

Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

20. årg.

Nr. 9

November-94



ÅRETS BESTE?
Norsk 4. plass i lag ved EM!

Redaksjon:
Norges Bueskytterforbund
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud
Postgirokonto: 0806 3075710
Bankgirokonto: 5134.06.05997

Redaktør:
Morten B. Wilmann. Tlf. 67 15 46 95
Fax. nr. 67 15 49 21

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

Årsabonnement: Kr. 80,-

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

Annonsestatter: 1/1-side kr. 500,-
1/2-side kr. 250,-
1/4-side kr. 125,-

Stevneannonser: Halv pris

Innholds- fortegnelse

	side
Redaktøren.....	2
Presidenten har ordet.....	3
Opplysninger fra NBF.....	5
Samarbeid med handicapidretten.....	6
Vi trenger hjelp!.....	7
Kjøp & Salg.....	7
Deltakerkonkurranse.....	9
Stevneannonse.....	9
"Compound-toppen".....	10
Er resultatene dine gode nok? (sakset fra Skisport 8/94).....	11
Ungdom med.....	15
Stevneannonse.....	15
Småplukk.....	16
Forut for vår tid? Av Rolf E.	20
Årsmøte i Sandefjord BS.....	21
Folk i form-prosjektet er avsluttet!.....	22



REDAKTØREN

VERV I KLUBBEN?

Det viser seg – og har vist seg i de siste årene – at det er stadig vanskeligere å få tillitsmenn og -kvinner til å ta på seg verv i klubbene. Vi snakker vel egentlig om de "tyngre" vervene; leder og sekretær, som de mest problematiske å besette.

Våre klubber er antakelig ekstra utsatt, fordi våre enheter er gjennomgående små (få personer å fordele vervene på). Og forholdene forverrer seg selvsagt på kretsplanet.

Hvorfor er det blitt slik? Antakelig er det sammensatte grunner for dette, men vi ser kanskje følgende "strømninger" i samfunnet generelt; mindre tid til disposisjon (fordi man arbeider mer og har flere fritidstilbud man ønsker å bruke tiden på).

Vi er heller ikke flinke nok til å anerkjenne den innsatsen de tillitsvalgte gjør; det blir mer kritikk enn skryt.....

Hvordan ser så framtida ut? Ikke særlig bra – med mindre vi klarer å endre denne trenden. Følgende "tips" kan man jo se nærmere på – og andre gode forslag mottas med takk;

- Man deler mer på oppgavene blant styrets medlemmer, slik at ikke alt faller på én eller to personer.

- Man kan redusere litt på ambisjonsnivået i klubben slik at det ikke er for mye å ta seg av.

- Man kan i større grad nyttiggjøre seg klubbens menneskelige ressurser; motiver "passive" og ungdom (se forøvrig et eget innlegg) til innsats.

- Man kan gi økonomisk stimulans. (Det er ikke snakk om å betale for faktisk arbeid, det har våre klubber knapt ressurser til – men mer et spørsmål om å gi anerkjennelse og status til disse vervene). La meg antyde at en leder kunne få kr. 1.990,- i året (noe som ikke betinger innberetningsplikt for klubben – grensen er kr. 2.000,-).

Presidenten har ordet



Holdninger og signaleffekt

Hvilke holdninger har vi som bueskyttere til vår idrett? Er vi "stolte" av å være bueskyttere, eller anser vi oss for å tilhøre en minoritetsidrett som ikke fortjener store oppmerksomheten og oppfører oss deretter. Spørsmålet stilles fordi den holdning vi inntar og de signaler vi sender ut er av vesentlig betydning både innad i vårt eget miljø og utad til omverdenen. Med andre ord, de holdninger vi inntar er med på å forme andres syn på bueskyting og bueskyttere.

Ut fra mitt syn utøver vi en flott idrett, en av de aller eldste vi kjenner med lange tradisjonsrike røtter i historien. Den krever styrke, koordinasjonsevne og stiller særdeles store krav til konsentrasjon og selvkontroll. Vi kan dyrke bueskyting som hobby i egen hage, kjeller eller slette i skogen, eller som rendyrket toppidrett med medaljer og mesterskap som overordnet mål. Vår idrett kjenner ikke generasjons- og aldersgrenser av betydning. Med 10 år som minimumsalder og aktive skyttere som forlenget har blitt pensjonister, dekker vi et vidt spekter. Foreldre bør ikke følge det vanlige mønster med å kjøre ungene til trening og konkurranser hos oss, de kan delta! Vår idrett har også det positive særpreg at funksjonshemmede utøvere er fullintegret, rullestolbrukere og funksjonsfriske deltar på like vilkår.

