

Dansk Fægte-Forbund

ALDERSRELATERET TRÆNINGSS KONCEPT (ATK)



DANSK FÆGTE-FORBUND



Læsevejledning

Materialet kan læses på flere måder. Du kan enten vælge at læse hele materialet fra ende til anden, eller du kan gå direkte til de kapitler eller afsnit, der interesserer dig, ved at orientere dig i indholdsfortegnelsen.

Vi anbefaler, at du læser hele materialet og derefter bruger det som opslagsværk.

"Træningsanbefalinger - trindelt" (Kap. 17) samler bagerst i bogen alle DFF's anbefalinger til træneren for hvert udviklingstrin i koncentrerede overblik og i punktform. Du kan her ved opslag få et samlet overblik over fægtetræningens mange aspekter for den/de aldersgrupper, du træner. [Klik her for at gå direkte til "Træningsanbefalinger - trindelt"](#)

KONTAKTOPLYSNINGER

Dansk Fægte-Forbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf.: 43 26 20 97
dff@faegtning.dk

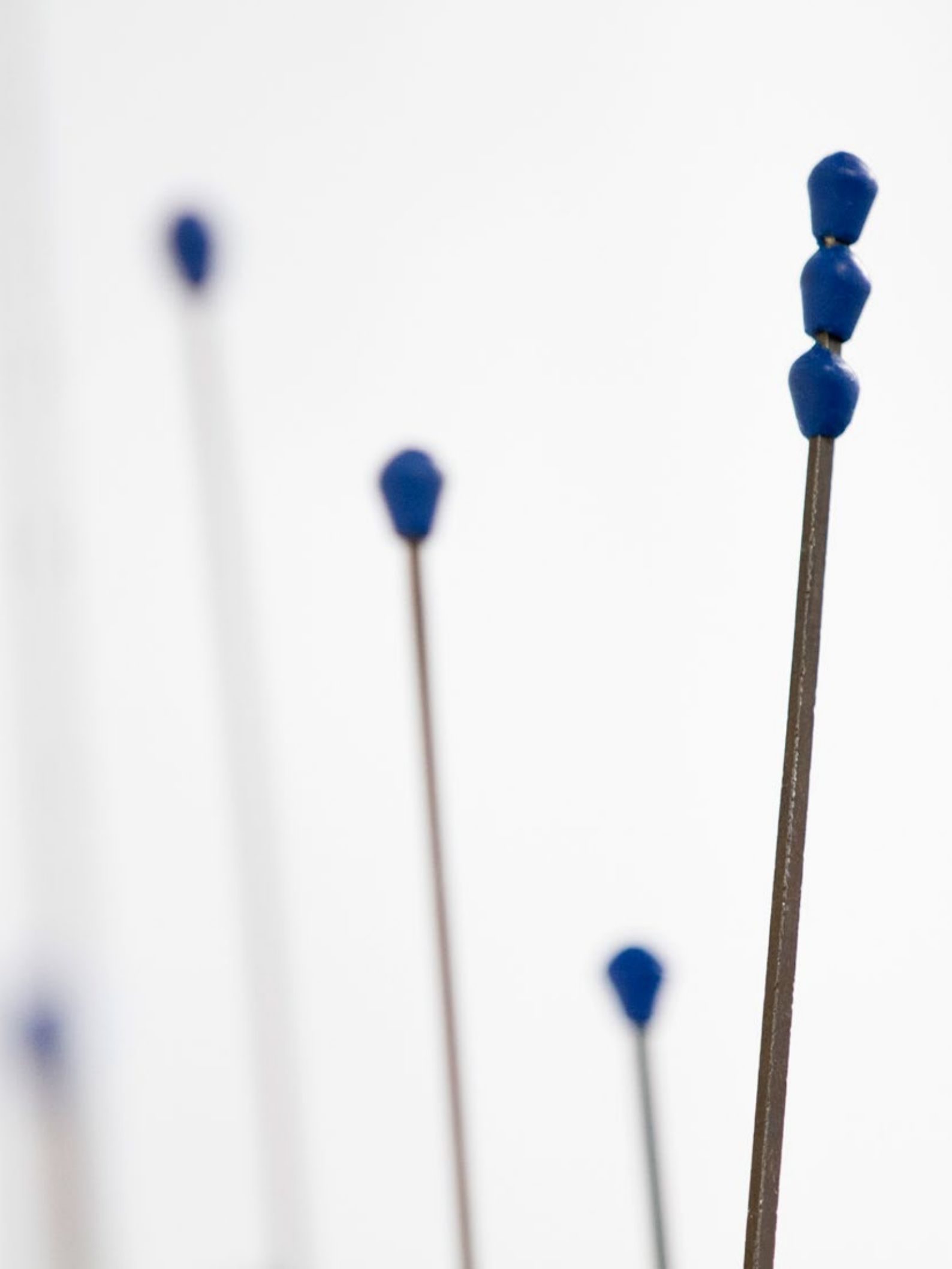
FOTO:

Jeanne Kornum, Carsten Weirup og Serge Timacheff

PRODUKTION:

Formegon ApS

Oktober 2014



Forord af DFF's formand

Forfatterpræsentation

Kapitel 1

Introduktion til Fægningens ATK

- 1.1. Formål med Fægningens ATK
- 1.2. Målgruppen er trænere
- 1.3. Rammerne for ATK

Kapitel 2

Fægterens biologiske udvikling

- 2.1. Introduktion
- 2.2. Kronologisk versus biologisk alder
- 2.3. Før puberteten
- 2.4. Under puberteten
- 2.5. Efter puberteten

Kapitel 3

Udviklingstrappen for fægtere

- 3.1. Introduktion
- 3.2. Udviklingstrappemodellen
- 3.3. Nærmere beskrivelse af Udviklingstrappen
- 3.4. Sene starter i fægning
- 3.5. Andre faktorer: "Fægtealder" og "konkurrencealder"
- 3.6. Vi starter og slutter alle som breddeudøvere
- 3.7. Passionen for fægning som mødested og mission

Kapitel 4

Træningsmiljøet for breddeudøvere og talenter

- 4.1. Introduktion
- 4.2. Det gode talentudviklingsmiljø
- 4.3. Det gode klub- og træningsmiljø for breddeudøvere
- 4.4. Træneren som kulturskaber og rollemodel
- 4.5. Trænerens egenskaber og færdigheder
- 4.6. Træningsmiljøet og trænerollen relateret til fægterens alder

6 Kapitel 5

Trænerens arbejdsformer - og forældrerelationen 35

- 7 5.1. Introduktion 35
- 5.2. Undervisningsmetoder 35
- 5.3. Konflikt håndtering 36
- 9 5.4. Undervisningsprincipper 36
- 9 5.5. Organisering af træningen 37
- 10 5.6. Samarbejde med forældrene - råd til træneren 37
- 10 5.7. De gode forældre 38

Kapitel 6

15 Vejen fra talent til elite 41

- 15 6.1. Introduktion 41
- 15 6.2. Fokus på talentudvikling - ikke talentidentifikation 41
- 16 6.3. Rammer for talent og elite 43

17 Kapitel 7

Ernæring 45

- 7.1. Introduktion 45
- 21 7.2. Kostens sammensætning - skab balance mellem mad, væske og træning 45
- 22 7.3. Spiseforstyrrelse - råd til træneren (og andre nøglepersoner) 48

Kapitel 8

Idrætsskader 51

- 8.1. Introduktion 51
- 8.2. Skadesforebyggende træning 51
- 8.3. Skadestyper 51

Kapitel 9

Træningselementer i fægning 55

- 9.1. En kompleks sport 55
- 9.2. Skema for konkurrencepræstation 55
- 9.3. Kompensationsstrategi 56
- 9.4. Træningspyramiden 57
- 9.5. En holistisk tilgang 57
- 9.6. Kundskaber og holdninger - et yderligere træningselement 57

Kapitel 10**Fysisk træning**

- 10.1. Mere fysisk træning er blevet nødvendigt for toppræstation
- 10.2. Men hvilken slags fysisk træning?
- 10.3. Fysiske træningsovervejelser relateret til fægterens alder

Kapitel 11**Teknisk træning**

- 11.1. Hvad er teknisk træning?
- 11.2. Hvad gør fægteteknik speciel?
- 11.3. Hvad betyder fægtealder i forhold til tekniktræning?
- 11.4. Hvad skal specifikt trænes?
- 11.5. Tekniske træningsovervejelser relateret til fægterens alder

Kapitel 12**Taktisk træning**

- 12.1. Introduktion
- 12.2. Taktik i fægtning - en kort beskrivelse
- 12.3. Taktiske træningsovervejelser relateret til fægterens alder

Kapitel 13**Mentaltræning**

- 13.1. Introduktion
- 13.2. Hvad mener vi med mentaltræning?
- 13.3. Hvor vigtig er mentaltræning i fægtning?
- 13.4. Hvordan kan vi arbejde mere med mentaltræning i fægtning?
- 13.5. Mentale træningsovervejelser relateret til fægterens alder

Kapitel 14**Konkurrencer og træningskampe**

- 14.1. Introduktion
- 14.2. Hvordan gribes konkurrencer an i et udviklingsperspektiv?
- 14.3. Hvordan gribes kamptræning an i et udviklingsperspektiv?
- 14.4. Risikomomenter ved konkurrencedeltagelse og kamptræning

Kapitel 15**59 Trænérbarhed, vægtning af træningselementer - og selvtræning 85**

- 59 15.1. Introduktion 85
- 59 15.2. Trænérbarhed og optimale udviklingsperioder 85
- 60 15.3. Vægtning af træningselementerne i fægtning. 87
- 60 15.4. Selvtræning for talent- og eliteudøvere 87

Kapitel 16**67 Træneruddannelse, trænermaterialer, kilder og ord-forklaringer 91**

- 67 16.1. Træneruddannelse 91
- 68 16.2. ATK-mobilsite - www.atkkampsport.dk 91
- 68 16.3. Andre DFF-materialer med forbindelse til ATK 91
- 68 16.4. Kilder 92
- 69 16.5. Forklaring af centrale begreber 94

Kapitel 17**73 Træningsanbefalinger - trindelt 99**

- 73 17.1. Introduktion 99
- 73 17.2. FUNdamentals (breddespor) 103
- 74 17.3. Lære at fægte (breddespor) 104
- 74 17.4. Træne for at træne (bredde- og talentspor) 108
- 74 17.5. Træne for at konkurrere (talent- og elitespor) 112
- 77 17.6. Træne for at vinde (elitespor) 114
- 77 17.7. Træne for at fægte - fægter for livet (breddespor) 116

Forord af DFF's formand

DFF's udvikling af et Aldersrelateret Træningskoncept (ATK) ligger i tråd med forbundets overordnede vision:

Vi vil være et professionelt OL-forbund – der handler innovativt og har fokus på det gode fægtmiljø for alle.

"Fægtningens ATK" er således både en ledetråd for udvikling af talentfulde fægtere, som en dag kan deltage ved OL, og en vejviser for arbejdet med motionsfægtere i alle aldre. Et godt træningsmiljø og udviklingsmuligheder for *alle* fægtere, ikke blot talent og elite, er vigtige forudsætninger for fastholdelse af såvel breddefægtere som talentfægtere, der ikke kan eller vil vælge elitevejen.

Fægtesporten skal være rummelig og kunne tilbyde udviklingsmuligheder for alle. Det er forudsætningen for kontinuitet i talentarbejdet i de mange aldersklasser i fægtning. Men det er også en grundlæggende forudsætning for den medlemsfremgang, som DFF stræber efter. Medlemsfremgang er essentiel for en bæredygtig fægtesport og forbundsarbejdet; og vores sport er så fantastisk, at mange bør få glæde af den. Også udviklingen af talenter bygger på en sport, der er fremgangsrig i medlemstal.

ATK kan anvise udviklingsmuligheder for alle fægtere fra de tidlige barneår frem til veteranklasserne. Et livslangt engagement i fægtning er et mere overordnet mål, som vi kan illustrere gennem at give anbefalinger og eksempler på trænerens arbejde med fægterne på forskellige udviklingstrin.

I forbundsarbejdet vil vi fremover sætte yderligere fokus på de aldersrelaterede aspekter af fægtetræning gennem vores træneruddannelse og træningssamlinger.

DFF's ATK er udarbejdet i samarbejde med tre andre danske kampsportsforbund og med støtte fra Danmarks Idrætsforbund (DIF). Det medfører inspiration fra andre idrætsgrene og betyder, at "Fægtningens ATK" er godkendt som værende i overensstemmelse med DIF's principper for aldersrelateret træning. Endvidere er DFF's ATK inspireret af fægteforbundene i Canada, Storbritannien og Sverige.

DFF håber, at medlemsklubberne og klubtrænerne vil få glæde af at medtænke de aldersrelaterede træningsprincipper i den daglige træning i klubberne, hvor det primære arbejde med fægterne foregår.

God læselyst

Formand Jan Sylvest Jensen



Forfatterpræsentation

DANSK FÆGTE-FORBUND: MADS ERIKSEN

Er uddannet diplomtræner på kårde og har i mange år været ungdoms- og voksentræner i Hellerup Fægte-Klub. Mads har desuden en baggrund som landsholdsfægter.



DANMARKS IDRÆTSFORBUND: ANE KIRSTINE KNUDSEN

Er ansat som ATK-projektleder. Ane er uddannet idrætslærer og cand. scient. i Idræt og Sundhed med speciale i talentudvikling og eliteidræt. Ane har flere års projekt-, undervisnings- og trænererfaring med børn, unge og voksne på bredde- og talentniveau. Hun har desuden en bred idrætslig baggrund, hvor hun bl.a. opnåede et talentniveau som badmintonspiller



MALTE TRIER MØRCH

Er uddannet diplomtræner på fleuret og idrætslærer. Malte har i mange år været børne- og ungdomstræner og har arbejdet med B&U-talantarbejde i Fægteklubben Trekanten Østerbro.



NATHALIE AHL

Studerer Idræt og Sundhed på Syddansk Universitet og har en baggrund som aktiv kårdefægter på landsholdniveau. Natalie har trænet i Jysk Akademisk Fægteklub og træner p.t. i Hellerup Fægte-Klub.



MARTIN WIUFF

Er ansat som udviklingskonsulent i DFF med ansvar for bl.a. tilrettelæggelse af træneruddannelse. Martin har været aktiv fægter, var i 12 år børne- og ungdomstræner i Hellerup Fægte-Klub og er bl.a. uddannet idrætslærer.





Kapitel 1

Introduktion til Fægtningsens ATK

1.1. FORMÅL MED FÆGTNINGENS ATK

Det primære formål med "Fægtningsens ATK" er:

At beskrive udviklingsveje og træningsanbefalinger for fægtere på forskellige alderstrin – især i børne- og ungdomsårene.

Vi kommer således med DFF's bud på, hvordan børn og unge i fægtesporten kan trænes på en hensigtsmæssig måde - fra de begynder i klubben og frem til voksenlivet i klubben som elite- eller breddeudøvere. "Fægtningsens ATK" giver derfor anbefalinger til fægtetræning i forhold til den udvikling, som børn og unge gennemgår før puberteten, under puberteten og efter puberteten.

DFF's overordnede mission for udvikling af fægtere er, at den enkelte fægter skal komme så langt, som fægteren kan og vil i fægtesporten.

"Fægtningsens ATK" er kernen i alt det, vi bør gøre for udvikling af fægtere. Det er endvidere en ramme, der rummer alle elementer af fægtesporten, og som sætter fægteren i centrum. "Fægtningsens ATK" kan fungere som drivkraft for al vores virksomhed som trænere, fægtere og støtter af sportens udvikling. Modellen giver os mulighed for at støtte vores unge fægtere gennem klart definerede udviklingsveje for opnåelse af succes: Som verdensklassefægter og/eller som livslang udøver af sporten.

Formålet er endvidere, at trænere, hjælpetrænere og centrale aktører kan arbejde ud fra et fælles grundlag, der sikrer den optimale udvikling af børn og unge i fægtesporten. Ved at følge anbefalingerne i "Fægtningsens ATK" kan der skabes en rød tråd i for-

bundets, klubbernes og trænerens børne- og ungdomsarbejde til fordel for både bredde og elite.

"Fægtningsens ATK" tilstræber at afspejle, at børn og unge har forskellige ambitioner, og at ambitionerne kan ændre sig undervejs i karrieren: Det indebærer, at et aldersrelateret træningskoncept viser flere udviklingsmuligheder for fægtere end et talent-elitespor. Derfor giver konceptet også anbefalinger for arbejdet med breddefægtere. Langt fra alle kan eller vil være elitefægtere. De bør derfor ikke trænes som sådanne, for det er vigtigt for fægtesporten, at alle kan have en livslang karriere i sporten. Dette beskrives særskilt i et udviklingstrin kaldet: "Træne for at fægte - Fægter for livet".

Fægtningsens ATK giver trænere og klubber et overblik og et værktøj til arbejdet med fægterne, men det giver også alle fægtere en

FÆGTNINGENS ATK SKAL MEDVIRKE TIL, AT VI ALLE EFFEKTIVT KAN ARBEJDE IMOD TRE MÅLSÆTNINGER:

- **Vækst:** Give flere børn og unge muligheden for at fægte.
- **Fastholdelse:** Fastholde flere i sporten.
- **Excellere:** Talentudvikling m.h.p. opnåelse af seniorresultater i verdensklasse.

bedre mulighed for at definere, hvad de vil, og til at se, hvilket arbejde, der er nødvendigt, hvis deres mål er langvarige og maksimal succes.

Det ligger i al konkurrencesports natur, at ikke alle udøvere kan opnå succes på højeste niveau eller kan fortsætte med at træne og skabe resultater på højeste niveau. Det er imidlertid en væsentlig pointe, at fægtesporten skal rumme alle og bør bringe alle så langt, som de kan og vil. Vi har brug for alle, ikke blot fordi mangfoldighed er en forudsætning for opnåelse af sportslige resultater, men fordi mangfoldighed og vækst er succeskriterier i sig selv.



1.2. MÅLGRUPPEN ER TRÆNERE

Den primære målgruppe for materialet er fægtetrænere på niv. 1-3 i DFF's og DIF's uddannelsessystem. Den sekundære målgruppe er klubledere og ungdomsfægtere. Det indebærer, at materialet henvender sig til trænere ud fra den forståelsesramme og de forudsætninger, som trænere har. Andre kan dog også læse med, men må i en række tilfælde måske skaffe sig viden om begreber eller emner ad anden vej for at få det fulde udbytte af materialet.

Som fægtetræner kan materialet bruges som vejledning til hvorfor, hvordan og hvad, der overordnet bør trænes hvornår i en fægters udvikling. Træneren kan ved brug af materialet medtænke aldersrelateret træning som en rød tråd i hver enkelt fægters udvikling.

Materialet er ikke tænkt som en fægtetrænerhåndbog, der giver svar på alle aspekter af trænergerningen. "Fægtingens ATK" vedrører fægtetræning *sammentænkt* med aldersrelateret træning, men er ikke en komplet trænermanual. Træneren bør supplere med viden og erfaring fra kurser, litteratur og især praktik på fx de tekniske og taktiske områder.

Vi har dog som et supplement til denne bog på:

www.atkkampsport.dk udarbejdet et øvelseskatalog med nogle forslag til teknisk og fysisk træning i fægting. De tekniske øvelser på mobilitet vil være pensum fra DFF's trænerkurser niv. 1-3, og dermed kendte for nogle trænere. For andre vil det være teknisk indhold, som kan læres ved at tage DFF's kurser. Indholdsmæssigt afspejler øvelserne, udover de forskellige niveauer i træneruddannelsen, også det tekniske indhold, som indgår i træningsanbefalingerne for fægterne på forskellige udviklingstrin i "Fægtingens ATK" (se kap. 17 - Træningsanbefalinger - trindelt).

1.3. RAMMERNE FOR ATK

1.3.1. Tidlig eller sen specialisering

Begrebet "specialisering" omhandler på hvilket tidspunkt, det er hensigtsmæssigt og nødvendigt at påbegynde elitetræning og satse 100 % på en bestemt sport og ikke træne andet, såfremt en idrætsudøver skal præstere optimalt på internationalt topniveau. Der sondres mellem tidlig og sen specialisering. I nogle sportsgrene er tidlig specialisering nødvendig, fordi udøverne toppe i en tidlig alder. Dette skyldes ofte særlige fysiske krav for toppræstation i sporten, som kun findes hos unge idrætsudøvere. Det gælder fx kvindegymnastik og kunstsporteløb¹.

Tidlig specialisering viser sig ved, at udøverne allerede før puberteten fokuserer på én sportsgren, som trænes meget målrettet med fokus på idrætsspecifikke færdigheder og konkurrenceresultater. Forskningen viser, at tidlig specialisering i sportsgrene, hvor det ikke er nødvendigt, kan medvirke til udbrændthed, fravalg af sporten og skader på grund af for ensidig, monoton træning og et stort fokus på konkurrencer i en tidlig alder².

1.3.2. Fægting indebærer sen specialisering

I fægting arbejdes der med sen specialisering som en model for langsigtet planlægning af toppræstationer. Det skyldes flere grunde:

Selv om børn kan lære basale fægtefærdigheder i en ung alder, når konkurrencefægtere sjældent deres fulde potentiale (peak performance) før voksenalderen og kan blive på dette niveau i flere år derefter. Gennemsnitsalderen for alle fægtere, som deltog i OL mellem 1968 og 1992 var 24,1 år.³ Gennemsnitsalderen for hver enkelt fægtedisciplin ved OL i fægting i Beijing 2008 er vist i "Figur 1".

1 - Hansen m.fl. s. 154f

2 - Da.

3 - Long Term Athlete Development, 2009, British Fencing, s. 17.

DISCIPLIN	GENNEMSNETSALDER
Kårde herre	29
Fleuret herre	26
Sabel herre	27
Kårde damer	27
Fleuret damer	28
Sabel damer	25

Figur 1: Aldersdata OL Beijing 2008. Kilde: British Fencing

Der er således ingen grund til, at fægtere udelukkende fokuserer på fægtning i de tidlige børne- og ungdomsår med henblik på senere at skabe en topfægter. Tværtimod er deltagelse i flere sportsgrene anbefalelsesværdigt. Det skyldes, at fægterens erhvervelse af et alsidigt motorisk repertoire og en god almen koordination ikke blot er af betydning for barnets almene fysiske udvikling og bevægelsesmuligheder i mange andre, senere livssituationer, men også at disse almene områder er af stor betydning for den langsigtede tekniske udvikling af en god fægter. De bedste forudsætninger for at tilegne sig fægteteknik (specialiseret motorik og koordination) er, at man tidligere har erhvervet en god almen motorik og koordination (se kap. 11 "Teknisk træning").

Arbejdet med udvikling af fægterens fulde taktiske og mentale potentiale kræver, at fægteren har nået en så sen alder, at fægteren er psykologisk modnet (og teknisk udviklet) således, at de optimale forudsætninger for taktisk og mental videreudvikling er til stede. Endvidere er fordelene ved sen specialisering, at man ved en sen start på elitetræning ofte mindsker risici for skader, udbrændthed og frafald. Sat på spidsen kan man sige, at pointen ved sen specialisering er, at udviklingen af en god fægter kræver, at vi i børneårene og de tidlige ungdomsår arbejder på først at opbygge en god atlet, og så en god fægter - frem for først at lave en fægter, og så gøre fægteren til en atlet. ATK-materialet og nedenstående "Værdier for talentudvikling" (kap. 1.3.4) tager derfor udgangspunkt i sen specialisering.

Den optimale alder for at specialisere sig og således lægge yderligere vægt på træning af de specifikke tekniske, taktiske, fysiske og mentale krav, som fægtning kræver af højniveaufægteren, er efter DFF's mening mod slutningen af puberteten. Dvs. i fasen i "Træne for at træne" (dreng 12-16, piger 11-15 år). Dermed kan fægteren inden peakalderen nå både at opnå et godt fysisk fundament, herunder motoriske færdigheder og koordination, og samtidig have tiden til at udvikle gode tekniske og taktiske færdigheder over mange års træning.



1.3.2. Våbenspecifik specialisering - specialisering inden for fægtning

I sportsgrene, som består af flere discipliner, indgår det også i overvejelser omkring specialisering, hvornår i udviklingen, man bør vælge den specifikke disciplin inden for sportsgrenen, som man vil træne til verdensklasseniveau. I fægtning står valget som bekendt imellem fleuret, kårde eller sabel. Nedenfor gennemgår vi nogle punkter, som er værd at overveje ved specialisering inden for fægtesportens discipliner og kommer afslutningsvist med en anbefaling.

Det synspunkt, at fleuretten bør anvendes som basisvåben for begyndertræning i alle 3 discipliner over en længere periode for at opnå basal fægteforståelse, bliver efterhånden sjældent fastholdt af fagkyndige. Resultater fra talentudvikling inden for navnlig kårdefægtning, hvor fleuretten ikke har været anvendt til længere basistræningsforløb, taler for sig selv. Efter DFF's mening er der således ikke særlige talentudviklingsmæssige grunde til udelukkende at træne fleuret i begynderårene. Man kan begynde sin karriere i en anden fægtedisciplin og kan med fordel træne flere våben i en årrække.

Forskning inden for andre idrætsgrene tyder på, at det er godt for udviklingen af topudøvere, der kan skabe alsidige, kreative løsninger i den disciplin inden for sporten, som de ender med at dyrke, at de et godt stykke hen ad vejen i deres tidlige udviklingsfaser træner flere discipliner i sporten, inden de fokuserer entydigt på en enkelt disciplin.

Et andet betydningsfuldt forhold for våbenspecifik specialisering er, at det kan være svært i en tidlig alder at vurdere, i hvilken disciplin et fægletalent bedst kommer til udfoldelse, og at et for tidligt valg af en specifik disciplin risikerer at udelukke muligheden for, at fægteren når sit egentlige fulde potentiale.

Et tredje mere praktisk forhold kan være, at netop deltagelsen i flere discipliner skaber muligheden for at opnå den træningsmængde og den konkurrenceerfaring, der skal til, for at fægteren kan udvikle sig, såfremt man befinder sig i en klub, hvor holdene er opdelt efter discipliner. På den anden side vil en for sen satsning på en enkelt disciplin gøre, at det fulde tekniske og taktiske potentiale i den specifikke disciplin ikke kan nås.

Der kan derfor være forhold, der taler for, at det er udviklende for fægtere i børne- og ungdomsårene at træne flere fægtediscipliner. Det er dog vores anbefaling, at fægterens valg lukker sig om en enkelt disciplin senest ved overgangen fra kadet til junior-kategorien, såfremt fægteren ønsker at gå talent-elitevejen. Disciplinerne fleuret, kårde og sabel er alle så specialiserede, at et verdensklasseniveau formentlig kun kan nås ved en satsning på en enkelt disciplin efter kadetalderen. Valget af fægtedisciplin er fægterens eget. Træneren kan være en god støtte i valget og er den person, som vejleder om, i hvilken disciplin talentet og sandsynligheden for en elitekarriere er størst, såfremt fægteren ønsker at følge talent-elitesporet i det videre udviklingsforløb. Vurderingen bør foretages ud fra en individuel vurdering af fægterens egenskaber og ikke andres behov.

1.3.4. Værdier for talentudvikling

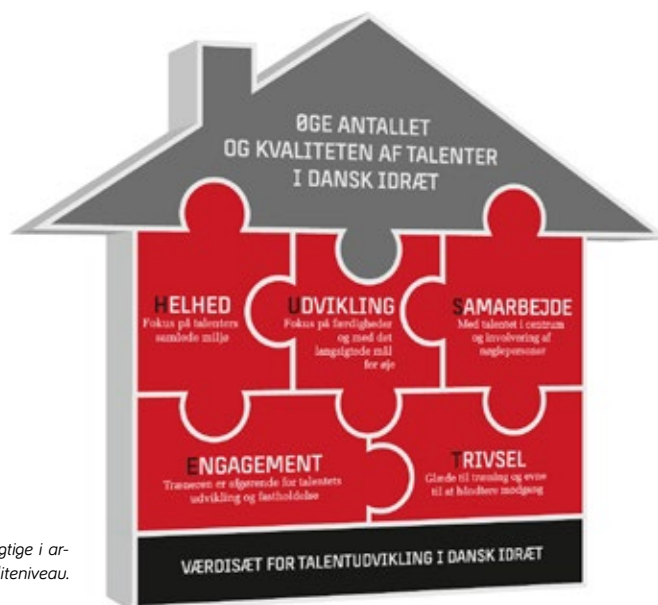
Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og specialforbundene har i 2014 udarbejdet "Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt", Talent-HUSET" (Figur 2). Værdisættet danner rammen for ATK og er samtidig en række anbefalinger til, hvordan talenter udvikles og fastholdes bedst muligt. Værdisættet benyttes i ATK-sammenhæng ligeledes til at danne en ramme om arbejdet med breddeudøvere, da værdierne også er nyttige pejlemærker til at udvikle og fastholde bredden. Værdierne er anvisende for, hvordan udøvere, trænere, ledere og konsulenter i klubber, specialforbund, elitekommuner, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark arbejder med bredde- og talentudvikling i hverdagen. Værdierne skal derudover bruges af trænere og andre med nøglerelationer til at skabe de bedste betingelser for både bredde- og talent-/eliteudøvere.

For at værdisættet bliver omsat til praksis i DFF, er det afgørende, at udøverne og de alle personer, som er en del af fægternes udvikling, tager værdisættet til sig og benytter principperne og handlingsanvisningerne. Når værdier og handlinger smelter sammen, bliver der skabt gode rammer for en stærk og sammenhængende talentudvikling. Det giver ro og retning, tryghed og klarhed for alle, som arbejder med bredde- og talentudvikling i dansk idræt.

Følgende fem dele udgør talent-HUSET, og de er alle vigtige for at udvikle breddeudøvere til talenter, samt for at udvikle talenter til atleter på højeste internationale seniorniveau.

Helhed	- fokus på talenternes samlede miljø
Udvikling	- fokus på færdigheder med det langsigtede mål for øje
Samarbejde	- med talenterne i centrum og involvering af nøglepersoner
Engagement	- træneren er afgørende for talenternes udvikling og fastholdelse
Trivsel	- glæde til træning og evne til at håndtere modgang

Hver værdi afføder en række "handlingsanvisninger", som beskriver den adfærd og de konkrete handlinger, der bør være de bærende i bredde- og talentudviklingsmiljøerne. Disse handlingsanvisninger er indeholdt i de forskellige afsnit af vores ATK-materiale. Læs mere om værdierne på Danmarks Idrætsforbunds hjemmeside, hvor redskaber til implementering af værdierne også kan findes. Det er som træner vigtigt at være bevidst om, at materialet er skrevet med udgangspunkt i talentudvikling, hvorfor der kan forekomme ordvalg og/eller indhold, der mest henvender sig til arbejdet med talenter. Materialet bør dog også bruges som inspiration i arbejdet med breddeudøvere.



Figur 2: Talent-HUSET beskriver de værdier, der er vigtige i arbejdet med at udvikle fægtere på bredde-, talent- og eliteniveau. Udviklet af Team Danmark, DIF og forbundene.





Kapitel 2

Fægterens biologiske udvikling

2.1. INTRODUKTION

Kapitlet beskriver først forskellen på kronologisk- og biologisk alder. Derefter beskriver kapitlet fægterens biologiske udvikling ind delt i tre udviklingstrin: Før, under og efter puberteten. Under hvert udviklingstrin beskrives udøvernes fysiske, muskulære, aerobe, anaerobe, motoriske, psykiske og sociale udvikling.

2.2. KRONOLOGISK VERSUS BIOLOGISK ALDER

Når man beskriver børn og unges udvikling, skelner man ofte mellem to måder at fastslå alder: Kronologisk alder og biologisk alder. Den kronologiske alder svarer til udøverens alder i år (se boksen "Aldersinddeling af udviklingstrin (kronologisk alder)" herunder). I fægtning og mange andre sportsgrene benytter man den kronologiske alder i forbindelse med konkurrencedeltagelse og i nogle klubber til opdeling af træningshold. Biologisk alder er derimod et udtryk for, hvor langt i den fysiologiske udvikling et barn er. Her ses ofte stor variation i forhold til den kronologiske alder (se "Billede 1"). "Billede 1" viser et eksempel med to fodboldpiger, som begge er 10 år gamle, men vidt forskellige steder i deres udvikling. Pigen til højre er allerede i puberteten. Alle børn og unge følger de samme udviklingsmønstre, men tidspunktet for den enkeltes udviklingsstart kan være noget forskellig således, at man er tidligt eller sent udviklet i forhold til gennemsnittet på nogle udviklingsområder. Man kan fx også være tidligt udviklet fysisk, mens man psykologisk og socialt følger gennemsnittet eller er lidt sent på den. Aldersangivelserne i kapitlets gennemgang af fægterens biologiske udvikling er derfor alene vejledende som udtryk for, hvornår en udvikling typisk sker.



Billede 1: På billedet ses to fodboldpiger, som begge er 10 år gamle. Pigen til højre er allerede i puberteten. Foto: Fra bogen "BAT Bordtennis' Aldersrelateret Træning" s.18.

ALDERSINDELING AF UDVIKLINGSTRIN (KRONOLOGISK ALDER)

Det anbefales, at træneren benytter den enkelte udøvers modning, kronologiske og biologiske udvikling til at tilrettelægge træningen.

Før puberteten: Her er alderen ca. 6-11 år for piger og 6-12 år for drenge.

Under puberteten (11-16 år): Her er alderen ca. 11-15 år for piger og 12-16 år for drenge.

Efter puberteten (15-21 år+): Her er alderen ca. 15-20 år+ for piger/kvinder og 16-21 år+ for drenge/mænd.

2.3. FØR PUBERTETEN

Her er alderen ca. 6-11 år for piger og 6-12 år for drenge.

2.3.1. Fysisk udvikling

Fra 2-årsalderen og frem til pubertetens begyndelse har de fleste børn en stabil højdetilvækst på omkring 5 cm om året, og der er ikke forskelle på vækstmønstret hos piger og drenge.

Der har tidligere været en stor debat om, hvorvidt hård træning påvirker børn og unges fysiske og fysiologiske udvikling ved at begrænse eller helt stoppe deres naturlige vækst. Fysisk træning i sig selv kan ikke begrænse eller hæmme udviklingen og væksten hos børn og unge. Men hård fysisk træning kombineret med for lavt energiindtag eller spiseforstyrrelse kan medføre en øget forsinkelse i modningen.

2.3.2. Muskulær udvikling

Fra ca. 5-årsalderen og frem til puberteten udvikles muskelstyrken og muskelmassen jævnt. I disse år er muskeltilvæksten identisk mellem de to køn, men drengene har konstant en lidt større muskelmasse (10-15 %) og styrke end pigerne.

2.3.3. Aerob udvikling

Før puberteten stiger den maksimale iltoptagelse jævnt for begge køn med ca. 200 ml ilt/min. årligt. Dog har drenge ved indtræden i puberteten en ca. 13 % større iltoptagelse end piger. Stigningen i iltoptagelsen frem til puberteten modsvarer tilvæksten i kropsmassen således, at kondittallet frem til puberteten forbliver stabilt på ca. 55 ml/min./kg for aktive drenge og ca. 47 ml/min./kg for aktive piger. Frem til puberteten er det primært væksten i hjertets og muskelmassens størrelse, der er afgørende for stigningen i ilt-optagelsen hos barnet.

2.3.4. Anaerob udvikling

Evnen til at danne energi anaerobt (uden ilt) er betydelig mindre hos børn end hos voksne. Hos børn ser man dog en jævn aldersrelateret stigning i den anaerobe effekt frem til pubertetsårene. Denne stigning skyldes overvejende den aldersrelaterede stigning i muskelmassen. Op gennem førpubertetsperioden vil drenge, grundet deres lidt større muskelmasse, have en lidt større anaerob effekt end piger.

2.3.5. Motorisk udvikling

Motorisk udvikling omhandler de processer i kroppen, der er involveret i læringen af nye og forbedringen af allerede indlærte bevægelser. Som en naturlig del af den motoriske udvikling opnås en bedre motorisk kontrol over såvel små, nøjagtige bevægelser (finmotoriske bevægelser) som store, grovere bevægelser (grovmotoriske bevægelser). Under kategorien grovmotoriske bevægelser hører fx gang, løb, hop, spring og kast. De finmotoriske bevægelser udføres typisk af mindre muskelgrupper, specielt bevægelser udført med hænderne. De grovmotoriske evner etableres inden for de allerførste leveår, mens den finmotoriske kapacitet udvikles løbende frem til ca. 12-årsalderen. Det motoriske udviklingspoten-

tiale topper ved 8-12-årsalderen, og man kalder derfor tit denne periode for "den motoriske guldalder". Læs mere om den motoriske guldalder i kap. 11.5.2.

2.3.6. Psykologisk og social udvikling

Perioden i de sene børneår er præget af, at barnet udvikler sig meget og hele tiden opnår nye kompetencer i både hverdags- og idrætslivet. Barnet er stadig meget afhængig af forældrene, men er begyndt i stigende grad at orientere sig mere mod aktiviteter og mennesker uden for hjemmet fx i skolen og blandt kammerater. Barnets udvikling er her drevet af at "spejle" sig i og sammenligne sig med andre. Derigennem udvikles barnets selvbillede og selvværd. Denne udvikling af personligheden har stået på siden fødslen, og grundlæggende karaktertræk er udviklet i 10-årsalderen. Barnet får i slutningen af perioden før puberteten for alvor en egeninteresse i at deltage i idræt og udvikle kompetencer. Børnene skal lære at finde deres plads i en gruppe og modtage kollektive beskeder.

Det optager barnet at kunne forstå og forklare sammenhænge i verden omkring sig. Børn mellem 6 og 12 år har et stort potentiale for indlæring og kan udvikle mange færdigheder i perioden. Børnene er samtidig stadig meget afhængige af konkrete handlinger og erfaringer for at kunne gennemføre de logiske tanker og dermed drage slutninger fra en situation til en anden. Dette har betydning for måden, man træner børn på og hvilket indhold, der kan inddrages. Se fx kap. 12-13 om taktisk og mentaltræning. Perioden er præget af stor psykologisk udvikling.

