

Vejledning Pistolskydning



V.D.N.

Vagn D. Nielsen

Uddanne, lære, kursus, i pistolskydning, enhver skytte kan med fordel drage nytte af denne "Vejledning".

Jeg kommer her med en "Vejledning" om pistolskydning, den indeholder vejledning / instruktion, som kan bruges både af pistolskytter som har skudt i mange år, og ikke mindst for nybegyndere.

Indhold.

Skydestillingen er rigtig opbygget. Fatningen af våbnet er rigtig Sigte er korrekt ("rigtig sigte"). Åndedræt er gennemført korrekt, skudanalyse o.m.m.

Lidt om mentaltræning, psykologiske forhold, konditionstræning og styrketræning, o.m.m.

Forberedelser til skydning.

Forberedelsen. Kendskab til baneforhold. Kontrol og klargøring af våben, Ammunition og udstyr Skyttehue Skytthedragten. Fodtøj. Justering af sigtemidler, Faste og justerbare. Klargøring og planlægning.

Jeg vil samtidig understrege jeg har ingen våben i mit hjem.

KAPITEL 1

Skydeteknisk forhold

AFSNIT A:

Almindeligt

Indstil sigtemidlerne korrekt mod det retningspunkt på skiven, der giver træfning i centrum, få hanen (hammeren) til at falde uden at ændre på indstillingen (sigtebilledet), og skuddet bliver en ti'er.

Forudsætningen for, at dette kan ske, er imidlertid at en række forhold er i orden:

Skydestillingen er rigtigt opbygget.

Fatningen af våbnet er rigtig.

Sigtet er korrekt (Rigtigt sigte«).

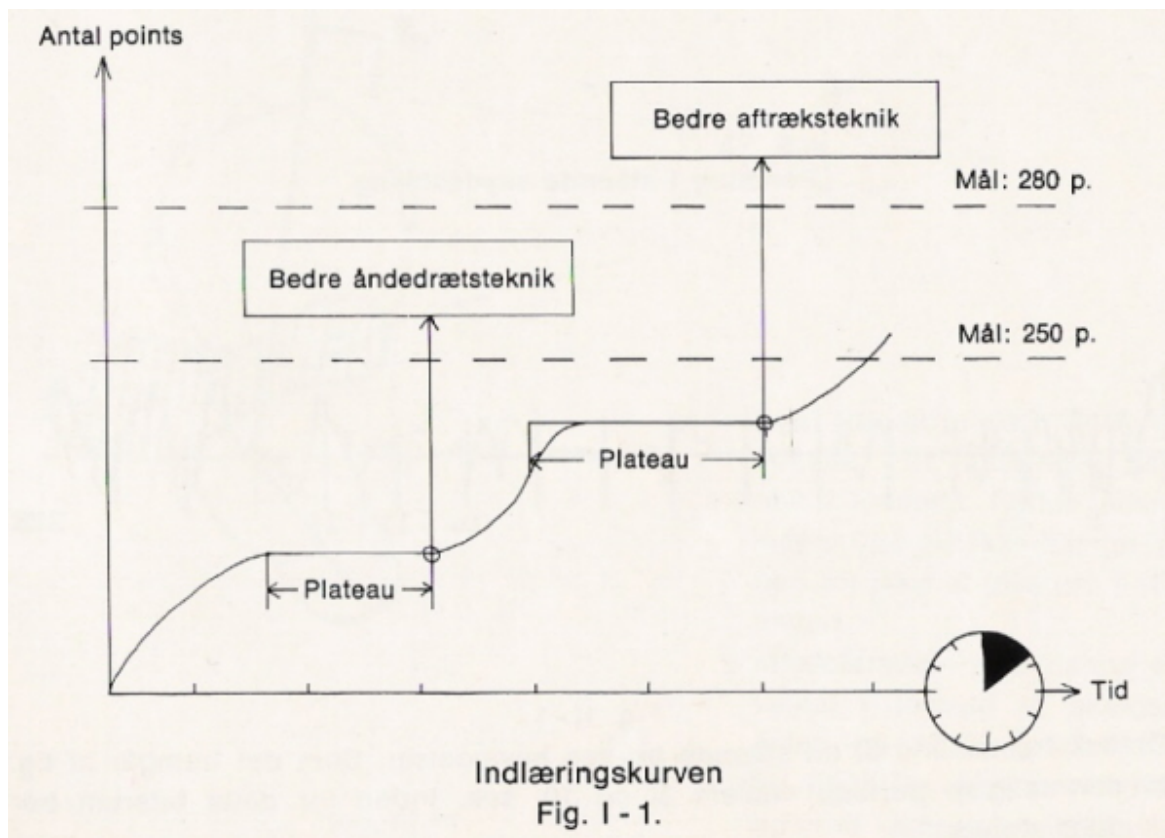
Andedrættet er under kontrol.

Aftrækket er gennemført korrekt.

Den enkelte skytte skal lære udførelsen af disse bestanddele af skydningen hver for sig, og de enkelte detaljer i disse bestanddele skal indøves under intensiv kontrol, indtil udførelsen sker refleksmæssigt. Dette betyder, at skytten udfører hver lille detalje, der er forbundet med et skud afgivelse, uden at dette egentligt kræver tankevirksomhed.

Der skal dog gives skytten lejlighed til at skyde, efterhånden som detaljerne opbygges, for at han ikke undervejs til målet, der for de fleste nybegyndere i pistolskydning ligger ude i en fjern fremtid, skal tabe lysten til at skyde.

For enhver indlæring gælder, at perioder med fremgang veksler med perioder, hvor skytten vil have fornemmelsen af, at han ingen vegne kommer. Dette er imidlertid erfaringsmæssigt den måde, hvorpå indlæring almindeligvis finder sted og illustreres bedst ved at betragte den såkaldte indlæringskurve.



AFSNIT B:

Skydestilling

Skydestillingen varierer fra skytte til skytte på grund af bla. højde, kropsbygning, muskulatur og træningstilstand. Under hensyntagen til disse faktorer vil den enkelte skytte efterhånden ændre grundstillingen, således at han til slut vil have fundet frem til den skydestilling, der tilgodeser hans forudsætninger og behov.

Imidlertid må der til enhver skydestilling stilles visse ufravigelige generelle krav:

Størst mulig balance og stabilitet i systemet krop/våben ved anvendelse af mindst mulig muskelkraft.

En hovedstilling, der tillader en ugenert blodcirkulation (iltning af hjernen).

Og som sikrer den optimale udnyttelse af øjnene i forbindelse med sigtningen.

Enhver skydestilling, der ikke tilfredsstiller disse to hovedkrav, skal straks ændres. Fordi skytten på et senere tidspunkt. Når fejlene i stillingen er indarbejdet i hans system, vil have langt vanskeligere ved at ændre den engang valgte stilling.

En harmonisk og stabil skydestilling sikrer skyttens grundlag for at kunne reducere våbnets bevægelser (pendling) i skydestillingen til et tilladeligt minimum. I praksis vil det være umuligt at undgå et vist minimum af bevægelse i skydestillingen. Men erfaringen viser, at der imellem det 3. og 10. sekund efter at skydestillingen er indtaget, er de bedste muligheder for at afgive et skud under rimelige betingelser i denne henseende.

Denne periode er sammenfaldende med øjets evne til optimal fokusering og skal derfor udnyttes til skudafgivelsen.

Pendling i stående skydestilling

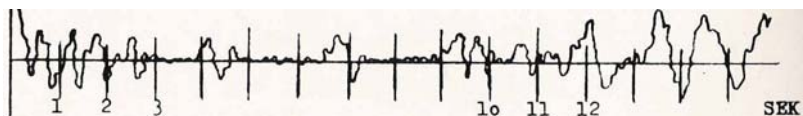


Fig. 2

Grafisk fremstilling af en stående skyttes bevægelser. Som det fremgår af fig. Er den roligste periode mellem 3. og 10. sek. Inden for dette tidsrum bør skuddet afgives.

Fødderne anbringes i en vinkel på 45-50 grader (Se fig. 4) og med ca. skulderbreddes mellemrum.

Knæene holdes strakte uden at være stive.

Hoften holdes vandret, således at ryggraden står lodret (evt. svajet en anelse bagud).

Overkroppen må ikke drejes i forhold til benene.

Hovedet holdes lodret på kroppen, fordi en evt. Hældning vil påvirke balanceevnen (i inderøret). Hovedet

må ikke drejes så meget til siden, at stillingen virker anstrengt.

Den frie arm skal være afslappet. Evt. anbringes hånden i lommen, hoften eller i siden. Den må ikke hænge frit ned for ikke at give uro i stillingen.

Pistolarmen skal danne en vinkel i forhold til skulderlinien på 12-18 grader. (Se flig 3). Den skal være strakt uden være krampagtig

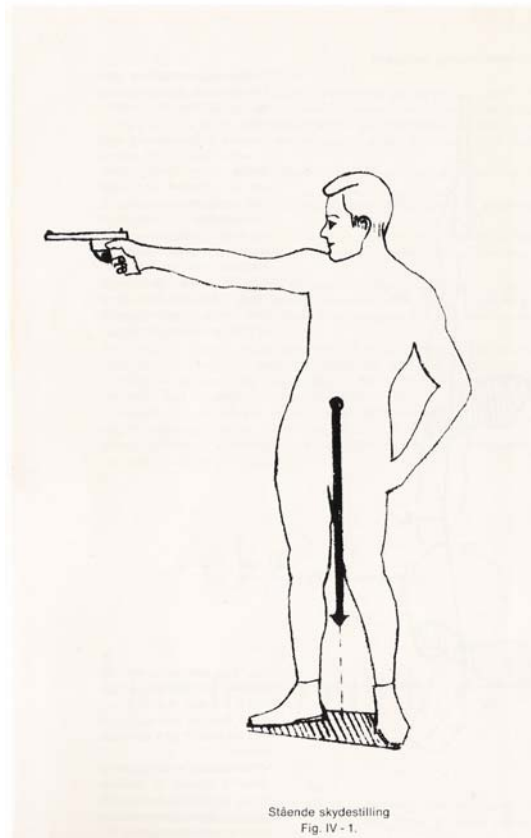


Fig. 3

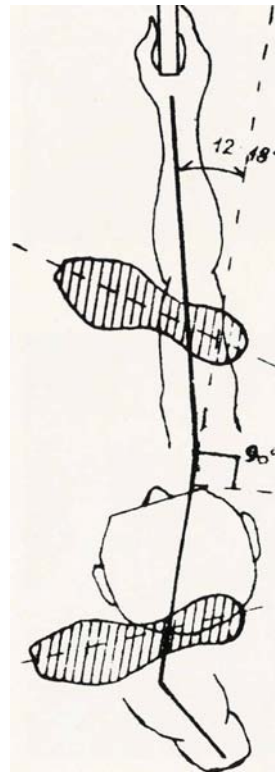


Fig. 4

Den frie arm skal være afslappet. Evt. anbringes hånden i lommen, hoften eller i siden. Den må ikke hænge frit ned for ikke at give uro i stillingen. Pistolarmen skal danne en vinkel i forhold til skulderlinien på 12 -18 grader. (Se fig. 4). Den skal være strakt uden at være krampagtig.

En sådan fatning giver:

- Størst mulig afstand til sigtemidlerne.

Sigtemidlernes afstand fra øjet er den samme hver gang. - Bedst mulig optagelse af rekyl. (Se fig. 5.)

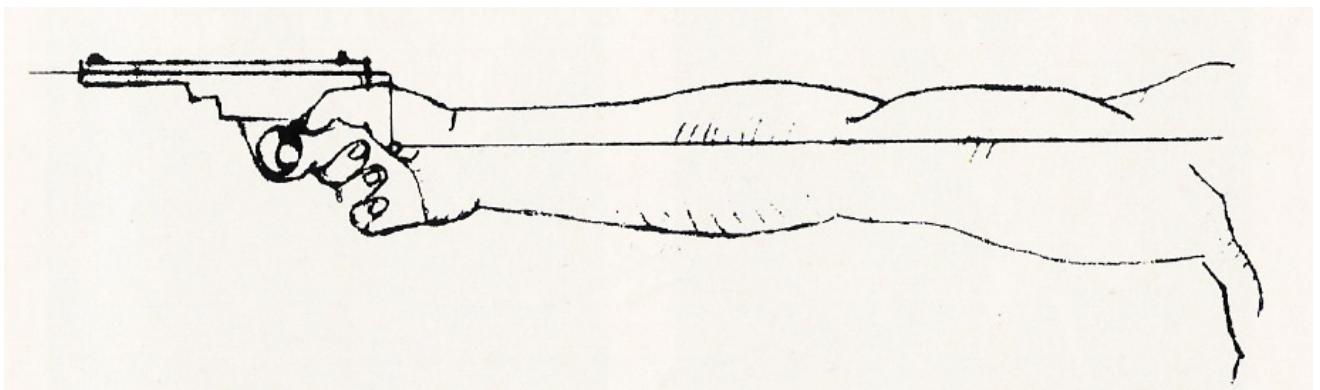


Fig. 5.

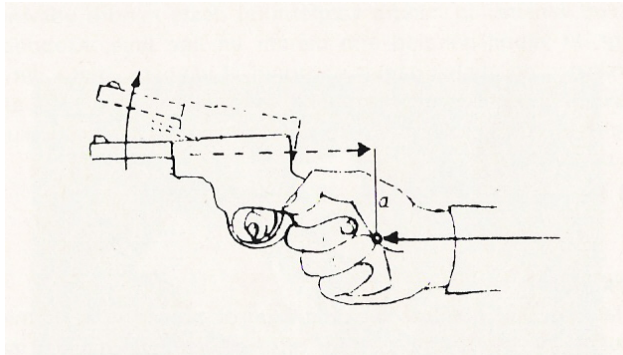


Fig. 6

Rekylens indflydelse på skudafgangen. Jo mindre vægtarm (a) des mindre udsving.

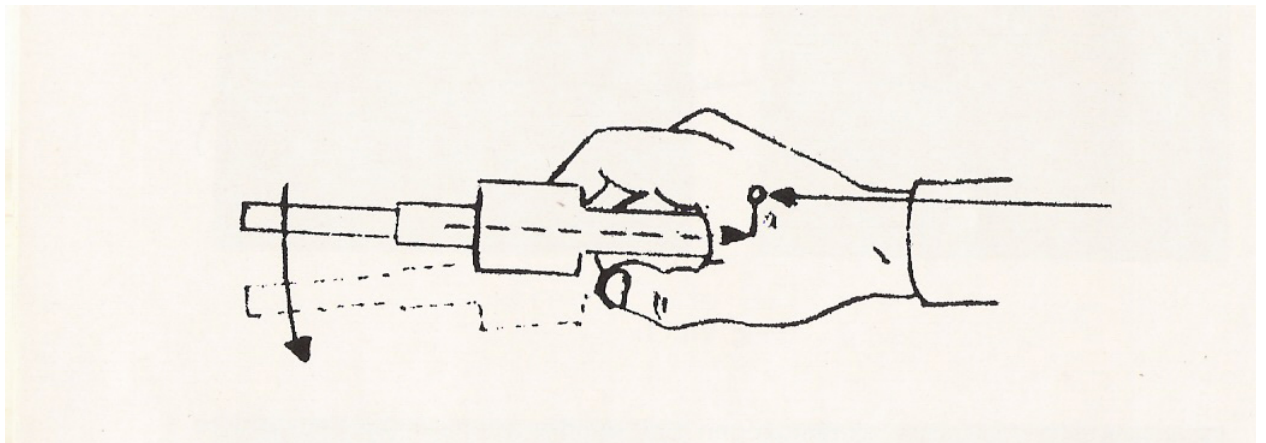


Fig. 7.

Størstedelen af håndens masse er på højre side af våbnet. Derfor vil der ske påvirkning mod venstre. Jo mindre vægtarm (a) desto mindre udsving. Det er vigtigt, at våben-håndled - arm danner en lige linie. Kroppens tyngdepunkt vil forskydes en anelse bagud på grund af våbnets vægt i den udstrakte arm. En forskydning på 4-5 cm vil normalt være tilstrækkelig til at afbalancere våbnets vægt. Skydestillingen må ikke virke anspændt, og alle muskelspændinger skal undgås.

AFSNIT C:

Håndes fatning

En korrekt fatning skal give dig fuld kontrol over våbnet. Fatningen skal gøre det muligt for dig at påvirke aftrækkeren lige bagud, indtil skudafgivelsen finder sted, idet den korrekte fatning skal gøre det muligt for dig at bevare rigtigt sigte under hele aftræksbevægelsen.

Fatningen af våbnet udføres således:

- Fat våbnet om piben med den frie hånd. Brug enten overgreb eller undergreb (Fig. X - 1. og XI - 1.). Støt evt. våbnet mod bordet (Fig. XII - 1.). Pas på ikke at ødelægge våbnets sodning.

- Dan et »V« mellem pistol håndens tomme I- og pegefinger og bøj håndleddet svagt nedad

- Anbring våbnet med skæftet fast i bunden af »V« - et således at skæftet hviler mod tommelfingerens inderste kødfulde del og midten af håndfladen. Piben skal herunder flugte med armen.

- Pegefingeren placeres på aftrækkeren, således at trykket på denne kommer til at virke lige bagud. Du må herunder nøje påse, at ingen del af pegefingeren berører skæftet på en sådan måde, at der udøves et tryk mod skæfte eller aftrækkerbøjle.

- De tre nederste fingre lukkes om skæftet, således at det midterste led ligger an mod den forreste del af skæftet for derved at sikre et tryk lige bagud, når musklerne spændes. Det skal kontrolleres, at kun langfinger og ringfinger bærer våbnet, hvorimod lillefingeren kun berører skæftet uden at udøve et tryk, der kan bevirke, at den forreste del af våbnet tvinges nedad. Våbnet holdes med et fast - ikke krampagtigt - greb.

- Tommelfingeren lægges an mod skæftet uden at udøve noget tryk og må ikke placeres lavere end aftræksfingeren. Hvis tommelfingeren udøver et tryk mod skæftet, vil dette

bevirke, at træfningen falder til højre. Det er endvidere vigtigt, at tommelfingeren placeres på nøjagtig samme måde hver gang.

- Et fast men ikke krampagtigt greb modvirker pendling (Bevægelse). Den indledende kontrol af rigtig fatning bør finde sted i forbindelse med foraftræk. Såfremt hammerfald forårsager sigteændringer, skal håndfatningen ændres.

- Opbygningen af musklerne i hånd og arm kan finde sted ved f. eks. at klemme på en gummibold eller en fjedervægt nogle minutter daglig. (Se i øvrigt kapitel 3, afsnit B).

For at undgå håndsved kan du benytte deodorant spray (ANTI-SVED) eller formalinopløsning (8-10 dele vand).

Harpiksspray eller - pulver er også anvendeligt, men kan dog i nogen grad hindre, at hånden glider frit på plads (ens fatning).

AFSNIT D:

Åndedræsteknik

Den korrekte åndedræsteknik er en vigtig del af dit kontrolsystem. Viden herom er formentlig mindre udbredt blandt skytter end viden om de øvrige forudsætninger for afgivelse af et godt skud. Formålet med åndedrætskontrollen er at opøve evnen til - ubesværet - at kunne holde vejret længe nok til at kunne afgive eet skud i de langsomme

serier og indtil fem skud i hurtigskydningsserier. Det er nødvendigt at gøre åndedræsteknikken til genstand for systematisk indøvelse for på længere sigt at bringe vejtrækningen i harmoni med de øvrige funktioner i forbindelse med skudafgivelsen. Det er åbenlyst, at det vil være umuligt at holde våbnet i ro så længe, brystkasse og skuldre hæver og sænker sig under vejtrækningen. Åndedrættet skal være i fuldstændig ro i mindst to sekunder, for et skud kan afgives.

Åndedrættet er afgørende for ilttilførslen til hjernen og har dermed indvirkning på øjets synsevne og på pulsslaget og herigennem på evnen til dyb koncentration og modvirkning af nervøsitet. Normalt foretager 12-14 åndedræt i minuttet. (Se fig. XVII - 1.).

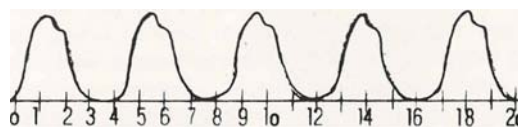


Fig. XVII -1.

En sådan åndedrætsfrekvens giver normalt ilt nok til hjernens funktioner. Under skydning, hvor kravet til muskelarbejdet stiger, og hvor du skal holde vejret i en kortere periode, er det derfor nødvendigt at tage nogle dybe ind og udåndinger.

Antallet af disse kan variere fra person til person, og endvidere i nogen grad være afhængig af, om du skal afgive et enkeltskud eller en serie af skud i en hurtigskydning.

I fig. XVIII -1 er vist, hvorledes åndedrættet vil forløbe i forbindelse med afgivelsen af et enkeltskud

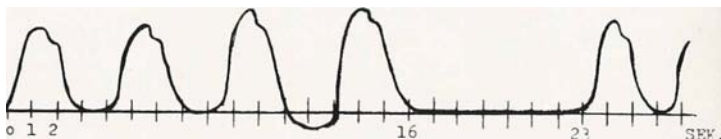


Fig. XVIII -1.

2 normale ind - og udåndinger.

- 2 dybe indåndinger (2. udånding gennemføres ikke helt - se fig. XVIII-1).

- En periode, hvor åndedrættet er i ro - højst 7 sek. Så fremt skuddet ikke er afgivet inden for denne periode, skal våbnet tages ned (der "sættes" af). For at opnå en bedre psykisk balance, kan du forinden skydningen starter, med fuldt overlæg indøve at ændre sit åndedræstempo, således at det bringes ned på ca. 8 vejtrækninger i minuttet. At gennemføre dette kræver nogen tids øvelse men kan være medvirkende til opnåelsen af en bedre koncentration.

Sigtning

Rigtigt sigte. Ved rigtigt sigte forstås, at forreste sigtemiddel (kornet) er placeret nøjagtig midt i bageste sigtemiddel (kærven), således at overkanten af kornet flugter med overkanten af kærven, og således at en tænkt linie herigennem (sigtelinien) går igennem midten af sigteområdet på skiven.

Fig. 1 viser en teoretisk situation, hvor sigtemidlerne er rettet mod et retningspunkt (underkant sort plet). Dette ser umiddelbart besnærende ud, men kan ikke anbefales, idet en du vil forsøge at rette sigtet mod dette retningspunkt uvilkårligt vil lave en eller flere sigtefejl bla. fordi en så - perfektionistisk. sigtning vil nødvendiggøre, at øjet fokuserer på de forkerte steder.

I øvrigt er det menneskelige øje slet ikke i stand til, som fig. viser, at fokusere på samme tid på 3 genstande, der befinder sig på 3 forskellige afstande (bageste sigtepunkt, forreste sigtepunkt og retningspunktet):



Fig. 1.

2.

"RIGTIGT SIGTE"

SIGTE"

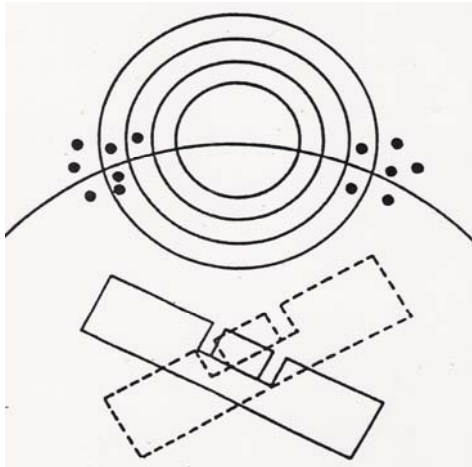
Desværre umuligt



Fig.

"RIGTIGT

Fig. 2 viser den situation, hvor du retter sigtet mod et sigteområde. Denne metode, hvor sigtet er flyttet ned under underkanten af den sorte plet, bevirker, at de mørke sigtemidler på den lyse baggrund samt den hvide bræmme ovenpå sigtemidlerne ikke forårsager så mange og store sigtefejl, som ved anvendelse af "sigtepunkts" - metoden. Det er umuligt at anvende "sigtepunkt metoden" for man kan ikke holde pistolen helt stille, brug derfor "sigteområde metoden" Som vist på Fig. 3..



Pas på ikke at kæntrø pistolen.

Det er umuligt at anvende "sigtepunkt metoden" for man kan ikke holde pistolen helt stille, det er umuligt.

Brug derfor sigteområde metoden.

Såfremt du ikke er meget omhyggelig med at placere kornet fuldstændig korrekt midt i bageste sigtemiddel, og flugte med overkant vil du uvægerlig få tilsvarende dårlig træfning i skiven.

har du forreste sigtemiddel korrekt anbragt i forhold til skiven, men har hævet bageste sigtemiddel for meget (fint korn).

Lav træfning. Fig. 4.

Er forholdet omvendt (groft korn).

Høj Træfning. Fig. 5

Er bageste sigtemiddel forskudt til venstre

Træfning til højre. Fig. 6.

Er bageste sigtemiddel forskudt til højre.

Træfning til venstre. Fig.7.

1 mm giver en afvigelse på 6 ringbredder.

Det er formentlig umiddelbart indlysende. hvad der kan ske, hvis der både er en sigtefejl i højden og i siden.

Langt de fleste skytter kan finde årsagen til deres dårlige skud i de forhold, der her er beskrevet.

Foruden de før nævnte begrænsninger er det vigtigt for dig at vide, at øjet kun i et begrænset tidsrum kan fokusere på et bestemt punkt. Fokusering på et bestemt punkt virker på øjets muskler på samme måde som litotisk arbejde virker på armenes og benes muskler. De trættes.

Derfor skal øjets muskler aflastes under skydning. Dette kan ske således:

Sigt ikke for længe ad gangen. øjet kan maksimalt fokusere på samme punkt i 6 - 8 sek. Er skuddet ikke afgivet inden for dette tidsrum, skal du sætte af.

Aflast øjet, når der ikke skydes (sigtes) ved at blinke og ved skiftevis at se langt og kort for derved at benytte øjets muskler.

Hvis du kan sigte med begge øjne åbne, er det en fordel. Det ikke sigtende øje kan evt. afskærmes, men dog således at lyset stadigvæk kan påvirke øjet. Vær opmærksom på, at det kun tager øjet 5 sekunder at vænne sig til mere lys, men ca. 3 minutter at vænne sig til mindre lys. Dette forhold kan du afhjælpe ved at anvende farvede brilleglas.

Det er vigtigt at erindre sig, at det er let at lade øjets fokusering skifte fra sigtemidler til skive (d. v. s. fra kort til lang afstand), men der går mere end 1 sekund, når øjet skifter fra skive til sigtemidler (d. v. s. fra lang til kort afstand), inden fokuseringen er fulgt med.

Anvendelse af korrigerende brilleglas kan være en stor hjælp for dig. Man kan ved at anvende en korrektion på + 05 gøre det lettere at holde fuld koncentration på sigtemidlerne. Anvender du i forvejen korrigerende brilleglas, bør du tage en optiker med på råd, farvede glas kan ligeledes være en stor hjælp. De kan enten være indbygget i de korrigerende glas eller anvendes sammen med disse. Ved skarpt lys er røgfारvede eller gule glas bedst. Gule glas udelukker en del af det blå lys, og det er dette lys, du skal forsøge at undgå. Du må dog selv eksperimentere dig frem til den bedste farvetone.

Anvendelse af irisblende kan være en hjælp, idet det synsfelt, øjets synsskarphed skal koncentreres om, bliver mindre. Der er imidlertid en ulempe forbundet med at anvende dette hjælpemiddel, idet irisblenden udelukker en del lys og på den måde kan bevirke, at øjet trættes hurtigere end normalt.

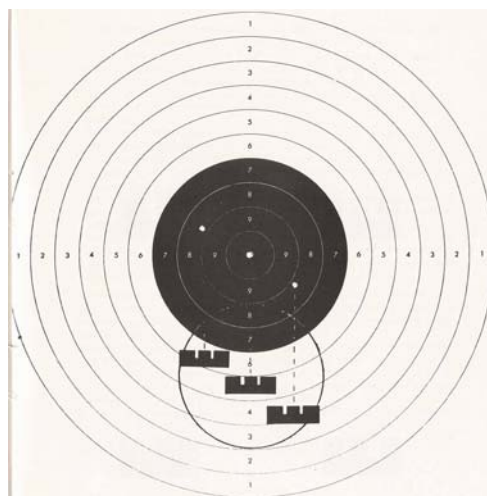


Fig. 3.

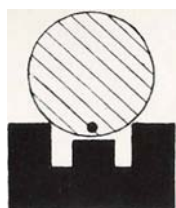


Fig. 4.

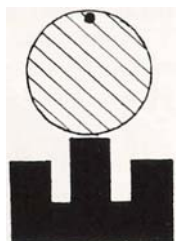


Fig. 5.

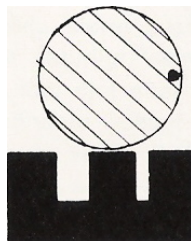


Fig. 6.

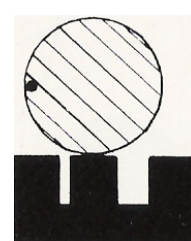


Fig. 7.

Aftræk

Et korrekt aftræk skal gennemføres samtidig med, at alle de faktorer, der er omtalt tidligere i kapitlet, tages i betragtning. Kontrol med aftrækket er imidlertid een af de enkeltfaktorer i skydeteknikken, der har den største indflydelse på træfningen. Derfor vil de forskellige enkeltfaktorer, der har indflydelse på aftrækket blive gennemgået i det følgende.

Trykket, der skal udløse aftrækkermekanismen, skal komme fra aftræksfingeren alene. Grebet om skæftet må ikke ændres under aftræksprocessen, ligesom det rigtige sigtebillede også skal fastholdes.

Aftrækket gennemføres således

- Håndens fatning om skæftet holdes konstant.
- Sigtemidlerne indstilles til rigtigt sigte.
- Aftrækkeren påvirkes lige bagud med et konstant stigende tryk under beholdelse af rigtigt sigte og korrekt åndedræsteknik.

Det er vigtigt at huske, at aftræksfingeren under denne proces ikke må berøre skæftet.

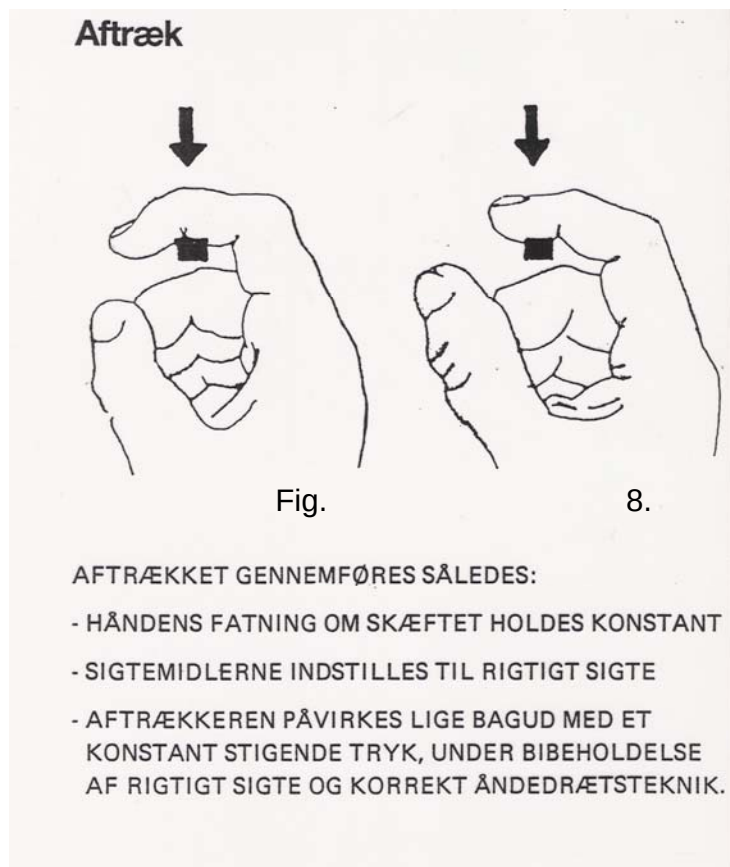
Det er vigtigt, at aftræksfingeren placeres på samme måde hver gang, der afgives et

skud, uanset om det drejer sig om et enkeltskud eller et skud i forbindelse med en hurtigskydningsserie. Mange skytter er ikke omhyggelige nok med placeringen af fingeren på aftrækkeren, hvorved der opstår aftræksfejl. .

