

Träningsläger V917 i Göteborg

Detta träningsläger arrangerades av Göteborgs pistolskytteklubb, GPSSK, genom ordföranden Lars Lundmark. Inhyrd tränare var Österikiske officeren Karl Pavlis.

Karl har i ett flertal år tävlat och presterat på hög nivå och har genom åren bl.a. deltagit i flera militära tävlingar. Där har de svenska skyttarna noterat inte bara resultaten utan även strukturerat genomförande av tekniken, stabilitet i den militära snabbmatchen och inte minst en generositet att hjälpa sina medtävlare.

Vecka 917 var det då dags att förverkliga tanken på ett träningsläger i Karl Pavlis regi. Fokus var den militära snabbmatchen, eller MRF- Military Rapid Fire, som vi oftast skriver då vi militärer har för vana att förkorta saker och använda akronymer. Lägre var uppdelat i en elitdel och en grunddel. Elitlägret som gick onsdag till fredag och som beskrivs här besöktes av delar ur den militära landslagstruppen och vana skyttar ur skyttesportförbundet. Ett samarbete som jag tror var givande för alla deltagarna.

Karl började med en presentation av 25 års erfarenhet och egna resultat från olika VM. Det stod snabbt klart att det inte handlade om att bara visa varför han var där utan att Karl är mycket strukturerad i allt han gör. Resultaten användes för att beskriva både framgångar och motgångar med självutlämnade analyser av faktorer som påverkat resultaten. 594p på gamla snabbtavlan och 589p på gummiduk som VM-resultat vittnar om att det mesta i tekniken sitter bra. Ett otillräckligt snabbresultat enligt Karl (578p) i Indien 2007 vid Military World Games (\approx militärt Olympiskt spel med en mängd olika idrotter), berodde på att han gjorde många fel. Han lät sig bli störd av att skytten bredvid fick vapenfel och det ledde till att tävlingen förlorades. Allt handlar om förberedelser och ingen känd faktor lämnas oberörd av Karl.

Några ledord gavs direkt för lägret och för fortsatt skytteutveckling. ”Ställ många frågor när ni är samlade”, ”förbered hjärnan och kroppen för prestation”, ”dela frågorna med övriga”, ”stressa inte” och ”ha kul för det här är ju bara en hobby och inget att vara rädd för”.

Karl har många idéer och är mån om att utveckla skyttet för både individer och som sport. Många diskussioner både privat och i grupp, även på kvällarna gjorde att alla hade möjlighet att få sina frågor besvarade och nya att ta till sig.

Jag skall här försöka sammanfatta 16 sidor handskrivna anteckningar och för att det skall läsas av fler än en handfull personer så gör jag det i punktform. Mycket går i varandra och används i alla grenar men jag har försökt att inte upprepa mig för mycket.

Några ord på vägen

- Positiv återkoppling –fokusera på det som gick bra (träffbild, tiorna osv)
- De flesta tränar för mycket och på fel sätt. Teknikträna max en timme med fokus på någon detalj.
- Skapa tid att träna olika tider på dygnet. Att alltid klämma in kvällspass och då köra hårt för att hinna ikapp är förkastligt.
- Utvärdera 5 skott åt gången, skriv ned och utvärdera. Hjärnan minns.
- Notera känslan och summera passet efteråt.
- Hantera bra och dåliga serier på samma sätt. Ta tag i det du presterat.
- Train hard –fight easy!
- Se serierna men räkna summan senare. Bedöm inte summa eller prognos.

- Träna självtillit. Karl har aldrig förlorat en shoot off.
- Man kan behålla fokus även med darrande ben. Acceptera nervositet.
- Motståndarna är inte mina fiender utan kollegor –men jag är bättre tränad.
- Separera skyttet från värdering och betydelse av resultatet.
- Inga dåliga ursäkter eller dåligt kroppsspråk.
- Endast en chans att prestera. Jämför 1:e trumpetaren i Wiens philharmoniker som på nyårsdagen inför 1 miljard TV-tittare börjar nyårskonserten med en absolut ren ton.
- precis som i MRF. NU gäller det! På!

Skjutställning

- Rita aldrig märken i golvet som styr din skjutställning. Känn efter istället. Ibland sover man snett eller har muskelspänningar som ändras från dag till dag.

