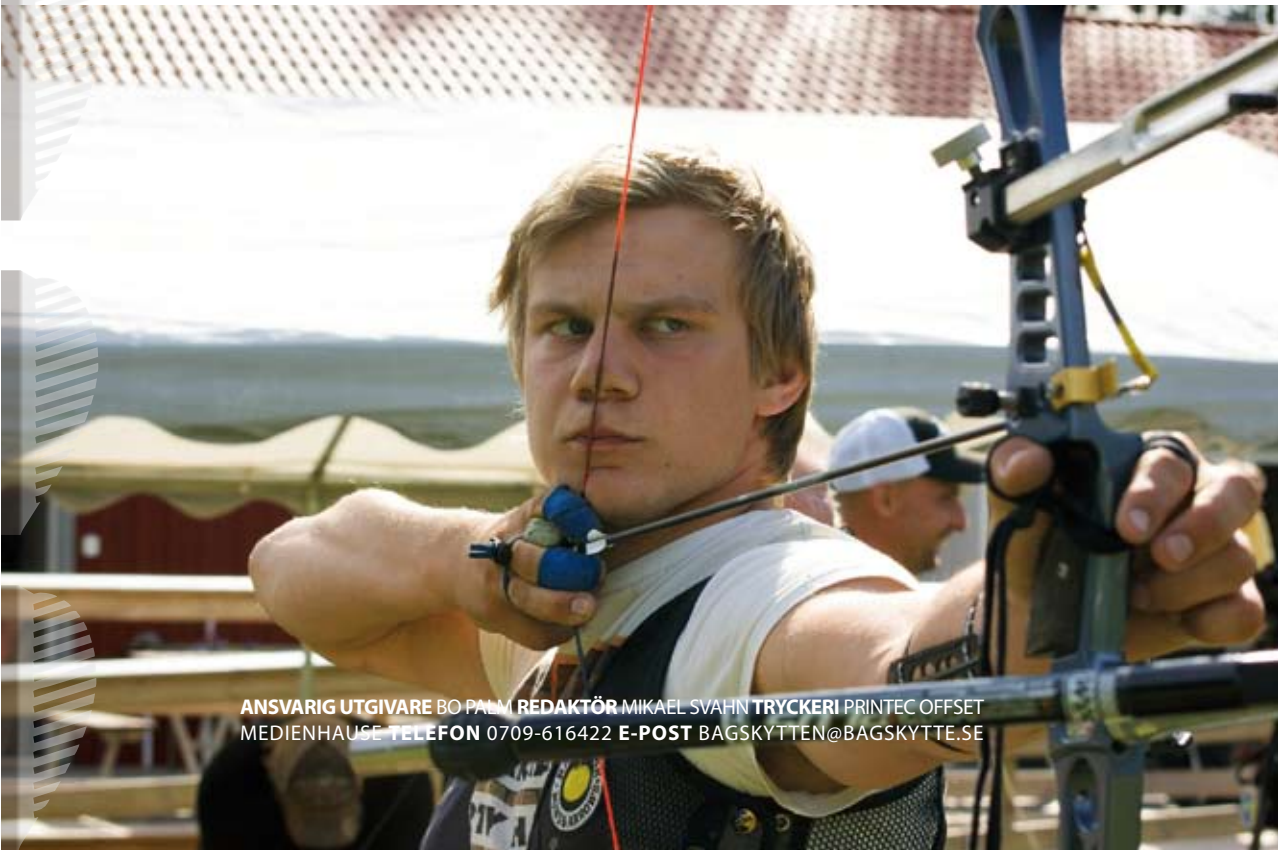


Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**  
Svenska BågskytteFörbundet

7

Årgång 67  
2014

Jonatan  
Andersson  
Månadens  
Profil



ANSVARIG UTGIVARE BO PALM REDAKTÖR MIKAEL SVAHN TRYCKERI PRINTEC OFFSET  
MEDIENHAUSE TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

2

INNEHÅLL



Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Ungdom	Juniorlandslagsatsningen, år 1	6.
Profilen	Jonathan Andersson	8.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	10.
Nationellt	Man ur huse! Rekrytering	11.
Nationellt	Långbågens historia	13.
Teknik & Träning	Strängstoppare	17.
Teknik & Träning	Träpil och underdrag	20.
Teknik & Träning	Idrottens grunder, „Mentalträning V	22.
Tävlingsannonser		26.



**Solglasögon**  
130 kr/st

## KANSLIADRESSER

### **Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
PG: 37 90 05 - 2  
Redaktör: Mikael Svahn  
Ansvarig utgivare: Bo Palm

### **Förbundsordförande**

Bo Palm  
Tel: 070-6555830  
E-mail: [bo.palm@bagskytte.se](mailto:bo.palm@bagskytte.se)

### **Förbundskansli**

G. sekr. Cenneth Åhlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se)

### **Föreningskansli**

Gullimar Åkerlund  
Fagerviksvägen 22  
860 30 Sörberge  
Org-nr: 802000-5065  
Tel: 060-570 130  
E-mail: [kansliet@bagskytte.se](mailto:kansliet@bagskytte.se)

## LANDETS 12 DISTRIKT

### **MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Eva Aronsson, 070-2101796

### **NORRA SVEALANDS BF**

Tel: Christina Källin, 070-6770998

### **NORRBOTTENS BF**

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

### **SÖDRA NORRLANDS BF**

Tel: Rolf Volungholen, 070-5749507

### **SKÅNES BF**

Tel: Magnus Carlsson, 0706- 712346

### **SYDÖSTRA GÖTALANDS BF**

Tel: Erik Carlsson, 073-3620503

### **VÄSTRA SVEALANDS BF**

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

### **VÄSTERBOTTENS BF**

Tel: Anders Grenholm, 070-200 94 01

### **VÄSTERGÖTALANDS BF**

Tel: Monika Bjerndal, 070-7237866

### **VÄSTKUSTENS BF**

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

### **ÖSTERGÖTALANDS BF**

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

### **ÖSTRA SVEALANDS BF**

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57



### 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.

Pris: 300 kr för 10 nummer.

Lösnummer 50 kr.

PG: 37 90 05 - 2

### Tillsvidareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.

Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

### Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

### Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

### Annonspriser i färg

#### Reklam

	Pris	b/h i mm
<b>Helsida</b>	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	171 x 246
<b>Halvsida</b>	500 kr	134 x 97
Utfallande	500 kr	171 x 119
Kvartssida	400 kr	85,5 x 116
Åttondel	300 kr	85,5 x 58

#### Tävlingsannonser

	Pris	Tillägg	b/h i mm
<b>Helsida</b>	700 kr	300	145 x 212
<b>Halvsida</b>	500 kr	100	145 x 104
Kvartssida	400 kr	0	65,5 x 95
Åttondel	300 kr	0	71 x 50

Annonspris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

### Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Omslagsbild: Mikael Svahn  
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall  
bagskytten@bagskytte.se  
0709/61 64 22  
PG: 37 90 05 - 2

## Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.

Välj det som passar dig.

Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Olympiskt	Compound	Klassiskt	Långbåge
Instinktivt			





## Ledaren, av Cenneth Åhlund

### Bågskytta har aldrig semester!

Och varför skulle vi ha det, vi håller ju på med det roligaste vi vet. Juli och augusti är mycket intensiva månader med flera SM och Internationella mästerskap. Prova på-jippon på orten, vanlig träning och sedan envisas bågskyttebanans gräs med att växa så fort det blir litet regn i kombination med sol. Frågan är då vem som gör allt detta? De ideella personerna förstås, vilka är de då? Det är alla som inte får betalt för att arbeta men som ändå gör det i en förening, förbund eller för andra ändamål.

Nu är det inte så att alla jobbar ideellt, av flera skäl, några legitima andra mindre skäliga. De som inte gör något ideellt i föreningen skall man absolut ta ett snack med. Så länge man inte har en ren betalningsfunktion (för att slippa ideellt arbete, jfr golf) utöver medlemsavgiften så har alla samma skyldighet att ställa upp på det föreningen beslutar skall genomföras. Det står troligen något sådant i er förenings stadgar eller i medlemsansökan.

- Det är dock ingen idé att tvinga hästen till vattnet. Därför är det oftast bättre att visa uppskattning för de som gör stora insatser men också små insatser för föreningen. Undertecknad kan nämna att jag nyligen fick en rejäl present från junioreernas föräldrar i klubben. Det kändes mycket bra, det ger mig dock litet dåligt samvete då jag kanske inte själv är bästa exemplet på att visa uppskattning för andras insatser.

forts på sidan 6...

### Tävlingar på gång i september/oktober, 2014

Septemberträffen, Sundsvallstouren, Rankåsjakten, 3D-ettan, Ålajakten, Katrineholmsjakten, 3D-SM, 3D-EM, Norrlandspilen, Lejonjakten 3D, Bollnäsrundan, Mjölbyjakten, Oktoberpilen, Oktoberträffen, Nykvarnstestet, Höglandspilen, Dalpilsträffen, C4-träffen, Sundsvallspilen.

Läs mer på [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

### Svenska Mästerskap 2014

JSM	28/2 - 2/3	Strängnäs.
Senior-SM	15-16/3	Bollnäs.
JSM-ute	18-20/7	Angered/Lindome.
Fält-SM	2-3/8	Kil.
Tavel-SM	16-17/8	Visby Gotland.
Jakt-SM	30-31/8	Edsbyn.
3D-SM	13-14/9	Huskvarna.

Solhattar i SBF-Shopen  
på sidan 28!

### Skribenter sökes!

Du som vill skriva om skjutteknik, träning, material och trimning hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva själv eller så intervjuar jag dig. INGET BINDANDE!

[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)

...forts från sidan 5.

