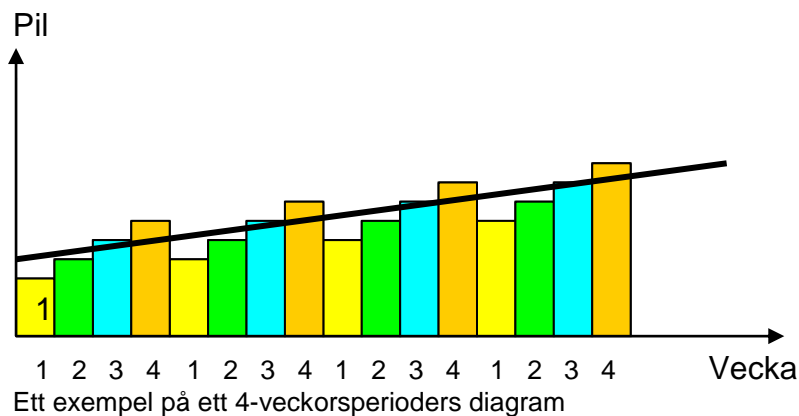


# TD 2000

## Med sikte mot framtiden!

Träningsdagbok för perioden ..... - .....

Namn: .....



## Nu med Lärgruppsplaner



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Innehållsförteckning

## Förord 1 & 2

	Text	
Grundförutsättningar		4
Träningslära		5
Grenanalys		8
Hur bra kan jag bli?		9
Träningsplan		10
Formkänsla		10
Åtgärdslista		10
Träningsmodeller		10
Materieltrimning		12
Analys		12
Så här skall du fylla i din träningsdagbok		15
Råd i samband med träning och tävling		15
Förslag till träningsprogram		16
Utvecklingstrappa Bågskytte		18

## Tabeller

Grenanalys		33
Grundförutsättningar		34
Situation – tanke - känsla - handling		35
Träningsplan, tabell		36
Träningsnoteringar		40
Analys av träningen		53
Tävlingsplan		64
Tävlingsnoteringar		65
Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys		68
Materieldata, båge, pilhylla, plunger, dragindikator, sikte, stabilisatorer, pilar, fingerskydd, release, bågslinga, armskydd		71
Strängdata		73
Inskjutning av sikte		74
Cooper test		75
Personliga tester		75
Rörlighet, linjering, moment		76
Checklista		78
Studieplan		79
Lärgrupp		79
Lärgruppsledare		80
Uppvärmning (1970-tal ☺ )		82

Text: Leif Janson sammanställning Henry Jonson 1993  
Redigering PeO Gunnars 2007, 2010, 2013, 2018  
Copyright © 2018 Svenska Bågskytteförbundet

## Förord

TD2000 kan användas av både elitskytten och motionären.

TD2000 underlättar din träningsplanering genom att du först analyserar var du står, gör klart dina visioner och mål samt vilken tid du har till förfogande och sedan noga noterar träningspass och tävlingsresultat. Då har du ett bra material för att hitta bästa träningen för dig. TD2000 analysdel täcker troligen behoven hos alla bågskyttar som tränar rationellt och vill ta reda på hur toppningen skall ske inför de stora tävlingarna.

För att bli en bågskytt av internationell elitklass räcker det inte med intresse och anlag, det krävs även en vilja att bli bäst.

Hur just du skall träna måste du pröva dig fram till. I TD2000 ges endast allmänna riktlinjer. De upptagna momenten bör dock finnas med i varierande grad i din träningsplan. Tycker du att det är svårt att själv göra upp en träningsplan kan du till en början nöja dig med att registrera vad du sysslar med när du tränar och sedan be någon av SBF tränarna hjälpa dig med planeringen för ett kommande år.

Ju mer du noterar desto lättare går det att analysera sambandet mellan träningen och tävlingsresultaten. Har du ambitionen och viljan att bli en bra bågskytt så gör du klokt i att sköta din träningsdagbok lika bra som din tävlingsutrustning.

Lycka till med tränandet och tävlandet!

Kungsängen i juni 1993  
Henry Jonson

## Förord 2

Träningsdagboken skall finnas med i Steg 2 utbildningen och som en del i nya tränarutbildningar.

Vi har valt att komplettera Coach Manual Del 2 med text- & förklaringsdelarna av TD 2000

Tabeller kan hämtas från [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se) /utbildning

Ny utvecklingstrappa finns med i denna version.

Den teoretiska delen kan med fördel göras om till en SISU-Lärgrupp.

Därför finns det en SISU del längst bak.

De finns även en förenklad version av träningsdagboken på hemsidan.

Lycka till!

Borlänge i november 2018  
PeO Gunnars  
SBF

# 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, det förebygger Du med denna bok där framgång och utveckling driver dig framåt.

## **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 tidsatt, du kan skriva dit fler 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 kommande sidor. Endast effektiv träning leder till uppsatta mål.

## **Träningsplanen**

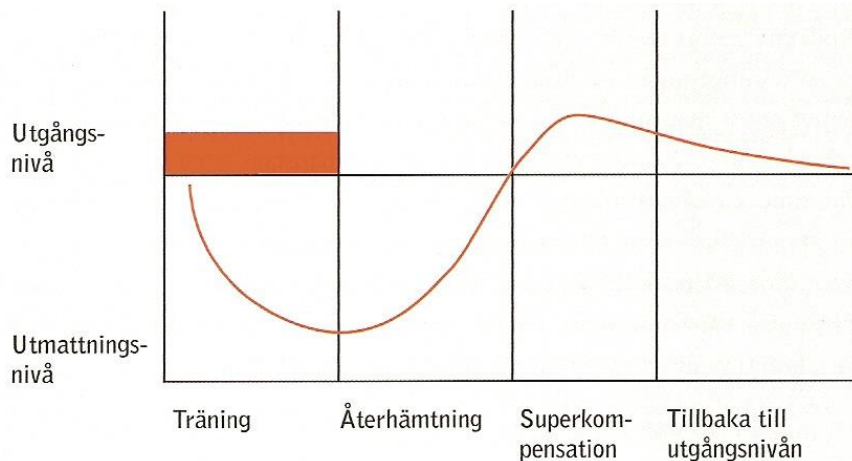
Nu är det dags att göra din egen träningsplan utifrån dina förutsättningar och beroende på vad du behöver träna för att nå målen. Se träningsläran.

## Träningslära

I detta kapitel skall vi kortfattat beskriva begreppet träning och vad som händer i kroppen när vi tränar.

**Träning** är något man gör upprepade gånger för att t ex bli bättre i att skjuta båge. Går man längre tillbaka och tittar på själva processen, handlar det om att förbereda kropp och hjärna för något man skall utsättas för. Det vi skall utsättas för är tävlingen. Just denna är viktig för den seriöst satsande. Kom ihåg att du tränar mer än du tävlar, för att uppnå toppresultat på tävlingarna skall din träning vara seriös.

**Vad händer när man tränar?** Om man otränad utför ett fysiskt arbete, t ex. börjar springa, kan man efteråt känna träningsvärk. Det som har hänt är, att aktiviteten har gjort att vi, lokalt i benen i detta fall, överansträngt oss. Det har blivit små bristningar i muskulaturen. Det är helt naturligt. Men då är det viktigt att kroppen måste få tid att reparera dessa små "skador". Under själva reparationen förstärks kroppens muskler, senor, ligament, etc så att vi bättre skall tåla samma påfrestning nästa gång vi tränar.



**Grunden för fysisk träning** är, att vi alltid skall anpassa träningen individuellt. Tränar man för hårt blir överansträngningen i nästa steg en skada. Vi känner smärta och en inflammation uppstår i det mest utsatta området. Kroppen måste också få tid att reparera sig för överansträngning. Tekniken blir också lidande av för mycket träning. Man kan "glida" in i en skjutning som man knappast alls har någon framgång med.

All **träning** skall alltså ge oss en utveckling i positiv riktning. Det gäller att utföra just den teknik man bestämt sig för, vi kan kalla den teknik A. Vid för hård träning kan den oönskade teknik B göra sig gällande. All den tidigare träningen med teknik A skadas av att man blandar tekniker (den orena skjutningen ger negativ träning). Kroppen måste vara förberedd att ta emot den träning du utsätter dig för.

Skjut hellre ett mindre antal pilar med rätt teknik än att du varierar skjuttekniker på grund av trötthet. Muskulaturen fungerar så att om vissa delar blir uttröttade går andra in. Helt naturligt! Men för oss blir tekniken en annan. Träna alltså med fräscha, utvilade muskler.

Det Koreanska skyttet bygger på att man är extremt förberedd fysiskt innan man börjar träna hårt med bågen, just för att inte få en teknik B.

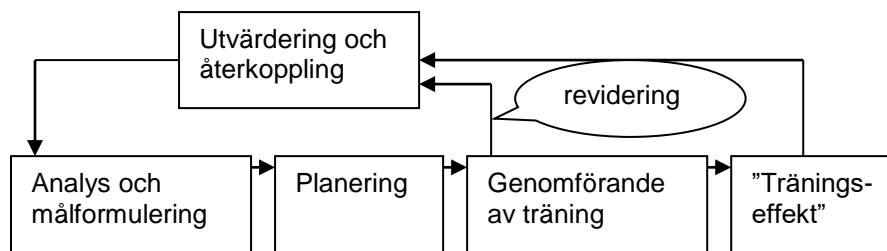
## Mera Träningslära

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 är det bågskyttetävlingen som är det vi ska utsättas för.

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 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.

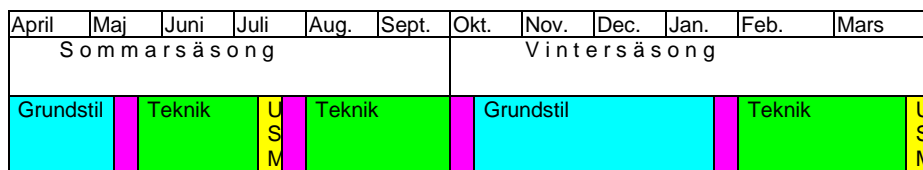
Var ALLTID positiv.

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 formtoppling 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 förstått även årsschemat längre i tid.

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

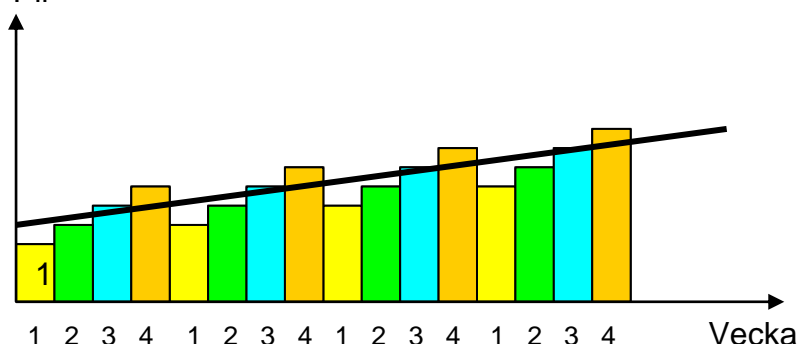


Fig. 3 Ett exempel på ett 4-veckorsperioders diagram

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-veckorsperioders planer.

Gör så här:

- Du utgår från den tid du har kvar efter 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.

Träningspasset delas t.ex. in i:

- Uppvärmning – töjning
- Skytte på korthåll utan tavla
- Träna aktuell träningsform, t.ex. grundstil, teknik, tävling, mängdträning
- Skytte på korthåll utan tavla
- Töjning och avslappning

Träningen skall vara rolig, utvecklande och stimulerande.

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

## Grenanalys

Allt man gör kan plockas ned i mindre delar. Det är vad man gör i grenanalysen. Vi skall här ge ett exempel på hur bågskytte kan se ut efter en uppdelning. Bilagan grenanalys finns på sidan 30

**Biomekaniskt**, hur jag ser ut i kroppen, förhållande mellan benen i kroppen, rörligheten över leder (kan förändras med hjälp av stretching), stora förändringar under uppväxten och framför allt i puberteten.

**Styrka**, det är viktigt att orka med sin båge på rätt sätt. Ett bra test är att försök hålla bågen i fullt drag under en minut. Om du kan det, utnyttjar du ca 50% av din maximala styrka när du skjuter. Det är nödvändigt att ha den marginalen för att bibehålla bästa teknik.

Den **allmänna styrkan** är också viktig att hålla efter. På sid. 11 finns träningsförslag.

**Uthållighet** eller kondition är viktig. Med en god kondition orkar du hålla efter alla faktorer som påverkar dig i skjutsituationen. Särskilt påverkas de mentala faktorerna positivt om du är i god fysisk form.

**Grundstilen** kallar vi hela skjutcykeln, alltså från och med det att du bestämt dig för att börja skjuta skottet (lägga fingrarna eller sätta releasen på strängen) till dess att skottet är helt genomfört. Du kan läsa mer om grundstilen i Coach Manual 1

**Tekniken** som just du arbetar med, dina speciella svårigheter eller det du just utvecklar.

Det kan alltså handla om en detalj t ex bågarmen.

