

FRA TALENT TIL ELITE

NR. 8 DECEMBER 2018 - JANUAR 2019



FRA ØVERSTE
HYLDE TIL
HYGGE BOLD

"NÅR DET ER
VIRKELIG MØRKT
KAN MAN SE
STJERNERNE"



**TEMA:
FRAFALD
I TALENT-
UDVIKLINGEN**

AMBITIØSE
PLANER FOR
E-SPORTEN
I FREDERICIA

MULIGHEDER
FOR IDRÆTS-
TALENTER
PÅ IBC



SPORTSÅRET 2018 RINDER UD



Der bliver masser at fejre, når Fredericia Eliteidræt i fællesskab med Fredericia Kommune i begyndelsen af det nye år hylder atleter, årets idrætspræstationer samt den frivillige indsats i idrætten ved årets idrætsfest i thansen Arena.

Vores lokale triatleter Andreas Schilling, Emil Deuleran og Alberte Kjær viste ved det Nordiske Mesterskab for seniorer i Fredericia i september, at de har verdensklasse. Al modstand blev fejret til side både individuelt og for hold, da fredericianere løb med alle titler på sprinterdistancerne og stafetten.

Andreas og Alberte fortsatte i efteråret med at imponere. Begge med topplaceringer til følge i World Cup løb for seniorer i Asien.

VM GULD

Det blev taekwondo kæmperen Agnete Jensen, der sørgede for, at 2018 også smagte af VM guld for Fredericia. Agnete blev verdensmester i Taekwondo synkron i Grækenland i maj måned. Et fantastisk resultat for både Fredericia Taekwondo Klub og Agnete.

UNGE TALENTER PÅ VEJ

Året har vist, at flere unge idrætstalenter er på vej.

Svømmeren Malthe Lindeblad blev dansk mester på 50 meter for juniorer i året der gik, og sammen med svømmepigen Louise Jensen nærmer de sig begge den nationale elite i idrætsgrenen, for seniorer.

Roeren Amalie Kjær kvalificerede sig til VM i roning for juniorer, hvor hun opnåede en 9. plads ved VM i Tjekket i dobbelt fireren.

Og så noterede jeg mig for nylig, at pigefodboldspilleren Enielka Zamora fra Fredericia KF blev udtaget til DBUS U 15 trup.

FREMTIDENS IDRÆTSFÆLLESSKABER

Team Danmarks direktør Lone Hansen sagde i forbindelse med 10 års jubilæet for samarbejde med Fredericia Eliteidrætskommune tilbage i februar, at vi i Fredericia er kommet langt i talentudviklingen – både klubber, uddannelsesinstitutioner og kommune.

Hun sagde også, at udvikling forpligter. At vi alle skal påtage os opgaven at sikre talentarbejdet fremover, så Fredericia også i fremtiden er i verdensklasse.

I Fredericia Eliteidræt skal vi gå foran. Det bliver vores opgave i det kommende år at forene vores partnere om i fællesskab at være med til at skabe de attraktive idrætsmiljøer for vores unge idrætsudøvere på tværs af idrætsgrene.

Vi kæmper for et campus. At der kommer overnatningsmuligheder for idrætstalenter, der kan understøtte udviklingen af de gode idrætsmiljøer.

Det skal være med til at gøre det muligt for vores idrætsklubber at rekruttere unge talentfulde udøvere, så vi kan konkurrere med andre byer om de bedste unge udøvere, hvad vi ikke altid kan i dag.

BEDRE VILKÅR FOR AT FORENE UDDANNELSE OG SPORT PÅ IBC

I mellemtiden kan vi optimere på de eksisterende rammer og på indholdet. Og det sker heldigvis. Således er thansen Arena blevet gjort klar til tophåndbold i 2018 med en ny tribune og lounges område i FIC.

Jeg er også glad for, at IBC for nylig har meldt ud, at de vil åbne op for at friholde timer på linjer i ungdomsudannelser, der skal gøre det muligt for unge idrætsudøvere at forene eliteidræt med en ungdomsuddan-

nelse uden afbud til undervisning – ligesom det bl.a. sker på Fredericia Gymnasium.

IBC's initiativ er godt nyt for de ca. 100 idrætstalenter, der til daglig går i talentklasserne på Ullerup Bæk Skolen, at de nu begynder at få mulighed for at gå flere veje, samtidig med at de kan fastholde deres passion for eliteidræt.

Godt nytår!

Nils Skeby, Fmd. Fredericia Eliteidræt



FRA TALENT TIL ELITE

Magasinet "Fra Talent til Elite" udkommer 2 gange årligt.

NÆSTE UDGIVELSE

Forår 2019

Udgives af Fredericia Eliteidræt

OPLAG

1000

REDAKTION

Keld Vestergaard

LAYOUT & TRYK

PR OFFSET APS

TEKST & FOTO

Keld Vestergaard

Michael Tungelund

Flemming Kyster

MAGASINET FRA TALENT TIL ELITE

Med fokus på frafald blandt unge idrætstalenter



der i perioder tvivler på egne evner, der lider under at skulle præstere når det gælder - men desuden også unge, der har mistet motivation og overvejer at droppe ud af elitesport.

Adam Blicher fortæller om sit arbejde med unge idrætstalenter i artiklen "Når det er virkelig mørkt, kan man se stjernerne."

BEGEJSTRET ELLER BELASTET

Flere lokale unge idrætstalenter fortæller i magasinet om deres liv i eliteidræt - om at finde en vej i en stresset hverdag, hvor man føler sig belastet og begejstret på en og samme tid. Om at miste motivation, genfinde den på ny, og om at droppe helt ud.

Gennem det seneste års tid har Fredericia Eliteidræt haft fokus på indsatsen i forbindelse med frafald i eliteidræt blandt unge idrætstalenter.

Kristian Bonde Sørensen har i skoleåret 2017-2018 undersøgt vores lokale talentmiljøer og interviewet unge idrætstalenter, der er droppet ud eller overvejer at gøre det.

Det er der kommet en artikel ud af med bud på årsager til frafald i eliteidræt blandt unge idrætsudøvere i Fredericia.

Sportspsykolog Adam Blicher har gennem de seneste to år været tilknyttet Fredericia Eliteidræt i forhold til at vejlede og rådgive unge idrætstalenter,

Unge uden for eliteidrætten bidrager desuden med en fortælling om, hvordan de oplever idrætstalentene i hverdagen i bl.a. skolen.

DET ER IKKE LUTTER LAGKAGE

Historierne vidner om, at unge idrætsudøvere prioriterer eliteidræt højt, men også "betaler en pris" for at være med.

Der er de sjove oplevelser, finalerne, medaljerne, jublen og glæden, når det går godt. Der er de gode kammeratskaber. Men der er også det hårde arbejde som træningen er i perioder, om at tvivle på sig selv undervejs af forskellige grunde. Og så er der følelsen af sommetider at kunne stå alene med det hele.

NY TYPE UNGE PÅ VEJ

Team Danmarks tidligere direktør Michael Andersen giver i magasinet sit bud på, hvad der bliver de vigtige faktorer at holde fokus på for at kunne udvikle talentmiljøer i idræt i fremtiden.

Blandt andet skal vi erkende, at nutidens unge idrætstalenter i højere grad efterspørger træning med plads til fordybelse. De unge vil mestre det, de bruger tid på. Faglighed er efterspurgt. Men samtidig skal det være sjovt at deltage. Det er ikke nok bare at vinde. Det stiller flere krav til indholdet i talentmiljøerne end tidligere, som kun klubber, kommune og idrættens medspillere kan udvikle i fællesskab.

Ingen klare det mere alene, siger Michael.

E-SPORTS TALENTER PÅ VEJ?

Mange spændende opgaver og udfordringer venter i 2019.

Måske vil der blandt fremtidens talenter i Fredericia Eliteidræt komme unge mennesker med en særlig passion for E-Sport. Læs i magasinet artiklen om lokale visioner på området.

Idrætschef Keld Vestergaard



IDRÆTTSFESTEN

thansen arena / FIC

5. FEBRUAR 2019



VI SES TIL ET BRAG AF EN IDRÆTTSFEST!

UDVIKLING AF TALENTMILJØER I IDRÆT

Hvad bliver de vigtige forhold at fokusere på fremover?

Af Fredericia Eliteidræt



Michael Andersen var i perioden 2006-2014 direktør for Team Danmark og hermed involveret i de to første samarbejdsaftaler, som blev indgået mellem Team Danmark og Fredericia Kommune. Michael Andersen har tidligere været ansat som forsker og underviser på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet og i dag arbejder han som selvstændig konsulent for bl.a. Dansk Skoleidræt og Finlands Olympisk Komité.