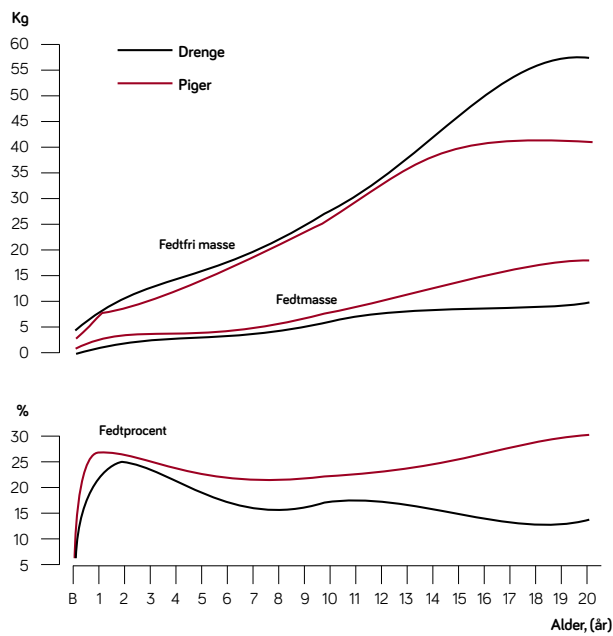
2.4. UNDER PUBERTETEN

Her er alderen ca. 11-15 år for piger og 12-16 år for drenge.

2.4.1 Fysisk udvikling

Det er svært nøjagtigt at fastlægge pubertetens indtræden, men de første tegn på puberteten markeres ved en væsentlig øgning i højdetilvæksten kaldet vækstspurten. Vækstspurten indtræder noget tidligere for piger end for drenge, hvilket ofte kan medføre, at pigerne ved pubertetens begyndelse højdemæssigt overhaler jævnaldrende drenge. Under vækstspurten ligger den årlige højdetilvækst på ca. 9 cm for piger og ca. 13 cm for drenge. Kort efter vækstspurtens top får de fleste piger deres første menstruation, hvilket ofte er i aldersperioden 11-16 år. Nedsat energiindtag og/eller overdreven fysisk aktivitet kan forsinke menstruationens indtræden.

Den øgede produktion af kønshormon ved pubertetens begyndelse vil resultere i markante ændringer i kropskompositionen. Under puberteten udviser drenge en markant øgning i muskelmasse, mens pigernes muskeltilvækst flader ud. Omkring vækstspurten vil drenge udvise en markant vækst af hænder, fødder, arm, ben, skulderbredde og brystkasse. For pigernes vedkommende er puberteten ledsaget af en markant lagring af fedtvæv i de østrogen-sensitiverede områder omkring hofterne, lårene og brysterne (Figur 3).



Figur 3: Forandringer i muskel- og fedtmasse i forhold til alder og køn. Kilde: "Aldersrelateret Træning - for børn og unge", s. 8.

2.4.2. Muskulær udvikling

Under puberteten øges udviklingen af både muskelmassen og -styrken drastisk hos drengene, hvor pigernes muskelmasse og -styrke tiltager betydeligt mindre. Pigerne oplever derimod, at mængden af fedtvæv bliver væsentlig større (Figur 3). Drengene vil i løbet af puberteten opleve en betydelig tilvækst i funktionel styrke, da hovedparten af deres øgede kropsvægt skyldes en tilvækst af fedtfri masse herunder muskler. Det betyder, at drengene i denne periode har lettere ved at lære teknikformer, hvor der er store krav til styrke.

2.4.3. Aerob udvikling

I puberteten tiltager hjertets størrelse. Det vokser mere hos drenge end hos piger, hvilket skyldes, at testosteron har en væsentlig indflydelse på hjertets vækst. Derfor vil drenge ved begyndelsen af puberteten opleve en stigning i den maksimale iltoptagelse på ca. 450 ml/min. årligt. Piger oplever ikke denne øgede tilvækst, og ved slutningen af puberteten (ca.16-årsalderen) er drengenes maksimale iltoptagelse godt 40 % større end pigernes. Konditallet forbliver stabilt omkring de 55 ml/kg/min. for drenge gennem hele barn- og ungdommen, mens det for aktive piger falder en smule gennem pubertetsårene og ender på ca. 40 ml/min./kg ved pubertetens afslutning.

2.4.4. Anaerob udvikling

Stigningen af testosteronproduktion ved pubertetens begyndelse vil for drengenes vedkommende resultere i muskeltilvækst, større evne til at omsætte sukker til mælkesyre, samt en større evne til at tolerere store koncentrationer af træthedsstoffer i musklerne. Ved pubertetens begyndelse optræder der hos drenge en betydelig forbedring i både den anaerobe effekt og kapacitet, mens der for piger sker en stagnation inden for disse parametre.

2.4.5. Motorisk udvikling

De grovmotoriske evner etableres inden for de allerførste leveår, mens den finmotoriske kapacitet udvikles løbende frem til ca. 12-årsalderen. Fra ca. 12-årsalderen muliggør den unges motoriske udvikling, at fægteren fuldt ud er klar til at tilegne sig de idrætsspecifikke motoriske færdigheder, som er tilknyttet fægting. Fægteren bør dog fortsat arbejde med at udvikle alsidige motoriske evner, da den unge stadig er meget modtagelig for denne form for træning.



2.4.6. Psykologisk og social udvikling

I den pubertære periode er det i højsædet for den unge at skabe sig en identitet og finde ud af, hvem han eller hun "er". Det sker i forhold til de forskellige arenaer, som den unge er i kontakt med fx skole, klub, ungdomskulturer, idrætsskulturer etc. Den unge søger at afgrænse sin egen identitet ved at afprøve forskellige roller i de forskellige arenaer fx ved at gå op i musik, idræt eller politik.

Den unge tænker i bredere relationer og sammenhænge. Det betyder, at den unge er i stand til at lave tankeeksperimenter uafhængig af omverdenen. Den unge forstår, at værdier og normer præger og styrer hverdagen, og at de ikke er statiske. Barndommens sort/hvide verden får gråtoner, og voksne, der tidligere var autoriteter, kommer i øjenhøjde og bliver udfordret. Det tager tid at give slip på barndommen, og mange unge er skrøbelige i denne periode. De har brug for handlefrihed og accept.

2.5. EFTER PUBERTETEN

Her er alderen ca.15-20 år+ for piger/kvinder og 16-21 år+ for drenge/mænd.

2.5.1. Fysisk udvikling

Efter puberteten falder højdetilvæksten drastisk. Dette medfører, at piger typisk når deres endelige højde i 16-årsalderen og drenge i 18-årsalderen. Samlet set vil de fleste udøvere således kun opleve en begrænset højdetilvækst på dette udviklingsstrin.

2.5.2. Muskulær udvikling

Udskillelsen af testosteron hos drenge når sit maksimum i løbet af den tidlige efterpubertetsperiode. Det medfører, at drenge også i perioden efter puberteten oplever en videreudvikling af muskelmassen og muskelstyrken (Figur 3). Da højdevæksten stort set er overstået på dette tidspunkt, oplever drengene en yderligere øgning i den funktionelle styrke. For pigernes vedkommende finder en yderligere naturlig tilvækst i muskelmassen ikke sted efter puberteten, mens pigerne såvel under som efter puberteten oplever, at deres fedtvæv øges (Figur 3).

2.5.3. Aerob udvikling

Der er meget lidt videnskabelig dokumentation for, hvordan konditionen, herunder iltoptagelsen, udvikler sig i årene umiddelbart efter puberteten. Det lader dog ikke til, at der efter pubertetsårene finder en yderligere naturlig hormonelt betinget stigning i iltoptagelsen sted. Det er til gengæld et faktum, at målrettet konditionstræning også efter puberteten kan forøge konditionen betydeligt hos begge køn.

2.5.4. Anaerob udvikling

Forskningen på området tyder på, at kroppens anaerobe systemer først for alvor kan stimuleres gennem træning, efter at de anaerobe systemer igennem puberteten er færdigudviklet. I løbet af den sene pubertet ser man også en stigning i antallet af eksplosive

muskelfibre (type IIa & IIx), hvilket yderligere forbedrer den anaerobe effekt. Efter puberteten er den anaerobe energiproduktion fuldt udviklet, og der kan derfor med øget effekt arbejdes med systematisk anaerob træning.

2.5.5. Motorisk udvikling

Det motoriske system er nu fuldt etableret, og den unge udøver bør have udviklet et omfattende repertoire af basal- og finmotoriske færdigheder. I denne periode bør den motoriske træning derfor i endnu højere grad centrere sig om den idrætsspecifikke del af fægtesporten. Med andre ord skifter det motoriske fokus helt fra det udviklende til det idrætsspecifikke og præstationsoptimerende.

2.5.6. Psykologisk og social udvikling

I perioden efter puberteten fortsætter den unge med at afsøge diverse arenaer for at skabe mening i sit identitetsprojekt. Identiteten udvikles og afpudses, og den unge har stor fokus på sociale relationer og samværet med andre mennesker. Det er i denne periode, at den unge ofte for alvor føler sig fri af familien, og at han eller hun står på egne ben. Den unge søger uafhængighed og handlefrihed for at frigøre og afprøve sig selv. Den unge er blevet i stand til at tænke mere abstrakt, er blevet mere selvstændig og målrettet. I slutningen af perioden begynder den unge at udvise voksenadfærd og ansvar.







Kapitel 3

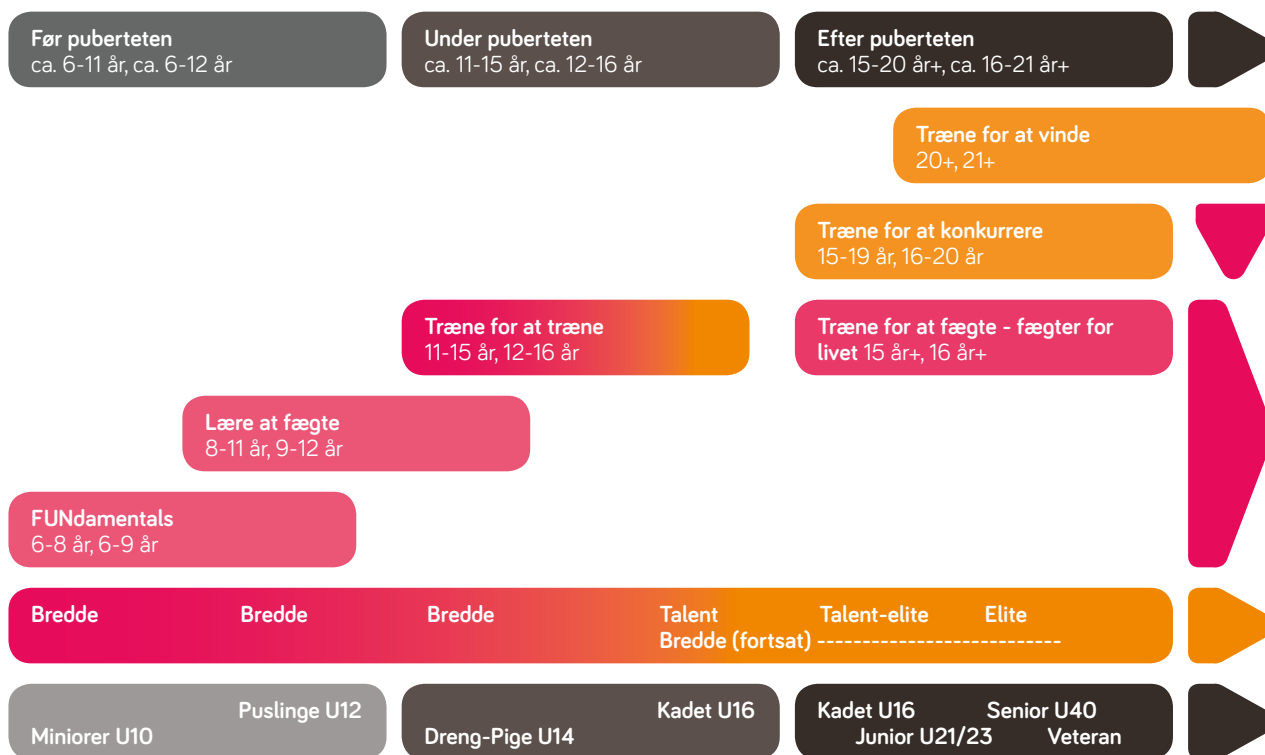
Udviklingstrappen for fægtere

3.1. INTRODUKTION

Kapitlet præsenterer et skema med en udviklingstrappe for såvel breddeudøvere som talent-elitefægtere med udgangspunkt i de tre biologiske udviklingsperioder, som blev beskrevet i kapitel 2: Før puberteten, under puberteten, efter puberteten. I relation til

modellen perspektiveres der til, hvordan modellen forholder sig til arbejdet med sent begyndende fægtere, og begrebet "fægtealder" berøres. Nogle særlige pointer i forhold til Udviklingstrappens opdeling i et breddeudøverspor og et talent-elitespor i fægtesporten understreges.

UDVIKLINGSTRAPPEN FOR FÆGTERE



Figur 4: "Udviklingstrappen for fægtere" bygger på Team Danmarks model for langsigtet udvikling af talenter i sportsgrene med sen specialisering.

3.2. UDVIKLINGSTRAPPEMODELLEN

"Udviklingstrappen for fægtere" (Figur 4) er en model for langsigtet udvikling af fægtere, der tager udgangspunkt i Team Danmarks model for talentudvikling med henblik på toppræstationer på internationalt niveau i sportsgrene med sen specialisering. Da DFF's mål også er udvikling af breddefægtere, er modellen tilpasset, så en udviklingsvej ikke kun beskrives for de få, men også for de mange, vigtige udøvere af sporten, som ikke går elitevejen.

3.3. NÆRMERE BESKRIVELSE AF UDVIKLINGSTRAPPEN

"Udviklingstrappen for fægtere" opdeler udviklingsfaserne før, under og efter puberteten i en række udviklingstrin, som samlet udgør en trappemodel:

Før puberteten trænes i udviklingstrinene: "FUNDamentals" og "Lære at fægte". På disse to trin betragtes alle fægtere som breddeudøvere. Under puberteten findes udviklingstrinnet "Træne for at træne", hvor alle, indtil ved pubertetens afslutning, trænes som breddeudøvere. Mod afslutningen af puberteten kan fægteren enten forsætte ad breddeudøversporet via udviklingstrinnet "Træne for at fægte - fægter for livet" eller specialisere sig ved at indtræde i et talent-elitespor, som fægteren trænes videre i efter puberteten. Talent-elitefægteren fortsætter med talenttræningen i udviklingstrinnet "Træne for at konkurrere" for senere at overgå til en fuld elitekarriere i udviklingstrinnet "Træne for at vinde". Efter en endt elitekarriere (også såfremt den afbrydes før tid) kan elitefægteren genindtræde i breddesporet: "Træne for at fægte - fægter for livet", så udøveren fastholdes i sporten.

Det er vigtigt at huske, at aldersangivelserne i modellen er gennemsnitlige og kronologiske (se kap. 2.2.), og at det ofte er mere reglen end undtagelsen, at den enkelte udøver er enten tidligt eller sent udviklet på et eller flere af de biologiske udviklingsområder, der er beskrevet i kapitel 2. Alle gennemgår det samme udviklingsmønster, men "timing" af, hvornår den enkelte indtræder i en udviklingsfase, varierer fra person til person. Det er derfor op til træneren, som har et nærmere kendskab til den enkelte fægters biologiske udvikling, mere bestemt at vurdere fægterens udviklingstrin og tilrettelægge træningen derefter. Aldersangivelserne er altså vejledende.

Det er essentielt, at træneren for at sikre den bedst mulige udvikling af fægteren tilrettelægger træningen med udgangspunkt i udøverens udviklingstrin ved at inddrage træningsanbefalingerne i materialets afsluttende kapitel (kap. 17). Det drejer sig om at opbygge træningen trinvis. Går man for hurtigt frem, springer trin over og dermed vigtige elementer i træningsindholdet, kan resultatet blive en reduceret indlæring inden for et træningsområde. Dermed opstår der også problemer med at få det fulde udbytte af senere træning. Ét stadie i udviklingen skal være tilbagelagt, før det er hensigtsmæssigt at begynde på det næste.

Det anbefales, at træneren benytter den enkelte udøvers modning, kronologiske og biologiske udvikling til at tilrettelægge træningen.

Aldersangivelserne er gennemsnitlige. Derfor er det op til træneren nærmere at vurdere den enkelte udøver og tilrettelægge træningen derefter.

I materialets afsluttende kapitel (kap. 17) "Træningsanbefalinger - trindelt" findes DFF's specifikke træningsanbefalinger for hvert enkelt af Udviklingstrappens udviklingstrin.

3.4. SENE STARTER I FÆGTNING

"Udviklingstrappen for fægtere" beskriver et "idealbillede" af en fægters udvikling. Vi går med modellen og i træningsanbefalingerne (kap. 17) ud fra, at fægteren begynder at fægte efter førskolealderen, da de fleste danske fægteklubber ikke tilbyder træning før denne alder. Virkeligheden vil ofte se anderledes ud, da nye fægtere begynder i alle aldre.

For en ung eller voksen, som starter sent til fægtning, vil udviklingen i store træk skulle følge de samme udviklingstrin og anbefalinger, som beskrives i ATK-en, selv om længderne af udviklingstrinene sikkert vil være anderledes. Det skyldes, at den nye fægter allerede har gennemgået en biologisk udvikling og vil have fysiske og mentale kompetencer med i bagagen, som der bør tages højde for og drages nytte af, mens der fægtemæssigt er behov for at gennemgå en udvikling og et træningsindhold. Træningsanbefalingerne, som angives i kapitel 17, vil således i store træk også kunne anvendes på fægtere, der begynder sent.

3.4.1. Det er aldrig for sent at begynde

Modellen skal således ikke forstås sådan, at det er for sent at begynde på fægtning som ung eller voksen. Enhver fægter kan lære noget, udvikle sig og opleve mange glæder ved fægtning som breddeudøver.

Det vil sjældent være et præstationsmotiv og dermed et stort ønske om at nå langt ad konkurrencevejen internationalt set, der er bærende for den voksne, der begynder på fægtning. De motiver, der bærer deltagelsen i sporten for de sent startende, vil ofte være: At udvikle sig, at opleve noget, at være sammen med andre, og/eller fysisk velbefindende ved at dyrke sport. Derfor bør en træner arbejde ud fra disse motiver med sent startende fægtere. Motiverne og andre principper for træning af sent startende unge og voksne er indarbejdet i vores træningsanbefalinger rettet mod hele gruppen af unge og voksne breddefægtere, se breddesporet: "Træne for at fægte" (kap. 17).

Det er dog meget væsentligt at være opmærksom på, at den sent startende også skal gennemgå udviklingen i de tidligere udviklingsfaser for at nå sit fulde potentiale som fægter. Man må se på, hvad fægteren har med sig i bagagen, og så fylde de tomme felter ud, der måtte være fysisk, teknisk, taktisk og videnskabsmæssigt. Her vil træningsanbefalingerne fra vores models beskrivelser af udviklingen i stadierne "FUNdamentals", "Lære at fægte" og "Træne for at træne" være en rettesnor og en udviklingsnøgle.

3.4.2. Er det for sent at blive en fægter i verdensklasse?

Da fægtning er en sport med sen specialisering, kan man i forhold til en ung begynder ikke helt udelukke, at en sen start kan give sportslig succes på internationalt topplan: I en kompleks sport som fægtning vil en sent begyndende fægter med stærke generelle fysiske og/eller taktiske forudsætninger kunne forkorte de begyndende udviklingsfaser og tilgå elitetræning. Der vil i sådanne tilfælde ofte være tale om et karriereskift fra talentniveau i en anden sportsgren til fægtning, hvor udøveren er nået frem til slutningen af stadiet "Træne for at træne"⁵ - se Udviklingstrappen (kap. 3.1.) Denne sent startende fægter møder fx op med en alsidigt udviklet motorik. Det er jf. ovenfor vigtigt, at den nye fægter modtager træning fra de tidligere udviklingstrins tekniske og taktiske træningsindhold. Træningen må ske i et accelereret tempo, hvilket kræver en stor træningsindsats. En sådan fægter, der begynder sent, vil, selv hvis en eliteambition ikke fuldbyrdes, i sidste ende ofte indhente mange breddeudøvere, der begyndte tidligere i livet.

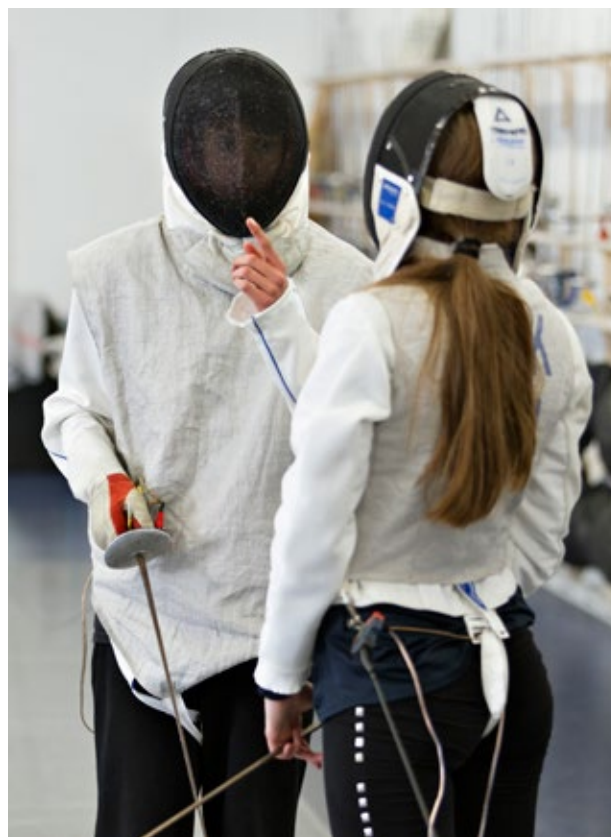
3.5. ANDRE FAKTORER: "FÆGTEALDER" OG "KONKURRENCEALDER"

Udover fægternes biologiske udviklingsalder, som er et omdrejningspunkt for ATK-konceptet, vil det altid høre med til udviklingen af en fægter at tage højde for, hvor længe fægteren har arbejdet med sporten og vurdere færdighedsniveauet, hvilket vi kalder for "fægtealder". Træneren skal medtænke fægtealderen sammen med fægterens biologiske alder. Derimod har den kronologiske alder egentlig ikke betydning på andre måder end som kriterium for deltagelse i konkurrencer. Fægtealderen er udtryk for den samlede tid, som fægteren har trænet fægtingens specifikke træningselementer af teknisk, taktisk, fysisk og mental karakter, og er uafhængig af kronologisk alder og biologisk alder.

Alderskategorierne for konkurrence, "konkurrencealder", er anført i "Udviklingstrappen for fægtere" og "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17), som et fingerpeg til træneren om, hvor fægteren befinder sig i konkurrencesammenhæng i forhold til sin kronologiske alder. Der er alene tale om en perspektivering til alderskategorierne i konkurrencefægtning, som intet siger om, hvor fægteren befinder sig udviklingsmæssigt. "Fægtingens ATK" kan ikke bruges til at placere den enkelte fægter efter dennes dato på dåbsattesten.

⁵ - Et eksempel er kårdefægteren David Bonde, der begyndte som 15-årig efter tidligere at have dyrket meget atletik og andre sportsgrene i mange år. Med en meget stor træningsindsats i ungdomsårene opnåede han pæne internationale resultater og blev bl.a. Danmarksmester fem gange individuelt.

Det er trænerens opgave at møde hver enkelt fægter, der hvor fægteren befinder sig i forhold til sin biologiske udviklingsalder og fægtealder samt at skabe en rød tråd i den videre udvikling af fægterens karriere.



3.6. VI STARTER OG SLUTTER ALLE SOM BREDDEUDØVERE

Udviklingstrappen for fægtere (kap. 3.1) bygger på, at vi alle, også elitefægterne, starter og slutter som breddeudøvere. Det er i breddeudøversporet, at vi tilbringer længst tid som fægtere, når vi stræber efter et mål om en livslang karriere for alle fægtere. Langt de fleste fægtere bliver af forskellige grunde aldrig talent- eller elitefægtere. Men det er væsentligt, at dette ikke fører til et ophør med fægtning for deres vedkommende, da alle er betydningsfulde for klub- og sportslivet. Ligeledes er det vigtigt for klubben, at de fægtere, som afslutter en talent- og/eller elitekarriere, kan fortsætte i sporten som breddefægtere. De har meget at kunne bidrage med, og både de og klubben har brugt mange ressourcer på deres udvikling. Det er ærgerligt, hvis et stop med højniveau fægtning fører til et fuldt stop med fægtning⁶. Af disse grunde er det særdeles vigtigt, at klubben og sporten kan tilbyde god træning til breddeudøvere på alle udviklingstrin:

⁶ - Et skift fra elite til breddefægter kan være ganske sent, såfremt man vælger at forfølge en karriere som veteranfægter på eliteniveau.

Nogle grundlæggende forudsætninger for breddefægteres fastholdelse er:

- At det også er attraktivt at være på 2. holdet eller begynderholdet i klubben.
- At der er afsat de gode og rigtige trænerkræfter til breddeudøvere.
- At der er gode konkurrencetilbud til breddeudøvere.
- At der er gode sociale rammer og et godt klubmiljø for bredden.
- At man kan blive bedre, selv om man ikke er den bedste.

Den gode børne- og ungdomstræner er helt afgørende for, at børn og unge fortsætter med at fægte - også senere topfægtere peger på denne træner som afgørende for deres udvikling. Den gode voksenbreddetræner er afgørende for såvel fortsættelse fra ungdomsrækkerne, som de sent begyndende - og eks-eliteudøvere. Udover et godt klubmiljø og socialt samvær peger flere undersøgelser på, at breddeudøvere i alle aldre skal kunne se progression og udvikling i deres træning og konkurrencedeltagelse - hvis det ikke sker, så stopper de. Hvad angår børnefægtere, er det mindst lige så vigtigt, at forældre har en oplevelse af deres barns progression og udvikling samt et godt klubmiljø. Børneforældre er nemlig ofte også beslutningstagere omkring barnets fortsatte deltagelse i sporten.

3.7. PASSIONEN FOR FÆGTNING SOM MØDESTED OG MISSION

For breddeudøvere vil motiverne for at gå til fægtning ofte være mangesidige: Fysiske (helse, fitness, glæde ved at røre sig), socialt fællesskab, udvikling og mestring af forskellige færdigheder etc. For den brede målgruppe af breddefægtere i alle aldre kan det, uden at gå videre ned i dybere analyser af motiver, forenklet siges: Fægtningen er et mål i sig selv, uden at breddeudøveren lægger betydende vægt på præstationsmål og sammenligning af præstationer. Derfor har vi kaldt breddeudøvernes udviklingstrin efter puberteten for: "Træne for at fægte".

Da aktiviteten omkring fægtning er et mål i sig selv for breddeudøvere, så synes vi, at en meget væsentlig pointe for at fastholde og engagere udøvere i sporten på alle udviklingstrin er, at træneren skal indgyde og opdyrke en *passion* for fægtning og synliggøre glæderne ved fægtning.

Talent- og elitefægtere rekrutteres og fastholdes i høj grad af et præstationsmotiv (resultater) som et bærende element, men også over for disse vil det være væsentligt at synliggøre andre glæder ved fægtning end sejrens sødme. Hvis der stræbes efter en elitekarriere, bør motiverne kunne bære mange timers arbejde og hårdt slid. Hvis den eneste glæde er at vinde, bliver det hårdt at deltage i spillet i mange år, da enhver konkurrence kun har én vinder, men mange deltagere. Vi vinder ikke hele tiden. I det lange løb dukker der altid fægtere op, der er bedre end én selv, mens en passion for fægtning og fægtningsens mange andre glæder end

sejrens sødme vil være grundlaget for et livsvarigt engagement i sporten. Af andre glæder kan nævnes:

- Glæden ved at kunne eller vide noget.
- Glæden ved at øve og perfektionere sig.
- Glæden ved at bruge kroppen.
- Glæden ved at gøre noget sammen med andre.
- Glæden ved anerkendelse og ros fra andre for et hårdt eller veludført arbejde?

For fægtere på alle udviklingstrin kan passionen for sporten være den fælles platform og mødestedet for engagement og fælles interesser. Det kan fx være en fælles begejstring på det tekniske eller taktiske område, hvor træningsindholdet for så vidt er det samme, men hvor den ene slags udøvere har valgt at afsætte betydeligt mere tid til at fordybe sig og perfektionere sig.

Uanset fægternes alder, niveau og ambition er det en betydningsfuld mission for træneren at fastholde fægterne i sporten. Træneren bør indgyde og dyrke en *passion for fægtning* hos fægterne. Fx ved at synliggøre de mange forskellige glæder ved fægtning.

7 - Lise Kissmeyers bog "Jagten på glæden - og det bedste talentliv" kan være god at få forstand af omkring betydningen af forskellige slags glæder i forbindelse med talentudvikling, men kan også læses i en breddeoptik.





Kapitel 4

Træningsmiljøet for breddeudøvere og talenter

4.1. INTRODUKTION

Ikke alle er talenter, og ikke alle talenter kommer til udfoldelse. Kun få af de mange børn, der finder vej til fægteklubberne, har de rette forudsætninger for at nå helt til tops. Hvis man gerne vil have fægtere med på internationalt niveau, skal man sikre sig, at der er en tilpas stor masse at rekruttere talenter fra – altså en stor breddegruppe. Nogle klubber har måske den opfattelse, at der er en modsætning mellem bredde og elite. Det er der ikke. Tværtimod er de hinandens forudsætninger, hvilket også er en præmis, som "Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt" (kap. 1.3.4) bygger på. Også de udøvere, der ikke har en elitekarriere for øje, er vigtige for træningsmiljøet, da de som rollemodeller er med til at skabe et godt træningsmiljø for dem selv og andre. Forskningen viser, at de udøvere, der umiddelbart fremstår bedst, før de fysiologisk er færdigudviklede, ikke nødvendigvis er dem, der kommer længst og bliver de bedre udøvere. Derfor kan det bedst betale sig at satse på alle og ikke sortere fra for tidligt.

Kapitlet beskriver det gode talentudviklingsmiljø og det gode klub- og træningsmiljø for breddeudøvere. Uanset om fægteren er breddeudøver eller talent-/eliteudøver, har klub- og træningsmiljøet samt trænerens rolle som kulturskaber og rollemodel en stor betydning for udøvernes motivation og glæde ved sporten - og dermed også for alle udøvers fortsatte udvikling og fastholdelse i sporten. Af samme årsager er det vigtigt, at både træningsmiljøerne som helhed og træneren i særdeleshed formår at håndtere og udvikle udøverne på den rette måde.

4.2. DET GODE TALENTUDVIKLINGSMILJØ

TALENT

Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence⁸.

KLUB- OG TALENTUDVIKLINGSMILJØ

Et dynamisk system, der omfatter talenternes nære og fjernere omgivelser i og uden for sporten fx forældre, søskende, kærester, venner, trænere, klubledelse, skole, arbejde⁹.

Kristoffer Henriksen, ph.d. og sportspsykolog i Team Danmark, har undersøgt og beskrevet tre succesfulde talentudviklingsmiljøer med en lang tradition for at udvikle deres unge talentfulde udøvere til senioreliteudøvere på højt internationalt niveau.

Følgende ti fællestræk fra de tre talentudviklingsmiljøer er ifølge Henriksen vigtige at inddrage for at skabe et succesfuldt miljø for talenter.

⁸ - Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, 2014.

⁹ - Da.

1. **Skab dialog og sammenhæng i miljøet:** Sørg for, at der er en frugtbar dialog mellem udøverens forskellige miljøer fx klub, skole og forældre.
2. **Hjælp omgivelserne med at forstå de krav, udøverne møder:** Invitér fx skolelærere, forældre eller venner med til en konkurrence, eller arrangér en træning, hvor de kan få lov at prøve sporten.
3. **Tilrettelæg en stor del af træningen i grupper:** Sørg for, at nogle af ugens træningspas og/eller dele af træningen foregår i fællesskab med andre udøvere, fordi det motiverer udøverne. Det betyder ikke, at der ikke skal være plads til individuelt tilpasset træning.
4. **Integrér bedre udøvere i træningen som rollemodeller:** Lad ofte fx de bedste/eliteudøvere og de mindre rutinerede/talenter træne sammen eller i nærheden af hinanden. Lad de bedste udøvere/eliteudøvere stå for træningen i ny og næ, lad dem konstruktivt kommentere de mindre rutineredes/talenternes teknik, eller lad dem demonstrere tekniske færdigheder og øvelser. Det er ekstremt inspirerende for de mindre rutinerede/talenterne og samtidig udviklende for de bedste/eliteudøvere.
5. **Lad udøverne skabe en bred idrætslig basis:** Lad dem deltage i andre sportsgrene og integrér elementer fra andre sportsgrene i træningen. Lav et samarbejde med klubber i andre sportsgrene, hvor I inviterer hinanden til træning. Hav tillid til, at udøverne vælger den sport, der er rigtig for dem.
6. **Skab rum til det frie initiativ:** Sørg for, at udøverne har mulighed for ekstra træning og leg, hvis de har energi og lyst til dette. Fx ved at der er låst op til faciliteterne, at der er udstyr til rådighed, at den grundlæggende sikkerhed er i orden.
7. **Hold fokus på langsigtet udvikling:** Send et stærkt signal om, at god talentudvikling handler om at skabe dygtige seniorudøvere. Evaluér på de unge udøvers læring og udvikling, selv når de vinder en konkurrence. Arbejd med procesmål både i det daglige og ved konkurrencer.
8. **Definér, hvilken kultur der skal herske i miljøet:** Alle miljøets aktører, trænere, frivillige ledere og bestyrelse, skal kende kulturen og leve op til værdierne. Lad aldrig den enkelte træner definere de værdier, der skal kendetegne hans træning. Miljøet er et klubanliggende. Udøverne skal opleve, at klubbens kultur er sammenhængende, at der er sammenhæng mellem det, man siger, og det, man gør. Og de skal opleve, at kulturen er stabil, også når de rykker op eller får en ny træner.
9. **Gå til opgaven med åbent sind og del viden:** Skab rum og stimuler trænere og udøvere til at dele viden, fx ved at organisere dem i små teams. Nedbryd de små lommer, som trænere kan gå og gemme sig i. Skab gerne et åbent samarbejde med an-

dre klubber, hvor trænere og udøvere kan inspirere hinanden. Acceptér, at læring og udvikling kræver, at man tør udstille sine svagheder.

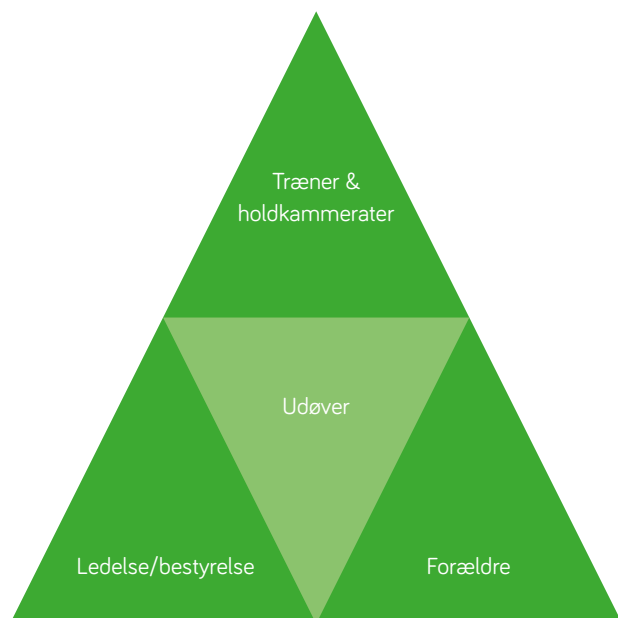
10. **Kig ud over sportslige færdigheder:** Forhold jer til, hvilke menneskelige færdigheder og egenskaber I ønsker, at udøverne udvikler, fx selvstændighed, ansvarlighed, evne til at bidrage til gruppen. Diskutér, hvad I ønsker, at udøverne skal lære i jeres miljø, og dernæst hvad det betyder for den måde, hvorpå I agerer i det daglige.

4.3. DET GODE KLUB- OG TRÆNINGSMILJØ FOR BREDDEUDØVERE

Når man taler om et klubmiljø, ser man ofte på klubben som en helhed på tværs af niveauer og hold. Når man taler om træningsmiljø, kigger man ofte mere specifikt på træningsvilkårene for det enkelte hold - fx begynderholdet eller eliteholdet.

Mange af de 10 gode anbefalinger til udvikling af et godt *talent*-udviklingsmiljø, som er nævnt i afsnittet ovenfor, kan også bruges i forhold til at skabe et godt træningsmiljø for breddehold i klubben - det være sig børne- eller voksenhold. Miljøer skabes og ændres af mennesker i fællesskab, uanset om disse er breddeudøvere eller talenter. Desuden kan anbefalingerne i kapitel 3.6. "Vi starter og slutter alle som breddeudøvere" og 3.7. "Passionen for fægtning som mødested og vision" medvirke til at skabe såvel godt klub- som træningsmiljø for breddeudøvere. Hertil kommer, at også fægternes alder kan være afgørende og give inspiration til, hvordan det gode miljø på holdet kan skrues sammen - se kapitel 4.5. "Træningsmiljøet og trænerrollen i forhold til fægterens alder".

Klubbens ledelse, trænere, forældre og holdkammerater er ofte indbegrebet af udøvernes klub- og træningsmiljø (Figur 5). Disse relationer er sammen ansvarlige for at skabe et godt miljø, der bl.a. er kendetegnet ved glæde, tryghed, tilknytning, variation, god planlægning og organisering. For at skabe gode miljøer er det vigtigt, at alle i klubben arbejder for at skabe en god, fælles kultur og fælles værdier for klubben og dens hold, som alle har ansvaret for at efterleve. Redskaber til at skabe og/eller forbedre det gode miljø kan findes i DIF's materialer "DIF Idrætsmiljø for unge", "Vejen til bedre klubånd - en værdifuld snak" og "Det gode træningsmiljø", som kan fås ved henvendelse hos DFF's Udviklingskonsulent.



