

DE TWEEDE PIJL

Clubmagazine AGILAZ

Nr. 03-2017

Verspreiding: per e-mail

Redactieadres: kees.methorst@hetnet.nl

Verschijsing: streven is 1 x per twee maanden



Een ieder wordt uitgenodigd om bij te dragen, immers niet geschoten is altijd misgeschoten en zo kunnen we stellen dat we met DE TWEEDE PIJL – net als onze naamgever - altijd een schot achter de hand hebben?

Eerdere gepubliceerde magazines zijn op aanvraag verkrijgbaar per e-mail.

Nederlandstalige documenten over handboogschieten kunnen geleverd worden mits men een leeg Cd-schijfje aanlevert.

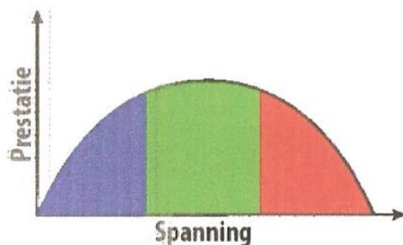
Wedstrijdspanning en de invloed op de prestaties.

Naar aanleiding van de voorlaatste voetbalwedstrijd van Feijenoord om het landskampioenschap en waar de vedetten – tegen alle verwachtingen in - de mist in gingen. Vervolgens ontstond hierover in de media een discussie en waar Nederland zo sterk in is, werd er een deskundige bijgehaald om dit fenomeen te verklaren. De sportgoeroe Mart Smeets gaf in het Tv-programma “De Wereld Draait Door” tekst en uitleg.

Wat was nu het geval? De sterren hadden last van de zenuwen → ze hadden last van choken.

Wat is dat nu weer? Als we in de koude jaargetijden een motor willen starten maken we vaak gebruik van de choke (letterlijk vertaald = het doen verstikken/smoren/onderdrukken)

De speelt een goede wedstrijd en staat op het punt kampioen te worden. Je wint en wint als of je niets te verliezen hebt en dan ineens is het gebeurd, zakt alles in elkaar.



Wat ik mij afvroeg is: hebben wij bij het handboogschieten daar ook last van? We hebben geen tegenstander OF WEL?

Waar we wel mee te maken hebben is het winnen van de wedstrijd met en zo hoog mogelijke score.

Voor een goede prestatie heeft een schutter om een topprestatie te leveren een hoeveelheid spanning nodig. Dit om je scherp en alert te maken en dat heb je nodig om te presteren. Wedstrijdspanning is goed, maar als de spanning toeneemt (het bedenken dat je kunt verliezen of zelfs mis kunt schieten) neemt de kwaliteit van de prestatie dramatisch af.

Het is mij wel eens opgevallen dat als ik tweemaal een goed schot had het derde schot beduidend minder was. Wordt ik dan overvallen door de prestatie waardoor ik mezelf over de top heen drijf om nog eens goed te presteren en daardoor uit balans raak? Ik denk het wel.

Over analyseren is hier de boosdoener want je bent daarmee geneigd je zorgen te maken over falen. Je zet alles in het werk om controle te houden op het succes, maar ironisch genoeg zorgt dit er nu juist voor een tegenslag waardoor je slechter presteert. Op de komende clubwedstrijd konden we daar wel eens mee te maken krijgen → wedstrijdspanning.

Zijn er tips om op het moment dat je onder spanning staat dat smoren/verstikken te onderdrukken/te beheersen?

Zoektocht op het internet leidt tot de volgende adviezen.

- Focus je voorafgaand op de prestatie op je ademhaling (buikademhaling, zie uitgave 02-2016). Een paar keer rustig ademen heeft een direct effect op je innerlijke toestand en kan meteen een klein beetje spanning wegnemen. Let vooral op het rustig en lang uitademen voor ontspanning. Bovendien richt je daarmee je aandacht op de ademhaling en bent dus even niet bezig met het analyseren van waarmee je bezig bent → presteren.
- Gebruik een kernwoord. Het kernwoord dient dan gericht te zijn op ontspanning. Dat kan bijvoorbeeld zijn: Relax, Ontspan, maar ook iets gekks zijn zoals: ik lach hier om.
- Lach, dit kan een glimlach zijn of even heel kort een onderonsje met je buurman schutter om de spanning weg te nemen

Kleding.

