



Trænervejledning til DFF's Træn Selv-koncept for talent og elitefægtere - mobil applikation: "Træn selv - fægtning for unge talent - og elitefægtere"

Introduktion:

Kære klubtræner, talent - og elitetræner

Lige nu læser du "Trænervejledning til DFF's Træn Selv koncept for talent og elitefægtere - mobil applikation". Alt øvrigt materiale findes på selve den mobile applikation - herunder en *træningsvejledning* til fægterne.

Trænervejledningen berører således alene, hvordan du som træner *kan* anvende Træn Selv-konceptet i forhold til klubbens fægtere på talent og eliteniveau, og hvilke *træneropgaver*, vi forestiller os, medfølger fægteres brug af Træn selv-konceptet, således at udøverne får det bedst mulige udbytte af træningen.

Vi forestiller os på ingen måde, at fægteren står alene med sin træning og kan lære at fægte selv. Vi forventer således ikke, at selvtræning alene er vejen mod guldmedaljen, men ser konceptet som

et træningssupplement og fleksibel model for øgning af træningsvolumen for talent og eliteudøvere i dansk fægtning, hvor fægterne får inspiration og gives øgede muligheder for selvtræning med træneren som coach og sparringspartner for også denne træningsform:

Således forventer vi, at fægteren

- Deltager i holdtræning og assault
- Modtager lektioner regelmæssigt
- Deltager i stævner - og træningslejre

samt

- træner selv indenfor særlige fysiske og tekniske områder som et supplement til ovenstående

og at du som træner støtter, motiverer og vejleder fægterens selvtræning.

DFF's Træn Selv-koncept - mobil applikation - er udviklet af:

Udviklingskonsulent Martin Wiuff
Projektleder Michael Gyes

Landstræner Ferenc Toth
Landstræner Andrey Klyushin



DANSK FÆGTE-FORBUND

Formål:

Generelt: Øgning af træningsvolumen (teknisk og fysisk) for talent og eliteudøvere i dansk fægtning i kadet - og juniorkategorierne.

Individuelt:

- Konsolidere og videreudvikle *dele* af den enkelte fægters tekniske og fysiske færdigheder gennem selvtræning.
- Udvikle selvstændige fægtere.
- Lære gode træningsvaner som forberedelse til seniorelitetræning.

Målgrupper:

Niveau: Talent - Elite

Alder: Kadet (U16) - junior (U20)

ATK-udviklingsmodel: Dreng / pige: (Træne at træne)(Træne at konkurrere)(Træne for at vinde)

Discipliner: Kårde og fleuret.

Udøverens forudsætninger (fysiske og tekniske): Træn selv-konceptet er for fægtere i ovenfor nævnte aldersgruppe og på beskrevet niveau, der teknisk og fysisk allerede har de forudsætninger, der skal til for at gennemføre øvelserne - uden væsentlige fejl og uden risiko for overbelastninger.

For yngre / mindre øvede fægtere har DFF udarbejdet "DFF Teknikkort - Fægtebasis" (et selvtræningskoncept for mindre drenge/piger)

Baggrund:

Danske fægtere leverer frem til og med kadetalderen pæne internationale resultater, der kan måle sig med topfægtationen. Herefter er det kun ret enkeltstående resultater, der findes indenfor de seneste mange år, hvilket kan være ensbetydende med, at det danske forholdsvis høje udgangspunkt bliver overhalet af store udenlandske fægtationers fægtere. Årsagerne hertil er givetvis flere, og en tilbunds gående analyse findes ikke.

Man kunne pege på: Økonomiske forhold udelukker nogle talenter fra international stævnedeltagelse, mangel på højniveautrænere, frafald koblet med lille talentmasse, dansk idræts - og ungdomskultur, manglende højniveausparring, mangel på faciliteter - og træningstilbud.

Træn Selv-konceptet forsøger *ikke* at løse alle disse problemstillinger og underliggende forudsætninger for top præstationer i fægtning, men bygger på følgende antagelse:

En delårsag til danske elitefægteres manglende gennemslagskraft på internationalt seniorniveau kan være, at de *danske fægtere ikke når den fysiske og tekniske træningsmængde, som de udenlandske fægtere opnår i de sene ungdomsår og tidlige voksenår*, inden /samtidigt med at de deltager til udenlandske højniveaustævner.