Figur 5: Udøvernes træningsmiljø og de (oftest) involverede relationer.

4.4. TRÆNEREN SOM KULTURSKABER OG ROLLEMODEL

Fægtetræneren har ofte stor indflydelse på udøvernes udvikling af holdninger og adfærd, idet udøverne er tilbøjelige til at adoptere trænerens værdier. Netop derfor er det vigtigt, at træneren er klar over, hvilke værdier træneren signalerer, og hvilke værdier træneren og klubben ønsker, at udøverne skal lære. Træneren er både ansvarlig for selv at efterleve værdierne, og samtidig er træneren også medansvarlig for at lære udøverne sunde værdier. Fx god sportsånd, fair play, ansvar, selvstændighed, ærlighed og integritet. Fægtetræneren bliver på samme tid også skaber af en bestemt kultur i træningsmiljøet. Træneren har ansvar for processerne inden for træningens rammer. Men træneren har også ansvar for rammerne, som udgøres af kulturen, dens rutiner, vaner, organisering, roller og værdier. Udøverne skal udvikle kompetencer gennem processerne, men også gennem kulturen. Det er derfor vigtigt, at træneren tager rollen som god kulturskaber seriøst.

REDSKAB

Forslag til, hvordan træneren kan introducere og lære udøverne en række sunde værdier (med udgangspunkt i klubbens fælles værdisæt og kultur):

1. Introducér og definér værdierne sammen.
2. Nedskriv evt. et referat af samtalerne i et dokument, som gemmes af udøvere, forældre, klubledere og trænere.
3. Synliggør værdierne.

4. Hæng værdierne op i klubben.
5. Fremhæv rollemodeller i klubben, der efterlever de gode værdier.
6. Fremhæv og beløn positiv adfærd i og uden for træningen.
7. Fremhæv og italesæt negativ adfærd i og uden for træningen.
8. Hold fast i værdierne.
9. Diskutér værdierne løbende med fægteren.
10. Involver fægterne i diskussioner, der kan stimulere til selvrefleksion og fælles beslutninger.
11. Udfordr fægterne til sammen at beslutte, hvad der er positiv og negativ adfærd både på og uden for banen.
12. Giv eksempler på, hvordan værdierne kan overføres til livet uden for træningen.

I kapitel 17 "Træningsanbefalinger - trindelt" giver DFF nogle specifikke bud på værdier, der bør udvikles hos fægteren for hvert udviklingsstrin i rubrikken "Kundskaber og holdninger".



4.5. TRÆNERENS EGENSKABER OG FÆRDIGHEDER

Udøvernes, forældrenes og klubbens krav til træneren er ofte store og ikke altid mulige at leve op til. Dette afsnit beskriver en række egenskaber og færdigheder, som det med rimelighed kan forventes, at fægtetræneren besidder.

Menneskelige egenskaber

Trænerens menneskelige egenskaber har naturligvis stor betydning for udøvernes generelle trivsel og for træningen. En sympatisk og bredtfavnende træner er blandt andet:

- Engageret
- Empatisk
- Troværdig
- Inspirerende og motiverende
- Interessere i andre
- Forstående og hjælpsom
- Tålmodig
- Forandringsvillig
- Kreativ
- Har situationsfornemmelse
- Erkender fejltagelser
- Har selverkendelse

Pædagogiske evner

Det er afgørende, at fægtetræneren besidder pædagogiske evner og samtidigt har modet og lysten til at videreudvikle disse gennem uddannelse og erfaring.

Uddannelse og viden

Træneren skal naturligvis besidde de nødvendige idrætsfaglige kompetencer til at kunne stå for træningen. Er dette ikke tilfældet, må træneren være indstillet på at videreudanne sig. Videreudviklingen af trænerens kompetencer sker jævnlige og stopper ideelt set aldrig. Træneren kan fx opnå ny viden på kurser, i litteratur, i dialog med andre trænere samt på nettet.

Kommunikative evner

Fægtetræneren skal kunne kommunikere i øjenhøjde med alle interessenter, herunder eksempelvis fægtere, forældre, bestyrelse, trænerkolleger.

Adfærd og kropssprog

Træneren er et forbillede for klubbens fægtere, samt for klubbens øvrige trænere og medlemmer. Træneren er samtidig ambassadør for klubben, for øvrige trænere samt for sportsgrenen generelt. Derfor er det vigtigt, at træneren er opmærksom på sin adfærd, sit kropssprog og påklædning både før, under og efter træning, men også når træneren selv træner eller er til konkurrence.

Egne færdigheder i sporten

En træner behøver ikke nødvendigvis at have været tidligere eliteudøver selv, men som minimum må det forventes, at træneren:

- Kender til sportens skrevne og uskrevne regler.
- Har god forståelse for taktikken.
- Kender til sportens mentale udfordringer.
- Har et præcist billede af, hvordan hensigtsmæssig teknik ser ud.
- Kan demonstrere teknik acceptabelt og hensigtsmæssigt.
- Kan instruere hensigtsmæssigt og præcist.

I kapitel 17 "Træningsanbefalinger - trindelt" giver DFF et bud på trænerens niveau i forhold til DFF's Træneruddannelse for hvert udviklingsstrin i rubrikken "Trænere".

4.6. TRÆNINGSMILJØET OG TRÆNERROLLEN RELATERET TIL FÆGTERENS ALDER

Fægterens aldersrelaterede udvikling, navnlig omkring den psykologiske og sociale udvikling beskrevet i kap. 2, er af betydning for, hvordan træningsmiljøer bygges op, så de dækker den enkelte fægters behov. Også trænerens rolle er forskellig i forhold til fægterens alder - og ambitionsniveau. I det følgende gøres nogle generelle overvejelser omkring træningsmiljøet og trænerrollen i forhold til udviklingsstrinene vist i "Udviklingstrappen for fægtere" (kap. 3):

4.6.1. FUNDamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år)

Træningsmiljøet skal være sjovt og give, for alderen, passende udfordringer. Derfor er det vigtigt, at færdigheder leges ind i børnene via øvelser og små spil. "Sjov" træning er for nogle børn at være sammen med kammerater eller at konkurrere, og for andre er det at lære nye færdigheder, hvor man oplever at være god til noget og oplever en progression. Det bør anerkendes, at barnet bruger tid på flere forskellige idrætsgrene. Fokus er på processen og ikke på resultaterne ved kamptræning og konkurrence.

Perioden er ofte udøvernes første idrætslige opdragelse. I den forbindelse er det væsentligt, at udøveren får tillagt sig nogle gode idrætslige holdninger, som fx fair play og en god omgangsform med respekt for holdkammerater, træner og evt. konkurrenter. Træneren i denne periode skal helst være venlig, glad, opmærksom og procesorienteret.

4.6.2. Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år)

Træningsmiljøet skal på dette udviklingsstrin ligeledes være sjovt og med passende udfordringer. Derfor er det fortsat vigtigt, at færdighederne leges ind i børnene via øvelser og små spil. Det er vigtigt at huske på, at "sjov" træning for børn kan dække over forskellige motiver hos hvert enkelt barn, selv om alle siger: "Fægting er sjovt". Det bør tilstræbes, at barnet også i denne periode har mulighed for at træne andre idrætsgrene, samt at fokus er på processen og ikke for meget på resultaterne. Konkurrence og resultater kan dog fint indgå i træningen, og kan så småt begynde at fylde lidt mere.

Træneren bør stadig sikre sig, at fægteren lærer fair play og respekt for andre i og uden for sporten. Efterhånden bliver det også muligt at inddrage udøverne i træningen ved fx at give dem mulighed for, at de kan vælge opvarmningslege eller være med til at vælge øvelser i træningen. Træneren i denne periode skal gerne være venlig, glad, opmærksom og procesorienteret. Dog skal træneren også kunne sætte sig i respekt, da børnene i denne periode ofte vil "afprøve" træneren.

4.6.3. Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år)

Gode træningsrammer er især vigtige mod slutningen af puberteten for fægtere, der vil gå ad talentsporet. Disse fægtere oplever stigende krav til træning, hvilket er medvirkende til, at træningen i denne periode ikke altid opleves som sjov for udøveren.

Såvel talenter som breddeudøvere bør i denne periode begynde at tage et større medansvar i træningen, og vil oftest selv ønske en medindflydelse. Samtidig forventer de ofte, at træneren tager det overordnede ansvar for og leder træningen. Inddrag fægterne i træningsplanlægningen dels for at sikre, at de forstår træningens mål, indhold og omfang, og dels for at sikre, at træningsplanlægningen tager højde for udøvernes øvrige aktiviteter.

De fleste fægtere bliver i perioden i højere grad bevidste om egne færdigheder og evner - og deres begrænsninger i forhold til andre. Det er vigtigt, at den enkelte oplever progression uanset færdighedsniveau, og at fokus også lægges på andet end anerkendelse for konkurrenceresultater. Ellers falder især breddeudøverne stille og roligt fra¹⁰.

Fægterne bliver mod slutningen af perioden i højere grad socialt orienterede, og det bliver vigtigt, at træningen kan rumme dette, og at klubben kan byde på sociale aktiviteter uden for træningen for de unge - ud over konkurrencetilbud.

Træneren skal kunne være træner for både de præstationsorienterede og de mere motionistprægede fægtere - ellers tabes fægtere i den ene eller den anden kategori på gulvet. Træningen skal således være varieret og stimulerende for *alle*. Trænerens rolle er bl.a. at være en betydningsfuld voksen, som ikke har forælderrollen, men som giver sig tid til at tale og lytte med de unge. Hertil kommer, at både breddeudøverne og de kommende talentfægtere vil forvente, at træneren kan sit kram rent teknisk og taktisk. Træneren skal kunne sætte sig i respekt, men skal også have øje for, at det er en fantastisk identitetsudviklende og krævende periode for de unge fægtere. Der skal også gives plads til, at udøverne skejer lidt ud. I forhold til kommende talenter skal træneren endvidere kunne stille krav og forventninger.

4.6.4. Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år).

Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Ildrætten fylder meget for de fleste fægtere i denne periode, især for talent-/eliteudøvere, men det gør skole/studier og det sociale liv også, hvilket træningsmiljøet skal kunne rumme. Derudover



¹⁰ - Da piger kommer i puberteten tidligere end drenge og dermed ofte modnes tidligere psykologisk og socialt, vil det ofte være nødvendigt at hindre frafald hos pigerne tidligere end hos drengene i de tidlige ungdomsår. Hvad der særligt bør gøres for piger, kan du læse mere om i DFF's materiale: "Rekruttering og fastholdelse af piger og kvinder i fægning".

kan overgangen til både reel seniortræning og/eller talent-elite-træning være en stor udfordring for mange fægtere. For at kunne klare de mange udfordringer som ung og skabe et liv i balance mellem sporten og andre ungdomsarenaer er det vigtigt, at fægteren har et velfungerende og understøttende træningsmiljø bag sig. Der er en større chance for at både breddeudøveren og talent-/eliteudøveren klarer overgangen med succes, hvis udøveren er forberedt af klubben og træneren på de skift, udfordringer og besværligheder, vedkommende vil møde.

Derudover skal fægterne i højere grad have mulighed for at foretage vurderinger på egen hånd, gives øget medindflydelse og medansvar, samt inddrages i træningsplanlægningen. Inddragelse af udøverne i træningsplanlægningen og medindflydelsen er betydningsfuld for graden af udøvernes motivation for at træne. Træneren er ofte karakteriseret som respekteret og involveret i udøvernes liv i og uden for sporten. Talent-elitetræneren stiller krav, mens træneren for breddefægtere bør indse og udvise forståelse for, at fægternes motivation og mål varierer¹¹.

På talent-/eliteniveau vil den øgede træningstid, det øgede træningsindhold, ungdomstidens nye krav i hverdagen uden for træningen kombineret med udøverens øgede modenhed og ansvarsbevidsthed gøre det anbefalelsesværdigt, at fægteren får et individuelt tilpasset træningsprogram.

4.6.5. Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Breddeudøvere og talent-/eliteudøvere bør trænes med nogenlunde samme fokus som i det foregående udviklingsstrin "Træne for at konkurrere". Den største forskel i denne periode er, at fægteren har udviklet sig til et selvstændigt, voksent menneske. Træning af udøvere i denne periode skal bære præg af dette, ved at udøvere, uanset niveau, i endnu større grad skal lære at foretage egne vurderinger og beslutninger og skal inddrages i forberedelserne som voksne mennesker.

På talent-/eliteniveau bærer perioden især præg af, at sporten er den altdominerende faktor i fægterens liv - eventuelt ved siden af uddannelse og arbejde. Træningen er ikke altid sjov, fordi den kræver meget af udøveren. Det er derfor vigtigt, at træneren sørger for, at træningen forbliver spændende, varieret og motiverende. Der er kun plads til få fægtere i toppen, og de sidste skridt derop klarer udøveren kun gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld udøver til eliteudøver er det ligeledes her vigtigt, at fægterne har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Det er essentielt, at træneren og andre nøglepersoner i og uden for sporten kan støtte udøverne heri. Talent-elitetræneren stiller krav, mens træneren for breddeudøvere bør indse og udvise forståelse for, at fægternes motivation og mål varierer. Et godt, stimulerende socialt miljø og muligheder for (fortsat) at udvikle sig fægtemæssigt er ofte afgørende for den fortsatte deltagelse.

De ovenstående aldersrelaterede overvejelser danner grundlag for DFF's specifikke anbefalinger i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17), hvor de hovedsageligt findes i rubrikkerne: "Vejledende principper" og "Kundskaber og holdninger".

¹¹ - Du kan læse mere om træningsmiljøet og trænerrollen for denne aldersgruppe i DIF's hæfte: "Bliv klogere på de unge - og bliv en endnu bedre træner".





Kapitel 5

Trænerens arbejdsformer - og forældrerelationen

5.1. INTRODUKTION

Kapitlet beskriver en række grundarbejdsformer for træningen, som træneren kan anvende, herunder undervisningsmetoder og undervisningsprincipper. Desuden giver kapitlet en række anbefalinger til, hvordan træneren sikrer et godt samarbejde med fægternes forældre.

5.2. UNDERVISNINGSMETODER

En fægtetræners undervisningsmetoder kan overordnet inddeles i følgende:

Instruktion

Instruktion er mange fægtetræneres foretrukne måde at undervise på. Træneren viser, hvordan tingene skal gøres og forklarer det sideløbende. Fægteren lytter og observerer, men bliver ikke bedt om selv at involvere sig og fx komme med ideer og forslag. Instruktion er kort sagt at overføre viden og færdigheder. Børn og begyndere er afhængige af at få instruktion for overhovedet at komme i gang med fægtning. Børn før puberteten er ofte endnu ikke modne nok til at reflektere over træningens indhold, og det er i sig selv et argument for at lade træningen af de yngste udøvere foregå via instruktion. Jo yngre udøvere, jo vigtigere er det at vise tingene grundigt og flere gange. Forklaringer skal til gengæld være så korte og præcise som muligt. Gruppevis instruktion af de yngste er en særlig udfordring og skal være ekstra kort, fordi børnene koncentrerer sig lige så meget om hinanden som om trænerens instruktion.

Mesterlære

Mesterlære bygger ligesom instruktion på at vise og forklare fægteren, hvordan tingene skal gøres. Forskellen er, at træning

via mesterlære i nogen grad involverer udøverens dømmekraft. Træneren siger fx "for mig fungerer det godt på denne måde" eller "jeg har gode erfaringer med at gøre det sådan her". På den måde anvender træneren sine personlige kompetencer og erfaringer og giver samtidig plads til, at udøveren kan afprøve sin egen metode.

Mesterlære i fægtning handler kort sagt om at lære ved at iagttage erfarne fægtere eller trænere, og derfra udvikle færdigheder. Mesterlære forudsætter, at den unge fægter i nogen grad kan reflektere over træningen, derfor virker metoden ikke optimalt før puberteten. Men fra puberteten, hvor de unge udvikler deres identitet og selvstændighed, er mesterlære en velegnet træningsmetode. Mesterlære er traditionelt meget anvendt i fægtning - fx i form af lektioner.

Coaching

Coaching er en metode, hvor fægteren selv er drivkraften bag udvikling af egne færdigheder. Hvis fægteren har et problem, så er det fægteren selv, der skal finde løsningen - frem for at afvente trænerens instruktion. Det betyder også, at træneren skal træde et skridt tilbage og modstå fristelsen til at servere en løsning. Trænerens hjælp kan bestå i at stille spørgsmål, som fægteren svarer på for derved selv at nå frem til en brugbar løsning. Coaching er med andre ord hjælp til selvhjælp. Trænerens opgave er at understøtte den proces, hvorunder fægteren bygger oven på sine egne færdigheder og erfaringer - og derved bliver endnu dygtigere.

Coaching er en træningsform, der egner sig godt til fægtning, fordi det er en idrætsgren, hvor selvtræning¹² ofte spiller en stor rolle.

¹² - Læs mere om selvtræning i kapitel 15.5.



Coaching er baseret på, at fægteren formår at reflektere over sin træning og hele tiden vurderer, hvorvidt løsningerne er vellykkede eller ej. Det evner mindre børn sjældent. Selv om coaching derfor ikke bør være den bærende træningsform før puberteten, kan du som træner godt introducere begrebet i små doser, særligt for de mest målrettede børn, fordi coaching på et tidligt stadie kan være med til at stimulere deres kreativitet. For udøvere, der befinder sig i den sene pubertet og i perioden efter puberteten, er coaching en oplagt træningsform.

Overlap

I praksis vil de tre metoder overlappe hinanden i løbet af en træningsaften. Når du som træner kender definitionerne af instruktion, mesterlære og coaching, vil du også vide, hvad der virker i en given situation og være i stand til at veksle mellem de tre metoder efter behov.

5.3. KONFLIKTHÅNDTERING

Såfremt der opstår en situation, hvor en eller flere personer skaber problemer for fægtetræneren eller for træningen, er træneren nødt til straks at tage hånd om dette. Dette gøres eksempelvis ved at indgå i en åben og løsningsorienteret dialog med de implicere-

de personer enten i et åbent eller lukket forum. Trænerens opgave er her at forsøge at skabe en acceptabel løsning for alle parter, uden at nogen bliver hængt ud eller ydmyget, og hvorfra alle kan komme videre på en god måde. I nogle tilfælde er dette trænerens fornemste og også sværeste opgave.

5.4. UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Fægtere er forskellige og agerer forskelligt i læringsprocessen. Forskningen viser, at udøvere i læringsituationer lærer bedst via forskellige sanser. Ifølge forskerne Dunn, Dunn og Perrin (Dunn, Dunn, & Perrin. 1993), foretrækker mennesket en eller to af nedenstående sanser til at modtage information. De fire sanser er del af forskernes læringsmodel, som hører under "fysiologiske elementer". Dunn, Dunn og Perrin beskriver i modellen også andre stimuli som fx miljømæssige, emotionelle, sociale og psykologiske elementer. Disse elementer vil vi dog ikke komme yderligere ind på i dette materiale.

Det er fægtetrænerens opgave at finde ud af, hvordan hver enkelt udøver lærer bedst ift. de fire sanser - og at tilpasse sin undervisning af udøverne ud fra dette.

De visuelle

Lærer bedst ved at se billeder eller se og læse tekst. Visuelle fægttere vil gerne have færdighederne demonstreret i undervisningen på video eller se dem blive udført af andre udøvere. De vil også gerne tage noter eller se færdighederne i en bog.

De auditive

Lærer bedst ved at lytte. Auditive fægttere kan lide at høre gode, forståelige forklaringer. Skrevne informationer har mindre betydning, men det er en god hjælp, hvis informationerne læses højt.

De taktile

Lærer bedst, når de kan røre ved tingene. De vil gerne have instruktioner udleveret på skrift, så de kan bladre i dem og tage dem med. Det er vigtigt for dem at bruge fingrene, derfor vil de gerne tage notater.

De kinæstetiske

Lærer bedst, når de er fysisk aktive og kan bruge hele kroppen. Kinæstetiske udøvere vil gerne mærke og afprøve tingene, og de vil gerne deltage i praktiske øvelser. Kinæstetikere er aktive og kan have svært ved at sidde stille for længe ad gangen.

Eksempel:

En træner har erfaret, at flere udøvere på holdet lærer via forskellige sanser. I planlægningen af træningen sørger træneren for, at det er muligt at lære via de relevante sanser. Fx ved både kropsligt at vise øvelsen for udøverne, hjælpe/rette en udøver igennem en øvelse, fortælle om øvelsen, samt ved at vise et videoklip/foto af øvelsen med en tekst til.

5.5. ORGANISERING AF TRÆNINGEN

Hver idrætsgren har sin egen kultur og tradition for, hvordan træningen organiseres i forhold til køn, kronologisk alder og niveau. Der er ofte også sammenhæng mellem discipliner og træningshold. Generelt er det i fægtning praktisk at samle flere børn og unge omkring træning i forhold til haltider, trænerressourcer etc. Samtidig skaber holdtræning rammer for at etablere et gensidigt forpligtende og socialt fællesskab mellem udøverne. Holdtræning er en social arena, hvor man kan prøve sig selv af, udvikle sociale kompetencer og egen identitet. Der er dog brug for at se på den måde, man organiserer de enkelte holdtræninger på, i forhold til hvad træningen tilbyder den enkelte:

- Korrekt træningsmængde i forhold til individuel fysisk og sportslig udvikling.
- Inspiration og sparring med andre udøvere.
- Fleksibilitet i forhold til øvrig livsførelse.

5.5.1. Fleksible aldersgrupper og færdighedsniveau

For at tilbyde en alsidig og samtidig udfordrende udvikling af den enkelte fægter er det nødvendigt at se på den biologiske alder sammenholdt med færdighedsniveauet. Kun ved at inddrage disse parametre i træningsplanlægningen kan man sikre både en social og sportslig positiv udvikling. Derfor er det en god idé at etablere træningshold, hvor udøverne har samme biologiske alder og/eller færdighedsniveau. Fx kan en 13-årig og en 16-årig have den samme biologiske alder og færdighedsalder (fægtealder) og derfor have glæde af samme træningshold.

5.6. SAMARBEJDE MED FORÆLDRENE – RÅD TIL TRÆNEREN



Det er væsentligt for fægternes udvikling og fastholdelse i sporten, at forældre og trænere formår at samarbejde. Følgende er anbefalinger til træneren for at sikre et godt samarbejde med forældre:

Afklar forældrenes rolle og ansvarsområder

- Hold et møde med forældrene forud for sæsonen.
- Afstem klubbens forventninger til forældrene samt forældrenes forventninger til træneren og klubben.
- Afklar forældrenes rolle- og opgavefordeling. Lad forældrene foreslå, hvilke roller og/eller hvilke opgaver de ønsker at varetage.

Prøv at forstå forældrene

- Vær empatisk og prøv at se det fra forældrenes perspektiv.
- Hav forståelse for, at alle kan lave fejl.
- Lad ikke enkelte negative episoder gælde for alle forældre.

Etablér en tovejskommunikation

- Vær ærlig og åben.
- Vær opmærksom og lyt.
- Tag kontakt til forældrene. Vent ikke på, at forældrene tager kontakt til dig.

Informér og lær forældrene om:

- Hvordan forældrene er "gode forældre" for deres børn i en klubsammenhæng.
- Hvordan forældrene lærer at fokusere på langsigtet udvikling frem for resultater.
- Hvordan forældrene udviser god sportsånd.
- Hvordan forældrene håndterer op- og nedture i fægterens udvikling.
- Hvordan forældrene følelsesmæssigt håndterer konkurrencer.
- Sportens skrevne og uskrevne regler.

Er du en træner, som også er forælder til børn på dit hold, så er det i træningssammenhæng vigtigt, at du kan holde et primært fokus på trænerrollen frem for forælderrollen i voksen-barn-relationen.

5.7. DE GODE FORÆLDRE

Forældre er i høj grad rollemodeller. Børn gør ikke altid, som forældrene siger - men ofte det, som forældrene gør. Derfor er det vigtigt, at forældrene er bevidste om, hvordan de agerer i forskellige situationer. I børne- og ungdomsårene udgør forældrene en særdeles betydende nøglerelation i forhold til fægterens fastholdelse i sporten og videreudviklingen af fægteren som breddeudøver eller talent-eliteudøver. Nedenfor er en række generelle anbefalinger til forældre:

Anbefalinger til forældre

1. Det er vigtigt for barnet, at forældre støtter og opmuntrer barnets valg af sportsinteresse - med ord og handling.
2. Støt barnet og klubbens trænere og ledere omkring børnene. Eventuelle problemer løses bedst gennem samtaler med trænere og ledere, uden at barnet er til stede.
3. Forældres ambitioner bør balancere med barnets ønsker.
4. Bidrag til, at det skal være sjovt at gå til fægtning.
5. Vær rollemodel for jeres barn. Attituder, holdninger og følelser er vigtige. Vær med til, at jeres barn lærer fair play og tolerance, vigtigheden af venskab og en idrætsmæssigt god adfærd. Lær fx jeres barn at sige "tak for kampen" el. lign. Uanset, om barnet har vundet eller tabt.
6. Vis, at I holder af jeres barn uanset, om barnet vinder eller taber.
7. Hav fokus på barnets udvikling frem for resultatet af kampen. Vis fx interesse for dit barns generelle udvikling - og ikke kun præstationerne.
8. Stil ikke krav til resultatet og fokusér aldrig kun på præstationen, men vær positiv og lyt også til barnets overvejelser og tanker om sporten, kammeraterne og lederne.
9. Vær med til at ledere og forældre omkring børnene er enige om normer og regler, som er vigtige for børnenes udvikling som udøvere og mennesker.
10. Hjælp og støt dommerne i deres svære og vigtige rolle. Se dommeren som en vejleder og kritisér ikke dommerens afgørelser.

11. Tænk på, at barnet går til fægtning for at opleve:
 - Sammenhold, fællesskab og venskaber
 - Udvikling af egne evner
 - Spænding
 - Konkurrence, fremgang og status
 - Fysisk aktivitet
 - At kunne bruge sin energi
12. Sørg for at dit barn spiser rigtigt og hviler sig tilstrækkeligt.
13. Lad om muligt dit barn deltage i flere sportsgrene. Det er tidligst omkring puberteten, at barnet skal begynde at overveje evt. at satse på én sportsgren.
14. Pres ikke dit barn til at specialisere sig før puberteten. Resultatet er ofte manglende motivation og glæde ved sporten, evt. stopper dit barn med at fægte.
15. Vær opmærksom på, at dit barn kan stå over for en stor udfordring i overgangen til seniortræning, samt i overgangen fra talent til elite. Bak op om dit barn, og tag evt. en snak med træneren for at hjælpe dit barn igennem transitionen.

I DFF's hæfte "Talenter i fægtning - for fægtere og forældre" findes en række supplerende råd specifikt til "talentforældre".





Kapitel 6

Vejen fra talent til elite

6.1. INTRODUKTION

Udviklingsvejen fra at være en talentfuld ungdomsudøver i den lokale klub til at blive en verdensklasseudøver er lang og hård. Der er kun plads til få fægtere i toppen, og de sidste skridt derop klarer fægteren kun gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld fægter til elitefægter er det vigtigt, at udøveren har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Med udgangspunkt i denne viden beskriver kapitlet de overordnede anbefalinger, der er vigtige for træneren og træningsmiljøet at få inddraget i forbindelse med udvikling af talentet.

6.2. FOKUS PÅ TALENTUDVIKLING - IKKE TALENTIDENTIFIKATION

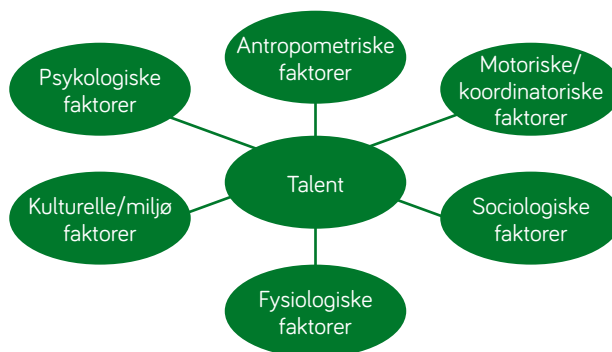
En af de sværeste og måske mest myteprægede trænerdiscipliner er identifikation af talenter inden for idrætten. Der findes mange teorier om, hvad der er de vigtigste faktorer for udpegning og udvikling af et fægtetalent. Teoriene drejer sig primært om begreberne arv og miljø og disses indflydelse på udviklingen af talenterne. Det kan være svært at konkludere, hvad der er vigtigst for identifikationen af et talent, og hvad der påvirker talentets udvikling.

Hvad vi dog helt sikkert ved, er, at en dygtig idrætsudøver besidder kompetencer inden for mange forskellige områder og ofte er nået frem til sit høje niveau ad mange forskellige veje. Dette bør afspejle den måde, vi ser på vores unge udøvere og deres muligheder for at udvikle deres evner inden for idrætten.

Den traditionelle talentidentifikation benytter ofte ranglister, udtagesstævner o.lign. - altså det umiddelbare præstationsniveau som den primære udvælgelsesfaktor. Disse metoder tager ikke højde for det faktum, at individer udvikles fysisk og mentalt i forskellige tempi. Store undersøgelser inden for fodbold har vist, at

der på de forskellige udvalgte årgangshold var en stærk overrepræsentation af spillere født i første halvår af året. Dette var et udtryk for, at udvælgelsen af de talenter, man ville satse på, i høj grad skete på baggrund af den fysiske udvikling på det tidspunkt, hvor spillerne skulle udtages. Men bl.a. den fysiske udvikling ændrer sig markant op gennem ungdomsårgangene og er fuldstændig uden betydning, når udøverne først er blevet voksne. Dette tydeliggør, at den fysiske udvikling ikke må være den væsentligste faktor for talentidentifikation i ungdomsårene.

Et fægtetalent er sammensat af mange faktorer, som hver især har indflydelse på, hvor store muligheder den enkelte har for at udvikle sig. Faktorerne er antropometriske/fysiske faktorer, motoriske/koordinatoriske, fysiologiske, sociologiske, psykologiske og kulturelle/miljømæssige.



Figur 6: De forskellige faktorer, der udgør et fægtetalent.

Områderne overlapper i flere tilfælde hinanden og har indflydelse på hinanden. Desuden udvikles de forskellige evner og muligheder i forskellige tempi hos den enkelte fægter. Derfor oplever man i fægtning, at nogle talenter først bliver tydelige i en sen alder - måske endda helt op til 20-årsalderen.

Der findes i fægtning ikke videnskabeligt underbyggede systemer for (tidlig) talentidentifikation på baggrund af de *individuelle* faktorer vist i Figur 6¹³. Det har været forsøgt, men har ikke kunnet dokumenteres tilstrækkeligt, om det var identifikationen i sig selv, der var afgørende for senere succes, eller om det var den øgede mængde træning, som de særligt udvalgte udøvere modtog. Et andet problem har været, at de identificerede udøvere ofte ikke præsterede betydeligt bedre end andre udøvere på lang sigt. Årsagen er formentlig, at fægtning er en kompleks sport, hvor samspillet mellem mange elementer er afgørende for succes (se kap. 9) - og at flere af disse elementer er svære at forudsige udviklingen af fra en tidlig alder.

De eneste sikre muligheder for at identificere talenter i fægtning er formentlig at lade dem træne fægtning i længere tid, således at specifikke fægtefærdigheder frem for mere almene faktorer bliver afgørende kriterier for en nogenlunde vurdering af et talent¹⁴. Dermed nærmer man sig dog mere et arbejde med talentudvikling end egentlig talentidentifikation. Der er således ikke grund til at arbejde med en tidlig selektion af udøvere i fægtning, hvorimod

talentudvikling ud fra fægterens udviklingsalder er vigtig for udfoldelse af talentet på langt sigt.

Når man fokuserer på talentudvikling, bliver træningsmiljøet betydningsfuldt for, at det iboende talent kan komme til udfoldelse under den lange vej til toppen.

Denne viden taler for, at vi i vores træning af børn og unge skal gøre vores bedste for at tilbyde udviklingsmuligheder for så mange som muligt. Vi skal lade døren stå åben for dem, der af forskellige årsager først udfolder deres talentpotentiale i en sen alder. Fx ved at det også er attraktivt at være ung i klubben i de tidlige ungdomsår uden at være på talent-/eliteholdet.

TALENT

Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence (Kilde: Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, 2014).



¹³ - Barth & Beck s. 155 og 170-171.

¹⁴ - Fx kan man se på, hvor hurtigt barnet sammenlignet med andre børn tilegner sig fægtespecifikke tekniske og taktiske færdigheder i forhold til den biologiske udviklingsalder og træningsindsats.

TALENTIDENTIFIKATION

Er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atleter på højeste internationale seniorniveau på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer (Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, 2014).

TALENTUDVIKLING

Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder til det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau (Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, 2014).

6.3. RAMMER FOR TALENT OG ELITE

Det er vigtigt, at træningsmiljøet, især trænerne, værner om de talenter, fægtesporten har. At sporten ikke mister nogle talenter i utide, men formår at motivere og engagere dem på både kort og lang sigt - og formår at skabe og udvikle nogle rammer, der giver dem mulighed for at stræbe lige så højt, som vilje og talent tillader.

Forudsætningerne er blandt andet at:

1. Det aldersrelaterede træningskoncept (ATK) implementeres og benyttes.

ATK udlægger de overordnede linjer for, hvordan klubber, trænere, forældre og udøvere ved fælles indsats kan tilrettelægge træning

og karriereforløb således, at talentfulde fægtere både er motiverede, har det sjovt med sporten og samtidig formår at udvikle deres potentiale til det maksimale.

2. De bedste talent- og eliteudøvere bliver tilknyttet et talentcenter/kraftcenter og/eller en klub med mulighed for at oparbejde et fælles og godt talentudviklingsmiljø.

Miljøets kombination af gode faciliteter, erfarne, uddannede trænere og dedikerede udøvere sikrer en træningskultur på et højt udviklingsniveau. Det er samtidigt et mål, at talent-/eliteudøverne bevarer deres tilknytning til deres hjemklubber og fra tid til anden deltager i træningen af børn og unge.

3. Træningen for talent- og eliteudøvere baseres på "Det gode talentudviklingsmiljø" (kap. 4.2.).

Det vil sige med åbne træningsmiljøer, hvor vidensdeling, sparring og samarbejde mellem fægterne er grundvilkår. Udøverne kan ved fælles hjælp løfte hinanden til et højere niveau, end de kan opnå gennem ren individuel træning.

4. Fægtere træner sammen på tværs af niveau - og gerne på tværs af klubber.

Alle fægtere træner sammen med nogle på eget niveau, nogle på et lavere niveau og nogle på et højere niveau. Også trænerne arbejder med vidensdeling og erfaringsudveksling på tværs af klubber, discipliner, uddannelsesniveau og via landshold, kraftcentre, talentcentre, klubber o.lign. Træningen skaber dermed en større dynamik og kvalitet, der forbedrer og udvikler både udøvere og trænere.





Kapitel 7

Ernæring

7.1. INTRODUKTION

Dette kapitel gennemgår de vigtigste elementer i sund kost og ernæring målrettet aktive fægttere. Det er vigtigt, at fægterne lærer, at balancen mellem mad, væske og træning er betydningsfuld for, at kroppen fungerer optimalt, og at udøveren kan præstere optimalt.

Trænere har en vigtig funktion i forhold til at sikre udøvere et tilstrækkeligt vidensniveau om ernæring. Implicit heri ligger en opgave omkring at formidle et positivt budskab om kostvaner og sundhed. I den forbindelse skal trænere være opmærksomme på, at unge igennem deres pubertetsudvikling gennemgår en følsom periode med stort fokus på deres kropsbillede.

Trænere skal så vidt muligt undgå at fokusere på unges vægt, men i stedet formidle et positivt budskab om sund kost.

7.2. KOSTENS SAMMENSÆTNING – SKAB BALANCE MELLEML MAD, VÆSKE OG TRÆNING

7.2.1. Energigivende næringsstoffer - kulhydrater, proteiner og fedt

Under træning arbejder fægterens muskler, og muskelarbejde kræver energi. Denne energi fås primært gennem kosten. Kulhydrater, proteiner og fedt er alle energigivende næringsstoffer, som blandt andet har til formål at levere energi til musklernes arbejde under aktivitet, til restitution og til at levere energi til hjernen. Det er afgørende for energiomsætningen i musklerne, at fægteren har den rette balance mellem energiindtag og energiforbrug. Hvis kroppen får mindre energi ind, end den skal bruge, falder præstationsevnen i den daglige træning, og musklernes evne til at restituere bliver forringet. Et energiunderskud medfører på sigt, at fæg-

teren vil tabe sig i vægt. Hvis kroppen får for lidt energi, i forhold til hvad udøveren bruger, risikerer udøveren at miste muskelvæv, ligesom udøveren udsætter sig selv for en større risiko for skader og sygdom. Piger kan ligeledes risikere at få menstruationsforstyrrelser, og dermed kan udøveren med tiden miste knoglemasse. Er energiindtaget større end energiforbruget, tager udøveren derimod på i vægt.

Energien i kosten måles i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal) (1 kcal = 4,2 kJ). Energiforbruget afhænger af træningsmængde, træningsintensitet, alder, kropsvægt og kropssammensætning. Genetiske og hormonelle faktorer kan påvirke energistofskiftet.

En balanceret kost indeholder tilstrækkelig energi, har en fornuftig sammensætning af næringsstoffer (fedt, kulhydrater og protein) og indeholder de fornødne vitaminer og mineraler.

Brug Team Danmarks "Energiberegner", der også giver detaljerede kostforslag i forhold til kostens øvrige sammensætning. Find "Energiberegner" på www.teamdanmark.dk.

Kulhydrater - energi til hårdt arbejdende muskler

Kulhydrater er hjernens og musklernes vigtigste energikilde. Det er afgørende for fægterens koncentrationsevne og træningskapacitet, at udøveren har tilstrækkeligt med kulhydrat i kroppen. Kulhydrat findes i relativ høj koncentration i madvarerne: Pasta, ris, korn, brød, havregryn og frugt. Det anbefales derfor at spise disse

madvarer - gerne den grove udgave. Sukker er også kulhydrat, men et stort forbrug af sukker, slik, sodavand og saftvand er ikke hensigtsmæssigt. De indeholder ikke andre næringsstoffer som fx vitaminer og mineraler, og de kaldes derfor for "tomme kalorier".