Een tijdje geleden hebben we besloten voor clubkleding.

Dit hebben we gedaan omdat we – vooral als we naar buiten treden – gelijke kleding belangrijk vinden. Het vergroot het gevoel van saamhorigheid en versterkt het clubgevoel.

Soms zie je leden die het shirt aanhebben en dan weer niet. Er is dus geen regelmaat

Ik wil hierbij van de gelegenheid gebruik maken om het huishoudelijk reglement uit te breiden met een kledingvoorschrift.

De kleding waarvoor we gekozen hebben bestaat uit een shirt (polo of T-shirt) in de kleur licht blauw (ocean bleu) met op de rug een groot logo en op de borst (links) een klein logo.

Het is de leden vrij om dit uit te breiden met een jas (jack of bodywarmer) in dezelfde kleur en voorzien van het logo op de rug respectievelijk linkerborst.

Reclame uitingen op de shirts (jassen) zijn niet toegestaan.

Het heeft de voorkeur de kleding te dragen tijdens de competitie, de clubwedstrijden en alle activiteiten waarbij de vereniging naar buiten wordt vertegenwoordigd (workshops, demonstraties en sportpromotie).

Het zou mooi zijn dat op de clubwedstrijd iedereen het clubshirt draagt, Agilaz zo blauw zo blauw.

De recurveboog.

De standaard recurve boog is de boog waarmee de meeste leden van onze vereniging mee schieten en verdient daarom enige toelichting.

Het middenstuk – bij de oudere types – is veelal gemaakt van gelamineerd hout en afgewerkt met een heldere lak, terwijl de modernere types vervaardigd zijn van gietaluminium.

De werparmen (ook gelamineerd hout) worden - voor de sterkte, aan weerszijden, voorzien van een laag fiberglas.

De recurve boog heeft zijn naam te danken aan de vorm van de werparmen die, in vergelijking met andere bogen (zoals de longbow en compound boog) aan het einde terug buigen = recurve.

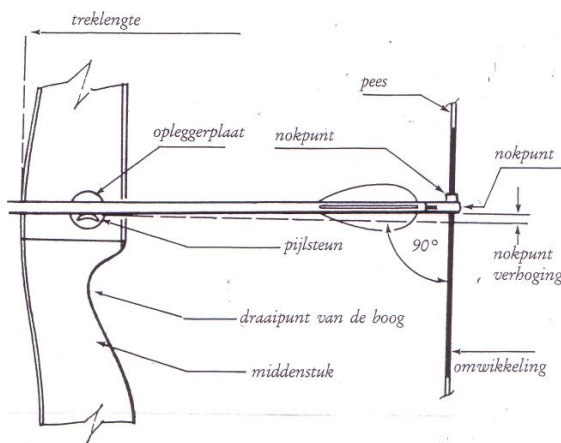
De boog in de afbeelding rechts is een boog uit één geheel. Er zijn andere (meer algemene) soorten, waaronder de zogenaamde "Driedelige Recurve boog". Van deze boog is het middenstuk aan de boven en onderkant voorzien van bevestigingspunten voor de werparmen. Dit maakt de boog demontabel en kan daardoor gemakkelijk vervoerd worden.

De werparmen, afzonderlijk, kunnen vervangen worden door werparmen die meer of minder werpkraft hebben. Ook is het middenstuk van sommige merken bij de bevestigingspunten van de werparmen voorzien van stelbouten waar mee de stand en aldus de tiller (zie uitgave 03-2016) enigszins aangepast kan worden

Het trekgewicht van de boog wordt, normaal gesproken, op de voorkant van de onderste werparm vermeld. Het trekgewicht wordt aangegeven in Engelse ponden (1 lbs = 453,5 gram) bij een trek lengte van 28 Engelse duim (1 duim = 25,4 mm).

