

TRI TEAM SDU

Et elitecentersamarbejde mellem Institut for Idræt og Biomekanik,
Odense Triatlon Klub og Dansk Triatlon Forbund

Kasper Gejl,
Landstræner hos Dansk Triatlon Forbund &
PhD studerende ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Triatlon – er det ikke bare Ironman?

- Kortdistance triatlon (20min – 2 timer)
 - OL disciplin
 - Individuelt
 - Relay
- Langdistance triatlon (4-9 timers)
 - ½ Ironman
 - Ironman
 - Mm.



Flowdiagram - Landsholdsstruktur

Ungdoms- og juniorlandshold

Moderklub

Tæt dialog med DTriF

Ungdomsuddannelse



U23 "landshold"
Tri Team SDU

Fortsat tilknyttet moderklub

Videregående uddannelse



Seniorlandshold Tri Team SDU med OL fokus

DTriF finansiering

uddannelse eller prof

Tri Team SDU med OL distance fokus (egen finansiering)

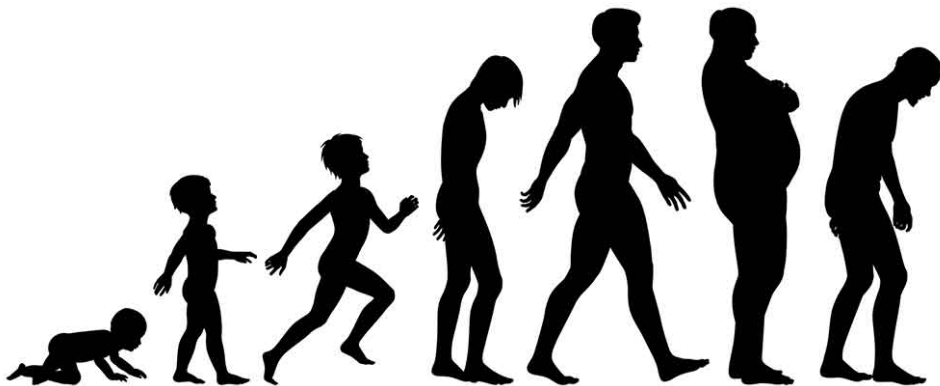
Uddannelse eller arbejde

Mulighed for at komme tilbage i ovenstående gruppe

Seniorlandshold Tri Team SDU med langdistancefokus

Delvis DTriF og egenfinansiering

uddannelse eller prof.



Baggrund for etablering af Tri Team SDU

- Projektstøttet forbund hos Team Danmark → begrænset økonomisk tilskud
- Begrænset elitebudget hos Dansk Triatlon Forbund
- Manglende struktur på den "sene" talentudvikling
- Tendens til succes med træningsgrupper internationalt
 - Før: atleter spredt over hele landet, enten alene eller i små grupper
- Inspiration fra Team NTNU i Trondhjem (langrend)
- Mulighed for optimering ift. eksisterende elite-setup i Farum (uddannelse, ressourcer og faciliteter)



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Hvad er Tri Team SDU?

- Nationalt træningscenter bestående af de bedste danske triatleter på den olympiske distance samt enkelte langdistanceatleter
- Pt. 13 atleter (9 mandlige og 4 kvindelige atleter)
- 11 atleter konkurrerer internationalt (World Cup eller World Championship Series)
- 6 atleter har fokus på OL i Tokyo 2020 (2 kvalificerede til OL i Rio)
- To kvindelige internationale atleter
- 2 trænere (50% og 80% ansættelser) og behandlere (læge, kiropraktor og fysioterapeut)
- Sparring med forskere ved Institut for Idræt og Biomekanik



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Hvad er Tri Team SDU?