LEDERDEBAT OM FREMTIDENS TALENTUDVIKLINGSMILJØER

Fredericia Eliteidræt inviterede den 5. november 2018 Team Danmarks tidligere direktør Michael Andersen til et dialogmøde om talentudvikling med klubledere fra lokale idrætsgrene.

Formålet var, dels at få debatteret kravene og indholdet til attraktive talentudviklingsmiljøer med lokale klubledere, dels at få Michaels personlige bud på, hvad vores lokale klubber skal være opmærksomme på i fremtiden, hvis de vil lykkes med at skabe idrætstalenter, der kan begå sig nationalt og internationalt.

FIRE FORHOLD, DER FREMMER ET STÆRKT TALENTMILJØ

Michael Andersen udfordrede klublederne ved at teste dem på fire forhold i deres egne klubber, som ifølge Michael er helt afgørende områder for at etablere og udvikle stærke talentudviklingsmiljøer over en længere årrække. Der er tale om:

- God træningskvalitet
- Stærk personligt lederskab
- Stabil organisation
- Relevant konkurrencedeltagelse

"Hvor stærk er jeres klub på disse fire områder – og hvor skal I forbedre jer mest de kommende år"

Sådan lød Michaels spørgsmål til de i alt 25 ledere fra idrætsklubberne. Klublederne skulle efter en kort introduktion af de enkelte forhold, give deres egne klubber karakterer: fra 1 (ikke tilfredsstillende) til 5 point (meget tilfredsstillende). Den maksimale score var 20 point og efter Michaels opfattelse skal en klub opnå 16 point eller derover for at kunne være karakteriseret som et stærkt talentudviklingsmiljø. Desuden måtte der ikke være en bedømmelse af ét af de fire forhold dårligere end 3.

Michael Andersen introducerede de enkelte forhold på følgende vis:

GOD TRÆNINGSKVALITET

Klubben skal afvende Aldersrelateret træning (ATK-koncept), således at der er en "rød tråd" i træningen, både i forhold til indhold og progression. Det er helt centralt at den daglige træning er tilpasset børn og unges alder og udviklingstrin, både fysisk, teknisk, taktisk, mentalt og socialt. Både træningsmængde og -intensitet skal gradvis forøges ud fra bl.a. en række fysiske og kognitive parametre. Desuden skal talenterne lære metoder og redskaber til egen læring. Denne type af træning forudsætter dygtige trænere. Klubben skal således være meget opmærksom på at rekruttere og uddanne dygtige børne- og ungdomstrænere.

Derudover skal der være en udviklingsplan for den enkelte træner og eventuelt en mentor-ordning. Klubben skal således udarbejde strategier for udvikling af fagligt kompetente trænere, som er nøglepersonen i al talentudvikling, både på kort og lang sigt.

STÆRKT PERSONLIGT LEDERSKAB

Det er helt afgørende, at klubbens talentudvikling drives af en eller flere personer, som både er faglig kompetent og har nogle gode menneskelige egenskaber. Der indgår rigtig mange forskellige aspekter af talentudvikling og lederskabet skal være opmærksom på, udvikle talenter – både som enkeltatleter og hold – forekommer op- og nedture. Al erfaring viser, at de stærke talentmiljøer ofte er båret af stærke og karismatiske personer, som er meget passionerede for deres idrætsgren. Langt de fleste klubber har "træner-talenter" - ofte unge, der er klar til at tage over, hvis de får plads og bliver "hjulpet på vej" af mere erfarne trænere.

Det kræver stor faglighed at skabe attraktive talentmiljøer. Den ansvarlige klubledelse skal vide, hvad det drejer sig om. Samtidig skal "talentchefen" i klubben være den rigtige – med kompetencer til at kunne lytte og skabe "ejerskab".

STABIL ORGANISATION

Det er langt fra tilfældigt, at det er de samme klubber i forskellige idrætsgrene, der gang på gang formår at udklække talenter i forskellige idrætsgrene. Stabilitet på ledersiden, konkrete målsætninger, en sund økonomi og handleplaner er centrale styringsredskaber. Og så er samarbejdet mellem klub, kommune og specialforbund altafgørende i de enkelte idrætsgrene - ingen klubber kan alene udvikle talenter.

RELEVANT KONKURRENCEDELTAGELSE

Ungdommens tilgang til eliteidræt forandrer sig i disse år. Det bærer i stigende grad i retning af, at de unge fokuserer på at det skal være sjovt at indgå i eliteidræt i hverdagen. Et godt træningsmiljø er "in", hvor det enkelte talent vil matches både op og ned i niveau. Derfor skal konkurrencedeltagelsen også være relevant.

Meld idrætsudøverne til, hvor de kan konkurrere på lige fod. En svømmer skal hverken vinde eller tabe med en hel banelængde. Et fodboldhold skal ikke tabe eller vinde 8-0 hver gang de går på banen. Denne type af konkurrencer og kampe motiverer ikke de unge. I stedet for mister de unge udøvere motivation og dermed en væsentlig forudsætning for at lære at udvikle sig som talent.

KLUBBERNE GAV SIG SELV KARAFTERER

Michaels input skabte masser af debat og den efterfølgende test – hvor lederne skulle vurdere egne klubbens evne til at skabe de gode forudsætninger for talentudvikling i form af attraktive talentmiljøer - blev et "wake up call" for mange af klublederne. Ingen klubledere vurderede, at deres respektive foreninger leverede godt nok på alle fire områder. Flere klubber var dog godt på vej. Den klub - der vurderede sig selv højest – fik 12 point, altså 4 point fra kravet om 16 point. De fleste klubber vurderede at de scorede 10-12 points – så der er plads til forbedringer i de kommende måneder og år.



FC FREDERICIAS DIREKTØR STIG PEDERSEN TOG FLERE TING MED HJEM

Det var en god aften. Michaels konkrete bud gav mig/os noget selvsagt. Hvor står vi i dag. Hvad er vi gode til, og hvor kan vi steppe op i forhold til at kvalificere talentarbejdet i hverdagen.

At vi var to afsted fra ledelsen var godt og betyder også, at vi efterfølgende har kunnet tage en intern dialog om emnerne, fordi vi jo også sommetider kigger forskelligt på det som ledere.



EGIF RUGBYS FORMAND KURT DUE PEDERSEN

Det at vi skulle give os selv karakterer på nogle ledelsesopgaver, har vi faktisk allerede snakket om i klubben siden. Det udfordrer vores tankegang og ikke mindst selvpfattelse i klubben.



KRAV TIL IDRÆTTER I NY TEAM DANMARK AFTALE 2020-2023

Team Danmark har meldt ud, at talentet fortsat er omdrejningspunktet for et samarbejde med Fredericia i fremtiden, men at miljøerne skal have særlig opmærksomhed i den fremadrettede aftale for 2020-2023.

Samarbejdsclubber skal have nationalt niveau i idrætsgrenen ligesom de skal kunne stå på mål for Team Danmarks værdigrundlag i tilgangen til arbejdet med de unge idrætsudøvere.

SEKS IDRÆTSGRENE KAN VÆRE I SPIL I FORHOLD TIL NY TEAM DANMARK-AFTALE

Fredericia Kommune fik i 2016 en sportslig godkendelse af Team Danmark i skydning, triatlon, håndbold og fodbold, der baserede sig på resultater på ungdomssiden. Det blev dengang besluttet - og skrevet ind i aftalen - at Fredericia samtidig vil satse på at skabe et talentudviklingsmiljø i svømning og pigefodbold med henblik på at opnå sportslig godkendelse for disse idrætsgrene i aftale for 2020-2023.



TEMA
FRAFALD I
TALENTUD-
VIKLINGEN

KRISTIAN HAR UNDERSØGT FRAFALD OG FASTHOLDELSE I ELITESPORT

Overgangen til ungdomsuddannelse og tab af fællesskab er nogle af "risiko-faktorerne"

Af Flemming Kyster

Kristian Bonde Sørensen, som er kandidat i idræt, offentliggjorde i oktober sidste år undersøgelsen "Frafald og fastholdelse i elitesport" med udgangspunkt i Fredericia Eliteidræts talentmiljø.

Blandt andet gennem interviews med en håndfuld lokale talenter, som enten var stoppet eller overvejede det, pegede undersøgelsen på nogle mulige faktorer bag frafald.

Vi bad Kristian Bonde Sørensen fortælle om tre af de centrale pointer, som undersøgelsen afdækkede:

1 SAMMENHÆNG MELLEM SKOLE OG SPORT

2 PERSONLIGE RELATIONER

3 ACCEPT OG FORSTÅELSE FRA OMVERDENEN

1 SAMMENHÆNG MELLEM SKOLE OG SPORT

Ifølge Kristian Bonde Sørensen var det et gennemgående tema i samtalerne, at overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse var svær. I de konkrete tilfælde fra talentklassen på Ullerup Bæk Skolen til gymnasiet. - I talentklassen er skole og sport meget integreret. Lærerne forstår betingelserne og indretter undervisning og lektier efter det, siger han.

