



NORGES FEKTEFORBUND

Treningssamling #1 8-10 januar 2021

Samlingsplan

- Fre. 8/1
 - 18:00-20:00 m/*Bartosz Piasecki*
 - Introduksjon, uttakskriterier, fektetere, samlingsplan, treningsdagbok, skadefri, treningsplanlegging, spilleregler, ren utøver, øktplan
- Lør. 9/1
 - 10:00-12:00 m/*Fredrik Backer*
 - Sirkeltrening - treningsprogram 1
 - Utholdenhet - langtur
 - 13:00-16:00 m/*Bartosz Piasecki*
 - Beinarbeid
 - Kampobservasjon - felles
 - Yoga
- Søn. 10/1
 - 10:00-12:00 m/*Fredrik Backer*
 - Utholdenhet - 4x4 intervall
 - Sirkeltrening - treningsprogram 2
 - 13:00-16:00 m/*Bartosz Piasecki*
 - Beinarbeid
 - Kampobservasjon - grupper
 - Yoga



Våre trenere

Fredrik Backer
Mob: 45516394
E-post:
fredrik.backer@gmail.com



Bartosz Piasecki
Mob: 91121274
E-post:
bartosz_piasecki@yahoo.no



Kriterier for uttak til treningsgruppene

Mål: Å finne unge utøvere som trener strukturert og har ambisjoner fremfor bare de med et stort talent og gode resultater.

- Treningsgruppe 1 (u23/junior herrer)
- Treningsgruppe 2 (kadett gutter og jenter)

Krav:

- Følge årsplan herunder samlingsplan, ukeplan, konkurranseplan og treningsplan
- Delta på alle syv samlinger og ha i gjennomsnitt 12 treningstimer per uke regi av egen klubb/egentrening/andre idretter i perioden januar-juni
- Føre treningsdagbok
- Utvikling på fysiske tester
- Følge nasjonale treningsgrupper sine vedtatte bestemmelser som settes på første samling i januar



Fektere u23/junior herrer

Utøvere	Utøvere
Emil Friis Ruud	Marcus Vokes Brobakken
Fabian Alfheim	Andreas Klaveness
Tomas Geitung	Yusuf Kurt
Truls Straumøy	Elias Draugedalen
Svend Markus Eeg	Olav Eikanger
Aleksei Skachov	Henning Karlsen
Benjamin Humlen Dahlbo	Alexander Burum-Auensen
Arthur Grosse	Gustav Göthlin



Fektere kadett gutter og jenter

Utøvere	Utøvere	Utøvere
Henrik Walle	Franz Philip Pap Holmen	Katherina Malvik
Inge Sørum	Gianmaria De Vita	Louise Smøraas
Erik Hoff	Viktor Jarl Breivik Hagen	Armina Nuksa
Aleksander Malvik	Anders Heggemsnes Simonsen	Vilde Tengesdal
Emilis Krasikovas	David Fall	Jiayi Wen
Didrik Nordtveit		Claribella Tallis
Emil Draugedalen		Elsa Hellebø
Tristan Moe Lumb		Mie Selinger



