

HUR VI TRÄNAR

- ett hjälpmedel för tränare



Av instruktörsledare Anders Linnard

Göteborgs Historiska Fäktskola

2012

Första version 2009

www.ghfs.se

INTRODUKTION

Det här häftet är tänkt att vara ett hjälpmedel för våra tränare i GHFS och det är också studiematerial för våra tränarkurser. Förhoppningsvis kan det också finnas intresse för de här frågorna bland andra utövare och tränare inom den historiska kampsportarten.

Vårt mål i GHFS har aldrig varit att komma fram till en absolut sanning och det gäller inte minst våra pedagogiska metoder. Det här häftet innehåller därför mycket material vars syfte är att lägga fram en terminologi kring våra kampformer. Det är först när vi som tränare kan kommunicera kring de metoder vi använder som vi också kan utvecklas.

Texten är uppdelad i fem delar. Den första delen, *Kurser och krav i GHFS*, behandlar de krav som vi ställer på kurserna inom klubben, samt våra regler. Det är på det hela taget ett internt material, men kan ändå vara till hjälp för andra klubbar och för den som funderar på att dra igång verksamhet på annan ort.

Den andra delen, *Att lära ut HEMA som idrottslig form*, behandlar teknikinlärning, inlärningsstrategier, motorik osv. Avsnittet handlar till största delen om praktisk applikation och konkreta lösningar, samt tankarna bakom.

Den tredje delen, *Pedagogik för HEMA*, tar upp tankar och idéer om hur man lär ut, hur inlärning fungerar och metoder för att bemöta eleverna.

Det fjärde avsnittet, *Träningsupplägg och utveckling*, ger en övergripande blick på hur ett kursupplägg bör se ut för GHFS kurser när det gäller ordning av vad vi lär ut.

Att vara tränare är den femte och sista delen av det här häftet och syftet är att väcka tankar kring tränarrollen och varför vi är tränare.

Jag vill samtidigt passa på att be om ursäkt för att det är ett sådant tydligt fokus på fäktning och beväpnade kampsporter. Det beror helt och hållet på att det är mina referenser. Jag hoppas att du som läsare kan överföra tankarna på din egen idrott, vad den än är, trots detta och att du får ut något av din läsning.

STUDIEGRUPPER, KURSER OCH KRAV I GHFS

STUDIEGRUPPER

Studiegruppens syfte är att utforska nya områden inom HEMA och på så sätt expandera vår verksamhet och ta fram nya kurser. Studiegruppen är friare än en kurs och den har inte samma krav på sig att tillhandahålla en kursplan eller ha en strukturerad träning. Uppgiften är istället att inom gruppen bygga upp kunskap på bästa möjliga sätt. Studiegruppen är redo att bli en kurs när den kan uppfylla kurskriterierna och tränarna bedöms vara tillräckligt kompetenta för att lära ut materialet. Studiegrupper bör inte acceptera elever, utan alla i gruppen ska lära varandra och vara delaktiga i att utforska och studera källmaterialet. Däremot har alla studiegrupper en ansvarig ledare vars uppgift det är att föra studiegruppen framåt.

NYA KURSER

Den som vill starta en ny kurs i GHFS har det betydligt lättare än för några år sedan. Det finns mycket mer erfarenhet och stöd att få från klubben och andra tränare. Följande krav är till för att vi ska kunna dela med oss och bibehålla en hög kvalitet på våra kurser, så att vi inte börjar om från ruta ett i och med att en ny kurs startar.

TRÄNARE

Det ska finnas en eller flera tränare för varje kurs i GHFS. Tränaren är ansvarig för att kursplan m.m. följs och att standarden på träningen lever upp till de krav GHFS har.

KURSBESKRIVNING

Tränaren ska lämna in en kortfattad beskrivning av kursen. Kursbeskrivningen ska även innehålla tydliga målsättningar, utrustningskrav eller rekommendationer om utrustning, förkunskapskrav och specifika säkerhetskrav.

KURSPLAN

Varje kurs i GHFS ska ha en kursplan. Kursplanen lämnas in till instruktörsledaren för godkännande.

Kursplanen ska sträcka sig över två terminer och även innehålla tydliga mål för eleverna. När kursplanen ändras ska en ny kopia skickas till instruktörsledaren.

KURSMATERIAL

GHFS är en historisk kampsportförening och alla kurser ska ha en historisk förlaga som är tolkningsbar, och alltså innehåller ett system. Den ansvarige ska därför presentera vad kursen grundar sig på för historiskt material och även eventuella översättningar, texter m.m.

UTBILDNING

Tränaren ska lämna in en presentation av sig själv och eventuell idrottslig, pedagogisk eller likvärdig bakgrund/utbildning. Tränaren bör delta på de utbildningar som GHFS erbjuder instruktörer.

EXAMINATION

Det är inte nödvändigt med examinationer i GHFS kurser. Men det är ändå en viktig beståndsdel att elever får möjlighet att bevisa de färdigheter de har erhållit. Därför bör tränaren delge instruktörsledaren sina tankar om hur man planerar att följa upp träningen och hur man avancerar inom kursen.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT, ANSVAR OCH FÖRFARANDE

VARNINGAR/AVSTÄNGNINGAR

När det gäller varningar så har tränaren rätt att varna en elev angående beteende som inte ligger i linje med GHFS profil. Det kan beröra sådant som att eleven inte lyssnar, agerar farligt, behandlar andra deltagare dåligt eller liknande. När en varning ges så ska instruktörsledaren informeras.

Om en elev varnats vid ett flertal tillfällen, allmänt stör träningen eller har begått en så allvarlig förseelse att det kan bli aktuellt med avstängning från träning, så bör tränaren ta eleven avsides för ett samtal. Tränaren har också rätt att avvisa störande elever från det enskilda träningstillfället. Den här typen av åtgärder bör undvikas och instruktörsledaren ska omedelbart meddelas om detta sker. Instruktörsledaren beslutar sedan om längre avstängning efter samtal med inblandade parter.

ÖVRIGT

INSTRUKTÖRSLEDARE

Instruktörsledaren väljs av årsmötet. Han/hon har förtroendet att säkerställa kvaliteten på GHFS kurser och har ett övergripande ansvar för träningen i klubben.

Det ingår i instruktörsledarens uppgift:

- * att besluta om uppstart av nya kurser och studiegrupper
- * att kontrollera kursernas och studiegruppernas innehåll, beskrivning och kursplan
- * att tillsätta och godkänna tränare
- * att hjälpa tränarna att utveckla de godkända kurserna
- * att stötta tränarna i deras ledarskap
- * att se till att GHFS har en bra träningsmiljö som följer god idrottslig svensk tradition
- * att utveckla GHFS träningsmodell
- * att slutgiltigt besluta om avstängningar från träning

I GHFS är kurserna på det stora hela självstyrande och det ingår inte i instruktörsledarens uppgift att hålla i träningar, detaljstyra träningar eller att lära upp tränarna inom respektive kampidrott.

VÄRDERINGAR

GHFS har ett antal kärnvärden. Dessa ska genomsyra allt vi gör och fungera som riktlinjer för all vår verksamhet.

- Kamratskap - vi respekterar varandra.
- Skicklighet - vi håller en hög klass på allt vi gör och siktar alltid på att utvecklas.
- Historiskhet och akademisk excellens - träningen bygger på en seriös och grundlig tolkning av det historiska materialet.
- Demokrati - vi är en demokratisk förening som är öppen för alla och följer god svensk idrottslig sed.
- Fysikalitet - vi sysslar med kampformer som ställer fysiska och mentala krav på deltagarna.

HUR ÄR DU I KLUBBEN?

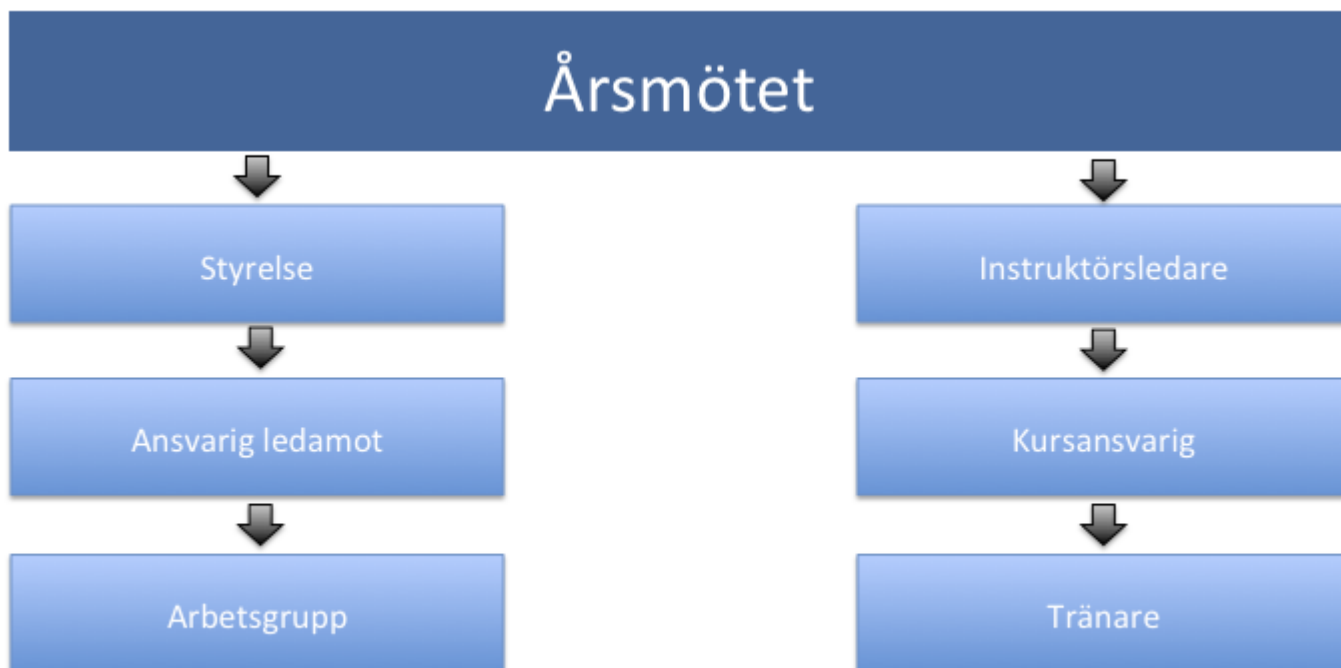
Var en skön person. Ta det lite lugnt när andra brusar upp. Var den där personen som håller huvudet kallt när det hettar till och som är mer benägen att prata om andras positiva sidor än de negativa. Se det goda i att andra tycker annorlunda, även när de har fel. Förr eller senare vinner bra idéer på egna meriterna i alla fall. Fråga hur andra mår. Ingen gillar en skitstövel, men alla gillar personer som får dem att må bra. Kom ihåg att oavsett hur bra du är på en sak så finns det människor som är bättre än dig på nästan allt annat; de som är snabbare, smartare, snyggare, roligare. Tur är väl det, då har du något att sträva mot. Det är så klart inte kul med folk som tycker illa om andra på grund av hudfärg, sexuell läggning, kön och sånt. I GHFS gillar vi alla, tills de bevisat motsatsen. Och även då är vi beredda att förlåta. Som medlem är du en del av ett kollektiv. Vi blir alla starkare av att du är med. Det betyder också att ditt beteende avspeglar sig på oss andra. När du är fantastisk så är vi fantastiska, när du är lite dum i huvudet, så är vi lite dumma i huvudet. Det är för övrigt okej att du är det ibland, vi tycker om dig ändå, även när vi är arga på dig. Det där med fusk är inte att vara en skön person. Det är bara värt att vinna om man förtjänar det. Visa din uppskattning när någon gjort något bra och gratulera även andra klubbar när de presterar. Prestationer förtjänar att hyllas. Droger, alkohol, tobak och sådant skadar din hälsa, det vet du ju redan. Det är också så att en del kan hantera det, andra inte. Se till att visa hänsyn och om någon har problem så ska de kunna delta i våra aktiviteter utan att behöva må skit. Skippa med andra ord hellre spriten än människor. Det hela är ganska enkelt egentligen. Var en skön person.