På gymnasiet kommer de i en "normal" klasse, hvor de måske nok kan få skemafri til morgentræning, men hvor underviserne ikke nødvendigvis har kendskab eller tager hensyn til talenternes sport.

Idrætstimerne er heller ikke nødvendigvis, som i talentklassen, lagt på andre dage end morgentræningen, så de unge kan risikere tre træningspas på én dag.

MANGE NYE ARENAER

- Dertil kommer, at man skal forholde sig til en ny skole (gymnasiet), en ny klasse med måske 25 nye kammerater, samt større time-, lektie- og karakterpres. Måske er man også rykket en årgang op i sin sport og er på et nyt hold. Så det er mange nye arenaer, de unge skal forholde sig til, og for nogle bliver det et tovtrækkeri mellem skole og sport, som sidstnævnte taber i nogle tilfælde, siger Kristian Bonde Sørensen.

Start på ungdomsuddannelse er altså tilsyneladende et kritisk skifte, og han foreslår i rapporten bl.a. en mentorordning til at hjælpe talenterne godt i gang.

Desuden opfordrer han klubber og trænere til at have forståelse for, at et lille sportsligt dyk eller lidt mindre træningsmængde i en periode måske kan være en meget naturlig konsekvens.

Kristian Bonde Sørensen tilføjer, at rene sportsklasser i gymnasiet – som man eksempelvis har på Falkonergårds Gymnasium i København – kun er realistisk i landets største byer.

2 PERSONLIGE RELATIONER

- Det er noget alment menneskeligt, at man gerne vil indgå i et fællesskab og have følelsen af, at man hører til. Det gælder også i elitesport, nok især i hold-sportsgrene. Nogle af de interviewede fortalte, at de ikke følte det samme fællesskab i træningsgruppen længere, og det var faktisk en hovedårsag til, at de var stoppet eller overvejede at stoppe, beretter Kristian Bonde Sørensen.

Han vurderer, at tilknytningen kan mindskes af flere årsager: Uenighed om ambitionsniveau, mere hierarki og rivalisering, efterhånden som kravene skærpes i ungdomsårene, kammerater der flytter hold/klub etc.

- Undersøgelsen viser også, at den personlige interesse fra træneren er enormt vigtig for mange talenter. At træneren ikke kun ser dem som atleter, men også spørger ind til deres dagligdag og udfordringer; interesserer sig for dem som mennesker, lyder det fra Kristian Bonde Sørensen.

3 ACCEPT OG FORSTÅELSE FRA OMVERDENEN

- Det er lidt samme tema, men her tænker jeg især på de "ikke-sportslige" relationer. Det er sådan noget med, at klassekammerater ikke hele tiden prøver at hive atleten i retning af fest og ballade, fredagsbar eller en pizza nede i byen. Samme accept og forståelse er også vigtig fra bl.a. forældre og lærere, så der ikke bliver trukket i det unge talent fra flere retninger, påpeger Kristian Bonde Sørensen.

Han foreslår, at atleter eventuelt kan lave et oplæg for deres klasse om, hvad det egentlig indebærer at være elitesportsudøver.

- Så får kammeraterne indblik i, hvor meget det egentlig kræver og hvor meget atleterne nogle gange skal ofre. Nogle af dem har jo en "arbejdsuge" på 60-70 timer – det tror jeg ikke, alle er klar over, konstaterer han.

Kristian Bonde Sørensen kunne også forstille sig, at man skaber miljøer for "ligesindede" – lige som der er i talentklasserne på Ullerup Bæk Skolen. Det kunne være sociale fællesskaber på tværs i elitemiljøet, fælles arrangementer og lignende.

- Alle i elitesporten kan ikke blive professionelle, alle kan ikke stå øverst på skamlen, så naturligvis vil der ske et frafald. Det jeg bare håber – og som undersøgelsen måske kan hjælpe med – er, at det IKKE sker, fordi atleten egentlig stadig har kærligheden til sporten, men "bare" er stresset og presset, så tingene ikke hænger sammen længere, slutter Kristian Bonde Sørensen.

FREDERICIA ELITEIDRÆTS SAMARBEJDSPARTNERE I ERHVERVSLIVET

ADP A/S
Andresen's VVS
Autohuset Skjoldgaard
Brørup Sparekasse
Fredericia
Business Fredericia
Byens Grønttorv
Byens Bilpleje
Carlsberg Danmark
CBC IT Amba
Cyanit
DANKET
Danske Bank
Egil Rasmussen A/S

EUC Lillebælt
Fløe Ejendomme ApS
Fredericia Furniture A/S
Fredericia Gymnasium
Fredericia Messecenter
Fredericia Shipping
GF Trekantområdet
IBC Fredericia -
Middelfart
SPORT 24 - Fredericia
IVS
Jyske Bank
Kentaur A/S
Kraft Biler

L.H.Olesen A/S
Lifa Landinspektører
Lindpro a/s
Lokalavisen - Fredericia
Momenti
Middelfart Sparekasse
MP - Revision
Nordea
PR Offset ApS
RENT
Revisionskontoret
Fredericia ApS
Scanview
Shipping.dk

Spar Nord
SportMaster
STARK Fredericia
T Hansen Gruppen
TEAM DANMARK
Trekantens tømrer-
og bygningssek.
Wetche Bageri
Fiberline Composites A/S
10'ende





TEMA
FRAFALD I
TALENTUD-
VIKLINGEN

“NÅR DET ER VIRKELIG MØRKT KAN MAN SE STJERNERNE”

Sportpsykologisk konsulent Adam Blicher hjælper talenter med at afdække årsagerne, hvis de får ondt i motivationen

Af Flemming Kyster

Frafald i elitesport italesættes ofte som et problem – som noget man gerne vil “løse” og komme til livs. Men ifølge sportpsykologisk konsulent Adam Blicher er frafald en naturlig del af idrætslivet - det er en utopi at fastholde alle eller næsten alle.

Han understreger, at naturligvis skal man stræbe efter at skabe miljøer, hvor dem med lysten og evnen til elitesport kan udfolde sig og trives, og hvor flest muligt bliver givet muligheden for at have en meningsfuld færd i sporten, lærer om sig selv og får færdigheder med til resten af livet.

Men selv de bedste rammer kan ikke forhindre, at nogle overvejer at stoppe eller trække sig ud af deres sport, og her er det vigtigt at kigge på årsagen, mener Adam Blicher.

ER ET SYMPTOM

Han har årligt fem til ti samtaler med unge atleter landet over, som døjer med motivationen og glæden og må-

ske overvejer at droppe sporten. Målet er at klarlægge, om der er tale om en velovervejede beslutning, eller om det hele bunder i nogle sammenfiltrede faktorer, som måske godt med lidt arbejde kan vikles ud og løses?

- Når man siger, man har mistet motivationen, så er det jo ofte et symptom. Så vi prøver at finde ind til, hvad der ligger til grund, fortæller Adam Blicher.

Ifølge den sportpsykologiske konsulent er der fire temaer, som ofte går igen.

1 UREALISTISKE FORVENTNINGER?

De medaljer, som atleterne kæmper om, har ifølge Adam Blicher to sider. På forsiden er der oplevelserne, fællesskabet, den personlige udvikling, sejrene etc.

På bagsiden er der alt det hårde arbejde, modgangen, de afsavn og fravalg, man er nødt til at foretage.

- Der er et regnestykke der. Okay, du vil være bedst i Fredericia, Danmark eller verden, men er du villig til at betale den pris, det koster at gå efter det? Hvis ikke, så er det jo helt okay, men det kan være sundt at gøre regnebrættet op, mener konsulenten.

GLEMMER BAGSIDEN

Han vurderer, at den yngre generation (ham selv inklusive) nogle gange glemmer bagsiden, og forældrene har jo fortalt dem, at “det skal bare være sjovt”.

Samtidig ser man Wozniackis flotte billeder på Instagram og ser Ronaldo og Messi trylle, men man glemmer måske de tusindvis af træningstimer, der ligger bag, og de skader, tilbageslag og nederlag, som også hører til historien.

- Jeg udfordrer atleterne til at tænke på, hvordan de vil tackle modgang – for det kommer der, uanset niveau – og hvad det egentlig er, der driver dem. Det har

mange af dem ikke tænkt over, men det er et vigtigt grundlæggende spørgsmål at stille. Når man virkelig har lyst til at smide håndklædet i ringen; når man har mere lyst til ligge hjemme på sofaen og se Netflix og spise slik, hvad er det så, der gør, at man alligevel kommer afsted? Det er, når det er virkelig mærkt, at man kan se stjernerne, påpeger Adam Blicher.

2 MOTIVER OG VÆRDIER

Adam Blicher rejste igennem knap syv år som træner for junior-tennislandsholdet, og det var slående, at sportspsykologi i Danmark ikke er det samme som i eksempelvis Rusland, Kina, Østeuropa og USA.

- Vi er ekstremt privilegerede i Nord-europa. Mange andre steder har elitesportsfolk virkelig noget på spil - deres egen og måske familiens fremtid afhænger af, at de lykkes og har succes. Herhjemme kan man sagtens få et komfortabelt liv uden at anstrenge sig vanvittigt meget, konstaterer han. Derfor kan det være værdifuldt at kigge på, hvilke motiver og værdier, man har som dansk sportsudøver, når nu det ikke er mad på bordet og tag over hovedet, der er på spil.

FESTTALER NU OG I FREMTIDEN

I den forbindelse laver Adam Blicher nogle gange en lille øvelse med de unge atleter. Han beder dem forestille sig, at deres ultimative sportslige mål er nået en gang i fremtiden, og at der holdes en fest i den anledning. Hvad ville atleten så ønske, at træneren, forældrene og andre nøglepersoner sagde i deres festtale? At man f.eks. har trænet samvittighedsfuldt, har tacklet modgang og skader godt, været en god kammerat og et rummeligt menneske?

Hvis talerne blev holdt i dag, ville de så give samme billede? Hvis ikke, så er der tid til at arbejde på sine værdier, og det er faktisk en øjenåbner for mange atleter, bemærker Adam Blicher.

Med værdierne på plads kan man altid forlade sin sport med oprejst pande og stort personligt udbytte i bagagen, uanset om rejsen varer 5, 10 eller 20 år, fastslår han. Han tilføjer, at nogle faktisk viser deres "ønsketale" til træneren, og det giver i mange tilfælde et positivt boost til deres indbyrdes relation.

3 PLANLÆGNING OG KOMMUNIKATION

I Danmark giver en krævende idrætskarriere ikke "rabat" i skolen for unge talenter, som det sker mange andre steder. Derfor er mange

atleter pressede i deres hverdag, og her er redskaber til planlægning og prioritering værdifulde.

- Hvis nogle atleter ikke trives, udvikler sig og præsterer, så skyldes det ofte den måde, hverdagen er struktureret på, fastslår Adam Blicher, som blandt andet har kørt workshop-rækken "Familien som team" for Fredericia Eliteidræt.

Han beder indimellem atleter skitse-re et typisk døgn og sætte timeantal på skole, lektier, træning, evt. fritidsjob, søvn etc. Nogle er beregnende nok til at lande på præcis 24 timer, mens andre lander på 25, 27 eller sågar 31 timer, som én gjorde.

MÅ IKKE BRÆNDE UD

- Det siger sig selv, at det ikke går op, men de HAR en travl hverdag. Selv hvis det er 24 timer, så er der ingen rum til, at noget går skævt eller til at lade lidt op på batterierne, så de ikke brænder ud, siger den sportspsykologiske konsulent.

Ifølge Adam Blicher har det vist sig, at korte pauser i løbet af dagen til for eksempel at tjekke sociale medier er godt givet ud mentalt. Og i nogle tilfælde kan han hjælpe de unge talenter med at identificere nogle "åndehuller" hen over ugen, hvor de kan trække sig tilbage eller være sociale, alt efter hvilken type de er.

Nogle gange bliver adfærd, der er i den bedste mening fra forældre eller trænere, mistolket af de unge mennesker, oplever Adam Blicher. For eksempel kan gentagne "forhør" i bilen efter en kamp ("hvorfør gjorde du sådan, hvorfor gjorde du ikke sådan?") få nogle til at overveje deres sport.

Faktisk viser undersøgelser, at børn elsker at have deres bedsteforældre med - de spørger på en anden måde og er positive uanset udfaldet.

Børn/unge må ikke føle, at deres værd og trænerens/forældrenes anerkendelse afhænger af, hvordan de præsterer, pointerer konsulenten:

- De er jo ikke dumme; de kan godt tolke, hvis der er helt stille i bilen efter et nederlag og højt humør og McDona-ld's-besøg efter en sejr, siger han.

Rigtig ofte kan man ifølge Adam Blicher løse de udfordringer og forbedre trivsel, udvikling og præstation ved helt simpelt at få alle parter til at italesætte overfor hinanden, hvad der forventes af hinanden, og hvem der har hvilke roller.

4 FORSKELLIG MOTIVATION, FORSKELLIG FEEDBACK

I sportsverdenen har man talt meget om, at forskellige atleter enten er overvejende proces- eller målorienterede.

Sidstnævnte vægter resultater og sejre meget højt, mens de andre fokuserer mere på at udvikle sig positivt over tid.

- Vi motiveres af noget forskelligt. Den samme type af feedback til forskellige grundlæggende motivationer kan virke lige fra enormt motiverende til direkte demotiverende, mener Adam Blicher.

- Der er vi nok lidt politisk korrekte i Danmark og får måske nogle gange "klemt" nogle atleter, hvor det at vinde driver dem mere end noget andet.

Oftentimes får de at vide, at "nå ja, men pyt, for du kom langt, og du havde forbedret dig på det og det område". Det kan de ikke bruge til noget, deres brændstof er noget andet.

Ifølge den sportspsykologiske konsulent er "det bedste fra begge verdener" at foretrække. Hvis man vil vinde, må man være fokuseret og hårdtarbejdende i processen - og hvis man jubler over en femteplads, fordi man har forbedret sig lidt, så mangler man måske en vindersult (i al fald hvis målet f.eks. er at nå den absolutte, internationale elite).

MILJØET SKAL BEVARES

I diskussionen om frafald advarer Adam Blicher generelt mod den tendens til professionalisering, som efter hans opfattelse rammer mange klubber og foreninger i disse år.

- Når jeg for eksempel ser tennis-miljøer i udlandet, så er de meget kommercialiserede. Vi har et ganske unikt miljø i Danmark med forankring i forenings- og frivillighedstankegangen. Når foreninger - i en god mening - prøver at steppe op med flere timer og flere organiserede træningspas for børn og unge, så bliver nogen overbebyrdet. Jeg mener, det kan udfordre ejerskabet og kærligheden til sporten, de fik som små.

- De der er tilpas dygtige og VIL det nok, skal nok få den rette opmærksomhed og et træningstilbud, der matcher deres ambitioner. Men hiver man den samme opmærksomhed og det samme træningstilbud ned over hovedet på alle, så er jeg bekymret for de andre 99,5 procent, slutter Adam Blicher.

TEMA
FRAFALD I
TALENTUD-
VIKLINGEN



FRA ØVERSTE HYLDE TIL HYGGE BOLD

Et brækket ben var med til at afspore 17-årige Kristian Jørgensens fodboldkarriere

Af Flemming Kyster

Allerede som fireårig startede Kristian Jørgensen med at spille fodbold i Erritsø GIF.

I 2013 skiftede han til Vejle Boldklubs bedste U/13 hold, og det kommende års tid var han i aktion i den bedste række mod hold som Randers, Horsens og FC Midtjylland.

Men i en venskabskamp mod nordtyske Kiel gik det galt: Efter at have afdrillet to mand går en tredje Kiel-spiller så hårdt til fredericianeren, at han brækker benet.

Det tog et halvt års tid – inklusive operationer med indsættelse og senere fjernelse af støttende metalstænger – at komme bare nogenlunde tilbage.

- I den tid havde de andre naturligvis knoklet på, mens jeg efter genoptræning endda stadig døjede med småskavanker. Så jeg følte, at der pludselig var lang vej tilbage på topplan, fortæller Kristian Jørgensen.

MOTIVATIONEN HALTEDE

I foråret 2015 rykkede han derfor til FC Fredericia i den næstbedste række. Målet var at få meget spilletid og få genstartet karrieren.

Her var han indtil sommeren 2017, hvor lysten og motivationen begyndte at halte. Han mener selv, at flere faktorer spillede ind: Han begyndte på handelsskolen, hvor der var mange nye indtryk, ting at forholde sig til og flere lektier.

Han var efter eget udsagn heller ikke helt tilpas med setup'et i FC Fredericia – uden at han vil klandre klubben for sit elitestop.

- Jeg kan ikke 100 procent sætte ord på hvorfor, men jeg mistede lysten til fodbold på højt plan. Jeg havde ikke gnisten til at træne tre-fire gange om ugen. Hvis man ikke har lyst til at komme til hver eneste træning, så skal man hellere holde pause, i stedet for at gøre tingene halvhjertet, mener Kristian Jørgensen.

HYGGEFODBOLD I ERRITSØ

I dag spiller han serie 5 hjemme i Erritsø GIF, og det har han det godt med.