**Mängdträning**. Har du förmågan att kunna skjuta pil efter pil på samma vis under en tävling? Är det svårt, kan en ökning av antalet skjutna pilar vara den specialträning som behövs.

**Tryggheten** i din närmiljö är en viktig grund för bra prestationer. Se över om du har störande förväntningar etc från dina närmaste. En diskussion med de berörda kan göra under. Föräldrar som vill ditt bästa kan ändå handla på fel sätt, så att det känns som en belastning.

**Självförtroendet** kan gå upp och ned beroende av vad som händer omkring oss.

De faktorer som styr självförtroendet kan du starkt påverka. Inställningen till hur du skall satsa och hur du skall agera i tävlingssituationen bestämmer du helt själv över.



**Koncentration** är av avgörande betydelse för hur du skall lyckas i bågskytte. Förmågan att kunna rikta all sin uppmärksamhet på det som skall göras, skjuta iväg en pil mot tavlans mitt, är just vad bågskytte handlar om. Dålig koncentration (splittrade tankar) är inkörsporten till många problem inom vår sport.

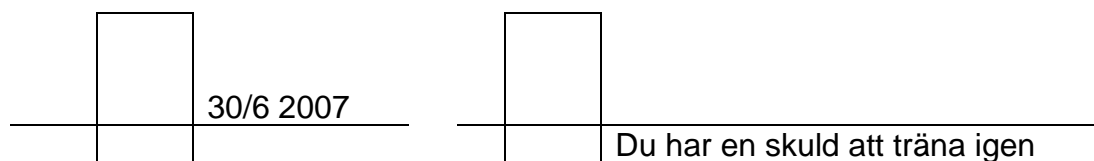
**Situation – tanke – handling** är det som påverkar oss mest i pressade situationer, att ändra negativa tankar till positiva framåt riktade tankar är mycket viktigt under tävlingar.

Ovanstående är en kort introduktion i vilka träningskvaliteter bågskyttet omfattar. Om du vill veta mer kan du kolla på SBF:s hemsida [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

### Din egen grenanalys gör du så här:

Fundera hur viktiga de olika faktorerna är för dig. Om du anser att du efter genomgång av biomekaniken bör träna mera stretching för att komma i linjering, så kan du uppskatta hur viktig den träningen är för dig. Om den biomekaniska stapeln är orörd gäller den som 100% (eller en person som har perfekt förhållande mellan över- och underarm samt perfekt rörlighet). Dra sedan en vågrät linje över stapeln på den nivå du anser passa för din status just nu.

Ex. Du tycker att du biomekaniskt måste förbättra dig med 25% (din egen eller med tränaren uppskattade mängden). Då får du följande:



Du bestämmer dig för att stretcha före och efter varje träning. Du avverkar ett extra stretchingpass varje lunch. Efter en tid mäter du vilken effekt träningen gett. Dra ev ett nytt streck. Därefter fortsätter träningen. OBS att träningsmängden är omöjlig att bestämma i förväg. Det handlar ju om just dig.

På samma sätt kan du göra med alla faktorerna i diagrammet på sidan 30. Du kan också hitta på egna delar som du anser saknas i förslaget.

Med denna metod får du en klarare överblick av vad du tränar.

## **Hur bra kan jag bli?**

Naturligtvis är det svårt att i förväg säga hur långt man kan gå inom bågskytte. Men så mycket vet vi att det är otroligt viktigt att ha en mycket bestämd inställning att jag skall bli bra.

Den uppfattningen är avgörande. Visst är det bra att ha viss talang. Men det räcker inte. Dessutom vet vi att många som i början legat längre ner i prislistorna kommit att bli mycket bra tack vare hård och viljeinriktad träning.

Vision är något av en dröm, ett önsketänkande eller en känsla av att jag kan bli bra bågskytt. Det är viktigt att ha visioner.

Mål är t ex en tävling man beslutat att vinna eller göra bra resultat i. Notera en över och undre gräns för resultat du bör kunna skjuta vid tävling. Den undre resultatgränsen bör vara låg.

Delmål är tävlingar eller träningar på vägen mot att nå målet. Vid dessa kan man testa om vissa uppgjorda taktiska planer håller. Jag vill kanske prova ett sätt att tänka under en tävling. Om det fungerar är det rätt, om inte får jag lägga om tankemönster.

## **Träningsplan**

När du gått genom all tid du har till förfogande, tittar du igenom träningsläran och grenanalysen. Efter detta börjar jobbet med träningsplaneringen. Det handlar om att ta med alla faktorer så att du får en helhet. Allt skall hänga ihop! Mentala träningen fungerar knappast om den enbart tränas hemma i kökssoffan. Den skall också vara med i den vanliga träningen och på jobbet eller i skolan.

## **Formkänsla**

Hur kändes träningen idag? Det skall du ge svar på genom att notera en siffra för formkänslan. Du bedömer hur träningen i sin helhet kändes.

Du har att välja mellan fem olika betyg:

- 5 träningen kändes mycket bra
- 4 träningen kändes ganska bra
- 3 träningen var godkänd
- 2 träningen orsakade mig vissa svårigheter
- 1 träningen gick dåligt

Man kan sedan rita en formkurva (känslomässig) och jämföra med de resultat som uppnåtts. Träning som ger en bra känsla ger oftast bra resultat.

Det är sedan intressant att i efterhand studera hur formkänslan varit under vissa perioder eller efter en längre tid. Det är sedan lättare att justera sin träning.

## Åtgärdslista

Har jag problem vid träning eller tävling kan jag ha en lista, nedtecknad eller i huvudet, som omfattar ett antal punkter över åtgärder jag kan vidta.

Exempel på en sådan lista (med plats för egna noteringar) som omfattar alternativa lösningar i stressade situationer:

När jag fegskjuter	Res upp dig och bestäm dig för att göra ett tufft jobb!
När pilarna sprider	a) Håll kvar bågen mot tavlan i skottet! b) Behåll siktbilden genom hela skottet!
Om jag blir nervös	a) jobba med utandningen och avslappningen b) Ge dig själv tuffa eller positiva tankar

## Träningsmodeller

Nu mera är bågskyttesporten en allround sport, vilket innebär att många skyttar vill hålla god form året runt. Många klarar också att skjuta bra året om. Men det finns en risk att det blir för mycket av det goda, dvs. man tävlar för mycket.

I de fall man vill utveckla sin teknik bör man ta en period under vilken man grundtränar ordentligt och eventuellt arbetar med den teknikdetalj som skall justeras. Här ett exempel hur man kan lägga upp sin träning:

### Grundträningsperiod

Normalt efter att höstens utomhustävlingar är slut.

Under denna tiden fram till april (januari för toppning till inomhus-SM) kan man ta itu med förbättring av den allmänna styrkan och konditionen. Skjutträningen skall handla om grundstil och teknikträning. Resultatkontroll ges underordnad betydelse.

**Konditionsträningen** är kanske viktigast att förbättra under perioden. Att träna upp sin uthållighet tar många år och därför gäller långsiktig planering.

Den effektivaste träningen gör man genom löpning och skidåkning. Om du simmar, cyklar eller promenerar måste du hålla på i betydligt längre pass.

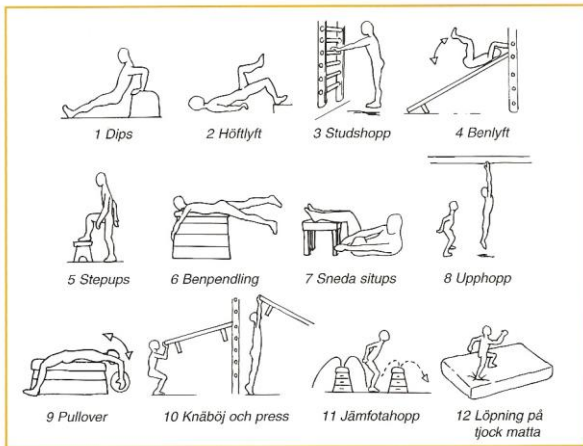
Ett bra konditionspass kan omfatta 30 minuters löpning eller simning 1 timme, cykel 1,5 timme, promenad 2 timmar.

Gör du två - tre sådana pass i veckan, kommer du att efter hand förbättra din kondition. Kom ihåg att intensiteten skall vara anpassad efter din form när du tränar.

**Allmän styrketräning** gör du för att bli starkare i hela kroppen. Bågskytte är ett ensidigt arbete, för att undvika skador och för att tåla hård träning med bågen bör du också hålla på med annan fysträning.

Den träningen handlar om gymnastik med kroppen som belastning, skivstång med lätta vikter eller hantlar.

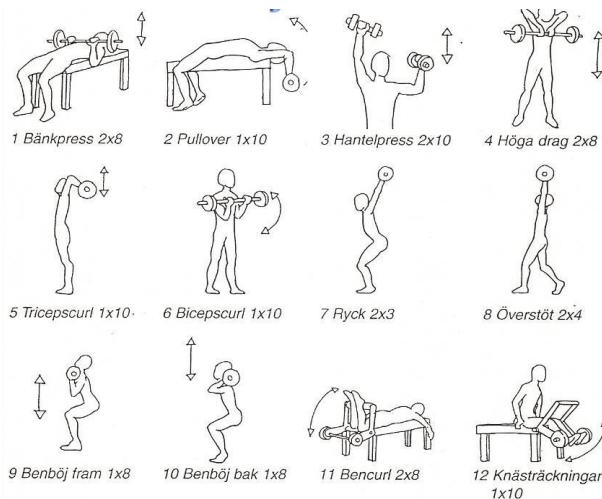
Här måste en varning in för att alltför hård styrketräning kan ge sämre finmotorisk känsla (du har svårt att inom dig uppfatta var den rätta känslan finns).



Exempel på styrkecirkel med redskap



Exempel på styrkecirkel utan redskap



Exempel på stationsträning i styrkemaskiner, 2-3 set x 8-12 reps

**Skjutningen** bör som sagt handla mycket om grundstil. En utmärkt metod är att på mycket kort håll, utan tavla, arbeta igenom sin teknik om och om igen.

Det kan du kanske göra hemma i huset eller lägenheten

Det finns tavelunderlag (buttar) att köpa som är skräpfria, tar liten plats och är lätta att ta fram och plocka undan.

Vad du ska justera på din skjutteknik diskuterar du med din tränare eller skyttekompis.

Antal skjutpass bör vara tre per vecka. Ju mer du tränar på korthåll utan tavla ju mer förbättrar du din skjutteknik. Det är vanligt att skyttar efter utomhussäsongen känner att det skall bli skönt att komma in. Man skjuter mycket höga resultat i början av inomhussäsongen. Men allteftersom inomhusperioden fortskrider, uppkommer fler och fler mentala problem. Anledningarna kan vara flera men ett av skälen är att inomhusskyttet handlar om att skjuta i mitten hela tiden, ingen störande vind, ingen avståndsbedömning, få yttre störande faktorer.

Denna omständighet gör att man under skjutningen får mer tid på sig att fundera över vad man gör. Även den som normalt har bra koncentration, nöter på dess grund under en lång inomhussäsong.

Inomhusskjutningen kan alltså vara både nyttig och riskfylld. Det är därför mycket viktigt att du under denna period varierar din träning på ett roligt och givande sätt.

**Mentala träningen** handlar nu för de flesta om att lära sig grunderna: andning, avslappning, målbilder, självförtroende, etc.

Den mentala träningen skall finnas med i tanken vid all annan träning, då blir den integrerad i hela ditt bågskytte. Det är mycket viktigt att du alltid tänker att du kan bli bra.

**Specialträningsperioden** (Eller övergångsperioden mellan grundträning och tävlingsperioden.)

Nu börjar någon eller några månaders anpassning (den kortare tiden gäller för specialtoppning inför t ex inomhus-SM) till den viktiga tävlingsperioden. Det är nu du skall börja anpassa dig till tävlingsmiljön. Ha delmål för att via dessa fortsätta att justera träning och tankar inför det som komma skall.

Träningen går alltmer ut på att skjuta precision. Du trimmar och räknar poäng, tävlar med kompisar för att på så vis vänja dig vid att prestera under stress. Det är bra att ha en flytande övergång från träning till tävling. En alltför "skyddad träning" gör dig sårbar i tävlingens mer stressande miljö.

Konditionsträningen håller du igång. Men kanske minskar du till två pass per vecka. Allmänna styrkan minskas betydligt. Du kör kanske ett pass per vecka och då relativt lätt träning.

Skjutningen ökas till fyra, fem eller sex dagar i veckan (beroende på vilket mål du satt upp). Passen handlar alltmer om att skjuta ronder, anpassa sig till det som skall gälla i tävlingarna.

Mängdträning förs in allt mer för att bättra på styrkan och tuffheten.

Mentala träningen handlar nu om hur du skall agera i tävlingssituationen. Du skall ha som mål att alltid själv ha kontrollen över dig själv. Gör upp en plan inför varje tävling, en plan som beskriver hur du skall agera och tänka under skjutning och vila.

