



TALENTUDVIKLINGSMANUAL

DFF Udviklingsprogram for Talentklubber i Danmark

DIF-støttet projekt 2018-2021

1. INDLEDNING - AT ARBEJDE MED TALENT	2
2. FORMÅL MED DFF PROGRAM FOR TALENTUDVIKLINGSKLUBBER	2
3. INDHOLD / METODE FOR PROJEKTPERIODEN 2018-2021	2
4. DET FÅR MAN SOM TALENTUDVIKLINGSKLUB I PROJEKTET	3
5. FORUDSÆTNINGER FOR OPTAGELSE SOM DFF TALENTUDVIKLINGSKLUB	3
6. MANUAL FOR TALENTUDVIKLINGSKLUBBER	4
 <u>6.1. ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT (ATK)</u>	 4
 <u>6.2. TRÆNING</u>	 4
6.2.1. FÆGTETRÆNING	5
6.2.2. LEKTIONER	6
6.2.3. FYSISK TRÆNING	7
6.2.4. TRÆNINGSLEJRE	8
6.2.5. TRÆNERUDDANNELSE	9
 <u>6.3. STÆVNER</u>	 9
6.3.1. STÆVNEPROGRAM	9
6.3.2. KVALIFIKATION TIL LANDSHOLD	10
6.3.3. TRÆNERLEDSAGELSE TIL STÆVNER: BRIEF OG DEBRIEF	10
 <u>6.4. STØTTEPROGRAM</u>	 11
6.4.1. UDVIKLINGSSAMTALER MED FÆGTERNE	11
6.4.2. MENTALTRÆNING	12
6.4.3. VIDEOANALYSE	12
6.4.4. ERNÆRING	13
6.4.5. SKADESFØREBYGGELSE	13
6.4.6. LIFE-SKILLS	14
 <u>6.5. TALENT/ELITEUDVALG</u>	 14
6.5.1. ETABLERING AF UDVALG, DEFINITION AF KOMMISSORIUM	15
6.5.2. TALENT: POLITIK, STRATEGI OG HANDLINGSPLAN	15
6.5.3. TALENT-HUSET	16
6.5.4. POLITISK LOBBYARBEJDE	16
6.5.5. ÅRSHJUL	17
6.5.6. STÆVNEORGANISERING, TRÆNER-, KLUB- OG FORÆLDRESAMARBEJDER	17
6.5.7. SOCIAL SAMMENHÆNG	17

1. INDLEDNING - AT ARBEJDE MED TALENT

Talentudvikling er en holdsport! Også i fægtning.

Det kræver som minimum et team af atlet, træner, træningskammerater, forældre og klub at udvikle det enkelte talent. Talentarbejde handler ikke om at vinde medaljer tidligt i ungdomsårene, men om at udvikle atleter på højeste internationale seniorniveau. Det er et langt, sejt træk, der forudsætter at alle involverede er nysgerrige og positive bidragere til både sportslig og personlig udvikling.

Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund har i samarbejde udviklet Talent-HUSET, som er et fælles værdisæt for talentudvikling i dansk idræt: Helhed, Udvikling, Samarbejde, Engagement, Trivsel.

Det betyder, at talentudvikling ikke kun handler om mere træning og flere stævner, det handler om udvikling af hele atleten, om udvikling af et sundt miljø og det rigtige støttekoncept omkring atleterne. Og det handler først og fremmest om viljen til udvikling for alle involverede omkring atleten.

Det er denne proces, som Dansk Fægte-Forbund med et program for talentudviklingsklubber ønsker at bidrage til i flere danske fægteklubber.

Vi tror på, at vi ved at tage udgangspunkt i den enkelte klubs forudsætninger og muligheder og ved at styrke netværk og samarbejde mellem klubber, kan støtte den enkelte klub i vækst i både kvalitet, fastholdelse og rekruttering af nye medlemmer med udgangspunkt i talentprojektet.

Vi ser det også som en vigtig styrkelse af dansk talent- og elitefægtning, at der finder en større geografisk spredning sted, hvor flere klubber uden for hovedstaden får flere muligheder.

2. FORMÅL MED DFF PROGRAM FOR TALENTUDVIKLINGSKLUBBER

Dansk Fægte-Forbund har sat sig det mål at skabe elitefægtere, der ligger i den internationale top-elite, dels ved en målsætning om at kvalificere fægter(e) til OL Tokyo 2020 og dels ved en målsætning om at blive Team Danmark støttet forbund fra 2022. Hvis især det sidste mål skal nås, så skal der i de kommende år øget fokus på talentarbejdet med henblik på at kvalificere en kritisk masse, der kan levere til senioreliten på internationalt top-niveau. Dansk fægtning må derfor tænke og arbejde bredere med rekruttering, fastholdelse og udvikling af talenter, end hidtil, hvor den absolutte størstedel af fægtere til bruttolandshold og landshold har været leveret af landets to største klubber, beliggende i hovedstadsområdet.

Fra 2018 fokuseres der derfor på at støtte flere klubber fra hele landet i at være dagligt hjemsted for udklækning og udvikling af talenter og dermed af fægtere til bruttolandsholdet med potentiale for udtagelse til landsholdene på talent; kadet og junior.

3. INDHOLD / METODE FOR PROJEKTPERIODEN 2018-2021

Dansk Fægte-Forbunds udviklingsprogram for talentklubber støttes af Danmarks Idrætsforbund i perioden 2018-2021.

Dansk Fægte-Forbunds arbejde med klubberne falder i 4 dele:

1. fase: efterår 2017 - afdækning af potentiale og interesse: et Øst-møde og et Vest-møde, hvor projektet præsenteres af DFFs sportschef samt talentudviklingsansvarlig fra DFFs eliteudvalg.



2. fase: forår 2018 - aftaler indgås med de første min. 3 klubber. Yderligere minimum 2 klubber slutter til i 2020. Aftalerne indgås med dels nogle faste punkter, der er gældende for alle deltagende klubber og dels med punkter, der er individuelt betingede.

3. fase: sæsonstart 2018 - implementering: de deltagende klubber udvirker sæsonplan samt talent- politik, strategi og handlingsplan efter nærværende Manual i samarbejde med DFFs sportschef og talentudviklingsansvarlige. Klubbernes deltagende fægttere optages på bruttolandsholdslisten og deltager i de af forbundet tilbudte og krævede aktiviteter som listet i kriterier for optagelse på bruttolandshold.

4. fase: sæson 2 - drift og videreudvikling: de deltagende klubber evaluerer sæson 1 og igangsætter sæson 2.

5. fase: sæson 3 - drift, evaluering af sæson 2, afsluttende evaluering, planer for fremtiden.

