

1. Träningslära

1.1 Inledning

Träningslära utgör grunderna för planering och genomförande av träning. Vi börjar med att definiera idrottslig prestationsförmåga för att sedan gå vidare till de grundprinciper, prioriteringar och träningsmoment som krävs för att man ska nå en optimal utveckling av varje individs prestationsförmåga i skytte.

1.2 Idrottslig prestationsförmåga

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 och inre faktorer.

Skjutteknik och taktiska kunskaper är naturligtvis de faktorer som till största del 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.

Yttre faktorer

Till de yttre faktorerna som påverkar prestationsförmågan hör saker som tillgång till anläggningar, om man har fri tillgång till skjutbanan, om det finns möjlighet att träna året om, vilka resavstånd man har till träningar och tävlingar, etc.

Man är även beroende av den stödapparat som finns runt omkring, inte minst ekonomiskt. Situationen är lite annorlunda för den som studerar och bor hemma, i förhållande till den som jobbar heltid och nyss har bildat familj. Ska man lyckas med sin elitsatsning krävs det en social acceptans från de närmaste, familj, arbete, vänner, för att lägga ner så mycket tid på den träning och tävling som är nödvändig för framgång.

Inre faktorer

Till inre faktorer, som vi inte kan påverka, räknar vi ålder och arv. Kroppens mottaglighet för träning förändras med åldern så att äldre personer i regel behöver mer tid än yngre för att nå motsvarande förbättring. Vi ärver en viss talang från våra föräldrar och vi kan bara förvalta den på bästa sätt.

Fysiska, psykiska och sociala egenskaper är däremot faktorer som vi till viss del kan förändra genom träning.

1.3 Träningsprinciper

För att träning ska ge optimal effekt måste man ta hänsyn till vem eller vilka man tränar. Man behöver göra en nivåanpassning. Till sin hjälp har man några allmänna grundprinciper för träning. Problem med skador, stagnation, motivation 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

Träningen bör anpassas till den mognadsnivå individen befinner sig på. Anledningen är att träningsbarheten för de olika egenskaperna varierar beroende på utvecklingsnivå. 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 minnet vid utveckling av skjutteknik. Man kan låta skyttet för nybörjare vara lättsamt, lekfullt och inte tas på allt för stort allvar för att få skytten att stanna kvar längre. Men den skjutteknik som lärs in i nybörjarstadiet ska i huvudsak ge en bra grund för fortsatt utveckling.

Individualisering

Alla individer mognar och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationsförmågan påverkas individuellt av både inre och yttre faktorer, som tidigare nämnts. Det är viktigt att förstå att behoven varierar individer emellan. Därför måste man ta hänsyn till varje individs särart vid träningsuppläggningsen. Detta kan man göra genom att:

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

När skytten har utvecklats och kommit en bit på vägen är det än viktigare att träningen blir mer och mer individualiserad.

Allsidighet

Träningen kan delas upp i en allmän del som syftar till att utveckla individen allsidigt, 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.

För de lägre utvecklingsnivåerna dominerar den allmänna träningen. I takt med fortsatt utveckling ökar andelen speciell träning. För individer som befinner sig på de senare utvecklingsnivåerna varierar även fördelningen allmän/speciell träning under säsongen. Andelen speciell träning ökar ju närmare tävlingsperioden man kommer.

1.4 Belastningsprinciper

Träning och annan belastning leder initialt till att kroppens prestationsförmåga försämras. Under den efterföljande återhämtningen anpassar sig kroppen till de nya kraven. På så sätt kommer kroppen att tåla en 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).

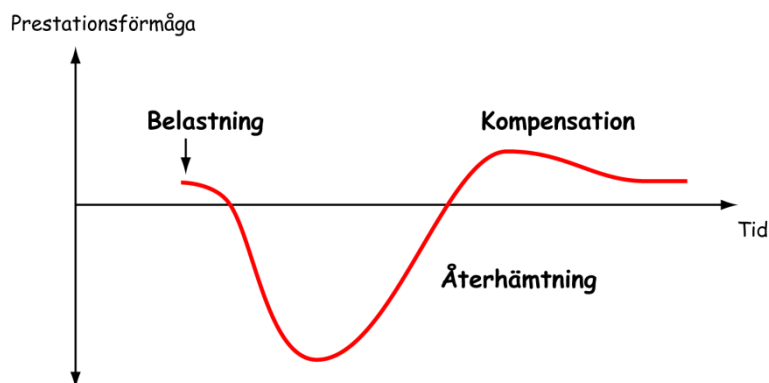
Tiden som läggs ner på träning är beroende av ålder och ambitionsnivå. I ungdomsåren kan en sammanlagd träningstid på 3-6 timmar per vecka vara vanligt. Efterhand som belastningen ökas är det i första hand träningstiden som ökas, därefter intensiteten.

