

Svenska bågskytteförbundet

Kravprofil "Paralympic games" - *med guld i sikte*



2018-06-04

Innehållsförteckning

1	Inledning	3
1.1	Syfte med dokumentet	3
1.2	Metod.....	3
2	Bakgrund - tävlingsformer och världseliten	4
2.1	Tävlingsformer	4
2.2	Världseliten	5
3	Kravprofil Para-medaljörer	5
3.1	Krav på poängresultat	6
3.2	Antal tävlingar.....	7
3.3	Bågskytteteknik.....	8
3.4	Bågskytteutrustning.....	8
3.5	Pilmängd	8
3.6	Fysiska förmågor.....	9
3.6.1	Bågskyttespecifik styrka i skulderpartiet	9
3.6.2	Timing och tidsdifferentieringsförmåga	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.6.3	Kraftdifferentieringsförmåga	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.6.4	Balansförmåga.....	10
3.6.5	Kondition	10
3.6.6	Optimera fysiska resultatet med begränsad insats.....	11
3.7	Mentala förmågor.....	11
3.8	Träningsplanering och uppföljning	12
3.9	Sammanfattning krav.....	13
4	Utvecklingstrappa	14
5	Svensk bågskyttes framtida elitverksamhet.....	16
6	Referensdokument	17
7	Appendix.....	18

1 Inledning

Svenskt bågskytte har högt ställda mål för sin Para-satsning där målet är att ta medalj enligt en fastställd plan för framtida Paralympics. För att stödja den ambitionen har Svenska bågskytteförbundet omarbetat de tidigare två dokumenten för kravprofil och utvecklingstrappa.

1.1 Syfte med dokumentet

Syftet med detta dokument är att utgöra en **kravprofil** för skyttar och tränare för att skyttarna ska utvecklas på ett strukturerat sätt till att bli elitskyttar inom para-bågskytte. Till kravprofilen finns även en **utvecklingstrappa** i ett separat dokument som redogör för hur en skytt bör träna från unga år för att optimera chanserna att bli en Para-medaljör.

Kravprofilen är inte begränsad till en beskrivning av hur de världsledande Para-bågskyttarna skjuttekniskt och fysiskt presterar i dag utan är framåtsyftande och inkluderar en kvalificerad prognos för krav på förmågor som en Para-bågskytt förväntas ha det närmste decenniet för att kunna konkurrera om medaljer på kommande Paralympics 2020-2028. Vi har valt att lägga en stor tyngdpunkt vid de fysiska kraven varför vi även väljer att redovisa den vetenskapliga grunden till Para-bågskyttesportens fysiologiska krav.

Detta dokument har tagits fram av Svenska bågskytteförbundets ledning, förbundskapten, sportkommittén samt landslagsskyttar och landslagstränare. Arbetet har skett i nära samarbete och med stöd av Svenska olympiska kommittén och RF.

Svenska bågskytteförbundet har även tagit in externt stöd genom Michail Tonkonogi, professor idrottsfysiologi, Högskolan Dalarna för framtagande av kraven på fysiska förmågor i kravprofilen och utvecklingstrappan. De mentala kraven i detta dokument är framtagna av Leif Jansson, fil mag psykologi.

Övriga som har bidragit aktivt i kravprofilen är Conny Wallon (förbundsläkare SBF), Elin Kättström (aktiv landslagsskytt och sjukgymnast), Per-Olov Gunnars (utbildningsansvarig SBF), Gullimar Åkerlund (förbundstränare SBF och Paraförbundskapten), Cenneth Åhlund (sportchef och generalsekreterare SBF), Tommy Flink (fd landslagsskytt), Göran Bjerendal (erfaren landslagsskytt och fyrfaldig OS-skytt), Tomas Johansson (förbundskapten olympiskt bågskytte SBF och sjufaldig OS-headcoach) och Carina Olsson (fd landslagsskytt och projektledare för kravprofilen SBF). Därutöver har ett 40-tal skyttar medverkat och utprovat tester för att ta fram de fysiska kraven.

1.2 Metod

Innehållet i detta dokument bygger på en vetenskaplig genomgång av kunskapsläget för para-bågskytten, genomgång av erfarenhetsbaserad kunskap från erfarna landslagsskyttar samt tester genomförda vid Högskolan Dalarnas idrottsmedicinska laboratorium LIVI, Falun.

2 Bakgrund - tävlingsformer och världseliten

2.1 Tävlingsformer

I Para-bågskytte är skjutstilen "Compound Open" representerat på Paralympics. Bågskytte finns endast representerat på sommar-Paralympics och sker då på avståndet 50 m.

