



Jes Lysgaard

Instinktiv bueskydning 1

Archers reflex, Targetpanic, Pletskræk

Advarsel:

Denne metode kan få dig til at skyde bedre og få kontrol over dine skud.

Indholdsfortegnelse

Om forfatteren

Forord

Mit udgangspunkt

Indledning

Hvorfor opstår archers-reflex?

Muskelhukommelse

Andre teorier om archers-reflex

Afkodning af betingede reflekser

Et forøget adrenalinniveau forstærker archers-reflex

Commitment

Afkodning af Archers-reflex

Husk - Der findes ikke noget quick-fix

Tidsintervaller i stedet for bevægelsesintervaller

Visualisering

Lavendelolie eksperimentet

Affirmationer og evokative ord - Den Indre dialog

Åndedrættet

TAB metoden

Brug det der virker for dig

Bryd din skudcyklus ned

Start med at identificere din trigger

Min trigger

Lad sigtebilledet være en sideeffekt af en god teknik

Byg dit skud op mentalt inden du skyder

Trin for trin opbygning af skudcyklussen, 5 basis grundtrin

Kropsbevidsthed

5 basic skills

1 Setup

2 For sigte

3 optræk/tryk - ankerpunkt

4 Ryggen

5 Slippet

Billede 15: Afslapning efter skuddet i en udånding

Efter-skuddet

Det fokuserede skud

Afdækning af forstyrrende impulser

Afkodningens 5 faser

Afkodning

1 - Mental ankring til det gode skud - visualisering

Ankerings visualisering

2 - TAB visualisering og indre tale ind over skuddet

TAB - Target-Anchor-Back

3 - Kontrol og tidsinterval opmærksomhed

Kontrol øvelse

Følelsen af kontrol

Tidsintervallerne

4 - Tørtræning og visualisering uden bue med TAB
visualisering

5 - Skydning med TAB visualisering

Realistiske målsætninger

Afslutning

Litteratur og internet henvisning

Efterskrift

What is love?
The total absence of fear.
Said the master.
What is it we fear?
Love, said the master.

Anthony de Mello



Billede 2: Vi former selv kærligheden, vores liv og vores skydning

Om forfatteren

Jeg har gennem de sidste 25 år haft en langbue i hånden næsten hver dag. De sidste 7 år er det blevet til 6 landsholdspladser på det danske 3D landshold. En enkelt bronzemedalje til et EM og over 100 medaljer ved nationale og internationale stævner. Medaljerne er dejlige at få og gode som en anerkendelse på det ofte langsommelige og hårde arbejde, der ligger bag de relativt få skud, der præsteres til en konkurrence eller på en jagt.

I 2012 udgav jeg den danske bog "Skydning med langbue - Mentaltræning og refleksioner over livet", som var en opsummering af teknik og refleksioner over, hvordan bueskydningen kan bruges bl.a. som en selvudviklingsproces. Bogen er desværre nu udsolgt fra forlaget Frydenlund og bliver ikke genoptrykt i den gamle version.

Som coach, bachelor i psykologi, bevægelsesterapeut, hypnoseterapeut og underviser i meditation/mindfulness har jeg gennem tiden arbejdet en del med visualiseringer og affirmationer. Gennem visualisering og affirmationer (positive sætninger til sig selv), som grundlæggende er selvhypnose, er det muligt at skabe nye hukommelsesstier i hjernen til nye bevægelsesmønstre. I forbindelse med archers-reflex (targetpanic eller pletskræk) er disse redskaber fantastiske til at understøtte den praktiske træning.

For at disse selvhypnotiske metoder virker, skal de trænes på samme måde som den praktiske træning. Desværre er det de færreste skytter, der bruger den nødvendige mængde energi og tid på denne form for mentaltræning.

Jeg kommer i bogen ind på, hvorfor disse metoder kan virke, og hvad der sker, når vi giver os tid til at ændre vores mindset via mentaltræningen.



Billede 3: Forfatteren i sit rette element - naturen

Forord

For at denne bog har været mulig at skrive, er det desværre et udslag af, at jeg selv har haft archers-reflex på meget nært hold gennem en længere periode. Jeg har oplevet nedture og frustrationer til store internationale stævner og i den daglige træning, hvor jeg har forsøgt at komme denne refleks til livs. Det var først i efteråret 2018 efter 3D EM i Sverige, hvor jeg tog tyren ved hornene og erkendte, at det jeg havde arbejdet med tidligere, ikke virkede tilstrækkeligt godt. Bogen er derfor et resultat af mine egne eksperimenter, baseret på den frustration det kan være at miste kontrollen over skuddet. Efter at have oplevet at få kontrollen over skydningen tilbage, oplever jeg til gengæld en forstærket glæde ved at skyde med min bue. Den glæde vil jeg gerne, at andre frustrerede skytter også kommer til at opleve.

Desuden er der en del personer, der har støttet mig i min praktiske og mentale proces, både med opmuntrende ord i træningen og accept af at min præstation faldt markant gennem en periode. Dét at føle og opleve, at der er mennesker omkring mig, der ikke dømmes mig på præstationerne, men udelukkende støtter mig i at komme videre, har været en stor og dejlig oplevelse. En stor tak skal lyde til 3D landstræner David Hauge, formanden for den klub jeg er cheftræner i - Hjörtur Gislason, min dejlige bueskydningsveninde, der også har stillet op som model på billederne i bogen, Evgeniia Schushikova fra det Russiske 3D landshold, og ikke mindst min fantastiske udstyrssponsor Siim Talmar, der med sin bror Madis Talmar har Falco.ee fra Estland. Desuden skytterne fra de hold jeg træner i min klub Lyngby Bueskyttelaug, som har været meget villige og

nysgerrige, når jeg er fremkommet med nye, og til tider mærkelige ideer og tanker i træningssessionerne.

Disse mennesker og mange flere jeg ikke har nævnt hér, står jeg i dyb taknemmelighedsgæld til.

Dennis Bager, der er en af Danmarks bedste sigtere-curveskytter gennem tiden og buejægeren Peter Juulsgaard har begge været en stor støtte i gennemlæsning og korrekturlæsning af manuskriptet.

En stor tak skal lyde til Bride Baker, der har oversat bogen til engelsk og Tina Baumgarten for engelsk korrektur læsning. Forlagsejer Angelika Alles-Hörnig, Verlag Aangelika Hörnig der bl.a. udgiver det tyske bueskydningsmagasin Traditionell Bogenschiessen og masser af bueskydningslitteratur, har, uden at blinke, sagt ja til at udgive og oversætte teksten til tysk. Og - ikke mindst en stor uvurderlig tak til min nørdede bueskydnings ven Laua Klink for at læse korrektur på 2. udgave af bogen.

Tak til alle jer.

Bogen er den første i en serie korte bøger om at skyde med traditionelle buer uden sigtemidler, altså det der i daglig tale, inden for bueskydningen, kaldes instinktiv skydning.

Dette er den første bog i rækken og omhandler et emne, som de fleste instinktive bueskytter desværre kommer til at forholde sig til, nemlig fænomenet targetpanic, pletskræk eller ARCHERS-REFLEX, som jeg har døbt det om til.

Jeg har samlet viden fra nogle af de personer, som jeg oplever, underbygger emnet, så der er hold i teorierne og tankerne. Desuden har jeg tilføjet mine egne oplevelser. TAB metoden som jeg har udviklet (Target-Ancor-Back metoden) og arbejdet med, når jeg har skytter, der kommer til mig med archers-reflex, ser ud til at virke. Jeg vil senere fortælle, hvorfor jeg har givet fænomenet eller reflexen et nyt navn.