



Hans Svensson

Myrstigen 5 561 00 HUSKVARNA

Tel. 036-13 43 33

Bågskytten

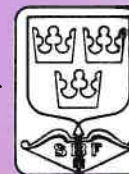


Ulrika Rann, BSK Hudik, överraskade i den egna föreningens tävling den 15 januari då hon i sin första tävling som junior slog ett nytt svenskt rekord på 18-metersronden. Det lyder nu på 554 poäng.

Nr 1—2 1983

Arg. 36

Organ för
SVENSKA
BÅGSKYTTE
FÖRBUNDET



YAMAHA

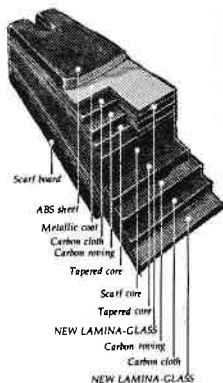
presenterar 80-talets båg



Efter flera års forskning och provande kommer nu YAMAHA med sin nya båg, EX.

Tack vare ny gjutningsmetod och nytt system för laminering har YAMAHA fått fram en båg, som i precision och snabbhet överträffar allt hittills.

Den fick sitt elddop i Las Vegas, världens största inomhustävling. Både i dam- och herrklassen placerade sig skyttar med EX-bågen på 1:a, 2:a och 4:e plats, trots att de endast haft ett par veckors träning med bågen.



Bågskytte-Centrum

Karl Johansgatan 7 B
414 59 GÖTEBORG
Tel. 031-14 73 07



Inför det nya året

Vad kommer 1983 att föra med sig för bågskytten?

Tyvärr går vi ekonomiskt mot sämre tider. De eventuellt ökade anslagen från stat och kommun äts upp av den ökande inflationen. Devalveringen medförde ju bl. a. att all importerad materiel blev dyrare och att priserna på utlandsresor steg kraftigt. Bensinprisets höjning medför dyrare resor inom landet och arrangörerna tvingas att höja startavgifterna för att klara de ökade materielkostnaderna.

Allt detta medför att det för den enskilde skytten blir kostsamt att tävla så mycket han eller hon skulle önska, vilket kan medföra mindre deltagarantal vid tävlingar. Vi är inne i en ond cirkel. Centralt måste vi noga beräkna kostnaderna för deltagande i internationella tävlingar. Vi måste öka kraven på skyttarna för att få ut så mycket "valuta" som möjligt vid varje tävling. Det är en tråkig utveckling. Tyvärr kan vi komma i den situationen att vi måste överväga om vi överhuvud taget skall delta i vissa mästerskap. Nu har antalet internationella mästerskap på tavla utökats med EM inomhus och EM för juniorer. Första EM inomhus går ju om några veckor i Falun. Dessutom tillkommer NM på tavla inomhus.

En annan viktig ekonomisk faktor är att genom att bågskytten fått ökat internationell spridning kommer VM att arrangeras i avsides belägna länder med dryga resekostnader som följd.

En ekonomisk ljuspunkt är att SOK har gott om pengar och att vi fått och får ökade anslag till olympiska förberedelser.

Men samtidigt ökar SOK kraven på våra skyttar. Vi måste upp i internationell topp om vi skall få delta med 3 damer och 3 herrar i Los Angeles. Detta betonas varje gång vi har s. k. hearings med SOK:s presidium.

Hur klarar vi oss då internationellt. På taveln sidan hyfsat på såväl dam- som herrsidan. Det visar inte minst resultaten i Milano i början av oktober, då såväl Liselotte Andersson som Tommy Quick slog nya svenska rekord. Det bästa med denna tävling var att bakom dessa två fanns en rad skyttar som gjorde starka prestationer.

På jakt och fältsidan ligger vi i toppen på herrsidan. Anders Rosenberg gjorde vid VM i England prestationen att ta sitt tredje raka mästerskap. Tommy Quick såg till att fristilsmästerskapet försvarades. Utöver dessa två guldmedaljer togs också två bronsmedaljer. En klar förbättring har ägt rum på damernas fristilssida. Tyvärr tycks vi stå still på den instinktiva sidan, där flera nationer sprungit förbi oss. Här kommer en extra satsning att göras i år. Denna satsning måste ske på hemmaplan och vi måste få de instinktiva damerna att satsa lika hårt som fristilssidorna gör.

Bakom dessa elitgång som var i Italien och England finns en hel del goda skyttar inte minst på juniorsidan. Detta visar att regionalt och lokalt arbetas det intensivt. Vi har väl aldrig haft så fina juniorer som vi har just nu. Här har föreningarna ett stort ansvar. Det gäller att inte tappa sugen nu när vi går mot ekonomiskt sämre tider.

Forts sid 6.

Vi har allt för bågskytte



Förbundsspalten

Tävlingssanktion

SBF har sänt ut sanktioner till arrangörer av nationella tävlingar. Vi påminner om att arrangör skall annonsera tävlingen i god tid. Efter tävlingen skall 10 resultatlistor samt kr 1:— per startande insändas till SBF senast 14 dagar efter tävlingen. Detsamma gäller anmälan om svenskt rekord.

Ev. ny tävlingssanktion

Förening som söker sanktion för ny tävling under året skall först vända sig till SDF. När ni sedan har en tänkt tävlingsdag, skall ev. andra arrangörer på denna tävlingsdag kontaktas för synpunkter på att ni vill komma med ny tävling. Om alla parter är överens om att konkurrens inte kan uppstå, har SDF att tillstyrka ansökan och vidarebefordra densamma till SBF. Men ange alltid vilka föreningar som har kontaktats.

Arsrapporterna 1983

I dagarna erhåller föreningarna från RF blanketter för årsrapporteringen. Det är föreningens viktigaste papper under året. Missa inte att sända in dessa uppgifter i tid. SBF:s materialanslag kommer att delas ut endast till de föreningar som fullgjort rapportering och erlagt årsavgift.

Årsavgiften är baserad på den rapportering föreningarna gjorde 1982, avgiftsdebiteringen släpar alltså efter ett år.

Vi måste hjälpas åt i klubbarna med att påminna sekreteraren och kassören om årsrapporteringen. Det gäller ju inte bara klubbarnas anslag och rösträtt utan också distrikten och SBF. Alla vinner vi på att redovisningen sker i stadgad tid.

Utmärkelser

Vid sitt sammanträde den 21 januari beslöt SBF:s styrelse bl. a. om följande utmärkelser: Hedersmedaljen i brons till Sonja Nicklasson, Kungälv BK, Förtjänstplaketten i guld till Lennart Ehnebom och Monica Sjödin, BSK Hudik.

Ny "Stor grabb"

Utmärkelsen "Stor Grabb" har erövrats av Anna-Liisa Oksa, Halmstads BK, som får tecknet med nummer 56.

Svenska rekord

FITA 25 m.

Herrar juniorer I-klass: Per Rickard, IF Ulvarna, 523 p. 82-11-14.

Yngre juniorer 12 m.

Pojkar F-klass, lag: Staffanstorps BK (Peter Skogh, Peter Strinnö, Anders Wesslén), 1.720 p. 82-12-18.

Tävlingsarrangörer 1983

Arrangörer av nationella- och DM-tävlingar uppmanas härmed att i bättre grad än förra året fullfölja sina skyldigheter beträffande resultatlistor och insändande av startavgifter. Föreningarna får (utom DM-arrangörerna) ett sanktionsbrev i god tid före tävlingen. På detta brev finns all information om skyldigheter vid tävlingsarrangemang. Har man bestämt att man skall arrangera en tävling så måste man också räkna med att dessa delar av arrangemanget skall fungera också. Det går inte att skylla på att

Ungdomar blir "elever" för elittränare

Den 19—20 mars kommer SBF att arrangera en ny elittränarutbildning på Bosön och i anslutning till denna utbildning arrangeras också ett träningsläger för ungdomar, yngre juniorer och juniorer som visat resultat eller stort intresse för sporten.

Dessa ungdomar skall vid elittränarutbildningen fungera som "elever" för elittränarna.

Uttagna till ungdomsläget är:

Annika Eliasson, BS Angered, Lotta Gustavsson, Härnö IF, Ylva Johansson, Umeå BK, Ann-Christin Källberg, IF Karlsvik, Ulrika Rann, BSK Hudik, Anki Svensson, BS Kil.

Jan Berggren, IF Ulvarna, Cary Hellström, Viskafors BK, Mikael Raatamaa, Kiruna BK, Anders Sandström, Skellefteå BK, Jonas Svensson, Karlshamns BK, Rickard Yxell, Karlshamns BK.

man arbetar ideellt och har för mycket klubbarbete.

SBF fick under förra året utsända ca 70 kravbrev till föreningar som inte fullgjort skyldigheterna beträffande tävlingsarrangemang och inte i vissa fall betalt korrespondensavgiften. Vi kommer att vara hårdare än tidigare när det gäller denna delen av vår verksamhet. Försummelserna försvårar ju också för UK som inte i rimlig tid får resultatlistor.

Kom ihåg att det gäller obligatorisk annonsering av alla nationella- och DM-tävlingar i Bågskytten. Ett ev. svenskt rekord kan inte godkännas om annonsering uteblivit.

SDF har vid SBF-konferensen uppmanats

att gå ut till klubbarna och direkt informera och följa upp en bättring på arrangörssidan. I klubbarna hoppas vi på en bättre kontakt mellan sekreterare och kasör, så att resp. ansvarig sköter sin del av tävlingen.

Nya adresser

Smålands Bågskytteförbund
c/o Håkan Gardhage
Röjarstigen 11
576 00 Sävsjö.

Kalmar Bågskyttesällskap
c/o Elisabeth Nilsson
Flamgränd 10
393 64 Kalmar.

BK Snapphanen
c/o Heidi Hallberg
Rönnvägen 22
293 00 Olofström.

Forts fr sid 3.

Problemet är på många håll som vanligt att kunna ta emot alla som vill komma och pröva på. Brist på ledare och lokaler.

Vi får aldrig glömma att det är på klubb-nivå som det största arbetet måste göras. Det är de enskilda klubbarna som är basen för all vår verksamhet. I vårt arbete gäller det inte endast att skapa goda skyttar utan också goda kamrater. Vi måste ta vårt sociala ansvar som klubbledare. Glöm inte i ungdomsarbetet att också skapa goda kontakter med ungdomarnas föräldrar. Ordna kontakträffor med jämna mellanrum. Dessa träffor är viktiga inte minst för att skaffa fler ledare. Vi skall inte endast använda föräldrarna som chaufförer.

LYCKA TILL PÅ ALLA FRONTER
UNDER 1983.

Lars-Erik Södergren

Båda inomhus-ronderna på en dag mastigt i Falun

Korsnäs IF arrangerade den 5 december i fjol en inomhustävling som kanske något felaktigt angivits som en EM-test. Detta gällde dock inte skyttarna, men arrangörs-mässigt blev det en sådan då man här testade bl. a. det för EM:et framtagna protokoll och även för skyttarna blev det väl också en test vad det gällde omfattningen, d. v. s. hela 120 pilar med tävlande över såväl 18 som 25-metersronderna.

Det blev också en mycket fin tävling där det mesta funkade perfekt, men nog blev det lite mastigt med tanke på att tävlingen nu genomfördes på en dag.

I damklassen var det till slut Gunilla Krantz, Bollnäs, som avgick med segern. Något som överraskade då Kerstin Wass hade en betryggande ledning efter 25-metern med 11 poäng före Gunilla Krantz och Nettan Andersson, Kil. Det var på sista rondon på 18-metern och f. ö. i sista serien som bollnäs-amazonen tog sin seger.

I herrarnas fristilsklass stod striden mellan Mats Nordlander och Rolf Svensson. Fyra poäng skiljde till Mats fördel efter 25-metern, men på första 18-metern gick Rolf upp i ledningen genom att skjuta 287. I andra kom dock Mats igen med en stark spurt och 290 poäng och därmed tog han också segern.

I herrarnas juniorklass svarade Hudiks Weine Jonsson för en stark skjutning rätt igenom och i flickornas juniorklass var Ann-Christin Källberg överlägsen.

Resultat:

Damer Yngre Jun. F: 1. Ann-Charlott Larsson, BSK Kil, 547, 2. Marie Lundgren, d:o, 510, 3. Lotta Johansson, d:o, 505.

Herrar Yngre Jun. F: 1. Torbjörn Olsson, Kungsängens BSK, 571, 2. Stefan Andersson, BSK Kil, 568, 3. David Lindström, SK Iron, 562.

Herrar Yngre Jun. I: 1. Tommy Jansson, Sätters IF, 521, 2. Pierre Eriksson, Rembo IK, 487, 3. Roger Samuelsson, BK Siljanspilen, 486.

Damer Knattar F: 1. Anette Lundgren, BSK Kil, 488, 2. Annelie Edén, d:o, 470, 3. Yvonne Johnson, Härnö IF, 414.

Damer Knattar I: 1. Heidi Tettweiler, BK Siljanspilen, 473, 2. Carola Olsson, Kungsängens BSK, 461, 3. Margareta Eriksson, BK Siljanspilen, 456.

Herrar Knattar F: 1. Henrik Olsson, Kungsängens BSK, 565, 2. Anders Modd, Bollnäs BSK, 545, 3. Mikael Johansson, BSK Kil, 544.

Herrar Knattar I: 1. Peter Halvars, Svärdsjö IF, 514, 2. Fredrik Gyllström, d:o, 481, 3. Mikael Nilsson, BK Dalpilen, 447.

