Praktikophold hos AC Horsens

Knowledge transfer vedr. training load af en U-17 spiller til træner og spiller.

Info
Sean Mathias McColl
Praktiksted: AC Horsens
Praktikstilling: Fysisk træner for akademiet

Vejlederinfo: Dan Monrad
Stilling: HR ansvarlig/Head of Performance
dm@achorsens.dk

Om problemstillingen:

Én af hovedopgaverne i forbindelse med praktikopholdet i AC Horsens, indebærer indsamlingen og analysen af training load på klubbens U-17 ligahold. Training load udregnes som (*spillernes opfattede hårdhed*antal træningsminutter)*. På baggrund af training load tilrettelægges spillerens individuelle belastning. Problematikken opstår når spillernes belastning og træning skal diskuteres og argumenteres overfor U-17 træneren og spillerne.

Værktøjer:

I forsøget på at overkomme denne problematik, har jeg gjort mig tanker omkring min **position** i klubben samt hvilken **identitet** jeg påtager mig når jeg skal videreformidle training load. Desuden forsøger jeg at identificere de **translational gaps**, som måtte opstå i videreformidlingen af training load og min rådgivning til træner og spiller.
Undervejs i arbejdet med indsamling, analyse og implementering af training load gøres der brug af **viden, færdigheder og kompetencer**, som er blevet tillært gennem min idrætsuddannelse.

Viden: Sportspsykologisk og træningsfysiologisk viden om træningsbelastning samt spillerens velværes impact på performance.

Færdigheder: Kommunikative, coachende færdigheder ifm. videregivelse af relevant information til spiller + træner.

Kompetencer: Kompetencer til at kunne udføre fysiologiske/psykologiske spilleranalyser samt implementere skadesforebyggende løsning på en videnskabelig baggrund i et miljø, som er meget traditionspræget.

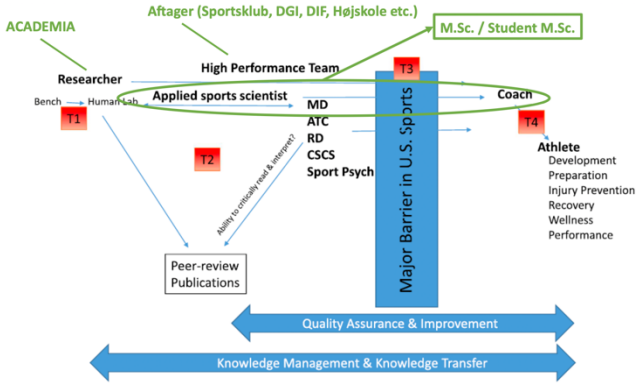

Figure 2: An overview of KM and transfer and the potential challenges and barriers at all levels of the integrated sports performance model. See text for specific examples.

Foreløbige konklusioner:

Kommunikationen med U-17 træneren har vist sig at være succesfuld, og der er udvist forståelse for training loads vigtighed i forbindelse med eventuelle overbelastninger/udbrændte spillere. Jeg mangler dog stadig at kunne 'bridge the gap' mellem træner og atlet (T4). Her virker spillerne uforstående når de får at vide, at de må sidde over til en kamp eller gå fra en træningsøvelse pga. en for høj træningsbelastning.

Perspektiver:

Der er aftalt mellem undertegnet og vejleder, at det analyserede training load kommunikeres til flere i trænerstaben, så der er flere til at bakke op omkring beslutninger, samt at en evt. **knowledge transfer group** kan blive stiftet. Samtidig overvejer jeg om der kunne implementeres en mere coachende tilgang i formidlingen af træningsbelastningen til spillerne (T4).

Aktivitet 1		Aktivitet 2		Aktivitet 3		Aktivitet 4		Aktivitet 5		Aktivitet 6		Aktivitet 7		Aktivitet 8		Aktivitet 9		Aktivitet 10		Aktivitet 11		Aktivitet 12		
Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	Træningstid	sRPE	
75	5	65	5	96	6	52	5	11	4	70	5	50	3	92	7									2731
75	4	65	3	96	10	35	3	28	6	70	4	50	3	96	10									3118
75	3	65	3	22	5	52	3	66	7	70	3	50	4	72	8									2118
75	7	65	3	81	8	35	1	66	6	70	5	50	6	45	5									2674
75	5	65	3	96	8	35	1	47	4	70	4	50	5	47	4									2279
75	5	65	4	63	9	35	2	12	3	70	4	50	6	81	9									2617
75	5	65	3	81	9	52	2	28	5	70	5	50	4	18	6									2201
75	3	65	6	33	7	52	3	80	8	70	5	50	3	5	4									2162
																								0
75	4	65	3	33	6	52	3	94	9	70	5	50	3	54	7									2573
75	4	65	4	22	5	52	3	47	5	70	5													1411
75	4	65	3	15	4	52	3	94	9	70	6	50	5	45	3									2362
75	4	65	4	63	7	52	2	47	8	70	4	50	7	45	3									2246
75	4	65	4	74	8	35	2	14	3	70	5	50	7	67	4									2232
75	4	65	3	74	8	35	2	47	7	70	3	50	7	70	9									2676
75	3	65	3			52	4	94	5	70	5	50	6	47	7									2077
75	4	65	4	15	5	52	3	82	9	70	4	50	5	47	7									2388
75	5	65	3	22	5	52	4	96	6	70	4	50	6	96	10									3004
75	4	65	3	63	8	52	2	47	5	70	3	50	5	67	8									2334
75	5	65	4	33	7	52	3	82	8	70	5	50	5	54	7									2656
75	6	65	5	40	6	52	6	55	8	70	6	50	5	5	4									2457
75	4	65	5	51	7	52	5	45	6	70	6													1932
75	3	65	6	96	8	52	3	15	4	70	9	50	4	18	4									2501