### **Tävlingssäsongen**

Om allt går efter planerna skall du bli allt bättre. Mycket av grunden är nu lagd. En viktig skillnad är att du nu skall låta dagsformen styra din träning allt mer. Känner du att det behövs ett hårt mängdträningsspass, kör det! Vill du köra ett "njutpass", gör det! Arbeta in en känsla av att det skall bli intressant och roligt att åka till tävlingen. Du har mängder av omständigheter att lära och ta reda på.

Har det gått dåligt en tid, prova annan typ av träning. Försök att analysera genom Träningsnoteringar, hur du tränat, hur din form varit och varför du hamnat i en svacka.

Konditionsträningen skall du underhålla. Normalt tränar man kortare pass och lättare träning under tävlingssäsongen. Tävlingarna ger en hel del träning i sig.

Uppladdning inför en tävling kan göras på många olika sätt. Det är du som skall ha fantasi och kunskap att lägga upp den uppladdning som passar dig bäst. Det kan vara så att du alltid vill göra på samma sätt inför alla tävlingar.

Medan andra vill variera. Det finns exempel på alla varianter. Om man känner sig osäker, kan det vara bra att köra ett tufft mängdträningsspass nära inpå tävlingen. Det kan också vara bra att köra ett tufft löppass.

Triggers är en tanke på något som skall utlösa skottet. Du kan t ex tänka på fullföljet under det att går in i tavlan och söker siktbild och perfekt balans. Genom att ha en eller flera triggers får du en bra försäkring om det börjar bli svårt att skjuta iväg skottet.

### **Materieltrimning**

För att få bästa möjliga uppfattning om hur det går till att trimma, ber vi dig studera SBF:s häfte Bågskyttens materiel och Coach´s manual del 2.

I träningsdagboken noterar du bara de inställningar din båge har och vilka pilar du skjuter med. Den först beskrivna utrustningen kan du kalla A. Gör du sedan förändringar döper du utrustningarna eller inställningarna i alfabetisk ordning A, B, C, etc.

### **Analys**

När du vill kan och skall du gå in i TD2000 och göra analyser. Alltså titta igenom vad din träning ger. I boken finns ett par analys-scheman som du kan använda.

Prickar du i analys-schemat in hur din träning och din känsla varit och sammanbinder dessa, får du kurvor som borde ge dig viss information om varför det gick som det gick. TD 2000 finns som en Excel fil på hemsidan där kurvornas visas automatiskt.

Om hård träning visar vissa svackor, kan det efter en tid visa sig resultera i en mycket bra grund för senare toppar. All hård träning är nedbrytande (både vävnadsmässigt i kroppen och mentalt i "knoppen").

De kunskaper du fått efter en tids-, eller flera års träning, skall sedan ligga till grund för hur din framtida träning skall planeras.

**Lycka till med din träning!**

## Så här skall du fylla i din träningsdagbok

Börja med skjutillfällena därefter prioriterar du utifrån din analys vad Du behöver träna dessa träningstillfällen. Här gäller det att vara realistisk och ärlig mot sig själv.

### Träningsplan

Vecka nr				
Pilar totalt	plan	Styrketräning	plan	
	verkl		verkl	
Skjutillfällen	plan	Mental träning	plan	
	verkl		verkl	
Mängdträning	plan	Fysisk träning	plan	
	verkl		verkl	
Grundstil	plan	Allmän styrka	plan	
	verkl		verkl	
Teknik	plan			
	verkl			
Materieltest	Skall utföras efter varje förändring i skjutmaterialet och efter varje skjutstilsförändring			
Avståndsbedömning	Skaffa en billig avståndsmätare och träma			
Uppföljning av plan	Ofta i början och när skytten ej har uppnått puberteten			
Testtävling	Tävlingslika			
Form (1 – 10)				
Testtävling				
Form (1 – 10)				
Huvudtävling				
Form (1 – 10)				

På sidorna med träningsnoteringar finns det ett antal rader (varje rad kan motsvara ett träningspass). Raderna är sedan indelade i kolumner:

Datum	Plats	Träningsstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser
10/5	Aspvik	Mängd	30p/5m, 100 pil/50m	130	4	Bra känsla +21, blåst från vä

Du fyller i de rutor som du har nytta av i den kommande analysen.

Det viktigaste är att fylla i vilken typ av träning du gjort och hur. Notera även alla förändringar som görs på din utrustning. Det att notera antal pilar skall vara ett positivt sätt att få en uppfattning om hur många skott man avlossat. Ibland har man hört att skyttar känt sig pressade av att man skjutit för få pilar. Man skjuter då ett "överantal" för att bättra på statistiken. Ett sådant beteende skadar både skytten och statistiken, den som du skall ha nytta av.

### Råd i samband med träning och tävling

Vid all träning och tävling starta med en ordentlig uppvärmning och gör några töjningsövningar (se förslag till uppvärmning på sista sidan) - tänk ut några bestämda, positiva tankar som du använder under skjutningen - börja din träning på korta avstånd, utan tavla, var bestämd, skjut igenom skotten tills du har ett bra "flyt" - utför aktuell skjutträning - upprepa korthållsskjutningen - gör några töjningsövningar - avsluta med massage.

**TRÄNA ALDRIG NÄR DU ÄR SJUK!**

## Förslag till träningsprogram

Ingen tränare kan ge annat än allmänna riktlinjer för hur du skall träna. Därför måste du själv utforma ditt träningsprogram efter dina förutsättningar.

Nedanstående moment bör ingå i ett väl genomtänkt träningsprogram om du vill förbättra din skjutning och uppnå formtoppar vid önskade tidpunkter.

### Grundträningsperiod

*(Oktober - mars för utomhuskytte)*

- ◆ Konditionsträning 2-3 ggr per vecka
- ◆ Allmän styrketräning 1-2 ggr per vecka
- ◆ Skjutträning 2-3 ggr per vecka (inleds med träning av grundstilen). Under periodens senare del förlängs träningspassen och kompletteras allt mer med skjutning mot tavla på aktuella skjutavstånd.
- ◆ Specialstyrketräning 1-2 ggr per vecka (kan utformas som mängdträning).

### Specialträningsperiod

*(Ca två månader före den viktigaste tävlingen)*

- ◆ Underhåll av grundkondition
- ◆ Specialstyrketräning
  - a) mängdträning
  - b) syreskuldsträning (ca två månader före önskad formtopp)
- ◆ Teknikträning
- ◆ Trimning av utrustning
- ◆ Koncentrationsträning (avskärmande av omgivning)
- ◆ Psykisk träning (bemästrande av tävlingspress)

### Tävlingsperiod

- ◆ Underhåll av grundkondition
- ◆ Underhåll av specialstyrka
- ◆ Underhåll av grundstil (tränas omedelbart efter tävling)
- ◆ Kontroll av siktbild
- ◆ Mental träning
- ◆ Underhåll av utrustning



## Specialträningsperiod

### Program för första delen av perioden

Måndag	Konditionsträning.
Tisdag	Skjutträning (teknik ca 70 pilar med observatör). Avsluta med syreskuldsträning.
Onsdag	Mängdträning, ca 120 pilar.
Torsdag	Konditionsträning.
Fredag	Skjutträning (tisdagens program).
Lördag	Vila.
Söndag	Materielkontroll (omkretsskjutning ca 70 pilar).

### Program for näst sista veckan

Måndag	Konditionsträning.
Tisdag	Mängdträning/mental kontroll (ca 120 pilar).
Onsdag	Mängd- och syreskuldsträning (ca 120 pilar).
Torsdag	Konditionsträning.
Fredag	Skjutträning (teknik ca 70 pilar med observatör). Avsluta med syreskuldsträning.
Lördag	Materielöversyn med test (ca 90 pilar).
Söndag	Tränings- eller testtävling. Kontrollera skjutrytmen med tidur eller mentometer.

### Program för sista veckan (uppladdning)

Måndag	Konditionsträning
Tisdag	Skjutträning (mängd och grundstil ca 120 pilar).
Onsdag	Skjutträning (mängd och grundstil ca 150 pilar).
Torsdag	Eventuellt lätt skjutning (ca 50 pilar). (Ät kolhydratrik mat fram till tävlingsdagen.)
Fredag	Tävlingsförberedelser och lätt skjutning
Lördag	Vila.
Söndag	Tävling.

# Utvecklingstrappa bågskytte

Version 4.0

2018-01-29

## Förord

Svenska Bågskytteförbundets vision är formulerad på följande vis:

### ***Bågskytte för alla överallt alltid.***

Målsättningen för elitverksamheten är att i det olympiska och paralympiska skyttet ha medaljmöjligheter vid framtida Olympiska spel(OS) och Paralympics. För övriga grenar är målsättningen att fortsätta vara en världsledande nation i fält, 3D och compound tavla.

Svenska bågskytteförbundets verksamhet styrs av följande värderingar:

### ***Fokuserad kraft i glädje och gemenskap.***

Svenska Bågskytteförbundets utvecklingstrappa beskriver vilka kunskaper och egenskaper en bågskytt bör ta till sig på vägen från nybörjare till elitbågskytt. Det finns inga genvägar till målsättningen, nämnd ovan, det är idag otroligt svårt att överhuvudtaget kvalificera sig till OS/Paralympics och att behålla världsledande ställning kräver också mycket av oss alla.

I Svenska Bågskytteförbundets olika utbildningar får ledare inom svenskt bågskytte kunskap om hur de nödvändiga färdigheterna kan läras ut. Utvecklingstrappan och de olika utbildningsmaterialen är tillsammans med det övriga innehållet i Svenska Bågskytteförbundets utbildningar utomordentligt viktiga i försöken att nå de mål svenskt bågskytte satt för sin verksamhet.

Arbetet inom svenskt bågskytte ska också präglas av svensk idrotts gemensamma program "Idrotten vill", som antogs vid RF-stämman 2005. Där sägs

*"Vi utformar vår idrott så att alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet."*

Vår utvecklingstrappa bygger på Grunden är hämtad dels från den kanadensiska modellen för utveckling, Long-Term-Atlet- Development (LTAD) (Ford et. al., 2011; Baylie et. al, 2005)

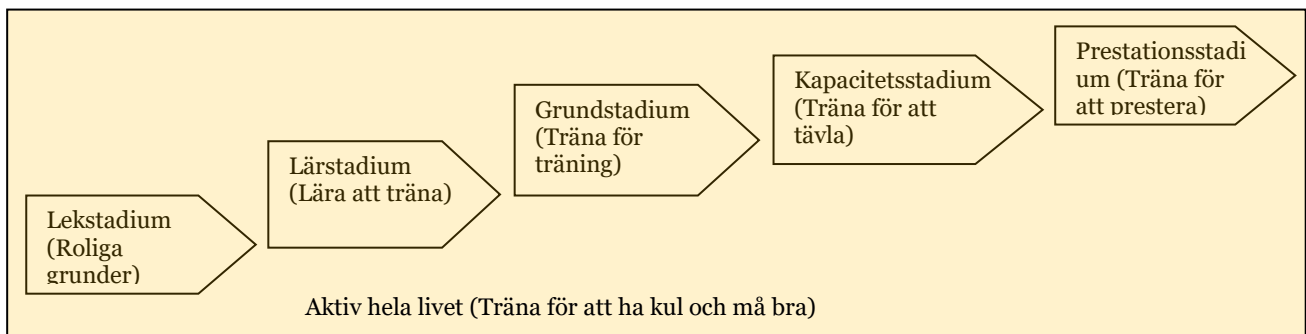
Stockholm den 29 januari 2018  
SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET  
Styrelsen

## Utvecklingstrappans syfte

En utvecklingstrappa för bågskytte syftar till att på bästa sätt 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. 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 som innebär att vi tränar för hela livet med bågskyttet som grund.

## Utvecklingsfaser

Svenska Bågskytteförbundets utvecklingstrappa följer den en utvecklingsmodell för idrottare som numera är vedertagen inom svensk toppidrott. Bågskyttesportens utvecklingstrappa innehåller sex faser:



Faserna beskriver en ”idealbild” av en bågskytts utveckling. Verkligheten ser ofta annorlunda ut och för en enskild individ finns det alltid variationer. Utvecklingstrappan utgår från att man börjar skjuta pilbåge efter förskoleåldern. De flesta bågskytteföreningar i Sverige erbjuder tyvärr inte verksamhet före lågstadieålder, av utrymmes- och säkerhetsskäl, det är dock inte ett hinder för utveckling av svenskt bågskytte då barnen med fördel kan ägna sig åt annan idrott. Förutsättningarna för bågskytteutbildningen präglas i hög grad av hur väl barnen tillägnat sig centrala motoriska och rörelsefärdigheter under den tidigare barndomen. Mer eller mindre är de faser som utvecklingstrappan anger identiska med de faser som en vuxen nybörjare behöver ta sig i genom i sin utveckling, även om tiden som ägnas varje fas förstås kan vara annorlunda. Det är väl känt att under uppväxten varierar utvecklingen mellan enskilda barn. Skillnaden mellan två barn med samma kronologiska ålder kan vara fem år i biologisk ålder. Generellt är utvecklingen snabbare för flickor än för pojkar. Det bedöms därför som en fördel om de yngsta utövarna har en bakgrund i exempelvis gymnastik vilket väl kompenserar det faktum att de kanske är litet äldre när de hittar till bågskyttesporten. Därmed inte sagt att vi inte ska ta emot unga nyfikna skyttar, det naturliga stället att pröva sina vingar som Legolas, Robin Hood, Katniss eller annan superbågskytte är givetvis hos bågskytteklubben.

