

## Het schutterslogboek, of: "Lief dagboek ..."

Het gebeurde op een Nationaal kampioenschap in het zuiden van het land. De schutters van mijn serie hadden zich allemaal op hun schietpunt geïnstalleerd en hadden zich voorbereid op de komende serie: 50m zestig schoten liggend. De baancommissaris had net zijn gebruikelijke welkomstwoord gesproken en de diverse schiet technische mededelingen gedaan. "Is iedereen gereed...?" riep hij. Direct daarop klonk op baan twee een hartgrondig gevloek. Iedereen draaide als op commando zijn hoofd in de richting van de persoon die zo duidelijk zijn afkeuring op de zo normaal klinkende vraag liet blijken. Tegelijkertijd stond de desbetreffende schutter van zijn brits op onder het luid roepen van de volgende woorden: "Ik ben Go.....omme mijn handstop vergeten!". Dit verbrak de spanning en achteraf is te begrijpen dat de Nederlandse Kampioen zich niet in deze serie zou bevinden.

Nog al te vaak gebeurt het dat schutters op de ochtend van de grote wedstrijd snel hun spullen in de tas of koffer stoppen, met grote snelheid in de richting van de vereniging rijden waar de wedstrijd gehouden wordt, om vervolgens na honderd kilometer rijden tot hun verbazing te ontdekken dat zij onderdelen van uitrusting of wapen zijn vergeten. Een goede voorbereiding is dan ook de sleutel voor een goede score.

Het schutterslogboek is een van de meest belangrijke, maar ook het meest verwaarloosde onderdeel van de schietsport. Indien correct gebruikt is het een waardevol naslagwerk, dat een schat aan informatie oplevert. Het kan de schutter helpen om problemen op te lossen en een snelle vooruitgang te boeken. Wanneer je het schieten serieus beoefenen wil, ben je verplicht het logboek bij iedere schietbeurt in te vullen en het regelmatig te raadplegen. Het logboek is niet alleen maar een scoreboek. Weten dat je afgelopen dinsdag een score van 95% behaalde, helpt niet om donderdag beter te schieten. Je hebt details nodig over wat je deed, hoe jij je voelde, welke uitrusting en afstelling werd gebruikt enzovoort. Succesvol schieten vind je in de aandacht voor de details: je moet ze vastleggen zodat je ze kan herhalen.

Een compleet en goed samengesteld schutterslogboek bestaat uit meerdere delen. Het eerste deel heeft als onderwerp: "Training/wedstrijden". Het tweede deel "Liggende houding", het derde deel "Staande houding", het vierde deel "Knielende houding", het vijfde deel "Afstelling, uitrusting en benodigdheden", het zesde deel "Mentale training", het zevende deel "Op te lossen problemen", het achtste deel "de checklist" en het negende deel "Mijn Geheim".

### Deel 1: Training/wedstrijden

Om het even of het training, prestatiecontrole of echte wedstrijden betreft: schrijf de plaats, datum en het doel op. Bijvoorbeeld: trekkertechniek verbeteren. Het doel is erg belangrijk, want het stuurt je activiteiten en richt je inspanningen in de juiste richting. Tijdens de vorige training heb je wellicht een kans op verbetering ontdekt - dit is een positieve manier om te zeggen dat je een probleem hebt. Het doel van de schietbeurt of training kan zijn om de oplossing in de schiethandeling te implementeren en te testen.

Schrijf daarna op wat er gebeurde: wat goed ging of goed werkte, wat niet goed werkte of niet goed ging. Wat de omstandigheden waren (heet en vochtig, slechte verlichting, krachtige wind, storende geluiden) Hoeveel je vooraf geslapen hebt (een belangrijke factor) Hoe jij je voelde; wat was je instelling voor en na de serie? Was je voorbereid? Hoe goed kon je jezelf concentreren? Ging het gemakkelijk of moest je ervoor werken? Hoe goed presteerde je fysiek, technisch, mentaal? Enzovoort.

Je kunt hierbij ook technische details opnemen, zoals schotbeelden met en zonder afzwaaiers, grootte van de groepen per schijf, serie of wedstrijd, verloop van de scores in een grafiek, enzovoort. Werk aan het onderdeel tot je het *helemaal* uitgewerkt en verbeterd heb. Ben je daarmee klaar, schiet dan een training- of evaluatie wedstrijd.

