TD 2000

Jag har bestämt mig!

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

Namn: ……

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 13
Råd i samband med träning och tävling 13
Förslag till träningsprogram 13

Tabeller

Grenanalys 15
Grundförutsättningar 16
Situation – tanke - känsla - handling 17
Träningsplan, tabell 18
Träningsnoteringar 22
Analys av träningen 34
Tävlingsplan 47
Tävlingsnoteringar 48
Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys 50
Materieldata, båge, pilhylla, plunger, dragindikator, sikte, 54
stabilisatorer, pilar,
fingerskydd, release, bågslinga, armskydd 55
Strängdata 55
Inskjutning av sikte 56
Cooper test 57
Personliga tester 57
Rörlighet, linjering, moment 59
Checklista 60
Studieplan 61
Normer för studiecirklar, 62
Cirkelledare 63
Uppvärmning 64

Text: Leif Janson sammanställning Henry Jonson 1993
Redigering PeO Gunnars 2007
Copyright © 2007 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

Den teoretiska delen kan med fördel göras om till en SISU-cirkel.
Därför finns det en SISU del längst bak i denna nya upplaga.
Jag har även lagt till lite LB och 3D vilket saknades i den förra upplagan.
”TD 2000 – Med sikte mot framtiden” har döpts om till ”TD 2000 – Jag har bestämt mig!”, för att markera att det är en ny upplaga.

Lycka till!

Borlänge i november 2007
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.
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 at veta att du har uppnått ett mål så måste det vara mätbart på något sätt och tidsatt, du kan skriva dit delmål fram till ett huvudmål om du vill.
Träningen
Vad du ska träna på för att nå målet beror på hur ärlig du är när du skriver in dina förutsättningar på nästa sida
Träningsplanen
Nu är det dags att göra din egen träningsplan utifrån dina förutsättningar och beroende på vad du behöver träna för att nå målen. Se träningsläran.

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 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.

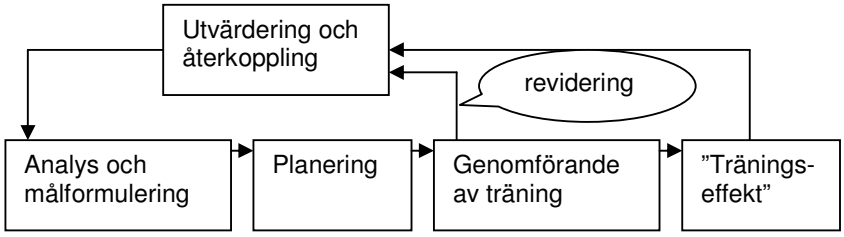
Det Koreanska skyttet bygger på att man är extremt förberedd fysiskt innan man börjar träna hårt med bågen, just för att inte få en teknik B.

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.

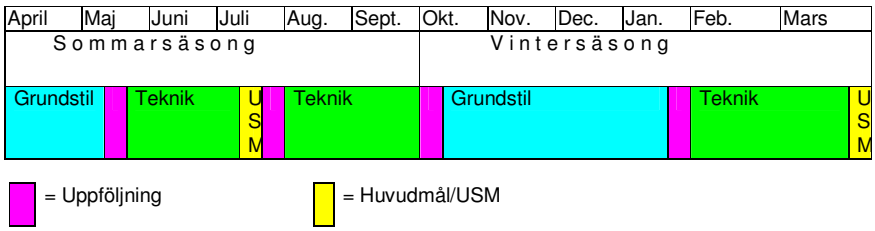


Fig. 2 Ett exempel på ett årsschema.

Veckoperiodplan

Veckoperiodplanens syfte är att pricka in en formtoppning till de olika huvudmålen du har satt.

För att nå huvudmålen bör du ha några delmål fram till toppningen. Delmål kan vara vilka tävlingar som helst fram till huvudmålet för att du ska se hur du ligger till inför de stora målen.

Du kan även ha ett riktigt stort huvudmål som t.ex. OS och då kan delmålen vara VM eller EM, För-OS SM mm, då blir förståss 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.

