

Wedstrijdstress, trekkervrees en 'blokkeren' scoren tussen de oren...

Trekkervrees: het blokkeren van de trekkerving

Trekkervrees is een afwijking die iedere schutter kan ontwikkelen. Zelfs bij gevorderde wedstrijdsschutters kan dit sluimerende 'virus' plotseling en onverwacht toeslaan, vooral als de wedstrijdsspanning toeneemt, en het een zaak van erop of eronder, winnen of verliezen, triomferen of afgaan, wordt. Wanneer je een van de ongelukkigen bent, bij wie dit virus heeft toegeslagen, zal je snel een medicijn willen vinden.

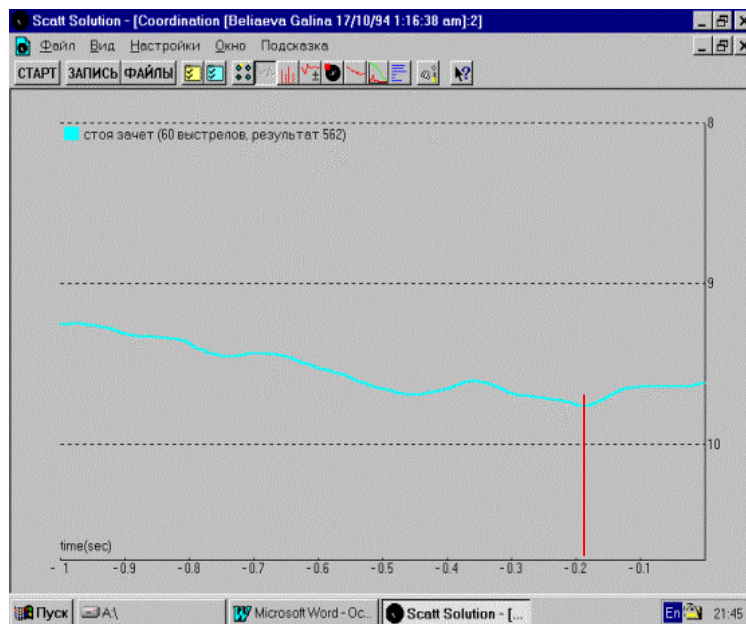
'Blokkeren' - het schot wil niet of met moeite afgaan

Heb je moeite met het laten afgaan van het schot? Lijkt de trekker opeens 'heel zwaar' en gaat het geweer om onverklaarbare redenen te laat af? Als dat zo is, dan is het geen geval van een te zware trekker maar het verstijven van de trekkerving. Het is het gevolg van een "vrees" voor het resultaat van het schot. Je lijdt aan het plotseling en onverwachts opduikende virus: trekkervrees! In andere woorden: de schutter vertrouwd zijn eigen handelingen, training en zichzelf niet meer, en probeert alles te bewust te sturen. Dit vertraagt het proces en verbreekt de timing en het ritme van de handeling.

In plaats van de benodigde trekkerdruk te verlagen kan je deze verhogen. Stel de trekker af op een voorspanning van 100 gram van de vrije slag en 100 gram extra op het drukpunt, zodat het geweer afgaat bij 200 gram trekkerdruk. Bij een verhoogt spanningsniveau (stress) tijdens een wedstrijd moet voldoende verschil tussen de vrije slag en het drukpunt voelbaar zijn om de voorbereiding (een lichte druk opgebouwd op het drukpunt) correct te kunnen uitvoeren. De gevoeligheid, die in een ontspannen situatie tijdens de training opgebouwd is, laat het tijdens wedstrijden onder druk afweten. Het extra gewicht biedt je de mogelijkheid om bij de verminderde 'gevoeligheid' toch de vrije slag weg te nemen en voldoende druk op het drukpunt uit te oefenen (stap 4) zodat het schot toch automatisch afgaat, zelfs onder wedstrijdsspanning. Uiteindelijk moeten we ons loskoppelen van het resultaat van het schot – score, plaats, winnen, verliezen, uitsloven, je niet hoeven schamen enz. Het is essentieel voor goed schieten. We moeten het resultaat- dat waar we geen controle over uit kunnen oefenen - loskoppelen van de uitvoering – waar we wel directe controle over hebben. Nu weet je waarom je de trekkerdruk moet verhogen. Zo win je het kampioenschap: met een stroom adrenaline in je bloed en je hart bonzend in je borst.

