

DTAF'S KAMPLANDSHOLD

EVALUERINGSRAPPORT



SÆSON 2009

VM 2009

INDHOLD

INDHOLD.....	2
INDLEDNING.....	3
EVALUERING AF PERIODEN 01.01.09-01.11.09	3
Kulturændring.....	3
Ildrætspsykologi.....	3
Udviklingsmål 2009	5
Udviklingsmål 4: Fysisk testprogram udvikles og indføres	5
Beskrivelse af testningen.....	5
Forløb, resultater og evaluering af testningen	6
Udviklingsmål 5 og 6: Konkurrencedeltagelse og krav	6
Ugentlig træningsmængde	7
LHS.....	7
Konkurrencedeltagelse	8
Internationale konkurrence resultater	8
EVALUERING AF VM 2009	9
Sportslig målsætning 2009.....	9
At kunne stille med så mange kæmpere som muligt.....	9
At stille op med kæmpere i så optimal form og så højt niveau som muligt.....	10
Arbejdet og udbyttet af styrkeprogrammerne.....	10
Udarbejdelse og udlevering af træningsplan	11
Kostvejledning	11
Skader	11
Evaluering af behandlingen af skaderne.....	11
Sportspsykologi	12
Strategi/ taktik.....	12
Individuel træning og opfølgning.....	13
Sparring	13
At have en realistisk resultatmålsætning	14
KONKLUSION	15

INDLEDNING

Hele 2009 har båret præg af udtagelse og forberedelse til VM i oktober måned. Selvom tingene hænger sammen i en helhed, er denne rapport delt op i 2 dele:

1. En evaluering af hele perioden, der primært berører en del af udviklingsmålene¹ for 2009.
2. Evalueringen af den sportslige målsætning for 2009², der er målsætningen for VM. Heri indgår også forberedelsen til VM.

EVALUERING AF PERIODEN 01.01.09-01.11.09

Kulturændring

Før jeg behandler de konkrete udviklingsmål er det vigtigt at belyse de tiltag for en begyndende kulturændring, der er foretaget i forbindelse med arbejdet med seniorlandsholdet i denne periode. Denne ændring består i, at udøverne først og fremmest får nogle helt klare opfattelser af hvad taekwondo på eliteplan er, hvad det kræver af dem som vil være eliteudøver samt hvor de selv er i forhold til dette. Formålet har været, igennem ændring af opfattelserne eller at skabe opmærksomhed på opfattelserne, at ændre deres adfærd i en produktiv retning i forhold til det at være eliteudøver i praksis. Her fokuseredes på hvad de selv har kunnet ændre i.e. de områder, der er deres eget ansvar. Filosofien her er at betragte udøveren som en atlet. Dvs. at have alle aspekter af udøveren med: fysik, teknik, taktik, mental, social. Dette skal være med til at øge kvaliteten af alt, hvad vi som hold laver og derved løfte niveauet af gruppen/ holdet.

Idrætspsykologi

Dette arbejde er især blevet gjort på det idrætspsykologiske område med et tæt samarbejde med TeamDK idrætspsykolog Greg Diment omkring LH-træners arbejde med netop dette udgangspunkt. Følgende tiltag er blevet iværksat:

Februar: Introduktion af målsætningsværktøj³: Individuel opfølgning.

Dette skulle fungere som et enkelt og effektivt, individuelt målsætningsredskab, hvor landsholdstræner, udøver og klubtræner er involveret. Dette blev sendt ud til udøvere

¹ Udviklingsmålene bekendtgjort i Team Danmarks disciplinanalyse for DTaF

² De sportslige mål for 2009 bekendtgjort i Team Danmarks disciplinanalyse for DTaF

³ Se bilag: Sportspsykologi: Aftale for præstation og evaluering

og trænere og blev fremlagt ved LHS. Ved fremlæggelsen diskuteredes punkter for ideen om, at arbejde med målsætning⁴. Det blev umiddelbart godt modtaget.

