

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Årgång 63 Nr 11 2010

Catharina Johansson



Organ för



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Arrownet

TRADITIONAL ARCHERY

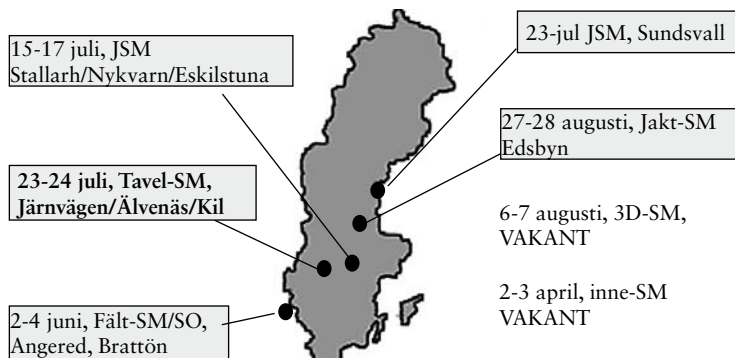
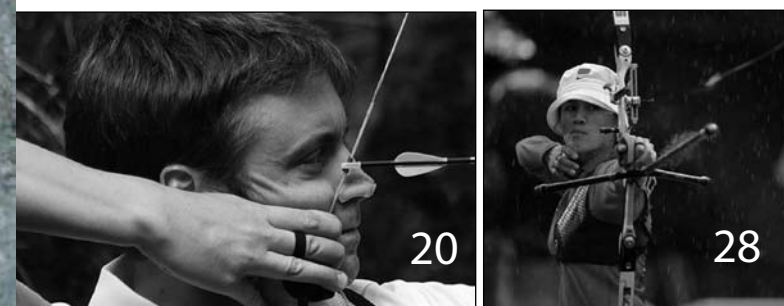


Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt & lätt
5. Prislista för annonsering
5. **TÄVLINGSANNONSER!**

Reportage

6. FITA-news
TÄVLINGSANNONS.
7. Alla skall ha organisationsnummer!
8. Månadens reportage: Catharina Johansson
11. 3D-EM.
15. Dartfrish.
17. YJ-Trofén.
20. GS av Martin Ottosson.
Tävlingar i januari 2011.
25. Stretshing 2.
28. Höghastighetsfilm på NUM ungdomsläger.
32. Sverige en fältnation.
34. SBF-Shopen



Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

SBF-Shopen
Beställ dekaler nu!
0709-616422

I
NUMMER
12

Reklam

Annonsör	Sida
Arrownet	2
Bågar & Pilar	18-19
NSIAB.com	29
Danage	35
SBF-Shopen	36

Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE

Luxorcenter
Luxorgatan 1
591 39 Motala
Tel: 0141 - 21 22 55
Mobil: 0709 - 61 64 22

E-mail: bagskytten@bagskytte.se
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn
Ansvarig utgivare: Berryl Arvehell

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET
KANSLI
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
org-nr: 802000-5065

Tel: 060-570 130
Fax: 060-578 821
E-mail: kansliet@bagskytte.se

Förbundsordförande
Berryl Arvehell
Tel: 011-31 23 73
E-mail: berryl.arvehell@bagskytte.se

Generalsekreterare/Antidoping
Cenneth Åhlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: cenneth.ahlund@bagskytte.se

SBF-SHOPEN
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE i ovan.

Landets 12 distrikt

MELLERSTA NORRLANDS BF
Tel: Marcus Sundström, 076-1130134

NORRA SVEALANDS BF
Tel: Mats Jacobsson, 070-250 17 31

NORRBOTTENS BF
Tel: Rolf Rönnlund, 070-180 27 21

SÖDRA NORRLANDS BF
Tel: Rolf Wolungholen, 070-574 95 07

SKÅNES BF
Tel: Kayh Andersson, 070-678 29 69

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF
Tel: Leif Kedén, 036 - 14 14 35

VÄSTRA SVEALANDS BF
Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF
Tel: Maria Grenholm, 073-029 88 03

VÄSTERGÖTLANDS BF
Tel: Peter Poulsen, 073-140 63 32

VÄSTKUSTENS BF
Tel: M. I. S. Ericsson 070-532 12 09

ÖSTERGÖTLANDS BF
Tel: Mikael Ågerup, 070-530 35 88

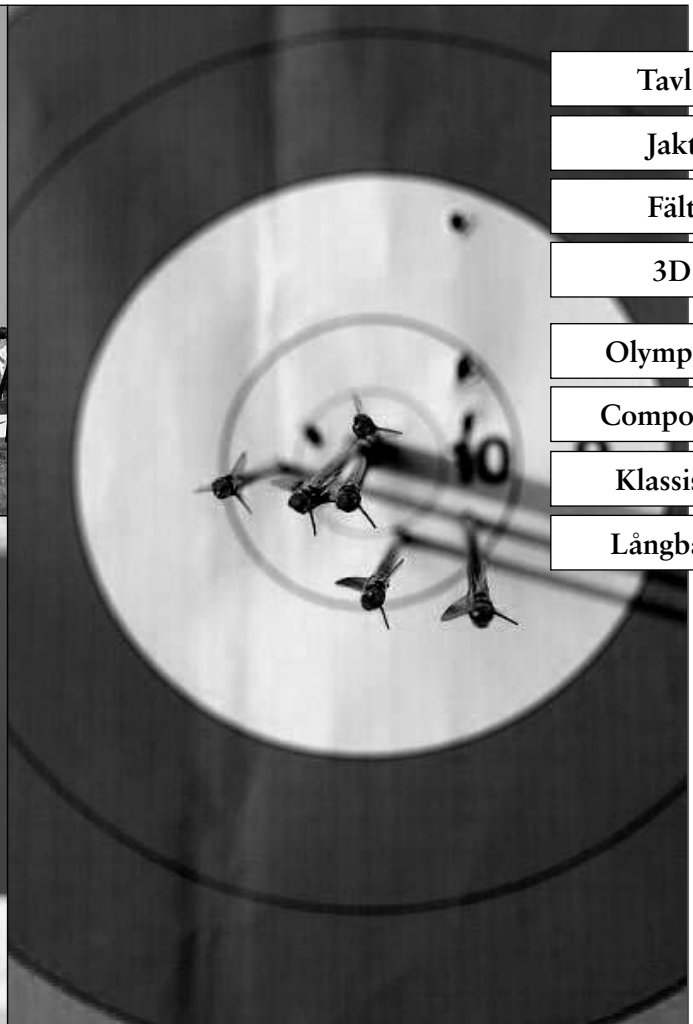
ÖSTRA SVEALANDS BF
Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57

Under året kommer dina valda styrelseledamöter att redogöra för sina uppgifter och vad man jobbar med just nu. Nederst finns deras kontaktuppgifter.

Redaktionellt

BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!

4 discipliner & 4 skjutstilar.
Välj det som passar dig. Året runt.



Tavla

Jakt

Fält

3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge

Förbundsstyrelsen

Post	Namn	Telefon/Mobil	E-post
Ordförande	Berryl Arvehell	011 - 312373	berryl.arvehell@bagskytte.se
Vice ordförande	Bo Palm	0708 - 627009	bo.palm@bagskytte.se
Sportchef	Tomas Johansson	0705 - 435113	tomas.johansson@bagskytte.se
Sekreterare	Cenneth Åhlund	08 - 7360070	cenneth.ahlund@bagskytte.se
Utbildning, handikapp	PeO Gunnars	0243 - 82107	peo.gunnars@bagskytte.se
Distrikts- & Föreningsverksamhet	Monica Bjerendal	0520 - 4444 69	monica.brerendal@bagskytte.se
	Anders Fredriksson	0582 - 16765	anders.fredriksson@bagskytte.se
Tävlingsverksamhet.	Kurt Lundgren	054 - 874487	kurt.lundgren@bagskytte.se
Domare & Regler	Peter Holt	0706 - 889632	peter.holt@bagskytte.se
Ungdom	Jane Gyllhag	0702 - 806699	jane.gyllhag@bagskytte.se
IT-Frågor	Per Andersson	0708 - 552611	per.andersson@bagskytte.se
Handikapprepresentant (adjungerad)	Håkan Törnström	0763 - 103847	hakan.tornstrombagskytte.se
Personalrepresentant (adjungerad)	Gullimar Åkerlund	060 - 570130	kansliet@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Henric Erlandsson		henric.erlandsson@bagskytte.se
Jämställdhetsansvarig (adjungerad)	Kaarina Saviluoto	070 - 2171528	kaarina.saviluoto@bagskytte.se

KANSLIET
060-570 130

BÅGSKYTTE

bagskytten@bagskytte.se
www.bagskytte.se

Redaktör
Mikael Svahn

Ansvarig utgivare
Berryl Arvehell: berryl.arvehell@bagskytte.se

Pris: 300 kr för 10 nummer. Lösnummer 50 kr.
PG: 37 90 05 - 2

Utgivning
10 nummer mellan den 15-20 i varje månad.
Ingen utgivning i januari och augusti.
Prenumerationsperioden startar vid betalning.
Deadline 25: e i varje månad utom för nummer 7 där deadline är den 20 juni.

Tillsvidare-Prenumeration
Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.
Tre fakturor skickas ut, första kommer med sista numret.
Efter tredje fakturan skickas slutfaktura för de två extranummer som erhållits.

Tryckning
GL-Tryck i Kristianstad AB

Övrigt
Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.
Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser		Tillägg	b/h i mm
Helsida	700 kr	300 kr	210x297
Utfallande	- " -		216x306
Halvsida	500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida	400 kr	(0 kr)	89x128
Åttondel	300 kr		89x862

I inbetald sanktionsavgift ingår kvartssannons i svart/vitt. Större utrymme mot tillägg och i mån av plats bland tävlingsannonserna.
Samma annons kan bara repriseras en gång.

Färg
Endast helsidor i färg. Dessa kan bara publiceras i inlagan. Ingen samannonsering.

Annonspris i färg
Helsida omslag 1 500 kr, utfallande.
Helsida inlagan 1 000 kr, utfallande.

Teckenstorlek
Minsta möjliga teckenstorlek är 7 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Omslagsbild: Marko Komulainen

bagskytten@bagskytte.se
0141/21 22 55, 0709/61 64 22
PG: 37 90 05 - 2



**TILL
TIDSKRIFTEN & FÖRSÄLJNINGEN**
**Ringer du
bara**

0709-616422

Fram till och med 31 december funkar även 0141-21 22 55

e-post och övrig kontaktinformation är som vanligt!



Förslag till tävlingsannonsering i nummer 12, 2010

Nummer 12 utkommer 15-20 december med sista manusdag 25 november.

Alla tävlingar som utkommer 2011-01-01 -- 2011-02-28.

LOKALREDAKTÖRER

Östra Svealands BF Jane Gyllhag, 0702-80 66 99
Västra Svealands BF Agneta Sundvall, 070-307 52 89

VI BEHÖVER FLER... ring 07098-616422



FITA-news

OS-Biljetter

till OS i London 2012 har följande beslutats:

1. 8,8 miljoner biljetter finns tillgängliga för de 26 sporter som finns på programmet.
2. 75% av dessa kommer att säljas till allmänheten från och med mars 2011.
3. 90% kommer att kosta 100 pund eller lägre.
4. Fyra tredjedelar kommer att kosta 50 pund eller lägre.
5. 2.5 miljoner biljetter kommer att kosta 20 pund eller lägre.

Internationella träningscenter

I spridningen av bågskyttesporten har FITA startat ett antal träningscenter på olika platser i världen. Dessa utökas efter hand. För närvarande gäller följande.

Egypten	www.wadidegla.com.
Frankrike	f.azambourg@ffta.fr
Luxemburg	www.gt-s.lu
Spanien	www.tiro-arco-madrid.com
Thailand	sany_bkk@yahoo.com

Två nya världsrekord

Två nya världsrekord över 30 meter sattes vid den 91: a National Sports Event i Milyang, Korea.

På den manliga rekursidan var den OH Jin Hyek, Korea som sköt 360 varav 23 krysstior. På damsidan var det Park So Hee, Korea som sköt 360 varav 21 krysstior.

Då skall nämnas att det manliga rekordet slogs två gånger samma dag. Tidigare på dag när Park satte det kvinnliga rekordet var det 4 tior bättre än det manliga.

De gamla rekorden hade stått sig sedan 2002 samt 2004.

BOLLNÄS BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

Balderpilen

Tid: lördagen 4 december 2010, start kl 10.00 med 2x4min uppvärmning.

Plats: B-hallen, Sporthallen Bollnäs

Lat: N 61° 21' 1.44" Long: E 16° 22' 54.05"

Inomhuskor obligatoriskt.

Rond: FITA 18m och SBF 12 2x30 pilar.

Finaler i 21 klasser

Klasser: Alla enligt SBF

Anmälan: Senast söndag 28 november med tapettyt till tävlingsledare: Rolf Volungholen, rolf.volungholen@telia.com

telefon 0705749507 eller

Håkan Åsentorp, hakan.asentorp@matarna.se tel 0706019410

Anmälningsavgift: 160 kr (16 och yngre 80 kr)

Servering: Sporthallens befintliga.

Behöriga domare: Olov Nilsson

Välkomna!

Alla skall ha! Organisationsnummer

Från 1 januari 2011 måste alla idrottsföreningar, anslutna till RF, ha
ett eget organisationsnummer.

Detta skall sedan meddelas kansliet eller läggas in direkt på föreningens hemsida.

OBSERVERA!

Om föreningen ej har organisationsnummer vid årsskiftet kommer den att uteslutas ur RF och SBF, vilket exempelvis innebär att du som medlem inte kan tävla inom svenskt bågskytte!!!!!!

Sänd mail om ert organisationsnummer till sbf@bagskytte.se



Läs mer på www.bagskytte.se

Musikintresserad????

Lediga Replokaler - även utrustade

Rockskola - gitarr, bas, trummor

KISA - MJÖLBY - MOTALA - VADSTENA

ÖVER HELA ÖSTERGÖTLAND

frej.samuelsson@sv.se

peter.almroth@sv.se

sv.se/replokal <> myspace.com/thetube





Bordet framför fönstret i vardagsrummet är fullt av bågskyttegrejor.



TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MARKO KOMULAINEN, BORIS LARSÉN

Catharina Johansson

Fakta

Skjuter med: Border Black Griffon.

– Det var ett dyrt impulsköp köpte på ett 3D-sM i Eskilstuna. Hade en Samick förut.

– Så här gick det till berättar Kenneth. – Catharina stod och tittade på lite bågar hos Björn Källhult.

– Först tittade jag mest på prislapparna och det var ju massor med pengar! Men sedan såg jag Griffonbågen som låg där som en svart pinne, för jag ville ha en svart båge.

– Du behöver inte alls köpa den sa Björn men ta med och skjut lite, sa han och redan där var hon nog fast.

– Det slutade med att jag så klart köpte den skrattar Catharina och nu skjuter vi med samma märke bägge två.

Pilar: Ceder 1132.

Bästa film: Svart katt vit katt av Emir Kustorica

Favoritmat: Thailändskt och Kentas biffar.

Senast lästa bok: Paganinikontraktet av Lars Keppler

I Rejmyre bor Kenneth och Catharina Johansson. Kenneth känner dom flesta till men Catharina är ganska ny i gemet. Paret bor i ett charmigt litet smalt tvåvåningshus med mörkröda fönster och vit rappning. Den stora trädgården är full av löv på marken i höstens alla färger. Ett och annat äppelträd skymtar nedanför huset med lite av frukten kvar som rödgula prickar.

Att vi kommit rätt förstår vi av ett 3D-djur och en tavla som står uppställda bland träden.

Catharina är 58 år med två vuxna barn och har bott i Rejmyre sedan 1993. Men hon är uppväxt i Norrköping och flyttade till Valdemarsvik som tjuugoåring. Sedan har det blivit lite olika ställen. – Vintern 98 flyttade jag hit till Bredmyra gård och träffade Kenta för ungefär tio år sedan. Catharina är barnskötare och jobbar på en förskola. Den lilla lantskolan har även ett integrerat fritids som hon är ansvarig för.





Både Catharina och Kenneth skjuter med träpilar.

– Jag har inget idrottat tidigare, berättar Catharina. Höll på lite med hästar ett tag annars dröjde det några år när jag träffade Kenneth tills jag testade att skjuta båge.

Det var inte förrän 2004 som jag började lite smått mest för skoj skull. – Men sedan blev jag fast och gick och funderade en hel del på vilken sorts båge jag skulle skjuta med. – Compound kände jag direkt att det inte var min grej, Kenta sköt compound på den tiden. Men så hittade jag långbågen och det var nog enkelheten jag fastnade för att det var enkla material, inget skruvande bara sikta, dra och släpp. – Jag gillar skogen och därför blev skogsskyttet det som var roligast. Samtidigt är du ju roligt att komma inomhus och tävla också kan jag känna när det börjar bli kallt och regnigt.

– *Har du tänkt någon gång att du skall försöka bli så bra som möjligt?*

– Jag kände väl efter ett tag när det började gå bra att ”jag kan faktiskt också” och då gick jag ju in för det ännu mer. Då ville jag så klart hamna på pallen.

– *Är du lite tävlingsmänniska?*

– Nej inte alls, säger Catharina men jag blev det.

– *Berätta om hur det är att skjuta långbåge.*

– Det är väldigt mentalt och det gäller att samla ihop sig, kunna fokusera.

Att fundera över hur man gör eller ”oj vad det går bra” till exempel brukar straffa sig direkt. Den här bra känslan har en förmåga att ibland infinna sig och ibland inte. Långbåge har också visat sig vara bra för egot. – Ja man blir lätt lite ödmjuk, tycker Catharina. Det behövs inte mycket förrän man får tillbaka fötterna på jorden.

– *Ni skjuter ju träpil bägge två?*

– Ja det stämmer säger Catharina är dom bara raka och i övrigt lika då finns det ingen skillnad mot andra ”bättre” material och Kenneth nickar instämmande. Bordet framför fönstret i vardagsrummet är fullt av bågskyttegrejor.

Catharina och Kenneth tränar ganska mycket, en 3-4 gånger i veckan är vanligt. Den egna skjutlokalen har gjort underverk med föreningen och aktiviteten är stor. Bara på långbågesidan är man en 10-12 stycken och ibland är även mammorna där med sina små. Det blir en bra och trevlig stämning och då är det kul att åka och träna.

– *Finns det något speciellt du behöver träna på mer än andra saker?*

– Ja det kanske är lite vanligt men att hålla kvar så att man inte faller in i att skjuta för fort.





Många frågor när Catharina intervjuas.



– Långbågeskyttet skiljer sig inte så mycket från annat skytte i grunden, inflskar Kennet men här förstärks fel och brister i skjutningen på ett annat sätt.

– Sedan är det så att man inte kan sikta efter pilen och det är också en egenhet med långbågen att själva pilspetsen kan vara utanför butten eller djuret.

Det blir att man omedvetet till slut registrerar ett förhållande mellan bågen, pilen och området som skall träffas. Det är viktigt att man vågar lita på sig själv.

– Vad har du lärt dig av Kenneth?

– Kenneth vet hur jag skjuter och det är en trygghet om man skulle tappabort sig. - Om Catharina står bakom mig och skjuter, säger Kenneth då kan jag ändå se hur hon skjuter.

- Sedan har nog han lärt sig lite tålmod av mig, funderar Catharina, att ta en dålig pil och gå vidare.

Fler damer i LB

– Förut försvann vi i herrklassen, tycker Catharina. Men nu när damer LB har blivit en egen klass på SM har det sporrat en hel del. Jag tror också att damer LB kommer att växa betydligt i framtiden när allt fler upptäcker att man inte alls behöver ha någon stark båge. Långbåge passar perfekt till damer.

– Idag, säger Kenneth, är det lika mycket fart i en långbåge som det var i rekurven när jag började.

– Det känns också positivt att Sverige anpassat sig till övriga Europa då blir det plötsligt intressant att försöka ta sig till ett VM eller EM.

Catharina som är en häändig kvinna kan så klart limma sina fjädra och nocka sina pilar men här finns, som den fritidsfröken hon är, även en del handarbeten på hennes lyra. I vardagsrummet står en rejäl vävstol som ser ut att vara minst hundra år gammal. En till finns i ett nyinrett uthus på gården. Mattorna på golvet har så klart Catharina vävt och det finns även en lite försäljning. Säg den fritidsfröken som inte spelar något instrument och visst här plockas gitarrerna fram när andan faller på även Kenneth visar sig kunna ta ton.

Efter kaffetåren runt köksbordet med hembakat bröd med ringblommor i och smultronsylt från Tiveden tackar vi, jag och fotografen Marko Komulainen (Motala BSK) för oss och styr ut Chevan på vägen.

3D-EM

- Guld, silver och brons till Sverige!

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JARI HJERPE



Laget på väg till äventyret i Italien.

På Sardinien (Sassari) i sandig tallskog samlades den Europeiska 3D-eliten för att mäta sina krafter. Sverige som tidigare visat stor framgång visade framfötterna direkt. Redan efter kvalet var 10 av de 12 svenska skyttarna vidare. Lina Björklund tog ett bastant grepp om händelserna redan här och ledde damer klassiskt med hela 26 poäng.

I slutändan stod Sverige med ett guld, ett silver och två brons. Ännu en gång har våra ledare och skyttar placerat svenskt skogsskytte på kartan.

I stället för den konventionella rapporteringen av i det här fallet en gammal tävling koncentrerar vi oss här på analyser och intervjuer.

Resultat och social kompetens

Förväntningarna var höga innan laget åkte. Är man nöjd? Hur har laget funkad, här nedan analyserar vi insatsen med förbundskapten Yngve Malmström.

– Jag är väldigt nöjd, börjar Yngve. Framför allt att Martin Ottosson visade sig funka i 3D-sammanhang också. Dessutom hade jag önskat att Bobby fått ta medalj i klassiskt. Nu blev han fyra efter att ha slutat tvåa förra året. Herrcompoundarna visar att man kunde växa ytterligare en bit efter att ha försökt några gånger.





Lina Björklund och Christofer Herfindal i djup koncentration.

