

Hvordan lære å skyte? 3

KOMPROMISSER

En enkelt bokstav blir kanskje penest hvis vi **tegner** den.

Det er kanskje mulig å tenke seg at alle bokstaver er enkeltelementer som kan tegnes enkeltvis og atskilt.

Dette er ikke brukbart som **effektiv** skriving, det går for sent.

Men det er kanskje beste måte hvis vi snakker om skjønnskrift?

Eller kanskje en slik logikk passer for presisjonsskyting?

Vel, studer kunstnere og håndverkere.

Da ser vi at det virker som om det må en flyt og et driv til for å få fram det elegante, for dette de gjør foregår jo i et ganske forbausende høyt tempo.

Kanskje er det slik at vi må ha et tempo, en flyt og en rytme i all bevegelse, dersom teknisk ferdighet skal bli jevn og presis?

I alle fall, kanskje er det slik at hvis det er en bevegelse vi trenger å lære for å utføre noe så presist som mulig, ja så må vi forsøke å gjøre denne bevegelsen slik kroppen vår gjør den best.

Det ser også ut som om nøyaktigheten blir best dersom både de enkelte elementer og hele sammenhengen i en komplisert bevegelse kan øves inn så helheten blir automatisk, og slik at den sammensatte bevegelsen kan gjennomføres i **en** sammenhengende flyt under full og ubrutt passiv konsentrasjon.

Løftet er en slik sammensatt helhet. Avtrekket er en annen.

Tempoet som passer best og som gir best presisjon, ser ut til å kunne ha noe med spenningsnivået å gjøre.

Prøver vi for sakte greier vi ikke å holde konsentrasjon, eller vi overstyrer.

Prøver vi for raskt mister vi også styringen, vi henger ikke med.

Det viser seg i praksis at de aller fleste skyttere trenger å legge stor vekt på å få til et raskt nok tempo i skuddrytmen, slik at de mange sammensatte hovedelementene både enkeltvis og til sammen ikke tar for mye tid. Det er flere årsaker til dette, som ikke nødvendigvis har noe med det ideelle tempo for et enkelt element av helheten.

God litteratur allerede fra 1975 sier at et presisjonsskudd bør være avgitt senest 6 sekunder etter at våpenet kommer til ro i sikteområdet. Tendensen er i dag at ordet bør skiftes ut med MÅ, og at vi stadig oftere hører snakk om 4 sekunder som max.

Behovet for å passe på dette kan komme av at for mye av treningen gjøres under forhold hvor presset er for lite, og vi opplever ikke resultatene av spenning. Derfor fristes vi til å trene inn et bedagelig tempo, som ikke henger sammen under press.

Årsakene til dette at skuddet må ut i løpet av 4-6 sekunder, kommer vi grundig inn på når vi skal dypere innpå det vi kaller skuddplanen og ellers onder temaet presisjonsskyting.

Vi kan leke rundt med dette og argumentere, men det er nok slik at vi må søke en dynamisk flyt i all pistolskyting stående med en hånd. Tempoet er ofte større enn vi først tror.

BYGGE HELHET AV ELEMENTER, MED DET MENTALE I FØRERSETET

Elementene som skuddet bygges opp av er ikke bare teknikker og ferdigheter. Mange elementer er "mentale", som mot, beslutsomhet, konsentrasjon, kontroll, styring, igangsetting og avslutning av tekniske elementer, etc.

Her snakker vi om mental innsats på et langt mer intenst nivå enn de fleste kanskje er vant med eller trenger i dagliglivet.

Det ser ut som om mentale evner og ferdigheter som konsentrasjon, årvåkenhet og styring er en større og mer avgjørende del av helheten enn vi er vant til ellers.

Egentlig er det slik at vi **må** være flinke til å konsentrere oss, og vi **må** trene viljen og evnen til å styre skuddrytmen og til å styre egne tanker. Selv perfekt teknikk virker ikke i konkurranse uten dette.

(Kapittel VI: MENTAL CONTROL AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONING i USAMU sin håndbok om hurtigskyting, sier interessante ting om akkurat dette.)

Dette begynner å gi inntrykk av at skyting krever at vi tar svært spesielle hensyn dersom vi skal kunne trene inn en skuddavlevering som både er teknisk og samtidig veldig mental, og som skal kunne trenes opp til å bli en automatisert prosess.

Vel, jeg håper at inntrykket allikevel blir at hensikten bare er å vise at dette er en sport med rimelig kompliserte sammenhenger.

Jeg prøver ikke å gi inntrykk av at skyting på sportslig hobbynivå er en veldig spesiell idrett, og at den er veldig vanskelig å lære.

Poenget er allikevel at når vi skal lære å skyte på mesternivå i internasjonal sammenheng, så krever det en **veldig klar og målrettet plan for både læring og trening**, og at planen inneholder mye teoretisk kunnskap. Denne planen må legge stor vekt på det mentale og på mental styring og kontroll.

Heller ikke det er særlig spesielt.

For alt jeg vet, så har skihopperen og golferen, og sikkert andre, på mange måter akkurat samme problemstilling, og vi kunne sikkert ha diskutert dette sammen med dem, med godt utbytte for alle.

