

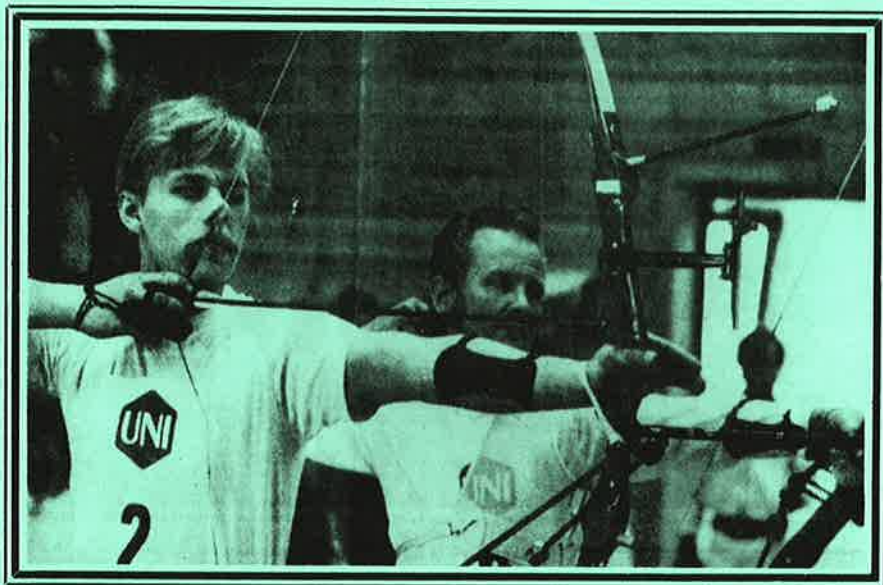
Buestikka

MELDINGSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

Nr.5

13. årg.

Juni-87



**Knut Wolla (t.v.) og Jon Jystad i spennende
Norges Cup-finale**

Foto: Aftenposten

Redaksjon:
Norges Bueskytterforbund
Hauger Skolevei 1, 1351 Rød
Postgiro nr. 3 07 57 10
Bankgiro nr. 8720.09.89404

Redaktør:
Morten B. Wilmann, Tlf. (02) 13 42 90

Bladet utkommer med 10 nummer
årlig med unntak av februar og juli.
Utsendelse ca. 15. i måneden.

Årsabonnement kr. 70,-

Stoff må være redaktøren i hende
senest den 25. i måneden før bladet
sendes ut.

Annonsestatter: 1/1-side kr. 400,-
1/2-side kr. 200,-
1/4-side kr. 100,-

Stevneannonser: halv pris.
(Betales samtidig med bestillingen)

Innholds- fortegnelse

	side
Redaktøren	2
Opplysninger fra NBF	3
Redaktørens lille bukett	4
Norges Cup-finalene	6
Reklame	10
Vellykket trenerseminar	12
Kjøp & Salg	15
Småplukk	17
Inspill av Dag K. Paulsen	17
Frimerke med bue-/bueskyttermotiv	17
Persepsjonspsykologi - en snarvei?	18
Stevneinnbydelser	20
Kjøpphesten	24
«Etterlysning»	26



TREGHET I SYSTEMET

De fem første måneder av året 1987 har antakelig gitt våre medlemmer en viss følelse av at «intet skjer» - tro god vilje og fine ideer i organisasjonen.

Jeg tenker i første rekke på elitesatsingen, der men i lengre tid har arbeidet med å skaffe nytt trenertilbud til elitegruppa. Dette arbeidet strandet desverre på det vi kan kalle «utenforliggende hensyn», etter at en rekke praktiske, organisatoriske og formelle avklaringer var foretatt. Dette medfører at de berørte skyttere denne sommer-sesongen må vise selvdisciplin i treningen og evt. knytte egne «trener-kontakter». Se forøvrig neste side.

Men i påvente av avklaring i trener-spørsmålet ble jo tilhørende matchings-oppgaver og uttakings spørsmål også forsinket endel.

Det er desverre også en kjensgjerning at sentrale tillitsmenn har vært sterkt belastet i yrkesmessig sammenheng den siste tiden, noe som selvsagt vil gi treghet i den organisasjonsmessige behandlingen. Dette har vel i særlig grad gått ut over planleggingen av jakt/felt-tiltakene foran årets Nordiske Mesterskap.

Det letter jo heller ikke behandling og fremdrift at kontoret har vært sterkt plaget av sykdom denne våren, samtidig med at endel oppgaver overlates kontoret som følge av at rikstrener har sluttet.

Generelt tror jeg NBF vil tjene på å arbeide noe på lengre sikt - i alle organisasjonsleddene.