TRÄNINGSGREGLER

De här reglerna är generella för hela GHFS. De är till för allas trivsel och säkerhet samt för att kunna hålla en hög nivå på träningen. Skillnader och tillägg kan förekomma inom olika kurser.

1. Träningen börjar vid utsatt tid. Kom i tid och var ombytt och klar, så stör du inte undervisningen.
2. Ta av dig ytterskorna i hallen, särskilt när det är dåligt väder ute! Om dina skor smutsar ner så torka upp.
3. Ta av dig smycken och klocka innan du tränar.
4. Om du ska träna, så är du också med på uppvärmningen.
5. Var uppmärksam på tränaren. Tekniker utförs när tränaren sagt att de ska utföras, inte medan tränaren fortfarande instruerar.
6. Hantera träningsvapen som ett vapen, då blir du heller inte slarvig när du använder ett riktigt vapen.
7. När ett träningsvapen inte används, så håller du den på ett säkert sätt. Ett svärd kan exempelvis hållas i framhjältet (parerstången) med överlappande händer, med klingan vilande mot höger axel. Då vet du var spetsen är.
8. Ha god uppsikt, även bakåt.
9. Tänk alltid på säkerheten.
10. Se till att din utrustning är hel och inte utgör någon fara. Vårda ditt träningsvapen.
11. Lyssna och var tyst när tränaren instruerar. Avbryt inte med frågor, räck upp handen om det är viktigt.
12. Undvik irrelevanta teoretiska diskussioner under träning.
13. Använd inte material som inte är ditt utan att fråga först! Ställ tillbaka grejerna efter dig.
14. Hjälptill att plocka undan efter träningen.
15. Ha en trevlig och respektfull attityd gentemot medtränande och särskilt mot nya medlemmar.
16. Alla är välkomna oavsett kön, tro, hudfärg eller sexuell läggning.
17. Var en skön person.

GHFS ORGANISATIONSKARTA



VAD ÄR EN BRA FÄKTARE?

I GHFS tränar vi för att bli bra fäktare. Men vad är det? Man kan vara bra på sparring, man kan vara en god akademiker och man kan vara duktig på tekniker. Målet med GHFS är inte entydigt, alla dessa komponenter finns med och det individuella fokuset kan i viss mån tillåtas att skifta. Men för GHFS räkning är målet att producera kompletta utövare, det vill säga individer som ligger i toppen av sin fysiska förmåga, som är teoretiskt kunniga inom sin form, som siktar på att finslipa detaljerna i sin teknik och som kan omsätta detta i praktiken i sparring och tävling.

Det är viktigt att lägga en tonvikt på just helheten. Vi är inte intresserade av en förening med rena akademiker, folk som enbart sparras eller att våra elever inte kan omsätta sina kunskaper till praktik. Begränsningar i elevernas inriktning ska därför ha goda anledningar.

KAMPIDROTTENS NATUR OCH ATT FOSTRAS FÄJTERS

Ingen kan ha missat det motsägelsefulla i att träna en kampkonst som inte längre har en applicerbarhet i vårt samhälle från källor som nedtecknats av personer fostrade till strid. Vi lever i fredliga tider och i västvärlden är livet för de allra flesta människor ganska enkelt. Våra muskler, ben och kroppar har förändrats, och det har även våra mentala förutsättningar. Människan är en flexibel varelse och vi anpassar oss till den tid vi lever i. Idag är vi experter på att leva med internet, telefoner, bilar och komplexa internationella sociala sammanhang, medan andra tider har ställt andra krav. Det gör att människorna som levde förr delvis var av en annan typ än vi är idag. Emellanåt blir denna skillnad uppenbar när man pratar om HEMA. Människor som aldrig varit i en våldsam situation, än mindre uppfostrade att bli krigare, och vars enda koppling till en sådan kultur är genom studerandet av kvarvarande material, lågintensiv teknikträning och sparring på halvfart någon enstaka gång i veckan kan hålla sig med åsikter som de helt och hållet saknar erfarenheter av. Låt oss inte lura oss själva. Vi är alla den personen i olika hög grad, men frågan är hur mycket vi låter vår moderna syn påverka vår bild av vad det

är vi sysslar med. Så måste det också delvis vara eftersom olika människor sysslar med HEMA av olika anledningar.

Att vara medveten om skillnaden i kultur är dock viktigt, och det är även viktigt att den moderna människans synsätt på saker och ting inte tillåts påverka synen på dåtidens utövare. Det är också viktigt att de utövare som är beredda att testa sina gränser, utsätta sig för större risker och träna hårdare och mer realistiskt inte hålls tillbaka av malplacerad välvilja och överdrivet säkerhetstänkande. Klubbens uppgift är så klart att tillhandahålla en säker träningsmiljö, men så länge vi inte riskerar varandras liv, så måste det finnas utrymme att även spränga gränser.

Även de utövare som inte är beredda att exempelvis träna med skarpa vapen, att sparras med minimalt med skydd eller pröva på att matcha helt enligt historiska regler och med historisk utrustning kan säkerligen tjäna på att testa sina gränser. Det är ju därför de allra flesta söker sig till kampsport. Som tränare kan man stötta en sådan utveckling genom att bearbeta rädslor, sätta saker i perspektiv och utmana acceptzoner. Att inte låta sig hindras av blåmärken, några cuts i skalpen eller ens brutna revben ingår i att vara en fajter. Självklart måste de som inte uppskattar den typen av hårdare träning erbjudas möjlighet att träna helt säkert, skadefritt och relativt smärtfritt också. Men allas möjlighet att träna i klubben innebär även att de som vill träna tuffare och gå längre mot en mer historisk träning ska ha möjlighet att göra det.

ATT LÄRA UT HEMA SOM IDROTTLIG FORM

HUR TRÄNAR MAN HEMA?

I det historiska materialet är det skralt med anvisningar hur man tränar för att bli bra. Vi vet ofta vilken teknik som vi bör använda i en viss situation, men mästarna talar ofta tyst om hur de lärde eleverna att bli bra på teknikerna. De beskriver än mer sällan hur de tänker när det gäller att skapa en bra helhet hos eleverna, alltså hur man sätter ihop träningen till en helhet. Det är här som den moderna teknikinläringen och träningsmetodikerna kommer in. Vi lär oss vad vi ska träna från källorna, men hur vi ska träna det från den moderna träningsläran.

TEKNIKTRÄNING

HEMA ställer stora krav på utövaren, men också på tränaren. En av de viktigaste delarna av tränarrollen är att hjälpa elever att förbättra sin teknik. Man kan se på teknikinläring utifrån flera olika perspektiv, exempelvis biomekaniskt och psykomotoriskt. Ett biomekaniskt perspektiv handlar om att en rörelse kan göras perfekt, exempelvis generera mer kraft med mindre ansträngning. Ett psykomotoriskt perspektiv är att drivkraften och psyket bakom handlingen är det första steget. Istället för att se på utövaren som en maskin som ska utföra en exakt handling, så ser man främst till att utövaren har ett syfte och att det är viljan att nå ett mål med handlingen som utgör grunden.

I GHFS fokuserar vi till en början på den senare av de här två modellerna. Biomekanik är nog så viktigt, men först när man har ett syfte med sina rörelser.

Traditionellt har man inom många kampformer försökt skapa perfekta tekniker, där eleverna är marionetter som följer anvisningar från tränaren utan att själva tänka. Exempel på detta är klasser där rader av elever i timmar utför tekniker i tomma luften. Det är inte en metod som vi använder i GHFS. I praktiken lär man sig vid sådan träning rörelser som inte bygger på att tekniken ska lösa ett problem eller en uppgift, det är tomma rörelser.

Om man skulle använda ett exempel, så kan man jämföra teknikinläring med att lära sig att fånga en boll. Ingen skulle komma på att lära sig att fånga en boll utan boll. Ingen tror heller att det bara finns ett sätt att fånga en boll på, alltså en perfekt rörelse som alltid fungerar utan variationer. Och alla förstår att man kan bli bättre på att fånga en boll genom att öva genom att någon kastar en boll till en.

Om man ska fortsätta med bollexemplet kan man också slå fast att när man väl blivit duktig på att fånga en boll så tänker man inte på själva handlingen, den sker naturligt. Man har alltså internaliserat kunskapen och handlingen är helt psykomotorisk (alltså viljan av att utföra en handling i en viss kontext). När bollen kommer flygande tänker bollfångaren inte på att sträcka ut armen i en viss vinkel, öppna handen och sluta den i rätt ögonblick. Istället är det viljan att fånga bollen som står i centrum, inte handlingen man ska utföra.

Samma sak är det med kampsport – när man gör en attack ska det kännas som att rörelsen sker helt automatiskt; som att vapen, armar, fötter och kropp rör sig på eget

bevåg och som om man betraktar kroppen utifrån. Det som fick kroppen i rörelse var enbart viljan att träffa motståndaren.

Med andra ord vill vi att elevernas träning fokuseras på att klara en uppgift och att tekniken ses som ett medel för att lösa den uppgiften. De biomekaniska detaljerna är en senare fråga, och de kan dessutom variera mellan människor. Ingen lever väl i föreställningen om att två friidrottsstjärnor har exakt samma teknik i exempelvis höjdhopp och att den ene bara är snäppet bättre på att utföra en perfekt rörelse? Deras rörelser är individuella och anpassade efter deras förutsättningar.

En annan viktig poäng med att vi inte ägnar timmar åt att drilla rörelser i luften, särskilt inte i början, är att det är tråkigt. Det är bevisat att lustbetonat lärande är mer effektivt. Därmed inte sagt att biomekanik är oviktigt, men det är till en början meningslöst att finjustera smådetaljer i en handling som än så länge saknar kontext.

HUR MAN LÄR SIG TEKNIKER

På ett teoretiskt plan delar man in teknikinlärning i fem stadier. GHFS träning syftar till att ge eleverna verktyg att så snabbt som möjligt nå *generaliseringsstadiet*. Vi har redan nämnt de psykomotoriska koncepten och teorierna för att nå dit, men det tål att än en gång påpeka att målet är att skapa kampsportare som förstår principer snarare än upprepar tomma rörelser.

En annan viktig poäng är att vi alltid försöker röra oss bort från den plåt där vi befinner oss för tillfället, alltså försöker att skapa progressiv träning. Det innebär att vi ofta tränar på ett sätt som vi inte är helt bekväma med och som vi inte riktigt hanterar, eftersom det ligger på gränsen till det vi klarar av. Det är en balansgång där vi inte ska pressa varken för hårt eller för lite, utan sträva efter att hitta en nivå där vi får en lagom utmaning.

1. FÖRBEREDELSESTADIET (TILLVÄNJNING)

Det är här eleverna tar de första stapplande stegen. De vänjer sig vid verktygen vi använder, vid att flytta kroppen osv. Det bra om denna del är lustbetonat. Ett exempel på en typisk övning för detta stadiet som används i långsvärdsfäktningen är cirkelövningen för att lära sig namnen på garderna, en person säger en gard och alla ställer sig i den. Gör det gärna till en rolig och social grej.

