

Een effectieve trainingssessie

Trainen om te winnen...

Veel nieuwe schutters arriveren op de schietbaan voor een training of een wedstrijd, pakken hun geweer uit en beginnen vervolgens kogels in de richting van de kogelvanger te sturen. Geen wonder, want dit is het leukste deel van het schieten. Maar je kunt veel hogere en consistente scores behalen als je de wedstrijd en training beter indeelt en meer doet dan alleen maar de trekker over te halen.

Hoeveel moet je trainen? Moeilijk te zeggen, want het hangt af van het doel dat je wilt bereiken. Kort en vaak is beter dan af-en-toe en lang. "Kampioenen werken hard tijdens de training en rustig tijdens wedstrijden. Alle anderen doen het omgekeerd." Een uitspraak van Lanny Bassham, winnaar van Olympisch goud. Het is de basis voor alle training als winnen je doel is, ongeacht het niveau waarop je presteert. Dat betekent dat je de training heel serieus moet nemen - waarbij je toch plezier blijft beleven natuurlijk. Twee uur oefenen in de week voor een wedstrijd levert niets op. Je moet op regelmatige basis tijd en energie aan het trainen besteden om je dromen te laten uitkomen. Werk gedisciplineerd. Bovendien moet je 100 procent gefocust zijn op je training. Op het schietpunt staan kletsen met je vrienden helpt niet je techniek te verbeteren. Maak tijd voor je vrienden en wees sociaal, maar waak over je trainingstijd.

Probeer dingen niet te forceren, laat je techniek 'met de stroom meedrijven'. Vertrouw op je training. Laat al het harde werk dat je in de training gestopt hebt doorstromen in de wedstrijd. Beloon jezelf met een uitstekende uitvoering van je techniek.

De sleutel voor een effectieve trainingssessie is een goede voorbereiding en analyse. Dit bereik je door je training in delen op te splitsen en te werken volgens een stappenplan.

Stap 1 – Fysieke voorbereiding

Doe eerst enkele lichte warming-up en rekoefeningen. De meeste normale oefeningen die de belangrijkste spiergroepen opwarmen zijn geschikt.

Wanneer deze oefeningen in groepsverband worden uitgevoerd kunnen ze tevens dienst doen voor een goede 'team-building'.

Stap 2 – Materiaal prepareren

Ontwikkel in je logboek een lijst van de af- en instellingen die dienst kan doen als een checklist om er zeker van te zijn dat alles op de juiste positie en afstand afgesteld staat. Belangrijke afstellingen zijn onder andere: de lengte van de kolf, de positie van de handstop, de positie van het wangstuk, de positie van de kolfplaat en het diopter en de lengte en positie van de schietriem. Noteer ook andere belangrijke punten zoals de diameter van de ringkorrel en de iris en het aantal klikken dat je moet geven voor de overgang naar een andere schiethouding of schietafstand.

Plaats je baankijker zodanig dat je vanuit de schiethouding door de kijker kunt kijken zonder je te hoeven uitrekken en je houding te moeten wijzigen.

Plaats ook alle belangrijke gereedschappen zoals inbussleutels, schroevendraaiers, schijven en baantransportknop onder handbereik op een tafeltje, zodat je alles in de schiethouding kan vastpakken en aanpassen. Doel is om de hand- en armbewegingen zo klein mogelijk te houden. Plaats alle andere benodigdheden zodanig om je heen dat je er gemakkelijk bij kunt, maar het geen hinder oplevert voor de andere schutters en baancommissarissen. Tassen en koffers zijn prima middelen om je eigen 'gebiedje' af te bakenen zodat anderen je niet kunnen storen en om storende lichtinval of bewegingen van anderen te blokkeren.

Als het heet en zonnig is plaats je een handdoek over je munitie. De handdoek beschermt de munitie van de zon waardoor de munitie op een constante temperatuur blijft. Bovendien is de handdoek handig om zweet af te vegen.