Het gedeelte wat werkte neem je daarna over naar het deel twee, drie of vier. De onderdelen die verbeterd moeten worden zijn het onderwerp van de volgende trainingen en horen in het deel "op te lossen problemen".

Maak vervolgens een succes analyse: "Wat ik goed doe" versterkt een positieve ervaring en daardoor het zelfvertrouwen.

### Deel 2, 3 en 4: de Schiethouding

Deze delen moeten net zo behandeld en bewaakt worden als de Heilige Graal. Je *moet* in dit gedeelte volledig eerlijk tegen jezelf zijn. Schrijf in dit gedeelte *alleen* iets op als je zeker weet dat het werkt en je er *altijd* op kan vertrouwen. Stop elke pagina in een inschuifmap. In deze delen stel je ook het schotplan op inclusief een onderdeel waar je een back-up plan hebt als het niet blijkt te werken.

Noteer *alle* details en handelingen die de desbetreffende schiethouding voor jou succesvol maken. Noteer hoe de houding wordt opgebouwd, de onderlinge afstanden, hoe je uitlijnt op de schijf, vaste patronen en handelingen die je uitvoert, details van de bij deze houding behorende richt- of trekkertechniek, waaraan en hoe je denkt wanneer je goed presteert, enzovoort. Bedenk dat alles wat je in dit deel opschrijft een *positieve toevoeging* wordt.

Hoe gebruik je dit gedeelte? Lees het door vóór ieder training en wedstrijd, terwijl je jezelf aan het voorbereiden bent. Het zal de dingen die je kunt en weet, versterken. Het zal je geest tot rust brengen en richten op de komende handelingen. Het herinnert je eraan *hoe het goed te doen*. Denk alleen aan deze zaken, aan niets anders. Ontspan je... Doe het... Presteer!

### Deel 5: Afstelling, uitrusting en benodigdheden

Dit spreekt voor zich. Echter, hoe je aan je uitrusting werkt, maakt of breekt je als schutter. Pas op: werk met veel plezier aan de uitrusting, maar als het tijd is om die te verbeteren werk dan volgens een goed opgezet plan. Handel nooit op goed geluk. Dit deel bevat ook de checklist voor de afstelling van je geweer, de inhoud van de tas, en extra benodigdheden voor afwijkende wedstrijd omstandigheden, inclusief zaken zoals extra kleding voor de winter, hulpstukken voor wering van de zon, regen wind of koude.

Je zult het waarderen wanneer je in een warme jas op de baan verschijnt, vooraf gewaarschuwd door het logboek dat het een koude tochtige schietbaan betreft. Schrijf altijd alle afstellingen op die goed werken – het hoeven niet altijd de laatste te zijn – per schietbaan én schiethouding.

## **Deel 6: Mentale training**

Maak een gedetailleerd plan, noteer jouw manier van voorbereiding, registreer het resultaat en evalueer. Lees boeken en discussieer hierover met anderen. Probeer ook verschillende methodes.

## **Deel 7: Op te lossen problemen**

Bepaal in de training wat verbetering behoeft en vind dan uit wat je eraan kunt doen. Je kunt het probleem op de volgende wijze noteren: "Ik zoek naar een oplossing voor het rukken aan de trekker." Maak *nooit* een notitie als: "Mijn trekkertechniek is vreselijk slecht!" Dit is een negatieve versterkende stelling die een slechte trekkertechniek versterkt en de faalangst versterkt.

## **Deel 8: De Checklist**

Om er zeker van te zijn dat het geweer correct staat afgesteld maken de meeste topschutters gebruik van een lijst, een checklist, waarop alle instellingen *per houding en per schietbaan* staan genoteerd. Wanneer zij op de schietbaan aankomen zijn ter plaatse nog slechts minimale correcties nodig om een perfecte aanslag en afstelling van het geweer te verkrijgen. Maar met alleen een goede afstelling van het wapen ben je er nog niet. Ook alle accessoires moeten in de tas of koffer aanwezig zijn. Ook het op voorhand kennis hebben van de omstandigheden op en rond de schietbaan geven je een belangrijk fysiek en mentaal voordeel. Als voorbeeld zijn hier vijf lijsten die door de schutter onbepaald aangepast en/of aangevuld kunnen worden.