Ett sätt att mäta intensiteten vid fysisk belastning är att kontrollera arbetspulsen. Intensiteten kan då uttryckas i procent av den maximala pulsen. I samband med skjutträning är det mer frågan om psykisk belastning. Intensiteten kan ökas genom att öka anspänningsgraden.

Hur ofta man tränar är ytterligare en faktor för att variera belastningen. Det styrs i än högre grad av vilken nivå man befinner sig på. Det går inte att träna för ofta. Då hinner inte kroppen återhämta sig tillräckligt för att en prestationsstegring 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 stegrad prestation.



Figur 1 – Grundprincip för stegrad prestation

Återhämtning kan delas in i långa respektive korta perioder. Exempel på korta återhämtningsperioder är pauser mellan skjutserier under ett träningspass eller en tävling. Längre återhämtning kan vara när en hård träningsvecka följs av en lättare eller tiden efter en tävlingsperiod. Att periodvis variera belastningen är en viktig återhämtningsfaktor.

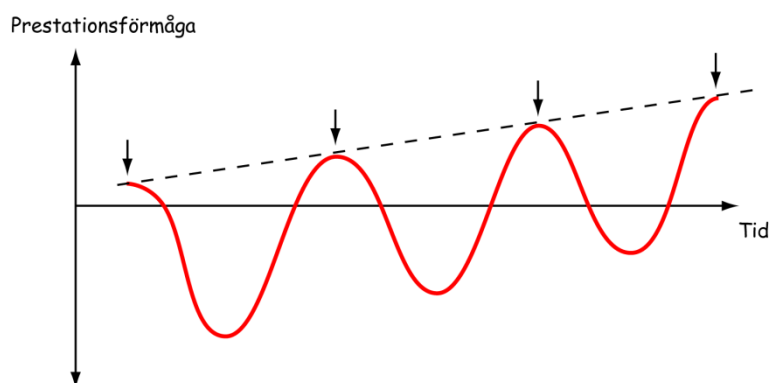
Här följer några åtgärder man kan vidta för att förkorta återhämtningstiden före, under och efter träning och tävling:

- 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

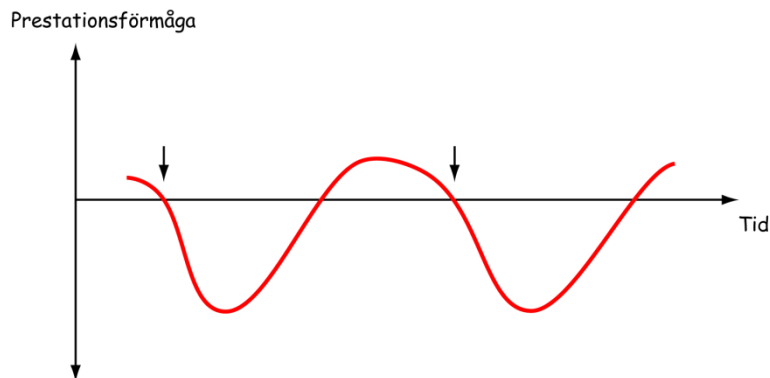
Om förhållandet mellan belastning och återhämtning är optimalt kommer en överkompensation att ske. Detta innebär att kroppen anpassar sig till den högre belastningen med stegrad prestation som följd. För att successivt öka prestationsförmågan ska i princip nästa träningspass sättas in så snart återhämtningen är klar och en kompensation har skett. För elitskyttar som tränar ofta med hög belastning hinner sällan fullständig återhämtning ske mellan passen. Man kan då planera in passen

så att man efter några pass med ofullständig återhämtning tar en något längre vila så att kompensationen hinner inträffa.



