# Fægteklubben Trekantens støttekoncept for talent- og elitefægtere

Følgende er en gennemgang af Trekantens tilbud til klubbens talent- og elitefægtere, som er kadet-, junior- og seniorfægtere optaget på bruttolandsholdet og som har dansk fægtelicens i Fægteklubben Trekanten.[[1]](#footnote-1) Medlemskab af klubben giver ikke i sig selv adgang til talent- og eliteprogrammet.

Fægteklubben Trekantens støttekoncept suppleres af tilbud fra Team Copenhagen og Københavns Eliteidætsakademi, hvoraf nogle er obligatoriske for fægterne at deltage i.

For elitefægtere i DFFs Team Danmark-støttede EliteProgram 2018-2020 suppleres nedenstående af DFF EliteProgrammets sportslige ledelse, økonomiske tilskud, træningsmæssige tilbud og sponsorat på udstyr.

For øvrige fægtere på bruttolandsholdet suppleres nærværende desuden af DFFs træningssamlinger, konsulenttrænerordning og sportscheffunktion.

Klubbens talent- og eliteprogram består af følgende:

* Den daglige træning
* Træningssamlinger
* Træningslejre
* Fysisk træning
* Videoanalyse
* Udviklingssamtaler
* Deltagelse i stævner
* Life-skills
* Koordination til omverden

## Den daglige træning

* FKT tilbyder som hovedregel mindst 7 ugentlige træningspas: Mandag til fredag eftermiddag og tirsdag og torsdag morgen. Træningen består af fysisk og teknisk træning, herunder mindst to ugentlige lektioner.
* Morgentræning tirsdag og torsdag er åben for Trekantens talent- og elitefægtere og medlemmer af Eliteidrætsakademiet.
* En ugentlig træning, som hovedregel onsdag, er åben for bruttolandsholdsfægtere med licens i andre klubber.
* Der udarbejdes individuelle træningsplaner for den enkelte fægter eller kategori af fægtere afhængig af, om det er pre-season, season eller off season.

## Træningssamlinger

* Udover den daglige træning tilbydes adgang til træningssamlinger, weekend-træninger og andet efter behov og med udgangspunkt i trænings- og sæsonplaner. Deltagelse i træningssamlinger dækkes som hovedregel af kontingentet.

## Træningslejre

* FKT arrangerer i reglen 2 årlige træningslejre: sommerlejr og lejr i forbindelse med Trekanten Internationale, hvor fægterne tilbydes mulighed for sparring med fægtere på internationalt niveau. Disse lejre er også åbne for fægtere med licens i andre klubber.
* FKT tilbyder mulighed for deltagelse i et antal internationale træningslejre med deltagelse af træner fra klubben. Hvilke lejre der tilbydes afhænger af aldersgruppe, men for den enkelte vil der typisk være tale om minimum 2 internationale lejre, som fægterne kan deltage i. Her vil de også få mulighed for at få lektioner af trænere fra andre klubber.
* Deltagelse i træningslejre dækkes i hovedreglen ikke af kontingentet.

## Fysisk Træning

* Fægteren tilbydes fysiologisk screening af enten FKTs fysioterapeut eller fra TC eller EIA. Screeningen har til formål at kortlægge fægterens fysiske form og evt. individuelle udfordringer, med henblik på optimering af den fysiske træning.
* Der udformes individuel træningsplan, baseret på indikationer og anbefalinger fra den fysiologiske screening. Træningsplanen evalueres og justeres periodisk. Den fysiske træning superviseres af dertil engagerede trænere.

## Videoanalyse

* Fægterne tilbydes individuel videoanalyse med sportschefen. Sessions aftales individuelt med sportschefen og baseres på kampe optaget ved kvalifikationsstævner, som fægteren har deltaget i. Sessions planlægges som del af de-brief efter stævnet og konklusionerne i.f.t. indsats ved træning og lektioner kommunikeres til træner. Der kan tilrettelægges videoanalyse også af udvalgte træningskampe.

## Udviklingssamtaler

* Der afholdes 3 årlige udviklingssamtaler med fægteren, før sæsonen starter, midt i sæsonen og efter sæsonen. Cheftræner og sportschef deltager i samtalerne, som har fokus på sportslige resultater, træningsindsats og –udfordringer, fysisk tilstand, livssituation, herunder økonomi, samt andre forhold der påvirker træningsindsats.
* På baggrund af udviklingssamtalerne udarbejdes en udviklingsplan med konkrete målsætninger i samarbejde mellem cheftræner, sportschef og fægter.
* Umiddelbart i forlængelse af en konkurrence, i hallen eller på vej hjem, tager fægteren en kort samtale med den deltagende træner.
* Før og efter deltagelse i stævner afholder sportschefen en samtale med fægteren med fokus på forberedelse til stævnet mentalt og fysisk samt evaluering og vidensopsamling fra stævnet. Resultaterne herfra indgår i udviklingsplanen på linje med udviklingssamtalerne.

