

Vedlegg 4 - Årshjul trening



Kapteinsrådet

Versjon 1.0
Januar 2024

Blank side

Innhold

Årshjul trening.....	4
Inndeling.....	4
Fase 1 -Teknikkfasen (Desember til Mars):.....	4
Fase 2 - Forberedelsesfasen (Mars til Mai):.....	5
Fase 3 - Konkurransesperioden (Mai til September):.....	6
Fase 4 - Øvelser - Evaluering, planlegging og off-season.....	7

Årshjul trening

Et årshjul er en oversikt over treningsaktiviteter og mål gjennom hele året. Dette verktøyet skal hjelpe oss til å planlegge og strukturere treningen over en lengre tidsperiode for å oppnå spesifikke mål, for eksempel forbedret fysisk form, mentaltrening og grunn- og matchteknikker.

Inndeling

Årshjulet er en del av vår treningsstruktur som gir retningslinjer og et overblikk over hvordan vi planlegger å optimalisere vårt treningsår. Årshjulet er delt inn i flere definerte faser, og hver fase har sine spesifikke mål og treningsfokus. La oss utforske detaljene i hver av disse fasene og hvordan de passer sammen for å støtte vårt sportslige oppdrag i perioden 2024-2026.

Fase 1 -Teknikkfasen (Desember til Mars):

I denne innledende fasen av vårt treningsår retter vi vårt fulle fokus mot tørrtrening. Dette første trinnet i vår årlige treningsstruktur er av avgjørende betydning, da det legger grunnlaget for vår suksess i den kommende sesongen. I løpet av denne perioden, som varer fra desember til mars, legger vi et stor vekt på teknisk forbedring og utvikling av våre skytteres grunnleggende teknikker.

Tørrtrening er en essensiell fase som gir våre utøvere muligheten til å finpusse sine ferdigheter uten å bruke ammunisjon. Dette gir oss en unik sjanse til å isolere og forbedre de tekniske aspektene ved skyting. Vi jobber grundig med aspekter som avtrekksteknikker, siktebilde, inn/ut av stilling og våpenhåndtering. Gjennom repetisjon og nøyaktighet fokuserer vi på å bygge den nødvendige presisjonen i våre skytteres ytelser.

I denne fasen er målet å bygge et sterkt grunnlag for ferdighetene til utøverne våre. Dette betyr å trene musklene slik at de husker hvordan teknikkene skal gjøres på en repetitiv måte. Det er viktig å si at i denne fasen handler det ikke bare om å trene praktisk. Å trene mentalt er også viktig, fordi skytterne må være konsentrerte og

tålmodige for å forstå og bli bedre på teknikkene. Dette betyr å jobbe med å håndtere stress og ha en positiv tankegang. Gjennom hele denne perioden kommer vi til å legge vekt på fysisk trening for å bli både i god form og sterk. Vi kommer også til å inkludere noen treningsøkter der utøverne skyter for å sjekke om tørrtreningen fungerer, og eventuelt justere den. Det er viktig å passe på at man ikke utvikler feil eller unøyaktigheter over lang tid med bare tørrtrening, fordi man kanskje ikke finner ut av det før man faktisk skyter. Hvis det skjer, må man kanskje starte på nytt.

Fase 2 - Forberedelsesfasen (Mars til Mai):

I denne avgjørende fasen av vårt treningsår skifter fokus til forberedelse til den kommende konkurransesperioden. Denne perioden strekker seg fra mars til mai og er preget av en overgang fra tørrtrening og teknisk forbedring til en mer konkurranseorientert tilnærming. Vårt mål i denne fasen er å finpusse skytternes tekniske ferdigheter og gradvis øke intensiteten i treningen for å forberede dem på utfordringene som ligger foran oss.

Det er her våre skyttere begynner å anvende de tekniske ferdighetene og konseptene som de har jobbet så hardt med i den tidligere tørrtreningen. De tar med seg den solide grunnmuren av ferdigheter de har bygget og begynner å anvende dem i mer realistiske og konkurranseorienterte situasjoner. Dette inkluderer øvelser som etterligner matcher, hvor skytterne må håndtere press og gjennomfører evaluering av prestasjonene.

En annen viktig aspekt i denne fasen er å utvikle den nødvendige utholdenheten som kreves for å konkurrere på høyt nivå gjennom hele sesongen. Dette innebærer økt treningstid og fokus på å opprettholde konsentrasjon og nøyaktighet gjennom lengre perioder av skyting. Skytterne arbeider også med å optimalisere sin skyte hastighet, balansere presisjon med tid under høy intensitet.

Samtidig fortsetter vi å legge vekt på den mentale aspektet av trening. Konkurransetrening handler ikke bare om teknisk dyktighet, men også om mentale

ferdigheter som evnen til å takle stress, opprettholde positiv tenkning og visualisere suksess. Skytterne lærer å håndtere konkurransenerver og utvikler troen på egne ferdigheter.

I denne fasen setter vi oss tydelige mål for den kommende konkurransesesongen. Vi definerer klare mål og delmål som skytterne jobber hardt for å oppnå. Dette inkluderer å velge hvilke konkurranser vi vil være med på, og tilpasse treningen og forberedelsene våre deretter. Påmeldingen til disse konkurransene skjer ofte i slutten av året eller i starten av året. Det må tilpasses basert på hvilke konkurranser hver enkelt skal delta i.

Forberedelsesfasen før konkurransesesongen er en tid med intens trening og forberedelse. Vi jobber for å optimalisere skytternes ytelse og forberede dem på den krevende konkurransesesongen som ligger foran oss.

Fase 3 - Konkurransesperioden (Mai til September):

I konkurransesesongen, som strekker seg fra mai til september, trer vi inn i den mest avgjørende fasen av vårt treningsår. Dette er tiden hvor våre skyttere deltar i nasjonale og internasjonale konkurranser. Fokus skifter fra trening til konkurranse, og det er her vi måler vår innsats og evner for å oppnå våre sportslige mål.

Denne perioden er selve kjernen av vårt sportslige engasjement. Det er her våre skyttere konkurrerer, og hvor våre mål om å utmerke oss og oppnå suksess blir testet til det fulle. Nasjonale mesterskap, internasjonale mesterskap og andre viktige konkurranser står på kalenderen, og det er her vi viser frem resultatene av all den harde arbeidet som er lagt ned i løpet av treningsåret.

Målet i hovedsesongen er selvfølgelig å oppnå toppresultater og nå våre sportslige høydepunkter. Våre skyttere jobber for å konkurrere på sitt beste, oppnå personlige rekorder og kjempe om toplasseringer i konkurransene de deltar i. Dette er tiden hvor alle øvelser, teknikker og mentale forberedelser blir satt på prøve i en virkelig konkurransearena.

For våre skyttere handler hovedsesongen ikke bare om individuell suksess, men også om lagets prestasjoner. Vi oppmuntrer til samarbeid og støtte mellom utøverne, da våre lagkonkurranser er like viktige som individuelle konkurranser. Dette gir en ekstra dimensjon av konkurranse og teamwork som våre utøvere må mestre.

Mental trening spiller en kritisk rolle i konkurransesesongen. Konkurransesituasjoner kan være intense og utfordrende, og våre utøvere må bruke de mentale ferdighetene de har utviklet gjennom treningsåret for å håndtere stress, holde fokus og opprettholde selvtillit under press.

I tillegg til selve konkurransene er evaluering en viktig del av konkurransesesongen. Etter hver konkurranse gjennomgår vi prestasjonene nøye, identifiserer styrker og svakheter, og justerer treningsplanen deretter. Dette er en kontinuerlig læringsprosess som bidrar til kontinuerlig forbedring.

Fase 4 - Øvelser - Evaluering, planlegging og off-season

Etter den krevende konkurranseperioden er det på tide å sette av tid til nøye evaluering av våre skytters prestasjoner. Denne perioden, oktober og november, gir oss muligheten til å ta et skritt tilbake, reflektere og nøye gjennomgå alt vi har oppnådd i løpet av sesongen. Evalueringen danner grunnlaget for planleggingen og forberedelsene til den kommende sesongen, og det er en kritisk del av vår sportslige reise.

Under evalueringen går vi grundig gjennom hver enkelt skytters prestasjoner i løpet av konkurransesesongen. Dette inkluderer å analysere deres resultater i konkurranser, notere individuelle fremganger og eventuelle utfordringer de har møtt. Vi vurderer også hvordan skytterne har håndtert press og stress under matcher, og vi ser på deres tekniske og taktiske tilnærminger til de ulike stagene.

I tillegg til individuell evaluering, ser vi på lagenes samlede prestasjoner i lagkonkurranser. Vi analyserer samarbeidet og støtten mellom utøverne og ser etter områder der vi kan forbedre vår lagdynamikk og ytelse.

Mental trening spiller en avgjørende rolle i denne fasen, da vi også evaluerer våre utøveres mentale forberedelser og prestasjoner. Vi ser på hvordan de har håndtert stress, opprettholdt fokus og håndtert utfordringer på det mentale plan. Dette gir oss innsikt i hvordan vi kan styrke de mentale aspektene av vår treningsprosess i den kommende sesongen.

På bakgrunn av evalueringen utvikler vi en plan for den kommende sesongen. Dette inkluderer å sette tydelige mål og delmål som vi ønsker å oppnå i løpet av året, basert på resultatene fra forrige sesong. Vi vurderer hvilke aspekter av treningen som bør opprettholdes, forbedres eller justeres, og vi utarbeider en nøy strukturert treningsplan som vil føre oss mot suksess.

I denne fasen er både fysisk og mental trening fortsatt viktige elementer i treningsprosessen. Vi tilpasser våre treningsprogrammer og mental forberedelse basert på erfaringene og behovene som er identifisert i løpet av evalueringen. Vi arbeider for å bygge på styrkene våre og målrettet forbedre svakhetene for å styrke vår sportslige ytelse.

Evaluering og planlegging er en kontinuerlig prosess som sikrer at vi holder oss på riktig spor mot våre sportslige mål. Den gir oss muligheten til å lære av våre erfaringer, justere vår tilnærming og forberede oss på å møte de utfordringene som venter oss i den kommende sesongen.