- I vissa lägen är det för exempelvis tävlande bågskyttnar inte möjligt att lägga tid på mycket mer än träning och tävling, men då får man "bjuda igen" vid andra tillfällen. Det viktigaste för en skytt som vill och får hjälp är dock att verkligen anstränga sig själv för uppgiften, det ger mycket tillbaka till den ideelle tränaren/ledaren. Kunskap och färdighet är inget värt om inte attityden är den rätta. Jag var nyligen på en föreläsning av Pia Sundhage, fotbollslegend, där hon menar att formeln: "(Kunskap + Färdighet) \* Attityd!" visar vilka som är något att satsa på i ett landslag. Jag översätter det till värda att satsa sin, oftast begränsade, ideella tid på.  $(2+2)*5$  slår  $(5+5)*1$  med det dubbla. Satsar du inget själv

kan du inte begära eller förvänta dig att få hjälp av andra. På kort sikt fungerar det säkert men inte på lång sikt då den ideelle kommer att bli besviken över att nedlagd tid inte möttes med engagemang och vilja.

Kortfattat, uppskatta era ideella ledare och tränare, fråga inte vad de kan göra för dig utan vad du kan göra för dem.

Tack Vildkaninen som hade 15 ledare som la en dag i mitt i sommaren på att visa intresserade lobbyister, politiker och deras barn bågskytte i Visby.

Lycka till i sommar med tävlandet, arrangerandet och ren föreningsverksamhet och glöm inte racet som startar i höst igen när skolorna startar.

# Juniorlandslagssatsningen

## - ett år har gått

TEXT MÄRTEN BLOMROOS, SPORTCHEF/ANSVARIG FÖR JUNIORLANDSLAGET BILD MIKAEL SVAHN

**Drygt ett år har gått sedan starten av satsningen på cadett/juniorlandslaget. Optimismen var stor när jag intervjuade Märten Blomroos på JSM i Kungsängen 2013. Resultaten lät heller inte vänta på sig. Medaljerna på JEM var de första på åtta år. Faktum är att under detta första år har man tagit tre guld, fyra silver och tre brons i såväl tavla som fält.**

U tvecklingen har varit över förväntan, medaljerna som togs på JEM var de första på 8 år, dessutom tog vi både guld och silver i lag, berättar Märten Blomroos, juniorlandslagsledare och sportchef. Vi har även varit två placeringar ifrån att kvala in som nation till ungdoms-OS.

- Jag tycker det är viktigt att i det här sammanhanget se till alla de faktorer som spelat in och i slutändan resulterar i medaljer. Vi har sedan en tid tillbaka gjort en ambitiös satsning med ledare som har ett brinnande intresse, starkt engagemang och handlingskraft. Dessutom görs allt det arbetet ideellt. Vi har valt att se möjligheterna och ser att detta sprider sig i truppen. Vi har en helhetssyn som inte bara innefattar träning och tävling utan också allt det som finns runt omkring, laganda, uppträdande, representation av Sverige och vårt eget och våra sponserers varumärken.

- Vi vill i alla avseenden göra en så professionell satsning som möjligt. Som exempel kan jag nämna att vi med hjälp av våra sponsorer tagit fram en helt ny kollektion av landslagskläder för alla ändamål från skjuttröjor till reskläder



Bilden tagen efter JSM i Kungsängen 2013.

viket ger en professionell inramning av juniorlandslaget. Det faktum att vi numera åker hem från varje internationell tävling med medaljer i bagaget bådär gott inför framtiden.

**- Ett av riktlinjerna för satsningen var att kunna bygga en personlig utvecklingsprofil för varje skytt, hur har det gått där?**

- Idag följer vi upp dom vid våra läger, pratar med respektive skytt och rådgör hur de skall fortsätta. Än så länge är den största planeringen för landslaget men några skyttar har gått vidare till SOK uppföljning där vi tillsammans med skytten gör planeringen. SOK satsningen kommer troligen att utökas med fler skyttar under nästa år.

**- Tränar juniorer/kadetter generellt bättre nu?**

- Det syns att de peppar varandra och tränar hårdare på ett mera målmedvetet sätt, alla för träningsdagbok som de fritt kan dela med varandra vilket gör att de själva vill göra så bra som möjligt. Man märker att det är ett bra klimat i truppen som sporrar till träningsvillighet och därmed bättre resultat.

**- Hur ser ekonomin ut?**

- Vi har idag en god ekonomi som faller tillbaka på den helhetssyn vi pratat om tidigare. Un-

der ett års aktivt arbetet har vi lyckats erhålla en halv miljon i sponsorintäkter för en treårsperiod vilket naturligtvis skapar förutsättningar för oss, under vårt senaste uppdrag kunde vi utesluta egenavgifterna trots att det var 12 skyttar som var med. Vi har dessutom haft flera läger både på Bosön och ett läger i Luleå inför JEM som var mycket lyckat. Men det är också viktigt att komma ihåg förutsättningarna för våra externa intäkter, det handlar om att bygga upp och förvalta både vårt eget och våra sponsorer varumärken som vi representerar varje dag, oavsett om vi är på Europatävlingar, Junior VM eller står i kön på affären hemma. Sedan handlar det för vår del mycket om att kunna ge och inte bara ta, vi både erbjuder och genomför bågskytteevent tillsammans med våra sponsorer som i sin tur berikar deras varumärken och kundrelationer. Jag vill samtidigt passa på och tacka våra sponsorer, Stenvalls trä AB, XL bygg samt Genesis IT som bidragit till våra framgångar.

**- Finns det någon skjutteknisk "grundmodell" som ni förespråkar?**

- Individualiserad enkelhet, varje skytts egna färdigheter tas tillvara. Det vill säga inga fabriksformat där vi väljer skyttar efter en mall, utan anpassar mallen utifrån skytten.

# Jonathan Andersson

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Jonatan Andersson

Månadens profil heter Jonatan Andersson och är, åtminstone när det gäller bågskytte, hemmahörande i Stallarholmen. Jonatan var bäst på fält i junior-klassen under förra året och ligger för närvarande bra till på seniorlistan.

Så vad kan vi säga mer om Jonatan Andersson. Han är 21 år och därmed förstaårssenior. Jobbar som lärling, i ”byggsvängen” som han själv uttrycker det. Han skjuter för Stallarholmen men bor ute i skogen mellan Gnesta och Mariefred. Där har han en butt på tomten vilket underlättar för träningen.

- Jag började skjuta båge när jag var i 10-årsåldern, berättar Jonatan. Idag tränar jag ganska mycket även om det inte är extremt. Fyra kanske fem gånger i veckan med ren skjutträning.

- För närvarande tränar jag mycket tillsammans med Björn Jansson. Sådant hjälper bra, tycker Jonatan vi snackar mest och försöker hjälpa varandra. Tidigare tränade jag mycket med Gullimar och då jobbade vi en hel del med avdraget och att vara avspänd i fingrarna. Under våren har jag jobbat mycket med linjeringen och att ligga tajt.





90-metersavståndet tillbaka, tycker Jonatan.

**- Vad har juniorlandslagsatsningen betytt för dig?**

- Jag har bara varit med det senast året så det har egentligen inte betytt så mycket. Men jag tror att det är en jättebra grej för dom skyttar som är yngre.

- Under det år som jag varit med har jag blivit uttagen på tre uppdrag, JVM i Kina, JEM i Italien och EJC i Slovenien. Den största skillnaden mellan tävlingar i Sverige och utomlands, mest på taveldelen är skillnaden i kvalité. När man hela tiden ser massor av skyttar och upptäcker vilken låg nivå man själv har. Det gör att man känner sig lite liten. Då är fälten bättre just för att alla skyttar inte är samlade på samma plats.

**- Vilken är den merit du är mest nöjd med?**

- Få se nu Stallarholmens tavellag på senior-SM i Norrköping förra året, bronsplatsen på stora Fält-SM, mitt första landslagsuppdrag är några saker som jag uppskattar.

**- Vad gillar du mest, tavlan eller skogen?**

- Just nu gillar jag skogen mest. Jag har lite

svårt att skjuta tavla, vet inte varför men för några år sedan var det tvärt om. Det verkar gå lite i vågor.

**- Vad har du för bågskytteambition?**

- Jag har ingen uttalad satsning just nu även om det är kul att vara en av de bästa i landet på Fält, tycker Jonatan. Fast visst vore det fantastiskt att få vara med om ett OS någon gång.

**- Vad är du beredd att göra för att nå ditt mål.**

- Svår fråga men när jag väl har bestämt mig för något då kan jag nog gå rätt långt för att nå just det målet.

**- Om du fick bestämma allt i bågskyttevärlden under en dag vad skulle du göra då?**

- Då skulle jag ta tillbaka 90 metersavståndet och köra dubbla märkta ronder på fälten och ge mig själv en massa pengar haha, avslutar Jonatan Andersson.

