

Fægteklubben Trekantens støttekoncept for talent- og elitefægttere

Følgende er en gennemgang af Trekantens tilbud til klubbens talent- og elitefægttere. Dette suppleres af tilbud fra Team Copenhagen og Københavns Eliteidrætsakademi, hvoraf nogle er obligatoriske for fægterne at deltage i.

Deltagerne i talent- og eliteprogrammet er kadet-, junior- og seniorfægttere, som er optaget på bruttolandsholdet og har dansk fægtelicens i Fægteklubben Trekanten.¹ Medlemskab af klubben giver ikke i sig selv adgang til talent- og eliteprogrammet. 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 en ugentlig lektion.
- Morgentræning tirsdag og torsdag er åben for Trekantens talent- og elitefægttere og medlemmer af Eliteidrætsakademiet.
- En ugentlig træning, som hovedregel onsdag, er åben for bruttolandsholdsfægttere med licens i andre klubber.
- Der udarbejdes individuelle træningsplaner for den enkelte fægter eller kategori af fægttere 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.

¹ Udenlandske fægttere, der opholder sig kortvarigt i Danmark, kan deltage i fuldt omfang i fægtetræningen, men inkluderes ikke i de øvrige elitetilbud. Fægttere fra konkurrerende danske klubber har kun mulighed for kortvarig dispensation i forbindelse med eventuelt klubsifte til Trekanten.

STØTTEKONCEPT



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.

Videoanalyse

- Videoanalyse: fægterne tilbydes videoanalyse, indbyrdes, med træneren eller med ekstern(e) træner(e).
- In situ coaching: som under videoanalyse arrangeres in-situ-coaching som instant feed-back fra træner(e) fra andre lande/klubber, som Trekanten har samarbejde med. Det vil sige at træneren - i det omfang tiden tillader det - overværer fægterens kampe og efterfølgende giver feed-back. Tilbuddet tilrettelægges i et exchange-samarbejde, således at Malte yder tilsvarende service.

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



STØTTEKONCEPT

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.m.a
- Presse
- Træner og sportschef indgår i ressource-team for den enkelte fægter

STØTTEKONCEPT



Forventninger til Talent- og Elitefægttere

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 deltager i følgende antal stævner i perioden maj '15 - marts '16:

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 DFF
- 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 fægttere på hver stævnetur (fratrasket klubtilskud), således kan træner ikke fravælges
- ikke er i restance hos klub, klubkammerater eller DFF

STØTTEKONCEPT



- 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.

Landsholdsdeltagelse

- Fægtere der deltager på bruttolandsholdet får en række tilbud, som der i hovedreglen er pligt til at deltage i, med mindre særlige forhold gør sig gældende. Det drejer sig om træningssamlinger, kurser og ekstra-træninger.
- Der er ikke pt. økonomisk tilskud fra DFF til fægtere, der deltager på landsholdet, men klubben arbejder på, at der ydes kompensation til fægtere, der deltager i EM og VM og at deltagergebyr bliver betalt både på hold og individuel. Der plejer dog at blive betalt træningstøj og være et mindre tilskud til landstræner og deltagergebyr.

Forventninger til Talent- og Elitefægteres forældre

Det er ikke kun krævende og udfordrende for fægterne at deltage i Trekantens eliteprogram. Det kræver også, at forældrene og hele familien bakker op om de unge fægtere, hvis de skal nå deres mål.

For fægtere under 18 år er det nødvendigt både økonomisk og planlægningsmæssigt, at forældrene prioriterer ressourcer til fægterne. Når fægterne bliver 18 og er myndige er klubbens dialog primært med fægterne selv. Den enkelte fægter må bestemme i hvor høj grad han eller hun ønsker at inddrage forældrene, ligesom forældrene og de enkelte fægtere må aftale, hvor meget forældrene bidrager med på alle områder og hvornår fægterne selv begynder at tage over ift. ernæring, logistik mv.

Det er dog Trekantens helt klare erfaring, at også unge fægtere over 18 år har behov for støtte på mange områder, ikke kun økonomisk, men også ift. planlægning, ernæring, logistik mv. fra forældrene, og at de fægtere, som får opbakning og hjælp fra hele deres netværk, har nemmere ved at nå de resultater, som de ønsker.

Den daglige træning

Det er vigtigt, at forældrene støtter den daglige træning, som er hovedindsatsen for at nå gode resultater. Fægterne skal prioritere træningen, lektionerne og alle de arrangementer, som indgår i Talent- og Eliteprogrammet, så som lounge-aftener, mental træning mv. Det kan gå ud over weekender og ferier. Forældrene må også hjælpe med at sørge for, at udstyret er i orden og bliver vasket.

