

Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång: 51 Nr 8 1998

Bågskyttegymnasiet  
inför hösten

Handikapp-VM i  
Stoke Mandeville

Månadens reportage

Ann-Christin Nilsson

Världsmästarinna!

3D-ranking inför  
Tourfinalen

Guld & Silver för Sverige  
på Fält-VM!

SVENSKA  Officiellt organ för  
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET



Ann-Christin Nilsson  
Världsmästarinna

**”För att kunna utvecklas ännu mer skulle jag behöva en personlig tränare, säger Ann-Christin Nilsson. Man kan inte se allt själv, någon som kunde jämföra och säga till mig när jag inte gör som jag brukar”**

## Ann-Christin Nilsson

Ann-Christin Nilsson är ännu en i raden av Svenska bågskyttar i världstoppen. Hennes kariär har inte accelererat som en Ferrari men från 0 till VM-guld på 4 år är inte så tokigt det heller. Läs hennes berättelse.

**Text: Mikael Svahn**

**Bild:**



**N**är jag låg på sjukhuset för några år sedan, berättar Ann-Christin, visade det sig efter ett tag att min rumskompis var Bert Nordlanders fru. Jag trodde

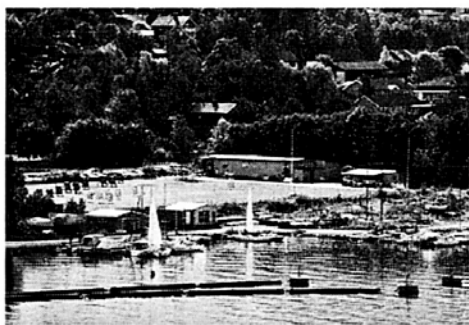
inte det skulle gå att skjuta i rullstol men hon tyckte att jag skulle pröva vilket jag också gjorde veckan efter. Jag började med först med recurve och det här var i oktober - november 1994 men det var för tungt och lite otympligt.

95 köpte jag min första compound, det var en Proline Force II. Det kändes direkt att det här var min sport.

Det som gör bågskytte så kul, säger Ann-Christin till mig i telefonen, är förstås gemenskapen och det finns alltid en spänning i varje pil.

Det är ju också så att jag bor i Timrå men tränar i Karlsviks IF vilket beror på att Karlsvik har en egen inomhusbana som är handikapp anpassad och där kan jag träna när jag vill. Den är lite kort, vi får väl ut en ca: 23 meter, men det går bra ändå.

forts. på nästa sida...



IF Karlsviks träningsanläggning.

**D**et är intressant att höra vad dessa världsskyttar lärt sig på vägen till "toppen" och det är först när man har intervjuat fler skyttar som det blir mest intressant därför att alla säger ungefär samma saker. Ann-Christin säger så här skall beskriva sig själv:

- Jag är positiv, kan ta både med och motgångar och låter inte framgången stiga mig åt huvudet. Jag är också ganska stabil och jämn i humöret, rusar inte iväg, lugn och harmonisk.

**D**et har gått bra för Ann-Christin, sakta men säkert har det blivit bättre. Med lite skador i början så blev 97 första året med en hel utomhussäsong där EM i Italien också blev den internationella debuten (tog silver).

Den här sommaren har heller inte blivit så bra eftersom hon har testat mycket material och inte riktigt blivit "vän" med sin Browning som hon tycker är lite svår att få ordning på.

Endast 3 dagar före VM bytte var "mättet rågat" och hon bytte tillbaka till "gamla bettan", en Mathews Ultra Light. På träningskjutningen före VM:et tränade jag först med Browningen och avslutade med Mathewsens därför att det är lättare att gå den vägen en tvärtom. Med min gamla båge kom skjutningen tillbaka direkt, säger Ann-Christin. (och vi vet ju hur det gick)



### Har du uppnått ditt mål nu när du blivit världsmästarinna?

- Det var jättekul att vinna guldmedaljen även om resultatet kunde ha varit bättre för det var väldigt svårskjutet. På korthållen var det rena stormen.
- Jag skulle vilja komma till OS i Sidney! Det vill nog alla men det vore kul.

Vi på handikappsidan blir klassificerade efter handikapp och om jag har förstått det rätt så har jag blivit klassificerad så att jag utan peepsight med fristilssikte och releas kan få tävla i fristilsklassen på OS. Sedan vill jag förstås höja resultaten.

**R**eaktionerna på guldmedaljen lätt förstås inte vänta på sig. Redan efter tävlingen blev det mycket grattis på banan. Väl hemma på flygplatsen blev det mottagning med föräldrar, kompisar och den lokala pressen.

Dagen efter var det radiointervju och på kvällen lokal-TV. - Då var jag nervös, det var mycket nytt med kameror och TV-skärmar som jag försökte undvika att titta i, men det gick bra.

