

## Jagten på en plads ved VM i 3D – Del 2

Af Jon Jagd, [www.bueogpil.dk](http://www.bueogpil.dk)

De elementer jeg vil gennemgå i denne artikelserie er:

1. Del 1: Mental forberedelse - herunder en målsætning (bragt i BUESKYDNING 06 2011 og her på [bueogpil.dk](http://www.bueogpil.dk) (<http://www.bueogpil.dk/index.php?name=News&file=article&sid=99>) )
2. Del 2: Teknisk forberedelse – træning af skudsekvens og hvor man lægger fokus i skuddet (bragt i BUESKYDNING 07 2011 og her på [bueogpil.dk](http://www.bueogpil.dk))
3. Del 3: Fysisk forberedelse

I forrige artikel fremførte jeg, at man i ens skydning altid bør tilstræbe en fornemmelse af flow, som er den mentale tilstand, hvor man yder bedst. Den primære målsætning for ens skydning bør derfor altid være flow, og det gælder både under turnering, men også i forbindelse med ens træning. Flow kan kort beskrives som en tilstand, der karakteriseres ved en følelse af succes, energisk koncentration og hvor man er fuldstændig opslugt af skydningen. At være "in the zone" er et andet udtryk, som bruges indenfor sportspsykolog, og som beskriver den samme tilstand.

Vejen til flow er at ramme det rette niveau af udfordring i forhold til ens selvopfattelse af eget kompetenceniveau. Et mål om en førsteplads til et stævne eller kvalifikation til eks. VM kan fungere som et motiverende mål, der kan anspore en til at komme ud på banen og træne seriøst og fokuseret, men det kan aldrig være ledende eller guidende for skytten i forløbet, da det ikke giver nogen respons lige nu og her og heller ikke fortæller noget om hans egen udvikling.

Under turnering er det eneste man kan påvirke i form af udfordringsgraden det mål man sætter for sig selv, da alt andet bestemmes af arrangørerne og de modstandere man møder til turneringen. I tilrettelæggelsen af sin træning har man imidlertid fuld kontrol og mange flere tangenter at spille på for at opnå flow. Jeg vil derfor kort beskrive, hvad der nærmere kendetegner flow, og dermed hvordan man kan opnå det i sine træningssessioner.

### Flow i træning

Da vejen til at opnå flow vil være forskellig fra skytte til skytte, er det en fordel at kende og forstå de faktorer, som kendetegner flow. Ved at kende disse faktorer, kan man iagttage sig selv og se hvordan man bedst imødekommer disse, i stedet for at man slider i det med et træningsprogram, som en eller anden verdensmester bruger, men som måske af forskellige årsager slet ikke passer til en selv.

Det var den Ungarsk-Amerikanske psykologiprofessor Mihaly Csíkszentmihályi (født i Ungarn i 1934), der formulerede flow begrebet. Han identificerede en række faktorer, som han mente kendetegnede flow, og som jeg har sammenfattet nedenfor i forhold til bueskydning:

1. **Man har et klart mål der er opnåeligt og godt afstemt med ens evner. Både udfordringsgraden og evnerne bør være på et højt niveau.** Man er altså nødt til at være dygtig og have trænet længe for at opnå flow. En realistisk målsætning gør det ikke alene og en begynder vil altså ikke kunne opnå flow i Csíkszentmihályi's definition. Jeg har allerede forklaret, at flowfornemmelsen og det gode

skud bør være det primære mål, bl.a. fordi det er vanskeligt at formulere et realistisk pointmål i 3D pga banernes variation. Det er imidlertid også udfordrende, at gøre det lige så klart og konkret som et pointmål, så man kan evt. have et pointmål som et supplerende mål. En mulighed jeg synes fungerer udmærket i forhold til at formulere pointmål i 3D, er at gøre det på flere niveauer:

- a. **Et tryghedsmaal** som man ved, at man som regel altid vil kunne nå uanset banens sværhedsgrad. Vær realistisk om dit reelle nuværende niveau!
  - b. **Et realistisk mål**, som er det næste niveau, man arbejder og træner mod.
  - c. **Et barrierebrydende mål**, som er det motiverende mål, der repræsenterer det højest tænkelige man stræber efter lige nu. Det må ikke være helt urealistisk, og man skal have accepteret, at det er muligt at nå.
2. **Der er balance mellem skyttens evner og udfordringsgraden (aktiviteten er ikke for nem og ikke for svær).**
  3. **Skytten har koncentration på et snævert felt og udelukkende på selve skydningen.** Det snævre felt kan variere alt efter hvor i skudøjeblikket man er. Lige før slippet kan feltet for ens koncentration være selve målet man vil ramme, at holde armen på målet, at bibeholde rygstænding eller et andet element, som man har identificeret som det vigtigste for at ens skud skal lykkedes.
  4. **Et tab af følelsen af selvbevidsthed og sammensmeltning af handling og opmærksomhed.** Ens opmærksomhed er rettet fuldstændig mod skydningen og ikke på andre ting såsom ens arbejde, hvad de andre skytter vil tænke om en hvis man skyder dårligt og lign.
  5. **Tab af tidsfornemmelse.** Pludselig har man skudt en hel bane, og der er gået 3 timer.
  6. **Manglende bevidsthed om kroppens behov og signaler til et punkt, hvor man kan glemme sult og træthed.**
  7. **Skytten oplever en følelse af personlig kontrol og at han mestrer situationen.** Man bruger ikke energi på at spekulere på at rette noget i sin skydning eller ved ens udstyr. Man ved, at der er styr på stumperne. Når man stiller sig op til pælen, så er man helt sikker på, at man rammer målet.
  8. **Direkte og øjeblikkelig feedback.** Gode og dårlige skud ses og erkendes tydeligt, så skytten kan tilpasse sine handlinger. Det kræver stort kendskab til hvordan det gode skud føles, og hvordan forskellige variationer i ens skud såsom håndstilling eller manglende rygstænding kan påvirke, hvor pilen rammer.
  9. **Aktiviteten er i sig selv en belønning og ubesværet.** Det er ens hobby og fritidsbeskæftigelse og det man allerhelst vil bruge sin tid på. Det er det her man har trænet til, og nu skal man bare lade sig fornøje over hvor langt man er nået.

Ikke alle faktorer behøver at være til stede for at være i flow, og det er sikkert også individuelt hvilke faktorer den enkelte skytte lægger størst vægt på. Nogle vil måske tillægge personlig kontrol størst betydning, mens andre måske er mere fokuserede på at udfordringen skal være tilpas stor, til at de bliver motiverede til at yde deres bedste. Generelt kan man dog sige, at personer der er nysgerrige, vedholdende, kun lidt selv-centrerede og som primært gør det de gør fordi de har fornøjelse af selve aktiviteten, har større sandsynlighed for at opnå flow.

De nævnte faktorer er altså det der kendetegner flow, men de er også vejen til flow. Når man skal tilrettelægge sin træning kan man altså med fordel gennemgå ovenstående faktorer og forsøge at udpege dem man selv umiddelbart tillægger størst værdi. Næste skridt er så at identificere de træningsmetoder,

der bedst imødekommer disse krav. For mit eget vedkommende har jeg ydet mit bedste i situationer hvor jeg:

1. Oplevede, at jeg mestrede hele situationen på et niveau, så jeg både havde fuld kontrol over skuddet og min egen reaktion på skuddet.
2. Var i stand til at fokusere 100 % på én ting (f.eks. at sigte), fordi jeg var sikker på, at jeg havde fuld kontrol over resten.
3. Mine forventninger til mig selv var nærmest fraværende, og jeg var ikke ude efter at få mere ud af øjeblikket end at dyrke det mens det stod på.
4. Jeg belønnede mig selv, ved at give mig selv et klap på skulderen for at være kommet så langt.

Nedenfor vil jeg derfor især komme ind på faktorerne koncentration og kontrol, samt det at aktiviteten i sig selv er en belønning.

