

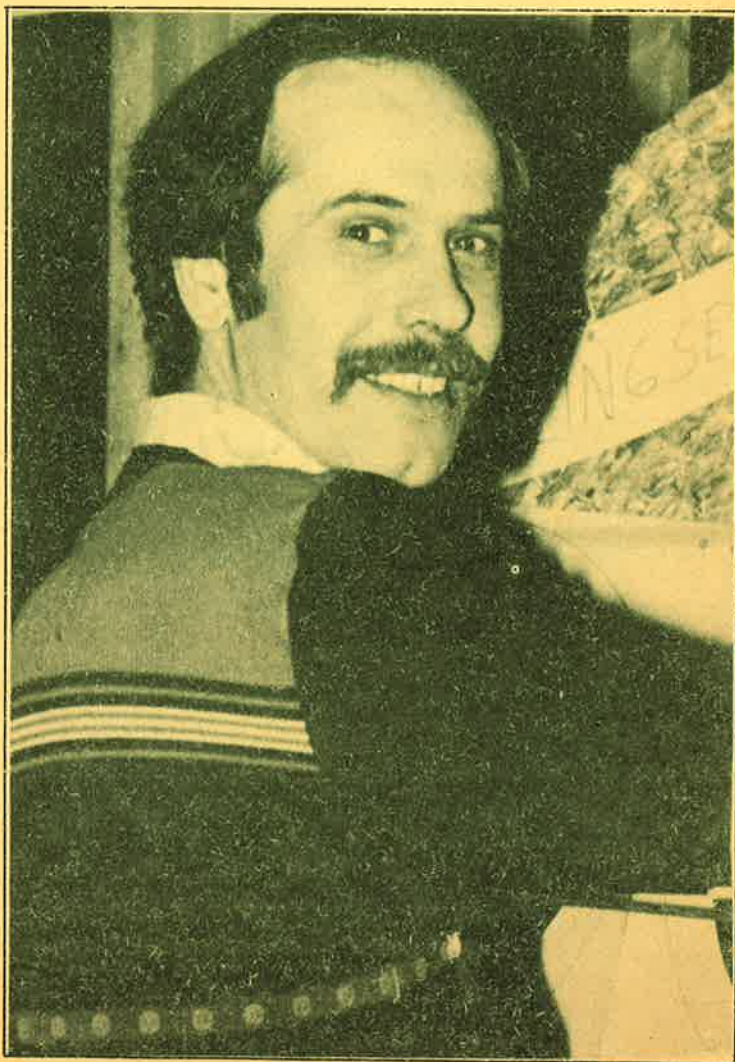
BUESTIKKA

Meldingsblad for Norges Bueskytterforbund

Nr. 3

7. Årgang

April 1981



Buestikka utgis av Norges Bueskytterforbund

Redaktør Jan Erik Ellingsen, tlf. 032/41159,
Jacob Buvigs plass 19 Kråkerøy 1600 Fredrikstad.

Utsendes av Fred Helminsen, tlf. 032/22041,
Fru Ingersgt. 16, 1600 Fredrikstad.

Norges Bueskytterforbunds styre:

Formann: Arne Kronen, Skogergt. 9, 3100 Tønsberg
Tlf. priv. 033/15191 ktr. 033/17430.

Viseformann: Harald Johansen, Suhmsgt. 20 d, Oslo 3
Tlf. priv. 02/693320 ktr. 02/226570.

Sekretær: Morten Tønnesen: Slemmestadvn. 256 1370
Asker. Tlf. priv. 02/789081 ktr. 02/788060.

Kasserer: Jan Erik Ellingsen, Jacob Buvigs plass 19,
Kråkerøy 1600 Fredrikstad. Tlf. priv. 032/41159.

Styremedlemmer:

Eivind Engen, Angelltrøvn, 47, 7000 Trondheim,
Tlf. priv. 075/17105 ktr. 075/27500

Karles Ravndal, Sandkleivo, 4330 Ålgård,
Tlf. ktr. 045/89500.

Inger Sofie Almås, Daletoppen 6, 1370 Asker,
Tlf. priv. 02/784500

~~~~~  
Bildet på forsiden:

Øyvind Wilhelmsen, Fredrikstad som ble nr.3  
ved distriktmesterskapet i Østfold.



KJELL GULBRANDSEN;  
ÅS DET ER MANNEN  
SOM SKAL ORDNE  
STEVNET FOR AT  
VI SKAL FÅ VM  
DELTAGERE: SÅ  
GÅR DET IKKE BRA  
PÅ ÅS SÅ SKYLD PÅ  
KJELL.

## Belastningskader innen bueskyting.

I det engelske bueskytterbladet Archery International har Keith Slocombe, en kjent fysioterapeut med idrettsskader som spesialitet, skrevet en serie artikler som omhandler belastningskader innen bueskyting, samt forebyggelse og behandling av disse.

Da særlig det forebyggende arbeidet for meg ser ut til å være neglisjert av mange norske bueskyttere, finner jeg disse artiklene meget interessante, og forhåpentligvis nyttige for våre hjemlige skyttere.

Jeg skrev derfor til Archery International og fikk omgående tillatelse til å oversette og bruke disse i Buestikka.

Jeg har plukket ut tre artikler som jeg mener er meget aktuelle, nemlig de som omhandler skulder albue og fingerskader.

Her følger den første artikkelen som omhandler skulderskader.

Håkon Hasselgård

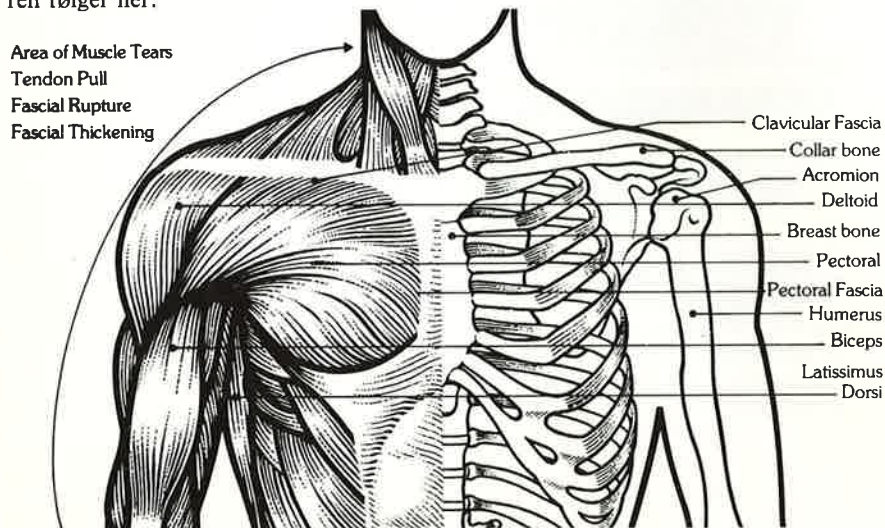
# Belastingsskader i bueskytterses skuldre.

## Grunn, virkning, forebygging og behandling.

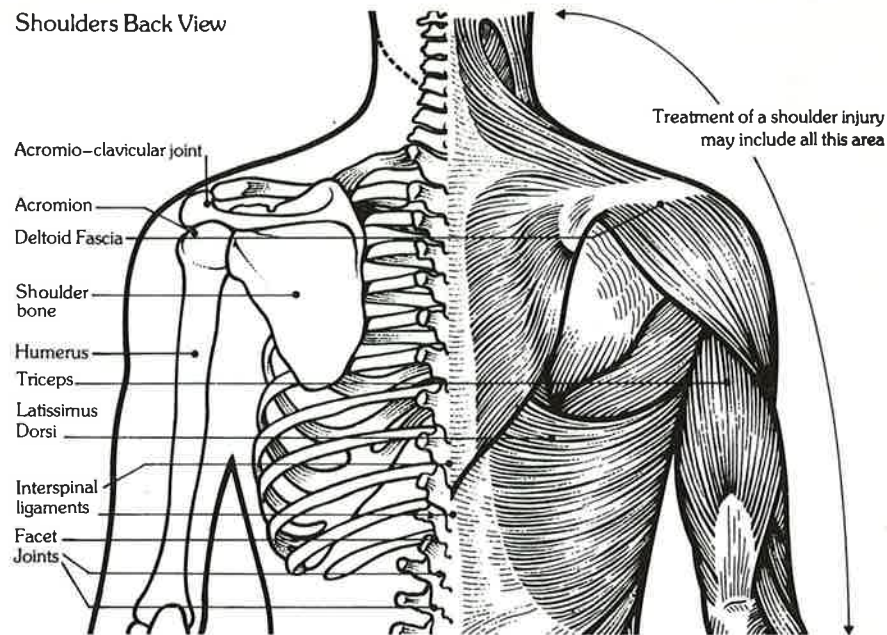
Av Keith Slocombe

oversettelse og bearbeidelse Ragnar og Håkon Hasselgård.

En bueskytters grunnleggende treningsprogram vil påvirke hele fysikken, muskler, nerver, blodtilførsel, surstoffopptak m.m. Men det vil spesielt virke på overkropp, skulderpartiet og armene. Styrketrening vil her bli avgjørende for å tilegne seg den muskelstyrke, bevegelse og presisjon en bueskytter trenger. Overkapasitet er i virkligheten nødvendig for at ikke muskler, nerver og ledd skal bli skadet. Skulle man allikevel overanstrenge seg, vil det oppstå små brudd i muskelfibrene som vil føre til blod og væsketap, og eller opphovning med blokering av tilførselsårene til skadestedet. Det første vil redusere størrelsen og styrken i musklene, og det andre vil på lang sikt føre til en kronisk underernæring av området. Den umiddelbare virkning, så som smerte, stivhet, styrketap, bør ikke oppta en bueskytter så meget som langtidsvirkningene. Dette på grunn av at gjentatte små muskel-brist og væsketap kan virke slik at kroppen «husker» skaden, slik at man i fremtiden ikke oppnår topp resultater. Man blir usikker i konkurransen og mister formen. Ellers så kan man i tilfelle en større skade tydelig se dette. Skaden spiller en betraktelig større rolle for en konkurransemann/kvinne enn for en utrenet vanlig person. De krever derfor en rask og intensiv behandling, og deretter en gradvis nedtrapping av behandlingen. Men behandlingen må ikke avsluttes før idrettsterapeut, trener og pasienten selv er fullstendig sikre på at både den opprinnelige og de sekundære skader er leget. Skulderpartiets anatomi har en innebygget bevegelsesfrihet som gjør at man kan utføre et uhyre stort antall opprasjoner. Men på grunn av dets spesielle oppbygning er det sårbart for belastings og slitasjeskader. Til tross for at det for oss ser ut til at både skapning og opplagring av energi foregår som rettlinjede eller skrå bevegelser er dette i virkligheten en bølgebevegelse. Denne bølgebevegelse kan føre til rykninger i skulderfeste, eller at skulderblad og brystmuskler ikke maktet sin oppgave. En annen virkning er at belastingskader lett kan spre seg til fingre og opp i ryggraden og tilbake igjen. En beskrivelse av ben og muskler i skulderen følger her:



Shoulders Back View



Kravebenet er i den indre ende festet til toppen av brystbenet og i den andre enden til en kam ytterst på skulderbladet. Under dette ligger en skåleformet forsenkning, helt omgitt av brus, hvor den runde enden av armbenet passer inn. Skulderbladet holdes kun på plass i en forsenkning helt omgitt av muskler. Også skulderfestet er innpakket i muskler, med hovedparten av deltoid muskelen på yttersiden. På forsiden av leddet, langs overarmsbenet ligger biceps, og på baksiden ligger tricepsmuskelen.

Latisimus dorsi muskelen rekker helt fra overarmen og ned til hoftelen. På tegningen vil man se hvordan (i hvilken retning) de fleste muskelfibre er strukket. Alle disse musklene, også de dyptliggende, er innkapslet i elastiske hinner, som igjen er innkapslet i andre hinner, kalt fascia. At disse hinnene langs hele muskelen er ubrutte, er forutsetningen for at musklene skal kunne utføre koordinerte og kraftfulle bevegelser.

