



Vejle Boldklub

Erhvervsrettet projektforsløb efterår 2021

Praktikant som fysisk træner i ungdomsafdelingen med fokus på U17-holdet

Praktikant: Teis Dau Larsen

Vejleder: Kenny Bjerg, fysisk træner for Vejle Boldklub ungdom

Arbejdsopgaver

- Facilitere indsamlingen af GPS-data til træning og kampe
- Afvikle opvarmning, løb, styrketræning, udstrækning, mm.
- Indsamle RPE efter træning og kampe til landsdækkende forskningsprojekt
- Træning med de skadede spillere
- Formidle konkrete eksempler og sammenligner af spillernes data til cheftræneren

Konkret arbejdsopgave

Ved forespørgsel fra cheftræneren, foretog jeg en sammenligning af vores topscoreres fysiske data fra de 3 sidste kampe. På baggrund af trænerens opfattelse, at af spilleren virkede "træt".

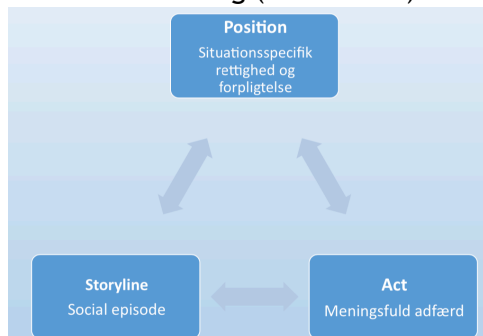
Efter sparring med vejleder, blev vi bevidste om at kampens tempo, modstander, spillestil, taktik mm. også kunne have en påvirkning på det fysiske outcome som dataene ville vise. Derfor ville udledningen ikke fortælle det fulde billede, men stadig være sigende i et vist omfang. Hvilket var min rolle at klarlægge.

Metode

Gennem forståelse af specifikke sociale episoder, kunne jeg stille og roligt positionere mig som fysisk træner i ungdomsafdelingen og primært for U17-holdet, med det fulde ansvar for GPS-data. I den overstående arbejdsopgave kom den meningsfulde adfærd til stede ved, at træneren bad om min hjælp til at belyse et problem han havde. Det gjorde, at jeg kunne tillægge organisationen noget værdi.

Jeg benyttede mine idrætsfaglige færdigheder til at klippe aktivitetsgrafer og opstille resultater i excel. Hertil jeg benyttede min viden fra arbejds- og træningsfysiologi til at beskrive de fysiske resultater på en brugbar måde for ham, ved hjælp af tilegnet kommunikation kompetencer.

Positionering (Brinkmann)



Low stake ← Task → High stake

Konklusion

Efter selvstændigt arbejde med de fysiske data kunne jeg i praktikens forløb tilgå og reflektere over formidlingen af resultaterne med min vejleder. Arbejdsopgaven med indsamling og rapportering af resultaterne fra kampene var en high stake arbejdsopgave, fordi jeg var den eneste der havde viden, kompetencer og færdigheder til at løse opgaven, på U17-holdet. Det viste sig at topscoreren fysiske outcome faldt med gennemsnitlig 20%, hvis han havde spillet 20 minutter på U19-holdet inden U17 kampen. Derfor var min udregning ganske relevant for fremtidige overvejelser ift. spilletid.

Perspektivering

Når vi kommer længere i sæsonen vil der være mere data at analysere på. Således vil lignende arbejdsopgaver være med til at optimere trænerens viden om spillerne og udvikle spillerne på bedst mulig måde. Fysiske data fra holdtræning og kampe vil fremadrettet også bruges til at sammensætte ugens holdtræninger, således de mest optimale og effektive træningsøvelser, er med til at danne rammerne om de rigtige træningsbelastninger for spillerne.