OPPLYSNINGER FRA NBF:

Elitetrener/Elitesatsing

Da det etter rikstrener Håkon Hasselgårds fratreden ikke har lyktes å skaffe et samlende trenertilbud til vår elitegruppe, fattet Forbundsstyret på møtet 10/5 to prinsipielle beslutninger:

- Man setter igang en "straks-løsning" for ikke å tape mer tid i forsøk på å etablere en trenerordning.
- Man utvikler en plan for trenerordningen i NBF med tanke på fremtiden

"Straks-løsningen" innebærer følgende:

- "Elitegruppa" nedlegges i mangel av et samlende trenertilbud.
- P-88's utviklingsgruppe for bueskyting består fram til høsten -87, da re-vurdering vil finne sted. Denne består av: Dag K. Paulsen, Henrik Stabell, Øistein Bråthen og Thor-Wiggo Skille.
- Våre antatt beste skyttere forøvrig gis tilbud om økonomisk stønad på linje med P-88's utviklingsgruppe. Disse er: Kai Svingen, Jon Jystad, Jan R. Skyttesæter, Valter Kristiansen og Lars Jakobsen.
- Den økonomiske stønad er i utgangspunktet kr. 6.000,- som skal benyttes til trenerhjelp/konsulentbistand på de områder skyttere mener det er nødvendig og/eller til aktuell matching, fortrinnsvis internasjonalt.

Stønadens gis på følgende forutsetninger:

- Skytterne legger opp en treningsplan for sesongen -87.
Skytterne fører treningsdagbok.
Eventuell trener/konsulent oppgis snarest, slik at vår toppidrettsseksjon her kan ha en samtalepartner.
- Skytterne vurderes fortløpende etter resultat og treningsopplegg/gjennomføring og ved betydelig fremgang eller muligheter for dette, vil - om nødvendig - mer midler bli tildelt, f.eks. til ytterligere matching i utlandet.
 - Skytterne får tilbud om full legesjekk og fysisk test ved Idrettsmedisinsk Institutt.

Lagledere

Forbundsstyret har oppnevnt følgende lagledere til årets representasjonsoppgaver/offisielle oppgaver:

Nordic Junior Cup i Danmark	- Kjell Bøe
Int. matching i Vest-Tyskland	- Paul H. Paulsen
Nordisk Mesterskap jakt/felt	- Per Bolstad
EM for juniorer i Luxembourg	- Håkon Hasselgård
Int. matching i Italia	- Paul H. Paulsen

forts.

NYE DOMMERE

Det er autorisert følgende nye dommere i bueskyting:

Marianne Enoksen, Harstad BS
Inger Frøkhaug, Skavøypoll IL
Vigdis Lavik, Bergen BS
Liv Pedersen, Skaland BK
Vigdis Stigen, Lillestrøm & OB
Jorunn Stormark, Bergen BS
Heidi Tornes, Skavøypoll IL

TILSKUDD

Tvedestrand BK er tildelt kr. 3000,- i materiellstønad (ny klubb) for 1987.

SIEMENS

Ring Per på tlf. nr. PER



Siemens nye mobiltelefon husker opptil 70 telefonnumre. Du behøver bare å huske riktig navn, så ringer telefonen automatisk for deg.

Ring (02) 15 30 90

**Redaktørens
lille bukett**

UTDELES MED GLEDE TIL
KJELL BØE



etter sterke oppfordringer fra bueskytter-Norge for hans innsats for juniorene, såvel for hans innsats som lagleder for NBF som for hans utrettelige praktiske virke for våre yngre utøvere.

Bukett er avsendt!

Norges-Cupen

Liselotte Andersson og Jon Jystad til topps

"Norges Cup- finalen ble et blinkskudd" sto det å lese i Asker og Bærums Budstikke, og slik var også reaksjonene på stedet under avvikling av finalene i Helsethallen i begynnelsen av mai.

Det kan fortsatt være et par detaljer å vurdere angående gjennomføringen, men etter Østerås Bueskytteres strålende arrangement ved denne anledning tør undertegnede påstå at denne typen konkurranse er kommet for å bli.

Man har underveis hørt bemerket til denne skyteformen at tilfeldighetene avgjør. Tja, i VM 1981 skilte det to poeng mellom de fire første herrene - og det etter å ha skutt 280 skudd på FITA-runder. Da avgjør vel også tilfeldighetene? Eller når Darrel Pace i 1985 taper gullet fordi han skyter så godt at pilene treffer hverandre og én av dem spretter ut i 9-er?

Etter kvalifisering i klubb, krets, 1/8 finale, kvartfinale, semifinale og finale tror jeg ikke at det er særlig større tilfeldighet at årets vinnere heter Liselotte Andersson, Jon Jystad, Hilde Østvold og Valter Kristiansen. Og sett i sammenheng med fordelene; raskere avvikling, publikumsvennlighet, mediavennlighet og spenning, må man være villig til "nye løsninger".

Det kan forøvrig nevnes at lokal-TV i Asker og Bærum hadde en kjempefin reportasje (til tross for at de lokale utøverne ikke nådde opp).

