

Helsingin jousiammuntapiiri esittäytyy

Jousiampuja

Suomen Jousiampujain Liiton jäsenlehti 1/2009

Korealaisia
valmentus-
oppeja
Suomeen



FLOW

Kisoja
virolaisittain



Invalidijousiampujilla
kattava testausohjelma

Harjoittelua ja kilpailua Espanjan lämmössä



Laatumerkkejä taljajousiampujille!

Tässä mainoksessa on joukko talja-ampujien maailmalla käyttämiä suosittuja huippuvalmistajien tuotteita. Eikä tässä ole suinkaan vielä kaikki. Meillä onhyvät valikoimat taljatuotteita. Soita ja kysy, palvelemme mielellämme.



Carter Only laukaisulaite 3 tai 4 sormisena, kaksi eri kokoa

135€

SURE-LOC.

Sure Lock Scope (29, 35 tai 42mm) sis. linssin ja bodyn

295€



Trophy Taker

Trophy Taker Spring Steel Mickro 1 nuolihiilly

78€

DOINKER

Quick Fold taljajousiteline

25€

Doinker A-bomb vakaaja 31,5" tai 34,5"

125€



Eastonin Release Pouch laukaisu-laitepussi

14€



X10 Pro Tour Eastonin talja-ammuntaan suunnittelema huippunuoli

320€

12 kpl



Carter RX 1 standard laukaisulaite

129€



Vantage Elite, Cam & 1/2+ Hoytin tauluammunnan lippulaivatalja

1100€

HOYT



Kovamuovinen taljalaukku SKB6000

220€



Huippuosumia Hyvillä välineillä!

Kastellinmäenkuja 12, 90230 Oulu, puh. 08-530 4966, 08-333 663, 050-5576 476, fax. 08- 530 8688, e-mail: info@pediarchery, www.pediarchery.fi

JOTAIN RAJAA

Vuosi sitten ilmestyneessä Jousiampuja-lehdessä esiteltiin ensi kertaa liiton uudet lajiryhmät. Lajiryhmät ovat nyt ehtineet toimia jo toista vuotta. Tähtäinjousen, taljajousen ja maastoammunnan eriyttäminen omiin lajiryhmiinsä on kehittänyt ja aktivoitunut toimintaa.

Ennen kaikkea lajiryhmillä on varmistettu riittävä asiantuntemus toiminnan suunnittelussa ja päätöksenteossa, sillä ryhmien johdon sana on ollut painava päätöksiä tehtäessä. Lajiryhmillä on ollut myös omat budjettinsa, jonka rajoissa ryhmät ovat voineet toimia hyvinkin itsenäisesti.

Suunta on ollut sikäli oikea, että asioista parhaiten tietävät voivat kehittää toimintaa ja valmistella asiat liittohallituksen lopullisesti päätettäväksi.

Vaan missä menee raja lajiryhmien itsenäisyydessä? Minusta se menee jossain jo hyvän matkaa ennen sitä, että eri lajiryhmien ampujat alkavat edustaa arvokisoissa eri tahoja.

Niille, jotka eivät vielä tienneet, kerrota-

koon, että tähtäinryhmän maajoukkueampujat puetaan tänä vuonna erilaiseen kilpailuasuun kuin muu maajoukkue. Näin siis esimerkiksi tauluammunnan MM-kisoissa Koreassa suomalaisia kannustavan kannattaa tähyillä kisa- viivalta kahdenlaisia jousiampujia.

Ilmeisesti toiset ampujat edustavat tähtäinjousi-ammuntaa ja toiset tästä päätellen taljajousi-ammuntaa. Ja ampuja parat luulivat maajoukkuepaikan tarkoittavan sitä, että pääsee edustamaan Suomea maailmalle.

Kansainvälisen lajiliittomme säännöt kiel- tävät erilaiset kilpailuasut samaa joukkuetta ja samaa sukupuolta olevilla ampujilla taulu- ammunnan MM-kisoissa ja maailman-opeis- sa. Mutta ei hätää: joku on kuulemma kysynyt FITA:ta luvan Suomen toiminnalle. Kyse- hän on vain sääntöjen sopivasta tulkinnasta, jonka mu- kaan Suomen maajoukkuetta ei kaiki ole ole- massa – on ainoastaan tähtäinjoukkue ja tal- jajoukkue.

Muistiko kukaan kuitenkaan Suomessa kysyä tähtäinryhmän valtaapitäviltä kysymys- tä miksi?

Jossain vaiheessa voisi liittohallituksen miettiä pelin puhaltamista poikki. Lajiryhmien itsenäisyyden lisääminen ei tarkoita liittohallituksen vastuun vähentymistä suomalaisen jousi-ammunnan edistäjänä ja kehittäjänä. Pitäisi huo- lehtia siitä, että eri tahot kulkevat kohti yhteis- tä tavoitetta eivätkä pyrähtele omiin suuntiinsa omien intressiensä perässä. Jos itsenäiset laji- ryhmät edistävät omaa etuaan yhteisen edun kustannuksella, on paikallaan pohtia toimin- nan järkevyyttä.

Lajiryhmissä on paljon hyvää, mutta olisi syy- tä pitää mielessä, että jousiammunnan asiaa edistetään parhaiten yhteistyöllä, ei tekemällä pesäeroa muihin.

Erotutaan maailmalla mieluummin suoritusten ansiosta kuin erilaisten vaatteiden.

Anne Laurila
Päätoimittaja

Anne Laurila

Tässä numerossa

Puheenjohtajalta	5
Testaamisesta tukea valmentautumiseen	6
Harjoittelua ja kilpailua Espanjan lämmössä	9
Korea Kim kävi kouluttamassa	10
Sisäammunnan MM-kisat Puolassa	14
Huippuvirtausta etsimässä	15
Antamisen iloa kisojen järjestämisestä	16

Palstat

Nokitus • Kolumni	4
Nosto • Lyhyet uutiset	4
Veto • HJAP	8
Ankkurointi • Junioreita kannattaa kuunnella	12
Tähtäys • Henkilöhaastattelu	13
Laukaisu • Gallup	18
Jälkipito • Pilapiirros	19
Maailmalta poimittua	19

KANSIKUVA



Kuvassa: Keijo Kallunki, Oulun Sisä-SM 2009

Kuva: Sussu Makkonen



Suomen Jousiampujain Liitto
Radiokatu 20, SLU-talo
00240 Helsinki
fax 09 224 402
e-mail: tiedotus@jousiampujainliitto.fi
www.jousiampujainliitto.fi

Ilmestyminen 2 kertaa 2009

Päätoimittaja: Anne Laurila
Lehtiryhmä: Harriet Hyvärinen, Elina Syrjänen,
Janne Sumusalo, Janne Ahtainen,
Mika Kareinen

Taitto: Sussu Makkonen

Painopaikka: Aleksipaino 2009

Ilmoitushinnat:
1/1 sivua 200€ 4-värisenä, 150€ mv
1/2 sivua 150€ 4-värisenä, 75€ mv
1/4 sivua 75€ 4-värisenä, 50€ mv

Kilpailuilmoitukset seuroille:
1/4 sivua veloitusetta

ISSN 0356-3286

Viime aikoina on käyty keskustelua ikääntymisongelmasta. Asiaa on puitu niin hallituksessa kuin liittomme keskustelupalstalla. Hallitus ja eduskunta ovat keskustelleet eläkeiästä; ja liiton sivuilla on junioreita. Suomi ikääntyy. Sitä ei käy kiistäminen, on tapahtuma mikä tahansa, keski-ikä kohooa jo puolenvuosisadan täyttäneiden tasolle. Saman näkee jousi-ammuntakisoissa, joissa 50-vuotiaiden sarjat ovat suurempia kuin yleiset luokat.

Onko nyky-yhteiskunta muuttanut muotoaan? Voivatko vanhemmat harrastaa mitään? Onko lapsilla liikaa harrastuksia? Kysymykset tulevat esiin viimeistään siinä vaiheessa, kun lapset saavuttavat harrastusiän. Vanhemmat muuttuvat eräänlaisiksi taksikuskeiksi, joilta voi tila-

ta kuljetuksen jos jonkin sortin poniratsastustunneille tai salibandytreeneihin. Ja kuten arvata sopii, lähimmät harrastusmahdollisuudet ovat kymmenien kilometrien päässä. Yritäpä siihen saada oma harrastus mahtumaan, niin logistiikkainsinöörin lopputukintoa alkaa jo kaivata. Eipä taida monellakaan lapsella mennä läpi, että polkupyöräily treeneihin on hyvä alkulämmittely ja loppuverryttely harrastukseen.

Mutta 50-vuotiailla sitä aikaa alkaa olla. Talo maksettu, lapset lähteneet maailmalle tai itse poistunut eri osoitteeseen, vaimokin vaihdettu parempaan 2-3 kertaan. Silloin alkaa olla sitä aikaa itselle. Eikä niistä lapsistakaan tullut uusia selänteitä tai litmasia Suomea maailmalta edustamaan. Ja sitten kun pääsee eläkkeel-

le: ei silloin vielä ruveta vanhainkodista paikkaa katsomaan. Vielä mitä! Harrastuksia löytyy vaikka minkälaisia, ja täytyyhän sitä kunnossa pysyä. Vesijuokсут, käsityöharrastukset ja jousi-ammuntakin rupeavat jälleen kiinnostamaan uudella tavalla.

Seuroille taas on hyvä, että löytyy esittelyn vetäjiä vaikka keskellä työpäivää. Kokemusta löytyy sekä elämästä että lajista. Huonona puolenä on kuntien tuki: näitä "vanhuksia" kun ei arvosteta avustuksia myönnettäessä, vaan juniorit ratkaisevat – ne, jotka ovat siellä poniratsastustunneilla ja salibandytreeneissä. ●

Kevätterveisin
B.Virtanen

NOSTO

Lyhyet uutiset

Pyörätuolijousiampujille valtion urheilija-apurahoja

Maamme pyörätuolijousiampujien hyvät otteet on huomattu korkeammallakin taholla, kun kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallin myönsi helmikuussa vuotuisia urheilija-apurahoja.

Useita arvokisamitaleja urallaan napannut ja Pekingin paralympiakisoissa neljänneksi sijoittunut Osmo Kinnunen sai suuren apurahan (15 000 euroa). Jean-Pierre Antonios ja Keijo Kallunki saivat kumpikin pienen apurahan (7 500 euroa).

Apurahan tavoitteena on taata urheilijalle taloudellinen perusturva ammattimaista harjoittelua ja valmentautumista varten.

"Kesälajien osalta painopiste on jo selkeästi suunnattu kohti Lontoota. Lähtökohtaisesti apuraha on myönnetty Lontooseen määrätietoisesti tähtääville kesälajien huipuille", ministeri Wallin kertoo opetusministeriön tiedotteessa.

Apuraha myönnettiin yhteensä 95 urheilijalle, joista 72 edustaa olympialajeja, kuusi ei-olympialajeja ja 17 vammaisurheilua. Apurahoihin käytetyt yli 1,1 miljoonaa euroa tulevat veikkausvoittovaroista. ●

Jousi-ammuntakirja suomeksi kesällä

Vihdoinkin saavat jousiampujat ja muut lajista kiinnostuneet perehtyä jousi-ammuntakirjallisuuteen kotoisalla suomen kielellä. Kesällä ilmestyy Jousiampujan ABC, tuhti tietopaketti, jonka ovat koonneet Pentti Vikström ja Veikko Virta.

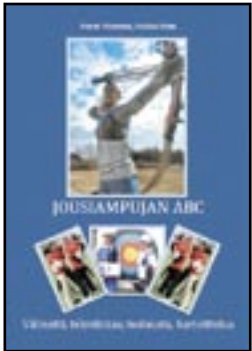
Kirjan noin 230 sivua sisältävät paljon tietoa tähtäinjousiampujan välineistä, niiden huoltamisesta ja säätämisestä sekä ammutateknikasta ja harjoittelusta. Helppolukuista ja käy-

tännönläheistä tekstiä tukevat värikuvat, piirroksat ja taulukot.

Tekijöiden mukaan kirjan tavoitteena on, että jousiampuja voisi harrastaa kiehtovaa lajiaan hymyssä suin, seurat innostuisivat pitämään peruskursseja ja lajista kiinnostuneet rohkaistuisivat osallistumaan niille.

Eihän sitä silti tiedä, vaikka hymyn jousiampujan huulilla aiheuttaisi paremmin säädetyistä välineistä ja oikeanlaisesta harjoittelusta johtuvaa tulostason koheneminen.

Lisätietoa kirjasta löytyy osoitteesta www.jousiampuja.info. ●



Lisää voimaa M70-sarjaan

Jousi-ammuntaseura Riihi-Jousia pisimpään luotsannut Matti Juvonen saavutti 70-vuoden merkkipaaluun hiljattain ja siirtyy siten mestsästämään "varittuneempien herrasmiesten" sarjan menestyksiä.

Matti on tehnyt jousi-ammunnassa pitkän päivyön. Monen jousiampujan tavoin Matilla on taustana lentopalloharrastus, joka on antanut hyvää pohjaa lajiharjoitteluun. Suurimmat ansiot Matti kuitenkin on saavuttanut johtamalla seuraa ja olemalla puuhamiehenä lähes kaikkis-

sa Riihi-Jousien järjestämissä kilpailuissa. Mukaan mahtuu kymmeniittäin kansallisia ja SM-kilpailuja.

Helminä ovat mieleen jääneet maasto MM-kisat 1984 Hyvinkäällä ja Riihimäellä sekä Lahden World Gamesin maastorata 1997. Molemmissa Matti oli vahvasti mukana suunnittelemassa, rakentamassa ja toimitsijana.

Riihimäen koululaiset tuntevat Matin lukuisista kymmenien vuosien aikana tapahtuneista laji-esittelyistä. Hän on ollut mukana myös kaikissa Erämessutapahtumissa, joissa viimeisinä vuosina on käynyt yli 1 500 henkeä kokeilemassa jousi-ammuntaa.

