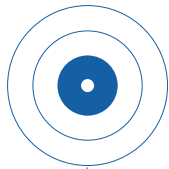




STEG TIL BEDRE SKYTETRENING!



Foto: Stian A. Giltvedt



Til skyttere, ledere, instruktører, foreldre og trenere

Min drøm er å utvikle treningskulturen i skyting slik at:

- du vil bruke mål og målsetting som styringsverktøy
- du vil bli bedre forberedt til konkurranser
- du vil få det mer gøy på trening og i konkurranser
- du vil bli mer strukturert, slik at du vet (enda bedre) hva du driver med
- du vil bli mer oppslukt av det du er i gang med. Mindre stress og mer flyt i skytingen
- du vil øke tidsfølelsen slik at du opplever at du har nok tid når du skyter
- du vil øke fokus på gjennomføring i motsetning til fokus på poeng/prestasjon
- du vil ha din egen plan for gjennomføring av skuddene, da det skaper ro til å løse oppgaven

Treningskultur i skyting

I mai har jeg tatt opp dette med treningskultur i skyting på Facebook-siden til "Det Frivillige Skyttervesen" og fått mange positive reaksjoner og innspill. Det er mange som kjenner seg igjen og som gjerne vil at treningskulturen skal utvikles videre.

Med bakgrunn i diskusjonen og i det arbeidet jeg driver per i dag (trener/coach/veileder med skyting som spesialområde), så ønsker jeg å bidra med dette heftet som et konkret innspill i forhold til trening og treningskultur.

Klare mål, tydelige oppgaver og god teknikk er en del av det å utvikle en treningskultur og et motiverende fellesskap i klubben. Så i dette heftet vil du finne noe som kan bidra i den retning og som kan motivere deg til å holde på mer og lenger med idrett.

Med hilsen

Anne Grethe Jeppesen

IdrettsCoaching

Coaching og Mental trening

Web: idrettscoaching.com

Mobil: 915 69 748



1

FREMTIDSFANTASIER! HVA ØNSKER DU DEG?

Stikkord:

«Choose your goals carefully – you are going to achieve them.»

Skyttere som er mye plaget av stress i forbindelse med skyting, har ofte en uvane med å være opptatt av resultat. Utviklingsmål og delmål ser ut til å komme i bakgrunnen. Tydelig målprosess er en måte å endre dette og mål/målsetting regnes i dag som en basisteknikk i mental trening.

Drømmemål - sesongmål - treningsmål - delmål.

Resultatmålene kan være XS, Small, Medium, Large eller XL. Noen har også mål som er XXL – de vil bli Skytterkonge eller aller helst til OL. Uansett målet ditt, så angir det retningen på aktiviteten din! Målene sier noe om hvor du er og hvor du skal. Det blir lettere å lage konkrete delmål, mål for økter og for enkeltskudd, dersom du vet retningen. Det er fint å vite hvor en skal og det blir så mye kjekkere!

*«Hvor skal vi gå i dag?» spurte Kristoffer Robin.
Ole Brumm: «Ingen steder.» Og så gikk de dit.*

Ingen må ha mål, det er ikke forbudt å la være. Det er imidlertid alltid nyttig med refleksjonen rundt målprosessen. Det er fint å tenke gjennom livet, kulturen, miljøet, kompetansen, tidsbruk, prestasjon etc. Det er fint å tenke over om... "Her i skytterlaget liker jeg meg, her vil jeg bruke tid og her vil jeg at mine barn også skal være og trives".

Det å ha et klart mål gir deg energi, "drive" og mening i hverdagen. Og det skaper suksess – uansett om det er idrett, jobb eller privatliv.

2

STATUS

Stikkord:

Hva er nåværende situasjon?

Vurder skytestillinger, skytemåte og tenkemåte!

- Hva er du god til?
- Hva tenker du at kan videreutvikles?
- Hva tenker du må forbedres?

En status på stilling, skytemåte og tenkemåte kan være krevende. Spesielt hvis du er alene og må gå gjennom denne tankeprosessen uten å få tilbakemelding. Det som kan være løsningen er å samspille med kjæresten eller skytterkamerater. En løsning er også at du finner deg en instruktør eller trener (coach) og ber om tid for å kartlegge stilling, skytemåte og tenkemåte. Uansett med hvem, du vil erfare at du får et bedre grunnlag for å gå videre i prosessen.



