

MENTAL TRENING - 1

Her skal vi gå langsomt. Og til slutt i dag skal du få første øvelse i mental trening.

Men først, bare så vi er helt sikker:

Hva er fysisk trening?

Fysisk trening er å trene kroppen vår slik at den øker ferdighet, nøyaktighet, styrke, spenst og utholdenhet slik at den gradvis er i stand til å gjøre de ferdighetene vi ønsker å gjøre, så godt som kroppen kan make å gjøre dem.

Hva er mental trening?

Mental trening er også å trene kroppen vår, men nå med vekt på det mentale. Mental trening har et vidt omfang, og går ut på å sikre at vi har motivasjon, lyst og mental stemning, humør og mental tilstand som gjør det mulig for kroppen å yte sitt maksimale.

Da trenger du å leve deg inn i det du skal drive med, og det du skal trene på.

Dette foregår av seg selv i større eller mindre grad. Denne prosessen kan vi alle, men dersom vi ønsker å nå toppprestasjoner i idrett, kan spesifikk trening av de mentale ferdighetene være helt nødvendig for å nå målet.

Årsaken til at så mange bommer på sin egen mentale treningen, er ganske enkelt at så alt for mange ikke synes det er bryet verdt å lage et poeng av temaet.

Det kommer kanskje av at de ikke tror at mental trening lar seg gjøre.

Hvis vi tar all god ny og gammel kunnskap og erfaring på området i betraktning, kommer vi fort til at prestasjoner på toppnivå i hard match, de står og faller med på mental styrke og mentale ferdigheter.

Da må vi lære, og vi må fokusere på hvordan vi kan gjøre den mentale treningen best mulig for pistolskyting, slik at vår tekniske superbe ferdighet støttes opp av like godt trimmet og tilpasset mental styrke.

Kjennsgjerninger.

Vi blir ikke best i dagens idrett uten at vi:

1. finner de beste og mest effektive teknikker, og
2. finner tankene og det mentale som tilhører det å gjøre motoriske teknikker, og
3. øver inn teknikk og tanke og den mentale innsats og styrke og styring som kreves for å prestere under press.

Den mentale biten dreier seg altså om både å skaffe seg en ”ring av selvillit”, og å legge til rette slik at kroppen vår kan stille opp med full harmoni mellom tanke og handling.

Det meste av ”kruttet” på området er oppfunnet, og du finner igjen samspillet teknikk tanke i det å spille musikk, i dans, i skihopping, i alpint. Med andre ord i alle sammenhenger hvor du skal yte maks eller konkurrere. Alltid gjelder det å ha ferdigheten og den mentale evnen til å fungere. For oss gjelder det å akseptere at skyting ikke er et unntak og ikke er spesiell i prinsipp. Men, merkelig nok – denne selvsagte konklusjonen oppfølges ikke til fulle.

Derfor er det rom for ytterligere forbedring.

Første skritt her også, som når vi bygger opp vår teknikk, er analyse.

ANALYSEN

Teknikkene består av ferdigheter som skal øves inn, og evnen til å gjennomføre teknikken under press.

Noen styringssignaler gis av skyteprogrammet, det vil si at skyteleder sier/kommanderer eller at skiver svinger eller at lys slås på eller av.

Noen på/av – signaler gir du selv ved aktive tanker slik som for å starte forberedelsene og starte selve skuddet for eksempel i presisjon.

Mange start/stopp – signaler ligger innbakt i teknikken, og er signaler fra hukommelsen, som du så reagerer automatisk på med en eller flere bestemte automatiserte handlinger. Du tenker ikke **aktivt, dette bare skjer**. At du greier å stå oppreist er fordi slike prosesser er innøvd i kroppen. Det tok deg ganske mye av ditt første leveår å øve inn dette.

Din oppgave nå, blir å gå gjennom dine skyteprogrammer og teknikker for å finne ut hvordan du faktisk gjør tingene når du synes at du gjør et perfekt skudd.

Du har sikkert hørt at det perfekte skuddet kommer som en overraskelse, det bare skjer. Denne opplevelsen viser at av og til får du til det rette samspill mellom handling og tanke. Du har god harmoni mellom start/stopp – signaler, automatisk igangsetting av automatiserte teknikker og riktig passiv og aktiv tenking fra din side, til rette tider.

Ingen fremmede tanker forstyrret deg. Du hadde den gode følelsen.

Nå har du kommet så langt som du var som 11 måneder gammel, du greier å reise deg opp i stående uten å lande på baken, nesten hver gang du prøver.

Dersom du skal lære dette slik at du husker dette og alltid kan gjenta det, er det klart at både den fysiske og mentale prosessen du opplevde må øves slik at begge blir ”automatiserte”. Slik er det med alle ferdigheter du har lært, inkludert å gå!

På hvert eneste skudd må du gjenta de samme tankene og de samme teknikkene. Skuddet er noen aktive tanker og en serie automatiserte teknikker som må gjentas på akkurat samme måte hver eneste gang.

Perfekte teknikker mens tankene flyr målløst fra det ene til det andre er ingen god kombinasjon.

Enkle og naturlige teknikker er lettest å lære og enklest å gjøre korrekt. Lær deg derfor enkle teknikker uten tull og unødig bruk av tid og krefter.

Lær deg enkle tankebaner som varer gjennom skuddet, og unngå perioder uten tanker, altså hvor du passivt venter på at ting skjer, og unngå mange bevisste avgjørelser om start og stopp under veis.

For all del ikke lag deg kompliserte tidskrevende og kraftkrevende teknikker som ikke har noen mening, og som krever mental innsats som derfor også er uten mening.

Jeg tenker da på slike ting som å løfte over i presisjon, senke litt, senke litt til, for så mer eller mindre å spørre seg selv om det nå er i orden å sikte og trekke av.

Jeg prøver her å beskrive unødvendige fysiske og mentale prosesser med avgjørelser om på og av, venting og tidsbruk og kraftbruk.

Hvert eneste element i en unødig komplisert og unyttig prosess er med på å gi plass til rot i tankene med tankeflyt og konsentrasjonssvikt, spesielt under stress.

Dette betyr slett ikke at jeg oppfordrer til å lete i hytt og vær i skytelitteraturen som om det var en restaurantmeny hvor du velger og vraker sånn uten videre. Det betyr heller ikke at jeg oppfordrer skyttere og trenere til å «tenke ut» sine egne løsninger etter å ha feid gjennom litteraturen etter klipp og lim metoden.

**Ikke finn på løsninger som ikke henger helhetlig sammen og som ikke kan underbygges med solid kunnskap.
Det er det jeg mener.**

Det beste rådet jeg kan gi er å vise ydmykhet, respekt og ærlighet. Det er stor sannsynlighet for at en glup erfaren skytter eller trener vet ting som mindre erfarne skyttere og trenere bør lytte til med vid åpne ører og øyne. Men, vær kritisk. Krev at det ligger logiske sammenhenger bak. La derfor heller ikke de store gutta slippe unna med påstander og løsninger og svar som ikke kan begrunnes eller forklares skikkelig. Derfor skal du gjøre din vurdering og dine valg ut fra kunnskap og krav om forklaringer, ikke ut fra «jeg tror» og «jeg synes».

Vi kjenner grunnteknikken og sammensetningen av et skudd. Denne grunnteknikken er også ganske entydig beskrevet i litteraturen.

Det fundamentale **grunnlaget** for det **teknisk** perfekte skuddet er lite endret, siden Lew Weinstein!!

Det grunnleggende er ikke forskjellig fra skytter til skytter. Men, på grunn av hovedsakelig forskjeller i størrelse, styrke og anatomi, vil deler av teknikken se forskjellig ut, og vinkler mellom fotstilling og kroppen og hvor armen peker når våpenet er løftet, vil variere fra skytter til skytter. Det samme vil gjelde hvilken kurve våpenet følger fra klar-stilling til sikteområdet, og hvilken utforming og vinkler skjefet har i forhold til våpenet. Etter hvert som du får mer innsikt i dette, finner du flere ting som gjør at skyttere har små forskjeller og rytmer i teknikken sin.

SIKKER GRUNNMUR

Vi har et solid grunnlag i Weinsteins lille bok. Jeg tror vi er trygge på at vi unngår å måtte starte på nytt på noe viktig felt, hvis vi baserer oss på denne boken.

I alle fall, les den først, og les hele boken!!

Dr Laslo Antal sin bok gir det samme. Den er oversatt av Ingegerd Skanåker og kommentert av Ragnar Skanåker, og legger ut hele grunnlaget på 9 sider.

Tidligere toppskyttere har snakket og har tatt pennen fatt. Les hva de sier og skriver. Begynn gjerne med Lew Weinstein sin lille bok fra 1961, les US AMU sin håndbok, last den ned fra nettet – den er gratis, men hvorfor ikke lese Odd Lågstads oversettelse og bearbeidelse fra 1978? Den får du via forbundskontoret for noen kroner!!

