

Info

Praktik i Silkeborg IF ungdom

Mikkel Cramer

Vejleder: Jesper Stüker, sportschef i SIF, tidligere talentchef i SIF.

**Problemfelt**

Fysisk træning af ungdomsspillere er en vigtig del af at forberede de unge spillere til en øget træningsbelastning de kommende år.

Skadesforebyggende træning er ligeledes vigtig, for at sikre et stabilt og kontinuerligt udviklingsforløb. På U13 holdet i SIF bliver spillerne screenet, for at se om de er inde i vækstspurten, så deres belastning kan tilpasset og dermed undgå unødvendig overbelastning. Formålet har for mig bl.a. været at tilpasse belastningen af den fysiske træning for spillerne i denne periode.

Metode, Teori og analyseværktøj

På baggrund af litteratur og viden om Peak Height Velocity (PHV) fra et eksternt konsulentfirma, har SIF fået et redskab i form af en algoritme, som kan screene spillere for, hvornår de forventes at ramme PHV. Dette redskab kan bruges til at tilpasse de enkelte spilleres belastning, men ligeledes så de får den rigtige fysiske træning. For selvom spillerne er i PHV, så har de stadig brug for træning. Med idrætslig baggrundsviden omkring sener, muskler og knogler har spillerne fået sammensat øvelser, som har taget hensyn til, om de er i PHV eller ej. Dette redskab hjælper mig i min tilgang til øvelsesvalg og belastning i den fysiske træning.

Diskussion

Et simpelt redskab, der gør det muligt at fastlægge, hvornår en spiller er i PHV, og dermed at differentiere spillernes fysiske træning. Spillere i PHV kan dog stadig godt træne, og her kan jeg bidrage med viden omkring øvelsesvalg og dosering. Via sparring med trænere og fysisk træner har vi forsøgt at sammensætte den bedste mulige træning for hver enkelt spiller. Et vigtigt parameter har ligeledes været spillerens udvikling på lang sigt vs. deltagelse i kamp.

Perspektiver

De spillere, der tidligere har døjet med ondt i hofte, knæ og ankler, har vist sig at være i PHV. Antallet af spillere der døjer med smerter og sidder uden for er minimeret. Det har givet viden om træningsbelastning af unge spillere.