

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

# ATK

## Skadesforebyggelse

Jacob Iversen

[jacobiversen@mail.dk](mailto:jacobiversen@mail.dk)

Tlf. 29928934



Created by eDocPrinter PDF Pro!!

# Jacob Iversen

- Mange dobbelt dansk mester i svømning og landholdssvømmer
- Elitetræner fra Danmarks Trænerskole
- Svømmetræner
- Fysioterapeut
- Akupunktør
- Underviser på Diplomtræner-uddannelsen og ITA for Danmarks Idræts Forbund
- Foredragsholder i skader, træning og sundhed
- Selvstændig privatpraktiserende fysioterapeut ([www.fusionmovement.dk](http://www.fusionmovement.dk))
- Personlig træner
- OL stabsfysioterapeut ved OL i Athen 2004 og Beijing 2008
- Fysioterapeut for Aalborg Symfoniorkester
- Konsulent for Aalborg Kommune
- Fysioterapeut for Team Danmark
- Fysioterapeut for det danske svømmelandhold
- Redaktør for Danmarks Idræts Forbunds skadesforebyggende internetportal
- Underviser og fysioterapeut for Jægerkorpset

# ATK

- FUNdamentals 6-10 år – Talenthold
- Lære at træne Piger 10-12 år og drenge 12-14 år - Årgangsgruppe II
- Træne for at træne Piger 12-14 år, drenge 14-16 år - Årgangsgruppe
- Træne for at konkurrere Piger 14-16 år, drenge 16-18 år – Junior
- Træne for at vinde Piger +16 år, drenge +18 år - Senior



# ATK

## SKadesforebyggelse

- Den skadesforebyggende effekt ved motorisk træning
- Motoriske øvelser på land og i vand.
- God og dårlig kropsholdning - sammenhæng med skader
- Hvordan og hvor ses dårlig kropsholdning
- Stabiliserende og kraftgivende muskulatur.
- Øvelser med perfekt samspil mellem stabilitet og kraft.
- Sammenhæng mellem skader og svømmeteknik.
- Observationspunkter og fejlkorrektion af skadelig teknik.
- Kropslige fokus områder i skadesforebyggelsen.
- Dryland styrke øvelser til forebyggelse af skader.

# Motorik

- Hva er Motorik?
- Hva er sanser??
- Hvordan bedres Motorik???



Manglende basal færdighed

Eksempler på klassiske problemer

Som senior svømmer.

**Balance i vandet**

Mangler krops rotation i crawl og ryg  
"Mølle arms crawl"  
Trækker over midtlinjen i isæt og up sweep  
"Åler sig" med kroppen i crawl  
Glider for lang tid efter isæt i fly og crawl

**Vejrtrækning**

Løfter hovedet for højt i vejrtrækning, hvilket medfører ubalance og manglende stabilitet i kroppen.  
Løfter hovedet for tidligt efter start og vending.

**Koordination**

Dårlig koordinering mellem ben og arm i crawl, ryg og bryst  
Glider for lang tid efter isæt i crawlarmtaget - manglende synkronisering mellem højre ben/venstre arm og  
Stor vertikal amplitude i fly og bryst

# Landøvelser

- "Sørøver leg" med mange forhindringer
- Madrasser
- Bomme
- Plint
- Skumgummiforhindringer
- Springbræt
- Ribber
- Rullestafet - hvor man ruller sidelæns eller kolbøtter om kap!
- Trampolin
- Store bolde
- Hulahop ringe
- Kast og gribeøvelser med bolde og ærteposer



# Vandøvelser

*Ex. på øvelser, hvor barnet bliver tryk ved at slippe bunden og balancere i vand;*

- Spille ballon
- Lege hvor de løber i vand
- Hoppe buk evt. som konkurrence
- Slå kolbøtter i vandet



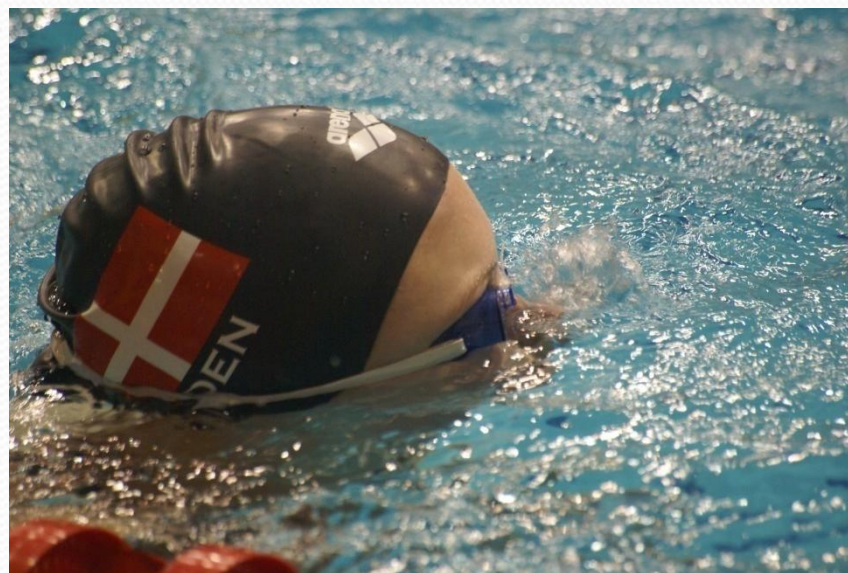
## Balance, rum- og retningsans

- Lave udspring hvor de roterer omkring sig selv
- Svømme på skumgummi dyr
- Stå på skumgummi plader
- Side på bold i vandet
- Flydeøvelser
- Ligge og sidde på skumgummi rør

