

Vårgårda High Master School

– elitsatsning i Norrland

Av: Björn Svensson • Foto: Håkan Lindmark

Under den kalla helgen i 1:a advent träffades fjorton förväntansfulla PPC-skyttar för en helg i skyttets tecken. Under två dagar skulle de drillas i den ädla konsten att skjuta PPC. Skyttarna har under de senaste åren skjutit denna precisionsgren med stort intresse och hade nu bestämt sig för att satsa lite extra på grenen inför det stundande storåret inom svenskt PPC skytte.

Under 2011 kommer PPC i Sverige nämligen att se en utveckling av sällan skådat slag. Anledningen är de stora satsningar som Svenska Pistolkyttförbundet har gjort

genom att ge Grödinge PSK uppdraget att arrangera både SM och VM i PPC1500.

För att förbereda den norrländska regionen för dessa mästerskap har man i Umeå PK anlitat PPC-skyttarna Torben Rundqvist och Björn Svensson med det nya utbildningskonceptet "Vårgårda High Master School". Vårgårda-skyttarna har under en längre tid sett ett behov av en vidareutbildning för skyttar som har kommit en bit på väg och som vill vidareutvecklas och få en mer personlig guidning och utveckling. Under åren

som aktiva PPC-skyttar och utbildare har Vårgårdaskyttarna funnit att denna typ av utbildning saknats.

– Vi har diskuterat saken inom vår egen klubb och kommit fram till att det säkert är fler skyttar som är intresserade av denna hjälp, säger Björn Svensson.

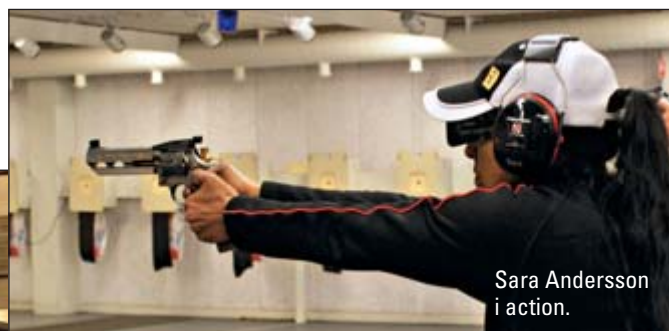
Under åren har Vårgårda PSK blivit känd för att "odla fram" duktiga PPC-skyttar genom



Kursledarna Björn Svensson och Torben Rundqvist.

sina tankar om träning, mentala förberedelser och positivt tänkande i samband med träning och tävlande. Torben Rundqvist, som även är Rikstränare och FMI-instruktör inom SPSF:s verksamhet, har sin filosofi klar:

– Om man sprider vad man lärt sig under en lång skyttekarriär får man bättre "motståndare" på skjutbanan. Detta tvingar mig att utvecklas för att möta det bättre motståndet.



Sara Andersson i action.



Skyttarna i Umeå har före kurstillfället fått svara på frågor och fört diskussioner med kursledarna om sitt PPC-skytte. Dessa tankar och idéer har man sedan tagit tillvara i skapandet av den specialpassade utbildningen. Detta för att finna vilken nivå kursen ska ligga på och för att tillgodose de individuella önskemål om guidning som skyttarna har.

Vårgårda High Master School har som syfte att ge varje deltagare individuella råd och tips om hur man framöver kan utveckla sitt PPC-skytte. Mycket av utbildningen under helgen gick ut på mentala förberedelser inför tävling. Man fick tips och verktyg för att bemästra den mentala fokusering som krävs av skyttar på elitnivå.

Utbildningen har också fokuserat på de moment i skyttet som skyttarna har behov av att förbättra. Många av skyttarna har till exempel angett behov av att förbättra skyttet på 15 yards. Vi har lagt mycket tid på att lära oss finna tillit till den egna förmågan i detta moment och att skjuta avslappnat och inte känna oss stressade.

Ett annat moment som skyttarna önskat hjälp med är naturligtvis 50 yards skytts olika moment och att hitta dynamiken i de olika skjutställningarna. Många av skyttarna ville också ha hjälp med att få verktyg för att hantera 25 yards skyttet under 35 sekunders serierna. Här var det oftast så att man behöver hjälp med att nyttja tiden på ett avslappnat och kontrollerat sätt. Under alla övningar poängteras att PPC-skytte måste skjutas i avslappnat och avspänt tillstånd. Ingen skytt kan förbättra sina resultat genom anspänning.

– Andning och avslappning är nyckeln till framgång, säger Björn och Torben.



När det gäller den mentala biten gäller det att lära sig fokusera på ett moment i taget. Att inte försöka klara av att tänka på alla olika moment i en 1500 match, utan att dela upp matchen i små bitar och fokusera på en bit i taget. Att kunna ”släppa taget” om ett avklarad moment är viktigt. Man tjänar ingenting på att under fortsatt match gå och älta om något inte gick som man tänkt sig i ett tidigare moment.

Vi diskuterade mycket om att man bör bygga upp sin mentala checklista inför de olika momenten. Checklistan går man igenom inför varje nytt moment. Listan ger en trygghet och ett igenkännande inför momentet och gör att man har koll på vad som skall hända. Detta ger trygghet och större möjlighet till avslappning. Har ett moment gått bra så ”sparar man ner detta” i minnet och kan återanvända känslan och det positiva minnet av det inför uppladdningen i en kommande tävling.

Kursen arrangeras av Umeå PK och målet med den är att få fram ett antal skyttar som ska vara beredda att göra en seriös elitsatsning inför kommande stortävlingar. Att det på sikt ska resultera i Norrlands första High Master skytt är Håkan Lindmark, Umeå PK:s ordförande, övertygad om. ■



Torben Rundqvist (hö) ger tips om hur man hanterar tävlingsstressen.

Kommentar till kursen av Håkan Lindmark, ordförande i Umeå PK

Jag kände det som att vi hade fastnat lite i vår utveckling här uppe i den norra delen, dels började vi senare med PPC, dels saknar vi ”High Mastrar” i regionen som kan ge oss redskapen som krävs för den elitsatsning vi vill göra. Vi har många duktiga skyttar i gänget, men det har saknats någon att fråga för att utvecklas vidare.

Vintern 2009/2010 frågade Björn, Vårgårda, vad jag trodde om idén med Vårgårda High Master School. Jag tänkte direkt att det här ska vi ju göra häruppe. Umeå PK har varit Sveriges aktivaste klubb för tredje året i rad så intresset för att utvecklas och komma vidare var enormt. Vi fyllde kursen inom två timmar. Detta trots att vi spred platserna till våra samverkansklubbar i Kramfors, Örnsköldsvik, Gideå, Sikeå och Piteå för att säkerställa att kunskaperna skulle gynna hela regionen och inte bara skyttarna i Umeå PK. Det var mycket fokuserade skyttar på plats och tack vare Vårgårdaskyttarnas stora erfarenhet och framförallt lugna

harmoniska sätt att förklara saker på, blev inlärningsnivån väldigt hög.

Alla skyttar ansåg bestämt att kursen skulle påverka deras skytte i en positiv riktning omedelbart. Som Lennart Lövgren från Sikeå PK uttryckte det: ”De hade en väldigt hög utlärningsförmåga”. När jag efter kursen gick igenom allt jag lärt mig för att kunna skjuta på en högre nivå slogs jag av tanken: ”Undrar om vi ens lärt oss detta på 5 år om vi fortsatt kämpa själva?”. Som arrangör gick jag ofta och log under kursen. Jag såg ju hur många tog till sig det som sades och redan på plats under kursen sköt man bättre än vanligt, vilket alla glada miner också skvallrade om.

Vi var alla mycket nöjda med denna helg och har nog aldrig känt oss så motiverade att verkligen satsa på en högre kvalitet i vårt skytte. Nu måste vi förvalta detta också och se till vi åker ner och dänger upp kursledarna ordentligt på en tävling för det är ju trots allt det bästa kursbetyget de kan få!

Vill du veta mer om Vårgårda High Master School och artikelmaterial kontakta Torben eller Björn.
Björn Svensson, tfn 076-125 10 02, bjorn.svensson@ppc-sweden.com eller Torben Rundqvist, tfn 0705-27 08 91, dryleg@ppc-sweden.com
För intervju eller info om hur deltagarna upplevde kursen kontakta Håkan Lindmark, 070-644 10 01.