Vi må ha en klar oppfatning av skuddrytmen og vi må ha et bilde av den i hodet. Vi må sammenligne med det å kunne et språk eller en melodi! Og dette må sitte like godt fast i hukommelsen som språket. **Treningen må fokusere på å gjøre det slik!**

Ellers halter evnen til å gjennomføre det vi ønsker å gjøre.

Det betyr at **vi selv** må ha god kunnskap om teknikkene og hvordan teknikkene skal gjøres.

Vi kan ikke bare ape etter andre og ikke forstå eller ikke ha et eget bilde av det hele!

SJEKKE HVOR VI ER

Når vi nå vet(?) dette, bør vi kanskje sjekke egen status, og undersøke om vi er på rett spor i egne tanker og i eget opplegg.

Vi burde kanskje gjøre en ryddejobb.

Når vi søker etter de **enkleste og beste** løsningene, så ser vi at det kreves **dyptgående** kunnskap for å finne dem. De enkle gode løsningene er ikke forenklinger og omtrentligheter. Men vi er heldige, for kruttet er oppfunnet, og det finnes gode trenere og god kunnskapsliteratur på markedet.

LIKHET OG ALLSIDIGHET

Vi ønsker færrest mulig fysiske (og mentale) forskjeller på et skudd fra program til program. Det må være et mål.

Første skudd i en 10-sekunds serie, duellskuddet og presisjonsskuddet **er veldig** like. De to først nevnte er **helt** like. Hva er forskjellig med presisjonsskuddet, og hvorfor?

Vi bør lære å skyte slik at så mye som mulig er overførbart fra ett til et annet program.

Lag likheter, så mange som mulig.

Ikke gjør et presisjonsskudd og første skuddet i en serie mer forskjellige enn du må.

For all del, ikke konstruer forskjeller.

Bruk din innsikt til å se og utnytte likhetene.

HELHETEN SLIPPES LØS

Det hjelper ikke å øve inn en automatisert perfekt handling hvis vi lett blir nervøse i konkurranse og ikke tør å sette den i gang.

Derfor er dette med å komme i gang et viktig tema i skyting.

Vi må være modige, selvsikre og ikke redde for å feile. Dette må være en holdning som bevisst innøves allerede fra starten.

Den er en forutsetning for å lykkes.

Vi må også stole på teknikken, og på vår egen evne til å styre og kontrollere når vi først er i gang.

Det blir best dersom vi lærer oss å ha mot til å slippe løs hele handlingen som en automatisert helhet. Slik som når vi går og sykler etc.

Retter vi oppmerksomheten mot den enkelte muskel og den enkelte detalj, og overstyrer og stykker opp, selv når vi gjør noe så grundig innlært som å gå, så vil måten å gå på virke usikker og ustø. Selv en som ser på vil merke dette. Dette skjer selv om teknikken er perfekt innøvd.

Men vi gjør også noe annet og **meget uønsket** når vi forsøker en panikkartet detaljstyring som dette. **Vi gjør da tingene på en måte som vi IKKE har trent inn.** Vi gjør tingene på en måte som ligner litt på forrige gang vi var vettskremte og rådville.

Altså, midt oppe i en tøff konkurranse hvor det gjelder å stole på det perfekt innøvde, så gjør vi det stikk motsatte. Etterpå lurer vi på hvorfor det ble femmer og ikke tier!

Derfor tror jeg at det er slik at skuddet ikke kan gjennomføres perfekt under press uten at den mentale biten med mot, rasjonell tenking og besluttsomhet, er bevisst innarbeidet under trening og konkurranse som en del av gjennomføringen av skuddet.

Kanskje det betyr at læreprosessen, både teknisk og mentalt, må likne mer på den vi bruker når vi lærer å sykle eller å gå på ski. Kanskje vi oftere bør trene under tøffere forhold?

Mer direkte, mer mot, mentalt hardere?

ESSENSEN

Jeg tror det er svært viktig at vi har dette i tankene når vi lærer å skyte.

Vi må lære elementene, og vi må raskest mulig smelte dem sammen til helhet. Det hele må øves sammen til sammensatte bevegelser, bevegelsene må bli **automatiske**.

Så slipper vi dem løs med mot og besluttsomhet.

Vi "styrer" prosessen, og overvåker nøye det som skjer. Vi er rolige, men årvåkne.

Vi "betrakter" liksom det hele fra litt avstand, men vi styrer helheten, og lar helheten skje uten å pirke bevisst i det enkelte element.

AVSLUTNING

Det er viktig at vi ser slike sammenhenger når vi skyttere og trenere skal lære bort noe om skyting til noen.

Men, drøft dette videre med andre. Bruk også denne lille biten om et stort tema til å stille spørsmål om slike ting til fagfolk med gode kunnskaper om læring.

For en trener må det være naturlig å ta slike spørsmål opp med eksperter, like naturlig som å stille spørsmål til andre fagfolk om våpen, ammunisjon, og alle andre tekniske sider ved å lære å skyte.

Jeg stiller slike spørsmål og synes jeg får gode svar og god hjelp til ettertanke.

Det bør alle trenere gjøre.

Her er det sikkert **mye** å hente.

Bjørn B Svingen

Trener pistol.