Alla som skjuter pilbåge ska göra det med glädje, varför man måste lägga svårighetsgraden så att den utvecklar och inte hindrar skytten. Exempelvis får ingen lämna våra skjutlokaler gråtande för att de inte klarar av det vi normalt kallar Guldskräck, är det ett problem så ska tränaren lösa det med de hjälpmedel som finns, klicker, annan bågtyp mm.

Hur länge man stannar i respektive fas varierar också i en så komplex och individrelaterad idrott som bågskytte, där koordinationen är av stor betydelse och påverkas av hur individen växer. Generellt är bedömningen att i princip alla svenska bågskytter ligger ett antal år efter utvecklingstrappans fasindelning från den internationella kadettåldern, 16-17 år, och uppåt jämfört med de Olympiskt ledande nationerna då de ordnar sin idrott med andra resurser än vi kan i vår ideella föreningsmiljö. Vilken fas individen befinner sig i beror oftast inte på kronologisk ålder utan på hans eller hennes intellektuella, fysiska, sociala och känslomässiga utvecklingsnivå samt på de bågskyttekunskaper som finns. Utvecklingstrappan kan inte användas för att placera in en enskild bågskytt i en speciell fas efter dennes ålder. Det är tränarens uppgift att möta varje individ där han eller hon i verkligheten befinner sig och inte utifrån indikationer i ett policydokument. Ovanstående illustrerar den brist på precision som det medför att arbeta med kronologisk ålder som indelningsgrund. Samtidigt utgår centrala indelningar som till exempel skolsystemet och tävlingsklasser från kronologisk ålder eftersom det är svårt att utan stora kostnader använda en annan princip. Av den anledningen presenterar vi nedan ungefärliga åldrar för de olika faserna. Lagg märke till att det här är frågan om en tänkt ideal utveckling och att avvikelser på flera år är helt normala.

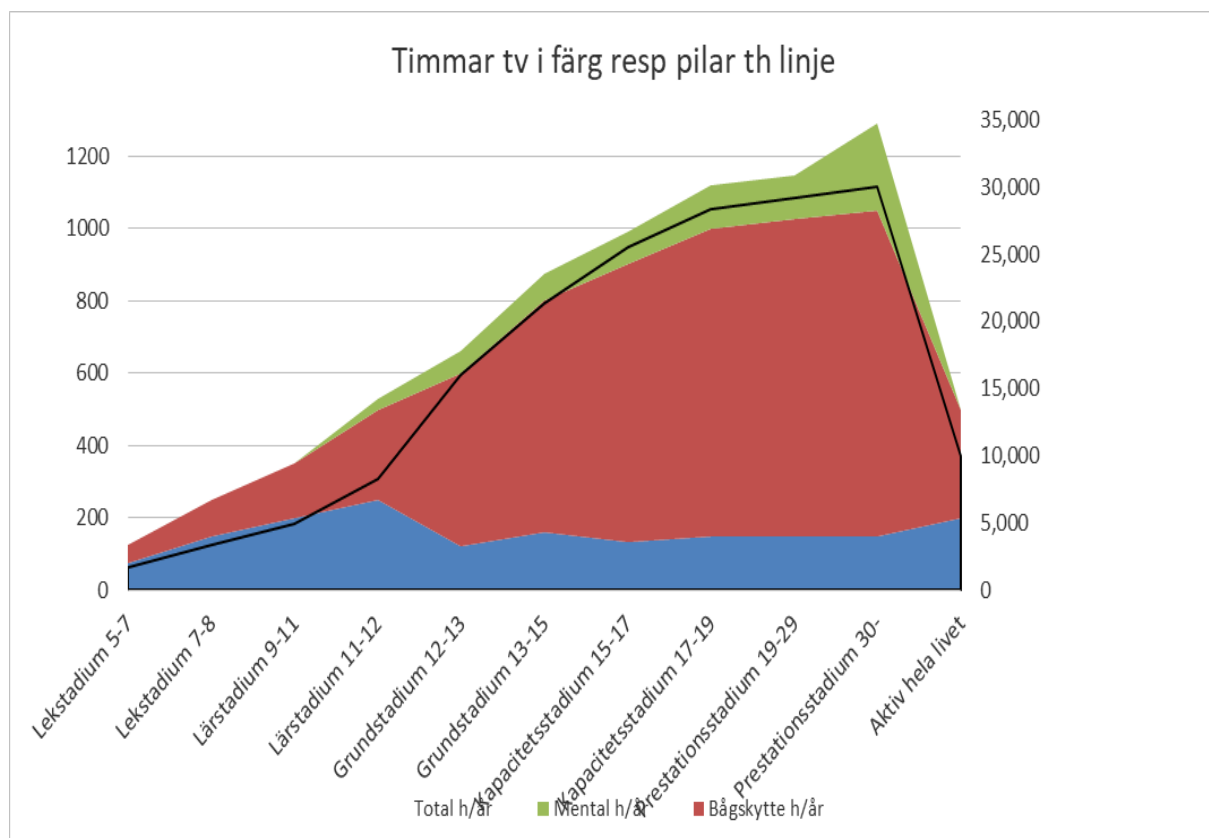
Modern forskning, Eriksson, har visat på att det tar mer än 10 000 timmar av träning (och då räknas inte in den tiden som man ”tänker” eller transporteras på/för sin idrott) att nå världsklass, oavsett om det gäller idrott, hantverk eller konstnärlig verksamhet. När det gäller idrott har det säkert de senaste åren ökat på ytterligare då

professionaliseringen ökar alltmer, vilket gör att de bästa utnyttjar både fritid och "arbetstid" för att nå sin absoluta toppnivå.

## Ungefärliga åldrar för utvecklingstrappans faser

Fas	Åldrar	Tävlingsklasser
Lekstadium	5-8	
Lärstadium	9-11	10 och 13
Grundstadium	12-15	13 och 16
Kapacitetsstadium	16-18	16, 21 och Elit
Prestationsstadium	19-	16, 21 och Elit
Aktiv hela livet	5-99	10, 13, 16, 21, Elit, 50 och 60

För mer detaljerad beskrivning över träningsmängd och innehåll se bilaga 2 i detta dokument



# Lekstadium(Roliga grunder/Aktiv bågskyttestart)

För mer detaljerad beskrivning över träningsmängd och innehåll se bilaga 2 i detta dokument

## Mål - Övergripande

Bågskytteklubben ska vara den naturliga platsen för alla bågskytteintresserade barn att prova bågskytte. Därmed inte sagt att vi från denna ålder ska driva utveckling av tävlingsskyttar.

Träningsmoment som kan genomföras: grundläggande bågskytteteknik, säkerhet. Centrala rörelse- och motoriska färdigheter: Balans, koordination, rörlighet, styrka  
Idrottspsykologiska färdigheter: Koncentration, minne, självkontroll, att vinna och förlora  
De som provar bågskytte i denna ålder kan mycket väl vara sådana som lämnar oss ganska snart men det ska i så fall ske med en positiv bild av bågskyttet.

## Riktlinjer

Fysisk aktivitet upp till en(1) timme om dagen.  
Spontanidrott ska uppmuntras.  
Bågskytteträning med mjuka pilbågar och korta avstånd och stora tavlor. Lekar som tränar rörlighet, koordination, snabbhet och balans under lustfyllda former. Gruppundervisning. Glädje

## Annan träning

Barnen bör delta i andra aktiviteter och även i övrigt ha ett rörligt liv. Övningar med ex balansboll. Styrkeövningar med egen kroppsvikt.

## Social träning och etik

Kunna genomföra träningstävlingar och förstå pilbedömning och protokollföring

## Hur går det?

Robin Hood-skola för de allra minsta och "Arrow and Feathers"- märken, 1 km på 8 min

## Tränare

Steg 1, noggrann planering av lektionerna och terminen viktig. Kommunikation med föräldrar viktig.

## Tävling

För de som så önskar, efter en kortare tid, deltagande i tävling i grannskapet.

## Utrustning och lokal

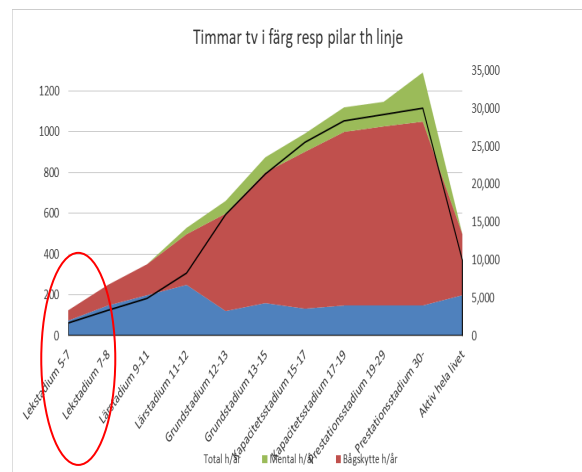
Bågskyttelokal eller gymnastiksal med utrustning för lekar, plats för föräldrar som vi önskar tar aktiv del i bågskyttet som instruktörer eller skyttar för att det ger dem kunskap att stödja barnet framöver. Lugn miljö utan störningar från andra grupper.

### Möjligheter som bör beaktas

- Balans
- Koordination
- Rörelseglädje och motorik
- Rumsuppfattning
- Timing

### Tänk på detta

- Finns rätt utrustning och plats?
- Har ni ledare?
- Kan barnen träna på egen hand?
- Får barnen ha kul?
- När barnen att hämta sina pilar?



# Lärstadium (Lära att träna/Bågskyttegrunder)

För mer detaljerad beskrivning över träningsmängd och innehåll se bilaga 2 i detta dokument

## Mål - Övergripande

Behärska basteknik  
Goda träningsvanor

## Riktlinjer

Prioritera långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat, mjuka bågar.  
Lekfulla träningsformer  
Utveckla förmåga att planera, ta ansvar, fatta beslut, reflektera. Lära sig goda vanor såsom att komma i tid, rätt utrustning och plats.

## Annan träning

Fysträning med systematik

## Social träning och etik

Korrekt uppträdande på tävling och träning

## Hur går det?

"Arrow and Feathers", Stjärndiplomet och 7\*7\*7, 2 km på 16 min

## Tränare

Steg 2, noggrann planering av lektionerna och terminen viktig. Kommunikation med föräldrar och bågskytt viktigt. Inledande utvecklingssamtal.

## Tävling

Lokala och regionala tävlingar och nationella tävlingar i närområdet. Viktigt att inte fokusera på resultat utan "hur". Enkel periodisering(ett mål)

## Utrustning och lokal

Bågskyttelokal eller gymnastiksal med utrustning för lekar, plats för föräldrar(som vi önskar tar aktiv del i bågskyttet som instruktörer eller skyttar för att det ger dem kunskap att stödja barnet framöver), videomöjlighet.

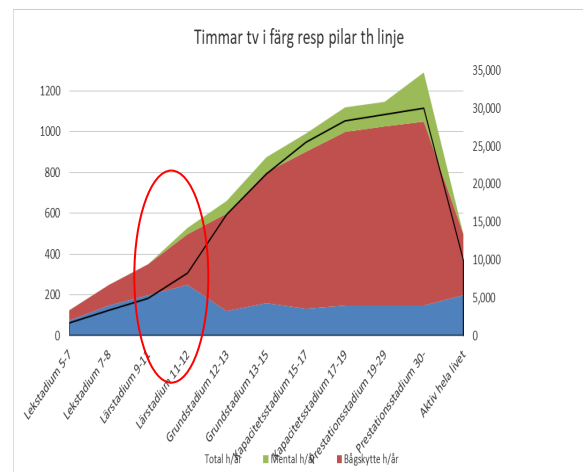
Lugn miljö utan störningar från andra grupper.

### Möjligheter som bör beaktas

- Kroppskontroll, rörelseträning, motorik
- Balans
- Koncentration
- Styrka
- Motivation för träning(eller rättare ta inte bort motivation...)

### Tänk på detta

- Finns rätt utrustning och plats?
- Har ni ledare?
- Växer barnen, tänk på draglängd vs bågstyrka
- Får barnen ha kul?
- "Prehabträning"



# Grundstadium (Träna för träning/bågskytteträna)

För mer detaljerad beskrivning över träningsmängd och innehåll se bilaga 2 i detta dokument

## Mål - Övergripande

Utveckla, befästa och förfina skjutteknik och taktik.  
Automatisering av rörelser. Stärka mental förmåga  
Utveckla bågskyttespecifik rörlighet, styrka och uthållighet.  
Kunna använda och anpassa kunskaper i olika tävlingssituationer  
Kunna hantera sömn och vila, kost, uppvärmning, förberedelse för tävling, återhämtning.

