



Anton Bundgård

Vejledere:

Lars Johansen, Sportsfysiolog i Team Danmark

Stefan Hansen, Landstræner, Dansk Svømmeunion

NATIONALT TRÆNINGSCENTER



TEAM DANMARK



Intensitetsvægtning i svømning

En af praktikforløbets større opgaver har været, at undersøge hvor meget hver enkelte træningsintensitet vægter i forhold stillesiddende arbejde, med det formål at kunne beregne svømmernes workload.

Krav til opgaven:

- ✘ Skal holdes svømmespecifik
- ✘ Vægtningkoefficienter skal matche Commit (1-12)
- ✘ Omfatte NTC's nuværende træningszoner

Metode, teori og analyseværktøjer

Jeg indledte opgaven med en systematisk litteratursøgning i databaserne Pubmed og SPORTDiscus.

Ud fra videnskabelige artikler (Pyne, Maglischo, Mujika) på emnet, allerede eksisterende vægtsystemer samt naturvidenskabelige lærebøgerne (Bangsbo, MacDougall) fra idræt blev der dannet et fysiologisk rationale bag samt bud på mulige vægtningkoefficienter.

Buddet blev først korrigeret efter Commit, og dernæst præsenteret for trænersteamet. Efterfølgende blev koefficienterne vægget mere radikalt, idet landstræneren ønskede et mere polariseret billede af træningen.

Diskussion & erfaring

Jeg har fået et indblik i, hvordan man arbejder med high performance på højeste svømmeniveau i Danmark. Herunder særligt hvordan forholdet mellem videnskabelig teori og praksis mødes. Det har givet en stor læring i hvordan videnskabelig litteratur translateres til en let tilgængelig information for brugeren samt indsigt i, hvor svært det kan være og hvilke problemstillinger man kan støde på (Eisenmann, mf.). Jeg er ligeledes blevet klogere på hvor min idrætsfaglighed, herunder idrætsuddannelse, kan bidrage betydeligt (Se portfolio):

- ✘ Vejledning og sparring i fysisk træning.
- ✘ Epidemiologi & statistik ifb. med test og undersøgelser.
- ✘ Evnen til at finde, evaluere og drage nytte af videnskabelige artikler.
- ✘ Håndtering og præsentation af data.

Min positionering har vekslet en del, idet jeg både har ageret "videnskabelig ekspert", "praktisk udøver" og "slave".

Perspektiver

Arbejdsopgaven ville højst sandsynligt blive udført på baggrund af træner teamets erfaringer og holdninger.

Vægtningssystemet implementeres, og idéen var at igangsætte et RPE studie, som skulle prøve at undersøge om svømmernes subjektive vurdering matchede systemets vægtningkoefficienter (Se portfolio).

Der findes stadig mange knap så velundersøgte emner indenfor svømning, men NTC har et godt setup i forhold til at opsætte fremtidige interventionsstudier.



NTC tempi	Bud
REG	1
A1	1
A2	2
A3	3
AT	4
AE	8
LT	10
LP	6
SP	2

Tabel 8. Eksempel på det bedste bud for vægtningen af NTC's forskellige træningszoner.