Riihi-Jousien johtokunnan jäsenenä Matti on jo 37:tä vuotta lähes peräkkäin, ja seuraa hän on johtanut useaan otteeseen yhteensä 14 vuotta. Tällaisista "työmyyristä" jousi-ammuntalaji ja seura voi olla ylpeä.

Onnittelut ja hyviä jousi-ammuntahetkiä Matille jatkossakin! ●



Matti Juvoselle myönnettiin viime vuoden puolella myös liiton kultainen ansiomerkki.

Uusia sääntöjä voimaan toukokuussa

Kansallisiin kilpailusääntöihin tulee muutoksia 1.5.2009 alkaen. Muutokset vaikuttavat SM-mitalien jakoon sekä juniorien ampu-mamatkoihin ja luokkiin. Lisäksi uudet pukeutumissäännöt kansallisissa kilpailuissa astuivat voimaan 14.5.2009.

Kaikki SM-mitalit jaetaan jatkossa ainoastaan silloin, kun luokassa on vähintään 4 ampujaa. Yhden tai kahden kilpailijan luokassa vain kulta jaetaan, kolmen kilpailijan luokassa kulta ja hopea jaetaan.

SM-kisoissa luokkia ei yhdistetä, mutta muissa kilpailuissa ainoana luokkaansa ilmoittautunut voidaan hänen suostumuksellaan siirtää seuraavaksi kovempaan sarjaan. Ampuja voi siirtyä sarjasta toiseen seuraavasti: 70→60→50→Y←18←16←14←12.

12- ja 14-vuotiaiden junioriluokat yhdistetään niin, että tytöt ja pojat ampuvat jatkossa samassa luokassa.

Myös lähes kaikkien junioriluokkien ammun-

tamatkoihin tauluammunnassa tulee muutoksia. Oheisessa taulukossa on esitetty uudet luokat ja lyhennetyt matkat. 900-kierröksellä ja maastossa matkat eivät muutu. ●

Sarja	FITA-kierröksen matkat				70 m kierrös	18 m		Huomioita
	122 cm taulu	80 cm taulu			matka	taulu	ottelutaulu	
12, 12T (tytöt ja pojat)	30	30	20	20	30	60 cm	60 cm	Harmailla merkitty uudet matkat, joilta kirjataan uudet SE:t. Muut SE:t säilyvät ennallaan, koska sarjojen ikäraajat eivät muutu.
12V (tytöt ja pojat)	30	30	20	20	20	60 cm	60 cm	
14, 14T (tytöt ja pojat)	40	30	30	20	40	60 cm	60 cm	12- ja 14-vuotiaiden luokissa tyttöjen ja poikien sarjat yhdistetty
14V (tytöt ja pojat)	40	30	30	20	30	60 cm	60 cm	
T16, T16T	50	40	40	30	50	40 cm / 3-täplä	40 cm T 3-täplä	
P16, P16T	60	50	40	30	60	40 cm / 3-täplä	40 cm T 3-täplä	
T16V, P16V	40	30	30	20	40	40 cm	40 cm	
N18, N18T	60	50	40	30	60	40 cm / 3-täplä	3-täplä	
M18, M18T	70	60	50	30	70	40 cm / 3-täplä	3-täplä	
N18V, M18V	50	40	30	20	50	40 cm	40 cm	Uudet matkat vain M18V
Sääntökirjan kohta S 4.5.1.2.1					S 4.5.1.7.1 S 4.5.1.7.2	S 4.5.2.3.1		

KOHTIKESÄÄ

Tervehdys kaikille lehden lukijoille ja jousi-ammunnan ystäville. Toimintavuosi on lähtenyt hyvin liikkeelle, ja nyt ollaan kulkemassa kohti kesää ja uutta harrastus- ja kilpailukautta.

Hallikausi on takana ja ulkoradat odottavat jousiampujia. Haluan tässä yhteydessä vielä kiittää Oulun Jousimiesten seuraväkeä onnistuneista SM-kisoista ja kevätkokouksesta. Kisoissa oli ennätysmäärä osallistujia, ja ne huomiointiin myös näyttävästi valtakunnan uutisissa. Toivon, että sama innostus ja aktiivisuus välittyvät koko jousi-ammuntaväkeen ja saadaan tulevalle kesäkaudelle myös onnistuneita urheilutapahtumia lajimme parissa.

Liittohallituksessa on pohdittu sääntömuutoksia kuluneen talven aikana, ja sääntöihin

on tehty tarkennuksia. Tavoitteena on nostaa kilpailujen ja tulosten arvostusta ja samalla kohdella eri urheilijoita tasapuolisesti. Uudistustyö jatkuu ja hyviä ehdotuksia voi hallituksen jäsenille esittää. Liiton toiminnan näkyvyyttä ja tunnettavuutta pyritään entisestään parantamaan. Tässä asiassa urheilijoiden ja seuraväen osuus on aivan ratkaiseva.

Nuorten mukaan saaminen on lajin tulevaisuuden kannalta välttämätöntä. Seurojen välinen yhteistyö korostuu, kun valmentajien ja ideoiden vaihdon saralla päästään eteenpäin. Kaikkien seurojen ei kannata keksiä pyörää uudelleen vaan yhteistyössä vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia siitä, millä nuoriso saadaan entistä enemmän kiinnostumaan jousi-ammunnasta.

Tuleva kilpailukausi on taas monelle se uusi

Puheenjohtajalta



Kuva: Jarkko Salonen

näytönpaikka. Hyvä harjoittelukausi takana – tai vaikka vasta nyt keväällä aloittamalla – on hyvä lähteä kohti kesää ja uusia haasteita. Toivon kaikille miellyttävää ja menestyksestä kesää jousi-ammunnan parissa. ●

Markku Pakkanen
SJAL:n puheenjohtaja

TESTAAMISESTA TUKEA VALMENTAUTUMISEEN

Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) jousiampujat ovat penkoneet jousiampunnan saloja kattavan testausohjelman avulla jo usean vuoden ajan. Monipuolisia mittausmenetelmiä ja laitteita hyödyntämällä on saatu tietoa, josta on ollut hyötyä sekä ampujille että valmentajille.

Yhteistyö Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kanssa aloitettiin vuonna 2005, jolloin jousiampujat olivat mukana opetusministeriön rahoittamassa tutkimusprojektissa. Projektin tavoitteena oli selvittää ulkoisen palautteen vaikutusta jousiammunta-suoritukseen.

Ampujien suorituksia kuvattiin parhaimmillaan neljän videokameran kanssa yhtä aikaa: ylhäältä, sivulta, takaa ja edestä. Apuna käytettiin erilaisia taustalla olevia viivoja, joihin vertaamalla nähtiin helposti esimerkiksi jousikäden ja vetokäden linjaukset ja mahdolliset virheet niissä.

Valmentaja katsoi kuvauksista syntyneen dvd:n ja etsi omasta mielestään kolme eniten parannusta kaipaavaa kohtaa ammunta-suorituksessa. Urheilijat saivat kerran kuukaudessa palautevideon, jossa oli positiivisten kommenttien ohella valmentajan ohjeet, miten kutakin korjaamista kaipaavaa osa-aluetta voidaan parantaa. Seuraavan kuukauden ajan urheilijat keskittyivät korjaamaan mainittuja osa-alueita suorituksessaan.

Videopalaute valmentajan kommenttien kanssa tuki ampujien suoritusta ja myös ampujat itse kokivat palautteen hyödylliseksi.

Peking-projektista kokonaisvaltaista tukea

Vuodesta 2006 projekti on jatkunut systemaattisesti Suomen Paralympiakomitean tukemana. Tavoitteena on ollut tukea valmentautumista kokonaisvaltaisesti sekä tekniikkaseurannan että psyykkisen valmennuksen näkökulmasta.

Koska systemaattista tekniikkaseurantaa ei ollut aikaisemmin tehty, tämän projektin toimesta sellaista alettiin käynnistellä. Lähtökohtana oli, että kehitettävän järjestelmän avulla pystyttäisiin sekä tukemaan ampujien päivittäisvalmennusta että antamaan harjoittelun seurantaan tukevia työkaluja valmentajille. Näihin tavoitteisiin onkin päästy kohtalaisen hyvin.

Ensiarvoisen tärkeää on ollut urheilijoiden ja valmentajien sitoutuminen projektiin. Urheilijat ja valmentajat ovat olleet vuosien varrella aktiivisesti kehittämässä seurantajärjestelmää, mikä on mahdollistanut toimivan systeemin kehittämisen. Yhteistyö KIHUn ja heidän välillään on toiminut saumattomasti.



Ampujalle on asetettu vetokäden takaselkään puukeppi, jolla nähdään vetokäden kulma suhteessa jousikäteen.

Ohjelman puitteissa on tutkittu monia suorituksen osa-alueita ja myös välineitä. Ammunta-tekniikan osalta on tutkittu asennon muutoksia tähtäyksen aikana, silmän reagoitua tähtäysvaiheen ja laukaisun aikana sekä selvitetty tähtäinkuvaa optoelektronisen mittausjärjestelmän avulla.

Lisäksi paineanturien avulla on tutkittu jousikäden kämmenen painopisteen muutoksia ja toisaalta laukaisulaitteen liipaisua. Tähtäysajan pituutta ja vaihtelua on mitattu ajallisesti. Myös pitovakautta ja vetopituutta on mitattu nuolen kärjen mukaan mitta-asteikosta seuraamalla.

Välineistä on tutkittu suurnopeusvideokameraa ja tavallista videokameraa hyväksi käytettävän nuolen ohitusta erilaisilla hyllyillä, sulkien vaikutusta ohitukseen sekä nuolen käyttäytymistä erilaisilla kärjillä ja kaliipereilla. Nuolen lennon kuvaamiseen ei kameran nopeus riittänyt taljajousella ammuttaessa, mutta tähtäinjousella nähtiin nuolen liike lennon aikana.

Selvitetty on myös nuolen irtoamishetkeä suh-

teessa siihen, millä hetkellä jänne koskettaa taljan stoppariin, sekä mitattu nuolen lähtönopeuksia.

Faktatietoa "mutun" sijaan

Testeillä on voitu osoittaa ampujille, mikä on todellinen tilanne "mutu-tiedon" sijaan. Esimerkiksi **Osmo Kinnunen** oletti, että hänen laukaisulaitteensa on kontaktissa nokkiin laukaisuuhetkellä. Kuvauksilla voitiin todeta, että näin ei ole, vaan nuoli lähtee puhtaasti laukaisulaitteesta ilman nokkikontaktia. **Jean-Pierre Antoniok-sella** havaittiin hyllyn kaksoiskosketus nuoleen, kun nuolen runko törmäsi uudelleen hyllyn väliin ennen sulkia. Tämä vaikutti heikentävästi niputukseen.

Ampujien tekniikka on vaikeampi juttu, koska kunkin ampujan vammat ovat niin erilaisia. Täydelliseen tekniikkaan on vaikea päästä, joten siksi he joutuvat antamaan hieman tasoitusta terveille ampujille. Testauksissa saadut tulok-

Teksti: Sussu Makkonen, Keijo Kallunki, Kaisu Mononen, Kyösti Laasonen, Anne Laurila

Kuvat: KIHUn testausmateriaali



Nuolihiyllyn taakse on asetettu viiva-asteikko, johon verrataan nuolen liikettä laukaisussa.

set ovatkin pääasiassa henkilökohtaisia, eivätkä sovi välttämättä kaikille.

Ampujien ja valmentajan tuntemus ampujan omasta tekniikasta on parantanut kommunikointikykyä ja siksi ongelmatilanteisiin on ollut helpompi löytää ratkaisut. Ampujien itseluottamus on vahvistunut ja tietoisuus omista välineistä on parantunut.

Psyykinen puolikin tuettuna

Henkinen puoli ei ole mitenkään erillinen muusta valmennuksesta vaan kulkee osana jokapäiväistä harjoittelua. Tälle osa-alueelle **Niilo Konttinen** KIHU:sta antaa suuntaviivat, joiden mukaan eletään niin harjoittelu- kuin kilpailutilanteessakin. Niilo käy 1-2 kertaa vuo-



Lasermittauslaite kiinnitettynä vakaajaan ja samanaikainen videokuvaus laukaisusta antaa selkeän kuvan todellisista tapahtumista.

nessa haastattelemassa ampujia ja saa samalla kuulumiset senhetkisestä tilanteesta. Ohjauskeskusteluissa seurataan urheilijan edistymistä sekä keskustellaan erilaisista akuuteista kysymyksistä. Tilanteen vaatiessa ampujat voivat käydä henkilökohtaisesti Konttisen luona, mikä on hyvä apu tarvittaessa.

Vaikka seurantajärjestelmä onkin jo suhteellisen kattava ja toimiva paketti, sitä kehitetään koko ajan yhteistyössä KIHUn, ampujien ja valmentajien välillä. Uusia ideoita tulee valmentajien ja ampujien taholta aika ajoin ja niitä pyritään toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan.

Vielä etsitään, mitä ja millaisilla mittareilla ampujien tekniikkaa ja välineitä voisi jatkossa testata ja mitä hyötyä testeistä olisi ampujille. Jo nyt testiohjelmaan osallistuneet ampujat ovat

kuitenkin sitä mieltä, että testauksesta on ollut heille hyötyä.

KIHUn kanssa tehty yhteistyö on antanut uutta näkemystä valmennustyöhön ja samalla lisännyt tiedonhalua siitä, miksi joku nuolista menee ysisille tai jopa kasiin. Onko syy tähtäämisen tassa vai tekniikassa, kenties välinevirityksissä tai nuolissa?

Mahdollisuuksia on monia, joista vähäisin ei varmaankaan ole korvien väli, eli mitä siellä tapahtuu, kun laukaisuhetki lähestyy? Onko sinne mahdollisuus tulevaisuudessa päästä? Ehkä ei – onneksi!