- Jeg træner en-to gange om ugen, plus at jeg hygger mig med at selvtræne derhjemme. Jeg har genfundet glæden ved at spille fodbold, fastslår Kristian Jørgensen.

Han fortryder bestemt ikke sine eliteår – de har givet ham meget både fysisk og mentalt, understreger han. Kristian Jørgensen erkender, at det er lidt mærkeligt at se folk, han har spillet jævnbyrdigt med og imod, begynde at begå sig i ungdomslandsholds- og Superligasammenhæng.

- Selvfølgelig tænker jeg ind i mellem, hvad det kunne være blevet til. Jeg ville gerne have haft lidt længere tid på topplan, men sådan blev det altså ikke, konstaterer den 17-årige.



TEMA
FRAFALD I
TALENTUD-
VIKLINGEN

DE HAR MERE TRAVLT END OS ANDRE

Klassekammeraters signalement af unge eliteudøvere er helt overvejende positivt

Af Flemming Kyster

I undersøgelsen "Frafald og fastholdelse i elitesport", som også er omtalt her i magasinet, bliver "Accept og forståelse fra omverdenen" nævnt som et vigtigt parameter. Dette gælder ikke mindst i forhold til skole-/klassekammerater.

Men hvordan opfatter "normale" gymnasieelever, som ikke er en del af det etablerede idrætsmiljø, egentlig deres kammerater inden for elitesporten?

Det har vi spurgt Sofie Elverhøj og Signe Kristensen om, begge 18 år. De går i 3. D. på Fredericia Gymnasium og har i gymnasietiden gået i klasse med flere unge fra talentmiljøet, aktuelt blandt andre et par svømmere og en triatlet.

MAN HØRER DEM IKKE KLAGE

- Der er ingen tvivl om, at de har mere travlt end os andre på grund af den store træningsmængde. Nogle dage kommer de for eksempel lige efter morgentræning og er naturligt nok lidt trætte. De har som de eneste lov at spise morgenmad i timen, så det kan hænge sammen tidsmæssigt, fortæller Sofie Elverhøj og Signe Kristensen.

- Selv om de har travlt, så hører man dem aldrig klage over det. Tværtimod fortæller de meget om deres træning og sport – men de kan altså også tale om andet, tilføjer de.

DELTAGER – OG GÅR TIDLIGT

Ifølge de to 18-årige er "sportsfolkene" faktisk ret gode til at komme til sociale begivenheder på skolen eller i klassen.

- Men det er klart, at hvis det er lige op til eller samtidig med konkurrence, så kommer de ikke. Men ellers dukker de op og deltager – og går måske hjem i fornuftig tid og uden at drikke noget. Det virker ikke som om, at de føler det som et afsavn – de har ikke behov for at feste hele natten; sådan virker det i al fald ikke, vurderer de.

Ifølge Sofie og Signe ER det sket, at en "sports-veninde" har droppet træning for eksempelvis at komme med ud at spise. Men det er sjældent, for de er meget dedikerede omkring deres sport.

PÅ EN MÅDE LIDT SKØRT

Kan I forstå, at de lægger så mange timer i deres sport?

- På en måde synes vi, det er lidt skørt. Et par af dem, vi går med, regner ikke selv med, at de nogensinde kommer til at tilhøre den absolutte elite. Så hvad er det egentlig, de arbejder hen imod? Omvendt er det jo fedt at bruge tiden på noget, som gør en glad, og de har tydeligvis et stort fællesskab inden for sporten – også når de møder hinanden på gangene.

FAGLIGT DYGTIGE

Hvordan fungerer de fagligt?

- De er dygtige og meget disciplinerede. De afleverer til tiden, og det de laver, er fuldt lige så godt, som det vi andre præsterer. Man kan godt blive lidt forundret på sig selv, når de trods de mange træningstimer afleverer punktligt, mens man selv måske dør lidt med det, siger Sofie og Signe med et smil. De slutter af med at konstatere, at det med træningen og sporten ikke er noget, der adskiller atleter og ikke-atleter i klassen. Faktisk fylder det ikke noget særligt i det daglige:
- De er jo bare helt normale klassekammerater og gode venner, fastslår Sofie Elverhøj og Signe Kristensen.



DE TEAMBUILDISKE LEGE

Idrætstalenter i Fredericia Eliteidræt konkurrerer med hinanden på tværs af alder og idrætsgrene på en temadag i efteråret 2018





TEMA
FRAFALD I
TALENTUD-
VIKLINGEN



PEDER OG IDA FANDT NYE SPORTSGRENE

Nogle unge elitesportsfolk lykkes med at genfinde lysten i andre discipliner

Af Flemming Kyster

Nogle gange er det ikke endestationen men mere et sporskifte, når unge eliteudøvere siger farvel til deres sport.

Det er 20-årige Peder Jensen og 17-årige Ida Axø fra Fredericia gode eksempler på.

Peder Jensen skiftede for et par år siden fra jiu-jitsu til vægtløftning, mens Ida Axø sidste år fandt glæde i triatlon efter mange år med teknik-taekwondo på højt plan.

Der er både forskelle og fællestræk i årsagerne til, at de valgte at skifte idræt.

TALENTET VISTE SIG HURTIGT

Peder Jensen gik i sjette klasse, da han begyndte at gå til judo/jiu-jitsu. Han viste sig hurtigt at være god til sporten, og den passede også godt til hans lidt iltre temperament dengang.

De følgende år blev det blandt andet til DM-guld og DM-sølv i ungdomsrækkerne og bevågenhed fra det nationale forbund.

Med tiden følte han dog, at hans og klubbens ambitioner og prioriteringer ikke helt gik i takt, blandt andet omkring træningssamlinger på Sjælland, fokus på bæltegrader kontra kamp samt niveau/intensitet i træningen.

VÆGTLØFTNING VAR LIGE SAGEN

Efter et år på idrætsefterskole ved Horsens vendte han tilbage til sporten, men billedet var ifølge Peder Jensen lidt det samme.

På et tidspunkt mødte han lidt tilfældigt nogle vægtløftere i Fredericia Idrætscenters gange, og snakken mandede ud i, at han startede prøvetræning i AK Heros.

- Det viste sig at være lige mig, blandt andet fordi man ikke var så afhængig af andre. Jeg fik en nøgle og kunne træne, når og så hårdt, jeg ville, og udfordre mig selv maksimalt. Heros var glade for at få en ung løfter ind og opfordrede mig hurtigt til at stille op ved konkurrencer, fortæller Peder Jensen, som afsluttede gymnasiet i sommer.

DE SVÆRE VALG

Fredericia Eliteidræt har været et godt miljø at være i for Peder og Ida, da skiftet fra en idrætsgren til en anden skulle ske. Her har de mødt forståelse og har kunne hente inspiration blandt andre unge til at gennemføre de svære valg.

*Citat:
 Keld Vestergaard, Idrætschef*

TEMA FRAFALD I TALENTUD- VIKLINGEN



VM- OG EM-MEDALJER

Ida Axø var knap syv år gammel, da hun endelig kunne få lov til at gå til taekwondo.

Med tiden valgte hun disciplinen teknik synkron, og blandt højdepunkterne var VM-bronze i Mexico og EM-guld i Serbien.

Op til store konkurrencer trænede hun mere end 20 timer om ugen, men praktik og logistik fyldte mere, end det burde, oplevede hun.

Med landsholdskolleger fra andre dele af landet, stævner og samlinger i ind- og udland og udenbys privat træning var opgaven med at koordinere og planlægge ganske stor. Her følte Ida Axø og familien sig lidt alene i krydsfeltet mellem blandt andet klub og forbund. De savnede, at nogen tog ansvar for hendes videre sportslige udvikling.

BLEV GLAD FOR TRIATLON

I slutningen af ottende klasse tog hun den svære beslutning at sige farvel til den sport, som havde fyldt så meget i halvdelen af hendes liv.

Alle pokaler og medaljer røg ud ved samme lejlighed, dog fik Idas mor fredet to af de mest markante medaljer.

Nyheden om Ida Axøs stop nåede bl.a. triatlonklubben, som inviterede hende indenfor. Og langsomt blev hun glad for den krævende sport, som hun det seneste år har dyrket på rigtig seriøs plan.

- Her bliver man taget lidt i hånden og skal ikke kun være sin egen koordinator. Der bliver også spurgt ind til en som menneske, og så er der et dynamisk miljø med nogle store, lokale forbilleder, fortæller Ida Axø med henvisning til topatleterne Alberte Kjær Pedersen og Emil Deleuran.

ER PÅ VEJ FREM

Det siger sig selv, at man ikke lige skifter sport og så brager ind i eliten kort efter. Men begge de frederician-ske atleter er godt på vej frem i deres nye sport – eksempelvis ligger Peder Jensen og bobler i periferien af landsholdsvarmen.

