



# ATK

## Godt i gang

Denne bog er forbundets  
vigtigste satsning  
i starten af 10'erne

grafdesign.dk

**Danmarks Brydeforbund**

Brøndby Stadion 20 · 2605 Brøndby · [www.brydning.dk](http://www.brydning.dk)

TEAM DANMARK



### Hvad er ATK?

ATK står for **Aldersrelateret TræningsKoncept**, dvs. en opskrift på træning, derer nøje er afpasset udøverens behov og udvikling. Det er nødvendigt at tilføje, at det egentlig ikke er bryderens alder, der er afgørende for, hvornår han skal starte på fx grebstræning. Det er hans udvikling – fysisk, motorisk og mentalt. Han skal være parat til at få udbytte af træningen. Det skal også tilføjes, at det jo ikke kun er træningen, men også konkurrencerne, der skal udvikle bryderne sportsligt. Derfor skal stævnedeltagelsen også være afpasset hver enkelt bryders forudsætninger.

### Hvorfor ATK nu?

”Ja, selvfølgelig”, vil alle sige, ”skal træning og stævner passe til bryderne, så de har udbytte af at være med. Hvorfor al den ståhej?” Baggrunden er, at da drengbrydning kom på programmet i 1940’erne, var det de voksne brydere, der påtog sig træningen, og forståeligt nok blev både træning og stævner en tro kopi af de voksnes. Sådan har det været i mange år – ikke kun inden for brydning, men også i andre idrætsgrene. I dag er det almindeligt accepteret, at børn lærer på en anden måde end voksne og altså også skal undervises og trænes anderledes. Man har lov til at undre sig over, at det tema næsten 70 år senere stadig er aktuelt. Men det er fint, at Team Danmark forlanger sådan en opskrift nu. Tiden er moden.

### Differentiering

Differentiering er forskels behandling, men skal forstås rigtigt: En træner differentierer sin træning, når han tilrettelægger og afvikler den, så der tages hensyn til hver enkelt bryders forudsætninger. Jo bedre det lykkes, desto større virkning har træningen – desto mere lærer bryderen. Det er en flot teori, som det desværre er komplet umuligt at gennemføre konsekvent, når man står ude i brydelokalet. Det ville kræve, at hver bryder havde sin egen træner. Mindre må gøre det, og det skal forsøges – af den simple grund, at



alle får mere ud af det. Mange klubber differentierer allerede og har forskellige hold: begynderhold, hold 3 osv. I bogens kapitel 5 er der i afsnittet Trænerstyret holdtræning, givet 5 forslag til hvordan træneren kan differentiere yderligere. Her skal kun opfordres til, at hver klub forsøger at danne et eller flere træner teams. Flere trænere/hjælpetrænere kan selvsagt give individuel hjælp til flere, end hvis én træner er alene med alle 24.

### Start på grebstræning – hvornår?

Man kan ikke sige, at grebstræningen starter fx i 10 års alderen. For én 10-årig kan være udviklet som en 8-9-årig, en anden 10-årig som én på 12. Det er ikke barnets alder, der er afgørende, men om det har forudsætningerne for at få udbytte af træningen: Er barnet totalt klodset og har brug for mere bevægelseserfaring? Er barnet stærkt nok? Smidigt nok? Kan barnet koncentrere sig? osv. Når en bryder begynder at træne greb, bliver bryderen først i stand til at tage en grovform af grebet. Efterhånden kan grebet slås korrekt, dernæst automatisk – altså uden at skulle bruge opmærksomheden på detaljer – og endelig kan bryderen slå det i kamp. Sådan tilegner bryderne sig grebene. (Se også afsnittet om Aldersrelateret koordinationstræning i bogen side 88-90). Træneren kan altså ikke forvente eller forlange, at grebet straks tages korrekt.

### Ny stævneform

Det traditionelle åbne drengestævne har indtil for få år siden, været en næsten tro kopi af seniorstævnerne. Det er ikke optimalt, og det er absolut på sin plads, at der nu eksperimenteres med stævneformer, der bedre giver børnenes udvikling. På Øerne har man videreudviklet konceptet fra skolebrydning til samlinger for nybegyndere og begyndere – en stævneform, som der langt overvejende er tilfredshed med. Nej, ikke alt, hvad der foregår, har direkte noget med brydning at gøre. Men samlingerne stimulerer alt det, der skal stimuleres på begynderes niveau: Fortrolighed med brydemiljøet, børnenes trang til aktivitet, alsidig bevægelseserfaring, brydefornemmelse (sumo, fristil), lysten til at lære mere, modet til at konkurrere, glæden ved kammeratskabet m.m. Naturligvis må træneren selv fortsat vurdere, hvornår hans begyndere har brug for andre udfordringer for at kunne blive en dygtigere bryder.

### Resultater og udvikling

Siden ATK kom på dagsordenen, har det været diskuteret, om vi i arbejdet med brydeungdommen fokuserer for kraftigt på resultater her og nu og for lidt på langsigtet udvikling. Vi forsøger os med en forklaring: Fra børn er ca. 6 år gamle, bliver de mere og mere fokuserede på at sammenligne sig med deres

jævnaldrende. Når de stiller op til brydekamp, ser trænere, ledere og forældre gerne – meget gerne!! - at ”deres” bryder sejrer, men først og fremmest vil bryderen selv vinde. Og det er hverken medaljen eller sportstasken, der er drivkraften, men noget langt vigtigere: Det er opbygning af selvtillid og selvværd, af en positiv selvopfattelse, der nu er på spil! Derfor er resultatet af kampen, eller evt. af en stillet opgave (se nedenfor) vigtigt for bryderen. Men det bør da ikke forhindre os voksne i at fastholde fokus på udvikling! Problemet er ikke stævnet, ja, for den sags skyld DM med medaljer, pokaler o.a., men hvordan stævnet bliver brugt af trænere: Deltager bryderne i stævner, de har udbytte af at deltage i? Får de stillet relevante opgaver med afsæt i træningen? Giver træneren feedback? Bruger han sine observationer ved den efterfølgende træning? Louise Sonne Schjellerup giver i bogens kapitel 10 om ”Sportspsykologi” mange bud på, hvad træneren kan gøre i praksis.

### Tidlig eller sen specialisering i brydning?

En ung idrætsudøver specialiserer sig, når han eller hun vælger at satse på én idrætsgren og lader anden sportslig aktivitet være underordnet denne idræt. I nogle idrætsgrene, fx gymnastik eller svømning, er det nødvendigt at specialisere sig tidligt. Omvendt er det en fordel med sen specialisering i andre idrætsgrene som fx roning og fodbold. I Danmarks Brydeforbund anbefaler vi sen specialisering. Afhængigt af bryderen, så vil ca. 15 års alderen være det rette tidspunkt – det er i øvrigt også som 15 årig hvor man kan blive optaget i DB’s talenttrup. Betingelserne er, at alsidighed har været et nøgleord i træningen som pusling og dreng/pige, og at bryderen har forudsætninger – fysisk, motorisk, brydeteknik og mentalt – for at kunne deltage i talentarbejdet med succes. En faldgrube: Den dreng/pige, som af sin træner har fået grønt lys til at vinde så mange kampe som muligt med fx hovedfald til højre, får nu problemer: Det, der hidtil har virket for ham, virker nu sjældnere og sjældnere. Den ensidighed er et ringe fundament for videreudvikling.