



Aarhus United

Praktikant: Jacob Alnor Andersen

Vejleder: Morten Sign Ørskov (Cand. Scient i Idræt)
Fysisk træner Aarhus United & ESAA-håndboldpiger

Formål:

Formålet med praktikforløbet er at opnå praktisk erfaring i at træne elite håndboldspillere med afsæt i den teoretiske viden, som er opnået gennem idrætsstudiet.

Arbejdsopgaver:

- Planlægning og udførelse af fælles- og individuel styrke- og konditionstræning.
- Planlægning og udførelse af opvarmningsøvelser.
- Undervisning af løbeteknik.
- Implementering af træningsload registrering.
- Genoptræning af skadede spillere.
- Vejleder og hjælper ved styrketest.
- Litteratursøgning

Metode:

Med et teoretisk afsæt i styrketræningsfysiologi og fysisk træning har jeg været med til at planlægge spillernes individuelle styrke- og konditionstræning. Der har gennem sæsonens første halvår været tid til både power- og styrketræningspas samt været fokus på udvikling af enkelte spillers anaerobe effekt og -kapacitet. Jeg har derudover brugt min teoretiske- og praktiske viden fra atletik til at forbedre enkelte spillers løbetekniske færdigheder. Jeg har ligeledes anvendt teori og metoder fra blandt andet præstationsoptimering, boldspil og sportsbiomekanik.

Diskussion:

I begyndelsen af praktikforløbet indtog jeg ofte den observerende rolle. Jeg havde fornemmelsen af, at jeg lige skulle afkode det miljø jeg, som udefrakommende, pludselig var en del af. Alt dette afspejlede sig også i mange 'low stake' opgaver. Jeg kunne hurtigt mærke, at jeg gerne ville udfordres mere på mine idrætsfaglige færdigheder og begyndte derfor aktivt selv at byde ind på flere opgaver. Jeg fik gradvist flere 'high stake' opgaver hvor jeg blandt andet blev udfordret på min idrætsfaglige viden ift. styrke- og konditionstræning. Jeg brugte ofte min vejleder til at diskutere det teoretiske grundlag for valg/fravalg af forskellige træningsøvelser og -metoder.

Det videre forløb:

- Ansvar for individuelle styrke- og konditionstræninger.
- Kritisk gennemgang af forsøgsprotokol.

Refleksioner:

- Arbejdet med elite ungdoms- og senior håndboldspillere, synes jeg, er enormt spændende og motiverende.