

Træning mod pletskræk.

Forord.

Guld skræk, plet skræk – kært barn har mange navne. Dette er noget som de fleste bueskytter sandsynligvis vil komme ud for, især hvis de praktiserer bueskydning gennem mange år. Vi vil ikke gå i detaljer med hvorfor det kommer, men vi vil koncentrere os om symptomerne og hvordan vi kan blive det kvit. Nogle af symptomerne kan være:

- Bueskytter (recurve / compound), der skyder med sigte:
 - o Kan ikke få sigtet ind i det gule centrum, før skytten føler at han / hun er nødt til at lade skuddet gå.
 - o Kan ikke få trukket til ankerpunktet, før skytten ”er nødt til” at skyde.
- Bueskytter (recurve / compound / langbue), der skyder barbue og/eller instinktivt:
 - o Kan ikke lave fuldt træk til ankerpunkt før bueskytten føler at han / hun er nødt til at affyre skuddet.

Hvad disse symptomer har tilfælles er, at bueskytten affyrer skuddet, før skytten i virkeligheden er klar til det. Det er ganske simpelt en dårlig vane, der ofte kommer som følge af dårlig teknisk form, men det kan også komme af, ikke at kunne koncentrere sig tilstrækkeligt. Gennem denne metode til at ”kurere” guld skræk, vil bueskytten lære en metode som han / hun kan vælge at bruge når skytten ønsker at have fuld kontrol over hvert enkelt skud. Den gamle metode (at skyde før man er klar) vil stadig være der, men bueskytten vil nu have en ny og bedre metode som han / hun kan vælge at bruge. Det er som at have en dårlig vane og så lære ikke at gøre denne dårlige vane. Bueskytten ved ofte hvordan det skal gøres rigtigt, men får denne *følelse* af at han / hun ikke kan gøre det rigtige – selvom vedkommende rent faktisk kan (hvilket man ofte kan se ved at trække buen op uden pil på). Lidt som at igår kunne jeg godt løfte denne blyant fra bordet, men idag kan jeg ikke... Det er meget paradoksalt og totalt ulogisk – men på et mentalt plan bliver bueskytten spillet et puds.

Hvis man spørger forskellige andre bueskytter om hvordan man skal kurere plet skræk, vil man sandsynligvis få forskellige svar, såsom:

- At skyde på en skydeskive uden ansigt (i kortere eller længere tid).
- At skyde på kort afstand med lukkede øjne.
- At skyde en anden skydestil. For eksempel at skyde compound i stedet for recurve, skyde barbue i stedet for olympisk recurve etc.
- At skyde med click.
- At gøre noget andet i forbindelse med klubben, i et stykke tid, såsom at træne andre for eksempel.
- At tage en pause fra bueskydning.

Alle disse metoder kan se ud til at virke på kort sigt og virker måske også på milde tilfælde af plet skræk. Men alle disse metoder undgår i virkeligheden den egentlige problemstilling – at skyde på et standard FITA ansigt eller noget andet som man skal sigte på og ramme (som hjerteringen på et 3D dyr, for eksempel).

Metoden forklaret meget kort, går ud på at skyde nogle runder i en række forskellige steps. Metoden virker ved første øjekast meget simpel men den er tilsyneladende meget effektiv – udført korrekt. En (en engelsk bueskytte, der lærte mig denne metode) havde guldskræk i 14 år og blev kureret i

løbet af 5 uger med denne metode. Jeg selv, blev ”kureret” på 3-4 uger. Så længe man er igang med denne træning, bør man ikke tælle point eller deltage i konkurrencer. Det er fint hvis man kan træne alene, i det mindste når man går igennem de første steps. Det at have folk omkring én kan nemt distrahere én fra målet. På den anden side, hvis træningen udføres korrekt, ser det også ud til at man bliver mere sikker på sig selv og mindre nervøs, når man skyder sammen med andre bueskytter. Men det er meget vigtigt at have én at snakke med om denne træning og om de fremskridt man gør – så mulige misforståelser kan blive løst så snart som muligt.

Kuren – træningen mod guld skræk.

Før man starter på ”kuren”, skal man gøre sig det klart om man har dette problem, både når man skyder med sigte og når man skyder barbue. Nogle bueskytter skyder på begge måder, så de skal beslutte om de vil træne mod guld skræk, for begge skydestile. Begge kan mikses ind i træningen. En anden mulighed er, at træne kun for den ene stil og så en anden gang træne for den anden stil.

Nedenstående beskrivelse er for skydning med barbue – men principperne er fuldstændigt de samme hvis der skydes med sigte. Hvor der er nævnt at trække til ankerpunkt skal dette blot erstattes med at få sigtet i det gule, da dette så vil være målet.

Træningen udføres i små step. Det er vigtigt at holde de enkelte step simple, da muligheden for succes, da er større. Det er også vigtigt at sætte sig et mål for et step, før man påbegynder det. Jeg sætter et stykke papir op på skydeskiven ved siden af det ansigt jeg skyder på og skriver f.eks.: 5 m, 40 cm, 4-6 sek. Det betyder at jeg i dette step skyder på 5 m, bruger et 40 cm ansigt og at målet er at holde ved fuldt træk ved ankerpunktet i 4-6 sekunder, før skuddet udløses. Hvis 2 ud af 3 pile når målet, giver jeg dén runde 2 point. Det at skrive runderne ned på papiret, holder både styr på hvor mange pile man har skudt, samtidigt med at der holdes styr på fremgangen i processen.

Step 1;

Skyd på en kort afstand, gerne 5 m og brug et standard ansigt, for eksempel 40 cm. Skyd runder af 3 pile. I dette første step er målet ganske simpelt at trække strengen til anker punkt. Et skud er succesfuldt, hvis ankerpunktet nås før skuddet udløses. Vær da glad. Tænk ikke på hvor du rammer på skiven, det har ingen betydning her. Hvis ankerpunktet ikke nås, glem dette skud og koncentrer dig om det næste skud. For hver runde tæl 1 point for hvert succesfuldt skud. Når man konsekvent og uden at tænke for meget over det, får 3 ud af 3 over en lang række af skud (minimum 30), så er man klar til at gå videre til næste step.

Step 2;

Flyt skydeskiven til 8 m. Gør nøjagtigt det samme som i step 1, men sæt et lidt højere mål, *hvis* du føler at du er klar til det. Dette mål er at holde strengen ved fuldt træk i ankerpunktet i 3 sekunder før man lader skuddet gå. Når ankerpunktet nås, så tæl til 3 inde i hovedet. Hvis skuddet går af før 3, er det et dårligt skud. Så glem det og fokusér på det næste skud. Hvis man sjældent får 3 ud af 3 gode skud, så har man flyttet fra step 1 for hurtigt. Hvis dette sker, så gå tilbage til step 1.

Step 3;

Flyt skydeskiven til 10-12 m. Jo mere skydeskiven flyttes, des større skridt tager man. Det er bedre at tage flere mindre skridt. Gør det samme som i step 2 – men nu er målet at holde fuldt træk ved ankerpunktet i 5 sekunder, før udløsning af skuddet.

Step 4;

Flyt skydeskiven til 14-15 m. Gør det samme som i step 3, med det samme mål.

Step 5;

Flyt skydeskiven til 18 m. Gør det samme som i step 4, med det samme mål.

Hvis man føler at 18 m er specielt vanskelig, kan man lave nogle variationer. Skyd på 18 m, men på en stor skydeskive og et stort ansigt. Derefter kan man lave næste step med et mindre ansigt.

Step 6 (eller hvor mange step man nu på nuværende tidspunkt har gennemgået);

18 m, 40 cm ansigt. Denne gang tæller man ikke til 5 før man lader skuddet gå. Målet er at have en god fornemmelse af ankerpunktet og en god fornemmelse af at være klar til at skyde – før man skyder. Hvis du føler det er svært at nå dette mål, så gå 1 eller 2 step tilbage og skyd med dette mål: Skyd når du er klar, men ikke før. Pointen med i de tidligere step at holde i 5 sekunder er ikke, at man normalt vil holde ved fuldt træk i så lang tid. Slet ikke hvis man skyder barbue. Men dette forbereder én til at være i stand til, *når* det bliver nødvendigt, at holde buen i akkurat så lang tid det er nødvendigt, for at være klar, før skuddet affyres.

Denne træningssekvens ser meget simpel ud og den er også simpel, men den virker. Pointen er at man tager disse små skridt i træningen og bliver sikker på skydningen – på en hvilken som helst afstand. Det er også vigtigt at holde hvert enkelt step simpelt og ikke sætte sig for mange mål for det enkelte step. En ting ad gangen.

Hvis man ønsker at træne mod guld skræk både for barbue og med sigte (olympisk bue), så gøres det på følgende måde: Step 1 med barbue, step 2 med sigte, step 3 med barbue – osv. Eller man kan vælge denne fremgangsmåde: Step 1 med barbue. Derefter step 1 igen, men med sigte – og så fremdeles.

Denne træningsmetode er også god til at træne og forbedre enhver teknisk detalje i ens skydestil, selvom man ikke nødvendigvis lider af guld skræk – anker punkt, at have et solidt sigte i det gule med sigtet, at trække gennem en clicker – hvad som helst man ønsker at forbedre.

God skydning! J