Kulhydrater lagres som glykogen i musklerne og leveren. Intensiteten af træningen er afhængig af, hvor meget glykogen der er til rådighed i musklernes og leverens depoter. Når fægteren tømmer glykogenlagrene, slår kroppen automatisk over til i højere grad at forbrænde fedt. Da fedt ikke er så effektiv en energikilde som kulhydrat, tvinges udøveren til at sænke tempoet for at udvinde den samme mængde energi. Derfor bør udøveren inden træning sikre sig, at glykogendepoterne er fyldte, ellers kan vedkommende ikke yde sit maksimale. Se Tabel 1 for behov ift. træningsintensitet.

Det anbefales, at ca. 60 % af det samlede daglige energiindtag kommer fra kulhydrater. Endvidere anbefales det, at det daglige indtag af sukker ikke overstiger 10 %, eftersom et højere indtag vil påvirke optagelsen af nødvendige næringsstoffer fra øvrige fødevarer.

Protein-kroppens vigtigste byggesten

Proteiner fungerer som kroppens byggesten og anvendes fx til reparation af celler, herunder de muskelceller der efter hård træning skal genopbygges. Proteiner findes bl.a. i kød, fisk, nødder, mælk, bønner og æg.

Det anbefales, at ca. 10-20 % af det daglige energiindtag kommer fra protein. Gerne fordelt på dagens måltider, så kroppen får en jævn tilførsel af nye byggesten (aminosyrer) gennem hele døgnet. Det er også vigtigt, at fægtere indtager lidt protein umiddelbart efter træning. Derudover er der meget, der tyder på, at behovet for protein er størst i den første tid efter, udøveren har skiftet til et nyt og hårdere træningsprogram. Så snart kroppen har vænnet sig til det nye stressniveau, bliver behovet for protein reduceret igen. Kroppen bliver bedre til at udnytte det tilstedeværende protein. Tabel 2 giver et overblik over dette.

ANBEFALET DAGLIGT KULHYDRATINDTAG

Træning med moderat til høj intensitet i mindre end 1-1 ½ time pr. dag eller træning med lav intensitet i længere tid.	5-7 g pr. kg kropsvægt (Vejer udøveren fx 75 kg, skal udøveren indtage 375-525 g kulhydrat pr. dag)
Træning med moderat til høj intensitet i mere end 1-2 time pr. dag eller træning med lav intensitet i længere tid.	7-10 g pr. kg kropsvægt
Ekstreme træningsperioder med moderat til høj intensitet (6-8 timer pr. dag)	10-12 g pr. kg kropsvægt

Tabel 1: Oversigt over daglig anbefalet kulhydratindtag i forhold til træningsintensitet.



ANBEFALET DAGLIGT PROTEININDTAG I G PR. KG KROPSVÆGT

	Drenge/Mænd	Piger/Kvinder
Normalbefolkning	0,8	0,7
Moderat træningsbelastning (4-5 gange/uge > 45 min. pr. gang, høj intensitet)	1,0	0,9
Udholdenhedstræning med høj intensitet (daglig eller flere gange daglig)	1,2-1,6	1,0-1,4
Udholdenhedstræning med ekstrem træningsbelastning (> 6 timer)	2,0	1,7
Styrketræning (indledende muskelopbygningsfase)	1,5-1,7	1,3-1,4
Styrketræning (vedligeholdelse)	1,0-1,2	0,9-1,0
Aktive teenagere i vækst	1,2-2,0	1,0-1,7

Tabel 2: Oversigt over anbefalet daglig proteinindtag for drenge/mænd og piger/kvinder i sammenhæng med forskellige former for fysisk træning.

Fedt - mest af det umættede

Fedt har mange vigtige funktioner i kroppen. Fedt indgår bl.a. i hormonproduktion, opbygning af cellernes membraner og er en forudsætning for, at kroppen kan optage fedtopløselige vitaminer i kosten. Derudover er fedt det mest energitætte næringsstof og indeholder mere end dobbelt så meget energi pr. gram som proteiner og kulhydrater.

Det er vigtigt, at fægteren spiser en tilpas mængde fedt; hverken for meget eller for lidt. Fedt bør udgøre 20-30 % af energien i kosten, og det er vigtigt at vælge de sunde fedttyper; umættet fedt som fx fede fisk og vegetabiliske fødevarer (olier, nødder, avocado). Derimod bør indtaget af det mættede fedt (fede mejeriprodukter, kød med høj fedtprocent, smør, kager) begrænses.

7.2.2. Ikke-energigivende næringsstoffer - vitaminer og mineraler

Selv om vitaminer og mineraler ikke giver energi, er de vigtige, for at kroppen fungerer. Vitaminer og mineraler er uundværlige for mange af kroppens processer. Behovet for vitaminer og mineraler bliver som udgangspunkt dækket, hvis udøveren spiser en varieret og næringsrig kost. Kalk, jern, D-vitamin og B-vitaminer er særligt vigtige.

Kalk: Er en vigtig byggesten for knoglerne, og findes fx i mælkeprodukter, ost, grønne grøntsager, nødder, mandler, tørrede bønner, sesamfrø, sardiner og fuldkornsprodukter.

Jern: Indgår i de røde blodlegemer, der transporterer ilt rundt i kroppen. Mangler du jern, falder din præstationsevne. Findes fx i kød, indmad, kornprodukter, grønne grøntsager og tørret frugt.

D-vitamin: Er vigtig for, at udøveren kan optage og omsætte kalk, så knoglerne styrkes. Findes fx i solens stråler og fede fisk.

B-vitaminer: Er vigtige, når kroppen skal omsætte kulhydrater og proteiner. Findes fx i brød, ris, pasta, grøntsager og kød.

Bogen "Opskriften på sejr - En bog til dig som træner meget" kan anbefales til talent- og elitefægteres eget brug. Bogen, der indeholder kostråd og madopskrifter, er udgivet i 2014 på forlaget Viggers i samarbejde med Team Danmark og DIF.



7.2.3. Væske - få styr på din væskebalance

Kroppen indeholder op mod 60 % vand. Vand indgår i kroppens forskellige væv og bruges i kroppens transportsystemer fx blod samt lymfe- og cellevæske. Det er derfor væsentligt at opretholde væskebalancen ved at drikke væske i løbet af dagen. Kroppen mister konstant væske i løbet af dagen og især under træning. For at præstere optimalt skal du være i væskebalance inden træningen. For at dække kroppens basale behov for væske skal der drikkes min. 1½ liter pr. dag plus ca. 1 liter pr. times træning. Jo varmere det er, og jo hårdere træningen er, desto mere væske taber man, og desto mere skal kroppen have ind igen. En huskeregel er, at der altid skal drikkes så meget, at urinen har en lys og klar farve.

Beregning af udøvernes væskebehov kan fx foretages vha. Team Danmarks "Væsketest" på:
www.teamdanmark.dk.

at kontakte en faglig ekspert, så du kan få råd og vejledning. Du kan også få yderligere information i fx pjecen "Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere - forebyggelse og behandling", udgivet af DIF og Team Danmark.

7.2.4. Generelle anbefalinger: Før, under og efter træning

Før træning:

Sørg for at tanke op med væske, kulhydrat og protein

Spis et hovedmåltid 3-4 timer før træning. Drik ½ liter væske og spis et fedtfattigt mellemmåltid med kulhydrat og protein 1-2 timer før træning.

Under træning:

Sørg for at få væske, kulhydrat og salt nok. Drik lige så meget, som du sveder. Afhængigt af hvor hård træningen er, skal der drikkes ca. 1 liter i timen. Hvis fægteren træner hårdt i mere end 1 time, er det en god idé også at få kulhydrater og salt undervejs fx i form af en sportsdrik.

Efter træning:

Her har de fleste udøvere brug for at få både kulhydrat, protein og væske, så kroppen kan komme i gang med at fylde glykogen- og væskedepoterne op, samt reparere, genopbygge og danne nyt muskelfæv. Derudover er det godt at få et hovedmåltid 1-2 timer efter endt træning.

7.3. SPISEFORSTYRRELSE – RÅD TIL TRÆNEREN (OG ANDRE NØGLEPERSONER)

Spiseforstyrrelser opstår ekstremt sjældent som en følge af fægtesportens tilgang til træning og konkurrencer, men kan desværre forekomme som et uheldigt produkt af kropsoptagelsen blandt teenagere i samtidens ungdomskultur. Derfor kan det være relevant for fægtetrænere at være opmærksomme på problemstillingen ved træning af unge fægtere.

Som fægtetræner er du en ressourceperson, som udøverne støtter sig til, og du har dermed indflydelse på deres viden, holdninger og adfærd. Dine holdninger til mad, vægt, kropssammensætning og udseende og de signaler, du sender, har afgørende betydning for, hvor stort fokus udøverne retter mod disse faktorer. Det er derfor også dit ansvar at være opmærksom og reagere på tendenser til spiseforstyrrelse blandt unge. Jo tidligere problemet opdages, desto lettere er det at gribe ind.

Det første signal, du som træner skal være opmærksom på, er, hvis en udøver pludselig ændrer spisevaner. Derudover er det vigtigt at være opmærksom på signaler som træthed og svimmelhed, samt forringet koncentrationsevne, muskelstyrke, hurtighed og udholdenhed. Ved mistanke er det vigtigt, at fægtetræneren og andre nøglepersoner griber hurtigt ind og sikrer, at udøveren får hjælp. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere uhenigtsmæssige spisevaner, fx spiseforstyrrelser, så tøv ikke med





Kapitel 8

Idrætsskader

8.1. INTRODUKTION

Følgende kapitel beskriver kort nogle generelle principper for skadesforebyggelse, og hvordan trænerne, udøvere eller andre tilstedeværende skal behandle skader.

Sport og skader følges desværre ofte ad. En skade tvinger ofte udøveren til at holde pause fra sporten i kortere eller længere perioder, hvilket kan hæmme karrieren. I værste fald må udøveren helt stoppe med at dyrke sin sport pga. en idrætsskade. Mange idrætsfolk kommer på banen efter en skade, før de er klar, hvilket påfører dem unødvendige lidelser og/eller forlængede skadesforløb. For at komme sikkert og hurtigt tilbage til sporten, er det afgørende, at behandling af skaden foregår korrekt.

8.2. SKADESFØREBYGGENDE TRÆNING

Trænere spiller en meget vigtig rolle i forhold til skadesforebyggelse, da de er styrende og rådgivende med hensyn til træningen, teknikken, samt valget af udstyr.

Generelt er ordentlig opvarmning en vigtig faktor for at forebygge potentielle skader. Ligeledes spiller styrketræning en væsentlig rolle, da man ved simple øvelser kan styrke nogle af de muskler og led, som ofte kan være skyld i idrætsskader i fægtning.

Da fægtning er en sport, hvor det primært er den ene side af kroppen, som bruges, kan muskelopbygningen blive uligevægtig ved megen træning. Derfor kan det blive vigtigt at træne begge sider for at forebygge skader. Coretræning, som giver en stabil og stærk kropsstamme, er derfor relevant for fægtere. Både for at have en stærk core i forbindelse med kamp, men også for at undgå skader¹⁵.

¹⁵ - En række øvelseseksempler på coretræning findes på DFF's mobilsite, som er lavet i forbindelse med ATK-materialet.

I forhold til børn og unge bør skadesforebyggelse og skader altid betragtes i relation til den vækstproces, der foregår gennem barndommen, og som først afsluttes omkring 20-21-årsalderen. Det er væsentligt løbende at fokusere på, at de fysiske belastninger er tilpasset den enkelte fægters fysiske udvikling, alder og køn. Man skal derfor ikke lade sig lede af egne, forældres eller de unge udøvers ambitioner.

8.3. SKADESTYPER

Overordnet set kan idrætsskader opdeles i enten overbelastningsskader eller akutte skader.

8.3.1. Overbelastningsskader

Opstår som følge af forkert belastning/træning over længere tid. Dvs. at vævet bliver påvirket af ensidige og gentagne bevægelser. Årsagen kan fx være overtræning, misforhold mellem træningsbelastning og idrætsudøverens træningstilstand, forkerte eller forkert udførte øvelser. Overbelastningsskader er kendetegnet ved bla. ømhed, smerte, hævelse, irritation, nedsat præstationsevne og uoplagthed. Et tegn på en overbelastningsskade er, at udøveren oplever ømhed/smerte i starten af et træningspas og dette forsvinder under opvarmningen, men kommer snigende, når træningen er overstået. Det er ikke ualmindeligt, at udøveren om morgenen vil opleve en øget ømhed og en fornemmelse af stivhed i det skadede område. Ømheden/smerten forsvinder typisk, hvis udøveren holder nogle dages pause, men viser sig øjeblikkeligt, når udøveren igen forsøger at være aktiv.

Skaden er opstået - hvad gør jeg (overbelastningsskade)?

Det er vigtigt, at både udøveren og træneren reagerer hurtigt på skaden. Hvis skaden får mulighed for at udvikle sig, ved at fægteren ignorerer smerten og træner, så risikerer fægteren, at skaden udvikler sig til en permanent betændelsestilstand i senen. Træneren skal tale med udøveren, så I sammen kan justere træningen.

Udøveren skal undgå at provokere smerten og undgå bevægelser og belastninger, der giver problemer. Har en fægter ondt over længere tid, er det endvidere altid hensigtsmæssigt at kontakte læge eller fysioterapeut for en præcis diagnose og korrekt behandling, frem for at træner og fægter famler sig frem.

8.3.2. Akutte skader

Opstår pludseligt under træning eller konkurrence. Ved en akut skade belastes vævet med en enkelt kraftig belastning. Skaden opstår typisk i forbindelse med en kraftig eller eksplosiv bevægelse med maksimal kraftudfoldelse og/eller hurtig retningsskift. Når den akutte skade opstår, gør smerterne det umuligt at fortsætte. Skaderne kan eksempelvis være fibersprængninger, forstuede led, forstrakte håndled, knoglebrud opstået ved eksempelvis uheldig landing, slag eller på grund af manglende eller for lidt opvarmning.

Ved akutte skader bliver ledbånd, sener, muskler eller knogler påvirket ud over deres normale evne til at strække sig og give efter. Blodkar, sener, ledbånd eller muskelfibre brister. Blodet siver ud i området, og den ekstra væske trykker på nerverne. Den uheldige fægter vil derfor opleve, at det gør meget ondt.

Skaden er opstået - hvad gør jeg (akutskade)?

Når uheldet er ude, er det vigtigt at vide, hvad man skal gøre:

1. **Spørg**, hvor det gør ondt!
2. **Se** på skaden - og vurder, før du om nødvendigt berører skaden
3. **Iværksæt** behandling!

Behandling - akut:

For at standse og minimere den indre blødning skal du som førstebehandling iværksætte PRICEM-princippet så hurtigt som muligt. Hvis behandlingsprincipperne benyttes på den rigtige måde, forkortes skadesperioden betragteligt:

- P** - Protection (beskyttelse) (aflastning eller om nødvendigt afstøtning)
- R** - Rest (ro) (ingen aktivitet med det skadede område)
- I** - Ice (kølende is)
- C** - Compression (trykforbinding)
- E** - Elevation (det skadede område skal hæves over hjertehøjde)
- M** - Mobilisering (først når hævelsen er stoppet - som hovedregel efter et døgn)

Ved alvorlige skader søges umiddelbart efterfølgende hjælp.

Hvis du er blevet lidt rusten i behandling af idrætsskader, så læs mere og se videoer om, hvordan du benytter PRICEM på forskellige kroppsdele på DIF's idrætsskadesite:
<http://dif-idraetsskader.itai.dk/>

Her findes også link til download af DIF's app om idrætsskader med fine videoer og gode råd.



8.3.3. Typiske fægteskader

De typiske idrætsskader i fægtning findes ofte på muskler og led i underekstremiteterne - fx knæ- og ankelskader. Derudover er våbenarmens hånd-, albue- og skulderled også ofte udsatte hos fægttere.

To af de hyppigste skader hos fægttere er "fægteralbue", også kendt som "tennisalbue" og "springerknæ".

Ved en tennisalbue har man smerter i de muskler, som strækker fingrene og håndleddet og udspringer fra et lille knoglefremspring på albuens yderside. Vævet omkring musklerne bliver irriteret, og der opstår en betændelsestilstand. Tennisalbuen rammer ofte personer, der udfører gentagne, ensformige bevægelser. Tennisalbue kan forebygges ved at styrke musklerne omkring leddet gennem specifikke øvelser.

Springerknæ opstår, når knæskalsenen belastes meget hårdt ved gentagne, ensformige belastninger. Belastningen opstår, når senen skal overføre den kraft, der ved spring eller udfald udløses af den kraftige lårmuskulatur.

En del af sådanne overbelastningsskader i fægtning opstår desværre, fordi træningsmængden og -intensiteten sættes for hurtigt op i forbindelse med skift fra breddefægter til talent- elitesporet uden tilstrækkelig hensyntagen til træningsplanlægning, opbygning af fysisk grundform, ro og restitution. Fx ved øget træning i forbindelse med udtager til større konkurrencer i de tidlige ungdomsår.

8.3.4. Tilbage til sporten efter en skade - hvad gør træneren?

I en skadesperiode er det ikke kun det skadede væv, der mister sin styrke, det er derfor vigtigt, at fægteren holder resten af kroppen i gang. Find ud af, hvilke aktiviteter fægteren kan lave uden at provokere det skadede område.

Udøveren skal, afhængig af skadens omfang, i samarbejde med træneren og/eller læge/fysioterapeut planlægge et genoptræ-

ningsprogram for både den skadede og ikke-skadede del af kroppen.

Læs mere om idrætsskader, herunder genoptræning, på DIF's side: <http://dif-idraetsskader.itai.dk> eller i "Idrætsskadebogen", red. Thorsten I. Hansen & Michael R. Krosgaard". FADL's Forlag 2007¹⁶.



¹⁶ - Bogen kan downloades gratis på DIF's hjemmeside - se under "Foreningsliv" - "Viden om" - "Idrætsskader".



Kapitel 9

Træningselementer i fægtning

Kapitlet gennemgår overordnet, hvorfor fægtning er en kompleks sport, og hvilke krav der stilles til præstation i fægtning. Derigennem præsenteres, hvordan træningselementerne taktisk, teknisk, fysisk og mentaltræning spiller ind.

9.1. EN KOMPLEKS SPORT

Fægtning anses for at være en kompleks sport. Det betyder *ikke*, at fægtning er svært at lære, men at mange færdigheder og evner er afgørende og påkrævede for at dyrke sporten og for senere at opnå succes.

Et populært billede af den ideelle fægter er, at denne på én og samme tid er hurtig som en sprinter, teknisk virtuos som en violinist og taktisk begavet som en skakspiller. Billedet viser, at flere elementer, som kan trænes, spiller ind ved en fægters præstation. Selv den bedste tekniker vil ikke være succesfuld, hvis hans handlinger ikke er gennemført hurtigt og på det rette tidspunkt, og den gode taktiker vil tabe, hvis hans stød ikke rammer modstanderen.

En god fysisk form er betydningsfuld for alle fægtere, men de fysiske karakteristika kan derudover egentlig være ganske forskellige selv inden for de enkelte discipliner. Der findes fx både høje og lave topfægtere. Der findes også forskellige typer af fægtere: Der er de elegante fægtere, men også succesfulde atleter med en mere uortodoks stil. Der er kloge taktikere, stærke teknikere og mere ensidige fægtere, som er hurtige til at reagere og fysisk stærke. Meget ofte er forskellige specifikke evner og særligt udviklede styrker basis for den enkelte fægters foretrukne måde(r) at fægte på (fægstil) og vej til succes. Fægtere kan meget generaliseret opdeles i to typer - figitere og taktikere¹⁷:

Figtereren er en fægter, der på baggrund af bl.a. god rum- og tidsfornemmelse handler og reagerer hurtigt, konsekvent og fysisk stærkt - impulsreguleret - i kampsituationer, der hurtigt udvikler sig. Figtereren anvender som regel enkle, sikre aktioner, men kan også foretrække at skabe helt åbne situationer, hvor han ikke helt på forhånd kender afslutningsmåden, men udnytter sine nævnte fortrin til at drage fordel af situationen og ramme modstanderen.

Taktikeren foregriber kommende situationer eller forbereder sig aktivt på dem med taktiske manøvrer. Taktikeren handler succesfuldt i forhold til modstanderen gennem i hovedsagen gennemtænkte beslutninger byggende på strategisk-taktiske overvejelser, som gennemføres ved hjælp af komplekse bevægelsessekvenser.

9.2. SKEMA FOR KONKURRENCEPRÆSTATION

Ud fra ovenstående ses formentlig allerede, at fægtning er en ret kompleks sport, som kræver en hel række specielle færdigheder og evner for at opnå succes. Det er endvidere sådan, at disse færdigheder og evner, som forudsætninger for en kamppræstation, er forbundne med hinanden og delvist komplementerer (og/eller kompenserer for hinanden), hvilket Figur 7 "Skematisk struktur for kamppræstation i fægtning" (nedenfor) søger at vise.

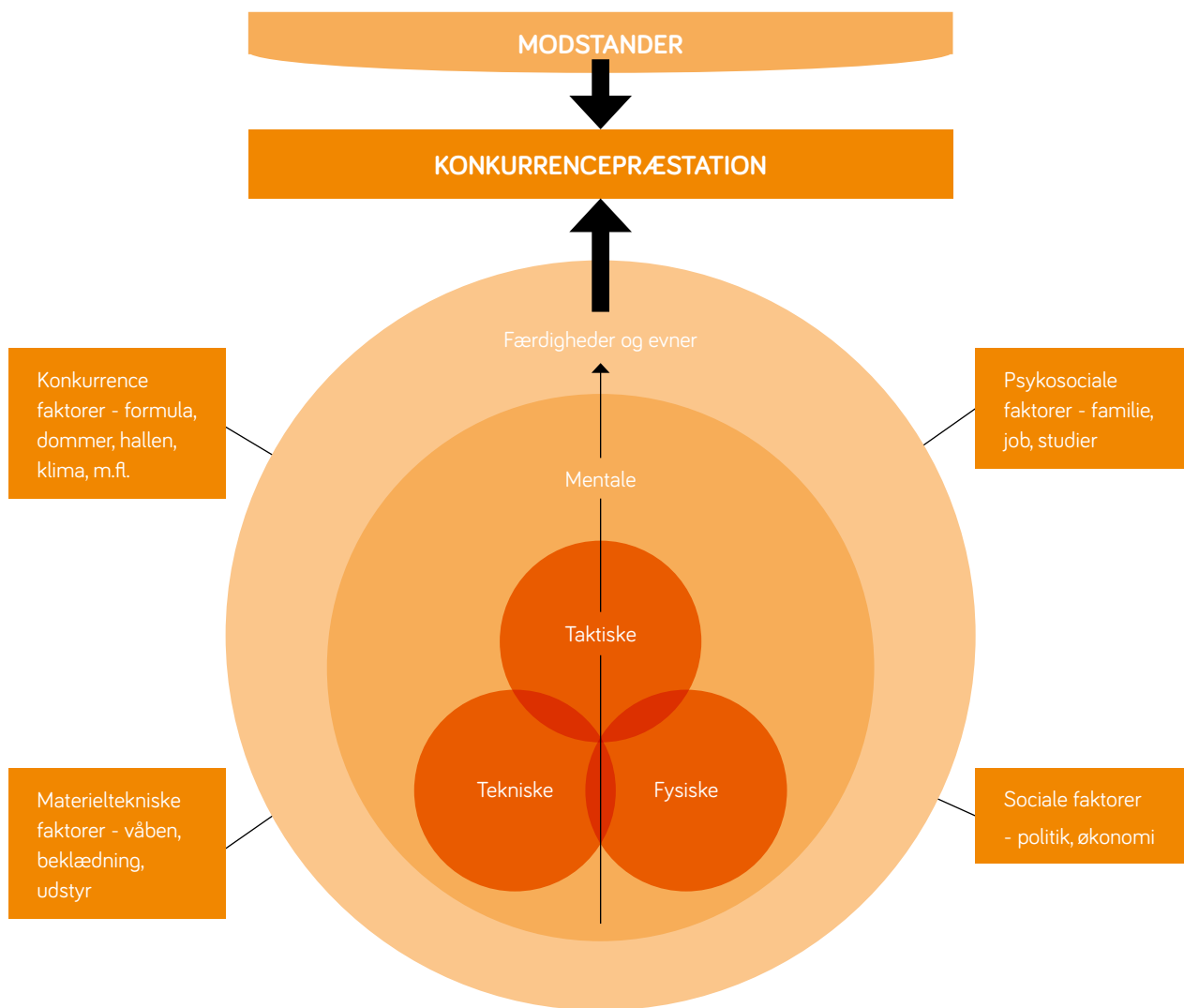
Figuren viser de mange faktorer/elementer, der er i spil under en fægtekamp, og som har betydning for succesfuldt at opnå blot et enkelt touché eller for at vinde kampen. Det gælder sådan set uanset, om man er topfægter eller breddeudøver. De tekniske, taktiske, fysiske og mentale træningsbehov hos breddefægtere er egentlig de samme som for talent og elite. Forskelligheden er primært af mere arbejdsmæssig art: Den tidsmængde, som talent-elitefægteren vælger at bruge på at fordybe sig i de enkelte elementer er større. Der er altså de samme træningsbehov og krav for en god præstation, men topfægteren præsterer ofte bedre grundet en øget træningsvolumen.

¹⁷ - Barth & Beck s. 27.

Figuren er simplificeret, men kan bruges til at give et indtryk af, hvilke krav der skal til for at opnå succes - og samspillet imellem dem. Modellens yderste ring viser de samlede færdigheder og evner, som fægteren kan sætte ind i en given kampsituation. Den næste ring tydeliggør, at fægterens mentale evner og færdigheder er ret afgørende for præstationen, idet de har betydning for samspillet mellem de tekniske, fysiske og taktiske færdigheder, som fægteren kan aktivere i kampen (de inderste ringe). De indre ringe viser endvidere gennem deres forbundethed, at fx teknisk træning altid også har et fysisk og taktisk aspekt. Firkanterne uden for ringene tydeliggør, at en række ydre faktorer, herunder konfrontationen med modstanderen, i betydelig grad påvirker fægterens arbejde.

9.3. KOMPENSATIONSSTRATEGI

Flere eksperter¹⁸ mener, at topfægteren generelt bør have et højt niveau inden for alle træningselementerne: Mentalt, taktisk, teknisk og fysisk. Men der findes næppe en topfægter, som er optimal på alle områder. Det viser sig fx i praksis ved, at fægtere når samme toppræstationer med forskelligt teknisk og taktisk repertoire, samt forskellige fysiske og mentale færdigheder. Alle fægtere har deres styrker og svagheder færdighedsmæssigt, og deres iboende talent inden for et eller flere områder kan optimeres gennem træning, mens der ofte må kompenseres for svagheder på andre områder. En sådan kompensationsstrategi indebærer, at man træner det svage område, så langt som man kan, men ellers i højere grad lægger vægt på at gøre styrkesider endnu stærkere.



Figur 7: Skematisk struktur for konkurrencepræstation i fægning. Cirklerne er indre faktorer og udgør den samlede indsats, fægteren leverer i kampsituationen. Firkanterne er ydre faktorer, som påvirker fægterens interne processer. Kilde: Barth & Beck s. 28.

18 - Feks. Barth & Beck s. 30-32 og Lukovich s. 38-39.

Mangler på et område kompenseres man for, erstatter eller afbalancerer ved at træne andre færdigheder. Det, man spiller på, er ofte, at færdigheder tit har både en fysisk og en psykologisk side: En motorisk (fysisk) langsom fægter kan kompensere for dette ved at træne hurtighed i opfattelsesevne og beslutningstagning, taktik, afstandsforfølgelse, tempo, mm. En fægter, som har svagheder taktisk eller strategisk, kan kompensere for dette ved at træne hurtighed og præcision i motoriske reaktioner og udførelsen af bevægelser (teknik og fysik).

Kompensationsstrategien kan anvendes ved træning af såvel talent-elitefægtere som breddefægtere, men bør aldrig have stor vægt i træningen, før et billede af fægterens type og stil har aftegnet sig klart, og den biologiske udvikling af træningselementerne er ved at være afsluttet - dvs. efter puberteten. Ellers risikerer træningen fejlagtigt at lukke sig om bestemte træningselementer, mens (senere) udviklingspotentialer på andre områder overses.

9.4. TRÆNINGSPYRAMIDEN

De væsentligste elementer (mental, taktisk, teknisk og fysisk træning) i opbygningen af en fægter kan også illustreres på anden måde. Træningspyramiden¹⁹ (Figur 8) fokuserer i højere grad end Figur 7 på, at elementerne bygger på hinanden og er hinandens forudsætninger. Træningspyramiden viser fx, at fysisk træning er fundamentet for teknisk træning, der igen er fundamentet for taktisk træning. For at fægte med succes eller bare for at sætte et enkelt touché vil alle elementer ofte spille ind i forskellig grad, så de er alle vigtige - uanset fægterens niveau. Træning af et enkelt af elementerne, fx fysisk træning, er aldrig et mål i sig selv, men sammen med de øvrige elementer et middel til at blive en bedre fægter. Den fysiske træning skaber således de nødvendige forudsætninger for at kunne fægte med succes ved at være fundamentet for de øvrige træningselementer. Fx vil en fysisk udmattet fægter have vanskeligt ved at arbejde taktisk eller mentalt på pisten.



Figur 8: Træningspyramiden

19 - Jensen s.17.

Træningspyramiden bør dog alene forstås sådan, at træningselementerne bygger på hinanden og er forudsætninger for hinanden, og ikke som et udtryk for, at bunden af pyramiden skal have størst vægt i træningen. Vægtningen af træningselementerne afhænger af den enkelte fægters udviklingstrin, hvilket gennemgås i de følgende kapitler 10-13. Se også kap. 15.3. "Vægtning af træningselementerne i fægtning".

9.5. EN HOLISTISK TILGANG

Det er vigtigt at forstå, at alle træningselementerne er betydningsfulde og udvikles og modnes individuelt forskelligt hos hver enkelt fægter. Træneren må arbejde med "hele" fægteren og bør ikke udelukkende fokusere på tekniske og fysiske aspekter af træningen. Endvidere skal træneren i forhold til den enkelte fægters udvikling vurdere, hvornår der skal sættes ind med hvad.

I de kommende kapitler (kap. 10-14) gennemgår vi derfor de fire træningselementer, som er væsentlige, når man tænker over, hvad der skal trænes for at fægte succesfuldt som breddeudøver eller eliteudøver: Fysisk, teknisk, taktisk og mentalt. I hvert kapitel overvejer vi, hvornår i en fægters udvikling de forskellige træningselementer bør trænes i forhold til fægterens alder.

9.6. KUNDSKABER OG HOLDNINGER - ET YDERLIGERE TRÆNINGSELEMENT

I Træningsanbefalingerne i kap. 17 findes rubrikker med anbefalinger for fægtetræning inden for træningselementerne: Fysisk, teknisk, taktisk og mentaltræning. Vi har endvidere lavet en rubrik kaldet "Kundskaber og holdninger", som vedrører to yderligere læringsområder:

1. Kundskaber omhandler læringsindhold, som i hovedsagen er vidensbaseret, og som er underliggende forudsætninger for, at fægteren færdighedsmæssigt kan klare sig godt til træning og konkurrence. I nogle tilfælde er der dog også tale om færdigheder, som ikke direkte relaterer sig til rubrikkerne for teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning i Træningsanbefalingerne. Mål for fægterens viden og færdigheder omkring bl.a. ernæring, regelforståelse, regel anvendelse og materiel er rubriceret under "Kundskaber og holdninger".
2. Holdninger er efter vores mening helt afgørende for fægterens muligheder for at begå og udvikle sig på et hold, i klublivet og i sporten som helhed, hvorfor læringsindhold for den dannelsesmæssige del af fægterens udvikling også er specificeret i denne rubrik.

Pointen er, at udviklingen af fægterens viden og holdningsmæssige tilgang til fægtningen og klublivet også er afgørende for breddeudøverens og talentets udvikling mod succes og en livslang karriere i sporten. Dannelsen af fægterens værdier og holdninger vil ofte foregå gennem træningsmiljøet og træneren - se kapitel 4.



Kapitel 10

Fysisk træning

Kapitlet gennemgår overordnede overvejelser omkring fysisk træning i højniveaufægtning (afsnit 10.1- 10.2). Dernæst gennemgås generelle overvejelser vedrørende fysisk træning i en aldersrelateret kontekst ud fra "Udviklingstrappen for fægtere" (afsnit 10.3).

10.1. MERE FYSISK TRÆNING ER BLEVET NØDVENDIGT FOR TOPPRÆSTATION

Traditionelt har fægtetræning fokuseret på udviklingen af primært tekniske og taktiske færdigheder struktureret gennem lektioner, parøvelser og kamptræning. Set i lyset af udviklingen i højniveau-fægtning over de seneste 40 år, hvor tempoet er skruet i vejret, og de specifikke fysiske krav er øget for toppræstationer, kan denne klassiske position næppe fastholdes. En hurtig sammenligning af tempoet på ældre fægtevideoer med videomateriale fra det seneste VM/OL vil give et simpelt indtryk af denne udvikling.

Ud over at fægterne er blevet hurtigere og tempoet højere under konkurrence, kan det samtidig konstateres, at den samlede træningsmængde, som fægtere skal levere for at opnå et topresultat, er øget betydeligt gennem årene. En bagvedliggende forudsætning for at kunne arbejde med fægtning i mange timer ugentligt over længere tid er opbygningen af en fysik, der kan tåle mange belastninger. Her bliver en grundlæggende fysisk træning, som tager hensyn til skadesforebyggelse, restitution og nøje planlægning af peak i forbindelse med en konkurrencepræstation, derfor en del af det daglige arbejde. Den forøgede totale træningsmængde i mange elitefægtemiljøer rundt om i verdenen er altså en anden årsag til, at mere fysisk træning er blevet nødvendigt for toppræstation. Formålet med denne form for fysisk træning er at skabe en kondition og styrke, der sætter fægteren i stand til at træne mere fægtning.

Ingen synes således at være uenige i følgende: Fægterens tekniske og taktiske udvikling har fortsat den største betydning. Men

vægtningen af den fysiske træning med henblik på at optimere fægtepræstationer er dog øget i dag i forhold til tidligere.

10.2. MEN HVILKEN SLAGS FYSISK TRÆNING?

Der er dog en del uenighed om, *hvad* der mere specifikt skal være fokus på inden for den fysiske træning med henblik på præstationsoptimering, og *hvordan* dette trænes. Mens der findes undersøgelser, der viser, at højniveaufægtere på mange områder er ligeså fysisk veltrænede som topatleter i andre idrætsgrene, så er der indtil videre kun få videnskabelige undersøgelser af, hvilke specifikke fysiske egenskaber en topfægter bør træne for at vinde medaljer²⁰. Hvordan de fysiske egenskaber bør trænes optimalt i fægtning er heller ikke godt afdækket inden for forskningen. Det kan skyldes, at fægtning som en lille sport også er et meget lille forskningsfelt, og at fægtefaglig teori i lange tider har centreret sig om tekniske og taktiske forhold. Da fægtere, som nævnt, scorerer lige så højt på en lang række fysiske områder som topatleter i andre idrætsgrene, kan vi godt gå ud fra, at den fysiske træning har stor betydning, mens vi må afvente, at koden knækkes for, hvad der er allervigtigst at træne fysisk, og hvordan det bedst trænes i fægteregi.

10.2.1. Til overvejelse

Det er værd at bemærke, at flere tilgange til fysisk træning eksisterer, og at nogle af disse kan have interessante pointer. Til eksempel vil nogle højniveautrænere²¹ hævde, at det mest afgørende ved udvikling af de fysiske egenskaber hos en elitefægter ikke

20 - I de seneste 30 år er der kommet en del litteratur om fysisk træning i fægtning, som indeholder mange træningsforslag og øvelser. Men de baserer sig sjældent på forskningsresultater fra fægtning eller konkluderer bl.a. på basis af meget små grupper af fægtere.

21 - F.eks. Czajkowski s. 29-30, 254-262

er en direkte, isoleret træning af styrke, kondition og hurtighed. Træning handler i højere grad om en videreudvikling af motoriske færdigheder til et meget højt niveau inden for sansemotoriske og psykomotoriske færdigheder - dvs. motoriske reflekser og fysiske bevægelser i forbindelse med kognitive processer såsom perceptionsevne, reaktionsevne og evnen til hurtig beslutningstagning²² Her lægges vægt på, at det er fægterens hurtige reflekser, reaktionsevne og perception, som er afgørende for træning af bevægeapparatet i fægtning, da sporten er karakteriseret ved arbejde i meget højt tempo, under skiftende, åbne situationer og ekstremt kort tid til beslutningstagning (se kap. 11.2.). Sådanne trænere vil mene, at træning af fx hurtighed og styrke på eliteniveau primært bør trænes som funktional træning af semispecifikke og mange specifikke fægtebevægelser (teknisk træning), mens tiden anvendt på decideret fysisk træning bør fokusere på vedligeholdelse af en god fysisk grundform og forebyggelse af idrætsskader. Vægten lægges altså her i meget høj grad på træning af hurtighed, eksplosiv styrke etc. i praksisnære, fægtespecifikke situationer. Ved denne tilgang er udvikling af grundlæggende motoriske færdigheder (også) ekstremt vigtig i de tidlige faser af fægterens udvikling (FUNdamentals, Lære at fægte, og Træne for at træne), da de er grundforudsætninger for videreudvikling og raffinering af fægterens sensomotoriske og psykomotoriske færdigheder²³.

10.2.2. DFF's valg

Med baggrund i den ovenfor beskrevne usikkerhed om indholdet af fysisk træning i fægtning, herunder manglende forskningsresultater, har vi i DFF's træningsanbefalinger (kap. 17) valgt at lægge vægt på en fysisk træning for såvel talent-elite som bredde, som støtter sig til flere andre fægtelandes træningsanbefalinger for aldersrelateret træning.