NB! Når voksne skyttere erfarer at det er krevende å finne status, hva da med juniorer eller førsteårs seniorer som skal skyte stående?

Erfarer at status på stilling, skytemåte og tenkemåte vanskelig kan gjennomføres alene.

(AGJ)

3

PLAN FOR FREMGANG (FORENKLET!)

Stikkord:

Hva er dine suksesspunkt?

Kjenner du nåsituasjonen og status eks. i forhold til skytestilling, er tiden kommet for å se på faktorer som kan påvirke resultatene dine på en god måte. Skriv alt du kommer på som kan påvirke resultatene dine. Velg de 3 viktigste faktorene som kan gjøre deg til en bedre skytter!

	Hva kan gjøre deg bedre?	Hva slags trening vil du gjennomføre?	Når og hvor? Hvor mange økter?
1			
2			
3			

Denne konkretiseringen og dette valget av det viktigste av det viktige er krevende, men nyttig. Ikke tenk at du skal finne en fasit, bare velg! => Valget kan endre seg og det er helt ok. Igjen er det nyttig med en sparringspartner for å få innspill og utfordring.

4

TRENINGSØKTER - MORSOMMERE OG BEDRE

Stikkord:

Hva er en god treningsøkt?

Utvikling av treningsøkten betyr bedre utnyttelse av tid/penger og energi. For de aller fleste er utviklingen av treningsøkten nøkkelen til fremgang.

Så spørsmålet er om dine treningsøkter kan gjøres bedre?

Ta utgangspunkt i din siste treningsøkt: (1 = dårlig, 6 = veldig bra)

	1	2	3	4	5	6
A. Hvor godt planla du økten?						
B. Hvor bevisst var du med tanke på hva du ønsket å forbedre?						
C. Hvor bevisst var du på hvilke øvelser du brukte for å forbedre deg?						
D. Hvilken effekt fikk du av økten?						
E. Hvor effektive og gode er notatene dine fra siste treningsøkt?						
Summering						

Fikk du mindre enn 20 poeng på testen? I så fall har du en jobb å gjøre!

Hva er en god treningsøkt? En økt hvor du arbeider intensivt og fokusert med det du skal utvikle. Da trenger du å vite hva du skal utvikle og forbedre. (PS. Se lenger bak i heftet for eksempel på en treningsøkt og treningslogg.)

Tips!

Norges Skytterforbund utgir i disse dager et klubbhefte (utviklet av undertegnede) med eksempel på bl.a. treningsøkter. Selv om utgangspunktet ikke matcher helt din øvelse, så tenker jeg at det er store likheter (DFS-NSF). I heftet finner du gjennomgang av moderne skytestillinger og ideer til trening og treningsøkter. Les mer på www.skyting.no eller send en mail til lindis.graesdal@skyting.no for å bestille heftet.

5

SKYTESTILLING – VIKTIGERE ENN DU TROR?

Stikkord:

Likevekt, avspenning og godt 0-punkt.

Se på skytteren her og vurder bildene nøye.



Til venstre er skytestillingen labil og gir minimal støtte sideveis. Til høyre står skytteren mer i balanse og får mye mer hjelp av posisjonen til å holde rolig.

Ved hjelp av enkle oppgaver kan en skytestilling endres fra labil til stabil. Får skytteren da en god treningsperiode kan resultatene øke og stabilisere seg på et høyere nivå.

Skytestilling

Det er mange faktorer som påvirker resultatet. Har du en god og solid stilling, øker sjansen for at du skal skyte stabilt opp mot ditt beste, også under press.

Selv om det er mange stillinger som kan fungere, ser jeg at det som gir stabile resultater er stillinger som er solide ut i fra prinsippene om likevekt, avspenning og godt 0-punkt. Det betyr å bygge opp en "moderne skytestilling" med god sidestabilitet. Klarer du å gjennomføre dette, vil du erfare at resultatene blir stabile og bedre under press.

BEDRE FORM - LAVERE PULS!