Vi gør samtidigt opmærksom på, at konceptet er udarbejdet ud fra følgende præmisser:

Den gennemsnitlige "peakalder" for internationale toppræstationer i fægtning for alle 3 discipliner er ca. 25 år - lidt ældre for kårdeisciplinerne (gennemsnitsalderen for deltagerne på alle 3 våben ved OL-Beijing i 2008 var 27 år¹). Vi mener derfor, at det er et meget langsigtet, hårdt arbejde, der skal leveres i den daglige træning, almindeligt, stadig og længe op gennem ungdomsårene, hvor mange andre ting er i spil for unge fægtere i Danmark.

Det vi jagter, er den nok så omtalte *træningsmængde på omkring 10.000 timer*, der generelt skal til for at blive ekspert og nå et topniveau i idræt. Og vi sigter mod, at fægtning kan dokumenteres at være en sport, hvor toppræstationerne nås forholdsvis sent i eliteidrætskarrieren.

Det er ikke vores antagelse, at unge danske fægtere er dovne og uinteresserede i at nå højt i vores sport: Træn selv-konceptet lægger op til, at der skal arbejdes længe, målrettet og hårdt, men at unge danske fægtere også er nødt til at arbejde smartere end deres konkurrenter i udlandet, og dette på trods af at andre underliggende faktorer i udlandet begunstiger træningsforholdene for udenlandske fægtere.

Det er tvært imod vores opfattelse at unge, danske fægtere har gode forudsætninger for dette arbejde, da de er målrettede, selvstændige, arbejdsomme og intelligente, hvilket vi må spille med på i forhold til alment uddannelsesbehov, ungdomskultur, træningstilbud, træningsfaciliteter m.m.

For at klæde den p.t. store talentungdomsgruppe i dansk fægtning bedre på til en elitekarriere, hvor der skal trænes længe fysisk og teknisk, bør vi give inspiration og vejledning til et langt, selvstændigt arbejde, og synliggøre de muligheder, krav og forventninger, der er tilstedeværende, men måske ikke så synlige p.t., hvor dansk seniorelitefægtning igennem en årrække har ligget på

¹ Aldersdata fra OL Beijing 2008

Disciplin	Gennemsnitsalder
Kårde Herre	29
Fleuret Herre	26
Sabel Herre	27
Kårde Dame	27
Fleuret Dame	28
Sabel Dame	25

et vågeblus og erfaringsudveksling, rollemodeller, sparring m.m. derfor er ved at blive vanskeliggjort.

Den dannelsesproces og det lange individuelle arbejde, der kræves, er måske ikke synligt for alle unge talenter - herunder også mulighederne for udvikling, glæde og selvrealisation.

Vi forsøger derfor at opstille et inspirationsmateriale til selvtræning, der gerne skulle tage højde for fleksible løsninger og en dannelsesproces mod en længerevarende elitekarriere, hvor træning af tekniske og fysiske færdigheder får den tid, det tager.

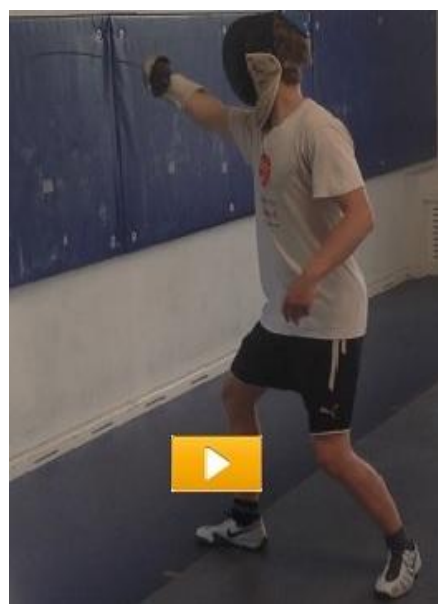
Materialet ønsker at medvirke til at sikre, at den p.t. forholdsvis store gruppe af unge, danske talenter, med vejledning, opmuntring og inspiration kan nå den træningsmængde, der skal til for at den enkelte kan udfolde sit fulde potentiale i sporten.

Træningsindholdet i klubtræning, lektioner m.m. skal bestemt ikke nedprioriteres, men suppleres med selvtræning af træningsindhold, der er egnet til selvstændigt arbejde, så mulighederne for at nå en træningsvolumen på 10.000 timer forøges gennem idrætskarrieren. "Coachet selvtræning".