# YJ - Trofén, 2014

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2014-07-02

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvarns BK	17	132	364	41	BK Friskyttarna	2	8	17
2	Järnvägens BF	15	85	236	43	IF Karlsvik	1	10	16
3	Stockholms BK	10	70	174	45	BSK Edsbyn	3	8	16
4	Södertälje BF	7	59	151	45	Kristinehamns BK	4	8	15
5	BK Fiskgjusen	10	47	142	47	Ljungby BSK	2	6	15
6	Sundsv/Ortv BK	6	55	137	48	BSK Iggesund	4	6	15
7	Lindome BK	18	41	95	49	BK Fjädersn	3	9	14
8	Uppl/Väsby BF	4	24	73	50	IF Ulvarna	1	6	12
9	BS Gothia	14	36	71	51	Jämtlands BK	3	7	11
10	Stallarholmens BK	3	21	66	51	Bollnäs BK	4	6	10
11	Rejmyre BSK	2	15	64	53	BK Gripen	1	4	10
12	BK Dalpilen	6	24	59	53	Falu BK	4	8	9
13	Helsingborgs BK	5	23	55	53	Huskvarna BK	3	5	9
14	Luleå BS	7	24	54	56	Eskilstuna BS	3	5	9
15	BSK Sturarna	12	22	48	57	BSK Enviken	3	5	8
15	Trelleborgs BK	4	19	48	58	Kristianstads BK	1	1	7
15	BS Grästorps	4	18	48	58	Katrineholms BK	1	3	5
18	Östersunds BK	6	18	47	58	Sävsjö BK	1	2	5
19	Älvenäs BK	6	18	46	58	Rumskulla GOIF	2	2	5
20	Gävle BK	12	21	45	58	Skövde BK	1	3	5
20	Nora BSK	1	13	45	58	Nynäshamns BK	5	5	5
22	Grimslövs AIF	6	19	44	64	BSK Hudik	3	3	5
23	Mjölby BF	3	17	41	64	BSK Kungsbacka	1	1	4
24	Borås BS	2	9	39	64	Linköpings BK	1	2	4
25	Tyresö BS	9	18	37	64	Lammhults BK	1	1	4
26	BK Pantern	2	11	36	68	Vetlanda BSK	2	4	4
26	Åtvidabergs BK	3	11	36	68	Stenbro BS	3	3	3
28	Strängnäs BK	5	14	34	68	Motala BSK	1	1	3
29	Finspångs BSK	4	14	33	68	BK Björnen	1	2	3
29	Angered's BS	4	16	33	68	Nyköpings BK	3	3	3
31	Wij BS	5	17	30	72	Västerås BK	2	2	2
32	Skogens IF	4	12	27	72	Karlskrona BK	2	2	2
33	Tranås BSK	5	12	26	72	BK Danapilen	1	1	2
34	Timrå AIF	5	13	25	76	BSK Gnarp	1	1	2
34	Arvidsjäurs BS	2	9	25	76	Växjö AIS	1	1	1
36	Kungsängens BK	6	11	24	76	Bodens BKP	1	1	1
37	Karlstads BK	6	16	23	76	Kalmar BS	1	1	1
37	Sätters IF/BK	4	11	23	76	Uddevalla BK	1	1	1
39	Västbo BK	6	12	20	76	Karlshamns BK	1	1	1
39	Umeå BK	2	12	20	76	Bjärje BS	1	1	1
41	Huddinge BSK	9	11	17	76	Roslagens BSK	1	1	1
							<b>342</b>	<b>1200</b>	<b>2927</b>

# Man ur Huse!

## - Att rekrytera och synas

TEXT MIKAEL SVAHN BILD: ANNIKA DALBORN, JÄRFÄLLA KOMMUN



Bågskyttet är den mest populära idrotten.

Över 600 000 idrottsledare utför varje år nästan 70 000 heltidsarbeten. Det mesta tyder på att detta engagemang har en ökande tendens enligt RF. Viktigt också att vi funderar över om insatt arbete motsvarar utfallet i form av till exempel fler medlemmar till klubben. Särskilt med tanke på att många klubbar har ont om ledare. Det finns ett självändamål i att synas mycket och att dra in många nya medlemmar men det verkliga arbetet börjar först när alla dessa nya skyttar skall behållas. Skulle klubben emellanåt må bättre av samma insats fast på den egna träningen istället? Så hur gör vi, Tidskriften har frågat en antal föreningar, först ut Kungsängens BK.

### Ängsjölyftet, Kungsängens BK och Järfälla kommun

Ängsjölyftet vänder sig till skolan och är en del av idrottslyftet, berättar Leif Janson en av de ansvariga för mottagandet av intresserade skolelever. Det är kommunen, distriktets idrottsförbund och idrottsföreningarna som jobbar med det här ute vid Ängsjö friluftsområde, som är en mycket vacker plats för rekreation och idrottsutövande. Vintertid preparerar man Stockholms allra bästa skidspår.

- Eleverna får välja fyra olika idrotter som man får testa under 1 timme/idrott och man har



Under 15 dagar får skolungdomar testa bland annat bågskytte.

upp till 15 olika idrotter att välja emellan. Aktiviteten spänner över 15 dagar under maj och juni månad.

- En del idrotter är bara där några gånger medan bågskyttet är där hela tiden. Vi är också den mest populära idrotten som "alla" vill testa. Barnen "grinar" om de inte får testa, säger Leif och skrattar. Vi tog hand om några grabbar på vår rast för att de skulle få skjuta lite. De hade inte fått något bågskytte tilldelat av läraren.

#### **- Hur många ledare är inblandade?**

- För det mesta är det vi veteraner i klubben som tar hand om detta. Eftersom vi är närvarande varje dag och är två ledare/gång där samma ledare har flera tillfällen under de 15 dagarna.

#### **- Hur mycket tid lägger ni ned?**

- Aktiviteten genomförs mellan 08.30 till 14.30. Sedan skall all materiel transporteras ut till området och därifrån, när aktiviteten är över. Under de 15 dagarna förvaras materielen av de eminenta vaktmästarna på Ängsjö friluftsområde. Dessutom kör man ut och ställer upp allt varje morgon och kör in allt i sitt garage på kväl-

len, berättar Leif en ovärderlig och fin service.

#### **- Är ni nöjda med utfallet om du jämför insatt arbete med vad föreningen får ut?**

- För det första är det fjärde året i rad som vi är med. Dessutom är det så klart ett välkommet ekonomiskt tillskott till föreningen, så skulle det också vara även om vi inte fick en enda ny medlem. Vid senaste årsmötet hade vi på ett år ökat medlemsantalet från 90 till 166. Järfälla kommun (där aktiviteten äger rum) är tre gånger så stor som vår kommun, Upplands-Bro, och vi har ett 50 tal medlemmar som bor där. Många av dessa är ett resultat av Ängsjölyftet.

- Vi vågar faktiskt inte annonsera efter fler medlemmar för då kan vi inte ta hand om det gensvar vi då skulle få, säger Leif. I Kungsängen är det sedan Anna Jansson och Tomas Zetterström som med hjälp av Lars-Olov Sköld tar hand om ungdomsträningen.

- I kontakten med skola och polis har vi ett program som vi går igenom med alla och som rör sådant som säkerhet, disciplin m.m. Vi är också nogga med att lärarna är aktiva när skolklasserna kommer till oss det måste vi ibland säga till om.



Vår aktivitet går knappast att jämföra med att spela boll eller orientera.

- Vårt, bågskyttet i allmänhet, största problem är att behålla alla nya skyttar när vi väl fått dem att komma på klubbträningen. Vi försöker allt vi

kan med många bra initiativ på träningarna. Men så har det varit under alla de sextio år jag varit med i sporten, avslutar Leif.

## Långbågens historia II

TEXT & BILD: GÖRAN WEILAND LANDSTRÖM

I Norden vinnas många sagor och sägner som berättar om bågen och pilen. Även på vikingatiden ansågs bågskytte vara en "god idrott". Tävlingsidrotten bågskytte för gemene man får inte fart förrän i slutet av 20-talet. Då bildas Stockholms Bågsskjutningsklubb med Clas Lundin i spetsen. Via uppvisningar sprider sig sedan bågskyttet i allt vidare cirklar.

**S** Norden var bågen tidigt ett uppskattat vapen. Och att kunna skjuta väl var lovvärt.

Bågen omnämns redan från Vikingatid då bågskytte ansågs vara en god idrott. "200 år innan Wilhelm Tell skjuter bort äpplet från sin sons huvud gör Palnatoke samma sak, nästan. Han skjuter istället på en nöt och har brodern på plats istället för sin son. En historia nedtecknad av den danska historikern Saxo Grammaticus.

### Nordiskt bågskytte

Njals saga och Olav Tryggvasons saga talar också om bågen. Ett stycke historia i den senares liv berättas som så: Norges store konung Olav Tryggvason stred i slaget vid Svolder med 11 skepp.

Själv seglade han Ormen Långe. Ombord fanns också den störste bågskytten i Norden. Han sköt hårdare och längre än någon annan man. Hans namn var Ejnar Tambaskelve. Han sköt två pilar som så när hade dräpt Erik Jarl. Då bad Jarlen sin bästa bågskytt att skjuta Tambaskelver. Bågskyttens namn var Finn Eyvinson.

- skjut honom. Den stora mannen bredvid Kung Olav. Finn sköt, och pilen träffade och klöv Erik Tambaskelves bäge. Just när Erik spände den mäktiga bågen. Den brast med ett mäktigt brak.

Vad var det som lät så högt? Frågade då Kong Olav. Varvid Ejnar svarar: Norge ur din hand, Herre konung. Och mycket riktigt. Kung Olav Tryggvason förlorade slaget vid Svolder. Och sitt liv.

Från vårt eget land träder en man fram ur historiens skuggor. Kung Stenkil död ca. 1130. I den äldre västgötalagen står att läsa om Stenkil: Han var en kraftig och skicklig bågskytt därom vittna hans skottmärken i Levene. Sägner berättar att skottmärkena var tre stenar. Linne nämner en av dessa märken i sin västgötaresa.

I den Norska medeltidsskriften konungaspegel (ca. 1200-tal) heter det: En god och trevlig



idrott är med sin båg gå till målskjutning tillsammans med andra män. 300 år senare omtalar Olaus Magnus i sitt verk om nordborna hur bågskytteövning utövas. Han skriver bl.a. att *"göterna städse hafit för sed att utbildta sina ynglingar i allehanda idrotter"*. Lite längre fram i texten kan man läsa, *"sålunda får de flitigt öva sig i bågskjutning, var och en efter sin ålders förmåga"*. I beskrivande ordalag berömmar han resultatet av detta *"man kan finna pojkar som knappt har lämnat det tolfte året bakom sig men är redan så skickliga bågskyttar att de även på långt håll kunna efter behag träffa huvud, bröst eller fot på den minsta sägel"*.

- När bågen i Norden alltmer förlorade sin betydelse som jaktvapen i sista halvan av 1600-talet, minskar också tävlingar och övningskyttet. Endast i norr, bland samerna lever bågen kvar som ett i vardagen vanligt redskap. Enstaka individer fortsätter dock på egen hand att skjuta och att intressera sig för bågspporten. Som tex. Carl Gustav Wrangel på Skokloster. Faktiskt så finns några av hans bågar kvar att beskåda där. En annan antusiast var Hertig Carl sedermera Kung Carl den 13: e vars bågar finns att beskåda på livrustkammaren.

