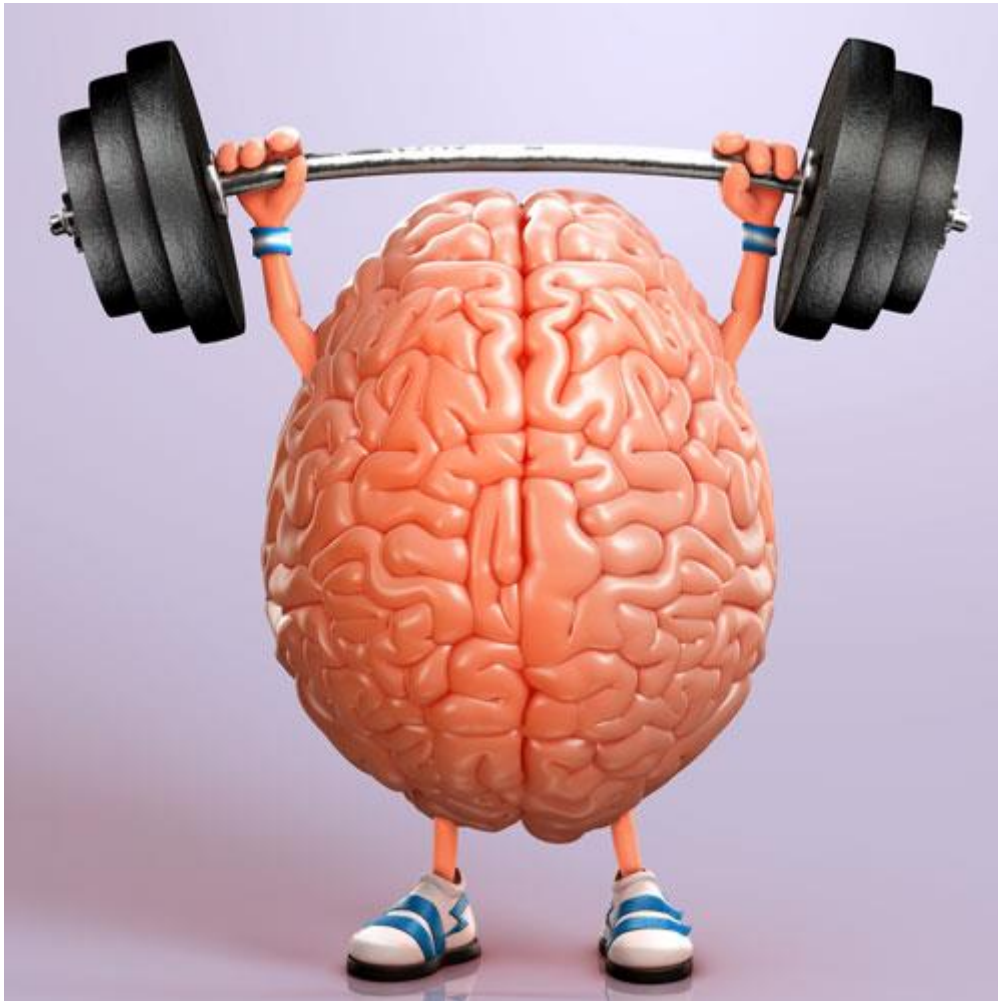


## Basisbeginselen van mentale training bij het schieten



[www.godoreen.com](http://www.godoreen.com)

Guido Vandeveldde  
Trainer A  
Pistoolschieten

## Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Komen tot een automatisme	4
3. De juiste manier van denken	5
4. Concentratie en afleidingen	7
5. De mentale activering	11
6. Het zelfvertrouwen, het positief denken en de routines	13
7. Oefenen of trainen	14
8. Specifieke trainingsoefeningen	17
Bijlage: voorbeeld van een pagina uit een trainingsdagboek	21
Geraadpleegde bronnen	22

## 1. Inleiding

Het aanleren van de juiste basistechniek van het schieten vraagt veel inspanning van de beginnening. Het vergt veel uren van oefenen voor hij deze onder controle krijgt. Pas na vele schietbeurten en honderden patronen, is het mogelijk om, het schot vanzelf te laten vertrekken, zonder bewuste impuls. Enkel door het vele oefenen, worden lichaam en geest zo geconditioneerd, dat wanneer balans, ademhaling en mikken correct verlopen, het schot telkens weer automatisch vertrekt, zonder inspanning als het ware. Het onderbewuste van de schutter heeft het schietproces dan eigenlijk overgenomen van het bewuste. Slechts als dit een verworvenheid is, heeft men de “kunst” van het schieten onder de knie. Het schieten is dan een automatisme geworden.

Het foutloos kunnen herhalen van dat automatisme, vraagt buiten het fysieke, veel geestelijke of mentale inspanning: concentratie, inzet, motivatie, doorzetting.

Onze sport is dan ook bij uitstek een “mentale” sport. Er wordt gezegd dat het schieten zich voor minstens voor 3/4 afspeelt in de geest (in gedachten dus). Iedere beoefenaar komt ook snel tot die vaststelling. Wedstrijdschutters willen steeds opnieuw een “10” schieten. Ze moeten hiervoor de techniek telkens weer perfect uitvoeren. Dit vereist een totale zelfcontrole en dit voor 40, 60 à 120 wedstrijdschoten naar gelang de discipline. Voor elk schot dient de schutter zich maximaal te concentreren om de perfectie na te streven. Dit is dan ook een zware mentale belasting. Ook recreanten, die zich slechts nu en dan eens met elkaar meten, beseffen snel dat het schieten voornamelijk tussen de oortjes zit. Een Chinees gedicht van 4000 jaar geleden illustreert goed het mentale aspect van het schieten (DO):

### *DE DRIFT OM TE WINNEN*

*Als een boogschutter schiet om niet  
Dan is hij één en al vaardigheid.*

*Als hij schiet om een koperen gesp,  
Is hij al nerveus.*

*Als het om goud gaat is hij volkomen verblind  
En als hij twee doelen ziet, is hij zijn hoofd kwijt.  
Zijn vaardigheid is onveranderd,  
Maar de prijs maakt hem gespleten*

*Verlangen krijgt de overhand,  
Hij denkt meer aan winnen dan aan richten.  
En door de drift van het winnen  
Verliest hij al zijn kracht*

*Uit: De weg van Tsjwang-Tze  
Door: Thomas MERTON (Ambo, Bilthoven)*

## 2. Komen tot een automatisme

Alles wat we doen of wat er gebeurt in/met ons lichaam wordt vanuit de hersenen gestuurd. Daarbij hebben we ook nog iets als onze gedachten, ons bewustzijn, onze wil. Op het vlak van controle, kunnen we de activiteiten van ons lichaam i.v.m. de interactie met de gedachten/bewustzijn, verdelen in drie soorten: de bewuste, de onderbewuste en de onbewuste activiteiten.

Over de onbewuste activiteiten hebben we GEEN echte controle. Het gaat hierbij over een automatische gestuurde werking door de hersenen waarmee er geen bepaalde gedachten gepaard gaan. Voorbeelden van deze activiteiten zijn: het kloppen van ons hart, bewegingen van maag en darmen, behoud van ons evenwicht bij het staan, het ademen.

De tweede soort zijn de onderbewuste activiteiten: ze worden WEL opgeroepen door de persoon, maar worden NIET gecontroleerd door de persoon. Enkele voorbeelden: als u iets wilt eten uit uw bord, komen er een heleboel spieren in actie zonder dat u die bewust één voor één beveelt. U beslist om naar iets te kijken, en automatisch draait uw hoofd zich en stellen uw oogspieren de lens scherp om een duidelijk beeld te krijgen.

De derde soort zijn de bewuste activiteiten: de bewuste gedachten, de zaken waar je over nadenkt, een gesprek dat u volgt, een boek dat u leest. Het spreekt van zelf dat we hier de meeste invloed kunnen uitoefenen. Maar ook op de tweede soort hebben we een impact, dat zal verder behandeld worden.