Damer F: 1. Gunilla Krantz, Bollnäs BSK, 1078, 2. Kerstin Wass, Umeå BSK, 1077, 3. Nettan Andersson, BSK Kil, 1069.

Damer Jun. F: 1. Ann-Christin Källberg, IF Karlsvik, 1052, 2. Susanne Ranta, Sigtuna BSK, 990, 3. Annika Flodström, Örebro BK, 973.

Veteraner F: 1. Lars-Erik Södergren, Härnö IF, 1000, 2. Sören Lisskar, Korsnäs IF, 939.

Oldboys F: 1. Erik Niemi, Timrå AIF, 1094, 2. Henry Jonsson, Kungsängens BSK, 1047, 3. Bertil Hesselgren, SK Iron, 1016.

Oldboys I: 1. Olle Scherp, BK Siljanspilen, 807, 2. Helge Nilsson, Rembo IK, 640.

Herrar F: 1. Mats Nordlander, IF Karlsvik, 1143, 2. Rolf Svensson, Södertälje BF, 1136, 3. Tomas Johansson, Västerås BSK, 1118.

Herrar I: 1. Klas Lundberg, Västerås BSK, 997, 2. Stanley Hallström, d:o, 993, 3. Göran Nilsson, Rembo IK, 892.

Herrar Jun. F: 1. Weine Jonsson, BSK Hudik, 1105, 2. Håkan Carlsson, SK Iron, 1061, 3. Johan Andersson, Södertälje BF, 1059.

Herrar Jun. I: 1. Björn Dahlström, Rembo IK, 951, 2. Lennart Hed, BK Siljanspilen, 937.

Lag Herrar (25+18 m oavsett klass): 1. Kungsängens BSK, 3295, 2. IF Karlsvik, 3292, 3. Södertälje BF, 3286.



Övernattningsmöjligheter

För att ge intresserade bågskyttar från hela landet möjligheter att se och ta del av det första Europamästerskapet i Inomhusbågskytte den 5—6 mars har EM-kommittén bokat in Högbo Idrottsanläggning. Det är en anläggning som ligger cirka 900 meter från Lugnets Sporthall och EM-kommittén har lyckats få anläggningen till relativt billiga priser. Således finns här ett antal rum bokade under tiden 2—6 mars. Logi-priset är 50 kr per dygn. För frukost tillkommer 20 kr., halvpension som dessutom innebär lunch eller middag är kostnaden 100 kr per dygn och för helpension d. v. s. logi, frukost, lunch och middag 130 kr per person och dygn. Högboanläggningen har 7 enkelrum, 33 tvåbäddsrum samt ett sex-bäddsrum. För bokning och ev. beställningar ring 023-187 40 eller 106 06.

Rum finns också reserverade på Esso Motor-hotell.

EM-information

EM-affisch

Inför det första Europamästerskapet inomhus i Falun har EM-kommittén tagit fram en speciell affisch. Denna kommer att pryda EM-lokalen, men kommer också att finnas på många platser i Falun under EM-dagarna. Den kommer också att säljas i anslutning till tävlingen, men det finns också möjligheter att köpa affischen s. a. s. per postorder. Priset per st är 20 kr. Sätt in erforderligt antal kronor på postgiro nr 34 07 78-0 under adress Bågskytte EM 1983, Box 5012, 791 05 Falun. För porto och emballagekostnader tillkommer 6 kr per affisch.

EM-dekaler

Inför EM:et har också en dekal tagits fram. Den har samma utseende som affischen, d. v. s. det emblem som pryder den här informationsartikeln. Vill Du beställa dekaler gör Du på samma sätt som för affischen. Priset är 6:65 per st inkl. porto. Sätt in erforderligt antal kronor på samma postgiro som för affischen och ange antalet dekaler resp. affischer.

Speciell poststämpel

Genom ett avtal med Kungl. Generalpoststyrelsen kommer för EM:et i Falun en speciell poststämpel att ges ut. Den kommer att sättas på alla brev och postkort som sänds från en speciell brevlåda under tävlingsdagarna vid Lugnets Sporthall.

EM-kommittén tar också på sig att sända ett bågskyttekort med denna stämpel till Er. Kostnaden är 5 kr inkl. kort och porto. Sätt in erf. antal kronor på postgiro som ovan.



OS -84 läger på Bosön

Av LEIF JANSON

SBF fortsätter att satsa på läger och tävlingar inför OS och VM, som ligger närmare i tiden och bör vara huvudmål 1. Skyttarna har själva varit med om att bestämma hur läger skall ligga i tiden. Det är fortfarande mycket tack vare Sveriges Olympiska Kommittés (SOK) ekonomiska bidrag som vi kan fortsätta satsningen. Med vetskapen om att de statliga anslagen blir allt mindre till idrotten, blir det nog vissa svårigheter att fullgöra en toppsatsning som måste till för att vi skall kunna konkurrera i världseliten.

Skjuttekniskt har våra skyttar arbetat bra. Många i gruppen har under det senaste året gjort betydande framsteg, när det gäller utvecklingen av sin teknik. Man har i allmänhet inte skjutit så många pilar per vecka under perioden okt.—jan. Detta på grund av att man inte vill bränna sitt bästa krut under lågsäsongen och i någon mån brist på tillgång till träningslokal.

Inför de båda ovan nämnda tävlingarna krävs att våra bågskyttar har mycket god kondition. Mexicos VM skulle egentligen ha flyttats ned till låglandet, men man hade inte resurser att arrangera denna stora tävling på annat ställe än i Mexico City. Detta enligt en FITA-rapport daterad 11 nov. 1982. Mexico City ligger på en höjd av 2.277 m. (Kebenekajses topp är 2.117 m.). Luften är alltså betydligt tunnare än nere vid havsytan. Dessutom lär luften vara mycket dålig, man har en svår smogg. En annan del som inte har med klimatet att göra är den stora infektionsrisken. Maginfektioner lär grassera vilt i staden. Man brukar kalla detta för Montezumas hämnd.

OS skall skjutas under i det närmaste tropiskt klimat. Även sådana tävlingsför-

hållanden är arbetsamma. Vi vet av tidigare erfarenheter att skyttar har kollapsat p. g. a. värme, så nu måste vi förbereda oss på bästa sätt inför dessa mästerskap. Med anledning av detta har Bågskytteförbundet ökat kraven på fysisk status för skyttarna. Det blir nog svårt att bli uttagen till laget om konditionen är dålig. Om våra skyttar inte lyckas göra bra VM- och OS-tävlingar, så skall det definitivt inte bero på dålig kondition.

Jag har talat med professor Björn Ek-

Närmare 100 skjutur EM

Det kommer att bli närmare 100-talet skyttar som kommer att delta i de första Europamästerskapen i inomhusbågskytte i Falun den 5—6 mars.

Det står nu klart sedan EM-kommittén fått in de flesta anmälningarna. När anmälningstiden gick ut hade således 14 nationer anmält sitt deltagande med totalt 92 alternativt 94 skyttar, men då saknades exempelvis Danmark.

De flesta nationerna som deltar har anmält fulla lag i båda klasserna, d. v. s. 4 damer och 4 herrar, men det finns också undantag.

De nationer som är anmälda är (siffrorna anger antalet skyttar damer resp. herrar): Belgien 0+4, Frankrike 3+3 ev. 4+4, Finland 4+4, Irland 4+4, Italien 4+4, Malta 1+4, Nederländerna 4+4, Norge 2+4, Polen 4+4, Schweiz 4+4, Sovjet 4+4, Spanien 4+4, Västtyskland 4+4 samt Sverige 4+4.

blom, Karolinska Institutet, och en av vårt lands bästa fysiologer, angående i första hand VM i Mexico City. Han sade, att det behöver inte han svara på. Det är ju självklart att man bör ha bra kondition inför en sådan resa. Det är ju självklart. Pulsens höjs ca 10 % på denna höjd. Om man dessutom tar med den värmebelastning som man kan råka ut för, så är den minst 10 %. Detta gör att man kanske ligger på 70 % av sin kapacitet *bara när man är i Mexico City*. Om man har bra kondition tål man också denna ökade belastning bättre. Dessa sista uppgifter har Arthur Forsberg, fysiolog på KI, plockat fram.

En toppidrottsman inom vilken idrott som helst, bör ha ett mätt konditionsvärde på 45—50 ml syre/kg x min. Om konditionen ligger på 35, så måste man göra något åt den. Jag har tidigare skrivit och givit råd om hur fysträningen skall bedrivas. Men det kanske behövs en upprepning. Om Du kör löpträning (som är effektivast), bör du kunna löpa 5 km 2 till 3 gånger per vecka. Viktminskning är en annan bra metod för att få bättre kondition (mindre att bära på för samma "motor").

När det gäller aklimatiseringstiden, så rekommenderar fysiologerna 5—6 dagar för Mexico City. Men här kan det variera betydligt mellan individer. Vissa kan behöva

upp till två veckors vistelse för att kunna leva någorlunda normalt.

Parallellt med kontroller och skjuttekniska finjusteringar med hjälp av video och myometer m.m. har vi ökat de teoretiska lektionerna under träningslägren. Den som vet mer är lättare att instruera och framförallt mer motiverad, man vet varför en ändring måste göras. I dessa delar måste jag betona att våra elitskyttar är mycket bra.

Den mentala träningens betydelse är mycket stor i bågskytte. Vi har under flera år försökt att utveckla träningsprogram i linje med våra duktiga idrottspsykologer. Jag tror att vi nu har tillräckliga erfarenheter för att kunna gå ut ändå hårdare med denna viktiga träningsdel. Våra skyttar bör lägga ner mer tid på den mentala träningen. Vissa delar går att väva in i skjutträningen och det är ju just vid skjutningen man skall kunna använda avspänningstekniker m.m.

En av kvällarna på Bosölägret användes som diskussionstid för skyttarna. Deras resultat formulerades på ett papper och skall ligga som grund inför planeringen av träningsläger och tävlingar under 1983. Men även om den demokratiska ordningen skall hållas, så måste vi tyvärr begränsa möjligheterna till en toppsatsning därför att det inte finns tillräckligt med pengar. Det internationella utbytet måste ökas, men kostnaderna har ökat så mycket, att vi faktiskt får sämre möjligheter för varje år. Den personliga satsningen är redan för hög. Tommy Quick är ett världsnamn i bågskytte, men det kostar också pengar ur egen ficka att komma dit. När den firma Tommy arbetar på stänger för semester, kanske det inte passar för tävlingsprogrammet. Han får istället ta tjänstledighet utan ersättning om tävlingarna ligger på andra tider än semestern.

Hur skall vi få in mer pengar under den tid vi har kvar till OS -84? Kan bågskyttefirmor, andra företag, klubbar, SDF eller

Forts på sid 16.

BILDEKAL

Bågskytta gör det stående.

700x100 mm endast 16:75 kr st + porto.

Skriv till **Pabs Produkter, Box 1, 440 06 Gråbo.**

Märk kuvertet Bågskytten.

Dopingverksamheten 1983

Riksidrottsförbundet har beslutat om en skärpning av RF:s dopingregler. Under 1983 kommer man att satsa hårt på att göra dels oanmälda kontroller dels att SF själva får anmäla speciella tävlingar, som man önskar få kontrollerade. SBF har till RF insänt dels förslag om tävlingar som vi önskar få dopingkontroll vid och dels hela vårt tävlingsprogram samt träningsläger.

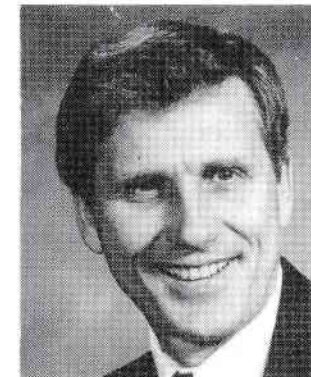
Enligt RF:s stadgar Kap. 14 supplement för dopingregler är idrottsutövare skyldig att underkasta sig dopingkontroll som i vederbörlig ordning har beslutats skola ske i samband med nationell eller internationell tävling eller träning.

Arrangörer av tävlingar skall alltså inte bli förvånade om det dyker upp en dopingkontrollgrupp. Bågskytte är ju en olympisk sport, så vi har all anledning misstänka att vi kommer att få besök under det kommande året. Vi har ju själva fått anmäla att vi önskar kontroll vid vissa tävlingar som tidigare nämnts. Men kontrollerna gäller *inte bara eliten utan alla klasser* eller ålderskategorier som man skrivit.

Tänk på att alkohol är absolut förbjudet att använda. Visst annat centralstimulerande kan till viss grad förbättra resultatet för en bågskytt. Men det syns direkt vid dopingkontroll om man intagit sådant läkemedel. Beträffande anabola steroider och andra typer av hormonpreparat så lär de inte hjälpa en bågskytt att skjuta bättre. Troligtvis förbättras väl inte resultaten i andra idrotter heller.

Vi får hoppas att ingen av våra bågskytta använder något som helst otillåtet preparat eller medel för att bli lugnare. Ni kan ju tänka er vad som händer om en bågskytt visar sig ha fått

Ny president inom IFAA



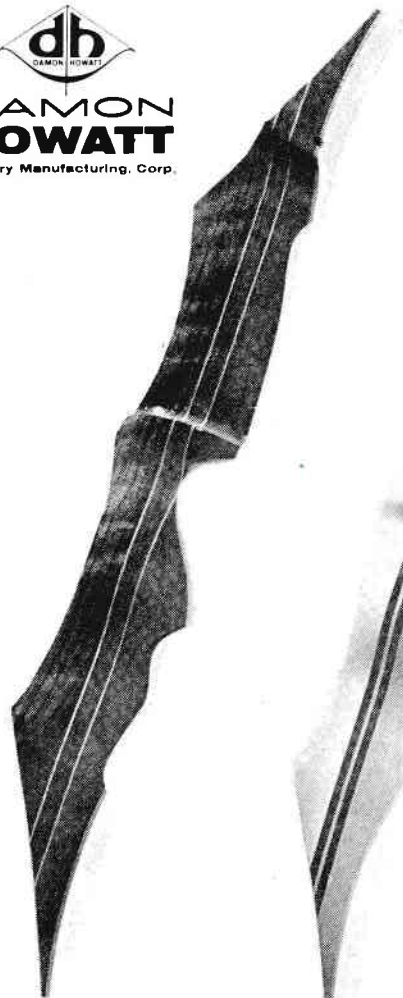
Till ny president inom IFAA (International Field Archery Association) har efter Ulf Hartelius, Kungsbacka, som avsagt sig uppdraget utsetts James Shubert, USA.

Den nye IFAA-presidenten har 30 års erfarenheter av bågskytte och alla dess olika områden.

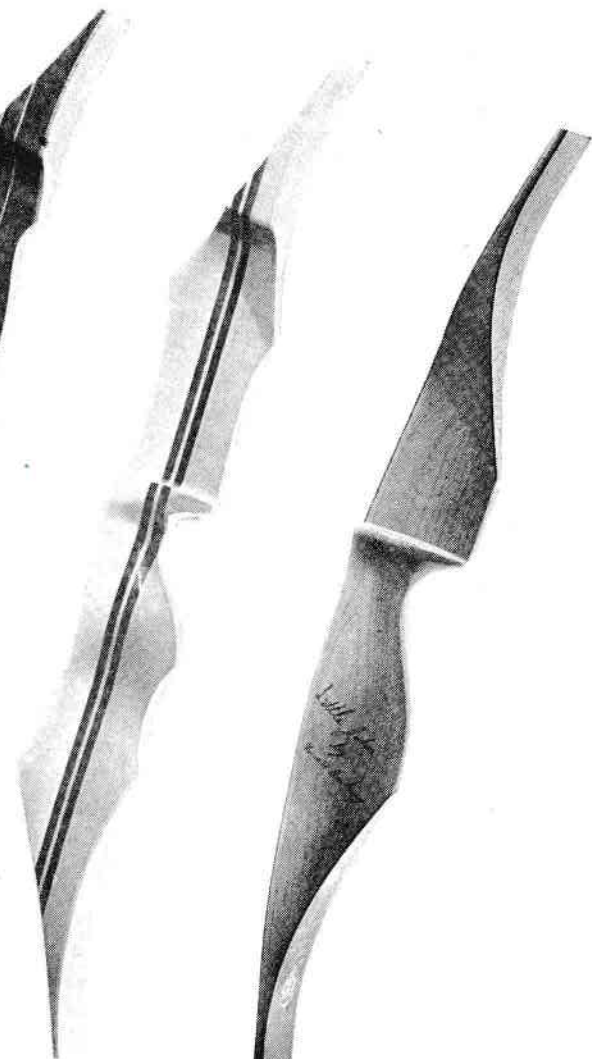
IFAA har i dag 13 medlemsnationer och Shubert säger sig vilja arbeta för att hjälpa de nationer som vill komma med i IFAA. Ett förbund som arrangerar egna VM och som dessutom har korrespondensmatcher över hela världen.

positivt utslag vid ett test. Det att använda otillåtna medel är fusk och bågskyttekamrater som märker detta skall omedelbart rapportera detta till tävlingsledningen. Bestraffning skall ske på samma vis som vid annat fusk.

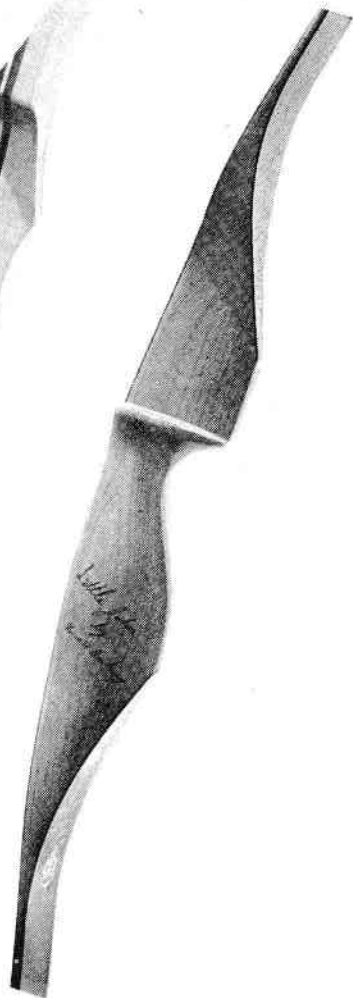
SBF:s kontaktman i dopingfrågor är Leif Janson. Kontakta honom om ni är osäkra på viss typ av medicin som måste användas p.g.a. sjukdom, som inte är allvarligare än att ni kan tävla.



CHINOOK
längd 64"
bussning för stab



TRIUMPH
längd 62"
bussning för stab

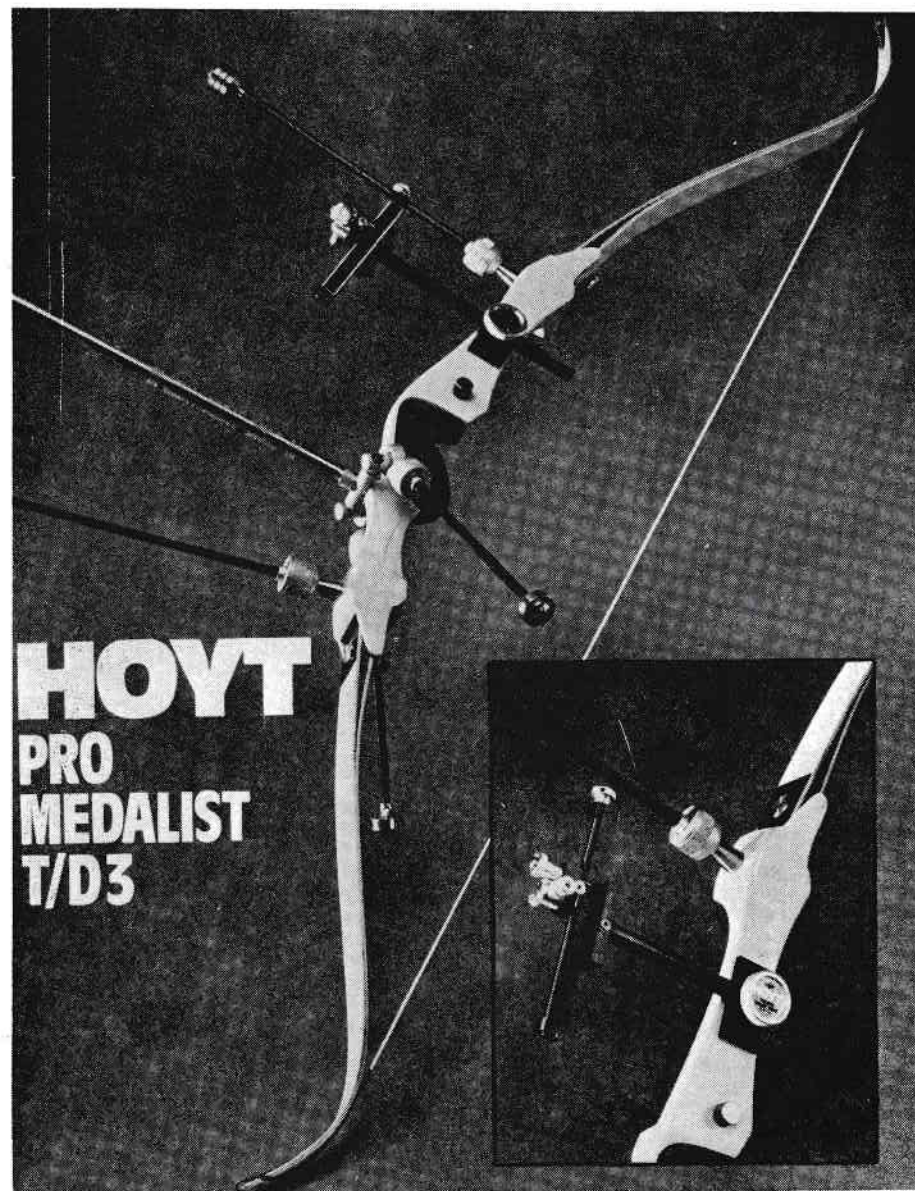


LITTLE JOHN
längd 48"

AB Continental Import

Brännkyrkagatan 60 117 23 STOCKHOLM

08-84 04 35 9.30—17.00



AB Continental Import

Brännkyrkagatan 60 117 23 STOCKHOLM

08-84 04 35 9.30—17.00

TÄVLINGS-resultat

HÖSTPILEN. Arr. Trollhättans BK den 21/11 -82. Omfattning FITA 18 m.

Damer: 1. Anna-Lisa Berglund, Vänersborg, 553, 2. Lisbeth Engvall, Falköping, 532, 3. Lena Kristensson, Kungsbacka, 520.

Damer Juniorer: 1. Annica Eliasson, Angered, 488, 2. Lena Lundgren, d:o, 442.

Herrar Juniorer: 1. Björn Haglund, Vis-kafors, 553, 2. Cary Hellström, d:o, 552, 3. Klas Johansson, Vänersborg, 542.

Oldboys: 1. Bent Byberg, Gbk, 527, 2. Arne Gustafsson, Angered, 519, 3. Franz Zehetbauer, Uddevalla, 489.

Veteraner: 1. Gunnar Dahlin, Sotenäs, 513, 2. Nilseric Halldén, Gothia, 471, 3. Jaakko Sorola, d:o, 466.

Herrar I: 1. Roger Pettersson, Lindome, 525, 2. Jan-Erik Lundin, d:o, 524, 3. Anders Rosenberg, Kungsbacka, 522.

Herrar: 1. Gert Bjerendal, Lindome, 567, 2. Göran Bjerendal, d:o, 566, 3. Tommy Quick, Tibro, 561.

Herrar Juniorer I: 1. Urban Schaller, Lindome, 448, 2. Peter Helenklaken, Skall-sjö, 417, 3. Olof Hulterström, AK-77, 383.

Pojkar Y. jun. F: 1. Jörgen Andersson, Mellerud, 557, 2. Gert Melander, Gothia, 552, 3. Pierre Mowitz, Mellerud, 546.

Pojkar Y. jun. I: 1. Morgan Lundin, Lindome, 497, 2. Staffan Zobel, Huskvarna, 482, 3. Mikael Siipola, Angered, 476.

Lag: Herrar: 1. Lindome BK, 1694, 2. BS Angered, 1573, 3. Skövde BK, 1570.

Veteraner: 1. Sotenäs BK, 1419, 2. BS Grästorps, 1348.

Yngre Juniorer: 1. Falköpings BK, 1532, 2. Melleruds BSK, 1485.

JULOSTEN. Arr. Motala BSK den 5/12 -82. Omfattning FITA 25 m.

Herrar F: 1. Mikael Johansson, Skövde BK, 558, 2. Olle Eriksson, Finspångs BK, 550, 3. Aarne Hautamäki, BK Friskytarna, 548.

Herrar I: 1. Kurt Zobel, Huskvarna BK,

530, 2. Göran Andersson, IF Saab, 512, 3. Stig Bergström, Nyköpings BK, 511.

Oldboys F: 1. Erik Karlsson, Finspångs BK, 556, 2. Samuli Heinonen, d:o, 525, 3. Nils Andersson, BK Friskytarna, 522.

Veteraner F: 1. Sjunne Ekman, Motala BSK, 507, 2. Sten Erik Karlsson, BK Friskytarna, 504, 3. Willy Andersson, IK Österviking, 420.

Damer F: 1. Eva Åkesson, Falköpings BK, 532, 2. Lisbeth Engvall, d:o, 513, 3. Ulla Stenberg, d:o, 504.

Juniorer F: 1. Jonny Ericsson, Finspångs BK, 553, 2. Sven Ove Johansson, Söderköpings BK, 519, 3. Tomas Gindahl, Tranås BK, 516.

Juniorer I: 1. Stefan Henningson, Motala BSK, 387, 2. Mats Engman, d:o, 382, 3. Joakim Lagerström, Ätvidabergs BK, 284.

Damer Juniorer F: 1. Rafaela Fransson, BK Pueblo, 444, 2. Katerina Larsson, d:o, 390.

Herrar Y. jun. F: 1. Christer Engman, Motala BSK, 524, 2. Joakim Strömberg, BK Friskytarna, 503, 3. Jan Strindler, Motala BSK, 501.

Herrar Y. jun. I: 1. Staffan Zobel, Huskvarna BK, 475, 2. Klas Yngve, Mjölby BSS, 474, 3. Magnus Larsson, Motala BSK, 463.

Damer Y. jun. F: 1. Kristina Pettersson, Finspångs BK, 386, 2. Anni Johansson, Mjölby BSS, 365, 3. Helen Pettersson, Finspångs BK, 364.

Damer Y. jun. I: 1. Anneli Ericsson, IF Saab, 488, 2. Åsa Cademar, d:o, 473.

Knattar pojkar F: 1. Johan Andersson, Finspångs BK, 512, 2. Anders Johansson, Mjölby BSS, 434.

Knattar I: 1. Tomas Zobel, Huskvarna BK, 498, 2. Ronny Ekman, Motala BSK, 379, 3. Helena Ericsson, IF Saab, 350.

