

Pistolskyting ved trening/konkurransen

Geir Øvstedal ©

Ved utøvelse av all sport vet utøveren hva han vil (best mulig resultat). Spørsmålet som da melder seg er hvordan oppnår han det? Hensikten med dette heftet er å besvare dette spørsmålet.

Vanligvis vil en skytter som utvikler seg med egen hjelp forholde seg til forskjellige strategier. Som nybegynner vil han streve med å beherske enkeltfaktorer i teknikken, mens som en mer erfaren skytter vil han streve med å få alle detaljene i teknikken til å fungere sammen i et program. Skyting handler om å øve og utvikle akkurat disse. I dette heftet vil disse detaljene omtales slik at en utøver kan gå direkte løs på den oppgaven det er å bli en god skytter. Utøveren må oppdage at dette fungerer slik også for ham og derfra kunne bearbeide detaljene videre.

Som en start lærer nybegynneren å gjøre bruk av enkle metoder for å komme i gang med skytingen. Etter en viss tid har han opparbeidet seg nok erfaring til å kunne gjennomføre et skudd uten bruk av metodene som hjelpemiddel. Han har da utviklet en viss fingerspissfølelse og er i stand til å se små variasjoner i de tekniske faktorene. Det er viktig at utøveren forstår mest mulig av det han holder på med slik at metoder ikke lenger trengs for å gjennomføre et skudd eller en serie. Settes metodene sterkt i fokus vil de overskygge for forståelsen og dette vil hemme videre utvikling.

Avfyring av en serie skudd kan deles i to hovedpunkter:

- Teknikken er basis for all øvelse av en bestemt gren og må være kjent for utøveren.
- Mental ytelse er viktig for å gjøre det maksimale ut av teknikken. Dette skal fungere som drahjelp under trening/konkurransen for å oppnå et maksimalt resultat.

1 Teknikk

Det er uendelig mange måter å gjennomføre teknikken galt, men bare en måte å gjøre den riktig. I en gruppe av nybegynnere vil de fleste gjennomføre den samme detaljen på forskjellig vis. En person som beskrives som "naturtalent" vil gjennomføre flere momenter i teknikk riktig uten kanskje å vite hva han gjør for at det blir slik. Det bare "er slik". Uansett har denne utøveren en stor fordel siden han ikke trenger bruke tid på å utvikle motorikk for mer en to-tre momenter i teknikken. I motsetning til en annen som må utvikle ferdigheter i samtlige momenter.

Skyting er en sport som er sammensatt av flere enkle momenter som sammen må fungere optimalt. Dette krever at utøveren jobber bevisst for å få disse momentene under kontroll.

Skyting består av følgende momenter som må øves inn:

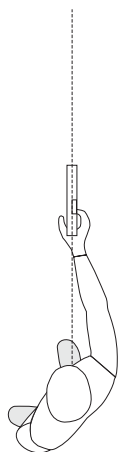
- fotvinkel
- grep om våpenet
- pusteteknikk
- løftet
- siktebilde
- avtrekk
- opptak av rekyl
- analyse av skuddet

1.1 Fotvinkel

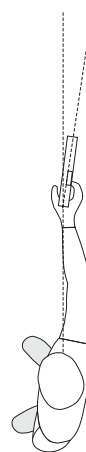
Når pistolen løftes i en rett bevegelse opp til skiva skal siktemidlene komme i riktig posisjon umiddelbart. Hvis ikke kan man heller ikke forvente å treffe nøyaktig i midten (langs loddlinjen) av skiva. Det vil også gå med verdifull tid til å gjøre korreksjoner hvis man løfter opp på feil sted i skiva under et hurtigprogram.

Dette forholdet bestemmes av skytterens vinkel mot skiva. Fotvinkelen bestemmes av nøytral vinkel i skulder og håndledd. Hvis vinkelen mot skiva er feil påvirkes treffpunktet da armen ellers ikke vil være i balanse. Det er nesten ingen grenser for hvor mye det går an å justere på vinkelen mot skiva for å oppnå treff i midten.

Ikke undervurder fotvinkelen!



Riktig fotvinkel. Viktig med en naturlig pekevinkel mot skiva. Vinkelen i skulder og håndledd er riktig.



For spiss vinkel mot skiva. Vinkelen i håndleddet stemmer ikke.

Vær oppmerksom på at klemt korn kan oppstå i skuddøyeblikket hvis vinkelen i håndleddet er feil! Årsaken er at skytteren også i håndleddet har en nøytral vinkel. Med feil fotvinkel vil skytteren presse håndleddet slik at siktebildet blir riktig, men i skuddøyeblikket vil håndleddet falle tilbake til normalposisjon og gi treff til siden.