De onderbewuste activiteiten hebben zich in de loop van ons opgroeien ontwikkeld. We hebben handelingen zo dikwijls uitgevoerd, dat ze perfect en vloeiend verlopen, zonder dat we nog bewust moeten nadenken tijdens de uitvoering ervan. Toen we ze aangeleerd hebben, moesten we er nog bewust mee bezig zijn. De handelingen verliepen dan ook eerder traag, met horten en stoten. Kijk maar naar een kind dat voor het eerst probeert om pap te eten met een lepel. Hoe meer we probeerden, hoe vloeiender de uitvoering van iets nieuws werd. De handelingen verliepen als het ware, vanzelf, automatisch. Het hele proces van de uitvoering zit op dat moment in de hersenen opgeslagen, we moeten alleen nog beslissen dat we aan de uitvoering willen beginnen. De uitvoering verloopt van zelf. Ons onderbewuste heeft op dat moment het overgenomen van ons bewuste. We kunnen vloeiend iets uitvoeren omdat het onderbewuste veel sneller is dan het bewuste. De coördinatie van alles gebeurt op niveau van de hersenen en zonder dat er nog bewuste gedachten tussenkomen.

Zo gaat het ook bij het schieten. Het schieten is een specifieke handeling die niet aangeboren is en dus aangeleerd moet worden. Daarvoor zijn er initiatielessen nodig. De schotsequentie, een zeer specifiek sensomotorisch proces, moet van A tot Z uitgelegd, gezien, begrepen, geoefend, gevoeld worden. We moeten er bewust mee bezig zijn om het ons eigen te maken. Enkel zo, kan het goed opgeslagen worden in de hersenschors. Eenmaal het proces begrepen & gekend is, moet ze ingeoeffend worden tot een vloeiende uitvoering, een dynamisch stereotype in vaktermen (JVE). Dat is wat training van het geheel doet met de schutter. In de gevechtssporten wordt aangenomen dat men een beweging ongeveer vijfduizend maal correct moet uitvoeren alvorens ze een automatisme geworden is. Waarom zou dat bij het schieten anders zijn? Hoeveel uitvoeringen het er ook moge zijn, er is in ieder geval veel werk aan de winkel voor een debutant.

Let wel, het is van belang dat er geen fouten sluipen in de training, de manier waarop de schotsequentie wordt uitgevoerd. Als je afwijkt van de initiële procedure krijg je twee of meerdere volgwegen in de hersenen: volgweg A, B, C, ..... Hierdoor ontstaan er verschillende mogelijkheden in uitvoering van de schotsequentie. De manier van uitvoeren van meerdere schoten is dan niet meer identiek. Eens zal weg A gevolgd worden en andere keren een andere weg. Verschillende manier van uitvoering geven meestal verschillende resultaten in de schijf. De treffers zullen niet meer samen liggen. De groepering van de schoten in de schijf zal dus open gaan. Iets wat ten nadele zal zijn van de totaal score. Het is de taak van de trainer, instructeur of initiator om de schutter te controleren en te verbeteren indien nodig, zodanig dat hij bij de initiële procedure (volgweg) blijft.

Het moeilijkste te verwezenlijken automatisme is dat van het overhalen van de trekker. De “actie op de trekker” is een zeer fijne, precieze drukopbouw met een juist gedoseerde toename. De opbouw van de trekkerdruk moet vloeiend verlopen: continu stijgend zonder versnelling op het einde (ruk). Dit is de enige manier om de mikorganen gecentreerd te houden. De opbouw van de trekkerdruk moet zoveel getraind worden tot ze onderbewust verloopt. Ze is echter aan het mikken gekoppeld. Maar, eenmaal de actieve druk begonnen, mag het mikken er geen invloed meer op uitoefenen. De schutter moet als het ware, met de mikorganen in de mikzone, geduldig wachten tot het schot valt i.p.v. het te bevelen. In het boek “Zen in de kunst van het boogschieten” wordt het “onbewust lossen van het schot” vergeleken met een besneeuwd bamboeblad: *“Door de last van de sneeuw wordt het naar beneden gedrukt, steeds dieper. Plotseling glijdt de sneeuwlast eraf, zonder dat het blad zich bewogen heeft. Blijf net als dat blad in de hoogste spanning, tot het schot valt. Zo is het inderdaad: als de spanning vervuld is, moet het schot vallen, het moet van de schutter afvallen als de sneeuwlast van het bamboeblad, nog voor hij het gedacht heeft.”* (EH). Droogtraining is de beste manier om het automatiseren van het overhalen van de trekker aan te leren. De actie wordt niet vertroebeld door de reactie van het wapen op moment van het schot. De schutter ziet al zijn fouten, tenminste als hij scherp naar de korrel kijkt. Ook als het overhalen van de trekker eenmaal een automatisme is geworden, kan het door droogtraining worden gecontroleerd. Er bestaan oefeningen en oefenkaarten, die specifiek ontworpen zijn voor het trainen/onderhouden van de actie op de trekker (cfr. cursus initiator). Het trainen & onderhouden van dit automatisme is zeer belangrijk. Zonder een goede actie op te trekker schiet men immers geen hoge scores.

### 3. De juiste manier van denken

De uitvoering van een schot is een complex sensomotorisch proces: terwijl men het lichaam in balans houdt, wordt het wapen op doel gebracht en gestabiliseerd. De mikorganen worden ondertussen gecentreerd in de mikzone, dit terwijl men de trekker overhaalt. Door de actie op de trekker ontstaat er een bovendien een bijkomende effect. De uitgeoefende kracht op de trekker, is immers een kracht op het wapen en doet deze laatste bewegen. Het beperkt mikbeeld kan beïnvloed worden, maar dit is geen probleem op zich. Immers door bewust te kijken naar de korrel, zal oog-handcoördinatie er onderbewust voor zorgen, dat het niet-perfekte beperkt mikbeeld automatisch gecorrigeerd wordt, tot het ideale beperkte mikbeeld dat zich in de hersenen bevindt.

Gezien de aard en complexiteit van het schotproces, is het duidelijk dat een correcte uitvoering een perfecte controle en coördinatie vraagt vanwege de schutter. Daarom ook is het schieten één van de meest veeleisende sporten die er zijn.

Om die perfecte controle & coördinatie te kunnen uitvoeren heeft de schutter alle aandacht of concentratie nodig waarover hij beschikt. Bewuste gedachten vormen een probleem tijdens de uitvoering van het schietproces. We kunnen immers slechts aan één zaak tegelijk bewust denken. Bewuste gedachten storen dus de uitvoering van de complexe onderbewuste procedure. Het onderbewuste proces wordt hierdoor vertraagd of gehinderd. De uitvoering van het proces verloopt dan niet meer vloeiend. De coördinatie loopt mank. Kostbare tijd gaat verloren. Het ideale moment voor het vertrek van het schot is dan snel voorbij: de schutter komt in ademnood, instabiliteit treedt op, klaar zicht op de mikorganen is weg.

Don Nygord (USA) zegt het volgende omtrent het denken i.v.m. het schieten:

*"To acquire great skills, one MUST think about every aspect of execution, and do so all of the time. But to achieve great PERFORMANCE, one must not "think" at all!!!" (DN)*

Moesten we onze bewuste gedachten kunnen uitschakelen, dan zou er geen probleem zijn natuurlijk. Maar net zo min als het stilleggen van onze hersenen, zijn we niet in staat om onze gedachten uit te schakelen. Er is geen ON/OFF knop voor.

Wat we wel kunnen doen, is onze aandacht oriënteren naar wat telt op de vuurlijn: het schieten zelf, d.w.z. bij de uitvoering van het schietproces, de schotsequentie.

Terwijl de routine van het schietproces onderbewust loopt, blijven we aandachtig de uitvoering volgen. We houden ons dus enkel bezig met het NU van de uitvoering, met wat we op dat moment aan het doen zijn. We doen dit door waarneming (bekijken). Het lopende proces volgen we bijna als “derde” persoon, de geest is in de actieve observatiemodus. Observatie met als doel op het einde van het proces, in staat te zijn een goeie schotanalyse te maken (weten waar het schot zich bevindt). Om dat te kunnen, moet onze aandacht bij de korrel zijn op het moment van het schot. Is dat het geval, dan was onze aandacht bij het schieten. Hetgeen uiterst belangrijk is.

De aandacht wordt dus bij van de uitvoering van een schotsequentie gehouden (“Attentional control of the process” (JP) ) en niet bij het mogelijke resultaat dat er het gevolg van zou kunnen zijn.

Vooraleer de schotsequentie te beginnen, zijn er al acties die onze aandacht vergen:

- de juiste stand van het lichaam t.o.v. de schijf;
- de correcte houding van het lichaam;
- de correcte greep op het wapen.

Eenmaal het vorige goed verlopen is, kan men verder:

- de ademhaling;
- de balans (evenwicht) van het lichaam met wapen;
- het initiëren van de actie op de trekker;
- het mikken.

We observeren met aandacht de uitvoering van de schotsequentie in zijn geheel. Dit zonder elk onderdeel apart tot in alle details te willen controleren, GEEN BEWUSTE CONTROLE

dus. Immers, in zo'n geval, splitsen we het complex proces terug op in kleinere delen die we na elkaar zullen uitvoeren (in plaats van gelijktijdig) om er zeker van te zijn dat ze correct verlopen. Hierdoor vertragen we het proces in zijn geheel, de coördinatie loopt mank, zodat timing en ritme verloren gaan. Bovendien is er kans dat fouten binnensluipen bij de overgang van één onderdeel naar een volgend.

*“Elite level shooting is best performed without conscious control of the actual shot process.”(JP)*

Naar het einde van de schotsequentie, spitsen we onze aandacht toe op de mikorganen en hun correcte plaats t.o.v. elkaar. Op het moment dat het schot vertrekt, moet de aandacht volledig bij de korrel en zijn positie zijn. We moeten de spanning van lichaam en geest aanhouden tot enkele ogenblikken nadat het schot reeds vertrokken is (“Follow Through”). *Het projectiel moet als het ware geestelijk voort gedragen worden, alsof het doel oneindig ver was.* (EH) Zoniet riskeert de schutter de juiste geestelijk en lichamelijke spanning te vroeg af te breken, zodat het schot niet meer in de ideale omstandigheden vertrekt en de “10” mist.

Het laatste mikbeeld, die van het moment van het schot (de fotofinish), moet men onthouden en meenemen naar de schotanalyse. Daarna vergeten we dit schot voor eeuwig en bereiden we vervolgens het volgend schot voor. Dit doen we door in onszelf het perfecte proces te herhalen. Het voor zich herhalen, het zich voor de geest halen van het perfecte proces (visualisatie), is een soort “zelfconditionering”. Nadien zet je uw geest terug in de observatiemodus en ga je over tot de uitvoering.

Er moet wel nog een andere subroutine lopen: als er iets in het geheel niet klopt in de uitvoering met wat er voorzien is volgens het proces, een te grote afwijking dus, moet er als het ware een rood lampje gaan branden. Zo kan de schutter ingrijpen (STOP), teruggrijpen naar de perfecte handeling en de uitvoering herbeginnen. Dit gaat natuurlijk enkel tijdens het precisieschieten, als men alle tijd heeft om de schotsequentie te herbeginnen.

Voorbeeld: indien het mikken verkeerd uitdraait (te lang (instabiliteit, focus is vertroebeld), oogfocus is op de schijf, ...), moet de trekkerdruk gelost worden en de schotsequentie worden afgebroken. Na een kleine onderbreking (recuperatie), waarbij men de juiste techniek terug voor ogen haalt, herneemt men de schotsequentie opnieuw.

#### 4. Concentratie en afleidingen

##### 4.1. De concentratie

Onder concentratie verstaat men het onder controle houden van de gedachten met de bedoeling niet gemakkelijk afgeleid te worden van het onderwerp dat het voorwerp uitmaakt van onze concentratie. (so) Het is eigenlijk een ontspannen toestand van waakzaamheid, een bijzondere vorm van intensieve aandacht op wat je doet. Het is de kunst de aandacht te richten op relevante factoren en die focus te behouden. De relevante factoren voor het schieten zijn de focus op de mikorganen, de denkwijze tussen de schoten of series en het maken van analyses. Door de focus te behouden, kunnen we de afleidingen negeren (naast ons neer leggen) en ons dus blijven concentreren tijdens de wedstrijd. De duur dat men zich kan concentreren is kort en verschillend van persoon tot persoon. De graad van concentratie kunnen we dan ook best laten fluctueren naar gelang de noodzaak. Om optimaal te functioneren dienen we het juiste aandachtsveld te hebben op het juiste moment. (LG)

## 4.2. Afleidingen

De hoeveelheid van indrukken waaraan een persoon voortdurend blootgesteld wordt (externe factoren) maar ook de manier van denken van de persoon zelf (interne factoren) maken deze duur eerder kort. Het is echter mogelijk om zich daarin te trainen en zo de mogelijke concentratieduur te verlengen. Een idee hebben van welke factoren een invloed kunnen hebben is ook al een stap in de goede richting.

### 4.2.1. Externe factoren

De externe factoren zijn de invloeden van buiten onze persoon die onze concentratie storen. We hebben als voorbeelden : de omgevingstemperatuur, de verlichting, het achtergrondlawaai, enz. Men kan zich daar gewoonlijk tegen verweren met fysieke middelen: aangepaste kledij, juiste oogbescherming (eventueel gekleurde glazen), goede oorbescherming, enz. Deze externe factoren dienen bestreden te worden met fysieke middelen, maar we moeten oppassen dat ze ons niet gaan ergeren want dan worden het inwendige factoren en die zijn wat moeilijker te bestrijden.

### 4.2.2. Interne factoren

De inwendige factoren bestaan uit gedachten die, al dan niet spontaan , hun kop opsteken en onze concentratie verminderen zodat we onze aandacht niet meer volledig kunnen schenken aan wat voor het sportschieten belangrijk is (in laatste instantie de korrel).

Een eerste bron van inwendige factoren zijn de externe factoren. We hebben gezien dat we die factoren moeten bestrijden met fysieke middelen. Eenmaal we dat gedaan hebben, moeten we het vergeten: we kunnen er verder niets aan doen. Indien we verder blijven sakkeren op het achtergrondlawaai gaat dat ten koste van onze concentratie.

Een tweede bron van inwendige factoren is onze eigen ijdelheid. Wanneer men goed aan het schieten is, dan durven er al eens volgende gedachten de kop opsteken:

- Ik heb al 8 maal “TIEN” geschoten, nog twee en ik heb een “100”.
- Hoe zou ik staan in het klassement, sta ik goed?
- Wat schiet die van de baan hiernaast, klopt ik hem?
- Hoe doet mijn concurrent het?
- Kan ik hier winnen?

Een andere bron van inwendige factoren is het zich laten meeslepen in een negatief verhaal:

- Ik zit onder mijn gemiddelde, ik mag nu geen acht meer schieten.
- Het gaat niet goed tot dus ver, het zal niet voor vandaag zijn.

Of we denken plots aan zaken die niets met het schieten te maken hebben:

- Wat was mijn baas weer knap vervelend vandaag.
- Ik moet nog tanken voor ik terug naar huis rij.
- Wat zal ik straks eten?



### 4.3. Invloeden bestrijden

De manier om de nefaste invloeden op de concentratie uit te schakelen zit vervat in de term concentratie zelf: onder concentratie verstaat men het onder controle houden van de gedachten, met de bedoeling niet gemakkelijk afgeleid te worden van het onderwerp dat het voorwerp uitmaakt van onze concentratie. Men kan dus zeggen dat hoe beter men geconcentreerd is, hoe minder men afgeleid wordt. Concentratie wordt bewerkstelligd door de wil. Het is een wilsuïting die leidt tot geestelijke controle. Dus zich werkelijk volledig willen instellen op wat er belangrijk is voor het sportschieten, helpt de uitvoering ervan: vastnemen van het wapen, houding, stand, actie op de trekker, het mikken, de KORREL.

Een oefening korrelsensibilisatie (schotaankondiging) verplicht de schutter te kijken naar de korrel. Weet hij niet waar het schot zich bevindt dan heeft hij niet naar de korrel gekeken.

Men moet er tevens tot kunnen komen om volledig afstand te houden van het resultaat (punten in de doelschijf). *“Men mag zich niet ergeren over slechte schoten. Evenmin mag de schutter zich verheugen over de goede. De schutter moet leren zich daar ontspannen boven te stellen en gelijkmoedig te zijn”.* (EH)

Vooraf na de slechte schoten moet de schutter kalm blijven. Helder denken, problemen oplossen en zich concentreren op de uitvoering, gaat niet als men te geagiteerd is.

Een slecht schot kan men best snel vergeten, althans de score ervan. Daar kun je toch niets meer aan veranderen. Wat enkel van belang is, is te weten hoe het slecht schot er gekomen is (analyse maken). Zonder de oorzaak te kennen, zal men niet in staat om zijn uitvoering systematisch te verbeteren. Dit is nodig om de dezelfde fout geen volgende keer te maken.

Daarna, *“Reset & refocus”*. (JP) Breng de juiste beweging terug voor ogen (visualiseren) en voer de schotsequentie vervolgens uit met de nodige aandacht.

De schijf is voor de schutter eigenlijk van minder belang. De schijf is slechts een middel om toe te laten een waarde te geven aan de manier waarop de schutter de handeling uitvoert. Een inslag in de kaart is slechts het gevolg van zijn handelen. Het is een informatie voor de schutter, een feedback betreffende zijn uitvoering. Zo kan hij zijn indruk van het schot (schotaankondiging) controleren met de werkelijkheid. Zo weet de schutter of hij bij de les blijft, focus op de korrel. Punten tellen is dus iets voor arbiters, niet voor schutters. Het doel & de scores zijn voor de schutter eigenlijk afleidingen:

*“De ware kunst is zonder doel, zonder opzet! Hoe hardnekkig de schutter blijft het afschieten van de pijl te willen leren ten einde met zekerheid het doel te treffen, des te minder zal het eerste lukken en des te onbereikbaar zal het tweede worden.”* (EH)

De schutter kijkt beter naar de groepering van de schoten in de schijf: waar licht ze? Moet ik klikken? In welke richting moet ik klikken en hoeveel klikken moet ik geven? Vervolgens concentreert men zich terug volop op de handeling van het volgend schot of serie van schoten.

Soms steken er toch vreemde gedachten de kop op. De manier om daar mee om te gaan is de volgende: analyseer ze! Stop met de schotopbouw en beschouw de gedachte eens. Heeft die gedachte belang bij het schieten? JA, dan moet ernaar gehandeld worden, NEEN, dan moet er nu geen rekening mee gehouden worden, probeer ze niet te onthouden maar noteer ze ergens om er later aan terug te denken en op te lossen. NU is het sportschieten, ik hou me daar volledig mee bezig.

Karakteristiek is het achtergrondlawaai bij het schieten. Als je in goeie doen bent dan heb je er absoluut geen last van. Je bent geconcentreerd bezig alles correct uit te voeren. Maar op dagen dat je in minder goede doen bent, erger je er steendoed aan. “Ze staan weer te praten achter mij!” De oplossing is simpel: “vraag dat ze ergens anders gaan praten”. Als je dat niet wilt: luister dan eens aandachtig naar wat ze aan het zeggen zijn, neem het in je op en dan ben je gerust, je weet het, je kan je nu verder concentreren op het schieten. Probeer het eens, het werkt!

#### 4.4. Hoe begin ik mij te concentreren?

De hersenen zijn geen computer die men met één enkele knop kan aan- en uitzetten. Het is dan ook niet eenvoudig om van het ene moment op het andere geconcentreerd met het sportschieten bezig te zijn. In het gewone leven leiden onze hersenen een nogal druk bestaan: voortdurend krijgen ze impulsen van onze zintuigen: beelden, geluiden, geuren, gevoelsimpressies, smaken enz. Ondertussen zijn we nog met duizend en een zaken tegelijk bezig en plots wil men sportschieten. De overstap is niet eenvoudig en behelst het uitsluiten van alles wat niet met het sportschieten te maken heeft en een volledige concentratie op wat wel van belang is met als crescendo de concentratie op de korrel, op het moment dat het schot vertrekt.

De voorbereiding op het schieten begint al thuis. Maak uw schietkoffer en uw schietmateriaal op tijd klaar, desnoods al de dag ervoor. Stel een checklist op en verifieer elk item. Zorg er voor dat elk item steeds op dezelfde plaats zit. Controleer dat u de juiste munitie in voldoende hoeveelheid voorhanden heeft. Verifieer ook de staat van uw wapen & attributen. Indien u naar een vreemde schietstand trekt, zorg dat u de volgweg kent (routeplanner – wegomleggingen – weersinformatie kunnen een grote hulp zijn). Verifieer uw logboek betreffende de schietstand, dat u bij een vorig bezoek hebt ingevuld. Misschien heb je iets extra nodig dan op je eigen stand: extra pull, filters, hand verwarmers. Vertrek op tijd, bouw ook reserve tijd in, zo kunt u op uw gemak met een gerust gemoed vertrekken. Al deze voorbereidselen maken dat u met een gerust gevoel kunt vertrekken. Mentale rust is belangrijk voor u aan de bak moet op de vuurlijn.

Als u naar de schietstand vertrekt, laat dan uw zorgen thuis achter. Zo niet, bent u er nog mee bezig als u op de vuurlijn staat. Begin u al voor te bereiden op het schieten tijdens het traject. *“Ga aan alles voorbij zonder er echt acht op te slaan, alsof er op de wereld maar één ding belangrijk en werkelijk is: het schieten”*. (EH)

Na de autorit, zorg voor een algemene opwarming van het lichaam. Rustig wandelen gedurende 5-10 minuten is ideaal. Vervolgens is het belangrijk om uw schietpunt steeds op dezelfde manier in te richten met uw materiaal, wapen & munitie zoals u gewend bent. Doe dit alles in een vaste volgorde, dan vergeet je niets. Goede gewoontes (rituelen) zijn een houvast voor de schutter.

Vergeet vooral niet uzelf verder voor te bereiden, zowel fysisch als mentaal: vervolledig uw opwarming door die spieren te activeren die voor het schieten van belang zijn (specifieke opwarming). Spieren presteren immers het best als ze twee graden warmer zijn dan de lichaamstemperatuur. Ondertussen wordt ook het bijhorende zenuwstelsel geactiveerd

ten voordele van het schieten. Aan de fysieke opwarming kunnen we een reeks beelden koppelen die direct met het schieten te maken hebben (laden, stand, houding, beweging, mikbeeld). Zo kunnen we tijdens de opwarming ook onze gedachten oriënteren naar het schieten en alles wat niet met het schieten te maken heeft, eruit filteren.

