



**EN INLÄRNINGSMODELL  
FÖR BOULESKYTTE**

---

## **INLÄRNINGSMODELL FÖR BOULESKYTTE**

Inlärningsmodellen är grundad på intervjuer och videoinspelning av fyra landslagsspelare i boule. Det som finns med i inlärningsmodellen grundas på de synsätt, värderingar och strategier de till stor del gemensamt använder sig av när de skjuter, även om de rent tekniskt skiljer sig en del åt.

Målet med inlärningsmodellen är att lära sig använda och automatisera landslagsspelarnas strategier för bouleskytte och på så sätt uppnå en hög träfffrekvens.

Inlärningsmodellen innehåller:

- Två grundläggande strategier för bouleskytte
- En metod för att korrigera en felaktig rörelse
- Riktlinjer för teknikinläring
- Två träningsmodeller, tävlingsträning och medvetenhetsträning

### **Grundläggande strategier för bouleskytte**

1. Skjuta rakt, det är betydligt viktigare att skjuta rakt än att skjuta rätt i längd. För att bli duktig på att skjuta måste du kunna skjuta rakt.
2. Underlaget, vid ett mjukare underlag skjuter du 1-2 dm. framför målklotet, alltså på säkerhet. Om det är hårt eller stenigt underlag där klotet kan studsas över målklotet eller träffa en sten skjuter du direkt på järnet.

### **Korrigerig av en felaktig rörelse**

En automatisering av en teknik innebär att du kan utföra en teknik utan medveten påverkan av rörelsen. En bra automatisering hindras om du viljemässigt försöker utföra rörelsen. Om du blir medveten om att ditt släpp inte fungerar som du önskar ska du inte vid nästa skott viljemässigt försöka styra rörelsen utan istället:

1. Se en detaljerad inre bild av hur du vill att rörelsen ska utföras  
eller
2. Ge dig själv specifika muntliga instruktioner (inre dialog) av hur du vill att rörelsen skall utföras.  
eller
3. En kombination av dessa.

När du gjort något av ovanstående kan du skjuta nästa skott och vara medveten om vad som händer. Om du inte är van att korrigera en rörelse på detta sätt kan det i början upplevas som svårt att inte viljemässigt påverka rörelsen. Men det är en tränings sak och väl värt den tid det tar. Efter en tid har du automatiserat detta sätt att korrigera på och du utför det på en omedveten nivå utan ansträngning.

## Riktlinjer

**Målet** är att skjuta bort målklotet, inte att skjuta en "kalle" eller att stanna.

**Fokusering** hjälper dig att skjuta rakt. Genom att fokusera på en punkt på klotet kan du träffa klotet även om du inte träffar punkten.

**Stå rätt** i förhållande till målklotet. Detta är individuellt och du får pröva dig fram till vad som är "rätt" för dig. För varje nytt målklot skall du justera fotställningen så att du "står rätt", detta gäller även om det nya målklotet ligger två dm. bredvid det föregående.

**Balans** är förutsättningen för att skjuta bra under en längre period och balansen påverkar också pendeln. Dålig balans kan göra att en annars rak pendel blir sned och du missar. Förutsättningen för balans är att du "står skönt" utan några störande stenar under fötterna. Balansen skall bibehållas under hela rörelsen även när klotet är släppt. Fötterna skall vara bredvid varandra men inte ihop och kroppen skall vara riktad mot målklotet, knäna skall vara lite böjda eller böjas i samband med skottet, alltså inga raka ben. Större delen av fötterna skall ha kontakt med underlaget under hela rörelsen och det är förbjudet att gå upp på tå.

**Pendeln** skall vara så rak och enkel som möjligt, pendelrörelsen skall kännetecknas av att vara mjuk och avslappnad. Pendlar du med kraft får du ett sämre resultat. Pendeln skall också vara likadan från gång till gång. Det som skiljer en pendel på sex meter från en på tio meter är i första hand när du släpper klotet, inte kraften i pendeln. Pendeln kan börja antingen med en framåtpendel eller direkt bakåt och skall bara gå så högt bakåt att axeln (skuldran) inte behöver höjas.