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Opsummering af væsentlige opgraderinger ifm. etablering af Tri Team SDU

- Optimale træningsfaciliteter, skole og lejlighed indenfor 200m
- Atleter i daglig sparring med landstrænere på og udenfor ”træningsbanen”
- Kompetitivt træningsmiljø med højt sportsligt niveau.
- Tæt sparring mellem behandlerteam, atlet og landstræner
- Mulighed for at understøtte den enkeltes uddannelsesforløb i dialog med både atlet, universitet og Syddansk Elite
- Understøttelse af ”trivsel” hos den enkelte i form af lejlighed, studie, fælles bil, kostordning, løbende dialog mv.
- Involvering i relevante forskningsprojekter ved Institut for Idræt og Biomekanik



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Atlet karakteristika – Tri Team SDU

- 20-27 år
- Landsholdstatus hos 11 ud af 13 atleter
- Gennemsnitlig træningsvolumen: 20 – 30 timer/uge på og omkring campus
- Opstart på uddannelse ifm. optag på Tri Team SDU
- Studiebelastning varierende (50-100 %)
- Flytning i egen bolig ifm. opstart ved Tri Team SDU

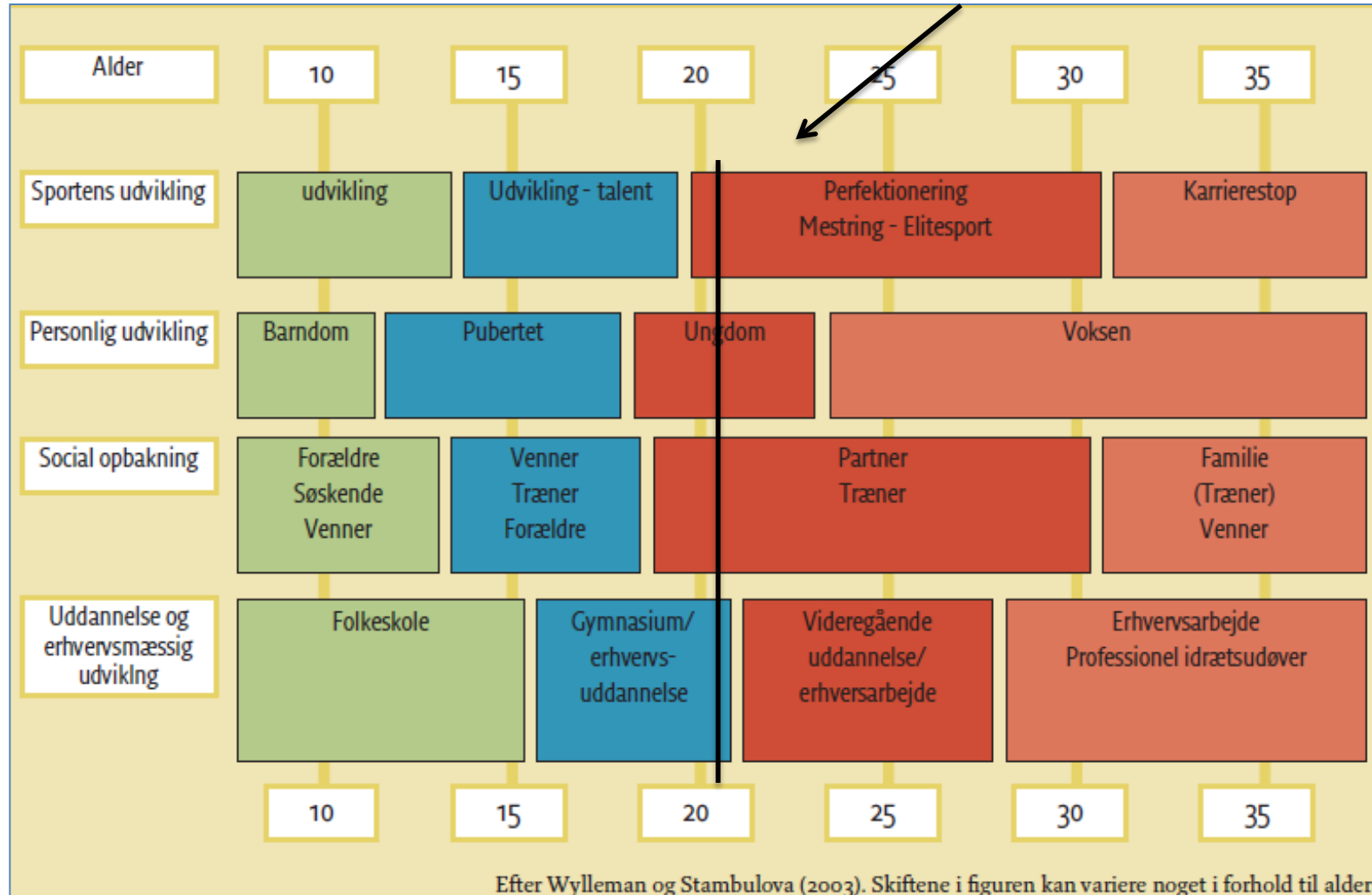


Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Begivenhedsrig periode i livet

Udfordrende periode –
sammenfald af begivenheder



Og når foregående figur krydres med nedenstående kan det give udfordringer....

- Ny tilværelse uden forældre
 - Nye fokusområder: kost, studie, søvn, indkøb, tøjvask osv.
- Benhårde prioriteringer: triatlon, studie, kæreste, familie
- Identitetskriser - Sårbarhed ved kun at være triatlet – er det meningsfyldt?
- Kompetitivt miljø – sideeffekter: atleter kæmper om de samme pladser til OL
