МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНА

Посібник для тренерів, батьків і спортсменів про те, як підтримувати оптимальний довгостроковий розвиток у стрільбі з лука.

США СТРІЛЬБА З ЛУКА

1-е видання

ПЕРЕДМОВА

Стрільба з лука – це сімейний вид спорту, який триває все життя. Як Національний керівний орган олімпійського та паралімпійського спорту зі стрільби з лука в Сполучених Штатах, USA Archery визнає відповідальність за розвиток спортсменів за допомогою фізично, психологічно та емоційно здорових засобів, щоб вони могли брати участь у спорті та насолоджуватися ним усе життя. USA Archery створила таку модель розвитку, яка надасть найкращі можливості для успіху нашим спортсменам, утримуючи їх у спорті якомога довше.

Американська стрільба з лука вірить, що Модель розвитку спортсмена (ADM) надає спортсменам, батькам, тренерам і адміністраторам дорожню карту для участі та керівництва спортсменами з урахуванням довгострокового розвитку. Модель стрільби з лука США враховує рівень підготовки, тренерську спрямованість, біомеханіку, рухове навчання, спортивну психологію та рівні фізичної підготовки для спортсменів різного віку. Метою ADM зі стрільби з лука США є:

- Розвивайте здорових, успішних спортсменів.
- Сприяти розвитку фізичної грамотності, атлетизму та стрільби з лука.
- Покращте участь і задоволення.
- Покращити утримання спортсмена.
- Забезпечення психосоціального розвитку та благополуччя учасників.
- Розвивайте талант і змагальний успіх.
- Сприяти фізичній/рекреаційній активності протягом усього життя.
- Керівництво фізичною підготовкою та кондицією.
- Прагніть запобігти травмам під час стрільби з лука.
- Цінуйте стрільбу з лука як вид спорту на все життя.

Нам пощастило і ми вдячні, що мали можливість співпрацювати з іншими спортивними експертами для створення цієї дорожньої карти. Зрештою, ми сподіваємося, що разом ми змінимо спорт стрільби з лука та станемо провідною світовою нацією у розвитку лучників різного віку.

ЗМІСТ

Передмова 2

Огляд 4

Етапи розвитку 6

Етап 1 - Відкрийте та дослідіть 8

Етап 2 - Прогрес 10

Етап 3 - Застосування та розвиток. 12

Етап 4 - Excel і Grow. 14

Етап 5 - Майстерність 18

Етап 6 - Стрільба з лука на все життя. 20

Застосування принципів. 22

Розвиток компетентності спортсмена 24

Приклади планів навчання та практики. . . .

.26 Додаткові ресурси 44

ОГЛЯД

До робочої групи моделі розвитку спортсмена зі стрільби з лука США (ADM) входять такі особи:

- Гай Крюгер, менеджер з навчання та підготовки стрільби з лука в США
- Мері Еммонс, директор зі спортивних результатів та організаційного розвитку США зі стрільби з лука
- Джаред Зігмунд, тренер з силових тренувань, Олімпійський і Паралімпійський комітет США
- Кевін Пірс, директор Каліфорнійської клінічної служби - Олімпійський і Паралімпійський комітет США

Процес навчання досконалості у стрільбі з лука – це захоплюючий шлях до розвитку гострої концентрації, стійкості та фізичних навичок. Американська стрільба з лука прагне допомагати спортсменам, батькам і тренерам брати участь і розвиватися в спорті. Наша мета — надати інформацію та зрозуміти програми, які дозволяють кожному спортсмену повністю розкрити свій потенціал. The ADM також має на меті об'єднати клуби юніорської олімпійської стрільби з лука США (JOAD) і університетську програму стрільби з лука по всій країні під спільною філософією розвитку спортсменів.

Наступні п'ять ключових принципів створюють основу моделі розвитку спортсмена США зі стрільби з лука:

- Тренування та змагання відповідно до віку
- Участь у різних видах спорту
- Якісне навчання на всіх вікових рівнях
- Веселі та привабливі умови навчання
- Зосередьтеся на розвитку, а не на результатах

Ми віримо, що дотримання цих ключових принципів призведе до зменшення виснаження, зменшення травм, покращення координації, покращення навчання та більшого довгострокового успіху.

USA Archery ADM забезпечує основу для здорового розвитку. Цей посібник було створено, щоб допомогти тренерам, батькам і спортсменам максимізувати потенціал і сприяти здоровій участі в стрільбі з лука з кінцевою метою довгострокового, успішного участі спортсмена. Цей план містить дорожню карту, яка враховує фізичні, емоційні та психологічні потреби окремого спортсмена на кожному етапі розвитку.

Олімпійський і Паралімпійський комітет США (USOPC) також підтримує концепції, що містяться в моделях довгострокового розвитку спортсменів, і в 2016 році опублікував Американську модель розвитку USOC.

> *«Американська модель розвитку (ADM) — це спільні зусилля Олімпійського та Паралімпійського комітету Сполучених Штатів Америки та його національних керівних органів спорту, спрямовані на застосування принципів довгострокового розвитку спортсменів у спосіб, який відповідає культурі спорту в Сполучених Штатах.*
>
> *«На ADM вплинула робота Іштвана Балі, який відомий у всьому світі як лідер галузі в галузі довгострокових принципів розвитку спортсменів. Підхід Балії до організованого спорту зосереджується на ключових принципах розробки та періодизації планів тренувань, які допомагають підтримувати індивідуальні потреби спортсменів. Протягом останніх 15 років наголошувалося на необхідності переглянути те, як ми організовуємо, керуємо та здійснюємо спортивну діяльність у Сполучених Штатах»,*
>
> ***- Брошура USOPC ADM 2016***

ЕТАПИ РОЗВИТКУ

USA Archery ADM орієнтована на довгостроковий розвиток спортсмена. ADM розбивається на 6 етапів залежно від рівня розвитку та кваліфікації спортсмена. Батьки та тренери повинні знати, що ці вікові діапазони наведені як загальні рекомендації, і що психологічний і фізичний розвиток спортсмена буде справжнім чинником у визначенні того, коли спортсмен перейде до наступного етапу.

Ця модель розвитку спортсмена надає ресурси та інформацію для тренерів і батьків, щоб допомогти своїм спортсменам розвиватися. Треба розуміти, що ця модель є ресурсом і що спортсмени будуть дорослішати і розвиватися різними темпами. Батькам і тренерам важливо розуміти, що спортсмени можуть дозрівати рано, середньо або пізно, а жінки зазвичай дозрівають у трохи ранішому віці, ніж чоловіки. Швидкість дорослішання та розвитку відіграватиме вирішальну роль у визначенні можливостей та меж спортсмена.

Тренерам і старшим спортсменам також важливо розуміти, що, коли спортсмени досягають сорокового віку, сила, витривалість, гнучкість і баланс можуть зменшуватися, і це вимагатиме від літніх спортсменів іншого підходу до тренувань і участі. Зрештою, дотримання цих вказівок забезпечить оптимальний розвиток лучника, незалежно від того, прагне він до високих результатів чи займається спортом у відпочинок.

Крім того, практика та рівні підготовки, запропоновані в цьому документі, надають загальні вказівки щодо обсягу тренування, ваги тяги та тренувальних дій. Перед початком будь-яких тренувань кожен спортсмен повинен пройти обстеження у кваліфікованого медичного спеціаліста та дотримуватися його рекомендацій.

1 ЕТАП

ВІДКРИЙТЕ ТА ДОСЛІДЖУЙТЕ

8-11 РОКІВ

Це перший крок залучення до стрільби з лука в юному віці. Відкриття ключових понять і рухових навичок стрільби з лука має вирішальне значення для вивчення фундаментальної пози та координації стрільби з лука.

2 ЕТАП

ПРОГРЕС

ВІК 12-15

Цей етап зосереджений на вдосконаленні навичок, необхідних для досягнення успіху в стрільбі з лука, а потім на подальшому розвитку навичок через виклики.

ЕТАП 3

ЗАСТОСУЙТЕ ТА РОЗВИВАЙТЕ

15-17 РОКІВ

Максимізація потенціалу стає можливістю для спортсменів, коли вони починають розуміти зобов'язання, необхідні для стрільби з лука.

ЕТАП 4

ПЕРЕВИНАЙТЕСЯ ТА РОСТАЙТЕ

17-22 РОКИ

Спортсмени обиратимуть шлях, який найкраще представлятиме їхні інтереси та здібності.

5 ЕТАП

МАЙСТЕРНІСТЬ

ВІК 18+

Метою цього етапу є сприяння досконалості з найвищим рівнем продуктивності на національному, світовому, олімпійському та паралімпійському рівнях.

6 ЕТАП

СТРІЛЬБА З ЛУКА НА ВСЕ ЖИТТЯ

21+

У міру дорослішання люди можуть продовжувати займатися спортом у розважальних цілях, і багато з них виконуватимуть різноманітні ролі як спортсмени, тренери, судді, керівники та/або адміністратори.

ЕТАП 1 - ВІДКРИТТЯ І ДОСЛІДЖУЙ

8-11 РОКІВ

Це перший крок залучення до стрільби з лука в юному віці. Відкриття ключових понять і рухових навичок стрільби з лука має вирішальне значення для вивчення фундаментальної пози та координації стрільби з лука.

Це час, коли закладається основа для майбутнього набуття більш просунутих навичок.

Основна увага приділяється розвитку координації, рухів, рівноваги, гнучкості та постави. Необхідно вивчати основні рухові навички та приділяти увагу розвитку моторики, а також заохочувати участь у багатьох видах спорту та активностях. Ця рання стадія потребує навчання, яке дозволить отримати задоволення та задоволення

шляхом відкриття та дослідження**ОСНОВИ** (безпека та основа стрілецького процесу). Розминка перед тренуванням і час для охолодження після тренування — чудова можливість включити цікаві заходи для розвитку цих основних навичок координації та рухів. Тренування має виходити з точки зору створення позитивного досвіду для спортсменів цього віку. Спілкування, інструктаж і навчальні заходи мають бути веселими та короткими з невеликим або без часу.

Досліджуйте уроки стрільби з лука, які доповнюють цей етап розвитку, зокрема щодо безпеки стрільбища, форми стрільби та виконання пострілу. Спочатку спортсмен має зосередитись на тому, щоб навчитися безпечній стрільбі.