Samlingsplan våren 2021

Januar 2021		Februar 2021		Mars 2021		April 2021		Mai 2021		Juni 2021	
F 1	Første nyttårsdag	M 1	5	M 1	9	T 1	Skjærtorsdag	L 1	Arbeidernes dag	T 1	
L 2		T 2		T 2		F 2	Langfredag	S 2		O 2	
S 3		O 3		O 3		L 3		M 3	18	T 3	
M 4	1	T 4		T 4		S 4	Første påskedag	T 4		F 4	Tr.saml Kristiansund
T 5		F 5	Tr.saml Stavanger	F 5	Tr.saml Trondheim	M 5	Andre påskedag	O 5		L 5	Tr.saml Kristiansund
O 6		L 6	Tr.saml Stavanger	L 6	Tr.saml Trondheim	T 6		T 6		S 6	Tr.saml Kristiansund
T 7	Infomøte (Teams)	S 7	Tr.saml Stavanger	S 7	Tr.saml Trondheim	O 7		F 7		M 7	23
F 8	Tr.saml (Teams)	M 8	6	M 8	10	T 8		L 8	Senior NM Oslo/Bygde	T 8	
L 9	Tr.saml (Teams)	T 9		T 9		F 9	Tr.saml Sandefjord	S 9	Senior NM Oslo/Bygde	O 9	
S 10	Tr.saml (Teams)	O 10		O 10		L 10	Tr.saml Sandefjord	M 10	19	T 10	
M 11	2	T 11		T 11		S 11	Tr.saml Sandefjord	T 11		F 11	
T 12		F 12		F 12		M 12	15	O 12		L 12	
O 13		L 13	NC Oslo/Bygde	L 13		T 13		T 13	Kristi himmelfartsdag	S 13	
T 14		S 14	NC Oslo/Bygde	S 14		O 14		F 14		M 14	24
F 15		M 15	7	M 15	11	T 15		L 15		T 15	
L 16	NC Stavanger (utsatt)	T 16		T 16		F 16		S 16		O 16	
S 17	NC Stavanger (utsatt)	O 17		O 17		L 17		M 17	Grunnlovsdagen	T 17	
M 18	3	T 18		T 18		S 18		T 18		F 18	Tr.saml Oslo
T 19		F 19		F 19		M 19	16	O 19		L 19	Tr.saml Oslo
O 20		L 20		L 20	Ungdoms NM Bergen	T 20		T 20		S 20	Tr.saml Oslo
T 21		S 21		S 21	Ungdoms NM Bergen	O 21		F 21	Tr.saml Bergen	M 21	Uttak 2021/2022
F 22		M 22	8	M 22	12	T 22		L 22	Tr.saml Bergen	T 22	
L 23		T 23		T 23		F 23		S 23	Tr.saml Bergen	O 23	
S 24		O 24		O 24		L 24	NC Bergen	M 24	Tr.saml Bergen	T 24	
M 25	4	T 25		T 25		S 25	NC Bergen	T 25		F 25	
T 26		F 26		F 26		M 26	17	O 26		L 26	
O 27		L 27		L 27		T 27		T 27		S 27	
T 28		S 28		S 28		O 28		M 28		M 28	26
F 29				M 29	13	T 29		L 29		T 29	
L 30				T 30		F 30		S 30		O 30	
S 31				O 31				M 31	22		

Ukenr.no

NORGES FEKTEFORBUND

www.fekting.no



Treningsdagbok

Norges Fekteforbund anbefaler bruk av treningsdagboken Bestr for våre utøvere. For landslagsutøvere blir dette være obligatorisk, og en måte å følge opp utøverne på.

En treningsdagbok er et viktig verktøy for alle som ønsker å systematisere treningen sin, og en god måte for å få bedre kontroll over treningshverdagen. Dette gir bedre oversikt og større kontroll over belastningen man utsetter kroppen sin for. Ved å loggføre treningstid, intensitet og treningsfrekvens kan man passe på at den totale treningsmengden blir stor nok, men ikke for stor.

En grundig treningsdagbok legger også til rette for at man kan analysere seg frem til hvordan treningen har påvirket prestasjonsevnen. Dersom de ønskede resultatene uteblir, er det gunstig å kunne se på treningen som er gjort for å finne ut hva som ikke har fungert. På samme måte er det fint å kunne se tilbake på hva slags trening som faktisk har fungert, slik at man kan gjøre enda mer av det.

Kort oppsummert kan en treningsdagbok både virke motiverende og gi utøverne bedre kontroll over treningen sin.