I de efterfølgende måneder var der få, der virkelig gjorde brug af værktøjet. Faktorer, som gjorde at arbejdet med det ikke blev optimalt/ fuldendt ses som tre:

1. Værktøjet var ikke så enkelt og lige til i praksis, specielt fordi det var nyt for alle at arbejde med målsætning på denne måde.
2. LH-træner havde svært ved at holde fast i at bruge dette, bl.a. fordi det krævede et kæmpe stykke arbejde, at følge op alene, da det drejede sig om hele landsholdet ca. 20 personer.
3. Klubtrænernes involvering og opfølgning i arbejdet med målsætningsværktøjet udeblev. Kun en enkelt klubtræner var med inden over i en periode.

Det gode ved dette tiltag synes dog, at vi kom ind på, hvad der ligger i det at arbejde med målsætninger og hvad man skal være opmærksom på. Enkelte begyndte selv at udvikle egne måder at arbejde med sine mål på med og uden assistance fra LH-træner.

For fremtiden kan løsningen være, at gøre værktøjet enklere og individuelt tilpasset, gøre det med et mindre antal udøvere samt have det som forudsætning at den daglige træner/klub træneren er involveret.

Maj: Workshop: Bevidsthed omkring elitesport. Teamwork/-building.

Gennemfører workshop til LHS. Titlen var: "Hvad vil det sige, at være elite idrætsudøver?"⁵. Det virkede godt med emner og gruppearbejde. Der var god og seriøs stemning. Udøverne kom med gode holdninger, argumenter og diskussioner.

Workshop som fremgangsmåde blev valgt, for at involvere udøverne mest muligt. Derudover var formålet med denne workshop, for uden bevidsthed omkring emnet, at skabe teamwork/ teambuilding.

Dette arbejde, på det sportspsykologiske område, skal ses i forbindelse med skærpelsen og beskrivelsen af konkurrence- og træningsmæssige krav samt det fokus, der er lagt på den specifikke styrketræning. Alt sammen noget, der skal være med til at vores udøvere udvikles som atleter samt optimerer deres præstation på både kort sigt og lang sigt.

Med dette taget i betragtning, ses der en positiv tendens hos udøverne i og med, at de er blevet mere bevidste om de krav elite taekwondo, om deres egen rolle og ansvar i dette samt viser i deres handlinger, at de er på vej i den rigtige retning. Da dette kun er begyndelsen ses det nødvendigt, stadig at have fokus på dette fremover. Der skal faktisk fokus på det meget før; hos talenterne.

⁴ Se bilag: Sportspsykologi: Målsætning

⁵ Se bilag: Sportspsykologi: Hvad vil det sige at være eliteudøver?

Udviklingsmål 2009

Nedenfor er udviklingsmålene for 2009 oplyste. De mål, der er taget med i denne evalueringsrapport (mål, som direkte vedkommer seniorlandsholds arbejdet 2009) er markeret med fed:

UDVIKLINGSMÅL FOR 2009
1. ATK arbejde påbegyndes.
2. EM (senior U.21): Deltagelse med 6 kæmpere. Hovedformål: Mesterskabserfaring: 2-3 kampe Resultatmål: 2 kvartfinaler
3. EM (junior 14-17år): 6 deltagere. Hovedformål: Udvikling / mesterskabserfaring 2-3kampe. Resultatmål: 1 medalje, 1 kvartfinale
4. Fysisk testprogram udvikles og indføres.
5. Deltagelse ved min. 6 internationale senior konkurrencer pr. sæson
6. De trænings og konkurrencemæssige krav for eliteudøverne indføres, overholdes og efterleves.

Udviklingsmål 4: Fysisk testprogram udvikles og indføres

Beskrivelse af testningen

I løbet af uge 5 var seniorbruttolandsholdet igennem en række fysiske tests i TeamDK's testcenter i Brøndby. Disse tests udvikledes af LH-træner og Team DK's testpersonel i samarbejde.