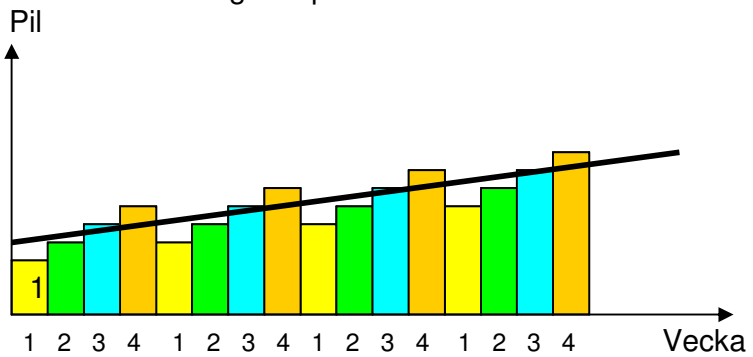


Fig. 3 Ett exempel på ett 4-veckorsperioders diagram

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

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

Gör så här:

→ 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 med grenanalys.
Vi skall här ge ett exempel på hur bågskytte kan se ut efter en uppdelning. Din grenanalys finner du på sidan 15.

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 finner du träningsförslag.

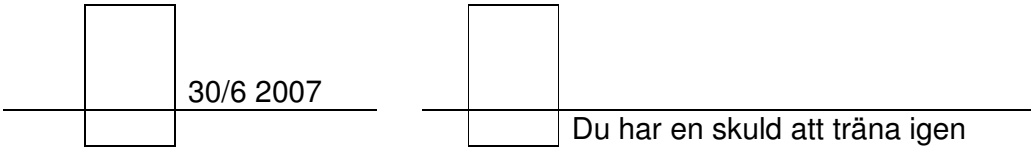
Uthållighet eller kondition är viktig. Med en god kondition orkar du hålla efter alla faktorer som påverkar dig i skjutsituationen. Särskilt påverkas de mentala faktorerna positivt om du är i god fysisk form.
Grundstilen kallar vi hela skjutcykeln, alltså från och med det att du bestämt dig för att börja skjuta skottet (lägga fingrarna eller sätta releasen på strängen) till dess att skottet är helt genomfört. Du kan läsa mer om grundstilen i SBF:s häfte ”Bågskytteteknik.”
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

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 10. 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.

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

Numera 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 skal ljusteras.
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).

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 grundtränings 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. Detta 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 har du nu lagt. En viktig skillnad är att du nu skall låta dagsformen styra din träning allt mer. Känner du att det behövs ett hårt mängdträningspass, 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 mängdträningspass 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.
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 analysscheman som du kan använda.
Prickar du i analysschemat 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.
Om hård träning givit 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
På sidorna med träningsnoteringar finns det ett antal rader (varje rad kan motsvara ett träningspass). Raderna är sedan indelade i kolumner:

Datum	Plats	Träningstyp	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. Utrustningen kan man förändra och glömma bort det. Därför kan det vara bra att notera också det. 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 en i ett väl genomtänkt träningsprogram om du vill förbättra din skjutning och uppnå formtoppar vid önskade tidpunkter.

Grundträningsperiod
(Oktober - mars för utomhusskytte)

- ✦ 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).