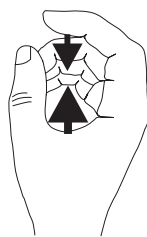
1.2 Grepet

Et grep skal tas med tanke på at man har til hensikt å ta avtrekk og skal forhindre bevegelser i munningen under avtrekket. Grepet må være slik at våpenet blir en forlengelse av den utstrakte armen. Tommel og lillefinger legges inntil våpenet uten bruk av holdekraft. Viktig er det at grepet har konstant kraft under serien da variasjoner i kraften som brukes vil kunne påvirke treffpunktet i høyderetningen på skiva.

Under hurtigskyting er et godt grep helt nødvendig for å motvirke et vinglete våpen og for en rask posisjonering til et 2. skudd.

Håndleddet **må** avstives (gjennom mobilisering av muskelkraft) for å hindre sideveis bevegelse av våpenet når skudd avfyres. Dette viser seg tydeligst ved hurtigskyting, da et svakt håndledd fører til spredning over hele skiva som følge av dårlige avtrekk.

Viktig er det også å sette håndballen i mot skjefftet. Dette gi et hardt og stivt anlegg og forhindrer lave treff som følge av at munningen trekkes ned under avtrekket.



Viktig med en motkraft i håndballen.

1.3 Pusteteknikk

Å puste er for skytteren en ugunstig handling da den skaper bevegelse i kroppen, men må utføres for å forsørge kroppen med nødvendig oksygen. Ved oksygenmangel er synet det første som vil vise tegn til å svikte. Dette inntreffer relativt raskt (etter ca. 15 sek.). Derfor er det utviklet forskjellige pusteteknikker til de forskjellige programmene for å gi mest mulig oksygen til kretsløpet uten å forstyrre selve avfiringen av skuddet.

Pusteteknikken er svært enkel å beherske. Før våpenet heves trekkes pusten dypt et par ganger. Dette for å få et overskudd av oksygen i kretsløpet da pusten skal holdes de neste 8-10 sekundene. Ved tredje gang heves våpenet samtidig som pusten trekkes normalt. Våpenet heves høyere enn skiva og senkes samtidig som det pustes litt ut.

Ved duellskyting kan pusten brukes til å måle tiden mellom skuddene; to åndedrett mellom hvert skudd.

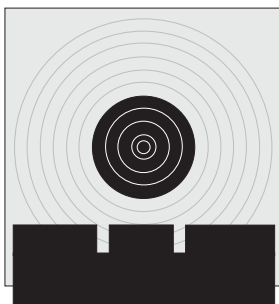
Ved standardpistol (20 sek.) kan det utføres et raskt åndedrett mellom hvert skudd.

1.4 Løftet

Løftet kommer inn som en faktor ved duell og hurtigskyting og skal da være raskt og presist. Dette må øves inn!!

1.5 Siktebildet

Siktebildet forteller skytteren hvor på skiva han vil treffe hvis skuddet avfyres akkurat i det øyeblikket. Derfor er det viktig at siktebildet holdes konstant da det er her de fleste feilene vil oppstå. Vanligvis vil skur og korn innta, som følge av dårlig avtrekk og svakt håndledd, alle andre posisjoner enn vist i figuren.



Riktig siktebilde under skyting.

Det vil under sikting være noe bevegelse (skjelving) i armen. Dette må motarbeides, dvs. skytteren må med litt muskelkraft forsøke å holde armen i ro hele tiden. Med tiden vil skjelvingen i armen reduseres da muskulaturen bygger seg opp for nettopp dette.

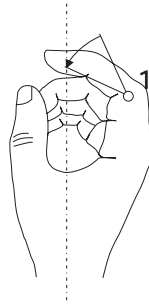
1.6 Avtrekket

Avtrekket er den handlingen som utløser skuddet, men forårsaker samtidig feil med siktebildet i skuddøyeblikket. Hvordan fingeren beveges under avtrekket er av helt avgjørende betydning for treffet. Fingeren skal beveges rett bakover slik at bevegelsen er på linje med løpsaksen. Bevegelsen skal skje i fingerens midtre ledd. Dette er en øvelse i motorikk som må utvikles til perfeksjonisme. Skytteren må dessuten bli seg svært bevisst på hvordan eget avtrekk gjennomføres.