Nedan finns en sammanställning av internationella tävlingar. På alla tävlingar är klassindelningen:

- Damer och herrar individuellt
- Mixed lag, 1 dam och 1 herre (från 2020 även på Paralympics)

Tävling/år	Antal deltagare
Paralympics vart fjärde år, kommande 2020 osv	Max 3 skyttar per klass och nation. 24 damer och 34 herrar, inom det deltagarantalet genomförs även lag och mixed.
VM vart annat år, kommande 2019, 2021 osv.	Max 3 skyttar per klass och nation. Från rankingronden går 64 skyttar, 16 lag samt 16 mixed lag vidare till matchskyttet.
EM vart annat år, kommande 2018, 2020 osv.	Max 3 skyttar per klass och nation. Från rankingronden går 64 skyttar, 16 lag samt 16 mixed lag vidare till matchskyttet.
Europacup, varje år, två till tre deltävlingar, öppen för alla nationer. Ingen final.	Max 4 skyttar per klass och nation. Från rankingronden går 64 skyttar, 16 lag samt 16 mixed lag vidare till matchskyttet.

Vid Paralympics i bågskytte är det **24 damer och 36 herrar** som får ställa upp. Kvalificeringen pågår under året före Paralympics. VM-året före Paralympics utgör den första kvalificeringen. Därefter följer respektive världsdelers kvalificering och till sist fördelas de återstående platserna, vid en avslutande tävling. Hur många de återstående platserna är, beror på hur tidigare kvalificeringar utfallit.

Vid Paralympics i Tokyo 2020 kompletteras det med en mixed lagtävling. Laget består då av en dam- och en herrskytt från varje nation.

Vid kommande Paralympics utgörs medaljerna av:

- tre individuella medaljer i dam- respektive herrklass
- tre medaljer i mixedklassen

Tävlingsmoment i Paralympics

Individuellt

Inledningsvis skjuts en rankingrond om 72 pilar från 50 meter mot en tioringad tavla där centrum, 10:an, är 8,0 cm i diameter. Därefter avgörs OS i matchskytte där skytt med placering 1 möter skytt med placering 64, skytt nr 2 möter skytt nr 63 osv. Matcherna avgörs med match över 15 pilar med totalpoäng, 150. Vid oavgjord match, exempelvis 145-145 skjuts en pil där skytten med pilen närmast mitten vinner sarskjutningen.

Mixed lag

Även mixedmatcherna avgörs genom poäng, 8 pilar per skytt, totalt 16 pilar med maxpoäng 160 p. Laget består av två skyttar, en dam och en herre. Varje skytt skjuter 2 pilar per set, 4 set. Vid lika poäng skjuter varje skytt var sin pil och de som totalt har högsta poängen går vidare. Vid lika på denna serie är det laget med den bästa pilen som döms som segrare.

2.2 Världseliten

För medaljörerna vid Paralympics 2016 var medaljörerna på damsidan från Kina, Kina och Korea. På herrsidan, Usa, Italien och Australien. Den genomsnittliga bågstyrkan för herrar var cirka 56 pound och för damerna 50,5 pound. Draglängden var för herrar 29 tum och damer 27 tum.

3 Kravprofil Para-medaljörer

Det övergripande kravet för att bli en framgångsrik elitskytt är att skjuta höga poängresultat. För att bli en elitskytt i bågskytte i världsklass krävs det även en hög nivå av kunskap om bågskytte teknik, bågskytteutrustning samt fysiska och mentala förmågor. Till detta krävs förmågan att planera, följa och utvärdera en strukturerad träningsplan samt att träna bågskytte i stor mängd. Dessa förmågor är uppskattade, med viktning, enligt bild 1.

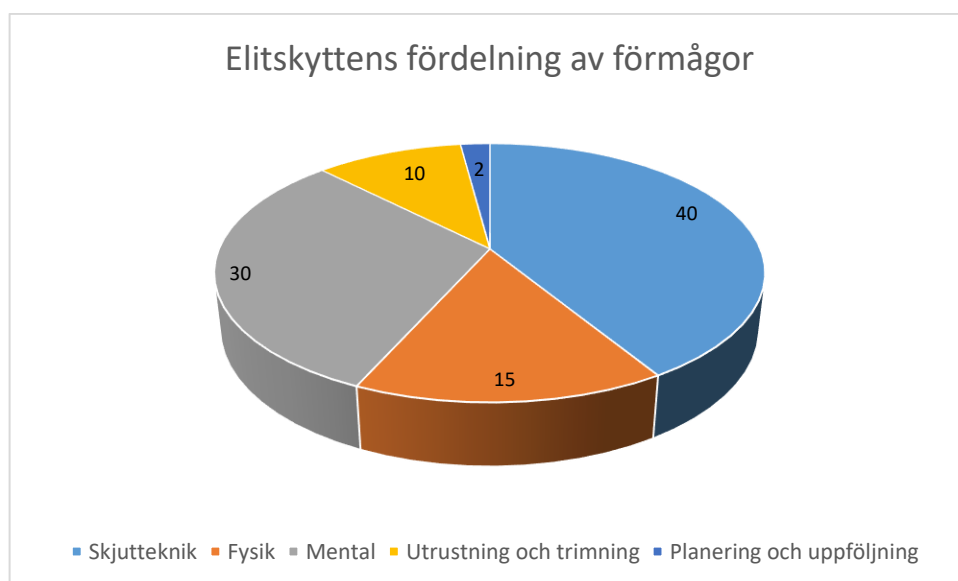


Bild 1. Elitskyttens fördelning av förmågor

Olika förmågor tar erfarenhetsmässigt olika lång tid att träna och utveckla. Flera av förmågorna kan dessutom tränas simultant. Ett exempel är att vid skjutteknikträning sker också träning av mentala och fysiska förmågor

Bild 2 visar hur en elitskytt bör fördela sina förmågor utifrån nerlagd tid där skjutna pilar kopplade till skjutteknik är viktigast.

