2015 World Archery Trenerski Seminar

Fuengirola, Španija

30 September – 4 Oktober 2015

Matej Zupanc

Načrtovanje, priprava, izvedba lokostrelskega treninga.

Načrtovanje sezone, obdobja, treninga za dosego najboljših rezultatov.

Juan Carlos HOLGADO

Načrtovanje treninga?

Je vredno truda?

Imam dovolj znanja?Kako naj

pričnem?

Res deluje?

Imam čas?

Naj prosim za pomoč??

Načrtovanje treninga

Namen programa treningov je identifikacija dela, ki ga mora športnik opraviti, da bo dosegel želeni cilj.

Program treningov mora opredeliti **dolgoročne cilje** (4 leta)... kot tudi **kratkoročne cilje** za prihajajočo sezono.

Zbiranje informacij I

Pridobvanje osnovnih informacij o športniku:

Osebni podatki:	Ime, priimek, naslov, datum rojstva, telefon, e-mail, prevoz...
Cilji:	Dolgoročni, srednjeročni, kratkoročni (športnikovi cilji)
Dosežki:	Najboljši dosežki
Opis tehnike:	Tehnika (športnik sam poda oceno)
Izkušnje:	Tekmovalne izkušnje (klubske tekme, DP, reprezentanca)
Osebni rekordi (PB):	indoor, outdoor, itd..
Oprema:	Kvaliteta, kvantiteta

TRAINING PLAN

Zbiranje informacij II

Finance	Kje lahko dobim finančno podporo?
Koledar tekmovanj	Datumi in zahteve za kvalificiranje
Nasprotniki	Kdo so, nivo
Čas na voljo za trening	Tedenski načrt dela & počitnice
Anamneza	Predhodne poškodbe ali bolezni, sedanje težave (diabetis, astma,...) Dostop do fizioterapevtske podpore Uporaba zdravil (doping lista!!!)
Pogoji za trening	Zunanje, notranje strelišče, telovadnica/fitness, bazen,...
Predhodna sezona	Analiza prejšnje sezone **+** & **-** **SWOT** analiza

Analiza prejšnje sezone = SWOT

Če je športnik imel program dela že v prejšnji sezoni, je to potrebno izvesti.

Strengths - Prednosti

Najboljši deli programa. Zakaj?
Kaj je bilo dobro narejeno? Zakaj?

Weaknesses - Slabosti

Ali so bile v programu pomanjkljivosti?
Kaj ni bilo dobro narejeno in zakaj?

Opportunities - možnosti

Kako lahko izboljšamo program?

Threats - grožnje

Kaj lahko prepreči dosego kratkoročnih in dolgoročnih ciljev?

KLJUČNA vprašanja….za športnika

Kako dober hočeš postati?

Koliko ti lokostrelstvo pomeni, kako resen si?

Kaj pričakuješ od trenerja-ev?

Ocena lokostrelčeve pripravljenosti

Področja:	
LOKOSTRELSKA TEHNIKA	SWOT
FIZIČNA PRIPRAVA	Testiranje – splošna in specifična pripravljenost •Moč •Vzdržljivost •Ravnotežje / koordinacija
PSIHOLOŠKA PRIPRAVLJENOST	Osebnostni testi
OPREMA	Kvaliteta opreme & nastavitev

TRAINING PLAN

ARCHER:
12/10/2000

Aspectos Negativos
- Muchos cambios técnicos (y de temas en su vida) y que le dieron inseguridad.
- Pocas libras para las tiradas de viento.
- Cuando hace coderas le duelen los hombros, y le da miedo el dolor por que tarda en quitarse. Al principio de temporada le dolía un poco pero ya se ha quitado con hielo (crioterápia)

Aspectos Positivos
- Apoyo de compañeros y entrenadores.
- Salidas me favorecen desde este punto de vista (ahora, ya pasado el tiempo), pero en su momento muy mal, sobre todo Turquía.