4. DET FÅR MAN SOM TALENTUDVIKLINGSKLUB I PROJEKTET

DFF bidrager i projektforsløbet med følgende i alle sæsoner for de deltagende klubber:

For ledere: årligt besøg i klubben af sportschef og talentansvarlig hvor emner som politik/strategi/handlingsplan, eliteudvalg og potentielle trænings- og stævnesamarbejder med andre klubber kortlægges og videreudvikles ud fra den enkelte klubs forudsætninger og målsætninger. DFF kan være behjælpelig med kontakt til kommunen, skabe kontakt på tværs af klubber, inspirationsmateriale o.a.

For trænere: ATK-bevis, træner masterclass med verdenklasse konsulenttræner, support på videoanalyse, inspiration til udvikling af teknik og fysisk træning.

For fægttere: DFF tilbyder bruttolandsholds træningsleje (gældende for alle bruttolandsholdsfægttere) og for talentklub-fægttere yderligere workshops i lifeskills, mental-træning, fysisk træning for fægttere o.a. efter en årlig plan.

5. FORUDSÆTNINGER FOR OPTAGELSE SOM DFF TALENTUDVIKLINGSKLUB

Der er tre primære forudsætninger for at komme igang med arbejdet som talentudviklingsklub tilknyttet DFFs udviklingsprogram:

- 5.1. Aldersrelateret Trænings Koncept Bevis: al træning i klubben skal være baseret på ATK. Det betyder, at klubben skal have et ATK-bevis. Dette integreres i videst mulige omfang i et program for trænerne i forbindelse med træningssamlingerne for bruttolandsholdet i løbet af sæsonen. DFF har udviklet en del materiale om ATK i fægtning: <http://www.atkfaegtning.dk>, og der er igangsat et arbejde for yderligere at udvikle materialet til talent- og elitetræning. Disse materialer ligger til grund og indgår desuden i DFFs træneruddannelser. På det første møde mellem klubben og DFF sportschef og talentansvarlige aftales hvordan opnåelse af ATK-bevis kan implementeres i klubben.
- 5.2. Indstiller fægttere til bruttolandsholdslisten efter gældende krav: klubben skal fra første sæson som talentudviklingsklub have fægttere, der ønsker optagelse på bruttolandsholdet og dermed at leve op til trænings- og stævnekrav. Klubben behøver ikke tidligere at have indstillet fægttere til bruttolandsholdet.
- 5.3. Udarbejder talentpolitik og talentstrategi med 3-års udviklings- og handlingsplan: de deltagende klubber skal senest ved projektstart i august 2018 starte arbejdet med



udarbejdelse af talentpolitik og -strategi inkl. en 3-års handlingsplan for klubbens talentudvikling. Arbejdet skal være færdiggjort senest december 2018. Den talentansvarlige fra Eliteudvalget er behjælpelig med denne proces, som evt. kan gennemføres i en samarbejdsproces med andre klubber, hvor det f.eks. geografisk giver mening at lave et tvær-klub-samarbejde på talentudvikling.

Det er alene disse tre punkter, der er afgørende for om en klub deltager i talentudviklingsprogrammet. Og det er vigtigt at sige, at det IKKE er en forudsætning for at have fægttere på bruttolandsholdet, at man som klub er med i talentudviklingsprojektet. Projektet er et tilbud til de klubber, som gerne vil udvikle deres talentudviklingstilbud med hjælp fra DFF.

6. MANUAL FOR TALENTUDVIKLINGSKLUBBER

Til hjælp for de deltagende klubbers tilrettelæggelse af talentudviklingsarbejdet har DFFs sportschef og talentudviklingsansvarlige fra eliteudvalget udarbejdet følgende vejledende manual. Alle punkter i manualen er tænkt som inspiration og som muligheder. Manualen er specifikt målrettet talentudviklingsarbejdet, dvs arbejdet med grupperne Kadet og Junior.

6.1. ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT (ATK)

ATK står for Aldersrelateret TræningsKoncept, og er et træningsanbefalingsmateriale, der er tilpasset udøvernes alder og udviklingstrin.

Det Aldersrelaterede TræningsKoncept (ATK) er et redskab til at implementere den nødvendige variation og progression i træningen under hensyntagen til udøvers kronologiske og biologiske udvikling og modning. Det Aldersrelaterede TræningsKoncept er ikke "kun" et redskab til at udvikle udøvere, men ATK er i høj grad også et fastholdelses-, skadesforebyggelses- og træningsplanlægningsredskab.

Arbejdet med aldersrelateret træning har to primære mål. Det ene er at få flere børn og unge til at dyrke den pågældende idræt med alle de glæder og oplevelser der følger med. Det andet mål er at styrke kvaliteten i træningen og træningsmiljøet i klubberne, for derigennem bl.a. at bane vej for bedre talent- og eliteudvikling.

Der eksisterer p.t. den af Team Danmark udviklede 'ATK 2.0 - træning af børn og unge', som ikke er idrætsspecifik samt den af DFF udviklede 'ATK fægtning', der som titlen indikerer er målrettet fægtesporten. Denne bog er pensum på DFFs træneruddannelse.

Man kan læse mere på disse links: [Team Danmark ATK 2.0](#) og [ATK Fægtning](#)

ATK-certificeringen i forbindelse med DFFs udviklingsprojekt for talentklubber 2018-2021 bygger på ovennævnte.

En udbygning af DFFs ATK Fægtning målrettet talent og elite, altså fra 14 år og på internationalt konkurrenceplan, er under udarbejdelse.

Nærværende talentudviklingsmanual bygger på principperne i de to ovennævnte publiceringer men retter fokus ind på fægtespecifik udvikling af talent (kadet og junior) på internationalt konkurrenceniveau.

6.2. TRÆNING

International fægtning er blevet lige så fysisk krævende som mange andre sportsgrene. Det må anses som umuligt i dag at skabe en fægter med de rette kompetencer inden for teknik, taktik og



fysisk formåen, hvis ikke fægteren er stærk fysisk og har en bred kropslig læring, hvor der til stadighed er fokus på sansemotorisk udvikling, hvor kognitive færdigheder som perception, reaktion og hurtig beslutningstagen altid er i fokus.

Derfor anbefales det at fokusere på først at skabe en "atlet" og derefter en "fægter".

Færdighederne trænes gennem 'lege' under træningsopvarmningen, og når fægterne bliver ældre vægtes tillige en hårdere fysisk træning, hvor fokus især retter sig imod at udvikle fægterens anarobe og aerobe evner. Især anarob træning vil bidrage til, at fægterne kan følge med blandt de hurtigste fægtere internationalt.