- Nu lyckades man med besked med både Christoffer och Jari på pallen och det kändes väldigt kul. Lina visar återigen hur bra hon är, mycket imponerande.
- *Hur mycket förberedelser är det inför ett sådant här mästerskap?*
- Det snurrar mycket tankar och idéer när säsongen startar. Hur många läger/sammandragningar får vi till exempel plats med under den redan fulltecknade utesäsongen. Eter 3D-SM blev det väldigt intensivt när laget väl var klart och dessutom hade vi beslutat ta hand om resorna själva. Det blev en hel del arbete för mig och Mårten Blomroos att sy ihop alla biljetter. Nu blev det så att vi alla flög från Göteborg vilket sparade en hel del respengar för dom skyttar som hade mycket att betala själva.
- *Är det bara resultat som gäller när man tar ut ett landslag, hur tänker du?*
- Jag har ganska klart för mig vilka som i stora drag är intressanta för landslaget. Jag tittar på vad som händer i Touren. Men det handlar inte bara om resultat, menar Yngve. Det är mycket också en fråga om personkemi. Hur man fungerar i grupp är viktigt. Nu är ofta svenska skyttar i allmänhet väldigt bra att ha att göra med. Många av skyttarna i landslaget har också varit med tidigare vilket gör att man lär känna varandra väl. Att man kan ha roligt vid sidan om är viktigt och gör att gruppen blir avslappnad och då presterar man bättre.
- Många undrar kanske varför en sådan skytt som Kalle Puman inte var med men jag kände att det kanske var lite för tidigt för någon så ung som Kalle att möta senioreliten.
- *Vad blir er uppgift som ledare under själva tävlingen?*
- På det här mästerskapet fick vi ledare inte följa med alls. Man hade verkligen sett till att "gömma" banorna väl och skulle vi ta bilder var det på hundra meters håll.

Under själva grundskjutningen på 40 mål var det endast tre mål tillgängliga tränare och publik. Det var inte förrän under lunchen och till finalrundan som vi fick tillfälle att komma intill våra skyttar. Annars är det inte mycket man kan göra mer än att fixa vatten och peppa skyttarna.

– På fredagen gick lagelimineringen där åtta skulle bli fyra. Där fick vi först möta Slovenien som vi slog lätt mycket för att man kanske inte hade tidtagningen klart för sig. Det var nämligen så att tidigare hade man startat tidtagningen på den startande röda pålen och sedan stoppat tills nästa skytt kommit fram till den blå pålen men inte den här gången. Nu startades tiden på röd och sedan gällde det att var med.

Innan den Slovenska långbågeskytten fått på sin pil hade lagets två minuter tagit slut. Våra tre skyttar sköt på ungefär 1,5 minut per mål. I semifinalen fick vi möta Frankrike men Janne hade otur med en bom men i bronsmatchen mot Spanien hade alla samlat sig och vi tog bronset lätt.

– Både Martin och Christoffer är gudabenedade avståndsbedömare. Ingen dömer mer än 2 meter fel så jag försökte att inte lägga mig i den biten utan höll mig lite i bakgrunden. Annars är de tillåtet att diskutera målen inom de två minuter som man har på sig.

– *Hur håller man stämningen i gruppen på topp?*

– Vi försöker vara lite clownar både Mårten och jag. Det blir mycket skämt och skoj och att vi fick polis eskort till och från tävlingsområdet höjde stämningen bara det. – Vidare är det viktigt att skyttarna inte behöver tänka på tider, logistik eller papper. Sådant sköter vi ledare.

– *Hur ser en bra 3D-skytt ut, vilka "komponenter" skall man ha?*

– Jag tycker nog att det skall vara bra skyttar som också ska fungera socialt.





Kenneth håller den svenska fanan högt. Överst till höger syns Ulrika och Jan medan Bo och Eivor Carlsson utövar lite persedelvård nederst till höger.

Bågskyttar i Sverige är i allmänhet bra att ha att göra med. När man väl lärt känna någon brukar det fungera.

– *Vilka slutsatser har du dragit av det här mästerskapet inför framtiden?*

– Man kan nog säga att vi tillhör världstoppen. Nu dyker inte så många amerikaner upp på ett VM varför vi inte haft möjlighet att mäta oss med deras bästa. Men hittills har vi varit på pallen på samtliga mästerskap och dessutom guld varje gång i någon klass. – Alla skyttar vi skickar har en potentiell chans att ta medalj trots att vi som många andra länder inte kan skicka tre skyttar i varje klass.

– *Något du kommer att ändra till nästa år då det är dags för ett VM?*

Inga större förändringar utan vi jobbar vidare som vi gjort hittills. Det som blir nytt till VM i Österrike nästa år är att det mästerskapet går före vårt 3D-SM. Det ställer till det med uttagningen som nu får göras via speciellt utvalda uttagnings tävlingar.

Av alla skyttar i det svenska laget har jag valt att prata med Jan Johansson som här gjorde sin andra internationella resa och Christofer Herfindal som gjorde sin fjärde.

Först ut blir Jan Johansson, Västbo i Långbågeklassen.

– *Grattis till en fin insats!*

– Tack det här var nog det roligaste hittills. Vi har ett så himmelens gott jäng och vi sporrar varandra vilket gör att skjutningen går mycket lättare.

Har också en helt ny båge en Black Widow Iron Wood som jag har stort förtroende för.

– Det svåraste var att hitta en mental balans mellan det jag presterar hemma och det jag presterade där. Skjutmässigt var det dock ingen skillnad möjligen att jag sköt lite för snabbt i början men det släppte snart.

– Tävlingen upplevde jag som ganska intensiv och jag låg tvåa efter första elimineringen. Jag tyckte att jag sköt bra med åttor i snitt och då låg jag en halv centimeter från tiorna.

Men det är här som det är ett annat tänk. Man måste skjuta in pilen i mitten och verkligen tänka så. I en eliminering är det bara 12 mål och då räcker det inte att skjuta åttor.

– Långbågeskyttet handlar massor om timing och med ett lite bättre tänk i träffbilderna blir man bättre fokuserad.



► - Det skulle vara kul att bli uttagen till VM nästa år. Jag gillar att förbereda mig och är så rastlös att jag skulle behöva tagga ner rent allmänt. Mitt stora betyg är att ha blivit uttagen och då ville jag ju prestera normalt. Då får man vara nöjd med att bli femma individuellt och trea i lag, tycker Jan Johansson.



Emil Silverklint

Christofer Herfindal

– Det funkade bra på 3D-EM börjar Christofer. Jag har haft lite problem med ögonen ett tag och hållit på med linser fram och tillbaka. Det jag gör nu är att jag har glasögon fram till dess att jag skall skjuta. Eftersom jag är översynt ser jag väldigt bra i scoopet och kan urskilja ringarna ända upp till 45 meter.

– skjutmässigt funkar det väldigt bra, lugnt och inte så värst nervöst nu när jag varit med några gånger. Visst har man respekt för de andra ländernas skyttar men vi är rätt bra här i Sverige också, tycker Christofer. – Om jag jämför med till exempel det Slovenska laget där det finns skyttar som tränar 4-6 timmar om dagen med mig som på grund av jobbet har en begränsad tid för träning så kan vi ändå matcha alla.

– *Hur är du som skytt?*

– Jag tittar inte egentligen på hur dom andra skjuter. Jag är säker på min utrustning och vet att det funkar. Min nya båge Alfaburner från Hoyt är en fantastisk båge som prickar oerhört bra.

– Jag kan inte heller säga att jag är försiktig av mig utom när jag bedömer avstånd. När jag väl har bestämt mig då låter jag det vara som ett facit tills motsatsen är bevisad. Ibland blir man såklart lurad och det är bara att gratulera banläggaren. Om jag fått till avståndet och sedan gör ett dåligt skott så blir jag inte glad. Jag fokuserar, håller i mitten och gör ett bra skott - ett i taget. Jag kan ta ett exempel. När jag sköt sista målet i finalen blev det något konstigt ljusförhållande som gjorde att jag inte såg ringarna i djuret när jag drog upp.

Istället för att ta ned och titta i kikaren pratade jag in mig i målet med Emil som stod bakom och då tappade jag lite skärpa och genast blev inte skottet så bra.

Jag sköt en åtta och min motståndare en tia och det vann han på, så små är marginalerna.

– Annars försöker jag inte att göra snygga skott.

Jag håller trycket och sedan är det kroppen som får bestämma när skottet går. De bästa skotten är jag inte medveten om, förklarar Christofer. Jag skjuter med tummrelease.

– Jag kan inte heller säga att jag är särskilt analytisk utom när jag tränar. Jag är väldigt fokuserad och trivs mycket bättre i skogen där jag får bestämma vilken punkt i målet som jag vill träffa, då

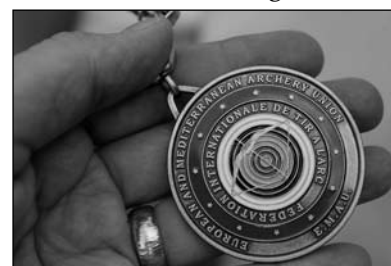
skjuter jag också bäst.

– *Är det något du har ändrat på?*

– När det gäller materialet har jag gått ifrån fallhylan och skjuter nu med trampolin. Jag har bytt till Norway Fusion vanes, de fjädrarna sitter mycket tajtare mot pilen för att undvika islag samt att de gruppar otroligt bra.

– *Har konkurrensen blivit hårdare sedan ditt första uppdrag 2007?*

– Både ja och nej, funderar Christofer. Ungern 2007 var en skräckupplevelse. Det var långt som attan på allt så där fick vi oss en rejäl tankeställare. När det gäller barnorna nu på Sardinien var dom mycket fina, omväxlande. Inte lätta som förra



Så här ser en guldmedalj ut.

året när det mer var en fråga om lotteri. Ibland var det så fullt av pilar i hjärtat att den som sköt sist inte kunde få plats med sin pil där.

– *Har du några goda råd till den som vill satsa?*

– Jag tror att bästa träningen är att tävla så mycket som möjligt. Gör ett skott i taget, tänk inte så mycket och framför allt ha kul. Utsätt dig för sådant du inte tycker om till exempel uppförskjutning, mörka mål, vissa figurer osv. Avståndsbedömning är en färskvara. Vissa dagar funkar det och det är som om avståndet står stämplat på djuren. Andra dagar så får man kämpa hårt och gissa. Veckorna innan en stor tävling blir det mycket träning av avståndsbedömning med avståndsmätare.

Det är en bra investering, du kan säkert göra 300 bedömningar på 30 min.

Den försöker jag ha med mig överallt när jag till exempel är ute med hunden.

Framförallt – ha kul när du skjuter! avslutar Christofer.



DARTFISH

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MARKO KOMULAINEN, MIKAEL SVAHN

Ett tjugotal deltagare med Östgötagruppen i spetsen samlades i Linköpings nya träningshall för att få en första genomgång av Dartfish. För ändamålet var Erik Larsson, Huskvarna inbjuden att dela med sig av sina erfarenheter. Vilket han också gjorde med stort engagemang. Viktigast att komma ihåg var enligt Erik att "jobba mycket med Dartfish och att förändring kräver tid.

Det här måste man jobba mycket med, slår Erik fast. Efter ungefär ett år börjar man se den förändring som man strävat mot. Skytten skall också våga ta till sig det vi tittar på.

Själva programvaran är inte komplicerad det är erfarenheten hos användaren och bågskyttekunskapen som gör Dartfish användbar för oss. - Det här programmet gjordes ursprungligen för golf, berättar Erik. Men det används överallt och i många olika sammanhang. Brottnings, cykel, löpning och höjdhopp är bara några exempel på idrotter som tagit till sig det här.

- Programvaran finns i flera olika versioner där den enklaste passar oss bågskyttar bäst. - De andra versionerna är mer byggda för utövare som är i rörelse, man kanske springer eller hoppar, fortsätter Erik. Viktigt ändå är att alltid mäta från samma referenspunkter så att man inte varierar. Tänk också på att filmerna är privata och att man fråga först innan de visas för någon annan. Det finns också bra med information på dartfish.com.

