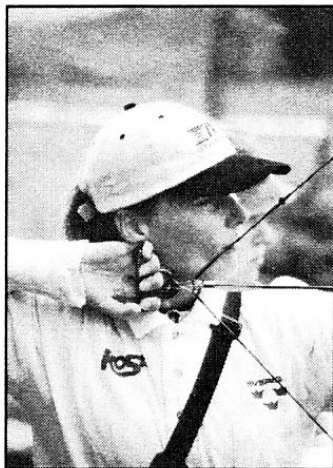


© Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång: 54 NR 09 2001

Månadens reportage: Ulrika Sjöwall



Ulrika Sjöwall

Ulrika Sjöwall

bakom compoundbågen

Text: Mikael Svahn
Teckningar: Ulrika Sjöwall
Bilder: Per Edling, Ulrika Sjöwall

- Ålder:** 30 år
- Yrke:** *Jobbar på reklambyrå, men skall plugga förpackningsdesign i 2,5 år med inriktning mot marknad administration och ledarskap.
Lite ovanligt? – Ja kanske men jag kände att jag ville göra något annat, gå vidare och lär mig lite mer.*
- Familj:** *Marcus 4år; Pojkvän Peder, Mamma, Syster Jenny och mina bröder Jörgen & Pär.*
- Teckning:** *Kul, det har jag alltid tyckt om sedan jag var liten, det var också det roligaste ämnet i skolan. Annars har jag inte så mycket sådant i släkten, pappa var bra på att rita och även min bror.*
- Andra intressen:** *Om jag bara skall se till mig själv då får det bli fysträning. Jag tycker om att röra på mig håller på lite med golf också, det är ganska kul.*
- Teater:** *Också kul, en liten grej att våga bjuda på sig själv. Våga stå inför publik stärker en och man mår bra efteråt. Annars är det inget jag egentligen gör, bara på kul.*
- Starka sidor:** *Träningsvillig. Oftast positiv. Allt ordnar sig.*

Mitt roligaste bågskytte minne: EM nu i somras när jag fick ta medalj själv. Det var min första internationella medalj individuellt. Det var också speciellt eftersom jag också sköt bra.

Hur det började

Hur började du med bågskytte?

Det var i skolans inre arbete, DSIA, 1981 som mamma tyckte att vi skulle pröva. Hon tyckte också att bågskytte var en sport utan skador.

Fram till 1993 hade jag skjutit fristil utan att lyckas och jag var flera gånger mycket nära att sluta. Det var då jag valde, antingen slutar jag eller så började jag med compound.

Oj. Jag är framförallt träningsvillig, gör jag något då gör jag

det till 100 %. Sedan gillar jag att göra saker själv. Har hela tiden skjutit bra som compoundare, en teknik som verkar passar mig, det är annorlunda och roligt.

Framgång och målmedvetenhet

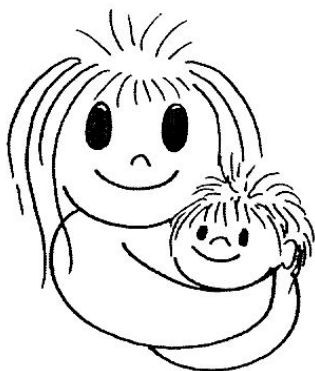


När sedan framgångarna började komma, hur kändes det?

- Det kändes väldigt kul. Framgångarna har kommit nästan från början. Jag kom med i landslaget redan efter 1,5 år. Då tog vi lagsilver i England, det var mitt första internationella uppdrag och första tävling som senior. - Efter det blev jag träningsnarkoman, säger Ulrika med ett skratt, och har aldrig lagt av sedan dess. Förr var det lite för mycket fysträning. Nu har jag mera balans sedan Marcus föddes. Träningen är mera uttänkt nu, det är inte sallad jämt.



forts. på nästa sida...



Hur länge fick du jobba, var det målmedvetet?

Har tränat väldigt länge och ganska mycket, fast på fel sätt, men nu när jag tränar med Peder Ekeflo är det mera målmedvetet med inställning, på rätt sätt. Förr var jag nöjd med vad träningen gav men nu har jag lyft mig mycket. Efter 1999 då jag inledde mitt samarbete med Peder vet jag vad målmedveten träning innebär. - Har jag en dålig dag i fält så tar jag mig ändå till finalerna i dom stora. - Jag kan åka till ett mästerskap och förvänta mig bra resultat. Förr var det att åka för lagets skull men nu mera så åker jag som individuell skytt. Framför allt är det den mentala träningen som har gjort mig till en bättre individuell skytt.

Vilken framgång blev du mest glad åt:

Mitt första lagsilver. Egentligen sitter alla mästerskap väldigt speciellt, var och en har sin tjustring.

