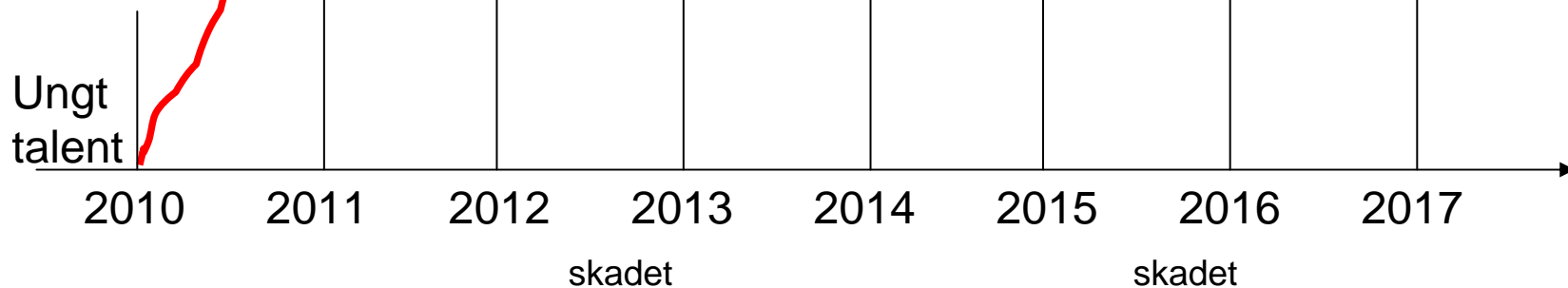


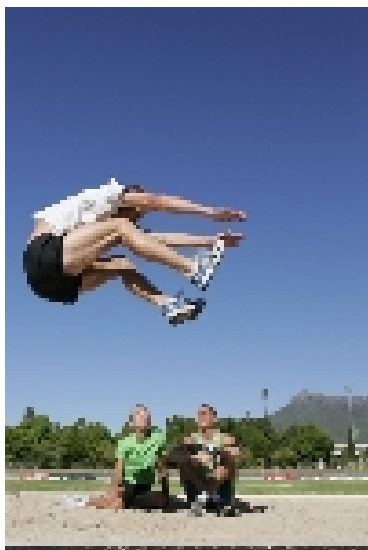
Om at lave målsætninger

- At sætte sig mål for sin udvikling
- At blive bevidst om træningens betydning
- At få sammenhæng i alt det man gør (kost, levevis, træning, samliv, konkurrencer)
- At blive bevidst om, at der er et mål med din træning og de mange hårde timer, du bruger
- At blive lykkelig, når man når sit mål
- At skabe en vindermentalitet



Morten Jensen, længdespringer og sprinter

Født i 1982, december



Resultatudvikling

År	100m	200m	Længdespring
1993	-	-	4,23 m
1994	-	27,8 sek	4,53 m
1995	-	-	5,26 m
1996	12,64 sek	26,7 sek	5,47 m
1997	11,85 sek	-	6,09 m
1998	11,73 sek	23,96 sek	6,69 m
1999	11,28 sek	23,14 sek	7,06 m
2000	10,67 sek	21,48 sek	7,49 m
2001	10,65 sek	21,44 sek	7,48 m
2002	10,59 sek	21,27 sek	7,54 m
2003	10,40 sek	21,45 sek	7,97 m
2004	10,29 sek	20,75 sek	8,03 m
2005	10,42 sek	20,97 sek	8,25 m

Lars Møller, spydkaster, dansk mester de seneste 4 år.

2000: 18 år.

spyd: 53.44 meter

(Bænk 1x 65kg) (frivend 1x 80kg) (dybe ben bag 1x80kg)

kropsvægt 70kg

-

år 2001: 19 år

spyd: 62.25meter

(bænk 1x 70 kg) (frivend 70kg) (dybe ben 1x90kg) (pullover 12x5x20kg)

kropsvægt 73 meter.

