

Sammenhæng mellem bueskydningskonkurrencer og mental status

af Hyung-Tak Kim (KOR), chef træner for Taipei
oversat fra engelsk af Jens Fudge, Arcus
nuppet fra Bueskydning nr. 2, 1994



Paw Lassens
mentale status:
Liggende

For senere læsere er måske nødvendigt at bemærke at Paw Lassen ikke altid lå på ryggen. Ved VM-inde 1993 skød han dansk rekord med 590 points, og endte med at tage sølvmedaljen med hjem til Hinnum Hut og Stakroge. (red)

I bueskydning indvirker den mentale status, mere end fysisk styrke, teknikker og talent. Mentale variationer vil influere skyttens præstationer ved normal hverdags-træning, og resultatet af en konkurrence. Hvis en bueskytte bliver nervøs i løbet af et stævne, får han flere forbriere; og evnen til koncentration falder. Af denne grund er der mange sportspsykologer der arbejder på dette område, for at løse problemet. Det er ikke let at henhøre forskellige psykologiske teorier, til den faktiske træning. At vinde eller tabe en konkurrence, afhænger ofte af trænerens evne til at styre den mentale status af skytten.

Jeg har været træner i 20 år. Og jeg vil gerne dele nogle af mine erfaringer med andre. En atlet og hans træner skal arbejde sammen for at nedsætte deres konkurrencenervøsitet. Selvfølgelig bør træneren have tilstrækkelig psykologisk træning for at kunne løse problemet

1. Styring af en atlets mentale status

Det er ikke svært at finde ud af bueskytters karakter. Deres personligheder er forskellige. For eksempel kan deres karakter være fra frembrusende til meget generte. Trænerens metoder er også forskellige. Den indadvendte skytte bliver meget nervøs og forskrækket, hvis træneren kritiserer ham foran alle andre. Det vil være mere effektivt hvis atletens opførsel og evner bliver rettet på under 4 øjne, mellem træneren og skytten. Fejlene vil da blive rettet kort efter. Forskellige bueskytter skal have forskel-

lige former for træningsvejledning. Nogle er lette at træne, hvis man viser dem videofilm af deres egne præstationer. Nogle skal have inspiration og opmuntres. Og nogen gange er direkte straf nødvendig. Træneren bør altså analysere skytternes karakterer, og finde ud af den mest effektive måde at træne de pågældende skytter, før han begynder at træne.

Kommunikationens omgivelser er også meget vigtige. Nogle mennesker ønsker ikke at andre skal kende til deres problemer i træningen. De prøver på at løse problemerne selv, men kan ikke; og det går dem på nerverne. I dette tilfælde bør træneren ikke sidde ansigt til ansigt med skytten, for det vil bare gøre ham mere nervøs og anspændt. Han skulle i stedet sidde ved siden af skytten, og klappe ham på skuldrene. Det vil hjælpe på skyttens anspændthed. Og det bliver også lettere for skytten at fortælle hvad der er galt.

Det samme er gældende for instruktioner i bueskytte teknikker. F.eks. hvis en skyttes slip ikke er særligt stabilt, skulle træneren fortælle ham hvordan og hvorfor hans slip ikke er godt; og han skulle opmuntre ham ved at sige: "Dit slip bliver bedre og bedre, nu mangler vi bare den sidste afpudsning", i stedet for at sige: "Hvorfor kan du ikke slippe ordentligt?" eller "Hvorfor laver du nu fejl igen?" Så giver det skytten tillid til sig selv, og til at han kan rette på tingene.

Fridage og pauser bør deles op på to måder, normale og unormale. De normale fridage er planlagt i ugens træningsplan. Så ved alle hvornår de har en fridag. Men en lille smule opmuntring er med til at motivere træningsindsatsen. Som f.eks. et par timers fri i begyndelsen af dagen; et par timer der bliver annonceret dagen før, umiddelbart efter den sidste træning. Træneren kunne sige at skytterne s præstation og koncentration er blevet bedre; og at deres hårde arbejde fortjener en halv fridag. Alle bliver glade og bliver opmuntret til at give træningen en ekstra skalle.

