

Elitecenter Århus –

DBSF er et ”elitesatsningsforbund” i relation til Team Danmark, og har i samarbejde med Team Danmark oprettet et Elitecenter i Århus, i forbindelse med eliteidrætsmiljøet omkring Århus stadion. Her både bor og træner en udvalgt skare af skytter under ledelse af DBSF's landstræner. Andre skytter er tilknyttet centret til fast træning, men har bopæl uden for Århusområdet. Herudover er træningen af eliten for Felt-disciplinen koordineret via elitecentret og landstræneren, ligesom ”sportschef-funktionen” generelt varetages fra vores kontor på Århus Stadion.

Målsætningen for Elitecentersatsningen

Det er med en tidshorizont fra 2002 – 2005 målsætningen at skabe mulighed for opnåelse af internationale topresultater, dvs. medaljer ved EM, VM og OL, samt at skabe en elite med kontinuitet i dansk bueskydning i specielt den olympiske recurvebueklasse, der skal tilhøre den absolutte internationale elite. Desuden er det målet at skabe forudsætninger for udviklingen af enkelte topskytter i compoundbueklassen med formålet at vinde medaljer ved internationale mesterskaber. Det er med andre ord dette Team Danmark yder støtte til. Dette må ikke forveksles med DBSF's landshold, idet *landsholdet* er et antal skytter, som er udtaget til at repræsentere Danmark ved internationale mesterskaber og andre internationale stævner, uanset ”finansieringsmodellen”.

Besøg på

Elitecenter Aarhus

Onsdag den 22. januar startede redaktionen bilen for at sætte kurs mod Aarhus, hvor det var lykkedes os at få en aftale med Ole Gammelgaard, DBSF's landstræner/sportschef.

Allerede på parkeringspladsen foran Aarhus stadion, fik vi et indtryk af en landstræner med mange jern i ilden. Vi havde aftalt med Ole at vi skulle ringe på hans mobiltelefon når vi ankom, så ville han dirigere os derfra. Overraskende var det at det i telefonen forlød: Hvor står i på parkeringspladsen? Jeg kører i en grå bil- kan i se mig? Ganske rigtigt fik vi øje på en grå bil bag os på vej ind i området. Landstræneren havde tjansen med at sørge for frokost til skytterne, som var igang med dagens træning i skydehallen.

Han fandt os - og havde tid til at give os en hurtig rundvisning i centerområdet inden de sultne skytter ventede ham tilbage.

Dansk Bueskydnings elitesatsning har til huse i Team Danmarks Elitecenter på Aarhus stadion.

Omgivelserne er fantastiske. Når man har kørt igennem det travle århus, er det som at komme ind i en oase hvor skoven og roen fylder sindet. Tæt på ligger Marseillesborg slot. Løbestier forgrener sig i skoven.

Centeret er endnu ikke fuldt udbygget. Bueskydning har været med helt fra starten.

August 2002 var egentlig den forventede opstartsdato, men forskellige tekniske vanskeligheder forhalerede startdatoen, men nu er de igang.

Ole Gammelgaard, foto: Jørn Baungaard





Arenaen hvor DBSF holder til på 1.sal foto: Jørn Baungaard

På 1.sal i en nyere bygning har Ole fået stillet et kontorlokale til rådighed. Hans kontor ligger dør om dør med andre eliteforbund. Da Ole åbner døren ind til kontoret synes jeg det ligner at han lige er flyttet ind. Lokalet er stort. Midt i rummet står et skrivebord med den uundværlige computer, telefon og en stol. Et andet bord står omgivet med et par stole og kaffemaskinen befinder sig her midt på bordet. En reol er ved at blive fyldt op med forskelligt materiale og ellers ser det ud som om alting lige er blevet stablet ind. Ingen billeder på væggen -endnu. Det fungerer, siger Ole, det med indretningen må der blive tid til senere. Siden starten har han haft travlt med at få centeret igang, skytternes træning i system og med at holde møder for at få alting på plads.

Vi fortsætter rundturen. I bygningen findes også AGF's håndboldarena og fortsætter vi bag om bygningen kommer vi til den udendørs skiveskydningsbane som er placeret langs med bygningen. Her kan skydes over alle afstande og banen ligger fint i læ og har solen fra den rette vinkel. Senere vil banen blive udbygget med muligheder for flytbar overdækning.

En bane som skytterne glæder sig til at tage i brug.