Fingerens plassering på avtrekkeren er av betydning for gjennomførelse av et perfekt skudd. Det ideelle er at puten på pekefingeren legges mot avtrekkeren. Da er det enklest å trekke avtrekkeren rett bakover. På samtlige konkurransevåpen kan avtrekkeren flyttes slik at en lang eller kort pekefinger ikke spiller noen rolle. Hvis avtrekkeren står for langt fram eller bak, vil fingeren fort trykke avtrekkeren ut til høyre eller venstre med dertil forandring av siktebildet. Det samme vil kunne inntreffe hvis fingeren holdes for langt inne/ute på avtrekkeren.

Et dårlig avtrekk påvirker treffpunktet. Våpenet vil forandre pekevinkel i hånden og treffpunktet vil bli deretter. Dette er lett å se for en oppmerksom skytter at skur og korn ikke lå riktig i forhold til hverandre i skuddøyeblikket.

Skuddet skal følges opp etter at det er avfyrt. Dette forhindrer en utvikling i retning av at skuddet konsentrasjonsmessig avsluttes før det er avfyrt. Skuddet er ikke gjennomført før etter at siktebildet er gjenopprettet etter rekyl.



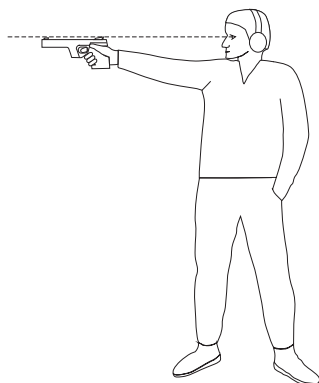
Riktig bevegelse av finger. Bevegelsen av fingerleddet skjer i punkt 1.

Tekniske feil	Årsak
Korn klemmes til høyre	Fingeren for langt ute på avtrekkeren Avtrekkeren for langt frem Gal bevegelse av finger
korn klemmes til venstre	Fingeren for langt inne på avtrekkeren Avtrekkeren for kort Gal bevegelse av finger

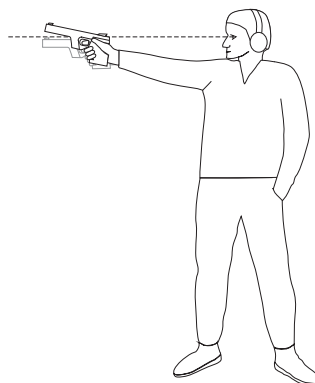
1.7 Opptak av rekyl

Riktig opptak av rekyl er helt avgjørende ved hurtigskyting. Rekylen oppstår når prosjektilet drives ut av løpet når skuddet avfyres. Denne kraften fra patronen er sterkere jo tyngre prosjektilet og høyere utgangshastigheten er. Dette er et problem som skytteren må gjøre det beste ut av.

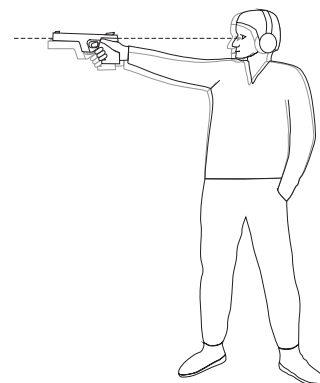
Rekylen må fanges opp i overkroppen. Der har skytteren mest masse til å møte energien fra patronen. Resultatet er at våpenet ikke vil løfte seg like mye som når rekylen tas opp i håndleddet og kommer dessuten raskere ned i posisjon til neste skudd. For å få til dette må håndledd, albue og skulder være stiv.



Utgangstilling før skudd.



Feil! Rekylen tas opp i håndleddet.



Riktig! Rekylen tas opp i overkroppen.

1.8 Analyse av skuddet

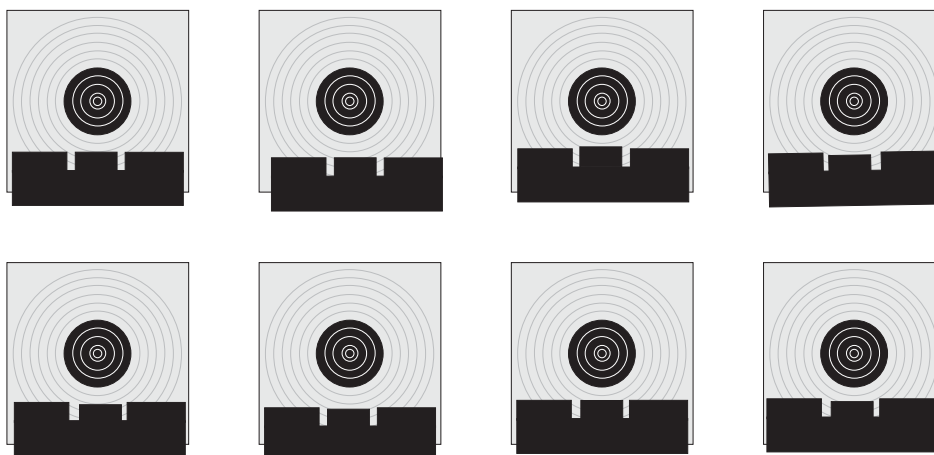
Siktene er hjelpemiddelet som skytteren bruker for å plassere skuddet der han ønsker, men siktene kan også brukes til å anviser hvor skuddet faktisk traff da det ble avfyrt!

