

Hvordan lære å skyte? (Del 5)

Dette er en direkte fortsettelse av Del 4.

HELT SENTRALT

La oss gå ut fra at holding, sikting og avtrekk virkelig er hendelser/elementer som gir lite eller uklar feedback om at tingene er eller ikke er OK.

Vi kan ikke skape feedback, men vi kan kanskje legge til rette, slik at vi får mer nytte av den feedback som finnes.

Vi kan kanskje utnytte det indre ”bilde” og vi kan sammenligne det som skjer med dette bildet.

Trekker vi dette litt lengre, så kan vi si at dersom vårt superlærte ”bilde” står der fast og klart, og vi ikke får anelser eller følelser om at noe er galt, under skuddet, **så er dette i seg selv viktig og god feedback om at alt er OK.**

Uten ”bildet” ville du ikke oppfatte dette, og ville gå glipp av viktig positiv feedback.

Dette klare ”bildet”, og vår oppfattelse av at alt går i henhold til det, er den opplevelsen og sammenhengen vi er ute etter!!

TID

Bruker vi for mye tid når vi skyter presisjon?

Kanskje dette med tidsbruken er årsaken til at noen oppfatter presisjonsskyting som mer ”død” og uten forståelig feedback enn den burde være?

Noen oppfatter det kanskje på motsatt måte og sier at det er mye feedback, svært mange rare tanker i hodet, men at de fleste ikke gir noen nyttig informasjon eller mening.

I begge fall er det viktig å få gjort noe med dette, for her kan samtidig hovedårsaken ligge til at det er så vanskelig å pugge inn et ”bilde” i presisjon!

Jeg tror at teknikken i presisjonsskyting hos mange skyttere antakelig bygger på en grunntanke som er feil, og som fører til at det brukes **for mye tid til å avgi et presisjonsskudd.**

Presisjonsskuddet ser ofte ut til å preges av en holdning hvor det hele går ut på å løfte **for å se hva det blir til.**

Hva som er galt med dette bør være innlysende.

Mange har nok lagt inn for mye tid i planen. Ventetid og nøletid.

Kanskje skyter mange presisjon så sakte at det oppstår **mye** unyttig dødtid, som burde tas bort?

Hva hvis skuddprosessen blir så lang og så variabel at vi ikke greier å holdet skuddet sammen i tankene som **en** prosess?

Kan den da pugges? Nei!

Det blir som å lære en melodi fra noter, når notene endrer seg fra gang til gang!

Hva hvis vi har unyttig dødtid uten nyttige tanker, dødtid hvor vi bare står og venter på å få mot til å fortsette? Hvordan ser planen og ”bildet” ut da?

Da har vi antakelig det klassiske problemet, og vi har åpnet opp og gitt tid og plass til alle de uønskede tankene som ødelegger konsentrasjonen. Under hardt nervepress blir det enda verre, for da **strømmer** disse uønskede tankene på, og de fyller tomrom og distraherer deg.

Det er god grunn til å se på tidsbruken i presisjon, og å bygge opp en teknikk som **ikke** inneholder sekvenser med venting og nøling.

Jo mer dynamisk, beslutsom og rask presisjonsskytingen er, uten å **forhaste seg** og komme ut av **optimal** kontroll, jo bedre er det.

Da blir kanskje **all** feedback relevant, for det er ikke lenger tid og plass til tullede tanker.

Dessuten så er vi skarpere konsentrert!

Da har vi et konkret og sammenhengende opplegg som kan pugges, og som er likt fra gang til gang!

Kanskje dette begynner å gi en viktig del av forklaringen på hvorfor mange har bedre samling i serieskyting enn i presisjon??

KOMPROMISS OG RETTESNOR

En for lang skuddprosess kan gi deg mye feedback om så mangt, også i form av tanker. Faren er stor for at mye av dette er irrelevant, og at det kommer fra perioder i prosessen som ikke har mening. Jeg tenker da på perioder med dødtid og venting og nøling og spekulering. Da er det vanskelig å skyte godt med beslutsomhet og sikkerhet.

Det betyr at det må ryddes i prosessen/skuddrytmen og planen, og at den må bli kortere.

Graden av nøyaktighet og evne til å skyte presist, er et kompromiss mellom blant annet tid, teknikk, og evne til mental styring.

Den **beste** nøyaktighet får en som et resultat av å legge berettiget vekt på alle faktorer, og å tilrettelegge treningen deretter. Det er lett å falle for fristelsen til å legge vekt bare på fysiske ting som syn og teknikk, for så å glemme kontroll og styring.

