

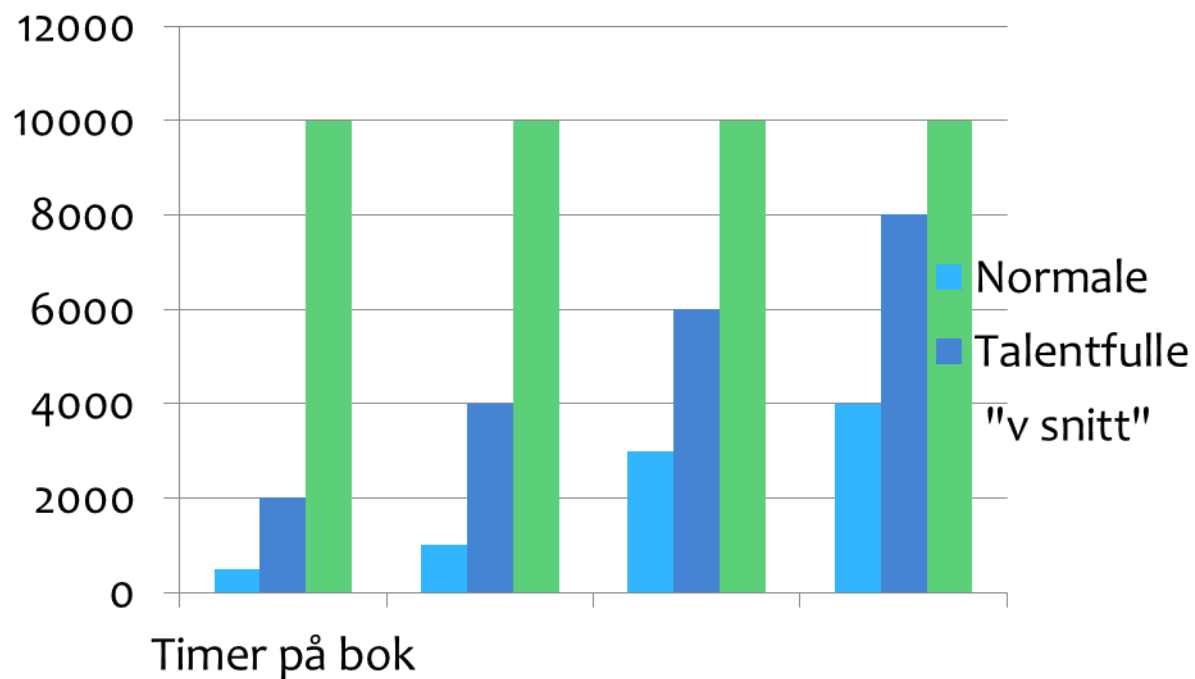
# Hjælpekunst

- \* "At man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremst må passe på at finde ham der, hvor han er og begynde der. Dette er hemmeligheden i al hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv en indbildning, når han mener at kunne hjælpe en anden. For i sandhed at kunne hjælpe en anden må jeg forstå mere end ham-men dog vel først og fremmest forstå det han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min mere-forståen ham slet ikke "

Fra Søren Kirkegaard "En ligefrem meddelelse" 1859

# Talent - Øvning skaper Talent

- \* 10 000 timer "of excellence" (strong believer)
- \* Hjelper å ha noe på BOK (min erfaring)



# Noen absolutter i svømming for Herrer 50 -1500m fri Et bakteppe

- \* Starten (0-15m)= 5,3->5,7 s
- \* Svømmefart (15-45m) =14,0->18,4s
- \* Vendinger/kick (5m-in-15m-ut) =9,2-11,2s
- \* Antall tak per 50m=33 ->37
- \* Syklusvei (m pr syklus)= 2,14 ->2,54
- \* Syklusfrekvens=60->38 (svømmetak/min)
- \* Verticaljump = +45cm >40cm > 35cm

# How big will a tree grow?

- \* 42 ( [The \*hitchhiker's\* Guide to the Galaxy](#))
  - \* Hva var spørsmålet?
  - \* Hvordan finne svaret?
- \* Maurfilosofien
  - \* Alltid en vei, over, under, rundt, igjennom
  - \* Samler så mye som mulig ”for a rainy day”
  - \* ”Don´t think nice when it´s nice”

# 3 spørsmål

- \* Hvordan var ditt løp?
  - \* Generell refleksjon
- \* Hva gjorde du godt ?
  - \* Minst 3 + punkter
- \* Hva ville du gjort annerledes?
  - utvikling til neste gang
  - kommenterer kun på match

# Hva er viktigste for unge svømmere ?

\* undersøkelser med unge konkurransesvømmere fant ut at de likte svømming mest når;

**1)..de lærte noe**

- læring

**2)..treneren fortalte de at de gjorde noe bra**

- hør meg, se meg, ta meg på alvor

**3)..de hadde gjort noe sammen med andre**

- samhörighet ( dele opplevlser)

**= GØY/ SJOVT**

\* Punktene over er i prioritert rekkefølge

# KAMPVISE

- \* K-onkret
- \* A-ktivitet
- \* M-otivasjon
- \* P-rogresjon
- \* V-ariasjon
- \* I-ndividualisering
- \* S-amarbeid
- \* E-valuering