Fokus bør også være på at øge elitefægternes hurtighed igennem målrettede anarobe træningsprogrammer med fokus på RFD-træning (Rate of Force Development).

6.2.1. Fægtetræning

Man kan benytte sig af en lang række øvelser og træningsmønstre i den daglige opvarmning og træning. Mange af øvelserne har til hensigt at forbedre fægternes sansemotoriske evner. Dette er en proces som følger fægterne lige fra de starter til de når elite og kan med fordel bruges i selv temmelig blandede grupper.

Den anbefalede træningsmængde for Kadet og Junior Bruttotrupfægtere er mindst tre fægtetræningspas om ugen. Mange kadetter og juniorer fra større fægtelande vil sandsynligvis fægte meget mere end det, så det er grunden til, at tre fægtepas er et minimum. Hvis en fægter ikke har mulighed for at fægte tre gange om ugen, så er han/hun nødt til at benytte andre træningsformer i stedet. Der tænkes her på fysisk, taktisk og mental træning. 'Hvor der er en vilje, er der en vej' har stor betydning her. Men det kræver stor individuel dedikation og ekstern støtte at kunne dæmme op for mindre fægtespecifik træning.

Men det er også muligt at træne klogere og mere intensivt i stedet for at træne to gange om dagen, som mange fægtere gøre. Og det kommer an på trænerne, hvor kreative, motiverende og inspirerende de kan være.

Målsætning i træning

Målsætninger er et vigtigt redskab for at udnytte hver eneste træning. Hvis en fægter har en klar vision om, hvad de vil arbejde på og får lidt støtte og feedback på, hvordan de kan gøre det, så kan de sætte fart i deres udvikling. Det kan hjælpe meget at skrive mål ned i en træningsbog (Se 'Training Log' bilag), hvor man kan tydeligt følge progressionen. Det giver mening, at den unge fægter har nogle mål at arbejde på over en længere periode, men også at finde mål til de enkelte træningspas.

Målsætninger kan komme fra [samtaler](#) med træneren (se også [Videoanalyse](#)) eller fra en fægters egne tanker omkring deres fægtning. Men det vigtigste er, at en fægter *ALTID* ved, hvad de vil arbejde på. Den enkelte målsætning behøver ikke at være i fokus hele tiden, men der skal være noget at arbejde med systematisk og konsistent.

Træning Log

En træningslog er en god måde for en fægter at være fokuseret på sine mål. Både for at opretholde et overblik over træningsmængden og for at øge deres mulighed for refleksion. Loggen kan være en simpel registrering af, hvornår de trænede og hvad sessionen omfattede (Sparring,



fysisk, lektion, hvor mange Kampe osv.), Eller den kan indeholde mere reflekterende oplysninger om hver session eller hver uge.

Se bilag- [Training Log](#) for brugbare eksempler.

Check-in, Check-out

En check-in score (1-10) er en måling af, hvor fysisk frisk og motiveret en fægter er, når han/hun kommer til træning. En check-out score (enten 1-5, 1-10 eller en anden skala) er en evaluering af, hvor god indsats og attitude var til træning. Det er en simpel proces men med stor betydning. Det hele handler om at få mest muligt ud af den enkelte træning.

Check-in får fægteren til at bruge et øjeblik på at overveje, hvordan han/hun er 'lige nu', hvilket i sig selv kan være nyttigt. Men det skaber også en bevidsthed om, at man ikke føler det samme hver dag, og at man derfor ikke kan forvente at ligge på samme præstationsniveau i hver træning. Mange ting kan påvirke, hvor meget energi og motivation en fægter har til at træne, både fysisk og mentalt. Det vigtige er bare at blive mere opmærksom på, hvordan man føler sig og hvordan man kan tilpasse sin holdning til træningen i overensstemmelse hermed.

Det er også vigtigt for unge atleter at blive opmærksomme på, at hvor meget energi de har, ikke behøver at påvirke, om de stadig kan give deres bedste eller ej. Når de er super trætte til at begynde med, vil deres bedste naturligvis være lidt lavere, end når de er fulde af energi.

En Check-in og check-out score kan være et godt udgangspunkt for nogle meget nyttige samtaler mellem træner og atlet eller mellem atleterne selv. Overvej at spørge, hvorfor en fægter skriver en særlig lav check-in eller check-out score og hvad de kunne have gjort for at have en lidt højere score.

Her følger links til inspiration for den anbefalede træning:

- [Fægtesystemer](#)
- [Benarbejdsøvelser](#)

6.2.2. Lektioner

Hvor individuelle lektioner for fritidsfægttere, der følger samme ugentlige hold, kan tage udgangspunkt i et fælles pensum, hvor lektioners formål er at tilrette den enkelte fægters teknik på en øvelse, der i øvrigt er den samme for alle på holdet, må de individuelle lektioner for talent- og elitefægttere tage udgangspunkt i den enkelte fægters tekniske niveau, udviklingskurve og erfaringsniveau uanset niveau'et hos de øvrige på træningsholdet.

Der bør prioriteres tid til minimum to ugentlige individuelle lektioner for talent- og elitefægttere, og lektionerne tjener to formål:

- kontinuer, progressiv indlæring og repetitiv træning af specifikke tekniske færdigheder, hvor progressionen nøje følger den enkelte fægters aktuelle niveau, indlæringskapacitet og behov for udfordring
- opfølgning fra stævner på erkendte udfordrede områder og deres løsning



Lektioner til stævner har udelukkende til formål at kalibrere og fokusere fægterens fysiske og tekniske bevidsthed og koncentration om den kommende opgave.

Hvis en fægter bruger videoanalyse, så skal de tekniske læringspunkter fra analysen formidles som feedback til træneren, og disse punkter skal være i fokus i de efterfølgende lektioner.

6.2.3. Fysisk træning

Det internationale niveau i fægtning for alle aldersgrupper bliver mere og mere fysisk krævende. Dette har direkte sammenhæng med den stadigt bedre fysiske formåen blandt verdensklasse fægttere og blandt verdensklasse atleter i alle sportsgrene. Fordelene ved en fokuseret fysisk træningsrutine er tydeligt blevet påvist, og mange høj-niveau atleter prioriterer fysisk træning lige så højt eller højere end deres sportsspecifikke træning. Kadet og Junior fægttere har fortsat brug for større fokus på deres tekniske og taktiske træning, men de har ikke råd til at forsømme hverken styrke- eller konditionstræning. Der anbefales at også Kadetter kommer i gang med en vægtløftningsrutine med målsætning at blive klar til mere seriøs vægttræning, når de bliver Junior og Senior. Her handler det om at lære teknikker og vænne sig til den type træning.

