

De overgang van proef- naar wedstrijdschoten

Hoe vaak heb je het zelf niet meegemaakt? Je eerste proefschoten gaan bijzonder goed en treffen allemaal in of vlak bij de 10-ring. Je denkt dat je alles onder controle hebt. Mooier als dit kan het niet worden, en je besluit om over te gaan naar je eerste wedstrijdschoten. Maar zodra je die beslissing genomen hebt voel je dat je hart sneller en sterker begint te bonken. Je plaatst de eerste wedstrijdschijf in het transport, drukt op de knop waarna de schijf steeds kleiner wordt en het lijkt alsof de schietafstand opeens twee maal zo groot is geworden. Je haalt een paar maal extra diep adem en concentreert je nog eens extra. Dit is het moment van de waarheid. Het is erop of eronder, en plotseling ontdek je dat er een klein duiveltje op je linker schouder zit dat in je oor fluistert: "De vorige schoten waren niet belangrijk, maar deze tellen en nu moet je de 10 raken". Je schouderd je geweer, pakt de greep extra stevig vast en richt extra lang omdat je er zeker van wilt zijn dat dat het een goed schot wordt. Dan voel je plots dat je het steeds warmer krijgt en na wat een eeuwigheid richten lijkt, begint het geweer steeds heftiger te trillen. Een engeltje daalt op je rechterschouder neer en fluistert zachtjes in je rechter oor dat het veel beter is om het geweer af te zetten en opnieuw het schot op te bouwen. Vervolgens ontstaat er een heftige tweestrijd tussen het duiveltje dat steeds harder begint te schreeuwen dat je de trekker naar achteren moet rukken om er zo snel mogelijk van af te zijn, en het engeltje dat je probeert te overtuigen dat het overhalen van de trekker geen enkele zin heeft en alleen maar tot narigheid kan leiden. Dan hou je het niet langer meer vol. Je denkt gedurende een heel kort moment een goed richtbeeld te zien. Je denkt "nu of nooit" en geeft je vinger de opdracht om de druk op de trekker snel op te voeren, maar dan lijkt het alsof de trekkerdruk plotseling twee maal zo hoog is geworden en op het moment dat het schot afgaat ben je al weer op een heel ander punt van de schijf gericht. In gedachten op jezelf vloekend druk je op de knop van het schijftransport. Het is een zeven, helemaal linksonder. Twijfel en spijt slaan toe. "Had ik maar..." schiet het door je gedachten. Gefrustreerd staar je nog eens extra lang naar de schijf, legt hem opzij en begint met een snel kloppend hart en met de eerste tekenen van woede aan je tweede schot. In je haast om niet te lang te richten druk je net iets te vroeg af. Het blijkt een rand-acht op rechts te zijn. De eerste flarden van gedachten over verlies en afgang komen bovendien. Je derde schot blijkt een vette negen op links te zijn. Langzaam begint er weer iets van vertrouwen terug te keren. "Misschien dat ik toch nog..." denk je bij jezelf. Langzaam val je terug in je oude vertrouwde ritme en begint het eindelijk een beetje te lopen.

Een goede overgang van proefschoten naar wedstrijdschoten kan alleen wanneer je als schutter een absoluut vertrouwen in je eigen analyse, beslissingen en tactiek hebt. Bovendien is het noodzakelijk om een exacte kennis van en vertrouwen in de werking van je diopter te hebben. Je moet precies weten hoeveel het trefpunt per klik verplaatst én hoeveel klikken je moet geven om het trefpunt over één ringbreedte en de kogeldiameter te verplaatsen.

Een goed verloop van de proefschoten, en daarmee ook de wedstrijd, valt of staat met je kennis over hoeveel schoten je geweer nodig heeft om 'op te warmen' (conditioneren), wat de normale spreiding van je groep is door je eigen beperkingen en hoe goed je bent om een mentaal plaatje te maken van het gemiddelde trefpunt van meerdere schoten, om daarna een goede analyse te maken en vervolgens in twee of drie schoten te corrigeren tot het trefpunt exact in het centrum van de 10-ring ligt.

De nauwkeurigheid van de tegenwoordige wedstrijdgeweren ligt rond de waarde van 1 Minute Of Angle (MOA). Dat komt overeen met een spreiding van circa 1cm op 50m afstand of 4 klikken van een 10-kliks- of 9 klikken van een 20-kliks diopter (10 of 20 'klikken' per omwenteling van de knop). Er is dus geen enkel nut in het najagen van de afwijking van een treffer die maar 1 of twee klikken te uit het midden van een groep valt en door de wet van 'kans' altijd binnen de groepsgrootte van de combinatie geweer-munitie-schutter valt. Het is verstandiger om de richtmiddelen te corrigeren op basis van de gegevens die door een groter aantal schoten gegeven worden.

Het protocol

Stap 1

Doel: Het lichaam laten 'zetten' naar de schiethouding.
Uitvoering: Minimaal 10 minuten uitlijnen en inzakken. Bij voorkeur wordt dit deel uitgevoerd tijdens de 10-minuten voorbereidingstijd, zodat alle beschikbare wedstrijdtijd optimaal benut wordt voor het afvuren van je proef- en wedstrijdschoten.

