

DE TWEEDE PIJL

Clubmagazines AGILAZ

Nr. 06-2017

Verspreiding: per e-mail

Redactieadres: kees.methorst@hetnet.nl

Verschijsning: 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.

Vorige afleveringen zijn te raadplegen op de website: www.agilaz.nl/bulletin/

Deze aflevering een tweetal merkwaardige fenomenen binnen de handboogsport.

Peesschaduw en rozenvrees.

Wat is het en wat hebben we er aan?

Commentaar, aanvullingen en/of verbeterpunten → schiet maar.

De peesschaduw (zie ook het clubmagazientje 01-2016).



Zoals gezegd → 01 -2016 → de peesschaduw is niets meer of minder dan het gebied dat door de vorm van de pees aan het richtoog onttrokken wordt. In feite is het een streep die voor/door je oog, in het zicht naar voren loopt.

MAAR:

Als we dan een term gebruiken, ligt er ook een bepaalde gedachte (betekenis) aan ten grondslag.

Vandaar de vraag: waarom dan en wat is het nut?

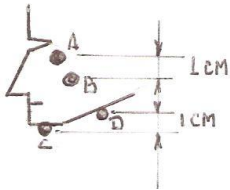
En wat ik er van denk, daar hoeven jullie het niet met mee eens te zijn, als je er maar over na denkt.

De peesschaduw heeft tot doel de schutter een aanwijzing te geven over de stand van de boog.

M.a.w. om te kijken of de boog goed gericht staat. → het boogvlak¹ in de lijn staat van het oog naar het doel. De handgreep moeten we in dit vlak zien als een draaipunt² → het diepste punt in de handgreep en het raakvlak van de booghand op/in de handgreep.



Nu moet volgens de regels alles – voor een duurzaam schot - stabiel zijn (onbeweeglijk en bij herhaling).

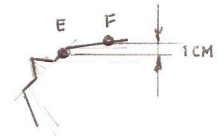


En dan gaan we er klakloos van uit dat dat zo is.

MAAR niets is minder waar.

Als we het referentiepunt op/aan ons gezicht ook maar 1 cm in plaats veranderen, dan heeft dat gevolgen op het trefferbeeld.

A en B = jukbeem, C en D = kaaklijn, E en F is bijvoorbeeld de verandering van plaats van boven gezien.

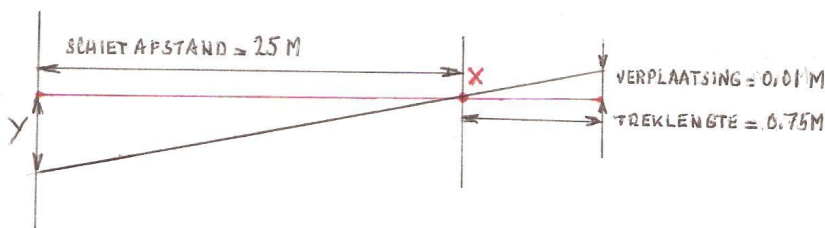


In deze bespreking nemen we vervolgens aan, dat:

- de pijlpunt (met de pees in uitgetrokken toestand), het vizieroog en het drukpunt van de pijl samenvallen in het draaipunt → raakpunt booghand/handgreep. Deze maten zijn t.o.v. de afmetingen in de onderstaande vergelijking verwaarloosbaar zijn = bijvoorbeeld 25 meter t.o.v. 10 cm.

- elk punt dat de schutter op/aan het gezicht als referentiepunt aanneemt ongewijzigd blijft (hopen we!).

Stel we schieten op een afstand van 25 meter en dat onze trek lengte 0,75 meter is. Als we het draaipunt dan als gemeenschappelijk hoekpunt gebruiken dan ontstaan er – met de eerdere schietrichting als basis - twee gelijkvormige driehoeken.



De eerdere schietrichting → rode lijn en de zwarte lijn is de schietrichting na verplaatsing van het referentiepunt. Het draaipunt is **x**.

¹ Het boogvlak is het tweedimensionale vlak dat vorm gegeven wordt door de vorm van de boog en de pees in uitgetrokken toestand. Dat vlak moet – in die toestand – verticaal staan.

² letterlijke vertaling van de Engelse term voor dat punt = pivot = draaipunt.

Rechts van het draaipunt X de schutter → trek lengte en verandering van referentiepunt (0,75 m en 0,01 m) en links het schietgebied → de schietafstand en de afwijking op het doel (25 m en Y).

Volgens de gelijkvormigheid is dan:

→ de trek lengte : de schietafstand = de verplaatsing ref. punt : de afwijking op het doel

→ $0,75 : 25 = 0,01 : Y \rightarrow 0,75Y = 0,25 \rightarrow Y = 0,33 \text{ m} \rightarrow 33 \text{ cm}$.