Både Peder Jensen og Ida Axø har svært ved at forestille sig en hverdag helt uden træning, og det med at

gøre tingene halvt er ikke deres stil. Begge er de glade for at have fundet en "ny hylde" i idrætslivet.

Men kan I ikke ind i mellem savne jeres tidligere sport?

- Jo da, jeg synes jo, det er en fed sport. Hvis jeg for eksempel lige ser mit udstyr i skabet, så kan det da godt gippe i mig, fortæller Peder Jensen, som ikke udelukker en tilbagevenden en gang – på hyggeplan.

Ida Axø har naturligvis også stadig veneration for taekwondo.

- Hvis jeg for eksempel ser klip på YouTube fra stævner, så kan jeg godt føle et savn til sporten og kammeraterne. Heldigvis har jeg stadig kontakt til gode veninder fra sporten, lyder det fra triatlonkæmperen.





TEMA
FRAFALD I
TALENTUD-
VIKLINGEN

AMALIE KIÆR ELITEROER I EN PRESSET HVERDAG

Accept og forståelse fra de omgivende miljøer er helt afgørende

Af Fredericia Eliteidræt

Amalie Kiær er skadet. Sportsligt betyder det mindre lige nu, hvor sæsonen er slut. Amalie fortæller: *"Der er lidt mere fritid i øjeblikket, hvor jeg er skadet. Det giver mig tid til at slappe af. Når jeg slapper af, så sidder jeg gerne og maler. Det har jeg ikke kunnet gøre længe, hvor rokonkurrencerne har fyldt meget. Så det er dejligt."*

Selv om Amalie er skadet kan hun fint gennemføre den fysiske træning, der er på programmet i Fredericia Eliteidræts morgentræning. Her indgår Amalie på Team Fysisk Træning på tirsdage og torsdage med 25 idrætstalenter fra bl.a. judo, vægtløftning, taekwondo, tumbling, BMX, pigefodbold og roning.

Amalie går i 2 G på Fredericia Gymnasium på en linje, der giver idrætstalenter fri til at passe deres talenttræning ved at friholde timer til undervisning, når træning pågår.

Amalie forsøger at forene eliteidræt og ungdomsuddannelse i en hver-

dag, hvor der også skal være plads til familie og venner.

AMALIES UGESKEMA

Amalies vintertræningsprogram venter således på hende, mens hun er skadet. Programmet er lagt ind i hendes ugeskema, ligesom tiden til bl.a. skole, lektier og venner også er skemalagt, fordi det er nødvendigt, hvis Amalie skal nå det, hun gerne vil.

BEHOV FOR FLEKSIBEL TILGANG TIL LEKTIER

Det at forene skole og ungdomsuddannelse kan godt drille. Amalie fortæller: *"Jeg bruger vel i gennemsnit 15 timer pr uge på lektier. Afleveringer af større opgaver kommer ofte i perioder og der er mange af dem omkring karaktergivning. Det er ikke hensigtsmæssigt, når jeg skal nå min træning. Men jeg kæmper altid for at aflevere alt til tiden, fordi, jeg gider ikke udsætte – for så hober det sig op, og det stresser mig for meget."*

Amalie har oplevet at få medspil fra gymnasiet side. *"Bl.a. da jeg skulle lave en større dansk-historie opgave i 1 G fik jeg den udsat på grund af EM i roning."*

MANGE TRÆNERE HAR INDFLYDELSE PÅ AMALIES HVERDAG

Amalies træning foregår primært i Odense Ro Klub. Cheftræneren hedder Johnny Bo og landstræner er Nils Henrik Stene. Begge har de ansvaret for den sportslige træning af Amalie. Mens landstræner Stene er med omkring Amalie ved EM og VM, er det i det daglige som regel kun Johnny Bo og de andre trænere i Odense, der har indflydelse på Amalies træning. Amalie gives mulighed for at gennemføre enkelte ro træningspas i Fredericia Roklub, hvor Amalie er medlem og har haft sin ungdomstid. Det sparer på tiden til transport.

Amalie har valgt sin storebror Christian til at lave hendes styrketræningsprogrammer, da han driver

en virksomhed med speciale på det felt. Den fysiske træning koordineres med Fredericia Eliteidræts fysiske træner Boris Bjulver, bl.a. i de to ugentlige morgentræningspas i regi af Fredericia Eliteidræt. Der er således mange trænere i spil. Men det fungerer: *"Jeg er glad for mine trænere. Jeg føler, jeg kan tale med dem om alt - lige fra sport til skole."*

DE OMGIVNE MILJØER ER VIGTIGE

Accept og forståelse fra det omgivende miljø er helt afgørende for at håndtere en presset hverdag. Tingene skal helst fungere uden for mange forstyrrelser.

Amalie har valgt at deltage i Fredericia Eliteidræts talentcenter på onsdage. Ikke fordi hun som sådan behøver mere træning - men fordi hun i talentcentret møder andre unge og på den måde er en del af et tværgående talentmiljø i hendes hverdag.

Amalie siger: *Det er dejligt at træne i Fredericia Eliteidræt, bl.a. fordi der er andre at træne med både til morgen-træning og i talentcentret.*

"Jeg har også skabt nogle gode relationer til roere i Odense"

På gymnasiet er forståelsen blandt studerende dog ikke altid den samme. Amalie fortæller: *"Det kan være svært at vide, hvad de tænker om det. Dem der dyrker meget sport har god forståelse. Dem der ikke gør, synes det er irriterende, at jeg bruger meget tid på sport og ikke har så meget tid til dem. "Løbende afbud og fravær til fælles aktiviteter på grund af ro træning har sat sig spor. Amalie siger: "Det er ikke muligt for mig at prioritere sociale arrangementer så ofte, som jeg gerne vil. Det betaler jeg en pris for synes jeg, i forhold til mine klassekammerater, når man som mig går glip af det sociale og fællesskabet. Jeg har kun været med til en "Sermofest" på gymnasiet. Jeg savner det selvfølgelig meget. Jeg har altid haft brug for at være social. Følelsen af at mangle accept giver mig nogle gange lyst til at prioritere klassekammerater i stedet for træning for at blive accepteret mere. Det er en svær følelse."*

AMALIE OVERVEJER AT GIVE FESTERNE MERE TID

Jeg tænker da på, at begynde at afsætte mere tid til festerne - planlægge det. Jeg tænker på at sætte tid af til det. For jeg er jo træt af at komme for sent til fest og altid at skulle gå tidlig hjem, fordi jeg skal træne næste dag. Så måske skal en fest fredag have lov til at tage lidt af lørdagen nogle gange, griner Amalie.

DER KAN VÆRE LANGT TIL ODENSE OM VINTEREN

Om ikke så længe er Amalie igen skadesfri - og så begynder vintertræningen for alvor.

Den omfatter tre ugentlige ture i hverdagen til Odense, desuden fire træningspas på lørdage og søndage, der er blevet lagt til. Både lørdag og søndag er der dobbelttræningspas i Odense. Første træningspas kl. 9.00 og så igen kl. 16.30. Det giver lange weekender og reducerer tiden til at være sammen med familie og venner og at få lavet lektier.

Amalie siger: *"Jeg har lidt svært ved at se ideen i, at jeg skal til Odense hver weekend hele vinteren på den måde. Specielt hvis vi i nogen weekender ikke kan komme på vandet, så er der lang tid imellem træningspassene og så bruger jeg hele weekenden i Odense. Så hvis det er dårlig vejr kan jeg måske træne i Fredericia."*

Jeg vil tage en snak med trænerne om at ændre mit træningsprogram, så det kan hænge lidt bedre sammen i vinteren. Det må kunne løses - ellers bliver det for hårdt, slutter Amalie.

Amalies ugeskema

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
08:00-15:00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Transport til Odense	Transport til Odense
15:00-16:30	Transport til Odense	Transport til Odense		Transport til Odense		+ Træning fra kl. 9:00	+ Træning fra kl. 9:00
16:30-18:15	Træning	Træning	Træning m. Eliteidræts-klasse	Træning		Træning	Træning
18:15-19:00	Transport hjem fra Odense	Transport hjem fra Odense	Lektier	Transport hjem fra Odense		Transport + hjem fra træning	Transport + hjem fra træning
19:00	Lektier	Lektier		Lektier		Lektier	Lektier
21:00-22:00			Fritid		Fritid		
22:00	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat

AMBITIØSE PLANER FOR E-SPORTEN I FREDERICIA

Peter Bech fra reklamebureauet Black Mill er blandt initiativtagerne til en forening for E-SPORT i Fredericia



Af Flemming Kyster

Statsminister Lars Løkke Rasmussen og andre toppolitikere kappedes i lighed med stjerner som Formel 1-kører Kevin Magnussen om at udtrykke deres begejstring på Twitter, da det danske team Astralis i september vandt en kæmpe finale i spillet Counter-Strike samt 3,2 millioner kroner i London.