Det er tests for specifikke og vigtige fysiske parametre i taekwondo kamp på højt plan. Formålet med vores testprogram har været, at kunne se udviklingen af trænede fysiske programmer, der skal optimere udøvernes fysiske færdigheder og derigennem at kunne forbedre præstationen under konkurrence:

1. Kropssammensætning: Måling af vægt, højde, hudfoldsmåling og bioimpedance (væskebalance).
2. Eksplosiv benstyrke målt på kraftplatform: Stående længdespring, Ét bens countermovement jumps (CMJ, vertikalt hop med forspænding), To bens CMJ, To bens CMJ med ekstra belastning (+ ½ kropsvægt). Der måles hastighed, power og hoppe-længde/højde.
3. Speed-udholdenhed: Registrering af sparkehastighed/speed (fotoceller) før og efter 6 x 10 sek hurtige spark med 90 sekunders pause (udholdenhed). Speed registreres som tid i millisekunder (snit af de to bedste ud af tre spark).

Agility: En kombination af hurtige bevægelser (3 meter ad gangen), der inkluderer: Løbestige frem/tilbage, samt løb-sidestep-knæløft i frem/tilbage/sidelæns bevægelser. Testen udføres teknisk korrekt, og så hurtigt som muligt.

Forløb, resultater og evaluering af testningen

Efter den første testrunde var meldingen fra TeamDKs testteam, omkring udøvernes måde at udføre testene på, meget positiv. Udøverne viste god forståelse og gjorde deres yderste for at gennemføre testene så godt som muligt.

Ved LHS-8 (marts) gennemførtes en generel, overordnet evaluering af testrunden.

Efter 2. testrunde i april, hvor der også var stor opbakning fra kæmpernes side, var der nu grobund for individuelle evalueringer og opfølgning.

Med assistance fra Stephen Fritzdorf, Team DK blev personlig evaluering gennemført med de udøvere, som havde gennemført 2 testrunder. Her blev der set på testresultater, fokuspunkter/ områder, der skulle arbejdes med fremover, for den enkelte.

På baggrund af disse testrunder og resultater udarbejdedes specifikke styrketræningsprogrammer. Disse programmer behandles i anden del af rapporten under VM forberedelsen.

Det var planlagt at udføre en 3. testrunde omkring august-september måned for at se udviklingen hos udøverne efter implementering af styrkeprogrammer juni og juli. Dette blev dog ikke en realitet, da vi var lidt sent ude efter ferien med at finde datoer samt den usikre situation for Team DK's ansatte i denne periode. Det blev derfor besluttet ikke at gennemføre sidste testrunde, da det ville ligge for tæt på VM.

Alt i alt må det siges, at udviklingen og indførelsen af fysisk testning har været en succes trods ufærdig afslutning. Vi har fået et godt billede af kæmpernes specifikke formåen og hvor vi skulle sætte ind for at optimere på det fysiske område. Vi har brugt denne viden til at udarbejde konkrete styrkeprogrammer og kostvejledning. Set fra LH-træners synspunkt har samarbejdet med Team DK's testteam og diætister, i denne proces, været produktivt og lærerigt.

Udviklingsmål 5 og 6: Konkurrencedeltagelse og krav

Ud fra evalueringen og justeringen fra sæson 2008, og derved som led i den nye struktur (klubtræning i hverdagen og landsholdssamlinger i weekender) samt som konsekvens af de satte udviklingsmål for 2009, er der blevet sat følgende krav for DTaF's senior eliteudøvere:

Træning og konkurrence:

Hold	TKD	Træner %	Fysisk træning	Kampe	Internationale turneringer
Senior (18+)	14-16 timer pr. uge	40	4 timer pr. uge	15 senior	6 pr. sæson (Efterår + Forår)

Deltagelse på landsholdssamlinger (LHS) pr. ½ sæson (forår + efterår = sæson):

Hold	LHS	Fremmøde	Fravær*
Senior	5 (ca. 20 træningspas å 1 ½ - 2 timer)	Min. 80 % (16 træningspas)	Max. 20 % (4 træningspas)

* Fravær tillades, hvis det er pga. arbejde eller sygdom, og hvis der meldes afbud.

