

Talenter **i** fægtning

- For fægtere og deres forældre



Dansk Fægte-Forbund

Forberedelsesprojekt for Talentudvikling

2009-2012



DANSK FÆGTEFORBUND

Udgiver: Dansk Fægte-Forbund

Tekst: Carina Sørensen

Redigering: Marlene Spanger

Dansk Fægte-Forbund

Idrættens Hus

DK 2605 Brøndby

E-mail: dff@faegtning.dk

Tlf.: 43262097

Hjemmeside: www.faegtning.dk

September 2010

Forside foto: Fægtemester Ferenc Toth og ung talentfægter.

© Fotograf Karsten Weirup

Pjecen kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

Der kan læses mere om Forberedelsesprojektet
For Talentfægtning på DFFs web site eller rettes
henvendelse til projektlederen på e-mail:

projektleder@faegtning.dk

Forord

At være forældre til en ung fægter kan være vanskeligt, da det er svært at finde ud af, hvor meget man som forældre skal involvere sig i sit barns fægtning. Skal forældrene presse barnet til at tage til træning, selvom motivationen ikke lige er der, eller skal forældrene sige, at det er okay at blive hjemme fra træning? Skal forældrene have en dialog med trænerne omkring barnets udvikling? Og hvor meget skal barnet fravælge for at blive en god fægter? Der kan dukke mange spørgsmål op, når ens barn vælger at gå til fægtning og især, hvis ens barn viser sig at være et talent inden for sporten.

Denne pjece er en del af Dansk Fægte-Forbunds *Forberedelsesprojekt 2009-2012*, som er medfinansieret af Team Danmark og Danmarks Idræts-Forbund. Den henvender sig til unge talenter og deres forældre, og er ment som en generel vejledning til nogle af de spørgsmål, der kan dukke op hos både de unge fægttere og deres forældre. Særlig sættes der fokus på, hvordan forældre skal håndtere og forholde sig til, når det viser sig, at ens barn er et talent inden for fægtning. Pjecen vil indledningsvis give et bud på, hvad et 'talent' egentlig er.

God fornøjelse!

Dansk Fægte-Forbund

Indhold

1. Definition af et talent	5
2. Hvordan spotter man et talent?	7
3. Hvad påvirker talenters udvikling?	10
4. Hvilken rolle spiller forældre i talenters udvikling?	13
5. Hvilken støtte har unge fægttere brug for?	16
6. Ordentlig kost	18
7. anbefalinger til talenternes forældre	20
8. Litteratur	21

1. Definition af et talent

”Begrebet talent er sjældent blevet defineret i litteraturen. Nogle gange refererer vi til begrebet talent, som noget en udøver kan have, altså særlige medfødte forudsætninger for at blive dygtig. Andre gange er talent noget, man kan være, som når idrætten uddeler en pris til ’årets talent’. Ofte uddeles disse priser til én, der præsterer godt på ungdomsniveau, men groft sagt uden vi ved, om det skyldes et særligt talent eller en stor træningsindsats eller begge dele. Ind imellem refererer vi til en etableret eliteudøver som et talent, måske endda et naturtalent. Ofte er vores dagligdags forståelse af talent tilmed cirkulær. ’Hun spiller godt fordi hun er et stort talent’. ’Jeg ved hun er et stort talent, fordi hun spiller så godt’.”

Sportpsykolog Kristoffer Henriksen, 2008: 22

Begrebet ’*talent*’ er svært at definere, som ovenstående citat giver udtryk for. Der er endda forskellige holdninger i idrætsforskningen til, hvad ’*talent*’ egentlig er. Nogle idrætsforskere mener, at næsten alle atleter kan nå toppen inden for sin sportsgren ved målrettet og seriøs træning i mange år. De mener, at det er **antallet af træningstimer**, der har betydning for atlethers udvikling og ikke et medfødt talent. Andre idrætsforskere mener derimod, at **talent er medført**, og at de evner og egenskaber atleter er født med, spiller en vigtig rolle for at nå toppen i sin sportsgren. Disse idrætsforskere mener også, at målrettet, seriøs og kvalificeret træning gennem mange år er en forudsætning, men at idrætsudøveren ikke kan nå toppen uden det medførte talent.¹