2. GROVKOORDINERINGSSTADIET

Här upptäcker eleverna de grundläggande principerna. Det är ett aha-stadie. Det ska inte vara komplicerade övningar, däremot målinriktade. En sak som är viktig att ha i åtanke är att det är högst otillfredsställande att bara träna en liten del av en helhet (exempelvis enbart fotarbete). Det är därför bra att man gör hela rörelsemönster istället för enbart avskilda delar, och att man enbart vid behov tränar avskilda moment. Var uppmärksam på det här och anpassa träningen utifrån behovet.

3. FINKOORDINERINGSSTADIET

Det här är den nivå där rörelserna finjusteras och anpassas för individen. Här kan man separera deltekniker och repetera dem många gånger. Många upplever att finkoordinationen är frustrerande att få till, och det kan bero på att HEMA inte handlar om en exakt rörelse utan om anpassningsförmåga. När man justerar rörelsen utifrån de

egna förutsättningarna, så tar det ett tag innan man hittar rätt. Och det dröjer dessutom innan man enkelt kan applicera rörelsen på olikartade situationer.

4. AUTOMATISERINGSSTADIET

Automatiseringsstadiet bygger på repetition. Men repetition är inte upprepning, utan variation. Automatisering innebär en rörelse som är välkoordinerad och med rätt muskelkraft, utan att eleven måste tänka på detaljerna. På den här nivån är det uppgiften som står i centrum för eleven, inte hur man utför den. Det är återigen viktigt att man tränar hela rörelsen i ett sammanhang och att man dessutom ger eleven feedback.

Automatiseringsträning blir meningslös om den görs utan en koncentrerad träningsinsats och det är tränarens uppgift att motivera och att skärpa elevens uppmärksamhet på rörelsen. Det görs lämpligen med ord och utmaningar som kräver ytterligare koncentration. Men sådana utmaningar måste vara relevanta för träningsresultatet och inte förändra förhållandena så mycket att rörelsen automatiseras på felaktiga premisser.

5. GENERALISERINGSSTADIET

Generaliseringsstadiet innebär att man kan applicera sina tekniker på mycket skilda och till och med tidigare obeprövade situationer. När man tränar på den här nivån handlar det om att anpassa träningen efter både personliga inre förutsättningar (ex. mentala påverkningar, såsom självbild) och yttre omständigheter (ex. utrustning). Det är uppenbart att den individuella handledningen är viktig under generaliseringsstadiet och tränarens roll är därför att uppmuntra till varierad träning utifrån nya förutsättningar.

ATT LÄRA UT TEKNIK

Att lära ut tekniker är både utmanande och givande, och en möjlighet för tränaren att lära sig av sina elever, lika mycket som eleven lär sig av tränaren.

Teknikövning har två grundstenar. Det första är att lära eleverna syftet med tekniken (av just de anledningar vi tagit upp tidigare). Om man inte vet varför man gör en teknik, så är det svårt att göra rätt. Den andra delen handlar om hand/fot-koordination. För att dessa båda delar ska kunna kopplas ihop i inläringen bör fokuset ligga på att göra parövningar, särskilt i början. Parkombinationen gör det möjligt att träna tekniker i en kontext.

Det finns självklart ändå situationer där det är lämpligt att göra en rörelse utan partner. Det kan handla om att man initialt främst måste lära sig namnen på rörelserna för att förstå tränaren, men då är syftet också just detta och inte att lära sig själva tekniken. Ett annat exempel kan vara att man stött på ett problem som tränaren bedömer kan lösas enklare om eleven inte utsätts för stressen av att ha en partner som kanske blir irriterad eller som motarbetar eleven. Men det mesta av träningen sker alltså parvis.

GRUNDLÄGGANDE STEG FÖR INLÄRNING AV TEKNIK

- 1 Förklara syftet med tekniken (formulera problemet som tekniken löser)
- 2 Förklara motivationen bakom teknikens beståndsdelar (mekanismer)

- 3 Visa tekniken (från flera håll) samtidigt som du bryter ner de olika delarna
- 4 Visa tekniken i sin helhet
- 5 Visa tekniken i full hastighet
- 6 Låt eleverna göra tekniken (lösa problemet utifrån givna förutsättningar)
- 7 Ge feedback
- 8 Byt träningspartners

UTVECKLINGSTRAPPA FÖR TEKNIKUTLÄRNING

Följande lista är en beskrivning av olika pedagogiska moment som kan användas av tränaren i undervisningen beroende på hur väl eleven internaliserat förståelsen för teknikerna och dess sammanhang. Den här listan bygger i stort på de stadier som beskrivits tidigare (*Hur man lär sig tekniker*).

1. LÅNGSAMT TEMPO

Det första inlärningsmomentet handlar om att i långsamt tempo gå igenom enskilda tekniker, för att få möjlighet att bekanta sig med rörelsemönstret. I den här fasen är det viktigt att inte göra för stora variationer från utgångsrörelserna. Det man inte kan göra långsamt kan man inte göra fort.

2. HASTIGHETSÖKNING

Nästa moment är i princip enbart en upptrappning av hastigheten. Vi repeterar rörelserna, men i en högre hastighet, så snart som säkerhet och kontroll tillåter det. Varje elev måste själv ta ställning till hur snabb stegringen ska vara innan det är dags för full fart. Det är lämpligt att tangera gränsen för vad man klarar av (men fortfarande med säkerheten i åtanke), för att utvecklingen ska snabbas upp.

3. VARIERAD HASTIGHET

För att inläringen inte ska bli statisk och bygga på falska premisser, så är det viktigt att man varierar hastighet. Om två elever gör samma teknik vid en given punkt, så är det mycket möjligt att man inte hinner göra samma sak i en skarp situation, eftersom man då inte vet när motståndaren attackerar och med vilken fart attacken kommer eller den exakta placeringen. Det är nödvändigt att utfallen inte följer ett givet mönster, utan att mottekniken påbörjas först när anfallet upptäckts.

Variera därför hastigheten och tiden innan anfallet.

4. FULL HASTIGHET

Med skydd och sunt förnuft kan man öva tekniker med full hastighet, och det är då man ser om teknikerna verkligen utförs så att de fungerar. Ofta sätter vi ihop flera försvar mot en särskild attack, för att se hur man ska lyckas med tekniken.

5. BLANDNING AV TRÄNINGSPARTNER

Olika längd, erfarenhet och teknikutövning gör att det aldrig är riktigt samma sak att möta två olika motståndare. Ofta upptäcker man att en teknik inte fungerar på samma

sätt när man byter träningspartner. Att variera träningspartner är en kvalitetssäkring av tekniker, därför låter vi alla elever träna mot varandra.

6. VARIATIONER PÅ TEMAT

Vid sparring inser man ganska snart att tekniker sällan blir exakt som vid kontrollerad träning. Genom att variera utfall och mottekniker lär man sig att anpassa rörelserna utifrån den givna situationen. Vid drillar kan man exempelvis inleda med ett antal attacker och därpå göra den utvalda tekniken. Ett annat tillvägagångssätt är att eleverna tränar flera tekniker som utgår från samma situation, exempelvis en bindning. Beroende på hur bindningen ser ut försöker fäktaren att göra den teknik som bäst löser problemet. På så sätt varieras övningen på ett sparringliknande sätt.

7. SPARRING

Sparring måste anpassas till den kampkonst som man tränar. Det är positivt att vänta med fullfartssparring tills eleven har möjlighet att förstå vad som händer och kan kontrollera kraft och hastighet i rörelser. Det är däremot möjligt och önskvärt att introducera lättare eller långsammare sparringliknande övningar tidigare, även om det är beroende av vilken kampform som ingår i kursen.

8. DISKUSSION OCH DELGIVANDE AV ERFARENHETER

Genom att dela med sig av erfarenheter lär vi oss alla mer och snabbare. Problem som vissa upplever, kan få en enkel lösning genom att helt enkelt fråga någon annan.

Ofta kan en utomstående se med nya ögon, och det kan därför vara lämpligt att träna i grupper om tre, där en ser på medan de andra utför teknikerna.

9. INDIVIDUELL TRÄNING

Vi har alla olika saker som vi är bättre och sämre på. Under träningen kan det vara lämpligt att en tränare plockar ut en elev och tränar specifika saker med honom/henne. Utöver det bör det också ges råd om vad eleven ska träna på hemma, det kan röra sig om allt från smidighetsövningar, rörelser, uppbyggande av muskler och kondition. Den individuella träningen ska inte tas lätt på, det är ofta enkelt för en utomstående att se var någon har brister, och genom att fokusera på dessa smalas träningen av, och resultat kan nås snabbt. På samma sätt kan det vara bra att fokusera på styrkor för att ytterligare komma en bit på vägen.

10. UTVÄRDERING

Det är vår åsikt att utvärdering av eleverna är mycket viktig. Utvärderingarna är inga bälten, som i många andra kampsporter. Utan helt enkelt en sammanfattning av kunskaperna, så att eleven märker sina framsteg. Utvärdering kan göras på många olika sätt, men fokus ska ligga på utvecklingen av den enskilda eleven och respekt för denne.

ATT KORRIGERA EN TEKNIK

Det kan låta konstigt att prata om att korrigera tekniker när vi nyss nämnt att man ska fokusera på syftet med en teknik och inte på hur den exakt ska utföras. Att det inte är viktigt med exakta tekniker, utan principerna bakom. Problemet är bara att det inte nödvändigtvis är så att en elev kan förstå kontexten på grund av bristande erfarenhet. Vi pratar alltså inte om att få eleven att göra en teknik exakt som tränaren gör, utan om att eleven ska förstå helheten som utgör en teknik och det sammanhang den ingår i.

Som ett exempel kan nämnas att det är lätt att träffa en motståndare med ett hugg om motståndaren är nybörjare, men samma hugg skulle inte fungera mot en erfaren fäktare. Eleven kan alltså tycka sig lösa uppgiften (att träffa motståndaren), men har i praktiken inte förstått problemet (eftersom problemet presenteras på ett felaktigt sätt av en nybörjare).

Dessutom är det så att proprioception (förmågan att avgöra de egna kroppsdelarnas position) är precis som lukt, smak, hörsel, syn eller känsel ett sinne som kan vara mer eller mindre utvecklat hos olika individer. Och om man har en dåligt utvecklad kroppskänedom är det lätt att man inte själv kan avgöra vad som är en effektiv rörelse eller ens förstår vad det är man gör.

När det gäller korrigeringar av tekniker hos elever som lär sig något för första gången, så ska man komma ihåg att en person som ställer sig i en felaktig position ofta inte har ett naturligt förhållningssätt till det som är korrekt. Eleven ser kanske inte ens skillnaden mellan hur du gör och hur han/hon själv gör, och saknar helhetskunskapen för att kunna avgöra vad som är effektivt.

Steg ett är alltid att förklara syftet med tekniken och att få eleven att internalisera varför tekniken utförs. Steg två är att hjälpa eleven med att utveckla sin motoriska förmåga. Det kan med fördel göras genom att konkret föra och fysiskt manipulera armar, ben, höft osv.

Det finns ett antal knep att ta till för att skapa förståelse för tekniker hos elever och för att själv kunna förstå varför en teknik inte fungerar för en elev.

Beskriv tekniken: Börja med att återigen beskriva tekniken. Formulera och visa vad tekniken syftar till, dess sammanhang och hur den ser ut.

Mekanisk analys: Beskriv varför tekniken måste göras på ett visst sätt, varför kroppen rör sig på ett särskilt sätt och vilka effekter det får.

Organisk analys: Beskriv muskulära, psykologiska aspekter. Exempelvis: Om du inte böjer benen, så kan musklerna inte ge dig ytterligare kraft, jag tror att du gör så här för att du är rädd för att träffa motståndaren osv. Genom att formulera psykologiska aspekter gör du eleven medveten om dem och de blir möjliga att bearbeta.