Mer informasjon:

- <https://www.bestr.no/>
- <http://www.fekting.no/p/50314/treningsdagbok>



Skadefri

I samarbeid med Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøyskole har Norges Fekteforbund utviklet et treningsprogram med øvelser for å unngå de mest vanlige belastningsskadene i fekting. Gjøres øvelsene regelmessig, kan dette halvere skaderisikoen.

Fektere må kunne bevege seg hurtig, smidig og effektivt. De må hele tiden unngå å bli truffet og samtidig være klare for å angripe. Raske forflytninger stiller store krav til både styrke og motorikk for å kunne bevege seg eksplosivt. Dette krever god kontroll over skuldrene, ryggen, hoftene, knærne og ankene - samtidig.

Den vanligste akutte skaden i fekting er overtråkk. Dette kan skje om man faller ut av banen eller trækker på motstanderens fot. I tillegg kan det forekomme muskelskader fra direkte støt og/eller kraftig strekk av lårmuskulaturen.

Fekting er likevel en trygg idrett med få akutte skader. Som følge av den ensidige belastningen og bevegelsesmønsteret er mange fektere imidlertid utsatt for belastningsskader, som langvarige plager i knærne, lyskene, ryggen og skuldrene.

Mer informasjon:

- <http://www.skadefri.no/>
- <http://www.fekting.no/p/27413/skadefri>



Treningsplanlegging

Det finnes mye god kunnskap, både hos trenere og utøvere, om hvordan man skal trene de enkelte ferdighetene og egenskapene som for eksempel styrke, utholdenhet, bevegelighet og mentale ferdigheter.

Men når alt dette skal settes sammen til en helhet, resultere i en plan som kan gå over flere år, sørge for at utøveren ikke blir skadet, og oppnå toppprestasjoner helst når det virkelig gjelder, blir det straks vanskeligere og mange bommer.

En del av planleggingsprosessen:

- Hovedmålsetting
- Utarbeiding av langsiktige og kortsiktige treningsplaner

Mer informasjon:

- https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/treningsplanlegging/fagartikler/Om_planlegging/page1135.html



Hovedmålsetting

En hovedmålsetting er retningsgivende for treningsprosessen. Målformuleringen må beskrive hvilket nivå utøveren sikter mot, for eksempel medaljeplass i et nasjonalt eller internasjonalt mesterskap.

En god målsetting kjennetegnes ved at den er realistisk og konkret. En realistisk målsetting bør være høy, men ikke for høy. Som en tommelfingerregel kan vi si at utøveren bør ha ca. 50% mulighet til å nå målet.

Hovedmålsettingen må underbygges av delmål for en treningsperiode, en treningsuke eller en treningsøkt. I treningsprosessen må oppmerksomheten rettes mot de kortsiktige delmålene.

Vær tydelig og konkret! Nivå, prestasjon, resultat, tid, lengde, fart osv.



Hovedmålsetting

Navn:

Alder:

Sesong:

Hovedmål:

• -

Delmål:

• -

• -

• -

Skriv det ned i et Word-dokument.



Utarbeiding av langsiktige og kortsiktige treningsplaner

UKEPLANER								
Klubb: ---								
Trener(e): ---								
Periode: uke 1-3								
Uke	Dato	man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
1	4-10 jan							
2	11-17 jan							
3	18-24 jan							



Eksempel på ukeplan

Ukedag	Tid / sted	Beskrivelse av økten
Mandag	1800-2000 klubbtrening	15' oppvarming/skadeforebygging, 30' beinarbeid, 30' leksjon, 60' kamptrening, 15' uttøying/bevegelighet (2,5 time)
Tirsdag	1900-2100 klubbtrening	15' oppvarming/skadeforebygging, 30' styrke/spenst, 30' beinarbeid, 30 kamptrening, 15' uttøying/bevegelighet (2 timer)
Onsdag	1900-2100 klubbtrening	15' oppvarming/skadeforebygging, 30' 4x4 intervall, 30' leksjon, 60' kamptrening, 15' uttøying/bevegelighet (2,5 time)
Torsdag	1800-2000 klubbtrening	15' oppvarming/skadeforebygging, 90 kamptrening, 15' uttøying/bevegelighet (2 timer)
Fredag	1630-1730 individuell	30' beinarbeid, 30' leksjon (1 time)
Lørdag	1000-1200 individuell	60' langtur, 60' sirkeltrening (2 timer)
Søndag	Fri!	60' kampobservasjon



Spilleregler

Å skape en prestasjonskultur er krevende og krever målrettet og systematisk arbeid over tid.