Coördinatie van handelingen

Elektronische trainingsapparatuur als SAM, RIKA en SCATT heeft aangetoond dat bij veel schutters in de laatste seconde voor het schot allerlei invloeden optreden. De SCATT toont bij een schot een grafiek waarbij de bewegingen van het geweer in de laatste seconde voor het schot en ca. 1 seconde na het schot weergegeven worden. Op de x-as is de tijd (1 seconde) uitgezet, op de y-as de afwijking tot het centrum van de schijf. Gebleken is dat de afstand tot het middelpunt van de schijf de laatste 0.3 tot 0.2 seconden plotseling sterk oploopt – het geweer beweegt zich uit het centrum van de 10-ring vandaan. Dit hangt samen met de fysiologische reactie van de mens samen. Tijdens het richten neemt de schutter het besluit om, bij het bereiken van het te realiseren richtbeeld, de trekker over te halen. Tussen het moment dat het besluit genomen wordt tot het afgaan van het geweer ligt 0.2 tot 0.3 seconde. Met dit fenomeen heeft iedere schutter, van beginner tot olympisch of wereldkampioen, te maken. De basis ligt in de wens om het geweer bewust gecontroleerd zo stil mogelijk in het centrum van de schijf gericht te houden.



Tijdens het richten en afvuren moet de schutter zijn aandacht over drie aparte onderdelen verdelen: richten, afdrukken en stilhouden van het geweer. De mens is fysiek en psychisch niet in staat om zijn aandacht tegelijkertijd op meerdere onderdelen te richten. Het lukt alleen als de aandacht geheel op één onderdeel wordt gericht, of minder over twee, en bijna

onmogelijk over drie onderdelen wordt verdeeld. Bij het schieten hebben we te maken met de derde variant. Voor het afgaan van het schot richt de schutter zijn aandacht volledig op het richten en stilhouden, na het bereiken van het juiste richtbeeld neemt hij het besluit om af te drukken, maar zijn aandacht kan niet gesplitst worden en hij is gedwongen een deel van zijn aandacht voor het richten te 'lenen' en te verplaatsen naar het afdrücken. Daardoor verminderd het stilhouden en wordt het schot slechter dan gewenst.

Voor de coaches: denk erom dat het tot niets leidt om een schutter 'agressief' (sneller) te laten schieten omdat het beste moment voor een schot 0.3 seconde vóór het wérkelijke punt van het afgaan van het schot ligt. De oorzaak van de fout, het verliezen van de controle over de armspieren, wordt niet opgeheven maar enkel wordt vervroegd.

Wat veroorzaakt blokkeren? – twee theorieën.

Een studie door Beilock & Carr in 2001 probeerde hierin duidelijkheid te brengen. Ze vonden twee mogelijkheden voor blokkeren onder druk:

Hypothese 1: Denken aan de uitkomst leidt de concentratie/focus schutter af.

Hypothese 2: Te veel denken aan de uitvoering van de handelingen maakte de uitvoering onnatuurlijk en inefficiënt.

Hoewel sport psychologen veel over het risico van "de uitkomst" of het doel praten, blijkt de studie in de richting van de tweede hypothese te wijzen: te veel nadenken. De onderzoekers ontdekten dat blokkeren optrad wanneer een onder normale omstandigheden onbewust uitgevoerde handeling, bewust gestuurd werd. De timing veranderde en de bewegingen werden schokkerig en ongecoördineerd.

Proberen we dit in stappen in de beleving van de schutter te plaatsen dan zou het er zo uit kunnen zien:

1 Het is een belangrijke wedstrijd en je hebt de kans om je te bewijzen.

2 Je maakt je zorgen dat je deze kans kan verpesten waardoor allemaal gedachten door je hoofd spoken met de vraag "wat gebeurt er als...".