- Vilka erfarenheter har du fått i utvecklingsarbetet med Dartfish?

- Erfarenheter är svårt att säga. Kanske handlar det mest om att jag hittat ett systematiskt sätt att analysera grunderna i tekniken. Sen har det arbetet i Dartfish gått över till mina ögon. När jag tittar på skyttar nu så tittar jag som om det vore Dartfish.





Uppvärmning innan det var dag att ställa sig framför kameran. Gustav Karlsson, Motala var bland dom första att studeras..

► - Hur skall kameran vara för att det skall bli smidigt?

- Kameran ska antingen ha firewire (finns på äldre modeller) eller så fungerar det bra om det är en kamera som man ansluter via USB eller SD-card. Med nyare videokameror är det svårare att strömma filmen direkt in i datorn utan man får kopiera filerna i efterhand.

-Hur skall datorns prestanda se ut?

- I sidfoten finne en länk till systemkraven. Däremot ska man tänka på att jobbar man med HDfilmer krävs lite mer av datorn.

Sök via idrottslyftet!

Dartfish är inte gratis utan man köper en licens som då bara kommer att fungera på den dator som man installerar programvaran på. Priset ligger någonstans mellan 6-7 000 kronor.

Uppmaningen från SBF är att söka idrottslyftspengar för detta.

Väl där består programmet i grunden av fyra delar.

1. Importera film
2. Filmvisare
3. Analysera
4. Exportera film

- Snart lär man sig hur man skall filma och vad det skall leda till, säger Erik. – Planlöst filmande är inte att rekommendera. – Själv filmar jag oftast framifrån, från sidan och bakifrån.

Bra att titta på

Vinkeln mellan dragarmen och pilens förlängning.
Hur fingrarna skall vara.
Luft mellan pilen och bågarmsaxeln.
Hur rör sig dragarmbågen i skottet.
Hur rör sig bågen i skottet.
Hur ser tryck och drag ut.

Dartfish/höghastighetsfilmning

Här tycker Erik att det för teknikens skull går att se väldigt mycket bara med ögat. Med en modern kamera som tar ca 60 bilder i sekunden har man ungefär 4 sekunder på sig att registrera skottögonblicket innan pilen är ur bågen.

Dartfish eller Kinovea

Kinovea är ett nytt gratisprogram med öppen källkod. Inte lika avancerat som Dartfish och exporten av filmer är inte heller lika smidig men i övrigt funkar det ungefär lika...plus att det är gratis.



Mot slutet av dagen tittade vi på lite teknikövningar, som till exempel avdraget.

Yngre Junior Trofén

t.o.m 2010-10-23

av Cenneth Åhlund

Klubb	Deltagare	Starter	Summa	Klubb	Deltagare	Starter	Summa
Järnvägens BF	10	132	468	BK Snapphanen	2	6	22
Motala BK	4	43	172	Finspångs BSK	7	11	22
Korsnäs IF/BK	4	38	168	Kungsängens BK	2	9	22
Huskvarna BK	11	52	142	Piteå BK	3	9	22
Luleå BS	9	51	128	Rumskulla GOIF	2	8	22
BK Friskyttarna	3	45	125	BSK Sturarna	5	12	19
Trelleborgs BK	4	34	121	Kiruna BK	3	9	18
Åtvidabergs BSK	4	36	116	Rembo IK	3	7	18
Timrå AIF	3	29	100	Angereds BS	4	6	17
BK Siljanspilen	4	29	99	Säters IF/BK	4	8	17
Sundsvall/Ortvikens BK	4	33	95	Hässleholms BK	1	4	16
Älvenäs BK	7	44	95	BS Vaggeryd	1	5	15
Alingsås BK	4	19	85	Södertälje BF	7	12	14
BK Danapilen	1	17	80	Östersunds BK	2	4	13
Lindome BK	10	39	79	Kalmar BS	1	5	12
Tyresö BS	4	32	75	BSK Gnarp	3	10	11
Eskilstuna BS	5	18	74	Wij BS	2	3	11
Helsingborgs BK	5	29	73	Nyköpings BK	4	5	10
Nykvarns BK	11	32	73	Stallarholmens BK	1	6	10
Halmstads BF	9	35	69	Kristinehamns BK	2	8	9
Karlskrona BK	7	23	66	BS Gothia	5	6	8
Ronneby BF	4	22	66	Skövde BK	4	6	8
BS Grästorp	5	16	62	Västerviks BK	4	4	7
Nora BK	4	26	61	BK Björnen	1	3	6
Stockholms BK	6	23	61	Strängnäs BK	3	6	6
BSK Edsbyn	6	23	60	Tiveds IF	1	4	6
BSK Hudik	3	19	58	BK Dalpilen	1	4	5
Katrineholms BK	4	18	55	IF Ulvarna	1	2	5
Skurups BK	4	21	51	Karlshamns BK	2	4	5
Stocka BSK	2	16	51	Rejmyre BSK	4	4	4
Sävsjö BK	2	15	50	Skellefteå BK	2	2	4
Skogens IF	7	23	47	Tibro BS	3	4	4
IF Karlsvik	5	23	36	Västerås BK	4	4	4
Karlstads BK	3	17	35	Huddinge BSK	1	3	3
Umeå BK	7	21	35	Nynäshamns BK	1	1	3
Örebro BK Jaktpilen	2	16	35	Sollefteå BK	3	3	3
BK Pantern	3	12	34	BK Vildkaninen	1	1	2
BSK Iggesund	1	12	33	BK Inkas	1	1	1
BK Gripen	3	12	31	BSK Nimrod	1	1	1
Stenbro BS	1	13	31	Grimslövs AIF	1	1	1
Vetlanda BSK	10	15	30	Gävle BK	1	1	1
Västbo BK	2	9	30	IK Österviking	1	1	1
Kungälv BK	7	16	29	Lammhults BK	1	1	1
Mjölby BS	3	14	29	Svärdsjö IF Vasapilen	1	1	1
Tranås BSK	7	11	28	Totalt	342	1477	4023
BS Kil	4	13	25				
BSK Enviken	5	14	25				
BK Fjädern	2	12	22				



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-99 96 20 : www.bagaropilar.com



EASTON®

2010



CONTENDER ELITE

"Den absolut skönaste bågen jag någonsin har skjutit!"

-Magnus Carlsson, Team Bågar&Pilar

497:-
per månad!

* Kontantpris 10995:-

Drömmer du
också om en
ny pilbåge?

Sluta drömma!
Vi kan erbjuda
räntefri
avbetalning i
upp till 24
månader via
Resurs Bank.

Ring oss om
du vill veta
mera!

KOMPETENT PERSONAL * PERSONLIG SERVICE
SNABBA LEVERANSER * DELBETALNING
WWW.BAGAROPILAR.COM * 08-21 91 68

**RESURS
BANK** ●●●



Guldskräck

- linjen är tunn mellan uppgång och fall

TEXT: MARTIN OTTOSSON BILD: DEAN ALBERGA FITA, 3D-EM

Guldskräck. Kärt barn har många namn och något som drabbar dom flesta bågskyttar. Grunden till problemet ligger enligt Martin Ottosson i hjärnans förmåga att automatisera och förenkla sekvenser som repeteras ofta.

Martin, en av världens bästa klassiska skyttar, delar här med sig av sina funderingar och erfarenheter i ämnet.

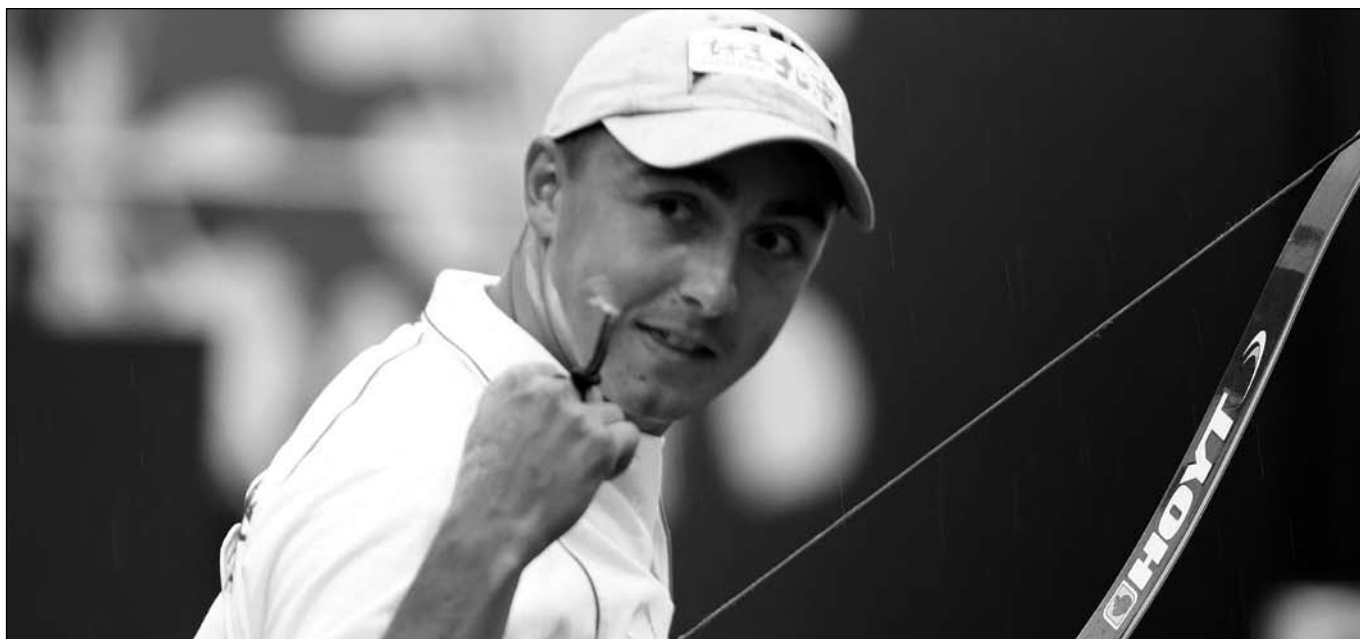
Guldskräck inom bågskytten är ett mycket intressant psykologiskt fenomen som kan få den mest stabila bågskytte att haverera fullständigt. Det är ett störningsmoment för många bågskyttar, och dessutom, erfarenhetsmässigt, troligen en av de vanligaste orsakerna till att skyttar väljer att sluta med vår sport. Guldskräck, i fortsättningen kallat GS, är något som drabbar de flesta bågskyttar någon gång under karriären. Det borde innebära att det finns en mängd erfarenhet kring ämnet ute på klubbnivå, vilket det säkert också gör. Trots detta är det många skyttar ute i föreningarna som inte har något bra stöd i den ganska slitsamma process som GS-rehabilitering innebär.

Meningen med denna artikel är främst att hjälpa dessa skyttar genom att förmedla den erfarenhet som jag själv har skaffat mig under de år jag har ägnat mig åt bågskytte på elitnivå.

Jag har personligen enbart erfarenhet av skytte på högre nivå inom den klassiska disciplinen, och det blir därför min utgångspunkt. I klassisk stil tar sig GS: en ett mycket kraftfullt uttryck, vilket jag personligen tror beror på kombinationen av möjlighet till hög precision och bristen på hjälpmedel. Detta gör den klassiska stilen till en utmärkt plattform i arbetet med att analysera GS-fenomenet. Problematiken är dock likartad oavsett disciplin och flertalet av kommande resonemang är applicerbara för alla former av bågskytte.