Otros aspectos
- Hay momentos que los criterios de Marcos/JC no coinciden y no se coordinan.

Compromisos mutuos
- Comprometas a trabajar DURO y con ALEGRÍA, dejando de lado lo aspectos NEGATIVOS, sean los que sean. (Dice que se hunde cuando le van mal cosas con independencia de los puntos, aunque asegura que no le salió nada la temp. pasada)
- Entrenador (cuando la vea muy bien que se lo diga (feedback positivo)
- Entrenamientos (criterio del entrenador)
- Ficha de trabajo (lunes la 2ª media hora)

OBJETIVOS de la temporada
- RESULTADOS
  1. Clasificarse para el mundial de Pekín. 1280 como puntuación necesaria. 240 puntos por equipos.
  2. 1250 media, habituales y factibles en todas las competiciones del año.
  3. Objetivos del entrenador (JCH)
  4. Muchas ganas de ir a los J. Mediterráneos. (su "mini Olimpiada" particular)
     - ✓ 1280 mejor, en el mes de julio). 305 - 320 - 315 - 340 = 1280
     - ✓ En sala los 560 puntos de mejor.
     - ✓ Entre las 3 primeras al aire libre en el Cto. de España absoluto.
     - ✓ Los 1250 en Grand Prix y pasar al menos una eliminatoria en cada uno. Lo demás es un entrenamiento para el futuro.
- TECNICA
  1. Asentar y asimilar los cambios/ajustes de la temporada pasada.
  2. Anclaje que ha cambiado con lo que supone que se terminan los problemas de impactos altos y bajos.
  3. Alineación. Se va moviendo de dch. del visor en el inicio del tensado hasta la izq en el anclaje.
  4. No atascarse, sino que mantener a toda costa el ritmo, ya que sabe que cuando el ritmo es el adecuado, las flechas van bien.
     - ✓ (JCH) Más estabilidad de la técnica de tiro en momentos de tensión o dudas. Esto es lo más importante a mantener SIEMPRE, entren o no entren las flechas.
- FISICO
  1. Mejorar la condición física en general.
  2. Aumento de fuerza máxima.
- PSICOLOGO
  1. Pablo nunca le ha visto en competición.
  2. No sabe llevar a la práctica lo que se trabaja con él. No ve que lo que trabaja tenga resultados, no ve los objetivos del trabajo.
  3. Necesita quiere quitarse el miedo a fallar que le conlleva a un miedo a competir.

Ocena stanja
Od lokostrelca
ali njegovega
trenerja

Postavitev CILJEV

Postavitev ciljev je enostaven način, da začrtamo smernice za trenažni in tekmovalni program.

Cilji zagotavljajo osredotočenost in motivacijo.

Dva načina za postavljanje ciljev:

SMART ali SMARTER

SCCAMP

SMART ali SMARTER

S – Specific: natančno opredeljeni

M – Measurable: merljivi

A – Adjustable: prilagodljivi

R – Realistic: realni

T - Time based: časovno opredeljeni

E – Exciting: predstavljajo izziv

R – Recorded: zabeleženi

SCCAMP

S – Specific: natančno opredeljeni

C - Control: športnik jih lahko nadzoruje

C – Challenging: predstavljajo izziv

A – Achievable: dosegljivi

M – Measurable: merljivi

P – Personal: osebni

Analiza lokostrelčeve pripravljenosti

1) Izpostavi dele tehnike, ki so dobri *(najmanj 3)*

2) Izpostavi dele, ki jih je potrebno izboljšati *(najmanj 3)*

3) Opredeli pomembnost, oz. Vrstni red izboljšav in predvidi vpliv na lokostrelčevouspešnost.

4) S športnikom se pogovori o:

- Terminologiji in modelu idealnega strela (kakšen je dober spust, kakšen mora biti prijem tetive, kako sidramo, raztezamo,...)
- Postavljenih ciljih
- Času potrebnem za izboljšavo posameznih delov tehnike.