Stikkord:

Trent for å trene!

Hovedhensikten med fysisk trening er å utvikle den aerobe kapasiteten/løpskapasiteten og gi deg mulighet til å:

- holde konsentrasjonen under hele konkurransen eller treningen
- øke evnen til å kunne trene (ørke å trene)
- redusere risiko for skader og sykdom (bedre helse)

Et eksempel på treningsplan:

Treningsplan (aerob utholdenhet – løping) i forberedelsesperioden:
2 økter per uke på I-sone 2 eller I-sone 3 (moderat og høy intensitet)
1-2 økter per uke på I-sone 1 (lav intensitet)

Treningsplan (aerob utholdenhet – løping) i konkurranseperioden:
1-(2) økter per uke på I-sone 2 eller I-sone 3 (moderat og høy intensitet)
1-(2) økter per uke på I-sone 1 (lav intensitet)

Veiledende I-skala i løping (skyting):

<i>Intensitetssone</i>	<i>Hjertefrekvens</i>	<i>Opplevd anstrengelse (1-10)</i>
<i>I-sone 3 (høy):</i>	<i>Over 90% av HF-maks</i>	<i>8-9 – svært anstrengelse</i>
<i>I-sone 2 (moderat):</i>	<i>80-90% av HF-maks</i>	<i>6-7 – anstrengende</i>
<i>I-sone 1 (lav):</i>	<i>60-80% av HF-maks</i>	<i>3-5 – puster litt</i>

*Hjertefrekvens-maks beregnes etter følgende formel: 220 slag – alder(år). Eks: 220 – 20 år = 200 i HF-maks.
Hjertefrekvens-maks testes ved å løpe: 3x4 min. intervall til utmattelse etter 20-25 min. oppvarming. P=2 min.*

For et komplett program laget av Olympiatoppen for norske skyttere, besøk denne siden:
<http://www.skyting.no/rifle/Juniorrifle/Sider/Treningstipsforjuniorer.aspx>

Den beste måten å styre treningsintensiteten på er at du holder lik fart på alle intervallene, og at du er ganske sliten etter den siste intervallen. Da må du passe på å ikke starte for raskt på den første intervallen. Bruk gjerne 5-8 minutter (1-2 intervaller) før du oppnår den pulsen som treningen skal gjennomføres på.

Velg en øktmodell du liker, men bruk helst langintervall (3 min. og lengre) i starten av treningsperioden, og kortere intervaller inn mot konkurransesesongen. Start med få repetisjoner, og øk antallet utover i perioden. Etter hvert som formen blir bedre må farten økes. Bruk gjerne tredemølle i starten slik at du utvikler en god intensitetsfølelse.

(Program utviklet av OLT for Junior rifle 2011 Anne Grethe Jeppesen)

Dersom du tenker skrekk og gru når du ser treningsplanen, så velg noe DU liker. Spill ball, gå på ski eller ta deg en padletur. Eller kanskje det du trenger aller mest i en travel hverdag er å ta deg tid til refleksjon og hvile..?

7

PLAN FOR ETT SKUDD

Stikkord:

Triggerord i 3 faser.

Har du en plan for å skyte ett skudd?

Og kan du beskrive hva du gjør og hva du tenker?

Spørsmålene har jeg stilt mange ganger til utøvere og grupper med utøvere og instruktører/trenere. De fleste kan beskrive hva de gjør, men hva de tenker når de skyter ett skudd, kan være vanskeligere å si noe om. Har du tydeliggjort dette er du godt på vei mot veldig god skyting!

Stikkord for deg som står fast:

Hva tenker du i (fase 1) når du skal i stilling (grep, skulderkontakt, kinnkontakt)?

Hva tenker du i (fase 2) når du skal synke sammen og slappe av?

Hva tenker du i (fase 3) når du skal avlevere skuddet?

I de 3 fasene er det vesentlig å kunne hente frem tydelige, faste og kjente "tanker". Triggerord er løsningen og du kan lese mer om dette i ulike bøker om mental trening og i boken "Mental trening i skyting" (Jeppesen/Pensgaard) (kan eventuelt bestilles på www.idrettscoaching.com).

