

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

Af Jon Jagd, www.bueogpil.dk

Her følger den sidste artikel i serien om at forberede sig til 3D-turneringer. Jeg har i de forrige artikler gennemgået henholdsvis den mentale forberedelse til 3D-turneringerne i form af en målsætning samt den tekniske forberedelse i form af skudsekvensen, og hvor man lægger fokus i skuddet. Jeg vil nu slutte af med den fysiske forberedelse og med nogle af mine oplevelser fra VM i 3D i Østrig.

Det koster energi at få mere energi

For første gang begyndte jeg i denne vinter og forår at løbetræne systematisk 2 -3 gange om ugen. Formålet var ikke i udgangspunktet at blive en bedre bueskytte men ganske enkelt at komme i bedre form. Jeg forventede ikke, at jeg direkte ville kunne se nogen forbedring af min skydning fordi jeg løb, og jeg var også lidt betænkelig over om det ville tage for meget tid fra skydetræningen i en ellers travl hverdag.

Jeg har desuden altid haft vanskeligt ved at motivere mig til at løbetræne. Når jeg i kortere perioder har løbetrænet, så har det altid været fordi jeg rationelt vidste, at det tjente et formål, og at det ville gøre mig bedre til noget andet. Selve det at løbe var imidlertid ikke noget jeg fandt hverken særlig spændende eller sjovt. Men da en kammerat udfordrede mig til at deltage i Silkeborgs 27 km Bjergløb sammen med ham, blev jeg motiveret til at starte træningen. Den interne konkurrence med min kammerat og den tilpas store udfordring var det der motiverede mig til at lægge den påkrævede indsats.

Efter den første måneds tid at have løbet ca. 2 x 5 km hver uge, begyndte jeg imidlertid at se en helt anden og langt vigtigere effekt. Når jeg kom tilbage fra en løbetur i det iskolde vintermørke, så havde jeg meget mere psykisk energi og initiativlyst, end jeg ellers normalt har, især på den tid af året. Det gav mig langt mere overskud til at indlægge skydetræning i hverdagen. I stedet for at det tog tid fra skydetræning, så gav det i mit tilfælde paradoksalt nok mere tid til skydetræning. Det at jeg supplerede min skydetræning med løb, gav mig også en følelse af, at jeg var langt mere seriøs i min træning, hvilket igen ledte til, at jeg tillod mig selv at have et højere ambitionsniveau med min skydning.



Figur 1: Holdet til VM i 3D i Østrig. Fra venstre mod højre er det Flemming Knudsen, Søren Plougmand, József Csikós, Tom Rask, Jon Jagd, Torben Cramer, Jesper Hansen, Klaus Lykkebæk (holdkaptajn), Henning Bagge, Tonny Benkær og Finn Bjørn Hansen

Det jeg oplevede var det, som kaldes "runners high", der nu er et videnskabeligt påvist fænomen. Det er resultatet af en biokemisk påvirkning af hjernen, af de såkaldte endorfiner, der også er kendt som hjernens egen humørstimulerende medicin. Løb er ikke den eneste træningsform, der kan fremkalde effekten. Det kan enhver form for fysisk træning.

Når man oplever "runners high" så bliver det meget nemmere at bearbejde indtryk og tanker i en positiv og konstruktiv ånd. Det er derfor et rigtig godt tidspunkt at evaluere og mentalt bearbejde eksempelvis en bueturnering, da man får meget nemmere ved at huske på det der gik godt, samt at se konstruktivt og positivt på ting, der gik mindre godt, og som man gerne vil forbedre.

Løb er også et godt sted træne det, at man konkurrerer mod sig selv, og hvis det er første gang man løber 10 km eller et halvmaraton, så vil succesen og den personlige tilfredsstillelse næsten være garanteret, når man løber ind over målstregen. Følelsen af at have nået et mål er meget klar og tydelig og utvetydig.