Figur 2 - Successiv prestationssteging

Vid underhållande träning ska belastningen eller träningsfrekvensen vara så låg att prestationsförmågan håller sig kvar vid utgångsnivån.



Figur 3 - Underhållande träning

Kontinuitet

För att upprätthålla prestationsförmågan är det viktigt med kontinuerlig belastning. Efter 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 byggs 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.

Att öka den totala träningstiden med mer än 20 % årligen på elitnivå har kroppen svårt att klara av. Belastningen kan även förändras genom att ändra intensitet och frekvens.

1.5 Träningsstadier

För att lättare kunna anpassa träningen utifrån skyttars utvecklingsnivå kan man göra en uppdelning i olika träningsstadier. Dessa sträcker sig från det att den nye skytten intresserar sig för att börja skjuta till elitskyttens strävan att nå sina prestationsmål. Gränserna mellan stadierna är naturligtvis flytande och ska ses som en allmän rekommendation till vilken inriktning träningen bör ha.

1.5.1 Börja skjuta

De faktorer som gör att någon börjar intressera sig för en idrott, är oftast intresse, glädje, kamrater, idrottskultur i familj och omgivning, tillgänglighet, motivation mm. När skytten börjar skjuta får denne grundläggande vapen och säkerhetsutbildning för att vara säker för sig själv och sin omgivning. Skjutbildningen går mot att skyttarna ska ha roligt skyttarna i huvudsak ska skjuta för nöjes skull och utveckla sitt skytte i egen takt.

1.5.2 Träna för att träna

Som tränare är det viktigt att få skyttarna att få förståelsen för skytte som idrott och att det är skytten själv som kan påverka sin utveckling. Utbildningen ska inledningsvis inrikta sig mot teknikträning och då i första hand mot ställningsträning. Träningens inriktning ska ta hänsyn till ålder, mognad och ambitionsnivå. Kontinuitet är viktigt för att en utveckling ska komma tillstånd, i denna nivå bör man genomföra 1-2 tillfällen i veckan. Här kan man föra in rutinen att man meddelar om man inte kan komma till en träning. Tävling och serieskjutning ska användas sporadiskt, främst till att jämföra med sig själv. I alla idrotter är det viktigt för utövarna att kunna mäta sin skicklighet och se hur utvecklingen fortskrider, att tävla är ett sätt att mäta sin utveckling mot sig själv och andra. Det är viktigt att individen får en positiv erfarenhet av sin förmåga. Kompletterande teknikutbildning ges efter hand som skytten får mer erfarenhet

1.5.3 Träna för att tävla

När den grundläggande teknikinläringen är avklarad kan en övergång ske till mer avancerad träning. Teknikträning är fortsatt en viktig del av träningen under hela året. Det är viktigt att den aktive får lära sig mer om träningens teoretiska bakgrund. Skytten skaffar sig bra tränings- och tävlingsrutiner och blir mer och mer involverad i träningsplaneringen. Efterhand ges skytten ett större ansvar för sin egen träning. Träningsdagboken introduceras.

Fysisk träning

Här sker uppbyggnad av allmän styrka och uthållighet. Perioden innebär en successiv övergång till mer specialinriktad och därmed ensidig träning varför det är viktigt att hållfastheten i rörelseapparatens vävnader stärks. Även rörlighetsträning behöver ingå i träningen.

1.5.4 Träna för att vinna

För en del skyttar är träningen i än högre grad inriktad mot att prestera bra på tävling. Man har under ett antal år tränat för att tävla, känt sig för och har i regel ganska klart för sig hur man bör lägga upp sin träning. Behovet av att planera träningen är mycket stort. Träningsbelastningen ligger många gånger på gränsen av vad kroppen tål och risken för överträning är stor. Träningsdagboken är till stor hjälp inte minst när det gäller att följa upp träningen. Mental träning. Mer teoretiska resonemang introduceras såsom inställning, vilja, psykisk energi. Spänningsreglering och visualisering blir en naturlig del av träningen.

Träningens grundprinciper ska styra detaljplaneringen. Det säkerställer att träningen blir kontinuerlig och individuell samt att en variation och stegring av belastning sker. Träningen måste även vara variationsrik, utmanande och inte minst rolig. Viktiga framgångsfaktorer för att lyckas med sin satsning är en positiv träningsmiljö med stödjande tränare och träningskamrater.

1.5.5 Motionsskytte

De som väljer att inte träna för att tävla eller vinna fortsätter skyttet i föreningen beroende på de faktorer som gjorde att man började skjuta fortfarande är så viktiga att man vill fortsätta skjuta som motionär. Det viktiga är att vi har plats även för dessa skyttar i verksamheten. Erfarenheterna från tidigare träning bär de ju trots allt med sig. Observera att en motionärsskytt kan när arbetet eller den sociala situationen förändrats göra en ny satsning på skytte.

1.5.6 Nya tränare

Rekrytering av nya tränare bör ske av tidigare aktiva skyttar, en skytt som har tävlat under flera år har en mängd erfarenhet som är till nytta för nya skyttar. Rekryteringen kan också ske bland "motionärsskyttarna".

1.5.7 Att sluta skjuta

De faktorer som gjorde att någon började intressera sig för skytte är oftast de samma som gör att en skytt slutar. Beror det på att man flyttar till annan ort kan du som föreningstränare hjälpa till genom att ta kontakt med en skytteförening på det nya stället. Beror det på att man har hittat ett annat intressantare intresse är det viktigt att du som föreningstränare gör ett värdigt avslut och önskar skytten lycka till så att denne känner att tillvaron i föreningen varit viktig.

1.6 Planering

Inledning

För de som satsar på att nå framgång inom skytte har planering av träningen en central betydelse. Men även den medelgode skytten kan nå framsteg genom att tillämpa följande modell. Är man ovan vid planeringsarbete kan man börja i liten skala och utöka planeringens omfattning efterhand som man känner sig mogen.

De fördelar man kan uppnå genom att planera sin träning är;

- Större möjlighet att nå toppform vid given tidpunkt
- Ökad motivation
- Träna rätt – rätt kvalitet vid rätt tidpunkt
- Höjer kvaliteten på träningen
- Förebygger överträning
- Ökad effektivitet

Målsättning

Ett mål är en mental bild av vad man konkret vill uppnå inom en given tidsram. Målet bör därför vara specifikt, mätbart, realistiskt, accepterat av sig själv och sin omgivning samt tidsbestämt.

Olika mål

Man kan arbeta med olika mål. Man talar om resultatmål, prestationsmål och processmål. Det är viktigt att förstå vilken skillnad det är mellan dem. Resultatmålen kan mätas och jämföras med andra skyttars prestationer, som t ex att vinna SM. Prestationsmålen fokuserar på att prestera i förhållande till sin egen förmåga och tidigare prestationer. Processmålen tar sin utgångspunkt i själva processen (utförandet) och den känslan som infinner sig när man presterar på topp.

Inom tävlingsidrotten dominerar resultatmålen, men på elitnivå har det visat att de framgångsrikaste har en förmåga att använda sig av alla tre formerna av mål. Målen sätts med utgångspunkt från kapacitetsanalysen och är ett effektivt sätt att höja motivationen. På så sätt når

man sina mål snabbare och effektivare. Målsättningen kommer till stora delar att styra planering och träning. Mål kan sättas på lång och kort sikt. Långsiktiga mål ligger ett par år fram i tiden medan kortsiktiga mål ligger inom samma säsong. Under en säsong kan man sätta 1-2 huvudmål samt ett antal delmål. Är man ovan vid att arbeta med målsättning bör man inte sätta mål som sträcker sig för långt fram i tiden.

Målbilder För att hålla målen aktuella och synliga kan man rita bilder, skriva siffror, sätt upp planscher på idoler, ja, vad som helst är tillåtet. Ett annat sätt är att skriva ettårs brev till sig själv, som man formulerar utifrån de uppsatta målen. Det skapar lite extra motivation att genomföra det man planerat. Detta gör att det man skriver ligger någonstans i det undermedvetna.

Planering

Under planeringsarbetet måste man ta hänsyn till individens ålder, mål, förutsättningar och mognad. Planera så allsidig träning som möjligt, kombinera individuell träning med grupp-gemensam träning, motivera skyttarna till att ta eget ansvar för träningsupplägg genom att de får planera träningarna.

Planera	Tid	(hur lång tid)
	Intensitet	(hur många skott)
	Frekvens	(hur många repetitioner)

Vid planeringen gå igenom de individuella yttre och inre faktorer som påverkar träningsupplägget.

