



SVENSKA  
FÄKTFÖRBUNDET

# Utvecklingstrappa fäktning

Version 1.0

2011-03-24

## Förord

Svenska Fäktförbundets vision är formulerad på detta sätt:

*Sverige är en olympiskt framgångsrik fäktnation.*

*Svensk fäktning har möjlighet att i hela landet välkomna människor i alla åldrar till en verksamhet på alla nivåer, där brett föreningsengagemang och kompetenta ledare är viktiga hörnstenar.*

*Svensk fäktning präglas av värderingarna nytänkande, hederlighet, gemenskap, glädje och tradition.*

Svenska Fäktförbundets utvecklingstrappa beskriver vilka kunskaper och egenskaper en fäktare bör ta till sig på vägen från nybörjare till elitfäktare. Det finns inga genvägar till visionens formulering ”en olympiskt framgångsrik fäktnation”.

I Svenska Fäktförbundets olika utbildningar får ledare inom svensk fäktning kunskap om hur de nödvändiga färdigheterna kan läras ut.

Utvecklingstrappan och de olika utbildningsmaterialen är tillsammans med det övriga innehållet i Svenska Fäktförbundets utbildningar utomordentligt viktiga i försöken att ge svensk fäktning positionen som en olympiskt framgångsrik fäktnation.

Arbetet inom svensk fäktning ska också präglas av svensk idrotts gemensamma program ”Idrotten vill”, som antogs vid RF-stämman 2005. Där sägs

*”Vi utformar vår idrott så att alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.”*

Svenska Fäktförbundets program ”Fäktningen inför framtiden” säger bl.a. detta om hur barn- och ungdomsidrotten bör bedrivas:

*”Fäktningen skall vara en motionsform för ungdomar oavsett kön eller bakgrund, vilken skall ge dem en möjlighet att, efter individens möjligheter och behov, utvecklas såväl fysiskt som mentalt.*

*Grunden för föreningsarbetet är att det finns utrymme för de ungdomar som vill ha fäktning som en rolig sport och motionsform och som senare kanske vill starta en mer elitbetonad träning och tävling.*

*Målet är att få allt fler ungdomar att växa med fäktningen för att efter ungdomsåren fortsätta med idrotten antingen som motionär eller som tävlingsfäktare.*

*Det långsiktiga syftet med ungdomsarbete skall vara att skapa förutsättningar för att få en bredd inom svensk fäktning, vilken i sin tur kan generera svenska seniorfäktare i världsklass.”*

Så beskrivs sambandet mellan bredd och elit i programmet  
”Fäktningen inför framtiden”.

I föreningarna ska alla känna sig välkomna. Verksamheten måste  
spegla att barn och ungdomar har olika ambitioner.  
Utvecklingstrappan anvisar en väg för dem som vill gå hela vägen  
från nybörjarstadiet till yppersta världsklass.

Stockholm den 24 mars 2011

SVENSKA FÄKTFÖRBUNDET  
Styrelsen

## Utvecklingstrappans syfte

En utvecklingstrappa för fäktning syftar till att på bästa sätt beskriva hur en fäktare bör utvecklas genom sin karriär. Beskrivningen görs genom att dela in karriären i olika faser där olika kunskapsmål fokuseras med utgångspunkt i inlärningsmetodik samt fysisk och psykisk utvecklingsnivå.

Utvecklingstrappan ska vara en integrerad komponent i ett system där även kravprofil/grenprofil, långsiktig utvecklingsplan för den idrottsliga verksamheten (inklusive organisation och andra institutionella faktorer), utbildningssystem, fäktmärken med mera ingår.

## Utvecklingsfaser

Svenska Fäktförbundets utvecklingstrappa är en anpassad variant av den kanadensiska utvecklingsmodellen för idrottare Long Term Athlete Development (LTAD). Fäktsportens utvecklingstrappa innehåller sex faser.