Knattar flickor F: 1. Karin Runesson, Finspångs BK, 490, 2. Camilla Sjödhall, Mjölby BSS, 443.

Lagresultat: Mixat lag: 1. Finspångs BK, 1659, 2. Söderköpings BK, 1566, 3. Mjölby BSS, 1342.

Herrar I: 1. IF Saab, 1506, 2. Ätvidabergs BK, 1119.

Inför OS 1984

SBF har av Sveriges Olympiska Komité, SOK, fått kr 75.000:— för förberedelser inför OS-84 i Los Angeles. Dessa pengar skall användas för att få fram OS-skyttar som kan tävla om platserna 1—8 som det heter i SOK:s uttagningsregler. Vi har alltså möjligheter att gå in med extra insatser på taveltskytesidan även under detta året. Under föregående säsong fick SBF kr 65.000:— från SOK. Huvuddelen av dessa pengar gick till vårt extra träningsläger och tävlingen i Italien. Totalkostnaden för denna resa var ca 61.000:—, men damsättnings- och Postpengar användes också för att finansiera denna internationella satsning.

Det är klart att det är dyrt att resa utomlands. Men skyttarna vill själva ha mer rutin och möta hårt motstånd, så satsningen är med största sannolikhet väl värd.

Kraven på OS-gruppen måste höjas. Det säger också skyttarna själva. Det får inte duga att vara bland de bästa i Sverige för att få följa med till OS. Vi måste visa internationellt resultat. SOK har inför 1983 godkänt tre A-kandidater, nämligen Liselotte Andersson, Lindome BK, Göran Bjerendal, Lindome BK och Tommy Quick, BS Tibro. Men det satt hårt inne, man ville inte godkänna Göran, som inte hade uppnått kvalificerande resultat på internationella tävlingar. NM och SM duger inte som kvalificeringstävlingar i det här sammanhanget. Liselotte och Tommy har gjort fina tävlingsresultat utomlands, det är det som räknas.

Lindome BK arrangerar Jakt-SM 84

Framförhållningen vad det gäller SM-arrangörer har nu vid flera tillfällen fungerat bra och bl. a. står det redan klart att Lindome BK kommer att arrangera Jakt-SM 1984.

Det var vid sitt sammanträde den 14 november som förbundsstyrelsen beslöt tilldela Lindome arrangemanget som skall hållas i slutet av augusti eller början av september månad.

Men det är inte bara resultatkrav som måste till. Våra skyttar måste ha mycket god kondition, OS skall ju skjutas i ett tropiskt klimat. Dessutom har vi ju VM i år och det skall skjutas i Mexico City, som ligger på mycket hög höjd. Vi minns ju problemen där vid OS 68. SBF kommer att följa upp konditionsträningen i högre grad än någonsin. Dessutom kräver vi in besked om tränings- och tävlingssatsning. Det håller inte att köra en halvdan planering om vi skall kunna konkurrera med världens bästa skyttar.

Vår målsättning är att få skicka 3 damer och 3 herrar till OS -84. Om den målsättningen skall bli en verklighet, så gäller det för oss alla att satsa hårt på en utvecklande träning. Kom ihåg att du närmar dig världseliten för varje löpkilometer och varje utvecklande träningspass.

Leif Janson

NÄSTA NUMMER AV BÅGSKYTTE, NR 3 1983

utkommer i början av mars månad. Sista manusdagen är den 15 februari. I nr 3 skall alla tävlingar som äger rum före den 20 april 1983 vara utannonserade.

Färre deltagare också vid SM:en

När årets Inomhus-SM för seniorer och äldre arrangeras den 5-6 februari av Kungsängens BK kommer 360 skyttar att finnas på skjutlinjen. Det torde stå klart då det var antalet anmälda skyttar den dagen som anmälningstiden gick ut.

Det innebär också att man är lite missnöjda inom arrangörsföreningen.

Antalet deltagare stämmer nämligen inte alls mot förväntningarna, och trenden med färre skyttar på våra tävlingar slår alltså nu också vid SM:en.

När Inomhus-SM:et i fjol arrangerades i Falun hade man 454 skyttar, d. v. s. närmare 100-talet flera och i Göteborg 1981 var det 423 skyttar, d. v. s. betydligt flera också då.

I stort sett har samtliga klasser fått vidkännas ett mindre antal startande och med tanke på att herrar fristil är den största är också minskningen där störst. I Falun startade således 227 herrseniorer, i år är det "bara" 185. Den procentuellt sett största minskningen svarar dock I-klasserna för och exempelvis är antalet I-damer i år bara hälften mot i fjol eller 6 stycken och jämför man med 1981 så är tillbakagången inom I-klasserna ännu mera anmärkningsvärd.

I Göteborg var det således 103 I-skyttar, i Falun i fjol 73 och i år bara 52.

Antalet skyttar i årets SM fördelades enl. följande: HF 19: 185, 50: 42, HF 60: 18, DF 19: 62, DF 60: 1, HI 19: 41, HI 50: 4, HI 60: 1 samt DI 19: 6.

Forts fr sid 10.

rent av privatpersoner vara med och hjälpa svenskt bågskytte. Kom gärna med förslag och då helst konkreta (tillfrågade sponserer). Jag vet att det är svårt att sälja en liten sport. Vi är inte så attraktiva. Vi har tidigare skrivit massor av brev, men inte fått något napp. Men skulle vi få fina framgångar vid VM och OS då tror jag att det kan betyda en hel del för framtiden.

TILL SALU

YAMAHA YTSL II

38 lbs, 70" med AGF-sikte med 5 pilar XX75 med Nibbspets (okapade).

BEN PEARSON PRO STAFF 4000

Compound båge upp till 48 lbs, reglerbar med 6 pilar XX75 med Futuraspets, (OKAPADE). Båda bågarna med pilar använda max 10 (tio) gånger. Fjädringsapparat armskydd, tab och använda måltavlor, samt en treetextavla 25 cm djup, 125x125 cm i kvadrat, med träarm, stativ mycket bra och stabilt, reglerbart, medföljer till måltavlan, måltavlan och stativet är ihopplockat, så det är lätt att forsla iväg. Använt max 10 (tio) gånger!

METALLDETECTOR SEASOOP

yppeilig att använda vid uppletande av bortskjutna pilar, vid tex fältskytte, anv. max 10 (tio) gånger!
Allt säljes i delar eller komplett till högstbjudande!

Erik G. W. Zürcher
Rydsvägen 382 A
582 50 LINKOPING
Tfn 013-17 73 88

Svenska rekord 31/12 -82

FITA-rond 25 m. inomhus:

Damer F-klass: Ind. Kerstin Wass, Umeå BK, 559 p. 81-11-29, lag Timrå AIF (Susanne Lundgren, Alice Näslund, Clary Sundin), 1.578 p. 82-04-04.

Herrar F-klass: Ind. Tommy Quick, Tibro BS, 582 p. 82-02-07, lag Lindome BK (Göran Bjerendal, Gert Bjerendal, Mats Palmér), 1.711 p. 82-02-07.

Damjuniorer F-klass: Ind. Ylva Ivarsson, Karlshamns BK, 551 p. 82-02-07, lag Härnö IF (Eva Sköld, Elisabeth Carlsson, Gunilla Holmlund), 1.539 p. 82-04-04.

Herrjuniorer F-klass: Ind. Mats Nordlander, IF Karlsvik, 582 p. 81-04-05, lag Karlshamns BK (Hans Löfgren, Jonas Svensson, Richard Yxell), 1.654 p. 81-03-01.

Oldgirls F-klass: Ind. Sigrid Johansson, Stockholms BK, 541 p. 75-11-16.

Oldboys F-klass: Ind. Erik Karlsson, Finspångs BK, 563 p. 80-11-09, lag IF Karlsvik (Olov Eriksson, Åke Sandgren, John Båsk), 1.570 p. 82-04-04.

Damer veteraner F-klass: Ind. Sigrid Johansson, Stockholms BK, 519 p. 81-04-05.

Herrar veteraner F-klass: Ind. Tage Stääv, BK Tellus, 539 p. 81-11-01.

Damer I-klass: Ind. Siv-Britt Andersson, IF Saab, 499 p. 80-11-09.

Herrar I-klass: Ind. Uno Rinkehag, IF Ulvarna, 526 p. 73-12-15-16, lag IF Saab (Leif Eriksson, Göran Andersson, Kjell Eriksson), 1.516 p. 81-11-08.

Damjuniorer I-klass: Ind. Anna Berg, IF Saab, 455 p. 80-11-09.

Herrjuniorer I-klass: Ind. Per Rickard, IF Ulvarna, 512 p. 81-11-01, lag Rejmyre BK (Lennart Gustavsson, Anders Eriksson, Bo Pettersson), 1.244 p. 80-01-13.

Oldboys I-klass: Ind. Enar Åkesson, BK Pantern, 474 p. 80-03-02.

Herrar veteraner I-klass: Ind. Sven Björklund, Västerås BK, 438 p. 81-12-13.

Yngre Juniorrond 12 m. 40 cm. inomhus:

Flickor F-klass: Ind. Lotta Gustavsson, Härnö IF, 566 p. 81-11-22, lag Härnö IF (Eva Sköld, Elisabeth Carlsson, Lotta Gustavsson), 1.629 p. 80-03-15.

Pojkar F-klass: Ind. Anders Sandström, Skellefteå BK, 593 p. 82-03-06, lag Karlshamns BK (Richard Yxell, Jonas Svensson, Krister Olsson), 1.717 p. 80-12-07.

Flickor I-klass: Ind. Paulina Tuvendahl, Huskvarna BK, 502 p. 81-03-08, lag Huskvarna BK (Anna-Maria Kankaala, Carina Eriksson, Paulina Tuvendahl), 1.272 p. 80-03-22.

Pojkar I-klass: Ind. Stefan Andersson, BS Kil, 535 p. 82-04-03, lag BK Björnen-Inkas (Janne Ekenberg, Mikael Lindroth, Per Ragnarsson), 1.521 p. 82-03-27.

Sammanträden

VÄSTERGÖTLANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder till

ÅRSMÖTE

lördagen den 19 febr. 1983 kl. 15.00
å Sabina, Föreningsgatan 11 i Trollhättan.
Separat kallelse till berörda föreningar.

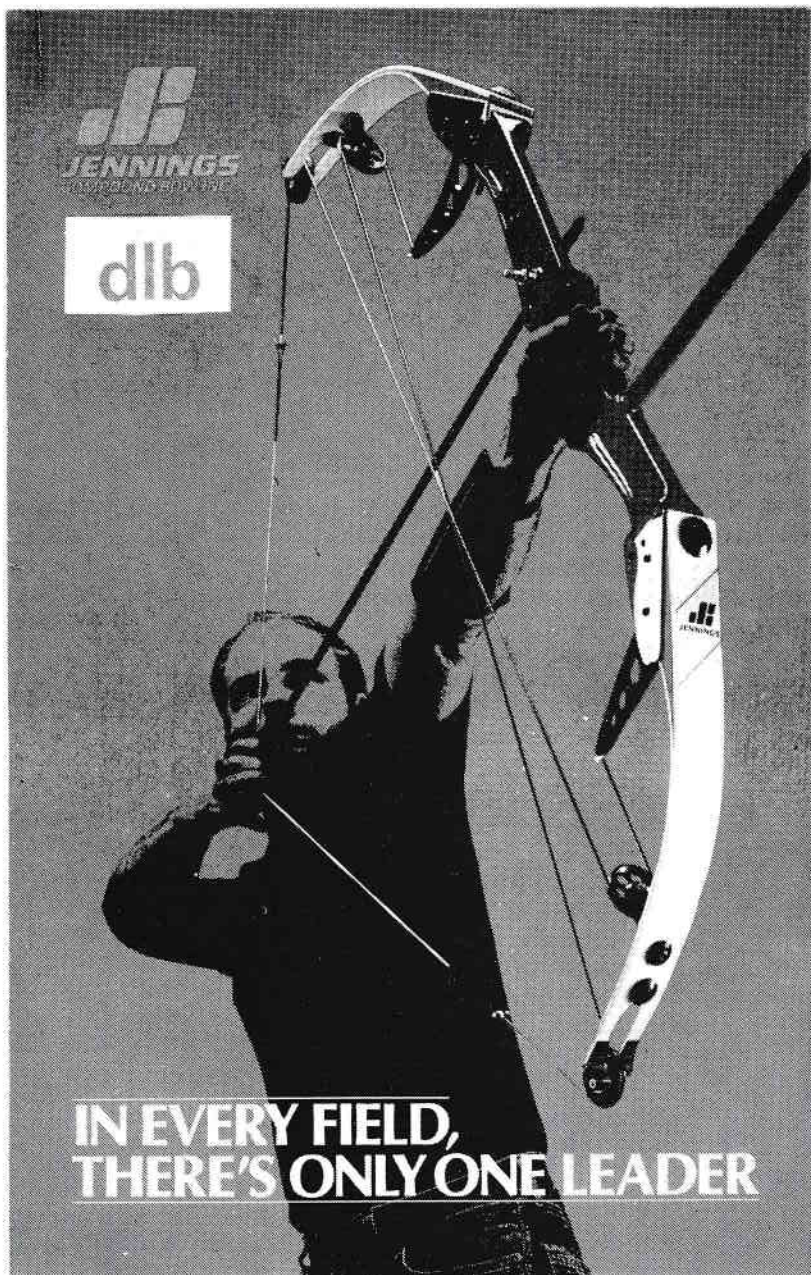
SKÅNES BÅGSKYTTEFÖRBUND

kallar till

ÅRSMÖTE

söndagen den 27 februari 1983
i Staffanstorps.

Årsmöteshandlingar och separat kallelse
till berörda föreningar.



dlb UDO WEIDT AB

Box 3360 • 163 03 SPÅNGA-Stockholm, Sweden ☎ 08-36 40 40

Svenskt rekord i "Tomtepilen"

Hässleholms BK arrangerade dagarna före jul, närmare bestämt den 18 december en inomhustävling som man givit namnet Tomtepilen. Trots alla julbestyren samlade tävlingen 80-talet deltagare och blev en trivsamt sådan med julgranar med färgglad belysning på tavlorna, med bågskytte-lotto där deltagarna efter skjutna tiotior fick tippa lottorader och där till slut alla fick någon form av priser.

Där uppnåddes också en del bra resultat och bl. a. var det jämnt i herrarnas senior-klass fristil där Jan Strinnö till slut tog segern genom att skjuta 283 i andra rondan. I juniorklassen slog Anders Bengtsson, Staffanstorp, nytt skånskt rekord med 546, men segern gick till Richard Yxell, Karlshamn, på en poäng mera. Nämnas bör givetvis också ett svenskt lagrekord för yngre juniorer av Staffanstorps Peter Skogh, Peter Strinnö och Anders Wesslén.

Resultat:

Herrar A: 1. Jan Strinnö, Staffanstorps BK, 556, 2. Thorbjörn Johannesson, Helsingborgs BK, 553, 3. Bruno Simonsen, Bjärnums BK, 543.

Herrar B: 1. Mats Lundgren, Kristianstads BK, 529, 2. Reben Birk, Karlshamns BK, 518, 3. Christian Svensson, d:o, 506.

Herrar I: 1. Kurt Zobel, Husqvarna BK, 517, 2. L.-G. Swensson, BK Pantern, 515, 3. Enar Åkesson, d:o, 502.

Damer: 1. Helen Ljungqvist, Skurups BK, 496, 2. Carina Petersson, Hässleholms BK, 476, 3. Yvette Linné, Skurups BK, 457.

Oldboys: 1. Egon Strömberg, Karlshamns BK, 512, 2. Hans Svantesson, Staffanstorps BK, 486, 3. Ingvar Yxell, Karlshamns BK, 481.

Veteraner: 1. Gunnar Borgström, Satsrupps GF, 490, 2. Henry Nilsson, d:o, 452.

Juniorer: 1. Richard Yxell, Karlshamns BK, 547, 2. Anders Bengtsson, Staffanstorps BK, 546, 3. Thomas Johansson, Karlshamns BK, 545.

Har Du förnyat Din prenumeration

Har Du med detta numret av Bågskytten fått ett nytt inbetalningskort avseende prenumerationen på Bågskytten för 1983 så har Du enl. våra noteringar inte förnyat Din prenumeration före den 15 januari.

Har Du gjort det senare så fäst inget avseende vid den här påminnelsen, eller ännu hellre lämna inbetalningsblanketten till någon som inte har Bågskytten men som vill prenumerera på denna.

Har Du inte betalat Din prenumera-tionsavgift hoppas vi att Du gör detta med det snaraste. Skulle det vara så att Du inte längre vill läsa vår tidskrift är Bågskyttens red. också tacksam för en uppgift om detta.

Herrar Yngre Jun.: 1. Peter Skogh, Staffanstorps BK, 576, 2. Peter Strinnö, d:o, 573, 3. Anders Wesslén, d:o, 571.

Herrar Yngre Jun. I: 1. Kent Rud, Hässleholms BK, 475, 2. Staffan Zobel, Husqvarna BK, 465.

Damer Yngre Jun.: 1. Annika Nilsson, Staffanstorps BK, 479, 2. Malin Krans, Bjärnums BK, 424, 3. Annika Åberg, d:o, 405.

Knattar: 1. Tomas Zobel, Husqvarna BK, 523, 2. Richard Lindström, Hässleholms BK, 511, 3. Per Eriksson, Karlshamns BK, 500.

Lag Herrar: 1. Staffanstorps BK, 1567, 2. Grimslövs AIF, 1549, 3. BK Snapphanen, 1541.

Lag Herrar Yngre Jun.: 1. Staffanstorps BK, 1720, 2. BK Snapphanen, 1467, 3. Skurups BK, 1283.

PRO STAFF

ben pearson®



NYBÖRJARE... ELITSKYTT...

Nu kan alla köpa
Ben Pearson, samt
Pro Staff i Sverige

BOHUS
TRADING AB

JÄ TACK! — VI ÖNSKAR INFORMATION OCH BROSCHYR-
MATERIEL OM BEN PEARSON & PRO STAFF BÄGAR
OCH TILLBEHÖR.

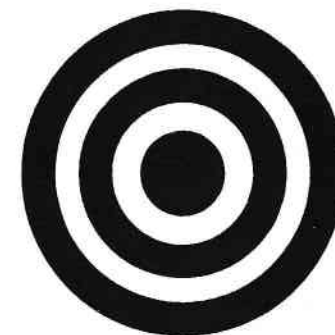
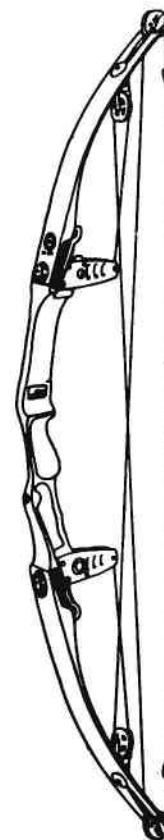
TÄVLAT	<input type="checkbox"/>	NAMN:
TAVLA	<input type="checkbox"/>	ADRESS:
JAKT	<input type="checkbox"/>	POST.NR:
COMPOUND	<input type="checkbox"/>	ORT:
NYSS BÖRJAT	<input type="checkbox"/>	KLUBB:

PLATS
FÖR
BREVPORTO

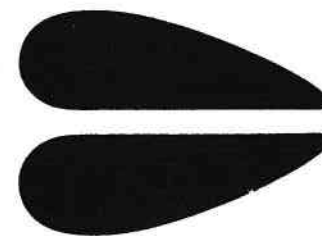
TILL:

BOHUS TRADING AB
PL. 4560
450 71 FJÄLLBACKA

TEL. 0524-700 07



PRO STAFF™



ben pearson®

TÄVLINGS-resultat

STALLARHOLMEN den 21/11. Omf. FITA 25 m.

Herrar F: 1. Lennart Carlsson, Kungsängens BK, 554, 2. Jarmo Hjerpe, BSK Järven, 554, 3. Jens Carlsson, Sigtuna BK, 554.

Damer F: 1. Lia Johansson, Stockholms BK, 512, 2. Sigrd Johansson, d:o, 506, 3. Lena Nordensson, Sollentuna BK, 505.

Oldboys F: 1. Erik Carlsson, Finspångs BK, 548, 2. Samuoli Heinonen, d:o, 538, 3. Jakko Kanerva, BK Tellus, 526.

Herrar I: 1. Stig Bergström, Nyköpings BK, 505, 2. Bo Olsson, BK Tellus, 483, 3. Cenneth Åhlund, Stallarholmens BK, 460.

Herrar jun. F: 1. Bengt Bäckström, Tyresö BS, 552, 2. Roy Holm, BSK Järven, 545, 3. Torbjörn Olsson, Kungsängens BK, 537.

Damer jun. F: 1. Susanne Ranta, Sigtuna BK, 507, 2. Kerstin Ekvall, BK Tellus, 501, 3. Annika Flodström, Örebro BKJ, 496.

Lag herrar seniorer F: 1. Kungsängen I, 1645, 2. BK Järven, 1622, 3. Södertälje BF, 1622.

Lag herrar juniorer F: 1. Stallarholmens BK, 1571, 2. Södertälje BF, 1551.

NALLEPILEN, Arr.: Björnlunda BF den 28/11. Omfattning: 2x 30 pilar 12 m.

Flickor knattar F: 1. Annelie Grundblad, Stallarholmens BK, 535, 2. Lillemor Nord, Sollentuna BSK, 534, 3. Katarina Bodin, Björnlunda BF, 500.

Pojkar knattar F: 1. Filip Reis, Sollentuna BSK, 550, 2. Staffan Ång, Björnlunda BF, 538, 3. Jonas Schwerin, Södertälje BF, 535.

Pojkar knattar I: 1. Robert Stach, Tyresö Bågskytte, 453, 2. Krister Niva, BK Tellus, 406, 3. Rikard Niva, d:o, 399.

Damer yngre jun. F: 1. Camilla Åhlund, Stallarholmens BK, 551, 2. Carina Henriksson, d:o, 530, 3. Carina Cedergren, Sigtuna BK, 501.

Herrar yngre jun. F: 1. Kjell Nord, Sollentuna BSK, 576, 2. Kenneth Grundblad, Stallarholmens BK, 567, 3. Kjell Ekvall, BK Tellus, 544.

Damer juniorer F: 1. Charlotte Bränström, Björnlunda BF, 470, 2. Annika Flodström, Örebro BKJ, 462, 3. Petra Lundström, Sigtuna BK, 428.

Herrar juniorer F: 1. Bengt Bäckström, Tyresö Bågskytte, 555, 2. Roland Henriksen, Stallarholmens BK, 534, 3. Hans Löfgren, Södertälje BF, 530.

Lagtävlingar: Herrar yngre jun. F: 1. Sollentuna, 1630, 2. Södertälje, 1469.

Knattar mix: 1. Sollentuna, 1084, 2. Stallarholmen, 1044, 3. Björnlunda I, 1038.

LUSSEKATTEN. Arr.: BK Björnen-Inkas den 28/11. Omfattning: FITA 18 m.

Veteraner: 1. Folke Tropp, BSK Vaggeryd, 504, 2. Tage Stener, Falkenbergs BK, 482.

Oldboys F: 1. Hans Svensson, Huskvarna BK, 503, 2. Allan Svensson, Karlshamns BK, 446, 3. Erik Johansson, Grimslov AIF, 414.

Herrar F: 1. Göte Georgii, Kristianstad BK, 539, 2. Leif Olsson, Huskvarna BK, 528, 3. Christer Antonsson, Eksjö BK, 526.

Damer F: 1. Ylva Ivarsson, Karlshamns BK, 538, 2. Bodil Elg, BSK Vaggeryd, 516, 3. Lotta Svensson, Huskvarna BK, 516.

Herrar juniorer F: 1. Björn Haglund, Viskafors BK, 557, 2. Rickard Yxell, Karlshamns BK, 551, 3. Cary Hellström, Viskafors BK, 541.

Herrar yngre jun. F: 1. Jan Lindqvist, BSK Vaggeryd, 515, 2. Peter Lundqvist, Björnen-Inkas, 508, 3. Nicklas Björk, BSK Vaggeryd, 507.

Damer yngre jun. F: 1. Maria Svensson, BSK Vaggeryd, 440, 2. Ulrika Allansson, d:o, 371, 3. Jeanette Kiskanyadi, Vetlanda BSK, 359.

Knattar F: 1. Jan-Olof Bengtsson, BSK Vaggeryd, 547, 2. Christian Andersson, Karlshamns BK, 539, 3. Per Eriksson, d:o, 531.

Damer knattar F: 1. Tiina Saarelainen, BSK Vaggeryd, 432, 2. Susanna Johansson, d:o, 335.

Herrar I: 1. Olof Grahm, BK Pantern, 488, 2. Lars-Göran Svensson, d:o, 484, 3. Göran Johansson, Björnen-Inkas, 480.

Herrar yngre jun. I: 1. Per Ragnarsson, Björnen-Inkas, 499, 2. Janne Ekenberg, d:o, 496, 3. Mikael Lindroth, d:o, 480.

Herrar knattar I: 1. Pierre Fransman, Huskvarna BK, 481, 2. Patrik Pettersson, Björnen-Inkas, 425.

Hård damjunior-strid slutade i svenskt rekord

När BSK Hudik den 15 januari arrangerade sin Januaripil uppnåddes en del mycket bra resultat och därtill hade man också närmare 150-talet startande.

Bl. a. noterades ett svenskt rekord och för detta svarade arrangörsföreningens duktiga flickskytte Ulrika Rann som i en hård duell med Härnös Eva Sköld sköt 554 mot Eva Skölds 551. Det var f. ö. den senare som tog ledningen med 277 i första rondan medan Hudik-flickan sköt 279 i andra. De här två juniorerna noterade f. ö. högre resultat än damseniorerna där Gunilla Krantz, Bollnäs, nu tog en ny seger. Dagens högsta resultat på 18-metersronden noterades dock av Mats Nordlander, Karlsvik, som efter 281 och en 2-poängsledning i första rondan sedan sköt 289 i andra, d. v. s. 570. Antalet tiar avgjorde sedan striden om andra och tredjeplatserna. I herrarnas C-klass noterades ett bra resultat av Stefan Åhlund, Järbo och i oldboysklassen är tydligen Erik Niemi bättre än på mycket länge. I herrarnas juniorklass synes det som om Hans Löfgren är på väg mot en stabilare form igen och klassen, som hade fina 29 startande blev mycket jämn.

Resultat:

Herrar A: 1. Mats Nordlander, IF Karlsvik, 570, 2. Olle Ernstsson, Korsnäs IF, 552, 3. Dennis Eriksson, BSK Hudik, 552.

Herrar B: 1. Sune Färnlund, BSK Mågabocken, 533, 2. Björn Carlsson, SK Iron, 523, 3. Karl Erik Jonsson, IF Karlsvik, 518.

Herrar C: 1. Stefan Åhlund, Järbo IF, 542, 2. Anders Dahlgren, IF Karlsvik, 484, 3. Klas Sefastsson, Östersunds BK, 484.

