

Het overwinnen van trekkervrees, het 'bevrozen' van de trekkervinger

“3 2 1 Start!” Het commando voor het laatste finaleschot heeft geklonken. Je controleert je aanslag voor een laatste malen begint met richten. De richtmiddelen bewegen pulserend om het visueel maar willen niet stil gaan staan terwijl het zweet je uitbreekt omdat je in je achterhoofd de seconden voorbij hoort tikken.. Je concentreert je daarom helemaal op het bewust stilhouden van het geweer. Dan herken je plotseling het ideale richtbeeld. Je schrikt, denkt “dit is het moment dat hij moet afgaan!”, je raakt in paniek en vervolgt door snel een ruk aan de trekker te geven. Tegelijkertijd zie je de richtmiddelen met een sprong van het visueel vandaan bewegen.

Het kan ook gebeuren dat je aan het richten bent en het geweer bijna, maar niet helemaal wil stoppen met rond het visueel te cirkelen. Wetende dat het in een magere 'rand-10', of wat waarschijnlijker is, een '9' zal resulteren, blijf je nog langer en ingespannen doorrichten, hopen dat het geweer alsnog stil zal gaan staan. Ondertussen voel je dat je trekkervinger een eigen leven begint te leiden, pulserend op de trekker duwt en langzaam begint te verstijven. Het richtbeeld begint te vervagen, je raakt steeds meer buiten adem, en hoewel het engeltje op je rechter schouder je smeekt om het geweer af te zetten, slijmt het duiveltje op je linkerschouder net zolang tot het je overtuigt heeft om dan toch maar de trekker over te halen “om er maar vanaf te zijn”. Snakkend naar adem constateer je vervolgens een afzwaai in de “8” of “7-ring” en word je overvallen door een gemengd gevoel van achtereenvolgens woede, spijt en schaamte. Tenslotte wil je, nadat je alle gevoelens verwerkt hebt, zo snel mogelijk in een diep gat in de grond verdwijnen. Herken je een van deze beschrijvingen van een schot? Gefeliciteerd, je lijdt aan het virus dat “trekkervrees” heet.



De gele lijn toont de laatste seconde, de blauwe lijn de laatste 0.2 seconden vóór het afgaan van het schot

Wat is trekkervrees?

Heb je moeite met het laten afgaan van het schot? Lijkt de trekker opeens ‘heel zwaar’ en gaat het geweer om onverklaarbare redenen te vroeg of te laat af? Als dat zo is, dan is het geen geval van een te zware trekker maar het verstijven van de trekkervinger. Het is het gevolg van een “vrees” voor het resultaat van het schot. Met andere woorden: de schutter vertrouwt zijn eigen handelingen, zijn training en zichzelf niet meer, maar probeert alles te bewust te sturen. Dit vertraagt het proces en verbreekt de timing en het ritme van de handeling.

De symptomen kunnen per schutter enigszins variëren:

Het schot gaat te vroeg af omdat het fijn motoriek en gevoel in je vinger verminderd. Je wilt niet te laat zijn en trekt te snel en te krachtig de trekker naar achteren.

Het schot gaat te laat en met een ruk aan de trekker af. Je twijfelt aan jezelf en het richtbeeld, je wilt het nog mooier doen en blijft doorrichten. Daardoor wordt het stuurprogramma van de ‘automatische piloot’ voortdurend onderbroken, waardoor het fijn motoriek verstijft, en je vinger blokkeert, als gevolg daarvan ruk je te laat, te snel en te krachtig de trekker naar achteren.

Hoe vaak is het voorgekomen dat je een moeilijk schot perfect uitvoerde en bij jezelf dacht: “Dat ging gemakkelijk, bijna vanzelf!” Het probleem ontstaat pas als je het nog een keer wilt doen, of een ander wil nadoen. De eerste keer gebruikte je enkel je instinct, de andere keren probeerde je bewust de handelingen te herhalen.

Simpel gezegd, de schutter verliest zijn vertrouwen in de automatische afwikkeling van het proces, zijn training en zelfs zichzelf. Hij probeert de controle over de handelingen “over te nemen”, bewust te sturen en bij ieder belangrijk punt te controleren. Dit vertraagt het sturende proces en verstoort de timing en het ritme van de uitvoering. Het introduceert daardoor zelfs een groot aantal momenten waarin extra fouten kunnen insluipen, die anders niet voorgekomen zouden zijn. Het resultaat is een veel lager prestatie niveau dan wanneer de schutter het proces op de “automatische piloot” had ‘laten gebeuren’. Dit verklaart waarom de schiethandelingen op een hoog prestatieniveau het beste automatisch en zonder bewuste controle uitgevoerd moeten worden.

Conditionering

Er zijn meerdere reacties die dezelfde symptomen als trekkervrees vertonen en die allemaal zijn terug te voeren tot een vorm van conditionering. Paniekaanvallen zijn een dergelijk geval. Pavlov, een Russische wetenschapper, ontdekte dat hij honden kon laten kwijlen (de reactie R op een geluidsignaal, een geconditioneerde reflex CS die geen kwijlen veroorzaakt) door het geluidsignaal te combineren met het voeren van voedsel (een ongeconditioneerde reflex UCS die altijd kwijlen veroorzaakt). Pavlov presenteerde deze stimulansen een specifieke volgorde, beginnend met het geluidsignaal, snel daarna gevolgd door het voeren van het voedsel, wat de honden altijd liet kwijlen. De formule voor deze handeling is: $CS > UCS > R$.

De honden leerden snel om de toon *CS* te associëren met het voedsel *UCS* en te beginnen met kwijlen *R* wanneer het geluidssignaal te horen was *CS*. Zodra de associatie gelegd was veroorzaakte het horen van het geluidssignaal het kwijlen $CS > R$. De wet van continuïteit stelt dat twee willekeurige op deze wijze gekoppelde stimulaties $CS > UCS$ op den duur met elkaar geassocieerd gaan worden. Mensen en dieren leren op gelijke wijze door middel van stimulaties. Mensen kunnen echter dit proces sturen door inzicht en analyse.

Voorbeeld 1

Wanneer je ooit met je hond gehoorzaamheidstraining hebt gevolgd, heb je de hierboven beschreven conditionering toegepast. Wil je de hond laten zitten, dan moet je hem een stimulans toedienen die deze handeling tot gevolg heeft. Meestal plaatsen we de hond in een zittende houding door de hondenriem naar achteren te trekken en zijn achtereind naar beneden te duwen. Deze actie *UCS* leidt tot de reflex *R* te gaan zitten. We willen de hond laten zitten bij het verbale commando "zit", de geconditioneerde reflex *CS*. Volgend op het trekken en duwen tot een zittende positie, begint de hond na korte tijd zelf te zitten zodra we het verbale commando geven en het aanleren van de reflex is ontstaan, oftewel: $CS > R$.

Voorbeeld 2

Schutters die met groot kaliber geweer schieten, ontwikkelen bij het afvuren vaak een reflex waarbij ze 'in elkaar krimpen en verstijven' terwijl ze een ruk aan de trekker geven. Als we een aantal dummy patronen in het pistool zouden stoppen zonder dat de schutter hier weet van heeft, zouden we zien dat de schutter de trekker met een ruk overhaalt *CS*, direct gevolgd door het opzij of omlaag bewegen van de loopmond, omdat de schutter zich schrap zet voor de door de ontbrandende kruitlading *UCS* ontstane terugslag *R* door het aanspannen van zijn spieren in het (boven)lichaam (de reactie *R*). Zodra deze reflex is aangeleerd, veroorzaakt het overhalen van de trekker automatisch de tegengestelde beweging; het schrap zetten van het lichaam $CS > R$.

Deze reactie, het schrap zetten voor de klap, wordt in het engels "Target Panic" of "Recoil Panic" genoemd.

Het medicijn

Trekkervrees is niet zo gemakkelijk te 'genezen'. Om de afwijking onder controle te krijgen moet je vier stappen ondernemen en de hersenen opnieuw conditioneren:

1 Je moet erkennen dat je het probleem hebt.

2 Je moet inzien dat het een mentaal probleem is en dat een fysiek, technisch of mechanisch trucje het niet kan oplossen. Dit is de grootste stap die je moet ondernemen, en weinigen kunnen hem nemen.

3 Je moet leren om realistische doelen voor jezelf te stellen en ze vervolgens efficiënt toe te passen. Dit rekent af met de angst.

4 Je moet leren om jezelf op één onderdeel te blijven concentreren terwijl je geest ontspannen blijft. Dit zorgt ervoor dat je de techniek onbewust gestuurd, vloeiend en foutloos kunt uitvoeren. Want als je geest gespannen blijft, blijft ook je lichaam gespannen.

Schieten is als honkballen

Wanneer iemand een bal naar je toegooit, plaats je je hand voor de bal om hem te vangen. Je lichaam zal overeenkomstig reageren, ongeacht hoe snel de bal beweegt. Je hersenen zullen, zolang je op je instinct afgaat en ze 'op de automatische piloot' kunnen werken je hand op het juiste moment naar de juiste plaats sturen om de bal te vangen, zolang je maar concentreert op de bal. Concentreer je op je hand, dan zal je de bal missen.

Schieten is net als honkballen. Bij honkbal wordt de bal met een zo hoog mogelijke snelheid door een werper richting de slagman geworpen. Daarbij maakt de bal, als de werper zijn werk goed doet, een kromme baan in twee vlakken: het horizontale en verticale vlak. De slagman staat klaar met de knuppel achter zich. Hij ziet de knuppel niet, maar hij concentreert zich op de bal en de baan die de bal volgt. Zijn hersenen berekenen razendsnel de snelheid en de baan van bal. Tegelijkertijd voelt hij het gewicht van de knuppel en berekenen zijn hersenen aan de hand van de massa van de knuppel de benodigde zwaaisnelheid en baan van de knuppel, sturen vervolgens signalen naar de specifieke spiergroepen zodat de bal en de knuppel op zelfde moment op dezelfde plaats elkaar ontmoeten. Rekenen, richten en zwaaien van de knuppel zijn drie aparte taken die gelijktijdig uitgevoerd moeten worden. Zou de slagman al deze handelingen bewust en gecontroleerd gaan uitvoeren, dan zou de bal al door de catcher gevangen zijn voordat de beslissing genomen was om de knuppel te gaan zwaaien. De stromen van gegevens die de hersenen moeten verwerken mogen niet onderbroken worden. De enige oplossing is dan ook om de handelingen door het onderbewuste te laten sturen en uit te voeren.

Schieten werkt volgens precies hetzelfde principe: het geweer maakt bewegingen in het horizontale en verticale vlak (net als de baan van de bal), de trekkerdruk moet overwonnen worden (net als het gewicht van de knuppel) en in een bepaalde tijd (de baan van knuppel). Het rekenen, richten en overhalen van de trekker zijn ook drie gelijktijdig verlopende taken die dus ook onbewust uitgevoerd moeten worden zodat het ideale richtpunt en het afgaan van het schot op hetzelfde moment plaatsvinden.

Zie het maar als een piramide waar het richten en het trekkerdruk opvoeren ieder beginnen in een aparte hoek aan de onderzijde van de piramide en samenkomen bij de punt, waar het schot moet vallen. Het vraagt veel training en veel vertrouwen.

Het opnieuw conditioneren van de hersenen

Beschouw je fysiologische afwijkingen als gevolg van conditionering, dan blijken er effectieve technieken te zijn om deze op te heffen. 'Systematisch desensibilisatie' (ongevoelig maken) is een proces dat ons in staat stelt een aangeleerde reflex te vervangen door een bewust gecontroleerd gedrag.

Een voorbeeld van systematische desensibilisatie: De eerste keer dat je in een achtbaan rijdt zal je angst of spanning ondervinden. Iedere volgende rit zal de angst minder worden tot een punt waar je in een grotere achtbaan moet rijden om opnieuw een stroom van adrenaline op te wekken. De ritten gingen niet langzamer of met minder bochten, loopings. Je perceptie van de rit veranderde omdat de angst tijdens de rit CS gekoppeld was aan het veilig aan het eind van de rit uit het treintje stappen UCS en weer ontspannen raken R. Wanneer de rit keer op keer gekoppeld wordt met het weer ontspannen raken, zal het de reactie om angst te veroorzaken uiteindelijk verliezen.

Om de bestaande associaties door conditionering van trekkerfrees te overwinnen moeten we ze vervangen door een nieuwe associatie. Dat kan alleen door de handelingen en de uitkomsten bij het zien van het richtbeeld eerst van elkaar los te koppelen zodat er geen gevoel van angst voor het gevolg ontstaat, en daarna nieuwe associaties aan het richtbeeld te koppelen. De volgende technieken hebben bewezen te werken als je ze consequent volgt.

Stap 1: De trekker gewaar worden

Dit is geen instant oplossing en je zult hem vele malen moeten herhalen. De kunst ligt erin jezelf te overtuigen het onderbewuste deel van je geest het richtproces te laten uitvoeren. Richt nergens op! Zorg dat je geweer ontladen is en stop er een dummy patroon of lege huls in. Is het geweer voorzien van een droogvuur stand, gebruik dan deze.

Staar via de richtmiddelen naar een blanke schijf (de witte achterzijde van een schijf). Leg je vinger op de trekker, voel de trekker, voel waar en hoe je vinger op de trekker ligt en voel de druk van je vinger op de trekker gelijkmatig toenemen totdat het 'schot' afgaat. Herhaal deze handeling net zolang tot het een automatisme is geworden.

Stap 2: Blind schieten

Deze methode helpt goed om de geest opnieuw te leren het afdrukken te koppelen met het vinden van het richtbeeld, door het opwekken van nieuwe associaties. Zorg dat je geweer ontladen is en stop er een dummy patroon of lege huls in. Is het geweer voorzien van een droogvuur stand, gebruik dan deze.

Ga in de schiethouding en sluit je ogen. Haal de vrije slag weg, voer de trekkerdruk op en zie in gedachten een visueel voor je waarop je de richtmiddelen in gedachten centreert. Laat de richtmiddelen – nog steeds met gesloten ogen – gecentreerd met het visueel tot stilstand komen, voer de trekkerdruk op totdat het 'schot' afgaat en richt in gedachten na, terwijl de denkbeeldige richtmiddelen om het visueel gecentreerd blijven.

Je kunt ook richten, centreren en dan de richtmiddelen enkele malen over het visueel laten bewegen voordat je afdrukt en naricht. Zorg ervoor dat je je ogen de gehele tijd gesloten houdt. Omdat er geen visuele "beweging" plaatsvindt creëer je nieuwe associaties. Na vijf of meer blinde schoten open je de ogen, en schiet je enkele schoten op een blanke schijf, waarbij je enkel concentreert op het vloeiend overhalen van de trekker. Zodra je een gevoel van 'paniek' of 'rukken aan de trekker' voelt ontstaan, ga je terug naar de 'blind schieten' techniek.

Zelfs tijdens de normale training is het belangrijk om aan het begin van de training de 'blind schieten' techniek te implementeren. Door om en om een 'blind' en een 'scherp' schot af te vuren ontdek je eenvoudig waar je techniek de fout in gaat.

Stap 3: Meervoudig richten

Deel 1: Kies een doel. Het kan een visueel of een stip of kruis zijn. Geef je zelf de opdracht om twee of meer malen op het doel te richten zonder af te drukken. Je richt – centreert op het doel – beweegt iets van het doel vandaan – richt en centreert opnieuw, en zet vervolgens het geweer af. Varieer het aantal malen dat je centreert voordat je afzet. Dit zal nieuwe associaties creëren tussen het bewegen naar het doel en het afdrukken. Herhaal deze stap drie of vier maal en ga door met deel 2.

Deel 2: In dit deel doe je precies hetzelfde, maar in plaats van het geweer af te zetten druk je af en richt je door. Geef je zelf, voordat je begint en op het juiste aantal malen richten afdrukt, de opdracht hoeveel maal je zult richten.

Visualiseren

Voor de meeste van ons is dit de moeilijkste methode, maar het is wel de meest effectieve. Het doel van visualisatie is jezelf in 'realtime' in te beelden hoe je de handelingen perfect uitvoert. Door de handelingen steeds te herhalen worden ze in je onbewuste deel van de hersenen geprogrammeerd.

Wanneer je alle stadia van een schot afvuren inbeeld, reageren je hersenen door het afgeven van kleine signalen naar de bijbehorende spiergroepen. Daardoor ontstaat 'spiergeheugen' (muscle memory) die gekoppeld is aan het bijbehorende beeld en worden vaste zenuwbanen vastgelegd waarlangs de signalen naar de spieren verplaatsen; de zenuwbanen worden getraind in het snel en effectief doorgeven van de signalen. Deze signalen van lage intensiteit worden "ideo-motor responses" genoemd. Oefenen door middel van visualisatie is bijna net zo effectief als het 'echte' schieten. Voor iemand met trekkervrees is het zelfs effectiever omdat je het hele proces op denkbeeldige wijze helemaal correct en op de juiste snelheid uitvoert, vergeleken met het echte schieten waar de angst direct toeslaat. Het mooie van deze techniek is dat je het altijd en overal kunt toepassen, met gesloten ogen, en daarbij de goede associaties versterkt.

Een Mantra

Als een tijdens de schotprocedure geest vrijmakende, kalmerende verbale mantra (meditatiespreuk) kun je in gedachten het "in de naam van de Vader, en de Zoon, en de Heilige Geest, Amen" opzeggen; een richt-afdruk management gebed. De verschillende namen ("Vader, Zoon" etc.) kunnen samenvallen met de diverse stadia van het schot.

"In de naam van..." Het geweer geschouderd en greep vastgepakt...

"De Vader..." Wang op het wangstuk geplaatst...

"En de Zoon..." Ademen...

"En de Heilige Geest..." Drukpunt nemen (daarna druk opvoeren)...

“Amen...”

het schot gaat af.

Een andere manier is het rustig tellen van ‘1’ naar ‘5’ vanaf het moment dat je uitgeademd bent en het drukpunt genomen hebt. Bij 5 moet het schot vallen, zoniet dan zet je het geweer af en begin je opnieuw.

Het tellen kan je ook vervangen door een kort melodietje dat je in gedachten kan neuriën.

Al deze methodes leiden tot een vast ritme en leggen beslag op het bewuste deel van de geest met iets dat niet met de schiethandelingen te maken heeft. Daardoor krijgt het onderbewuste deel kans om op de ‘automatische piloot’ te werken en meerdere handelingen gelijktijdig en in een kortere reactietijd uit te voeren.



Copyright © juli 2007 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden