

Praktikophold hos SønderjyskE fodbold:

Praktikant: Nicolas Lassen

Vejleder: Yannick Durand



Hovedopgave:

At udarbejde en overordnet plan og periodisering af den ugentlige sprint og koordinationstræning fra U 13 - U 19.

Formål:

Formålet har været at skabe en gennemgående "rød tråd" omkring den ugentlige sprinttræning fra U 13 holdet til U 19 holdet, med særligt fokus på aldersrelateret træning, skadesforebyggelse og testning.

Metode:

Faglighed fra idrætsstudiet, med særlig fokus på forståelse og formidling af videnskabelig litteratur.

Viden fra fag som *Fysisk træning*, *Styrketræningsfysiologi*, *arbejdstærnings fysiologi* samt *Statistik og Epidemiologi*, har i særdeleshed været sat i spil.

Foreløbige resultater:

Jeg har identificeret en række forskelle i den forventelige trænerbarhed der beror sig på den fysiologiske modenhed af fodboldspillere i målgruppen.

Jeg har fundet frem til at der ofte kan være store forskelle på den fysiologiske modenhed inden for samme aldersmæssige målgruppe - også hos SønderjyskE's ungdomsspillere.

Jeg har undersøgt og fundet frem til en række metoder, hvorved der bedst muligt kan tages højde for disse forskelle når formålet er at udvikle unge fodboldspilleres sprintevne.

Jeg har analyseret de træningsmæssige adaptationer til sprinttræning, og hvordan disse kan bruges som skadesforebyggende værktøj.

Jeg har identificeret og analyseret en række tests af sprintmæssige bevægelser en fodboldspiller ofte foretager sig, og forholdt mig til hvordan disse bedst muligt vil kunne inkorporeres i SønderjyskE's testbatteri hos ungdomsspillerne.

Perspektivering:

Under mit praktikophold har jeg tilegnet mig viden om hvordan fysisk træning i praksis foregår i et professionelt fodboldmiljø.

Jeg har fået praktisk erfaring med det at udarbejde en overordnet træningsstrategi og periodisering.

Jeg har oplevet hvordan der ofte kan være store forskelle mellem hvad der teoretisk ud fra litterature er mest fordelagtigt, og hvad der i praksis kan lade sig gøre. Jeg har reflekteret over hvordan man bedst navigere i en sådan situation.