Ugentlig træningsmængde

I foråret er der slet ikke blevet fokuseret på opfølgning/registrering af den ugentlige træningsmængde andet end at kravene er kommunikeret ud. Under forberedelserne til VM (juni-oktober) er specifik træningsplan⁶ og træningsprogrammer udleveret og gennemgået. Derudover er det blevet påtalt i enkelte tilfælde, hvor en kæmper ikke synes at være i den form denne burde være i. LH-træner har haft en fornemmelse for en del af kæmpernes ugentlige træningsmængde ud fra samtaler samt indblik i klubbernes træningstider. En fornemmelse er dog ikke tilstrækkelig.

En bedre opfølgning på dette område skal ske: I første omgang, at LH træner har fokus på dette. For det andet, at det, med den nuværende struktur, kræver en tæt kommunikation og samarbejde LH-træner, atlet og klubtræner imellem.

Fra LH-træners side synes kommunikationen LH-træner og atlet at være blevet forbedret en del, især i forberedelserne op til VM pga. af forøget individuel opfølgning på ugebasis.

Kommunikation LH-træner-klubtræner er i nogle tilfælde god, men ikke optimal. I andre tilfælde fraværende. Dette er ikke optimalt. Kommunikation atlet-klubtræner er en hel anden sag. Der er dårlig føling med hensyn til dette punkt hos LH-træner.

LHS

I løbet af sæsonen har der været fokus på deltagelsen på landsholdssamlinger⁷. Det vurderes at der, på baggrund af bl.a. fremmøde krav, har været stort fremmøde (indenfor grænsen). Enkelte har været skadet, men har deltaget i det omfang, de har kunnet. Har de ikke kunne deltage, har de overværet træningerne. LHS afvikling og deltagelse fra kæmpernes side har været tilfredsstillende.

⁶ Se bilag: VM forberedelse: Træningsplan

⁷ Se bilag: Fremmøde LHS 2009

Konkurrencedeltagelse

Omkring konkurrencedeltagelsen er der ikke blevet ført konkret regnskab med den enkelte, men der har været stor deltagelse i forårets internationale turneringer (Dutch Open, Belgium Open, Austrian Open), der alle har været udtagelsesgrundlag for VM udtagelse.

De enkelte kæmpere, der har været forhindret i at deltage i et enkelt stævne, har henvendt sig og fået OK. For enkelte kæmpere er det ikke blevet godkendt, og har været en af faktorerne for at denne kæmper ikke er blevet udtaget til VM.

Internationale konkurrence resultater

I Team DKs disciplinanalyse af DTaF er det, under udviklingsmål 2010, tilføjet, at vi, udover deltagelse, har som mål at hente medaljer ved 2 ud af 6 internationale konkurrencer. Ved de tre internationale konkurrencer i 2009 sæsonen har holdet allerede nået dette mål og mere til, ved at hente medaljer ved samtlige tre konkurrencer:

MÅNED	KONKURRENCE	GULD	SØLV	BRONZE	MEDALJER IALT
Marts	Dutch Open			3	3
April	Belgium Open			6	6
Maj	Austrian Open	2	1	4	7

Dutch Open (A Europa): LH træner overværer alle kampe og noterer. Evaluering⁸ sendes til hver kæmper og træner individuelt. Dette danner grundlag for videre målsætning og træning.

Belgium Open (A Europa): Udøverne tror på, at det kan lade sig gøre. At det de træner virker. LH træner overværer alle kampe og noterer. Evaluering sendes til hver kæmper og træner individuelt. Dette danner grundlag for videre målsætning og træning.

Austrian Open (A Europa): LH træner overværer alle kampe og noterer. Evaluering sendes til hver kæmper og træner individuelt. Dette danner grundlag for videre målsætning og træning.

Bedste samlede resultat i mange år. Udøverne tror på, at det kan lade sig gøre. De er ved at få de teknikker/ taktikker/ indstilling ind i kroppen, der bliver arbejdet på.