3 Om zeker te zijn dat alles goed gaat, probeer je extra voorzichtig en bewust te werk te gaan, en je begint te letten op delen van je techniek waar je normaal nooit bij nadacht.

4 Doordat je de onbewuste handelingen bewust gaat sturen, ga je de timing van de opeenvolgende handelingen in de war schoppen en ontstaan andere fouten omdat de handelingen niet meer vloeiend verlopen.

5 Naarmate de fouten beginnen toe te nemen, neemt ook de onzekerheid toe, ga je nog meer fouten maken en verlies je langzaam maar zeker de controle.

Het programmeren van de hersenen

Het is wonderbaarlijk hoe de hersenen informatiestromen verwerken. In beginsel wordt voor een handeling gekozen en een motoriek bewegingsprogramma gestart.

Wanneer je hersenen de opdracht geven: "laat het geweer in het richtgebied zakken", verzorgt een programma de activiteiten die daarvoor nodig zijn. De hersenen zijn een prachtige computer die gelijktijdig en controle programma kan laten meelopen. Bijvoorbeeld: "laat het geweer in het richtgebied zakken en verminder de horizontale bewegingen". De hersenen zullen twee programma's gelijktijdig laten draaien;

1 voer de handelingen uit om het geweer te laten indalen – een motoriek bewegingsprogramma

2 controleer veranderingen/bewegingen naar links of rechts – een controle programma

Hier kan een probleem ontstaan. Onder spanning (wedstrijdstress) gaan de twee afzonderlijke programma's door elkaar heen lopen. Door het mixen van de signalen wordt het stuur programma onderbroken en daardoor haperen. Het resultaat is een veel lager prestatie niveau dan was mogelijk geweest wanneer je de handeling "maar had laten gebeuren". Wat je probeert te voorkomen, ga je juist versterken. Ironisch niet waar? Het is dan ook bekend als het Ironisch Effect.

Een verstoring van de prestatie ontstaat wanneer een geïntegreerd proces dat onafhankelijk kan verlopen opgebroken en verdeeld wordt in diverse gescheiden onderdelen – net zoals het proces werd opgebouwd in het leerproces. Eenmaal verdeeld moet ieder onderdeel apart geactiveerd en uitgevoerd worden, waardoor de uitvoering vertraagd wordt en iedere overgang tussen de onderdelen een mogelijkheid voor fouten creëert, die niet aanwezig was in het geïntegreerde geheel.

[Beilock, 2001]

De "afleiding" theorie (Wegner 1994) houdt in dat de schutter zijn aandacht of concentratie verlegt naar irrelevante-taak elementen, en daardoor een dubbele-taak omgeving veroorzaakt. Dit heeft een grote negatieve uitwerking op handelingen die beslissingen vragen en/of de aandacht voor de details van de handelingen die in het korte-duur geheugen zijn opgeslagen.

De theorie suggereert dat wanneer mensen ongewenste gedachten bewust proberen te sturen of te onderdrukken, deze gedachten ironisch genoeg juist sterker terug kunnen komen, doordat twee tegelijk verlopende mentale processen in de geest elkaar beïnvloeden.

Tijdens het uitvoeren van de taak is een *bewust sturend proces* dat zoekt naar mentale ervaringen die overeenkomen met de gewenste geestesgesteldheid. Iemand die zich wil ontspannen kan bijvoorbeeld denken aan ontspannende beelden of ervaringen. Dit sturende proces voert men bewust uit, kost inspanning en kan onderbroken worden.

Een tweede tegelijkertijd werkend *controleerend proces* zoekt naar aanwijzingen die aangeven of de gewenste geestesgesteldheid wel of niet bereikt wordt. Dit proces is onbewust, kost weinig inspanning, maar is niet te onderbreken. In het geval van ontspanning zal dit proces zoeken naar ervaringen of beelden die aangeven of er niet ontspannen wordt, inclusief lichamelijke gevoelens van spanning of gedachten en beelden van stressvolle situaties.