Kiviä ei kuitenkaan jätetä kääntämättä, joten SIUn ampujien testaaminen jatkuu edelleen tänäkin vuonna. ●

Lasermittauksesta hyötyä myös jousiampujille

Teksti: Sussu Makkonen, Keijo Kallunki

Urheiluampujien piirissä yleisesti käytössä oleva, Speden speleistäkin tuttu optoelektroninen mittausjärjestelmä (*Noptel*) on käyttökelpoinen ja hyödyllinen myös jousiammunassa. Laitteistolla voidaan rekisteröidä tähtäyspisteen liikkeet laukaisuuhetkeen asti.

Lasermittarilla mitattaessa "antura" kiinnitetään vakaajan päähän. Tähdätessä näytölle piirtyy sykerökuvio ja laukaisun osuma.

Kuviosta voidaan tutkia, vastaako tähtäinkuva sitä kuvaa, joka ampujalla on omasta suorituksestaan ja viimeisestä tähtäyspisteestään, eli onko ajatus ja todellinen laukaisu samassa pisteessä. Jos ampuja kuvittelee laukaisunsa kymppin, ja osuma onkin toisaalla, niin onko kymppi vain ampujan kuvitelma viime hetkestä ennen laukaisua.

Noptel-mittausjärjestelmä on avain sen selvittämiseen, mitä hetkellä ennen laukaisua tapahtuu lihaksistossa ja tähtäinkuvassa. Tähtäyskuvio paljastaa myös, tapahtuuko laukaisuuhetkellä jokin odottamaton heilahdus, joka vie nuolen aivan toisaalle.



Laserin sykerökuvio antaa armotonta palautetta tähtäyksestä ja laukaisusta, jos kaikki ei mene taiteen sääntöjen mukaan.

kenään, jolloin heiluminenkin vähenee.

SIUn jousiampujat hyödynsivät Noptel-järjestelmää myös testaamalla erilaisia laukaisulaitteen herkkyyksiä ja niiden vaikutusta osumiin.

Testattavana olleet ampujat ovat kokeneet, että lasermittauksesta on ollut todellista hyötyä.

Mittaukset jatkuvat toukokuussa uusilla laitteistolla, joka voidaan säätää niin, että laserin osoittama taulu on yhtä iso kuin todellisesti käytössä oleva taulu. Tällöin laserin piirtämä liikerata on sama, mikä tähtäimessä näkyy. Näin voidaan helposti arvioida, kuinka suuret mahdollisuudet ampujalla on osua kymppiin. Lisäksi voidaan tutkia esimerkiksi sitä, missä vaiheessa tähtäys on vakaimmillaan, missä se oli irrotushetkellä ja missä nuolen osuma-kohta on.

Uusissa mittauksissa laitteen kiinnitykseen on kiinnitetty erityistä huomiota ja rakennettu se niin, että jousen laukaisun aiheuttama isku ei vaikuta siihen. Näin useita laukauksia voidaan ampua koskematta laitteeseen välillä. ●

Invalidien jousiammunta

- vammaiset ja vammattomat voivat kilpailla yhdessä
- invalidit ampuvat istuen tai seisten, tähtäin- tai taljajousella
- erilaisten apuvälineiden käyttö on sallittua, esim. laukaisulaite, laukaisukoukku tai ran- netuki/lasta
- kilpailumatkat ovat FITAn sääntöjen mukai- set, samoin kilpailusäännöt muutamia poik- keuksia lukuun ottamatta
- kansainvälisellä tasolla kilpaillaan paralymp- pialaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa, kan- sallisissa kilpailuissa on sarja myös aloitte- lijolle
- vammaluokat noudattavat Kansainvälisen paralympiakomitean *IPC Archery Classifi- cation* -sääntöjä. Tähtäinjousella ammutaan kolmessa eri kilpailuluokassa:
 - W1-pyörätuoliluokka (vaikeavamaiset, vammoja kaikissa raajoissa)
 - W2-pyörätuoliluokka (alaraajahalvaantu- neet ja -amputoidut)
 - Standing*-luokka (seisten tai jostain muusta

tuolista, kuin pyörätuolista ampuvat)
Taljajousella ammutaan W1-luokassa sekä avoimessa taljajousiluokassa (normaalilla taljajousella istuen tai seisten)
• Esim. W1-ampujat voivat ampua tähtäin- tai taljajousella, enintään 45 paunan vetojäyk- kytyllä. Tähtäimessä ei saa olla linssiä, myöskään takatähtäin (peep) ei ole sallittu. Säännöt tässä luokassa ovat samat kuin täh- täinjousella, eli kymppi on iso.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)

- perustettiin vuonna 1990, toiminta alkoi 1991 veikkausvoittovarojen tukemana
- tavoitteena edistää suomalaista kilpa- ja huippu-urheilun soveltavaa tutkimusta ja pa- rantaa sen hyväksikäyttöä käytännön val- mennuksessa
- tukee suomalaista huippuvalmennusta käy- tännön tasolla tarjoamalla valmentajille ja urheilijoille tietotaitoa urheilusuoritusten ja

- harjoittelun kehittämiseksi
- aluksi Liikunnan ja kansanterveyden edis- tämissäätiön itsenäinen yksikkö, vuodesta 2000 alkaen Kilpa- ja huippu-urheilun tutki- mus- ja kehittämissäätiön alaisuudessa
- noin 30 työntekijää
- toimipaikkana Jyväskylä (www.kihu.fi)

Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU)

- valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö henkilöille, joiden tuki- ja liikuntaelinvam- ma tai sairaus vaikuttaa liikkumiseen
- perustettu vuonna 1964
- jäsenseuroja ovat paikalliset invalidiyhdys- tykset, 10 valtakunnallista diagnoosipoh- jaista yhdistystä, osa CP-yhdistyksistä ja muutama urheiluseura
- jäsenseuroissa on henkilöjäseniä noin 40 000 (www.siu.fi)

Teksti: Sussu Makkonen

VETO

Palstalla esitellään alueryhmiä ja erilaisia jousiammuntatapahtumia

HELSINGIN JOUSIAMMUNTA PIIRI ESITTÄYTY YHTEISTYÖTÄ PÄÄKAUPUNKISEUDULLA

Helsingin jousiammuntapiiri ry eli tutta- vallisemmin HJAP on perustettu vuonna 1961. Piiri toimii jäsenseurojensa yhdyssitee- nä. Lisäksi sillä on monia tehtäviä. Tehtävistä tärkeimpien joukossa ovat jousiammunnan kehittäminen piirin toiminta-alueella sekä yhteis- ten tarpeellisten harjoituspaikkojen hankkimis- nen ja suojelu.

Piirin hallitusta onkin viime aikoina työllistä- nyt Helsingin kaupungin suunnitelmat ottaa Rus- keasuon jousiammuntarata osittain myös muu- hun käyttöön. Ruskeasuon rata on piirin seuroil- le tärkeä paikka. Talviaikaan seurat harjoittele- vat omilla halleillaan, mutta kesällä siirytään yhteiselle ulkoradalle Ruskeasuolle, jonka taus- tojen ylläpidosta piiri vastaa.

Piirin toimintaan kuuluvat myös cup- ja mes- taruuskisat. Viimeisin sisäsestaruuskisa käytiin 14.3. Robin Hoodin järjestämän Tuulimäkiki- san yhteydessä. Lisäksi kamppailu cup-voitoi-

ta on vielä tätä kirjoittaessa ratkaisematta. Ke- sällä piiri järjestää cup-muotoiset iltakisat Rus- keasuolla.

Toiminnassa mukana olevat jäsenseurat ovat Artemis (Helsinki), Robin Hood (Espoo), Ukon- nuolet (Helsinki), Wilhelm Tell (Helsinki) ja Zir- ko (Vantaa).

HJAP Tähtäin

Muun toiminnan ohella piirin alla toimii aktiivi- sista tähtäinjousiampujista koostuva HJAP Täh- täin -ryhmä. Ryhmä on aloitellut toimintaansa viime ja kuluvan vuoden, ja toiminta onkin läh- tenyt mukavasti käyntiin.

HJAP Tähtäin -ryhmän ensisijaisena tavoittee- na on kehittää ryhmäläisistä tekniikkansa ja

tulostensa puolesta maajoukkue-tason ampu- jia. Ryhmässä paneudutaankin tekniikan hio- miseen, mutta myös muihin aihapiireihin pereh- dytään ryhmäläisten kiinnostuksen ja toiveiden mukaan. Ryhmä on käynyt myös leireilemässä Tampereen Jousiampujien luona.

HJAP Tähtäin -ryhmä koostuu tällä hetkellä yhdeksästä ampujasta, joista osa kuuluu myös liiton Target 2012 -ryhmään. Ryhmän valmen- tajana toimii **Matti Hatava**.

Ryhmä toimii valmennuskausittain. Seuraava kausi alkaa 1.9.2009, jota ennen ryhmä va- litaan uudelleen. Lisätietoa asianosaisille lähe- tetään myöhemmin keväällä.

Lisätietoa piiristä, kisoista ja tuloksista löytyy piirin nettisivuilta www.helsinginjousiammunta- piiri.fi. 🇫🇮

Teksti: Marjut Sinivuo
Kuva: Juuso Heikkilä



Kesällä Ruskeasuon jousiammuntaradalla järjestettävät alkeisillat keräivät paljon jousiammunnasta kiinnostuneita kokeilijoita.

Antti Mansukoski (vas.) ja Tekoniemi yltyivät finaalissa hurjaan ammuntaan espanjalaisyleisön kannustaessa. Mansukoski voitti hienolla SE-tuloksella.



Matti Hatava (vas.), Laura Kourula, Antti Mansukoski ja Antti Tekoniemi paransivat jousiammuntaa ja vähän maailmaakin kolmen viikon leirillä Fuengirolassa.

HARJOITTELUA JA KILPAILUA ESPANJAN LÄMMÖSSÄ

Kun Suomessa lämpömittari vasta töin tuskin ponnisti nollan yläpuolelle, päästiin Espanjassa jo leppeään T-paitakeliin harjoitusleirille. Nelihenkinen ampujakaartimme kävi samalla reissulla putsaamassa palkintopöydän Madridissa.

Olimme suunnitelleet ulkomaan harjoittelu- leiriä keväälle 2009 ja monien vaihtoeh- tojen jälkeen päädyimme Espanjan *Fuengirolaan*. Leirin lisäksi osallistuimme *Gran Premio de Madrid* -kilpailuun. Leirikokoonpanoom- me kuuluivat **Matti Hatava**, **Antti Mansukoski**, **Antti Tekoniemi**, **Laura Kourula** ja leiri-isäntä- nä toiminut Matin isä Pertti.

Leiripaikkamme maalis-huhtikuussa oli siis Espanjan aurinkorannikolla Fuengirolassa, jossa käytössämme oli oma harjoittelukenttä sadan metrin päässä asunnoltamme. Tämä mahdollisti helposti kahdet ammuntatreenit päi- vässä. Lämpötila oli kahta kylmempää päivää lukuun ottamatta reilusti yli 20 astetta.

Aivoriihestä ajatuksia

Emme olleet suunnitelleet kolmen viikon mittai- selle leirille tarkkaa ohjelmaa, mikä oli sekä hyvä että huono asia. Tämä johti siihen, että koko aikana emme ehtineet pitää yhtään va- paapäivää. Noinkin pitkällä leirillä vapaapäi- vät olisivat ehdottoman tärkeitä.

Kolikon kääntöpuolena oli hurja määrä las- kemattomia tunteja, joita pystyimme hyödyntä- mään asioiden tutkiskeluun ja selvittämiseen. Vastaavanlainen kolmen viikon aivoriihi olisi lähes mahdoton järjestää Suomessa.

Käytössämme oli Mansukosken suurnopeus- kamera ja kirkasta valoa aamuyhdeksästä ilta- kahdeksaan. Ensimmäinen viikko painottui pit- kälti jousen ja nuolen toiminnan selvittämiseen. Toisella viikolla tutkiskelimme suorituserojen vai- kutusta jousen käyttäytymiseen. Viimeinen viik- ko kisojen jälkeen painottui erityisesti suorituk- seen laukaisuheiken näkökulmasta.

Leiriläisille alkoi jo jossain vaiheessa syntyä ajatus siitä, miksi maailmalla pyörivät korealai- set valmentajat kuvaavat tasaisin väliajoin am- pujiensa laukaisua suurnopeuskameroilla.

Välillä tiukkoja kisanuolia

Leirin puolivälissä oli kansallinen GP-kisa 4.–5.4 Madridissa, jonne ajelimme aamutree- nin jälkeen vuoristojen ja oliivipuuviljelmien lä- pi. Muutaman tunnin ajamisen jälkeen kävim- me katsomassa kisapaikan, joka oli arvokisa- tasoa. Aamulla ampuivat taljat, ja iltapäivällä oli meidän vuoromme. Kaikki kilpailun 50 taus- taat olivat täynnä aamuihin illoin, joten ampujia oli noin 400. Luokkia oli vain neljä, mutta juni- oreille jaettiin palkinnot tulosten perusteella.

Lauantain karsintakierroksella Tekoniemi ja Kourula ampuivat vanhat ennätöksensä uusiin lukemiin, kun taas Hatava ja Mansukoski am- puivat hieman ali odotusten. Miehet lähtivät pudotuksiin sijoilta 3, 7 ja 12, Laura oli seit- semäs. Miesten kärki ampui varsin kovan tulok- sen 668 hyvään keliin.

Sunnuntain finaalipäivä alkoi lämpimässä ja täysin tyynessä ilmassa. Kaikki suomalaiset am- puivat jatkoon ensimmäisellä ja toisella kierrok- sella hyvillä tuloksilla. ¼-finaaleissa Lauran tie katkesi 96-100. Samalla kierroksella Tekonie- mi nousi tasoihin kolmen pisteen takaa viimei- sellä sarjalla ja voitti uusinnan yhdeksiköllä ka- verin ampuessa kahdeksan pistettä.