Jag är medveten om att GS och prestationspsykologi är ett känsligt ämne, och risken är alltid att man med en artikel av det här slaget trampar på en del åsikts-tår och går emot en del traditionellt erkända resonemang.





► Jag skriver dock med en djup ödmjukhet och lämnar öppet för läsaren att kritiskt förkasta vissa delar av texten och uppskatta andra. Syftet med artikeln är inte att statuera en allenarådande sanning, utan att väcka tankar och funderingar hos dig som läsare, med förhoppning om att du kan utveckla dig själv, eller någon i din närhet, till att bli en bättre bågskytt. Följande text är en odefinierad blandning av egna erfarenheter och kunskap hämtad ur litteratur, forum på nätet, diskussioner med andra skyttar och liknande.

Guldskräck

Guldskräck är ett samlingsnamn för de problem, kopplade till skottimpulsen, som en bågskytt upplever i samband med siktnings eller skott. Det kan vara allt från små störningsinslag som orsakar stela fingrar eller en bågarmsaktivering, till skjutning fullständigt utan kontroll. Den här artikeln behandlar främst de symptom som närmar sig det sistnämnda.

Det finns två huvudtyper av GS-symptom, när vi pratar allvarligare former av GS. Dels att skytten upplever en mycket stark drift mot att skjuta skottet innan hela skottsekvensen och siktnings är avklarad, och dels att skytten "fryser" i sikt bilden och inte förmår flytta sikt bilden in i mitten. Frysningen kan också bestå i att skytten ligger i mitten, men inte kan fullfölja skottet utan bara blir stående i uppdrag. Det är också vanligt att man får mycket kraftiga hugg, eller "napp", när man upplever sikt bilden som ideal eller strax innan.

För den som inte har upplevt GS är det svårt att föreställa sig hur pass kraftfulla impulser det handlar om. Intensiteten i dessa impulser kan ibland bli oerhört hög och därmed mycket svårkontrollerad. Det finns dock även ett stort antal skyttar som bibehåller kontrollen, men som istället upplever en svårdefinierad oro genom hela skottet. Oron skapar spänningar i skjutningen och ökar andelen dåliga skott. Skytten hindras från att prestera på en nivå som egentligen borde vara möjlig och hamnar ofta i ett läge där han/hon är konstant missnöjd med sin prestation på en tävling. Problemet har således många ansikten, men orsaken till problemen är hela tiden densamma.

Den absolut vanligaste vägen till att utveckla GS för första gången är att en nybörjare börjar uppskatta vår sport och beslutar sig för att börja med bågskytte i ett lite mer seriöst avseende än att bara testa under nybörjarträningar. Nybörjaren tar långsamma kliv mot att bli en mer van bågskytt och kanske testat att skjuta någon eller några tävlingar. Skytten noterar att skotten vill komma allt snabbare, men upplever det ännu inte som något problem. Det kan snarare vara tvärtom, när den nyfunna "automatiseringen" av skyttet gör att den finmotoriska kontrollen av skotten, och därmed störningen av pilen, minskar. Ofta går utvecklingskurvan snabbt uppåt i detta skede. Personliga rekord sätts på löpande band och skyttet flyter. Plötsligt tar automatiseringen ett steg till och går från att vara en tillgång till att bli en börda.



► Skytten upplever nu problem att kontrollera skotten och tiden mellan ankring och skott blir allt kortare. Skytten blir normalt sett inte medveten om hur allvarligt problemet är förrän han/hon försöker ta tillbaka kontrollen. Då blommar GS: en ut i full prakt och skyttet går från lovande till katastrof på mycket kort tid. I detta läge avgörs mycket av skyttens framtid inom bågskyttesporten och graden av stöd från omgivningen i form av tränare och/eller föräldrar kan vara skillnaden mellan att skytten helt slutar skjuta och att skytten vänder utvecklingen och blir en betydligt starkare och mer medveten bågskytt än tidigare. Under den, förhoppningsvis, fortsatta karriären kommer denna skytt att bli som de flesta andra. GS-problematiken kommer och går tills synes utan egentlig anledning och det är ett problem som man då och då tvingas jobba med. Men den första gången man upplever GS är en central punkt i utvecklingen. Har man en gång klarat av att hantera och kanske till och med släcka ut GS: en är sannolikheten stor att man också i fortsättningen kommer att klara av det.

Orsaken till GS

Det finns ett stort antal förklaringar, eller försök till förklaringar, när det gäller vad som orsakar GS. En genomgående aspekt är att guldskräcken orsakas av en rädsla för att missa eller att göra bort sig. Nervositet i en tävlingssituation anges också ofta som en central faktor, liksom att det, speciellt i nybörjarstadiet, orsakas av en för hög dragvikt på bågen. Jag påstår att de traditionella förklaringarna till GS-problematik i de flesta fall beskriver faktorer som förvärrar befintliga symptom, snarare än orsakar dem. Jag har under många år konstaterat att GS: en kan dyka upp i de mest skiftande situationer.

En tävlingssituation, eller någon annan situation där nervositeten ökar, är typexemplet på tillfällena där GS: en slår till. Jag har själv upplevt och även sett oräkneliga exempel på skyttar som uppvisar kraftig guldskräck i en helt lugn miljö, helt på egen hand, under träning mot en tavla där en miss inte innebär några som helst konsekvenser. Av den anledningen har jag sökt efter en förklaring som ligger på ett djupare psykologiskt plan. En av de bästa beskrivningarna som jag har läst i ämnet är skriven av en amerikansk psykolog vid namn Jay Kidwell. Han har skrivit "Instinctive Archery Insights", en bok i ämnet prestationspsykologi inom instinktivt bågskytte, som behandlar bland annat GS. Jag har också varit i kontakt med honom personligen via e-mail och



Ibland kan man inte ens titta på tavlan.. Personen på bilden har inget med artikeln att göra.

hans resonemang sätter i mångt och mycket ord på de insikter som jag själv har nått under åratals funderande kring ämnet och egna problem relaterade därtill.

Grunden till problemet ligger i hjärnans förmåga att automatisera och förenkla sekvenser som repeteras ofta. I de allra flesta fall i livet är den förmågan en tillgång och ett hjälpmedel. I många sporter är den här funktionen en nödvändighet för att man ska kunna nå en högre nivå. Ett exempel är vid snabbt spel i bordtennis. En van spelare klarar av att göra en exakt doserad över- eller underskrub på en snabb boll, trots att det krävs ganska avancerad sekvens av rörelser för att utföra slaget. Hjärnan har någon form av indikator som fungerar som start för utförandet av den automatiserade sekvensen. I fallet bordtennis är det sinnessens upplevelse av en viss typ av boll. När hjärnan uppfattar en viss indikator klarar spelaren av att slå en returboll med kontroll via den automatiserade sekvensen. Bilkörning är ett annat exempel. Som nybörjare bakom ratten innebär en vanlig växling att man manuellt måste utföra en serie rörelser som ska länkas till varandra. Dessutom ska rörelserna blandas mellan två fötter och en hand när kopplingen ska tryckas in, växel ska väljas, ett svar med gaspedalen ska utföras samtidigt som kopplingen släpps upp med nära nog perfekt timing. Föraren ska dessutom hålla koll på trafiken i omgivningen. En växling är en ganska avancerad operation, men efter ett stort antal repetitioner utförs den utan att man ens behöver koncentrera sig. Hjärnan förenklar sekvensen och skapar en automatiserad process som dessutom har förenklats i flera steg. Den som utför en växling upplever det i princip som ett moment, trots att det egentligen består av ett ganska stort antal manövrar. ►►



Problemen smyger sig obemärkt på och plötsligt är man fast.

- ▶ Många som byter till en automatväxlad bil upplever den negativa effekten av denna automatisering. Om man inte flyttar vänsterfoten till ett läge där man inte når pedalerna, är risken stor att man utan att tänka trycker till rejält på bromsen i lägen som hjärnan associerar med en växling. Hjärnan noterar en indikator och tolkar det som att den automatiserade sekvensen ska inledas. I detta fall är det en felaktig indikering och resultatet blir följaktligen inte lämpligt för situationen.

Liksom inom andra sporter har man inom bågskyttet i de flesta fall stor nytta av hjärnans associationsförmåga och sekvensprogrammering. För en nybörjare innehåller ett skott en mängd små moment som kräver koncentration, allt från att placera tabben på rätt plats till att hitta något smidigt sätt att hålla bågen på efter skottet. En van skytt behöver däremot inte fundera på hur man ska vinkla handen för att lättast ta en pil från kogret, hur pilen ska föras mellan strängen och stocken för att hamna på rätt position när man ska sätta nocken på strängen, eller

hur bågarman ska positioneras vid uppdrag. Det sköter sig själv utan aktiva tankar. De flesta hade säkerligen upplevt bågskytte som väldigt omständligt om man hade behövt tänka lika mycket som en nybörjare i varje skott. I de allra flesta fall är alltså automatiseringen något som är bra. Dock finns det ett stort undantag från det påståendet, och det är i det läge där hjärnan fortsätter att leta förenklingar i skottsekvensen och till slut hamnar i ett läge där momenten kring avfyrningen ska rationaliseras. Ett normalt, väl utfört skott kan i enkla termer beskrivas i stegen: Dra upp strängen - ankra - börja sikta - gå in i mitten - sikta i mitten en stund - skjut - fullfölj. I en ständigt pågående undermedveten process försöker hjärnan förenkla och automatisera den sekvensen.

Plötsligt, vid en tidpunkt, märker skytten att skotten ibland kommer för snabbt och att skyttet går på automatik. Hjärnan är nu, som sagts tidigare, på god väg att rationalisera bort "onödiga" moment och försöker att hitta genvägar i skottsekvensen. Närmast till hands ligger de moment som inte är fysiskt obligatoriska för utförandet, vilket innebär siktningsmomentet i det här fallet. Nu befinner sig skytten i en mycket förrädisk situation. Ofta får man, som tidigare nämnts, en period av mycket bra skytte i det här stadiet, särskilt om det är första gången som man upplever det. Detta gör att skytten inte märker av varningssignalerna, utan låter automatiseringsprocessen fortsätta. Ju fler skott som utförs utan att problemet attackeras, desto kraftigare blir symptomen, desto djupare rotas hjärnans associationer, och desto svårare blir det att avhjälpa problemet. Det är mycket vanligt att skyttar under många år hanterar problemet fel och därmed nöter in ett felaktigt beteende under tusentals och åter tusentals skott. Efter ett antal år, eller ibland t.o.m. tiotals år, av skjutning utan rätt hantering av dessa problem, sitter indikatorer och sekvenser mycket djupt rotade i hjärnan och det krävs enormt mycket arbete för att bryta upp de inprogrammerade undermedvetna sekvenserna. Det är dock långt från olösbart med rätt verktyg.

Lösningen på problemet

Hur gör man då för att lösa problemen? I litteratur, på nätet och genom hörsågen finns mängder av beskrivningar om diverse huskurer och mer eller mindre strukturerade övningar.



► Oftast saknas en förklaring till varför det fungerar, eller sägs fungera, och i många fall behövs det inte heller någon direkt förståelse för de underliggande psykologiska mekanismer som man jobbar med. Det spelar egentligen ingen större roll hur man gör, utan det viktiga är att bryta upp de djupt rotade sekvenserna som ligger aktiva i den undermedvetna delen av hjärnan. En strukturerad beskrivning är dock ett mycket bra stöd i processen. För att leda oss in på mitt lösningsförslag börjar jag med ett exempel som jag tycker är mycket intressant.

