



**Studerende:** Simon Bækhoj Jensen, Test- og træningsassistent

**Vejleder:** Thomas Bundgaard, Ejer, Velofit

### Om Velofit:

”Velofit er en nichevirksomhed, hvor nøgleordene er kvalitet, troværdighed og imødekommenhed. Hos Velofit får du skræddersyede kvalitetsoplevelser, hvad enten du bliver bikefittet, testet eller køber et træningsprogram.”

### Arbejdsopgaver

Praktikken tog udgangspunkt i idéen om et AI-baseret værktøj til træningsperiodisering, men fokus blev hurtigt rettet mod praktisk trænerarbejde.

Jeg indgik som en del af teamet og arbejdede med:

- Laktattests og formidling af resultater.
- Individuel træningsplanlægning.
- Coaching- og feedbacksamtaler.
- Analyse af trænings- og løbsdata.

### Metoder, teorier og analyseværktøjer

Mit arbejde byggede på viden fra træningsfysiologi, laktattest kompetencer og dataanalyse.

Jeg anvendte blandt andet:

- Arbejds- og træningsfysiologi, samt træningsplanlægning.
- Coachingteori i samtaler med atleter.
- Eisenmann: Translational Gap between Laboratory and Playing Field.

### Udfordringer og erfaringer

En af de største udfordringer var at formidle kompleks fysiologi på en forståelig måde for motionister.

Jeg oplevede også, hvor svært det kan være at balancere mellem den optimale teoretiske tilgang og det menneskelige aspekt for, hvordan en atlet reelt har det.

Samtidig fik jeg indsigt i, hvordan teknologi kan støtte, men aldrig erstatte, trænerens faglige dømmekraft.

### Konklusion og perspektiv

Praktikforløbet har givet mig en dybere forståelse for, hvordan teori, data og menneskelig interaktion hænger sammen i arbejdet som træner.

Jeg har styrket min evne til at omsætte kompliceret fysiologisk viden til handling og fået erfaring med at træffe beslutninger på et fagligt.

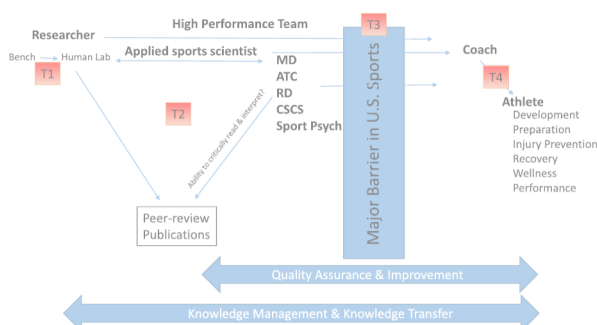
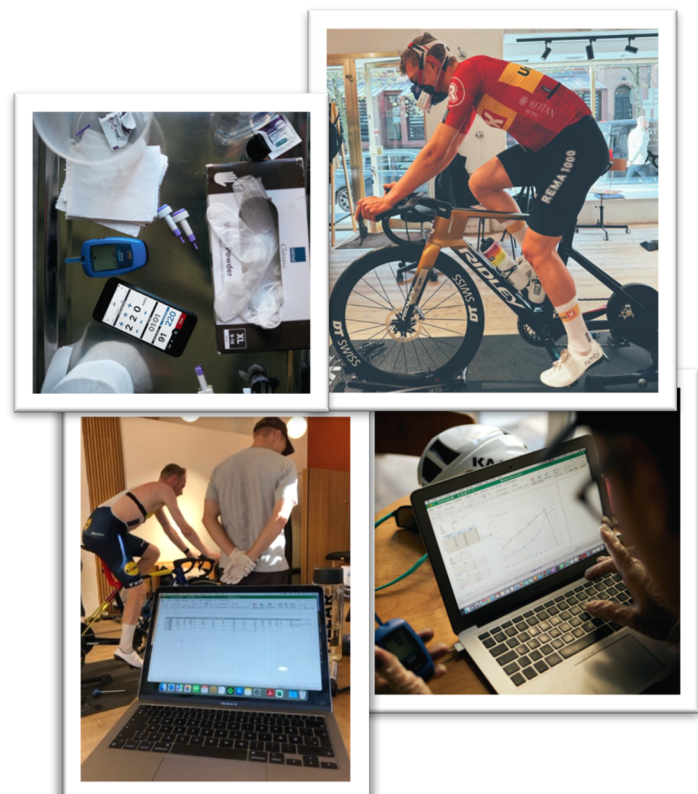


Figure 2: An overview of KM and transfer and the potential challenges and barriers at all levels of the integrated sports performance model. See text for specific examples.