



Dansk Taekwondo Forbund

ALDERSRELATERET TRÆNINGSS KONCEPT (ATK)



Udgiver:

Dansk Taekwondo Forbund

Adresse:

Dansk Taekwondo Forbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Rettigheder:

Dansk Taekwondo Forbund og Danmarks Idrætsforbund

Foto:

DTaF
Jeanne Kornum
Skanderborg Taekwondo klub
Nørrebro Taekwondo klub

Redaktion:

Dorthe Hansen
Jesper Rosen
Kristitan Kron
Michael Gandø
Ane Kirstine Knudsen

Layout:

Formegon



Forord			
Forfatterpræsentation			
Læsevejledning			
KAPITEL 1			
INTRODUKTION TIL ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT (ATK)			
1.1 Rammerne for ATK			
KAPITEL 2			
TÆKWONDOUDØVERES UDVIKLING			
2.1 Introduktion			
2.2 Kronologisk vs. biologisk alder			
2.3 Før puberteten			
2.4 Puberteten			
2.5 Efter puberteten			
KAPITEL 3			
TRÆNINGSMILJØET - FRA BEGYNDER TIL ELITE			
3.1 Introduktion			
3.2 Det gode klubmiljø			
3.3 Det gode talentudviklingsmiljø			
3.4 Træneren som kulturskaber og rollemodel			
KAPITEL 4			
VEJEN FRA TALENT TIL ELITE			
4.1 Introduktion			
4.2 Fokus på talentudvikling - ikke talentidentifikation			
4.3 Rammer for talent og elite			
4.4 Udviklingscentre			
KAPITEL 5			
ERNÆRING OG VÆGTREGULERING			
5.1 Introduktion			
5.2 Kostens sammensætning - skab en balance mellem mad, væske og træning			
5.3 Vægtpineri og konsekvenser ved at spise for lidt mad			
KAPITEL 6			
IDRÆTSSKADER			
6.1 Introduktion			
6.2 Skadestyper			
KAPITEL 7			
TEKNISK TRÆNING			
7.1 Intro			
7.2 Kamp-teknik			
7.3 Indlæring af teknik			
6	KAPITEL 8		
	TAKTISK TRÆNING		55
7	8.1 Intro		55
	8.2 Centrale taktiske parametre		56
8	8.3 Bearbejde/step		61
	8.4 Træning af taktik med aktiv makker (med/uden hogu)		61
	KAPITEL 9		
13	FYSISK TRÆNING		63
13	9.1 Intro		63
	9.2 Fysiologiske krav i Taekwondo		63
	9.3 Konditions- og udholdenhedstræning (Aerob træning)		63
17	9.4 Hurtigheds- og tolerancetræning (Anaerob træning)		64
17	9.5 Styrketræning		66
17	9.6 Bevægelighedstræning - smidighed		68
18			
18	KAPITEL 10		
19	MENTALTRÆNING		71
	10.1 Introduktion		71
	10.2 Hvad er mentaltræning		71
	10.3 Målet med mentaltræning		71
23	10.4 Det mentale hjul		72
23	10.5 Centrale pointer i mentaltræning før, under og efter puberteten		76
24			
24	10.6 Idéer til struktur i det mentale arbejde		77
25			
	KAPITEL 11		
	TRÆNINGSANBEFALINGER (FØR, UNDER OG EFTER PUBERTETEN)		79
31	11.1 Før puberteten		80
31	11.2 Puberteten		85
32	11.3 Efter puberteten		87
33			
	Kilder		92
	Kontaktoplysninger		93



Forord

Dette er første udgave af Dansk Taekwondo Forbunds kompendium, der beskriver det Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK). Med dette kompendium kommer vi med vores bud på, hvordan børn og unge i Taekwondosporten trænes på den mest hensigtsmæssige måde, fra de begynder i klubben som 5-8 årige og frem mod enten en karriere som voksne eliteudøvere eller med Taekwondo som livsstil. Kompendiet giver anbefalinger til afstemt og optimeret træning i forhold til de udviklingsniveauer, børn gennemgår fra før puberteten, puberteten og efter puberteten. Da det er et pilotprojekt vil der i denne første udgave kun være beskrevet kampteknik, men det er målet efter pilotperioden at dække alle discipliner af Taekwondo i dette kompendium. Det vil derfor komme i næste udgave.

Kompendiet henvender sig til trænere, hjælpetrænere, bestyrelsesmedlemmer og andre centrale personer i Taekwondosporten med interesse for langsigtet udvikling af Taekwoududøvere. Kompendiet tilstræber at give viden og inspiration og stimulere til refleksion i forhold til træning af børn og unge i Taekwondosporten. Materialet er målrettet både bredde- og talent-/eliteudøvere.

Målet er at alle trænere, hjælpetrænere og centrale nøglepersoner i klubberne arbejder på et fælles grundlag, der sikrer den optimale udvikling af børn og unge i Taekwondosporten. Ved at følge anbefalingerne i dette kompendium kan der etableres en rød tråd i forbundets og klubbernes børne- og ungdomsarbejde til glæde for både bredden og eliten.

Kompendiet er blevet til i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund og det er til dels også baseret på Team Danmarks Aldersrelaterede TræningsKoncept. Som supplement til kompendiet er der

udarbejdet en hjemmeside med øvelsesbibliotek som skal fungere som den praktiske del af ATK'en – find den på: www.atkkampsport.dk. Dette øvelsesbibliotek vil ligeledes i pilotperioden kun have kampteknik og skal ses som en begyndelse. Efter pilotprojektet skulle dette øvelsesbibliotek gerne vokse og indeholde meget mere inspiration på de fire områder – teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning.

Dansk Taekwondo Forbund håber materialet bliver benyttet og implementeret. Det er vores ambition, at ATK skal brede sig i hele sporten og sikre velfungerende træning.

Rigtig god læselyst.

Dansk Taekwondo Forbund

Forfatterpræsentation

JESPER ROESEN

Bachelor i Idræt fra Københavns Universitet - har haft flere studie- og træningsophold i Korea med det professionelle team KOGAS samt på Korea National University og Physical Education. Kamplandsholdet 1990-2005, OL-deltager i 2004, Kamplandsholdstræner seniorer 2007-2010, Juniorlandsholdstræner i 2009, selvstændig Taekwondostræner og 3. Dan.



KRISTIAN KRON

Uddannet Massør (Myofasciel release og triggerpunktsbehandling), foredragsholder/underviser på Hansenberg, uddannet sportskade terapeut (inkl. Kinesio Tape Practitioner) og personlig træner, fitness-, bike- og løbeinstruktør, tidl. fysisk træner for Vejle Boldklub og Challenge instruktør i Lido Fitness, medstifter af Faglig Fitness Information (FFI) og medlem af PRIMMO - Danmarks Sundhedsnetværk, Taekwondoudøver 1985-87 & fra 2011, dansk mester i Teknik 2013, klubtræner i Kolding Taekwondo Klub Silla.



MICHAEL GANDØ

Uddannet Coach - arbejder fast med coaching på Tekniklandsholdet og lejlighedsvis på Kamplandsholdet, samt underviser klubtrænere og klubledere. Uddannet Maskinmester, men har de sidste 21 år arbejdet med salg og ledelse - personprofilanalyser, kommunikation, værdibaseret salg/ledelse. Har via fokus på adfærdændring fået løftet en velfungerende salgsorganisation til et "high performance team".



ANE KIRSTINE KNUDSEN, ATK-PROJEKTLEDER - DANMARKS IDRÆTSFORBUND

Cand. scient. i Idræt og Sundhed med speciale i talentudvikling og eliteidræt. Derudover uddannet idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut. Flere års undervisnings- og trænererfaring med børn, unge og voksne på bredde- og talentniveau. Tidligere arbejdet kommunalt med rekruttering og fastholdelse af børn og unge i lokale idrætsforeninger. Har en bred idrætsfaglig baggrund, hvor hun bl.a. opnåede et talentniveau som badmintonspiller.



Læsevejledning

Materialet kan læses på flere måder. Du kan enten vælge at læse hele materialet, eller du kan gå direkte til de kapitler eller afsnit, der interesserer dig mest. Nedenstående præsentation af indholdet i de 11 kapitler hjælper dig til at finde frem til de informationer, du har mest brug for. Vi anbefaler, at du læser hele materialet og derefter bruger det som opslagsværk.

En samlet oversigt over alle anbefalinger for de tre udviklingstrin (før, under og efter puberteten) er vist i figuren "Dansk Taekwondo Forbunds Aldersrelateret TræningsKoncept-Modelmatrix". Den viser også aspektet med Taekwondo som livsstil efter puberteten. Den finder du umiddelbart efter denne læsevejledning på [s. 10](#).

KAPITEL 1 **INTRODUKTION TIL ALDERSRELATERET** **TRÆNINGSKONCEPT (ATK)**

Dette kapitel giver dig en kort introduktion til emnet Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) og hvorfor det bør benyttes i Taekwondo. Herunder indgår rammerne for ATK - netop at Taekwondo er en sen-specialiseringssport, hvor man først toppe i starten/midten af tyverne. Da Aldersrelateret TræningsKoncept også er en nødvendighed for talent- og elitearbejde vender vi også de bagvedliggende værdier og rammerne der bør være i fokus - værdier der for det meste allerede er en del af Taekwondofilosofien.

KAPITEL 2 **UDØVERNES UDVIKLING**

Kapitlet indeholder en beskrivelse af børns biologiske udvikling som er grundlæggende for ATK. Kapitlet er inddelt i tre perioder: Før puberteten, puberteten og efter puberteten. Udviklingen omhandler forskellige fysiologiske og psykologiske elementer som beskrives for hvert udviklingstrin. Det drejer sig om fysisk, muskulær, aerob, anaerob, motorik psykologisk og social udvikling.

KAPITEL 3 **TRÆNINGSMILJØET - FRA BEGYNDER TIL ELITE**

Kapitlet beskriver det gode klubmiljø, det gode talentudviklingsmiljø og Taekwondoudøverens nøglerelationer; herunder trænerrollen og undervisningsmetoder. Uanset om Taekwondoudøveren er bredde- eller talent-/eliteudøver, har udøvernes træningsmiljø og nøglerelationer en stor og afgørende betydning for udøvernes motivation og glæde ved sporten, og dermed også for udøvernes fortsatte udvikling og generelle fastholdelse i Taekwondo. Derfor beskriver kapitlet også anbefalinger og informationer der er vigtige at have fokus på for træneren og ved træningsmiljøet.

KAPITEL 4 **VEJEN FRA TALENT TIL ELITE**

Kapitlet bygger ovenpå kapitel 3 "Træningsmiljøet - fra begynder til elite", da de nævnte faktorer ligeledes er vigtige for Taekwondoudøverens vej fra talent til elite. I dette kapitel defineres og uddybes begreberne talent og talentudvikling, herunder også hvilke rammer der skal ligge til grund for talentarbejde. Det inkluderer bl.a. fokus på udviklingstrinnene, fokus på udvikling fremfor resultater og organisering af talentmassen i form af etablering af Udviklingscentre.

KAPITEL 5

ERNÆRING OG VÆGTREGULERING

I dette kapitel gennemgås de vigtigste elementer i en fornuftig kost målrettet aktive børn og unge. Desuden gives nogle korte anbefalinger om kosttilskud og væskeindtag. Kapitlet omhandler også elementerne omkring vægtklasser i Taekwondo, og hvilke opmærksomhedspunkter der er i den forbindelse.

KAPITEL 6

IDRÆTSSKADER

I dette kapitel gennemgår vi årsagen til skader, skadestyperne og hvad træneren bør gøre som det første når skader opstår, samt hvordan Taekwondoudøverne kommer tilbage til sporten. Trænere spiller en vigtig rolle i forhold til skader, da træneren er styrende og rådgivende med hensyn til træningen og teknikken. Information om skadesforbyggende træning findes i Kapitel 9 "Fysisk træning".

KAPITEL 7

TEKNISK TRÆNING

Dette kapitel beskriver hvad effektive Taekwondoteknikker er, og hvordan træneren med træning i overensstemmelse med Taekwondoudøverens motoriske udviklingstrin opnår en god og effektiv teknik. I første omgang omhandler kapitlet kun kamp-teknisk træning.

KAPITEL 8

TAKTISK TRÆNING

Kapitlet omhandler de forskellige elementer af taktik i relation til kamp. Der tages udgangspunkt i de centrale taktiske parametre som foldes ud med fokuspunkter og beskrivelse af forskellige mulige kombinationer.

KAPITEL 9

FYSISK TRÆNING

Dette kapitel omhandler den fysiske træning af børn og unge i Taekwondo og beskriver forskellige træningsformer som er en nødvendig supplerende til teknikken. Da skader hænger sammen med fysisk træning beskriver vi i dette kapitel skadesforebyggende indsatser via fysisk træning – alt andet om skader kan findes i Kapitel 6 "Idrætsskader".

KAPITEL 10

MENTALTRÆNING

I dette kapitel beskrives de vigtigste mentale færdigheder i træning og konkurrence, og der gives anbefalinger til, hvornår de kan integreres i den daglige træning i forhold til de forskellige udviklingstrin.

KAPITEL 11

TRÆNINGSANBEFALINGER (FØR, UNDER OG EFTER PUBERTETEN)

Dette kapitel samler træningsanbefalingerne i Taekwondo i forhold til både teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning samt træningsmiljøet. Kapitlet beskriver hvordan de fire forskellige træningstyper; Teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning bør angribes på de tre udviklingstrin - før pubertet, pubertet og efter pubertet - for at sikre en optimal udvikling af Taekwondoudøvere. Det gælder både hvor meget de fire typer bør fylde i forhold til hinanden og hvad der indenfor hvert område kan fokuseres på ift. udviklingstrinnene.

DANSK TAEKWONDO FORBUNDS MATRIX FOR ALDERSRELTATERET TRÆNINGS KONCEPT - TILPASSET ALDERSOPDELINGEN INDENFOR TAEKWONDO

Alder (år)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Stadie	Før pubertet (tidlig barndom)			Før pubertet (barndom)			Pubertet			
Taekwondo	Mon-hold			Børn			Kadetter			
Anbefalet primært fokus	Sjov						Udvikling, træning			
Anbefalet udviklingsmodel	FUNdamentals			FUNdamentals, lære at træne			Lære at træne, træne for at kunne træne		Træne for at kunne træne, træne for at kunne konkurrere	
Anbefalet Taekwondospecifikke fokusperioder	Udvikling af fundamentale kropslige færdigheder			Udvikling af fundamentale idrætsspecifikke færdigheder			Taktisk, teknisk og fysisk fokus		Taktisk, fysisk og mentalt fokus	
Fysisk træning	Legeorienteret FUNdamentals						Grundlæggende fysisk træning (muskelstyrke, aerob/anaerob træning og smidighed)		Avanceret fysisk træning - smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed	
Teknisk træning	Leg, sjov og alsidig bevægelseslæring.			Grundlæggende tekniske basisfærdigheder			Bevægelsesteknik		Avanceret teknisk træning	
Taktisk træning	Legbaseret taktik			Introduktion til grundlæggende taktisk træning			Grundlæggende taktisk træning, individuelle taktiske færdigheder		Introduktion til avanceret taktisk træning	
Mentaltræning	Den sjove og motiverende træning - trivsel og glæde			Den sjove og motiverende træning - visualisering, udvikling og trivsel			Kvalitet i træningen - visualisering		Kvalitet i konkurrence - motivation, fokusering, spændingsregulering	
Trænerens rolle	Engageret og procesfokuseret						Involverende og udfordrende			
Træningsmiljø	Sjov, leg, udfordrende, støttende						Stimulerende, udfordrende			
Formål/mål	Træneren sætter mål og synliggør formål						Udøverne involveres i processen			
Feedback	Positiv og konstruktiv						Positiv og konstruktiv, aftagende eller forsinket		Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	
Instruktion	Primært non-verbal						Primært non-verbal		Overvejende non-verbal	
Evaluering	Udøverne involveres i evalueringen (spørgende)						Udøverne lærer selv at evaluere (spørgende)		Udøverne evaluerer selv, træneren understøtter	

15	16	17	18	19	20	fra 21	fra 15
Efter pubertet							
Juniorer			Seniorer				"Aktiv for livet" (livsstil)
Konkurrence, præstation og udvikling, vinde			Konkurrence, vinde				Udvikling, konkurrence, sundhed, træner
Træne for at kunne konkurrere, træne for at vinde			Træne for at vinde				Træne for at udvikle sig, træne for at lære fra sig
Optimering af alle færdigheder, mentalt fokus			Optimering af alle færdigheder				Udvikling eller optimering af færdigheder
Individuel optimering - smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed			Optimering, eksperthjælp				Individuel fysisk træning (muskelstyrke, aerob/anaerob træning og smidighed)
Perfektionering af teknik, individuel optimering			Optimering af teknik, eksperthjælp				Udvikling eller optimering af tekniske færdigheder samt træner færdigheder
Avanceret taktisk træning, individuel optimering			Eksperthjælp				Udvikling eller optimering af taktiske færdigheder samt trænerfærdigheder
Individuel optimering, life-skills			Konkurrenceforberedelse, eksperthjælp				Fokus på de Taekwondofilosofiske værdier
Stiller krav			Sigter på at skabe resultater				Involverende, udfordrende og anerkendende
Udviklende			Udviklende, optimerende				Stimulerende, støttende
En dialog mellem træneren og udøverne							Udøveren sætter egne mål
Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)							Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)
Non-verbal og verbal							Non-verbal og verbal
Udøverne evaluerer. Træneren faciliterer							Udøverne evaluerer



Kapitel 1

Introduktion til Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK)

Med dette materiale ønsker vi, at give Taekwondotrænere og -ledere (ny som øvet) information og redskaber til udvikling af Taekwoudøvere på både bredde- og talent-/eliteniveau i alderen 5 år og opefter. Materialet tager udgangspunkt i aldersrelateret træning, der er idræt og bevægelse tilpasset Taekwoudøveres alder og udviklingstrin.

Det Aldersrelaterede TræningsKoncept (ATK) er et redskab til bl.a. trænere til at implementere den nødvendige variation og progression i træningen under hensyntagen til Taekwoudøveres kronologiske og biologiske udvikling og modning. Det Aldersrelaterede TræningsKoncept er ikke "kun" et redskab til at udvikle uøvere i Taekwondo, 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 Taekwondo 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, hvilket i sidste ende forhåbentligt er medvirkende til at Taekwondo i fremtiden får endnu flere eliteudøvere – både indenfor kamp og teknik.

1.1. RAMMERNE FOR ATK

1.1.2. SEN SPECIALISERING

Sportsgrene kan klassificeres som enten tidlig- eller sen specialiseringsport. Tidlig specialisering viser sig ved at uøverne

før puberteten fokuserer på én sportsgren, træningen er meget målrettet og selvorganiseret, og legende træning er nærmest ikke eksisterende. Dansk Taekwondo Forbund anbefaler en sen specialisering, og dermed at specialiseringen ikke sker før tidligst i slutningen af puberteten. Forskningen viser nemlig, at tidlig specialisering og fokus på målrettet udvikling af specifikke færdigheder og konkurrence kan føre til tidlig udbrændthed og/eller frafald. Grundene til dette kan være for ensidig træning og for tidlig deltagelse i for mange konkurrencer. Ligeledes kan for tidlig specialisering, ensidig fokus på én sport og målrettet træning før puberteten medføre en øget risiko for skader, der kan være medvirkende til at Taekwoudøverne mister deres motivation og glæde for Taekwondo. Endvidere anbefaler Dansk Taekwondo Forbund at børn før puberteten om muligt afprøver flere sportsgrene samtidig, og at træningen involverer en større grad af selvorganiseret legende træning og samtidig en mindre grad af målrettet træning i denne periode. Materialet og nedenstående "Værdier for talentudvikling" tager ligeledes udgangspunkt i sen specialisering.

1.1.3. VÆRDIER FOR TALENTUDVIKLING

Dansk Taekwondo Forbund har været en del af en proces i 2014, hvor Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og de fleste specialforbund har udarbejdet et fælles værdisæt for talentudvikling (Figur 1). Vi ønsker at værdierne benyttes og implementeres i Dansk Taekwondo Forbund, da værdisættet danner rammen for dansk talentudvikling og samtidigt er en række anbefalinger til hvordan talenter udvikles og fastholdes bedst muligt. Værdisættet

benyttes, i ATK sammenhæng, ligeledes til at danne en ramme om arbejdet med breddeudøvere, da værdierne er nyttige pejlemærker til at udvikle og fastholde breddeudøvere. Værdierne er anvisende for, hvordan udøvere, trænere, ledere og konsulenter i klubber, specialforbund, elitekommuner, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark arbejder med bredde- og talentudvikling i hverdagen. Værdierne skal derfor benyttes af trænere og andre nøglerelationer til at skabe de bedste betingelser for både bredde- og talent-/eliteudøvere.

For at værdisættet bliver omsat til praksis i Dansk Taekwondo Forbund, er det afgørende at udøverne og de personer, som er en del af de unge talenter udvikling, tager værdisættet til sig og benytter principperne og handlingsanvisningerne. Når værdier og handlinger smelter sammen, bliver der skabt gode rammer for en stærk og sammenhængende talentudvikling. Det giver ro og retning, tryghed og klarhed for alle, som arbejder med bredde- og talentudvikling i dansk idræt.

Følgende fem dele udgør talent-HUSET, og de er alle vigtige i arbejdet med at udvikle breddeudøvere til talenter, samt i arbejdet med at udvikle talenter til eliteatleter på højeste internationale seniorniveau.

Helhed – fokus på talenternes samlede miljø

Udvikling – fokus på færdigheder med det langsigtede mål for øje

Samarbejde – med talenterne i centrum og involvering af nøglepersoner

Engagement – træneren er afgørende for talenternes udvikling og fastholdelse

Trivsel – glæde til træning og evne til at håndtere modgang

Hver værdi afføder en række "handlingsanvisninger", som beskriver den adfærd og de konkrete handlinger, der bør være de bærende i bredde- og talentudviklingsmiljøerne. Dette ATK-materiale bygger bl.a. på disse værdier. Læs mere om værdierne på Danmarks Idrætsforbunds hjemmeside, hvor redskaber til implementering af værdierne også kan findes. Det er som træner vigtigt at være bevidst om, at materialet er skrevet med udgangspunkt i talentudvikling, hvorfor der kan forekomme ordvalg og/eller indhold der mest henvender sig til arbejdet med talenter. Materialet bør dog ligeledes kunne bruges som inspiration i arbejdet med breddeudøvere.



Figur 1: Talent-HUSET som beskriver de værdier der er vigtige i arbejdet med at udvikle Taekwoudøvere på bredde-, talent- og eliteniveau. Udviklet af Team Danmark, DIF og specialforbundene.





Kapitel 2

Taekwondoudøveres udvikling

2.1. INTRODUKTION

Kapitlet beskriver først forskellen på kronologisk og biologisk alder. Derefter beskriver kapitlet Taekwondoudøvernes biologiske udvikling inddelt i de tre udviklingstrin før, under og efter puberteten. Under hvert udviklingstrin beskrives udøvernes fysiske, muskulære, aerobe, anaerobe, motoriske, psykiske og sociale udvikling.

2.2. KRONOLOGISK VS. BIOLOGISK ALDER

Når man beskriver børn og unges udvikling, skelner man ofte mellem to måder at fastslå alder: Kronologisk alder og biologisk alder. Den kronologiske alder svarer til udøverens alder i år (se boksen "Aldersinddeling af udviklingstrin (kronologisk alder)" herunder). I mange sportsgrene benytter man den kronologiske alder til f.eks. at inddele hold. Biologisk alder er derimod et udtryk for, hvor langt i den fysiologiske udvikling et barn er. Her ses ofte stor variation i forhold til den kronologiske alder. Billedet til højre er et eksempel med to Taekwondopiger, som begge er 10 år gamle, men vidt forskellige steder i deres udvikling (pigen til venstre er allerede i puberteten).

INFO

Det anbefales at træneren benytter den enkelte Taekwondoudøvers modning, kronologiske og biologiske udvikling til at tilrettelægge træningen.



ALDERSINDELING AF UDVIKLINGSTRIN (KRONOLOGISK ALDER)

Før puberteten: Her er alderen ca.5-11 år for piger og 5-12 år for drenge.

Puberteten (11-16 år): Her er alderen ca.11-15 år for piger og 12-16 år for drenge.

Efter puberteten (15-21 år+): Her er alderen ca.15-20+ år for piger/kvinder og 16-21+ år for drenge/mænd.

Taekwondo har følgende aldersopdeling til konkurrencer, hvilket også bruges i flere klubber og derfor er vores Matrix i starten af dette materiale på s.xx også passet til i forhold til denne aldersopdeling.

Før pubertet (tidlig barndom): Monhold - typisk 5-8 år

Før pubertet (barndom): Børn - typisk 8-11 år

Pubertet: Kadetter - typisk 12-14/15 år

Efter pubertet: Juniorer - typisk 15-18 år

Efter pubertet: Seniorer - typiske fra 18 år

2.3. FØR PUBERTETEN

Her er alderen ca.5-11 år for piger og 5-12 år for drenge.

2.3.1. FYSISK UDVIKLING

Fra 2 års alderen og frem til pubertetsbegyndelse har de fleste børn en stabil højdetilvækst på omkring 5 cm om året, og der er ikke forskelle på vækstmønsteret hos piger og drenge.

Der har tidligere været en stor debat om hvorvidt hård træning påvirker børn og unges fysiske og fysiologiske udvikling ved, at begrænse eller helt stoppe deres naturlige vækst. Fysisk træning i sig selv kan ikke begrænse eller hæmme udviklingen og væksten hos børn og unge. Men hård fysisk træning kombineret med for lavt energiidtag eller spiseforstyrrelse kan medføre en øget forsinkelse i modningen.

2.3.2. MUSKULÆR UDVIKLING

Fra ca. 5 års alderen og frem til puberteten udvikles muskelstyrken og muskelmassen jævnt. I disse år er muskeltilvæksten identisk mellem de to køn, men drengene har konstant en lidt større muskelmasse (10-15 %) og styrke end pigerne.

2.3.3. AEROB UDVIKLING

I gennem barndommen frem til puberteten stiger den maksimale iltoptagelse (s. 64) jævnt for begge køn med ca. 200 ml. ilt/min. årligt. Dog har drenge ved indtræden i puberteten en ca. 13 % større iltoptagelse end piger. Stigningen i iltoptagelsen frem til puberteten modsvarer tilvæksten i kropsmassen, således at konditallet frem til puberteten forbliver stabilt på ca. 55 ml/min/kg for aktive drenge og ca. 47 ml/min/kg for aktive piger. Frem til puberteten er det primært væksten i hjertets og muskelmassens størrelse, der er afgørende for stigningen i iltoptagelsen hos barnet.

2.3.4. ANAEROB UDVIKLING

Evnen til at danne energi anaerobt (uden ilt) er betydeligt mindre hos børn end hos voksne. Hos børn ser man dog en jævn aldersrelateret stigning i den anaerobe effekt (s. 65) frem til pubertetsårene. Denne stigning skyldes overvejende den aldersrelaterede stigning i muskelmassen. Op gennem før-pubertetsperioden vil drenge, grundet deres lidt større muskelmasse, have en lidt større anaerobe effekt end piger.

2.3.5. MOTORISK UDVIKLING

Motorisk udvikling dækker over de processer i kroppen, der er involveret i læringen af nye og forbedring af allerede indlærte bevægelser. Som en naturlig del af den motoriske udvikling opnås en bedre motorisk kontrol over såvel små, nøjagtige bevægelser (finmotoriske bevægelser) som store, grovere bevægelser (grovmotoriske bevægelser). Under kategorien grovmotoriske bevægelser hører f.eks. gang, løb, hop, spring og kast. De finmotoriske bevægelser udføres typisk af mindre muskelgrupper, specielt bevægelser udført med hænderne. De grovmotoriske evner etableres inden for de allerførste leveår, mens den finmotoriske kapacitet udvikles løbende frem til ca. 12 års alderen. Det motoriske udviklingspotentiale topes ved 8-12 års alderen, og man kalder derfor tit dette for den motoriske guldalder (se "Lære at træne" i Kapitel 11 "Træningsanbefalinger" på s. 82).

2.3.6. PSYKOLOGISK OG SOCIAL UDVIKLING

Perioden før puberteten er præget af at barnet udvikler sig meget og hele tiden opnår nye kompetencer i både hverdags- og idrætslivet. Barnet er stadig meget afhængigt af forældrene, men er begyndt at orientere sig mere mod aktiviteter og mennesker uden for hjemmet f.eks. i skolen og blandt kammerater. Barnets udvikling er drevet af at "spejle" sig i og sammenligne sig med andre. Derigennem udvikles barnets selvbillede og selvverd. Denne udvikling af personligheden har stået på siden fødslen, og de grundlæggende karaktertræk er udviklet i 10-års alderen. Barnet får i slutningen af perioden før puberteten for alvor en egeninteresse i at deltage i idræt og udvikle kompetencer. Børnene skal lære at finde deres plads i en gruppe og modtage kollektive beskeder.

Det optager barnet at kunne forstå og forklare sammenhænge i verden omkring sig. Børn mellem 6 og 12 år har et stort potentiale for indlæring og kan udvikle mange færdigheder i perioden. Børnene er samtidigt stadig meget afhængige af konkrete handlinger og erfaringer for at kunne gennemføre de logiske tanker og dermed drage slutninger fra en situation til en anden. Perioden er generelt præget af stor psykologisk udvikling.

2.4. PUBERTETEN

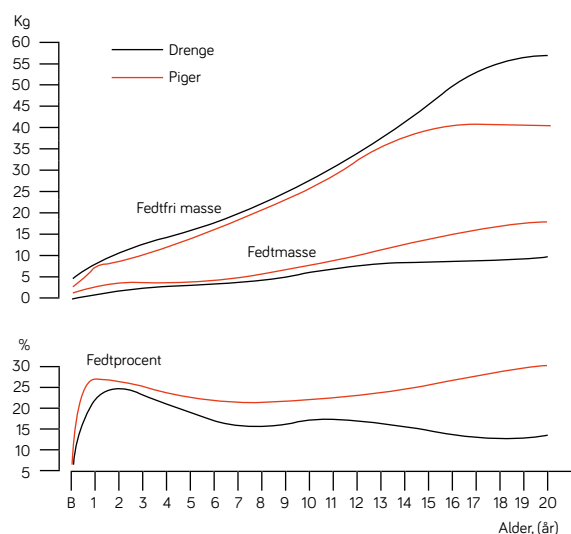
Her er alderen ca.11-15 år for piger og 12-16 år for drenge.

2.4.1 FYSISK UDVIKLING

Det er svært nøjagtigt at fastlægge pubertetsbegyndelsen, men de første tegn på puberteten markeres ved en markant øgning i højdetilvæksten kaldet vækstsprunten. Vækstsprunten indtræder noget

tidligere for piger end for drenge, hvilket ofte kan medføre, at pigerne ved starten af puberteten højdemæssigt overhaler jævnaldrende drenge. Under vækstspurten ligger den årlige højdetilvækst på ca. 9 cm for piger og ca. 13 cm for drenge. Kort efter vækstspurtens top får de fleste piger deres første menstruation, hvilket ofte er i aldersperioden 11-16 år. Nedsat energiindtag, og/eller overdreven fysisk aktivitet kan forsinke menstruationens indtræden.

Den øgede produktion af kønshormon ved pubertetens begyndelse vil også resultere i markante ændringer i kropskompositionen. Under puberteten udviser drenge en markant øgning i muskelmasse, mens pigernes muskeltilvækst flader ud. Omkring vækstspurten vil drenge udvise en markant vækst af hænder, fødder, arme, ben, skulderbredde og brystkasse. For pigernes vedkommende er puberteten ledsaget af en markant lagring af fedtvæv i de østrogen-sensitive områder omkring hofterne, lårene og brysterne (Figur 2).



Figur 2: Forandringer i muskel- og fedtmasse i forhold til alder og køn.
Kilde: Robert M Malina & Claude Bouchard.

2.4.2. MUSKULÆR UDVIKLING

Under puberteten øges udviklingen af både muskelmassen og -styrken drastisk hos drengene, hvor pigernes muskelmasse og -styrke tiltager betydeligt mindre. Pigerne oplever derimod at mængden af fedtvæv bliver væsentlig større (Figur 2). Drengene vil i løbet af puberteten opleve en betydelig tilvækst i funktionel styrke, da hovedparten af deres øgede kropsvægt skyldes en tilvækst af fedtfri masse herunder muskler.

2.4.3. AEROB UDVIKLING

I puberteten tiltager hjertets størrelse. Det vokser mere hos drenge end hos piger, hvilket skyldes, at testosteron har en væsentlig indflydelse på hjertets vækst. Derfor vil drenge ved begyndelsen af puberteten opleve en stigning i den maksimale iltoptagelse (s. 64) på ca. 450 ml./min. årligt. Piger oplever ikke denne øgede tilvækst, og ved slutningen af puberteten (ca.16 års alderen) er drengenes maksimale iltoptagelse godt 40 % større end pigernes.

Konditalet forbliver stabilt omkring de 55 ml/kg/min for drenge gennem hele barn- og ungdommen, mens den for aktive piger falder en smule gennem pubertetsårene og ender på ca. 40 ml/min/kg ved pubertetens afslutning.

2.4.4. ANAEROB UDVIKLING

Stigningen af testosteron produktion ved pubertetens begyndelse vil for drengenes vedkommende resultere i muskeltilvækst, større evne til at omsætte sukker til mælkesyre samt en større evne til at tolerere store koncentrationer af træthedsstoffer i musklerne. Ved pubertetens begyndelse optræder der, specielt hos drenge, en betydelig forbedring i både den anaerobe effekt og kapacitet (s. 65), mens der for piger sker en stagnation af disse parametre.