Een bijzondere mentale opwarmer is bijvoorbeeld het spelen op een Game Boy. Hierdoor worden de hersenen opgewarmd en worden zeer alert. Men moet wel een spel kiezen welke een beslissing vereist, bv. Tetris. 10 minuten spelen is een maximum, omdat meer leidt tot vermoeidheid. (HK)

Bij de specifieke voorbereiding hoort ook het droogschieten. Het zet de schietroutine op fysisch en op mentaal vlak in beweging. De aandacht van de schutter wordt hierbij sterk naar het schietproces getrokken. De mentale opwarming is essentieel om een goede prestatie neer te zetten voor wat volgt. Het vuren van proefschoten vervolledigt die voorbereiding. De proefschoten worden niet alleen gebruikt om het wapen af te stellen, maar ook om uw concentratie aan te scherpen op de uitvoering van een reëel schot.

#### 4.5. Alledaagse concentratie oefeningen (SO)

Volgende 5 oefeningen kan men ook buiten de schietstand oefenen (thuis of op het werk). Iedere dag vijf minuten oefenen kan meer opleveren dan een half uur schieten.

- a. Begin met alles wat gedaan moet worden, met werkelijke aandacht te doen. Leer bewust leven. Aandacht besteden aan datgene waarmee je bezig bent sluit ongewenste of niet ter zake doende gedachtestromen uit.  
Vb. vastnemen van het wapen, vraag je bewust af waarmee (en hoe) je bezig bent.
- b. Een voorwerp in gedachten nemen en het volledig bekijken, uit alle richtingen, beschrijven en eventueel natekenen.  
Vb. Korrel (eventueel volledige mikinrichting) tekenen in gedachten of op een blad papier.
- c. Selectief onattent zijn: zich concentreren op het achtergrondlawaaï en dat dan bewust uitsluiten.  
Vb. Luister mee met een gesprek van schutters naast je (niet deelnemen in het gesprek). Als je weet waarover het gaat, kan je het gemakkelijk negeren (nooit proberen direct storende effecten uit te sluiten).
- d. Bewegingspatroon voor de geest halen. Doe de ogen dicht en beleef in gedachten alle bewegingen die gemaakt worden tijdens een onderdeel van de wedstrijd.  
Vb. Verloop (in gedachten) van de bewegingsloop van 1 schot: opheffen wapen, trekker duwen, controle korrel, tot het schot in gedachten vertrekt.
- e. Vraag je regelmatig af waarom je iets doet. Denk 's avonds eens terug aan dingen die gebeurd zijn. Kijk rond in de kamer, doe je ogen dicht en noem op wat je zag. Beschrijf een lokaal, een voorwerp.

## 5. De mentale activering

### 5.1. Het activeringsniveau (HK)

Iedere sport heeft een karakteristieke graad van psychische opgewondenheid waarbij een beoefenaar van die sport het best presteert. Bij sommige sporten is de juiste graad van opgewondenheid weinig belangrijk en is er een breed gamma dat voldoet aan de vereisten: vb uithoudingssporten zoals snelwandelen en lange afstand lopen. Bij andere sporten is een grote graad van psychische opwinding vereist om goed te presteren zoals in de gevechtssporten. Zeer technische sporten vereisen een lage opwindingsgraad voor een maximum rendement. Bij het schieten is de techniek fundamenteel en is de graad van psychische opwinding waarbij men het best presteert TAMELIJK LAAG. Opmerkelijk is ook dat bij het schieten de zone waarin die graad van opwinding kan variëren tamelijk smal is. Er is een zekere opwinding nodig om goed te presteren. Inderdaad, bij een bepaalde graad van opwinding kan men zich beter concentreren, heeft men een betere reactiesnelheid en heeft men een hogere instelling in het algemeen. Wordt de opgewondenheid te groot, dan gaan die eigenschappen terug afnemen.

Men moet zich dus voor een wedstrijd niet volledig kalmeren, maar men moet leren zijn graad van opgewondenheid optimaal te maken. Men moet leren zijn opgewondenheid optimaal te laten renderen. Dit zijn zaken die gelden voor alle schutters. Meestal hebben oudere schutters hiermee beter leren omgaan, zij kunnen immers beter relativeren dan hun jongere collega's.

### 5.2. De niveauregeling

#### 5.2.1. Te opgewonden

In onze sport komt het meest voor dat de schutter te geagiteerd is: zenuwachtigheid bij begin van de wedstrijd, boosheid na een slecht schot, ongeduldigheid bij te weinig perfecte schoten. De meeste trainers zullen de schutter dan als volgt adviseren:

**KALM BLIJVEN!**

Concentreer u op de basisprincipes.

Adem langzaam in en uit.

Kalm blijven: dit is in feite een signaal geven aan de schutter dat hij zijn zelfregulatie moet in werking stellen, teneinde terug in de juiste zone van geestelijke opgewondenheid te komen.

Concentreer u op de basisprincipes: door de schutter dit op te dragen, laat de trainer hem/haar gericht werken. Die basisprincipes werden regelmatig getraind en de schutter heeft er dus redelijk veel ervaring mee. Hij kan bepaalde oefeningen gaan uitvoeren of hij kan gewoon in gedachten eens overlopen wat er nu zuiver technisch allemaal van belang is. Terwijl hij daar mee bezig is zal hij automatisch wat kalmeren omdat hij zich nu op vertrouwd terrein bevindt. Het spreekt vanzelf dat men, om met deze methode resultaat te hebben de schutter effectief bepaalde oefeningen moet meegeven. Op die manier houdt de schutter zijn gedachten gevangen in een bepaald patroon, een patroon dat tezelfdertijd de technische basis is van het schieten.

Adem langzaam in en uit: hier begeven we ons op een totaal ander vlak. Waar we in de vorige raadgevingen inwerkten op controle over de gedachten, gaan we hier een zekere lichamelijke

activiteit teweeg brengen, die zijn invloed laat gelden op het psychische. In feite is dit de meest efficiënte raad, daar het de enige is die door de trainer effectief kan gecontroleerd worden.

Door de ademhaling te reguleren is het mogelijk de gedachten kalm in goede banen te leiden. Immers, ademhaling is de schakel die fysische, mentale en emotionele aspecten met elkaar verbindt. Buikademhaling is de meest natuurlijke vorm van ademhaling, we doen het al van toen we een baby waren, maar de meesten zijn het ondertussen al verleerd. Buikademhaling zorgt voor een volledige vulling van de longen, welke een significant positief effect heeft op lichaam en geest. Angst, woede, stress... worden gekarakteriseerd door onevenwichtige ademhaling. Door de normale natuurlijke ademhaling te herstellen, speelt men onrechtstreeks kalmerend in op het emotionele en het mentale. Ook lichamelijk zal er rust op treden. (JP) Volgend ritme van buikademhaling kan men toepassen: 2 tellen inademen, 1 tel de adem inhouden, 4 tellen uitademen. Deze cyclus is gebaseerd op de ademhalingcyclus uit de Yoga. Het is geen zuivere Yoga ademhaling, maar een systeem dat goed op het schieten toepasbaar is. De tellen waar hier over gesproken wordt, zijn een zeer rekbaar begrip. Het gaat hier in feite meer om een weergave van een relatieve tijd. Men zal half zolang de adem inhouden als men ingeademd heeft, en men zal tweemaal zolang uitademen. Men kan deze tellen gemakkelijk koppelen aan het aantal passen dat men doet terwijl men aan het wandelen is. Men kan deze ademmethode ook toepassen terwijl men ergens zit of ligt. Deze methode heeft vooral een kalmerende invloed.

#### 5.2.2. Te kalm

Het tegengestelde komt veel minder voor. Een schutter die zich te kalm voelt zal eerder tevreden zijn met die toestand, en pas na de wedstrijd als excuus aanvoeren dat het hem/haar precies te weinig kon schelen vandaag.