Sammen med et øget fokus på fysisk træning i fægtning er der kommet større erkendelse af, hvilke typer fysisk træning, der er mest relevante og vigtigst for fægttere. Idéen om lange udholdenhedssessioner (til konditræning) og ikke for meget vægtløftning (for at undgå at blive for stor) er nu grundigt forældet. Den optimale fysiske træningsplan for en moderne fægter inkorporerer følgende aspekter:

- Struktureret vægtløftningsprogram til hele kroppen
- Højt intensitet 'Interval Træning' som passer med fægtnings arbejdsintervaller (10-30 sek arbejde, 5-30 sek pause)
- Plyometrisk træning til øget hastighed og eksplosivitet.
- Skadesforebyggende øvelser

Der er næsten ingen grund til længere udholdenhedssessioner (5-10km løb eller lign) end hvad der passer med en fægtekamps længde. I stedet opnår man øget udholdenhed fra stærkere muskler (vægtløftning) og længere intervaltræningsøvelser.

Interval / kondition og plyometrisk træning kan alle foregå i enhver sportshal. Den slags træning kræver ikke en masse af udstyr (men kegler osv. kan være nyttige), kun lidt viden og nysgerrighed fra trænerne. Youtube er en fantastisk ressource til inspiration til den slags.

Der findes fortsat ikke meget litteratur, der specifikt beskriver og giver anvisning på fysisk træning for fægttere, men nedenfor gives en liste med gode links til inspiration. Bruttolandsholdsfægttere, hvis klub er omfattet af udviklingsprojektet for talentklubber, tilbydes et individualiseret fysisk træningsprogram, men alle klubber beskæftiget med talent og elite bør hjælpe sine fægttere med at sørge for adgang til enten en rigtig styrketræningsfacilitet eller som minimum ugentlig adgang til almindelig sportshal. I sidstnævnte tilfælde skal fægteren hjælpes med udarbejdelse af et fysisk træningsprogram, der ikke er afhængig af adgang til klassiske styrketræningsmaskiner.



Se bilag –

- [Kompendie Fysisk Træning](#)
- [Styrketræningsprogram 1](#)
- [Styrketræningsprogram 2](#)
- [Styrketræningsprogram 3](#)

Plyometriske øvelser

Vildt imponerende Italiensk plyotræning med landsholdsfægtere (Start Min. 14.13)

<https://www.youtube.com/watch?v=tApwgPsaa7s>

Generelle øvelser

https://www.youtube.com/watch?v=kzrW4JrN_HE

Intervaltræning

Det kan være sprint, på cykelmaskine eller romaskine

- 30 sek højt intensitet, 30 sek pause (x 5-10 reps)
- 10 sek meget højt intensitet, 20 sek pause (x 10-15 reps)
- 10 sek meget højt intensitet, 10 sek pause (x 10-15 reps)

Sjipning kan også være en fantastisk kombination af plyometrisk og konditræning og kræver bare et reb/sjippetov.

23 gode sjippe-øvelser

<https://www.youtube.com/watch?v=ZX-NdILjBWY>

6.2.4. Træningslejre

Deltagelse i træningslejre giver fægterne en række muligheder som inspirerende tillæg til deres hverdagstræning: fægteren får sat sit eget og sin træners daglige i arbejde i perspektiv gennem mødet med andre træningskulturer og -metoder, fægteren får en masse sparringskampe på højt niveau og får herigennem afprøvet sin egen teknik, taktik og mentale og fysiske udholdenhed i forhold til nye modstandere, og endelig får fægteren nye venner og internationale relationer, der styrker motivation og fastholdelse.

Hvis der er økonomisk råderum, så anbefales det, at fægterens træner også deltager i en sådan træningslejr og dermed får mulighed for dels at observere sin fægters udvikling og stimulering gennem ny træning og sparring og dels for selv at blive udfordret, inspireret og stimuleret i sin trænergerning gennem faglig sparring med udenlandske trænere.

I DK tilbydes en række træningslejre på højt plan for de fleste våbens vedkommende. DFF tilbyder dels den årlige sommertræningslejr og desuden specifikt for talent- og elitefægterne tilbydes 5 årlige træningssamlinger med specifikt målrettet program og trænere på højt internationalt plan. Herudover tilbyder Fægteklubben Trekanten en årlig sommerlejr med deltagelse af internationale fægteprofiler og internationale trænere, ligesom flere klubber arrangerer



træningslejr i løbet af sæsonen, ofte i forbindelse med ferier eller stævner i DK. Det anbefales at orientere sig om disse og hvis muligt lade sine fægttere deltage.

Nogle klubber sender derudover sine bruttolandsholdsfægttere på træningslejre i udlandet i løbet af sæsonen. DFFs sportschef og eliteudvalg er gerne behjælpelig med at finde relevante lejre i udlandet.

Hvis I vil gerne arrangere jeres egen weekend træningslejr, så se bilag:

- [Eksempel Træningslejrplan](#)

6.2.5. Træneruddannelse

DFF har et veludbygget tilbud for uddannelse af trænere, som det anbefales at benytte sig af. Kvaliteten af træningen betyder både noget for resultaterne på pisten, den enkelte fægter får en bedre idrætsoplevelse, og klubben bag talentprojektet får glæde af, at også trænerne hele tiden dygtiggør sig. Trænere, der tilbydes uddannelse, bliver ofte længere i klubben, og herigennem øges også medlemsfastholdelsen.

Som talenttræner er der desuden behov for et stort udsyn på fægtingens udvikling på internationalt plan, sådan som fægterne vil møde det på pistene ved kvalifikationsstævnerne. For trænere i klubber, der deltager i DFFs udviklingsprojekt for talentklubber, vil der være tilbud om master-classes, ATK-kursus, workshops i diverse emner samt mulighed for professionel sparring mellem trænerne ved samtlige træningssamlinger for bruttolandsholdet.

6.3. STÆVNER

DFF har i sin strategi for talentudvikling 2018-2021 stort fokus på proces ud fra en betragtning om, at dedikation, vedholdenhed, veltilrettelagt træning og størst mulig stævneerfaring tilsammen danner grundlaget for resultaterne på sigt. Derfor anbefales så stor stævnedeltagelse som muligt, også når kravene til udtagelse til landshold er opfyldt. Stævnerne handler ikke kun om resultatet og om point til kvalifikationen, men først og fremmest om øget erfaring, såvel omkring egen teknik og taktik, aflæsning af modstanderes teknik og taktik og det mentale game til stævne, om at udvikle en følelse af at være på 'hjemmebane' til stævnerne uanset, hvor de foregår og hvem modstanderne er.