Vi mener, at hverken betydningen af fysisk eller teknisk træning kan eller bør undervurderes. Den grundlæggende fysiske træning, omtalt i afsnit 10.1, bør vægtes højt på alle udviklingstrin, og mange fysiske træningsaspekter har betydning for såvel fægterens almen udvikling som en toppræstation.

Tilgangen til den fysiske træning er, at vi i børneårene og de tidlige ungdomsår arbejder på først at opbygge en god atlet, og så en god fægter - frem for først at lave en fægter, og så gøre fægteren til en atlet. Derfor bør den fægtespecifikke fysiske træning ligge sent på fægterens udviklingsvej.

"DFF's Træningsanbefalinger - trindelt" i kap. 17 afspejler dette valg.

²² - Der findes små videnskabelige undersøgelser, der antyder, at dette er områder, hvor fægtere scorer højere i tests end andre - Fencing, Science & Technology, div. kapitler.

²³ - Du kan få forklaret og læse mere om disse begreber i DIF's hæfte "Sansemotorik og tekniktræning".



10.3. FYSISKE TRÆNINGSOVERVEJELSER RELATERET TIL FÆGTERENS ALDER

Med udgangspunkt i den viden om fægternes biologisk bestemte fysiske udviklingsmønstre, der er præsenteret i kapitel 2, er det værd at gøre sig nogle overordnede overvejelser omkring, hvordan fysisk træning kan og bør påvirke fægternes udvikling ud fra udviklingstrinene i "Udviklingstrappen for fægtere" (kap. 3). Kapitlet gennemgår overordnede overvejelser for fysisk træning for hvert udviklingstrin og opdeler den fysiske træning i: Motorik og koordination, aerob og anaerob træning samt styrketræning. Træneren skal have øje for de forskellige udviklingstrin, da disse er afgørende for, hvordan den fysiske træning gribes an.

ØVELSESEKSEMPLER

På www.atkkampsport.dk vil du i "Øvelseskataloget" under "Fysisk træning" kunne finde nogle eksempler på øvelser for hvert enkelt trin på udviklingstrappen.

Øvelsesforslagene bygger på de aldersrelaterede overvejelser her i Kap. 10.3. og træningsanbefalingerne i Kap. 17.

Husk, at modningen for den enkelte pige/kvinde eller dreng/mand falder på forskellige tidspunkter, og at den fysiske træning skal følge modningen og ikke alderen.

10.3.1. FUNdamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år)

Det anbefales, at op til 60 % af barnets samlede træningsmængde på dette udviklingstrin består af fysisk træning, herunder især træning af grundlæggende kropslige færdigheder. I den samlede træningsmængde indgår også den fysiske træning, som barnet opnår ved deltagelse i anden idræt gennem bl.a. skoleaktiviteter og medlemskab af andre sportsklubber. Deltagelse i andre idrætter er vigtig for barnets alsidige fysiske udvikling og bør støttes af træneren gennem anerkendelse og opmuntring. Resten af træningstiden bør primært bruges på de grundlæggende fægtespecifikke færdigheder indenfor teknisk træning - se Kap. 11.5.1.

Motorik og koordination

I perioden før puberteten bør børnene udvikle grundlæggende kropslige færdigheder og basale fysiske kompetencer, der er fundamentet for dannelsen af et alsidigt bevægelsesrepertoire og muligheder for yderligere motorisk udvikling senere i livet. Navnet FUNDamentals udtrykker både, at træningen, herunder det fysiske element, skal være sjov, og at det primære er at udvikle de helt grundlæggende motoriske og koordinative færdigheder: Fx at gå, løbe, hoppe, springe, balancere, rulle, kaste, gribe og hænge.

Aerob og anaerob træning

Træningen bør ikke have for stort fokus på hverken aerob eller anaerob træning (arbejde hhv. med og uden ilt). Det skyldes, at træningen har begrænset effekt og ofte virker demotiverende hos børn. Anaerob træning i form af hurtighedstræning kan dog implementeres i fægtetræningen gennem tidsmæssigt korte lege med høj intensitet, fx ved at lave forhindringsbaner, stafetter og fartlege, da udvikling af hurtighed er en vigtig egenskab for den senere fægter.

Styrketræning

Systematisk styrketræning og styrketræning med vægte anbefales ikke i denne udviklingsperiode. Styrketræning kan dog passende være en del af et legeelement i opvarmningen, hvor fægterne arbejder med egen kropsvægt og almen koordination/teknik på samme tid.

10.3.2. Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år)

Det anbefales, at ca. 50 % af barnets samlede træningsmængde på dette udviklingsstrin består af fysisk træning, herunder navnlig træning af et alsidigt bevægelsesrepertoire. I den samlede træningsmængde indgår også den fysiske træning, som barnet opnår ved deltagelse i anden idræt gennem bl.a. skoleaktiviteter og medlemskab af andre sportsklubber. Også på dette udviklingsstrin er deltagelse i andre idrætter vigtig for barnets alsidige fysiske udvikling og bør støttes af træneren gennem anerkendelse og opmuntring. Resten af træningen bør primært fokusere på træning af basale tekniske fægtfærdigheder - se Kap. 11.5.2.

Motorik og koordination

I denne periode skal fægtetræningen forsat have stor fokus på at udvikle de grundlæggende motoriske og koordinative færdigheder. Perioden kaldes den motoriske guldalder, idet børnenes motoriske udviklingspotentiale toppe ved 8-12-årsalderen. Derfor kan børnene allerbedst lære de grundlæggende færdigheder i denne periode. Hvis ikke de basale færdigheder kommer på plads i denne periode, er muligheden for, at barnet når sit fulde potentiale forpasset. Derfor bør fokus i fægtetræningen være på den alsidige udvikling. Børnene bør træne intensivt i at mestre basale motoriske og koordinative færdigheder som fx at løbe, hoppe, springe, balancere, rulle, kaste, hænge, støtte, klatre og krybe mm. Det medfører også, at mange former for balancer, sjove løbeformer, forskellige former for hop og spring, bevægelighed og smidighed inddrages i træningen. Ved 10-årsalderen skal børnene arbejde

yderligere med mere avancerede motoriske færdigheder såsom hurtighed og timing af bevægelser.

Samtidig er den motoriske guldalder en optimal periode for træning af idrætsspecifik motorik dvs. tekniktræning. Derfor kan den almene motoriske træning med fordel kobles til de specifikke og semispecifikke fægtebevægelser, der understøtter udviklingen af basal motorik og koordination: Fx balance, lavt tyngdepunkt, øjehånd og hånd-fod-koordination.

Aerob træning og anaerob træning

Udviklingsmæssigt er forholdene stort set de samme som på det tidligere udviklingsstrin (FUNDamentals). Det indebærer, at træningen bør ikke have for stor fokus på hverken aerob eller anaerob træning (arbejde hhv. med og uden ilt). Årsagen er fortsat, at træningen har begrænset effekt og ofte virker demotiverende. Anaerob træning kan dog implementeres i træningen som hurtighedstræning gennem tidsmæssigt korte lege med høj intensitet, fx ved at lave forhindringsbaner, stafetter og fartlege, da udvikling af hurtighed er en vigtig egenskab for den senere fægter.



Styrketræning

Børn kan forbedre deres præstationer i styrkeøvelser. Det sker dog ikke ved at udvikle større muskler, men derimod gennem forbedringer i teknik ved lav og moderat intensitet (fx med egen krop som belastning og egnet udstyr så som medicinbold, sandsæk e.l.). Styrketræning på børnehold, hvor kropsvægten udgør belastningen, er primært øvelser, hvor fægteren træner de centrale, store muskelgrupper i kroppen. Træning af de store muskelgrupper, fx lår, balder og øvre ryg, er en vigtig forberedelse til det videre arbejde med styrketræning, når fægteren bliver ældre, og styrker både led og muskler.

Fokus i styrketræning bør være koordinativ/teknisk orienteret. Styrketræning kan passende være en del af et legeelement i opvarmningen, hvor fægterne arbejder med egen kropsvægt og almen koordination/teknik på samme tid. Mange er skræmt over styrketræning i forhold til børn, men det er en myte, at det skulle være skadeligt for børn under de ovenfor beskrevne forhold.

10.3.3. Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år)

I denne periode under puberteten skal de unge begynde at opbygge deres fysik yderligere med henblik på at kunne træne mere. Når vækstspurten går i gang, skal udøverne således begynde at arbejde systematisk med opbygning af kondition, bevægelighed og styrke. Det fysiske træningsindhold går generelt fra at have været almen fysisk træning til i noget højere grad at være rettet mod fægtningens specifikke fysiske krav.

Det anbefales, at ca. 40 % af den unges samlede træningsmængde på dette udviklingsstrin udgøres af fysisk træning, herunder fortsat træning af et alsidigt bevægelsesrepertoire. Der fokuseres fortsat på træning af hele kroppen gennem deltagelse i anden idræt, og i den samlede træningsmængde indgår også den fysiske træning, som barnet opnår under aktiviteter i skolen og medlemskab af andre sportsklubber. Bemærk i den forbindelse også, at den samlede træningsmængde på talent-/eliteniveau er stigende i slutningen af perioden.

Motorik og koordination

Fra ca. 12-årsalderen muliggør den unges motoriske udvikling, at denne er mere klar til at tilegne sig idrætsspecifik tekniktræning. Derfor vægtes træning af tekniske færdigheder (specialiserede motoriske færdigheder inden for sporten) nu højere end den almene motoriske udvikling og koordination. Udøveren i den tidlige pubertet bør dog ud over fægteteknik fortsat arbejde med at udvikle grundlæggende motoriske evner, da den unge stadig er meget modtagelig for denne form for træning. Endvidere kan en voldsom vækstspurt hos især drenge føre til en midlertidig stagnation eller tilbagegang i de motoriske og koordinative færdigheder, da udøveren skal vænne sig til kroppens nye proportioner. Dette taler også for et fortsat fokus på at træne almen motorik og koordination.

Aerob træning og anaerob træning

Udover den naturlige aldersrelaterede stigning kan iltoptagelsen i perioden under og efter puberteten øges gennem målrettet træning hos begge køn. I denne periode virker aerob træning, hvor energiomsætningen i musklerne foregår vha. ilt, mere effektivt. Den enkelte fægters potentiale for at udvikle iltoptagelse, udholdenhed og styrke er genetisk bestemt, men for at udøveren evt. når sit fulde potentiale senere i fægtekarreren, er flere års struktureret og intensiv træning nødvendig. I forbindelse med træningen af iltoptagelse synes pubertetsårene at være særligt gunstige. Da udviklingsperioden "Træne for at træne" generelt lægger op til en øget træningsvolumen og træningsintensitet, er det særdeles relevant at øge mængden af aerob træning, da den aerobe træning vil lette mulighederne for at klare de øgede krav gennem en forbedret kondition og restitution. Den aerobe træning kan gennemføres som konditionstræning og udholdenhedstræning.

Både piger og drenge kan også videreudvikle deres anaerobe effekt og kapacitet gennem målrettet styrke- og anaerob træning i form af hurtighedstræning og tolerancetræning²⁴.

Pigerne vil, som følge af deres biologiske udvikling, ofte i denne periode opleve en stagnation eller relativ nedgang inden for det aerobe og anaerobe område (se kap. 2). Derfor synes det særlig relevant, at fægtræneren påbegynder egentlig træning heraf for pigefægttere - især hvis de ønsker at gå talent-elitevejen.

Øvelseseksempler til aerob og anaerob træning vil kunne findes www.atkkampsport.dk under "Fysisk træning".

Styrketræning

Styrketræning har i denne periode god effekt for både piger og drenge. For drengenes vedkommende har styrketræning specielt en god effekt i den sene del af vækstspurten, hvor muskelmasse-tilvæksten har toppet. Da pigerne ikke oplever en biologisk betinget styrketilvækst, men ofte en relativ tilbagegang, kan det synes endnu vigtigere at påbegynde styrketræning for pigerne i perioden.

I perioden kan den strukturerede styrketræning begyndes. Det er imidlertid vigtigt at tage højde for de ændrede kropsproportioner hos begge køn. Styrketræningen bør sigte på fortsat udvikling af træningsteknikker, men også langsomt gøre fægteren klar til senere at kunne tåle store mængder af træning. Træningens mål er todelt, dels ønskes en fysisk præstationsmæssig fremgang, dels en styrketræning, der sigter mod at være skadesforebyggende og forberedende til senere træningsbelastninger.

I begyndelsen af puberteten anbefales fortsat brug af egen kropsvægt, medicinbolde og lignende rekvisitter. Det er også muligt at lave parøvelser, hvor makkerens kropsvægt anvendes som belastning. Først i den senere del af perioden bør styrketræning med vægte introduceres.

Når styrketræning introduceres bør følgende overordnede retningslinjer følges:

- Styrketræning bør højest fylde 20-50 % i forhold til andre *fysiske* træningsaktiviteter.
- Gå langsomt frem og start med små vægte og mange repetitioner (12-15) og få sæt (2-3). Dette giver mulighed for passende justeringer og at arbejde med stilen (teknikken), altså måden man løfter på.
- Brug ikke maksimal belastning.
- Det kan anbefales at arbejde inden for følgende rammer: 1-3 sæt med 6-15 repetitioner udført 2-3 dage om ugen (med hviledage imellem).
- Progression opnås ved gradvist at øge antallet af enten sæt, øvelser eller træningsgange.
- Det er altid træneren, der tilrettelægger styrketræningsprogrammer - ikke udøveren alene.

²⁴ - Begreberne aerob samt anaerob effekt og kapacitet er forklaret i kap. 16.5.

10.3.4. Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

I perioden rettes den fysiske træning som helhed, uanset niveau, mod konkurrence og bliver betydelig mere idrætsspecifik end tidligere. Varieret træning bør dog fortsat, uanset niveau, bibeholdes med henblik på den skadesforebyggende funktion og fastholdelse af fægteren i sporten.

Specielt talent- og eliteudøvere bør planlægge og periodisere deres træning. Periodisering er navnlig et vigtigt aspekt i den fysiske træning. Niveauet i konkurrencerne stiger, og det bliver vigtigere at toppe på de rigtige tidspunkter. I perioder uden for konkurrence trænes generelt med stor træningsmængde og relativ lav intensitet, mens træningen op imod konkurrence bliver mere intens med nedsat mængde, indtil der før konkurrencer skal nedtrappes. Talent- og elitefægtere vil på dette udviklingstrin også skulle øge deres træningstid indenfor for fægtning og vælge en del anden idræt fra. Dette er en yderligere årsag til, at et øget fokus på fysisk træning i klubregi eller som selvtræning bliver vigtig. På talent-/eliteniveau vil den idrætsspecifikke del af træningen i form af teknisk og taktisk træning samtidig fylde endnu mere. Derfor anbefales det, at talent-/eliteudøveren får et individuelt tilpasset træningsprogram²⁵.

Da det at være breddefægter ofte handler om at opnå et fysisk velvære gennem selve fægtningen, er balancegangen mellem fysisk træning og fægtning vigtig. Træneren bør ikke lade den fysiske træning fylde så meget, at breddefægteren mister lysten og overskuddet til at fægte. Den fysiske del af træningen er relevant for breddeudøvere, når den udover at forebygge skader fører til oplevelsen af, at fægteren kan forbedre sin fægtning gennem en styrket fysik. Fx kan en passende mængde konditionstræning give noget til breddefægterne, når de oplever et større fysisk overskud i fægtekampen ved at være kommet i en bedre form.

Motorik og koordination

Det motoriske system er nu fuldt etableret, og den unge udøver bør have udviklet et omfattende repertoire af basale og finmotoriske færdigheder. På dette alderstrin bør den motoriske træning derfor i høj grad centrere sig om sportsgrenens specifikke, tekniske træning (se kap. 11). Med andre ord skifter det motoriske fokus nu fuldt ud fra det alment udviklende til det specifikke og præstationsoptimerende dvs. fægteteknik.

Aerob og anaerob træning

Aerob træning, hvor energiomsætningen i musklerne foregår vha. ilt, har i denne periode en god effekt hos fægteren og er en central del af træningen. Det er vigtigt, at den aerobe træning foregår mest muligt under konkurrencelignende vilkår for at træne kroppen til konkurrenceforbedringer. For at øge den maksimale iltoptagelse²⁶

²⁵ - Du kan læse mere herom i Jensen: "Træningsplanlægning - præstationsoptimering med periodisering". Til fægternes eget brug kan DIF's hæfte "Træningsplanlægning" anvendes.

²⁶ - Begrebet maksimal iltoptagelse er forklaret i kap. 16.5. under aerob effekt.

og derved forbedre konditionen kan det være nødvendigt at gennemføre træningsseancer, der ikke er konkurrencespecifikke. Fx ved at tempoet sættes højere end i konkurrencerne eller ved at pauserne gøres kortere end i konkurrencerne. Den aerobe træning kan gennemføres som konditionstræning og udholdenhedstræning. Doseringen af den aerobe træning afhænger af den enkelte fægtedisciplins krav til henholdsvis høj maksimal iltoptagelse (kondition) og/eller en god udholdenhed.

Både piger og drenge kan også videreudvikle deres anaerobe effekt og kapacitet gennem målrettet styrke- og anaerob træning i form af hurtighedstræning og tolerancetræning²⁷.

Styrketræning

I denne periode kan systematiseret styrketræning for alvor begynde, og styrketræningen kan fylde en del af den ugentlige træning. I de fleste idrætsgrene har styrketræning med vægte stor betydning for talent- og eliteudøvere i relation til såvel præstationsoptimering som skadesforebyggelse. Med skadesforebyggende træning tænkes specielt på de kroniske skader, der kan forekomme ved den relativt ensidige træning, som megen eliteidræt kræver, for at fægteren kan begå sig internationalt. Det er muligt, at skaderne ikke kommer de første 3-4 år, men de kommer, hvis fægteren ikke i tide sørger for, at kroppen er opbygget harmonisk, og forside (fx bryst og mave) og bagside (fx øvre og nedre ryg) trænes ligeligt.

Breddeudøvere kan også have fordel af at styrketræne med henblik på præstationsforbedringer og skadesforebyggelse, men det skal være lysten, der driver værket.

10.3.5. Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Breddeudøvere og talent-/eliteudøvere bør trænes med nogenlunde samme fokus som det foregående udviklingstrin "Træne for at konkurrere". Den største forskel i denne periode er, at udøveren i mange tilfælde har udviklet sig til et selvstændigt voksent menneske. Træning af fægterne skal bære præg af dette ved, at udøveren, uanset niveau, i endnu større grad skal lære at foretage egne vurderinger og beslutninger samt bør inddrages i træningsforberedelserne som voksne mennesker.

Den fysiske træning skal på talent-/eliteniveau passes ind i forhold til en stor træningsmængde, uddannelse og arbejde. Træningen og træningsmængden er ikke altid sjov, fordi den kræver meget af fægteren. Det er derfor vigtigt, at træneren sammen med udøveren planlægger den fysiske træning således, at den indgår fleksibelt i træningsplanen, at mængde og intensitet er nøje afstemt fægternes individuelle behov, at der tages højde for periodisering, og at der samtidig sørges for, at træningen forbliver spændende, varieret og motiverende.

²⁷ - Begreberne aerob samt anaerob effekt og kapacitet er forklaret i kap. 16.5.

De ovenstående aldersrelaterede overvejelser danner grundlag for DFF's specifikke anbefalinger for fysisk træning i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17).

Husk: På ATK-ens mobilsite, www.atkkampsport.dk, findes et øvelseskatalog med aldersrelaterede øvelser til fysisk træning.







Kapitel 11

Teknisk træning

Kapitlet gennemgår nogle overordnede overvejelser omkring teknisk træning for alle niveauer og alderstrin i fægtning. Vi ser også på, hvad der gør teknik i fægtning speciel, og hvordan vi kan arbejde med teknisk træning i forhold til fægterens udviklingstrin.

11.1. HVAD ER TEKNISK TRÆNING?

Fægtning tilhører den gruppe af idrætsgrene, hvor teknisk træning er særlig afgørende, fordi den er en teknisk krævende sport. Teknisk træning er i grunden en specifik form for motorisk træning - det handler om træning af bevægelser inden for sportsgrenen. Teknik handler overordnet set om, hvordan vi mest effektivt kan udnytte kroppens bevægelser indenfor en bestemt sportsgren. At opnå effektive bevægelser tager ofte lang tid, og det drejer sig om at løse en bevægelsesopgave på den enkleste måde og med mindst mulig muskelkraft i forberedelsen.

Teknikkens forudsætninger er koordination og muskelafspænding. En god almen koordination er ofte vigtig for at kunne tilegne sig en sports specifikke krav til koordination - i fægtning fx koordinationen mellem hånd og fod i et angreb. En god almen koordination er desuden vigtig i fægtning, fordi fægtning kræver, at man kan sammensætte mange forskellige bevægelser, kan tilegne sig meget store mængder af forskellige teknikker, og især fordi man i kamp hurtigt skal kunne tilpasse sig og løse nye situationer. De almene evner for koordination har stor betydning i sportsgrene, hvor teknik skal anvendes i åbne, ikke standardiserede situationer (se kap. 11.2.).

En for tidlig specialisering med træning bestående udelukkende af fægteteknik i en meget ung alder på bekostning af almen motorik og koordination kan danne et stereotypet bevægelsesrepertoire (manglende bredde i den almene motorik) og give koordinative begrænsninger, som hæmmer fægterens udviklingsmuligheder

på længere sigt. En veludviklet almen motorik og almen koordination er derfor vigtig i fægtning. De er væsentlige forudsætninger for at kunne træne fægteteknik og skaber yderligere muligheder for indlæring og optimering af tekniske færdigheder senere i karrieren - herunder den specifikke, vanskelige koordination af fægtebevægelser og evnen til hurtigt at omstille sig til nye bevægelser i kamp. Den almene koordination er nært koblet til grundformerne i barnets motoriske udvikling: Hoppe, krybe, kravle, springe, kaste, balancere etc.

Balance er fx en forudsætning for, at man kan koordinere (samordne) bevægelser uden at miste ligevægten. Man kan også sige, at vi har fundet balancen, når vi har lært at koordinere et antal bevægelser korrekt. Balance er særdeles vigtig i fægtning. En fægter uden balance har bl.a. meget svært ved at arbejde med den mere finmotoriske våbenteknik, som er afgørende for at ramme.

I hvor høj grad børn og unge kan tilegne sig fægtesportens tekniske færdigheder, vil være afhængigt af, hvor succesfuldt den enkelte fægter har tilegnet sig centrale motoriske færdigheder og en god almen koordination i børneårene og de tidlige ungdomsår.

11.2. HVAD GØR FÆGTETEKNIK SPECIEL?

Teknikkerne, som bruges i fægtning, kendetegnes af fire forhold²⁸, der gør teknikken speciel - og tidskrævende at træne:

- 1) Sporten indeholder et meget **stort antal** bevægelser og teknikker, som fægteren skal beherske. Det drejer sig ikke bare om våbentechnikken, men også om bearbejdet.
- 2) Mange teknikker er **komplekse og sammensatte** af flere bevægelser, der skal samordnes (koordineres). Fx udgør et udfald en koordination af bevægelser i ben og fødder og samtidig en koordination af arm-ben, øje-hånd.
- 3) Fægteteknik udgøres af mange **kombinationer af finmotoriske og grovmotoriske bevægelser**. Et udfald indeholder grovmotoriske bevægelser, hvor benmuskulaturens eksplosive aktivering sker i kombination med finmotoriske fingerbevægelser i våbenhånden for at ramme målet. Et standsestød kræver for at ramme en stor præcision i spidskontrollen (finmotorik) koordineret med meget hurtige grovmotoriske bevægelser i arm og ben.
- 4) Teknikken anvendes i **åbne situationer**: I kampsituationer, hvor teknikken skal anvendes, opstår hele tiden nye situationer, som fægteren sjældent kan forudsige i mere end et begrænset omfang. I mange teknikkrævende idrætter (fx gymnastik og kunstsport) udføres bevægelserne på standardiseret vis i situationer, som udøveren har kontrol over. Forskellen på træningssituationen og konkurrencesituationen adskiller sig sjældent væsentligt fra hinanden i disse idrætter, når der ses bort fra de mentale aspekter. Fægtning minder mere om idrætsgrene som fodbold og andre kampsportsgrene. Gennem konfrontationen med modstanderen, herunder dennes bevægelser, opstår hele tiden nye situationer, som er afgørende for det mentale, taktiske og tekniske. Det gælder her om at kunne anvende situationskorrekt teknik (og taktik) i situationer, som opstår og skifter lynhurtigt. En del vil mene, at reaktionstiden i sådanne åbne situationer er meget kort sammenlignet med flere andre sportsgrene (fx fodbold eller tennis), fordi afstanden til modstanderen det meste af tiden er meget kort. Fægtere kan siges at arbejde under et bevægelsesmæssigt "tidsunderskud". Bevægelserne skal komme spontant, og fægteren skal kunne omstille sig hurtigt og veksle mellem forskellige teknikker på kort tid.

Kombinationen af de høje tekniske krav (1-3), navnlig de finmotoriske krav, og de åbne situationer (4) er måske tæt på at være unik for fægtning. Det giver spændende udfordringer for både fægtere og trænere.

²⁸ - Beskrivelsen af de fire forhold i den følgende tekst er lånt fra Ekström m.fl. s. 4.4.

11.3. HVAD BETYDER FÆGTEALDER I FORHOLD TIL TEKNIKTRÆNING?

Tekniktræningens begrænsninger for *hvad*, der kan trænes *hvornår*, sættes ofte af begrebet "fægtealder" (færdighedsniveau) (se kap. 3.5.): Træningen af basal fægteteknik er en forudsætning for senere progression. Jo længere fægteren har arbejdet med teknik, jo bedre muligheder er der for advancement i tekniske færdigheder - uanset den biologiske alder. For ældre fægtere (veteraner) er det værd at bemærke, at indlærte tekniske våbenfærdigheder ofte bevares længere end fysiske færdigheder (styrke, udholdenhed).

11.4. HVAD SKAL SPECIFIKT TRÆNES?

I "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17) kommer vi primært med nogle bud på, hvornår hvilke overordnede træningsdele inden for tekniktræning, fx våbenarbejde og bearbejde, bør trænes, og hvor meget de bør trænes. Vi dykker i denne bog *ikke* i dybere ned i, hvilke specifikke tekniske *øvelser*, der bør trænes. Årsagerne hertil er:

- 1) Fægtning er på alle niveauer en sport med et stort teknisk repertoire, og et aldersrelateret træningskoncept er næppe det rette medie for en udførlig beskrivelse af hele dette repertoire. Hertil kommer, som nævnt i kap. 11.3, at det nærmere øvelsesvalg ofte vil være afhængigt af den enkelte fægters færdighedsniveau (fægtealder).
- 2) Fægtning på højt niveau er en så kompleks sport, at det ikke giver mening at udpensle, hvad der specifikt skal trænes teknisk (og taktisk), da det helt afhænger af elitefægterens stil, evner og præferencer. Valgene afhænger af trænerens vurdering af fægterens evner og muligheder.
- 3) På eliteniveau er det endvidere vores vurdering, at træneren også må træffe disse valg ud fra, hvad der internationalt set er af tekniske (og taktiske) tendenser hos modstanderne. Fægtesporten er ikke statisk, og det kan være helt afgørende, at træneren er ajourført med "krav" og tendenser i international elitefægtning og kan fremskrive tendenserne til det tidspunkt, hvor fægteren skal *peake*²⁹.

For at få en idé om, hvad du teknisk kan træne med fægterne på de forskellige udviklingstrin, kan du imidlertid følge de henvisninger, der findes i rubrikken "Indholdsafstemning" i Træningsanbefalingerne:

11.4.1 Brug "Indholdsafstemning" i Træningsanbefalingerne

På alle andre udviklingstrin end "Træne for at vinde" (elitesporet) kan trænere indholdsmæssigt drage fordel af at anvende det tekniske øvelsesindhold, som indgår i pensum på DFF's Træneruddannelse Niv. 1-3 (Niv. 1: Begyndertræner / børne- og ungdomstræner, Niv. 2: Klubtræner og Niv. 3: Elitklubtræner).

²⁹ - Et eksempel herpå er regelændringerne, der blev indført på fleuret efter OL i 2004, og som i et vist omfang ændrede kravene til, hvad der teknisk var relevant at træne.

Til breddeudøvere kan trænere endvidere anvende de specifikke tekniske læringsmål, som er angivet i DFF's Mærkeprøveordning o.a. materiale - se kap. 16.3.

Vi har derfor i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kapitel 17) i en rubrik kaldet "Indholdsafstemning" henvist til disse muligheder for mere specifik inspiration til det tekniske øvelsesindhold for hvert alderstrin.

Du vil kunne finde øvelseseksempler på ATK-ens mobilsite: www.atkkampsport.dk. De tekniske øvelser på sitet er systematiseret ud fra træneruddannelsens niveauer (Niv. 1-3), da mobilsitet vil blive anvendt som et led i DFF's træneruddannelse. Om end mobilsitet giver en pæn stak øvelser, bliver øvelseskataloger i en teknisk omfattende sport som fægtning aldrig komplette.

Når du overvejer, hvad der skal trænes med fægterne i forhold til deres udviklingsalder, så kan du bruge øvelserne fra DFF's trænerkurser - se Figur 9.

Tekniske øvelser fra DFF's Trænerkurser Niv. 1-3 vil kunne findes på www.atkkampsport.dk.

Udviklingstrappen	Træneruddannelsens tekniske øvelsespensum
FUNDamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år) (breddespor)	Niveau 1-øvelser
Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år) (breddespor)	Niveau 1-øvelser
Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år) (bredde- og talentespor)	Niveau 1-2-øvelser
Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år). (talent-elitespor)	Niveau 2-3-øvelser
Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+) (elitespor)	
Træne for at fægte - fægter for livet (piger 15+, drenge 16+) (breddespor)	Niveau 1-3-øvelser

Figur 9: Her vises sammenhængen mellem fægternes alder på Udviklingstrappen og det tekniske øvelsespensum på DFF's trænerkurser.



11.5. TEKNISKE TRÆNINGSOVERVEJELSER RELATERET TIL FÆGTERENS ALDER

Med udgangspunkt i den viden om fægternes biologisk bestemte fysiske udviklingsmønstre, der er præsenteret i kapitel 2, er det værd at gøre sig nogle overordnede overvejelser omkring, hvordan teknisk træning kan og bør påvirke fægternes udvikling ud fra udviklingstrinene i "Udviklingstrappen for fægtere" (kap. 3), herunder "FUNDamentals", "Lære at fægte" etc. Træneren skal have øje for de forskellige udviklingstrin, da udviklingsalderen er afgørende for, *hvordan* den tekniske træning gribes an.

Som anført i kap. 11.3. er spørgsmålet om, *hvad* der mere specifikt trænes af tekniske øvelser ofte også et spørgsmål om fægtealder.



11.5.1. FUNdamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år)

I denne periode før puberteten bør børnene primært udvikle grundlæggende kropslige færdigheder og basale fysiske kompetencer, der er fundamentet for yderligere almen motorisk udvikling og koordination (se kap. 10.3.1.). Derfor bør der ikke være et alt for stort fokus på teknisk træning. Navnet FUNdamentals udtrykker både, at træningen, herunder det tekniske element, skal være sjov, og at det primære er at udvikle de helt grundlæggende, almene motoriske og koordinative færdigheder. Den tekniske træning på dette udviklingsstrin bør centreres om, at basalt bearbejde og basalt våbenarbejde indgår i *alle* træningspas, men i korte perioder med højt aktivitetsniveau.

11.5.2. Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år)

I denne periode skal træningen forsat have stort fokus på at udvikle de almene motoriske og koordinative færdigheder (se kap. 10.3.2.). Perioden kaldes den motoriske guldalder, fordi børn har let ved at tilegne sig motoriske færdigheder, herunder teknik, i denne periode. Kombinationen af løbende motorisk træning og udvikling gennem de tidlige børneår og en krop, hvis proportioner og bevægelsesmønstre er kendte for barnet, da pubertetens vækstspurt endnu ikke er sat ind, gør det let for barnet at tilegne sig fægte-teknik i denne periode. Det er en væsentlig forudsætning herfor, at barnets alsidige motoriske udvikling er blevet trænet og forsat trænes. Derfor fokuserer vi i udviklingsstadiet "Lære at fægte" såvel på en øget teknisk fægtetræning som på et forsat arbejde med almen motorisk træning.

Ved valget af teknisk øvelsesindhold bør træneren være opmærksom på, at børns finmotoriske og koordinative færdigheder ofte ikke er fuldt færdigudviklede før hen i mod slutningen af udviklingsstrinnet, hvilket sætter nogle grænser for indlæringsmulighederne af fægteteknik. Såfremt træneren tålmodigt arbejder med forståelse for dette, så er der efter vores mening ikke de store aldersmæssige begrænsninger for, hvilket teknisk indhold der kan trænes med børnene³⁰. Noget taler for, at træning af fægteteknik tvært om kan stimulere og støtte den naturlige finmotoriske og koordinative udvikling.

Træningsmængden og intensiteten skal imidlertid afspejle barnets udvikling. Fægteren bør ikke træne bearbejde i lange, fysisk krævende intervaller, og træneren kan fx ikke forvente, at børn og unge i de tidlige ungdomsår kan levere meget kraftfulde, eksplosive udfald, som bedst bør betragtes som et slutmål for træning af udfald på højt seniorniveau³¹. Men dette udelukker ikke, at de mange andre aspekter af et teknisk korrekt udfald kan trænes, hvis træningen tilpasses barnets fysiske udvikling og gennemføres under motiverende former. Netop den tekniske træning i børneårene, kombineret med en senere fysisk træning af benene og

30 - Forholdene stiller sig taktisk noget anderledes - se afsnit 12.3.2.

31 - Kun en tidligt fysisk udviklet fægter vil kunne præstere dette, og en sådan fægter er ikke nødvendigvis også mentalt modnet i en sådan grad, at langt og hårdt bearbejde har en motiverende effekt på fægterens træning.

den biologiske modning, skaber forudsætningerne for et senere optimalt udfald. Med de nævnte forbehold er der strengt taget ikke andre grænser for, *hvad* der teknisk kan trænes.

Overvejelserne bør mest gå på, *hvordan* den tekniske træning bør foregå aldersmæssigt i børne- og de tidlige ungdomsår: Sjovt, legende, under varierende former, med passende volumen og intensitet.

Hertil kommer naturligvis, at træneren altid bør være tålmodig og hellere bør fokusere på grundig træning af grundlæggende tekniske færdigheder frem for at springe videre til nyt indhold. Det skyldes, at antallet af korrekt udførte gentagelser indlæringsmæssigt er den vigtigste faktor for at lære teknik. Det kræver, at der gives fægteren tid til at øve sig længe og fordybe sig i hvert enkelt teknisk aspekt.

11.5.3. Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år)

Fra ca. 12-årsalderen muliggør den unges motoriske udvikling, at fægteren er mere klar til at tilegne sig idrætsspecifik tekniktræning. Derfor vægtes træning af tekniske færdigheder nu betydeligt højere end den almene motoriske udvikling og koordination.

Træningsmængden og intensiteten skal imidlertid forsat afspejle den unges fysiske udvikling. Fægteren bør ikke træne bearbejde i for lange, fysisk krævende intervaller, og træneren kan fx ikke forvente, at alle unge i de tidlige ungdomsår kan levere meget kraftfulde eksplosive udfald (se 11.5.2.). Særligt vil der på ungdomshold, som er baserede på kronologisk alder, ofte være sent fysisk udviklede unge sammen med normalt eller tidligt fysisk udviklede unge. Her bør træneren nøje differentiere træningen af især bearbejdet, så der stilles forskellige, individuelt tilpassede krav afhængigt af den unges biologiske udvikling.

Tidligt i puberteten kan en voldsom vækstspurt hos nogle fægtere (ofte drenge) desuden vanskeliggøre den tekniske træning og føre til midlertidig stagnation eller ligefrem tilbagegang i tekniske færdigheder (og konkurrencepræstationer). Fægteren skal vænne sig til kroppens nye proportioner, hvilket kan være af betydning for fægterens afstandsbedømmelse, koordination og motorik (ofte de finmotoriske bevægelser). Tilpasning af lærte bevægelser til den "nye" krop bør være en vigtig del af tekniktræningen i sådanne tilfælde. Nogle fægtere får under vækstspurten sygdommen Osgood-Schlatter-knæ, som medfører hævelse og smerter. Graden af smerter sætter grænser for bearbejde og andre belastende aktiviteter. Læs mere om sygdommen i Lægehåndbogen på: www.sundhed.dk.

11.5.4. Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Det almene motoriske system er nu fuldt etableret, eventuelle midlertidige udfordringer forårsaget af væksten i puberteten (se kap. 11.5.3.) er nu ofte overvundet, og den unge udøver bør have udviklet et omfattende repertoire af motoriske færdigheder - her-

under finmotoriske. Med andre ord kan det motoriske fokus nu skifte fuldt ud fra det alment udviklende til det fægtespecifikke og præstationsoptimerende. Derfor bør en stor del af den tekniske træning foregå under konkurrencelignende forhold, hvilket vil sige under høj hastighed og til tider med høj træthedsudvikling.

For talent-/elitefægttere er alle fægtebevægelser mod slutningen af perioden trænet i et sådant omfang, at der primært arbejdes med perfektionering og vedligeholdelse af allerede trænede tekniske færdigheder. Et øget fokus rettes derfor i højere grad mod udvikling af taktiske og mentale færdigheder.

For breddeudøveren er de tekniske behov, afhængigt af fægtealder (niveau), egentlig de samme som for talent- og elitefægttere, mens træningsvolumen er forskellig. Den tid, fægteren afsætter til træning, sætter grænsen for, hvor langt fægteren udvikler sig teknisk.

