

### Analyse og fortolkning af load-monitorering hos håndbold Kvindelandsholdet

Jeg fik som opgave at assistere min praktikvejleder Line Hovgaard Hansen, fysisk træner for det kvindelige håndboldlandshold, i at skabe overblik over samlet hold-load såvel som individuelt load for landsholdsspillerne under de sidste fire slutrunder. Formålet hermed var at muliggøre en prospektiv tilgang til den fysiske load før og under OL, retrospektivt baseret på tidligere data.

Et sekundært formål var at udføre en kort gennemgang af litteraturen på load monitorering, for at sikre de brugte metoder stemmer overens med de videnskabelige anbefalinger. Line har primært benyttet sig af selvrapporteret RPE (sRPE) som en estimering af internal load, bl.a. fordi den metode er nemt forståelig for både spillere og trænere. Litteraturgennemgangen bekræftede sRPE som hyppig metode i elite holdsport, samt gode korrelationer til puls samt mere udstyrs- og datadrevne metoder som GPS, accelerometer (external load) kombineret med puls målinger (internal) (Bourdon et al., 2017 - *Monitoring Athlete Training Loads : Consensus Statement*).

#### IDRÆTSFAGLIG VIDEN:

- Fysisk træning og træningsplanlægning
- Styrketræningsfysiologi
- Generelt faglig viden inden for fysiologi samt evner indenfor litteratursøgning

#### ØVRIGE ARBEJDSOPGAVER

- Supervisering af styrketræning for elite-orienteringsløbere
- Planlægning og gennemførelse af styrketræning for para-rugby spillere (udtaget til PL)
- Assistere i planlægning og praktiske opgaver i forbindelse med den kommende flytning af sportens hus til lokalerne ved Baudeanstalten Spanien
- Assistere i udførelsen af forskellige fysiske test af bl.a. løbere, sportsdansere mm.
- Deltagelse i faggruppemøder (sportsfysiologiske gruppe i Team Danmark)

#### ERFARINGER/KONKLUSIONER:

Generelt stemmer den brugte metodik til load monitorering hos det kvindelige håndboldlandshold overens med de videnskabelige anbefalinger. Derudover fik vi et indblik i vigtigheden af en individuel tilgang, da nogle spillere præsterer bedst under højere load end andre.

#### PERSPEKTIVER:

De analyserede data skal bruges til prospektiv planlægning af både generel hold-load såvel som individuel load for nøglespillere både før og under OL. På denne måde kan load-mønstret genskabes hvor det er vurderet at fungere, samt optimeres hvor det er fundet nødvendigt, og dermed forhåbentligt stå bedst muligt på det fysiske under OL i Paris