Principielt er der for standardpistol to mulige placeringer af fingeren på aftrækkeren. (Se fig. 8 og 9).

Som vist i figur 9 er den bedst anvendelige,

Anvender du som vist i figur 8 risikerer du at få et skævt tryk på aftrækkeren.



Placeringen af aftræksfingeren er afhængig af håndens størrelse, fingrenes længde samt størrelsen og udformningen af skæftet. Det vigtigste ved placeringen er, at fingeren er i sikker kontakt med aftrækkeren på en sådan måde, at fingeren kan udøve et stigende tryk i pilens lænderetning.

Der kan skelnes mellem tre former for aftræk:

- Kort stigende tryk med præcist sigte. Varighed ca. 3 sekunder. (Se fig. 10.
 - Jævnst stigende tryk på aftrækkeren. Der anvendes imidlertid mere tid til koncentrationen på sigtemidlerne. (Fig. 11.
- Langsom søgende start, hvor du prøver at opnå det rigtige sigtebillede og den perfekte kontakt med våbnet og derefter en hurtig udløsning af hammerfald. Kan ikke anbefales. (Se fig. 12.).

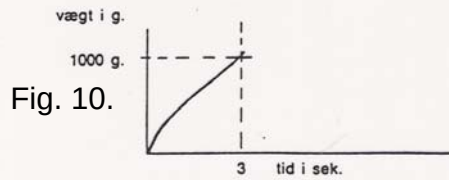
I fig. 10 er vist den aftræksmåde, der normalt skal tilstræbes ved de hurtigere seriers afgivelse af første skud. I 10 sek. - serien skal første skud dog være afgivet på mindre end de angivne 3 sek.

I fig. 11 viser den fuldt optrukne kurve det ideelle aftræk i præcisions-skydning, medens den stiplede kurve viser, at der er opstået forstyrrelser undervejs, der har krævet korrektion. Derfor er det stigende tryk blevet afbrudt og først genoptaget, efter at der har fundet en korrektion sted. I denne forbindelse er det vigtigt, at du erindrer sig, at skuddet skal være afgivet inden for den tidsgrænse, som øiet sætter (max. 8 sek.).

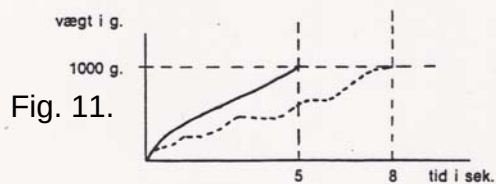
Den i fig. 10. viste aftræksmåde kræver megen øvelse og vil være lidet

anbefalelsesværdig for skytter, der skyder med standardpistol.

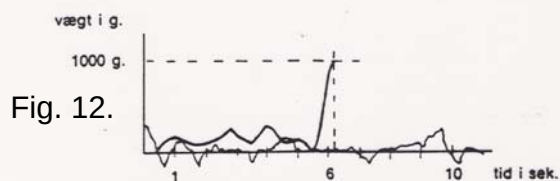
Aftræksmåder



KORT STIGENDE TRYK
PRÆCIST SIGTE
CA. 3 SEK.



JÆVNT STIGENDE TRYK
MERE TID TIL KONSENTR.
PÅ SIGTEMIDLER



LANGSOM SØGENDE START
RIGTIGT SIGTEBILLEDE,
PERFEKT KONT. M. VÅBEN,
HURTIG UDLØSNING

Udførelsen af aftrækket kan opdeles i følgende faser:

- Blødt aftræk, grovindretning af sigte, åndedræt i ro.
- Finindstilling af sigte, medens trykket på aftrækkeren øges.
- Endeligt aftræk med sigtet fastholdt i sigteområdet indtil hammerfald (overraskende).
- Fastholdelse af aftrækkeren i bageste stilling mod stoppeskruen (her må ikke være vandring efter hammerfald) for at undgå forstyrrelse, indtil projektilet har forladt munden.

Et af kendetegnene for den trænede skytte er, at han, såfremt der opstår forstyrrelser under ovennævnte procedure, eller hvis skuddet ikke er afgivet inden for den fastsatte tid, sætter af og starter forfra.

De fleste standardpistoler af nyere type er fra fabrikken udstyret med et rimeligt godt justerbart aftræk. Et ikke justerbart aftræk kræver justeringen, foretages af en fagmand.

Mange skytter forsøger selv at afhjælpe evt. ufuldkommenheder og ender ofte med at have et dårligere aftræk end det, der var på våbnet, for skytten

prøvede at justere det, eller skytten står i værste fald med et ødelagt aftræk, og montering af et nyt aftræk er som oftest en dyr affære.

Følgende fejl skal forsøges afhjulpes

- For langt aftræk.
- Variabelt aftræk.
- For stor/lille aftræksvægt.
- Bagudgående vandring i aftrækkeren efter at hammeren er udløst. (Backlash).

Det mest afgørende øjeblik i proceduren med at afgive et træfsikkert skud, er selve det øjeblik, hvor skuddet affyres. Da hele din virksomhed forud for affyringsøjeblikket er koncentreret om at rette våbnet nøjagtigt mod målet, er det indlysende, at trykket på aftrækkeren ikke må foranledige, at våbnet bringes ud af retningen. Og den mindste, ubevidste bevægelse med pegefingern vil føre våbnet ud af linien kærve-korn-sigteområde. Du vil derfor på et tidspunkt blive tvunget til at erkende, at den rutine, der kræves for mange gange i træk at kunne affyre et skud med et stillestående korn midt i kærven, kun opnås gennem vedvarende træning. Begynderen skal ikke tabe modet, når han opdager, at kornet i begyndelsen af skydetræningen bevæger sig temmelig meget i kærven. I begyndelsen må hans bestræbelser gå ud på at hindre, at svingningerne bliver større på grund af rykvise bevægelser med pegefingern (mukning). Processen, hvor trykket på aftrækkeren forøges jævnt, kan kun fuldkommengøres gennem træning og vil først virke fuldt effektivt, når de muskelspændinger, der er nødvendige for at udløse skuddet, finder sted i form af reflekser. Du skal være fuldt ud fortrolig med det tryk, aftrækkeren på det våben. Du anvender, skal påvirkes med. Aftræksprocessen består ikke kun af aftrækkerens tilbagegående bevægelse. Du må virkelig kunne fornemme og vurdere tidspunktet for skudafgivelsen ved hjælp af det tryk, du påvirker aftrækkeren med, uden at dette forleder dig til at foretage den sidste del af aftræksbevægelsen i form af et ryk. Netop »ryk« i forbindelse med affyringen er en meget dårlig vane. En skytte, der på grund af fejlagtig eller manglende instruktion i forbindelse med forkert træning har vænnet sig til at »rykke« kan have meget svært ved at overvinde denne alvorlige fejl, men han må være klar over, før han gennem træning har fået bugt med den, kan han ikke forvente at gøre fremgang. Ved »ryk« forstås en kraftig, tilbagegående bevægelse af aftræksfingern, i skudøjeblikket, som fører våbnet ud af sigtelinien. Denne fejl optræder ofte i forbindelse med krampagtige og ubevidste sammentrækninger af muskelgrupper, der bevirker ukontrollerede bevægelser af hoved, skulder, arme og krop. Fænomenerne vil blive nærmere omtalt i (Afsnittet om psykiskologiske forhold).

Grunden til "rykken" kan ofte føres tilbage til et ønske hos dig om at ramme 10'eren netop i det øjeblik, hvor du mener, at du har våbnet rettet ind med rigtigt sigte imod sigteområdet. Og du vil ikke forspilde dette øjeblik til at foretage affyringen af skuddet. I forventning om det skud, der skal komme, reagerer du på forhånd med kraftige bevægelser og bringer således våbnet ud af sigtelinien en brøkdels af et sekund, før skuddet virkelig går. Fejl, der opstår på denne måde, kan være så grove, at de resulterer i et forbiskud.

En anden aftræksfejl opstår ved, at du forveksler et »konstant« tryk med et "langsomt" tryk. Trykket på aftrækkeren øges i begyndelsen alt for langsomt. Synsevnen begynder at aftage, fordi iltmangel begynder at gøre sig gældende,

og armen begynder at dirre, inden skuddet er løsnet. Du oplever denne tilstand som noget pinagtigt, og da du ved, at du kan komme ud af denne tilstand blot ved at foretage en lille bevægelse med pegefingern, gør du dette, og du vil opleve et såkaldt "vildskud".

Du kan under din træning opøve det korrekte aftræk, således at du i tide kan afbryde skydningen, når symptomerne på "ryk" og "vildskud" begynder at indfinde sig.

Aftræksøvelser i forbindelse med tørtræning.

a. Igennem tørtræning kan du lære dig at blive dus med aftrækket, således at pegefingern bliver vænnet til den muskelspænding, der er nødvendig for at gennemføre aftrækket. Allerede under den første grovindretning af våbnet skal ca. halvdelen af modstanden mod trykket være overvundet, og trykket øges stadig samtidig med, at du føler, at du nærmer dig det rigtige sigtebillede, samtidig med at våbnets bevægelser (pendlingen) aftager.

b. Ved tørtræning kan du vænne dig til ikke at lade dig påvirke af våbnets bevægelser, idet du konstant øger trykket på aftrækkeren hver gang, sigtet nærmer sig den centrale del af sigteområdet, og afbryder forøgelsen af trykket (uden at formindske vægten af det tryk, der allerede er lagt på aftrækkeren), når sigtet fjerner sig fra dette område.

2. Kapitel

Skydningens udførelse

Forberedelser til skydning

I 1. kapitel er de elementer behandlet, som det er nødvendigt for dig at beherske, hvis du vil gøre dig forhåbning om, at kunne gennemføre en skydning med et tilfredsstillende resultat. I teknisk henseende må elementerne hver for sig beherskes til fuldkommenhed og gennem dit træningsarbejde koordinere og bringes under viljens kontrol i en sådan udstrækning, at du er i stand til på forhånd at foretage en planlægning af, hvorledes du vil gennemføre din skydning. Kun derigennem bliver du i stand til undervejs at foretage de justeringer og eventuelle ændringer, som kan bringe dig igennem en kritisk situation. Gennemførelsen af en skydning kan deles op i en række faser, der i tidsmæssig henseende enten følger efter hinanden eller foregår på samme tid.

Faserne for skudafgivelsen omfatter

- Forberedelsen.
- Klargøring og planlægning.
- Afslapning (afspænding).

Forberedelsen omfatter

- Kendskab til baneforholdene.
- Kontrol og klargøring af våben, ammunition og materiel/udstyr

- Indstilling (justering) af sigtemidler.
- Kendskab til/repetition af de skudkommandoer, der benyttes og
- Kontrol af standplads og skydetid.

a. Kendskab til baneforholdene er vigtigt af to grunde. For det første vil du vanskeligere kunne blive udsat for overraskelser med hensyn til lys, vind (udendørs bane) hylsterudkast m. m., der kan bringe dig ud af psykisk balance. For det andet kan en banes beskaffenhed være af en sådan art, at der stilles større krav til de rent fysiske foranstaltninger, der skal træffes forud for skydningen, end det er normalt. Dette kan f. eks. være forårsaget af vind og/eller lysforhold. Derfor må du altid forud for en skydning beregne så rigelig tid, at du kan nå at gøre dig bekendt med den bane, du skal skyde på. Denne tid skal beregnes ud over den tid, som du normalt anvender til gennemførelsen af de rutinemæssige foranstaltninger, hvad enten det drejer sig om trænings eller konkurrenceskydninger. I denne forbindelse skal det fremhæves, at det er uheldigt, hvis du, umiddelbart inden du går på standpladsen, bærer på meget tunge genstande, eller at du efter en længere køretur i bil eller motorcykle går direkte på standpladsen. I sidstnævnte tilfælde bør du beregne en hvileperiode af passende længde inden skydningen

b. Kontrol og klargøring af våben, ammunition og materiel/udstyr.

Ventetiden bag skydestandpladsen kan hensigtsmæssigt udnyttes til kontrol og klargøring.

En eksempelvis checkliste kan omfatte følgende:

- (1) Kontrol af standpladsnummer og skydetid.
- (2) Kontrol af våben (rengøring og funktionering).
- (3) Kontrol og klargøring af ammunition, herunder at der er tilstrækkelig ammunition til en evt. omskydning (ved konkurrence).
- (4) Sodning af sigtemidler (karbid, spray, kamfer, plexiglas o.s.v.).
- (5) Kontrol af hørevern (vat - ørebeskyttere).
- (6) Skruetrækker/umbrakonøgle(r) (til indstilling af sigtemidler/regulering af greb).
- (7) Kontrol af stopur.
- (8) Indstilling og evt. pudning af skydebriller, hvis sådanne anvendes. Med bring en ren, blød klud til dette formål.
- (9) Det er vigtigt, at skydepåklædningen er afpasset efter vejrliget. Det skal straks slås fast, at påklædningen først og fremmest skal tjene til at få dig til at føle dig godt tilpas og være således tilpasset, at du kan bevæge sig frit og bekvemt under skydningen. Skyttepåklædningens mode rigtige udseende underordnes disse primære formål.
- (10) Anvendes der skyttehue, må der ikke være skytten klapper til at slå ned.

Skyttedragten

Det er af afgørende betydning, at er så varmt påklædt, at du ikke kommer til at fryse selv under en lang skydning. Det er bedre med for meget end med for lidt tøj. Lige så vigtigt er det imidlertid, at påklædningen er så bekvem, at du kan bevæge sig frit. Som eksempel kan nævnes, at en sweater er bedre end en skjorte. Et halstørklæde holder ved udendørs skydning hals- og nakkemusklernes varme og dermed elastiske.

Fodtøj.

Fodtøjet skal dels kunne holde fødderne varme i den tid, skydningen varer og dels udgøre en sikker understøttelsesflade for skydestillingen. Alt efter vejrliget kan der vælges mellem støvler, svære sko eller forskellige typer af sportssko.

c. Indstilling/justering af sigte midler.

Du skal lære at indstille sigtemidlerne på dit våben, således at du er i stand til med sikkerhed at bedømme, hvorledes en ændring af sigtemidlernes indstilling vil påvirke træfningen. Der skelnes mellem to typer af sigtemidler:

Faste og indstillelige.

(1) Faste sigtemidler.

Faste sigtemidler er i almindelighed vanskelige at justere og kan give dig store vanskeligheder under skydningen. En ændring af indstilling vil være vanskelig at foretage tilstrækkelig nøjagtigt med de midler, der normalt er til rådighed for en dig på en skydebane. Værktøjet omfatter som minimum hammer og dorne/speciel sigtekornsflytter og måleværktøj.

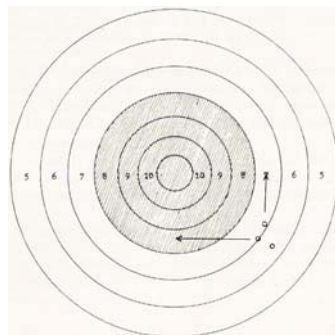
(2) Indstillelige sigtemidler.

Disse kan normalt indstilles med en skruetrækker(lille mønt) i side og højde. . Det er af afgørende vigtighed, at du har det fornødne kendskab til, hvor stor ændring i træfningen en ændring af sigtemidlernes indstilling vil fremkalde.

Du bør, indtil du har erhvervet et sikkert kendskab til dit våben, medføre et skema, hvorpå det er angivet i hvilken retning, der skal korrigeres, og hvor meget et klik i side og højde flytter træfningen såvel på indendørs som på udendørs bane. Et eksempel tjener til at belyse forholdet:

Forudsætning: Et klik i side og højde flytter træfningen 1 ringbredde.

For at bringe træfningen ind i centrum, skal skytten i siden klikke 4 klik til venstre og i højden 3 klik op.



De fleste standardpistoler har den regulerbare indstilling i forbindelse med bageste sigteraidel. Eksemplet gælder for denne type. Der findes enkelte våbentyper, hvor indstillingen sker i forbindelse med forreste sigtemiddel. I dette tilfælde foregår korrektionen modsat af det viste eksempel.

Det må slås fast, at det er forkert at ændre dit retningspunkt, hvis træfningen ikke falder som ønsket. Du vil i dette tilfælde ubevidst flytte koncentrationen til retningspunktet og således alvorligt risikere at miste kontrollen med skudafgivelsen. Derfor skal der klikkes på sigtemidlerne, hvis midten af skudgruppen ligger uden for centrum. Og gør det.

d. Kendskab til repetition af skudkommandoer

Begynderskytter. Skal kende de kommandoer der bliver brugt i de forskellige programmer. Se "Skytebogen".

Konkurrenceskytter. Skytter, som allerede kender gældende kommandoer, bør inden de skal skyde, i videst muligt omfang orientere sig om den aktuelle fremgangsmåde, der bliver anvendt ved ledelsen af skydningerne. Som eksempel herpå kan nævnes, at bestemmelserne for intervallerne imellem de enkelte kommandoer giver banekommandøren et vist spillerum.

e. Kontrol af standplads og skydetid

En god skytte kendetegnes bla. ved, at han ankommer til - skydebanen i god tid før skydningens begyndelse. Det er derfor vigtigt, at du bliver gjort bekendt med din skydetid på så tidligt et tidspunkt som muligt og helst i skriftlig form.

Du kan herved i forberedelsesfasen igen kontrollere, at du har god tid. Sammen med skydetiden skal det opgives på hvilken bane, du skal stå. Tager du opstilling på en forkert standplads og senere afvises herfra, har du måske allerede pådraget dig et alvorligt handicap.

Klargøring og planlægning omfatter:

- Du indtager sin standplads på banekommandørens ordre.
- Du klargør våben, ammunition og udrustning.
- Du afprøver og afmærker evt. sin skydestilling.
- Du planlægger skydningen.

a. Indtagelse af standplads.

Du går til den anviste standplads og undersøger, at denne er i orden. Du undersøger, om området umiddelbart foran standpladsen er fri for genstande, der kan distrahere, dig under skydningen f. eks. sten, papir eller genstande, der kan reflektere lys.

Standpladsens underlag skal være plant og frit for sten og tomme hylstre. Såfremt der på standpladsen er et fritstående landebord, anbringes dette hensigtsmæssigt for anbringelse af evt. kikkertstativ.

b. Klargøring af våben, ammunition og udrustning.

Denne klargøring kan mest hensigtsmæssigt foretages efter en kontrolliste, der samtidig kan medvirke til, at dine tanker på dette tidspunkt afledes fra faktorer, der i psykisk henseende kan have en uheldig indvirkning på skydningen. En sådan liste kan eksempelvis omfatte:

På bordet:

Våben
Ammunition (ordnes overskueligt).
Kikkert (evt. i jordstativ)
Stopur
Skruetrækker
Hue
Briller
Ørebeskyttere
I kuffert/taske:
Ammunition (ekstra - til omskydning)
Værktøj
Rense- og sodemidler
Kort med oversigt over indstilling af sigtemidler

c. Afprøvning og afmærkning af skydestilling.

Når kikkerten er samlet og opstillet, indstilles den på skiven, der undersøges for evt. ikke plastrede skudhuller eller fejl ved opstillingen.

Du afprøver herefter skydestillingen med henblik på afmærkning af din foldstilling.

Ved indtagelse af skydestilling gælder det først og fremmest om, at du sigter eller peger mod målet på en naturlig måde, og at dette gøres på samme måde fra skud til skud.

Afprøvningen omfatter primært en kontrol af, om din krop er rigtig vendt i forhold til skiven og en kontrol af, om håndfatningen er korrekt.

Afprøvningen kan udføres på følgende måde:

- Du indtager udgangsstillingen og bringer dit åndedræt under kontrol. - Du lukker øjnene og hæver armen, indtil du mener, at våbnet peger mod sigteområdet.
- Øjnene åbnes, og det kontrolleres, at sigtemidlerne ikke er væsentlig for skudt i forhold til hinanden.
- Hvis stillingen ikke er i orden, d. v. s. at våbnet peger forbi målet, flyttes bageste fod i fejlens retning, og afprøvningen gentages.
- Hvis sigtemidlerne er forskudt i forhold til hinanden, kan det skyldes, at håndfatningen er forkert og må ændres.

Ved afprøvningen er det af væsentlig betydning, at linien arm - våben aldrig tvinges ind i sigtelinien, men at korrektioner udelukkende foretages ved at flytte bageste fod, og ligeledes at sigtefejl på dette stade afhjælpes ved at ændre håndfatning og ikke ved at vride håndleddet.

Der kan ikke arbejdes alvorligt nok med indtagelse af skydestillingen. Atter og atter skal den indøves, således at korrekt stilling er "noget, der sker automatisk". Derfor er det af største betydning, at evt. fejl straks rettes.

Når afprøvningen har vist, at skydestillingen er i orden, kan føddernes placering på underlaget evt. aftegnes med kridt.

d. Planlægning af skydningen.

For at du hele tiden kan holde din skydning under kontrol, må du kunne skyde systematisk. Hvis det skal være muligt at sammenkoble skydningens grundelementer og hele tiden holde dem afstemt i et korrekt indbyrdes forhold, må du udvikle en plan for, hvordan du vil gennemføre din skydning, og du må indprente dig denne så nøje, at den ligefrem indgår i underbevidstheden. (Få hjælp af instruktøren til en sådan plan).

Herved vil du på forhånd have elimineret de forstyrrelser og påvirkninger fra omgivelserne, der kan slå rytmen i stykker. Har du naturlige evner og anlæg, vil du ind imellem kunne opnå endog meget gode resultater uden at overholde nogen fast plan.

Men dette modsiger ikke det faktum, at ensartethed og disciplin i forberedelses- og klargøringsfasen og en udviklet evne til at tænke systematisk og logisk under skydningen er afgørende for, at du vedvarende kan frembringe høje resultater under pres. Du retter din tankevirksomhed mod dette ene at afgive det skud eller den serie (hurtigskydning), du skal skyde og må tvinge dig til ikke at tænke på andre ting, der kan formindske koncentrationsevnen i denne periode. Frem for alt må du ikke tænke på de fejl, der kan begås, men koncentrere dine tanker om de elementer, der skal til for at kunne afgive et godt skud, og om den rækkefølge, disse skal udføres i. Forskellen på den gode skytte og, de andre« ligger ikke mindst i det forhold, at den første magter at rette sin tankevirksomhed mod den række af handlinger, der skal udføres for at afgive næste skud. (Disse forhold er nærmere belyst i 3. Kapitel, Afsnit C).

Basis for dette er naturligvis, at du har en plan at følge, og at denne bliver overholdt hver gang. Du må hele tiden minde dig selv om, at du skal følge en bestemt fremgangsmåde og gå alle stadierne igennem: Klargøring, planlægning af skuddet, afslapning (afspænding), aflevering af skuddet, skudanalyse og fejlrettelse.

Ved præcisionsskydning kan følgende fremgangsmåde anvendes:

- Armen løftes med våbnet pegende mod skiven, normalt åndedræt.
 - Pendling bringes under kontrol.
 - Grovindretning mod sigteområdet.
 - Fortrækket (det bløde aftræk) tages.
 - Åndedrætsbevægelserne standser.
- Finindretning af sigtemidler og reducere af pendling til det mindst mulige.
- Synsskarpheeden koncentrerer om forreste sigtemiddel - trykket på aftrækkeren øges.
 - Skuddet går. Skuddet følges op, idet skytten bevarer kontakten med aftrækkeren og synsskarpheeden indstillet på forreste sigtemiddel i 1-2 sekunder.

Hurtigskydning:

Starttidspunktet for afgivelsen af det første skud i en hurtigskydningsserie afviger fra afgivelsen af det første skud i en præcisionsserie i princippet derved, at du ikke selv på samme måde bestemmer tidspunktet for, hvornår den handlingsrække, der resulterer i afgivelsen af et skud, sættes i gang. Da det ved hurtigskydning næsten altid er afgivelsen af første skud, der er bestemmende for, hvorledes resten af serien bliver afgivet, er det af vigtighed,

at skivens drejning eller kommandoen til skydningens påbegyndelse er lige så naturlig en impuls at modtage for dig som den impuls, der fremkommer ved, at du beslutter dig til at iværksætte det handlingsforløb, der resulterer i det afgivne skud.

Følgende fremgangsmåde vil kunne anvendes af de fleste skytter ved hurtig-skydning.

- Ca. 2 sekunder før skiven svinger frem, skal åndedrætsbevægelserne ophøre. Du skal fastlægge det punkt i bevægelsen fra udgangsstillingen til sigteområdet, hvor øjnene skal møde sigtemidlerne. Da bevægelsen af skiven er signalet til, at armens bevægelse påbegyndes, skal du kunne opfatte starten af denne bevægelse, men det er hverken nødvendigt eller ønskeligt at fokusere på skiven i ventetiden. Du bør derimod lade øjet fokusere mod det område, hvor det er mest hensigtsmæssigt, at lade øjet møde sigtemidlerne.

For de fleste skytter vil dette område formentlig være i bunden af den 10-delte ringskive.

- Herfra føres armen i en rolig, blød bevægelse imod sigteområdet, medens trykket på aftrækkeren øges

- Skuddet bør gå i det øjeblik, bevægelsen standser, idet fokus på forreste sigtemiddel (kornet) er bibeholdt.

Skudafgivelsen vil bevirke, at armen føres væk fra sigtelinien. Denne bevægelse skal gennem træning søges begrænset mest muligt, og det er af afgørende vigtighed, at den periode i bevægelsen, hvor øjet ikke fokuserer på forreste sigtemiddel på grund af bevægelsen, bliver så kort som mulig.

Næste skud bør afgives, når armen standser i sigteområdet med fokus på forreste sigtemiddel. Under træningen skal du opøve at påbegynde trykket på aftrækkeren samtidig med, at armen begynder bevægelsen tilbage mod sigteområdet.

Når du har et system, du kan følge, kan du i højere grad koncentrere dig om de enkelte elementer i skydningen og vil ikke tænke på resultatet. I starten kan en huskeliste være en hjælp, således at du får sikkerhed for, at du gentager den samme procedure fra gang til gang.

Afslapning (afspænding).

En fysisk og mental afslapning efter planlægningen af, hvordan skydningen skal udføres er af stor vigtighed.

Tænk efter tur på at spænde af i følgende muskelområder: Halsen, skuldrene, ryggen,

Maven og lårene. Hvis muskelspændingerne i disse områder reduceres eller helt ophæves, vil de eneste muskelspændinger, der er tilbage, være dem, der bidrager til at holde våbnet. Afspændte muskler trættes ikke nær så hurtigt som spændte. Af denne grund bør du under afvikling af serier, hvor der er mulighed for det (præcisionsskydning) hellere indlægge en samlet pause af lidt længere varighed end at forsøge at overvinde evt. vanskeligheder ved at blive for længe i skydestillingen.

Præcisionsskydning.

For at kunne skyde en ti'er i centrum af skiven, må alle skydningens grund-elementer anvendes korrekt. Du må aldrig gå på akkord ud fra den

betragtning, at det går nok, men det er værd at erindre dig, at dygtighed og held ofte følges ad. Og den skytte, der ikke overholder den planlagte rækkefølge i skydningen nøje kan ikke betegnes som dygtig.

Ved præcisionsskydning skal den planlagte rækkefølge nøje følges, og du skal være opmærksom på den mindste afvigelse fra planen.

Når du er sikker på, at du er klar til at afgive et skud, som er fuldstændig under kontrol, kan du med god samvittighed starte den proces, der resulterer i skudafgivelsen.

Præcisionsskydningen indebærer den fordel for dig frem for hurtigskydningen, at du ikke nødvendigvis skal skyde, før våbnet er bragt helt i ro. Hvis du under forsøget på at afgive et skud føler, at træthedstegn indfinder sig som følge af, at du har opbrugt ilten i lungerne, erfarer at det er vanskeligt at holde opmærksomheden koncentreret om sigtet, eller at du ikke kan få nedbragt pendlingen til det nødvendige minimum, så skal du "sætte af", d.v.s. at du skal tage våbnet ned og spænde fuldstændig af, bla. ved at foretage nogle dybe ind - og udåndinger.

Inden du påbegynder en ny planlægning af skudafgivelsen, må du finde ud af, hvorfor du netop i dette tilfælde måtte sætte af. d.v.s. at du skal rekonstruere handlingsforløbet i tankerne, indtil du når frem til det punkt i skudanalysen, hvor du konstaterer en fejl (se afsnit D).

Det vil ikke være unormalt, at en skytte må sætte af 2 - 3 gange, inden han kan afgive et skud, du føler er under fuldstændig kontrol

Afgivelse af et skud.

På banen skal der gives dig den nødvendige tid til forberedelse. Som minimum skal der gives dig 3 minutters forberedelsestid med skiverne frontvendt.

Når banekommandøren starter skydningen kommanderer han:

"GØR KLAR TIL - - (SERIEN NÆVNES)" (5 sek. senere) "LAD"

(Skytten har nu 45 sek. til disposition inden næste kommando.

"ER SKYTTERNE KLAR?"

Er dette tilfældet, starter skydningen ca. 3 sekunder efter.

Såfremt du ikke er klar, skal du råbe: "Nej", kommanderes "om igen" og banekommandøren vil ca. 15 sek. senere gentages spørgsmålet.

Anvendes svingbare skiver, vil disse blive drejet bort.

Skydetiden starter ved, at banekommandøren giver kommandoen: »Skyd« eller ved at

skiverne drejer frem.

- Dette er signalet til at starte stopuret. Du kan i mangel af andet anvende et almindeligt armbåndsur med sekundviser. Men specielt med henblik på 150 sek. serierne i standardpistolsskydningen, må det anbefales, at anvende stopur på grund af den korte tid, der er til rådighed til hvert skud benytter du ikke stopur, vil du måske efter 100 sekunders forløb ro, at du er i bekneb for tid og vil derfor være tilbøjelig til at være mindre omhyggelig med afgivelsen af de(t) sidste skud i serien.

De fleste har vanskeligere ved at opfatte varigheden af 150 sekunder, end de har ved at opfatte varigheden af 10 eller 20 sekunder.

- Det sigtende øje skal fra nu af holdes på sigtemidlerne eller i området tæt herom. Dette skal gøres på en naturlig og afslappet måde, så øjet ikke trættes

for tidligt. Det er forkert at trætte øjet unødigt ved skiftevis at se på skiven og på våbnet.