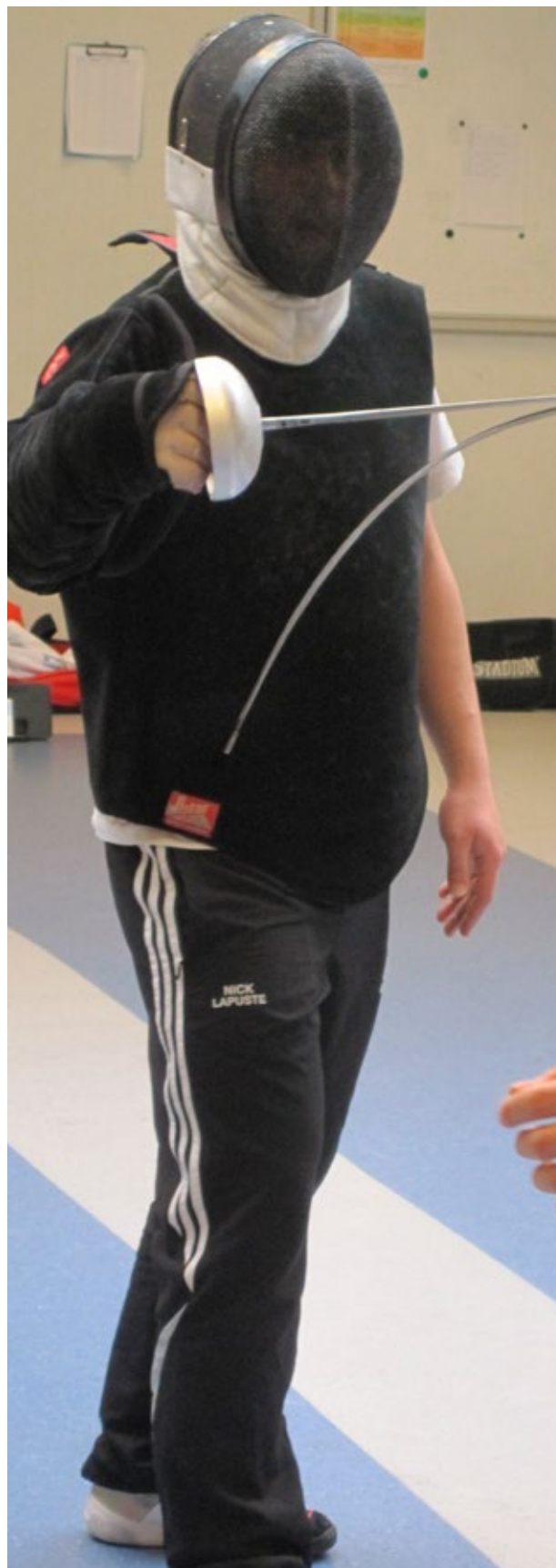
11.5.5. Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Breddefægttere og talent-/eliteudøvere bør trænes med nogenlunde samme fokus som det foregående udviklingstrin "Træne for at konkurrere". Den største forskel i denne periode er, at udøveren i mange tilfælde har udviklet sig til et selvstændigt, voksent menneske. Træning af udøvere i denne periode skal bære præg af dette ved, at udøveren uanset niveau i endnu større grad skal lære at foretage egne vurderinger og beslutninger samt inddrages i træningen.

På talent-/eliteniveau bærer perioden især præg af, at idrætten er blevet den altdominerende faktor i den talentfulde idrætsudøvers liv eventuelt ved siden af uddannelse og arbejde. Nogle fægtere oplever ikke længere tekniktræningen som underholdende, fordi den kræver meget af udøveren og kan virke monoton, da fægterne har arbejdet med emnet i adskillige år. Det er derfor vigtigt, at træneren sørger for, at den tekniske træning forbliver spændende, varieret og motiverende.

De ovenstående aldersrelaterede overvejelser danner grundlag for DFF's specifikke anbefalinger i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17).

Husk: På ATK-ens mobilsite www.atkkampsport.dk findes et øvelseskatalog med teknisk træning.





Kapitel 12

Taktisk træning

12.1. INTRODUKTION

Kapitlet giver en kort beskrivelse af taktisk træning i fægtning, hvor der gøres nogle overordnede overvejelser omkring taktisk træning for alle niveauer. Dernæst gennemgås generelle overvejelser vedrørende taktisk træning i en aldersrelateret kontekst.

12.2. TAKTIK I FÆGTNING - EN KORT BESKRIVELSE

Taktik handler helt grundlæggende om optimalt at anvende de midler, man har til rådighed i en given kampsituation, som regel på kortere sigt - fx fra det ene touché til det næste. Taktik drejer sig om at beherske kampsituationen ved at være forudseende og have en plan og formål med det, som man foretager sig i kampen i forhold til modstanderen. Det handler om at bruge hovedet, mens man bevæger sig, hvilket også er udtrykt i den populære beskrivelse af sporten: Fægtning er som at spille skak med 100 km. i timen.

Taktik er tæt knyttet til de konkrete handlinger, som er nødvendige for at ens plan og mål kan indfris. En meget stor del af de konkrete handlinger, en fægter kan vælge blandt under kamp, er fægtetekniske og andre fysiske bevægelser. Teknikker er derfor de midler og værktøjer, som fægteren benytter sig af for at opnå noget taktisk. De tekniske færdigheder, som fægteren behersker, er meget vigtige for fægterens taktiske muligheder, når han skal tilpasse sin fægtning til kampsituationen og konfrontationen med modstanderen: Det nytter ikke at ville en parade-ripost, hvis man ikke kan udføre den. En fægter kan i vid udstrækning kun anvende den taktik, som hans eller hendes tekniske færdighedsniveau tillader. Dette er særligt relevant at huske, når man som træner arbejder med breddeudøvere i alle aldre - bl.a. når man coacher under kampe.

Ofte er den taktiske træning og den tekniske træning snævert forbundne og trænes samtidigt i praksisnære situationer i fægtning: I begyndelsen gennem lege og spil, hvor taktik og fægtebevægelser trænes sammen, senere i bearbejde og lektioner og i forbindelse med kamptræning og konkurrence. I en del tilfælde kan det således være vanskeligt at adskille teknisk og taktisk træning fra hinanden i fægtning. Et ofte forekommende problem er, at fægteren for så vidt ikke har problemer med den taktiske forståelse af fx tempo eller afstand, men har problemer med den tekniske udførelse af tempo eller afstand. Her er det vigtigt, at træneren billedlig talt går et niveau ned ad "Træningspyramiden" (se Figur 8 i kap. 9.4.) og får afhjulpet de tekniske problemer i en taktisk øvelse ved at arbejde isoleret med det tekniske for så, når dette er på plads, igen at gå op på det taktiske niveau med fægteren.

Strategi handler i forhold til taktik i højere grad om de mere overordnede planer for handling og adfærd, som fægteren på forhånd planlægger og forudbestemmer i forbindelse med kamp og konkurrence. Heri indgår fx overvejelser omkring konkurrenceregler, egne styrker og svagheder samt forventet adfærd og styrker og svagheder hos modstanderen. Nogle vil betragte strategi som en del af den taktiske træning, andre vil kalde det mental træning. Der er formentlig glidende overgange mellem disse to træningselementer, når vi taler om strategi. Det er næppe så vigtigt, hvad vi kalder "barnet", men vigtigt at det trænes.

Selv om vi har anført, at taktisk træning ofte kræver en teknisk base for at kunne anvendes, kan man dog også forstå taktik i bredere, mere grundlæggende forstand: "At lære at tænke fægtning". I den optik kræver emnet "taktik" ikke altid helt det samme omfang af tekniske færdigheder. "At lære at tænke fægtning" er et vigtigt

emne at introducere så tidligt som muligt i træningen. "At lære at tænke fægtning" som en tilgang til træningen af taktik kræver dog også, at der tages hensyn til fægterens alder (se kap. 12.3).

Taktik i fægtning kan således (også) handle om:

- At kunne beskrive, hvordan holdkammerater fægter.
- At kunne bruge sin fantasi og se muligheder.
- At kunne bruge erfaringer fra de kampe, man fægter.
- At have idé om, hvordan man håndterer en situation, som man ofte havner i.
- At forstå, hvad der skal til, for at en aktion virker.
- At forstå, hvordan afstand til modstanderen påvirker muligheden for at ramme - og selv blive ramt.
- At kunne aflæse og forudse, hvordan modstanderen reagerer på en bestemt aktion.
- At kunne gennemskue modstanderen, at kunne omstille og tilpasse sin fægtning i forhold til, om modstanderen er offensiv eller defensiv, højrehåndet eller venstrehåndet

Udviklingen af det taktiske træningselement er en lang proces. Processen kan stille og roligt begynde allerede under træningen i børneårene ud fra de udviklingsmæssige overvejelser, der er beskrevet i det følgende afsnit.

12.3. TAKTISKE TRÆNINGSOVERVEJELSER RELATERET TIL FÆGTERENS ALDER

Med udgangspunkt i den viden om fægternes biologisk bestemte psykologiske (mentale) udviklingsmønstre, der er præsenteret i kapitel 2, er det værd at gøre sig nogle overordnede overvejelser omkring, hvordan taktisk træning kan og bør påvirke fægternes udvikling ud fra udviklingstrinene i "Udviklingstrappen for fægtere" (kap. 3). Fægterens udviklingstrin er afgørende for, hvordan den taktiske træning skal gribes an.



12.3.1. FUNDamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år)

I denne periode bør taktisk træning som udgangspunkt ikke benyttes i træningen, idet børnene endnu ikke kan tænke abstrakt.

Bemærk, at modningen for den enkelte pige/kvinde eller dreng/mand falder på forskellige tidspunkter.

Husk også, at den mentale/psykologiske udvikling ikke altid følges ad med den fysiske. Fx er en tidligt fysisk udviklet fægter måske nok klar til en mere fysisk krævende træning, men har ikke nødvendigvis udviklet de mentale forudsætninger for at kunne træne et taktisk sværere træningsindhold.

Taktiske elementer kan dog indgå i små lege og spil ud fra lærte tekniske færdigheder og i konkrete kampplignende situationer - se 12.3.2. "Lære at fægte"

12.3.2. Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år)

Efter 10-årsalderen begynder fægterne at kunne tænke noget mere abstrakt. Derfor kan børnene på dette tidspunkt så småt begynde at få taktisk træning med basis i de tekniske færdigheder, som de besidder. Fx kan simple taktiske forhold gøres konkrete gennem leg og enkle øvelser, der giver praktiske erfaringer, uden at der sættes alt for mange (abstrakte) ord på af hverken træneren eller barnet. Lege og spil, hvor børnene skal genkende en fægtesituation og reagere på den, kan fokusere på bevægelser og kropsreflekser og medvirke til en intuitiv forståelse af taktik - frem for en egentlig italesættelse af det taktiske element. På den måde kan børnene langsomt lære at læse spillet.

Taktiske øvelser vil give bedre kampresultater, men det er vigtigt at fastholde, at det fundamentale i denne periode er, at udøveren lærer sin krop at kende via træning af grundlæggende fysiske og fægtetekniske færdigheder. Det fysiske og tekniske skal være på plads, før taktik trænes.

12.3.3. Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år)

I den tidlige pubertetsperiode vil en del udøvere stadig have svært ved at tænke abstrakt, men med dette forbehold kan træneren nu begynde at lægge taktik ind i træningen mere systematisk. Det formelt taktiske bør stadig ikke fylde for meget i træningen, da det kan være svært at forstå, og fordi det fortsat er vigtigere at udvikle udøvernes fysiske og tekniske kompetencer. Taktisk træning kan fx lægges ind som en dimension i den del af træningen, hvor sigtet primært er udvikling af teknik.

I den sene pubertetsperiode kan og bør den taktiske træning opprioriteres, og den tekniske træning kan med fordel kombineres med den taktiske træning.

12.3.4. Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Mentalt kan udøveren nu forstå og arbejde med alle typer af tak-

tik under forudsætning af, at der findes et fundament af viden og teknisk kunnen hos udøveren. Hvor meget af træningen, der skal være taktisk, er nu mere et spørgsmål om den enkelte fægters tekniske niveau (se kap. 12.2). Især mod slutningen af perioden vil den taktiske (og mentale) træning fylde meget for fægteren, da udøveren er fuldt modnet og ofte teknisk velfunderet.

12.3.5. Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Breddeudøvere og talent-/eliteudøvere bør trænes med nogenlunde samme fokus som det foregående udviklingstrin "Træne for

at konkurrere". Den største forskel i denne periode er, at udøveren i mange tilfælde har udviklet sig til et selvstændigt voksent menneske. Træning af udøvere i denne periode skal bære præg af dette ved, at udøveren uanset niveau i endnu større grad skal lære at foretage egne taktiske vurderinger og beslutninger - og skal inddrages i træningen.

De ovenstående aldersrelaterede overvejelser danner grundlag for DFF's specifikke anbefalinger for taktisk træning i "Træningsanbefalinger - trindel" (kap. 17).





Kapitel 13

Mentaltræning

13.1. INTRODUKTION

I dette kapitel beskrives de vigtigste mentale færdigheder til træning og konkurrence, og der gives anbefalinger til, hvordan de kan integreres i den daglige træning i forhold til de forskellige trin på "Udviklingstrappen for fægtere" (kap. 3).

13.2. HVAD MENER VI MED MENTALTRÆNING?

Ved mentaltræning forstår vi primært en systematisk forberedelse til træning og konkurrence, hvor man bevidst søger at påvirke sin præstation ved hjælp af forskellige mentale værktøjer, blandt andet sansebilleder, tanker og indre dialog. Men mentaltræning kan mere overordnet set også omhandle evner til at få det bedste ud af enhver situation og til at styrke og bevare livsglæden. Ud fra dette perspektiv er der en tæt sammenhæng mellem evner til at mestre livet som fægter og livet i almindelighed. Derfor er det en god idé at investere tid i mentaltræning uanset alder og niveau.

Ud over de nævnte former for mentaltræning kan mentaltræning også dreje sig om træning af samspillet mellem hjernens sansesystem og kroppens bevægeapparat. Kombinationen af perceptionsevne, reaktionsevne, beslutningstagning, sansemotorisk information o. lign. i samspil med kroppens bevægelser og koordination er et vigtigt træningsområde i fægtning. De fysiske, tekniske, taktiske og mentale områder er her meget snævert forbundne og svære at adskille fra hinanden. Da sådanne mentale processer i praksis bedst trænes i tekniske og taktiske situationer under fx lektion og kamptræning, har vi valgt i hovedsagen at opfatte dem som en del af den tekniske og taktiske træning. "Mentaltræning" i "Træningsanbefalingerne" (kap. 17) angår således primært de mere overordnede, alment mentale aspekter til gavn for fægterens konkurrencepræstation - og trænings- og hverdagslivet. Sådanne beskrives yderligere i resten af dette kapitel.

13.3. HVOR VIGTIG ER MENTALTRÆNING I FÆGTNING?

Som allerede omtalt har fægtetræning og fægtefaglig litteratur tidligere primært beskæftiget sig med teknisk og taktisk træning. Ligesom betydningen af det fysiske træningselement er øget i de senere år, så er der også kommet et øget fokus på en mere generel træning af de mentale aspekter af træning og konkurrence i international topfægtning.

Nogle trænere vil mene, at det øgede fokus på det alment mentale aspekt i højniveaufægtning skyldes, at topfægterne alle er på et meget højt teknisk og taktisk stade. Man kan i hvert fald sige, at det i de afgørende kampe til højniveaustævner ofte kan være de mentale aspekter, der er udslagsgivende for kampenes afslutning.

Årsagen hertil er, at fægterne er under et stort pres for at præstere, og at udsving i fægternes mentale tilstand præger fægternes muligheder for at præstere optimalt i kampen ved at implementere deres tekniske, taktiske og fysiske færdigheder (se Figur 7 i kap. 9.3). Dette gælder egentlig uanset fægternes færdighedsniveau inden for de 3 områder og således også for breddefægtere. Tænk fx på, hvilke implikationer det kan have, at en fægter er nervøs og spænder i kroppen. Det mentale element påvirkes i høj grad af ydre faktorer, og hvordan fægteren håndterer disse: Ikke blot modstanderen, men også fx dommere, tilskuere og udstyr.

Mange kampe mellem uerfarne og erfarne fægtere afgøres ikke udelukkende på grund af tekniske, taktiske eller fysiske fortrin, men også på grund af den garvede konkurrencefægters mentale overskud. De mentale aspekter er også afgørende for breddeudøverens muligheder for at præstere i fægtekampe, hvorfor det mentale element naturligvis er af vigtighed for breddefægtere.

13.4. HVORDAN KAN VI ARBEJDE MERE MED MENTALTRÆNING I FÆGTNING?

Vi synes, at mentaltræning er underprioriteret i dansk fægtning. For at synliggøre vigtigheden af det mentale aspekt i fægterens udvikling indgår mentaltræning derfor i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17) med en øget eksemplifikation af, hvad der specifikt bør trænes. Ligeledes levner vi emnet god plads i kap. 13.5, hvor mentaltræning beskrives i relation til fægterens udviklingstrin.

Det er naturligvis en træneropgave at identificere, om et problem er af primær mental eller teknisk, fysisk karakter. Her kan en analyse af, hvordan fægteren normalt løser en given opgave til træning eller mindre konkurrencer uden pres fra ydre faktorer (se Figur 7 i kap. 9.3.), sikkert være en hjælp til at identificere, om det er mentaltræning eller ej, der skal sættes ind med. Når det gælder unge og voksne fægtere, kan identifikationen og analysen af problemet med fordel foretages som en samtale mellem træneren og fægteren - se kap. 5.2. under "coaching".

Mentaltræning vil også være et godt område til selvtræning. Når vi ikke har udpeget det som et selvstændigt område for selvtræning i Træningsanbefalingerne, skyldes det, at vi indtil videre mener, at det er et område, som trænere og DFF bør gøre sig flere erfaringer omkring, før det i højere grad overlades til fægterens selvstændige træning.

Da det mentale træningselement i fægtning ikke adskiller sig væsentligt fra andre lignende sportsgrene, kan man med fordel trække på ressourcepersoner uden for fægtetrænerens snævre kreds. Ligeledes kan fægtetrænere, da der ikke findes så meget fægtelitteratur om emnet, læse mere om emnet fra en trænerartikel i almen litteratur om mentaltræning eller speciallitteratur fra andre idrætsgrene³². Til fægternes eget brug kan man anvende afsnit om mentaltræning fra bogen "Epée Fencing - A Step-by-Step Guide to Achieving Olympic Gold" (2011). Bogen forklarer og kommer med enkle øvelsesforslag til mange af de mentale træningsemner, som vi har anført i Træningsanbefalingerne. Bogen opdeler mentaltræning i kapitler for begynderen, fortsætter og eliteudøveren, og afsnittene kan også anvendes af fægtere i andre discipliner³³.

13.5. MENTALE TRÆNINGSOVERVEJELSER RELATERET TIL FÆGTERENS ALDER

Med udgangspunkt i den viden om fægternes biologisk bestemte psykologiske og sociale udviklingsmønster, der er præsenteret i kapitel 2, gøres i det følgende nogle overordnede overvejelser omkring, hvordan mentaltræning kan og bør påvirke fægternes

³² - Det vil nok være mest relevant at søge trænerlitteratur inden for andre kampsportsgrene, hvor konfrontationen med en modstander også er en del af det mentale aspekt, eller andre individuelle sportsgrene.

³³ - Følgende danske materiale til udøverne kan anbefales: "Mentaltræning i skydning" udgivet af DGI - Skydning i 2013.



udvikling ud fra udviklingstrinene i "Udviklingstrappen for fægtere". Træneren skal have øje for de forskellige udviklingstrin, da udviklingsalderen er afgørende for, hvordan den mentale træning gribes an.

Husk, at fægterens fysiske og mentale udvikling ikke nødvendigvis følges ad. Fægteren kan være tidligt mentalt udviklet, men sent fysisk udviklet - og omvendt.

13.5.1. FUNdamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år)

Målet med den mentale træning på dette udviklingstrin før puberteten bør være læring, udvikling og trivsel frem for præstationsoptimering. Mere specifikt kan træneren arbejde med mentale færdigheder så som koncentration, målsætninger, afspænding og visualisering. Visualisering er et godt redskab til mentaltræning på dette udviklingstrin, da børn har lettere ved at arbejde med billeder end med tanker. Eksempelvis kan mentaltræning via visualisering foregå i forbindelse med instruktion i færdigheder: "I skal prøve at løbe hurtigt som en leopard eller hoppe som en hare". Generelt bør den mentale træning være praksisorienteret og øvelserne simple og korte. Systematisk mentaltræning bør vente, da børnene har svært ved at tænke abstrakt i denne periode.

13.5.2. Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år)

Mentaltræning bør her ligesom på det tidligere udviklingstrin, FUNdamentals, være med fokus på læring, udvikling og trivsel frem for præstationsoptimering. Visualisering er også på dette udviklingstrin en god metode til at lære børnene mentaltræning, dog kan træneren også så småt begynde at snakke med udøverne om deres tanker. Det kan fx være, hvilke tanker udøveren oplever ved en vunden eller tabt kamp. Spørgsmålene skal gerne kunne svares kort med et ja/nej og/eller i en kort sætning: "Var det en

god følelse at vinde kampen?" "Hvis ja, hvorfor?" Personlighed og identitet begynder at fylde mere for udøverne i denne periode, hvorfor det er vigtigt at have fokus på at oparbejde et godt selv-værd, en indre drivkraft, og en begyndende lyst til at tage ansvar for egen udvikling. Derudover bør træneren fra dette udviklingstrin begynde at arbejde med at opbygge en passion for sporten, der synliggør sportens glæder og sigter mod fastholdelse (se kap. 3.7). Systematisk mentaltræning bør fortsat vente, da børnene endnu har svært ved at tænke abstrakt i denne periode.

13.5.3. Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år)

Puberteten er en periode, hvor fægterne udvikler deres evne til at tænke logisk om også abstrakte situationer. Derfor er det muligt at begynde at systematisere og avancere den mentale træning. I udviklingsperioden kan fægterne arbejde videre med mentaltræningen ved at arbejde med fair play, anerkendelse i idrætten, visualisering, målsætninger, etablering af et positivt selv billede, koncentration, afspænding og evaluering. Formålet med øvelserne er også under puberteten opnåelse af læring frem for konkurrenceresultater. Det kan fortsat være en god idé at arbejde med billeder før tanker. I slutningen af perioden bør de essentielle temaer for mentaltræning være velkendte for fægteren. Det drejer sig fx om afspænding, visualisering, indre samtale, stresshåndtering og selvtilidstræning.

13.5.4. Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

I perioden efter puberteten er det vigtigt at arbejde med præstationsfremmende mentale færdigheder og teknikker såsom: Målsætning, indre dialog og visualisering. Det gælder især for talent- og eliteudøvere, men de fleste breddefægtere vil ligeledes have god gevinst af at arbejde med mentaltræning.

På grund af en forhøjet trænings- og konkurrencemængde, en tidspresset hverdag og mange relationer, der "hiver" i den unge, især for talent- og eliteudøvere, er der en forhøjet risiko for at udøveren bliver stresset. Derfor er der i perioden også en stor risiko for, at udøveren uanset niveau "dropper ud" af sporten. I den forbindelse er det vigtigt, at udøveren lærer at håndtere sit begyndende liv som enten seniorbreddefægter eller talent-/eliteudøver³⁴. Det anbefales derfor at lægge fokus på "life skills" før arbejdet med de ovennævnte konkurrencespecifikke mentale færdigheder påbegyndes. Fx ved at der arbejdes med udøverens "nye liv" som enten seniorbreddefægter eller talent-/eliteudøver. Det anbefales yderligere, at træneren har fokus på hele udøverens miljø. Fx kan et åbent, kommunikativt miljø og fravær af hemmelighedskræmmeri i træningsmiljøet bidrage til bedre trivsel og udvikling hos udøverne.

Derudover kan mentaltræning benyttes til at optimere udøvernes træning før konkurrencer. Fokus er for både udøvere og trænere oftere på at måle udøvernes succes på resultaterne, hvilket kan få unge udøvere til at træne for hårdt, restituere for lidt og overhøre kroppens signaler. Derfor er et fortsat fokus på udøvernes langsigtede udvikling frem for deres kortsigtede succes vigtigt. Det kan træneren arbejde med ved fx at træne fægternes koncentration under træningen, frem for at øve det under konkurrencer. Ligeledes kan der arbejdes med afspændingsteknikker med henblik på at genoplade efter et hårdt træningspas frem for med henblik på at mindske nervøsitet ved konkurrencer.

13.5.5. Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+). Træne for at fægte (piger 15+, drenge 16+)

Breddeudøvere og eliteudøvere bør trænes med nogenlunde samme fokus som på det foregående udviklingstrin "Træne for at konkurrere" med henblik på fortsatte forbedringer af de mentale færdigheder. Træning af udøvere i denne periode skal, uanset niveau, bære præg af en mere voksen tilgang til mentaltræning. Fx ved at udøverne i større grad lærer at foretage vurderinger og beslutninger om mentaltræning på egen hånd og inddrages i forberedelserne som voksne mennesker.

På eliteniveau bærer perioden især præg af, at idrætten er blevet en altdominerende faktor i fægternes liv ved siden af uddannelse og arbejde. Træningsmængden er stor, kræver en struktureret dagligdag og et mentalt overskud til at beskæftige sig længe med sporten. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen til toppen er det også i denne udviklingsperiode vigtigt, at udøverne har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance (life skills). Det er essentielt, at træneren og andre nøglepersoner i og uden for sporten formår og kan hjælpe og motivere udøveren med dette. Det er endvidere vigtigt, at træneren sørger for, at træningen forbliver spændende, varieret og motiverende.

De ovenstående aldersrelaterede overvejelser danner grundlag for DFF's specifikke anbefalinger for mental træning i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17).

³⁴ - Til brug for arbejdet kan I f.eks. bruge materialet: "Sportspsykologisk grundkursus for eliteudøvere, Team Danmark.



Kapitel 14

Konkurrencer og træningskampe

14.1. INTRODUKTION

Kapitlet beskriver, hvordan konkurrencedeltagelse og træningskampe gribes fordelagtigt an i det langsigtede udviklingsperspektiv, som er grundlaget for aldersrelateret træning og som "Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt" (kap. 1.3.4.) lægger op til³⁵. I den forbindelse belyses fordele og risikomomenter ved begge træningsformer.

14.2. HVORDAN GRIBES KONKURRENCER AN I ET UDVIKLINGSPERSPEKTIV?

Konkurrencekalendere byder på et utal af stævnetilbud for alle aldersgrupper. Det indebærer ikke nødvendigvis, at børne- og ungdomsfægttere bør udsættes for så mange konkurrencer som muligt tidligt i deres karriere.

Det væsentlige er at udvælge konkurrencer tilpasset fægterens udvikling og niveau, og at fokus er på udvikling og læring af tekniske, taktiske og mentale færdigheder (læringsprocesser) frem for på de sportslige resultater ved stævnerne (præstation). Det indebærer også et fokus, som ikke er på kvantitet, men på kvaliteten af stævnerne set ud fra et lærings- og erfaringsperspektiv. Hvis fokus i for høj grad er på konkurrenceresultater frem for læringsprocesser, så risikerer man, at konkurrencedeltagelsen ikke bidrager til fægterens langsigtede udvikling - læs mere om risikomomenterne i afsnit 14.4.

Konkurrenceerfaring er meget værdifuld for fægterens udvikling af især mentale og taktiske færdigheder. Men det størst mulige

udviklingsmæssige udbytte af konkurrencedeltagelsen forudsætter et bevidst fokus på læring af færdighederne fra trænerens og fægterens side i forbindelse med konkurrencedeltagelsen.

Konkurrencedeltagelse er navnlig en motivationsfaktor for de fægtere, der tidligt er præstationsorienterede - især hvis de også tidligt oplever succes. Men konkurrencedeltagelsen kan være motiverende for flere, hvis den gribes fornuftigt an: Uanset hvilken type fægter, der er tale om, er det mest hensigtsmæssigt at fokusere på læringsproces og langsigtet udvikling frem for resultater et meget langt stykke hen ad fægterens udviklingsvej. Fokus herpå bør bevares helt frem til junioralderen - også selv om man deltager i ungdomsstævner på højniveau. Konkurrencedeltagelse bør anses som en integreret del af fægterens samlede træning. Deltagelsen er et middel til at nå de langsigtede træningsmål og ikke et mål i sig selv, før udviklingsstadiet "Fægte for at vinde" nås.



³⁵ - "Værdisæt for talentudvikling..." s. 4.

14.3. HVORDAN GRIBES KAMPTRÆNING AN I ET UDVIKLINGSPERSPEKTIV?

Fægtekampe er for mange det mest motiverende ved at være til træning - allerede derfor bør kamptræning bestemmes ikke negligeres i træningen. Træneren bør dog også være opmærksom på, at mange fægtere ligeledes drives af lærings- og udviklingsmotiver, som det kan være svært for dem at få øje på under kamptræningen - navnlig når de taber. Derfor bør træneren aktivt bevidstgøre fægterne om læringsmulighederne under kamptræningen ved fx at skabe læringsituationer (se nedenfor).

Der er andre gode formål med denne del af træningen end fægternes glæde ved at fægte kampe. Ofte indeholder kamptræning flere vigtige træningsformål samtidigt: At træne og få erfaringer under konkurrencelignende forhold er blot et af disse. Et andet formål er at øve specifikke teknikker eller taktikker, som der også arbejdes med under lektioner og gruppe-/parøvelser. Under kamptræningen kan fægteren udvikle sin fornemmelse for afstand og tempo, sin evne til at skabe og løse situationer, sine taktiske evner og mentale evner - fx at koncentrere sig.

Det er en misforståelse, at kamptræning bare handler om at fægte kampe, og at trænerens rolle blot er at se på og sørge for, at alle er i gang. Trænerens opgave er at skabe *læringsituationer*! Fx gennem at coache, give feedback, stille og forklare opgaver, drøfte eller forklare fægterne om tekniske og taktiske elementer, rose specifikke tekniske, taktiske eller mentale færdigheder frem for touchéer etc. På disse måder tydeliggøres lærings- og udviklingspotentialer i højere grad for fægterne.

Når fægterne fægter træningskampe, vækkes et stærkt præstationsmotiv hos mange - nu skal der konkurreres, og det handler om at vinde. Denne motivation er naturligvis ikke negativ i sig selv. Vores sport handler jo netop om dette. Men for at opnå pædagogiske mål med fægtekampe er det vigtigt, at det ikke bliver sejren, som er det vigtigste i alle situationer³⁶.

For det første bør vi nok ikke påskønne dem, som har let ved at vinde, for meget i de tidlige år. Den begynderfægter, der vinder mest, behøver ikke altid være den, som er mest udviklet som fægter eller har størst potentiale. I begyndelsen er forholdet mellem sejr og færdigheder ofte svagt. Med en fokusering på resultatet risikerer vi at miste fægtere, som har gode forudsætninger for at udvikles.

For det andet - og mindst lige så vigtigt - så skal fægterne lære at træne forskellige ting under kamp. Med en alt for stor fokusering på resultatet er der en stor risiko for, at fægterne gør det, som er mest enkelt, fordi det for tiden virker for at få et touché, i stedet for at fægterne øver det, som de er mindre gode til.

Kamptræning kan endvidere organiseres på andre måder således, at resultatfokusering nedtrappes - fx ved at fægte indtil en fastsat tid frem for til et bestemt antal points.

Man kan også overveje, hvor meget kamptræning bør fylde i forhold til andre træningsformer i et træningspas - fx parøvelser.

Kamptræning bør anses som en integreret del af fægterens samlede træning. Ved at lægge fokus under kamptræningen på læring og udvikling af fx tekniske og taktiske træningselementer frem for kampresultater bliver kamptræningen et middel til at nå langsigtede træningsmål, og risikomomenterne nævnt i afsnit 14.4. nedenfor nedtones.



³⁶ - Ekström m.fl. 10.2.

14.4. RISIKOMOMENTER VED KONKURRENCEDELTAGELSE OG KAMPTRÆNING

KONKURRENCEDELTAGELSE MED FOKUS PÅ RESULTATET	KAMPTRÆNING MED FOKUS PÅ RESULTATET
Fægtere, der ikke præsterer resultater tidligt, overses, og et evt. talent kommer ikke til udfoldelse, da fægteren stopper pga. manglende motivation.	Fægtere indsnævrer kamptræningens taktik og teknik til sikre løsninger, der skaber sejr, men som ikke optimerer udvikling via eksperimenteren og ny erfaringsdannelse under kamp.
Fægtere udvælges og præsterer alene pga. tidlig ofte fysisk udvikling, frem for egentlige tekniske og taktiske færdigheder.	Rivalisering på holdet og manglende lyst til at fægte med fægtere, som er bedre end én selv, af frygt for at tabe, fører til ringe udvikling af kamperfaringer.
Fægtere og trænere fokuserer på at skabe kortsigtede resultater, der ikke altid tilgodeser fægterens langsigtede udvikling: Fokus kommer til at ligge på nogle få tekniske/taktiske færdigheder, der skaber umiddelbar succes ved B&U-stævner, men som ikke altid er optimale ved seniorkonkurrencer på højt niveau.	Sent udviklede og sent begyndende fægtere taber ofte og mister motivationen - især hvis de kamptræner sammen med de øvrige.
For meget konkurrencedeltagelse	For meget kamptræning
Tiden brugt på stævner, inkl. forberedelse og rejsetid, kan føre til underinvestering i tid til anden træning, som gør fægteren i stand til at konkurrere mere effektivt i seniorårene.	Træningstid, der kunne anvendes på egentlig tekniktræning eller andet træningsindhold, spises op af kamptræning.

Fokus bør rettes mod, at alle fægtere efter en endt konkurrence eller kamptræning har en oplevelse af, at det har været sjovt, og at de har lært noget (teknisk, taktisk, mentalt - eller fysisk). Det behøver ikke være de store, forkromede ting, der er lært.

Overstående overvejelser omkring konkurrencedeltagelse danner grundlag for træningsanbefalingerne i kapitel 17 - navnlig i rubrikken "Konkurrencetilgang".

I forhold til kamptræning (assaut) findes anbefalingerne navnlig i rubrikkerne: "Teknisk træning", "Taktisk træning".



Kapitel 15

Trænerbarhed, vægtning af træningselementer - og selvtræning

15.1. INTRODUKTION

Ud fra gennemgangen af fysisk træning, teknisk træning, taktisk træning og mentaltræning i kap. 10-13 opsummerer dette kapitel på, hvilke af de fire træningselementer, der er særligt trænerbare og optimale at træne i relation til fægternes alderstrin. Desuden giver kapitlet anvisninger til, hvordan træneren skal vægte de fire træningselementer i forhold til den enkelte udøver.

Afslutningsvis gennemgår kapitlet muligheder for selvtræning for fægtere, da dette er relevant i forhold til at opnå den store træningsmængde, der skal til på talent-/eliteniveau, mens også breddefægtere kan have gavn af selvtræning.

15.2. TRÆNERBARHED OG OPTIMALE UDVIKLINGSPERIODER

Trænerbarhed omhandler individets modtagelighed eller tilpasning til træningsstimuli. Alle de fysiske, tekniske, taktiske og mentale træningselementer er trænerbare på alle udviklingsstrin uanset alder, men der er særlige perioder i et individs udvikling, hvor det er mere modtageligt for træning af bestemte træningselementer end andre. Sådanne perioder kaldes "sensitive", "kritiske" og/eller "optimale". Det er udtryk for, at en fægter i en bestemt periode har ekstra stor mulighed for at udvikle sig inden for et bestemt område. Det "kritiske" ligger i, at hvis fægteren i denne periode ikke gives mulighed for at udvikle sig på området, så kan udviklingsmuligheden forringes, således at fægterens fulde genetiske

potentiale er vanskeligt at nå³⁷. Med henblik på langsigtet udvikling af fægtere er det derfor interessant at se på, hvornår fægteren med fordel kan træne områder inden for de fire træningselementer: Teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

Det er værd at bemærke, at de udviklingsbiologiske ændringer (se kap. 2), som sker under børns og unges vækst og modning, i hovedsagen er genetisk bestemte og sker *uden* træning. For at fægteren når sit fulde potentiale, skal der træning til. Træning gennem sport er den miljømæssige påvirkning, der kan forstærke det genetisk bestemte potentiale hos fægteren, som fremkommer under fægterens vækst og modning, ved effektivt at udnytte de optimalt trænerbare perioder i udviklingsforløbet. Rammer man præcis den periode, hvor der er opbygget tilstrækkeligt med evner og færdigheder hos fægteren, samtidig med at de fysiske egenskaber er fremkommet, vil træningen kunne optimeres i forhold til et givent genetisk potentiale.

Et godt langsigtet udviklingsprogram søger at udnytte de optimale udviklingsperioder. Derfor tager "Træningsanbefalinger - trindelt" i kap. 17 højde for dette.

³⁷ - Hansen m.fl. s. 155-157.

I de forudgående kapitler (kap. 10-13) er fægtingens trænings-elementer i relation til børn og unges udvikling gennemgået. Nedenstående er en opsummering af de optimale udviklingsperioder for fysisk, teknisk, taktisk og mentaltræning, som vi mener, er særligt relevante for fægting, og som træneren derfor bør fokusere særligt på i de optimale udviklingstrin jf. "Træningsanbefalinger - trindelt" i kap. 17:

Oversigt over optimale udviklingstrin for træning af områder af særlig betydning for fægting:

MOTORIK- OG KOORDINATIONSTRÆNING: "FUNDAMENTALS" OG "LÆRE AT FÆGTE"

Træning af motorik og koordination tidligt i livet gør det langt lettere at tilegne sig motoriske (og dermed tekniske) færdigheder senere i livet. Derfor har vores træningsanbefalinger for før puberteten stort fokus på træning af sådanne færdigheder.

HURTIGHED: "FUNDAMENTALS" OG "LÆRE AT FÆGTE"

Et vindue for udvikling af almen hurtighed findes allerede tidligt før puberteten og er vigtigt for udviklingen af en fægter. Et andet vindue for fægtespecifik hurtighed (teknik) findes desuden på udviklingstrinnet "Træne for at konkurrere", hvor både de fysiske og tekniske forudsætninger er tilvejebragt.