Vi fortsætter ind i bygningen ved siden af. Her bruger Ole sit adgangskort til at lukke os ind i eliteudøvernes fælles styrketræningscenter. Rummet er stort og fyldt med maskiner, vægte og andre finurligheder som står tæt ved siden af hinanden. Kendte udøvere er igang med dagens træning.

Ole fortæller at der er tilknyttet en fysioterapeut til instituttet og at alle skytter har konsultation med ham hver uge. Fysioterapeuten hjælper den enkelte idrætsudøver med at lave et træningsprogram tilpasset deres sport. F.eks bruger bueskytter næsten ikke maskinerne fordi de træner alle muskelgrupper bredt og en bueskytte har brug for at få trænet de muskler specifikt som han/hun skal bruge under skydning.

Træningsprogrammet for en bueskytte består mest af vægte som tager sigte på muskel, balance og koordineringsøvelser.

Formålet med fysioterapeutens konsultationer er også at forebygge at skader bliver langvarige. At

Fortsættes på side 6

Fortsat fra side 5

gribe en skade i starten, kan betyde at eliteudøveren skal hvile i 3-4 dage frem for måske at skulle være væk fra sin sport i en måned.

Efter besøget i Svedens Højborg, fortsætter vi ud til bilerne for at begive os over til den gamle bygning ved siden af Tivoli, som huser bueskytternes indendørs træningsbane.

Her støder vi til skytterne som er igang med skydeøvelser.

Louise Hauge, Mathilde Andreassen, Bo Steimann, Hasse Lind og Martin Damsbo er alle bosiddende i Aarhus. Martin støder dog først til gruppen lidt senere på dagen, når han er færdig med sin skole.

I dag er desuden Tom Henriksen, Morten Caspersen og Dennis Bager tilstede på centeret.

Dennis Bager bor fortsat med sin familie i Aalborg, men tager turen til centeret i Aarhus et par gange i ugen for at benytte sig af træningsfaciliteterne. Tom Henriksen og Morten Caspersen er begge etableret med deres familier på Sjælland og de kommer en gang månedligt for at få justeret deres træningsprogram og træner ellers i hjemmeklubben.

Hallen, som der skydes i, deler bueskytterne med atletikudøverne. Derfor er der også både springgrav, bærer, måtter m.m. i det højloftede lokale. Der er god plads og der er selvfølgelig også de nødvendige skydeskiver, - i dag på 70m's afstand.

Koncentrationen lyser ud af skytterne, men der er også tid til små drillerier og hyggesnak ind imellem.

Ole har sandwich med som nu får hele opmærksomheden.

Efter frokost fortsættes træningen, Ole justerer den enkeltes program og mens skytterne skyder videre tager Ole os med tilbage på kontoret hvor der venter en kop kaffe og en snak om bueskydning.

At være landstræner/sportschef i DBSF, indebærer mere end lige den daglige træning af eliteskytterne.

Fortsættes på side 7

Tegn på samsynsproblemer som skytte

- svært ved at fornemme klikkeren når der stilles skarpt på måltavlen
- problemer med at omstille synet fra måltavle til sigtekorn/klikker eller omvendt
- svært ved at bedømme afstande
- problemer med at holde samme spillo-niveau fra kamp til kamp eller igennem selve kampen
- svært ved at orientere sig
- problemer med at koncentrere sig specielt i pressede situationer
- lader sig for nemt distrahere
- svært ved at holde koncentrationen ved lange kampe
- problemer med at visualisere - se det perfekte skud for sig
- mangler præcision i sine skud

TrainYourEyes-testen:

Liste over de tests vi laver på skytterne

1. 20 spørgsmål omkring deres samsyn, koordination og balance (anamnese).
2. Måling af deres dybdesyn - afstandsbedømmelse (stereopsis-test).
3. Test af om deres øjne kan ramme det samme punkt samtidigt i forskellige blikretninger på nært hold (nærmotilitets-test)
4. Test af hvor langt indad mod næsen deres øjne kan drejes sammen (konvergensnærpunkts test).
5. Test af hvordan deres øjne rammer forskellige punkter på varierende afstande og blikretninger (afstandsmotilitets-test).
6. Speciel test, hvor man samlet får testet dels split-vision, sin reaktionshastighed og balance på en gang. (Waynes Fixator)
7. Test af den samlede balance men også hvordan balancen er når den bliver provokeret.
8. Udvidet synsanalyse hvor vi ikke kun måler synet på lang afstand langsynet, nærsynet, bygningsfejl) men også klarlægger om man over/under-fikserer, hvor mange udholdenhedsreserver man har samt hvor god omstillingsevnen er.
9. Test af skytternes visualiseringsevne. (Harrys Blocks)

Ole har f.eks månedlige møder med Team Danmarks konsulent, hvor der via referatet, bliver rapporteret om aktiviteterne i DBSF's elitesatsning.

