

# Samling med Trond Kjøll 17 og 18.juni 2016

Trond ønsket å høre 2 pkt fra hver deltaker som de har benyttet siden sist samling, brukt aktivt

**Britt:** Kontrollpkt.liste og treningsdagbok

**Gunhild:** Veldig bevist på hva jeg gjør, spesielt rett etter sist samling. Bevisstgjøring og avslapning

**Olav:** Kontrollpkt.liste for å få til mest mulig stillinger hver gang. Koker litt mye i hode under konkurranser. Må bli flinkere til å bruke fasit ord

**Erland:** Konkurranseløsningen → den har jeg brukt på hvert stevne, pustekurve...hvordan jeg skal puste inn mot hvert enkelt skudd

**Ole Thomas:** Kontrollpkt.liste for alle stillinger. 2 fokusord før hver konkurranse.

**Roger:** Fasitord i konkurransesituasjon, avhengig av ord som gjør meg offensiv.... Teknisk har jeg det meste inne, det er på det mentale jeg føler jeg har mest å hente. Å finne samme trykket på alle konkurranser...(over – undertenning.) Ender ofte opp på en reserveløsning. Søker etter å finne en konkurranse-løsning på de «store» stevnene!!!

**Tobias:** Mentale brua.... Jeg gleder meg til .... Sliter med å finne de rette ordene som skal gjøre meg offensiv, spesielt på stående! Tørr ikke å være hard mot meg sjøl.

**Vebjørn:** Være mer offensiv på stående, være hard på avtrekk, fasitord + konkurranseløsning. Varierer fra dag til dag

- **Einar:** Kontrollpkt.liste, spesielt på stående. Skutt veldig lite

**Torgeir:** Kontrollpkt.liste + fasit ord. Mangler litt på konkurranseløsningen

## Trond Kjøll (TK):

- Ikke uvanlig det dere sier, er kjente momenter for alle skyttere
- FOKUS skal ligge på GJENNOMFØRING AV SKUDDET → Målet for hvert skudd er at du skal si til deg sjøl DET VAR ET BRA SKUDD → DET ER HELT UFARLIG.
- Det er jo ikke FARLIG det vi driver med, vi trener jo for å bli GOD og når vi endelig blir GOD, så blir vi REDD for å skyte BRA!!!! DET er da vi må nyte situasjonen og ta inn over oss og si til oss sjøl; JA VI ER SÅ GOD ☺ (sjøltilit)
- Vi må ufarliggjøre det skyte bra
- MÅLSETTING med skuddet må styre hele din handling på standplass
- Knytte følelsen til et stikkordet → jobbe enda mer med å fremkalle den gode følelsen til det stikkordet dere har.
- Vi må ufarliggjøre det å skyte konkurranser.
- Du MÅ si til deg sjøl....jeg gleder meg til, jeg gleder meg til, jeg gleder meg til å skyte lagmesterskap, samlagsstevne, Landskytterstevnet osv.
- Du skal knytte godfølelsen til din konkurranseløsning..... Skyte laaaangt inn i blinken.
- Ha pusteteknikk, hard på avtrekken og skyte langt inn i blinken.....være FOKUSERT!!

## Reserveløsning

- La automatikken styre skuddavlevering.... Si til deg sjøl GØY –GØY –GØY....da vil skuddet «automatisk gå av seg sjøl»
- Klipping av skudd, spesielt på stående er en mulig løsning.....men kan være å gamble!!
- Knytte følelsene mot et stikkord og være så fokusert at du kun ser forsiktet.
- I tillegg være fokusert på pust..... Pust og pustekurver.
- Roger bruker mye 22-trening i sommer halvåret, synes det gir meg mye

