

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

10

Årgång 67

2014

Endrina
Shabani
Månadens
Profil



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

SWE

2 INNEHÅLL



Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Profilen	Endrina Shabani	6.
Teknik & Träning	Old School, Långbågar helt av trä	10.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	13.
Teknik & Träning	Idrottens grunder, Mental träning	16.
Nationellt	Rekrytering	19.
Nationellt	Oktoberlobben	20.
Teknik&Träning	Bäst när det gäller, Håkan Dahlby	22.
Tävlingsannonser		27.

Pris: 130 kr



KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

Luxorgatan 1
591 39 Motala
Tel: 0709 - 61 64 22
E-mail: 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

Förbundskansli

G. sekr. Cenneth Åhlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: sbf@bagskytte.se

Föreningskansli

Gullimar Åkerlund
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
Org-nr: 802000-5065
Tel: 060-570 130
E-mail: 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

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Monika Bjerendal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTLANDS 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.

Annon priser i färg**Reklam**

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

Tävlingsannonser

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

Annon pris 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: Gullimar Åkerlund
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

I linje med våra läsares önskemål har Tidskriften nu fått samma textstorlek i brödtexten som den hade innan det nya formatet, det vill säga 11 punkter. På sina håll är textstorleken fortfarande liten av utrymmesskäl. Ambitionen är som vanligt att erbjuda ett varierat utbud av artiklar för alla smaker. Från "Bäst när det gäller" av Håkan Dahlby silvermeadljör i dubbele trap vid OS i London till ytterligare en inblick i den mentala världens irrgångar tillsammans med Leif Janson. Vidare får man på sidan sex stifta bekantskap med månadens profil Endrina Shabani, "compare" och ledare i Helsingborg. Att tillverka långbågar helt i trä kan vara nog så komplicerat men för entusiasten Göran Lindh är inget för svårt. I detta nummer berättar han om hur han jobbar.

- Just nu ringer jag runt till landets alla föreningar för att prata om rekrytering och Tidskriften Bågskytten. Gissa om det finns goda idéer! Det verkar inte ta slut. I detta nummer kan vi läsa om hur man gör i Huskvarna, ordförande Roger Sählkrantz berättar.

- Sist men inte minst får vi åter följa med till Motala där lobbarismen har brett ut sig, om så bara för en dag. Den årliga Oktoberlobben har genomförts för 19 gången.

Mikael Svahn

Tävlingar på gång i november, 2014

Karlsviksträffen, Ankarpilen, Tunaträffen, Nils Holgersson träffen, Höstpilen, Lilla Vätternpilen, Värmlandsserien 2 Kil, Timråskottet, 12-metern, Angeredspokalen, Kvällstävling 2 Luleå, Borås Indoor Open, Matchskytte Tyresö, Umeå Combi XXXVII, JulMUST möte för ungdomar i Stockholm, Julosten, Nykvarnstestet 3.

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska Mästerskap 2015

JSM-inne	14-15 mars	Bollnäs
SM-Inne	4-5 april	Lidingö
JSM-Ute	10-12 juli	Helsingborg
Tavel-SM	18-19 juli	Borlänge
Fält-SM	1-2 augusti	Avesta
3D-SM	15-16 augusti	Uppsala
Jakt-SM	12-13 september	Angered

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

Endrina Shabani

- skytt och ledare i Helsingborg



TEXT: MIKAEL SVAHN BILD GULLIMAR ÅKERLUND, SBF

Profilen sitter inte i åldern, du behöver inte med andra ord ha skjutit båge sedan 50-talet. Därför skall vi nu titta till en av våra yngre förmågor nämligen Endrina Shabani, Helsingborg. Endrina är inte bara en duktig compoundskytt hon har ledarambitioner också.

Er ordförande har berättat att du har en egen träningsstid på onsdagar där du tränar ett gäng ungdomar, berätta?

- Det stämmer. Jag har en grupp ungdomar, ungefär 10 personer både compound och recurve som jag tränar varje onsdag mellan fyra och sex på eftermiddagen. Jag har själv valt ut ungdomarna för att man helst inte skall vara helt ny och att man ska ha egen utrustning. Jag tycker inte att man skall åka på tävling med lånad utrustning, tycker Endrina. Målet för träningen är det JSM som i tiden ligger närmast, nu är det med andra ord inne-JSM som gäller. Vissa gånger kör vi lagmatcher, face to face och liknande. Jag försöker förbereda skyttarna för att börja tävla. Eftersom jag själv skjuter compound är den disciplinen lättare. Jag har hållit på med gruppen i ett år och jag tycker att det jättekul. Funderar faktiskt på att utbilda mig inom ledarskapet.

- Det kommer också skyttar från andra klubbar för att vara med på dina tränings, hur känns det?

- Det har spridit sig att jag har en träningsgrupp och mer kan det bli. En skytt från Lund bytte till och med klubb för att få träna i min grupp.

- Hur har det här påverkat dig som person?

- Jag har fått lite andra tankegångar, säger Endrina. Mentalt har jag blivit bättre och det har också blivit lättare för mig att hålla ordning på min egen skjutning när jag nu skall göra det samma för andra.

- Hur hittade du fram till bågskyttesporten?

- Jag körde förbi anläggningen en gång och tyckte de såg kul ut och fick också testa. Jag började med compound när jag en gång såg Hampus Borgström träna, jag testade på och fastnade.

- När jag intervjuade dig efter JSM 2012 berättade du att du då tränade 6 gånger i veckan plus styrka och kondition. Hur ser det ut idag?

- Jag fick en axelskada efter Tavel - SM förra året Jag ville så gärna ta en medalj så jag tränade hårt och sköt väldigt mycket pil. Jag fick en förslitningsskada i lederna. Jag fick börja om med svag belastning nu är jag uppe på fem skjutstillfällen per vecka plus styrka, kondition och rehabträning. Det går bra jag gillar både att träna och att hjälpa till.

- Kan du beskriva några viktiga delar i din skjutteknik?

- Jag får jobba mycket på min båghand där jag ibland har en förmåga att tappa try-



Bilden tagen vid den nyligen genomförda ungdomsledarutbildningen i Skånedistriktet.

cket och då sprider jag i sidled. - Efter 2012 har jag legat tvåa på bästalistan inomhus i compoundklassen och tagit ett JSM-silver (Kungsängen). Jag känner mig nöjd med min utveckling så här långt.

- Hur ser dina bågskytteambitioner ut? Är det skola och utbildning som gäller först?

- Just nu går jag fyra år på ett allmänt idrottsgymnasium här i Helsingborg där jag kan satsa på både skolan och bågskytten samtidigt. Går jag back i skolarbetet så får jag hjälp med det. Sedan vet jag inte vad jag skall bli just nu men som sagt tränare lockar.

- Om man som bågskyttetjej vill satsa på att bli bra, vad skall man göra då? Bra tips.

- Träna måttligt! Tränar du för mycket är det lätt att bli skadad. Många i av tjejerna i landslaget är också eller har varit skadade. Sedan kan man ju alltid träna i min grupp, avslutar Endrina Shabani.

Fakta

Bor: Helsingborg

Familj: Mamma, pappa och två syskon.

Mitt bästa bågskytteminne: Det var när jag slog svenskt rekord på SM 2012.

Utrustning inomhus: Skjuter med Hoyt Pro Comp Elite på 52# och drar 25".

Pilar: Carbon express xbuster 500.

Pilhylla: Trophy Taker.

Stabbar: Doinker.

Sikte: Booster.

Scoop: Ten Zone med 4 ggr förstoring.

Release: Carter Whisper tumrelease.

Tillverka långbågar helt i trä

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN/GÖRAN LINDH

”bättre lyss till den
båge som bras än
aldrig bygga en
båge.”

I tillverkningen av en laminerad långbåge helt i trä börjar den här genomgången vid de olika lager som skall limmas ihop. I det här fallet handlar det om att förbereda till en bågbyggarkurs och därför blir alla bågämnen lika. Det blir 3 ämnen i 30-35# och 6 ämnen i 40-45#. Göran Lindh ledare för kursen berättar här om de förberedelser som görs.