Damer yngre jun.: 1. Carina Jonsson, BSK Hudik, 552, 2. Karin Sahlin, Timrå AIF, 541, 3. Arianne Fahlberg, IF Karlsvik, 534.

Herrar yngre jun.: 1. Johan Landin, Östersunds BK, 577, 2. Jerker Nilsson, BSK Hudik, 565, 3. Johnny Olofsson, Sandvikens BK, 564.

Damer knattar: 1. Helén Bäckström, Härnös IF, 527, 2. Ingela Forsman, Timrå AIF, 486, 3. Anneli Holmlund, Österlo IK, 425.

Herrar knattar: 1. Mikael Larsson, Sandvikens BK, 535, 2. Hans Andersson, Österlo IK, 528, 3. Magnus Redman, d:o, 519.

Lagtävling herrar yngre jun.: 1. Östersunds BK, 1639, 2. BSK Hudik, 1636, 3. IF Karlsvik, 1331.

Veteraner: 1. Olle Eriksson, IF Karlsvik, 522, 2. John Söderberg, Timrå AIF, 516, 3. Ragnar Nilsson, Östersunds BK, 493.

Oldboys: 1. Erik Niemi, Timrå AIF, 551, 2. Åke Sandgren, d:o, 541, 3. Veikko Lahtinen, BSK Ånge, 527.

Damer A: 1. Gunilla Krantz, Bollnäs BK, 539, 2. Susanne Lundgren, Timrå AIF, 521, 3. Kerstin Wass, Umeå BK, 521.

Damer B: 1. Ann-Christin Källberg, IF Karlsvik, 524, 2. Gunilla Wallander, Härnös IF, 504, 3. Monica Sjödin, BSK Hudik, 490.

Damer juniorer: 1. Ulrika Rann, BSK Hudik, 554, 2. Eva Sköld, Härnös IF, 551, 3. Lotta Gustavsson, d:o, 502.

Herrar juniorer: 1. Hans Löfgren, Södertälje BF, 559, 2. Leif Nilsson, IF Karlsvik, 553, 3. Torbjörn Olsson, Kungsängens BK, 540.

Lagtävling herrar: 1. IF Karlsvik, 1625, 2. BSK Hudik, 1597, 3. Korsnäs IF, 1579.

Damer: 1. Timrå AIF, 1500, 2. IF Karlsvik, 1467.

Herrar juniorer: 1. Södertälje BF, 1618, 2. Timrå AIF, 1568, 3. BSK Hudik, 1559.

Sammanträden

HÄLSINGLANDS
BAGSKYTTEFÖRBUND

håller

ÅRSMOTE

den 27 februari 1983.

Separat inbjudan till berörda klubbar.



HB NITCHI SPORT

SANDSTENSVAGEN 53
437 00 LINDOME
031-76 27 07 031-76 37 36

NISHIZAWA
NISHIZAWA
NISHIZAWA

2880
CARBON

NATIONAL TEAM
NISHIZAWA

Centrum Stabb
V-bar komplett
Nishisawa plunger
Kevlar sträng
Pilhylla

製造元:株式会社 西沢 〒388 長野市篠ノ井布施高田

Avstår från Junior-EM

SBF—motion om ny rond

Svenska Bågskytteförbundet kommer inte att vara representerade när det första Europamästerskapet i tavelsskytte den 13—14 augusti avgörs i Lissabon, Portugal.

Det står klart sedan SBF:s styrelse vid sitt sammanträde den 21 januari beslöt att inte ställa upp i mästerskapet. Det var ett beslut som man tog efter en omfattande diskussion varvid man kom fram till att ett mästerskap i den utformningen och med de åldersgränser som angivits principiellt strider mot vårt tänkande. Vad man i första hand då vänder sig mot är att juniorerna härvid skall skjuta seniorronderna d. v. s. 70 meter för flickor och 90 meter för pojkar och att man satt åldersgränsen så låg som 17 år, d. v. s. att en deltagande skytt inte får vara fyllda 17 år den dagen mästerskapet inleds.

Visserligen finns det kanske en och annan junior som i den åldern tycker sig mogen att skjuta med så pass starka bågar som här erfordras, men inom SBF:s styrelse menar man sig inte kunna ta ansvaret att pressa ungdomarna till allt för tunga bågar, 39—41 pund, som det här är frågan om.

Man skall då också betänka att vederbörande skytt redan ett par år innan mästerskapet, för att ta sig dit, skall ha skjutit seniorronderna för att nå de resultat som måste ligga till grunden för ett uttagande av laget.

Samtidigt beslöt SBF:s styrelse att gå in till FITA med en motion vari man kräver att i första hand mästerskapsronden ändras i enlighet med våra svenska juniorrond och i andra hand att

åldern höjs ett år, d. v. s. att en skytt äger rätt deltaga i ett sådant mästerskap fram till den dag vederbörande fyller 18 år.

SBF:s styrelse är samtidigt av den åsikten, att våra ungdomar ändå skall ha ett mål att se fram emot, utöver de Nordiska Mästerskapen, och kommer nu att undersöka möjligheterna till ungdomslandskamper och att man i det sammanhanget också tar upp jakt- och fältskyttet, där det samtidigt skall finnas även I-klass. En sådan landskamp kan kanske redan komma i år, men förmodligen inte förrän 1984. Det beror kanske i främsta hand på om man får tag i en intresserad arrangör som geografiskt ligger bra till för att kostnaderna för ett sådant internationellt utbyte inte skall bli för stora. Är det någon förening som är intresserade av ett sådant arrangemang bör de omg. ta kontakt med SBF:s kansli eller ungdomsledaren Kerstin Wallin eller fältskytteledaren Stig Dahlberg. Det är nämligen de två senare som tillsammans med Leif Janson skall undersöka möjligheterna.

Sammanträden

UPPLANDS BAGSKYTTEFORBUND

kallar härmed till

ÅRSMOTE

den 26 februari 1983

å Mårds Festväning Björklinge.

Separat kallelse till föreningarna.

Styrelsen

Anonyma prenumeranter

I samband med förnyelse av prenumerationen på vår tidskrift har Bågskytten också i år fått ett 10-tal som för red. är i allra högsta grad anonyma. De har med andra ord inte skrivit sina namn och adresser på inbetalningsblanketten. I några fall finns där dock post- eller persongironummer. Bl. a. har vi noterat följande nummer: 26 09 05-7738, 51 03 35-3, 466 04 99-7 och 508-1013.

Vet Ni med Er om att Ni glömt skriva namnet eller har något av dessa postgiro resp. persongirokonto är Bågskyttens red. tacksamma om Ni hör av Er med det snaraste.

SBF har fått FITA:s regelbok, som nu redigerats om, och i denna finns en hel del som är nytt. När det gäller I-skyttet kan exempelvis nu omtalas att från och med den 1 januari är string- och face-walking, d. v. s. sträng- och ansiktsklättring tillåtet. Dessutom har nu också I-skyttarna rätt att använda den s. k. plungern, d. v. s. justerbar tryckpunkt och även justerbar pilhylla.

➤ Önskas köpa ➤

**Beg. bågar
HOYT eller YAMAHA**

TD 28—31 lbs.

Tel. 0454-206 28

ÄNTLIGEN...



Nu finns den åter på lager
fenan med luftmotståndkompensator och sidvindstabilitet

Ring DLB! 08-36 40 40

Svenska rekord 31/12 -82 FITA 18 m

Damer F-klass: Ind. Elisabeth Nilsson, Kalmar BS, 562 p. 81-11-29, lag Härnö IF (Lena Helander, Eva Sköld, Lotta Gustavsson), 1.580 p. 81-04-12.

Herrar F-klass: Ind. Mats Nordlander, IF Karlsvik, 582 p. 81-04-12, Gert Bjerendal, Lindome BK, 582 p. 81-11-22, Göran Bjerendal, Lindome BK, 582 p. 82-01-10, lag Lindome BK (Gert Bjerendal, Göran Bjerendal, Mats Palmér), 1.715 p. 81-11-22.

Damjuniorer F-klass: Ind. Ylva Ivarsson, Karlshamns BK, 551 p. 81-02-21, lag Härnö IF (Lena Helander, Eva Sköld, Lotta Gustavsson), 1.580 p. 81-04-12.

Herrjuniorer F-klass: Ind. Mats Nordlander, IF Karlsvik, 582 p. 81-04-12, lag IF Karlsvik (Mats Nordlander, Stefan Nilsson, Bengt Wallén), 1.646 p. 81-04-12.

Oldgirls F-klass: Ind. Sigrid Johansson, Stockholms BK, 542 p. 76-03-14.

Oldboys F-klass: Ind. Erik Karlsson, Finspångs BK, 567 p. 75-03-23, lag Finspångs BK (Knuth Erixon, Erik Karlsson, Samuli Heinonen), 1.629 p. 82-03-20.

Damer Veteraner F-klass: Ind. Sigrid Johansson, Stockholms BK, 517 p. 82-03-20.

Herrar veteraner F-klass: Ind. Gustav Jansson, Storfors BK, 556 p. 82-03-20.

Damer I-klass: Ind. Ingegerd Granqvist, Sätters IF, 524 p. 74-03-10, lag Kvarnbyns BK (Lena Kristensson, Ingalill Larsryd, Anneli Räsänen), 1.355 p. 78-03-05.

Herrar I-klass: Ind. Anders Rosenberg, BS Kungsbacka, 544 p. 75-03-09, lag Lindome BK (Roger Pettersson, Kenneth Andersson, Jan-Erik Lundin), 1.554 p. 82-03-20.

Damjuniorer I-klass: Ind. Anita Räsänen, Kvarnbyns BK, 500 p. 75-03-09, lag Lindome BK (Annika Madsen, Christina Ringblad, Marion Sköld), 1.139 p. 76-03-13.

Herrjuniorer I-klass: Ind. Roger Zettergren, BK Tellus, 522 p. 78-02-26, lag Mullsjö BK (Lars Johansson, Paul Petersen, Claes Hagman), 1.370 p. 81-03-07.

Oldboys I-klass: Ind. Bengt Johansson, AK-77, 533 p. 80-03-22.

Herrar veteraner I-klass: Ind. Johan Nilsson, Göteborgs BK, 467 p. 82-02-14.

➤ Önskas köpa ➤

VÄNSTERBÄGE

70", 38—40 lbs ev. enbart stock.

Tel. 0515-802 34 eller 137 12



**SÖLVESBORGS
BOKTRYCKERI**

Norra Bryggerigatan 1, 294 00 Sölvesborg - Telefon 0456-111 38

utför alla slag av reklam- och affärstryck. Böcker, kataloger och tidskrifter. Infordra vår offert när det gäller Era trycksaker i boktryck och offset. Fotosättning och egen repro.

Rankinglistor 1982

Svenska Bågskytteförbundets styrelse har nu rankat landets bågskytter inom såväl tavelskytte som i jakt- och fältskytte.

Några direkta överraskningar noteras väl inte här, men nog kan man konstatera att det är den nya generationen damer som stormar fram inom tavel-skyttesidan.

Tavelskytte:

Herrar:

1. Tommy Qvick, Tibro BS
2. Göran Bjerendal, Lindome BK
3. Mats Nordlander, IF Karlsvik
4. Gert Bjerendal, Lindome BK
5. Rolf Svensson, Södertälje BF
6. Mats Eriksson, BS Ånge
7. Roger Zettergren, BK Tellus
8. Torbjörn Johannesson, Helsingborg
9. Stefan Nilsson, IF Karlsvik
10. Håkan Rönndahl, Ronneby BF

Damer:

1. Liselotte Andersson, Lindome BK
2. Kerstin Wass, Umeå BK
3. Elisabeth Nilsson, Kalmar BS
4. Ylva Ivarsson, Karlshamns BK
5. Monica Nilsson, BSK Hudik
6. Anna-Lisa Berglund, Vänersborg
7. Eva Sköld, Härnö IF
8. Lena Kristensson, BS Kungsbacka
9. Clary Sundin, Timrå AIF
10. Susanne Lundgren, Timrå AIF

Jakt- och fältskytte

Damer fristil:

1. Lena Kristensson, BSK Kungsbacka
2. Margot Nilsson, BSK Kungsbacka
3. Liselotte Andersson, Lindome BK
4. Ylva Ivarsson, Karlshamns BK
5. Barbro Lundqvist, Karlstads BK
6. Lenita Janson, Kungsängens BK
7. Lisbeth Engvall, Falköpings BK
8. Inger Hammar, Tibro BS
9. Birgitta Johansson, BSK Kungsbacka
10. Clary Sundin, Timrå AIF

Tommy Qvick, Tibro, har den här gången fått topplatsen i båda disciplinerna när det gäller fristilsklassen och i båda fallen också före Göran Bjerendal, Lindome. Att vår trefaldige världsmästare Anders Rosenberg skulle toppa i herrarnas instinktiva klass var väl lik-som självklart.