Semifinaaleihin miehissä neljän joukossa oli- vat tiensä saavuttaneet huikeat kolme suoma- laista ja alkukilpailun voittaja **Andres Gomez Franco**, joka asettui Mansukoskea vastaan. Ottelu meni uusintaan tuloksella 108 ja Man-

Teksti: Antti Tekoniemi, Antti Mansukoski, Matti Hatava ja Laura Kourula

sukoski voitti kymptä Gomezin ysiä vastaan. Toisesta parista Tekoniemi päihitti Hatavan rai- vaten tiensä finaaliin. Pronssiottelua ei valitet- tavasti ammuttu.

Voitto kotiin ennätyspisteillä

Finaalin ensimmäinen sarja meni pistein 30-27 Mansukoskelle. Seuraavat sarjat olivat 28-27, 29-30, 28-28. Lopputuloksena tauluilla loisti huikeat 115-112 Mansukosken hyväksi, mikä on samalla uusi Suomen ennätys. Viikonloppu oli siis huikea menestys, kun miehissä saavu- tettiin kolmoisvoitto ja Laura oli sarjassaan kah- deksas. Taakse jätettiin koko Espanjan maa- joukkue olympiaedustajineen, joten voitte us- koa, että kisan jälkeen oli todella hieno tunne olla suomalainen.

Kilpaileminen Espanjassa oli todella positiiv- vinen kokemus. Ilmapiiiri oli leppoisa ja ren- to, järjestelyt toimivat loistavasti. Espanjalaiset katsojat innostuivat erityisesti kannustamaan vieraitaan huikeassa finaali-ssä, vaikka omat ampujat olivat jo siirtyneet katsomon puolelle. Myös kisajärjestäjät olivat erittäin kohteliaita ja auttavaisia espanjalaiseen tapaan.

Kaiken kaikkiaan leiri onnistui siis loistavas- ti. Jokaisen leiriläisen ammunta meni selkeäs- ti eteenpäin, saimme loistavan kilpailukauden avauksen, ja lähes kolmen viikon aivoriihityön tuloksena uskomme olevamme ehkä askeleen lähempänä tietoa siitä, miten jousella tulisi am- pua osuakseen x10:iin. 🇫🇮



KOREA KIM KÄVI KOULUTTAMASSA

Teksti ja kuvat: Pirkka Elovirta

Helmikuun lopulla kokoontui noin viisikymmenpäinen valmennuksesta kiinnostunut joukko suomalaisia ja eestiläisiä jousiampujia Eerikkilän urheiluopistolle Forssaan saamaan valmennuksellista oppia korealaiselta huippuvalmentajalta **Kim Hyung Takilta**.

Kimillä on takanaan jo pitkä rivi kokemusvuosia jousiammunnasta ja etenkin sen opettamisesta. Mestari aloitti itse jousella ampmisen jo 70-luvun alkuvuosina. Hän on valmentanut useita korealaisia mestariampujia ja nykyään käy opettamassa jousiammuntavalmentajia ja ampujia eri puolilla maailmaa.

Kimillä on oma jousiammuntaharjoittelu- ja koulutuskeskus Korean Goesanissa, noin kolmen tunnin ajomatkan päässä pääkaupunki Soulistä. Keskuksessa käyvät niin korealaiset kuin muunkin maalaiset jousiampujat. Viikko Kimin opissa hänen *Archery Schoolillaan* majoituksineen maksaa 500 dollaria. Käykää tutustumassa Kimin tarjoamiin mahdollisuuksiin ja oppeihin osoitteessa www.archeryschool.com.

Innokkaita ja opinhaluisia

Osa Eerikkilään tulleista toki oli hakemassa omaan ammuntaansa parannusta Kaukoidän valmennusopeista, mutta suurin osa oli suomalaisissa jousiammuntaseuroissa jo valmentajina toimineita valmennuksesta kiinnostuneita, jotka halusivat saada todellista tuntumaan korealaisista, meille vähän mystisiksikin koetuista ja vielä varsin tuntemattomista valmennusopeista. Varmasti moni suomalainen jousiampuja on lukenut toisen korealaisen huippuvalmentajan **Kisik Leen** *Total Archery* -kirjasta Kaukoidän ihmeellisistä jousiammuntaopeista.

Kolmen päivän aikana saimme Kimiltä todella tiukkoja ja yksityiskohtaisia neuvoja ja hyviä toimintatapavinkkejä niin alkeis- kuin huippuvalmennukseenkin. Lähes jokaisen luento-osion Kim aloitti sanomalla *”this is very important”*. Itse asiassa, kun juttelin kurssilla olleen seura-

kaverini kanssa paluumatkalla, totesimme, että vain yhden luentoaiheen Kim aloitti sanomatta alkuun *”this is very important”*. Sitä, mitä kyseessä ollut, ei-tärkeä, luennon osuus koski, ei meistä kumpikaan edes muistanut.

Se, minkä me kaikki kurssille osallistuneet varmasti opimme Kimiltä, on opetuksen pitkäjänteisyyden tärkeys ja se, että alkeisopetuksen on oltava tarkkaa ja tinkimätöntä heti ensimmäisestä kerrasta alkaen.

Kim kertoi jonkun joskus kysyneen häneltä, millainen on hänestä paras suoritus, eli *”what is the best form”*, ja Kim oli hetken mietittyään vastannut kysyjälle *”the same form”*. Samanlainen suoritus. Ainakin minun aivoihini tuo hänen ajatuksensa porautui tosi syvälle. Mikään ei ole niin tärkeää kuin se, että jousiampuja osaa toistaa heti alusta alkaen tuhansia ja taas tuhansia kertoja suorituksensa täysin samanlaisesti. Mitä alussa oppilaalle opetetaan, sen hän vie tavalla tai toisella mukanaan läpi koko jousiampujauransa.

On siis järkevää opettaa alusta alkaen mahdollisimman yksinkertaista, helpoiten toistettavaa perustekniikkaa, sillä myöhemmin on lähes mahdotonta korjata alussa syntyneitä, jo alitajuntaan siirtyneitä tekniikkavirheitä. Tämänhän me toki olemme jo kaikki tienneet ennen Coach Kimin käyntiäkin. Vai olemmeko?

Lyhyesti kerrottuna Kimin mielestä alkeisvaiheessa kannattaa opettaa oppilas seisomaan täysin suorassa kulmassa tauluihin nähden vartalo luonnollisessa, mutta ryhdikkäässä asennossa. Veto aloitetaan aina nostamalla ensin jousi ylös. Ankkurivaiheeseen tultaessa pyritään pitämään jousikäden olkapää alhaalla mutta mahdollisimman lähellä nuolilinjaa, ja koko ajan jousikädellä työnnytään kohti taulua vetokäden jatkaessa työskentelyään juurikaan pysähtymättä kyynärpää nuolilinjan kuvitellulla

jatkeella vain aavistus sen yläpuolella. Pää on ankkuroidussa pystyssä, jännekosketus nenän päässä ja vain muutaman millin leuan keskilinjalla puolella. Jänteen linjaus on jousen keskiosan ikkunaleikkauksen puoleisessa reunassa. Irrottamisen jänteestä tulisi tapahtua ikään kuin itsestään ilman varsinaista laukauksen tekemistä ja laukaisukäden vääriä liikkeitä sivulle tai korostetusti taaksepäin. Yksinkerstaista eikä totta?

Varsinainen juu on Kimin mielestä siinä että ampuja opetetaan vaihe vaiheelta tekemään suoritus oikein, eikä missään vaiheessa mennä aidasta yli matalimmasta kohdasta. Alkuopetuksessa ei voi lipsua!

Koreassa jousiammuntaoppilas joutuu harjoittelemaan pelkällä kumilenkillä asentoa ja suoritusta, kunnes on sisäistänyt täysin hyvään suoritukseen vaadittavan tekniikan perusteet. Vasta kun oppilas on ymmärtänyt ja oppinut perusteet, saa hän jousen käteensä. Tämä vaihe saattaa alkaa vasta kuukausien jälkeen. Toiset oppivat hitaammin kuin toiset, mutta kaikki oppivat aikanaan, innosti meitä Coach Kim.

Jos haluat kuulla lisää korealaisesta valmennussysteemistä, kannattaa sinun kysyä neuvoja lähimmältä ”virallisesti” koulutetulta valmentajalta.

Koreassa jousiammuntaa opetetaan kouluissa

Suomalaisen ja korealaisen jousiammunnan suurin ero on siinä, että Koreassa jousiammuntaopetus tapahtuu kouluissa eikä seuroissa kuten meillä. Tämä antaa tietenkin korealaisille etulyöntiaseman siinä mielessä, että koulussa jousiammunnan opettajilla on huomattavasti enemmän aikaa opettaa oppilailleen tekniikka kunnolla, kuin meillä suo-

malaisilla vapaa-aika-ampujilla koskaan on. Koreassa opettajat seuraavat lähes päivittäin oppilaidensa edistymistä.

Varsinkin talvikausina suomalaisilla seuroilla on yleisesti aivan liian vähän harjoitteluvuoroja, eikä niissä juurikaan ole ”ammattimaisesti” toimivia jousiammunnan opettajia. Me opettamme kiireessä ja opimme kiireessä, ja kaikkien meistä ymmärtävät, että kiireessä ei hyvää tule!

Lajimme tulevaisuuden kannalta onneksi ovat tämänkin koulutustilaisuuden priimusmooitoina toimineet **Miika Aulio** ja **Perttu Ronkanen** järjestäneet jo useita loistavia valmentajakoulutuksia. Toivottavasti näiden uusiin ajatuksiin koulutettujen valmentajien kädenjälki alkaa vähitellen näkyä suomalaisten ampujien tason nousuna.

Valmentaja Kim varmastikin sytytti kaikki paikalla olleet opettamaan korealaisin opein aloittajia omissa seuroissaan. Ainakin minut Kim vakuutti toimimaan entistä aktiivisemmin ja tiukemmin alkeiskoulustilanteissa. Tämä sopii meille, sillä liikoja aikoja ei suomalainen eh-



Mestari sai opetuslapsiltaan herkeämättömän huomion.

Target 2012-ryhmällä tiivis viikko korealaisvalmennuksessa

Target2012 -ryhmä toi korealaisen huippuvalmentajan Kim Hyung Takin Suomeen pitämään viiden päivän valmennusleirin Target2012-ryhmälle sekä tämän jälkeen viikonlopun mittaisen avoimen valmennusseminaarin. Huippuvalmentajan saamista Suomeen pohjustettiin jo edellisessä syksynä, kun Matti Hatava sekä Antti Mansukoski ja Tekoniemi kävivät ammentamassa parin viikon ajan oppia Coach Kimiltä tämän omassa Archery Schoolissa Koreassa.

Valmennusleiri järjestettiin Eerikkilän Urheiluopistolla 15.–20. helmikuuta. Leirille osallistuvat Target2012 -ryhmästä **Tanja Sorsa, Anastasia Anttila, Laura Kourula, Viljam Nordström, Atte Jauhiainen, Eetu Tiainen, Juuso Huhtala, Antti Tekoniemi, Antti Mansukoski ja Matti Hatava** sekä ryhmän ulkopuolelta **Aki Virtanen**. Valmennuksen puolelta mukana olivat muutaman ampujan henkilökohtaiset valmentajat sekä ryhmän valmennusjohtajan puolelta Miika Aulio ja Perttu Ronkanen.

Leirin alussa ennen Coach Kimin tuloa ehdimme sunnuntaina hieman totutella pitkien matkojen ammuntaan talvikauden jälkeen. Käytössämme oli päivittäin noin neljän tunnin jumppasalivuoro, jonka aikana pääsimme am-

di harrastuksensa oppimiseen yleensä uhrata. Aloitellijaa ei saa päästää oppimaan mitään väärä, vaan alkeisopetuksen on oltava oikeaoppista ja laadukasta.

Teoriaa ja opetusta kädestä pitäen

Perjantai-illasta sunnuntai-iltaan Kim jaksoi vetää tiukkoja luentoja ja niiden lisäksi antaa meille myös kenttätasolla konkreettisia ohjeita siitä, miten valmentajan tulee toimia, mikäli halua oppilaan todella oppivan ja sisäistävän oppimansa.

Itse asiassa pieni korealainen Kim oli varsinainen teräsmies, sillä hän oli ennen meidän valmentajien paikalle tuloa pitänyt koko alkuvuikon leiriä suomalaisille tähtäinryhmän edustusampujille. Kimillä on teräksinen ote kouluttamiseen ja sen lisäksi myös teräksinen fyysinen kunto, jonka hän todisti punnertamalla useita kertoja edessämme yhdellä kädellä. Mieshän ei ole enää aivan nuorukainen vaan pitkälti yli kuusikymppinen.

Kim korosti, kuten kaikki muutkin jousiammunnan opettaja korostavat, alkuverryttelyn ja venyttelyn merkitystä. Teimme itsekin Eerikkilän hallissa pitkän alkujumpan, jotta

pystyisimme opettamaan oikeanlaista jousiammuntaverryttelyä myös omille oppilaillemme.

Korean opit on nyt saatu

Oman seurani opetussysteemiä olemme nyt muuttamassa Kimin oppien mukaisiksi. Me ainakin Turussa olemme nyt oivaltaneet alkuopetuksen tärkeyden ampujan jatkoa ajatellen. Lisäksi Coach Kim osoitti meille viikonlopun aikana, miten tehokas työskentelyapu ja havainnollinen *Dartfish*-ohjelma on jousiammunnan opetuksessa. Mies käyttää ohjelmaa todella hyväkseen näyttäen hienoja esimerkkejä korealaisien huippujen ammunnasta ja siitä, missä me länsimaalaiset teemme selviä virheitä.