Här står Görän vid limbänken med alla ämnen på sidorna och själva mallen i mitten. Allt hålls sedan på plats av en serie tvingar (knecktar).

Material

- Materialet jag använder är Ask, berättar Görän och bågarna limmas i tre lager. Det är stående fibrer på ryggsidan och det är liggande fibrer i de följande två lagren mot buken. Sett från skytten är buken närmast. En båge kan ju förtås göras i ett stycke men jag har övergått till att laminera i flera lager. Dessa har jag sågat ut innn.

- Varför laminera?

- Det har flera fördelar. Man kan dels välja precis vilket ämne/träslag som man vill ha i sin båge och därmed välja spänst och kast. Limningen gör också att materialet står emot belastning och håller fomen bättre. Vidare är det lättare att ge bågen en deflex form. Skillnaden mellan en deflex och en reflex form hänger på hur mallen ser ut. Limmet jag använder heter Polyuretan.

Tapering



- Innan limningen bearbetas ett lager i taget från bågnocken in mot handtaget. Dessa smalnas till viss del av mot ändarna för att det inte skall bli för mycket massa längst ut mot bågnocken. Detta kallas för tapering vilket också gör att de sista två lagren blir lite deflex i limningen. - Taperingen underlättar också det man kallar för tillering det vill säga att bågen böjer sig jämnt och på rätt ställe varefter man drar bågen en tum i taget. Rygglagret taperas ej, buklagret taperas från 8 mm ner till 4 mm i 30 cm intervaller. Första intervallet behålls så intakt som möjligt för styrkans skull.



- För att skydda mot limmet tejpas buklagret. Vidare fäster Görän lagren med ett

antal tandpetare för att de inte skall glida isär. Detta kan du se i ovanstående bild.

- Limningen sker sedan i den raka mall som ni kan se på första bilden.



- Därefter limmar Görän på handtagsdelen som också formas i bandslipen. Övre bilden visar de ämnen som skall bli handtag. - Nästa visar hur handtagets form ritas ut.

- Lemmarnas form ritas ut och sågas var efter bågen/ämnet bandslipas.

Tillering

Nästa steg kallas för Tillering och betyder att man smalnar av färdigt från bågnocken in mot handtaget. I det här fallet är varje lager 4 mm tjockt ute vid bågnocken medan samma lager är 8 mm inne vid handtaget. Att bearbeta materialet utifrån och in på det här sättet gör det lättare att hålla koll på bågens poundstyrka. Vi vill ju inte ta bort för mycket av misstag.

Här gäller det att vara noga så att bågen böjer fint på de rätta ställena från handtaget ut mot bågnocken allteftersom bågen spänns.



- Detta kontrolleras hela tiden med sitt egna "Tilleringsverktyg", se bilden. Stålpinnen ligger an mot bågen och när verktyget föres längsmed lemmen ser man direkt om materialets tjocklek är ojämnt. När det ser bra ut brukar jag sätta på strängen till en höjd av 8, 1/2 # och kontrollera att allt är bra. Detta fortsätter jag med tills bågen nått den poundstyrka jag vill ha.

Gör lika

Att bygga bågar kan man lätt förstå är en enda stor kompromiss. Lätt, snabbt, stabilt, konsekvent, bra kast, hållbart är alla kompromisser. Vidare handlar det om att göra lika, att bygga in ett konsekvent beteende. I allt från hur bågen böjer sig, hur stabilt den håller sin styrka till hur lika skårorna i bågnockarna är...gör lika!

- Samma tänk återfinns också i skjuttekniken. Vad behöver din hjärna hinna med att notera innan skottet går? "Att smälla" iväg 15 pilar på en minut har inget att göra med ambitionen att skjuta på känsla. Din hjärna behöver hitta den känslan i varje skott, unna dig den tiden.

Oktoberlobben

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Ett 40-tal inklusive publik var samlade.

Rullgräset far förbi i den torra vinden, spåren efter årets största begivenhet för alla bågskyttelobbare var tydliga. Avbrutna bågar, pilrester, några strängar, ett par hjälmar och en sko ligger strödda över fältet. Inte en människa i sikte, en lång pinne med skylten "Friskyttarna" på, står upp och ned mot klubbstugans ena vägg. En annan skylt med texten "Motala är bäst!" hänger på tre kvart

Hasse sätter sista pilen i flaggan på 150 meter.

från skjutledartornet och gungar i vinden med ett rytmiskt gnisslande.

Vi kryssar oss fram bland dessa stridens lämningar. På ett bord står en hink med pyttipannapölsa och det ryker fortfarande från den öppna elden. Lobbarexpressens mediala insats kan ta sin början.

När vi svänger runt hörnet nere vid skjutfältet möts vi av en "lättklädd" man i höftskynke och stenklubba. Han stirrar storögt och misstänksamt på bilen och ilar sedan skräckslaget ut i den mörka skogen. Jag tittar klenetroget på fotografen som i ren förvåning trycker av sin kamera, blixten tar i mitt något höga hårfäste. Med vita fläckar i synfältet anar vi återigen oråd och beslutar

oss för att sakta ner till i alla fall 90 km/h. Efter bommen svänger vi sakta in mot de skuggande träden. Bilen har förvandlats till något Fred Flinta skulle ha uppfattat som "high-Tech" och våra ögon smalnar ännu mer när vi inser att även vi har fått var sitt höftskynke. Längst bak i huvudet börjar en tanke födas, senare kommer den tanken att utkristallisera sig i ett bestämt krav på högre lön.

- Jag vet inte hur det är med er men min gräns går vid höftskynken men när benknotan i näsan dök upp då blev det allvarligt på riktigt. Plötsligt stod inget sig likt att finna. Vår pölsamästare Kalle irrade förbi med hår på huvudet i en hög yvig tofs mitt på. Hasses skägg var om möjligt ännu yvigare medan årets segrare i seniorklassen Kjell Franzén snubblade fram i tofflor av någon tjock päls. Den ledning som IK Östervikings Johan "Sikta-mitt-på-pinnen" Lifvergren lyckats kapa åt sig i pausen mäktade han inte med mot slutet. Den något gammalmodiga klädelsen lade säkert sordin på gnistan. Under-tecknad slutade fyra efter stora svårigheter att få ankringspunkten att samsas med benknotan. Kent Strömfors blev sist.

- I damklassen var det i år märkvärdigt tyst. Detta trots att hemmaföreningen fyllt på med två av sina mest pratglada damer i Malin och Felicia Brask. Felicia spurtade starkt men fick till slut se sig slagen av de övriga. Ingen hänsyn visad för de yngsta precis. Jessica "Persika" Ekblad tutade inte i år heller utan klämde till med ett prydligt rekord. Förra årets segrare Agneta Wikh fick skylla sig själv.

- Regerande mästarrinnan i juniorklassen Emilia Dyhlén lyckades även i år med konststycket att skämma ut grabbarna genom att helt ogenerat vinna klassen, långt från Kalle Johansson.

- I år bidrog hemmaföreningen med ett drygt 20-tal skyttar medan IK Österviking och Friskyttarna skickade två var. Resultatlista enligt nedan. Jo, efter att redaktionen fått utstå den i ovan beskrivna utsmyckning plus att det tog oss tre timmar att sparka hem bilen lär vi inkomma med önskemål om den där högre lönen jag tjatade om i början.

Nedan syns Hannes och Hans micklande med något som säkert var otillåtet.