BRYT NER PROBLEMEN

I GHFS tränar vi teknikerna många gånger för att få dem att sitta ordentligt, men det är alltså viktigt att inte fokusera på tom repetition, utan att hela tiden visa hur tekniken används i ett sammanhang, hur man kan gå vidare från tekniken och hur man kan improvisera utifrån situationerna – och kanske framförallt att aktivera elevernas tankar kring detta. Det är viktigare att kunna improvisera och ha en direkt förståelse för vad som är möjligt, än att varje teknik är perfekt. Tänk på att teknikerna är principer som kan fungera i många olika situationer, inte enskilda tekniker som bara existerar i en given situation.

Eftersom vi inte slaviskt följer rörelsemönster kan det ibland vara svårt att se eller förklara varför en elev inte lyckas med det som han/hon fått till uppgift. Tekniken

fungerar helt enkelt inte. För att lösa detta måste vi bryta ner problemet. Här är en modell som kan fungera som riktlinje för detta.

NÄR MAN STÖTER PÅ PROBLEM

- Bryt ner problemet i mindre beståndsdelar
- Aktivera elevens egna tankar om varför det går fel
- Rätta till en sak i taget, inte allt på en gång

CHECKLISTA VID PROBLEM

- Sänk hastigheten
- Är eventuella vapen i linje?
- Försöker den som attackerar verkligen träffa (och med rätt attack)?
- Hur är höften placerad?
- Hur är fötterna placerade?
- Är avståndet rätt för situationen?
- Hur är händer och armar placerade?
- Är förutsättningarna korrekta för att tekniken ska fungera?
- Hjälper eleverna varandra, eller motarbetar de varandra?
- Finns det alltför stora skillnader i elevernas fysiologi?

När du sedan korrigerar en teknik eller position baserat utifrån den analys du gjort, utgå inte bara från den felaktiga positionen, utan låt eleven gå till den rätta direkt från nollpositionen (alltså startläget). På så sätt lär sig eleven inte bråkdelar av en motorik, utan att faktiskt själv ta ansvar för helheten.

Exempel: Eleven står med felaktig höftplacering, felaktig armböj, felaktig vinkel på svärd och med fötterna på linje och inåtriktade tår.

1. Korrigera en sak åt gången. Flytta höft, armar, svärd, ben mm genom att greppa tag i personen och för till rätt position.
2. Be eleven titta på dig och jämföra.
3. Låt eleven gå från noll direkt till position
4. Korrigera på samma sätt som tidigare
5. Gå till nollposition och försök igen. Be eleven att själv kommentera sina felaktigheter
6. Gör om tills eleven gör rörelsen automatiskt utan att behöva tänka på beståndsdelarna

Observera att folk tar olika lång tid på sig att lära sig. Avslöja aldrig att du blir frustrerad, utan se till att situationen är bekväm för eleven. Prata uppmuntrande och visa så tydligt och enkelt som möjligt. Låt det ta den tid som behövs, utan att kompromissa med hela klassens träning. Försök också få eleven att själv analysera sin teknik genom att du formulerar din feedback som frågor, exempelvis: står du på linje? Hur påverkar det din balans om du vrider höften?

DEFINITIONER AV KOORDINATION OCH MOTORIK

Koordination är så klart viktigt när man tränar HEMA. En tränare som kan analysera koordinationsförmåga har mycket bättre förutsättningar att hjälpa en elev. Det kan dessutom vara bra att veta hur motorik klassificeras, så att man som tränare kan förstå och kommunicera kring varför elever har olika lätt att lära sig.

Elevens koordination kommer till uttryck i fyra olika egenskaper, som alla är möjliga att utveckla:

1. Den motoriska inlärningsförmågan, elevens förmåga att lära sig nya rörelser och behärska dem.
2. Den motoriska styrförmågan, elevens förmåga att styra och kontrollera tillägnade rörelser
3. Den motoriska anpassningsförmågan, elevens förmåga anpassa inlärd rörelser till nya situationer
4. Den motoriska omställningsförmågan, elevens förmåga att gå från en rörelse till en annan

SPARRING SOM INLÄRNINGSVERKTYG

Det tål särskilt att påpekas att sparringen är en viktig del av vår träning. Eftersom det är vår mest tävlingsliknande träningsform så är risken stor att elever hamnar i lägen där stora egon, tävlingsinstinkt och statustänkande gör sig gällande på bekostnad av ödmjukhet, teknikträning och kamratskap. Men syftet med sparring är inte att odla egon eller att tävla, utan:

1. att testa tekniker under press
2. att lära sig nya saker
3. att lära sig improvisera
4. att sätta tekniker i en kontext

Samtidigt kan sparring också medföra en del problem, eller (vilket är vanligare) att man genom olika beteendemönster förstör det lärande syftet med sparring. Utöver ökad skaderisk så är vanliga problem med sparring att man blir så hemtam att man inte tar uppgiften på allvar, med andra ord förbereder inte sparringen för något utan man faller

tillbaka på redan invanda mönster. Som redan nämnts är ett annat problem att eleverna vill vinna snarare än utvecklas. Ett annat beteende som kan förstöra syftet med sparring är att eleverna inte försöker överföra kontexten för teknikerna i manualerna till sparringen, utan hemfaller åt vad som kan ses som ett tävlingsbeteende.

OLIKA FORMER AV SPARRING

För att lösa de här problemen så använder vi oss av ett antal olika typer av sparring.

Uppgiftssparring kan lösa många av problemen som kan uppstå vid sparring och sätta fokus på rätt saker. I praktiken innebär det att man ger eleverna uppgifter att lösa eller restriktioner i vad de får göra. Det kan handla om att hålla sig till ett visst avstånd, lyckas med en särskild teknik eller helt enkelt undvika att bli träffad.

Lågintensiv sparring. Inläring av nya moment är svåra att få till vid sparring med full kraft och hastighet. Att emellanåt sänka hastigheten och kraften är ett viktigt moment för att kunna applicera nya tekniker i sparring. Att köra på runt 70% är rimligt under en relativt stor portion av sparringen som sker i klubben. Även högintensiv sparring kan så klart innebära att man håller igen och kontrollerar hårdhet i träffar med mera, även om det inte nödvändigtvis är så.

Högintensiv sparring. Det går inte att förbereda sig för fullkontakt utan att köra fullkontakt. Det är självklart att man emellanåt måste dra på 100% för att få en känsla för vad det innebär och skapa en förberedelse för den typen av situationer. Det gäller så klart ändå att ta hänsyn till att man är träningskompisar. Som tränare får du regelbundet sänka ditt tempo samtidigt som eleven kör på för kung och fosterland.

Coachad sparring. Att ha en utomstående part som ger instruktion är ett idealtillstånd, särskilt om det handlar om en instruktör, men även elever har nytta av att titta på sparring och att analysera den. Att turas om att sparras och att ge feedback är ett bra sätt att få objektiv kritik på sparringen och samtidigt lära sig att analysera fajting.

Sparring-drill-sparring. Den här sparringmetoden går ut på att leta upp luckor och skapa en drill som täpper till dem. Det enklaste sättet är att eleverna hjälper varandra och berättar för varandra när de upptäckt ett bra sätt att komma åt den andre. Säg exempelvis att A träffar B med ett hugg i den nedre vänstra öppningen. De avbryter då sparringen och kommer fram till vad det bästa försvaret är mot den attacken. De isolerar manövern och gör det till en drill (A hugger enbart mot B's nedre vänstra öppning) som de övar långsamt och därpå snabbare och slutligen i en alltmer komplicerad kontext (den isolerade attacken kanske bara kommer var tredje gång). Slutligen går drillen över i fri sparring igen, där A emellanåt testat B's försvar genom att slänga in attacken. På det här sättet kan man successivt öva bort svagheter och luckor.

TRÄNARENS ROLL VID SPARRING

Som tränare kan man också agera på följande sätt för att sätta sparring och andra element i ett sammanhang. Applicera de olika delarna av listan utifrån behov.

1. Berätta och upprepa för eleverna hur vi ser på en god fäktare. Om de inte vet vad vi strävar mot, så kan de inte uppfylla det.

2. Ta bort tävlingselementen i sparring och ge respektive elever områden att fokusera på (exempelvis att integrera vissa tekniker i deras sparring).

3. Gör individuella bedömningar och hjälp eleverna med områden som befinner sig utanför deras främsta intresseområden.

4. Ta omedelbart tag i beteenden som kan tänkas leda till en allmän orientering bort från helhetsfokuset.

5. Låt eleverna sätta ord och resonera kring sin sparring. Det är viktigt att man har samma bild av sparringen för att den ska ge båda utövarna något.

6. Förklara de psykologiska aspekterna som är inblandade i både kampsportsträning i allmänhet och i skarpa situationer i historisk tid.

ATT ANALYSERA SPARRING

Förmågan att analysera sparring och ge positiv feedback handlar till stor del om att se mönster i sparringen. Ju mer man analyserar, desto bättre blir man så klart på att se sådana mönster. Men det finns också metoder som kan vara behjälpliga och det är så klart viktigt för en tränare att kunna analysera och ge feedback när han/hon ska skapa konstruktiva övningar och föra eleven framåt i sin utveckling. Självklart är det så att eleverna måste göra det mesta av jobbet själva, men det går snabbare om man får en korrekt analys och meningsfulla övningar av sin tränare.

Här är en lista som du som tränare (och för den delen även elev) kan ha i bakhuvudet när du försöker hitta mönster i sparring.

CHECKLISTA FÖR ATT HITTA MÖNSTER I SPARRING

Vem träffar vem?

- Vem rör sig och kontrollerar rörelserna i sparringen?
- Hur rör de sig (rakt, cirkulärt, mot- eller medsols)? Ändrar de riktning?
- Hur länge varar varje utväxling? Hur utvecklar de sig?
- Vem har kontrollen och vem följer?
- Används teknikerna för att lösa de problem de ska lösa, eller används samma tekniker oavsett av situation?
- Finns det en skillnad i storlek, skicklighet eller erfarenhet som spelar in?

DUBBELTRÄFFAR

Dubbelträffar inom fäktningen förtjänar ett extra omnämnande här eftersom de är ett gissel och ett tydligt tecken på dålig fäktning. Även om dubbelträffar inte är okända i historisk tid, så är det ett problem om man accepterar dem och ett tecken på att man åsidosatt vad sparring med svärd ska visa. Själva idén med fäktkonsten är ju att träffa den andre, men inte själv bli träffad.

När det gäller analys av dubbelträffar kan det vara bra att fråga sig följande:

- Är någon av eleverna "självmondsbenägen" i sin fäktning?

- Låser fäktarna linjerna? Med andra ord hugger de på ett sätt som samtidigt stoppar ett eventuellt inkommande hugg?
- Drar de sig ur utväxlingarna på ett bra sätt efter en träff?
- Slutar de så fort de träffat motståndaren och öppnar upp sig för ett efterhugg, eller skyddar de sig?

ATT BRYTA MÖNSTER

När man väl hittat ett mönster i sparringen så handlar det till stor del om att bryta det mönstret. Det spelar nästan ingen roll hur, det räcker ofta med att bli medveten om vad man gör och när man ser detta upprepas helt enkelt göra något annat. Men även detta är ofta svårt för elever, eftersom det innebär att man måste ge sig utanför sin acceptanszon. Anledningen till att man betar sig på ett särskilt sätt har ofta rent psykologiska orsaker. Människan fungerar ofta i stressade situationer som ett rådjur i strålkastaren, eftersom man inte har ett bra sätt att angripa problemet, så fortsätter man som gjort tidigare. Resultatet upprepar sig därför. Man agerar instinktivt på händelserna i sparringen och därmed skapas ett mönster som den andre kan utnyttja. Som tränare är det din roll att underlätta för eleven att bryta mönstret. Med lite hjälp går det ofta betydligt lättare, särskilt om eleven har förtroende för dig, och han eller hon kan snabbt utvecklas. Den här typen av sparringinlärning är därför givande för både elev och tränare.