Ainakin minä haluan käyttää Dartfishiä valmennustyöhöni. Videokuvauksen ja Dartfish-analyysin avulla voin näyttää oppilailleni kuva kulta ja apuviivoin heidän ammunta-asennossa ja laukaisusuorituksessa tekemänsä virheet. Jo yksi kuva on usein tehokkaampi opetusväline kuin tuhat sanaa! Seuraava valmentajakoulutus voisi olla Dartfishin ympärille rakennettu.

Kiitos Miikalle ja Pertulle todella huippumielenkiintoisesta viikonloppuseminaarista. ●

Teksti: Antti Tekoniemi, Antti Mansukoski,
Matti Hatava ja Laura Kourula
Kuvat: Perttu Ronkanen.

Lihashuolto pelasti jumilta

Ammuntatreenien lisäksi pelasimme Pertun johdolla ultimatea ja teimme erilaisia lihaskuntoharjoituksia. Lisäksi ohjelmaamme kuului lihashuoltoa, joka olikin erityisen tarpeen pitkien, noin seitsemän tuntia ammuntaa käsittävien päivien päätteeksi. Ammuntahallit olivat myös melko viileitä, minkä vuoksi lihasjäykkyyttä tuntui kertyvän tuplasti normaaliin verrattuna.

Kaikin puolin leiri oli onnistunut ja antoi varmasti kaikille hyviä ajatuksia, kokemuksia ja parannuskohteita omaan ammuntaan. Leiriläiset edistyivät silminnähden viikon aikana omassa tekniikassaan, ja jokainen sai varmasti näkemystä, mihin suuntaan omaa tekniikka tulisi jatkossa kehittää.

Leirin päätteeksi Coach Kim jakoi kaikille kirjallisesti kotiläksyt ja analysoidut dartfish-pätkät jokaisen omasta ammunnasta. Kotiläksyjen suorituksesta saamme toivottavasti palautetta ensi vuonna vastaavanlaisella leirillä!

Suurkiitokset kaikille, jotka mahdollistivat leirin järjestämisen, sekä mahtavalle leiriporukalle! ●



Tekniikkavalmennuksen ohessa saatiin vinkkejä myös jousen säätämiseen. Kimin käsittelyssä Juuso Huhtalan jousi.



Kim analysoi yksitellen kunkin ampujan tekniikkaa käyttämällä apunaan videokameraa ja Dartfish-ohjelmaa. Vuorossa Tanja Sorsa.

”JOUSIAMMUNNASSA KIINNOSTAA KAIKKI” JUNIOREITA KANNATTAA KUUNNELLA

Jousiampujalehti kyseli seurojen junioreilta heidän mielipiteitään jousiammunnasta ja siitä, mikä harrastuksessa erityisesti kiinnostaa. Lisäksi nuoret esittelivät omat ehdotuksensa siitä, miten ikätovereita saataisiin lisää lajin pariin. Haastateltavilta tuli monia hyviä ideoita - hehän kuitenkin tietävät parhaiten, mikä heitä ja heidän ikätovereitaan kiinnostaa. Aikuiset, nyt korva tarkkana!

Jousiammunnalla näyttää olevan koukuttava vaikutus sekä nuoriin että vanhempiinkin keililajiin: sympaattinen laji näyttää hauskalta ja kuulostaa kivalta, ja kun kerran pääsee kokeilemaan ampumista hyvässä seurassa, niin se rohkaisee jatkamaan harrastuksen parissa. Isän tai äidin jousiammuntaharrastus on usein vaikuttanut aloittamiseen, ja radalle on lähdetty vanhempien mukana:

”Vanhemmat harrastivat sitä, ja se vaikutti kivalta, halusin kokeilla – ja siitä se lähti”, Tornion Jousiampujien 13-vuotias **Johanna Rytky** kertoo. 14-vuotias **Ella Oinonen** Wilhelm Tell -seurasta taas kertoo saaneensa kokeilla jousiammuntaa luokkaretkellä ja silloin ”se jotenkin vain kolahti”.

Kilpaileminen on kivaa

Mikä jousiammunnassa sitten junioreita kiinnostaa? Jyväskyläläinen 12-vuotias jousiampuja **Petri Salmijärvi** kiteyttää vastauksen osuvasti sanaan ”kaikki”!

Junioreita näyttävät kiinnostavan ihan samat asiat kuin vanhempiakin lajin harrastajia: kil-



paileminen, harjoittelu ja keskittyminen, tulosten paraneminen mutta myös välineet ja välinehuolto. Ampuminen on leppoisaa ja eri matkat tuovat vaihtelua.

Itse ampuminen sekä siinä edistyminen ja onnistuminen on luonnollisestikin harjoituksissa mukavinta. Todella tylsiä asioita junioreiden mielestä jousiammunnassa tuskin onkaan, ellei sellaiseksi lasketa sateella ampumista tai sitä, kun ampuminen ei joskus syystä tai tois-

sesta suju.

”Harjoituksissa on kivointa junnuharkat, ilmapallojen ampuminen ja se, kun joku semmonen valmentaa, joka osaa valmentaa vaistoa – ei kukaan tähtinämpujal” 10-vuotias jyväskyläläinen vaistoampuja **Anita Salmijärvi** toteaa painokkaasti.

”Olen tähän asti ollut vain yksissä kilpailuisa, mutta kivaa oli. Tykkään eniten siitä, ettei kilpailu ole sellaista tikkuuorana hiljaa oman

”Jousiammunta on nykyään ihan liian aliarvostettua vaikka Suomessakin on lukuisia seuroja, ja kilpailuita järjestetään tiuhaan tahtiin.” *Ella Oinonen*

vuoron odottamista, vaan että kaikki juttelevat toistensa kanssa. Se rauhoittaa kyllä hermoja todella paljon, jos joku odotellessa heittää läppää”, kertoo Ella Oinonen kilpailutunnelmistaan.

”Kilpailussa on mukavaa, kun jännittää sil-lain kivasti”, toteaa puolestaan Johanna Rytky ja jatkaa, että harjoituksissa on kivointa, kun saa kavereita.

”Kilpailussa pääsee katsomaan tasonsa”, lisää 12-vuotias vaasalaisampuja **Oliver Koivisto** ja samoja ajatuksia on myös Wilhelm Tell -seuran 12-vuotiaalla jousiampujalla **Werner Grossilla**:

”Kilpaileminen on varmaan yksi syy siihen, että mä käyn ampumassa. Siinä pystyy vertamaan omaa ampumista muiden ammuntaan.”

Lisää tiedottamista, kursseja ja leirejä

Nuoret olivat melkein pä yksimielisiä siitä, miten lajin pariin saadaan lisää junioreita, ja he lienevätkin aivan oikeassa monissa kohdin. Kenellekään tuskin tulee yllätyksenä, että päällimmäisenä vastauksissa nousi esiin tie-

dottaminen, mainostaminen ja lajin esittely nimenaan junioreille. Werner Gross toivoisi mainonnan lisäämisen ohella myös halvempia välineitä.

Nuoret esittivät myös monia muitakin erittäin hyviä käytännön ideoita. Kursseja pitäisi olla enemmän, ja nuorille pitäisi järjestää tilaisuuksia tutustua jousiammuntaan. Ella Oinonen kertoo olleensa **Matti Hatavan** järjestämällä täh-täinjousikursilla:

”Se auttaa todella paljon, kun joku kädestä pitäen neuvoo ja opettaa. Myös kouluihin voisi mainostaa ryhmäammuntoja, ja luokat voisivat käydä ampumassa esimerkiksi osana liikuntasuunnitelmaa tai pienenä retkenä”, Ella ehdottaa.

Anita Salmijärvi puolestaan ehdottaa, että seurat voisivat pitää yleisiä kursseja tai leirejä kouluikäisille vaikkapa koulujen loputtua, esimerkiksi 1–5 päivänä. Ella Oinonen on samaa mieltä:

”Liitto voisi ehkä pitää kerran vuodessa jonkin ison tapahtuman, esimerkiksi leirin, johon voisi tulla ampujia eri puolilta Suomea.”

Jousiammuntaan saataisiin leireillä varmaan ainakin paljon kaivattua yhteisöllisyyttä, jota 15-vuotias tornilainen **Henri Kokkilakin** peräänkuuluttaa:

”Junnuille pitäisi olla lajissa jokin pieni virike,

”Keskele vain siitä saa eniten”

Johanna Rytky

sillä monet nuoret etsivät lajeja, joissa saa kavereita. Jousiammunta on yksilölaji, ja samankäisiä kavereita ei omassa seurassa välttämättä ole”, hän toteaa.

Entä miten jousiammuntaa pitäisi kehittää, jotta harjoituksista ja kilpailuista tulisi vielä mukavampia? Oliver Koivistolla on vastaus valmiina:

”Pitäisi olla enemmän kilpailuja vain junioreille; ei samaan aikaan aikuisten kanssa. Lisäksi tyttöjen ja poikien yhdistäminen samoihin sarjoihin vie mielenkiinnon jousiammunnasta!”

Werner Gross taas toivoisi enemmän osallistujia ja parempia ammuttiloja.

”Kisoissa pitäisi olla vähemmän vuoroja, eli kisat menisivät silloin nopeammin ja tulokset olisivat parempia”, 14-vuotias, niin ikään vaasalainen **Oskar Käll** toteaa.

”Voisi kehittää jonkin koko maan laajuisen tuloksenammuntakisan kirjekisana!” Henri Kokkila lisää ja jatkaa kiteyttäen samalla olennaisen:

”Jousiammunta on herkkä tekniikkalaji, joka vaatii pitkäjänteisyyttä ja opettelua. Junioritoiminta seuroissa on hyvin tärkeää aloitusvaiheessa, sillä se tukee junioreita lajissa. Vanhempien tuki kannustaa ampujaa jatkamaan ja tekemään töitä tavoitteidensa eteen.”

Haastateltavina olivat Ella Oinonen ja Werner Gross Wilhelm Tellistä, Johanna Rytky ja Henri Kokkila Tornion Jousiampujista, Anita Salmijärvi ja Petri Salmijärvi Jyväskylän Seuran ja Oliver Koivisto, ja Oskar Käll Vaasan Diana-57:stä.

TÄHTÄYS

Tällä palstalla haastatellaan henkilöä jousiammunnan parista



Kuva: Susu Makkonen

MARKO JÄRVENPÄÄ

1. Elämäsi alkutaipaleet: minä vuonna ja missä päin maailmaa?
2. Miten, milloin ja missä innostuit jousiammunnasta?
3. Seura, jota edustat?
4. Miten valmistaudut kilpailuun ruumiillisesti ja henkisesti?
5. Millaiset ovat tavoitteesi vuonna 2009

jousiammunnassa?

6. Millaiseksi arvioisit jousiammunnan kehittymisen tulevaisuuden Suomessa?
7. Kenet haastatlemme seuraavaan Jousiampuja-lehteen, ja mitä seuraa hän edustaa?

Torniossa nuorten valmennus tuottaa tulosta

Teksti ja kuva: Olavi Kokkila

Torniossa on panostettu nuorten tavoitteelliseen valmennukseen. Työ kantaa hedelmää: Tornion Jousiampujien juniorit nappasivat neljä mitalia maaliskuisista SM-kisoista.

Torniossa ryhdyttiin viime syksynä valmentamaan ja kannustamaan nuoria kohti tulevia SM-hallikisoja. Neljän motivoituneen nuoren ryhmälle tehtiin harjoitusohjelma, joka sisälsi ammuntaharjoituksia vähintään kolmena päivänä viikossa. Nuoret pitivät tavoitteesta hyvin kiinni. Onnistumisessa tärkeä tekijä oli myös valmentajien ja erityisesti vanhempien tuki.

Kilpailemista harjoiteltiin seuran sisäisissä lauantaikisoissa, joissa ammuttiin myös finaali kunkin oman sarjan mukaiseen tauluun kaikki kaikkia vastaan. Nuoret paransivat otteitaan jatkuvasti ja voittivat muutaman kisan. Tulokset

kohentuivat SM-kisojen lähestyessä selvästi.

Pudotuskilpailukokemuksesta oli apua t-hetken koittaessa SM-kisoissa. Jere Laine ja Johanna Rytky voittivat kultaa 14-vuotiaiden tähtäinjousisarjoissa, Henri Kokkila niin ikään P16-sarjassa. **Janne Pääkkö** (P14) paransi omaa ennätystään alkukilpailussa 40 pisteellä ja oli lopulta seitsemäs. Johanna Rytky ja Henri Kokkila ampuivat lisäksi pudotuskierroksilla sarjoissaan uudet SE-tulokset. Myös joukkuekulta 14-vuotiaiden tähtäinjousessa meni Tornioon.

Hyvien tulosten kannustamina torniolaiset suunnittelevat perustavansa valmennusryhmän, johon kuuluisi oman seuran juniorien lisäksi nuoria naapuriseuroista. ●



Nuorten valmennus on tuottanut tulosta Torniossa. Nuoret ja aikuiset mitalistiit yhteiskuvassa Oulussa, vasemmalta edestä Jere Laine, Johanna Rytky ja Janne Pääkkö, takarivissä Kari Sumén, Lauri Rytky, Minna Vesa ja Henri Kokkila.

MM-mitaleista kamppailtiin maaliskuisessa Puolassa kaupungissa, jonka nimi ei tahdo taipua suomalaisen suussa. Suomesta matkaan lähti yhdeksän ampujaa ja joukkueenjohtaja Päivi Humalajoki.



Rzeszówin urheilukeskus näytteli MM-kilpailuiden pääareenaa viikon ajan, hallilta hotelliin oli matkaa noin kilometri.

Ma 2.3. Lento Varsovaan sujui mukavasti ja oli sopivan lyhyt. Varsovan kentällä alkoikin vasta todellinen matka bussilla kohti Rzeszowia yhdessä Taiwanin joukkueen kanssa. Perille päästiin viiden tunnin bussimatkan jälkeen ja asetuttiin Iskra-hotelliin asumaan.

Ti 3.3. Aamupalan jälkeen kokoontuimme odottamaan hotellin eteen bussia, joka vei meidät tutustumaan kisa-areenaan. Bussi tuli, ja iloksemme areena oli ihan kävelymatkan päässä hotellista. Jatkossa kuljimmekin väliä monesti kävellen, koska bussi kulki yleensä vain aamulla ja illalla. Tavaraille saatiin hallilta yhteinen huone ruotsalaisten ja norjalaisten kanssa. Tiistaipäivä sujui harjoittellessa ja tutustuessa paikkoihin.

Ke 4.3. Vuorossa olivat viralliset harjoitukset ja avajaiset. Avajaisissa näimme puolalaisia osaamista usean tanssiryhmän muodossa.

Myös puolalaisten euroviisuedustaja **Hubert Bistro** esiintyi kisaajille.

To 5.3. Ensimmäinen varsinainen kilpailupäivä. Aamupäivällä olivat ensin vuorossa tähtinämpujat ja iltapäivällä talja. **Susanna** ja **Anne** pääsivät mukaan perjantain pudotuksiin. Muiden sijoitukset jäivät pudotusten ulkopuolelle.

Pe 6.3. Vuorossa pudotukset. Annen ja Sannan tie katkesi 1/16 finaaleihin. Harmin paikka. Tänään selvisi myös, että järjestäjät olivat muuttaneet viimeisten päivien aikataulua. Sunnuntaiksi ilmoitetut joukkuekisan ensimmäiset pudotuskierrokset olivatkin jo lauantaina. No, onneksi samme tiedon tänään.

La 7.3. Vuorossa siis joukkuekisa. Tähtäinjousessa Suomen joukkueen tie nousi pystyyn ensimmäisessä pudotuksessa. Taljassa naisten tie katkesi myös ensimmäiseen pudotukseen.

Miesten taljajoukkue voitti ensimmäisen pudotuksen, mutta toiseen pudotukseen katkesi myös heidän tiensä. Sijoitus kuitenkin hienosti kuudes.

Su 8.3. Finaalipäivä. Seurasimme areenalla finaaleja, vaikka harmiksemme ei suomalaisia ollutkaan niissä mukana. Mieleen jäi erityisesti miesten taljan joukkueen kultakilpailu, jossa USAn joukkue teki uuden maailmanennätyksen ampuamalla täydet 240 pistettä Iso-Britanniaa vastaan. Illalla oli vielä banketti, jossa puolalaiset olivat pisteineen parastaan. Seisova pöytä notkui herkkuja.

Ma 9.3. Kotimatka ei yllättäviä kään-
tejä puuttunut. Järjestäjien kuljetukset lentokentäl-
le ontuivat pahemman kerran, ja kerkesimme
nippa nappa koneeseen. Lentokentälle suunni-
teltu viimeisten slotien tuhlaukset jäi tekemättä.



Kilpailuissa oli yleisöä suosivat numerotaulut taustoilla. Lisäksi valtavalla screeniltä pystyi seuraamaan reaaliaikaista tilannetta kilpailun edetessä.

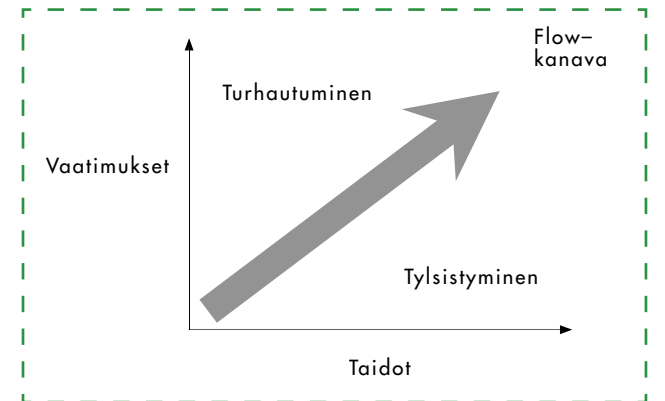


Joukkueenjohtaja Päivi oli kutsunut koko poppoolle FITA-pipot, joita käytettiin joukkuekilpailussa lisävarusteena kylmähermoisia vastustajia vastaan.

[illegible]

HUIPPUVIRTAUSTA ETSIMÄSSÄ

Teksti: Miikka Kataja



Flow-kanavassa tehtävän vaatimukset ja suorittajan taidot pysyvät tasapainossa.

Huippuvirtaus eli flow on ilmiö, jonka perustat ovat **Mihalyi Csikszentmihalyin** (tuttavallisemmin Miska vaan) 70-luvulla käynnistämässä ihmisen onnellisuutta käsittelevässä tutkimuksessa. Ilmiötä on käsitelty sen jälkeen varsin kattavasti mitä erikoisimmissa lähteissä, aina elämänhallintaoppaista naistenlehtiin asti.

Jousiampuja-lehdessäkin flow'ta on käsitelty useampaan otteeseen, viimeksi **Pirkka Elovirran** toimesta lehdessä 1/2007. Ilmion laajuuden takia siinä kuitenkin riittää kirjoitettavaa, ja ajattelinkin käsitellä asiaa hieman tarkemmin flow'n löytämisen näkökulmasta.

Kiinnostuin flow'sta törmättyäni siihen muutama vuosi sitten erästä valmennusopasta luottaessa. Kirjaa selaillessani tajusin, että kyllä hän tuommoisia kokemuksia on omalle kohdalleni syntynyt – sekä jousiammunnassa että aiemmin harrastamani kamppailu-urheilun parissa.

Asia pyöri mielessä vielä seuraavana päivänä, ja satuin kahvipöydässä puhumaan siitä silloisen gradunohjaajani kanssa. Ja kas kummaa, vielä samana päivänä vanha tylsä gradun aihe oli vaihtunut, ja huomasiinkin viettäväni aikaa enemmän nenä syvällä kirjassa psykologian laitoksella kuin omassa varsinaisessa opinahjossani kauppatieteiden parissa.

Flow'n saavuttamisen avain löytyy ns. autoteelisen persoonan kehittämisestä. Tällä tarkoitetaan sitä, että joitakin tehtäviä suoritetaan juuri tehtävän itsensä takia. Jos miettään vaikka kalliokiipeilyä, on matka itsessään monesti tärkeämpi kuin huipun saavuttaminen. Flow esiintyy juuri tämökaltaisissa tehtävissä, joissa päämäärä on suorituksessa eikä niinkään tavoitteessa, johon suorituksella tähdätään.

Kultainen keskitie

Cskszentimihalyi on myös koonnut joukon elementtejä, jotka flow-kokemukseen ja sen saavuttamiseen yleisesti kuuluvat. Näistä sen pitemmästi jaarittelematta voidaan todeta, että olemme onnellisessa asemassa: jousiammunta kuuluu joukkoon, joka kattaa tehtävänä käytännössä kaikki flow'n saavuttamisen vaatimukset. Lisäksi kilpailutallanne luo erityisen hyvän mahdollisuuden saavuttaa flow-tila. Mutta miksi sitten emme ammu jatkuvasti flow'ssa?

Yksi tärkeimmistä flow-tilan saavuttamiseen vaikuttavista elementeistä löytyy monesti piilotettuna juuri tähän yllä mainittuun listaan. Se sivuutetaan yleensä turhan nopeasti, sillä se

ei ole aivan niin merkityksellisessä asemassa monessa flow-kokemuksia sisältävässä tehtävässä.

Kuitenkin urheilussa ja erityisesti kilpa-urheilussa sen merkitys korostuu. Tämän elementin mukaan suoritettavan tehtävän vaatimukset ja tehtävän suorittajan taitojen tulee olla tasapainossa. Puhutaankin flow-kanavasta ja siinä pyymisestä.

Jos tilanteen vaatimukset ovat liian kovat saavutettuihin taitoihin nähden, kuten vaikkapa aloittelevalla ampujalla, joka löytää itsensä keskeltä pudotuskilpailuihin hulinaa, johtaa tilanne helposti turhautumisen puolelle. Jos taas taidot ovat liian kattavat, aiheuttaa tilanne lähinnä tylsistymistä. Näiden kahden tunteen, ylipääsemättömän vaikeuden aiheuttaman turhautumisen ja tylsyyden välistä löytyykin flow-kanava, jolla pysymällä on mahdollisuus saavuttaa flow-tila.

Tällä vaatimuksien ja taitojen välisellä tasapainoilulla selittyy osaksi myös se, miten huippuampujat vaativat kovatasoisia kilpailuita huipputuloksiin päästäkseen.

Huomio suoritukseen

Flow'ta käsitellessä mietitään usein siihen pääsyn tarvitsevan tiukkaa keskittymistä, mutta tämä ajatus on osaksi harhaanjohtava. Tärkein vaatimus keskittymisen kannalta on se, että huomio, vaikkapa sitten kisaviivalla, on suorituksessa, ei tuloksissa tai kilpailutapahtumassa.

Mitään erityistä keskittymistä ei tarvita, sillä flow'n saavuttaminen perustuu tutun rutiinin toistamiseen, keskittymisen painopiste tuleeikin olla juuri tuon tutun ja tuhansia kertoja harjoitellun suorituksen rutiininomaisessa toistamisessa, ei niinkään juuri millilleen oikeaoppisen suorituksen hakemisessa.

Kun käsitellään flow-tilan saavuttamista, joudutaan keskittymään myös siihen, mikä tilan katkaisee. Suurin flow-tilan rikkoja on erityisen häiritsevää ulkoinen ärsyke, kuten vaikkapa näynän soiminen tai yleisön häiriköinti seisoesasi kisaviivalla.

Häiriötekijät voi oppia poistamaan mielestä

Monesti ajatellaan, että tämänkaltaisen häiriön pois sulkemiseksi tarvittaisiin entistä tiukempaa keskittymistä, mutta flow'n ollessa kysymyksessä ei tilan aikana voida edes vaikuttaa tähän, sillä tila itsessään luo jo syvän keskittymisen, jonka aikana on mahdollonta tietoisesti välttää vaikuttavaa suoritukseen.

Avain häiriötekijöiden poistamiseksi onkin niiden ottaminen suorituksen osaksi. Jos jo harjoittelussa on totuttu siihen, että ympärillä on mitä erikoisempia melunlähteitä ja haittaavia tekijöitä, kietoutuvat ne totutun suorituksen ympärille ja samalla katoavat ulkoisten häiriötekijöiden joukosta.

Halutessasi siis maksimoida mahdollisuuden flow-tilaan päästäksesi sinun tulee ensinnäkin löytää tilanne, joka on tarpeeksi haastava, että se vaatii kaikkien taitojesi käyttämistä, mutta ei ole niin vaikea, että haaste tuntuu ylitsuvuotavalta. Tilanteessa sinun tulee keskittyä totutun suorituksen toistamiseen, oman rutiinisi löytämiseen.

Ja jos satut flow-tilan saavuttamaan, on kaikki mahdolliset ulkoiset häiriötekijät jo harjoiteltu niin tutuiksi, etteivät ne enää pääse tietoisuuden kynnyksen yli purkamaan flow'ta. Ja vaikka flow katoaisikin, kuten usein tilanteen katkoisuuden takia käy, jälleen omaan rutiiniin keskittymällä se saattaa löytyä yhä uudelleen ja uudelleen. 🍀

Lisälukemista:

Csikszentmihalyi M. 1975. *Beyond Boredom and Anxiety*. ISBN-13: 978-0875892610

Csikszentmihalyi M. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. ISBN-13: 978-0060920432

Csikszentmihalyi M. 1997. *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. ISBN-13: 978-0465024117

Jackson S.A. & Csikszentmihalyi M. 1999. *Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances*. ISBN-13: 978-0880118767

ANTAMISEN ILOA KISOJEN JÄRJESTÄMISESTÄ

Pieni virolaiskylä Järvakandi on noussut kartalle Viron naapurimaissa, joissa enemmistö jousiampujista lienee tähän päivään mennessä kuullut puhuttavan Järvakandin kisoista. Mikä ihme saa pienen virolaisseuran vuodesta toiseen järjestämään kansainvälisiä kisoja pienellä talkoojoukolla?

Järvakandi Open, Ilves Cup, Ilves Cup Indoor, Järvakandi Lumemängud (lumikisat), Visa Hing F-2, Kalevi MV, Rapla MV, Järvakandi Känd. Kaikki ovat virolaisen jousiammuntaseura Ilveksen vuosittain järjestämiä kisoja. Näistä erityisesti Ilves Cup Indoor ja tänä vuonna jo 40. kerran järjestettävä Järvakandi Open keräävät osallistujia laajasti ulkomailtain.

Suomessa keskivertoseura järjestää kisan tai pari vuodessa. Harvemmin niihin kutsutaan ulkomaalaisia.

Ilves ei ole lukujen valossa mikään erikoinen seura. Aktiivisia jäseniä on noin 30 juniorit mukaan lukien, virallisesti jäsenmäärä on noin 80. Jotain erikoista seurassa täytyy olla, kun se haluaa vuodesta toiseen järjestää pienen talkoojoukkonsa voimin isoja kisoja.

Selitys löytyy seuran jäsenten ajattelumaa-ilmasta. Suomalaisseura järjestää kisoja jatkaakseen perinteitä tai jotkut jopa kerätkseän rahaa seuran toimintaan. Perinteiden vaaliminen on tärkeää myös Järvakandin Ilvekselle, mutta sen lisäksi seura haluaa tarjota niille ampujille, jotka eivät ole maidensa maajoukkueissa, mahdollisuuden kokea kansainvälisen kilpailun tyyntun.

