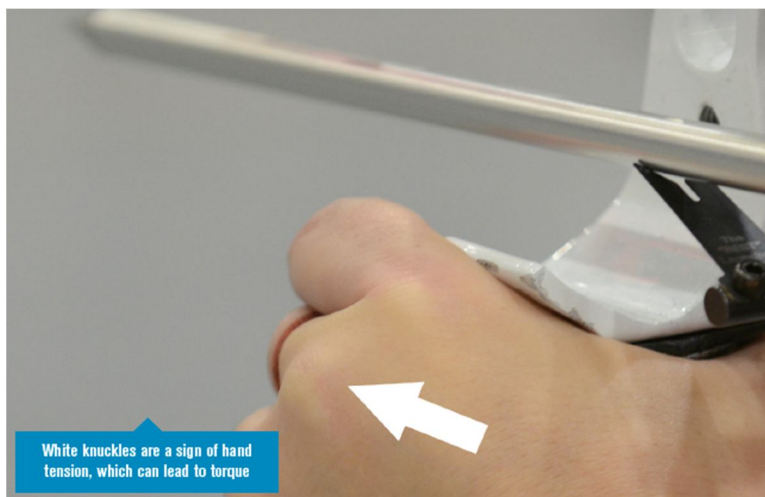


## Zelfdiagnose

**Indien je in problemen komt tijdens een toernooi dan is het van vitaal belang om het probleem zo snel mogelijk te identificeren voor het herstel van jouw techniek (John Dudley)**

De laatste editie van het “European Archery Festival” dat plaatsvond in Telfort was weer fantastisch. Topschutters leverde uitstekende prestaties en prachtige Face to Face afkampingen! Ikzelf (John Dudley) nam niet deel aan de wedstrijd maar had geluk om foto's te mogen nemen van het event en de deelnemers. Omdat mijn focus gericht is op coaching en techniek, viel het mij op dat de houding van zelfs de beste schutters ter wereld wijzigde gedurende de wedstrijd. Ik nam een foto van een schutter, maakte een kleine ronde door de zaal en eindigde uiteindelijk terug bij dezelfde schutter. Soms begonnen kleine veranderingen op te duiken en dat liet zich ook blijken in de resultaten. Schutters die scores van 30, 30, 30 schieten en plots een 27. Het overkomt de besten, maar waarom?

De motivatie achter dit artikel schuilt achter wat ik geobserveerd heb gedurende dit toernooi en het herinnerde mij aan een wijze les die ik ooit zelf geleerd heb. De les is – Om een prachtige prestatie neer te zetten, gaat het niet om perfect te zijn gedurende de hele wedstrijd, maar om te weten wanneer je een fout maakt en deze zo snel mogelijk te corrigeren voor het nog meer schoten gaat beïnvloeden. Toppers zijn goed in het vaststellen van hun eigen



problemen en de symptomen van foute schoten onmiddellijk kan herkennen. Ze corrigeren deze en schieten verder, zodat de fouten beperkt blijven tot 1 of 2 schoten. Het zijn de schutters die het probleem te lang laten aanslepen die voor zichzelf een put graven waar ze nog moeilijk uitkunnen. In dit artikel wil ik de meest voorkomende problemen die plaatsvinden tijdens een wedstrijdsetting uit de doeken doen in de hoop dat je er zelf meer bewust van wordt tijdens uw volgende belangrijke match.

### Wees bewust van uw handen

Een van de belangrijks zaken die

schutters beginnen te wijzigen is de houding van de handen. Wanneer de druk stijgt, resulteert dit vaak ook in spanning en dit is vaak te voelen in de handen. Ik heb gedurende het weekend vaak vast gesteld dat als de spanning in de handen stijgt dit resulteert in missers links en rechts. De pijlen zaten nog steeds in de buurt van 10, maar net erbuiten. Dit is zeer frustrerend voor de schutter. In veel gevallen ligt de oorzaak van deze links-rechts spreiding aan het feit dat de schutter de grip vaster in de hand neemt wat resulteert in een draaiing van het handvat en uiteindelijk ook het visier, wat vasthangt aan het hendel. Bij één bepaalde schutter viel dit zeer sterk op. Van zodra de spanning in de matches steeg zag ik dat haar kneukels wit werden van de druk die ze op het handvat uitoefende. Dit resulteerde in drie pijlen allemaal perfect in de 9 negen net naast de tien. Haar torsie van haar hand resulteerde in een 27. Game over!

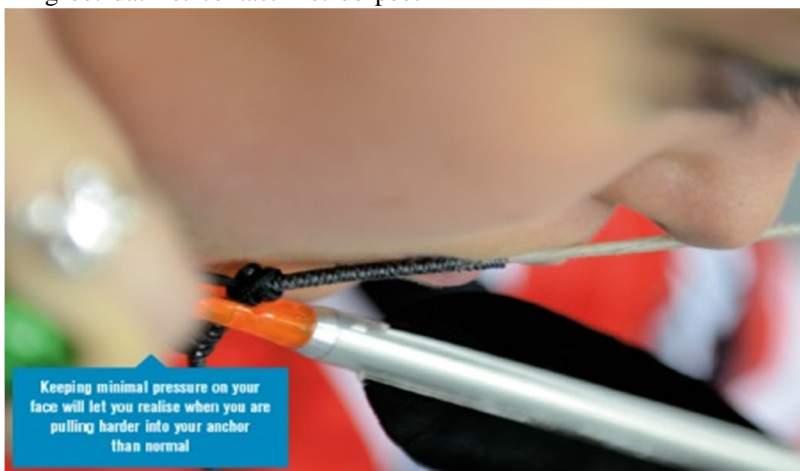
De voorarm dient steeds ontspannen te zijn vanaf de elleboog. De vingers dienen er los bij te hangen, niet gestrekt, niet samengeknepen of het handvat vooraan vastklemmend. De voorste hand mag in geen geval het handvat vast nemen, want in een



ideale situatie is het de uitlijning van de voorarm die de boog tot het einde begeleid. Er zijn verschillende redenen die kunnen resulteren in een links-rechts spreiding maar wanneer je plots een volledige groepering ziet verplaatsen naar dezelfde plek dan is de kans zeer groot de spanning in je voorhand is toegenomen. Wees hiervan bewust, ontspan je voorste hand en laat je beenderstructuur het werk doen. Wees ontspannen in je voorarm vanaf de elleboog. Het dient enkel werk te verrichten bij het oppikken van de boog en het aantrekken. Hierna dient het geen werk meer te verrichten tot de volgende schotcyclus.

## Gezichtsspanning

Ik vind het fascinerend hoe schutters hun ankerpunt harder in hun gezicht drukken van zodra de spanning in de wedstrijd stijgt. Ik ken het gevoel, want ik heb dezelfde fout in het verleden reeds verschillende keren gemaakt. Het komt er op neer om druk op de pees of op de pijlschacht ten allen tijden te vermijden. De druk op dit gebied dient zo laag mogelijk gehouden te worden, anders wordt het moeilijk om deze houding elke keer opnieuw te herhalen. Als je plots de achterkant van uw pijl ziet slalommen (wegslagen) na het lossen van je schot zonder dat hiervoor op het eerste zicht een bepaalde reden is, dan is de kans groot dat het contact met de pees



of pijlschacht te groot was. Linkse of rechtse spreiding is vaak het resultaat van een inconsistente gezichtsspanning. Ik heb dit

vastgesteld bij één van werelds beste schutters. Hij schoot een kwalificatie beneden zijn gemiddelde, maar alles voelde goed aan. Als hij het schot loste stond zijn mikpunt op de tien, maar alle pijlen eindigden er net buiten.

Toen ik meer aandacht aan hem besteedde viel het mij op hoe dat de pees zich in de huid van zijn wang groef. Het einde van de pijlschacht (ter hoogte van de nok) kreeg ook heel wat druk te verwerken. Ik probeer zoveel mogelijk druk op mijn pees te vermijden net omwille van deze reden. Op deze wijze als ik ook maar iets van druk voel, span ik af en begin ik opnieuw. Als je natuurlijke lichaamsvorm enige spanning op de pees geeft is het moeilijk om in te schatten of deze spanning toe of afneemt. Jaren geleden begon ik foto's te nemen van mezelf en bekeek ik mijn natuurlijk ankerpunt en ook de mate waarin ik mijn hoofd tegen de pees en pijlschacht in draaide. Ik heb hier enkele kleine aanpassingen gemaakt zodat de spanning beperkt bleef. In een wedstrijdsetting helpt dit om dit vaak voorkomend probleem te vermijden. Hou in gedachten dat spanning op de pees niet enkel komt vanuit het contact met de kaak maar ook het resultaat kan zijn van de neus te hard tegen de pees te drukken. Als tijdens sommige schoten je neus

nauwelijks contact heeft met de pees en op andere momenten je een varkensneus hebt, kan dit resulteren in een misser.



## De voorste schouder

Het meest voorkomende probleem op wedstrijden situeert zich in de voorste schouder. Het is een natuurlijk probleem en eentje dat gemakkelijk gemaakt wordt. Dit snel kunnen vast stellen is van cruciaal belang om in de wedstrijd te kunnen blijven. Wat er normaal gebeurt tijdens een wedstrijd is dat het mikpunt in het visier meer beweegt over het doel dan anders. Dit is echter normaal en je moet dit leren accepteren. In de plaats van dit te accepteren, hebben velen de neiging om hun schouder ineen te drukken (blokkeren) in een poging de beweging van het visier te minderen. Het probleem stelt zich als je schouder bijeen gedrukt is zodat verschillende zaken kunnen gebeuren. Je bent beperkt in het aantrekken van het achterste schouderblad waardoor de beweegruiimte wordt beperkt. Als je correct schiet en je denkt dat je voor je los druk opbouwt, bouw je eigenlijk enkel druk op je schouder en zal verder bijeen gedrukt worden gedurende het schot. Dit is een probleem voor mensen die met een agressief "cam systeem" of een veeleisende boog schieten. Bogen met weinig "let-off", korte "dal cams" of met een zwaar piekgewicht zullen voor problemen zorgen met een ineengedoken voorschouder. Schoten zullen dan vaak eindigen bovenaan de tien.

De voorste schouder zorgde vaak voor problemen voor mij. Ik herinner me dat ik op een wedstrijd stond en voorheen sterk bezig was in de aanleiding naar het event. Ik schoot voor de eerste keer met "spiral cams" op piek gewicht. Ik schoot er al enkele weken prima mee op training. Toen ik echter aan een belangrijke match begon, begon mijn mikpunt meer te bewegen. Zonder het te beseffen

A collapsed front shoulder was one of John's tournament problems



begon mijn voorste schouder te stijgen. Ik schoot verschillende pijlen bovenaan de tien omdat ik niet hard genoeg door mijn schot trok. De oplossing ligt er in om te focussen op je voorste schouder en deze laag en naar voor te houden en dit mentaal te controleer alvorens de trekker over te halen. Dit probleem kunnen herkennen wijzigde mijn resultaat gedurende de wedstrijd. Het overtuigde mij ook om met een boog te schieten die eigenlijk te gemakkelijk te hanteren leek op training. Van zodra ik een beetje nerveus werd tijdens een wedstrijd, kon ik de boog zonder al te veel problemen onder controle houden.

Eerlijk gezegd, van de moment dat ik met een recurve boog schoot besepte ik pas dat de positie van de schouder een directe impact heeft op hoe moeilijk of eenvoudig een schot zou afwickelen. Een klikker brengt dit probleem duidelijk aan het licht. Soms heb je echt een probleem om je pijl doorheen de klikker te halen. De oorzaak hiervan is terug te vinden in de positionering van de schouder. Wanneer deze in de juiste positie staat in de aanvang van de schotcyclus verliep de verdere afwikkeling vlotjes.

Verskillende schutters hadden op het European Archery Festival problemen met dit fenomeen. Van zodra de matches begonnen werden ze nerveuzer en begon hun mikpunt meer te bewegen op het doel. Ze probeerden dit te neutraliseren doormiddel van hun

schouder te blokkeren en voor je het weet lig je er uit.

Het speelt geen rol of je nu een doorwinterde schutter bent of net bent begonnen. Vroeg of laat wordt je geconfronteerd met een toename van de druk om beter te presteren. Weet dat iedereen hetzelfde voelt, dus het hoeft niet iets te zijn dat je zou moeten hinderen. Herinner je er aan dat de goed afgewerkte schoten je aan betere scores hebben geholpen. Als enkele slechte punten de kop opsteken reageer snel en focus op een minimale handtorseie, lichte druk aan het ankerpunt en je schouder laag houden.



John Dudley