

## CONCENTRATIE

### WAT IS CONCENTRATIE?

Concentratie is sterk op één onderwerp gerichte aandacht!

Het is een belangrijk onderdeel van de mentale controle.  
Natuurlijk maakt een schutter, die zich goed heeft leren concentreren, ook fouten maar het aantal fouten dat hij maakt is veel minder in vergelijking met een minder geconcentreerde schutter.

### BELANGRIJK:

Leer jezelf aan om tijdens de trainingen een zodanige concentratie op de brengen dat alles wat verder om je heen gebeurt als het ware wordt afgeblokt.

Er is een aantal manieren om je **concentratie te verhogen**:

- ⦿ Concentreer je tijdens de training telkens op éénzelfde doel of handeling. Dit is dan het enige waar je aandacht voor moet hebben. Je lichaam kan dan alle onderbewuste handelingen en bewegingen uitvoeren zonder dat je bewustzijn hierop invloed uitoefent.  
De aangeleerde dingen die je automatisch doet komen volledig tot hun recht
- ⦿ Als je wacht op je beurt om naar de schietlijn te gaan, zorg dan dat je je bewust bent van je hele omgeving voor wat betreft geluiden, naast je staande schutters enz. enz.  
Zodra je op de schietlijn staat, moet je je aandacht alleen bepalen tot jezelf, je eigen baan en doelschijf. Heb je je pijl opgezet dan richt je je aandacht alléén op het in punt 1 gestelde doel of handeling.  
Op deze manier verklein je beetje bij beetje je aandachtsgebied en als je de pees uittrekt en de boog spant, zijn er alleen maar twee dingen die voor je bestaan namelijk jijzelf en het doel, alle andere storende zaken zijn verdwenen.
- ⦿ Een methode om concentratie te leren kun je thuis oefenen.  
Neem een glas water, houd het op ooghoogte en probeer je 3 minuten lang (met behulp van een keukenwekker bijvoorbeeld) volledig te concentreren op de waterspiegel door deze zo vlak en stil mogelijk te houden.  
Als je deze oefening -oplopend van 3 naar 5 minuten- gedurende twee weken uitvoert zul je merken hoe gemakkelijk het is om je op de schietlijn te concentreren.

### Concentreer je je nooit op:

- ✎ Concentreer je je nooit op een eerder, slecht geschoten pijl.  
Denk nooit dat en dat deed ik toen fout dat zal nu niet gebeuren.  
Dat is een foutieve concentratiemethode, concentreer je alleen op het schot wat je gat doen.
- ✎ Laat je nooit afleiden door andere schutters, door wat te zeggen of wat te doen. Als er bijvoorbeeld gezegd wordt dat het licht niet goed is of dat de plaatsruimte te klein is en andere gebreken, luister daar nooit naar. Het zijn meestal schutters die zelf matig hebben geschoten en daarvoor de schuld geven aan andere oorzaken.
- ✎ Wordt nooit ongeduldig of boos als het niet goed gaat, dit is fataal voor je concentratie.

### Concentreer je je wel op:

- ➔ Je gemaakte beslissing hoe je bijv. je volgende pijl wilt gaan schieten.  
Onzekerheid is erg nadelig voor je concentratie.
- ➔ Concentreer je tijdens de wedstrijd om op dezelfde manier te schieten als je tijdens de trainingen hebt aangeleerd.  
Durf tijdens de wedstrijd te experimenteren om dit te bereiken. Het kan een paar punten kosten maar het zal zeker vruchten afwerpen.
- ➔ Streef bij de voorbereidingen van het schot naar een volledige lichamelijke en geestelijke controle.  
Als je tijdens de voorbereidingen merkt dat, om wat voor reden dan ook, deze controle weg is, span af, en begin helemaal opnieuw.  
Het is absoluut noodzakelijk dat een schutter dit beheerst, oefen dit afspannen ook tijdens de trainingen.

10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10