



## Formål med DFF Bruttotrup træningsweekender i 2017-2020

Kernen i weekenderne er, at samle de bedste fægtere i Danmark for, som en gruppe, gennem mentaltræning, sparring og socialisering at udvikle sig til mere komplette atleter.

Med udgangspunkt i klubbernes sæsonplaner og generelle fokus på "Body" og mindre på "Mind" ønsker vi her det omvendte fokus. Med de forventede 4 til 5 træningsweekender om året er det ikke muligt at fremme det fysiske eller tekniske niveau af fægterne meget. Med denne begrænsede tid prioriteres nøgleområder, som kan gøre en væsentlig forskel for fægternes mentale udvikling (Mind), både som atleter og som mennesker.

Disse områder er:

- Præstations-psykologi

Herunder værktøjer og teknikker blandt andet omkring emnerne fokus, motivation, følelsesmæssig kontrol og håndtering af stress og pres. Disse emner behandles med jævne mellemrum for at sikre, at viden hos nye medlemmer af Bruttotrup opnås og opretholdes.

- Værdier og identitet

Formålet er, at danne et centralt (ikke-fægtning) fokus for 2017/18 lejre. Dette vil være et igangværende udviklingsprojekt, der støtter fægterne i at forstå, hvorfor de gør, hvad de gør. Udgangspunktet vil være i fægterens personlige værdier og de olympiske værdier. Målet er at fægterne skaber et sæt Bruttotrup-værdier og derigennem forstår, at der er meget mere at vinde fra konkurrencedygtig sport end medaljer.

- Mindfulness træning

Mindfulness er et tankesæt, der har stærk effekt på konkurrencedygtige atleter og er den mest effektive koncentrationstræning som også giver en forståelse for den måde tanker og følelser opstår i hjernen. De "mindfulle" atleter er bedre til at håndtere deres følelser og være nærværende under pres.

Desuden har mindfulness vist sig at forbedre den generelle trivsel, nedbringe stressniveauer og bruges derudover ofte til behandling af depression.

- Optimal forberedelse til konkurrence og træning

Dette emne dækker sportsernæring, sund livsstil, rutiner i træning og konkurrence og lærer fægterne at sætte mål. Der vil også blive lagt vægt på regelmæssigt at gennemgå og analysere forberedelse og præstationer.