### Balck och Lundin

I slutet av 1800-talet görs försök av Viktor Balck att åter införa bågspporten i Sverige. Tyvärr röner han inga framgångar. Men en till honom nära bekant, Klas Lundin, var initiativtagare till att Stockholms Bågskjutningsklubb startades 1928. Och publicerandet av skriften "Handledning i bågskjutning efter moderna principer" Klubben är kan man säga något av startpunkt för svensk bågspport. Därifrån spred sig utövandet i Norden. Bland annat tack vare dom uppvisningar klubben hade för att informera om sin



verksamhet och på så sätt värva fler medlemmar. Mycket av verksamheten var under påverkan av den starka engelska bågspporten.

1934 var klubben så väletablerad även internationellt att dom kunde stå som organisatör av VM i Båstad. SM-tävlingar har hållits i Sverige sedan 1929 och Nordiska mästerskap sedan 1938.

### Ronder

Vid den här tiden var tävlingsformen oftast av två slag. Den s.k. York Round. (144 skott) med avstånd upp mot 100 yards som längst (91.4 meter). Eller den s.k. American Round. (90 skott). Här var avståndet som längst 60 yards (55 meter). Dessa var dom vanligaste tävlingsformerna. Men givetvis fanns det andra former också.

Internationellt var bågskyttet uppskattat. År 1900 i Paris har vi dom första tävlingarna i dom Olympiska spelen, med bågar.



## Utrustningen

Materialen i bågarna och utformandet av bågarna börjar förändras. På 20-talet kommer stål-bågen. Den får sitt egentliga genombrott 1938. Här ligger det svenska SEEFAB långt framme. Ett företag med anknytning till Sandviken Stål. I slutet av 40-talet och några årtionde framåt dominerar SEEFAB marknaden för stålågar. Även internationellt.

- Försök görs med fibermaterial redan på tidigt 30-tal. För att slutligen nu i våra dagar Kolfiber, aluminium, kevlar och andra s.k. ”manmade” material flyttar fram gränserna för prestanda och form. När det gäller innovationer är nog det som kom att kallas compoundbågen det som mest drastiskt har förändrat och flyttat fram gränserna för bågteknik. Patentet lämnades in av Holless. W. Allen 30 dec. 1969. USA. Bl.a. så har den tävlingsgren som kallas Flightshooting tagit stora kliv framåt. Idag ligger rekordet över 1400 meter!

- Men paradoxalt nog är det långbågen som idag vinner mest mark. Och här i Europa är det långbågen av trä som är vinnaren. Ett ökande intresse i Europa för vår historia har öppnat vägar för det historiska bågskyttet. Olika arrangemang med historiska förtecken. Tyskland, England och Sverige är störst på den här arenan. England då givetvis allra störst. För den engelsman som är intresserad finns tävlingar och träffar året om. Ofta flera per helg att välja mellan. Jag själv har besökt två av dem. Sherwood festivalen 98 och nu senast Herstonceux i södra England 2007. Cirka 150 långbågeskyttar samlades. Som till Sherwoodfestivalen drogs även skyttar från kontinenten till mötet. Polen, Frankrike, Tjeckien, Belgien, Tyskland, två från Sverige.....

## Tre dagar med skytte i en fantastisk miljö.

I Sverige är ofta skyttet knutet till historiska marknader. Men en hel del av skyttet försiggår i det tysta. Strax utanför Tivedens nationalpark har ett möte för långbågeentusiaster pågått sedan 1995. Mötesdeltagare från Luleå i norr, Frankfurt i söder, Moskva i öst och Bergen i väst har bidragit med sin närvaro. Byggteknik, skytte,

materialanskaffning är några av dem ämnen som har ivrigt diskuterats. Men det centrala är skyttet. Det tidlösa ögonblicket av koncentration, anspänning och sedan ..pilens flykt. Ett ögonblick vi delar med den skytt som lämnade sina spetsar i en grotta utanför Bir-El-Ater i Tunisien för 50.000 år sedan.....

# Strängstoppare

## - vad är dom till för?

TEXT & BILD: ROLF RÖNNLUND

Strängstoppare har funnits ett tag nu på marknaden för compound båg. Från början var tanken:

- Att man skulle få bort vibrationer. Strängstopparen hade i sitt viloläge kontakt med strängen. ( Inte tillåtet längre)
- Högre hastighet. Man kan ha lägre stränghöjd.
- Hindra islag i båganden. I början togs strängstopparen fram för få så mycket energi över till pilen som möjligt när man i compoundklassen jagade hastighet. När man då sänkte stränghöjden blev resultatet att strängen träffade båganden ibland. Detta fick man nu bort.
- Att få ett väl definierat läge när pilen lämnar strängen. Det är inte längre upp till mittlindning vs nockgap eller konstruktion på nocken som bestämmer.

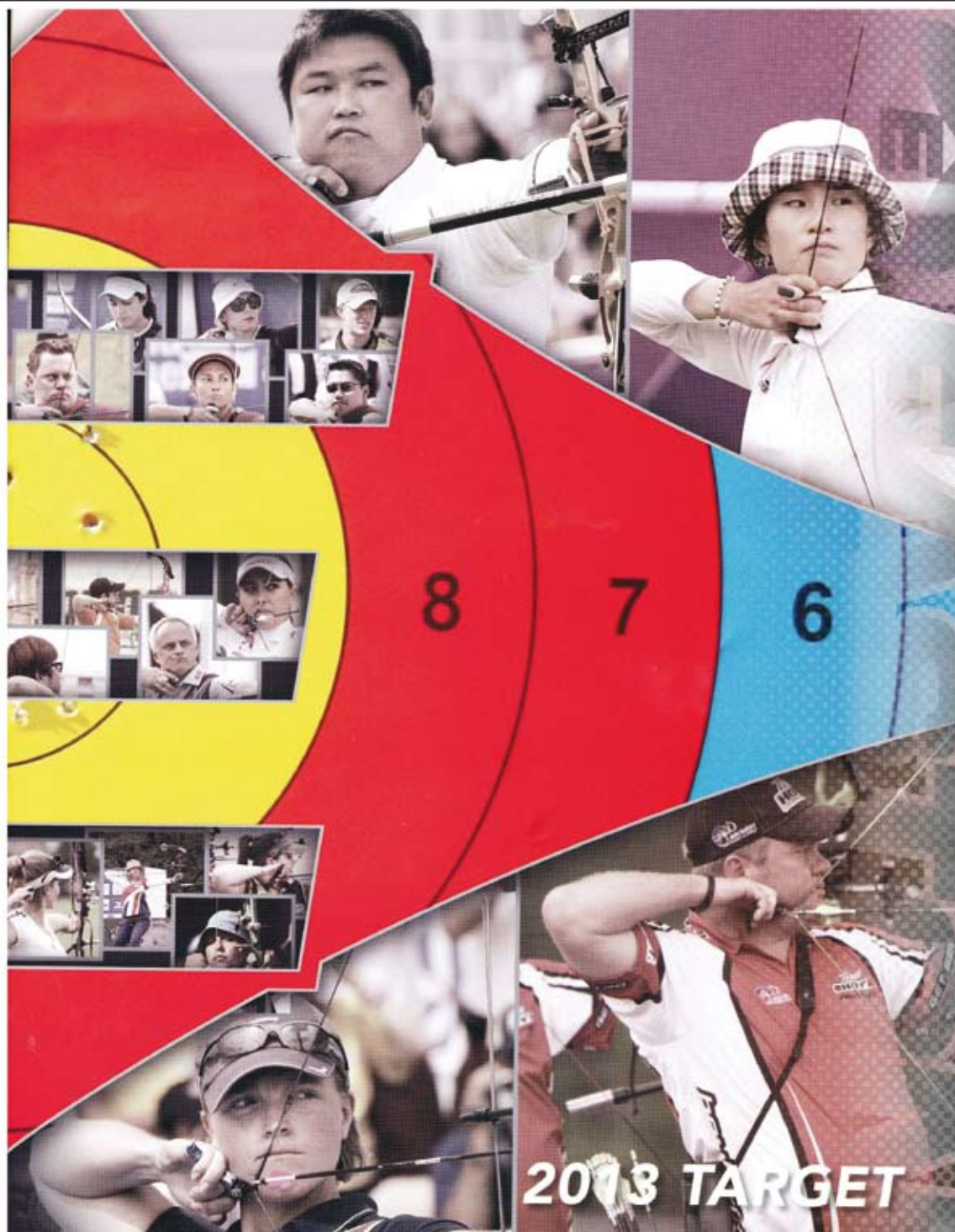
- Men hur fungerar det egentligen med en strängstoppare?

- Idén är ju bra. Att man ska kunna säga att här släpper pilen strängen varje gång oavsett var jag hittar på bakom bågen när jag släpper iväg strängen. För compound är det ju lysande, för variationen i strängsläppet är ju näst intill obefintlig... eller.

forts på sidan 18...



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)





# PRO COMP ELITE™

*ProComp Elite är Hoyts senaste tillskott i tavelsortimentet med mängder av nya teknologier som förbättrar världens redan bästa compoundbågar.*

*ProComp finns i 37 och 40" utförande med den oerhört mjuka GTX-cammen eller den supersnabba Spiral X-cammen.*

*Beställ din nya ProComp hos oss på Bågar&Pilar idag.*

*Läs mera på vår hemsida.*

**Bågar&Pilar**

Postorder 08-21 91 68

Butiken 08-20 46 20

[WWW.BAGAROPILAR.COM](http://WWW.BAGAROPILAR.COM)





...forts från sidan 15.