Yngre Junior Trofén

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2014-10-06

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng				
1	Nykvärns BK	18	181	552	48	Huddinge BSK	9	11
2	Järnvägens BF	16	143	437	48	BK Friskyttarna	2	8
3	Stockholms BK	10	104	303	50	BSK Edsbyn	3	8
4	Lindome BK	19	93	273	51	Jämtlands BK	4	9
5	Södertälje BF	8	91	246	51	IF Ulvarna	1	7
6	Sundsv/Ortv BK	6	90	228	53	BSK Hudik	6	7
7	BK Fiskgjusen	10	55	176	54	Bollnäs BK	4	6
8	Uppl/Väsby BF	4	36	132	55	Eskilstuna BS	3	5
9	BS Gothia	14	53	114	55	Falu BK	4	8
10	Mjölby BF	6	36	95	57	Katrineholms BK	1	4
11	Rejmyre BSK	2	22	93	57	BSK Enviken	3	5
11	Stallarholmens BK	3	30	93	59	Kristianstads BK	1	1
13	Åtvidabergs BK	3	21	88	60	Rumskulla GOIF	2	2
14	Borås BS	2	18	87	60	Stenbro BS	4	4
14	Luleå BS	9	34	87	60	Skövde BK	1	3
16	BK Pantern	2	20	84	60	BK Björnen	1	4
17	Trelleborgs BK	4	31	82	60	Nynäshamns BK	5	5
18	Nora BSK	1	22	72	60	Sävsjö BK	1	2
18	BK Dalpilen	6	29	72	66	Skellefteå BK	1	1
20	Älvenäs BK	6	24	69	66	Skurups BK	1	2
21	Helsingborgs BK	5	26	67	66	Linköpings BK	1	2
21	Wij BS	6	28	67	66	Kalmar BS	1	2
23	BSK Sturarna	12	28	61	66	BSK Kungsbacka	1	1
24	Skogens IF	4	21	60	66	Skallsjö BG	1	2
24	Östersunds BK	6	22	60	66	Lammhults BK	1	1
26	Angereds BS	4	25	59	66	Vetlanda BSK	2	4
27	Grimslövs AIF	6	23	56	74	Motala BSK	1	1
28	Tyresö BS	9	22	49	74	Kungsbacka BS	1	1
29	BS Grästorp	4	18	48	74	Nyköpings BK	3	3
30	Gävle BK	12	21	45	77	FOMMS	1	1
31	Timrå AIF	6	22	43	77	BK Danapilen	1	1
32	BK Gripen	2	14	38	77	Karlskrona BK	2	2
33	IF Karlsvik	2	20	37	77	Västerås BK	2	2
34	Ljungby BSK	3	11	36	77	BSK Gnarp	1	1
34	Arvidsjaur BS	2	13	36	82	Trollhättans BK	1	1
36	Strängnäs BK	5	14	34	82	Bodens BKP	1	1
37	Finspångs BSK	4	14	33	82	Karlshamns BK	1	1
38	Huskvarna BK	5	9	29	82	Roslagens BSK	1	1
39	Kristinehamns BK	4	13	28	82	Alingsås BK	1	1
39	Västbo BK	6	17	28	82	Uddevalle BK	1	1
41	Umeå BK	2	14	27	82	Växjö AIS	1	1
41	Sätters IF/BK	4	13	27	82	Bjärje BS	1	1
43	Tranås BSK	5	12	26			370	1732
44	Kungsängens BK	6	12	25				4694
45	Karlstads BK	6	16	23				
46	BK Fjädersn	3	10	18				
46	BSK Iggesund	4	7	18				



Idrottens grunder

- Mental träning VII

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

BILD: MIKAEL SVAHN



Bilder tagna vid Lejonjakten 3D i Motala.

Om mentala träningen kan man skriva väldigt mycket, men någon gång måste man sluta för att läsaren skall kunna smälta det artiklarna handlar om. Vi har vid ett flertal tillfällen skrivit att vi är olika vi människor och att det då krävs olika åtgärder för att justera sin teknik, detsamma gäller förstås de mentala åtgärderna som man kan sätta in. Vissa generella grunder finns, medan innehållet i tankar och kognitiva (minnet) processer skiljer. I detta nummer kommer vi att ge ett antal råd att välja mellan, Fundera och kanske prova vilken metod

som kan passa för dig, eller den elev du jobbar med.

Om man känner sig orolig inför en bågskyttetävling, detsamma gäller andra idrotter eller uppgifter med prestationskrav, kan man långt i förväg börja förbereda sig vad som kan hända och vilken metod man kan använda vid tävlingsstarten. Studier vi gjort på Idrottshögskolan i Stockholm, Nilsson/Janson har visat att just vid starten i en tävling är mest spännande för



Förberedelse är a och o.

deltagaren. I studien såg vi att pulsen höjdes markant inför tävlingars början, efter en stund lugnar man ner sig och ”finner sin roll i tävlingen”. Deltagarna beskrev senare själva, utifrån sina rapporter vad som efter hand hände under tävlingen. Resultaten redovisades i vissa delar vid ett muntligt seminarium i samband med avslutningen av studien. Det var mycket tydligt att man skall förbereda sig bra inför just starten.

- En förberedelse kan vara att ha en målsättning man vet att man kan klara av att genomföra. En annan kan vara att bara delta utan att ha en målsättning alls. En tredje kan vara att man har en uppgift att genomföra tankemässigt sin skjutning under hela tävlingen och att efter densamma summera sina intryck av sitt eget agerande. Just det att kunna vara så objektiv och ärlig mot sig själv att man kan se vad man gör mindre bra och

att efter tävlingen verkligen träna sig på att klara av uppgiften bättre vid nästa tillfälle. I ett fall som detta kan man försöka se en längre tid framför sig och aldrig räkna med att man klarar av att förändra sig själv på kort tid. Det vi tränar behöver just tid, särskilt om man vill och försöker ändra de mentala faktorerna.