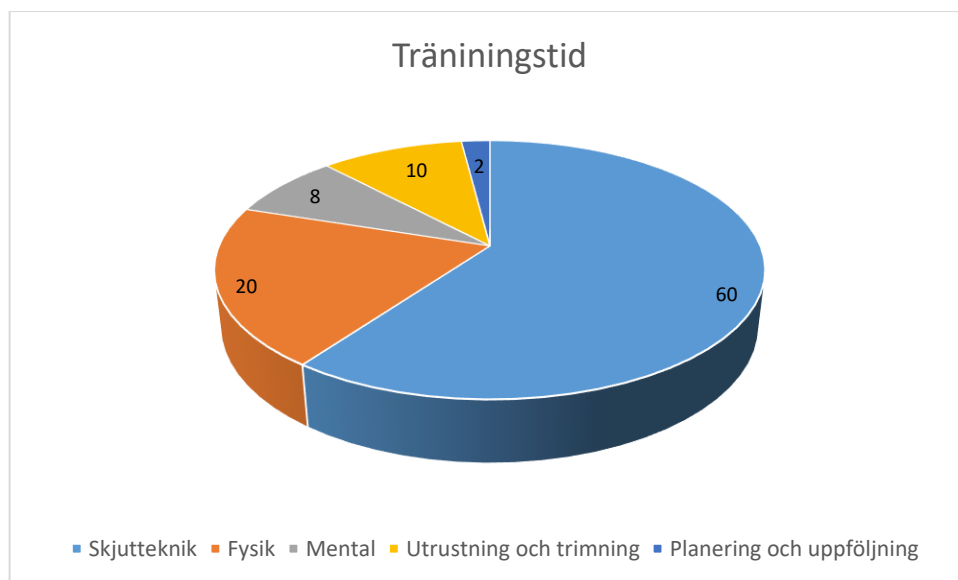


Bild2. Nerlagd träningstid per förmåga

3.1 Krav på poängresultat

Tabellen nedan visar resultatutvecklingen för svenska elitskyttar, svenska rekord i respektive åldersklass samt det resultat som krävdes för en topp 8 placering i rankingronden vid Paralympics 2012 och 2016.

Resultaten före 16 års ålder har konverterats till den olympiska rondan via en omräknare som används för att jämföra bågskytteresultat. (www.1440.se)

Ålder	Herr	Dam
16	600	598
17	610	608
18	627	618
19	630	631
20 - --	652	642
Svenskt rekord	683	684
Para top 8	650	640

Vid de senaste två Para så har resultatet från rankingronden för de som slutligen blivit medaljörer varit som lägst

- Damer 641 (2012) och 641 poäng (2016)
- Herrar 656 (2012) och 665 poäng (2016)

Medaljtratten nedan visar den resultatutveckling som medaljörerna i OS, på herr- och damsidan, hade under de fyra åren innan OS 2012 och OS 2016, på internationella tävlingar. Resultat som avviker kraftigt pga väderförhållanden har sorterats bort. Linjerna representerar övre och nedre kvartil på medaljörerna.