-

år 2002 20 år

spydkast: 61.96meter

(Bænk 75kg) (frivend 80kg) (dybe ben 100kg) (pullover 12x5x30kg)

kropsvægt 73kg

-

år 2003; 21 år

spydkast: 67.80meter

(dybe ben 105kg) (bænk 80kg) (pullover 12x5x35kg) (frivend 95kg)

kuglekast: 4kg frem 16.50meter – 4 kg bagudkast 18.51meter

kropsvægt: 77kg

-

2004 – 22 år.

spydkast: 71.18 meter

(dybe ben 130kg) (bænk 85kg) (pullover 1x55kg) (frivend 107.5kg)

kuglekast: 4 kg fremad 17.98meter – 4kg bagud 18.48 meter

kropsvægt 78 kg



-

2005 – 23 år (skadet det meste af sæsonen: skulder plus ryg)

spydkast: 70.05 meter

(dybe ben 130kg) (bænk 80kg) (pullover ingen resultater) (frivend 100kg)

kuglekast: ingen forbedringer af min personlige kuglekast rekorder.

kropsvægt 75 kg.

-

år 2006 – 24 år

spydkast: 72.29meter

(dybe ben 140kg) (bænk 90 kg) (pullover 57.5 kg) (frivend 120kg)

kuglekast: 4kg frem: 18.74meter, 4kg bagud: 21.01meter.

kropsvægt 79kg

-

2007 – 25 år

spydkast: 76.08meter

(dybe ben 4x140kg) (bænk107.5) (pullover 5x55kg) (frivend 2x120kg)

kuglekast:

4kg frem: 19.79meter. 4 kg bagud: 22.22meter

stående længde 3.01meter

kropsvægt 82kg

Sara Slott Petersen, 400 hæk

Født i 1988, 22 år, dansk rekordholder på 400 hæk og 400 og 200 inde



Resultatudvikling 2001-2009: (i=indendørs)

	400 hæk	400	400i	200	200i	100	100hæk (84,0 cm)
2001	60.43	58.92	59.72	25.90	25.93	12.70	11.43(80m 76,2cm)
2002	60.67		58.92	25.00	25.90	12.34	
2003	59.72				25.47	12.24w	
2004	60.60				25.42	12.49	14.88
2005	58.21	55.34	-	24.63	-	12.58	14.25
2006	57.65	54.70	56.33	24.3	24.88	12.18	-
2007	57.01	54.44	55.47	24.40	24.43	12.07	-
2008	57.06	54.31	-	24.44	-	-	-
2009	56.40	(55.08)	53.85	24.34	24.13	11.93w	-
Dansk rekord	56.40	52.84	53.85	23.36	24.13	11.42	13.2

Christina Scherwin, dansk rekordholder i spydkast og kugle.

13 år	27.46
14 år	31.18
15 år	44.04
16 år	45.46
17 år	53.48
18 år	55.70
19 år	skadet
20 år	skadet
21 år	52.10
22 år	53.63
23 år	53.17
24 år	59.06
25 år	skadet
26 år	55.99
27 år	56.80
28 år	59.36
29 år	63.43
30 år	64.83 DR
31 år	59.94



Kapacitetsanalyse

- **Aerob udholdenhed !**
- **Anaerob udholdenhed !**
- **Maksimal muskelstyrke !**
- **Udholdende muskelstyrke !**
- **Hurtighed /eksplosiv muskelstyrke !**
- **Bevægelighed !**
- **Løbeteknik !**
- **Orienteringsteknik ?**
- **Taktik ?**
- **Psykologiske egenskaber !**

Derfor laver vi tests, som er vigtige for jer at deltage i:

- *stående længde*
- *kuglekast*
- *20 m, flyvende start*
- *squat jump*
- *Cooper test*
- *m.m.*



Træner eller coach?

- En træner holder afstand, fortæller atleten, hvad der skal gøres og forventer en indsats, der svarer til trænerens krav.
- En coach inddrager atleten, lærer atleten træningens indhold, skaber mening og lytter og aktiverer sin atlet til selvstændigt ansvar for udviklingen – samarbejde!