ФОКУС НА СПОРТСМЕНА

Discover and Explore спортсмени повинні брати участь у кількох видах спорту та заходах, щоб прискорити розвиток рухових навичок. Ці спортсмени повинні зосередитися на розвитку навичок і брати участь у заходах та іграх, які відповідають віку. Тренери повинні наголошувати на практиці, а не на змаганнях, і навчати основ стрільби, координації та балансу. Оскільки спортсмени знайомляться зі змаганнями, вони повинні починати на клубному рівні та брати участь на дистанціях, які відповідають віку.

ФОКУС НА РОЗВИТОК

Тренери повинні представити ОСНОВИ стрільби з лука, зберігаючи при цьому задоволення від тренувань; мета розвитку рухових навичок, які переходять від стрільби з лука до інших видів спорту, щоб розвивати пристрасть до стрільби з лука та активний спосіб життя. Здатність спортсменів спілкуватися з іншими і заводити друзів є надзвичайно важливою в цьому віці. Спортсмени повинні дізнатися про безпеку стрільби, основні правила стрільби з лука, форму, виконання та підрахунок очок під час вивчення основних основних рухів стрільби з лука. Спортсмени повинні використовувати лук із натяжною вагою та масою, що відповідають віку. У міру дорослішання лучники також повинні вивчати правила стрільби з лука в приміщенні та на відкритому повітрі та очікування гарної спортивної майстерності.

КОНКУРЕНЦІЯ

Спортсменів слід познайомити зі змаганнями на рівні клубу, віртуальними чи місцевими змаганнями та, зрештою, перейти до змагань державного чемпіонату. Під час знайомства спортсменів із змаганнями вони повинні знати правила індивідуальних і командних змагань.

ПРАКТИКА ТА ОБЛАДНАННЯ

ВІКОМ ДО 9 РОКІВ

- Натягнута вага: 8-15 фунтів загнутого лука/10-20 фунтів складного лука
- Обсяг: 40-72 стріли за сеанс
- 1 година загального тренування (25 хвилин стрільби, 10 хвилин перерви, 25 хвилин стрільби)
- Може представити на практиці такі поняття, як формування команди, розумова концентрація, серцево-судинна система, координація та рівновага
- Ознайомлення з навчальною програмою зі стрільби з лука та діяльність клубу JOAD стануть чудовою основою для цього етапу

ВІД 10 ДО 11 РОКІВ

- Натягнута вага: 10-20 фунтів загнутого лука/10-25 фунтів складного лука
- Обсяг: 50-100 стріл/день загалом за сеанс
- 1-1,5 години тренувань (30 хвилин стрільби, 5 хвилин перерви, 30 хвилин стрільби, 10 хвилин перерви, 15 хвилин стрільби)
- Може представити на практиці такі поняття, як формування команди, розумова концентрація, серцево-судинна система, координація та рівновага
- Дослідіть навчальний план зі стрільби з лука та клуби JOAD стануть чудовою основою для цього етапу

Для отримання додаткової інформації про Explore Archery відвідати ***www.usarchery.org*** .

2 ЕТАП - ПРОГРЕС

ВІК 12-15

Другий етап процесу розвитку відбувається після того, як спортсмен зайнявся стрільбою з лука і хоче вивчити більш організовані варіанти тренувань. Цей етап зосереджений на вдосконаленні навичок, необхідних для досягнення успіху в стрільбі з лука, а потім на подальшому розвитку навичок через виклики, такі як клубні змагання, державні, регіональні та деякі національні змагання.

Важливо враховувати, що спортсмени цієї стадії зазвичай починають фазу дорослішання підліткового віку. Вони відчувають багато фізичних змін, психологічно і соціально. Важливо, щоб тренери та батьки враховували це під час прогресу спортсмена.

Підготовленість і мотивація спортсмена визначають вибір йти на наступний рівень у стрільбі з лука. Другий етап може початися раніше у деяких спортсменів, які швидко розвиваються фізично та розумово. Розваги та соціалізація все ще залишаються ключовими напрямками для заохочення майбутньої участі та уникнення виснаження.

ФОКУС НА СПОРТСМЕНА

Спортсмени повинні розуміти правила змагань, прагнути опанувати ОСНОВИ стрільби з лука (безпека та основа процесу стрільби) і навчитися основам розумової концентрації та зосередженості. Спортсмени також повинні продовжувати займатися кількома видами спорту для подальшого моторного та фізичного розвитку. Настав час взяти участь у веселій і структурованій програмі JOAD і почати змагатися на місцевому, державному та регіональному рівнях. Тренери повинні наголошувати на практиці та розвитку навичок, а не на змаганнях, і розуміти вплив на продуктивність через різні темпи дорослішання.

ФОКУС НА РОЗВИТОК

Тренери повинні представити соціальний і психологічний розвиток спортсмена, структурувавши практику, щоб включати розвиток навичок міжособистісного спілкування, командної роботи, розумових навичок і навичок спілкування під час практичних занять. Розвиток технічних навичок має включати основну увагу до основних фундаментальних рухів NTS. Розвиток фізичних навичок повинен бути зосереджений на розвитку координації, загальної гнучкості та стабільності ядра. Розвиток тактичних навичок має наголошувати на стратегіях подій, індивідуальних і командних змагань. Спортсмени також повинні знати та розуміти своє спорядження та частини лука та стріл.

КОНКУРЕНЦІЯ

Спортсмени повинні прагнути змагатися в індивідуальних і командних змаганнях на місцевому та державному рівнях, а деякі спортсмени змагаються на національному рівні. Ліга JOAD або віртуальні змагання нададуть спортсменам чудові можливості для розвитку змагальних навичок.

НАВЧАННЯ

12-13 РОКІВ

- Натягнута вага: 15-24 фунтів загнутого лука/15-35 фунтів складного лука
- Обсяг: 60-150 стрілок/добу всього
- 1-2,5 години тренувань на день (45 хвилин стрільби, 10 хвилин перерви, 45 хвилин стрільби, 10 хвилин перерви, 45 хвилин стрільби)
- Від трьох до п’яти тренувань на тиждень за програмою JOAD
- Може включати розумові тренування, тренування серцево-судинної системи та тренування координації

ВІК 14-15

- Вага розтягування: 20-30 фунтів у вигнутому/20-45 фунтів у зведеному стані
- Обсяг: 72-250 стріл/добу всього
- 1-3 години тренувань на день (45 хвилин стрільби, 10 хвилин перерви, 45 хвилин стрільби, 30 хвилин перерви, 45 хвилин стрільби, 10 хвилин перерви, 45 хвилин стрільби)
- Від трьох до п’яти тренувань на тиждень за програмою JOAD
- Може включати розумові тренування, тренування серцево-судинної системи та тренування координації

ЕТАП 3 - ЗАСТОСУВАННЯ ТА РОЗВИТОК

15-17 РОКІВ

На цьому етапі спортсмени починають тренуватися та змагатися за програмою, яка відповідає їхнім особистим інтересам, цілям і потребам розвитку. Змагання стають більш чіткими в цьому процесі з потенціалом для нового досвіду у виборі команди. Максимізація потенціалу стає можливістю для спортсменів, коли вони починають розуміти зобов'язання, необхідні для стрільби з лука, і навички набори, необхідні для досягнення наступного змагального рівня. Технічний, психологічний, тактичний, фізичний і соціальний розвиток стає все більш важливим для стрільця. Це час для посилення спеціального навчання стрільбі з лука; відпочинок і ігри з різними видами спорту можуть продовжувати використовуватись у крос-тренуваннях, щоб дозволити спортсмену більш повно розвиватися.

ФОКУС НА СПОРТСМЕНА

На цьому етапі спортсмени та батьки можуть почати зосереджуватися на конкретних видах спорту, одночасно використовуючи кілька видів спорту для розвитку кросспорту. Спортсмени повинні брати участь у веселій, структурованій і довгостроковій програмі тренувань JOAD. Прагніть стати конкурентоспроможними на місцевому, державному, регіональному та/або національному рівнях, беручи участь у більш складних змаганнях, таких як регіональні змагання, національні чемпіонати та змагання команди Сполучених Штатів зі стрільби з лука (USAT).

ФОКУС НА РОЗВИТОК

Тренери повинні зосередитися на психологічному та соціальному розвитку спортсменів за допомогою навичок міжособистісного спілкування, командної роботи, розумових навичок, навичок спілкування та лідерських навичок. Спортсмени повинні навчитися адаптуватися до викликів змагань і розуміти тактику виступу під тиском. Тренери повинні викладати більш конкретні деталі національної системи тренувань і зосереджуватися на підвищенні витривалості, сили та координації спортсменів. Тренери також повинні наголошувати на стратегіях подій, індивідуальних і командних змагань. Спортсмени повинні вивчити та ознайомитися з частинами лука та як виконувати основні процедури налаштування.

КОНКУРЕНЦІЯ

Рівні змагань повинні відповідати бажаному рівню участі спортсмена. Спортсмени-любителі повинні брати участь у клубних змаганнях JOAD на місцевому, державному та регіональному рівнях. Спортсмени, які починають зосереджуватися на елітних результатах, повинні також змагатися на національному рівні, а в деяких випадках і на міжнародному.

НАВЧАННЯ

15-17 РОКІВ

- Натягнута вага: 30-40 фунтів загнутого лука / 30-50 фунтів складного лука
- Обсяг: 100-300 стріл/добу всього
- 1-5 годин тренувань на день (1 година зйомки, 15 хвилин перерви, 1 година зйомки, 30 хвилин перерви, 1 година зйомки, 15 хвилин перерва, 1 година зйомки)
- Шукайте можливості для подальшого розвитку навичок
- Беріть участь у цілеспрямованому тренуванні під керівництвом тренера
- Дотримуйтеся періодичного графіка навчання
- Беріть участь у спеціальному тренуванні зі стрільби з лука
- Підкресліть конкурентні навички
- Включіть навмисне тренування розуму, серцево-судинної системи та координації
- Може запровадити силові тренування
- Використовуйте більше інформації, пов'язаної зі спортом, такої як харчування та спортивна психологія
- Беріть участь у таборах розвитку, таких як JOAD або Regional Elite Development Camps

17-22 РОКИ

Коли спортсмен досягає пізнього підліткового віку, він, ймовірно, зіткнеться з вибором, який запропонує можливість зосередитися на стрільбі з лука до Excel для продуктивності та посилення конкуренції, або продовжувати розвиватися та брати участь заради розваг, здоров'я та соціальних аспектів стрільби з лука. Спортсмени обиратимуть шлях, який найкраще представлятиме їхні інтереси та здібності. Стрибки зростання, досвід чи відданість тренуванням можуть вплинути на те, яким шляхом піде спортсмен протягом своєї спортивної кар'єри. Цей етап дозволяє як повноцінно розвиватися, так і присвятити себе стрільбі з лука, а також насолоджуватися перевагами, які пропонує стрільба з лука. Розваги та соціалізація залишаються ключовими елементами цього етапу, хоча визначення розваг змінюється від спортсмена до спортсмена та буде різним залежно від рівня їхньої прихильності до високих результатів або участі.