## Deltagelse i stævner

* FKT garanterer og udvælger trænerledsagelse til et antal stævner, der kan variere efter behov og muligheder for kvalifikationer og i sammenhæng med klubbens økonomi i øvrigt. Det vil typisk dreje sig om 3-5 kvalifikationsstævner, EM og VM, Trekanten International, Trekanten Open og DM. Den deltagende træner udvælges på baggrund af niveau og tilgængelighed. Det er ikke nødvendigvis cheftræneren, heller ikke på junior- og seniorniveau.
* Der ydes dog støtte i form af tilskud til trænerdeltagelse med internationale stævner. Der er typisk støtte til 3-5 stævner i hver kategori. Det konkrete beløb afhænger af klubbens økonomi det pågældende år og de forskellige rejsemål, men er typisk i størrelsesordenen 1.500 – 2.500 kr.

## Life-skills

* Fægteren tilbydes kurser i ernæring, mental-træning i klubben, i landsholdssammenhæng eller i samarbejde med Team Denmark, Team Copenhagen eller EIA.

## Koordination til omverden

* FKT koordinerer al information og dialog med DFF, DIF/NOC, TC, Team Denmark o.ma
* Presse
* Træner og sportschef indgår i ressourceteam for den enkelte fægter

# Forventninger til Talent- og elite fægtere

## Træning og kurser

Det forventes at fægteren deltager i:

* samtlige klubbens elitetræninger og morgentræninger tirsdag og torsdag
* klubbens træningslejre
* DFFs elitesamlinger
* fysiske træninger efter program aftalt med træneren
* testprogrammer i løbet af sæsonen
* planlagte lektioner
* klubbens og/eller DFF's kurser i bl.a. mentaltræning

## Stævner

Det forventes at fægteren som minimum deltager i det antal stævner som kræves af DFF i forbindelse med optagelse på Bruttolandsholdet. Det forventes i den forbindelse endvidere, at fægteren deltager i det stævneprogram for hans/hendes kategori, som planlægges af klubbens træner og sportschef.

## Lifeskills

Det forventes at fægteren udarbejder planer og/eller indgår aftaler for følgende områder:

* studier
* arbejde
* håndtering af dagligdag inkl. praktikaliteter / fritid / hvile / restituering
* kost

## Ressourcepersoner

Det anbefales, at fægteren definerer et lille team af ressourceperson(er), der assisterer efter fægterens behov og bidrager til præstationsoptimering sæsonen igennem.

## Accountability – forholdet til klubben

Det forventes at fægteren

* er sig sin ambassadørrolle bevidst: kommer til tiden, går forrest til træning, deltager og bidrager aktivt ved kurser, altid er præsentabel etc.
* har styr på sine våben og øvrige udstyr forud for samtlige stævner
* bidrager positivt til forholdet til og dialogen med klubbens eksterne samarbejdspartnere og interessenter
* bidrager som hjælpetræner og/eller dommer ved klubbens øvrige stævneaktiviteter i ind- og udland i løbet af sæsonen.

## Fægterens personlige økonomi

Det forventes at fægteren

* kan tilvejebringe den nødvendige økonomi for sin deltagelse i det krævede antal stævner
* deler trænerudgifter ligeligt med øvrige fægtere på hver stævnetur (fratrukket klubtilskud), således kan træner ikke fravælges
* ikke er i restance hos klub, klubkammerater eller DFF
* FKT kan ikke for nærværende tilbyde kontant økonomisk støtte til fægterne, men vi er naturligvis klar over, at fægtning er økonomisk krævende, så vi vil være opmærksomme på alle tiltag, der kan forbedre fægternes økonomi og muligheder for sponsorater, der måtte opstå.
* Fægterne kan på rimelige vilkår få studie-jobs og andet arbejde i fægteklubben ved at hjælpe til med events, skolefægtning, skoleferiefægtning og lignende tiltag. En fast indsats som træner kan også medføre kontingentfritagelse.

## Bruttolandshold og landshold

* Der er en række krav til optagelse på Bruttolandsholdet og udtagelse til landshold, som fægteren skal være bekendt med og aktivt bidrage til at leve op til. Man kan orientere sig om kravene her:

http://www.faegtning.dk/aktive/elite/bruttolandshold-kriterier/

http://www.faegtning.dk/aktive/elite/udtagelsesregler-for-kadet-og-junior/

http://www.faegtning.dk/aktive/elite/udtagelsesregler-for-seniorer/

* Udover de ovennævnte krav fra DFF til bruttolandsholdsdeltagelsen, forventer Fægteklubben Trekanten, at fægteren deltager i så mange af de tilrettelagte træningssamlinger for bruttolandsholdet som muligt, og at deltagelsen indgår i fægterens sæsonplan.

1. Udenlandske fægtere, der opholder sig kortvarigt i Danmark, kan deltage i fuldt omfang i fægtetræningen, men inkluderes ikke i de øvrige elitetilbud. Fægtere fra konkurrerende danske klubber har kun mulighed for kortvarig dispensation i forbindelse med eventuelt klubskifte til Trekanten. [↑](#footnote-ref-1)