

Skyttetträning

Den idrottsliga prestationsförmågan styrs av flera olika faktorer. Vissa går att påverka direkt genom den träning man genomför, andra är svårare att göra något åt. Vi skiljer mellan yttre (tillgång till banor, resavstånd, ekonomi mm) och inre faktorer (ålder, arv, färdigheter mm).

Skjutteknik och taktiska kunskaper är naturligtvis de faktorer som till största delen påverkar prestationsförmågan. Men man får inte glömma att helheten trots allt spelar roll. Man bör därför inrikta sig på att försöka nå så många faktorer som möjligt i sin träning.

Grundprinciper

För att ge optimal effekt måste träningen nivåanpassas utifrån några allmänna grundprinciper för träning. Problem med skador, motivation, sjunkande resultat mm kan ofta härledas till brister i tillämpningen av träningens grundprinciper.

Grundprinciperna kan delas upp i träningsprioriteringar, som gäller i ett längre perspektiv (flera år framåt och säsongen) och belastningsprinciper, som styr träningsuppläggningsen i kortare perspektiv (månad, veckor och det enstaka träningspassets utformning).

Träningsprioriteringar

Mognadsanpassning

Träningsbarheten för de olika egenskaperna varierar beroende av på vilken utvecklingsnivå man befinner sig. Med tanke på den stora åldersspridning som pubertetens inträde visar är det svårt att bestämma exakt ålder för respektive utvecklingsnivå. Vi vet att flickor som regel mognar något före pojkar.

Det är viktigt att ha "slutprodukten" i min-



net vid träning av skjutteknik. Skjutställningarna liggande/sittande med stöd och sittande med remstöd har till främsta uppgift att förbereda den unga skytten inför skjutning i ligg/stå/knä och för att öva in öghandmotorik och timing. Skjutning med stöd bör ses som en förberedande inlärningsfas till det "riktiga" skyttet.

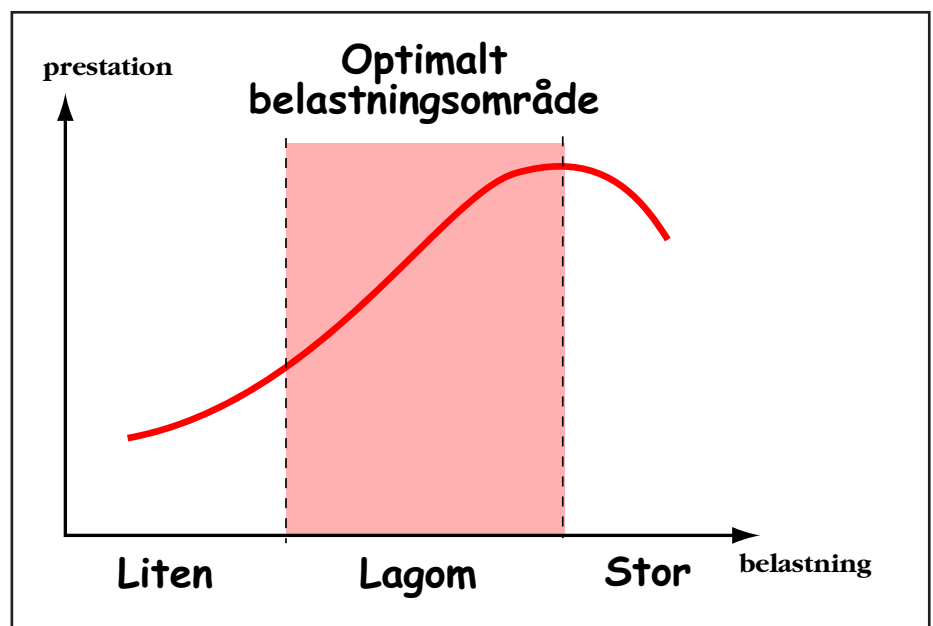
Individualisering

Prestationsförmågan påverkas individuellt av både inre och yttre faktorer. Det är viktigt att förstå att behoven varierar individer emellan. Därför måste hänsyn tas till varje individs särart vid träningsuppläggningsen. Detta kan göras genom att:

- vara uppmärksam på mognadsnivå och personlighet
- motivera till att själv ta ansvar för träningen
- uppmuntra viljan att pröva nya idéer
- komplettera gruppträning med individuellt utformad träning

Allsidighet

Träningen kan delas upp i en allmän del som syftar till att en allsidig ut-



veckling, och en speciell del, som mer utgår från skyttets krav. Den allmänna och speciella träningen kompletterar varandra. Utan den mera allsidiga träningen ökar risken för överbelastningsskador i samband med den speciella och ofta mera ensidiga träningen.