Lokostrelska tehnika- ocenjevalni obrazec

Lokostrelska tehnika	slaba	ok	dobra	Zelo dobra
Priprava				
Stojišče				
Prijem tetive				
Nalaganje roke v ročaj				
Dvig sistema				
Poteg				
Nalaganje/Sidranje				
Sidriščne točke				
Poravnava tetive				
Raztezanje (smer)				
Timing of shooting				
Spust (smer,hitrost,dolžina)				
Sledenje				

Lastna ocena lokostrelca, njegovi občutki.

Video-foto analiza

Lokostrelec naj še enkrat poda lastno oceno. SPREMEMBA?!?

iZVEDBA

Razvijanje sposobnosti in tehnike

versus

Čas na voljo

Trener mora poznati področja razvoja (tehnika, mot. sposobnosti) in način razvoja.
(Strokovnjak & Učitelj)

Lokostrelec trener

(Upravljanje s časom)

Razvoj & Uporaba programa treningov

“Ogrodje” Programa treningov

1) Določi glavni cilj sezone (skupaj s športnikom

2) Določi podcilje (glede na težavnost). Ko bodo vsi izpolnjeni, bo športnik pripravljen doseči tudi glavni cilj sezone.

3) Določi glavna obdobja- mezocikle.

“Ogrodje” Programa treningov

4) V letni koledar vnesi glavni cilj – konec sezone.

5) Od konca sezone do "danes" vneseš še ostala tekmovanja/teste, ki bodo pomagali doseči glavni cilj.

Ciklizacija - I

Je metoda načrotvanja trenažnega procesa s katero organiziramo obdobja treninga po različnih fazah.

Vsaka faza ima svojo namen za razvoj športnikove pripravljenosti.

TRAINING PLAN - CYCLE

Cikel je čas do glavnega nastopa v športnikovi karieri. Lahko je 4-letni (Olimpijske igre) ali 2-letni cikel med Svetovnim / Evropskim prvenstvom, 1-letni med Državnimi prvenstvi,....

MAKRO-CIKEL je letni plan dela, ki je usmerjen k doseganju glavnega cilja sezone.

Makro-cikel delimo na različna obdobja, ki jih imenujemo MEZO-CIKLI:

- Pripravljalno obdobje (2)
- Predtekmovalno obdobje
- Tekmovalno obdobje
- Prehodno obdobje

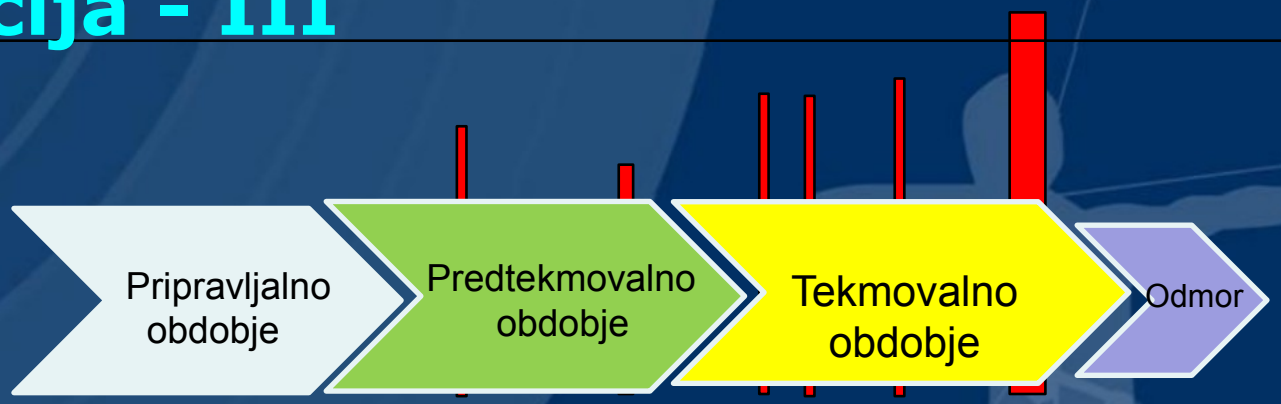
Ciklizacija - II

Na ta način naredimo plan dela, ki predvideva en glavni cilj sezone. Toda … Kaj če hoče lokostrelec nastopati tako v dvoranski kot tudi v zunanji sezoni v istem letu.

Športnik s ciljem nastopati na obeh (zunanja & notranja) potrebuje za svojo pripravo 2 makro-cikla.

Odvisno od športnikovih ciljev in sposobnosti (starost, izkušnje, zrelost,...) se mora pričetek in dolžina vsakega cikla(makro-cikel) prilagoditi, da dosežemo ustrezen razvoj.

Ciklizacija - III



1 sezona- 1 Makrocikel (zunanja sezona)

2 sezoni - 2 Makrocikla (dvoranska & zunanja)

Potrebni podatki:
Koliko? Kako pogosto? Kaj?

Maksimalni čas namenjen aktivnostim

Na primer 30 ur / teden

Dnevi namenjeni aktivnostim

Različne obremenitve, na primer:

- Lahek in kratek trening v ponedeljek 1-trening
- Srednja obremenitev v torek 2-treninga
- Intenziven in dolg trening v sredo in petek 2 treninga
- Test ali tekmovanje v soboto ali nedeljo 1-2 treninga

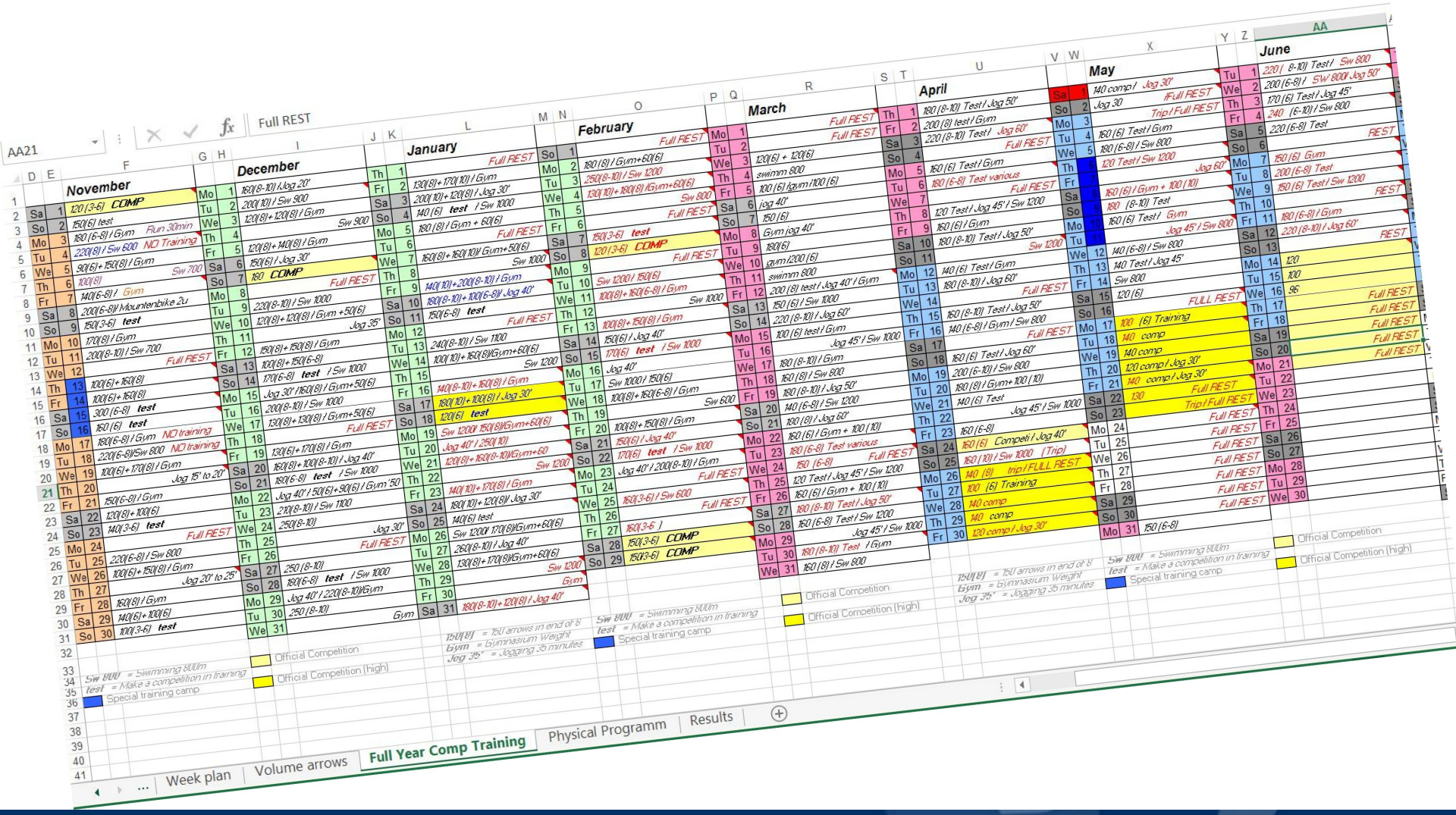
Izbira spremljevalnih dejavnosti

Kompleksne aktivnosti za razvoj čim večih sposobnosti.
Na primer gibljivost, koordinacija, dihalne vaje, koncentracija z jogo, ali moč, vzdržljivost s TRX,...

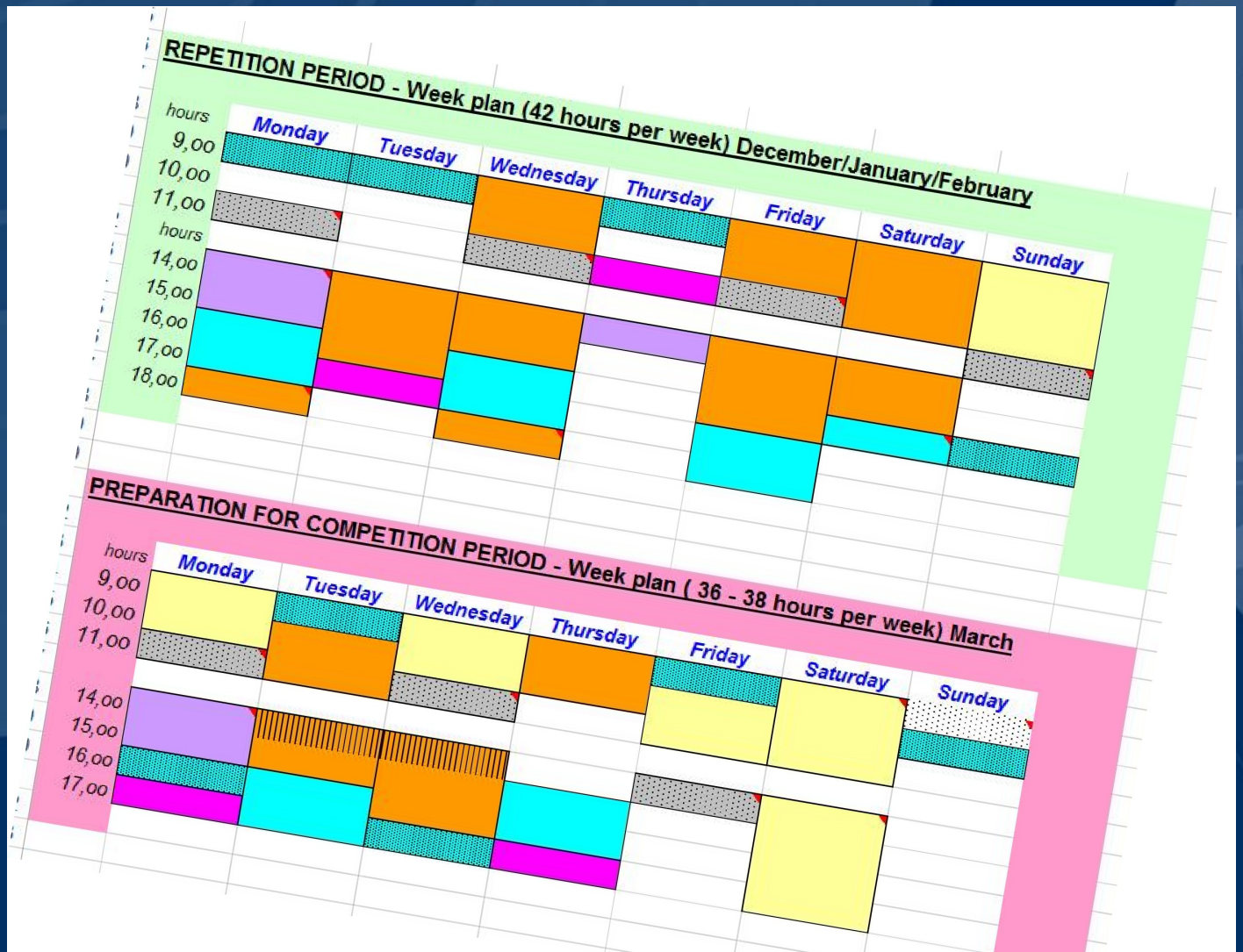
WORK
HARD
DREAM
BIG.