Øyeblikket hvor skuddet ble utløst kan observeres av skytteren selv om det er svært kort. For å gjøre dette må det opparbeides en viss erfaring med å analysere skuddene. Til dette er en kikkert et uunnværlig hjelpemiddel. Konsentrasjonen må være så høy i skuddøyeblikket at skytteren klarer å se eventuelle avvik i siktebildet. En kort analyse må følges opp av en observasjon i kikkerten for å bekrefte analysen. Hvis ikke observasjonen stemmer med analysen må det analyseres på nytt for å finne årsak til manglende samsvarighet.

Skytteren må kunne opparbeide seg evnen til å se hvor han traff og samtidig vite hvorfor han traff nettopp der. Da kan gode og dårlige skudd igjenkjennes slik at man i det neste skudd gjentar, eventuelt forbedrer, det skuddet man nettopp skjøt. Skytteren må her bli så god i å beherske disse to faktorene, at det er han som bestemmer treffpunktet, og ikke får det inntrykket av at han etterpå, når serien er over, "skal se hvordan det gikk".

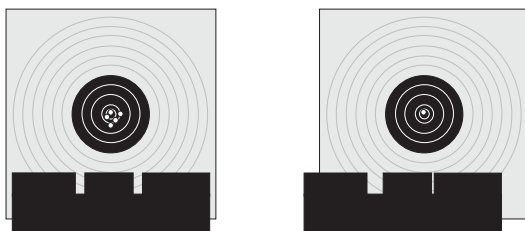
Ved hurtigskyting har ikke skytteren tid til å kontrollere treffpunktene etter hvert skudd og må derfor stole på sin egen analyse. Analysen kan heller ikke ta for lang tid, men må skje i skuddøyeblikket.

Betrakt siktebildene nedenfor. Disse illustrerer siktebilder i skuddøyeblikket. Avgjør hvor treffene kommer. Siktebilde øverst til venstre er et korrekt siktebilde og gir treff i tier.

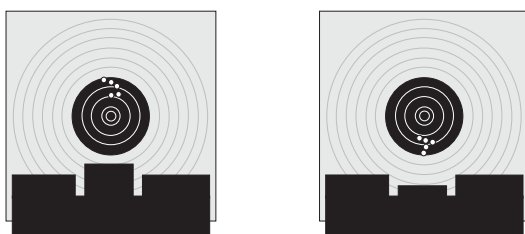


Det er flere feil som kan være årsak til at man treffer utenfor det sted man hadde til hensikt å treffe. Figurene nedenfor viser flere av dem.

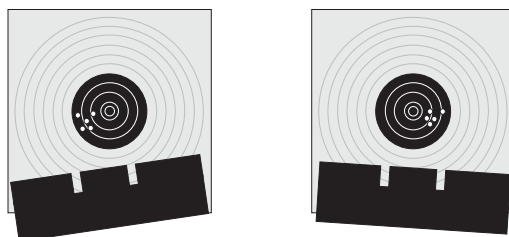
Betrakt figurene riktig! Hvis man sikter slik som vist, treffer man slik som figurene viser. Ikke omvendt! Det er ikke alltid at feil oppdages på skiva. Skytteren gjør skjelden nøyaktig samme feil flere ganger etter hverandre. Det er i skuddøyeblikket at feil blir synlige via siktemidlene.



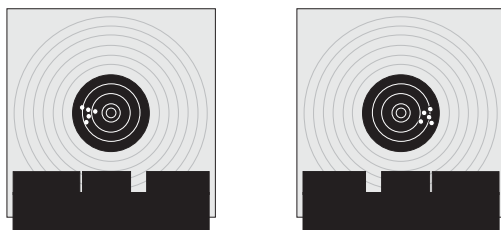
Riktig siktebilde og treffpunkt. Til høyre sees to feil som slår hverandre ut og resulterer i riktig treff. Den slags er ingenting å sette sin lit til!



For høyt/lavt korn. Det siste er typisk for et svakt håndledd



Kanting av våpenet.



