

© Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång: 52 Nr 7 1999



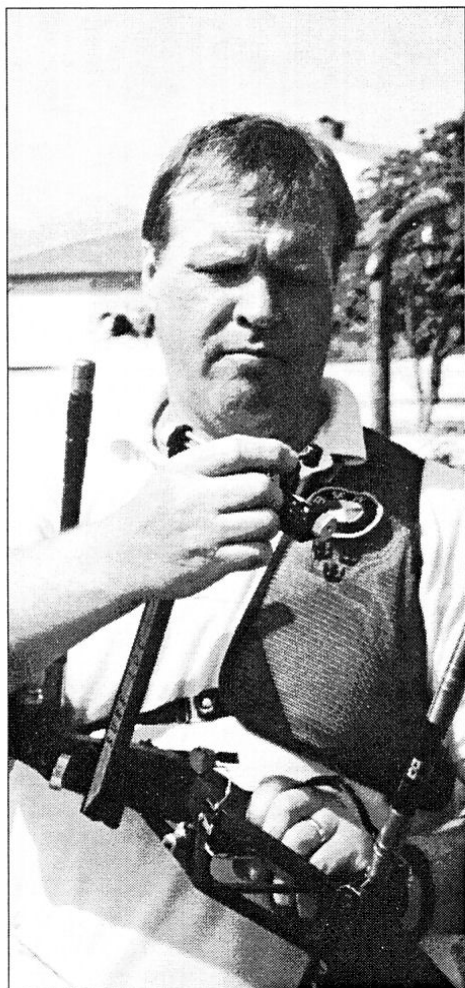
Petra i Las Vegas!



Morgan Lundin  
Två världsrekord

Månadens  
repportage  
Göran Bjerendal





# Göran Bjerendal

**"Jag gjorde mitt första  
landslagsuppdrag 1972"**

|                         |                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Namn:</b>            | <b>Göran Bjerendal</b>                                                   |
| <b>Ålder:</b>           | <b>47</b>                                                                |
| <b>Bor:</b>             | <b>Lindome</b>                                                           |
| <b>Största merit:</b>   | <b>Fält-VM 86, det var sidade patruller och jag höll för trycket.</b>    |
| <b>Bågskyttedröm:</b>   | <b>Att på en stor tävling skjuta så att jag är nöjd med varenda pil.</b> |
| <b>Bågmärke:</b>        | <b>Min egen hemmagjorda stock med Hoyt- och Borderlemmar.</b>            |
| <b>Pilar:</b>           | <b>x10,550 kapade 5,5 mm i bakkant.</b>                                  |
| <b>Personligt inne:</b> | <b>Inne: 593p      Ute: 1325p</b>                                        |

**U**nder våren har jag varit invecklad i en intervju med en av våra största stjärnor, nämligen Göran Bjerendal skjutande för Lindome BK.

Det hela började under inne-SM i Eskilstuna men ni som känner Göran vet att han har mycket att berätta så tiden räckte inte till, det blev att fortsätta per telefon.

**E**n av mina första frågor handlade om hans förhållande till bågskyttesporten. Det är något som jag vet att vi diskuterade redan i början av 80-talet och hans inställning är inte mycket annorlunda idag.

- Det är inte för att vinna tävlingar, utan att bli en så bra bågskytte som möjligt. Jag kommer nästan inte ihåg poäng. Det handlar om att göra det så enkelt för sig som möjligt, vad händer efter klickern?, timing?, tanken före osv. Det är det som driver mig, inte bågskytte som tävlingssport.
- För mig är det inlärandet som är roligast. Jag brukar tänka, - varför fungerar det inte på tävling?

**Men är inte det en av dom svåraste frågorna som alla brottas med oavsett nivå? Tävlingen är kanske en "omöjlig" situation.**

– Ja det är svårt att hantera reaktioner på tävling, man får lära sig en "repetitiv" teknik och så får man ha "triggers" för olika känslor. Perfekt är nog en utopi.

Göran köpte sin första båg 1967 och sköt den första tävlingen, klassiskt, 1969.

- 1975 satte jag på både klicker och stabilisatorer men inget sikte, berättar Göran.

Det var en ganska kul grej, 1976 var Tommy Kvik, Gert Bjerendal och Tommy Persson riktigt i stöten men på Fält-SM det året slog jag dom allihop, skjutande fristil med klicker, stabbar och utan sikte. I Tallin 1977 kom jag med i tavellaget och sköt över 1200p utan sikte! Med i laget var även Gert, Eino Kokonen och Karl Henry Rodén. Först 1978 sköt jag med sikte fast då bara på korthållen.

forts. på nästa sida...