SMIDIGHEDSTRÆNING: "FUNDAMENTALS" OG "LÆRE AT FÆGTE"

Smidighed er let at forøge i børneårene, hvor sjove aktiviteter til udvikling af smidighed bør indgå i programmet. Smidighed og udstrækning bliver dog endnu mere relevant at træne under og efter puberteten, da fægterens naturlige udvikling efter vækstspurtens kan føre til nedsat smidighed. For at forebygge skader og ikke mindst for at optimere mulighederne for udførelse af fægtetekniske færdigheder er det særligt relevant at have fokus på smidighed.

TEKNISK TRÆNING: "LÆRE AT FÆGTE"

Et særligt vindue for (basal) teknisk træning findes i den såkaldte "motoriske guldalder" under udviklingsstadiet "Lære at fægte" før puberteten. Det er en væsentlig forudsætning herfor, at barnets alsidige motoriske udvikling er blevet trænet og fortsat trænes. Derfor fokuserer vi i udviklingsstadiet "Lære at fægte" såvel på en øget mængde af basal teknisk træning som på et fortsat arbejde med almen motorisk træning.

STYRKETRÆNING OG ANAEROB TRÆNING: "TRÆNE FOR AT KONKURRERE"

I perioden under, men især efter puberteten har træningen større effekt, og der kan lægges øget vægt på disse træningsformer, da de i disse perioder bliver mere relevante for fægterens udvikling og præstationsmuligheder end i tidligere perioder.

AEROB TRÆNING: "TRÆNE FOR AT TRÆNE"

Fra vækstspurtens indtræden under puberteten og fremad begynder træning af aerob udholdenhed at være mere effektivt trænerbart, hvorfor vi sætter ind med denne træningsform fra og med stadiet "Træne for at træne". Den aerobe træning gør det lettere for fægteren fysisk at gennemføre en øget træningsvolumen og træningsintensitet.

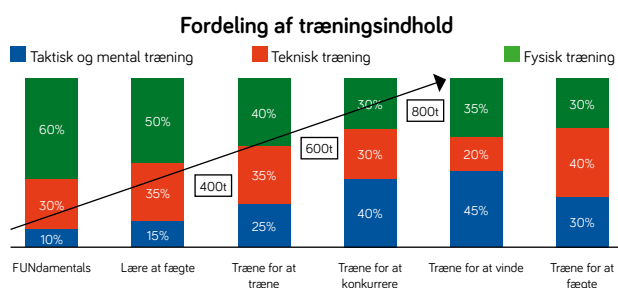
TAKTISK OG MENTALTRÆNING: "TRÆNE FOR AT KONKURRERE"

Disse træningselementer får et langt større fokus i perioderne under og især efter puberteten, da fægternes mentale udvikling i disse perioder gør dem mere modtagelige for disse træningsformer i forhold til tidligere. Ud over den mentale modning, der gør fægteren mere modtagelig for taktisk træning, ligger den taktiske træning også senere end den tekniske træning i fægterens udvikling af den indlysende grund, at al taktik kræver en alsidig teknik.

15.3. VÆGTNING AF TRÆNINGSELEMENTERNE I FÆGTNING.

Ud fra en holistisk tilgang til træningen (se kap. 9.5.) er alle træningselementerne, fysisk, teknisk, taktisk og mentaltræning, vigtige at træne, men som kap. 15.2. om trænerbarhed og gennemgangen i kap. 10-13 viser, så bør de med henblik på fægterens alder og udviklingstrin vægtes med forskellig grad i træningen i løbet af fægterens udvikling. Figur 10 skitserer den procentvise fordeling af træningselementerne i forhold til fægterens udviklingstrin, som DFF har lagt til grund for "Træningsanbefalingerne - trindelt" i kap. 17.

Vores anbefaling er, at træneren bruger skemaet som en retningsangivelse for, hvordan vægten bør fordeles mellem træningselementerne på fægterens forskellige udviklingstrin.



Figur 10: Procentvis fordeling af træningsindhold. Den samlede træningsmængde (tid) er stigende for talent og eliteudøvere (pilen). Den fysiske træningsmængde inkluderer i de fleste af stadiene deltagelse i anden sport.

Det er afvejningen, som kommer til udtryk i den procentvise fordeling mellem træningselementerne i Figur 10, som bør være det mest betydningsfulde i træningen, frem for en nøje udregning af procenterne i forhold til den enkelte fægters træningstid. Det vil i praksis ofte være vanskeligt at skille tingene ad. Fx kan en fægtelektion indeholde både taktiske, tekniske og fysiske elementer.

Skemaet afspejler alene, hvordan det ud fra generelle træk i fægternes udvikling på de forskellige udviklingstrin vil være relevant at vægte træningselementerne for en fægter. Den mere præcise fordeling af træningsindholdet beror konkret på en individuel vurdering af fægteren - fx kan en elitefægter have brug for mere eller mindre fysisk træning ud fra fægterens fysiske forudsætninger, fægtestil etc.

Det bør også bemærkes, at skemaet kun angiver en vægtning ud fra, hvordan den enkelte fægters træningsindhold bør fordeles. Skemaet er således ikke en generel anvisning på, hvordan et helt holds træning eller et enkelt træningspas for et hold skal sammensættes. Dette vil bl.a. afhænge af, hvilke fægtere holdet består af. Endvidere skal det også huskes, at den procentvise fordeling skal betragtes ud fra, at den samlede træningsmængde er stigende undervejs for talent-/elitefægtere, samt at den fysiske træning

på de fleste af udviklingstrinene inkluderer fysisk aktivitet uden for klubben - fx i skolen eller i andre idrætsgrene.

Træningselementet "Kundskaber og holdninger" (kap. 9.6.) er udeladt i skemaet. Det skal ikke forstås således, at de videns- og værdimæssige aspekter af en fægters dannelsesproces er uvæsentlige. Det skal mere ses i lyset af, at meget af dette arbejde foregår samtidig med træningen af de øvrige elementer.

15.4. SELVTRÆNING FOR TALENT- OG ELITEUDØVERE

15.4.1 Hvorfor er selvtræning vigtigt?

Såfremt fægtere ønsker at gå talent-/elitevejen mod slutningen af puberteten og efter, så ligger der utrolig mange timers træning forude - se rubrikken "Træningsmængde" for hvert udviklingstrin i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17). Mod slutningen af puberteten er fægteren ved at opnå en mental modenhed, der gør det naturligt at lade fægteren træne med visse dele af træningsindholdet selvstændigt. Fægteren er på vej mod at blive et mere selvstændigt og ansvarsbevidst individ, som både kan og vil træne på egen hånd. Især inden for det tekniske og fysiske område har fægteren allerede en base af færdigheder og forudsætninger, der egner sig til vedligeholdelse, konsolidering og en vis viderebearbejdning på egen hånd. Denne udviklingsproces bør understøttes af klubben og dens trænere ud fra et individuelt kendskab til den enkelte fægters udvikling.

Ud over at være et naturligt element i fægterens udvikling mod en selvstændig fægter, er træning på egen hånd også en nødvendighed for at kunne opnå den træningsmængde, der skal til. I store fægtenationer træner fægterne også selvstændigt, men i



Danmark er vi formentlig nødt til at gøre dette i endnu højere grad, da vilkårene herhjemme for fægtning på højt niveau er anderledes ift. fx: Økonomi, ungdomskultur, uddannelse, trænerkræfter, træningstider i klubber og dansk forenings- og idrætskultur. Selv om vi kan arbejde hen i mod mere fælles træningstid i klub- og forbundsregi samt flere trænerressourcer til talent- og elitefægttere, så er det nok nødvendigt også at tænke i andre baner, da vi også i såvel klubber som forbund skal afsætte ressourcer til god træning for breddeudøvere i alle aldre.

DFF mener, at vi i endnu højere grad bør være opmærksomme på selvtræning i udviklingen af unge fægttere, såfremt vi skal excellere i konkurrence med andre nationer på topniveau. Da danske unge generelt er intelligente, arbejdsivrige og fra skolelivet vant til at tage ansvar og arbejde både selvstændigt og i teams, står vi med gode kort på hånden, som vi bør sætte i spil.

For at synliggøre området for selvtræning i fægterens udvikling er der i "Træningsanbefalinger - trindelt" (kap. 17) anbefalet selvtræning på talent-/elitetrinene under og efter puberteten. Trænere og klubber bør i de tidlige ungdomsår støtte en dannelsesproces af de unge fægttere mod et øget ansvar og selvstændighed som topfægttere, hvor selvtræning udgør et meget konkret element at arbejde med.

15.4.2. Træn selv app som værktøj

DFF har i 2013 udviklet en mobil applikation, "Træn selv - fægtning for unge talent- og elitefægttere", som udgør et konkret værktøj til planlægning og gennemførelse af selvtræning for fægttere. App'en er aldersrelateret til talent og elite i kadet- og junioralderen ("Træne for at træne", "Træne for at konkurrere", "Træne for at vinde"). App'en findes ved at søge "DFF Planner" på et mobilt device. Til trænere, der støtter fægternes selvtræning, er der udarbejdet en udførlig trænervejledning, i hvordan træneren kan arbejde med selvtræning og applikationen.

15.4.3. Trænerens rolle og opgaver ved selvtræning

Trænerens rolle i forhold til fægternes selvtræning er kort fortalt at være lidt mere "coach" (se kap. 5.2.) end den klassiske "lektionsmester". Trænerens opgaver i forhold til fægternes selvtræning er skitseret i Figur 11.

Som hidtil er opgaverne fortsat at give lektioner, forestå klubtræning, deltage i stævner og alt andet, der skal til for at udvikle høj-niveaufægttere.

En mere specifik gennemgang af trænerens opgaver fordelt på teknisk og fysisk træning samt aldersgrupperne findes i "Trænervejledning til DFF's Træn Selv-koncept for talent- og elitefægttere". I vejledningen findes også anden uddybende information om konceptet.

15.4.4. Selvtræning for breddeudøvere

Også for breddeudøverne i børneårene og senere i voksenalderen kan selvtræning være et værktøj for træneren til at udvikle og vedligeholde fægterens tekniske og fysiske færdigheder. Det er uanset alder og niveau ofte motiverende at kunne perfektionere sine færdigheder til et niveau, hvor man mestrer dem og/eller at opleve glæden ved fysiske forbedringer. Det er uanset alder også vigtigt for at fastholde breddefægttere, at de oplever en progression og en træner, der viser sit engagement i den enkelte fægters udvikling, hvilket selvtræning foranlediget af træneren kan medvirke til. Til børneårgangene har DFF udviklet et sæt teknikkort til at støtte trænerens arbejde med selvtræning i børneårene - se kap. 16.3.

MOTIVATOR

- Giver fægterne lysten og glæden til at træne selv og fordybe sig, arbejde længe og hårdt.

INSPIRATOR

- Giver fægterne idéer til hvordan, hvornår, hvor og hvorfor arbejdet skal laves.

VEJLEDER

- Rådgiver om planer og mål, konkret øvelsesvalg og øvelsesmængde.

KONTROLLANT

- Sikrer at indhold og mængde er tilpasset fægterens fægtemæssige udviklingstrin, men især at det er tilpasset fægterens biologiske alder!
- Kontrollerer at mål nås og at øvelser udføres korrekt.

KOORDINATOR

- Koordinerer sparring mellem grupper af fægttere der selvtræner.

FACILITATOR

- Skaber rammer for at selvtræning kan finde sted i klubbens regi.

Figur 11: Trænerens opgaver ved selvtræning





Kapitel 16

Træneruddannelse, trænermaterialer, kilder og ordforklaringer

16.1. TRÆNERUDDANNELSE

Fra 2015 vil centrale dele af ATK'en blive formidlet til kursister på DFF's Trænerkurser Niv. 1-3.

Målsætningen er, at de aldersrelaterede træningsprincipper gennem træneruddannelsen bliver en fast bestanddel af nyuddannede trænere tankesæt og praksis, hvilket med årene vil have en effekt på praksis i klubbernes træning.

Nærværende bog vil forventes læst i sin helhed som en del af pensum for fuld gennemførelse af DFF's Træneruddannelse Niv. 2, mens de basale principper for ATK vil blive introduceret allerede på Niv. 1-kurset.

På DFF's lejre og andre aktiviteter vil ATK'en også være udgangspunktet for B&U træning.

16.2. ATK-MOBILSITE - WWW.ATKKAMPSPORT.DK

Det er planen, at øvelser, træningsidéer, gode konkrete råd o.a. vil fremgå af et mobilsite, som vi udarbejder i forbindelse med DFF's ATK og i samarbejde med tre andre specialforbund.

Mens denne bog drejer sig om, hvorfor, hvor meget og i overordnede træk, hvordan der skal trænes aldersrelateret, så vil du på mobilsite kunne få mere konkrete idéer til, hvad og hvordan der kan trænes og arbejdes med en aldersrelateret tilgang: Dette virtuelle appendiks til ATK er planlagt til at udgøre en *øvelsesbank*

med eksempler på, hvad der kan trænes teknisk og fysisk på forskellige alderstrin ud fra dit niveau som træner.

Du vil på mobilsite kunne finde øvelser til teknisk og fysisk træning for breddeudøvere t.o.m. talenter - svarende til pensum på DFF's trænerkurser Niv. 1-3³⁸.

16.3. ANDRE DFF-MATERIALER MED FORBINDELSE TIL ATK

De trænermaterialer, som DFF har udviklet siden 2011, har medtænkt principperne for aldersrelateret træning. Det gælder selv om sprogbrugen måske er lidt anderledes og fx ordet "ATK" ikke fremgår af materialet. Derfor kan disse materialer anvendes til aldersrelateret træning.

Følgende eksisterende materialer fra DFF kan fint bruges af trænere i en ATK-sammenhæng:

Materialer til arbejdet med fægterne:

Benarbejdsgenerator. Et kortspil, der kan udvikle benarbejde for jer på en lidt anderledes måde, der skaber variation. Spillet giver mulighed for differentiering på holdet i forhold til niveau og kan bruges til alle aldre. Udarbejdet 2012.

³⁸ - Elitetræningsøvelser indgår ikke. Grunden til dette er nævnt i kap. 11.4.

Fægtemærkeordning. Ud fra de specifikke mål, der sættes for, hvad børnene skal kunne af færdigheder, kundskaber og holdninger, kan du ret præcist få en idé om, hvad I skal træne til træningen og således planlægge jeres træning efter Fægtemærkerne. Du kan godt bruge målene alene uden at lave prøver og bruge mærker, hvis det passer bedre til jeres træningsmiljø. Udarbejdet 2011. Målgruppe: Primært 7-13 år.

Fægtning for piger og kvinder. Inspirationshæfte om rekruttering og fastholdelse af pige- og damefægtere til ledere og trænere. Hæftet kommer med nogle bud på aldersrelaterede idéer til træning samt eventuelle forskelle i træningen på baggrund af køn. Udarbejdet 2011.

Teknikkort. Et sæt kort til børn og unge (bredde - talent), der kan bruges til at øve sig med hjemme, så man gennem selvtræning får øvet mere af det, man har trænet i klubben. Målgruppe: Primært 8-12 år, "Lære at fægte". Udarbejdet 2012.

Træn-selv-koncept for unge talent- og elitefægtere. Mobil app til de unge med aldersrelaterede øvelser samt trænervejledning til konceptet. App'en er aldersrelateret til talent og elite i kadet- og junioralderen ("Træne for at træne", "Træne for at konkurrere", "Træne for at vinde"). App'en findes ved at søge "DFF Planner" på et mobilt device. Se endvidere kap. 15.5.2. Udarbejdet i 2013.

1-2-træner-fægtning. Kursushæftet giver råd og vejledning til nye begyndertrænere. Hæftet handler om trænerens arbejde med børn i "Lære at fægte" (8-12 år). På en mobil app findes 40 eksempler på simple bearbejdsøvelser samt et yderligere antal opvarmingsøvelser og fysiske træningsøvelser. Du finder applikationen ved at søge efter "1-2-træner". Udarbejdet 2014.

Disse materialer og andre trænermaterialer kan du finde på:
www.fagtning.dk

Til arbejdet med forældre:

"Hurra, mit barn går til fægtning - en guide for forældre til børn som fægter". DFF's B&U-udvalg, 1. udgave 2011.

"Talenter i Fægtning - For fægtere og deres forældre". DFF's Forberedelsesprojekt for talentudvikling, DFF 2011.

Materiale til forældre og fægtere findes på:
www.fagtning.dk



16.4. KILDER

Bøger:

Bach m.fl.: *Aldersrelateret træning - håndbog for 0. til 6. klasse.* Team Danmark, 2010, ISBN: 9788798755418

Barth & Emil Beck: *The Complete Guide to Fencing.* Meyer & Meyer Sport, 2007, ISBN: 9781841261911

Czajkowski: *Understanding Fencing, The Unity of Theory and Practice.* SKA Swordplay Books, 2005, ISBN: 0965946886

Dunn, Dunn & Perrin: *Teaching Young Children Through Their Individual Learning Styles - Practical approaches for grades K-2.* Pearson Education, 1993

Ekström m.fl.: *Att fäkta florett & värja - handbok för barn- och ungdomsinstruktörer.* Svenska Fäktförbundet, 2006

Gjerset m.fl.: *Idrættens Træningslære.* Gyldendal Akademisk, 2002, ISBN: 9788776751821

Hansen m.fl.: *Aldersrelateret træning - målrettet og forsvarlig træning af børn og unge.* Team Danmark, ISBN: 87983388010

- Hansen & Henriksen, *Træneren som coach*. Dansk Psykologisk Forlag, 2009, ISBN: 8777066340
- Henriksen: *Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse*. Dansk Psykologisk Forlag, 2011, ISBN: 9788777067150
- Henriksen (red.): *Inspiration til talentudvikling - et psykologisk perspektiv*. Syddansk Universitetsforlag, 2008, ISBN: 9788776743147.
- Iglesias (red.): *Fencing, Science & Technology*, INEF de Catalunya, 2008, ISBN: 9788469101582
- Jensen: *Træningsplanlægning - præstationsoptimering med periodisering*. Danmarks Idrætsforbund, 2013, ISBN: 9788791705151
- Kissmeyer: *Jagten på glæden - og det bedste talentliv*. Syddansk Universitetsforlag, 2009, ISBN: 9788776743932
- Lukovich: *Fencing - the Modern International Style*, SKA Swordplay Books, 1998, ISBN: 0965946819
- Neergaard & Andersen: *Sportsskader - forebyggelse, behandling og genoptræning*. Gyldendal Akademisk, 2008, ISBN: 8762804944
- Paul (red.): *Epée Fencing - A step by Step Guide to Achieving Olympic Gold*. Buxton Press, 2012, ISBN: 9780957103801
- Hæfter og dokumenter:**
- Aerob og anaerob træning*. DIF
- Aerob præstationsevne - restitutions-, udholdenheds- og konditionsstræning*. DIF
- Aldersrelateret træning - for børn og unge*. DIF
- Anaerob præstationsevne - tolerance- og hurtighedstræning*. DIF
- Anatomi og bevægelseslære*. DIF
- Bliv klogere på de unge - og bliv en endnu bedre træner. En håndbog til dig, der træner 13-18-årige i foreningsidrætten*. DIF
- Børneidrætsskader*. DIF
- DIF Idrætsmiljø for Børn*. DIF
- DIF Idrætsmiljø for Unge*. DIF
- Ernæring*. DIF
- Fysisk træning*. DIF
- "Hurra, mit barn går til fægtning - en guide for forældre til børn, der fægter"* DFF, 2011
- Idræt for børn og unge*. DIF
- Idræt og træning*. DIF
- Idrætspsykologi*. DIF
- Idrætsskader - forebyggelse og behandling*. Team Danmark
- Idrætsskader - nej tak!* DIF
- Kost og elitesport - basal sportsernæring*. Team Danmark
- Sansemotorik og tekniktræning*. DIF
- Skabelon: Strategi for talentudvikling i forbund for perioden 2014-2016*. Team Danmark 2014. Se dif.dk eller teamdanmark.dk
- Spiseforstyrrelse blandt sportsudøvere - Spiseforstyrrelse og behandling*. DIF og Team Danmark
- Spiseforstyrrelser i idrætten*. DIF og Team Danmark
- Spørgeguide for "værdisæt i praksis" i forbund*. Team Danmark 2014. Se dif.dk eller teamdanmark.dk
- Styrketræning*. DIF
- Tekniktræning*. DIF
- Trænerrollen*. DIF
- Trænervejledning til DFF's Træn Selv-koncept for talent og elitefægtere*. DFF 2013
- Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt - DIF og Team Danmark, 2014* (www.dif.dk)
- Inspiration fra tidligere udarbejdede ATK'er:**
- Long Term Athlete Development, 2009, British Fencing*
- Long Term Athlete Development, 2010, Canadian Fencing Federation*
- Utvecklingstrappa Fäktning, 2011, Svenska Fäktförbundet*
- samt DIF-specialforbund, der i samarbejde med Team Danmark har udarbejdet ATK-materiale*
- Fotografier i "Fægtingens ATK":**
- Fotografer: Jeanne Kornum, Carsten Weirup og Serge Timacheff



16.5. FORKLARING AF CENTRALE BEGREBER

I det følgende forklares en række af de begreber, der er anvendt i bogen, kort. Har du brug for yderligere information, bør du supplere med andre bøger. Kildelisten i Kap. 16.4. indeholder den litteratur, vi har anvendt, og kan måske være en hjælp til søgning af litteratur om emner, du søger yderligere oplysninger om.

Aerob træning: Når kroppen skal bruge energi med ilt, kaldes det aerobt arbejde. Aerobt arbejde foregår fx ved at træne roning, cykling og/eller løb. Aerob træning, også kaldet kredsløbstræning, kan inddeles i aerob effekt og kapacitet.

Aerob effekt: Den aerobe effekt er et udtryk for kroppens evne til at danne en stor energimængde pr. tidsenhed under forbrug af ilt. Den maksimale iltoptagelse (VO_2 max) er et udtryk for, hvor mange liter ilt kroppen kan optage pr. minut. Jo mere ilt man kan optage, desto mere arbejde kan man udføre over længere tid. Er man i besiddelse af en høj maksimal iltoptagelse, har man en god kondition. Konditallet kan bl.a. findes ved at tage den maksimale iltoptagelse (i ml/min.) og dividere denne med kropsvægten. Konditallet (ml. ilt/kg/min.) er derfor et udtryk for, hvor god man er til at transportere sin egen kropsvægt. Det gennemsnitlige kondital for normale aktive personer er 35-45 ml/min./kg. Træning af den aerobe effekt kaldes ofte konditionstræning.

Aerob kapacitet: Den aerobe kapacitet er et mål for udholdenhed, det vil sige evnen til at udføre arbejde i længere tid. Afgørende for udholdenheden er evnen til at udvikle energi ved aerobe processer under langtidsarbejde. Træning af den aerobe kapacitet kaldes ofte udholdenhedstræning.

Anaerob træning: Når kroppen under træning skal bruge energi uden ilt, kaldes det for anaerobt arbejde. Anaerobt arbejde foregår, når ilttilførslen til musklen er utilstrækkelig som fx i kampens start, ved hårdt statisk arbejde (spænder i musklen uden at bevæge hverken musklen eller leddet) eller ved arbejde med meget høj intensitet og temposkift. Anaerob træning kan inddeles i anaerob effekt og kapacitet.

Anaerob effekt: Er et mål for musklernes evne til hurtigt at skaffe sig store mængder energi uden forbrug af ilt. Den maksimale anaerobe effekt repræsenterer den højeste hastighed, hvorved anaerob energi kan frigøres. Træning af den anaerobe effekt sker fx ved intervalarbejde med maksimal intensitet og arbejdsintervaller på 2-40 sekunder og pause på 10 gange arbejdets varighed. Der arbejdes med 2-12 intervaller. Træning af den anaerobe effekt kaldes ofte hurtighedstræning.

Anaerob kapacitet: Er et udtryk for en persons største anaerobe energifrigørelse/udholdenhed, der kan opnås ved arbejde til udmattelse. Træning af den anaerobe kapacitet foregår ved intervalarbejde med meget høj intensitet og arbejdsintervaller på 5-120 sekunder og pauser på 1-6 gange arbejdets varighed. Der arbejdes med 2-20 intervaller. Træning af den anaerobe kapacitet kaldes også tolerancetræning.

Antropometrisk: Vurderinger ud fra menneskelegemets fysiske mål - fx højde, arm-/benlængde, vægt.

Assaut: En fægtekamp, fx til træning, hvor der ikke officielt tælles point. Se FIE's tekniske reglement § t.2.

ATK: Forkortelse for "Aldersrelateret Træningskoncept".

Coretræning: "Core" er det engelske ord for kropsstammen, som består af mave- og lændemusklér samt de muskler, som stabiliserer rygsøjlen og bækkenet. Coretræning er træning af kropsstammens muskler, som er vigtige for kroppens stabilitet under bevægelse af fx arme og ben. Kropstammens muskler holder kroppen oprejst og forbedrer balancen, koordinationen og muligheden for at sætte flere kræfter ind i arm- og benbevægelser. Coretræning er derfor en basal fysisk træningsform, som understøtter fægterens tekniske formåen. En stærk kropsstamme forebygger også skader.

Ekspløvis styrke: Der skelnes inden for styrketræning mellem forskellige former for muskelstyrke: Muskeludholdenhed, maksimal styrke, spændstighed og ekspløvis styrke. Ekspløvis styrke fokuserer på musklers evne til at udvikle kraft på kortest mulig tid. I fægtning kan træning af musklernes evne til at opnå stor kraft inden for meget korte tidsrum have betydning for fx udførelsen af et udfald, men også spændstigheden (se plyometrisk træning) har indflydelse på udfaldets gennemførelse. Ekspløvis muskelstyrke trænes med meget store belastninger og deraf følgende få gentagelser samt få ekspløvis udførte øvelser. Det anbefales først at træne ekspløvis styrke efter puberteten.

Etik: Læren om, hvad der er de rette principper og, hvad der er korrekt handlemåde - fx inden for sport.

Fundamentale bevægelser: Basale bevægelsesfærdigheder, der er fundamentet for yderligere udvikling.

Funktionel styrke og træning: Træner "dagligdags" bevægelser og musklerne udvikles som følge af de bevægelser, man ønsker at forbedre. Musklerne bliver derfor ikke trænet isoleret.

Holistisk: En opfattelse af at helheden frem for dens dele er det afgørende.

Kognition, kognitiv: Psykisk proces, der omfatter tænkning, problemløsning, erkendelse, læring og perception - modsat følelsesmæssige psykiske processer (emotionelle, affektive).

Kultur: Kultur er udtryk for den måde, vi gør tingene på fx i en klub, et forbund etc. Kulturen i en klub kan forstås som den optik eller linse, som ledelse, trænere og udøvere ser klubbens aktiviteter igennem. Det er et filter, som påvirker klubbens oplevelse af det, der sker i klubben. En kultur er ofte ret stabil, men det er muligt at ændre den.

Mentaltræning: Ved mentaltræning forstås en systematisk forberedelse til træning og konkurrence, hvor man bevidst søger at påvirke sin præstation ved hjælp af forskellige kognitive værktøjer, blandt andet sansebilleder, tanker og indre dialog.

Motorik: Evnen til at styre og vælge hensigtsmæssige bevægelser. Overordnet set er teknisk træning en specifik form for motorisk træning - det handler om træning af bevægelser inden for sportsgrenen.

Motorisk guldalder: Det motoriske udviklingspotentiale topper ved 8-12-årsalderen, og man kalder derfor tit dette for "den motoriske guldalder". Det er i denne periode vigtigt, at børn øver sig koncentreret i at mestre basale bevægelsesfærdigheder som fx at gå, løbe, springe og klatre. Men det er samtidig en gylden mulighed for indlæring af teknik - altså specifikke motoriske færdigheder inden for en sport.

Life skills: Færdigheder, der gør individer i stand til at lykkes i de forskellige miljøer, som de lever i, såsom skolen, hjemmet, nabolaget, idrætsklubben og vennekredsen.

Perception: Opfattelse, oplevelse og bearbejdning af emner umiddelbart fremkaldt ved sansepåvirkning udefra eller af ens egen organisme.

Plyometrisk træning: Kaldes også spændstighedstræning og træner musklernes ekspløvisitet og elasticitet ved afsæt og landing i fx hop og spring. Ved træning forbedres nervesystemets stimulering af musklerne. Plyometrisk træning går ud på, at man udsætter kroppen for øvelser, hvor der ofte og hurtigt skal skiftes retning, hvilket er meget anvendeligt i fægtning.

Sansemotorik: Hjernen modtager og bearbejder sanseindtryk, som bevægelser bliver planlagt og udført på baggrund af. Nogle bevægelser er refleksstyrede, andre er viljesbestemte. Sansemotorik beskæftiger sig med samspillet og samhørigheden mellem de sensoriske og motoriske dele af nervesystemet.

Specialisering: Er når en udøver har evner til og ønsker at have et større fokus på målet udvikling af specifikke færdigheder og konkurrencer med henblik på en eliteidrætskarriere.

Spiseforstyrrelse: En psykiatrisk lidelse, der defineres som en tvangspræget fiksering på mad, krop og vægt, som på kortere eller længere sigt får negative konsekvenser for det fysiske og psykiske helbred og trivsel. Der er flere typer af spiseforstyrrelse, fx anoreksi, bulimi, megareksi og ortoreksi.

Styrketræning: En træningsform, der øger musklernes evne til at udvikle kraft. Styrketræning sigter på at forbedre musklernes evne til enten at kunne arbejde længere, blive mere udholdende eller kunne præstere større ydre kraft og blive stærkere.

Talent: Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence. **Et talent:** Er en ungdomsatlet (tilhører ungdomsklassifikation) med kompetencer og færdigheder i en sportsgren, som sandsynliggør en langsigtet udvikling til senioratlet på højeste internationale seniorniveau.

Talentidentifikation: Talentidentifikation er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atleter på højeste internationale seniorniveau, på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer.

Talentudvikling: Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder til det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau.

Talentudviklingsmiljø: Er et dynamisk system, der omfatter talenternes omgivelser i og uden for sporten, der alle har en betydning for talenternes udvikling. Miljøet er personerne og relationerne i det daglige træningsmiljø (holdkammerater, trænere og ledere mv.), men også familien, lærere og venner uden for sporten. Et talentudviklingsmiljø er naturligvis også påvirket af samfundsmæssige sammenhænge såsom uddannelsessystemet med SU-ordning, eksamensordninger mv. Organisationskulturen i klubben, teamet og forbundet spiller ligeledes en rolle for miljøets evne og effektivitet til at hjælpe talenter til at udvikle sig til senioreliteatleter med medaljepotentiale ved internationale mesterskaber.

Visualisering: Begreb indenfor mentaltræning, der udtrykker en færdighed i at kunne danne sig billeder fx af en given færdighed. Fx ved at forestille sig, at man ser sig selv slå et kraftspring.

Værdier: Er kulturelt bestemte opfattelser af, hvad der er værdifuldt og ønskværdigt, og hvad der ikke er det.





Kapitel 17

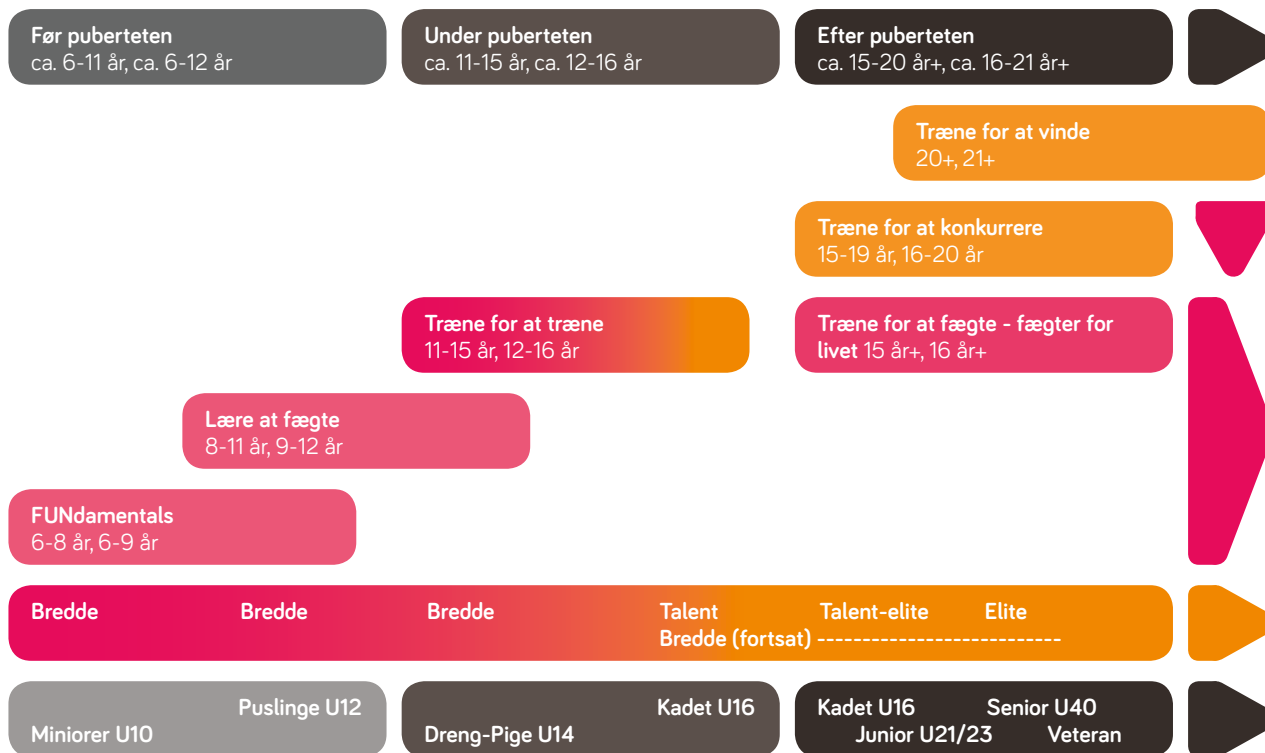
Træningsanbefalinger - trindelt

17.1. INTRODUKTION

Kapitlet beskriver DFF's specifikke træningsanbefalinger for fægtere før, under og efter puberteten fordelt på Udviklingstrappens udviklingstrin: FUNdamentals, Lære at fægte, Træne for at træne, Træne for at konkurrere, Træne for at vinde og Træne for at fægte - fægter for livet. *Hvert udviklingstrin har sin separate oversigt.*

Hver oversigt koncentrerer og opsummerer alle DFF's specifikke anbefalinger for hvert enkelt trin på Udviklingstrappen ud fra gennemgangen i bogens øvrige kapitler. Du kan altså her slå op og få et samlet overblik over træningen på hvert trin opdelt i forskellige emner. Hvis du vil kende baggrunden for anbefalingerne, så findes den gennem læsning af bogens øvrige kapitler.

UDVIKLINGSTRAPPEN FOR FÆGTERE



Nærmere beskrivelse af Udviklingstrappen

Før puberteten trænes i "FUNdamentals" og "Lære at fægte". På disse to trin betragtes alle fægtere som breddeudøvere. Under puberteten findes udviklingstrinnet: "Træne for at træne", hvor alle indtil hen mod pubertetens afslutning trænes som breddeudøvere. Mod afslutningen af puberteten kan fægteren enten forsætte ad breddeudøversporet via udviklingstrinnet "Træne for at fægte - fægter for livet" eller indtræde i et talent-/elitespor, som fægteren træner videre i efter puberteten.

Det anbefales således, at fægteren med en talent- og eliteambition omkring pubertetens afslutning udvælger fægtning som den eneste idræt, vedkommende fremover vil satse målrettet på.

Talent-/elitefægteren fortsætter med talenttræningen i udviklingstrinnet "Træne for at konkurrere" for senere at overgå til en fuld elitekarriere i udviklingstrinnet "Træne for at vinde". Efter en endt elitekarriere kan og bør elitefægteren genindtræde i bredde- sporet: "Træne for at fægte - fægter for livet".

For hvert udviklingstrin indeholder Træningsanbefalingerne DFF's bud på, hvordan og hvornår det anbefales at træne teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. For at udøveren kan udvikle sig optimalt, skal der trænes i alle områderne. Men de fire områder skal ikke trænes med lige stor vægt i de forskellige udviklingsperioder (se bl.a. kap. 15.3).

Hvert stadie i træningsanbefalingerne identificerer kriterier og principper, som bør imødekommes, før en fægter går videre til næste trin. Det indebærer ikke, at fægtere ikke kan begynde at fægte på senere tidspunkter, men at også sent begyndende fægtere bør gennemgå udviklingen i de forskellige stadier.

Husk: Alle træningsanbefalingerne er gennemsnitlige og vejledende. Det er derfor op til den enkelte træner at vurdere den enkelte udøver og tilrettelægge træningen derefter.

Bemærk, at modningen for den enkelte pige eller dreng falder på forskellige tidspunkter, og at træningen skal følge modningen og ikke den kronologiske alder.





Træningsanbefalinger før puberteten



17.2. FUNDAMENTALS (BREDESPOR)

Alder: Piger: 6-8 år

Drenge: 6-9 år

Kategori: Miniorer U10

På dette trin er legen og glæden under fægtning og udvikling af almene motoriske færdigheder det vigtigste.

MÅL

- Udvikle basale fægtefærdigheder og kundskaber i et sjovt og trygt miljø.
- Udvikle fundamentale motoriske færdigheder: Balance, koordination, hurtighed, smidighed etc.
- Udvikling af øje-hånd koordination, hånd-fod koordination.

VEJLEDENDE PRINCIPPER

- Træningen er sjov, tryk, med et højt aktivitetsniveau og fokus på læring gennem en legende tilgang til træningsindholdet.
- Idrætslege til udvikling af motoriske færdigheder og fægtespecifikke lege til udvikling af fægtefærdigheder.
- Klar og simpel instruktion med konkret og positiv feedback.
- Udstyr og reglement anvendes modificeret efter fægternes alder og fysiske størrelse.
- Mange hold-, gruppe- og parøvelser, meget få og korte lektioner.
- Faste rutiner og et forudsigeligt mønster i aktiviteterne for deltagerne.

TRÆNERE

- DFF Trænerkursus Niv. 1.
- Planlægning af holdplan og øvelser er vigtig.
- Kommunikation med forældre er vigtig.

TEKNISK TRÆNING

- Basalt benarbejde og basalt våbenarbejde indgår i *alle* træningspas, men i korte perioder med højt aktivitetsniveau.