- Ved at lade øjet hvile på sigtemidlerne kan du samtidig koncentrere opmærksomheden om det skud, du nu skal til at afgive. Du gennemtænker planen for skudafgivelsen endnu engang og fastholder til sidst koncentrationen om den sigtemelding, der skal afgives i umiddelbar fortsættelse af skudafgangen.

- Under denne procedure skal åndedrættet foregå i form af almindelige vejr trækninger. - Armen strækkes let, og kroppen bringes i ro. - Der foretages to dybe ind- og udåndinger, samtidig med at våbnet løftes op, så det peger mod skiven. Herunder ser du fortsat på sigtemidlerne.

- Pendlingen bringes under kontrol, og der sker en grovindretning mod sigteområdet.

- Fortrækket (det bløde aftræk) tages, og åndedrættet bringes i ro.

- Øjets synsskarphehed koncentrerer om forreste sigtemiddel.

- Våbnet finindrettes med "RIGTIGT SIGTE" mod retningsområdet, idet pendlingen reduceres så meget som muligt, og

- Trykket på aftrækkeren øges (det endelige aftræk påbegyndes).

- Fokuseringen og koncentrationen indsnævres til kun at omfatte forreste sigtemiddel. Ved at fokusere på forreste sigtemiddel skal du øjeblikkelig kunne erkende sigtefejl og i tide få dem rettet og ved kun at have din tankevirksomhed rettet herimod, vil du have et middel til

at undgå at komme til at tænke på uvedkommende ting (Aftræk, resultater, dårlige skud m.v.). En metode til at imødegå manglende evne til at kunne koncentrere sig i denne fase af skudafgivelsen er, at du for sig selv gentager: "SIGTEMELDING - SIGTEMELDING -SIGTEMELDING".

Herved tvinges fokus og koncentration til at centrere sig om forreste sigtemiddel for i skudøjeblikket at kunne "affotografere" sigtebilledet med henblik på den efterfølgende sigtemelding og skudanalyse.

Skuddet skal afgives senest 7-8 sekunder, efter at åndedrættet er bragt i ro. Du har erhvervet en betydelig grad af selvbeherskelse den dag, du ikke mere siger til sig selv: "Skuddet skal af sted", selvom du godt inderst inde ved, at tiden er overskredet. For at gøre det svært for dig, må skuddet til gengæld heller aldrig "trækkes af", men skal komme som en overraskelse. Hvis tiden er overskredet, er der kun en ting at gøre for dig, og det er at tage våbnet ned og starte forfra.

- Skuddet følges op. d.v.s. at kontakten med aftrækkeren bevares et kort øjeblik, bla. for at du kan se, hvorledes sigtemidlerne stod i forhold til retningspunktet (sigteområdet) i det øjeblik, skuddet gik.

Våbnet tages ned, og øjet "følger med". Du må aldrig prøve på at finde skud hullet med det blotte øje men skal sørge for, at øjet får så megen hvile mellem skudafgivelserne som muligt. Dette kan f. eks. gøres ved at se imod genstande af en neutral farve (grøn, grå, brun) nær ved standpladsen. Samtidig med at våbnet tages ned, afgiver du en sigtemelding (Se afsnit D).

- Skuddet stedfæstes ved hjælp af kikkerten og placeringen sammenlignes med sigtemeldingen.

- Herefter forsøger du at "spænde af", inden du gør klar til næste skud. Når skydetiden for serien er udløbet (evt. når sidste skytte er færdig), giver banekommandøren kommandoen:

"BLEV ALLE FÆRDIGE?"

"AFLAD"

"LÆG VÅBEN"

Herefter aflader skytten våbnet, og lægger det på bordet.

Han ser på skudgruppen gennem kikkertern og foretager skud analyse (se afsnit D).

På grundlag heraf foretages evt. en ændring af sigtemidlernes indstilling.

Du slapper herefter af, evt. ved at sætte sig ned.

Hurtigskydning.

Når du skal lære at skyde hurtigskydning, må du gøre dig klart, at du vil støde på mange vanskeligheder, hvis du ikke fra begyndelsen planlægger din skydetræning med henblik på at udvikle en teknik, der vil gøre det muligt for dig at kontrollere og analysere skydningen. Kun herigennem vil du kunne opnå en stabil fremgangslinie i resultaterne.

Efterhånden har den opfattelse vundet overhånd, at hurtigskydning bør udføres med en ensartet, rytmisk teknik, der tilpasses skydetiderne for de serier, der indgår i programmerne.

Når du bliver påvirket af rekylen fra det skud, du afgiver, vil våbnet blive bragt ud af retningen mod målet, men for at det følgende skud kan blive korrekt afgivet er det nødvendigt, at våbnet føres tilbage i sigtelinien.

Hvis din skydestilling er naturlig og korrekt opbygget, håndfatningen rigtig og hånd - og albueled låst, vil våbnet efter hvert udsving vende tilbage til sigtelinien på en naturlig måde.

Når du gennem målbevidst træning er nået frem til en bestemt rytme i skud afgivelsen, vil du også under konkurrencer være i stand til at afgive dine serier under fuld kontrol inden for den fastsatte tid. Denne vejledning behandler specielt standardpistolskydningens 10 og 20 sek. serier, hvoraf dog kun den førstnævnte kan karakteriseres som en egentlig hurtigskydning. 20 sek. serierne kan udføres på flere måder, hvoraf de mest anvendte er den såkaldte "3 + 2 – metode« og "Rytmemetoden" 3 + 2-metoden" har flere lighedspunkter med den teknik, der anvendes i forbindelse med 10 sek. serierne, hvorimod »Rytmemetoden« på visse punkter afviger fra grundreglerne og derfor ikke vil blive gjort til genstand for indgående behandling.

Afgivelse af en serie (10 sek.)

Når banekommandøren mener, at skytterne er klar, starter han sine kommandoer med:

"LAD PISTOL"

(Du har nu ca. 45 sek. til rådighed, inden næste kommando kommer). - Våbnet lades korrekt (magasinet skal helt på plads, og der tages ladegreb). - Håndfatningen kontrolleres, og du kan kontrollere skydestillingen en sidste gang. - Vejrtrækningen skal herunder foregå normalt. Herefter spørger banekommandøren:

»ER SKYTTERNE KLAR?«

Hvis du ikke er klar, svarer du højt og tydeligt »NEJ«, og kommandoen vil ca.15 sekunder senere blive gentaget.

Banekommandøren forvisser sig om, at alle skytter er klar, og skiverne drejes bort.

Du har nu 7 sek. til rådighed, inden skydningen starter, og denne tid kan eksempelvis udnyttes således:

De første 3 sek.:

- Armen strækkes i klarstillingen, 45 grader og skytten
- Kontrollerer, at forreste og bageste sigte middel er placeret korrekt i forhold til hinanden.

- Herunder skal vejtrækningen foregå normalt.

- Dyb indånding,

Fortrækket (det bløde aftræk) tages).

- Hovedet løftes, således at øjet ser på det sted, hvor det lidt senere vil møde sigtemidlerne

- på vej op i sigteområdet. Dette sted skal vælges så højt oppe, at det er muligt at se, når

- skiven drejer frem. Dette vil i de fleste tilfælde i praksis sige i bunden af den bortvendte skive øjet må ikke fokusere på skiven, men helst på den afstand, hvor sigtemidlerne vil være placeret i skydestillingen.

Det er svært for det menneskelige øje at fokusere i "det tomme rum", og dette må derfor gøres til genstand for indøvelse.6 og 7 sek.

Du koncentrerer nu din opmærksomhed om første skud. D.v.s., at du tænker intenst på

forreste sigtemiddel for så hurtigt som muligt, efter at våbnet er hævet:

- at kunne lade øjet fokusere på forreste sigtemiddel,

- at kunne opfatte rigtigt sigte,

- at kunne lokalisere sigtefejl og få dem rettet, inden skuddet går, samt at kunne give korrekt

- sigtemelding efter hvert skud.

Skydningen starter, når skiven drejer frem.

- Armen hæves i samme øjeblik, skiven begynder at dreje

Sigtemidlerne møder øjet, og det sidste stykke af våbnets vej op i sigteområdet benyttes til få indstillet fokus nøjagtigt på forreste sigtemiddel.

Dette sigtebillede bibeholdes, indtil sidste skud i serien er afgivet. Samtidig med at armen føres op, øges trykket på aftrækkeren,

og første skud går i det øjeblik, bevægelsen standser eller senest 2 - 2,5 sek. efter, at skiven er begyndt at svinge frem. Efter at skuddet er afgivet, vil rekyl, som tidligere omtalt,

bevirke, at våbnet bliver slået ud af retningen mod sigteområdet.

Du skal under træningen bestræbe dig på, at begrænse dette udsving mest muligt. Herved

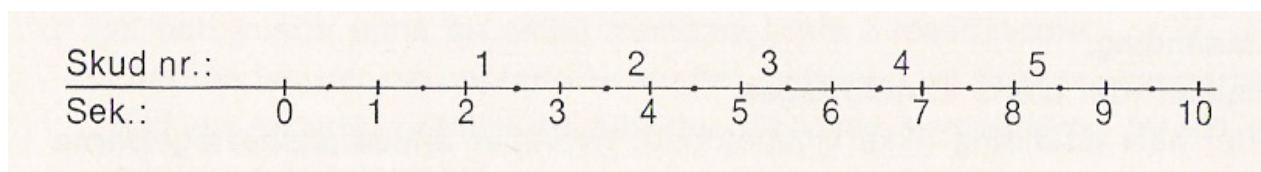
vil også den tid, hvor fokus på grund af rekyl er væk fra forreste sigtemiddel, begrænses til det mindst mulige. Så snart aftrækkeren som led i våbnets funktionering har været fremme

forreste stilling, påbegyndes Fortrækket (det bløde aftræk), og undervejs til sigteområdet påbegyndes det endelige aftræk.

- Skud nr. 2 går, så snart armens bevægelser standser.

Rytmen i skudafgivelsen er af afgørende betydning for resultatet. Den kan samtidig medvirke til, at skydetiden udnyttes i fuldt omfang. Når rytmen er i orden, og den er refleksmæssigt

indarbejdet under træningen, behøver du ikke på noget tidspunkt at bekymre dig om at nå serien inden for den fastsatte tid. Ved 10 sek. serierne bør tidstabellen se således ud:



- Tages våbnet ned, og øjet ser ned samtidig. Du må aldrig forsøge at finde skudhullerne

med det blotte - øje øjet har nu i 10 sek. været anstrengt kraftigt, og det trænger til hvile.

Dette kan ske ved, at det ser på genstande af neutral farvetone tæt ved standpladsen.

Herefter giver banekommandøren kommandoen:

"BLEV ALLE FÆRDIGE?"

"AFLAD"

"LÆG VABNET"

Du aflader og lægger våbnet på bordet. Du skal nu forsøge i erindringen at genkalde de 5 skud som enkelte sigtebilleder og at melder Skuddene hver for sig.

- Træfningen stedfæstes herefter i kikkerten,

- Serien analyseres, og om nødvendigt foretages fornødne korrektioner af sigtemidlernes indstilling og

- Du slapper af inden næste serie, evt. ved at sætte dig ned.

Afgivelse af 20 sek. serier

a. "3 + 2 «-metoden".

Fordelen ved denne metode er, at starten er identisk med 10 sek. serien. Forskellen er når 3. skud er afgivet, holdes en pause, hvorunder skydestillingen bibeholdes, men hvor der foretages en vejtrækning og en aflastning af det på nu værende tidspunkt anspændte øje.

Dette udføres således: 3. skud i serien er netop affyret, og våbnet slås af rekylen ud af retningen samtidig hermed. Ser øjet ned på hånden eller armen, men uden at hovedet drejes. Samtidig hermed foretages en dyb udånding og en dyb indånding, hvorefter åndedrætsbevægelserne igen standser. Du koncentrerer nu atter din opmærksomhed om at fokusere på forreste sigteraidel, men uden at øjnene, på noget tidspunkt har været ude på skiven. Våbnet bringes under kontrol samtidig med, at Fortrækket tages, og når fokuseringen er optimal, afgives 4. og 5. skud En eksempelvis tidstabel for "3+2-metoden" kan se således ud:

Skud nr.: 1 2 3 4 5

Sek.: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Afsluttende kommandoer, sigtemelding og skudanalyse er som for 10 sek. serierne anført.

b. Rytmemetoden.

Ved denne metode afgives skuddene jævnt fordelt over de 20 sek. Metoden, som hverken er præcisionsskydning eller hurtigskydning, men en blanding af begge, skal ikke her gøres til genstand for en nøjere gennemgang, selvom mange skytter anvender denne metode.

Nogle skytter kan opnå gode resultater ved at anvende den, men metoden kan ikke anbefales af følgende grunde:

(1). Hvis du forsøger at skyde præcisionsskydning ved at sigte skuddene af, vil rytmen

blive slået i stykker, og aftrækket vil ikke blive ens fra gang til gang. På grund af tidspresset

(der kan ikke anvendes stopur) eller i de fleste tilfælde - det indbildte tidspres - vil de sidste skud ofte bliver rykket af.

(2). Anvender skytten derimod en vis rytme i serien bla.

for at få aftrækket i orden, kommer han i konflikt med alt, hvad du tidligere har lært om

åndedrættet og øjets begrænsninger (se kap. 1).

Det skal særlig bemærkes, at de sidste skud i serien ofte bliver afgivet med et falsk indtryk

af sigtebilledet i skudafgangen som følge af, at øjet er overanstrengt.

Skudanalyse. Almindeligt.

Fuldstændig og øjeblikkelig analyse er en forudsætning for forbedring af resultatet. Det er spild af tid og ammunition at skyde vilkårligt uden bevidst at forsøge at blive dygtigere samme øjeblik, skuddet går, skal du affotografere sigtebilledet i din bevidsthed.

Det er vigtigt at analysere, hvorfor du skyder godt på særlige dage. Nogle skytter har en vis tendens til at ignorere de gode skud og betragte det som en selvfølge, at de skyder godt. Det er imidlertid af største betydning at analysere disse gode skud, således at kombinationen af de faktorer, der frembragte dem, kan blive husket og gentaget.

Under udførelsen af analysen skal du være ærlig over for dig selv og din træner eller makker. Kun ved at indrømme fejl kan de blive rettet. Træneren

kan endvidere hjælpe med til at finde og rette fejl, hvis du efter skuddet melder om alt det, du så, hørte eller tænkte under skydningen.

Præcisionsskydning.

a. Sigtemelding.

(1). Meld skuddet. D. v. s. bemærk, hvordan sigtemidlerne stod i forhold til hinanden i det øjeblik, skuddet gik.

Bemærk også, om der var noget usædvanligt i pendlingen, og om koncentrationen var ved sigtet i skudafgangen.

Sigtemelding kan gives til træner eller makker, men selvom der trænes alene, skal skuddet altid meldes.

Skuddet meldes f. eks. som. Høj. Til venstre« eller. Lav til højre« o. s. v. Når du bliver dygtigere, kan du måske placere skuddet efter. Urskivemetoden f. eks. som en otte'r klokken

5. En nîr klokken 12 (.o. s. v)

(2). Når skuddet er meldt, ser skytten i kikkerten og finder træfningen.

(3). Uanset om skud eller sigtemelding er god eller dårlig, så skal årsagen findes. Almindeligvis vil een af følgende situationer forekomme:

- Melding og træfning var ens, og skuddet var godt.
- Melding og træfning var ens, men skuddet var dårligt.
- Melding og træfning faldt ikke sammen.

Hver gang du har begået en fejl, skal du vedkende dig, at det er sket. Derefter skal du gennemgå planen for at overbevise dig om, at der ikke på dette stadium er udvist forsømmelse.

b. Vurdering.

Du skal nu overveje spørgsmålet: Blev den planlagte rækkefølge fulgt, eller gjorde den ikke.

Hvis rækkefølgen blev fulgt, og træfningen var god, skal du bestræbe sig på at fastholde de samme forhold, der var gældende for det første, kontrollerede skud, og denne rækkefølge skal gentages for hvert af de følgende skud. Blev rækkefølgen ikke fulgt, må du lokalisere det sted, hvor du mistede kontrollen.

c. Fejlmuligheder.

Nogle af de fejl, der kan være forekommet kan skyldes nogle af de forhold, der er nævnt i det følgende:

- (1) Våbnet pendlede i skudafgangen.
- (2) Fokus blev ikke fastholdt på forreste sigtemiddel.
- (3) Din opmærksomhed var koncentreret om aftrækket i stedet for om sigtet.
- (4) Der var uregelmæssigt tryk på aftrækkeren kombineret med en viljebetonet bestræbelse på, at trække af.
- (5) Du havde manglende tillid til, at du virkelig mestrede aftræksteknikken, og dette resulterede i mangel på aggressivitet og fast holdning.

d. Analysevejledning.

For at nå frem til en fuldstændig skudanalyse af et præcisionsskud, skal følgende vejledning iagttages:

- (1) En tilbundsgående vurdering af planen for skudafgivelsen.
- (2) Sigtemelding.
- (3) Sammenlign træfningen med sigtemeldingen.
- (4) Hvis træfning eller sigtemelding er dårlig, så find årsagen.
- (5) Vær opmærksom på, om en fejl gentager sig. Hvis den gør det, så få den rettet, inden den bliver en dårlig vane.
- (6) Blev skuddet affyret, medens våbnet var i ro?
- (7) Blev våbnet holdt oppe i skydestillingen for længe?
- (8) Blev aftrækket udført korrekt?
- (9) Blev der "sat af"? Hvad var årsagen hertil?
- (10) Var koncentrationen væk? Hvor var tankerne henne?
- (11) Gik skuddet som en overraskelse?
- (12) Bekymrede resultatet?

Hurtigskydning

a. Sigtemelding.

- (1) Efter hver 5-skudsserie skal du kunne huske de enkelte sigtebilleder ud fra hinanden med det formål at kunne melde skudgruppen.
- (2) Når de 5 skud er rekonstruerede, finder du træfningen i kikkerten. (3) Hvis der er uoverensstemmelse mellem skudgruppe og sigtemelding, er det nødvendigt at finde årsagen til fejlen og rette denne.

b. Fejlmuligheder.

- (1) Er skudgruppen ikke centreret om midten af skiven, kan det skyldes:

- At våbnet ikke var rettet korrekt mod retningspunktet. (Sigteområdet).
- At skydestillingen var for dårlig, eller
- At håndfatningen var forkert.

Hvis du er sikker på, at våbnet var rettet korrekt mod retningspunktet, skal du kontrollere håndfatning og skydestilling inden næste serie.

- (2) Een af nedennævnte situationer kan forekomme:

- Træfning og sigtemelding er ikke sammenfaldende. Spredningen er normal, men skudgruppen er ikke i centrum af skiven.
- Træfning og sigtemelding er sammenfaldende, men spredningen er større end normalt, og skudgruppen er måske/måske ikke i centrum af skiven.
- Træfning og sigtemelding er ikke sammenfaldende. Spredningen er større end normalt, og skudgruppen er måske/måske ikke i skivens centrum.
- Træfning og sigtemelding er sammenfaldende. Spredningen er normal, og skudgruppen er ikke i skivens centrum. .

Forekommer en af disse hændelser, er en analyse påkrævet.

c. Analysevejledning.

Nedennævnte punkter kan danne grundlag din analyse af en hurtigskydning:

- (1) Tilstræb at forbedre planlægningen af skydningens gennemførelse.
- (2) Sigtemelding af skudgruppen. (Beskriv hvert af de 5 skud).
- (3) Sammenlign sigtemeldingen med skudgruppen.
- (4) Find årsagen, hvis sigtemeldingen eller skudgruppen var mindre tilfredsstillende.
- (5) Gik hvert skud som en overraskelse?
- (6) Gik første skud i rette tid?

- (7) Var rytmen i orden?
- (8) Gik hvert skud på et tidspunkt, hvor våbnet var i ro?
- (9) Blev alle skuddene afgivet uden at rykke?
- (10) Var koncentrationen fuldt tilfredsstillende igennem hele serien?
- (11) Blev der afgivet skud, hvor der blev tilladt små fejl i sigte, aftræk o. s. v.?
- (12) Voldte resultatet bekymring?

3. Kapitel

Træning

Almindeligt

Det må om skydning som idrætsgren betragtet slås fast, at det i det lange løb ikke vil være muligt at opnå de mål, man som du har sat sig, uden at der ligger et omhyggeligt og systematisk træningsarbejde til grund for præstationerne på konkurrencedagen.

Det produkt, der bør fremkomme som resultat af dit træningsarbejde, er sammensat af en række faktorer, der dog på en eller anden måde alle vil kunne føres tilbage til de tre hovedområder:

- Fysisk træning,
- Skydetræning (teknisk træning) og
- Psykologiske forhold.

Den psykiske balance spiller næppe i nogen anden idrætsgren større rolle end i skydning, og derfor er det i meget betydelig grad de psykologiske forhold ("Skyttens indre indstilling"), der betinger, i hvor høj grad det træningsniveau, der er oparbejdet gennem fysisk og teknisk træning, kan overføres til konkurrenceresultater.

Det er også dette forhold, der gør det vanskeligt for ikke at sige umuligt at udarbejde træningsprogrammer, der, generelt set, er fuldt dækkende. Imidlertid er der visse elementer i forbindelse med afgivelsen af et skud/serie, der skal mestres af dig og du skal være i besiddelse af en sådan almen fysisk træningstilstand, at du både kan

gennemføre en hel skydning og den enkelte skudafgivelse, uden at du trættes så meget i fysisk henseende, at dette vil få en negativ indvirkning på den tekniske kvalitet af gennemførelsen af skydningen eller, hvad der næsten er værre, at det får en negativ indvirkning på din psykiske balance i form af usikkerhed og tvivl.

Når et træningsprogram skal sammensættes, er det vigtigt, at du, evt. i samråd med instruktøren/lederen, har opstillet dit mål for den kommende sæson, således at programmet opstilles ud fra en realistisk vurdering af de midler, der vil være til rådighed i form af tid, træningsmuligheder på skydebane, ammunition, økonomiske ressourcer i øvrigt og ud fra en realistisk vurdering af

dine evner. Med hensyn til det sidste har instruktøren/lederen en vigtig rolle at spille som rådgiver og vejleder, og han bør for at kunne løse denne opgave på et så tidligt tidspunkt som muligt søge at skaffe sig et godt kendskab til, hvorledes de psykiske faktorer indvirker på den dig.

Træning i forbindelse med skydning er således et indviklet sammensat begreb, men da skydningen bygger på visse konkrete færdigheder i form af en tilfredsstillende fysisk træningstilstand og beherskelse af visse elementære tekniske færdigheder, så kan grundlaget for træningsprogrammet opstilles med disse to faktorer som de bærende elementer.

Nogle af disse elementer kan du specialtræne, medens andre nok kun kan opleves i fuld udstrækning i forbindelse med konkurrenceskydning, således at træningsresultaterne først og fremmest vil foreligge for dig i form af erfaringer. På denne baggrund er det i denne vejledning forsøgt at behandle de tre emner,

- fysisk træning,
- psykologiske forhold og
- skydetræningen (den tekniske træning)

i afgrænset form vel vidende, at f. eks. den psykologiske træning kun i ringe udstrækning kan finde sted løsrevet fra sin sammenhæng med skydetræningen og specielt slet ikke, når konkurrencepåvirkningen træder ind i billedet.

Før de førnævnte tre træningsområder behandles i de følgende afsnit, skal nogle forhold af mere generel karakter omtales.

Egentlig systematisk og seriøs træning på grundlag af et rationelt træningsprogram er formentlig noget, der stadigvæk kun praktiseres af et fåtal af danske skytter. For de flestes vedkommende består træningen i, at man før en konkurrence skyder programmet et antal gange igennem i forvisningen om, at det pointsantal, som opnås under hjemmebaneskydning under forhold, hvor psykologiske faktorer i form af konkurrencepåvirkning ikke spiller nogen rolle, også vil kunne skydes hjem på konkurrencedagen.

Denne form for træning er i virkeligheden kun en tilvænning til skydeprogrammet og har intet med systematisk og rationelt træningsarbejde at gøre. De skytter, der desværre år efter år træner på denne måde, opbygger ingen indre modstandskraft over for de psykologiske påvirkninger, og de falder derfor som oftest som hjælpeløse ofre for den såkaldte "konkurrencenervøsitet".

Utallige gode intentioner og endnu flere patroner er blevet spildt på denne måde, fordi skytter, der skyder i en tilstand af panik, ikke er i stand til at analysere skydningen og uddrage de konklusioner, der skal stå som mål for træningsarbejdet i Kapskydningsperioden.

Anderledes stiller forholdet sig for den, der tidligere ved målbevidst træning har bygget sin træningstilstand op til et tilfredsstillende niveau, men af en eller anden grund ikke har haft mulighed for at gøre det i den Sæson, hvor konkurrencen ligger, men som alligevel stiller op, f. eks. fordi kredsen foreningen ellers ikke ville kunne stille hold.

Han stiller op vel vidende, at han ikke behersker de fysiske og tekniske elementer i skydningen, som kun en systematisk træning kan sikre, men han kan i kraft af de erfaringer, han har samlet, i nogen grad indrette sin skydning herefter (eksempelvis ved at søge at afgive det enkelte skud hurtigere - se afsnit (aftræk)). Da han imidlertid på forhånd har erkendt, at hans tekniske og fysiske formåen sætter en grænse for de resultater, han kan nå, vil han ikke så

let miste selvtilliden som den skytte, der ud fra planløs træning har skruet forventningerne op på et urealistisk plan.

For en rutineret skytte, der stiller op uden at have nået et tilfredsstillende eller tilstrækkeligt træningsniveau, vil en tilvænningskydning naturligvis have stor værdi i teknisk henseende, idet den vil bidrage til at eliminere "Frygten for det ukendte" og på denne måde være med til at skabe en vis modstandskraft over for de konkurrencepåvirkninger af psykologisk art, som han vil blive udsat for.

Et par eksempler kan bidrage til at belyse, hvorfor den skytte, der har trænet systematisk og rigtigt, alle andre forhold lige, vil være overlegen over for den skytte, der enten ikke har trænet eller har trænet forkert.

a. Almindeligvis vil et øje med normal synsstyrke kunne skelne to mørke genstande på lys baggrund fra hinanden på ca. 1 meters afstand, indtil mellemrummet imellem dem er ca. 2,5 mm. En trænet skytte vil kunne nedbringe dette mellemrum til ca. 0,25 mm og vil altså ikke have vanskeligheder med at skelne ydersiden af sigtekornet skarpt i forhold til indersiden af kærven. Dette vil kunne volde problemer for den utrænede skytte, især hvis lysforholdene afviger fra den bane, hvor han har foretaget sin tilvænningskydning.

b. Nervesystemet kan optrænes til at lade impulser gå ud til de muskelgrupper, det er nødvendigt at aktivere, for at der kan udøves et tryk på aftrækkeren. Den utrænede skyttes nervesystem vil normalt ikke være i en sådan tilstand, at aktiveringen af muskelgrupperne kan indskrænkes til kun at omfatte de grupper, der er nødvendige, for at aftræksprocessen kan gennemføres, men vil også omfatte aktivering af de muskelgrupper, der er aftræksprocessen uvedkommende, men som vil have en skadelig indvirkning på forløbet heraf.

Et problem, der er aktuelt for mange skytter, er adgangen til at kunne træne tilstrækkelig ofte på skydebane. Det ideelle ville naturligvis være, om al skydetræning kunne foregå på skydebane under tilfredsstillende vilkår, og at skytten havde adgang hertil, når der var behov derfor. Disse betingelser er imidlertid i almindelighed ikke til stede her i landet, og det er heldigvis sådan, at en stor del af den tekniske træning kan foregå i form af tørtræning, der ikke behøver at foregå på en skydebane.

Erfarne skytter går endda så vidt, som til at sige, at hovedparten af skydetræningen i hvert fald for præcisionsskydningens vedkommende kan foregå i form af tørtræning.

I denne forbindelse skal endvidere peges på, at luftskydning for mange erfarne og dygtige skytter indgår som et led i skydetræningen for større kalibrer. Skydning med luft stiller væsentlig mindre krav til skydebaneindretning i henseende til plads og sikkerhedsbestemmelser, end skydning med 5,6 mm salonammunition gør.

Det tidsmæssige omfang, en skyttes træning bør have, kan der i almindelighed ikke gives helt faste regler for. I eksemplet på side 36 et gennemsnit baseret på erfaringer fra flere erfarne skytter, der har nået et resultatmæssigt rimeligt og stabilt niveau. Men det eneste svar, som den enkelte skytte kan få herpå, kan kun gives i form af de resultater, han opnår ved konkurrencer. Hvis hans resultater her svarer til den målsætning, han har opstillet for sit træningsarbejde, er det tilfredsstillende. I modsat fald må han efter samråd med sin instruktør/leder ændre på træningsprogrammet, så det får et omfang og et harmonisk afstemt indhold, der viser sig bedre at modsvare målsætningen. Målsætningen kan også være sat urealistisk højt, og i dette tilfælde må der ændres herpå.

Begynderskytten må på dette punkt rette sig efter, hvad instruktøren/lederen råder ham til, indtil han har samlet sine egne erfaringer. Det skal i denne forbindelse anføres, at det kan tage år at blive en erfaren skytte.

Som afslutning på afsnittet skal blot understreges, at de skytter, der skyder på renomméet

(skyde på grundlag af sin erfaring uden at træne) bør høre fortiden til.

Fremtidens sejre vil tilfalde de skytter, der i kraft af et målbevidst og flittigt træningsarbejde har bragt sig i en sådan form, at de upåvirket af konkurrencens fortættende atmosfære kan hjemføre de højeste resultater.

Fysisk træning.

Formålet med at indlægge fysisk træning i et træningsprogram for skytter er primært at bringe skytten i en sådan fysisk form, at han kan modstå de psykiske påvirkninger, han bliver udsat for under konkurrencen samtidig med, at der i legemet opbygges en sådan styrke og udholdenhed, at de rent tekniske færdigheder i forbindelse med skydestilling, aftræk m. v. fuldt ud kan beherskes.

En skytte i god fysisk form har hurtige reaktioner, bedre kontrol med sine muskler og er mere udholdende end en skytte i mindre god almen fysisk form. Dette bevirker, at han har mulighed for at opnå en mere konstant skydning, end den skytte, der samtidig med de psykiske problemer (nervøsitet), også skal kæmpe med sin fysiske utilstrækkelighed på grund af manglende udholdenhed og kontrol over muskelsystemerne.

Styrketræning.

I forbindelse med konditræningen må du opbygge en sådan muskelstyrke, at du er i stand til at holde våbnet i den korrekte skydestilling i så lang tid, at skudafgivelsen kan gennemføres rigtigt. Og dette skal kunne gentages så mange gange, som gennemførelsen af skydningen kræver. Behovet for styrketræning varierer naturligvis i høj grad fra skytte til skytte, og de øvelser, der er beskrevet i det følgende, skal derfor kun betragtes som eksempelvis.

