

Skjutträning II

Den mesta träningen för en skytt består av skjutträning. Men att enbart skjuta innebär inte tvunget att man samtidigt tränar. Träning är så mycket mer än att avlossa skott. Skjutträning bedrivs medvetet och har ett mål, d v s träningen är förberedd, planerad i förväg och ska leda till något.

Vid planering av skjutträningen ska man tänka igenom vad, vilka moment, som ska tränas. Det påverkas i sin tur av var i säsongen man befinner sig. Träningsinnehållet under försäsongen skiljer sig t ex från innehållet under tävlings säsongen.

Man bör även se till att få variation i sin skjutträning. Variation ökar motivationen och gör det lättare att vara fokuserad under träningen. För att skapa variation kan man använda sig av olika träningsmodeller. Det är modeller som är skapade för att träna ett visst moment i skjutningen.

Grundläggande skjutteknik

Till den grundläggande skjuttekniken hör skjutställning, riktning, andning och avfyring. Dessa moment är viktiga för den fortsatta utvecklingen och måste nötas in ordentligt. Därför bör en stor del av skjutträningen ägnas åt den grundläggande skjuttekniken.

Torrträning

Torrträning innebär att man skjuter med klickpatroner, d v s utan att skjuta på riktigt. Det är ett enkelt sätt att nöta in skjutställning och skjutteknik. Denna form av skjutträning kan man i princip bedriva var som helst. Man är alltså inte beroende av att vara på skjutbanan, vilket även gör den tidseffektiv. Torrträning är ett bra komplement till skjutträning med riktig ammunition, men kan inte ersätta den.

Ställningsträning

Här jobbar man med skjutställningen utifrån sin checklista. All fokusering ligger på kroppen, på hur man gör och hur det känns. För att undvika att fokus övergår till skjutresul-

tatet kan man jobba mycket med oladdat gevär. Skjuter man skarpt bör man vara medveten om att det är ställningen och känslan som ska vara i fokus.

Ställningsträning är speciellt viktigt i början av säsongen. Men det kan även vara nyttigt att lägga in kontroller ett par gånger under säsongen. Det är annars lätt att det smyger sig in små fel.

För att träna på att hitta sin skjutställning kan man skjuta i intervaller. Man börjar med att jobba in sig i ställningen efter checklistan. När man känner sig nöjd, flyttar man fram fokuseringen till tavlan och skjuter 5-10 skott och memorerar känslan. Därefter avbryter man och tar en kort paus. Efter ett par minuter börjar man om från början med att hitta tillbaka till sin skjutställning. Detta upprepas ett antal gånger under träningspasset.

Timing- och avfyringsträning

Avfyringen är viktig när man skjuter. Den måste samordnas med sikt bilden, så att den sker i exakt rätt ögonblick, för att skottet ska träffa mitt i. Därför bör man ägna viss tid åt att träna avfyring. Här kan tekniken finslipas så att geväret påverkas minimalt när avfyringen sker.

För att hålla full fokusering på avfyringen när man tränar kan man vända tavlan och skjuta på baksidan eller måla en riktprick, om man vill ha något att rikta mot. Då får man bort tankarna från poängen.

Även timing, d v s att koordinera riktning och avfyring, behöver tränas. Det spelar ingen roll att man gör fantastiska avfyringar om man inte riktar i mitten när skottet går. Ju bättre stillahållning man har desto större marginaler har man när man ska "tima" avfyringen. Timing handlar mycket om

FÄRDIGA...



Tempoträning.

känsla och framför allt om att våga vid tävling, när anspänningsnivån är högre och gevärets rörelser lite större.

Störningsträning

Skjutresultatet påverkas till stor del av skyttens förmåga att hålla hög fokusering på skjutningen och att skärma av alla störningar som finns runt omkring. Ett bra sätt att träna upp den förmågan är att träna i situationer med många störningsmoment. Det är även bra att försöka hitta metoder för att återfå fokuseringen om man blivit störd, t ex ta ett par djupa andetag och samla tankarna.

Störningsträning bedrivs bäst när det finns många personer på banan, gärna på en skjutplats mitt ibland ett gäng nybörjare. Är man van att träna ensam kan man få problem vid tävlingar med mycket liv och rörelse.

Stillahållning

Genom en god stillahållning underlättas avfyringen. I liggande och knästående är det oftast inga större svårigheter att hålla geväret stilla. I stående däremot är rörelserna i regel större, framför allt om man precis börjat träna den ställningen. Stillahållning handlar



Störningsträning.

mycket om avslappning i skjutställningen.