**Släppet** är den sista rörelsen på pendeln när klotet lämnar handen. Denna rörelse skall vara lugn och mjuk.

**Bakåtskriv** skall inte eftersträvas utan tillåtas komma naturligt av sig självt.

**Bågen** skall vara likadan oavsett om det ligger klot framför som du måste över eller ej. Detta påverkar alltså hur din båge skall se ut när du skjuter, vare sig det ligger klot framför eller inte.

### Att utveckla kraft för att skjuta

Du kan få kraft på olika sätt t.ex. genom en liten rotation av höft- och axelpartiet samtidigt som du pendlar. Nackdelen med rotation som kraft är att det är svårare att skjuta rakt. Risken att missa i sidled är större än om du hämtar kraften ifrån pendelrörelsen och/eller benen.

**Klotet** skall kännas skönt att hålla i. Traditionellt har skytteklot varit stora och lätta och utan räfflor men enligt landslagsspelarna är det viktigaste att det ligger skönt i handen.

## Tävlingsträning

Tävlingsträning är den träningsmodell som används för att träna in och automatisera de mönster som landslagspelarna använder under tävling. Det betyder att skottets resultat kommer i andra hand. Om du genomför de olika stegen korrekt så har träningen varit framgångsrik oavsett om du träffade eller missade klotet du sköt på.

För att markera att tävlingsträning skiljer sig från medvetenhetsträningen låter man tävlingsträningen vara det enda tillfället då man står i en ring och skjuter.

1. Fatta beslut om vilket klot som skall bort.
2. Samtidigt som du ställer dig bakom ringen höjer du koncentrationen och frammanar känslan av att du vet att du kommer att träffa.
3. Gå in i ringen, se till att du står skönt (inga stora stenar under fötterna) höj koncentrationen, fokusera på klotet och skjut.
4. Gå ur ringen, glöm skottet och inrikta dig på nuet.

Beslut om vilket klot som skall bort får aldrig fattas bakom eller i ringen.

### Koncentration

Jag förutsätter att du har en grundkoncentration under träningen och när du har fattat beslut om vilket klot som skall skjutas bort, höjer du koncentrationen ett steg som bibehålls när du står bakom ringen. När du går in i ringen kontrollerar du att du ”står skönt” för att sedan höja koncentrationen ett steg till när du fokuserar på klotet och skjuter. När du går ur ringen sänker du koncentrationen till grundnivån.

### Känsla av ”att veta”

När du står bakom ringen skall du frammana en känsla eller en inre övertygelse om att du kommer att träffa målklotet (även fast du vet att det ibland inte stämmer). Du får aldrig gå in i ringen utan denna känsla av ”att veta”.

Stå skönt (stabilt) innebär att du ser till att det inte finns någon eller några stora stenar under fötterna. Detta för att du inte skall få något stimuli eller signal från kroppen under själva skottet om att det ligger en sten under foten.

### Fokus

När du har kontrollerat att du står skönt ska du fokusera på en specifik punkt på klotet och fokuseringen skall hållas konstant under hela skytterörelsen och fram till att ditt klot har träffat målklotet. Under tiden du står i ringen får du inte börja tänka, föra någon inre dialog eller se några inre bilder. Du får inte heller fokusera på tekniken. Om du gör något av ovanstående måste du gå ur ringen. Detta gäller också om du börjar tveka eller om du distraheras av något. När du går ur ringen sänker du koncentrationen till grundnivån och tar ett par djupa andetag och börjar om från början med beslut osv.

## **Medvetenhetsträning**

Medvetenhetsträningen innehåller tre övningar, Rulle, Fokus och Förankring.