- Sverige ligger nog ganska långt framme på handikappsidan även om vi inte alla i laget hade landslagströjor som det stod "Sverige" på så var det många som var nyfikna på vårt material.

Det Japanska laget sköt tex med den nya Win&Win bågen från Korea, de hade mycket teamträffar, berättar Ann-Christin. Koreanerna hade egen mat med sig och satt där med sina små kök och lagade maten på.

**A**nn-Christin berättar att det har sina sidor att sitta och skjuta. Eftersom hon inte har några magmuskler så måste hon hålla balansen genom att fylla lungorna med luft. Den luften släpper hon lite av vart efter hon gör uppdraget och siktar.

Hon berättar också att det fins regler som bestämmer hur en rullstol får se ut men det är friare regler på väg eftersom skyttar med skador högt upp på kroppen behöver ett högre ryggstöd tex.

### TRÄNINGEN

**A**nn-Christin tränar 6 dagar i veckan inklusive tävlingar. Styrketräning blir det 3 dagar i veckan, det är mest hantlar med tyngdpunkten på överkroppen även hiss- och roddmaskinerna används.

Den mentala träningen är lättas att slarva med och där handlar det mycket om avslappning och triggerträning. Triggers är hållpunkter i själva tekniken som hjälper till att föra "arbetet" framåt.

Det är bra med flera triggers att ta till när någon av dem inte fungerar. Kondition blir det också men då kör hon mest korta sträckor i promenadtempo med sin Pantera-stol, den är gjord i Titan och är förövrigt samma stol som både Anders Grönberg och Roger Eriksson sitter i.

Under själva träningen försöker hon vara så koncentrerad som möjligt och inte "slöskjuta". Det måste vara effektivt annars är det ingen idé att gå dit, säger Ann-Christin.

- Min skjutstil är väldigt avslappnad. Det är mitt mål att ha en avslappnad skjutning och bara använda de muskler som jag behöver.

- Jag tränar mycket "blundskjutning" även på avstånd upp till 50 meter men det vanligaste är att jag skjuter på 30 meter. När jag blundar får jag en helt annan känsla som jag sedan försöker hitta även när jag tittar.

- Jag har ingen planering av vilka tävlingar jag skall åka på och när jag skall vara i form. Jag känner vad jag behöver träna på. Vissa tävlingar använder jag som träning för att se hur något jag tränat på fungerar under tävling.

#### Får du den möjlighet att träna mot bra motstånd som du behöver?

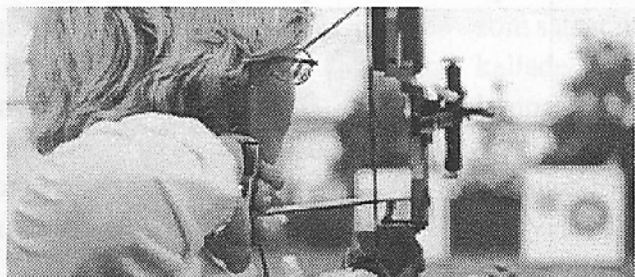
- Jag skulle vilja åka lägre söderut för att få lite råd och hjälp men också för att dom allra bästa skyttarna finns i södra Sverige. Jag saknar också träningslägren och tycker att vi handikappskyttar borde få vara med på landslagslägren där man kan träna finalskjutning och mentalt i grupp. Det är inte lätt att komma till ett mästerskap och förväntas prestera utan uppladdning, tycker Ann-Christin och jag är nog böjd att håll med.

#### Vad skulle du behöva för att utvecklas mer?

- En personlig tränare, säger Ann-Christin bestämt. Man kan inte se allt själv. Det finns ingen som kan säga "så där brukar du inte skjuta" då är det inte lätt att hitta tillbaka.

Jag skulle också vilja efterlysa resultatgivning med blädderblock på alla utomhustävlingar. Jag som inte alltid är med fram till tavlan har svårt att följa med i resultaten och hur mina pilar träffat.

- På tävlingen i Stugun visste jag inte att jag var 3p efter inför sista serien sådant är bra att veta för att skärpa till sig, avslutar Ann-Christin.



**"Jag tränar mycket "blundskjutning" även på avstånd upp till 50 meter men det vanligaste är att jag skjuter på 30 meter."**

#### FAKTA

<b>Klubb:</b>	IF Karlsvik
<b>Meriter:</b>	1 EM-Silver i Itälinen-97 1 VM-Guld i England-98 och några SM-tecken.
<b>Bågskyttedröm:</b>	OS.
<b>Båge:</b>	Mattews Ultra Light och Browning.
<b>Pilar:</b>	Ute: ACC 3-18, inne: Easton 26/13.
<b>Sikte:</b>	Toxonics med superscoop.
<b>Pilhylla:</b>	Golden Premier
<b>Stabilisatorer:</b>	Detowis.
	På Mattewsen har hon även V-bar.