

KAPITEL II

# Att tävla



**Sara kommer hem från sin första tävling:**  
**Pappa:** Hur gick det?  
**Sara:** Bra  
**Pappa:** Jaha, men hur många matcher vann du?  
**Sara:** Ja minns inte, en kanske

**Diskutera:**

- Vad säger dig samtalet mellan Sara och hennes Pappa?
- Tänker de på olika saker när de värderar hur tävlingen gick?
- Varför säger Sara att hon inte minns riktigt?

**T**ävlingsmomentet är en central del av idrotten. Tävlan­det kan integreras i barnens idrottande på olika sätt. Lekar och övningar innehåller ofta små tävlingsmoment. Vi tävlar under träning samt vid tävlingar inom och utanför klubben.

En viktig fråga att ställa är hur vi som ledare kan göra tävlan­det till en positiv erfarenhet för barn och ungdomar. I lekar och tävlingar inom klubben är det viktigt att hitta former, som gör att alla så långt det är möjligt utvecklas och tycker att det är roligt. Ett tävlande, som bara leder till att hierarkier inom gruppen befästs och blir starkare, är i det långa loppet inte till nytta för någon.

Att tävla är utvecklande för ungdomar. Vi kan se på tävlan­det som en del av fäktutbildningen. Genom tävlan­det utvecklas teknik, taktiskt kunnande och förmågan att hantera olika situationer. Under en tävling kan en elev lära sig mer än vad hon skulle kunna ha lärt sig under flera veckors undervisning.

#### **Fair play**

Att vinna är roligt. Det ger en känsla av att ha lyckats. Man känner sig stolt. Men denna känsla förutsätter mot­ståndarens och omgivningens respekt. Det förutsätter att jag har vunnit en lek, där jag har följt de regler som vi är överens om. Att vinna med otillåtna medel ger aldrig respekt.

Den som vinner måste alltid förstå att hans motståndare är en förutsättning för segern. Utan förlorare, ingen segrare. Utan motståndare, ingen duell. Det är mot­ståndaren som har gjort det möjligt för segraren att vinna. Fäktaren måste också lära sig att förstå att den han möter kan ha precis lika stor vilja att vinna, och har samma rätt att vinna, som han själv har. Vinnaren skall vara tacksam och ödmjuk inför detta. Ett sätt att visa varandra respekt är att tacka för matchen. Tack för att du gav mig möjlig­heten att utvecklas som fäktare! När man tackar, tittar man varandra i ögonen och menar allvar när man säger »Tack för en god match«.

Att lära sig förlora är avgörande för att kunna bli en vinnare. Den som inte dragit lärdomar av sina förluster, den som inte har vågat riskera att förlora, kan inte bli en skicklig idrottare. Konsten att förlora är på sätt och vis svårare att lära sig än att vinna.

Fäktning handlar delvis om att lura motståndaren. Jag kan lura motståndaren med en fint, utnyttja hans parad och attackera med une-deux. Men vi får bara luras inom ramen för vad som är fair play.



Det är en bra idé att prata med barnen om fair play. Vad är fair play? Vad är tillåtet och vad är inte tillåtet? Hur reagerar de själva om någon inte följer reglerna? Hur reagerar de själva om någon inte tackar för matchen? Ett sätt är att beskriva olika situationer och låta barnen diskutera dessa. T ex: När du övningsfäktar mot Kal le säger han gång på gång att han inte blir träffad, fast du såg att han blev det. Eller: Efter att du vunnit mot Lisa kastar hon masken i golvet och säger »vilken jävla tur du har«.

## Förberedelse inför tävling – ledarens ansvar

Som instruktör och ledare i klubben har du ansvar för att förbereda barnen inför deltagande i tävlingar inom och utanför den egna klubben. Ditt ansvar omfattar åtminstone två saker:

### 1. Att avgöra när barnen är mogna att delta i en tävling

Om du låter barnen delta i tävlingar för tidigt, finns det en risk att tävlingen blir en negativ överraskning, som i värsta fall leder till att barnet slutar med fäktning. Vare sig det tävlingsoerfarna barnet eller hans föräldrar kan avgöra när det är dags att börja tävla. Som ledare är det du som har ansvar så länge barnen representerar klubben. Däremot kan du behöva rådgöra med föräldrarna.