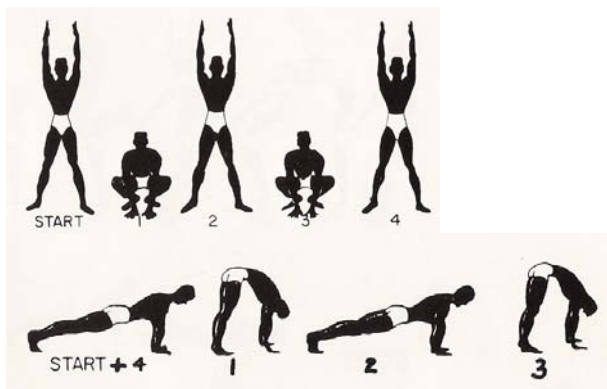
- Som middel til at udvikle en bedre fatning af våbnet, kan øvelser med en ikke for hård gummibold på 7-8 cm i diameter anvendes. Bolden skæres i to stykker og ved skiftevis at klemme og løsne grebet, trænes de muskler, der anvendes ved fatningen af våbnet. Denne øvelse er let at udføre og kan trænes overalt, blot der medføres en gummibold.

- En øvelse, der styrker arm- og skuldermuskulaturen kan udføres ved hjælp af to håndvægte. (ikke for tunge max 1 – 1½ kg.)

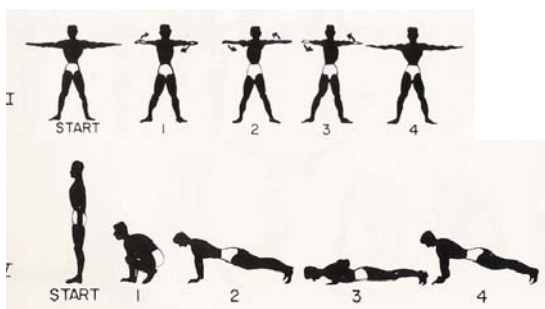
Du står med spredte ben med armene ned langs siden og en vægt i hver hånd. Fra denne stilling føres armene nu udad og opad til vandret stilling. Stillingen markeres et kort øjeblik og herefter sænkes armene langsomt til udgangsstillingen. Øvelsen gentages et antal gange afpasset efter din træningstilstand. Det er vigtigt, at du slapper helt af mellem øvelserne for at undgå muskelinfiltrationer.

Gymnastiske øvelser er velegnede til at træne forskellige muskelgrupper, og som

eksempel herpå er i det følgende vist 12 øvelser, der kan anvendes:

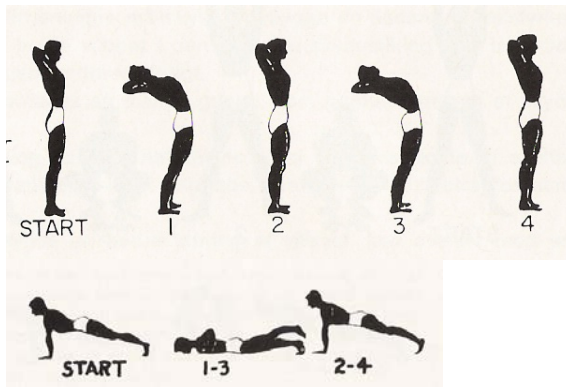


Opvarmningsøvelser.
Øvelser for ryg - og skuldermuskler.



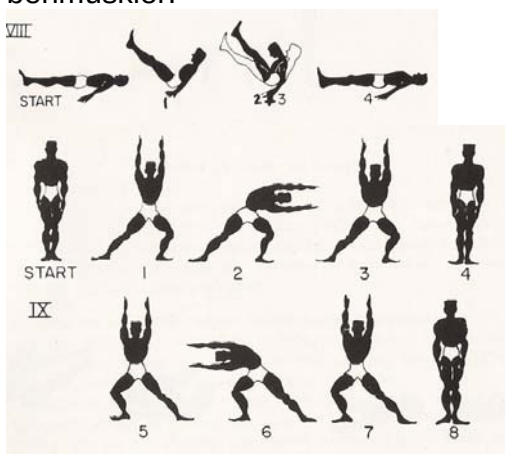
Øvelser for musklerne langs
kroppens sider og ryg.
skuldermusklerne..

Øvelser for arm – og

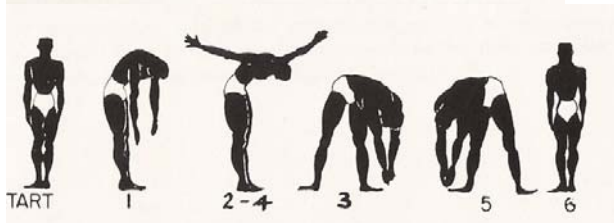
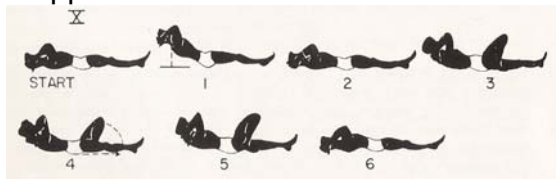


Øvelser for ryg – og mavemuskler
benmuskler.

Øvelser for arm – og



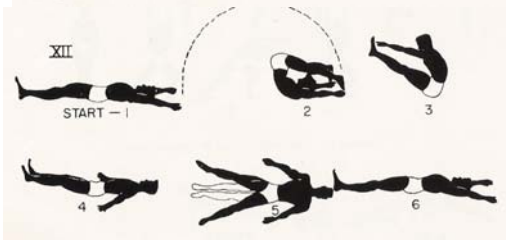
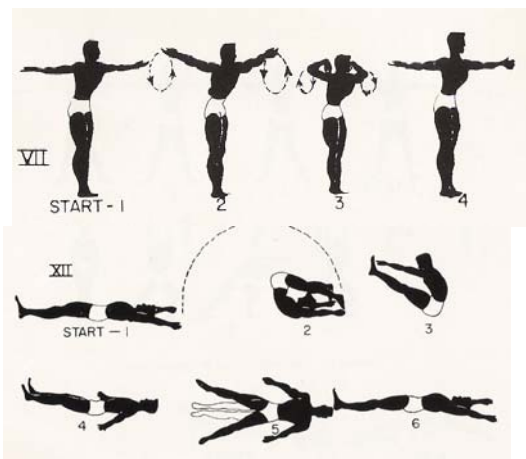
Øvelser for mave – og benmuskler.
kroppens sider.



Øvelser for mave – og benmuskler.
muskel på bagsiden af overarmen).
overarm).

Øvelser for musklerne langs

Øvelse for triceps (den store
bagsiden af
Udføres bedst med håndvægte.



Øvelse for arm – og skuldermuskler
benmuskler

Øvelser for mave – og

Det følgende afsnit er noget tørt stof at komme igennem, men nødvendigt for
at forstå kroppens, musklernes opbygning og funktioner til en stabil
skydestilling.

Løbetræningsprogrammer

LEKTIONS NUMMER		P R O G R A M	LT/TT
LET	SVÆR		
1.		L G L G L G L G	4/8
2.		L G L G L G L G L G	5/10
3.	1.	L L G L L G L L G	6/9
4.		L L G L L G L L G L L G	8/12
5.	2.	L L L G L L L G L L L G	9/12
6.		L G G L G	10/13
7.	3.	L G G L G G L L G	12/17
8.		L G L G G L L L G	13/17
9.	4.	L G L G G L G	15/19
10.		L L G G L L L L G	18/21
11.	5.	L G	15/16
12.	6.	L G L G L G	15/18
13.	7.	L L G	17/18
14.	8.	L G L G L G	15/18
15.	9.	L L L G	18/19

LEKTIONS NUMMER		P R O G R A M	LT/TT
LET	SVÆR		
16.	10.	L G L G L G L G	20/24
17.	11.	L G L L G	22/24
18.	12.	L G L L L L G L L L L G L G	18/22
19.	13.	L G L L G	22/24
20.	14.	L G L G L G L G	20/24
21.	15.	L G L G	25/27
22.	16.	L L L G L L G L G L L L L G	22/26
23.	17.	L L G	25/26
24.	18.	L G L G L G L G L G	25/30
25.	19.	G	30/31
26.	20.	L L L L G L L L G L L G L G	26/30
27.	21.	G L G	35/37
28.	22.	L G L G L G L G L G	25/30
29.	23.	L G	35/36
30.	24.	L L G L G L L L G L G L L G	25/30

SYMBOLFORKLARING:

L = Løb i 1 minut. L = Løb i 5 minutter.  = Løb i 15 minutter

G = Gang i 1 minut.  = Løb i 30 minutter

LT = Samlet løbetid. TT = Samlet træningstid.

Almindelige karakteristika ved det menneskelige nervesystem.

Når en levende organisme udføre en bevægelse, deltager nervesystemet nødvendigvis i muskelarbejdet. Den strøm af impulser, der kommer fra centralnervesystemet bevirker en sammentrækning af musklerne.

Centralnervesystemet bestemmer den grad af muskelsammentrækning uden hvilken det ikke ville være muligt at bevæge sig eller holde legemet i ligevægt i en vilkårlig stilling. For en skytte spiller problemet muskelarbejde i forbindelse med opnåelse af kontrol med skydestilling og aftræk en væsentlig rolle.

Derfor vil nervesystemet i det følgende blive omtalt i den forbindelse, det har med forberedelsen af et skud eller en serie af skud.

I alle hvirveldyr, mennesket inklusiv, skelnes der mellem centralnervesystemet og det perifere nervesystem.

Centralnervesystemet består af væv af nervetråde, der er placeret i forbindelse med og beskyttet af rygsøjlen og hjernen.

Det perifere nervesystem består af de nervetråde, der føre bort fra rygsøjlen og hjernen.

Den enkelte nerve er sammensat af et antal nervefibre (tråde), som i hovedsagen kun er forskellige derved, at det hvide dækmateriale der logger uden om den enkelte nervetråd, er af varierende tykkelse. Når nerverne går over i musklerne, ender de i et antal nervespidser i muskelfibrene.

Det såkaldte glatte muskelvæv, som i hovedsagen er knyttet til de indre organer, sammentrækkes meget langsomt, hvorimod det såkaldte tværstribede muskelvæv (f. eks. i arme og ben) sammentrækkes (spændes) meget hurtigt.

Når våben og skydestilling skal udgøre en ubevægelig helhed, sker dette ved, at der sendes en strøm af impulser fra centralnervesystemet til musklerne i så hurtig en rækkefølge, at musklerne ikke kan nå tilbage til hvilestilling efter hver sammentrækning og derfor vil forblive i en tilstand af spænding.

Når musklerne modtager impulser, der bevirker en sammentrækning, kan dette opfattes som en reaktion på en eller anden form for irritation. Det er i denne forbindelse nødvendigt at vide, at det arbejde, der udføres af nervesystemet kommer til udtryk i form af reflekser. Den rute, som de impulser, der udløser reflekserne, følger, kan vi benævne refleks

Refleksbuen.

Refleksbuen kan opdeles i områder efter opbygning og funktioner.

Det første område af refleksbuen består af nerveenderne, der ligger i sanseorganerne, i musklerne, i lungerne o.s.v.

Det andet område udgøres af centripetalnerverne, som føre påvirkningerne fra det første område centralnervesystemet.

Det tredje område er centralnervesystemet, hvor den tilførte påvirkning undergår visse forandringer.

Det fjerde område er centrifugalnerverne, der leder påvirkningen fra centralnervesystemet til den enkelte nerve eller det enkelte organ.

Det femte område kan opfattes som centrifugalnervernes udmundning i det organ, der reagerer på den påvirkning f. eks. skeletmuskulaturen, hjertet, kirtler o.s.v.

Nerveenderne i føle- og sanseorganerne er ikke i flæng påvirkelige for alle indtryk. Nogle påvirkes af lys, andre af lyd og atter andre kan påvirkes af en ændring i legemets stilling og bidrager således til, at ligevægten opretholdes.

Nerveprocesserne i forbindelse med ligevægten.

Menneskets normale opretstående stilling bevares ved, at musklerne hele tiden er i en vis spændingstilstand. (Kroppens forskellige dele holdt korrekt på plads i forhold til hinanden).

Når hovedet og kroppen holdes i det normale forhold til hinanden, opfattes omgivelsernes placering i rummet korrekt, og den nødvendige forudsætning for, at organismen kan udføre meningsfyldt bevægelsesaktivitet, er skabt.

Denne muskelspænding er et refleksfænomen. Kroppens normale stilling opretholdes ved hjælp af en strøm af impulser, der kommer fra nervernes sanseorganer i muskler og sener, øjnenes nethinde og ligevægtsorganerne.

Herfra overføres påvirkningerne som før beskrevet

og ender i musklerne, hvor en refleksfremkaldt aktivitet er resultatet. I takt med legemets øvrige udviklingsproces, dannes en gruppe af reflekser med dette formål at opretholde legemets ligevægtstilstand eller at føre det tilbage til denne tilstand i tilfælde

af, at ligevægten er blevet forstyrret.

Disse reflekser kan kaldes regulerende reflekser. De omfatter de reflekser, der udløses, når hovedets stilling i forhold til kroppen ændres, og de reflekser, der udløses, når organismens normale ligevægt ændres. Det er disse reflekser, der er skyld i, at skeletmuskulaturen kan opretholde det menneskelige legemes ligevægt. Imidlertid kan det menneskelige legeme på grund af det stadige muskelarbejde ikke være i en tilstand af konstant ligevægt, idet der ikke er fuldstændig i ro.

Kroppen vil hele tiden bevæge sig noget frem og tilbage, og det må naturligvis være af interesse for skytten at have kendskab til, under hvilke omstændigheder disse bevægelser så bliver begrænsede som muligt.

Ligevægtstilstanden

I forbindelse med opretholdelse af kroppens ligevægtstilstand spiller de impulser, der udgår fra ligevægtsorganerne en vigtig rolle.

Ligevægtsorganerne, der ikke skal beskrives nærmere her, er placeret i det indre øre. Så snart kroppens ligevægtstilstand forrykkes mere end 1 grad til siden og 1,½ - 2 grader frem og tilbage, vil der udsendes impulser med det formål atter at bringe ligevægtstilstanden i orden. Derfor vil der udgå impulser, så snart en du f. eks. i skydestillingen drejer hovedet eller holder hovedet i forhold til resten af kroppen på en måde, der bevirker, at de første nævnte tolerancer overskrides.

Resultatet heraf vil være, at der opstår spændinger i visse muskelgrupper. Derfor er det vigtigt, at du undgår disse spændinger indtager en stilling, der ikke udløser disse impulser. Ændringer i ligevægten registreres ikke kun i ligevægtsorganernes nerver men også i området omkring nakken.

Processer i nervesystemet i forbindelse med aftrækskontrol

Som tidligere nævnt kontrolleres kroppens bevægelse af nervesystemet. Under indflydelse af såvel indre som ydre påvirkninger (stimuli) bliver nervesystemet sat i alarmberedskab. Dette beredskab bliver ikke isoleret til det område, hvor det opstår, men breder sig som tidligere beskrevet med stor hastighed.

Under skydning må du udføre en række forskellige bevægelser, der hver for sig fremkaldes af ydre årsager. Det ideelle ville være, hvis hver bevægelse udføres i form af en betinget refleks. For eksempel ville øjets opfattelse af våbnets minimale pendling (bevægelse) i forbindelse med rigtigt sigte fremkalde den betingede refleks, der består i, at pegefingern trykker på aftrækkeren. For at reaktionen på det indtryk, der fremkalder refleksen, skal være til gavn for dig, må denne imidlertid finde sted meget hurtigt.

Reaktionshastighed:

En reaktion kan i denne forbindelse beskrives som den handling, der iværksættes af den enkelte som svar på en form for indtryk (stimulus). Uanset den enkeltes reaktionshastighed er der altid et interval imellem det indtryk der udløser reaktionen og selve iværksættelsen af den handling, der er et svar herpå. Som eksempel kan nævnes, at der forløbet et tidsrum på mellem 1/5 og 1/4 sekund fra det øjeblik, du beslutter, at aftrækkeren skal påvirkes og til det øjeblik, virkelig påvirkes af et tryk.

Reaktionstiden bestemmes i hvert fald delvis ved, at det tage en vis tid, før billedet af rigtig sigte fra skivens sigteområde overføres gennem nethinden til hjernen, hvorfra beslutningen om at aktivere aftræksfingeren skal komme. Du bør vide, at reaktionstiden hænger nøje sammen med den tid, der medgår for nervecellerne i centralnervesystemet for at gå fra inaktiv til aktiv status. Jo hurtigere dette sker, jo hurtigere udløses handlingen. Samspeilet mellem sigte og aftræk bliver kun i orden, såfremt din reaktionstid er tilstrækkelig kort. I forlængelse heraf rejser det spørgsmål sig naturligvis, om din reaktionstid er så kort som ønskelig, og om den altid vil være den samme. Svaret er ganske enkelt. Reaktionstiden er aldrig så kort som ønskelig, og den vil ikke altid være den samme. Forklaringen herpå er også enkel.

Foruden den proces, der bringer kroppens funktioner i "alarmtilstand", eksisterer der sideløbende hermed en proces, der bevirker, at der optræder blokeringer (hæmninger), og som træder regulerende ind i den proces, der fører frem til "alarmtilstanden".

Dette fænomen stater i centralnervesystemet i forbindelse med de processer, som sanseindtrykkene (stimuli) udløser.

Denne tilstand hvor visse af nervesystemets gennemgange er blokeret, kan ikke betragtes som en tilstand af hvile eller passivitet. Men herved bliver nogle af de impulser, der udløser legemsaktiviteter hindret i at virke, og denne tilstand er nødvendig, for at den menneskelige organisme i det hel taget kan udføre koordinerede bevægelser. Som eksempel kan nævnes at for at udføre en bøjeb bevægelse med pegefingern for at påvirke aftrækkeren med et tryk, er det nødvendigt, at de impulser, der bevirker en sammentrækning af bøjemusklens i fingeren får lov at passere, hvorimod de impulser, der bevirker at strækkemusklens aktiveres, holdes tilbage, da det ellers ville være umuligt at udføre bøjeb bevægelsen i fingeren. Det samme gælder for alle andre bevægelser. Såfremt den før omtalte blokeringsproces ikke kunne finde sted,

ville det ikke være muligt at udføre samordnede bevægelser, idet impulserne ville aktivere både bøj- og strækkemuskulaturen samtidig.

Din reaktionsevne er, hvad hastighed angår, først og fremmest afhængig af din erfaring og træningstilstand, idet koordineringen af bevægelserne i hovedsagen opnås ved, at nervesystemet arbejder sikkert og præcist. Hvis vi skal analysere det sammensatte fænomen, der består i at gennemføre et aftræk, må vi betragte den aktivitet, der forgår i nervesystemet. Når du begynder at optræne dig i at opnå den nødvendige kontrol med aftræksbevægelsen, vil aktiviteten i musklerne påvirke hjernebarken gennem den mængde impulser, der tilføres. Hos begynderskytter eller den utrænede skytte vil impulserne brede sig over en betragtelig del af hjernebarken og herigennem bevirke, der ikke er involveret i selve aftræksprocessen, blive aktiveret. På den måde opstår den situation, at begynderskytter eller utrænede skytter i stedet for at påvirke aftrækkeren ved blot at bevæge aftræksfingeren indkobler muskelgrupper i hånden og i armen til at deltage i processen, hvorved sigtebilledet kan blive forstyrret på det mest kritiske tidspunkt af skudafgivelsen.

Du kan imidlertid gennem systematisk træning begrænse disse uvedkommende og skadelige påvirkninger. Hvis du gennem koncentreret træning har intensiveret blokeringsprocessen i centralnervesystemet, blive den udbredte impulspåvirkning af hjernebarken fulgt op af en blokeringsproces, der indskrænker de områder af musklerne, hvortil impulserne bliver ført igennem. På dette stadium af træningen bliver mange skytte gjort bekendt med den ret ubehagelige følelse, der består i, at aftrækkeren "pludselig ikke kan komme længere". Efter nogle sekunders forløb antager pendlingen så store bevægelser, at det skud, der nu afgives, såfremt trykket på aftrækkeren opretholdes, vil resultere i en dårlig træfning. Denne kritiske situation må afhjælpes gennem yderligere intensiveret træning, således at samspillet mellem tid, bevægelse og de nødvendige muskelgruppes arbejde samordnes. Efterhånden som du gennem træning opnår bedre kontrol med dine bevægelser i aftræks armen og – hånden, må du lære at sammenkoble disse bevægelser, der nu er afgrænset til opretholdelse af rigtig sigte, minimal pendling og aftræksfingerens jævne, stigende tryk. I denne forbindelse må nævnes, at selv erfarne, toptrænede skytter kan komme ud for den situation, at de under visse omstændigheder er ude af stand til at opretholde ligevægtstilstanden, der skal etableres, for at forholdet imellem impuls og blokering af de overflødige og i denne forbindelse skadelige impulser er i harmoni. Hvis du f. eks. efter en længere hvileperiode (søvn) går direkte på standpladsen og begynder at skyde, vil du kunne komme ud for at måtte konstatere, at skydningen i begyndelsen vil være svære at få under kontrol og resulterer i dårlige skud (serier), men at resultaterne stiger efterhånden. Dette kan skyldes, at ligevægten imellem impulsgennemgang og blokering først bliver etableret i løbet af skydningen. Din reaktionsevne og samordningen af kroppens og lemmernes bevægelse står i høj grad under indflydelse af den almindelige træningstilstand. Derfor vil en længere afbrydelse af en hver form for træning normalt bevirke et fald i resultaterne, der først kan afhjælpes, efter at den normale træningsrytme er genoptaget og har kunnet virke gennem en vis periode. Det er derfor af betydning, at konkurrenceskytten opretholder en vis grundtræning, der både har bestanddele af fysisk træning, skydetræning og psykisk træning i sig. Den psykiske træning i denne forbindelse opnås primært gennem deltagelse i konkurrencer. Det er også vigtigt, at du, før du går på banen, sørger for at legemsfunktionerne gennem en "opvarmning" af

nervesystemet virker normalt og harmonisk. En lille løbetur eller nogle lette gymnastiske øvelser vil kunne bidrage til dette, men du må dog ikke anvende så megen energi hertil, at pulsen kommer ud af kontrol.

Det er en følge af de forhold, der her er omtalt, at de vanskeligheder, der møder dig, når du søger at opnå kontrol over aftræksbevægelserne, først og fremmest ligger i den grad af hurtighed, hvormed du er i stand til at reagere på den impuls, du modtager, når øjet opfatter billedet af "rigtigt sigte". Reaktionshastigheden er som tidligere nævnt ikke konstant og står under indflydelse af forholdet imellem antal af impulser igennem og antallet af blokerede impulser i centralnervesystemet.

Reflekser:

Der er imidlertid vanskeligheder af en anden natur, som også påvirker dig i aftræksøjeblikket, når skuddet affyres. Disse vanskeligheder stammer fra, at skuddet ledsages af et knald, og at rekylen påvirker din hånd, arm og skulder med et stød. Disse vanskeligheder bringer os ind på det forhold, at der er nødvendigt at gribe ind i de handlinger, der er en følge af, at der er indbygget reflekser i din organisme. Som der formentlig er velkendt, udføres alle handlinger af et menneske i overensstemmelse med et mønster, der afhænger af typen af reflekser. (En refleks er organismens reaktion på en ydre påvirkning. Refleksens styrkes af centralnervesystemet):

Afhængigt af refleksernes karakteristika kan de opdeles i 2 grupper:

Ubetingede reflekser og
Betingede reflekser.

Ubetingede reflekser:

Ubetingede reflekser er organismens medfødte, kontante reaktion på bestemte ydre påvirkninger. Det er ikke nødvendigt at udvikle eller træne dem, for de manifesterer sig altid under ganske bestemte forudsætninger.

Imidlertid kan hjernen om nødvendigt gribe ind og ændre forløbet af en refleks under særlige omstændigheder, selv om refleksen er en medfødt foreteelse.

Betingede reflekser:

Betingede reflekser er organismens reaktion på bestemte ydre påvirkninger, men i modsætning til de ubetingede reflekser er de betingede reflekser af midlertidig karakter. De udvikles under påvirkning af de umiddelbare omgivelser og afhænger i øvrigt af mange forskellige forhold.

Betingede reflekser udføres altid under påvirkning af hjernen (hjernebarken).

Et menneske stilles livet igennem over for en konstant strøm af påvirkninger og problemer. I det primitive samfund må mennesket for at overleve tilpasse sig efter omgivelserne og lære at reagere instinktivt i mange forskellige situationer. Dette kan opfattes som et bindeled imellem den menneskelige organisme og omgivelserne, og det

praktiske udtryk for dette er reflekserne, der delvis består af enkle, ubetinget reflekser, men for størstedelens vedkommende af tillærte betingede reflekser. Betingede reflekser, som er blevet udviklet (tillært) bevares i lang tid alene derved, at de udløses engang imellem som følge af passende påvirkninger. Altså en betinget refleks et tidsbegrænset fænomen, der ophører, hvis påvirkningen, der udløser refleksen, udebliver. Den eller de impulser, der fremkalder den betingede refleks, blive forholdsvis let blokeret under passagen gennem centralnervesystemet

Ændring i reflekserne gennem træning.

Problemerne i forbindelse med refleksernes indflydelse på skydningen kan nu afgrænses til følgende:

For de ubetingede refleksers vedkommende må du søge at eliminere den skadelige indflydelse, som disse kan have.

For de betingede refleksers vedkommende, må du søge at undgå, at der finder dannelse af betingede reflekser sted, der kan have negativ indflydelse på skydningen. og hvis de allerede eksisterer, da at begrænse virkningerne. Og du må endvidere tilstræbe, at så stor en del som muligt af det handlingsmønster, der omfatter afgivelsen af et skud, finder sted i form af betingede reflekser.

Det er i lyset af disse forhold, at vi skal forsøge at analysere nogle af de handlinger, udløst som reflekser, der finder sted i din organisme. som svar på ydre påvirkninger - og blandt disse påvirkninger først og fremmest selve skuddet, der udover en stærk auditiv og fysisk påvirkning på dig i form af knaldet og rekylen fra våbnet.

Du må lære at opbygge et værn mod de skadelige, ubetingede reflekser.

Alle ved, at et menneske reagerer på en pludselig, ubehagelig skarp lyd skud, skrig o.s.v. - med et ufrivilligt sæt (man "farer sammen"). Dette er en ubetinget refleks fremkaldt af den påvirkning, der modtages gennem øret. Hvis du reagerer på denne måde over for dine egne eller naboskyttens skud, så vil din træfning givetvis blive meget ringe. Derfor må du træne dig op til at kunne forblive upåvirket af sådanne ydre indtryk (stimuli) i hvert fald i den tid, hvor du skal gennemføre din skydning på standpladsen. Når dette er lykkedes, vil du have bortelimineret de skadelige virkninger af en medfødt ubetinget refleks.

Hvis nogen pludselig slår hænderne sammen foran ansigtet på et menneske, så vil dette menneske ufrivilligt og ubevidst blinke med øjnene. Den samme virkning kan det have, hvis der i umiddelbar nærhed uventet affyres et skud. Reaktionen er vedkommendes udtryk for en medfødt, ubetinget forsvarsrefleks. Ikke desto mindre kræver selve skydningen, at du under sigtningen og affyringen af skuddet holder i hvert fald det ene øje åbent, for i modsat fald bliver sigtningen unøjagtig, og det vil ikke være muligt at afgive en korrekt sigtemelding. Altså må du også træne dig op til at kunne overvinde denne ubetingede forsvarsrefleks.

Ethvert normalt menneske vil reagere på en påvirkning, der forvolder smerte med en pludselig bevægelse, med et sæt, efterfulgt af en spændingstilstand i visse muskelgrupper. Dette er også en ubetinget refleks. Lad os nu forestille os, at en begynderskytte, der aldrig har affyret et skud, indtager sin plads på skydebanen. Hvis han får udleveret blinde patroner som øvelsespatroner, så vil han roligt og velovervejet lade. løfte våbnet mod målet, sigte og trække af. Men så snart han afgiver et eller to skud med en skarp patron og føler påvirkningen i hånd/skulder fra rekylen, der ledsages af et brag, så vil han

formentlig begynde at opføre sig helt anderledes. Da han ved, at skuddet følges af et stød i hånd/skulder, vil han, samtidig med at han påvirker aftrækkeren, spænde musklerne, prøve at låse armen i en stivnet stilling og presse skulderen frem for at optage det stød, som han nu ved kommer i forbindelse med skudafgangen.

På denne måde er der allerede i tillæg til den eksisterende ubetingede refleks blevet påbegyndt dannelsen af en betinget refleks. Hvis der ikke fra begyndelsen bliver taget forholdsregler til at imødegå de uheldige virkninger heraf, vil udviklingen af denne refleks sætte sig praktiske spor hos dig i form af en dårlig vane. Som følge heraf må du lære ikke alene at kunne undertrykke visse ubetingede reflekser men også at forhindre, at der udvikles og forstærkes, betingede reflekser, der kan have en skadelig indvirkning på skydningen, i sidstnævnte eksempel vil således forventningen om, at der vil komme en påvirkning i form af en rekyl fra våbnet, virke som udløser for en betinget refleks.

Som vi kan se af det foregående, stiller den proces, der består i at koordinere rigtigt sigte med det korrekte tryk på aftrækkeren meget store krav til dit nervesystem, især når denne proces ledsages af de påvirkninger, der hidrører fra rekyl i armen/hånden/skulderen og braget i skudafgangen.

Nødvendigheden af at etablere ligevægt mellem påvirkninger og blokeringer i centralnervesystemet og nødvendigheden af at kunne undertrykke de instinktive, skadelige, ubetingede reflekser er et meget vanskeligt problem for dig at overvinde, og det kan kun gøres gennem systematisk træning, hvis resultatet skal være pålideligt.

Psykisk kontrol med skydningen.

Psykisk kontrol er for en skytte et vanskeligt definerbart begreb, når det sættes i forbindelse med hans handlinger og reaktioner under en konkurrenceskydning.

Men et fremtrædende træk ved en god konkurrenceskytte vil altid være, at han er i stand til at overvinde hindringer og vanskeligheder, der har deres udspring i forhold, der indvirker på hans psykiske balance, og som kan føre til dårlige resultater, hvis de uhindret får lov til at drive deres spil med ham.

Evnen til at bevare roen, at tvinge sig til at overvinde vanskeligheder og at koncentrere sig om en opgave, selv om man fristes til at tænke på andre ting, er nødvendige egenskaber at besidde for de skytter, der nogensinde vil gøre sig håb om at blive talt med blandt de bedste.

Det er imidlertid en trøst for begynderskytten at vide, at ingen skytte er født med disse egenskaber. De udvikles i løbet af tilværelsen, og solid træning vil efterhånden opbygge og understøtte dem.

Det er vigtigt at kunne koncentrere sig. Men det er lige så vigtigt, at du er klar over, hvilke ting, du skal koncentrere sig om. Og her kan gives et præcist svar. For du skal simpelthen kunne koncentrere sig om at samordne de elementer, der indgår i en skudafgivelse i et harmonisk forhold. I denne forbindelse er det naturligvis af største vigtighed, at du erkender problemerne, analyserer dem og prøver at finde frem til anvendelige løsninger. Psykologer har fundet frem til, at der i hovedsagen er fire måder at nærme sig et problem på. Heraf kan de to betegnes som positive og de to som negative fremgangsmåder.

(1) Den direkte, positive reaktion.

Du ser kendsgerningerne i øjnene, analyserer problemerne objektivt, finder fejlene og (1) prøver at afhjælpe dem.

Som eksempel herpå kan tages, at en du konstaterer, at du som følge af, at sigtemidlerne ikke er korrekt indstillet ikke rammer i centrum af skiven. Du erkender, at det er nødvendigt at ændre på sigtemidlernes indstilling ved at klikke, og gør det.