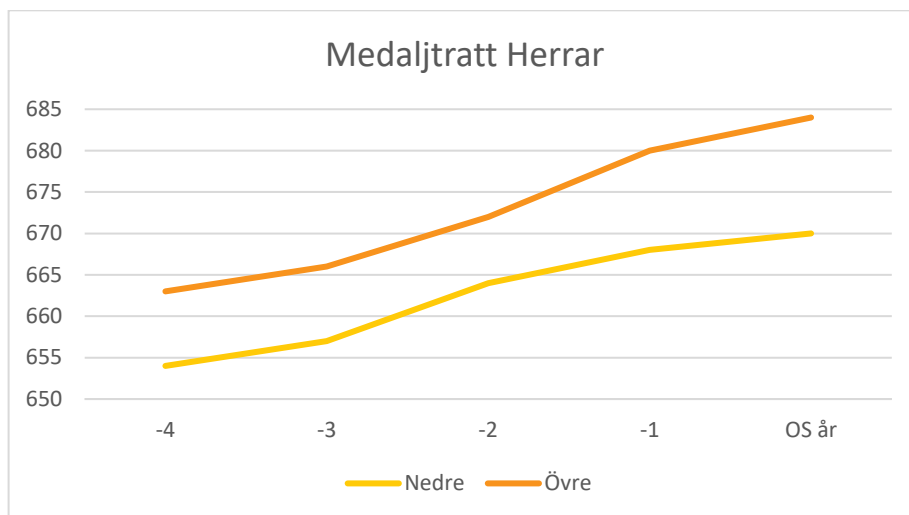


Bild 3. Medaljtratt herrar på OS 2012 och 2016 samt fyra år innan

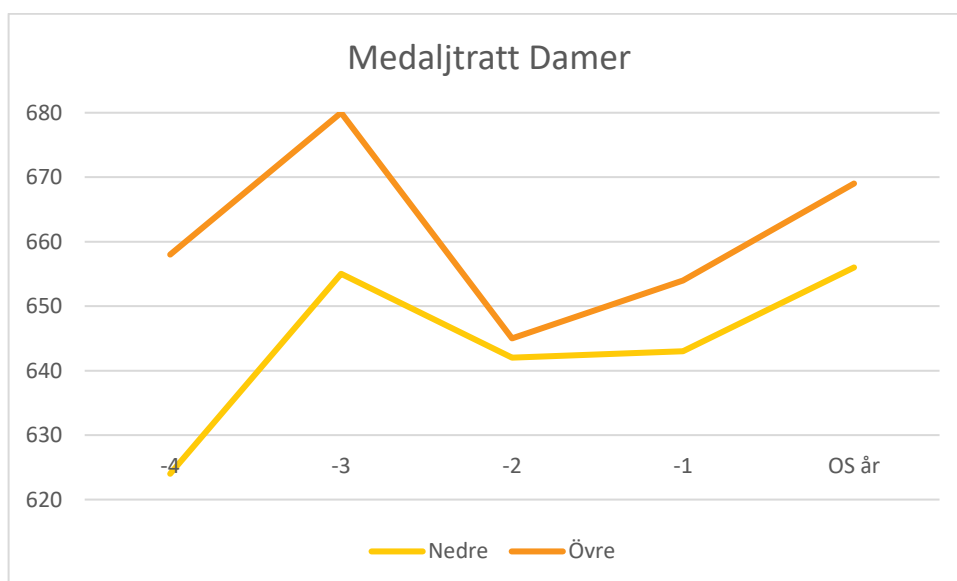


Bild 4 Medaljtratt damer på OS 2012 och 2016 samt fyra år innan

Krav:

- i) Resultatpoäng damer 658 och herrar 673

3.2 Antal tävlingar

SBFs erfarenhet är att det är viktigt för att bli en Para-elitbågsskytt att tävla mycket både internationellt och nationellt. Kravet är därför 6 nationella tävlingar och 2 internationella tävlingar per säsong på 50 m. Det är dock viktigt att notera att de ekonomiska möjligheterna för SBF att bidra till ett internationellt tävlande idag är ytterst begränsat.

Krav:

- i) Genomföra 8 tävlingar per utomhussäsong (2 internationella och 6 nationella).

3.3 Bågskytteteknik

Varje Para-bågskytt skall ha en dokumenterad skjutteknik som justeras utifrån träningsplan och uppföljning.

Skjuttekniken skall utgå från den enskilda individens fysiska förutsättningar och måste därför individualiseras utifrån till exempel kroppsbyggnad. De gemensamma axiom som gäller alla bågskyttar är;

Krav:

- i) Av skytten dokumenterad skjutteknik

3.4 Bågskytteutrustning

Vilken typ av utrustning bågskytten väljer är individuellt. De krav som finns på Para-elitskytten är att ha mycket god kunskap om de möjligheter som finns för att optimera sin utrustning. Elitskytten måste om möjligt ha reservutrustning med samma inställningar som sin grundutrustning. Elitskytten ska även ha en teknisk coach eller person med liknande kompetens som kan stötta vid förändring av utrustning.

Krav:

- i) Inneha (om möjligt) reservutrustning
- ii) Tillgång till material rådgivare

3.5 Pilmängd

Genom intervjuer med tränare från andra länder, samt genom fakta från svenska skyttar som nått världseliten är kraven på träningsmängd enligt nedan. Kravet är 20 000 pilar/år för en elitskytt över 22 år.

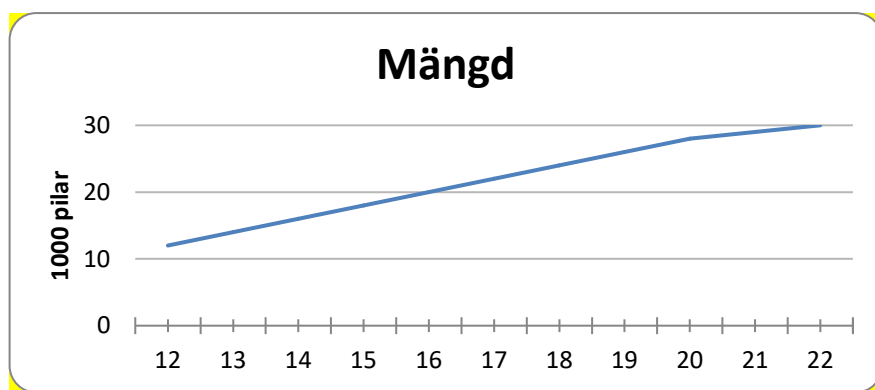


Bild 5 Pilmängd per ålder

För att kunna beräkna träningstid är utgångspunkten att en pil tar 1,8 min inklusive tid för att hämta skjutna pilar vilket innebär 750 timmar per år (14 timmar i veckan).