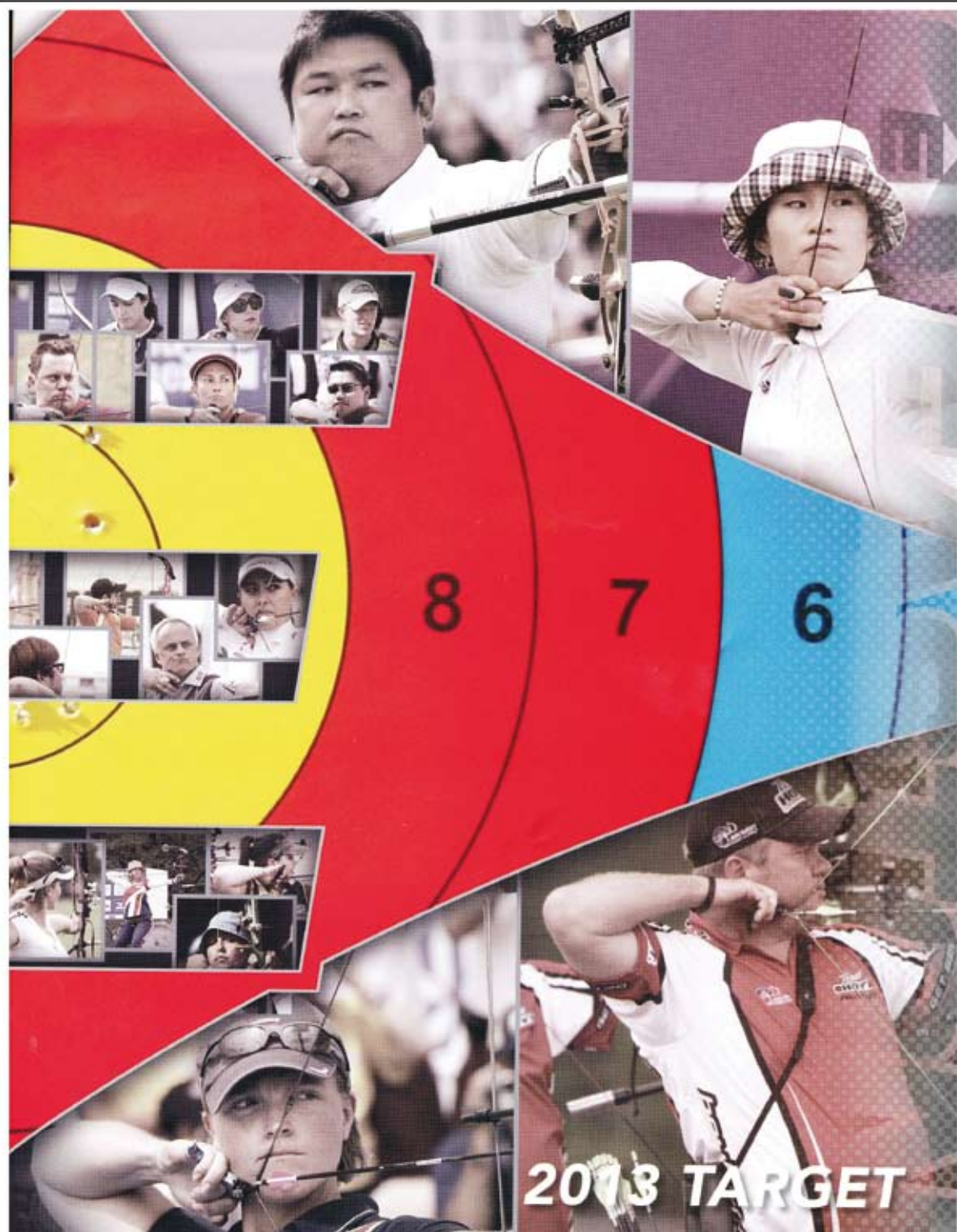
Några förslag att prova på

Andra metoder kan vara att man just innan en tävling värmer upp extra mycket, så att pulsen stiger en bit över den stresspuls de flesta av oss får. I studien ökade pulsen med i genomsnitt 30 slag bara av att skyttarna ankom till tävlingsplatsen. Det var *frekvensen* som steg, knappast slagvolymen, det vill säga den mängd blod som pumpas ut vid ett pulsslåg. Skyttarna som ingick i gruppen var elit och skyttar alldeles under eliten. Om pulsen stiger vid fysisk aktivitet har vi förmå-

forts. på sidan 18...



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : 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





Motalaskyttarna Ivar Hultman och Amanda Hansen värmer upp.

...forts. från sidan 15.

gan att ”ta ner densamma” efter avslutad uppvärmning. Den tilläggs puls man dragit på sig med anledning av att något spännande skall komma att ske, sjunker. Kroppen har gjort sig beredd på att strida. Alternativt att springa bort från hotet, det som skrämt oss. I detta sammanhang kan berättas att flera av våra bästa skyttar, även elit inom andra idrotter, tog en lättare joggingtur inför stora mästerskap för att de skulle få till en bra känsla i stället för att känna oro inför en OS- eller VM-start. Den uppgiften var frivillig. Lagen var många gånger ute på en morgonpromenad inför stora tävlingar för att få till den känslan man sökte i grupp, man var knappast ensam om känslan av oro. Oro och ångest inför en tuff uppgift, kanske en tenta på sjuksköterskeskolan, har jag, Jennifer, känt att det är lättare att tänka rätt efter en fysisk aktivitet. Det vill jag varmt rekommendera.

- De första tävlingspilarna kan således kännas extra pirrigt att avlossa vid en viktig tävling. Men har man en plan för starten kan den fungera riktigt bra. Man kan också

bli överraskad av att pilarna träffar alldeles för bra, det har hänt vid några tillfällen att svenska skyttar startat bättre än det förväntat av sig själva. Skjutningen har efter den jättebra starten blivit mycket sämre i tävlingens fortsättning. I dessa

fall har det varit svårt att komma igen och upprepa den bra bedriften. Svensk media kommer förstås rusande eftersom det är en svensk som leder OS eller VM. Nu blir det helt nya situationer vilka skyttarna i fråga knappast är vana vid. Det är också svåra att förbereda sig inför.

Kalle börjar skjuta dåligt

Men åter till den vanliga tävlingen, där vi kanske har våra ungdomar i elden. Plötsligt börjar det gå jättedåligt för ”Kalle”, som skjutit så bra på hemmaplan. Han har tappat sin skjutning, det ser du. Men vad skall du säga till Kalle? En beprövad metod är att skapa kontakt med Kalle och fråga hur han känner det just nu. ”Jag vill bryta, det går så dåligt!” svarar kalle. Du kan förslagsvis fråga Kalle om han kommer ihåg sin skjutcykel, den vi pratat om i klubben? ”Ja det gör jag säger Kalle!” Fint Kalle, försök nu att ta ett moment i taget och tänk nu bara på vad du skall göra, träffarna spelar ingen roll just nu. Förhoppningsvis kan nu Kalle hitta tillbaka till sin skjutning och börja träffa igen.



Sådana situationer har inträffat också i landslagssammanhang. Skyttarna är primitiva i sina tankar när det börjar spöka på något sätt. Det var den enkla metoden, som vi alla skall arbeta med vid alla tillfällen.

- Det att blunda och räkna till 5 eller 10 är andra metoder vi kan använda. Oftast är problemet att man tappar koncentrationen på sin uppgift och att man tänker för mycket på var man träffar istället för att ägna koncentrationen åt helheten, eller den övergripande tanken på det vi skall göra. Det att överlåta åt hjärnan/kroppen att utföra det vi övat på, det automatiserade programmet, *vår egen skjutning*. När vi tänker för mycket, stör vi automationen. Man brukar säga att en tanke tar 0,5 sekunder, vilket i sammanhanget är en lång tid. Nu ligger jag i mitten, nu skjuter jag. Det är ett alldeles för komplicerat sätt att skjuta på. Vi har skrivit om det tidigare att sikt bilden finns i hjärnan, känslan av teknikens motoriska delar likaså. När allt stämmer in kommer skotten automatiskt utan att vi behöver tänka på att ”jag ligger i mitten, nu skjuter jag”. Det kan vara svårt att förstå den här biten, men den är ju avgörande för att vi skall kunna träffa i mitten om och om igen.

Hur vill andra skyttar känna när de tävlar?

Flera av våra tidigare bästa *skyttar med gevär* Jonas Edman, Ragnas Skanåker och Pia Hansen alla olympiska guldmedaljörer samt Magdalena Forsberg, skidskytte, talar om det ovan skrivna. De har förstås gott sällskap med våra tidigare bästa bågskyttar. Alla Leif känner till i yppersta eliten tränar mentala processer, många gånger utan att de kallar det för mental träning. Det gör ändå det de skall för att hjärnan och kroppen skall kunna utföra den ofattbara precision som finns

inom oss alla. Nu gäller det att hitta den och det är ett jobb som lönar sig.

- De ovan nämnda skyttarna har alla hamnat i besvärliga situationer under sin karriär. De har tagit tag i problemen, analyserat och fått en bild av vad som måste göras, om jag vill bli riktigt bra. En bra fråga i sammanhanget kan vara, hur mycket energi lägger vi på sådana kvalitativa träningar? Några lägger ingen notis alls på sådant. Man tränar och hoppas att en lösning skall komma från någonstans.

Plötsligt börjar vi bli osäkra, mitt under en tävling

Om man akut känner oro inför en serie, sådant vet vi att det kan hända, kan det vara bra att ta några djupa andetag och få en känsla av lugn inom oss. När vi gjort så, kan det vara bra att börja om från börja i sin skjutcykel. Men kom nu ihåg att aldrig störa motoriken, bara jobba med övergripande tankar som skall i ”orosfallet”, styra tillbaka dig till det du egentligen skall göra. Skytten kan också få uppgiften att ”bara göra som han/hon brukar göra där hemma, tänk att du står där hemma på vår bana”. Många gånger kan enkla ord vara bra lösningar.

- Man måste ha insikt om sig själv för att kunna hjälpa andra. För att nå bästa resultat som coach, intervjua skytten, vilka är problemen, låt skytten berätta, lyssna och ta in dig på vederbörandes nivå.

Viktigt att direkt ta tag i ungdomarnas skjutproblem.