I tillegg er bueskyting svært miljøvennlig. Vi forurenser ikke naturen og den moderne bue knytter bånd mellom historien og dagens høyteknologi. Bueskyting er en helårsidrett, den gir mulighet for å utvikle gode sosiale relasjoner innendørs med mange mennesker tett på hverandre og den bringer oss et sus av villmark og "tilbake til naturen" følelse når vi beveger oss stille gjennom skogen i en jaktløype.

Summerer vi opp de positive elementer i vår idrett, får vi et produkt som burde passe "som hånd i handske" til tidens krav og grønne profil. La oss derfor være stolte av vår idrett og glemme eventuelle tanker om jantelov, liten idrett osv. Vi har et meget godt produkt å tilby det moderne menneske, dessuten er bueskyting morro!

Koger i godt utvalg

NEET T-100-3D-Special Sort m/ kontrastrand, 19" lang, 2 lommer, 3 plastrør	kr. 480,-
Lærbelte for overnevnte	kr. 240,-
NEET T-100-DC Sort m/ kontrastfarge i rødt, blått, sølv, 19" lang, 2 lommer, 3 plastrør	kr. 430,-
NEET T-200 Sort eller hvit, 17" lang, 1 lomme	kr. 320,-
Skaibelte for overnevnte	kr. 110,-
NEET T-102 m/ beltespenne Sort eller hvit, 19" lang, 1 lomme	kr. 240,-
NEET T-104 m/ beltespenne Sort eller hvit, 18 1/2" lang, uten lomme	kr. 130,-
Merlin stoffkoger Flere farger, 2 lommer, 4 plastrør	kr. 380,-
Bateman jaktkoger Sort, kort utgave, 1 lomme	kr. 250,-
Bateman hylsekoger, sort m/ beltespenne	kr. 70,-

Per K. Egrem

NORVEGIAN ARCHERY CENTER

Frostvedtn. 70, N-3259 Larvik, Norway

Phone int. 47 33 11 52 57

Fax no int. 47 33 11 50 30

Opplysninger fra NBF

NY KLUBB

Vi ønsker en ny klubb velkommen til oss, og håper på et godt og aktivt samarbeid. Det gjelder:

Loppa Sportsskytterklubb (Finnmark)
v/Sigfrid Mustaparta Paulsen, P.b. 7, 9584 Sør-Tverrfjord

REGLER FOR COMPOUND

Nye ark til regelverk B er nettopp sendt ut, og det er med beklagelse det registreres at vi fortsatt har et "etterslep" med hensyn til skivestørrelser for compound ved innendørs-skyting. (Side B-94-11).

Vennligst noter at compound skal skyte på samme skivestørrelser som olympisk divisjon (gjelder også kl. UD og Y.jr.).

TERMINLISTE 1994/95

Offisiell terminliste er nå utsendt gjennom Forbundsmelding 2/94 og i tillegg til de stevner som der er oppført, kommer disse:

27/11	Bergen BS	60 p. 18m
7/ 1	Tinden BK	60 p. 18m
19/ 2	Bergen BS	60 p. 18m
5/ 3	Sandefjord BS	120 p. 18m
11/ 3	Harstad BS (NNM)	60 p. 18m + finaler
25/ 3	Torsken SSK	120 p. 18m
8/ 4	Salangen BK	60 p. 18m

INFORMASJON OM RESULTATER

Vi har fått en sterk oppfordring fra UK-sjefen, Jan E. Ellingsen, om at gode resultater straks meddeles ham. Vi sender oppfordringen videre til stevnearrangører og klubbledere.

Ellingsen kan treffes privat på tlf. og fax nr: 69 33 38 42

FORSLAG TIL FITA'S KONGRESS

Forbundsstyret har besluttet å fremme forslag om endringer i reklamebestemmelsene, slik at det skal bli mulig å gjøre reklame for flere sponsorer på skytters klær og tekniske utstyr.

Om vi får gjennomslag for våre forslag, vil det i framtida knapt være nødvendig med egne reklamebestemmelser for våre nasjonale stevner..

Samarbeid med handikapiddretten

Av Jan E. Ellingsen

Det har lenge vært snakket om at at handicappede bueskyttere skulle integreres i vårt forbund; og den formelle integreringen ble vedtatt på vårt ting i mars og på Norges Handicapiddrettesforbunds ting i mai.

Det er avtalt en prøvetid på 3 år, og i denne perioden skal NBF organisere bueskytingen for handicappede, mens NHIF skal ha det økonomiske ansvaret (budsjetterer og overfører midler til oss).

Klubber som driver bueskyting på handicapplan, er gjennom avtalen forpliktet til å melde seg inn i NBF. Våre klubber og kretser er tilsvarende forpliktet til best mulig å tilrettelegge for mottak av handikapsskyttere som kommer.

Det er opprettet et utvalg bestående av Bjørn Enger, Horten (leder), Bent Jørgensen, Horten, og Jan Erik Ellingsen, Moss som skal koordinere virksomheten i prøveperioden.

På klubbnivået vil ikke forholdene skille seg så meget ut fra tidligere, idet vi alltid har hatt et avslappet forhold til handicappede bueskyttere, som stort sett konkurrerer på like forhold i bueskyting. Også de norske mesterskapene for handicappede vil bli avviklet som tidligere (egne mesterskap) inntil videre.

På toppnivå - med tanke på deltakelse i Paralympics, er det plukket ut fire skyttere for spesiell satsing. Trener for denne gruppen er Jan Roger Skyttesæter. Gruppen drives omtrent som vår egen utviklingsgruppe.

Vi håper med denne avtalen at vi skal få flere klubber og flere medlemmer. Så der det er et handikapiddrettslag, ta kontakt med det og fortell om bueskyting.

Selv om integrering ligger best til rette for innendørs- og skiveskyting, kan jeg nevne at i Østfold ble det lagt opp til KM jakt/felt med løyper slik at også de som brukte rullestol kunne være med. Bruk mulighetene



Bjørn Enger
- leder for
Handicaputvalget

EM-arrangement i feltskyting 1995

VI TRENGER HJELP!

Etter sterk oppfordring fra den europeiske bueskytterunionen (EMAU) har Forbundsstyret påtatt seg den betydelige - og selvsagt interessante - oppgaven det er å arrangere et EM i feltskyting.

Det var tre hovedgrunner til at man påtok seg arrangementet;

- man skulle likevel avholde et nordisk mesterskap, som nå - etter avtale med de øvrige nordiske landene - skal legges inn i Europa-mesterskapet,
- man skal avholde mesterskapet i Hafjell (v/Lillehammer), nærmere bestemt i OL's slalomløype, og får dermed økonomisk bistand til "etterbruk" av OL-anlegg,
- man kan bruke mesterskapet som springbrett til utvikling av vår idrett i Oppland/Hedmark.

Som nevnt i forrige nummer av bladet, er det satt ned en organisasjonskomite. Likevel vil vi ha behov for en god del hjelp rett før og under mesterskapet som avholdes i uken 28. aug. - 3. sept.

Vi ber derfor interesserte personer om å melde seg til innsats!

Vi takker "ja" til frivillige, selv om de har anledning bare 3-4 av ukas dager, da oppgavene blir fler og fler mot slutten av uka.

Vi sørger selvsagt for innkvartering og mat, men noen betaling for tapt lønn er uaktuelt. Forøvrig kan vi tilby medvirkning i et internasjonalt bueskyttermiljø, blant flere av verdens beste utøvere. Vår erfaring tilsier et artig sosialt fellesskap rundt den idretten som ligger vårt hjerte nærmest.

Har du anledning? Ta kontakt med forbundskontoret - gjerne så snart som mulig.

MBW

#####

Kjøp & Salg

Selges: Hoyt Custom 70" (nesten ubrukt), 32 lbs justerbar, m/stab.og Spigarelli-sikte. Tlf. 52724831 Kallevig

Selges: Samick MIND 10, 66"/28 lbs m/Arten sikte. Trekoffert + 3 piler, ny streng, tab og kogger. Passer for junior/nybeg. Pris kr. 900,-. Tlf. 33082571 Kvam



PREMIEMAGASINET A.S

Kirkeveien 114, Oslo 3, Tlf. (02) 69 45 68 - 46 30 34



Vi kan ikke med denne lille trykksak, presentere alle våre produkter. Kun et lite utvalg.

Vår utstilling i Kirkeveien 114 i Oslo er vi stolte av, og vår ekspertise gir Dem gjerne gode råd og veiledning om De ønsker å besøke vår forretning. Vår nye produktkatalog vil også gi Dem en oversikt over vårt store utvalg.



JA! Jeg ønsker å få tilsendt PREMIEMAGASINETS produktkatalog.

Navn _____

Adresse _____

Post nr./Sted _____

Telefon _____

Hei alle bueskyttere!

