

POSTER

TRÆNINGSDUDVIKLING OG TESTPROTOKOL - TYSKLAND

Praktikant: Camilla Madsen

Vejleder: Andy Dalay

Praktik sted: Union-Halle Neustadt håndboldklub

BAGGRUND

Tyskland er et traditionsrigt håndboldland, som gerne vil placere sig i toppen over nationer på verdensplan. Derfor har de oprettet et aldersrelateret træningskoncept, som starter allerede fra de små og fortsætter op til seniorspillerne. Den samme slags koncept har Danmark, men Danmark er også placeret over Tyskland internationalt. Det er de blandt andet fordi, at eksekveringen af koncepterne er langt bedre formøblet. Derfor havde jeg til opgave, i Union-Halle Neustadt håndboldklub, at implementere elementer fra den danske kultur i den tyske træning. Sådan at spillerne fik faglig viden, kompetencer, men også øjnene op for, hvor de fysisk gerne skulle ligge i forhold til de tal, som både Tyskland og Danmark bestræber sig efter.

METODE

- Udformning af testbatteri - så pigerne får indsigt i en fysisk profil
- Indføring af stemning, mentale- og fysiske velbefindende - regulering af træning derefter
- Observere og tage højde for barrierer - de er ikke styrketræningsvante, læring af teknik
- Fra fitness træning til sports specifik træning

RESULTATER

- Manglende og forkert vejledning har gjort de ikke har styrketrænet - samtidig med at klubberne ikke har ville bruge pengene på det - håndboldtræning var vigtigst
- Test batteri som kan benyttes fra junior til senior i håndboldklubben
- Opnået konkret viden om organisationen bag ved holdet - fysiske stab og trænere

DISKUSSION

- Overførbareheden er ikke 1 til 1 - pigerne ønsker ikke hypertrofi eller ømhed
- Teori om idrætsvaner, kulturforskelle og den sportslige profil

PERSPEKTIVER OVER FORLØB

- Den fysiske profil bliver ikke adopteret på en dag
- Uddannelse af en fysisk profil er ikke nødvendigvis at tage 100 kg, men at tage de rigtige valg - men hvad er de rigtige valg?