Han har varit med i landslaget sedan 1980. Före det var det endast sporadiskt men första gången han drog på sig den svenska landslagströjan var i en B-lagsuppsättning till British Open i fält i Wales 1972.



### INTRESSANTA PERSONER

- Jag har mött många personer som gjort intryck, från början var det Willi Öberg i Göteborgs BK, han var en stor personlighet. Frank Pearsson och Don Rabska som jobbar för Easton. Det finns en bok om bågskyttets Zen som jag läser än dag och är skriven av en tysk vid namn Eugen Herrigel.
- Annars är det min bror Gert som betytt och fortfarande betyder mycket för min utveckling som skytt. Vi brukar träffas och putsa på varenda detalj.

### FRÄMSTA INTRESSET

**Ett av Görans främsta intressen är trimning och materiel. Jag undrar förstås varför?**

- När det gäller att hjälpa andra med skjutningen så tycker jag att det är för mycket hjälpande. Om man skall komma någonstans så tar det tid, det går inte att komma med sporadiska råd, skytten skall bli klokare av instruktion. Trimning och materiel däremot, där går det att hjälpa och resultatet blir så påtagligt. Det finns massor med skyttar som inte har ordning på sin utrustning. Jag har själv utvecklat en egen stock som för övrigt kom 2:a och 3:a på inomhus SM. Min första stock gjorde jag på 70-talet. Jag har Hoyt som grund och har sedan försökt att ha ett tunt gods så att handtaget går in i handen ordentligt. Vridbenägenheten är liten och kraftupptaget går i en båge från siktesinfästningen över handen och ner till underlemmens infästning. Kraften tas inte upp mitt i godset och jag vill ha en så stum stock som möjligt. Siktfönstret böjer sig inåt (en idé som även finns på Xi compoundbågar).

**Har det blivit lättare eller svårare att hitta den materiel-mix som fungerar (för normalskytten)?**

- Det har blivit mycket svårare! Kolfibermaterialet har ökat på svårigheterna, likaså ACE-pilen som skall kapas i bågge ändrar. Det är också svårt för tillverkarna av tex hela kolfiberrör att få hålet i mitten, bara för att nämna något.

- Det är fascinerande att det finns så många möjligheter som kan påverka.
- Annars är det i stort sett bara hastighet som jagas.

### TÄVLING

**Vad är det då som är viktigt när man tävlar?**

- Det viktigaste är att man lär sig något. En tävling behöver inte vara dålig som en följd av resultatet, egentligen finns det inga dåliga tävlingar.

### FRAMGÅNG

**Det här är en svår fråga, säger jag, men har du blivit så framgångsrik som du hoppats?**

- Nej, säger Göran efter att ha funderat ett tag. Ja, kanske i fält. Min bästa period var under 80-talet, från 82 till 89. Vi hade nog världens bästa lag med Mats Nordlander, Min bror, jag själv och Tommy Kvick. Det var oerhört synd att Tommy slutade (det händer att vi försöker övertala honom ibland).

### LAGANDA

**Har du någon särskild roll i landslaget med tanke på att du varit med så länge (så länge jag minns... 22 år)?**

- Jag har kanske en viss respekt med mig, just med tanke på att jag varit med så länge, det händer väl att jag har åsikter ibland och försöker ta vara på erfarenheten.



### MAGNUS PETTERSSON

Att samarbetet dem emellan har stor betydelse är det nog ingen tvekan om. Jag minns när Magnus fick stora problem vid Face To Face i Holland 97 då han till slut fick bryta tävlingen för att inte förvärra dem. Då var Magnus och Göran inbegripna i långa diskussioner om hur man bäst skulle hantera situationen. – Magnus tänker så enkelt, säger Göran, det finns inget som stör, han är väldigt koncentrerad och målinriktad... det är "rakar rör" om jag får uttrycka saken så. Det har hänt, fortsätter Göran, att Magnus sagt, om jag skulle skjuta lite fortare... och så gör han det, något som jag själv skulle få kämpa hårt med. Att kunna hitta en lösning på ett problem och sedan korrigera direkt är mycket svårt.

forts. på nästa sida...

## PRESTATION

### Vad är svårast med att prestera?

- Det jobbigaste är nog att vara rädd för att skjuta dåligt. Jag vet att jag har tänkt så men det känns som om jag har kommit över dom flesta mentala spärrarna. Det verkar snarare vara så att jag inte räcker till rent fysiskt, jag har nog genomgående haft för hårda bågar. Tidigare var det mera mentalt.
- Man måste ju både tänka och utföra lika vilket ställer till en del problem. Det är väldigt lätt att låta träffen styra vad jag tycker om min skjutning. Jag vet att Koreanerna tränar mycket på att inte tänka: en 10:a...bra! Så tänker jag aldrig. Så vad är ett upplevt bra skott?  
Om man driver det till sin spets så blir referensen för ett bra skott mera en gissning eftersom ingen kan säga att just det här skottet var det bästa som går att göra. Australiens landslag med sin Koreanska coach har väldiga svårigheter med att inte tänka: en 10:a...bra! Utan att tillgodogöra sig själva skottet istället.

### Beskriv din skjutning.

- Min skjutning är ett resultat av grundträning (svenska modellen) under lång tid, det har sedan utvecklats till något som inte är så himla snyggt men effektivt. Jag försöker att hitta ändlägen på allt så att det blir tydligt, då är det lättare att hitta rätt.

### Vad måste klaffa för att du skall prestera som bäst?

- Jag har nog inte hittat den där kedjan som leder fram till bra resultat. Främst för att jag varit med om så olika förutsättningar att jag inte kan hitta något mönster. Min nackdel är nog att jag är väldigt jämn, jag ligger runt 10:e plats i världen och jag har inga dalar men heller inga riktiga toppar. Jag behöver ganska mycket peppning.
- I själva skjutningen så är det tveklöst klickerögonblicket. Timingen eller medvetenhetsgraden när



klickern går. Klickern får inte styra skottet helt, så jag måste i det ögonblicket hinna upptäcka om siktet är på väg ut...när skottet går då skall jag veta var i tavlan jag var.

- Det här är något som jag tränar periodvis, särskilt inomhus, genom att skjuta lite olika fort på klickern.

### Så när det handlar om att prestera, vilken är den svagaste länken, skytten eller materialet?

- Det är tveklöst skytten. Jag skulle kunna ta mitt material som jag sköt med i slutet av 70-talet och säkert kunna göra över 1300p. Jag tror inte att någon kommer att göra 1400p det är alldeles för många utomstående faktorer som spelar in förutom dom mänskliga svagheterna.

### TILL SLUT

### Bästa träningsrådet?

- Lyssna kritiskt på alla som vet, för dom vet inte allt.

Vem kom tex på att nocklägets placering är ett resultat av en formel med en tiller som skall delas med två osv. Ta två pilar som har samma spine och så kapar du den ena pilen 5 mm så får du se vad som händer med nock läget eller byt sträng.

Hur många är det inte som har samma nockläge år ut och år in trots att dom förändrat både skjutstil, och material. Vi hade trimmat Petras båge inför Turkiet och det fungerade perfekt. Under tävlingen kommer Tomas fram till mig och säger... har ni trimmat Petras utrustning?...Jaa, det fungerade perfekt innan vi åkte. Då visade det sig att Petra hade tejpat fingrarna vilket gjorde att barskaftet träffade en halv meter åt sidan med tejpens på, så det behövs inte mycket.

### Om du fick bestämma allt?

- Då skulle jag nog ha varit lite mer försiktig med alla "lappkast" i för stora ändringar av våra ronder. Jag vet många äldre som med alla ändringar har tappat sin historia och inte längre kan jämföra sin skjutning i dag med vad man presterade "förr". Finaler har jag aldrig upplevt som särskilt "nerviga", då är det mycket värre att gå en hel dag i en sidad patrull och vara jagad av folk som skjuter lika bra som jag.

### Värsta bågskytte minnet?

- Det var nog ett DM som gick på ett stort fält i Mölndal någon gång på 70-talet. Jag minns att det blåste och ösregnade men värst var åskan. Den slog nog ner ett 20-tal gånger i fältet som vi sköt på och varje gång "killade" det i bågen ungefär som när man fiskar och får ett litet napp, vi måste ha varit helgalna som inte bröt tävlingen.

### Bästa minnet då?

- Alla fältmästerskap och den enorma naturupplevelse som dessa bjuder på. Ibland är det nästan så man glömmer bort sig, bågskytten blir så litet i jämförelse, avslutar Göran.

Mikael Svahn, red.