

© Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång: 52 Nr 11 1999

214 miljoner till
idrotten 2000!

Enkel-
Kammen
Komplicerat
enkel

Månadens reportage
Morgan Lundin





Började skjuta 1973 som 4-åring. Hela familjen sköt så det var ganska naturligt. Sköt klassiskt fram till 1984. Bytte till fristil 1985 och höll sig sedan till det fram till 1988. Fristilen gick så bra att han vann alla ute-SM under 1988. Gick över till compound 1991 vilket inte heller gått så dåligt.

Det bästa med alla år i landslaget är förstås alla kompisar men att man skulle se särskilt mycket av världen är en liten myt, - vi ser bara banorna, berättar Morgan.

Han tycker inte att det är någon större skillnad mellan disciplinerna allt sitter ändå i huvudet. Han är väldigt noga och tycker att "Compound till OS" är helt riktigt.

Varför har just du blivit så framgångsrik?

- Allt sitter i huvudet, säger Morgan. Det handlar mycket om inställning, att träna rätt grejer. Många bara skjuter utan tanke. Jag skjuter sällan mycket pilar ibland kanske bara 10 pil oftast blir det 36 eller 66 pilar, aldrig mer. Det är bättre att skjuta lite och bra en mycket och dåligt.

Morgan kom med i landslagssammanhang redan som 12 - 13-åring och har 2 junior-SM som knatte. Första klassiska mästerskapet var Nordiska i Olofström och första på fristilssidan var en inomhustävling i Danmark.

Hur behåller man formen på en så hög nivå? Vad krävs för att bli en framgångsrik bågskytte?

- Att man inte bryr sig så mycket. Man skall kunna tänka på vad andra skjuter för att kunna prestera bra själv, det går inte att smyga med. Var inte så noga med siktet.
- Nu direkt skulle jag kunna skjuta 590p men det skulle förstås trappa av om jag inte höll igång det. Jag har inte haft en svacka på flera år man skall också komma ihåg att det aldrig är fel på materialet, om man sköter det. När jag var YJ sköt jag väldigt mycket men nu när jag vet mer behöver jag inte skjuta så mycket. Jag har nog en lite annorlunda inställning till stora tävlingar. Jag tränar nästan aldrig inför en stor tävling. Det kan bli 3 gånger på dom sista 14 dagarna. Då glömmet jag alla fel och kvar finns bara det jag ska göra.
- Jag tycker också att det är tråkigt att bli sent uttagen till landslagsuppdrag, sådant ger en osäkerhetskänsla som inte är någon bra förberedelse.

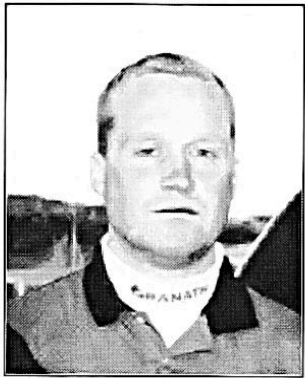
Vad tränar du mest på?

- Jag tränar mest på två saker, Poäng och att skjuta med releaser. Det handlar om att VÅGA! Med release handlar det om att dra det rätt och att gå på skottet så fort som möjligt. Jag räknar jämt. Det händer kanske var tjugonde gång att jag inte räknar poäng. Jag skjuter också bättre på tävling än på träning.



Har du en procedur som du upprepar inför varje skott? Hur noga är du?

- Om det inte känns bra då tar jag ner. Blåser det så väntar jag, så länge det behövs.



Vad är det som driver dig?

- Stora tävlingar! Säger Morgan. Fält är tråkigt, det ända man kan hoppas på är andras misstag. Minska 5:an i fält, fortsätter Morgan, och kör märkt hela vägen. På 24 mål missar jag max 3 meter i bedömningen. På VM var jag sten säker på att vinna,

jag brydde mig inte om vem jag mötte, så var det också i lagfinalen.

Din största merit?

- Det var not World Games i Lahti, Finland 1997. Den tävlingen vann jag för andra gången. Efter att ha legat långt bak i början sköt jag sedan i mitten hela tiden. Första gången jag vann var 1993.

Vilket är ditt värsta bågskytteminne?

- Dels var det VM:et i Birmingham då jag bommade tre pilar. Och Fält-VM 1992 då jag lyckades vända till vinst med en ruggig GS under hela första dagen.