De twee processen werken samen om het gewenste mentale niveau te bereiken. Wanneer echter het sturende proces door het overschakelen naar een andere taak of door afleidingen zoals mentale (wedstrijd)spanning hapert, blijft het controlerende proces actief, en krijgt daardoor de overhand.

En dus kan bijvoorbeeld een golfspeler, die zich voor het putten van de bal probeert te concentreren de gedachte krijgen: "Als ik dit schot maar niet mis zoals de vorige keer". Het onderdrukken van deze gedachte benodigd een bewust en gecontroleerd zoeken naar andere gedachten, maar ter controle ook het onbewust en automatisch zoeken naar de te onderdrukken gedachte. Soms, wanneer er een grote druk op de speler wordt uitgeoefend of wanneer de speler gebukt gaat onder (wedstrijd)spanning zal het gecontroleerde stuurproces haperen, het automatische controle proces daardoor overheersen, en zal de ongewenste gedachte weer opduiken, bewust en sturend worden. Dit impliceert dat het beter is om een ongewenste gedachte of afleiding te accepteren en te vervangen door een positief beeld of gedachte in plaats van de ongewenste gedachte te willen onderdrukken.

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

Het voorkomen van 'blokkeren'

Succes in de schietsport wordt niet bereikt door spierkracht maar door gecoördineerde mentale processen. Vergelijking van schutters, wereld en olympisch kampioenen, tonen aan dat hun fysieke eigenschappen sterk verschillen. Ze zijn groot en sterk of klein en fragiel. Wat ze gemeen hebben is hun mentale capaciteiten. Enkel intensieve mentale training kan in het onderbewuste het 'programma' creëren voor een correct schot dat in stressvolle situaties als een automatische piloot werkt. De beste resultaten worden bereikt als onder omstandigheden waarbij de schutter schiet zonder daarbij na te denken, wanneer hij het schot stuurt door zijn onderbewuste en niet aangetast wordt door spanning.

Studies hebben aangetoond dat 'vastlopers' worden veroorzaakt door:

- * een verhoogt verwachtingspatroon en/of niveau dat een op zichzelf gefocust aandacht opwekt
- * verhoogde opwinding. Het zet personen aan om innerlijk en in hun handelingen te zoeken naar de reden voor deze opwinding
- * stress (wedstrijdspanning) veroorzaakt 'vastlopers' wanneer de persoon niet gewend is aan een zelfbewust hoger spanningsveld
- * Terugval in prestatieniveau kan verminderd worden door het gebruik van een afleiding (bijvoorbeeld door in gedachten van 1 naar 10 te tellen of een melodie te 'neurien') gedurende de uitvoering van de handeling(en)

In de studies is vastgesteld dat trainen zonder spanning de atleten niet hielp om goed te presteren tijdens competitie. Trainen met of zonder afleiding hielp evenmin. Schutters die trainden met gecontroleerde aandacht of onder zelfbewuste omstandigheden hadden geen last van vastlopers en in sommige gevallen presteerden zij zelfs beter.

Het grootste deel van de schiettraining wordt uitgevoerd zonder prestatiedruk en veel schutters staken de training als de uitkomst niet als gepland is. Gebaseerd op onderzoeken is het belangrijk dat een groot deel van de training gebruikt wordt voor het oefenen onder prestatiestress of zelfbewustzijn van de schutter.

Trainen onder (wedstrijd)spanning leert de schutter om zich niet te concentreren op de uit te voeren taak op een zelfbewuste manier, maar om hun concentratie te richten op hun benadering van het schieten en het 'vanzelf te laten gebeuren'. Het doel is voor de schutters om, in een situatie waarin ze normaliter zouden proberen het proces bewust te sturen, 'gewoon te schieten'.

Er zijn een aantal training strategieën die hierbij kunnen helpen. Doel van deze is om de atleet buiten zijn normale "veilige" omgeving te laten stappen en spanning te ondervinden – net als tijdens een wedstrijd.

Onder coaches toezicht

Beeldopnames – registreer een training op video o.i.d. waarbij de schutter te horen heeft gekregen dat de coach of iemand anders de opname zal bestuderen. Dit is vaak al voldoende om de spanning bij de schutter op te voeren.