- Forventninger fra træner, forbund, Team DK, studie m.fl.
- ”Præventivt” arbejde før opstart på Tri Team SDU / elitestatus



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Øje for "den hele atlet" i en træningstung sport



Vs.



Sideløbende uddannelse – hvorfor?

- Sårbar identitet uden uddannelse og med snævert fokus
- Afvekslende omgangskreds
- Forberedelse til livet efter triatlon – et trygt perspektiv
- Atleterne ytrer behov for studie for at trives
- Enkelte atleter er ikke under uddannelse...



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Tilbagevendende udfordring!

Prioritering af studie

VS.

Prioritering af sport

Svært at acceptere at både studie og sportskarriere ikke altid kan udføres til perfektion.



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Eks. på ugeskitse - Ingeniørstudie

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Hviledag				Hviledag		
06:00			Morgenmad	Morgenmad			
07:00	Morgenmad	Morgenmad	Svømning	Svømning			Morgenmad
08:00	Skole	Cykling					
09:00	Skole						Cykling
10:00							Cykling
11:00							Cykling
12:00							
13:00							Løb
14:00					Skole	Styrke	
15:00				Skole	Skole		
16:00	Landtræning			Løb	Svømning		Svømning
17:00	Svømning + landtræning		Cykling	Svømning	Massage		Svømning
18:00	Aftensmad	Løb	Cykling	Fælles-spisning	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
19:00	Læsning	Aftensmad	Aftensmad				
20:00	Læsning	Læsning	Læsning	Læsning	Læsning	Læsning	Læsning
21:00	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat

Atleter fratages SU hvis de er mere end 1 år bagud ift. normeret tid.

