

# Het Schotplan

## Hoe schiet je tien?

“Als je één keer een tien kunt schieten, kan je het keer op keer.” Maar hoe schiet je al die tien? Simpel, doe het precies zoals je het de eerste keer deed en bij ieder schot. Het schotplan, ook wel schotroutine genoemd, zal je hierbij helpen.

## Wat is een schotplan

Een schutter heeft slechts een beperkte tijd tot zijn beschikking om zijn proef- en wedstrijdshoten zo succesvol mogelijk af te vuren. Daarom moet hij de beschikbare tijd zo efficiënt mogelijk indelen en benutten waardoor er tijd overblijft voor het inlassen van strategische pauzes. Hoe korter de wedstrijd duurt, des te minder vermoeid de schutter zal raken en hoe geconcentreerder hij zal blijven; de sleutel tot een hoge score en succes.

Een schotplan, schotroutine of schotvolgorde zijn verschillende benamingen voor een serie handelingen die je uitvoert om een gecontroleerd schot af te geven. Het beschrijft iedere stap die je moet nemen en bevat belangrijke fysieke en mentale elementen. Beschouw het als een recept voor een perfect schot. Als je één van de ingrediënten overslaat is het resultaat een vieze smaak! Iedere keer dat je naar het schietpunt gaat, lees je het plan en volg je exact de instructies.

## De voordelen

Het schotplan biedt veel voordelen:

Je kan ieder schot dupliceren. Als iets goed werkt, kan je het eindeloos herhalen. Als iets niet werkt ben je in staat te bepalen wat het probleem is, in tegenstelling tot ‘op goed geluk’ iets anders te proberen.

Je bent doelgericht bezig. Een schotplan activeert een deel van de hersenen en blokkeert zodoende negatieve of afleidende gedachten. Het gebruik van een schotplan laat je zelfvertrouwen toenemen, vooral bij belangrijke schoten zoals het laatste finaleschot. Je hebt een plan dat bewezen heeft dat, wanneer goed toegepast, een constante en vertrouwde mentale instelling opwekt en het beste resultaat geeft. In plaats van je zorgen te maken hoe je in een stressvolle situatie zal reageren, volg je het schotplan om de zekerheid op te wekken die je vooraf geoefend hebt. Er is geen magische formule voor iedereen. Het schotplan is heel persoonlijk en het duurt lang voordat je het geperfectioneerd hebt. Het is geen tovermiddel dat de druk om een 10 te schieten laat verdwijnen, maar het zal je helpen om een strategie te ontwikkelen om maximaal te presteren.

Vanaf het moment dat je de beslissing neemt een schot te gaan afvuren, doorloop je alle handelingen in één (1) vloeiende gelijkmatige beweging tot het einde van het schot. De handelingen gebeuren altijd in dezelfde tijdsduur (per handeling en in totaliteit) waardoor er een gelijkmatig ritme ontstaat.

Een gelijkmatig ritme heeft een aantal grote voordelen. Het verhoogt de concentratie waardoor de schutter in een lichte vorm van trance komt, in het Engels vaak ook wel “the zone” of “the Flow” genoemd. Bovendien blijft de loop van het geweer op een constante vervuilingsgraad en temperatuur zodat het trefpunt ook constant blijft.

## Indeling van de handelingen voor één schot, een voorbeeld in 11 stappen

0. Beslissing het schot te gaan afvuren.
1. Grendel naar achteren trekken (kamer openen), lege huls uitnemen.
2. Nieuwe patroon inleggen, met vinger voorzichtig in de kamer schuiven, grendel sluiten.
3. Geweer inzetten.
4. Controle houding, stand geweer, balans en nulpunt.
5. Afvuur procedure starten (innerlijke aanslag, ademhaling, richten, schot afvuren, narichten)
6. Geweer uit schouder nemen, schijftransport activeren (schijf terug laten komen), grendel omhoog maar niet naar achteren laten komen.
7. Controle op veranderingen van externe invloeden tijdens/na schot.  
Analyse maken van bewegingspatroon van het geweer tijdens het richten en narichten, vermoedelijk trefpunt bepalen.
8. (Schijf is terug) Werkelijk trefpunt vaststellen en vergelijken met vermoedelijk trefpunt.  
Beschoten schijf uitnemen, nieuwe schijf plaatsen en schijftransport activeren.
9. (schijf gaat weg) Naar aanleiding van beweging geweer, externe invloeden, vermoedelijk en werkelijk trefpunt een analyse maken en beslissing nemen voor het volgende schot.
10. Eventuele aanpassingen of correcties maken.
11. Terug naar 0.

Opmerking: bij het eerste proefschot wordt bij stap 1 niet de lege huls uitgenomen maar het veiligheidsvlaggetje. Zodoende blijft de volgorde van handelingen geheel ongewijzigd. Na het laatste schot wordt het veiligheidsvlaggetje natuurlijk direct weer in de kamer van het geweer gestoken.

