

PROFIL AF EN BUESKYTTE – ET VÆRKTØJ!

af Ole Gammelgaard

En skytte evaluerer efter en konkurrence: Jeg skød kun 1250p. – de bedste skød 50p. mere! Jeg må træne noget mere (= mere skydetræning ?!)

Er det nødvendigvis kun teknisk træning din succes står eller falder med?

Vi leder ofte efter de vises sten i forhold til at blive bedre bueskytter – som italienerne eller koreanerne. "Men de er jo professionelle, så de træner jo også hele tiden!" lyder indvendingen/ undskyldningen ofte!

Ja, men selvom de selvfølgelig træner meget, er det ikke sikkert, at løsningen hedder udelukkende teknisk træning 4 timer om dagen i 7 dage pr. uge.

Ser vi på andre topidrætsfolk, er de nødt til at træne andre fysiske og mentale discipliner, for at kunne klare den skarpe konkurrence i deres egen idræt. Den specifikke tekniske træning udgør ikke mellem 90 – 100 % af deres træning.

Selvfølgelig er bueskydning en motorisk krævende idræt, og stiller derfor naturligvis store krav til mængden såvel som kvaliteten af den tekniske træning. Men andre parametre er også væsentlige for en bueskytte, der har som mål at være blandt de bedste.

Der er flere områder at forbedre sig på end den rent tekniske.

Eksempler på krav til en topbueskytte:

Bueskydning kræver at skytten har kvaliteter/evner indenfor områder som :

- **Fysisk styrke** – både generelt og specifikt for bueskydning. Skytten, der har et overskud af styrke under alle forhold, vil også have større mulighed for at være i kontrol og dermed øge sin chance for at få succes.
- **Udholdenhed/kondition** – konkurrencerne er ofte langvarige, med krav om evne til stabile og konstante arbejdsmetoder på trods af faktorer som: stærkt mental pres og en periodevis ret svingende puls, varme, kulde, blæst, regn m.m.
- **Koordination/Balance** – et godt skud er afhængigt af skyttens evne til at kunne koordinere en række dels finmotoriske og dels kraftfulde bevægelser, der alle stiller krav til skytten om balance og kontrol.
- **Mental styrke** – i konkurrence såvel som træning er det vigtigt at skytten evner at kunne yde tæt på sit yderste. Det stiller måske krav til at du kender dine mål, (samt at målene er realistiske i forhold til din hverdag) og derefter indretter din planlægning i forhold til målene. Mange idrætsfolk og også skytter er "verdensmestre" på træningsbanen, men det er skyttens evne til at træne som han konkurrerer, der afgør om "verdensmesteren" også kan udnytte sit potentiale under konkurrencer. Kender du din teknik til bunds? Har du en "taktik" for forskellige situationer? Har du en brugbar teknik i al slags vejr – træner du det?
- **Motivation** – Lysten og talentet til at træne for at vinde er vigtig i alle idrætter!. Får du trænet nok både styrke, kondition/balance og især teknisk – for en præcisionsidræt som bueskydning med så

Fortsættes på side 24

væsentlige krav til både styrke, udholdenhed, stabilitet, koordination og finmotorik kræver en høj grad af gentagelser. Når du træner teknik – bruger du så tid på at øve kroppens evne til at genkende følelsen af skuddet – på mange forskellige måder.

”Øvelse gør mester”

Et gammelt ordsprog siger at ”Øvelse gør mester!”

I dag er den påstand vel kun rigtig under forudsætning af, at man i forhold til sig selv og sin idræt også træner rigtig! Man kan omskrive ordsproget til : ”Rigtig øvelse gør den rigtige mester!”

Men det åbner vel for et par væsentlige spørgsmål som:

Hvordan træner en bueskytte så korrekt?

&

Findes et anvendeligt værktøj så en bueskytte kan vide, hvad der kan trænes på for at nå nærmere sit mål?

På begge spørgsmål kan man svare; at det afhænger af den enkelte skyttes talent, fysik, mentalitet, motivation etc. Personen der svarer vil have ret, men ikke have hjulpet nogen skytter et skridt videre i forståelsen for, hvad der kan hjælpe dem i deres træning.