På Undervisningsministeriets hjemmeside defineres et talent således:

”Børn og unge, der har særlige forudsætninger inden for et eller flere områder, og som går i normalskoler eller -institutioner. Et talent er en person, som er god til noget og har mulighed for at blive en af de bedste, hvis potentialet stimuleres.”²

1 Team Danmark, 2005: 17.

2 www.uvm.dk/Uddannelse/Tvaergaaende%20omraader/Temaer/Talent%20og%20innovation/Talent%20og%20innovation/Udd/Folke/2010/Jun/100623%20Ny%20strategi%20for%20talenter.aspx

Et eksempel herpå er Michael Laudrup, som kun havde 2-3 spidskompetencer, men alligevel blev en verdensklassefodboldspiller, fordi han netop var bedst til de 2-3 spidskompetencer han havde.³



Det medfødte talent kan indeholde mange forskellige egenskaber for eksempel: Motivation, styrkepotentiale, muskelfibertyper, iltoptagelsespotentialer, ihærdighed, udholdenhed, læringspotentiale og intelligens. Derfor er to talenter inden for den samme sportsgren ikke ens.

³ Henriksen, 2008: 117.

2. Hvordan spotter man et talent?

Det er dokumenteret, at man kun i sjældne tilfælde kan forudsige om en atlet under 12 år senere vil udvikle sig til toptalent.⁴ Det vil sige, at det er svært at spotte et talent i en meget tidlig alder. Et talent kan ikke kun identificeres ud fra én enkel egenskab.



I stedet bør et talent vurderes ud fra en kombination af flere egenskaber som⁵:

1. **Antropometri (kropsbygning)**
2. **Fysiologi (f.eks. hurtighed, muskelfibersammensætning)**
3. **Psykologi (f.eks. motivation, ihærdighed, vedholdenhed)**
4. **Motorik (f.eks. evne til at udføre forskellige færdigheder)**
5. **Kognition (f.eks. intelligens, erkendelse og læring)**
6. **Sociologi (f.eks. familiebaggrund, økonomi, uddannelse, kultur)**

4 Team Danmark, 2005: 18.

5 Eiberg, 2008; Team Danmark, 2005: 19-22.

Som det tidligere er antydnet, kan det være meget svært at spotte et talent i en tidlig alder, da mange forskellige faktorer spiller en rolle for om atleten er et talent, som senere vil udvikle sig til en toptatlet. Ydermere udvikler talenter sig også på forskellige tidspunkter, så derfor kan det være svært at spotte talenterne i en ung alder.

Inden for hver sportsgren er der en række forskellige egenskaber, som er vigtige. Inden for fægtning er for eksempel hurtighed, motorik og taktik vigtige egenskaber at besidde for at nå et internationalt eliteniveau. Det kan være en fordel at være strategisk, hurtig på pisten og have en god motorik til at udføre for eksempel angreb eller modangreb. Det kan også være en stor fordel at have en god motivation og være disciplineret nok til at overholde sine træningspas, selvom andre aktiviteter nogen gange skal fravælges.



Der er dog eksempler på talenter, der ikke besidder de førnævnte egenskaber, som definerer et talent. Eksempelvis kan nævnes basketballspilleren, som var for lille,

svømmeren som havde for korte arme eller fodboldspilleren som ikke var stærk nok, men alligevel blev en af verdens bedste.

Et talent består dermed af mange egenskaber. Her er det muligt at kompensere for en svag egenskab (højde, hurtighed, korte arme, styrke m.v.) ved at besidde en anden stærk egenskab (motivation, udholdenhed, strategisk sans m.v.).