Tilbake til selve konkurransen. Herrenes seniorklasse hadde størst deltakelse, og innledningsrunden forløp uten overraskelser. Trekkingen hadde heller ikke medført den store spenningen innledningsvis, selv om enkelte av matchene var spennende nok. I kvartfinalen møttes Thor-Wiggo Skille og Arild Svendsen på skive 1 - og med ustabil skyting fulgte de hverandre til de hadde én pil igjen hver seg. Da Thor-Wiggo skjøt en dårlig 7-er, regnet man med at kampen var over i Arild Svendsens favør. Imidlertid skjøt Arild Svendsen det dårligste skudd i sin ellers lovende karriere - og Thor-Wiggo var klar for semifinale.

I den andre kvartfinalen så man med forventning fram til oppgjøret mellom Jon Jystad og Jan Stensby, og disse sto for dagens beste skyting. Det var bare det at Jon Jystad skjøt bare tiere; "knock-out"-seier på tre raske omganger.

I semifinalen møttes Jon Jystad og Thor-Wiggo Skille, og selv om Jystad her måtte gi fra seg en pil, var hans videre avansement aldri truet.

Kvartfinale nr. 3 ble et artig oppgjør mellom Henrik Stabell og Knut Wolla, som Knut Wolla avgjorde til sin fordel i den spennende avslutningen.

I den siste kvartfinalen møttes Rolf Østvold og Alf Idland (walk over i innledningen). Rolf Østvold hadde kjempet hardt for denne plassen, idet han i innledningen tapte på avgjørende pil for Knut Wolla og måtte gjennom to harde "oppsamlingsmatcher". I denne kvartfinalen skjøt Østvold seg fram til en sikker semifinaleplass.

Dermed møtte Rolf Østvold for annen gang Knut Wolla til dyst - og for annen gang måtte han bite i gresset.

Jon Jystad og Knut Wolla sto for en etter forholdene god finale. Med "etter forholdene" tenkes det på den uvante situasjon; to skyttere på skytelinjen, uvanlig mye tilskuere, filming og fotografering i et omfang bueskyttere sjelden er vant til og selvsagt tanken på at den endelige avgjørelsen er nær.

Selv Jon Jystad så en stund ut til å være "tyngt av stundens alvor" og skjøt vel sin første åtter for kvelden i denne finalen. Dette mistet han en pil på, men ellers hadde han jevnt over bedre niere enn Knut Wolla og vant på det.

I dameklassen var det et par forfall og konkurransen ble da noe "tynn", slik at man gikk rett på kvartfinalen. I første match ble Liselotte Andersson og Janne Idland trukket mot hverandre, og her fant vi nok dagens to beste skyttere. Meget god og spennende match som førstnevnte avgjorde på siste og avgjørende pil (10-er). I semifinalen møtte Liselotte den neste "outsideren", Brit Christensen. Også dette ble en bra match, men igjen viste Liselotte Andersson de beste "vinner-egenskaper".

Finalemotstander ble Solbjørg Meier, som gikk videre på bekostning av Anne Lannem og Wenche Dyreng i matcher som bar preg av svært nervøs skyting.

Solbjørg Meier skjerpet seg noe i finalen som holdt brukbar standard, men Liselottes seier var aldri truet.



Damenes semifinaler.
(f.v.) Wenche Dyreng, Solbjørg Meier,
Brit Christensen og Liselotte Andersson



Uvanlig stort publikum

I likhet med seniorklassen var herrenes juniorklasse ganske fyldig, og her traff vi på de mange overraskelsesmenn fra kretsfinalene. Heller ikke her ga trekkingen de store "kollisjoner" i innledningen. I første kvartfinale møttes Bjørn V. Pedersen og Lars Gulliksen som begge hadde "jobbet hardt" innledningsvis og kommet hit på "avgjørende skudd". Det ble en jevn og fin match som førstnevnte avgjorde til sin fordel.

I den andre kvartfinalen møttes Valter Kristiansen og Kjartan Malde (Stavanger-gutten som hadde kvalifisert seg på bekostning av utøvere fra BK Langskudd). Sistnevnte viste her som i innledningen at dette nok ikke var noen tilfeldighet. Seig og innbitt skyting ga gode treff, men Valter Kristiansen var bedre ved dette høvet. Nok en bra match.

I den tredje kvartfinalen møttes Pål Teien og Lasse Edvardsen, for annen gang, da sistnevnte kom videre gjennom "oppsamling". Nå var nok respekten blitt for stor. Når Pål Teien i tillegg skjøt meget bra, ble saken snart avgjort.

Yngve Langeland (walk over i innledningen) møtte Mads I. Smørdal, dagens yngste skytter, i den siste kvartfinalen. Mads I. Smørdal hadde kjempet seg hit via oppsamlingsmatch etter så vidt å være slått av Lars Gulliksen i innledningen. Han var derfor "varm i trøya" og avanserte ganske lett til semifinale.

Vi fikk se to meget fine matcher i semifinale; Bjørn V. Pedersen/Valter Kristiansen og Pål Teien/Mads I. Smørdal fikk kraftig applaus for sin fine skyting (og spennende konkurranser) - og Valter Kristiansen og Pål Teien til finale.

I finalen startet Pål Teien glimrende og Valter Kristiansen sto der plutselig med bare én pil. Han viste da fin vinnerånd og plukket én og én pil fra Pål Teien og sikret seieren. Svært spennende finale.