Det här är en kort historia om något som jag upplevde under 3D-EM på Sardinien, Italien, hösten 2010. Det gällde något så enkelt som protokollföringen. Under alla år har jag vant mig vid att man efter avslutad ifyllnad av ett protokoll alltid flyttar det till den understa positionen i högen. Vid 3D-EM tillämpades en bakvänd rotation av skjutordningen. För att underlätta ihågkommandet av denna rotation, skulle man INTE flytta det sista protokollet längst bak i högen efter avslutad protokollföring. Efter att man hade skrivit den sista skyttens resultat skulle det protokollet behållas överst och den skytten skulle enligt turordningen börja på nästa mål. Under alla tävlingar under alla år innebär en sådan manöver nästan med 100 % säkerhet att man skriver fel poäng på fel skjutkort vid nästa mål. Det är alltså något som man har lärt sig att undvika genom åren genom ett stort antal repetitioner. Men här skulle man alltså göra tvärtom, vilket föga förvånande vållade problem.

Nästan varje gång "glömde" jag bort att jag inte skulle rotera protokollen och gjorde istället precis som jag är van vid och flyttade det längst bak. När jag sedan kom fram till nästa mål märkte jag att jag hade gjort fel. Det hela upprepade sig ett flertal gånger, trots att jag försökte undvika det. Här hade jag en tydligt stark automatiserad sekvens inprogrammerad i hjärnan. Det allra mest intressanta inträffade när jag snabbt upptäckte att rörelsen initierades utan att jag aktivt tänkte på att utföra

den, och jag försökte stoppa och hindra den. I detta moment försökte jag bryta upp en automatiserad sekvens, vilket resulterade i en "ilning" i ryggraden när musklerna precis var på väg att aktiveras för att utföra operationen. Jag upplevde i detta ögonblick en känsla som EXAKT överrensstämmer med känslan av en skottimpuls styrd av GS, om än i en betydligt snällare form.

Jag beslutade mig för att se hur en sådan automatiserad sekvens kan släckas ut och började verkligen koncentrera mig på att inte flytta protokollet under ca 10 mål. Jag förändrade alltså medvetet den intränade sekvensen och märkte att den upplevda impulsen blev allt svagare för att till slut helt försvinna. Därefter gjorde jag inte fel en enda gång till under hela tävlingen. Jag anser att GS rent psykologiskt är identiskt med den här upplevelsen, och det faktum att man kan ta bort den här inprogrammerade sekvensen gör mig övertygad om att GS också kan släckas ut eller minskas i intensitet. GS är en betydligt kraftigare och djupare rotad automatisering, och kräver betydligt mer medvetet arbete, men principen är densamma. Genom att med en riktad insats återta kontrollen i enkla moment kan man bryta upp, försvaga och släcka ut en automatiserad sekvens och förändra indikatorer och associationer i hjärnan.

I nästa nummer går jag mer i detalj in på hur det går till.

TÄVLINGSPROGRAM 2011, Januari

Dag	Datum	Rond	Arrangör	Telefon	Tävlingensnamn
L	01-jan				
S	02-jan	Fita 18/SBF 18/12 meter	Bodens BKP	070-2157836	Nyårspilen, 2011
T	06-jan	Fita 18/SBF 18/12 meter	Stocka BSK	070-5256917	Mellandagspilen
L	08-jan	Fita 18/SBF 18/12 meter	Älvenäs BK	070-2927415	Trettondagspilen
L	08-jan	Fita 18/SBF 18/12 meter	BSK Iggesund	070-2396167	Iggesundsdeleningen 1
S	09-jan	Fita 18/SBF 18/12 meter	BSK Iggesund	070-2396167	Iggesundsdeleningen 2
L	15-jan	Fita 25 meter	Bollnäs BK	070-5749507	Bollnäs 25:an
S	16-jan	SBF 12 meter	Strängnäs BK	0763-671525	Djäknepilen
S	16-jan	Fita 18/SBF 18/12 meter	Värmlands BF	070-6320160	Värmlandsserien
L	22-jan	PAA + SBF 12 meter	Kiruna BK	070-6460650	Laplandspilen
L	22-jan	Fita 18/SBF 18/12 m	BSK Hudik	0650-741473	Januariipilen
L	22-jan	Fita 18/SBF 18/12 m	Hässleholms BK	0451-85756	Hässleholms-Släppet
L	22-jan	Fita 18/SBF 18/12 m	Vetlanda BK	0383-10842	Höglandspilen, vinter
S	23-jan	Fita 18/SBF 18/12 m	BS Kil	070-2466334	Vinterträffen
S	23-jan	SBF 12 meter	Nykvarns BK	070-8103133	Nykvarnsskottet
L	29-jan	SBF 12 meter	Tranås BSK	0705-6806387	Handelsbanken Cup
L	29-jan	Fita 18/SBF 18/12 m	BSK Iggesund	070-2396167	Iggesundsdeleningen 3
S	30-jan	Fita 18/SBF 18/12 m	BSK Iggesund	070-2396167	Iggesundsdeleningen 4
S	30-jan	Fita 18/SBF 18/12 m	Säters IF/BK	0225-51852	Vinterpilen
S	30-jan	Fita 18/SBF 18/12 meter	Finspångs BSK	070-2435550	Vallonträffen



STRETCHING 2

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ARKIVBILD

Källa: *Journal of Strength and Conditioning Research*, Fredrik Wandus, www.wandusidrott.se, Ian Shrier (M,D PhD)

I detta nummer skall vi fördjupa oss i begreppet Stretching. Som alla populära träningsmetoder blir de lätt föremål för någon sorts allmängiltighet. Så har till exempel täjningsövningar inget med stretching att göra. Att tänja är att medelst mjuka pendelrörelser förflytta en kroppsdel mot ledens ändläge. Det som istället förs fram handlar mer om rörelseträning snarare än att statiskt dra ut en muskel särskilt i direkt anslutning till träning och tävling.

Vidare är det lätt att hitta tolkningar av undersökningar och utspel av typen "Stretcha och bli stark". Här nedan återger vi ett exempel på generalisering för att därefter försöka nyansera bilden.

Ur sammanfattningen av en amerikansk artikel från augusti i år i *Journal of Strength and Conditioning Research* kan man läsa följande på I Forms hemsida.

Stretcha - bli starkare

Du blir inte bara smidig av att stretcha – du blir också starkare.

Faktiskt så mycket som 31 procent, visar en amerikansk studie som lät 32 män och kvinnor utan tidigare erfarenhet av styrketräning genomföra antingen åtta veckors ren styrketräning eller åtta veckors styrketräning i kombination med stretching.

En kombination bäst

Styrketräningen ägde rum tre gånger i veckan och var inriktad på benmuskelnerna och utöver det kompletterade den ena gruppen med två gånger 30 minuters stretching i veckan.

Gruppen som bara hade styrketräning fick 12, 14 respektive 9 procents starkare benmuskler i övningarna knäflexion, knäextension och benpress. Personerna som också stretchade blev avsevärt mycket starkare; 16, 27 respektive 31 procent i samma övningar.

Sådant här är lätt att hitta och lätt att ta till sig. Man generaliserar och det är ett populistiskt knep. Men är då stretching alltid bra? I sökandet efter detta och vad man vet just nu hittade jag nedanstående artikel av Fredrik Wandus publicerades 2006 på sidan: www.hejalinkoping.nu. Här nyanseras begreppet stretching samtidigt som I Forms publicering bekräftas.

DETTA MÅSTE DU KÄNNA TILL OM STRETCHING!

Stretching har blivit ett självklart och naturligt inslag i träningen, både i uppvärmnings- och nedvarvningssyfte och ses som en absolut nödvändighet av de allra flesta. Men är verkligen stretching så bra som trenden vill göra gällande?

Är stretchingen skadeförebyggande, minskar den träningsvärken och ökar den rörligheten i våra leder?

Många myter har bildats kring stretching och jag vill med denna artikel försöka nyansera bilden av stretchningens effekter på kort och lång sikt.

Stretching har i första hand använts som ett medel för att kunna återskapa muskelns naturliga rörelseomfång efter genomfört träningspass då muskulaturen förkortats. Stretching skall på så vis säkerställa att vi bibehåller rörligheten i lederna och att vi minskar risken för skador.

► **Forskarna tvekar dock om stretchingens effekter på rörligheten.**

Ian Shrier, tidigare president för The Canadian Academy of Sports Medicine har över 70 publicerade studier i etablerade vetenskapliga tidskrifter bakom sig och är för närvarande redaktör för *Clinical Journal of Sports Medicine*, tror att stretchingen inom en femårsperiod kommer att försvinna inom tävlings- och elitidrotten. Han hävdar att det finns ett visst, dock svagt, stöd för en viss skadeförebyggande effekt. Detta då förutsatt att du stretchar varje dag (sannolikheten ligger på 60-70 %).

Han hävdar att du förvisso kan få längre muskler via stretching, men att du lika väl kan göra funktionella styrkeövningar med fullt rörelseomfång (stor arbetsamplitud) för att förbättra rörligheten. Det är också så att den rörlighet du behöver för en specifik idrott, som häcklöpning t ex, får du av den ordinarie träningen. En stor fördel med denna typ av rörlighetsträning är att du inte förändrar förhållandet mellan muskelns kontraktila (sammanslagande proteiner), till skillnad från vanlig stretching där du vid en förlängning av muskeln med 20 % orsakar skador på muskelfibern. Stretching försämrar alltså samspelet mellan nerver och muskler och orsakar en ändring av de biomekaniska förutsättningarna till det sämre.

Vad händer med muskeln då vi stretchar?

Peter Magnusson, medicine doktor vid Institutet för idrottsmedicin i Köpenhamn, har studerat detta och hans studier visar att det sker en förlängning av muskeln direkt efter att man stretchat. Men redan efter ett par minuter är muskeln tillbaka på ruta ett, dvs. den har samma längd som innan töjningarna. Det spelar heller ingen roll hur länge stretchingen pågår. I en studie med 16 försökspersoner som fick i uppgift att stretcha 30 minuter per dag, 5 dagar i veckan under 4 veckor kunde ingen förändring av längden på muskulatur och senor konstateras.

Det enda som inträffat var att försökspersonerna förändrat samspelet mellan nerver och muskler till det sämre!



Ur stretchingsynpunkt direkt inför en tävling tycks koncentration och avslappning vara bättre.

Stretching gör dig mindre explosiv!

När man stretchar innan idrottsutövning så blir förmågan att producera kraft försämrad.

Det finns sammanlagt 23 vetenskapliga studier som visat detta övertygande. I alla grenar där spänst och explosivitet är ett viktigt element kan det därför vara direkt negativt att stretcha innan prestationen! Några exempel på idrotter där det är negativt att stretcha innan tävling eller match: fotboll, basket, volleyboll, tennis, badminton, squash, bordtennis, friidrott och till och med långdistanslöpning! Det finns studier som visar att personer med god rörlighet har en sämre s.k. löpekonomi, dvs. de förbrukar mer energi vid varje löpsteg!

jörn Alkner, doktorand vid sektionen för muskel- och arbetsfysiologi vid Karolinska Institutet, har genomfört studier på hur hopphöjd med s.k. Bosco-test (vertikala spänsthopp) påverkas av stretching. Testpersonerna fick göra hopptester före och efter ett 4 veckors stretchprogram. Minskningen i hopphöjd för gruppen i medeltal var slående - 4 cm! De som ökade mest i rörlighet under perioden stod också för den största försämringen i hopptestet. I en annan studie studerade han även de akuta effekterna av stretching på hopphöjden. Även där blev resultatet signifikant sämre.