2.4.5. MOTORISK UDVIKLING

De grovmotoriske evner etableres inden for de allerførste leveår, mens den finmotoriske kapacitet udvikles løbende frem til ca. 12 års alderen. Fra ca. 12 års alderen muliggør den unges motoriske udvikling, at hun/han er klar til at tilegne sig de idrætsspecifikke motoriske færdigheder, som er tilknyttet Taekwondo. Udøveren bør dog fortsat arbejde med at udvikle alsidige motoriske evner, da den unge stadig er meget modtagelig for denne form for træning.

2.4.6. PSYKOLOGISK OG SOCIAL UDVIKLING

I den pubertære periode er det i højsædet for den unge at skabe sig en identitet og finde ud af hvem han eller hun "er". Det sker i forhold til de forskellige arenaer, som den unge er i kontakt med f.eks. skole, klub, ungdomskulturer, idrætsskulturer etc. Den unge søger at afgrænse sin egen identitet ved at afprøve forskellige roller i de forskellige arenaer f.eks. ved at gå op i musik, idræt eller politik. Hvilket stemmer godt overens med udgangspunktet for sen specialisering, hvor det anbefales at børn og unge afprøver forskellige arenaer. I slutningen af den pubertære periode bør udøvere der ønsker og har evner til at satse på en elitesportskarriere i Taekwondo dog vælge kun at fokusere på Taekwondo.

Den unge tænker i bredere relationer og sammenhænge. Det betyder at den unge er i stand til at lave tankeeksperimenter uafhængigt af omverden. Den unge forstår, at værdier og normer præger og styrer hverdagen, og at de ikke er statiske. Barndommens sort/hvide verden får gråtoner, og voksne, der tidligere var autoriteter, kommer i øjenhøjde og bliver udfordret. Det tager tid at give slip på barndommen, og mange unge er skrøbelige i denne periode. De har brug for handlefrihed og accept.

2.5. EFTER PUBERTETEN

Her er alderen ca.15-20 år+ for piger/kvinder og 16-21 år+ for drenge.

2.5.1. FYSISK UDVIKLING

Efter puberteten falder højdetilvæksten drastisk. Dette medfører at piger typisk når deres endelige højde i 16 års alderen og drenge i 18 års alderen. Samlet set vil de fleste udøvere således kun opleve en begrænset højdetilvækst på dette udviklingsstrin.

2.5.2. MUSKULÆR UDVIKLING

Udskillelsen af testosteron hos drenge når sit maksimum i løbet af den tidlige efter-pubertetsperiode. Dette vil medføre at drenge også i perioden efter puberteten oplever en videreudvikling af muskelmassen og muskelstyrken (Figur 2). Da højdevæksten stort set er overstået på dette tidspunkt, oplever drengene en yderligere øgning i den funktionelle styrke. For pigernes vedkommende sker der heller ikke i denne periode en yderligere naturlig tilvækst i muskelmassen. Ligesom pigerne også i puberteten oplever at deres fedtvæv øges (Figur 2).

2.5.3. AEROB UDVIKLING

Der er kun meget lidt videnskabeligt belæg for hvordan konditionen og iltoptagelsen udvikler sig i årene umiddelbart efter puberteten. Det lader dog ikke til, at der efter pubertetsårene finder en yderligere naturlig hormonelt betinget stigning i iltoptagelsen sted. Det er til gengæld et faktum at målrettet konditionstræning (s. 55) også efter puberteten kan forøge konditionen betydeligt hos begge køn

2.5.4. ANAEROB UDVIKLING

Forskningen på området tyder på, at kroppens anaerobe systemer først for alvor kan stimuleres gennem træning efter at de anaerobe systemer igennem puberteten er færdigudviklede. I løbet af den sene pubertet ser man også en stigning i antallet af eksplosive muskelfibre (type IIa & IIx), hvilket yderligere forbedrer den anaerobe effekt (s. 65). Efter puberteten er den anaerobe energiproduktion fuld udviklet, og der bør derfor arbejdes med systematisk anaerob træning.

2.5.5. MOTORISK UDVIKLING

Det motoriske system er nu fuldt etableret, og den unge udøver bør have udviklet et omfattende repertoire af basal- og finmotoriske færdigheder. I denne periode bør den motoriske træning derfor i høj grad centrere sig om den idrætsspecifikke del af Taekwondo. Med andre ord skifter det motoriske fokus fra det udviklende til det idrætsspecifikke og præstationsoptimerende.

2.5.6. PSYKOLOGISK OG SOCIAL UDVIKLING

I perioden efter puberteten fortsætter den unge med at afsøge diverse arenaer for at skabe mening i sit identitetsprojekt. Identiteten udvikles og afpudses, og den unge har stort fokus på sociale relationer og samværet med andre mennesker. Det er i denne periode at den unge ofte for alvor føler sig fri af familien, og at han eller hun står på egne ben. Den unge søger uafhængighed og handlefrihed for at frigøre og afprøve sig selv. Den unge er blevet i stand til at tænke mere abstrakt, er blevet mere selvstændig og målrettet. I slutningen af perioden begynder den unge at udvise voksenadfærd og ansvar.







Kapitel 3

Træningsmiljøet - fra begynder til elite

3.1. INTRODUKTION

Ikke alle er talenter, og ikke alle talenter kommer til udfoldelse. Kun få af de mange børn der finder vej ned til Taekwondoklubben har de rette forudsætninger for at nå helt til tops. Hvis man som klub gerne vil have udøvere med på internationalt niveau, skal man sikre sig, at der er en tilpas stor masse at rekruttere talenter ud fra – altså en stor breddeafdeling. Nogle klubber har måske den opfattelse, at der er en modsætning mellem bredde og elite. Det er der ikke, tværtimod er de hinandens forudsætninger, hvilket værdisættet er et fint eksempel på. Også de udøvere der ikke har en elitekarriere for øje, er vigtige for træningsmiljøet, da de som rollemodeller skal være med til at skabe et godt træningsmiljø for

dem selv og andre Taekwondoudøvere nu og i fremtiden. Derudover er de Taekwondoudøvere der ikke har en elitekarriere for øje vigtige for træningsmiljøet, fordi de fremadrettet kan blive eliteudøvere. Forskningen viser, at de udøvere der umiddelbart fremstår bedst, før de fysiologisk er færdigudviklede, ikke nødvendigvis er dem der kommer længst og bliver de bedste udøvere. Derfor kan det bedst betale sig at satse på alle og ikke sortere fra for tidligt.

Kapitlet beskriver det gode klubmiljø, det gode talentudviklingsmiljø og udøverens nøglerelationer; herunder trænerrollen og forælderrollen. Uanset om Taekwondoudøveren er bredde- eller talent-/eliteudøver, har udøvernes træningsmiljø og nøglerelationer en stor og afgørende betydning for udøvernes motivation og glæde ved sporten, og dermed også for udøvernes fortsatte udvikling og generelle fastholdelse i sporten. Af samme årsag er det vigtigt at både træningsmiljøet og nøglerelationerne formår at håndtere og udvikle Taekwondoudøverne på den rette måde. Afsnittet beskriver anbefalinger og informationer der er vigtige for træneren og træningsmiljøet at inddrage i forbindelse med udvikling af talentet.

TALENT

Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence
(Kilde: Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt.)

KLUB- OG TALENTUDVIKLINGSMILJØ

Et dynamisk system der omfatter udøvernes nære og fjernere omgivelser i og uden for sporten f.eks. forældre, søskende, kæreste, venner, træner, klubledelse, skole, arbejde.
(Kilde: Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt.)

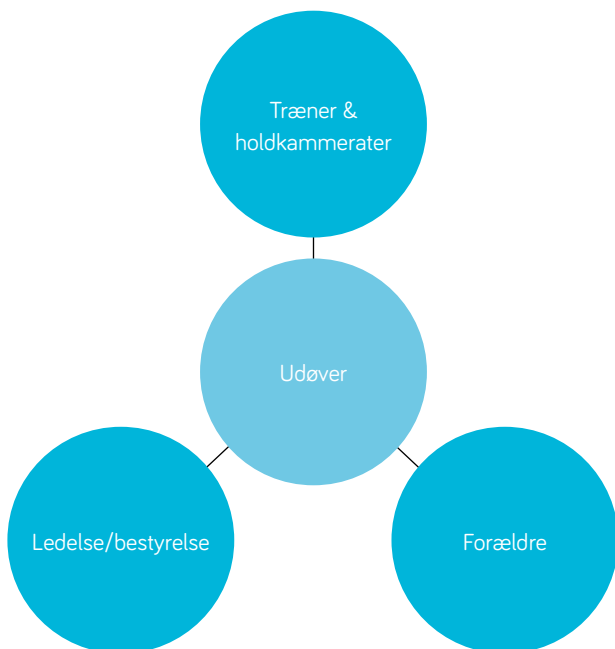


Kilde - Moo Sa

3.2. DET GODE KLUBMILJØ



Klubbens ledelse/bestyrelse, trænere, forældre og holdkammerater er oftest indbegrebet af udøvernes træningsmiljø (Figur 3). Relationerne er sammen ansvarlige for at skabe et godt læringsmiljø, der bl.a. er kendetegnet ved glæde, tryghed, tilknytning, variation, god planlægning og organisering. For at skabe et godt træningsmiljø er det vigtigt at alle relationerne i miljøet arbejder for at skabe en fælles og god kultur og fælles værdier i foreningen, som både ledelsen, træneren og udøverne har ansvaret for at efterleve. Redskaber til at skabe og/eller forbedre det gode klubmiljø, kan findes i DIF's materialer "DIF idrætsmiljø for unge" og "Det gode træningsmiljø".



Figur 3: Udøvernes træningsmiljø og de (oftest) involverede relationer.

3.3. DET GODE TALENTUDVIKLINGSMILJØ

Ph.d. og sportspsykolog i Team Danmark Kristoffer Henriksen har undersøgt og beskrevet tre succesfulde talentudviklingsmiljøer. De undersøgte talentudviklingsmiljøer har en lang tradition for at udvikle deres unge talentfulde udøvere til senioreliteudøvere på højt internationalt niveau.

Følgende ti fællestræk fra de tre talentudviklingsmiljøer er, ifølge Henriksen, vigtige at inddrage for at skabe et succesfuldt miljø for talenter.

- 1. Skab dialog og sammenhæng i miljøet:** Sørg for, at der er en frugtbar dialog mellem udøverens forskellige miljøer f.eks. klub, skole og forældre
- 2. Hjælp omgivelserne til at forstå de krav, udøverne møder:** Invitér f.eks. skolelærere, forældrene eller venner med til en konkurrence eller arranger en træning, hvor de kan få lov at prøve sporten.
- 3. Tilrettelæg en stor del af træningen i grupper:** Sørg for, at nogle af ugens træningspas og/eller dele af træningen foregår i fællesskab med andre udøvere, fordi det motiverer udøverne. Det betyder ikke, at der ikke skal være plads til individuelt tilpasset træning.
- 4. Integrér bedre udøvere i træningen-rollemodeller:** Lad ofte f.eks. "de bedste"/eliteudøvere og "de dårligste"/talenter træne sammen eller i nærheden af hinanden. Lad "de bedste" udøvere/eliteudøvere stå for træningen i ny og næ, lad dem konstruktivt kommentere "de dårligste"/talenternes" teknik, eller lad dem demonstrere tekniske færdigheder og øvelser. Det er ekstremt inspirerende for "de dårligste"/talenterne og samtidig udviklende for "de bedste"/eliteudøvere.
- 5. Lad udøverne skabe en bred idrætslig basis:** Lad dem deltage i andre sportsgrene, og integrér elementer fra andre sportsgrene i træningen. Lav et samarbejde med klubber i andre sportsgrene, hvor I inviterer hinanden til træning. Hav tillid til, at udøveren vælger den sport, der er rigtig for dem.
- 6. Skab rum til det frie initiativ:** Sørg for, at udøverne har mulighed for ekstra træning og leg, hvis de har energi og lyst til dette. F.eks. ved at der er låst op til faciliteterne, at der er udstyr/materiale til rådighed, at den grundlæggende sikkerhed er i orden.
- 7. Hold fokus på langsigtet udvikling:** Send et stærkt signal om, at god talentudvikling handler om at skabe dygtige seniorudøvere. Evaluér på de unge/voksne udøvers læring og udvikling, også når de vinder en ungdomskonkurrence. Arbejd med procesmål, både i det daglige og under konkurrencer.

- 8. Definér, hvilken kultur der skal herske i miljøet:** Alle miljøets aktører, trænere, frivillige ledere og bestyrelsen skal kende kulturen og leve op til værdierne. Lad aldrig den enkelte træner definere de værdier, der skal kendetegne hans træning. Det er et klubbanliggende, et miljøanliggende. Udøverne skal opleve, at klubbens kultur er sammenhængende, at der er sammenhæng mellem det, man siger, og det man gør. Og de skal opleve, at kulturen er stabil, også når de rykker op eller får en ny træner.
- 9. Gå til opgaven med åbent sind og del viden:** Skab rum, og stimuler trænere og udøvere til at dele viden f.eks. ved at organisere dem i små træner teams. Nedbryd de små lommer, som træneren kan gå og gemme sig i. Stimuler udøverne til at dele viden. Skab gerne et åbent samarbejde med andre klubber, hvor trænere og udøvere kan inspirere hinanden. Acceptér, at læring og udvikling kræver, at man tør udstille sine svagheder.
- 10. Kig ud over sportslige færdigheder:** Forhold jer til, hvilke menneskelige færdigheder og egenskaber I ønsker, at udøverne udvikler f.eks. selvstændighed, ansvarlighed, evne til at bidrage til gruppen. Diskutér, hvad I ønsker, at udøverne skal lære i jeres miljø, og dernæst hvad det betyder for den måde, hvorpå I agerer i det daglige.

3.4. TRÆNEREN SOM KULTURSKABER OG ROLLEMODEL



Taekwondotræneren har ofte stor indflydelse på udøvernes adfærd, opførsel og udvikling, idet udøverne er tilbøjelige til at adoptere trænerens værdier. Netop derfor er det vigtigt at træneren er klar over, hvilke værdier træneren signalerer, og hvilke

værdier træneren og foreningen ønsker, at udøverne skal lære. Taekwondotræneren er både ansvarlig for selv at efterleve værdierne, og samtidigt er træneren også medansvarlig (sammen med udøverne) for at lære udøverne om sunde værdier. F.eks. god sportsånd, fairplay, ansvar, selvstændighed, ærlighed og integritet. Træneren bliver på samme tid også skaber af en bestemt kultur i træningsmiljøet. Træneren har ansvar for processen inden for træningens rammer. Men Taekwondotræneren har også ansvaret for rammerne som udgøres af kulturen, dens rutiner, vaner, organisering, roller og værdier. Taekwondoudøveren skal udvikle kompetencer gennem processerne men også gennem kulturen. Det er derfor vigtigt at træneren tager rollen som kulturskaber seriøst.

REDSKAB

Forslag til hvordan træneren kan introducere og lære udøverne en række sunde værdier (som er med udgangspunkt i klubbens fælles værdisæt og kultur):

1. Introducér og definér værdierne sammen.
2. Nedskriv evt. et referat af samtalerne i et fælles dokument, som gemmes af både udøvere, forældre, klubledere og trænere.
3. Synliggør værdierne
4. Hæng værdierne synligt op i klubben
5. Fremhæv rollemodeller i klubben, der efterlever de gode værdier i klubben
6. Fremhæv og beløn positiv adfærd i og uden for træningslokalet
7. Fremhæv og italesæt negativ adfærd i og uden for træningslokalet
8. Hold fast i værdierne
9. Diskutér værdierne løbende med Taekwondoudøverne
10. Involver Taekwondoudøverne i gruppediskussioner, der kan stimulere til selvrefleksion og fælles beslutninger
11. Udfordr Taekwondoudøverne til sammen at beslutte, hvad der er positiv og negativ adfærd både på og uden for banen.
12. Fortæl at Taekwondo også er en livsstil og at disse værdier derfor ikke kun en del af sporten men også fylder også i livet uden for træningslokalet.

3.4.1. TRÆNERENS EGENSKABER OG FÆRDIGHEDER

Udøvernes, forældrenes og klubbens krav til træneren er ofte store og ikke altid mulige at leve op til for træneren. Dette afsnit beskriver en række af de egenskaber og færdigheder som det kan forventes, at Taekwondotræneren besidder.

Menneskelige egenskaber:

Taekwondotrænerens menneskelige egenskaber har naturligvis stor betydning for udøvernes generelle trivsel og for træningen. En sympatisk og bredtfavnende træner er blandt andet:

- Engageret
- Empatisk
- Troværdig
- Inspirerende og motiverende
- Interessert i andre
- Forstående og hjælpsom
- Tålmodig
- Forandringsvillig
- Kreativ
- Har situationsfornemmelse
- Erkender fejltagelser
- Har selverkendelse

Pædagogiske evner

Det er afgørende, at Taekwondotræneren besidder pædagogiske evner og samtidig har modet og lysten til at videreudvikle disse gennem uddannelse og erfaring.

Uddannelse og viden

Taekwondotræneren skal naturligvis besidde de nødvendige idrætsfaglige kompetencer til at kunne stå for træningen. Er dette ikke tilfældet, må træneren være indstillet på at videreudanne sig og søge hjælp hos andre trænere. Videreudviklingen af trænerens kompetencer sker jævnlige og stopper ideelt set aldrig. Træneren kan også søge ny viden inden for trænergerningen i litteratur, i dialog med andre trænere samt på nettet.

Kommunikative evner

Taekwondotræneren skal kunne kommunikere i øjenhøjde med alle interessenter, herunder eksempelvis udøvere, forældre, bestyrelse, trænerkolleger, medlemmer etc.

Adfærd og kropssprog

Taekwondotræneren er et forbillede for klubbens udøvere, samt for klubbens øvrige trænere og medlemmer. Træneren er samtidigt ambassadør for klubben, for øvrige trænere samt for Taekwondo generelt. Derfor er det vigtigt, at træneren er opmærksom på sin adfærd og sit kropssprog både før, under og efter træning, men også når træneren selv træner eller er i kamp.

Færdighedsmæssige evner i Taekwondo

En træner behøver ikke nødvendigvis at have været tidligere eliteudøver selv, men som minimum må det forventes, at træneren:

- Kender til Taekwondos skrevne og uskrevne regler f.eks. historien bag Taekwondo
- Har god forståelse for taktikken
- Kender til kampens mentale udfordringer
- Har et præcist billede af, hvordan hensigtsmæssig teknik ser ud
- Kan demonstrere teknik acceptabelt og hensigtsmæssigt
- Kan instruere hensigtsmæssigt og præcist

3.4.2. UNDERVISNINGSMETODER

En Taekwondotræners undervisningsmetoder kan helt overordnet inddeles i følgende:

Instruktion



Kilde - Moo Sa

Instruktion bruges som den primære undervisningsmetode i Taekwondo. Træneren viser, hvordan tingene skal gøres og forklarer det sideløbende. Udøveren lytter og observerer, men bliver ikke bedt om selv at involvere sig eller f.eks. komme med ideer og forslag. Instruktion er kort sagt, at overføre viden og færdigheder. Børn og begyndere er afhængige af at få instruktion for overhovedet at komme i gang med Taekwondo. Børn før puberteten er endnu ikke modne nok til at reflektere over træningens indhold, og det er i sig selv et argument for at lade træningen af de yngste udøvere foregå via instruktion. Jo yngre udøvere, jo vigtigere er det at vise tingene grundigt og flere gange. Forklaringer skal til gengæld være så korte og præcise som muligt. Vær opmærksom på at instruktion af de yngste (mon- og børnehold) skal være ekstra kort, fordi børnene koncentrerer sig lige så meget om hinanden

som om trænerens anvisninger. Denne undervisningsmetode bruges ofte i mange Taekwondoklubber, da den giver mulighed for at have flere aldersgrupper blandet i dojangen på en gang og dermed imødekomme plads og trænerressourcer.

Mesterlære (sekundant)



Mesterlære bygger, ligesom instruktion, på at vise og forklare udøveren, hvordan tingene skal gøres. Forskellen er at træning via mesterlære i nogen grad involverer udøverens dømmekraft. Taekwondotræneren siger f.eks. "for mig fungerer det godt på denne måde" eller "jeg har gode erfaringer med at gøre det sådan her". På den måde anvender træneren sine personlige kompetencer og erfaringer og giver samtidigt plads til, at udøveren kan afprøve sin egen metode.

Mesterlære i Taekwondo handler kort sagt om at lære ved, at iagttage erfarne udøvere eller trænere og derfra udvikle færdigheder. Mesterlære forudsætter, at den unge udøver i nogen grad kan reflektere over træningen, derfor virker metoden ikke optimalt i perioden før puberteten. Men fra puberteten, hvor de unge udvikler deres identitet og selvstændighed, er mesterlære en velegnet træningsmetode. Det er en indbygget del af gradueringsystemet i Taekwondo som en del af udviklingsplanerne, og det bruges også i klubberne i forbindelse med kamptræning og konkurrence (under betegnelsen sekundant).

Coaching



Coaching er en metode hvor Taekwoudoudøveren selv er drivkraften bag udvikling af egne færdigheder. Hvis en Taekwoudøveren har et problem, så er det udøveren selv, der skal finde løsningen - frem for at afvente trænerens instruktion. Det betyder også, at Taekwoudotræneren skal træde et skridt tilbage og modstå fristelsen til at servere en løsning. Trænerens hjælp kan bestå i at stille nogle spørgsmål, som udøveren svarer på og derigennem når frem til en brugbar løsning. Coaching er med andre ord hjælp til selvhjælp. Trænerens opgave er at understøtte den proces, hvori udøveren lærer at bygge oven på sine egne færdigheder og erfaringer - og derigennem blive endnu dygtigere.

Coaching er en træningsform der egner sig særlig godt til Taekwondo, fordi det er en idrætsgren hvor selvtræning spiller en stor rolle. Coaching er baseret på at udøveren formår at reflektere over sin træning og hele tiden vurdere, hvorvidt løsningerne er vellykkede eller ej. Det evner mindre børn ikke, men selv om coaching ikke kan være den bærende træningsform før puberteten, kan du som træner godt introducere begrebet i afmålte doser - især for de mest målrettede børn, fordi det på et tidligt stadie kan være med til at stimulere deres kreativitet. For udøvere, der befinder sig i den sene pubertet og i perioden efter puberteten, er coaching den oplagte træningsform. Instruktion og mesterlære har været de traditionelle undervisningsmetoder i Taekwondo, og derfor bruges coaching pt. på højere gradueringsniveauer samt på talent- og eliteniveau i Taekwondo. Coaching er på vej til at blive et mere alment undervisningsredskab for Taekwoudotrænere i Danmark.

Overlap

I praksis vil de tre metoder overlappe hinanden i løbet af en træningsaften og i løbet af en sæson, afhængig af hvilket hold og niveau der trænes. Når du som Taekwoudotræner kender definitionerne af instruktion, mesterlære og coaching, vil du også vide, hvad der virker i den givne situation og være i stand til at veksle mellem de tre metoder efter behov.

3.4.3. KONFLIKTHÅNDTERING

Såfremt der opstår en situation hvor én eller flere personer skaber problemer for Taekwondotræneren eller for træningen, er træneren nødt til at straks at tage hånd om dette. Dette gøres eksempelvis ved at indgå i en åben og løsningsorienteret dialog med de implicerede personer, enten i et åbent eller lukket forum. Trænerens opgave er her at forsøge at skabe en acceptabel løsning for alle parter, uden at nogen bliver hængt ud eller ydmyget, og hvorfra alle kan komme videre på en god måde. I nogle tilfælde er dette trænerens fornemste, og også sværeste opgave.


3.4.4. UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Taekwondoudøvere er forskellige og agerer forskelligt i læringsprocessen. Forskningen viser, at udøvere i læringsituationer lærer bedst via forskellige sanser. Ifølge forskerne Dunn, Dunn og Perrin (Dunn R, Dunn K & Perrin J), foretrækker mennesket en eller to af nedenstående sanser til at modtage information. De fire sanser er del af forskernes læringsmodel, som hører under fysiologiske elementer. Dunn, Dunn og Perrin beskriver i modellen også andre stimuli som f.eks. miljømæssige elementer, emotionelle elementer, sociale elementer og psykologiske elementer. Elementer som vi ikke vil komme yderligere ind på i dette materiale.

Det er Taekwondotrænerens ansvar at lære hvordan hver enkelt udøver lærer bedst ift. de fire sanser - og derudfra tilpasse sin undervisning i forhold til udøverne.

De visuelle 


Lærer bedst ved at se billeder eller se og læse tekst. Visuelle Taekwondoudøvere vil gerne have færdighederne demonstreret i undervisningen, på video eller se dem blive udført af andre udøvere. De vil også gerne tage noter eller se færdighederne i en bog.

De auditive 

Lærer bedst ved at lytte. Auditive Taekwondoudøvere kan lide at høre gode, forståelige forklaringer. Skrevne informationer har mindre betydning, men det er en god hjælp, hvis informationerne læses højt.

De taktile 

Lærer bedst, når de kan røre ved tingene. De vil gerne have instruktioner udleveret på skrift, så de kan bladere i dem og tage dem med. Det er vigtigt for dem at bruge fingrene, derfor vil de gerne tage notater.

De kinæstetiske 

Lærer bedst, når de er fysisk aktive og kan bruge hele kroppen. Kinæstetiske udøvere vil gerne mærke og afprøve tingene, og de vil gerne deltage i praktiske øvelser. Kinæstetikere er aktive og kan have svært ved at sidde stille for længe af gangen.

EKSEMPEL:

En Taekwondotræner har undersøgt/erfaret, at flere udøvere på holdet lærer via forskellige sanser. I planlægningen af træningen sørger træneren for, at det er muligt at lære via de relevante sanser. F.eks. ved indlæring af spark sørger trænerne for at give læringen videre til udøverne ved både kropsligt at vise øvelsen, hjælpe/rette med kropslig kontrakt en udøver igennem en øvelse, fortælle om øvelsen, vise et videoklip/foto øvelsen med en tekst til.

3.4.5. ORGANISERING AF TRÆNINGEN



Hver idrætsgren har sin egen kultur og tradition for hvordan træningen organiseres i forhold til køn, kronologisk alder og niveau. Der er ofte også sammenhæng mellem discipliner og træningshold. Generelt er det i Taekwondo praktisk at samle flere børn og unge omkring træning i forhold til haltider, trænerressourcer etc. Da Taekwondo er en individuel sportsgren skaber holdtræning rammer for at etablere et gensidigt forpligtende og socialt fællesskab mellem udøverne. Holdtræning er en social arena, hvor man kan prøve sig selv af, udvikle sociale kompetencer og egen identitet. På denne måde kan udøverne få de gavnlige effekter af sammenholdet samtidig med at der som udgangspunkt trænes ud fra udøverens eget Taekwondotekniske niveau. Holdtræningen i Taekwondo kan dog have den bagside at træneren ikke er dygtig nok til at håndtere de forskellige niveauer og læringsmetoder, eller at der er flere discipliner i samme klub f.eks. både teknik og kamp. I Taekwondo indgår en del selvtræning – især når der nås et graderingsniveau af sort bælte og videregående ved Dan-graderinger. Derfor bør Taekwondoklubber se på måden, der organiseres holdtræninger på i forhold til, hvad træningen tilbyder den enkelte:

- Korrekt træningsmængde i forhold til individuel fysisk og sportslig udvikling
- Inspiration og sparring med andre udøvere
- Fleksibilitet i forhold til øvrig livsførelse

3.4.6. FLEKSIBLE ALDERSGRUPPER OG FÆRDIGHEDSNIVEAU

For at tilbyde en alsidig og samtidig udfordrende udvikling af den enkelte Taekwondoudøver er det nødvendigt at se på den biologiske alder sammenholdt med færdighedsniveau. Kun ved at inddrage disse parametre i træningsplanlægningen kan man sikre både en social og sportslig positiv udvikling. Derfor er det en god idé at etablere træningshold, hvor udøverne har samme biologiske og/eller færdighedsniveau, hvilket allerede sker i mange Taekwondoklubber. F.eks. kan en 13 årig og en 16 årig have den samme biologiske alder og færdighedsalder, og derfor have glæde af samme træningshold.

3.4.7. SAMARBEJDE MED FORÆLDRENE – RÅD TIL TAEKWONDOTRÆNEREN

Det er vigtigt for Taekwondoudøvernes udvikling og fastholdelse i sporten, at forældre og trænere formår at samarbejde. Følgende er anbefalinger til Taekwondotræneren for at sikre et godt samarbejde med forældre. Er du forældre-træner, er det vigtigt at du påtager dig rollen som træner og ikke forælder:

Afklar forældrenes rolle og ansvarsområder

- Hold et møde med forældrene forud for sæsonen
- Afstem jeres forventninger til forældrene, samt forældrenes forventninger til dig som træner.
- Afklar forældrenes rolle- og opgavefordeling. Lad forældrene foreslå hvilken rolle og/eller hvilke opgaver de ønsker at varetage.

Prøv at forstå forældrene

- Vær empatisk og prøv at se det fra forældrenes perspektiv
- Hav forståelse for at alle kan lave fejl
- Lad ikke enkelte negative episoder gælde for alle forældre

Etablér en tovejskommunikation

- Vær ærlig og åben
- Vær opmærksom og lyt
- Tag kontakt til forældrene. Vent ikke på at forældrene skal tage kontakt til dig

Informér og lær forældrene om:

- Hvordan forældrene er "gode Taekwondoforældre" for deres børn i en klubsammenhæng
- Hvordan forældrene lærer at fokusere på langsigtet udvikling frem for resultater
- Hvordan forældrene udviser god sportsånd
- Hvordan forældrene håndterer op- og nedture i udøverens udvikling
- Hvordan forældrene følelsesmæssigt håndterer frikamp og konkurrencer
- Taekwondosportens skrevne og uskrevne regler





Kapitel 4

Vejen fra talent til elite

4.1. INTRODUKTION

Udviklingen og vejen fra at være en talentfuld ungdomsudøver i den lokale klub til at blive en verdensklasseudøver er lang og hård. Der er kun plads til få Taekwondoudøvere i toppen, og de sidste skridt derop klarer udøveren kun gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld udøver til eliteudøver er det vigtigt, at Taekwondoudøverne har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Med udgangspunkt i denne viden, samt værdier for talentudvikling, beskriver kapitlet de overordnede anbefalinger og informationer der er vigtige for træneren og træningsmiljøet at inddrage i forbindelse med udvikling af talentet.

4.2. FOKUS PÅ TALENTUDVIKLING - IKKE TALENTIDENTIFIKATION

En af de sværeste og måske mest myteprægede trænerdiscipliner er netop identifikation af talenter inden for idrætten. Der findes mange teorier om, hvad der er den vigtigste faktor for udpegning og udvikling af et Taekwondotalent. Teoriene drejer sig primært om begreberne arv og miljø og disses indflydelse på udviklingen af talenterne. Det kan være svært at konkludere hvad der er vigtigst for identifikationen af et talent, og hvad der påvirker deres udvikling.

Hvad vi dog helt sikkert ved, er, at en dygtig idrætsudøver besidder kompetencer inden for mange forskellige områder og er ofte nået frem til sit høje niveau ad mange forskellige veje. Dette bør afspejle den måde, vi ser på vores unge Taekwondoudøvere og deres muligheder for at udvikle deres evner inden for Taekwondo.

Den traditionelle talentidentifikation benytter ranglister, udtagelsesstævner og lignende, altså det umiddelbare præstationsniveau

som den primære udvælgelsesfaktor. Disse metoder tager ikke højde for det faktum, at individer udvikles fysisk og mentalt i forskellige tempi. Store undersøgelser inden for fodbold har vist, at der på de forskellige udvalgte årgangshold var en stærk overrepræsentation af spillere født i første halvår af året. Dette var et udtryk for at udvælgelsen af de talenter, man ville satse på, i høj grad skete på baggrund af den fysiske udvikling på det tidspunkt hvor spillerne skulle udtages. Men den fysiske udvikling ændrer sig markant op gennem ungdomsårgangene og er fuldstændig uden betydning, når udøverne først er blevet voksne. Dette tydeliggør, at den fysiske udvikling ikke må være den væsentligste faktor for talentidentifikation i ungdomsårene.

Et Taekwondotalent er sammensat af mange faktorer, som hver især har indflydelse på hvor store muligheder den enkelte har for at udvikle sig. Faktorerne er antropometriske/fysiske, motoriske/koodinatoriske, fysiologiske, sociologiske, psykologiske og kulturelle/miljø (Figur 4).



Figur 4. De forskellige faktorer der udgør et Taekwondotalent.

Områderne overlapper i flere tilfælde hinanden og har indbyrdes indfyldelse. Desuden udvikles de forskellige evner og muligheder i forskellige tempi hos den enkelte Taekwondoudøver. Derfor oplever man ofte i Taekwondo, at talenter først bliver tydelige i en sen alder - måske endda helt op til 20-års alderen,

Taekwondosporten er træningstung og karakteriseret ved sen specialisering, og der skal mere til end fysiologiske forudsætninger for at blive et en god Taekwondoudøver. Der skal også være et psykisk talent, der gør at udøveren er determineret, motiveret, disciplineret og vedholdende. Det sidste er måske det vigtigste. Der er eksempler på, at fysisk og teknisk talentfulde udøvere i Taekwondo ikke er kommet helt til tops, bl.a. fordi de ikke har fået udviklet de rette psykiske forudsætninger. Der er også eksempler på Taekwondoudøvere, der uden de helt oplagte fysiologiske forudsætninger er kommet langt med hård, kontinuerlig og målrettet træning gennem mange år.

Denne viden taler for at vi i vores træning af børn og unge i Taekwondo skal gøre vores bedste for at tilbyde udviklingsmuligheder for så mange som muligt. Og vi skal lade døren stå åben for dem, der af forskellige årsager først udfolder deres talentpotentiale i en sen alder. F.eks. ved at det også er attraktivt at være ung i klubben i de tidlige ungdomsår uden at være talent-/eliteudøver.



OVERVEJ FØLGENDE SPØRSMÅL

Hvilke talentfaktorer, synes du, har størst betydning i Taekwondo? Bør fokus evt. lægges andre steder?