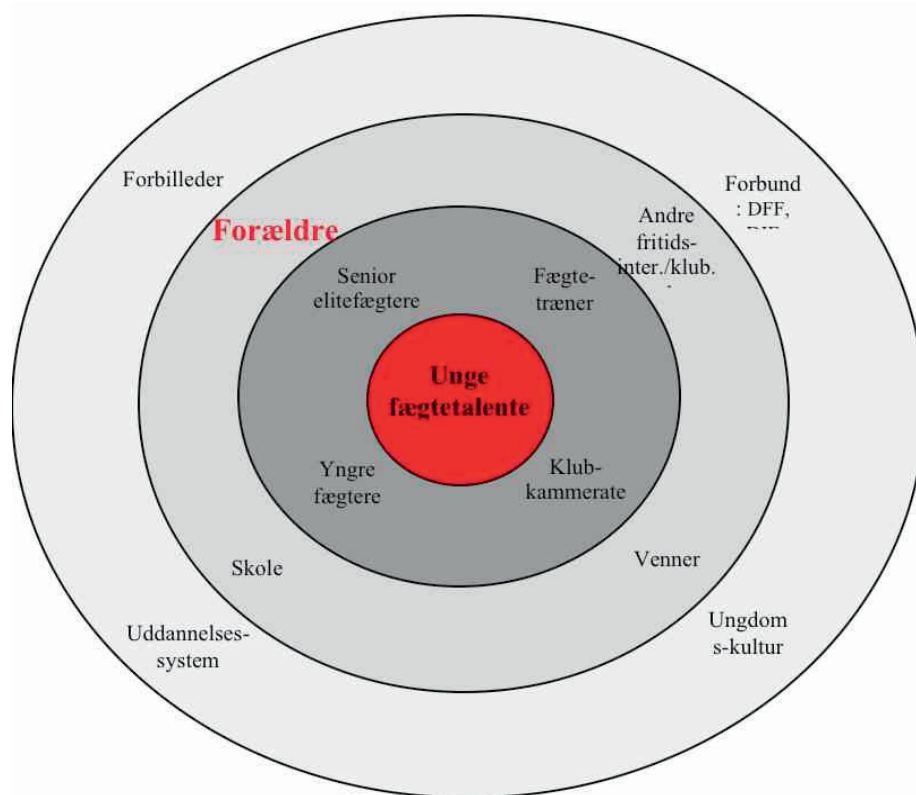
**Selvom du ikke lige opfylder de 'rette' definitioner på et talent eller ikke bliver spottet til at begynde med, så klø på alligevel.
- Det kan ændre sig med tiden!**



© Fotograf Karsten Weirup

3. Hvad påvirker talenter udvikling?

Flere idrætsforskere har udarbejdet modeller for, hvilke miljøer et talent er omgivet af. Nedenstående model giver et bud på, hvilke faktorer der er med til at påvirke et ungt talents udvikling. Modellen er inspireret af sportspsykolog Kristoffer Henriksens *Talentudviklingsmiljø-model*.⁶



6 Henriksen, 2011: 50.

Den illustrerer, hvordan talentudviklingsmiljøet består af mange forskellige aktører og personer, der både repræsenterer sportslige og ikke-sportslige miljøer. På meget forskellig vis er aktørerne og personerne med til at påvirke talentets udvikling.



© Fotograf Karsten Weirup

For eksempel illustrerer den inderste grå ring det nære sportslige klubmiljø, som tegner talentfægterens dagligdag. Ligeledes illustrerer den midterste ring (forældre, skole, venner og andre fritidsinteresser/klubber) også nærmiljøer, som talentfægteren indgår i dagligdagen udenfor fægtning.



© Fotograf Karsten Weirup

Den yderste ring illustrerer makromiljøer, som de forskellige mikro-miljøer er indlejret i. For eksempel kan Dansk Idrætsforbund (DIF) og Dansk Fægte-Forbund (DFF) have indflydelse på klubstrukturer- og aktiviteter, kraftcentre, udtagelse til landshold og støttemidler.

Andre makroaktører kan for eksempel være kommuner og sponsorer. Dermed har aktørerne og personerne forskellige funktioner i udviklingen af det enkelte fægtetalent.⁷



7 Henriksen, 2011: 50-51.

4. Hvilken rolle spiller forældre i talenter udvikling?

Der er ingen tvivl om, at forældrene spiller en vigtig rolle for talenter udvikling til at blive etablerede elitefægttere. Undersøgelser viser, at hvis forældrene ikke spiller en aktiv rolle i talentets udvikling, er det svært at få hende/ham til at klare en elitetilværelse.⁸ Forældrene er dem, der kender børnene bedst, og er tæt på deres op- og nedture.⁹ Forældrene er børnenes helle; det trygge sted, hvor de altid kan vende tilbage til. Dette er vigtigt, da mange personer og aktører trækker i talentet (jævnfør modellen).