Vores bud er, at der med hjælp fra trænere, klubber og træningskammerater skal arbejdes:

Længe, hårdt - og smartere end vores konkurrenter.

Selv om du måske ikke er enig i denne baggrund for konceptet med dets antagelser og præmisser, så kan du sikkert alligevel anvende konceptet helt eller delvist til udvikling af klubbens fægttere.



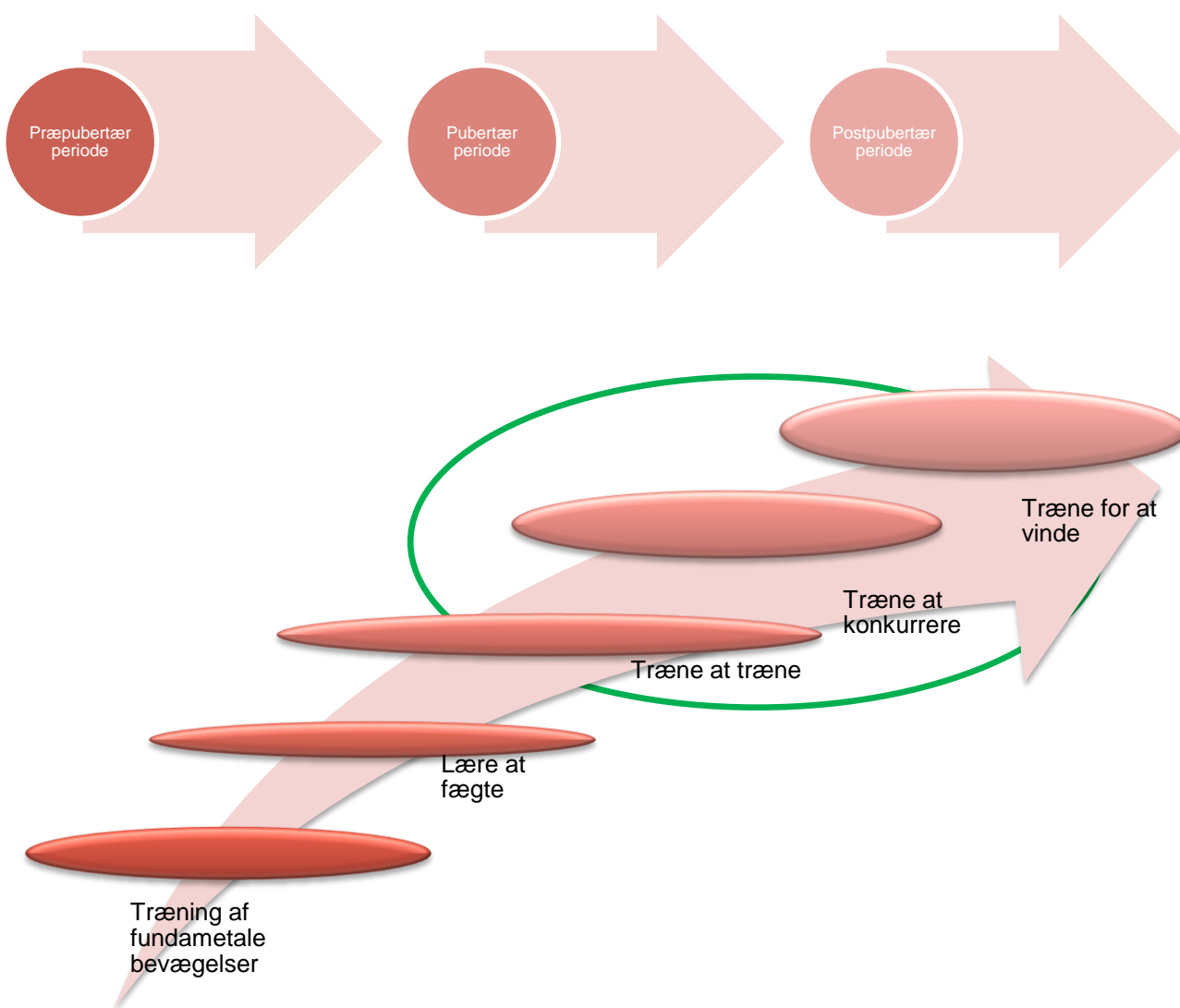
Selvtræningsapp'en indeholder i en række tilfælde videoer, der skal støtte fægternes læring. Fægttere (og trænere) kan også selv lave videoer og nemt placere dem i øvelseskonceptet.