Sener som forbinder musklene til benet skal være faste, glansfulle uten skader, og med full tilgang av næring. Skulderfestet og de to kravebensfestene skal være faste, men samtidig elastiske og uten skader på de understøttende sener. Små og store blodårer og lymfekar må være uten slagskader eller sår. Hovedgrunnen til belastningsskader er gjentatt bruk av for høyt belastede buer, eller gal teknikk. Kroppen vil i første oppveie og tilpasse seg til dette, men i lengden vil det føre til sene og muskelskader, mindre brudd eller enda større skader. Ved brudd i fibre oppstår det væsketap og sprenging av blodkar. Blodtapet (kalt haematomae) vil senere koagulere og sammen med arrvevet trekke seg sammen, og låse (binde) fast friskt vev som vanligvis er bevegelig. Såret hovner opp, smerter, og musklene svekkes og blir stive. Behandlingen kan deles opp som følger: Førstehjelp, akutt tilstand, diagnose, langsiktig behandling. En kvalifisert fysioterapeut, bør stå for behandlingen, men man kan også gjøre en hel del selv. Smør først inn skaden med en spesialkrem mot betennelse.

Deretter nedkjøling med spray, eller kalde våtpakninger. Ved å bruke en elastisk bandasje, kan man delvis forhindre at det oppstår komplikasjoner siden. Vanligvis vil man prøve å behandle skaden så raskt som mulig, i nærheten av ulykkesstedet. Etter en grundig undersøkelse og i tilfelle åpne sår, rengjøring av disse, kan kanskje mas-

sasje motvirke rykninger (krampe) og få blod og væskesirkulasjonen igang igjen. Påsmøring av spesialkrem, og behandling av ultralyd (svak styrke) vil øke sjansen for hurtig helbredelse. Viderebehandling med nedkjøling, elastiske bandasjer, eller strapping for å holde skaden i ro, vil hindre ekstra belastninger. Bruk av false med elastiske og faste stropper, vil gi pasienten den beste muligheten til å utføre de fleste vanlige aktiviteter. Spesialøvelser og behandling kan gis flere ganger om dagen, men da med kontrollerte hvilepauser. Samtidig bør pasienten få råd om hvordan han skal oppføre seg for hurtigst mulig å komme med i konkurransen igjen. Når skaden er leget, forhåpentligvis hurtig, bør man også fortsette massasjen utover skadestedet, slik at også sekundære skadevirkninger blir leget. Når det gjelder Skulderskader, bør man massere helt fra hoftebenet og opp til nakken, og fra motsatt skulder av skaden, helt ned til håndledd og fingertupper.

Fysioterapeuten og treneren må her samarbeide slik at pasienten hurtigst mulig kan gjenvinne formen. Smertestillende elektriske sjokk kan brukes, men man kan også delvis bruke en stimulator, som får musklene til å trekke seg sammen. Hvis man ignorerer tegn på at man har småskader, eller behandle skader for sent, kan disse skadene anta en kronisk karakter. Man vil da få kraftige tykke anndannelser og oppsamling av seig klebrig væske, samt at tilliggende vev ikke lenger kan utføre sine oppgaver tilfredstillende. Smøring med spesialkrem, behandling med ultralyd, samt massasje, vil sammen med nøye avpasset trening, forhindre videre skader og forhåpentligvis leke skadene. Et interessant fenomen er at det bygger seg opp spenninger i sener og senehinner som omgir både muskler og ben, og dette kan føre til at musklene vrir seg og trekker seg sammen som en spiralfjær. Musklene vil derfor hverken kunne slappe av eller brukes i sin fulle styrke, på grunn av sterke smerter og stivhet. Hele området bør masseres, og for å utløse spenningen i sener og muskler må fysioterapeuten massere fra ryggraden ut og oppover til skuldrene og ut i armene. Deretter fra overarmen og opp til skuldrene, og så ned igjen til albuen og videre ned i hand og fingre. For å forebygge spenning i muskler og sener kan (bør) derfor en idrettsmann jevnlig massere seg selv. Krum fingre (som en rive) og før de lett over huden, som beskrevet ovenfor. Kravebeinet er svært viktig overgangssone hvor sene og muskelspenning fort kan føre til belastningsskader hvis den ikke utløses raskt. Selv en liten ekstra belastning kan her medføre brudd. (Såkalt spontant brudd). Over skulderleddet under leddhodet ligger det en liten pose som har en støtdempende og smørende effekt.

