

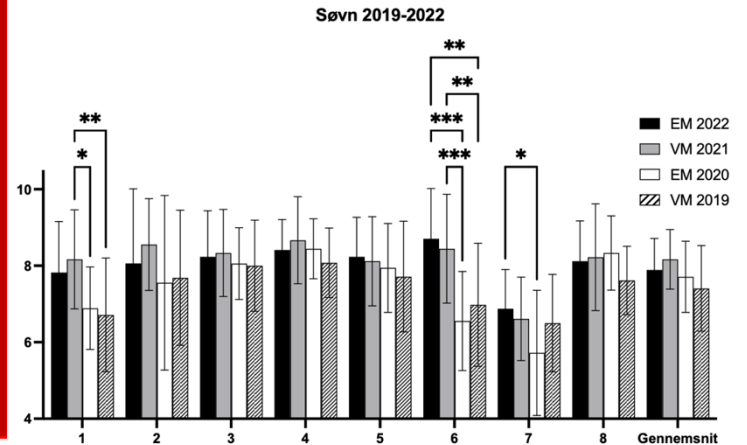
# TEAM DANMARK

Studerende: Søren Andersen Skriver

Praktiksted: Team Danmark

Praktikvejleders navn og funktion: Line

Hovgaard-Hansen, sportsfysiolog og fysisk træner



## Arbejdsopgaver

At behandle data vedrørende kvindehåndboldlandsholdets søvnmængde under slutrunderne fra 2019-2022 som følge af en søvnstrategi der løbende er blev igangsat.

At benytte velocity based training til at bestemme intensiteten og identificere forbedringer i relevante styrkeøvelser blandt atleter.

## Metoder, teorier og analyseværktøjer

Arbejdsopgaven er primært blevet løst ved kompetencer opnået statistik kurser, samt selvvalgt projektopgave og kandidat specialet. Opgaven er løst i samarbejde med min vejleder og andre Team Danmark medarbejdere, som har givet mig sparring i forhold til produktet.

Arbejdsopgaven er med udgangspunkt blevet løst med følgende kompetencer: Kritisk og grundig læsning af videnskabelig litteratur og viden om træningsfysiologi.

## Konklusioner og perspektiveringer

Team Danmarks og DHF's søvnstrategi ser ud til at have påvirket enkelte individer over de sidste 4 slutrunder, men har ikke haft en gennemgående effekt når man sammenligner med hele truppen. Projektet har medført, at der fremadrettet bliver investeret mere i de spillere de ikke får sovet nok under slutrunderne.

Velocity based træning har i vores tilfælde fungeret til at vise atleter der ikke nødvendigvis tror de er stærke, til oftest at vise at der skal mere belastning på, for at opnå den ønskede træningseffekt. Fremadrettet bliver velocity based træning brugt i Team Danmark for hurtigt at kunne estimere effektiviteten af et overstået træningsprogram.

Dato	Reps	Øvelse	Belastning	Gennemsnits hastighed m/s		Peak Hastighed m/s	
				Gennemsnit	Bedste	Gennemsnit	Bedste
03.02.2023	5	Squat jump	0 kg	1.74	1.78	2.56	2.63
	5	Trap bar dødløft	75 kg	0.69	0.71	1.35	1.41
10.03.2023	5	Squat jump	0 kg	1.89	1.89	2.76	2.79
	5	Trap bar dødløft	75 kg	0.8	0.8	1.36	1.37