Yttre faktorer: Anläggningar, Tränarstöd, Stålltid, Ekonomi, Social situation.

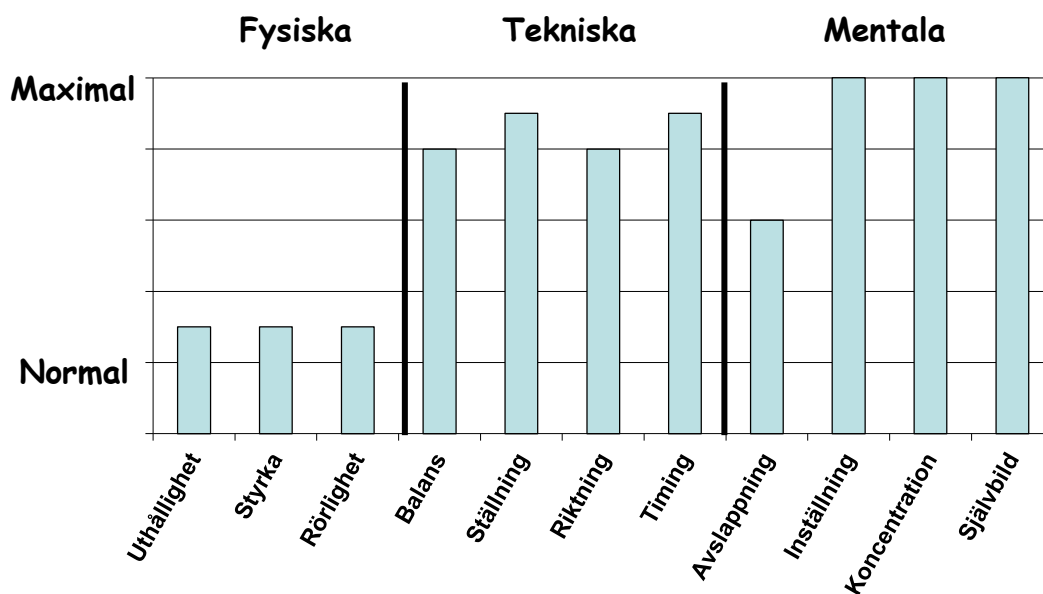
Inre faktorer: Ålder, Mognad, Kön, Arv, Idrottskultur, Talang/Fallenhet, Motivation

Prioriteringarna gäller mognadsanpassning, individualisering, allsidighet och specificitet, d v s vilken nivå skytten befinner sig, vilka träningsbehov som finns, att träningen blir variationsrik samt övningsval. Belastningsprinciperna omfattar balansen mellan belastning och återhämtning, kom-pensation, kontinuitet och progressivitet, d v s hur hårt och hur ofta.

Kravprofil

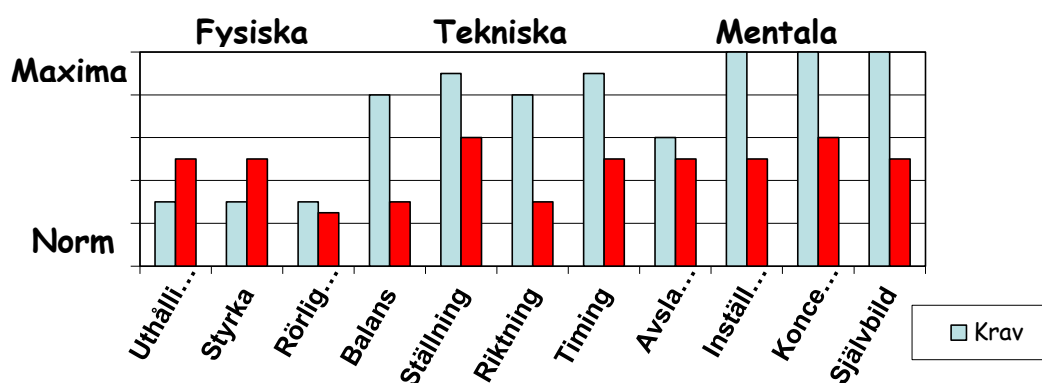
För att kunna planera träningen och bedriva den effektivt börjar man med att bestämma vilka krav som ställs på skytten. Man gör en kravprofil för den aktuella grenen. Det innebär att man utifrån grenens särart värderar vilka egenskaper som är viktiga för goda prestationer. Beroende på vilken gren man analyserar kommer kraven att se olika ut. Kraven kan delas upp i fysiska, tekniska/taktiska och mentala egenskaper.