Prestasjonstilstanden...

"Vinnere gjør en vinnende prestasjonstilstand til noe naturlig. Å vinne er å være alene, å vinne er å håndtere stress og til å prestere noe andre ikke presterer. Å være en vinner er å være annerledes, å være unik og å være komfortabel med det.

Alle er nervøse og spente i store konkurranser og finaler, men bare de som overtaler seg selv og øver seg selv på å kjenne seg fantastisk i de øyeblikkene, vil kunne vinne. Vinnere frykter ikke suksess."

(Winning by Yum 1/2011 oversatt av AGJ)



OPPFØLGING - AV SKYTTEREN

Stikkord:

Finn din støttespiller.

Erfaring viser at kun et lite mindretall av skyttere kan klare å opprettholde kvalitet på treningsene, dersom han/hun ikke har en støttespiller (instruktør, foreldre/trener/coach) som kan bidra i diskusjonen og komme med korrigeringer og innspill. Det trengs altså støttespillere som kan hjelpe utøveren å holde fast i det som skal utvikles og som kan gi støtte og "et spark bak" når det trengs. Mange skyttere blir likevel sin egen trener og det kan fungere i noen tilfeller. Selv erfarte jeg det å være kjæreste med en supergod skytter og da var det ikke vanskelig å finne diskusjonspartner etter trening. For deg som trener alene og som også må oppsummere treningen alene, så er de lurt å benytte gode treningslogger. (Det kan gjerne være en "brevordner" med ett ark for hver trening). På loggen besvares spørsmål som bevisstgjør og som skaper videre læring og refleksjon i forhold til treningsøkten eller konkurransen.

Tips!

Hva annet kan gjøres i klubben for å følge opp skytterne tettere?

For Rekrutter og juniorskyttere:

- Egen treningsperm som står i klubblokalet.
- Etter hver økt skal alle skrive treningslogg. Instruktøren hjelper til med oppsummering og refleksjon. Evaluering av økten: Hva var bra i dag?
Hva skal vi gjøre mer av?
Hva skal vi gjøre mindre av?
- Samles etter trening/konkurranser og dele erfaringer med instruktører/trenere.
- Foreldre er en enorm ressurs i arbeidet med unge utøvere.
- Foreldrene kan få en positiv læring ved å utvikle evnen til å evaluere resultater på trening og i konkurranser opp i mot arbeidsoppgaven utøveren har. Da har de noe viktig å diskutere som ikke bare omfatter sluttsammen (resultat).



KONKURRANSEFORBEREDELSE

Stikkord:

Tålmodighet.

Konkurransen-forberedelser kan være:

- Utvikle teknikken eks. ved tydeligere inngang på skiva, bedre 0-pkt, mer brutal på avtrekkeren
- Utvikle skytestillingen (eks. bedre balanse)
- Utvikle trigger og fase 2
- Trene 20 % mer...
- Bedre kondisjonen (viljetrening) og få lavere hvilepuls
- Forberede LS og NM (store konkurranser) ved hjelp av visualisering

Hva du velger å gjøre for å forberede deg til neste store konkurranse vet jeg ikke. Jeg håper at du vet å se nærmere på de ulike punktene og stegene i heftet kan finne ut av det, dersom du er usikker.

Tips!

Om motivasjon – knyttet til de 4 M'ene: Dersom motivasjon og lyst til å trene og konkurrere blir borte, så har det trolig med ett eller flere av disse punktene å gjøre.

1. **Målsetting.** (Eks. tydelige mål for treningsøkten/hver serie/hvert skudd).
2. **Meningsfylt.** At treningsøkten og det du driver med er meningsfylt og at du forstår hva du gjør/hvorfor du trener som du gjør.
3. **Mestring.** At du opplever mestring ("ja, jeg får til!") i treningsøkten og i konkurranser.
4. **Miljø.** Miljøet påvirker motivasjonen og lysten. Har vi det kjekt sammen øker gjerne motivasjonen og lysten til å trene :)



TRENINGSPROSESSEN VIDERE

Stikkord:

Hvordan begynne?

Kanskje er det noe i heftet som gjør at du vet hva og hvordan du vil begynne? Kanskje er du allerede godt i gang og fikk noen bekreftelser her på at du er på rett vei...

Mitt tips er å begynne med å gå på trening og gjennomføre konsentrert trening. Ha det hyggelig med skytterkamerater og lag et godt miljø i laget! Selv var jeg heldig og var en del av et flott skytterlag, en god klubb og fikk suksess som skytter:

- ved å trene med gode skyttere
- ved å lære meg hvordan jeg skulle bygge opp ståendestillingen
- ved å lære meg hvordan jeg skulle optimalisere knestående og liggende
- ved å utvikle treningsøktene mine
- ved å gjennomføre skyteøkter med mer fokus
- ved å ta kontakt med mental trener og lære visualisering og avspenning
- ved å forstå sammenhengen mellom "flow" og indre dialog

Håper heftet kan inspirere og motivere deg til mer innsats i treningsprosessen! :)

Med hilsen
Anne Grethe Jeppesen

IdrettsCoaching

Coaching og Mental trening

Web: idrettscoaching.com

Mobil: 915 69 748

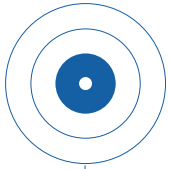
Facebook: søk etter idrettscoaching.com

Nettbutikk: stenvaag.no



STENVAAG
våpensenter as

For ELEY (kvalitetsammunisjon cal.22) og Walther-våpen til trening og konkurranser, kontakt Harald Stenvaag på e-post post@stenvaag.no. Sjekk også ut webshop på www.stenvaag.no.



TRENINGSØKT

Eksempel på treningsøkt fra kurset "Trent for å prestere under press"

Målsetting:

Få fokus på arbeidsoppgaver og dessuten trene på å være konsentrert om en oppgave om gangen.

Som deltaker får du oppgaver å besvare/reflektere over og du blir styrt gjennom de 5 nivåene: 5 skudd minimum (tørt eller skarpt) per øvelse:

A. Stilling

Innretting mot skiven. Bruk noen min på å tilpass deg stillingen og juster deg inn slik at du sikter midt i blinken når du er rolig og avspent. Sjekk dette ut ved å hvile hodet godt på kinnstykket, lukk øynene, pust noen ganger. Når du åpner øynene kan du sjekke om du fremdeles er midt i blinken eller om du trenger å justere deg vertikalt eller horisontalt.

B. Avspenning

Fokus på:

- lave skuldre og trykk under bena (stående)
- sitt tungt/heng i reimen (knestående)
- ligg tungt med avspent venstre overarm (liggende)

C. Avlevering

Fokus på å være "tøff på avtrekkeren".

D. Mental trening - indre dialog

Fokuser på 3 triggerord når du skyter. Eks. Grep - Ro - Tøff. (Snakk til deg selv og bruk disse ordene).

E. Mental trening - visualisering

Fokuser...Lukk øynene, forestill deg bildet du ser gjennom siktet, se for deg siktemidlene og blinken og at du holder rolig (rund blink) og skyter et godt skudd.

Ett skudd tørt og et skudd mentalt (visualisert). Gjenta noen ganger.

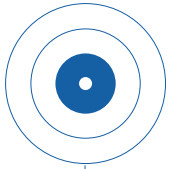
F. Velg den oppgaven du likte best og gjenta.

Skytteren kan avslutte økten med 2-3 grunnlag (3 stå, 3 kne, 4 ligg på 3 minutter).

Etterarbeide:

1. Vurder fokuset ditt på en skal fra 1 til 10.
2. Hva kan du utvikle? Henvis til punkt A-E.
3. Hva lot du deg forstyrre av?
4. Hva var dagens læring?
5. Hva vil du gjøre mer av/mindre av?

(Utarbeidet av Anne Grethe Jeppesen)



TRENINGSLOGG

Eksempel på treningslogg fra kurset "Trent for å prestere under press"

Treningsdagbok

Navn: Dato:

Treningssted: Konkurransested:

Mål for perioden (eks. juli-august 2012):

.....

Dagens treningsøkt

Før trening/konkurransse:

1. Hva er målet med treningen/konkurransen i dag? Vær konkret i forhold til arbeidsoppgave.
2. Hvordan skal jeg gjennomføre treningen/konkurransen for å få det til?