Hvilke spilleregler synes du er viktig for å kunne skape en god prestasjonskultur?

Skriv det ned i et Word-dokument og send det til
bartosz_piasecki@yahoo.no



Ren utøver

Norges Fekteforbund ble sertifisert som Rent Særforbund i november i 2018. Sertifiseringen innebærer at alle med verv, eller som er ansatt i Fekteforbundet skal ha gjennomført Ren utøver og kjenne Fekteforbundets handlingsplan mot doping. Dessuten skal alle utøverne som er på landslaget eller som representerer Norge, inkludert medisinsk og sportslig støtteapparat som reiser med landslaget ha gjennomført Ren utøver.

E-læringsprogrammet "Ren Utøver" gir grunnleggende antidopingopplæring. Gjennom syv korte moduler som tar for seg ulike temaer vil du bli møtt med verdibaserte videoer, oppgaver og fakta som vil sikre at du er innom det viktigste innen antidoping. Alle landslagsfekttere skal, og alle aktive fekttere anbefales å gjennomføre "Ren Utøver".

Mer informasjon:

- <https://www.renutover.no/>
- <http://www.fekting.no/p/50357/ren-utover>



Oppgave - utarbeide en øktplan for en treningsøkt

Mål: Utarbeide en øktplan som kan gjenbrukes som egentrening i helger og ferier.

En øktplan er en detaljert og skriftlig oppskrift på treningstimen din. Det er vanlig å dele øktplanen opp i tre deler: oppvarming, hoveddel og avslutning.

Den skal inneholde:

- Mål for økta
- Hva du skal gjøre?
- Hvordan du skal gjennomføre treningen?
- Begrunnelser av valg av øvelser og opplegg

Skriv det ned i et Word-dokument og send det til bartosz_piasecki@yahoo.no



Øvelsesbank

Trenger du ideer til hva du skal gjøre på trening? Vi har samlet en rekke gode sider for inspirasjon og ideer.

Mer informasjon:

• <http://www.fekting.no/p/56011/ovelsesbank>



Sirkeltrening - treningsprogram 1 av Fredrik Backer

45 sek aktivitet - 15 sek pause.

Husk å finne belastning som passer deg!

Gjennomfør øvelser rolig og kontrollert!

- Planke - Opp og ned på albue til hånd
- Diagonal ryggstrekk på alle fire
- Sit ups - Sakte ned
- Push ups - Vanlig
- Sideplanke med hoftehev - Bytte sidehalvveis
- Diagonal ryggpadling - Ligge på magen og løfte armer og bein diagonalt
- Frosken - Mageøvelse på ryggen. Strekk ut med armer over hodet og kryp sammen og hent og lever noe fra mellom hender til mellom føtter
- Push ups frem og tilbake
- Rygg ups - Ligge på mage og heve armer og bein



Sirkeltrening - treningsprogram 2 av Fredrik Backer

45 sek aktivitet - 15 sek pause.

Husk å finne belastning som passer deg!

Gjennomfør øvelser rolig og kontrollert!