⁸ Se bilag: Eksempel: Evaluering af konkurrence

Ud over de skærpede krav, det sportspsykologiske arbejde med holdet og LHS ses følgende som en vigtig del af forklaringen på denne udvikling og succes ved de internationale konkurrencer:

1. Skærpet konkurrence i en del vægtklasser. Vi har nu 2-3 landsholdsudøvere, der ligger og kæmper indbyrdes.
2. De tre konkurrencer var udtagelsesgrundlag for VM udtagelse.

EVALUERING AF VM 2009

Sportslig målsætning 2009

Den sportslige målsætning for 2009 har været målsætningen for VM. Målsætningen og udtagelsesgrundlaget for betinget udtagelse⁹ blev allerede formuleret og præsenteret i efteråret 2008. Denne beskrivelse dannede bl.a. grundlaget for udviklingen af testregime, styrkeprogrammer, valg af internationale turneringer og planlægning af træningslejre i 2009.

SPORTSLIG MÅLSÆTNING 2009	
VM:	<ul style="list-style-type: none">• At kunne stille med så mange kæmpere som muligt.• At stille op med kæmpere i så optimal form og så højt niveau som muligt.• At have en realistisk resultatmålsætning: Overligger: 1 medalje, 2 kvartfinaler. Succes: 3 kvartfinaler Minimum: 2 kvartfinaler

At kunne stille med så mange kæmpere som muligt

Følgende var det konkrete mål:

- 8 herrer
- 5 damer

⁹ Se bilag: Målsætning og udtagelseskrav VM 2009

Målet blev nået hos herrerne. Kun pga. akut skade deltog fire damer i stedet for fem.

Det er værd at bemærke, at det ikke bare gjaldt om at have et stort hold med. To forhold gjorde sig derfor gældende: Det ene var, at der var lagt op til, at begynde et generationsskifte og have unge, debutanter (debutanter i VM regi) med på holdet. Dermed var der fem udøvere, der opfyldte netop denne beskrivelse.

Det andet var naturligt, at kæmperne skulle have kvaliteten (form og niveau) til at kunne begå sig til VM. Dette har ligget i deres udgangspunkt og selve VM forberedelsen, der beskrives i næste afsnit.

At stille op med kæmpere i så optimal form og så højt niveau som muligt.

Med optimal form tænkes på det fysiske, der indbefatter styrkeprogrammer, træningsplan, kostvejledning og skader.

Omkring niveau tænkes på sportspsykologi, målsætning og strategi, træningsplan, individuel taekwondo træning og sparring.

Arbejdet og udbyttet af styrkeprogrammerne

I samråd med Team DK's sportsfysiologer udarbejdede LH -træner specifikke styrketræningsprogrammer¹⁰ for alle. På baggrund af evalueringen af testrunders resultater samt udøvernes placering i vægtklassen blev type af træningsfokus bestemt for hver enkelt. For VM kæmperne var forløbet beskrevet i detaljer hele vejen til uge 42. Disse programmer blev introduceret og gennemgået praktisk ved forårets sidste LHS i maj.

Efter udtagelsen af VM holdet primo juni måned startede den egentlige specifikke forberedelses periode med opbygning af fysikken via disse programmer som det første punkt.

Enkelte af VM kæmperne havde i forvejen erfaring med målrettet styrketræning. Størstedelen havde ikke denne erfaring. Derfor blev programmerne gennemgået praktisk.

Ved VM træningslejr i juli måned blev der fulgt op og superviseret på de enkelte udøvere. Her kunne man se, at udøverne arbejdede seriøst og var kommet ind i en rutine med øvelser og teknik.

Derudover var der mulighed for at møde op i Brøndby for at få assistance af TeamDK fysiske trænere. Vi forsøgte at få samme ordning i Århus, men uden held. Dette burde kunne have ladet sig gøre.

På trods af dette synes kæmperne at have forstået vigtigheden af den målrettede styrke træning. Flere gav udtryk for at de arbejdede sammen om styrketræningen i hverdagen samt at de kunne mærke at det gav resultat i taekwondotræningen.