Het uitnemen van de lege huls werkt als een ‘trigger’, een schakelaar of startsein, dat de schutter in een verhoogde staat van concentratie en bewustzijn brengt en mentaal klaar maakt voor het te komen schot.

Tijdens de stappen 1, 2 en 5:

Je concentreert je door ademhalingstechniek en concentratie oefening. Je voert een innerlijke controle uit, brengt je hartslagritme omlaag en controleert de directe omgeving op veranderingen in licht, wind etc.

Tijdens stap 7:

Je controleert de directe omgeving op veranderingen in licht, wind etc. ten opzichte van de periode tijdens en na het afvuren van het schot.

### Waarom deze volgorde?

Iedere seconde wordt optimaal benut, er is geen moment waarin niets gebeurt en je bent continu bezig met de schotprocedure. Er is dus geen tijd voor afleidende gedachten waardoor je veel langer geconcentreerd kunt blijven. Bovendien is de tijd die je voor je wedstrijd nodig hebt zo kort mogelijk waardoor je ook fysiek minder vermoeid raakt, wat je concentratie in de latere schoten alleen maar weer ten goede komt. Bovendien hou je nu meer tijd over voor het inlassen van strategische pauzes en/of je schietritme te wijzigen, bijvoorbeeld bij veranderend licht, wisselende en variërende wind, vermoeidheid of concentratie verlies.

### Het ontwikkelen van een eigen schotplan

Wanneer je met sportschieten begint, heb je misschien nog geen schotplan. Omdat iedere schutter anders is, kan je niet zomaar het schotplan van een ander kopiëren en dan perfect schieten. Daarom kun je het bovenstaande schotplan overnemen of zelf opstellen en dat aanpassen aan je eigen omstandigheden en mogelijkheden. Heb je eenmaal een eigen schotplan opgesteld, maak het dan zo gedetailleerd mogelijk. Iedere keer dat je goed presteert beschrijf je de omstandigheden, handelingen en volgorde in je dagboek. Op dezelfde wijze beschrijf je wat niet goed werkt. Onderzoek alles, timing, houding, steunpunten, drukpunten, richtbeeld, mentale toestand, trekkertechniek en zelfs je gedachten. Laat niets ongemoeid en voeg alles wat je leert toe aan het schotplan. Het ontwikkelen van een schotplan is als het ware "een analyse van perfectie".

Voordat je begint met de opbouw van je schotplan, moet je eerst gewaar worden wat je fysiek voelt en welke gedachten door je hoofd gaan bij goede, zekere, correct benoemde schoten. Je kunt jezelf bijvoorbeeld afvragen: was ik ontspannen of opgewonden? Wat deed ik om ontspannen of opgewonden te raken? Welke punten controleerde ik in de schiethouding? Dacht ik aan de opbouw van de trekkerdruk, het richtbeeld of de schijf? Waar keek ik naar tijdens het richten? Waardoor voelde ik me zelfverzekerd?

Wanneer je eenmaal bepaalt hebt wat helpt, schrijf je ieder onderdeel ervan op, want het is beter om vooraf de elementen te ontdekken die nodig zijn om een perfect schot af te vuren, dan om te proberen alle elementen te herinneren als je onder druk staat. Vergelijk deze elementen ook met hoe je voelt en denkt wanneer schoten (of dagen) niet verlopen zoals je wilt. Vragen die je jezelf kunt stellen zijn: was ik gespannen? Ben ik iets vergeten te controleren? Was ik geërgerd door het resultaat van mijn vorige schot of schietsessie? Zette ik mij 'schrap' voor het komende schot? Werd ik afgeleid? Wees niet bang om ieder negatief element te noteren en methoden in je schotplan in te bouwen om deze negatieve elementen te elimineren. Het is beter ze te oefenen tijdens de trainingssessies dan wanneer ze onverwachts tijdens de wedstrijd optreden. De herinnering van wat je goed of fout deed wordt gegarandeerd wazig op het moment dat je alleen nog maar je bonzende hart in je keel kunt voelen!

Wanneer het schotplan eenmaal opgesteld is, test je het eerst in de training en maak je het tot een geautomatiseerde handeling, voordat je het tijdens een wedstrijd gaat toepassen. Als je veranderingen aanbrengt, doe dat dan in kleine stappen. Probeer het, analyseer het, verbeter het. Wanneer je eenmaal een goed schotplan ontwikkeld hebt, handel er dan altijd naar. Wijk er enkel van af als er een zeer dringende reden toe is. Je past het schotplan toe bij ieder schot dat je afvuurt, ongeacht of het een training of wedstrijd is.

Het voorbeeld is slechts een 'uitgeklede' versie van hoe een schotplan eruit kan zien. Een optimaal schotplan is nog veel gedetailleerder.