Løbetræning er ligeledes et oplagt sted at øve sig i at sætte delmål og ikke at give op, når man er lige ved at nå sit mål. Bueskydning er en sport, hvor det mentale spil fylder en meget stor del af den samlede præstation. Især når man har skudt i mange år, når forbedringerne man oplever, er relativt små og kræver meget målrettet træning, og når man kæmper om placeringer. Sammenlignet med det er løb på motionsniveau meget mindre mentalt betinget. Det kan derfor være en kærkommen pause fra det mentale spil. Omvendt er der alligevel mange mentale aspekter, som er meget enkle og håndgribelige at træne i løb. Det kan f.eks. være ikke at give op på de sidste 500 meter, når man er lige ved at slå en personlig rekord på 5 km. De fleste bueskytter kender nok til fornemmelsen af at man efter f.eks. 3 middelmådige skud kan fristes til at give op, fordi man nu er overbevist om at løbet er kørt. Her kan en nylig oplevelse fra et løb, hvor man ikke gav op til sidst og hvor man nåede sit mål, være det rygstød, der hjælper en til at holde fokus på den sidste afgørende del af banen.



Figur 2: Fra højre er det Søren Plougmand, Tom Rask og Jon Jagd på opvarmningsbanen før end første skydning starter.

Jeg har brugt løb som en anden aktivitet, der for det første har alskens gode sideeffekter, men som også giver noget andet at falde tilbage på, når man oplever, at det driller med bueskydningen. Det kan være en kæmpe fordel, når man stiller op til vigtige turneringer. Jeg er sikker på, at alle mulige andre fysiske træningsaktiviteter end løb kan have den samme effekt.

Archery Strong

Når man alligevel er ude og løbetræner er det jo oplagt at indlægge nogle enkle styrketræningsøvelser, som ikke kræver noget særligt i form af remedier og maskiner. Der er skrevet en udmærket bog om emnet, som hedder Archery Strong af Michael Linsin. Det vil blive for omfattende med en komplet gennemgang af de seks øvelser han beskriver i denne artikel, så her er et udpluk:

1. Bueskyttearmbøjninger: Læg dig som ved almindelige armbøjninger på maven og med hænderne ind mod brystbenet således at fingerspidserne på venstre og højre hånd peger mod hinanden. Hver gang du sænker dig ned holder du stillingen 2-3 sekunder (ligesom et bueskud) før du hæver dig igen. Mærk efter at skulderbladene presses mod hinanden.
2. Kropshævninger: Grib fat i en ribbe, en barre eller en vandret gren i et træ, der kan bære din kropsvægt. Hæv dig op i armene, hold stillingen 2-3 sekunder før end du sænker dig langsomt ned igen. Denne øvelse kan varieres med forskellige håndstillinger, ved at man griber fat under barren eller over barren (omvendt håndstilling).

VM i 3D i Østrig 2011 – Den ultimative træningssituation

Som sagt tidligere kan ens skydetræning deles op i den tekniske træning på barmåttens samt runder af walk-up, walk-down eller 3D, hvor man tæller point og tester formen. Den sidste og afgørende træningskontekst og læringszone er turneringerne, fordi det er her, at man for alvor sættes under pres og bliver udfordret på målsætningen om at skyde gode skud.

Det var langt om længe blevet torsdag den 1. september, og sammen med de andre danske skytter, stod jeg nu ved VM i 3D i Donnersbach i Østrig og ventede på at signalet skulle gå, til at vi kunne starte på den første bane. Solen skinnede, og vi skulle starte på et stræk af banen, der var udlagt på en flad græseng ned mod den flod, der løb gennem dalen. Det mindede til forveksling om en bane i Danmark og var noget lidt andet end det vi havde forventet. Bjergsiderne rejste sig stejlt op fra dalen og gav nogle fantastisk flotte kulisser, men hovedparten af målene bød ikke på de drastiske op- og nedskud, som vi havde troet vi ville blive præsenteret for.

Nu var det tid til at praktisere det, som jeg havde trænet på barmåttens og i de hjemlige turneringer. Feltet på 49 langbueskytter er det største der har været til EM og VM i 3D endnu, og konkurrencen var hård. Det havde vi set nede på træningsbanen de to foregående dage. Men træning er en ting og turnering en hel anden. Hvis jeg skød op til mit absolut bedste, kunne der måske være en teoretisk chance for at være



Figur 3: Danske skytter på vej tilbage til VM-cafeen efter endt træning på opvarmningsbanen."

blandt de 16 der gik videre til dag 2, men jeg forsøgte at lægge det i baggrunden og fokusere på her og nu, og på hvert enkelt skud.

