

© Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång 63 Nr 8-9 2010

Christine Bjerendal

Organ för



SVENSKA
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Sportlife

Christine Bjerendal



Månadens reportage handlar om Christine Bjerendal, Lindome. Hon är mer eller minde uppfödd på bågskytte och beskriver sig själv som lugn och öppen. Hon tycker att hon trivs med sig själv och är nybliven världsmästarinna i fält.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA



Månadens reportage handlar om Christine Bjerendal, Lindome BK. Hon är mer eller minde uppfödd med bågskytte eftersom pappa Göran har skjutit för landslaget i ett trettiotal år. Hon beskriver sig själv som ganska lugn och öppen och tycker att hon trivs med sig själv.

Christine älskar att köra bil och att lyssna på musik. Främst rock men inte när hon tränar. Hon jobbar som personlig assistent på ett boende i Lindome sedan 3,5 år tillbaka och trivs bra med jobbet. Så här beskriver hon sitt skytte.

- Jag har alltid velat utveckla mitt skytte och känna att jag är säker på det jag gör. Fortfarande är jag lite osäker rent mentalt. Hur jag skall hantera olika situationer som dyker upp är något att jobba med även om det hela tiden uppstår nya situationer.

Christine tycker att hon har höjt sig de senaste åren med flera SM-titlar och nu också som världsmästarinna i Fält 2010. Här kan man självklart tala om ett genombrott i karriären.

- Ja, det har gått rakt upp, säger Christine, men nu gäller det att hålla sig kvar där. Jag känner att jag ändå måste jobba på något hela tiden för att hålla en jämn och hög nivå; slippa djupa svackor. Ofta får jag jobba med bågarmen och med arbetet. Det finns alltid något, säger Christine.

Vad har du gjort som resulterat i din framgång?

- Massor av träning, både på gymmet och med skjutningen. Sedan har jag lyssnat mycket på andra även på jobbet och på min gymtränare och försökt relatera detta till bågskytten.

Saker som händer i livet har förstås gjort mig ännu lugnare, och på jobbet är det ett måste, förklarar Christine.

Första internationella uppdraget, hur var det?

- Resfeber! Jag hade 39 graders feber när vi reste till World Games i Taiwan förra året, men det släppte. Det var väldigt spännande och jag hade egentligen inga förväntningar alls. Här gällde det att se hur man låg till och hur dom andra sköt. Pappa hade förvarnat mig om att jag skulle få kämpa järnet i varje pil och det fick jag. Annars var det en fräck tävling med massor av olika sporter och publik. Det var till och med poliseskort till tävlingarna. På avslutningen delade funktionärerna ut lysdioder vilket fick mina kamrater att "trassla" in 124 stycken i håret på mig. Då blev TV intresserade och massor av folk ville ta kort och jag fick skriva autofrafer.

Hur upplever man ett landslaguppdrag som debutant?

- Det är så klart nervöst. Man vill gärna visa att dom gjorde rätt i att skicka just mig, och att man kan. Jag kände ingen av skyttarna från dom andra länderna och man blir lite "färsking". Sedan var det ingen som lade märke till mig då, jag kom "bara" på en sjätte-plats. Bäst kontakt fick jag med Amy Oliver, GBR, och lite med tyskarna.

Hur känns det att slå så etablerade skyttar som Naomi Folkard (GBR) på ett VM, och det var bra nära mot Schuh också (4-3)?

- Jag har inte haft så stor koll på dom andra länderna och vilka som ligger i topp. Det är viktigt att ta det lugnt och där pratar jag mycket med Elin Kättström som är minst sagt lugn av sig.

Christine tränar mycket med fria vikter och pilatesboll. Den senare gör träningen mer effektiv.

Vad tycker du om matchförändringen som FITA gjort den senaste tiden med set-systemet?

- Det känns lite som att skjuta allsvenskan och det är himla skoj. Jag tycker att det finns både för- och nackdelar. Att ettan får möta fyran ger fyran en fördel att ta sig till final. Man måste kämpa järnet i varenda pil eftersom motståndet är större nu. På fälten är också tiden neddragen till tre minuter vilket ytterligare späder på det här.

Beskriv dig själv som skytt?

- Jag är som sagt ganska lugn och bestämd på vad jag vill, och lite självförtroende har jag fått efter framgångarna och uppmärksamheten. Jag släpper dåliga pilar ganska fort men är en fruktansvärt dålig förlorare. Det får jag jobba mycket med. Till min fördel får jag nog säga att jag har ett ganska bra psyke. Jag är inte så långsynt och är stark rent fysiskt. Det är också något jag gillar; att vara fysiskt stark.

Hur ser din träning ut?

- Just nu nöter jag mycket pil, ca 100 skott 3-4 gånger i veckan beroende lite på om jag är inne eller ute. Fys blir det en 3-4 gånger i veckan det också. Konditionen sköter jag samtidigt på löpbandet. Jag behöver bli starkare på vänster sida eftersom jag har en liten skada där med en klämd nerv vid skulderbladet. Det blir att gå till kiropraktorn ett tag. Därför tränar jag mycket ben för att inte belasta överkroppen för mycket. Jag gillar att vara vältränad. Det skapar bra självförtroende och man lär sig att det



inte är farligt att ta ut sig eller att det kan göra ont i kroppen av ansträngningen.

Man lär sig var gränsen går och på det sättet kan man klar av mer träning än utan den kunskapen.

Tränar du i maskin eller med fria vikter?

- Det blir mycket fria vikter och mycket pilatesboll. Med bollen blir också träningen effektivare. När det gäller fria vikter tror jag att man får tänka mer på var man har kroppen och får med den viktiga balansen och koordinationen. I en maskin

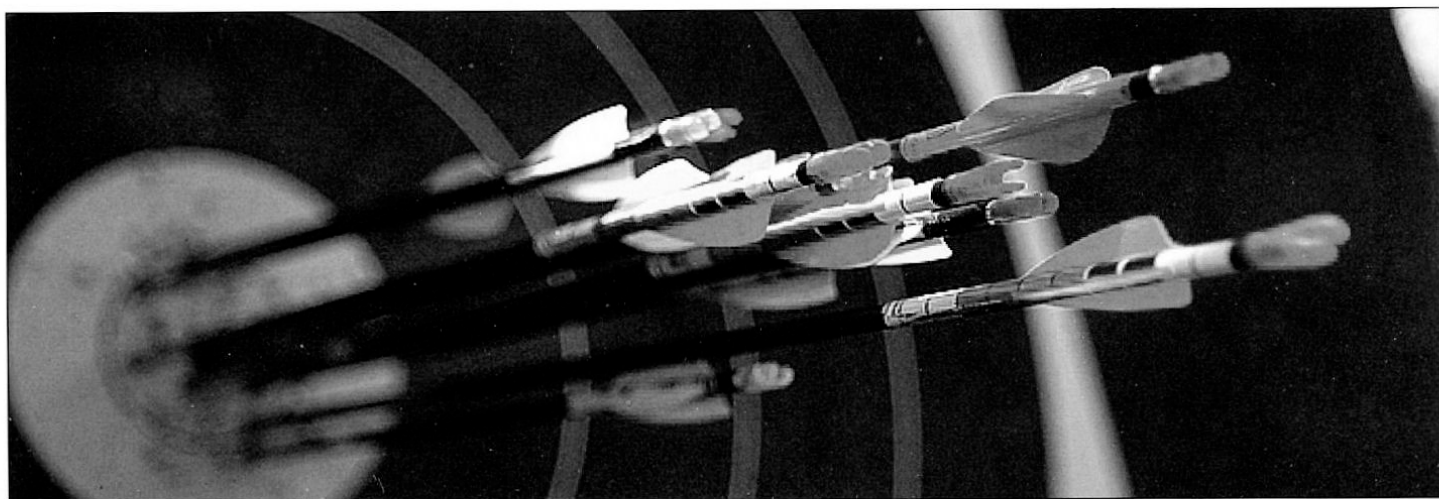
behövs inte det men den hjälper till med stabiliteten och man kan bygga med tunga vikter.

Har du varit med och filmat med höghastighetskamera?

- Vi kör lite med den vi har i Lindome. Jag tycker att det har varit bra tillfällen där jag fått se hur jag gör. Pappa är den som hjälper mig med materialet och försöker lära mig den kunskapen. Ofta har man en känsla för hur jag skjuter och här får man se om den känslan stämmer. Efter lägret med Mr Kim från Korea ändrade vi en hel del och bland annat hade jag en draghand som for ut i skottet. Men det var enkelt att ändra på och nu gör jag inte så längre.

Du gjorde nyss ett TV-reportage?

- Ja, det var förvånande att TV ville komma och dom ringde någon vecka innan. Dom filmade när jag sköt och sedan blev jag intervjuad. Jag får ett meddelande när reportaget ska sändas.





► Vilka är dina bågskytte mål?

- Nästa år är det en förhoppning om att få åka till Tavel-VM och Fält-EM. Annars när det gäller skjutningen jobbar jag med att få till en trygghet i det jag gör.

Känner du att du är på väg mot att uppfylla dina mål?

- Ja det kommer att ta tid, men med skjutningen kommer jag att nå mitt mål någon gång. På tävlingarna gäller det förstås att skjuta bra.

HANDIKAPPLÄGER I ESKILSTUNA.

Svenska Bågskytteförbundet inbjuder till handikappläger i Eskilstuna.

- Tid: 12-13-14 november 2010.
Start: I Eskilstunas träningslokal, Munktellarenan, kl 17.00 fredagen den 12 november.
Slut: Söndagen den 14 november kl 15.00.
Deltagare: Handikappsskyttar med egen utrustning, minimiålder 13 år.
Skjutning kommer att ske på 18- och 12 meter.
Boende: I dubbelrum på Hotell Muntell.
Ansvarig: Gullimar Åkerlund, gullimar.akerlund@bagskytte.se
Kostnad: 1.100:-/person.
(Betalas vid lägerstarten, bidrag kan sökas av klubbarna via Idrottslyftet)
Resa: Resa bekostar deltagarna själva.
Info: 070-6969651 (Gullimar Åkerlund)
Anmälan: Till kansliet@bagskytte.se senast den 12 oktober.

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET
Gullimar Åkerlund, 060-570130/fax 578821
e-post: gullimar.akerlund@bagskytte.se