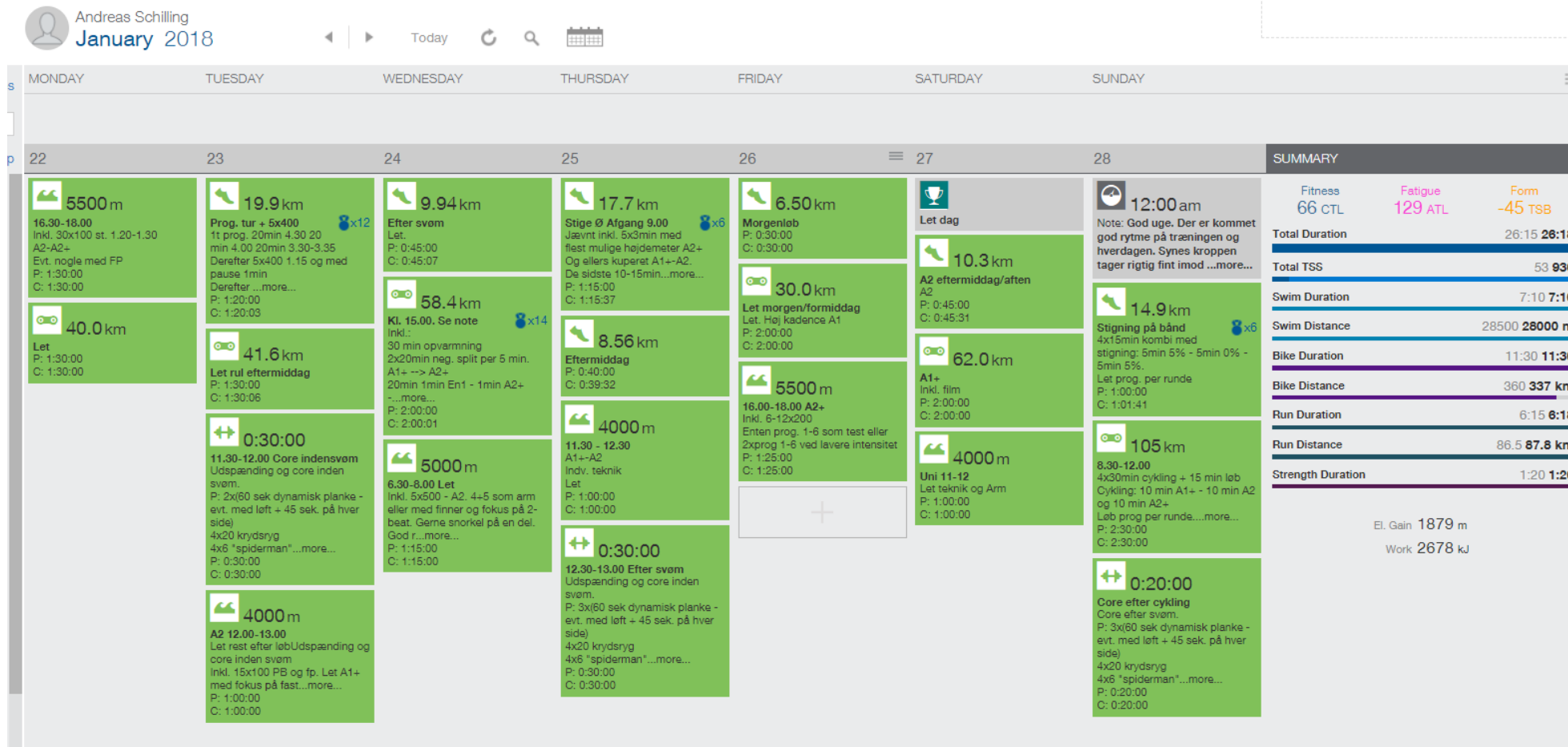
Eksempler på determinanter for balance, træningsparathed og dermed afviklet træning