Bare fem damejuniorer stilte til start, men disse var fine representanter for våre juniorjenter. Hilde Østvold og Solveig Steen gikk til finalen på bekostning av h.h.v. Kjersti Jørgensen og Heidi Tornes, og gjorde her en fin figur. Hilde Østvold avgjorde gjennom sin jevnere skyting - uten at man kan betrakte finalen som "lett match".

Resultater Norges-cup:

Damer senior:

1. Liselotte Andersson, Romerike
2. Solbjørg Meier, Troms
3. Brit Christensen, Vestfold
3. Wenche Dyreng, Buskerud

Damer junior:

1. Hilde Østvold, Romerike
2. Solveig Steen, Hedmark
3. Kjersti Jørgensen, Troms
3. Heidi Tornes, Sogn og Fjordane

Herrer senior:

1. Jon Jystad, Sør-Trøndelag
2. Knut Wolla, Hedmark
3. Thor-Wiggo Skille, Nordland
3. Rolf Østvold, Romerike

Herrer junior:

1. Valter Kristiansen, Nordland
2. Pål Teien, Vestfold
3. Bjørn V. Pedersen, Telemark
4. Mads I. Smørdal, Sogn og Fjordane



**Hilde Østvold
- med Norges Cup'en**

**GJØR SOM
NORGES BUESKYTTERFORBUND
BRUK WINGE REISEBUREAU
DU OGSÅ**

Storgt. 50, Postboks 83, 3251 Larvik

WINGE
REISEBUREAU

Reklame

Da det tydeligvis hersker endel usikkerhet med hensyn til reklameregler blant skyttere og klubber, er jeg blitt bedt om å redegjøre nærmere for disse regler:

Først deler vi inn i to hovedgrupper; 1) Det som gjelder skytteren og 2) det som gjelder banen/baneområdet.

1) Det som gjelder skytteren.

På skytebanen (innenfor publikumssperringene) har skytteren overhodet ikke lov til å bære reklame - unntatt når det foreligger en avtale inngått av Norges Bueskytterforbund.

Dette gjelder såvel klær og annet vedkommende har på seg, som klær, bager e.l. vedkommende bringer med seg.

Varemerker er merker som produsenten av de forskjellige artikler setter på sine produkter. Under visse forutsetninger regnes ikke dette som reklame. Disse forutsetninger går på merkets størrelse, idet slike varemerker ikke får overskride 2x10cm eller 5x5cm. Her er det imidlertid gjort unntak for buer og stabilisatorer. På disse artikler kan varemerkets størrelse være større.

2) Det som gjelder banen/baneområdet.

Stevnearrangører har muligheter for reklameinntekter knyttet til sine arrangementer; idet man kan ha reklame på startnummer, offisiell stevnebekledning (f.eks. overtrekksjakker til arrangementsstaben), teknisk utstyr (skiver, matter, stativer, skilt m.v.) og scorekort (og et par andre ting som ikke er særlig aktuelt ved vanlige stevner).

Her må man imidlertid skille mellom stjernestevner, som har størrelsesbegrensning, og andre stevner, herunder NM, som ikke har slike begrensninger.

I andre stevner er det dessuten anledning til å ha reklameskilt på baneområdet.

Skillet mellom stjernestevner og andre stevner gjelder også utøvere med sponsoravtaler, men dette vil være regulert i selve avtalen.

