

PRESISJON Del 4

Om Sikting og Avtrekk Del A

GENERELT

I pistolskyting snakker vi om åpne sikter. Slik er reglene.
Det dreier seg om korn og skur.

Så må du tenke igjennom hva det betyr, og søke svar på følgende spørsmål:

- Hva er det vi vil oppnå, og hvordan bør vi angripe saken?
- Hvordan skal vi sikte med korn og skur?
- Hvordan henger sikting og avtrekk sammen, og hvor viktig er disse to sammenknyttede elementene som del av skuddplanen?

Vi sikter i **sentrum** eller **rullende**. Jeg mener at vi bør sikte i sentrum.

Slik skal det se ut på pres:

Dette er hva vi ønsker



- Svart klart korn.
- Litt uklart svart skur.
- Meget uklar svart, som virker grålig i forhold til kornet.

Rett inn siktene midt i det området du ønsker å treffe.
Sikt med lederøyet (det dominante øye).

Siktingen går ut på å rette inn kornet midt i skuret og like høyt som skuret - så nøyaktig som øyet kan, og å holde siktene slik innrettet i forhold til målet at du får et siktebilde slik som vist på figuren.

Dersom du skyter flere grener, vil det være en fordel å sørge for at siktebildet er så likt som mulig fra program til program. Dette er ganske logisk, det som kan være likt bør være likt, færre ting å lære.

Start med å passe på at kornet ser minst like bredt ut som "svarten" på presisjonsskiva i det enkelte program. Få bildet til å se likt ut på all presisjonsskyting, altså på fri, grov/fin, standard og luft. Få også bildet til å se likt ut på all skyting på silhuettskiva, altså på grov/fin duell, silhuet og hurtigskyting
Finn deg et sotingmiddel som gir **matt svart korn**.

Du skal **se på** kornet, du skal ikke **stirre** på det. Flytt blikket raskt rundt over hele kornet, slik det er naturlig for øyet å gjøre når du betrakter et objekt. Legg merke til at på denne måten blir hele kornet tydeligere, og det blir lettere å plassere kornet midt i skuret enn om du for eksempel bare stirret på ett punkt.

Våpenet vil bevege seg.

Det er aldri helt rolig. Derfor snakker vi om et **sikteområde** og et **treffbilde**.

Begge er størrelser som avslører treningsnivået. De avslører hvor stødig du holder, hvor nøyaktig du sikter, og hvor stabilt og presist grepet og avtrekket er.

Gjennom øving og trening øker evnen til å sikte nøyaktig; evnen til å holde rolig bedres - det vil si at sikteområdet blir mindre; avtrekket gjøres nøyaktigere; og, treffbildet blir bedre og mindre.

HVA VI MÅ FÅ TIL:

- Vi ønsker å se et korn som ligger ganske rolig midt i skuret, og med midtpunktet av korntoppen på eller nært midten av det området vi vil treffe.
- Så ønsker vi å holde våpenet så rolig som mulig under sikting og avtrekk og helt til kula har truffet skiva.

Begge disse tingene får vi til bedre og bedre gjennom hyppig og rett øving.

HVA VI MÅ VITE FOR Å FÅ DETTE TIL

For å kunne øve rett og få dette til, må vi vite og forstå de punktene som er listet nedenfor:

- Vi vil aldri kunne holde våpenet helt i ro. Det er fysisk umulig!
- Det området på skiven som våpenet vandrer/skjelver rundt omkring i, mens vi sikter og tar avtrekk, kaller vi sikteområdet. Det beste som er mulig å oppnå, er at alle skudd treffer innenfor sikteområdet.
- Sikteområdet vårt vil minke gjennom trening. Vi vil derfor etter hvert kunne treffe bedre. Dette oppleves ofte slik:
 - Rett etter løftet kommer vi raskt inn i ganske god men litt grov ro. Vi ser kornet skarpt når det flytter seg omkring inne i dette litt grove sikteområdet.
 - Når vi fortsetter å konsentrere oss om kornet, **men kanskje bare i mindre enn de 1 til 2 etterfølgende sekunder**, blir roen bedre.
 - Så vil vi bli sliten, **og den gode roen vil ganske raskt gå tilbake til noe som ligner den første litt grove roen igjen.**Dersom vi mister fokus på kornet så ser vi ikke dette, og to ting skjer:
 - Grove innrettingsfeil kan oppstå.
 - Vi mister den roen og den selvforsterkende sikkerheten som gjør oss komfortabel, og som oppstår når vi ser og blir fornøyd med at vi holder rolig og har fokus.
- I denne lille perioden av god ro, kan roen bli så god at sikteområdet **nesten**

bare er et punkt. **Men, denne roen varer bare i et kort øyeblikk.**

- Selv om dette korte øyeblikket varer i noe tid, **så er det allikevel så kort at vi ikke kan vente med å starte avtrekket til dette øyeblikket kommer.**
Dersom vi forsøker det, vil øyeblikket være over **lenge før** avtrekket går, eller - vi må **nappe** av avtrekket for å rekke et avtrekk under god ro, og vi ender i stedet med et reallt napp og flere av de 7-erne og 6-erne eller verre, som vi har fått så ofte før, og av samme grunn.
- Det betyr at **vi må starte avtrekket allerede mens vi er i det grove sikteområdet selv om våpenet beveger seg ganske mye.**
Vi må **fortsette** avtrekket selv om våpenet vandrer litt rundt i sikteområdet. **Så må vi akseptere at våpenet fortsatt er i bevegelse også når avtrekket går.**
- Oppgaven vi har foran oss går altså ut på å trene oss selv opp til **å ha mot til å starte avtrekket fordi vi ser et klart korn midt i skuret og innenfor sikteområdet.**