Talentidentifikation

"at finde atleter med den rette *profil* og introducere dem til sporten"

Talentudvikling

"at stille et passende trænings- og udviklings*miljø* til rådighed, så potentialet kan realiseres"



Udviklingsmodel for aldersrelateret træning (LATD - Longterm Athlete Development). Med inspiration fra Team Danmark og fægteforbundene i Sverige, England og Canada. De grønne cirkler er App-konceptets arbejdsområde.

Trænerens opgaver i forhold til Træn Selv-konceptet (overordnet):

Trænerens roller og opgaver i forhold til fægteres selvtræning er kort fortalt at være lidt mere fægtecoach end den klassiske "lektionsmester". Hovedopgaverne som træner består således i forhold til fægterens selvtræning i at være:

Motivator

- Giver fægterne lysten og glæden til at træne selv og fordybe sig, arbejde længe og hårdt.

Inspirator

- Giver fægterne idéer til hvordan, hvornår, hvor og hvorfor arbejdet skal laves.

Vejleder

- Rådgiver om planer og mål, konkret øvelsesvalg og øvelsesmængde

Kontrollant

- Sikrer at indhold og mængde er tilpasset fægterens fægtemæssige udviklingstrin, men især at det er tilpasset fægterens biologiske alder!
- Kontrollerer at mål nås og at øvelser udføres korrekt.

Koordinator

- Koordinerer sparring mellem grupper af fægtere der selvtræner

Facilitator

- Skaber rammer for at selvtræning kan finde sted i klubbens regi.

Som hidtil er dine træneropgaver fortsat af give lektioner, forestå klubtræning og kamptræning, deltage i stævne og alt andet, der skal til for at være træner og udvikle højniveaufægtere....

En mere specifik gennemgang af trænerens opgaver findes i afsnittet:

"Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler)" side 10 -16.

Generelle overvejelser ved brug af konceptet og selvtræning:

- A. Start med at overveje, hvordan klubbens fægtere skal / kan arbejde med Træn-Selv-konceptet?
- B. Skab konsensus i leder - træner og talent / elitegruppen om, at der skal / kan arbejdes med konceptet.
- C. Få introduceret konceptet og dets muligheder for udøverne og forældre. Hold f.eks. et forældremøde.
- D. Overvej nøje dine roller i ovenstående skema - som motivator, inspirator ect.
- E. Motivator: Hvad gør jeg, når udøveren "kører træet" i selvtræningen?
- F. Motivator: Hvilke gevinster er der udenfor pisten ved at have lært at arbejde længe, målrettet og planmæssigt med fægtning?
- G. Inspirator: Hvordan bliver det sjovt at øve sig? (for det bør det være, hvis man skal arbejde længe) Hvordan kan jeg skabe en legende tilgang?
- H. Inspirator: Hvordan kan jeg medvirke til at skabe variationer i øvelsesformerne, så de mange gentagelser af øvelsesindhold ikke bliver kedsommelige?
- I. Inspirator: Hvordan kan jeg medvirke til at fægterne finder glæden ved træningen i sig selv. Man skal elske at træne for at gøre det længe. Glæden ved den lille personlige forbedring, glæden ved den tekniske detalje, kicket af det flydende benarbejde... Glæden ved træningen (modsat glæden ved kampen, sejren ect.)
- J. Vejleder: Hvordan lærer jeg mine fægtere gode træningsvaner. Hvad er gode træningsvaner før, under, efter træning?
- K. Koordinator: Selvtræning sammen med andre i små grupper vil virke motiverende og støttende for indlæringen. Hvordan kan du og klubben koordinere og facilitere at de unge træner sammen i mindre grupper / teams?
- L. Det gode samarbejde: Træneren og sparringsgrupperne.