Denne kan lett bli irritert og betent, noe som vil forårsake sterk smerte og bevegelseshetsvansker i skulderen. Hvile, samt flere forskjellige behandlingsmåter kan her brukes. Personlig foretrekker jeg massasje, sammen med spesielle trykkøvelser på fingrene. Andre foretrekker lett behandling kortbølge diatermi eller vekselstrøm. Gjentatte småskader i deltoidmuskelen vil føre til hovenhet og innskrumpning av tilførselsårene til armben og ledd. Etter en tid vil leddoverflaten svekkes og smerte og stivhet følge. Hele skadeområdet må behandles med massasje eller andre metoder. Hvis en bueskytter, skyter dårlig, kan dette skyldes stivhet i, eller låsing av en eller flere sener eller ledd i rygghvirvelen. I tillegg til massasje må ryggraden spesialbehandles. Noen tilfeller vil reagere positivt på slagbehandling. Dette består av å slippe poser fylt med sand e.l. med forskjellige tyngder, ned på ryggen slik at en slags eksplosjon utløser spenningen.

Oppstår en slik skade i den øverste del av ryggen eller nakken, kan nervene til arm-musklene komme i beknip og presisjonen avtar. Spesialbehandling av ryggraden vil legge dette ganske hurtig. Ved sårhet og stivhet i skulderledd vil fysioterapeuten alltid først undersøke nakke og rygg, for om mulig å finne feilen der. Langvarig stivhet og låsing, kan avhjelpes ved slagbehandling, lett graderte leddbevegelser og passive bevegelser. Det er mange flere skulderskader som vil holde en bueskytter borte fra trening og konkurranser. Noen som f.eks. brudd, på grunn av biluhell vil nok midlertidig gjøre en ufør, men alle disse typer av skade vil leges bedre og hurtigere med regelmessig massasje. Råd og behandling av en fysioterapeut (idrettslege) er det eneste som kan føre til fullstendig helbredelse og gjenvinning av formen.

Den første Interkretskampen er avviklet !

Startskuddet gikk 28.mars i Ryggehallen. Det var kretsene Vestfold - Østfold - Oslo og Romerike som kjempet om å bli det beste 10 mannslaget. Det er oppsatt 1 vandrepremie som skal vinnes 5 ganger. Det var Østfold Bueskytterutvalg som sto for arrangementet denne gang, senere skal arrangementet vandre mellom kretsene. Det skal skytes i stevne innendørs, 1 ute på skive (scandia runde) og 1 stevne i J & F. Det skal også settes opp vandrepremie i skive og J & F.

En av hensiktene er å gi skytterne i mellomstiktet motiv og inspirasjon til å forbedre seg, slik at de kan være med å kjempe om en plass bløndt toppskytterne på kretslaget.

I løpet av 1981 skal Vestfold arrangere utendørs stevne og Oslo krets arr. årets Jakt og Felt stevne.

Stevnet ga også god PR for bueskytingen. Flere av avisene i kretsene hadde både forhånds stoff og resultatene. Det var 7 aviser i Østfold - 1 i Akershus og 4 aviser i Vestfold. Flere av avisene's fotografer var tilstede og det ble "skutt" mange gode bilder. Alle lagene ble fotografert etter stevnet.

Og slik forløp det hele :

Skytterne ankom Ryggehallen i fint vårvær, og etter noe ventetid fikk de lov å entre hallen. Hallen var noe kald 15 - 18°. Etter at tilriggingen var ferdig kl. 14<sup>30</sup>, var det klart til start. På start streken var det 39 skyttere. Det viste seg at Romerike stilte kun med 9 skyttere, og de mistet derfor verdifulle poeng før start.

Etter 15 piler ledet Vestfold med 1316 p. deretter kom Østfold med 1302 p, Oslo 1285 poeng og Romerike 1022 poeng. Best resultat individuelt var J.E.Humlekjær og Harald Johansen med 141 poeng og på tredje plass Roar Nilsen 140 poeng.

På halvskutt runde var Østfold kommet i teten med 2637 p. vestfold 9 p. etter med 2628 p, Oslo 2572 p og Rom rike 2063 p. Individ. var J.E.Humlekjær ølene i teten med 280 poeng. På delt 2.dre plass kom Ragnar Tinderholt og Roar Nilsen med 275 p. Etter 36 piler overtok Vestfold ledelsen med 1 p, dette forspranget tok de godt vare på og vant med 27 poeng.

helm-



# ØSTFOLD IDRETTSKRETS

BORGARSYSSEL MUSEUM - TLF. (031) 52985 - 51312

1700 SARPSBORG

8

Stiftet:  
27/4 1919

9



*Fredrikstad Bueskyttere*

## RESULTATLISTE FRA INTERKRETSKAMP I RYGGEHALLEN 28. mars 1981.

RUNDE: 2 x 30 piler, 18m.

| Oslo                  | 30 p. | 60 p. | Plass. |             |
|-----------------------|-------|-------|--------|-------------|
| 1. Oddbjørn Stebekk   | 269   | - 540 | 6      |             |
| 2. Karstein Lien      | 257   | - 528 | 14     | 21/10       |
| 3. Einar Olsen        | 256   | - 528 | 15     | 17/10, 25/9 |
| 4. Preben Nielsen     | 261   | - 528 | 17     | 15/10       |
| 5. Sivert Øvretveit   | 264   | - 523 | 18     |             |
| 6. Roald Knapper      | 259   | - 517 | 20     | 14/10       |
| 7. Jens Nyhus         | 251   | - 511 | 22     |             |
| 8. Harald Johansen    | 265   | - 508 | 24     |             |
| 9. Jaran Stenvik      | 246   | - 507 | 26     | 13/10       |
