

SHEA Talentakademi



- **Funktion:**
 - Praktikant → Lars Skaarup
 - Vejleder → Mikkel Voigt (Thomas Cortebeek og Andreas Christensen)
 - Fysisk træner for U16 årgang 2002 + 2003
- **Baggrund:**
 - Målet med praktikforløbet var at forsøge at give en ny vinkel på den fysiske træning med baggrund i den teoretiske viden fra studiet. Men også at undersøge eventuelle udfordringer i forhold til at positionere sig som underviser/træner midt i en sæson.
- **Arbejdsopgaver:**
 - Stå for den daglige fysiske træning
 - Udarbejde individuelle træningsprogrammer
 - Hjælpetræner i hallen med fokus på opvarmning, fløj teknik, medicinbolde og trappespring
 - Holde oplæg om kost, søvn, restitution
 - Projektarbejde → relativ alderseffekt + talentbegrebet
 - Sparring med klubbens fysioterapeuter om genoptræning af skadede spillere
 - Hjælpe på kontoret med booking af træningstider, planlægning af periodisering af træningen
- **Metode & teori:**
 - Brinkmanns positioneringsteori - Fysisk træning
 - Kolbs læringscirkel - Arbejds- og træningsfysiologi
 - Tavs viden & mesterlære - Præstationsoptimering
 - Stilladsering & feedback - Kost, helbred og sundhed
- **Resultater:**
 - De 8 ugers praktikforløb blev afsluttet med test af årgang 2003
 - Stort set alle havde en stor fremgang og det var styrkemæssigt eller at få lagt kilo på
 - U16 Danmarksmestre og Pokalmestre for U18
- **Diskussion:**
 - På tværs af de to årgange sker der store fysiologiske forandringer alt efter hvor tidligt eller sent drengene kommer i puberteten, derfor var der stor forskel i drengenes fysiske form og fremgang.
 - Stor forskel på hvordan drengene lærte bedst.
 - Enorm lærerig sparring med Thomas Cortebeek og Andreas Christensen.
- **Perspektiver:**
 - Min erfaring efter praktikopholdet er at man altid kan blive klogere og aldrig være bange for at spørge om hjælp med sparring.
 - Koblingen som spiller og træner/underviser i samme klub kan komplimentere hinanden rigtig godt!
 - Enormt motiverende at arbejde i et så seriøst talentmiljø

Navn	Squat jump (inch)	Squat jump (cm)	Jump & reach (2 skridt)	Squat (RM)	Frivend (RM)	Bænkpres (RM)	Omvendt bænkpres	YYIR2 (meter)
	18,6	34,6	287	3(teknik)/75(5)		67,5(5)	57,5(5)	20,3
				(5) 100 (5)	5 (teknik)	80 (5)	67,5 (5)	20,4
				125 (5)		90 (5)	75 (5) 80 (4)	