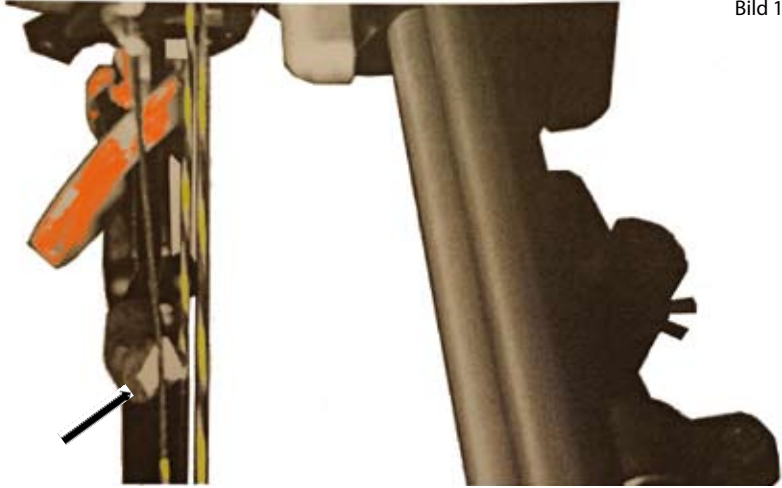


Bild 1.

Strängen träffar och glider sedan iväg åt höger.

- Konstruktionens design har varierat under åren, men grunden är ett stålrör som man sätter en gummikloss på. Strängen kommer ju då med sin rörelse att träffa gummiklossen som tar upp den energin. Vi vet ju att om energi aldrig försvinner utan bara omvandlas kommer den energin att överföras till bågen när strängen träffar strängstoppet som då får en rörelse framåt. Skytten kommer då att uppleva att bågen hoppar ut ur handen.

- I normalfallet är det skytten som åstadkommer att bågen hoppar ut ur handen och fångas av fingerslingan. Så långt är allt väl, men det finns mer som händer.

### **Dåligt intrimmad strängstoppare ger sämre poäng.**

Hur ser det ut när strängen träffar en strängstoppare? I den bästa av världar ska strängen träffa mitt på dämparen och då ska allt vara frid och fröjd. Men beroende på designen kan man få problem ändå. De första generationernas strängstoppare var just ett rör med en gummikloss påträdd och då var ytan som skulle överföra energin till bågen liten. Ska det vara rätt skall strängen träffa mitt på och inget annat.

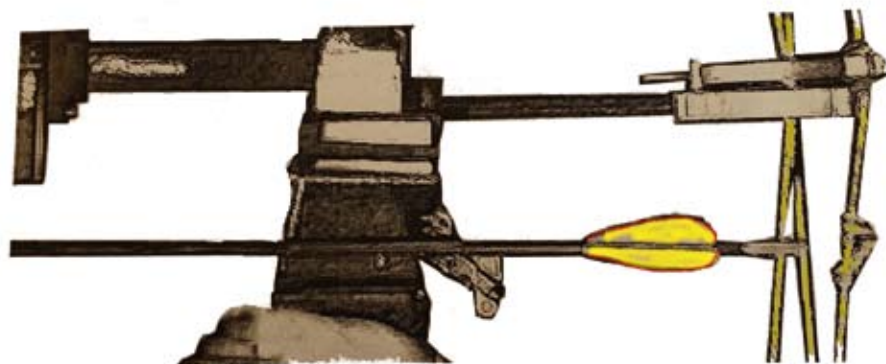
- Strängen träffar mitt på gummiklossen för att sedan ”glida” iväg på högersida om klossen,

se bild 1. Nu har ju designen blivit mycket bättre under de senaste åren så ytan som ska överföra energin från gummiklossen till bågen har blivit större. Så har man en tidig strängstoppare så ska man ställa in den så att stålröret som ska överföra kraften till bågen är mitt bakom strängen. Och byt gummit när det börjar bli gammalt och stelt!

### **Nocklägeshöjden ändras.**

Om vi har en strängstoppare på bågen så kommer vi att få en till effekt. När strängen träffar strängstopparen så kommer vi att få en förändring av höjden på nockläget. Tittar vi på en båge med en strängstoppare ner till så kommer den kortare delen av strängen vara spikrak, medan den övre delen kommer att fortsätta röra sig framåt. På bilden ser vi en Martin båge där man hade kommit på att man skulle ha strängstopparen över pilcentrum. Då får man effekten av att nockläget höjs istället. Den designen blev inte långvarig, se bild 2.

- Det kan vara bra att känna till när man trimmar bågen och undrar över varför man får islag i pilhyllan. Att när man justerar nockläget så måste man ta hänsyn till att nocklägets höjd ändras med en strängstoppare.



### Två dämpare är bättre än en eller?

Men hur är det då när man har två strängstoppare? Det är ju så nära idealet man kan komma. Strängen rusar framåt och man får stopp på två ställen. Då får man ingen förändring avnockläget i höjd när strängen träffar strängstopparen. Det finns compound bågar som har det och nu även på recurve sidan. På så sätt är två bättre än en. På recurve sidan så har vi ju en parameter till att ta hänsyn till och det är recurveskyttens fingrar. Recurve skyttarnas fingrar kan ju vara olika spända beroende på kyla/värme, anspänning/avslappning, smidighet (d.v.s. när vi blir äldre är vi lika snabba, mjuka i fingrarna längre) osv. Vilket ger att vi kommer att skicka ut strängen i sida olika mycket är vi släpper iväg strängen. Strängen strävar ju efter att hamna mitt i bågen på vägen framåt. Och det gör att när vi skickar ut den till vänster kommer den att svänga ut till höger för att sedan svänga till vänster igen osv. Vi kommer att träffa strängdämparna på lika ställen i sida. Vilket gör att vi kan komma få en ändring av grupperingen i sida bara beroende på att vi träffar strängdämparna på lite olika ställen. Därför är det oerhört viktigt att man har koll på sin stränghöjd samt avståndet från strängen till strängstopparna.

### Så vad är slutsatserna..

- Centra strängen mot stålörret så att du får kraften rätt när den ska överföras till bågen.
- Byt gummit när det börjar bli gammalt. Gummit tycker inte om solens UV strålar och härdar fort. En reserv är bra att ha. Då ska den förvaras i en uv skyddande påse med talk i.
- Glöm inte att ha en luftspalt mellan strängen och strängstopparen så att du följer regelverket.
- Inspektera strängstopparen med jämna mellanrum så du ser om något är på väg att hända.
- Kom ihåg att nockläget påverkas när du använder strängstopparen
- Håll koll på stränghöjden samt avståndet från strängen till strängstopparen/na..



# Träpil och underdrag

## - detta gäller i LB- och I-klasserna

TEXT MIKAEL SVAHN/PETER HOLT BILD DEAN ALBERGA, WA



En del läsare har hört av sig och tyckt att det är svårt att hitta fram till vad som gäller till exempel för tillåten utrustning i LB- och I-klass. Här nedan försöker vi rätta ut dessa frågetecken och du slipper leta i regelboken.

**W**A:s regler gäller i den mån vi hänvisar till dem, börjar Peter Holt regelansvarig på SBF. - När det gäller utrustning hänvisar vi rakt av till WA med undantag av långbåge som har en liten skrivning om aluminiumpilar.

**SBF 22.5** säger: För långbåge är följande utrustning tillåten. Se WA 22.5, 22.7.

### I WA: s regelverk 22.5, 22.7 står det för Långbåge att:

**22.5.1** Långbågen skall överensstämma med den traditionella formen av långbåge, vilket innebär att när bågen är uppsträngad får strängen inte

röra vid någon annan del av bågen än strängnockarna. Bågen får tillverkas av valfritt material eller kombinationer av material. Formen på greppet är fri. Centerskjutande båge är tillåten. Bågen skall vara fri från utskjutande delar, sikten eller siktmärken, märken eller fläckar eller laminerade delar (i siktfönstret) som kan användas vid siktning.

- För juniorer och damer får bågen inte vara kortare än 150 cm. För herrar får bågen inte vara kortare än 160 cm. Längden mäts mellan strängnockarna längs lemmarnas utsida på den uppsträngade bågen.

**22.5.4** Sträng- och ansiktsklättring är inte tillåtet.

**22.5.6** Endast träpilar är tillåtna med följande specifikationer: Dessutom är aluminiumpil tillåten på tavel, jakt och fältskyttetävlingar. Om någon vill skjuta långbåge med aluminiumpil på 3D-tävlingar så skall den skytten anmäla sig i instinctive- eller barebowklass.



## I WA: s regelverk 22.4, 22.7 står det för Instinktivklassen att:

Vilken bågtyp som helst får användas förutsatt att den överensstämmer med det vedertagna och accepterade begreppet båge såsom den används i tavelbågsskytte, dvs ett redskap bestående av en handtagssektion (inte av genomskjutningstyp) med grepp samt två flexibla båglemmar, vilka båda avslutas med en strängnock. Handtagssektionen skall vara tillverkad av naturmaterial eller hårdplast med armering (trä, bambu, horn, väv, glasfiber etc. och får delvis innehålla kolfiber och/eller metall). Handtagssektionen skall vara laminerad eller av trä i ett stycke. Bågen får vara delbar och handtagssektionen får innehålla fabriksmonterade metallbusningar men endast för lemfästning, siktesmontering, plungerfäste och stabilisatormontering. En av lemmarna får vara ställbar för tillerjustering, men lemfickorna får inte innehålla någon mekanism för att ändra bågstyrkan. Handtagssektionen får innehålla tunna skikt av syntetiska material, upp till 6 mm tjocka, som förstärkning av lemmar och lemfickor eller för förstävning av handtagssektionen, men högst en fjärdedel av handtagssektionen får vara av metall eller syntetmaterial. Handtagssektionen måste innehålla en andel av trä eller bambu. Bågar som inte är delbara får ha laminat i lemmarna av valfritt material som får fortsätta in i handtagssektionen. Bågen uppsträngas för användning med en enda bågsträng, spänd direkt mellan de båda strängnockarna. Vid användandet hålls bågen med en hand i därför avsett handtag medan den andra handens fingrar drar strängen och gör avsläpp.

- Bågen enligt beskrivningen ovan måste vara ren, med undantag för en enkel fastlimmad standardpillhylla av plast (se 22.4.3), och fri från utskjutande delar, sikten eller siktmärken, märken eller fläckar eller laminerade delar (i siktfönstret) som kan användas vid siktning

**22.4.6** Alla slags pilar får användas förutsatt att de överensstämmer med det vedertagna och accepterade begreppet pil såsom det användes

inom tavelbågsskytte och att dessa pilar inte orsakar onödigt skada på tavlor och tavelunderlag.

**22.4.5** Sträng- och ansiktsklättring är inte tillåtet.

## Frågor som dykt upp är:

**- Varför är det WA: s regler som talar om vilken utrustning som skall gälla för de olika klasserna här i Sverige?**

- Det underlättar en hel del om det är samma materialregler. Vore inte helt enkelt att ta ut landslag om man inte vet hur skyttarna presterar med den utrustning som gäller internationellt om vi inte hade samma regler här. Det har funnits ett undantag, och det är långbåge. Där har vi i Sverige tillåtit aluminiumpil. Problemet med uttagningar löstes genom att det skulle stå i resultatlistan om skytten sköt med träpilar.

**- Vad betyder det, att vi i Sverige har tillåtit aluminiumpil.**

- Jag menar att vi har tillåtit aluminiumpil för långbåge i alla discipliner, förklarar Peter men med kravet att det skall stå i resultatlistan om man skjuter med träpil.

- Att vi inte tillåter aluminiumpil för långbåge i 3D längre beror på att vi där har infört instinktivklassen. Eftersom instinktivklassen nu finns i 3D så gör vi som resten av världen och klassar in långbågar med aluminiumpil där.

*- Om instinktivklassen permanentas och införs i samtliga discipliner så kommer också långbågar med aluminiumpilar att hänvisas till instinktivklassen även i övriga disciplinerna.*

- Nu när vi har infört en elitklass så kan man tänka sig förändringar på detta i framtiden. Om vi låter elit följa WA: s regler så är det fullt möjligt att vi har andra regler för breddklasserna. Därmed inte sagt att det skall vara så, men möjligheten finns. T.ex. så har vi i år utfärdat en dispens för flerpinnssikte i breddklasserna.



- Är endast mellandrag tillåtet i Instinktivklassen och i LB? I WA: s regler står det att för I och LB är strängvandring och ansiktsklättring inte tillåtet men någon hade hört att det var tillåtet i någon av klasserna att ha underdrag bara fingrarna var i kontakt med strängen.

- WA 22.4.5 och 22.5.4 säger: ”Sträng- och ansiktsklättring är inte tillåtet.”

- WA 22.4.7.1 och 22.5.7.1 säger bland annat: ”Bågen skall skjutas antingen med ”Medelhavs-grepp” (med ett finger över) eller med fingrarna direkt under pilensnock (pekfingret högst två (2) mm under nocken) och med en enda konsekvent ankringspunkt. Skytten får välja endera metoden, men får inte använda båda.”

- Detta avser både LB- och I-klass, avslutar Peter Holt.

## Mental träning V

**TEXT:** Jennifer Janson studerar på sjuksköterskeutbildning med specialintresse psykologi och Leif Janson

**BILD:** DEAN ALBERGA, WA



Vi som tränare, professionella, amatörer och skjutkompisar har ett stort ansvar när det gäller instruktionen av våra elever i skolan och på idrottsbanan. Riksidrottsförbundet, RF, arbetar i nuläget med att få en betydligt förbättrad hantering av ungdomsverksam-

heten inom svensk idrott. Många av oss har säkert läst i tidningarna och sett något av TV-programmen om Idrottens Himmel och Helvete där man berättar om bra och dålig träning samt en del avarter som bland andra Patrik Sjöberg har skrivit om.



Projektansvarig hos RF är Janne Carlstedt, han kommer att leda en grupp som försöker ta tag i avarter inom idrotten, men också ge råd om hur vi skall bedriva idrott med bl. a barn och ungdomar. Något som är mindre bra är att man inom föreningar sysslar med för tidig toppning av ungdomslag och alltför hård träning som orsakar skador. En annan omständighet är ekonomin för barnidrotten t. ex att få ishockey att använda träklubbor upp till 13-årsåldern istället för att föräldrar skall pressas att köpa dyra kolfiberklubbor. Leif deltog med sin forskargrupp på ett rådgivande möte om projektet på Idrottens Hus i våras.

### En kanadensisk studie

**L**id en psykologkonferens i Kanada, där Leif deltog, presenterades en intressant studie ”*Lång Term Athlet development (LTAD)*” om ungdomsidrotten i Kanada. Man hade före studien gjort en stor satsning på kanadensisk utveckling av barn-, ungdoms- och elitidrotten men resultaten uteblev i stort sett, jämfört med förväntningar och de pengar man satsat. Man anlätte nu en av världens mest kända idrottspsykologer, Terry Orlic, som ledare för en forskningsgrupp med uppgift att försöka hitta vad man gjort fel i sin satsning. Gruppen gick igenom vad som var gjort. Bland annat hade man inom idrotten antagit ett system för att hitta talanger som i praktiken innebar att de som inte ansågs ha talang eller var duktiga nog helt enkelt slogs ut från sina idrotter. Det intressanta var att forskningsgruppen också undersökte många av dessa. Till sin förvåning upptäckte man att det faktiskt fanns större talanger i gruppen utslagna än bland de som valdes ut.

- RF arbetar nu efter de resultat man uppnått i denna kända kanadensiska studie, som lärt oss alla det vi redan anat: man kan knappast förutsäga vem som kommer att lyckas bäst i en satsning på ungdomar.

- Leif berättar att han själv som ung bågskytte, kanske 16 år, dömt ut en kille som sköt hellre än bra men den bedömningen var alldeles galen då vederbörande blev en av våra bästa skyttar och detta var en mycket viktig lärdom för pappa Leif. Av ovanstående kan vi lära att alla kan bli bättre och många kan bli riktigt, riktigt bra. De kvaliteter som krävs är *bra grundteknik, uppmuntran* (psykologiskt stärkande av självförtroendet) och *träning* i en stegrande skala. Träning i skjutteknik men också allmänt som styrka och uthållighet ingår i begreppet träning. Tänk också på att vi alla är olika och att det tar därmed *olika lång tid att utvecklas*. Barns utveckling kan variera plus minus 2,5 år såväl fysiologiskt som psykologiskt. En 10-åring kan vara sent utvecklad och motsvara en 7½-åring medan en annan 10-åring kan vara tidigt utvecklad som en 12½-åring. Här har idrotten problem med åldersindelningar. Några specialförbund provar på en annan indelningsmodell än åldersgruppering, det testet har gått bra så här långt. Kom ihåg att det får ta tid för många av oss för att allt skall komma på plats.

### Hur står det till hos oss inom bågskytte-sporten?

I dessa sammanhang tänker man då på hur det står till inom den egna idrotten, i vårt fall bågskyttesporten. Vilka utrustningar rekommenderar jag som tränare? Vad har jag för kompetens att instruera en elev som fått fin utrustning av sina föräldrar? Min instruktion kan vara helt tokig och förstöra möjligheterna för en ung skytt att utvecklas till en bra och glad bågskytte. Vi har ett ansvar att delge våra unga den bästa grunden som går. Har du sådana kunskaper eller saknar du sådana? Vi vet att det jobbas ideellt ute i föreningarna, det är bra. Det har gått förr, att vi haft hög klass på våra utbildningar. Utbildningen måste omfatta mycket av praktiskt arbete, då lär vi oss bäst. Är man i grupper får man fler vinklingar och olika problem att försöka lösa. Det är nyttig utbildning. Försök att utbilda dig vidare inom SBF eller distriktsförbunden m fl. Ge de unga chansen och möjligheten att utvecklas



genom dig och att du som instruerar har en bra grund när du meddelar dina råd! Nu är vi tuffa här, men vi lovar att vi är minst lika tuffa mot oss själva.

- Vi måste nu vara självkritiska och fundera på hur vi hanterar våra ungdomar för att få så många som möjligt att stanna kvar inom vår sport. Alltför många slutar alldeles för tidigt, de kan ha svårt att ta svackor i sin skjutning, det är då vi tränare skall finnas nära och förhoppningsvis kunna ge de rätta råden. Stödja dem i samtal för att få dem att satsa vidare är så viktigt. En bra fråga att ställa sig är: "Hur väl känner jag den som jag skall ge ett råd till?" Det är kanske just när svackan kommer som man kommer riktigt nära sin elev.

### Momentet man oftast talar om, avsläppet

Det vi måste tänka på, är vår sports grunder, den har vi tidigare gått igenom. Vi påminner om att man bygger upp tekniken rätt från greppsättningar via uppdrag till avskjutningen av pilen. När pilen går ser man hur drag- och bågarmar reagerar. Specialområdet trimningar av materielen är ett kapitel för sig, ett avancerat kapitel. En elev berättade att vederbörande hade fått instruktionen om att avdraget måste förbättras. Men hur kan rådgivaren påstå något sådant när avdraget är helt perfekt, momentet hur strängen släpps? Ingen människa i världen kan se med blotta ögat, eller ens med slow motion film, om ett avdrag är bra eller dåligt, vilket skulle bevisas. Att dragarmen går bakåt i en arbetslinje efter skottet är en sak att diskutera, men för tusan, aldrig avsläppet,

hur man avspänt låter strängen lämna fingrarna. Träna eleverna avspänning och förmågan att ligga kvar i målet under siktperioden och lär dem att jobba i rätt riktning, håll kvar bågen mot målet och jobba bakåt på dragsidan, så gör de flesta elitskyttar. Enkelt att förstå, men kanske aningen svårare att utföra. Där fick vi direkt ett moment att träna på, en lönsam träning. Som sagt snacka aldrig om avsläppet! Samma problem har man haft inom skytte med vapen, avfyringen. Där elever med perfekt avfyring av tränare ombads att träna just detta moment.

- Vad händer när man får sådana ändringsförslag när momentet utförs perfekt? Man börjar tänka och resultaten blir ännu sämre. En som har ett perfekt avsläpp skall nu tvingas lära en teknik som passar "tränaren". Samma saker har hänt inom golfen och andra sporter. Alla ändringsförslag måste grundas på säker kunskap, annars, var tyst.

**Biofeedback-träning**, teknik inom psykofysiologisk forskning visar sanningen i det som sker i kroppen. Bio betyder just organismer eller levande material. Feed-back betyder återkoppling. Man kan *auskultera* (lyssna på t. ex lungor och hjärta) organ eller mäta t. ex skelettmusklernas arbete, vilket läkaren utför vid sin rond. Vi kan alltså med modern teknik undersöka vad som sker i våra kroppar. Våra celler är små elverk som på biokemisk väg producerar el, mycket små mängder  $\mu$  (my) vilket är milliondels Volt (som jämförelse, ett litet batteri brukar hålla spänningen 1,5 V). Man kan mäta de spänningar som





är producerade av många celler vid nervöverföringen till musklerna. Dessa signaler *rektifieras*, och omformas i apparater till kurvor. Om man har en sådan utrustning, elektromyografi, kan man se vad som sker i musklerna, till exempel vad som sker när strängen släpps.

### Tränarens huvuduppgift

Om vi får ordning på tränarnas uppgifter kommer svenskt bågskytte att ta ett stort kliv framåt. Uppgift ett måste vara att jobba med ungdomarnas *självförtroende*, ett stärkande av modet att i tävling våga göra det man lärt in. Ett klagande på tekniken och ett ändrande av sätten att skjuta kräver som sagts ovan kunskap, stor kunskap. Många gånger är det bättre att låta den individuella tekniken vara, jämfört med justeringar i tid och otid. Lär man ut en bra grund *behöver man knappast ändra* på den någon gång. Man kan som coach påminna om det man tränat med och kommit överens med skytten om. Vilket innebär att lära eleverna att hålla efter sin teknik utan att släppa in dåliga moment i tekniken. Inriktningen skall alltid vara, *så här skall jag göra!* Aldrig påminna om sådant eleven INTE skall göra! Tekniken sitter i hjärnan, där finns vårt motoriska minne. Om vi håller på med förändringar och dålig instruktion kommer ”teknikminnet” att ha svårt att förstå hur skjutningen skall gå till. Tyvärr kommer alltför ofta ”gissningar” in i instruktionerna. När vi har lärt oss att cykla, kommer knappast någon instruktör till oss med råd om hur vi kan förbättra vår cykelåkning. Det är tyvärr på samma sätt inom många andra idrotter, dåliga ledare/tränare som vill visa att de är duktiga med sina råd. Det sällskapet vill vi förstå hålla oss borta ifrån. Vi lovar att du blir en bättre tränare om du slutar upp att vara en felsökare. Dina elever får också ett bättre självförtroende.

- Nästa viktiga tränaruppgift är att skapa förtroende mellan tränaren och de aktiva. Tränaren gör i den fortsatta processen så mycket denne kan för att bygga upp ett självförtroende hos skytten eller skyttarna. Vad är då ett *självförtroende* och hur kan man träna och behålla det? Under livet möter vi såväl bra händelser som dåliga.

Tillsammans har de format vår egen *självbild* och därmed också en *självkänsla* av vem *jag* är och vad *jag* kan göra. Att ändra på dessa faktorer är svårt och tar lång tid om man ens kan lyckas med den uppgiften. Självförtroendet beskriver man mer som en färskvara något som kan komma och gå beroende av hur det går i t. ex bågskytte. Om det går väldigt bra höjs självförtroendet om det i stället går sämre att skjuta sjunker tron på oss själva. ”Jag är en förlorare, det går alltid dåligt för mig”, är en ytterlighet. Det här var en förklarad förklaring som förhoppningsvis skall ge en liten inblick i den psykologiska faktorn, självförtroende. Den faktor som bedöms av forskare vara den viktigaste före koncentrationen inom idrottseliten. Har man dåligt självförtroende är det svårt att koncentrera sig. Det kommer till vår sport ungdomar som kan ha slagits ut i andra idrotter och har kanske med sig ett sämre självförtroende, förhoppningsvis temporärt. Tänk på att det måste vi hjälpas åt att tillsammans bygga upp. Det kan och får ta tid, det går om *du* vill. Du är en viktig länk i konsten att bygga upp en duktig skytt.

- I och med att vi skall ge eleverna tid, finns risk att målsättningen kan vara alldeles för hög och svår att uppnå. Problemet är att eleverna själva jämför sig med andra. Här har vi alla en uppgift, att tona ned kraven, de egna och omgivningens ofta outtalade krav. ”Hur gick det!” frågar kanske föräldrarna när Kalle kommer hem! ”Jag jobbade med det min tränare lärt mig och för det mesta kunde jag göra det. Nu vet jag vad jag behöver träna mer på.” Är det så Kalle svarar? Knappast är det ett förväntat svar, man vill veta placeringen och resultatet. Tänk om vi kan ändra på sättet att ta sig itu med en tävling! Vi tränar under förhållanden vi själva styr över. Kommer vi till en tävling gäller tävlingens regler och tider, som kan kännas obekanta för den nya bågskytten. Just sådana omständigheter kan vara nog för att den inövade rytmen skall rubbas och resultaten bli sämre än *målsättningen*, eller önskan om hur det skall gå i tävlingen. Är man hårt styrd

forts på sidan 27...

# VÄGVISNINGSSKYLTAR



www.bagskytte.se

www.bagskytte.se

# 10x

# BÅGSKYTTE BÅGSKYTTE

www.bagskytte.se

# 1.295 kr

(ord. 159 kr/st)

## VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

- Stora och tydliga med måttet 75x40 cm
- Hållbart material som står emot väder och vind
- Dubbelsidigt tryck (användbar för både höger- och vänster vägvisning)
- Alla skyttar vet vad dom letar efter
- Ger ett igenkännande och snyggt intryck
- Bra reklam för "gående" som passerar skylten
  
- Ställning finns som tillbehör till skylten, höjd 60 cm - pris 43 kr/st

TILLBEHÖR:

**ANPASSAD STÄLLNING**

Vita med en höjd av 60 cm

**5-pack ställningar**

**185 kr**

(ord. 43 kr/st)

Självklart går det bra att fixa till en egen ställning till skyltarna. Man kan t.ex ta en rundstav, gör två hål i skylten och sedan fäster man dessa mot varandra med hjälp av buntband.

Men för er som vill ha en anpassad så är det ett bra tillfälle att slå till nu!

Alla priser är exkl frakt.

Maila in din beställning till [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
eller ring Mikael på **0709-61 64 22**.



...forts från sidan 25.

av sin målsättning kan man tappa självförtroendet. Målsättningens vara eller icke vara har diskuterats åtskilligt. Det finns studier som visar att man inom idrott kan känna sig lugnare utan att ha en målsättning. Sätter man upp målsättningen för andra eller sig själv? Media är en ständiga målsättare och kritiker inom den idrottsliga elitens verksamheter. Vid de olympiska tävlingarna ser man mest till antal medaljer. Det är medaljerna som räknas, heter det. Många av oss minns att vår bågskytte Magnus Petersson fick stor uppmärksamhet efter silvermedaljen vid OS 1996 i USA, medan hans jättefina skjutning som gav en toppfin fjärdeplats i Sidney 4 år senare nämndes i betydligt mindre rubriker och texter. Det att komma 2 och 4 på OS är en mycket stor prestation, ingen annan svensk bågskytte har lyckats med det.

### Månadens råd till dig som skytt eller tränare:

Du kan berömma dig själv, när det går bra, också om du gör bara något eller några bra skott. Det är en mental träningsförstärkning som du har nytta av i den fortsatta träningen/tävlingen. Skottet är ju en kombination av fysiologiskt muskelarbete och mentala faktorer vilka totalt skulle kunna översättas till en känsla och en helhet. En känsla är mer bestående, medan en tanke kan komma och gå, samtidigt är tanken lättare att ändra på. Hur vill du tänka när du skall skjuta?

- Du som ledare skall ha en positiv attityd till dina elever: "Bra försök Kalle!", "Glöm alltid dina misslyckade skott! (som vi gör i en dator, trycker på delete)", "Ta fram det du kan", "Bra jobbat!" "Det ser fint ut när du skjuter!" "Vad tränar du på?" Alla sådana positiva värderingar har betydelse för oss alla.

## TÄVLINGS ANNONSER

### MJÖLBY BÅGSKYTTE SÄLLSKAP INBJUDER TILL MJÖLBYJAKTEN 3D 2014

- När :** Söndagen den 21 september med start kl. 10.00 uppvärmning från kl. 09.15 till 09.45
- Plats :** Nytt område! ska i år vara vid Skogsjö gård på andra sidan Skogsjön.  
Kordinater Lat N 58° 20' 58"  
Lon E 15° 7' 38"
- Rond :** Rond 1x30 mål - 1 pilstävling
- Klasser:** Samtliga klasser enligt SBF
- Anm. Avg:** Seniorer 200 kr, övriga 140 kr. Avgiften inbetalas vid anmälan till bankgiro 5840-8022. Betala gärna klubbvis och meddelande klubb eller person vid betalning så vi ser vem pengarna kommer i från. Efteranmälan mot tillägg av 50 % av anmälningsavgiften.
- Anmälan:** Senast 14 september 2014  
Tel. 0763377598  
Eller mail: s.tommy@banhof.se (Gärna klubbvis)  
Vägbeskrivning: Skyltning från E4 avfart McDonalds och väg 32 Tranås och Motala.  
För utförlig vägbeskrivning se hemsidan
- Servering:** Kommer att finnas goda smögåsar , korv och hamburgare Kaffe , läsk , vatten, frukt och godis ....
- Övrigt: Prova gärna att skjuta på vårt rörliga mål och vinn lite fläskfilé till grillen. Här finns ett bra tidsfördriv innan prisut-delningen.

Välkomna till MJÖLBYJAKTEN 3D  
och en trivsamt dag vid Skogsjön



<p>Grå med rosa piping Brodyr i rosa och vitt Finns i vuxen- och barnstorlek</p> <p>Mörk med vit piping Brodyr i gul och vitt Finns i vuxen- och barnstorlek</p> <p>Beige med mörk piping Brodyr i ljusblå och vitt Finns i vuxen- och barnstorlek</p> <p>Vitt med mörk piping Brodyr i rosa och mörk Finns i vuxen- och barnstorlek</p>	<p style="text-align: center;"><b>SBF - Shopen</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Solhattar</b> <b>140 kr/st</b></p> <p style="text-align: center;"><b>bagskytten@bagskytte.se</b></p>	<p style="text-align: center;">Katrineholms bågskytteklubb Inbjuder till</p> <h2 style="text-align: center;">Katrineholms kombi</h2> <p style="text-align: center;">7 sep 10 Jakt, 10 fält, 10 3D mål</p> <p><b>Plats:</b> Utebanan Gropen <b>Uppvärmning:</b> 9.00–9.45 <b>Start:</b> 10.00 <b>Klasser:</b> Enligt SBF <b>Senast:</b> måndagen den 7 sep Senior 200kr, Junior 150kr <b>Anmälan till <a href="mailto:ola.apelkvist@one.se">ola.apelkvist@one.se</a></b> Mobil 0766 32 67 23</p> <p style="text-align: center;">Servering finns Mer info på vår hemsida via</p>
--	---	--

**JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING inbjuder till**  
**Septemberträffen**  
Lördagen den 6 september kl. 9.30.

**Uppvärmning:** kl. 9.30 2x4min på tävlingsavståndet  
**Start:** Direkt efter uppvärmningen  
**Plats:** Klubbens nya bana i Tomta, ca: 3,5 km väster om Hallsberg. Skyltning kommer att ske från Hallsbergs centrum och från de västra infarterna. Vägbeskrivning finns på vår hemsida.

**Klasser och Ronder:**  
Recurve Elit WA 72 pil/70m, + finaler för de 16 bästa.  
Compound Elit WA 72 pil/50m, + finaler för de 16 bästa.  
Övriga klasser Enligt SBF. 10 klasserna och motion: SBF 36 pil/20m. OBS . 6 pilsserier i grundskjutningen!  
Finalerna skjuts med poängmatcher för Compound , övriga skjuter setmatcher.  
(10 klassen och motion 3 pilsserier.)

**Anmälningsavgift:** 200 kr för Elitklasserna. 13-60 klass 150kr. Motion och 10 klass 100kr  
**Anmälan:** Senast **MÅNDAGEN den 1 september**. Till Therese Persson therese.p@jif.nu eller 070-3305365

**Boende:** Hotell Stinsen. 0582-45750 eller [www.hotellstinsen.com](http://www.hotellstinsen.com). **OBS!** Begränsat deltagarantal, Ca 100skytta. Startlista och resultatlista kommer att finnas på vår hemsida

**Servering:** Kaffe, dricka, korv, hamburgare. godis m.m.  
**Betalning:** I förskott via BG 5600-6281. Märk betalningen med ditt namn och klubb. Det går även bra att betala på plats med kontanter, kort eller Swish.

*Välkomna till Hallsberg!*  
**Järnvägens Bågskytteförening**



Motala BSK inbjuder till  
**Lejonjakten 3D**  
 Ingår i 3D - Touren  
 Lördagen den 20 september 2014

- Tid:** Kl: 10.00 med uppvärmning 09.00 - 09.45  
**Plats:** Motala Bågskytteklubb utomhusbana i Fålehagen. Fålehagsvägen 10, 591 37 Motala.  
 WGS 84 (lat, lon): N 58° 31.321', E 15° 1.654'  
 WGS 84 decimal (lat, lon): 58.52202, 15.02757  
**Rond:** 1 x 30 mål 3D enpilsserier  
**Klasser:** Samtliga enligt SBF  
**Avgifter:** Seniorer och äldre: 200:-. Juniorer och motion: 100:-  
 För de som väljer att betala kontant på plats är startavgiften 250:- respektive 150:-  
 Inbetalning bör ske till vårt bankgiro 5041-1214 och gör det gärna klubbvis, glöm inte att ange namn och klubb.  
 Efteranmälan mot ett tillägg på 50% av anmälningsavgiften.  
**Anmälan** Senast fredagen den 12 september endast till: hannes.krusell@telia.com  
 Hannes Krusell, Grankullavägen 26, 591 45, Motala.  
 För övriga frågor kontakta Kalle på 070 60 38 046  
**Servering:** Sedvanlig bågskytte-servering kommer att finnas.

Hjärtligt välkomna till Motala BSK och Lejonjakten 3D

**Kristianstads Bågskytteklubb**



**inbjuder till  
 Ålajakten 3D**

**söndag den 7 september**

- Plats:** Furuboda, Vägvisning från väg 118  
**Start:** Kl. 10.00. Uppvärmning  
 09.00-09.45  
**Klasser:** Samtliga enligt SBF (inga lag)  
**Rond:** 1 x 30 mål 3D-djur (1 pil/djur)  
**Avgift:** Senior 200 kr, junior/  
 motionär 150 kr  
**Anmälan: Senast fredag 29/8-2014**  
 Anmälan görs gärna klubbvis via e-mail till:  
 dvdroger@hotmail.com eller via tfn: 044-21  
 41 48 till Roger eller Anette. Avanmälan efter  
 29/8 debiteras. Begränsat antal platser: 120  
**Servering:** korv, hamburgare, smörgås, kaffe  
 mm.

Välkomna!

**Tibro Bågskytte-sällskap**

Inbjuder till

**Rankåsjakten**

Ingår i DM

- När:** Lördag den 6 september 2014  
**Plats:** Klubbstugan i Rankås, vägvisning från  
 väg 201  
**GPS:** Lat: N 58° 25'1.9" Long: E 14° 12'59.1"  
**Start:** Kl. 10:00  
 Uppvärmning kl. 09:00 - 09:45  
**Rond:** 1 x 30 mål  
**Klasser:** Samtliga enligt SBF  
**Avgifter:** Senior och äldre: 180:-  
 Junior och Motion: 100:-  
**Anmälan:** Senast måndag den 1 september  
 E-post: anmalan@tibrobs.se  
*Vi ser gärna att avgiften betalas in innan tävlingen på  
 bg. 5638-6782. Märk med namn och klubb!*  
**Servering:** Kaffe, Dricka, Smörgåsar och Korv m.m.  
**Hemsida:** tibrobs.se (Inbjudan, Karta och resultat  
 m.m.)  
**Förfrågningar:** Tel: 0500-783305 Daniel Leffler. OBS! EJ  
 ANMÄLAN

Hjärtligt välkomna till Tibro och Rankåsjakten!



**BÅGSKYTTEKLUBBEN DALPILEN**  
**Inbjuder er till 3D-ETTAN 2014**

**Datum:** Söndagen den 7 september 2014  
**Tider:** Start kl 10.00 med uppvärmning mellan kl 9.00–9.50  
**Plats:** OBS! Ny plats! Ornäs, Dalsjö 55, 78478, Borlänge. Karta på hemsidan  
**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser  
**Rond:** 1 x 30 3-D mål, 1 pil/mål

**Anm. avg:** Seniorer och äldre 250kr, övriga 150kr. 50 KR BILLIGARE om anmälningsavgiften inbetalas samtidigt med anmälan senast den 1 september 2014 till BK Dalpilen PG 231 34-0. Märk talongen med 3-D ETTAN

**T-ledare:** Peter Hellman

**Domare:** PeO Gunnars & Kalle Hedlund

**M-kontroll:** Stickprovskontroll under tävlingen.

**Servering:** Vid startplatsen

**Anmälan:** Anmälan med namn, klass & klubb senast den 1 september till: anette.hedvall@telia.com eller sms till mobil 073-024 68 59

**Frågor:** Matts Jacobsson matts\_jacobsson@hotmail.com 070-250 17 31  
 OBS! Föreningsavgift tas ut vid för sen anmälan.  
 Anmäl Er i god tid!

**Välkomna!**  
**www.bkdalpilen.se**

**BÅGSKYTTEKLUBBEN DALPILEN, Borlänge**  
**inbjuder till**  
**30 pilar på 12/18m**

**Datum:** Lördag 11 oktober 2014, Dalpilsträffen  
 Lördag 8 november 2014, Tunaträffen  
**Tider:** Omgång 1, 12m start 09:00, prisutdelning direkt efter.  
 Omgång 2, 18m start ca 11:00, prisutdelning direkt efter.  
 Start med 2 x 4 min uppvärmning omgång 1 & 2  
**Tävlingsplats:** Klubbens inomhushall, Gyllehemsvägen 35, Borlänge, skyltat från "brandstationsrondellen" (Gylerondellen) Rv 70 mot Säter, Enköping.  
**Klasser:** Enligt SBF regler, motion på valfritt avstånd.  
 En 122cm motionsrond för de minsta på 6m omgång 1 i mån av plats.  
**Tävlingsform:** 30 pilar på 18m & 30 pilar på 12m Sanktionerad  
**Anmälningsavgift:** 50 kr/ omgång  
**Tävlingsledare:** LG Käck  
**Domare:** PeO Gunnars mfl  
**Servering:** Fikabröd, godis, dricka och kaffe  
**Anmälan:** Anmälan senast onsdagen före tävlingen, ange avstånd & eventuell 3-spot till PeO Gunnars peo.gunnars@gmail.com sms till 070-304 15 01

Info och tavelplacering  
<http://www1.idrottonline.se/BSKDalpilen-Bagskytte/30pil/>  
 OBS! max 28 skyttar/omgång.

FÖRST TILL KVARN.....



