

## Jagten på en plads ved VM i 3D – Del 1

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

Efter Danish Open og da truppen til VM i Østrig var blevet sammensat, blev jeg spurgt, om jeg ville skrive om min forberedelse til forårets VM-kvalifikationsturneringer. Jeg synes at emnet er spændende, fordi der kan være mange forskellige svar på hvordan man forbereder sig bedst til en række 3D-turneringer. Sikkert lige så mange svar som der findes skytter. Jeg har derfor skrevet denne artikel, som beskriver nogle af de elementer og træningsmetoder, jeg har lagt vægt på. Det er nogle ting, som jeg synes virker for mig, men da folk er forskellige og det meget vel kunne have været en anden skytte, der havde kvalificeret sig til VM, så skal det naturligvis ikke læses som en opskrift på en succes, men måske noget man kan lade sig inspirere af.

Svaret kan være meget enkelt: "Gå til så mange 3D-turneringer som muligt og skyd så meget 3D ved siden af som muligt." Det vil helt sikkert være en udmærket forberedelse. Især i forhold til de 3D-specifikke udfordringer som f.eks. afstandsbedømmelsen og så det at skyde i kuperet terræn. Det er imidlertid ikke alle, der har en 3D-bane i baghaven, og det er også meget begrænset, hvor mange skud man vil få skudt alt i alt. Man kan derfor med fordel inddrage andre elementer i træningen.

Nogle af de elementer jeg vil gennemgå her:

1. Mental forberedelse - herunder en målsætning
2. Teknisk forberedelse – træning af skudsekvens og hvor man lægger fokus i skuddet
3. Fysisk forberedelse

Andre elementer som jeg anser for lige så vigtige, men som jeg imidlertid ikke vil gennemgå her, er at få tunet dit bue- og pile-setup, så det passer til din skydestil samt at skydetræne under realistiske forhold, der svarer til de udfordringer, som man vil møde til 3D-turneringerne. Det drejer sig i sær om at skyde i et afvekslende kuperet terræn, der veksler mellem skov og lysninger.

### Mental træning - målet er flow

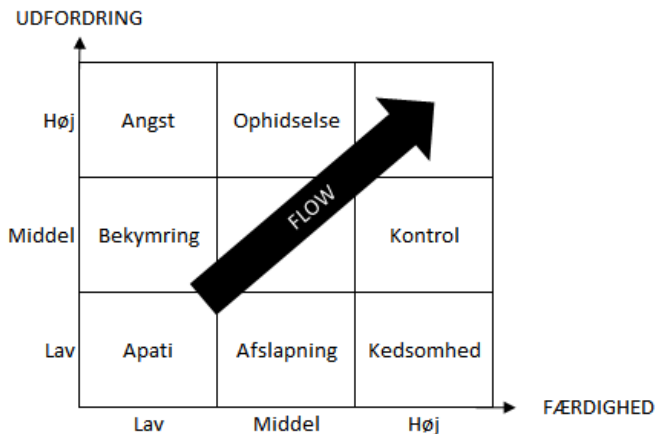
*"Når du er klar til at opsætte et mål, kan du sagtens gøre det ud fra det mest fantastiske, du kan forestille dig – men når det gælder dine forventninger kommer du længst med realisme."* (Ulrik Wilbek)

De fleste kender sikkert oplevelsen af, at man i løbet af en skydning er inde i en god stime og nærmest rider på en bølge af selvsikkerhed og optimisme. Hvert skud føles nemt og ukompliceret, og pilen synes at sætte sig der, hvor man fokuserer nærmest uden nogen særlig indsats fra en selv. Den slags oplevelser kan beskrives med det man kalder "flow". Flow-begrebet beskriver det punkt, hvor et menneske udfolder sig optimalt, der hvor kompetencer krydser den grad af udfordringer, den enkelte lige præcis kan klare (Levann og Trolle: 2010). Det er derfor også et meget anvendeligt begreb indenfor bueskydning og noget man altid bør efterstræbe.

Flow-fornemmelsen ligger i spændingsfeltet mellem de udfordringer skytten stilles overfor og de kompetencer og færdigheder, som skytten selv oplever at besidde. Ligger udfordringen for lavt i forhold til

ens kompetencer, vil man begynde at kede sig og dermed miste motivation og fokus. Ligger udfordringsgraden for højt, bliver man i stedet bange og stresset.

Centralt i fornemmelsen af flow er også lystfølelsen, passionen og glæden ved at præstere. For at fastholde fornemmelsen af flow må man hele tiden forsøge at forcere grænserne for sine evner, hvilket dermed bliver en meget vigtig motivation for at blive bedre og bedre. Der er altså en hårfin grænse mellem en for høj udfordringsgrad, der gør at man bliver bange og stresset, og så den udfordringsgrad, der holder en motiveret og fokuseret.



