



Luís Mesquita

Vejleder, grundlægger og medejer



Mário Simões

Grundlægger



Bruno Matos

Grundlægger og medejer



Duarte Eusébio

Medejer og kollega



Arbejdsopgaver

- Planlægning og udførelse af fysisk træning og tests 1 til 1 med atleter
- Eksempler: Maria (rate of force development) og Rui (return to sport)
- Observere, assistere og opponere mine kollegaer i forhold til deres atleter og den daglige drift af centret

Udfordringer og erfaringer

- Min positionering i et elitesetup, hvor de betalende kunder har store forventninger
- Kommunikation med kollega, som havde meget begrænsede engelskkundskaber
- Fysisk træning af atleter på fremmedsprog
- Planlægge og udføre den fysiske træning, så den reflekterer The Peak's træningsfilosofi

Metoder, teori og analyse

- Fysisk træning og træningsplanlægning, atletik og bevægelsesoptimering, biomekanik, arbejdstræningsfysiologi, idrætsskader og muskelfysiologi
- Maria Leonore: progression i load, barspeed, RSI og CMJ
- Rui Areias: progression i smertefri bevægelse og styrke fra akut fase til holdtræning
- Bridging the gap from science to practice og Brinkmanns positioneringsteori

Konklusion

- Maria øger både sin RSI, CMJ, load og barspeed observeret ved test og i træningspassene. Overførbareheden til præstation på banen er uvis
- Rui blev sendt tilbage til sin fodboldklub på Malta, hvor han indgik i holdtræning på ny
- Min rolle blandt kollegaer, atleter og i den daglige drift blev større i løbet af opholdet gennem 'acts' og enten tilføjelser til eller blot bevidstgørelse af min storyline