MBW



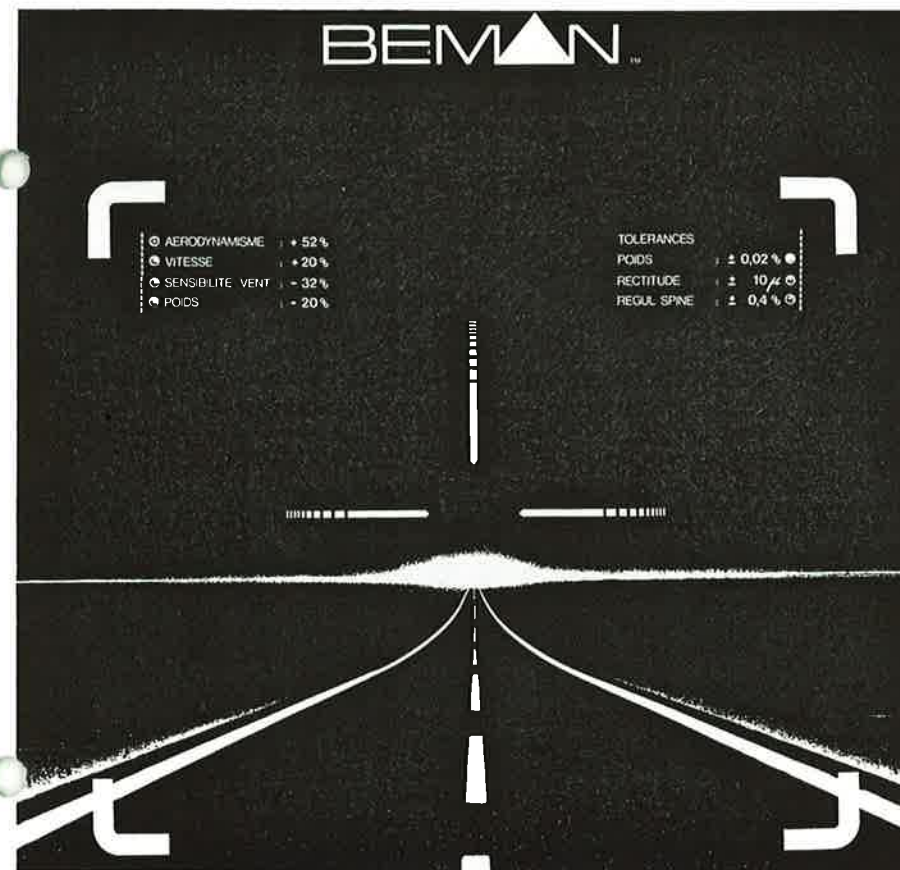
SKANDINAVISK BUREAU A.S



3812 AKKERHAUGEN - NORWAY

Telefon:
 ☎ 036-66 315 Int.: ☎ +47 36 66 315

Den norske Creditbank - Bankgiro 7047 05 06103 Postgiro 2 04 28 02



Lavere pris på carbonpilen DIVA

Hoyt/Easton

BEAR



Vellykket trenerseminar

NBF avholdt seminar for B- og C-trenere 1-3. mai med 17 deltakere, der endel av trenerne også var forelesere innen sine "spesialfelter". Deltakerne uttalte seg i etterhånd overveiende positivt om seminaret, og en av grunnene til at det ble rimelig vellykket var nok nettopp deltakernes engasjement i det som foregikk. I så måte ble erfaringsutvekslingen meget verdifull, og jeg vil tro at de fleste fikk nyttige tips og viten med seg hjem.

I neste omgang gjelder det å omsette dette i praksis virke, og det området hvor dette synes vanskeligst, er idrettspsykologi. Dette emnet ble den gang gjennomgått av hovedfagstudent Tom M. Svendsen som vinklet stoffet til å kunne være en hjelp for trener i dennes virke på dette området.

Nødvendigheten av å finne fram til en konkret, positiv formulert og realistisk målsetting ble igjen sterkt understreket. Dessuten hevdet Tom M. Svendsen at topputøvere som lykkes eller har muligheten til å lykkes, tar ansvar for sin egen utvikling; de aksepterer at det er hva man selv gjør som er avgjørende. I diskusjonen ble det "enighet" om at kunnskap var en forutsetning for å kunne ta dette ansvar; slik at opplæring av skyttere må få en større prioritet.

Det kom forøvrig også klart fram - og det er viktig - at de samme idrettspsykologiske mekanismer gjør seg gjeldende på alle nivåer. De er altså uavhengig av poengsummer.

Som vanlig fremkom det et ønske om å vite mer om idrettspsykologi, gjerne fra andre innfallsvinkler enn før, ved senere seminarer. Dette vil selvsagt være mulig, men undertegnede mener at vi likevel først kommer lenger når trenerne har tatt sjansen på å jobbe med dette emnet i praksis, og vi får tilbakemeldinger.



Jan Stensby prøver compound-buen



Bedre å bli massert enn å massere!

Peik Borud og Per Bolstad sto for en innføring om compoundbuer, og de reddegjorde greit for buens funksjonelle prinsipper og justeringsmuligheter. På denne måten oppnådde de absolutt å "ufarliggjøre" denne buetypen, som de tilstedeværende trenere tydeligvis så langt mer positivt på etter gjennomgangen. Gledeligvis hadde Skandinavisk Bureau lånt oss et par compoundbuer for anledningen, og disse kom godt med under forsøkskytingen. Der prøvde vi dessuten "releaser" (mekanisk anordning for å holde og slippe strengen), og det var i det minste svært behagelig å kunne holde trekkhånden "riktig" i forhold til underarmen for en gangs skyld. Mye spenning i underarm ble løst opp på den måten.

Anne Lannem sto for opplæring i massasje; dvs i ØKP (Øm og Kjærlig Pleie) for å understreke at det ikke var massasje som terapi men som en avspenning. Pussig nok synes deltakerne det var mye bedre å bli massert i 20 minutter enn å massere i 20 minutter. Men vi lærte en del nyttige håndgrep og framfor alt lærte vi å være forsiktige (for ikke å gjøre galt til verre).

Vi lærte også "å tape" gjennom praktiske forsøk på hverandre. Nyttig!

Deltakerne ble også presentert for et oppvarmingsprogram på video, og dette ble overveiende godt mottatt - og forsøkt!! Dette programmet er foreløpig på forsøksstadiet, men det er ganske klart hvor mye bedre det er å se en øvelse på film framfor å se på en strektegning. Det er lett å gjøre en øvelse feil.