ШЛЯХ 1 – EXCEL ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ

ФОКУС НА СПОРТСМЕНА

Спортсмени на цьому шляху повинні бути спрямовані на максимізацію свого спортивного потенціалу та повинні взяти на себе зобов'язання виконувати постійну періодичну довгострокову програму тренувань. Ці спортсмени мають бути зосередженими на одному виді спорту під час сезону та брати участь у національних програмах розвитку, таких як Програма розвитку регіональної еліти, Програма для постійних спортсменів, або тренуватися для відбору до збірної США зі стрільби з лука.

ФОКУС НА РОЗВИТОК

Тренери повинні продовжувати зосереджуватися на соціальному та психологічному розвитку спортсменів, використовуючи можливості для подальшого розвитку навичок міжособистісного спілкування, командної роботи, розумових навичок, навичок спілкування та лідерських навичок. Ефективність під тиском і психологічна стійкість будуть ключовими навичками, які тренери повинні продовжувати розвивати. Тренери повинні навчати конкретним деталям національної системи підготовки, які дозволяють спортсмену виступати на національному та міжнародному рівнях. Розвиток фізичних навичок має бути зосереджений на розвитку координації, сили та витривалості, тоді як розвиток тактичних навичок зосереджуватиметься на стратегіях змагань для індивідуальних і командних змагань. Спортсмени повинні розуміти та демонструвати базове налаштування та деякі тонкі налаштування.

КОНКУРЕНЦІЯ

Змагання мають відповідати рівню навичок спортсмена, а тренери повинні надихати та мотивувати спортсменів виходити за межі своєї зони комфорту, щоб випробувати розвиток продуктивності через змагання. Лучники повинні змагатися на національному та міжнародному рівнях.

НАВЧАННЯ

17-22 РОКИ

- Натягнута вага: 32-48 фунтів загнутого лука/35-60 фунтів складного лука

- Обсяг: 100-400+ стріл/день загалом
- 2-8 годин тренувань, 5-6 днів на тиждень (1,5 години зйомки, 20 хвилин перерви, 1,5 години зйомки, 60 хвилин перерви, 1,5 години зйомки, 20 хвилин перерви, 1,5 години зйомки)

- Брати участь у цілеспрямованих цілорічних тренуваннях під керівництвом тренера
- Дотримуйтеся періодичного графіка навчання
- Беріть участь у спеціальному тренуванні зі стрільби з лука
- Зробіть акцент на конкуренцію та навички виконання
- Тренування включатиме тренування розуму, сили, серцево-судинної системи та координації
- Використовуйте інформацію, пов'язану зі спортом, таку як харчування та спортивна психологія

ШЛЯХ 2 - РОСТІ ТА БЕРІТЬ УЧАСТЬ

ФОКУС НА СПОРТСМЕНА

Спортсмени на цьому шляху, як правило, займаються стрільбою з лука, щоб досягти успіху та отримати задоволення. Участь у кількох видах спорту для розвитку крос-спорту можлива за такого рівня участі. Спортсмени повинні брати участь у структурованій безперервній програмі тренувань, такій як JOAD, Adult Archery Program або Collegiate club, і зосередитися на насолоді від стрільби та здорових перевагах стрільби з лука, бути активними та залученими до спорту. Ці спортсмени повинні змагатися з викликом і задоволенням і прагнути розвивати навички та здібності для особистих досягнень і задоволення.

ФОКУС НА РОЗВИТОК

Тренери повинні розвивати спортсменів цієї стадії технічно, психологічно, соціально та тактично і можуть впливати на цих спортсменів у таких сферах, як міжособистісні навички, робота в команді, розумові навички, навички спілкування та лідерські навички. Тренери також повинні допомогти цим спортсменам розвинути навички виступати під тиском і повинні кидати їм виклик, заохочуючи веселе участь у спорті. Хоча ці спортсмени можуть і не прагнути стати елітними спортсменами, тренери повинні продовжувати розвивати відповідні навички та здібності, щоб досягти успіху.

КОНКУРЕНЦІЯ

Спортсмени повинні змагатися на клубному, державному, регіональному та національному рівнях відповідно до потреб спортсмена та його змагальних цілей.

НАВЧАННЯ

17-22 РОКИ

• Вага розтягування: 30-48 фунтів у вигнутому/30-60 фунтів у зведеному стані

• Обсяг: Обсяг: 80-200/день стрілки всього

• 1-5 годин навчання, 3-5 днів на тиждень (1 година зйомки, перерва, 1 година зйомки, перерва, 1 година зйомки, перерва, 1 година зйомки)

• Можуть включати тренування розуму, сили, серцево-судинної системи та координації

• Навчання відповідає бажаному рівню конкурентоспроможності

• Робіть акцент на розвиток зростання та веселу участь

• Може брати участь у клубних або командних заходах, таких як JOAD, студентська програма або програма стрільби з лука для дорослих

5 ЕТАП - МАЙСТЕРНІСТЬ

ВІК 18+

Основна мета цього етапу полягає в сприянні досконалості з найвищим рівнем продуктивності на національному, світовому, олімпійському та паралімпійському рівнях. Це останній етап спортивної підготовки, якого досягне лише незначна меншість. Дозрівання завершено, і всі фактори ефективності повинні бути повністю встановлені для оптимізації результатів у національних або міжнародних змаганнях. Спортсмени на цьому етапі виступатимуть на найвищому рівні у складі національної збірної США зі стрільби з лука. Важливо вибудувати виграшну стратегію з цими спортсменами та індивідуально підібрати програми тренувань і відновлення, щоб запобігти надмірному тренуванню.

ФОКУС НА СПОРТСМЕНА

Спортсмени на цьому етапі повинні бути спрямовані на максимізацію спортивного потенціалу та віддані безперервній довгостроковій програмі тренувань. Ці спортсмени мають бути зосередженими на одному виді спорту під час змагального сезону та повинні брати участь у національних програмах, таких як Програма для постійних спортсменів, або прагнути бути відібраними до USAT, команд Кубка світу та інших міжнародних команд, які представляють США зі стрільби з лука. Ці спортсмени повинні зосередитися на максимізації своїх талантів, водночас керуючи областями вдосконалення, а також повинні розробити та дотримуватися щорічного періодичного плану тренувань, щоб досягти успіху та просуватися до майстерності. Спортсмени також повинні отримати коучинг елітного рівня, який допоможе їм навчитися майстерно володіти стрільбою з лука.

ФОКУС НА РОЗВИТОК

Тренування спортсменів цього етапу має зосереджуватися на високій продуктивності та здатності виступати на міжнародному змагальному рівні. Тренери повинні продовжувати розвивати цих спортсменів технічно, психологічно, фізично, тактично та особистісно. Спортсмени повинні знати та розуміти всі міжнародні правила, що стосуються цього виду спорту, а також опанувати базове та тонке налаштування обладнання. Тренери також повинні заохочувати спортсменів розвиватися особисто, щоб бути прикладом для наслідування для інших стрільців.

КОНКУРЕНЦІЯ

Спортсмени повинні брати участь у елітних національних і міжнародних змаганнях, розставляючи пріоритети у своєму розкладі змагань і тренувань, щоб збільшити ймовірність досягнення найвищих результатів і найважливіших подій.

НАВЧАННЯ

ВІК 18+

- Вага розтягування: 34-50 фунтів у вигнутому/45-60 фунтів у складному режимі
- Обсяг: 100-400+ стріл/день загалом
- 2-8 годин навчання 5-6 днів на тиждень (1,5 години зйомки, 20 хвилин перерви, 1,5 години зйомки, 60 хвилин перерви, 1,5 години зйомки, 20 хвилин перерви, 1,5 години зйомки)

- Беріть участь у цілеспрямованих цілорічних тренуваннях під керівництвом елітного тренера
- Дотримуйтеся періодичного графіка навчання
- Беріть участь у спеціальному тренуванні зі стрільби з лука
- Зробіть акцент на конкуренцію та навички виконання
- Тренування включатиме тренування розуму, сили, серцево-судинної системи та координації
- Використовуйте інформацію, пов'язану зі спортом, таку як харчування та спортивна психологія
- Навчання має бути організованим і характеризуватися як професійне та цілеспрямоване

6 ЕТАП - СТРІЛЬБА З ЛУКА НА ВСЕ ЖИТТЯ

21+

Багато спортсменів хочуть повернутись до стрільби з лука під час змагань або після закінчення змагань. Тренування, суддівство та наставництво інших спортсменів і тренерів є природними наступними кроками. Маючи попередній досвід як спортсмена, тренер, суддя та/або адміністратор може підготувати інших спортсменів і тренерів, щоб вони були найкращими у стрільбі з лука та оцінили процес розвитку.

Кожен може використовувати стрільбу з лука для налагодження та підтримки здорового способу життя. Стрільба з лука — це унікальний вид спорту, у якому майже кожен може змагатися протягом усього життя. На національних змаганнях як у приміщенні, так і на відкритому повітрі, США стрільба з лука має вікові категорії від 9 до 50+. Насправді, віковий клас Master є одним із найшвидше зростаючих класів у стрільбі з лука в США.

Є кілька речей, які слід враховувати при літніх спортсменах, щоб забезпечити здорову участь у спорті та збільшити шанси на успіх. З віком спортсмени починають знижувати гнучкість, рівновагу, силу та витривалість. Приблизно 30% лучників старшого віку повідомляють про попередні травми, які впливають на їх здатність стріляти. Ці попередні травми необхідно контролювати та лікувати в більшості ситуацій. Важливо пам'ятати про ці характеристики під час планування навчання.