| 10. Jan Bull          | 244   | - 496 | 33     |             |
|                       |       | 5186  | 3      |             |
| <u>Romerike</u>       |       |       |        |             |
| 1. Jan R. Skyttesøter | 274   | - 548 | 5      |             |
| 2. Aasmund Tokle      | 247   | - 504 | 28     |             |
| 3. Arne Bäckmark      | 252   | - 502 | 30     |             |
| 4. Jan Skyttesøter    | 248   | - 474 | 34     |             |
| 5. Erling Lillehagen  | 247   | - 470 | 35     |             |
| 6. Oddvar Nordeng     | 219   | - 465 | 36     |             |
| 7. Svein R. Jacobsen  | 220   | - 435 | 37     |             |
| 8. Gunnar Kristiansen | 197   | - 392 | 38     |             |
| 9. Terje Thorsen      | 159   | - 283 | 39     |             |
| 10.                   |       |       |        |             |
|                       |       | 4073  | 4      |             |
| <u>Vestfold</u>       |       |       |        |             |
| 1. Magnar Tinderholt  | 275   | - 548 | 4      |             |
| 2. Trond Sorem        | 267   | - 538 | 7      | 25/9        |
| 3. Freddy Jørgensen   | 268   | - 538 | 8      | 21/9        |
| 4. Jon E. Arntzen     | 262   | - 535 | 9      |             |
| 5. Terje Stigen       | 269   | - 532 | 10     |             |
| 6. Jørn R. Bøe        | 263   | - 529 | 12     | 22/9        |
| 7. Vigdis Stigen      | 265   | - 529 | 13     | 21/9        |
| 8. Ørnulf Knive       | 260   | - 528 | 16     | 17/10, 22/9 |
| 9. Håkon Hasselgård   | 253   | - 504 | 29     | 59 treff    |
| 10. Rune Jørgensen    | 246   | - 498 | 32     |             |
|                       |       | 5279  | 1      |             |
| <u>Østfold</u>        |       |       |        |             |
| 1. Jan E. Humlekjær   | 280   | - 561 | 1      |             |
| 2. Kai Svingen        | 273   | - 560 | 2      |             |
| 3. Espen Otnem        | 271   | - 549 | 3      |             |
| 4. Roar Nilsen        | 275   | - 530 | 11     |             |
| 5. Tor Andersen       | 259   | - 517 | 19     | 19/10       |
| 6. Jan E. Ellingsen   | 261   | - 512 | 21     |             |
| 7. Erling Karlson     | 257   | - 510 | 23     |             |
| 8. Øivind Wilhelmsen  | 257   | - 507 | 25     | 17/10       |
| 9. Finn Pettersen     | 254   | - 506 | 27     |             |
| 10. Vidar Fredriksen  | 250   | - 500 | 31     |             |
|                       |       | 5252  | 2      |             |

Vi innbyr til "BJØRNESTEVNE" på Skogstrand  
banen, søndag 31. mai 1981, kl. 10,00

Det vil bli start i følgende klasser: Herrer A,B,C,  
Damer A,B,C,  
Herrer jr.  
Damer jr.  
Eldre herrer.

Startkontigenten: Seniorer kr. 35,- juniorer kr.20,-

TK - kl. 9,30. Prøvepiler kl. 9,45.

Det skytes om tre vandrepremier, en for damer,  
en for herrer senior, og en for beste korthold  
uansett klasse.

Påmelding til Fredrikstad Bueskyttere  
Postboks 535  
1601 Vestre Glemmen

Påmelding innen 23. mai 1981.

P.S. Veien vil bli merket fra Solgård krysset som  
ligger på veien til Fredrikstad for de som  
kommer fra Oslo

## STORSTEVNE I STAVANGER

Undertegnede innkalte aktuelle kandidater til landslagstallen i Stavanger 7-8/2-81. På lørdagen hadde Stavanger Bueskyttere arrangert trening i Stavanger Idrettshall hvor alle kunne få stilt inn sine siktemerker. Senere på kvelden ble alle kandidatene samlet på Esso Motor Hotell. Her ble den handlingsplan for året 1981 lagt frem for alle skytterene. Denn plan var tidligere godkjent av N.B.F. s styre. De forskjellige postene ble grundig diskutert og det vasket på meg som alle synes opplegget var godt. Jeg gav beskjed til skytterene att alle skulle tenke over den fremlagte plan og gi meg skriftlig beskjed innen fjorten dager hvis de ville følge opplegget. Søndag ble selve stevnet arrangert. Stavanger Bueskyttere hadde også denne gang fått besøk fra Skottland. Flere gode skyttere stilte opp og sammen med våre beste ble det et meget godt stevne resultatmessig. I herrer junior ble det et oppgjør mellom Jørn R. Bøe Sandefjord og Olav Vaagen Porsgrunn. Jørn trakk tilslutt det lengste strå etter jevn og god skyting da spesielt på 60m hvor han fikk 314 poeng. Totalresultatet 1178 poeng viser at han er på rett veg. I damenes A klasse åpnet Vigdis Stigen Ramnes sterkt. Hun skjøt over den gjeldene norske rekord på 70m og fikk her hele 311 poeng. På de neste distansene ble også resultatet respektabelt. Hun fikk totalt 1227 