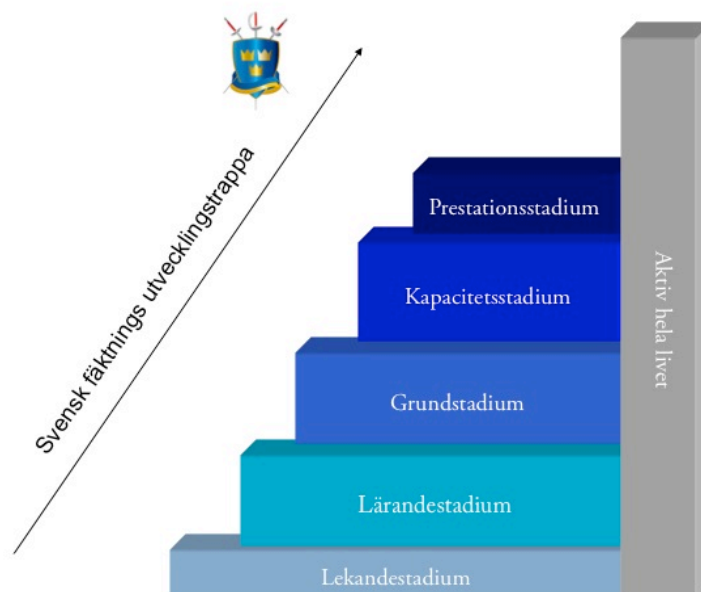
- Lekandestadium
- Lärandestadium
- Grundstadium
- Kapacitetsstadium
- Prestationsstadium
- Aktiv hela livet

Faserna beskriver en "idealbild" av en fäktares utveckling. Verkligheten ser ofta annorlunda ut och för en enskild individ finns det alltid variationer.

Denna utvecklingstrappa utgår från att man börjar fäkta efter förskoleåldern. De flesta fäktföreningar i Sverige erbjuder inte verksamhet före denna ålder. Förutsättningarna för fäktutbildningen präglas i hög grad av hur väl barnen tillägnat sig centrala motoriska och rörelsefärdigheter under den tidigare barndomen.

Mer eller mindre är de faser som utvecklingstrappan anger identiska med de faser som en vuxen nybörjare behöver ta sig igenom i sin utveckling, även om tiden som ägnas varje fas förstås kan vara annorlunda.

Det är väl känt att under uppväxten varierar utvecklingen mycket mellan enskilda barn. Skillnaden mellan två barn med samma kronologiska ålder kan vara fem år i biologisk ålder. Generellt är utvecklingen snabbare för flickor än för pojkar.



Hur länge man stannar i respektive fas varierar också kraftigt i en så komplex och individrelaterad idrott som fäktning. Generellt är bedömningen att i princip alla svenska fäktare ligger ett antal år efter utvecklingstrappans fasindelning från kadettåldern och uppåt.

Vilken fas individen befinner sig i beror inte på kronologisk ålder utan på hans eller hennes intellektuella, fysiska, sociala och känslomässiga utvecklingsnivå samt på de fäktkunskaper som finns. Utvecklingstrappan kan inte användas för att placera in en enskild fäktare i en speciell fas efter dennes ålder. Det är instruktörens uppgift att möta varje individ där han eller hon i verkligheten befinner sig och inte utifrån indikationer i ett policydokument.

Ovanstående illustrerar den brist på precision som det medför att arbeta med kronologisk ålder som indelningsgrund. Samtidigt utgår centrala indelningar som till exempel skolsystemet och tävlingsklasser från kronologisk ålder eftersom det är svårt att utan stora kostnader använda en annan princip. Av den anledningen presenterar vi nedan ungefärliga åldrar för de olika faserna. Lägg märke till att det här är frågan om en tänkt ideal utveckling och att avvikelser på flera år är helt normala.