¹⁰ Se bilag: VM forberedelse 2009: Eksplosiv Muskelstyrke Program + Øgning af Muskelmasse Program

De efterfølgende målinger af kropssammensætning i august – september måned viste ligeledes flotte resultater både forårsaget af styrketræning og rigtig kost.

Udarbejdelse og udlevering af træningsplan

2 måneder før udarbejdes og udleveredes en detaljeret vejledende træningsplan for kæmperne.

Som nævnt var træningsplanen vejledende. Formålet var at give kæmpere og klubtrænerne et optimalt værktøj og derigennem give muligheden for at kunne følge en målrettet træningsplan. Opfølgningen af kæmpernes brug af denne plan blev ikke gjort af LH –træner i detaljen, hvilket kunne have blevet gjort bedre. Derfor har LH – træner ingen indsigt i om vejledningen er blevet fulgt eller ej.

Kostvejledning

Som en vigtig del af forberedelsen og optimeringen af VM kæmperne, fik de kæmpere, som vurderedes at have behov for dette, en række samtaler og opfølgning med en Team DK diætist. På baggrund af resultaterne fra målingerne af kropssammensætning blev de enkelte kæmper vejledt i gode kost vaner, optimalt energiindtag og hensigtsmæssig vægtregulering.

Meldingen fra diætisterne har været at kæmperne i store træk har været gode til at møde op til samtalerne og gode til at følge vejledningen. Dette har kunnet se på de flotte resultater af målingerne af kropssammensætningen måneden før VM.

Skader

For mange af VM kæmperne opstod mere eller mindre alvorlige skader i forberedelsesperioden. En del af skaderne var rygskader, der bl.a. er kommet af udøvernes manglende styrke i kropsstammen. Et mønster blev opdaget allerede i juli. I samråd med Team DK fysioterapeut blev et grundprogram, der skulle behandle netop denne problemstilling, udarbejdet. Dette blev givet samt gennemgået på VM træningslejren i juli måned. Et par af skaderne skete under konkurrence (WCTT og British Open), hvor den ene var så alvorlig (korsbåndskade) at den pågældende kæmper måtte melde fra VM.

Evaluering af behandlingen af skaderne

Fire af VM kæmperne har været så plaget af deres skade, at det har gået mærkbart ud over deres forberedelse i måneden op til VM.

På trods af de mange skader har holdet været fokuseret på opgaven til VM. De pågældende kæmpere har holdt hovedet koldt og ikke ladet det gå negativt ud over holdkammeraterne. De har været meget disciplinerede og tålmodige til at følge genoptræningen på trods af tidspresset.

Med denne betragtning er det af min klare opfattelse af disse kæmpere ikke har kunne gøre det anderledes og har fået det optimale ud af den situation de nu var sat i og alligevel har kunnet være acceptabelt klar, selvom dette aldrig er det samme som at være 100 %. Denne måde at tackle en svær situation som denne kræver meget og er en sejr i sig selv.

Arbejdet fra Team DK fysioterapeuter og læge synes at have været optimalt.

Sportspsykologi

Samarbejdet med Team DK sportspsykolog er fortsat ind i forberedelserne til VM. Her handlede det om at arbejde videre med de betragtninger de enkelte på holdet havde med fra Workshopen over i en formulering af nogle procesorienterede mål for holdet. Dette blev gjort af holdet ved VM lejren i juli og resultatet blev en formuleret målsætning¹¹, især de holdmæssige mål blev der holdt fast i og arbejdet med derfra og hele vejen op til og under VM.

Det sportspsykologiske arbejde har også drejet sig om at klæde LH træner på til arbejdet med udøverne op til og især under VM. Dette både udenfor og i den specifikke coaching situation.

Det forberedende arbejde udmundede i en målsætning og strategier for LH-træners coaching rolle¹².