poeng. Vigdis viser at hun fortsetter der hun slapp i fjor, og det skal bli spennende å følge hennes skyting videre utover sesongen. I herrenes A klasse ble det en jevn og god kokurans. Kai Svingen Moss åpnet meget godt på 85m med å skyte hele 305 poeng. Dette er 10 poeng over den norske rekorden som riktignok er på 90m. Jan R. Skyttesøter lillestrøm fulgte godt opp med 289 poeng og på tredje plass fulgte 17 år gamle Knut Rønnestad Eid med 275 poeng. Disse tre skyttere ble da også de som passerte 1200 poeng, sammenlagt. Kai Svingen fulgte kanskje ikke helt opp på de tre neste distansene, men totalresultatet 1260 poeng må sies å være meget lovende før utendørs sesongen. Gledelig var Jan Rogers skyting, han ble tilslutt nr. 2 og totalresultatet 1225 poeng viser at han blir å regne med når representasjonslagene skal taes ut. Knut Rønnestad skjøt jevnt og godt på samtlige distanser og 1208 poeng sammenlagt viser at vi har en ny komet på seniorrunden. Det skal bli interessant å følge hans videre utvikling. Espen Otnem bør også nevnes. Han klarte riktignok ikke å passere 1200 poeng, men var meget nær. Han fikk totalt 1197 poeng etter å ha skutt spesielt godt på de siste tre distansene. Skyteforholdene var glimrende. Det kan ikke sies om forholdene utendørs hvor vi hadde vindstyrke opp mot orkan. Hallen egner seg meget godt for denne form for skyting og Stavanger Bueskyttere stod for et prikkfritt arrangement. Neste år får vi håpe at stevne samler enda flere skyttere for det har arrangørene virkelig fortent.

Med hilsen  
Trond Amundsen  
Forbundstrener



# ny norsk rekord av KAI 577 P.

KAI SVINGEN, MOSS NY NORSK REKORD I EKEBERGHALLEN.

90 skyttere stilte til start i Vidars stevne i Ekeberghallen 15.mars.22 av disse stilte i herrenes A.klasse.Da det ble skutt 120 piler ble dette en fin generalprøve foran N.M.Vinnerresultatene i de forskjellige klasser ble meget gode,og høyest raker naturligvis Kai Svingens serie hvor han etter glimrende innsats satte ny norsk rekord over 60 piler med 577 poeng.Foran siste 3-pilserie måtte han ha 28 poeng for å sette rekord.At han like godt skjøt 3 tiere viser at han hadde nærvæne under kontroll. Hans sluttresultat etter 120 piler-1149 poeng er såvidt vi kan se besteresultat hittil,men på 120 piler blir det altså ikke notert rekorder.

Svingen var hele 46 poeng foran Jan Erik Humlekjær som igjen var 1 poeng foran klubbkameraten Espen Otnem.

Ser vi på herrenes B.klasse så gikk de tre første plassene til Elverum,Borg og Notodden.Rolf Thorkildsens 1067 poeng lar seg höre.Klasse C gikk til Notodden ved Magne Rödengen på fine 1020 poeng,og da vi tar med at Evelyn Rödengen tok försteplassen i damenes juniorklasse med 985 poeng,så må ihvertfall Notodden si seg fornöyd med premiehösten på dette storstevnet med 2 første og en 3.plass.

Jørn Roger Bøe i herrenes juniorklasse nådde hele 563 poeng, 3 poeng over den offisielle rekorden.Denne var imidlertid forbedret helgen i forveien,så han gikk glipp av denne.

I dameklassen nådde Vigdis Stigen 1082 poeng etter noe ujevn skyting,men det rakk til en klar klasseseir.

Stevnet viste en gledelig fin bredde fra forholdsvis nye skyttere i herreklassene,mens deltakelsen i dameklassene var heller tynn.

R.K.

Toppskyttere kommer forberedt.

(Artikkel av Al Henderson, oversatt fra Archery World.)

Toppskytterne er meget godt forberedt til enhver hoved-turnering. Det vil kanskje ikke se slik ut for en tilfeldig tilskuer, men de beste kvinnene og mennene har skikkelig planlegging bak seg, og de er tilstrekkelig innstudert i alle sine øvelser for å nå toppen og bli der.

Disse menneskene er forberedt på enhver mulighet som kan oppstå. De har bevisst og ubevisst gått gjennom alle mulige situasjoner i hver minste detalj, og funnet frem til den beste måten å bekjempe problemene på. De har dessuten forberedt utstyret og seg selv (fysisk og psykisk) for å kunne bruke, under det presset viktige turneringer er, den valgte metoden å løse hvert potensielt problem på.

Denne "forberedelsen" er blitt gjort ved å øve om og om igjen i stress-situasjoner. Dette blir gjort fordi toppskytterne fullt ut forstår at for å oppnå de ønskede resultater i denne sporten, må de ikke overlate noe til tilfeldighetene.

Det vil alltid være nok av uforutsette hendelser på turneringsdagen som gjør at en må forandre planene sine litt. Men topputøverne vil ha dekket selv disse situasjoner gjennom forståelse av at det er en løsning på ethvert problem - en løsning som hjelper dem hvis de holder seg rolige nok til å tenke gjennom den, og så gjennomføre sin plan.

