

UTVECKLINGSGRUPPEN



BSK Sturarna, Uppsala UTVECKLINGSGRUPPEN

2018-09-13
~~2018-02-02~~

www.sturarna.se

Kontakt: Jonas Hultgren, bagskytteskolan@sturarna.se

Uppsala 2018-09-13

Utvecklingsgruppen - "Bågskytteskolan steg 2"

"Vill du satsa på bågskytte?"

Bakgrund:

För att hjälpa skyttar, både juniorer och seniorer, som kommit längre i sin utveckling och som vill satsa mer på sitt bågskytte erbjuder vi träning i det vi kallar "Utvecklingsgruppen" ("UG").

Instruktörstid till skyttar som kommit längre i sin utveckling har blivit svår att hinna med under ordinarie träningspass när skyttarna är många och när behoven, från nybörjarnivå till satsande tävlingsskytt, varierar stort.

Därför inför vi en särskild träningstid på tisdagar kl. 19:15 till kl. 21:00 med syfte att erbjuda instruktörsstöd för de skyttar som passerat nybörjarnivå och som vill satsa mer och förhoppningen är att vi kan hjälpa er att utvecklas vidare.

Deltagande:

Utvecklingsgruppen är till för dig som vill satsa på bågskytte!

Vi har ingen "kvalgräns" och inga poängkrav – det betyder att vi inte ställer några krav på hur framgångsrik du är eller vilka resultat du når när du tävlar. Det viktiga är istället din egen ambition och dina mål och att du vill satsa seriöst och utvecklas.

Du ska ta din bågskytteträning på allvar.

Utvecklingsgruppen är inte en elitgrupp, men du ska heller inte vara nybörjare. Alla medlemmar fr.o.m. 13-klass är välkomna. Men för att delta i Utvecklingsgruppens träning ska du **tävla aktivt**, ha höga **ambitioner**, **träna ofta** och **vilja** utvecklas. Mer om träningsmängd och tävlande hittar du längre ner.

Nybörjare:

Var gränsen går mellan nybörjare och mer erfaren skytt är flytande och väldigt individuell.

Instruktörerna i föreningen resonerar med varandra om tveksamheter finns och gör en bedömning från fall till fall. Du meddelas om instruktörerna anser att du behöver vänta och är alltid välkommen att anmäla intresse på nytt när du samlat mer erfarenhet och kunskaper.

Föranmälan och inbjudan:

Även om alla medlemmar, som är intresserade och vill satsa, är välkomna vill vi att du anmäler ditt intresse och inväntar inbjudan innan du deltar i utvecklingsgruppens träning.

Så gör vi för att kunna planera och se vilka skyttar vi kommer att träffa och hur stor gruppen blir. Om intresset blir stor kan det bli aktuellt att göra gruppindelning och schemalägga träningen så att grupperna alternerar t.ex. varannan vecka.

Du anmäler dig via formulär på hemsidan:

<http://www.sturarna.se/Foreningen/traning-traningstider/Utvecklingsgruppen/>

Träningsinnehåll:

Vi utgår från främst Coachmanualen, men hämtar också övningar och teori från andra håll, t.ex. "Handbok för nya bågskyttar".

Vi kommer att lägga fokus på din skjutteknik och koppla den till skjutcykeln. Det betyder att träning huvudsakligen sker på tavelbana, både inomhus och utomhus, med eller utan tapet. Viss

teknik kan vara specifik för skogsskytte och det kan finnas tillfällen då det är relevant att träna i skogen under Utvecklingsgruppens pass, men de flesta av Utvecklingsgruppens träningstillfällen kommer att ske på skjutlinjen, i Hågaby eller Ekebyboda.

Vid sidan om själva skyttet hoppas vi också kunna förbättra era teoretiska kunskaper, som t.ex. kunskap om uppvärmning och stretching, materialteori och trimning, mental träning, fysisk träning, doping, kostlära m.m.

Träningsmängd:

För att utvecklas måste du träna bågskytte och att träna bågskytte betyder att du aktivt tränar för att förbättra din skjutning, din skjutteknik och dina resultat. Det räcker inte att "bara skjuta iväg pilar". Du ska träna fokuserat och ha en plan och ett mål med din träning.

För att delta i utvecklingsgruppen ska du under en genomsnittlig vecka träna minst tre gånger och vi vill att du skjuter minst 90 pil per träningstillfälle. Yngre juniorer, klass 13 skjuter, minst 75 pil per träningstillfälle. Tävling (min. 2x30 pil) kan medräknas som träningstillfälle.