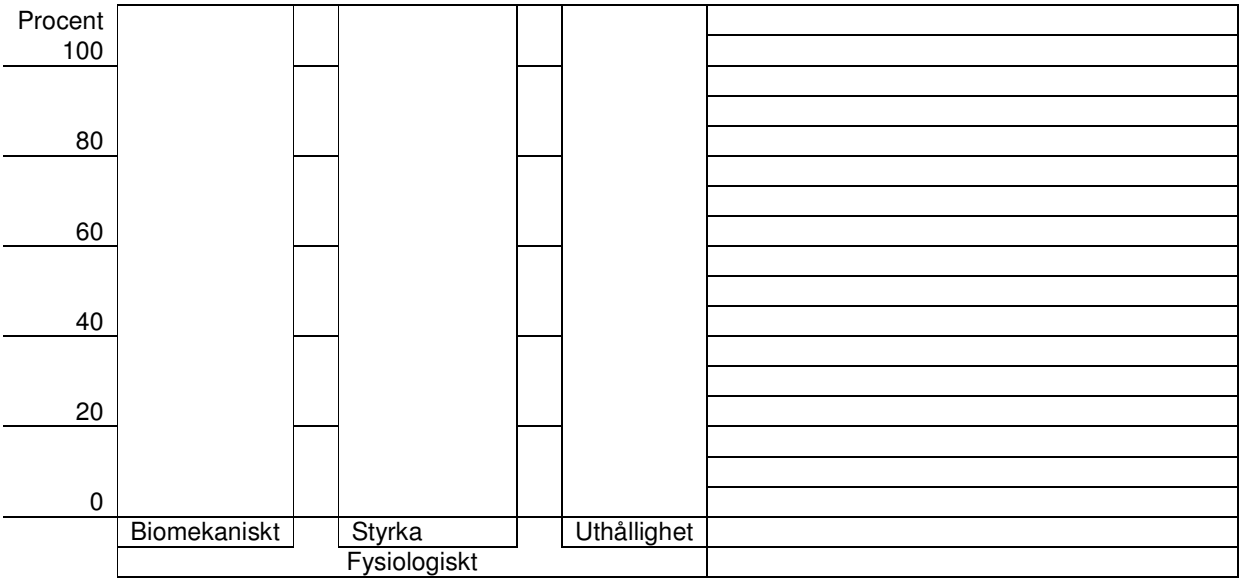
Program for näst sista veckan

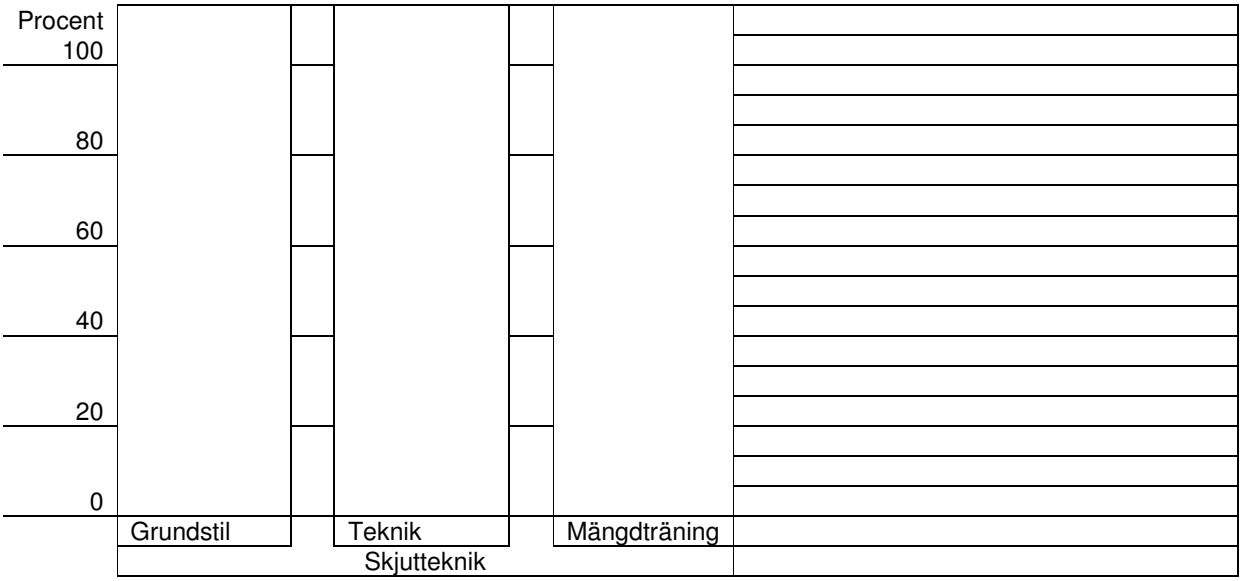
Måndag	Konditionsträning.
Tisdag	Mängdträning/mental kontroll (ca 120 pilar).
Onsdag	Mängd- och syreskuldsträning (ca 120 pilar).
Torsdag	Konditionsträning.
Fredag	Skjutträning (teknik ca 70 pilar med observatör). Avsluta med syreskulds-träning.
Lördag	Materielöversyn med test (ca 90 pilar).
Söndag	Tränings-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