## Riktlinjer

Prioritera långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat  
Individuell tränings- och tävlingsplanering.  
Träningsdagbok.  
En självständig, ansvarsfull idrottare med förmåga att möta och anpassa sig i olika situationer.  
Korrekt uppträdande på tävling och träning

## Annan träning

Fys- och konditionsträning med systematik

## Social träning och etik

Forma "träningsgrupper"  
Utbildning i dopingregler  
Klubbdomarutbildning  
Tävlingsfunktionär

## Idrottspsykologisk träning

Målsättning och ambition  
Spänningsreglering, ansträngning och intensitet  
Fokusering, Självförtroende  
Imagery, Inre samtal

## Hur går det?

Arrow and feathers, 7\*7\*7, 60 sek, 3 km på 24 min  
Regionalt träningsläger med nationellt testprogram från 14 år

## Tränare

Bågskyttetränare: Steg 2, flera kompetenser nödvändiga:  
helhetsansvarig för integrerat stöd,  
bågskytteinstruktör, fystränare, mental tränare, sjukgymnast, läkare.  
Individualiserad planering. Regelbundna utvecklingssamtal.

## Tävling

Huvudsyftet med tävlingar är att utvecklas och att lära sig att tävla.  
Undvik resultatfokus!

Lokala, regionala och nationella tävlingar och mästerskap, åk inte långt om det finns tävling i närområdet.

Utlandstävlingar på "rätt nivå"

(utvecklingstävlingar)

Enkel periodisering

Planering med "träningstävlingar" och 10-15 tävlingar per säsong.

## Utrustning och lokal

Bågskyttelokal eller gymnastiksal med utrustning för teknikutövning, speglar och video.

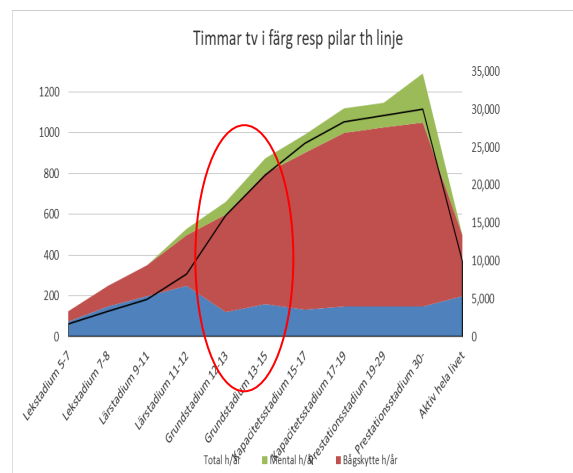
Lugn miljö men gärna blandning med andra grupper för medhörning.

### Möjligheter som bör beaktas

- Kraft- och tidsdifferentiering
- Individuell stil
- Styrka
- Koncentration

### Tänk på detta

- Finns rätt utrustning och plats?
- Vad är målet för bågskytten?
- Finns tillräckliga träningsmöjligheter?



# Kapacitetsstadium (Träna tävling eller för motion och välbefinnande)

För mer detaljerad beskrivning över träningsmängd och innehåll se Michail Tonkonogis Den Olympiska bågskyttens kravprofil (den fysiska delen)

## Mål – Övergripande

Att bygga upp visionen av att bli en bågskytt på internationell toppnivå  
Förbereda för inträde i topp- och talangsatsningar  
Utveckla förmåga att hålla jämn, hög nivå med bibehållet fokus på långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga framgångar.  
Utveckla sin teknik och metod med tillämpning i tävlingsituationer  
Optimera fysiska förutsättningar för prestation  
Framgångsrikt hantera sömn och vila, kost, uppvärmning, förberedelse för tävling, återhämtning.  
Bemästra mentala förberedelser för framgångsrik prestation på tävling och träning  
Lyckade övergångar till nya livssituationer: Eget hem, flytt till annan ort, utbildning/arbete etc

## Riktlinjer

Prioritera långsiktig utveckling framför kortsiktig  
Internationella erfarenheter av träning och tävling  
Använd evidensbaserad idrottsvetenskaplig kunskap för att optimera skyttens utveckling som individ  
Individuell tränings- och säsongspanering.  
Träningsdagbok. Elitriktade träningsgrupper på klubb- eller regional nivå för att skapa framgång och dynamik i vardagsträningen. Nationella träningsläger.

## Annan träning

Fys- och konditionsträning med systematik, minst 2-3 pass i veckan.  
Tester enligt kravprofil

## Social träning och etik

Domarutbildning, Barn & Ungdomsledarutbildning  
Förebild för yngre bågskyttar  
Följa SOK:s och RF:s riktlinjer för kost och kosttillskott.

## Idrottspsykologisk träning

Avancerad mental träning integrerad i träningen.  
Idrottaren ska utveckla emotionell mognad och ett självständigt, ”vuxet” förhållningssätt med ändamålsenlig attityd till sitt idrottande:  
Beslutsamhet, Initiativ, Mod, Självdisciplin  
Konsekvent handlande, mental motståndskraft och uthållighet. Vilja att vinna, stark förmåga att koncentrera sig och fokusera, självförtroende, emotionell balans. Anpassning till oväntade omständigheter Precision och säkerhet i utförandet.  
Blockera negativa tankar

## Hur går det?

7\*7\*7, 60 sek, 10\*10, 4 km på 32 min

Successiv ökad dragvikt till mål för tävlingsprestation. Minimikrav för fysisk prestationsförmåga. 3-4 träningsläger per säsong. Regionala och nationella träningsläger/helger.

## Tränare

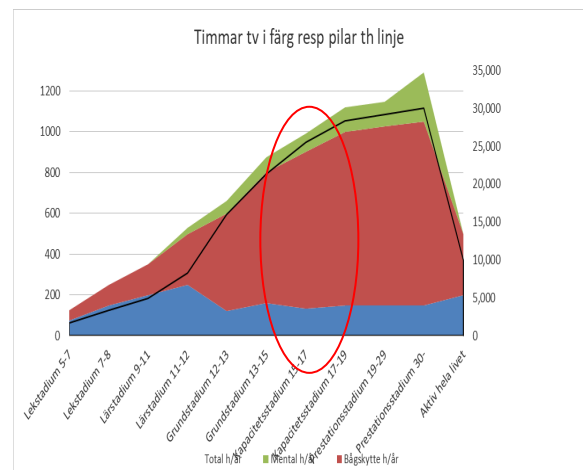
Kvalificerad bågskytte tränare, med professionell utbildning, HTU, och erfarenhet, med kontinuerliga möjligheter till kompetensutveckling på nationell och internationell nivå. Idrottarens träning planeras och hanteras inom ramen för någon typ av integrerad stödgrupp med en huvudansvarig och tydligt definierade ansvarsområden. Former för ständigt pågående kommunikation med fokus på alla faktorer som har betydelse för idrottarens utveckling.

## Tävling

Bågskyttens egen säsongspanering bestämmer målsättningen för varje tävling: Träning och utveckling, kvalificering, toppprestation.  
Tävlingar bör fokusera utveckling och inte enbart handla om att jaga poäng eller kvalificering.  
Både junior- och seniortävlingar. Lokala, regionala och nationella tävlingar och mästerskap.  
NUM, JEM, JVM, EJC, nationella kvalificeringstävlingar. Enkel periodisering

## Utrustning och lokal

Bågskyttelokal eller gymnastiksal med utrustning för tekniktträning, speglar och video.  
Möjlighet att träna långhåll även vintertid.  
Lugn miljö men gärna blandning med andra grupper för medhörning.





# Prestationsstadium(Träna för att prestera)

## Mål - Övergripande

Helhjärtad, långsiktig satsning på bågskytte på landslagsnivå  
Internationell toppnivå  
Klara att konsekvent leverera planerade högnivåprestationer  
Förmåga till anpassning till förändring och ständigt förändrad kravbild  
Mål i början: ?  
Mål i senare delen: Medaljer på internationella mästerskap  
En fungerande helhet av tävling, träning, privatliv, studier och arbete  
Förberedelse för livet efter elitsatsningen

## Riktlinjer

Mycket träning organiseras i förbundsregi  
Evidensbaserad idrottsvetenskaplig kunskap används för att optimera bågskyttens utveckling som individ och undvika skador  
Individuell tränings- och säsongspanering.  
Träningsdagbok.  
Dynamisk planering för att hantera risker för fysisk eller psykisk utbrändhet

## Annan träning

I enlighet med individuellt träningsprogram  
Test ca 4 tillfällen/år

## Social träning och etik

Upprätthålla personlig integritet och kunna representera bågskyttesporten och Sverige på ett bra sätt, mediaträning och individuella avtal med SBF

## Idrottspsykologisk träning

Emotionellt och mentalt självständig individ  
Kontinuerlig förbättring av det mentala träningsprogrammet. Självförtroende, tävlingsförmåga, gilla att vara bäst.

## Hur går det?

I enlighet med individuella träningsprogram.

## Tränare

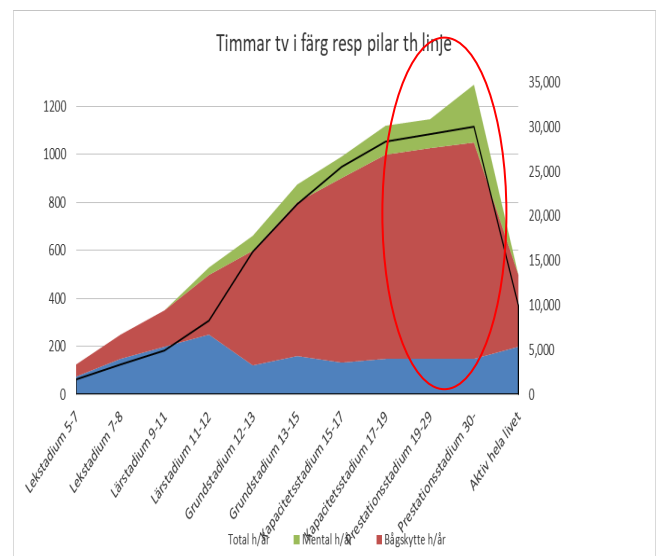
Kvalificerad bågskyttetränare, HTU, med professionell utbildning och erfarenhet med kontinuerliga möjligheter till kompetensutveckling på nationell och internationell nivå.  
Förbundskaptenen är huvudcoach för landslagsskyttar och leder det integrerade stödteamet för varje individ och arbetet för övriga tränare och ledare  
Former för ständigt pågående kommunikation med fokus på alla faktorer som har betydelse för idrottarens utveckling.

## Tävling

Målet är att vinna medaljer på internationella mästerskapstävlingar  
Tävlandet utgörs i stor utsträckning av landslagets tävlingsprogram  
Ett mycket stort inslag av utrikes resor och vistelse borta från hemmet  
Enkel, dubbel, trippel eller multipel periodisering

## Utrustning och lokal

Bågskyttelokal eller gymnastiksal med utrustning  
Lugn miljö utan störningar från andra grupper, men med återkommande regelbunden träning i den lokala föreningen för medhörning och kunskapsöverföring och inspiration.  
Möjlighet att träna långhåll även vintertid.  
Kompletterande funktioner i anslutning.



## Aktiv hela livet (Träna för att ha kul och må bra)

### Mål - Övergripande

Hälsa, välbefinnande, gemenskap  
Utveckling och upprätthållande av bågskyttekunskaper på träning och tävling efter individens förutsättningar  
Daglig fysisk aktivitet med bågskytte som större eller mindre inslag  
Om intresse finns: Inriktning på andra engagemang eller en professionell karriär inom bågskyttesporten:  
Tränare, ledare, domare etc.

### Riktlinjer

Prestation utifrån individens mål  
Tränaren måste inse och förstå att individernas motivation och mål varierar  
En bra och stimulerande social miljö viktig. Ge uppskattning för visade kunskaper och talanger  
Välkomna de erfarenheter, kunskaper och kontakter som vuxna bågskyttar kan bidra med till verksamheten.

### Bågskytteträning

Deltagandet måste anpassas till individens övriga åtaganden och livsstil.

### Kompletteringsträning

Rekommenderas för att upprätthålla fysiologiska kompetenser, för att öka glädjen i bågskytten och i skadeförebyggande syfte.

### Social träning och etik

Respekt för andra och för bågskyttesporten  
Förståelse för behovet av regler och struktur. Kan fungera som förebilder för yngre bågskyttar

### Idrottspsykologisk träning

Rekommenderas

### Avstämning

Enligt individuella träningsprogram. 5 km på 40 min.

### Tränare

Bågskytte tränare med lämplig kompetens/erfarenhet.  
Förmåga att kanalisera deltagarnas engagemang för andra delar av bågskytten (domare, idrottsledare etc.) vidare är önskvärd.