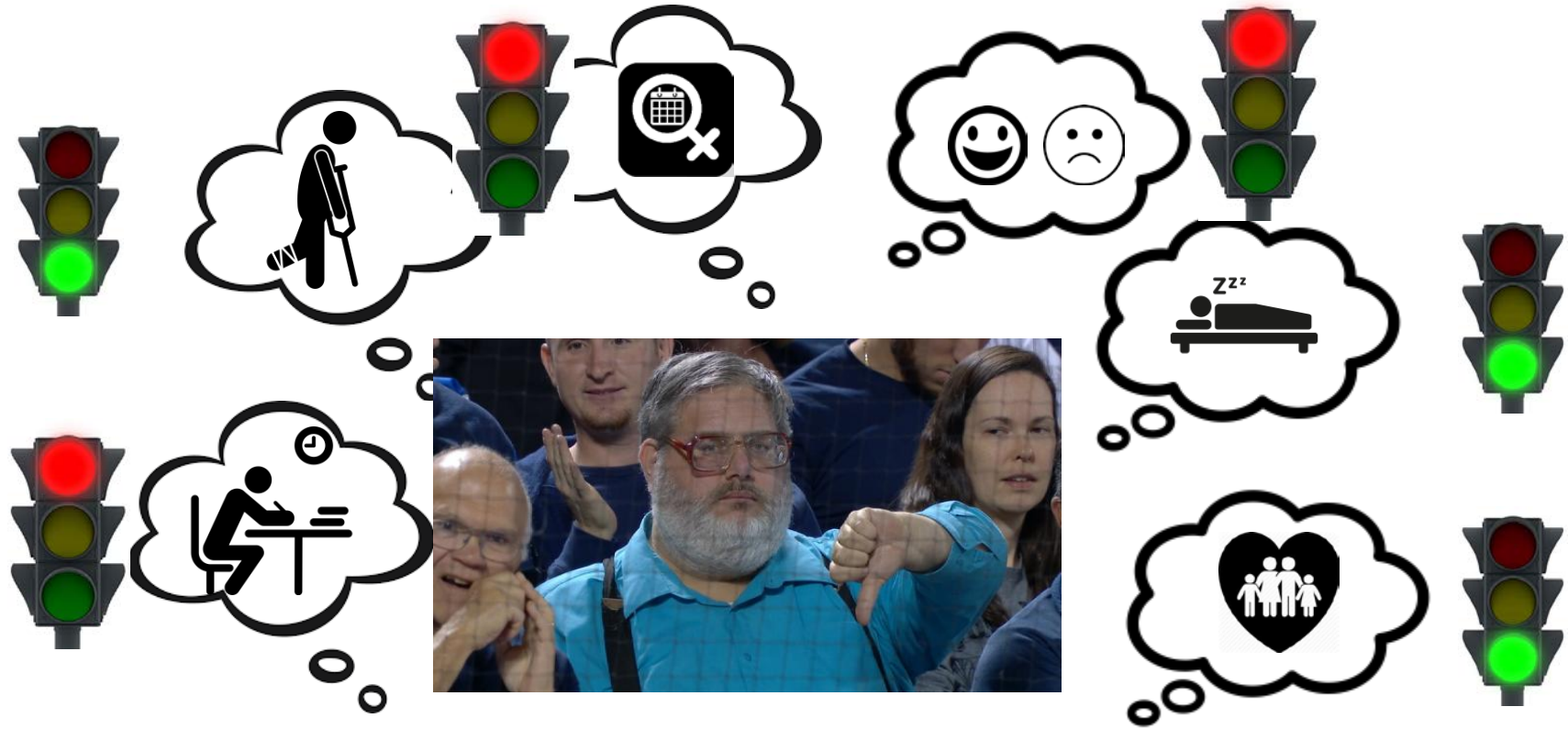
Eksempler på determinanter for balance, træningsparathed og dermed afviklet træning