Hvordan foregår talentudvælgelsen indenfor Taekwondo? Har du forslag til forbedringer af udvælgelsesprocedurer?

TALENT

Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence.

(Kilde: Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt).

TALENTUDVIKLING:

Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder til det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau.

(Kilde: Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt).

TALENTIDENTIFIKATION:

Er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atlet på højeste internationale seniorniveau på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer.

(Kilde: Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt).

4.3. RAMMER FOR TALENT OG ELITE

Det er vigtigt at træningsmiljøet, herunder især Taekwondotrænerne, værner om de talenter der er i Taekwondo, så der ikke mistes nogen talenter i utide. Derudover er det vigtigt at træningsmiljøet formår at motivere og engagere udøverne på både kort og lang sigt. Ligesom det er vigtigt at træningsmiljøet formår at skabe og udvikle nogle rammer, der giver udøverne mulighed for at stræbe lige så højt, som vilje og talent tillader.

Forudsætningerne er blandt andet at:

1. Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) implementeres og benyttes:

ATK udlægger de overordnede linjer for, hvordan klubber, trænere, forældre og udøvere ved fælles indsats kan tilrettelægge træning

og karriereforløb således, at talentfulde Taekwondoudøvere både er motiverede, har det sjovt med Taekwondo og samtidig formår at udvikle deres potentiale til det maksimale.

2. De bedste talent- og eliteudøvere bliver tilknyttet et udviklingscenter og/eller i en klub med mulighed for at oparbejde et fælles og godt talentudviklingsmiljø.

Miljøets kombination af gode faciliteter, erfarne, uddannede trænere og dedikerede udøvere sikrer en træningskultur på et højt udviklingsniveau. Det er samtidig et mål, at talent-/eliteudøvere bevarer deres tilknytning til deres hjemklubber og fra tid til anden deltager i træningen af børn og unge.

3. Træningen for talent- og eliteudøvere baseres på "det gode talentudviklingsmiljø" (s.18)

Det vil sige med åbne træningsmiljøer, hvor videndeling, sparring og samarbejde mellem Taekwondoudøverne er et grundvilkår. Udøvere kan ved fælles hjælp løfte hinanden op på et højere niveau, end de kan opnå på samme tid gennem ren individuel træning.

4. Taekwondoudøverne træner sammen på tværs af niveau – og gerne på tværs af klubber

Alle udøvere træner sammen med nogle på eget niveau, nogle på et lavere niveau og nogle på et højere niveau. Også trænerne arbejder med videndeling og erfaringsudveksling på tværs af klubber og discipliner og vertikalt via landshold, udviklingscentre, klubber etc. Træningen skaber dermed en større dynamik, kvalitet og videndeling, der forbedrer og udvikler både udøvere og trænere.

4.4 UDVIKLINGSCENTRE



Dansk Taekwondo Forbund er ved at etablere udviklingscentre rundt omkring i Danmark, som skal være et trin mellem klub og landshold. Etableringen af udviklingscentrene skal være med til at fastholde talent- og eliteudøverne samt nå visionen i forbundets Talent- og elitestrategi – en strategi der tager sit udgangspunkt i værdier for talentudvikling (se Talent-HUSET i Kapitel 1 s. 14), og dermed også ovenstående forudsætninger for udvikling og fastholde af talenter i Taekwondo.

Det skal bl.a. ske ved at skabe trænings- og konkurrencemiljøer på internationalt niveau, hvor de bedste træner sammen. Udviklingscentrene skal tilbyde træning på højeste niveau med kompetente trænere. Faciliteterne skal indeholde det nødvendige, opdaterede udstyr. Udviklingscentrene skal i samarbejde med udøverens klub tage ansvar for udvikling af det hele menneske. Det vil sige, at der skal være sammenhæng mellem idrætskarriere, skole/job og fritidsliv, både før og efter at udøveren er en del af talent- eller elitegruppen. Med et frafald af eliteudøvere efter endt karriere in mente, understreges betydningen af, at der fokuseres på lige netop denne del i udviklingscentrenes udviklingsplaner.

Dansk Taekwondo Forbund har derfor fokus på dette og målet er at:

- Tre udviklingscentre er oprettet i december 2017

Disse første udviklingscentre skal oprettes i samarbejde med klubber, der i forvejen er stærke på talent- og eliteområdet.

Målgruppe for udviklingscentrene:

- **Talentgruppen** er udøvere, der har potentiale til at blive eliteudøvere (jævnfør forbundets elitepolitik som findes på www.taekwondo.dk under download). Udøvere skal være min. 14 år for kamp og min. 11 år for teknik. Herudover skal de træne min. 12 timer om ugen og være aktive stævnedeltagere.
- **Elitegruppen** er udøvere med medaljepotentiale i konkurrencediscipliner, som repræsenterer Danmark ved EM, VM og OL for seniorer (jævnfør forbundets elitepolitik som findes på www.taekwondo.dk under download).



Kapitel 5

Ernæring og vægtregulering

5.1. INTRODUKTION

Dette kapitel gennemgår de vigtigste elementer i sund kost og ernæring målrettet aktive Taekwondoudøvere. Det er vigtigt at udøverne lære at balancen mellem mad, væske og træning er vigtig for at kroppen fungerer optimalt og for at udøveren kan præstere optimalt. Kapitlet beskriver ligeledes emnet vægtregulering, da det er en naturlig del af Taekwondo. Desværre er følgerne af den store fokus på vægt til tider vægtpineri og/eller i ekstreme tilfælde spiseforstyrrelse. Elementer som kapitlet også beskriver.

Taekwondotrænere har en vigtig funktion i forhold til at sikre den unge udøver et tilstrækkeligt vidensniveau om ernæring. Implicit heri ligger en opgave om at formidle et positivt budskab om kostvaner og sundhed. I den forbindelse skal træneren dog være opmærksom på, at de unge igennem deres pubertetsudvikling gennemgår en følsom udvikling med stort fokus på deres kropsbillede. Børne- og ungdomstrænere skal derfor, så vidt muligt undgå at fokusere på den unges vægt, men i stedet formidle et positivt budskab om sund kost.

5.2. KOSTENS SAMMENSÆTNING - SKAB EN BALANCE MELLEML MAD, VÆSKE OG TRÆNING

5.2.1. ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER - KULHYDRATER, PROTEINER OG FEDT

Under træning arbejder Taekwondoudøverens muskler og muskelarbejde kræver energi. Denne energi får udøverne gennem kosten. Kulhydrater, proteiner og fedt er alle energigivende næringsstoffer, som blandt andet har til formål at levere energi til musklernes arbejde under aktivitet, til restitution og til hjernen. Det er afgørende for energiomsætningen i musklerne at udøveren har den rette balance mellem energiindtag og energiforbrug. Hvis kroppen får mindre energi ind end den skal

bruge, falder præstationsevnen i den daglige træning, og musklernes evne til at restituere bliver forringet. Et energiunderskud medfører på sigt, at udøveren vil tabe sig i vægt. Hvis kroppen får for lidt energi, i forhold til det udøveren bruger, risikerer Taekwondoudøveren at miste muskelvæv, ligesom udøveren udsætter sig selv for en større risiko for skader og sygdom. Piger kan ligeledes risikere at få menstruationsforstyrrelser, og dermed kan udøveren med tiden miste knoglemasse. Er energiindtaget større end energiforbruget tager udøveren derimod på i vægt.

INFO:

En balanceret kost indeholder tilstrækkelig energi, har en fornuftig sammensætning af næringsstoffer (fedt, kulhydrater og protein) og indeholder de fornødne vitaminer og mineraler.

Energien i kosten måles i kiloJoule (kJ) eller kilocalorier (kcal) (1 kcal = 4,2 kJ). Energiforbruget afhænger af træningsmængde, træningsintensitet, alder, kropsvægt og kropssammensætning. Genetiske og hormonelle faktorer kan også påvirke energistofskiftet. Udregning af udøvernes energibehov kan f.eks. foretages på Team Danmarks hjemmeside www.teamdanmark.dk/Eksperter/Sportsnaering/Kend_dit_energiebehov.

Kulhydrater - energi til hårdt arbejdende muskler

Kulhydrater er hjernens og musklernes vigtigste energikilde. Det er afgørende for Taekwondoudøverens koncentrationsevne og træningskapacitet, at udøveren har tilstrækkeligt med kulhydrat i kroppen. Kulhydrat findes i relativ høj koncentration i madvarerne pasta, ris, kartofler, brød, havregryn og frugt. Det anbefales at

indtage følgende kulhydrater, gerne den grove udgave. Sukker er også kulhydrat, men et stort forbrug af sukker, slik, sodavand og saftvand er dog ikke hensigtsmæssigt. De indeholder ikke andre næringsstoffer som f.eks. vitaminer og mineraler, og de kaldes derfor for "tomme kalorier".

Kulhydrater lagres som glykogen i musklerne og leveren. Intensiteten af træningen er afhængig af, hvor meget glykogen der er til rådighed i musklernes og leverens depoter. Når Taekwondoudøveren tømmer glykogenlagrene, slår kroppen automatisk over til i højere grad at forbrænde fedt. Da fedt ikke er så effektivt en energikilde som kulhydrat, tvinges udøveren til at sænke tempoet for at udvinde den samme mængde energi. Derfor bør udøveren inden træning sikre sig, at glykogendepoterne er fyldte, ellers kan de ikke yde deres maksimale. Se Tabel 1 for behov ift. træningsintensitet.

Det anbefales, at ca. 60 % af det samlede daglige energiindtag kommer fra kulhydrater. Endvidere anbefales det, at det daglige indtag af sukker ikke overstiger 10 %, eftersom et højere indtag vil påvirke optagelsen af livsnødvendige næringsstoffer fra øvrige fødevarer.

ANBEFALET DAGLIGT KULHYDRATINDTAG	
Træning med moderat til høj intensitet i mindre end 1-1 ½ time pr. dag eller træning med lav intensitet i længere tid	5-7 g pr. kg kropsvægt. (Vejr udøveren f.eks. 75 kg, skal udøveren indtage 375-525 g kulhydrat pr. dag)
Træning med moderat til høj intensitet i mere end 1-2 time pr. dag eller træning med lav intensitet i længere tid	7-10 g pr. kg kropsvægt
Ekstreme træningsperioder med moderat til høj intensitet (6-8 timer pr. dag)	10-12 g pr. kg kropsvægt

Tabel 1. Oversigt over daglig anbefalet kulhydratindtag i forhold til træningsintensitet.

Protein-kroppens vigtigste byggesten

Proteiner fungerer som kroppens byggesten og anvendes f.eks. til reparation af celler, herunder de muskelceller, der efter hård træning skal genopbygges. Proteiner findes bl.a. i kød, fisk, nødder, mælk, bønner og æg.

Det anbefales, at ca. 10-20 % af det daglige energiindtag kommer fra protein. Gerne fordelt ud på dagens måltider, så kroppen får en jævn tilførsel af nye byggesten (aminoacider) gennem hele døgnet. Det er også vigtigt, at Taekwondoudøveren indtager lidt protein umiddelbart efter et træningspas. Derudover er der meget der tyder på, at behovet for protein er størst i den første periode efter, udøveren f.eks. er skiftet til et nyt og hårdere træningsprogram. Så snart kroppen har vænnet sig til det nye stressniveau, bliver behovet for protein reduceret igen. Kroppen bliver bedre til at udnytte det tilstedeværende protein. Tabel 2 giver et overblik over dette.

Anbefalet dagligt proteinindtag i g pr. kg kropsvægt	Drenge/ Mænd	Piger/ Kvinder
Normalbefolkning	0,8	0,7
Moderat træningsbelastning (4-5 gange/uge > 45 min. pr. gang, høj intensitet)	1,0	0,9
Udholdenhedstræning med høj intensitet (daglig eller flere gange daglig)	1,2-1,6	1,0-1,4
Udholdenhedstræning med ekstrem træningsbelastning (> 6 timer)	2,0	1,7
Styrketræning (indledende muskelopbygningsfase)	1,5-1,7	1,3-1,4
Styrketræning (vedligeholdelse)	1,0-1,2	0,9-1,0
Aktive teenagere i vækst	1,2-2,0	1,0-1,7

Tabel 2. Oversigt over anbefalet daglig proteinindtag for drenge/mænd og piger/kvinder i sammenhæng med forskellige former for fysisk træning.

Fedt-mest af det umættede

Fedt har mange vigtige funktioner i kroppen. Fedt indgår bl.a. i hormonproduktion, opbygning af cellernes membraner og er en forudsætning for, at kroppen kan optage de fedtopløselige vitaminer i kosten. Derudover er fedt det mest energitætte næringsstof og indeholder mere end dobbelt så meget energi pr. gram som proteiner og kulhydrater. Derfor er det vigtigt at indtage fedt, også selvom nogle udøvere muligvis kunne tænke sig at gå ned i vægt.

Det er vigtigt, at Taekwondoudøveren spiser en tilpas mængde fedt; hverken for meget eller for lidt. Fedt bør udgøre 20-30 % af energien i kosten, og det er vigtigt, at vælge de sunde fedttyper; umættet fedt som f.eks. fede fisk og vegetabiliske fødevarer (olier, nødder, avocado). Derimod skal indtaget af det mættede fedt (fede mejeriprodukter, kød med høj fedtprocent, smør, kager) begrænses.

5.2.2. IKKE-ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER-VITAMINER OG MINERALER

Selvom vitaminer og mineraler ikke giver energi, er de vigtige for, at kroppen fungerer. Vitaminer og mineraler er uundværlige for mange af kroppens processer. Behovet for vitaminer og mineraler bliver som udgangspunkt dækket, hvis udøveren spiser en varieret og næringsrig kost. Kalk, jern, D-vitamin og B-vitaminer er særligt vigtige.

Kalk: En vigtig byggesten for knoglerne og findes f.eks. i mælkeprodukter, ost, grønne grøntsager, nødder, mandler, tørrede bønner, sesamfrø, sardiner og fuldkornsprodukter.

Jern: Indgår i de røde blodlegemer, der transporterer ilt rundt i kroppen. Mangler du jern, falder din præstationsevne. Findes f.eks. i kød, indmad, kornprodukter, grønne grøntsager og tørret frugt.

D-vitamin: Er vigtig for, at udøveren kan optage og omsætte kalk, så knoglerne styrkes. Findes f.eks. i solens stråler og fede fisk.

B-vitaminer: Er vigtigt når kroppen skal omsætte kulhydrater og proteiner. Findes f.eks. i brød, ris, pasta, grøntsager og kød.

5.2.3. VÆSKE-FÅ STYR PÅ DIN VÆSKEBALANCE



Kroppen indeholder op mod 60 % vand. Vandet indgår i kroppens forskellige væv og bruges i kroppens transportsystemer f.eks. blod samt lymfe- og cellevæske. Det er derfor vigtigt at opretholde væskebalancen ved at drikke væske i løbet af dagen. Kroppen mister konstant væske i løbet af dagen og især under træning. For at præstere optimalt skal du være i væskebalance inden træningen. For at dække kroppens basale behov for væske skal der drikkes min. 1½ liter pr. dag plus ca. 1 liter pr. times træning. Jo varmere det er, og jo hårdere træningen er, desto mere væske taber man, og desto mere skal kroppen have ind igen. En huskeregel er, at der altid skal drikkes så meget, at urinen har en lys og klar farve.

Udregning af Taekwondoudøvernes væskebehov kan f.eks. foretages på Team Danmarks hjemmeside [www.teamdanmark.dk/Esperter/Sportsernaering/Vaeskestatus forud for måling af kropps-komposition.pdf](http://www.teamdanmark.dk/Esperter/Sportsernaering/Vaeskestatus%20forud%20for%20maaling%20af%20kropps-komposition.pdf)

5.2.4. GENERELLE ANBEFALINGER: FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING

Før træning:

Sørg for at tanke op med væske, kulhydrat og protein

Spis et hovedmåltid 3-4 timer før træning. Drik ½ liter væske og spis et fedtfattigt mellemmåltid med kulhydrat og protein 1-2 timer før træning.

Under træning:

Sørg for at få væske, kulhydrat og salt nok. Drik lige så meget, som du sveder. Afhængig af hvor hård træningen er, skal der drikkes ca. 1 liter i timen. Hvis udøveren træner hårdt i mere end 1 time, er det en god idé også at få kulhydrater og salt undervejs f.eks. i form af en sportsdrik.

Efter træning:

Her har de fleste udøvere brug for at få både kulhydrat, protein og væske, så kroppen kan komme i gang med at fylde glykogen- og væskedepoterne op samt reparere, genopbygge og danne ny muskelvæv. Derudover er det godt at få et hovedmåltid 1-2 timer efter endt træning. Find mere information på Team Danmarks hjemmeside [http://www.teamdanmark.dk/Udgivelser/Sportsernaering/Dit barn træner meget.pdf](http://www.teamdanmark.dk/Udgivelser/Sportsernaering/Dit%20barn%20træner%20meget.pdf)

5.3. VÆGTPINERI OG KONSEKVENSER VED AT SPISE FOR LIDT MAD



Indenfor kamp i Taekwondo opdeles udøverne i vægtklasser under konkurrencer, og dermed bestemmer kropsvægten hvilke modstandere udøverne skal kæmpe imod. Af samme årsag er der i Taekwondo ofte et stort fokus på vægt - især op til konkurrence. Udøvernes relative egenskaber er i denne forbindelse vigtigst, da eksempelvis relativ styrke fortæller noget om det forhold der er mellem udøvernes absolutte styrke og deres kropsvægt. Øger udøverne deres absolutte styrke uden at øge deres kropsvægt, så øger de deres relative styrke. Det samme gør sig gældende hvis udøverne taber sig uden at miste styrke. Derfor kan den enkelte udøver finde det fristende at vælge en så lav vægtklasse som muligt for at få størst udbytte af sin fysiske kapacitet og egenskaber. Udøverne ser sig derfor nødsaget til at tabe sig hurtigt forud for konkurrencer for at "gå i vægt". Ved at være i vægt i en kortere periode - typisk 3 dage, opnår man sit vægttab ved at forbrænde flere kalorier end man indtager i 3 dage forud for indvejen. Der er ikke belæg for at sige ud fra en ren sundhedsfaglig synsvinkel at denne fremgangsmåde er usund såfremt det blot sker enkeltstående gange. Dog er det en vej til et skråplan med uoverskueligt mange faldgrupper for ukyndige personer. I perioder ligger kampstævnerne tæt - helt ned til en uges mellemrum,

og hvilke stævner skal udøveren beslutte er værd at tabe sig for? Det medfører ofte at udøverne sulter sig selv for at komme ned i en lettere vægtklasse. Dermed forøger udøverne chancen for at vinde kampe, da de kommer til at kæmpe mod nogen, der reelt er mindre end dem selv.

Det åbenlyse ved dette problem, ud over at udøverne sulter sig, er, at modstanderen kan benytte samme "taktik" og dermed også sulte sig. På den måde fremavles en kultur, hvor udøverne bliver tvunget til at tabe sig og gå ned i vægt, hvis de vil kæmpe med deres faste/normale modstandere, i stedet for at kæmpe i deres "rigtige" vægtklasse, hvor de så til gengæld konkurrerer mod modstandere, der er større end dem selv. Yderligere kan det være medvirkende til skader, som resultat af at udøverne i forsøget på at holde vægten nede ikke træner for meget styrketræning, da vejer muskler mere end fedt. Dette har vi fokus på fra Dansk Taekwondo Forbunds side, da det ikke er et acceptabelt mønster at byde vores unge Taekwondokæmpere, og vi anbefaler at trænerne ligeledes er opmærksomme på dette. Vægtpineri kan desværre ofte også føre til spiseforstyrrelse, hvorfor det er vigtigt at være opmærksom på symptomer og reagere herpå, hvis vi vil undgå dette i Taekwondo. Dansk Taekwondo Forbund arbejder på at beskrive en sundhedspolitik.

Generelt bør udøvere på alle niveauer kun gå i vægt under kontrollerede forhold vejledt af fagpersonale som f.eks. diætister.

5.3.1. RÅD TIL TRÆNEREN (OG ANDRE NØGLEPERSONER)

Som Taekwondotræner er du en ressourceperson, som udøverne støtter sig til, og du har dermed indflydelse på udøvernes viden, holdninger og adfærd. Dine holdninger til mad, vægt, kropssammensætning og udseende og de signaler, du sender, har derfor afgørende betydning for, hvor stort fokus udøverne retter mod disse faktorer. Det er derfor dit ansvar som træner, at sørge for at udøverne kun "går i vægt" under kontrollerede forhold vejledt af fagpersonale som f.eks. diætister. Det er ligeledes dit ansvar som træner at være opmærksom og reagere på tendenser til vægtpineri og uhenigtsmæssige spisevaner der f.eks. kan føre til spiseforstyrrelser i Taekwondo. Jo tidligere problemet opdages, desto lettere er det at gribe ind og vende udøvernes negative adfærd.

Det første signal du, som træner, skal være opmærksom på er, hvis en udøver pludselig ændrer spisevaner. Derudover er det vigtigt at være opmærksom på signaler som træthed og svimmelhed samt forringet koncentrationsevne, muskelstyrke, hurtighed og udholdenhed. Ved mistanke er det vigtigt at Taekwondotræneren (og andre nøglepersoner) griber hurtigt ind og sikrer, at udøveren får hjælp til at komme på rette spor.

HVAD KAN DU GØRE, HVIS EN TAEKWONDOUDØVER SPISER FOR LIDT?

Det følgende er et forslag til, hvad du som Taekwondotræner (eller nøgleperson) kan gøre, hvis du har mistanke om, at en udøver spiser for lidt:

- Tal med udøveren om, hvordan hun eller han har det.
- Fortæl, at du er bekymret.
- Lyt og spørg efterhånden mere konkret ind.
- Vær ikke bange for at tage fat og tale med udøveren om dette.
- Overvejer du at fortælle andre om problemstillingen, skal du først fortælle udøveren, hvem du ønsker at inddrage. Ellers kan udøveren nemt opfatte det som tillidsbrud, og det kan derefter blive svært at genoprette tillidsforholdet mellem jer.
- Er der tale om en ung udøver bør du kontakte forældrene og fremlægge din opfattelse af problemet, gerne sammen med udøveren. Hvis udøveren er voksen, bør du kraftigt opfordre ham eller hende til at gå til egen læge. Tal eventuelt med ægtefællen eller kæresten sammen med udøveren.
- Hvis du er i tvivl om hvordan du skal håndtere uhenigtsmæssige spisevaner f.eks. spiseforstyrrelser – så vent ikke med at kontakte Dansk Taekwondo Forbund eller en faglig ekspert, så du kan få råd og vejledning. Vi kan også hjælpe dig med yderligere information som bl.a. findes i pjecen "Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere - forebyggelse og behandling", udgivet af Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark.



Kapitel 6

Idrætsskader

6.1. INTRODUKTION

Sport og skader følges ofte ad og Taekwondo er ingen undtagelse. At dyrke Taekwondo medfører småknubs, som gør ondt dog uden at det påvirker bevægeligheden. Dette kapitel handler derfor om hvilke skader der kan opstå og hvordan trænere, udøvere eller andre tilstedeværende skal behandle skader i Taekwondo. Kapitlet skriver også kort hvordan og hvornår trænerne hjælper en skadet Taekwondoudøver tilbage til sporten igen. Hvis du savner mere information om skader end der findes i dette kapitel, har DIF udgivet flere foldere bl.a. "Idrætsskader, Hvad gør man – kend din rolle" som alle findes på www.dif.dk/foreningsliv/viden-om.

Taekwondotrænere spiller en vigtig rolle i forhold til skadesforebyggelsen, da de er styrende og rådgivende med hensyn til træningen, teknikken samt valg af udstyr. Skadesforebyggende træning har vi dog valgt ikke at beskrive i dette kapitel da det bør indgå som en naturlig del af Taekwondotræning, og derfor er emnet beskrevet i Kapitel 9 "Fysisk Træning" (s. 63).

6.2. SKADESTYPER

Overordnet set kan idrætsskader opdeles i enten overbelastningsskader eller akutte skader.

6.2.1. OVERBELASTNINGSSKADER I TAEKWONDO

Opstår som følge af forkert belastning/træning over længere tid. Dvs. at vævet bliver påvirket af ensidige og gentagne bevægelser. Årsagen kan f.eks. være overtræning, misforhold mellem træningsbelastning og idrætsudøverens træningstilstand, forkerte eller forkert udførte øvelser. Overbelastningsskader er kendetegnet ved bl.a. ømhed, smerte, hævelse, irritation, nedsat præstationsevne og uoplagthed. De mest klassiske overbelastningsskader i Taekwondo sker ved ledbånd og sener især fod-, knæ- og



hoftelid, f.eks. betændelse i akillesenen eller hasemuskulaturen, ømme knæ og bristet slimsæk i hoften. Om disse skader opstår, afhænger af underlaget, teknik, fysisk tilstand og hyppighed af træningen. Knæ og lysken/hoften kan også blive nedslidt pga. de mange gange i samme position ved spark – noget der ikke er naturligt for kroppen, hvilket kan give slidgigt. Et tegn på overbelastningsskader er, når udøveren oplever ømhed i starten af et træningspas – ømheden forsvinder under opvarmningen, men kommer snigende, når træningen er overstået. Det er ikke ualmindeligt, at udøveren om morgenen vil opleve en øget ømhed og en fornemmelse af stivhed i det skadede område. Ømheden forsvinder typisk, hvis udøveren holder nogle dages pause, men viser sig øjeblikkeligt, når udøveren igen forsøger at være aktiv.

Skaden er opstået - hvad gør jeg (overbelastningsskade)?

Det er vigtigt at både udøveren og træneren reagerer hurtigt på skaden. Hvis skaden får mulighed for at udvikle sig ved at trodse smerten og træne, risikere udøveren, at skaden udvikler sig til en permanent betændelsestilstand i senen. Træneren skal tale med udøveren, så I sammen kan justere træningen. Udøveren skal undgå at provokere smerten og undgå bevægelser og belastninger, der giver problemer.

Tilbage til sporten efter en skade - hvad gør træneren?

I en skadesperiode er det ikke kun det skadede væv, der mister sin styrke, det er derfor vigtigt at udøveren holder resten af kroppen i gang. Find ud af hvilke aktiviteter udøveren kan lave uden at provokere det skadede område og læg i samarbejde med læge/fysioterapeut en plan for genoptræning. Vær som træner opmærksom på om skaden er et produkt af vægtpineri – enten i form af mindre styrketræning eller udmattelse af kroppen pga. for lidt næring. Se mere herom i Kapitel 5 "Ernæring og vægtregulering" på s. 35.

6.2.2. AKUTTE SKADER I TÆKWONDO



Opstår pludseligt under træning eller konkurrence – især ved frikamp – selvom der bruges beskyttelsesudstyr. Ved en akut skade belastes vævet med en enkelt kraftig belastning. Skaden opstår typisk i forbindelse med en kraftig eller eksplosiv bevægelse

med maksimal kraftudfoldelse og hurtigt retningsskift. Når den akutte skade opstår, gør smerterne det umuligt at fortsætte. De mest klassiske akutte skader i Taekwondo sker som konsekvens af kontakten til modstanderen herunder også dårligere teknik med uheldige eller upræcise spark, som en del af kontakten med underlaget eller for dårlig opvarmning f.eks. blå mærker/større blodansamlinger, fibersprængninger i læg- og hasemuskulatur, forstuvede/forstrakte fod-, hånd- eller fingerled samt frakturer på fødder, underarm, albue, hænder, ribben, kraveben, næse og tænder.

Ved akutte skader bliver ledbånd, sener, muskler eller knogler påvirket ud over deres normale evne til at strække og give efter. Blodkar, sener, ledbånd eller muskelfibre brister. Blodet siver ud i området, og den ekstra væske trykker på nerverne. Den uheldige Taekwondoudøver vil derfor opleve, at det gør meget ondt.

Skaden er opstået - hvad gør jeg (akutskade)?

Når uheldet er ude, er det vigtigt at vide, hvad man skal gøre:

1. **Spørg**, hvor det gør ondt!
2. **Se** på skaden – og vurder før du om nødvendigt berører skaden
3. **Iværksæt** behandling!

SÅDAN GØR DU

Læg først et lag stramt elastikbind omkring skadestedet. Derefter skal du vikle elastikbindet om isposen og skaden. Det er vigtigt, at du lægger elastikbindet på nedefra og op – derved undgår du, at den øgede væske hober sig op nedenfor skadestedet. Hvis du eksempelvis har vredet om i anklen, skal du starte ved tærerne og slutte over anklen. Elastikbindet skal lægges stramt og fast, det er dog vigtigt, at der fortsat er blodcirkulation ud til tærerne.

Husk

Et tyndt lag elastikbind eller et fugtigt klæde mellem udøverens hud og en kølende is. Herved undgår du forfrysninger.

Isposen skal være i berøring med det skadede område i 20-30 min. Gentag nedkølingen hver anden time. Det tager ca. 10 min. inden kulden trækker ned i vævet og får blodkarrene til at trække sig sammen.

Som hovedregel skal elastikbind benyttes indtil hævelsen er væk. Derudover skal udøveren sørge for, at det skadede område placeres højt f.eks. på en stol eller et bord. Udøveren bør i det hele taget i de første dage efter skaden, holde sig i ro og sørge for, at den første healing får de bedste betingelser.

Behandling:

For at standse og minimere blødningen skal du iværksætte PRICE-princippet så hurtigt som mulig. Hvis behandlingsprincipperne benyttes på den rigtige måde, forkortes skadesperioden betragteligt:

P – Protection (beskyttelse)

R – Rest (hvile)

I – Ice (kølede is)

C – Compression (trykforbinding)

E – Elevation (det skadede område skal hæves over hjertehøjde)

6.2.3. TILBAGE TIL SPORTEN EFTER EN SKADE - HVAD GØR TRÆNEREN?

Udøveren skal, afhængig af skadens omfang, i samarbejde med træneren og/eller læge/fysioterapeut planlægge et genoptræningsprogram. Både for den skadede og ikke skadede del af kroppen. Vær som træner opmærksom på om disse skader er et produkt af vægtpineri – enten i form af mindre styrketræning eller udmattelse af kroppen pga. for lidt næring. Se mere herom i Kapitel 5 "Ernæring og vægtregulering" på [s. 35](#).



Kapitel 7

Teknisk træning

7.1 INTRO

Der findes flere versioner af teknik inden for Taekwondo, og meget er allerede godt beskrevet i Dansk Taekwondo Forbunds Officielle Grundteknikbog og via gradueringspensum (findes på forbundets hjemmeside på www.taekwondo.dk under download). Vi har derfor i dette kapitel valgt at beskrive teknik, der er nødvendig for at være taekwondo frikæmper, da den ikke er nær så beskrevet i diverse pensum. Kapitlet beskriver mere specifikt kampteknik samt indlæring af teknik. Det taktiske element af kampteknik dækkes i Kapitel 8 "Taktisk træning" s. 55.

7.2 KAMP-TEKNIK

7.2.1 KAMPSTANDEN

Kampstanden er udgangspunktet for alle bevægelser og alle teknikker i Taekwondo frikamp. Kampstanden er den basale klarposition udøveren indtager både før og efter en eller flere bevægelser og/eller teknikker. Det er derfor altafgørende at kampstanden er korrekt, således at udøveren kan udføre bevægelser og teknikker på en så naturlig og optimal måde som overhovedet mulig. Kampstanden skal give udøveren den bedste mulighed for at opnå fuld balance og fuldt afslappet, naturlig kropsholdning. Derudover skal den sikre, at udøveren kan udføre alle bevægelser/teknikker så let, adræt og så hurtigt som muligt. Den optimale kampstand skal også gøre udøveren i stand til kunne skjule en hvilken som helst bevægelse/teknik så godt som muligt, over for en modstander.

7.2.2 ENKELTE TEKNIKKER

Dette punkt beskriver udvalgte, grundlæggende enkelte teknikker. De enkelte teknikker består af spark, slag og blokeringer. Først bliver fokuspunkterne for angrebsteknikker gennemgået for derefter

at fortsætte med behandlingen af fokuspunkter for kontrateknikker. Mange af fokuspunkterne for kontrateknikkerne vil være identiske med de respektive angrebsteknikker. Disse vil kun blive gentaget, hvor det synes relevant. De fokuspunkter, der ellers tages med i dette afsnit, er derfor specifikt for teknikken som kontrateknik.

Som det fremgår af nedenstående oversigt (Tabel 3 s. 47), vil hhv. angrebs- og kontrateknikkernes detaljer blive beskrevet ifølge en bestemt inddeling. Der inddeles først i teknikkens fase. Derefter om der er tale om en teknik med bageste ben eller forreste ben. Til sidst inddeles fokuspunkterne efter specifikke teknikker, hvor det er nødvendigt. Dette kan virke lidt omvendt, men da fokuspunkterne for størstedelen af de specifikke teknikkers vedkomne er identiske i de forskellige faser, virker denne inddeling mest logisk. Derudover er teknikkernes faser de mest interessante ift. teknikkernes detaljer. Heraf følger en beskrivelse af de tre faser:

Teknikkens 1. fase: Startfasen

Som navnet indikerer, er dette fasen, hvor teknikken igangsættes fra kampstanden. Det er afsættet samt den første bevægelse i selve teknikken, der skal udføres. Eksempelvis svarer knæløftet til sparkets startfase. Under startfasen er den 'direkte teknik' altafgørende. Den direkte teknik betyder, at der er minimalt bevægelsesudslag inden teknikkens udførelse hos udøveren. Det vil sige ingen unødvendige bevægelser. Dette gør teknikken hurtigere, da færre bevægelser under udførelse af teknik giver hurtigere eksekvering. Modstanderen har dermed også sværere ved at reagere på sparket, da man ikke signalerer til modstanderen, at man vil udføre en given teknik samt hvilken teknik man udfører.