Herrar fristil:

1. Tommy Qvick, Tibro BS
2. Göran Bjerendal, Lindome BK
3. Gert Bjerendal, Lindome BK
4. Christer Olmarker, BSK Kungsbacka
5. Mats Palmér, Lindome BK
6. Tomas Johansson, Västerås BK
7. Tommy Persson, Karlstads BK
8. Leif Johnsson, Grimslövs AIF
9. Christian Andersson, Tranås BK
10. Leif Janson, Kungsängens BK

Damer instinktivt:

1. Marie Svensson, Lindome BK
2. Eva Axelsson, Lindome BK
3. Ingegerd Grankvist, Sätters IF
4. Ulla Forsell, IF Ulvarna
5. Karin Nilsson, BSK Kungsbacka
6. Inga-Lill Larsryd, BSK Kungsbacka
7. Anita Declarcq, IF Ulvarna
8. Anita Schaller, Lindome BK
9. Maria Gustavsson, Rejmyre BK
10. Berit Lindström, Lindome BK

Herrar instinktivt:

1. Anders Rosenberg, BSK Kungsbacka
2. Lars Welén, Rembo IK
3. Jan-Erik Lundin, Lindome BK
4. Lars-G. Svensson, BK Pantern
5. Mikael Magnerius, BSK Kungsbacka
6. Uno Rinkehag, IF Ulvarna
7. Nils-E. Larsson, IF Ulvarna
8. Roger Pettersson, Lindome BK
9. Joseph Schaller, Lindome BK
10. Conny Sjöholm, AK 77



Tränarkonferensen 1982

Av LEIF JANSON

SBF arrangerade för fjärde gången en s.k. elittränarkonferens. I år deltog 20 verk-samma tränare från 12 distrikt. Några av deltagarna har haft centrala uppdrag vid t.ex. landslagsläger, men de flesta har arbetat på distrikts- och klubb-nivå. Det är vår förhoppning att denna konferens skall kunna hållas en gång om året och att varje SDF skall ha en representant. Vid dessa konferenser skall erfarenheter diskuteras samt en avstämning göras vad gäller in-struktionsmetodik m.m.

Leif Berggren rapporterade om ett tränarseminarium i Österrike, där han deltog. Det mest intressanta från seminariet var nog det italienska träningsprogrammet för eliten. Den italienska landslagstränaren hade avslöjat att de bästa skyttarna inte fått någon order om att skjuta i långa tränings-pass. Under lägsäsongen tränade man bara skjutning 2 gånger per vecka och vid varje träningsstillfälle sköts bara i 40 minuters-pass. Fysträningen låg då vid samma nivå (2 ggr 40 min. per vecka). Fysträningen ökar sedan brant under tre månader upp till ett max av 3 ggr 90 min. för att sedan brant sjunka till 3 ggr 40 min. Denna träning upphör sedan helt under tävlingspe-rioden. Skjutträningen ökar långsamt (rät-linjigt) under de första sju månaderna upp till en nivå om 2 pass per vecka omfattande 90 min. skjutning plus tävlingar förstäss. Själva skjutningen sker huvudsakligen i 6-pilsserier. Kvantiteten är fördelad i mängd och teknikskyttepass. Det som förvånar mest är att de skjutet mer av mängdträning under det vi kallar uppbyggnadsperioden och mer teknikträning under tävlingssäsongen. Nu skall vi ju komma ihåg att det kan vara fråga om olika begreppsuppfattningar. Deras mängdträning kan ju inne-

hålla moment av utvecklande träning också.

En ny teori om andningsteknik hade också presenterats i Österrike. Vi får väl prova den och komma tillbaka till metoden senare. Vid en första tanke kan man nämligen få för sig att andningstekniken ger spänningar. Men vid närmare eftertanke kan man finna möjligheter till utveckling av sin fysiska hållstabilitet och förmåga att gå igenom snäppen för F-skyttar.

Vid tränarkonferensen presenterades också landslagsskyttarnas teknikträningsprogram och nycklar i den moderna skjut-tekniken på toppnivå. Italienlägrets erfarenheter låg till grund för denna presentation. I år var konferensen inte enbart teoretisk utan ett pass praktisk skjutning ingick. Lars Weléns och Rolf Svenssons skjutteknik presenterades i detalj efter ett nytt check-program. Deltagarna fick också möjligheter att på sig själva prova teknikycklar. Denna del av konferensen var mycket uppskattad, då man verkligen fick se de omtalade detaljerna på nära håll.

I-skyttets utveckling diskuterades också och det med en mycket större inlevelse än man vågat hoppas. Jag är helt övertygad om att I-skyttet kommer att få allt stöd grenen behöver. Men jag vill i detta sam-manhang påpeka att I-skyttarna själva måste ställa upp och göra en motprestation, både när det gäller den individuella satsningen på utveckling och träning. Dessutom måste vi satsa hårt på PR-sidan just när det gäller I-damerna. Det är tunnt i leden och det vore fel om SBF skulle satsa på alla som finns i klassen. SDF och klubbarna måste gå in och jobba bättre.

Filip Westlund presenterade under kon-ferensen ett omfattande sammanställnings-arbete över steg-1 och 2 kurserna. Konfe-

rensen arbetade i storgrupp med materialet, som sorterades ut för resp. steg. Nu kommer det att vara mycket lättare att köra steg-kurserna. Innehållet är hårdare styrt, så att man hela tiden har kontroll över vad kursdeltagare har fått på de olika stegen. Materialet kommer naturligtvis att utvecklas efter hand och kursledarna får byta ut delar enl. samma princip som våra kommande regelböcker.

Två nya steg-2-instruktörgrupper har bildats. Den ena för Götaland med Berryl Arvehell, BK Friskyttarna, Norrköping, som gruppleadare och Lars Lundgren, Göteborg, samt Jan-Erik Panzar, Vimmerby BF, som de ansvariga. Den andra gruppen skall svara för Svealand och gruppleadare där är Runar Hagner, Upplands-Väsby, och med Lars Welén samt Bert Winberg, Falun resp. Köping, som medinstruktörer. Det gäller nu för SDF att kontakta dessa när ni har beslutat söka en steg-2 kurs, adresserna finns i SBF:s adresslista.

I övrigt när det gäller kurser och träningsläger på klubb- eller SDF-nivå, så kan ni välja tränare ur vår förteckning i adresslistan. Det går också bra att kontakta SBF som hjälper till att förmedla kontakten. Vi har nu en tränargrupp med bättre kunskaper än någonsin. Passa på att utnyttja den och låt dem få möjligheter att utvecklas själva också via arbete med bra skyttar. All träning är ett lagarbete. Det gäller för skytten att kunna arbeta ihop med tränaren likaväl som tvärt om.

Konferensen avslutades med att Bert Winberg visade videospelade idéer kring en blivande instruktionsfilm. SBF planerar att satsa en del på video både när det gäller instruktionen och PR. Norges BF vill ha ett samarbete här och det är inte omöjligt att de övriga nordiska länderna också kommer med. Kostnaderna blir ju på så vis betydligt lägre. Även bågskytte börjar bli moget att kliva in i videovärlden.

Vi säljer utrustning för ARMBORSTSKYTTAR

Prislista sändes mot 10:— i sedel eller ostämplade frimärken.

MARINOGRAFIK

Box 9100

126 09 Hägersten

Var vänlig sänd mig prislista.

Namn:

Adress:

Postadress:

Tel.:



Biomekanik IX

av Filip Westlund

Vad är ett skelett utan muskler?

Vad är muskler utan skelett?

Vad är skelett och muskler utan hjärna och nervsystem?

Ja, även om musklerna sitter på rätt ställe och är tillräckligt kraftiga händer ingen-ting förrän hjärnan ger sina order efter vilket program musklerna skall dra ihop sig eller slappna av. Av hjärnans handlingsmönster är en del medfödda (naturliga) reflexer, andra är inlärd (betingade) reflexer.

I de närmaste avsnitten skall vi ägna åt kroppens styrorgan och hur de kan påverkas för att få musklerna att lyda vår vilja.

Benens och musklernas byggnad och funktion är idag ett ganska väl utforskat område, men när det gäller hjärnan står man forskningsmässigt långt ifrån målet. Bildligt talat har man bara börjat "krafsa" en liten bit under ytan. Exempelvis är den beteendeariktade psykologin bara ett par generationer gammal och inom den medicinska beteendeforskningen fick fyra forskare Nobellpris i år för forskning om hjärnans arbetsfördelning och för hur hjärnan registrerar synintrycken.

Nu är det lyckligtvis så att vi har en hel del tillgängliga kunskaper som även presenteras på ett sådant sätt att litteraturen även kan förstås av lekmän. Inom Riksidrottsförbundet har man genom egna och andras forskningsresultat tagit fram ett relativt lättillgängligt material om bland annat nervmuskelfunktionen. Här har vi fått bekräftelse på några av våra teorier om hur

ett "riktigt" skott skall genomföras. En av teorierna behandlas i den här artikeln. För dig som vill veta mer vill jag rekommendera att deltaga i SBF-kurserna i instruktionsmetodik eller ta del av tillgänglig litteratur. Se RF:s litteraturlista.

Vi börjar med att titta på en principskiss över nervmuskelfunktionen.

Varje muskel har, förutom fibrer och nervtrådar, även millimeterlånga känselorgan (muskelpolar) som registrerar muskelns längd och spänning. Muskelpolarerna håller hjärnan informerad via nervtrådar om muskelns aktuella status (spänning/avslappning). Har inte muskeln rätt längd och spänning ger hjärnan order via hjärnstammen (ryggmärgen) till muskeln att göra erforderliga korrigeringar.

Nervtrådarna som går lite kors och tvärs på bilden har olika uppgifter och fungerar även på olika sätt.

De nerver som är "inåtledande", d v s lämnar informationer till hjärnan, såsom ex syn, hörsel etc sänder olika starka signaler beroende på hur stark "retningen" från sinnesorganet är.

För att vi inte skall reagera på alla informationer som strömmar in till hjärnan via sinnesorganen har vi även nerver som reglerar sinnesorganens känslighet (gammanerver). Gammanerverna "ställer in" sinnesorganens känslighet så att de bara reagerar på signaler över en viss styrka. Signaler under den inställda nivån ger ingen reaktion. Ex. En familj som bor nära en starkt trafikerad gata reagerar inte för

trafikbullret men uppmärksammar omedelbart om deras nyfödda barn ger något ljud ifrån sig.

Anm. Det är din uppfattning av omgivningen och om vad du bemästrar och vad du blir rädd för som styr gammanervernans känslighet.

Motoriska eller utåtledande nerver går från hjärnan ut till musklerna (effektorerna) dessa kan inte reglera signalstyrka utan är av allt eller intet karaktär. Muskelstyrkan regleras i stället genom att nervimpulser skickas genom ett större eller mindre antal nervtrådar som är kopplade till små grupper av muskelfibrer (motoriska enheter) i muskeln.

Anm. De motoriska enheterna utgöres inte av samlade muskelbuntar utan fibrerna är utspridda över hela muskeltvärsnittet för att inte snedbelasta muskeln.

Om kraftbehovet är stort engageras således ett större antal motoriska enheter än om kraftbehovet är litet. När energin är slut i en motorisk enhet kopplar hjärnan in en ny. För varje speciell rörelse startar hjärnan med att ge order till samma (tränade) enheter varje gång. Först när dessa är utmattade kopplas således de tidigare otränade in. Därför är det viktigt att du tränar så mycket att du i slutet av en tävling slipper engagera otränade motoriska enheter, eller ännu värre helt otränade muskelgrupper.

Alla rörelser vi gör med hjälp av skelettmusklerna styres av viljan, efter mer eller mindre inövade mönster. Vissa rörelser styres som sagt efter medfödda program, andra måste övas in som exempelvis bågskytte-teknik. Det tar därför längre tid att lära sig skjuta med pil och båge än exempelvis att hoppa längdhopp. Dessutom måste man träna den grundläggande tekniken regelbundet för att inte hjärnan skall börja "fuska" med genomförande på grund av störningar såsom ex siktning och tävlingspress. Hjärnan har benägenhet att försöka göra

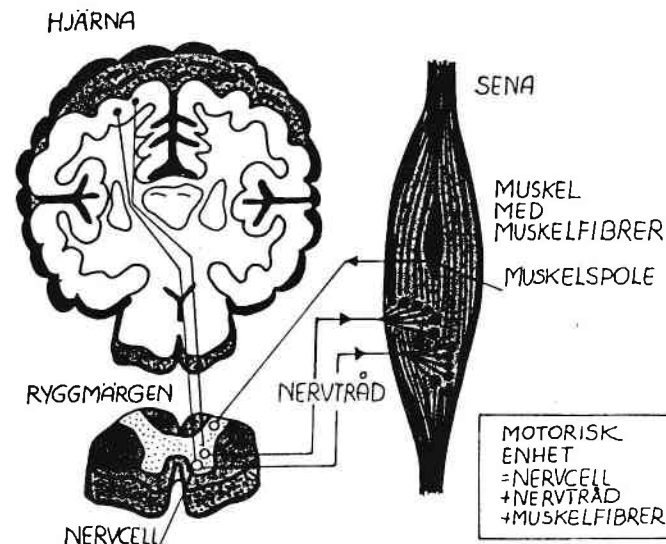
det så bekvämt som möjligt för sig. Musklerna kan utveckla kraft på två sätt, nämligen genom att dra ihop sig och genom att bromsa samtidigt som muskeln långsamt förlänges. I det första fallet talar man om koncentriskt och i det andra excentriskt muskelarbete. En muskel som arbetar excentriskt utvecklar större kraft än när den arbetar koncentriskt. Detta faktum är av stor betydelse för oss bågskyttar.

Ex. Du vet från våra kurser att en statiskt arbetande muskel utmattas mycket snabbt om belastningen är så stor att syretillförseln blockerar.

Om du drar upp bågen till förankringspunkten och därefter släpper fram pilen några millimeter kommer det att kännas lättare att hålla bågen än om du skulle ha försökt att bibehålla draglängden eller att ha ökat den något. Det beror på att du då bromsar den kraft som är lagrad i bågen. Håller du tillräckligt länge kommer pilen att krypa fram ytterligare trots att du tycker att du håller med samma kraft. När skottet så småningom går har bågen förlorat en del av sin energi. Det är ju inte svårt att tänka sig vad som händer med pilarna om du siktar olika länge vid varje skott och inte använder klicker.

Vad händer om du nu sätter på en klicker då, som tvingar dig att inte bara hålla draget utan även förlänga det, för att komma över klickern. Drar du upp med samma tankemönster som i första fallet arbetar du fortfarande excentriskt det vill säga du bara håller draglängden. För att få musklerna att börja arbeta under förkortning (koncentriskt) krävs det nu en stor tillskottskraft för att komma över klickern. Ibland kan det även hända att antagonismusklerna låser sig och hindrar synergisternas rörelse med en total kollaps som följd.

Det här problemet kan du komma förbi om du låter synergisterna arbeta koncentriskt från uppdrag till färdigt skott. Problemet är då att du måste öka muskelspän-



ningen hela tiden, således även under förankringen. Tanken på förlängning av draget skall finnas i hjärnan även om den verkliga förlängningen är obetydlig. Väl uppe i fullt drag fortsätter du att pressa bågen mot tavlan samtidigt som armbågen går bakåt på dragarmen. Har du gjort rätt kommer du inte att möta något större motstånd när du drar över klickern. Med den här metoden får du alltid ut samma kraft ur bågen och mindre störningar på pilen. Dessutom tror jag det kan vara en bra försäkring mot tavelpanik.

OBS! Du får inte slappna av ens för bråkdelen av en sekund för då kopplar hjärnan över till excentriskt arbete.

Det kan ibland vara svårt att lära sig den här tekniken därför att man måste programera om hjärnan och här kan det behövas hjälp utifrån. Vänd dig helst till någon instruktör med steg 3 eller elittränareutbildning som kan hjälpa dig.

När det gäller uppdraget bör du således arbeta koncentriskt, men när det gäller dragfingrarna är situationen den motsatta och varför den är det skall jag försöka utreda i nästa artikel.

Tävlingsinbjudningar

På uppdrag av
BOHUSLÄN DALSS BAGSKYTTEFÖRBUND
inbjuder vi till

DM INOMHUS

lördagen den 12 mars 1983.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

Melleruds BK

På uppdrag av
VÄSTERBOTTENS BAGSKYTTEFÖRBUND
inbjuder BK Krysspricken till

DM INOMHUS

lördagen den 19 mars 1983.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

På uppdrag av

SBF

inbjuder **Club Ru-Pa** till

RIKSFINALEN I YNGRE JUNIOR-CUPEN

lördagen den 19 april 1983

Separat inbjudan till berörda skyttar eller
deras föreningar.

På uppdrag av

DALARNAS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjudes till

DM INOMHUS

i Säter söndagen den 13 februari 1983
kl. 09.00.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

Säters IF, bågskytte-sektionen

På uppdrag av

HALLANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder **Varbergs BSK** till

DM INOMHUS

söndagen den 20 mars 1983.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

Varbergs Bågskytteklubb

På uppdrag av

UPPLANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder **Kungsängens BK** till

DM INOMHUS

söndagen den 27 mars 1983.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

KARLSHAMNSBOMMEN

den 26 febr. Se annons Bågskytten nr
12/82.

På uppdrag av

VÄRMLANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder **BK Fjädern** till

DM INOMHUS

lördagen den 12 mars 1983 klockan 10.00
i Stora Valla-hallen i Degerfors.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

BK Fjädern

På uppdrag av

VÄSTMANLANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder **Arboga Bågskytteklubb** till

DM INOMHUS

lördagen den 26/3 1983.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

BK NIMROD

inbjuder till

NIMRODTRÄFFEN

den 12/2,

LILLA NIMRODTRÄFFEN

den 13/2.

Tävlingsplats: Sporthallen, Malmberget.

Tävlingsstart: Lördag kl. 10.00. Söndag kl.
11.00.

Tävlingsform: Lördag FITA 18 m. 2x30 pilar.
Söndag Yngre 12/40, Knatte 12/60 2x30
pilar.

Startavgifter: Seniorer 30:—, Å. jun. 20:—,
Yngre och Knattar 15:—.

Anmälan till: Paul Köhler 0970-100 91.

VÄLKOMNA!

LINDOME BK

inbjuder till

ALLSVENSK KORRESPONDENS-SERIE (FIELD-RONDEN) FÖR INSTINKTIVSKYTAR

enligt nedanstående regler.

Tävlingsstart: Vecka 16 och slutomgång vecka 21.

Tävlingsform: Enkel field-rond. Särskild field-rond för yngre juniorer och knattar.
Ronderna finns beskrivna i "Bågskytten", 1982, nr 1—2".

Klasser: Endast instinktivskytte i följande klasser: seniorer, juniorer, yngre ju-
niorer och knattar.

Arrangör: Lindome BK.

Lagtävling: Onominerat 3-mannalag.

Slutpoäng: INDIVIDUELLT — de 4 bästa resultaten. LAG — de 5 bästa resul-
taten. Ni skickar VARJE omgång — vi sorterar ut det eller de sämsta.

Korrespondens: Resultaten SKALL skickas senast LORDAG resp. skjutvecka.

Startavgifter: Betalas på uppmaning av arrangören när korren är slut.

Samtliga klubbar: Betalar 30:—/klass där man har någon deltagare.

Individuellt: 5:—/skytt som deltagit 1—3 gånger och 20:—/skytt som deltagit
4 gånger eller mer.

Kontaktperson: Kontaktpersonen är den viktigaste länken i hela systemet. Vid
anmälan ange dennes NAMN, ADRESS och TELEFONNUMMER.

Vid anmälan: Bara tala om att ni vill vara med. Då syftet är att stimulera instink-
tivskytten är det bra om även en ev. ensam skytt från klubben får en chans
att delta.

Anmälan senast: Onsdagen den 13 april.

Anmälan till: Joseph Schaller, Sagbäcksvägen 22, 437 00 Lindome, tel. 031-
76 27 88.

VÄLKOMMEN!

På uppdrag av

MEDELPADS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder **Timrå AIF** till

DM INOMHUS

Tid: Söndagen 13 febr. kl. 09.00.

Plats: Timrå Sporthall, Sörbergeskolan.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

Timrå AIF, Bågskytte-sektionen

På uppdrag av

STOCKHOLMS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder **Sollentuna BK** till

DM INOMHUS

den 13 februari 1983.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

På uppdrag av

SMALANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder härmed

Grimslöv AIF och Växjö AIS till

DM INOMHUS

söndagen den 20 februari 1983.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

På uppdrag av

ANGERMANLANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder **Remsle UIF** till

DM INOMHUS

söndagen den 27 febr. 1983.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

KIRUNA BK

önskar Er välkommen till

"LILLA GULDSKRÄCKEN"

lördagen den 12 mars kl. 12.00.

Skjutform: Yngre 12 m/40 cm; Knatte 12 m./60 cm. tapet; 2x30 pil.

Klasser: Yngre samt Knattar.

Startavgift: 20:—, ingen lagavgift.

"GULDSKRÄCKEN"

söndagen den 13 mars kl. 11.00.

Skjutform: FITA 25 m. 2x30 pil.

Klasser: Sen., Oldb., A. Jun.

Startavgift: 30:—, (ingen lagavgift), sen. 20:— (ingen lagavgift), jun. Gemensamt bägge tävl.

Lokal: Kiruna Sporthall.

Anmälan: Senast 10/3 till Rune tel. 0980-150 61.

VÄLKOMMEN TILL SVERIGES
NORDLIGASTE KLUBB!

AK-77

inbjuder härmed till

S-E BANKENS CUP

i Bergsjön.

Plats: Idrottshallen Berghalla, Bergsjön, Göteborg.

Tid: Kl. 10.00.

Datum: 20/2 -83 söndag.

Skjutform: 2x30 pilar + 6 provpilar.

Omfattning: FITA 18 m. resp. 12 m.

Klassindelning: Enligt SBF:s bestämmelser.

Anmälningsavgift: Sen. 35:—, Jun. 25:—, YJ., Knattar 15:—.

Anmälan: Senast söndagen 13/2 -83. OBS. Endast skriftlig anmälan. Ej efteranmälan.

Startavgifter: Insättes på postgiro 33 45 57-6. Adress: AK-77, Box 55025, 400 53 Göteborg.

OBS. Gymnastikskor obligatoriskt. 2 st vandringpriser uppsatta av S-E Banken för HSI och HSF.

Servering.

VÄLKOMMEN!

AK-77 Bågskyttektionen

BK TELLUS

inbjuder till

THOMASPILEN

söndagen den 27 febr. 1983.

Tävlingsplats: Thomashallen, Strängnäs.

Tävlingsstid: Skjutlag 1 kl. 8.30. Skjutlag 2 c:a kl. 12.00.

Tävlingsform: FITA 18 m. 2x30 pilar.

Klasser: Enl. SBF:s bestämmelser.

Anmälningsavgift: Seniorer 35:—, Juniorer 25:—, Yngre juniorer och Knattar 20:—, Lag 30:—.

Anmälan: Senast den 21 febr. Tel. 0152-127 11 eller 0152-133 25. Postgiro 67 00 74-4.

Gymnastikskor obligatoriskt.

VÄLKOMNA TILL STRÄNGNAS!

BK Tellus



SKÖVDE BÅGSYTTTEKLUBB

inbjuder till

SKÖVDE- TRÄFFEN

söndagen den 13/2 1983

kl. 10.00.

Omfattning: 2x30 pilar på 18 och 12 m.

Klasser: Samtliga.

Startavgift: Sen. 35:—, jun. och lag 25:—, y. jun. och knattar 20:—.

Anmälan: Senast onsdag den 9 febr. (helst skriftligt) till Skövde BK, c/o Bror Eric Johansson, St. Ekeberg, 532 02 Axvall. Tel. 0511-622 88 eller Bengt Laurell, tel. 0500-138 56.

OBS. Gymnastikskor.

VÄLKOMNA!

BSK HUDIK

inbjuder till

NORRLANDSMÄSTERSKAP I INOMHUSBÅGSKYTTE 1983

lördagen den 26 mars kl. 11.00

för alla juniorer,

söndagen den 27 mars kl. 9.00
för seniorer och äldre.

Tävlingsplats: Idrottshallen, Hudiksvall.

Klasser: Samtliga F- och I-klasser utom knattar. Lagtävling.

Skjutform: För samtliga 2x30 pilar + final 1x30 pilar. Till finalen går högst 50 % av skyttarna.

Startavgift: Yngre jun. 30:—, Jun. 40:—, Övriga 60:—, Lag 50:—.

Anmälan: Skriftligen till BSK Hudik, Box 166, 824 01 Hudiksvall senast den 18 mars. Anmälningsavgiften insättes samtidigt på BSK Hudiks postgiro 12 30 97-8. Märk talongen NM-83. Anmälan giltig endast om anmälningsavgiften insätts.

Upplysningar: Tel. 0650-132 12 (Tora och Gösta) och 158 24 (Lennart, 145 16 (Monica N.)

BSK HUDIK HÅLSAR ALLA
HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

OBS. Dubblering endast i mån av plats.

På uppdrag av

GÖTEBORGS BÅGSYTTTEFORBUND

arrangerar Kvarnbyns BK

DM INOMHUS

söndagen den 31 januari.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

På uppdrag av

NORRBOTTENS BÅGSYTTTEFORBUND

inbjuder vi till

INOMHUS-DM

söndagen den 27 februari 1983 kl. 11.00.

Separat inbjudan till berörda klubbar.

Bodens Bågskytteklubb

HÄSLEHOLMS BÅGSYTTTEKLUBB

inbjuder till inomhustävlingen

SOLURET 1983

söndagen den 6 mars kl. 09.00.

Tävlingsform: 3x30 pilar på 25 meter mot 60 cm:s FITA tavla.

Tävlingsplats: Hässleholms idrottshall (gymnastikskor obligatoriskt).

Klassindelning: Damer och herrar seniorer och juniorer, oldboys och oldgirls. Fristil och instinktiv klass. Ej YJ. och knattar.

Lagtävling: Onominerade 3-mannalag i respektive klass.

Anmälningsavgift: Damer och herrar seniorer, oldboys och oldgirls 35:—, juniorer 25:—, lagtävling 30:—.

Anmälan: Senast tisdagen den 1 mars. OBS. begränsat deltagarantal under adress: Hässleholms BK, Box 229, 281 01 Hässleholm 1.

Upplysningar: Lämnas per tel. 0451-158 70, 110 46, 533 22.

VÄLKOMNA!

Hässleholms Bågskytteklubb

Förbundsspalten i Bågskytten är SBF:s officiella spalt. För övriga artiklar ansvarar resp. författare eller Bågskyttens red.

TIDSKRIFTEN BÅGSYTTEN

Svenska Bågskytteförbundets officiella organ
Redaktör: INGVAR YXELL, Gröna vägen 7 a
292 02 Asarum. Tel. 0454-206 28

Ansvarig utgivare: INGVAR YXELL
Postgiro: 37 90 05-2 c/o Doris Bengtsson
Resedavägen 17, 232 02 Akarp.

Prenumerationspriser:

Helår 65:—
Utanför Norden: Helår 75:—

Annonspriiser:

1/1-sida 360:—
1/2-sida 190:—
1/4-sida 110:—
1/6-sida 90:—

Diverseannonser, per spaltmillimeter 3:—.
Bilagor enligt överenskommelser.

Tidskriftens adress: Tidskriften Bågskytten,
292 02 ASARUM.

Sölvesborgs Boktryckeri, Sölvesborg 1983