ФОКУС НА СПОРТСМЕНА

Спортсмени на цій стадії захоплені спортом і повинні шукати можливості залучитися до стрільби з лука. Багато лучників на цьому етапі продовжуватимуть змагатися у старшому та майстерному вікових класах. Ці спортсмени прагнуть брати участь у стрільбі з лука, щоб розважитися, насолодитися успіхом і часто заради дружби та стосунків, які вони розвивають завдяки участі. Спортсмени на цій стадії повинні вести фізично активний, здоровий спосіб життя і повинні розглянути кілька ролей, таких як лучник, сертифікований тренер, керівник клубу, волонтер або сертифікований суддя.

ФОКУС НА РОЗВИТОК

Тренери, які працюють зі спортсменами на цьому етапі, повинні продовжувати розвивати спортсмена в рамках компетенцій спортсменів зі стрільби з лука США. Тренери повинні розуміти, що, хоча ці спортсмени можуть не зосереджуватися на високих результатах, вони все одно мають бажання вдосконалюватися та вчитися більше. Тренери також можуть служити наставниками та заохочувати цих учасників до переходу або виконання кількох ролей як лучник, лідер, тренер, суддя, адміністратор або волонтер.

КОНКУРЕНЦІЯ

Спортсмени повинні брати участь у клубних, державних, обласних, всеукраїнських та деяких міжнародних змаганнях.

НАВЧАННЯ

ВІК 21-49 РОКІВ

- Вага розтягування: 32-50 фунтів у вигнутому вигляді/45-60 фунтів у зведеному
- Обсяг: всього 100-300 стріл
- Навчання, збалансоване зі способом життя, кар'єрою та сім'єю
- Може включати тренування розуму, сили, серцево-судинної системи та координації

ВІК 50+

- Вага розтягування: 25-44 фунтів у вигнутому/40-55 фунтів у складному режимі
- Обсяг: всього 60-200 стріл
- 1-5 годин навчання, 2-5 днів на тиждень
- Навчання, збалансоване зі способом життя, кар'єрою та сім'єю
- Ментальне тренування, інтегроване в навчальні заняття
- Може включати легкі силові, серцево-судинні та координаційні тренування
- Періодичне тренування, як правило, зосереджене на вищій інтенсивності та меншому обсязі

ВІК 60+

- Вага натягу: 25-42 фунтів у вигнутому вигляді/35-55 фунтів у зведеному
- Обсяг: всього 72-175 стріл
- 1-4 години навчання, 1-5 днів на тиждень
- Навчання, збалансоване зі способом життя, кар'єрою та сім'єю
- Ментальне тренування, інтегроване в навчальні заняття
- Може включати тренування легкої сили та координації
- Періодичне тренування, як правило, зосереджене на вищій інтенсивності та меншому обсязі

ВІК 70+

- Вага натягу: 20-35 фунтів у вигнутому вигляді/30-45 фунтів у зведеному стані
- Обсяг: всього 50-120 стріл
- 1-3 години навчання, 1-5 днів на тиждень
- Навчання, збалансоване зі способом життя, кар'єрою та сім'єю
- Ментальне тренування, інтегроване в навчальні заняття
- Може включати навчання координації
- Періодичне тренування, як правило, зосереджене на вищій інтенсивності та меншому обсязі

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ

Важливо розуміти, що інформація та обсяг та інтенсивність тренувань, представлені в цьому документі, є рекомендаціями. Кожен спортсмен індивідуальний, і остаточне застосування інформації, представленої в цьому документі, визначатиметься тренером, спортсменом та/або батьками.

Застосування**п'ять**Ключові принципи моделі розвитку спортсмена зі стрільби з лука США допоможуть зменшити виснаження, зменшити травми від надмірного використання, покращити координацію, покращити навчання та досягти більшого довгострокового успіху.

Тренування та змагання відповідно до вікумає життєво важливе значення для того, щоб спортсмени залишалися у спорті якомога довше, а також допомагає запобігти травмам від надмірного використання. Завжди беріть до уваги фізичний і психологічний розвиток спортсмена, коли розробляєте плани тренувань і заохочуєте участь у змаганнях. Працюючи з групами, подумайте про те, щоб об’єднати спортсменів подібного рівня розвитку в тренувальні групи у вашому клубі. Також пам’ятайте, що на відміну від більшості видів спорту, стрільба з лука може бути спортом цілий рік. Відпочинок і відновлення в міжсезоння важливі для спортсменів, щоб відновитися фізично, психологічно та емоційно.

Визначаючи найкращий шлях розвитку, тренери повинні враховувати вік спортсмена. Тренери повинні прагнути спочатку навчити базових ОСНОВ, перш ніж зосереджуватися на більш складних областях. Тренери повинні забезпечувати зворотний зв'язок відповідно до віку лучника та бути обережними щодо перевантаження інформацією.

Останніми роками в багатьох видах спорту спостерігався поштовх до професіоналізації молодіжного спорту. Збільшення «мандрівних» команд і рання спеціалізація призвели до цього до вигорання спортсмена та травм через надмірне використання в наступні роки. Подумайте про проведення щоквартальних зустрічей зі спортсменами та батьками, щоб деталізувати очікування щодо тренувань і змагань. Зберігати очікування батьків у розумних межах так само важливо, як і підтримувати розумними очікування спортсменів.

Багатоборствотакож допомагає розвивати координацію та руховий контроль. Спортсмени навчаться по-новому, займаючись іншими видами спорту та видами діяльності. Багато найкращих стрільців з лука США брали участь у більш ніж одному виді спорту чи діяльності. Тренери можуть заохочувати участь у різних видах спорту, співпрацюючи з іншими спортивними програмами в регіоні. Подумайте про партнерство з іншим спортивним клубом і торгові послуги або ознайомчі сесії. Ви можете знайти інформацію про інші види спорту у вашому регіоні на таких веб-сайтах, як sportsengine.com. Участь у кількох видах спорту або вибірка також може відбуватися через використання різних видів спорту як розминку.

Якісний коучинг на всіх рівняхнадзвичайно важливий для розвитку спортсмена. Незалежно від стадії розвитку спортсмена, тренери повинні бути зосереджені на наданні найкращих послуг. Наші курси сертифікації інструкторів і тренерів пропонують тренерам якісну інформацію. Якщо ви тренер, який працює з дітьми, ми настійно рекомендуємо вам пройти безкоштовний онлайн-тренінг «Як тренувати дітей».

Створення веселого та привабливого навчального середовищатакож має ключове значення для розвитку спортсменів будь-якого віку. Зменшення часу очікування та втрати часу є важливими навичками, якими тренери повинні користуватися щодня. Планування діяльності та репетиція практичного заняття є важливими кроками для зменшення витраченого часу. Шукайте способи залучити всіх учасників групи до навчання та намагайтеся уникати навчальних ігор та заходів, які позбавляють людей участі.

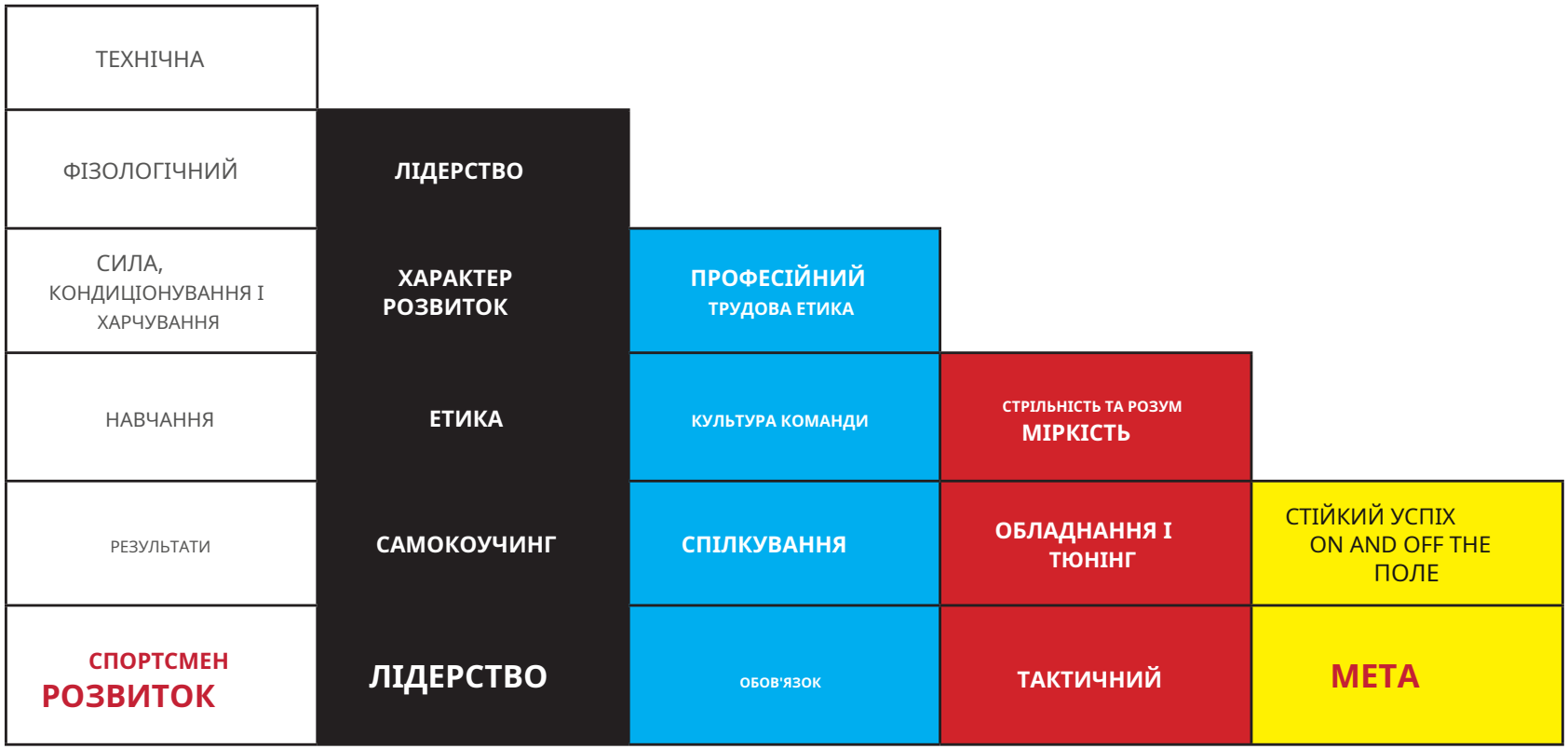
Використання підказок є дуже важливим у навчанні та створенні веселого та привабливого навчального середовища. Підказки – це просто слова або короткі фрази, які простіше описують дію чи вміння. Як правило, вони помітні та легко запам’ятовуються. Тренери можуть додати свій власний стиль у викладанні різних навичок, а підказки — чудовий спосіб спростити мову.