Teknikkens 2. fase: Kontaktfasen

Dette er selve teknikens udførelse fra startfasen til og med teknikens kontakt med målet. De forskellige typer af spark kan have samme startfase men forskellig kontaktfase. Som eksempel begynder både Dolyochagi og Mirochagi med det samme knæløft. Dolyochagi har efterfølgende en let cirkulær bane og rammer målet med vristen, hvorimod Mirochagi går i en mere direkte linje imod sit mål og rammer med fodsålen.

Teknikkens 3. fase: Landingsfasen

Landingsfasen er fra udøveren har ramt sit mål til landing i ny kampstand eller ny udgangsposition, f.eks. når det gælder slag. Det gælder også fra en helt udstrakt teknik, hvis der ikke er et konkret mål eller hvis målet/modstanderen flytter sig. En korrekt landing efter udført teknik er altafgørende i konkurrence, da det betyder, at udøveren er i stand til at kunne følge op med en bevægelse for evt. at lukke af for modstanderens angreb eller at følge op med endnu en teknik.



Inddelingen af teknikbeskrivelserne:

TYPE	FASER	BEN/ARM	TEKNIK	OVERSÆTTELSE
Angreb	1. Fase: Startfasen 2. Fase: Kontaktfasen 3. Fase: Landingsfasen	Bagerste	Dollyochagi momtong/eolgul	Cirkelspark midt-/højsektion
			Mirochagi	Skubspark
			Naeryochagi (eller Jikgi)	Nedadgående frontspark. Jikgi = Henviser til en 'kløvende bevægelse', som når man kløver brænde med en økse
			Naraechagi (eller Dobbel) momtong/eolgul	Nedadgående frontspark. Jikgi = Henviser til en 'kløvende bevægelse', som når man kløver brænde med en økse
		Forreste	Ap bal dollyochagi/ Bareunbal momtong/eolgul	Forreste ben cirkelspark. Bareunbal = Hurtig fod/spark (henv. til forreste fod, da denne er tættest på modstander og derved 'hurtigt').
			Ap bal mirochagi (eller Cut)	Forreste ben skubspark. Cut (eng.) = Skære
			Ap bal naeryochagi	Forreste ben nedadgående frontspark.
			Ap bal naraechagi (eller Dobbel) momtong/eolgul	Forreste ben Dobbel cirkelspark (med skift i luften og det første spark med forreste ben). Narae = Flyve/vingeslag eller 'åre' (fra en båd)
			Mom dorachagi/Dolgaechagi momtong/eolgul (eller Turn)	Krop-drej-(cirkel)spark. Dolgae = Hvirvelvind / tornado. Turn (eng.) = Dreje
Kontra	1. Fase: Startfasen 2. Fase: Kontaktfasen 3. Fase: Landingsfasen	Bagerste	Badachagi	Cirkelspark som kontra. Bada = at 'tage imod' (noget)
			Dwichagi	Baglæns spark
			Dwihooryochagi (eller Hwechuk)	Baglæns cirkelspark (til hovedet). Hweckhuk = Rotationspunkt (henv. til fodballen på standbenet under udførelsen af teknikken)
			Narae badachagi (eller Dobbel kontra) momtong/eolgul	Dobbelt cirkelspark som kontra (med skift i luften). Narae = Flyve/vingeslag eller 'åre' (fra en båd)
		Forreste	Joomeok	Slag med bageste og blokering med forreste. Joomeok = Knyttet næve
			Ap bal badachagi momtong/eolgul	Forreste ben cirkelspark som kontra
			Ap bal naeryochagi	Forreste ben nedadgående frontspark.
			Mom dorachagi/Dolgaechagi (eller Turn) momtong/eolgul	Krop-drej-(cirkel)spark. Dolgae = Hvirvelvind / tornado. Turn (eng.) = Dreje
			Ap joomeok	Slag med forreste og blokering med bageste. Joomeok = Knyttet næve

Tabel 3: Inddelingen i gennemgangen af teknikbeskrivelserne for Taekwondo kamp

Termerne for teknikkerne bliver brugt på Kyunghee-in og Yong-in universiteterne i Korea. Der findes en del andre benævnelser fra andre skoler eller teams. Dobbelt spark og 'turn' er spark der blev opfundet i 80'erne, så derfor har de altid haft specielle navne. Gamle traditionelle termer fra Taekwondo blev alt for lange og upraktiske at bruge i moderne kamp og coaching, så derfor kom der nye termer, da sportificeringen af Taekwondo fandt sted. Koreanerne fandt også på deres egne ord, for at snyde modstanderne. Disse betegnelser bruges i resten af dette ATK-materiale.

7.2.3 KOMBINATION AF KAMPTEKNIK

I takt med at kampstanden, de enkelte step og de enkelte angrebs- og kontrateknikker beherskes hver for sig, skal step, bevægelse og teknikker kombineres. Kombination af teknik opdeles i tre:

- Kombination af step/bevægelse fra kampstand til ny kampstand
- Kombination af step/bevægelse og enkelte sparke- og/eller slagteknikker.
- Kombination af enkelte sparke- og/eller slagteknikker.

I konkurrence er det vigtigt, at man kan sætte bevægelserne i kampstanden sammen på en naturlig og flydende måde. Dette giver flere muligheder for bedre at kunne undvige modstanderens angreb. Derudover giver det flere muligheder for selv at kunne skabe flere åbninger for egne teknikker. Endvidere lægger step-kombinationerne grundlaget for kombination af step/bevægelse og diverse angrebs- og kontrateknikker. Heraf følger nogle generelle betragtninger, når det gælder kombination af teknik:



- Når der kombineres med step/bevægelse skal udførelsen af den enkelte del (det enkelte step) være nøjagtig den samme, som hvis den blev udført isoleret.
- Step og teknikker må sættes sammen på en naturlig og flydende måde.
- For at få en flydende bevægelse i kombinationen af både step og teknikker, må udøveren være ekstra opmærksom på at videreføre bevægelsen fra første del over i den anden del uden at stoppe op undervejs.

Selvom der er lighedspunkter er der dog også forskelle, når det gælder kombinationer udelukkende med sparketeknikker. I kombination af teknikker (spark og slag) skelnes imellem indgangsteknik og afslutningsteknik. Der er tilmed særlig fokus på overgangen imellem teknikkerne i kombinationerne.

Indgangsteknik

For at få den flydende bevægelse fra teknik til teknik er det afgørende, hvordan udøveren udfører de enkelte teknikker. Den første teknik samt de efterfølgende teknikker, der ikke afslutter kombinationen (ved tre teknikker og derover) kaldes 'indgangsteknik'. Formålet med denne teknik er ikke at sparke igennem og få point, men som navnet antyder, at komme ind på modstanderen eller at åbne modstanderen op for derefter at kunne levere et opfølgende og afgørende pointspark.

Afslutningsteknik

Afslutningsteknikken kan også kaldes for pointsparket, da formålet for den afsluttende teknik i kombinationen er point. Udførelsen er den samme som den enkelte teknik.

Overgangen imellem teknikkerne

Dette er et meget vigtigt punkt, hvis kombinationerne skal være hurtige, flydende og effektive. Som udgangspunkt er overgangen den bevægelse og det tidsrum, der er imellem 3. fase på indgangsteknikken og 1. fase på den efterfølgende teknik. Under udførelsen af kombinationerne skal dette tidsrum være så kort som muligt.

7.3 INDLÆRING AF TEKNIK

Før nogen form for specifik træning bør udøveren som et minimum have været på et basishold, hvor man kan lære alle de grundlæggende begreber omkring Taekwondo. Følgende er vigtigt man har lært inden man retter fokus mod mere seriøs kamp/teknik konkurrencetræning: *Respekt, Disciplin og Vedholdenhed.*

7.3.1 GENTAGELSE AF TEKNIK



Det tager tid at tilegne sig nye færdigheder og det kræver mange gentagelser for at blive god. Øvelse gør mester. Underviseren bør derfor give udøverne den fornødne tid og mulighed for at lave de mange gentagelser. Dette gælder både i den enkelte træning men også over længere perioder.

Træning i blokke

Den samme tekniske færdighed gentages mange gange uden at man træner andre ting. F.eks. 10 minutter med Momdolyochagi. Denne metode er hensigtsmæssig ved indlæring af ny teknik. Der ved øges niveauet hurtigere.

Seriel træning

Her trænes flere forskellige tekniske færdigheder i den samme rækkefølge. Dette gøres bl.a. når der trænes kombination af teknik. En øvelse kan f.eks. være; skift stand på stedet (A), Dolyochagi med forreste ben (B), Neryochagi med bageste ben (C). Derefter startes forfra, så træningens ser således ud: ABC, ABC, ABC. Denne metode er hensigtsmæssig ved træning af kendte teknikker.

Træning i vilkårlig rækkefølge

Som ovenfor trænes teknikkerne i rækkefølge. Enten med korte pauser eller som sammensat teknik. Nu er det bare i vilkårlig rækkefølge, så rækkefølgen af de valgte teknikker hele tiden blandes: ACB, BCA, ABC, ABA, BCB osv. Metoden er god, når udøveren skal videreudvikle sine allerede beherskede færdigheder. Denne form for træning lægges der bl.a. op til under punkterne for træning på hand-mitt (sparkepude) og hogu (kampvest) under de Taekwondo-specifikke metoder.

7.3.2 TRÆNINGSMETODER

Når man som træner skal undervise i Taekwondo, er der flere forskellige metoder man kan bruge til at bygge læringen op med i træningen ud over principperne baseret på sanserne som er omtalt i Kapitel 3 (s. 28). Helmetoden og delmetoden er generelle træningsmetoder der også bruges i andre sportsgrene, hvorimod lukkede/åbne færdigheder, træning med hand-mitt (pude) eller hogu (vest) og træning med aktiv partner er Taekwondospecifikke metoder.

Helmetode

Helmetoden bør være udgangspunktet for den Taekwondotekniske træning. Her tages der udgangspunkt i teknikkens grovform. Udøveren udfører og oplever teknikken i sin helhed med det samme. Har udøveren problemer med dele af øvelsen, kan man inddrage rette- og hjælpeøvelser med det formål at få trænet den specifikke del af teknikken. Dette kaldes for hel-del-hel metoden.

Delmetode

Delmetoden er hensigtsmæssig i serielle teknikker som f.eks. Dobon dolyochagi eller i kombinationer. Her kan man tydeligt adskille en del af bevægelsen/teknikken fra en anden. Her er det godt at træne den sværeste del først og mest, så udøveren kan udføre teknikken bedre.



Lukkede og åbne færdigheder

Når der ses isoleret på Taekwondo basisteknik kan man forandres til at tro at disse færdigheder betegnes som lukkede færdigheder. Dette betyder, at færdigheden finder sted i et lukket og stabilt miljø, hvilket er tilfældet med den traditionelle Taekwondoteknik (poomse/taegeuk). De tekniske færdigheder udøveren skal kunne gøre brug af i Taekwondo frikamp er imidlertid åbne færdigheder, hvor miljøet (kampsituationen) er variabelt og uforudsigeligt. De tekniske Taekwondospecifikke basisfærdigheder må og skal trænes praktisk som åbne færdigheder, hvor reaktions- og opfatteevne, præcision og afstandsbedømmelse samt timing er centrale parametre i succesfuld udførelse og brug af teknikkerne i konkurrencesituationen. Dette er de primære fokusområder for de Taekwondo-specifikke træningsmetoder.



Formål:

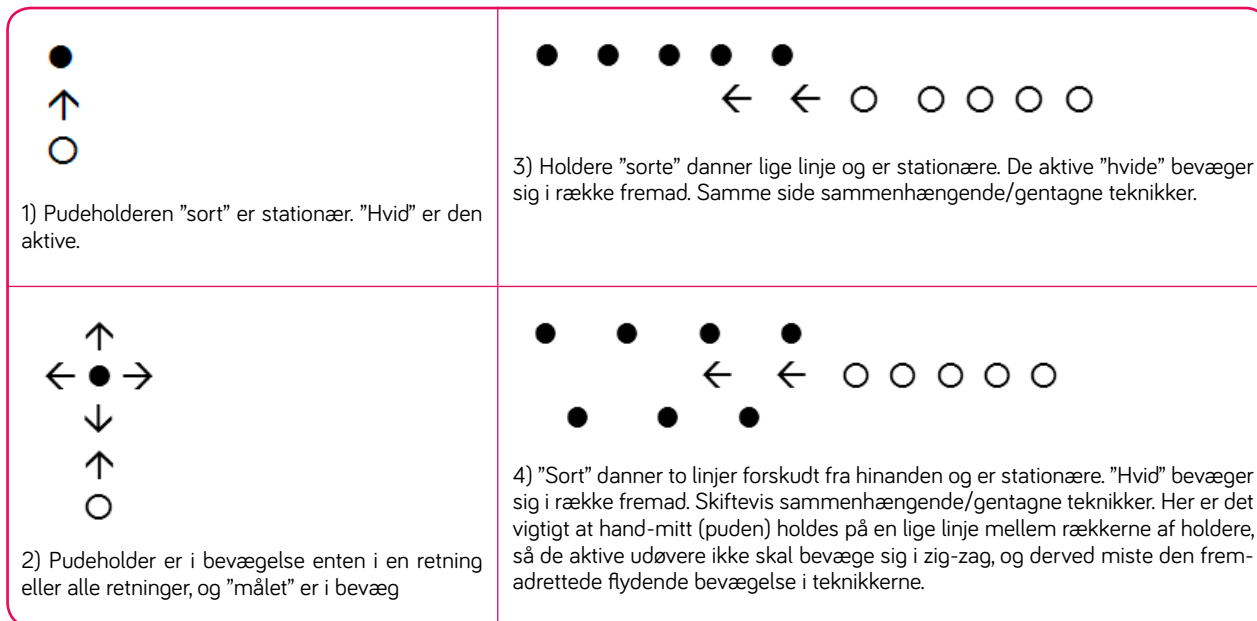
- At opøve udøverens teknik i forhold til et "mål", hvor "målet" enten er i stilstand eller i bevægelse. Som udgangspunkt må de enkelte teknikker først opøves på et stillestående "mål" og derefter et bevægeligt mål.
- At opøve udøverens præcision og afstandsbedømmelse, igen i de 2 niveauer: Stillestående og bevægelse.
- At opøve udøverens reaktions- og opfatteevne i højt tempo samt hurtighed især under bevægelse i form af sammenhængende og gentagne teknikker.

Progression/ variation (Figur 5):

- Enkelte teknikker på et stillestående mål. (1)
- Enkelte teknikker på et bevægeligt mål. (1)
- Enkelte teknikker, der er ukendt for udøveren. Dette bliver kun på et bevægeligt mål. (2)
- Kombinationer på stillestående mål. (1), (3), (4)
- Kombinationer på bevægelige mål. (2)
- Kombinationer, der er ukendte for udøveren. (2)

Fokuspunkter:

- For at få fuldt udbytte af pudetræningen skal man være opmærksom på måden, man sparker på.
- For det første skal basisteknikken overføres til pudetræningen. Dvs. at man ikke begynder at udføre teknikkerne helt anderledes på puder.
- For det andet er det ikke meningen at man skal lægge al kraft i teknikkerne. Der skal selvfølgelig være kraft, men det skal være hurtige, præcise og kontrollerede teknikker frem for "tunge" og ukontrollerede teknikker.
- For at få maksimalt udbytte og kvalitet i øvelserne er det yderst vigtigt at holderen er i kampstand og agerer realistisk i forhold til en konkurrencesituation. Holderen må være vågen, have formålet for øje og hjælpe den aktive part, så denne får trænet sine teknikker optimalt og oplever den konkurrencenære situation.



Figur 5. Foretrukne formationer i træning med hand-mitt.

Træning på hogu (kampvest)



Her gælder det samme formål, progression, opstilling og fokuspunkter som for træning med hand-mitt. Forskellen ligger dog i at her kan der trænes meget mere konkurrencenært. Med hensyn til den tekniske udførelse er der nogle fokuspunkter, der er vigtige at have for øje:

Pointspark:

Med pointspark menes, at den udøver, der udfører teknikken skal sparke med den præcision og kraft, der giver et "rent" point. Der må ikke være nogen tvivl om, at teknikken ville have givet point i en kampsituation. Her gælder det primært om at få "pointlyden frem" dvs. et højt klask som følge af, at man har ramt præcist og hårdt. Når det gælder træning på elektroniske kampveste giver det sig selv. Nemlig at man må ramme præcist og med den rigtige mængde kraft for at udløse pointet/scoringen fra systemet. Her er det især følgende punkter, som er vigtige:

- Fodens placering/stilling på vesten. F.eks. ved Dolyochagi: Når foden rammer skal *hele* foden og kun foden have fuldstændig tæt kontakt med vesten.
- I kontaktøjeblikket må sparket ikke være helt udført. Der skal være en lille bøjning tilbage i sparkebenets knæ, hvilket betyder, at man "sparker igennem" modstanderen/vesten. Herved er der bedre mulighed for at opnå den rigtige mængde kraft i teknikken.

Træning med aktiv makker (med/uden hogu)



Med aktiv makker menes at her trænes teknikkerne i de konkrete kampsituationer, hvor begge udøvere udfører dueller med hhv. angrebs- og kontrateknikker. Dette indbefatter både situationer med enkelte teknikker men i høj grad også kombination af step og teknikker samt kombinationer af teknikker.

Formål:

- At opøve og udvikle udøverens teknikker og bevægelser i forhold til en modstander under en udveksling af teknikker under kamp.

Fokuspunkter/primære træningsområder:

- Afstand - Her er det især forståelsen af brugen af step kombineret med teknikkerne, der giver træning af afstandsbedømmelsen.
- Præcision - At kunne ramme det rigtige sted på modstanderen med det rigtige sted på ens egen fod/hånd med kontrol.
- Rum - Forstås som den plads en modstanders angrebs- eller kontrateknik giver/ikke giver i forskellige kampsituationer samt evnen til at kunne udnytte denne.
- Timing/tid - Er tidspunktet for, hvornår teknikken udføres og sættes ind i forhold til modstanderens bevægelse, tempo og fart.

7.3.3 FEJLRETNING – FEJLFINDING OG FEEDBACK



I Taekwondoteknik kan en såkaldt 'fejl' defineres som 'en afvigelse fra idealbilledet'. Dette 'idealbillede' er den velkoordinerede teknik eller øvelse, som udføres med den rigtige kraft på de rigtige tidspunkter. Den 'korrekte udførelse' bliver derfor udgangspunktet - en norm, som man kan referere til. Det bruges når man som træner bruger undervisningsmetoden "Instruktion" som omtalt i Kapitel 3 på s. 26.

Formålet med fejlretning bliver derfor, at teknikken skal nærme sig idealbilledet. Dette giver imidlertid kun mening, når det handler om at indøve og træne veldefinerede bevægelser og teknikker. Se de typiske fejl for de forskellige kampteknikker beskrevet i dette kapitel på vores ATK-hjemmeside på www.atkkampsport.dk.

Der er tre vigtige punkter at have for øje i forbindelse med fejlretningen, og hvad denne skal tilsigte. Fejlretning skal:

- Medvirke til at øvelsen/teknikken lykkes, så det bliver en positiv oplevelse for udøveren
- Mindske risikomomenterne ved øvelsen/teknikken
- Fremme udøverens kropsbevidsthed

Fejlretning inden for Taekwondoteknik bygger i høj grad på en vurdering af hvilke muskler og led udøveren bruger til en bestemt bevægelse og om disse led/muskler har den rette position og spænding (bevægelsesanalyse). F.eks. når der laves høje spark, så

bruges muskler i under- og overben, baller, mave- og rygmuskler for at holde kroppen stabilt samt fodleddet skal være flekset eller strakt afhængig af sparkets type. Som træner må man stille sig følgende spørgsmål i forbindelse med fejlretningen:

Hvor ligger fejlen? - Hvorfor opstår fejlen? - Hvordan kan fejlen rettes?

Hvor ligger fejlen?

Træneren må have et godt kendskab til teknikkens bestanddele og detaljer. Træneren må kunne danne sig et overblik over teknikken eller øvelsesforløbet på de få sekunder det ofte varer, og fokusere på de dele, man vurderer som de vigtigste.

Der skelnes imellem to typer fejl; *primærfejl* og *sekundærfejl*.

- En primærfejl er en afvigelse fra den korrekte teknik, der er den direkte årsag til, at teknikken ikke lykkes eller ikke udføres optimalt.
- En sekundærfejl er en afvigelse fra den korrekte teknik, der er forårsaget af den primære fejl. Den/de sekundære fejl løses ofte, når det lykkes at rette primærfejlen.

Hvorfor opstår fejlen?

Er den primære fejl fundet, bliver det næste punkt at vurdere, hvorfor fejlen opstår. Årsagerne til fejl kan skyldes mange faktorer i undervisningssituationen. Underviseren kan derfor med rette stille sig selv disse spørgsmål:

- Har udøveren forstået teknikken/øvelsen?
- Kan udøveren omsætte den information, han/hun har fået, til handling?
- Har udøveren de fysiske forudsætninger (smidighed, styrke o. lign.) som teknikken/øvelsen kræver?
- Er der utryghed i gruppen?



Hvordan rettes fejlen?

Som træner i Taekwondo er det ikke nok kun at være god til at analysere f.eks. sin udøvers tekniske formåen, men man må også være god til at formidle sin viden. Når Taekwondoudøverne træner, er det meget vigtigt, at de får feedback. Trænerens rolle er, at lære udøveren selv at kunne kigge bag om tingene i forhold til teknikken - dvs. kunne indse hvor de laver fejl og uhensigtsmæssige bevægelser, og på lang sigt kunne fejlrette sig selv. Dette kan opnås ved at koble udøverens bevægelsesoplevelse og teorien/principperne bag teknikken. Derved opstår muligheden for at udøveren kan danne erfaringer, erkendelse og kropsbevidsthed.

Følgende er principper for en god og effektiv feedback:

- Udgangspunktet for feedback er dialogen, hvor udøveren opfattes som subjekt. Det vil sige, opfattes som et tænkende og handlende menneske.
- Meget feedback fra underviser i begyndelsen af teknikundervisningen, så den korrekte udførelse af de grundlæggende bevægelser/teknikker sikres.
- Det er bedre at give mindre feedback, når udøveren mestrer de basale bevægelsesmønstre.
- Feedback skal begrænses til få områder. Helst et område ad gangen.
- Hos de mere øvede udøvere fremmer spørgende feedback udøverens opmærksomhed og evne til selv at kunne opdage og rette sine fejl.
- Feedback gives på en konstruktiv måde, så udøveren opfatter kritikken/fejltreningen positivt. Dette gør, at modet og motivationen hos udøveren holdes oppe.
- Lad rettelser af teknikken komme umiddelbart efter øvelsen, hvor denne stadig 'sidder i kroppen' hos udøveren.

Træneren bør være kreativ, når det kommer til valg af rette-metoder. Man må vurdere hvilken rette-metode, der passer bedst til den enkelte. Mange gange er det en god idé at kombinere flere metoder. Nogle udøvere vil have deres præferencer for indlæring via synssansen, andre gennem en teknisk forklaring imens andre får mest ud af at involvere bevægelsessanserne (kroppen). Se mere herom i (Kapitel 3 s. 28). Forslag til metoder, der bruger hhv. bevægelsesinformation og synsinformation er vis herunder. Disse kan med fordel kombineres med den mundtlige forklaring:

Inddragelse af andre teknikker/øvelser, der har ligheder med hele øvelsen eller dele af øvelsen.

- Inddragelse af deløvelser.
- Vis øvelsen for udøveren igen.
- Udøveren kigger på en anden udøver, der laver samme fejl og på én, som laver den korrekte teknik.
- Brug fotos eller video, hvor udøveren kan se sig selv udføre teknikken.



Kapitel 8

Taktisk træning

8.1 INTRO

Taktik er at kunne beherske konkurrencesituationen ved at være forudseende og ved at kunne 'holde mange bolde i luften' på en gang. Taktik er en fleksibel størrelse, der skifter fra niveau til niveau, fra situation til situation og fra udøver til udøver.

Det taktiske aspekt i Taekwondo udspiller sig i konkurrencetilfælde – især kamp. Udefra kan Taekwondo måske se ud som tilfældige spark og slag, der slynges nådesløst ud med det formål at skade sin modstander. Set indefra er en konkurrencekamp i Taekwondo mere som en skakdyst. F.eks. vil man ikke kunne vinde et spil skak ved bare at flytte brikkerne hovedløst rundt på brættet. På samme måde vil man ikke kunne vinde en Taekwondo kamp ved at kaste teknikker ud hovedløst og formålsløst rundt efter sin modstander. Strategi og taktik er, som i skak, en forudsætning for en succesfuld præstation i Taekwondo kamp.

I enhver situation i en Taekwondo kamp skal hver udøver **opfatte, vurdere, beslutte og handle**. Det drejer sig først om at opfatte, hvad der sker i situationen og så om at vurdere forskellige løsninger til at komme ud af situationen på. Når de forskellige løsninger er klar, så skal udøveren beslutte hvilken én, der er bedst at anvende her og nu. Efter beslutningen skal udøveren så forsøge at handle ved at udføre den i praksis.

I Taekwondo kamp er det enkle formål følgende:

1. Udøveren skal lykkes med at undgå at blive ramt af modstanderens pointgivende teknikker.
2. Udøveren skal lykkes med at ramme modstanderen med egne pointgivende teknikker.

Taktik er den optimale anvendelse af den fysiske/mentale/tekniske kapacitet og de færdigheder udøveren mestrer og har til rådighed i den enkelte kampsituation.

De taktiske parametre er åbne færdigheder

Det taktiske er forbundet med de tekniske færdigheder. Disse kan ikke adskilles i den praktiske træning af de grundlæggende centrale taktiske parametre. Dog er fokus på det taktiske aspekt frem for det tekniske. Som med de tekniske basisfærdigheder, skal udøveren kunne gøre brug af sin taktiske forståelse igennem åbne færdigheder i Taekwondo frikamp. Det er her, hvor miljøet (kampsituationen) er variabelt og uforudsigeligt. De Taekwondospecifikke taktiske parametre og færdigheder må og skal trænes praktisk som åbne færdigheder. Selvom dette er tilfældet, er det en god idé at starte med at træne de enkelte øvelser som lukkede, når de taktiske parametre trænes specifikt. Der kan så trænes i en mere og mere variabel og uforudsigelige kampsituation efterhånden som udøveren udvikler sin taktiske formåen og modenhed. Dette sikrer den korrekte progression i træningen.



8.2 CENTRALE TAKTISKE PARAMETRE

CENTRALE TAKTISKE PARAMETRE

- Åben stand og lukket stand
- Åbent rum og lukket rum
- Forholdet imellem de specifikke angrebs- og kontrateknikker
- Benarbejde og step

8.2.1 GRUNDLÆGGENDE DEFINITIONER

- Højre og venstre stand (kampstand for den enkelte udøver)
Højre stand: Udøveren står i kampstand med højre ben bagest.
Venstre stand: Udøveren står med venstre ben bagest.
- Åben og lukket stand (forholdet imellem de to udøvers kampstand)
Åben stand: Udøverne har modsat ben bagest. F.eks. har kæmper A højre ben bagest imens kæmper B har venstre ben og vice versa. Kæmperne har *mave-siden* (se næste punkt) pegende i samme retning.

Lukket stand: Udøverne har samme ben bagest. Begge kæmpere har højre ben bagest og vice versa. Kæmperne har *mave-siden* pegende i modsat retning.

- Målområder (for angrebs- og kontrateknikker)

MOMTONG

MAVE (SIDE)

Der hvor hogu dækker maven og bageste højre side (i højre stand).

RYG (SIDE)

Der hvor hogu dækker forreste venstre side og nyre (i højre stand).

EOLGUL

ANSIGT (SIDE)

Lige på og højre side af hovedet (i højre stand).

ØRE (SIDE)

Venstre side af hovedet (i højre stand).

- Åbning/åbne (for modstanders teknik) eller Lukke af (for modstanders teknik)

Åbning/åbne: At være *åben* for en teknik vil sige, at man står i en position eller bevæger sig over i en position, hvor hhv. angrebs- eller kontrateknikken vil have retning mod/ramme *mave-siden* eller *ansigtet*.

Lukke af: At *lukke af* for en teknik vil sige, at man står i en position eller bevæger sig over i en position, hvor hhv. angrebs- eller kontrateknikken vil have retning mod/ramme *rygsiden* eller *øresiden*. Her er målområdet mindre og det er lettere at dække med blokering og/eller skulder (et spark imod *øresiden* skal over skulderen for at ramme).

Når udøveren står i konkurrencesituationen har udøveren altid en modstander foran sig. Denne modstander skal udøveren hele tiden forholde sig til. Dette forhold til modstanderen starter lige så snart kampen går i gang. Det første forhold er, når udøveren står i kampstand over for modstanderen, som også står i kampstand.

Følgende tre punkter gør sig gældende mellem de to kæmpere i denne situation:

- Afstanden imellem de to kæmpere
- Højre stand eller venstre stand
- Åben stand eller lukket stand



8.2.2 ÅBEN STAND OG LUKKET STAND KONCEPTET

Giver overblik i kampen og enkelthed i den taktiske tænkning. Da den taktiske tænkning per natur er mere eller mindre abstrakt, må den gøres forholdsvis enkel, så konkret som mulig og være med til at skabe overblik og struktur. Bliver der for mange ting at

tænke på eller er det komplicerede koncepter, vil udøveren have 'for meget i hovedet' og 'tænke' for meget. Derved vil udøveren miste spontanitet, 'fryse' i sin udførelse af bevægelser og teknikker samt blive usikker i konkurrencesituationen.

Åben og lukket stand konceptet er enkelt, da der kun er to varianter (åben-lukket) og det er sanseligt - både synsmæssigt (udøveren kan let se modstanderens position) og kropsligt (fornemmelse for egen position i forhold til modstander). Derudover er det en 'helkropsansning' og ikke fokus på en detaljeret del af kroppen f.eks. foden.

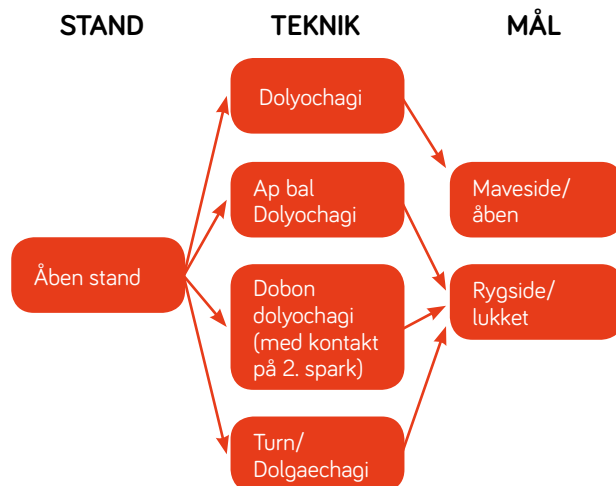
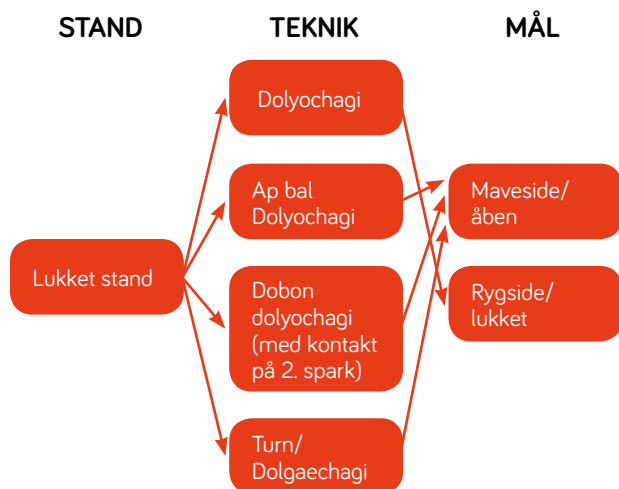
Derved behøver udøveren ikke tænke på, hvilket ben (højre/venstre) han/hun skal have forrest, i forhold til om modstanderen står med den ene eller den anden side til. At tænke på ens egen højre/venstre, samtidig med at skulle holde øje med modstanderens højre/venstre (der jo står spejlvendt) bliver tingene hurtigt meget komplicerede, da det går hurtigt i kampen og man ikke kun kan fokusere på dette ene koncept.

Er et værktøj i kommunikationen mellem coach og udøver
Her bliver den gensidige kommunikation lettere og forståelsen bliver bedre. Forestil dig at coachen instruerer udøveren sådan her: 'Når I står i lukket stand, så skift til åben stand'. Fremfor: 'Når modstanderen står med højre ben fremme og du også står med højre ben fremme, så skift så du står med venstre ben fremme'.

Giver mulighed for angriberen at udnytte modstanderens åbning, samt mulighed for forsvareren at lukke af for modstanders angrebstechnik

Alt afhængig af om udøverne står i åben eller lukket stand i forhold til hinanden og alt afhængig af hvilken angrebstechnik udøveren bruger, vil forsvareren enten stå/ bevæge sig i en position, hvor han/hun er åben for angrebstenikken eller lukker af for teknikken.

Eksempler på forholdet imellem udgangsposition (åben-lukket stand), angrebstechnik (momtong) og mål:



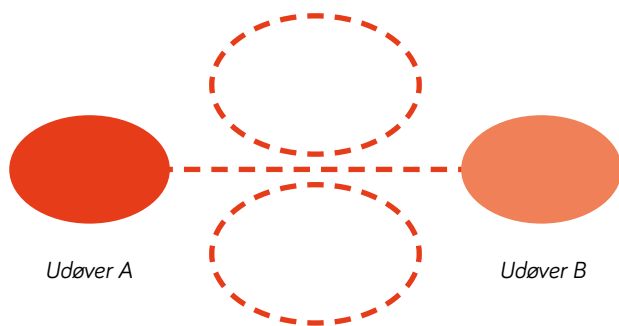
Udøveren må være bekendt med forholdet imellem sig selv og sin modstander (åben/lukket stand), og det dertilhørende målområde for alle de teknikker han/hun mestrer. Udøveren bør træne denne bevidsthed, så han/hun er tryk og er opmærksom på disse i kampsituationen - både når han/hun er offensiv og er defensiv.