Nå drar vi igang igjen. Skal det bli din klubb som skal gå til topps i antall starter i et og samme stevne i år? De tre vinende klubber vil få tilsendt diplomer.

Resultatliste sendes:

Rolf Østvold, Tiurveien 17, 1930 Aurskog.

Ifjor vant Harstad med hele 32 startende. Aurskog på andre plass med 20 og Horten med 18 startende.

Her er listen fra 93/94 (over 10 startende):

1. Harstad	- 32 startende	9. Østerås	- 12	----
2. Aurskog	- 20	9. Sandefjord	- 12	----
3. Horten	- 18	12. Langskudd	- 11	----
4. Fredrikstad	- 17	12. Sverresborg	- 11	----
5. Bodø	- 15	12. Kristiansand	- 11	----
6. Øyestad	- 14	12. Torsken	- 11	----
7. Klepp	- 13	16. Stokkøy	- 10	----
7. Tomma	- 13	16. Bjugn	- 10	----
9. Tønsberg	- 12			



ØSTERÅS BUESKYTTERE

POSTBOKS 87, 1353 BÆRUMS VERK - Bankgiro: 6229.30.03918

Det skytes 60 piler på 18 meter. Alle aproberte klasser.

TK kl. 09.30 - Start kl. 10.00.

Startkontingent: Senior kr. 100,-. Junior kr. 50,-.

Vi må be om påmelding i prioritert rekkefølge, da det er mulig vi må begrense antall skyttere.

Påmelding: Senest 23. desember 1994,

til ØSTERÅS BUESKYTTERE

Boks 87 - 1353 Bærums Verk.

Tlf. : Espen Skogdal, 22 49 48 43.

"COMPOUND-TOPPEN"

1. Morten Bøe, Sandefjord BS	1329 p.
2. Arne Kjærland, Klepp KFUM	1305 p.
3. Rune Jørgensen, Tønsberg & OB	1302 p.
4. Cato Eide, Horten BS	1300 p.
5. Bjørn Omholt, Larvik BS	1294 p.
6. Jan E. Humlekjær, Fredrikstad BS	1293 p.
7. Jarle Larsen, Bærum BS	1289 p.
8. Arne Ask, Sandefjord BS	1288 p.
9. Geir Jørgensen, Horten BS	1286 p.
10. Freddy Jørgensen, Tønsberg & OB	1284 p.
11. Geir A. Mathisen, Tønsberg & OB	1280 p.
12. Trond Lycke, Spkl. Vidar	1277 p.
13. Thomas Dubec, Fredrikstad BS	1276 p.
14. Ronny Skogli, Salangen BK	1274 p.
16. Bror Fjeldstad, Lillestrøm & OB	1274 p.
Jan R. Skyttesøter, Lillestrøm	1273 p.
Jørn Normand, Kristiansand BS	1273 p.
18. Terje Bøe, Sandefjord BS	1272 p.
Arvid Andersen, Kristiansand BS	1272 p.
20. Yngve Sekkenes, Øyestad BS	1269 p.
21. Robert Enger, Larvik BS	1256 p.
22. Tor-Willy Jensen, Fredrikstad BS	1254 p.
23. Torkjell Hessaa, Kristiansand BS	1251 p.
24. Appie Smits, Torsken SL	1248 p.
25. Knud Å. Christensen, BK Langskudd	1239 p.
26. Kjell Enger, Larvik BS	1238 p.
Hans E. Ring, Bjugn BS	1238 p.
28. Dominique Choquet, Sp.kl. Vidar	1237 p.
29. Leif Heldal, Kristiansand BS	1233 p.
Torbjørn Ask, Sandefjord BS	1233 p.
Oddmund Tjentland, Stavanger BS	1233 p.
32. Kristin Røise, Sp.kl. Vidar	1232 p.
33. Ante Fjeldstad, Lillestrøm & OB	1226 p.
34. Einar Nome, Kristiansand BS	1220 p.
35. Vidar Alertsens, Salangen BK	1217 p.
Jan T. Nilsen, Bjugn BS	1217 p.
37. Walter Solberg, Stokkøy IL	1215 p.
38. Terje Larsen, Tønsberg & OB	1214 p.
39. Per Nødland, Klepp KFUM	1213 p.
40. Arne Meier, Torsken SL	1212 p.
41. Arnfinn Chruickshank, Salangen BK	1211 p.
42. Tore Bøe, Harstad BS	1210 p.
43. Hans K. Hansen, Torsken SL	1202 p.

