



anonymized

anonymized

anonymized

Københavns Trampolin Klub

Indholdsfortegnelse

Problemstilling/udfordring fra egen praksis	2
Overvejelser over hvordan man er kommet frem til denne udfordring og hvorfor det vil være interessant for mig. ..	2
Bud på hvordan jeg vil undersøge udfordringen hjemme i egen praksis	2
Redegørelse for teoretiske og praktiske elementer fra kurset – samt hvordan det kan anvendes i praksis	3
Feedback	4

Problemstilling/udfordring fra egen praksis

Hvilke elementer kan man justerer i trampolin klubbens standard opvarmning for junior og senior springere, hvis man vil optimere opvarmning i forhold til skadesforebyggelse af ankler og knæ samt vilje og glæde ved udførelsen af opvarmningen?

Overvejelser over hvordan man er kommet frem til denne udfordring og hvorfor det vil være interessant for mig.

Det er relevant for os, at optimerer vores opvarmning, da vi har udført et standardiseret opvarmningsprogram som de har gennemført hver træning i et halvt år. Vi har ikke inddraget stabilitets øvelser af ankler eller knæ, hverken i vores opvarmning eller styrke, hvilket er relevant i forhold til landingerne i trampolin dugen. Vi har haft dynamiske udstrækningsøvelser i opvarmningen, det er dog ikke blevet udført hver gang, og ofte ender gymnasterne med blot at sidde og lave statisk udstrækning – da de dermed lettere kan hyggesnakke med hinanden. Vores gymnaster har udtrykt, at de gerne vil lave andre former for opvarmningsøvelser, da de keder sig og derfor søger alternativer. De har heller ikke forståelsen for hvorfor vi gør hvad vi gør, hvilket vi igennem argumenter fra kurset ”Fysisk træning og træningsplanlægning” kan give dem indblik i, ved at fortælle dem hvorfor og hvordan øvelserne gennemføres, så de kan se en mening med udførelsen.

Bud på hvordan jeg vil undersøge udfordringen hjemme i egen praksis

Jeg vil undersøge udfordringen i egen praksis, ved at se på hvilke elementer af opvarmningen der skal ændres, samt hvilke elementer der fungerer godt i forhold hvad sporten kræver af en gymnast. Dette kan eventuelt gøres gennem en krav og kapacitetsanalyse, hvilket vil blive udfoldet i redegørelsen. Vi vil kunne tage en snak i trænerteamet om, hvilke opvarmningsøvelser vi har gode erfaringer med, hvilke øvelser gymnasterne finder sjove og udfordrende - samt om nogle af de nuværende øvelser ikke lever op til de krav sporten stiller.

Redegørelse for teoretiske og praktiske elementer fra kurset – samt hvordan det kan anvendes i praksis

Først og fremmest har jeg ladet mig inspirere af krav og kapacitetsanalysen, som jeg vil benytte til at ændre opvarmningsprogrammet. Jeg vil kigge på hvilke krav sporten stiller i forhold til at gymnasterne skal blive stabile-, stærke og udholdende nok til at kunne udføre sporten på eliteniveau. Jeg vil derudover undersøge hvilke muligheder vi har i vores hal, til at kunne optimere opvarmningsprogrammet ift. de krav sporten stiller. Jeg vil ydermere se om gymnasterne har større vilje og glæde ved, at udføre andre former for opvarmningsprogrammer, som indeholder samme grundelementer, hvilket i dette tilfælde vil være: løb/korte distancer, balance og stabilitets øvelser for ankler og knæ, rulle og hoppe øvelser på madraser med håndstand mv, core stabilitets/styrke øvelser og dynamisk udstrækning. Vi har før blot udført løb, rul, core og statisk udstrækning. Vi vil dog lave forskellige øvelser, så vi kan variere, men grundelementer fastholder vi. Jeg kan ikke teste om ændringen i programmet vil medvirke til skadesforebyggelse af ankler og knæ inden for måneder, men over længere tid (fx 6 måneder til et år), vil jeg kunne se om vi har færre skader omkring ankler og knæ. Jeg kan dog se, om de med tiden bliver bedre til balance og kontrol i hop på et og to ben. Dette vil kunne hjælpe vores afsluttende landing når rutinen er gennemført, da vi skal kunne lave en hård standsning i dugen. Vi vil også kunne undersøge dette ved, at have trænermøder hver 2-3 måned, så vi kan videns dele og evaluere om opvarmningen virker på de forskellige hold, samt om de gymnaster der rykker op på de større hold med tiden har færre ankel og knæ skader. Jeg kan også evaluere med vores gymnaster løbende, om de syntes godt om opvarmningen, om den information de får omkring opvarmning giver mening i forhold til sporten og om de bliver mere stabile i deres afsæt. Jeg har derudover ladet mig inspirere af talent tøndens, i samspil med de forskellige test metoder (herunder hoppetest), som jeg har benyttet til, at se om der er fremgang i opvarmningen og styrketræningen over tid. Testtønden blev brugt som et generelt overblik ift. hvordan smidighed, styrke, stabilitet, eksplosivitet/højde, sværhed, stil, motivation og overskud blev vurderet. For vores fire bedste springere blev den udført ud fra deres personlige niveau, hvor den vil blive opdateret om 3 måneder, 6 måneder og et år, for at se hvilke elementer vi skal arbejde på for at nå vores fælles mål.

Feedback