



Achtergrond

OEFENEN OP SLECHTE SCHOTEN

Dick Tone, 'Practising the bad shots', The Glade 85
Vertaling Marc van der Veen

Het is algemeen bekend onder serieuze handboogschutters dat je waarschijnlijk het kampioenschap wint als je meer perfecte schoten aflevert dan alle andere schutters aan de meet. Daarom probeert iedere schutter een soort schietmachine te worden en ieder schot identiek uit te voeren. Dat lijkt nogal makkelijk tot je het probeert.

Op een of andere manier, als je alle variabelen bij elkaar optelt (doel, terrein, gewicht van de boog, zon, regen, afstand, materiaalafstelling, geestelijke gesteldheid, relatie, etcetera) is het moeilijk voor je lichaam om te onthouden dat je doel is om 100 tot 200 perfecte pijlen te schieten.

Om zich daarop voor te bereiden gaat een serieuze schutter daarom naar de schietbaan om zijn vorm, afstelling en vizierafstand te vervolmaken. De schutter kiest een afstand, het doel wordt klaargezet en de pijlen worden afgevuurd in de richting van het blazoen tot de schutter is uitgeput of de tijd op is. Aannemende dat de schutter werkt aan zijn vorm is er wat vooruitgang geboekt en gaat de schutter naar huis met het gevoel dat zijn tijd is besteed aan het bereiken van het perfecte schot.

Als we de beschreven trainingssessie onder de loep nemen, zien we dat de schutter een groot deel van zijn tijd heeft verspild aan het oefenen van slechte schoten.

Als een schutter probeert de beste te worden in een willekeurige sport, en een trainer inhuurt, zal de trainer in bijna alle gevallen beginnen met de basis. Oefensessies zijn gewoonlijk saai en herhalen zich eindeloos. Een golfer besteedt uren en uren op de oefenbaan aan het slaan van ballen met verschillende soorten golfclubs voor hij of zij probeert te presteren op het veld; voetballers oefenen wekenlang de basisbewegingen, soms 2 keer per dag; het maakt niet uit welke sport je kiest, degenen die winnen zijn degenen die de basishandelingen op de dag van de wedstrijd het best beheersen.

Nu mijn punt. Boogschutters denken dat ze immuun zijn voor feit dat basishandelingen geoefend moeten worden. In feite is boogschieten een van de moeilijkste en veeleisendste sporten om onder de knie te krijgen.

Het vereist doorzettingsvermogen, wilskracht, geestelijke vaardigheid, techniek en vooral the routine ieder schot hetzelfde uit te voeren. We weten het, maar we kunnen onszelf er niet toe brengen er in te geloven. Daarom slijten we onze tijd met schieten op een doel in een poging alle pijlen in de 10 te laten belanden. Tegelijkertijd proberen we aan onze houding te werken – dezelfde beweging steeds opnieuw te herhalen. Toch weten we ruim meer dan 50% van de schoten waarschijnlijk niet perfect worden geschoten als we proberen te scoren. Meer dan de helft van de tijd trainen we dus slechte schoten en matige techniek.

De oplossing is simpel maar tegelijkertijd moeilijk uitvoerbaar. Iedere schutter moet leren 100 tot 200 perfecte schoten achter elkaar te lossen voor hij probeert alle pijlen in de 10 te schieten op welke afstand ook.

Om perfect te leren schieten verwijder je het blazoen, je gaat op een meter of 5-10 van het doel staan en je schiet je pijlen weg met je ogen dicht. Je doet dat door je boog gericht op het doel uit te trekken, ergens op schouderhoogte, je ogen te sluiten en je schot af te maken. **(Marc: Nog beter is het om je ogen al te sluiten voor je je boog optilt, je leert dan ook het begin van het schot op gevoel uit te voeren. In het begin kun je als je op schot staat heel even kijken of je min of meer goed gericht staat, later voer je de hele beweging uit met je ogen dicht.)** Met je ogen dicht begin je het schot beter te voelen dan ooit tevoren. Op deze manier kun je je houding verifiëren en jezelf ieder schot perfect laten afwikkelen. Daardoor oefen je nu 100% van de tijd het perfecte schot. Het 'spiergeheugen' leert zo dubbel zo snel.

Als je geleerd hebt ieder schot perfect te schieten met je ogen dicht, 100 tot 200 schoten achter elkaar, kun je verder gaan met je ogen open. Voer het schot uit zoals je eerder deed met je ogen dicht: op een leeg pak. Je zult merken dat de toevoeging van de variabele 'beeld' een ander gevoel veroorzaakt en het wordt wat moeilijker het perfecte schot steeds opnieuw uit te voeren. Blijf zo oefenen tot je ook op deze manier 100 tot 200 schoten perfect kunt afwikkelen. Als je jezelf niet kunt leren perfect te schieten op 5 meter zonder



doel, hoe kun je dan verwachten perfect te schieten op 90 meter met de toegevoegde moeilijkheidsgraad van afstand en blazen?

Ja, ik weet het, schieten vanaf 5 meter op een leeg pak is saai. Verder weet ik dat er geen wedstrijden zijn op 5 meter afstand zonder blazen! Daarom zul je op een gegeven moment op een blazen moeten gaan schieten en moeten proberen al je pijlen in de 10 te zetten. Maar ik weet ook dat je als gevolg van het schieten van pijlen op 5 meter na verloop van tijd spiergeheugen, doorzettingsvermogen en vertrouwen in je schot kweekt.

Als je het gevoel hebt dat je het schot perfect kan uitvoeren op 5 meter met je ogen open wordt het tijd datgene wat je geleerd hebt over te brengen op een blazen. Begin op een korte afstand met een groot blazen. Houd jezelf in de gaten om er zeker van te zijn dat je ieder schot nog steeds perfect schiet na toevoeging van de factor blazen. Ga naar een grotere afstand als je zelfvertrouwen in de uitvoering van je schot toeneemt. Uiteindelijk zul je in staat zijn perfect te schieten op iedere afstand. De sleutel is jezelf niet te haasten en pas naar een langere afstand te gaan als ieder schot perfect is op kortere afstand.

Als je getraind bent in het uitvoeren van perfecte schoten en in het niet uitvoeren van slechte schoten kun je de trainingen veranderen. Begin met een paar series op een leeg pak om je techniek te oefenen en op te warmen; ga daarna naar de afstand waarop je wilt trainen. Eindig ook weer met een paar perfecte series op een leeg pak op 5 meter. Dat versterkt je zelfvertrouwen in je eigen bekwaamheid en laat je perfecte schoten achter in je herinnering en om over na te denken tot je volgende training.

Het idee waar ik over schrijf is niet nieuw. Sommige topschutters doen het al jaren zo. Sommige trainers preken dit idee ook al jaren. De kernploegen in sommige landen gebruiken deze methode voor hun schutters. Het is oud en nog altijd saai en nog moeilijker om jezelf er toe te dwingen. Maar het mooiste is: **het werkt nog altijd.**