

Standardpistol

För att skjuta höga poäng i grenen standardpistol krävs att man behärskar både precisions- och snabbskytte. Om man tränar dessa grenar ordentligt kan man utan vidare hävda sig i alla förekommande pistolgrenar inklusive fältskjutningar.

Standardpistol är ingen olympisk gren men man skjuter den i VM, EM och SM. Det jag rekommenderar här kanske inte passar alla så ta allt med en nypa salt. Kom ihåg att skytte är en individuell sport. Jag har studerat olika ställningar, klädsel, utförande m.m. hos världens bästa skyttar och alla gör i stort sett olika. Det de har gemensamt är att de gör det så in i vassen bra med sin egen stil. För min del tycker jag att kroppen själv talar om den bästa ställningen. Man bara ställer sig och riktar in pistolen mot tavlan. Står man fel känns det och då flyttar man sig till en bekvämare ställning. Samma ställning kan man även använda på de snabbare serierna på tjuugo sekunder. Självt behöver jag inte andas under de här serierna och jag tror inte någon annan behöver det heller. En andningspaus stör.

När det gäller serierna på tio sekunder bör man kanske använda en mer aggressiv ställning med bredare benställning och mer sida mot tavlan. Detta därför att lyftet måste vara snabbare. Här ska man öva in serien så att man aldrig drabbas av panik över att inte hinna med sista skottet. Lämplig tid är 8 - 8,5 sekunder, då har man marginal. Första skottet får inte ta mer än 3,5 sekunder att leverera och riktmedlen bör vara under kontroll i riktområdet efter ca två sekunder. Då kan man göra en snabb och lugn avfyrning. När sedan pistolen kommer tillbaka i riktområdet och stannar efter ett skott ska avfyrningen omedelbart gå av sig själv. Några skyttar siktar mitt i tavlan men jag föredrar att sikta under den svarta prickens och ha cirka fem centimeter vitt fält upp till den svarta prickens underkant. Jag föredrar detta riktområde eftersom det blir bättre kontrast mot korn och sikte.

För att bli en mästare måste man kunna analysera och finna sin egen väg.

När ni tränar tiosekundersserier finner ni att det är så svårt att få iväg första skottet med bra säkerhet. Ta då itu med det och släpp inte det momentet förrän ni kan det. När ni känner att ni kan det är det lättare att ha nerverna under kontroll på tävling.

För att komma upp i världseliten får ni räkna med att avsätta cirka fyra timmar om dagen till träning. Ni behöver inte offra transporttid till skjutbanan varje dag. Den tiden kan man ta till vara med träning i hemmet. En enkel träning är att utföra snabba lyft mot en horisontell linje på väggen eller en luftpistolstavla. Men observera att det räcker inte med tio lyft om dagen! Det måste vara flera hundra! Stilla hållande tränas med just försök till stilla hållande i den skjutställning man använder på banan. Det är få som står ut med denna träning som leder till olympiska medaljer men det finns inga genvägar. Jag har letat genvägar i fyrtio år men inte hittat några.

För att stärka armarna använder man sig av hantlar och intervallträning. När man kan hålla trekilos hantlar med raka armar i skjutställningen cirka tre minuter är i alla fall den delen av träningen till toppen klar. Man kan då hålla pistolen utan ansträngning och undvika darningar som beror på trötthet. För att undvika alltför höga ammunitionskostnader gäller torrträning. En dubbel finsk olympiamästare sade till mig i början av min karriär apropå träning: "Du ska ställa dig på banan på hösten, stå där tills våren kommer och smälter bort den snö som stod dig upp till ballarna och då ska du ha tomhylsor upp till knäna. Det är träning!"

Detta är delar av ett utdrag ur Ragnar Skanåkers bok "Nio OS - nästan"