Krav:

i) 20 000 skjutna pilar per år

3.6 Fysiska förmågor

Bågskytte, i likhet med andra idrotter, ställer specifika krav på utövarens fysiska kvalitéer och förmågor. Att skapa sig en tydlig målbild över hur utövarens fysik ska se ut för att kunna vara konkurrenskraftig i Para-sammanhang är därför en absolut förutsättning för att kunna styra och optimera träningsprocessen.

Kraven på bågskyttens fysiska kapacitet har ökat de senaste åren, i takt med sportens och poängens utveckling. Detta har medfört att kraven på mer allsidig fysisk status ökat, dels för att förhindra skador men även för att öka poängnivån.

Styrkediagrammet visar hur bågstyrkan skall öka för att nå en styrka på bågen som världs- och sverigeeliten använder. Styrkan som anges i pound, (1 pound = 0,454 kg), ligger för Para-herrarna på 55 pound och för Para-damerna 50 pound.

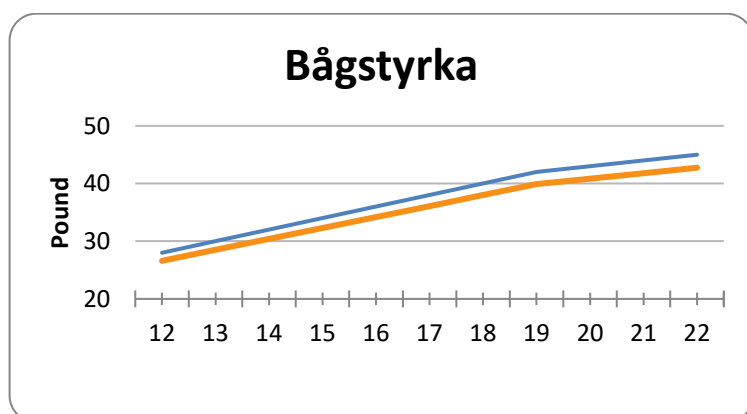


Bild 6. Bågstyrka per ålder

Den fysiska kravprofilen bygger på evidensbaserad kunskap som inhämtas från den vetenskapliga litteraturen och erfarenhetsbaserad kunskap. De fysiska faktorer som bedöms ha signifikant betydelse för skyttens möjlighet till hög prestation i Para bågskyttet är följande:

- Bågskyttespecifik styrka i skulderpartiet
- Timing och tidsdifferentieringsförmåga
- Kraftdifferentieringsförmåga
- Balansförmåga
- Kondition

3.6.1 Bågskyttespecifik styrka i skulderpartiet

För att bygga upp energi i Parapilbågen krävs ett muskelarbete. Det är framför allt muskulatur kring skulderparti och bröstorg som engageras vid ett skott. Styrkan i

dessa muskler avgör hur stark båge Paraskytten kan hantera. En stark båge som kan generera hög pilhastighet innebär flera fördelar, såsom en flackare pilbana vilket ger en kortare bantid och därmed mindre vindpåverkan. Högre maximal styrka tillåter användning av starkare båge och en lägre relativ kraft vid skottutförande.

Bågskytte är en typisk precisionsidrott där prestationsförmåga i mycket hög grad handlar om förmågan att med stor noggrannhet reproducera rörelseparametrar från gång till gång. Detta kräver att Parabågsytten ska kunna finjustera kraftutveckling i de aktiva muskelgrupperna för att utföra rörelserna med extremt hög noggrannhet. Lägre relativ kraftutveckling i samband med skottet, dvs högre maximal styrka i förhållande till den aktuella pilbågens styrka, möjliggör mer noggrann finjustering då finjusteringen av rörelser är lättare vid lägre jämfört med högre krafter. Lägre relativ kraftutveckling och i och med det lägre grad av muskelaktivering är också relaterad till mindre darrning i samband med bågskytte vilket är av betydelse för prestation.

Krav:

- i) Maximal styrka i dragposition > 200 % av bågens styrka
- ii) Ett lats-drag med belastning motsvarande 4 gånger bågstyrka.