Morgan är en person som gör saker noga. – Jag har alltid ordning på grejerna. Nästa stora tävling är den i Las Vegas nästa år och tankarna är redan där. Jag är noga med träningen på gymmet osv.

Det idrotten lärt mig om mig själv är att jag vet att jag kan. Vilken utrustning man har spelar ingen roll bara den är trimmad.



Hur hanterar du motgångar, undrar jag?

- Har inga! Säger Morgan. Många försöker glömma sina motgångar, en dålig tävling eller en dålig pil men ja skriver hellre upp det, annars är det lätt att göra om misstagen. Mina mål inför nästa år är Las Vegas och Fält-VM.

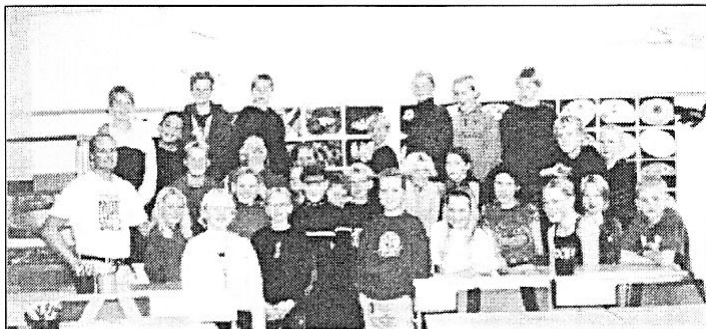
Hur skall tävlingar se ut för att bli roliga och intressanta?

- Gör om FITA-ronden, säger han. Ta bort 90 och 60 meter och låt alla skjuta 70, 50 och 30 meter.

Om du fick bestämma allt?

- Då skulle jag i grundskjutningen på tavla ta ut de 8 bästa. Eftersom de 64 bästa går vidare kommer 9:an att möta 72:an osv. Därefter går de 32 bästa vidare. När det är 8 kvar går de 8 bästa från grunden in, 8:dels finalen skjuts två gånger. Som det är nu handlar det bara om att ta sig vidare från grundskjutningen man behöver inte anstränga sig. Kommer man 8:a i grunden kan man minst sluta på en 16:de plats. Sedan skulle det bli compound på OS.
- Jag skulle ta bort 90 och 60 meter.
- En mindre 20 cm tapet inomhus med en 2 cm tia, alla övriga fält lika stora.

Sedan måste jag få berätta en annan sak avslutar Morgan. Jag håller föreläsningar i skolorna om mobbing, doping och droger inom projektet "landslag mot våld".



MERITER

VM		
År	Placering	Tävling
1992	1:a Fält	VM, Holland
1997	3:a Inne	VM, Istanbul, Turkiet
1997	1:a Inne	VM, Lag, Turkiet
1999	3:a Inne	VM, Lag, Kuba
World Games		
År		
1997	1:a Fält	Lahtis, Finland
EM		
År		
1994	1:a Tavla	EM, Lag, Tjeckien
1995	3:a Fält	EM, Lag, Lillehammer, Norge
1997	1:a Fält	EM, Lag, Ardesio, Italien
1997	3:a Fält	EM, Ardesio, Italien
1998	2:a Tavla	EM, Lag, Frankrike
NM		
År		
1993	1:a Fält	NM, Sunne
1994	1:a Fält	NM, Lag, Finland
1995	1:a Fält	NM, Lag, Lillehammer, Norge
1995	2:a Fält	NM, Lillehammer, Norge
1996	1:a Tavla	Norrköping
SM		
År		
1986	1:a Fält	JSM, Svärdsjö
1986	1:a Jakt	JSM, Svärdsjö
1991	1:a Jakt	SM
1992	1:a Inne	SM
1993	1:a Tavla	SM
1993	1:a Jakt	SM
1994	1:a Fält	SM
1996	1:a Inne	SM, Sundsvall
1997	1:a Inne	SM, Kungsängen 117p i finalen
1998	1:a Inne	SM, Karlstad, 118p i finalen.

Övrigt		
År		
1993	1:a Fält	World Games, Hauge Holland
1993	1:a Fält	För VM, Vertus, Frankrike
1998	11:a Tavl	EM, Agen, Frankrike

Mikael Svahn, red.