### **Teknisk træning – kontrol, koncentration og belønning**

*"Der er to personer der styrer skudprocessen. Personen oppe foran (bevidstheden) er den der sigter, mens ham bagved (underbevidstheden) er den der gennemfører skuddet. Hvis ham foran begynder at tjekke ham bagved for se om han gør sit arbejde godt nok, så mister han sit fokus på at sigte. Processen bryder sammen fordi bevidstheden prøver at gøre to ting på én gang." Rod Jenkins (IBO verdensmester): Masters of the Barebow, Vol. 3.*

*"Dit slip skal styres af underbevidstheden. Hvis du er 100 % fokuseret på pletten du vil ramme og på at holde buearmen helt stille, så vil slippet ske af sig selv. Remember: Concentration + Subconscious Release = Perfect Follow-thru": Rick Welch (IBO World Champion)*

*"Det at sigte er ikke andet end at se på det du vil ramme.... Nu har du trukket buen og har nået dit anker, og der er blot tilbage at se på det du vil ramme. Vær opmærksom på om du er på målet og mærk så efter om alt er linet op og føles rigtigt. Hvis alt føles rigtigt, er du klar til at eksekvere skuddet." Larry Yien (3 gange IFAA verdensmester i langbueklassen): Masters of the Barebow, Vol. 3.*

*"Når du først har fortalt underbevidstheden hvad det er du vil ramme, så kan den sagtens styre at sigte. Så kan du i stedet lade bevidstheden koncentrere sig om rygspændingen". Joel Turner: Masters of the Barebow, Vol. 4.*

Vi har lige set, at koncentration på et snævert felt er en af de ting der kendetegner flow. Vores bevidsthed kan kun koncentrere sig om én ting ad gangen, mens underbevidstheden kan styre mange ting på en gang.

Som man kan se af citaterne ovenfor, så er der stor forskel på hvor selv de dygtigste skytter lægger deres fokus (bevidsthed) lige før eksplosionen sker. Nogle er som Rod Jenkins under turnering 100% fokuseret på målet og på at sigte og lader underbevidstheden gennemføre skuddet uden indblanding fra bevidstheden. Andre er som Larry Yien altid mest opmærksom på form og sørger for at være i god føling med kroppen. Der er næppe ét rigtigt svar for alle skytter, og der kan tydeligvis opnås gode resultater med forskellige metoder. Det der er fælles for dem er imidlertid, at de er bevidste om hvor de lægger deres fokus, at det er på et snævert felt, at de trygt lader underbevidstheden styre resten af skuddet, og at de kun er lidt bevidste om dem selv.

Vi skal altså opnå to ting med vores træning:

1. Finde ud af hvor vi skal lægge vores fokus i de forskellige øjeblikke i skuddet.
2. Træne underbevidstheden op til at gennemføre og genkende det gode skud.

Man kan opstille en skala mellem to yderpunkter, hvor det ene yderpunkt er, at man er helt ude på skiven (altså 100% fokus på målet og på at sigte) og det andet, at man er helt inde i skuddet (altså fokus på ens form og på at være i god kontakt med sin krop). Mange instinktive skytter vil nok sige, at de er helt ude på skiven, især til turnering. Det er dog ikke nødvendigvis sikkert, at det er på det punkt af skalaen, at man vil levere det bedste skud under alle omstændigheder. Især når man træner, kan det være en stor fordel at flytte fokus helt over på selve skuddet, så man træner underbevidstheden til at genkende og gennemføre det gode skud i en konkurrencesituation, hvor fokus flytter nærmere ud mod målet. Men for mange kan det altså også vise sig, at være med fokus på en teknisk del af selve skuddet, at man leverer de bedste skud til turnering.

En af de mest velegnede metoder til at træne teknikken og gennemførelsen af selve skuddet er skydning på barmåtte. Altså en skydeskive uden et mål, hvis eneste formål er at fange pilen.