Det er hos forældrene, at de unge talenter ved, at de bliver elsket, uanset om de vinder eller taber. For forældrene handler det om at finde den rette balancegang i forbindelse med involvering, engagement og støtte. Vi har set forældre, der råber og skriger, når deres barn har fægtet en kamp eller står på pisten, eller som ryster på hovedet, når deres barn ikke præsterer, som forældrene forventer. Eller det modsatte hvor forældre overhovedet ikke

8 Kissmeyer, 2009: 144.

9 Kissmeyer, 2009: 142.

engagerer sig i deres barns fægtning eller ikke viser interesse i barnets evner og interesser. Det handler derfor om, at forældre skubber og holder igen på de rigtige tidspunkter.



© Fotograf Karsten Weirup

Det gælder om, at forældrene rådgiver deres børn og tilsidesætter deres egne behov. Det kan til tider være svært for forældre, at adskille deres egne drømme, ønsker og behov fra barnets. Hvis forældrene primært koncentrerer sig om barnets præstationer og resultater, og dermed presser den unge fægter, giver negativ feedback eller har for høje forventninger, så øges sandsynligheden for, at den unge fægter reagerer med angst, stress og lavt selvværd eller simpelthen mister al motivation til at gå til fægtning.¹⁰

Det handler derfor om at fokusere på, hvad fægteren rent faktisk signalerer og siger. Hvis forældrene derimod generelt støtter fægterens træningsindsats og deltager i klublivet øges sandsynligheden for, at hun eller han får succes i fægtning.¹¹ Det betyder ikke, at forældrene ikke skal være i dialog med trænerne. Tværtimod.

¹⁰ Team Danmark, 2005: 103.

¹¹ Team Danmark, 2005: 103.

Forældrene er en aktiv og kompetent medspiller i barnets talentudvikling og er ikke en negativ og hæmmende faktor, som mange måske går og tror.

Som forældre bør I støtte og motivere jeres barn og lade trænerne tage sig af det fægtmæssige såsom træning, coaching ved stævner, talentudvikling og det præstationsorienterede!

Forældrene kan stå med mange ubesvarede spørgsmål, hvor det er svært at finde den rigtige løsning. Derfor anbefales det, at forældrene henvender sig til barnets trænere og ledere. Ved at følge med i sit barns fægteudvikling vil det også være lettere at bakke 100 procent op.

5. Hvilken støtte har unge fægttere brug for?

Hvilken form for støtte har de unge talentfægttere helt præcis brug for? Meget forskning peger på tre former for støtte, talenter har brug for fra deres forældres side¹²:

- **Emotionel støtte** når det går dårligt med træning eller stævner
- **Økonomisk støtte** fordi det koster penge at satse
- **Praktisk støtte** f.eks. at køre barnet til træning og stævner, reparere udstyr m.v.



© Fotograf Karsten Weirup

Emotionel støtte

Unge fægttere, især i alderen 7-16 år, har brug for sine forældres anerkendelse, når det går godt, men har ligeledes brug for støtte, når det ikke går så godt. Når det går dårligt til træning eller til stævner kan det være svært for unge fægttere at finde motivationen igen.

12 Henriksen, 2006.

Forhindringen kan virke som verdens undergang set ud fra de unge fægteres synsvinkel, men sjældent forholder det sig dog sådan. De unge fægtere har derfor brug for forældrenes støtte og hjælp til at komme over forhindringen på vejen og se, at det rent faktisk ikke er verdens undergang at have en dårlig dag til træning eller præstere dårligt til et stævne.

Økonomisk støtte

Forældrenes økonomiske støtte spiller en vigtig rolle inden for fægtning. Der kan være tale om økonomisk støtte til udstyr, omkostninger i forbindelse med stævner i ind- og udland, klubkontingent m.v. Får de unge talenter ikke økonomisk støtte fra forældrene, kan det være meget svært at nå toppen inden for fægtning.



Praktisk støtte



Sidst men ikke mindst spiller forældrenes praktiske støtte også en vigtig rolle i de unge fægteres udvikling. Den praktiske støtte omfatter: Hente og bringe fægterne

til træning, stævner og træningssamlinger, samt deltage aktivt i klubmiljøet (hjælpe til ved stævneafholdelse og andre klubarrangementer, deltagelse i bestyrelsesarbejde m.v.). Ikke alle talenter bor for eksempel tæt på en fægteklub. Så uden hjælp fra forældrene kan det være svært at komme til træning, og uden træning er det umuligt at blive en rigtig god fægter i Danmark eller på internationalt plan.

