

Praktikforløb

Fysisk Træner - Vejle Boldklub

Erhvervsrettet Projektforløb - Efterår 2025

Arbejdsopgaver (Problem-/emnefelt)

Periodisering, Load Management & Træningsmiljø:

Udformning af planer for periodisering samt individuel og holdorienteret load management. Indsamling og analyse af GPS-data fra U15 Liga holdet til undersøgelse af træningsmiljø.

Kampdeltagelse, Banetræning & Fysisk Træning:

Udførelse af spilleropvarmning før og under kampe for U15 Liga mandskabet. Udformning og udførelse af banetræning. Arbejde med skadede spillere i samarbejde med fysioterapeuter. Programlægning og monitorering af fysisk træning for U15.

Løsning af opgaver (Metoder, teorier & analyseværktøjer)

Viden

Brug af teoretisk idrætsfaglig viden samt praktisk viden (boldspil, statistik, anatomi & biomekanik, arbejds- & træningsfysiologi, undervisning & formidling, Bears Academy, mv.).

Færdigheder

Brug af færdigheder og erfaringer (Bears Academy, egen træning, formidling, ungdomstræner, samarbejde, litteratursøgning, mv.).

Kompetencer

Viden + færdigheder anvendes som samlede kompetencer til løsningen af arbejdsopgaver.

Udfordringer

Positionering (Brinkmann)

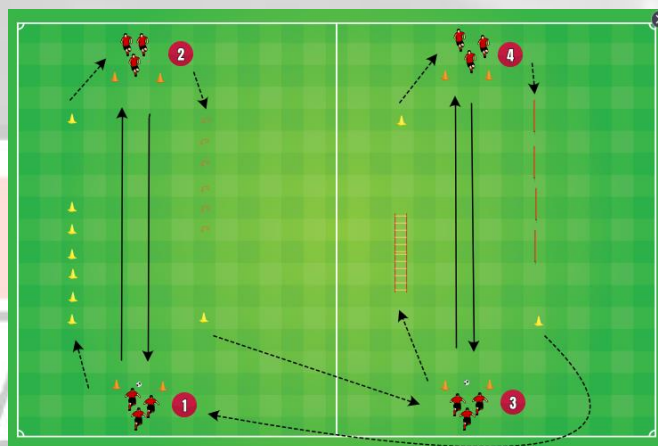
Ændring i positionering gennem forløbet har haft positiv indflydelse på muligheden for at løse arbejdsopgaver.

Formidling (Eisenmann)

Barrrierer i formidling af idrætsfaglig fysiologisk viden til chefer, coaches, atleter, forældre, mv.

Konklusion

Flere arbejdsopgaver skal løses hver dag og udspiller sig både på banen, i styrkelokalet og på kontoret. Arbejdsopgaven om træningsmiljøet involverer løbende dataindsamling, og målet ved endt praktikperiode er at have kortlagt om træningsmiljøet hos U15 stemmer overens med de fysiske målsætninger vi i klubben har for holdets udvikling nu, og fremadrettet samt hvor der eventuelt skal foretages ændringer for at målsætningerne kan opnås.



MD±/	Block Type	TD	HMLD	HSR	Accel	Decel	TD Z6	MSS
MD+3		5390	836	42	65	79	0	22.55
MD+3		5141	761	14	68	88	0	23.59
MD+3		4079	413	3	37	30	0	20.84
MD+3		4644	728	70	69	89	0	24.57
MD+3		4060	566	11	91	64	0	22.51
MD+3		5095	871	178	78	73	0	24.42
MD+3		5066	810	15	64	82	0	22.80
MD+3		4976	903	92	49	48	0	24.30
MD-3		7089	1043	159	64	58	6	26.38
MD-3		7812	1387	290	78	93	19	27.58
MD-3		6164	817	155	51	72	18	27.89
MD-3		6825	1138	287	68	73	22	27.49
MD-3		6230	928	158	81	85	0	24.56
MD-3		7100	1188	149	72	70	2	25.56
MD-3		6987	976	199	39	52	0	24.89

