

Mental træning

Når en muskel skal udføre et arbejde, skal den først have besked fra centralnervesystemet, som består af hjernen og rygmærken. Denne besked er af elektrisk og kemisk art og forgår gennem nerverne og nerveenderne. Beskeden eller impulsen, som den kaldes, medfører en sammentrækning af muskelfibrene og musklen arbejder.

Denne beskrivelse er meget forenklet, for der sker blandt mange andre ting det, at inden muskelfiberen får besked på at trække sig sammen modtager den en besked på at være parat.

Hvis man nu nøjes med at tænke på at udføre en bestemt bevægelse, viser målinger, at nøjagtig det samme sker i nerverne, som der ville have været sket, hvis vi virkelig havde udført bevægelsen - på nær den sidste og endelige besked til muskelfibrene om at trække sig sammen.

Det vil sige, at vi kan træne os selv i at udføre en bestemt bevægelse ved blot at forestille os, at vi udfører bevægelsen.

Skytten kan altså træne skydning, hvor han eller hun befinder sig.

Målet med mental træning er, at skytten kan og skal træne perfekte skud i en afslappet tilstand.

Til dette findes der 2 metoder.

Den første metode er afslapning. Den anden er visualisering.

Afslapningstræning

Den letteste måde at komme i gang med afslapningstræning på, er ved at købe et afslapningsbånd. Der findes forskellige i handlen, og det er svært at fremhæve et frem for et andet. Fælles for disse bånd er, at de fortæller dig ord for ord, hvad du skal gøre for at få musklerne afslappet.

Nogle bånd går videre end til afslapning af muskler; de går videre og åbner dit sind for forskellige meddelelser, du eller båndet ønsker at få ind i din underbevidsthed. Denne form for afslapning kaldes autogen træning.

Det mest almindelige er kun at køre med programmer, der skaber muskelafslapning og så fra det afslappede stade at gennemføre de træningsøvelser, man ønsker. Senere kan man så prøve de mere dybtvirkende programmer, men helst med kyndig instruktør som deltager.

Visualisering

Afslapningstræningen er en forudsætning for visualiseringen.

Mest almindelig er det at træne skydestilling og aftræksfasen.

Lad os først se på træning af skydestilling.

Du sætter dig godt til rette i en blød stol, starter båndoptageren med afslapningsbåndet, og når du er helt afslappet, starter din visualiserings-træning.

Du skal se dig selv på standpladsen - se dig selv indtage skydestillingen - se dig selv udføre de enkelte bevægelser, der skal til for at indtage skydestillingen afbryde og se dig selv indtage stillingen igen og igen. Bedst er det, hvis du i hukommelsen har en god, korrekt skydestilling fra en skydning, hvor det gik rigtig godt - således, at det er den skydestilling, du fremkalder for dit indre blik.

Herefter går du over og koncentrerer dig om følelsen af at være afslappet i denne uanstrengte skydestilling. Du skal virkelig kunne mærke, at du er totalt afspændt i alle muskler i denne stilling - det skal føles meget afslappet og behageligt. Denne træning kaldes "holde rolig"-træning.

Aftræksfasen trænes på samme måde som skydestillingen - blot går du videre, når du er kommet til det punkt, hvor du føler dig afslappet i skydestillingen.

Du skal nu se det korrekte sigte for dig - se forreste sigtemiddel. Når du kan se forreste sigtemiddel, bageste sigtemiddel og den slørede plet, skal du kunne mærke aftrækkeren mod din finger.

Koncentrer dig nu om at se det korrekte sigte, samtidig med at du foretager et korrekt, kontrolleret aftræk. Virkelig godt vil det være, hvis du har et skud i hukommelsen, hvor du har gennemført et sådant aftræk, der gav bonus i form af en 10-er.

Når aftrækket er automatiseret, dvs. at du på skydebanen skyder med korrekt aftræk uden at tænke på, hvordan du gør det, skal du holde op med at mentaltræne aftrækket og kun koncentrere dig om "holde roligt" - træningen og herunder skyde gode skud uden speciel koncentration på andet end det, at holde roligt.

Øvelserne skal vare maksimalt 10 min. pr gang. Når du bliver mere øvet, kan tiden kortes betydeligt. Største effekt opnås ved mange gentagelser hver dag i længere tid med samme program.

Desensibiliserings-træning.

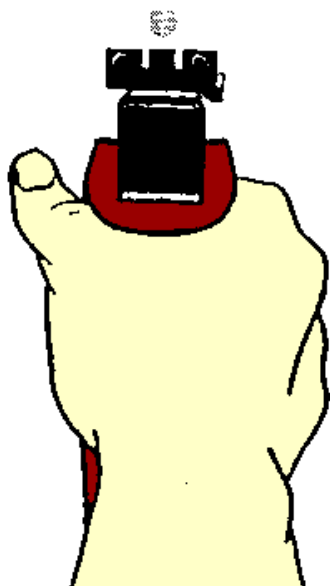
En anden form for mental-træning er træning i desensibilisering. Desensibilisering betyder at gøre mindre følsom.

Du har helt sikkert oplevet nogle ting, du i starten var bange for eller syntes var væmmelige - men som tiden er gået - efter at du har gjort tingene mange gange er det nu blevet noget, du bare gør, uden at tænke nærmere over det. Du er blevet desensibiliseret på dette område.

Sådanne områder har vi vel alle som skytter. Områder hvor vi får en højere puls, end vi kunne ønske. Her vil det gøre godt med en desensibiliseringstræning. Træningen gennemføres på nøjagtig samme måde som mental stillingstræning. Du skal nu blot se dig i den situation, du ikke kan lide.

Se dig gennemføre situationen. Hvis du bliver spændt i musklerne ved at gennemføre tankeeksperimentet, er det kun fordi træningen virker.

Desensibiliseringsøvelserne kræver også max. 10 min. pr. gang, og disse øvelser har også godt af at blive gentaget flere gange dagligt igennem længere tid.



Øv dig i at se det rigtige sigte for dit indre blik. Øv dig så ofte, du kan.