Træningsplanlægning

Grundtræningsperiode: (efterår)	Udholdenhed og styrke, smidighedstræning
Speciel forberedelsesperiode: (vinter, inde)	Hurtighed, styrke, koordination
Konkurrenceforberedende periode: (vinter, inde)	Teknisk udvikling, disciplintræning, høj intensitet
Konkurrenceperiode: (vinter, inde)	Disciplintræning, finpudsning, lav intensitet
Kort restitueringssfase (elite): (forår, inde/ude)	Afslapning, let løb, andre aktiviteter
Grundtræningsperiode II (forår, ude)	det samme på et højere niveau
Speciel forberedelsesperiode II (forår, ude)	det samme på et højere niveau
Konkurrenceforberedende periode II (sommer, ude)	det samme på et højere niveau
Konkurrenceperiode II (sommer, ude)	det samme på et højere niveau
Kort restitueringssfase (elite):	det samme

Atletikkens træningsselementer

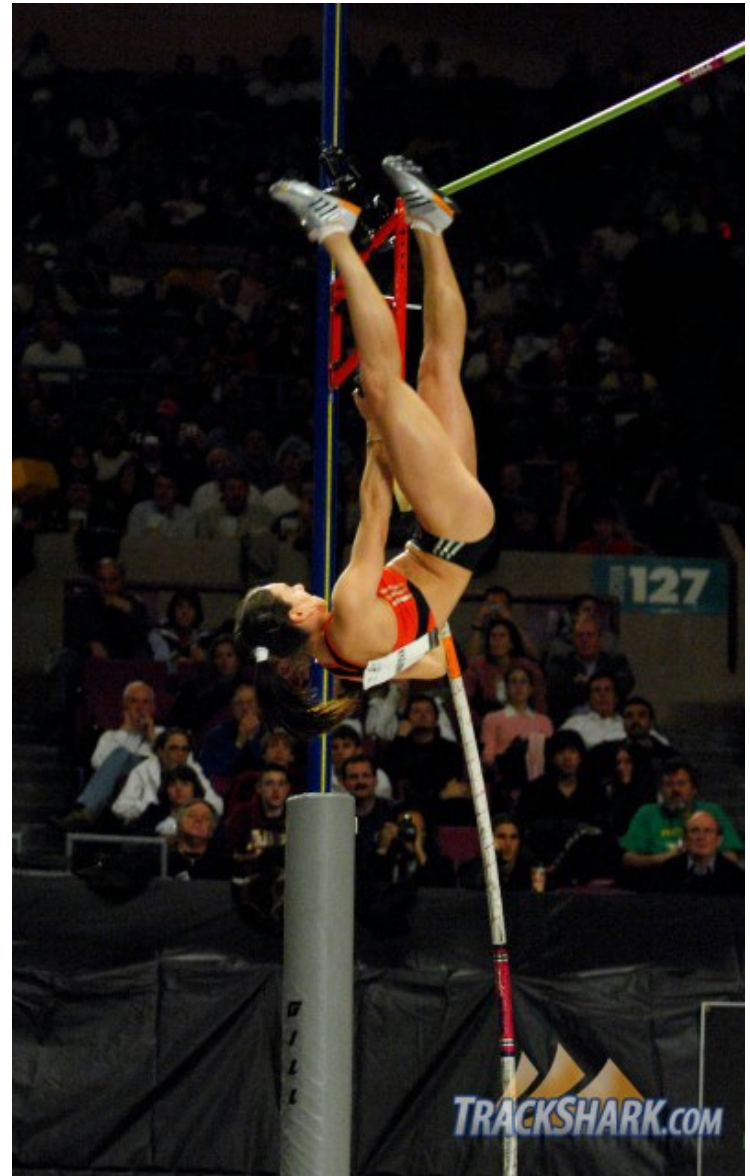
Kropsbevidsthed, koordination, gymnastiske øvelser (stå på hovedet, gå på hænder m.m.)