En anden af Ole's opgaver er at opfylde Team Danmarks' krav om en analyse af Dansk bueskydning hvert år. En analyse som kommer hele vejen rundt om elitesatsningen eks. projektets mål, skytternes resultater og forventningerne til dem, forbundets indstilling, håndtering af ernærings- og dopingpolitikken m.m

At få budgettet vedr. elitesatsningen til at balancere er også en sportschef opgave.

I DBSF har man startet en træneruddannelse op med ca. 100 trænere tilmeldt. Materialet hertil har Ole udarbejdet med hensyn til recurveteknikken mens han sammen med E P Nielsen har beskrevet træningsteknikken på compound siden. Målet er, ved hjælp af materialet, at sikre at alle skytter bliver trænet efter samme koncept,

således at man ikke skal starte forfra flere gange.

På kontoret fylder computeren en del på skrivebordet. Det er dog også Ole's vigtigste redskab, sammen med telefonen, i samarbejdet med omverdenen. F.eks arbejder han dagligt sammen med Henrik Toft i Ålborg omkring ungdomssiden og har hele tiden nærkontakt til eliteudvalget og DBSF.

Danmark er blevet lille med PCéns ankomst.

En del rejser med landsholdet til udlandet bliver det til i løbet af året. Derudover er der også en del rejseaktivitet i de hjemlige farvande, til stævner, kraftcentre og klubber.

I dag skal skytternes træningsdag slutte hos optikeren hvor de skal have foretaget en samsynstest ved hjælp af optometristen uddannet i TrainYourEyes metoden.

Igen sætter vi os ud i bilerne. Nu skal Ole være chauffør.

TrainYourEys

TrainYourEyes.com er lavet af Maria Beadle Kops, som er en dansk uddannet optometrist, der har specialiseret sig indenfor samsynstræning og har brugt en stor del af sin tid herpå siden 1994.

TrainYourEyes.Com er et internetbaseret og interaktivt synstræningsprogram, der består af en masse sjove og udfordrende øvelser, der tilsammen gør øjnene bedre til at fokusere og stille skarpt.

Det helt nye og revolutionerende ved TrainYourEyes.Com er, at synstræningen foregår over internettet. De særlige 3-D øvelser laves med specielle træningsbriller, der giver en 3-D effekt.

En analyse af dit samsyn, det individuelt tilpassede program, en personlig kode og et par 3-D briller med brugsanvisning købes hos din optometrist.

Sportsvision

Arbejder øjnene ikke ordentligt sammen kan man have problemer med at gribe bolden, bedømme afstande og overskue banen. Mange mennesker kan have gavn af at træne samsynet for at reducere disse gener.

Nyt begreb i Danmark

I Danmark er samsynstræning et forholdsvist ukendt begreb i mange idrætsgrene, modsat store sportsklubber i USA, der er ikke i tvivl om, at et toptrimmet syn er en af vejene til bedre præsta-

tioner. Hvis øjnene ikke samarbejder ordentligt, så påvirker det bl.a. reaktionshastigheden, evnen til at fokusere, balancen, koordinationen mellem øjnene og hænderne samt det perifere syn. Alt sammen handicaps for en toptunet krop, som skal præstere det optimale.

Syn og sport

Sportsgrene som håndbold, fodbold, tennis, badminton, golf, basketball, volleyball, ishockey etc. er alle meget synsmæssigt krævende. Spillerne er nødt til konstant at kunne skif-

Fortsættes på side 8

Hos optikeren foregik testen i flere rum. Alle skytter blev synsundersøgt for at finde f.eks bygningsfejl/nærsynethed eller andre årsager som kan forstyrre øjet. Et andet sted skulle balancen prøves på et balancebræt. I rummet ved siden af, fik skytten besked på at holde en snor mod næsen og fokusere på påmonteret kugle, et tredje opgave gik ud på at udpege en løbende lysplet på hurtigste tid mens man stod på et balancebræt. I underetagen skulle 4 blokke efterlaves og spejlvendes - alt sammen øvelser som virkede simple, men ikke desto mindre overraskede de medvirkende da de skulle udføre dem.