### Ungefärliga åldrar för utvecklingstrappans faser

Fas	Flickor	Pojkar	Tävlingsklasser
Lekandestadium	6-8	6-9	
Lärandestadium	8-11	9-12	MIN, YU
Grundstadium	11-15	12-16	YU, ÄU, KAD
Kapacitetsstadium	15-21	16-23	KAD, JUN, SEN
Prestationsstadium	19-	20-	SEN
Aktiv hela livet			

## Lekandestadiet

Mål	<p>Grundläggande fäktteknik, terminologi och konventioner</p> <p>Centrala rörelse- och motoriska färdigheter: Balans, koordination, rörlighet, styrka</p> <p>Mentala färdigheter: Koncentration, minne, självkontroll, att vinna och förlora</p> <p>Öga-hand koordination</p>
Riktlinjer	<p>Fysisk aktivitet 1 timme om dagen. Spontanidrott ska uppmuntras.</p> <p>Fäktsmoment genomförs med vapen storlek noll. Lekar som tränar rörlighet, koordination, snabbhet och balans under lustfyllda former.</p> <p>Gruppundervisning</p> <p>Glädje</p>
Fäktträning	1-2x60-90 min/vecka. Följer skolans terminer.
Kompletteringsträning	<p>Barnen bör delta i andra aktiviteter och även i övrigt ha ett rörligt liv.</p> <p>Övningar med balansboll, medicinboll.</p> <p>Styrkeövningar med egen kroppsvikt.</p>
Social träning och etik	<p>Kunna genomföra träningsmatcher och komma överens med motståndaren om vem som träffats.</p> <p>Förståelse för konventioner och grundkänsla för prioritet.</p>
Avstämning	Blått märke
Tränare	<p>Steg 1</p> <p>Noggrann planering av lektionerna och terminen viktig. Kommunikation med föräldrar viktig.</p>
Tävling	Efter något år tävling i miniorklassen om intresse finns.
Utrustning och lokal	<p>Fäktsal eller gymnastiksal med:</p> <p>Utrustning för lekar</p> <p>Plats för föräldrar</p> <p>Lugn miljö utan störningar från andra grupper</p>
Träningsmängd	–

## Lärandestadiet

<b>Mål</b>	Behärska basteknik Grundläggande taktik Bredare teknisk repertoar Goda träningsvanor
<b>Riktlinjer</b>	Prioritera långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat Lekfulla träningsformer Utveckla förmåga att planera, ta ansvar, fatta beslut, reflektera Förståelse för konventioner och grundkänsla för prioritet
<b>Fäktträning</b>	2-4x90-120 min/vecka. Följer skolans terminer.
<b>Kompletteringsträning</b>	Fysträning med systematik Lämpligt testbatteri införs
<b>Social träning och etik</b>	Kunna genomföra träningsmatcher och komma överens med motståndaren om vem som träffats. Korrekt uppträdande på tävling och träning
<b>Avstämning</b>	Gult märke
<b>Tränare</b>	Steg 2 Noggrann planering av lektionerna och terminen viktig. Kommunikation med föräldrar och fäktare viktig. Inledande utvecklingssamtal.
<b>Tävling</b>	Regionala tävlingar och masterstävlingar. Viktigt att inte fokusera resultat utan ”hur”. Enkel periodisering (ett mål)
<b>Utrustning och lokal</b>	Fäktsal eller gymnastiksal med: Utrustning för lekar Elektrisk stötmarkering Lugn miljö utan störningar från andra grupper
<b>Träningsmängd</b>	Träningsvolymen ska öka successivt. I slutet av perioden: 8-10 t/vecka varav 4-6 t fäktspecifik. 40 veckor per år.