Stilen af træningen og kommunikationen afhænger af skytternes personligheder. Kan vi benytte os af nogle psykologiske teorier i træningen, bliver en bueskyttes præstation helt anderledes.

2. Mental forberedelse før konkurrencen

Bueskytter har normalt stævnenervøsitet, som giver udslag på en række ting. Nervøsiteten indvirker på træningspræstationen før konkurrencen. Og dette gør skytten meget pirrelig.

Skytter føler et stort pres når de tænker på deres venner, forældre, holdet og træneren; især dem der er de allerbedste i verden. Træneren bør hjælpe med til at holde presset så lille som muligt, således at skytterne kan opretholde deres gennemsnitlige resultater gennem konkurrencen. Træneren skal gøre hvad han kan for at styre skytternes mentale problemer. Ydermere bør han tale med skyttens familie og venner, og få deres samarbejde i at fjerne presset fra skytten.

Ved OL i 1984, forventede alle at den koreanske skytte - Kim Jin-Ho skulle vinde guld; men overraskende blev guldet vundet af en anden koreansk skytte - Seh Hiang-Soon. I Korea forventede man at Kim Jin-Ho skulle være den bedste; dette vidste hun. Forventningen førte til et pres. Hun blev anspændt og nervøs; og p.g.a. presset skød hun ikke godt. På den anden side, var de Seh Hiang Soon's første internationale konkurrence; Der var ingen der forventede at hun kunne vinde en

medalje. Der var ingen pres fra de andre eller fra hende selv. Som træner var det meget let for mig at hjælpe Hiang-Soon justere sin mentale status. Hun nåede sin optimale præstation ret let. Og derfor fik hun guldmedaljen.

3. Bekymringer angående stillingen

Bueskytter bliver normalt meget pirrelige m.h.t. deres stilling, og de mister let tilliden til sig selv. Så træneren bør ikke være for hård ved skytternes præstationer før konkurrencen. Bare fortæl dem at de skal koncentrere sig om de mest vigtige ting af deres bevægelsesmønstre, mens de forbereder sig til konkurrencen. Bed dem om totalt at glemme de fejl de lavede før. Normalt, nævner jeg overhovedet ikke stillingen for skytterne op til en uge før konkurrencen, medmindre det er meget vigtigt. Derimod lægger jeg mere vægt på bueskyttens rådgivning og disciplin.

4. Bueskytters mentale status i konkurrence

Bueskytter er altid så anspændte, så de glemmer hvad og hvordan de skal gøre under en konkurrence. Hvis pilene rammer helt forkert, bliver de mere nervøse og føler at de fejler; specielt hvis de konkurrerer i guldfinalen. Træneren skal gøre hvad han kan for at nedsætte spændingen og presset fra skytten gennem konkurrencen. Nogen gange er musik det rette værktøj. Jeg foretrækker Mozarts 38. og 39. symfoni. Træneren skal prøve på ikke at vise sin bekymring hvis skytten har dårlige skud og rammer ved siden af. Han skal ignorere skyttens fejl når han går tilbage til ventelinien for at udløse sin skyldfølelse. Efter en kort pause, når skyttens humør er stabilt, skal træneren forklare grunden til fejlene, og hvordan han retter dem; og derefter tale med skytten om noget helt andet for at trække hans opmærksomhed væk fra fejlene

Forestilling af træning ved solopgang, fjerner nogen gange spænding fra skytterne. Og træneren skal fjerne alle de udefra kommende lyde det er muligt. Her er et eksempel på hvordan omgivelserne påvirker; det er et eksempel fra det virkelige liv.

Ved Beijing Asian Games i 1990, var en bueskytte fra Nord Korea ved at vinde guld-finalerunden. Ved sidste serie fik hun 27 point, og hendes modstander fik 30, men hun var stadig ved at vinde. I mellemtiden løb journalister og fotografer hen til hende og ventede på at tage billeder. På grund af påvirkningen fra de andre blev hun meget nervøs og skød dårligt på de sidste tre pile; dette satte hende ned på 4. pladsen.

Nogen gange, hvis vi kender skyttens præstationer, er det ikke godt nok at have succes, vi kan bruge placebo effekten for at opnå optimal niveau. Her er et andet eksempel fra samme konkurrence:

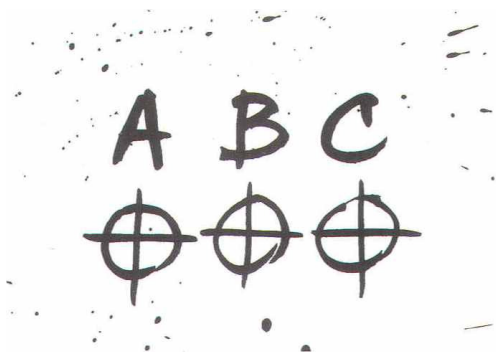
I kvartfinalen lå vores herrehold på 8. pladsen. To måneder før Asian Games havde jeg fortalt dem, at jeg havde brugt nogle piller i Korea, som jeg havde fået af en læge på en flyvestation. De brugtes til piloter for at tage deres spænding. De virkede meget godt med mine bueskytter. Jeg fortalte dem at jeg ville prøve at skaffe dem nogle, i det tilfælde at de havde brug for dem i løbet af konkurrencen. De ville i så fald mærke lidt varme på ørerne, og de ville blive mindre anspændt. De tog pillerne før konkurrencen og de mærkede det præcis som jeg havde fortalt dem. Resultatet var mærkbart. Pillerne var kun fordøjelsespiller. De følte sig mindre anspændt og lidt varme på ørerne, efter at de havde taget pillerne; fordi jeg havde fortalt dem det. De accepterede suggestionen fuldt ud. De blev overtalt mentalt og resultatet var meget godt.

5. Koncentrationstræning

Evnen til koncentration er meget vigtig i bueskydning. Hvis en bueskytte ikke kan koncentrere sig i sin skydning, er det umuligt at få en god præstation. Det er ret vanskeligt at koncentrere sig i løbet af en konkurrence, hvis bueskytten ikke følger med i, hvad han skal koncentrere sig om. Så koncentrationstræning i normal træning er nødvendig.

5 a. Plet iagttagelse

a. Placer tre pletter på væggen eller på en tavle, så de sidder som herunder.



- Koncentrer dig om at iagttage plet B, indtil A og C forsvinder.
- Derefter koncentration om A, til de andre forsvinder.
- Derefter koncentration om C, til de andre forsvinder.

Koncentration om at iagttage en plet indtil de andre forsvinder tager lang tid i begyndelsen. Jo mere du øver dig på dette, des mindre tid har du behov for, til at gøre træningsrutinen færdig.

5 b. Klip tieren ud af et ansigt.

Klip tieren ud af et ansigt. Området bliver mørkt. I begyndelsen øv dig på at sigte efter det klippede område på 30 meter. Bueskytter koncentrerer sig om pletten. Flyt den ud på 50 meter osv. Bueskytter vil helt naturligt koncentrere sig om pletten, især om natten med lys på. Hovedideen med denne opgave er, dels at øge bueskytters evne til koncentration, dels at øge deres evne til at sigte. Efter denne træning vil de føle sig mere hjemme, når de skal forestille sig at 10'eren bliver mørkere, som hjælper på grupperingerne.

5 c. Forestilling om talskrivning



Skriv tallene fra 1 til 10 præcist, mentalt med øjnene lukket. Skriv dem derefter baglæns. Gentag flere gange hver gang du øver. Vi skal bede skytterne skrive dem ned præcist og klart. Det er en meget let måde, at hjælpe begyndere i gang med koncentrationsøvelserne, især for dem, der ikke kan koncentrere sig i løbet af skydningen.

5 d. Se på sekundviseren



Se nøje på et ur, og tæl fra et til fem i takt med sekundviseren. Start forfra hver femte sekund. Gentag tællingen i et minut. Tag en kort pause. Gentag rutinen, men denne gang med lukkede øjne, i et minut. Efter øvelsen checker du uret for timingen.

Bortset fra disse øvelser er der mange måder man kan øge sin koncentration, som er meget behjælpelig for bueskytter. Det vigtigste en bueskytte skal huske er, at man skal have et roligt temperament; og man skal koncentrere sig så meget som muligt.