

3e Fase – De Schotstartfase (Shot Start)

Dit verhaal gaat niet over het aanleren van een goede staande schiethouding. Het beschrijft hoe de positie verbeterd en geperfectioneerd kan worden en gaat dieper in op het onderwerp ‘Schotstartfase’ dat in het artikel ‘5 Fases van een schot’ beschreven werd.

Schotstartfase (Shot Start)

De derde fase van de schiettechniek, de schotstartfase, gebeurt in een kort moment wanneer houdingsvoorbereiding en uitlijnfase klaar zijn en de richtmiddelen op het visueel gericht zijn om het schot te starten. Dit moment duurt slechts ca. 1 seconde maar een goede uitvoering ervan verhoogt de kans op een succesvol schot aanzienlijk.

In dit korte moment gaat de schiettechniek over naar de twee functies die betrokken zijn bij het werkelijke afvuren van het schot: de ademhalingspauze en het eerste deel van de opbouw van de trekkerdruk. Beide functies blijven doorgaan tot het schot is gelost en er is nagericht. (Liever spreken we van ‘doorrichten’ omdat het schot bij de knal niet is afgelopen maar we nog enkele seconden doorgaan met richten).

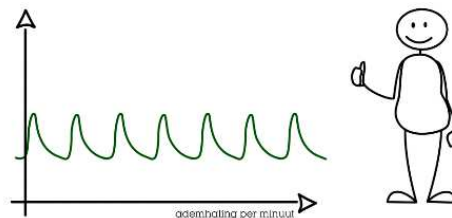
De ademingspauze

De ademhaling is een essentieel middel om geest en lichaam met elkaar te verbinden. Door te leren ontspannen te ademen, zowel in werkelijke rust, op het werk of bij een stressvolle situatie, kan een gespannen lichaam uit de vervorming. Bij elke activiteit hoort een passende ademritme. In rust, zittend op een stoel, kun je volstaan met 4 tot 8 keer te ademen in één minuut. Als je buiten aan het hardlopen bent adem je tussen de 18 en 25 keer.

Veel mensen hebben een oppervlakkig of onregelmatig adem-patroon. Dit geeft een gejaagd of onrustig gevoel. Het alertheidscentrum reageert alsof je aan het vechten of vluchten bent. De hormoonhuishouding wordt verstoord. Dit is uitputtend omdat het brein en lichaam niet voldoende kunnen herstellen.

Veel mensen ademen thuis of achter hun bureau meer dan 18 of zelfs 22 keer per minuut. Dit geeft veel onrust in het lichaam of brein en kost veel energie. Het lichaam en brein zijn als het ware heel actief en zijn bij een hoge ademfrequentie dan niet synchroon met de werkelijke actie.

Een juiste (natuurlijke) ademhaling in rust heeft een ritme van 4 tellen uitademen, 2 tellen rust en 2 tellen inademen. Dan is een ademfrequentie van 6 keer per minuut voldoende voor rust in lijf en brein. Vooral de twee tellen rust geven ontspanning.



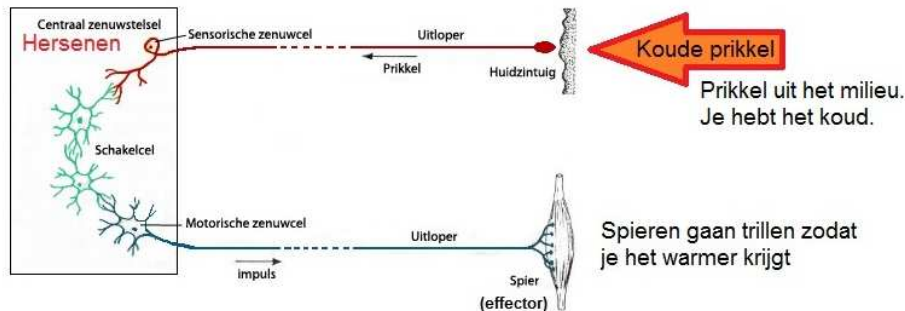
Er zijn veel meningen geweest over het beste niveau waarop de adem moet worden vastgehouden. Sommige trainers bepleiten om te stoppen met uitademen wanneer de longen nog deels gevuld zijn zodat daardoor het nulpunt aangepast kan worden en er een groter zuurstof voorraad in het lichaam zou zijn. Toch is men er over eens dat het beste punt om te stoppen met ademen ligt op het eindpunt van de natuurlijke uitademing waar een natuurlijke adempauze optreedt en het middenrif en de borstkas het meest ontspannen zijn. Zelfs dan is er nog voldoende zuurstof in de longen aanwezig om alle lichaamsfuncties 8 tot 12 seconden zonder hinder te laten voortduren.