"Suurimmalla osalla ampujista ei ole mahdollisuutta kokea esimerkiksi maailmancupin kaltaista tapahtumaa, joten me haluamme antaa tuon mahdollisuuden heille – vähän pienem-

[illegible]

Olosuhteet kohdallaan

1400 asukkaan Järvakandissa jousiammunnalla on hyvät oltavat. Seuralla on käytössään kaksikerroksinen klubirakennus, jossa on kapeahko 18 metrin rata ja paljon muita tiloja. Seura osti vuonna 1980 rakennetun rakennuksen ja sen vieressä olevan ison jousiammuntakentän paikallishallinnolta vuonna 1999.

mässä mittakaavassa tosin”, toteaa Ilveksen aktiivijäseniin lukeutuva **Siret Luik**.

Työstä nautitaan

Toisena keskeisenä kannustimena virolaisilla on kilpailutapahtuman myötä syntyvät uudet kontaktit.

”Meidän mielestämme on kivaa jutella ja olla tekemisissä saman kiinnostuksen kohteiden jakavien ihmisten kanssa. Uskoaksemme Järvenkantaan Olen on yksi harvoista kisoista, jossa joissampujat todella vaihtavat paljon ajatuksia”, Luik kertoo **Raul Kivilon** säestämänä.

Tilaisuuksia kanssakäymiseen ainakin on normaalia enemmän. Virallisen harjoituspäivän vuoksi ampujat tulevat paikalle jo päivää ennen kilpailua, ja perinteinen ilmainen iltaohjelma kokoaa heidät yhteen kisan ulkopuolellakin.

Ilves järjestää vuosittain 6–10 FITAn sääntöjen mukaista kisaa. Kisoja ei varsinaisesti erotella kansallisiksi tai kansainvälisiksi. Useimmiten mukana onkin ampujia ainakin Suomesta, Latviasta tai Liettuasta. Järvakandi Open ja talvikauden Ilves Cup Indoor ovat kuitenkin kisoja, joiden eteen paiskitaan tavallista enemmän töitä.

Vaikka työtä kisojen järjestämisessä on valtavasti, talkoolaiset nauttivat työstään.

"Se tuo eräänlaista antamisen iloa. Kun järjestää todella hyvän kisan, ihmiset ovat tyytyväisiä kilpailuun ja sen järjestelyihin. Kun sitten näkee iloisia ihmisiä ympärillä, tuntuu se itsestään hyvältä. Ei se ole kovaa työtä, jos siitä nauttii, se on hauskaa", Kivilo ja Luikselittävät.

Ulkokenttää tosin käytetään muihinkin tarkoituksiin: esimerkiksi Baltian maiden suurin rock-festivaali Rabarock järjestetään joka kesä Järvakandin jousiammuntakentällä.

Ulkopuolisia tukijoita seuralla ei juuri ole. Viron jousiammuntaliitto maksaa valtiolta tulevasta rahoista pienen summan sen perusteella, miten seuran nuoret ampujat menestyvät Viron mestaruuskisoissa. Tällä summalla saadaan nuoret vietyä taas seuraavana vuonna mestaruustaitoon. Kolme ilveksen ampujaa saa tukea Viron kansalliselta olympiakomitealta.

Talkootyö on kunniaansa myös Virossa. Ku-
kaan ei lves-seurassa saa rahallista korvausta
seuran eteen tekemästään työstä. Kuitenkin yhti-
teenkuuluvuuden tunne vahvistuu yhdessä töitä
tehdessä. Yhteiset kiinnostuksen kohteet ja ta-
voitteet pitävät lveksen jäsenet koossa ja aktii-
visina. Jäsenistä on tullut toisilleen hyviä kave-
reita, joiden seurassa viihtyy.

Junioreihin kiinnitetään seurassa paljon huomiota. Ilveksessä nähdään jousiammuntaseuran kehityksen kannalta hyvin tärkeänä, että uusi sukupolvi nuoria jousiammujia on jatkuvasti kasvamassa.

”Nuoret on otettava heti mukaan seuratoimintaan. Tehdään yhdessä talkootöitä tai järjestetään seuratoimia, joihin kaikki jäsenet kutsutaan. Näin kaikki, nuoret ja vanhat, tuntevat kuuluvansa seuran ja olevansa osa sitä: kaikki mitä he tekevät talkoissa, he tekevät myös itseään varten”, Luik ja Kivilo pohtivat. 



Ilveksen kapealle sisäämmunta radalle mahtuu kolme taustaa vierekkäin.

Maaliskuiset sisäämmunnan SM-kisat vetivät Ouluun ennätysuuren osallistujajoukon, peräti 264 jousiampujaa. Yllätyksiäkin nähtiin tiukan kisaviikonlopun aikana. 🏹

Miehet		18m	18m	Yht.						
1.	Lindroos Tero	Diana	292	293	585	117	116	115	115	113
2.	Palovaara Pepe	OJM	280	282	562	114	114	113	114	111
3.	Ylipelkonen Niko	JoJu	281	284	565	115	110	111	108	114
4.	Rantanen Janne	AC-Uusika	283	283	566	110	111	116	110	111
5.	Virtanen Aki	WT	284	285	569	114	116	112		
5.	Ihanus Petri	Jy-Su	283	288	571	110	111	112		
5.	Heikkinen Reko	PJA	285	282	567	114	118	112		
8.	Tiainen Eetu	Pili	287	283	570	117	113	108		
9.	Tekoniemi Antti	Diana	282	286	568	111	115			
10.	Hatava Matti	WT	289	287	576	117	114			
10.	Alanko Jukka	PJA	284	285	569	114	114			
12.	Mansukoski Antti	Ku-Ry	293	273	566	117	111			
13.	Tarhala Vesa	Ky-Jo	280	281	561	109	110			
14.	Niskanen Tapani	OJM	258	274	532	110	108			
15.	Forsell Mikael	Diana	273	277	550	112	107			
16.	Kataja Miika	Jy-Su	266	269	535	110	106			
17.	Malinen Petri	TJA	265	280	545	112				
18.	Pakkala Juhani	Diana	262	276	538	111				
18.	Huhtala Juuso	Arcus	281	285	566	111				
20.	Kinnunen Asko	Kaj-Jo	284	288	572	109				
20.	Kiviniemi Marko	ACH	274	277	551	109				
20.	Nahkiaisioja Tuomo	Pojlo	272	274	546	109				
23.	Pasanen Jarmo	Jy-Su	267	267	534	108				
23.	Laurila Pentti	Diana	279	282	561	108				
25.	Kauhanen Timo	Uj	277	272	549	107				
25.	Erkkilä Toni	PJA	267	269	536	107				
25.	Määttä Tuomas	Pojlo	281	289	570	107				
28.	Juusola Janne	OJM	270	274	544	106				
29.	Varesvuo Esko	Jy-Su	265	264	529	104				
29.	Oikarinen Simo	Jy-Su	267	272	539	104				
29.	Laine Jarmo	ToJa	253	277	530	104				
32.	Höök Mika	WT	277	276	553	101				
33.	Vainionpää Aki	Diana	259	269	528					
34.	Laisi Sampo	WT	258	269	527					
35.	Hakkarainen Arto	LiTai	259	267	526					
36.	Hautamäki Kari	Ku-Ry	263	262	525					
37.	Järvinen Raimo	Hu-Ja	254	270	524					
38.	Mielonen Olli	Sai-Jo	266	255	521					
39.	Gross Andres	WT	253	264	517					
40.	Erkkilä Juha	TJA	256	260	516					
41.	Raittila Jukka	TeJa	258	257	515					
42.	Pirttimaa Jari	VJA	256	257	513					
43.	Huopana Jyrki	ACH	254	258	512					
44.	Leskinen Pasi	Uj	261	248	509					
45.	Kulla Mika	ACH	257	246	503					
46.	Pärnänen Jukka	Arcus	239	263	502					
47.	Rajala Arto	PoNu	253	243	496					
48.	Vaajämäki Vesa	WT	255	241	496					
49.	Koponen Julius	Ky-Jo	247	246	493					
50.	Ylipelkonen Jaakko	JoJu	255	234	489					
51.	Tuokkola Rauno	TeJa	243	239	482					
52.	Kinnunen Timo	LiTai	239	239	478					
53.	Lumiainen Timo	PJA	227	225	452					
54.	Karvonnen Risto	PoNu	214	233	447					
Naiset			18m	18m	Yht.					
1.	Kourula Laura	WT	285	279	564	113	114	111	110	
2.	Perälä Laura	JoJu	268	275	543	113	113	111	105	
3.	Kukkohovi Heli	OJM	276	278	554	116	110	108	110	
4.	Sorsa Tanja	Ky-Jo	272	270	542	105	107	103	105	
5.	Luhtaa Tiina	TJA	265	264	529	111	112			
6.	Kiviniemi Ulla Maija	ACH	255	259	514	106	104			
6.	Siniuvo Marjut	ART	254	251	505	110	104			
8.	Suojoki Jaana	JoJu	260	264	524	95	102			
9.	Tiaskorpi Suvi	ACH	263	242	505	106				
9.	Backman Anne	IJA	266	260	526	105				
10.	Leino Noora	Pojlo	242	234	476	105				
10.	Pyyrre Päivi	Pojlo	247	252	499	105				
13.	Bishop-Grahn A-C	ACH	248	255	503	98				
14.	Sinialo Saana-Maria	MBF	258	257	515	93				
15.	Knuts Kirsti	Diana	266	263	529	85				
16.	Färm Katri	TJA	246	237	483	83				
17.	Karvonnen Anna	PoNu	235	239	474					
18.	Kaniin-jänkälä Heli	Pojlo	240	220	460					
19.	Harju Katja	Diana	232	226	458					
20.	Mäenpää Eeva	PJA	225	231	456					
21.	Vainionpää Raili	Ku-Ry	205	209	414					
Miehet 50			18m	18m	Yht.					
1.	Leino Jussi	Pojlo	283	264	547	113	108	112	112	
2.	Aura Antti-Pekka	PJA	257	264	521	111	107	109	111	102

3.	Aaltonen Tapio	Jy-Su	271	264	535	111	113	105	98	106
4.	Räsänen Kauko	Lj	259	262	521	103	102	100	110	100
5.	Tamminen Eero	PoJo	275	272	547	106	101			
6.	Kuivalainen Pentti	JoJu	267	277	544	102	102	100		
7.	Möttönen Juhani	Sulka	260	275	535	105	105	98		
8.	Isopahkala Veijo	ACH	248	237	485	93	97	91		
9.	Hartikainen Pekka	Lj	271	275	546	112	107			
10.	Vilmi Antti	PoJo	271	259	530	108	105			
11.	Röytö Taisto	PoNu	254	251	505	100	101			
12.	Manninen Erkki	PoNu	253	268	521	100	100			
13.	Laakso Arto	Ri-Jo	269	277	546	109	99			
14.	Valtonen Jouni	Ka-Jo	232	251	483	105	98			
15.	Pihlajaniemi Raimo	Ku-Ry	271	270	541	100	97			
15.	Sunnari Matti	PoJo	247	253	500	104	97			
16.	Haapaniemi Matti	ACH	238	241	479	106				
17.	Lehto Ensio	IJA	260	262	522	104				
18.	Tero Ossi	OJm	255	243	498	97				
19.	Seikkula Pekka	RJA	245	256	501	96				
20.	Jäämuru Jari	Lj	255	241	496	95				
21.	Pulkkinen Markku	Ka-Jo	231	226	457	94				
22.	Vainionpää Elias	Ku-Ry	221	233	454	93				
23.	Pennanen Reijo	PoNu	245	243	489	93				
24.	Friman Aarne	WT	253	268	521	92				
25.	Knuuti Juha	Lj	240	225	465	89				
26.	Tuononen Pekka	Jouts	247	235	482	86				
27.	Paulin Jyri	Lj	200	221	421	85				
27.	Pylkkä Urpo	Diana	217	215	432	85				
29.	Torikka Pasi	OJm	258	258	516	52				
Naiset 50			18m	18m	Yht.					
1.	Korpela Arja	IJA	274	272	546	109	108	102		
2.	Kovalainen Hilikka	OJm	254	256	510	106	106	95		
3.	Kourula Tiire	PoJo	247	243	490	96	103	106		
4.	Pietilä Mervi	WT	221	237	458	98	92	95		
5.	Holappa Irma	PoNu	242	252	494	97				
6.	Huttunen Leena	PoNu	174	218	392	93				
7.	Kontio Maarit	Ku-Ry	235	252	487	85				
8.	Peuranen Hilikka	Lj	185	201	386	72				
9.	Pollari Kerttu	JoJu	157	209	366					
Miehet 60			18m	18m	Yht.					
1.	Hallenberg Ilkka	PoNu	259	270	529	113	104	106	110	
2.	Haikonen Animo	Diana	266	262	528	109	105	113	104	
3.	Penttisaari Pekka	OJm	257	261	518	103	99	97	106	
4.	Rautio Toimi	Lj	248	238	486	97	101	94	88	
5.	Färm Erkki	Sulka	243	269	512	104	101			
6.	Hotti Juhani	Lj	264	250	514	109	96			
7.	Norha Kari	Arcus	245	249	494	102	95			
8.	Kankaanpää Heikki	Ku-Ry	245	237	482	100	94			
9.	Koivunen Osmo	Ku-Ry	236	254	490	102				
10.	Jaakkola Kalevi	Jy-Su	231	260	491	99				
11.	Pollari Seppo	JoJu	263	255	518	97				
11.	Kinnunen Markku	PoJo	251	231	482	97				
13.	Myllykangas Teuvo	ACH	239	240	479	96				
14.	Kurki Matti	IJA	257	261	518	94				
15.	Nurmi Kullervo	WT	255	254	509	93				
16.	Ojala Jouko	Lj	240	232	472	84				
Miehet 70			18m	18m	Yht.					
1.	Kärkkäinen Teuvo	PoJo	248	246	494	88	90			
2.	Virta Veikko	WT	199	207	406	86	80			
3.	Juurinen Eino	Lj	183	170	353	75	75			
4.	Lahtinen Matti	JoJu	154	191	345	74	66			
Yleinen talja			18m	18m	Yht.					
1.	Järvenpää Marko	RJA	291	289	580	110	115	117	115	115
2.	Kekki Mika	PJA	288	282	570	115	113	116	114	113
3.	Simula Jouko	PoJo	288	291	579	115	117	117	115	111
4.	Kiviniemi Ari-Pekka	ACH	283	277	560	112	115	113	114	110
5.	Haavisto Jari	PJA	293	289	582	118	115			
6.	Mäkipää Antti	VJA	287	286	573	112	117	114		
7.	Holappa Mikko	OJm	282	286	568	112	113	112		
8.	Hautamäki Juho	PoJo	290	287	577	113	116	111		
9.	Haavisto Nico	PJA	281	280	561	116	115			
9.	Lammela Marko	OJm	274	286	560	112	115			
11.	Humalajoki Aulis	VJA	284	290	574	116	114			
12.	Juutilainen Mikko	Pu-Jo	278	282	560	115	113			
12.	KKallunki Keijo	IJA	281	287	568	115	113			
12.	Lehtonen Kaj	PJA	276	284	560	111	113			
15.	Koskela Harri	JoJu	281	289	570	113	111			
16.	Ruismäki Kosti	JoJu	280	280	560	112	109			
17.	Saارينen Timo	OJm	285	283	568	114				
18.	Pekander Jouni	Piili	278	277	555	113				
19.	Arna Timo	Jy-Su	281	275	556	112				
20.	Ylätalo Risto	Ku-Ry	280	283	563	111				
20.	Mäkinen Markku	ÄJA	277	276	553	111				
20.	Reiniharju Antti	OJm	279	275	554	111				
20.	Arbelius Sami	OJm	279	285	564	111				
24.	Alakulppi Heikki	Lj	275	276	551	110				
24.	Salonen Jyri	Ri-Jo	283	283	566	110				
24.	Lehtiniemi Jari	Ku-Ry	277	286	563	110				
27.	Haikara Tero	Ri-Jo	279	280	559	109				

