

Planlegging av trening.

UTGANGSPUNKTET

Hvis vi husker de grunnleggende elementene i skyting, vet vi at det er mulig å legge opp et **presisjonsskudd** slik at skuddet er avgitt ca. 6 til 8 sekunder etter at vi starter løftet. Det er analysen vi gjør når vi studerer oppgaven, teknikkene vi trenger å benytte og sansene vi utfordrer, som leder oss på sporet. Disse elementene som skuddet består av og varigheten av elementenes godhet, hjelper oss til å lage en rekkefølge av elementer og gir svaret på puslespillet.

Dersom skuddet skal bli godt, det vil si at det skal kunne avfyres under beste mulige forhold med beste mulige presisjon og kontroll, ja så må det være slik.

Særlig raskere er det ikke grunn til å legge opp skuddet med mindre du har en tendens til å begynne å skjelve tidlig etter løft.

Det som finnes av seriøse lærebøker peker på dette, og gjør en slik gjennomgang og analyse som en start på det å oppfatte oppgaven og løsningen på oppgaven.

Det går altså an å gjøre skuddet under full kontroll og **på den måten som kroppen kan gjøre det presisest mulig**, dersom vi legger opp til et slikt tempo. Det kreves at tiden etter at løftet starter, inneholder så få handlinger og tanker som mulig, altså bare de som betyr noe for å oppnå maksimal presisjon.

Da snakker vi om den måten skuddet gjennomføres på, både teknikk og tanke, når treningen har kommet så langt at teknikkene er automatisert, og innøvd uten unødig tid og kraftbruk.

Det kroppen faktisk er i stand til å gjøre, og måten den gjør det på, er forbløffende. Mekanismene som er der og styrer bevegelse er fantastiske. Når tekniske ferdigheter er ”innøvd”, vil svært mye av det som skjer foregå ubevisst og kan ikke styres bevisst av oss. Blander vi oss inn, så roter vi det til, og vi ”lander på kulen”.

Dette er egenskaper som er der, og som er nødvendige for at vi skal fungere.

Opgaven vår er å slippe dette til. Da må vi være sikre på at vi i mangel på kunnskap ikke velger teknikker og treningsmetoder som motarbeider egenskapene eller gjør det vanskelig for dem å hjelpe oss å nå målet.

Nok om det, bare vi er klar over at skyting med pistol er en utfordring som løses ved hjelp av disse egenskapene, på lignende måte som nesten alle andre ferdigheter vi lærer å gjøre.

I mange andre aktiviteter er det en langt bedre overføring av erfaringskunnskap om kroppens egenskaper og evne til å lære bevegelse. I turn, dans og musikk og i orientalsk kampsport, er dette antakelig langt bedre enn vi er vant med. Det er antakelig slik at automatisering av teknikker er mer selvsagt, for ikke å si en forutsetning for gode resultater. Og, dette forstår man, det er åpenbart. Derfor ser vi også stor fokus på den mentale biten, og det å tenke på og være opptatt av de rette tingene slik at vi ikke griper inn i styringen av teknikkene.

I presisjonsskyting er det lett å lures til å tro at resultatene kommer av bevisst styrte kognitive teknikker. Vi lures til å tro at teknikkene skal styres bevisst. Da blir det heller ikke til at man søker etter å utvikle automatiserte teknikker.

Dette med automatisering tror man i beste fall hører til i duell, serie, silhuett og feltskyting, og ender opp med en holdning som trekker sterke markerte skillelinjer mellom presisjonsskyting og serieskyting.

Med dette påstår jeg vel egentlig at sannsynligheten er stor for at dette er selve årsaken til at mange oppnår relativt lave resultatene i fripistol og luftpistol.

LÆRING AV TEKNIKK

En grundig innføring i dette temaet får en ved å lese kapittel 13 i tredje utgave av boken *Motor Control And Learning* ISBN 0-88011-484-3 av Richard A. Schmidt og Timothy D. Lee.

Når vi skal lære oss å løfte, holde rolig, holde siktene rett i sikteområdet og samtidig gjøre et avtrekk, da aner vi at vi har fått en stor oppgave. Mange teknikker skjer i rekkefølge og noen går samtidig.