Elektronische trainer (SCATT, SAM) – elektronische trainers geven niet alleen een 'raam' waardoor de diverse handelingen van de schutter kunnen worden geanalyseerd. Ze kunnen tevens als opname apparaat voor gebruikt worden om een training vast te leggen voor analyse door de eigen of een andere trainer/coach.

Nabije observatie – zeer nabije en nauwkeurige observatie van de schutter is een goede manier voor een coach om punten ter verbeteringen te ontdekken. Sta 50 tot 90 centimeter (of dichterbij) verwijderd van de zijkant van de schutter en observeer nauwkeurig wat er met de trekkervinger gebeurt. Doe dat ook vanaf de achterzijde van de schutter en let op het maken van de aanslag, het richten en schotafgifte.

Training onder tijdsdruk

Aanslag maken en afvuren – verlang van de schutter dat hij een correct schot afgeeft of het afbreekt na 10 seconden.

Verklein de tijd dan via 8 naar 6 seconden. Of het schot wordt afgevuurd, of het schot wordt afgebroken wanneer de tijd verstreken is.

Stress wedstrijd – roep om dat de 10 minuten voorbereidingstijd beginnen als alle schietbenodigdheden (nog) ingepakt zijn. Het is interessant om te zien de verschillende schutters bij deze onverwachte gebeurtenis optreden en hoe sommigen schietbenodigdheden vergeten.

Snelle finale – verschiet een finale waarbij per schot slechts 20 seconden gebruikt mogen worden. De tijd kan op andere momenten terug gebracht worden tot 10 seconden.

Dubbelschot finale – verschiet een finale waarbij per cyclus 40 seconden gebruikt mogen worden. Verlang van de schutters dat ze per cyclus een schot afvuren, laden en opnieuw een schot afvuren. Doe dit 10 maal. Deze oefening kan aangepast worden door per cyclus een tijd van 75 seconden toe te staan, waarbij drie schoten moeten worden afgevuurd.

Schieten met tijdslimiet – verschiet een serie van 10 schoten in 10 minuten, daarna een serie van 10 schoten in 5 min, dan voor iedere volgende serie 30 seconden minder.

Wie kan het snelste alle doelen van een plank afschieten – of (papieren) biathlon schijven raken. Gebruik bij normale schijven voor liggend de 8-ring als raakvlak, bij knielend en staand het visueel als raakvlak.

Punaise schieten: Prik in het centrum van het visueel een punaise met daaraan een touwtje met een prijs (snoep, geld, paaseitje o.i.d.). De schutters vuren om de beurt 1 schot. Degene die punaise eruit schiet wint de prijs. De schutters maken bij voorkeur gebruik van het zelfde schietpunt. Een tijdslimiet van bijvoorbeeld 10 minuten voor de voorbereiding, het uitlijnen en het afvuren van het schot traint alle elementen: spanning, voorbereiding, uitlijnen, publiek etc.

Getrapt schieten – De te behalen scores kunnen aanpassen worden aan niveau van schutters.

- 1 : 1 schot minimaal 6 punten, 2 schoten minimaal 15 punten, 3 schoten minimaal 25 punten, 4 schoten minimaal 35 punten, 5 schoten minimaal 45 punten.
- 2 : 5 schoten minimaal 46 van 50 punten, 4 schoten minimaal 37 van 40 punten, 3 schoten minimaal 28 van 30 punten, 2 schoten minimaal 19 van 20 punten.
- 3 : 1 schot minimaal 10 punten, 2 schoten minimaal 18 punten, 3 schoten minimaal 2x een 10 schieten, 4 schoten minimaal 37 punten, 5 schoten niet beneden een 8, 6 schoten minimaal 2x een mouche, 7 schoten minimaal 65 punten, 8 schoten binnen 5 minuten minimaal 72 punten, 9 schoten alleen 9 of hoger raken, 10 schoten minimaal 92 punten.

