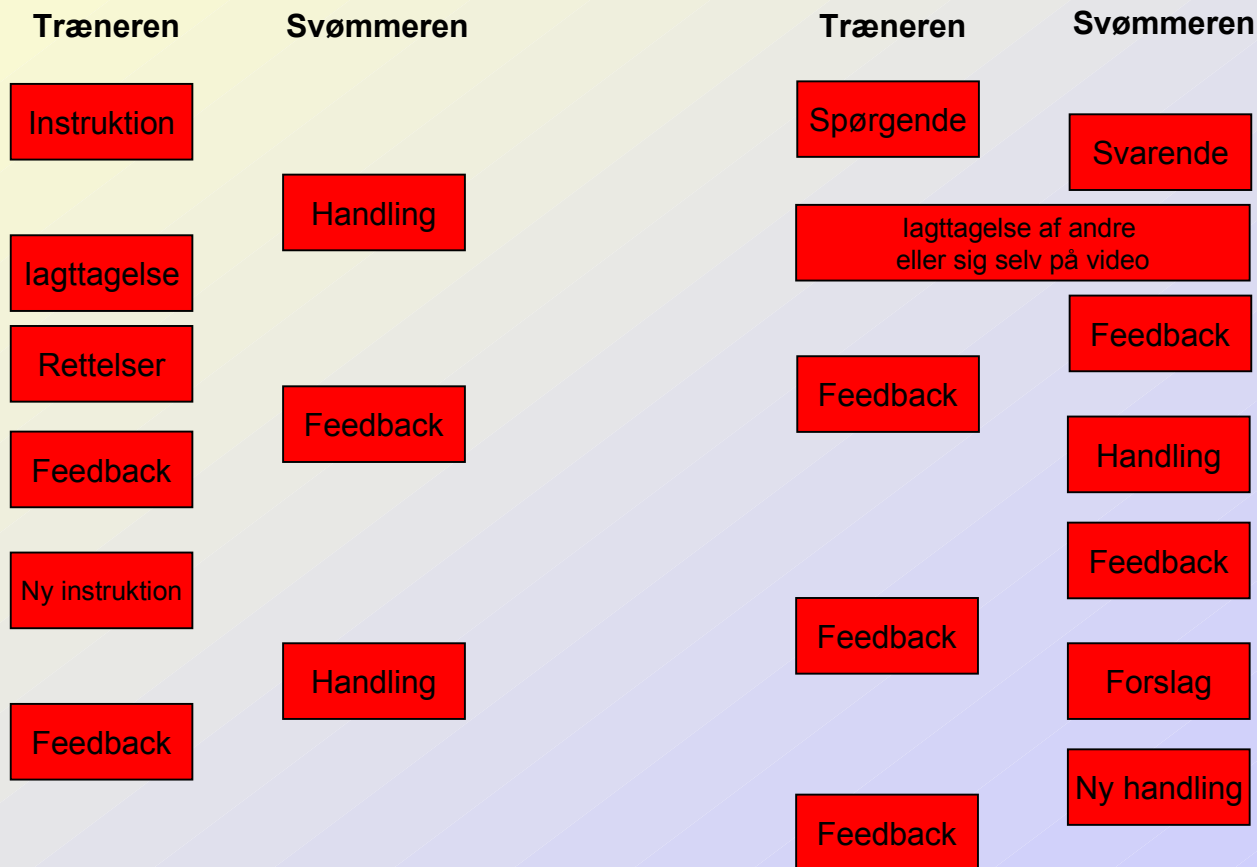
Jørgen Bruun Pedersen



Udnyt den intellektuelle kapacitet og lange livserfaring som masters har!

- Både børn og voksne kopiere visuelt. Voksne vil ofte gerne forstå mere og før de handler!
- Voksne har en bedre evne til at teoretisere. Fx tekniske begreber, som de fysiske love, accelerationer, rotationer, balance...
- Masters kan ofte godt lide at gå op i detaljen

Modeller for læringsveje for teknik



Overvejelserne i programlægning!

- Mere tid til instruks og samtale undervejs
- Mere behov for valgfrie stilarter i serierne!
- Når temaet er bryst! Hvad skal alle dem, der ikke kan svømme brystsvømning?
- Forbered også masters på stilart- og temaskift med en evt. ugeplan
- Kend dine svømmers intention og beslut, hvor vigtig det er, at de netop svømmer denne serie, stilart...
- Hvis det er vigtigt! Vær mere opmærksom på en fornuftig progression i opbygningen

Præsentation af Program!

- Hvad bør der stå på et træningsprogram?
 - Skriver I formålet ned med en serie?
 - Spørger I til hvad fx formålet med at varme op inden træningen –
 - Masters har mere brug for opvarmning end fx topatleter, men gør det sjældnere!
- **Skriv gerne med så store bogstaver som muligt – mange masters bruger læsebrille**



Serien i programmet!

Hvad bør der stå til en serie?

- Seriestruktur, stilarten, intensiteten, pause/starttid, samlet længde
Fx 10*100 m Crawl, A2, St. 1.45, 1000 m i alt

Men hvad med?

- Formål?
Fx, at øge balancen i catch, således at kraftoverførslen optimeres
- Udgangspunkt for start, kroppens position, benene
Fx Sammensat teknik, Start på midten af bassinet
- Fokus
Fx stabiliser rygrad når catch nås, fokuser på kraftoverførselen
- Krav
Ingen udsving i hoften efter 50 m eller pace til 400 m

Masters Clinic 2004

Eks!

Pool training

Tid	Stilart	Serie	Kat.	Starttid / Paus	Meter
Indsvømning					
3	vf	200 m	A2	p15	200
8	im	6*75 m tag en stilart væk!	A2	p15	450
3	dyk	4*25 m	A2	p30	100
4	ryg	3*50 m øvl: LaA, LøA, Ex Longi ro	A2	p15	150
3	fly	4*25 m	En1	p10	100
Teknik					
11	ryg	10*50m Ugp: EALS, Fk: skulder bevægelse	A2	1.00	500 0
Aerob					
17	crawl	10*100 m ugp: St.midt bassin Fk: hurtige vend. og glid Krav: glid/FK >5 m, pc 1:25	En1	1.45	1000 500
2	løs	50 m	A1-A2		50