Det viser, at computerspil for længst er rykket fra drengæværelset og op på de allerstørste scener, og den udvikling skal vi omfavne og udnytte i Fredericia, mener blandt andre Peter Bech og Frederik Holst.

BREDDE, TALENT OG ELITE

De to fredericianere knokler for at søsætte "Fredericia Esport", som med base i Fredericia Idrætscenter skal tilbyde både en bredde, talentafdeling, akademi samt flagskibet Fortress (med henvisning til Fredericias historie som fæstningsby); et eliteteam af spillere på absolut topplan. De skal gå efter de solide "Prize pools" i de mange store turneringer, der findes i dag inden for især Counter-Strike, League of Legends og FIFA.

Tiltroen til projektet er så stor, at blandt andre Spar Nord, Ewii og Cougar har meldt sig som sponsorer, og flere er på vej, oplyser Peter Bech. Også bl.a. Fredericia Kommune og FC Fredericia har vist interesse for planerne, og Fredericia Eliteidræt har som strategi at udvide elitebegrebet, så eksempelvis også e-sport kan inddrages i arbejdet.

KÆMPE POTENTIALE

38-årige Peter Bech er initiativtager til projektet, og han ser et kæmpe potentiale i e-sporten.

- De fleste især drenge over 10 år har en form for gaming-computer. Der er flere unge drenge, der ejer en gamer-pc end der ejer en fodbold, mener Peter Bech.

Han mener, der er en stor talentbase i og omkring Fredericia. Ambitionen er at tiltrække cirka 250 unge medlemmer til Fredericia Esport, stigende til omkring 700 i 2022.

- Jeg tror, potentialet er endnu større, og det viser forhåndsinteressen også, men vi skal starte og vokse i en takt, hvor vi kan følge med, betoner Peter Bech, som snart kan invitere til informationsmøde og stiftende generalforsamling i Fredericia Esport.

DET ER FREMTIDEN

Hvorfor bør Fredericia engagere sig i e-sport?

- Fordi fremtiden tilhører teknologisk sport. Vi er kun begyndt at se, hvad e-sport, virtual reality, augmented reality etc. kommer til at betyde. Det er vigtigt, vi kommer først i Sydjylland med et godt tilbud, som både favner elite, talentudvikling og bredde, siger Peter Bech. Alle kan skabe et e-sportshold, men vi er unikke ved også at åbne døren for lille Mathias på 12 år, som er super dygtig, men kun udfolder sig hjemme på værelset, påpeger initiativtageren, som selv har tre ivrige gamer-drenge (samt en datter som ikke spiller).

FÅR NYE GRUPPER I TALE

Ifølge Peter Bech kan e-sport få nogle unge målgrupper i tale, som ellers ikke er flittige i det traditionelle sportsmiljø.

Der er også masser af rummelighed og integration i sporten – eksempelvis for unge med Aspergers, tosprogede og børn/unge med forskellige udfordringer, viser erfaringen. Samarbejde er et nøgleord, og man lærer at blive løsningsorienteret, siger han.

RIFT OM DE BEDSTE

Netop unge med psykiske eller sociale udfordringer lægger 23-årige Frederik Holst meget på sinde. Dem vil han hjælpe ved siden af sin rolle som manager og mentalcoach i Fredericia Esport. Han er dobbelt DM-vinder i spillet League of Legends, og han er skrap til at spotte nye talenter. Dem er der mange af lokalt, mener Frederik Holst, som dog også vil kigge udenbys efter stærke profiler.

Lige som i fodbold er der rift om de bedste – der findes også "transferlister", og jo bedre rammer, man kan tilbyde, jo flere kan man tiltrække.

IKKE SÅ STIFT

Frederik Holst har spillet fodbold i bl.a. Erritsø, og han vurderer, at Fredericia Esport kan opsuge mange af de unge, som bl.a. i starten af gymnasietiden dropper ud af traditionel sport.

- Det er ikke alle, der kan overskue træning tre gange om ugen, kamp i weekenden, lektier, fester etc. Vi vil lave det lidt mere åbent – man SKAL ikke dukke op tre gange om ugen, man kan også træne hjemme.

Jeg tror, vi kan holde nogle unge i foreningsregi på den måde, og det synes jeg er positivt, siger Frederik Holst.

FYSISK FORM ER AFGØRENDE

Han mener sagtens, at e-sportstallenter kan få samarbejdsflader ind til Fredericia Eliteidræt.

- Hvis du skal kunne koncentrere dig maksimalt i de seks-syv timer, en finale kan gå over, så skal du have en stærk stamina. Så jeg kunne godt se folk fra talentholdet inkluderet i morgen træning, en specialiseret form for styrketræning med videre. God fysisk form er afgørende for fokus, koordination og udholdenhed. Deltagelse hos Fredericia Eliteidræt vil også bare understrege, at vi er en seriøs sportsgren – vi er ikke bare chips og cola i en kælder, understreger Frederik Holst.



Frederik Holst, dobbelt DM vinder i LOL vil gerne have E-sportstallenter optaget i Fredericia Eliteidræt.

Foto:
Thomas Lægaard, Fredericia Avisen



NYE MULIGHEDER FOR IDRÆTSTALENTER PÅ IBC

Linjer på vej på HHX, der giver bedre muligheder for idrætstalenters morgentræning

Af Fredericia Eliteidræt

I mange år har idrætstalenter i Fredericia primært søgt mod Fredericia Gymnasium og STX, når de har skullet finde en ungdomsuddannelse, der kan kombineres med deres passion for eliteidræt.

Mens Fredericia Gymnasium siden 2010 har friholdt undervisning på udvalgte linjer og derved gjort plads til idrætstalenters morgentræning i Fredericia Eliteidræt, har IBC ikke haft linjer, der friholder timer til morgentræning. I stedet for er der blevet undervist på alle linjer og efterfølgende er fraværet fra timerne så blevet godkendt for eliteidrætsudøvere.

Ordningen har ført til, at flere unge idrætsudøvere, der går på IBC har droppet talenttræning om morgenen.

DER BLÆSER NYE VINDE PÅ IBC

Rektor Jakob Lund, rektor på Handelsgymnasiet Fredericia-Middelfart er opmærksom på udfordringen og peger på flere forhold, der gør, at IBC nu åbner op.

"Det er jo ikke godt, hvis vores samlede eliteidrætstilbud i Fredericia skævvrides de unges uddannelsesvalg. Idrætstalenter der egentlig gerne vil vælge handelsgymnasiet til, kan finde på at fravælge en handelsuddannelse, fordi idrætskarrieren har stor prioritet. Det skal vi bevæge os i retning af at matche, så fredericianske idrætstalenter kan forene sport og en ungdomsuddannelse samtidig.

Jeg er også opmærksom på, at idrætstalenter i dag er presset på tid i hverdagen for at lykkes med sport og skole og vores nuværende ordning ikke letter presset."

IDRÆTSTALENTER PÅ HHX FÅR FRI TIL MORGENTRÆNING PÅ BL.A. BUSINESS OG IT LINJE

Derfor åbner IBC nu op for, at studerende fra og med skoleåret 2019-2020 kan vælge en studieretning på HHX, hvor der friholdes et morgenmodul på tirsdage eller torsdage fremover til morgentræning i Fredericia Eliteidræt i samarbejde med lokale idrætsklubber.

På hhx kan man vælge mellem fem studieretninger. I første omgang bliver det på linjen Business and IT, at der bliver plads til morgentræning en gang om ugen.

I løbet af foråret 2019 bliver der taget stilling til, om det også kan lade sig gøre på en anden studieretning. Det vigtigt at slå fast, at uanset valg af studieretning er en meget stor del af stoffet/pensum det samme, fortæller Jakob Lund.



PERSPEKTIVER

Det kan måske lyde som om, at det mere er af nød end lyst, at IBC nu åbner op for mere fleksible idrætsordninger for idrætstalenter.

Men sådan forholder det sig ikke, fortæller rektor Jakob Lund:

"Idræt har været lidt en fremmed fugl i handelsskoleverdenen. Men på IBC har de studerende i 2018 fået mulighed for at vælge idræt som valgfag. Det er ikke tilfældigt. Idrætsfaget er velkommen. De unge får energi ved at bevæge sig i løbet af dagen. Og det gør det lettere at komme tilbage til bøgerne i undervisningen, når man har rørt sig. Det skaber ofte et godt humør, at de unge har fået tanket ny energi."

Jakob Lund er også bevidst om idrætstalenter bidrag til kulturen i klassen.