Bijvoorbeeld #20 @ 28". Dat betekent, dat bij een volle trek lengte van 28 duim (ca. 70 cm) het trekgewicht, de kracht om de pees uit te trekken tot aangegeven lengte, 20 pond zal zijn (ongeveer 9 kilogram). Deze 28 duim (gedefinieerd in de A.M.O¹ norm) wordt gemeten op 26,25 duim (ca. 66,5 cm) van het nokpunt tot de smalste breedte van het handvat (meestal komt dit overeen met de hoogte van de pijlsteun + 1,75 duim (ca. 4,5 cm).

Het aanbevolen trekgewicht voor beginners ligt, voor kinderen tussen de 15 en 20 pond (resp. 6,5 en 7,5 kg) en voor volwassenen tussen de 20 en 25 pond (ca. 9 en 10 kg). Op wedstrijdniveau ligt, voor de dames het gemiddelde trekgewicht tussen de 28 en 30 pond (ca. 12,5 en 13,5 kg) en voor de heren tussen de 35 en 40 pond (ca. 15,5 en 18 kg). Het trekgewicht is in de loop der tijd kleiner geworden door de kwaliteitsverbetering van de gebruikte grondstoffen voor productie van de bogen, pijlen en pezen.



Recurve bogen kunnen gerangschikt worden in lengten van 48 duim tot 72 duim (ca. 120 tot 160 cm). De meeste bogen waarmee op een schietschijf wordt geschoten, hebben over het algemeen een lengte van 66 of 68 duim (ca. 165 tot 170 cm).

Een ruwe richtlijn voor het kiezen van de lengte voor een jouw passende boog is:

Trek lengte	Boog lengte (duim aangegeven met ")
Tot 27" (67,5 cm)	64" (160 cm)
24-29" (60 – 72,5 cm)	66" (165 cm)
27-31" (72,5 – 77,5 cm)	68" (170 cm)
29" of langer (77,5 cm - +)	70" (175 cm)

Het wordt ingewikkelder als deze lengten verkregen worden door verschillende combinaties van middenstuk en werparmlengten, bijvoorbeeld: Hoyt en andere fabrikanten:

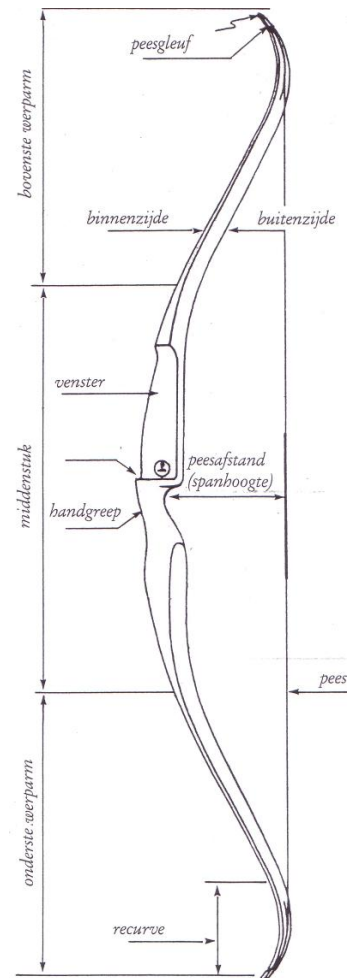
	Kort	Medium	Lang
Kort middenstuk (23" - 57,5 cm)	64" (160 cm)	66" (165 cm)	68" (170 cm)
Lang middenstuk (25" – 62,5 cm)	66" (165 cm)	68" (170 cm)	70" (175 cm)

Als je moet kiezen, zou je dan gaan voor een lang middenstuk met korte werparmen, of voor een kort middenstuk met lange werparmen?

De meningen zijn verdeeld, en een goed advies is dan ook: probeer het als het even kan zo vaak en zo veel mogelijk uit. Maar om je toch enig idee te geven:

Lang middenstuk, korte werparmen → Sneller, meer energie ophoping dan je zou verwachten, minder stabiel.

Kort middenstuk, lange werparmen → Langzamer, stabiel en minder energie ophoping.



¹ Archery Manufactory Organisation; daarnaast bestaat er nog de IBO → International Bowhunting Organization.