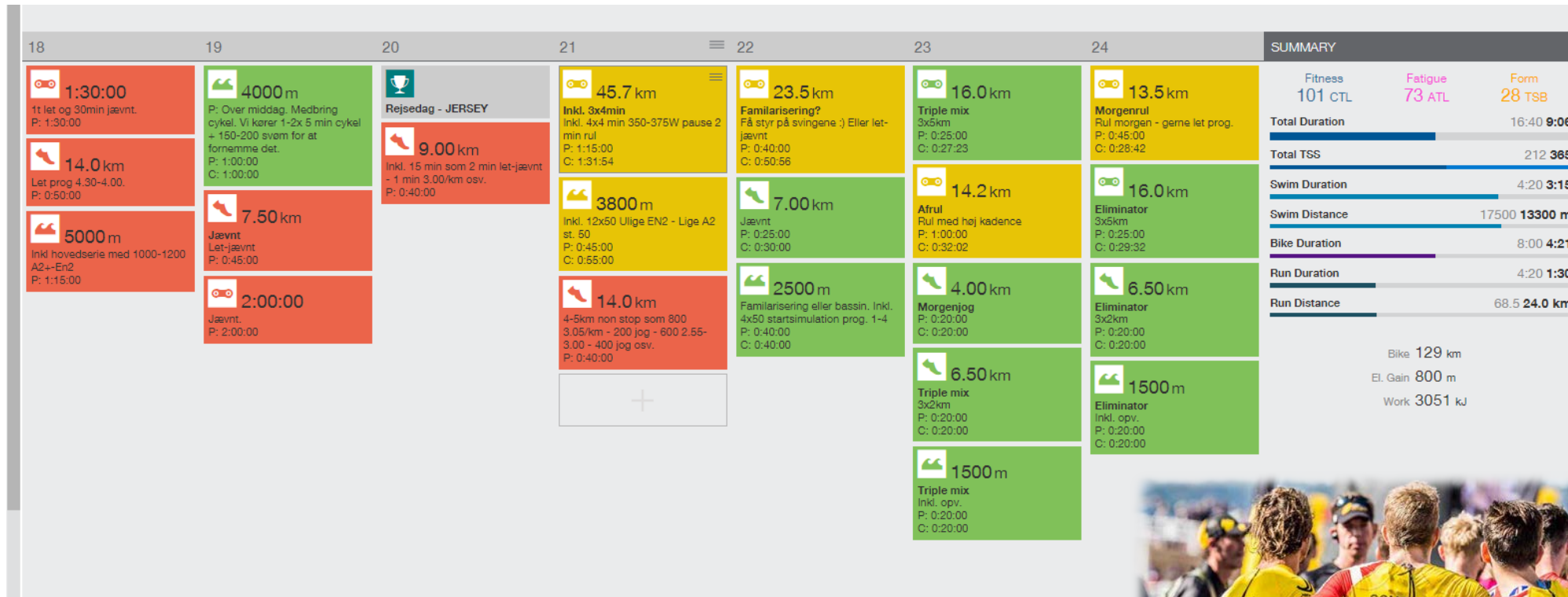
Afviklet træningsplan – tilsyneladende god balance



Eksempler på determinanter for balance, træningsparathed og dermed afviklet træning



Afviklet træningsplan – manglende balance 😞



Eksempler på determinanter for balance, træningsparathed og dermed afviklet træning



Der er altid periodevis ubalance, men der skal være en vis balance på den lange bane

Konstant fokus på opretholdelse af ”balance” atlet-træner interaktion og fortrolighed

- Åbenhed: vi siger tingene som de er!
- Kommunikation: atleten kommunikere dagligt omkring træning og ”tilstand”
 - Bedste præstationer i perioder med tæt dialog
 - Motivation – jeg bliver motiveret af atleter der investerer!
- Selvstændighed og ansvarlighed: atleten skal ”uddannes” til at være i stand til at træffe fornuftige beslutninger på og udenfor træningsbanen!
- Determination: atleten er en del af ”processen” og bidrager hertil
- Dreng vs. piger....

”Fælles værdigrundlag”

- Udarbejdelse af fælles værdisæt i samarbejde med Team DK
- Kan forhåbentlig være med til at skabe:
 - balance i miljøet og for individet
 - en fælles forståelse og respekt træner-atlet, træner-træner og atlet-atlet
 - at atleterne i fællesskab arbejder i samme retning

Vi har et godt sammenhold

- Vi kommunikerer ærligt og åbent med hinanden
- Vi hjælper hinanden i og udenfor sporten
- Vi bevarer de gode relationer på trods af at vi også er konkurrenter
- Vi behandler andre som vi også selv vil blive behandlet

Vi har et professionelt miljø

- Vi agerer professionelt i og udenfor sporten
- Vi kommer forberedt til tiden
- Vi overholder aftaler
- Vi er positivt tilstede til træning
- Vi hjælper hinanden med at bevare fokus
- Vi overholder ”spillereglerne”

Vi bidrager til Tri Team SDU's gode ry

- Vi er gode rollemodeller
- Vi tager afstand til snyd og doping

Konklusion

Vi har endnu ikke fundet det ideelle setup hvor studie, elitekarriere, "det mentale" og restitutionen harmonerer optimalt – men vi nærmer os 😊

Ovenstående afbalancering er i høj grad individuel, og den tætte dialog mellem træner og atlet er i den sammenhæng et essentielt.



Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
University of Southern Denmark



Afsluttende kommentar

Vi må ikke glemme den fysiske tilstedeværelse i en verden med IT

[Frank Dick](#)