Under VM havde LH –træner Team DK sportspsykolog som sparringspartner til at evaluere disse mål og strategier for hver dag og imellem hver kamp. Dette har personligt givet utroligt meget. I denne henseende har det været den bedste forberedelse og den bedste konkurrence i coaching situationen for LH-træner som coach. Der var fuldstændig styr over situationen i kampene fra LH-træners side. Der mangler dog evaluering af kæmpernes indtryk af coachingen.

Strategi/ taktik

Vi fik arbejdet en del med La Just systemet på begge lejre, til LHS og i den individuelle opfølgning. En del af det strategiske arbejde lå i at analysere kampe fra World cup, hvor dette system blev brugt¹³. Denne analyse blev gennemgået og diskuteret på VM træningslejr i juli.

¹¹ Se dette under punktet "procesmål" i bilag: VM forberedelse: Målsætning og strategi

¹² Se bilag: VM forberedelse 2009: Målsætning og strategier for coachingrollen

¹³ Se bilag: LA JUST analyse fra team world cup

Dette er indenfor det taekwondo specifikke felt, hvor LH træner udarbejdede strategi for træning og konkurrence¹⁴. Denne strategi var formet således, at det var principper for hvad, der skulle arbejdes med hvordan. Ved LHS i august blev denne strategi gennemgået og var arbejdsgrundlaget herfra.

Bedømmelsen er at denne strategi ikke til fulde kom til udtryk i kampene under VM. Enkelte elementer af strategien kunne anes, men var ikke grundfæstet og kun hos nogle af kæmperne. Overordnet har det ikke været tilfredsstillende.

Det er indtrykket fra LH træners side, at der ikke er blevet fokuseret nok på disse punkter i den daglige træning af kæmpere og daglig træner. Derudover har LH træner ikke insisteret nok overfor kæmperne som helhed, når strategien ikke er blevet fuldt under LHS, forberedelses konkurrence og træningslejre.

Individuel træning og opfølgning

I forberedelsesperioden har målet været at følge alle VM kæmpere individuelt ugentligt. Dette lykkedes til dels. Nogle var selv dårlige til om at få reageret og planlagt dette (manglende korrekt indstilling/ disciplin?). I det store hele har der været en god opfølgning.

LH- træner har haft en god føling med de enkelte kæmpere. Tilgangen og indholdet til de forskellige kæmpere har været lidt forskellige alt afhængig af behov, situation og personlighed. Det har været en lærerig men slidsom proces for LH –træner og der har været god, positiv feedback fra kæmpernes side.

En del af denne opfølgning har handlet om at planlægge selve kampdagen og specielt coachingsituationen i kampene. Dette arbejde har været meget succesfuldt, da det blev overholdt under VM af coach og af kæmperne. Der mangler stadig kæmpernes vurdering af denne situation.

Sparring

En speciel træningslejr dedikeret til sparring blev arrangeret i september. Ud over det danske VM- hold og U 21 EM hold var der deltagelse af det norske VM-hold samt VM kæmpere fra Guatamala og Irland. Gode produktive elementer fra lejren opsummeres:

- Kæmperne fik gået mange runder imod kvalificeret modstand
- Der kæmpedes med LaJust systemet
- Rigtige dommere foretog styring af kampe (realisme)
- Holdet fik arbejdet med holdmæssige mål

¹⁴ Se under afsnittet ” OVERORDNET STRATEGI/TAKTIK FOR VM 2009” i bilag: VM forberedelse: Målsætning og strategi

- Individuelle målsætninger kunne afprøves, evalueres og justeres

Ud over denne lejr havde vores Team DK eliteatlet muligheden for at have to sparringspartnere fra Korea i en uge sidst i september. En ekstra VM kæmper indenfor nogenlunde samme vægtklasse var med under denne uges sparring. Denne mulighed kunne vi udnytte, når der var to sparringspartnere. Igen fik vi arbejdet godt med systemet og de to VM kæmpere fik skærpet alle sanser, teknikker og taktikker. En perfekt måde at få super kvalitet i og med sparringen var af høj klasse samtidig med at LH træner selv kunne planlægge, gennemføre og styre sparringen.