Dette er de skyttere som har skutt mer enn 1200 p. på full FITA-runde (dvs med 90m for herrer og 70m for damer som lengste distanse) pr. sesongslutt 1994.

ER RESULTATENE DINE GODE NOK?

Det hender av og til at idrettsutøvere får et dårligere resultat i konkurranser enn det de forventet. En kan ha følt at formen har siddet inne, treningsarbeidet har gått bra, teknikken har stemt, men allikevel får man et signal fra kroppen om at dette kunne du gjort bedre! Da snakker man gjerne om urealistiske forventninger og kanskje også om overtrening.

Det kan selvfølgelig være årsaken men ofte dreier det seg om motivasjon. For å bli dyktig i idretten sin kreves ikke bare talent og evner, men en masse hardt arbeide, disiplin, pågangsmot, utholdenhet, tro på seg selv og motivasjon. Vanligvis prioriterer vi den fysiske delen. Teknikk, spenst, hurtighet, utholdenhet, styrke er elementer som blir ivarettatt i de fleste treningsprogram. Man har også blitt mer og mer klar over kostholdets betydning for en god



1988 hadde det økt til 65%. I dag er tallet enda høyere.

Men mental trening er ikke bare noe som toppidrettsutøvere må gjøre for å vinne. Mental trening er viktig for alle, uansett hva de gjør, om det er idrett eller arbeide, familie eller fritid. Det handler kort og godt om å utnytte sine egne ressurser slik at man er sikker på at man gjør så godt man kan, når det gjelder!

Terry Orlick er en kanadisk psykolog som har arbeidet med landslag og OL-medaljevinnere i over 20 år og innen mer enn 25 forskjellige idretter. Han har utarbeidet en modell for hvilke elementer som er nødvendige for å utnytte egne ressurser best. For å vise at alle er like viktige, og

avhengige av hverandre, har han puttet dem inn i et hjul som han kaller "The Wheel of Human Excellence" eller Hjulet til fremgang. Disse retningslinjene har han kommet frem til gjennom å intervjuere av OL, VM og nasjonale konkurranser. Der

prestasjon. Mer kullhydrater, mindre fett, og rikelig drikke er viktige forutsetninger for et godt resultat. I idretter hvor det er viktig å fokusere på detaljer har bl.a. synstesting avslørt svakheter. Som et eksempel kan nevnes en lagidrett hvor det ble oppdaget at flere av spillerne

hadde så dårlig syn at de ikke så scoringstavla, og hvor man fikk bedret resultatene etter at flere av utøverne fikk kontaktlinser. For å nå sine mål blir det derfor mer og mer nødvendig å tenke på alle detaljer. I 1980 brukte 30% av svenske toppidrettsutøvere mental trening, i

med han registrert hvilke mentale forutsetninger som er nødvendige for å kunne yte sitt absolutt aller beste! Han har ikke bare undersøkt topputøvere innen idretter, men også innen teater, jus, medisin, salg og andre områder hvor man kan finne eksepsjonelle enere.

DE SYV GRUNNLEGGENDE FORUTSETNINGENE FOR Å YTE SITT BESTE

Jøfølge hans modell er det syv grunnleggende forutsetninger for å kunne yte sitt aller beste. De første to er målbevissthet og selvtilitt. De er selve navet i hjulet, eller marginen i enhver topp-prestasjon. De dreier seg om det mentale perspektiv eller målbilde av seg selv. Hvor mye man er villig til å gi av seg selv for å oppnå sine mål, med hvilken styrke man er istand til å fortsette når man møter motstand, og om hvor sterkt man tror på seg selv og betydningen av sine mål. De øvrige fem er representert som ekene i hjulet: fokusering, positive bilder, mental åpenhet, konsentrasjonsstabilitet, og konstruktiv evaluering. Dette er mentale evner som lar selvtilitt og målbevissthet bli overført til en topp-prestasjon, slik at hjulet kan rulle lett og uhindret. Denne modellen gir oss en forståelse av at alle deler er like viktige.

1. MÅLBEVISSTHET

Det første elementet i fremgangsmodellen dreier seg om hvor sterkt man tror på seg selv når det gjelder:

- å ville bli best
- å ville bli så god som ens evner tillater
- å ville gjøre alt som kreves for å bli best
- å utvikle de mentale forutsetningene for topp-prestasjon

For å kunne bli best må man ha en høy grad av målbevissthet. Man må vite hva man streber mot, og man må fylle dette målet med glede. Man kan imidlertid også overdrive på dette området. Sterkt samvittighetsfulle og målbevisste utøvere kan drive treningen så

langt at treningen i seg selv blir et mål. De opplever da at økende trening gir dårligere resultater.