Розвиток над результатаминеобхідно наголошувати на кожному рівні. Незалежно від рівня продуктивності та рівня участі спортсмена, тренери можуть розвивати спортсменів різними способами. Компетенції щодо розвитку спортсменів були створені, щоб окреслити різні навички, які тренери можуть розвинути у спортсменів. Ці компетенції забезпечують дорожню карту для розвитку спортсменів з якостями, щоб бути успішним лучником і людиною. У кожного спортсмена ці навички проявлятимуться по-різному. Ми вважаємо, що ці компетенції охоплюють більшість навичок, які тренери повинні прагнути розвивати у своїх

КОМПЕТЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНА

КОМПЕТЕНЦІЇ ВКЛЮЧАЮТЬ:

1. Розвиток спортсмена - техніка, психологія, підготовка, тренування та результати
2. Лідерство - ініціатива, розвиток характеру, етика, самонавчання
3. Обов'язок - професійна трудова етика, командна культура, спілкування
4. Тактичний – сміливість і розумова стійкість, майстерність у спорядженні та налаштуваннях
5. Мета - досягти успіху на полі та поза ним



ТРЕНЕРІ ТА АДМ

Коучинг — це лідерство, професіоналізм, спілкування, знання стрільби з лука, розуміння розвитку спортсмена та тактична філософія. Компетенції тренерів зі стрільби з лука США були натхненні ***Структура інструктора з якості USOPC*** і надайте дорожню карту для продовження розвитку тренерів, щоб вони могли надавати послуги найкращої якості своїм спортсменам. Розвиток компетенцій тренера принесе користь тренерам, надаючи їм ресурси для постійного вдосконалення в сферах, які зазвичай не розглядаються на сертифікаційних курсах. Багато ресурсів та інформації, які надаються тренерам у сфері компетенцій, є безкоштовними або недорого коштують тренерам. Розвиток компетенцій тренера допоможе тренерам краще застосовувати принципи ADM.

США ТРЕНЕРСЬКА КОМПЕТЕНЦІЯ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА					
НАСТАВНИЦТВО ТРЕНЕРІВ	ВИГІДНО З РЕСУРСИ	КОНФЛІКТ РОЗДІЛ	БІОМЕХАНІКА І ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ	ХАРАКТЕР РОЗВИТОК І ОСОБИСТІСНИЙ РОСТ	ТЕХНОЛОГІЯ
РЕКОМЕНДОВАНО І ПОВАЖАЄТЬСЯ ІНШІ	УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ	ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ	КОНКУРЕНЦІЙНИЙ СТРІЛЬБА З ЛУКА ДОСВІД І ЗНАЙОМСТВО	ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОКРАЩЕННЯ	АДАПТИВНІСТЬ І ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ
ВМІННЯ КЕРИТИ КОМАНДИ/КЛУБИ/ТАБОРИ	ПРОДОВЖЕННЯ НАВЧАННЯ І РЕФЛЕКСІЯ	ПЕДАГОГІКА	ПРАВИЛА ЗАХОДУ І ФОРМАТИ	ПСИХІЧНІ АСПЕКТИ СТРІЛЬБА З ЛУКА	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СИЛЬНИЙ ТРЕНЕР ФІЛОСОФІЯ	МОДЕЛІ США ЦІННОСТІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА І СТАНДАРТИ	СПРАВЖНИЙ І ЧЕСНИЙ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК	ОБЛАДНАННЯ/ТЮНІНГ	АМЕРИКАНСЬКИЙ МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ	ПЛАН НАВЧАННЯ ДИЗАЙН І РЕАЛІЗАЦІЯ
У ЦЕНТРІ СПОРТСМЕНА КОУЧИНГ	ЕТИЧНИЙ	ЕФЕКТИВНИЙ СПІЛКУВАННЯ	РЕКУРСЮВАТИ І СПОЛУЧЕННЯ НТС АДАПТИВНИЙ	ПІДВИЩЕННЯ МАЙСТИЧНОСТІ	ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ
ЛІДЕРСТВО	**ПРОФЕСІЙНИЙ**	**СПІЛКУВАННЯ**	**СПЕЦИФІКА СТРІЛЬБИ З ЛУКА ЗНАННЯ**	**СПОРТСМЕН РОЗВИТОК**	**ТАКТИЧНИЙ**

ПРИКЛАДИ ПЛАНУ НАВЧАННЯ ТА ПРАКТИКИ

Приклади тренувань і планів тренувань надаються як ресурс, щоб дати тренерам, батькам і спортсменам загальне уявлення про те, як вони можуть тренуватися, об'ємну стрільбу та частоту тренувань. Намір полягає в тому, щоб ці приклади породили ідеї, які можна адаптувати до кожного окремого спортсмена чи команди. Ці плани тренувань не призначені для всіх. Кожен спортсмен буде відрізнятися, і йому потрібно буде розвивати різні навички, визначені їхнім тренером.

ВІДКРИЙТЕ ТА ДОСЛІДЖУЙТЕ

8-11 РОКІВ

ПРИКЛАД: 9 РОКІВ ЩЕ ВИВЧАЄ ОСНОВИ

Мезоцикл: ОСНОВИ

час	понеділок	вівторок	Середа	четвер	П'ятниця	Субота
8:00-16:00	Школа	Школа	Школа	Школа	Школа	
16:00-16:15	"Короткий введення Розминка на розтяжках"		"Короткий введення Розминка на розтяжках"			
16:15-16:45	Основи HTC - 30 стріл		Основи HTC - 30 стріл			
16:45-17:00	«Гра в позу» Огляд і розтяжка група"		«Гра в позу» Огляд і розтяжка стрічки"			
КАРДІО				Інші види спорту Участь		Інші види спорту Участь
СИЛА/ КОНДИЦІОНУВАННЯ						
ОБ'ЄМ	40		60			
ІНТЕНСИВНІСТЬ	Середній Високий		Високий			
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС	1 год 30 хв		2 год 0 хв			
ЩОДЕННІ ЦІЛІ	Правила навчання і основи		Вивчення основних кроків HTC			

ТИЖНЕВІ ЦІЛІ Отримуйте задоволення та вивчайте основи стрільби

ПРОГРЕС
ВІК 13

ПРИКЛАД: 13-РІЧНИЙ СПОРТСМЕН СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ
Мезоцикл: виконання під тиском

час	понеділок	вівторок	Середа	четвер	П'ятниця	Субота
8:00-8:30 ранку	Школа	Школа	Школа	Школа	Школа	
8:30-9:00 ранку						Брифінг на Dynamic Розминка 4
9:00-9:30 ранку						Тренування Змагання 10-хвилинна перерва в середині
9:30-11:30 ранку						
11:30-12:00 вечора						Проведення SPT Дебриф і Рефлексія
12:00-16:00						
16:00-16:30	Брифінг - 5 мін Стрейч розминка		Брифінг - 5 мін Стрейч розминка		Брифінг - 5 хв Бал Тос Координація розминка	
16:30-17:00	Основи HTC 10 хвилинна перерва		Тренер удару Прогресія 1 10 хвилинна перерва		Тренер удару Прогресія 2	
17:00-17:30	«Гра на виконання Версія 1”		«Гра на фокус» на 30 м		«Гра на виконання» Версія 2	
17:30-18:00	Технічна підготовка		“Gold Game Short” 10 хвилинна перерва		Особистий залік 18 стрілки	
18:00-18:30	Перерва 10 хвилин 15 хвилина SPT Огляд ротації і Рефлексія		15 хвилин SPT Ротація Підсумок і Рефлексія		15 хвилин HTC Основи Підведення підсумків і Рефлексія	
КАРДІО		Інші види спорту Участь				Інші види спорту
СИЛА/ КОНДИЦІОНУВАННЯ				Підкидання та ловля м’яча Перехресне навчання		
ОБ'ЄМ	120		150		100	180
ІНТЕНСИВНІСТЬ	Середній Високий		Високий		Середній	Високий
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС	2 год 30 хв		3 год 0 хв		3 год	4-5 годин
ЩОДЕННІ ЦІЛІ	Переносити навички від HTC Basicr і виконання гри до технічної підготовки		Зосередьтеся на виконанні та зусиллях на рівні чемпіона		Закінчити із середнім виконання B+	Здатність до виконання передачі до конкуренції

ТИЖНЕВІ ЦІЛІ

Продовжуйте вдосконалювати здатність працювати під тиском, не зосереджуючись на результатах/рахунках.

ПРОГРЕС
ВІК 12-15

час	понеділок	вівторок	Середа
8:00-8:30 ранку	Школа	Школа	Школа
8:30-9:00 ранку			
9:00-9:30 ранку			
9:30-10:00 ранку			
10:00-10:30 ранку			
10:30-11:00 ранку			
11:00-11:30 ранку			
11:30-12:00 вечора			
12:00-15:30			
15:30-16:00	15 хв динамічної розминки та 15 хв Стрільба з розтяжки		15 хв динамічної розминки та 15 хв розтяжки Гуртова стрільба
16:00-16:30	30 стріл Бланк Бейл		30 стріл Бланк Бейл
16:30-17:00	Тренажер пострілу 30 стріл		42 стрілки Цільова якість
17:00-17:30	30 стріл Відстань Бланк Бейл		
17:30-18:00	30 стріл. Якісна стрільба в ціль		36 стріл Підрахунок очок
18:00-18:30			Гнучкість SPT і 20 стрілок Blank Bale
18:30-19:00	15 хвилин SPT Обертання Відображення і Заспокойся		15 хвилин SPT Rotation Reflection and Cool вниз
КАРДІО		Кардіо - Футбол	
СИЛА/КОНДИЦІОНУВАННЯ			
ОБ'ЄМ	120		128
ІНТЕНСИВНІСТЬ	Середній	Середній Низький	Високий
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС	3:30		3:30
ЩОДЕННІ ЦІЛІ	Робота над синхронізацією випуску та виконання. Стрільба виконана добре на 85%. постріли на відстані		Продовжуйте працювати над виконанням. стріляти 90% добре виконаний удар під час забиття.