M. Husk pauser og restitution

N. Husk kobling til stævneplanlægning.



Talenter skal gennem ånden, miljøet og gennem at det vises (modsat at det kun siges) i klubben / træningsgruppen lære at:

- *Der er ingen genveje til succes; kun hård træning*
- *Der er ingen penge; kun ofre for sporten.*
- *Der er aldrig tid nok; kun effektiv planlægning og træningsdisciplin.*
- *Du træner aldrig for din træners skyld; kun for din egen skyld (eget ansvar).*

- *Men hold kæft, hvor er det cool at arbejde hårdt for noget, at udvikle sig til højeste niveau i en sport og at kunne præstere på verdensklasseniveau.*
Taget frit efter bogen "Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse" af Kristoffer Henriksen"

Indhold af Træn Selv -app (synoptisk):

Der er 3 hovedkapitler (træningselementer / træningsdele) i Træn Selv - app-en samt en træningsvejledning (til fægterne), som her præsenteres synoptisk:

Våbenarbejde

- (opvarmning og udstrækning)
- **Våbentekniske øvelser**
- **Kadet - fleuret - kårde**
- **Junior - fleuret - kårde**

Benarbejde

- (opvarmning og udstrækning)
- **Benarbejdsøvelser**
- **Kadet - hjemme - hal**
- **Junior - hjemme - hal**

Fysisk træning

- (opvarmning og udstrækning)
- **Fysisk træning**
- **Kadet - hjemme - hal**
- **Junior - hjemme - hal**

Træningsvejledning

- Hvordan bruges app?
- Hvordan træner jeg selv?

Alle 3 træningselementer skal for at give fleksibilitet kunne trænes selvstændigt, som et enkelt træningspas af kortere varighed, hvorfor der til alle 3 elementer skal tilføjes en kort opvarmning og udstrækning. De 3 træningselementer kan dog også samles i et længere træningspas, hvori alle 3 (eller blot 2) træningsdele indgår.

På de følgende sider (10-16) findes en mere specifik gennemgang af trænerens opgaver i afsnittet: "Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler)".

"Du lærer mange tekniske ting af din træner. Men din træner har sjældent tid nok til at gentage øvelserne gang efter gang med dig. Det er hér, du selv kommer på banen. God teknik kræver selvtræning" - fra træn-selv-vejledning i fodbold.

Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler):

Våbenarbejde

- Indhold af selvtræningsdel på app:

Afsnittet på applikationen består af:

- **Eksemplariske øvelser**

Øvelseseksempler - våbenarbejde

Kadetter **fleuret / kårde**

Juniorer **fleuret/kårde**

En generel reminder om opvarmning og udstrækning i forbindelse med våbenarbejde.

- **Egne øvelser**

a) Fægteren kan selv tilføje egne øvelser og lave egne videoer.

b) Fægteren kan overføre eksemplariske øvelser for egen målgruppe til sine egne øvelsesprogrammer i en træningskalender.

De eksemplariske øvelser er et repræsentativt udvalg af mulige våbenøvelser af relevans for målgruppen. Der er givetvis andet og mere, der kan laves, men hensigten med applikationens eksempelafsnit er alene at give fægterne noget at komme i gang på hjemme eller i en hal, frem for et utal af færdige programmer.

Der er for denne træningsdel ikke sondret mellem om øvelserne skal gennemføres hjemme eller på en sal, hvilket skyldes, at vi i øvelsesvalget har lagt vægt på våbenarbejde uden et benarbejde, der kræver større plads.

I denne træningsdel er fokus og fordybelselementet primært arbejdet med våbnet.

Der er dog i enkelte tilfælde lagt simple benarbejdsbevægelser ind i øvelserne for variationens, progressionens og fuldstændighedens skyld.

Når benarbejdet i hovedsagen er fjernet, står man udover et fokus på klingearbejdet tilbage med nogle øvelser, som uden det store pladsforbrug kan *gennemføres hurtigt og enkelt, hvor som helst, når som helst.*

Uden benarbejdet kan *opvarmning og udstrækning* med rimelighed koges ned til et fokus på overkroppen - primært våbenførende fingre, hånd, arm og skulder. Opvarmning og udstrækning kan være kortfattet og fokuseret på relevante muskler - og led (skulder, albue, hånd, fingre).

Samtidigt må våbenarbejdet med det finmotoriske fokus anses at være den træningsdel, der kræver mindst fysisk belastning, da den i hovedsagen øves i engarde-stillingen og ikke kræver anvendelse hele bevægeapparatet.

Alt i alt bør disse forhold gøre det oplagt, at fægterne finder anledning til at gennemføre denne selvtræningsdel ofte.

Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler):

Af samme årsager har vi vurderet, at det ikke er nødvendigt at differentiere mellem kadetter og juniorer i forhold til øvelsernes volumen og intensitet i de eksemplariske øvelser i app'en.

