

Hvordan lære å skyte?

SKUDDET

Å skyte et skudd er en sammensatt prosess. Men, et presisjonsskudd eller et duellskudd eller et første skudd i en serie er veldig like.

Alle består av:

- å forberede seg,
- stille seg opp med våpenet,
- stille seg inn rett i forhold til skiven,
- ta grep,
- konsentrere seg om skuddet,
- løfte,
- sikte,
- ta avtrekk,
- gjøre etterhold og tilbakeføring av våpenet til sikteområdet.

Dette er en lang rekke hovedelementer, og hver av disse fundamentale elementene er fulle av små detaljer.

Dersom vi skal lære dette skikkelig, må vi tegne det ned og studere det og øve det.

Den prosessen som vi tegner opp, med både innhold, tempo, tid og rytme, kaller vi **skuddrytmen**.

Denne sekvensen av elementer **må** vi **kunne**. Vi må kunne den så godt at den er som en filmsnutt inne i hodet, og som kan ”spilles” av.

LÆREPROSESSEN

Skuddplanen er ”notene” vi spiller etter. Instrumentet er pistolen.

Eller, vi kan sammenligne med bokstaver som blir til ord, og ord som blir til setninger.

En setning som er satt sammen av ord, er omtrent som et skudd som er satt sammen av elementer.

Når vi har skjont hva vi skal gjøre og har fått den nødvendige ferdigheten, og føler at vi kan og forstår, da har vi et godt utgangspunkt.

Deretter kan vi trene og forbedre så mye som vi orker.

Vi må ha **kunnskap om hva og hvordan**, og det er viktig med **grundig innøving** av elementær **ferdighet**. Videre trening krever enda klarere forståelse av målsetning og treningens innhold.

Ferdighetene og teknikkene må øves inn **så grundig** at når vi bestemmer oss for å gjøre dem, så skjer de av seg selv, de er blitt **automatiske**.

Dette krever masse terping og mange gjentakelser.

Da vi lærte å skrive strevde vi også med dette. Det måtte mye øving til, og litt mot, før vi fikk til å gjøre overgangen fra å **tegne** den enkelte bokstav, til å sette bokstavene sammen til et ord hvor bokstavene ble **automatisk bundet sammen**.

Vi fikk ikke til dette før vi hadde øvd ganske mye.

Men etter hvert kunne vi skrive hele ord **automatisert**. Først da kunne vi **skrive** hele ord **raskt**, og det ble ganske likt og ganske pent fra gang til gang.

Etter enda litt mer øving ble det veldig likt og ganske pent hver gang.

Vi ønsket å skrive raskest mulig, og **pent nok**, og selvsagt måtte det være leselig. Til slutt fikk vi en ferdighet som vi var fornøyd med, og **oppgaven var løst**. Slik skriver vi fortsatt!!!

Vi skriver slett ikke særlig penere og raskere nå, selv om vi skriver (øver?) hver dag!

Kan dette bety at det vi driver med under trening, når vi er fornøyd med resultatet, bare er å hamre dette ferdighetsnivået fastere inn slik det er?

Vel, hvis det er slik, så holder ikke det for oss, for da betyr det at dersom vi ikke passer oss, så kan vi ende opp med å skyte og ”trene” til vi har hylser over ankene **uten å bli bedre!**

Vi må fortsette læringen under all trening, for vi skal bli stadig flinkere, alltid!

I skyting er derfor ikke **passer raskt** og **ganske presist** en målsetning vi kan satse på under trening.

I alle programmer må vi ha som målsetning å få det til **penest mulig** og **presisest mulig**, og **likt hver gang**.

Dette betyr at vi på en eller annen måte må legge opp treningen slik at vi ut fra de fundamentale grunnleggende teknikker, hele tiden arbeider for å øke presisjon og nøyaktighet både på tekniske og mentale elementer.

Den store utfordringen blir konkurransen. Der skal vi alltid vise hva vi kan, og hvor gode vi er akkurat nå.

Merk dere dette:

Konkurransen går ut på å vise fram det vi kan.

Derfor kan vi ikke ta i ekstra mye eller ville ekstra mye når det er konkurranse. Hvis vi gjør det prøver vi ikke å gjøre noe vi kan, men noe vi ikke enda kan, og som vi ikke behersker.

Fordi vi kanskje også er veldig nervøse, får vi helt sikkert ikke til det ekstra vi ikke enda kan, og resultatet blir at vi ”lander på kulen”.

Denne presisjonen og dyktigheten må kunne utnyttes under presset fra den aktuelle konkurransen vi vil vinne.

Å legge opp videre trening med dette som bakgrunn og utgangspunkt er ikke bare enkelt.

Men, en hovedingrediens i all trening for å bli bedre er **full mental innsats og et ønske om å bli bedre**.

Det må stilles harde krav til treningen, og hvert skudd må gis full innsats.

Det finnes ingen smarte trick og shortcuts.

Ikke let etter eksotiske treningsmetoder.

Det hele dreier seg om plan, målrettet bevisst fysisk og mental innsats, og analyse.

Treningsplan, trenings dagbok, rapportering til trener.

Du må stille spørsmålet og du må kunne svare på hva slags treningsverdi du har av et skudd eller en serie som du ikke husker.

Bjørn B Svingen

Trener Pistol