6.3.1. Stævneprogram

Sæsonens stævneprogram består af et udvalg af kvalifikationsstævner og af Danmarks mesterskaberne, som er obligatorisk for alle årgange. Når der skal vælges hvilke kvalifikationsstævner fægteren skal deltage i, kan der inddrages forskellige hensyn; en frekvens der muliggør såvel god forberedelse og god efter-bearbejdning med videoanalyse og lektioner, at rejse sammen med andre for dels at have dansk sparring og kammeratskab under stævnet og dels evt. muligheden for at stille op på hold sammen. Det kan overvejes at deltage i et stævne efter DM i januar og inden afviklingen af EM i slutningen af februar, således at der stadig er et godt indbygget stævne momentum ved EM.

Det anbefales at prioritere at ankomme i god tid dagen før stævnet, således at våbenkontrol, madindkøb, klargøring af våben o.a. er ordnet dagen før og der kan spises godt og hviles godt ud inden stævnestart næste morgen.

Som beskrevet andet steds anbefales det at have trænerledsagelse til stævnet. Træner og fægter forbereder sig sammen og sætter en målsætning for stævnedeltagelsen. Såfremt der er flere fægttere med på turen anbefales det, at der er en medrejsende forældre, der kan håndtere alle



logistiske 'rejseleder'-spørgsmål, således at fægtere og træner kan koncentrere sig fuldt om den forestående opgave. Det anbefales i den forbindelse at have forberedt sig på mad og drikke, da ikke alle hoteller stiller (ordentlig) morgenmad til rådighed tilstrækkelig tidligt om morgenen, ligesom stævnefaciliteter ikke altid byder på en catering af mad og drikke, der er formålstjenlig for atleter under konkurrence. Se under punktet Ernæring for links til anbefalinger og forslag til 'stævne' og mad på rejser.

Såfremt klubben har flere talentfægtere i samme alderskategori og/eller samarbejder med andre klubber, kan det anbefales, at forældre former et lille samarbejdsudvalg og deler turen planlægning etc. mellem sig. Det anbefales at gå igang i god tid, sådan at bl.a. flybilletter fås billigst muligt.

- [Eksempel Stævneplan 1](#)
- [Eksempel Stævneplan 2](#)

6.3.2. Kvalifikation til landshold

At kvalificere sig til landsholdet og dermed blive udtaget til deltagelse i EM og VM kræver optagelse på bruttolandsholdet. Det fordrer en vis træningsmængde, en vis stævnedeltagelse og i sidste ende et vist antal på point. Det er de fire højst rangerende på bruttolandsholdet, der har opnået det krævede antal point og har gennemført den påkrævede træning og deltaget i det krævede antal stævner, som straks efter DM udtages til landsholdet.

Kravene for optagelse på bruttolandsholdet og for udtagelse til landshold finder man her:

[Optagelseskriterier for Bruttolandshold](#)

[Udtagelsesregler for Kadet og Junior](#)

Forudsætningen for, at en given fægter kan lykkes med sin ambition om at kvalificere sig til landsholdet, er et solidt forankret arbejde i hans/hendes klub og et godt, velgennemtænkt samarbejde med træneren.

Derfor afspejler kriterierne for optagelse på bruttolandsholdet fokus på proces. Veltilrettelagt og tilstrækkelig træning, fysisk træning og fokuserede lektioner er en forudsætning for dygtiggørelse. Stor stævnedeltagelse er forudsætningen for opbygning af kamperfaring på internationalt plan og mulighed for stadigt bedre resultater.

Det er vigtigt at anskue udtagelseskravene som en motivator for individuelt at dygtiggøre sig maksimalt gennem veltilrettelagt træning og aktiv stævnedeltagelse og kollektivt at samarbejde om fastholdelse og holddeltagelse. Bruttolandsholdet er således for fægtere, der er trænings- og stævneparate med en klar intention om at forsøge at kvalificere sig til udtagelse til landsholdet og med en forståelse for, at målene ikke er nået når blot point'ene er hentet hjem. Kvalifikation til EM og VM er muligvis resultatmålet for den enkelte sæson, men indgår i en langsigtet strategi, der til stadighed skal øge niveauet for den enkelte og kollektivt.

6.3.3. Trænerledsagelse til stævner: brief og debrief

Det anbefales i videst mulige omfang at tilbyde coach-support ved samtlige kvalifikationsstævner for alle fægtere i talent og elite. Princippet arbejder ud fra tesen om, at der er forskel på performance ved træning/lektionsgivning og ved stævner og ud fra tesen om, at stævner også er læringsbaner, at det enkelte stævne ikke kun har et resultatmål, men også lever på forudsætningen om hele tiden at tage ved lære for at kunne udvikle til næste stævne. Det gøres bedst i et konstant samarbejde med en træner eller med en anden betroet coach. Coaching ved pisten handler således heller ikke kun om gode råd i kampens hede og opmuntrende tilråb, men



også om observation af både tekniske, fysiske, strategiske og mentale færdigheder i kampsituationen med henblik på det videre arbejde hjemme i træningssalen. For at få det fulde udbytte arbejdes der i flere stadier: det forberedende arbejde inklusiv en brief, hvor målsætninger for stævnet gennemgås, den faktuelle stævnedeltagelse, en første debrief inden hjemrejse, en mere dybdegående debrief hjemme på salen gerne suppleret af videoanalyse af kampene fra stævnet og endelig de næste indsatser og fokuspunkter ved lektioner og træningspas frem mod næste stævne.

6.4. STØTTEPROGRAM

Udover træning og stævner er der en række støttende funktioner, der kan hjælpe fægteren både fysisk, disciplinspecifikt, praktisk og mentalt i det daglige. I dette afsnit gennemgås de tilbud, som tilsammen kan kaldes et støtteprogram, som eliteudøvere på internationalt niveau som oftest har adgang til og som danske talent- og eliteklubber med fordel kan inspireres af.

Også på disse områder vil samarbejde mellem klubber kunne øge mulighederne for i et omfang at kunne tilbyde fægterne elementer fra et støtteprogram.

DFFs udviklingsprojekt for talentklubber vil over projektperioden tilbyde workshops inden for udvalgte områder af det følgende.

- [Se Eksempel Støttekoncept](#)

6.4.1. Udviklingssamtaler med fægterne

Det anbefales, at der opbygges en samtalestruktur med et antal årlige samtaler mellem fægter og træner. Samtalerne kan tage udgangspunkt i det såkaldte kompetencehjul, der dækker områder som teknik, fysik, taktik, mentaltræning, life-skills, selvledelse og feedback. Fægterne forbereder sig til samtalerne ved en individuel gennemgang af status i kompetencehjulet. På sæsonens første møde lægges planen for sæsonens indsatser og målsætninger på de forskellige områder, ligesom der lægges stævne- og træningslejrplan. På sæsonens anden møde - midtvejs i sæsonen, foretages der evt. justeringer på den lagte plan og tales life-skills, og slut på sæsonen evalueres forløbet og der udstikkes overordnede linjer for den kommende sæson.

