

Referat samling Tynset 1.mars 2017

Tilstede: Britt, Ole Thomas, Vebjørn, Roger, Torgeir, Kristian, Adrian, Einar G og Stein

Forfall: --

Gratulasjoner til alle ifbm oppstart av årets feltsesong....gruppas medlemmer preger resultatlistene

Gjennomgang av hva den enkelte skal trene på i kveld + oppsummering etter endt skyting

Deltagere	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	✓ Ikke trene i kveld (møte), men jobber med å «krympe» samlinger	✓ Trente ikke i kveld
Torgeir	✓ Mengdetrening på stå, ✓ Slappe av ✓ Tørre å legge på enda mer kontr.trykk	✓ Tungt mentalt å skyte 30 stå skudd ✓ Prøvde å være hardere på avtrekk....gikk greit de 2-3 skuddene, men fokuset på hardere avtrekk «dette ut»!! ✓ Holderommet er rolig nok. Tips! Jobbe med fasitord på stå, samt trene inn kontr.trykk gjennom tørrtrening.
Ole T	✓ Slappe av i venstre lår og høyre skulder(stå). ✓ Kne venstre ankel	✓ Får spenninger både i låret og h skulder. ✓ Har nullstillinga inne Tips! Prøv å vri venstre hæl litt mer ut på stående
Roger	✓ Fortsatt stå, har et klart mål om å forbedre stå-skyting.	✓ Når jeg er påkoblet fungerer det. ✓ Det nærmer seg ☺
Vebjørn	✓ Offensiv på kne, blir for defensiv ✓ Gjelder også på stå. ✓ Trenger hjelp	✓ Fikk gode tips av Egil ✓ Legge på hardere kontroll-trykk. – Pust UT – inn på blink – avtrekk....samme rytme hver gang
Adrian	✓ Stillingsdrill på kne ✓	✓ Bra økt, måtte justere kroppen litt mer til høyre noen ganger. ✓ Du har en veldig bra knestilling ☺
Kristian	✓ Være tøff på avtrekk, blir passiv. ✓ Alle stillinger	✓ Bra, men fikk et par serier ned til høyre... ✓ Tror det har med plassering av albue. ✓ Du har kjempebra knestilling ☺
Einar G	✓ Tøffere på kne, ✓ Bedre skyte-rytme	✓ Var offensiv i dag... børsa er rolig. ✓ Tror sjøl det er avtrekk. Tar ettertrykk. Tips! Tørrtrene avtrekk – klikk – skarpt annenhver gang

• **Kveldens hovedfokus: Visualisering – praktisk mentalt trening v/Egil Wikan**

Startet for 4 år siden, bestemte at hvis jeg skal fortsette med skyting så skal visualisering være 60-70% av treningsarbeidet.

Lært meg mental treningsteknikker gjennom kurs og litteratur av og med Anne G Jeppesen og Trond Kjøl

Har helt annen ro inne på standplassen nå enn tidligere, og har helt klart blitt en bedre skytter!

Jeg har tatt utg.pkt i referatet sist samling....hvor dere beskriver det jeg kaller typisk mentale barrierer:

Vi blir for defensive...»klarer ikke å få i veien skuddet»

Fase 1:

Den beste mentale treninga er å gjennomføre en enkel treningsøkt i hodet.

Begynn med en ting f.eks **gjennomføring av avtrekk – deretter f.eks. etter-trykk. Bygg «sten på sten»**

Brukte ett helt år på fase 1.... HUSK POSITIV INNSTILLING!

Fase 2:

Utvider visualiseringsøkta til å omfatte både visualisering og tørrtrening

Jeg trener ca 500 timer i året, **60 % av dette er tørrtrening med visualisering og mental trening**

Fokus mitt når jeg visualiserer er på LS→ Jeg er Rolig, Jeg er sikker, Jeg gleder meg til å skyte LS.

Når jeg har sagt dette mange nok ganger til meg sjøl, «lurer jeg hjernen» og jeg oppnår ønsket effekt.

Eksempel på tørrtreningsøkt:

Fokus på pusteteknikk - 3 pust før hvert skudd, på tredje utpustet → geværet opp i blinken, konroll-trykk...avtrekk!

Trener bestandig med klokke!! Kjører gjennom et standard 25 sk program i hodet. Viktig «å skyte» ett og ett skudd,

Ca. 20 uker igjen til LS nå.....dere kan oppnå effekt av denne treninga hvis dokk starter NÅ!

- Egentrening i henhold til plan ovenfor
 - Mye bra skyting i kveld – dere virker veldig fokuserte og er på trening for å trene – BRA!

Konkurransen: Skyte-tennis stående skyting → førstemann til ett poeng (må ha servern for å få poeng)

Skytter	Skudd for skudd	Poengsum
Vebjørn	9,5-*9-8,2-8,8-x3-8,6-9,9-9,4-9,4-8,8-9,9-9,8-9,8-*7-9,7	(0)
Adrian	X,2-9,8-8,8-8-9-x,2-8,7-9,1-7,7-x,3-9,6-8,9-9,5-8,5-6,2-9,7	(0)
Einar	8,7-6,8-9,5-6,2-9,4-9,5-9,9-5,6-x0-x0-9,5-x0-7,1-9,1-9,1	(0)
Roger	9,8-*5-x4-9,6-x0-x4-9,0-9,7-9,8-*5-9,8-*5-x0-x0	(1)
Britt		(0)
Kristian	8,9-9,4-7,1-9,3-9,5-9,2-9,2-x1-9,5-8,3-8,8-9,1-x1-9,5-x1	(0)
Torgeir	*9-x2-x3-9,8-9,7-x0-9,5-x0-9,5-9,2-*8-9,9-9,6-x4-x3	(0)
Ole T	X3-9,8-9,6-x1-x1-9,7-x3-x0-*5-9,8-9,3-x3-9,3-x1-*7	(0)

Roger kveldens vinner etter 15 skudd.

Skytterprat og oppsummering av kvelden

- ✓ Det Egil «predikerte» i kveld var veldig bra – dere vil helt klart ble bedre skyttere hvis dere klarer å lære dere denne teknikken. Det handler om å sette av tid!
- ✓ Mental trening vil løfte dere som skyttere
- ✓ **Tips!** Start med tørrtøring på skytterbanen – er lettere å komme i gang da
- ✓ Det enkle er ofte det beste
- ✓ Gruppe-effekt: Prat positivt til og om hverandre – «prat hverandre gode» ☺
- ✓ Norges-Cup tur i mai – påmelding er lagt ut på hjemmesiden til NØSSL
- ✓ Reklamer for turen gjennom Facebook

Terminliste:

Neste samling onsdag **15.mars kl. 18.30 (Tynset)**

Arbeidsoppgaver fremover:

- ✓ **Tørrtrening + praktisk trening → minimum 5 t pr uke**
- ✓ **VISUALISERING → begynn med å visualiser en enkel treningsøkt, f.eks. avtrekk**
- ✓ **Juniorer: Jobb frem en kontrollpkt.liste (bevisstgjørings-liste) for knestående**