Håkon Hasselgård la fram siste nytt fra den internasjonale "arena", både med hensyn til utstyr og skyteteknikk. "Siste nytt" er et relativt begrep, men nå har i alle fall de tilstedeværende trenere samme basis m.h.t. carbon-piler, strengmateriale og hyller som "forsvinner". Når det gjelder skyte-teknikk var det egentlig ingen nyheter; man fikk bekreftet senere års ten-

dens til "å arbeide mer mot skiven på venstresiden (rygg/skulder)". Dette gjelder da høyreskyttere. Det man ellers opplever er at flere og flere nasjoner og deres skyttere arbeider mer systematisk - og med langt større treningsdoser enn før.

Det er også klart at den nye VM-modellen med kvalifisering og senere cup krever en annen måte å trene på; særlig blir den psykiske modellen en annen.

Siste dagen ble viet begrepet "trenerrollen", og her ble det bl.a. drøftet endel om treners status - på alle plan i NBF. Håkon innledet seansen med områdene "personlighet", "kommunikasjon" og "kunnskap" - med derpå fruktbar debatt. Samarbeid og lojalitet trenere imellom ble også understreket som svært viktig, idet skyttere ofte oppfatter utsagn fra forskjellige trenere som uenighet trenere i mellom (som oftest feil oppfatning).

Det var en allmenn oppfatning at en oppvurdering av trenerens status ville gi oss flere ikke-skytende trenere, noe som vil være en stor fordel for vår idretts utvikling.

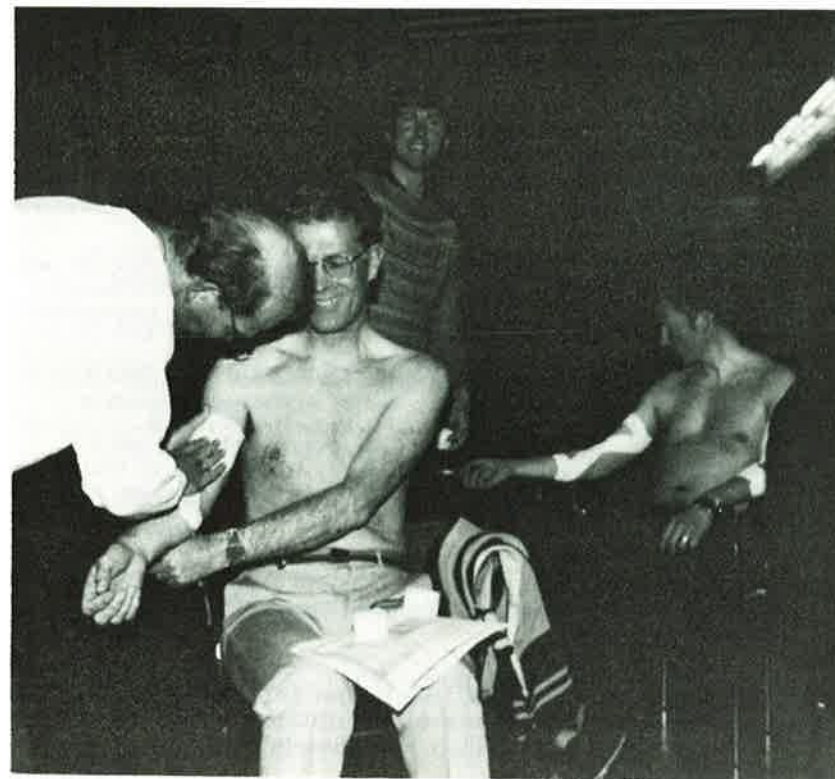
Ellers virket det som om de tilstedeværende trenere var inneforstått med at de selv måtte ta endel initiativ i organisatorisk sammenheng for at NBF skal kunne få nyttiggjort seg deres ressurser. I tankene lå kanskje spesielt det å få litt system i skytteropplæringen i klubbene og på kretsplan.

Så får vi håpe at "kurs-ånden" også holder seg i tiden framover blant deltakerne.

MBW



**Oppvarming til musikkvideo var nok
uvant til å begynne med!**



Taping - eller for hard oppvarming?

KJØP & SALG

Selges: Hoyt V-bar og "air-bow"

Tlf.: 06-838033 Geir Vestrheim

Selges: Day-Ryong Swallow 64"/28 lbs. m/små lakkskader.
Koffert SRBII - dobbel, pluss stabilisator, piler
og utstyr. Tlf.: 083-70827 Gunnar

Selges (evnt. byttes): Hoyt T/D-3 lemmer 68"/39 lbs
pent brukt.
Ønskes byttet i 70"/38,39,40 lbs.