TRAINING PLAN

Letni koledar



Tedenski urnik



Čas na voljo za trening
(vedno načrtujte tudi prosti čas!)

A GOAL WITHOUT A PLAN IS JUST A DREAM.

-dave ramsey

Awareness Test

Naloge po obdobjih / cilji mezo-cikla

Cilji posameznega cikla so lahko naslednji: :

1) PRIPRAVLJALNO OBDOBJE – 1.del

a) FIZ: Izboljšanje splošne fizične pripravljenosti. Moč, gibljivost, vzdržljivost.
b) TEH: izboljšanje osnovne/bazične tehnike – čas za spremembe.
c) PSIH: učenje/treniranje osnovnih psiholoških tehnik
d) OPR: testiranje nove opreme – osnov nastavitev.

TRAINING PLAN

Naloge po obdobjih / cilji mezo-cikla

2) PRIPRAVLJALNO OBDOBJE – 2.del

a) FIZ: razvoj specialne moči in vzdržljivosti.
b) TEH: prilagoditev na spremembe (ponavljanje)
c) PSIH: uporaba tehnik v praksi. Dobre navade!
d) OPR: izbira opreme. Osnovna nastavitev.

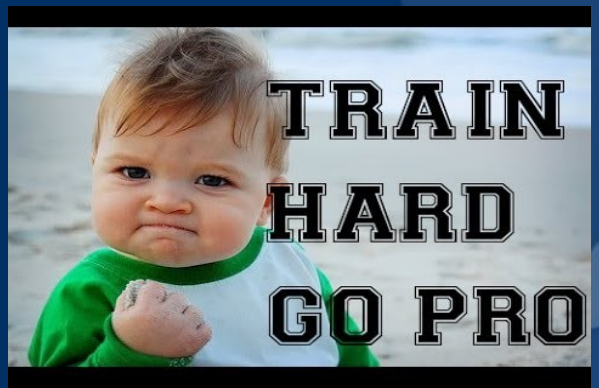
Naloge po obdobjih / cilji mezo-cikla

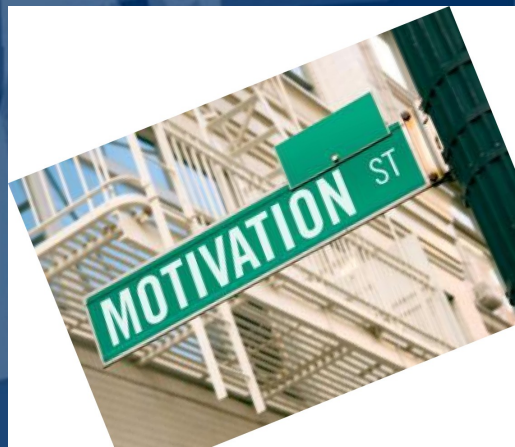
3) PREDTEKMOVALNO OBDOBJE

a) FIZ: vzdrževanje pridobljene specifične moči, vzdržljivosti.
b) TEH: pozornost in utrditev "močnih" dobrih delov strelske forme (samozavest). Trening v tekmovalnih okoliščinah.

„Na treningu NAREDI... na tekmovanju, PUSTI, DA SE ZGODI“

c) PSIH: obvladovanje stresa, pričakovanj, čustev... uporaba psiholoških tehnik na treningu in tekmovanjih.
d) OPR: "fina" nastavitev





„Na treningu NAREDI...
na tekmovanju, PUSTI, DA SE ZGODI“

Trening naj bo težak in izzivalen
....da bo nastop na tekmi enostaven

Naloge po obdobjih / cilji mezo-cikla

4) TEEKMOVALNO OBDOBJE

a) FIZ: vzdrževanje osnovne pripraveljenosti – regeneracijski trening.
b) TEH: pozornost na dobro in tekočo izvedbo osnovnega strela (samozavest & odločnost)

„Na tekmovanju, PUSTI, DA SE ZGODI“

c) PSIH: obvladovanje pričakovanj in rezultatov (uspeh-neuspeh)