## VISUALISERING – SOFATRENING:

- Er det mange som kjører visualisering hver dag – annen hver dag → Sofatrening!!
- Her er det mye å hente, anbefaler dette med sofatrening (visualisering) kjøre igjennom 5 skudd stående, 5 skudd kne, 5 skudd ligg.
- Viktig trening – du kan «kose deg» med godfølelsen når du visualiserer → Anbefaler å kjøre slike sofatreninger (visualiserings-økter) 5-10 min 5 ganger i uka.
- Så må dere finne et stikkord som utløser GODFØLELSEN!!! Bestem deg at du skal gjennomføre dette i minimum 2 mnd frem i tid.
- **DETTE ER DEN BESTE TRENINGEN DU KAN FÅ!**
- Kan ligge på sofaen og visualisere deg inn i stillingene, stående, kne, ligg.....viktig å få med riktig pusteteknikk
- **Treningsdagbok er veldig viktig – dere må føre inn alt**

## Konkurranser:

- Tenk gjennomføring hver gang du går inn på standplass:
  - Hva er jeg egentlig redd for – still deg det spørsmålet når du får den angsten under konkurranser – snu det til noe positivt – utfordre deg sjøl – tenk positivt – gled deg til å ta denne utfordringen.
  - Ikke tenk på hva alle de andre rundt deg (inne v/Live-visningen).
- **Nedre og øvre prestasjon-grense.... Vi må ikke ha frykt for å skyte dårlig!!**
- Må ikke ønske eller ville skyte dårlig.... Ikke ha noen nedre prestasjonsgrense!!!
- Alltid lete etter de positive tingene
  
- Hva er konkurranseløsningen i stående? (eksempel fra topp-skyttere ....ikke alle stikkord er like gode! Min (TK) sin mening)
  - Holde trykket på fingeren
  - Offensiv (ikke noe godt ord....hvordan være offensiv??)
  - Slappe av
  - Være «kald» - offensiv og slappe av
  - Balanse
  - Ønske seg en innertier
  - Tenke på tiere
  - Avspenning og pusting
  - Nullpkt
  - Slappe av, gode avtrekk
  - Slappe av, avspent
  - Skulder, hofte, avspenning
  - God holdning
  - Trykk i beina

- Er det noen forskjell å skyte i en finale?
- Lista er den samme, men at du blir litt mer nøye
- Rammefaktoren er litt annerledes → INNSTILLING OG HOLDNING

Lage en fremdriftsplan for satsningsgruppa....hver enkelt skytter lister opp sine treningstimer. Samtidig er det veldig bra om noen i treningsgruppa forteller resten av gruppa hvordan han/hun visualiserer. Dette kan gi resten av gruppa en boost.

Resten av dagen i dag:

- Kjøre holdetrening
- Visualisering
- Skyter noen skudd

Morgendagen:

Kjører iht oppsatt program, men kan åpne opp for om noen har behov for å se på skyteteknikk:

Olav, Gunhild → Kne

Erland, Britt → Ligg

Vebjørn → stående

Einar → sittende

### **Skytetrening fredag 17.juni**

- 3 min holdetrening stående
- 10 enkeltskudd stående
- 5 skudd stående med melding om poengsum og hvor skuddene satt, en og en

### **Lørdag 18.juni**

- Kontrollpkt.liste
- Basistrening
- Konkurranseskyting
- Skal skyte
- Viktig å ha konkrete arbeidsoppgaver
- Kjøre en visualiseringsøkt på 7 min
  - Kjenne på pustekurven (mengde luft, hastighet)
  - Når du legger trykk på avtrekket
  - Fasitordene
  - Se for forsiktig
  - Legge på mer trykk på avtrekket
  - Skanne kroppen → avspenning → slappe av i kroppen....kjenne ut du blir helt slapp
  - Få et eierforhold til et eller flere stikkord → når dere «sier» stikkord skal det utløse en handling eller god følelse
  - Beste tiden å kjøre visualisering på er om morgenen (stå opp 5-7 min. tidligere)
  - Du må kjøre visualiseringsøkter min 2 mnd før du får noen virkning

Kjøre visualiseringsøkter på treningsamlinger → plukke ut en person som kan fortelle resten av gruppa hvordan DU kjører visualiseringsøkter. Deretter kjøre en felles prat hvor vi diskuterer innhold og erfaringer med visualisering!