Klemt korn til venstre. Årsaker:

- feil fotvinkel, står med for stor vinkel mot skiva.
- finger for lang inne på avtrekkeren.
- kort avstand til avtrekkeren.
- svakt håndledd. Vil normalt føre til spredning til begge sider.

Klemt korn til høyre. Årsaker:

- feil fotvinkel, står med for liten vinkel mot skiva.
- finger for lang ute på avtrekkeren
- lang avstand til avtrekkeren.
- svakt håndledd. Vil normalt føre til spredning til begge sider.

2 Programmene

I utgangspunktet skal det i en konkurranse skytes 60 skudd og den skytteren som har flest poeng vinner. For å skape variasjon er det blitt utviklet programmer hvor det benyttes forskjellige tider og forskjellige typer skiver. Dette for å vektlegge forskjellig teknikk; enkelte programmer krever at skytteren reagerer lynraskt mens andre er mer bedagelige. Dette betyr i praksis at skyteteknikken alltid skal utføres innenfor rammen til det enkelte program.

Programmene er:

- luftpistol/fripistol
Rene presisjonsprogrammer. Skytteren har god tid til å forberede hvert enkelt skudd og kan avgi skuddet når han selv ønsker det. Det som da "gis bort" i form av god tid tas igjen i små skiver (luftpistol) eller lang avstand (fripistol). Skytteren må utvise oppmerksomhet ved:
 - siktebildet
 - avtrekket
- fin/grovpistol
Blandingsprogram (presisjon og duell). Presisjonsdelen kan teknisk utføres slik som for luft- og fripistol. Ved duellen avfyres ett skudd per løft. Av størst betydning er:
 - kraft i håndleddet
 - løftet
 - siktebildet
 - avtrekket
- standardpistol
Blandingsprogram ($1/3$ presisjon, $2/3$ hurtig). Skytteren må utvise oppmerksomhet ved:
 - kraft i håndleddet
 - løftet
 - siktebildet
 - avtrekket
 - forberedelse til neste skudd
- hurtigpistol
Program for hurtigskyting. Skytteren må utvise oppmerksomhet ved:
 - kraft i håndleddet
 - løftet
 - siktebildet
 - første skudd avfyres så tidlig som mulig
 - avtrekket
 - forberedelse til neste skudd
- siluettpistol
Hurtigprogram med forflytning av våpenet mellom flere skiver. Ett skudd per skive. Flere vanskelige momenter i programmet kompenseres ved bruk av svakt kaliber. Følgende må være perfekt:
 - kraft i håndleddet
 - løftet
 - siktebildet

- første skudd avfyres så tidlig som mulig
- avtrekket
- forflytning mellom skivene (bevegelse i hoften)
- forberedelse til neste skudd

En utbredt holdning blant skyttere er at hurtige programmer (hurtigpistol) betraktes som "morsomme" og programmene i andre enden av skalaen (luftpistol, fripistol) er "kjedelige". Hvis vi ser på de faktorene som er avgjørende for et program, så oppdager vi at jo "morsommere" et program er, desto fler faktorer må øves inn! Man bør ikke betrakte programmer som "morsomme" eller "kjedelige", men at de inneholder forskjellige momenter/utfordringer som må beherskes.

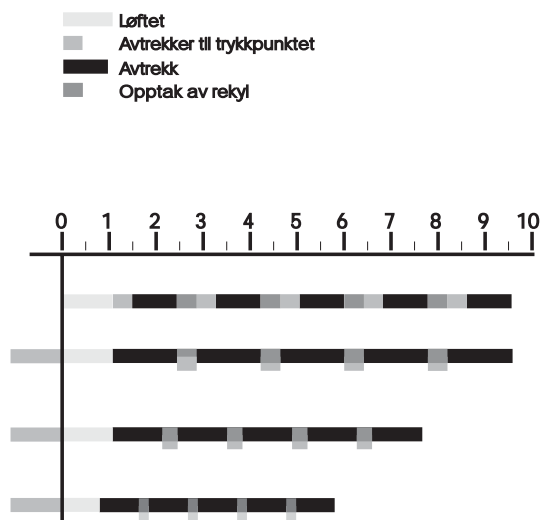
Det er også viktig at tiden utnyttes i de hurtige programmene. Hvis man under en 10 sekunders serie er ferdig på 8 sekunder, så er dette ille. Hvis det i 6 sekunders serien skytes på 5 sekunder er det fryktelig. I begge tilfeller kastes det bort verdifull tid som kunne vært brukt til å oppnå noen flere poeng.