Competitieve wedstrijden

Eerste tot 5 tien – een populair spel dat vaak een hoog adrenaline niveau opwekt. De schutters beginnen met schieten en kijken wie het eerste vijf 'tien' scoort. De scores worden luid omgeroepen zodat de anderen het horen... en de druk voelen als ze achterliggen. De schijven van de winnaar(s) worden gecontroleerd en als ze niet vijf 'echte' tien hebben komen ze onder aan de scorelijst te staan. Wanneer de schutters, die allemaal tegelijk schieten, van verschillend prestatieniveau zijn kan toegestaan worden dat de lager niveau schutters een negen of zelfs een 8 moeten scoren.

Het spel wordt vaak gebruikt als een eliminatie wedstrijd. Schutters van gelijk prestatieniveau worden gekoppeld in paren en schieten tegen elkaar om door te gaan naar de volgende ronde. De schutters die na een ronde overblijven worden opnieuw gekoppeld totdat er twee overblijven die voor 'goud' gaan.

Vijf tegen nul – Dit spel houdt de druk op de schutters voor langere tijd... meerdere uren als beide schutters aan elkaar gewaagd en fanatiek zijn. De schutters worden gekoppeld en vuren beide een schot af. De schutter met de hoogste score krijgt 1 punt en gaat aan de leiding met 1 tegen 0. Heeft de schutter na het tweede schot weer de hoogste score dan wordt de stand 2 tegen 0. Heeft de andere schutter echter de hoogste score dan wordt het punt afgetrokken van het totaal aantal punten van de leider en wordt de stand 0 tegen 0. Het spel is gewonnen wanneer een schutter 5 tegen 0 punten heeft behaald ten opzichte van zijn tegenstander.

Drie minuten voor score – vuur 10 schoten af in maximaal 3 minuten. Dit is een training die de schutters helpt de delicate balans te vinden tussen haasten en gecontroleerde snelheid. Dit spel wordt vaak gebruikt als basis voor het "eerste tot 5 tien" spel.

Golf – de score wordt net zo bijgehouden als golf, de lagere score wint. Iedder "hole" heeft variaties. Een hole kan bestaan uit 'drie tien achter elkaar'. Ieder schot telt als een slag... waarbij 3 Par (het gemiddelde) is. Als er meer dan 4 schoten nodig zijn telt het als 5 slagen en is het spel voor deze hole over. Een ander hole kan bestaan uit het schieten van een 10. Na drie schoten afgevuurd te hebben en geen 10 geraakt te hebben telt het opnieuw voor 5 slagen. Allerlei variaties en moeilijkheid gradaties kunnen verzonnen worden om te voldoen aan het prestatieniveau van de schutters.

Afvalrace - volgens finaleregels 2 schoten verschieten, de schutter met de laagste totaalscore valt af tot 1 schutter overblijft. Deze oefening kan aangevuld worden met een tijdslimiet volgens de 'dubbelschot finale'.

Man tegen man – maak koppels van 2 schutters. Bij ieder schot moet de lagere score van de twee een luciferhoutje aan de hogere score geven tot zijn lucifers (of fiches) op zijn.

Minste schoten tot eindtotaal - Wie kan in het minst aantal schoten een bepaalde score behalen?

Darten - vanaf 50 punten terug naar 0. Dit is een training voor het klikken om bij het laatste schot op nul uit te komen.

Zesdaagse: vorm koppels van 2 personen. 1 schot per ronde, totaal 5 rondes. Het 1^e schot=scorex1, 2^e schot=scorex2, 3^e schot=scorex3 enzovoort. Maximale score is 150 punten.

Overtreffende trap - man tegen man. Bij ieder schot moet de lagere score van de twee het verschil tussen de twee scores in strafpunten aan de hogere score geven. Daarna begint 2^e schutter volgens hetzelfde systeem. De schutters schieten om en om.

Vossenjacht – De 1^e schutter (meestal degene met het laagste prestatieniveau) doet een schot en krijgt de score als voorsprong. De andere schutters moeten daarna de voorsprong zien in te halen in bijv. 5, 10 of 20 schoten, afhankelijk van hun niveau.

Turven - De schutters turven wanneer de score van het schot boven een vooraf bepaalde waarde is. De eerste die een vooraf bepaald aantal turven haalt wint.