Ja, at vi ser et korn **i fokus** etter løftet, er **selve signalet til starten av et automatisk avtrekk.**

*Vi tør å starte avtrekket på dette grunnlaget fordi vi vet at vi har trent inn og erfart gang etter gang, at det litt uryddige siktebildet og den grove roen begge blir bedre om 1 til 3 sekunder.
Avtrekket tør vi derfor gjøre jevnt og rolig mens siktebildet og roen blir bedre.*

Farten og tempoet i avtrekket bestemmes av tiden det tar for den enkelte skytter å komme i **maksimal ro** innenfor siktebildet. Når roen er maksimal må skuddet smelle "av seg selv".

Maksimal ro, et best mulig siktebilde, avtrekk og smell møtes!!

Samlet sett er dette pistolskytingens hovedutfordring til oss:

Å finne en timing og en rytme i arbeidsoppgavene som fører til et skudd, som gjør at avtrekket automatisk kommer til skudd når roen er størst.

(Les derfor punktene ovenfor så mange ganger at du er sikker på at du har skjønnet hver eneste bokstav og hele sammenhengen. Legg merke til at jeg bruker **vi og oss**, dette gjelder ikke bare deg og meg, men alle. Tempo og rytme kan være ganske forskjellig fra skytter til skytter, men grunnlaget er det samme og gjelder for alle.)

Bjørn B Svingen
Trener Pistol

Om Sikting og Avtrekk Del B.

TID OG TIMING, RYTME OG TEMPO

Tiden det tar å gjøre selve avtrekket i presisjon er kort. Fra mindre enn 1, til max 3 sekunder. Dette varierer med detaljene i teknikken den enkelte skytter legger opp, og vil variere fra person til person. Men, i hvilken grad varierer det også med våpen og avtrekksvekt ?

Når du skal tilrettelegge din teknikk, bør du hele tiden passe på at tiden som går med for akkurat deg, fra våpenet kommer opp, til det smeller i presisjon, avgjøres av hvor lang tid det går fra du fanger siktene og ser klare sikter like etter løftet, i grov ro, til du kommer til maksimal ro.

Det MÅ smelle når maksimal ro oppnås.

Denne tiden vil som sagt variere fra skytter til skytter.

Og det gjelder både tiden som brukes til å fange opp siktebildet, tiden det tar å komme i god ro, og tiden som god ro varer.

Gjør deg fysisk og mentalt klar før løftet. Sjekk grepet, klargjør for avtrekk (avhengig av våpen og avtrekksvekt og mekanisme). Løft rett inn i sikteområdet. Start avlevering uten venting.

Ikke forleng tiden våpenet holdes løftet i presisjon med å drive ”styrketrening” og ”gymnastikk” etter løftet.

Jeg sikter til den uvanen mange har med å løfte og senke våpenet ganske mye **etter løftet**, for liksom å komme i lage der oppe. Du ser travel ut, men får ikke poeng for det. Du driver åpenbart med noe, men hva foregår oppe i hodet? Minner ikke så lite om han som står der på satsplanken i spent sprangstilling og gynger i mangfoldige sekunder før han endelig får til et fraspark i stille lengde.

Jeg pleier å si at dette er en uvane som i pistolskyting viser at du kaver med minst tre store og viktige problemer:

- At du egentlig ikke er klar når du løfter, og at du løfter for å **se om** dette blir til noe.
- At du velger å bruke mye krefter mens du finner ut om du er klar.
- At du legger opp til en unødvendig forskjell på teknikken i pres og duell/serie.

ANALYSE OG KONSEKVENSER FOR TRENINGSOPPLEGGET

Når teknikken er godt øvd inn, vil roen komme ganske raskt, og den varer brukbart lenge.

Uten nervepress, slik det ofte er under trening, vil roen vare så lenge at det er lett å bli forledet til å øve inn feil tempo slik at du bruker for mye tid.

Nervepresset er lavt under trening og under lette konkurranser på hjemmebane på onsdager. Derfor blir erfaringen ofte at roen varer lenge, og at man kan ta det rolig med avtrekket og være pirkete nøye lenge på hvert presisjonsskudd.

Dette er en farlig felle!!

Er du riktig uforsiktig så vil du kanskje øve inn din teknikk i dette tempoet og

etter denne rytmen, og den blir da din automatiske teknikk fast innøvet i et tempo som ikke fungerer under tøff konkurranse.

