

Denne artikel har været bragt i 3 dele i bladet "Bueskydning", august, september og oktober 2011, under overskriften: "Jagten på en plads ved VM i 3D".

Her er det hentet også i 3 artikler fra [www.bueogpil.dk](http://www.bueogpil.dk) i november 2011. Udover at have ændret en smule i titlen, er intet ændret udover, hvad der følger af at samle 3 artikler til én. Skriftet en del af vor "pligt læsning", da der er inspiration at hente.

Tak for lån. Arcus

# Jagten på en plads ved VM

**Tekst og foto: Jon Jagd Christensen, Københavns Bueskyttelaug**

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

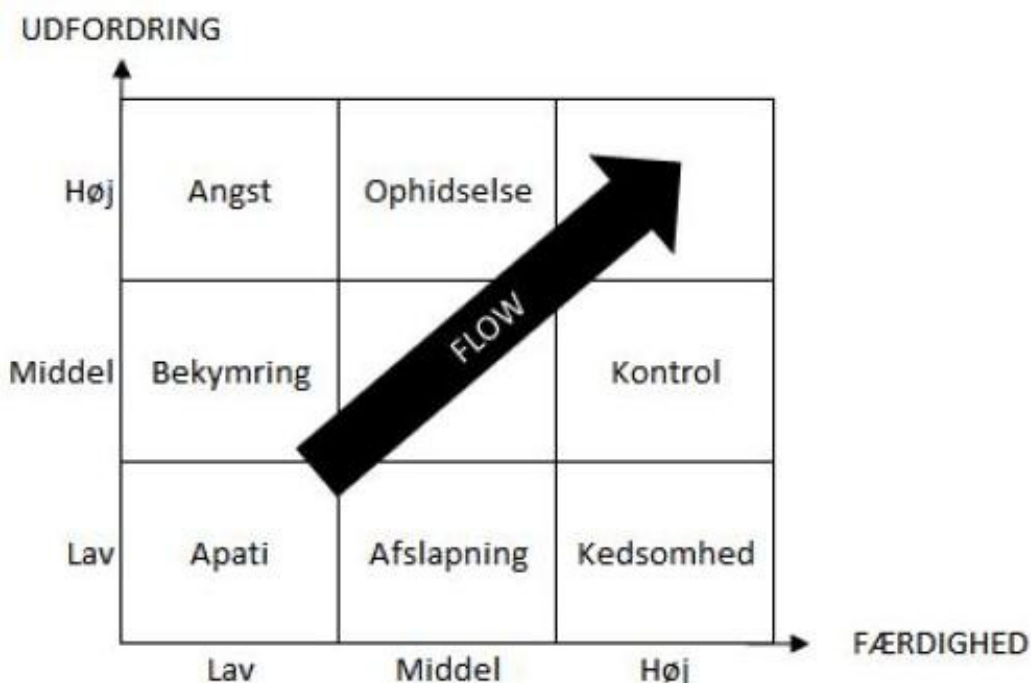
## - målet er flow

”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 stiller 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 udfordrings-



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

grad, der gør at man bliver bange og stresset, og så den udfordringsgrad, der holder en motiveret og fokuseret.

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 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.



**Figur 2. Når man er i en tilstand af flow, kan objektivt "svære mål" i stedet føles som lette mål. Danish Open, 2011.**

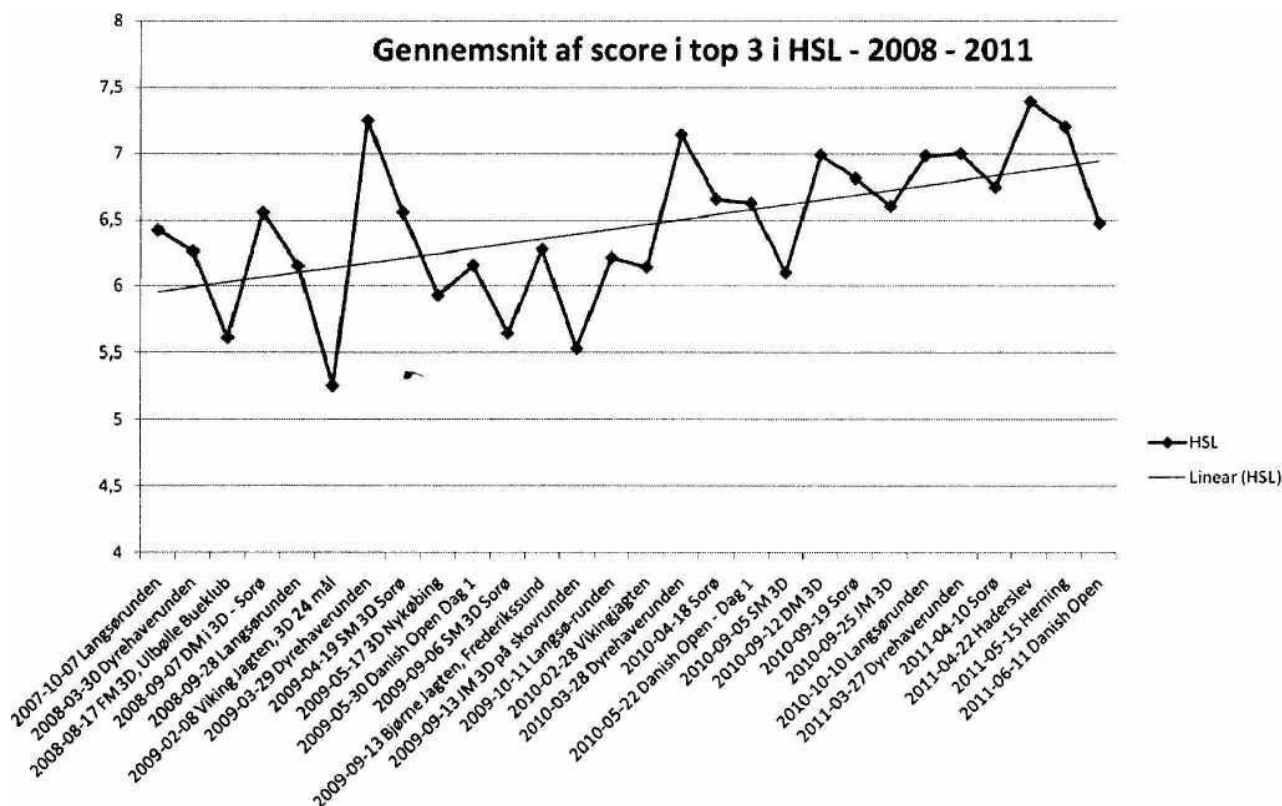
Hvis målet altså er flow, og dette opnås ved at sætte sig selv det rette niveau af udfordring, så stiller 3Dbueskydning skytten overfor en særlig problemstilling. Banens sværhedsgrad er bestemt af arrangørerne, hvorfor den del af udfordringen er givet og er ens for alle, uanset hvor gode de er. Det eneste 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 3. Graf der viser udviklingen af scoren taget som et gennemsnit af Top 3 i klassen Herre Senior Langbue. Der tages forbehold for fejlberegninger, 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 målbart mål, som ikke handler om en placering? Det er en klassisk læresætning indenfor mental træning, at du skal fokusere på de ting. 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 i næste afsnit kommer jeg ind på hvordan man kan træne skudsekvensen så kroppen og underbevidstheden har memoreret det gode skud.

## **Teknisk forberedelse – træning af skudsekvens og hvor man lægger fokus i skuddet**

I første hovedafsnit 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 men 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 tryghedsmål**

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 rygspænding eller et andet element, som man har identificeret som det vigtigste for at ens skud skal lykkes.

**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 rygspænding 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 selvcentrerede 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 opmærk-

som 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 rygs্পændingen". 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 delelementer 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 følte 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 barmåttten og i tankerne), er den bedste metode til at indarbejde skuddet, så det ligger på rygraden og kan gennemføres af underbevidstheden i en presset konkurrencesituation.

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 følte 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



**Figur 4. Der trænes form og skudsekvens på barmåttten.**

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 barmåttten og i tankerne), er den bedste metode til at indarbejde skuddet, så det ligger på rygraden 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 barmåttten, hvor man koncentrerer sig 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 anspændthed. 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 barmåttten.

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 koncentreret 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 tryktræk 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.



**Figur 5. 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 barmmåten og til at eksperimentere med hvor d**

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 for-

bedring 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 barmåtten 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 6. 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.**

# Fysisk træning

## 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.

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



**Figur 7. Fra højre er det Søren Plougmand, Tom Rask og Jon Jagd på opvarmingsbanen før end første skydning starter.**

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.

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 styrke-træningsøvelser, 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. Mærke 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 barmåttent samt runder af walk-up, walkdown 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.



**Figur 8. Danske skytter på vej tilbage til VM-cafeen efter endt træning på opvarmningsbanen.**

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 barmåttene 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 absolut bedste, kunne der måske være en teoretisk chance for at være 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 førstedagens 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 9. 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 adsprede 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.

## Referencer:

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

Masters of the Barebow Volumes 1, 2, 3 & 4.

DVD'er der kan købes hos <http://www.3riversarchery.com>

Rick Welch Vol II Instructional Shooting DVD.  
Kan købes hos <http://www.3riversarchery.com>

IBO: International Bowhunting Organization. <http://www.ibo.net/>

IFAA: International Field Archery Association. <http://www.ifaa-archery.org/>

The KSL Shot Cycle:  
<http://www.kslinternationalarchery.com/Technique/KSLShotCycle/KSLShotCycle-USA.html>

Archery Strong. Michael Linsin, 2004. Kan købes på Amazon.

Resultater fra VM i 3D i Østrig 2011: <http://www.fita-wm.com/results.html>