Les kjente skytteres utsagn på Bullseye og ASAMU sine nettsider, les LasloAntal/Ragnar Skanåker fra 1983. Bla også tilbake i Trenerforum i Skytternytt. og **sammenlign!**

Merk at USAMU bruker eksempler fra skyteprogrammer som ikke vi bruker. Derfor finner dere teknikker i serieskyting som ikke er tillatt hos oss.

Finn de små nyansene de forskjellige bøkene varter opp med, og sammenlign forklaringene de bruker.

Hvis du i tillegg studerer litteratur om idrettspsykologi og ny litteratur om læring og motorikk som:

- «Innføring i idrettspsykologi» og «Idrettens mentale treningslære», «Psykologi for Høgskolen»,
- «Motor Control and Learning»,
- «Motor Control and Performance»,

så vil du ganske raskt ende opp med å stille spørsmål ved et par tema som gjerne fører til diskusjoner blant norske skyttere og trenere.

Det dreier seg i hovedsak om to helt fundamentale ting, nemlig om løfting av våpenet og om pusting i presisjonsskyting.

I sammenheng med ønsket om å gjøre ting enklest mulig, ligger det et behov for å bruke minst mulig krefter både fysisk og mentalt. Det siste skuddet krever samme innsats som det første.

Let etter teknikk som gir blink, men som bruker mindre krefter og tid enn konkurrentens teknikk.

Hva med overløfting i presisjonsskyting?

Det finnes litteratur som beskrives et oveløft til et sted over svarten, i presisjonsskyting.

Dette begrunnes, hvis jeg forstår teksten rett, med at våpenet må løftes så høyt fordi anlegget av våpenet i øvre stilling er der våpenet havner med lungene fulle av luft. Da betyr dette at det anbefales å puste inn før eller under løftet, eller at det gjøres en pustesekvens etter løftet. Deretter slippes luften ut, og våpenet synker naturlig til sikteområdet som et resultat av at luften slippes ut.

Dersom det er nødvendig å pustes ut og inn en eller flere ganger etter at våpenet er løftet, er jeg enig i alle fall i logikken bak forklaringen.

Problemet jeg hefter meg med er at det ikke gis en god nok forklaring på hvorfor det må løftes så tidlig i skuddplanen. Å finne rette lungevolum under holding oppnås bedre ved å puste ut under løftet, og slutte utpusting når våpenet kommer opp i sikteområdet.

Dessuten, hvorfor utfordre evnen til ro under holding ved å aktivisere de reflekser som påvirker muskulaturen i forhold til bevegelsesretning rundt et ledd? (Se relevant litteratur om motorikk.)

Og hva er det da i forfatterens analyse som fører til denne rekkefølgen i skuddplanen? Hva er det som gjør at det oppfattes som fordelaktig med 2-3 sekunders ekstra holdetid per skudd?

Pusting og lungevolum under holding er et tema som ofte varierer med begrunnelse i argumenter som varierer.

Dersom vi i tillegg også er litt usikker på selve pusteteknikken og ikke utnytter pustepausen fullt ut, kan dette bety unødig uro i våpenet av flere årsaker.

Enhver som underviser om pusting og løfting i pistolskyting fortjener samme spørsmål fra elever:

Hvorfor er dette den måten å puste på som gir meg beste ro i våpenet når jeg trekker av?

Det gjelder at skuddet går mens våpenet er i største ro, synet er skarpest og konsentrasjonen er best. Teknikken og tidsbruken og rytmen i skuddet bestemmes av dette.

Dette bør få trenere og skyttere til alltid å søke etter den minst komplekse og minst kraft og tidkrevende metode som stabilt kan gi blink.

Når du er rimelig trygg på grunnlaget kan du starte seriøs teknisk og mental trening. Dessuten, vissheten om at du har gjort et godt arbeid med dette er en forutsetning for å arbeide med besluttsomhet og trygghet.

En viktig mental faktor i seg selv.

Så gjelder det en gang for alle å tro på enkle fakta om sammenhengen mellom de fysiske og mentale faktorer som spiller inn, slik at:

- du aksepterer at du bare kan tenke på en ting av gangen, og
- bare i et kort tidsrom.
- Du kan ikke styre kompliserte og raske og samtidige fysiske ferdigheter gjennom aktiv bevisst tanke.
- Derfor må de avgjørende teknikkene som du trenger, øves inn til å bli automatiske.

Det siste betyr at du må kunne gjøre teknikken uten aktivt å tenke selve handlingen i hodet i takt med at du gjør den. Du må kunne slippe handlingen/teknikken løs og må kunne (ha mot til å) la den løpe automatisk. Du bare overvåker at prosessen som helhet utvikler seg rett, og går mot ønsket resultat.

(På dette området forskes det, og trenere bør merke seg navnet R.A. Schmidt, også D.L. Timothy og C.A. Wrisberg) og bøker som Motor Learning and Performance og Motor Control and Learning. Jeg tror begge selges ved NIH, og de er sikkert lånbare hos de fleste bibliotek ved våre høyskoler og universiteter.)

FÅ OG ENKLE TANKER

Den eneste bevisste tanke fra våpenet kommer i sikteområdet til kula er gjennom skiva, er fokus på kornet.

Oppfattelsen av at kornet er i fokus og rett innstilt, er et automatisk signal som går ”rett fra øyet til pekefingeren”.

Pekefingeren gjør så et automatisk avtrekk som går slik det er innøvd så lenge øyet oppfatter et GODT NOK SIKTEBILDE.

DIN FØRSTE MENTALE TRENINGSØVELSE

Ja, den er enkel. Sett deg ned og tenk gjennom dette, og å ta dette inn over deg. Uten dette som utgangspunkt kommer du ingen vei.

Her hjelper ingen skippertak, ingen ”skal ta i ekstra i dag”, og ingen ”mentale trick” kan bøte på fravær av en godt inntrenet teknikk.

Din mentale trening starter derfor med å skjerpe deg på dette. Ta litt tid til å lære tanken om at her gjelder det å forholde seg til enkle kjente og klare fakta og enklest mulige teknikker.

Ditt første treningsmål på vei inn i mental trening er å gjøre deg selv trenbar. Du må bli sikker på at det er dette du virkelig har tenkt å gi deg ut på.

Gå tilbake til tidligere teknisk litteratur og repeter skytingens grunnleggende teknikker.

La det synke inn at teknikkene må være enklest mulig og at de må være automatiske. Derfor må de øves metodisk og systematisk på plass sammen med en mental prosess og tankebane

slik at du til slutt kan stole 100% på at dette kan du gjøre automatisk også under presset i en konkurranse.

Du har opplevd dette mange ganger allerede:

Du kan teknikken ganske godt, og på trening og i klubbkonkurranser blant venner skyter du veldig bra. Det du beviser med det er at du faktisk kan en teknikk med tilhørende tanker som gir deg bra eller kanskje til og med gode resultater.

Så kommer den store konkurransen og stresset og ”eksamensnervene” setter inn. Plutselig stemmer ingen ting. Teknikken flyter ikke, du rister og skjelver, og tankene flakker panisk. Etter å ha skutt 20 poeng under pari kommer ettertanken og analysen. Hva var det du opplevde? Jo, skjeftet passet ikke, avtrekket var helt umulig, noen ganger hardt, noen ganger lett. Lyset var håpløst, og kornet så ut som en lodden sau. Ikke rart at du fikk mange rare skudd ned til venstre, ut til venstre og langt oppe til høre. Særlig hvis du er høyrehendt.

Det første du setter i gang med for å bøte på fadesen er å spikke skjefte, justere avtrekk og sjekke brillene. Så går du tilbake på banen blant dine kompisar, og alt er i orden igjen. Du skyter 575 i luft på trening igjen og er nesten imponert både over resultatet og hvor flink du er til å rette feil.

Egentlig har du ikke rettet noe som helst. Innsatsen din skulle i stedet ha gått i tre retninger:

- Fortsette teknisk trening mot bedre automatisering.
- Begynne å trimme din evne til å styre tankene under match, slik at du har de rette tankene i hodet og makter å holde konsentrasjonen om dem.
- Slutte å tenke 575 og interessere deg for å skyte bare dine gode skudd i match. Det vil si, å gjøre og tenke det du har trent og lært slik du har lært det og så godt som du kan det nå.

Dette betyr at du i første omgang må være rede til å sjekke at det mentale deg er forberedt på å tenke slik, og er med på å **trene hele deg** slik at du både fysisk/teknisk og mentalt forflytter deg fra der du er til dit du vil.

(De mentale prosessene før under og etter skyting og trening, skal vi ta i tur og orden senere.)

Til slutt.

Øvelse 1, hver dag og minst 20 minutter per dag i 30 dager, er ganske enkelt å tenke gjennom dette. Bla i teknisk skytelitteratur, eller bruk MIR eller forbundets nettside til å repetere tidligere stoff fra Trenerforum.

Denne innledningen til temaet mental trening i pistolskyting må nemlig bli din egen knagg å henge tingene på. Dette må du tro på. Du må være komfortabel med at slik er det, og at det er bra, for først da er du klar for neste skritt.

Bjørn B Svingen
Diplomtrener