Formålet er at sikre, at fægter og træner har et prioriteret rum og tid til at komme i dybden med mål og metoder, at der er balance i samarbejdsforholdet og at fægteren oplever at blive anskuet som helt menneske med inddragelse af de mange bestanddele som et fægte-, skole- og familie/fritidsliv må indeholde. Det er vigtigt, at samtalerne opleves som led i samarbejdet mellem træner og fægter i modsætning til evalueringsmøder, hvor træneren giver fægteren feedback i en envejs-kommunikation. Dialog er i højsædet, for både fægter og træner skal lytte, lære, reflektere og sammen finde de næste løsninger.

Såfremt klubben har et talent/elite-udvalg kan én af sæsonens samtaler med fordel gennemføres uden træneren med et udvalgsmedlem, således af fægteren i et magtfrit rum også kan få mulighed for at tale sit fægter/træner-scenarie igennem med en tredje person. Det kan overvejes at inddrage udvalgspersonen i alle sæsonens samtaler som en slags sportschef for at tilbyde samarbejdet et tredje øje, der kan tilsikre åbenhed og fremdrift.

Fægtere under 18 år medtager bisidder i form af forældre/værge, men det er vigtigt at understrege, at bisidderen er med udelukkende for at sikre sit barns integritet men ikke i udgangspunktet er en egentlig mødedeltager.

I forbindelse med DFFs udviklingsprojekt for talentklubber vil sportschef og talentudviklingsansvarlige tilbyde bistand til opbygning af samtalestrukturen i den enkelte klub.



- [Se Bilag- Atletsamtale](#)

6.4.2. Mentaltræning

Der er generelt i dag i talent- og eliteidræt et øget fokus på mentaltræning forstået som positive, proaktive redskaber til at kunne takle de mentale udfordringer, atleter møder ved konkurrencer såvel som i en hverdag, der stiller store krav til overskud, planlægning og prioriteret skiftende fokus på træning, uddannelse etc. Tidligere har der været en tendens til udelukkende at benytte sportpsykologer og mental coaching, når et problem blev identificeret hos en atlet. I dag søger man at arbejde både mere præventivt og mere forberedende og gøre atleterne mentalt smidige, sådan at egentlige svære problemstillinger bliver sjældnere, selv-kendskabet øges og redskaber til at styre velkendte og erkendte psykologiske mekanismer under pres trænes i det daglige og anvendes aktivt, f.eks. under kamp.

Ved bruttolandsholdets træningssamlinger vil fægterne i et vist omfang blive præsenteret for og få mulighed for at arbejde med basis-tekniker i mentaltræning, og trænerne fra klubber, der deltager i udviklingsprojektet for talentklubber vil ved de lejligheder få et indblik i dette arbejde og vil i et vist omfang kunne arbejde videre sammen hjemme i klubben med fægteren på disse tekniker.

Fægterne i udviklingsprojektet for talentklubber vil derudover få tilbudt en workshop i sæsonens løb i værktøjet Effort & Attitude, der kan anvendes såvel i det daglige arbejde som i stævneforberedelse og ved holdfægtning.

Herunder finder du en række links til introduktioner til mentaltræning, såvel fægtespecifikt som aldersrelateret, klub- og træningsrelateret o.a.

- [Se PEA Model \(Preparation, Effort, Attitude\)](#)

6.4.3. Videoanalyse

Det anbefales at opbygge et samarbejde ved stævnerne, hvor fægterne bistår hinanden i at foretage optagelser af hinandens kampe (for de lidt yngre i talentgruppen er det en opgave for de forældre, der deltager i de enkelte stævneture), og disse optagelser gennemgås og analyseres efterfølgende sammen af fægter og træner. På baggrund heraf kan der identificeres opgaver og fokuspunkter til den efterfølgende træning og de kommende lektioner for at afhjælpe et problem eller styrke et område.

Det anbefales også, hvis muligt, at integrere videoanalyse i den daglige træning. Formålet er dels at identificere og arbejde med forskellene i spændingsniveau mellem træning og stævne og dels at give den enkelte fægter mulighed for i samarbejde med træneren at vurdere sit træningsarbejde udefra og derved opnå et højere mål af selvindsigt, initiativ og ansvar for forandring i egen træning.

- [Se Videoanalyse Vejledning](#)



6.4.4. Ernæring

En vigtig medspiller for en talentfægter er den daglige kost. De rigtige valg kan nedsætte risikoen for skader, forhøje koncentrationen både under træning og konkurrence og nedsætte restitutionsperioden. En velvalgt kost giver mange fordele til elite atleter.

Den:

- fremmer optimal respons på træningsprogrammet
- afkorter restitutionstiden mellem træningspas og imellem kampe
- hjælper med til at opnå samt bibeholde optimal kropsvægt og fysik
- nedsætter risiko for skader og sygdom
- giver sikkerhed i at være velforberedt til konkurrence
- giver ensartethed i at levere resultater på højt niveau til konkurrence
- giver oplagthed og koncentration
- giver madglæde samt glæde ved social spising hjemme og i forbindelse med rejser
- På trods af disse fordele er der mange atleter, der ikke møder deres ernæringsmæssige mål.

Typiske udfordringer er:

- ringe viden om kost, manglende interesse eller utilstrækkelige køkkenfærdigheder
- ringe eller uopdateret viden omkring sportsernæring
- økonomi
- travl livsstil, der fører til uhensigtsmæssige madvalg
- hyppig rejse
- ukritisk brug af store mængder af kosttilskud

At dyrke eliteidræt kræver stort fokus på den rigtige kost. Og det kræver hjælp fra omgivelserne, først og fremmest en familie, der er indstillet på at sætte sig ind i området og aktivt bidrage med den rigtige kost.

Det kan man få hjælp til på Team Danmarks hjemmeside, hvor du finder en lang række artikler, konkrete råd og vejledning og skemaer, fægteren kan udfylde for sin egen konkrete situation. Undersøg om der i kommunen gives tilbud om kurser i ernæring for eliteudøvere og send fægtere og deres forældre (og også gerne trænere) på kursus og lav gerne et opfølgende arrangement i klubben, så den nye viden bedst muligt overføres til nye færdigheder og holdbar praksis.