De Tastzintuigen

In de huid zitten vele zintuigcellen die de prikkels op uit de omgeving detecteren. Prikkels die de huid kan opvangen zijn drukprikkels, warmte- en koude prikkels en pijnprikkels.

De meeste zintuigcellen zijn gevoelig voor één specifieke prikkel. De prikkel waar een zintuigcel het meest gevoelig voor is noemen we de adequate prikkel. Opgevangen prikkels worden met behulp van sensorische zenuwen naar de hersenen vervoerd. Daar wordt het individu zich bewust van de prikkel. Na de bewustwording kan het organisme reageren op deze prikkel uit het milieu.

Zintuigcellen, sensorische zenuwen en gewaarwording in de hersenen

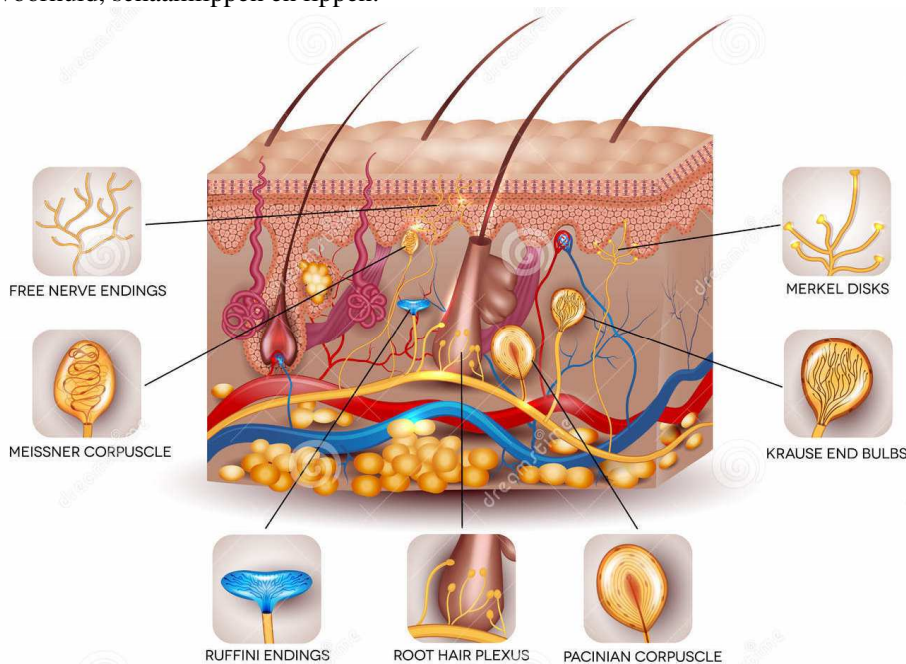


Prikkels uit het milieu worden opgevangen door zintuigcellen in de huid. Via sensorische zenuwen worden de hersenen geïnformeerd over deze prikkel. Via motorische zenuwen en effectoren kan het lichaam reageren op de prikkel.

De tast- en drukreceptoren bevinden zich overal in de huid, alleen zijn deze niet gelijkmatig verdeeld over ons lichaam. De vingers, voeten, lippen en tong hebben bijvoorbeeld een heleboel sensoren. Op de rug zitten er relatief weinig.

Het lichaampje van Ruffini is een mechanoreceptor die traag adapteert. Omdat het lichaampje van Ruffini traag adapteert wordt bij steeds dezelfde prikkeling een impuls gegenereerd. Het lichaampje van Ruffini bevindt zich in de subcutis (onderhuids bindweefsel) en de diepste lagen van de huid.

Het lichaampje van Meissner is eveneens een mechanoreceptor. Het lichaampje van Meissner bevindt zich in de dermis (ook wel lederhuid genoemd). Het lichaampje van Meissner is gevoelig voor lichte tast en adapteert zeer snel, er wordt dus bij eenzelfde prikkeling maar kortstondig een impuls gegenereerd. De lichaampjes van Meissner komen veel voor in de huid van de vingertoppen, tepels, voorhuid, schaamlippen en lippen.