Men for netop at komme lidt nærmere på et relevant og brugbart syar, kan det være interessant at kende træningsmængde såvel som træningsmetodik hos andre topskytter/landsholdsskytter, og være i stand til at sammenligne sig selv med dem.

Derved kan man få indtryk af, hvad man selv kan gøre bedre eller anderledes for at blive en dygtigere skytte.

Et anvendeligt værktøj kræver at:

- Skytterne er indstillet på at yde en indsats for at udvikle det.
- Målinger på skytterne foregår på en ensartet måde.
- Målingerne ikke tager for lang tid (eks. højst 2 dages træning for samtlige tests)
- Målingerne skal være simple at foretage (i sin egen klub)
- Skytten selv skal kunne foretage alle målinger.
- De indsamlede data/oplysninger skal kunne give et indtryk af en topskyttes gennemsnitlige træningsmængde, træningsmetodik, fysik (styrke, udholdenhed, kondition og koordinations evne) samt mentale styrke.
- Der skal løbende foretages kritisk evaluering på målingernes anvendelighed.

Sammenholdes alle disse informationer kan en sådan ”profil” af skytten være med til at danne baggrund for den enkelte bueskyttes forståelse af sine udviklingsmuligheder i forhold til både sig selv og andre skytter.

Hvorfor begrebet ”profil”?

En profil beskriver noget om de egenskaber en person har – i dette tilfælde bueskytten. En profil kan også være en måde at afbilde noget på. I dette tilfælde gælder begge!

Et eksempel på en afbildning af en bueskyttes egenskaber kan ses på næste side. Her er alle testresultater afbildet på samme figur som et tænkt beregnet gennemsnit af f.eks. samtlige landsholdsskytter i Norge, Sverige og Danmark.

Skytten skal altså kunne aflæse:

- Hvorledes han/hun er placeret i forhold til en gennemsnitlig landsholdsskytte.
- Hvilke områder der bør fokuseres ekstra på i den efterfølgende tids træning.

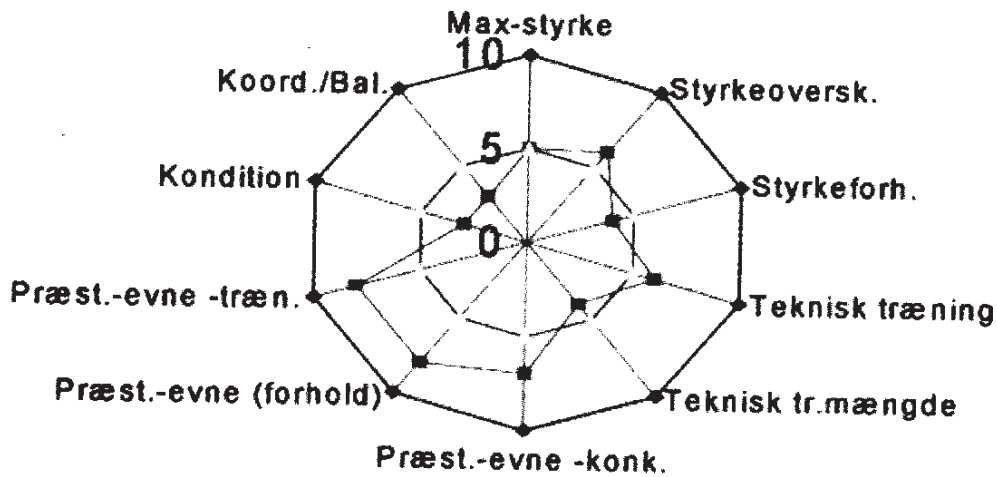
Profil af en bueskytte:

TESTSKEMA:

| | Max-styrke | Styrkeforhold (egen bue/Max) | Styrkeforholdstal (H-V) | Teknisk træning (kort hold uden skive) | Teknisk træningsmængde | Præst.-evne - konk. | Præst.-evne (forhold konk.-træn.) | Præst.-evne -træn. | Kondition | Koordination/Balance |
|----------|------------|------------------------------|-------------------------|--|------------------------|---------------------|-----------------------------------|--------------------|-----------|----------------------|
| Points | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Skytte 1 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 8 | 8 | 3 | 3 |
| Snit | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

PROFIL:

—●— Points ■ Skytte 1 — Snit



Forklaring:

I skemaet øverst kan man se de foreløbigt 10 forskellige testområder, der er valgt til fremstillingen af profilen. Efter løbende evalueringer kan det være nødvendigt, at justere på de enkelte tests. I hver enkelt test er en pointfordeling lagt fast, således at 10 points er udtryk for et usædvanlig godt resultat i forhold til gennemsnittet af topskytterne. Indretningen af pointfordelingen vil være afhængig af de målinger, der bliver foretaget, og er i øjeblikket kun udtryk for "et skøn"!