Dåliga tävlingserfarenheter, låt åter igen skytten tala. Kom ihåg att nu behövs tid, tid läker ”alla sår” brukar man säga. Tyvärr kan det vara så att dåliga råd kan få eleven att rasa ännu mer och återuppbyggnaden kan ta ännu längre tid. Skytten kan ha tröttnat för länge sedan.

Här har vi alla en uppgift att genom bra råd få skytten att stanna inom sporten. Skjuttekniska problem kräver en eller flera artiklar för att beskriva desamma och att, ännu svårare, berätta om olika metoder att komma tillrätta med skjutproblem.

- *Om du skall lyckas, måste du gilla striden*, August Strindberg, tror vi det var som skrev den sentensen. Kan du hålla med om att det uttrycket stämmer? Bra, vi visste väl det. Skulle det vara så att du är tveksam i tävlingar, kan du ”enkelt” åtgärda den saken. Med din nuvarande skjutning, trimning

och mentala status har du alldeles för höga förväntningar. Här har vi ett mycket vanligt problem! Man önskar utan bra grund att man skulle prestera bättre. Läsarens uppgift bli nu att ta tag i skjutningen på alla nivåer, först då kan resultatet bara bli bättre.



Rekrytering - tankar och ideer från bågskyttesverige

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD ERIK LARSSON

Bilden tagen ur Erik Larssons arbete "Grundövningar för bågskytte". Finns på www.bagskytte.se.

Vi fortsätter här rundringningen bland landets föreningar. Huskvarna med egen anläggning och ett bra tryck i verksamheten. Ordförande Roger Ståhlkrantz berättar.

SHuskvarna fungerar det så att man som intresserad skickar att mail till ungdomsansvarige och därefter hamnar man i en kö. Vi har ju det angenäma problemet här att vi har så många som vill skjuta båge men vi kan inte ta in alla, berättar ordförande Roger Ståhlkrantz. Därefter har vi nybörjargrupper en på hösten och en på våren dom

sträcker sig över 6 gånger. Efter denna inledande "kurs" placerar vi ut skyttarna i en passande grupp. Då har vi inte traditionella åldersgrupper utan vi jobbar mera med kunskapsnivåer. Jag tycker att omsättningen av människor bland nya medlemmar i föreningen är normal, vissa stannar kvar, andra försvinner medan en del kan vara borta i fler år för att därefter återta kontakten. Utomhus är det lättare med utrymmet för det är ju ofta där som begränsningen finns. Inomhus kan vi ta 16 skyttar åt gången. Med 1.5 timmes träning och två skjutlag upplever vi att måna tycker att det blir för lite.

- Du berättade förut att ni börjat fundera på att förändra ert sätt att rekrytera.

- Ja vi hade frågan uppe på senaste styrelsemötet och vi tillsatte en grupp som skall titta på olika lösningar. Dels så att vi kan få in fler kanske dela upp på fler dagar.

- Hur gör ni innan ni får folket hit?

- Vi är mycket ute på hantverksmässor bland annat där vi visar upp sporten som sådan. I närområdet här har man haft något man kallar för en integrationsdag och då var vi så klart där. Vi försöker så långt det är möjligt att visa upp oss och åka till dom som önskar att vi skall komma.

- Hur funkar det att dela upp folk efter kunskap och inte efter ålder?

- Vi tycker att det blir bättre, dels blir träningen lite lugnare och det blir lättare att hjälpa varandra när man ligger på samma nivå.

- Hur har ni det på ledarsidan?

- Där har det skett ett generationsskifte. Vi försöker att utbilda och få in en del av våra juniorer tillsammans med en äldre erfaren ledare. Sedan är det så att när vi startar nybörjarträningen då har vi en sittning med alla där vi går igenom och tillsammans bestämmer tex ordningsregler. Till utbild-

ningen av ledare använder vi det som finns på SISU. När det gäller hur man skall skjuta så finns ju det både i SBF och hos oss men det vi saknar är den utbildning som pratar om hur man kan vara som ledare. Förbundets stegutbildning har vi inte använt under min tid även om dom funnits med i diskussionen.

- Vår ambition är också att ha fasta ledare så att alla vet vilka de är. Vidare när det gäller juniorerna så börjar vi ställa lite krav på att man ska föra träningsdagbok till exempel.

- Tidskriften då. Kan man tänka sig att använda artiklar ur den?

- Absolut och när den kommer är det också många som läser den. Jag tror dessutom att många tar till sig av det som står. Många av våra ledare är väldigt intresserade.

- Tanken är ju att man skall kunna beställa publicerade artiklar till sin utbildning, hur låter det?

- Det låter verkligen som en bra idé, tycker Roger. - När det gäller papper- eller nätupplaga så är det väl lite 50-50. Innehållsmässigt är det material som många vill läsa om och själv tycker jag att de mentala artiklarna har varit intressanta. Men i dagsläget tror jag att tidningen behöver finnas både som papper och i någon form på nätet. Något som skulle vara intressant att läsa om vore den här diskussionen om sikta eller känna när det gäller att skjuta långbåge, sikta eller känna. Vad skall vi lära ut, att någon skjuter en massa pil fort är inte per automatik en fråga om känsla. I skogen kanske man inte alltid kan ha pilspetsen mitt i djuret eller ens på målet men titta rakt i hjärtat går. Hur skall vi göra med långbåge som tävlingsskytte med andra ord.



Håkan Dahlby

En av de svenska medaljerna under London-OS bärgades av Håkan Dahlby i Dubble Trap. Här nedan och i ett antal kommande nummer skall vi låta Håkan berätta om allt det som gör honom till en av världens bästa idrottsutövare i sin idrott. Kan vi bågskyttnar ha nytta av det?

Absolut... på alla nivåer.

Just nu är jag inne i en otrolig tuff träningsperiod. Jag skjuter mellan 600 – 1000 skott om dagen där det bara handlar om att träna öga-hand-koordinationen. Det som gör att man blir bättre, berättade Håkan Dahlby inför det VM som nyss genomförts. Han fortsatte. - Nu är det bara mängdträning och repetition men närmare själva VM övergår

Bäst, när det gäller!

- OS - silvermedaljören
Håkan Dahlby

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD MIKAEL LINDGREN

det hela till precisionsträning och resultatfokusering. 14 dagar innan VM åker jag till Malaga och Granada för att träna på VM-banorna, sedan hem ett tag för att därefter åka tillbaka den 11 september. Min tävlingsstart är den 14/9.

- Att besöka och kunna träna på VM-banorna handlar om att hitta rätt höjd där jag ska lägga pipan för att hinna se duvan i utkastet och prova ut rätt materiel så att jag till exempel inte skall behöva tänka på vilka linser (färgval) jag skall ha när det är dags.

- På tävlingsdagen ska jag bara koncentrera mig på att insupa atmosfären, känna av vinden och hitta rätt dagsform. Precis in till tävlingsstarten blir det bara lite träning för att jag skall hålla mig sugen och därefter bara låta det hända. Jag skall inte göra eller bete mig på något annat sätt än det jag gör på träning. Många vill gärna göra en sak på träning men på tävlingsdagen försöker man prestera lite bättre, man vill för mycket så att man spänner sig och det funkar inte.

- När du bestämt dig för att satsa, hur beslutsam är du då? (vad är du beredd att göra för att lyckas).

- Jag är mycket beslutsam och fokuserad mot det mål som jag sätter upp och jag är beredd att offra all min tid för att nå dit. Hela familjen får ju ställa upp på en sådan



satsning annars fungerar det inte! Det blir massor av tid från familjen, släkt och vänner men alla vi enskilda idrottare som försöker nå framgång på den här nivån är nog lite knäppa och jag tror man måste vara detta för att orka med och komma hela vägen till det stora målet!

Mitt stora Mål OS!

Ett OS är bara vart fjärde år och det finns ingen tävling som är i närheten av ett Olympiskt spel. Den mentala pressen är oerhörd. Jag har sett idrottsutövare som packat sina väskor och vill åka hem dagen innan allt börjar, man blir paralyserad av den mediala press som man utsätts för innan & under ett OS. Antingen funkade det första gången eller så får man kämpa och träna mer, dra lärdom av vad som hände och göra om och göra bättre!