Slutsatsen är att stretching påverkar spänsten negativt på såväl kort som lång sikt.





- *Stretching har i motsats till vad många tror inte heller någon positiv effekt på att lindra träningsvärk. Statisk stretching kan till och med öka träningsvärken!*

Hur skall då en korrekt uppvärmning och anpassning till träning/tävlingstillfällen gå till?

Börja med ett kontinuerligt muskelarbete med stora muskelgrupper i minst 12 minuter (krävs för att samtliga blodkärl ska öppna sig). Avsluta sedan uppvärmningen med aktiv rörlighet (tänjningar) - inte statisk stretching!

Jag tror att en sammanblandning av begreppen har skett här och att många satt likhetstecken mellan tänjningar och stretchingövningar, vilket är direkt felaktigt! Med tänjningar menar jag att du rytmiskt pendlar ett ben eller en arm mot ett ytterläge. Dessa pendlingar har inget med stretching att göra. Tänjningar har använts och skall användas vid all uppvärmning och uppmjukning!

Det finns en bra metod att ta till i stället för vanlig statisk stretching efter träning, den s.k. ”Wolmis-metoden”. Den bygger på ett aktivt muskelarbete i en aktiv töjning, där man därefter under två sekunder töjer med hjälp av passiv töjning innan man återgår till utgångsläget. Detta upprepas för varje muskel 8-12 gånger och har en god effekt på rörligheten i leden utan att det försämrar explosiviteten nämnvärt.

Jag vill dock poängtera att det kan finnas anledning att använda statisk stretching också. Om rörligheten i en led är så begränsad att risken finns att du närmar dig ditt ytterläge med mycket hög hastighet kan det vara på sin plats att öka rörligheten inför momentet med statisk stretching. Men då får man väga en ökning i rörlighet mot en försämring i explosivitet...

© Fredrik Wandus 2006

Sammanfattande studier kring stretching

På frågan ”Ser det fortfarande ut som du skriver om i artikeln”? Svarar Fredrik Wandus ja och att han tror på det MD, PhD Ian Shrier skriver i sin sammanfattande artikel kring stretching med frågan ”Om stretching förbättrar prestationen”.

Nedanstående nyanserar frågan om stretching är bra eller inte ytterligare.

I denna undersökning har man tittat på:

1. Ökar prestationen om man stretchar innan.
2. Ökar prestationen om man stretchar regelbundet.

Att stretcha direkt innan aktiviteten minskar förmågan att producera kraft och med vilken hastighet man kan dra ihop en muskel. För till exempel sprinters var detta en direkt nackdel då man här är beroende av kraft och att snabbt kunna dra tillbaka benen inför nästa löpsteg.

Däremot förbättrades förmågan att löpa ekonomiskt.

När det gäller att stretcha regelbundet blev effekten exakt tvärt om. Förmågan att löpa ekonomiskt minskade medan kraft och kontraktionshastighet ökade. För sprinters är detta viktigare och därmed regelbunden stretching att föredra. All aktivitet drog fördel av att stretcha regelbundet. Regelbunden stretching är också bättre vid förebyggande av skador.

Om man nu ska stretcha skall man göra det efter träningen eller vid en tidpunkt som inte är i anslutning till träning alls.

Andra frågan till Fredrik ”Om så är fallet är då rörlighetsträning bättre än statisk stretching så som till exempel PNF” besvarades med att rörelseträning är bättre.

I nummer 12 skall vi titta närmare på rörelseträning.

Höghastighetsfilm

- att teknikutveckla med höghastighetsfilmning som verktyg

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN, ERKKI AHVENVAARA, DEAN ALBERGA FITA



Bilden är tagen vid Dartfishträff i Linköping. Här är det Anders Hellman, Åtvidaberg som filmas med enkel höghastighet.

I nummer 8-9 kunde vi läsa om höghastighetsfilmning som ett av flera verktyg i den skjut- och materialtekniska utvecklingen. Här fortsätter vi med detta verktyg där frågan är hur man jobbar rent praktiskt med detta. NUM-läget i Lindome tas som exempel där just höghastighetsfilmning fanns på programmet, detta under ledning av Göran Bjerendal, Lindome.



Lindomes kamera,

I mitten av oktober genomfördes således ett nordiskt ungdomsläger i Lindome. Många av de allra bästa skyttarna från de nordiska länderna hade samlats för att bland annat jobba med höghastighetsfilmning. Gullimar Åkerlund berättar.

Mental träning, Leif Janson genomförde ett mentalt pass med gruppen. Gruppen var uppdelad i två mindre grupper för att alla skulle ges tillfälle att fråga mm.



Nordisk Stenimpregnering AB

**Vårt verksamhets-
område är:**

- **impregnering av
fasader**
- **betongskydd och
utformning av
kvalitetssystem vid
reparation och
skyddsbehandling**
- **restaurering och
skydd av
kulturmiljöobjekt**

NSIAB sponsrar:
**Jonatan Friberg
&
Morgan Lundin**



NSIAB.COM
Nordisk Stenimpregnering AB

Vid frågor om produkter och forskning mm kontakta:
VD Arne Svärd 0705-167489, arne@nisab.com

Marknadsfrågor och bågskyttefrågor kontakta:
Susanne Svärd 0706-440739, tre.ess@telia.com

► **Höghastighetskamera**, Göran Bjerendal ansvarade för detta. Deltagarna blev filmade och därefter gick Göran igenom vad han såg och vilka idéer han hade på eventuella ändringar som behövdes.

Teknikråd, under hela lägret gick övriga tränare omkring och gav skyttarna idéer om teknikråd eller råd kring materialet.

Tävlingar, Tomas Johansson och Henric Erlandsson ansvarade för genomförande av den lagtävling som genomfördes.

Från Sverige deltog Bo Palm (lägeransvarig), Tomas Johansson, Göran Bjerendal, Leif Janson, Gullimar Åkerlund och Henric Erlandsson. Norge hade 2 ledare och Danmark 2 ledare med.

Nu till h-h filmningen Göran Bjerendal som här svarar på lite frågor kring detta.

Hur använder man verktyget för bästa resultat?

– På-måfa-filmning funkar så klart sämre än om man vet vad man vill titta efter, börjar Göran Bjerendal, Lindome ansvarig för just den här biten av lägret. På detta läger var det dragfingrarna vi fokuserade på. En del glider ner med pekfingret i skottögonblicket och klämmer därmednocken.

I vilken ordning fingrarna, och taben inte att förglömma, släpper strängen är intressanta iakttagelser eftersom det varierar så mycket mellan skyttarna.

– Vilka delar tycker du är särskilt viktiga att filma?

– Förutom dragfingrarna är det intressant att lägga märke till hur liten direkt skottinverkan övriga spänningar på dragsidan har. Det är till exempel svårt att se om spänd underarm med krum handled och/eller knograd har någon betydelse för fingeröppningen. Förmodligen finns en indirekt inverkan som är svår att uttyda. Oftast skjuter ju personer med avspänd underarm bättre än de som spänner sig.

– Hur viktig är uppföljningen?

– Om skytten och tränaren är med på att här behöver vi göra en ändring eller justering då måste ju detta följas upp. Ibland vill man inte göra någon ändring för att in skapa spänningar på något annat ställe. På NUM-lägret hade vi inte tid att följa upp skyttarna där och då utan de som var intresserade fick sin film med sig att titta på och reagera på hemma.

– För att ta exempel från det här lägret så var det en skytt vars pilar tryckte till på plungern två gånger på sin väg ur bågen.

Sådant kommer, med största sannolikhet, aldrig att leda till bra och kontinuerlig gruppering. Vi hann inte med att undersöka vad orsaken var men någon kombination av mjuk plungerinställning, för att kompensera en alltför hård pil, och skyttens djupa krok kan vara orsaken.

Vid en uppföljning skulle jag, i alla fall, börja med detta.

– Hur kan en långbåge bete sig för att den skall bli svårskjuten?

– Nu fanns det ju inga långbågar med på det här lägret. Lite synd, speciellt när man pratar om höghastighetsfilmning av materialegenskaper. En långbåge har ju inte så många justermöjligheter vilket ställer väldigt stora krav på tillverkaren. Ofta ser man att underlämmen drar för hårt, i förhållande till överlämmen. Detta, i kombination med den stumma hyllan man har på en långbåge, kan ge en del studseffekter när pilen sticker iväg. Jag tror inte det är så lätt upptäcka sådana här egenheter enbart med känsla och därför rekommenderar jag långbågsskyttar, som inte får någon ordning på trimningen med gängse regler, att titta på utrustningen med hjälp av h-h kamera.

Detta gäller inte bara långbågar utan en hel del kända rekurv-individer visar upp samma beteende. Här är det dock något enklare att justera bort de oönskade effekterna med de justermöjligheter som är tillgängliga på en recurvebåge.

Vad menas med att det kan komma in andra svängningar än de i horisontalplanet beroende på en båges kastkaraktär? Som leder till islagsproblem.

– Precis det vi just var inne på. Bågen drar oftastnocken nedåt just efter fingeröppningen och böjer pilen i vertikalplanet. Det får till följd att pilen ”spinas” i två riktningar och den böjningen stör den vanliga böjningen som en rekurvpil normalt har. Risken för islag mot bågen ökar.

Om man till exempel skjuter med underdrag, som klassiska skyttar gör, och då speciellt när man använder mycket stringwalking får man massor av rörelse i vertikalplanet ochnocken gungar upp och ned när den fortfarande sitter på strängen. Vi pratar här om centimeterstora rörelser.





Arkivbild: D. Alberga FITA

- Rörelsen startar uppåt i det ögonblick strängen kommer från fingrarna, (spetsen på strängens vinkel skall ju flyttas från fingrarna till nocken och ”slacket” som uppkommer under pilen gör att nocken startar uppåt), och fortsätter sedan ned-upp-ned-upp under hela vägen ur bågen.

Bare-bow skytten på lägret grupperar bäst med flera steg för hård pil, om man jämför med vad tabellen rekommenderar, och detta förstår man direkt när man får möjlighet att titta på höghastighetsfilmen.

– *Hur många av skyttarna som ni testade på NUM-lägret hade en pil som i skottet drogs rakt ur bågen. Dvs. hur vanligt var det där att nockläget hade rörelser i vertikalplanet?*

- Rörelser, stora nog för mig att påpeka, hade ca 20 % av deltagarna. Enligt den Danske ledaren är det en typisk rörelse för en-cam bågar och inget att göra något åt.

– *Exempel på hur fingrarna kan lämna strängen och som får icke önskvärda konsekvenser för hur pilen träffar.*

– Jag förstår inte riktigt hur du menar, men att tappa det undre fingret eller att inte ligga med så mycket tryck där verkar inte vara någon direkt nackdel. Svängningar i vertikalplanet blir, som sagt, större ju längre från nocken man sätter an fingrarna.

– Men att lägga all kraft på bara två fingrar får andra konsekvenser som måste övervägas. T.ex. om man orkar, och hur mycket det ökar spänningen totalt i underarmen.

– *Exempel på anpassningar av skjuttekniken till den utrustning en skytt kan ha och tvärt om.*

– Ett exempel får då bli bare-bowskytten: Om man har mycket stringwalking där man går från ett rent kloss-an-nock till att hålla nästan en decimeter under pilen skulle kräva två kanske tre helt olika pilar för

att ge en ren pilgång på alla avstånd.