Förberedelser

- Fit at the right moment. Både fysiskt och mentalt
- Skapa en ideal situation
- Minska stress med bra fysik
- Skjut aldrig utan näring. Ta med bananer etc
-koncentrationen går ned innan man märker det.
- Aldrig raffinerat socker. Det är DÅLIGT!
- Hur kan jag modifiera detta? Ständig förbättring.
- Ensamträning enbart för teknikträning
- Förändringar och all annan träning tillsammans med andra.
- Följ shoot off om du inte själv är med. Se hur de andra förbereder sig.
- Sök olika tider för träning
- Träna aldrig direkt efter maten
- Var alltid på den säkra sidan. (utrustning, mat, dryck, reservdelar, extra mantel, sikten mm)

Anspänning

- En ständig förbättringsprocess både fysiskt och psykiskt
- Anspänning uppstår när behov och teknik inte matchar, när krav och förmåga inte är i balans.
- Bättre förberedelser ger bättre förutsättningar att prestera utan anspänning.

Psykisk stress

- Upphetsning beror på rädsla
- Hitta orsaken och en lösning på varför du är rädd!*

Symptom på stress

1. Fysisk trötthet och orkeslöshet
2. Uppträdande. Irriterad, söker bekräftelse med humor, ger upp
3. Emotionell stress. Obalans, listlessness (håglös, apatisk, ligkiltig)
4. fysisk stress. Funktionell instabilitet av autonoma nervsystemets reglersystem.

Utrustning på skjutplatsen

- En handduk av frotté att massera avtryckarfingret för korrekt blodflöde, torka svett mm.
- Se till att kunna kyla handen med sval/blöt handduk eller genom att hålla upp den över huvudet.

Mental träning

- Skifta från trial to score. Räkna poäng ibland. Bli van med resultat
- Stressa inte
- Tänk före
- Värm upp kropp och knopp
- Var förberedd
- Torrlicka
- Sträva efter och välkomna flow
- I en serie med bra och dåliga skott. Fokusera på de bra men förträng inte de dåliga. Acceptera dem.
- ”Närmissar” är bra skott.
- Var beredd på och acceptera avbrott, förseningar och påtvingade intervall.
- Misstag du tar tag i leder till förbättringar
- Försöker du göra ännu bättre leder det ofta till misstag
- Varje skott för sig. Hur genomför du det sista skottet i en serie om seriens summa kan bli bra?
- Varje skott är det som skall hållas aktuellt. Fokusera på det.
- Var beredd på avvikande förhållanden vid skjutbanan, skjutplatsen.
- Var förberedd på perfekta förhållanden
- Hantera nervositet trots mentala förberedelser
- Hantera koncentrationssvårigheter (konflikter, obehag, rädslor)
- Hantera missnöje
- Förbered för känslan att nytt rekord kan slås
- Möjlighet att klara kvalgräns för olika uttagningar kan väcka tanken på att det kanske inte går –rädsla.
- Rädsla för vapenfel eller stress när vapenfel uppstår.
- Hantera övertygande ledning
- Fokusera fullt i slutet på tävlingen
- Förbered dig för final och på möjligheten att resultatet kan leda till medalj
- Den som bara gör det han kan kommer alltid att klara enbart det
-den som vågar prova nytt kan utveckla nya förmågor
- Sök störträning
- Positiv attityd

Hur hanterar man stress?

- Andningsövningar
- Yoga
- Gymnastik
- Set intention –bestäm vilken tanke du skall ha
- Utveckla dig själv
- Mentala övningar
- Föreställ dig det optimala rummet
- Bestäm din koncentration
- Skapa/träna självförtroende
- Genom framgång blir du van och lugn att vara framgångsrik
- Varför vara nervös för att skjuta 575p när man ligger på sidan 5 i resultatlistan?
- Utveckla hjärnan och sök motstånd med ett mål!
- Träna alltid shoot-off vid varje pass
- Ta fram rädslan och hantera den med perfekt teknik och självförtroende
- Notera på tavla för alla att se vad som presterats. Ta ansvar för bra och dåliga resultat.

Teknik

- Ta inte förtryck före lyft, bara glappet
- Lyft till underkanten på det svarta och ta där förtrycket
- Styr mot mitten och krama resten
- Torrklicka alltid det "6:e skottet".
- Programmera det autonoma nervsystemet
(Om vi trycker på en lysknapp i ett mörkt rum drar våra pupiller ihop sig *före ljuset tänds*).
- Träna alltid rätt hela vägen från förberedelser och genom hela passet inklusive utvärdering.
- Ett avfyrat skott är definitivt och oåterkalleligt.
- Avsluta träningen innan kvalitén går ned
- Utgå från din nivå av utveckling och förmåga. Anpassa kraven men ställ krav