Tlf.: 088-77551 Odd

Småplukk

- KM Østfold 7/4; Kai Svingen, årets norgesmester innendørs, hadde ingen problemer med å hale i land kretsmesterskapet; 569 p. på 18m.
- 11/4 på Stord; Eivind Salvesen fra Bergen BS fikk følge "til døren" av arrangørens Knut Sætrevik; 1035 p. mot 1031 p. på 25m/18m.
- 25/4 i Bardufoss; Junioren Svein A. Pedersen ble beste skytter med 527 p. på 18m. Ellers merker vi oss at i klassen for minijuniors tok jentene, ved Lisbet Pedersen og Minica Bjørnslett, innersvingen på guttene ved denne anledning.
- 2/5 i Troms; Med 1062 p. på 120 piler på 18m tok junioren Arvid Nilsen fra Kvæfjord "kaka" i kamp med bl.a. Valter Kristiansen (1055 p.) og Kåre Lykseth (1040 p.) - begge fra Sortland.
- Sesongåpning i Haugesund 9/5 med sterkt juniorresultat av Knut Grønne- stad fra BK Langskudd; 1180 p. Bra også av yngre juniorene Håvard Jakobsen og Hein A. Gustavsen med h.h.v. 1220 og 1211 p. - også disse fra BK Langskudd
- 13/5 i Fredrikstad, der Norsk Langrunde sto på programmet. God skyting av Jan E. Humlekjær (come back?) med 620 p. foran Jan E. Ellingsen med 607 p.
- 23/5 i Bærum. Kai Svingen igjen suveren; men resultatet 1168 p. var relativt beskjedent. Henrik Stabell, Jan E. Ellingsen og Lars Jacobsen fulgte nærmest, men ingen av dem nådde 1100 p. Kristoffer Kleven skjøt 1229 p. i minijuniorklassen, og vant klart.
- 28/5 i Sandane. Det meldes om surt, kaldt og vanskelige forhold i et stevne som Magnar Smørdal vant på 1137 p. foran Eivind Salvesen med 1126 p. Dagens beste; Nils J. Omberg nådde 1239 p. på minijuniorrunden og slo Mads I. Smørdal (1203 p.) Sistnevnte "sprakk" på den avsluttende 20m avstand.



Arvid Nilsen med sterk sesongavslutning 2/5 i Tromsø

INSPILL:

Randaberg, 28.4-1987

Kretsformannskonferansen må med sin form for representant-utvelgelse, ut i fra allment aksepterte demokratiske normer, sies å gjenspeile det rådende syn i norsk bueskyttermiljø. Norske bueskyttere har talt. Norske bueskyttere har felt sin dom.

- * *Jeg er en sneversynt egoist. Ønsker å nedlegge trener-tilbudet til ikke mindre enn 2000 håpefulle.*
- * *Jeg driver min idrett useriøst og amatørmessig.*
- * *Jeg har ikke fulgt Hasselgård/Lannems såkalte treningsprogram.*
- * *Jeg har ikke vært villig til å satse.*
- * *Jeg har vært med på å sløse bort hundretusener av kroner.*
- * *Jeg har tillatt meg å være slem mot Håkon. Han som har vært så snill mot alle andre bueskyttere i dette landet.*

Når det er slike oppfatninger mitt miljø har av meg, har jeg ikke lenger noe der å gjøre. Beklager min eksistens på det dypeste. Ikke hårsårhet; en veldig sårhet - men det er det vel knapt noen som forstår likevel.

Dessuten er det normal folkeskikk (selv i min trangsynte, likegyldige og egoistiske verden) å skaffe seg et minimum av relevant bakgrunnskunnskap før man offentlig går ut med sterk personlig kritikk. Dersom noen mot formodning skulle bli angrepet av objektivitetstrollet, så er mitt telefonnummer (04) 59 76 80.

Mange rare hilsener til dere alle


Dag Kjetil Paulsen

Frimerke med bue- /bueskyttermotiv

Motiv nr. 23 i vår serie er hentet fra Vest-Ivskland, der man nå også har markert seg i bueskyting.



Prestasjonen man har stått for er ikke bare en individuell sølvmedalje i årets VM og gullmedalje for lag i samme mesterskap. Det er kanskje like mye det å våge å satse over en lengre periode, der man virkelig har tatt tiden til hjelp - med stor grundighet såvel innen bueskytterforskning som i treningsmetodikk og -systematikk.

Persepsjonspsykologi, en snarvei?

ARETS TRENERSEMINAR er overstått, og ved avslutningen var vi som deltok enige om at det var vellykket og nyttig. Noen ønsket mer om visse "fagområder", bla. psykologi som er "IN" blant trenere for tiden. Jeg plumpet uti med forslag om å trekke inn nye emner som persepsjonspsykologi og ble selvsagt møtt med et gjespende skuldertrekkende "hva'for-no'?". Så hva med et lite lynkurs?

Hittil har IDRETTSPSYKOLOGIEN befattet seg mest med diffuse ting som angst og sosiale problemer, forventning osv. Men psykologien består mange fag-områder. Et av dem er PERSEPSJONSPSYKOLOGI som studerer sansenes formidling av inntrykk til nervesystemet, og vår tolkning og opplevelse av disse.