For å kunne mestre oppgaven må hele pakken av teknikker læres. Teknikkene må læres på en måte som gjør at samtidige teknikker som sikting, holding, grep og avtrekk ikke forstyrrer hverandre. Dersom disse teknikkene forsøkes gjort med bevisst aktiv styring, vil de forstyrre hverandre. Vi har ingen mulighet til å styre alt dette aktivt. Vi er ikke ment å fungere slik i en kompleks oppgave som skyting. Konkurransen går heller ikke ut på å oppnå resultatene på slik måte.

De elementene som skuddet består av, er samtidige teknikker som utfordrer oss på egenskaper som kroppen allerede har, og som egentlig bare fungerer underbevisst og langt raskere enn den bevisste styring.

Vi "stryker til eksamen" hvis vi prøver å trosse de egenskapene som gjør det mulig å løse oppgaven.

Vi skal ikke lære kroppen noen nye måter å fungere på.

Nei, oppgaven er å styre læring slik at kroppen bruker sine egenskaper når den gjør de bevegelser og teknikker som vi trenger at den gjør for oss.

Ikke bare det, men vi skal slippe til kroppens egenskaper uten å ødelegge for dem slik at dette blir så bra som et menneske kan gjøre det. Læringen består i å ta i bruk de egenskapene som styrer bevegelser, slik at teknikkene gjennom lang trimming og trening blir nært perfekte.

Vår motorikk og motoriske egenskaper er det som utfordres også i presisjonsskyting.

Læringsprosessen vi skal gjennom for å skyte best mulig, er i prinsippet den samme i all læring av ferdigheter. Den skjer i tre faser. Vi skal være klar over disse fasene, fordi de beskriver hvordan læringen foregår frem mot automatisering, og at teknikkene endres og styres annerledes etter hvert som automatiseringen kommer. Dette betyr også at tankeprosessen endres.

Det vi lærer i første fase, er bare det grunnleggende og det som kroppen teknisk og mentalt arbeider ut fra for å finne sluttproduktet som er den automatiserte teknikk med både sitt motoriske/mentale innhold.

(Boken det refereres til ovenfor beskriver tre trinn/faser i innlæringen. Denne måten å se det på, og beskrivelsen av læring i faser har sitt utspring i forskning og studier fra så tidlig som 1890-årene. I midten av 1960-årene, hevdes det i refererte bok, at teorien om tre faser oppstod. Vi bør arbeide etter slike teorier når vi øver inn skyteteknikk. Faktisk vil det være meget nyttig for trenere å studere nevnte bok inngående som meget relevant lesestoff. Boken kan lånes hos alle avdelinger av Universitetsbiblioteket, og de har sikkert opplysninger om hvor den kan kjøpes. Jeg fant min hos Akademika i 2002.)

Den første fasen består av å oppfatte gjennom eksempler og forsøk **hva** vi skal gjøre, og **hvordan vi gjør de første få forsøkene.**

I denne fasen skjer det en rask utvikling fra ikke å kunne noe, til å få til noe med mening. Læringen går fort, og støttes av instruksjon og feedback.

Det er i denne fasen fremgangen er størst, og hvor du bruker vett og forstand for å fatte og forstå. Denne fasen varer ikke lenge, bare økter og dager – max uker!!

I den andre fasen lærer vi hvordan vi gjør tingene i detalj. Nå justeres ferdighetene og fintilpasses.

Fremgangen er nå vesentlig saktere og gradvis, og teknikkene blir mer lik fra gang til gang.

Denne fasen varer lengre. I pistolskyting i alle fall i måneder. (Dette er selvsagt avhengig av treningsmengde.)

Hos mange varer den i årevis, og forbausende mange skyttere forblir i denne fasen i presisjonsskyting. Ja, som antydnet ovenfor, mange tror at presisjonsskyting i så stor grad er kognitiv at de ikke søker automatisering.

De fortsetter med andre ord å prøve å sette seg inn i sakene, og problemløser hvert enkelt skudd. Skuddet er for dem en arbeidsprosess som løses skritt for skritt.

De tør ikke lite på læreboka eller treneren, og kommer egentlig ikke skikkelig i gang med å øve inn stabile automatiserte teknikker der selv det ”trege” presisjonsskuddet blir som en liten strofe i en melodi, der du ”spiller den av” som om du hadde noter og strofa sittende i hukommelsen. Denne strofa som vi ofte kaller skuddplanen.

Det vi skal merke oss med denne fasen, er at nå flyttes gradvis styringen over teknikken fra å være et helt bevisst resultat av å vite og prøve, slik det er i første fase, til mer og mer å bli et resultat av kroppens motoriske egenskaper (psychomotor abilities). Vi overlater teknikken gradvis til kroppens egenskaper. Det betyr også at gjennomføringen nå gradvis styres og modifiseres av våre egenskaper. Måten vi gjør tingene på endres, og den mentale biten endres. Tankene går fra hva til hvordan, og teknikkene tilpasses kroppens egenskaper.

I den tredje fasen og etter mange måneder og år er vi i den autonome fasen, for nå skjer tingene mer og mer automatisk, og trenger mindre og mindre direkte inngripen og oppmerksomhet fra oss. Teknikkene tilpasses ytterligere, og vi overlater til kroppen å forme teknikk og utførelse til å inneholde bare det som trengs.

Nå er prestasjonene et resultat av det beste vi kan stille opp med, nemlig kroppens motoriske egenskaper. Det betyr også at nå skjer tingene ved hjelp av mekanismer som vi ikke vet helt hvordan fungerer. Vi vet bare at dersom vi trener oss til dette nivået og ikke prøver å styre detaljene med vårt trege hode, men overlater dette til kroppens mekanismer, så går dette ganske bra.

Det viktigste vi kan lære, og som vi erkjenner hvis vi studerer litt motorikk og skaffer oss noe kunnskap om læring, er at oppgaven går ut på å finne ut hvordan vi gjennom trening svarer på en utfordring ved å forstå utfordringen og hva vi må oppnå av ferdighet for å løse oppgaven.

Altså, hvis motoriske ferdigheter (teknikker) og høyeste presisjon kreves, er svaret gitt. Da må vi trene slik at kroppens mekanismer får gjøre jobben. De arbeider automatisk, (raskere) og presisere enn vi kan gjøre ved bevisste handlinger, og vil løse oppgaven så godt som den enkeltes egenskaper tillater – men bare dersom vi trener slik at de(egenskapene) ”slippes til”.

Da er det også plass for og anledning til å trekke oppmerksomheten vekk fra teknikken og rette **aktiv oppmerksomhet** mot de tingene som krever full oppmerksomhet og konsentrasjon. Og for pistolskytteren er det fokus på kornet!

I denne fasen skjer fremgangen sakte, og nivået økes og opprettholdes bare gjennom store treningsdoser.

MER SOM HJELPER OSS

Under vandringen gjennom fasene skjer det en gradvis utvikling av en automatisk feilretting. I starten er denne mye basert på synsinntrykk, men den vil senere i stor grad være basert på hva du kjenner og føler i det øyeblikket teknikken starter og under utførelsen.

Bevegelsesmønsteret i løftet eller avtrekket, som eksempler, er så fast etset i din ”motoriske hukommelse”, at den minste feil i starten oppfattes og du forsøker automatisk å rette eller reparere best mulig og umiddelbart.

Når jeg sier ”oppfattes”, mener jeg ikke at **du** oppfatter det. Nå dreier det seg om indre feedback og reaksjoner som skjer automatisk, og langt raskere enn din evne til å reagere bevisst.

Du har altså automatiske egenskaper i sving også når du skyter presisjon, og som du må overlate til seg selv!!

Hele treningsopplegget ditt bør peke mot å oppnå akkurat det!!

HVA GJØR VI ?

Vi ønsker å løse denne oppgaven på beste mulige måte, og begynner ofte å spekulere og gjette. Derfor ser vi mange innøvde geberder og vaner som vi sikkert mener har et godt formål.

Fordi vi vet så lite om hvordan kroppen egentlig fungerer, tyr vi ofte til teknikker som ikke har noen hensikt. De gjøres, gjerne i tillegg til de nødvendige teknikkene. Mange ganger opp gjennom åra har allikevel slike løsninger vist seg å fungere. Mestere har trent iherdig, og har tatt med seg ekstra tid og kraftkrevende men unødvendige teknikker på lasset.

Inntreningsjobben har blitt tyngre og mer frustrerende, men han vinner. Mange som forsøker å trekke så tunge lass når ikke fram.

Egentlig har det vært slik at mesternes løsninger har blitt stående som ”læretekst”.