### **Kontrol - 10 - 15 minutters barmåtte hver dag**

Jeg er af den faste overbevisning, at bare 10-15 minutters skydning hver dag på barmåtte med 100% fokus på at gennemføre gode skud, er mindst lige så godt givet ud som 2 timer én gang om ugen på en 3D-bane. Når man træner på barmåtten er målet, at man ikke tænker på at sigte eller skyde en god score. I stedet kan man koncentrere sig fuldt ud om delementer i ens skud.

Jeg tror, at en af de vigtigste effekter af at skyde om ikke andet så bare nogle ganske få skud hver dag er, at skudrutinen bringes

op i ens bevidsthed hver dag. Tankerne vil flere gange i løbet af dagen uværgeligt bringes tilbage til hvordan skuddene føltes og herved får man bearbejdet det og genererer nyt input til hvad der skal arbejdes med næste gang. Hvis man så oven i købet gør det om morgenen før man tager på arbejde, så vil man kunne bearbejde det flere gange i løbet af dagen. Gentagelsen af det gode skud et antal gange hver dag (både på barmåtten og i tankerne), er den bedste metode til at indarbejde skuddet, så det ligger på ryggraden og kan gennemføres af underbevidstheden i en presset konkurrencesituation.

Fokusområder kan være fejl man har opdaget i forbindelse med en turnering, og som f.eks. skyldes manglende rygspænding, en ustabil buearm eller noget andet. Det kan også være ting, man aldrig lagde mærke til på 3D-banen, men som pludselig bliver tydeligt her på barmåtten, hvor man koncentrerer sig



Figur 1: Der trænes form og skudsekvens på barmåtten.

fuldt ud om at gennemføre et godt skud. Og så kan det også ganske enkelt være en rutinemæssig gennemgang af hvert delelement i skudprocessen, hvor man lige mærker efter om det kører som det skal.

Barmåtten er også der hvor man kan eksperimentere. En integreret del af alle større præstationer (både i det sportslige, erhvervslivet, forskning mm) er, at man har et rum, hvor man kan eksperimentere og prøve nye ting af. Det vil man sjældent kunne få sig selv til på en 3D- bane, når man går sammen med nogle venner og tonen er munter men konkurrencen skarp. På barmåtten koster det ikke nogle point, og når man fokuserer på form føles det helt tydeligt, hvad der fungerer godt, og hvad der ikke gør.

Det er også på barmåtten, at man træner disciplin. Dvs. træning af ens skudrutine, som er den sekvens eller tjekliste man gennemgår slavisk ved hvert eneste skud. Skudrutinen skal sikre, at man ikke misser et kritisk punkt i forberedelsen og opbygningen af skuddet. Den er også med til at give en fornemmelse af noget velkendt og et fast holdepunkt, der kan reducere ansæthed. De faste trin i skudsekvensen kan f.eks. være:

1. Fodstilling
2. Greb om buen og strengen
3. Se på målet og visualisering af skuddet (pilens flugt og evt. selve gennemførelsen af skuddet)
4. Optræk til anker
5. Anker
6. Ekstension indtil til eksplosion (det øjeblik hvor man slipper pilen)
7. Konklusion ("follow through")

Slip er ikke en punkterne, fordi slippet er en ubevidst handling, der skal ske af sig selv, når underbevidstheden registrerer, at ankeret er nået, buehånden peger på målet, og at der er rygspænding. Formålet med skuddet bliver derfor ikke at slippe pilen, men at nå til konklusion, som er det punkt i ens skudsekvens, der tydeligt viser, at skuddet er korrekt gennemført. Har man et dynamisk slip, så kan konklusionen være, at pilehånden ryger tilbage og tommelfingeren f.eks. rører skulderen. Det kan også være det, at man hører eller ser pilen ramme målet.

Ved at optage sig selv på video, noget de fleste i dag kan få arrangeret, får man et helt objektivt billede af ens skudproces. Hvis ens buearm bevæger sig i skuddet eller pilehånden falder, så vil kameraet afsløre det. Det kan give ekstra lektiestof til skydning på barmåtte.