"Idrætstalenterne har et godt ry. De er som regel velforberejede unge mennesker, der kan understøtte gode læringsmiljøer og bidrage positivt til klassekulturen på den måde. Det skal vi kunne nyde godt af."

"Så det bliver spændende at se, om vores tilbud bliver taget godt imod og kan hjælpe bl.a. vores lokale idrætsklubber med at få flere talenter med og ikke mindst få dem placeret på den rette uddannelseshylde, samtidig med de prioriterer idrætten højt."

HVORNÅR GÆLDER ORDNINGEN

For idrætstalenter, der skal kombinere en ungdomsuddannelse med talentudvikling og morgentræning i Fredericia Eliteidræt, bliver det muligt at vælge IBCs tilbud til, når Fredericia Eliteidræt optager idrætstalenter i samarbejde med lokale idrætsklubber i januar - med start august 2019.

ELITEIDRÆT KAN PÅVIRKE UNGES UDDANNELSESVALG

Mere end 90 % af alle ungdomsathleter i Fredericia Eliteidræt går på STX. I 2017-2018 omfattede det 35 af i alt 40 unge idrætstalenter.

Der er tegn på, at de forskellige muligheder på ungdomsuddannelserne fører en skævvridning med sig i uddannelsesvalget blandt unge idrætsudøvere i Fredericia. Flere unge har valgt STX til, selv om de måske har ønsket en merkantil ungdomsuddannelse. Men eliteidrætten har betydet mere.

"På IBC har de studerende i 2018 fået mulighed for at vælge idræt som valgfag"

Jakob Lund, rektor





Fysisk træner Boris Bulver har testet svømmeren Mathias Teuchler og håndboldspilleren Kristoffer Frank

FREDERICIA ELITEIDRÆT TESTER UNGE IDRÆTSTALENTER

Fredericia Eliteidræt og Fredericia Gymnasium samarbejder om at teste udvalgte idrætstalenter

Af Fredericia Eliteidræt

Fredericia Gymnasium lægger lokaler til en række fysiske test, som Fredericia Eliteidræt gennemfører med de unge. Boris Bulver, lærer på gymnasiet og fysisk træner i Fredericia Eliteidræt fortæller: *"Vi gør det kun, når klubtrænerne gerne vil have information om udøvernes fysiske kapaciteter. Så det sker efter behov."*

DER ER TALE OM FORSKELLIGE TYPER AF TEST

En wingate test er efterspurgt i klubberne, der måler idrætsudøvernes anaerobe kapacitet – evnen til at presse sig maksimalt over tid.

Boris fortæller: *"I testen måler vi træthedindeks. Hvor meget kraft mister atleterne over 30 sekunder i forhold til maksimale ydelse."*

En maks. Watt test er en anden type test, der måler udøvernes maksimale kraft. Testen varer 5 sekunder.

Engang imellem efterspørges også den almindelige konditionstest fra klubbernes side, hvor Fredericia Eli-

teidræt så måler udøvernes kondital og iltoptagelse.

Testen kan give et fornuftigt billede af de unge idrætsudøveres "motorstyrrelse."

Endelig gennemfører Fredericia Eliteidræt helt almindelige styrketest på de unge, som Fredericia Eliteidræt som regel laver i egne træningslokaler i Fredericia Idrætscenter

TALENTERNE TESTES PÅ TVÆRS AF IDRÆTSGRENE

De unge idrætsudøvere i Fredericia Eliteidræt testes for det meste på tværs af idrætsgrene. Og det er ikke tilfældigt.

Boris Bulver fortæller: *"Det er motiverende for de unge at måle sig med udøvere fra andre idrætsgrene. Hvis for eksempel håndboldspillere eller fodboldspillere skal testes, så udvælger jeg desuden triatleter, cykelryttere, BMX køreere eller svømmere til at delta-ge samtidig"*

Det giver stof til eftertanke at se andre atleter præstere – det skaber nysgerrighed om træningsformer mellem de unge, der kan understøtte den fortsatte træning i hverdagen"

En af dem der er blevet testet, er håndboldspilleren Kristoffer Frank. Han fortæller: *"Det er supersjovt at få lov at måle sig med unge i andre idrætsgrene. Fordi de kan jo noget andet og træner på en anden måde til daglig."*

Resultaterne af testene får talenterne med tilbage i klubberne, så klubtrænerne kan få data på de unge udøvere til brug i egen træning.

TESTEN AFLØRER SKJULTE TALENTER

Nogen gange vækker resultaterne opsigt.

Boris fortæller: *"Enkelte talenter har skjule talenter"*. Da vi testede håndboldspilleren Kristoffer Frank i en Watt maks. test trådte han hele 1659 Watt og havde en peak power på 19.99 watt pr. kilo.

Det kan være svært at forstå som menigmand – men det er voldsomt imponerede tal. Kristoffer satte samtlige til vægs i testen – inklusiv de atleter, der er cykelryttere – bl.a. triatleten Emil Deuleran og cykelcrossrytteren Peter Steenbach, hvis peak power tal begge lå et stykke under Kristoffers.

Boris fortæller: *"Kristoffers tal viste, at han er meget eksplosiv, og at han kunne overveje at afprøve sig selv af som banerytter i cykling, hvor han vil kunne måle sig med de allerbedste herhjemme i hans alder."*

Svømmeren Mathias Teuchler er et andet eksempel på opsigtvækkende resultater. Boris fortæller: *"Vi har testet Mathias i romaskine. 1000 meter på tid. Han roede 3.01 min."*

"Tiden er så god, at han vil være konkurrencedygtig blandt de allerbedste U 18 roere i Danmark."

Da resultatet forelå, lod Mathias sig overtale af landsholdsroeren i Fredericia Eliteidræt Amalie Kiær til at besøge rocentret i Odense, og få en snak med klubtrænere og landsholdstrænere, der var interesseret i at knytte Mathias til træningen.

KRISTOFFER OG MATHIAS FORTSÆTTER MED HÅNDBOLD OG SVØMNING

Der blev dog ikke tale om et karriereskift for hverken Kristoffer Frank eller Mathias Teuchler.

Kristoffer siger: *Jeg tænkte jo kortvarig over det – banerytter, mig på en cykel. Nej min lyst til håndbold er for stor. Der er mere spænding i håndbold synes jeg. Og så er der en bold med, griner Kristoffer.*

Heller ikke Mathias har valgt at skifte det våde element ud med en plads i båden. *"Nej, først og fremmest er en tid i en romaskine jo blot et udtryk for min fysiske formåen. Roning er også teknik og jeg kan ikke se mig selv begynde helt forfra i en idræt og tillære mig de ting".*

Mathias svømmetræner Kirsten Detlef er bekendt med Mathias "ro potentiale". Og hun er sikker på, at vejen til medaljer vil være kortere for Mathias som roer.

"Den internationale konkurrence i svømning er voldsom og Mathias har et stykke op til de bedste. Og hvis han allerede uden at gå til roning kan blande sig i toppen – hvad kunne det så ikke blive til? Men det er selvfølgelig helt Mathias eget valg. Og drivkraften for talenter i i elitesport er først og fremmest passion. Det skal være sjovt. Ellers holder det ikke på den lange bane. Og jeg vil jo også gerne beholde ham i vores svømmemiljø. Så hans valg om at forblive svømmer er velkomment", siger Kirsten Detlef.



FREDERICIA GYMNASIUM GIVER PLADS FOR MORGENTRÆNING

Gymnasiet friholder undervisning på bestemte linjer i ungdomsuddannelser, der gør det muligt for idrætstalenter at kombinere talenttræning med skole to gange ugentligt om morgenen, uden at det rammer undervisningen.

TILKNYTNING AF MENTOR / KOORDINATOR

Gymnasiet har tilknyttet lærer Boris Bjulver til Fredericia Eliteidræt, således idrætsudøverne kan henvende sig til ham, hvis samarbejdet om lektier, afleveringer mm. driller i spidsbelastningsperioder.

Typisk kan det ske i perioder frem mod karaktergivning og eksamen. Og hvis/når lærere øger omfanget af opgaver for de unge samtidig med at den sportslige travlhed øges i forbindelse med større sportslige stævner, som EM, VM eller kvalifikation til nationale turneringer.

TALENTUDVIKLING I IDRÆT

I SKOLER, UNGDOMSUDDANNELSER OG IDRÆTSKLUBBER



INFORMATIONSMØDE

FIC Lounge onsdag den 9. januar kl. 19.00

Optagelse i talentklasser i idræt og ungdomsuddannelse



SKOLE/UNGDOMSUDDAN.

- Ullerup Bæk Skolen
- IBC
- 10'ende
- Sct. Knud Skole
- Fredericia Gymnasium
- EUC Lillebælt