### ***Afstelling wapen***

Kolf(plaat): lengte, zijwaartse verstelling, hoogte, hoekverdraaiing om vert. as, verkanting

Schouderhaak: lengte, holte, hoekverdraaiing om de vert. as, hoekverdraaiing om de hor. as, verkanting

Wangstuk: hoogte, zijwaartse verstelling, verkanting

Handstop: plaats aan de lade, hoekverdraaiing om vert. as

Stab. Gewicht: plaats in lengte richting, afstand tot onderkant loop, verkanting

Dioptr : plaats op het staartstuk, diameter opening, kleur filter, verkanting.

Ringkorrel: diameter

Trekker: afstand tot de greep, verkanting

Schietriem: lengte, plaats aan de arm

### ***De geweerkoffer***

Geweer, grendel, handstop, dioptr, korreltunnel, wangstuk, schouderhaak, stabilisatie/loop gewichten, verstelgereedschap, pompstok met hulpstukken, pompstokgeleider, wapenolie, poetsviltjes of lapjes

### ***Accessoires***

Knielkussen, schietriem met bevestigingsbeugel, schietbril, gehoorbeschermer, schietpet, schiethandschoen, munitie, baankijker met statief, tafeltje voor munitie (knielend), ligmat (liggend), schietschoenen (in klemmen), sokken, schietbroek, schietvest, schietjas, reserveveters, momentsleutel (met bitjes)

Klein gereedschap: schroevendraaier, punttangetje, kwastje, mesje, pincet, loopinspectielampje, tape

Bijzonder Verlof, KNSA licentie, stempelboekje, uitnodiging, routebeschrijving

Eten/drinken voor onderweg en tijdens de training/wedstrijd

Boekje met afstelgegevens (het schutterslogboek)

### ***De schietbaan***

Schietbaan, adres, telefoon nummer, reisafstand reistijd

Houding, schietafstand

Schietpunt: afmetingen, verlichting, soort ondergrond, beschikbare ruimte

Schijven: bevestiging, verlichting schijf, gemak van wisselen, soort transporteur, hoe te bedienen

Schietbaan: verlichting tussen schietpunt en schijf, kleur omgeving van baan/schietpunt, storende invloeden directe omgeving (geluiden, bewegingen), geluidsniveau, aantal banen, welke afwijkingen op welke banen

Baankijker: mogelijkheden van plaatsing, benodigde vergroting

Britsen: stabiliteit, stand, instelmogelijkheid, oppervlak

Windvlaggen: materiaal, formaat, bewegingsvrijheid, plaatsing, hoogte boven maaiveld, bewegingspatroon bij een bepaalde wind

Schermen: afstand tot schietpunt, onderlinge afstand, hoogte, kleur

Invloed licht/zon: lichtsterkte en richting, overheersende kleur, invloed op de schijf

Invloed wind: windrichting en bijbehorende invloed

## **Deel 9: Mijn Geheim**

Iedereen heeft een gedeelte nodig waarin hij zijn persoonlijke geheimen, groot of klein, noteert.

### **Hoofdmaten voor de persoonlijke afstelling van het geweer**

Geweermakers en wapensmeden maken al sinds meer dan honderd jaar gebruik van een aantal meetmethoden en maten om het geweer passend te maken voor de schutter. Dit gebeurde voornamelijk voor jachtgeweren (hagel), maar is eveneens toe te passen voor wedstrijdgeweren. Ook de meetpunten op het geweer zijn vastgelegd. De bekendste en belangrijkste maat van allemaal is de "Length of Pull". Dit is de afstand van de voorkant van de trekker (waar de trekkervinger geplaatst wordt) tot het midden van de kolfplaat.

Enkele voorbeelden van primaire maten:



Op dezelfde wijze kunnen een aantal andere primaire en secundaire maten genoteerd worden. De primaire maten zijn de belangrijkste maten en bepalen de schiethouding en balans van de schutter. De secundaire maten worden bepaald, en zijn afhankelijk van, de primaire maten; ze verfijnen de afstelling. Het is historisch gegroeid om de Engelse benamingen te gebruiken, officiële Nederlandse benamingen bestaan helaas niet.

#### *De Primaire maten*

- 1 LOP: Length Of Pull
- 2 DOB: Drop Of Butt, of: DAH: Drop At Heel
- 3 COB: Cast Of Butt
- 4 HOC: Height Of Comb
- 5 COC: Cast Of Comb
- 6 LOS: Length Of Stop

#### *De Secundaire maten*

- 7 LOG: Length Of Grip
- 8 COS: Cast Of Stop
- 9 CnOB: Cant Of Buttplate
- 10 CnOC: Cant Of Cheekpiece
- 11 CnOT: Cant Of Trigger
- 12 LOB: Length Of Buttplate
- 13 CAH: Cast At Heel
- 14 CAT: Cast At Toe
- 15 Pitch: zie verklaring benaming
- 15 LOSI: Length Of Sling
- 16 .....

Deze lijst kan natuurlijk met nog meer metingen aangevuld worden, afhankelijk van de afstel- of instelmogelijkheden van het geweer.

#### *Verklaring van de afkortingen*

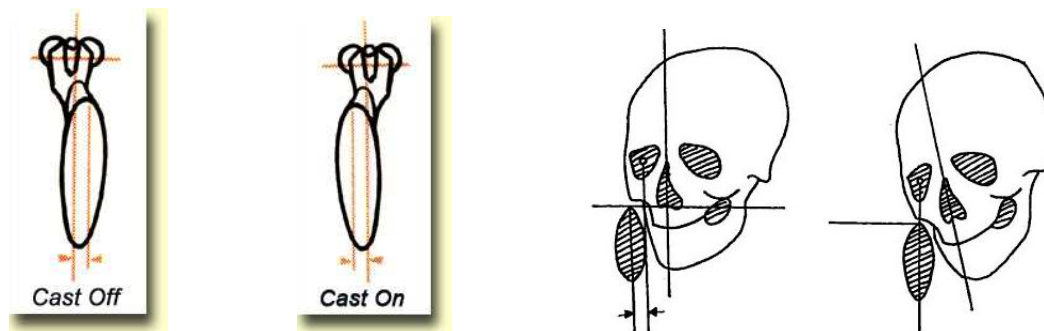
- LOP = afstand voorkant van de trekker (plaats trekkervinger) tot het midden van de kolfplaat.
- DOB = hoogte vizierlijn tot midden van e kolfplaat (deze maat wordt toegepast bij een in hoogte verstelbare kolfplaat).
- DAH = hoogte vizierlijn tot de hiel van de kolf (deze maat wordt toegepast bij een niet-in-hoogte verstelbare kolfplaat).
- COB = de horizontale afstand van de hartlijn v.d. loop tot het midpunt v.d kolfplaat (tegen de kolplaat aankijkend).
- HOC = hoogte v.d. vizierlijn tot de bovenkant v.d. wangplaat.
- COC = horizontale afstand hartlijn loop tot hartlijn wangplaat.
- LOS = afstand steunvlak handstop tot het midden v.d. kolfplaat.
- LOG = afstand voorkant greep (plaats middenvinger) tot het midden v.d. kolfplaat.
- COS = de horizontale afstand van de hartlijn v.d. loop tot de hartlijn v.d. handstop.
- CAT = de horizontale afstand van de hartlijn v.d. loop tot de teen
- CAH = de horizontale afstand van de hartlijn v.d. loop tot de hiel
- CnOB = Verkanting van de kolfplaat.
- CnOC = Verkanting van de wangplaat.
- CnOT = verkanting van de trekker.
- LOB = Lengte van de kolfplaat (gemeten over de totale lengte van het steunvlak, dus inclusief de lengte van de boven- en onder vleugel).
- COH = de afstand van het uiteinde v.d. bovenvleugel van de kolfplaat tot het midden v.d. kolfplaat (haaks op de kolfplaat gemeten).
- COT = de afstand van het uiteinde v.d. ondervleugel van de kolfplaat tot het midden kolfplaat (haaks op de kolfplaat gemeten).
- Pitch = de hoek van de kolf ten opzichte van de hartlijn van de loop, bepaald door de lijn van de hiel naar de teen.
- LOSI = de lengte van de schietriem

#### *Verklaring van de Engelse benamingen*

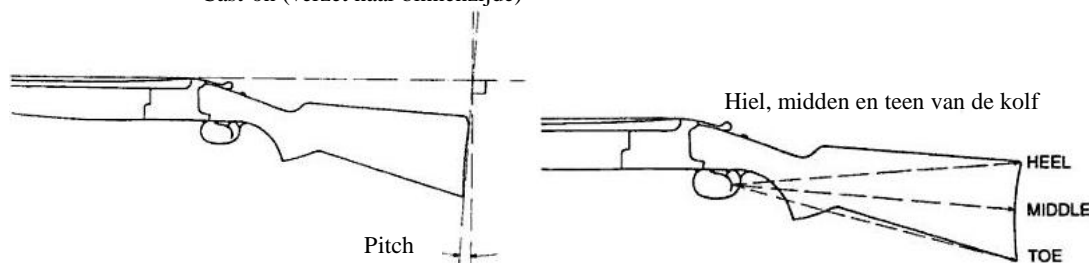
- “Butt” = de achterzijde van de kolf.
- “Buttplate” = de kolfplaat (de plaat die tegen de schouder rust).
- “Heel” = de hiel van de kolf (de bovenzijde van de achterkant van de kolf).
- “Toe” = de teen van de kolf (de onderzijde van de achterkant van de kolf).
- “Cheekpiece” = de wangplaat.
- “Comb” = de bovenrand van de wangplaat.
- “Cast” = uit de hartlijn staan. Een ander woord hiervoor is “Offset”.

“Drop” = de verticale afstand of het verloop naar beneden  
 “Cant” = verkanten (onder een hoek staan).  
 “Stop” = de handstop.  
 “Grip” = de (pistool)greep die door de trekkerhand wordt vastgehouden.  
 “Trigger” = de trekker.  
 “Sling” = de schietriem.

Het midden van de kolfplaat vindt je door een papieren meetlint of een soepele rolmaat over de gehele lengte van het raakvlak van de kolfplaat rakend aan te leggen, de lengte te meten en deze door 2 te delen. De lengte meet je dus inclusief de boven- en ondervleugel van de kolfplaat.



Cast-off (verzet baar buitenzijde)      Houding van het hoofd bij cast-off (links) en geen cast-off (rechts)  
 Cast-on (verzet naar binnenzijde)



Het verdraaien van de wangplaat om zijn verticale as, zodat hij – van boven gezien – schuin op het geweer staat doe je bij voorkeur alleen als je in meerdere schiethoudingen moet schieten en tijdens het schieten/de wedstrijd de positie van de wangplaat niet kan of mag veranderen. Bij deze stand van de wangplaat moet je bijzonder goed letten op een correcte plaatsing van de wang op de wangplaat (cheekweld), omdat anders de plaats van het oog ten opzichte van de richtlijn horizontaal afwijkt.



Metten van Height of comb...

...en Drop At Heal

Nog wat laatste advies:

Lees je schutterslogboek altijd voordat je begint met een training of wedstrijd – wees voorbereid!

Lees het schutterslogboek als iets niet lukt. Grote kans dat je het probleem al eens een keer eerder hebt meegemaakt en opgelost. Hopelijk had je het inzicht om het te noteren. Denk erom dat als je de eigen prestaties en gedachten niet evalueert en registreert, je een veel grotere kans loopt dat je een ondermaatse prestatie continu gaat herhalen en je iedere keer opnieuw het wiel moet uitvinden.

Schrijf alles op waarvan je denkt dat het belangrijk kan zijn. Wacht niet uren of dagen, omdat je geheugen en gevoelens zullen vervagen. Je kan zelfs helemaal vergeten.

***Je Schutterslogboek is je verleden, heden en toekomst!***



Copyright © revisie februari 2010 Thijssse Schietsport Advies.  
 Alle rechten voorbehouden