

Bladet har modtaget denne spændende beretning fra en læser, der gerne vil videregive erfaringer, men gerne vil være anonym. Da vi har navn og adresse, respekterer vi ønsket og ønsker alle god læsning. Hvem vil ikke gerne lære at **bombe** lidt bedre?

Læs denne uanstændigt ærlige beretning om, at det faktisk godt kan lade sig gøre. Vinteren 1994 var lun. Den 14. november startede jeg med min første statistik. Det blev til 120 bombninger og sølle 34 træffere. (En træffer er alt fra carreau til et lille snit). Senere inden dørene blev træfprocenten regnet ud. Temmelig skuffende. De 28 % var lidt mere end hver fjerde kugle. Og resultatet kunne ikke bortforklares, Banen var OK, Kuglerne OK. Vejret OK. Bedre blev det ikke da man et par dage efter kunne læse om en franskmand, der havde sat rekord med 990 træffere ud af 1000 bombninger, Nå, men så høje ambitioner havde jeg nu heller ikke. Var der bare en vej til at blive bedre ville det være fint. Så faldt jeg over en artikel om en bueskytte, der minutiøst checkede alle muskler og bevægelser. Delt alle bevægelser op i sekvenser og sammensatte det hele til en graciøs komposition, når han skulle ramme skiven på 50 meters afstand, Kunne en metode af den type monstro anvendes på pétanquekuglerne når der skulle bombes? Nu er der jo en del forskel på pile og jernkugler.

Men når det drejer sig om bombning og om at ramme plet, så handler det i begge idrætsgrene, om at kunne tænde og slukke et kort øjeblik. Jeg gik i gang og fandt hurtigt ud af, at det var langt mere indviklet end det lød til. Hvordan skulle mine fødder være placeret? Hvad med knæene, hoften, ryggen, skuldrene, armene, albuerne, håndledet? Jeg gav op et stykke tid, Det var ikke til at registrere nogen forskel, når noget blev lavet om. Der var simpelthen for mange variable at ændre på. Når jeg ramte bedre den ene dag, var det så fordi mine fødder var i Chaplin formation, eller var det fordi jeg drejede i hoften, eller fordi jeg bøjedede i knæene? En aften så vi en video fra VM i pétanque. Der var en fantastisk belgier med en kropsbygning, som svarede til min. Lidt stor og rund og med tendens til airbag. Men han skød som en drøm. Jeg besluttede mig for at studere hans bevægelser i slow-motion. Hver gang nøjagtig de samme bevægelser. Hver gang træffere. Jeg startede igen min træning af enkeltbevægelser. Nøjagtig de samme bevægelser hver gang. Nu med mit nye idol fast printet i hukommelsen. Som en indvendig video, så jeg ham og forsøgte at efterligne alt med min egen hærgede krop. Det hjalp ikke en disse. 1-3 måneder hver dag 120 bombninger og ingen forbedringer. Træfprocenten lå fast omkring 30 %. Og så skete det pludselig.

En dag midt i træningen hang det hele mig ud af halsen. Men jeg skulle jo kaste 120 kugler. De sidste 40 kugler var ren og skær stædig pligt - det skulle bare overstås. Måske var det forklaringen på, at jeg bare dovent sendte kuglerne afsted uden større omtanke, Rygmarven tog over. Og pludselig opdagede jeg, at der på de sidste 40 kugler var 17 træffere. Var det mon tilfældigt? Næste dag lod

jeg som om det hang mig ud af halsen fra starten. Men det var forbandet svært, for jeg var spændt til bristepunktet for at finde ud af, om der var noget om det. Det var der. Den første erkendelse. **Man rammer bedre, hvis man kan slappe af.** Og man kan først slappe af, når ens **krop og sjæl er fuldt fortrolig med alle bevægelser**. Så forsvinder den krampagtige bevidsthed, og kroppen ta'r over. Jeg havde tit undret mig over nogle af de franske topspilleres dovne, lemmedaskende og dog elegante kastefacon. Måske er det forklaringen. Jeg havde trænet den samme kastefacon så længe, at kroppen nu selv kunne kaste.