Nå er det gjerne slik at øvelse gjør mester, og om løsningen var den aller beste eller ikke, så betydde ikke det all verden. Ikke annet enn mer trening for å mestre dette. Etter mange år med konsekvent trening for å mestre en teknikk, så mestrer en den teknikken til alles beundring. Så blir spørsmålet, skal vi kopiere mesterens teknikk?

Før det sies mer om det må vi tenke etter.

Finnes det noen teknikk som virker for alle? Er det slik at teknikken til Per kan kopieres av Ola?

Svaret kan være ja, men bare hvis konkurransen går ut på å gjøre en spesiell ting på en spesiell måte. Da må alle gjøre det likt, og den dette passer best for, vil lettest og enklest bli best.

Han som jobber i Tele2 og antakelig heter Little Bill og som sender ut ”Small Bills”, vinner derfor ikke olympisk medalje i høyde. Hans egenskaper strekker ikke til.

Da skjønner vi tegningen. Den som er i stand til å samarbeide med kroppen sin slik at han bruker kroppens beste måte å løse oppgaven på, vil finne den teknikken som passer best for seg, og som er naturlig for ham i generell sammenheng i forhold til de motoriske egenskaper og muligheter, og som i spesiell sammenheng passer egen anatomi og psyke.

Hva betyr så det?

Det betyr:

- Finn først ut hva oppgaven egentlig består i.
- Lytt til kroppen.
- Lytt til andre som **både** kjenner oppgaven, **og** som kan nok om motorikk til å styre deg vekk fra dårlige løsninger.

Det verste vi kan gjøre er å synse. ”Jeg tror”, og ”jeg tror nå allikevel” - er fraser som mange skyttere kan godt. Dette er en OK metode det, så lenge sporten for deg er akkurat det å prøve om du ved rene tilfeldigheter finner fram til de svarene som allerede mange kan gi deg.

Det er ikke OK hvis du vil bli mesterskytter, og slett ikke OK dersom du har som oppgave å rettlede nye skyttere og blant dem noen som til og med ønsker å bli mestere.

DET MENTALE

Vi snakker mye om mental trening. Hensikten med mental trening er å øke din prestasjonsevne i konkurranse. Den mentale treningen rettes derfor inn mot hele deg, og alt fra målsetning og stå-på kraft, til fornuftig og rasjonell tenking og handling i livet generelt og under trening og match.

Det sier seg selv at forutsetningen for å vinne en match, er troen på å kunne vinne, altså tiltro til egen prestasjonsevne og kapasitet.

Dette krever at teknikkene er automatiserte, og at utførelsen er perfekt uten at din mentale innsats under matchen trenger å beskjeftige seg med de sikre og innøvde ferdighetene.

Du må kunne jobben så godt at du kjenner følelsen av at alt går av seg selv.

Du konsentrerer deg om å holde oppmerksomhet på så få ting som mulig, slik at du har ressurser til å ivareta målrettet innsats. Det vil si, at skytterens oppmerksomhet i en rundgang og til rette tid er rettet mot fokusert korn, ro og kontroll med spenningsregulering, og refokusering hvis tankene flakker.

Den mentale treningen har altså til hensikt å gjøre deg i stand til å fungere på banen.

Startstedet for mental trening er derfor ærlighet og rettskaffenhet, mot og humør.

Treningen må føre til at du:

- Tilrettelegger livet slik at du trener som en mester hvis du vil bli en mester.
- Prioriterer i henhold til eget valg/ønske om å bli best.
- Legger unnskyldningene på hyllen.
- Behersker enkle teknikker for konsentrasjon og refokusering.

Det ligger mer i dette med mental trening, men kanskje det viktigste er å erkjenne behovet for rettskaffenhet og personlig mot og anstendighet.

Sporten er ditt valg, ambisjonsnivået er ditt valg. Ingen vil hindre deg, men det kan hende at få tror på deg. Mye vil avgjøres av din rettskaffenhet, framferd og ærlighet.

Du må overbevise, og ikke klandre andre for ikke å se.

Du må gjøre deg viktig for laget og organisasjonen, slik at du ikke starter ut med å kreve deres avhengighet av deg.

Det brutale innholdet i mental trening kan være at du må trene deg selv fra å være en onsdagsskytter til å bli en matchskytter. Dette er en tung jobb, men den kan lykkes.

Bjørn B Svingen
Diplomtrener