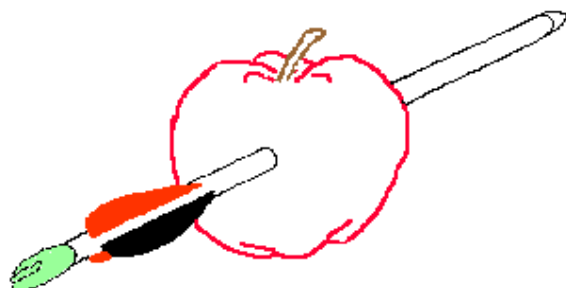


Träningsdagboken

20....



Förord

Träningsdagboken ska motivera dig att bli en så bra bågskytt som möjligt utefter dina möjligheter och förmågor.

Vad man än vill bli bra på, så måste man vara motiverad till det!

PeO Gunnars
peo.gunnars@gmail.com
Oktober 2012

Innehåll

2. Inledning, innehåll
3. Träningslära
4. Årsplan
5. Veckoperiodplan
6. Detaljplan
7. **Det viktigaste är dina Grundförutsättningar**
- 8 Grundförutsättningar
9. Träningsplan
13. Träningsnoteringar
25. Pilbågens data
27. Fystest
28. Träningsförslag

Träningslära

Vad vi än gör så är vår hjärna med och bestämmer, medvetet eller omedvetet. Det vi gör när vi tränar är att förbereda kropp och hjärna för att hantera stressande situationer. För oss kan det vara bågskytte tävlingen som stressar oss på ett eller annat vis.

För att det ska bli ett så bra resultat som möjligt så måste vi förbereda kroppen och hjärnan för de påfrestningar den kommer att bli utsatt för.

Träningsplanen görs i lugn och ro, gemensamt av skytten och tränaren.

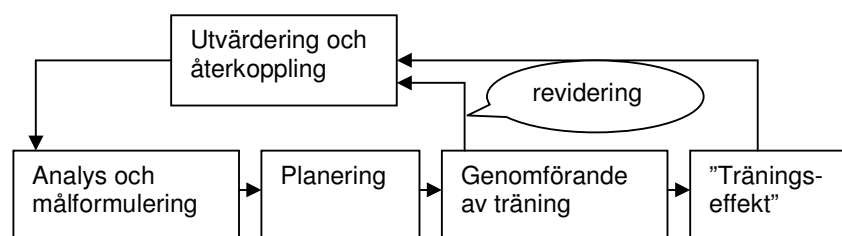


Fig. 1 Utvärdering och återkoppling

För att träningsplanen ska ha någon mening, så måste den följas upp regelbundet och eventuellt revideras (se fig. 1) tillsammans med tränaren. En ung skytt måste ändra planen ganska ofta eftersom han/hon växer både fysiskt och psykiskt i tonåren.

Träningsplanen ska ta hänsyn till skyttens ålder, kön samt skyttens egen skjutstil och kapacitet. I tonåren är det skolan som tar den mesta tiden i anspråk och därefter fritiden.

Träningsplanen skall vara realistisk. Antalet träningstillfällen är det första som man ska fundera över (prov, kompisar, lov mm).

Därefter bör man fundera igenom vad man ska träna under dessa tillfällen. Vi tränar mycket mera än vi skjuter tävlingar, därför är en effektiv träning viktig, ju färre träningstillfällen vi har desto viktigare är det med systematisk träning.

Det gäller att följa träningsplanen så mycket som möjligt. Det kan ju uppstå förhinder av olika slag som medför att träningsplanen måste ändras. Är du sjuk ska du INTE träna fysiskt, lägg då mera tid på den mentala biten istället.

Efter sjukdom ska skytten INTE träna ikapp det han/hon har missat.

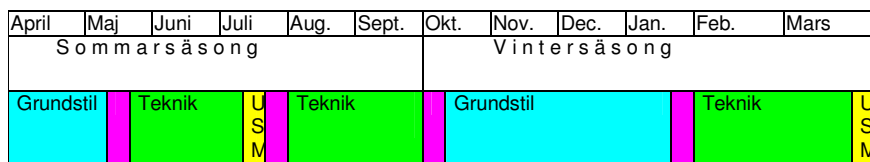
Var ALLTID positiv.

Planeringen delas in i:

- Årsplan med sommar säsong och vinter säsong
- Veckoperiodplan för de olika säsongerna
- Detaljplan för träningspassen

Årsplanen

Årsplanen visar huvudmålen. Man brukar rita in dem i ett årsschema (se fig 2) som även visar huvudträningen vissa perioder samt uppföljningar.