2.1 Gjennomføring av hurtigprogrammene

Hvordan skal et program i hurtigskyting gjennomføres rent teknisk? Vi vet at skytetiden er knapp og enkelte momenter som f.eks. løftet, avtrekker til trykkpunktet og rekyl legger beslag på noe av den verdifulle skytetiden. Det som er helt avgjørende er å skaffe seg nok tid til å sikte og ta avtrekk.

Under gjennomførelse av en hurtigserie er det viktig å jobbe raskt med pekefingeren for å forberede neste skudd. Dette for å unngå tap av kostbar tid. Avtrekkene må derfor innøves grundig, da det ellers ikke vil være mulig å ta fem kontrollerte avtrekket i løpet av skytetiden. Før våpenet løftes **må** noe av avtrekksvekten allerede være på fingeren, videre **må** det samme skje før våpenet igjen er klart til neste skudd. Dvs. under rekyl slippes avtrekkeren frem og noe av avtrekksvekten legges igjen på fingeren slik at utgangspunktet er det samme som da våpenet ble løftet opp til første skudd. Når siktebildet nå er gjenopprettet kan det brukes mer tid til finpuss av siktebildet og den siste avgjørende delen av avtrekket. Avtrekkene gjennomføres så tett opp til bevisste avtrekk som det går an å komme. Pass på at avtrekkene ikke "ruller over" på feil side skillelinjen bevisste/riktige avtrekk.

Se på figuren nedenfor. Ved å gjennomføre alle fire momentene i rekkefølge kan tidsforbruket se ut slik som vist i øverste linje. Vi ser at vi har da ca. ett sekund til rådighet pr. skudd i en ti-sekundersøvelse. Ved å gjøre to av dem samtidig, slik neste linje viser, økes skytetiden med nesten ett halvt sekund pr. skudd. Dette er mye! Når den totale skytetiden reduseres ytterligere må det knipes inn på stort sett alt for å skaffe mest mulig tid til avfiring av hvert enkelt skudd.



Feil! Alle tidskonsumerende momenter gjøres i rekkefølge.

Avtrekker til trykkpunktet **før** løftet. Oppfangning av rekyl og avtrekker til trykkpunktet gjøres samtidig.

En '8-sekunder krever ytterligere "innsparinger".

I en 6-sekunder må alt gå glatt. Den minste feil gir store utslag.

3 Mental ytelse

For å kunne overvåke/observere alle de tekniske momentene som tidligere er omtalt trenger utøveren en viss mengde ressurser. Etter hvert som utøveren arbeider bevisst med disse momentene blir det lettere å holde oversikt over hva som skjer under trening/konkurranse. Ressursnivået bygges opp etter hvert som man får øvelse. Å presse seg selv til å gjøre alt mest mulig riktig er det eneste en utøver kan gjøre for å påvirke et resultat. Også dette krever øvelse og er i tillegg svært slitsomt.

Å skyte 60 skudd hvor alle tekniske momenter skal overvåkes/observeres er en prøvelse i mental ytelse. En skytter som ikke presser seg til å yte også på trening vil i en konkurranse ikke ha nødvendige mentale ressurser. Han blir sliten og konsentrerer seg ikke lenger like bra som i begynnelsen av programmet.

En utøver vil oppdage at det blir vanskeligere å gjøre progresjon i den grenen han utøver etterhvert som han klatrer på poengskalaen. Da blir hver gjennomføringen av hver enkelt detalj mye viktigere enn tidligere. Det må kjempes hardere om hvert eneste poeng og da er det i det mentale at poengene ligger skjult.

Hvis man følger med i overføringer av andre sportsbegivenheter på f. eks. fjærnsynet hvor sidekommentatoren er trener eller tidligere utøver av sporten, vil man kunne oppfatte at det handler om langt mer enn bare teknikk når utøverene er i aksjon. De må kunne utføre teknikken maksimalt under de gitte forhold.