Hvis du hisser deg opp eller gir deg over fordi en pil ikke treffer i gruppen med de andre, vil dette bare hjelpe konkurrenten din til å få mer selvtillit, og han vil oppnå å skyte bedre.

Du har allerede mistet et poeng eller to på pilen som ikke traff. Du kan hindre flere bom ved å holde seg "kald", og ved intens konsentrasjon opprettholde den fine kontrollen som du trenger for å skyte resten av pilene dine i blinken.

Du vet at en pil som ikke treffer målet, kan du ikke gjøre noe med. Uansett grunnen til at den gikk utenfor, så er den en bom for alltid. Pilen er nå historie - det må du bare akseptere. Ingen sier at du skal like det når du skyter utenfor, men du bør akseptere faktum. Den bommet fordi du mistet kontrollen et sted under utførelsen av det skuddet.

Du vet også at det ikke hjelper å synes synd på seg selv, fordi dette vil heller ikke få pilen tilbake der den hører hjemme. Vær imidlertid sikker på at du innser: Hvis du fortsetter å skyte med denne holdningen, vil du oppleve et definitivt nederlag i dine forsøk på å rette et kontrollpunkt, evt. flere punkter.

Dette er tydeligvis ikke noe enkelt faktum å akseptere, da en kan se utøvere som synes synd på seg selv ved enhver turnering, men det er et udiskutabelt faktum, og poengsammenligninger beviser det.

Kjennetegnet på en virkelig mester er en som aksepterer skuddet og årsakene til at det treffer som det gjør.

Aksepter skuddet.

En meget kjent bueskytter understreket engang under en viktig turnering at det var mange av skytterne som kunne skyte like godt som han kunne, men de gjorde det ikke fordi de visste ikke hvordan det skulle gjøres.

Dette utsagnet skapte virkelig røre blant mange som var tilstede, fordi de syntes at bemerkningen var en "sleng-bemerkning" til alle dem som virkelig prøvde hardt for å få det til. Mange av tilhørerne tolket dette som et unødig og egoistisk utsagn fra en bueskytter som var toppskårer i turneringen.

Dette var en uheldig tolkning og en fullstendig misforståelse av hva denne snille og ydmyke mannen, denne kjente bueskytter og virkelig mester, prøvde å få sagt.

Jeg hadde kjent denne mannen i mange år, og jeg visste at han bare stadfestet et virkelig faktum slik han så det. Han følte at det var andre skyttere tilstede hvis form og skyteteknikk kunne sammenlignes med hans, men som ikke visste hvordan de skulle bruke disse evnene til sitt eget beste. Han følte at de aldri lærte at de ikke bare måtte være vel forberedt for hvert skudd, men at de også måtte opprettholde psykisk og fysisk kontroll og konsentrasjon under utførelsen av skuddet.

Det faktum som jeg prøver å gjengi her, er omtrent det samme. Men jeg vet ikke om jeg kan få uttrykt det så klart som denne bueskytteren gjorde det i historien jeg nettopp fortalte.

Jeg tror at det hos en mesterskytter under en konkurranse må være en grad av forberedelse og gjennomføring i både kropp og sjel, som ligger høyere enn det gjennomsnitt som bueskyttere flest betrakter som nødvendig. Jeg tror dette er veldig viktig for dem som trener seg opp til å være vel forberedt på alle områder lenge før konkurransedagen. Dette inkluderer helt sikkert lærdommen om hvordan en skal ta en ærlig og realistisk bedømmelse av hva en kan og ikke kan forandre selv.

Gjennom trening må du lære hvordan du kan forandre på ting som kan forandres på og utvikle evnen til å akseptere ting som ikke kan forandres.

Kropp og sjel, konsentrasjon og kontroll er et dobbeltløpet angrepsvåpen som kan holde nede konkurrenten, hvis du lærer hvordan du skal behandle det til skuddet er fullkomment avsluttet.

Etter min mening blir en mesters kvalitet formet av alle de mange små ting som en gjør om og om igjen under trening. Hvis hjertet ditt er på det rette stedet og hvis du kan tenke på de rette tingene (ha den riktige holdningen), vil resten gå bra.

Enkle småting som å trene deg selv under alle forhold til å kunne konsentrere deg helt til pilen din treffer skiven. Aksepter uten forbehold pilens treff, slapp av og skyt den neste dit den skal. Få utviklet en personlig "kaldblodig holdning". Lat som du ikke bryr deg om noe overfor konkurrentene dine. Dette vil lønne seg.



Sportsklubben Vidars bueskyttergruppe  
ønsker velkommen til "Neglesprett" lørdag 9. mai.  
2 x 14 mål jakt/felt på Vidars bane på Lovsrud gård.

Alle øpproberte klasser.

TK kl. 9.30 og start kl. 10.00.

