

# TRENERFORUM

## Hvordan lærer vi å skyte? (Del 4)

### **STYRINGEN VI TRENGER. DETTE INDRE BILDET VI SNAKKER OM.**

Når vi kan noe veldig godt sier vi gjerne at vi har et bilde i hodet av hvordan ting er. Et bilde som vi bruker når vi skal gjøre en ting vi har lært.

I skyting sier vi at dette bildet må være sterkt og klart, og innholdet må gjengi **akkurat** det vi ønsker å gjøre. Det må være et sant bilde av det som skal skje.

Vi kan kalle det "bildet" eller "filmen", som styrer det vi gjør.

Vi sier at vi må "visualisere" det vi skal gjøre ved å "prøvekjøre" filmen. Noen ganger med og noen ganger uten tørravtrekk. På banen kjører vi også gjennom det hele i tankene. Akkurat slik vi ofte ser høydehopperne gjøre på TV – like før de starter tilløpet.

**Det vi egentlig snakker om er vel noe så såre enkelt og liketil som at vi må kunne helt utenat de teknikker og de arbeidsoppgaver vi skal gjøre, og vi må kunne helt utenat den teorien og den kunnskapen vi trenger om det vi skal gjøre. Så må vi forberede oss og konsentrere oss før vi prøver skuddet eller serien.**

**Det nytter ikke å gjøre noe så komplisert som å skyte et skudd, hvis vi ikke har lært det utenat.**

**Det nytter heller ikke å spille en melodi uten noter, når vi ikke kan melodien utenat.**

**Vi får ikke til å spille melodien med noter heller, uansett hvor godt vi kan den, hvis vi ikke kan teknikken som instrumentet krever for å gjengi musikken.**

Det å danne seg et komplett mentalt "bilde" av skuddet, det vil si å pugge utenat, i både pres og duell, og i alle former for serieskyting, er svært viktig.

For, først da har vi "bildet", "språket", "melodien og notene", - som vi trenger for å vise fram at vi kan noe.

Og, vi må lære å "uttrykke" denne kunnskapen ved å lære teknikken som pistolen krever.

### **TEKNIKKTRENING**

Innlæring av teknikker skjer i flere faser. Først har vi tilvenning, så grovkoordinering, deretter en finkoordinering, så automatisering, og til slutt finsliping og tilpasning.

For å lese mer om dette, gå på nettet og finn siden: [www.trim.no/pub/art.php?id=655](http://www.trim.no/pub/art.php?id=655).

Der finner dere John Gunnar Oppheim sin utredning om dette. Nyttig kunnskap også for skyttere.

**Før slik systematisk innlæring er gjennomført, er det slik at vi fortsatt bare driver å lærer hvordan, og på banen prøver vi å vise at vi har lært noe.**

Ofte, svært ofte, blir ikke teknikken øvd inn godt nok. Da fortsetter vi bare på et meget elementært nivå.

Et slikt treningsnivå er bare en spe og skjør begynnelse, med begrenset evne til å gjøre det vi ønsker, og det blir fortsatt både tiere og femmere.

## MÅLSETNING

Etter at dette er pugget inn utenat, starter altså den virkelige jobben med å finslipe det hele med mer presis kunnskap, og mengder med trening for å få til perfekte resultater.

Hvor mye trening vi legger inn er selvsagt avhengig av hva vi ønsker å bruke sporten vår til. De fleste skyttere vil egentlig ikke opp på et internasjonalt nivå. De fleste vil lære å skyte slik at de har det gøy, og så får tiden vise.

Den dagen, og for de som ønsker å satse stort, vil det bety hard trening over mange år. Deretter kreves kontinuerlig trening for å holde mål som toppskyttere. På internasjonalt toppnivå kan dette bety opp mot 30+ timer per uke.

Målsetningen for grunnleggende læring og trening bør derfor være å lære den rette teknikken, allerede fra starten, slik at skytteren ganske raskt kan ha det gøy med sin nye sport.

## EN PLAN

Mange skytter finner at det er **svært** vanskelig å lære seg planen, denne skuddplanen som mange kaller det. Denne planen som skal bli til dette bildet oppe i hodet.