3.6.2 Balansförmåga

Balansförmåga har visat sig vara en viktig faktor för prestation i bågskytte. Det är en prestationsfördel att kunna hålla kroppens och utrustningens svängningar inom väldigt snäva gränser. Parabågsytte utövas utomhus måste utövaren dessutom kunna parera för vindpåverkan på både kropp och utrustning vilket ställer ännu högre krav på balansen.

a. Generell styrka i bålen och benmuskulatur

En människokropp i en stående position är aldrig helt stilla. För en bågskytt gäller det att minimera rörelsernas storlek och hastighet. Till hjälp för den posturala kontrollen använder centrala nervsystemet sensorisk information ifrån tre huvudsakliga sinnen; synen, balanssinnet och känseln. Förmågan att upprätthålla balansen effektueras sedan via de posturala musklerna i nedre kroppshalvan. De posturala muskelgruppernas balanserande funktion går att påverka genom specifik träning. Power och styrka i ben- och bålmskulatur tillåter snabbare och effektivare korrigeringar av kroppsläge till exempel när en bågskytt påverkas av en vindpust.

b. Tyngdpunktens höjd över marken i relation till kroppslängd

En annan faktor av betydelse för balansförmågan är tyngdpunktens relativa höjd över marken i förhållande till kroppslängden. Grundfysikaliska samband fastslår att ju lägre tyngdpunkt desto lättare är det att hålla balansen. Tester utförda på det svenska landslaget indikerar ett samband mellan låg tyngdpunkt och hög ranking.

Ökad muskelmassa i den nedre kroppshalvan innebär en förskjutning av den relativa tyngdpunkten neråt vilket utifrån resonemanget ovan kan vara en fördel för prestationsförmågan.

3.6.3 Kondition

Aerob förmåga är betydelsefull såväl för prestationsförmåga i många idrottsgrenar som för hälsa. Det olympiska bågskyttets karaktär gör dock att idrotten inte ställer

särskilt höga krav på aerob energiproduktion då arbetsintensitet och därmed även energikrav är relativt låga både i grenspecifik träning och tävling.

Även om aerob förmåga inte är avgörande för prestation i bågskytte så kan ett lågt VO₂max-värde medföra ökad risk för ohälsa. Ett VO₂max under 35 ml/min/kg är associerat med ökad risk för sjukdom. Bågskytte som är en teknisk idrottsgren kräver stora träningsvolym, en bågskytt har inte tid för sjukdom. Det är därför rimligt att ställa konditionskrav som motsvarar ett hälsosamt leverne. Däremot bör det inte vara ett självändamål att maximera VO₂max.

Krav:

i) Syreupptagningsförmåga: Testcykel alt Coopertest

(a) Kvinnor: VO₂max > 50 ml/min/kg

(b) Män: VO₂max > 55 ml/min/kg

3.6.4 Optimera fysiska resultatet med begränsad insats

För att kunna träna rätt och nå optimala fysiska resultat utifrån den enskilda idrottarens förutsättningar behöver Paraelitbågskytten ha en fysisk rådgivare. Tidsåtgången är en viktig aspekt så fokus för den fysiska rådgivaren är att förutom att få Paraelitbågskytten att ha god hälsa att optimera den träning som ger bäst resultat så att det fortfarande också är möjligt att nå målet för antalet skjutna pilar och antalet tävlingar.

Krav:

i) Fysisk rådgivare

3.7 Mentala förmågor

I bågskytte är den mentala förmågan central. För en Parabolbågskytt som ska tävla om medaljerna vid ett Paralympics är det oerhört viktigt att ha mycket god kunskap om sin mentala status. Hur reagerar jag i en oväntad situation, och vad gör jag då? Med rätt träning lär sig skytten hur de mentala faktorerna påverkar. På tävlingar lär sig skytten under upplevelse vilka faktorer som måste tränas för att ha rätt mental kapacitet nästa gång. Nedan redovisas de delar som är nödvändiga för en Paraelitbågskytt att alltid ha med i sin träning.

Att känna trygghet på skjutlinjen och med sina lagmedlemmar, tränare och coacher är avgörande även i en individuell idrott. Här har tränare och coach sina största uppgifter.

Självförtroendet är en av de viktigaste psykologiska faktorerna i bågskytten och byggs upp tillsammans med tränare och omgivning. Här är utvecklingstrappan en viktig del eftersom byggnad och utveckling av självförtroende är en lång process.

Koncentrationsförmågan är den allra viktigaste egenskap då skytten utför tävlingsskott. För bågskytten gäller det att träna sig till en nivå då man kan undvika alla onödiga och oönskade tankar och minnen, så kallade *engram*, som dyker upp. Tankeverksamheten skall uteslutande vara inriktad på det som skall utföras, via sitt inre samtal. Skytten skall vara helt inställd på ett positivt tänkande.

Avspänning bidrar till att använda så få muskelgrupper som möjligt. Det möjliggör också bättre balans och att hålla stressen borta.

Det inre samtalet är något som alla högpresterande inom alla idrotter har tränat upp. Tekniken att inom sig veta hur man skall tänka för att kunna hitta rätt utförande eller att återfå sin vinnande teknik, är avgörande i stressande situationer. Skytten måste kunna bygga upp tankar kring en checklista för skjutteknik och hålla borta störande negativa tankar för att få till den bästa skjutningen.