- När Pia Hansen åkte till OS i Sydney 2000 förberedde hon sig själv och deltog

inte i den stora mängden av idrottare från världens alla hörn. När det var dags åkte hon till tävlingsbanan och vann guld. Efteråt säger hon att ”jag försökte bara göra som jag brukar”. Då kom hon till banan och bara lät det hända. Fyra år senare försökte hon gör om samma förberedelse men då blev det inte spontant och det gick inte att bara låta det hända därför att nu ingick det i planeringen och det funkade inte.

- Att vinna EM, alla Världscupmedaljer och VM har stärkt mitt självförtroende, jag vet att jag har vunnit mot mina motståndare flera gånger. Jag vet att jag har stått överst på pallen och det ger mig ett övertag och ett bra självförtroende. Men det säger inget om mina chanser att vinna ett OS, menar Håkan.

- Vad är det som gör dig till en så bra Dubbel-trap skytt?

- Bevisligen har jag talang och jag har en väldigt bra öga- hand koordination. Det måste finnas en vilja, en träningsvillighet



Bild från OS i London

och mycket djävlar anamma. Sedan har jag lärt mig att man inte kan vinna jämt men bara man gör så gott man kan så får man se hur långt det räcker!

- Vilken typ av uppladdning gör du inför en stor tävling?

- Jag har fört träningsdagbok sedan 2003. Förr var det väldigt detaljerat men utöver själva skjutningen, antal avlossade skott per dag och materielen skriver jag nu in bara antal skjutna skott och resultat när jag till exempel skjuter riktigt bra eller när jag byter något i min utrustningen.

- Med bra dokumentation kan jag gå tillbaka och se hur jag gjorde under en viss period eller fram till en viss tävling. Det handlar om att optimera sin prestation för att prestera som bäst när det gäller, tillfällena är för få när man väl kommer till en final att inte vara väl förberedd!

- Hur många faktorer kan du påverka och hur gör du för att få grepp om allt?

- Att ha rutiner är förstås viktigt och att alltid leta efter utveckling, att alltid försöka optimera det man gör. Så fort den Internationella Olympiska kommittén bestämt vilk-

en lerduva vi skall skjuta på då gäller det att anpassa sin utrustning för det.

- Det gäller att verkligen göra sitt yttersta för det är fyra år till nästa OS och mycket kan hända på den tiden, nästa gång kanske jag är sjuk. - Ska jag vara ärlig är jag just nu inte riktigt ”där” än. Inte i samma form, inte riktigt hittat inställning på min kolv, i min teknik och inte samma trimning av bössan än. Man har gjort regeländringar i Dubbeltrap efter London vilket gjorde att jag fick byta bössa, ny teknik och anpassa mig till de nya reglerna.

- Men nu är jag på gång och sköt faktiskt kanonbra idag.

Jag har varit med i 3 OS!

För att kvala in till Aten 2004 så vann jag EM 2003 och sköt ett nytt Världsrekord, på min väg till Aten så vann jag också EM samma år och kort därefter var jag med i OS-Final där jag slutade på en 4 plats. 1 duva till Brons & 2 duvor till Silver. - 2005 var starten på en rik medaljskörd. Mellan åren 06-08 var jag rankad etta i världen, berättar Håkan. Jag stod inte alltid på pallen men jag var med



i alla finaler och kände mig oövervinnelig. Så var det ända fram till fem månader innan OS i Peking.

- Jag flaggade för att något inte stod rätt till med duvorna som vi sköt på under för-OS i Peking, produkten var allt för hård och för tung och gick inte sönder som normala tävlingsduvor.

- Leverantören gjorde en ny duva men med samma dåliga resultat, alla klagade men det blev inte bättre. tyvärr! Resultaten på OS var 10 duvor sämre per skytt än normalt.

- Peking OS genomfördes, en vinnare utsågs och jag som Världsrangad 1:a skulle ju bara åka ner och gräva Guld enligt svensk media! Jag kom 7:a och var med i shootoff till final.

- Plötsligt var jag inte mycket värd i medias ögon. På Löpsedlarna i Sverige kallades jag för FIASKO! Den journalist som kallade mig detta återkommer jag till senare.

- I Svensk medias ögon är man detta om man kvalar in till OS och blir 7:a?

- Gör om och gör rätt! Detta var mitt motto inför 2102!

- Jag tog min Quotplats till London genom att vinna EM igen året innan OS! Nu skulle jag göra allt för att inte media skulle måla upp mig som en vinnare och sätta press på mig medialt innan jag skulle prestera i London. Det är illa nog med all den egenpress man sätter på sig själv inför en sådan stor tävling.

- Under tävlingsåret 2012 handlade det inte om att slösa fokus på att ligga etta på världsrankingen och jag blev initialt inte uttagen av SOK förrän i maj för att inte media skulle haka på. Vi träffade media en gång under sommaren och fortfarande låg jag kanske på en 10-plats på världsrankingen. Därefter pratade vi inte mer med media förrän två dagar innan min OS start. Då var allt

lugnt och fint när det var dags för min OS-start den andra augusti.

- En väl genomförd kvaldag med ett helt ok resultat som placerade mig i OS-final som 5:a.

- Väl i Final visste jag exakt vad som skulle hända, jag var den enda skytt i finalen som hade varit med om en OS-final innan och nu lät jag bara allt hända av sig själv, all kunskap och all rutin, alla tävlingar som jag varit med om att vinna, alla träningsstimmar som man har lagt ner på att förbereda sig för att stå där i OS finalen, detta plockade jag fram!

- Jag gick in som 5:a och efter en nästan en felfri runda och bästa resultat 49/50 stod jag där med en OS-Silvermedalj!

- Journalisten som kallat mig FIASKO kom fram till mig efter prisutdelningen där jag stod med medaljen i ena handen och min son Oskar i andra och han sa inte Grattis! Han sa. -Hej Håkan, vad har du att säga till alla belackarna och dom som inte trodde du kunde göra detta, jag tittade på honom och sen in i kameran och sadet fula amerikanska ordet som börjar på F och slutar på U!

- Hur fokuserad är du när du tränar, händer det att du skjuter lite utan någon tanke bakom.

- Jag går in lika hårt och fokuserat på varje duva, säger Håkan.

- Hur bra är du på att gå vidare från en "motgång".

- Jag tycker att jag har hyfsat lätta att ta en motgång om jag vet av den berodde på.

- Hur mycket tränar du?

- Sett över hela året blir det mellan 60 000 – 100 000 skott. Mellan den 14 januari 2003 och den andra augusti 2012 sköt jag 597 000 skott. Jag skjuter mycket av mina skott även i huvudet så kallad visualisering! Detta använder jag mig mycket av, att se mig själv



skjuta perfekta skott, om, om och om igen!

- Det tar 10,000 repetitioner att ändra något i sin teknik, visualisering fungerar fantastiskt bra när man provar ny teknik.

- Skiljer du på mängd och precisionsträning (resultatfokusering)?

- Det beror på vilken tävling det är och hur lång tid det är innan. Resultatträning gör jag när jag tävlingstränar med min coach eller precis innan en stor tävling. Jag tycker att det är stor skillnad på mängd- och precisionsträning. Just nu är jag inne i en mängdträningsperiod med resultatträningen kommer lite närmare tävlingsdatumet.

- Hur tänker du inför varje skott när du väntar på att duvan skall komma?

- Jag har en checklista på 5-6 punkter inför varje skott som jag bockar av i huvudet. Om något inte är rätt avbryter jag och börjar om. Det här är något som jag har utarbetat under många år. Vissa kallar det för triggers!

- Tränar du mentalt på något annat sätt än under själva skjutningen, tex positiva tankar?

- Absolut, jag har tränat med mentala rådgivare sådan 2002 och idag jobbar jag med Johan Plate. Förr jobbade jag mycket med triggers och mentala rum. Idag handlar det mer om att göra det så enkelt som möjligt och att låta mig hitta en känsla! Min känsla!

