

Het Esoterisch Potentieel

Het klinkt misschien als een zeldzame ziekte uit een ver en vreemd land, maar is dat echter niet. Op ieder moment van een tijdsinterval, dat wil zeggen of je nu een schot afvuurt tijdens een training of een wedstrijd, zal de actuele score van het schot of een serie schoten het resultaat zijn van je mentale instelling, voorbereiding en houding op het moment van het schot, gecombineerd met je in de training geoptimaliseerde vaardigheid om het schot zo goed je kunt af te vuren.

Wanneer het schot eenmaal gelost is en de kogel de loopmondning verlaten heeft is er niets meer wat je kunt doen om het uiteindelijke resultaat en het trefpunt op de schijf te beïnvloeden. Que sera, sera?

Op de lange termijn is dit het moment waar we ons Esoterisch Potentieel in de strijd kunnen werpen. Maar wat is ons Esoterisch Potentieel eigenlijk? Het is waarschijnlijk het beste te beschrijven als: 'een manier om je vaardigheid te bepalen in verhouding tot een beperkt aantal bekende en vastgelegde factoren'. Dit biedt ons de mogelijkheid om onze scores te vergelijken en hopelijk te verbeteren.

Hoe bereken je het Esoterisch Potentieel? Dit doe je in drie stappen.

Stap 1

Je moet eerst een basisscore bepalen. Dit moet de laagste acceptabele individuele score per schot zijn, bijvoorbeeld een negen, en vervolgens schiet je een serie van bijvoorbeeld tien schoten.

Stap 2

Bereken je minimale acceptabele score van de serie, in dit voorbeeld $10 \times 9 = 90$ punten.

Tel het aantal geschoten punten boven de laagste acceptabele score - in dit geval een negen - op plus het overblijvende aantal schoten maal de basisscore. De totaal som noemen we de Potentiële Score; de maximale score waar je toe in staat bent als je niet beneden je basisscore hebt geschoten.

Stap 3

Deel de geschoten score door de Potentiële Score. Dit getal noemen we het Behaald Potentieel; het percentage waartoe je deze serie in staat was.

Wat voorbeelden:

Wanneer je een score hebt van 95 punten door middel van 5 tiens en 5 negens is je maximale potentiële score 95 punten ($5 \times 10 + 5 \times 9$) en heb je een behaald potentieel van 100% voor deze serie; alle schoten een negen of hoger.

Maar wat als je de score van 95 punten behaalt door middel van met zes tiens drie negens en een acht? Dan is je maximale potentieel 96 ($6 \times 10 + 4 \times 9$), met een behaald potentieel van 98.96% ($95/96$)

Een ander voorbeeld:

Je score is 98 punten door middel van negen tiens en een acht. Je potentiële score is dan 99 punten ($9 \times 10 + 1 \times 9$) en je hebt een behaald potentieel van 98.99% ($98/99$)

Daarentegen, je hebt een score behaald van 93 punten door middel van vijf tiens, drie negens en twee achten. Dan is je potentiële score 95 punten ($5 \times 10 + 5 \times 9$) en heb je een behaald potentieel van 97.89% ($93/95$)

Wanneer je eenmaal een aantal series geschoten hebt, is het mogelijk om je gemiddelde potentiële score en gemiddeld behaald potentieel te berekenen. Het doel van deze oefening is de geanalyseerde gegevens als feedback te gebruiken om je verbeteringen te versnellen.

Je kunt je esoterisch potentieel uitbreiden van series van vijf of tien schoten tot een complete wedstrijdserie waarbij je dan eveneens uitgaat van een minimale basisscore per schot. Naarmate je niveau stijgt kun je de basisscore verhogen met tienden van een punt. De geschoten score, potentiële score en het behaalde potentieel moeten dan natuurlijk ook in tienden van een punt berekend worden.

Je hebt nu je Esoterisch Potentieel vastgesteld. Doel van dit alles is om je totaalscores te verbeteren, terwijl je probeert om een EP van 100% te behalen door de spreiding van je groepen te verkleinen. Denk er om dat een verbetering van je scores alleen lukt door de resultaten op de juiste wijze te interpreteren en dan je fouten te elimineren.

Wil je zelf je Esoterisch Potentieel berekenen, dan kun je dit op eenvoudige wijze doen middels onderstaande link naar het Excel bestandje:

[Esoterisch Potentieel.xls](#)



Copyright © oktober 2006 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden