

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång: 51 Nr 3 1998

Allt om
den förestående
3D säsongen!
sid 34

Delikatessvilt
i köket
sid 33

Månadens reportage
Anders Grönberg
sid 8

Skidbågskytte-VM
i Italien sid 25



SVENSKA



Officiellt organ för
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Grönberg



Anders



"Aldrig korrigerar ett fel med ett annat fel"

Som du säkert redan har upptäckt så handlar månadens reportage om Anders Grönberg. En person som under 97, lite i det "tysta", gjort ett rejält avtryck i bågskyttevärlden. Nu vet alla vem Anders Grönberg är och vart Sverige ligger, även i handikappsammanhang.



Hur började du med bågskytte?

- Jag höll på med elitidrott förut innan jag skadade mig 91. Efter det hade jag inget att göra så jag var tvungen att hitta någon form av idrott. Jag provade bågskytte i Stockholm vid något tillfälle och tyckte att det var jättekul. Jag hade sett det på TV och så, men aldrig provat. Min granne tog reda på vart jag kunde vända mig.

Påverkas din skjutteknik av ditt handikapp?

- Ja det är en massa grejor som påverkas som stående skyttar inte behöver tänka på. Det går inte att slarva man måste vara mycket noga i början för blir det fel går det inte att korrigera när bågen väl är spänd. Jag har svårt med tyngdpunkten i uppdraget. Efter som jag inte har några magmuskler så är det svårt att hålla balansen i just uppdraget. Med tiden har jag lärt mig att reglera med andningen. Med luft i lungorna så hjälper det till att staga upp kroppen. Sedan måste jag släppa ut i samma takt som viktfördelningen ändrar sig i uppdraget. På det här sättet blir mitt arbete mycket mer effektivt och jag får tid att slappna av, något som många icke handikappade har tagit efter med en klar förbättring som följd.

Namn: Anders Grönberg
Ålder: 36
Hemmaklubb: Uppsala HIK
Började skjuta: 1995 med fristil men bytte till compound sommaren 95
Bågmärke: Browning pro 600 med standard hjul
Pilar:
 Inne: Easton aluminium 2512
 Ute: ACC 318 med 65 grains spetsar
Release: Stanislawski avenger med tummavtryck



Vilken är din målsättning för 98?

- Min målsättning för 98 är att komma till handikapp-VM den 24-30 juli som går i Eilsburry England. Jag vill gärna ta revanch för förlusten i finalen på utomhus EM i Italien förra året, säger Anders. De var bara en poäng som skilde.

Har du någon större målsättning?

- Jag det skulle i så fall vara OS i Sidney år 2000 men det är lång tid så jag får ta en sak i taget. Jag har blivit placerad i en fristilsklass där compoundbågen får användas med release men utan scoop och peep-sight.

Vilken av alla meriter värderar du högst?

Du har ju slagit ett 10-tal världsrekord, blivit Nordisk mästare, 2:a på tavel-EM och SM-segrare.

- Jag tycker det är roligast att skjuta utomhus eftersom jag upplever att utmaningen är större där då är det kanske inte så konstigt att jag har 6 världsrekord just utomhus.

- Men min bästa prestation.....det var nog världsrekordet under Italien-EM förra året när jag i semifinalen sköt 112p. Rekordet för icke handikappade var på 114p. I den matchen sköt jag 29,28,29 och 26. Det ända som stoppade mig då var min egen tanke i sista serien, därför känns det inte svårt att göra om det. Jag hade siktet rätt inställt hela tiden.
- **Hur menar du då?**
- Jo. Jag menar att tidigare hade jag tänkt för långt fram och då sett skjutningen fram till finalen mer som en transportsträcka istället för att ge allt från början.

Hur tycker du att handikappsytten uppmärksammas?

- Ja i Sverige är det dåligt. Vi kommer inte ens med på träningslägren hur skall vi då orka satsa så oerhört mycket som vi gör om vi inte får någon uppmärksamhet. Jag lägger nog ner en 60 000 kr varje år på bågskytten med alla resor och hotell och annat.

Jag har ju inte större möjligheter än Magnus att hitta privata sponsorer. Vilka resultat har Sverige presterat i det olympiska skyttet i jämfört med det vi handikappskyttar presterat under 97, säger Anders märkbart besviken.