Antalet egenskaper som väljs ut bör begränsas till 10-12 st. För varje egenskap görs sedan en värdering på hur viktig just den egenskapen är för prestationen. När detta är gjort har man fått en personlig kravprofil för grenen i fråga.



Kapacitetsanalys

När kravprofilen är klar gör man en bedömning av var man själv befinner sig i förhållande till de krav som ställs. Man gör en kapacitetsanalys. För vissa egenskaper, t ex uthållighet och styrka, kan en enkel test ge besked om hur man ligger till. Andra egenskaper, som timing och koncentration, får man mer gå efter känslan. Fyller man i sina uppgifter på ett särskilt formulär (bilaga) får man en bra överblick över vilka egenskaper som behöver förbättras. Analysen blir ett utmärkt verktyg för kommande säsongens planering



Planeringsarbetet

Planeringsarbetet sker på olika nivåer och kan delas upp i säsongsplan, periodplan, veckoplan och träningspass. På alla nivåer är det viktigt med pulsering i träning. Det innebär att perioder med mycket/tung träning varvas med perioder med lite/lätt träning.

Att ha en plan över något är detsamma som att ha tänkt igenom något i förväg. Men det behöver inte innebära att det är det absolut rätta som måste följas till punkt och pricka. Sett över en hel säsong spelar inte ett enskilt träningspass så stor roll om det inte skulle bli genomfört. Däremot är det viktigt att vara flexibel i sin planering, att lyssna på kroppen. Det kan dyka upp saker under resans gång, skador, sjukdomar, som gör att man behöver göra justeringar i planen.

Säsongsplanen

Säsongsplanen är en grovplanering över säsongen. Med utgångspunkt från de mål som satts upp för säsongen och de tävlingar man tänkt delta i planeras träningen (skytte, fysisk och mental träning) i stora drag. Säsongsplanen ger en god överblick över träning och tävling under säsongen.

Periodplanen

Det kan vara lämpligt att dela in säsongen i kortare delar, perioder med likartad träning. I periodplanen görs en lite mer noggrann planering över en sådan period. Exempel på perioder under en säsong är förberedelseperiod, tävlingsperiod och aktiv viloperiod.

Varje period får sin prägel. Förberedelseperioden handlar t ex mycket om grundträning medan fokus under tävlingsperioden ligger mer på tävlingsträning och att skjuta under press. Viloperioden som kommer alldeles i slutet av säsongen är till för återhämtning och utvärdering.

Veckoplanen

I veckoplanen bestäms vilka dagar i veckan träningen ska genomföras på. Här har man möjlighet att ta hänsyn till andra åtaganden, som skolarbete, umgänge med familj, släkt och vänner. Genom att planera sin vecka i förväg blir det lättare att hinna med det man ska. Man slipper känna dåligt samvete för att man egentligen borde ha varit någon annanstans. Man bör ha planerat in i grova drag vad som sker de tre nästkommande veckorna

Träningspasset

Även det enskilda träningspasset ska planeras till sitt innehåll. Det innebär att man kommer att vara mentalt förberedd på ett helt annat sätt. Man kommer även att vara mer fokuserad på det man gör om man vet varför man gör det. Träningspasset bör innehålla minst en repetition vara omväxlande, försök få till en positiv avslutning. Avslutningens uppgift är densamma som uppvärmningen fast tvärtom, d v s att varva ner kroppen. Att genomföra "Bonuspass" det vill säga att gå och skjuta icke planerade pass för att det är roligt att skjuta är väl så viktiga som de planerade passen. De RÖDA

passen ska man undvika. Ett RÖTT pass är då jag tvingas gå att skjuta ett planerat pass fast det har dykt upp en sak som gör det omöjligt att det blir effektivt eller fokuserat. Då är det bättre att inte skjuta alls eller flytta passet till annan tid.

Formtoppning

Att kunna vara bäst när det som bäst behövs är något vi alla drömmer om. De som lyckas med det är i regel de som planerat att vara det och som anpassat träningen efter det. Formtoppning är väldigt individuell. Genom att föra noggranna anteckningar (dagbok) över sin träning och sina prestationer kan man komma fram till vad som passar bäst. Det finns dock några allmänna råd att ge.