6. Ordentlig kost

Fægtetræning medfører et øget behov for energi, som skal dækkes gennem kosten. Derfor er det vigtigt at spise ordentligt. Det er ikke nok, bare at møde op til træning. Det er også vigtigt, at fægteren er engageret, oplagt og kan koncentrere sig til træning såvel ved stævnedeltagelse. Dette kræver, at kroppen får tilført tilstrækkelig energi gennem kosten.



Her spiller forældrene en central rolle, da de unge talentfægttere ofte bor hjemme, hvor det er forældrene, der køber ind og tilbereder maden. Forældrene kan hjælpe deres børn til at præstere, koncentrere sig og have energi nok til både at gå i skole og træne, ofte flere gange om ugen, ved at servere og fortælle dem om sund og varieret kost.

For yderligere inspiration og vejledning til kost for talenter kan vi henvise til Team Danmarks pjece: 'Dit barn træner meget – hvilke krav stiller det til kosten', på følgende link:

[http://teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Ernaeringspjece.pdf/\\$file/Ernaeringspjece.pdf](http://teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Ernaeringspjece.pdf/$file/Ernaeringspjece.pdf)



Det er også oplagt, at jeres fægteklub afholder en temaaften om sund ernæring til hverdag og ved stævner for fægterne og forældrene. Inviter en ernæringsekspert fra for eksempel DIF.

Anbefalinger til talenternes forældre

Team Danmark kommer med en række anbefalinger til børn der træner meget og deres forældre, som Dansk Fægte-Forbund støtter op omkring.¹³

- Tag udgangspunkt i relationen til jeres barn – lad trænerne tage sig af præstationen og de sportslige krav.
- Afstem jeres forventninger med jeres barn. *Hvad forventer du af os? Og hvad forventer vi af dig?*
- Spørg til og fremhæv den indre motivation. Det er jer forældre, der kan komme helt tæt på jeres barn, således at hun/han føler sig tryk nok til at åbne sig, og I kan tale om mål, værdier, og hvad barnet gerne vil opnå.
- Jeres barn er også bare et "barn" – børn udvikler sig også, når de ikke dyrker sport. Vær derfor bindeleddet mellem fægteverden og den virkelige verden, og vis at sport og identitet ikke helt hænger sammen.
- Lad trænerne gøre deres arbejde - og støt jeres barn ved at have dialog med trænerne, så I er up-to-date med hvad der sker.
- Respekter dommere, ledere og officials – husk på, at I er rollemodeller.
- Der er mange valg – og fravalg. Støt jeres barn og synliggør mulige konsekvenser af forskellige valg.
- Sport er fyldt med følelser, men husk på at relationen til barnet varer livet ud – også når "lyset slukkes" på pisten.
- Støt op om den daglige planlægning – men husk, at målet er barnets selvstændighed og ansvarlighed.
- Tal med andre forældre – også "modstanderens". De er ikke fjender!
- Dyrk rollen som forældresupporter med positiv stil.

God fornøjelse med udviklingen af jeres fægtetalent!

¹³ Lanagergaard, 2006.

Litteratur

Eiberg, Steen (2008): Talentudvikling Dansk Energis Lederforum af Team Danmark.

Henriksen, Kristoffer (2011): Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse. Dansk Psykologisk Forlag: København.

Henriksen, Kristoffer (2008): Inspiration til talentudvikling – Et Psykologisk perspektiv. Syddansk Universitetsforlag: Odense.

Kissmeyer, Lise (2009): Jagten på glæden – og det bedste talentliv. Syddansk Universitetsforlag: Odense.

Lanagergaard, Martin Thomsen (2006) 'Talenternes forældre'. *Eliteviden, Sportpsykologi* 22. December. Team Danmark: Brøndby.

Team Danmark (2005): *Aldersrelateret træning – Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge*. Team Danmark: Brøndby.

Dansk Fægte-Forbund

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

dff@faegtning.dk
www.faegtning.dk



DANSK FÆGTEFORBUND