Tips

- Lägg en droppe olja på den översta patronen innan du laddar för färre matningsfel.
- På elektronisk tavla kan ett exakt skott skjutas i mitten så att det lilla grå hålet kan utgöra ett riktmärke. Då gummiduken rör sig nedåt får man en "ledstång" upp mot mitten.
- Titta aldrig på monitorn för poäng. Verifiera eventuellt träffbilderna.
- Belys tavlan bakifrån vid träning för att skapa tydliga hål. Vänj dig vid det.
- Se till att ha kul
- Applådera bra serier. Bli van vid bra resultat och reaktioner på dem.
- Fingret rätt på avtryckaren. Fila eventuellt av lite ifall fingret inte ligger helt vinkelrätt mot avtryckaren.
- Nudda aldrig begränsningsplankan då andra kan sparka till den när du skall skjuta
- Se till att ammunitionen håller rätt temperatur. Om solen är skarp lägg den i skugga eller skugga den med handduken. En ammunitionssk i fönstret på en jeep i Afrika ökar trycket i patronen med 500bar!.
- Lägg av samma anledning inte vapnet i solen om du kan undvika det. Olika temp på vapnets sidor påverkar metallen något. Detta är relevant vid prickskytte på långt håll. Se till att du har begränsat bort allt som kan påverka. Oavsett hur betydelselöst det kan tyckas.

Fysträning

- Konditionsträning. Träna 50-80% av VO₂ max
- Inaktivitet ger fysisk nedgång

3	dagar	-10%
14	dagar	-30%
4	veckor	-50%

Detta gäller för en otränad. Tränade förlorar mer.
- Styrka förloras 4x fortare än den byggs upp
4 veckor vila kräver 16 veckors träning
- Undvik badminton, tennis och liknande med endast en hand (skjthanden).
- Styrketräna med handskar för att undvika valkar som påverkar greppet.

Torrträning

- Torrträna för motorisk inbanning och fysisk styrka
- Styrketräning är absolut viktigt. 3-4 gånger/ vecka. Hög belastning med få repetitioner

Åldrande

- Mineralisering 1%/år efter 25 års ålder
- Muskelmassan minskar 50% mellan 25-60 års ålder
- Hormonnivåerna minskar

Utrustning

- Greppet skall fungera i alla klimat. Inga fingerfårar
- Var förberedd på alla klimat
- Tyng ned vapnet nära maxvikt. Undvik vikter framtill.
- Kolla upp synen minst en gång per år.
- Testa alla kläder före resa. Stramar det så att armens rörelser hindras?
Tar någonting i hörselskydden?
- Ha alltid olja i skytteväskan, även om du aldrig har haft problem tidigare.
- Balansera allt i utrustningen så att det blir funktionellt och med redundans.
Tänk realistiskt.
- Filter för olika ljusförhållanden
- Stoppur är bra vid förberedelsetiden och vid shoot-off men inte vid varje serie
- Plocka alltid ihop utrustning och bär ut ur hallen innan städning.
-damm på precisionsutrustningen är inte bra

Förberedelser på tävling

- Klistermärke/ tavla/ lappar att provrikta och torrklicka mot tas med på tävlingar
- Leta upp en lugn plats 30-60 min före start och gå in i fokus. Torrträna!
- Ha en checklista nedskrivna på bänken
- Fysträna för att väcka kroppen tävlingsdagen. Tag med tränings skor.
- Reducera adrenalinpåslag genom fysisk aktivitet
- Om tex hylsor studsar tillbaka i ansiktet vid träning meddela arrangören. De är skyldiga att åtgärda eller tilldela ny plats.
- Det är ok att inte tävla om man inte är förberedd
- Regler, strul, vapenfel mm är coachens ansvar att hantera när det uppstår

Utvärdering

- Om man skjuter mer än 10p under sitt snitt på tävling måste man tänka om ifall man inte skjuter på fel nivå. Träna mer stabilitet.
- Gör aldrig om misstag som att glömma näring, vatten osv
- Notera lokala förhållanden som ljus, väder, motljus, skuggningar på tavlan osv -ta fram anteckningarna innan nästa tävling på den platsen.
- Skjut dit snittresultat +- 5p och var nöjd med det.
- Ha kul!
- Närmissar är ok! Jobba vidare.