Medvetenhetsträning är den träningsmodell som används för att automatisera en rörelse. Som grund ligger riktlinjerna från landslagsspelarna. För att skilja medvetenhetsträningen från tävlingsträning står man bakom en linje eller dylikt när man skjuter.

Till skillnad från tävlingsträning är det nu tillåtet att rikta uppmärksamheten mot tekniken. Nu får du också tänka, föra inre dialog och se inre bilder mm.

### **Rulle**

Rullen förutsätter att du står skönt. Du skjuter och är medveten om olika delar av skytterörelsen och resultatet.

Balansen

Pendeln

Släppet

Mjukt och avslappnat

Fokusen

Rytmen (helheten)

Du börjar med att kontrollera att du står skönt för att sedan skjuta t.ex. tre skott då du är medveten om din balans, för att sedan skjuta tre skott och vara medveten om pendeln osv. När du har kommit till rytm börjar du om från början igen med balans.

Under medvetenhetsträning skall du värdera det moment du är medveten om i första hand, resultatet av skottet i andra hand. Det betyder att en träff med dålig balans skall värderas utifrån balansen inte träffen.

Om du behöver förbättra någonting så använder du dig av metoden för hur man korrigerar en felaktig rörelse.

När du har kört igenom Rullen några gånger kan det hända att du finner att vissa delar fungerar bra medan andra delar behöver tränas i större utsträckning. Då skjuter du t.ex. tre skott på de delarna i Rullen som fungerar bra och upp till tolv skott på de delar du behöver träna i större utsträckning.

### **Fokus**

Här är det viktigt att du har utvecklat en bra balans under hela rörelsen och du bör med jämna mellanrum kontrollera att balansen är bra t.ex. var tionde skott.

Fokus sker som vid all medvetenhetsträning bakom en linje eller dylikt. Målet är att utveckla förmågan att fokusera på en specifik punkt på målklotet under hela rörelsen till målklotet har träffats. Som tidigare nämnts skall du fokusera på en specifik punkt på klotet t.ex. en reflex från ljuset eller något annat men det måste vara en specifik punkt, inte hela klotet. Här finns också möjligheten att fokusera på olika ställen t.ex. på en punkt vid sidan för att snitta.

Fokus träning sker med minst två målklot som skall ligga i närheten av varandra, klotet du inte fokuserar på räknas som eget. Innan du börjar fokusera får du aldrig tänka på vad som inte får hända. Du ska tänka på vad du vill ska hända, inget annat.

Fokusträning innefattar också koncentration då du måste lära dig att stänga ute eventuella samtal och rörelser på och runt banan för att kunna bibehålla fokus. När du börjat fokusera skjuter du och är medveten om din fokusering: Avbryts den? Förändras den? Frågan är vad som händer med fokuseringen? Om du vill förändra eller förbättra fokuseringen använder du samma metod som för korrigerig av felaktig rörelse.

## **Förankring**

Förankring är en övning i att få fram känslan av ”att veta” att du kommer att träffa målklotet och binda ihop (associera) denna känsla till ringen. Syftet är att när du går in i ringen skall du automatiskt känna känslan av ”att veta”. En association behöver inte vara logisk och man brukar kalla den utlösande orsaken för ”trigger”, som i ditt fall är ringen du skjuter ifrån.

Konkret går övningen till så att du står bakom en ring (en verklig eller en du skapat i din fantasi) och frammanar känslan av att du vet att du kommer att träffa. När känslan är som intensivast går du in i ringen (samma fot först varje gång) och håller kvar känslan några sekunder. Sen går du ur ringen och återupprepar samma sak från början.

För att få fram känslan av ”att veta” kan du använda ett minne från ett tillfälle då du var totalt övertygad om att du skulle träffa. Genom att gå tillbaka och återuppleva det tillfället, kan du få fram känslan. Vad såg du? Vad hörde du? Vad kände du? osv. Du kan också använda din fantasi för att få fram känslan, genom att helt enkelt föreställa dig själv i framtiden vid ett tillfälle där du känner känslan av ”att veta”.