

Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång: 52 Nr 3 1999

Norrlands-  
mästerskapen

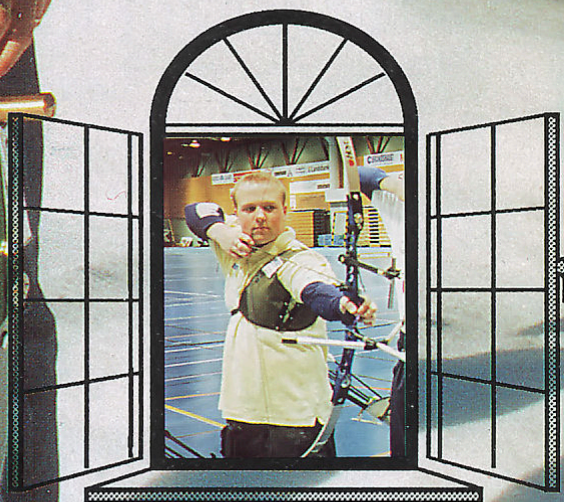
Organisations-  
förändringar  
inom SBF

RF kriminaliserar  
dopingmissbruket

Nytt handikapp  
världsrekord!

Månadens reportage  
Erik Jonsson

Bra tävlings-  
träning i Norge







# Erik Jonsson

"Idag vet alla att det är fullt möjligt att skjuta 570 även utan sikte."



När jag pratade med Erik under Jakt-SM förra året i Mjölby frågade jag hur man kan skjuta så höga poäng utan sikte. Erik svarade då att 570 inte var någon svårighet under den kommande säsongen.

- Vad är det som har tagit det klassiska skyttet till dom höjderna?
- Det är nog att vi sporrar varandra, säger Erik. Det började med Arne Blendroth från Lindome BK som skjutit 564.

När sedan Mattias Larsson kunde slå det resultatet så drog det med sig oss andra. Så var det även på fälten, Mattias började och så kom vi andra efter.

Sedan lyckades jag med 569p på sista inomhustävlingen.

**”Jag tränar aldrig jakt och omärkt fält bara märkt fält. Även när jag skjuter tavla så är det fälttapeten som gäller.”**

- Jag tränar aldrig jakt och omärkt fält, fortsätter Erik, bara märkt fält. Även när jag skjuter tavla så är det fälttapeten som gäller. Den är också lättast att sikta på.

Jag tycker att jakten är lite för chansartad, jag kan ligga lite vart som helst och ändå få hjärtskott, det blir en större utmaning i fälten.

- Mental träning blir det varje dag, säger Erik, så mycket som möjligt.

Annars försöker jag att träna minst 2 gånger varje vecka. Det är inget planerat, lite olika, när jag känner för det. Men det blir också mycket träning på att skjuta lika i höjd, det är lätt att ”sacka efter”. Draget och trycket är

viktigt, mycket träning utan tapet för att känna in.

Tycker du att den klassiska skytten över lag har fått en bättre ”mental mognad”?

- Ja utan tvekan.

Idag vet alla att det är fullt möjligt att skjuta 570 även utan sikte. På VM-96 insåg jag att jag behövde mer mental träning, det var en bra tankeställare. Inför fält-VM tidigare i år så tränade jag på att se mig själv stå i en VM-final, det var klart nyttigt.



#### TRÄNARE

Erik berättar att han inte har någon tränare, något som han både saknar och kan vara utan. - Det är skönt att analysera själv. Ibland händer det att jag pratar med Roger Eriksson, han hjälpte mig i början.

Jag använder också träningsdagbok, fortsätter Erik, mest antal pil/ändringar och lite om hur det känns.

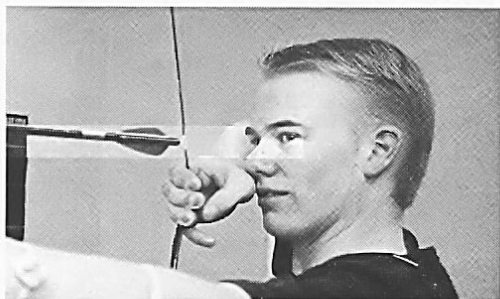
Planerar du årets tävlingar i förväg så att du kan styra din form?

- Jag planerar förstås till dom viktigaste tävlingarna till exempel VM. Ingen kan vara säker på att komma med. Det är lite osäkert med uttagningsförfarandet också det var bättre för något år sedan.

VM-tester är en bra idé, sådana har ju funnits.

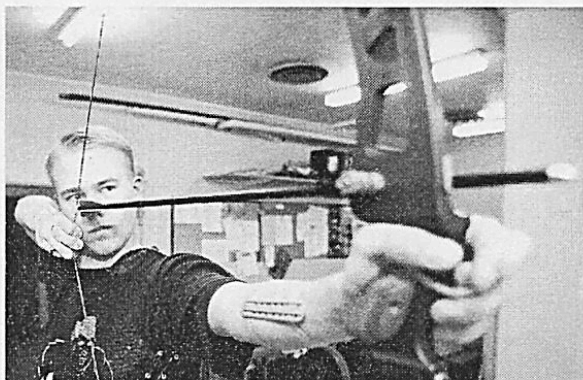
#### TRÄNINGEN

Erik berättar att det han upplever som svårast i det klassiska skyttet är att hålla jämnheten. Att inte i ena serien skjuta 30p för att i nästa bara få till 19p. Det finns många saker med det klassiska skyttet som är svåra och förutom det här med jämnheten så är det väldigt lätt att skjuta olika i höjdd. Det gäller att hela tiden tänka på balansen i draget och trycket mot tavlan. Jag tränar mycket på det, säger Erik, särskilt under sommarhalvåret då blir det mycket träning på kort håll utan tapet just för att känna in balansen.



## MÅLSÄTTNINGAR

- Inomhus har jag som målsättning att slå det svenska rekordet som nu ligger på 569p. Jag ligger just nu på 550 - 565 på träning och nästan lika på tävling. Det är viktigt att hålla en viss lägsta nivå, då blir det lättare att känna hur mycket man skall träna.
- Under 1999 så är det Fält-EM i Slovenien som gäller.



## DEBATTEN I DAG

Vilka områden tycker du är viktigast för bågskyttets-utveckling?

- Media och marknadsföring, att nå ut till många. En allsvenska skulle säkert vara bra.
- När det gäller diskussionen om "grönt kort" så kan det nog vara bra men pröva först på klubbnivå.
- Handikappsystem kan också vara bra för det är många som låter bli att tävla därför att dom inte har någon chans.

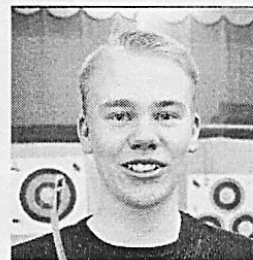
## TILL SIST

Borde inte den klassiska stilen vara med på SM?

- Jo den borde det. Alla borde vara med. Numera är det ingen större skillnad på klassiskt och Fristil.

Vad är det som skiljer en riktigt bra klassisk skytt från en som "bara" är bra?

- Det är jämnheten. Jag tränade mycket redan när jag var yngre och det har jag igen nu, det blir ungefär som en grundkondition.



## TRE GODA RÅD

1. Ge inte upp.
2. Börja med klassiskt.
3. Låt det ta tid.

Med det så tackar vi Erik Jonsson och önskar lycka till.

### Not

*Sedan den här intervjun gjordes har Erik slagit sitt svenska rekord som nu ligger på smått fantastiska men inte omöjliga 571p.*

Erik Jonsson, Rembo IK