Kompromisset ligger altså i å ballansere opp en prosess, som på den ene siden kan understøttes av full konsentrasjon (ikke for lang), som gjøres likt fra gang til gang, som kan pugges inn, og som på den andre siden har tid nok til presis teknisk gjennomføring - samtidig med at en har mot til å gjennomføre den med tro på godt resultat.

Da oppnår vi det som så enkelt sies i god skytelitteratur:

- Det perfekte skuddet får vi når vi får til et avtrekk med perfekt innrettede sikter i sikteområdet uten å forstyrre innrettingen av siktene.

Denne tilstanden og ballansen er det ikke så lett å finne, for den varierer med spenningsnivået, og den krever erfaring og innsyn for å bli god. Dette i seg selv krever mot og STÅ PÅ!

Tendensen ute i verden er at presisjonsskuddet blir raskere. Presisjonsskuddet i skarp match ligner mer og mer på duellskuddet. Stadig færre løfter over. Flere gjør det enkelt og rasjonelt, sparer tid og krefter.

Kanskje det har noe å gjøre med at noen har studert dette grundig, eller at man faktisk tar konsekvensen av ganske god og gammel litteratur som lenge har pekt i denne retningen.

HVA ER SÅ ESSENSEN I DENNE FEMDELTE FILOSOFERINGEN OM Å LÆRE Å SKYTE?

Essensen er at skyting stort sett læres på samme måte som mange andre ferdigheter du har lært.

Du går skritt for skritt, og du skaffer deg kunnskap om det du skal lære. Læringen og kunnskapen må være tilpasset skytterens nivå, men tingene må gjøres rett fra første skritt, både i teori og praksis. Treningen må være i ballanse. Teoretisk utdyping skjer skrittvis.

Skyting er kanskje vanskelig å lære. Det er ikke lett å få god feedback under læringen av det enkelte element, heller ikke av helheten, men dette kan gjøres bedre ved at treneren hjelper til. Derfor må **treneren** påse at læring og trening fokuseres rett både på innhold og mengde, slik at skytterens utvikling støttes av god feedback fra trener og fra egentreningen, og at den er i god ballanse som nevnt ovenfor. Dette krever kunnskap. Det krever tid.

Den mentale siden ved skyting må forstås, og dette må bygges opp tidlig under læringen. **Å bygge det indre ”bildet” (lære, pugge, forstå, sette sammen), og å lære å bruke bildet til å styre, som om bildet var ”noter”, er viktig. Å ha mot, lære en teknikk, og å slippe den løs uten å pirke i den, det er hva det går ut på. Slipp til det du har øvd inn og kan, la innøvd automatikk vise hvor god du er. Det er psykologien bak skyting.**

Å videreutvikle innholdet med enda finere teknisk ferdighet, må prioriteres som en avgjørende del av læring og trening i skyting for alle som vil prestere på høyt nivå. Vi må ønske å bli bedre, vi kan ikke bare gjenta og repetere og bare ende opp med å tømre fast de litt rå og uferdige teknikkene vi startet ut med. Dette tar tid og innsats, det går sakte, og det krever at du hele tiden strekker deg fremover og står på mentalt og at du blir minst like mentalt som fysisk sliten av treningen. Du skal trene for å bli bedre.

KONKLUSJON

En naturlig konklusjon på disse funderinger er at **skyting krever store treningsdoser for å oppnå den ballanse, finhet og nøyaktighet i teknikkene som kreves for å drive sporten på høyt nivå.**

Så må skuddet bli en automatisk ferdighet som du kan langt bedre og mer perfekt enn å sette seg på sykkelen og komme i ballanse og fart.

Det tar tid å pugge inn det ”mentale bildet” som består av kunnskap, teknikk og mental innsats og styrke.

Det er vanskelig å styre en treningsprosess, og å gjøre den vellykket.

Det er også vanskelig å oppnå en god følelse av at en kan, og uten denne følelsen svikter motet under press i en konkurranse.

Men, det er mulig å vinne over disse utfordringene med kunnskap og innsats.

Siste ledd av konklusjonen må være at trenerne bør ha adgang til støtte fra faglig spisskompetanse, slik at trenerne kan få god rettledning på feltet læring og coaching - langt ut over det som kan gis i dette forum og av denne treneren.

Bjørn B Svingen
Trener pistol