Vi har dog fastholdt en differentiering i øvelsesvalget for kadetter og juniorer, hvor der er en progression i den tekniske sværhedsgrad af øvelserne, idet fægterens tekniske udvikling generelt vil være forskellig (fægtealder cf. biologisk alder).

Endvidere er afsnittet for såvel kadetter som juniorer opdelt i en øvelsesdel for kårdefægtere og en anden for fleuret fægtere.

Vi forudsætter, at alt øvelsesindhold er trænet på forhånd gennem holdtræning og lektioner.

Yderligere øvelser laver fægteren selv, sammen med sparringsgruppe og træner. Derfor giver et afsnit på applikationen mulighed for selv at indskrive øvelser.

Træneropgaver ved selvtræning våbenarbejde:

1) Hjælpe med øvelsesvalg i forhold til den enkelte fægter: Hvad er relevant at træne for den enkelte fægter med hensyn til våbenarbejde? Overvejelserne kan mere specifikt angå:

- Hvor er fægteren henne i forhold til udvikling af våbenarbejde - "fægtealder" - teknisk udvikling?
- Hvilke elementer arbejder vi p.t. med i holdtræning og fægterens lektioner, som kan konsolideres gennem selvtræning?
- Hvilket dele af våbenarbejdet vil det være nyttigt at fægteren videreudvikler, automatiserer - eller måske eksperimenterer med på egen hånd gennem selvtræningsøvelser?
- Kun i forhold til juniorer: Hvilket klingearbejde passer til fægterens fægtetil og bør derfor i særlig grad trænes til perfektion?

2) Motivere, give inspiration og vejledning i forhold til våbenarbejdet.

3) Sikre at de øvelser, som fægterne arbejder med, i hovedsagen svarer til deres fægtemæssige udviklingstrin (ikke for let, men mere vigtigt ikke for svært). Samt at indholdet primært er stof, der allerede er arbejdet med til holdtræning og/eller lektioner.

I forhold til de ældste kan der godt i klingearbejdet være plads til eksperimenter, men det bør sikres, at der arbejdes teknisk korrekt, og derfor bør selvtræningen primært arbejde med allerede indøvet stof, således at fejlindlæring minimeres.

4) Sikre at de våbentekniske øvelser trænes teknisk korrekt!

Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler):

Benarbejde

- Indhold af selvtræningsdel på app:

Afsnittet på applikationen består af:

- **Eksemplariske øvelser**

Øvelseseksempler - benarbejde

Kadetter a) Hjemme b) Hal

Juniorer a) Hjemme b) Hal

En generel reminder om opvarmning og udstrækning i forbindelse med benarbejde.

- **Egne øvelser**

a) Fægteren kan selv tilføje egne øvelser og eventuelle videoer.

b) Fægteren kan overføre eksemplariske øvelser for egen målgruppe til sine egne øvelsesprogrammer i en træningskalender.

De eksemplariske øvelser er et repræsentativt udvalg af mulige benarbejdsøvelser af relevans for målgruppen. Der er givetvis andet og mere, der kan laves, men hensigten med applikationens eksempelafsnit er alene at give fægterne noget at komme i gang på hjemme eller i en hal, frem for et utal af færdige programmer.

Der er i øvelsesvalget taget højde for øvelser, der kan gennemføres hjemme, og øvelser, der kræver noget mere plads (hal).

Volumen og intensitet i de eksemplariske øvelser er aldersopdelt i kadetter og juniorer af hensyn til fægternes fysiske udvikling.

Der er endvidere indlagt en progression i den tekniske sværhedsgrad fra kadetter til juniorer.

Vi forudsætter, at alt øvelsesindhold er trænet på forhånd gennem holdtræning og lektioner.

Yderligere øvelser laver fægteren selv, sammen med sparringsgruppe og træner. Derfor giver næste afsnit på applikationen mulighed for selv at indskrive øvelser.

Videsekvenserne i app. giver eksempler for den fysiske gennemførelse af øvelserne, hvilket kan støtte indlæringen. I en række tilfælde er videsekvenserne ét eksempel på en mulig, korrekt løsning, hvor du som træner kan hjælpe fægterens udvikling med at angive alternative, men korrekte løsninger på samme opgave (f.eks. ved at skifte tempo i en øvelse med sammensatte bevægelser på et andet tidspunkt i bevægelsesrækkefølgen end videoen viser). Dermed er posen åbnet for differentiering og udvikling af nye øvelser!

Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler):

Træneropgaver ved selvtræning af benarbejde:

1) Hjælpe med øvelsesvalg i forhold til den enkelte fægter: Hvad er relevant at træne for den enkelte fægter med hensyn til benarbejdet? Overvejelserne kan mere specifikt angå:

- Hvor er fægteren henne i forhold til udvikling af benarbejde - "fægtealder" - teknisk udvikling?
- Hvor er fægteren henne i sin fysiske udvikling (biologisk alder) og hvilken træningsmængde og intensitet relaterer sig hertil?
- Hvilke elementer arbejder vi p.t. med i holdtræning og fægterens lektioner, som kan konsolideres gennem selvtræning?
- Hvilket dele af benarbejdet vil det være nyttigt at fægteren videreudvikler og automatiserer gennem selvtræningsøvelser?
- Primært i forhold til juniorer: Hvordan indarbejdes taktiske elementer i benarbejdet? Hvordan introduceres det taktiske element i benarbejdet for kadetterne?
- Kun i forhold til juniorer: Hvilket benarbejde passer til fægterens fægtestil og bør derfor i særlig grad trænes til perfektion?

2) Motivere, give inspiration og vejledning i forhold til benarbejdet.

3) Sikre at de øvelser, som fægterne arbejder med, svarer til deres fægtemæssige udviklingstrin (ikke for let, men mere vigtigt ikke for svært). Samt at indholdet er stof, der allerede er arbejdet med til holdtræning og/eller lektioner.

4) Træningstid - og mængde: Særligt i forhold til kadetterne vil det være relevant at tage højde for den enkeltes fysiske udvikling, idet ikke alle hverken kadetter (eller juniorer) er fuldt fysisk udviklende, og tilpasse træningstid - og mængde hertil.

5) I forhold til udarbejdelse af **træningsplan** for fægtere er det relevant, at du i forbindelse med benarbejdsøvelserne er med til at tage højde for op - og nedjusteringer i mængde og intensitet i forhold til konkurrenceplaner, træningsleje, periodiseringer.

6) **Koordinere og facilitere** at fægtere træner sammen i små grupper, hvorved fægterne kan motivere, støtte, fejlrette og inspirere hinanden, hvilket ofte vil være en god basis for træningen af benarbejde.

Et arbejde i små grupper giver endvidere muligheder for **parøvelser**. Sparring gennem parøvelser vil endvidere give mulighed for (alt efter øvelsernes mere specifikke karakter), at fægterne kan øve benarbejde med:

Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler):

- indøvelse af fægteafstand
- konsolidering af tekniske færdigheder under pres / kamplignende forhold /"scenarier".
- indøvelse af taktiske elementer, øve bearbejdet funktionelt.

7) **Progressionsmuligheder** i øvelsesindhold: Fra teknisk simpelt til svært. Fra fysisk let til hårdt fysisk arbejde. Fra teknisk til teknisk og taktisk. Fra uden våben til med våben.

8) Sikre at der laves **opvarmning og udstrækning, holdes passende pauser** mellem de enkelte øvelser og sikres restitution mellem træningspas i forbindelse med den fysiske træning.

9) Sikre at **benarbejdsøvelser udføres teknisk korrekt.**



Fotograf Karsten Weirup

Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler):

Fysisk træning

- Indhold af selvtræningsdel på app:

Dette træningselement (hovedkapitel) er desværre p.t. ikke beskrevet med eksemplariske øvelser.

Indtil videre er der på app'en lagt link til øvelser fra andre, relevante sportsgrene som inspiration til fægterne.

DDF søger hjælp. Er det dig?

Kunne du tænke dig at finde de eksemplariske øvelser, som passer til kadet - og juniorfægteres fysiske træning, ud fra beskrivelsen på de følgende sider, så vil hjælpen blive værdsat af DDF og alle talent - og elitefægterne.

Kontakt DDF's
Udviklingskonsulent Martin Wiuff
5053 6314.

Afsnittet på applikationen består af:

- **Eksemplariske øvelser**

- **Øvelseseksempler - specifik fysisk træning**

- **Kadetter** a) Hjemme b) Hal

- **Juniorer** a) Hjemme b) Hal

- En generel reminder om opvarmning og udstrækning i forbindelse med fysisk træning.