Hvis teorien skulle holde stik, så skulle man altså —kunne ramme med lukkede øjne... Og med fare for, at læseren nu tror, jeg er fuld af løgn, så prøvede jeg det af og ramte 25% med lukkede øjne!! Hvordan jeg kunne se, at jeg ramte? Det kunne jeg ikke! Jeg kunne høre det! Nu fulgte en lang periode med en træfprocent på ca. 40 %. Og lært af erfaringerne justerede jeg nu kun én ting. En uge ad gangen. Hvis det ikke gav nogen forbedringer, blev ideen droppet. Jeg ændrede fodstilling. Jeg ændrede rygstilling. Jeg ændrede kastehøjde. Jeg ændrede opsving og tilbagesving. Ingen udvikling. Så ændrede jeg håndstilling. Helt bagud med håndleddet og samlede fingre, så jeg ikke behøvede at holde fast på kuglen. Den lå **som et æg i en kurv**. Det gav resultat. Flere træffere. Og oveni hatten flere carreaer!

Og i marts måned var jeg nået længere, end jeg havde turdet drømme om. Min træfsikkerhed lå nu fast på ca. 50 %, når jeg trænede alene. Det gjorde den bare ikke, når jeg var ude at spille i klubben eller i turneringer. For her var der **masser af forstyrrende**. Snak mobning og præstationspresset fra makkerne og meget mere.

Tiden var inde til at træne psyken.

Selvtilliden fejler ikke noget. Det havde jeg altid sagt til mig selv. Problemet var, at det var løgn og selvbedrag. Jeg havde masser af dumme faste ritualer. Og gik det ikke som det plejede, så blev jeg usikker. Hvis ikke jeg ramte med en første kugle, jeg overhovedet sendte afsted den dag – så var det sikkert ikke min dag (sikken en vanvittig ide).

Hvis ikke banen var tør, kunne jeg ikke ramme (sku' jeg så kun spille i solskin?). Hvis bare jeg skød ½ meter foran, sku' jeg nok ramme (elendig vane).

Jeg var god til at lægge ind – måske skulle jeg bare blive ved med det (og aldrig blive mere allround?).

En af de gamle rotter sagde: **"Halvdelen af en petanquekamp foregår mellem ørerne"**. Jeg gik på biblioteket. Nydeligt sted. Sikke mange bøger. Der fandtes en hel reolmeter om træning, klubteam, mentaltræning, sportspsykologi, målrettet udvikling og meget mere. Størstedelen handlede om holdsport, gruppepsykologi eller andre kedelige indfaldsvinkler. Men én bog skilte sig ud. Det var: John Syer & Christopher Connolly, Akademisk forlag 1989 "Sportens mentale træning" –

oversat fra "Sporting body, sporting mind". Fed bog! Den gav mig en masse nye ideer. Fx fik jeg hjælp til at **bearbejde forstyrrende faktorer**.

Det havde altid irriteret mig, hvis der var en der talte i nærheden. Eller mere direkte, hvis der var nogle af modstanderne, der generede mig. Jeg lærte at opfatte disse forstyrrende faktorer som forsøg på, at bringe mig ud af koncentrationen. Man vil forstyrre mig, fordi jeg er farlig. Jeg var god!! Brok, mobning var i virkeligheden skulderklap. "Vi generer dig, fordi vi er bange for, at du kaster godt igen" – Kan man få større tilkendegivelser fra sine modstandere? Og jeg fik system i mange af de ideer, jeg selv havde rodet rundt i. Navnlig **"den indre video" (visualisering)** og systematikken i træningen.