**Det er en sammensatt prosess i mange ledd og elementer, og inneholder all teknikk og alt det mentale fra før du løfter våpenet til skuddet er i skiven.**

Noen kaller disse elementene for "arbeidsoppgavene".

Detaljene i dette er det vanskelig å definere, vanskelig å huske, og vanskelig å pugge inn slik at de blir til ett sammensatt "bilde" eller en "film".

I presisjonsskyting er prosessen lang og tar ganske mye tid.

**Mange skyttere legger kanskje ikke stor nok vekt på at de trenger denne "filmen", altså at skyting må kunnes utenat!!**

Jeg ser tre viktige grunner til at det ofte bli slik, spesielt når vi lærer å skyte presisjon:

- Først, at skyting ofte læres etter prøve og feile- metoden, og at prøvingen ikke er støttet av nødvendig kunnskap.
- At skyting læres uten støtte fra trener (lærer), eller at treneren ikke kan nok.
- Til sist, at prosessen vi skal lære er lang, den inneholder få store spektakulære begivenheter, og er derfor ikke så lett å huske. Dessuten er mye av prosessen mental, og full av tenking og konsentrasjon. Den er også fysisk, men selv om vi har løft og sikting og avtrekk og smell, så er det bare siktene, og hvordan de så ut i skuddøyeblikket som egentlig sier oss noe om hvor godt vi gjør det. Med andre ord, både under læring og trening er det utydelig eller lite tilbakemelding (feedback) i prosessen, og som forteller oss hva vi skal øve på.

**Et kjennetegn på mangelfull innlæring er at skytteren varierer sin teknikk fra skudd til skudd. Elementene er ikke likedan verken i innhold eller tempo!**

**Hvor viktig det er å gjøre tingene likedan hver gang, kan ikke presiseres sterkt nok. Men hvis vi vet at skuddplanen må pugges og læres utenat, så vet vi også at det er det umulig å få til hvis innholdet varierer fra gang til gang.**

Den som forstår dette, og har oppfattet problemet, tar i bruk de nødvendige tekniske og mentale treningsteknikker for å lære dette utenat.

Den som gjør det, lærer å skyte ganske godt!

Men, du blir ikke særlig bedre til å skyte, uansett hvor mye du trener, hvis du ikke trener rett.

Du må legge opp treningen din slik at den er innrettet mot det som er viktig på ditt nivå. Hvis nivået ditt er lavere enn full "bildelig" innlæring, så betyr det at du fortsatt må lære både teori og teknikk, og må trene og pugge teknikker og sammenhenger slik at du føler at det sitter.

Du kjenner lett igjen den gode følelsen. Når den er der kjennes våpenet som en del av deg, og du kjenner at du kan.

Hele innsatsen i denne fasen må fokusere på å lære utenat, automatisere, og på å få etablert ditt elementære men komplette "bilde".

Så kan du trene videre for å bli en god skytter.

Jeg påstår altså at mange hopper over disse viktige fasene i sin trening. Og, de prøver å konkurrere, og fortsetter å prøve å konkurrere, uten å ha det nødvendige grunnlaget, og de låser seg fast av den grunn.

Dette er greit for skyttere som skyter som rekreasjon og avkobling, men det er trist å se den bortkastede treningstiden og ammunisjonen som forbrukes av talenter som ønsker å bli gode skyttere, og som ville blitt gode skyttere til egen og andres glede dersom de hadde lært og trent rett.

Skal vi skyte stabilt godt, må vi ha en komplett skuddprosess som et "bilde" oppe i hodet, det vil være avgjørende.

Det er avgjørende i all teknisk idrett, men du vil finne at i skyting så er du i en av de tekniske idrettene hvor det er hovedsakelig denne indre "filmen", og ikke i så stor grad inntrykkene utenfra, som styrer. Bortsett fra siktebildet, styrer du prosessen i liten grad på grunnlag av annet som du ser og hører. Det ligner på å spille uten noter.

**Du er veldig avhengig av det du kan og har inne i hodet, for du skal følge en plan og en fast tidsrytme, men har ikke "noter". Ikke noe du ser og hører endrer skuddrytmen.**

Derfor blir skyting en svært mental sport, hvor samspillet mellom å **gjøre teknikker** og **det mentale "bilde"** blir helt avgjørende.

---

Bjørn B Svingen  
Trener pistol