Wegnemen vrije-slag

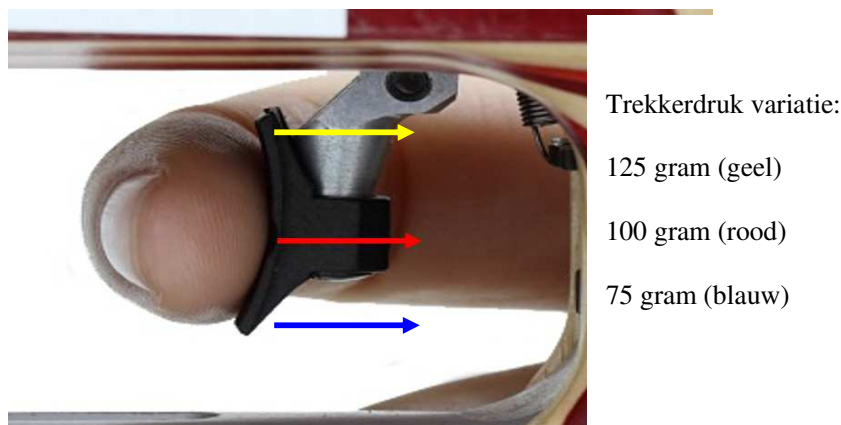
Ook deze handeling dient in meerdere stappen te gebeuren:

- 1) Controleren van de positie van de trekkervinger (dichtbij de vingertop of op het eerste gewricht)
- 2) Wegnemen van de vrije-slag tot het opnemen van het drukpunt

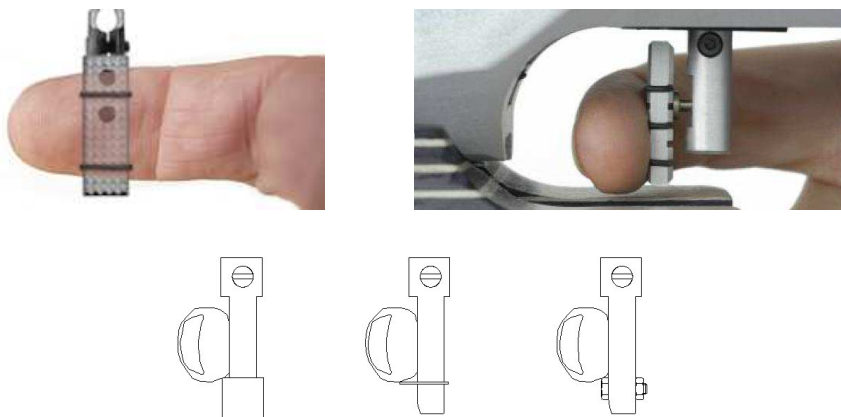
Controleren positie trekkervinger

Er zijn meerdere redenen waarom de positie van de trekkervinger uiterst nauwkeurig moet worden gecontroleerd. Niet alleen moet de vinger zodanig geplaatst worden dat bij het bereiken van het drukpunt de trekker exact in het verlengde van de loop moet worden overgehaald, maar ook varieert de trekkerdruk tot wel 25 gram met het hoger of lager plaatsen van de vinger op de trekker.

Onderstaand een voorbeeld: De trekkerdruk op het midden van de trekker is afgesteld op 100 gram (rode pijl). Zou de schutter zijn vinger aan de bovenkant van de trekker plaatsen dan gaat het schot bij een druk van 125 gram af (gele pijl); bij plaatsing onderaan de trekker met een druk van 75 gram (blauwe pijl). Een aanzienlijk en duidelijk voelbaar verschil! Bovendien verandert daarbij ook de afstand die de trekker en trekkervinger moeten afleggen. Onverwacht afgaande schoten (afzwaaiers) en verwarring zijn het gevolg.



Om te zorgen dat het exacte punt op de trekker makkelijk en automatisch gevonden wordt kan de trekker voorzien worden door een 'voelertje' of markering. Deze kan de vorm hebben van een of twee kleine rubber ringetjes waar de vinger tussen geplaatst wordt, of een veerringetje, schroefje o.i.d. dat onderaan de trekker wordt bevestigd zodat de vinger als het ware bovenop het voelertje rust.



Met vriendelijke groeten,

Het Team van Schietsport Coaching Noord-Holland



**COACH ME AND I WILL LEARN
CHALLENGE ME AND I WILL GROW
BELIEVE IN ME AND I WILL WIN**