

Förbundstränarkonferens Bosön 24-26 februari 2006

Sista helgen i februari var det förbundstränarkonferens på ett soligt Bosön. 23 förbundstränare från 13 förbund var där, från Pd var Anders Gustavsson och Anette Löhr med. Konferensen leddes av Bengt Svensson, utbildningsansvarig på SkytteUO. Närvarande var också rikstränarna Stefan Lindblom och Margaretha Ekberg-Emilsson samt Michael Normann.

På lördagförmiddagen lyssnade vi på Peter Alterling, som föreläste om sitt forskningsprojekt kring lagandan i friidrottslandslaget. Laget ger individen trygghet, lagkänsla och delaktighet i lagkompisars framgångar. Laget är också viktigt som stötta när någon misslyckas. Hans forskning borde i mycket gå att överföra till skyttet. Det är kanske dags för mer lagkänsla?

Efter lunch pratade Maggan om mental träning, efter frågeställningar från förbundstränarna. Sedan bar det iväg till Bosöns idrottshall. Där fick vi lära känna våra mindre muskler (som man vanligtvis är dålig på att träna), men som är viktiga för skyttar att träna för att inte få ont eller få skador.

Göteborgsföreningen Kviberg har låtit sina skyttar träna upp de här musklerna under ett år och fått antalet ömmande ryggar med mera efter långa skyttepass att komma nära noll. Det gick ut på att med många repetitioner träna upp rygg-, axel- och bålstabiliteten genom att använda "gummiband", pilatesbollar och andra enkla övningar.

Efter en god middag var det dags för pedagogiskt café där vi bland annat fick diskutera träffbilder, skjutställningar och olika träningsmetoder.

På söndagen var det dags att titta på det nya materialet för utbildning av föreningsinstruktörer "Instruktör i skytte" och de fyra temahäftena "skjutteknik", "skytteträning", "fysisk träning" och "skjutställningar". Efteråt diskuterade vi olika upplägg av föreningsinstruktörsutbildningar.

Det sista vi gjorde innan lunch och hemfärd var att sätta oss i regionala grupper och prata om regionens arbete och möjligheter. I vår region beslutade vi att satsa på två regionsläger per år dit förbunden får skicka några av sina bästa ungdomsskyttar. I år blir det ett korthållsläger 5-7 maj i Skövde, dit vi får skicka 5 skyttar. I höst blir det ett luftgevärsläger i Falköping, preliminärt datum 20-22 oktober. Vid lägren kommer vår rikstränare Margaretha Ekberg- Emilsson närvara och förbundstränare från regionen.

Vid pennan / Anette Löhr