Precision

- Ange ett snitt
- Hantera bra och dåliga serier. Möt rädsla
- Ta pistolen i svag hand, lyft och blindavfyra för att träna hjärnan, balans och för att förebygga skador. Prova att göra det med det icke dominanta ögat.
- Arbeta korrekt. Om det är fel så ta ned.
- Träna ibland de sista 25 sek av 5min skjuttid
- Efter provserie och eventuell siktesjustering behövs inte någon kikare.
- Att sträva mot mitten är det enda sättet att träna om man skall uppnå perfektion. Tavlur med flera mål (typ nat helmach) är skit

Standardpistol

- Träna 50 skott före MRF
- Vid 150 sek serier skjut 2 alternativt 3 skott/ lyft. Förbered för 20 och 10 sek serierna.
- 20 och 10 sek serierna startar som duell
- Kontrollera riktmedlen som en sista kontroll innan lyft, fokus på gröna lampan eller vid skjutning mot papper där den sitter på aukustiska mål (mellan svart och tavelkant).
- Behåll avtryckarkontakt
- Ha en rak kroppshållning. Vridning från bålen. Bålstyrka
- Ta tid till 1:a på 20 sek. Upp till 8 sek är ok.
- Andas inte
- Fokus!
- Använd stoppur för att träna tiderna vid vila
- En miss (10+10+10+10+ miss= 40p) kan accepteras men 10+10+6+7+7=40p är inte bra.
- Titta på kornet, styr tillbaka, krama
- Under försässong: växla 4x20, 4x10 sek osv
- Närmare tävling: träna övergångarna mellan tiderna 2x20+2x10 eller 1x20+1x10
- Träna aldrig teknik när du är trött, speciellt inte snabbmomenten
- Rikta alltid hela skjuttiden för att signalera till hjärnan hur lång tiden är.
- Allt hänger på 1:a skottet
- Standardpistol tillsammans med luftpistol är allt som behövs för att bli riktigt bra
- Något fastare grepp vid snabbskytte
- Växla tider vid träning. 3x150, 3x20, 3x10, 1x150, 1x20, 1x10 osv

Duell

- Träna duell med start och stopp utan rörliga tavlor
- Samma grepp genom hela serien. Ändra inte i lyft eller under skjutning
- Torrträna med vridmål
- Skjut aldrig en eller flera askar slentrianmässigt
- På stillastående skall alla sitta i 10:an
- Svärta linjerna för att efterlikna gummiduk
- Växla 5 torrträningsklick med 5 skarpa skott
- De flesta skjuter för fort
- Blir det för lågt resultat så torrträna
- På! Aktiv ! Fight!
- Träna med manuell styrning ungefär 5 sek med stoppur
- Huvuddelen av träningen på stillastående tavla
- Upp –stopp! –skjut!, upp –stopp! Skjut! Inga skott i rörelse.
- Träna både vänster och höger hjärnhalva genom att byta grepp till den andra handen och lyft några gånger samt torrklicka. Hjärnan tränas!
- Var förberedd på arbetet som skall genomföras.
-

Droger

- Dopning är kass
- Alkohol är en fälla. Ytterst svårt att balansera eventuella fördelar i skyttet och genom att göra sig beroende av alkohol för att prestera är en väg in i alkoholism pga rädsla att inte prestera.
- Sök motstånd och utveckla din förmåga att hantera det. Utveckla dig själv

Militär snabbmatch

- Kräver mycket, mycket hög standard.
- Högsta nivå av träning
- Kräver ”command and control” av korn
- Du måste vara skarp och receptiv i huvudet
- Startar med ett mycket kontrollerat duellskott
- Skjut alltid med ett avslutande klick för att kontrollera avfyring och tid
- Rikta kvar tills tavlan har svängt bort
- Ca 2,8 sek på första skottet på 8 sek serier och 2 sek på 6 sek serierna.
- När vapnet tenderar att röra sig i sidled –sträck ut armen något.
- Nödvändigt att lägga in paus då MRF är mycket krävande
- MRF är träning av hjärnan på hög nivå. Är den trött blir tekniken dålig.
- Aktiv fokus genom hela avfyringen
- Arm och visirlinje i en linje vid sänkning av armen. Fast handled.
- Träna alltid tidsväxling, aldrig mer än 3 serier på samma tid
- Aldrig en ask med samma träning

Störträning

- Sponsra annan skytt som skjuter samtidigt. Gärna en nybörjare

Återhämtning

- Vila 2-3 dagar efter teknikträningsläger. Recidual fase (återhämtningsfas)
- Alla trix och tips utgör ett stort pussel som hjärnan behöver tid och lugn för att sortera

Träna inför tävling

- Tävla inte på träning. Hemmamatcher osv Befäst tekniken på träning
- Hantera kritik
- Var nöjd när du lämnar banan för det du har gjort bra eller arbetat rätt med
- Träna avspänning och andningsteknik
- Ha kul! Det finns inga hot på banan. Var inte rädd!

/Håkan Sjöberg