Man bør også velge riktig mål. Hvis målsettingen er å kvalifisere seg har man allerede nådd målet når man kommer til finalen. Utallige idrettsutøvere har brent seg på dette, det vil alle huske best er kanskje fotball-VML

Man må sette av tid til adekvat fysisk og mental restitusjon, lytte til kroppens signaler og respektere kroppens behov for hvile, søvn, næring, og ikke minst gledesyttede opplevelser utenfor idretten. Kvalitetstrening krever kvalitetsrestitusjon!

2. SELVTILLIT

Det andre elementet dreier seg om hvor sterkt man tror:

- på sine egne evner
- på betydningen av det man strever mot
- på sine evner til å nå målet
- på sine medhjelpere (trenere/støtteapparat) holdning og evner

Man må ha tro på seg selv og sine evner til å nå målet for å kunne utvikle seg selv. Man må ha tro på at man investerer i noe som har stor betydning for en selv eller laget, og at de som er rundt en deler ens overbevisning. Mennesker kan ikke eksistere i et vakuum. De trenger stimulering og oppmuntning fra andre som tror på dem, og som er villige til å ofre noe av seg selv for at vedkommende skal oppnå sitt høyeste mål. Samarbeide, respekt og støtte fra

andre er meget viktige i jakten på personlige mål. Dette fikk vi til fulle oppleve under OL på Lillehammer! Samarbeide og støtte som utvikler positive følelser og selvtilitt frigjør ressurser som hjelper mennesker til å

bli kreative og til å flytte grenser. Dette skaper nye muligheter som kan åpne dørene til et mål man aldri hadde klart å nå hvis ikke troen på at det var mulig var til stede. Hvis troen er til stede vil utøveren kunne blomstre, hvis ikke visner han/hun og vil aldri komme i nærheten av sitt mål.

- Utviklingen mot selvtilitt inkluderer
- at noen tror på deg
 - at du kan se deg selv gjøre det
 - at du oppfører deg som om du kan gjøre det
 - at du tror at du kan gjøre det

3. FOKUSERING

Den tredje delen av fremgangsmodellen består av fullstendig fokusering:

- på den kommende oppgaven
- på øyeblikket
- på å finne følelsen av at det går av seg selv, "autopilot"
- på prestasjonen
- på et fullt utbytte av å lære, oppleve, prestere
- under hele hendelsesforløpet

Fokusering er evnen til å konsentrere seg helt og fullt om hva man gjør, ser, lytter til,

lærer, føler, observerer eller opplever mens man utfører det man skal gjøre. Fokusering hjelper en ikke bare til å konsentrere seg helt om hva man gjør, men frigjør en også til å utføre det man skal uten å bli forstyrt av unødvendige tanker. Fokusering kan også hjelpe en til å trene på de øvrige mentale ferdighetene i fremgangshjulet.

Man må lære seg til å koble seg inn på hva man gjør fullt og helt, og stole på at kroppen gjør det den skal uten indre eller ytre innblanding. Det kan være som om man går inn i en slags transe, hvor man kan oppleve alt i



- at du vet at du kan gjøre det

Troen på en selv blir styrket ved at andre tror på en. Jo mer betydningsfull denne personen er for en, jo sterkere vil troen på en selv bli. Det at en person som betyr mye for en overfører sin egen tillit i utøveren, og deltar i den tekniske, fysiske og mentale forberedelsen av konkurransen. Det at man finner positive ting i utøvelsen og trekker ut konstruktive positive erfaringer vil føre til fremgang hos den enkelte. Det er sjelden at man starter med et mål om å bli best. Som nybegynner er man neppe klar over sine muligheter. Men den erfaring man får gjennom positiv, konstruktiv tilbakemelding sammen med tillit fra andre vil utvikle troen på at et høyere mål kan være mulig.

sakte kino. Perspektivet blir forskjøvet slik at alt unødvendig er smått og ubetydelig og det som teller er klart og tydelig og umulig å bomme på. Men man må også kunne koble ut autopiloten når anledningen byr seg. Når det ikke er behov for full konsentrasjon, må man kunne forsøke konsentrasjonen til noe som ikke krever like mye av en. Ved å slappe fullstendig av når full fokusering er unødvendig eller uønsket, kan man komme tilbake til full konsentrasjon med nye krefter, med "nyladete batterier" og total fokusering om oppgaven!