Startkontingent: Senior kr. 30,- og junior kr. 20,-

Påmelding sendes Per Bolstad, boks 14, 1404 Siggerud  
innen lørdag 2/5 -81.

Kampen om vår "Jubileumspløket" som går til beste  
resultat sammenlagt på Vidars fire stevner i  
jubileumsåret, uansett klasse, går videre.

Foto:

Fra stevnet i Ekeberghallen.

Vidar har satt opp dette relieffet i kobber som tilfaller beste  
skytter sammenlagt i klubben 4 jubileumsarrangementer i 1981.  
Dette er innendørsstevnet som nå er avviklet, Neglesprett i mai  
samt Ekebergtreffen 9.august og N.M. på bane 22.august.



Hva er den beste måten å bygge seg selv opp på (psykisk)? Hva som er best for en annen, behøver ikke være best for deg. Tilpass ditt sinn ved å fremheve en positiv holdning til alt du skal gjøre ved den kommende turnering. Tenk på muligheten for å tape for konkurrentene dine. Aksept et nederlag som om det bare var en stein i fortauet på veien til suksess. Sett den forsiktig på plass og gå videre. Finn ut forskjellige måter du kan bli en god vinner på. Vær ydmyk og la det du har greid å oppnå fortelle hvor god du er. Hvis du virkelig fortjener anerkjennelse, vil publikum gi deg det. Hvis de ikke gjør det, er det best at du tar en rask sjekk, fordi du utvilsomt har glemt et viktig stikkord underveis.

Tren deg selv til ikke å være grisk, overlatt det til andre. Det gir deg likevel ikke noe som du kan bruke, og det vil forstyrre din positive tankerekke.

Tren deg selv til å ønske konkurransen velkommen. Uten å gjøre det, kan du aldri yte ditt beste.

Praktiser dette så ofte du har anledning, og lær av det.

Få bort all tvil.

Tren kroppen din ved hjelp av et godt treningsopplegg som vil utvikle den utholdenhet som du vil trenge mest. Få bort all engstelse og tvil om din evne til å skyte i vind, regn, kulde og tåke ved gjentatt skyting under disse forhold - til du er overbevist om at slike fysiske forhold ikke vil ha noen innvirkning på din skyting.

Det tar lenger tid for noen skyttere enn andre til å oppnå et mesterskapsnivå m.h.t. forberedelse på alle disse punkter. Det kan ta uker for noen og kanskje år for andre, men uansett kommer en belønning som er vel verd alle forsøk som ble gjort, og jeg anbefaler denne slags trening på det innstendigste.

Jeg innser at hvis et brennende ønske og beslutsomhet om å nå toppresultater ikke er tilstede, vil det ikke være mye hjelp i å lese dette.

Men jeg kan ikke undertrykke det evige håpet at noen, et eller annet sted, vil få en gnist av håp og beslutsomhet fra disse ordene, og som med tiden vil produsere verdige konkurrenter til de andre seriøse skyttere rundt om i verden;

Forbered deg -

du kan bli en mester!



Tønsberg 20.3.81.

16

Til Buestikka.

(innlegg)

Etterdønninger av stevnet i Ekeberghallen 15.mars 1981.  
med sp. Vidar som arrangør.

Stevnet var meget bra bortsett fra skytteleder som ikke fulgte klokke-rødt flagg.  
Flere skyttere mistet sine piler fordi det røde flagget som skulle angi 2 minutter, blev vist i mange tilfeller opptil 20 sekunder for sent.  
Beklagelig er det også at T.K. ikke klarte op rette på dette. Det er T.K.s plikt at skytteleder følger reglene, denne gang var det bare to skyttere som fikk skyte sin siste pil p.g.a. feil tidsangivelse, det skulle hvert mange fler. Skyttelederne må lese reglene bedre i fremtiden der det fremgår hvordan skyttingen skal ledes.

SITAT:  
N.B.F. regelverk art.704 a) pkt.2. Tretti (30) sekunder før utløpet av de 2,5 minutt skytterne kan bruke for å skyte piler skal det gies skytterne et tydelig varselsignal.

SITAT SLUTT:  
Resultatet av skytteleders tvilsomme ledelse, var at flere av skytterne trakk seg etter halvskutt konkurranse, d.v.s. 60 piler. Håper alle klubber vil ta dette til etterretning for fremtiden slik at lignende episoder ikke får utvikle seg.

Med hilsen P.R., og avisreporter for T.O.B.  
og Rannes Bueskyttere.

Aage Kjer  
*Aage Kjer*



Fra venstre Jon E. Arntzen, Per H. Wang og Terje Stigen. Til høyre Vigdis Stigen



OSLO BUESKYTTERE

Oslo, april 1981.

17

Vi inviterer til aktivitetsserie våren 1981  
på Makrellbekken Bueskytterbane.

|         |      |          |      |
|---------|------|----------|------|
| Torsdag | 14/5 | Langhold | FITA |
| "       | 21/5 | Korthold | "    |
| "       | 4/6  | Skandia  | "    |
| "       | 11/6 | Langhold | "    |
| "       | 18/6 | Korthold | "    |

Start klokken 18.00 alle dager

Startavgift pr. dag kr. 15,- senior

" " " " 10,- junior

Anmeldelse 30 minutter før start

Ingen premiering