### **Træning er en fornøjelse og belønning i sig selv - Vigtigt at rose sig selv**

En af faktorerne i flow er som sagt aktiviteten er en belønning og fornøjelse i sig selv. Når man arbejder med sin skydning, så er det imidlertid meget nemt at falde ind i en vane med at lede efter fejl. Vores dagligdag er for manges vedkommende præget af en nul-fejlskultur, og vi omgiver os med alle mulige foranstaltninger i form af processer, tjeklister, maskiner og andre hjælpemidler, som skal hjælpe os til at undgå de fejl, vi uværgeligt laver af og til som mennesker.

Vi har de samme foranstaltninger i bueskydning. Som allerede fremført ovenfor så bør alle skytter uanset buetype have en skudsekvens, som de gennemfører ensartet hver gang. Det er bl.a. en af de ting vi arbejder med på barmåtten.

Det er imidlertid utrolig vigtigt, at vi aldrig straffer os selv eller hinanden når vi laver en fejl. Vi reagerer positivt på ros og negativt på kritik, så for at forstærke vores indlæring af de gode skud og de gode vaner, så skal vi huske at rose os selv, når vi gør det godt. Det er desuden den bedste måde at sikre, at træningen også bliver en belønning i sig selv.

### **Fuld fokus på skydningen - Hvor meget og hvor mange skud?**

Hvis man igen ser på faktorerne for flow, så er fuldt fokus på aktiviteten en af dem, og det har man også god mulighed for at påvirke i tilrettelæggelsen af sin træning. Rod Jenkins skyder rigtig mange skud på barmåtte og går meget metodisk til værks ved at skyde et såkaldt "bridge program", hvor han skyder 60 skud for hver 5 meters afstand på en feltskive. Hvis han bemærker den mindste fejl i den tekniske gennemførelse af skuddet stopper han, og går tilbage på barmåttten og fortsætter der, indtil han igen har styr på skuddet. Det virker for ham, og der er en rigtig god pointe i, at han ikke forstærker en fejl i flere skud, når han opdager en men går tilbage på barmåttten. Det kræver dog et særligt gemyt og en særlig vedholdenhed, som vi ikke alle har, og det er derfor ikke nødvendigvis vejen til flow for alle. Nogle skal måske i stedet gøre som Rick Welch, som sjældent skyder grupper, men i stedet skyder én pil, går ned og henter den og skyder en nyt skud fra en ny afstand. Det er det der skal til for at han holder komplet fokus på skydningen og ikke bliver ukoncentreret og i stedet begynder indøve nogle dårlige vaner. En oplagt fordel ved denne træningsmetode er også at det minder meget om de krav der stilles af skytten ved en 3D-turnering.

Fælles for alle metoder er dog, at hvis man i løbet af en trænings-session oplever, at der er dele i skuddet, der ikke helt fungerer, eller at man begynder at sjuske med formen og gennemførelsen af skuddet, så bør man stoppe og fortsætte på barmåttten, når man oplagt til igen at træne.

### **Programmering af hjernen – "Jeg behøver ikke at slippe bare fordi jeg er på målet"?**

En særdeles udmærket øvelse, som jeg både har fået anbefalet af andre danske skytter, og som desuden anbefales af den amerikanske psykologiprofessor, Ph.D. og bueskytte Jay Kidwell i Masters of Barebow, Vol. 4, går ud på at trække op og holde på målet men uden at gennemføre skuddet. Når man holder på målet og underbevidstheden siger "skyd", så holder man bevidst skuddet tilbage men fortsætter tryk-træk dynamikken mellem skulderbladene og trækker ned igen efter 5 – 10 sekunder. Det gør man f.eks. to gange i træk, og tredje gang kan man så evt. gennemføre skuddet.

