



Erhvervsrettet projektforsløb

Astrid Ank Jørgensen

Sektion for Idræt



SPRINTFORBEREDELSES ANSVARLIG MOD VM

Mit praktikforsløb i DOF har budt på flere forskellige arbejdsopgaver. Fælles for opgaverne har været at have fokus på, at forberede landsholdsløberne bedst muligt til VM på hjemmebane i 2020 (nu 2022).

Arbejdsopgaverne har spændt fra planlægning og afvikling af forskellige både fysiske og teoretiske arrangementer, til analysearbejde helt ned i detaljerne af hvordan man kan skabe den bedst mulige orienteringstekniske præstation.

Jeg har anvendt min idrætsfaglige viden i mit arbejde med træningsplanlægning, samt afvikling af løbestils-workshop. Derudover har jeg trukket på min livslange erfaring med orienteringsløb og egen erfaring med det at være landsholdsløber.

METODE

I arbejdet med analyserne er Kolbs læringscirkel blevet anvendt, da der ikke før er blevet arbejdet så fyldestgørende med analyser på landsholdet. Jeg har derfor selv skulle finde den optimale måde at gøre dette på. Derudover er Brinkmanns Positionering blevet anvendt, i og med at atleterne kender mig som U18 landstræner, har jeg skulle flytte min position over som praktikant og videre over i en position, hvor løberne ser mig som en del af trænerteamet for deres gruppe. Jeg har anvendt viden fra forskellige idrætsfag; præstationsoptimering, fysisk træning, undervisning & formidling, mfl. i planlægningen af træning samt afvikling af workshop.

ERFARINGER

Gennem min praktik har jeg fået erfaring med at undervise voksne mennesker på samme alder eller ældre end mig selv. Jeg har lært at skabe en autoritet omkring min profil og arbejde med eliteatleter på verdensklasseniveau. Jeg har erfaret at med den rette professionelle tilgang og fremlægningsmetode, kan man sagtens undervise atleter ældre end en selv, og med mere aktiv erfaring indenfor den givne idræt. Derudover har vi hele tiden haft en dialog med løberne, om hvad de mener fungerer og ikke fungerer, som er erfaringer landstrænerne kan tage med videre.

KRITISKE OVERVEJELSER

Landstræneren er ny i jobbet, og det har derfor været en god proces at være en del af, hvor vi har haft et godt samarbejde og jeg har følt at mine tanker og idéer er blevet hørt. Jeg kunne dog godt have taget mere initiativ til at prøve kræfter med flere træninger alene som træner. Her har det meget været landstræneren som har stået for selve afviklingen, og jeg tror, jeg kunne have lært meget af at få lov at stå for træningen også.

PERSPEKTIVER

I og med at VM er blevet rykket til 2022 betyder det, at sprintforberedelserne sættes lidt på hold. Dog vil den næste tid stadig kunne bruges til at arbejde med de projekter vi nu har erfaret fungerer, samt lave en plan for hvordan sprintforberedelserne kan tages op igen i foråret 2022.

PRAKTISK INFO

Praktikvejleder

Rasmus Folino Nielsen
Assisterende landstræner
rfn@do-f.dk

ARBEJDSOPGAVER

Planlægge og afvikle 'sprintnørd'
Planlægge træningsprogram m. landstræneren
Afvikle løbestils-workshop
Analyse af orienteringstekniske træninger

TRÆNINGSSAMLINGER

Portugal 10-19/2 2020
Danmark 3-7/7 2020
VM i Danmark juli 2022