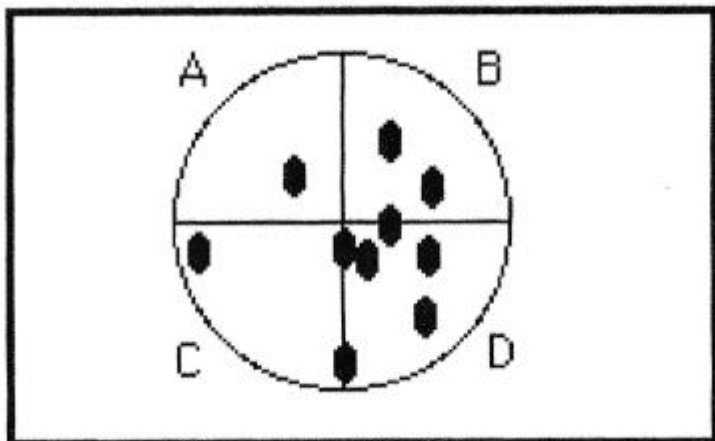
Ud på banen igen. Min indre video var en perfekt carreau. Før jeg bombede, koncentrerede jeg mig et kort sekund. Jeg så mig selv som i en drøm, afslappet og dovent **lade armen falde som et pendul**. Jeg så kuglen i en flot bue i luften. Jeg så den lande én cm foran og smække modstandernes kugle ud i mørket. Nu manglede jeg bare at gøre drømmen til virkelighed ved rent faktisk at kaste. Til min store overraskelse fulgte der noget med som ikke var nævnt noget sted i bogen. Der var musik til videoen!? Foruden billederne i min indre video, var der et lille rytmisk akkompagnement, der hjalp mig at holde takten i alle bevægelser. Jeg var klar til at blive bedre – eller klar til indlæggelse...

Nedslagssteder ...de fleste jævner dem – jeg samler på dem.

Du kan lære en masse af at kigge, hvor dine bombninger rammer. Navnlig når du rammer ved siden af. Her er en enkel opskrift.

Banen er jævn før du starter. Læg en trænekugle på banen. Gå 8 meter væk og bomb så efter trænekuglen., Når du rammer, lægger du trænekuglen tilbage præcis, hvor den lå. Når du har bombet 10 gange har du del kratere. Tegn en cirkel med trænekuglen som centrum. Nu kan du tælle, hvor mange gange du ramte foran, bagved til højre og til venstre for trænekuglen.

Det gælder, om at justere dine kast, så der er lige mange missere i de fire felter.

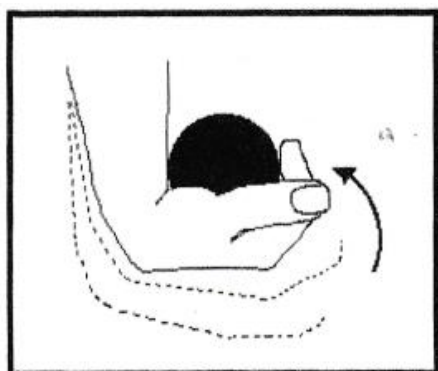


Det er nu meget lettere at se, hvad der er galt.

Det er nu ikke længere blot en fornemmelse, du har. Du får sat tal og ord på. Du kaster konsekvent for kort (C) og D eller for meget til højre (B) og (D) o.s.v.

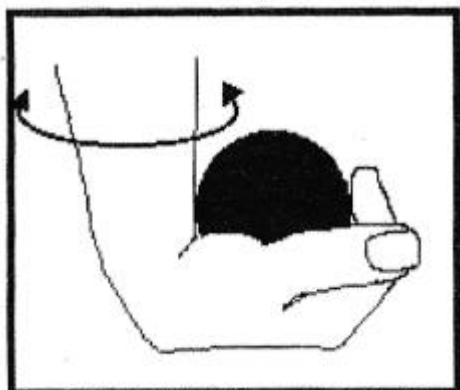
A/B Du kaster for langt. Prøv at kaste mere afslappet eller lidt højere!

C/D Du kaster for kort. Prøv at bøje håndleddet lidt mere. Lås håndleddet blødt, så håndled og fingre folder sig ud i slutningen af kastet – så du ender med at stå med hånd og fingre strakt ud mod banen som en "Hitler hilsen".



A/C - B/D Dine kast er til højre/venstre for målet.

Prøv at dreje håndleddet én cm til højre eller venstre. Lås igen håndleddet blødt, så håndleddet og fingre foldes ud i slutningen af kastet. Det er ikke dig, der skal slippe – men derimod kuglens tyngde der henimod slutningen af svinget, skal tvinge din hånd til at åbne sig.



Det er blevet sommer igen. Der er gået 18 måneder siden, jeg begyndte systematisk træning i at bombe. Min træfprocent er nu tæt på 60 %. Mit højeste score nogen sinde er 67 ud af 100 kugler. Men det var kun en enkelt dag – desværre.

Jeg ved godt, at jeg aldrig når 99 %. Men jeg tror jeg når 70 %. Og det er meget mere, end jeg satte mig som mål til at starte med – og hvis jeg når det, er det nu også meget for en fyr over fyrre.