Öka träningsdosen ett par veckor före den aktuella tävlingen. Det är slitsamt och leder ofta till att resultaten sjunker. Minska sedan ner på träningen under den sista veckan och låt kroppen och knoppen vila några dagar. Detta brukar kunna leda till en toppning av formen.

Nu påverkas prestationen även av andra faktorer än den aktuella formen, men är man i god form ökar förutsättningarna för att lyckas.

Genomförande

Man bör förbereda träningen mentalt. Det gör att man blir mer fokuserad på det man gör och effektiviteten på träningen blir högre. Tränar man mycket är det lätt att tappa koncentrationen. Då bör man avbryta träningen, gå ifrån skjutplatsen. Man kan ta en paus och samla tankarna. Att stå och "slöträna" leder inte till något resultat. Tränar man med en insats på 80 procent av ens kapacitet leder det bara till 80 procent insats på tävling. På skjutplatsen är det alltid hundra procent som gäller.

Kan man avsluta träningen positivt är det en stor fördel. Det innebär att den tanken man bär med sig till nästa träning är positiv. Det är även bra om man kan göra en kort summering av träningen och för sig själv peka ut ett par detaljer i träningen som man gjort bra och som man tar med sig.

Träningsdagbok

Syftet med att skriva en träningsdagbok är att man ska reflektera över sina tankar, känslor och sitt agerande i samband med träning och tävling. Man för en dialog med sig själv genom boken. Man ska skriva om hur skjutningen kändes, vad som hände, vad som gick bra, vad man jobbade på, hur man löste eventuella problem som kom upp under skjutningen, ändringar i ställningen eller på den övriga utrustningen, etc.

Man strävar efter att endast skriva positiva saker. Man fokuserar på det som har varit bra i stället för det som gick mindre bra. Ibland kan det kännas tungt och man tycker att ingenting fungerar, då är det naturligtvis bra att skriva om detta, men endast om man har ärliga förklaringar till varför man

känner så. Om man tar upp ett problem som är av betydelse ska man försöka komma fram till en lösning på sitt problem.

Dagboken ska vara en reflektions- och dokumentationsbok och ingen resultatredovisning. Resultaten kan noteras på annat sätt. Naturligtvis ska man skriva om när man har skjutit personbästa eller något annat som är värt att kommentera men då kan det räcka med slutresultatet.

Allt som skrivs i dagboken ligger senare till grund för utvärderingar och framtida planering. Därför är det viktigt att man skriver vid varje skjutillfälle och att det som skrivs är ärligt och sant. Det får alltså inte finnas med några försköningar eller några andra ursäkter på det som inträffat.

Dagboken ska ses som skyttens bästa vän och den är personlig. Eftersom det endast är skytten själv som ska läsa och skriva i den kan man skriva och rita i den på ett sådant sätt som bara man själv förstår.

Utvärdering

På alla planeringsnivåer, säsong, period, vecka, pass, är det viktigt att man gör en utvärdering. Den kommer sedan att ligga till grund för den fortsatta planeringen. Exempel på frågor man kan ställa är: Har jag nått mitt mål? Följde jag min uppgjorda planering? Hur utvecklades prestationsförmågan? Var det något som gick lättare/ svårare än jag beräknat? Vad kan det i så fall beror på?

Försök hitta de faktorer som lett till att prestationerna förbättrats. Även under perioder med prestationer som upplevs som dåliga är det viktigt att försöka hitta något som är positivt. Det som varit positivt och lett till förbättring förstärks och lagras. Man gör en *framgångsanalys*. Oavsett om man har lyckats eller misslyckats med en prestation eller ett handlande så har man vunnit något. Man lär sig i alla situationer och man ska hela tiden plocka fram och förstärka det som leder till en fortsatt positiv utveckling.

Målsättning, genomförande och utvärdering hör intimt ihop med varandra. Man kan nästan likna det med ett kretslopp, där man lär sig något eller tar med sig något nytt oavsett om man uppnått målet eller inte. Det man lärt sig genom att lyckas/ misslyckas tar man med sig på nästa "runda" och på så vis har man utvecklats ännu ett steg.