Jeg sa at tiden det gode skuddet tar, varierer. Den varierer med treningsnivået men også med nervepresset. Når presset er høyt og tenningen er høy, vil roen komme raskere. Fortsatt er roen svært god hvis teknisk treningsnivå er høyt, men den varer kortere. Under press vil den være svært mye dårligere enn "vanlig" dersom teknikken enda ikke sitter godt nok.

Denne gjennomgangen viser altså at skyteteknikken som må øves inn til automatikk, må ha det tempo og den innbyrdes rytme mellom elementene som passer og som fungerer under konkurransepresset i de konkurranser du ønsker å vinne.

Disse konkurransene skjer sjelden på hjemmebane. Hvis det skjer på hjemmebane er omstendighetene så forskjellige at tingene allikevel er annerledes. Alle arenaer hvor slikt foregår er derfor en slags bortebane. Der er det ikke nødvendigvis stille og rolig som på lokalt stevne uten publikum. Det normale er en bortebane. Det er bortebane som er virkeligheten.

Siden du må legge mye av treningen din på hjemmebane må du derfor passe på at treningen, også der, gradvis gjøres under forhold som ligner konkurransearenaen og virkeligheten.

Be om press, be om støy og forstyrrelser. Få opp presset også under trening.

Det å få teknikken til å fungere under nervepress er utfordringen. Da nytter det ikke å holde det som gjør deg dyktig på dette borte fra treningen. Ikke hvis du vil vinne konkurranser.

Derfor må du trene under forhold som setter deg under press, og du må begynne å interessere deg for teknikker som gjør deg sterk under slike forhold.

Du må fatte interesse for mental trening.

Ellers blir du "onsdagsskytter".

Dette sier egentlig ganske mye om hvordan en effektiv trening for hard konkurranse må foregå, og dette skal vi komme enda grundigere inn på senere.

Denne analysen antyder at det er forskjell på en "onsdagsteknikk" og på matchteknikk når det gjelder timing og rytme.

En skytter som tilpasser teknikken sin til forhold uten matchpress, vil ikke fungere under press.

Vi snakker ikke om store forskjeller, men vi snakker om å være besluttsom og om det å komme raskt i gang med skuddet, det å være mentalt klar og konsentrert, og om å være sikker på at avtrekket går automatisk og fyrer skuddet under største og beste kontroll kanskje bare 1 til 2/10 sekund raskere enn uten press.

At det er slik betyr at også nybegynneren må lære seg denne analysen og konklusjonen som følger, slik at han vet det viktige og lærer om både årsak og virkning. Han må få kunnskap som gjør at han legger opp riktig tempo og rytme så snart han har øvd inn og lært grunnleggende ferdighet.

Det er selvsagt svært viktig at vi lærer og forstår denne sammenhengen mellom tid, sikting og avtrekk. Rytmen i dette blir avgjørende dersom vi vil konkurrere. Og, det er avgjørende at vi trener vår mentale styrke og lærer besluttsomhet, mot og ro.

OPPSUMMERING

Temaer som sikting og avtrekk fører til slike analyser og drøftinger som du ser i denne artikkelen.

Derfor er det akkurat i dette at grunnlaget for suksess ligger i all pistolskyting med en hånd og med åpne sikter.

Den som vil bli god til å skyte må gjennom denne analysen for å lykkes, og for å innse hvor enkel og ganske selvsagt teknikken egentlig er, og hvor lett det er å komme i en bakevje.

Skuddet dreier seg om timing og tempo. Det dreier seg om en serie av elementer. Gripe våpen, stille seg opp rett, løfte rett, finne kornet i skuret i sikteområdet, få fokus på kornet, og å la det være signalet direkte til pekefingeren om å avslutte jobben sin. Deretter venter du tålmodig uten å gjøre annet enn å ta imot rekylen, for deretter å trekke våpenet tilbake inn i sikteområdet. Først da er egentlig skuddet ferdig.

Treningen og øvingen må gå ut på å gjøre dette til en sammenhengende sak som ligner på en **strofe** fra en melodi, som du øver inn og spiller. Ikke tone for tone, element for element, men som en glidende rytmisk sammenheng som gir ”melodi”. Du er ute etter matchmelodien og match holdningen som gir poeng under press. Dette er **strofen** eller planen som vi gjennomfører et skudd etter, og som vi kaller Skuddplanen. Den bygger på enkle grunnleggende elementer, men er litt forskjellig og spesielt tilpasset den enkelte skytter.

Den må du tenke ut, skrive ned og lære deg gjennom gjentatt øving til den sitter i kropp og sjel.

Men det er siktingen og det automatiske avtrekk som er de viktigste notene og de flotteste tonene i melodien.

Den skarpe leser vil ha merket at jeg har problemer med å identifisere klart hva som er spesifikt for presisjon.

Ja, men slik er det.

Ikke lag forskjeller vi ikke trenger.

Et duellskudd er et raskt presisjonsskudd, og det er førsteskuddet i en serie!?

Neste gang tar vi en rask gjennomgang av hvordan vi legger opp en skuddplan i presisjon.

Bjørn B Svingen
Trener Pistol.