Krav:

- i) Behärska de mentala metoderna
- ii) Mental rådgivare

3.8 Träningsplanering och uppföljning

Kravet på Paraelitskytten är att ha en väl utvecklad träningsplanering inklusive mätbara mål och uppföljning. Träningsplaneringen ska innehålla allt avseende fysisk träning, mental träning samt skjutträning (timmar och antalet pil samt typ av träning). Träningsplaneringen kan vi behov behöva kompletteras med andra faktorer t ex kost, rehabilitering etc. Att följa upp och utvärdera all sorts träning utifrån planen är central.

I appendix 1 beskrivs det träningsupplägg som alla elitskyttar förväntas ha.

Krav:

- i) Detaljerad träningsplanering

3.9 Sammanfattning krav

Förmåga	Krav	Mätparameter
Poängresultat	Resultat dam	>648 poäng
	Resultat herr	>663 poäng
Tävlingar	Genomförande	>8 tävlingar/säsong varav minst 2 internationella och 6 nationella
Bågskytteteknik	Av skyttens dokumenterad skjutteknik	J/N
Bågskytte- utrustning	Reservutrustning	J/N
	Material rådgivare	J/N
Pilmängd	Skjutna pilar per år	20 000
Fysiskt	Styrka skulderparti	1) Dragposition maximal styrka > 200 % av bågens styrka. 2) Ett max antal lats-drag motsvarande 4 gånger bågstyrka
	Timing och tidsdifferentiering	
	Kraftdifferentiering	
	Balans	1) Sergeant jump ; Ej fastställt värde. Bredare testunderlag krävs 2) Antal repetitioner i brutalbänk : Ej fastställt värde. Bredare testunderlag krävs
	Kondition	Syreupptagningsförmåga: Testcykel el Coopertest Kvinnor: VO ₂ max > 50 ml/min/kg Män: VO ₂ max > 55 ml/min/kg
	Fysisk rådgivare	J/N
	Mentalt	Behärska de mentala metoderna
Mentalt	Mental rådgivare	J/N
	Träningsplanering och uppföljning	J/N
Träningsplanering och uppföljning	Detaljerad träningsplanering enligt appendix 1	J/N

4 Utvecklingstrappa

Utvecklingstrappa för bågskytte syftar till att beskriva hur en bågskytt kan utvecklas genom sin karriär. Beskrivningen görs genom att dela in karriären i olika faser där olika kunskapsmål fokuseras med utgångspunkt i inlärningsmetodik samt fysisk och psykisk utvecklingsnivå.

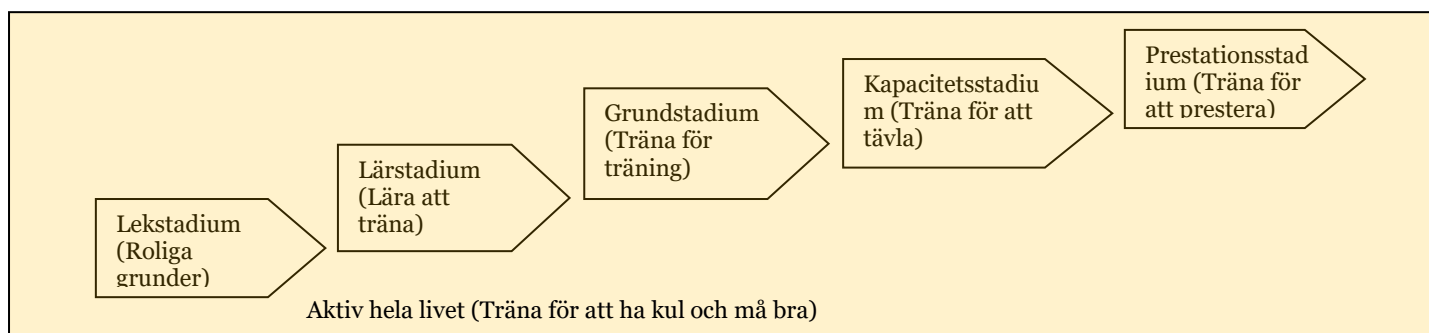
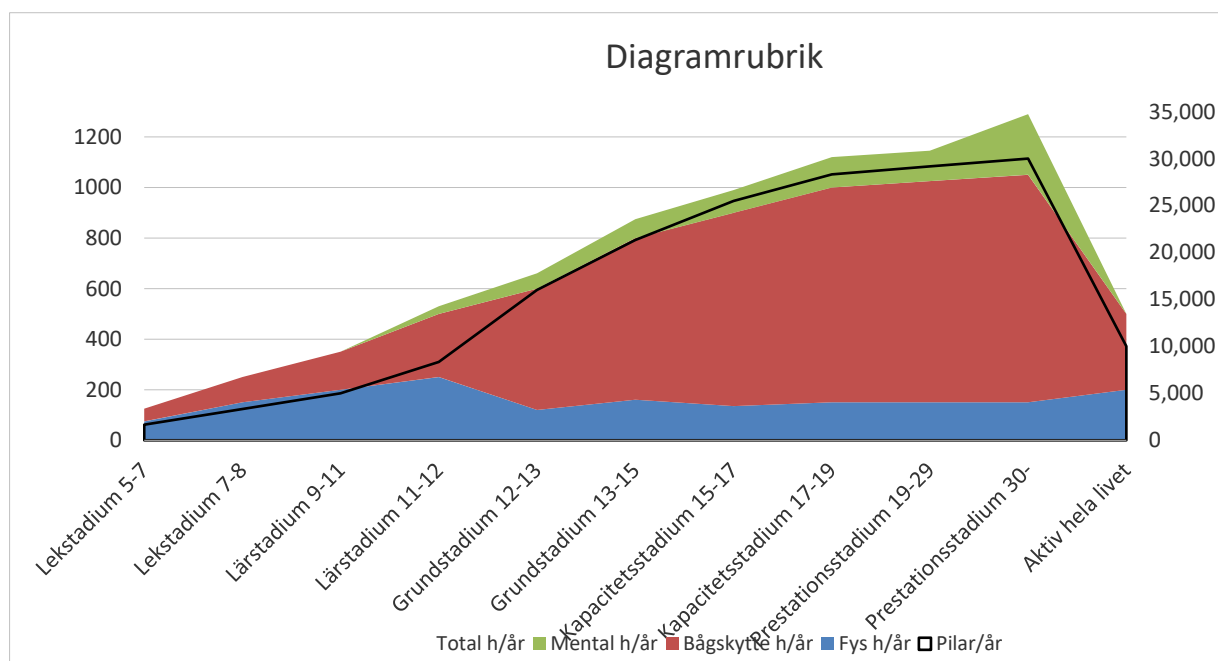