## Grundstadiet

<b>Mål</b>	<p>Utveckla, befästa och förfina fäktteknik och -taktik. Automatisering av rörelser.</p> <p>Stärka mental förmåga</p> <p>Utveckla fäktspecifik rörlighet, snabbhet, styrka och uthållighet.</p> <p>Kunna använda och anpassa kunskaper i olika tävlingssituationer</p> <p>Kunna hantera sömn och vila, kost, uppvärmning, förberedelse för tävling, återhämtning.</p>
<b>Riktlinjer</b>	<p>Prioritera långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat</p> <p>Individuell tränings- och tävlingsplanering. Träningsdagbok.</p> <p>En självständig, ansvarsfull idrottare med förmåga att möta och anpassa sig i olika situationer.</p> <p>Korrekt uppträdande på tävling och träning</p>
<b>Fäktträning</b>	<p>3-5x120 min/vecka. Följer skolans terminer.</p> <p>1-3 träningsläger per säsong.</p> <p>Regionalt träningsläger med nationellt testprogram från 14 år</p>
<b>Kompletteringsträning</b>	<p>Fys- och konditionsträning med systematik</p>
<b>Social träning och etik</b>	<p>Forma ”träningsgrupper”</p> <p>Utbildning i dopingregler</p> <p>Klubbdomarutbildning</p> <p>Tävlingsfunktionär</p>
<b>Mental träning</b>	<p>Målsättning</p> <p>Spänningsreglering</p> <p>Fokusering</p> <p>Självförtroende</p> <p>Imagery</p> <p>Inre samtal</p>
<b>Avstämning</b>	<p>Blågult märke kan tas under denna period</p>
<b>Tränare</b>	<p>Fäktinstruktör: Steg 3</p> <p>Flera kompetenser nödvändiga: helhetsansvarig för integrerat stöd, fäktinstruktör, fystränare, mental</p>

	<p>tränare, sjukgymnast, läkare.</p> <p>Individualiserad planering. Regelbundna utvecklingssamtal.</p>
<b>Tävling</b>	<p>Huvudsyftet med tävlingar är att utvecklas och att lära sig att tävla. Undvik resultatfokus!</p> <p>Regionala och nationella tävlingar och mästerskap</p> <p>Utlandstävlingar på "rätt nivå" (utvecklingstävlingar)</p> <p>Enkel eller dubbel periodisering</p> <p>Planering med "träningstävlingar" och "resultattävlingar". 10-15 tävlingar per säsong.</p>
<b>Utrustning och lokal</b>	Fäktsal samt möjlighet för styrketräning
<b>Träningsmängd</b>	<p>I slutet av perioden: 10-12 t/vecka varav 6-8 fäktspecifik. 40-45 veckor per år.</p> <p>Träningsmängd helår minst 400 t.</p>

## Kapacitetsstadiet

<p><b>Mål</b></p>	<p>Att bygga upp visionen av att bli en fäktare på internationell toppnivå</p> <p>Förbereda för inträde i topp- och talangsatsningar</p> <p>Utveckla förmåga att hålla jämn, hög nivå med bibehållet fokus på långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga framgångar.</p> <p>Utveckla en egen fäktstil med tillämpning i en mångfald fäktsituationer</p> <p>Optimera fysiska förutsättningar för prestation</p> <p>Framgångsrikt hantera sömn och vila, kost, uppvärmning, förberedelse för tävling, återhämtning.</p> <p>Bemästra mentala förberedelser för framgångsrik prestation på tävling och träning</p> <p>Lyckade övergångar till nya livssituationer: Eget hem, flytt till annan ort, utbildning/arbete etc</p>
<p><b>Riktlinjer</b></p>	<p>Prioritera långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat</p> <p>Internationella erfarenheter av träning och tävling viktiga</p> <p>Använd evidensbaserad idrottsvetenskaplig kunskap för att optimera fäktarens utveckling som individ</p> <p>Individuell tränings- och säsongspanering. Träningsdagbok.</p> <p>Träningsgrupper på klubb- eller regional nivå för att skapa framgång och dynamik i vardagsträningen. Nationella träningsläger.</p>
<p><b>Fäktträning</b></p>	<p>Minst 5 träningstillfällen per vecka.</p> <p>10-15 timmars fäktträning per vecka.</p> <p>3-4 träningsläger per säsong.</p> <p>Regionala och nationella träningsläger. Träningshelger.</p>
<p><b>Kompletteringsträning</b></p>	<p>Fys- och konditionsträning med systematik, minst 2-3 pass i veckan.</p>