■ = Uppföljning ■ = Huvudmål/USM

Fig. 2 Ett exempel på ett årsschema.

Veckoperiodplan

Veckoperiodplanens syfte är att pricka in en formtoppning till de olika huvudmålen du har satt. För att nå huvudmålen bör du ha några delmål fram till toppningen. Delmål kan vara vilka tävlingar som helst fram till huvudmålet för att du ska se hur du ligger till inför de stora målen. Du kan även ha ett riktigt stort huvudmål som t.ex. OS och då kan delmålen vara VM eller EM, För-OS SM mm, då blir även årsschemat förlängt med flera år.

Veckoperiodplanen delas in i 4-veckorsperioder (se fig 3, bilaga 1) där du ökar huvudträningen ex tekniken varje vecka under perioden. Vid nästa 4v-period startar du på 2:a veckans tex pilantal. Detta ger en trappformad utökning av din träningsdos fram till huvudmålet vad gäller pilantalet.

Pil

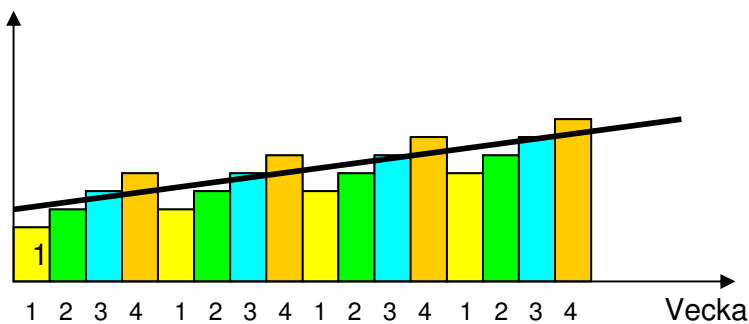


Fig. 3 Ett exempel på ett 4-veckorsperioders diagram

Som du förstår så kräver detta att du redan från början måste räkna ut just din realistiska maximala träningsdos (pilar, km, tid mm beroende på sport)

Våra/dina träningsplaner är just ett exempel på dessa 4-veckoperioders planer.

Gör så här för att lista ut Din realistiska träningsdos:

- Du utgår från den tid du har kvar efter arbetet/skolarbetet.
- Börja med att kolla antalet träningstillfällen under veckan
- Tänk efter hur mycket du har orkat med på tidigare träningar
- Träningsdosen den sista veckan i den sista 4v-perioden skall vara det mesta du orkar med.
- Det är bra om tävlingarna faller in ungefär i 2:a träningsveckan, detta är individuellt och kan vara olika för alla.
- Kosta på dig en viloperiod lite då och då.

Detaljplanen

Detaljplanen visar detaljerat hur du ska lägga upp din träning under de olika huvudträningsperioderna (se fig. 2 det färgade fältet).

Du utgår från vad du skrev på "planerat" raden i din veckoplan för att få reda på hur mycket du t.ex. ska grundstilskjuta under träningen.

Träningspass

Träningspasset delas t.ex. in i:

- Uppvärmning – lite töjning
- Skytte på korthåll utan tavla
- Träna aktuell träningsform, t.ex. förenkling av viss sekvens i skjutcykeln
- Skytte på korthåll utan tavla
- Lite Töjning och avslappning
- Utvärdering & fylla i träningsdagboken / tränardagboken

Träningen skall vara rolig, utvecklande och stimulerande.

Tränar du tävlingslikt skall det vara just tävlingslikt med ljus, ljud, tävlingströja, protokoll mm.

De viktigaste grundstenarna i skjuttekniken som man bör träna mycket:

- 1/ Båghand
- 2/ Bågarm
- 3/ Avdrag och avslappnat avsläpp
- 4/ Mentala skott på skjutlinjen

Det viktigaste är DINA Grundförutsättningar

1. Motivering
2. Vision
3. Mål - tidsatta och mätbara
4. Grundförutsättningarna bestämmer vad du behöver göra något åt på träningen för att nå målen och din vision.
5. Gör en träningsplan för att nå målen utifrån dina förutsättningar

Motivering

Om Du skjuter bara för att det är kul att träffa kompisar, då behöver du inte den här träningsdagboken.