### Tävling

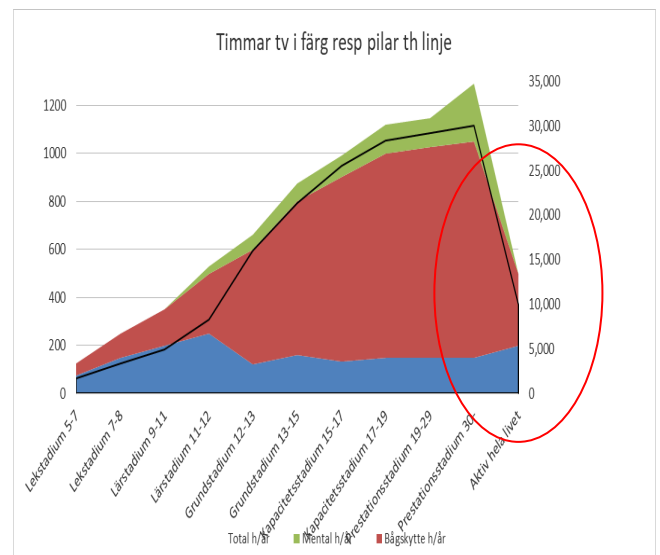
Lämpliga tävlingar utifrån individens mål för att ge utmaningar, inspiration till utveckling och sociala kontakter

### Utrustning och lokal

Bågskyttelekal eller gymnastiksal med utrustning  
Lugn miljö utan störningar men gärna tillsammans med andra grupper.

### Tänk på detta

- Finns rätt utrustning och plats?
- Har ni ledare?
- Varieras träningen?
- Är det kul?



## Ny Utvecklingstrappa (Gyllene tråden)

Stadium	Åldersgrupp	Gynnsamt att utveckla	Motorik	Grundteknik	Uthållighet
Lekandestadiet	6- 8 år	*Balans *Koordination	*Koordination		
Lärandestadiet	9- 12 år	*Balans *Stabilitet *Anaerob *Koordination	*Lära om avspänning *Rörelseträning *Kroppen bestämmer	*Vad är grundstil *Titta på bra skyttar	*Skjuta minst 80 pilar 3 ggr/vecka *Jogga 2 km 2 ggr/vecka
Grundstadiet	13 - 16 år	*Differentierings-förmåga *Muskeluppbyggnad	*Kunna behålla avspänd teknik *Lära in fler grundbegrepp *Faktorer som samverkar vid skott *Växa in i draglängd och bågstyrka *Linjering (biomekanik)	*Teknikutveckling *Titta på Video *Titta på You Tube *Drilla in rätt teknik *Filma eleven	*Skjuta minst 100 pilar 4 ggr/v *Vad är mängdträning? *6-pilsserier *Springa 3 km 3 ggr/v
Kapacitetstadiet	17 - 21 år	*Muskeluppbyggnad *Diffrentierings-förmåga	*Avspänning och rörlighet *Kunna hitta mina muskler *Timing *Rätt bäge och pilar för mig	*Biomekanisk genomgång *Teknikutveckling *Så här gör de bästa, *Så här gör du! Vad vill du utveckla	*Skjuta 150 pilar 5 ggr/v (39.000/år) *Mängdträning (8-10-pilserier) *Springa 5 km 3 ggr/v
Prestationstadiet	22 år-	*Fokusering	*Timing *Clicker release time *Avspänning och rörlighet	*Säker på sin teknik	*Klara av att skjuta set om 6 pilar med bibehållen teknik *30 000 pilar/år

Stadium	Åldersgrupp	Styrketräning	Mental träning	Tävlingar
Lekandestadiet	6- 8 år			
Lärandestadiet	9- 12 år	*Uppvärmning *Korthållsskjutning *Skjuta med svag båge	* Vi är alla olika *Att vara nervös *Tränaren bygger självförtroende *Positiv inställning	*Lekar *10 tävlingar/år
Grundstadiet	13 - 16 år	*Uppvärmning *Korthållsskjutning *Lagom stark båge *Hålla bågen spänd lite längre *Gymnastik och styrkerörelser	*Siktproblem, vad kan jag göra? *Olika skjutstilar *Olika discipliner *Vad kan jag göra om det börjar gå dåligt	*Ha kul på träning och tävling *Tuffhetsträning *20 tävlingar/år därav Minst två SM och en i Norden
Kapacitetstadiet	17 - 21 år	*Uppvärmning *Gymnastik *Träna Postural muskulatur *Träna med hantlar och lätt skivstång *Träna lokal mjölksyreatålighet	*Att mentalt kunna upprepa ett bra skott *Konstruktivt beteende *Att aldrig gnälla inför kamraterna i tävling *Stresstålighet *Bygga självförtroende *Jobba med koncentration	*Att vara offensiv *Lära att våga *30 tävlingar, minst 3 SM, 2 t. i Norden el Europa *Ett internationellt träningsläger i kombination med tävling
Prestationstadiet	22 år-	*Detaljerad och tydlig periodisering *individuell planering av träningen på Makro, Meso och Mikronivåer	*Rutiner för tävlande *Hantera negativa tankar *Bygga självförtronde *Bygga lag, vinnarkultur *Träna med tanke, tävla med känsla	*Internationella mästerskap *Världscuper *Europacuper

<b>Stadium</b>	<b>Åldersgrupp</b>	<b>Matchskjutningar</b>	<b>Läger</b>	<b>Teori</b>
<b>Lekandestadiet</b>	<b>6- 8 år</b>			
<b>Lärandestadiet</b>	<b>9- 12 år</b>	*Skjuta i lag *Utskjutningar	*dagläger 2 ggr/år	*Min sport  *Våra grundbegrepp *Delar ur steg-1
<b>Grundstadiet</b>	<b>13 - 16 år</b>	*Lagskjutningar  *Skjuta mot andra  *Lagom tufft motstånd	*2-dagarsläger 3 ggr/år  gärna ett regionalt läger	*Steg-1  *Delar ur steg-2 (materiel delen)  *Begreppet Koncentration-Avspänning-Föreställning, KAF
<b>Kapacitetstadiet</b>	<b>17 - 21 år</b>	*Skjuta mot varandra  *Skjuta mot utländska skyttar  *Lagtävlingar	*Minst två veckoläger i Europa	*HTU  *Diskussioner om teori  *Insatt i kravprofil
<b>Prestationstadiet</b>	<b>22 år-</b>	*Regelbundet tävla internationellt	*Läger med fysiska tester  *Läger internationellt med andra nationer  *Läger innehållande mental träning	*HTU

<b>Stadium</b>	<b>Åldersgrupp</b>	<b>Kompletterande träning</b>	<b>Svenska rekord</b>	<b>Dokumentation/ Uppföljning</b>
<b>Lekandestadiet</b>	<b>6- 8 år</b>	Lek		
<b>Lärandestadiet</b>	<b>9- 12 år</b>	Gymnastik		Muntlig positiv feedback
<b>Grundstadiet</b>	<b>13 - 16 år</b>	Gymnastik och kampsport  *Dans	16 år  Dam 598 p  Herr 616 p	Mål och uppföljning samt introduktion av träningsdagbok
<b>Kapacitetstadiet</b>	<b>17 - 21 år</b>	*Dans  *Kampsport	21 år  Dam 658 p  Herr 673 p	Träningsdagbok och utvecklingsplan
<b>Prestationstadiet</b>	<b>22 år-</b>	*Dans	Dam 658 p  Herr 673 p	*Träningsdagbok och utvecklingsplan  *Uppföljning av kapacitetsutveckling  *Tester med utgångspunkt av kravprofilen

## Volymutveckling

Några ord och förklaring om volymutveckling och ett exempel byggd på en uppställning Per Bengtsson tagit fram för en tänkt fristilsskytts utveckling mot yppersta Elit, där "ålder", träningsvolym och resultat vägs samman. Modellen är anpassad till de utvecklingsstadier som denna utvecklingsplan använder.

### Fullfjädrad seniorelit som satsar mot världselit. Prestationsstadium

När en fristilsskytt satsar mot OS och framskjutna placeringar på EM och VM så har han/hon följande egenskaper:

- >1320 på 1440-ronden
- >20 000 pilar/år i träningsmängd, eftersom denne redan tillgodogjort sig den högre volymen under kapacitetsstadiet och satt sin skjutteknik.

En lagskytt kan ha lite grann kvar till ovan poängnivå men bör följaktligen då ligga på en större pilvolym per år, nära eller över 30000 pil, men ambitionen ska vara att alla tre i laget ska ha kapacitet att ta en individuell plats till OS.

### Åren innan skytten blir fullfjädrad seniorelit, kapacitetsstadium

På väg till att klara av att ta steget mot världseliten behöver skytten successivt öka sin träningsmängd att han/hon kan klara av att under 2-6 år underkasta sig den träningsmängd som krävs för att gå mot världseliten. Därav den stegrande utvecklingen, här måste man ta hänsyn till hur skytten växer (ökad draglängd ger ceteris paribus högre styrka i bågen vid fullt drag), bågstyrkan (behöver skytten öka den för framkomlighet och prestation?, vilken konsekvens får det för det totala kraftuttaget ur skytten vid dagens träningsvolym och framtida?) och eventuella skador (som kanske beror på för hård pilbåge i förhållande till träningsvolym och "kondition" hos skytten) som ger uppehåll och måste undvikas för att inte hämma utvecklingen.

**Detta stadium kan indelas ytterligare**, det högre segmentet innebär att skytten tränar >30 000 pil/år och har en prestationsnivå på 1440-ronden på >1300p. En skytt som är här behöver matchas internationellt mot europeiskt toppmotstånd (kvarfinal på EM) och även genomföra långhållsträning kontinuerligt under vinterhalvåret för att kunna utnyttja hela sommaren till tävlingar både nationellt och internationellt. (+20 år) Näst "högsta" segmentet innan innebär att skytten tränar >27 000 pil/år och har en prestationsnivå på 1440-ronden på >1260p. En skytt som är här behöver jobba med att öka sin träningsmängd samtidigt som han/hon tävlar mycket nationellt med fokus på 1440-ronden. Genom ett strukturerat tränings- och tävlingsupplägg ska en skytt på nivå 8 jobba med att utbilda sig i de olika momenten (avstånden) samtidigt som att skytten här behöver mycket stöd med materialfrågor så att han/hon hela tiden kan träna och tävla på med så optimerat material som möjligt. (18-20 år) Tredje högsta innebär att skytten tränar >24 000 pil/år och har en prestationsnivå på 1440-ronden på >1250p. En skytt som befinner sig på nivå 7 jobbar stenhårt med träningsprogression och träningssystematik med fokus på planering och genomförande av densamma. (17-19 år)

Fjärde högsta innebär att skytten tränar >20 000 pil/år och troligen befinner sig i någon av våra Regiondelsgrupper eller RIG (Olofström). En skytt som befinner sig på nivå 6 utbildar sig inom träningslära, fysträning och jobbar med träningsprogression. (16-17 år)

**Grundstadium** innebär att skytten tränar >16 000 pil/år och tas in i någon av våra Regiondelsgrupper där skytten utbildas i träningsdagbok, tävlingsplanering och samtidigt ökar sin träningsmängd med >2000 pil/år under de kommande åren. (13-16år)

**Lärandestadiumet (och lekandestadiumet)** innebär att skytten kommer in i idrotten och genomgår föreningarnas och distriktens grundläggande utbildning med fokus på lek, teknik och glädje som ska ligga till grund för den träningsprogression som kommer att komma från det att skytten börjar bli aktuell för en regiondelsgrupp. (0-16 000 pil/år)

### Träningsmängd (ver 200902)

Nivå 5	14-16år	>16000 pil
Nivå 6	16-17år	>20000 pil
Nivå 7	17-19år	>24000 pil
Nivå 8	18-20år	>27000 pil
Nivå 9	20-50år	>30000 pil
Nivå Elit	20-50år	>20000 pil