RÖSTKOMMANDO

En övning som utvecklar elevens förmåga att bryta mönster är att fäktas på röstkommando. När coachen ropar ett givet kommando, exempelvis "Nu, nu, nu!" så ska eleven utföra en på förhand uppgjord handling. Det kan vara att cirkulera ut åt sidan, att attackera med en serie hugg, att springa in och brottas eller vad som helst. Det är inte alltid viktigt exakt vad eleven gör, tanken är snarare att uppmuntra att han eller hon gör något annat i en specifik situation. Det är viktigt att eleven känner förtroende för dig och är beredd att överlämna beslutet om när det är rätt läge. Nyttan av övningen är dock stor eftersom många sådana här situationer går förbi eftersom eleven tvekar. Nu får han eller hon bekräftelse på att det är dags att agera och då blir det lättare att komma över den mentala tröskeln.

PEDAGOGIK FÖR HEMA

HEMA skiljer sig från annan idrott genom att det är ett evigt sökande efter en sanning som vi aldrig kan vara säkra på att slutgiltigt ha hittat. Det innebär att vårt synsätt på det historiska materialet förändras med jämna mellanrum. Det kan vara både mindre och större förändringar. Om tränaren då byggt sin status på att ha en absolut sanning så innebär det att tränaren måste backa (och förlora sin auktoritet) eller hålla fast vid en förlegad bild av idrotten. Båda dessa scenarion är destruktiva för utvecklingen av HEMA, negativ för eleverna och för tränaren. Istället vill vi uppmana till att elevernas tankar kring HEMA aktiveras. Tränarens roll är mer att guida eleven till sin idrott, än att styra varje steg, tanke och rörelse.

Den här modellen ställer krav på tränaren och på eleverna. Och det innebär inte att enskilda elever tillåts störa undervisningen med onödiga kommentarer och infall på bekostnad av andra. I det här kapitlet ska vi försöka visa hur man kan ha en strukturerad träning som samtidigt bygger på effektiv individuell inläring. Dessutom hoppas vi bidra med en terminologi så att vi som tränare lär oss att prata om vår metod.

Om man ska nämna en övergripande sak om träningens mål inom GHFS så är det att den ska vara rolig. Inte på så sätt att träningen inte innehåller tuffa moment och hård träning, tvärtom, men syftet är aldrig att få elever att härda ut för sakens skull. Det ska alltid finnas relevans för det vi gör. Rolig betyder alltså här givande och engagerande.

ATT SÄTTA UPP MÅL

Pedagogiken i GHFS ska vara direkt kopplad till inläring, alltså att lärandet inte går omvägar utan hela tiden syftar till utveckling av eleven. Att sätta upp mål är viktigt eftersom det ger avstämningspunkter då eleven kan se hur han/hon utvecklats. Mål ger mening till träningen, så länge målet är relevant.

De bästa målen har en konkret mätbarhet. När du sätter upp mål för eleven, se till att de är på en lämplig nivå som kan mätas, upplevas och uppnås inom en rimlig tidsperiod. Att ha högsvävande mål är kanske kul, men när tiden går och målet fortfarande inte närmat sig, så försvinner motivationen.

Dagsmål: Förklara för eleverna vad målet med dagens träning är. Du kan också ge särskilda mål till enskilda elever, saker som de ska tänka på. Glöm inte att också berätta om syftet med att uppnå målet, exempelvis varför en teknik är viktig.

Delmål: Ett delmål är ett mål på något längre sikt, men som ändå ligger så nära i tid att det är hanterbart, exempelvis en månad.

Stora mål: Stora mål är sådana som är långsiktiga drivkrafter. Det kan handla om tävlingar, avläggande av prov eller liknande.

METODER FÖR ATT TRÄNA TEKNIK

Vi har redan gått igenom träningsmetodikerna för GHFS, men det kan vara bra att sätta namn på de olika träningsmetoderna. Vi använder oss av samtliga av följande metoder inbakat i kurserna på det vis som diskuterats i avsnittet *Att lära ut HEMA som idrottslig form*.

HEL- & DELMETODEN:

Helmetoden innebär att eleven tränar hela rörelser, medan delmetoden delar upp rörelserna i mindre beståndsdelar. Svagheten med helmetoden är att det är svårt och emellanåt också frustrerande för eleven att lära sig en rörelse som innehåller alltför många moment. Svagheten med delmetoden är att det kan vara svårt att sätta samman delarna till en fungerande helhet. Generellt kan man säga att delmetoden är lämplig när man lär sig komplicerade teknikkompositioner eller när man försöker bena ut ett problem, men att målet är att träna enligt helmetoden.

PROBLEMLÖSNINGSMETODEN:

Eleven får uppgifter som ska lösas utifrån sina förutsättningar. Det är framförallt en individuell pedagogik och den har fördelen att den i tidiga inlärningssituationer hjälper utövaren att formulera sig och tänka kring sin egen träning och teknik.

Problemlösningsmetoden gör det lättare för eleverna att förstå principerna och helheten, snarare än att lära sig tomma rörelser som blir svåra att applicera.

INSTRUKTIONSMETODEN:

-VISUELL

Visuell instruktion ingår i nästan all vår träning och finns med som ett grundläggande moment vid demonstration av moment. Tränaren visar exempelvis en teknik. Men man kan också utöka begreppet till att gälla filmning av utövaren och analys av den filmningen.

Visuell instruktion står aldrig för sig själv, utan eleven får också feedback och andra typer av instruktioner. När du ger visuell instruktion så ställ frågor till eleven: ser du hur min bakre fot är? Ser du hur jag håller mina händer? Det skapar bra förutsättningar för att eleven själv ska kunna analysera sin teknik och det väcker elevens uppmärksamhet och ger ett mer aktivt lärande. Samtidigt lär han/hon sig att ställa rätt frågor.

- MANUELL

Eftersom det är svårt för många, särskilt tidigare otränade personer, att omsätta en visuell bild till en egen praktik är det emellanåt lämpligt att tränare för elevens kropp till rätt rörelse eller position. Mer om denna instruktionsmetod står under avsnittet *Att korrigera en teknik*.

SYSTEMATISK VARIATION:

Variation är viktigt för att förstå en teknik i sitt sammanhang och för att utveckla tekniken så att den fungerar under varierande förhållanden. Det kan handla om att byta sida på en teknik, att utföra den i en situation som är likartad, men inte samma osv.

FEEDBACK:

Feedback är en viktig del av tränarens uppgift, både eftersom eleven utvecklas och för att han/hon blir "sedd". Det kan handla om att ge några snabba uppmuntrande ord eller

att avsätta tid för individuell handledning (se Coachande samtal). I feedbackmomentet är det centralt att eleven samtidigt själv formulerar sig kring träningen och den egna prestationen. Många har svårt att gå längre än till enkelt positiva eller negativa kommentarer om sin förmåga eller en enskild teknik. Exempelvis "Nä, det funkar bara inte." Då är det tränarens uppgift att ställa följdfrågor; varför fungerar det inte, vad har ni för avstånd till varandra, hur har du placerat din kropp osv.

Kom ihåg att positiva formuleringar nästan alltid är bättre än negativa, exempelvis: "Du blir ännu snabbare ut åt sidan om du böjer det bakre benet i garden" istället för "Ha inte det bakre benet så där rakt."

MOTIVATION ATT LÄRA SIG

Människor söker sig till idrotten och oss av många olika anledningar och med många bilder av vad vi sysslar med. Det som är drivkrafter hos dessa individer ska vi ta tillvara, även om det samtidigt bör nämnas att vissa föreställningar måste suddas ut för att vi ska ta oss bort från den marginaliserade position som vi har idag.

Att stärka drivkrafter är viktigt eftersom en elev som har en inre kraft att lära sig, och frivilligt läser och tränar på eget bevåg, kommer att gå längre än alla de som inte gör det. För att stärka den känslan är det viktigt att läraren bygger upp självförtroende och mål, så att en sådan vilja kan existera. Kom med andra ord ihåg att inte fokusera på brister hos elever, utan att även berätta när du noterat att de blivit bättre. Och slutligen, låt eleven ta ansvar för sitt eget lärande genom att få ta ställning till problem.

TRE PUNKTER SOM HJÄLPER TILL ATT MOTIVERA ELEVEN:

1. Motivation i föreningen – god kamratskap, en för alla, alla för en
2. Motivation i träningen – övningar kopplas till träningen och till resultat
3. Motivation genom utveckling – tydliga, nåbara mål

När det gäller motivation i allmänhet så finns det några positiva saker man som tränare kan göra:

- Ge uppmuntran, handledning och riktning
- Skapa en positiv gruppdynamik
- Ge erkännande för prestationer
- Ge utrymme för individers utveckling
- Uppmuntra att elever vill ta på sig roller som är positiva (i föreningen, vid aktiviteter osv)

SJÄLVFÖRTROENDE OCH GEMENSKAP – EN FÖR ALLA, ALLA FÖR EN

Elevens självuppfattning är en central del av träningen. Med en negativ självuppfattning siktar man lägre än med en positiv, och man nöjer sig med att prestera under sin faktiska förmåga. Rädsla för att misslyckas kan vara en starkare negativ motivation än hoppet om att lyckas. Då är det upp till tränaren att visualisera, motivera och förändra självbilden hos eleven. Det tillfredsställande med detta är att elever som tror sig själva om lite ofta blir positivt överraskade när de lyckas, och får därmed en starkare motivation att fortsätta eftersom upplevelsen är lustbetonad.

Dåligt självförtroende kan basera sig på många olika saker. En sådan faktor kan vara dålig kroppslig självkänsla på grund av exempelvis fetma. Utsatt inte elever för uppgifter som de kommer att uppleva som förnedrande om de misslyckas. En person med dålig självbild kommer att misslyckas per automatik eftersom rädslan för att misslyckas kommer att sätta sig som en mental bild. Ungefär som när elitidrottare använder sig av visualiseringstekniker för att prestera bättre, fast tvärtom.

ACCEPTZON

En person med dålig självbild, liksom den med uppblåst självbild, har ofta liten så kallad acceptzon. En stor acceptzon innebär att man accepterar att man själv, och i förlängningen även andra, presterar bra eller dåligt.

Om man inte accepterar dåliga resultat så kan man hamna i en situation där man undviker att göra bra ifrån sig eller att höja sin nivå, eftersom man samtidigt löper risken att misslyckas. Tränaren kan uppmuntra en stor acceptzon genom att höja tryggheten hos individen och i träningsmiljön.

KÄNSLA AV SAMMANHANG

Att ge eleven en känsla av sammanhang är en viktig del i att skapa självförtroende och bättra på självbilden. Vi människor är beroende av att andra sätter värde på oss för att vi ska uppfatta oss själva på ett positivt sätt. Därför är det också viktigt att tränaren odlar gruppen och stärker positiva beteenden.

Det händer att enskilda individer förstör för hela gruppen genom att ständigt påkalla uppmärksamhet, hävda sig själva eller ta på sig roller som ingen annan vill att de ska ha. Det är då viktigt att komma ihåg att det handlar om den individens osäkerhet och att det är tränarens uppgift att ta tag i problemet. Ett tillvägagångssätt är det individuella samtalet. Men det är också viktigt att vara rak i gruppens närvaro.