Stap 2, schot 1 t/m 5

Doel: Het geweer laten 'opwarmen', lichaam en geest in de juiste wedstrijdconditie brengen.
Uitvoering: De 1^e 5 proefschoten worden afgevuurd. Daarbij wordt de baankijker alleen gebruikt om te bepalen in welk kwadrant, en hoever uit het midden van het visueel je schoten treffen.
Je totale aandacht moet gefocust zijn op correct uitgelijnd zijn, controle van de beweging van je loopmondning tijdens het schot (richting en mate van opslag).

Stap 3, schot 6 t/m 10

Doel: Het trefpunt naar de 10-ring brengen & controle van de schiethouding.
Uitvoering: Eerst bepaal je grof het gemiddelde trefpunt van de groep van eerste vijf proefschoten *1.
Nu voer je de eerste correctie van de richtmiddelen uit om het gemiddelde trefpunt binnen de 10-ring te brengen.

Daarna los je 3 schoten om te bepalen waar het trefpunt ligt. Deze schoten worden afgevuurd als bij het groepen-schieten, waarbij de concentratie geheel bij een goede uitvoering van de schiettechniek ligt en waarbij de baankijker tussen de schoten niet gebruikt wordt. Daarbij wordt vooral gelet op een correcte schiethouding en het bewegen van de loopmond. Opnieuw wordt een analyse uitgevoerd en wordt de richtmiddelcorrectie bepaald en uitgevoerd.

De volgende 2 proefschoten gebruik je om het trefpunt fijn in te regelen, tot het precies op de gewenste plek ligt.

*1: Wanneer met een droge en schone loop begonnen wordt, zal, als gevolg van de afwijkende wrijvingsweerstand van de binnenzijde van de loop, het eerste schot vrijwel altijd op afstand van de volgende vier schoten treffen. Daarom moet het eerste (proef)shot in de analyse van het gemiddelde trefpunt genegeerd worden.

Stap 4, schot 11 t/m 15

Doel: Het bepalen van de wind- en lichtinvloed en het fijnregelen van het trefpunt.
De meeste (wedstrijd)geweren hebben acht tot twaalf schoten nodig om zich te conditioneren en om op een Constante graad van vervuiling te komen. Binnen deze periode kan het trefpunt in alle richtingen afwijkingen Vertonen en is het inspelen op windinvloeden dan ook niets anders als een loterij. Alle voorafgaande schoten Worden daarom onder dezelfde, vooraf bepaalde windrichting en windsterkte afgevuurd. *2
Nu de loop geconditioneerd is kan je je aandacht verleggen naar de invloed van de wind en waar je binnen de 10-ring het trefpunt wil leggen.

Uitvoering: De volgende twee schoten worden bij de twee uiterste windrichtingen en/of -snelheden gelost zodat een beeld ontstaat voor de maximale richting en afwijking van schoten die bij deze windcondities worden afgevuurd. Daarna maak je een laatste analyse om definitief te bepalen bij welke windconditie je de wedstrijdsschoten gaat afvuren. *3
De laatste drie proefschoten schiet je met een intensiteit en mentale houding alsof het de eerste wedstrijdsschoten betreft.
Eventueel kan je nu nog kleine correcties van de richtmiddelen toepassen. Wanneer dan de overgang naar de werkelijke wedstrijdsschoten plaatsvindt, ben je al mentaal overgeschakeld in wedstrijdmodus, en zullen eventuele afzwaaiers, die door wedstrijdspanning veroorzaakt worden, tijdens je laatste proefschoten plaatsvinden en niet bij je eerste wedstrijdsschoten.

*2: Om bij ISSF wedstrijden een maximale score te behalen moet vooraf aan de wedstrijd de wind- en lichteigenschappen geobserveerd en geanalyseerd worden, om daarna mentaal vertaald te worden in een patroon dat op de schijf te zien zou zijn. We kunnen met oefening de basis patronen leren visualiseren, maar er zal enige onduidelijkheid blijven over de mate van afwijking.

Dit is het eerste punt van aandacht; we moeten de proefschoten benutten om het visuele patroon te bevestigen. Het observeren van de wind gedurende de voorafgaande schietserie is dan ook een vaste procedure die geoefende schutters gebruiken om alle benodigde informatie te verzamelen.

*3: Wanneer er door lichte wind slechts een kleine afwijking van het trefpunt plaatsvindt waarbij de spreiding binnen de 10-ring beperkt blijft, kan het handig zijn om het trefpunt bij geen-wind aan één zijde van de 10-ring te leggen en bij wind aan de andere zijde van de 10-ring. Voorwaarde is wel dat de hoogte van het trefpunt exact op de horizontale middellijn van de 10-ring ligt.