Hur tränar du?

- Jag tränar 2-3 gånger varje dag! Kanske inte så mycket pilar utan jag tränar mer på olika mentala situationer som kan uppstå, tex. 6 pilar kvar och jag måste skjuta fullt. Jag skjuter också mycket på klockan eftersom man ju i finalskjutningen på mästerskapen skjuter alternerande 40 sekunder var, din motståndare kan ju skjuta sin pil så fort att du själv knappt hunnit att ta ner bågen förrän det är dags igen. Just det här att inte själv får avgöra när jag skall skjuta mina pilar kan vara störande för många.

Vilka 3 kvalitéer tycker du är utmärkande för dig själv som bågskytte?

- Jag är ganska lugn på tävling och över huvudtaget. Jag brusar inte upp och hoppar omkring som en del gör. Har nog lite mer av jävlar anamma och försöker rätta till det som blir fel. Det är något av mitt motto att "aldrig korrigerar ett fel med ett annat". Jag tycker också att det inte är bra att rätta sin skjut-

ning efter materialet utan att det är bättre att korrigerar materialet. Dom små avvikelser som alla har när skjutningen inte fungerar gör att pilarna inte går klockrent i tian men dom går fortfarande in.

- Jag är ganska envis och har en stor vilja.
- Jag skall inte säga att jag hatar att förlora för jag är inte rädd att förlora. Man måste våga förlora och våga vinna och samtidigt kunna vara ödmjuk mot sina medmänniskor. Jag skulle aldrig komma på idén att inte tacka en motståndare jag blivit besegrad av. Kan jag bara göra det då vinner jag.

Kan alla bli bra?

- Ja det tror jag. Bågskytte är en sport som kräver mycket av sin personlighet. Alla skulle skjuta fullt Om det inte var så att man inte tappade bort sig ibland. Vi är ju inga maskiner. Jag tror att skillnaden mellan de bästa och alla andra är att de bästa kan hämta sig direkt när dom har tappat bort sig.

Har det blivit mycket tävlande utomlands?

- Jag har varit på i Italien, Hamburg, i Las Vegas och på Island.

Värsta bågskytte minnet?

- Det var nog Nordiska mästerskapen på Island. Vädret på vägen dit var så dåligt att både jag och Kurt Lundgren nästan svimmade. Vi hamnade ju mitt i den värsta stormen och vårt plan var nog ett av dom få som kom iväg. När vi skulle landa på Kastrup kunde jag se hela landningsbanan och att planet kom in på sidan. Jag begriper inte hur piloten lyckades få ned planet alls. När vi skulle åka hem ringde min fru och berättade om vädret hemma i Sverige, det var inte bra, men när jag såg på Kurt, som var vit i ansiktet förut, så sa jag att vädret var fint.
- Själva tävlingen var nog det värsta jag varit med om. Jag hade fått ett fel på min båge, ett av hjulen var sneda. Vi försökte korrigerar så att lemnen fick jobba mer men det gick inte det heller så under hela den tävlingen fick jag inför varje skott tänka att jag måste trycka högt i handtaget så att tyngdpunkten kom närmare pilhyllan och rakt mot tavlan annars tog pilen fel i sida. Jag vann den tävlingen och sköt två världsrekord på

enkel och dubbla ronden samt ett svensk rekord. Min inställning var att jag fick rätta mig efter dom förut sättningar som var.

Du får tre önskningar om du fick bestämma allt.

- För det första skulle jag önska att vi handikappskyttar fick vara med på alla träningsläger.
- Sedan skulle jag vilja att vi fick åka på tävlingar utomlands. Det finns en världskupp även för handikappsidan där alla europeiska länder är med utom Sverige.
- Glöm inte bort oss. Det känns viktigt att få visa att vi handikappskyttar är värda att skickas för vi kan prestera på hög nivå. Jag är själv rankad 1:a i världen på OR matchrond och OR finalrond enligt internationella handikappförbundets lista.

Bågskytten tackar Anders Grönberg för intervjun.

Adressen till IPC´s hemsida är: <http://www.Geocities.com/Colosseum/Sideline/3598>

*Text: Mikael Svahn
Bilder: Anders Grönberg*