Iedere stap beschrijft de voortgang van het schot tot in het kleinste detail. Naarmate je prestatie niveau stijgt en de handelingen geautomatiseerd worden, neemt de gedetailleerdheid van het schotplan af totdat enkel sleutelwoorden overblijven. Bijvoorbeeld:

"Begin trekker overhalen. Neem de vrije slag weg bij het begin van het richten. Voer de trekkerdruk gelijkmatig op zodra het visueel gecentreerd is" kan dan vervangen worden door: "Trekkerdruk opvoeren" of nog korter door: "Trekker".

Een ander voorbeeld: het schotplan van Launi Meili die de gouden medaille won op de Olympische Spelen in 1992 op het onderdeel: KKG Dames 3-houdingen. Het schotplan bestond uit twee delen: fysiek en mentaal.



Launi Meili

#### *Fysiek deel:*

- 1 Controleer of alle spieren ontspannen aanvoelen en controleer de windvlaggen.
- 2 Controleer op de juiste spanning van de schietriem en een correcte plaatsing van de kolfplaat in de schouder.
- 3 Sluit de ogen voor controle van de balans in de schiethouding en controleer het natuurlijk richtpunt.
- 4 Controleer op een correcte plaatsing en druk van de wang.
- 5 Controleer of de vinger correct op de trekker geplaatst is.
- 6 Controleer de wind (door de richtmiddelen) voor de laatste maal.
- 7 Accepteer alleen gecentreerde richtmiddelen en visueel als het juiste richtbeeld (Tijdens training of wedstrijd, wanneer het schot op dit punt niet goed er uit zag of aanvoelde, ging ik terug naar punt 1 van de lijst. Als ik geen tijd had om opnieuw te beginnen, zoals in een finale, concentreerde ik me volledig op mijn mentale deel omdat ik de fysieke factoren niet kon veranderen).

- 8 Doorrichten.
- 9 Het schot benoemen.

*Mentaal deel:*

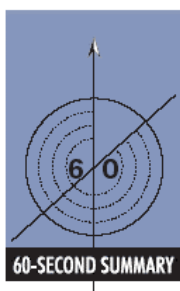
Net als bij het fysieke deel trainde ik mezelf om bepaalde gedachten en gevoelens op te roepen. Dit waren gedachten die ik bij iedere schot gebruikte om mijn optimale mentale toestand op te wekken. Ik sprak in gedachten het zinsdeel tussen de aanhalingstekens tegen mezelf, terwijl het schot zich ontwikkelde.

- 1 “Ik vind het fijn om perfect te presteren, ik voel me scherp en ben er klaar voor.”
- 2 “Het enige belangrijke schot is de patroon die in mijn geweer zit. Het is het enige schot dat bestaat om me perfect te laten presteren en er is er maar één.”
- 3 “Mijn doel is om een 10 te scoren.” (Dit was mijn sleutelzin om in mijn gedachten het perfecte richtbeeld op te roepen. Het riep ook het gevoel op van een goede trekkertechniek.)
- 4 Verschuif je aandacht naar de wind (laatste maal), en corrigeer indien nodig (d.m.v. “hold-off”.)
- 5 “En nu, binnen de 10 blijven.” (Deze sleutelwoorden hielpen me te concentreren om de bewegingen te laten verminderen en om het beeld van een perfect richtbeeld in gedachten te houden.)
- 6 Geduld. Hier was ik totaal geconcentreerd op het richtbeeld, wachtend op de gelijkmatige ring van licht om het visueel. Het enige waar ik aan dacht (ergens in mijn achterhoofd) was het perfecte richtbeeld, geen woorden, alleen een gevoel van gecentreerd zijn.
- 7 Automatisch ritme, laat het gebeuren. Ook nu weer, geen woorden terwijl ik het schot afwerk, allen het anticiperen op de richtmiddelen die zich centreren om het visueel en het schot dat af gaat.

Deze checklists lijken erg langdradig om een schot af te vuren, maar wanneer eenmaal de ingrediënten goed werken, worden ze door training in je geheugen opgeslagen en binnen enkele seconden afgewerkt.

**Vermoeidheid en schietritme**

Vermoeidheid wordt veroorzaakt door een ophoping van afvalstoffen in het lichaam, met name lactaatzuur. Ruwweg duurt de afvoer van afvalstoffen uit de spiervezels tweemaal zo lang als de tijdsduur van de inspanning die ze veroorzaakte. Daarom moet je een ritme aanhouden van ca. één schot per minuut. Een redelijk fitte schutter kan dit uren volhouden.



0 tot 5 sec.	Laden
5 tot 10 sec.	Concentratie opbouwen
10 tot 15 sec.	Geweer inzetten
15 tot 30 sec.	Uiterlijke aanslag & Innerlijke aanslag
	Controle natuurlijk richtpunt
30 tot 38 sec.	Richten
	Afdrukken
38 tot 40 sec.	Narichten
40 tot 60 sec.	Schotanalyse
	Schijf verwisselen

***Regelmaat is de sleutel voor succes!***



Copyright © juli 2007 Thijssse Schietsport Advies.  
Alle rechten voorbehouden