Pointen med denne øvelse er at lære underbevidstheden, at man ikke behøver at slippe, bare fordi man er på målet. Det kan for nogle være en vej til at få styr på forskellige afarter af pletskræk såsom for tidligt slip (man slipper strengen før man når til anker eller før man er på målet) eller "freezing" (buearmen "fryser" fast lige uden for målet og man kan ikke tvinge buearmen ind på pletten). Denne øvelse kan være en effektiv måde at genindføre en følelse af kontrol i skuddet.

Øvelsen kan også bruges som decideret fysisk træning, ved at man holder minimum 10 sekunder hver gang.

## Walk-up, walk-down

En udmærket trænings-disciplin for felt-bueskytter, som jeg læste om for nogle år siden i det Østrigske blad 3D-Bogenschiessen er den såkaldte walk-up, walk-down. Man skyder ét skud for hver 5 meter på en 40 cm feltskive på afstande fra 5 – 30 meter eller længere (maksimumafstanden kan man beslutte sig for ud fra hvad man bliver udsat for til turnering). Man starter eksempelvis på 5 meters afstand og fortsætter til man når 30 meter, hvorefter man vender om og fortsætter ind mod skiven, indtil man igen er 5 meter fra skiven.

I denne træningsdisciplin er det muligt, at stille meget specifikke og konkrete mål, og du kan tydeligt se, hvor meget du forbedrer dig over tid, hvilket altid er meget motiverende. Når det begynder at blive vanskeligt at se en forbedring, kan man gøre sværhedsgraden højere ved eksempelvis at benytte en mindre skive.

Ligesom for en specifik 3D-bane vil en del af din forbedring kunne tilskrives en specifik forbedring i forhold til netop denne disciplin, men det er samtidig en generel forbedring i ens evne til at centrere ens skud på forskellige afstande, og det vil altid være en fordel på en hvilken som helst 3D-bane.

Der kan laves mange sjove variationer over samme tema. Eksempelvis kan man lave en udfordring, der går ud på, at man i stedet for at tælle point tæller hvor mange skud, man skal bruge på hver afstand, for at ramme det gule centrum, og først når man har ramt guld kan man træde 5 meter længere væk. Alternativt kan man også se hvor langt man når væk fra skiven med eksempelvis 20 skud, hvor det stadigvæk gælder om at ramme det gule centrum for hver 5 meter. Jeg kan anbefale, at man her kun bruger én pil og henter den hver gang man har skudt. Det understreger vigtigheden af, at det er ét skud der tæller, og man bliver derfor meget koncentreret om den ene pil når man for ...ende gang skal ud på 30 meter.

Man kan med fordel også variere ens fokus fra gang til gang. Hvor man på barmåttten fokuserer alene på gennemførelsen af skuddet og man på en 3D-runde ofte vil være meget fokuseret på målet og på at sigte, der kan man på en walk-up, walk-down eksperimentere med forskelligt fokus på henholdsvis form og på målet. Det kan vise sig, at man i denne proces finder ud af, at man generelt skyder en bedre score, hvis fokus er på skuddet i stedet for helt og holdent på skiven. Lidt populært sagt kan det være, at man finder ud af, at man fungerer lidt mere sådan som Larry Yien eller Joel Turner end som Rod Jenkins eller Rick Welch. Det kan man så tage med over til 3D-turneringerne.



Figur 2: Walk-up, walk-down er en udmærket træningsdisciplin for felt- og 3D-bueskytter, hvor man træner skydning på forskellige afstande. Brug det til at sætte mål med træningen, afprøve skudrutinen du har trænet på barmåttten og til at eksperimentere med hvor d

## Referencer:

1. Den store præstation – anbefalinger til mennesker og organisationer der vil præstere bedre. Allan Levann og Mikael Trolle. 2010
2. Masters of the Barebow Volumes 1, 2, 3 & 4. DVD'er der kan købes hos <http://www.3riversarchery.com>
3. Rick Welch Vol II Instructional Shooting DVD. Kan købes hos <http://www.3riversarchery.com>
4. IBO: International Bowhunting Organization. <http://www.ibo.net/>
5. IFAA: International Field Archery Association. <http://www.ifaa-archery.org/>



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.