

**Funktion:**

Erhvervspraktikant

Ekstern vejleder: Mads Kjær og Lars Justesen.

Fysisk træner for Hobro IK.

**Formål:**

At bidrage til at videre udvikle strukturerne i den fysiske træning i klubben og etableret et elitemiljø i forhold til det fysiske setup.

**Metode/Teori:**

Positioning Triangle, Brinkmanns.

Professionsidentitet, Wackerhausen.

On-campus training and work-based learning: Christensen.

Designing Resistance program, Fleck and Kreamer.

Aerob og anaerob træning: Michalsik og Bangsbo.

**Arbejdsopgaver:**

Konstruering af positionsspecifikke styrketræningsprogrammer

Fysisk træning på banen til træning og i udvalgte kampe.

Databehandling i forhold til tests.

Rådgive spillerne i kost og sundhed for at maksimere outcome på træningsdage og kampdage.

Lave en opvarmningsprotokoller, der kan anvendes til kamp og træning fremadrettet.

**Diskussion:**

Yo-Yo test 2 resultaterne blev første gang foretaget i en sportshall, hvor det anden gang blev foretaget på en kunststofbane, dermed kan der være multifaktuelle årsager til de fremgange i forbindelse hermed.

Implementering af en fast struktur i forhold til styrketræningsdelen har været vanskelige under omstændigheder med nedlukning af vores styrkecenter. Til trods for dette er der opstillet og formuleret en klar protokol der kan bidrage til fremgang på længere sigt.

**Resultater:**

Slut Yo-Yo test 2 resultaterne for u16, 17 og 19 viste en fremgang fra starttidspunktet.

Styrketræningens resultaterne: Manglende målinger som følge af nedlukning.

Protokollen for opvarmningen til træning og kamp har ændret sig fra udgangspunktet til en opvarmning med fokus på progressionel stigning i intensitet og idræts specificitet.

**Refleksion:**

I mit forløb som fysisk træner i Hobro har jeg indset:

Praksis erfaring og gåpåmod er essentiel eftersom der kræves at man er meget på banen.

Fagligheden er god når der skal skabes struktur i træning.

Vejen fra Low stake til High stake opgaver kommer ved at påtage sig stort ansvar.