3.1 Typisk utvikling?

En skytter som nettopp har startet sin karriere vil i begynnelsen bare jobbe med teknikken. Etter en kort tid føler han at han stagnerer og må av den grunn "finne på noe" for å komme videre. Skytteren ser at andre skyttere ligger poengmessig mye høyere enn han selv, så noe må han jo foreta seg. Han svarer da med å skyte flere skudd under trening enn tidligere eller blir oppmerksom på en oversett detalj og øver denne inn. Dette gir resultater og stimulerer til videre innsats. Etter noe tid stagnerer skytterne igjen og må nok en gang "finne på noe" for å komme videre oppover på poengskalaen. Han begynner da å trene en dag ekstra i uken, noe som fører til at han nok en gang kommer seg litt opp på resultatlista. Slik vil skytteren holde på til han ikke lenger har mer tid å sette av til trening. Da vil skytteren prøve ut andre ting i et forsøk på å øke sitt eget nivå. Typisk er det å skifte ammunisjon, kjøpe skytebriller, bruke andre klær, kjøpe nytt våpen eller eksperimentere med andre skytestillinger. Med andre ord, utøveren er kun opptatt av de tekniske faktorene innenfor sporten. Hvis det ikke er åpenbare grunner til at skytteren stiller med ufordelaktig utstyr er det ingen grunn til å prøve å kjøpe seg til poeng ved å endre utrustning. Skytteren bør heller konsentrere seg om å jobbe med de riktige tingene og øve på disse på en måte som er mest mulig effektiv og som gir mest mulig ut av treningen!

Samtlige andre idretter har vært igjennom, og er fremdeles i, en utviklingsprosess. Hardere konkurranse og stagnasjon har ført til at man har vært nødt til å "finne på noe". Ikke alt har vært like vellykket og mange dårlige strategier har åpenbart seg under og utenfor konkurranser som følge av feilslått treningsfilosofi. Men etter som veien mot toppen blir "riktigere", blir den også lengre å gå fordi flere momenter skal øves inn og beherskes bedre enn før.

Vi har sett utviklingen på den tekniske siden (utstyr, utførelse o.l. ble forbedret). Deretter ble utøveren profesjonell for å få mer tid til trening. Da stagnasjonen nok en gang viste seg forsøkte man doping (juks). Det brukes et eget mannskap (støtteapparat) som skal ta seg av det administrative slik at utøverene ikke behøver å tenke på stort annet enn selve konkurransen. I den senere tid har man med nye treningsmetoder forsøkt å gjøre treningen morsommere (varierte) for utøveren ved å benytte lek/andre sportsarter som en del av treningsprogrammet. Dette i håp om at utøveren skal yte mer på trening og få inn viktige faktorer på en mer effektiv måte.

3.2 Konsentrasjon

Å skyte et program må betraktes som en jobb som skal gjennomføres med best mulig resultat (full ytelse). Jobben begynner når det lades til første serie og den er ikke over før siste skudd er avfyrt! Derfor er det viktig å ikke la seg forstyrre av at et program er morsomt eller kjedelig. Dette vil hemme for maksimal ytelse. Spesielt når et program oppfattes som kjedelig vil motivasjonen for å yte maksimalt være redusert. Hvis man betrakter programmet som en jobb som skal utføres med maksimal ytelse og fortrenge alt annet (kjedelig, morsomt, reise på feire i morgen, ny bil neste uke, osv, osv.) vil det være enklere å oppnå et godt resultat. Å samle tankene om de viktige tingene er av største betydning for med hvilken effektivitet en oppgave blir løst. Når andre tanker sniker seg inn vil oppmerksomheten om utførelsen av et program svekkes. Også det å konsentrere seg om en bestemt oppgave må øves inn.

En skytter som bites av konkurransebasillen vil ubevisst gjøre en viss innsats på dette feltet da han er svært opptatt av hele tiden å bli en bedre skytter. Konsentrasjonen vil være høy, og han vil utvikle ferdigheten det er å se hvor skuddet traff og ha en viss styring på tidsbruket. Etter hvert vil også han få problemer med stagnasjon. For denne utøveren vil det være noe lettere å komme videre da han allerede er på rett spor. Det er de små detaljene som må bearbeides og videreutvikles.

3.3 Offensiv/defensiv holdning

Det er avgjørende under en konkurranse at utøveren forholder seg offensiv og ikke defensiv. Forskjellen kan bety svært mange poeng. En offensiv utøver har lyst og vilje til å kjempe for å skaffe seg flest mulig poeng, en defensiv utøver er likeglad og klarer ikke å mobilisere til full ytelse og lar seg mer eller mindre drive gjennom programmet av standplassleder uten nevneverdig innsats. Innsats på standplass må også øves!

Defensiv holdning

- redd for å skyte dårlig
- la seg forstyrre av at konkurranseforholdene er annerledes enn treningsforholdene
- har ikke noe å jobbe med
- osv. osv.

Uansett hva som måtte være årsaken til defensiv holdning, så resulterer det i mangelfull konsentrasjon og likegyldighet. Utvikler konkurransen seg slik at man "vipptes av pinnen" (f. eks. ved et par dårlige serier) **må** man forsøke å komme over på offensiven og få lyst til igjen å kjempe om poengene. Husk: det er fryktelig irriterende **etter** en konkurranse å ikke ha ytet maksimalt **under** konkurransen.