Het is echter ook mogelijk dat de schutter die zich te kalm voelt, het nodig acht zich wat te activeren. Hier kan men teruggrijpen naar het spelen op de Game Boy, daar deze activiteit de hersenen zal activeren. Ook het uitvoeren van enkele concentratieoefeningen zal een grotere activiteit van de hersenen met zich mee brengen. (HK)

#### 6. Het zelfvertrouwen, het positief denken en de routines (SO)

Zelfvertrouwen is de bron van alle kracht. Zij die zelfvertrouwen hebben zijn sterk. De zwakkeren zijn zij die, hoe sterk ook, die geen vertrouwen hebben in zichzelf noch in hun krachten. Wees jezelf, ken jezelf en ga uit van je eigen kunnen, je goede voorbereiding. Vergelijk je niet uitsluitend met anderen. Sta niet te lang stil bij slechte schoten of slechte resultaten, plaats er goede schoten of goede resultaten tegenover.

Bekijk nuchter uw fouten, analyseer ze, zoek de oorzaak. Vind je zelf de remedie niet, spreek er over met andere schutters of trainers. Beslist kom je dan tot een mogelijke oplossing. Hoe meer “tools” je in je zak hebt, hoe meer vertrouwen.

Blijf positief denken, ook bij tegenslagen. Negatieve gedachten hebben immers invloed op wat nog moet volgen, het volgende schot. Denk niet dat u een fout kan maken, want dan zult u ze waarschijnlijk ook maken. Bedenk echter dat elk schot een nieuwe kans is om een goede prestatie ten uitvoer te brengen.

Positief spreken geeft ook aanleiding tot positieve gedachten. Als u, in een gesprek met medeschutters, er al vanuit gaat dat het vandaag” gene vette zal zijn” want “het is al lang geleden”, dan zet u het negatieve denken in gang. In tegendeel, verheug u op het feit dat u vandaag uw geliefde hobby kunt uitoefenen.

Creëer een routine in uw manier van schieten. Maak een routine waarin uw schietproces zit ingebakken. Doe altijd hetzelfde op dezelfde manier, voor het schot, tijdens de uitvoering van het schot, na het schot en tussen de schoten in: dus een pré-schot routine, de routine van de schotsequentie zelf (dezelfde beweging, zelfde handelingen, op hetzelfde ritme), after-schot routine, tussen-schot routine. Doe enkel die handelingen die nuttig zijn, laat de rest weg. Routines zijn dus gewoontes die automatismen worden. Men moet ze dus ook aanleren. Routines zijn een houvast tijdens wedstrijden/trainingen, vooral als de tijd beperkt is (finales). Uw routine is een vast gegeven en dat geeft u een vertrouwd gevoel, zeker als u op een vreemde stand staat. Ze geven ons de gelegenheid om geconcentreerd bezig te blijven en enkel op die zaken te letten die nog echt van belang zijn. Beschouw uw routine als heilig, maak er een ritueel van, en voer ze steeds uit. (TS)

## 7. Oefenen of trainen

### 7.1. Inleiding

De meeste schutters oefenen op hun schietstand zoals ze een wedstrijd schieten: zich installeren en schieten voor punten (het zogenaamde “roosjes melken”). Dit zou men goed geoefende schutters kunnen noemen. Ze halen dan meestal ook een behoorlijk niveau. Ze weten heel goed wat ze moeten doen, want ze herhalen steeds opnieuw het zelfde schietproces. Deze manier van werken is zeer tijdrovend en op de duur eentonig, vervelend. Deze schutters bereiken dan ook een zeker plafond in hun prestaties en blijven daar hun leven lang hangen.

Deze schutters hebben door de jaren heen een bepaalde techniek ontwikkeld en ze houden het daarbij. Ze durven geen veranderingen aanbrengen omdat ze weten dat dit hun score zal beïnvloeden. Iets wat natuurlijk juist is. Maar wees er echter van bewust, dat elke techniek zijn beperkingen heeft. Om een hoger niveau te halen moet men aanpassingen durven doen. De juiste kennis op doen is hierbij natuurlijk cruciaal. Iets nieuws (beters) aanleren vraagt natuurlijk veel tijd en moeite. Maar om iets te bereiken moet men er ook iets voor over hebben.

### 7.2. Doelen stellen

Oefenen is goed, trainen is nog beter. Trainen is oefenen met een bepaald doel. Het gaat hem hierbij meestal niet over het bereiken van een bepaalde score maar om het verbeteren/aanpassen van een onderdeel van de schiettechniek, het inoefenen van de juiste mentale cyclus of het aanscherpen van de mentale weerbaarheid.

Met een bepaald doel voor ogen, is de ingesteldheid van de schutter al helemaal anders dan in het geval van het ‘gewoon’ oefenen. Een doel is een motiverende factor. Er zijn twee soorten doelen: taak gerichte doelen en resultaat gerichte doelen. Taak gerichte doelen streven deskundigheid na, het beheersen van een vaardigheid, onafhankelijk van winnen of verliezen. Bij resultaat gerichte doelen gaat het over winnen of verliezen, het is

een vergelijken van eigen kunnen met dat van een ander.

In paragraaf acht gaat het over deze laatste.

Ook de schutter zelf, kan doelgericht werken op een systematische manier. Een “tool” om deze manier van werken te begeleiden is het gebruik maken van een trainingsdagboek.

### 7.3. Het trainingsdagboek (PH)

#### 7.3.1. Inleiding

Het dagboek wordt beschouwd als één van de belangrijkste “tools” van een sportschutter. Het is tevens het meest verwaarloosde uitrustingsstuk dat een sportschutter kan bezitten. Bij een adequaat gebruik kan het de sportschutter helpen problemen op te lossen en snel vooruitgang te boeken. Een sportschutter die het schieten ernstig neemt, zou zijn dagboek telkens moeten invullen als hij gaat schieten en het regelmatig nalezen.

#### 7.3.2. Wat komt er in het dagboek? (voorbeeld in bijlage)

Het dagboek is niet enkel een scoreboek. Het bevat meer dan wat je geschoten hebt. De kennis van uw resultaat van een vorige schietbeurt helpt je niet om morgen evengoed of beter te doen. Je hebt details nodig over wat je gedaan hebt, waar je was, hoe je je gevoeld hebt, welk materiaal je gebruikt hebt, ... enz. Succes (hoge scores) in het schieten, is te vinden in details: de schutter dient deze details vast te leggen, zodat ze herhaald kunnen worden.

#### 7.3.3. Vastleggen van feiten

De eerste aspecten die we noteren zijn details van wat er gebeurd is. Probeer hierin zo exact mogelijk te zijn. Voor subjectieve aspecten (vb. hoe goed je geconcentreerd was), probeer je een objectieve score te geven tussen 0 en 10. We dienen alles te beschrijven wat relevant is betreffende onze ervaring zodanig dat we eruit kunnen leren.

- Wat, waar en wanneer?  
Welke discipline schieten we? (vb. Zwaar kaliber pistool (Disc 13), Zwaar kaliber standaard geweer (Disc 2...)). Waar zijn we aan het schieten (naam, locatie schietstand) en in welke omstandigheden (temperatuur, vochtigheid, lichtomstandigheden, wind, lawaai, ... enz). Wanneer schoot je (datum en tijdstip van aanvang) en hoeveel slaap had je de nacht ervoor (van groot belang in het schieten)?
- Waarom?  
Gaat het om een trainingssessie of een wedstrijd? Welke is de doelstelling van de oefensessie? Als je geen doel hebt, wat kom je dan doen op de schietstand? De doelstelling is zeer belangrijk. Ze is een leidraad voor uw activiteiten en kanaliseert uw inspanningen. In een vorige oefensessie kan je een probleem gehad hebben waarvoor je een oplossing gevonden hebt. Het doel van uw volgende sessie kan zijn om de oplossing uit te proberen.
- Hoe?  
Hoe heb je je gevoeld? Wat was uw houding voor en na de sessie? Was je voorbereid? Wat was uw niveau van activering (energie, interesse, opwinding, ...)? Hoe goed kon je je concentreren? Was het gemakkelijk schieten of moest je er

moeite voor doen. Hoe goed was uw fysieke, technische en mentale uitvoering? (gebruik scores op een schaal tussen 0 en 10, het is enkel een snelle manier om subjectieve informatie vast te leggen, zonder er lang en diep op in te gaan).