- Har du någon typ av inre samtal med dig själv för att hålla störande tankar borta?

- Jag jobbar med mina triggers/checklista vilket placerar min hjärna i nuet, Här & Nu i mitt utförande. Här är det viktigt att tillföra kroppen rätt saker i fråga om ”mat” och dryck för bibehålla fokus. För ojämn sockernivåer är väldigt känsligt i skyttesporter, prestationen sjunker direkt. Vi använder blodsockermätare för att kontrollera nivån för bästa prestation. Nivån ska ligga mellan

6,5 - 9.

- Har du någon du kan pratar med tex en mental rådgivare/mentor?

- Jag har jobbat med Kristiina Pekkola sedan 2002-2009 och Johan Plate jobbar jag sedan 2010 med min Mentala fokusering.

- Jag har en skytte tränare i Dubai och en annan i Italien, så ibland kan det bli lite svårt men vi pratar via telefon och jag skickar någon film ibland.

- Hur ser ditt nästa mål ut?

- Mitt nästa mål är VM i september och där skall jag skjuta så bra jag kan och göra ett bra resultat. Som det är med formen nu har jag inte med de sex bästa att göra, jag har inte den jämnheten än. Men jag är på gång, avslutar OS-silvermedaljören Håkan Dahlby.

Hur det sedan blev på VM i Granada den 14 september

Plats 23 med samma resultat som 15: de skytt, 23, 28, 30, 27, 27 = 135 p. En dålig serie på förmiddagen gjorde att jag inte kom till VM final, det krävdes 140 för final!

- Jag har hittat rätt i min vapeninställning så nu är det bara att träna vidare inför kommande säsong där det delas quotplatser till OS RIO 2016.

- Training makes perfect!



Tränarkonferensen

TEXT: MIKAEL SVAHN

Årets tränarkonferens i Eskilstuna samlade ett 90-tal ledare. Pierre Styfberg från RF: s idrottsavdelning och Andreas Claeson, Idrottspsykologisk rådgivare på RF förgyllde med bra föreläsningar.

- Hur ska Sverige jobba för att ta sig tillbaka som en av toppnationerna i Bågskytte?

- Jag den frågan är relevant i allra högsta grad, säger vår förbundstränare Gullimar Åkerlund. Sverige är ett så litet land i dom här sammanhangen och det har vi pratat om förut. Det finns många länder idag som satsar enorma resurser på det olympiska skyttet och så kan vi inte göra. I Sverige jobbar vi ideellt och det är i princip bara jag som har vissa timmar avsatta för detta. När Syd Korea kan ha 70 miljoner avsatta för sin bågskytteverksamhet då förstår man att vi måste jobba på ett helt annat sätt och med det vi är bra på.

- Hur passar tränarkonferenserna in i detta?

- Det är så här vi måste jobba i Sverige med vår ideellt uppbyggda idrott. Att nå ut till alla våra klubbtränare är a och o, menar Gullimar. Allt som nu görs inom SBF handlar om att ge klubbtränarna större möjligheter att jobba lokalt. Det är av yttersta vikt att vi får ut kunskandet så att rätt instruktion kan ges från början. Sverige är en bra bågskyttenation på sina håll med framgångar på ungdomssidan och i fält och 3D.

- Är förbundet nöjd med årets konferens?

- Jag är jättenöjd, säger Gullimar. Jag har fått massor av positiv respons. Vi hade i år två av landets bästa föreläsare när det gäller fys- och mental träning. Att vi dessutom kunde

få Magnus Carlsson och Martin Ottosson att dela med sig av sitt kunnande var ett stort plus. Roligt också att så många nya föreningar var på plats så som Djurö och Kungsbacka. De tyckte att de lärt sig massor.

Det har inte i detta nummer funnits tid att göra bra artiklar kring diskussionen om GS, fysträningen eller compoundskyttets skjuttekniska utveckling. Andreas Claeson KBT certifierad, Idrottspsykologisk rådgivare på RF pratade mycket intressant om GS sett ur sitt kunskapsområde. Dessa tre områden ber vi dock om att få återkomma till i ett ordentligt grepp.

TÄVLINGSANNONSER



Tyresö BS inbjuder till

Tyresöhösten

18 st långbågar, 18 st compound, 18 st barebow och 18 st recurve i matchskytte

När:	Lördagen o söndagen den 15-16 nov 2014
Plats:	Bollmorahallen i Tyresö Centrum, GPS: N 59° 14' 43.45" E 18° 13' 36.65"
Start:	Kl. 09.30
Värmning:	Kl. 09.30, 2*4 min
Rond:	Matchskytte + finalstege 15 nov: 18 m, långbåge + compound 16 nov: 18 m, barebow + recurve
Avgift:	200 kr
Anmälan:	Senast 6/11 till: anmalan@tyresobs.se
Frågor:	Kenth Bergström 0706 21 71 71.

Välkomna!



HUSKVARNA BÅGSKYTTEKLUBB INBJUDER TILL LILLA VÄTTERPILEN

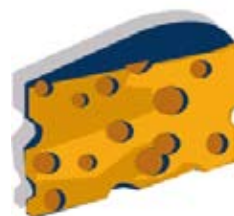
Söndagen den 9:e november 2014

- Plats:** Träffpunkten på Öxnehaga. Vägbeskrivning och GPS-kordinater finns på vår hemsida.
- Start:** Uppvärmningen startar 10:00.
- Rond:** SBF 12 meter, 10-13 klassare, 2 x 30 pilar. Obs! Om du ska skjuta på 3-spot så ange det i anmälan!
- Huvuddomare:** Dennis Ståhlkrantz
- Avgift:** 60:- per skytt. Betalas klubbvis före start.
- Anmälan:** Senast den 5:e november till Tom Pedersen.
Mail: mrtpedersen@gmail.com.
Efteranmälan mot 50% tillägg. Telefon (upplysningar, ej anmälan):
Tom 070-8145701
- Övrigt:** Det kommer att finnas sedvanlig försäljning av mat och dryck.
Det är också begränsat antal deltagarantal (32 skyttar) så först till kvarn gäller!!!
- Hemsida:** <http://www.huskvarnabk.se>.

Julosten 2014

- När:** 29/11 2014
- Plats:** Team Sportiahallen (Gamla Luxorfabriken, Medevivägen 59).
Skyltat från R34, 50 och 32. Uppvärmning kl. 09.30
- Start:** Direkt efter uppvärmning.
- Rond:** 2x30 pil SBF 12m. WA 18m. Med final i 21klass.
- Avg.:** Seniorer 200:-, yngre 100:-. För er som väljer att betala på plats kostar det 250:- för vuxna och övriga 180:-. Ej lagtävling. Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift. Betalas till BG 5041-1214 senast 17/11.
- Anm.:** Hannes Krusell. Grankullavägen 26, 591 45 Motala. Senast 20/11 2014
- Mail:** hannes.krusell@telia.com
Ange tapet. Anmäl gärna klubbvis.
Fika finns i hallen

OBS tag med egen stol att sitta på.
Frågor angående tävlingen ring Kalle 0141-214291
Telefon tävlingsdagen 070-6038046



Välkomna!



Svenska Bågskytteförbundet inbjuder härmed till Serietävling i Korrespondensform 2014/15

Lagtävlingar omfattande:

Recurve;	3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla.
Barebow:	3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla.
Compound :	3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla. (Mot inertia)
Långbåge:	3-skyttelag 18 meter, 60 cm tavla.

Tävlingen startar den 24 november 2014.

Tävlingstiden är över måndag till söndag i veckorna 48, 49, 50, därefter uppehåll under jul och nyår, samt veckorna 3, 4, 5, 6, 2015.

Serieindelning med 8 lag i varje seriegrupp, om tillräckligt antal lag finns.

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången (kansliet@bagskytte.se). Korrens resultat finns på hemsidan, www.bagskytte.se

Meddela i anmälan vem som är kontaktombud i Er förening, ange E-postadress.