Ping Pong - Enkel of in paren. De 1^e schutter of koppel doet een schot. Daarna doet de 2^e schutter of koppel een schot. De hoogste score (of het totaal van het koppel) verdient 1 punt. Wie als eerste 5 of 10 punten haalt is winnaar.

Hoeveel tienen op rij - Doel is een N-aantal tienen (of minimaal negens o.i.d.) in zo weinig mogelijk schoten zien te scoren.

Het Kruis – trek een verticale of horizontale streep door het centrum van het visueel. Iedere schutter vuurt 2 of meer schoten. Wie opgeteld in afstand(en) het dichtste bij de horizontale of verticale streep blijft krijgt 1 punt. Wie als eerste 5 of 10 punten haalt is winnaar. Deze oefening kan uitgebreid worden door voor de twee schoten een tijdslimiet in te stellen.

Squash – de 2^e schutter moet de 1^e schutter evenaren, anders is 1 punt gewonnen door de 1^e schutter. Als de 2^e schutter evenaart of verbeterd worden de rollen omgekeerd. Wie als eerste 5 of 10 punten haalt is winnaar.

Het trainen van wedstrijden

Finales – wanneer een schutter tijdens een wedstrijd doordringt tot de finale moet hij al bekend zijn met de manier waarop een finale gehouden wordt en moet hij hierop voorbereid zijn. Daarom moet het trainen van een finale in het trainingsprogramma opgenomen zijn. Na de Olympische Spelen van 1996 in Atlanta in de Verenigde Staten van Amerika, begon men op het Olympic Shooting Complex met het organiseren van wedstrijden waarbij alle deelnemers uitgenodigd werden om na de kwalificatie serie een finale te schieten als hulp bij de voorbereiding en training. Alleen van de acht beste schutters werd de finale-score opgeteld bij de kwalificatie-score. Om tijd te sparen (en om schutters van een lager niveau niet openbaar te laten afgaan) werden alleen scores met een 10.0 of hoger omgeroepen. Vandaag de dag wordt, na de sluiting van het Olympic Shooting Complex, deze manier van wedstrijden verschietsen nog steeds toegepast in Fort Benning.

Wedstrijden – er is geen vervanging voor het schieten van echte wedstrijden en finales. Ongeacht het prestatie niveau of ervaring geeft het schieten van wedstrijden de mogelijkheid om te testen wat tijdens de training geleerd en verbeterd is.

Aankleden/strippen – Dit kan een leuke vorm van warming-up of cooling-down zijn. Als een warming-up begint iedereen zonder enig speciale schietkleding en vuurt een schot af op de schijf. Degenen met een '10' of de hoogste score mag 1 onderdeel van zijn scheitkleding of uitrusting gaan gebruiken (handschoen, jas, schoenen, broek, riem etc.). De schutter die als eerste zijn gehele uitrusting bij elkaar geschoten heeft is de winnaar.

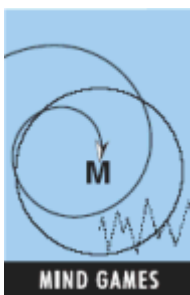
Bij de cooling-down is de schutter die als laatste nog een onderdeel van zijn uitrusting overhoudt de winnaar.

Omgekeerde score – De binnenste ring scoort een '1', de buitenste een '10'. Ga je voor een '10' of riskeer je een misser?

"V" schieten – Teken een grote "V" over de schijf. Degene die het dichtste bij de punt van de "V" treft zonder erbuiten te vallen wint.

Pyramideschijf – Schiet op een driehoekige schijf voorzien van drie lagen. De bovenste laag scoort 5 punten, de laag daaronder 4 punten en de onderste laag 3 punten. De beste schutters gaan meestal voor de '5' en missen soms. De mindere schutters gaan voor de '4' en doen het meestal goed.

Het is belangrijk te weten dat de trainingen gevarieerd moeten blijven en om steeds nieuwe technieken te ontdekken. Het resultaat blijft altijd afhankelijk van de inzet van de schutter.



Copyright © revisie juli 2008 Thijsse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden