

Corona - Hoe een virus de sportwereld laat droogtrainen

Het kan niemand ontgaan zijn: de gehele wereld vecht in 2020 tegen een, voor de leek onzichtbare, vijand genaamd Corona. Gelukkig wordt dit door velen op een humoristisch manier opgevangen. Zo hebben we op het tv-journaal filmpjes voorbij zien komen van Nederlandse topzweimmers die, liggend op plakjes met wieltjes er onder, door het beeld schuiven terwijl ze de borstcrawl oefenen. Van skispringers weten we dat ze hun afsprong oefenen door vanaf een opstapje zich afzetten, de vluchthouding aannemen terwijl ze in de lucht gehouden worden of, staande op een plankje met wieltjes, zich van een schuine balk naar beneden laten storten om vervolgens na een korte vluchtperiode op een dikke schuimmat te landen. Ook zagen we hoe Roger Federer tijdens de Coronacrisis thuis eindeloos zijn 'trick-balls' aan het oefenen was tegen een wand waarop een net getekend was. Ook weten we dat Johan Cruiff in zijn jonge jaren iedere dag uren lang bezig was zijn voetbal tegen de muren van Betondorp te schieten en te koppen of te 'pingelen' met zijn jeugdvrienden.

Daarom zijn de echte topschutters alweer volop bezig met de voorbereidingen voor komend schietseizoen, ondanks dat dit nog 6 maanden in het verschiet ligt. Dat doen ze voornamelijk met droogtraining.



Noorse skivliegers oefenen de afsprong 'droog'.



Links: Roger stopped by the tennis club in Basel where he grew up and posted this photo on Facebook of the wall he hit against for hours and hours when he was young and just starting to play tennis.

Rechts: Johan Cruiff balletje trappend in zijn jonge jaren

Het toverwoord: 'De perfecte Herhaling'

Wat kunnen wij als sportschutter hiervan leren? Dit alles is samen te vatten met de korte zin: 'spiergeheugen door herhaling'. Natuurlijk hebben onze spieren geen echt geheugen, maar als wij een beweging willen maken sturen onze hersenen signalen naar de spieren die hierop reageren en daarna weer signalen naar de hersenen terugsturen waardoor de hersenen kunnen controleren of de spieren de juiste beweging hebben uitgevoerd. Dit is de reden dat wij, zonder dat we onze neus kunnen zien, het puntje van onze neus zonder aarzeling kunnen aanraken.

Voordat we dit soort handelingen kunnen uitvoeren moeten de hersenen eerst 'geprogrammeerd' worden zodat ze de heen en teruggaande signalen kunnen herkennen en op elkaar leren afstemmen. Dit programmeren dient iedere keer door middel van de perfecte beweging uitgevoerd te worden,

want je kan je wel voorstellen dat wanneer je het iedere keer op een andere manier doet er niets geprogrammeerd wordt en de hersenen alleen maar leren om het op een steeds andere manier te doen en lukraak uit een ontelbaar aantal mogelijkheden gaan kiezen. Dit verklaart waarom we topsporters nooit zomaar een bal achteloos zien wegschieten, of een tennisser een bal in het wilde weg zien slaan, want dat zou inhouden dat hij zijn hersenen zou gaan programmeren met een verkeerde bewegingsvolgorde. Kortom: iedere keer dat we een schiethandeling, of een onderdeel daarvan, trainen moet deze op de perfecte wijze uitgevoerd worden.

Voorwaarden

Om de handeling perfect uit te voeren moet aan een aantal voorwaarden voldaan worden:

- De droogtraining dient te gebeuren in een ruimte waar je niet gestoord of afgeleid wordt;
- Je oefent slecht één onderdeel per keer of één onderdeel van een serie handelingen;
- De handeling mag alleen op de correcte (lees perfecte) wijze uitgevoerd worden. Zodra het niet perfect verloopt stop je en begin je opnieuw;
- De handeling wordt eerst ‘vertraagd’ uitgevoerd zodat je het goede gevoel in de spieren ontwikkeld en spieren, zenuwen en hersenen leren samenwerken.

Pas als de handeling goed uitgevoerd kan worden wordt hij op ware snelheid uitgevoerd.

Nu de regering besloten heeft dat alle sportverenigingen gesloten blijven, wij niet mogen samenscholen en minstens 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden, kunnen wij als schutter gelukkig bijna alle schiethandelingen thuis oefenen. Een aantal voorbeelden:



Balanstraining



Inzetten



Richten



Trekkertechniek



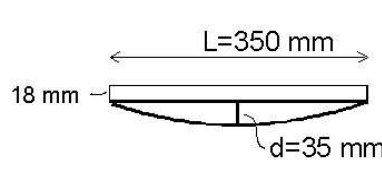
Doorrichten-afzetten



Enkele Oefeningen

- 1 Balans

Maak 2 halve maan wiebelblokken, ga er op staan en kijk naar (snel) bewegende beelden op bijv. de TV. Probeer je evenwicht te bewaren terwijl de bewegende beelden je hersenen voor de gek houden en je laten denken dat je lichaam beweegt.



○ 2 Inzetten

Ga eerst zonder schietkleding in de schiethouding staan en zet daarna stapsgewijs het geweer in je schouder waarbij de focus ligt op het kijken naar de plaats waar de kolfplaat in de schouder gezet wordt en het gevoel in de schouder en de spieren. Daarna de plaatsing van de steunelleboog op de heup/romp. Focus ligt hierbij op de plaats van de steunelleboog en de balans van het lichaam. Als dit goed gaat doe je het met schietkleding. Daarna kan je het combineren met de wiebelblokken en het hervinden van de balans.

○ 3 Richten

Ga ca. 2 meter vanaf een muur zonder richtpunt maar met een ruwe structuur staan en probeer het wapen 10 seconden lang zo stil mogelijk te houden. Als dit goed gaat kan je het gaan doen met een richtpunt. Als ook dat goed gaat kan je gaan combineren met het inzetten, eventueel op wiebelblokken.

○ 4 Trekkertechniek

Ga ca. 2 meter vanaf een muur zonder richtpunt en een egale lichte kleur (of gebruik de achterkant van een schijf). Zet het wapen in de trainings- of droogvuur stand. Neem eerst de vrijeslag weg en verhoog dan in ca. 5 seconden de trekkerdruk tot het wapen afgaat. Focus ligt daarbij op het gevoel in de trekkervinger en het gecentreerd houden van de richtmiddelen. Pas als dit goed gaat kan je het gaan combineren met het richten met richtpunt.

○ 5 Doorrichten-afzetten

Ga ca. 2 meter vanaf een muur zonder richtpunt en een egale lichte kleur staan (of gebruik de achterkant van een schijf). Zet het wapen in de trainings- of droogvuur stand. Bouw de trekkerdruk op totdat het 'schot' afgaat. Ga nog 2 seconden lang door met richten (tel in gedachten 'eenentwintig', 'tweentwintig') en hou dezelfde druk op de trekker als waarmee het schot afging. Laat daarna pas de trekker los en de wang van het wangstuk.

Pas als alle afzonderlijke oefeningen perfect zijn aangeleerd kan je ze in dezelfde volgorde gaan combineren. Begin pas met de volgende oefening toe te voegen wanneer je de vorige gecombineerde oefeningen volledig beheerst.

Zo, nu weet je wat je de komende maanden thuis kan oefenen zodat je het volgend seizoen als topschutter de schietbaan betreedt.

Met vriendelijke groeten,

Het Schietsport Coaching Noord-Holland Team