4. POSITIVE BILDER

Fremgangsmodellens fjerde del består av å bruke positive bilder for å:

- forberede seg til å følge en bestemt handlingsplan
- forberede seg for å nå spesifikke eller kortsiktige mål
- kjenne eller oppleve en feilfri utførelse av en bestemt ferdighet
- skape positive bilder følelser om seg selv og sine evner
- forbli positiv
- øke selvtilitt

5. MENTAL ÅPENHET

Det femte elementet i fremgangsmodellen handler om mental åpenhet eller beredskap til:

- å dra fordel av muligheter til å lære
- å skape muligheter for å lære
- å utvikle de nødvendige mentale, fysiske og tekniske ferdigheter som kreves for det en driver med

6. KONSENTRASJONS STABILITET

Fremgangsmodellens 6. element består i å kontrollere ytre og indre forstyrrelser slik at man:

- beholder en effektiv konsentrasjon uten å la seg bli distrauert av forstyrrelser
- følger den vei man har valgt for personlig utvikling
- gjeninnver en effektiv konsentrasjon selv om man blir distrauert før, under eller etter en prestasjon

7. KONSTRUKTIV EVALUERING

Det 7. element i fremgangsmodellen handler om konstruktiv evaluering. Dette betyr at man utvikler et effektivt kontinuerlig system for personlig evaluering med hensyn til:

- å tenke over hva som gikk bra
- å tenke over hva som kan forbedres
- å trekke lærdom av alt man gjør
- å vurdere ens mentale perspektiv og kunnskaper i forhold til ens prestasjon
- målsetting for forbedring og utvikling
- å arbeide videre med det man har lært

Positiv personlig evaluering betyr at man lærer seg til å se på sine positive sider, det positive omkring en, og bygger på positiv erfaring. Man må lære seg til å vurdere hva man gjør, både teknisk og fysisk som mentalt. Konstruktiv evaluering består i å vurdere hva man gjorde bra samt finne områder man kan utvikle seg videre. Suksess og nederlag er subjektive begrep. Hvis man ser på nederlag

- prestere så godt man kan

Mental trening kan brukes til å skape positive følelser om ens egne evner, og til å trene på positive situasjoner. F.eks. se seg selv utføre det man ønsker å oppnå. De mentale bilder som topputøvere kan skape om seg selv er av meget høy kvalitet. De kan se seg selv utføre en bestemt handling, kjenne på følelsene det skaper, tenke at de er klare til handling og har full kontroll, og føle at de er istand til å mestre alle prøvelser. Gjennom mental trening kan man trene på situasjoner man aldri har opplevd, og se seg selv utføre ting man ønsker å oppnå. Man kan også forberede seg på hva man skal gjøre hvis det ikke går som man ønsker, være forberedt på det uventede. Alt

som kreves er at man er istand til å tenke seg det! Ved å gå igjennom en bestemt øvelse gang etter gang, se seg selv prestere sitt aller beste, se resultatene i sitt indre, kjenne på de følelsene det skaper, så trenes det kompliserte samspillet mellom hjernen og muskler på en måte som gjør at det blir nye lettere å utføre i virkeligheten.

Verdens beste idrettsutøvere, i likhet med de beste kirurger og musikere, bruker sine evner til å skape positive bilder til å trene på topp-prestasjoner. De ser seg selv ha full kontroll med fokus på det som teller, slappe av og kommer tilbake med full kontroll igjen, og trener på problemer og vanskeligheter før de oppstår.

fekte, og til effektivt å utføre disse ferdighetene i uvante, uventede og vanskelige situasjoner.

For å kunne få det beste ut av utdanning, idrett og livet forøvrig må hver enkelt stille seg åpen til å lære og forplikte seg til å utvikle seg kontinuerlig. Det vil føre til en prosess hvor man kan oppdage seg selv, og selv finne ut hva som fører til de beste følelser og den beste prestasjonen. Når man oppdager hva som virker best for en selv, må man følge sine egne følelser, og ikke bli diktert av andre som tror de vet bedre. Man må følge en vei som respekterer individuelle behov og fører til selvtilitt og tro på ens mål. Det å finne din egen vei er en stor utfordring, og det å følge den krever tillit til deg selv og dine følelser.