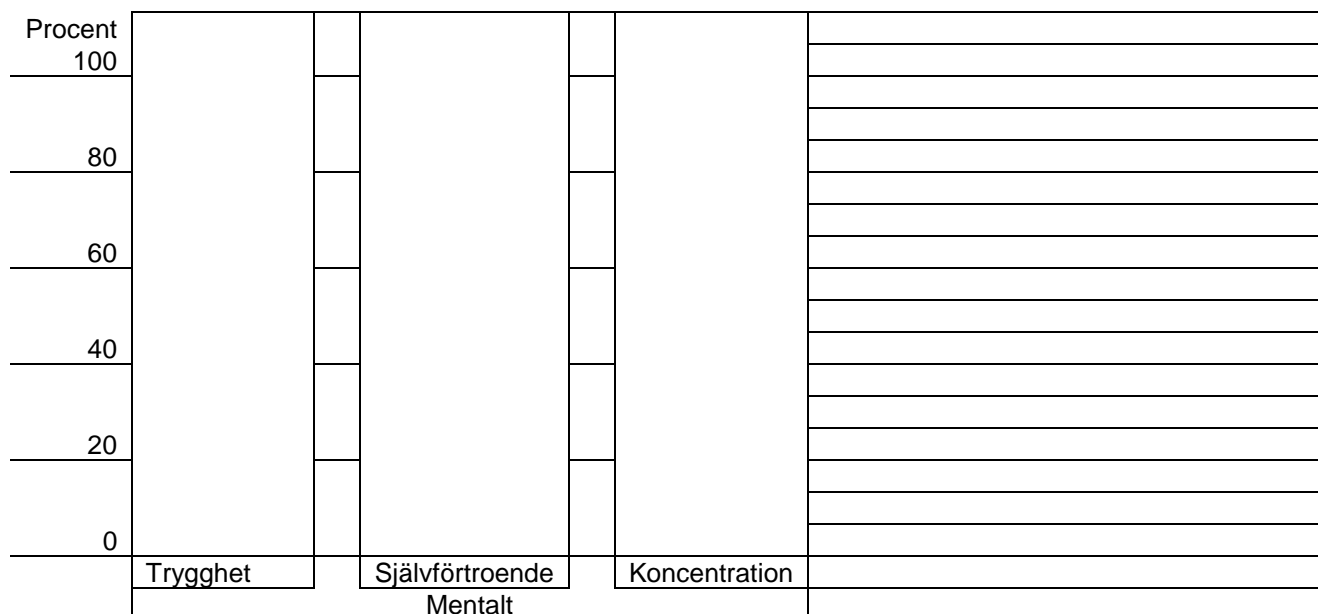
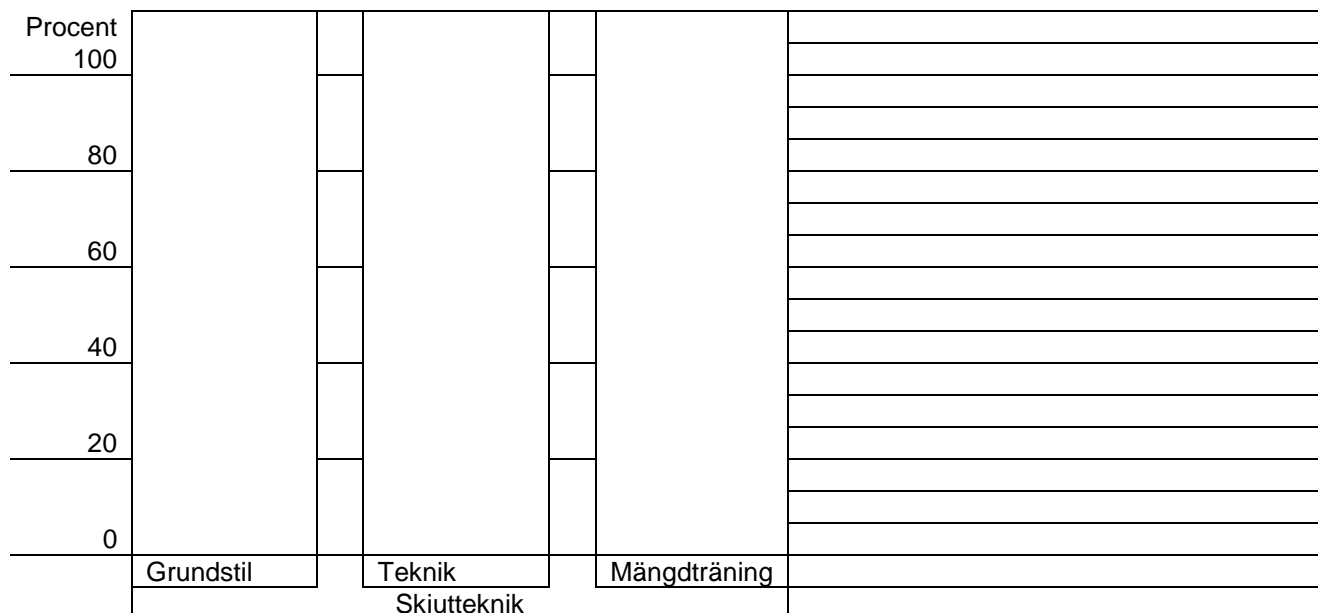
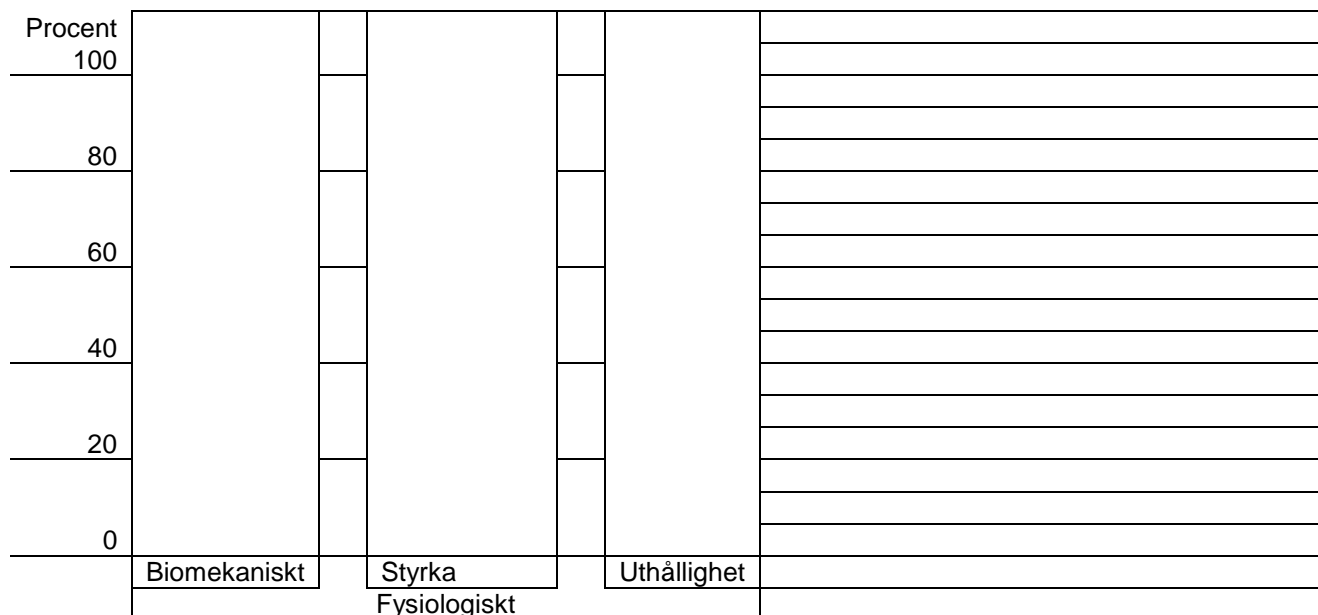
### Poängnivåer under utvecklingsåren

	12m	18m	50-20	60-30	70-30	90-30	Rating*
14-15år	564	526	1300	1181	1163		71.89
16år		538		1216	1200		76
16-17år		554		1265	1250		82.5
16-18år		568		1311	1300	1264	90
17-20år		577		1340	1330	1300	95.5
20-50år		583		1357	1350	1320	99.5

\*Rating tas fram i poängberäkningsmodul på [www.1440.se](http://www.1440.se)



**Grenanalys** (min status i förhållande till sportens krav)



## Grundförutsättningar

Vision
Mål
Delmål
Tidsram
Fysisk status
Skjutteknisk status
Psykisk status
Träningsmöjligheter
Tillägg till tränare
Övriga förutsättningar (tex viktiga tävlingar, skolan, mm mm)
Vanliga tankar vid pressade situationer



# Träningsplan

Vecka nr																			
Pilar totalt	plan																		
	verkl																		
Skjuttilfällen	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)																			
	Anm.																		

# Träningsplan

Vecka nr																		
Pilar totalt	plan																	
	verkl																	
Skjuttilfällen	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)																		
	Anm.																	

# Träningsplan

Vecka nr																			
Pilar totalt	plan																		
	verkl																		
Skjuttilfällen	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)																			
	Anm.																		

# Träningsplan

Vecka nr																		
Pilar totalt	plan																	
	verkl																	
Skjuttilfällen	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)																		
	Anm.																	





























Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											



Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											









Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

Vecka nr.																			
Tavla inomhus Medel/pil	10																		
	9																		
	8																		
	7																		
	6																		
	5																		
Tavla 70m Medel/pil	10																		
	9																		
	8																		
	7																		
	6																		
	5																		
Tavla ute Medel/pil	10																		
	9																		
	8																		
	7																		
	6																		
	5																		
Fält 2x12 mål Medel/pil	6																		
	5																		
	4																		
	3																		
	2																		
Jakt Medel/pil	20																		
	19																		
	18																		
	17																		
	16																		
	15																		
	14																		
	13																		
	12																		
	11																		
	10																		
3D Medel/pil	11																		
	10																		
	9																		
	8																		
	7																		
	6																		
	5																		
	4																		
	3																		

Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

Vecka nr.																				
Tavla inomhus Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Tavla 70m Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Tavla ute Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Fält 2x12 mål Medel/pil	6																			
	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
Jakt Medel/pil	20																			
	19																			
	18																			
	17																			
	16																			
	15																			
	14																			
	13																			
	12																			
	11																			
	10																			
3D Medel/pil	11																			
	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
	4																			
	3																			

Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

Vecka nr.																				
Tavla inomhus Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Tavla 70m Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Tavla ute Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Fält 2x12 mål Medel/pil	6																			
	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
Jakt Medel/pil	20																			
	19																			
	18																			
	17																			
	16																			
	15																			
	14																			
	13																			
	12																			
	11																			
	10																			
3D Medel/pil	11																			
	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
	4																			
	3																			

Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

Vecka nr.																				
Tavla inomhus Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Tavla 70m Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Tavla ute Medel/pil	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
Fält 2x12 mål Medel/pil	6																			
	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
Jakt Medel/pil	20																			
	19																			
	18																			
	17																			
	16																			
	15																			
	14																			
	13																			
	12																			
	11																			
	10																			
3D Medel/pil	11																			
	10																			
	9																			
	8																			
	7																			
	6																			
	5																			
	4																			
	3																			

## Pilbågens data

### Bågddata

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			



Insattstyp- längd			
Spetslim			
Nocktyp & dimension			
Nocklim			
Fjädertyp & längd			
Fjäderlim			

### Fingerskydd

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

### Releaser

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

### Bågslinga

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

### Armskydd

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

### Strängdata

Sträng	1	2	3	4	5	6	7
Material							
Antal kardeler							
Strängens längd							
Övre ögla							
Undre ögla							
Ögletindn. material							
Mittlindning material							
Nockläge							
Munkula							
Peep typ							
Tvinnad antal varv							
Stränghöjd							
Antal pil							
Anm sträng 1							
Anm sträng 2							
Anm sträng 3							
Anm sträng 4							
Anm sträng 5							
Anm sträng 6							
Anm sträng 7							

### Inskjutning av sikte

Avstånd meter	Siktvärde olika utrustning					Justerat i sidled mm											
	1	2	3	4	5	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	
90																	
70																	
60																	
55																	
50																	
45																	
40																	
35																	
30																	
25																	
20																	
18																	
15																	
12																	
10																	
5																	
3																	
Alt 1																	
Alt 2																	
Alt 3																	
Alt 4																	
Alt 5																	

# 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

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

## Test 1 Cooper test

datum	tid	Form

**Test 2 Specialstyrka**, stå med spänd båge så länge som möjligt. Rek 1 minut, då används 50% av max styrka

Datum														
Tid														

**Test 3 Myometer**, där värdet för antagonist i underarmen bör ligga under 50% av max och aktivering ej över 15%. Genomsnittligt värde för 10 skott o= grund och x= aktiveringsvärde

Datum													
o													
x													

**Test 4** Genomsnitt **Snäppreaktion** 5 skott. är reaktionen perfekt ges  $r=5$  - sämst =1  
Timing t= timing i sekunder

Datum													
r													
t													

**Test 5 Twistning**, bedöms med hjälp av pil som läggs på strängen över och under draghanden. Ange mått i mm

Datum													
Värde													

**Test 6 Strängfrigång**, kan bedömas i fullt uppdrag med hjälp av pil som läggs på strängen under draghand, ange deformationen i mm

Datum													
Värde													

**Test 7 Rörlighetstest se nästa sida**

	datum												
1. Rörlighet armbågsled A													
2. Rörlighet skuldror B	höger												
	vänster												
3. Linjering C													
4. Dragarm	överarm D												
	underarm E												
	Kvoten D/E=												
5. Vridmoment över skuldror M= bågens styrka(hg) x längden F(m) M= bågens styrka(hg) x längden G(m)													
	Dragarm												
	Bågarm												

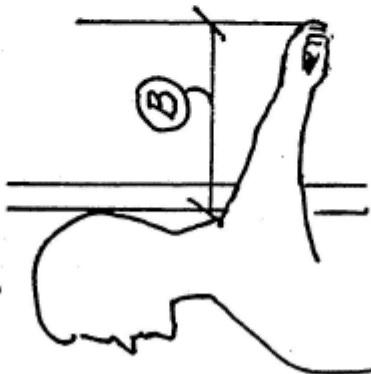
OBS! 4. Förändras under uppväxten/puberteten och det är helt normalt.