Conclusie: als we alleen onze aandacht tijdens het richten concentreren op het vizier/de pijlpunt op het doel dan zien we niet dat we het referentiepunt 1 cm verplaatsen. Nu komt de peesschaduw om de hoek kijken en wel waar zit deze op de boog (op de hartlijn boog?, op de rand van het vizieroog?, op het raakpunt van de schacht/pijlpunt?) en zit deze daar dan ook bij elk schot? Met de peesschaduw brengen we de pees als het ware in de schietrichting, we sturen daarmee de boog dus in de juiste richting! EN dit moet bij elk schot steeds hetzelfde zijn.

De enige variabele die dan nog roet in het eten kan gooien is de trek lengte. Hoe beheers ik die? Hoe controleer ik op dat deze bij elk schot hetzelfde is? Volgende aflevering zagen we dat eens door.

Rozenvrees

Een eeuwig probleem voor boogschutters dat bij alle disciplines van deze sport voorkomt, en één waarvoor vele oorzaken en geen eenvoudige oplossingen zijn. Soms heeft dit te maken met 'schone schijn' (Gold Shyness) en soms met één van de volgende verschijnselen:

- Niet in staat zijn om, tijdens het richten en het schieten, het vizier op de 10 te houden.
- Niet in staat zijn om het lossen even tegen te houden als het vizier op de 10 staat of als de klikker gaat.
- Niet in staat zijn om het vizier in de buurt van de 10 te houden.
- Niet in staat zijn om een volledige trek lengte te bereiken (halen)

Op een bepaald moment zal een boogschutter, naarmate problemen erger worden, met deze verschijnselen te maken krijgen. En we weten allemaal dat als er een probleem is, dit onze vrees en onzekerheid alleen maar vergroot. Faalangst (rozenvrees) is een psychologisch probleem, dat ontstaat uit een gebrek aan (zelf) vertrouwen en is voor veel boogschutters ook een werkelijk probleem.

Er zijn verschillende manieren om dit specifieke probleem te overwinnen en dit verschilt van persoon tot persoon:

- Ga terug naar de grondbeginselen. Pak een eenvoudige boog, enkele oude pijlen, ga voor een doelpak staan en niets om naar te richten (geen blazoens o.i.d.) en schiet gewoonweg pijlen. Maakt niet uit waar ze in het doelpak terechtkomen. Probeer de pijlen niet bij elkaar (in groepen) te schieten. Gebruik geen klikkers, vizieren en andere hulpstukken.
- Schiet met de ogen gesloten. Sta dicht bij het doelpak, sluit je ogen en span gewoonweg je boog. Houdt bij de eerste paar schoten de ogen open om je er van te overtuigen dat de pijlen wel in de juiste richting gaan. Concentreer je op het gevoel met het schot. Let op je lichaam en hoe dit reageert tijdens de gehele schietcyclus. Concentreer je op een prettige en vloeide regelmaat van je techniek.
- Als je met de vorige twee punten weer lekker in je vel zit, monteer dan het vizier en plaats op het doelpak een zo groot mogelijk blazoens. Na een paar weken verklein je het blazoens evenals de afstand tot het doelpak.
- Pak een oefenmiddelen en oefen de bewegingen. Dit werkt mee aan het herstel van je (zelf) vertrouwen.

Er zijn andere methoden inclusief technieken voor lossen (ontspannen) van de pees, maar voor de volgende moet je terug kunnen vallen op een trainer.

Als laatste tip, geef niet op! Het kan een lange strijd zijn om er weer bovenop te komen. Maar het is niet onoverkomelijk dat je er als een betere schutter uit komt.

Een aantal tips voor ondervangen, beheersen en bestrijden van rozenvrees

1. vervang het vizieroog door een oog zonder vizierpin respectievelijk een groter oog waar doorheen gekeken het doel goed te zien is (diameter ca. 10 mm, niet kleiner)
2. gebruik om te oefenen een groter doel (blazoens), bijvoorbeeld een 60 cm blazoens i.p.v. een 40 cm blazoens
3. verwijder de klikker → alles wat je van je aandacht kan afleiden.
4. Schiet de eerste tijd op een leeg doelpak en op een korte afstand
5. Kijk naar het doel en breng pas daarna de boog (het vizier dan wel de pijlpunt) binnen het gezichtsveld van het richtoog en teek de boog uit naar het ankerpunt, wacht even en kijk hoe het vizier / de pijlpunt over het doel zweeft en los pas daarna de pijl.