Att träna rätt på rätt saker

Du har fått resa mycket, Indonesien, Kanada, Japan...hur mycket får man se av själva resmålet?

- Mycket är till och från träningsbanan. Ibland är det lyckosamt



med en dag fast personligen åker jag för att tävla. Mellan träningsdagarna har man annat att tänka på och vi är alla väldigt måna om att vara där ens lagkompisar är. Det är något som utmärker ett svenskt lag att vi hejar och stöttar.

Människor som betytt mycket för din utveckling som bågskytt.

- I första hand så är det naturligtvis Peder Ekeflo (tränare och pojkvän) samt efter 1999 har han höjt min status, mycket tänkande samt Jenny när hon var aktiv. Men jag har även mina bågskyttesponsorer att TACKA, utan dom hade min satsning varit omöjlig. Dessa måste jag få nämna för jag är dom evigt tack samma för att dom har hängt i och trott på mig och gör det fortfarande. Det är Hoyt USA, Easton, Detowis och Anders på Scandinavian Bowhunting. Men det finns även en Mamma med i bilden som hjälper mig. Hon ställer alltid upp för mig och tar hand om Marcus när jag tävlar. Utan henne hade det varit svårt att satsa så här mycket som jag gör.

När jag pratade med dig på Swedish Open i fält för några år sedan hade du och Peder gjort stora förändringar av ditt sätt att skjuta. Hur resonerade ni då och gav det önskat resultat?

- Vi jobbade från september månad med Fält-VM 2000 i sikte. - Jag skulle träna och koncentrera mig på att bibehålla min teknik. När sedan tävlingarna började, funkade det direkt eftersom jag satt den ordentligt. - Jag sköt kanske inga roliga resultat under innesäsongen men till slut kom det, man kan om man vill! - Man kan inte sitta och vänta utan man får ta tag i det själv.
- Skjuttekniskt sett är det väldigt stor skillnad, men det största är att jag vet vad jag skall träna på, jag tränar rätt.
- Jag kan skjuta 30-40 skott och vara nöjd efter en halvtimme istället för att skjuta timme ut timme in och vänta på att något skall hända.
- Till slut funkade allt jättebra. På VM kvalade jag in till semifinalen som nummer 1.

Hur mycket tid kräver bågskytten för att behålla en så hög nivå?

- Jag hoppas att jag kan dra ner lite i och med studierna och ändå behålla min nivå. Träningsdosen kan jag nog dra ner på och fortsätta träna mentalt. Vintertid är det lite svårt med träningen, varannan vecka kan jag bara träna hemma på mycket kort håll. Fast jag går inte och grämer mig så mycket man får ta den lösning som är möjlig.





Björn Andersson, Mikael Heijel,
Karin Teghammar, Ulrika Sjöwall, Caroline Patric

Du har 8 SM-titlar men bara en titel inomhus? Varför då?

- Roligare ute. Jag tycker att det är mentalt svårare inomhus.

Måste man träna anorlunda?

- Nej det tror jag inte men det är så små marginaler och man har inte råd med något.

Tycker du att du kan utvecklas ännu mer?

- O ja. Det finns mycket kvar, särskilt mentalt. För min del går det sakta men säkert och faktiskt långsammare än att till exempel träna upp konditionen.
- Det mentala kämpar jag mycket med, men man måste få ställas inför olika situationer.
- På Fält-VM sköt jag så bra att jag kunde ha kvalat in till

semi-finalerna bland herrarna., kanske kände jag mig lite nöjd efter det och blev

stressad i semifinalen. Men nu på EM visste jag vad som väntade, jag kände mig mer hemma i den situationen eftersom jag upplevt den förut. Sedan gick Gullimar med mig hela tiden och fick mig att tänka på andra saker.



Mentalt tränar jag känslan, jag tänker igenom skottet och hur det känns. Ibland försöker jag på träning med att skjuta finaler. Jag sätter gärna upp gränser som jag inte får bryta. Det kan vara att jag i löpningen skall springa fortare än en viss tid som jag bestämt osv. Man lär sig att ta ut det lilla extra.

Till slut

Är du nöjd med det du åstadkommit?

- Mycket nöjd! Jag ser att utvecklingen går framåt mer och mer, det finns att ta av.

De senaste 4 fält-VM har du blivit 7, 6, 5, 4... är det dag för en pallplacering nästa år?

- Jag satsar stenhårt på just Fält-VM i Australien nästa år! Det är det enda som gäller under året, det finns inga delmål.

Om du fick bestämma allt i båg skyttevärlden vad skulle du göra då?

- Oj...jag accepterar läget och så går jag in för det, avslutar Ulrika Sjöwall.