Louise Hauge får testet øjnenes samarbejde. Det foregår ved hjælp af en snor som holdes mod næsen.
foto: Jørn Baungaard

Her handler det om evnen til at kunne visualisere.
Tom Henriksen og Morten Caspersen var på lidt af en opgave da de skulle testes med klodserne.
foto: Jørn Baungaard

Fortsat fra side 7

te fokus fra nær til afstand og omvendt. Det kræver en smidig omstillingsevne og at øjnene rammer det nøjagtigt samme punkt samtidig. De skal have magt over balancen, kunne kontrollere vægtoverførslen fra højre til venstre side samt have god øje-hånd/fod-koordination. Øjnene skal arbejde perfekt sammen hele tiden, for at have en god afstandsbedømmelse og for at udnytte det perifere synsfelt til at overskue både eventuelle medspillere som modspillere. Desuden skal alle de synsmæssige og motoriske færdigheder fungere optimalt både under hårdt fysisk pres såvel

som i stresssituationer.

Samsyn

Samsynet er den måde, øjnene arbejder sammen på. Hvis de ikke arbejder ordentligt sammen, har man samsynsfejl. Der er seks øjenmuskler tilknyttet hvert øje, disse skal kunne samarbejde perfekt og synkroniseres med øjnenes omstillingsevne samt resten af kroppen. Gør de ikke det, kan det give problemer i sportens verden og ens potentiale bliver ikke udnyttet i tilstrækkelig grad. Øjnene kan imidlertid trænes op til at blive bedre til at samarbejde. Undersøgelser har vist, at samsynstræningens effekt i de fleste tilfælde er,

at samsynet bliver normalt, og at effekten er vedvarende. Behandlingen virker hurtigt og kraftigt. Formålet med samsynstræning er at optimere sit syn, sit samsyn og sine synsfærdigheder og derved afhjælpe de symptomer, samsynsfejl medfører. Mens effekten af at træne andre dele af anatomien er indlysende, er det de færreste, der tænker på, at øjnene også har gavn af træning. Men synstræning er ikke kun et fitnessprogram for øjnene. Det handler i høj grad også om at indlære manglende motoriske færdigheder, dvs. at træne samspillet mellem kroppen og hjernen.

Sportsvision

Sportsvision er samsynstræning, der specielt henvender sig til sportsfolk. Mange sportsfolk på både professionelt og mere beskeden amatørplan kan forbedre deres syn og samsyn vha. samsynstræning og derved forbedre deres sportslige præstationer. Specielt indenfor sportsgrene som håndbold, badminton, tennis, golf, fodbold etc. er det essentielt at kunne bedømme afstande korrekt, have en god balance samt en god øje-hånd/fod-koordination. Samsynstræning går ud på at arbejde med koordinering af øjenmusklerne, fokusering og skarphedsindstilling af øjnene. Det foregår ved hjælp af et træningsprogram, der består af en række øvelser. Ved sportsvision går man ind på følgende specifikke områder og træner på et meget højt plan:

- koordinationen mellem øje og hånd/fod
- øjnenes evne til at ramme det samme punkt

samtidigt og præcist

- evnen til at fokusere på objekter i høj fart, altså at foretage følgebevægelser

- balancen
- øje-hånd/fod koordinering
- afstandsbedømmelse
- det perifere syn
- omstillingsevnen fra nær til fjern og omvendt

Individuelt træningsprogram

Træningsprogrammet tilpasses den enkelte af en optometrist hos en optiker. Ved at gå ind på www.TrainYourEyes.com kan man se hvilke optometriste, der er specielt uddannede mht. samsynet og som kan lave et individuelt træningsprogram. Herefter foretages en samsynsanalyse ud fra hvilket, selve træningsprogrammet bliver lagt. Typisk vil træningen tage ca. 4 måneder med en daglig indsats på 3x5 minutter.

Samsynstræningens begrænsninger

Samsynstræning kan ikke optræne en skelen, et dovent øje eller øge synsevnen, således at f.eks. en meget nærsynet person ikke længere behøver briller. Det kan heller ikke optræne et samsyn, der er blevet dårligt af sygdomsmæssige årsager. Enhver sygdomstilstand skal varetages af læger/øjnlæger.

Yderligere oplysninger

Maria Beadle Kops, TrainYourEyes, Danmark
 Telefon: 70 26 20 22, mobiltelefon: 20 20 56 22
 eller e-mail: Maria@TrainYourEyes.Com.