8.2.3 ÅBENT RUM OG LUKKET RUM KONCEPTET

Åbent rum og lukket rum konceptet anvendes i næste trin af kampsituationen. Udgangspunktet er altså, at kæmpernes udgangsposition er i kampstand overfor hinanden - i åben stand eller lukket stand. Herefter vil en af kæmperne forsøge sig med et angreb, og den anden vil for det meste reagere med en kontrabevægelse. Åbent rum og lukket rum er en måde at se denne angrebs- og kontrasituation på. Det handler om at få overblik over forholdet imellem de to kæmpere i situationen.

- Rummet mellem udøverne
Åbent rum og lukket rum tager udgangspunkt i en usynlig centerlinje, der altid vil være i rummet (afstanden) mellem de to kæmpere. Man kan også sige at dette rum kan deles op i to rum. Et højre og et venstre.
- Det lukkede rum
Idet en af kæmperne angriber med en teknik, vil denne teknik opfylde det ene af disse rum, alt afhængig af, hvilket ben angriberen bruger. Det rum angriberen opfylder kaldes for et lukket rum.
- Det åbne rum
Når der er et lukket rum på den ene side, vil der altid være et åbent rum på den anden side. Det vil sige, at her opfyldes rummet ikke af en teknik fra angriberens side. Dette åbne rum kan derfor udnyttes af den udøver, der reagerer med en kontrabevægelse eller kontrateknik.

RUMMET MELLEML UDØVERNE



Forståelse for brugen af teknikker

Udøveren vil få en forståelse for, hvordan de enkelte angrebs- og kontrateknikker 'passer' til hinanden og hvordan de ikke 'passer'. Man kan se teknikkernes indbyrdes forhold til hinanden som to tandhjul, som når de drejer, passer perfekt ind i hinanden, så de kan fortsætte med at rotere.

Giver sikkerhed og tempo

Forståelse og brug af dette forhold giver udøverne en større sikkerhed, også når det gælder frygt for skader (at man sparker benene sammen), når der kæmpes i højt tempo i f.eks. sparring. Udøveren kan derfor få tempoet i deres sparring og dermed i deres kamp op på et endnu højere niveau.

Giver enkelthed og overblik

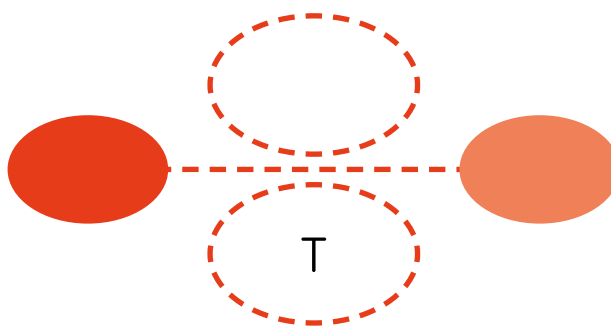
Som med åben og lukket stand konceptet gør dette udøverens taktiske tænkning omkring relationen mere enkel og lettere at overskue. Her skal der 'kun' holdes øje med, hvor angrebssparket kommer eller sagt på en anden måde, hvor åbningen til en kontrateknik byder sig. Her vil man som udgangspunkt ikke skulle tænke på og reagere ud fra, hvilket ben modstanderen vil anvende, hvilken specifik teknik eller om det er midtersektion eller høj sektion.

Hurtigere reaktion og mere spontanitet

Udøverens reaktion bliver meget hurtigere, da den taktiske tænkning er simpel. Bliver tænkningen for kompliceret med alt for mange spekulationer om mulige udfald, kan spontaniteten og dermed reaktionen begrænses.



DET ÅBNE OG DET LUKKEDE RUM



Udøver A angriber med det ene ben og 'optager' pladsen i det ene rum med sin teknik (T). Derved bliver dette rum lukket, imens det modsatte rum er åbent (for kontra fra udøver B).

8.2.4 FORHOLDET IMELLEML DE SPECIFIKKE ANGREBS- OG KONTRATEKNIKKER



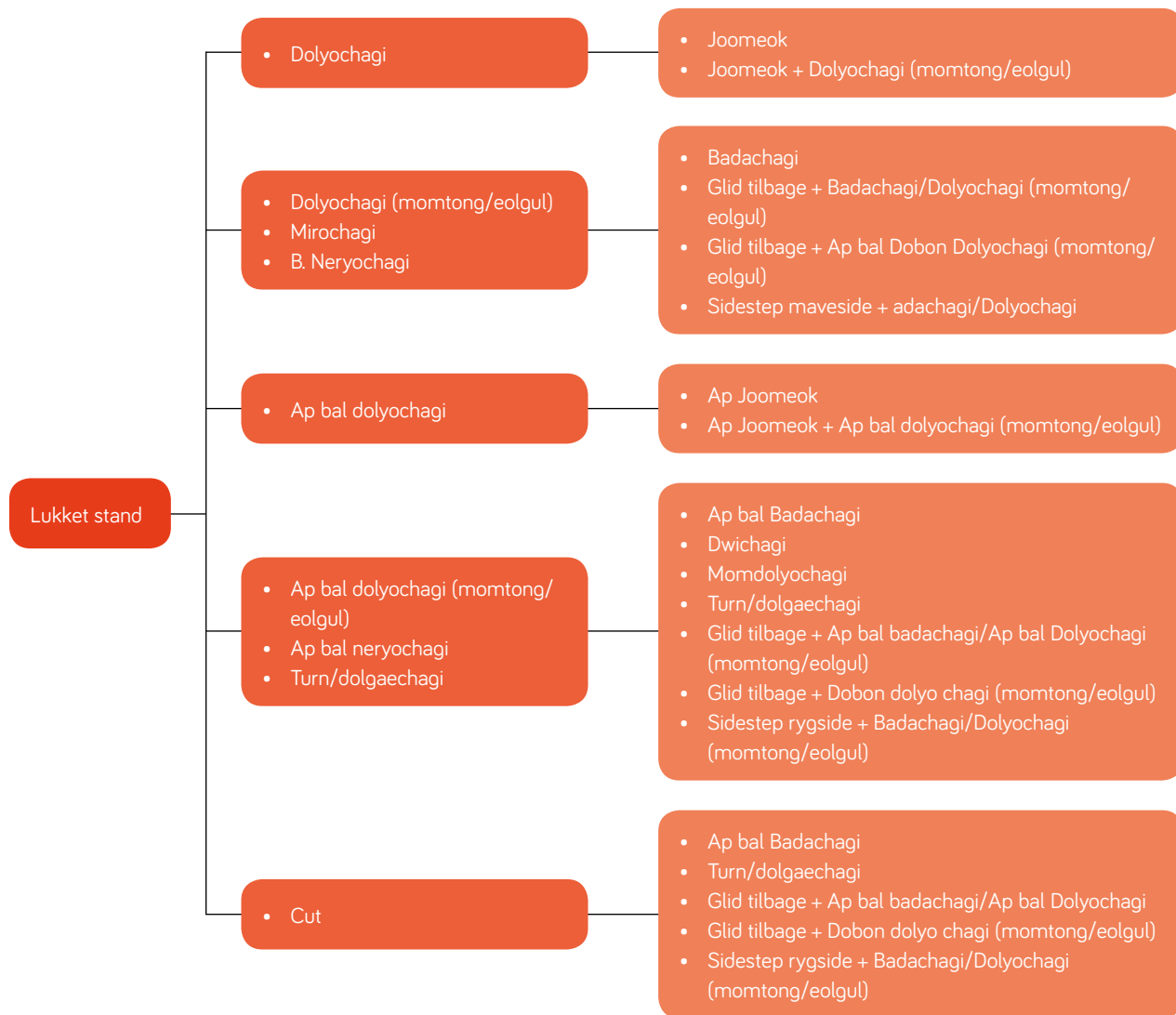
I takt med udøverens bevidsthed omkring træning af koncepterne *åben og lukket stand* og *åbent og lukket rum*, må udøveren også kunne anvende de korrekte kontrateknikker til de specifikke angreb. Med korrekte teknikker menes netop at udøveren formår at vælge den kontrateknik, der vil kunne sættes effektivt ind i *det åbne rum* og derved ramme modstanderen, der hvor han/hun er *åben* under (eller umiddelbart efter) sin angrebsteknik.

Omvendt vil denne viden og praksis samtidig gøre, at udøveren oparbejder evnen til at analysere hvilke angrebsteknikker, der er mest hensigtsmæssige i forhold til modstanderens defensive mønster og anvendelse af kontrateknikker.

KAMPSTAND

ANGREBSTEKNIK

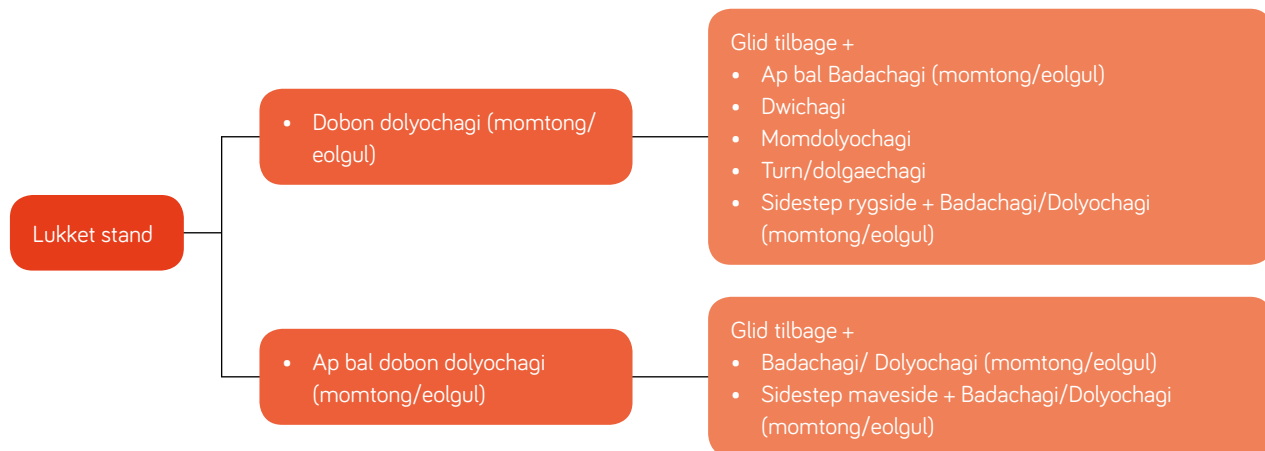
KONTRA TEKNIK/ KOMBINATION

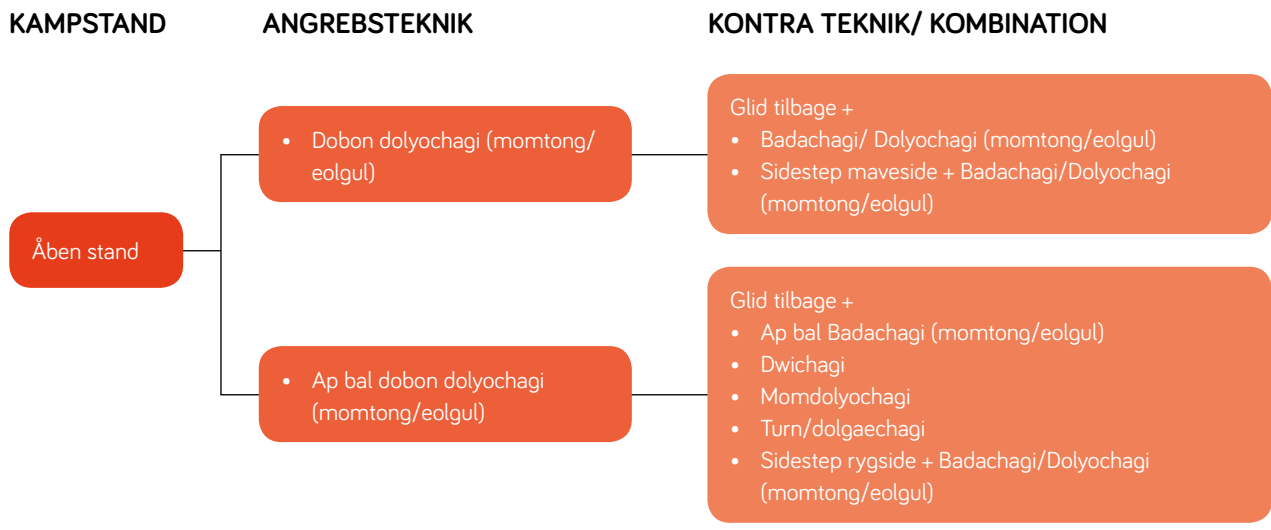
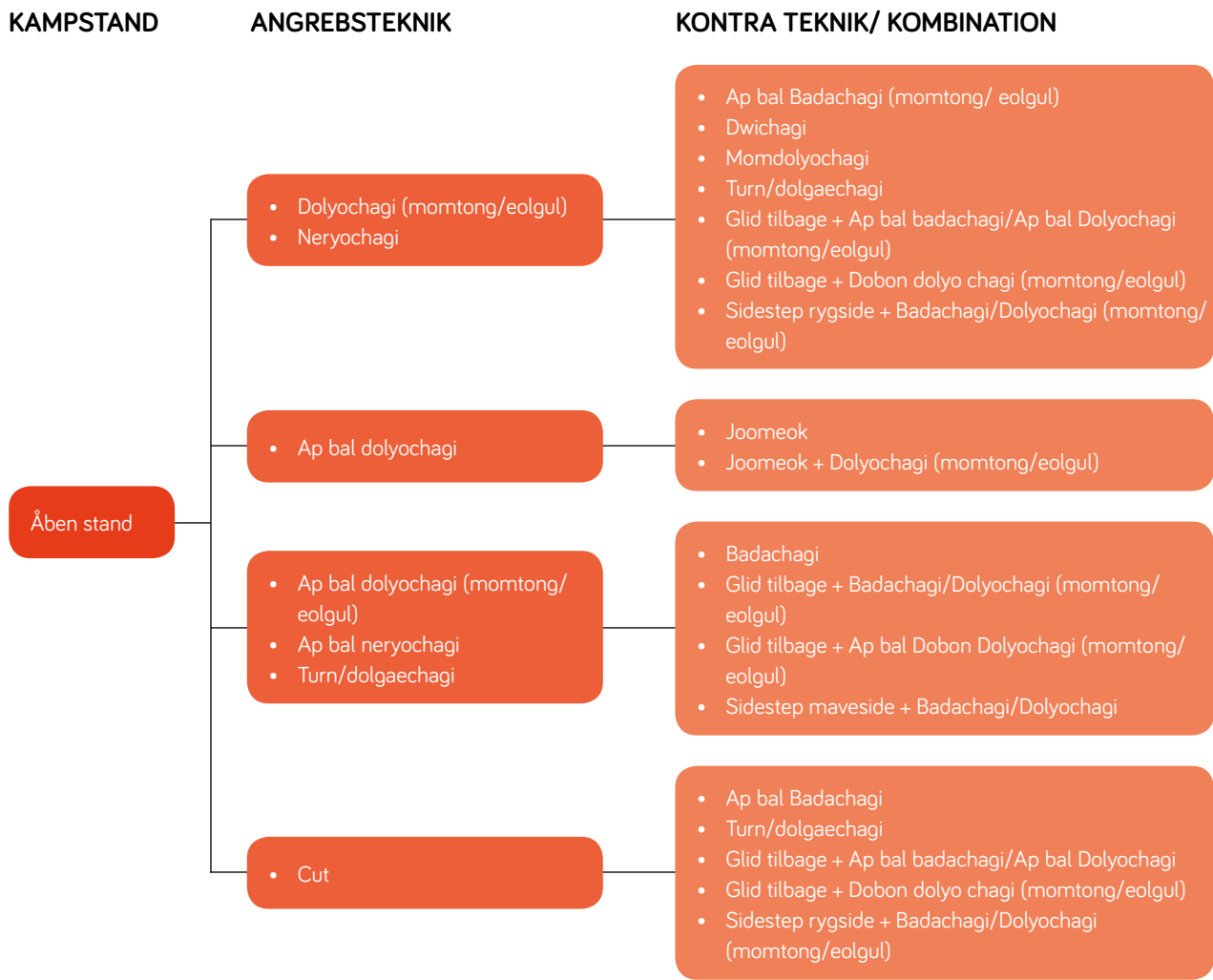


KAMPSTAND

ANGREBSTEKNIK

KONTRA TEKNIK/ KOMBINATION





8.3 BENARBEJDE/STEP



Benarbejde er brugen af step og bevægelse fra kampstand til ny kampstand samt finter med et taktisk formål. Forståelsen og mestringsen af dette taktiske koncept vil gøre, at udøveren har mange flere 'strenger at spille på' og derved større mulighed for at variere sin kamp. Som det kan bemærkes i ovenstående gennemgang af teknikker, er der f.eks. en del kontrateknikker, der involverer kombination af step/bevægelse og sparketeknik. Evnen til at kunne kombinere step/bevægelse med teknikker er altafgørende for succes med dette.

Formålet med benarbejdet/step:

- At undvige modstanderens teknikker
- At justere på afstanden til modstanderen, så det er mest fordelagtigt for udøveren selv
- At bringe sig i en position, hvor en bestemt teknik kan udføres med succes
- At udnytte *åben og lukket stand* taktikken til fulde (*lukke af og åbne* modstanderen)

For brug af finter gælder følgende formål:

- Aflæsning af modstander - Her bruges finterne til at se, hvilke reaktionsmønstre modstanderen har. Ud fra dette kan en angrebsteknik vælges.
- *Åbning* af modstander - Finternes bruges hér til at få modstanderen til at udføre en bestemt bevægelse eller teknik, så chancen for at score point med et angreb bliver større.
- Stress af modstander - Ved brug af finterne stresses og forvirres modstanderen, således at denne har svært ved at læse hvilke angreb/kontraangreb der anvendes, og hvornår teknikkerne sættes ind. Derved stiger usikkerheden hos modstanderen, som giver et ekstra pres.

Som det kan ses ud fra, hvordan finterne anvendes, er det essentielt at kunne gøre brug af effektive finter for at kunne kontrollere en kamp - på det psykiske plan såvel som på det taktiske. Evnen til at kombinere finterne med step og teknikker er ligeledes et must, hvis man skal have fuldt udbytte af dette våben.

8.4 TRÆNING AF TAKTIK MED AKTIV MAKKER (MED/UDEN HOGU)



Med aktiv makker menes at her trænes teknikkerne i den taktiske kontekst i konkrete kampsituationer, hvor begge udøvere udfører step/bevægelse i kampstand og/eller dueller med hhv. angrebs- og kontrateknikker. Dette indbefatter alle de situationer, der trænes inden for de grundlæggende og centrale taktiske parametre:

- Åben stand og lukket stand
- Åbent rum og lukket rum
- Forholdet imellem de specifikke angrebs- og kontrateknikker
- Benarbejde og step



Kapitel 9

Fysisk træning

9.1 INTRO

I dette kapitel gennemgår vi de vigtigste elementer i fysisk træning som er nødvendige forudsætninger for Taekwondoudøvere. Med fysisk træning mener vi en planlagt og struktureret fysisk aktivitet, der gennemføres jævnligt for at vedligeholde og/eller forbedre fysisk form og velbefindende. Det beskrives i dette materiale, da fysisk træning er nødvendig i Taekwondo og bør være et supplement til teknik for at sikre at kroppen kan holde til at dyrke Taekwondo uden skader opstår. Nogle af elementerne i fysisk træning i Taekwondo er dog tæt forbundet med tekniktræningen. Derfor indeholder første del af kapitlet en beskrivelse af de fysiologiske krav i Taekwondo fulgt af en uddybning af hvilke elementer indenfor fysisk træning der er vigtig for Taekwondo f.eks. kondition, hurtighed, styrke og smidighed. Da fysisk træning netop er lig med skadesforebyggelse i Taekwondo vil det være underliggende i teksten i dette kapitel, og beskrives derfor ikke i Kapitel 6 "Idrætsskader" (s. 41).

Der kan desværre blive et stort fokus på vægt indenfor visse discipliner af Taekwondo, især frikamp, hvilket kan være hæmmende for at der bliver lagt egentlig og korrekt fokus på fysisk træning. Taekwondotrænere har derfor en vigtig funktion i forhold til at sikre vores unge udøver et tilstrækkeligt vidensniveau om fysisk træning. Implicit heri ligger en opgave om at formidle et positivt budskab om kostvaner og sundhed (info om kost, vægtpineri og konsekvenserne ved at spise for lidt mad findes i Kapitel 5 "Ernæring og vægtregulering", s. 35). I denne forbindelse skal træneren dog være opmærksom på, at de unge igennem deres pubertetsudvikling gennemgår en følsom udvikling med stort fokus på kropsbillede (læs mere herom i Kapitel 2 "Taekwondoudøvernes udvikling" s. 17). Børne- og ungdomstrænere skal derfor, så vidt

muligt, undgå at fokusere på den unges vægt, men i stedet formidle et positivt budskab om fysisk træning frem for store muskler eller helt manglende fysisk træning.

9.2 FYSIOLOGISKE KRAV I TAEKWONDO

Taekwondo består af korte arbejdsperioder med maksimal intensitet afbrudt af perioder med lav intensitet, som kan variere meget i varighed. I det hele taget er intensitet og varighed under en arbejdsperiode helt afgørende for den nærmere definition af de specifikke krav i Taekwondo. De fysiologiske mekanismer der leverer energi til højintensive handlinger behøver efterfølgende tid til at restituere sig. Utilstrækkelig restitutionstid vil medvirke til at intensiteten sænkes. Taekwondo udøvere skal derfor være i besiddelse af både en vis udholdenhedskapacitet, da evnen til at restituere sig hurtigst muligt er tæt relateret til udholdenhed samt en grundlæggende god kondi (se afsnit 9.3 nedenfor). Desuden er hurtighed et krav for især Taekwondo frikæmpere. Bevægelsesparameteret (smidighed) er naturligvis også udslagsgivende og et specifikt fysiologisk krav til alle Taekwondoudøvere – især i forhold til skadesforebyggelse. Endelig er kravet om styrke i relation til kropsvægt relevant, hvilket er forbundet til vægtklassificeringen til konkurrencer.

9.3 KONDITIONS- OG UDHOLDENHEDSTRÆNING (AEROB TRÆNING)

Når kroppen skal bruge energi med ilt kaldes det aerobt arbejde. Aerob træning, også kaldet kredsløbstræning, kan inddeles i aerob effekt og kapacitet. Begge begreber defineres herunder.

Den aerobe effekt / konditionstræning er et udtryk for kroppens evne til at danne en stor energimængde pr. tidsenhed under for-



brug af ilt. Den maksimale iltoptagelse ($VO_2 \text{ max}$) er et udtryk for hvor mange liter ilt kroppen kan optage pr. minut. Jo mere ilt man kan optage, desto mere arbejde kan man udføre over længere tid. Er man i besiddelse af en høj maksimal iltoptagelse, har man en god kondition. Konditallet kan bl.a. findes ved at tage den maksimale iltoptagelse (i ml/min) og dividere denne med kropsvægten. Konditallet (ml. ilt/kg/min) er derfor et udtryk for hvor god man er til at transportere sin egen kropsvægt, hvilket er relevant da Taekwondo jo er en vægtbærende idrætsgren. Det gennemsnitlige kondital for normale aktive personer er 35-45 ml/min/kg. Konditallet giver dog kun begrænset information om en persons kapacitet for langvarigt arbejde. Konditionen trænes på mange måder men intervaltræning er især effektivt, hvilket i er en klassisk del af træningen i Taekwondo, da teknik ofte indlæres og trænes i intervaller. Effekten på den aerobe effekt er størst ved intervaller med høj intensitet, korte intervaller og en vis længde på træningen, hvilket især er udnyttet i kamptræning. Se Tabel 4 for info om intensitet, intervallængde og pauser. Restitutionsaktivitet efter træningen er en god ting at gennemføre, særligt hvis intensiteten i træningen har været høj.

Den aerobe kapacitet / udholdenhedstræning er et mål for udholdenhed, det vil sige evnen til at udføre arbejde i længere tid. Afgørende for udholdenheden er evnen til at udvikle energi ved aerobe processer under langtidarbejde. Intensiteten er lavere (moderat) end for konditionstræning, dog er det muligt at holde intensiteten i

en længere periode end ved f.eks. intervaltræning, hvorfor udøversens udholdenhed forbedres. Dette trænes lige som med konditionstræning naturligt som en del af klassiske Taekwondotræning, da intervallerne har moderat intensitet og længere varighed ved indlæring af teknik. Se Tabel 4 for info om intensitet, intervallængde og pauser. Restitutionsaktivitet efter træningen er en god ting at gennemføre, særligt hvis intensiteten i træningen har været høj.

	% af persons maksimale puls (gennemsnitligt)	% af maksimal intensitet	Varighed	
			Arbejde	Pause
Moderat-intensitets-træning	80 %	5-20 %	5 min. eller længere	1-2 min.
Høj-intensitets-træning	90 %	15-40 %	20-120 sek. 2-10 min	10-60 sek. 1-6 min.

Tabel 4. Vejledende oversigt over arbejdsintensitet udtrykt i relation til maksimal arbejdsintensitet (100 %), arbejdstid og varighed af pause af moderat- og høj-intensitets-træning. Kilde: Danmarks Idrætsforbund. Aerob træning.



9.4 HURTIGHEDS- OG TOLERANCETRÆNING (ANAEROB TRÆNING)

Når kroppen skal bruge energi under træning uden ilt kaldes det for anaerobt arbejde. Anaerobt arbejde foregår når ilttilførslen til musklen er utilstrækkelig ved hårdt statisk arbejde (f.eks. når man spænder i musklen uden at bevæge hverken musklen eller ledet f.eks. "planken") eller ved arbejde med meget høj intensitet og temposkift (f.eks. under en Taekwondo frikamp). Anaerob træning kan opdeles i to hovedtræningsområder; hurtighedstræning og hurtighed-udholdenhedstræning, hvor sidste nævnte yderligere kan inddeles i anaerob effekt og kapacitet. I daglig tale kendes anaerob effekt som produktionstræning og anaerob kapacitet som tolerancetræning. Begge begreber defineres herunder.

Anaerob træning er forbedring af kroppens evne til en hurtig reaktion og til hurtigt at udvikle kraft ved maksimalt arbejde. Det er forbedring af a) musklernes evne til hurtigt at udvikle energi og evnen til at opnå en så stor maksimal arbejdsintensitet som muligt, b) evnen til hurtigt at opfatte, vurdere, reagere og handle med stor kraft og beslutsomhed i sammensatte bevægelsesmønstre samt c) musklernes evne til at udvikle maksimal kraft hurtigere, og en hurtig bevægelse vil dermed kunne udføres med større kraft.

Træningen af anaerobe processer foregår med maksimal indsats og intensitet, og det udføres udelukkende i intervaller. Det indgår derfor automatisk som en del af Taekwondo-træning i form af optimering/træning af teknik og kamptræning med konkurrencelignede situation. Herfor arbejdes der med helt friske muskler for at optimere kraft, koordination og samspillet mellem nervesystemet og muskulaturen. Grundet den høje intensitet kræver anaerob træning grundig opvarmning, høj koncentration, stor motivation og grundig indøvet teknik, så bevægelsesmønstret under maksimal intensitet er korrekt og risikoen for skader herved reduceres. Anaerob træning bør derfor altid placeres i starten af et træningspas,



således at musklerne er friske og fuldt restituerede - klar til at arbejde maksimalt. Der er et overlap mellem de forskellige anaerobe træningsformer, se Tabel 5 for info om intensitet, intervallængde og pauser. Restitutionsaktivitet efter træningen er en god ting at gennemføre, særligt hvis intensiteten i træningen har været høj. *Den anaerobe kapacitet / tolerancetræning* er et udtryk for en persons største anaerobe energifrigørelse, der kan opnås ved arbejde til udmattelse. Træning af den anaerobe kapacitet betegnes tolerancetræning. Dvs. tolerancetræning er forbedring af evnen til vedvarende at udvikle energi ved anaerobe processer (uden ilt), samt forbedring af kroppens evne til at restituere sig efter hårdt arbejde. Ved tolerancetræning forbedres musklernes evne til at tolerere og neutralisere træthedstoffer og til at bortskafe træthedstoffer under hårdt arbejde - klassisk mælkesyre. Træning af den anaerobe kapacitet trænes ved intervalarbejde med meget høj intensitet og arbejdsintervaller, se Tabel 5 for info om intensitet, intervallængde og pauser. Tolerancetræning bør placeres i slutningen af et træningspas, idet træningen er så krævende at udøveren vil være fysisk påvirket i lang tid efter.

Den anaerobe effekt / produktionstræning er et mål for musklernes evne til hurtigt at skaffe sig store mængder energi uden forbrug af ilt. Den maksimale anaerobe effekt repræsenterer den højeste hastighed, hvorved anaerob energi kan frigøres. Træning af den anaerobe effekt betegnes produktionstræning. Dvs. produktionstræning er en forbedring af kroppens evne til at arbejde maksimalt i relativt kort tid, samt forbedring af kroppens evne til at restituere sig efter hårdt arbejde. Ved denne type træning forbedres evnen til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer (uden ilt). Træningen kan karakteriseres som tolerancetræning med meget korte arbejdsperioder, se Tabel 5 for info om intensitet, intervallængde og pauser. Pauserne er lange (mere end 10 gange arbejdsperiodens varighed), således at der arbejdes med relativt friske muskler, for at optimere evnen til hurtigt at udvikle energi. Produktionstræning bør normalt placeres i slutningen af et træningspas, idet træningen er så hård, at udøveren vil være fysisk påvirket i lang tid efter.

		Varighed		% af maksimal intensitet	Antal gentagelser
		Arbejde	Pause		
Hurtighedstræning		2 - 5 sek. 5 - 10 sek.	> 10 gange arbejdet varighed	100 %	5 - 15 2 - 10
Hurtighed-udholdenhedstræning	Produktion	5 - 15 30 - 40	> 10 gange arbejdets varighed	90 - 100 % 70 - 80 %	4 - 12 2 - 6
	Tolerance	5 - 10 sek. 5 - 15 sek. 30 sek. 120 sek.	1-6 gange arbejdets varighed	90 % 90 % 80 % 45 %	5 - 30 5 - 20 5 - 15 2 - 8

Tabel 5. Vejledende oversigt over arbejdsintensitet udtrykt i relation til maksimal arbejdsintensitet (100 %), arbejdstid og varighed af pause af de forskellige anaerobe træningsformer. Kilde: Danmarks Idrætsforbund. Anaerob træning.

9.5 STYRKETRÆNING



Styrketræning er en træningsform der øger musklernes evne til at udvikle kraft. Muskeltræning sigter på at forbedre musklens evne til enten at kunne arbejde længere, blive mere udholdende, eller kunne præstere større ydre kraft, blive stærkere. En helt grundlæggende årsag til at vi bliver stærkere, er det såkaldte princip om superkompensation. Ved at påvirke muskler eller andre væv med en belastning (det kan være egen vægt eller eksternt vægt), vil vævet først blive nedbrudt og derefter genopbygget til et niveau, som er lidt stærkere end før træningen. Uanset om man er kvinde eller mand, medfører denne biologiske tilvænnning en stigning i muskelstørrelsen. Muskelvækst skyldes en øget produktion af de proteinstrukturer (actin og myosin), som får muskelfibrene til at trække sig sammen. Der sker nemlig en forskydning fra de hurtigste muskelfibre (IIX) til de mindre hurtige (IIa). Formentlig er årsagen, at type IIa kan udvikle kraft næsten ligeså hurtigt som IIX, men er til gengæld mere udholdende. Derfor vil energiomsætningen i musklen forbedres, så musklen så at sige bliver mere økonomisk. Også sener og ledbånd øger deres tværsnit, fordi de udsættes for større og større kræfter, i takt med at musklerne bliver stærkere. I teorien er der ingen øvre grænse for, hvor store musklerne kan blive. Man kan dog godt få stærkere muskler, uden at de nødvendigvis bliver større. Den øgede muskelstyrke skyldes nemlig ikke kun, at muskelfibrene bliver tykkere - samspillet mellem muskler og nervesystem spiller en afgørende rolle for evnen til at udvikle maksimal kraft. Forbedring af dette samspil begynder allerede efter en lille mængde træning, mens ændringen i muskelfibrenes tykkelse sandsynligvis først er målbar efter cirka en måneds styrketræningsforløb. Dog viser ny forskning, at muskelvækstprocessen formodentlig igangsættes umiddelbart efter træningsopstart, men at de tydelige forskelle først opnås efter en periode med styrketræning.

Styrketræning forbedrer evnen til at "eksplodere". Det er en myte, at man bliver langsom af styrketræning - tværtimod. Evnen til

at oparbejde stor muskelkraft i den tidlige fase af en bevægelse har stor betydning for de fleste udøvere. Denne egenskab kaldes eksplosivitet/eksplosiv styrke eller "Rate of Force Development" (RFD) og er en betegnelse for, hvor hurtigt muskelkraften stiger under kontraktion (forkortning/sammentrækning af en muskel) f.eks. forkortes albuebøjeren/biceps, når albueledet bøjes. RFD er kraft målt per tidsenhed. I Taekwondo har musklernes evne til at opnå stor kraft inden for meget korte tidsrum en stor betydning f.eks. når der skal kontraangribes i en Taekwondo frikamp. Eksplosiv muskelstyrke (RFD) udføres med meget store belastninger og deraf følgende få gentagelser samt eksplosiv udførelse (maksimal acceleration af vægten). Det anbefales først at træne eksplosiv styrke efter puberteten.