En elev med alltför stort behov av att hävda sig själv skadar inte bara gruppen, utan går in i en negativ spiral eftersom känslan av sammanhang försvinner. De roller man försöker ta bekräftas inte av andra och alltså måste man försvara dem. Det är inte alltid lätt att hantera sådana situationer, men man ska vara medveten om att det är just dessa mekanismer som spelar in.

Med andra ord kan det vara positivt att faktiskt ge uppmuntran till individer som uppfattas som uppblåsta, när de har gjort sig förtjänta av det. Samtidigt är det viktigt att inte bekräfta en felaktigt påtagen roll. Om eleven får bekräftelse vid rätt tillfälle så kommer han/hon förhoppningsvis slutligen att finna sig tillrätta och även kunna tillgodogöra sig en nyvunnen trygghet.

Det behöver knappast sägas, men för att tränaren ska kunna leda utvecklingen åt det hållet, krävs det att även denne är trygg och har gruppens respekt och förtroende.

COACHANDE SAMTAL

Det individuella samtalet och coachning kan för en utövare vara en av de mest värdefulla momenten i undervisningen, särskilt när han/hon står inför en utmaning. Grunden för samtalet är att man har odlat en förtroendekultur med utövaren.

Det coachande samtalet är i stort ett sätt att hjälpa till självhjälp, och det finns så klart inga magiska ord som kan få en idrottsutövare att prestera bättre. Istället syftar det coachande samtalet till att ge utövaren nycklar för att förändra den inre bilden av en situation eller en prestationsförmåga. Att coacha innebär att man utvecklar den träning som man redan har, det handlar alltså om att göra det mesta av ens egna resurser och förhoppningsvis ta sig vidare till nästa steg.

ATT VETA VAD MAN VILL

All utveckling börjar med en idé och därefter kan den förverkligas. Poängen med att prata med en elev om idrott är att komma fram till att vad han eller hon vill. Och att vilja något är absolut centralt för att kunna ta sig vidare och bli bättre. Om man inte vet vad ens mål är, så är det också omöjligt att nå dit. Eftersom människor är olika, så är det olika svårt att formulera ett mål. Somliga har för många mål och blir därför ofokuserade, medan andra knappt verkar veta vad de vill. I många fall är det heller inte så att man är medveten om sina mål, eller lyckas formulera dem. Då kan man som tränare hjälpa till att ta reda på vad eleven vill, eller skapa en prioritering.

Att ta reda på vad man vill är inte alltid lätt. Träningen är ju en del av livet och för de allra flesta av oss påverkar önskemål utanför livet även de drömmar vi har med vår kampidrott. Det coachande samtalet är därför inte begränsat enbart till träningen. Som coach är det din uppgift att hjälpa utövaren att formulera mål, motsättningar, drivkrafter och problem, även när samtalet hamnar om vardagen, livets stora frågor, personliga problem och annat.

Ett sätt att närma sig elevens mål är genom att ställa frågor kring vad som är lustfyllt. Det som är motiverande kan ge svar på de riktiga målbilderna. En serie bra frågor kan därför vara:

1. Vilket är dina tre lyckligaste HEMA-ögonblick?
2. Vilka träningsmoment tycker du är roligast?
3. Vad är du bra på enligt dig själv?
4. Om du kunde styra helt över ditt liv, vilket utrymme skulle HEMA få då?
5. Vad är roligast i livet i stort?
6. Vilken person beundrar du mest?

Den här typen av frågor leder till svar som skapar en bild av en personlighet och aspirationer i livet. Den uppenbara följdfrågan på alla ovanstående frågor är 'varför?'. Varför var det ett lyckligt ögonblick? Varför är det kul att träna just det? Varför är du bra på just den saken? Varför skulle du vilja att ditt liv såg ut så? I de här frågeställningarna kan man få drömma fritt, utan att man sätter upp hinder för sig själv...

ATT SÄTTA UPP HINDER FÖR SIG SJÄLV

I det coachande samtalet finns det två element som du ska vara vaksam på, *drivkrafter* och *motsättningar*. En drivkraft är något som fungerar som en motor för utveckling, medan motsättning är något som fungerar som en broms. All utveckling börjar som sagt med att ta reda på vad man vill. Om tränaren då ställer frågor som leder fram till att man formulerar vad man vill, så dyker ofta motsättningarna upp också. Varför har man annars inte nått dit? Ett exempel på detta kan vara att man ställer frågan 'Hur skulle du vilja kunna fäktas?' Ett svar skulle då kunna vara 'Med mera flyt och rörlighet, men jag är så stel'. Helt plötsligt har vi ett mål (att få mer flyt i fäktingen) och en motsättning (jag är stel). Det är då betydligt enklare att lägga upp ett träningsprogram för att minska stelhet och öka flyt.

Om man går lite mer på djupet ligger det dock oftare mindre konkreta motsättningar och lurar. Exempelvis att eleven vill vinna en tävling, men tror sig inte kunna. Som coach kan man då försöka bryta ner de båda elementen i sina beståndsdelar. Det skulle i tävlingssituationen exempelvis kunna vara att anledningen till att man vill vinna är att åtnjuta respekt och stå i rampljuset (drivkraft), men att man är rädd för att göras till åtlöje eller skada sig (motsättning). Sådana motsättningar kräver ofta mer ingående stöttning, samtal och övning, eftersom de grundar sig en kombination av dåligt självförtroende och faktiska risker (man kan bli skadad och folk kan ha åsikter om ens prestation).

Tränarens uppgift är då att införliva de här delarna i trygghetszonen och medvetandegöra eleven om de egentliga drivkrafterna och motsättningarna. Så att de blir möjliga att bearbeta. En trygg person låter sig inte begränsas av andras åsikter och vet att man måste riskera något för att ta sig dit man vill.

VAD KAN DU PÅVERKA?

Hur kommer det sig att vissa människor klarar av att ha ett högpresterande arbete, umgås med familj, hålla sig i form, ha ett stort socialt nätverk och ändå inte känna sig stressade, medan andra tycker att allt är svårt och jobbigt? I olika hög grad använder vi oss alla av ursäkter och emellanåt är de relevanta förklaringar till varför vi inte gjort något (jag hann inte köpa mjölk eftersom cykeln gick sönder), men ofta fungerar de som en skyddsmur som hindrar oss från att lyckas med det vi vill lyckas med. Om man förlitar sig på ursäkter så blir det lätt en dålig vana. På samma sätt kan man lära sig att inte ta till ursäkter eller undanflykter. Om man är klar med vad man vill och vad som krävs för att man ska ta sig dit, så framstår ofta ursäkterna som ovidkommande och löjliga. Det som tidigare sett ut att vara omöjligt blir möjligt.

Som tränande människa hör man ofta saker från dem som inte tränar som man själv uppfattar som helt ovidkommande, exempelvis: "Jag kan inte komma i form just nu eftersom det är så dåligt väder ute och jag gillar inte att gå på gym." Ofta kombinerad om ett önskemål om att det skulle finnas särskilda gym med just rätt förutsättningar. Inga

fria vikter, bara fria vikter, bara gym för kvinnor, gym för tjocka personer, gym för smala eller, den personliga favoriten, gym med bättre musik.

För att underlätta mognadsprocessen bort från undanflekterna, kan man som tränare hjälpa eleven att bryta ner problemen. När problem klumpas ihop framstår de ofta som oöverstigligen, men när man bryter ner dem blir de lättare att hantera. En bra metod för att bryta ner problem är att dela upp dem i saker man kan påverka och sådant man inte kan påverka.

Man kan inte påverka det dåliga vädret, men det går att springa på löpband eller skaffa sig bättre kläder. Många av ursäkterna är ofta formulerade på så sätt att det ska vara nästintill omöjligt att bortförklara dem, exempelvis att man inte kan tänka sig att träna på något av de gym som finns tillgängliga. Den typen av undanflekter är lite som kejsarens nya kläder, om man påpekar att de bara är en dålig ursäkt, så upphör illusionen om deras giltighet. Men emellanåt håller vi alla fast vid våra illusioner med järngrepp eftersom alternativet vore att vi faktiskt måste förändra oss. Som tränare kan man då undersöka varför vi behöver våra undanflekter. Varför är det så känsligt att bli beskådad på ett gym? Vad tror du att de som tittar på dig tänker? Varför bryr du dig om det? Har du pratat med någon av dem? Den här typen av frågor gör det ofta klart att det handlar om något inom eleven. Att använda det man inte kan påverka (exempelvis gymmiljön) som en ursäkt, blir ohållbart och man istället fokuserar på det man kan påverka (självbilden).

Genom att separera det opåverkbara från det påverkbara, så kan man också gå mot ett träningsfokus på rätt sak. Världen och förutsättningarna kommer aldrig att vara perfekta. Det finns saker du inte kan påverka, exempelvis vad andra gör eller hur de presterar. Du kan inte påverka mattan du tränar på, de andra som är på gymmet eller dina motståndare i en tävling. Det är bara slöseri med energi att ägna sig åt sådant, när du egentligen borde fokusera på saker som du kan påverka: din träning, din förmåga, ditt träningsschema, ditt liv och din prestation. Som coach kan du hjälpa eleven att minska hur viktiga de opåverkbara sakerna är för träningen och förstå att om han/hon låter dem stå i vägen, så slaget redan förlorat.

ATT STÄLLA FRÅGOR SOM LEDER TILL MEDVETANDE

Det coachande samtalet fungerar bäst när det resulterar i mål och en positiv väg dit. Det är inte ett tröstande samtal eller att man försöker skyla över problem. Tvärtom, det handlar om att medvetandegöra sig om problem och drivkrafter, och att sätta dem i rätt perspektiv.

Det finns nästan alltid en lösning på alla problem vi ställs mot inom vår idrott och oftast ligger lösningen hos den enskilde individen. Om individen inte vill, så spelar det ingen roll vad man som tränare säger. Sättet att nå en lösning är att ställa frågor som sätter saker i rätt perspektiv. Och eftersom syftet är att få eleven att prata så är det bra att använda öppna frågor. Ett exempel på en öppen fråga är: Kan du berätta om dina tidigare tävlingar? I stället för frågan: Hur många gånger har du tävlat? Den öppna frågan kan inte besvaras utan ett resonemang, den kräver att eleven förklarar och tänker efter. Den slutna frågan kan, i det här fallet, besvaras med en exakt siffra och inget mer.

När du har ett coachande samtal så kan du använda dig av tre grundfrågor som kan varieras på olika sätt. Vad fungerar bra? Vad kan bli bättre? Hur ska vi gå tillväga? De här tre frågorna fungerar i en cirkel och det går alltid att fortsätta att ställa dem. När man kommit till en nivå, så finns det en ny strax ovanför.

Att ställa frågor är verktyg för dig att få utövaren att sätta ord på saker och ting. Utöver att ställa öppna frågor utifrån tre-stegsmodellen, så kan det också vara bra att ställa frågor som är visualiserande, exempelvis hur saker skulle vara om eleven lyckades med sina mål. Sådana frågor leder till att man formulerar sig kring målbilden och även att man blir klarare över drivkrafterna.

1. Hur skulle du se ut om du blev starkare?
2. Hur skulle du röra dig med svärdet om du nådde ditt mål?
3. Hur skulle du svara på hot om du var mer/mindre stabil i kroppen?
4. Vem skulle du vara om jag lyckades med det du vill?
5. Hur skulle andra se på dig om du lyckas med dina mål? Hur viktigt är det?