Forskere på dette fagområdet gjør mange eksperimenter og gir oss mye håndfast viten. Artikkelen "Perceiving a Stable Environment" av Hans Wallach i "Scientific American" nr.5. 1985 illustrerer dette: har du opplevd et av disse portrettmaleriene som henger på veggen og gir inntrykk av å snu seg etter deg og følge deg med øynene når du går forbi? Det kommer ifølge persepsjonspsykologene at når vi går forbi et virkelig ansikt, vil vi fra forskjellige synsvinkler se forskjellige deler av ansiktet, mens et portrett viser de samme detaljer uansett hvor vi ser det fra. Sansene tror da at vi alltid betrakter det forfra, og antar derfor at bildet snur seg etter oss når vi går rundt det. Slike ting forsøker persepsjonspsykologer på.

Man har oppdaget at slike prosesser hele tiden påvirkes av våre erfaringer. De fleste har hørt om eksperimenter hvor man har latt forsøkspersoner gå med prismebriller hvor de ser omgivelsene opp ned til de oppfatter dette som "normalt".

BUESKYTTERE kan også ha glede av persepsjonspsykologien; herved presenteres min yndlingsteori for første gang utenfor Østerås Bueskyttere (mitt hemmelige laboratorium når treneren er borte).

Løft en hånd og pek på noe; det er ikke vanskelig. Hvis pekefingeren treffer litt for lavt, vil "automatikken" øyeblikkelig styre den mot målet og hever den til vi "sikter midt i blinken". Feil i andre retninger korrigeres også greit av samarbeidet mellom synssansen og bevegelsesapparatet.

BRUKER DU en ring eller hullskive som sikte? Det gjorde jeg også, til jeg innså følgende: Vitsen med hullsiktet er å lage en "svart vegg" i synsfeltet, som vi flytter til BLINKEN ER MIDT I HULLET. Man har antatt at dette er mindre psykisk anstrengende enn andre sikter fordi målet sentreres "automatisk" i hullet som ved et geværsikte med DIOPTER, hvor man ser forsiktet gjennom et HULL I BAKSIKTET. (Forskjellen er selvsagt at vi ser gjennom et HULL I FORSIKTET. Det finnes hullsikter til å montere på STRENGEN, men de tillates ikke brukt i NBF/FITA stevner).

HVA SKJER når du sikter feil med hullsikte, feks. litt LAVT som i eksemplet med pekefingeren? Da ser du blinken FOR HØYT I HULLET. Vi har fått et misforhold mellom hva du ser og hva du gjør: NAR DU BEVEGER SIKTET, GAR SYNSBILDET I HULLET MOTSATT VEI.

EN ENKEL SIKTENAL beveger seg i samme retning som armen og buen; synsbildet står i ro. VI SIKTER VED A SENTRE SIKTET I BLINKEN.

Forskjellige siktemidler beskrives i NBF's hefte UTSTYRSLÆRE 1.

Hvis du vil skyte med hullsikte, må du trene opp en ny automatikk som virker MOTSATT AV VARE ERFARINGER I DAGLIGLIVET. Det kan bli vanskelig å snu slike reflekser når vi skal skyte; jeg fikk det mye lettere da jeg gikk tilbake til en enkel siktenal.

Det enkle åpne siktet har også mange praktiske fordeler:

Det er enkelt og robust hvis man bruker en litt kraftig nål. (Min består av stilleskruen som smalner av og ender i en rund kule).

Dimensjonene er små, og gir bedre pilefrigang hvis man må stille siktet lavt på langhold.

Det er ikke nødvendig å tilpasse siktet til blinkstørrelsen på forskjellige avstander, slik mange gjør for å få en smal hvit ring mellom skiva og hullsiktet. En mørk nål eller kule gir god kontrast mot det gule i FITA skivene, og er også godt egnet som sikte mot Jakt/Felt figurer av varierende form og størrelse. Om nødvendig kan man bruke kontrastfarger på nålen.

Når hullsiktet beveges inn mot blinken, må du "koble over" fra et synsbilde hvor du ser SIKTET MOT BAKGRUNNEN, til et hvor du ser BAKGRUNNEN GJENNOM SIKTET. Med en siktenal ser du på samme måten hele tiden.

ULEMPER? Varierende lysforhold kan påvirke treffpunktet, og man begynte derfor med skyggeringen for å hindre lys i å treffe kula ovenfra og fra siden. Det kan være nyttig med en slik ring, og de fleste skyter med en nål med ring rundt. Det kan imidlertid være en fordel å gjøre denne ringen diskret og lite "påtrengende" for å hindre at den dominerer siktebildet og blir et hullsikte. Her er det rom for eksperimenter; noen bruker en ring med APENT TRADKORS som kan være en løsning. Trådkorset kjenner vi fra kikkertsikter. Hvis vi fjerner midten av det, får vi et "hull" mellom de fire spissene som stikker inn fra ringen mot siktets sentrum. Vi sikter ved å legge disse fire spissene symmetrisk rundt blinken. Følelsen av at blinken beveger seg "feil vei" når vi flytter siktet, dempes. Samtidig unngår vi "stressende" fokusering på skivesentrum som enkelte opplever med siktenåla. I POSE & SEKK? Kanskje det. Slik ser det ut:

Peik Borud.

Peik Borud