Målemetoder & beregningseksempler:(testresultater tildeles point fra 1-10 efter pointskemaet s 6)

Fortsættes på side 26

1. Max-styrke:

Ved hjælp af normal lofthængt trækvægt (0-100lbs) (eks. Pro bow-scale) aflæses skyttens maximumstyrke ved normal træklængde. Det er vigtigt at skytten benytter samme teknik og dermed kun de muskler han normalt anvender ved et skud, ellers er resultatet misvisende – også for ham selv. Det er væsentligt at forsøget gentages (kræver pause i mellem hver gang) 3-5 gange for at få så nøjagtigt et resultat som muligt. For at målingen kan ligne et træk i buen så meget som mulig, kan man montere et plast buegreb vha. snor i ophængen og et indstilleligt stykke reb i trækvægtens krog.

2. Styrkeoverskud (egen bue / max. styrke):

For en god skytte er det selvfølgelig væsentligt, at man har kontrol over sin egen bue. Et mål for dette er forholdet mellem skyttens bue ved fuldt træk i forhold til den netop målte max. styrke.

Eks.: En skyttes max. styrke er målt til 82 lbs. – skyttens bue måles til 46 lbs.

Forholdet beregnes i procent: $46 : 82 \times 100 = 56\%$. På skemaet s. 5 findes skyttens point i test 2. til at være 5p. (Havde resultatet været 1% bedre = 55% havde skytten fået 6p. i test 2.)

3. Styrkeforhold (Forskellen i maksimum styrke for begge sider)

Bueskydning er en meget ensidig sport, da man træner træksidens rygmuskler forholdsvis meget i modsætning til buearmsiden. Omvendt gælder der et tilsvarende skævt forhold for skuldermuskulaturen på buearmsiden i modsætning til trækarmens skuldermuskulatur.

For at opøve en symmetri og dermed generelt en stærkere krop, der er modstandsdygtig overfor skader, bør man træne modsatte side jævnlige – gerne med skyttens egen bue.

Eks.: En skyttes max. styrke (højre) er målt til 75lbs. – for venstre side 68 lbs. Forskellen er 7 lbs.

På skemaet findes skyttens point til 6 i test 3.

4. Teknisk træning (kort hold uden skive):

Vi har alle set russerne og koreanerne træne før og efter (nogle gange under) konkurrencerne på en kort bane 5-10m. uden skive. Her trænes skuddets basiselementer og følelsen af et godt skud uden at behøve tage hensyn til forstyrrende elementer som at sigte, at skulle træffe godt, korrigere for vind etc. Det er interessant, hvor meget landsholdsskytter generelt i den daglige træning lægger vægt på den træningsform. På pointskemaet er pointene bestemt ud fra hvor mange skud den enkelte skytte skyder på denne måde i snit pr. uge.

5. Teknisk træningsmængde:

Hvor mange skud skyder skytten i gennemsnit på en normal uge – alt taget i betragtning?

Pointskemaet er som man kan se foreløbigt inddelt således, at 1000 pile/uge eller derover giver 10 p. i test 5.

6. Præstationsevne i konkurrencer (70m./18m.):

Det er selvfølgelig nødvendigt at kunne se/måle et præstationsniveau i forhold til den disciplin det drejer sig om. Her er valgt 70m. for sommerperioden og 18m. for vinterperioden. For at kunne sikre en rimelig sikker præstationsskala om sommeren (vind & vejr har stor indflydelse) benyttes højeste præstation på første eller sidste 18 pile på en af de 2 seneste 70m runder skytten har skudt. I vinterperioden benyttes højeste score på 30 pile ved seneste 18m. stævne. Point-tildelingen følger skemaet (lavet til recurveskytter).

8. Præstationsevne i træningen.

Foregår i princippet på samme måde som test 6.

Dog er det væsentligt, at målingen er sammenlignelig med det konkurrenceresultat man benytter i sin profil. Vejr og vind skal helst ligne! Når man har bestemt sig for en test, skal den skydes som 36 pile på 70m.(sommer)., og de bedste 18 pile af de første 3 x 6 pile eller de sidste 3 x 6 pile er så resultatet af testen. (Det er kun tilladt at skyde den ene test)

På samme måde om vinteren. 60 pile på 18m., og den bedste halvdel (30 pile) er derefter afgørende.

7. Præstationsevne (forholdet mellem konkurrencepræstationen & træningspræstationen)

Forskellen mellem de to tidligere beskrevne tests (6 & 8) giver et billede af hvor god skytten er til at yde sit bedste såvel til træning som til konkurrence. Med lidt god vilje kan man sige, det giver et rimeligt målbart billede af skyttens mentale styrke.

9. Kondition

Skytten udmåler en så vidt mulig flad rute på 3000m. (affødt af Cooper-testen)

Løber ruten så hurtigt som muligt. Tiden afgør point tildelingen. Igen er pointskalaen inddelt så alle har en reel chance for at finde sit niveau.

10. Koordination/balance:

Skyttens koordination/balance testes ved hjælp af en ny type balancepuder, der gør det muligt at måle en bueskyttes balance/koordination ret specifikt i skudsituationen. Sammenligningsgrundlaget er at skyde et resultat som i test 8. Resultatet afvigelsen i point i forhold til præstationsniveauet i test 8 (evt. sammenholdt med en vurdering af skyttens timing) kan være med til at afgøre om skyttens koordination bør forbedres.

Eks. : En skytte har til de seneste træninger lavet resultater på en indendørs runde med et niveau på 280p. Skytten laver nu en test med 60 pile skudt stående på balancepude og resultatet er 528p. Fordelt på de to 30 piles halvlege med 263p. og 265p. Der er altså 15p. i forskel fra normalniveauet på 280p. til de 265p. skudt på balancepude. I skemaet findes at forskellen på 15p. giver et testresultat på 3. Hvis f.eks. skyttens timing samtidigt er væsentligt forandret mens han/hun skyder på balancepuden, kunne det indikere at der bør trænes en del med balance/koordination.

POINTSHEMA:

| TESTRESULTAT (Points 1-10) | 1. Max-styrke (M/F) | 2. Styrkeoverskud (egen bue/Max) | 3. Styrkeforhold (H-V) | 4. Teknisk træning (kort hold uden skive) | 5. Teknisk træningsmængde | 6. Præst.-evne - konk. (70m/18m) | 7. Præst.-evne (forskel konk.-træn.) | 8. Præst.-evne -træn. | 9. Kondition | 10. Koordination/Balance |
|----------------------------|---------------------|----------------------------------|------------------------|---|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------------|
| 1 | 55/35 | 75% | 20- | 25 | 100 | 136/255 | 20 | 136/255 | 18 | - 30 - |
| 2 | 60/40 | 70% | 15-20 | 50 | 200 | 140/260 | 18 | 140/260 | 17 | - 21-29 |
| 3 | 65/45 | 65% | 13-14 | 75 | 300 | 144/265 | 16 | 144/265 | 16 | - 15-20 |
| 4 | 70/50 | 60% | 11-12 | 100 | 400 | 148/270 | 14 | 148/270 | 15 | - 12-14 |
| 5 | 75/55 | 55% | 9-10 | 125 | 500 | 152/275 | 12 | 152/275 | 14 | - 9-11 |
| 6 | 80/60 | 50% | 7-8 | 150 | 600 | 156/280 | 10 | 156/280 | 13½ | - 6-8 |
| 7 | 85/65 | 45% | 5-6 | 175 | 700 | 160/285 | 8 | 160/285 | 13 | - 4-5 |
| 8 | 90/70 | 40% | 3-4 | 200 | 800 | 164/290 | 6 | 164/290 | 12½ | - 2-3 |
| 9 | 95/75 | 35% | 1-2 | 225 | 900 | 168/293 | 4 | 168/293 | 12 | - 1 |
| 10 | 100+/80+ | 30% | 0 | 250+ | 1000+ | 172/295 | 2 | 172/295 | 11½ | 0 |

Ole Gammelgård, DBSF.