Figur 1: En graf der viser samspillet mellem den udfordring og mål skytten stiller over for sig selv og skyttens opfattelse af egne færdigheder (Levann og Trolle: 2010).

En forståelse af flow-teorien kan hjælpe skytten til at hæve eller sænke udfordringsgraden afhængig af situationen eller forstå, hvad der sker i en konkurrencesituation. Hvis vi igen ser på eksemplet med skytten, der er inde i en stime af gode skud, så er det sikkert også de fleste, der har oplevet, at de pludselig går fra at have denne flow-følelse, til at de bliver nervøse og anspændte og begynder at skyde dårligere. Hvis vi tager udgangspunkt i ovenstående beskrivelse af flow kan der altså være sket det, at de som følge af deres gode skydning bevidst eller ubevidst har hævet udfordringsgraden og ambitionsniveauet til et punkt, hvor de dybest set ikke mener at deres kompetencer slår til. I den situation havde de altså stået sig bedre ved at sige til sig selv, at selv om det går godt nu og muligheden for et ekstraordinært godt resultat er indenfor rækkevidde, så skal ambitionsniveauet og udfordringsgraden ikke hæves til et niveau, der svarer til at de fortsætter den samme gode skydning hele vejen, når nu det typisk viser sig, at det går lidt op og ned undervejs. De er jo lige netop allerede i flow, hvilket indikerer, at udfordringsgraden er den helt rigtige i det øjeblik. Hvis det så til gengæld lykkedes dem at bibeholde flow-fornemmelsen resten af den turnering kan de til gengæld have skudt så godt, at de næste gang kan have gavn af at hæve udfordringsgraden en tand.

Hvis målet altså er flow, og dette opnås ved at sætte sig selv det rette niveau af udfordring, så stiller 3D-bueskydning skytten overfor en særlig problemstilling. Banens sværhedsgrad er bestemt af arrangørerne, hvorfor den del af udfordringen er givet og er ens for alle, uanset hvor gode de er. Det eneste skytten kan gøre, er altså at justere sine forventninger og sit ambitionsniveau. Men da skytten ikke har skudt præcis den bane før, kan han ikke vide præcis hvor højt han kan sætte sine forventninger. Svaret på den udfordring er, at kun den skytte der kender sig selv og sit skud rigtig godt og har en fuldstændig realistisk

fornemmelse af sit niveau, vil være i stand til hele tiden at justere de forventninger han kan stille til sig selv uanset de udfordringer han stilles overfor.

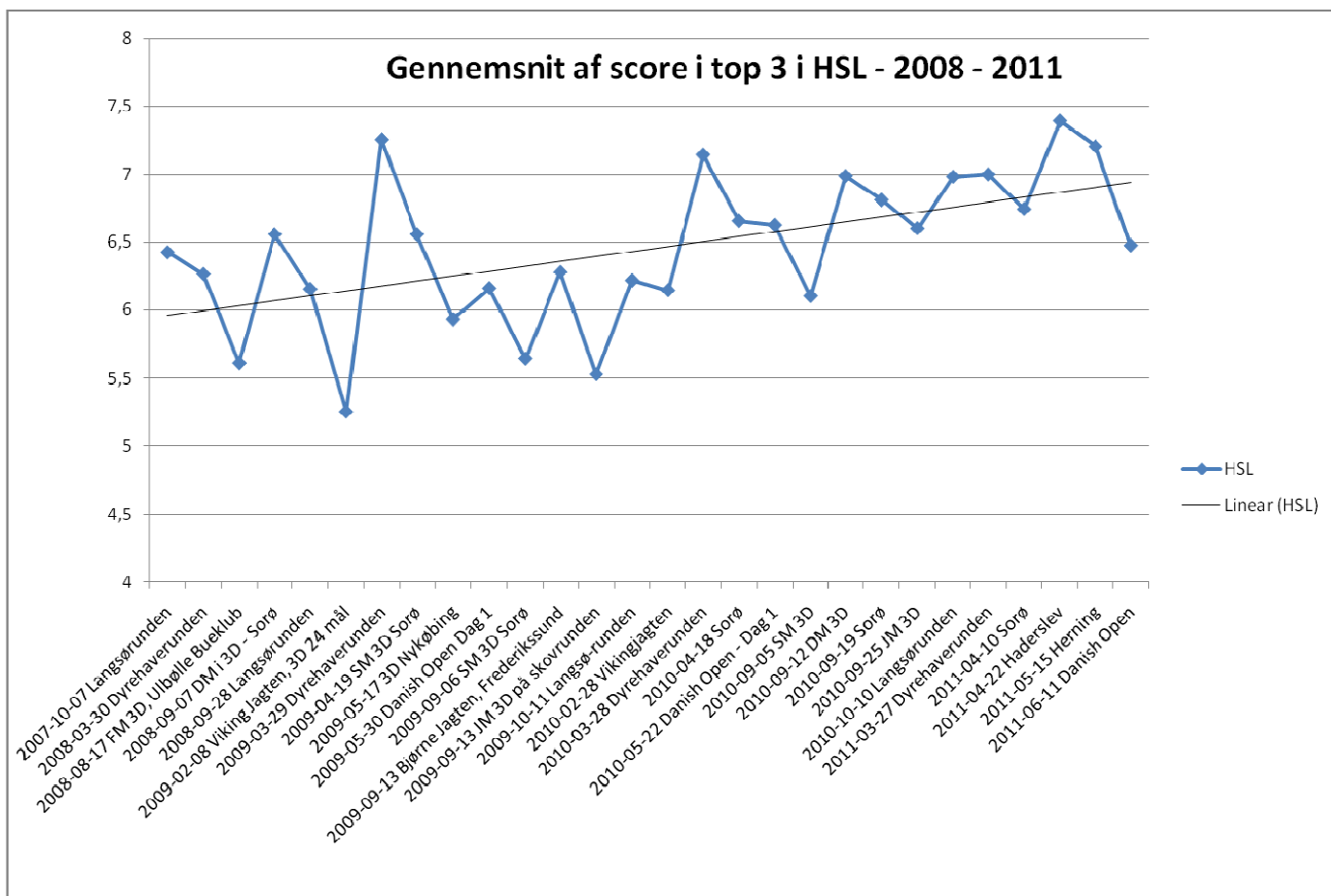
### Faste holdepunkter

Du kan ikke på forhånd sige, hvad der er en acceptabel, præsentabel eller en god score til en given turnering på en given dag. Der er ikke to baner der er ens i sværhedsgrad, hvorfor gennemsnittet i top 3 til en turnering altid vil variere fra gang til gang. Hvis man sammenligner gennemsnittet af scoren i top 3 til alle de større danske 3D-turneringer siden 2008 (i alt omkring 25 turneringer i skrivende stund), og fraregner at pointsystemet har gennemgået mindre ændringer undervejs, så er tendensen klar.

Du skal i dag typisk skyde et snit omkring 7,0 for at gøre dig forhåbninger om en top 3 placering i HSL-klassen til en dansk 3D-turnering (nu hvor vi er gået ned til én pil kan det falde lidt igen). I 2009 rakte et snit på mellem 6 og 6,5 til det samme. Det er imidlertid vigtigt at understrege, at det er en trend baseret på samtlige 30 turneringer. Ser man på de enkelte turneringer kan der være voldsomme udsving med helt op til 1 points forskel i gennemsnit af top 3 mellem turneringer med få måneders mellemrum. Og så er det vel at mærke stadigvæk stort set de samme skytter der deltager, og også nogle af de samme skytter der går igen på podiet.



Figur 2: Når man er i en tilstand af flow, kan objektivet "svære mål" i stedet føles som lette mål. Foto: Jon Jagd, Danish Open, 2011.



Figur 3: Graf der viser udviklingen af scoren taget som et gennemsnit af top 3 i klassen Herre Senior Langbue. Der tages forbehold for fejlregninger, da antallet af mål ikke alle er baseret på min egen viden fra turneringer men fra hvad der står i turneringsinvitationerne. Kilde: [www.dbsf.dk](http://www.dbsf.dk)

Hvilke holdepunkter efterlader det skytten med til turneringer og træning? Hvordan sætter man et konkret målbart mål, som ikke handler om en placering? Det er en klassisk læresætning indenfor mental træning, at du skal fokusere på de ting, som du kan gøre noget ved, og du kan kun gøre noget ved din egen præstation. Så i stedet for at have en målsætning om at blive nummer et, så bør man have en målsætning om at skyde op til sit bedste.

Det eneste faste holdepunkt man har, er faktisk ens form og skudsekvens. Det er fint at have et mål om f.eks. at kvalificere sig til VM og at skyde et gennemsnit på 7,1, men det bør primært bruges som en motivation og noget man arbejder med i sin træning. Til turnering bør det man stræber efter nok i højere grad være flowfølelsen i form af velgennemførte skud mål efter mål. Hvis du har skudt gode skud, bør scoren også afspejle dette. For at kunne skyde gode skud igen og igen i en presset konkurrencesituation, skal du have trænet selve skudsekvensen så grundigt, at du har så god føling med kroppen og hvordan det gode skud føles lige før eksplosionen sker (slippet), at du vil kunne starte forfra med opbygningen af skuddet, hvis der er en eller anden lille detalje, der ikke føles helt rigtigt.

Det gode skud er den konstant du kan tage med fra skydning til skydning, og som altid bør føles ens. I næste artikel kommer jeg ind på, hvordan man kan træne skudsekvensen, så kroppen og underbevidstheden har memoreret det gode skud.

Referencer:

*Den store præstation – anbefalinger til mennesker og organisationer der vil præstere bedre.* Allan Levann og Mikael Trolle. 2010

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.