ТИЖНЕВІ ЦІЛІ

Головна мета цього тижня — покращити відчуття виконання до 95% під час забивання та стрільби по мішені.

ПРИКЛАД: СПОРТСМЕН 14 РІКІВ

четвер	П'ятниця	Субота
Школа	Школа	15 хвилин динамічної розминки та 15 хвилин розтяжки Стрільба
		20 стріл Бланк Бейл
		18 стріл для розминки та 72 стріли
		Тренажер пострілу 30 стріл
		Холдинг SPT
		План рефлексії та охолодження на наступний тиждень
	15 хвилин динамічної розминки та 15 хвилин розтяжки Стрільба	
	30 стріл Відстань Бланк Бейл	
	30 стріл. Якісна стрільба в ціль	
	48 стріл Командний раунд Тренування	
	Power SPT Reflection and Cool Down	
Інші види спорту		
	108	140
Середній Низький	Середній Низький	Високий
	4	4
	Підвищення якості виконання та синхронізованого випуску. Робіть 95% якісних ударів у ціль та командний тур.	Зберіть все разом і спробуйте досягти мети 95% якісно виконаних ударів під час заліку.

ПРИМІТКИ: Вдале виконання буде складатися з синхронізованого відпускання, зберігаючи фокус на відчутті кінцевої позиції слідування, утримуючи фокус очей на точці прицілювання. Ми також продовжуватимемо розвивати серцево-судинну систему за допомогою крос-тренувань у футболі.

ЗАСТОСУЙТЕ ТА РОЗВИВАЙТЕ

15-17 РОКІВ

час	понеділок	вівторок	Середа
8:00-8:30 ранку	Школа	Школа	Школа
8:30-9:00 ранку			
9:00-9:30 ранку			
9:30-11:30 ранку			
11:30-12:00 вечора			
12:00-13:00			
13:00-13:30			
13:30-15:30			
15:30-16:00	Брифінг 15:45		Брифінг 15:45
16:00-16:30	Динамічна розминка 1		Dynamic Warmup 2
16:30-17:00	Shot Trainer 30 стріл		Гнучкість SPT
17:00-17:30	«Гра на виконання» Версія 1		«Gold Game Short»
17:30-18:00			Тренажер стрільби 60м
18:00-18:30	Матчі по круговій системі		“Gold Game Short” Прогресія 2
18:30-19:00			Гра «Вигуляй собаку».
7:00-7:30 вечора	Підведення підсумків і рефлексія		1 вправа стрільби зі стріли
7:30-20:00			Підведення підсумків і рефлексія
КАРДІО			
СИЛА/КОНДИЦІОНУВАННЯ		Shoulder Series PreHab 1	
ОБ'ЄМ	150		170
ІНТЕНСИВНІСТЬ	Середній Високий		Високий
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС	4 год 30 хв		4 год 30 хв
ЩОДЕННІ ЦІЛІ	Перенесіть навички від тренера кидків і гри виконання до ефективних матчів.		Зосередьтеся на часі 3 секунди або менше 90% часу.

ТИЖНЕВІ ЦІЛІ:

Продовжуйте вдосконалювати здатність діяти під тиском, не зосереджуючись на результатах/рахунках.

У середньому 90% моїх стріл мають 3 секунди або менше часу під час розширення.

четвер	П'ятниця	Субота
Школа	Школа	Брифінг
		Dynamic Warmup 4
		Практичний конкурс
		Підведення підсумків і рефлексія
		SPT Прогресія 2
	Брифінг 15:45	
	Розминка координації	
	Shot Trainer 30 стріл	
	«Гра на страту», версія 2	
	Особистий залік 36 стріл	
	Підведення підсумків і рефлексія	
Shoulder Series PreHab 2		
	140	170
	Середній	Високий
	4 год	5-6 годин
	Виконайте 90% удару за 3 секунди або менше 100% «добре» виконання під час зарахування очок.	

ПЕРЕВИНАЙТЕСЯ ТА РОСТАЙТЕ

17-22 РОКИ

час	понеділок	вівторок	Середа
8:30-9:00 ранку	Школа	Школа	Школа
9:00-9:30 ранку			
9:30-10:00 ранку			
10:00-10:30 ранку			
10:30-11:00 ранку			
11:00-11:30 ранку			
11:30-12:00 вечора			
12:00-13:00			
13:00-14:00	Школа	Школа	Школа
14:00-15:30			
15:30-16:00	Брифінг 15:45		Брифінг 15:45
16:00-16:30	Динамічна розминка 1		Dynamic Warmup 2
16:30-17:00	Shot Trainer Прогресія 1		Гнучкість SPT
17:00-17:30	«Гра на виконання» Версія 1		Короткометражка «Gold Game».
17:30-18:00			Тренажер стрільби 70м
18:00-18:30	Збіги продуктивності зі скороченням часу		“Gold Game” Прогресія 2 із збільшенням пульс
18:30-19:00			Гра «Вигуляй собаку».
7:00-7:30 вечора	SPT Прогресія 1		Фінальний матч і перестрілки
7:30-20:00	Підведення підсумків і рефлексія		Підведення підсумків і рефлексія
КАРДІО		15 хвилин легкого кардіотренування	
СИЛА/ КОНДИЦІОНУВАННЯ		Вправи з вагою тіла 1	
ОБ'ЄМ	170		200
ІНТЕНСИВНІСТЬ	Середній Високий		Високий
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС	4 год 30 хв		4 год 30 хв
ЩОДЕННІ ЦІЛІ	Перенесіть навички від тренера кидків і гри виконання до ефективних матчів.		Зосередьтеся на хронометражі 3 секунди або менше 90% від час.

ПРИКЛАД: СПОРТСМЕН СТАРШОЇ ШКОЛИ – ФОКУС НА ВИСОКУ ПРОДУКТИВНІСТЬ

Мезоцикл: виконання під тиском

четвер	П'ятниця	Субота	неділя
Школа	Школа	Брифінг Dynamic Warmup 4	Брифінг 8:45 Динамічна розминка 2
		Практичний конкурс	5 м з точками прицілювання
			Особистий залік 72 стріли
			Відобразіть і повторіть 30 стріл
			SPT Прогресія 3
		Підведення підсумків і рефлексія	Підведення підсумків і рефлексія
		Перерва	
Школа	Школа	Додаткові тренування з використанням відгуків від ранкова сесія	
	Брифінг 15:45		
	Dynamic Warmup 3		
	Shot Trainer Прогресія 2		
	«Гра на страту», версія 2		
	Особистий залік 36 стріл		
	SPT Прогресія 2		
	Підведення підсумків і рефлексія		
15 хвилин легкого кардіотренування		10 хвилин легкого кардіотренування	
Вправи з вагою тіла 2			
	170	150	130
	Середній	Високий	Низький
	4 год	5-6 год	3 год
	Виконати 90% удару за 3 секунди або менше терміни та 100% «хороше» виконання підрахунок балів.		Виконати 90% удару за 3 секунди або менше терміни та 100% «хороше» виконання особистий залік.

ПЕРЕВИНАЙТЕСЯ ТА РОСТАЙТЕ

17-22 РОКИ

час	понеділок	вівторок	Середа
8:30-12:00 вечора	Школа	Школа	Школа
12:00-13:00			
13:00-14:00	Школа	Школа	Школа
14:00-16:00			
16:00-16:30	Брифінг 16:15		Брифінг 16:15
16:30-17:00	Dynamic Warmup 1: Shot Trainer Прогресія 1		Dynamic Warmup 2: Гнучкість SPT
17:00-17:30	Shoot the Line - досліджуйте гру Стрільба з лука		Коротка версія гри Gold
17:30-18:00	3 матчі за круговою системою		Особистий залік 18 стріл
18:00-18:30	Підведення підсумків і рефлексія		Золота гра Коротка прогресія 2
18:30-19:00			Підведення підсумків і рефлексія
КАРДІО			
СИЛА/ КОНДИЦІОНУВАННЯ			
ОБ'ЄМ	100		100
ІНТЕНСИВНІСТЬ	Середній		Середній
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС	2 год 15 хв		2 год 45 хв
ЩОДЕННІ ЦІЛІ	Працюйте над певними навичками та кидайте виклик лучнику, щоб підвищити рівень успіху в грі		Спробуйте дві прогресії Gold Game

ПРИКЛАД: СПОРТСМЕН СТАРШОЇ ШКОЛИ – ФОКУС НА ВИСОКУ ПРОДУКТИВНІСТЬ

Мезоцикл: виконання під тиском

четвер	П'ятниця	Субота
Школа	Школа	
		Перерва
Школа	Школа	
	Брифінг 16:15	
	Dynamic Warmup 3: Розминка пустого тюка	
	Гра «Вогні ввечері п'ятниці».	
	Підведення підсумків і рефлексія	
Перехресне навчання інших видів діяльності		Перехресне навчання інших видів діяльності
	80	
	Високий	
	2 год 15 хв	
	Покращте продуктивність у Friday Night Lights Гра	

МАЙСТЕРНІСТЬ

ВІК 18

час	понеділок	вівторок	Середа
8:00-8:30 ранку		«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"
8:30-9:00 ранку		“Team Rounhhd Simulation” 36 стрілок	Formaster 30 стріл
9:00-9:30 ранку		Бланк Бейл Тренування — це 50 стріл	Тренінг «Випадковий сценарій» 72 стрілки
9:30-10:00 ранку		«Імітація командного раунду» 36 стрілок	
10:00-10:30 ранку		Shot Trainer 30 стріл	5m Dots Training 50 стріл
10:30-11:00 ранку		36 стріл Оцінка 70 м (практика 6 стріл)	
11:00-11:30 ранку			«Імітація командного раунду» 36 стрілок
11:30-12:00 вечора		Підведення підсумків і рефлексія	
12:00-13:00	обід	обід	Підведення підсумків і рефлексія
13:00-13:30		Брифінг і розминка	обід
13:30-14:00		80 Arrows - «Гра тиску»	
14:00-14:30			Брифінг і розминка
14:30-15:00		50 стріл “Timing Drill” 70м	“Гронометраж” 70м 72 стріли
15:00-15:30			
15:30-16:00		Холдинг SPT	70m Blank Bale Training 80 стріл
16:00-16:30			Потужність SPT
16:30-17:00		Підведення підсумків і рефлексія	
17:00-17:30			Підведення підсумків і рефлексія
КАРДІО		Полегшений	Середній
СИЛА/КОНДИЦІОНУВАННЯ			Силові тренування
ОБ'ЄМ		365	340
ІНТЕНСИВНІСТЬ		Низький	Середній
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС		8 год	8 год 30 хв
ЩОДЕННІ ЦІЛІ		85% ударів виконано протягом 3 секунд після утримання	90% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення

ПРИКЛАД: 20-РІЧНИЙ ЕЛІТНИЙ СПОРТСМЕН

Мезоцикл: передзмагальна фаза

четвер	П'ятниця	Субота	неділя
«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг 8:15 Динамічна розминка"
Бланк Бейл Тренування 150 стріл на 80 м	«Gold Game» 25 очок	36 стріл Оцінка 70 м (практика 6 стріл)	Blank Bale Training 30 стріл
	Blank Bale Training 25 стріл		«Гра на виконання» з підвищеним пульсом і випадковими сценаріями - 80 стріл
	«Gold Game Team Round» 30 очок	Бланк Бейл Тренування 50 стріл	
	“Gold Game Elimination Round” – Ні переможці кругової системи	48 стріл Рахунок 70 м (6 кінців стріл/3 хвилин/кінець	Round Robin Матчі 4 матчі та 90 секунд/кінець
72 стріли Рахунок 70 м - 6 наконечників/3 хвилин/кінець		Постріл Тренер 50 стріл на 70м с присідання тіла	
			Підведення підсумків і рефлексія
	11:45-12:00 - Підведення підсумків та рефлексія	Підведення підсумків і рефлексія	Додаткові тренування з використанням відгуків від ранкова сесія
обід	обід	обід	
Брифінг і розминка			
72 стріли Рахунок 70 м - 6 наконечників/3 хвилин/кінець		Брифінг і розминка	
		Blank Bale Training 70 стріл	
Бланк Бейл Тренування 80 стріл на 80 м з крапкою		“Гронометраж” 70м 50 стріл	
Вистрілив Тренер 30 стрілами на 70м		Змагання «Цар гори» - 30 стріл	
Підведення підсумків і рефлексія		Гнучкість SPT	
		Підведення підсумків і рефлексія	
Важка	світло	Середній	Середній
	Силові тренування		
402	150	334	150
Середній	Високий	Середній	Низький
8 год	4 год	8 год 30 хв	4 год
93% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення	95% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення	98% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення	98% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення

СТРІЛЬБА З ЛУКА НА ВСЕ ЖИТТЯ

ВІК 21+

час	понеділок	вівторок	Середа
8:00-8:30 ранку		«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"
8:30-9:00 ранку		«Імітація командного раунду» 36 стрілок	Formaster 30 стріл
9:00-9:30 ранку		Бланк Бейл Тренування — це 50 стріл	Тренінг «Випадковий сценарій» 72 стрілки
9:30-10:00 ранку		«Імітація командного раунду» 36 стрілок	
10:00-10:30 ранку		Shot Trainer 30 стріл	5m Dots Training 50 стріл
10:30-11:00 ранку		36 стріл Оцінка 70 м (практика 6 стріл)	
11:00-11:30 ранку			«Імітація командного раунду» 36 стрілок
11:30-12:00 вечора		Підведення підсумків і рефлексія	
12:00-13:00	обід	обід	Підведення підсумків і рефлексія
13:00-13:30		Брифінг і розминка	обід
13:30-14:00		80 Arrows - «Гра тиску»	
14:00-14:30			Брифінг і розминка
14:30-15:00		50 стріл “Timing Drill” 70м	“Гронометраж” 70м 72 стріли
15:00-15:30			
15:30-16:00		Холдинг SPT	70m Blank Bale Training 80 стріл
16:00-16:30			Потужність SPT
16:30-17:00		Підведення підсумків і рефлексія	
17:00-17:30			Підведення підсумків і рефлексія
КАРДІО		Полегшений	Середній
СИЛА/КОНДИЦІОНУВАННЯ			Силові тренування
ОБ'ЄМ		365	340
ІНТЕНСИВНІСТЬ		Низький	Середній
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС		8 год	8 год 30 хв
ЩОДЕННІ ЦІЛІ		85% ударів виконано протягом 3 секунд після утримання	90% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення

ПРИКЛАД: КОНКУРСНИЙ ВІК 21-50 РОКІВ

Мезоцикл: загальна підготовча фаза

четвер	П'ятниця	Субота	неділя
«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг з 8:00 Легка кардіо розминка"	«Брифінг 8:15 Динамічна розминка"
Бланк Бейл Тренування 150 стріл на 80 м	«Gold Game» 25 очок	36 стріл Оцінка 70 м (практика 6 стріл)	Blank Bale Training 30 стріл
	Blank Bale Training 25 стріл		«Гра на страту» з підвищенням пульсу і випадкові сценарії - 80 стріл
	«Gold Game Team Round» 30 очок	Бланк Бейл Тренування 50 стріл	
	“Gold Game Elimination Round” – Ні переможці кругової системи	48 стріл Рахунок 70 м (6 кінців стріл/3 хвилин/кінець	Round Robin Матчі 4 матчі та 90 секунд/кінець
72 стріли Рахунок 70 м - 6 наконечників/3 хвилин/кінець		Постріл Тренер 50 стріл на 70м с присідання тіла	
			Підведення підсумків і рефлексія
	11:45-12:00 - Підведення підсумків та рефлексія	Підведення підсумків і рефлексія	Додаткові тренування з використанням відгуків від ранкова сесія
обід	обід	обід	
Брифінг і розминка			
72 стріли Рахунок 70 м - 6 наконечників/3 хвилин/кінець		Брифінг і розминка	
		Blank Bale Training 70 стріл	
Бланк Бейл Тренування 80 стріл на 80 м з крапкою		“Гронометраж” 70м 50 стріл	
Вистрілив Тренер 30 стрілами на 70м		Змагання «Цар гори» - 30 стріл	
Підведення підсумків і рефлексія		Гнучкість SPT	
		Підведення підсумків і рефлексія	
Важка	світло	Середній	Середній
	Силові тренування		
402	150	334	150
Середній	Високий	Середній	Низький
8 год	4 год	8 год 30 хв	4 год
93% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення	95% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення	98% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення	98% ударів виконано протягом 3 секунд після проведення

ВІК 21+

час	понеділок	вівторок	Середа
8:00-8:30 ранку	Робота	Робота	Робота
8:30-9:00 ранку			
9:00-9:30 ранку			
9:30-10:00 ранку			
10:00-11:00 ранку			
11:00-11:30 ранку			
11:30-12:00 вечора			
12:00-13:30 вечора			
13:30-17:00	Робота	Робота	Робота
17:00-17:30	Брифінг		Брифінг
17:30-18:00	Динамічна розминка 1		Dynamic Warmup 2
18:00-18:30	Shot Trainer Прогресія 1		Гнучкість SPT
18:30-19:00	«Гра на виконання» Версія 1		«Gold Game Short»
7:00-7:30 вечора	Збіги продуктивності		Тренажер стрільби 60м
7:30-20:00			Програма «Gold Game Short» 2
8:00-20:30	Підведення підсумків і рефлексія		Фінальний матч і перестрілки
8:30-9:00 вечора	Додаткові свердла		Підведення підсумків і рефлексія
СИЛА/КОНДИЦІОНУВАННЯ		Легке кардіо	
ОБ'ЄМ	170		128
ІНТЕНСИВНІСТЬ	Середній Високий		Високий
ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС	4 год 30 хв		3:30
ЩОДЕННІ ЦІЛІ	Перенесіть навички від тренера кидків і гри виконання до ефективних матчів.		Продовжуйте працювати над виконанням. Стріляйте 90% добре виконаного удару під час забиття.