FÖRE OCH EFTER TÄVLING

Tävlingar förtjänar ett särskilt omnämmande när man pratar om coachning. Inte för att tävlingar i sig är syftet med det vi håller på med, utan för att de sätter en stor stress på utövaren. Vare sig man gillar det eller ej, så är tävlingar en del av HEMA, och har så alltid varit.

Inom GHFS tränar vi på samma sätt som vanligt inför en tävling. Den stora skillnaden är att eleverna brukar träna oftare, mer intensivt och att vi som tränare har coachande samtal med de som ska tävla.

Precis innan en tävling brukar alla de som ska tävla samlas, sitta ner och dela med sig av hur de känner. Det handlar inte om vad som är bra eller dåligt att känna, utan bara att notera och beskriva känslorna och att finna trygghet i varandra. Som tränare behöver man inte alltid göra något särskilt i de här samtalen, man kan helt enkelt lyssna, berätta hur man själv känner och gå igenom vad som kommer att hända rent praktiskt.

Under matcherna ligger bollen helt och hållet hos fajtern. Om tränaren har gjort ett bra jobb, så har eleven så mycket förtroende han/hon litar på det du säger. Det är då rent konkreta saker, såsom att du har noterat en lucka i den andres försvar, att du vill se mer förflyttning och så vidare. Det är sällan det rör sig om något djupare än att påminna fajtern om rent grundläggande saker (rör på dig i sidled, följ upp dina attacker, sätt upp hot), helt enkelt sådana saker som man drillat ändlösa timmar i den vanliga träningen, men som tenderar att glömmas bort ändå när man utsätts för stress.

Efter matcher och turneringar bör man också samlas och ha en debrief. De här ögonblicken är känsliga eftersom det är så många känslor och tankar som rör sig i den tävlandes huvud. Målet är att få fajtern att kanalisera erfarenheterna till något positivt framöver. Vilket är svårt direkt efteråt, men det är ändå nyttigt att snabbt samla upp känslorna. I det läget kan man använda samma grundfrågor: vad var bra, vad kan bli bättre, hur ska vi gå tillväga?

TRÄNINGSUPPLÄGG OCH UTVECKLING

UPPLÄGG FÖR KURSER

GRUNDKURS

Under avsnittet *Hur man lär sig tekniker* går vi igenom ett antal steg som visar hur vi lär oss nya rörelser. Rent praktiskt måste så klart träningen förhålla sig till denna inlärningsprocess och kurserna i GHFS bör därför bygga på förståelsen av inlärningsprocessen. Varje idrott har en serie rörelser som man på något vis måste lära sig först. I fotboll måste man kunna springa med en boll innan man börjar dribbla, i boxning måste man kunna de olika slagen innan man börjar sparras, i hockey måste man kunna åka skridskor innan man lär sig tacklas. Varje idrott har med andra ord grundläggande förutsättningar och inom fäktkonsten handlar det om relativt komplicerade motoriska egenskaper som behöver utvecklas, såsom att kunna röra sig med svärdet, först utan opposition och därefter med opposition.

För långsvärdet har vi strukturerat dessa grundläggande förutsättningar enligt följande modell:

1. Hugga genom samtliga åtta vinklar med fotarbete och med båda eggarna. Alltså hugg- och stötdrillar.
2. Kunna utföra en serie enkla parader, exempelvis att en elev hugger mot en annan och denne enbart blockerar genom att "stänga" en öppning.
3. Kunna göra en serie enkla attacker. Alltså hugga mer än ett hugg mot en elev som försvarar sig.
4. Förflyttning mellan garder och grundläggande kroppsmekaniska grunder (att böja på benen, förflyttning i alla riktningar osv).
5. Fitness. Att lägga grunden för träningen och skapa förutsättningar att klara av att fäktas.

Långsvärdets grundkurs är alltså inriktad på att få eleverna att med visst flyt kunna förflytta sig med svärdet, kunna attackera och försvara sig. Mer komplicerade tekniker ingår inte i grundkursens upplägg, även om tränarna emellanåt ändå kan slänga in några teknikövningar för att utmana eleverna och skapa intresse genom variation. Samma grunder för en brottningskurs skulle så klart se annorlunda ut, exempelvis skulle man kanske ha övningar för att röra sig mellan olika avstånd, att ta sig ur klinch, att falla på rätt sätt osv.

Övningarna i långsvärdet för att träna de motoriska rörelsemönstren är enkla. Vi använder oss främst av:

1. Flödesdrillar där eleverna ska hugga genom vissa vinklar, exempelvis åttor, eller två hugg från höger, sedan två hugg från vänster.
2. Enkla attacker och parader tränas med skydd där en part hugger mot en annan, som i sin tur blockerar. Grundläggande övningar är exempelvis att hugga från höger och sedan

vänster och så vidare. Eller den övning vi kallar 1-5, som går ut på att en elev först hugger ett hugg, den andre parerar och svarar med ett hugg, den första eleven parerar och svarar med två attacker osv. De fortsätter så tills de gjort upp till fem på varandra följande attacker. Sedan börjar de om från ett igen.

3. Enkla fotarbetsövningar som Följa John, där en person styr och den andra försöker hålla ett jämnt avstånd och när läraren klappar händerna, så byter man.

4. Långsamsparring.

En viktig princip är att tränarna utför alla sina demonstrationer med korrekta garder och fotarbete, för att ge eleverna en visuell bild att följa. De korrigerar också eleverna när de inte står i i korrekta garder eller när något annat blir fel. I vissa fall kan tränaren också överdriva positioner, exempelvis träna med mycket böjda ben, för att träna upp stöttande muskulatur och vänja eleverna vid positioner som är ovana.

FORTSÄTTNINGSKURS

När eleven har fått de grundläggande motoriska förutsättningarna är det dags att gå vidare mot mer kontextuell träning. Det innebär att vi närmar oss det som kan kallas kampkonst, det är dels ett sammanhang i fäktsalen (alltså att fäktas med någon i den moderna träningsmiljön), dels den historiska kontexten (där det ingår tekniker och förutsättningar som är svåra att simulera utan att skada varandra).

Många av de mer komplicerade principerna, såsom distansarbete, kontroll av utrymmet, timing osv är omöjliga att lära sig om man inte först har blivit bekant med själva formatet för strid med svärd. Eftersom vi inte strider på liv och död är det viktigt att poängtera att det handlar om simulering av principerna, inte av faktiskt duellerande eller liknande. Syftet med sparring är att ge eleverna möjlighet att öva principer som är relevanta i den historiska kampidrotten och det är viktigt att man förhåller sig till den situation som teknikerna är menade att användas i, med andra ord strid med skarpa vapen av stål.

Den kontextuella träningen är med andra ord om en kombination av:

1. Sparring
2. Drillar för principer (timing, distans m.m.)
3. Teknikträning
4. Repetitioner och biomekanisk finjustering
5. Förbättring av de fysiska förutsättningarna
6. Studier av manuskripten

Sammantaget bildar dessa ett fundament för eleverna. Syftet med kontextuell träning är att skapa fäktare som har färdigheter som är användbara i en strid på liv och död, men det betyder inte att övningarna i sig simulerar en sådan strid. Även om separata moment (exempelvis drillar eller sparring) ofta misstas för en simulering av en riktig strid, så är

inte det syftet. Föreställningen om att sparring alltid ska se ut som en duell och att den annars är "fel" bygger på vanföreställningar både om fäktningen och hur man bygger färdigheter. Syftet med sparring är att eleverna totalt ska införliva färdigheter som skulle vara användbara för fäktning i historisk tid. Det är så klart viktigt att emellanåt göra sparring och drillar så verklighetstroga som möjligt, men i slutändan är det bara ett träningsmoment bland många. Det är med andra ord viktigt att eleverna förstår att syftet med de olika träningsmomenten är att träna principer och att de själva också måste sätta sig in i den historiska kontexten som de ska fungera i.

Parallellt med detta kan det dock vara bra att förändra förutsättningarna för att träningen. Om elever verkar sakna respekt för exempelvis svärderna, så kan det vara bra att ta bort skydd som är till för att minska smärta, att ha singelövningar med skarpa vapen osv. Sådan träning handlar inte lika mycket om att bygga färdigheter, som att skapa riktiga mentala idéer om den kontext som kampsportens syftar till.

ATT TRÄNA PRINCIPER - EXEMPLET DISTANS

All kampsport bygger på principer som förhoppningsvis har en grund i de fysiska lagarna och förutsättningarna för kampsporten. För den avancerade utövaren, som lärt sig de grundläggande rörelserna, är förståelsen av principer nödvändigt för att kunna applicera tekniker. En del principer finns beskrivna i källorna, andra är inte lika tydligt förklarade, men ändå naturliga. En sådan princip är förståelsen för distans.

Att få känsla för distans hör ihop med många olika saker, att ha en god rumskänsla, att kunna förutse händelseförlopp, erfarenhet, att påverka den andres rörelser, psykologiskt övertag och fysiska förutsättningar såsom längd. Vissa principer när det kommer till distans är allmängiltiga. Ett exempel är att den som har kortare räckvidd än sin motståndare inte bör befinna sig där man inte kan nå motståndaren, men han/hon når en själv. För den med längre räckvidd råder ofta ett motsatt förhållande, även om det är en sanning med modifikation (i fäktning till exempel så kommer händerna vara inom räckvidd när man attackerar, oavsett hur kort den andre är).

Distans är också något abstrakt och relativt, inte exakt. Så träningen är på många sätt subjektiv. Här är några exempel på hur man kan lägga upp den här typen av träning:

* Ren distansträning, exempelvis att gå fram till det avstånd där vi kan hugga och träffa med maximal räckvidd, eller att gå fram till det avstånd där motståndaren kan nå oss. Det här är en relativt simpel övning.

* Distanskontroll. Den här övningen handlar om förmågan att kontrollera utrymmet, att styra motståndaren och att närma sig motståndaren utan att denne märker det. Ett exempel på en sådan övning är att en person ska försöka röra sig inom avstånd utan att den andra märker det. Motståndarens uppgift är att hålla ett och samma avstånd, medan den andre ska röra sig inom avståndet. I arsenalen finns ett antal metoder, exempelvis att röra sig i en cirkel och att göra cirkeln till en elips som man sedan bryter av, att backa och att plötsligt stoppa (så att motståndaren går in i avstånd), att röra sig i en cirkel och långsamt göra den mindre.

BIOMEKANIK

Vi har redan pratat om att de är först när man kan utföra de grundläggande rörelserna som det blir meningsfullt att finjustera biomekaniken. Fortsättningsgruppens träning är mer inriktat på att finslipa detaljer än grundkursen, även om de grundläggande övningarna hänger med även de mest seniora tränarna och eleverna.

I GHFS tror vi inte att det finns ett svar på hur varje teknik ska utföras och därför är det inte heller relevant att försöka kopiera en instruktörs rörelser eller att direkt försöka överföra de egna rörelserna på en elev. Det är även så att det kan vara svårt att veta vad det är som gör att en teknik fungerar på ett vis för just dig. Kanske har du mer utvecklade muskler på en del av kroppen, kanske har du ett reaktionsmönster som stöttar just ditt sätt att bete sig. Eftersom ingen människa är den andre lik, så är det ganska omöjligt att bygga bra fajters genom att försöka skapa exakta kopior. Dessutom är det tråkigt. När vi justerar biomekaniken hos en elev är det därför viktigt att vi hela tiden kontrollerar att eleven når sitt mål med justeringen. Du kan ge tips, råda om hur han/hon ska göra, men om du inte följer upp och ser att det faktiskt fungerar, så är det ett misslyckande. Det här är en utmaning för instruktören, eftersom han/hon hela tiden står inför unika problem med endast de mest övergripande biomekaniska principerna att luta sig på.