Da styrketræning i manges øjne er træning med tunge vægte, er der en udbredt frygt for at styrketræning kan hæmme børns vækst eller specifikt give skader på knoglernes vækstzoner, men der er absolut ingen indikationer i litteraturen på at dette skulle være tilfældet (American Academy of Pediatrics, Damsgaard et al). Dette synes snarere at være en risiko i kontaktsidrætsgrene som Taekwondo, hvor specielt frakturer i nærhed af vækstzonerne kan få negative konsekvenser. Belastningsmæssigt adskiller styrketræning sig ikke væsentligt fra så mange andre idrætsaktiviteter. Så medmindre der udføres specielle eksplosive øvelser, vil kroppen ikke blive udsat for belastninger, der er større end den kraft, udøverens egne muskler udvikler. Som i anden idræt handler det derfor om at tilpasse øvelsesvalg, belastning og progression til den enkelte udøvers udvikling, mere end om den overordnede betegnelse for den udførte aktivitet. Styrketræning kan derimod være skadesforebyggende i Taekwondo, da målrettet træning kan gøre musklerne bedre i stand til at udføre de eksplosive og gentagne handlinger som er grundlæggende for Taekwondo.

POSITIVE VIRKNINGER AF STYRKETRÆNING

- Forbedret teknik og koordination, så risikoen for uheld og skader nedsættes
- Øget muskelmasse sætter forbrændingen i vejret, så det bliver nemmere at holde vægten
- Modning i nervesystemet gør, at de elektriske impulser løber hurtigere fra hjerne og rygmarv til musklerne
- Bedre udnyttelse af de styrkereserver, der normalt kun kan mobiliseres i nødsituationer
- Energiltførslen og energiomsætningen i muskelfibrene forbedres
- Musklernes tværsnit bliver større, og flere muskelfibre kan deltage i muskelarbejdet
- Styrken af bindevæv, ledbånd og sener øges, omend langsomt i forhold til muskeltilvæksten
- Muskelfibre forandres fra type IIx til IIa

9.5.1 RETNINGSLINJER FOR BØRNS STYRKETRÆNING



Børn adskiller sig naturligvis fra voksne, og i forhold til styrketræning er det især belastninger på knogle- og senestrukturer samt den forventelige adaptation i det neurale, muskelære og fysiologiske system, man skal forholde sig anderledes til (se mere herom i Kapitel 2 "Taekwondoudøvernes udvikling" s. 17).

Hvorvidt man umiddelbart skal forvente en øgning i børns idrætspræstationer som følge af styrketræning er tvivlsomt, men flere studier peger på at supplerende styrketræning kan reducere skadesforekomsten i forbindelse med anden idræt (Wedderkopp et al) – herunder også i Taekwondo. Langsigtet skadesforebyggelse er et vigtigt tiltag for på sigt at opnå maksimale sportspræstationer.

Et forbehold mod at lade børn lave styrketræning kan have uheldige konsekvenser, da det kan forhindre at kommende atleter får skabt et fysisk fundament tidligt – et fundament, som på sigt kan være både skadesforebyggende og præstationsoptimerende. Omvendt er der grund til forsigtighed, da for hurtig progression og uigennemtænkt overførsel af voksentræning vil kunne skade barnet. Det afgørende er at træningen varetages af en kompetent instruktør, som ud over træningsforståelse også har en indsigt i børns fysiologiske, motoriske og kognitive udvikling.

Det vil være svært at sætte en eksakt nedre grænse for, hvornår børn må lave styrketræning. Ikke mindst fordi aktiviteten med det rigtige øvelsesvalg ikke adskiller sig belastningsmæssigt fra f.eks. leg på legeplads, gymnastik eller en brydekamp.

En pragmatisk regel vil være, at når et barn er udviklingsmæssigt klar til anden idrætsudfoldelse, er det i princippet også klar til styrkegivende aktiviteter. Dette indebærer, at barnet kan forstå og følge en instruktion.

Kilde: (American academy of pediatrics, Fleck & Kraemer, & Faigenbaum et al 1999).

Når man laver styrketræning med børn kan man ikke forvente det samme træningsrespons som for voksne. Først og fremmest er niveauet af muskelopbyggende hormoner anderledes før puberteten, og selv om studier viser, at styrketræning kan inducere muskelvækst hos børn, så er responset langt mindre end for voksne. Anderledes ser det ud for neurale adaptationer, hvor det relative respons er på højde med voksnes eller evt. større. Den samlede styrkefremgang hos børn vil være rimelig sammenlignelig med den hos den voksne, men vil typisk udspringe af en moderat muskelvækst og en markant neural adaptation (Fukunaga et al, Faigenbaum et al 1993, Ramsay et al).

For et barn (før puberteten og starten af puberteten), der begynder på et styrketræningsforløb, kan følgende praktiske retningslinjer være hensigtsmæssige:

- Start med enkle øvelser, gerne flerleds-øvelser, som indøves med egen kropsvægt eller evt. med en let genstand som objekt.
- Når 8-15 gentagelser kan gennemføres i fin form, kan man gradvist tilføje belastning. Fokusér først og fremmest på korrekt teknik frem for hvor meget vægt der løftes.
- Hvis træningen skrider hensigtsmæssigt frem og teknikken er sikker, kan der over længere tid (flere måneder) øges til belastninger, der er så tunge, at der højst kan gennemføres 8-10 gentagelser i hvert sæt.

Generelt anses en belastning for sikker, hvis den ikke er større, end den kan løftes teknisk korrekt 8-15 gange (15 for begyndere, 8 for viderekomne). Dette princip vil være en mere rationel erstatning for det klassiske udsagn "kun med egen kropsvægt".

Hvis der anvendes kropsvægt og lette redskaber til træningen, er det relativt ukompliceret at lave sikker træning. Den umiddelbare risiko ligger i at lade børn (før puberteten og starten af puberteten) træne i udstyr, der rent biomekanisk er tilpasset voksnes dimensioner. I nogle tilfælde kan det gå, men ofte vil det resultere i skæve ledbelastninger og manglende mulighed for passende justering af belastningen.

9.6 BEVÆGELIGHEDSTRÆNING - SMIDIGHED



Bevægelighed er evnen til at udnytte leddenes optimale bevægelsesudslag. Undertiden anvendes ordet "smidighed" som i praksis har samme betydning som bevægelighed. Bevægelighedstræning er en træningsform, der forbedrer udøverens muligheder for at udnytte leddenes optimale bevægelsesudslag. Bevægelighed er altså et udtryk for hvor store udslag, der kan udføres i et led eller over flere led, f.eks. hvor langt et strakt ben kan trækkes bagud. Der skelnes mellem træning, der tager sigte på almen bevægelighed og træning, der tilgodeser idrætternes specielle krav (f.eks. Taekwondoudøveres hoftebevægelighed). I Taekwondo trænes bevægelighed via målrettet udstrækning af muskler og led, da muligheden for en forbedret teknik øges med øget bevægelighed, idet muskler der strammes for tidligt i bevægelsen kan medføre mere anspændte bevægelser og forringet teknisk udførelse. For det andet er bevægelighedstræning i Taekwondo forebyggende over for kronisk prægede skader som myoser, infiltrationer og "betændelser" i slimsække og senehæftninger samt akutte skader i form af muskelfiberbristninger og forstrækninger. Musklene er

bedre forberedt på de mange situationer under kamp eller konkurrence, hvor de tvinges ud i yderstillinger (se mere om skader i Kapitel 6 "Idrætsskader" s. 41). For at undgå skader forårsaget af udstrækning skal det den målrettede bevægelighedstræning foregå efter opvarmning, da muskler og bindevæv er meget mere modtagelig over for stræk, når temperaturen i musklerne er omkring 39-40° C, hvilket også sænker risikoen for overrivninger og forstrækninger.

Det er vigtigt at skelne mellem den målrettede træning af bevægelighed og den udstrækning, der afslutter enhver træning eller konkurrence. Målrettet bevægelighedstræning (strækøvelser) bør indgå som vigtige elementer i grundtræningen og bør praktiseres jævnligt – helst hver dag eller som minimum to til tre gange om ugen (Garber et al). De nødvendige led at have fokus på ved bevægelighedstræning i Taekwondo er hofteleddet, knæleddet, hasemusklene og ankelleddet. Bevægelighedstræning bliver ikke prioriteret lige højt hos alle Taekwondoudøvere, hvilket kan skyldes hovedfokus på tekniktræning samt det faktum at effekten af bevægelighedstræning heraf lader vente på sig. Konditionen forbedres måleligt ved træning på 3-4 uger, muskelstyrken tiltager efter 4 ugers træning og knoglestyrken efter 6 uger til få måneder, men for bevægelighed (smidighed) i bindevæv, ledbånd og ligamenter tager det mindst 4-6 måneder at se forbedringer. Kun systematisk, jævnlig og langvarig bevægelighedstræning forbedrer bevægeligheden. Bevægelighedstræningen kan praktiseres i alle aldersgrupper, men især de 11-14-årige er mest modtagelige for bevægelighedstræning. Hvis du savner mere information om bevægelighedstræning end der findes i dette kapitel, har DIF udgivet folderen "Bevægelighedstræning" som findes på www.dif.dk/foreningsliv/viden-om.

Ingen må presses til stor bevægelighed uden samtidig at øge styrken omkring hele leddet tilsvarende.

9.6.1 STRÆKMETODER

Udstrækning virker effektivt både ift. sundhedsfremme, skadesforebyggelse og præstationsforbedring. Til gengæld er det afgørende at stræk vælges, så de matcher muskler, person, formål og tidspunkt. Stræk er ikke bare stræk. Hvert stræk til sin tid.

Kilde: Behm et al.

De overordnede metoder til stræk er **aktive stræk**, hvor musklerne i området, på den modstående side af leddet, hjælper, og **passive stræk**, hvor en ydre kraft, f.eks. en makker eller tyngdekraften, hjælper. Samtidig kan strækket være enten et **statisk stræk**, et stræk uden bevægelse – som mange normalt forestiller sig stræk – eller et **dynamisk stræk**, hvor kropsdelen bevæges under strækket. Det giver disse muligheder:

	Aktive stræk	Dynamiske stræk	Passive stræk	Statiske stræk
Fordel	Kroppens egne muskler hjælper med at udføre bevægelsen - det er funktionelt og mindre risikabelt end et passivt stræk.	De er gearede mod aktivitet - er ofte sports-specifikke, og effektive til udvikling af bevægeligheden.	Det er muligt at opnå et større bevægeudslag med ydre hjælp.	Forbedrer bevægeligheden, mindsker muskelspænding og fremmer afslapning - stort set ingen risiko for skader.
Ulempe	Bevægeudslaget bliver ikke så stort som ved passive stræk. Virker ikke afslappende, reducerer ikke muskelspænding.	Der er en forøget risiko for skader, især hvis strækket udføres for hurtigt og udføres passivt med en hjælper. Anbefales ikke ved skader. Reducerer ikke muskelspænding.	Der er - især med en hjælper, som ikke selv kan mærke strækket - en større risiko for skader. Ydre hjælp er ikke en naturlig situation. Det er ikke sports-specifikt.	Strækket gearer ikke kroppen til aktivitet (aktiv bevægelighed). Det er ikke sportsspecifikt.

Man kan strække på de ovenstående måder og desuden kan man lave variationer og kombinationer:

- Aktiv dynamisk (f.eks. høje spark, hvor baglåret strækkes)
- Passiv dynamisk (f.eks. 'gængende' hoftestræk med forskudte ben)
- Aktiv statisk (f.eks. arme trækkes ud og bagud, bryststræk, og holdes)
- Passiv statisk (f.eks. bagsidestræk, siddende, overkrop hænger frem)

Aktive dynamiske (og passive) stræk er typiske i opvarmning, hvor der skal være bevægelse og muskelaktivitet, så kroppen bliver klar til træning. Det er dog også muligt at lave en serie dynamiske stræk, rytmiske stræk, som del af en nedkøling.

Passive (og aktive) statiske stræk er de foretrukne i nedkølinger, hvor pulsen skal sænkes og kroppen falde til ro, så afspænding og afslapning fremmes.

PNF

Et alternativ til de klassiske strækmetoder beskrevet herover er teknikken PNF (*Proprioceptiv Neuromuskulær Facilitering*) som udnytter kroppens refleksmekanismer til at øge strækket.

- Musklen strækkes let ud
- Musklen spændes uden bevægelse i 5-10 sek., mens makkeren holder kropsdelen, så den ikke flytter sig
- Musklen afslappes i 1-2 sek. men behold kropsdelen i same position
- Musklen strækkes herefter (passivt) f.eks. 10-30 sekunder og den nye position bliver udgangspunkt.
- Spænd/slåp af/stræk sekvensen gentages tre gange, fire gange i alt

En del forsøg peger på, at det er den mest effektive strækmetode, da det er stræktolerancen i musklerne der øges (McAtee et al, Alter et al).





Kapitel 10

Mentaltræning

10.1 INTRODUKTION

Vi har valgt at tage dette emne med, selvom det oftest i sportens verden bruges på eliteniveau, da vi mener det kan hjælpe alle Taekwondoudøvere til at være mere effektiv og bedre forberedt mentalt når de vil opnå deres mål – både indenfor Taekwondo og i livet udenfor (se mere om udøvernes psykologiske udvikling i Kapitel 2 på s. 17). Mentaltræning bliver i større og større grad benyttet i eliteidrætten, dog ved vi fra forskningen, at det kan lade sig gøre at arbejde med mentale færdigheder (f.eks. koncentration, målsætninger, visualisering og afspænding) både før, under og efter puberteten (Team Danmark, Aldersrelateret mental træning). Derfor mener vi, at mentale færdigheder kan og bør trænes og udvikles af både børn og unge på både bredde- og talent/eliteniveau. Kapitlet beskriver indledningsvist mere specifikt hvad mentaltræning er samt målet med mentaltræning før, under og efter puberteten. Efterfølgende beskrives *det mentale hjul*, der indeholder otte centrale færdigheder, som udøvere for eller siden bør tillære sig for at kunne præstere optimalt i og udenfor sporten. Afslutningsvist indeholder kapitlet ideer til, hvordan man kan gribe mentaltræning an som træner uanset alder og niveau

10.2 HVAD ER MENTALTRÆNING

Mental træning betyder i virkeligheden "træning af mentale færdigheder". De mentale færdigheder kan være udøverens adfærd, følelser og oplevelser, der knytter sig til deltagelse i idrætsaktiviteter. Mentaltræning anvendes primært til præstationsoptimering, men rækker ind i alle facetter af sporten og livet. Ved mentaltræning forstås en systematisk forberedelse (f.eks. til træning eller konkurrence), hvor man bevidst søger at påvirke sin præstation ved hjælp af forskellige værktøjer, bl.a. sansebilleder, tanker og indre dialog. Mentaltræning er derfor et redskab til at udøvere kan udvikle deres mentale færdigheder, for derved bedst muligt

at kunne udnytte deres fysiske ressourcer. Mentaltræning er ikke en erstatning for den fysiske træning – men en nødvendig del af den daglige træning for at kunne opnå en optimal præstationsforbedring. Mentaltræning kan i høj grad opøve evnen til at få det bedste ud af enhver situation, samt medvirke til at styrke og bevare livsglæden. Derfor vil der være en tæt sammenhæng mellem evnen til at mestre livet som Taekwondoudøver og livet i almindelighed. Alene af den grund er det en god idé at investere tid til mentaltræning.

10.3 MÅLET MED MENTALTRÆNING

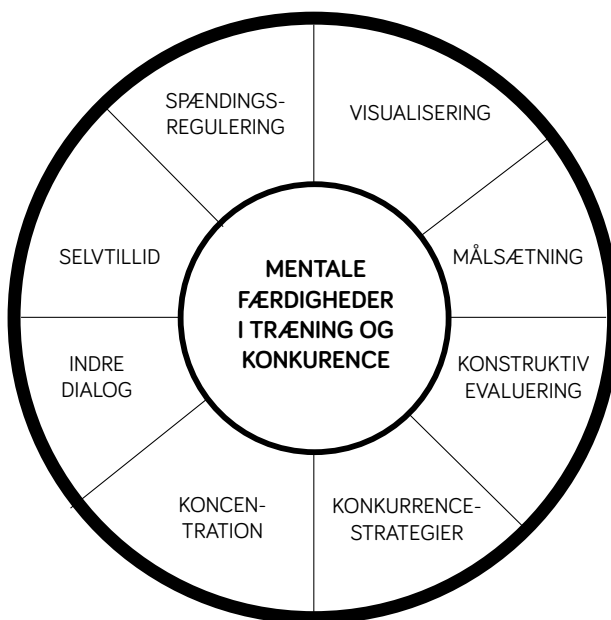
Målet med den mentale træning for børn og unge i perioden før og under puberteten er læring, udvikling og trivsel; frem for præstationsoptimering. Hvor målet for udøvere efter puberteten og talent-/eliteudøvere oftest er præstationsoptimering. For alle udøvere, men særligt børn og unge, er det vigtigt at huske basis. Med basis tænker vi her på et godt selvværd, en indre drivkraft og lyst til at træne, kærlighed til sporten, gode kammeratskaber, en balanceret identitet, hvor der er plads til at føle sig som både menneske og udøver, en lyst til at tage ansvar for sin egen udvikling mv. Før puberteten vil dette overskygge alt andet i vigtighed, og det vil især være en opgave for trænerne og klubben at understøtte en sådan positiv udvikling. Find hjælp til hvordan det kan trænes i afsnit 10.6 "Idéer til struktur i det mentale arbejde" på s. 77. Mentaltræning skal derfor bruges med omtanke i perioden før og under puberteten. Se mere i Kapitel 11 "Træningsanbefalinger" på s. 79.

For børn og unge før og under puberteten bør målet med den mentale træning være læring, udvikling og trivsel; frem for præstationsoptimering.



10.4 DET MENTALE HJUL

Det mentale hjul (Figur 5) repræsenterer de otte centrale mentale færdigheder, der skal sikre optimalt udbytte af træning og konkurrence – både for bredde- og talent/eliteudøvere, selvom det oprindeligt er udviklet til elite (Team Danmark). Det mentale hjul skal forstås på den måde, at en god basis i form af selvværd, motivation og lyst til at gå til Taekwondo, samt styr på familie og privatlivet er vigtige forudsætninger for udøverens fortsatte positive udvikling. Etablering af den gode basis bør ske i de tidlige år på børnehold. Nogle udøvere er naturligt gode til nogle af færdighederne, men for langt de fleste udøvere kræver det træning for at forbedre sig både i og udenfor sporten.



Figur 5: Det mentale hjul der indeholder 8 elementer der er vigtige for at få optimalt udbytte af træning såvel som konkurrence indenfor sport. Kilde: Team Danmark. Aldersrelateret mental træning.

De forskellige elementer af det mentale hjule er beskrevet herunder.

10.4.1 MÅLSÆTNING

Målsætning og motivation er to sider af samme mønt. Målsætninger skaber motivation og bidrager til fokus, ejerskab og retning hos udøveren. Denne færdighed bør først komme i spil ved træning af udøvere efter puberteten eller tidligst slut puberteten, da den psykologiske udvikling her tillader at udøveren har kapacitet til at kunne rumme et sådant fokus selv og ikke blot være styret af træneren (se mere om Taekwoudøvernes psykologiske udvikling i Kapitel 2 på s. 17). Der findes naturligvis flere former for mål, som alle indvirker forskelligt på udøveren og dennes motivation, herunder er beskrevet tre typer (Team Danmark).

- **Procesmål** handler om "hvordan" f.eks. en teknisk detalje kan trænes eller hvordan der i en træning kan arbejdes med at holde fokus på et eller flere tekniske momenter (f.eks. "hvordan træner jeg bedst høje spark med min manglende smidighed").
- **Præstationsmål** udtrykkes ofte ved et fokus på egen indsats og udvikling. Et præstationsmål er "inden for udøverens kontrol" og kan f.eks. være fokus på tekniske, taktiske eller mentale aspekter, som udøveren gerne vil skal lykkes i konkurrence efter målrettet træning (f.eks. at kunne bruge en bestemt finte, der har været trænet længe, med succes mod modstanderen i en kamp).
- **Resultatmål** udtrykkes ofte ved et fokus på placering eller sejr. Et resultatmål er "uden for udøverens kontrol", da vi ikke kan kontrollere konkurrentens niveau eller præstationsevne (f.eks. ønsket om at komme i top 5 til en bestemt konkurrence).

Målsætningerne skal udformes således at de bygger på mål, der er SMARTe (Specifikke, Målbare, Acceptable, Realistiske og Tidsbegrænsede). Målet skal passe til udøveren således at det hverken bliver for højt eller for lavt – begge dele trækker ned i forhold til motivationen. Ved at gøre målene specifikke og målbare kan fremgang og hermed forbedring af udøvernes evner forholdsvis nemt observeres. Her er procesmål gode, da de skaber opmærksomhed hos udøveren på det, som udøveren selv kan gøre for at opfylde målet. Hvis der er sat et langsigtet mål som f.eks. at blive Danmarksmester, bør det opdeles i flere kortsigtede delmål der skal fungere som pejlemærker og evaluering af, om udøveren er på rette vej. Det er vigtigt at mål opleves tiltrækkende og er accepteret af den enkelte udøver, og ikke bare er et udtryk for trænerens forventninger. Derfor bør udøveren inddrages i selve processen med at opstille gode og brugbare mål.



Når man som træner opstiller en målsætning, kan man med fordel overveje og/eller spørge ind til følgende:

- Hvilke af dine styrker hjælper dig med at nå målene?
- Hvilke områder skal du især forbedre for at opfylde din målsætning?
- Hvorvidt målsætningen skal være offentlig eller privat. For nogle udøvere vil det virke stærkt motiverende, at så mange som muligt kender til deres mål, hvorimod andre udøvere vil føle det som et unødvendigt ekstra pres, hvis andre kender til deres målsætning.
- Hvilke centrale ressourcepersoner der findes i dit liv, som vil støtte dig i at opnå din målsætning?

- Du skal have målsætninger for andre dele af dit liv udover de Taekwondospecifikke mål. Mål for andre dele af livet kan være en god investering for identiteten og selvværdet den dag hvor man ikke længere dyrker Taekwondo.

10.4.2 KONSTRUKTIV EVALUERING

Evaluering giver en mulighed for at undersøge på hvilke områder udøveren kunne have gjort det bedre og hvordan udøveren tænkte, følte og handlede i situationer, hvor udøveren lykkedes særlig godt. Dette kan så bruges til at videreudvikle udøveren. Evaluering af træning/konkurrence er særlig vigtig og essentiel for Taekwoudøverens motivation, idet udøveren herved må forholde sig til sin egen præstation og udvikling – elementer der er afgørende i at opnå det næste bælte. Det bruges derfor allerede bredt indenfor Taekwondosporten ca. fra KUP-graduering og op efter. Det anbefales ikke at bruge det på udøvere før puberteten da de psykologiske ikke er fuldt udviklet endnu (se mere om Taekwoudøvernes psykologiske udvikling i Kapitel 2 på s. 17).

10.4.3 KONKURRENCESTRATEGIER OG MENTAL FORBEREDELSE

Konkurrencestrategier og mental forberedelse drejer sig om at have nogle klare praktiske og mentale strategier og rutiner for tiden op til konkurrence, under konkurrence og efter konkurrence. Det anbefales først at træne dette med Taekwoudøvere der er over puberteten (tidligst slut pubertet), hvor fokus kan være større grundet fuld psykologisk udvikling (se mere om Taekwoudøvernes psykologiske udvikling i Kapitel 2 på s. 17). Det skaber ro, fokus og hjælper udøveren til at finde det rette mentale niveau i situationen. Det er nok mest relevant for de Taekwoudøvere der har valgt at deltage i konkurrencer eller opvisninger.



74

Dette kan gøres ved hjælp af en senarie-oversigt – en plan over alle tænkelige senarier for en bestemt situation, også kaldet en "Gameplan". En god "Gameplan" bør indeholde strategier for alle de mulige situationer, som man kan blive udsat for i en situation (f.eks. konkurrence), således at man bliver i stand til at reagere konstruktivt, når og hvis situationerne opstår - uanset hvad der sker. Et eksempel kan være at man har gennemgået forskellige senarier i en frikamp og forberedt sig på dem, så som en stærkere modstander, for varmt lokale, udmatning pga. for lidt at drikke/spise etc. Det er meget forskelligt fra udøver til udøver, hvor detaljeret en "Gameplan" man ønsker. Det er dog generelt bedre at have en omfattende "Gameplan" end en "Gameplan" med for mange mangler. Se vores ATK-webside på www.atkkampsport.dk for et eksempel på en "Gameplan".

Trænerens input til en "Gameplan" er at hjælpe udøveren til at belyse, hvad der forårsager stressoplevelser. Hvad er det, der kan bringe udøveren ud af balance? Hvilke forhold har tidligere haft negativ indflydelse på præstationen? Træneren skal være opmærksom på, hvordan udøveren konkret reagerer, og hvilke symptomer udøveren viser i forskellige stresssituationer. Kendskabet til udøveren er her afgørende.

10.4.4 KONCENTRATION

Måltrettet koncentration kaldes også for fokusering. Koncentration vil sige, at man fokuserer på et bestemt afgrænset område og at man udelukker alt andet. Koncentrationsevnen viser meget tydeligt, hvordan en udøvers øvrige psykiske processer fungerer, idet evnen til at koncentrere sig 100 % indikerer at psyken fungerer optimalt. Ved kun at fokusere på det som er vigtigt i den pågældende konkurrence eller træningspas, samt udelukke tilråb, larm o. lign., undgår man at tankerne pludseligt befinder sig et sted udenfor situationen. Sker det først at man mister fokus, så vil præstationsevnen næsten øjeblikkeligt falde. Som Taekwondoudøver er det især vigtigt at kunne fokusere, når man skal konkurrere i frikamp. Kort sagt optræner fokusering evnen til at være 100 % tilstede i "nuet". Det er med andre ord hele tiden den næste bevægelse, som er det vigtigste. Find praktiske øvelser i vores ATK-øvelsesbibliotek på www.atkkampsport.dk.

Rutiner har stor dokumenteret effekt på koncentrationsevnen. Ved ensidigt at fokusere på en rutine kan man udelukke alle uvedkommende tanker. Hvis man til træning ofte udfører en specifik rutine, lige inden man koncentrerer sig, så bliver rutinen en trigger eller stimulus for koncentration. F.eks. at man altid laver de samme strækøvelser eller hører en bestemt sang inden en kamp. Rutiner må ikke være for vanskelige eller energikrævende at udføre. Rutiner, som man ikke selv er herre over, har dog stor risiko for at indvirke negativt på præstationen - specielt i de tilfælde, hvor de ikke er mulige at udføre. F.eks. hvis en Taekwondoudøver altid skal have én bestemt person (mor, kæreste, ven, eller kæledyr) med sig til en kamp så det virker som et slags lykkeamulet, men personen lige pludselig er blevet syg. Koncentration er noget alle konkurrerende Taekwondoudøvere skal have, men vi anbefaler først at

bruge dette element af mentaltræning til fulde fra puberteten og opefter pga. den mentale udvikling (se mere om Taekwondoudøvernes psykologiske udvikling i Kapitel 2 på s. 17).

10.4.5 INDRE DIALOG

Den "indre dialog" handler om de tanker, udøveren gør om sig selv i forhold til f.eks. den kommende træning eller konkurrence. Den "indre dialog" er udøverens samtale med sig selv. Ofte er den enten positiv eller negativ eller den varierer. Den positive indre samtale styrker normalt udøverens selvtillid, motivation og præstation hvorimod den negative indre samtale svækker disse egenskaber. Positiv indre dialog er brugen af positive bekræftelser, der begynder med "jeg" erklæringer for at styrke en positiv tankegang i opfyldelsen af et mål.

Her er de mest simple én-linje udsagn som styrker en Taekwondoudøvers mentale tilstand:

"Jeg er sikker i min evne",
"Jeg er positiv",
"Jeg vil ramme modstanderen hårdt",
"Jeg kommer til at score flest point",
"Jeg er afslappet"
"Jeg når mine mål" eller "jeg er parat".



Udgangspunktet for positiv indre dialog er at udnytte det underbevidste til at styrke en positiv holdning i at lede det bevidste sind for at opnå den positive erklæring. F.eks. vil Taekwondokæmperen, som har brug for at forbedre kontakten i scoringsøjeblikket eller

hastigheden i teknikken, kunne recitere "Jeg rammer rent og præcist på modstanderen" eller "Jeg rammer modstanderen pga. min hurtighed". Da udsagnene er simple kan indre dialog bruges til Taekwondoudøvere i alle aldre, men det har mest gavn fra pubertet og opefter, da de unges hjerne her er udviklet til at kunne forstå og rumme elementet indre dialog (se mere om Taekwondoudøvernes psykologiske udvikling i Kapitel 2 på s. 17).

10.4.6 SELVTILLID

Selvtillid og selvværd er ikke det samme. Selvtilliden dækker over vores evner og tro på, at vi kan udføre en konkret handling i en konkret situation. Selvværdet retter sig mere imod, om vi er noget værd som person og som udøver i sin helhed.

Selvtilliden knytter sig til udøverens evne til at kunne noget - dvs. udøverens tro på, at han/hun kan udføre den konkrete handling i den konkrete situation. Dette betyder, at Taekwondoudøveren sagtens kan have stor selvtillid i visse facetter af konkurrencedisciplinen, samtidigt med at vedkommende har lav selvtillid i andre. Man kan f.eks. forestille sig en Taekwondoudøver, som har stor selvtillid i forhold til sin teknik men som har lav selvtillid i forhold til sit tempo. Derfor bliver det særligt vigtigt for Taekwondotrænerne at have fokus på at styrke selvtilliden på alle områder af konkurrencedisciplinen. Selvtillid og selvværd er vigtigt på alle aldersniveauer inden for Taekwondo og da det er et mentalt element selv de mindste kan forstå og kapere er det fint at arbejde med dette i almindelighed selv før puberteten. Dog bør det først have stor fokus ift. konkurrence fra puberteten og opefter. Træneren kan bl.a. stimulere udøverens selvtillid ved at opstille realistiske og opnåelige mål for træning og konkurrence. Derudover kan træneren også hjælpe udøveren med at anerkende sine egne præstationer ved at fremhæve de færdigheder som udøveren mestrer - både Taekwondospecifikke som almene - noget der kan hjælpe de ældre udøvere (slut pubertet/efter pubertet) til at få øje på deres selvværd.

10.4.7 AFSPÆNDING/SPÆNDINGSREGULERING



Spændingsregulering er evnen til at kunne regulere sin nervøsitet, så spændingsniveauet er optimalt til præstationen. Altså evnen til ved viljens kraft at kunne mobilisere de uanede ressourcer af energi, som er gemt i psyken. Afspænding handler om at kunne slappe af og reducere stress og uhensigtsmæssige spændinger i kroppen. Stress i form af uhensigtsmæssig anspændthed hæmmer såvel de fysiologiske som de psykologiske betingelser for at præstere. Regulering af ophidselse eller angst er knyttet til følelseskontrol, som er den billeddannende proces.

I Taekwondo er dette element primært brugbart for udøvere i slut pubertet/efter pubertet der har valgt at deltage i konkurrencer - både kamp og teknik. Grundspænding er det individuelle spændingsniveau umiddelbart før en konkurrence. Det kan spænde fra lav til høj. Lav grundspænding vil sige, at man er forholdsvis afslappet før konkurrencen. Bliver spændingen for lav, får man svært ved at sætte sig op til konkurrencen, hvorimod høj grundspænding medfører, at man er mere nervøs og anspændt. Nervøsiteten vil her betyde, at kroppen bliver stiv og krampagtig, og man får svært ved at yde en god præstation. Det optimale spændingsniveau befinder sig tilsyneladende et sted midt imellem lav og høj grundspænding. Dog er der også her store individuelle forskelle, idet nogle udøvere præsterer bedst under pres, mens andre igen søger at undgå enhver form for pres. Taekwondotræneren kender bedst egne udøvere og kan ud fra dette kendskab afgøre hvordan hver enkelt udøver bedst hjælpes f.eks. hvis de fryser eller bliver bange i en kamp. I kampsituationer er det sekundantens opgave at sørge for et tilpas spændingsniveau.

10.4.8 VISUALISERING



Visualisering og billedsprog er mentale færdigheder, som er uløseligt forbundet med hinanden. Visualisering i Taekwondo er i billeder - f.eks. i et vindende øjeblik i en kamp at se sig selv gennemføre sparket, mærke sin kontakt med gulvet, bevægelsen, balancen og hastigheden på vej mod målet, mærke kontakten med målet, når foden rammer modstanderen og følelsen af succes, når pointene kommer op på skærmen/pointtavlen. Virkningen af dette er en aktivitet i udøverens sind, hvor vedkommende ser sig selv gå gennem de forskellige trin og udføre bestemte handlinger

og opnå et mål. Udøveren skal anvende mange sanser i visualiseringen for at kunne se billedet for sig (se, høre, føle, lugte, smage). Med visualisering tages der udgangspunkt i tidligere succeser og de emotionelle oplevelser i de pågældende situationer for at skabe et livagtig og positivt udgangspunkt. Find praktiske visualiseringssøvelser i vores ATK-øvelsesbibliotek på:

www.atkkampsport.dk. Visualisering kan øge koncentrationen, øge selvtilliden, skabe emotionel kontrol, styrke teknisk og taktisk træning, stresshåndtering etc., men det tager tid at træne visualisering og er ikke altid hensigtsmæssigt at bruge i sin fulde form ift. træning af udøvere før puberteten (se mere om Taekwondoudøvernes psykologiske udvikling i Kapitel 2 på s. 17).