Vi ställer träningsmängdskrav då en skytt som tränar för lite inte kommer att utvecklas och regelbunden träning krävs för att du som skytt ska hinna öva in din skjutteknik och kunna förbättras.

Träningsdagbok och Tränardagbok:

Deltagande skyttar ska föra träningsdagbok. I denna noterar du, efter varje träningstillfälle hur många pilar som skjutits, hur det gått och vad du tränat på. Du bör också notera eventuella förändringar i material t.ex ändrad stränghöjd, ändrat nockläge, plungerjusteringar, bytt tab, bytt releaser etc.

Du ska även notera vad du och instruktören kommit överens om att du ska träna på närmaste tiden. Instruktören kommer att notera detsamma i Tränardagboken.

Ordning under träning:

Du som varit med på torsdagsträningarna under de senare säsongerna vet att vi har haft många skyttar på plats samtidigt och att det har blivit stökigt och högljutt i träningslokalen. Det måste vi alla försöka ändra på och du som deltar i utvecklingsgruppen förväntas hjälpa till att skapa ordning och lugn, först och främst genom att föregå med gott exempel.

Några ordningsregler vi särskilt vill att du ska följa:

- När du är på plats ska du vara fokuserad och koncentrerad på din skjutning. Om du har varit på plats länge innan träningspasset börjar ska du se till att i god tid innan 19:30 vila och äta, undvik godis eller andra "supersnabba" kolhydrater, så att du kan fokusera och prestera på bästa möjliga sätt under träningen.
- Du behandlar skjutlinjen som om det var på tävling – stå inte och prata vid skjutlinjen och du som skjutit klart håller dig bakom väntlinjen.
- Håll ner rösten för att inte störa de som skjuter.
- Du ska visa respekt gentemot dina kamrater och inte "stöka och stoja".
- Korreserier eller skogsträning skjuter du vid andra tillfällen om du vill delta i utvecklingsgruppens träning.
- Du går inte iväg och fikar om inte instruktörerna har utlyst rast
- Du ska vara uppmärksam och koncentrerad och därför ägnar du dig inte åt telefon eller surfplatta under träningen.

Tävlingskrav:

För att delta i utvecklingsgruppen ska du också tävla aktivt. Det innebär att du har deltagit på flera nationella tävlingar (ej KM eller andra klubb tävlingar) och att du har för avsikt att tävla mer och tävla regelbundet.

Du kan ha tillfälliga tävlingsuppehåll om du tränar målinriktat t.ex. med sikte på någon särskild tävling som SM, eller om du t.ex. siktar på att komma väl förberedd till utomhussäsongen.

Glöm inte att man även behöver träna på att tävla och att du kan använda tävling för att ”testa” och utvärdera din skjutning, t.ex. om du har en period där du försöker lägga om någon detalj i din teknik, då behöver du testa den på tävling.

Instruktörer och hjälptränare

Instruktörer: Huvudinstruktörer är Jonas Hultgren och Ingrid Olofsson

Tränings tid: tisdagar kl. 19:15 till 21:00

Hjälptränare:

Önskemål om hjälptränare finns alltid, både till utvecklingsgruppen och övriga träningstillfällen.

Skyttar som deltar i utvecklingsgruppen får gärna vara med och instruera som hjälptränare t.ex. på torsdagarna, eller innan utvecklingsgruppens träningspass på tisdagar. Det är inte ett krav, ingen tvingas bli instruktör mot sin vilja, men ett önskemål från oss instruktörer. Det är lärorikt och ofta roligt att instruera nya skyttar. De skyttar som vill hjälpa till kommer att få instruktörströjor samt stöd och råd från mer erfarna instruktörer.

Välkomna

Ovanstående krav på träning, tävling och ordning gäller för dig som vill delta i Utvecklingsgruppen. Deltagande i utvecklingsgruppen är frivilligt och ska ses som privilegium som klubben erbjuder alla skyttar som möter kraven enl. ovan. Känner du att du inte vill eller kan möta något av de ovan angivna kriterierna finns fortfarande de ordinarie instruktörsledda torsdagsträningarna att tillgå. På tisdagar och onsdagar sker träning på egen hand utan instruktör.

Vi ses på Skjutlinjen i Hågaby eller Ekebyboda