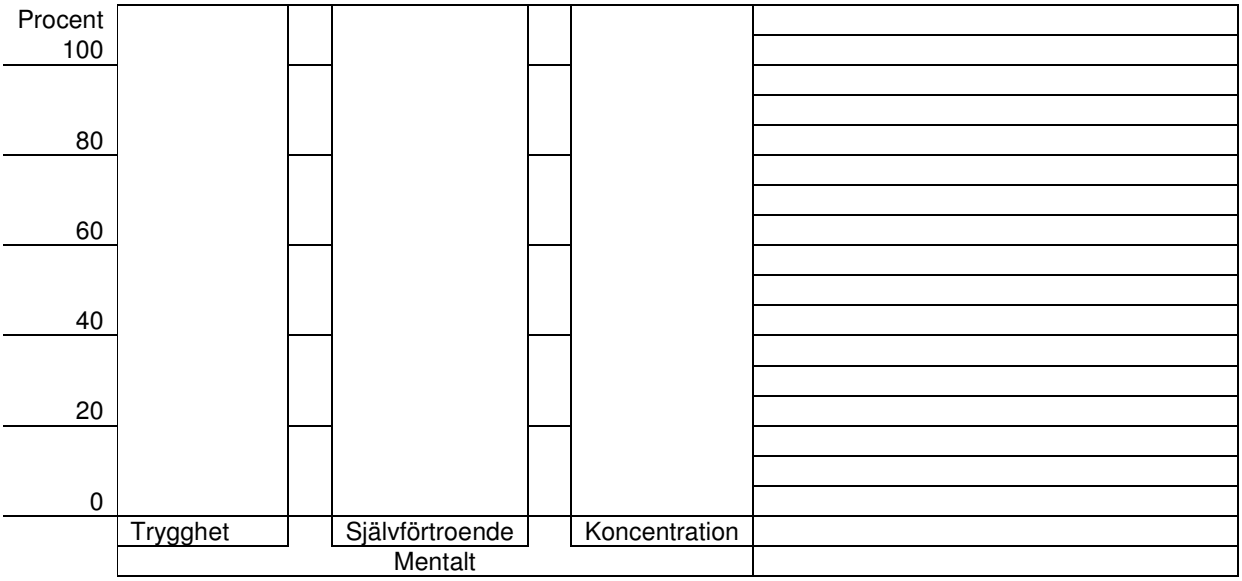
Program för sista veckan (uppladdning)

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.

Grenanalys (min status i förhållande till sportens krav)







Grundförutsättningar

Vission
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

Datum	Situation	Tanke	Känsla	Handling	Analys

Träningsplan

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

Träningsplan

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

Träningsplan

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

Träningsplan

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

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningstyp	Övning	Mängd Pil/km/tid	Form	iakttagelser

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Analys av träningen Månad……

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											

Tävlingsplan

Månad	Dag	Tävling och plats	Form	Resultat

Tävlingsnoteringar

Datum	Plats	Rond	Väder	Iakttagelser	Form	Utrustning	Poäng

Tävlingsnoteringar

Datum	Plats	Rond	Väder	Iakttagelser	Form	Utrustning	Poäng

Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

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

Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

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

Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

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

Formkurva, Tävlingsresultat, Veckoanalys

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

Pilbågens data

Bågdata

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

Pilhylla

Fabrikat, modell			
Överdrag i mm			

Plunger

Fabrikat			
Fjädertyp			
Fjädertryck			

Dragindikator

Klickertyp			
Avstånd till plunger			

Sikte

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

Stabilisatorer

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

Pildata

Fabrikat			
Dimention			
Draglängd			
Kaplängd			
Spetstyp			

Insatstyp- 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							
Öglelindn. material							
Mittlindning material							
Nockläge							
Munkula							
Sikthål 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																
15																
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 över15%.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 underdraghanden. 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

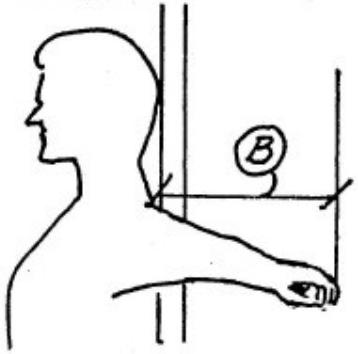
	datum								
1. Rörlighet armbågsled A									
2. Rörlighet skuldror B	höger								
	vänster								
3. Linjering C									
4. Dragarm	överarm D								
	underarm E								
	Kvoten D/E=								
5. Vridmoment över skuldror									
M= bågens styrka(hg) x längden F(m)	Dragarm								
M= bågens styrka(hg)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

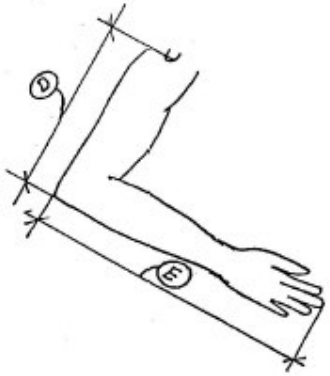


Stå med ryggen mot en dörr vars kant slutar så att du kan röra en arm bakåt, förbi dörren. Skuldrorna måste ligga mot dörren.
höger ..... mm
vänster ..... mm