10.5 CENTRALE POINTER I MENTALTRÆNING FØR, UNDER OG EFTER PUBERTETEN

10.5.1 FØR OG UNDER PUBERTETEN

- **Det er først og fremmest vigtigt at gøre den mentale træning praktisk orienteret.** Mental træning virker bedst, når det mentale kædes direkte sammen med den anden træning – eksempelvis at bruge visualisering som del af træningen af en konkret færdighed.
- **Øvelserne skal være simple og korte** – især i starten – så børnene langsomt vænner sig til at lave denne form for træning.
- **Arbejd med billeder før tanker.** Når man tager hul på træning af mentale færdigheder (det mentale hjul) anbefaler vi at man lægger ud med visualisering. Unge udøvere har lettere ved at arbejde med billeder end med tanker. Visualisering kan desuden introduceres i sammenhæng med en række andre formål – f.eks. at øve teknik via visualisering ved at lade udøverne visualisere dele af en øvelse/bevægelse inden de udfører den.
- **Det underlæggende mål for øvelserne skal være udvikling frem for konkurrence.** Dvs. arbejdes der f.eks. med målsætning er formålet med øvelserne at forstå begrebet målsætning snarere end at opnå de aktuelt opsatte mål
- **Husk "personlighed og identitet",** dvs. bunden af modellen. For alle udøvere, men særligt børn og unge, er det vigtigt at huske basis. Med basis tænker vi her på et godt selvværd, en indre drivkraft og vilje til at træne, kærlighed til sporten, gode kammeratskaber i sporten, en balanceret identitet hvor der er plads til at føle sig som både menneske og udøver, en lyst til at tage ansvar for sin egen udvikling osv. Før puberteten vil dette overskygge alt andet i vigtighed, og det vil især være en opgave for trænerne og systemet at sikre en sådan positiv udvikling. Vi vil ikke beskrive det nærmere her, fordi dette område er dækket i kapitlet om psykologi i Team Danmarks generelle bog: "Aldersrelateret træning".

10.5.2 EFTER PUBERTETEN (BREDDE- OG TALENT-/ELITEUDØVERE)

Afsnittet er fokuseret på talent-/eliteudøvere, men flere af de centrale pointer gør sig ligeledes gældende for breddeudøvere efter puberteten.

I den postpubertære periode er idrætten oftest blevet en vigtig faktor i det unge talents liv. Træningsmængden ligger typisk på 15-20 timer ugentlig træning ved siden af uddannelse eller arbejde. Der bruges oftest mere tid på konkurrencer og resultater får større og større betydning.

I den postpubertære periode vil det være relevant at begynde at arbejde med præstationsoptimerende mentale færdigheder og teknikker. Men i denne periode begynder udøveren også at få en tidspresset hverdag og samtidigt er der mange relationer, der "hiv-er" i den unge – forældre, skole, træner, venner, kæreste etc. Der er en forhøjet risiko for at udøveren bliver stresset og det er i denne periode at mange unge idrætsudøvere "dropper ud" af deres sport.

I tilgift til at lave præstationsfremmende mental træning, er det derfor vigtigt for de unge i den postpubertære periode, at de lærer at håndtere deres begyndende liv som eliteidrætsudøver.



Centrale pointer i den mentale træning for unge i den postpubertære periode er således:

- **Sæt fokus på Life skills før mentale færdigheder.** Det er vores anbefaling, at man arbejder med udøvernes "liv som eliteudøvere" før man tager hul på konkrete mentale færdigheder fra det mentale hjul. Det er vigtigt at lære udøverne hvordan de kan træne med fuld fokus og intensitet – det kræver gode vaner omkring søvn, spising, lektielæsning osv. I relation til træning. Det er vigtigt at have en dialog omkring commitment – hvordan ser en committed udøver ud i træning, i omklædningsrummet, derhjemme før træning etc. Arbejd med at ud-

vikle gode genopladningsstrategier. Hjælp udøverne med at håndtere samarbejdsrelationer – hvordan får man træneren til at ville investere ekstra i ens udvikling? Hvad gør jeg, når kammeraterne begynder at lokke med fester? Hvordan udnytter jeg alle de kompetencer, mennesker omkring mig har, til at blive bedre. Hvordan kan jeg tage ansvar for min egen udvikling, samtidig med at jeg holder mig indenfor trænerens rammer? Det er ikke nok at have mål – man skal kunne se vejen derhen!

- **Fokus på hele miljøet.** Sportspsykologien har haft tendens til at fokusere på at udvikle den enkelte udøvers psykologiske karakteristika og færdigheder. Forskning viser imidlertid, at hele det miljø, som udøveren er en del af – både i og udenfor sporten – har betydning for hans eller hendes trivsel, præstationer, motivation og udvikling. Det betyder at kommunikation f.eks. mellem trænere, mellem træner og forældre, mellem træner og skole er vigtig. Det betyder også at et åbent miljø med tydelige værdier hjælper udøverne til at fokusere, f.eks. at åben kommunikation og fravær af hemmelighedskræmmeri blandt såvel udøvere som trænere kan bidrage positivt til såvel alles trivsel som udvikling.
- **Fokus på at optimere træning før fokus på at optimere konkurrence.** Det er fristende for såvel trænere som udøvere at måle sin succes i udøverens resultater. På eliteniveau er det måske også naturligt. Men for unge udøvere i et talentudviklingsprogram kan fokus på præstationer her og nu få udøverne til at træne for hårdt, restituere for lidt, overhøre kroppens signaler om begyndende overbelastningsskader og starte for hurtigt op efter skader. Vi anbefaler derfor at man som klub og træner fokuserer på udøvernes langsigtede udvikling frem for deres kortsigtede succes. Når man begynder at arbejde med mentale færdigheder, så start med at bruge dem med henblik på at optimere træning. Arbejde gerne med koncentration, men lad det handle om at holde fokus i træning. Arbejd gerne med afspændingsteknikker, men gør det ikke med henblik på at mindske nervøsitet i konkurrencer, men hellere med henblik på at genoplade efter et hårdt træningspas.

10.6 IDÉER TIL STRUKTUR I DET MENTALE ARBEJDE

Arbejdet med børn og unges psykologiske udvikling kan organiseres på mange måder. Herunder opremses nogle vejledninger:

Systematik

Mentaltræning kræver, som al anden træning, systematik, regelmæssighed og løbende evaluering for at virke.

Tilrettelæg det for hele gruppen

Vi anbefaler, at man ikke piller enkelte unge ud til særlige mentale træningsforløb. Ofte vil børn og unge helst ikke – og har måske ikke tid til ekstra træning samtidig med, at de er bange for, hvordan andre ser på dem. I stedet bør mentaltræning integreres i arbejdet med hele gruppen af udøvere, gerne i form af fælles samtaler, fælles øvelser osv.

Integrer nøglepersoner

Det er afgørende at nøglepersoner i klubben, som f.eks. trænere, hjælpetrænere, forældre, bestyrelsesmedlemmer ved hvad den psykologiske træning handler om og allerhelst er involveret i den. Hvis en udøver oplever at stå alene med en udfordring som at udvikle sig mentalt, vil han eller hun alt for ofte glemme det i træningen. Hvis træneren derimod spørger, kommenterer, evaluerer, snakker med, samtidig med at forældrene er nysgerrige, får lov at følge dele af programmet og kan stille spørgsmål omkring, hvordan de kan støtte op om processen, så er det hele meget nemmere.

Tænk i øvelser

Taekwondoudøvere er vant til, at færdigheder skal trænes for at virke. Hold fast i den tanke. Lav øvelser. Langt de fleste af de øvelser, man laver i den daglige træning, stiller både krav til teknik, fysik og psykologi – det handler altså om, hvordan man introducerer formålet og evaluerer på øvelsen. Hvis man gerne vil forstærke udøvernes procesorientering, så definér øvelser, hvor de udøvere, der når deres procesmål er vinderne – uanset hvem der fik flest point eller vandt flest medaljer. Man kan også dele udøverne op i to grupper i en øvelse. Det hold, der tydeligt kan vise sine procesmål så de andre kan gætte målene, har vundet.

Tænk i hele programmer

Tag et tema op, f.eks. engagement. Diskuter med udøverne hvordan en engageret udøver ser ud i en række situationer (når tingene lykkes /ikke lykkes, når man er træt, når kammeraterne klarer sig godt/dårligt etc.). Lav en liste over konkrete handlinger, som man gerne vil se mere af i træningen. Lav øvelser, der bevidst skaber modgang eller ekstra hårde og ensformige træningspas. Fortæl udøverne, at formålet er at arbejde med deres engagement. Tag temaet alvorligt og evaluér på deres engagement efter øvelsen (ikke på antal gentagelser eller deres point). Tag samme snak med forældrene – ”lige nu arbejder vi med deres engagement – de handlinger, I kan bide mærke i, er...”).





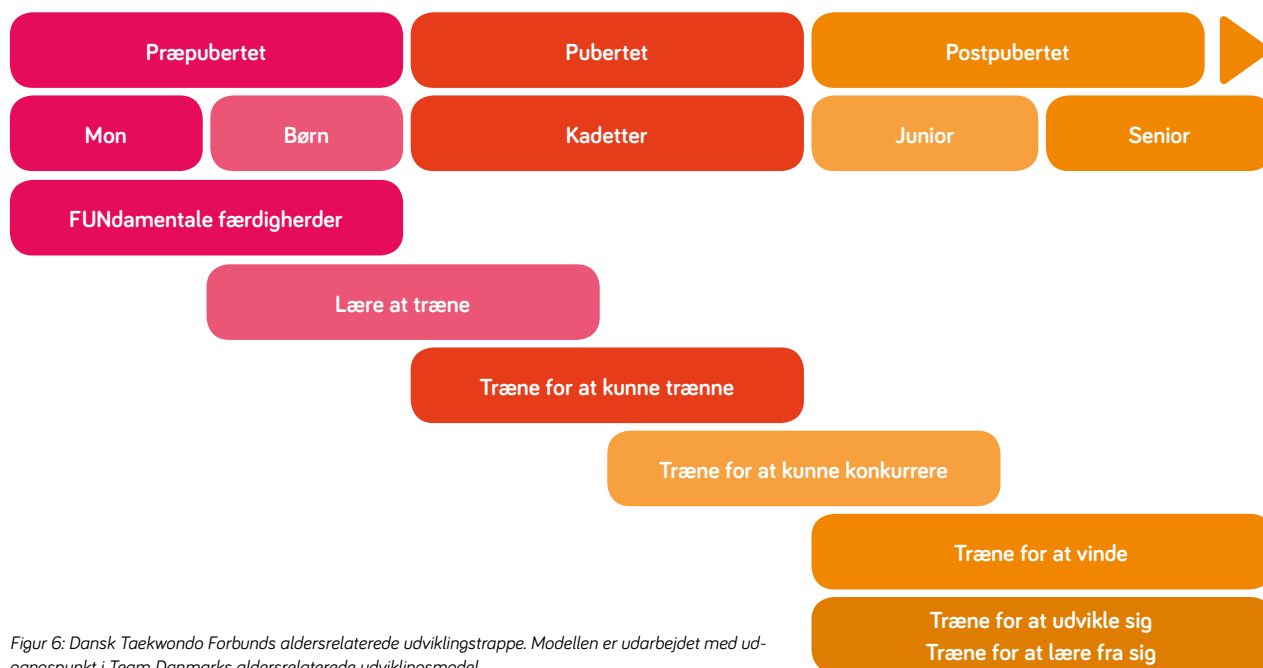
Kapitel 11

Træningsanbefalinger (før, under og efter puberteten)

Kapitlet beskriver træningsanbefalinger til udøvere før, under og efter puberteten, og tager sit udgangspunkt i udøvere der er 5 år og derover. Perioden før puberteten er yderligere inddelt i de to udviklingstrin "FUNdamentals" og "Lære at træne" (Figur 6). Træningsanbefalingerne i puberteten er beskrevet i "Lære at træne". Efter puberteten anbefales talentfulde udøvere at påbegynde specialiseringen, hvorfor perioderne "Træne for at konkurrere" og

"Træne for at vinde" er yderligere inddelt i et breddeniveau og et talent/elite niveau. I hvert udviklingstrin er beskrevet hvordan og hvornår det anbefales at træne teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning. For at udøveren kan udvikle sig optimalt, skal der trænes i alle områderne. Men de fire områder skal ikke trænes med lige stor vægt i de forskellige udviklingsperioder, se Figur 7 for oversigt over vægtningen af de fire forskellige træningsformer.

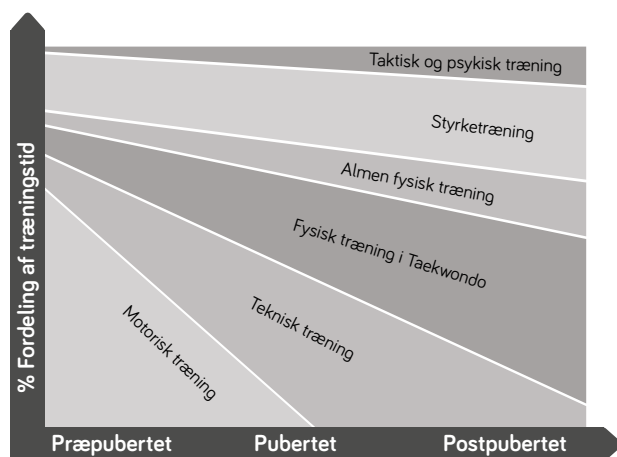
UDVIKLINGSTRAPPE



Figur 6: Dansk Taekwondo Forbunds aldersrelaterede udviklingstrappe. Modellen er udarbejdet med udgangspunkt i Team Danmarks aldersrelaterede udviklingsmodel.

Det er vigtigt at huske at anbefalingerne er gennemsnitlige og vejledende. Det er derfor op til den enkelte træner at vurdere den enkelte udøver og tilrettelægge træningen derefter. Læs mere om hvordan træneren skal foretage denne vurdering i afsnittet "Kronologisk vs. biologisk alder" (s. 17).

Det er essentielt at trænere i videst muligt omfang tilrettelægger træningen og træningsmiljøet med udgangspunkt i udøverens udviklingsperiode og ved at inddrage træningsanbefalingerne for at sikre den bedst mulige udvikling af udøveren. Det drejer sig ligeledes om at opbygge træningen trinvis. Går man for hurtigt frem, eller springer man trin over og vigtige elementer i træningsindholdet, kan resultatet blive en reduceret motorisk læringsevne og dermed problemer med at få det fulde udbytte af senere træning. Ét stadie i udviklingen af grundlæggende egenskaber skal være tilbagelagt, før det er hensigtsmæssigt at starte på det næste.



Figur 7: Overordnet retningslinjer for fordelingen af træningsformer på de forskellige udviklingsstrin. Kilde: ATK – Dansk Kano og Kajak Forbund, Mads Kongsgaard 2010.



ANBEFALINGER IFT. UDØVERNES MODNING

Det anbefales, at træneren benytter den enkelte udøvers modning, kronologiske og biologiske udvikling til at tilrettelægge træningen – husk at der er en forskydning mellem piger og drenge. Taekwondo har følgende aldersopdeling til konkurrencer, hvilket også bruges i flere klubber. Derfor bruger vi denne aldersopdeling som udgangspunkt i dette ATK-materiale (både vores Matrix på s.xx samt i disse træningsanbefalinger).

Før pubertet (tidlig barndom): Monhold - typisk 5-8 år

Før pubertet (barndom): Børn – typisk 8-11 år

Pubertet: Kadetter – typisk 12-14/15 år

Efter pubertet: Juniorer – typisk 15-18 år

Efter pubertet: Seniorer – typiske fra 18 år

Anbefalinger er gennemsnitlige. Derfor er det op til den enkelte træner at vurdere den enkelte udøver og tilrettelægge træningen derefter.

11.1. FØR PUBERTETEN

Udviklingsperioden er inddelt i udviklingsstrinene "FUNDamentals" (piger 5-8 år, drenge 5-9 år) og "Lære at træne" piger 8-11 år, drenge 9-12 år). Bemærk at modningen for den enkelte pige eller dreng falder på forskellige tidspunkter, og at den fysiske del af træningen skal følge modningen og ikke alderen.

11.1.1. FUNDAMENTALS (PIGER 5-8 ÅR, DRENGE 5-9 ÅR)



TEKNISK TRÆNING

I denne periode skal børnene udvikle grundlæggende kropslige færdigheder, der er fundamentet for yderligere udvikling. Navnet FUNDamentals udtrykker både at træningen skal være sjov, og at det primære er at udvikle de helt grundlæggende kropslige færdigheder dvs. de grundlæggende motoriske og tekniske færdigheder f.eks. gang, løb, hop, spring, balancere, rulle, kaste, gribe, hænge etc. Det anbefales at 75 % af træningstiden på dette udviklingsstrin afsættes til træning af grundlæggende kropslige færdigheder, som naturligvis er koblet til Taekwondo som f.eks. balance og koordination. Resten af træningstiden bør bruges på de grundlæggende Taekwondospecifikke færdigheder som f.eks. spark. Den Taekwondospecifikke motorik skal prioriteres for at skabe et grundlæggende kropsligt kendskab til Taekwondo. Introduktionen til Taekwondo, teknik og konkurrence kan ske via forskellige øvelser, hvor børnene konkurrerer med hinanden i både grupper og individuelt. Øvelserne skal gerne være interessante og skal gentages mange gange. De skal helst ikke være for teknisk komplicerede, men gerne stimulere deres bevægelses- og koordinationsevner.

Grundlæggende kropslige færdigheder:

- Forskellige løbekonkurrencer med vægt på balance (hinke, hoppe med samlede ben, forskellige hop fra andre sportsgrene)
- Forskellige øvelser, hvor børnene skal imitere dyr (frem og tilbage af gulvet)
- Stepøvelser, hvor børnene skal arbejde sammen to og to
- Reaktionsøvelser to og to - rør og løb fra forskellige positioner
- Grundspark der skal øves: Cirkelspark forreste og bagerste ben(høj/mave) samt kontraspark, skubspark, dobbeltspark. Øvelserne skal som udgangspunkt foregå på sparkepuder, da kampvesten kan blive et forstyrrende element og fjerne fokus

Disse Taekwondospecifikke basiskampfærdigheder kan introduceres:

- Basis step og teknik
- Kampstanden som klarposition
- Bevægelse i kampstand på stedet
- Afsæt fra kampstand og landing i ny kampstand
- Angreb
 - Startfasen
 - Kontaktfasen
 - Landingsfasen
- Kontra
 - Startfasen
 - Kontaktfasen
 - Landingsfasen
- Kombination af step/bevægelse fra kampstand til ny kampstand
- Kombination af step/bevægelse og teknikker

En træningstime bør ikke vare over 1 time, da børns koncentrationsevne ikke er så udviklet endnu. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

TAKTISK TRÆNING

I denne periode bør strategisk og taktisk træning ikke benyttes i træningen, idet børnene endnu ikke kan tænke abstrakt – dog kan legebaseret taktik som er en del af diverse lege benyttes – f.eks. fangelegen "Hospitals leg" (1-2-Træner hæfte – eller: www.traenerguiden.dgi.dk/Gymnastik/Øvelsesbank/Lege/625).



FYSISK TRÆNING

Træningen skal primært fokusere på at udvikle den generelle kropsbevidsthed og bevægelseskontrol både med og uden redskaber. Træningen skal være så alsidig som mulig og indeholde både lettere styrkeprægede, aerobe og anaerobe elementer. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på: www.atkkampsport.dk.

Aerob og anaerob træning:

Det anbefales ikke at have for stor fokus på hverken aerob eller anaerob træning, da træningen har begrænset effekt og ofte virker demotiverende på børn. Hvis anaerob træning skal implementeres i træningen, bør træningen foregå gennem lege, da børnenes fysiske udvikling i denne periode ikke er klar til at man kan træne eksplosivitet/eksplosionstræning. Øvelserne skal ske ved reaktion på forskellige hændelser. Børnene har som udgangspunkt en høj iltoptagelse, så det skal udnyttes i Taekwondotræningen ved at man begynder at sætte et højt tempo. Anaerob træning med høj intensitet kan f.eks. ske ved at lave en forhindringsbane og via legen "trække gulerødder".

Styrke træning:

Systematisk styrketræning og styrketræning med vægte anbefales ikke i denne udviklingsperiode. Styrketræning kan dog passende være en del af opvarmningen, hvor udøverne arbejder med egen kropsvægt og koordination/teknik på samme tid.

Bevægelighedstræning - smidighed:

Bevægelighedstræning er et vigtigt element i Taekwondo og bør foregå jævnligt. Dog er dette alderen hvor kroppen stadig er flek-

sibel og derved opnå udøverne en stor smidighed let, men ved jævnlig træning kan der oparbejdes en rutine med smidigheds-træning til gavn for de fremtidige års Taekwondo-træning.

MENTALTRÆNING

Målet med den mentale træning på dette udviklingstrin bør være læring, udvikling og trivsel frem for præstationsoptimering. Mere specifikt kan træneren i denne periode arbejde med mentale færdigheder så som koncentration, målsætninger, afspænding og visualisering. Visualisering er et godt redskab til mentaltræning på dette udviklingstrin, da børn har lettere ved at arbejde med billeder end med tanker. Eksempelvis kan mentaltræning via visualisering foregå i forbindelse med instruktion i færdigheder, f.eks. kan man som træner sige; "I skal prøve at løbe hurtigt som en leopard eller hoppe som en hare". Det kan være en måde at gøre mentaltræningen spændende og brugbar uden at være tidskrævende. Generelt bør den mentale træning være praksisorienteret, hvor øvelserne er simple og korte. Personlighed og identitet begynder at fylde mere for udøverne i denne periode, hvorfor det ligeledes er vigtigt som træner at have fokus på at oparbejde et godt selvværd, en indre drivkraft og en lyst til at tage ansvar for egen udvikling hos Taekwoudoudøverne. Systematisk mentaltræning bør vente, da børnene har svært ved at tænke abstrakt i denne periode. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på: www.atkkampsport.dk.

TRÆNINGSMILJØ

Træningsmiljøet skal være sjovt og udfordrende, og det er derfor vigtigt at færdighederne leges ind i børnene via øvelser og små spil. "Sjov" træning er for nogle børn at være sammen med kammerater, for nogle børn er det at konkurrere og for nogle børn er det at lære nye færdigheder. Det bør tilstræbes, at barnet eller den unge udøver træner i flere forskellige idrætsgrene samt at fokus er på processen og ikke på resultaterne. Konkurrence og resultater kan fint indgå i træningen, men det må ikke fylde for meget. Denne periode er ofte udøvernes første idrætslige opdragelse, og i den forbindelse er det væsentligt, at udøveren får tillagt sig nogle gode idrætslige vaner, som f.eks. fairplay og en god omgangsform med respekt for holdkammerater, træner og evt. konkurrenter. Træneren i denne periode skal helst være venlig, glad, opmærksom og procesorienteret.

11.1.2. LÆRE AT TRÆNE (PIGER 8-11 ÅR, DRENGE 9-12 ÅR)

TEKNISK TRÆNING

I denne periode skal træningen i endnu højere grad have fokus på at udvikle de grundlæggende kropslige færdigheder, hvor træningen kobles til Taekwondo. Perioden kaldes den motoriske guldalder, idet børnenes motoriske udviklingspotentiale topes ved 8-12 års alderen. Derfor bør og kan børnene allerbedst lære de grundlæggende kropslige færdigheder i denne periode. Hvis ikke de basale motoriske færdigheder kommer på plads i denne periode, er muligheden for, at barnet når sit fulde potentiale, forpasset. Børnene bør træne intensivt med at mestre de basale koordinative færdigheder som f.eks. løb, hop, spring, balancere, rulle, kaste,

hænge, støtte, klatre og krybe. Fokus i træningen bør være udvikling af et alsidigt bevægelsesrepertoire, det vil sige mange former for balance, sjove løbeformer samt forskellige spring- og kasteformer. Ved 10 års alderen skal børnene arbejde med mere avancerede motoriske færdigheder som eksplosiv træning og hurtighed. Ligesom at børnene senest i denne periode bør arbejde med timing af bevægelser og bevægelighed/smidighed. Fokus går fra leg mod mere alvorlig træning. Legebaserede øvelser erstattes af mere Taekwondorelaterede øvelser. Der skal være mere seriøsitet og alvor i træningen, men man skal stadig huske legeelementet fra tid til anden, da det har en stor motivationseffekt. Børnene skal have en forståelse for teknik. Den idrætsspecifikke motorik skal prioriteres for at skabe et grundlæggende kropsligt kendskab til Taekwondo. Fra 9-årsalderen og frem til puberteten har træningen af de grundlæggende teknikker førsteprioritet, og dette område skal derfor fylde mest i den samlede træningsmængde. Groft sagt skal der lægges mere vægt på repetition og fysiske øvelser hos børn, hvorimod der i den anden ende af aldersskalaen skal være vægt på det tekniske og taktiske. Det er specielt i denne alder at man bør introducere børnene i Taekwondo-kamp/teknik træningen, da der er mange elementer der kan hjælpe dem fysiologisk set ind i den næste fase af deres liv. I midten af denne aldersgruppe bør alle grundlæggende elementer være på plads. Man skal sørge for at vedligeholde niveauet fremover. Det anbefales at 60 % af træningstiden på dette udviklingstrin afsættes til træning af grundlæggende kropslige færdigheder med fokus på at lære et alsidigt bevægelsesrepertoire. Resten af træningstiden bør bruges på de grundlæggende idrætslige færdigheder.



Disse Taekwondospecifikke basiskampfærdigheder kan der arbejdes med:

- Basis step, teknik og finter
 - Kampstanden som klarposition
 - Bevægelse i kampstand på stedet
 - Afsæt fra kampstand og landing i ny kampstand
 - Angreb
- Startfasen*
Kontaktfasen
Landingsfasen

- Kontra
Startfasen
Kontaktfasen
Landingsfasen
- Kombination af step/bevægelse fra kampstand til ny kampstand
- Kombination af step/bevægelse og teknikker
- Overgang mellem teknikker

Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på: www.atkkampsport.dk.

TAKTISK TRÆNING

Efter 10 års alderen begynder udøverne også at kunne tænke abstrakt. Derfor kan børnene på dette tidspunkt så småt begynde at få strategisk og taktisk træning. Det vil give bedre resultater, men det er vigtigt at fastholde, at det fundamentale i denne periode er, at udøveren lærer sin krop at kende via træning af de grundlæggende færdigheder og begyndende fysisk og mentaltræning. Der kan gennem legeprægede øvelser introduceres taktiske begreber så som afstand, timing, åben/lukket kampstand, angreb og kontra. Organiser det i små overskuelige grupper og enkle øvelser. Det anbefales at træningen organiseres så det bliver så overskueligt som muligt for udøveren og med meget enkle øvelser. Udøverne begynder at udtænke taktikker for, "hvis jeg gør sådan, vil han gøre sådan og så kan jeg ramme ham efterfølgende". Som træner er det vigtigt at man er i stand til at tænke taktisk og forberede sig på at give det videre. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

FYSISK TRÆNING

Aerob træning:

I denne periode anbefales det ikke at have for stor fokus på aerob træning, da træningen har begrænset effekt. Som træner er det derfor vigtigt at stille spørgsmålstejn ved, om der skal bruges meget tid på denne form for træning. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

Anaerob træning:

Anaerob træning kan fint trænes i denne periode, dog er effekten kortvarig. Denne træning bør dog ikke prioriteres som et særskilt element på dette udviklingstrin. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

Styrketræning:

Børn kan forbedre deres præstationer i styrkeøvelser, det sker dog ikke gennem at udvikle større muskler, men derimod gennem forbedringer i teknik med lav og moderat intensitet (f.eks. egen krop som belastning og egnet udstyr som medicinbol, sandsæk, gennem leg o.l.). Reel vægttræning (med håndvægte, vægtstænger og maskiner) vil kræve uforholdsmæssigt meget tid som følge af sikkerhedsproblematikken i forbindelse med det at løfte vægte og er ikke nødvendigt for at stimulere til øget styrke. Fokus i styrketræning bør være koordinativ/teknisk orienteret, for at udøveren

senere kan begynde den almene styrketræning. Leg er dog klart den bedste form for motivation for denne målgruppe. Styrketræning med vægte eller maskiner anbefales ikke i denne periode. Cirkeltræning er en måde at lave varierede øvelser på uden at benytte maskiner. Øvelserne kan laves så de passer ind i en Taekwondorelateret kontekst. Et cirkeltræningsprogram på ca. 1 time anbefales foretaget mindst 1 gang ugentligt. Se vores ATK-hjemmeside for programmer og inspiration på www.atkkampsport.dk.

Bevægelighedstræning:

Bevægelighedstræning er et vigtigt element i Taekwondo og bør foregå jævnligt for at opretholde smidighed (f.eks. hasemusklaturen). Herved oparbejdes også en rutine med smidighedstræning til gavn for de fremtidige års Taekwondotræning. Se vores ATK-hjemmeside for programmer og inspiration på: www.atkkampsport.dk.

MENTALTRÆNING

Mentaltræning bør ligesom i det førnævnte udviklingstrin, FUNdaamentals, her være med størst fokus på læring, udvikling og trivsel; frem for præstationsoptimering. Præstationsoptimering kan på dette udviklingstrin så småt begynde at være en større del af udøvernes træning. Det er vigtigt at mentaltræningen er praksisorienteret, og øvelserne skal være simple og korte – især i begyndelsen – så børnene langsomt vænner sig til at lave denne form for træning. Når man tager hul på træning af mentale færdigheder (se det mentale hjul i Kapitel 10 "Mentaltræning" på s. 71), anbefaler vi, at man lægger ud med visualisering. Visualisering er også på dette



udviklingstrin en god metode til at lære børnene mentaltræning, dog kan træneren så småt begynde at snakke med udøverne om deres tanker. Unge udøvere har lettere ved at arbejde med billeder end med tanker. Visualisering kan desuden introduceres i sammenhæng med en række andre formål – f.eks. at øve teknik via visualisering ved at lade udøverne visualisere dele af en øvelse/bevægelse, inden de udfører den. Det kan f.eks. være hvilke tanker udøveren oplever ved en vunden eller tabt kamp. Spørgsmålene skal gerne kunne svares kort med et ja/nej og/eller i en kort sætning "Var det en god følelse at vinde kampen?", "Hvis ja, hvorfor?". Personlighed og identitet begynder at fylde meget for udøverne i denne periode, hvorfor det især er vigtigt som træner at have fokus på at oparbejde et godt selvværd, en indre drivkraft og en lyst til at tage ansvar for egen udvikling hos udøverne. Derudover bør træneren arbejde med udøverne for at fastholde deres kærlighed til Taekwondo, samt hjælpe dem med at balancere deres identitet, så børnene føler sig som både et menneske og en udøver. Systematisk mentaltræning bør dog stadig vente, da børnene endnu har svært ved at tænke abstrakt i denne periode. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

TRÆNINGSMILJØ

Træningsmiljøet skal på dette udviklingstrin ligeledes være sjovt og udfordrende, hvorfor det er vigtigt at færdighederne leges ind

i børnene via øvelser som f.eks. tagfat leg for hurtighed. Det er vigtigt at huske på at "sjov" træning for nogle børn er at være sammen med kammerater, for nogle børn er det at konkurrere, og for nogle børn er det at lære nye færdigheder. Det bør tilstræbes, at barnet også i denne periode træner i flere forskellige idrætsgrene, samt at fokus er på processen og ikke for meget på resultaterne. Konkurrence og resultater kan dog fint indgå i træningen, og kan så småt begynde at fylde mere i træningen. Da træningsmængde og -tid ofte øges en smule i denne periode, er det vigtigt at træneren husker at restitution er vigtigt for børnenes udvikling og fastholdelse i sporten. I udviklingsperioden bør træneren stadig sikre sig, at udøveren lærer fairplay og respekt for andre i og udenfor sporten. Efterhånden bliver det også muligt som træner at inddrage udøverne i træningen ved f.eks. at give dem mulighed for, at de kan vælge opvarmningslege eller være med til at vælge øvelser i træningen. Træneren skal i denne periode gerne være venlig, glad, opmærksom og procesorienteret. Dog skal træneren ligeledes formå at kunne sætte sig i respekt, da børnene i denne periode ofte vil "afprøve" træneren.

11.1.3. TABEL: TRÆNINGSANBEFALINGER FØR PUBERTETEN

Tabellen viser mere detaljeret hvad der er vigtigt at have fokus på i træningen af børn og unge før puberteten.

Alder (år)	5	6	7	8	9	10	11
Stadie	Før pubertet (tidlig barndom)			Før pubertet (barndom)			
Taekwondo	Mon-hold			Børn			
Anbefalet primært fokus	Sjov						
Anbefalet udviklingsmodel	FUNdamentals			FUNdamentals, lære at træne			
Anbefalet Taekwondospecifikke fokusperioder	Udvikling af fundamentale kropslige færdigheder			Udvikling af fundamentale idrætsspecifikke færdigheder			
Fysisk træning	Legeorienteret FUNdamentals						
Teknisk træning	Leg, sjov og alsidig bevægelseslæring.			Grundlæggende tekniske basisfærdigheder			
Taktisk træning	Legbaseret taktik			Introduktion til grundlæggende taktisk træning			
Mentaltræning	Den sjove og motiverende træning - trivsel og glæde			Den sjove og motiverende træning - visualisering, udvikling og trivsel			
Trænerens rolle	Engageret og procesfokuseret						
Træningsmiljø	Sjov, leg, udfordrende, støttende						
Formål/mål	Træneren sætter mål og synliggør formål						
Feedback	Positiv og konstruktiv						
Instruktion	Primært non-verbal						
Evaluering	Udøverne involveres i evalueringen (spørgende)						

11.2. PUBERTETEN

Udviklingsperioden er inddelt i udviklingstrinet "Træne for at kunne træne" (piger 11-15 år, drenge 12-16 år). Yderligere er flere afsnit inddelt i den tidlige- og sene pubertetsperiode. Bemærk at modningen for den enkelte pige eller dreng falder på forskellige tidspunkter, og at den fysiske del af træningen skal følge modningen og ikke alderen.