- **Egne øvelser**

- a) Fægteren kan selv tilføje egne øvelser og videoer.

- b) Fægteren kan overføre eksemplariske øvelser for egen målgruppe til sine egne øvelsesprogrammer i en træningskalender.

De eksemplariske øvelser er et repræsentativt udvalg af mulige fysiske øvelser af relevans for fægtning. Der er givetvis andet og mere, der kan laves, men hensigten med applikationens eksempelafsnit er alene, at give fægterne noget at komme i gang på hjemme eller i en hal frem for et utal af færdige programmer.

Der er i øvelsesvalget taget højde for øvelser, der kan gennemføres hjemme og øvelser, der kræver noget mere plads (hal).

Volumen og intensitet i de eksemplariske øvelser er aldersopdelt i kadetter og juniorer af hensyn til fægternes fysiske udvikling.

Yderligere øvelser laver fægteren selv, evt. sammen med sparringsgruppe og træner. Derfor giver et afsnit på applikationen mulighed for selv at indskrive øvelser.

Ingen bør være i tvivl om, at kravene til højniveaufægteres fysiske præstation til konkurrencer er steget gennem de seneste 20-30 år, og at det derfor i endnu højere grad end tidligere er nødvendigt at arbejde med fægternes fysiske formåen. Den fysiske træning bør dog aldrig ske på bekostning af ungdomsfægteres udvikling af fægtemæssige færdigheder.

Trænervejledning i forhold til de 3 træningselementer (de 3 hovedkapitler):

Fysisk træning er oplagt træningsområde at lade fægterne træne selv, fordi

- Mulighederne for finde fleksible løsninger er tilstede. Mulighederne for tidsmæssigt at indpasse træningsmængden i en travl hverdag er mange. Træningen kan i praksis gennemføres flere steder: Hjemme, på en sal efter træning eller lektion, i pause på arbejde, i et fitness-rum/ center m.m.
- Efter korrekt instruktion i teknisk udførelse af øvelserne kan den fysiske træning ofte nemt laves uden fejl, mens de fægtetekniske øvelser ofte kræver langt mere indøvning og instruktion.

Træneropgaver ved selvtræning af fysisk træning:

1) Hjælpe med øvelsesvalg i forhold til fægtning: Det vil være relevant at støtte fægterne i et øvelsesvalg, der lægger op til de fysiske egenskaber en topfægter bør have. Helt enkelt: Hvad er relevant at træne - og hvad er lidt spild af tid? Forklar også hvorfor det skal trænes og hvordan (korrekt udførelse).

2) Hjælpe med øvelsesvalg i forhold til den enkelte fægter: Hvad er relevant at træne for den enkelte fægter? F.eks. i forhold til præstationsforbedringer på pisten, i forhold skadesforebyggelse, genoptræning m.m. Særligt i forhold til kadetterne vil det være relevant at tage højde for enkeltes fysiske udvikling, idet ikke alle hverken kadetter (eller juniorer) er fuldt fysisk udviklende.

3) Træningstid - og mængde: Den fysiske træning er vigtig og let at gå til for de unge, men stadig er de tekniske og taktiske læringselementer langt vigtigere at få indlært, konsolideret og udviklet. I forhold til de unge vil det være relevant, at du som træner sætter de forskellige træningselementer i perspektiv og sætter timetal eller brøker på forholdet mellem fysisk træning og anden selvtræning, således at de tekniske elementer ikke risikerer at blive underprioriteret i selvtræningen - og overbelastninger eller unødigt fysisk træning undgås.

4) I forhold til udarbejdelse af **træningsplan** for fægtere er det relevant, at du i forbindelse med den fysiske træning er med til at tage højde for op - og nedjusteringer i mængde og intensitet i forhold til konkurrenceplaner, træningslejre, periodiseringer.

5) **Koordinere og facilitere** at fægtere træner sammen i små grupper, hvorved fægterne kan motivere, støtte, fejlrette og inspirere hinanden, hvilket ofte vil være en god basis for den fysiske træning.

6) Sikre at der laves **opvarmning og udstrækning**, holdes passende **pauser** mellem de enkelte øvelser og sikres restitution mellem træningspas i forbindelse med den fysiske træning.

7) **Sikre at de fysiske øvelser udføres korrekt.**