- Hinke side til side over hinder - Finn balanse før vi hinker
- Hip thrust/bro - Opp og ned
- Push ups - side til side - Dette øker belastning på den siden du beveger deg til
- Russian twist - Sitte på rumpa med overkropp og bein opp fra bakken og rotér overkroppen til side
- Burpees - Med eller uten push ups
- Liggende brystsvømming
- Mountain climber - Ikke beveg rumpe/hofter opp og ned. Hold så stabilt som mulig
- Hip thrust/bro på ett bein
- Mage - Sammenklapp - Ligg på rygg med armer og bein utstruktet og løft. Hender skal da ta på legg/føtter



Utholdenhet - langtur

Langkjøring er rolig, kontinuerlig arbeid med lav intensitet. En hensiktsmessig treningsform for å vedlikeholde og bedre maksimalt oksygenopptak.

Treningen gjennomføres på lav intensitet i sone 1 (55-72 %) og 2 (73-82 %). I disse sonene forbrenner du hovedsakelig fett, og intensiteten skal være så lav at du kan føre en samtale.

Mer informasjon:

- <https://www.loplabbet.no/langtur>



Utholdenhet - 4x4 intervall

4x4 intervaller går ut på at man løper med høy intensitet i fire minutter, og deretter gjentar det fire ganger. Pausen mellom hvert intervall eller innsatsperiode er på to-tre minutter, avhengig av hvor hardt du tar i og hvor godt trent du er.

Aller helst skal du klare å holde samme fart på alle de fire intervallene, det er en pekepinn på at du har trent "riktig" og ikke startet for hardt, men samtidig skal du måtte ta i for å klare det.

Mer informasjon:

- <https://www.loplabbet.no/4x4-intervall>



Utholdenhet - treningsprogram

Mer informasjon:

- ◆ https://static-fencing-eu.s3-eu-west-1.amazonaws.com/uploads/attachments/Stark_f%C3%A4ktare_-_L%C3%B6ppprogram_Grund.pdf



Beinarbeid

Takk til Anna Rostkowska fra Bygdø Fekteklubb for øvelsene.

Video til øvelsene:

- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=RdIpMi-D9tE>
- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=LPRIDJ0xwDA>
- ◆ https://www.youtube.com/watch?v=g4cMx_6bnow



Kampobservasjon - skjema

Fekteaksjoner	A	B	A	B	A	B
Direkte angrep						
Sammensatte angrep uten klingekontakt						
Sammensatte angrep med klingekontakt						
Remise, redouble, reprise						
Kontratempo						
Aksjoner fra eget tempo	0	0	0	0	0	0
Parade ripost, kontra parade ripost						
Motangrep uten klingekontakt						
Motangrep med klingekontakt						
Aksjoner fra motstanderens tempo	0	0	0	0	0	0
Antall støt	0	0	0	0	0	0



Kampobservasjon - felles

Kamp 1, Branza/ROU-Navarra/ITA

- <https://www.youtube.com/watch?v=i8PdFICNFuQ>

Kamp 2, Bida/RUS-Siklosi/HUN

- <https://www.youtube.com/watch?v=J-wWG00gjpo>

Kamp 3, Borel/FRA-Piasecki/NOR

- <https://www.youtube.com/watch?v=2K5BJwCVGFY>

Oppgave:

- *Beskriv situasjonene i kampene ved å bruke skjemaet*



Kampobservasjon - grupper

Gruppe 1, U23/junior herrer: Analyse av Di Veroli/ITA

- <https://www.youtube.com/watch?v=R-QEsFdIDrA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZadRD-tX6QY>

Gruppe 2, kadett gutter: Analyse av Brooke/GBR

- <https://www.youtube.com/watch?v=1xMdc2pQGUC>
- https://www.youtube.com/watch?v=7jPFVLOp_98

Gruppe 3, jenter: Analyse av Muhari/HUN

- <https://www.youtube.com/watch?v=mHexRNuiO9w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MvQO5G6cl4k>

Oppgave:

- *Hva kjennetegner fekteren? Styrker? Svakheter?*



Yoga

Video til øvelsene:

- <https://www.youtube.com/watch?v=7ciS93shMNQ>



NORGES FEKTEFORBUND

www.fekting.no



Takk for oss!

Neste treningssamling er 5-7 februar