11.2.1. TRÆNE FOR AT KUNNE TRÆNE (PIGER 11-15 ÅR, DREN-GE 12-16 ÅR)

TEKNISK TRÆNING

Fra ca. 12 års alderen muliggør den unges motoriske udvikling, at det er klar til at tilegne sig idrætsspecifik tekniktræning. Det anbefales derfor at 50 % af træningstiden i den tidlige pubertære periode afsættes til træning af Taekwondospecifikke færdigheder, da specialisering i Taekwondo endnu ikke bør gøres i overdreven grad. Træningen skal fokusere på den Taekwondospecifikke koordination og på at udvikle det kropslige kendskab til Taekwondo. Specifik træning af tekniske færdigheder skal trænes med hensynstagen til udøverens fysiske niveau. Udøverens tekniske niveau skal generaliseres, og man skal sørge for at vedligeholde niveauet. Udøveren i den tidlige pubertet bør dog fortsat arbejde med at udvikle grundlæggende motoriske evner, da den unge stadig er meget modtagelig for denne form for træning. Det anbefales derfor, at resten af træningstiden i den tidlige pubertære periode afsættes til træning af de grundlæggende kropslige færdigheder.

I den sene pubertetsperiode kan specialisering i Taekwondo påbegyndes, da de grundlæggende færdigheder bør være udviklet på dette tidspunkt. Det anbefales derfor, at 60 % af træningstiden i den sene pubertet afsættes til træning af Taekwondospecifikke færdigheder, og den anden halvdel til træning af de grundlæggende kropslige færdigheder.

Disse Taekwondospecifikke basiskampfærdigheder kan der arbejdes med:

- Kombination af step/bevægelse fra kampstand til ny kampstand
- Kombination af step/bevægelse og teknikker

Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på: www.atkkampsport.dk

TAKTISK TRÆNING

I den tidlige pubertetsperiode vil en del udøvere stadig have svært ved at tænke abstrakt, men ellers kan træneren nu begynde at lægge taktik ind i træningen og vænne udøverne til at forudså den indre dynamik i Taekwondo. Udøveren begynder at kunne overskue taktiske begreber. Lad udøveren være med til at foreslå forskellige taktiske løsninger. Arbejd med øvelser, der tydeliggør effekten af forskellige taktiske valg. Det formelle taktiske bør stadig ikke fylde for meget i træningen, da det fortsat er vigtigere at udvikle udøvernes fysiske og tekniske kompetencer, men de centrale parametre bør introduceres. Der kan dog være nogle centrale taktiske parametre, der er kropslige, og disse skal være på plads forholdsvis tidligt (før 14 år). Et eksempel på taktiske elementer i Taekwondo, der er kropslige, er opfattelsen af tid og rum i f.eks. teknik-dueller (angreb/kontra) under en kamp. Taktisk træning kan f.eks. lægges ind som en dimension i den del af træningen, hvor sigtet er udvikling af teknik og styrke. Det vigtige er at tænke i udvikling, og ikke i resultater her og nu. Desuden lukker den kritiske periode for taktisk træning formodentlig ikke på noget tidspunkt, så man skal ikke være nervøs for, at udøveren ikke vil kunne nå at mestre de taktiske aspekter af Taekwondo.

I den sene pubertetsperiode kan og bør den taktiske træning op-prioriteres, og den tekniske træning kan med fordel kombineres med den taktiske træning. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

FYSISK TRÆNING

I denne periode skal de unge udøvere begynde at opbygge deres fysik. Når vækstsprunten går i gang, skal udøverne begynde at arbejde systematisk med opbygning af kondition, bevægelighed og styrke. Det er dog vigtigt at tage højde for de ændrede kropsproportioner hos begge køn. Generel kropsbevidsthed og bevægelseskontrol skal stadig prioriteres, og varieret træning skal stadig bibeholdes med henblik på den skadesforebyggende funktion. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på: www.atkkampsport.dk.

Aerob træning:

Udover den naturlige aldersrelaterede stigning kan iltoptagelsen i perioden under og efter puberteten øges gennem målrettet træning hos begge køn. Den enkelte udøvers potentiale for at udvikle



iltoptagelse, udholdenhed og styrke er genetisk bestemt, men for at udøveren evt. når sit fulde potentiale senere i udøverens sportskarriere, er flere års struktureret og intensiv træning nødvendig. I forbindelse med træningen af iltoptagelse synes pubertetsårene at være særligt gunstige.

Anaerob træning:

Både piger og drenge kan videreudvikle deres anaerobe effekt og kapacitet gennem målrettet styrke- og anaerob træning.

Styrketræning:

Styrketræning har i denne periode god effekt for drengenes vedkommende, specielt i den sene del af vækstspurten, hvor også muskelmasseilvæksten har toppet. Selvom pigerne oplever at styrketilvæksten ikke ændres, er det ligeledes vigtigt at påbegynde styrketræning i perioden. I denne periode kan den strukturerede styrketræning derfor startes, det er imidlertid vigtigt at tage højde for de ændrede kropsproportioner hos begge køn. Styrketræningen bør sigte på fortsat udvikling af teknisk dygtighed, men også langsomt at gøre udøveren klar til senere at kunne tåle store mængder af træning. Træningens mål er todelt, dels ønskes en fysisk præstationsmæssig fremgang, dels styrketræning, der sigter mod at være skadesforebyggende og som forberedelse til senere træningsbelastninger. De fysiske forandringer er med til at forstyrre den motorik, der er indarbejdet tidligere, og specielt drenge kan blive kluntede og ikke lige så smidige som før. Det er en periode, hvor den fysiske del er hård for udøverne. Det er vigtigt at sørge for at de øvelser der laves, kan være med til at styrke fysikken hos de unge. I begyndelsen af puberteten kan der fortsat bruges egenvægt, medicinbolde og lignende rekvisitter. Cirkeltræning er en måde at lave varierede øvelser på uden at benytte maskiner. Øvelserne kan laves så de passer ind i en Taekwondorelateret kontekst. Et cirkeltræningsprogram på ca. 1 time anbefales foretaget mindst 1 gang ugentligt (se program på i ATK-øvelsesbibliotek på www.atkkampsport.dk). Det er også muligt at lave makkerøvelser, men i den senere del af perioden skal styrketræning med vægte introduceres. Når styrketræning introduceres bør følgende overordnede retningslinjer følges:

- Styrketræning bør højst fylde 20-50 % i forhold til andre træningsaktiviteter.
- Gå langsomt frem og start med små vægte og mange repetitioner (12-15) og få sæt (2-3). Dette giver mulighed for passende justeringer og at arbejde med stilen, altså måden man løfter på.
- Brug ikke maksimal belastning
- Det kan anbefales at være inden for følgende rammer: 1-3 sæt med 6-15 repetitioner udført 2-3 dage om ugen (med hviledage imellem)
- Progression opnås ved, at man gradvist øger antallet af enten sæt, øvelser eller træningsgange.
- Tilrettelæggelse af styrketræningsprogrammer

Bevægelighedstræning:

Netop også pga. forandringerne i kroppen er det meget vigtigt at der er fokus på bevægelighedstræning i form af smidighed (f.eks. hasemuskulaturen) som bør foregå meget jævnligt og målrettet – gerne hver dag. Mistet smidighed i denne alder og frem er sværere at træne op igen. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

I tilrettelæggelse af styrketræningsprogrammer bruges RM-begrebet til angivelse af den relative belastning i forskellige øvelser. RM står for Repetition Maksimum, hvor 1 RM er den belastning der netop kan udføres én gang og kun én gang (maksimal belastning), mens f.eks. 5 RM er den belastning der kan udføres 5 og kun 5 gange.

MENTALTRÆNING

Puberteten er en periode hvor udøverne udvikler deres evne til at tænke logisk om abstrakte situationer. Derfor er det muligt at begynde at systematisere den mentale træning. I denne udviklingsperiode kan udøverne arbejde videre med mentaltræningen ved at arbejde med fairplay, anerkendelse i idrætten, visualisering, sætte målsætninger, etablere et positivt selvbillede, koncentration, afspænding og evaluering. Det underlæggende mål for øvelserne er også under puberteten udvikling frem for konkurrence, ligesom det er en god idé at arbejde med billeder før tanker. Igen virker mentaltræning bedst, når den kædes sammen med den øvrige træning. I slutningen af denne periode bør de essentielle temaer for mentaltræning være velkendte for udøveren. Det drejer sig f.eks. om afslapning, visualisering, indre samtale, stresshåndtering, selvtillidstræning etc. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

TRÆNINGSMILJØ

Gode træningsrammer er vigtige i puberteten, da udøveren oplever et stigende krav til træning, hvilket er medvirkende til at træningen i denne periode ikke altid er sjov for udøveren. Træningsmængden



øges ligeledes i denne periode, hvilket betyder at udøverne skal periodisere træningen. Udøveren skal i denne periode begynde at tage et større medansvar i træningen og i relationen med de andre i klubben. Inddrag udøveren i træningsplanlægningen dels for at sikre, at udøveren forstår træningens mål, indhold og omfang og dels for at sikre, at træningsplanlægningen tager højde for udøverens øvrige aktiviteter. Konkurrenceelementet er vigtigt for Taekwondoudøverens evne til at måle sig med jævnbyrdige og lære egne reaktioner at kende under mere stressende tilstand.

Træneren har til gengæld ansvar for, at træningen er varieret, koncentreret og stimulerende. Succesfulde trænere i den pubertære periode er karakteriseret ved at være stærke personligheder, respektfulde, uddannede og krævende, men de skal dog have øje for, at det er en fantastisk identitetsudviklende og krævende periode for de unge idrætsudøvere. Der skal således også gives plads til, at udøverne skejer lidt ud.

11.2.2. TABEL: TRÆNINGSANBEFALINGER I PUBERTETEN

Tabellen viser mere detaljeret hvad der er vigtigt at have fokus på i træningen af unge udøvere i puberteten.

11.3. EFTER PUBERTETEN



Udviklingsperioden er inddelt i udviklingstrinene "Træne for at konkurrere"(piger 15-19 år, drenge 16-20 år) og "Træne for at vinde" (kvinder 20+ år, mænd 21+ år). Udviklingstrinene beskriver yderligere specifik træning på både bredde- og talent/eliteniveau. Bemærk at modningen for den enkelte pige/kvinde eller dreng/mand falder på forskellige tidspunkter, og at den fysiske del af træningen skal følge modningen og ikke alderen.

Alder (år)	12	13	14
Stadie	Pubertet		
Taekwondo	Kadetter		
Anbefalet primært fokus	Udvikling, træning		
Anbefalet udviklingsmodel	Lære at træne, træne for at kunne træne	Træne for at kunne træne, træne for at kunne konkurrere	
Anbefalet Taekwondospecifikke fokusperioder	Taktisk, teknisk og fysisk fokus		Taktisk, fysisk og mentalt fokus
Fysisk træning	Grundlæggende fysisk træning (muskelstyrke, aerob/anaerob træning og smidighed)		Avanceret fysisk træning - smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed
Teknisk træning	Bevægelsesteknik		Avanceret teknisk træning
Taktisk træning	Grundlæggende taktisk træning, individuelle taktiske færdigheder		Introduktion til avanceret taktisk træning
Mentaltræning	Kvalitet i træningen - visualisering		Kvalitet i konkurrence - motivation, fokusering, spændingsregulering
Trænerens rolle	Involverende og udfordrende		
Træningsmiljø	Stimulerende, udfordrende		
Formål/mål	Udøverne involveres i processen		
Feedback	Positiv og konstruktiv, aftagende eller forsinket		Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)
Instruktion	Primært non-verbal		Overvejende non-verbal
Evaluering	Udøverne lærer selv at evaluere (spørgende)		Udøverne evaluerer selv, træneren understøtter

Generelt anbefales det at 75 % af træningstiden efter puberteten afsættes til træning af Taekwondospecifikke færdigheder, hvor resten af træningstiden afsættes til træning af de grundlæggende kropslige færdigheder. På talent-/eliteniveau vil den idrætsspecifikke del af træningen oftest fylde endnu mere, da udøveren skal forberede sig på konkurrence på højt niveau. Derfor anbefales det at talent-/eliteudøveren får et individuelt tilpasset træningsprogram.

11.3.1. TRÆNE FOR AT KONKURRERE (PIGER 15-19 ÅR, DRENGE 16-20 ÅR)

TEKNISK TRÆNING

Det motoriske system er nu fuldt etableret, og den unge udøver bør have udviklet et omfattende repertoire af basale og finmotoriske færdigheder. På dette alderstrin bør den motoriske træning derfor i høj grad centrere sig om Taekwondos specifikke træning som f.eks. teknik og taktik. Med andre ord skifter det motoriske fokus fra det udviklende til det specifikke og præstationsoptimerende. Træningen rettes mod konkurrence eller yderligere gradueringer og bliver betydelig mere specifik end tidligere. Derfor bør en stor del af den tekniske træning også foregå under konkurrencelignende forhold, hvilket vil sige under høj hastighed og til tider med høj træthedsudvikling. Den tekniske udførelse af øvelser skal optimeres i forhold til udøverens fysiske niveau med et givent præstationsmål for øje. Den unges generelle fysiske og tekniske udvikling tillader nu også, at der kan fokuseres målrettet på optimering og udvikling af tekniske færdigheder. Udøverens tekniske niveau skal individualiseres. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

TAKTISK TRÆNING

Træneren skal involvere udøverne i forskellige taktiske dispositioner. Udøverne skal "uddannes" til at kunne foretage taktiske vurderinger på egen hånd, som f.eks. at kunne lægge en strategi for en kamp. Inddrag evt. video, statistik etc. i den taktiske forberedelse. Udøveren kan nu forstå og bør derfor arbejde med alle typer af Taekwondotaktik (f.eks. overfor en modstander i kamp eller som konkurrenceforberedelse) under forudsætning af, at der findes et fundament af viden og kunnen hos udøveren. Det vil være forskelligt afhængig af Taekwondodisciplin kamp har et langt. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på: www.atkkampsport.dk.

FYSISK TRÆNING

I denne periode rettes træningen uanset niveau mod konkurrence eller gradueringer og bliver betydelig mere specifik end tidligere. Specielt talent-/eliteudøvere bør derfor planlægge og periodisere deres træning. Periodiseringen af træningen bliver desuden meget vigtig i og med at niveauet i konkurrencerne stiger, og det bliver vigtigere at toppe på de rigtige tidspunkter. I perioder uden for konkurrence trænes generelt med stor træningsmængde og relativ lav intensitet, mens træningen op imod konkurrence bliver mere intens med nedsat mængde, indtil der før konkurrencer nedtrappes. Varieret træning bør uanset niveau bibeholdes med



Kilde - Moo So

henblik på den skadesforebyggende funktion og fastholdelse af udøveren i sporten. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

Aerob træning:

Aerob træning har i denne periode en god effekt hos udøveren, og det er derfor en vigtig del af træningen. Det er vigtigt at den aerobe træning foregår mest mulig under konkurrencelignende vilkår for at træne kroppen til at forbedre sig til konkurrencer. For at øge den maksimale iltoptagelse kan det være nødvendigt at gennemføre træningsseancer, der ikke er konkurrencespecifikke, hvor f.eks. tempoet sættes højere end i konkurrencerne, eller hvor pauserne bliver kortere end i konkurrencerne. Doseringen af den aerobe træning afhænger af Taekwondos krav til henholdsvis høj maksimal iltoptagelse og/eller en god udholdenhed.

Anaerob træning:

Både piger/kvinder og drenge/mænd kan i denne periode videreudvikle deres anaerobe effekt og kapacitet gennem målrettet styrke- og anaerob træning.

Styrketræning:

I denne periode kan styrketræning nu for alvor begynde, og styrketræningen bør fylde en del af den ugentlige træning. I Taekwondo har styrketræning med vægte stor betydning i relation til såvel præstationsoptimering som skadesforebyggelse, især for talent-/eliteudøvere. Med skadesforebyggende træning tænkes specielt på de kroniske skader, der kan forekomme ved den relativt ensidige træning, som meget eliteidræt kræver, for at udøveren kan begå sig internationalt. Det er muligt at skaderne ikke kommer de første 3-4 år, men de kommer, hvis udøveren ikke i tide sørger for, at kroppen er opbygget harmonisk og at forsiden (f.eks. bryst og mave) og bagsiden (f.eks. øvre og nedre ryg) trænes ligeligt. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på: www.atkkampsport.dk.

Bevægelighedstræning:

Bevægelighedstræning (f.eks. baller eller hasemusklér) bør fortsat foregå meget jævnlige (hver dag) og målrettet for at opretholde en tilstrækkelig smidighed og undgå skader. Herved oparbejdes en rutine med smidighedstræning til gavn for de fremtidige års Taekwondotræning. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

MENTALTRÆNING

I perioden efter puberteten er det relevant og vigtigt at arbejde med præstationsfremmende mentale færdigheder og teknikker. Det gælder især for talent- og eliteudøvere, men de fleste breddeudøvere vil ligeledes finde stor glæde ved at arbejde med mentaltræning.

På grund af en forhøjet trænings- og konkurrencemængde, en tidspresset hverdag og mange relationer der "hiver" i den unge, især for talent- og eliteudøvere, er der en forhøjet risiko for at udøveren bliver stresset. Derfor er der i perioden også en stor risiko for at udøveren uanset niveau "dropper ud" af sporten. Derfor er det vigtigt, at udøveren lærer at håndtere sit begyndende liv som enten senior breddeudøver eller talent-/eliteudøver. I denne udviklingsperiode anbefales det derfor at sætte fokus på life-skills før mentale færdigheder. F.eks. ved at træneren arbejder med udøverens "nye liv" som enten senior bredde- eller talent-/eliteudøver, før træneren tager hul på konkrete mentale færdigheder som f.eks. målsætning, indre dialog og visualisering. Det anbefales yderligere at træneren har fokus på hele udøverens miljø. F.eks. kan et åben kommunikativt miljø og fravær af hemmelighedskræmmeri i træningsmiljøet bidrage til bedre trivsel og udvikling hos udøverne. Når arbejdet med mentale færdigheder påbegyndes, så start med at bruge dem med henblik på at optimere træningen. Udøveren bør arbejde med mentaltræning som en integreret del af træningen. Udøveren skal udvikles hen imod at kunne anvende de relevante mentale teknikker i en given situation. Fokus er for udøvere som trænere ofte på at måle udøvernes succes i resultaterne, hvilket kan få unge udøvere til at træne for hårdt, restituere for lidt og overhøre kroppens signaler. Derfor anbefales det, at fokus er på udøverens langsigtede udvikling frem for deres kortsigtede succes. Det kan man arbejde med ved f.eks. at træne koncentration, men lad det handle om fokus i træning, ikke konkurrence. Eller ved at arbejde med afspændingsteknikker med henblik på at genoplade efter et hårdt træningspas, ikke med henblik på at mindske nervøsitet i konkurrencer. Se vores ATK-hjemmeside for øvelser og inspiration på www.atkkampsport.dk.

TRÆNINGSMILJØ

I drætten fylder meget for de fleste udøvere i denne periode, især for talent-/eliteudøvere. Derudover kan overgangen til både reel seniortræning og/eller yderligere specialisering i sportsgrenen være en stor udfordring for mange udøvere. For at kunne håndtere de mange udfordringer for udøveren er det vigtigt, at udøveren har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Derudover er der en større chance for at både bredde- og talent-/eliteudøveren klarer overgangen med succes, hvis udøveren er forberedt på de skift, udfordringer og besværligheder de vil møde. Det er essentielt at træneren og andre nøglepersoner i og uden for sporten formår og kan hjælpe og motivere udøveren med dette.

Det er vigtigt at lære, især talent-/eliteudøvere, hvordan de kan træne med fuld fokus og intensitet – det kræver gode vaner omkring søvn, spisning, lektielæsning i relation til træning. Det er vig-

tigt at være i dialog med udøveren omkring det, der optager dem lige nu, herunder dialog om deres engagement. Hvordan ser en engageret udøver ud til træning, i omklædningsrummet, derhjemme før træning etc. Arbejd med at udvikle gode genopladningsstrategier. Hjælp udøveren med at håndtere samarbejdsrelationer – hvordan får jeg træneren til at ville investere ekstra tid i min udvikling? Hvad gør jeg, når kammeraterne begynder at lokke med fester? Hvordan udnytter jeg alle de kompetencer, mennesker omkring mig har, til at blive bedre. Hvordan kan jeg tage ansvar for min egen udvikling, samtidig med at jeg holder mig inden for trænerens rammer?

Ved siden af den generelle udvikling som Taekwondoudøver bliver evnen/færdigheden til at håndtere kravene i konkurrence vigtige. Derudover skal udøveren i langt højere grad nu lære at foretage vurderinger på egen hånd ved f.eks. at inddrage udøveren i træningsplanlægningen. Inddragelse af udøveren i træningsplanlægningen er vigtig, for at give udøveren et større medansvar og dermed forhåbentlig en større motivation for egen træning.

Trænerne er ofte karakteriseret som succesfulde, respekterede og meget følelsesmæssigt involverede i udøvernes liv i og udenfor dojangen.

11.3.2. TRÆNE FOR AT VINDE (KVINDER 20+ ÅR, MÆND 21+ ÅR)



Bredde- og talent-/eliteudøvere bør trænes med nogenlunde samme fokus som det foregående udviklingsstrin "Træne for at konkurrere" – dog er der skruet helt op for optimering og specialisering. Den største forskel i denne periode er, at udøveren i mange tilfælde har udviklet sig til et selvstændigt voksent menneske. Træning af udøvere i denne periode skal dog bære præg af dette ved, at udøveren uanset niveau i endnu større grad skal lære at foretage vurderinger, beslutninger og skal inddrages i forberedelserne som voksne mennesker.

På talent-/eliteniveau bærer perioden især præg af, at idrætten er blevet den altdominerende faktor i den talentfulde idrætsudøverens liv eventuelt ved siden af uddannelse og arbejde. Træningen er ikke altid sjov, fordi den kræver meget af udøveren. Det er derfor vigtigt, at træneren sørger for, at træningen forbliver spændende, varierende og motiverende. Der er kun plads til få udøvere i top-

pen, og de sidste skridt derop klarer de talentfulde udøvere kun gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld udøver til eliteudøver er det ligeledes her vigtigt at udøveren har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Det er essentielt at træneren, og andre nøglepersoner i og uden for sporten formår og kan hjælpe og motivere udøveren med dette.

For mere information læs Kapitel 4 "Vejen fra talent til elite" på s. 31.

11.3.3. TABEL: TRÆNINGSANBEFALINGER EFTER PUBERTETEN

Tabellen viser mere detaljeret hvad der er vigtigt at have fokus på i træningen af unge udøvere i efter puberteten - både hvis man har valgt at konkurrere og hvis man har valgt livsstils moment af Taekwondo.

Alder (år)	15	16	17	18	19	20	fra 21	fra 15
Stadie	Efter pubertet							
Taekwondo	Juniorer			Seniorer				"Aktiv for livet" (livsstil)
Anbefalet primært fokus	Konkurrence, præstation og udvikling, vinde			Konkurrence, vinde				Udvikling, konkurrence, sundhed, træner
Anbefalet udviklingsmodel	Træne for at kunne konkurrere, træne for at vinde			Træne for at vinde				Træne for at udvikle sig, træne for at lære fra sig
Anbefalet Taekwondospecifikke fokusperioder	Optimering af alle færdigheder, mentalt fokus			Optimering af alle færdigheder				Udvikling eller optimering af færdigheder
Fysisk træning	Individuel optimering - smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed			Optimering, eksperthjælp				Individuel fysisk træning (muskelstyrke, aerob/anaerob træning og smidighed)
Teknisk træning	Perfektionering af teknik, individuel optimering			Optimering af teknik, eksperthjælp				Udvikling eller optimering af tekniske færdigheder samt træner færdigheder
Taktisk træning	Avanceret taktisk træning, individuel optimering			Eksperthjælp				Udvikling eller optimering af taktiske færdigheder samt trænerfærdigheder
Mentaltræning	Individuel optimering, life-skills			Konkurrenceforberedelse, eksperthjælp				Fokus på de Taekwondofilosofiske værdier
Trænerens rolle	Stiller krav			Sigter på at skabe resultater				Involverende, udfordrende og anerkendende
Træningsmiljø	Udviklende			Udviklende, optimerende				Stimulerende, støttende
Formål/mål	En dialog mellem træneren og udøverne							Udøveren sætter egne mål
Feedback	Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)							Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)
Instruktion	Non-verbal og verbal							Non-verbal og verbal
Evaluering	Udøverne evaluerer. Træneren faciliterer							Udøverne evaluerer

FORKLARING AF CENTRALE BEGREBER

ATK: Forkortelse for Aldersrelateret TræningsKoncept

Etik: Læren om hvad der er de rette principper og hvad der er korrekt handlemåde indenfor sporten.

Fundamentale bevægelser: Basale bevægelsesfærdigheder der er fundamentet for yderligere udvikling.

Funktionel styrke og træning: Træner "dagligdags"-bevægelser og musklerne udvikles som følge af de bevægelser, man ønsker at blive bedre, hurtigere og stærkere til. Musklerne bliver derfor ikke trænet isoleret.

Kognitiv: Ordet kognitiv betyder at opfatte/forstå/vide. De kognitive funktioner vedrører således funktioner med erkendelse, opfattelse og tænkning. Kognitiv har således med erkendelsesprocesser at gøre, dvs. de processer, som foregår i hjernen (tænkning/erfaring) og som oftest er tilgængelige for personens bevidste bearbejdning.

Kultur: Kultur er udtryk for den måde vi gør tingene på f.eks. i en klub, et forbund etc. Kulturen i f.eks. en klub kan forstås som den optik eller linse som ledelse, trænere og udøvere ser klubbens aktiviteter igennem. Det er et filter, som påvirker klubbens oplevelse af det, der sker i klubben. En kultur er ofte ret stabil, men det er muligt at ændre den.

Motorisk guldalder: Det motoriske udviklingspotentiale topper ved 8-12 års alderen, og man kalder derfor tit dette for den motoriske guldalder. Det er i denne periode vigtigt at børn øver sig koncentreret i at mestre basale koordinative færdigheder som f.eks. gang, løb, hop, springe og klatre.

Life-skills: Færdigheder der gør individer i stand til at lykkes i de forskellige miljøer som de lever i så som skole, hjemmet, i deres nabolag og med deres jævnaldrende.

Specialisering: Er når en udøver har evner til og ønsker at have et større fokus på målrettet udvikling af specifikke færdigheder og konkurrencer med henblik på en eliteidrætskarriere.

Spiseforstyrrelse: En psykiatrisk lidelse, som kan defineres som en tvangspræget fiksering på mad, krop og vægt, som på kortere eller længere sigt får negative konsekvenser for det fysiske og psykiske helbred og trivsel. Der er flere typer af spiseforstyrrelse. De mest almindelige i sportens verden er: Anoreksi, bulimi, megaræksi og ortoreksi.

Talent: Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence.

Et talent: Er en ungdomsathlet (tilhører ungdomsklassifikation) med kompetencer og færdigheder i en sportsgren, som sandsynliggør en langsigtet udvikling til seniorathlet på højeste internationale seniorniveau.

Talentidentifikation: Talentidentifikation er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atlet på højeste internationale seniorniveau på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer.

Talentrekruttering: Er at rekruttere talenter med potentiale til at blive atlet på højeste internationale niveau i den pågældende sportsgren. Talenterne rekrutteres enten i en anden sportsgren eller uden for den organiserede idræt. Atleterne identificeres på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer.

Talentudvikling: Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder til det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau.

Talentudviklingsmiljø: Er et dynamisk system, der omfatter talenternes nære og fjernere omgivelser i og uden for sporten, der alle har en betydning for talenternes udvikling. Miljøet er personerne og relationerne i det daglige træningsmiljø (holdkammerater, trænere og ledere m.v.) men også familien, lærere og venner uden for sporten.

Visualisering: Begreb for mentaltræning, der udtrykker en færdighed i at kunne danne sig billeder af en given færdighed. F.eks. ved at forestille sig, at man ser sig selv slå et kraftspring.

Værdier: Er kulturelt bestemte opfattelser af hvad der er værdifuldt og ønskværdigt og hvad der ikke er det.

KILDER

Alter, MJA. *Science of Flexibility*, Human Kinetics. 2. Edition. 1996.

American Academy of Pediatrics. *Strength Training by Children and Adolescents*. Pediatrics Vol. 107 No. 6 June 2001.

Behm DG, Chaouachi A. *A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance*. Eur J Appl Physiol. 2011.

Boysen-Møller F. *Stræk og udspænding – sådan er effekten*. Puls. 1998.

Christian Neergaard. *Sportsskader – forebyggelse, behandling og genoptræning*. 1. udgave. 2008. Gyldendal Akademisk Forlag.

Conroy BP, Kraemer WJ, Maresh CM, Fleck SJ, Stone MH, Fry AC, Miller PD, Dalsky GP. *Bone mineral density in elite junior Olympic weightlifters*. Med Sci Sports Exerc. 1993 Oct;25(10):1103-9.

Damsgaard R, Bencke J, Matthiesen G, Petersen JH, Muller J. *Is prepubertal growth adversely affected by sport?* Med Sci Sports Exerc. 2000 Oct;32(10).

Dansk Fægte-Forbund. *"Hurra, mit barn går til fægtning – en guide for forældre til børn der fægter"*.

Danmarks Idrætsforbund. *Aerob og anaerob træning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Aerob præstationsevne - restitution-, udholdenheds- og konditionstræning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Aldersrelateret træning - for børn og unge*.

Danmarks Idrætsforbund. *Anaerob præstationsevne - tolerance- og hurtighedstræning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Anaerob og Aerob træning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Anatomi og bevægelseslære*.

Danmarks Idrætsforbund. *Bevægelighedstræning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Bliv klogere på de unge – og bliv en endnu bedre træner. En håndbog til dig der træner 13-18 årige i foreningsidrætten*.

Danmarks Idrætsforbund. *Børneidrætsskader*.

Danmarks Idrætsforbund. *DIF idrætsmiljø for unge*.

Danmarks Idrætsforbund. *Ernæring*.

Danmarks Idrætsforbund. *Fysisk træning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Idræt for børn og unge*.

Danmarks Idrætsforbund. *Idræt og træning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Idrættens Træningslære*. Udgivet i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund

Danmarks Idrætsforbund. *Idrætspsykologi*.

Danmarks Idrætsforbund. *Idrætsskader – nej tak!*

Danmarks Idrætsforbund. *Sansemotorik og tekniktræning*.

Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. *Spiseforstyrrelse blandt sportsudøvere - Spiseforstyrrelse og behandling*.

Danmarks Idrætsforbund. *Styrketræning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Tekniktræning*.

Danmarks Idrætsforbund. *Trænerrollen*.

Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. *Værdier for dansk talentudvikling*

Dunn, R, Dunn K, & Perrin J. *Teaching Young Children Through Their Individual Learning Styles – Practical approaches for graded K-2*. 1993. Pearson Education.

Faigenbaum AD, Westcott WL, Loud RL, Long C. *The Effects of Different Resistance Training Protocols on Muscular Strength and Endurance Development in Children*. Pediatrics. 1999 Jul;104(1):e5.

Faigenbaum AD, Zaichkowsky LD, Westcott WL, Micheli LJ, Fehlandt AF. *The effects of a twice-a-week strength training program on children*. Pediatr Exerc Sci 1993; 5:339-346

Farooq Rashid. *Skabelse af en kampelite indenfor Taekwondo – under hensyntagen til børns udvikling*. 2011. DAN-afhandling, Dansk Taekwondo Forbund.

Fleck & Kraemer. *Designing Resistance Training Programs*. Human Kinetics. 3. edition (Chapter 10). 2004.

Fukunaga T, Funato K, Ikegawa S. *The effects of resistance training on muscle area and strength in prepubescent age*. Ann Physiol Anthropol. 1992 May;11(3):357-64.

Garber et al.(ACSM). *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise*. Med Sci Sports Exerc. Vol 43. 1334-1359. 2011.

Holt LE, Pelham TW, Holt J. *Flexibility: A Concise Guide To Conditioning, Performance Enhancement, Injury Prevention, and Rehabilitation*. Humana Press. 2008.

Jacob Hansen & Kristoffer Henriksen. *Træneren som coach – En praktisk guide til coaching i sport*. 1.udgave. 1. oplag. 2009. Dansk Psykologisk Forlag.

Kristoffer Henriksen. *Inspiration til talentudvikling-et psykologisk perspektiv*. 2008. Syddansk Universitetsforlag.

Kristoffer Henriksen. *Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse*. 1. udgave. 1. oplag, 2011. Dansk Psykologisk Forlag

Michael R. Krogsgaard & Thorsten I Hansen. *Idrætsskadebogen*. 1.udgave, 1.oplag. 2007. FADL's Forlag Aktieselskab, København.

Magnusson P, Beyer N. *Stretching*. Puls. 2001.

McAtee RE, Charland, J. *Facilitated Stretching*. Human Kinetics. 2. Edition..1999.

Peter Hassmén. *Idrætsledelse*..1. udgave. 2011. Frydenlund Forlag.

Ramsay JA, Blimkie CJ, Smith K, Garner S, MacDougall JD, Sale DG. *Strength training effects in prepubescent boys*. Med Sci Sports Exerc. 1990 Oct;22(5):605-14.

Robert M. Malina & Claude Bouchard. *Growth, maturation, and physical activity*. 2. Edition. 2004. Human Kinetics Publishers.

Team Danmark. *Idrætsskader – forebyggelse og behandling*.

Team Danmark. *Kost og elitesport – basal sportsernæring*.

Team Danmark. *Aldersrelateret mental træning*. Idé papir fra Team Danmarks sportspsykologiske team. 2014.

Team Danmark. *Aldersrelateret træning-måltret og forsvarlig træning af børn og unge*.

Team Danmark. *Aldersrelateret træning-håndbog for 0. til 6. klasse*.

Team Danmark. *Skabelon: Strategi for talentudvikling i forbund for perioden 2014-2016*.

Team Danmark. *Spørgeguide for "værdisæt i praksis" i forbund*. 2014.

Wedderkopp N, Kalsoft M, Lundgaard B, Rosendahl M, Froberg K. *Prevention of injuries in young female players in European team handball. A prospective intervention study*. Scand J Med Sci Sports. 1999 Feb;9(1):41-7.

INSPIRATION FRA TIDLIGERE UDARBEJDEDE ATK'ER

KONTAKTOPLYSNINGER

Dansk Taekwondo Forbund
Projektkonsulent, Dorthe Hansen
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
dorthe@taekwondo.dk