Team Danmark Sportsernæring:

https://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Sportsernaering/Hvorfor_sporsernaering.aspx

https://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Sportsernaering/Kend_dit_energibehov.aspx

Energiberegner:

<https://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Sportsernaering/Calculator-page.aspx>

6.4.5. Skadesforebyggelse

Det kan være ødelæggende på mange områder for en atlet at få en skade; man mister vigtige stævner og point til sin udtagelse, man kan ikke træne og kommer bagud i sin udvikling, og i værste fald oplever man en dis-connection til sin klub, sine kammerater og sin sport, fordi man



ikke kan deltage. Der kan være en stor oplevelse af ensomhed og angst for ikke at lykkes forbundet med at være skadet.

Derfor skal skader ikke blot behandles bedst og hurtigst muligt - de skal først og fremmest i videst mulige omfang undgås.

Der kan være mange grunde til en skade: forkert, ensidig eller for lidt træning, forkert kost, ringe opvarmning, stress, nedsat immunforsvar, overanstrengelse o.m.a.

Alle af de nævnte tilfælde kan og skal kontrolleres på forhånd. Korrekt kost, korrekt disponering af forholdet mellem fysisk træning og restitution, tilstrækkelig fysisk træning tilrettelagt i forhold til individuel fysiologisk disposition og forvente maksimal belastning ved f.eks. stævner etc. har alle betydning for risikoen for skader. Herunder også for hvor alvorligt et hændeligt uheld vil udvikle sig og hvor hurtigt atleten vil restituere og kunne genoptage træning etc.

Målrettede indsatser i dansk elitefægtning har i praksis påvist, at antallet af skadestilfælde falder i takt med, at der fokuseres på et højt mål af fysisk træning sideløbende med fægtetræningen.

Dette kombineret med korrekt kost (deriblandt restitutionsmåltider) og et fast tilbud om fysioterapi, har i landets største eliteklub vist sig i stigende grad at holde talent- og elitefægtere stort set skadesfri gennem de senere år.

I det følgende gennemgås de mest almindelige skader, som fægtere oplever og der gives i links forslag til træningsprogrammer og øvelser, der hjælper til at forhindre præcis disse skader.

- [Introduktion til Skadesforbyggelse](#)
- [Stabilitetsøvelser](#)
- [Hasseøvelser](#)

6.4.6. Life-Skills

For en atlet er sammenhængen mellem sport, uddannelse, fritid, familie/venner, arbejde etc. vigtig. Der skal være tid til det hele, der skal være overblik og overskud til alle delene. At håndtere dette kaldes life-skills.

Der skal ofte mere til, end at mor og far minder om lektierne. Det er belastende, at træneren ser utålmodigt på uret, når man kommer for sent, at læreren skuler over brillen, når man igen skal have fri til at tage til stævne, eller at man altid er træt, når der skal læses lektier.

Der findes redskaber - bl.a. kompetencehjulet - som kan hjælpe den enkelte atlet til at få større ejerskab på sin hverdag, bedre planlægning, mere målopfyldelse på alle områderne, og mere mental ro til at præstere hele vejen rundt.

I forbindelse med talentudviklingsprojektet tilbyder DFFs talentansvarlige fra eliteudvalget en årlig workshop i den individuelle brug af kompetencehjulet.

Hvis klubbens kommune er elitekommune, er det værd at undersøge om klubbens fægtere qua klubbens deltagelse i DFFs DIF-godkendt talentudviklingsprojekt vil kunne komme med på kurser og workshops for elite-atleter i kommunen. Ligeledes bør det undersøges om gymnasierne i kommunen tilbyder lignende forløb, som fægterne vil kunne deltage i.

- [Kompetencehjul- 3 øvelser](#)

6.5. TALENT/ELITEUDVALG

Noget af det vigtigste for atleten er oplevelsen af ikke at være alene om sin opgave, at der er opbakning, og at der er nogen, der på atletens vegne udforsker, hvordan man optimerer og udvikler arbejdet med talent og elite.



På samme måde er det vigtigt, at træneren oplever opbakning til sit arbejde, sparring er ofte en mangelvare for træneren.

Det kan derfor have stor effekt at eksempelvis nedsætte et talent/elite-udvalg i klubben, der arbejder med at sætte tingene i system for fægter og træner, altså påtager sig de administrative opgaver og som samtidig kommitter sig til en opsøgende, undersøgende rolle og på vegne af klub og projekt orienterer sig om de nye trends og anbefalinger inden for talentudvikling og bringer inspiration, lidt sund provokation og forslag til tiltag etc. hjem til klubben og projektet.

6.5.1. Etablering af udvalg, definition af kommissorium

Et talent/eliteudvalg kan med fordel bestå af træneren, et bestyrelsesmedlem og en forældrerepræsentant fra henholdsvis kadet og junior, henholdsvis kårde, fleuret, sabel. Nogle af medlemmerne kan være 'fødte' medlemmer, således eksempelvis træner og evt. bestyrelsens næstformand el.a., medens den øvrige gruppe enten kan vælges ind (vil formentlig kræve vedtægtsændring, hvilket redaktionen bag nærværende umiddelbart finder unødvendigt omstændeligt), eller interesserede kan frit melde sig til udvalget.

Kommissoriet for udvalget kan være fastlagt af bestyrelsen eller udvalget kan selv fastlægge sit kommissorium, som dernæst godkendes i bestyrelsen. Det anbefales at kommissoriet offentliggøres på klubbens hjemmeside. Hvis ikke bestyrelsen har udarbejdet talentpolitik og talentstrategi vil opgaven ligge under udvalget og fremgå af kommissoriet. Det anbefales at årlige ændringer, udvikling, tilpasning af talentstrategi sorteres under talentudvalget med godkendelse i bestyrelsen.

Der vedlægges Bilag XX et eksempel på kommissorium for talent/eliteudvalg.

Udvalget kan evt. med fordel sammensættes på tværs af flere samarbejdende klubber, som samtidig arbejder efter en fælles strategi og handlingsplan og som hermed kan styrke, inspirere og kvalificere arbejdet i flere klubber på én gang.

6.5.2. Talent: politik, strategi og handlingsplan

For at indgå i DFFs udviklingsprojekt for talentklubber 2018-2021 skal klubben udarbejde en talentpolitik, en talentstrategi og en handlingsplan for perioden.

Talentpolitikken skal være forankret / godkendt i bestyrelsen, som en officiel politik for klubben, den skal således også offentliggøres. Talentpolitikken er den officielle tilkendegivelse af klubbens ambition for talentarbejdet og en indikator for det fokus, som arbejdet med området tildeles.

Talentpolitikken bør indeholde nogle faste elementer:

Målgruppe, Formål, Prioritering, Overordnede ansvarlige, Forankring i det daglige, Kommunikation.