Skyting m/fokus på liggende:  
Skyte i 15 min....deretter en liten pause – «medisinøkt»

### **Liggende:**

Hva er det viktigste liggende:

- Plassering av albuer
- Vektfordeling mellom albuene
- **Innretning mot blinken** er ALLTID et must (i alle stillinger) – nullpkt. Det er en grunnforutsetning → hvis du har en tendens til skakke serier har du vært for sløv med innretninga!!
- Slappe av – helt avspent
- **Trykk i skulder** → må ha et godt trykk i skuldra på liggende. Viktig å sette kolben godt på plass i skuldra FØR du «lander» albuen.
- IKKE noen fasit på dette → Dere må finne DERES løsning – og gjør det likt hver gang
- Jeg mener det er en suksessfaktor å ha godt trykk mot kolben i skuldra
- Stram eller slakk reim foran → det må dere finne ut av sjøl, handler om å finne hva som er MIN løsning
- Avspent i hele kroppen – gjelder også for føttene
- Dere må bruke treningsdagbok

HEVE KVALITETEN på treninga → systematisk trening - treningsdagbok

### **SUKSESSFATORER KNESTÅENDE:**

- Innretning mot blinken
- God skulderkontakt
- 

### **STÅENDE:**

- Kjenne at du står i balanse
- Innretning mot skivene

### **TRENINGSDAGBOK:**

Nok en gang maser jeg om **treningsdagbok** → Anbefaler på det sterkeste å føre treningsdagbok. Dette for å gi bedre kvalitet på treninga – hva fungerte bra – hva er det dere tester ut for øyeblikket. Dere kan også gå tilbake å lese i treningsdagboka for å finne ut hva som fungerte bra 2 mnd tilbake i tid, ett år tilbake i tid osv

### **PRAKTISK TRENING:**

Fri trening iht den stillingen dere ønsker å trene på – spør underveis!!

Tilbakemelding etter praktisk øvelse

- Mye bra konsentrasjon
- Når vi kjører så lange økter er det viktig å notere underveis, slik at du kan gå tilbake på neste trening

### **Puss og stell av våpen:**

- Kjempeviktig, sikker på at 25% av gruppa slurver med puss
- Hans Kristian Wear kommer til å skrive om puss og stell av våpen → en del av E-læringa
- Du forlenger levetiden på løpet med i hvert fall 1000 skudd hvis du pusser jevnlig! Det vil si at du «sparer» inn et løp i løpet av 3-års periode.
- Puss av avtrekk anbefaler jeg at børsemaker tar seg av
- Plukke fra hverandre løp og låskasse ca pr. 3-500 skudd
- Anbefaler bedding av våpen, og da med beddeblokk
- Sauer er et veldig stabilt våpen hvis du tar vare på det

Det som gjenstår nå er holdetrening og egentrening på de ulike stillingene  
Jobbe med konkurranseløsningen

### **Mental trening:**

- Tar det som et tema på neste samling....visualisering
- Husk ha en målsetting med hvert enkelt skudd → perfekt skudd
- Visualisering – knytte følelsen til et ditt stikkord → du må få et eierforhold til stikkordet → det skal utløse ønsket handling!

### **Medisin-økter:**

- Klikk og skarp
- Ekstrem etterholding

### **Evaluering av konkurranser**

- Viktig å evaluere skytinga di etter alle stevner – hva fungerte bra – hva kan evt forbedres – fungerte konkurranseløsningen.
- Hele tiden fokusere på det som er positivt
- Hva gjorde jeg bra – hva skal jeg gjøre bedre neste gang
- Det er gøy å konkurrere – handler alltid å forsterke det som er positivt → fylle på de positive lagrene

Viktig at alle bidrar positivt inn i gruppa – at gruppa blir lokomotivet

Nok en gang takk til Trond for faglig påfyll og inspirasjon til ytterligere satsing ☺

Gruppemedlemmene kan holde kontakten direkte med Trond via mail..... Mailadressa er:  
[trondk53@online.no](mailto:trondk53@online.no)