

Randers FC

Erhvervsrettet projektforbøb, forår 2020

Praktik som fysisk træner

Praktikant

Esben Madsen

Vejleder

Thomas Rostgaard, Fysisk træner for Randers FC



Én konkret arbejdsopgave

Udarbejdelse af "Performance Ark" og "Fysiske ID", hvor testresultater fra alle fysiske test for seneste 10 år er blevet samlet i et dokument.

Formål

Formålet har været at skabe et "Performance ark" og "Fysiske ID" for hvert hold og hver enkel spiller i ungdomsafdelingen i Randers FC. "Fysisk ID" skal bruges til spillersamtaler og til fysisk evaluering af den enkelte spiller. "Performance arket" skal bruges analyse og evaluering af fysiske data på de forskellige hold.

Metode, teori og analyseværktøjer

Skift i positionering fra praktikant til aktør (Brinkmann)

Viden om træningsfysiologi fra kurserne "Fysisk træning", "Videregående arbejds- og trænings fysiologi" og "Styrketræningsfysiologi". Samspillet med vejleder har primært været digitalt pga. COVID-19.

Diskussion

Jeg har lavet et "Fysisk ID" for alle ungdomsspillere i Randers FC. Det giver et overblik over de fysiske præstationer og fungerer som evalueringsredskab til spillersamtaler.

Jeg har fået et større kendskab indenfor testafvikling, testresultater og analyse af disse i fodbold.

Indblik i, hvilke arbejdsopgaver en fysisk træner har udover de praktiske på banen og i styrkelokalet.

Perspektivering

Grundet COVID-19 er min praktik endnu ikke afsluttet. Indtil nu har den primært været digital med en teoretisk tilgang. Over de kommende uger vil jeg se, hvordan den praktiske del fungerer. Ved at være i praktik i Randers FC har jeg fået et indblik i, hvordan fysisk træning foregår i et professionelt setup og hvordan teori om fysisk træning bliver anvendt i praksis.