Je kan ook enkele technische details noteren, zoals de grootte van de groepering (met of zonder de afwijkende inslagen) uitgedrukt in mm, de scores (per serie, per kaart, per onderdeel van een discipline), het schotbeeld (inslagen op de kaart).

#### 7.3.4. Analyse fase

Houden we het enkel bij het markeren van de feiten dan hebben we niets geleerd en gaan we dus niet vooruit. Om de oefening/training nuttig te maken, moet men oog hebben voor wat er gebeurde en hoe het u kan verder helpen in de toekomst. Als je een probleemgebied (= een aspect voor verbetering vatbaar) onderkent, dan wil je er een oplossing voor zoeken. Als de toepassing van een bepaalde techniek goede resultaten oplevert dan wil je die vastleggen, inoefenen, zodat ze repeteerbaar wordt en successen oplevert.

De enige manier om dat te bereiken is een analyse door te voeren van wat je deed om zo de oorzaak en de effecten van bepaalde feiten of handelingen te ontdekken.

- **Oplossingsgerichte analyse**

Je stelt vast waar er nog moet aan gewerkt worden en wat je moet doen om de nodige verbetering aan te brengen.

Als je bijvoorbeeld een oplossing zoekt voor “het rukken aan de trekker” (“snatching”), kan je de oplossing ofwel zelf vinden of de vraag stellen aan een persoon die het zou kunnen weten (initiator, trainer of goede collega schutter). Belangrijk hierbij is dat je de oplossing noteert. (vb. droogtraining)

- **Analyse van het succes**

Denk na over wat prima ging. Dit nadenken over “wat goed is gegaan”, versterkt uw ervaring op een positieve wijze en levert een beter beeld op van jezelf.

#### 7.3.5. Waar wil je naartoe?

Na de feiten te hebben genoteerd en de analyse te hebben doorgevoerd, is het tijd voor actie. Op basis van de opgedane kennis uit vorige stappen gaan we doelstellingen vastleggen. Tijdens de volgende oefen/trainingssessies willen we naar die doelstellingen toe werken. We gaan dat aspect trainen dat als oplossing uit onze analyse gekomen is. De oplossingsanalyse en de succesanalyse geven u wat u te doen staat. Handel ernaar.

Bekijk ook steeds uw jaarplanning. Vraag u af in welke periode u zich bevindt (voorbereidings-, competitie- of overgangperiode). Wat zijn de doelstellingen van elke van de periodes en hoe wil je die bereiken? Plan uw werk en voer dan uw planning uit. Zo ben je gericht bezig.

#### 7.3.6. Opmerkingen:

- Bekijk uw dagboek vooraleer je naar de schietstand gaat zodat je voorbereid bent op wat je gaat doen.
- Neem uw dagboek door als er iets niet gaat. Als je al enige tijd bezig bent bestaat de kans dat je vroeger hetzelfde probleem al hebt ontmoet en je er een oplossing voor gevonden had. Hopelijk heb je die ervaring dan neergeschreven en kan je direct werken aan de oplossing.



- Schrijf alle, volgens u relevante informatie, op in uw dagboek. Wacht geen uren of dagen want uw geheugen zal u in de steek laten of de herinneringen zullen vervagen.
- Maak notities bij elke training, oefening of wedstrijd en laat uw dagboek niet thuis liggen. Neem hem altijd mee. Uw dagboek is uw verleden, heden en toekomst en is dus in dat opzicht zeer waardevol.

## 8. Specifieke trainingsoefeningen

### 8.1. Inleiding

Een vaststelling bij menig schutter is dat ze veel beter schieten op training dan op wedstrijd. Eenmaal ze onder stress komen van de omstandigheden en weten dat er een waarde oordeel komt (punten & rangschikking), verliezen ze een deel van hun capaciteiten. Nochtans hebben ze vele uren op de schietstand doorgebracht, doch zonder druk. Velen volgen zelden het motto: “Train je schieten zoals op wedstrijd en schiet je wedstrijden zoals je traint”. Gewoon oefenen is dus niet voldoende om ook op wedstrijd een zelfde niveau te halen. Er moet ook getraind worden onder druk door een resultaat gericht doel te stellen. Hierdoor zal de schutter zich extra moeten inzetten om geconcentreerd te blijven schieten. Hierna enkele voorbeelden van mogelijkheden om de schutters in die situatie te brengen.

### 8.2. Wedstrijdspelletjes (JP)

Op training moet de mentale intensiteit worden verhoogd, zodat de schutter leert omgaan met druk. Want op wedstrijd wordt hij hier ook aan blootgesteld. Hierna volgen enkele wedstrijd georiënteerd spelletjes. Ze zetten de schutter in situaties waarbij het resultaat van belang is. Door te leren hun gedachten onder controle te houden en positief te denken, zal de schutter het schieten van deze spelletjes na enige tijd als “gewone oefenen” ervaren. Dit zal pas komen eenmaal dat de schutter zich kan concentreren op de uitvoering, zonder echt bewust te willen leiden of tussen te komen en geen rekening te hebben gehouden met het resultaat.

#### 8.2.1. Om het eerst vijf ‘tieten’ schieten

Na het proef schieten wordt de ‘Go’ gegeven. De schutters schieten tot ze vijf ‘tieten’ hebben. Telkens een schutter een ‘tien’ schiet dient hij/zij het aantal ervan luid aan te kondigen. Zo horen de andere hoever de rest al zit en dit geeft dus druk op de eigen prestaties. Je kunt dit ook doen per twee schutters, dan is het schutter-tegen-schutter, een soort duel. Men kan dit uitbreiden door de winnaars van verschillende duels daarna tegen elkaar te zetten. Dit kun je verder doen tot je slechts één overwinnaar hebt. Heb je minder onderlegde schutters, dan kun je hun te schieten score naar beneden trekken, vb minstens een ‘9’. Zo kunnen ze ook blijven concurreren met de besten.

#### 8.2.2. Een maximum aan ‘tieten’ uit vijf schoten (of tien schoten)

De schutter krijgt 5 schoten om een maximum aan ‘tieten’ te schieten. Diegenen die ernaar streven om het beste eruit te halen, zullen uit deze oefening voordeel halen.

### 8.2.3. 'Tienen' op een rij

Deze oefening heeft geen bovenlimiet. Schiet en tel de tien die je na elkaar kunt schieten. Als je een lagere score schiet, begin je uw telling opnieuw zodra je terug een tien hebt geschoten. Een schutter moeten leren omgaan met lange reeksen 'tienen' te schieten.

### 8.2.4. Schiet een 'center tien'

Na een opwarming, krijgt elke schutter slechts 1 schot. Ze moeten vervolgens een 'center tien' schieten, elke andere waarde is onvoldoende. De schutters die een 'center tien' schieten zijn geslaagd. De anderen nog niet en moeten verder doen. Het is duidelijk dat naar gelang de capaciteiten van de schutters men het doel kan aanpassen: een gewone tien of minstens een negen.

### 8.2.5. Forfait score (5-0)

Dit spel kan lang duren. Men zet de schutters per twee. Per geschoten schot wordt bekeken wie de beste score heeft. Wie wint krijgt een punt, 1-0. Als bij het volgend schot, dezelfde schutter wint is het 2-0. Indien zijn opponent wint is het terug 0-0. Diegene zijn opponent op 5-0 kan zetten, wint.

### 8.2.6. Eén tegen allen

Elk op zijn beurt mag een schutter de score openen met één schot. Zijn schot wordt als referentie genomen. De anderen moeten proberen minstens evengoed of beter te doen. Bij gelijke score krijgt men één punt, doet men beter krijgt men twee punten. Op het einde, als iedereen aan de beurt is geweest telt men de verzamelde punten.

