

Den danske model

Skydningens grundelementer og trænerrollen



Af:
Ole Gammelgård og Henrik Toft

Intro

Der er nu startet et fremragende initiativ med DBSF's Trænerkursus (efter svensk model). Det er meget vigtigt for alle både skytter som trænere at de teknikker og begreber de lærer allerede som nybegyndere tager udgangspunkt i de teknikker - de også senere vil møde i deres bueskyttekarriere.

For at sikre denne, røde tråd om man vil, og være med til at give de bedst tænkelige udviklingsmuligheder for den enkelte skytte og dermed som helhed også DBSF – har landstrænerne i samarbejde udfærdiget en dansk model for hvordan vi arbejder med teknik mm. på Elitecenteret samt med brutto- og landsholdet.

Det er vanskeligt at sætte dette på papir så intet går tabt. Helt sikkert er det at 2 personer, der læser samme tekst alligevel ikke altid har forstået nøjagtigt det samme. Derfor er det også planen, at vi på længere sigt vil tilbyde instruktionsdage for trænere. Selvfølgelig sådan at vi samler et passende antal trænere i forskellige regioner af landet.

Vi har inddelt materialet i forskellige afsnit:

- Principper som trænere og skytter arbejder efter.
- Forklaring af de principper som træneren og skytten arbejder efter.
- Recurve – teknik (seperat tekst)

- Compound – teknik (seperat tekst)

Trænerhåndbogens Trin 1 giver en fremragende baggrundsindsigt, men vil helt sikkert også lede til en del uløste spørgsmål under jeres diskussioner i studiegrupperne. Materialet om den danske model bygger videre på de oplysninger som trænerhåndbogen starter med, og er ikke modstridende med håndbogens tanker. Vi håber, at den danske model kan hjælpe jer i det videre arbejde med skytterne i en god og positiv retning for alle.

Indhold

1: Skyttens fysiske bygning:

- Skyttens fysik
- Skytten skal altid være mere end stærk nok til at kontrollere skuddet.
- Skytten skal lære at lytte til sin krop
- Forebyggelse af skader

2: Buens fysik:

Skyttens teknik skal være indrettet så kontakten med buen har mindst mulig indflydelse på buens og dermed pilens naturlige fysik.

3: Koncentration:

En god skytte:

- Er taktisk velovervejet.
- Har positiv attitude.
- Er Tændt, Fokuseret, Kontrolleret-aggressiv og viljestærk

4: Indlæring:

Trænerens rolle:

- Vær sparringspartner med skytten
- Lær nyt med så få udfordringer som muligt og trinvist!
- Testning:

5: Teknik:

Basisposition – T:

- At skyde i linien: Vertikale og horisontale!
- Tryk/Træk i forholdet 50/50
- Vægtstangsprincippet
- Aerob arbejde: Tryk/Trækket gennem klik skal altid holdes i gang (dynamisk). Et stop er lig med at man må tage ned - med mindre man af en eller anden grund er tvunget til at fortsætte.

1. Skyttens fysiske bygning:

- Skyttens fysik (styrke & kroppens bygning) er altid udgangspunktet! Hav altid dette i baghovedet, når du sammen med en skytte vurderer på teknikken ”Vi er alle unikke – det er netop vores styrke – også din!”
- Skytten skal altid være mere end stærk nok til at kontrollere skuddet.
- Diskuter principperne med skytten og prøv jer frem. *Skytten skal lære at lytte til sin krop (Er der noget, der gør ondt.? Det skal aldrig gøre ondt i led, muskler eller andet som følge af for skytten unaturlige bevægelser. Det betyder absolut ikke at man ikke skal træne hårdt, og føle sig godt brugt*

bagefter – men det må ikke gøre ondt som f.eks. en skade gør det!)