(2) Den indirekte, positive reaktion

Denne løsning kan også betegnes som kompromiset. Du analyserer ikke problemet til bunds, selv om du nok erkender, at det består. Du prøver at afhjælpe det uden helt at gøre dig bevidst, hvilken fremgangsmåde, der skal anvendes, og så håber du i øvrigt på, at heldet er med.

Som eksempel kan situationen fra (1) tages. Men i dette tilfælde nøjes du med at ændre retningspunktet.

(3) Den negative reaktion

Kommer du i denne situation karakteriseres ved, at du ikke kan stå til ansvar for et dårligt skud eller fejl, der er begået under skydningen. Undskyldninger og "søforklaringer" bliver den kroniske løsning på alle problemer (våben, ammunition, sidemand, lysforhold o.s.v.).

Hvis du ikke vænnes til at analysere din skydning, således at fejlene kan konstateres og rettes i tide, er der risiko for, at du ligefrem opbygger din skydning på et system af undskyldninger, og allerede, inden skuddet er blevet afgivet, er begyndt at tænke på den, der nu vil passe bedst i den givne situation i stedet for at koncentrere dig om at finde frem til de årsager, der er skyld i vanskelighederne.

(4) Den passive reaktion

For at kunne gøre sig gældende enten som individuel skytte eller som holdskytte, er det nødvendigt, at der er et vist mål af sund ambition til stede. Der må være en vilje til at vinde, ellers vil drivfjederen bag de processer, der er nødvendige, hvis skydningen systematisk og varigt skal kunne forbedres, mangle.

Den skytte, der slår sig til tåls med et dårligt eller kun jævnt tilfredsstillende resultat, vil aldrig kunne forvente at nå toppen.

En videreførelse af disse teorier må uundgåeligt føre til det spørgsmål, om det er muligt gennem rationel og systematisk træning at opbygge en psykisk modstandskraft, der gør det muligt for dig i fuldt mål at udnytte de ressourcer, du har opbygget igennem din fysiske og tekniske træning. Som skytte må man nok i dag gøre sig klart, at de fleste konkurrencer afgøres på det psykologiske plan, idet et større og større antal skytter bliver jævnbyrdige, hvis man kun betragter de rent fysiske og tekniske forudsætninger.

Den tyske skytte Hans Standi har i en artikel i "Deutsche SchOtzenzeitung" behandlet problemet. Ideerne i denne artikel gengives i hovedtræk i det følgende, idet man naturligvis må gøre sig klart, at denne "skyttens tredje kraft"(ved siden af den fysiske og tekniske faktor) både for skytten selv og for instruktøren er langt det vanskeligste område at kortlægge med henblik på tilrettelæggelse af træning.

Det må imidlertid gøres, hvis en fremgangslinie i resultaterne skal kunne holdes, efter at du har erhvervet de fysiske og tekniske færdigheder, der muliggør, at du kan nå tilfredsstillende resultater under træning.

Du må gøre dig klart, at kun såfremt du er i stand til at modstå det psykiske pres, du udsættes for i forbindelse med en konkurrence, kan du gøre dig håb om at beholde dine maksimale træningsresultater under skydningen.

Først i de senere år er man begyndt at ofre denne vigtige faktor i konkurrence-skydningen den opmærksomhed, den vitterlig fortjener. Konkurrencenervøsitet blev i mange år betragtet som noget uimodståeligt, og skylden for et dårligt resultat blev tilskrevet andre forhold. Kun få skytter gjorde sig den umage at forsøge at finde frem til den rette sammenhæng.

I dag ved man, at forstyrrelser, der indvirker på din psyke også påvirker skyderesultatet i negativ retning, idet koncentrationsevnen og derigennem din kontakt med våbnet svækkes. Du kan selv overvinde disse forstyrrelser ved hjælp af såkaldt autohypnose.

Autohypnotisk adfærd i denne forbindelse kan opdeles i såkaldt autogen træning (afslapning) og autosuggestion (selvindflydelse/suggestion). Afslapning kan løse op for neuroser, der opstår på grund af muskelspændinger, og gør således kroppen tilgængelig for selvindflydelse.

Ved at udnytte viden om disse forhold i forbindelse med træningsarbejdet og under konkurrencer, kan den negative indflydelse på underbevidstheden begrænses.

Processen anvendt i forbindelse med skydning kan sammenfattes i: -

- Afkobling

- Afspænding og
- Opladning.

Det er efterhånden almindelig kendt, at skyttens "indre indstilling" er udslag-givende for opnåelsen af et godt resultat. En væsentlig faktor i opbygningen af den "indre indstilling" er evnen til at tænke positivt. Problemet er i anden forbindelse berørt tidligere i afsnittet, men skal her belyses fra en anden synsvinkel gennem - nogle eksempler.

Du må lære at tænke i fortid på de fejl, du har begået. Herigennem er du allerede indforstået med, at den bestående tilstand ikke nødvendigvis behøver at have varig karakter.

Du er nok i almindelighed let modtagelige for komplekser. Årsagen til dette kan ligge i det forhold, at mange af skydeidrættens fejlkilder har psykologisk baggrund.

Du plejer måske at skyde et dårligt skud i løbet af en konkurrence. Du indretter dig herefter og venter på, at du skal få dette skud. Først når du har fået dette, kan du atter skyde befriet for sit kompleks. Hvis du imidlertid kan klare dig igennem en konkurrence uden at få dette dårlige skud, vil du have ryddet dit kompleks af vejen. Så enkelt er det.

Lad os se på et andet eksempel: En skytte har været udsat for et dårligt resultat på en bestemt skydebane. Hvis han næste gang, han skal skyde på denne bane, lader sig påvirke af dette - han er et offer for negativ tænkning, - så er grunden lagt til et solidt kompleks.

Et forhold, der er en plage for mange skytter, er den såkaldte konkurrencenervøsitet. Næsten alle konkurrenceskytter har på et eller andet tidspunkt stiftet bekendtskab med den. Og selv om man mener at have fået bugt med den, kan den pludselig og tilsyneladende umotiveret vende tilbage. Konkur-

rencenervøsiteten er dog ingenlunde en uovervindelig faktor. Det bliver den kun, hvis du lader sig dominere af den.

Det forholder sig således, at en du, der anser dig selv for at være nervøs, vil blive ved med at være det, idel du til stadighed er et offer for din egen negative selvsuggestion. Denne angst har sin rod i forskellige usikkerhedsmomenter og tvivl. Befinder du dig i denne tilstand er offer for forskellige, ukontrollable psykiske forstyrrelser (uddybet i afsnittet konkurrence), der kan gå over til fysisk sporbare foreteelser f. eks. dirren. Hvis du med magt søger at undertrykke disse følgevirkninger, vil det som oftest resultere i en katastrofe, fordi du er ganske ude af stand til at kontrollere skydningen, medens du befinder dig i denne tilstand. Du må forsøge at finde årsagen og afhjælpe fejlen gennem planlægning af skydningen i forbindelse med positiv tænkning.

Enhver skytte, der stiller op til en konkurrence under det pres, det er at tro ikke at kunne indfri de forventninger, der på forhånd er stillet, vil være meget udsat for at falde som et offer for negativ tænkning. Han tvivler på sin egen færdighed og vil således på forhånd være pessimistisk indstillet, og selv den stærkeste vilje vil være påvirket af indre tvivl. Hvis en skytte umiddelbart før afgivelsen af et skud begynder at tvivle på, om det nu også bliver et godt skud, så har han skabt betingelserne for, at det vil blive et dårligt skud, fordi tvivlen gør ham ubeslutsom og ukoncentreret.

En lige så negativ virkning kan det imidlertid have at se sig selv som sejrherre, allerede inden skydningen er gennemført. Ud fra en sådan ønsketænkning kan der opstå en falsk ærgerrighed, som kan få dig til at glemme de ting, det er nødvendigt at tænke på i

skudøjeblikket, og på denne måde hindre, at det træningsarbejde, der er gået forud for skydningen, kan blive udnyttet til at opnå et godt resultat. Optimisme og sund ærgerrighed bevirker lettere, at du opnår et godt resultat end krampagtighed og stædighed. Hvis der ind imellem kommer et dårligt skud, skal du ikke af al magt med det samme søge at skyde et bedre skud. Du må hellere lægge våbnet og slappe af, imens du prøver på at finde frem til årsagen til det dårlige skud. Når du har lokaliseret årsagen, kan du atter bygge selvtilliden op, inden du fortsætter skydningen. Kun på denne måde kan du hindre et dårligere resultat. Denne form for positiv selvsuggestion hjælper med til at udvikle en målbevidst underbevidsthed. Hvis du efterstræber dit mål med sund ærgerrighed, så vil adfærd og fornemmelser indstilles herpå og kan ved at virke i underbevidstheden hjælpe med til at nå målet. Forud for en konkurrence skal du i tankerne se dig selv gennemføre skydningen på den skydebane, hvor konkurrencen skal finde sted.

Du skal forestille dig selv, som du vil opføre dig under konkurrencen: Rolig, sikker, samlet, velafbalanceret og med tro på egen færdighed. Du må ikke i denne forbindelse som tidligere nævnt forestille dig selv som vinder eller taber. Våbenfejl og andre afbrydelser i skydningen må tages med i betragtning, selv om det er uvelkomne foreteelser. Men det kan måske virke beroligende i det øjeblik, situationen virkelig skulle indtræffe, at den er forudset som en mulighed.

Det er kendt, at en bevægelse kan tage form efter, hvordan den er tænkt udført. Hvis du i forbindelse med afgivelsen af skuddet tænker på et ryk med pegefingern eller en vridning i håndleddet, kan disse fejl opstå. »Kvaliteten af forestillingsevnen har indflydelse på udførelsen af en bevægelse«.

Du må altid som en konsekvens heraf forsøge at optræne koncentrationsevne, viljestyrke og forestillingsevne.

Ydre påvirkninger forandrer menneskers velbefindende. Ros, fortjenester, forfremmelser o.s.v. virker normalt i positiv retning, hvorimod kritik, tab, forflyttelser, dødsfald o.s.v. i almindelighed vil have den modsatte virkning. For en skytte vil oplevelser af denne art normalt indvirke på lysten og evnen til at kunne koncentrere sig og ved større negative hændelser, kan en træningspause tilrådes. .

Mange mennesker glæder sig ved deltagelse i skydeidrætten og bruger den som afkobling fra det daglige arbejde. Men for at kunne opnå fremgang og tilfredsstillelse på lidt længere sigt, må du stille realistiske krav.

Resultaterne vil ved et alvorligt og samvittighedsfuldt træningsarbejde have mulighed for at forbedres inden for realistiske rammer, i henseende til pointkrav må du vurdere ud fra resultater, der er opnået under konkurrence eller konkurrencelignende forhold og ikke opstille falske forhåbninger på grundlag af opilede træningsresultater.

Et vigtigt forhold at tage i betragtning, når det drejer sig om psykiske påvirkninger i forbindelse med skydning, er det faktum, at enhver skytte må samle sine egne erfaringer.

Psykologiske oplevelser er kun værdifulde for den skytte, der har oplevet dem og kan ikke gives videre til andre skytter som erfaringer. Erfaringer er kostbare og kan ofte sammenlignes med et studium.

Som eksempel på øvelser, der kan anvendes til at opøve koncentrationsevnen kan følgende nævnes:

1) Tænk i 2 - 3 sek. fuldstændig koncentreret på en genstand og forsøg at koble alt ud, som kan forstyrre dette. I praksis er dette svært uden samtidig at tænke på genstandens form, farve eller størrelse i samme øjeblik. Efter ca. 2 måneders forløb kan tidsintervallet udvides til 4 - 6 sek. Denne øvelse højner koncentrationsevnen og kan hjælpe dig under proceduren forud for en skudafgivelse.

2) Tænk i begyndelsen på et sekscifret tal, senere et otte - eller ticifret tal. Gentag tallet efter 1 minut, 10 minutter og efter en time. Også denne øvelse øger koncentrationsevnen.

3) Sidste øvelse kræver betydelig koncentrations- og forestillingsevne for at kunne

gennemføres, og de fleste vil have problemer med at kunne gennemføre den i begyndelsen.

Se på en lys væg og forestil, at den er sort. Væggen skal nu opleves som sort.

Psykologiske færdigheder i forbindelse med skydning opnås gennem selvovervindelse, koncentration, viljestyrke og psykologisk rigtig træning. Men den enkelte må efterhånden gennem sine egne erfaringer finde frem til de træningsmetoder, også på det psykologiske område, der bedst kan føre frem til en positiv tankegang og indstilling i forbindelse med afgivelse af et skud/serie.

De fysisk betonedede følgevirkninger af psykiske påvirkninger vil blive nærmere omtalt i næste afsnit

Skydetræningen.

Skydetræningen eller måske med et mere dækkende udtryk, den tekniske træning, har til formål at gøre den handlingsrække, der består i at afgive et skud eller en hurtigskydningsserie til rutine, således at du automatisk udfører de rigtige ting i den rigtige rækkefølge hver gang. Herigennem kan du nå dertil, at

du opfatter den opgave at afgive et skud på samme måde, som den trænede bilist opfatter en situation i trafikken og automatisk reagerer rigtigt herpå. I begge disse tilfælde kræver situationen, at såvel skytten som bilisten har den fulde opmærksomhed koncentreret om opgaven.

Som grundlag for den tekniske træning må et vist minimum af fysisk styrke og udholdenhed forudsættes, da du ellers ved overgangen fra træning til konkurrenceskydning kan blive udsat for så store vanskeligheder med åndedræt (udholdenhed) og våbnets pendling (styrke), at disse forhold kan gå over til at påvirke dig psykisk og gøre det umuligt for dig at koncentrere dig om selve skudafgivelsen.

Den tekniske træning adskiller sig principielt fra den fysiske træning og i næsten lige så høj grad fra den psykiske træning ved, at den i højere grad knytter sig til bestemte våbentyper og en tidsmæssig afgrænset del af den træningscyklus, der kan opstilles for et tidsrum 1. eks. et kalenderår. Hvis du skal kunne gøre dig forhåbning om at skyde tilfredsstillende resultater igennem en længere periode. Må du tilrettelægge og gennemføre en målbevidst træning. Den fysiske og den psykiske træning kan siges at have som almindeligt formål at frembringe en almentilstand hos dig, der skal være til stede som grundlag for enhver form for skydning, Hvorimod det er den tekniske træning, der afgrænser detaljerne i den træningscyklus, som året skal inddeles i. Et træningsprogram må nødvendigvis udformes med sigte på sæsonens konkurrencer, således at der er en stigning i intensiteten i takt med konkurrencens betydning. Hvis du eksempelvis dyrker mere end een skydeart, må du gøre op med sig selv, hvilket konkurrencemæssigt niveau du sigter på at nå for hver enkelt skydeart, da du må være klar over, at en målbevidst træningsindsats, der tager sigte på at nå til tops inden for alle de skydearter du dyrker i løbet af et år, for det første vil være overordentlig tids- og ressourcekrævende og for det andet kan være særdeles vanskelig at indpasse i et rationelt træningsprogram. Du må derfor i forbindelse med planlægningen tage med i dine overvejelser i hvilken rækkefølge, du ønsker at prioritere de enkelte skydearter i forhold til hinanden. Den tekniske træning kan opdeles efter flere kriterier vælges en hovedopdeling i.

Tørtræning
Skarpskydning

Tørtræning og - Skarpskydning.

Ved tørtræning må du være opmærksom på, om dit våben er indrettet, således at aftræksmekanismen og slagbolten kan tåle, at der bliver taget aftræk, uden at der i kammeret er anbragt et legeme f. eks. et hylster eller bedre endnu en prop af et egnet

materiale (f. eks. hærdet gummi), der kan optage påvirkningen fra slagbolten i aftræksøjeblikket.

Hvis våbnet ikke er indrettet med henblik på tørtraftræk, vil aftræks - og slagmekanisme kunne lide overlast, hvis der trænes med tomt kammer.

Under tørtræningen bør du arbejde både med tekniske detaljer (specialtræning) og med kontrolskydning af hele programmet. Træningen kan foregå såvel i hjemmet

(eller i et andet egnet lokale) som på skydebanen. Tørtræningen har imidlertid kun værdi, hvis du omfatter de afgivne skud med samme omhu, som bør komme de skarpe skud, der afgives på skydebanen.

Øvelser, der specielt er velegnede til tørtræning, er aftræksøvelser med det formål at tvinge øjet til at fokusere på sigtemiddelerne.

Som målområde kan vælges en lys væg. Du anvender nøjagtig samme procedure,

som du ville anvende ved skudafgivelse under træning med skarpt eller ved konkurrence på skydebanen, men i stedet for en skive med en sort plet anvendes et ensfarvet, lyst målområde. Det er lettere for begynder skytten at koncentrere synsskarphe den om sigtemiddelerne, når der ikke er et målområde i form af en skive med sort plet til at distrahere ved, at dine øjne bliver tiltrukket heraf. Ved øvelser, hvor der indgår sigtemelding i forbindelse med tørtræningen, kan du have en skive placeret ved siden af dig på standpladsen, hvor du efter hver skudafgivelse placerer en nål med farvet hoved eller med skudnummeret påskrevet. Hvis disse nåle placeres i overensstemmelse med sigtemeldingen, vil du lettere kunne rekonstruere serien i forbindelse med skudanalysen og således finde ud af, om der er gennemgående fejl, du specielt skal koncentrere sig om at få fjernet.

Skarpskydning.

Det må straks slås fast, der er ikke andre træningsformer, der fuldt ud kan erstatte skarpskydningen.

Hvis du har ubegrænsede ressourcer til rådighed i form af tid, skydebanekapacitet og ammunition, så vil du i de fleste tilfælde alene på grundlag heraf kunne opbygge et træningsniveau, af en sådan kvalitativ beskaffenhed, at dette vil sikre dig høje resultater under konkurrence. Man må nemlig erindre sig, at der også indgår elementer af såvel fysisk som psykisk træning i en skarpskydning, der omfatter et rimeligt antal skud.

Denne idealsituation er imidlertid en tilstand, som for langt de fleste danske skytter kun eksisterer i en drømmeverden. Og forholdet er da også dette, at de brugelige alternativer i form af fysisk træning kombineret med tørtræning vil bringe dig et langt stykke på vej.

Helt undværes kan skydetræningen med skarp ammunition dog ikke, fordi det er den eneste måde, hvorpå du direkte kan aflæse de psykiske faktorerers indvirkning på skudafgangen i form af træfningen på skiven.

For at få et overblik over, hvordan træningen kan tilrettelægges, skal der i det følgende vises nogle eksempler. Inden for DDS vil der være behov for tilrettelæggelse af træningsarbejde efter følgende tre kombinationsmuligheder:

I: Skytten, der kun dyrker udendørs skydning. På grund af baneforholdene må dette nødvendigvis foregå på udendørs bane og med kulmination sidst på sommeren afhængigt af stævnekalenderen.

II: Skytten, der både dyrker udendørs bane i sommerhalvåret og 15 m. på indendørs bane i vinterhalvåret. Denne skydning kulminerer naturligt sidst på vinteren/ først på foråret (marts/april).

III: Skytten, der kun dyrker 15 m indendørs skydning på indendørs bane i vinterhalvåret.

Oversigten på side 36 vil kunne bidrage til at belyse det træningsarbejde, der udføres af en skytte med henblik på deltagelse i mesterskab på landsplan i slutningen af september på udendørs bane.

Det forudsættes, at du har adgang til skydebane ca. 2 gange om ugen, og endvidere at der er mulighed for at deltage i konkurrencer på udendørs bane i perioden juli-oktober.

En forudsætning for opstilling af træningsplanen er det naturligtvis, at du har kendskab til den stævnekalender, der vil være gældende for det pågældende år og i hovedsagen har besluttet sig til hvilke skydninger, du ønsker at deltage i.

Planen på side 43 er et eksempel på en træningsplan for en skytte, der kun dyrker skydning på udendørs bane. Det vil selvsagt være umuligt at indlægge det nøjagtige tidsforbrug i forbindelse med selve konkurrencerne, og planen skal derfor betragtes som et gennemsnit, således at du, når du tilrettelægger din ugentlige træning tager hensyn til øjeblikkelige behov. Som det fremgår af planen, er de to konstanter i træningen, den fysiske træning og tørtræningen. Træningsarbejdet i disse to discipliner kan stort set tilrettelægges uafhængigt af skydebanekapacitet, vejrlig m.v., medens skarpskydningen, hvori hovedbestanddelen af den psykologiske træning indgår, må indpasses efter konkurrencedeltagelse, og således at du ikke lægger tyngden i træningen i for snæver tidsmæssig tilknytning til selve konkurrencedagen, Til de enkelte perioder kan følgende bemærkninger tilføjes:

Forberedelsesperioden:

I denne periode lægges hovedvægten på opbygningen vedligeholdelsen af den nødvendige fysiske træningstilstand både i form af konditionsgivende øvelser og styrketræning. På ugeplan påregnes efter denne oversigt i denne periode ca. 3 gange 1/2 times kombineret udholdenheds - og styrketræning.

På grundlag af en analyse af foregående års resultater, påbegyndes den tekniske træning, idet du specialtræner de områder, hvor du har konstateret fejl eller mangler ved foregående års skydninger. Tørtræningen bør udgøre hovedbestanddelen af den tekniske specialtræning i denne periode, men kontrol finder dog sted i form af skarpskydning,

Træningsmetoden:

I denne periode flyttes tyngden i træningen fra den fysiske træning til specialtræningen af tekniske detaljer og til kontrolskydning på skydebane, der nu udstrækkes til, foruden de under tørtræningen gennemarbejdede detaljer, også - at omfatte kontrolskydning af skydeprogrammet som en helhed. I denne periode flyttes tyngden i træningen altså gradvist fra tørtræningen til skydebanetræningen,

Kapskydningsperioden:

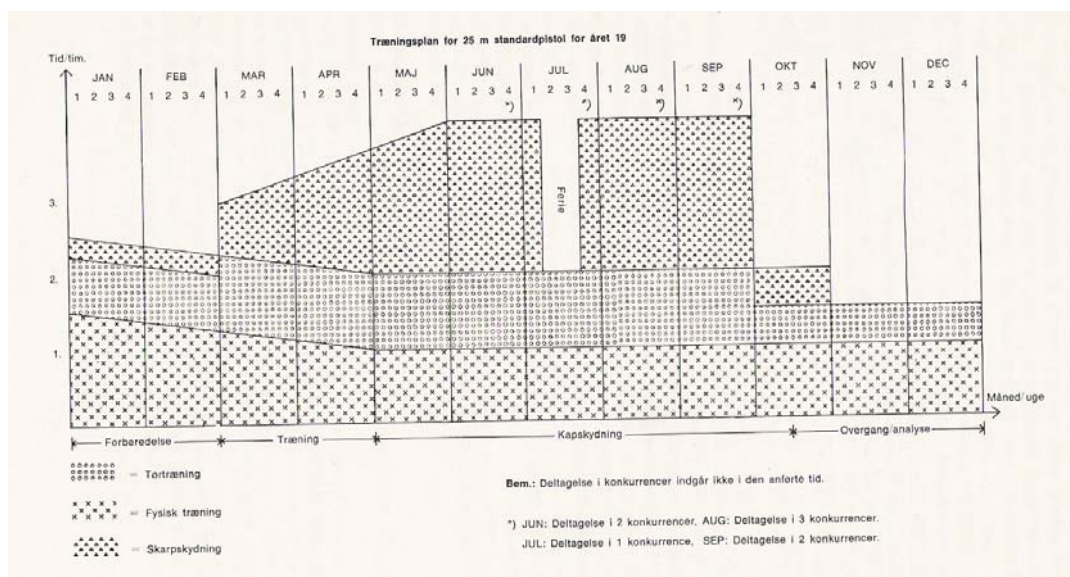
I denne periode vedligeholdes den fysiske grundtræning (kan efter behov intensiveres). Hovedbestanddelen af træningen i denne periode består af konkurrenceskydning eller træning under konkurrencelignende forhold, idet tørtræningen i denne periode koncentrerer om at rette de fejl og mangler, som du løbende konstaterer under konkurrenceskydningerne,

Træningen kan efter ønske i denne periode forud for vigtige konkurrencer intensiveres noget, afvekslende med passende hvileperioder for at undgå overtræning (skydetræthed),

Generelt må det om træningsarbejdet i denne periode anføres, at tyngdedannelsen skal koncentrerer om at afbøde de svage sider af skydningen og må aldrig tage form efter forsøg på at skyde de højest opnåelige resultater i form af points. Det er yderst farligt for dig i denne periode at tage for let på specialtræningen.

Overgangsperioden:

For at undgå skydetæthed kan det anbefales, at du i et tidsrum inden for denne periode ikke beskæftiger sig med skydetræning, hverken i form af tørtræning eller skarpskydning. Derimod er en vedligeholdende konditionstræning naturligvis altid gavnlige. Du gennemanalyserer foregående års resultater med henblik på tilrettelæggelse af træningsplanen for den kommende sæson, så snart de nødvendige oplysninger i form af datoer foreligger tilgængelige. Herunder tager du stilling til, om de træningsmetoder, du hidtil har anvendt, er tilstrækkelige, eller om der skal finde justeringer eller ændringer sted. Hvis du kun dyrker skydning på 15 m indendørs bane, ville træningsplanen være nogenlunde analog med den nedenfor viste blot med den ændring, at en kalendermæssig forskydning af træningselementerne i så fald måtte finde sted. Således at hvileperioden ligger i sommermånederne. Det spørgsmål melder sig imidlertid uundgåeligt, om det vil have skadelig virkning på den enkelte skydeart, såfremt du dyrker flere skydearter samtidig eller tidsforskuet i forhold til hinanden inden for samme sæson. Mange skytter, der deltager i DDS skydninger, dyrker også skydning efter U.I.T.-programmerne inden for Dansk Skytte Union, eller må formodes på et tidspunkt at få lyst til at prøve kræfter med disse i mange henseender nok så krævende skydninger.



Træningsplan for udendørs skydning.

Spørgsmålet kan naturligvis ikke besvares generelt, men enkelte forhold til belysning af forholdet kan fremdrages.

Det vil være sværere at tilrettelægge et træningsprogram der giver maksimal effekt for de berørte skydearter. Hvis man skyder både (U.I.T. og DDS skydninger) og endvidere, at træningsarbejdet kan foregå nogenlunde parallelt i tidsmæssig henseende.

En vurdering af den på denne side viste træningsplan med hensyn til tiden viser en ugentlig træningstid på ca. 2 1/2 time i gennemsnit dog med udpræget tyngdedannelse i månederne juni - september. Hertil kommer den tid, der medgår til rejser og ophold i forbindelse med konkurrencer og evt. transport til og fra skydebane i forbindelse med skarpskydning under den ugentlige træning (i eksemplet forudsat 2 gange ugentlig). Dette tidsforbrug ligger i

underkanten af, hvad en konkurrenceskytte kan klare sig med og slår ikke til hvis det drejer sig om en topskytte.

Hvis den samme skytte nu ønsker at dyrke skydning på 15 meter indendørs bane, vil hans træningstilstand med henblik på denne skydning skulle kulminere i slutningen af februar - begyndelsen af marts.

Du må nu prøve at tilpasse de tre elementer, der indgår i træningen i denne forbindelse på denne nye situation.

Den fysiske træning skal nu holdes jævn over hele træningsåret og kan måske endda i månederne januar - april reduceres til det niveau, den har i den øvrige del af træningsåret, da der i denne periode indgår en del skydetræning, der kan reducere nødvendigheden af den fysiske styrketræning.

Tørtræningen.

Skydningerne ligner i dette tilfælde hinanden så meget, at i hvert fald dele af tørtræningen kan indgå som fælles træningselement i begge skydearter, og såfremt indendørs skydningen prioriteres lavere end udendørs skydningen, kan en del af konkurrenceskydningen på indendørs bane betragtes som kontrolskydning for træningen i præcisionsskydningen på udendørs bane og kan således indgå i stedet for en del af tørtræningen på udendørs bane.

Skarpskydningen.

I tidsmæssig henseende bliver nu tilbage den egentlige konkurrenceskydning på 15 meter og den specialtræning i form af tørtræning og kontrolskydning, der direkte tager sigte på at afhjælpe fejl, der er konstateret i forbindelse med træningen og konkurrencerne på 15 meter. Det direkte tidsforbrug, der medgår ved at udvide skydningen til også at omfatte 15 meter skydningen bliver under de førnævnte forudsætninger ca. 30 % udover det hidtidige. Hertil kommer nu, at du bliver mere afhængig af adgangen til at træne på skydebane, idet du bortset fra en periode i oktober november nu må indstille dig på at skulle træne på skydebane i hvert fald en væsentlig del af træningsåret.

Ved at kombinere skydninger omfattende standard -, grovpistol, kan du i stort omfang udnytte den fælles grundtræning for så vidt angår fysisk træning og tørtræning og i noget mindre omfang selve skarpskydningen afhængigt af, hvor beslægtet skydearterne er. En forudsætning for, at samtidig træning inden for forskellige skydearter ikke skal gribe forstyrrende ind i hinanden og dermed få negativ virkning på resultaterne, er imidlertid, at hver skydeart selvstændigt bliver trænet til bunds, og at konstaterede fejl og mangler omhyggeligt rettes gennem specialtræning. Du skal, når du planlægger din træning for den kommende sæson tage stilling til, hvor mange skydearter, du ønsker at dyrke og realistisk vurdere, hvor mange, du kan overkomme. Hvis du bestemmer dig for mere end een, må du endvidere tage stilling til prioritetsfølgen. Kun på denne måde kan du opstille et program, du kan træne rationelt og systematisk efter. Ellers vil dit træningsarbejde let på et tidspunkt blive ukoncentreret og føre til spild af tid og penge og i den sidste ende til dårlige resultater, der måske kan få dig til at miste lysten til skydeidrætten. Alt for mange skytter har i årenes løb måttet gennemgå mange skuffelser, fordi planløs træning har bevirket et spild af ressourcer, idet forbedringen af resultaterne ikke har stået i et rimeligt forhold til indsatsen af tid og penge.

Analyse af træningsarbejdet.

Den skytte, der ønsker at træne rationelt og systematisk bør føre protokol over den eller de skydearter, som han dyrker, evt. i form af en lommebog.

Du lærer af dine fejl og skal ikke godtage et dårligt skud eller et dårligt resultat, før har fundet frem til årsagen. I en sådan protokol skal uge for uge indføres, hvad du har trænet og i hvor lang tid. Resultatet sammenlignes med årsplanen, der krydses af, efterhånden som træningen er gennemført. På grundlag af denne sammenligning vil du kunne blive tvunget til at ændre i din træningsplan, idet du kan have afsat for lidt eller for megen tid til henholdsvis fysisktræning, tørtræning og skydetræning, eller du kan have vægtet disse tre elementer i et forkert indbyrdes forhold.

Du må endvidere i forbindelse med kontrolskydningerne under træning og i forbindelse med konkurrenceskydningerne føre en statistik over resultaterne, idet der føres en statistik over træningsskydningerne og en statistik over konkurrenceskydningerne hver for sig (f. eks. i form af kurver). Endvidere indfører du som bemærkninger til skydningerne de vanskeligheder, der har været i forbindelse med de enkelte skydninger, således at du gennem specialtræning kan få rettet evt. fejl og mangler.

En sådan statistik er udelukkende til brug i forbindelse med træningsarbejdet og må ikke på nogen måde bortlede din opmærksomhed, når du står på standpladsen under en skydning. Her skal du udelukkende koncentrere dig om afgivelsen af det enkelte skud eller den enkelte serie. En sammenligning af resultater må først finde sted, når hele skydningen er afsluttet. Gode træningsresultater, der er skudt under en eller anden kontrolskydning betyder ikke nødvendigvis, at du skyder godt eller rigtigt, men kun at du den pågældende dag har været oplagt og koncentreret. Du kan håbe på, at konkurrenceresultaterne er lige så gode som gennemsnittet af træningsresultaterne, men det normale vil være, at konkurrenceresultaterne ligger 1 - 2 % lavere end træningsresultaterne, forudsat at du har trænet samvittighedsfuldt og målbevidst og ikke bukker under for psykiske påvirkninger under selve konkurrencen. Som et grundprincip for træningsarbejdet set over en længere periode kan slås fast, at det er den "lille daglige dosis", der først og fremmest bidrager til at opbygge en solid træningstilstand på et kvalitativt højt niveau. En sådan opbygning kan imidlertid kun finde sted, hvis du, hver gang et skud er afgivet enten under tørtræning eller under skarpskydning, går skudanalysens procedure igennem og som resultat af træningsdagen opnoterer de gennemgående fejl og problemer, der er konstateret. Kun på denne måde kan der skabes systematik og sammenhæng i træningsarbejdet, således at du efterhånden kan få elimineret dine fejl.

Konkurrence.

Slutmålet for dit træningsarbejde må være konkurrencen. Kun konkurrenceskydningen giver et virkeligt billede af skydefærdigheden, idet du kun under konkurrenceforhold finder den kombination af elementer, der kan vise, om du både mestrer skydeteknikken, og om du er i stand til at bringe de psykologiske påvirkninger under kontrol.

Forberedelserne til en konkurrence er gennemgået i de foregående afsnit, ligesom problemerne omkring selve skudafgivelsen er behandlet, så derfor vil afsnittet kun indeholde omtale af forhold, der erfaringsmæssigt spiller en rolle for dig umiddelbart forud for eller under selve konkurrencen.

Konkurrencenervøsitet

Det kan slås fast, at fænomenet konkurrencenervøsitet er et vidt udbredt fænomen blandt skytter. Næsten alle konkurrenceskytter vil i løbet af en skydning blive strejket af dette ubehagelige begreb, der mere end noget andet sætter grænsen mellem eliteskytter og "de andre". To skytter, der træner under samme forhold og ofrer stort set det samme på deres træning og våben og udstyr i øvrigt placerer sig gang på gang i hver sin ende af resultatlisten ved en konkurrence. Hvori består forskellen på dem? Ganske enkelt i den evne, den ene har til at kontrollere sin tankevirksomhed under skydningen, som den anden ikke har. Konkurrencenervøsitet er en tilstand, der fremkaldes af usikkerhed og spænding. Tilstanden resulterer i, at organismen opfører sig på samme måde, som den gør i en angsttilstand, eller som når man føler sig truet. Herved opstår der muskelspændinger, og der frigives adrenalin i kredsløbet. Under påvirkning heraf frigives der kulhydrater (sukkerstof) fra leveren for at stimulere muskelarbejdet. Hele nervesystemet sættes i alarmtilstand, hvorved sanserne skærpes. Det aktiverede nervesystem bevirker en vis spænding af de store muskler i arme og ben, ligesom en ufrivillig sammentrækning af musklerne i maveregionen bevirker et nedsat tempo i fordøjelsen. Brystmusklerne og musklerne i forbindelse med pulsårerne trækker sig også sammen, hvilket bevirker ringere iltforsyning til legemet, idet blodtrykket stiger, og åndedrætsaktiviteten nedsættes. Denne tilstand kan i graverende tilfælde resultere i skælven og rødmen og ledsages af almindelig utilpashed. Resultatet vil ofte være en følelse af stærk udmattelse.

Den uerfarne og utrænede skytte vil lettere falde som offer for disse påvirkninger, der er en følge af angst og usikkerhed, end den erfarne, trænede skytte, der kan mobilisere sine ressourcer til at vende sin tankevirksomhed og koncentration mod de ting, der er vigtige for skudafgivelsen.

Erfaring er i denne situation den bedste hjælper. Den skytte, der har oplevet en lignende situation før og har overvundet krisen, har naturligvis en god portion selvtillid at trække på forud for den skytte, der aldrig under lignende omstændigheder har formået at bekæmpe sin nervøsitet.

Du skal altså bogstavelig talt igennem en mental renselsesproces. Som hjælpemidler til at gennemføre den, skal der i stikordsform gengives nogle vigtige ting.

- Gennemtænk, hvad der skal ske forud for hver skudafgivelse.
- Prøv at kanalisere tankevirksomheden til enkelte vigtige ting. Du kan for sig selv gentage disse.

Følg en bestemt rutine. Dette vil hindre dig i at miste koncentrationen, fordi noget er glemt eller sprunget over.

- Betragt hvert skud som en opgave for sig selv.
- Tag god tid lad tiden med syslerne, der foregår forud for skydningen, gå i ro og mag. Tænk på, at skydning er morsom. Nyd tiden på standpladsen.

Alle disse ting kan betragtes som positive elementer i forsøget på at løse problemet, men der er dog to ting "MÅ IKKE", som du skal tage i betragtning:

- For det første må du ikke forvente resultater første gang, du anvender mentalhygiejne for at blive herre over din tankevirksomhed i forbindelse med skudafgivelsen. Du vil ikke i begyndelsen kunne koncentrere din tankevirksomhed ret længe ad gangen, således at investeringen i begyndelsen kun vil have et beskedent omfang, og det vil lønnen i form af resultater derfor også.

- For det andet vil du ikke ved hjælp af stimulerende og beroligende midler på længere sigt kunne løse problemet. De fordele, der midlertidigt kan vindes ved at indtage stimulerende midler i form af alkohol, cigaretter, kaffe, te, vil mere end opvejes af disses skadelige virkninger, der vil blive omtalt senere. Derimod kan et mindre tilskud af f. eks. frugt eller druesukker under skydningen være gavnligt.

Kan du gøre noget bevidst for at reducere eller helt fjerne de spændinger, der kan opstå som en følge af konkurrencenervøsiteten. Noget kan der gøres, men foranstaltningerne skal følges op af den mentale rengøringsproces for at kunne virke i fuldt omfang.

a. Tag et antal dybe åndedrag, f. eks. tre. Hold vejret et stykke tid i forbindelse med hver udånding. Ved at trække vejret på denne måde, ophæver du spændingen i de muskler, der er under viljens kontrol, og herigennem ophæves også spændingen i de muskler, der ikke er under viljens kontrol, f. eks. i lunger, fordøjelsessystem og hjerteregion. Dette er erfaringsmæssigt en god og enkel måde at løse op for spændingerne på og vil alene kunne klare problemerne for mange skytter.

b. Tag et ophold i skydningen og tænk på noget andet. Prøv at sætte betydningen af at opnå et godt resultat i konkurrencen i relief til ting, der virkelig betyder noget. Tænk på ting, man ønsker sig og på formålet med ens tilværelse eller tænk på de mennesker, man holder af. I løbet af kort tid vil du formentlig opdage, at du ånder normalt og uden at bemærke det har taget et dybt åndedrag. Dette er et tegn på, at der er løst op for spændingstilstanden.

c. Indlæg en mindre pause i skydningen og tænk på at slappe fuldstændig af. Koncentrer evt. afslapningen bevidst om enkelte muskelregioner ad gangen. Denne form for suggestion vil ofte kunne være effektiv men kan kræve nogen træning for at virke helt efter hensigten.

Som beskrevet består bekæmpelsen af konkurrencenervøsiteten både af en psykisk og en fysisk del. Hvis du kan kombinere de to fremgangsmåder på samme tid, vil du hurtigt kunne få sine problemer løst.

Virkningen af stimulerende midler.

Meget er i årenes løb blevet sagt og skrevet om indtagelse af alkohol, kaffe, tobak og stimulerende/beroligende midler i forbindelse med skydning. Der kan næppe unddrages en konklusion, der dækker generelt, men en ting må nok fastslås i forbindelse med disse ting, og det er, at der ikke foreligger bevis for, at de har nogen gavnlig indflydelse på en skyttes præstationer.

At lære de grundlæggende elementer i skydning er ikke svært. Du kan gennem vedholdende træning kunne lære at mestre de tekniske grundbegreber, således at du under træning kan skyde pæne resultater, forudsat at våben og ammunition er i orden. Hvori ligger da grunden

til beskedne resultater, når resultaterne på hjemmebane er så meget bedre? Grunden hertil er, at den vigtigste enkeltfaktor i skydning ikke er af fysisk eller teknisk men af psykisk art. Denne enkeltfaktor er nemlig evnen til at kontrollere og samordne de faktorer, der betinger en god skudafgivelse, således at kulminationen af disse finder sted netop på det tidspunkt, hvor skuddet affyres. Svigtende kontrol med skudafgivelsen kan ofte føres tilbage til forhold, der bevirker, at din psykiske balance ikke er i orden, og i denne forbindelse må virkningen af stimulanser nævnes.

a. Alkohol (spiritus).

Optagelse af alkohol i organismen sker bl.a. ved direkte passage gennem mavesækkens vægge og herfra ud i kredsløbet, således at fordelingen i hele organismen sker hurtigt. En af de direkte virkninger er. At iltoptagelsen i hjernen formindskes. Under visse omstændigheder kan selv relativt små kvanta have en betydelig virkning.

For skytten betyder det, at han bliver mindre påpasselig, reaktionstiden bliver nedsat og evnen til at samordne bl.a. de funktioner, der virker i forbindelse med skudafgivelsen, nedsættes. Endvidere nedsættes synsevnen på den måde, at omgivelserne antager en mørkere farvetone og kan få utydelige konturer.

Indtagelse af en vis mængde spiritus kan utvivlsomt fjerne noget af usikkerhed og angst (nervøsitet), fordi det i almindelighed virker sløvende på sanser og nervesystem, men ulemperne overstiger fordelene. Følelsen af at blive beroliget er bedragerisk, fordi den betales med en ringere dømmekraft, dårligere koordinationsevne og langsommere reaktionstid. Kort sagt: Spiritus og krudt er en dårlig blanding. Hver ting til sin tid.

b. Kaffe. Hvad er der i vejen med at drikke kaffe? Er det meningen at tilværelsen som skytte skal karakteriseres ved et liv i fuldkommen askese? Nej ingenlunde, men virkningen af stærk kaffe elle for den sags skyld, - der er indtaget umiddelbart før eller under en skydning kan billedlig talt siges at have samme virkning på en skytte som en spore på en hest. Den driver hesten frem til at yde sit bedste, men kan dog ikke erstatte

havren. Den øjeblikkelige stimulerende virkning, som kaffe har, vil blive efterfulgt af en følelse af energiløshed og uro, så ligegyldigt hvordan sagen bliver vendt og drejet, vil de

negative virkninger overstige de gavnlige, så vænt med at drikke kaffe til efter skydningen og ikke umiddelbart før eller under skydningen.

b. Tobak (Cigaretter).

Nikotin, der indeholdes i alle former for tobak, er en stærk alkalisk gift. I cigaretter f. eks. brændes ca. 61 % af nikotinen op i gløden, ca. 27 % forsvinder med den røg, der pustes ud, medens ca. 12 % optages i rygerens organisme. Den optagne nikotin påvirker i særlig grad de nerver, der regulerer pulsen og blodkarsystemet og indvirker derfor på antallet af pulsslag og på blodtrykket.

Endvidere vil kulilten, der også er til stede i røgen, formindske iltoptagelsesevnen i de røde blodlegemer (hæmoglobin). Forholdet er nemlig dette, at hæmoglobin i de røde blodlegemer optager kulilte ca. 300 gange hurtigere, end ilten bliver optaget, og på denne måde bliver der således i nogen udstrækning blokeret for iltoptagelsen i organismen.

Det er dette forhold, der kan resultere i stakåndethed.

Kort sagt kan virkningerne af tobaksrygning (specielt cigaretter) spores i følgende:

- (1) Indledningsvis langsommere puls.
- (2) Efter ca. 10 min. Forløb forhøjet puls, der vedvarer 2-3 timer.
- (3) Forhøjet blodtryk og tilsvarende anstrengelse af hjertefunktionen.
- (4) Reduktion af blodets iltoptagelse med kortåndethed til følge.
- (5) Hurtigere indtræden af en almen træthedstilstand i organismen.

Den direkte virkning på dig vil være, at du får vanskeligere ved at kontrollere din skydning, og at det vil tage længere tid for dig at opnå stabile resultater. Konsekvensen må være, at du, hvis du ønsker at placere dig med topresultater, som minimum ophører med at inhalere og gradvist prøver at nedsætte dit forbrug. Rygning på standpladsen bør ikke finde sted, dels fordi det ikke gavner dig selv, men også fordi det kan genere andre skytter på banen.

Almindelige forhold på skydebanen.

Det er af afgørende betydning for en vellykket afvikling af en konkurrence, at der hersker ro og orden på og bag standpladserne. Hvis du ønsker at deltage i en konkurrence skal du inden du går på banen, have sat dig ind i bestemmelserne for afviklingen, både hvad angår udførelsen af skydningerne, og hvad angår overholdelsen af sikkerhedsbestemmelserne.,

Dem, der ønsker at dyrke skydning som idræt, må hele tiden tænke på, at skydning ikke opfattes med lige stor sympati i alle kredse af befolkningen. Derfor bør enkelte skytter ikke bringe hele idrætten som sådan i miskredit ved udfordrende optræden og letsindig omgang med våben og ammunition. Ved en sådan optræden vil en skytte også sætte sig ud over de normer, der er gældende blandt skytter for opførsel under en konkurrence, og herigennem vil han uvægerligt sætte den respekt over styr, der er opbygget af de skytter, der optræder roligt og ansvarsbevidst i deres omgang med våben og ammunition. Har du spørgsmål vedrørende skydningerne, må du søge at få problemerne afklaret, inden du går på banen eller i hvert fald senest, inden banekommandøren giver ordre til at påbegynde forberedelserne (der vil i så fald være 3 min. tilbage, inden skydningen begynder).

En afbrydelse af skydningerne på grund af ukendskab til bestemmelserne fra en din side eller på grund af selvforskyldte funktioneringsfejl virker irriterende på andre skytter og kan i værste fald slå deres skyderytme i stykker.

DDS udgiver hvert år bestemmelser (Skyttebogen) for udførelsen af de skydninger, der dyrkes inden for denne organisation, og disse bestemmelser skal enhver leder, instruktør og skytte kende, inden han deltager i en konkurrence enten som official, leder eller som skytte.

Skydning under vanskelige forhold.

Vindpåvirkning. Hvis en du deltager i en konkurrence på en bane, der ikke er afskærmet for vindpåvirkning, vil du, hvis det blæser med blot nogen vindstyrke, blive udsat for forskellige ubehagelige påvirkninger i form af større bevægelser af krop og våben end sædvanligt. Røg og evt. uforbrændte krudtpartikler fra naboskytters skudafgivelse vil også kunne gribe forstyrrende ind i din skudafgivelse.

Under sådanne forhold må du acceptere en noget større spredning af skudgruppen end ved skydning på vindafskærmet bane.

Den største fejlkilde ved skydning under sådanne forhold er en tilbøjelighed til "mukning", fordi du under de større udsving, som våbnet gør under pendlingen, vil være tilbøjelig til at slække lidt på fatningen og lette trykket på aftrækkeren, mens du venter på roligere vindforhold, med det sandsynlige resultat, at du rykker skuddet af, når denne pause i vindpåvirkningen indtræder.

Aftræksteknikken, der skal anvendes under sådanne forhold, er i princippet ikke forskellig fra den teknik, der anvendes under normalt gunstige forhold. Der bliver imidlertid i denne situation stillet større krav til din udholdenhed og styrke, fordi du må afvente de rolige perioder i skydestillingen, da du ellers

ikke kan nå at afgive skuddet inden for det korte tidsrum - måske kun 2 sekunder, - hvor vindforholdene er acceptable.

Derfor vil det normalt kun være erfarne skytter i god træning, der under sådanne forhold vil kunne skyde et acceptabelt resultat hjem, hvis de ellers kan gennemføre skydningen uden uheld. Arrangørerne bør tage hensyn hertil ved planlægningen af konkurrencerne.

Normalt vil skytter i dansk klima ikke blive udsat for kulde eller varmepåvirkninger i et sådant omfang, at dette bør kunne få større indflydelse på resultaterne, idet man ved fornuftig påklædning kan holde en passende legemstemperatur:

Lyspåvirkninger imødegås bedst ved omhyggelig sodning evt. kombineret med rigtig brug af skydebriller.

For at vænne sig til lyset på standpladsen, bør du, inden du påbegynder din skydning, foretage nogle sigteøvelser med tør aftræk, inden for den tildelte forberedelsestid.

Hver eneste konkurrence er en eksamen for dig. Gode og tilfredsstillende præstationer kan kun forventes, hvis du har tilrettelagt og gennemført din træning omhyggeligt. Slendrian i denne retning straffes næsten altid på konkurrencedagen. Du skal være udhvilet og i god form før konkurrencen og må ikke udsætte dig for usædvanlige legemlige eller psykiske anstrengelser lige før denne.

For at være i god konkurrenceform må alle tekniske problemer være løst før konkurrencen. Når først den er i gang, er det for sent. Der kræves automatisk handling, og du må før virkelig betydende konkurrencer have et mindre antal træningsstævner bag dig. Formålet med træningsarbejdet skal være at frembringe kvalitet, og dette opnås kun ved et systematisk tilrettelagt og gennemført træningsprogram, der lægger den rigtige vægt på de enkelte elementer i skydningen

Det følgende afsnit er noget tørt stof at komme igennem, men nødvendigt for at forstå kroppens, musklernes opbygning og funktioner til en stabil skydestilling.

Psykologiske forhold:

For du kan forstå de reaktioner, du vil opleve hos dig selv, når du bliver udsat for det pres, som de psykiske påvirkninger udøver på dig under en konkurrence, at du har et vist kendskab til nervesystemet og den rolle, dette spiller for dig især med hensyn til hørelse, ligevægtskontrol og kontrol med aftrækket.

Almindelige karakteristika ved det menneskelige nervesystem.

Når en levende organisme udføre en bevægelse, deltager nervesystemet nødvendigvis i muskelarbejdet. Den strøm af impulser, der kommer fra centralnervesystemet bevirker en sammentrækning af musklerne.

Centralnervesystemet bestemmer den grad af muskelsammentrækning uden hvilken det ikke ville være muligt at bevæge sig eller holde legemet i ligevægt i en vilkårlig stilling. For en skytte spiller problemet muskelarbejde i forbindelse med opnåelse af kontrol med skydestilling og aftræk en væsentlig rolle.

Derfor vil nervesystemet i det følgende blive omtalt i den forbindelse, det har med forberedelsen af et skud eller en serie af skud.

I alle hvirveldyr, mennesket inklusivt, skelnes der mellem centralnervesystemet og det perifere nervesystem.

Centralnervesystemet består af væv af nervetråde, der er placeret i forbindelse med og beskyttet af rygsøjlen og hjernen.

Det perifere nervesystem består af de nervetråde, der føre bort fra rygsøjlen og hjernen.

Den enkelte nerve er sammensat af et antal nervefibre (tråde), som i hovedsagen kun er forskellige derved, at det hvide dækmateriale, der logger uden om den enkelte nervetråd, er af varierende tykkelse. Når nerverne går over i musklerne, ender de i et antal nervespidser i muskelfibrene.

Det såkaldte glatte muskelvæv, som i hovedsagen er knyttet til de indre organer, sammentrækkes meget langsomt, hvorimod det såkaldte tværstribede muskelvæv (f. eks. i arme og ben) sammentrækkes (spændes) meget hurtigt.

Når våben og skydestilling skal udgøre en ubevægelig helhed, sker dette ved, at der sendes en strøm af impulser fra centralnervesystemet til musklerne i så hurtig en rækkefølge, at musklerne ikke kan nå tilbage til hvilestilling efter hver sammentrækning og derfor vil forblive en tilstand af spænding.

Når musklerne modtager impulser, der bevirker en sammentrækning, kan dette opfattes som en reaktion på en eller anden form for irritation. Det er i denne forbindelse nødvendigt at vide, at det arbejde, der udføres af nervesystemet kommer til udtryk i form af reflekser. Den rute, som de impulser, der udløser reflekserne, følger, kan vi benævne refleks

Refleksbuen.

Refleksbuen kan opdeles i områder efter opbygning og funktioner.

Det første område af refleksbuen består af nerveenderne, der ligger i sanseorganerne, i musklerne, i lungerne o.s.v.

Det andet område udgøres af centripetalnerverne, som føre påvirkningerne fra det første område centralnervesystemet.

Det tredje område er centralnervesystemet, hvor den tilførte påvirkning undergår visse forandringer.

Det fjerde område er centrifugalnerverne, der leder påvirkningen fra centralnervesystemet til den enkelte nerve eller det enkelte organ.

Det femte område kan opfattes som centrifugalnervernes udmunding i det organ, der reagerer på den påvirkning f. eks. skeletmuskulaturen, hjertet, kirtler o.s.v.

Nerveenderne i føle - og sanseorganerne er ikke i flæng påvirkelige for alle indtryk. Nogle påvirkes af lys, andre af lyd og atter andre kan påvirkes af en ændring i legemets stilling og bidrager således til, at ligevægten opretholdes.

Nerveprocesserne i forbindelse med ligevægten.

Menneskets normale opretstående stilling bevares ved, at musklerne hele tiden er i en vis spændingstilstand. (Kroppens forskellige dele holdt korrekt på plads i forhold til hinanden).

Når hovedet og kroppen holdes i det normale forhold til hinanden, opfattes omgivelsernes placering i rummet korrekt, og den nødvendige forudsætning for, at organismen kan udføre meningsfyldt bevægelsesaktivitet, er skabt.

Denne muskelspænding er et refleksfænomen. Kroppens normale stilling opretholdes ved hjælp af en strøm af impulser, der kommer fra nervernes sanseorganer i muskler og sener, øjnenes nethinde og ligevægtsorganerne. Herfra overføres påvirkningerne som før beskrevet og ender i musklerne, hvor en refleksfremkaldt aktivitet er resultatet. I takt med legemets øvrige udviklingsproces, dannes en gruppe af reflekser med dette formål at opretholde legemets ligevægtstilstand eller at føre det tilbage til denne tilstand i tilfælde af, at ligevægten er blevet forstyrret.

Disse reflekser kan kaldes regulerende reflekser. De omfatter de reflekser, der udløses, når hovedets stilling i forhold til kroppen ændres, og de reflekser, der udløses, når organismens normale ligevægt ændres. Det er disse reflekser, der er skyld i, at skeletmuskulaturen kan opretholde det menneskelige legemes ligevægt. Imidlertid kan det menneskelige legeme på grund af det stadige muskelarbejde ikke være i en tilstand af konstant ligevægt, idet der ikke er fuldstændig i ro.

Kroppen vil hele tiden bevæge sig noget frem og tilbage, og det må naturligvis være af interesse for skytten at have kendskab til, under hvilke omstændigheder disse bevægelser så bliver begrænsede som muligt.

Ligevægtstilstanden

I forbindelse med opretholdelse af kroppens ligevægtstilstand spiller de impulser, der udgår fra ligevægtsorganerne en vigtig rolle.

Ligevægtsorganerne, der ikke skal beskrives nærmere her, er placeret i det indre øre. Så snart kroppens ligevægtstilstand forrykkes mere end 1 grad til siden og 1,5 - 2 grader frem og tilbage, vil der udsendes impulser med det formål atter at bringe ligevægtstilstanden i orden. Derfor vil der udgå impulser, så snart du f. eks. i skydestillingen drejer hovedet eller holder hovedet i forhold til resten af kroppen på en måde, der bevirker, at de at de første nævnte tolerancer overskrides.

Resultatet heraf vil være, at der opstår spændinger i visse muskelgrupper. Derfor er det vigtigt, at du undgår disse spændinger indtager en stilling, der ikke udløser disse impulser. Ændringer i ligevægten registreres ikke kun i ligevægtsorganernes nerver men også i området omkring nakken.

Processer i nervesystemet i forbindelse med aftrækskontrol

Som tidligere nævnt kontrolleres kroppens bevægelse af nervesystemet. Under indflydelse af såvel indre som ydre påvirkninger (stimuli) bliver nervesystemet sat i alarmberedskab. Dette beredskab bliver ikke isoleret til det område, hvor det opstår, men breder sig som tidligere beskrevet med stor hastighed.

Under skydning må du udføre en række forskellige bevægelser, der hver for sig fremkaldes af ydre årsager. Det ideelle ville være, hvis hver bevægelse udføres i form af en betinget refleks. For eksempel ville øjets opfattelse af våbnets minimale pendling (bevægelse) i forbindelse med rigtigt sigte fremkalde den betingede refleks, der består i, at pegefingeren trykker på

aftrækkeren. For at reaktionen på det indtryk, der fremkalder refleksen, skal være til gavn for dig, må denne imidlertid finde sted meget hurtigt.

Reaktionshastighed:

En reaktion kan i denne forbindelse beskrives som den handling, der iværksættes af den enkelte som svar på en form for indtryk (stimulus). Uanset den enkeltes reaktionshastighed er der altid et interval imellem det indtryk der udløser reaktionen og selve iværksættelsen af den handling, der er et svar herpå. Som eksempel kan nævnes, at der forløbet et tidsrum på mellem 1/5 og 1/4 sekund fra det øjeblik, du beslutter, at aftrækkeren skal påvirkes og til det øjeblik, virkelig påvirkes af et tryk.

Reaktionstiden bestemmes i hvert fald delvis ved, at det tage en vis tid, før billedet af rigtig sigte fra skivens sigteområde overføres gennem nethinden til hjernen, hvorfra beslutningen om at aktivere aftræksfingeren skal komme.

Du bør vide, at reaktionstiden hænger nøje sammen med den tid, der medgår for nervecellerne i centralnervesystemet for at gå fra inaktiv til aktiv status. Jo hurtigere dette sker, jo hurtigere udløses handlingen. Samspeilet mellem sigte og aftræk bliver kun i orden, såfremt din reaktionstid er tilstrækkelig kort. I forlængelse heraf rejser det spørgsmål sig naturligvis, om din reaktionstid er så kort som ønskelig, og om den altid vil være den samme. Svaret er ganske enkelt. Reaktionstiden er aldrig så kort som ønskelig, og den vil ikke altid være den samme. Forklaringen herpå er også enkel. Foruden den proces, der bringer kroppens funktioner i "alarmtilstand", eksisterer der sideløbende hermed en proces, der bevirker, at der optræder blokeringer (hæmninger), og som træder regulerende ind i den proces, der fører frem til "alarmtilstanden".

Dette fænomen stater i centralnervesystemet i forbindelse med de processer, som sanseindtrykkene (stimuli) udløser.

Denne tilstand hvor visse af nervesystemets gennemgange er blokeret, kan ikke betragtes som en tilstand af hvile eller passivitet. Men herved bliver nogle af de impulser, der udløser legemsaktiviteter hindret i at virke, og denne tilstand er nødvendig, for at den menneskelige organisme i det hele taget kan udføre koordinerede bevægelser. Som eksempel kan nævnes at for at udføre en bøjeb bevægelse med pegefingeren for at påvirke aftrækkeren med et tryk, er det nødvendigt, at de impulser, der bevirker en sammentrækning af bøjemusklens i fingeren får lov at passere, hvorimod de impulser, der bevirker at strækkemusklens aktiveres, holdes tilbage, da det ellers ville være umuligt at udføre bøjeb bevægelsen i fingeren. Det samme gælder for alle andre bevægelser. Såfremt den før omtalte blokeringsproces ikke kunne finde sted, ville det ikke være muligt at udføre samordnede bevægelser, idet impulserne ville aktivere både bøjeb- og strækkemuskulaturen samtidig.

Din reaktionsevne er, hvad hastighed angår, først og fremmest afhængig af din erfaring og træningstilstand, idet koordineringen af bevægelserne i hovedsagen opnås ved, at nervesystemet arbejder sikkert og præcist. Hvis vi skal analysere det sammensatte fænomen, der består i at gennemføre et aftræk, må vi betragte den aktivitet, der forgår i nervesystemet.

Når du begynder at optræne dig i at opnå den nødvendige kontrol med aftræksbevægelsen, vil aktiviteten i musklerne påvirke hjernebarken gennem den

mængde impulser, der tilføres. Hos begynderskytter eller den utrænede skytte vil impulserne brede sig over en betragtelig del af hjernebarken og herigennem

bevirke, der ikke er involveret i selve aftræksprocessen, blive aktiveret. På den måde opstår den situation, at begynder skytter eller utrænede skytter i stedet for at påvirke aftrækkeren ved blot at bevæge aftræksfingeren indkobler muskelgrupper i hånden og i armen til at deltage i processen, hvorved sigtebilledet kan blive forstyrret på det mest kritiske tidspunkt af skudafgivelsen.

Du kan imidlertid gennem systematisk træning begrænse disse uvedkommende og skadelige påvirkninger. Hvis du gennem koncentreret træning har intensiveret blokeringsprocessen i centralnervesystemet, blive den udbredte impulspåvirkning af hjernebarken fulgt op af en blokeringsproces, der indskrænker de områder af musklerne, hvortil impulserne bliver ført igennem. På dette stadium af træningen bliver mange skytte gjort bekendt med den ret ubehagelige følelse, der består i, at aftrækkeren "pludselig ikke kan komme længere". Efter nogle sekunders forløb antager pendlingen så store bevægelser, at det skud, der nu afgives, såfremt trykket på aftrækkeren opretholdes, vil resultere i en dårlig træfning. Denne kritiske situation må afhjælpes gennem yderligere intensiveret træning, således at samspillet mellem tid, bevægelse og de nødvendige muskelgruppes arbejde samordnes. Efterhånden som du gennem træning opnår bedre kontrol med dine bevægelser i aftræks armen og - hånden, må du lære at sammenkoble disse bevægelser, der nu er afgrænset til opretholdelse af rigtig sigte, minimal pendling og aftræksfingerens jævne, stigende tryk. I denne forbindelse må nævnes, at selv erfarne, toptrænede skytter kan komme ud for den situation, at de under visse omstændigheder er ude af stand til at opretholde ligevægtstilstanden, der skal etableres, for at forholdet imellem impuls og blokering af de overflødige og i denne forbindelse skadelige impulser er i harmoni.

Hvis du f. eks. efter en længere hvileperiode (søvn) går direkte på standpladsen og begynder at skyde, vil du kunne komme ud for at måtte konstatere, at skydningen i begyndelsen vil være svære at få under kontrol og resulterer i dårlige skud (serier), men at resultaterne stiger efterhånden. Dette kan skyldes, at ligevægten imellem impulsgennemgang og blokering først bliver etableret i løbet af skydningen.

Din reaktionsevne og samordningen af kroppens og lemmernes bevægelse står i høj grad under indflydelse af den almindelige træningstilstand. Derfor vil en længere afbrydelse af en hver form for træning normalt bevirke et fald i resultaterne, der først kan afhjælpes, efter at den normale træningsrytme er genoptaget og har kunnet virke igennem en vis periode.

Det er derfor af betydning, at konkurrenceskytten opretholder en vis grundtræning, der både har bestanddele af fysisk træning, skydetræning og psykisk træning i sig. Den psykiske træning i denne forbindelse opnås primært gennem deltagelse i konkurrencer.