Specificitet

Man blir bra på det man tränar. Specificitet innebär att man tränar så specifikt eller tävlingslikt som möjligt. Det handlar alltså om att plocka ut moment ur tävlingsituationen som man under träning försöker efterlikna så långt möjligt. Man brukar kalla detta modellträning.

Belastningsprinciper

Träning och annan belastning leder initialt till att kroppens prestationsförmåga försämras. Det är under den efterföljande återhämtningen som kroppen anpassar sig till de nya kraven. På så sätt kommer kroppen att tåla högre och högre belastning. En prestationsökning beror till stor del på en bra balans mellan belastning och återhämtning.

Belastning

Den belastning som träningen innebär kan förändras genom variation i tid (hur länge), intensitet (hur hårt/tungt) och frekvens (hur ofta).

Det går inte att träna för ofta. Då hinner inte kroppen återhämta sig tillräckligt för att en prestationsökning ska ske. Genom att planera sin träning noga så att olika träningsmoment varvas, kan man ge kroppen tillräckligt med tid för återhämtning trots hög träningsfrekvens. Periodvis kan det även handla om hur sällan man kan träna utan att prestationen försämras, t.ex. upprätthålla konditionen under tävlingsperioder.

Återhämtning

All belastning på kroppen i form av träning innebär initialt en nedbrytning och en försämring av prestationsförmågan. Det är under återhämtningen som anpassning och kompensation sker och som i sin tur leder till en ökad prestation. Att periodvis variera belastningen är en viktig återhämtningsfaktor.

Här följer några åtgärder man kan vidta för

att förkorta återhämtningstiden före, under och efter träning och tävling;

- Få i sig tillräckligt med mat och vätska både före och efter aktivitet, dock inte en stor måltid strax före
- Samla psykisk energi genom att vistas i en trygg miljö
- Få tillräckligt med sömn
- Värma upp ordentligt
- Dricka lite och ofta under långvariga aktiviteter
- Nedvarvning och stretching efter avslutad aktivitet
- Dusch eller bad efteråt samt torra kläder



Kompensation

Om förhållandet mellan belastning och återhämtning är optimalt kommer en överkompensation att ske. Det innebär att kroppen anpassar sig till den högre belastningen med ökad prestation som följd. För att successivt öka prestationsförmågan ska i princip nästa träningspass sättas in så snart återhämtningen är klar och en kompensation har skett.

Kontinuitet

För att upprätthålla prestationsförmågan är det viktigt med kontinuerlig belastning. Ef-

ter bara ett par veckors totalt uppehåll i träningen märks en klar försämring i prestationsförmåga till följd av att kroppen anpassat sig till de lägre kraven.

Takten med vilken prestationen försämras verkar ha att göra med under hur lång tid den byggts upp. Det man byggt upp under lång tid verkar klara ett uppehåll bättre.

Progressivitet

En för låg träningsbelastning kommer inte att leda till någon förbättring av prestationen. Vid en för hög belastning riskerar man istället att råka ut för överbelastning med risk för skada eller överträning som följd.

Det verkar finnas en övre och undre gräns för belastningens storlek och påverkan. Efterhand som man tränar och förbättrar sina prestationer flyttas denna gräns uppåt. För att långsiktigt fortsätta att förbättra sina prestationer måste därför även belastningen ökas. Detta underlättas om man dokumenterar sin träning i en träningsdagbok.

Träningsmoment

Träningen kan delas upp i tre olika huvudmoment: fysisk träning, mental träning och skjutträning.

Fysisk träning

Kondition
Styrka
Rörlighet
Balans

Mental träning

Avslappning
Självförtroende
Koncentration
Målbildsträning
Visualisering

Skjutträning

Torrträning
Ställningsträning
Timing och avfyringsträning
Störningsträning
Tempoträning
Stillahållning
Tävlingsinriktad träning