KUNDSKABER OG HOLDNINGER

- Basal viden om udstyr, sikkerhed og regler.
- Introducere: Positiv attitude over for andre, håndtering af tabe og vindesituationer.
- Kender til basal terminologi og har et basalt kendskab til konventioner. En begyndende fornemmelse for prioritet (fleuret og sabel).
- Kan gennemføre træningskampe og enes med modstander om, hvem der træffes.

INDHOLDSAFSTEMNING

- DFF Bronzemærke - færdigheder, kundskaber og holdninger.
- Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1.

TAKTISK TRÆNING

- Simple, korte taktiske lege/spil ud fra lærte tekniske færdigheder og i konkrete, kampagnende situationer.

FYSISK TRÆNING

- 60 % af samlet træningsmængde, herunder deltagelse i anden idræt.
- Lege, som træner motorik, koordination, hurtighed, reaktions- evne og balance, er de væsentligste.
- Udvikling af øje-hånd-koordination, hånd-fod- koordination og balance støtter udvikling af både almene bevægelsesfærdigheder og fægteudvikling.
- Barnets deltagelse i anden idræt er vigtig og støttes gennem anerkendelse og opmuntring.

MENTALTRÆNING

- Introducere basale færdigheder i at huske, koncentrere sig, visualisere, selvkontrol.

TRÆNINGSMÆNGDE I FÆGTEREGI

- 1-2 x 60-90 min. pr. uge. Følger skoleåret.

TRÆNINGSMÆNGDE SAMLET

- Deltagelse i forskellige idrætter er vigtig for barnets alsidige udvikling. Men den samlede mængde af fritidsaktiviteter bør ikke nå et omfang, hvor det udgør en stressfaktor i barnets hverdag.

KONKURRENCETILGANG

- Efter et års træning anbefales deltagelse i først stævner i klubben, så danske stævner i miniorerrekken, hvis lysten er der.

17.3. LÆRE AT FÆGTE (BREDDESPOR)

Alder: Piger: 8-11 år

Drøge: 9-12 år

Kategori: Miniører (U10), Pusling (U12)

På dette trin er udvikling og konsolidering af basale tekniske færdigheder vigtigst, mens almene motoriske færdigheder videreudvikles.

MÅL

- Beherske basal fægteteknik.
- Brede, men basalt teknisk repertoire.
- Videreudvikle fundamentale motoriske færdigheder.
- Grundlæggende taktiske elementer introduceres gennem leg og lektion.
- Introduktion til danske konkurrencer.

VEJLEDENDE PRINCIPPER

- Træningen er sjov, tryk, med et højt aktivitetsniveau og med fokus på læring gennem en primært legende tilgang til træningsindholdet.
- Prioritere langsigtet udvikling frem for kortsigtede resultater.
- Klar og simpel instruktion med konkret og positiv feedback.
- Udstyr og reglement anvendes modificeret efter fægternes alder og fysiske størrelse.
- Begynde at indgyde en passion for fægting.
- Træningsmiljøet bør stimulere udvikling og perfektion af basale tekniske færdigheder - at vinde til træning er ikke væsentligt.
- Fejl og nederlag er læringsmuligheder, ikke katastrofer.
- Mange hold-, gruppe- og parøvelser og et lidt øget antal lektioner. Lektioner er få og korte.
- Overvågning af den enkelte fægters vækst og udvikling og tilpasning af træning til hver enkelt fægter.

TRÆNERE

- DFF Trænerkursus Niv. 1 - eller 2.
- Planlægning af holdplan, øvelser og lektion er vigtig.
- Kommunikation med forældre er vigtig - især omkring afstemning af mål og forventninger.
- Udviklingssamtaler med fægteren kan startes med fokus på læring - ikke resultater.

TEKNISK TRÆNING

- Slutmål: Beherske grundlæggende fægteteknik for såvel benarbejde som våbenarbejde samt et bredere teknisk repertoire.
- Benarbejde: Fortsat træning og udvikling af basalt benarbejde og balancefærdigheder. Fokus på korrekt udførelse, herunder især balance og koordination.
- Våbenarbejde og lektioner: Læring og udvikling af klingefærdigheder og korrekt brug af afstand i offensive og defensive aktioner. Fokus på korrekt udførelse, herunder især balance og hånd-fod-koordination.

- Fægtfærdigheder er yderst trænerbare i denne udviklingsfase, og det bør udnyttes optimalt, men i korte perioder med højt aktivitetsniveau.
- Tekniktræning er yderst vigtig i perioden for at undgå, at fægtere senere stagnerer i deres udvikling, fordi denne optimale periode blev forpasset.
- Assaut og konkurrence: Fokus på at anvende tekniske færdigheder i praksis.

KUNDSKABER OG HOLDNINGER

- Forstår og anvender basisviden om udstyr, sikkerhed og regler.
- Korrekt optræden til træning og stævner.
- Forståelse af konventioner og grundforneemmelse for prioritet.
- Kan gennemføre træningskampe og enes med modstanderen om, hvem som træffes.
- Holdets fægtere er aldrig konkurrenter til træning, men samarbejdspartnere. Ellers er der ingen, der træner optimalt, og kamptræning lukker sig om de sikre løsninger.
- Basalt kendskab til opvarmning, udstrækning og ernæring sidst i perioden.

INDHOLDSAFSTEMNING

- DFF Bronze - og Sølvmærke - færdigheder, kundskaber og holdninger.
- DFF's Teknikkort til selvtræning kan benyttes. (Niveau: Bronzemarkér)
- Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1.

TAKTISK TRÆNING

- Grundlæggende taktisk forståelse opbygges gennem simple taktiske lege/spil ud fra lærte tekniske færdigheder og konkrete, kampagnende situationer.

FYSISK TRÆNING

- 50 % af samlet træningsmængde, herunder deltagelse i anden idræt.
- Lege, som træner motorik, koordination, hurtighed, balance og reaktionsevne, er fortsat det væsentligste.
- Øje-hånd koordination, hånd-fod koordination og balance udvikles gennem leg.
- Introduktion til mere formaliseret, men let fysisk træning.
- Styrketræning kan udføres med egen kropsvægt, medicinbolde, elastikbånd og lette redskaber.
- Træning af begge sider af kroppen begynder at blive relevant i slutningen af perioden, hvis barnet træner meget.
- Fægternes deltagelse i andre sportsgrene, som medvirker til at udvikle hele kroppen, er vigtig.

MENTALTRÆNING

- Udvikle evner i at træffe hurtige beslutninger, fokus, basal refleksion over trænings- og kamperfaringer og håndtering af tabe- og vindesituationer gennem enkle, konkrete øvelser og eksempler.

TRÆNINGSMÆNGDE I FÆGTEREGI

- 2-4 x 90-120 min. pr. uge. Følger skoleåret.

TRÆNINGSMÆNGDE SAMLET

- Træningsvolumen øges successivt. I slutningen af perioden: 8-10 t. pr. uge, heraf 4-6 t. fægtespecifikt. 40 uger om året.
- Deltagelse i anden idræt er fortsat vigtig.

KONKURRENCETILGANG

- Fokus er ikke på resultatet, men på læringsprocessen. Hovedformålet med konkurrencedeltagelse er "Lære at fægte".
- Stævner udvælges ud fra og bruges til udvikling af fægterens teknisk-taktiske færdigheder og selvtillid. Stævnet er en tjener for træningen.
- Mål er procesorienterede. Evt. enkel periodisering (ét mål).
- Stævner i klubben, regionale turneringer og mesterskaber samt DFF's ranglistestævner.
- Enkelte stævner i det nære udland udvalgt efter individuelt læringsudbytte.

ØVELSESKATALOG:

På www.atkkampsport.dk kan du finde for aldersrelaterede øvelser til teknisk, fysisk, taktisk og mental træning.



Træningsanbefalinger under puberteten





17.4. TRÆNE FOR AT TRÆNE (BREDDE- OG TALENTSPOR)

Alder: Piger: 11-15 år
Dreng: 12-16 år

Kategori: Dreng/pige (U14), Kadet (U16)

På dette trin er en gradvis videreudvikling af alle færdigheder og en succesfuld tilvænnning til at træne og konkurrere mere det vigtigste.

MÅL

- Succesfuld, rolig tilvænnning til at træne og konkurrere mere.
- Konsolidering og øget mængde af færdigheder på alle områder.
- Udvikle, befæste og forfine teknik og taktik.
- Begynde udvikling af personlig fægtestil.
- Begynde udvikling af fægtespecifik smidighed, hurtighed, styrke.
- Aerob kapacitet og udholdenhed er øget ved periodens afslutning.
- Styrke mentale færdigheder.
- For talenter er trænings- og konkurrencemængden øget mod slutningen af perioden.

VEJLEDENDE PRINCIPPER

- På dette trin forberedes fægteren til en succesfuld videre karriere i sporten, hvad enten det er som senere talent-/eliteudøver eller som breddeudøver.
- Mod slutningen af perioden (kadet) overvejes, om fægteren bør gå talentvejen eller ad breddesporet. Beslutningen behøver ikke være endegyldig.
- Der prioriteres langsigtet udvikling frem for kortsigtede resultater: Verdensklasseniveau i seniorårene og/eller livslang karriere i sporten.
- Under puberteten er det yderst relevant at tilpasse træningen til den enkelte fægters fysiske, kognitive, emotionelle og sociale udvikling. Udviklingstempo svinger fra person til person. Tilvænnning til at træne og konkurrere mere foregår med dette in mente.
- Opbygge og udvikle en passion for fægting.
- Konkurrencedeltagelse øges. Konkurrencer støtter og forstærker fægterens udvikling.
- Individuel trænings- og konkurrenceplanlægning.
- Mål er primært procesorienterede.
- Træningsdagbog for kadettalenter.
- Samvær mellem breddeudøvere og talenter er vigtig for fægteudvikling og navnlig for fastholdelse i begge grupper.
- I forbindelse med øget træning bør fægteren overvåges mhp. skadesforebyggelse.
- I forbindelse med kraftig vækstspurt bør fægteren overvåges mhp. skadesforebyggelse.

TRÆNERE

- Bredde: Niv. 1-2. Talenter: Niv. 2-4.
- Individualiseret planlægning. Faste udviklingssamtaler.
- Sikring af at ikke blot teknisk-taktisk udvikling varetages, men også mental og fysisk træning iagttages.
- Klar kommunikation om mål og forventninger med fægter og forældre.
- Kadettalenter: Træneren støtter fægternes selvtræning af teknik og fysik.

TEKNISK TRÆNING

- Videreudvikle og befæste fægteteknik.
- Øget volumen af såvel ben- og våbenarbejde (flere, men stadig korte intervaller).
- Benarbejde: Konsolidering og videreudvikling. Fortsat fokus på korrekt udførelse.
- Våbenarbejde og lektion: Konsolidering og videreudvikling af klingefærdigheder og afstand og timing for offensive og defensive aktioner. Fokus på korrekt udførelse, herunder især finmotorik og hånd-fod-koordination.
- Mængden af lektioner øges gradvist.
- Begyndende individualisering og forfinelse af tekniske færdigheder mod slutningen af perioden.
- Træningen gennemføres fortsat med korte, men nu flere perioder med højt aktivitetsniveau.
- Der arbejdes med mange gentagelser i forskellige fægtesituationer og under varierende træningsformer. Variation af formen er væsentlig for at imødekomme læringsstile og motivation (monotoni).
- Assaut og konkurrence: Fokus på at anvende tekniske færdigheder i praksis under et vist pres.

KUNDSKABER OG HOLDNINGER

- Korrekt optræden til træning og stævner.
- Kender og forstår fægtereglerne.
- Kender til udstyrskontrol og kan udføre basale reparationer.
- Holdets fægtere er aldrig konkurrenter til træning, men samarbejdspartnere. Ellers er der ingen, der træner optimalt, og kamptræning lukker sig om de sikre løsninger.

Fra Kadet-alder (alle):

- Hjælper til klubbens stævner.
- Klubdommeruddannelse.
- Fægterens viden om opvarmning, udstrækning og ernæring er udvidet og fægteren kan handle individuelt på disse områder fx i forbindelse med stævner.
- Balance mellem uddannelse og sport.

INDHOLDSAFSTEMNING

- DFF Bronze-, Sølv- og Guldmærke - færdigheder, kundskaber og holdninger.
- DFF's Teknikkort til selvtræning kan benyttes. (Niveau: Bronze-mærke).
- Til kadettalenter: App til selvtræning benyttes til overindlæring/konsolidering af allerede trænede tekniske områder.
- Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1-2.
- Dommer for dummies-kursus.
- Våbenreparationskursus.

TAKTISK TRÆNING

- Udvikle og befæste taktik.
- Kunne anvende og tilpasse taktisk viden og færdigheder til forskellige fægtesituationer.
- Assaut og konkurrence: Fokus på at anvende enkle taktiske færdigheder i praksis og under et vist pres ud over lektionstræning.

FYSISK TRÆNING

- 40 % af samlet træningsmængde, herunder deltagelse i anden idræt.
- Den fysiske træning skal primært sætte fægteren i stand til at træne mere fægtning.
- I forbindelse med vækstsprunten indtræder en optimal periode for begyndende, øget aerob træning. Opbygning af aerob kapacitet er en god forudsætning for at kunne øge træningsmængden sidst i perioden.
- Konditionstræning er særligt vigtig for pigerne.
- Begynde udvikling af fægtespecifik hurtighed, styrke, smidighed og udholdenhed.
- Der arbejdes med fortsat forbedring af reaktionsevne, balance, koordination (øje-hånd, hånd-fod)
- Ca. 1,5 år efter afslutning af pubertetens vækstsprut kan mængden af styrketræning øges.
- Under og efter puberteten bliver smidighedstræning (og udstrækning) af større betydning både grundet skadesforebyggelse og som forudsætning for teknisk træning.
- Der fokuseres (fortsat) på træning af hele kroppen gennem anden idræt.
- Relevansen af symmetrisk træning af begge sider at kroppen øges, når fægtespecifik træningsmængde øges.
- Basal plyometisk træning ved lav intensitet og core træning.
- Til kadettalenter: App til selvtræning benyttes til træning i klubben af gennemgåede øvelser.
- Mentaltræning
- Forberedelse før konkurrence og evaluering.
- Arbejde med målsætning (primært teknisk og taktisk), spændings- og følelsesregulering, fokusering, selvtillid, positivt selvbillede, imagery, indre samtale.
- Arbejdet foregår konkret, handlingsbaseret.

TRÆNINGSMÆNGDE I FÆGTEREGI

- 2-5 x 120 min. pr. uge. Følger skoleåret.
- 1-3 trænings**saml**inger pr. år/sæson.
- D/P 1 trænings**lejr**, Kadettalenter 2 træningslejre pr. år.

TRÆNINGSMÆNGDE SAMLET

Kadettalenter:

- Træner i slutningen af perioden 10-12 timer, heraf 6-8 timers fægtespecifik træning om ugen. 40-45 uger pr. år. Træningsmængden pr. år er mindst 400 timer.
- Selvtræning introduceres i begyndelsen af perioden.

KONKURRENCETILGANG

- Det er meget vigtigt at fastholde fokus på læringsudbytte frem for resultater.
- Hovedformålet med konkurrencedeltagelse er "Træne for at træne" - dvs. træne at konkurrere.
- Succesfuld implementering og tilpasning af tekniske, taktiske og mentale færdigheder til forskellige konkurrencesituationer.
- Stævner udvælges fortsat ud fra og bruges til udvikling af fægterens teknisk-taktiske færdigheder og selvtillid.
- Regionale mesterskaber og turneringer. Nationale ranglistestævner.
- Introduktion til udenlandske stævner på rette niveau teknisk og taktisk. Udenlandske stævner er primært udviklings- og træningsstævner. Cadet Circuit for talenter.
- Mod slutningen af perioden planlægges der med både "træningsstævner" og "resultatstævner". Enkelt eller dobbelt periodisering.



Træningsanbefalinger efter puberteten





17.5. TRÆNE FOR AT KONKURRERE (TALENT- OG ELITESPOR)

Alder: Piger: 15-19 år

Drøge: 16-20 år

Kategori: Kadet (U16), Junior (U21)

På dette trin er en gradvis stigning i træningsintensitet, en yderligere stigning i træningsmængde sammen med opbyggelse af mentale færdigheder og konkurrenceerfaringer det vigtigste. Breddefægtere vælger sporet "Træne for at fægte".

MÅL

- At træffe valg, der muliggør et fuldt engagement i fægtesporten.
- Udvikling af færdigheder på et jævnt højere niveau med fortsat fokus på langsigtet udvikling frem for kortsigtede resultater.
- Optimere fysiske forudsætninger for præstation.

VEJLEDENDE PRINCIPPER

- I forbindelse med overgang til dette trin overvejes, om fægteren bør gå talent-/elite-vejen - eller ad breddesporet. Beslutningen behøver ikke være endegyldig.
- I forbindelse med øget træning bør fægteren overvåges mhp. skadesforebyggelse.
- Senest ved overgangen fra kadet til junior bør fægteren vælge en disciplin at forfølge som eliteudøver.
- Samvær mellem breddeudøvere og talenter er vigtig for fægteudvikling og navnlig for fastholdelse i begge grupper.
- Opbygge visionen om at blive en fægter på internationalt topniveau.
- Forberede indtræden i talent-/elitesatsninger.
- Dannelse af træningsgrupper til selvtræning - fysisk og teknisk.
- Individuel trænings- og sæsonplanlægning.
- Træningsdagbog.

TRÆNERE

- Træner Niv. 3/4.
- Kvalificeret fægtetræner med stor erfaring og hel eller delvis professionel uddannelse. Der arbejdes sammen med landstræneren, så fægterens mål og behov kan imødekommes.
- Træning planlægges sammen med fægteren og støttepersoner med én hovedansvarlig og klart definerede ansvarsområder. Løbende kommunikation mellem parterne omkring alle faktorer af betydning for fægterens udvikling.

TEKNISK TRÆNING

- Fortsat udvikle og befæste tekniske færdigheder.
- Fortsat arbejde med individualisering og forfinelse af tekniske færdigheder.
- Udvikling af egen fægtestil med tilpasning til forskelligartede

fægtesituationer.

- Benarbejde: Fortsat konsolidering og videreudvikling med fokus på korrekt udførelse. Mod slutningen af perioden endvidere fokus på eksplosiv styrke, temposkift o.a. fysiske kvaliteter og et øget fokus på funktionel brug - taktisk og konkurrenceliggende benarbejde.
- Våbenarbejde og lektion: Fortsat konsolidering og videreudvikling af klingefærdigheder, korrekt afstand og timing for offensive og defensive aktioner. Mere komplekst sammensatte aktioner og arbejde med 2. intention inddrages.
- Der arbejdes med mange gentagelser i forskellige fægtesituationer og under varierende træningsformer. Variation af formen er væsentlig for at imødekomme læringsstile og motivation (monotoni).
- Assaut og konkurrence: Konsolidering af erhvervede tekniske færdigheder i praksis under pres.
- Mod slutningen af perioden: Hele spektret af tekniske færdigheder er trænet.

KUNDSKABER OG HOLDNINGER

- Udvikling af en ansvarlig og selvstændig fægter, som fuldt forstår sin og andres roller og ansvar for optimal udvikling af fægteren.
- Forstår og anerkender betydningen af eget ansvar for træningsindsats og kan træne allerede indlærte tekniske, fysiske og mentale øvelser selvstændigt.
- Viden om dopingregler og overholdelse af regler (efter kadet).
- Kender og respekterer retningslinjer for adfærd og lever op til forventninger for landsholdsdeltagelse.
- Kan agere som deltager i holdkonkurrencer.
- Er en god ambassadør for klubben og dansk fægtning.
- Vellykkede overgange til nye livssituationer: Uddannelse, arbejde, egen bolig, flytte til anden landsdel (life skills).
- Succesfuld håndtering af søvn og hvile, kost, opvarmning.
- Træningsgrupper med sparring og selvtræning på klub-/regionalt/nationalt plan for at skabe fremgang og dynamik i hverdagstræningen.
- Dommeruddannelse: Nationaldommerkursus.
- Træneruddannelse (1-2-træner/Niv. 1).
- Rollemodel for yngre fægtere.

INDHOLDSAFSTEMNING

- App til selvtræning benyttes til overindlæring/konsolidering af allerede trænede tekniske områder.
- Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 2-3.
- DFF National dommerprøve.
- Fysiske tests til træningsksamlinger til videre "hjemmearbejde" - fx gennem superviserede selvtræningsprogrammer.

TAKTISK TRÆNING

- Udvikling af egen fægtestil med tilpasning til forskelligartede fægtesituationer.

- Den taktiske træning fylder især mod slutningen af perioden mere i tid og indhold end tekniktræning under alle træningsformer: Lektion, bearbejde, assaut og konkurrence.
- Fortsat udvikle og befæste taktiske færdigheder.
- Taktiske færdigheder individualiseres og forfines.
- Assaut og konkurrence: Fokus på at anvende trænedede taktiske færdigheder i praksis og under pres udover lektionstræning. Assaut: Arbejde med taktiske, konkurrencelignende scenarier.

FYSISK TRÆNING

- 30 % af samlet træning.
- Minimumskrav sættes for fysisk præstationsevne.
- Systematisk tilgang til fysisk træning tilpasset fægterens behov. Mindst 2-3 pas pr. uge.
- Fortsat fokus på aerobe forbedringer. Øget anaerob træning kan gennemføres med effekt.
- Core- og crosstræning for at forbedre fysiske færdigheder og skadesforebygge.
- Plyometrisk træning videreudvikles.
- Ca. 1,5 år efter afslutning af pubertetens vækstspurt kan mængden af styrketræning øges.
- Relevansen af symmetrisk træning af begge sider at kroppen er øget, da den fægtespecifikke træningsmængde er øget.
- Stabilitetstræning af skulder, albue, core, ryg, knæ og ankel mhp. teknik og skadesforebyggelse.

MENTALTRÆNING

- Mentaltræning er en integreret del af træning og konkurrence.
- Fægteren skal udvikle følelsesmæssig modenhed og en selvstændig, "voksen" tilgang til sporten som et mentalt autonomt individ.
- Træningen centrerer sig om life skills, forberedelse før konkurrence og evaluering.
- Behersker mentale forberedelser for succesfuld præstation til træning og stævner.
- Ved slutningen af perioden behersker fægteren følgende konkurrencespecifikke færdigheder:
Beslutsomhed, konsekvente handlinger, mod og initiativ.
Selvdisciplin.
Mental modstandskraft og udholdenhed.
Vilje til at vinde.
Høj koncentrationsevne og fokus.
Selvtillid.
Følelsesmæssig balance.
Tilpasning til uventede hændelser.

TRÆNINGSMÆNGDE I FÆGTERE

- Mindst fem træningspas pr. uge. 10-15 timers fægtetræning pr. uge, herunder en øget mængde individuelle lektioner.
- 3-4 regionale/nationale træningslejr pr. år/sæson.
- Træningssamlinger.
- Træning i flere klubber og med andre trænere er ofte nødvendig for at opnå træningsmængden - og for at møde andre på eget/højere niveau eller med anden fægtetil.

- Af samme grunde er træning med udenlandske fægtere anbefalelsesværdigt.

TRÆNINGSMÆNGDE SAMLET

- I slutningen af perioden: 15-20 timer pr. uge hvoraf 12-15 er fægtespecifik.
- 45-48 uger pr. år inkl. lejr. Træningsmængde pr. år er mindst 600 timer.
- Selvtræning er introduceret i begyndelsen af perioden og er en fast bestanddel af træningsmængden ved periodens afslutning.
- Selvtræning foregår med støtte og vejledning fra træner og består af fysisk træning og videretræning af allerede øvede, simple tekniske øvelser indenfor både ben- og våbenarbejde.

KONKURRENCETILGANG

- Konkurrencer bør fokusere på udvikling og ikke ensidigt handle om pointjagt og kvalifikation.
- Successivt øgede krav til konkurrencepræstationer.
- Fægterens individuelle sæsonplan bestemmer målsætning for hver konkurrence: Træning, udvikling, kvalifikation, toppræstation.
- Internationale erfaringer med såvel konkurrence som træning er vigtige.
- Deltagelse i junior- og seniorkonkurrencer kan foregå samtidigt.
- Nationale ranglistestævner, regionale- og nationale mesterskaber.
- ECC, JWC, nationale kvalifikationsstævner, Sat. WC, WC, K-JEM, K-JVM. Dobbelt periodisering.
- Introduktion til holdfægning som en selvstændig konkurrence-disciplin.

ØVELSESKATALOG:

På www.atkkampsport.dk kan du finde for aldersrelaterede øvelser til teknisk, fysisk, taktisk og mental træning.

17.6. TRÆNE FOR AT VINDE (ELITESPOR)

Alder: Kvinder: 20+

Mænd: 21+

Kategori: Junior (U23) Senior (U40)

På dette trin er fokus på præstationsforbedringer mhp. på toprelister ved specifikke, større events og en grundig planlægning af alle aspekter af fægterens liv det vigtigste.

MÅL

- Helhjertet, langsigtet satsning på landsholdsfægtning.
- Perfektionering og vedligeholdelse af færdigheder.
- Mål i begyndelsen: Fra sikker T64 til sikker T32 til Senior World Cups.
- Internationalt topniveau: Løbende levere planlagte højniveauopræstationer. Slutmål er optimalt: Medaljer til EM, VM, OL.
- Et mentalt modent og selvstændigt individ.

VEJLEDENDE PRINCIPPER

- Fægtere ankommer til dette trin efter at have trænet og videreudviklet et bredt teknisk og taktisk repertoire tilpasset egen fægtetil og til anvendelse i mangfoldige fægtesituationer. De skal fysisk og mentalt blive klar til at præstere på højeste niveau.
- Dyrke og realisere visionen om at blive en fægter på internationalt topniveau.
- Træningen er stærkt individualiseret - skræddersyet til fægteren.
- Fægtere bør få mest muligt ud af individuel kontakttid med træneren.
- Mange træningselementer er fægterens eget ansvar og trænes selvstændigt, men med støtte og vejledning.
- Dele af træningen foregår i forbundsregi.
- Individuel trænings- og sæsonplanlægning. Træningsdagbog.
- Mere end 10.000 timers træning gennem den samlede karriere er ikke usædvanligt, før toppræstationer i verdensklasse opnås.
- God, dynamisk planlægning for at undgå fysisk og/eller mental udbrændthed.
- Undersøge og forberede overgange til post-elitekarriere: Fægter for livet - breddeudøverspor.

TRÆNERE

- Træner Niv. 3/4.
- Kvalificeret fægtetræner med professionel uddannelse og erfaring på nationalt og internationalt niveau.
- Der arbejdes sammen med landstræneren, som leder landsholdstræning og konkurrencedeltagelse og som sætter mål.
- Træning planlægges sammen med fægteren og støttepersoner med én hovedansvarlig og klart definerede ansvarsområder og mål. Løbende kommunikation mellem parterne omkring alle faktorer af betydning for fægterens udvikling.

TEKNISK TRÆNING

- Perfektionering og vedligeholdelse af færdigheder ud fra helt individualiserede planer.
- Bearbejde: Vægten lægges fuldt ud på funktionel brug og taktiske og konkurrencelignende øvelser.
- Våbenarbejde og lektion: Fuld udvikling og perfektionering af klingearbejde, afstand, timing, tempo. Fokus på perfektionering og vedligeholdelse af den passende, individuelle stil.
- Tiden brugt på lektioner er væsentligt forøget - gerne 3-5 pr. uge - og er nøglen til succesfuld udvikling af højniveauoptræningen.
- Assaut og konkurrence: Fokus på succesfulde aktioner og fastholdelse af også komplekse teknikker under pres.

KUNDSKABER OG HOLDNINGER

- Er en god ambassadør for klubben og dansk fægtning.
- Er en aktiv rollemodel for yngre fægtere.
- Har erhvervet medietræning. Slutmål: Kan håndtere mediekrav som topfægter ved EM, VM, OL.
- Konsolidering af viden og færdigheder som holdfægter.
- En velfungerende helhed af konkurrence, træning, privatliv, studier og arbejde.
- Kender reglementet inden for sin disciplin fuldt ud og er i stand til at anvende regler positivt i forhold til præstationsoptimering.
- Arbejder konstruktivt sammen med landstræner og landsholdsdeltagere.
- Kender og respekterer retningslinjer for adfærd og lever op til forventninger for landsholdsdeltagelse.
- Viden om og forberedelse til livet efter den internationale karriere i og uden for sporten: Inspiration gives til muligheder i "Fægter for livet-sport".

INDHOLDSAFSTEMNING

- Individuel trænings- og udviklingsplan afstemt med landstræner, klubtræner og fægteren.

TAKTISK TRÆNING

- Perfektionering og vedligeholdelse ud fra helt individualiserede planer.
- Tiden brugt på lektioner er væsentligt forøget - gerne 3-5 pr. uge - og er nøglen til succesfuld udvikling af højniveauoptræningen.
- Fuld udvikling, perfektionering og vedligeholdelse af taktiske færdigheder.
- Komplex taktisk træning er det primære fokus for lektioner o.a. træningselementer.
- Assaut og konkurrence: Fuld udfoldelse af taktiske færdigheder under pres. Fokus på at håndtere specifikke topmodstandere. Assaut: Arbejde med komplekse taktiske, konkurrencelignende scenarier.

FYSISK TRÆNING

- 35 % af samlet træning.
- Afstemt efter individuelt træningsprogram mhp. optimale konkurrencepræstationer.
- Test ca. fire gange pr. år.
- Optimering af individuelle, fægtespecifikke fysiske kvaliteter: Smidighed, hurtighed, spændstighed, eksplosiv styrke, temposkift, retningsskift, reaktionsevne.
- Coreøvelser og plyometisk program.
- Vedligeholdelse af opnået højt fysisk niveau.
- Stabilitetstræning af skulder, albue, core, ryg, knæ og ankel af hensyn til skadesforebyggelse.

MENTALTRÆNING

- Fægteren er et følelsesmæssigt modent og mentalt selvstændigt, handledygtigt individ.
- Kontinuerligt arbejde med forbedringer af den mentale træning. Fx optimering af rutiner for mental parathed før og under afgørende kampe.

TRÆNINGSMÆNGDE I FÆGTEREGI

- Mindst 5-6 træningspas pr. uge à 2-3 timer.



TRÆNINGSMÆNGDE SAMLET

- 12-30 timers træning pr. uge medregnet individuelt udarbejdede programmer.
- 40-50 uger pr. år. Træningsmængden pr. år er mindst 800 timer.
- Selvtræning er en vigtig bestanddel af træningsmængden i hele perioden.
- Selvtræning foregår med støtte og vejledning fra træner og består af fysisk træning og videretræning af allerede øvede tekniske øvelser inden for både benarbejde og våbenarbejde.

KONKURRENCETILGANG

- Målet er at vinde medaljer ved FIE-stævner.
- Konkurrencer udvælges i forhold til landsholdskonkurrenceplaner.
- Et stort element af udlandsrejser og ophold uden for hjemmet.
- Dobbelt eller triple periodisering til hold-wc, ind-wc, EM, VM, OL, afhængigt af FIE-kalenderen.
- Det er på dette stadium, at periodisering er vigtigst - herunder pauseperioder og restitution i forhold til den store træningsmængde.



17.7. TRÆNE FOR AT FÆGTE - FÆGTER FOR LIVET (BREDDESPOR)

Alder: Piger: 15-

Drenge 16-

Kategori: Kadet (U16), Junior (U21/23), Senior (U40), Veteran

På dette trin er det personlige udbytte, der fastholder fægteren i sporten, og en følelse af, at det er attraktivt at være på 2. holdet, det vigtigste. Målet er skabelse af en fægter for livet - en livslang karriere inden for fægtning.

MÅL

- Livslang karriere i fægtning.
- De mål, som fægteren selv ønsker.
- Vellykket overgang til "fægter for livet" fra "pubertet" eller "efter pubertet".
- Fastholdelse og engagement i sporten gennem for fægteren passende trænings-, konkurrence- og aktivitetstilbud i et miljø, der er rummeligt og socialt.
- En passion for fægtning

VEJLEDENDE PRINCIPPER

- Indtræden på dette stadie sker i ungdomsårene, såfremt fægteren ikke går ad talent-/elitesporet, eller senere. Det indebærer, at dette er hovedsporet for størsteparten af alle fægtere!
- Det er derfor ekstremt betydningsfuldt at have noget at tilbyde breddeudøvere.
- Pleje passionen for fægtning.
- Det er vigtigt at erkende, at motiverne for motionsfægtere ikke er drevet af elitesportsambitioner. Fægtningen som aktivitet er på sin vis et mål i sig selv, uden at fægteren lægger betydende vægt på præstationsmål.
- Forskelligartede motiver: Helse, velbefindende, mestring af færdigheder, fysisk aktivitet, personlig udvikling, socialt fællesskab, "for sjov" m.fl.
- Et godt, stimulerende socialt miljø og muligheder for (fortsat) at udvikle sig fægtemæssigt er ofte afgørende for den fortsatte deltagelse.
- De tekniske, taktiske, fysiske og mentale behov er egentlig de samme som for talent og elite. Forskelligheden ligger på alle områder alene i træningsvolumen.
- At blive bedre selv om man ikke er den bedste. Det er ofte afgørende for fastholdelse af fægteren, at denne kan se progression i sin træning uanset alder og niveau.
- I ungdomsårene bør der være fleksible muligheder for skift mellem talent-/elitespor og breddeudøverspor. Inkluder frem for at ekskludere.
- Deltagelse i træning og konkurrence bør være sjovt for alle.
- Det skal være attraktivt at fægte på 2. holdet - både for den sent begyndende og for fægteren, der lægger elitevejen på hyl-den.

- Optimal periode for tilbud om engagement som dommer, træner, frivillig leder, etc.
- Tilbud om træner, dommer- eller lederfunktioner er gode, men sjældent i sig selv tilstrækkeligt attraktive tilbud.
- Vær imødekommende over for erfaringer, færdigheder, viden og kontakter, som den voksne kan bidrage med til foreningslivet.
- Særligt to målgrupper er væsentlige at adressere: Sent begyndende og eks-elite. Husk, at sent begyndende fægtere bør gennemgå alle de tidligere udviklingstrin tilpasset deres aktuelle alder for at nå deres fulde potentiale.

TRÆNERE

- Træner Niv. 1-3.
- Træneren har passende kompetencer og erfaringer i forhold til målgruppen (breddeungdom, senior og veteran).
- Træneren bør indse og udvise forståelse for, at fægternes motivation og mål varierer.
- Formår at kanalisere fægterens engagement til øvrige dele af sporten: Dommer, træner, leder, andre stævner og træningsformer.
- Specialiseret viden om veteraners fysiske udvikling kan være af betydning.
- Træningsplaner laves, hvis fægteren ønsker det, og tilpasses individuelle behov.

TEKNISK TRÆNING

- Fokus på mestring af tekniske færdigheder.
- Udvikling og opretholdelse af tekniske færdigheder til trænings- og konkurrencebrug ud fra fægterens forudsætninger.
- De tekniske behov er afhængigt af fægtealder (niveau) egentlig de samme som for talent- og elitefægtere, mens træningsvolumen er forskellig. Den tid, fægteren afsætter til træning, sætter grænsen for, hvor langt der kan udvikles.

KUNDSKABER OG HOLDNINGER

- Respekt for andre og for sporten.
- Forståelse for regler og struktur.
- Forstår og anerkender det frivillige arbejde i klub og forbund.
- Kan fungere som rollemodel og mentor for yngre fægtere (tidligere eliteudøvere).
- Mange breddeudøvere har specialiseret ekstern viden, som kan være til gavn for klubben og fægtere på alle niveauer.

INDHOLDSAFSTEMNING

- Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1-3 afhængigt af fægterens fægtealder.

TAKTISK TRÆNING

- Fokus på mestring af taktiske færdigheder.
- Udvikling og opretholdelse af taktiske færdigheder til trænings- og konkurrencebrug ud fra fægterens forudsætninger.
- De taktiske behov er afhængigt af fægtealder (niveau) egentlig de samme som for talent- og elitefægtere, mens træningsvolumen er forskellig. Den tid, fægteren afsætter til træning, sætter grænsen for, hvor langt der kan udvikles.

FYSISK TRÆNING

- 30 % af samlet træning.
- Opretholdelse af fysiske kompetencer for at øge glæden ved fægtning og med skadesforebyggelse for øje.
- For unge fægtere tages hensyn til individuel vækst og udvikling. Træningen tilpasses herefter.
- For ældre fægtere tages hensyn til den fysiske udvikling og vedligeholdelse af fysiske færdigheder. Træningen tilpasses herefter.

MENTALTRÆNING

- Anbefalelsesværdigt at træne. Den enkelte fægter medinddrages i, hvad der skal trænes mentalt.

TRÆNINGSMÆNGDE I FÆGTEREGI

- Træningsdeltagelse er tilpasset fægterens livsstil og øvrige forpligtelser.

TRÆNINGSMÆNGDE SAMLET

- Ad libitum.
- Deltagelse i andre idrætsgrene understøtter en sund livsstil og anerkendes.

KONKURRENCETILGANG

- Passende konkurrencer foreslås ud fra fægterens mål mhp. at give udfordringer, inspiration til udvikling og skabelse af sociale kontakter. Motivet for konkurrencedeltagelse er ofte at flytte personlige grænser.
- En synlig og af klubben prioriteret indsats for fælles deltagelse i nationale og udenlandske breddestævner understøtter følelsen af, at det er attraktivt at være på 2. holdet.
- Planlægning og periodisering afhænger af fægterens ambitionsniveau.
- Mængden afhænger af individuelle ønsker, livsstil og engagement i sporten.
- Klubstævner, regionale og nationale ranglistestævner. Udenlandske stævner efter ønske og niveau.
- Fokus på fornøjelig træning med tilstrækkelig konkurrencedeltagelse til at tilfredsstillende fægterens præstations- og/eller læringsmotiver, nysgerrighed og lyst til udfordringer.

Husk, at sent begyndende fægtere bør gennemgå alle de tidligere udviklingstrin tilpasset deres aktuelle alder for at nå deres fulde udviklingspotentiale.