- Forebyggelse af skader:

Hurtigt opbyggede skader:

Bueskydning inviterer til skader i skulderpartiet – specielt i trækarmens skulder. Det betyder at teknikken, som skytten anvender skal være indrettet så chancen herfor minimeres. Disse krav til teknikken betyder, at det er vigtigt for skytten:

- at trækarmens albue ikke må komme væsentligt op over vandret i forhold til trækarmens skulder.
- at holde trækket/trykket i gang hele tiden
- at minimere tiden for skuddet mest muligt (uden at give køb på andre ting som kontrol og balance) – så de små indre muskler omkring skulderpartiet ikke bliver overbelastet. (Træn på at fasen i fuldt træk – fra ankring til release, varer 2-3 sek.)

Samtidigt bør mængden af skud fra uge til uge ikke øges for hurtigt. Højest 100 skud mere pr. uge end den for skytten normale mængde.

Denne type skade opstår typisk efter en længere pause eller køb af ny og kraftigere bue – hvor skytten (ofte alt for tidligt) tror han kan klare det samme som før– og derved kommer til at holde for længe/hænge i skuddet for mange gange. Langtidsskader:

Bueskydning er en ensidig sport (en højrehåndet vil over tid bygge en langt stærkere højre side af ryggen end den venstre. Samtidigt vil venstre skulderparti arbejde mere og anderledes end højre skulderparti. Begge har stor fare for at resultere i skader og forkorte skyttens karriere - samt give fysiske mén senere i livet. Det er derfor væsentligt, at vi som trænere sørger for at skytterne bliver opmærksomme på dette forhold og vandt til også at træne den modsatte side. Dette bør ske med styrketræning 2-3 gange om ugen. For langt de fleste er det ikke

nødvendigt at anvende andet end kroppens vægt, et elastikbånd og egen bue. Unge under 15-16 år, der fortsat vokser kraftigt, bør kun anvende det beskrevne – aldrig maskiner og tunge vægte. (et eks. på træning af modsatte side for højrehåndet bueskytte: Trække egen bue med venstre hånd min. 5 x 10 repetitioner med 2 min. pause mellem hver - efter hver træningsdag.)

2. Buens fysik:

- Skyttens teknik skal være indrettet så kontakten med buen har mindst mulig indflydelse på buens og dermed pilens naturlige fysik.

Det er bla. ensbetydende med at:

1. Buehånden skal være helt afslappet og fri for spændinger i såvel fingre som håndled og der bør være et minimum af overflade-friktion mellem hud og håndtag.
2. Buearmen må ikke være i vejen for strengen i skuddet.
3. Trækfingrene må ikke flytte sig eller lave unødige spændinger på strengen. Det er med andre ord vigtigt at strengens tryk på de enkelte fingre ikke ændres undervejs i skuddet – dit træk kan altså ikke have bevægelser op/ned eller ud/ind, mens du trækker i buen. Det skal foregå i overensstemmelse med pilens retning/vinkel i det aktuelle skud.
4. I og umiddelbart efter slipøjeblikket skal buearmen arbejde direkte i skudlinien, og forblive der til pilen har truffet skiven. Det betyder ingen tab af buearm og absolut ingen reaktion til siden. Buen og altså skyttens buearm må kun arbejde ligefrem mod centrum. Slippet af strengen skal rent og hurtigt af lige bagud klinet op langs kæbebenet og ende med fingrene lige under øreflippen.

3. Koncentration:

En god skytte:

- Er **taktisk velovervejet**. (før og selvfølgelig også under skydningen)
- Har **positiv attitude** – gerne med godt humør. (I specielt pauserne mellem serier)
- Er **Tændt, Fokuseret, Kontrolleret-aggressiv og viljestærk** (under sin egen skydning.)

For at skytten kan opnå disse kvaliteter kræves flere ting:

1. Træningsdisciplin (evne til at holde motivationen under de mange træningstimer og altid stille krav til kvaliteten af egen træningsindsats)
2. Træning i at holde koncentration så længe som muligt.
3. Træning i at kunne gå ind i og ud af dyb koncentration/Fokus.
4. Træning i at anvende sanserne bedre i skydningen – at kunne fremkalde det at være tændt, koncentreret, aggressiv og vilje på hvert eneste skud – også til træning.
5. Træning i at lære sig selv at kende – og hele tiden udvide sin egen grænse for hvad man kan. *”Du kan dobbelt så meget, som du selv tror, og ti gange så meget som din mor tror!”*
6. Træning i at kunne anvende taktik/planlægning/målsætning.