„Pozornost na izvedbo, rešitve, stvari, ki jih lahko trenutno kotroliraš“

d) OPR: ''fina'' nastavitev in vzdrževanje.

Naloge po obdobjih / cilji mezo-cikla

5) PREHODNO OBDOBJE

- aktiven "dopust"'
- Analiza / ocena sezone
- Povratne informacije od tekmovalca, ekipe
- Priprava na načrtovanje nove sezone

time to evaluate

"Planning is everything."
— Dwight D. Eisenhower

Kako načrtovati mikro-cikel

Razmerje lokostrelstvo : ostale aktivnosti

Minimalno 45% - maksimalno 80% lokostrelstva

Trening po korakih

Razdeli mezo-cikel na manjša obdobja

V vsakem obdobju razvijaj/izboljšuj eno stvar.

Tedensko organizacijo treningov (mikro-cikel) prični z določitvijo tedenskega cilja. Izpolnjevanje tedenskih ciljev, zagotovi izpolnitev cilja postavljenega za mezo-cikel.

UPOŠTEVATI MORAMO NAČELA ŠPORTNE VADBE

TRAINING PRINCIPLES

NAČELA ŠPORTNE VADBE

1. Načelo aktivnega in zavestnega vključevanja v proces športne vadbe
2. Načelo vsestranskega razvoja
3. Načelo individualnega pristopa
4. Načelo specializacije
5. Načelo cikličnosti in spremenljivosti
6. Načelo rastoče obremenitve
7. Načelo sistematičnosti
8. Načelo racionalnosti

PLAN TRENINGA- sodelovanje ekipe trenerjev

Zelo težko ima en trener vsa znanja in sposobnosti, da pomaga lokostrelcu doseči njegov potencial.

Športna znanost se izredno hitro razvija iz dneva v dan.

Najboljši tekmovalci imajo ob sebi ekipo trenerjev in strokovnih sodelavcev, ki jim pomaga pri pripravi na vrhunske dosežke.

PLAN TRENINGA- upravljanje ekipe trenerjev

- Dobra komunikacija
- Sposobnost vodenja projektov
- Poznavanje osnov mejnih znanosti, ki so vključene v procesu vadbe

Ni potrebno, da je lokostrelski trener strokovnjak na vseh področjih, mora pa poznati osnove, da lahko pomaga strokovnjakom pri vključevanju na področje lokostrelstva.

Vprašanja ?