

# Samling Daniel Sørli 11. og 12.november 2017

Demo av stillinger, se video

## Avtrekk og pust:

### 3 typer avtrekk:

- Napp (anbefales ikke)
- Pressavtrekk (anbefales)
- Bevisst avtrekk ("klyppe" skuddene – knallhardt fortrykk – nærmest "knipse av" skuddet, mange bruker dett, men krever mye trening!

### Ettertrykk/holding

For at våpenet ikke skal få unødvendig bevegelser i skuddøyeblikket

Sinnsykt viktig når en skyter 22 mm

(Fortsetter trykket etter at skuddet har gått → 2 sek)

### Daniels Pusteteknikk LIGG og KNE (går nedenifra og opp)

- Pust 1: → sjekker inngang i skiva – NB!! Må være helt ben
- Pust 2: → sjekker høyden ved fullt utpust → NULLSTILLING
- Pust 3: → ved innpust → trykkpkt, → øker deretter trykket mens jeg puster helt ut – "skuddet går" 2-3 sekunder etter full utpust!

### Daniels pusteteknikk STÅENDE: (går ovenfra og ned i blinken)

- Sjekker nullpkt er i «10,9 høyde" ved full utpust og helt avslappet
- Står og slapper av, synker ned i 10'er
- Samme pusterytme som i ligg/kne
- Skyter alltid på full utpust, → lettere å kontrollere hvor mye luft det er i lungene

## NØKKELOORD:

- NULLSTILLING
- RIKTIG PUSTETEKNIKK – BESTANDIG likedan
- AVSLAPPET I ALLE STILLINGER!!!!

## TRENINGSPLANLEGGING:

### HVORFOR SKAL VI SETTE OSS MÅL:

- Det utvikler oppgavefokus og motivasjon hos skyttere
- Spesifikke og klare mål fremhever:
  - Drømmemål
  - Langtidsmål – 2-3 år
  - Sesongmål
  - Delmål

### **Hvorfor planlegge trening?**

Hvis du ønsker å oppnå bedre resultat kreves det systematisk trening, det er mye lettere å trene systematisk hvis du har en plan både for treningsøkten, for en lengre periode og for å kunne planlegge en toppform!

### **Former for treningsplanlegging**

- Årsplan → bruk en vanlig kalender
  - o Se deg ut stevner hvor du **ønsker å være i toppform**
  - o Planlegg treninga deretter → tren MYE før de aktuelle stevnene og "slipp opp" treningsmengden 1-2 uker før (du må finne ut hva som passer deg!)
- Månedspan – Mesoplan
  - o Mesoplan
- Øktplan - Treningsdagbok

### **Hvorfor bør vi skrive treningsdagbok:**

- Rød tråd i treningsdagboka → skal være enkel
- Gjør det lettere å systematisere
- Skriv ned HVA du skal trene på – HVORFOR skal du trene på det – HVORDAN skal du trene på den aktuelle tingen
- Evaluere økta
- 2-3 positive ting fra treninga

### **Daniel fører stevnelogg for hvert enkelt stevne**

Skytebane

Klokkeslett

Vær – vind – sol og lys-forhold, evt hvis det er noe spesielt med akkurat denne banen

Poeng på hver enkelt serie, innertreff, plassering, avstand (200/300 m)

Premiepenger

### **MENTAL TRENING:**

- For å tåle pressede situasjoner bedre
- Komme i skytemodus
- Skiller de beste fra de nest beste

### **Viktige punkter**

Hvordan reagerer du – du må lære deg sjøl å kjenne!!!

Hvilket spenningsnivå presterer du best på?

- ER det når du er rolig og avslappet
- Er det når du girer deg opp litt og skyter med høyt tenningsnivå

Mye spesielt rundt LS → dette må du «trene» mentalt på → plager LS-omgivelsene deg??

- Snu det, prøve å bruke det til noe positivt
- Du må tenke jeg VIL og jeg KAN (ikke tenke at jeg MÅ!)
- Visualisering er en måte å «trene inn» LS-omgivelsene på
  - o Visualisere et perfekt skudd – se for deg fra du legger deg ned, med plassering av albuer, pust inn/ut – lader – tar trykkpkt – avleverer skuddet → se for deg dette som en film
  - o Bruker veldig mye timer å visualisere LS i god tid FØR LS – begynner i nov året før!
  - o Bruker musikk → (musikk av Kveletak, bruker aggressiv musikk)
  - o Se for deg hele opplegget fra opprop – inn i teltet – sitte på benken osv

### Skytebobla:

- Øvd inn vha visualisering
- For å komme inn i bobla må du tenke konkrete arbeidsoppgaver ifht skyting → gjerne en fast inngang/start → faste rutiner!!
- Klarer ikke holde meg i skytebobla under hele konkurransen – behov for å "koble ut"
- FOR KOMME UT AV BOBLA → tenker jeg på Liverpool (mitt favorittlag)
- FOR Å KOMME INN I BOBLA IGJEN → begynne å tenke på skyting igjen – hva må jeg gjøre for å skyte bra igjen → FASTE ORD/RUTINER
- Viktig å ha en plan A, eller plan B, eller C → alt etter hvordan skytinga utvikler seg
  - o Dette kan du bruke hvis første seria er dårlig
  - o Prater mye med meg sjøl
  - o Roser meg sjøl mye
- Sjøltillit: Du må ha trua på deg sjøl!!! KJEMPEVIKTIG
  - o Være litt som en Amerikaner – skryte av seg sjøl
  - o Hvis du sliter litt med en stilling – kan det lønne seg å IKKE bare trene i den stillinga du sliter – skyt f.eks liggende (som du vet du er god i)

## Forberedelser til LS:

### 2 måter å forberede seg til LS

- Forbedre seg VELDIG, VELDIG godt – visualisere og forbedrede hode i lang tid i forveien (400 timer FØR LS)
- Gi blanke faen i hvordan det går – ta det som det kommer!!! (anbefaler den første løsningen!)

Planlegger LS lang tid i forveien – alt ned til minste detalj → begynner med det allerede i november året før.

Tester ut dette opplegget på 2-3 store stevner FØR LS.

Trener og visualiserer kun på LS-opplegget

Du må si til deg sjøl at du elsker PRESS

Du MÅ ha høyt nivå på ALLE treningene

Skyter noen ganger med høy puls på trening:

- Joggesko og skytterjakke
- Ut å jogge en liten runde, slik at du blir anpusten
- Rett inn p standplass å skyte med puls → 10 skudd liggende

Viktig å sette seg høye og hårete mål → må ha noe å strekke seg etter!!!

Trener noen ganger på internasjonal skive – fin trening – full skjerping, men ikke tren for mye på denne skivetypen

## Hvordan skyte det perfekte stevne:

Det bør være innfallsvinkelen før alle stevner – sette dere noen klare målsettinger

- Tidlig inn på standplass for å sjekke bl.a lys og baneforhold
- Ekstramagasin med i alle stillinger
- **Vær pinlig nøyaktig med prøveskuddene**
- Klar i hode FØR skyting
- Positive holdninger

### **FØR hvert stevne**

- Bestem deg for en spesiell ting du ønsker å forbedre → det er kun det du skal ha hovedfokus på. **Poeng er uvesentlig!!!**
- Evaluer det etter stevne → hva fungerte – hva fungerte evt ikke
- Skriv dette inn i treningsdagboka

Daniel ser ikke på skjermen etter at prøveskuddene er ferdig (spesielt bruker han dette når det noe spesielt han skal fokusere på, trene på..... på enkelt-stevner)

Fokuset er kun på den konkrete arbeidsoppgaven – kun den ENE TINGEN - IKKE POENGFOKUS!

Spiser aldri den siste 1.5 – 2 timer før stevne

Stevneforberedelser begynner allerede når du melder deg på et stevne

- Hvilken bane
- Hvem skal jeg skyte sammen med
- Hvilken skive – dag og klokkeslett
- osv

### Andre ting:

Skyter ca 10 000 skudd innendørs pr.sesong

Mindre fyll i pøllen!!

Dere kan sende mail til team Sørli

[post@teamsorli.com](mailto:post@teamsorli.com)