Oefen het opstellen van je spullen thuis totdat het een automatisme is geworden. Tijdens het oefenen zoek je naar een volgorde waarbij ieder onderdeel in slechts één handeling wordt vastgepakt en klaargelegd, omdat extra handelingen alleen maar meer tijd kosten. Haast je nooit maar doe alles rustig en beheerst, want je moet je hartslag zo laag mogelijk houden. De bedoeling is om je schietpunt zo snel mogelijk ingericht te hebben in de minst mogelijk tijd. Deze strategie geeft je meer tijd om tijdens de officiële voorbereidingstijd in te zitten, je natuurlijk richtpunt te vinden en de externe omstandigheden zoals licht, wind en storende invloeden te observeren en analyseren.

Stap 3 – Mentale voorbereiding

Bestudeer de aantekeningen van je vorige trainingssessie in je logboek of trainings/wedstrijdplan. Deze aantekeningen geven aan wat je wilt trainen of bereiken gedurende deze schietsessie. Voer vervolgens enkele ontspannings- en visualisatie oefeningen uit. Veel schutters doen progressieve ontspanningsoefeningen waarbij ze verschillende spiergroepen spannen en ontspannen in combinatie met mentale beelden van rustgevende situaties om tot rust te komen en een verhoogde staat van lichaamsgevoel, aandachtgerichtheid en concentratie te bereiken.

Stap 4 – Officiële voorbereidingstijd

Ontwikkel een checklist met de belangrijke punten van je ideale schiethouding. Dit zijn onder andere de positie van je voeten, handen, steunbeen en steunarm, trekkerhand, wang enzovoort. Alle punten die je nodig hebt om een stabiele houding op te bouwen. Noteer al deze punten in je logboek, eventueel met schetsjes en maten erbij. Het is trouwens helemaal niet verkeerd om deze lijst tijdens het schieten bij je op het schietpunt te hebben als een referentie.

Ga in je schiethouding en bouw je houding zodanig op dat jouw natuurlijk richtpunt overeenkomt met het centrum van het visueel. Omdat je lichaam tijd nodig heeft voor het 'inzakken', kun je aan de hand van je lijstje een houding innemen die aan

het begin van het inzitten nog niet op het visueel in uitgelijnd maar na het inzitten wel precies is uitgelijnd. Dit voorkomt dat je tijdens het inzitten voortdurend moet corrigeren, verschuiven en afstellingen moet wijzigen. Oefen ook deze methode thuis totdat het een automatisme is geworden. Plak hiervoor desnoods strookjes schilderstape op de vloer of een grote plank zodat je altijd precies de juiste houding kunt terugvinden.

Stap 5 – Schotvoorbereiding

Wanneer je eenmaal je natuurlijk richtpunt en goede balans hebt gevonden begin je met mentale schietoefeningen. Voer mentaal schoten uit waarbij je in gedachten jezelf perfecte schoten ziet uitvoeren. Vervolg dan met enkele richt en droogvuur oefeningen. Begin daarna pas met je proefschoten. Gebruik de vijftien proefschoten om tot rust te komen, je loop op te warmen en een constante laag van vet en vervuiling in je loop aan te brengen en om je trefpunt te bepalen en eventueel te corrigeren.

Stap 6 – Training/wedstrijdschoten

Gebruik de laatste vijf van de vijftien proefschoten als een overgangperiode naar de (wedstrijd)schoten. Vuur deze schoten af alsof het wedstrijdschoten zijn; op precies dezelfde manier, ritme en concentratie als de echte wedstrijdschoten. Ga daarna zonder pauze door met je echte training- of wedstrijdschoten.

Stap 7 – Analyse

Direct na het schieten schrijf je in je trainingsplan of logboek een analyse van je schietsessie. Probeer hierbij de volgende vragen te beantwoorden:

- * Werden de doelen van deze schietsessie bereikt? Waarom wel of niet?
- * Wat ging goed en waarom?
- * Waaraan moet je nog verder werken en wat is je plan van aanpak om dit te bereiken?
- * Wat is je plan voor de volgende schietsessie of wedstrijd?
- * Ontdekte je nog iets anders, of heb je nog ideeën of opmerkingen die kunnen helpen?



Copyright © mei 2007 Thijsse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden.