

Enklare pistolskytte

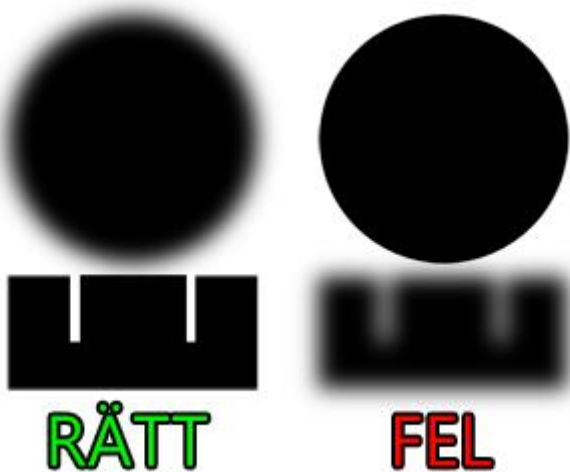
Fokusering

Det finns några saker som kan vara bra att känna till om du vill förbättra ditt skytte, och som kanske framför allt kan göra det lite enklare för dig. Den kanske viktigaste saken gäller hur vi ser, och hur den bild som skapas i vår hjärna egentligen är uppbyggd.

Ungefär hälften av den bild som man ser och uppfattar som verklig består av gammal information från minnet. Ögonen ger bara ungefär halva den mängd information som behövs för att skapa vår bild av vår omgivning. Resten är gammal information från minnet. Det är därför man råkar ut för att man "tyckte kornet låg rätt" men det blev ändå en åtta. Kornet låg rätt precis innan skottet smäll och det var den bilden som låg kvar, ögat hade nämligen börjat hämta information från någon annan plats, troligen framför kornet. Hur ska man då kunna veta att den bild av riktmedlen man ser verkligen är riktig?

Det finns bara ett sätt!

Titta bara på kornet, ingenting annat än kornet!



Man måste alltså fokusera på kornet hela tiden och strunta i allt annat. Om skottet går samtidigt som man kontrollerar kornets läge mot tavlan så kan det se ganska bra ut, men bli mycket dåligt. Tittar man istället enbart på kornet kan det kännas osäkert men det är mycket större chans att det blir bra. Helst ska man inte ens kontrollera kornets läge i siktskåran. Om man bara har en sak att fokusera blicken på (kornet) så minskar risken att man tittar på fel sak! Att kornet sedan ligger rätt i siktskåran kommer man att korrigera undermedvetet.

Detta är troligen det allra viktigaste när det gäller pistolskytteteknik!

En fördel med att bara titta på kornet är att det blir lättare att göra på rätt sätt även när man är nervös. Ju mer man vill skjuta en tia desto mer tittar man på kornet!



Foto: Anna Isaksson

Hjärnan vet inte vad inte är

Vårt undermedvetna styr till stor del våra handlingar. Detta ställer till med problem för oss pistolskyttar. Till exempel så har vi i vårt undermedvetna ingen funktion för ordet inte! Det innebär att hjärnan gör om ordet till dess motsats, och när det undermedvetna tar över kommandot (det gör den ofta och lätt) så gör vi precis så som vi hade tänkt att inte göra.

Om man tänker att "bara jag inte skjuter en åtta nu" då skjuter man oftast en åtta. Verkar det bekant? Samma sak kan hända om man tex tänker "nu ska jag inte rycka av skottet". Tänk istället så här "nu ska jag krama av skottet" eller "nu ska jag titta på kornet".

Det är bättre att koncentrera sig på att göra rätt än att koncentrera sig på att inte göra fel.

En sak de flesta pistolskyttar råkar ut för är att de inte lyckas avfyra inom en rimlig tid. Det kan bero på att man redan som nybörjare får veta hur viktigt det är att inte rycka av skottet, vilket kan göra att man knappt vågar avfyra av rädsla att göra fel.

Det som händer då är att man till slut rycker av skottet bara för att få iväg det, om man inte tar ner och börjar om. Våga vara lite offensiv och bestämd! Det kan ge något dåligt skott på grund av att man var för offensiv, men det kan bli mycket tior också.

Nervositet

Nervositet yttrar sig bland annat i form av höjd puls, vilket gör att många tror att det sämre resultatet beror på den förhöjda pulsen. Tyvärr så är det inte så enkelt. Det är orsaken till sin nervositet som man måste angripa, inte yttringarna av den. En vanlig orsak till nervositet under skyttetävlingar är rädsla för att skjuta ett dåligt skott, eller ett som inte är tillräckligt bra. I början av matchen är skytten (förhoppningsvis) beslutsam och inriktad på att göra på rätt sätt, men desto närmare ett bra resultat man börjar komma, desto mer ökar risken att man börjar tänka på "fel sätt". Istället för att tänka t.ex. "nu ska jag titta på kornet" så tänker man att "bara jag inte förstör det här med en åtta nu". Ju närmare medaljen är, desto mer nervös blir man. Detta brukar märkas extra tydligt vid OS-finaler! Det är alltså inte så mycket viljan

att vinna som ställer till det, utan rädslan att förlora. Det blir lättare att skjuta bra även "när det gäller" om man lyckas komma över sin rädsla för att misslyckas. Ska man kunna vinna så måste man även kunna förlora.

Sammanfattning

1. Titta på kornet.
2. Var bestämd.
3. Våga misslyckas!!

Lycka till!