Generelt er flere sparringslejre og invitation af sparringspartnere at fortrække for fremtiden. Måske i stedet for en eller to konkurrencer. Det er pga. det store udbytte kæmperne er sikre på at få: kvalitet, kvalificeret modstand, flere kampe (taber de en kamp ved konkurrence er der ikke flere kampe), bedre styring o. lign.

At have en realistisk resultatmålsætning

Den resultatmæssige målsætning blev beskrevet således:

Overligger: 1 medalje, 2 kvartfinaler. Succes: 3 kvartfinaler Minimum: 2 kvartfinaler

1 medalje og 2 kvartfinaler var det, der blev meldt ud officielt. Den blev ikke nået. 2 ottendedelsfinaler blev det til. Dette er ikke tilfredsstillende.

Var det så en realistisk målsætning?

Som udgangspunkt: Ja! Med det i baghovedet, at vores kæmpere skulle have deres livs dag for at gå hele til medaljerne. Baggrunden for disse mål var at se på følgende forhold:

- Resultaterne ved de to seneste mesterskaber
 - EM 2008: 1 bronze, 1 ¼ finale
 - VM 2007: 1 ¼ finale
 - Disse 2 kæmpere var med på VM holdet 2009-10-30
- Udviklingen og potentialet hos VM kæmperne inden for sæsonen
 - Resultaterne ved de internationale mesterskaber
- Hjemmebanefordel
 - Optimal forberedelse mht. faciliteter osv.
 - Støtte fra hjemmepublikum
- Forberedelsen
 - Træningslejre, sparring, træningsplaner, -programmer, sportspsykologisk ekspertbistand, målsætning og strategi/taktik.

Dette var de nøglepunkter, der gjorde det muligt at tro på målsætningen som realistisk.

Hvorfor gik det så ikke som forventet?

Holdet består af 12 individuelle kæmpere, der hver har deres tilgang, forberedelse, personlighed, form, niveau, erfaring osv.

Nogle af de punkter der overordnet kunne peges på er:

- VM holdet blev udtaget for tidligt i forhold til VM. Dette er med foråret taget i betragtning, hvor skarpheden og viljen nok mest kan tiskrives konkurrencen kæmperne imellem. At have udtaget senere ville, alt andet lige, have gjort at kæmperne havde været mere skarpe. Det er dog værd at bemærke, at de også kunne have toppet for tidligt og ikke kunne nå at toppe igen til VM.
- Ufuldstændig vilje og tro på egen formåen, hos kæmperne generelt, når det gælder. Enkelte kæmpere skiller sig dog ud og viser, hvad der skal til.
- Ikke fokus nok på at få trænet, fulgt og fulgt op på de lagte strategier og taktikker (taekwondo specifikt) hos alle parter (LH – træner, udøver, klubtræner).
- Større VM. I næsten alle vægtklasser skulle der vindes 3 kampe for f.eks. en ¼ finale plads. Før har det været en kamp mindre. Dvs. at i vores tilfælde havde de to 1/8 dels finaler havde været ¼ finaler.
- Over en 3. del af holdet bestod af unge, VM debutanter. Det er svært at slå igennem ved sit første VM. Dog viste to af disse kæmpere noget af det bedste fra holdet ved at komme til 1/8 dels finale for den enes vedkomne. For den andes vedkomne at slå en Koreansk kæmper i sin første kamp.
- Større skader hos en del af kæmperne, der har forhindret optimal forberedelse lige op til mesterskabet.

KONKLUSION

Som afsluttende bemærkning og som fortsættelse af det ovenstående afsnit må det pointeres, at det her er vigtigt at have fokus på de ting vi (trænere, ledere og kæmpere) kan gøre noget ved for fremtiden. Derfor er de to første punkter de vigtigste at se nærmere på og udarbejde en strategi for at forbedre disse punkter.

Derudover er det samtidig vigtigt at holde fast i de gode takter mht. til udviklingen af udøverne som atleter. Her tænkes på ændringen af holdninger og adfærd i forhold til egen karriere samt indførelsen af mere systematisk fysisk træning i dagligdagen.