	Test
<b>Social träning och etik</b>	<p>Distriktsdomarexamen</p> <p>Barn &amp; Ungdomsledarutbildning</p> <p>Förebild för yngre fäktare</p> <p>Följa SOK:s och RF:s riktlinjer för kost och kosttillskott</p> <p>Avstå från alla otillåtna substanser</p>
<b>Mental träning</b>	<p>Avancerad mental träning integrerad i träningsmixen. Idrottaren ska utveckla emotionell mognad och ett självständigt, ”vuxet” förhållningssätt med ändamålsenlig attityd till sitt idrottande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beslutsamhet</li> <li>• Initiativ</li> <li>• Mod</li> <li>• Självdisciplin</li> <li>• Konsekvent handlande</li> <li>• Mental motståndskraft och uthållighet</li> <li>• Vilja att vinna</li> <li>• Stark förmåga att koncentrera sig och fokusera</li> <li>• Sjävförtroende</li> <li>• Emotionell balans</li> <li>• Anpassning till oväntade omständigheter</li> <li>• Precision och säkerhet i utförandet</li> </ul>
<b>Avstämning</b>	<p>Successiv ökad vikt till mål för tävlingsprestation. Minimikrav för fysisk prestationsförmåga.</p>
<b>Tränare</b>	<p>Kvalificerad fäktinstruktör med professionell utbildning och erfarenhet med kontinuerliga möjligheter till kompetensutveckling på nationell och internationell nivå.</p> <p>Idrottarens träning planeras och hanteras inom ramen för någon typ av integrerad stödgrupp med en huvudansvarig och tydligt definierade ansvarsområden. Former för ständigt pågående kommunikation med fokus på alla faktorer som har betydelse för idrottarens utveckling.</p>
<b>Tävling</b>	<p>Fäktarens egen säsongsplanering bestämmer målsättningen för varje tävling: Träning och utveckling, kvalificering, topprestation.</p> <p>Tävlingar bör fokusera utveckling och</p>

	<p>inte enbart handla om att jaga poäng eller kvalificering.</p> <p>Både junior- och seniortävlingar.</p> <p>Regionala och nationella tävlingar och mästerskap</p> <p>Enkel eller dubbel periodisering</p> <p>ECC, JVC, nationella kvalificeringstävlingar och mästerskap, europeiska satellit och U23-tävlingar, VC. JEM och JVM.</p>
<b>Utrustning och lokal</b>	Fäktsal med fullängdspister samt möjlighet för styrketräning
<b>Träningsmängd</b>	I slutet av perioden: 15-20 t/vecka varav 12-15 fäktspecifik. 45-48 veckor per år inkl träningsläger. Träningsmängd helår minst 600 t.