Planlægning af den daglige træning, lektioner og ture er trænerens og sportschefens ansvar. De tager også stilling til, i samarbejde med fægterne, hvor meget fægterne skal træne i løbet af ugen, hvor meget styrketræning, som er nødvendig, antallet af lektioner mv.

STØTTEKONCEPT



Forældrene er velkomne til at kigge på under den daglige træning, men vi forventer, at de ikke blander sig i træningen, og hvis de unge forældre ikke ønsker det, så er det bedre, at forældrene venter i klubhuset.

Ernæring

Den rigtige ernæring er et vigtigt fundament for at kunne præstere i dagligdagen og til stævnerne. Forældrene må hjælpe med at sørge for tilstrækkelig og sund mad til fægterne, herunder nødvendige mellemmåltider til restitution i forbindelse med træningen. Hvis fægterne i en periode har to træningspas om dagen, så skal de have mad med, der passer til det.

Fægteklubben, Team Copenhagen, Eliteidrætsakademiet og andre arrangerer med jævne mellemrum kurser i ernæring for eliteidrætsudøvere. Det er vigtigt at deltage i mindst et af disse kurser for at få den nødvendige viden om ernæring for sportsfolk, som på mange måder adskiller sig fra almindelig sund kost, både hvad angår mængder og sammensætning.

Planlægning af året

Fægteklubben holder jævnligt møder for at planlægge årets gang, arrangementer og deltagelse i stævner og ture. Vi forventer, at forældrene deltager i disse møder og bidrager til at arrangere deltagelse i stævner og ture med hvad de kan ift. logistik, mad på ture og deltagelse i dem. For de unge fægtere skal der være forældre med på turene, da trænerne ikke kan stå alene med en stor trup af fægtere. Det afgøres i samarbejde mellem trænere og forældre, hvor mange der skal deltage i de enkelte ture.

Løbende samtaler

Fægteklubben afholder i løbet af året samtaler med talent- og elitefægterne om deres deltagelse i programmet, resultater og forventning til indsats fra begge partner. For fægtere under 18 kan forældrene deltage, men skal ikke nødvendigvis gøre det. Det aftales for hver enkelt fægter. For fægtere over 18 deltager forældrene ikke normalt, men kan gøre det, hvis det ønskes af alle.

Deltagelse i stævner, ture og lejre

Det er en vigtig del af Talent- og Eliteprogrammet at deltage i stævner, ture og lejre både i Danmark og i udlandet. Trekanten er klar over, at det er en økonomisk belastning for familien, og at der skal tages økonomiske hensyn i den forbindelse. Fægteklubben bidrager med trænerens løn og et mindre støttebeløb til udvalgte rejser, men derudover skal udgifter, også til trænerdeltagelse dækkes af fægterne og dermed deres forældre.

Det er træneren i samarbejde med sportschefen, som laver program for rejser og de enkelte grupper og den enkelte fægter og i dialog med vedkommende.

Når man er af sted på ture og til stævner er det træneren, som afgør deltagelse, sætter hold, tager stilling til opvarmning, lektioner mv. Vi forventer, at deltagende forældre bakker op om trænerens beslutninger. Hvis man er uenig, må diskussionen tages, når man er tilbage i klubben. Vi forventer også, at deltagende forældre hjælper med at købe sund mad og fornuftige drikkevarer til alle, også trænerne, f.eks. i lokale supermarkeder og arrangere aftensmad.

STØTTEKONCEPT



Under stævner bakker forældrene op om alle de deltagende fægtere og hepper på dem. Hvis to fægtere fra Trekanten mødes kan man undlade af heppe eller klappe, når begge får point. Forældre må gerne klappe af egne børn.

Trænerne coacher under kampe, og vi forventer, at forældrene også her bakker op om trænerne og ikke blander sig i deres afgørelser eller deltager i coaching, men hepper på fægterne fra sidelinjen.

Fremtidig deltagelse ved EM og VM

I forbindelse med EM og VM forventes det, at de akkrediterede fra og med 2019 udelukkende vil være fægterne og de professionelle omkring dem, det vil sige sportschef, træner, evt. fysioterapeut samt Dansk Fægte-Forbunds officielle repræsentanter. Forældre og andre pårørende til fægtere vil derfor fra og med 2019 skulle overvære disse stævner fra publikumsrækkerne.

Det betyder, at fægtere, der kvalificerer sig til deltagelse i EM og VM, såvel på kadet som junior og senior, forventes at være selvkørende på personlig logistik, herunder at kunne håndtere og agere på såvel kollektive som individuelle beskeder fra træner og sportschef, have styr på eget udstyr, tidsplan etc.

Det betyder også, at forældre skal se det som deres opgave i løbet af sæsonens deltagelse især ved Cadet Circuits, men evt. også Junior World Cups at forberede deres børn på denne stigende selvstændighed og således også øve sig på en stigende 'armslængde' til opdrageropgaven under stævnerne og til pisten.