Opmerking bij stap 2

Niet alleen het geweer, maar ook de schutter moet 'opwarmen' en zich 'zetten' naar de condities en schiethouding. Zolang het lichaam van houding veranderd heersen er steeds wisselende krachten op het geweer en verplaatst het natuurlijk richtpunt, en daarmee het gemiddelde trefpunt, ook voortdurend. Ook het geweer moet zich conditioneren waarbij meerdere laagjes van kogelvet en kruitresten opbouwen totdat deze laag na een bepaald aantal schoten constant blijft. Zolang deze processen nog aan de gang zijn ontstaat er spreiding in alle richtingen waardoor klikken nutteloos is; je holt alleen maar achter de fout aan.

Opmerking bij stap 3

Omdat na de eerste vijf (proef)schoten het fijnere afstelwerk begint, moet je bij aanvang van het zesde schot niet alleen perfect uitgelijnd zijn en je schiethouding volledig uitgebalanceerd zijn, maar moet je ook exact weten hoeveel in in welke richting jouw richtmiddelen het trefpunt per klik verstelling laten verplaatsen. Het regelmatig testen van het diopter en de werking is dan ook noodzakelijk.

Na het 15° (proef)shot moet je absoluut zeker zijn van je trefpunt en je te volgen taktiek. Om het insluipen van twijfel, afwijkende gedachten en wedstrijdstress te voorkomen moet je na het 15° proefshot direct, vloeiend en zonder enige twijfel of oponthoud (rust- of concentratieperiode) doorgaan met de eerste wedstrijdsschoten.

Echter, wanneer de trainingstijd of de wedstrijdtijd beperkt is of wanneer iedere schutter voordat hij aan zijn wedstrijdschoten begint slechts een beperkte aantal proefschoten krijgt toegewezen, is de beste keuze om het groepschieten te combineren met het instellen van de richtmiddelen. Bepaal vooraf aan het eerste (proef)shot bij welke windrichting en –snelheid je gaat schieten. Los zonder de baankijker te gebruiken zeven schoten op één visueel waarbij alle concentratie en aandacht gevestigd is op de schiettechniek. Corrigeer dan indien nodig de richtmiddelen en schiet de volgende twee of drie (proef)schoten op één of twee andere visuelen. Deze laatste drie schoten worden afgevuurd alsof het een nieuwe serie schoten betreft, en de trefpunten zullen aangeven of de richtmiddel correcties terecht waren. Bedenk echter goed dat deze schoten net zo gemakkelijk aan de uiterste rand van een door de combinatie geweer-munitie als door de schutter veroorzaakte groep kunnen treffen.

De overgang van proefschoten naar wedstrijdschoten kan getraind worden. Daarbij voer je iedere keer de stappen 1 t/m 4 uit waarbij je afsluit met stap 5: vijf ‘wedstrijdschoten’ zonder tijdens deze schoten te klikken. Nadat je deze 5 stappen doorlopen hebt, ga je uit de schiethouding en vraag je aan een betrouwbare medeschutter of hij je diopter willekeurig horizontaal en vertikaal tot maximaal een halve omwenteling wil verstellen, zonder dat jij weet hoeveel. Hiermee simuleer je een geweer met een schone en koude loop. Daarna ga je weer in de schiethouding en begin je weer met stap 1. Om de druk nog een beetje te verhogen kan je de training samen met een medeschutter uitvoeren waarbij een weddenschap afsluit (bijvoorbeeld voor een chocoladereep o.i.d.) wie met de 5 ‘wedstrijdschoten’ de hoogste score behaalt.

Bij de overgang van wedstrijd- naar wedstrijdschoten na een pauze is een andere uitdaging. Hierbij hebben we niet de gelegenheid om eerst een aantal proefschoten te lossen, maar moet het eerste shot direct in de 10-ring treffen. Dit vraagt niet alleen een stevig portie mentaliteit en zelfbeheersing, het vraagt ook om een goede kennis van de eigenschappen van je geweer.

Vooraf bij lagere temperaturen zal de laag van kogelvet en kruitresten aan de binnenzijde van de loop snel gaan uitharden. Daardoor verandert de wrijvingsweerstand van de loop waardoor de kogel, van het eerstvolgende shot dat je na de pauze lost, op een later tijdstip de loopmond zal verlaten. Door dit shot wordt het buitenste laagje van de uitgearve vet-kruitlaag weggeschraapt en wordt een nieuw zachter laagje op de bestaande laag aangebracht. Dit gebeurt ook net het tweede en de daarop volgende schoten totdat de laag weer zijn normale eigenschappen heeft herwonnen en de wrijvingsweerstand in de loop weer op zijn standaard waarde is teruggekeerd.

Je zult dus precies moeten weten in welke richting en op welke afstand het eerste, tweede en derde shot na een langere pauze de schijf treffen. Ook dit moet je in de training uitproberen en in je logboek noteren, zodat je in de wedstrijd na een pauze voor het eerste shot de juiste richtmiddelcorrecties kan uitvoeren, en bij de volgende schoten gepast kan terugklikken naar het normale trefpunt.



Copyright © november 2009 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden