

Concentratie in de handboogsport

Sportpsycholoog Rico Schuijers heeft een stukje geschreven over concentratie.

Er zijn 4 belangrijke kenmerken van concentratie:

1. Concentratie kan je niet afdwingen. Het lukt je niet om op commando te concentreren, wel kan je met het sturen van je aandacht de juiste voorwaarden voor concentratie scheppen: zie verder.
2. Concentratie speelt zich af in het directe bewustzijn. Je kunt het daarom niet controleren, je wordt het je ook niet bewust. Zodra je de uitvoering van het schot gaat controleren dan is je concentratie weg. Als je gaat nadenken over je concentratie dan is het ook weg.
3. Je bent helemaal wel geconcentreerd of je bent het helemaal niet, Je kan niet voor de helft of voor een beetje geconcentreerd zijn.
4. Iedere schutter heeft zijn eigen stijl en snelheid waarbij hij geconcentreerd bezig is. Het is niet goed om dat eigen karakter geweld aan te doen door opeens anders of sneller te gaan schieten.

Definitie: concentratie ontstaat als de aandacht niet wordt afgeleid door zaken die de nauwkeurige uitvoering van het schot in de weg staan.

Het gaat dus om aandacht en met aandacht kunnen we (in tegenstelling tot concentratie) wel allerlei dingen doen. Om van aandacht naar concentratie te komen moeten we 4 dingen doen.

1. Aandacht moet worden vrijgemaakt. Aan alle zaken die niets met het boogschieten te maken hebben mag geen aandacht besteed worden: het boogschieten is het enige op dit moment op de hele wereld wat belangrijk is, de rest mag afbranden, in elkaar zakken of ontploffen.

2. Aandacht moet worden verzameld. Alle zaken die wel met het boogschieten te maken hebben, moeten ook worden geaccepteerd zoals ze zijn: wedstrijdspanning, irritante tegenstanders, lawaai, regen en wind, trainingsachterstand, enz. Je accepteert de taak waar je voor staat en je accepteert de omstandigheden. Het is zoals het is.

3. Aandacht moet worden gericht. Al die vrijgemaakte en verzamelde aandacht moet gericht worden op een enkele zintuiglijke waarneming. Een zintuiglijke waarneming is iets wat je ziet of voelt of hoort of ruikt of proeft. Voor het handboogschieten zijn vooral belangrijk: zien (bv. vizier), horen (bv. klikker) en voelen (bv. spierspanning). Het moeilijke is om uit te dokteren welke waarneming bij welke schutter het best werkt. In het algemeen zijn mensen in te delen in 4 aandachtsstijlen (nauwkeurig introvert, nauwkeurig extrovert, globaal introvert en globaal extrovert) en iedereen heeft een voorkeur voor 1 van deze stijlen. Het waarnemingspunt dat het best bij iemand past is tegengesteld aan zijn aandachtsstijl. In de praktijk moet blijken of de gekozen waarneming goed werkt, zo niet dan moet men een ander uitproberen.

Als typerend voor een stijl neem ik het antwoord op de vraag: hoe was je vakantie? Een schutter met aandachtsstijl *nauwkeurig extrovert* zou kunnen antwoorden: wat heb ik veel mooie kerken bezichtigd! Hij zal het meeste baat hebben bij een globaal introvert waarnemingspunt (bv. het gevoel van de totale schietbeweging). Iemand die van huis uit *globaal introvert* is zou kunnen antwoorden: wat heb ik lekker geluierd! Hij is het meest gebaat bij een nauwkeurig extrovert waarnemingspunt zoals bv. het vizier of het geel. Een *globaal extrovert* is iemand die antwoordt: ik heb prima weer gehad! Hij zal een nauwkeurig introvert aandachtspunt kunnen kiezen zoals bv. het voelen van anker (dus een klein begrensd gevoel). En als laatste de *nauwkeurig introverte* schutter zou zijn vakantieverslag kunnen beginnen met een beschrijving van de invloed van de olijfolie op zijn darmmotoriek. Hij heeft het meeste baat bij een globaal extrovert aandachtspunt zoals bv. het totaalbeeld van het doelpak of zelfs de hele rij doelpakken. Het zal duidelijk zijn dat het uitzoeken van een geschikt aandachtspunt een moeilijke zaak is. Uitproberen van verschillende mogelijkheden is het beste. Essentieel is om alle vrijgemaakte en verzamelde aandacht uitsluitend op die ene waarneming te focussen.

4. Aandacht moet worden vastgehouden. Het vasthouden van de aandacht wordt mogelijk gemaakt door de kwaliteit van de schiettechniek. Hoe beter je schiettechniek, hoe beter en langer en constanter je de aandacht vast kan houden en kan blijven richten op je gekozen aandachtspunt. Er zijn 3 controlepunten om informatie te krijgen over de kwaliteit van de schiettechniek:

a. *Balans*: Hoe meer de schietbeweging in balans is hoe minder kwetsbaar de schoten zijn voor moeilijke omstandigheden, zoals slecht weer, slecht licht, lawaai, irritante tegenstanders, weinig schietruimte, grote wedstrijdspanning, enz. Zowel fysiek als mentaal is *kracht* de conditionele factor die de balans ondersteunt. Hoe meer balans er in de schietbeweging zit, des te aannemelijker het zal zijn dat de aandacht gericht blijft. Verbetering van de balans vraagt dus om **krachtraining**.

b. *Economie*: Hoe economischer de schutter schiet hoe beter hij bestand is tegen vermoeidheid en kan hij over een langere periode goed presteren. Zowel fysiek als mentaal is *uithoudingsvermogen* de conditionele factor die de economie ondersteunt. Hoe economischer het schot, des te aannemelijker zal het zijn dat de aandacht gericht blijft. De verbetering van het uithoudingsvermogen vraagt om **duurtraining**.

c. *Eenheid*: Hoe meer de schietbeweging een eenheid is, des te minder zullen er afwijkingen in het ritme van de schoten ontstaan. Wanneer de schietbeweging niet vloeiend is maar fragmentarisch (in stukjes gehakt), kunnen er makkelijk kleine haperingen ontstaan zodat het verloop niet iedere keer precies hetzelfde is. Zowel fysiek als mentaal is *flexibiliteit* de conditionele factor die de eenheid van beweging ondersteunt. Hoe meer een schot een eenheid is, des te aannemelijker zal het zijn dat de aandacht gericht blijft. De flexibiliteit wordt verbeterd door te werken aan de bewegelijkheid (*souplesse*), de coördinatie en het evenwicht door bv. **yoga**. Je ziet: er komt nogal wat kijken voor je van concentratie mag spreken. We zullen eerst het nodige psychologisch zelfonderzoek moeten doen om te bepalen wat voor mens wij zijn. Als we daar uit zijn moeten we naar het krachthonk om de zaak eens lekker op te pompen, dan naar buiten om een flink stuk te rennen, fietsen, schaatsen, roeien en tenslotte zal op een matje in de huiskamer het stramme lijf weer uit de knoop gehaald moeten worden

Jazeker: boogschieten is topsport !