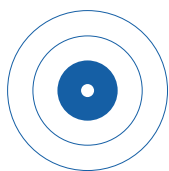
Etter trening/konkurransse:

3. Hva gjorde jeg i treningsøkta/konkurransen? Vær konkret.
4. Hva lærte jeg i dag i forhold til dagens målsetting?
5. Spesielle endringer som ble gjort?
6. Vindforhold? Hva var dagens læring?
7. Helhet: Sett opp 2-3 elementer som du gjennomførte godt!

Nest økt:

Hva tar du med deg videre til neste økt?

(Utarbeidet av Anne Grethe Jeppesen)



AKTIVITETER I 2012

Se komplett info på idrettscoaching.com

Kurs på nett: Fra frustrert til fokusert!

Å være frustrert skytter uansett nivå er slitsomt og gir sjeldent mange poeng! Å være fokusert og tydelig på oppgaver senker stressnivået og øker prestasjonsevnen! Ikke la anledningen gå fra deg og bestill individuell veiledning på nett nå. "Fra frustrert til fokusert" er en individuell veiledning og coaching-prosess i 5 deler for utøvere/trenere/instruktører som ikke ønsker eller har muligheten for å oppsøke sentrale kurs eller samlinger/individuell coaching. Hver del vil inneholde 2-3 mailer med ulike oppgaver/øvelser og informasjon for å hjelpe deg videre.

Send meg en mail og beskriv hva du trenger hjelp til, så gir jeg deg en oversikt og anbefaling videre inkl. pris og info. Totalpris: 5 deler Kr 3750,- med ca. 15 mailer (oppgaver, refleksjon, veiledning, bilder og øvelser).

Kurs/Workshop: Trent for å prestere i skyting

Mange skyttere bruker tusenvis av treningstimer og tusenvis av kroner uten å få orden på sin skyteteknikk eller på sitt tenkemønster under press. Frustrerte skyttere mister gleden ved idretten, er ufokuserte, urolige og treffer ikke blink!

Dette er et kurs basert på mange års erfaring, med fokus på å nå mål og prestere bedre. Eks. Skyting DFS, NSF Rifle, NSF Pistol og jaktfelt. Sett av tid til 2- 8 samlinger og jobb med teknikk, taktikk og mental trening. For det noen pakker ammunisjon og noen konkurranser koster deg, får du ny kunnskap, øvelser, individuell tilbakemelding på teknikk, mer trøkk på hver treningsøkt og struktur i treningsarbeidet ditt. Be om prosjektbeskrivelse og tilbud. Grupper fra 5 til 50 personer.

Kurs/samling/foredrag: Mental trening

Mindre stress og mer ro og fokus? Vi finner frem til hvordan mental trening kan bidra i din utvikling. Du kan få opplæring i bruk av mentale treningsteknikker som avspenning, fokus, visualisering og hensiktsmessig indre dialog. Jeg jobber også med målprosesser og ut i fra ditt behov/gruppens behov lager vi en plan og et treningsprogram med mental trening. Be om prosjektbeskrivelse og tilbud. Grupper fra 5 til 50 personer.

Individuell coaching: Prestasjonsutvikling i et relasjonelt perspektiv

Savner du som trener eller utøver en kvalifisert fagperson å prate med? Er det utfordringer i samspill og kommunikasjon med trener/leder/foreldre/lagkamerater? Er det utfordringer knyttet til relasjon og kommunikasjon i gruppen? Trenger du eller dere en coach for å komme videre? Jeg tilbyr enkelttimer og oppfølging over tid. Ulike idretter.

Skyteinstruksjon: Rifle

Tør du ta neste skritt for å nå dine mål? Vil du utvikle deg videre som skytter? De aller fleste skyttere har mye å hente på å videreutvikle teknikk og treningsmetodikk. Kanskje du er en av dem? Jeg tilbyr individuell instruksjon og oppfølging innen ulike skytegrener og øvelser. Du får individuell kartlegging, analyse av nåsituasjonen, øvelser, program og oppfølging.

(Per juni 2012.)