Anmälningsavgift: 250:- per lag. Inbetalas samtidigt som anmälan till PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Sista anmälningsdag: 8 november 2014.

Vi kommer under vecka 47 att lägga ut information på förbundet hemsidan för korren, tävlingsregler och serieindelning.

VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL
2014/15 ÅRS ALLSVENSKA KORRESPONDENSERIE.



Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till
JUNIORSERIE
INOMHUS, 24 nov. 2014 till 9 febr. 2015

Tävlingsklasser: Alla i C-, R-, L- och B.

Tävlingsrund: 16-klasserna - 18 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
16-klassen Långbåge - 18 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
13-klasserna - 12 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
13-klassen Långbåge - 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
10-klasserna - 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
(C-13 och C-16 mot inertia)

Tävlingen omfattar 7 omgångar varav deltagarna får tillgodoräkna sig de fyra bästa i den slutliga resultatlistan.

Tävlingsstart VECKA 48, 2014 (24/11 - 30/11) samt därefter vecka, 49, 50, fortsättningsvis VECKA 3, 4, 5, 6, 2015 (uppehåll mellan jul och nyår)
OBS De som går upp till nästa klass efter nyår får ändå delta i denna korre till den är slut.

Tävlingstid: Måndag - Söndag.

Skjutna resultat SKALL redovisas till Svenska Bågskytteförbundet seriekommitté senast måndag efter skjuten omgång.

AVGIFT: Klubbavgift 100:-, 10:-/start per omgång och skytt. (Räkning skickas ut efter avslutad serie).

ANMÄLAN: Senast den 8 november till: Svenska Bågskytteförbundet, Fagerviksvägen 22, 860 30 Sörberge eller Fax: 060-578821, Email: kansli@bagskytte.se

Lämna uppgift på namn samt E-postadressen på kontaktombudet för föreningen. (Resultat skickas endast ut per E-post samt finns på vår hemsida, www.bagskytte.se.)

VÄLKOMNA TILL 2014/15 ÅRS JUNIORSERIE

Skjutglasögon

Outlaw X7 Archery

Denna båge är storsäljare bland skyttar, och används av dom bästa Compoundskyttarna i Världen. Gellenthien, Damsbro, Deloche, Van der ven, Loginova, Caspel, Elzinga, Tyack, Deaton, Kahllundh mfl.

Mycket lätt båge gjord av kolfiber, med en tätt åtsittande lins tillverkad av Zeiss, inget ljusinsläpp någonstans runt linsen.

Ingen näsbrygga som stör synfältet, skalmarna kan böjas för optimal huvudpassform och har ett utförande som kallas kloskalm, där en del går bakom örat och den andra tillpassas för bakhuvudet.

Zeiss linserna för bästa kontrast och skärpa, linserna är antireflexbehandlade, Polariserade, mycket reptåliga och immbehandlade för bästa ytskikt!

Kan fås för inslipning för synfel (korrektionsglas) Outlaw X6.

Vår Svenska Junior och Senior Mästare Moa Andersson använder Outlaw X6 som är föregångaren till nya X7.

Panther X2 Archery

Denna båge är originalmodellen i Pillas sortiment med en ny kloskalm för året, samma linsortiment med samma behandling som för Outlaw X men denna modell har lite mer ljusinsläpp runt om linsen. Detta passar skyttar med en bredare huvudform eller dom skyttar som inte vill att linsen sitter så nära ansiktet.

Kan fås för inslipning för synfel (korrektionsglas)

Peineau, Lopez och Buden skjuter med denna båge och vår Svenska Mästare Magnus Carlsson!

Mask

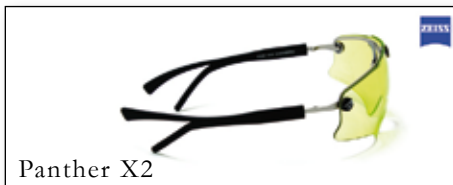
Årets nya modell!

Ultralätta glas utan båge, linsen sitter i en rem som justeras i nacken för bästa passform. Samma linsutbud som övrigt sortiment och den finns i två storlekar.

Jones skjuter med dessa och vår Svenska Brons medaljör Isabell Danielsson, SM 4:a och Olympier Christine Bjerendal.



Outlaw X7



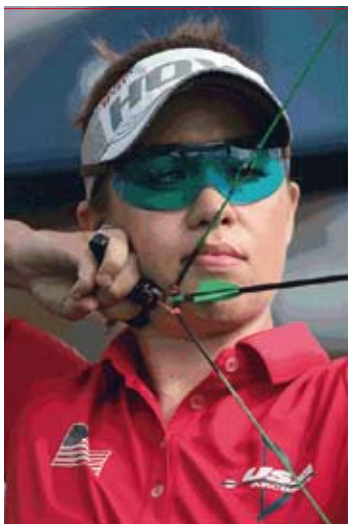
Panther X2

Färgval på
hemsidan!

Jag lämnar 10% till alla medlemmar i Bågskytteförbundet på dessa modeller och extra linser fram till Jul. Skulle klubbar var intresserade av att köpa in större partier till sina medlemmar så kan pris alltid diskuteras.

Håkan Dahlby

Beställ via: hakandahlby@gmail.com



WORLD PRO STAFF MEMBER
WORLD #1 COMPOUND ARCHER
ERIKA JONES
USA
FRAME - MASK FX



MASK SERIES

ARCHERY SPECIFIC

MASK MX - MEDIUM TO LARGE

MASK FX - SMALL TO MEDIUM



Alléskolan

ELITIDROTT (NIU) – BÅGSKYTTE

Alléskolan i Hallsberg tillsammans med Svenska bågskytteförbundet och Järnvägens Bågskytteförening har 10 platser gällande Elitidrott, NIU. Kombinera dina studier på VALFRITT nationellt program med ditt bågskytteintresse. Alléskolan erbjuder ett unikt idrottscampus. I direkt anslutning till skolan finns:

- Eget gym och träningsstudio.
- Två idrottshallar
- Bad med möjlighet till rehabiliteringsträning

Av gymnasiets 2500 poäng kommer du att använda 400 poäng till specialidrotten Bågskytte. Dessa 400 poäng tas från delar av ordinarie programfördjupning samt hela det individuella valet. Du får träna vid minst tre tillfällen per vecka (förmiddag) under din skoltid.

Som NIU elev får du träningskläder från skolan.

- Bågskytteanläggningen är helt komplett, den ligger ca. 5-10 min från skolan. (med bil)
- Inomhushall som är 8 tavor bred (25x11m)
- Tavelplan med plats för 25 tavor
- Utskjutningsfönster med plats för 30 skyttar ut på tavelplan
- Skogsbana med 36 mål (fält, jakt och 3D)
- Ett fullt utrustat kök
- Allt handikappanpassat
- All utrustning som krävs för att trimma bågar

Tränarna är utbildade i den nya SBF högre tränarutbildning

Emil Arnesson, Compound. HTU. Domarutbildad

Anders Fredriksson, Recurve HTU. Domarutbildad, Tidigare ledare i Svealandsgruppen, Juniorlandslaget, Para landslaget.

Föreningen har dessutom flera tränare med steg 2 utbildning som står till ert förfogande.

Maria Wahlström utbildad personlig tränare, utbildad på GIH, arbetar som idrottslärare på Alléskolan.

Järnvägens BF är en aktiv förening med 135 medlemmar som årligen deltar på ca. 65 tävlingar inom alla tävlingsformer. Föreningen arrangerar årligen ca. 10 tävlingar.

Det kommer att bli minst 2-3 besök/termin från olika tränare eller aktiva toppskyttar.

SISTA ansökningsdag är 1 december 2014

Ansökan skickas till Svenska bågskytteförbundet, sbf@bagsskytte.se

Kontaktinfo

Ronald Sällh

0582 - 68 52 01

070 - 5258595

ronald.sallh@alleskolan.eu

VÄLKOMMEN TILL EN

RIKTIG GYMNASIESKOLA



www.alleskolan.eu