– Kanske är det t.o.m. så att man som bare-bow skytt kan fundera på hur mycket Stringwalking som egentligen är nödvändig. – Kan man sikta under, i vissa lägen, eller kan det vara rimligt att använda mer än ett ankringsläge?



Det skulle vara intressant att ta med kameran på en ”turné” bland klubbar i Sverige. Oj vad nyttigt det skulle vara. Tänk om dygnet ändå hade mer än 24 timmar.

Sverige en fältnation

- 2011 arrangeras tre fälttävlingar innan SM

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JUKKA HAST



Arkivbild

Först en stor eloge till alla arrangörer som försöker hålla liv i vår anrika fälttradition, ingen skugga över dom. Men efter att ha tittat i tävlingskalendern måste man fråga sig hur länge vi kan hålla oss flytande med så få tävlingar. Nästa år arrangeras TRE tävlingar före Fält-SM och FEM tävlingar (fält-SM inkluderat) innan Fält-EM i september på hela säsongen! Inga fälttävlingar norr om Uppsala och samtliga mellan Uppsala och Stallarholmen förutom SM som går i Angered. Än mer oroande är att av de tävlingar som inte är mästerskap är hälften kvällstävlingar.

Problemet är komplext och här handlar det om allt från fler bågskytter totalt sätt och att marknadsföra Fältskyttet medvetet och målinriktat.

Fältkalendern 2011

30 april	Extrafälten i Stallarholmen 24 mål
21 maj	Fyrisfälten i Uppsala, 24 mål
30 maj	Kvällsfälten i Stallarholmen 12 mål
2-4 juni	Fält-SM
27 juli	Kvällstävling i Kungsängen 12 mål
12-18	September Fält-EM

Fler fälttävlingar

Hur är det med fältrondens status att skjuta och att arrangera? Vi frågar Tomas Johansson, Sportchef.

– Påverkas fältrondens status av att vi inte har någon förbundskapten för den disciplinen?

– Det tror jag inte när det gäller landslagsverksamheten är det egenavgifterna som bromsat utvecklingen.

– Vad kan anledningen vara till att det arrangeras så få fälttävlingar i Sverige?

– För många klasser, svårt att hantera.

– Hur kan SBF stimulera till fler fältarrangemang?

– Jag kan inte svara för SBF, men däremot har jag en uppfattning om hur vi skall få bättre landslag. Det har i första hand med ekonomin att göra. Skulle vi ha ekonomiska möjligheter att utveckla fältlandslaget skulle det ske genom utbildning, fler läger och fler tävlingar med hård konkurrens. I och med att egenavgifterna infördes slätades statusen på att representera Sverige ut och de bästa skyttarna inte finns med. Hur vi skall vända den trenden har jag inget bra förslag på. Men skulle det vara tillräckligt attraktivt att tävla för Sverige skulle statusen höjas och då skulle det komma ett helt annat tryck från skyttarna på arrangörerna att arrangera tävlingar.

– Tyvärr är utvecklingen så att med fler internationella tävlingar och mästerskap tvingas de bästa skyttarna att prioritera hårt.

Minsta motståndets lag

Detta föga smickrande uttal beskriver ett faktiskt förhållande som blir allt vanligare i dagens samhälle där vi generellt får det allt bättre. Digitaliseringen av våra vardagsliv är ett exempel på företeelser där mina kompisar och hela världen bara är en knapptryckning bort.

En konsekvens blir en naturlig strävan efter en vardag som är enkel, smidig, inte tar så mycket tid, fodrar lite arbete osv. Detta är "minsta motståndets lag". Här frodas enkla ronder, korta tävlingar, lite träning, aktivitet med minsta möjliga arbetsinsats osv.





Arkivbild

- Att sköta sin träning eller att hålla sig i någorlunda fysisk form kräver i grunden regelbundenhet som i sin tur kräver att man sätter det i rutin. När man sätter en rutin brukar man prata om att "komma över den första tröskeln". Det vill säga att i början får man lägga manken till för att skapa en vana av att till exempel träna vilket också skapar ett sug efter träning. Här är motivationen hos klubbarnas medlemmar den viktigaste drivkraften.

Motivation

Detta bygger på intresse och tillgänglighet. Det skyttarna inte vet så mycket om är det svårt att skapa ett intresse omkring. Således är det svårt att skapa intresse kring bågsytte eller fältskytte om det syns för lite. Att klubbarna försöker lite extra att utbilda sina medlemmar i fältskyttets mysterier är en riktig väg att gå.

Säkerligen har även regelverket betydelse och då inte minst "innertian".

Om jag, lite tillspetsat, teoretiskt skulle fylla alla mål utan att skjuta en enda 6: a skulle jag på 48 SM-mål ligga 96 poäng bakom.

Kan SBF tillhandahålla riktade "Fältpaket" bestående av allt från samlade fältregler, grundläggande organisation till excellmallar för resultatredovisning och resultatkort. Det kanske skall ingå Fältparaplyer, Fältkepor, Fältpins, Fältdekalers som kan användas på prisbordet om man vill det.

Eller kanske skall ingå en kort enkät till skyttarna där man betygssätter tävlingen, inte för att peka ut arrangören, utan i utvecklingsyfte. Det kanske också i paketet skall ingå en kort utbildningsgrund som föreningen kan använda för att utbilda sina skyttar i konsten att skjuta fält... ordet var tillgänglighet.

En annan självklar och grundläggande väg är förstås att rekrytera fler medlemmar. Sju tusen bågskyttar i Sverige behöver säkert spädas på för att vi skall kunna hålla liv i alla våra discipliner och alla våra ronder.



- ▶ Det gamla 90-tals-målet "10 000 medlemmar år 2000" var inte dumt. Nu säger målet "plus 1200 medlemmar före 2011, räknat från 2007 års statistik". Detta innebär att före nästa år skall vi ha uppnått antalet 7774 medlemmar. En hel del "kräftgångar" skulle vara lättare att lösa med fler medlemmar att jobba med. Men om vi aktivt ute i föreningarna inte jobbade med att till exempel föra fram Fältskyttet kommer det i det stora hela inte att hjälpa med fler medlemmar.



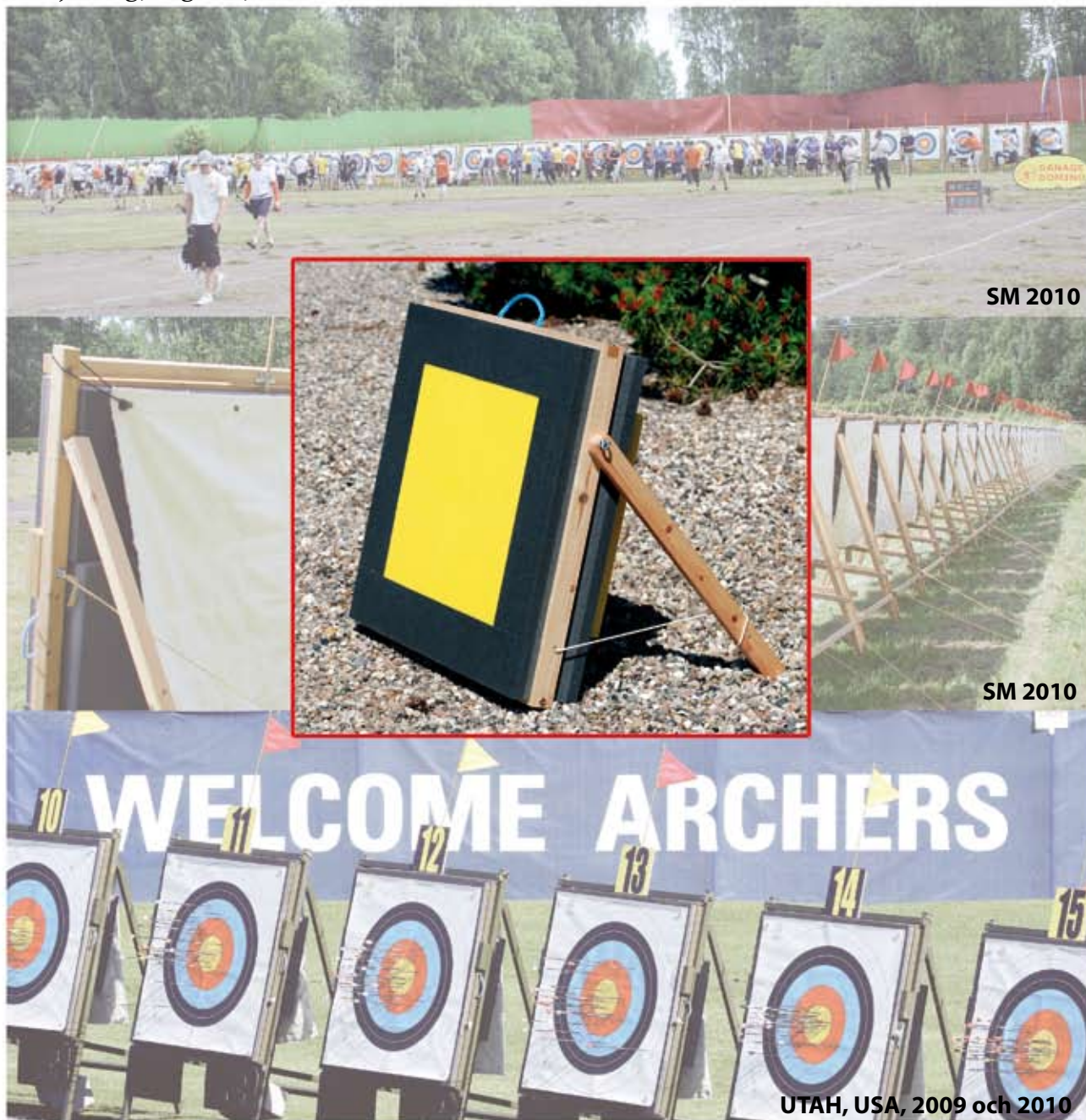
Massor av Julklappar

Beställ nu!



bagskytten@bagskytte.se

DANAGE DOMINO BUTTAR i Sverige och USA, mm.
SM 2010 BK Dalpilen, Borlänge och i USA Junior-VM 2009 samt Världscupens tredje steg, Ogden, Utah. Sedan 1983 i över 50 länder inklusive OS 2004 och 2008.



DANAGE DOMINO TARGET SYSTEM - varför inte testa själv? Vi har ett fantastiskt erbjudande till dig! En DOMINO ENTRY BUTT 66x66 cm med ett X-Heavy Duty Centre - En butt du lätt kan ta med dig i bilen. Vi levererar direkt till din adress - Skicka ett kort e-mail till erik@danage.dk eller ring till Bågar & Pilar. Erbjudandet inkluderar även 5 x DANAGE 6 -spottapeter och 4 x DANAGE tavelspikar.

Erbjudandet gäller endast under september och oktober månad 2010.

Bågar & Pilar

Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : www.bagaropilar.com

DANAGE of Scandinavia

Danmark - tel: + 45 74 44 26 36, e-mail: erik@danage.dk, websites: www.danage.dk och www.domino-target.com

SBF - Sh@pen



**world archery
sverige**

www.bagskytte.se

DE NYA DEKALERNA ÄR HÄR!

Beställa dekaler för bilen, bågsväskan m.m.

Följande storlekar och priser gäller:

250x95 mm 20 kr

150x60 mm 15 kr

75x30 mm 10 kr