Jeg gik i patrulje med Bo Carlsson fra Sverige, som netop havde kvalificeret sig ved de Svenske Mesterskaber et par uger før VM. Noget der havde givet de svenske skytter en meget kort frist til at lægge ferieplaner og forberede sig til VM, hvilket havde været meget stressende for de svenske skytter. Han syntes godt om det danske system med 4 kvalifikationsturneringer hen over foråret. I min patrulje var også Eugen Combos fra Rumænien og Christian Wilhelmstætter fra Østrig.

Jeg fik en fin start og skød roligt og sikkert. Efter 4 – 5 mål tid stod det dog klart, at den pletskræk der havde drillet tidligere, men som jeg havde været i stand til at holde på afstand under træning alene og også nogenlunde til de hjemlige turneringer, var kommet tilbage, og min buearm begyndte at fryse over målet, når jeg var kommet til anker og begyndte at opbygge rygspænding. Jeg forsøgte flere gange at trække ned og starte forfra, men det løste ikke situationen og var ikke styrkende for selvtilliden og roen i det minut man havde til at skyde.

Resultatet blev, at jeg på kort tid mistede troen på, at jeg kunne gennemføre min skudsekvens korrekt, og at jeg prøvede at slippe, når jeg svingede op forbi målet, eller at jeg forsøgte at komme ned igen, når jeg var kommet til anker. Kort sagt, jeg var ikke i kontrol. Over en 8-10 mål oplevede jeg en underlig sekvens af skud, der skiftede mellem lungeskud og missere, der typisk gik for højt.

Samtidig viste Christian sig at være en fantastisk dygtig langbueskytte. Jeg husker blandt andet, at han havde en

sekvens, hvor han skød fire 11'ere i træk og den femte var en 10'er. Han endte også som første-dagens bedste langbueskytte med 318 point og dermed et snit på 7,95!

Da jeg kom tilbage fra bane 1, fandt jeg ud af, som det jo ofte er tilfældet, at jeg ikke var den eneste, der var presset. Selv om flere konkurrenter også havde haft det rigtig svært, så var jeg ikke ligefrem fyldt med selvtillid ved starten på bane 2. Fra mål 3, hvor jeg endnu en gang skød for højt, stod det klart, at der måtte en ændring til. Når jeg har haft lignende problemer tidligere, har jeg brugt at flytte fokus væk fra skiven og mere ind mod skuddet, og jeg kom frem til, at det var den eneste mulighed nu. Når jeg stillede mig hen til pælen, så valgte jeg pletten ud som jeg ville ramme før jeg trak op, men så snart jeg begyndte optrækket, så jeg målet uskarpt indtil jeg kom til fuld træklængde og anker, hvorefter jeg kunne administrere et svagt "genfokus" men stadigvæk delegere det meste af bevidstheden til rygspændingen. Det kunne jeg



Figur 4: Min patrulje står her på bane 2 ved at langt og stejlt opskud før regnen begyndte. Fra venstre mod højre er det Eugen Combos, Bo Carlsson, Christian Wilhelmstætter og forfatteren

administrere, og det fungerede ganske godt. På få mål gik jeg fra total mangel på kontrol til en herlig fornemmelse af kontrol i skuddet, og alene den kontrast var et kæmpe rygstød. Bane 2 var en teknisk mere udfordrende bane og lignede mere det vi havde forventet, med nogle særdeles lange op- og ned-skud. Samtidig var den præget af et kraftigt regnvejr, som plagede mange af skytterne. Min Svenske kollega Bo, som ellers havde oplevet et Svensk Mesterskab i silende regn, var tydelig nedtrykt. Så da jeg passerede ham tænkte jeg i stedet, at det var nu jeg skulle slå til, og gjorde hvad jeg kunne for at skyde op med Christian, der dog næsten holdt stilen fra bane 1.

Hvis jeg på bane 1 havde haft svært ved at huske, hvad det var, som jeg synes var sjovt ved konkurrenceskydning, så stod det lysende klart nu på bane 2. Det handlede ikke om point eller placering, men om at jeg følte mig i kontrol over situationen, og at jeg var i den tilstand, hvor jeg så frem til pilens flugt mod målet med en spændt optimisme i stedet for anspændt nervøsitet. At resultatet så var, at jeg på bane 1 skød noget under mit sædvanlige snit, og at jeg på bane 2 kom meget tæt på mit nuværende snit, er et resultat af det, men er for så vidt en anden sag. Med en total på 242 point og et gennemsnit på 6,1 var det langt fra nok til at blive blandt de 16 der gik videre (cuttet lå 281 og et snit på 7), men det var da nok til at føle, at der var noget at arbejde videre med og ikke mindst nogen værdifulde erfaringer jeg kunne tage med derfra.