### 8.2.7. Om het eerst 15 punten schieten (TVN)

Zet twee evenwaardige schutters tegen elkaar en spreek een te scoren punt af. Telkens een schutter het te scoren punt schiet of overtreft krijgt hij een punt. Schiet hij minder, dan gaat er een punt af. De winnaar is diegene die het eerste aan 15 punten komt. Naargelang de capaciteiten van de schutter past men natuurlijk het scorepunt aan. Men kan ook bonus punten geven als de schutter drie keer op een rij het scorepunt schiet.

## 8.3. Nauwkeurige trainerscontrole (JP)

### 8.3.1. Video

Maak een opname van een trainingssessie op video van een schutter. Het feit dat men gefilmd wordt, kan al genoeg zijn om de alertheid van de schutter te verhogen. Hij zal druk voelen want nu wordt alles vastgelegd op beeld en daar kun je niet meer omheen.

Men kan ook zeggen aan de schutter dat een andere trainer dit later zal bekijken. De schutter zal de vreemde trainer aanvoelen als een 'expert' die komt controleren.

### 8.3.2. Elektronische trainer (SCATT, SAM, ...)

Een elektronische trainerstoel wordt meestal gebruikt om technische aspecten van de schutter in detail te bekijken. Je kunt ze ook gebruiken “video camera” om de trainingssessie door een andere trainer te laten bekijken.

### 8.3.3. Nabije observatie

Directe & nabij controle is een excellente manier voor de trainer om de schutter alert te houden en onvolkomenheden te ontdekken. Ga op ongeveer een meter zijdelings staan van de schutter en bekijk zijn actie op de trekker. Doe hetzelfde langs achter en bekijk zijn beweging, zijn stabilisatie en schotafgifte.

## 8.4. Tijdsdruk training (JP)

### 8.4.1. Halveer de tijd in sportpistool

Voorbeeld voor schutters in sportpistool: 5 schoten - 150 sec i.p.v. 5 schoten in 5 min. Deze timing komt uit het eerste gedeelte uit “25m Standaard Pistool”.

### 8.4.2. Snelle finale

Schiet een klassieke finale (10 schot – 75 sec per schot) maar halveer de tijd voor een schot, of neem maar  $\frac{1}{4}$  van de tijd.

### 8.4.3. Multi schot finale

Schiet een klassieke finale met 40 sec tijdslimiet maar in elk cyclus moet de schutter één schot schieten, herladen en het tweede schot erbij schieten.

### 8.4.4. Omhoog en schiet

De schutter moet ofwel een goed schot schieten ofwel afleggen en dat binnen een tijdsbestek van 10 sec. Progressief kan men de tijd terugschroeven naar 8 en 6 sec. De schutter moet afleggen als de tijd om is. Bij schutters met een goede techniek kan men de tijd voor een schot zelfs terug brengen naar 4 sec.

## 8.5. Competitie training (JP)

### 8.5.1. Finales schieten

Het schieten van klassiek finales is een goede competitie training. Zelfs voor diegenen die in de eerste jaren waarschijnlijk nooit in een finale zullen staan. De schutters zijn verplicht zich klaar te maken en binnen een tijdsbestek van 75 sec te schieten. Deze werkwijze en door het feit van de punten mede te delen, geeft deze oefening iets extra aan een gewone training.

### 8.5.2. King of the Hill

Finale met eliminatie van de schutter met de laagste score op elk schot tot er slechts twee overblijven. Alle geëlimineerde schutters mogen de andere verstoren met geluiden (niet aanraken).

### 8.5.3. Reguliere wedstrijden.

Wedstrijden bieden een mogelijkheid tot het testen van wat men geleerd heeft of wat getraind werd. Elke wedstrijd is een leerschool op zich, welk ook het niveau ervan is: clubwedstrijd, interclub, gewestelijke wedstrijd of regionale wedstrijd. Het zijn allemaal goede voorbereidingen op de echte kampioenschappen.

## Analyse van de uitvoering

### Oplossingsanalyse

### Succesanalyse

### Doel voor de volgende training/wedstrijd

## Schietdagboek – Schrijf erin, Lees eruit, handel ernaar!

Event \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Tijd \_\_\_\_\_ Slaap \_\_\_\_\_ hr

Training / Competitie \_\_\_\_\_

Weer \_\_\_\_\_ °C \_\_\_\_\_

Locatie \_\_\_\_\_

Invloed voeding \_\_\_\_\_

Andere \_\_\_\_\_

Objectief \_\_\_\_\_

Start houding 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10 Houding einde 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

Vorbereiding 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10 Activatie niveau 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

Concentratie 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10 Gemak 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

Fysisch 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10 Technisch 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

Mentaal 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10 Totaliteit 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

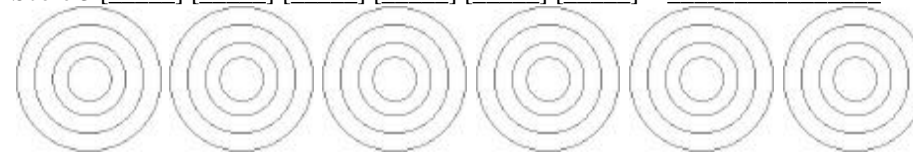
Commentaar \_\_\_\_\_

Groeperingsgrootte \_\_\_\_\_

Score 1 [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_

Score 2 [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_

Score 3 [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] [ \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_



Wat ik moet doen \_\_\_\_\_

Wat ik goed deed \_\_\_\_\_

Resultaat \_\_\_\_\_

Bron: TargetShooting Canada @ <http://www.targetshooting.ca>

## Geraadpleegde Bronnen

Nr	Bron	Afkorting
1	Brochure “ <b>Tips bij het precisieschieten</b> ”, door Serge Ottevaere, editie Jan 97, Koninklijke Karabiniers van Groeninge Kortrijk.	SO
2	Brochure “ <b>Tips voor mentale training</b> ”, door Serge Ottevaere, editie Feb 94, Koninklijke Karabiniers van Groeninge Kortrijk.	EH
3	“ <b>Zen in de kunst van het boogschieten</b> ” door Eugen Herrigel, Driehoek/Amsterdam	DO
4	“ <b>Mentale conditie in de sport – Een pijler voor prestaties</b> ” door Delphine Van Opdorp – Ariëns Kappers, 1979, ISBN 90-6087-622-9	JP
5	Artikels “ <b>On the firing Line</b> ”, by JP O’Connor, <a href="http://www.pilkguns.com/menu_coaching.shtml">http://www.pilkguns.com/menu_coaching.shtml</a> , geldig op 17 Apr 13.	DN
6	Artikel “ <b>The Psychology of Routine</b> ”, by Don Nygord, <a href="http://www.bullseyepistol.com/">http://www.bullseyepistol.com/</a> , geldig op 17 Apr 13	HK
7	Verslag conferentie door <b>Prof Dr SC Hannes Kratzer</b> te Mechelen op 01 Jun 1993	LG
8	“ <b>Sportschieten – Mentale training en schutterbegeleiding</b> ” door Leen Gansbeke, Cursus trainer A, Jan 2005	TS
9	Artikel “ <b>Coaching: Rituelen, routines en presteren onder druk</b> ” door Thijsse Schietsport Advies, <a href="http://www.schiettechniek.nl">http://www.schiettechniek.nl</a> , geldig op 30 Apr 13	JVE
10	“ <b>Sportfysiologie</b> ” door Dr Jan Verstuyft, 1994, Bloso – VTS	TVN
11	“ <b>Shooting games</b> ” by Tricia Van Nus, <a href="http://www.tra.org.au">http://www.tra.org.au</a> , geldig op 30 Apr 13	PH
12	Artikel “ <b>Introducing the shooting diary</b> ” by Patric Haynes, <a href="http://www.TargetShooting.ca">www.TargetShooting.ca</a> , geldig op 30 Apr 13	