



Dansk
Fægte-
Forbund

Talent- og elitesommerlejr

Som noget nyt i denne sæson har DFF, i samarbejde med Eliteudvalget, valgt at lave et talent- og elitespor på DFFs sommerlejr. Denne lejr er en del af DFFs elitelejrene.

Denne elitelejr har en lidt anden karakter, end de tre elitelejre, som ligger op til de internationale mesterskaber, idet denne lejr sætter fokus på kampstrategi og sæsonplanlægning med udgangspunkt i jeres egne individuelle mål. Således vil sæsonens opstartslejr beskæftige sig med:

Hvordan sættes aspekterne fysik, psykologi, taktik og teknik i spil på pisten, samt i planlægningen af den daglige træning? Hvordan planlægges sæsonen, så fægteren piker på rette tidspunkt?

Med afsæt i jeres individuelle stævneplan og Team Danmarks/DIFs anbefalinger (AKT og TalentHuset), skal I på denne lejr dels lære at lægge en taktik under et stævne, dels arbejde med jeres egne procesmål. Begge mål tager højde for teknik og taktik, som er en del af jeres daglige træning, men også fysik og psykologi, som DFF ønsker en opprioritering af.

Kurset er en kombination af teori og praksis (fægteøvelser). Den psykologiske del vil foregå på engelsk. Desuden vil dette spor køre parallelt med de øvrige aktiviteter på DFF-lejren.

Målgruppe: Talent- og elitesporet henvender sig til fægterne fra bruttolisten, både fleuret og kårdefægtere. Det kræver, at I som minimum, har deltaget i et par internationale stævner. Ved øvelser vil der blive taget højde for alder og niveau.

Underviser: Thibaut er uddannet pilot i Flyvevåbnet, hvor han bl.a. har arbejdet som instruktør på Flyveskolen, stedet hvor alle aspiranter til Forsvarets pilotuddannelser bliver udvalgt. Karrieren har også indeholdt missioner i Afghanistan og Mali, men i dag arbejder han

mest med strategi, taktik og doktriner, når han ikke er gæsteinstruktør på Flyveskolen. Før han startede, som soldat var Thibaut elitefægter på fleuret, hvor han har vundet DM flere gange, deltaget i World Cups, EM og VM som kadet og junior, samt vundet de åbne russiske mesterskaber i kadetrækken. Han har også været på det militære fægtelandshold som kårdefægter, og er uddannet fysisk træner i Forsvaret.

Pris: 975,- (denne pris gælder kun fægtere på bruttolisten)

Dato og sted: Den 3.-8. august, Kalundborg Vandrehjem, Danhostel Kalundborg – Stadion Allé 5 4400 Kalundborg og Kalundborg Hallerne.

Deadline

for tilmelding: 15. juli 2015

Tilmeldingssiden udfyldes og sendes til dff@faegtning.dk

Betaling skal ske til konto 1551 10148995 (Husk at oplyse navn)

Tilmeldingen er ikke gældende, før både oplysninger og penge er registreret. Tilmelding og betaling skal ske senest den 15 juli 2015.

Tilmeldingen er bindende.

Hvis I har nogle spørgsmål til det faglige indhold, så kontakt Thibaut Guilbert (tib@rdaf.dk, mobil: 4196 4263) eller Marlene Spanger (spanger@cgs.aau.dk eller mobil: 5044 4180)

Har I yderligere spørgsmål til sommerlejren så kontakt:

Rebekka Knudsen – telefon: 28446182 / E-mail: Bekka-knudsen@hotmail.dk

Jasper Carlsen – telefon: 60535589 / E-mail: jaspercarlsen@hotmail.com

Med venlig hilsen
Eliteudvalget

PROGRAM

Dagsprogram

Kl. 7.00- 8.00: Morgenløb
Kl. 9.30 -12.00: Undervisning (2,5 t)
Kl. 12.00-13.00: Frokost
Kl. 13.00-17.30: Undervisning (4 t - inkl. Pause 1/2)
Kl. 17.30-19.00: Aftensmad
Kl. 19.00-20.30: Undervisning (1,5 t)

Indhold

Mandag (ankomst kl. 12.00. Se det øvrige program)

Tirsdag:

Målsætninger: fra resultatmål til procesmål, og hvad ATK fortæller os

- ATK-præsentation af de fire hovedområder taktik, teknik, fysik og psykologi
- Resultatmål og procesmål: Hvad er det? Hvordan kan det måles? Individuel afklaring af fægternes resultatmål og procesmål for sæsonen, brug af SMART modellen indenfor de fire områder.

Procesmål og motivation, to sider af samme sag?

- Individuel afklaring af vejen til at nå procesmålet.

Analysemodeller og krigsvidenskab: Hvordan John Boyd, Sun Tzu og Clausewitz kan bruges i fægtning

- John Boyd's OODA Loop, Sun Tzus teorier og Clausewitz' model: gennemgang af teorierne og anvendelse indenfor taktik og kampanalyse.
- Observér og Analysér (Boyd), Kend dig selv, kend din modstander (Sun Tzu), Centre of Gravity (Clausewitz).

Kampanalyse: nedbrydning af fægtekampe på videoer, og hvad det kan bruges til i vores træning

- Praktisk brug af de tre teorier fra tidligere lektion.
- Analyse af kårde og fleuret kampe på flere parametre (arbejds-/hviletid, typer af teknikker, angreb/forsvar/genoptagelse/nærkamp, pointfordeling). Videoer taget fra Youtube EM/VM slutrunder.

Onsdag:

Fysikken i fægtesporten: Lær at lægge dit eget program

- Med afsæt i videoanalyserne sammensætter hver fægter sit eget program.
- Aerob, anaerob arbejdsperioder i en kamp.
- Plyometrisk træning.
- Styrketræning.
- Core træning og skadesforebyggelse.
- Fysiske tests: hvordan vil fægteren måle sin fremgang/tilbagegang?

"Train as you fight, fight as you train" og hvordan vi skaber sammenhæng: Taktikken, teknikken, fysikken og træning på salen

- Praktisk brug af resultaterne fra videoanalyserne: hvordan bliver vi bedre fægtere sammen?
- Hvordan vil fægterne inkorporere deres analyser i deres træning?
- Taktiske øvelser, tekniske øvelser og fysiske fægteøvelser (intervalfægtning).

Torsdag:

Psykologisk indspark: Nedbrydning af modstanderen. Hvad krigsvidenskaben fortæller os og hvordan vi kan overføre det til pisten

- John Boyd's analyse af modstanderen, og hvordan vi knækker ham/hende (udnyttelse af den interne friktion).
- Praktiske eksempler fra fægternes egne oplevelser.
- I samarbejde med sportspsykologen.

Valgfri, selvstændig fægtetræning og fysisk træning, med udgangspunkt i de foregående dages erfaringer (Eftermiddag/aften)

Fredag:

Valgfri, selvstændig fægtetræning og fysisk træning, med udgangspunkt i de foregående dages erfaringer (hele dagen)