1. Rörlighet i armbågsleden



Mät avståndet mellan "gropen" under deltoiden till handledens insida = ..... mm

2. Rörlighet i skuldror



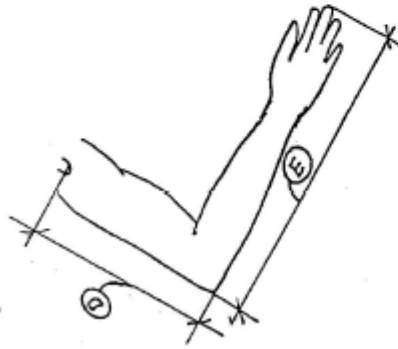
Stå med ryggen mot en dörr vars kant slutar så att du kan röra en arm bakåt, förbi dörren. Skuldrorna måste ligga mot dörren.  
höger ..... mm  
vänster ..... mm

3. Linjeriing



Armbågens centrum/sträng  
Avvikelse ..... cm

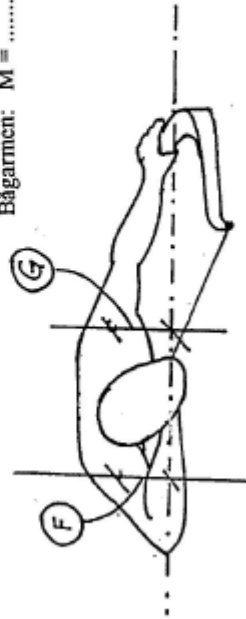
4. Dragarm



Mät över- och underarm på dragsidan samt beräkna förhållandet mellan dem.  
Överarm D = ..... mm  
Underarm E = ..... mm  
D/E = ...../..... = .....

5. Moment över skuldrorna

Mät avståndet från grop till täkt centrumlinje (= pilens riktning).  
Vridmomentet blir:  $M = F \times L$   
Där F = bågens styrka i Newton (hg),  
L = längd i meter.  
Dragarmen: M = ..... X ..... = .....  
Bågarmen: M = ..... X ..... = .....



## Analys grundstil

	RUBRIKER	INSTRUKTIONER	Egna noteringar
		Avspänd	
	1 Ställning	Höftbredd	
		Något öppet	
		Djupa andetag	
Färdigställning	2 Avspänning/Lugn	Spänn av i hela kroppen	
		Känn på utandningen	
	3 Båghanden	Tryckpunkt	
	4 strängfattning	Djupkrok	
		Avlasta pekfingeret	
	5 Offensiv tanke	Var bestämd	
		Balans	
Arbetet	6 Upplyft	Bågmarmsskuldra	
		Hög armbåge	
		Grovriktning	
		Uppdrag	
	7 Delning	Rotation	
		Linjering	
		Håll igång draget	
		Bågen mot tavlan	
	8 Timing	Håll igång draget	
		Siktbild/skottet går	
Skottet		Ögonfullfölj	
	9 Fullfölj	Arbetsriktning	
		Analys	

# Studieplan

## Inledning

### Tavelskytte

Välkomna till en gemensam stund kring bordet och vid skjutlinjen!

Styrelsepaketet syftar främst till att få grundläggande kunskaper i hur man fyller i en träningsdagbok.

TD-2000 Med sikte mot framtiden, skrevs av Leif Janson och Henry Jonsson 1993. sedan dess har vi fått skjutdisciplinen Långbåge och i skogen skjuter vi även 3D numera.

Materialet kan användas fritt på andra SISU-kurser

*SBF PeO Gunnars*

## Förberedelser

Om ni har en utbildningsansvarig i styrelsen så föreslår jag att han är lärgruppsledare för denna lärgrupp.

Tillsammans är det några saker som ska göras:

1. ta kontakt med ert lokala SISU kontor och registrera kursen i er utbildningsmodul samt få hjälp med att skaffa fram studiematerialet. Material från SBF beställs via [kansliet@bagskytte.se](mailto:kansliet@bagskytte.se)
2. planera studierna i god tid och så att den inte krockar med annan verksamhet (tex. tävlingar).
3. kom överens om studiedagar, tid, var och vem som ordnar fiket
4. kanske ert fritidskontor kan ge er eventuellt ekonomiskt stöd, ta kontakt med dem.
5. studieplan sidorna 60-63 och resten av lärgruppsmaterialet ska delas ut i god tid före kursstarten för att ni ska kunna bekanta er med materialet och hinna läsa det som ska tas upp på första sammankomsten.

### Studiematerial:

- Kompendiet skrivs ut från hemsidan under utbildning

### Inför första sammankomsten:

Läs igenom den här studieplanen, och skaffa det material som behövs. Kom överens om att träffas första gången hos någon som har Internet, datum och tid.

1. Gå in på [www.google.se](http://www.google.se) . Vad kan du hitta om träningsdagböcker?
2. Förbered dig på att berätta kortfattat för de andra i gruppen om dig själv och din första kontakt med bågskyttesporten.
3. Skriv ner vad ni förväntar er av denna kurs
4. Egna frågor

Det är viktigt för kursen att ni kommer på egna frågor och på vilken nivå Ni ska vara på så att det passar alla i gruppen.

### Första sammankomsten:

- Kom överens om hur ni ska arbeta, när, tid och var.
- Ta en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningarna inför varje sammankomst.
- Avsluta med en kort sammanfattning.
- Vad vet vi redan nu om ämnet som vi samlats kring i lärgruppen?
- Vad vill vi kunna och/eller göra när lärgruppen är över?
- Finns det några speciella frågor vi vill få svar på eller problem vi vill lösa?
- Vad är egentligen en lärgrupp?
- Berätta lite om SISU Idrottsutbildarna.

### De andra tre:

- Låt alla berätta om vad de ha läst om innan träffen.
- Ta gärna en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningar inför varje sammankomst.
- Avsluta med en kort sammanfattning.

### Inför andra sammankomsten:

Läs sidorna 4-14 om grundförutsättningar och träningslära

1. Fyll i Dina grundförutsättningar på sid. 16 så gott Du kan.
2. Fundera på vad som skulle motivera dig mest så du fortsätter med TD 2000
3. Egna frågor

### Inför tredje sammankomsten

Fundera på hur du ska fylla i följande blanketter:

1. Grenanalysen, sidan 15
2. Situation – tanke – känsla – handling, sidan 16
3. Egna frågor

### Inför fjärde sammankomsten:

Fundera på hur du ska fylla i träningsplanen på sidan 17 och på följande frågor:

1. Hur värmer ni upp i eran klubb före träningen?
2. Har Er klubb en träningsplan där det står vad som ska hända vid varje träning?
3. Planera när ni ska göra uppföljningar och utvärderingar (sid.6)
4. Egna frågor
5. Gör en utvärdering över denna kurs.
  - Vad har vi lärt oss som är nytt?
  - Vad har varit speciellt intressant?
  - Har vi fått svar på våra frågor och funderingar?
  - Hur kan vi ha nytta av det vi kommit fram till?
  - Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta och
  - vad skulle vi kunna göra annorlunda?
  - Ska vi fortsätta studierna tillsammans?

Lycka till!

PeO Gunnars



## Lärgrupp

En lärgrupp kan jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

*För att räknas som en lärgrupp ska följande uppfyllas:*

- Det ska finnas en inriktning/ett tema och en plan som inkluderar en tidsplanering.
- Det ska finnas en av SISU Idrottsutbildarna godkänd lärgruppsledare.
- Lärgruppsledaren är i regel utbildad av SISU Idrottsutbildarna.
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren ska delta.
- Lärgruppen ska pågå minst en utbildningstimme med 45 minuter sammanhängande tid.
- Lärgruppen kan innehålla praktik men ska domineras av det teoretiska inslaget.

Studiebesök/expertmedverkan/samverkan med annan lärgrupp kan tillföra lärgruppen värdefull kunskap och vidga perspektiven.

## Lärgruppsledare

### Välkommen som lärgruppsledare!

När man arbetar i en lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Det känns kanske lite ovant att ha den rollen och den kan skilja sig något från den idrottsliga vardagen när man möts i sporthallen eller pratas vid i omklädningsrummet. Många av de erfarenheter och kunskaper som du förvärvar som lärgruppsledare kan du emellertid få nytta av i den idrottsliga verksamheten.



Vad ska jag göra? Hur ska jag vara? Vad måste jag tänka på? Det är några frågor alla lärgruppsledare ställer sig. På de här sidorna får du tips och idéer som kan vara till hjälp i din uppgift.

### **LÄR AV ANDRA – LÄR VARANDRA!**

Lärgruppen är en arbetsform som kännetecknas av att en mindre grupp människor, under en längre tid, regelbundet träffas och tillsammans studerar och lär sig något i ett visst ämne eller område.

Lärgruppen bygger på samtalet mellan deltagarna där man utgår från olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser. Som utgångspunkt ska man ha ett studiematerial som kan vara en bok eller annat material i ämnet man valt. Det kan också röra sig om tidningsurklipp, videofilmer eller information som hämtas via Internet.

En lämplig gruppstorlek är 6–9 personer. Då är förutsättningarna mycket goda för meningsutbyte, gemenskap och delaktighet. Att deltagarna känner sig hörda, sedda och respekterade är avgörande för om arbetet i lärgruppen ska bli lyckat och framgångsrikt. Det är viktigt att deltagarna aktivt tar del i planering av arbetet.

### **HA – KUNNA – VARA**

En lärgruppsledare bör ha följande egenskaper och förmåga:

- *Kunna leda arbetet och diskussionerna, vara en "ordförande" som samordnar, inspirerar, driver på, strukturerar och sammanfattar.*
- *Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter, kunna utveckla vi-känsla och teamanda.*
- *Ha intresse och engagemang i ämnet lärgruppen arbetar med.*

Lärgruppsledaren behöver inte vara expert i ämnet eller fungera som en specialist som har svar på alla frågor eller problemställningar. De nya kunskaperna skaffar ni tillsammans i lärgruppen. Bjud gärna in en fackman eller en expert eller gör studiebesök som kan tillföra nya dimensioner.

### **Att leda en lärgrupp**

Som lärgruppsledare har du rollen som samordnare, pådrivare och inspiratör. Här följer några ledstänger.

#### **LYSSNA!**

Visa engagemang, uppmärksamhet och intresse när en av deltagarna har ordet även om inte åsikterna och synpunkterna delas. Alla ska mötas med respekt men olika uppfattningar kan och ska diskuteras.

#### **FRÅGA!**

Det bästa sättet att få igång ett samtal är att ställa frågor. Stor hjälp har man av författaren Kiplings lilla ordlek: "Sex trogna tjänare jag har, jag allting lär av dem. De heta varför, när och var, och vad och hur och vem."

Frågor kan ställas på olika sätt:

- **Allmän fråga** – riktad till hela gruppen: Vad tycker ni om det här?
- **Direkt fråga** – riktas till en speciell person: Anna, vad tycker du om det här?
- **Låt frågan gå vidare:** Den fråga som nu kom upp kanske du kan svara på?
- **Returfråga:** Intressant fråga du tar upp, vad tycker du själv?
- **Laget runt-fråga** – går runt till alla i gruppen: Var och en får ge sin åsikt under en minut.

En fråga ska ha ett svar – var tydlig med att sammanfatta och dra slutsatser, men bli inte osäker om du inte kan svara. Bestäm i stället att ni tar reda på fakta till nästa träff.

#### **STYR!**

Styr så att alla kommer till tals. Det skapar aktivitet och engagemang.

#### **STRUKTURERA!**

Led genom att strukturera arbets- och diskussionsuppgifter, både de i materialet och deltagarnas egna, så att ni kommer framåt och inte fastnar för länge i en fråga.

#### **DÄMPA!**

Dämpa genom att "bromsa" den eller de som ständigt yttrar sig, svarar först på frågor och jämt har lösningen på alla problem.

Ordna egna kurser. Glöm inte funktionärerna och de aktiva. Låt alla medlemmar få del av aktuellt kursutbud! Titta vad sisu riks <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/> och era lokala sisukontor har att erbjuda.

# UPPVÄRMNING

vid träning och före TÄVLING av SKJUTTEKNIK

Börja med lätta uppmjukningsrörelser och lätt jogging. Undvik rörelser som förorsakar för stor höjning av pulsen.

Börja därefter med uppmjukning av rygg- och skuldermuskler.

Gå därefter över till arm- och fingermuskler.

Vid tävling bör du börja uppmjukningen c:a 30 minuter före start.

Musklerna skall hållas varma fram till dess tävlingen börjar. Därför är det viktigt att du inte avbryter uppvärmningen för tidigt.

Allmän uppvärmning



1.  
Gång eller jogging ett par minuter

Rygg och skuldror



2.  
Armbågsrörelse med armarna böjda i armbågsled. Cirkelrörelse

Rygg och skuldror



3.  
Armrörelse med raka armar. Cirkelrörelse i båda riktningarna

Skuldror - armar



4.  
Armsvängning utåt-bakåt

Underarmar - fingrar



5.  
Sträckta armar - knyt händerna - slappna av

Alla berörda muskelgrupper



6.  
Uppvärmningsskjutning nära pilfång (utan sikte). Arbeta ut rörelserna så att alla reaktioner överdrives