3. Linjering

Armbågens centrum/sträng
Avvikelse ..... cm

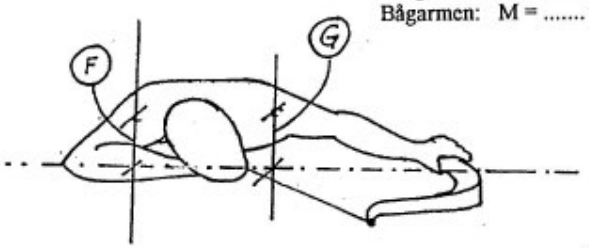
4. Dragarm



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 tänkt centrumlinje (= pilens riktning).
Vridmomentet blir: M = F x 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	
	2	Avspänning/Lugn	Spänn av i hela kroppen	
Färdigställning			Känn på utandningen	
	3	Båghanden	Tryckpunkt	
	4	strängfattning	Djupkrok	
			Avlasta pekfingret	
	5	Offensiv tanke	Var bestämd	
			Balans	
	6	Upplyft	Bågarmsskuldra	
Arbetet			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 cirkelledare för denna kurs.

Tillsammans är det några saker som ska göras:

1. ta kontakt med ert lokala SISU kontor och registrera kursen samt få hjälp med att skaffa fram studiematerialet. Material från SBF beställs på telefon 0143-125 05
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 fikat
4. kanske ert fritidskontor kan ge er eventuellt ekonomiskt stöd, ta kontakt med dem.
5. studieplan sidorna 60-63 och resten av studiematerialet 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 . 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 gärna en fikapaus som avbrott.
Arbeta med frågeställningarna inför varje sammankomst.
Avsluta med en kort sammanfattning.

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

Lycka till!
PeO Gunnars

SISU Idrottsutbildarna

Normer för studiecirklar

En godkänd studieplan eller egen gjord arbetsplan skall finnas

- Samtliga deltagare skall ha tillgång till studiemateriel
- Minst tre deltagare inklusive ledaren
- Arbetssättet skall skilja sig i form och innehåll från den traditionella kursformen. Deltagarna skall ha ett aktivt inflytande vid planering och genomförande av studierna.
- Studiecirkeln ska vara anmäld i förväg till ditt lokala SISU-kontor, bifoga även ev. egen gjord arbetsplan.

Studiecirkel

- Minst tre träffar och 9 studietimmar (45min).
- Max antal deltagare är 15 st
- Deltagarna skall vara fyllda 13 under innevarande året
- Studiebesök, fackmanna medverkan och samverkan med annan studiecirkel kan tillföra studiecirkeln ytterligare kunskap. Merparten av tiden (mer än 50 %) skall dock utgöras av cirkelns eget arbete.

Cirkelledare

I SISU - idrottens studieförbund!
Det känns kanske lite ovant för dig att vara cirkelledare. Vad innebär uppgiften? Har jag tillräckligt med kunskaper? Vad förväntar sig deltagarna av mig, etc? Frågorna du ställer är säkert flera...

Samtidigt är det en utmaning och stimulans att få vara med och leda en cirkel. Att får vara en i gänget men samtidigt ha ansvaret för att arbetet går framåt - en roll som inte alls är olik den du har som ledare, tränare och funktionär i vanliga fall. Välkommen!

Att vara cirkelledare
Det är SISU:s lokala avdelningar som godkänner cirkelledaren, och kraven är rimliga, du ska helt enkelt vara lämplig för uppgiften att tillsammans med deltagarna nå folkbildningens grundläggande mål. En god plattform för det är den kunskap som också är grundläggande för ett bra ledarskap i idrotten, nämligen att:

- Ha intresse och kunskap om området/ämnet.
- Kunna leda och fördela arbetet ("ordföranderollen"), samordna och driva på - dvs få arbetet i gruppen att flyta smidigt.
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter - kunna skapa "vi- anda".
- Ha förmåga att strukturera arbetet och ämnet samt sammanfatta diskussionerna.
- Fungera som inspiratör och idékläckare samt samla förslag och idéer.

Kontakta SDF:s utbildningsledare angående föreningens och distriktets behov av utbildning eller närmste SISU- ombudsman.

Har inte SISU lokala ombudsmän på din ort vänd dig till DF:et.

SDF får bidrag från DF/SISU för planerade och genomförda kurser. Därutöver kan DF ge bidrag till enskild förening eller medlem för bevistande av centrala kurser, som har intresse för hela distriktet.

Det kommer en kursinbjudan till föreningen/SDF: et – Var hamnar den? Jo, många gånger i en samlingspärm till ringa nytta för verksamheten och den enskilde medlemmen.

- Behandla kursinbjudan, som viktig post!
- Kontakta dem du vet är intresserade!
- Sätt upp kursinbjudan på anslagstavlan i klubblokalen!
- Väck intresse för kursutbudet!
- Skicka lämplig folk till lokala, regionala och centrala kurser.

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 joggning. 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 joggning 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