Stillahållning kan tränas genom torrträning. Man riktar mot tavlan, gärna utan att ladda, och fokuserar på att minimera gevärets rörelser. Nästa steg blir sedan att även få med avfyringen och slutligen skjuter man på riktigt. Hela tiden håller man fokus på avslappning och stillhet.

Tempoträning

Skjuttiden styr skjutrytmen. Beroende på vilken gren man utövar varierar tiden och därför tvingas man även anpassa sin skjutrytm. I vissa grenar ingår ställningsbyte i skjuttiden, i andra är skjuttiden väldigt kort. Med andra ord ställer våra olika grenar olika krav på skytten även när det gäller skjutrytm. För

att känna trygghet i sin gren behöver man anpassa sin skjutrytm och då gärna så att man har en liten marginal om något skulle hända. Tempoträning kan innebära att man skjuter ett visst antal skott på varierande tider. Det kan även innebära att man tränar in de handgrepp som är viktiga vid ställningsbyten, när dessa ingår i skjuttiden.

TÄVLINGSINRIKTAD TRÄNING

Målet med den träning man bedriver är att den ska mynna ut i bättre prestationer på tävlingar. Därför behöver man kunna träna under samma förhållanden som man möts av i tävlingssituationen. Det kan ske genom att bland annat försöka höja anspänningsnivån. Här kan man kontrollera att skjuttekniken fungerar även under press.

För att träningen ska vara effektiv bör skjuttekniken vara ganska väl automatiserad. Man bör alltså inte lägga in denna form av träning samtidigt som man jobbar med tekniken. Den tävlingsinriktade träningen används med fördel strax före och under tävlingssäsongen.

Här följer några exempel på färdiga modeller som man kan använda. Det finns många fler och det utvecklas ständigt nya. Det är viktigt med variation även här. Används samma modell alltför ofta tappar den i effektivitet.

Finaler

Finalskjutning innebär en lite annorlunda situation än grundomgången. Ofta är anspänningen högre. För att kunna hävda sig i finaler måste man även träna på att skjuta finaler. Skjut gärna flera tillsammans med någon som kommenderar. Det ger lite extra nerv till träningen.

5-0

Utmana en jämbördig kamrat. Skjut ett skott i taget med markering efter varje skott. Den som har högsta valören får poäng. Vid lika valör är det oavgjort och man fortsätter med nästa skott. Räkna plus- och minuspoäng så att en av skyttarna hela tiden står på noll. Den skytt som först kommer till 5p har vunnit.

Tennis

Två skyttar möts i en match och poängen räknas på samma sätt som i tennis, d v s game och set. Den som har "serven" skjuter först och det gäller för motståndaren att skjuta högre valör för att vinna poängen.

Cuptävling

En cup är en utslagningstävling som kan generera rejäl anspänning. Skyttarna bör vara någorlunda jämbördiga. Antalet deltagare begränsas av banans kapacitet och man bör ha en skjutledare som kommenderar.

Cupen kan genomföras med ett skott i taget, där den som skjuter lägst valör blir utslagen. Är det flera skyttar med samma lägsta valör blir det särskjutning mellan dem. Man kan även lotta skyttar mot varandra och skjuta en hel serie på tid. Segraren i varje match går vidare.

"Herre på täppan"

Detta är en variant på cuptävling, men här sker ingen utslagning. Man bör vara minst fyra skyttar, som möts två och två. Vinnaren i varje match flyttar åt vänster och förloraren flyttar åt höger. "Herre på täppan" blir den som efter ett förutbestämt antal omgångar står på tavla 1.

Eftersom man hela tiden byter skjutplats och inte får skjuta provskott ställs här höga krav på att man snabbt kan hitta sin skjutställning.

Stegar

Här utmanar man sig själv genom att i förväg bestämma poäng som man minst ska uppnå på ett visst antal skott. Poängen placeras i en steg där man avancerar uppåt för varje poäng man klarar. Stegarna kan konstrueras på olika sätt. Genom att träna på detta viset blir varje skott viktigt på helt annat sätt.

Poängjakten

Fungerar ungefär som att skjuta stegar. Man samlar poäng enligt ett särskilt protokoll.

Exempel på Stegar

Välj lämplig steg och börja på nedersta steget.

Klarar du poängen fortsätter du till nästa steg.

Missar du ramlar du ner ett steg.