Spændstighed, smidighed, udstrækning, akrobatik

Fysisk styrke, eksplosivitet, dynamisk styrke, maks. Styrke, udholdenheds styrke

Teknisk kunnen, udføre øvelser korrekt, udføre disciplinen korrekt

Mental styrke, vindermentalitet, jeg-styrke, koncentrationsevne, styrke Amygdala, glæde



Eksempel på målsætning - pige 15 år i 2010

100 m sprint PR: 14.40 Trænervurdering	Mål for 2010 14.10 14.00	Mål for 2012 13.50 13.20	Mål for 2014 12.90
400 m sprint PR: ?? Trænervurdering	69.00 68.00	66.00 62.00	58.00
Kugle PR: ?? Trænervurdering	8.30 8.75	9.00 10.00	11.50
Diskos PR: ?? Trænervurdering	23.00 (750 gr.) 24.00 (750 gr.)	26.00 (1 kg) 26.00 (1 kg)	30.00 (1 kg)
Spydkast PR: ?? Trænervurdering	25.00 (600 gr.) 26.00 (600 gr.)	30.00 (600 gr.) 32.00 (600 gr.)	38.00 (600 gr.)

Indsatser: Styrke, hurtighed, løbeteknik, mental udvikling

Eksempel på målsætning - pige 15 år i 2010

200 m sprint	Mål for 2010	Mål for 2012	Mål for 2014
PR: ??	29.60	28.30	
Trænervurdering	28.50	26.50	25.00
Højde			
PR: 1.35	1.45	1.60	
Trænervurdering	1.45	1.60	1.70
Trespring			
PR: 9.80	10.40	11.70	
Trænervurdering	10.60	11.70	12.50
Diskoskast			
PR: 28.90 (750 g.)	32.00 (750 g)	40.00 (1 kg)	
Trænervurdering	33.00 (750 g)	36.00 (1 kg.)	40.00 (1 kg)
Hammer			
PR: 28.78 /32.00	34.00 (3 kg)	45.00 (4 kg)	
Trænervurdering	36.00 (3 kg)	40.00 (4 kg)	45.00 (4 kg)

Indsatser: maksimal styrke, teknik, hurtighed, bredspektret indsats

Eksempel på målsætning - dreng 12 år i 2010

60 m sprint PR: 8.83 Trænervurdering	Mål for 2010 8.50 8.50	Mål for 2012 7.60	Mål for 2014 7.10
400 m sprint PR: 1:11.0 1:07.0 Trænervurdering	1:00.0 1:05.50	59.50	56.50
Højde PR: 1.40 Trænervurdering	1.45 1.50	1.55 1.70	1.85
Længde PR: 4.35 Trænervurdering	4.42 4.70	5.10 5.50	6.20
Trespring PR: 9.90 10.00 Trænervurdering	11.50 10.50	11.50	12.50

Indsatser: maksimal styrke, anaerob udholdenhed, flere tekniske øvelser, hurtighed, bredspektret indsats

Løbende evaluering

Målsætnings- og evalueringsskema

Navn: _____Victoria H. S.

Årgang: 97

Jeg deltager i dag i følgende discipliner:

Disciplin:	Min PR	Mit mål i dag	Mit resultat
1 Højde	1.25	1.30	1.15
2 Kugle	8.74 tr	8.65	9.10
3 60 m	9.47	9.45	9.40
4 50 m	-	-	8.04 KR

Hvad gik rigtig godt:

(resultatet, teknikken, mentalt) **Jeg slog to personlige rekorder og fik en KR. Kugle PR blev forbedret med 62 cm!**

Hvad skal jeg arbejde videre med:

(teknisk udvikling, styrke, generel træning, mental træning)

Svag i ryggen, mere starttræning til sprint

Hvordan kan klubben hjælpe mig videre:

(træning, teknisk forståelse, styrke, samtale, økonomi..)

Det hele passer faktisk, så fortsæt

Stor hilsen

Træner Jess

(den ene kopi afleveres til mig inden hjemrejse, den anden beholder du selv, til kontrol)