För att göra en biomekanisk analys så tittar vi på följande saker:

* Utförs rörelsen med hela kroppen?

Inom fäktningen är det inte ovanligt att nybörjare fokuserar helt på armarna, inte på hur rörelsen engagerar hela kroppen.

* Är rörelsen onödigt stor och kan den göras mindre?

Alltför stora rörelser är vanligt och avhjälps genom att man drillar rörelsen tills den är så liten som den ska vara.

* Följer den kampartens principer?

Låser den linjen, är eggen korrekt justerad osv.

* Kan den utföras snabbare? Med mer kraft?

Genom att applicera höftrörelse, sjunka ner, bredda fötterna, böja på knän, använda ett annat grepp.

* Är rörelsen stabil?

Hur står och rör sig utövaren egentligen? Vad händer i nästa steg? Ofta beror det här på att man inte har höften i en bra position till fötterna och att överkroppen är förflyttad bakåt eller åt sidan.

Alla dessa aspekter är inte nödvändigtvis relevanta vid en analys av en elevs biomekanik, men det är nästan alltid lönt att fundera över dem i alla fall.

HÖGLÄSNING UR MANUSKRIPTEN

En annan del som vi också mer kontinuerligt arbetar med när eleverna kommit en bit på vägen är källorna. Vi anser att man kan ställa höga krav på egna studier av källmaterialet när det gäller avancerade studenter. Det gäller dock att komma ihåg att många har svårt att ta till sig den typ av texter som vi grundar våra kampsport på, eller så har de i alla fall den uppfattningen om den egna förmågan. Genom att vi läser ur källmaterialet och förklarar texterna i samband med teknikträningen, så underlättar vi även läsningen av manuskripten. När eleven då plockar upp källmaterialet på egen hand är det enklare att förstå vad texterna syftar på, eftersom man redan har några av nycklarna för att avkoda dem. Det innebär att eleven också tar de första stegen mot att på egen hand börja analysera materialet och bidra till att utveckla tolkningarna.

Även om inte alla elever måste dra sina egna slutsatser och göra analyser av varje enskild teknik så är det positivt att de funderar själva kring källmaterialet. Det bättrar individens kunskap och känsla för fäktningen. Dessutom finns det ett tydligt samband mellan läsning av manuskripten och god fäktning. Man skulle till och med kunna säga så att de flesta av de framstående HEMA-utövarna sysslar med ganska djupgående studier av källorna. Utöver det faktum att HEMA endast är HEMA så länge vi har källmaterial, eller som i ett fåtal fall, levande traditioner att luta oss mot.

VIKTEN AV FITNESS

GHFS träning innefattar olika former av konditions- och styrkemoment, och det av mycket goda anledningar. I det här dokumentet ska vi inte gå in på det exakta träningsupplägget, det kan varieras i oändlighet och anpassas utifrån de behov som den enskilda kampsporten har. Exempelvis bör brottnings och fäktningens träningsupplägg se olika ut och anpassas utifrån de särskilda krav som ställs på utövarna. Men gemensamt för alla former av kampsport är att styrka och uthållighet har en tydlig inverkan på teknik och form, det är ju trots allt kroppen som ska utföra rörelserna och ju bättre lämpad den är för det, desto bättre kommer den att kunna göra det. Teknik och fitness hör alltså ihop.

I GHFS tränar också människor i olika åldrar och med olika förutsättningar. Det är meningen att alla ska få plats och utvecklas. När det gäller styrka och kondition är det viktigt att skapa övningar som kan varieras så att alla utövare har möjlighet att genomföra dem. För de utövare som befinner sig på den högsta nivån, så kan man dock påpeka att den mesta styrke- och konditionsträningen måste ske utanför ordinarie träningstid.

Att träna kroppen vid sidan av den rent kampsportsinriktade träningen har många fördelar. Här är några:

- * Minskad skaderisk
- * Ökad prestation

- * Bättre kroppskontroll
- * Lättare att ta sig förbi platåer i träningen
- * Ökat välmående och bättre hälsa

ATT VARA TRÄNARE

I GHFS strävar vi efter en god relation mellan tränaren, gruppen och den individuella eleven. Tränarens beteende och personlighet har självklart stort inflytande på hur bra vi lyckas med detta.

Det kan uppstå många komplicerade situationer i en grupp, särskilt om man tränar adrenalinintensiva individuella sporter som HEMA. Emellanåt får tränaren också ta ställning till elever som har självhävelsebehov, privata problem, konflikter eller personligheter som inte funkar bra med andra i gruppen - utöver den dagliga träningen, med allt vad det innebär av motivering, coaching m.m. Det är därför viktigt att individerna och gruppen känner stort förtroende för tränaren, att det är en person de respekterar och tar på allvar. Och att tränaren är ärlig.

Vi kan alla drabbas av hybris, dåligt självförtroende och ha dåliga dagar. Men utgångsläget måste vara att vi är trygga i det vi gör och att vi är medvetna om våra tillkortakommanden.

TRÄNARTYPER

Man brukar tala om fyra olika tränartyper.

1. Den auktoritära, som bestämmer allt, som ska ha sin vilja igenom och inte tål kritik.
2. Den demokratiske, som låter majoriteten bestämma
3. Låt-gå-tränaren, som låter varje enskild elev göra sin egen grej
4. Den situationsmedvetne tränaren, som låter situationen avgöra om utövaren, tränaren eller klubben ska bestämma.

I GHFS vill vi att våra tränare är situationsmedvetna. Det betyder att tränaren har koll på situationen och kan ställa krav när så behövs, men som samtidigt kan anpassa sig. Det finns mycket lite utrymme för sårad stolthet hos tränare i GHFS. Vem man är som person avgör vilken tränarroll man är rent naturligt, men man kan också sikta på att bli en bättre tränare. Då, liksom alltid, är det viktigt att man är ödmjuk och accepterar sina brister, och kan vara öppen med dem när så krävs. Kom ihåg att det finns andra tränare och instruktörsledare att luta sig emot och som kan ge råd och kanske även ett nytt perspektiv.

VARFÖR VARA TRÄNARE?

Ställ dig frågan varför du är tränare. Oavsett anledning så är det viktigt att du är medveten om din motivation. Är det för att du vill få status, köra med folk, för att du vill träna något du annars inte skulle kunna träna eller är det för att du känner att du skulle passa som tränare på grund av någon särskild egenskap? Eller en kombination?

Oavsett anledning är det bättre att vara medveten om den än att försöka dölja anledningarna för sig själv. Och kanske hittar du nya motivationer längs vägen.

LEDORD FÖR GHFS TRÄNARE:

- Acceptera skiftande nivåer hos varje individ, alla tränar efter sina förutsättningar
- Utmana eleverna till utveckling
- Ge klara besked
- Var rättvis
- Favorisera inte
- Var en stöttepelare, inte en motpart
- Ge konstruktiv kritik och handledning. Hävda inte dig själv på andras bekostnad.
- Låt dina kunskaper tala för dig, inte ditt ego
- Var positiv i din uppmuntran
- Håll dig till våra regler och var konsekvent

TRÄNARNAS ROLLER GENTEMOT VARANDRA

Relationerna mellan tränarna är så klart också viktiga. Om vi samarbetar och stöder varandra så stärks undervisningen och föreningen, men om vi motarbetar varandra får det motsatt effekt.

Som tränare är det viktigt att man åtnjuter elevernas respekt. Inte en felaktig eller uppförstorad respekt, utan en respekt som gör det möjligt att hålla i undervisningen. Den respekten fås vanligtvis genom att man byggt upp ett förtroende med eleverna, så att de kan lita på att de är trygga i ens händer.

Det är därför viktigt att andra tränare inte underminerar den positionen. Om en tränare håller i en lektion, så har ingen annan tränare rätten att avbryta eller lägga sig i, såvida det inte föreligger säkerhetsrisker. Även om man är tränare för samma grupp ska man alltså inte fylla i, korrigera eller på annat sätt störa undervisningen.

Om du uppfattar att det förekommer felaktigheter i en annan tränares undervisning, så ta upp det enskilt med den tränaren eller med instruktörsledaren.

ATT TOLKA KÄLLORNA

Vi är alla smärtsamt medvetna om att vi tolkar utifrån texter och att vi i de allra flesta fall inte har någon obruten tradition att luta oss mot. Det är just detta som gör att studerandet och tolkandet av manuskripten bör vara en del av alla HEMA-utövares träning. Som tränare ställs man dock ofta inför problemet att studier av manuskripten måste ske utanför träningstid. Man hänvisas till att uppmuntra till läsning. Men om man integrerar referenser och utdrag ur källorna i träningen, så ger man samtidigt eleverna enkla ingångar till texterna. När de sedan läser texterna så är det enklare att förstå.

Man skulle kunna argumentera att alla inte behöver läsa manuskripten, och det är sant, det räcker trots allt att tränaren lär ut teknikerna från dem. Samtidigt visar förmågan att tolka texter

och omsätta detta i praktiken på att eleven har skaffat sig insikter i hur fäktningen fungerar. Han eller hon kan 'tänka fäktning'.

Målet är alltså att få eleverna att själva tolka källmaterialet. Men det är inte främst för att de ska komma fram till vad fäktmästarna menade i en exakt mening. Det absolut viktigaste är att de börjar fundera kring sin fäktning och vad det finns för möjlighet att lösa vissa situationer.

För instruktörer däremot så är det lite annorlunda. De behöver också kunna försvara och förklara sin tolkning. En metod för att avgöra om en tolkning är rimlig är att följa nedanstående modell.

1. Följer tekniken text/bild?
2. Följer tekniken principerna som beskrivs i texten som helhet? Bryter den mot beskrivna principer?
3. Finns tekniken omskriven i andra manuskript, vad sägs om den där?
4. Liknar tekniken en annan teknik i manuskriptet?
5. Kan du utföra den mot en medgörlig träningspartner?
6. Kan du utföra den mot en omedgörlig träningspartner?
7. Kan du utföra den i sparring?
8. Kan du utföra den under tävling? Eller har du sett den användas i tävling?
9. Fungerar den mot olika motståndare?
10. Kan andra utföra den?
11. Vad händer när förutsättningarna förändras (exempelvis avstånd, bindning osv)?
12. Vilka andra tolkningar är möjliga av texten och bilden? Varför är den här tolkningen mer rimlig?

Om man svarat på alla dessa frågor, så har man oftast en klarare bild av hur bra tolkningen håller, även om man kanske inte får full pott på alla punkter.

Det tål att påpekas att den här typen av frågeställningar inte ska tas under lektionstid, eftersom det troligtvis stör undervisningen. Om man vill att en elev arbetar med den här typen av tankar bör man avsätta särskilda träningstillfällen för det, eller ta det då man tränar enskilt.

Ett sätt att uppmuntra funderingar och analys av källmaterialet är att ha 'veckans fråga' och liknande, där man ber eleverna leta efter svar i manuskripten och föra en diskussion med varandra på nätet. Får man väl igång en sådan kultur i en förening, så är sannolikheten hög att man förr eller senare har odlat ett antal goda fäktakademiker. Oavsett om det inte slår så väl ut, så har eleverna alldeles säkert utvecklat sin fäktkonst.

TACK TILL

Andreas Engström och Roger Norling för genomläsning och synpunkter. Särskilt stort tack också till Axel Pettersson som inte bara gett synpunkter utan även översatt den här texten till engelska.

LITTERATUR OCH KÄLLOR

Idrottens träningslära, Sisu idrottsböcker (2007).

Coaching av Pia Nilsson, Sisu idrottsböcker (2000)

Jogo do Pao av Luis Preto, Chivalry Bookshelf (2005)

Fighter Magazine