- raskt kan komme inn i følelsen av at man har full kontroll over kroppen sin

- kan prestere kontinuerlig på et høyt nivå
- konsentrasjonsstabilitet handler om å komme inn i eller finne igjen konsentrasjonen til tross for forstyrrelser av ulike slag, negative tanker eller hindringer. Det å utvikle sine evner til å fokusere tankene i en positiv retning, og raskt å komme tilbake igjen hvis man har "misset" litt, er en nød-

vendig forutsetning for å kunne holde seg på et høyt nivå. Dette er mulig ved å konsentrere seg om hva som er mulig "her og nå" og ikke la seg forstyrre av ting som har skjedd som man ikke kan gjøre noe med. Ved å konsentrere seg om øyeblikket og være åpen og mottagelig kan man la kroppen gå på "autopilot", og det klarer den best selv uten ytre forstyrrelser!

til arbeid, som får hjulet til å rulle fremover i en positiv retning. Grunnen til at mange ikke oppnår sine mål, er at de har hjul som mangler eker eller med for dårlig nav. Ved å utvikle hver enkelt del vil man utvikle seg selv.

Dette er teknikker som er nødvendige for å bli verdensmester. Man kan bli best uten å beherske alle disse elementene, men for å holde seg på toppen må man forsette med å utvikle seg, og da må både navet og ekene holde mål! Nå kan vi ikke alle bli verdensmestere, men alle har muligheten til å bli så gode de kan. Disse ferdighetene vil hjelpe deg til å utvikle dine evner så langt du kan nå, enten det gjelder idrett, arbeid, eller skapende kunst, og det er ingen liten prestasjon i seg selv!

Etter "The Psychology of Personal Excellence", Terry Orlick, Contemporary Thought on Performance Enhancement 1992; 1:109-122.

Christoffer Vig, Spesialist i alimenn- og samfunnsmedisin.

HALLO BUESKYTTER!

TRENGER DU NOE NYTT BUESKYTTERUTSTYR?

Vi kan veilede deg ved kjøp av nytt
og svare på tekniske spørsmål.

Vårt varelager omfatter bl.a.:
**AGF, ARTEN, ATLETIC, BEMAN,
CARBOFAST, EASTON, McPHERSON,
NEET, WESTERN + MYE MER!**

Åpningstid: 09.00-22.00

 **NORSK BUESPORT**

HAVØRNBRAUTENE 32
4048 HAFRSFJORD
TLF. OG FAX. 51 59 05 28

Ungdom med i styrene i klubber, kretser og utvalg!

Det er i disse dager sendt ut til kretsene noen skjemaer fra Norges Idrettsforbund om ungdommenes tilstedeværelse i Kretsene rundt om i det ganske land. Norges Idrettsforbund har et ønske om å registrere hvordan det er fatt med ungdomsdeltagelsen i styrene i kretsapparatet og andre steder innen idretten vår. Som de fleste kanskje har lest fra NIF's Ting i Haugesund, ble det innvalgt en ung dame i Idrettsstyret.

Hvordan der det egentlig fatt med våre kretser og klubber i denne sammenheng? Noen kretser vet vi jobber meget godt med ungdomsgrupper (staller), men har de også tatt skrittet fullt ut og tatt ungdommen med i styrer og utvalg? Nei, jeg tror ikke det er så mange som har gjort dette enda. Ungdommen ønsker å delta i beslutningsprosessen og være med der det skjer noe som har med deres idrett å gjøre. Vi har i vår idrett en god del ungdommer som trener målbevisst mot høyere mål og nettopp derfor kan det være viktig å ta disse med på råd. **"Den vet som regel best hvor skoen trykker, den som har skoen på"**.

Ofta hører vi at klubben ikke har råd til ditt og datt. Kretsen kan ikke gjøre slik og slik fordi det mangler penger, det er mangel på trenere eller at det trengs ansvarlige til å ta seg av sakene for å få disse gjennomført.

Ta ungdommen på alvor, de er en viktig ressurs som vil kunne tilføre klubben og kretsen mange gode synspunkter om de får slippe til. **"Alt må læres for å bli en god tillitsvalgt, men ingen blir dyktig uten å få lov til å feile"**.

Derfor er dette en oppfordring til alle kretser og klubber som står i ferd med å velge nye styrer: Ta kontakt med ungdommen. Spør dem om de er villige til å være med. Jeg tror dere får positive tilbakemeldinger.

Kjell Bøe

STOKKØY IDRETTSLAG BUESKYTTERE inviterer til stevne
i ÅFJORDHALLEN søndag 11.12.94

Det skytes 60 piler + finaler på 18 m (12m) Alle approberte klasser

Semifinaler + gull- og bronsefinaler

Startkontingent: senior 80,- junior 40,-

TK 11.30 START 12.00

Påmelding innen 28.11.94 til : Walter Solberg 7178 Stokkøy
tlf. priv. 72534324 jobb.72531770

Åpen kafeteria

VELKOMMEN

SIL bueskyttere