Der vedlægges Bilag XX et eksempel på Talentpolitik.

Talentstrategien skal udmønte Talentpolitikken. Den skal fungere som et redskab for projektstyring fra sæson til sæson. Den skal implementeres i årshjulet for eliteudvalget.

Strategien skal rumme:

- Vision & Mission
- Herefter for en given årrække 2018 - 20XX, år for år - kan indbefatte til eksempel:
 - ✚ Sportslige Mål og Delmål (f.eks. antallet af fægtere i klubbens bruttotrup fordelt på kadet/junior, køn og våben, antallet af fægtere på DFFs bruttolandshold, resultater, rangliste placering eller andet)



✚ Strukturelle Mål og Delmål (trænerbemanding /uddannelse/professionalisering, træningsfaciliteter, eliteudvalg, udvikling af Talent/elitemiljø, samarbejde med elitekommune, logistisk samarbejde mellem klubber etc)

- Strategi for opfyldelse af ovennævnte Mål og Delmål for den givne årrække, år for år
- Konkret handlingsplan knyttet til strategien, år for år i den givne periode. Beskrivelse af de konkrete tiltag, der påtænkes for at nå det enkelte mål såvel sportsligt som strukturelt.
- Budget/økonomi, der knytter sig til: beskrivelse af den forventede økonomi for handlingsplanens punkter samt forventede finansieringskilder og evt. nødvendige tiltag i den sammenhæng.
- Ansvar, målbarhed, evaluering: en beskrivelse af hvem der er ansvarlig for de enkelte punkters udførelse, deadlines for opfyldelse, hvorledes resultatet kan måles samt hvem og hvordan, der foretages evaluering

Der vedlægges Bilag

- [Eksempel på talent/elite-strategi](#)
- [Eksempel på Talent og Elitepolitik](#)
- [Skabelon til Talentmiljøudvikling](#)

Politik og strategi vil evt. med fordel kunne udarbejdes i fællesskab med andre klubber, hvor man gensidigt ser en fordel i at samarbejde inden for de nogenlunde samme ambitioner og målsætninger.

Strategien kan være meget simpel fra start og skal under alle omstændigheder tage udgangspunkt i det muliges kunst for den enkelte klub. Hellere få, enkle og reelt opnåelige målsætninger end store ord og visioner, der ikke har forbindelse til klubbens virkelighed.

6.5.3. Talent-HUSET

Danmarks Idrætsforbund har sammen med Team Danmark formuleret et værdisæt, som også Dansk Fægte-Forbund lægger til grund for sit talent og elite-arbejde. Det kaldes i daglig tale HUSET og bygger på de fem værdiskabende begreber: Helhed, Udvikling, Samarbejde, Engagement, Trivsel. Der findes en nærmere beskrivelse af tankerne bag de fem værdibegreber i Talent-HUSET her: [HUSET](#)

Det anbefales, at talentudviklingsklubben formulerer sin politik og strategi for talentarbejdet ud fra sin egen klubs forståelse af og muligheder for at arbejde med disse værdibegreber.

DIF og TD har udviklet VÆRDISPILLET i tilknytning til HUSET. Spillet henvender sig til trænere, forældre og ledere og kan være med til at udvikle kompetencer i forhold til at håndtere dilemmaer relateret til talentudvikling på en måde, der efterlever TalentHUSET. Her er link til download af regler og spil [VÆRDISPIL](#)

6.5.4. Politisk lobbyarbejde

Som deltagende i DFFs DIF-støttede udviklingsprojekt for talentklubber vil en klub potentielt kunne opnå en øget bevågenhed fra sin hjemkommune. Nogle kommuner er elitekommuner eller har et særligt fokus på og tilbud til eliteklubber eller udøvere, som fægteklubben måske vil kunne drage fordel af. Måske vil talentudviklingsprojektet bane vejen for tildeling af yderligere haltid og dermed øgede mulighed for træning, måske ligefrem deraf en mulighed for medlemsforøgelse.

DFFs eliteudvalg går gerne ind og bidrager i en sådan proces med den skriftlighed, verifikation etc. som måtte være nødvendig for at fremme proces og udkomme.



6.5.5. Årshjul

Det anbefales, at talentudvalget udarbejder et årshjul som redskab for sit arbejde gennem sæsonen. Heri indsættes alle aktiviteter for fægttere, trænere og frivillige, der ligger ud over den daglige træning. Det vil sige stævner, træningslejre, samtaler med fægttere, kurser, udvalgs møder, netværks møder, DFF-deadlines, ansøgningsdeadlines etc. gennem hele året, sat op i et fortløbende skema for året med angivelse af opgaver, deadlines og ansvarsperson.

For klubber, der vælger at indgå i samarbejde med andre klubber om talentudviklingsprojektet, og som derfor evt. laver fælles politik, strategi og handlingsplan - og evt. et fælles talent/eliteudvalg - giver det mening også at have og opdatere et fælles årshjul.

6.5.6. Stævneorganisering, træner-, klub- og forældresamarbejder

For en enkelt fægter i en lille klub vil sæsonens stævnedeltagelse kunne opleves som et ensomt ridt og for familien som en stor udgift. Ikke mindst, når der skal betales også for trænerledsagelse. Det er ikke desto mindre redaktionens anbefaling, at fægttere i videst mulige omfang har trænerledsagelse ved stævnedeltagelse som beskrevet i punkt 6.2.3.

Men også her er der 'stordrifts-fordele' at hente ved et gennemtænkt samarbejde med andre klubber.

Udviklingsprogrammet 2018-2021 for talentklubber lægger op til styrkelse af netværket mellem talenttrænere og ledere af klubber med et talentudviklingsprogram.

6.5.7. Social sammenhæng

'Det er aktiviteten, der tiltrækker - men det sociale, der fastholder!'

Det er en gammel sandhed, som også gælder for langt de fleste eliteidrætsudøvere - selvom det også er en sandhed, at elitelivet ofte kan opleves ensomt og at det sociale fællesskab henad vejen nok så meget kommer til at ligge i relationer, som man opbygger i et stræk mellem et nationalt team og en international kontekst.

Vejen derhen skal dog have hjælp til fastholdelse og inspiration. Omgivelserne skal være opmærksomme på aktivt at styrke samarbejder, venskaber, team-spirit. Fastholdelse betyder derfor meget - også af de fægttere, der måske ikke i aller første omgang leverer de store resultater. Også i denne sammenhæng vil udviklingsprojektet for talentklubber anbefale samarbejder mellem klubberne, og projektet vil have den sociale dimension indbygget i træningslejre og workshop tilbud undervejs i projektet.