Erfaringer efter en tur i læringszonen

Som instinktiv bueskytte uden sigtemidler er jeg oplært til, at et brændende fokus på pletten gennem hele skuddet er det eneste sigtemiddel man har. Det er der mange grunde til. 3D-målene varierer i størrelse og form, punktet man skal ramme kan være diffust, afstandene er ukendte, og som barbueskytte har man ikke nogen sigtepind. Man er derfor nødt til at bruge mere bevidst tankekraft og fokus på at sigte end f.eks. en olympisk recurveskytte (se reference om "The KSL Shot Cycle"). Man har, om man så må sige, færre ressourcer af den bevidste tankekraft til overs, til at fokusere på form med end sigteskytterne har, hvilket er endnu et argument for at træning af form er så vigtigt for en barbueskytte. Set i bakspejlet er jeg imidlertid nu af den opfattelse, at underbevidstheden kan tolke et brændende fokus på pletten gennem hele skudsekvensen som et ultimativt krav til at man rammer pletten, og alt andet vil være en fiasko. Det vil man måske kunne administrere i en rolig træningssituation, hvor alle andre krav er fraværende, og hvor udfordringsgraden derfor ikke kan blive for høj. Sammenlagt med presset fra vigtige turneringer, hvor man ikke har lyst til at komme tilbage med et dårligt resultat, der risikerer det brændende fokus dog nemt at medføre, at udfordringsgraden bliver for høj, hvilket resulterer i en anspændthed i overkroppen, og at man ikke kan gennemføre sin skudsekvens.

Jeg lærte, at det for mig er afgørende, at det at sigte ved at fokusere på pletten ikke opfattes som andet end bare endnu et skridt i skudsekvensen. Jeg lærte også, at hvis jeg pga. nervøsitet og stress bliver usikker på om jeg kan gennemføre skuddet korrekt, så skal jeg lægge endnu mindre fokus på at sigte og mere på anker og rygspænding. Når sikkerheden er tilbage kan jeg evt. vende tilbage til et skarpere men stadigvæk afslappet fokus på pletten.

Jeg lærte også vigtigheden af at give sig selv en pause fra skydningen mellem målene. En af de nemmeste metoder til at fokusere på andet end sin skydning mellem målene er at lade sig distrahere og adspredt af andre ting. En hyggelig stemning i patruljen, hvor snakken går om alt mulig andet end lige netop denne skydning, vil nok kunne være en hjælp for de fleste. Regnvejret vi oplevede på bane 2 var et eksempel på at

nogle lod sig distrahere af det på en negativ måde, mens jeg synes, at jeg selv var i stand til at vende det til noget positivt.

En tredje erfaring vedrører målsætningen om gode skud. Som sagt tidligere, så er det problematisk at formulere et pointmål til 3D, og det er også en af årsagerne til at man i stedet bør fokusere på velgennemførte skud som det primære og scoren som det sekundære. For at skytten selv skal kunne bedømme om et skud er velgennemført, skal man vide hvordan det gode skud føles, og man skal nok afstå fra at være alt for kritisk i sin bedømmelse. Under en samtale med Stephen Morley (FITA 3D verdensmester fra 2009 i Herre Langbue) erfarede jeg, at han som en af måderne til at tackle pletskræk, netop havde skiftet fokus fra score til velgennemførte skud. Han gjorde det helt konkret ved at tælle antallet af gode skud under en turnering. Det havde hjulpet ham til at få kontrollen tilbage i skuddet efter en periode med pletskræk.

Dette var så tredje og sidste artikel i denne serie om at forberede sig til 3D-turneringer. De to andre artikler kan findes på www.bueogpil.dk

Referencer:

1. The KSL Shot Cycle:
<http://www.kslinternationalarchery.com/Technique/KSLShotCycle/KSLShotCycle-USA.html>
2. Archery Strong. Michael Linsin, 2004. Kan købes på Amazon.
3. Resultater fra VM i 3D i Østrig 2011: <http://www.fita-wm.com/results.html>

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.