Offensiv holdning

Når programmet starter skal skytteren være engasjert, jobbe med teknikken i øvelsen og ellers yte maksimalt.

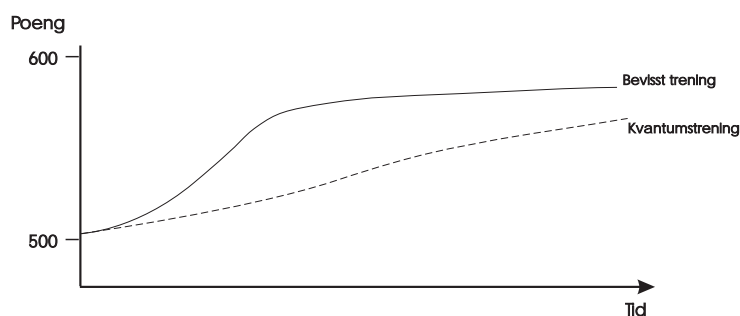
4 Trening

Skyting består av flere momenter som må beherskes for å oppnå et godt resultat. Alle disse momentene er beskrevet tidligere i dette heftet. For å beherske disse momentene må de øves inn. Det er viktig at skytteren repeterer momentene for et perfekt skudd ofte. Dette er nødvendig for ikke å glemme enkelte detaljer underveis. Lange opphold mellom øvelsene vil føre til enkelte momenter utføres galt eller ikke utføres i det hele tatt (glemmes), noe som ikke er bra for motivasjonen til videre innsats. Dessuten vil muskulaturen heller ikke trenes slik at tretthet også inntreffer på et tidlig tidspunkt.

Det er bedre å trene 10 min. seks dager i uken enn 60 min. en dag i uken. Resultatet av treningen kan være rask eller langsom og avhenger av personlige egenskaper. En nybegynner som ikke opplever samme voldsomme fremgang som en annerledes trenger ikke bli deprimerert av den grunn.

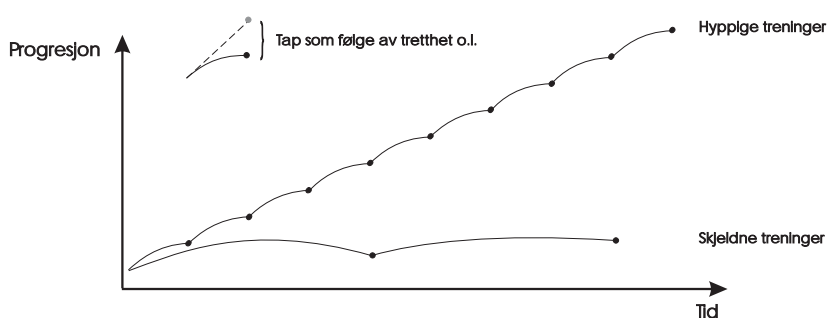
Tilsvarende blir det etter et lengre opphold i treningen. Da er grundig innøvde detaljer begynt å "ruste" og må øves inn på nytt for at utøveren skal prestere samme resultat som før.

Mye av treningen innen skyting trengs ikke gjøres på skytebanen. En grundig gjennomgåelse av de tekniske momentene kan gjøres utenfor banen. Da vil skytteren være bedre forberedt når han kommer på banen for å skyte og kan da hente mer ut av treningen.



Et godt resultat kan oppnås raskt ved regelmessig og bevisst trening.

Et problem for skyttere er belastningsskader som oppstår i forbindelse med for lange treningsøkter eller feil kroppsstilling. Skyting er en statisk sport mens kroppen er bygget for dynamikk. Ikke undervurder dette! En trent utøver tåler selvfølgelig mer enn en nybegynner, men også den erfarne utøver må være forsiktig for ikke å pådra seg belastningsskader: hold ryggen rett og skuldren, til den armen våpenet er løftet med, ned. Ikke belast fingermusklene i armen unødig mye. Noe som kan skje under lange økter med duellskyting.



Korte og hyppige treninger er gunstigst da det forhindrer at utøveren glemmer viktige detaljer.

For en nybegynner vil f.eks. et program som Hurtigpistol falle vanskelig da han ikke er rask nok til å løfte våpenet og heller ikke klarer fem raske skudd innenfor de tidene som gjelder. Her er løsningen trinnvis øving av ferdighetene, dvs. øve med stadig raskere tider. Pass på å rullere med hensyn på skytetid. Ikke øv utelukkende 10 sekunderssekvenser en hel dag!