### Diskutera

När anser du att barnen är mogna att tävla utanför den egna klubben? Utifrån vilka kriterier skall du avgöra detta? Hur informerar du barnen om detta?

Vi rekommenderar dig och din klubb att absolut inte låta tävlingsresultat eller olika typer av uttagningar avgöra vem som skall få delta i barn- och ungdomstävlingar. Det är istället den fäktmässiga mognaden som bör vara avgörande. Frågor du som ledare bör ställa dig är t ex:

- Har Petter och Emma lärt sig den teknik, som gör att de på ett meningsfullt sätt kan delta i en tävling?
- Känner de till de grundläggande reglerna?
- Klarar de av att på ett bra sätt ta både segrar och förluster?
- Tror du att tävlingen kommer bli en positiv erfarenhet för dem även om de skulle förlora alla matcher?

En rekommendation är att man låter barn tävla när de nått nivå för gult märke (se kapitel 9).

### 2. Att ge barnen möjligheter att förbereda sig på ett bra sätt

En viktig del i förberedelsen är att barnen haft möjlighet att lära sig grunderna i fäktning och de regler som gäller på tävlingen. Vidare måste barnen få reda på hur tävlingarna går till. Ytterligare en viktig del i förberedelsen är att låta barnen veta vilka ledare som skall följa med och vem som kommer hjälpa dem under tävlingen. Det är mycket som är obekant när man kommer till sin första tävling. Ledaren står för tryggheten.

Det är viktigt att barn och ungdomar kommer till tävlingar med rimliga målsättningar. När vi pratat med barn om detta, visar det sig att många minns, att de vid första tävlingen blev besvikna, för att de trodde att det skulle gå mycket bättre. Motståndet var tuffare än vad de trott. Vad som är ett bra respektive ett dåligt resultat (för barnen själva) är alltid beroende av vilka mål och förväntningar de haft. Om förväntningarna är för höga, blir besvikelsen bara större. Prata gärna med barnen inför deras första tävlingar. Fråga barnen vilka mål de har. Diskutera målen. Är de rimliga? Bör de ändra sina mål? Att ha rimliga målsättningar är inte bara viktigt för nybörjare utan även för erfarna ungdomar.

### Vilka mål kan man ha inför en tävling?

- Att vinna en match.
- Att öva på parad riposter.
- Att efter varje match tacka motståndare och uppträda på ett bra sätt oavsett om jag vinner eller förlorar.
- Att hålla ett bra avstånd till motståndaren.
- Att vinna hela tävlingen.
- Att ta minst fem stötar sammanlagt.
- Att gå vidare från första direktelimineringen.
- Att hålla sin gard och göra parad riposter utan att paraderna blir för stora.
- Att gå till semifinal.
- Att värma upp ordentligt och hålla ordning på mina saker under tävlingen.
- Att lyckas med minst en attack med fint och utfall.

Exemplen visar att man kan ha olika höga mål men också olika typer av mål. De mål som kan vara rimliga för en fäktare kan vara orimliga för en annan. Vi kan skilja mellan färdighetsmål, träningsmål och resultatmål. Det ligger närmast till hands att tänka i termer av resultatmål, när det är tävling. Särskilt i början av fäktarens tävlande kan det emellertid vara bättre att inspirera barnen till att formulera färdighetsmål eller träningsmål.





Om du som ledare kan hjälpa barnen att formulera rimliga mål inför deras första tävlingar har du gett dem en bra start på tävlingskarriären.



### Studieuppgifter

- 1 Gå ihop i mindre grupper och berätta för varandra om era erfarenheter från att tävla som barn. Vad minns ni? Hur ser ni på tävlandet idag? Skiljer sig barns och vuxnas syn på tävlandet?
- 2 Hur förbereds barn inför tävlingar i din klubb/i de klubbar som du känner till? Berätta för varandra om era erfarenheter. Vad skulle kunna förbättras?



Handwriting practice lines consisting of two columns of horizontal lines. The first column starts with a line immediately following the pencil icon, and the second column starts with a line immediately following the first task description.