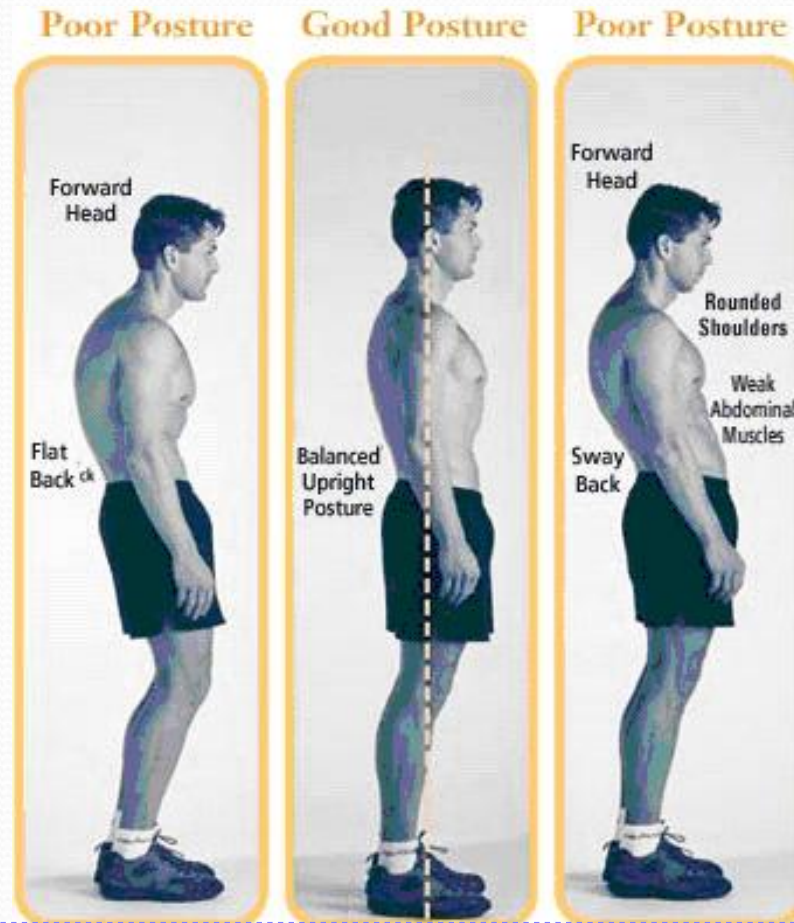


# Vandtilvænning

- Dykke under vand og sige tal til hinanden
- Dykke efter ”guldmønter”
- 10-20-30.....
- Trække vejret med vand i munden
- ”Spytte langspyt”



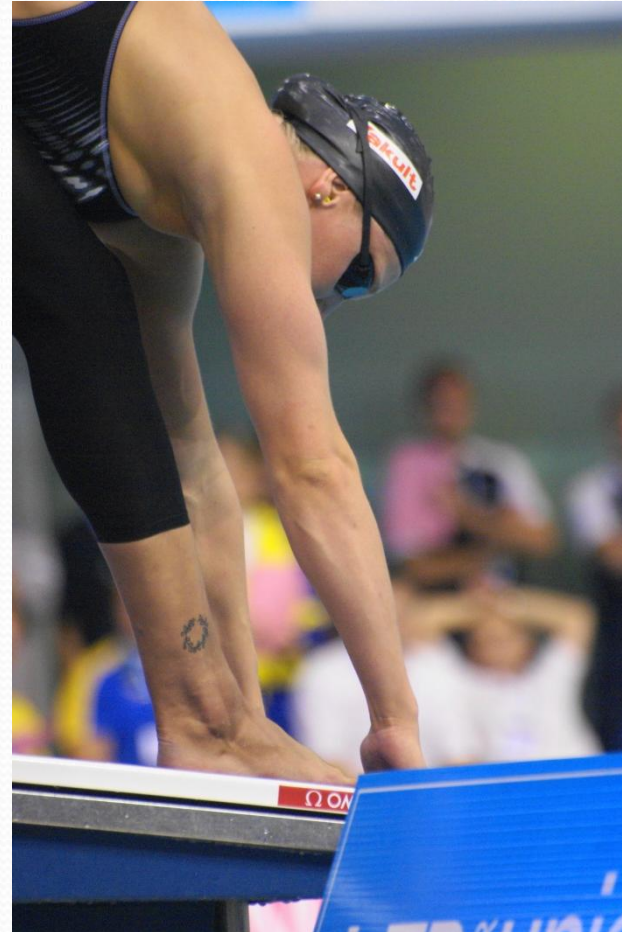
# Holdning!!



# Holdning

## Fokus

- Hoved
  - Skulder
  - Ryg
  - Bækken/hofte
  - Knæ
- 
- OBS – Lodlinje i stand og bevægelse!



Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

# Teknik og motorik



Created by eDocPrinter PDF Pro!!

# Opsummering

- Motorisk udvikling – alsidighed!
- Holdnings optimering
- Teknik optimering
- PROGRESSION I TRÆNINGSMÆNGDE (INTENSITET OG MÆNGDE)