## Prestationsstadiet

<b>Mål</b>	<p>Helhjärtad, långsiktig satsning på landslagsfäktning</p> <p>Internationell toppnivå</p> <p>Klara att konsekvent leverera planerade högnivåprestationer</p> <p>Förmåga till anpassning till förändring och ständigt förändrad kravbild</p> <p>Mål i början: Säker T64 till säker T32-placering på VC</p> <p>Mål i senare delen: Medaljer på internationella mästerskap</p> <p>En fungerande helhet av tävling, träning, privatliv, studier och arbete</p> <p>Förberedelse för livet efter fäktningen</p>
<b>Riktlinjer</b>	<p>Mycket träning organiseras i förbundsregi</p> <p>Evidensbaserad idrottsvetenskaplig kunskap används för att optimera fäktarens utveckling som individ och undvika skador</p> <p>Individuell tränings- och säsongspanering. Träningsdagbok.</p> <p>Dynamisk planering för att hantera risker för fysisk eller psykisk utbrändhet</p>
<b>Fäktträning</b>	Minst 5-6 pass/vecka à 2-3 timmar
<b>Kompletteringsträning</b>	<p>I enlighet med individuellt träningsprogram</p> <p>Test ca 4 tillfällen/år</p>
<b>Social träning och etik</b>	<p>Upprätthålla personlig integritet och kunna representera fäktporten och Sverige på ett bra sätt</p> <p>Mediaträning</p> <p>Individuella avtal med SvFF</p>
<b>Mental träning</b>	<p>Emotionellt och mentalt självständig individ</p> <p>Kontinuerlig förbättring av det mentala träningsprogrammet.</p>
<b>Avstämning</b>	I enlighet med individuella träningsprogram.
<b>Tränare</b>	Kvalificerad fäktinstruktör med professionell utbildning och erfarenhet

	<p>med kontinuerliga möjligheter till kompetensutveckling på nationell och internationell nivå.</p> <p>Vapenledaren är huvudcoach för landslagsfäktare och leder det integrerade stödteamet för varje individ och arbetet för övriga tränare och ledare</p> <p>Former för ständigt pågående kommunikation med fokus på alla faktorer som har betydelse för idrottarens utveckling.</p>
<b>Tävling</b>	<p>Målet är att vinna medaljer på internationella FIE-tävlingar</p> <p>Tävlandet avgörs i stor utsträckning av landslagets tävlingsprogram</p> <p>Ett mycket stort inslag av utrikes resor och vistelse borta från hemmet</p> <p>Enkel, dubbel, trippel eller multipel periodisering</p>
<b>Utrustning och lokal</b>	<p>Fäktsal/träningscenter med internationell standard. Kompletterande funktioner i anslutning.</p>
<b>Träningsmängd</b>	<p>12-30 timmar träning per vecka i enlighet med individuellt upprättade program.</p> <p>48-50veckor per år. Träningsmängd helår minst 800 t.</p>

## Aktiv hela livet

Mål	<p>Hälsa, välbefinnande, gemenskap</p> <p>Utveckling och upprätthållande av fäktkunskaper på träning och tävling efter individens förutsättningar</p> <p>Daglig fysisk aktivitet med fäktning som större eller mindre inslag</p> <p>Om intresse finns: Inriktning på andra engagemang eller en pro-fessionell karriär inom fäktsporten: Tränare, ledare, domare etc</p>
Riktlinjer	<p>Prestation utifrån individens mål</p> <p>Tränaren måste inse och förstå att individernas motivation och mål varierar</p> <p>En bra och stimulerande social miljö viktig. Ge uppskattning för visade kunskaper och talanger</p> <p>Välkomna de erfarenheter, kunskaper och kontakter som vuxna fäktare kan bidra med till verksamheten.</p>
Fäktträning	Deltagandet måste anpassas till individens övriga åtaganden och livsstil.
Kompletteringsträning	Rekommenderas för att upprätthålla fysiologiska kompetenser, för att öka glädjen i fäktningen och i skadeförebyggande syfte.
Social träning och etik	<p>Respekt för andra och för fäktsporten</p> <p>Förståelse för behovet av regler och struktur. Kan fungera som förebilder för yngre fäktare</p>
Mental träning	Rekommenderas
Avstämning	Enligt individuella träningsprogram.
Tränare	Fäktinstruktör med lämplig kompetens /erfarenhet. Förmåga att kanalisera deltagarnas engagemang för andra delar av fäktningen (domare, idrottsledare etc) vidare är önskvärd.
Tävling	Lämpliga tävlingar utifrån individens mål för att ge utmaningar, inspiration till utveckling och sociala kontakter
Utrustning och lokal	Fäktsal med utrustning efter gruppens nivå.
Träningsmängd	–