ПРИКЛАД: 55 РОКІВ

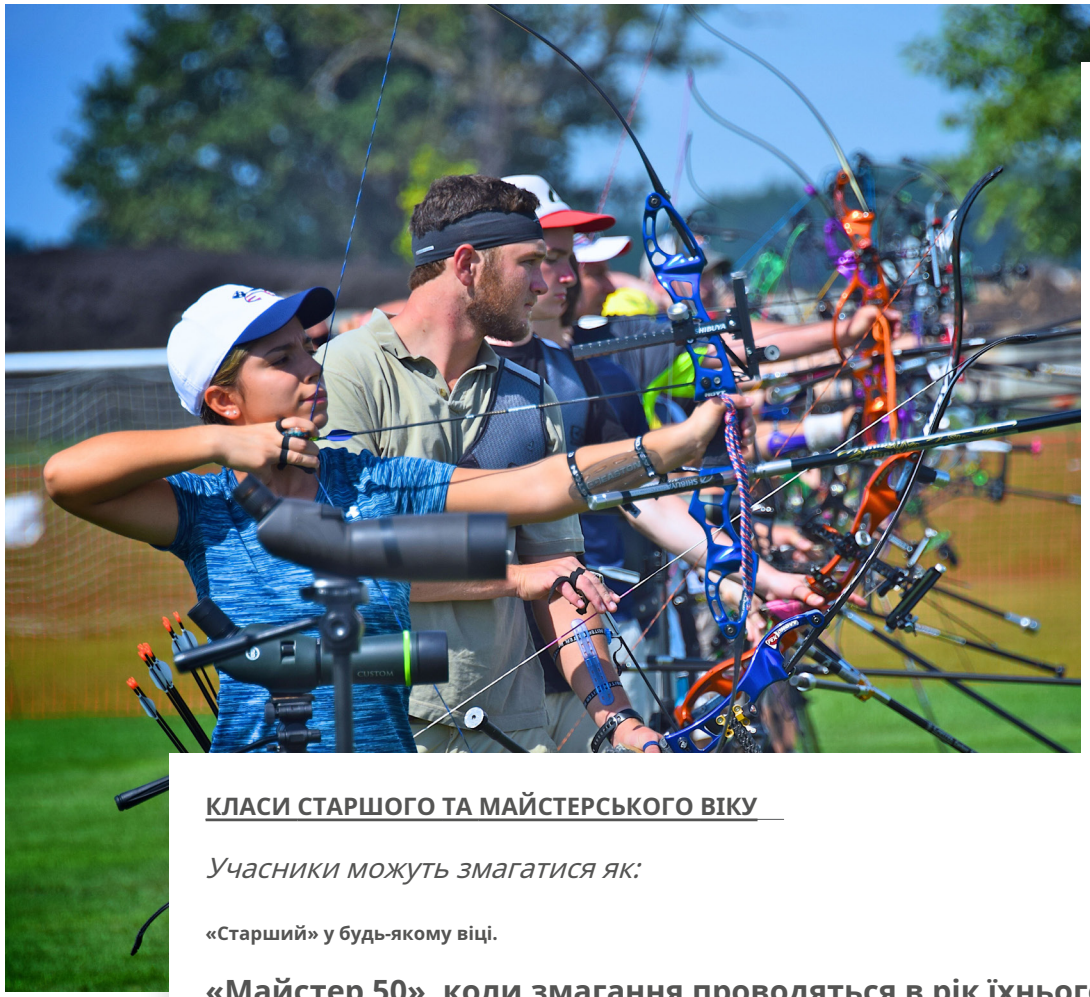
Мезоцикл: загальна підготовча фаза

четвер	П'ятниця	Субота
Робота	Робота	10 хвилин м'якої розминки та 5 хвилин зйомки з еластичної стрічки
		20 стріл Бланк Бейл
		18 стріл Розминка та 72 стріли Підрахунок очок
		Тренажер пострілу 30 стріл
		Відображення та охолодження
		Перегляньте план на наступний тиждень
Робота	Робота	
	10 хвилин м'якої розминки та 5 хвилин розтяжки стрілянина	
	30 стріл Відстань Бланк Бейл	
	30 стріл. Якісна стрільба в ціль	
	48 стрілок Тренування командного раунду	
	Підведення підсумків і рефлексія	
Легке кардіо		Вправи з вагою тіла 1
	108	140
	Середній	Високий
	4	4
	Підвищення якості виконання та синхронізованого випуску. Зробіть 95% якісних пострілів цільовий і командний раунд.	Зберіть все разом і спробуйте досягти мети 95% якість виконаних ударів під час заліку.

ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

ВІКОВІ КЛАСИ ТА ДИСТАНЦІЇ ДЛЯ ПІДДІЛЕНЬ

Для довідки нижче наведено вікові класи, дистанції та категорії.



ЮНАЦЬКІ ВІКОВІ КЛАСИ

Учасники можуть змагатися як:

«Провідник»до календарного року їхнього 14-річчя**.***

«Йомен»до календарного року їхнього 9-річчя.*

«Лучник»до календарного року їхнього 12-річчя.

«дитинча»до календарного року їхнього 14-річчя.

«Кадет»до календарного року їхнього 17-річчя.

«Юніор»до календарного року їхнього 20-річчя.

**** Не стосується національних заходів.***

КЛАСИ СТАРШОГО ТА МАЙСТЕРСЬКОГО ВІКУ

Учасники можуть змагатися як:

«Старший» у будь-якому віці.

«Майстер 50», коли змагання проводяться в рік їхнього 50-річчя та після цього.

«Майстер 60», коли змагання проводяться в рік їхнього 60-річчя та після цього.

«Майстер 70», коли змагання проводяться в рік їхнього 70-річчя та після цього.

ВІКОВІ КЛАСИ ТА РОЗДІЛИ ДЛЯ ДЕРЖАВНИХ ЗАХОДІВ

Віковий клас	Тип лука	В приміщенні/на вулиці	Відстань	Цільове обличчя	Внутрішня десятка?
Йомен (9 і менше)	Вигнутий	закритий	9 метрів	60м	НІ
		Відкритий	15 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	9 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	15 метрів	80 см	НІ
	голий лук	закритий	9 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	15 метрів	122 см	НІ
Yeoman не пропонується на національних заходах і є необов'язковим на місцевих і державних заходах. Це рекомендовані відстані.					
Лучник	Вигнутий	закритий	18 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	30 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	25 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	30 метрів	122 см	НІ
дитинча	Вигнутий	закритий	18 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	30 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	30 метрів	122 см	НІ
дослідник (чоловік/ Жінки комбіновані, 14 і менше)	Базове з'єднання	закритий	18 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	25 метрів	122 см	НІ
	Вигнутий	Відкритий	25 метрів	122 см	НІ
курсант	Вигнутий	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	60 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	50 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ
молодший	Вигнутий	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	70 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	50 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ

ВІКОВІ КЛАСИ ТА РОЗДІЛИ ДЛЯ ДЕРЖАВНИХ ТА НАЦІОНАЛЬНИХ ЗАХОДІВ

Віковий клас	Тип лука	В приміщенні/на вулиці	Відстань	Цільове обличчя	Внутрішня десятка?
Лучник	Вигнутий	закритий	18 метрів	60 см*	НІ
		Відкритий	30 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	25 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	60 см*	НІ
		Відкритий	30 метрів	122 см	НІ
дитинча	Вигнутий	закритий	18 метрів	60 см*	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	30 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	30 метрів	122 см	НІ
Провідник (Чоловіча Жіноча комбінований, 14 і менше)	Базове з'єднання	закритий	18 метрів	60 см	НІ
		Відкритий	25 метрів	122 см	НІ
	Вигнутий	Відкритий	25 метрів	122 см	НІ

Лише на рівні штату, зв'яжіться з організатором події щодо конкретних категорій місцевих подій.

ВІКОВІ КЛАСИ ТА РОЗДІЛИ ДЛЯ ДЕРЖАВНИХ ТА НАЦІОНАЛЬНИХ ЗАХОДІВ (ПРОДОВЖЕННЯ)

курсант	Вигнутий	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	60 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	50 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ
молодший	Вигнутий	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	70 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	50 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ
Старший	Вигнутий	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	70 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	50 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ
майстер	Вигнутий	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	60 метрів	122 см	НІ
	З'єднання	закритий	18 метрів	40 см	ТАК
		Відкритий	50 метрів	80 см 6 кілець	НІ
	голий лук	закритий	18 метрів	40 см	НІ
		Відкритий	50 метрів	122 см	НІ

* У державних і національних змаганнях у приміщенні всі дивізіони стрілятимуть у мішень діаметром 40 см.

ПРАВИЛА

Правила змагань зі стрільби з лука в США можна знайти за адресою *www.usarchery.org*

ЗНАЙДИ КЛУБ

Приєднуйтесь до чудової спільноти! Стрільба з лука дає вам спільноту, друзів на все життя та можливості подорожувати та змагатися. Зростайте як особистість у спільноті, яка підтримує вас і сприяє створенню команди. Стрільба з лука – це вид спорту, у якому є що запропонувати кожному – приєднуйтеся до інших захоплених спортсменів і починайте прагнути до своєї мрії!

Знайти клуб

ЗНАЙДИ ТРЕНЕРА

Інструкторів і тренерів зі стрільби з лука США, які мають поточне членство в стрільбі з лука США, фоновий екран і навчання в Центрі безпечного спорту США можна знайти на нашому сайті пошуку тренерів.

Знайти тренера

ДОВІДНИК ЗАХОДІВ

У нашому Довідковому довіднику зі стрільби з лука в США міститься все, що вам потрібно знати про ваше перше змагання зі стрільби з лука в США, і це чудова підтримка, якщо ви вже брали участь у змаганнях.

Довідник подій

ДЖОД КЛУБИ

Юніорський олімпійський розвиток стрільби з лука (JOAD) — це програма США зі стрільби з лука, яка допомагає лучникам насолоджуватися спортом як відпочинок або прогресувати до хвилювання змагань. JOAD пропонує лучникам із голим луком, реверсивним луком і складним луком можливість навчитися безпечній стрільбі та правильній техніці стрільби в середовищі, яке також сприяє зосередженості, підвищенню впевненості в собі та навичкам формування команди. JOAD відкритий для будь-якого юного лучника віком від 8 до 20 років і розроблений, щоб розвиватися разом із юним лучником. Вступні уроки JOAD навчають основам правильної форми стрільби; у міру того, як молодий лучник розвивається, він вивчатиме більш просунуті техніки та отримуватиме нагороди за досягнення.

Знайти клуб

ПРОГРАМИ СТУДЕНЦІЇ

Університетська програма стрільби з лука США призначена для студентів, які навчаються в коледжах або університетах. Відповідні учасники можуть працювати над розвитком фундаментальних навичок, активно готуючись до місцевих, регіональних і національних заходів у коледжі. Університетська програма стрільби з лука пропонує дивізіони голого лука, реверсивного лука, складного лука та мисливця з лука. Студенти денної форми навчання з хорошою репутацією, які навчаються в акредитованому університеті, мають право приєднатися до університетської програми стрільби з лука та отримують знижки.

Багато коледжів і університетів пропонують університетські програми стрільби з лука США. Ці програми варіюються від клубів до університетських команд із можливістю отримання стипендії та пропонують широкий вибір варіантів для початку чи продовження вашої подорожі стрільби з лука в коледжі. USA Archery також може допомогти вам започаткувати програму у вашій школі, якщо її ще немає.

Знайдіть колегіальну команду

ДОРОСЛІ КЛУБИ СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Програма стрільби з лука для дорослих є логічним «наступним кроком» для дорослих лучників, які займаються цим видом спорту на все життя. Членство в Програмі стрільби з лука для дорослих USA Archery надає унікальні переваги, зокрема можливість знайти нових друзів, отримати чудове тренування для верхньої частини тіла, а також можливість розвинути впевненість у собі та навчитися навичкам побудови команди. Незалежно від того, чи є ваш інтерес до стрільби з лука суто рекреаційним, чи якщо ви хочете взяти участь у змаганнях на місцевому, державному, національному чи міжнародному рівнях, Програма стрільби з лука для дорослих від USA Archery розроблена, щоб допомогти вам спробувати все, що може запропонувати стрільба з лука.

Знайти клуб

ВЕБ-РЕСУРСИ

Веб-сайт і додаток мобільного тренера зі стрільби з лука США

Як тренувати дітей - безкоштовний онлайн-тренінг

Інститут Аспена - Проект Гра

Американська модель розвитку USOPC

Структура коучингу якості USOPC

USA ARCHERY

США Стрільба з лука
210 USA Cycling Point, Suite 130
Colorado Springs, CO 80919

clubs@usarchery.org