

KEPPNI Í SKOTFIMI. Nokkur góð ráð

Íslenskir skotíþróttamenn leggja margir alltof lítið upp úr því að vinna með hausinn á sér svo ekki sé minnst á skrokkinn.

Ef menn ná að tileinka sér það sem stendur hér eru þeir í góðum málum. Ég held að flestir keppnismenn kannist við það að slæmu skotin koma þegar eitthvað klikkar í hausnum - oftast einbeitingin.

Keppnin er sá staður sem þú prófar hver árangur af undanfarandi æfingum og vinnu er. Þar er staðurinn sem þú nærð settum markmiðum. Þegar þú ferð til keppni, ferðu til að vinna en ekki til að reyna að vinna. Með þessu er ekki átt við að vinna aðra keppendur heldur vinna með því að ná þeim markmiðum sem þú hefur sett þér.

Það vill svo til að á sama tíma koma aðrir til að skjóta og ná þeim mörkum sem þeir hafa sett sér en þeir eru þér að öðru leiti óviðkomandi.

Það vill líka svo heppilega til að á staðnum er líka fólk sem losar þig við skotskífurnar sem þú ert búin/nn að nota og mælir fyrir þig árangurinn svo þú þarft ekkert að vera að hafa áhyggjur af því að telja eða spá í hvernig þér gengur.

Í þessari keppni eru engin önnur verðlaun aðeins fyrstu verðlaun og þeim ætlar þú að ná. Þessi fyrstu verðlaun hafa ekkert með það að gera hvort verðlaunapeningur verður hengdur um hálsinn á þér eða ekki. Þú ert þarna út frá eigin forsendum, með eigin markmið og í þinni einkakeppni sem kemur engum öðrum við. Þín keppni er það eina sem skiptir máli og allar vangaveltur um annað eru til þess eins fallnar að trufla þig og skemma einbeitingu.

Einbeitingin að því að ná fullkomnu skoti er það sem öllu máli skiptir og þú leyfir engu að skemma hana.

Nokkrir punktar sem vert er að hafa í huga.

- Hitaðu upp og teygðu áður en keppni hefst. Upphitunin er öðru fremur fólgin í að þurrskjóta.
- Mættu tímanlega og gefðu þér góðan tíma í undirbúning.
- Að ná fullkomnu skoti er það eina sem skiptir máli.
- Vertu búin/nn að setja þér raunhæft markmið. Ekki gerar áð fyrir því að þú náir endilega þínum best árangri og ekki gerar áð fyrir að geta gert betur en á bestu æfingu.
- Hugsaðu jákvætt. Hugsaðu um hvernig tilfinning það er þegar vel gengur.
- Láttu ekkert trufla þig, ekki láta umhverfishljóð trufla þig, ekki skoða hvað aðrir eru að gera. Mundu að truflun er þitt eigið hugarástand.
- Í einn klukkutíma og 45 mínútur eða einn og 15 mínútur skiptir aðeins eitt máli. Þú ætlar að ná þínu besta skoti, einbeita þér að því og engu öðru.
- Hvert skot er einstök keppni. Skot sem er farið er þar með búið og truflar þig ekki meir hvort sem það var gott eða slæmt. Næsta skot - næsta keppni er hafin og krefst allrar þinnar einbeitingar.
- Þegar þú miðar hugsar þú ekki um neitt annað en fullkomið skot. Ef þér finnst að það sé að verða kominn of langur miðunartími þá leggurðu byssuna niður. Að finnst að tíminn sé orðinn of langur þýðir einfaldlega að einbeitingin er farin og

- Þú ert farinn að hugsa um annað en fullkomið skot. Klár heimska að halda áfram. Byrja skotið upp á nýtt.
- Áður en byssunni er lyft upp til að miða og skjóta skaltu fara yfir í huganum hvernig fullkomið skot er. Fyrir hvert einasta skot.
 - Ekki telja skotin. Þegar skífurnar eru búnar eru skotin orðin nógu mörg.
 - Ekki leggja saman og ekki velta fyrir þér heildarskori. Það gerir ekkert annað en trufla einbeitingu og auk þess eru aðrir sem hafa þetta hlutverk.
 - Ekki miða hvíldir við að vera búin/nn að ljúka ákveðnum skotafjölda (enda telur þú ekki skotin). Ef þér fer að ganga illa að fókusa á framsigtið, taktu hvíld. Ef þú þreytist, taktu hvíld.
 - Þú hættir ekki fyrir en síðasta skotið er farið. Keppnin snýst ekki um að ljúka einhverju af.
 - Skot í final eru ekkert annað en 10 skot í viðbót við þau 40/60 sem búin eru. Þ.e. 10 fullkomin skot í viðbót. Þér kemur ekkert við hvað dómari er að kalla eða hversvegna verið er að klappa. 70 sekúndur eru meir en nógur tími fyrir hvert skot og láttu hvert skot verða besta skotið.
 - **ÞÚ VEIST ÞÚ GETUR UNNIÐ OG TIL ÞESS KOMSTU.**

Jón S. Ólason