Det er også vigtigt, at du, før du går på banen, sørger for at legemsfunktionerne gennem en "opvarmning" af nervesystemet virker normalt og harmonisk. En lille løbetur eller nogle lette gymnastiske øvelser vil kunne bidrage til dette, men du må dog ikke anvende så megen energi hertil, at pulsen kommer ud af kontrol.

Det er en følge af de forhold, der her er omtalt, at de vanskeligheder, der møder dig, når du søger at opnå kontrol over aftræksbevægelserne, først og fremmest ligger i den grad af hurtighed, hvormed du er i stand til at reagere på den impuls, du modtager, når øjet opfatter billedet af "rigtigt sigte". Reaktionshastigheden er som tidligere nævnt ikke konstant og står under

indflydelse af forholdet imellem antal af impulser igennem og antallet af blokerede impulser i centralnervesystemet.

Reflekser:

Der er imidlertid vanskeligheder af en anden natur, som også påvirker dig i aftræksøjeblikket, når skuddet affyres. Disse vanskeligheder stammer fra, at skuddet ledsages af et knald, og at rekylen påvirker din hånd og arm. Disse vanskeligheder bringer os ind på det forhold, at det er nødvendigt at gribe ind i de handlinger, der er en følge af, at der er indbygget reflekser i din organisme. Som der formentlig er velkendt, udføres alle handlinger af et menneske i overensstemmelse med et mønster, der afhænger af typen af reflekser. (En refleks er organismens reaktion på en ydre påvirkning. Refleksens styrkes af centralnervesystemet):

Afhængigt af refleksernes karakteristika kan de opdeles i 2 grupper:

Ubetingede reflekser og
Betinget reflekser.

Ubetingede reflekser:

a.

Ubetingede reflekser er organismens medfødte, kontante reaktion på bestemte ydre påvirkninger. Det er ikke nødvendigt at udvikle eller træne dem, for de manifesterer sig altid under ganske bestemte forudsætninger. Imidlertid kan hjernen om nødvendigt gribe ind og ændre forløbet af en refleks under særlige omstændigheder, selv om refleksen er en medfødt foreteelse.

Betingede reflekser.

b.

Betingede reflekser er organismens reaktioner på bestemte ydre påvirkninger, men i modsætning til de ubetingede reflekser er de betingede reflekser af midlertidig karakter. De udvikles under påvirkning af de umiddelbare omgivelser og afhænger i øvrigt af mange forskellige forhold.

Betingede reflekser udføres altid under medvirken af hjernen (hjernebarken).

Et menneske stilles livet igennem over for en konstant strøm af påvirkninger og problemer. I det primitive samfund må mennesket for at overleve tilpasse sig efter omgivelserne og lære at reagere instinktivt i mange forskellige situationer. Dette kan opfattes som et bindeled imellem den menneskelige organisme og omgivelserne, og det praktiske udtryk for dette er reflekserne, der delvis består af enkle, ubetingede reflekser, men for størstedelens vedkommende af tillærte, betingede reflekser.

Betingede reflekser, som er blevet udviklet (tillært) bevares i lang tid alene derved, at de udløses engang imellem som følge af passende påvirkninger. Altså er betingede reflekser et tidsbegrænset fænomen, der ophører, hvis påvirkningen, der udløser refleksen, udebliver. Den eller de impulser, der fremkalder den betingede refleks, bliver forholdsvis let blokeret under pas-sagen gennem centralnervesystemet.

Ændring i reflekserne gennem træning.

C.

Problemerne i forbindelse med refleksernes indflydelse på skydningen kan nu afgrænses til følgende:

For de ubetingede refleksers vedkommende må du søge at eliminere den skadelige indflydelse, som disse kan have.

For de betingede refleksers vedkommende, må du søge at undgå, at der finder dannelse af betingede reflekser sted, der kan have negativ indflydelse på skydningen, og hvis de allerede eksisterer, da at begrænse virkningerne. Og du må endvidere tilstræbe, at så stor en del som muligt af det handlingsmønster, der omfatter afgivelsen af et skud, finder sted i form af betingede reflekser.

Det er i lyset af disse forhold, at vi skal forsøge at analysere nogle af de handlinger, udløst som reflekser, der finder sted i din organisme, som svar på ydre påvirkninger - og blandt disse påvirkninger først og fremmest selve skuddet, der udøver en stærk auditiv og fysisk påvirkning på dig i form af knaldet og rekylen fra våbnet.

Du må lære at opbygge et værn mod de skadelige, ubetingede reflekser. Alle ved, at et menneske reagerer på en pludselig, ubehagelig skarp lyd skud, skrig o.s.v. - med et ufrivilligt sæt (man "farer sammen"). Dette er en ubetinget refleks fremkaldt af den påvirkning, der modtages gennem øret. Hvis du reagerer på denne måde over for dine egne eller naboskyttens skud, så vil din træfning givetvis blive meget ringe. Derfor må du træne dig op til at kunne forblive upåvirket af sådanne ydre indtryk (stimuli) i hvert fald i den tid, hvor du skal gennemføre din skydning på standpladsen. Når dette er lykkedes, vil du have bortelimineret de skadelige virkninger af en medfødt, ubetinget refleks.

Hvis nogen pludselig slår hænderne sammen foran ansigtet på et menneske, så vil dette menneske ufrivilligt og ubevidst blinke med øjnene. Den samme virkning kan det have, hvis der i umiddelbar nærhed uventet affyres et skud. Reaktionen er vedkommendes udtryk for en medfødt, ubetinget forsvars refleks. Ikke desto mindre kræver selve skydningen, at du under sigtningen og affyringen af skuddet holder i hvert fald det ene øje åbent, for i modsat fald bliver sigtningen unøjagtig, og det vil ikke være muligt at afgive en korrekt sigtemelding. Altså må du også træne dig op til at kunne overvinde denne ubetingede forsvarsrefleks.

Ethvert normalt menneske vil reagere på en påvirkning, der forvolder smerte med en pludselig bevægelse, et sæt, efterfulgt af en spændingstilstand i visse muskelgrupper. Dette er også en ubetinget refleks. Lad os nu forestille os, at du aldrig har affyret en pistol, indtager din plads på skydebanen. Hvis du får udleveret blinde patroner som øvelsespatroner, så vil du roligt og velovervejet lade, løfte våbnet mod målet, sigte og trække af. Men så snart du afgiver et eller to skud med en skarp patron og føler påvirkningen i hånden fra rekyl, der ledsages af et brag, så vil du formentlig begynde at opføre dig helt anderledes. Da du ved, at skuddet følges af et stød i hånden, vil du, samtidig med at du påvirker aftrækkeren, spænde musklerne, prøve at låse armen i en stivnet stilling og presse skulderen frem for at optage det stød, som du nu ved kommer i forbindelse med skudafgangen.

På denne måde er der allerede i tillæg til den eksisterende ubetingede refleks blevet påbegyndt dannelsen af en betinget refleks. Hvis der ikke fra begyndelsen bliver taget forholdsregler til at imødegå de uheldige virkninger heraf,

vil udviklingen af denne refleks sætte sig praktiske spor hos dig i form af en dårlig vane. Som følge heraf må du lære ikke alene at kunne undertrykke visse ubetingede reflekser men også at forhindre, at der udvikles og forstærkes betingede reflekser, der kan have en skadelig indvirkning på skydningen. I sidstnævnte eksempel vil således forventningen om, at der vil komme en påvirkning i form af en rekyl fra våbnet, virke som udløser for en betinget refleks.

Som vi kan se af det foregående, stiller den proces, der består i at koordinere rigtigt sigte med det korrekte tryk på aftrækkeren meget store krav til dit nervesystem, især når denne proces ledsages af de påvirkninger, der hidrører fra rekyl i armen og hånden og braget i skudafgangen.

Nødvendigheden af at etablere ligevægt mellem påvirkninger og blokeringer i centralnervesystemet og nødvendigheden af at kunne undertrykke de instinktive, skadelige, ubetingede reflekser er et meget vanskeligt problem for dig at overvinde, og det kan kun gøres gennem systematisk træning, hvis resultatet skal være pålideligt.

Psykisk kontrol med skydningen.

Psykisk kontrol er for en skytte et vanskeligt definerbart begreb, når det sættes i forbindelse med hans handlinger og reaktioner under en konkurrenceskydning.

Men et fremtrædende træk ved en god konkurrenceskytte vil altid være, at han er i stand til at overvinde hindringer og vanskeligheder, der har deres udspring i forhold, der indvirker på hans psykiske balance, og som kan føre til dårlige resultater, hvis de uhindret får lov til at drive deres spil med ham.

Evnen til at bevare roen, at tvinge dig til at overvinde vanskeligheder og at koncentrere dig om en opgave, selvom du fristes til at tænke på andre ting, er nødvendige egenskaber at besidde for dig, der nogensinde vil gøre dig håb om at blive talt med blandt de bedste.

Det er imidlertid en trøst for begynderenskytten at vide, at ingen skytte er født med disse egenskaber. De udvikles i løbet af tilværelsen, og solid træning vil efterhånden opbygge og understøtte dem.

For dig er det vigtigt at du kan koncentrere dig. Men det er lige så vigtigt, at du er klar over, hvilke ting, du skal koncentrere dig om. Og her kan gives et præcist svar. For du skal simpelthen kunne koncentrere dig om at samordne de elementer, der indgår i en skudafgivelse i et harmonisk forhold.

I denne forbindelse er det naturligvis af største vigtighed, at du erkender problemerne, analyserer dem og prøver at finde frem til anvendelige løsninger. Psykologer har fundet frem til, at der i hovedsagen er fire måder at nærme sig et problem på. Heraf kan de to betegnes som positive og de to som negative fremgangsmåder.

(1) Den direkte, positive reaktion.

Du ser kendsgerningerne i øjnene, analyserer problemerne objektivt, finder fejlene og prøver at afhjælpe dem.

Som eksempel herpå kan tages, at du konstaterer, at du som følge af, at sigtemidlerne ikke er korrekt indstillet ikke rammer i centrum af skiven. Du erkender, at det er nødvendigt at ændre på sigtemidlernes indstilling ved at klikke, og gør det.

(2) Den indirekte, positive reaktion.

Denne løsning kan også betegnes som kompromiset. Du analyserer ikke problemet til bunds, selvom du nok erkender, at det består. Du prøver at afhjælpe det uden helt at gøre dig bevidst, hvilken fremgangsmåde, der skal anvendes, og så håber du i øvrigt på, at heldet er med.

Som eksempel kan situationen fra (1) tages. Men i dette tilfælde nøjes du med at ændre retningspunktet.

(3) Den negative reaktion.

Dig i denne situation karakteriseres ved, at du ikke kan stå til ansvar for et dårligt skud eller fejl, der er begået under skydningen. Undskyldninger og "søforklaringer" bliver den kroniske løsning på alle problemer (våben, ammunition, sidemand, lysforhold o.s.v.).

Hvis du ikke vænner dig til at analysere din skydning, således at fejlene kan konstateres og rettes i tide, er der risiko for, at du ligefrem opbygger din skydning på et system af undskyldninger, og allerede, inden skuddet er blevet afgivet, er begyndt at tænke på den, der nu vil passe bedst i den givne situation i stedet for at koncentrere dig om at finde frem til de årsager, der er skyld i vanskelighederne.

(4) Den passive reaktion.

For at kunne gøre sig gældende enten som individuel skytte eller som holdskytte, er det nødvendigt, at der er et vist mål af sund ambition til stede. Der må være en vilje til at vinde, ellers vil drivfjederen bag de processer, der er nødvendige, hvis skydningen systematisk og varigt skal kunne forbedres, mangler.

Den der slår sig til tåls med et dårligt eller kun jævnt tilfredsstillende resultat, vil aldrig kunne forvente at nå toppen.

En videreførelse af disse teorier må uundgåeligt føre til det spørgsmål, om det er muligt gennem rationel og systematisk træning at opbygge en psykisk modstandskraft, der gør det muligt for dig i fuldt mål at udnytte de ressourcer, du har opbygget igennem din fysiske og tekniske træning. Som skytte må man nok i dag gøre sig klart, at de fleste konkurrencer afgøres på det psykologiske plan, idet et større og større antal skytter bliver jævnbyrdige, hvis man kun betragter de rent fysiske og tekniske forudsætninger.

Den tyske skytte Hans Stand I har i en artikel i "Deutsche Schutzenzeitung" behandlet problemet. Ideerne i denne artikel gengives i hovedtræk i det følgende, idet man naturligvis må gøre sig klart, at denne "skyttens tredje kraft" (ved siden af den fysiske og tekniske faktor) både for skytten selv og for instruktøren er langt det vanskeligste område at kortlægge med henblik på tilrettelæggelse af træning.

Det må imidlertid gøres, hvis en fremgangslinie i resultaterne skal kunne holdes, efter at du har erhvervet de fysiske og tekniske færdigheder, der muliggør, at du kan nå tilfredsstillende resultater under træning.

Du må gøre sig klart, at kun såfremt du er i stand til at modstå det psykiske pres, du udsættes for i forbindelse med en konkurrence, kan du gøre dig håb om at beholde dine maksimale træningsresultater under skydningen.

Først i de senere år er man begyndt at ofre denne vigtige faktor i konkurrence-skydningen den opmærksomhed, den vitterlig fortjener. Konkurrencenervøsiteten blev i mange år betragtet som noget uimodståeligt, og skylden for et dårligt resultat blev tilskrevet andre forhold. Kun få skytter gjorde sig den umage at forsøge at finde frem til den rette sammenhæng.

I dag ved man, at forstyrrelser, der indvirker på skyttens psyke også påvirker skyderesultatet i negativ retning, idet koncentrationsevnen og derigennem skyttens kontakt med våbnet svækkes. Skytten kan selv overvinde disse forstyrrelser ved hjælp af såkaldt autohypnose.

Autohypnotisk adfærd i denne forbindelse kan opdeles i såkaldt autogen træning (afslapning) og autosuggestion (selvindflydelse/suggestion). Afslapning kan løse op for neuroser, der opstår på grund af muskelspændinger, og gør således kroppen tilgængelig for selvindflydelse.

Ved at udnytte viden om disse forhold i forbindelse med træningsarbejdet og under konkurrencer, kan den negative indflydelse på underbevidstheden begrænses.

Processen anvendt i forbindelse med skydning kan sammenfattes i:

- Afkobling,
- Afspænding og
- Opladning.

Det er efterhånden almindelig kendt, at skyttens "indre indstilling" er udslagsgivende for opnåelsen af et godt resultat. En væsentlig faktor i opbygningen af den "indre indstilling" er evnen til at tænke positivt. Problemet er i anden forbindelse berørt tidligere i afsnittet, men skal her belyses fra en anden synsvinkel gennem - nogle eksempler.

Du må lære at tænke i fortid på de fejl, du har begået. Herigennem er du allerede indforstået med, at den bestående tilstand ikke nødvendigvis behøver at have varig karakter.

Du er nok i almindelighed let modtagelige for komplekser. Årsagen til dette kan ligge i det forhold, at mange af skydeidrættens fejlkilder har psykologisk baggrund.

Du plejer måske at skyde et dårligt skud i løbet af en konkurrence. Du indretter dig herefter og venter på, at du skal få dette skud. Først når du har fået dette, kan du atter skyde befriet for dit kompleks. Hvis du imidlertid kan klare dig igennem en konkurrence uden at få dette dårlige skud, vil du have ryddet dit kompleks af vejen. Så enkelt er det.

Lad os se på et andet eksempel: Du har været udsat for et dårligt resultat på en bestemt skydebane. Hvis du næste gang, du skal skyde på denne bane, lader dig påvirke af dette - du er et offer for negativ tænkning, - så er grunden lagt til et solidt kompleks.

Et forhold, der er en plage for mange, er den såkaldte konkurrencenervøsitet. Næsten alle konkurrenceskytter har på et eller andet tidspunkt stiftet bekendtskab med den. Og selvom man mener at have fået bugt med den, kan den pludselig og tilsyneladende umotiveret vende tilbage. Konkurrencenervøsiteten er dog ingenlunde en uovervindelig faktor. Det bliver den kun, hvis du lader sig dominere af den.

Det forholder sig således, at en skytte, der anser sig selv for at være nervøs, vil blive ved med at være det, idet han til stadighed er et offer for sin egen negative selvsuggestion. Denne angst har sin rod i forskellige usikkerhedsmomenter og tvivl. En skytte, der befinder sig i denne tilstand er offer for forskellige, ukontrollable psykiske forstyrrelser (uddybet i 4. kapitel), der kan gå over til fysisk sporbare foreteelser f. eks. dirren. Hvis skytten med magt søger at undertrykke disse følgevirkninger, vil det som oftest resultere i en katastrofe, fordi han er ganske ude af stand til at kontrollere skydningen, medens han befinder sig i denne tilstand. Skytten må forsøge at finde årsagen

og afhjælpe fejlen gennem planlægning af skydningen i forbindelse med positiv tænkning. Enhver, der stiller op til en konkurrence under det pres, det er at tro ikke at kunne indfri de forventninger, der på forhånd er stillet, vil være meget udsat for at falde som et offer for negativ tænkning. Han tvivler på sin egen færdighed og vil således på forhånd være pessimistisk indstillet, og selv den stærkeste vilje vil være påvirket af indre tvivl.

Hvis du umiddelbart før afgivelsen af et skud begynder at tvivle på, om det nu også bliver et godt skud, så har du skabt betingelserne for, at det vil blive et dårligt skud, fordi tvivlen gør dig ubeslutsom og ukoncentreret.

En lige så negativ virkning kan det imidlertid have at se sig selv som sejrherre, allerede inden skydningen er gennemført. Ud fra en sådan ønsketænkning kan der opstå en falsk ærgerrighed, som kan få dig til at glemme de ting, det er nødvendigt at tænke på i skudøjeblikket, og på denne måde hindre, at det træningsarbejde, der er gået forud for skydningen, kan blive udnyttet til at opnå et godt resultat. Optimisme og sund ærgerrighed bevirker lettere, at du opnår et godt resultat end krampagtighed og stædighed. Hvis der ind imellem kommer et dårligt skud, skal du ikke af al magt med det samme søge at skyde et bedre skud. Du må hellere lægge våbnet og slappe af, imens du prøver på at finde frem til årsagen til det dårlige skud. Når du har lokaliseret årsagen, kan du atter bygge selvtilliden op, inden du fortsætter skydningen. Kun på denne måde kan du hindre et dårligere resultat. Denne form for positiv selv suggestion hjælper med til at udvikle en målbevidst underbevidsthed. Hvis du efterstræber dit mål med sund ærgerrighed, så vil adfærd og fornemmelser indstilles herpå og kan ved at virke i underbevidstheden hjælpe med til at nå målet.

Forud for en konkurrence skal du i tankerne se dig selv gennemføre skydningen på den skydebane, hvor konkurrencen skal finde sted.

Du skal forestille dig selv, som du vil opføre sig under konkurrencen: Rolig, sikker, samlet, velafbalanceret og med tro på dine færdigheder. Du må ikke i denne forbindelse som tidligere nævnt forestille dig selv som vinder eller taber. Våbenfejl og andre afbrydelser i skydningen må tages med i betragtning, selvom det er uvelkomne foreteelser. Men det kan måske virke beroligende i det øjeblik, situationen virkelig skulle indtræffe, at den er forudset som en mulighed.

Det er kendt, at en bevægelse kan tage form efter, hvordan den er tænkt udført. Hvis du i forbindelse med afgivelsen af skuddet tænker på et ryk med pegefingern eller en vridning i håndledet, kan disse fejl opstå. "Kvaliteten af forestillingsevnen har indflydelse på udførelsen af en bevægelse".

Du må altså som en konsekvens heraf forsøge at optræne koncentrationsevne, viljestyrke og forestillingsevne.

Ydre påvirkninger forandrer menneskers velbefindende. Ros, fortjenester, forfremmelser o.s.v. virker normalt i positiv retning, hvorimod kritik, tab, forflyttelse, dødsfald o.s.v. i almindelighed vil have den modsatte virkning. For en skytte vil oplevelser af denne art normalt indvirke på lysten og evnen til at kunne koncentrere sig og ved større negative hændelser, kan en træningspause tilrådes.

Mange mennesker glæder sig ved deltagelse i skydeidrætten og bruger den som afkobling fra det daglige arbejde. Men for at kunne opnå fremgang og tilfredsstillelse på lidt længere sigt, må du stille realistiske krav.

Resultaterne vil ved et alvorligt og samvittighedsfuldt træningsarbejde have mulighed for at forbedres inden for realistiske rammer. I henseende til pointkrav må du vurdere ud fra resultater, der er opnået under konkurrence eller

konkurrencelignende forhold og ikke opstille falske forhåbninger på grundlag af opnåede træningsresultater.

Et vigtigt forhold at tage i betragtning, når det drejer sig om psykiske påvirkninger i forbindelse med skydning, er det faktum, at enhver skytte må samle sine egne erfaringer. Psykologiske oplevelser er kun værdifulde for den skytte, der har oplevet dem og kan ikke gives videre til andre skytter som erfaringer. Erfaringer er kostbare og kan ofte sammenlignes med et studium.

Som eksempel på øvelser, der kan anvendes til at opøve koncentrationsevnen kan følgende nævnes:

1) Tænk i 2 - 3 sek. fuldstændig koncentreret på en genstand og forsøg at koble alt ud, som kan forstyrre dette. I praksis er dette svært uden samtidig at tænke på genstandens form, farve eller størrelse i samme øjeblik. Efter ca. 2 måneders forløb kan tidsintervallet udvides til 4 - 6 sek. Denne øvelse højner koncentrationsevnen og kan hjælpe dig under proceduren forud for en skudafgivelse.

2) Tænk i begyndelsen på et sekscifret tal, senere et otte - eller tificifret tal. Gentag tallet efter 1 minut, 10 minutter og efter en time. Også denne øvelse øger koncentrationsevnen.

3) Sidste øvelse kræver betydelig koncentrations - og forestillingsevne for at kunne gennemføres, og de fleste vil have problemer med at kunne gennemføre den i begyndelsen.

Se på en lys væg og forestil, at den er sort. Væggen skal nu opleves som sort. Psykologiske færdigheder i forbindelse med pistolskydning opnås gennem selvovertagelse, koncentration, viljestyrke og psykologisk rigtig træning. Men den enkelte skytte må efterhånden gennem sine egne erfaringer finde frem til de træningsmetoder, også på det psykologiske område, der bedst kan føre frem til en positiv tankegang og indstilling i forbindelse med afgivelse af et skud/serie.

De fysisk betonedede følgevirkninger af psykiske påvirkninger vil blive nærmere omtalt i forbindelse med i 4. kapitel, KONKURRENCE.

AFSNIT D:

Skydetræningen.

Skydetræningen eller måske med et mere dækkende udtryk, den tekniske træning, har til formål at gøre den handlingsrække, der består i at afgive et skud eller en hurtigskydningsserie til rutine, således at du automatisk udfører de rigtige ting i den rigtige rækkefølge hver gang. Herigennem kan du nå dertil, at du opfatter den opgave at afgive et skud på samme måde, som den trænede bilist opfatter en situation i trafikken og automatisk reagerer rigtigt herpå. I begge disse tilfælde kræver situationen, at såvel pistolskytten som bilisten har den fulde opmærksomhed koncentreret om opgaven.

Som grundlag for den tekniske træning må et vist minimum af fysisk styrke og udholdenhed forudsættes, da du ellers ved overgangen fra træning til konkurrenceskydning kan blive udsat for så store vanskeligheder med åndedræt (udholdenhed) og våbnets pendling (styrke), at disse forhold kan gå over til at påvirke dig psykisk og gøre det umuligt for dig at koncentrere dig om selve skudafgivelsen.

Den tekniske træning adskiller sig principielt fra den fysiske træning og i næsten lige så høj grad fra den psykiske træning ved, at den i højere grad knytter sig til bestemte våbentyper og en tidsmæssig afgrænset del af den

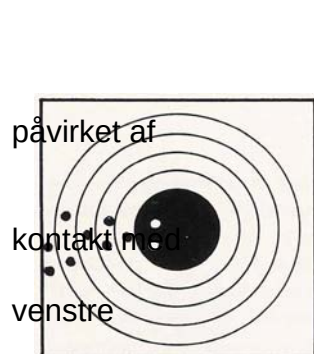
træningscyklus, der kan opstilles for et tidsrum f. eks. et kalenderår. Hvis du skal kunne gøre dig forhåbning om at skyde tilfredsstillende resultater igennem en længere periode, må du tilrettelægge og gennemføre en målbevidst træning. Den fysiske og den psykiske træning kan siges at have som almindeligt formål at frembringe en almentilstand hos dig, der skal være til stede som grundlag for enhver form for pistolskydning, hvorimod det er den tekniske træning, der afgrænser detaljerne i den træningscyklus, som dit år skal inddeles i. Et træningsprogram må nødvendigvis udformes med sigte på sæsonens konkurrencer, således at der er en stigning i intensiteten i takt med konkurrencernes betydning. Hvis du eksempelvis dyrker mere end een skydeart, må du gøre op med dig selv, hvilket konkurrencemæssigt niveau, du sigter på at nå for hver enkelt skydeart, da du må være klar over, at en målbevidst træningsindsats, der tager sigte på at nå til tops inden for alle de skydearter, du dyrker i løbet af et år, for det første vil være overordentlig tids- og ressourcekrævende og for det andet kan være særdeles vanskelig at indpasse i et rationelt træningsprogram. Du må derfor i forbindelse med planlægningen tage med i dine overvejelser i hvilken rækkefølge, du ønsker at prioritere de enkelte skydearter i forhold til hinanden.

Den tekniske træning kan opdeles efter flere kriterier. I denne vejledning vælges en hovedopdeling i

- Tørtræning og
- Skarpskydning.

Tørtræningen adskiller sig i princippet kun fra skarpskydningen ved, at påvirkningen af dig i form af knaldet og rekylen i forbindelse med skudafgangen udebliver. Hvis du gennem psykologisk træning har fået elimineret disse faktors skadelige indflydelse på skydningen, kan tørtræningen yde et betydningsfuldt bidrag til at højne skydefærdigheden.

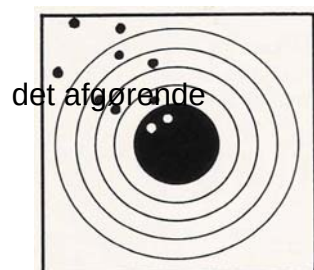
Som en hjælp til at finde de tendentiøst betonedede fejl, du kan begå, skal der vises nogle eksempler på, hvor den dårlige placering af skuddene kan føres tilbage til typiske fejlkilde



Dette træffebillede kan skyldes, at du har placeret aftræksfingeren forkert, således at våbnet bliver

et skævt træk. Fejlen kan dog også skyldes, at aftræksfingerens inderste led er i for snæver

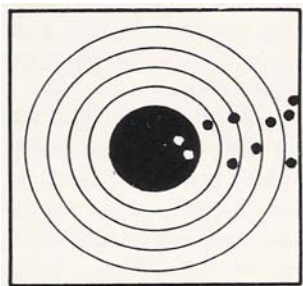
våbnet, således at dette bliver trykket mod



I dette tilfælde har din koncentration svigtet i

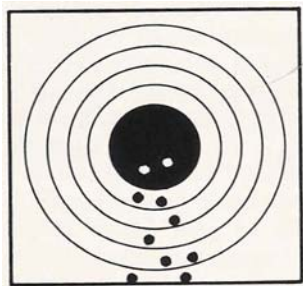
tankevirksomhed om
måde har du
ved at påvirke
aftræksfingeren har
hurtig.

øjeblik, idet du har koncentreret din
skudafgangen i stedet for om sigtet. På denne
"tænkt" skuddet af og har reageret på rekyl
bagsiden af skæftet samtidig med, at
sluppet kontakten med våbnet for tidligt og for



c.)

Dette træffebillede vil som oftest have en forkert fatning af våbnet som årsag. Du har med tommelfingeren udøvet et tryk mod våbnet, der er blevet tvunget mod højre i skudafgangen.

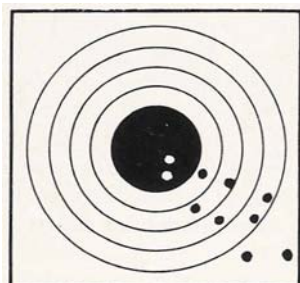


d.)

Dette skudbillede kan fremkomme ved, at du bøjer i håndleddet for ubevidst at modvirke det udsving af våbnet, som du ved, at rekyl vil fremkalde. Fejlen kan dog også opstå ved, at du ikke følger skuddet igennem, hvorved du slapper af en brøkdelt for tidligt.

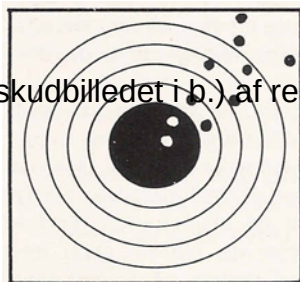
Du kan dog forholdsvis let komme denne uvane til livs ved at

tvinge dig til at holde våbnet i skydestillingen 1 - 2 sek., efter at våbnet er blevet affyret.



e.)

Skudbilledet kan fremkomme ved, at du gradvist forøger grebet om skæftet, hvorved munden tvinges nedad mod højre i skudafgangen.



f.)

Dette skudbillede fremkaldes i lighed med skudbilledet i b.) af reaktionen på den "tænkte" skudafgang.



g.)

Dette er den almindeligste - og samtidig den værste fejl, en pistolskytte kan begå. Fejkilden er at finde i det viljebetonede aftræk. Du må specialtræne din aftræksteknik for at få bugt med fejlen.

Ved tørtræning må du være opmærksom på, om dit våben er indrettet, således at aftræksmekanismen og slagbolten kan tåle, at der bliver taget aftræk, uden at der i kammeret er anbragt et legeme f. eks. et hylster eller bedre endnu en prop af et egnet materiale (f. eks. hærdet gummi), der kan optage påvirkningen fra slagbolten i aftræksøjeblikket.

Hvis våbnet ikke er indrettet med henblik på tøraftræk, vil aftræks- og slagmekanisme kunne lide overlast, hvis der trænes med tomt kammer.

Under tørtræningen bør du arbejde både med tekniske detaljer (specialtræning) og med kontrolskydning af hele programmet. Træningen kan foregå såvel i hjemmet (eller i et andet egnet lokale) som på skydebanen. Tørtræningen har imidlertid kun værdi, hvis du omfatter de afgivne skud med samme omhu, som bør komme de skarpe skud, der afgives på skydebanen.

Øvelser, der specielt er velegnede til tørtræning, er aftræksøvelser med det formål at tvinge øjet til at fokusere på forreste sigtemiddel.

Som målområde kan vælges en lys væg. Du anvender nøjagtig samme procedure, som du ville anvende ved skudafgivelse under træning med skarpt eller ved konkurrence på skydebanen, men i stedet for en skive med en sort plet anvendes et ensfarvet, lyst målområde. Det er lettere for begynderskytten at koncentrere synsskarphe den om forreste sigtemiddel, når der ikke er et målområde i form af en skive med sort plet til at distrahere ved, at hans øje bliver tiltrukket heraf.

Ved øvelser, hvor der indgår sigtemelding i forbindelse med tørtræningen, kan du have en skive placeret ved siden af dig på standpladsen, hvor du efter hver skudafgivelse placerer en nål med farvet hoved eller med skudnummeret påskrevet. Hvis disse nåle placeres i overensstemmelse med sigtemeldingen, vil du lettere kunne rekonstruere serien i forbindelse med skudanalysen og således finde ud af, om der er gennemgående fejl, du specielt skal koncentrere sig om at få fjernet.

Skarpskydning.

Det må straks slås fast, der er ingen anden træningsform, der fuldt ud kan erstatte skarpskydningen.

Hvis du har ubegrænsede ressourcer til rådighed i form af tid, skydebanekapacitet og ammunition, så vil du i de fleste tilfælde alene på grundlag heraf kunne opbygge et træningsniveau, af en sådan kvalitativ beskaffenhed, at dette vil sikre dig høje resultater under konkurrence. Du må nemlig erindre dig, at der også indgår elementer af såvel fysisk som psykisk træning i en skarpskydning, der omfatter et rimeligt antal skud.

Denne idealsituation er imidlertid en tilstand, som for langt de fleste danske pistolskytter kun eksisterer i en drømmeverden. Og forholdet er da også dette, at de brugelige alternativer i form af fysisk træning kombineret med tørtræning vil bringe dig et langt stykke på vej.

Helt undværes kan skydetræningen med skarp ammunition dog ikke, fordi det er den eneste måde, hvorpå du direkte kan aflæse de psykiske faktors indvirkning på skudafgangen i form af træfningen på skiven.

For at få et overblik over, hvordan træningen kan tilrettelægges, skal der i det følgende vises nogle eksempler.

Inden for DDS vil der være behov for tilrettelæggelse af træningsarbejde efter følgende tre kombinationsmuligheder:

I: Du, der kun dyrker 25 m standardpistolskydning. På grund af baneforholdene må dette nødvendigvis i de fleste tilfælde foregå på udendørs bane og med kulmination sidst på sommeren afhængigt af stævnekalenderen.

II: Hvis du både dyrker 25 m standardpistolskydning på udendørs bane i sommerhalvåret og 15 m standardpistolskydning på indendørs bane i vinterhalvåret. Denne skydning kulminerer naturligt sidst på vinteren/ først på foråret (marts/april).

III: Hvis, der kun dyrker 15 m indendørs standardpistolskydning på indendørs bane i vinterhalvåret.

Oversigten på side 43 vil kunne bidrage til at belyse det træningsarbejde, der udføres af dig med henblik på deltagelse i mesterskab på landsplan i slutningen af september på 25 m standardpistol. Det forudsættes, du har adgang til skydebane ca. 2 gange om ugen, og endvidere at der er mulighed for at deltage i konkurrencer på 25 m i perioden juli-oktober.

En forudsætning for opstilling af træningsplanen er det naturligvis, at du har kendskab til den stævnekalender, der vil være gældende for det pågældende år og i hovedsagen har besluttet dig til hvilke skydninger, du ønsker at deltage i.

Planen på side 36 er et eksempel på en træningsplan for en skytte, der kun dyrker standardpistolskydning på 25 m udendørs bane. Det vil selvsagt være umuligt at indlægge det nøjagtige tidsforbrug i forbindelse med selve konkurrencerne, og planen skal derfor betragtes som et gennemsnit, således at du, når han tilrettelægger din ugentlige træning tager hensyn til øjeblikkelige behov.

Som det fremgår af planen, er de to konstanter i træningen, den fysiske træning og tørtræningen. Træningsarbejdet i disse to discipliner kan stort set tilrettelægges uafhængigt af skydebanekapacitet, vejrlig m.v., medens skarpskydningen, hvori hovedbestanddelen af den psykologiske træning indgår, må indpasses efter konkurrencedeltagelse, og således at du ikke lægger tyngden i træningen i for snæver tidsmæssig tilknytning til selve konkurrencedagen.

Til de enkelte perioder kan følgende bemærkninger tilføjes:

Forberedelsesperioden: I denne periode lægges hovedvægten på opbygningen/ vedligeholdelsen af den nødvendige fysiske træningstilstand både i form af konditionsgivende øvelser og styrketræning. På ugeplan påregnes efter denne oversigt i denne periode ca. 3 gange 1/2 times kombineret udholdenheds- og styrketræning.

På grundlag af en analyse af foregående års resultater, påbegyndes den tekniske træning, idet du specialtræner de områder, hvor du har konstateret fejl eller mangler ved foregående års skydninger. Tørtræningen bør udgøre hovedbestanddelen af den tekniske specialtræning i denne periode, men kontrol finder dog sted i form af skarpskydning.

Træningsperioden: I denne periode flyttes tyngden i træningen fra den fysiske træning til specialtræningen af tekniske detaljer og til kontrolskydning på skydebane, der nu udstrækkes til, foruden de under tørtræningen gennemarbejdede detaljer, også at omfatte kontrolskydning af skydeprogrammet som en helhed. I denne periode flyttes tyngden i træningen altså gradvist fra tørtræningen til skydebanetræningen.

Kapskydningsperioden: I denne periode vedligeholdes den fysiske grundtræning (kan efter behov intensiveres). Hovedbestanddelen af træningen i denne periode består af konkurrenceskydning eller træning under konkurrencelignende forhold, idet tørtræningen i denne periode koncentrerer sig om at rette de fejl og mangler, som du løbende konstaterer under konkurrenceskydningerne.

Træningen kan efter ønske i denne periode forud for vigtige konkurrencer intensiveres noget. afvekslende med passende hvileperioder for at undgå overtræning (skydetræthed).

Generelt må det om træningsarbejdet i denne periode anføres, at tyngdedannelsen skal koncentrerer sig om at afbøde de svage sider af skydningen og må aldrig tage form efter forsøg på at skyde de højest opnåelige resultater i form af points. Det er yderst farligt for dig i denne periode at tage for let på specialtræningen.

Overgangsperioden:

For at undgå skydetræthed kan det anbefales, at du i et tidsrum inden for denne periode ikke beskæftiger sig med skydetræning, hverken i form af tørtræning eller skarpskydning. Derimod er en vedligeholdende konditionstræning naturligvis altid gavnlige.

Du gennemanalyserer foregående års resultater med henblik på tilrettelæggelse af træningsplanen for den kommende sæson, så snart de nødvendige oplysninger i form af datoer foreligger tilgængelige. Herunder tager du stilling til, om de træningsmetoder, du hidtil har anvendt, er tilstrækkelige, eller om der skal finde justeringer eller ændringer sted.

Hvis du kun dyrker skydning på 15 m indendørs bane, ville træningsplanen være nogenlunde analog med den på side 36 viste, blot med den ændring, at en kalendermæssig forskydning af træningselementerne i så fald måtte finde sted, således at hvileperioden ligger i sommermånederne.

Det spørgsmål melder sig imidlertid uundgåeligt, om det vil have skadelig virkning på den enkelte skydeart, såfremt du dyrker flere skydearter samtidig eller tidsforskudt i forhold til hinanden inden for samme sæson. Mange skytter, der deltager i DDS skydninger, dyrker også pistolskydning efter U.I.T.- programmerne inden for Dansk Skytte Union, eller må formodes på et tidspunkt at få lyst til at prøve kræfter med disse i mange henseender nok så krævende skydninger.

Spørgsmålet kan naturligvis ikke besvares generelt, men enkelte forhold til belysning af forholdet kan fremdrages.

Det vil være sværere at tilrettelægge et træningsprogram, der giver maksimal effekt for de berørte skydearter, med mindre disse ligner hinanden meget (U.I.T. standard - DDS standard) og endvidere, at træningsarbejdet kan foregå nogenlunde parallelt i tidsmæssig henseende.

En vurdering af den på side 36 viste træningsplan med hensyn til tiden viser en ugentlig træningstid på ca. 2 1/2 time i gennemsnit dog med udpræget tyngdedannelse i månederne juni-september. Hertil kommer den tid, der medgår til rejser og ophold i forbindelse med konkurrencer og evt. transport til og fra skydebane i forbindelse med skarpskydning under den ugentlige træning (i eksemplet forudsat 2 gange ugentlig). Dette tidsforbrug ligger i underkanten af, hvad en konkurrenceskytte kan klare sig med og slår ikke til, hvis det drejer sig om en topskytte.

Hvis den samme skytte nu ønsker at dyrke standardpistolskydning på 15 meter indendørs bane, vil hans træningstilstand med henblik på denne skydning skulle kulminere i slutningen af februar - begyndelsen af marts.

Du må nu prøve at tilpasse de tre elementer, der indgår i træningen i denne forbindelse, på denne nye situation.

Den fysiske træning

skal nu holdes jævn over hele træningsåret og kan måske endda i månederne januar-april reduceres til det niveau, den har i den øvrige del af træningsåret, da der i denne periode indgår en del skydetræning, der kan reducere nødvendigheden af den fysiske styrketræning.

Tørtræningen

Skydningerne ligner i dette tilfælde hinanden så meget, at i hvert fald dele af tørtræningen kan indgå som fælles træningselement i begge skydearter, og såfremt 15 meter skydningen prioriteres lavere end 25 meter skydningen, kan en del af konkurrenceskydningen på 15 meter betragtes som kontrolskydning for træningen i præcisionsskydningen på 25 meter og kan således indgå i stedet for en del af tørtræningen på 25 meter.

Skarpskydningen

I tidsmæssig henseende bliver nu tilbage den egentlige konkurrenceskydning på 15 meter og den specialtræning i form af tørtræning og kontrolskydning, der direkte tager sigte på at afhjælpe fejl, der er konstateret i forbindelse med træningen og konkurrencerne på 15 meter.

Det direkte tidsforbrug, der medgår ved at udvide skydningen til også at omfatte 15 meter skydningen bliver under de førnævnte forudsætninger ca. 30 % udover det hidtidige. Hertil kommer nu, at du bliver mere afhængig af adgangen til at træne på skydebane, idet du bortset fra en periode i oktober november nu må indstille dig på at skulle træne på skydebane i hvert fald en væsentlig del af træningsåret.

Ved at kombinere skydninger omfattende standard-, grov – fin – silhuet - eller fripistol på forskellig måde, kan du i stort omfang udnytte den fælles grundtræning for så vidt angår fysisk træning og tørtræning og i noget mindre omfang selve skarpskydningen afhængigt af, hvor beslægtet skydearterne er. En forudsætning for, at samtidig træning inden for forskellige skydearter ikke skal gribe forstyrrende ind i hinanden og dermed få negativ virkning på resultaterne, er imidlertid, at hver skydeart selvstændigt bliver trænet til bunds, og at konstaterede fejl og mangler omhyggeligt rettes gennem specialtræning. Du skal, når du planlægger din træning for den kommende sæson tage stilling til, hvor mange skydearter, du ønsker at dyrke og realistisk vurdere, hvor mange, du kan overkomme. Hvis du bestemmer dig for mere end een, må du endvidere tage stilling til prioritetsfølgen. Kun på denne måde kan du opstille et program, du kan træne rationelt og systematisk efter. Ellers vil dit træningsarbejde let på et tidspunkt blive ukoncentreret og føre til spild af tid og penge og i den sidste ende til dårlige resultater, der måske kan få dig til at miste lysten til skydeidrætten. Alt for mange skytter har i årenes løb måttet gennemgå mange skuffelser, fordi planløs træning har bevirket et spild af ressourcer, idet forbedringen af resultaterne ikke har stået i et rimeligt forhold til indsatsen af tid og penge.

Analyse af Træningsarbejdet

Ønsker du at træne rationelt og systematisk bør du føre protokol over den eller de skydearter, som du dyrker, evt. i form af en lommebog.

Du lærer af dine fejl og skal ikke godtage et dårligt skud eller et dårligt resultat, før du har fundet frem til årsagen. I en sådan protokol skal uge for uge indføres, hvad man har trænet og i hvor lang tid.

Resultatet sammenlignes med årsplanen, der krydses af, efterhånden som træningen er gennemført. På grundlag af denne sammenligning vil du kunne blive tvunget til at ændre i din træningsplan, idet du kan have afsat for lidt eller for megen tid til henholdsvis fysisk træning, tørtræning og skydetræning, eller du kan have vægtet disse tre elementer i et forkert indbyrdes forhold.

Du må endvidere i forbindelse med kontrolskydningerne under træning og i forbindelse med konkurrenceskydningerne føre en statistik over resultaterne, idet der føres en statistik over træningsskydningerne og en statistik over konkurrenceskydningerne hver for sig (f. eks. i form af kurver). Endvidere indfører du som bemærkninger til skydningerne de vanskeligheder, der har været i forbindelse med de enkelte skydninger, således at du gennem specialtræning kan få rettet evt. fejl og mangler.

En sådan statistik er udelukkende til brug i forbindelse med træningsarbejdet og må ikke på nogen måde bortlede din opmærksomhed, når du står på standpladsen under en skydning. Her skal du udelukkende koncentrere dig om afgivelsen af det enkelte skud eller den enkelte serie. En sammenligning af resultater må først finde sted, når hele skydningen er afsluttet.

Gode træningsresultater, der er skudt under en eller anden kontrolskydning betyder ikke nødvendigvis, at du skyder godt eller rigtigt, men kun at du den pågældende dag har været oplagt og koncentreret.

Du kan håbe på, at konkurrenceresultaterne er lige så gode som gennemsnittet af træningsresultaterne, men det normale vil være, at konkurrenceresultaterne ligger 1 - 2 % lavere end træningsresultaterne, forudsat at du har trænet samvittighedsfuldt og målbevidst og ikke bukker under for psykiske påvirkninger under selve konkurrencen.

Som et grundprincip for træningsarbejdet set over en længere periode kan slås fast, at det er den "lille daglige dosis", der først og fremmest bidrager til at opbygge en solid trænings stil- stand på et kvalitativt højt niveau. En sådan opbygning kan imidlertid kun finde sted, hvis du, hver gang et skud er afgivet enten under tørtræning eller under skarpskydning, går skudanalysens procedure igennem og som resultat af træningsdagen opnoterer de gennemgående fejl og problemer, der er konstateret.

Kun på denne måde kan der skabes systematik og sammenhæng i træningsarbejdet, således at du efterhånden kan få elimineret dine fejl.

KAPITEL 4

Konkurrence

Slutmålet for dit træningsarbejde må være konkurrencen. Kun konkurrenceskydningen giver et virkeligt billede af skydefærdigheden, idet du kun under konkurrenceforhold finder den kombination af elementer, der kan vise, om du både mestrer skydeteknikken, og om du er i stand til at bringe de psykologiske påvirkninger under kontrol.

Forberedelserne til en konkurrence er gennemgået i de foregående kapitler, ligesom problemerne omkring selve skudafgivelsen er behandlet, så derfor vil kapitlet kun indeholde omtale af forhold, der erfaringsmæssigt spiller en rolle for dig umiddelbart forud for eller under selve konkurrencen.

Konkurrencenervøsitet

Det kan slås fast, at fænomenet konkurrencenervøsitet er et vidt udbredt fænomen blandt skytter. Næsten alle konkurrenceskytter vil i løbet af en skydning blive strejft af dette ubehagelige begreb, der mere end noget andet sætter grænsen mellem eliteskytter og "de andre". To skytter, der træner under samme forhold og ofrer stort set det samme på deres træning og våben og udstyr i øvrigt placerer sig gang på gang i hver sin ende af resultatlisten ved en konkurrence. Hvori består forskellen på dem? Ganske enkelt i den evne, den ene har til at kontrollere sin tankevirksomhed under skydningen, som den anden ikke har. Konkurrencenervøsitet er en tilstand, der fremkaldes af usikkerhed og spænding. Tilstanden resulterer i, at organismen opfører sig på samme måde, som den gør i en angsttilstand, eller som når man føler sig truet. Herved opstår der muskelspændinger, og der frigives adrenalin i kredsløbet. Under påvirkning heraf frigives der kulhydrater (sukkerstof) fra leveren for at stimulere muskel arbejdet. Hele nervesystemet sættes i alarmtilstand, hvorved sanserne skærpes. Det aktiverede nervesystem bevirker en vis spænding af de store muskler i arme og ben, ligesom en ufrivillig sammentrækning af musklerne i maveregionen bevirker et nedsat tempo i fordøjelsen. Brystmusklerne og musklerne i forbindelse med pulsårerne trækker sig også sammen, hvilket bevirker ringere iltforsyning til legemet, idet blodtrykket stiger, og åndedrætsaktiviteten nedsættes. Denne tilstand kan i graverende tilfælde resultere i skælven og rødmen og ledsages af almindelig utilpashed. Resultatet vil ofte være en følelse af stærk udmattelse.

Den uerfarne og utrænede skytte vil lettere falde som offer for disse påvirkninger, der er en følge af angst og usikkerhed. end den erfarne, trænede skytte, der kan mobilisere sine ressourcer til at vende sin tankevirksomhed og koncentration mod de ting, der er vigtige for skudafgivelsen.

Erfaring er i denne situation den bedste hjælper. Den skytte, der har oplevet en lignende situation før og har overvundet krisen, har naturligvis en god portion selvtillid at trække på forud for den skytte, der aldrig under lignende omstændigheder har formået at bekæmpe sin nervøsitet.

Skytten skal altså bogstavelig talt igennem en mental renselsesproces. Som hjælpemidler til at gennemføre den, skal der i stikordsform gengives nogle vigtige ting.

- Gennemtænk, hvad der skal ske forud for hver skudafgivelse.

- Prøv at kanalisere tankevirksomheden til enkelte vigtige ting. Du kan for sig selv gentage disse.

Følg en bestemt rutine. Dette vil hindre dig i at miste koncentrationen, fordi noget er glemt eller sprunget over. Betragt hvert skud som en opgave for sig selv. - Tag god tid. Lad tiden med syslerne, der foregår forud for skydningen, gå i ro og mag. Tænk på, at skydning er morsom. Nyd tiden på standpladsen. Alle disse ting kan betragtes som positive elementer i forsøget på at løse problemet, men der er dog to "MA IKKE", som du skal tage i betragtning:

- For det første må du ikke forvente resultater første gang, du anvender mentalhygiejne for at blive herre over din tankevirksomhed i forbindelse med skudafgivelsen. Du vil ikke i begyndelsen kunne koncentrere din tankevirksomhed ret længe ad gangen, således at investeringen i begyndelsen kun vil have et beskedent omfang, og det vil lønnen i form af resultater derfor også.

- For det andet vil du ikke ved hjælp af stimulerende og beroligende midler på længere sigt kunne løse problemet. De fordele, der midlertidigt kan vindes ved at indtage stimulerende midler i form af alkohol, cigaretter, kaffe, te eller endog medikamenter, (det er farligt at tage medikamenter for hvad er på "dopinglisten") vil mere end opvejes af disses skadelige virkninger, der vil blive omtalt senere. Derimod kan et mindre tilskud af f. eks. frugt eller druesukker under skydningen være gavnligt.

Kan du gøre noget bevidst for at reducere eller helt fjerne de spændinger, der kan opstå som en følge af konkurrencenervøsiteten. Noget kan der gøres, men foranstaltningerne skal følges op af den mentale rengøringsproces for at kunne virke i fuldt omfang.

a. Tag et antal dybe åndedrag, f. eks. tre. Hold vejret et stykke tid i forbindelse med hver udånding. Ved at trække vejret på denne måde, ophæver du spændingen i de muskler, der er under viljens kontrol, og herigennem ophæves også spændingen i de muskler, der ikke er under viljens kontrol, f. eks. i lunger, fordøjelsessystem og hjerteregion. Dette er erfaringsmæssigt en god og enkel måde at løse op for spændingerne på og vil alene kunne klare problemerne for mange skytter.

b. Tag et ophold i skydningen og tænk på noget andet. Prøv at sætte betydningen af at opnå et godt resultat i konkurrencen i relief til ting, der virkelig betyder noget. Tænk på ting, du ønsker dig og på formålet med din tilværelse eller tænk på de mennesker du holder af. I løbet af kort tid vil du formentlig opdage, at du ånder normalt og uden at bemærke det har taget et dybt åndedrag. Dette er et tegn på, at der er løst op for spændingstilstanden.

c. Indlæg en mindre pause i skydningen og tænk på at slappe fuldstændig af. Koncentrer evt. afslapningen bevidst om enkelte muskel regioner ad gangen. Denne form for suggestion vil ofte kunne være effektiv men kan kræve nogen træning for at virke helt efter hensigten.

Som beskrevet består bekæmpelsen af konkurrencenervøsiteten både af en psykisk og en fysisk del. Hvis du kan kombinere de to fremgangsmåder på samme tid, vil du hurtigt kunne få sine problemer løst.

Virkningen af stimulerende midler

Meget er i årenes løb blevet sagt og skrevet om indtagelse af alkohol, kaffe, tobak og stimulerende/beroligende midler i forbindelse med skydning. Der kan næppe undrages en konklusion, der dækker generelt, men en ting må

nok fastslås i forbindelse med disse ting, og det er, at der ikke foreligger bevis for, at de har nogen gavnlig indflydelse på en skyttes præstationer.

At lære de grundlæggende elementer i pistolskydning er ikke svært. De fleste vil gennem vedholdende træning kunne lære at mestre de tekniske grundbegreber, således at de under træning kan skyde pæne resultater, forudsat at våben og ammunition er i orden. Hvori ligger da grunden til, at så mange pistolskytter ved konkurrencer kun skyder beskedne resultater, når resultaterne på hjemmebane er så meget bedre? Grunden hertil er, at den vigtigste enkeltfaktor i pistolskydning ikke er af fysisk eller teknisk men af psykisk art. Denne enkeltfaktor er nemlig evnen til at kontrollere og samordne de faktorer, der betinger en god skudafgivelse, således at kulminationen af disse finder sted netop på det tidspunkt, hvor skuddet affyres.

Svigtende kontrol med skudafgivelsen kan ofte føres tilbage til forhold, der bevirker, at din psykiske balance ikke er i orden, og i denne forbindelse må virkningen af stimulanser nævnes.

a. Alkohol (spiritus).

Optagelse af alkohol i organismen sker bl. a. ved direkte passage gennem mavesækkens vægge og herfra ud i kredsløbet, således at fordelingen i hele organismen sker hurtigt. En af de direkte virkninger er, at iltoptagelsen i hjernen formindskes. Under visse omstændigheder kan selv relativt små kvanta have en betydelig virkning.

For skytten betyder det, at han bliver mindre påpasselig, reaktionstiden bliver nedsat og evnen til at samordne bl. a. de funktioner, der virker i forbindelse med skudafgivelsen, nedsættes. Endvidere nedsættes synsevnen på den måde, at omgivelserne antager en mørkere farvetone og kan få utydelige konturer.

Indtagelse af en vis mængde spiritus kan utvivlsomt fjerne noget af din usikkerhed og angst (nervøsitet), fordi det i almindelighed virker sløvende på sanser og nervesystem, men ulemperne overstiger fordelene. Følelsen af at blive beroliget er bedragerisk, fordi den betales med en ringere dømmekraft, dårligere koordinationsevne og langsommere reaktionstid.

Kort sagt:

Spirit og krudt er en dårlig blanding. Hver ting til sin tid.

Kaffe. Hvad er der i vejen med at drikke kaffe? Er det meningen at tilværelsen som pistolskytte skal karakteriseres ved et liv i fuldkommen askese? Nej ingenlunde, men virkningen af stærk kaffe - eller te for den sags skyld, - der er indtaget umiddelbart før eller under en skydning kan billedlig talt siges at have samme virkning på en skytte som en spore på en hest. Den driver hesten frem til at yde sit bedste, men kan dog ikke erstatte havren. Den øjeblikkelige stimulerende virkning, som kaffe har, vil blive efterfulgt af en følelse af energiløshed og uro, så ligegyldigt hvordan sagen bliver vendt og drejet, vil de negative virkninger overstige de gavnlige, så vent med at drikke kaffe til efter skydningen og ikke umiddelbart før eller under skydningen.

c. Tobak (Cigaretter).

Nikotin, der indeholdes i alle former for tobak, er en stærk alkalisk gift. I cigaretter f. eks. brændes ca. 61 % af nikotinen op i gløden, ca. 27 % forsvinder med den røg, der pustes ud, medens ca. 12 % optages i rygerens organisme. Den optagne nikotin påvirker i særlig grad de nerver, der regulerer pulsen og blodkarsystemet og indvirker derfor på antallet af puls-slag og på blodtrykket.

Endvidere vil kulilten, der også er til stede i røgen, formindske iltoptagelsevnen i de røde blodlegemer (hæmoglobin). Forholdet er nemlig dette, at hæmoglobin i de røde blodlegemer optager kulilte ca. 300 gange hurtigere, end ilten bliver optaget, og på denne måde bliver der således i nogen udstrækning blokeret for iltoptagelsen i organismen. Det er dette forhold, der kan resultere i stakåndethed. Kort sagt kan virkningerne af tobaksrygning (specielt cigaretter) spores i følgende:

- (1) Indledningsvis langsommere puls.
- (2) Efter ca. 10 min. forløb forhøjet puls, der vedvarer 2 - 3 timer.
- (3) Forhøjet blodtryk og tilsvarende anstrengelse af hjertefunktionen.
- (4) Reduktion af blodets iltoptagelse med kortåndethed til følge.
- (5) Hurtigere indtræden af en almen træthedstilstand i organismen.

Den direkte virkning på dig vil være, at du får vanskeligere ved at kontrollere din skydning, og at det vil tage længere tid for dig at opnå stabile resultater. Konsekvensen må være, at du, hvis du ønsker at placere dig med topresultater, som minimum ophører med at inhalere og gradvist prøver at nedsætte dit forbrug. Rygning på standpladsen bør ikke finde sted, dels fordi det ikke gavner dig selv, men også fordi det kan genere andre skytter på banen.

d. Stimulerende/beroligende midler i form af medikamenter

Om dette emne kan siges, at virkningerne heraf på en sund organisme generelt er skadelige i forbindelse med pistolskydning, idet de vil ledsages af bi-/eftervirkninger, der vil indvirke på din mulighed for at kontrollere skydningen. Hvis det er nødvendigt for dig at indtage stimulerende midler i form af medikamenter, bør du rådføre dig med en læge vedrørende doseringen.

Som konklusion må altså uddrages, at stimulerende midler under de her nævnte former ikke har gavnlige virkninger for pistolskytten, uden at de negative bi-/eftervirkninger i almindelighed vil gøre sig gældende i en grad, der bevirker, at det må frarådes, at du baserer dig på dem for at kunne opnå bedre herredømme over dit nervesystem og herigennem bedre kontrol over skydningen.

Men se "Dopinglisten" på www.skytten.dk Der er mange præparater der ikke er tilladt uden recept.

Almindelige forhold på skydebanen.

Det er af afgørende betydning for en vellykket afvikling af en konkurrence, at der hersker ro og orden på og bag standpladserne. En skytte, der ønsker at deltage i en konkurrence skal, inden han går på banen, have sat sig ind i bestemmelserne for afviklingen, både hvad angår udførelsen af skydningerne, og hvad angår overholdelsen af sikkerhedsbestemmelserne. Skytter, der ønsker at dyrke pistolskydning som idræt, må hele tiden tænke på, at pistolskydning ikke omfattes med lige stor sympati i alle kredse af befolkningen. Derfor bør enkelte skytter ikke bringe hele idrætten som sådan i miskredit ved udfordrende optræden og letsindig omgang med våben og ammunition. Ved en sådan optræden vil en skytte også sætte sig ud over de normer, der er gældende blandt skytter for opførsel under en konkurrence, og herigennem vil han uvægerligt sætte den respekt over styr, der er opbygget af de skytter, der optræder roligt og ansvarsbevidst i deres omgang med våben og ammunition.

En skytte, der har spørgsmål vedrørende skydningerne, må søge at få problemerne afklaret, inden han går på banen eller i hvert fald senest, inden banekommandøren giver ordre til at påbegynde forberedelserne (der vil i så fald være 3 min. tilbage, inden skydningen begynder).

En afbrydelse af skydningerne på grund af ukendskab til bestemmelserne fra en skyttes side eller på grund af selvforskyldte funktioneringsfejl virker irriterende på andre skytter og kan i værste fald slå deres skyde rytme i stykker.

DDS udgiver hvert år bestemmelser for udførelsen af de pistolskydninger, der dyrkes inden for denne organisation, og disse bestemmelser skal enhver leder, instruktør og skytte kende, inden han deltager i en konkurrence enten som official, leder eller som skytte.

Skydning under vanskelige forhold.

Vindpåvirkning. Hvis en du deltager i en konkurrence på en bane, der ikke er afskærmet for vindpåvirkning, vil du, hvis det blæser med blot nogen vindstyrke, blive udsat for forskellige ubehagelige påvirkninger i form af større bevægelser af krop og våben end sædvanligt. Røg og evt. uforbrændte krudtpartikler fra naboskytters skudafgivelse vil også kunne gribe forstyrrende ind i din skudafgivelse.

Under sådanne forhold må de fleste skytter acceptere en noget større spredning af skudgruppen end ved skydning på vindafskærmet bane.

Den største fejlkilde ved skydning under sådanne forhold er en tilbøjelighed til "mukning", fordi du under de større udsving, som våbnet gør under pendlingen, vil være tilbøjelig til at slække lidt på fatningen og lette trykket på aftrækkeren, mens du venter på roligere vindforhold, med det sandsynlige resultat, at du rykker skuddet af, når denne pause i vindpåvirkningen indtræder.

Aftræksteknikken, der skal anvendes under sådanne forhold, er i princippet ikke forskellig fra den teknik, der anvendes under normalt gunstige forhold. Der bliver imidlertid i denne situation stillet større krav til din udholdenhed og styrke, fordi du må afvente de rolige perioder i skydestillingen, da du ellers ikke kan nå at afgive skuddet inden for det korte tidsrum - måske kun 2 sekunder, - hvor vindforholdene er acceptable.

Derfor vil det normalt kun være erfarne skytter i god træning, der under sådanne forhold vil kunne skyde et acceptabelt resultat hjem, hvis de ellers kan gennemføre skydningen uden uheld. Arrangørerne bør tage hensyn hertil ved planlægningen af konkurrencerne.

Normalt vil skytter i dansk klima ikke blive udsat for kulde eller varmepåvirkninger i et sådant omfang, at dette bør kunne få større indflydelse på resultaterne, idet du ved fornuftig påklædning kan holde en passende legemstemperatur.

Lyspåvirkninger imødegås bedst ved omhyggelig sodning evt. kombineret med rigtig brug af skydebriller, således som det er omtalt i kapitel 1.

For at vænne sig til lyset på standpladsen, bør du, inden du påbegynder din skydning, foretage nogle sigteøvelser med tør aftræk, inden for den tildelte forberedelsestid.

Hver eneste konkurrence er en eksamen for dig. Gode og tilfredsstillende præstationer kan kun forventes, hvis du har tilrettelagt og gennemført din træning omhyggeligt. Slendrian i denne retning straffes næsten altid på konkurrencedagen. Du skal være udhvilet og i god form før konkurrencen og må ikke udsætte dig for usædvanlige legemlige eller psykiske anstrengelser lige før denne.

For at være i god konkurrenceform må alle tekniske problemer være løst før konkurrencen. Når først den er i gang, er det for sent. Der kræves automatisk handling, og du må før virkelig betydende konkurrencer have et mindre antal træningsstævner bag dig.

Formålet med træningsarbejdet skal være at frembringe kvalitet, og dette opnås kun ved et systematisk tilrettelagt og gennemført træningsprogram, der lægger den rigtige vægt på de enkelte elementer i skydningen.