HALLI-SM OULUSSA 21.-22.3.2009

28. Vesanen Jani	Ri-Jo	280	275	555	108
29. Uusitupa Jonne	TJA	281	282	563	107
29. Ylimartimo Tapani	PoJo	256	256	512	107
29. Nivala Arto	OJM	267	279	546	107
Yleinen vaisto					
1. Rautaoja Satu	OJM	264	265	529	108 104
2. Kontio Matti	Ku-Ry	226	244	470	96 90
3. Karhuneva Kaisa	JJA	231	234	465	98 89
4. Laurila Olavi	Diana	244	241	485	54 88
5. Hepola Esa	PoJo	220	240	460	
6. Tuokkola Ari	TeJa	182	195	377	
Naiset vaisto					
1. Vesa Minna	ToJA	205	200	405	83 91
2. Laurila Aila	Diana	259	236	495	98 90
3. Parkkasaari Elisa	PoJo	175	163	338	64 73
4. Ruotsalainen Kaija	TeJa	170	141	311	49 61
Miehet 50 vaisto					
1. Kärkkäinen Paavo	Jy-Su	246	221	467	97 79
2. Aman Mauri	PoJo	192	204	396	79 66
3. Rouhiainen Markku	JJA	153	167	320	72 62
4. Ruotsalainen Unto	TeJa	144	169	313	71 58
Miehet 50 talja					
1. Rytky Lauri	ToJA	287	290	577	116 111 112
2. Siivonen Reima	RJA	291	288	579	110 114 112
3. Sumen Kari	ToJA	264	277	541	110 110 114
4. Notko Juha	LJ	278	277	555	111 110 110
5. Hiltunen Lasse	PoJo	269	279	548	110
6. Riipi Esko	ToJA	269	265	534	108
7. Piirtivaara Keijo	Pu-Jo	282	283	565	107
8. Savola Erkki	JoJu	261	258	519	104
9. Harmanen Juhani	Ku-Ry	261	256	517	
Miehet 60 talja,					
1. Sepponen Jaakko	RTJ	275	279	554	106 109 110
2. Saastamoinen Olli	WT	281	279	560	110 110 92
3. Arbelius Teuvo	OJM	282	280	562	112 99 111
4. Maronen Seppo	PoJo	274	273	547	108 108 111
5. Rautio Hannu	Si-Su	280	277	557	107
5. Julkunen Risto	Pu-Jo	274	272	546	107
7. Soininen Matti	OJM	273	274	547	106
8. Alho Reino	PJA	273	275	548	104
9. Suopelto Mikko	VJA	261	272	533	
10. Turunen Pentti	PJA	261	271	532	

LAUKAISU

Gallup, jonka aiheesta jatketaan keskustelua verkossa: jousiampujainliitto.fi

- Pitäisikö Suomessa siirtyä käyttämään pystykolmoistaulua sisäkisoiissa muun maailman tapaan?
- Mitä mieltä olet siitä, että Suomessa ampuja saa valita kymmenrenkaisen ja ”spot-titaulun” välillä?
- Onko ylätauluun (A tai B) ampuminen mielestäsi helpompaa tai ylipäättään erilaista kuin alatauluun (C tai D)?



Jaana Suojoki, Jousi-Jussit



Suvi Tiaskorpi, Achilles



Jaakko Sepponen, Teräs-Jouset



Jukka Alanko, Porin Jousiampujat



Lauri Rytky, Tornion Jousiampujat

Jaana Suojoki, Jousi-Jussit

- Kyllä. Oma kokemus on, että on helpompi ampua suoraan linjaan.
- Hyvä. Pitäisi saada valita myös pudotuk-sissa taulu.
- Kyllä on erilaista.

Suvi Tiaskorpi, Achilles

- Tykkään enemmän vegasista.
- Hyvä, että saa valita, mihin on harjoittel-kin.
- Tykkään ampua alas, se on helpompaa. Harjoittelen kyllä molempiin, ylös ja alas.

Jaakko Sepponen, Teräs-Jouset

- Kyllä minä olisin sitä mieltä.
- En ole ajatellut, mutta joka haluaa ampua, niin eikö se ole hyvä juttu.

3) On erilaista ja vähän helpompaa ampua ylös. Harjoituksissa kokeilin laittaa taulut sa-malla tavalla, niin ylätauluun oli helpompaa.

Jukka Alanko, Porin Jousiampujat

- Aivan sama minulle. Ehkä se pystykolmois-taulu on parempi siinä mielessä, että linjauksen saa helpommin, kun sivusuunnassa ei siirry jou-si. Joillekin se tuottaa ongelmia, minulle tietysti ei... Ammutaanko maailmalla tosiaan niihin? Luulin, että Suomessa siirryttiin vegasiin siksi, että muuallakin käytetään. Olisi se tietysti järke-vää, kun joukkuekisakin ammutaan niihin.
- Ikämiesluokassa ymmärrän mutta en ylei-sessä.
- On helpompaa. Mutta olen melkein 99 prosenttia kilpailuista ampunut alatauluun. Jos miettiä kesämatkoja, niin onhan se jousikäden

1. Kokkilas Henri	ToJA	266	274	540	117 110 109 109
2. Nordström Viljam	Ramses	284	279	563	111 108 108
3. Vikström Antti	Sulka	275	273	548	108 114 109 111
4. Hepola Jaakko	PoJo	263	264	527	102 108 102 106
5. Hepola Joonas	PoJo	261	257	518	100 104
6. Niskanen Vili	IJA	256	247	503	103 101
7. Saviaro Mikko	LJ	234	237	471	94 97
7. Reiniharju Joonas	OJM	254	231	485	106 97
8. Nousiainen Sampo	PoJo	222	241	463	100
9. Asplund Alex	ACH	206	253	459	91
10. Laukkanen Antti	MJA	245	245	490	86
11. Fagermäs Alex	Diana	249	230	479	84
12. Kärkkäinen Onni	Jy-Su	229	237	466	74
13. Roivas Severi	IJA	216	225	441	71
14. Olkkonen Aleks	Jy-Su	189	203	392	65

Tytöt 16

- Mattila Roosa
- Anttila Anastasia

Tytöt 12 vaisto

- Salmijärvi Anita

Pojat 14 talja

- Salmijärvi Petri

Miehet 18 talja

- Puuronen Pasi

Miehet 18

- Kontio Matias
- Vainionpää Petri
- Forström Aku-Paavo
- Hautamäki Joni
- Pulkkinen Ukko
- Salminen Severi
- Roivas Santeri
- Vähätalo Teemu

Naiset 18

- Willgren lina-Lotta

Tähtäinjoukkue, lopputulokset

1. Wilhelm Tell	1709	228	230	231	231
2. Porin JA	1678	229	227	220	218
3. Kurikan Ryhti	1701	229	232	221	232
4. JyväS-Sulka	1645	216	227	211	218
5. Oulun Jousimiehet	1660	218	229		
6. Vaasan Diana-57	1714	222	220		
7. Pohjan Jousi	1664	230	216		
8. Jousi-Jussit	1652	221	215		
9. JyväS-Sulka II	1598	218			
10. Kymen Jousi	1596	215			
11. Pohjan Jousi II	1603	213			
12. Kurikan Ryhti II	1602	210			
13. Wilhelm Tell II	1601	207			
14. Tampereen JA	1590	207			
15. Vaasan Diana-57 II	1617	203			
16. Iitin Jousiampujat	1594	201			

17. Achilles	1577
18. Oulun Jousimiehet II	1566
19. Arcus	1562
20. Wilhelm Tell III	1522
21. Porin JA II	1513
22. Oulun Jousimiehet III	1493

Taljajoukkue, lopputulokset

1. Rauman Jousiampujat	1723	226	224	225
2. Porin Jousiampujat	1713	226	229	223
3. Pohjan Jousi	1704	227	226	226
4. Oulun Jousimiehet	1701	225	221	225
5. Riihi-Jouset	1680	225		
6. Tornion Jousiampujat	1678	222		
7. Oulun Jousimiehet II	1686	220		
8. Jousi-Jussit	1649	217		
9. Porin Jousiampujat II	1640			
10. Oulun Jousimiehet III	1647			

Juniori tähtäinjoukkue tulokset		
1. Tornion Jousiampujat	1603	
Rytky Johanna, Laine Jere, Pääkkö Janne		
2. Iitin Jousiampujat	1488	
Niskanen Iida, Roivas Ilari, Vanhatalo Joni		
3. Vaasan Diana-57	1436	
Lövdalh Peter, Häggman Viktor, Koivisto Oliver		
4. Pohjan Jousi	1427	
Parkkasaari Anssi, Nousiainen Ilmari, Piipponen Aatu		
5. Teuvan Jousiampujat	1408	
Tuokkola Tuomas, Raittila Samppa, Tuokkola Mirjam		

JÄLKIPITO



Nico Haavisto

MAAILMALTA POIMITTUA

Tällä palstalla esitellään internetistä löytyviä kiinnostavia artikkeleita ja sivustoja sekä muita jousiammuntajulkaisuja maailmalta.

Tässä numerossa etsitään Internetistä löytyviä jousiammunta-aiheisia videoita. Varsinkin hidastetut videot ovat mielenkiintoista – ja mahdollisesti myös opettavaista – katsottavaa.

- Ensimmäisenä alla on muutamia sivustoja, joilta löytyy paljon erilaisia aiheeseen liittyviä videoita:
- YouTube (hakusanoiksi esim. "archery", "recurve bow", "archery tricks", "archery slow motion")
- BowTube (aiheena jousimetsästys)
- Texas State Archery Association (tähtäin- ja taljajousiammuntaa)
- NBC Sports - 2008 Pekingin kesäolympialaiset
- Archery TV - Archery World Cup

Teksti: Mika Kareinen

Seurapiirisäpinää:

Haavisto ja Laurila naimisiin

Kuluvan vuoden kevät ja kesä tuntuvat olevan jousiampujien pariutumisen aikaa. Toimituksen tietoon on kantautunut vihkiuutisia eri puolilta maata. Maailmallakin Suomea edustanut Riihi-Jousten **Hannu Nevalainen** ehti jo maaliskuussa viedä morsiamensa vihille. Taljajoussen maailman kärkeen kuuluvat Espoon Robin Hoodin **Anne Laurila** ja Porin Jousiampujien **Jari Haavisto** ovat niin ikään aikomassa avioon. Kesähäiden vuoksi maailmancupin osakilpailu Turkissa jää molemmilta väliin. Laurila aikoo ottaa tulevan miehensä sukunimen.

Tarkennettakoon vielä, että Laurila ja Haavisto eivät ole menossa naimisiin keskenään, vaan puoliset tulevat lajin ulkopuolelta. 🇫🇮🇫🇮

Somasti hyviä jousiammuntatuotteita!



www.soma-archery.com

Korealainen Soma Archery on tuonut muutaman viime vuoden kuluessa markkinoille joukon erilaisia korkealaatuisia jousiammuntatuotteita, joissa on hyvä hintalaatusuhde ja lisäksi myös hyviä oivalluksia.



4-putkinen
nuoliviini, 3 väriä
mukana vyö, jossa
viini pysyy erikois-
muotoilun ansiosta
paikoillaan

30€



Soma-stabisetti: Etustabi, 2 sivustabia,
3 kpl painoja, v-bar ja ulontaja (stabilien
ja ulontajan pituuden saat itse määrittellä)
Satsihintaan

245€



Saker I
sormiläppä

45€

Saker II
sormiläppä

40€

Top-ylästabilizator
tuplavaimennuksella

38€



Damper-vaimennin

10€



Joustotalia

42€



Tilava ja kätevä jousireppu, jota
voi kantaa myös kuin laukku.
Sisältää nuoliputken ja sade-
pussin

90€



Magneettihylly

10€



Rintasuoja

16€

Soma - kauppiasi
SHERWOOD SHOP



Maneesikatu 2, Helsinki, puhelin 09-1356508, www.sherwoodshop.fi