4. Indlæring:

Trænerens rolle:

- Vær sparringspartner med skytten. (Sørg for at skytterne ved hvad du mener er rigtigt og hvorfor. Vær lyttende og åben overfor skyttens ideer, forklarende omkring baggrunden for dine forslag, stil krav, lav struktur i træningen, lav fælles mål med skytten omkring træning og konkurrencer, udveksle

træningsmetoder med andre
trænere/skytter, find nye
træningsmetoder – gerne sjove og
udfordrende på en gang)

Lær nyt med så få udfordringer som muligt og trinvist!

Eksempel på trinvis stigende
sværhedsgrad:

- Øve det nye uden bue – imitere bevægelserne kun med kroppen.
- Brug elastik og gerne spejle/video ofte.
- Vis træneren bevægelsen med lukkede øjne. (en skytte skal kunne gennemføre dette fejlfrit før bevægelsernes kvalitet er klar til at træne med buen).
- Anvend let bue på 5-10m afstand uden ansigt.
- Egen bue på 5-10m afstand uden ansigt.
- Som ovenfor men med sigtepunkt. (anvend et punkt pr. pil – så de ikke smadres)
- Egen bue på normal afstand men uden ansigt.
- Egen bue på normal afstand med ansigt.
- Egen bue på normal afstand med mindre ansigt (eks. 70m på 80 cm.. ansigt)

Testning:

- Lav ofte målbare tests.
- Opstil individuelle mål for næste test.
- Lær skytten andre måleparametre end på resultater. (udviklingsmål)

5. Teknik:

Basisposition – T:

- Kroppens position skal i fuld træk se ud som et stort ”trykt T”. Dette er forudsætningen for at skyttens fysiske bygning kan klare stresset fra buen. *(men husk at princip 1 er vigtigst, og kan betyde at ” T” for skytten er lettere tilnærmet – uden at dette nødvendigvis betyder at skyttens chance for at lykkes er mindre)*

At skyde i linien:

Alle bevægelser skal være i linien. Såvel den vertikale* (lodrette) linie som den horisontale (vandrette)**. Den lodrette linie forstås som T’ets lodrette akse. Denne akse er kroppens tænkte akse midt ned gennem hele kroppen, der lander i et punkt lige mellem fødderne på skytten. Denne akse ”indstilles” i fortrækket så tæt på rette vinkler, som den aktuelle afstand og skyttens kropsbygning tillader - og ændres derefter ikke under resten af skuddet. (Man tilstræber at holde aksens på samme punkt mellem fødderne gennem hele skuddet). Det er vigtigt at aksens ikke på nogen måde

”knækker” efter fortrækket. ** den vandrette linie forstået som den linie, der tager udgangspunkt i pilens flugt til centrum af skiven. Skyttens bevægelser foregår alle på denne linie.

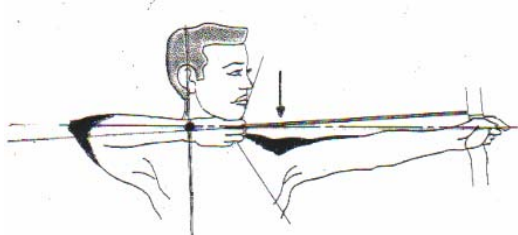
- En absolut topskytte har ingen tværgående eller modsatrettede bevægelser i sit skud fra første løft af buen til pilens træf i skiven.



Dvs. at alle skytter skal lære :

- At komme til fortrækket i fuld balance og uden tværgående bevægelser stående med sigtet i gult – buestrengen langs sigtevinduet kant – træk hånden et let træk i strengen og placeret ud for

- buearmen i samme position fra skud til skud.
- At trække buen direkte i linien, der går fra centrum af skiven gennem buehånden (hele skuddet igennem) og til trækarmens albuespids (ved fuldt træk) – uden på noget tidspunkt at afvige fra denne linie. (opmærksomhed på buestregens vej ind mod ansigtet kan hjælpe til at opnå dette)
 - At trække buen langs den vandrette linie*. Dvs. at trække med sigtet i centrum af skiven og strengen lige ind via ankringspunkt og release (slip) til afslutningspositionen – uden at pilens retning på noget tidspunkt har afviget fra den retning den skal flyve. (dette vil betyde at trykket på trækfingrene ikke vil variere undervejs i skuddet – og netop det er ekstremt vigtigt for skuddets kvalitet!)
 - At trykke buen (fra buearmsskulderen) direkte mod centrum af skiven med fuldstændigt samme kraft som du anvender den anden side til at trække strengen væk fra skivens centrum. Fordelingen skal være 50/50 (50% energi i trækket og 50% energi på trykket fra skulderen)



Hvis skytten overholder princippet om den lodrette akse gennem hele skuddet kan du tjekke om skytten har 50/50 ved at kontrollere hvor sliphånden ender langs halsen. Hvis fingrene ender lige under øreflippen har skytten korrekt fordeling. Ender fingrene helt ommei nakken bruges for meget energi på at trække – og omvendt hvis slippet er for kort. Skytten kan godt føle, at han har 50/50 fordeling uden reelt at have det. Dvs. hvis

slippet er for langt har skytten behov for at lægge mere energi og opmærksomhed på trykket fra buearmsskulderen.

Vægtstangsprincippet

At skyde i linien medfører at man overholder vægtstangsprincippet. Hold skuddet tæt til kroppen ellers bruges alt for mange kræfter, og samtidigt vil den uøkonomiske stigning af muskelkraft medføre kraftige og mangfoldige påvirkninger på både muskulatur og udstyr. Specielt vil der opstå spændinger på streng og i sliphingre - øget aktivitet i uønskede muskler og evne til holde bevægelserne i linien og dermed evnen til at gentage skuddet korrekt.

Aerob arbejde

Aerob arbejde betyder, at der tilføres ilt til de muskler, der udfører arbejdet. Dette kan kun ske hvis musklerne arbejder dynamisk. Hvis man holder buen stille kaldes det statisk muskelarbejde eller anaerob arbejde. Statisk muskelarbejde betyder langt større mælkesyreproduktion end der foregår ved dynamisk arbejde. Mælkesyre ved vi alle ikke er en god ven i forbindelse med at skyde godt. Hvis man går i stå under trækket af buen (– eks. tæt på klikket) kræves ca. 40 % mere energi for at få trækket i gang igen - i forhold til blot at opretholde en igangværende trækbevægelse. Dvs. mindre energi er nødvendigt og man får færre spændinger i trækarmen, hvilket øger sandsynligheden for et godt slip betragteligt.

- Tryk/Trækket gennem klik skal altid holdes i gang (dynamisk)
- Et stop er lig med at man må tage ned - med mindre man af en eller anden grund er tvunget til at fortsætte.

Dette kan i begyndelsen forekomme svært i det man føler, at man giver afkald på kontrol. Men det er et spørgsmål om tilvænning og ændring af tankegang.

Skyttens fysik stiller simpelthen krav om at tryk/trækket skal fortsættes! Det betyder at man må ”tjekke/kontrollere alt hvad man kan før skuddet og igen efter skuddet – under skuddet handler det om at arbejde i linien, og

kun koncentrere sig om følelsen af trykket og trækket – lave sit rene kraftfulde slip til man står i slutpositionen med en stærk buearmsskulder og buearm lige ud for centrum af skiven og sliphånden afslappet med fingrene lige under øreflippen, men stadig med stor spænding i trækarmens ryg og skuldermuskulatur. (gennemført med aggressivitet og stor viljestyrke)

Netop dette aktivt at søge et defineret mål på en defineret måde er også meget sundere mentalt – end at stå og analysere, vurdere og forsøge at kontrollere samtlige små detaljer i skuddet – og miste alt kvalitet i skuddet pga. små forholdsvis ubetydelige detaljer.