Bild 8 Utvecklingstrappa

Utvecklingstrappan ska vara en integrerad komponent i ett system där även kravprofil/grenprofil, långsiktig utvecklingsplan för den idrottsliga verksamheten (inklusive organisation och andra institutionella faktorer), utbildningssystem, bågskyttemärken med mera ingår. Målet är att skapa en träningskultur för att nå framgång.



För mer information om utvecklingstrappan se separat dokument.

5 Svensk bågskyttes framtida elitverksamhet

Svenska bågskytteförbundet har en hög ambition inför kommande PARA:[OC1]

2020

Dam + Herre och Mixlag

2024

Dam + Herre och Mixlag, Mixlag topp 4

Individuell topp 8

2028

Dam + Herre, Para-medalj

För att stödja Para-satsningen så har det bildats ett program med följande förflyttningar:

- Svenska modellen 2.0 – där framtagandet av detta dokument är en del
- Individuellt elitprogram
- Tränare och coacher
- Ekonomi och sponsring

6 Referensdokument

- Krav- och utvecklingstrappa fysik Michal Tonkonogi
- Utvecklingstrappan SBF
- Sammanställning av resultat av utförda tester

7 Appendix

1 Träningsplanering

Appendix 1 Träningsplanering

Detta appendix beskriver träningsplanering utifrån träning av främst bågskytteteknik. En elitskytt måste göra samma planering och uppföljning för att vidareutveckla även sina fysiska och mentala förmågor.

Målsättning

Första steget i träningsplaneringen är målsättningen. Elitskytten förväntas definiera utifrån SMART-modellen (**S**pecifika, **M**ätbara, **A**ccepterade, **R**ealistiska, **T**idssatta)

Makroperiod

Normalåret för en bågskytt börjar i september år 0 och slutar augusti år 1. När skytten delar upp året så kan skytten fokusera på rätt områden vid rätt tidpunkt. Se nedan för exempel.



- = uppbyggnadsperiod
- = skjuttekniskperiod
- = timingperiod
- = tävlingsperiod
- = utvärderings- och viloperiod

Under *uppbyggnadsperioden* har man även en mängdträningsdel. Där ligger fokus mot högre skjutfrekvens än normalt. Det är också under denna period som skytten kan öka bågstyrkan. Under *skjutteknisk period* finslipas tekniken och även utrustningen. *Timingperioden* innebar att skytten genomför övningar med klickerträning för effektiva och fokuserade skott. Under den/de viktigaste *tävlingsperioderna* läggs allt fokus på prestation. Slutligen behövs en lugnare period med *utvärdering* och i viss mån även vila.

Mesoperiod

Mesoperioden innebär att skytten bryter ner makroperioden i mindre delar. Skytten ska ha en målsättning vad som ska tränas och hur slutresultatet ska vara. Perioden kan sträcka sig från 1 månad till 3 månader i tid beroende på vad som ska tränas. Se nedan för exempel.

Skjuttekniskperiod				
Skjutställning		Linjering		Utvärdering
V48	V49	V50	V51	V52

Mikroperioden

Mikroperioden innebär att skytten i ännu snävare tids spann detaljplanerar, vad som ska göras och vad som ska uppnås. Se nedan för exempel.

V48							
	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Fm	Styrka	Rörlighet	Styrka		Kondition	Höft	Kondition
E m		Kondition				Mental	Höft/Rygg
Kv	Fotställning	Mental	Bågarm	Mental Bågarm		Uppdrag	Uppdrag