Om du vill bli så bra som Du någonsin kan bli, då ska du fortsätta läsa

Om du tränar utan att vara motiverad så kommer du att tröttna rätt fort på att satsa på din idrott.

Vision

En vision är något som du inte klarar nu men som du kan klara av att nå, andra har ju gjort det!

Mål

Det är målen som motiverar dig att fortsätta tills du har nått din vision. För att veta att du har uppnått ett mål så måste det vara mätbart på något sätt och tidssatt, du kan skriva dit delmål fram till ett huvudmål om du vill.

Träningen

Vad du ska träna på för att nå målet beror på hur ärlig du är när du skriver in dina förutsättningar på nästa sida

Träningsplanen

Nu är det dags att göra din egen träningsplan utifrån dina förutsättningar och beroende på vad du behöver träna för att nå målen. Se träningsläran.

Grundförutsättningar

	Start	Klar!
Vision		
Mål		
Delmål		
Fysisk status		
Skjutteknisk status		
Psykisk status		
Träningsmöjligheter		
Tillägg till tränare		
Övriga förutsättningar som tex skolan, jobbet, tävlingar		

Träningsplan

Vecka nr																			
Pilar totalt	plan																		
	verkl																		
Skjuttillfällen	plan																		
	verkl																		
Mängdträning	plan																		
	verkl																		
Grundstil	plan																		
	verkl																		
Teknik	plan																		
	verkl																		
Styrketräning	plan																		
	verkl																		
Mental träning	plan																		
	verkl																		
Fysisk träning	plan																		
	verkl																		
Allmän styrka	plan																		
	verkl																		
Materieltest																			
Avståndsbedömning																			
Uppföljning av plan																			
Testtävling																			
Form (1 – 10)																			
Testtävling																			
Form (1 – 10)																			
Huvudtävling																			
Form (1 – 10)																			
Träningsförslag / Aktivitet																			

Pilbågens data**Bågdata**

Fabrikat, årsmodell		
Längd AMO		
Märkt styrka		
Verklig styrka		
Let off %		
Hjultyp		
Kablar		
Handtagslängd		
Grepptyp		
Tillermått		
Nockläge övre		
Nockläge Nedre		
Stränghöjd		
Angreppsvinkel		
Övrigt		

Pilhylla

Fabrikat, modell		
Överdrag i mm		

Plunger

Fabrikat		
Fjädertyp		
Fjädertryck		

Dragindikator

Klickertyp		
Avstånd till plunger		

Sikte

Fabrikat, modell		
Siktnål/-ring, typ		
Scoope typ		
Förstoring		
Peep modell		

stabilisatorer

V-bar, typ		
V-bar vinkel		
Svingbar typ		
Långstabbe		
Kortstabbe		
kortstabbar cm		
Övrigt		

Pildata

Fabrikat		
Dimension		
Draglängd		
Kaplängd		
Spetstyp		
Insatstyp- längd		
Spetslim		
Nocktyp & dimension		
Nocklim		
Fjädertyp & längd		
Fjäderlim		

Fingerskydd

Fabrikat/ typ		
---------------	--	--

Releaser

Fabrikat/ typ		
---------------	--	--

Bågslinga

Fabrikat/ typ		
---------------	--	--

Armskydd

Fabrikat/ typ		
---------------	--	--

Ant.

Fystest

Coopertestet

Det gäller att springa sträckan så fort som möjligt

Sträckan är 2000 m för tjejer och 3000 m för killar

Banan ska vara så flack som möjligt

Man måste vara rejält uppvärmd

Testvärdet anger din maximala syreupptagning per kg kroppsvikt (ml/kgxmin)

2000 m Testvärdet bör ligga kring ca 40 och över för tjejer				
Minuter	.00 sek	.15 sek	.30 sek	.45 sek
7	65	62	60	58
8	56	54	52	50
9	49	47	45	43
10	42	41	40	39
11	38	37	36	35
12	34	33	33	32
13	32	31	31	30
14	30	29	29	28
15	28	27	27	26

datum	tid

3000 m Testvärdet bör ligga kring ca 50 och över för killar				
minuter	.00 sek	.15 sek	.30 sek	.45 sek
8	84	82	80	78
9	76	74	72	70
10	68	66	65	63
11	61	60	58	57
12	56	55	53	52
13	51	50	49	48
14	47	46	45	44
15	42	41	40	39
16	39	38	38	37
17	37	36	36	35
18	35	34	34	33
19	33	32	32	31

Ant.

Träningsförslag: