



Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

3/2004



Taulu-SM:t Kemissä

| sivut 6 ja 7 |

SJAL:n valmennus- systemistä

| sivu 10 |

Minne menet SJAL?

| sivu 4 |



Sisäsiivuilla

SJAL:n
kilpailulisenssi
on myös
vakuutus.

| sivu 17 |

Kahvassako
osumisen
salaisuus?

| sivut 16-17 |

Mitäs jos?

| sivut 18-19 |

Junnut
MM-kisoissa
Englannissa.

| sivut 22-23 |

Kisakentällä
on paljon viivoja.
Tunnetko
säännöt?

| sivut 26-27 |

Martin Scepter III Taljajouset

Martin hakee suunnittelussaan aina uusia innovatiivisia ja teknisesti toimivia ratkaisuja jousiinsa. Kun tartut Martin-jouseen, tunnet heti käsissäsi vuosien kehittelyn tulokset ja huomaat tuotteittemme tinkimättömän laadun. Kun hankit itsellesi Martin-jousen voit olla täysin varma sen toimivuudesta ja ennen kaikkea osut!



Martin Scepter Elite Nitrous

950e

(kuvassa sininen
blue flame-väri)

Martin Scepter Elite Nitrous X-cameillä

1050e

(kuvassa punainen
proCut-väri)

Saatavana 5 väriä: Sunburst (kellan kultainen),
Platinum Flame (hopea), sekä Mo Break up
(maastoväritetty)
Hiilikuitulavat 27-35 tuumaa 40-70 #

Martin Nitrous sekä Nitrous X pyörät ovat molemmat kuulalaakeroituja, yli 3:n tuuman säätövaralla varustettuja pyörästäjä.

Vetopituuden säätö niissä tehdään kätevästi sisämodulia kääntämällä.

Kevennys on 75% (myös 65% saatavana optiona).



Oulussa Osataan!



Toiminnanjohtajalta

Suomen Jousiampujain liiton jäsenmaksujen aika on jälleen edessä. Seurat ilmoittavat 30.11.2004 mennessä liiton toimistoon vuoden 2004 jäsenmäärän ja tuon ilmoitetun jäsenmäärän liitto laskuttaa seuralta vuoden 2005 tammikuun aikana. Tuon saman jäsenmäärän mukaisesti lasketaan seuralla kuuluvat äänet liittokokouksissa. Jos ampuja X joka edustaa seuraa Y on vaihtamassa vuoden vaihteessa seuraan Z, jäsenmaksun liitolle maksaa seura Y ja seura Z maksaa ampujan X jäsenmaksun vasta vuonna 2006. Toivon, että tämä auttaa seuroja ymmärtämään tulevat jäsenmaksut ja että ensi vuonna ei ihmetellä miksi on laskutettu 40 jäsentä, kun seurassa on tammikuussa enää 24 jäsentä.

Toivoisin, että vuonna 2005 kilpailuja järjestävät seurat panostaisivat tulospalveluun ja alkaisivat käyttää ArcMasteria. Nyt on hyvä hetki opetella ArcMasterin käyttö, samalla ohjelmalla saa myös vaivattomasti tehtyä jäsenluettelon, jonka voi toimittaa liiton toimistoon sähköpostilla. Jos ei ole mahdollisuutta tuon mainion ohjelman käyttöön, niin toivoisin käytettävän excel-taulukkolaskentaohjelmaa. Tuloksia liittoon toimittaessa toivoisin sen tapahtuvan aina sähköpostilla. Jos se ei ole mitenkään mahdollista, niin sitten kirjeessä. Tuloluettelot ovat virallisia papereita, joten pyydän kilpailunjärjestäjiä jättämään kaikki ylimääräiset ilmoitukset pois niistä ja laittamaan mukaan uuden paperin, jos halutaan ilmoittaa samalla jotain muuta kuin ko. kisaan kuuluvaa asiaa - esimerkiksi jäsenten osoitteenmuutoksia tms.

Esitän tässä paljon toiveita ja toivon edelleen, että ottaisitte toiveeni vakavasti ja tekisitte niin kuin toivon, sillä se vähentää toimistossa turhaa työtäni ja vapauttaa aikaani liiton tärkeimpiin töihin.

Hyvää jousiammuntasyksyä.

Timo Rantanen ■ SJAL:n toiminnanjohtaja



*Ateenan olympialaiset
ensikertalaisten silmin.*

Matka alkoi 9.8.2004 Helsinki-Vantaan lentokentältä, hissistä pois päästyämme vastassa oli kolme nimikirjoituksen kerääjää. Meidän molempien "nimmarit" kelpasivat, ottivat myös valokuvan meistä yhdessä. Tästä selviytyttyämme tapasimme muut samalla lennolla olevat suomalaiset. Lentokoneen laskeuduttua Ateenaan alkoi jo olla olympiahuuman tuntua. Lentokentällä meille jaettiin kisapassit ja kisaoppaita. Tämän jälkeen matkatavarat mukaan ja ulkona odottavaan bussiin. Kisakylään päästyämme majoituimme kahdeksan hengen soluihin. Purimme matkalaukut ja lähdimme Marin kanssa harjoittelemaan harjoituskentälle, joka oli 300 metrin päässä. Asiat eivät olisi paremmin voineet olla, hyvä harjoituskenttä kävelymatkan päässä. Harjoitusten jälkeen kävimme tutustumassa kisakylän ruokalaan, johon mahtuu 3000 ruokailijaa. Ruokaa oli tarjolla 22 tuntia vuorokaudessa, joten nälkä ei päässyt yllättämään. Ruokalasta löytyi myös erään ison hampurilaisketjun oma piste, jossa kaikki oli ilmaista. Tämä osoittautui Timon suosikiksi, Mari keskittyi lähinnä kanaan.

Avajaiset jouduimme harmiksemme jättämään väliin, koska meille oli hienosti "arvottu" aikainen harjoitusaika Panathinaikos-stadionilla. Herätyskellot oli laitettu soimaan klo 5.00 ja avajaisista

porukat tulivat kisakylään klo 2.00. Kolmen tunnin yönillä ei harjoittelusta olisi tullut mitään.

Harjoitukset ja kilpailut menivät osaltamme hyvin, loistava ammunta Marille ja hyvä 25. sija. Panathinaikos-stadion oli aivan mahtava kokemus, ja ei taida löytyä maailmasta toista jousiampujaa, joka on ampunut stadionilla nuolen 30m:n päähän keinonurmeen maalattuun olympialagoon ja voittaa vielä ottelunsa. Kun kisat olivat meiltä ohi, kävimme Marin kanssa katsomassa jousiammuntafinaalit stadionilla ja moneen kertaan "nalle" ostoksilla kisakylän matkamuistokaupassa.

Turvartarkastukset ja järjestelyt menivät oikein hyvin meidän osalta. Timolla kävi kaksi kertaa huono tuuri kuljetusten kanssa, kerran bussi ajoi harhaan ja tarvittiin poliisiautot pysäyttämään muu liikenne jotta saatiin bussi käännettyä. Toisella kertaa Timo ei mahtunut bussin kyytiin. Lopulta järjestyi yksityiskyyti ja Timo oli kisakylässä kaksi tuntia Marin jälkeen.

Kotiin palasimme 23.8.2004 paljon oppineina ja uutta nähneinä.

Timo Rantanen ■ SJAL:n toiminnanjohtaja

Suomen jousiammuntaa Ateenassa edustivat Mari Piuva ampujana ja Timo Rantanen valmentajana.



SJAL

Suomen Jousiampujain Liitto,
Erätie 3, 00730 Helsinki,
puhelin 040-8289009
fax 09-224402
e-mail: office@jousiampujaliitto.fi
www.jousiampujainliitto.fi

Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

Ilmestyy: neljästi vuodessa
Painopaikka: Kirjapaino Saastamoinen,
Helsinki
Tilauhinta: 20 euroa

Toimitus: SJAL, Erätie 3, 00730 Helsinki,
puhelin 040-8289009
Päätoimittaja: Pirkka Elovirta
Ulkoasu: Pirkka Elovirta

Ilmoitushinnat: 1/1-sivua 200 euroa 4-väri 150 euroa mv
1/2-sivua 150 euroa 4-väri 75 euroa mv
1/4-sivua 75 euroa 4-väri 50 euroa mv

Seurat huom! 1/4 osasivun kilpailuilmoitukset ilmaiseksi!
Ilmestyminen: 1. maaliskuu, 2. kesäkuu, 3. syyskuu, 4. joulukuu

Lippu korkealla SJAL!

Organisaatiosta

Suomen Jousiampujain Liiton hallitus on "työpaikka" jousiammunnan kehittämisestä kiinnostuneille miehille ja naisille. Hallitukseen valitaan sääntöjemme mukaan uudet jäsenet erovuoroisten tilalle syksyn liittokokouksessa. Niin nytkin. Jäsenseurojen viralliset liittokokousedustajat päättävät syksyn liittokokouksessa 24.10. keitä hallitukseen tällä kertaa erovuoroisten tilalle valitaan. Ei ole aivan yhdentekevää keitä valituksi tulee, sillä liittohallitustyöhön tarvitaan energisiä ihmisiä, jotka ovat valmiita tekemään lujasti työtä lajimme eteen, korvauksetta ja omaa etua tavoittelematta. Erovuorossa ovat tällä kertaa Esa Hourula Nuolihaukoista, Jukka Ojala TJA:sta, Aimo Korhonen Otanmäen Teräksestä ja vain kuluneeksi kaudeksi hallitukseen valittu Kimmo Hujanen Artemiksestä.

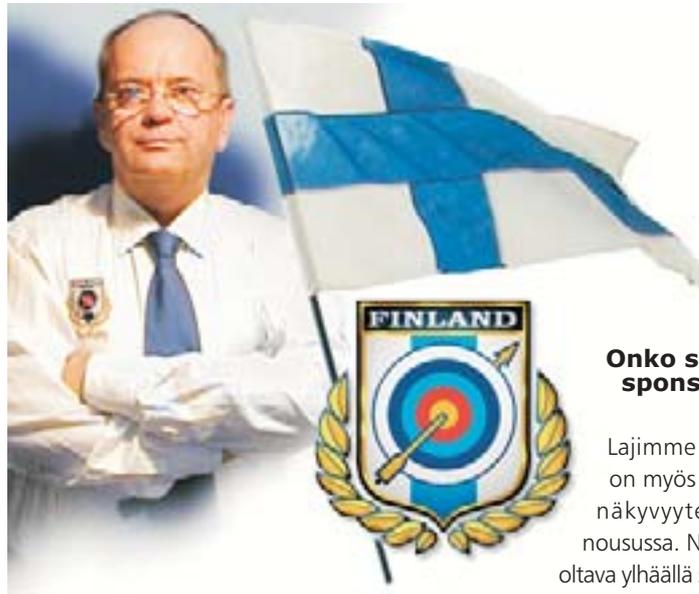
Jotta saisimme liittohallitukseen lisää näkemyksiä ja modernia otetta, miettikää tarkoin, ketkä voisivat olla tällaisia ihmisiä? Ehdokkaita nimettäessä on syytä myös varmistua heiltä henkilökohtaisesti, että he ovat myös valmiita osallistumaan pitkiäkin matkojen takaa liittohallituksen kokouksiin, joita pidetään vuosittain 10-12 kertaa.

Mitä liittohallitus kokouksissaan tekee?

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous ja sen valitsema 8+1 hengen liittohallitus hoitaa liittokokoksen hyväksymän toimintasuunnitelman käytäntöönpanon. Liittohallituksella on siis todella merkittävä rooli siinä millaista ja miten aktiivista SJAL:n toiminta vuosittain todellisuudessa on. Liittohallituksella on nyt käsissään monessa mielessä tulevaisuuden kannalta ratkaiseva aika.

Valmennus on saatava nopeasti kuntoon!

Meidän on saatava valmennusjärjestelmämme mahdollisimman nopeasti tämän päivän urheilullisia vaatimuksia vastaavaksi.



Ateenan heikko menestys puhuttelee koko urheiluväkeä ja ennen kaikkea Suomen Olympiakomitea, joka on meille tärkeä tulevaisuuden rahoituslähde haluaa Suomeen nyt jokaiseen lajiin osaavia valmentajia urheilijoiden avuksi. Ok:n valmennusjohtaja Kari Niemi-Nikkola tietää myös jousiampujien heikon valmennusosaamisen ja odottaa meiltä nyt selkeitä linjauksia ja toimenpiteitä.

Budjettiin on saatava selkeä linjaus rahojen käytöstä

Huippu-urheilu on toki vain osa SJAL:n toimintaa, mutta se on monessa mielessä tärkeä moottori ja mittari lajillemme. Meidän on saatava selkeä euromäärä Liiton budjettiin valmennukselle, jotta voimme haaveilla tuloksellista jousiammuntaurheilusta tulevaisuudessa.

Valmennustoiminnan lisäksi seuroille tarkoitettulle koulutustyölle on saatava oma momenttinsa budjettiin. Näkyvissä on nyt mm. tuomarikoulutuksessa uusi kierros, sekä monia muita koulutustarpeita.

SJAL:n vuosibudjetti kuluvalle vuodelle on noin 95.000 euroa, joka on paljon rahaa, muttei suinkaan riittävästi. Tärkeintä alkavalle vuodelle on, että saamme tehtyä tarkan ja yksityiskohtaisen budjetin, joka perustuu todellisiin kuluihin, ei luuloihin eikä uskomuksiin. Ilman selkeää tulo- ja menoarviota SJAL:n on mahdotonta toimia tehokkaasti jousiammunnan hyväksi.

Onko sinulla kiikarissa sponsoriehdokkaita?

Lajimme tervehtymisen myötä on myös kiinnostavuutemme ja näkyvyttemme ollut selvästi nousussa. Nyt on kaikkien antennit oltava ylhäällä sponsoreiden löytymiseksi, sillä pelkkä jäsenmaksuista, lisensseistä sekä opetusministeriön lajituesta kertyvä noin 90.000 euron kokonaissumma ei riitä kaikkeen siihen mihin Liiton on nyt ja tulevaisuudessa varauduttava kulu- budjetissamme. Jos sinulla on ideoita hyvien sponsoreiden löytymiseksi suomalaiselle jousiammuntaurheilulle, älä nuku, vaan toimi! Liitto itsessään ei tarvitse sponsoreita, vaan jousiammuntaurheilijat, joten on aivan samasta taskusta rahaa otetaan, kunhan sitä saadaan lisää huippu-urheilijoittemme valmennus- ja leirityskäyttöön. Me Liitossa olemme valmiita auttamaan ja antamaan neuvoja sponsoreiden löytymiseksi - ei vain odottamaan rahaa!

Odotan kaikilta positiivista otetta harrastukseensa

Itku ei vie meitä lajina mihinkään, joten toivon kaikilta jousiampujilta aivan uutta positiivista suhtautumista, niin omaan harrastukseensa, kuin myös yhteisten asoittemme eteenpäinviemiseen. Sen sijaan, että itketään, tehtäisiin töitä! Malttia kuitenkin pitää olla, sillä mikään ei valitettavasti muutu yhdessä hetkessä. Olen itse yhä valmis tekemään pitkäjänteistä ja tavoitehakuista työtä SJAL:n puheenjohtajana.

Lippu korkealla!

Pirkka Elovirta ■ SJAL:n puheenjohtaja



SUOMEN JOUSIAMPUJAIN LIITON

Syyskokous 24.10.2004 klo 12.00

Tapanilassa Tapanilan Erän
Urheilukeskuksessa.

KOKOUKSEN TYÖJÄRJESTYS:

1. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi äänenlaskijaa
2. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus sekä tarkastetaan edustajien valtakirjat
3. Päätetään jäsenyhdistyksiltä kannettavan jäsenmaksun suuruudesta
4. Käsitellään liittohallituksen esitys toimintasuunnitelmaksi toimintakaudelle 2005
5. Käsitellään liittohallituksen esitys vuoden 2005 tilikauden talousarvioksi.
6. Valitaan liittohallituksen jäsenet erovuorossa olevien tilalle.
7. Valitaan seuraavalle tilikaudelle tilintarkastaja sekä varatilintarkastaja.
8. päätetään lajitoimikunnista sekä valitaan niiden puheenjohtajat.
9. käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat. (Liittoon ei ole toimitettu määräaikaan mennessä yhtään esitystä)

SJAL:n toiminnan ja jousiammuntaharrastuksemme yhteisen suunnittelun kannalta on erittäin tärkeää, että jokainen SJAL:n jäsen-seura lähettää aina valtakirjalla valitun edustajansa niin syksyn kuin keväänkin liittokokouksiin.

Syksyn liittokokouksessa on aina liittohallituksen jäsenten vaalit, jossa valitaan uudet edustajat erovuoroisten tilalle. Miettikää valmiiksi hyvät, aktiiviset ehdokkaat ja kysykään ehdottamiltanne henkilöiltä jo etukäteen heidän suostumuksensa ehdottamaan luottamustehtävään.

TERVETULOA!

Paikanpäällä opasteet kokoustilaan!



Ammuntatekniikkaa



Sormiote jännteellä ja miten se tehdään? Laukaisun tulisi aina lähteä itsestään alitajuntaisena reaktiona. Sormia ei pitäisi tietoisesti availta tai jännettä ravistella matkaan.

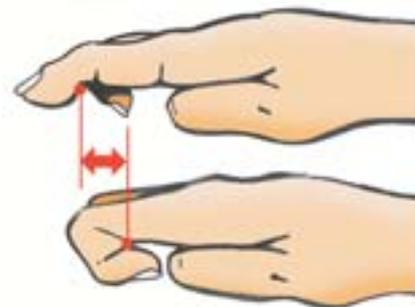
Monet maailmalla ovat sitä mieltä, että jousikäsi on tärkein: kunhan jousi pysyy ylhäällä ja paikallaan riittävän pitkään, osumia tulee. Ei pidä paikkaansa. Minusta jousikäden pysyminen paikallaan riittävän pitkään on perusedellytys. Mutta jos laukaisussa on varianssia, nuolet menevät ympäri taulua. Suurin yksittäinen nuolten hajontaan vaikuttava tekijä on taipuma eli spine. Laukaisun vaihtelut vaikuttavat suoraan taipumaan, ja välillä nuoli lentää notkeammin mutta useimmiten jähkemmin laukaisun ollessa kankea ja myötäävä. Tällöin nuolet löytyvät oikeakätisellä ampujalla taulun vasemmalta laidalta. Yleensä. Mikäli jähkkyyttä vetokädessä on, vaikuttaa se helposti myös toiseenkin käteen ja heiluntaa syntyy niin että osumia voi löytyä mistä tahansa.

Avainasia on rentous.

Syksyn tullen osaat varmasti riiputtaa marjaita sieniämpäriä sormenpäissä niin, että se juuri ja juuri pysyy siinä. Samalla tavalla pitäisi jännteestä pitää kiinni. Jännitystä ei saisi olla käsissä oikeastaan missään, muuta kuin sen

Vetosrmet rennoiksi

verran että jänne pysyy sormissa. Varsinkin kyynärvarsien tulisi olla rentoina. Jänteen sijainti sormissa tulee hakea yksilöllisesti. Itselläni jänne liukuu sormenpäille, ja sormet ovat melko vähän koukussa. Tämä tietysti vaatii paljon harjoittelua, jotta tunteeseen oppii luottamaan. Lisäksi se vaatii juuri oikean-paksuisen jänteen ja sormiläpän. Varsinkin sormiläppä on rakennettava siten, että paksuutta on juuri ja juuri riittävästi sormien suojaamiseksi, mutta että samalla saadaan hyvä tuntuma jännteeseen.



Jos muutat sormitustasi, huomioi myös että vetopituutesi samalla muuttuu.

Toisaalta taas syväkin sormiote voi olla rento ja toimiva. Syvä ote tarkoittaa sitä, että jänne asetuu vähintään sorminivelten väliin tai ehkä aavistuksen lähemmäs sisempiä niveliä. Otteen kyllä täytyykin olla rento, muutoin jänne ei syvältä irtoa mitenkään kunnolla. Pääasia on kuitenkin, että sormien voimaa ei saa käyttää sormien koukussa pitämiseen. Kyynärvarren lihasten tulee jännittyä juuri sen verran että vetäminen ja pito onnistuu.

Jos päätät kokeilla rennommantuntuista otetta, huomioi että vetopituutesi saattaa hieman lyhentyä jolloin klikkeriä täytyy siirtää eteenpäin. Toinen huomioitava asia on, että rennon tuntuman myötä saattaa tuntua myös siltä, etteivät voimat ihan riitä. Tällöin täytyy vain jatkaa harjoittelua huolellisesti ja pyrkiä kaikin keinoin säilyttämään rentous ja odottaa että lihaksistosi tottuu olemaan jännittämättä.

Kemin Tauluammunnan SM2004



SM-kilpailut 2004



Kuva: Juuso karjala

Loistava SM-kilpailusää helli Kemissä jousiampujia koko kisaviikonlopun ajan. Varsinkin etelästä tulleet olivat varmasti tyytyväisiä kun pääsivät sateita pakoon Kemiin paistattamaan päivää heinäkuun viimeisenä viikonloppuna. Pohjan Jousi oli tehnyt rutkasti töitä SM-kilpailujensa onnistumiseksi. Kaikki meistä mukana olleista varmasti noteerasi sen tosiseikan, että kemiläiset olivat innolla ja suurella joukolla järjestelyissä mukana, mutta silmäni pisti myös kentän reunan ja taulujen mainokset. Niitä oli tosi paljon!

Televisio ja lehdistö oli mukana koko kisaviikonlopun.

Ilmassa oli oikean urheilu- ja mediajuhlan tuntua sillä jopa televisioväki noteerasi SM-kilpailut urheiluruudussaan, myös monet valtakunnalliset sanomalehdet kirjoittivat pitkät pätkät lajistamme. Mari Piuva oli luonnollisesti median kiinnostuksen ekana kohteena, mutta muutkin menestyjät saivat hienoa huomiota osakseen.

on samalla uusi M50T:n ennätys. Heti alkukierrosten jälkeen jaettiin niiden sarjojen SM-mitalit, joissa ei ollut riittävästi osallistujia sunnuntain ottelukierroksille. Illan päätteeksi ammuttiin joukkuemitaleista, joissa molemmissa sarjoissa kultamitalit menivät isäntäseuran joukkueille. Ensimmäisen päivän jälkeen isäntämme Po-Jo oli jo kerännyt tyyliä jo yhteensä 12 eri väristä mitalia!

Ottelukierroksissa meillä on kaikilla oppimista

Kun ottelukierrosten tuloksia katsoo, silmiin pistää se tosiseikka, että parantamisen varaa olisi milteinpä kaikilla. 18 nuolen parhaan satsin tähtäinjousella ampui Kymeen Jousen Arto Laakso 160 pistettä! 8 parhaan ampujan 18 nuolen otteluiden keskiarvoksi tulee kuitenkin vain 134,5 pistettä ja vastaava keskiarvo 12 nuolella on 90 pistettä, joka on vähän!

SM-finaalien parasta antia katsojille oli varmasti taljanaisten titaaniottelu, jossa Zirkon Sirkka Sokka-Matikainen vei mestaruuden WT:n Anna- Liisa Tuutulta pisteen erolla. Yllätysvoittajia, joita kukaan ei varmaankaan odottanut olivat taljajousen uusi Suomenmestari Teemu patala WT:stä

147 osallistujaa nautti Pohjan Jousen "vieraanvaraisuudesta"

Jokainen SM-kisaviivalle asetunut oli varmastikin tyytyväinen järjestelyihin, sillä ne sujuivat mallikkaasti. Omaan ammuntaansa sen sijaan ei kukaan varmaankaan ollut järin tyytyväinen, sillä yleinen tulostaso jäi varsin vaatimattomaksi. Alkukierroksilla tähtäinjousessa 600 pisteen ylittäneitä oli harvassa. Taljajousessa Jarmo Perttula onneksi ampui voittoa tulokseksi 672, joka nosti tulokset kofeilist mukavasti. Perttulan tulos



Kuva: Timo Rantanen



Maastoammunnan MM-kilpailut Kroatiassa 4.-11.7.2004

Kisamatkalta

Joukkuekilpailu Tähtäinjoukkueet, alkukilpailu

1. Pohjan Jousi				
Piiva Mari	Pojo	307	312	619
Simula Jouko	Pojo	305	312	617
Määttä Tuomas	Pojo	307	303	610 1846
2. Kymeen Jousi				
Tarhala Vesa	Ky-Jo	296	306	602
Laakso Arto	Ky-Jo	298	294	592
Ylätaalo Risto	Ky-Jo	282	279	561 1755
3. Tampereen Jousiampujat				
Norja Olli	TJA	294	303	597
Ojala Jukka	TJA	289	299	588
Viitanen Jari	TJA	284	274	558 1743
4. Porin Jousiampujat				
Perттuola Arttu	PJA	305	296	601
Heikkinen Reko	PJA	304	288	592
Karjala Eveliina	PJA	255	272	527 1720
5. Oulun Jousimiehet				
Juusola Janne	OJM	294	300	594
Möttönen Jouni	OJM	279	297	576
Palovaara Pepe	OJM	259	282	541 1711
6. Vaasan Diana-57				
Lindroos Tero	Diana	306	299	605
Laurila Pentti	Diana	281	291	572
Viitaaja Juha	Diana	280	253	533 1710
7. Arcus				
Rantanen Pertti	Arcus	297	588	
Elovirta Pirkka	Arcus	276	276	552
Savola Mika	Arcus	283	258	541 1681
8. Jousi-Jussit				
Kuivalainen Pentti	Joju	299	296	595
Pollari Seppo	Joju	239	234	473
Perälä Laura	Joju	221	230	451 1519

Tähtäinjoukkueiden loppuottelut:

Pojo 219 - Joju 182
PJA 204 - OJM 212
TJA 215 - Diana 220
Arcus 292 - Kyjo 202
Pojo 231 - OJM 188
Diana 216 - Kyjo 202

Kulta: Pojo 218 - Diana 209
Pronssi: OJM 200 - Kyjo 213

Lopputulokset

- Pojo
- Diana
- Kyjo
- OJM

Taljajoukkueet, alkukilpailu

1. Pohjan Jousi				
Simula Rauno	Pojo	328	342	670
Simula Jouko	Pojo	330	337	667
Hiltunen Lasse	Pojo	319	335	654 1991
2. Tapanilan Erä				
Salomaa Ahti	TapErä	332	329	661
Rantanen Timo	TapErä	326	330	656
Korhonen Ari	TapErä	320	324	644 1961
3. Oulun Jousimiehet				
Juusola Janne	OJM	327	330	657
Reiniharju Antti	OJM	311	334	645
Arbelius Teuvo	OJM	322	323	645 1947
4. Tornion Jousiampujat				
Seppä Tomi	TOJA	330	332	662
Rytky Lauri	TOJA	329	328	657
Sauvola Jorma	TOJA	292	306	598 1917
5. Porin Jousiampujat				
Perттuola Jarmo	PJA	333	339	672
Sjöroos Timo	PJA	324	308	632
Sjöroos Anne	PJA	303	303	606 1910
6. Puijon Jousi				
Pirttivaara Keijo	Pu-Jo	320	327	647
Hiltunen Asko	Pu-Jo	313	324	637
Julkunen Risto	Pu-Jo	312	292	604 1888

Taljajoukkueiden loppuottelut:

Pojo 236 - TOJA 229
OJM 242 - TapErä 239

Kulta: Pojo 245 - OJM 245 (uusinta: Pojo voitti)
Pronssi: TOJA 242 - TapErä 238

Lopputulokset:

- Pojo k
- OJM
- TOJA
- TapErä



Tusina Suomalaista jousiampujaa kokoontui 4.7.2004 lentokentälle suuntana Kroatia ja maastoammunnan MM-kilpailut. Matka meni hyvin, kaikkien tavarat tulivat perille ja Kroatiassa oltiin aikataulussa. Lentokentältä meidät ahdettiin laukkujen kanssa täyteen bussiin, joka vei meidät majapaikkaamme. 5.7.2004 pidettiin viralliset harjoitukset ja välinetarkastus. Tällä kertaa tuomarit olivat todella tarkkoja. Carita Jussila joutui kääntämään linssiä, jotta suurennusmerkintä ei näkyisi ja Anne Laurilan piti poistaa roska linssistä. Muuten tarkastus kävi Suomalaisilta helposti.

Illalla oli avajaiset. Ohjelmassa oli joukkueiden marssi, avajaispuheet ja Kroatian kansallistanssiesityksiä.

6.7.2004 ensimmäinen kilpailupäivä, arvioitavat matkat. Anne Laurila oli parhaimmissa asemassa ensimmäisen päivän jälkeen, hienosti kolmantena. Finaalipaikassa olivat myös kiinni Sune Lindberg 15. miehet vaistossa ja Anne Viljanen 11. naiset vaistossa. Muut suomalaiset: miehet talja Jari Haavisto 22., Hannu Rautio 33., Juho Poikulainen 37. Miehet vaisto Jari Onatsu 19., Riku Lahtinen 26. Naiset vaisto Marjut Hietarinne 21. Naiset talja Carita Jussila 23.

7.7.2004 toinen kilpailupäivä, ilmoitetut matkat. Osa suomalaisista paransi ammuntaansa ja osalla meni vähän heikommin. Parhaiten ampuivat ja jatkoivat selvisivät Jari O. miehet vaistossa, joka nousi hienosti sijalle 15., Anne L 7. ja Anne V 11.

Muut suomalaiset: miehet talja Jari H. 23., Juho 34., Hannu 37. Miehet vaisto Sune 19., Riku 27. Naiset vaisto Marjut 20. Naiset talja Carita 27.

8.7.2004 finaalit. 1/8 finaalissa ampuu parhaiten Anne L. sijoittuen kolmanneksi ja selvisi 8 parhaan joukkoon. Anne V. kävi tiukan kamppailun pääsystä 8 parhaan joukkoon. Hän ja Englannin Trish Lovell ampuivat saman tuloksen ja joutuivat uusimaan jatkopaikasta. Englantilainen voitti uusinnan 5-2 ja selvisi jatkoon. Anne V:n lopullinen sijoitus 9. Jari O. ampuu ensimmäisissä arvokisoissaan hienosti ja sijoittui lopulta sijalle 12. 1/4 finaalissa Anne L. ampuu edelleen hienosti, mutta valitettavasti tulos riitti vasta 8. sijalle. Näin olivat kisat suomalaisten kohdalla ohitset.

MM-kilpailuissa oli jaossa paikat myös ensi vuoden World Games kisoihin Saksaan ja Suomi sai kisoihin kolme paikkaa. Anne Laurila, Anne Viljanen ja Jari Haavisto.

9.7.-11.7 tutustuttiin paikalliseen luontoon ja katseltiin finaalieja.



Ajatuksia ja mietteitä jousiammuntaharrastuksen levittämisestä osaII

Alkeiskoulutuksesta

Historialliset perinteet

Jari Hauninen Arcuksesta esitteli edellisessä Jousiampuja-lehdessä turkulaisten tapaa kouluttaa uusia jousiampuja. Sain jutusta virikkeitä omaan kurssitoimintaamme, joten ajattelin tässä jakaa muutamia kokemuksia myös Artemiksen toiminnasta.

Artemiksen alkeisilloilla on pitkät perinteet. Itsekin olen aikoinaan aloittanut harrastuksen alkeisillassa. Alkeisilta oli seuran harjoitusilta, jossa pientä maksua vastaan oli mahdollisuus kokeilla jousiammuntaa ohjatusti seuran välineillä. Vedimme alkeisiltoja vuosikautia, välillä oli hiljaisempaa ja viimeisenä kesänä 2002 ajoittain hyvinkin ruuhkaista. Väkeä tuli ja meni. Tilaisuuksiin ei tarvinnut ilmoittautua etukäteen. Ohjaajaresurssien mitoittamisessa piti kelien lisäksi ottaa huomioon tv-ohjelmat ym. muuttujat. Joskus ohjaajia oli neljä ja ohjattavia kolme, hyvällä säällä neljä ohjaajaa ja 20 ohjattavaa. Osa asiakkaista oli paikalla hyvissä ajoin puoli tuntia ennen session alkua ja viimeiset 45 minuuttia myöhässä. Ampumaviivalla oli samanaikaisesti koko kesän käyneitä sekä ensimmäisen kerran kokeilijoita.

Viimeisenä kesänä seura tienasi viisi euroa per kävijä. Internet-sivut houkuttelivat paikalle jatkuvasti uutta väkeä kokeilemaan jousiammuntaa. Alkeisilloissa päästiin mahtaviin kävijämääriin, mutta uusia aktiivijäseniä kurseista saatiin volyymeihin verrattuna melko vähän. Kypsyimme totaalisesti alkeisiltojen pyörittämiseen ja syksyllä 2002 ryhdyttiin miettimään josko uusia jousiampuja voitaisiin kouluttaa jollakin muullakin tavalla.

Alkeisilloista alkeiskurseiksi

Meillä oli alusta lähtien visiona kompakti kurssi, joka antaa enemmän kuin yksittäinen alkeisilta, mutta on kuitenkin kestoaltaan ja sisällöltään houkutteleva myös jousiammunnasta "varovaisesti" kiinnostuneille. Näyttäisi nimittäin siltä, että osa kurssille tulevista on ehkä jo vuosia suunnitellut jousiammuntaharrastuksen

aloittamista tai ainakin kokeilemista, kun taas osa bongaa kurssi-ilmoituksen internetistä lähes vahingossa.

Kurssin ohjelma laadittiin hyvin tiiviiksi. Kurssin kesto on kolme kertaa á kaksi tuntia. Artemiksen kurssilla opiskellaan tähtinjousiammunnan, vaistojouksen, long bow:n sekä varsijousen alkeet. Pääaselajina on tähtinjousiammunta, johon käytetään aina koko ensimmäinen kurssikerta. Seuraavilla kerroilla kurssilaiset voivat ampua myöhemmin opetettavilla muilla tyyliillä, kuitenkin siten, että periaate on aina "yksi valittu tyyli per ilta".

Kurssimateriaalin suunnittelussa haettiin ideoita erilaisista kurssi- ja jousiammuntaoppaista. Oppaasta haluttiin tehdä kurssin näköinen eli kompakti ja helpotajuinen. Oppaan tekemiseen saimme parasta ammattitaitoa ihan omasta takaa, ulkoasu ja taitto on mainostoimistossa AD:nä toimivan Kari Mäntylän käsialaa ja grafiikan tuotti tuotemuotoilua työkseen opettava Jaakko Vasko. Kurssimateriaali sisältää kurssin ohjelman lisäksi mm. perustiedot jousiammunnasta, järjestävästä seurasta, eri aselajeista sekä turvamääräykset.

Intensiivisen suunnittelun jälkeen toukokuussa 2003 käynnistyi Artemiksen alkeiskurssi, edellinen oli pidetty Rantasen veljesten toimesta joskus 90-luvun alussa. Kurssin hinta oli ja on edelleen 35 euroa. Hintakysymys on hankala; puoli-ilmaista ei kukaan arvosta ja kallis karkottaa osan kiinnostuneista. Toisaalta halvimminkin jouset maksavat 150 euroa, joten ei kurssin käyminenäkään voi olla aivan ilmaista. Ainakin alussa halusimme hinnoitella kurssin alakanttiin, kun emme oikein tienneet miten hyvin tai huonosti kurssitoiminta lähtee sujumaan. Mielestäni 10 euroa tunnista olisi hyvä taksa, tällöin kurssin hintataso olisi luokkaa 50-60 euroa.

Tätä kirjoittaessa Artemiksen syksyn kurssit, järjestyksessään yhdeksäs ja kymmenes, on myyty täyteen, kuten kaikki aikaisemmatkin kurssit. Kurssit ovat jopa liiankin suosittuja, on ollut ikävää myydä "ei oota" Ateenan olympialaisten jälkeen. Otamme kurseille ennakoilmoittautumisten perusteella 10-16 osanottajaa. Kurssien koko vaihtelee hiukan vuodenajan (sisä-/ulkotilat)

sekä osanottajien ikä- ja sukupuolijakauman mukaan. Kurssien alaikäraja on 10-12 vuotta.

Kurssin ohjaajina toimii 12 artemislaista, joista seitsemän on aloittanut harrastuksen tällä vuosituhannella. Ohjaajista pari on alle kolmekymmppisiä ja vanhin täytti juuri 50. Kurssilaisistakin suurin osa on työikäisiä. Monissa seuroissa vireät eläkeläiset tekevät erittäin hyvää ja arvokasta työtä, mutta myös työikäisiä jousiammunnan harrastajia tarvitaan seuratoiminnassa.

Alkeiskurssin käyneet voivat liittyä seuran jäseniksi ja jatkaa harrastusta aluksi seuran välineillä. Arvioni mukaan Artemiksen alkeiskurssin 2003-2004 käyneistä noin 120 ihmisestä ehkä noin neljännes on liittynyt seuran jäseneksi. Osa tuosta neljänneksestä päätyy seuran kannatusjäseneksi, mutta onneksi osa ostaa oman jousen ja jatkaa harrastusta aktiivisesti. Jatkokurssi on suunnitteilla, tavoitteena on käynnistää pilottikurssi tämän talvikauden aikana.

Mitä opimme tästä?

Vanhasta alkeisiltakonseptista luopuminen on ollut seuralle erittäin kannattavaa. Artemis on alkeiskurssilla saanut runsaasti uusia jäseniä ja rahaakin enemmän kuin vanhalla systeemillä. Toiminta on nyt systemaattista, johdettua ja suunnitelmallista. Kurssiaikataulut ja ohjaajaresurssit on helppo suunnitella etukäteen. Puheenjohtajan ei tarvitse käyttää voimakeinoja ohjaajien rekrytoinnissa, kun kaikkien ei tarvitse olla aina paikalla vaan esimerkiksi joka toisella kurssilla.

Pääkaupunkiseudulla on paljon potentiaalisia jousiammunnan harrastajia, mutta toisaalta niin on lajitarjontaan. Artemiksessa jatkamme ainakin toistaiseksi nykyisellä kurssikonseptilla. Toimintaa pitää kuitenkin koko ajan kehittää parempaan suuntaan, pienet ja isommat muutokset pitävät seurajohtajankin mielen virkeänä. Mielestäni edellisissä Jousiampuja-lehden numeroissa aloitettu kokemusten vaihtaminen on hyödyllistä. Joskus on nimittäin tuntunut kovasti siltä, että olemme itse kukin keksimässä pyörää uudelleen.

SJAL valmennussysteemi ja valmentajakoulu



Valmennuksesta



SJAL:n valmennussysteemi on juuri nyt mittavan remontin alla. Liittohallitus on starttaamassa heti ensi vuoden alusta yhtäaikaisesti niin huippuvalmennusta, kuin valmentajakoulutusta uudelleen. Pääpaino tulee alkuvaiheessa olemaan uusien valmentajien koulutuksessa seuroihin, sekä tietenkin myös jo olemassa olevien valmentajien tietotaidon ajanmukaistamisessa.

Jotta emme joutuisi odottamaan huippuvalmennuksen käyntiinlähtöä enää hetkeäkään, päätti liittohallitus käynnistää myös huippuvalmennuksen nykyisille ja tuleville edustustason ampujille.

Valmentajakoulutuksessa ensin pääpaino

Tärkein ja varmastikin kauaskantoisin uudistus valmennussysteemissämme on valmentajakoulutuksen käynnistäminen niin nopeasti kuin mahdollista. Liittohallitus on jo aloittanut monipuolisen koulutusmateriaalin laatimisen useitten vastaavien ulkolaisten materiaalien pohjalta. Tällä hetkellä valmentajakoulutuksen loogisin ja nopein mahdollisin aloittamisajankohta näyttäisi olevan ensi vuoden maaliskuu. Valmentajakoulutus tulee

olemaan ilmaista, mutta siihen osallistuvien on toki itse kustannettava kahden viikonlopun mittaisen koulutuksen majoitus- ja ruokailukulut. Seuroissa pitää nyt sopia niistä henkilöistä, jotka se lähettää valmentajakoulutukseen. Heti kun nämä ovat selvillä, heidät pitää ilmoittaa Liittoon.

Huippuvalmennustiimiä kootaan jo ja sille etsitään vetäjää

Uusien valmentajien koulutus ja sisänaajo tulee kestämään joka tapauksessa sen verran kauan, että liittohallitus päätti aloittaa yhtäaikaisesti myös huippuvalmennustiimin pystyttämisen ja sen vetäjän eli valmennuskoordinaattorin rekrytoinnin. Ensi alkuun tämä valmennustyö tulee tapahtumaan osittain vanhaan totuttuun tyyliin ja vanhoihin opeihin, jotta se saadaan käynnistymään heti. Tietenkin myös tämä valmennuskoordinaattoriksi valittava henkilö tulee kouluttamaan Liiton valmentajakoulutuksessa.

Valmennuskoordinaattori vastaa valmennustiimien toiminnasta

Muutamia potentiaalisia henkilöitä on jo nyt ilmoittanut halukkuutensa valmennuskoordinaattoriksi, ja liittohallitus on ensi alkuun pyytänyt heiltä ajatuksia, miten huippuvalmennus hoidettaisiin siihen asti kun saamme heidän koulutuksensa hoidettua ajantasaiseen kuntoon. Mitä ilmeisimmin tämä valmennuskoordinaattorin työ on ensin valmennustiimiin valittujen ampujien tämän hetkisen taitojen ja tulostulon kartoittamista yhteisillä valmennusleireillä.

Jatkossa valmennuskoordinaattorin työ tulee olemaan enenevässä määrin ampujien henkilökohtaisten valmentajien kanssa yhteydenpitoa ja konsultointia. Koordinaattorin työhön tulee kuulumaan myös valmentajakoulutusmateriaalin jatkokehittäminen sekä mahdollisesti myös koulutuksen konkreettinen vetäminen.

Valmennuskoordinaattori ei siis ole mikään Liiton päävalmentaja, joka omalla

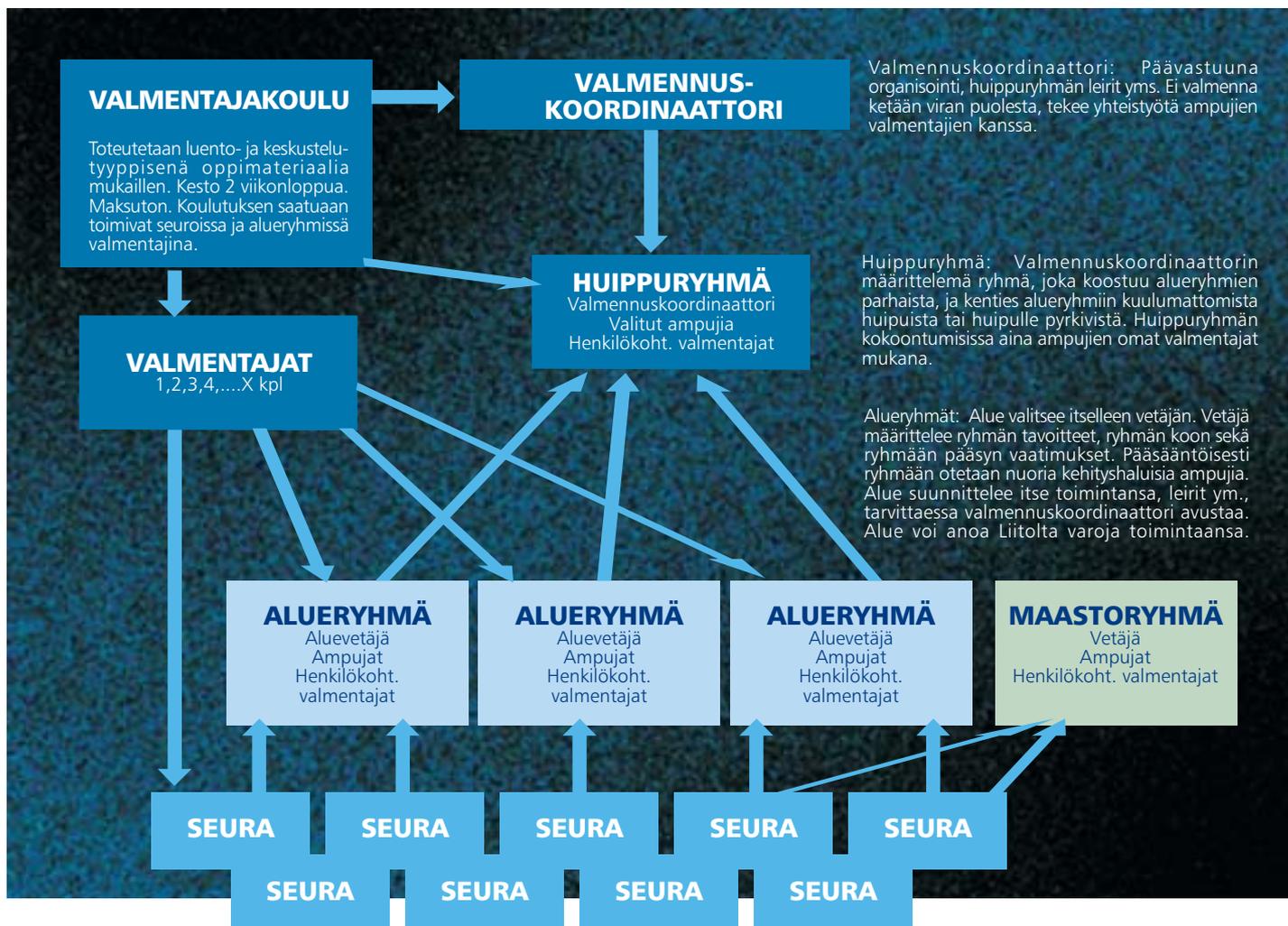
tavallaan hoitaa huippujen valmennuksen, vaan henkilö joka vetää liittohallituksen kanssa yhteistyössä valmennuksen päälinjat ja auttaa niiden toteutumisessa käytännön tasolla yhdessä tiimin ampujien henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Toivottavasti seuraava keksitty esimerkki selventää millaista työtä valmennuskoordinaattori tekee. Valmennuskoordinaattori huomaa leirillä, että X:n asento on kummallisen takakenoinen. Hän päättää puuttua tilanteeseen, jottei X:n asento ainakaan jatkossa enää huononisi. Valmennuskoordinaattori keskustelelee asiasta leirillä X:n valmentajan kanssa ja he yhdessä päätyvät tilanteeseen, jossa X:n valmentaja haluaa vielä tarkkailla tilannetta, sillä X osuu juuri tällä hetkellä loistavasti. X:n valmentaja on siis noteeranut koordinaattorin huolen ja ottanut asian hoitaakseen. Valmennuskoordinaattori on myös käytännössä valmennustiimien vääpeli, joka huolehtii siitä, että valmennettavat ja heidän valmentajansa tietävät aina minne ja milloin kulloinkin mennään, sekä mitä kulloinkin ollaan oikeastaan tekemässä.

Koordinaattori myös etsii maailmalta tarvittavan tiedon välineistä ja vaihtoehdoista valmennussysteemeistä eli on siis myös SJAL:n valmennuksen 007, tosin ilman lupaa tappaa. Lisäksi hän kerää myös valmennussysteemin kehittämiseen tarvittavaa kotimaista ja kansainvälistä tilastotietoa

Jatkossa valmennuskoordinaattorin työkenttä sen kun vain avartuu

Valmennuskoordinaattori ei alussa saa kuvitella, että suomalaisen urheilujousiampunnan tulevaisuus on yksistään hänen harteillaan. Apunaan hänellä on työssään Liitto, seurat ja kaikki SJAL:n koulutetut valmentajat ja toivottavasti tulevaisuudessa hänen oloaan keventävät myös lisääntyvät valmennusmäärärahat.

Edustustiimin ampujat valmentautuvat aluksi pääasiallisesti kotimaan leireillä ja eteenkin kotikentillään henkilökohtaisten valmentajiensa avustamina, mutta jatkossa



he mitä ilmeisimmin myös tulevat leireilemään talvisin ulkomailla lämpimissä olosuhteissa, jottei pitkien matkojen ammuntataito tyystin rapistuisi pitkän sisäämmuntakautemme aikana. Valmennuskoordinaattorin tehtäviin tulee kuulumaan myös näiden ulkomaanleirien junailu.

Rahasta tulee olemaan pula, mutta ei se haittaa!

Valmennuskoordinaattorin työ ei ole kokopäivätoimista, vaan suoritepohjaista. SJAL:n budjetti ei ole vielä ainakaan toistaiseksi kasvamassa, eli käytössämme on kokonaisuudessaan vuosittain yhä vain noin 90.000 euroa. Rahaa on, muttei liikaa! Valmennukseen on vuoden 2005 budjettiin tulossa noin 15.000 euroa, joten pää on

syitä pitää yhä varsin kylmänä. Liitto on jo aloittanut keskustelut eri sidosryhmiensä (OPM ja OK) kanssa mahdollisuudesta saada lisää valmennusmäärärahaa. Nämä neuvottelut ovat kuitenkin vasta aluillaan ja lisärahaa ovat kaikki urheilulajit nyt hamuamassa Ateenan heikon menestyksen jälkeen. Valtion ensi vuoden budjettiin tulee urheilulle noin 3.000.000 euron korotus, mutta koska Suomi on iso urheilumaa ja rekisteröityjä jousi-ampujia SJAL:n seuroissa vain noin 1800, ovat mahdollisuutemme pienenä lajina tässä jaossa varsin pienet. Mari Piuvan yllättävä ja mukava menestys Ateenassa antaa meille kuitenkin kohtalaisen hyvän neuvottelu-aseman.



Välinetekniikka

Lennosta mitattua

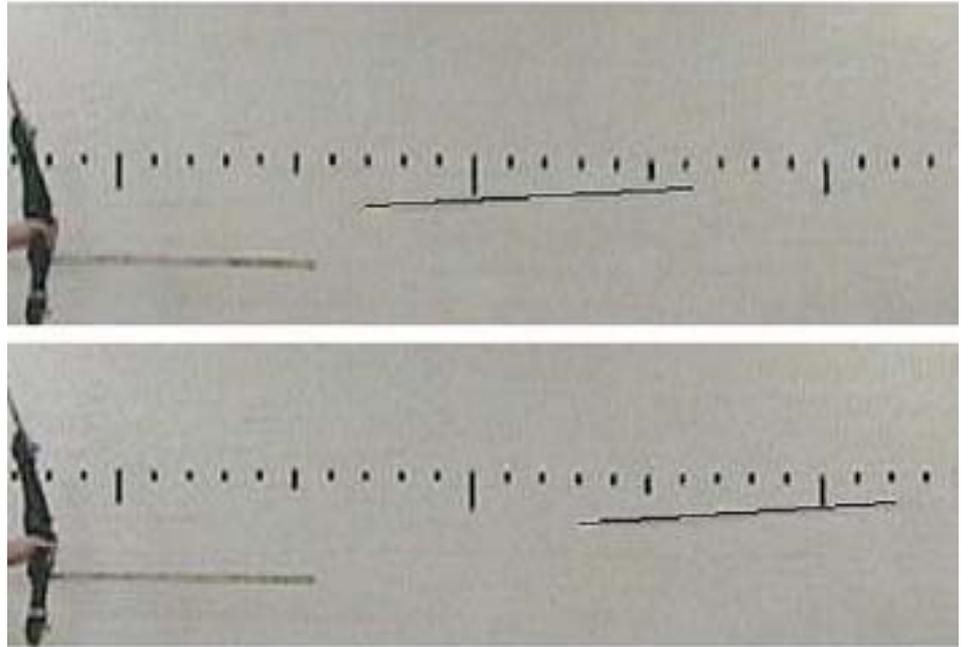
Jousiammunnassa nuolen lento on tärkeää – itse asiassa se on kaikkein tärkeintä. Yksi keskeinen suure on nuolen nopeus, jota pyritään jotenkin maksimoimaan. Varsinkin aikuisilla ja kehittyneillä ampujilla riittävä jousen jäykkyys takaa, että liikutaan oikeilla alueilla etenkin silloin, kun ammutaan ulkona.

Talvella kirjoittelin Jousiampujalehteen siitä ongelmasta, minkä eteen pikkujunnut joutuvat aloitellessaan lajia heikolla jousella ja lyhyellä vedolla. Keväällä kerran kokeilin sitten videokameraa nopeuden mittaussäilyneenä. Totesin, että ainakin harjoitusjousella ammuttu nuoli on hyvin havaittavissa videokuvassa. Kamera oli muutaman vuoden ikäinen JVC GR-DVL357. Videokuva muodostuu 25 kertaa sekunnissa, mutta huomasin pysäytyskuvia selaillessa niiden aikaeron olevan 1/50 sekunti.

Teippasin salin seinään kymmenen sentin väleillä olevan asteikon, joka näkyy videokuvassa nuolen takana. Kuvassa 1. näkyy malliksi kaksi peräkkäistä ruutua, joiden perusteella nuoli on edennyt noin 60 senttiä 1/50 sekunnissa. 50 kertaa 60 senttiä antaa nopeudeksi 30 m/s. Mittaus ei ole sellainen nykyihmisen vaatima digitaalinen näyttö, josta saa kriittittömästi lukeman ja jota saa pitää sitten hillittömän tarkkana, vaikkei se sitä olisikaan.

Ammuin eri vetopituuksilla harjoitusjousella (21 paunaa) alumiini nuolta ja pysäytyskuvista mittasin joka lennolle monta väliä ja niiden tuottamana keskiarvona sain nopeudet, jotka näkyvät kuvassa 2. Pienimmällä eli 21 tuuman vedolla nopeus oli noin 25 m/s. Tässä tapauksessa nuoli käy lentoradan puolivälissä yli 60 sentin korkeudella ampumatasosta 18 metrin matkalla, ja lähtökulma 8 astetta on sama kuin ulkona tavallisesti 70 metrin kisassa. Siis ei se pikkujunnun alkutaival ole niin helppoa.

Olen aiemmin tuonut esille muutamia mekaniikan lain alaisuuksia jousiammunnassa. Kun jousi vedetään, niin siihen varastoituu energiaa. Kun nohdetaan talja, niin jouseen kertyvä energia yleisesti ottaen on $E=0,5 \cdot F \cdot x$, missä F on loppuvoima ja x on vedetty matka



Kuva 1. Kaksi peräkkäistä videon pysäytyskuvaa. Nuoli on kuvassa selvästi "venähtänyt" ja kuvaa on vähän paranneltu painotekniikan avuksi. Nuolen etenemä on noin 60 cm.



Kuva 2. Esityksestä nähdään, kuinka erilaisia nopeuksia saadaan, kun vetopituus muuttuu.

eli iskun pituus (ei siis ole se jousiampujan ymmärtämä vetopituus, vaan siitä on vähennettävä jänneväli). Ihmiskunta on käyttänyt hirmuisesti kapasiteettiansa jousen kehittelyyn ja nyt sitä jatkavat Hoyt ja muut. Ainoa, mitä on saatu aikaan on se, että tuo edessä oleva kerroin 0,5 on muuttunut arvioon 0,6. Olen tähän arvoon päätenyt monta kertaa tarkastellessani jousien voima käyriä. Tämä parannus on se pieni pullistuma voiman kuvaajassa, joka siis poikkeaa suorasta viivasta.

Kun lisäksi arvioidaan, että jousen energiasta 75 % käytetään nuoleen ja loput

jää jouseen, voidaan nuolen nopeus laskea melko luotettavasti. Se on neliöjuuri ($2 \cdot 0,75 \cdot E/m$), missä m on nuolen massa. Tietenkin on muistettava, että käytetään laskuissa oikeita SI-yksiköitä, eikä amerikkalaista eksotiikkaa.

Kuvassa 2. näkyvät sekä mitatut, että edellä mainitulla kaavalla lasketut nopeudet, ja ne osoittautuvat hyvin yhtäpitäviksi. Laskin samat arvot vielä Eastonin simulaattorilla, mutta en lisännyt niitä kuvioon, koska ne olivat oleellisesti samoja.

En tiedä, kuinka onnelliseksi ampuja tulee tällaisten mittausten jälkeen. Eräs pappi oli laskeskellut sinirinnan pesissä olevien munien määrää ja havainnut sen sitä pienemmäksi, mitä myöhemmin pesintä oli aloitettu. Järkevä johtopäätös oli, että luonto toimii järkevästi, koska hautominen pitää saada ajoissa loppuun ja poikaset lentoon. Kun papilta perättiin tämän tutkimuksen järkevyyttä, hän mietiskeli, että tieteellä on vain kaksi mahdollista tehtävää: helpottaa ihmisen elämää tai tarjota älyllistä huvia.



Mistä, milloin ja miten SJAL:n kilpailusäännöt syntyvät?

Sääntöasiaa

Kansallisten kilpailusääntöjemme pohjana ovat kansainvälisen liittomme FITAn kilpailujen säännöt. FITA ei kuitenkaan mitenkään määrittele millaisia sääntöjä sen jäsenmaissa tulee noudattaa. Saamme siis tehdä omat sääntömme täysin itse, mutta koska kilpailemme myös kansainvälisillä arvokisakentillä on luonnollista, että kansalliset sääntömme vastaavat mahdollisimman pitkälle kansainvälisiä kilpailusääntöjä. FITAn näkemys on, että silloin kun on kysymys maailmannäytöksistä tai arvokilpailuista yleensä, on FITAn sääntöjä noudatettava kirjaimelleen.

Kansallisia variaatioita ei tulevaisuudessa uusissa sääntöissämme ole kovinkaan monia, mutta tiettyjä asioita pakostakin löytyy. FITAn säännöt määrittelevät kansainvälisen kilpailusysteemin, kun taas Suomen säännöt puhuvat Suomenmestaruuskilpailuista, sarjakomitea ja niiden ammuntamatkat ja taulut ovat omiin tarpeisiimme jne.

FITAn säännöt syntyvät lyhyesti selitettynä seuraavasti: Joka toinen vuosi FITAn tauluammunnan maailmanmestaruuskilpailujen yhteydessä kokoontuva Kongressi eli FITAn ylin päättävä elin päättää sääntömuutoksista, joita jäsenyhdistykset (=jäsenmaat), FITAn oma sääntökomitea tai FITAn hallitus ehdottaa. Kongressiin voi jokainen jäsenyhdistys (=jäsenmaa) lähettää edustajansa paikalle. Jokainen jäsenyhdistys (=jäsenmaa), pysyvä komitea tai hallituksen jäsen voi tehdä sääntömuutosesityksiä. Esitykset on jätettävä perusteltuina kirjallisesti FITAn toimistoon noin puoli vuotta ennen seuraavaa Kongressia. FITAn toimisto tekee ehdotuksista kirjaseen, joka postitetaan ennen Kongressia jäsenyhdistyksiin etukäteen tutustuttavaksi. Kongressiedustajat käyttävät useita päiviä kaikkien päätettäväksi jätettyjen sääntömuutosesitysten hyväksymiseen tai hylkäämiseen. Jokaisesta ehdotuksesta, joita saattaa olla satoja, ensin keskustellaan ja lopuksi, mikäli ehdotusta ei vedetä käsittelyssä pois, niistä äänestetään Kyllä /Ei-periaatteella.

Mikäli Kongressi ei hyväksy jotain ehdotusta säännöksi, voi FITAn hallitus kuitenkin ottaa

hylätyn sääntöehdotuksen myöhemmin eri päätöksellä käyttöön niin sanottuna bylaw:na eli väliaikaisena ohjesääntönä. Samoin hallitus voi myös Kongressien välisinä aikoina "säätää" väliaikaisia bylaw-ohjesääntöjä. Nämä ohjesäännöt tulevat sitten käsittelyyn seuraavassa Kongressissa, ja jos ne hyväksytään, niistä tulee sääntöjä. Jos niitä ei edelleenkään hyväksytä, voi hallitus toistaa ohjesääntökuvion. En tosin tiedä, miten pitkälle se on mahdollista. Tämä ohjesääntökuvio tehtiin, koska kaksi vuotta on liian pitkä aikaväli kiireellisten sääntöjen tai muutostarpeiden hyväksymiselle.

Kun Kongressi on sääntömuutospäätöksensä tehnyt ja samalla myös hyväksynyt ne joko heti voimaan astuneiksi, (tai jollakin tietyllä päivämäärällä) painattaa FITA niistä englannin- ja ranskankieliset sääntökirjat, jotka postitetaan jäsenmailhin. Suomi saa kansainvälisen sääntökirjan englanti-version. Sääntökirjan painattamiseen ja ilmestymiseen on varattu aikaa reilut puoli vuotta, ja käytännössä FITAn uudet säännöt ilmestyvät loppukeväästä.

Tästä alkaa suomalaisten kansallisten sääntöjen tekeminen. Ensiksi sääntöjentekijän on vertailtava uudet säännöt vanhojen kanssa ja etsittävä muutokset. Tätä työvaihetta auttaa ja nopeuttaa alkujaan Kongressia varten tehty sääntömuutuskirjanen, sillä siitä voi etsiä muuttuneita kohtia, edellyttäen, että joku on tehty kirjaseen tarvittavat huomiot ja merkinnät.

Seuraavaksi on tehtävä muuttuneista kohdista suomennos. Tämä on tavattoman paljon aikaa vievä työvaihe, sillä englanninkielisen sääntökirjan kieli on todella monimutkaista ja sääntöissä on lähes loputon määrä viittauksia johonkin toiseen pykälään. Kaikki viittauksetkin on käytävä läpi huolellisesti, ja numerointien tulee vastata toisiaan. Sääntöjentekijän on siis tunnettava niin kansalliset säännöt kuin kansainväliset säännöt ja kaiken lisäksi hallittava monimutkainen englanninkielinen "jousiammuntalakikielikin" kuin omat taskunsa. Työtä auttaa tietenkin, että sääntöjentekijä osaa myös ajatella ja kirjoittaa ymmärrettävää tekstiä

ja osaa käyttää tietokonetta. Lisäksi hänellä täytyy olla todellista haukansilmää nähdä jo tässä vaiheessa työtä kaikki kansalliset erityistarpeet ja tehdä suomennokseen tarvittavat modifioinnit niistä.

Kun tämä vaihe on vihdoin tehty, saa liittohallitus kansallisen sääntökirjan hyväksyttäväkseen. Käytännössä sääntöjentekijä kertoo liittohallitukselle kaikki edellisiin sääntöihin verrattuna muuttuneet kohdat ja liittohallitukset nopeasti vielä käyvät läpi nämä säännöt, ennen niiden hyväksymistä painettavaksi. Koko operaatioon kuluu aikaa valtava tuntimäärä. Työ tehdään kaiken lisäksi vielä oman toimen ohella iltaisin ja viikonloppuisin.

SJAL on saamassa vuoden loppuun mennessä uudet kilpailusäännöt, jotka alun perin piti olla valmiina jo kesäkuussa. Aikaa allekirjoittaneelta on kuitenkin mennyt varsinaisen kilpailusääntöosuuden kanssa enemmän kuin osasin alun perin arvioida, sillä minulla on ollut toki muutakin "työtä" kuin sääntöjemme laatiminen. Jukka Ojala on kääntänyt sääntökirjan mittavan doping-osion. Teksti on kokonaan uutta ja huomattavasti laajentunut edellisistä doping-ohjeistuksista.

Heti kun SJAL:n uudet kilpailusäännöt ovat ilmestyneet, ne postitetaan kaikille tuomareille. Tuomareiden on syytä lukea ne läpi huolellisesti, sillä niissä on monta muuttunutta kohtaa edellisiin nähden. Lisäksi toivon, että jokainen kilpailutuomari myös osallistuu ensi vuoden alkupuolella käynnistyvään tuomarikoulutukseen. Myös kaikkien kilpailuissa kävijöiden olisi syytä osata kulloinkin voimassa olevat säännöt, sillä liian usein näkee kilpailukentillä ristiriitaitilanteita, jossa ampuja väittää tuomarille sääntöistä sellaista jota niissä ei ole, ja päinvastoin.

Uuden sääntökirjan voit tilata SJAL:n toimistosta, ja se tulee varmasti myös nettiin. Sääntökirjan hinta ei tätä kirjoitettaessa ole vielä tiedossa, mutta joka tapauksessa sitä on helpompi pitää jousilaukussa, kuin lähes 200 sivua A4:n printtejä.

Vaarantavatko ulkolaiset jousiammunta- kilpailujemme turvallisuuden ja naapuriliitot SJAL:n talouden?

Lisensseistä

Kuluneena kesänä on jälleen moni ihmetellyt miksi SJAL:n lisenssi kelpaa FFAA:n kilpailuissa mutta FFAA:n lisenssi ei kelpaa SJAL:n kilpailuissa, sekä sitä miksei ulkolainen ampuja voi osallistua SJAL:n kilpailuihin ilman SJAL:n lisenssiä?

SJAL:n lisenssi on Suomen Jousiampujan Liiton "kilpailulupa", johon kuuluu oleellisena osana vakuutus. Tämä vakuutus korvaa SJAL:n jäsenen itselleen tai toiselle ampujalle aiheutuneet henkilövahingot, sekä lisäksi myös toiselle ampujalle aiheutuneet välinevahingot (Kaadat vahingossa naapurin jousitelineen ja jousi rikkoontuu). Korvausta maksetaan vain SJAL:n jäsenseuran valvotussa harjoittelu-, kilpailutilanteessa tai lisenssikilpailijan kilpailumatkalla sattuneesta vahingosta. Jos siis ulkomaalainen ampuja aiheuttaa vahingon, vaikkapa vahingossa ampuu kansakilpailijansa hengiltä, emme voi mitenkään olla varma, että esimerkiksi eestiläinen kilpailija on vakuutuksella suojautunut ko. vahingon varalta?

SJAL ei voi olla myöskään varma, että tällaisen ampujan oma vapaa-ajanvakuutus kattaa tällaisia vahinkoja, vaikka hän kuinka tahansa näin kilpailujärjestäjälle vakuuttaisi. Joten selitykseksi ei riitä, että ampuja ei tarvitse lisenssiä, koska hänellä (ulkolainen tai sjallilainen) on jo riittävä vakuutus omasta takaa.

On myös melkolailla loogista, ettei toinen jousiammuntaorganisaatio voi päättää SJAL:n ja sen vakuutusyhtiön välisellä sopimuksesta sovitun vakuutuksen kattavuudesta, olkoonkin että molempien liittojen vakuutukset ovat samasta yhtiöstä ja varmaankin jopa ehdoiltaan identtiset.

Miksi SJAL:n lisenssi on niin kallis?

Vuosikausia on myös ihmetelty, miksi SJAL:n lisenssi maksaa sen minkä maksaa, sillä toisilla suomalaisilla liitoilla on halvempi lisenssi ja monesta vakuutusyhtiöstä saa lisenssi-vakuutusta paljon halvempia vapaa-

ajanvakuutuksia. Totta, mutta kaikkien SJAL:n jäsenten on myös huomattava, että SJAL:n lisenssi ei ole pelkkä vakuutus, vaan se myös huomattava varainhankintaväline SJAL:lle. Lisenssin sisältämän vakuutuksen osuus on todellisuudessa vain pieni osa lisenssin kokonaishinnasta. Suurin osa lisenssin hinnasta on suoraan käyttöpääomaa yhteisten asioiden hoitoa varten. Tämä tulonlähde on Liiton taloudelle todella tärkeä. Itse asiassa lisenssi tuotot taitavat olla kolmanneksi suurin yksittäinen rahantulomomentti SJAL:lle sen vuosibudjetissa. Ilman tätä rahaa emme pysty pyörittämään SJAL:n toimintaa tässäkään laajuudessa, mihin tänään pystymme.

SJAL ei missään nimessä halua olla hankala vaatiessaan kaikilta sen alaisissa kilpailuissa ampuvilta oman "kalliin" lisenssin, vaan kysymys on siis rahasta ja ennen kaikkea myös tärkeäkin tärkeämmästä varoitoimenpiteestä, jota ilman emme voi harjoitella ja kilpaila. Todellisuudessa vähintäänkin harrastajalisenssi (joka ei oikeuta osallistumaan kilpailuihin) pitäisi olla kaikilla SJAL:n jäsenseurojen jousiampujilla, sillä vain näin voimme todella varmistua siitä, että jos jotain menee tosissaan pieleen, vasta silloin olemme kaikki kunnollisen vakuutusturvan suojaamia.

Entä ne ulkolaiset jousiampujat sitten?

SJAL ei halua mitenkään olla epäkohtelias Suomeen tulevia ulkolaisia kilpailijoita kohtaan, päinvastoin on hienoa, että jousiammunta-kilpailumme kansainvälistyvät, mutta meidän täytyy kuitenkin aina varmistua, että heillä on kattava vakuutus suoja myös matkoillaan. Koska emme voi vakuutusehtojemme mukaisesti myydä lisenssiä ulkomaalaiselle, olen ollut yhteydessä Eestin jousiammuntaliittoon, mutta en ainakaan toistaiseksi ole saanut mitään selvitystä eestiläisten vakuutus suojasta.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Mielikuvittele nuolesi kymppiin!

M

Mielikuvaharjoittelu on tehokas apu myös silloin, kun haluat osua keskelle kymppiä kisapaineessa! Kun olet jo ottanut hyvän ampuma-asennon viivalla ja olet juuri aloittamassa suoritustasi, käy koko suoritus kuvitteellisesti läpi, ennen kuin edes nostat joustasi. Älä hutilo! Tätä kuvitteellista suoritustasi, vaan tee suoritus kunnolla ja ammu nuoli keskelle kymppiä! Tämä kannattaa varmasti, sillä alitajuntasi ei kykene erottamaan kuvitteellista suoritusta varsinaisesta suorituksestasi ja näin annat alitajunnallesi hyvät lähtökohdat tulevalle nappisuorituksillesi.

Kun aiheesta puhutaan yleensä painotetaan suorituksen kaikkien vaiheiden huolellisen suorittamisen tärkeyttä. Sinua neuvotaan tekemään kuvitteellisesti koko suoritus alusta alkaen vaihe vaiheelta loppuun asti. Ihan ok, mutta mielestäni riittää jos painotat mielikuvasi realismisuutta laukaisuvaihetta lähestyessäsi ja näet nuolen lentävän keskelle kymppiä. Tämä antaa mielestäni alitajunnalle riittävän signaalin tehdä seuraavakin suoritus samalla lopputuloksella. Jos teet kuvitteellisen suorituksesi alusta alkaen nähden tarkkaan sen jokaisen vaiheen, voi tämä liian yksityiskohtainen mielikuvatyöskentely hidastaa suoritustasi sen verran, että rupeat alitajuntaisesti pelkäämään ampuma-ajan loppumista.

Urani parhaimman sisäkisani (572 pistettä) ammuin Porissa muutamia vuosia sitten systeemillä, jossa annoin ensin itselleni sisäisen käsken seistä ryhdikkäästi, vetää selällä, pitää jousikäsi ylhäällä loppuun asti ja vasta sitten kuvittelin silmiäni edessä nuolen lennon keskelle kymppiä. Homma tuotti tulosta, pääsin virtaukseen ja osuin!

Mielikuvatyöskentely auttaa sinua keskittymään vie samalla tajuntasi huomion kaikesta turhasta ja häiritsevästä.

Kehitä itsellesi sopiva mentaalisuoritus ja huomaat pian, ettet ole hermostunut ja homma tuo kummasti pisteitä lisää.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta



Valmennuksesta

Yleinen tulostaso ei kesän SM-kisoissa Kemissä noussut järin huikeaksi. 70 metrin alku-kierroksella 600 pisteen ylittäneitä tähtäinampujia oli vain 12 ja taljassakin yli 620 pistettä ylittäneitä vain 35. 617 pisteellä olisi Ateenan esikisoissa 2003 sijoittunut vasta 54:ksi ja Kemissä alkukierroksen 617 pisteellä voittanut Jouko Simula olisi ollut Ateenan esikisoissa vasta 46. Sydneyn olympialaisissa alle 617 pistettä ampui vain 13 ampujaa.

Talja-ampujien tulosta on tässä vähän vaikea peilata täysin vastaavasti, sillä 72 nuolen arvotulosta ei oikein ole, sillä taljajousen huippukisoissahan ammutaan kaikkialla vielä FITA:a. Siksi vertailuksi olen ottanut tähän Vuoden 2004 Turkin GP:n tulokset, jossa Jarmo Perttula olisi ollut tuloksellaan 672 kymmenes.

Kansallisissa ennätyksissä emme ole onneksi kovin kaukana maailmanennätuksista, sillä tähtäinjousen 70 metrin alkukierroksen 72 nuolen maailmanennätys vuodelta 1995 685 pistettä on korealaisella Shim Young-Sungilla ja Jari Lipponen ampui vuotta myöhemmin SE:ksi 676. Taljassa tanskalainen Tom Henriksen on ampunut vuonna 2003 ME:ksi 705 ja Jari Haaviston voimassa oleva SE on 697 vuodelta 2004. Molemmissa luokissa ero ME:hen on siis alle 10 pistettä!

Mitäs jos aloitettaisiin tehovalmennus?

Olen kirjoittanut molemmissa edellisissä Jousiampuja-lehden numeroissa henkilökohtaisen valmentajan roolin tärkeydestä.

Ideani on yksinkertaisesti, että jokaisella jousiampujalla on oltava tulevaisuudessa apunaan henkilökohtainen valmentaja, jonka kanssa hommaa kehitetään yhdessä suunnitelmallisesti, urheilullisesti sekä ammattimaisesti ja joka on aina lähistöllä, kun ampuja tarvitsee apua ammuntaansa.

Suunnitelmallisuudella tarkoitan sitä, että valmennettava ja valmentaja laativat kirjallisen lyhyen, keskipitkän ja pitkän aikavälin tavoitteellisen valmennusohjelman, jossa tarkoin määritellään valmentautumisen eri aikapisteet ja niihin myös selkeät tulostavoitteet. Pelkkä päämäärätön

Mitäs jos...?



ammuskelu ei riitä kehittämään ampujaa todelliseksi osaajaksi.

Mitäs jos nyt viimeistään etsisit valmentajan?

Mistä sellaisen löydät? Katso rauhassa ympärillesi, kyllä hän siellä lähelläsi on. Hän on herra X tai rouva Y. Et vain ole ennen pysähtynyt asiaa oikein tosissasi miettimään, joten juuri hän ei ole tullut mieleesi. Uuden valmentajasi ei tarvitse itse olla huippuampuja, mutta hänellä toki täytyy olla kykyä nähdä asioita jousiammunta-valmentajan näkövinkelistä. Hänellä täytyy olla riittävä laji- ja välinetuntemusta, jotta hän kykenee sinua valmentamaan, mutta hänen ei tarvitse vielä osata kaikkea. Valmentajasi täytyy kuitenkin olla asiasta sen verran tosissaan ja innostunut, että on valmis lähtemään opiskelemaan valmennustaitoja Liiton valmentajakouluun.

Mitäs jos harjottelisit enemmän?

Myös jousiampuja on urheilija, jonka tulee harjoitella säännöllisesti, riittävästi ja oikein. FITA:n erään uusimman tutkimuksen, jossa haastateltiin 200 Antalayan GP:ssä vuonna 2003 mukana ollutta kilpailijaa. Tämän tutkimuksen mukaan maailman huippu-tähtäinjousiampujat harjoittelevat keskimäärin 4,5 päivää viikossa ja 4,5 tuntia

päivässä. Näissä harjoittelurupeamissa tähtäinjousiampuja ampuu 60-400 laukausta. Nämä luvut ovat juniiori-ikäisillä yllättävän samanlaiset. Nymburgkissa Junioreiden 2003 MM-kisoissa tehdyn vastaavan tutkimuksen mukaan junnut harjoittelivat suurin piirtein samanlaisella idealla, mutta vähän vähemmän eli vain 3,5 päivää viikossa! Nopeasti ynnättynä aikuiset maailman huippu-tähtäinjousiampujat ampuvat harjoituksissaan siis keskimäärin yli 40.000 laukausta vuodessa. Kuka meistä suomalaisista yltää tänä päivänä tällaisiin laukaisumääriin?

Mitäs jos myös hoitaisit kuntoasi?

Urheilijan pitää ylläpitää myös kuntoaan, ei vain pelkästään ampua. Valmennussysteemisi tulee sisältää myös sopiva määrä sopivaa kuntoilua, jotta jaksaisit fyysisesti ja henkisesti kilpailupaineet. Miten kuntoasi hoidat on toistaiseksi sinun ja valmentajasi oma asia, mutta hyvä fyysinen yleiskunto ja kestävyys on jousiammunnassakin ihan must. En ole oikea mies kertomaan millaiset kuntoilu muodot sopivat parhaiten jousiampujalle, mutta siitä liitto tulee kertomaan tarkempaa tietoa alkavassa valmentajakoulutuksessaan. Ui, hölkkää, hiihdä, käy punttisalilla, pelaa tai pyöräile, pääasia on, että teet jotain järkevää peruskuntosi kohottamiseksi.

Mitäs jos kilpailisit aktiivisemmin?

Menestymisesi moottori on kilpaileminen. Jos et kilpaile säännöllisesti ja paljon, on turhaa luulla tulevasi voittajaksi. Harjoittelu tekee mestariksi, sanoo vanha sananparsi, mutta jousiammunta on sen verran monimutkainen psyko-fyysinen urheilulaji, ettei pelkkä harjoittelu riitä. Sinun on opittava myös hallitsemaan itsesi tiukassa kilpailutilanteessa. Ihan viimeiset arvokisat ovat selvästi myös osoittaneet, ettemme me suomalaiset ole aivan vahvimmillamme pudotuskierroksilla. Jos ensimmäinen kolmen nuolen sarja 18 nuolen ottelussa ei kulje, on melkoisen varmaa, että lähdet katsomoon. Otteluita on siis syytä myös harjoitella

Syksyllä jousiampuja peruskuntoilee

mahdollisimman usein ja mahdollisimman monen eri vastustajan kanssa. Round Robin on jenkkilässä kehitetty otteluharjoittelumuoto, jossa jokainen kilpailija ampuu jokaista vastaan, putoamatta häviöstä. Toivottavasti tämä epävirallinen kisamuoto leisty myös Suomeen.

Mitäs jos lukisit lajisi salaisuuksista?

Suomenkielistä jousiammuntakirjallisuutta on olemattoman vähän, mutta englanninkielistä kirjallisuutta on viime vuosina ilmestynyt runsaasti. Omasta mielestäni parhaita lukemiani kilpajousiampujan oppikirjoja ovat: Rick McKinneyn The Simple Art of Winning, Steve Ruisin ja Claudia Stevensonin Precision Archery, Al Hendersonin Understanding Winning Archery ja Ray Axfordin Archery Anatomy. Myös FITA on julkaissut valmennuskäsikirjan, joita saat FITA:n toimistosta. Hyvä jousiammuntakirjojen tutustumis- ja ostosivu on esimerkiksi nettiosoitteessa:
[www.http://www.geometry.net/sports_bk/archery.html](http://www.geometry.net/sports_bk/archery.html)

Mitäs jos itse ryhtyisitkin valmentajaksi?

Itse olen ampunut kilpaa jousella jo miltei 20 vuotta ja olen lähestymässä sitä vaihetta elämääni ja jousiammuntauraani, että ehkä olisi järkevämpää valmentaa nuorempia, kuin yrittää itse olla menestyvä kilpaurheilija. Mene ja tiedä vaikka ryhtyisin tuleviksi vuosikseni oikein tosissani opiskelemaan jousiammuntavalmentajaksi. Vaikka jatkaisinkin kilpailumistani aion silti joka tapauksessa osallistua liiton valmentajakoulutukseen, sillä edellisestä valmentajakoulutuksesta, jolle olen osallistunut on kulunut jo tosi paljon vuosia. Entä sinä, oletko sinäkin samassa vaiheessa omalla jousiammuntaelinkaarellasi?

Mitäs jos olisimme kaikessa positiivisempia?

Negatiivisuus on jousiampujien perisynti. Mikään ei jousiampujalle näytä koskaan

olevan hyvin. Tulokunto on heikko, osumat ovat surkeita, välineet ovat huonot, valmennus on p:stä, kilpailut aivan poskellaan. Tyypillisiä negatiivisia ajatuksiamme, eikö totta? Ainainen negatiivinen suhtautuminen harrastukseen, ammuntaan, kilpailmiseen ja välineisiin tekee meistä todellisia luusereita!

Olen itse täysin vakuuttunut siitä, että positiivisempi asenne vahvistaa kaikkea jousiammuntaharrastuksessani, joten ainakin yritän olla positiivinen.

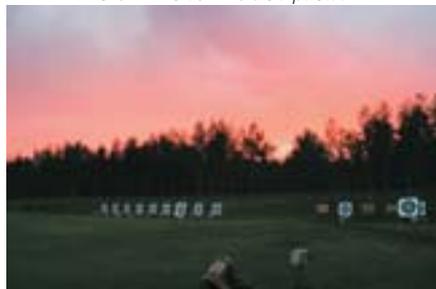
Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Kuvia Oulun yöttöman yön -kisasta.

Kuvat: Jani Savilampi



Kello 21:16 aurinko vielä paistaa



Kello 23:43 auringonlasku punaa taivaan



Kello 23:47 muutama minuuttia myöhemmin

Kesäkausi on ohi, eikä sisäämmuntakaan vielä oikein inspiroi! Nyt kannattaa hoitaa kuntoa, sillä alkava pitkä sisäkausi, lyhyine ammuntamatkoineen ja pienine tauluineen kysyy niin hyvää fyysistä kuntoa kuin ennen kaikkea järkkymätöntä henkistä kanttia.

Ennen varsinaista sisäkauden kilpailujakson alkua kannattaa kuntoilla ja ulkoilla paljon, testata välineet huolellisesti sisäkuntoon ja keskittyä ja rauhoittua myös henkisesti.

Alla olevasta vanhasta jousiampujan harjoittelupäiväkirjasta löytämästäni piirakasta saat vinkkiä, mitä kaikkea vuoden aikana jousiampujan pitäisi tehdä ja treeneissään monipuolisesti huomioida.



Peruskontokauden aerobinen harjoittelu voi olla vaikka lenkkeilyä, uintia, pyöräilyä, sauvakävelyä, luistelua tai hiihtoa. Alkusyksyn kehittävällä jaksolla pitää kuntoilla vähintään 3 kertaa viikossa noin 30-60 minuuttia kun taas ylläpitävällä jaksolla myöhemmin kaudella riittää kun kuntoilee 1-2 kertaa viikossa. Voiman hankinnassa säännöllinen kuntosalilla käynti on parasta dynaamista harjoittelua. Milteimpä kaikki kuntosalilaitteet sopivat tähän harjoitteluun, kunhan teet paljon toistoja, mutta vain pienillä vastuilla. Isometrisessä harjoitteissa voit treenata kylmätähtäyksiä, venytellä lihaksia vaikka keppijumpalla tai verryttelykumilla. Keskittymisharjoituksiesi sopivat mielikuva-harjoittelu, erilaiset rentoutusohjelmien läpikäynti tai vaikkapa yksinkertaisesti miellyttävän musiikin kuuntelu samalla jousiammuntaasa miettien.

Hyviä syksyisiä treenihetkiä!

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Korkeasta kahvasta

Koulutuksesta



Sain kuluvan kesän aikana kunnian kiertää Suomen jousiampujien joukkueenjohtajana neljässä arvokisoissa: Belgia, Kroatia, Englanti ja Ateenan Olympialaiset. Se mitä tehtäviltä aikaa jäi keskityin muiden maiden tähtäinampujien välineisiin. Välinepuolella ei ole tapahtunut mitään kovinkaan ihmeellistä, ainoa asia johon kiinnitin enemmän huomiota

on korkea kahva ja grippinauha kahvan ympärillä. Lähes kaikki kovia tuloksia ampuvat ampujat ovat korottaneet tehdaskahvaa, ovat korottaneet kahvaa ja laittaneet gripin tai laittaneet pelkän gripin tehdaskahvan päälle. Asiaa ei voi selittää millään muoti-ilmiöllä, koska tuollaisilla kahvoilla ammutaan kovia tuloksia. Sitä ei käytettäisi, jos siitä ei

olisi hyötyä. Nyt jokainen kokeilemaan, mi-tään hävittävää ei ole. Ainakin tuo grippi ja tehdaskahva toimii minulla.

Kaikki kahvakuvat ovat ottamiani tämän kesän arvokisoista. Taulu EM Belgia, Maasto MM Kroatia, Juniori MM Englanti ja Ateenan Olympialaiset.

Jousiampujalehti ■ Timo Rantanen



Henkilökuvassa tähtäinjousen Suomen mestari Jouko Simula ja paralympialaisampuja Jean-Pierre Antonios

Henkilökuvassa



Pikahaastattelussa Jouko Simula vuoden 2004 tauluammunnan tähtäinjousen Suomen mestari ja taljajousen 5. Kemin Pohjan Jousesta.

1. Mitä kuuluu?

- kiitos ihan hyvää, treenailen hallissa jo täyttöpäätä.

2. Ammuut toukokuussa Brysselin EM kilpailuissa taljajousella ja nyt tähtäinjousella, miksi vaihdoit?

- Kehitys tuntui pysähtyneen taljajousella ja vaihto on muutenkin kuikkunut mielessä jo pitkään ja onhan tähtäinjousi tuttu laite jo junnuvuosilta. Tässä riittää nyt haastetta ja tekemistä pitkäksi aikaa.

3. Reilun kuukauden harjoittelulla voitit tähtäinjousen Suomen mestaruuden, millä tavalla harjoittelit?

- Kävin ampumassa noin 6 kertaa viikossa 150-250 laukausta kerralla. Keskityin treeneissä tekniikan hiomiseen.

4. Kuinka paljon ammut laukauksia viikossa?

- Keskimäärin 400-700 laukausta. Jos on kisoja otan kevyemmin.

5. Mitkä ovat tavoitteesi tähtäinjousella?

- Fitalla 1300, 70m Roundilla 660 ja hallissa 18 metrillä 580 pistettä. Tämä pitäisi olla parin kolmen vuoden harjoittelulla taso, eikä vain ennätys. Jos ei onnistu, niin sitten vain harrastellaan.

6. Aiotko vielä ampua taljajousella, jos niin mitkä ovat tavoitteesi taljajousella?

- Kyllä tottakai. Taljajousi tuo mukavaa vaihtelua harjoitteluun. Sen kummempia tavoitteita ei ole.

7. Mitä ohjeita haluaisit antaa suomalaisille tähtäinampujille?

- kun katsoo tämän hetken tulostasoa Suomessa, niin kukaan ei voi sanoa, että treenaisi riittävästi. Tai jos treenaakin, niin treenaa väärin. Jos haluaa kehittyä kansainväliselle huipulle tai edes lähelle sitä, se vaatii työtä. Täytyy harjoitella järki mukana ja miettiä miten parantaa oman tekniikkansa heikkouksia - mieluummin valmentajan kanssa (jos sellainen löytyy).

8. Mitä mieltä olet muiden suomalaisten tähtäinampujien välineiden tasosta?

- kyllä välineiden taso näytti Kemin SM kisoissa nykyaikaiselta.

9. Kerro mielipiteesi miksi Suomen tähtäinampujat ovat tulostasossa paljon muita maita perässä?

- No eihän tässä ole ollut vuosikausiin mitään valmennussysteemiä. Jokainen touhuu omalla hiekkalaatikollaan (minäkin), eikä tulosta niin synny. Nyt näyttää paljon paremmalta, koska Liitto yrittää rakentaa toimivaa järjestelmää jo ensi vuodelle.

10. Kiitos haastattelusta. - Kiitos.

Jousiampujalehti ■ Timo Rantanen

Websivujemme salasana on nyt:

hyllä

Käyttäjätunnus on muuttumaton sjal



SIU (Suomen Invalidiurheilijoiden Liitto) valitsi loppukeväästä turkulaisen Jean-Pierre Antonionsen Suomen edustajaksi vammaisjousiampunnan paralympialaisiin, jotka ammutaan vain muutama viikko Ateenan olympialaisten päätyttyä.

JP on ampunut jousella vasta kolme vuotta, mutta hän on jousiammuntaharrastuksensa alusta alkaen harjoitellut erittäin paljon, kilpaillut aktiivisesti ja tuloshakuisesti sekä valmentautunut suunnitelmallisesti SIU:n järjestämän valmentajansa porilaisen huippujousiampujan Kyösti Laasosen opastuksessa. Niinpä menestystä onkin tullut jo niin kansallisella, kuin kansainväliselläkin tasolla! Vammaisjousiampunnan vuoden 2003 MM-kisoista Madridista tuli jo hienosti hopeaa MTB sarjassa ja Kemin SM:ssä JP ampui itsensä Suomen mestariksi.

Jean-Pierre viides Ateenassa!

Ateenan paralympialaisten jousiammunta ammuttiin 22.-26.9.2004 Hellenikon Baseball-keskuksessa. Alkukilpailussa J-P ampui 603 pistettä ja oli 9. Koska neljä parasta sai vapaavuoron sai J-P ensimmäiseksi vastaansa 1/8 finaalissa Sveitsin Lehnerin, jonka J-P voitti hyvällä tuloksella 160-155. 1/4 finaalissa vastaan asettui alkukilpailussa ME:n ampunut USA:n Fabry. Usalainen osoittautui liian kovaksi vastustajaksi J-P:lle ja voitti ottelun pistein 109-102. Jean-Pierren lopullinen sijoitus hienosti viides!

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta



Juniorien MM-kisat 18.-24.7. Lilleshallissa Englannissa.

18.7.2004 klo 5.15 kokoontui kuusi kappaletta Suomen lupaavia jousiampujia Helsinki-Vantaan lentoasemalle, suuntanaan Englanti, Lilleshall ja siellä juniorien MM kilpailut. Lentokentällä Timo jakoi ampujille edustuspaidat ja edustusasun ("säällin"). Lentomatka meni loistavasti matkustajilta, mutta valitettavasti matkatavaroilta ei. Englannin päässä Eveliina jäi ilman jousta ja matkalaukkuja, Juuso ja Rasmus jäivät ilman matkalaukkujaan. Lentokentällä kulutettiin aikaa yli tunti odotellessa lentoyhtiön kadonneiden matkalaukkujen osaston henkilökuntaa. Kun henkilö vihdoinkin saapui, paikalle saatiin reklamaatio tehtyä ja päästiin jatkamaan matkaa. Lentokentältä joukkue vietiin bussilla majapaikkaan Harper Adamsin opiskelijakylään, jossa majoituimme yhden hengen huoneisiin. Jokaisella oli huoneessa oma lavaari, mutta vessat ja suihkut olivat käytävällä. Illalla joukkue suuntasi avajaisiin ja muutama Suomen joukkueen jäsen marssi avajaisissa "siviilivaatteissa", koska kisa-asut olivat kadonneissa matkalaukuissa. Avajaiset olivat mahtavat, olihan mukana yli 400 ampujaa. Juha Pylkkä sai avajaisissa erikoistehtävän, hänet oli valittu viiden muun eri maan ampujan kanssa kantamaan FITA:n lippua. Illalla kävimme vielä ampumassa opiskelijakylän vieressä olevalla harjoituskentällä.

19.7.2004 Ensimmäinen aamu ja ensimmäinen englantilainen aamupala. Aamupala ei aivan täyttänyt suomalaisten odotuksia, ruoka oli varsin rasvaista englantilaista: pekonia, nakkeja ym. Onneksi kuitenkin jokaiselle löytyi jotain ja saimme syötyä. Virallisen harjoituspäivän aamulla harjoittelivat juniorit, Ahti oli siis ainoana suomalaisista ampumassa. Kadeteille oli varattu iltapäivä ja kovasti toivoimme, että Eveliinan jousi saapuisi ennen kadettien vuoron alkua. Timo saikin kuulla mukavan uutisen joukkueenjohtajien kokouksessa, kaikki suomalaisten kadonneet laukut olivat matkalla kohti jousiammuntakenttää. Eveliinan jousi ja saatinkin hyvissä ajoissa ennen kadettien harjoitusten alkua, joten hänkin pääsi vihdoinkin ampumaan. Illalla kävimme jälleen ampumassa harjoituskentällä. Ennen nukkumaanmenoa käytiin



vielä hurja kamppailu lentomuurahaisia vastaan Eveliinan huoneessa ja Suomen joukkue selvisi voittajana.

20.7.2004 Ensimmäinen kilpailupäivä, pitkät matkat. Ahti aloitti aamusta ja aloittikin ihan mukavasti ampumalla 90m:n SE:n 311. 70m ei mennytkään enää suunnitelmien mukaan ja tulokseksi tuli vaatimaton 327. Kahden matkan jälkeen tulos 638, sijoitus 21. Juniorit saivat ampua hienossa ja tyynessä kelissä. Iltapäivällä ampuivat kadetit ja alkoi tuulla. Juuso aloitti hienosti ampumalla 70m:n SE:n 304, Juho ampui 279. Eveliinan tulos 289. Taljapojista Juha ampui 320 ja Rasmus ei päässyt lähellekään omaa tasoaan ja jäi tulokseen 306. 60m:llä Juuso jatkoi ennätystehtailuun ja ampui tuloksen 308, kahden matkan jälkeen tulos 612, sijoitus 21. Juho ampui 291, tulos 570 sijoitus 54. Eveliina ampui hienosti uuden SE:n 315, tulos 604 sijoitus 43. Juha 337, tulos 657, sijoitus hienosti kuudes. Rasmus ei pystynyt vielääkään parhaimpaansa 326, tulos 632, sijoitus 21.

21.7.2004 Toinen kilpailupäivä, lyhyet matkat. Aamu oli kylmä (onneksi oli sälli mukana), mutta onneksi ilma lämpesi hieman

iltapäivää kohden. Ahti jälleen aamusta kentällä ja ampui jälleen ensimmäisen matkan varsin mukavasti 334. 30m:llä Ahti ei saanut ammuntaa kulkemaan missään vaiheessa ja ampui varsin vaatimattoman tuloksen 345. FITA tulos 1317 ja sillä sijoitus 22. Iltapäivällä ampuivat kadetit. Juuso jatkoi hyviä esityksiään ampumalla 50m:n SE:n 303, Juho ampui 278. Eveliinakin ampui ihan hyvin 298. Taljapojat Juha ja Rasmus kävivät 50m:llä kovan kisan kumpi saa nimiinsä uuden SE:n. Rasmus sai vihdoinkin ammunnan kulkemaan ja voitti 50m:n SE kisan 339-337. 30m:llä Juuso sivusi SE:tä 335 ja ampui FITAlla uuden SE:n 1250, sijoitus 28. Juho ampui 326, FITA 1174, sijoitus 54. Eveliinakin sai 30m:llä ammunnan kulkemaan hienosti ja ampui uuden SE:n 324, FITA 1226, sijoitus 45. Juha aloitti 30m ampumalla ensimmäisen nuolen yhdeksikköön, sen jälkeen hän ei erehtynyt kertaakaan ja ampui 35 kymppiä peräkkäin. 30m:n tulos loistava 359, uusi EE ja SE, sivuaa ME:tä. FITA 1353 ja sijoitus loistava 5. Rasmuskin ampui 30m hyvin, tulos 350, FITA 1321, sijoitus 18. Kaikki suomalaiset



Suomen MM-kisajoukkue avajaisissa: Eveliina Karjala, Rasmus Kullström, Juha Pylkkä, Juuso Huhtala, Ahti Salomaa ja Juho Hautamäki, joukkueen johtajana matkalla toimi allekirjoittanut

selvisivät jatkoon.

22.7.2004 alkoivat udotusammunnat. Ahti aloitti jälleen aamulla. 1/32 finaalissa Ahti kohtasi Italian Venzin ja otti ohjat heti käsiinsä voittaen ottelun reilusti 164-155. 1/16 finaalissa vastaan asettui Tanskan Damsbo, ottelu oli vähän tiukempi kuin edellinen, mutta Ahti voitti sen hienosti SE tuloksella 167-162. 1/8 finaalissa Ahti ei ollut henkisesti valmis voittamaan ja vastassa ollut Taiwanin Chen otti ohjat ja vei ottelun 170-162. Ahti sijoittui kuitenkin hienosti sijalle 16. Kadetit aloittivat iltapäivällä. Tähtinämpujamme eivät saaneet ammuntaansa kulkemaan ja putosivat kaikki ensimmäisellä kierroksella. Eveliina hävisi ottelunsa Venäjän Kharkhanovalle 134(SE)-152. Juusolla oli vastassa Saksan Weiss, 151(SE)-154, Juholla vastassa Italian Moccia, 136-163. Taljapojat ampuivat hienosti. 1/16 finaalissa Juhalla vastassa Unkarin Zsebok, 171-143. Rasmusen vastus Sveitsin huippuampuja Rensch ja tiukka ottelu päättyi Rasmusen voittoon 167-166. 1/8 finaalissa Juha kohtasi USA:n Mamon ja ottelu oli todella tiukka ja Juha voitti sen huipputuloksella 172(SE)-171. Rasmus kohtasi Kanadan Winslow ja hävisi ottelun 169-172. Rasmusen sijoitus 13. 1/4 finaalissa Juhan vastaan asettui Tanskan Murmann. Juha hallitsi ottelua kolme sarjaa ja johti ennen viimeistä sarjaa pisteellä. Murmann aloitti ampumalla 10, Juha vastasi 9. Murmann ampui 9 ja Juha 9. Tilanne tasan ennen viimeistä nuolta. Murmann ampui kympin ja Juha 9. Murmann voittoon 111-110(SE). Juhan sijoitus hienosti 7.

23.7.2004 Henkilökohtaiset finaalit. Ensimmäinen aamu, kun saatiin nukkua

vähän pidempään. Aamupalan jälkeen siirryimme katselemaan mitaliotteluita. Illalla ammuttiin harjoituskentällä Beiterin Hit and miss kilpailu Beiterin kehittämään tauluun. Tauluja on neljä eri kokoista ja osuttaessa ne putoavat pois. Taulut ammutaan järjestyksessä isommasta pienempään. Jokainen kilpailija ampuu yhden nuolen kerrallaan, jos ei osu putoaa pois. Rasmus ampui suomalaisista parhaiten päässään finaaliin asti. Finaalissa vastaan asettui USA:n maailmanmestari Braden Gellenthien, joka voitti ottelun. Rasmus oli hienosti toinen. Braden ampui kisan lainajousella ja lainanuolilla, hän ei tiennyt koko kisasta tullessaan harjoituskentälle katselemaan muiden ammuntaa. Uuden-Seelannin Clifton lainasi välineensä hänelle. Timokin otti osaa kisaan Ahtin välineillä, huonolla menestyksellä.

24.7.2004 kaupunkikierroksen jälkeen saimme nukkua pidempään. Kävimme tutustumassa paikalliseen kylään, joka oli tunnin kävelymatkan päässä. Tutustuimme paikallisiin kauppoihin ja suoritimme muutamia heräteostoksia. Takaisin opiskelijakylään tulimme bussilla.

25.7.2004 Joukkuekisan finaalit, päättäjäiset ja banketti. Menimme kilpailupaikalle iltapäivällä katsomaan juniorien joukkuefinaaleita. Finaalien ja palkintojenjaon jälkeen olivat päättäjäiset. Illalla pidettiin banketti. Banketti ei ollut paras mahdollinen. Ruokailu oli järjestetty ruokalan etupihalle ja ruokana oli grilliruokaa: hampurilaisia ym. Kaiken lisäksi satoi vielä vettä.

Opiskelijakylän baarissa esiintyi alkuillasta yhtye, joka soitti ihan käsittämätöntä



Englannin junnu MM-kisat 2004 olivat kaikkien aikojen suurin junnu-kisa. Mukana oli yli 400 junnujousiampujaa kaikkialta maailmasta.



Kisakentän laidalla oli valtava digitaalinen näyttö, joka oli rakennettu rekka-auton perävaunuun. Valitettavasti vain se oli parkkeerattu vähän turhan kauaksi katsomosta.

”punkrockia” jota ei jaksanut kuunnella juuri kukaan. Juniorit odottivat kiltisti baarin ulkopuolella, että yhtye lopettaisi soittamisen ja onneksi tunnin odottelu palkittiin. Klo 23.00 yhtye lopetti soittamisen ja DJ aloitti. Puheet ja diplomien jako aloitettiin varsin myöhään junioreille klo 24.00. Ei ollut kovin montaa junioria enää paikalla hakemassa palkintojaan. Suomalaiset olivat sitkeästi hereillä koska kuljetus Birminghamin lentokentälle lähti klo 3.00. Klo 3.00 ahtauduimme bussiin ja suuntasimme kohti kotia. Väsynyt suomalaisten ampujien joukko selvisi paluumatkasta hienosti ja kaikki laukutkin seurasivat mukana.

Kiitos mukana olleille ampujille: Eveliina, Juuso, Juho, Rasmus, Juha ja Ahti loistavasta matkasta.

Jousiampujalehti ■ Timo Rantanen ■ SJAL

**Websivujemme
salasana on nyt:**

hyllä

Käyttäjätunnus on
muuttumaton sjal



www.taikaverkko.fi



Paperitestillä taljajousi iskukuntoon

Viritysohjeita

Paperitesti sopii erityisen hyvin taljajousen nokinpaikan korkeuden, hyllyn sivusäätöjen tekemiseen ja hyvän ohituksen löytymiseksi. Sen avulla saat helposti ja nopeasti selville niin nokinpaikan oikean korkeuden kuin hyllyn oikean sivuttaissäädönkin. Alla olevat kuvat kertovat mistä paperitestissä on kysymys.

Paperitesti ja osumakuviot

Kiinnitä esimerkiksi puurimasta tehtyyn, olkapääsi korkuiseen tukevaan telineeseen paperiarkki (helpoimmin kiinnität testipaperin paperikaupasta hankkimillasi paperipuristimilla, sillä niihin voi vaihtaa uuden paperin kätevimmin) ja aseta teline taustan eteen seisomaan siten, että nuolesi lävistävät paperin kokonaan ennen taustaan osumista. Asetu noin 2-5 metrin päähän telineestä ja ammu muutama nuoli läpi paperin hieman eri kohdista mahdollisimman vaakatasoisella tähtäinasetuksella.



Jos lävistyskuvio on oheisen kuvion kaltainen on nokinpaikkasi liian ylhäällä, sillä sulkasi lävistävät paperin kärkeä ylempää. Todellisuudessa nuolesi ei lennä vaaka-asennossa, vaan kärki alempana kuin peräpää. Samanlaisen osumakuvion voi aiheuttaa myös nuolen huono ohitus, joten varmista myös, ettei sulkasi ota kiinni hyllyyn. Kuvio näyttää myös tältä mikäli laukaisulaitteesi on säädetty liian jäykäksi tai camit (pyörästöt) eivät toimi yhtäaikaisesti. Säädä laukaisulaite herkemälle ja tarkista camit. Lisäksi nuolesikin voivat olla liian notkeat tai jäykät ja jopa tillerikulmat on syytä tarkistaa.



Jos sen sijaan lävistyskuvio on tämän kaltainen on nokinpaikka vasentaavasti liian alhaalla. Syynä myös a, että camit toimivat eriaikaisesti tai lapojen tillerit on säädetty väärin ja lavat lyövät eri pituuden.



Jos osumakuvio on oheisen kaltainen on nuoli hyllysi melko todennäköisesti liian ulkona vasemmalla

jousen keskilinjasta. Korjatakseksi ongelman, siirrä nuoli hyllyä vähän oikealle ja uusi testi. Ongelmana voi olla myös se, että kaapeliohjain on liian tiukassa, jolloin se vääntää sekä cameja, että lapoja liiaksi pois keskilinjasta. Käännä kaapeliohjainta siten, että se pakottaa kaapelia vähemmän oikealle, kuitenkin huomioiden, että nuolen on ohitettava kaapelin ja hyllyn yhä puhtaasti.



Jos osumakuvio on tämän muotoinen on nuoli hyllysi liian sisällä ja sinun täytyy siirtää hyllyä vasentaavasti vähän kerrallaan ulospäin jousesi keskilinjasta vasemmalle.



Jos osumakuvion kulma ja muoto testissä koko ajan vaihtelee, sinulla ei ole yhtä ainuttakaan ongelmaa korjattavanasi, vaan useampi. Korjaa ensin nokinpaikan korkeutta kunnes osumakuvio on vaaka-asennossa ja sen jälkeen sivusuunta. Varmista näiden korjausten jälkeen vielä, että nuolesi varmasti ohittaa kunnolla hyllyn ja kaapelin. Ja lopuksi tarkista vielä camien toiminnan yhtäaikaisuus.



Nyt nokinpaikkasi, hyllysi, camit ja kaapeliohjain ovat ok, jos osumakuvio on tämän näköinen. Onnittelut. Nuolesi tekevät nyt paperiin tasaisen kuvion, sillä nuolen kärki ja sulat lävistävät paperin täysin oikeassa kulmassa ja peräkkäin.

Ampumalla edellä esitetyn mukaisen paperitestin saat taljajousesi perusviritykset tehtyä kuntoon melko vaivattomasti ja voit perustestin jälkeen aloittaa jousesi hienovirityksen, johon en tässä jutussani puutu. Melko vaivattomasti ei tässä suinkaan tarkoita, ettei testaamiseen kuluisi runsaastikin aikaa. Laukaisuja on syytä paperitestin aikana toistaa riittävästi, jotta erotat omat virheet jousesi aiheuttamista.

Paperitesti paljastaa nopeasti suurimmat viritysvirheet jousessasi, mutta saatua osumakuvion mieleiseksi, sinun täytyy jatkaa

testaamista pidemmältä matkalta varmistuaksesi siitä, ettei huonon osumakuvion syynä todellisuudessa olekin laukaisuteknikaasi piilevät ongelmat tai nuolesi kaliiberi. Sinun on hyväksyttävä, että nuolesi voivat olla ammuntaasi ja välineisi täysin sopimattomat. Vaikkei taljajousi laukaisulaitteella ammuttaessa olekaan aivan yhtä herkkä nuolen liialliselle jäykkyydelle tai notkeudelle kuin sormin laukaistava tähtäinjousi, on nuolesi tietenkin oltava mahdollisimman sopivat omaan tekniikkaasi ja jouseesi. Liian notkea tai jäykkä nuoli hajottaa myös testikuvion, joten monenlaista pätkäilyä kyllä riittää ennen kuin jousesi ja tekniikkasi ovat täysin viritettyjä iskukuntoon.

Jokainen taljajousi viritetään vähän eri tavoin

Eri valmistajien taljajousien virityksissä on huomattavia eroja, joten lue tarkkaan oman jousesi mukana tulleet viritysohjeet. Lapojen kiinnitykset ja tiilerisäätömahdollisuudet ovat erilaiset, camit toimivat eri periaatteilla ja jopa kaapeliohjauksissa ja janteen kiinnityksissä comeihin on huomattavia eroja. Ennenkuin muutat jousesi tehdasetuksia kirjaa kaikki lähtöarvot tarkkaan muistiin, jotta voit palata niihin tarvittaessa. Jos sinulla on käytössäsi digikamera, kannattaa ottaa jopa kuvia lähtöasetelmista.

Mielenkiintoisia kuvioita!

Jousiampujalehti | Pirkka Elovirta

P.S. Jotkut taljajousiampujat maailmalla virittävät nokinpaikkansa siten, että sulat lävistävät paperitestissä paperin hitusen liian ylhäältä, sillä heidän kokemustensa mukaan hieman yläviritteisellä nokinpaikalla nuoli toimii paremmin tuulessa ja sateessa ja varsinkin jos käytät taljajousessasi ns. läpiammuttavaa nuoli hyllyä. Tämän väitteen paikkaansa-pitävyyden voit varmistaa ainoastaan itse testaamalla.



Kilpailukentällä on viivoja, mutta minkälaisia ja mitä varten?

Kilpailutietotaitoa

Meillä Suomessa, varsinkin kansallisissa kisoissa, ei useinkaan ole kaikkia sääntöjen mukaisia linjoja vedettynä kenttään, joten osa virallisista viivoista kentällä saattavat olla jollekulle täysin outoja. Kilpailusääntömme (kansainväliset ja kansalliset) kuitenkin tuntevat monia viivoja, joiden merkitys täytyisi olla jokaiselle kilpailuissa käyvälle täysin tiedossa. Tässä jutussa käyn läpi kaikki eri linjat ja pyrin kertomaan niitten merkitykset ja säännöt lyhyesti.

Kentälle tultaessa vastaan tulevat tauluja kohti kävellessä seuraavat viivamerkinnot:

1. Kilpailualueen raja

Kilpailualueelle saavat mennä ainoastaan kilpailijat, heidän avustajansa, valmentajansa, tuomarit, median edustajat, kilpailun järjestelyhenkilökunta, sekä tietenkin monet arvovieraat, kuten palkintojenjakajat ja heidän avustajansa. Tätä aluetta en ole koskaan muistaakseni nähnyt Suomessa merkityn. Virallisissa arvokilpailuissa alue on useimmiten jopa aidattu, eikä sisään ole turvallisuussyistä pääsyä ohi vartioiden ilman virallista nimellä (joskus myös kuvalla) merkittyä kaulakorttia. Alueen tulee olla riittävän iso, jotta kaikki luvallisesti ja säällisesti välineineen sille mahtuisi.

2. Välinelinja

Tämän viivan etupuolelle ei saa viedä välineitä kuin ainoastaan urheilija, joka menee ampumalinjalle suorittamaan omaa ammuntaansa.

3. Media ja TV-linja

Tämä viiva on sijoitettu ampumalinjan taakse riittävän kauaksi ampumalinjasta (noin 3 metriä) ja viivän takapuolelle on kuvaajien ja toimittajien lupa mennä. Hei eivät kuitenkaan saa mennä viivän yli haastattelemaan, kuvaamaan tai häiritsemään urheilijaa.

4. Odotuslinja

Odotuslinja on odotuslinja. Kun ampuja ei ole ampumavuorossa, hänen on oltava tämän linjan takana. Kun ampuja on ampunut nuolensa on hänen palattava linjalta takaisin odotuslinjan taakse. Tullessaan



3 metrin linja
ampumalinja

odotuslinja
media ja TV

välinelinja

kilpailualueen linja

6. 3 metrin -linja

Apumalinjan edessä kolmen metrin etäisyydelle amuntalinjasta on sääntöjemme uusin linja - 3 metrin linja. Ampuja saa ampua tämän linjan sisäpuolelle pudonneen tai virheellisesti ammutun nuolen uudelleen, mutta hän ei saa ampua nuolta uudelleen, jos se on pompannut takaisin taustalueelta (esimerkiksi takaseinästä). Mikäli

jokin nuoliputken osa on linjan sisäpuolella, voidaan nuoli ampua uudelleen. Ei siis riitä että esimerkiksi vain nokki on viivan sisäpuolella. Sinun on kuitenkin huomattava, että jos nuoli jää linjan etupuolelle maahan pystyy siten, että suurin osa sen mitasta on maahan projisoituna sen sisäpuolella vaikkakin ilmassa, saat ampua nuolen uudelleen. 3 metrin sisälle "pudonnutta" nuolta ei lähdetä ammunnan aikana hakemaan, vaan varanuoli otetaan käyttöön. Kolmenmetrin linjan sisälle pudonnutta nuolta arvioimaan ei pyydetä tuomaria, vaan ampuja tekee ratkaisunsa itse. Nuolen voi poimia vasta kun lähdetään tauluille. Tässä vaiheessa voi tuomari tulkita tilannetta. Epäselvissä tapauksissa on etu useimmiten ampujalla.

7. Kentän sivustan ja takaosan turvarajat

Alueelle, jolle yleisöllä on oikeus saapua, on pystytettävä asianmukaiset esteet, jotka pitävät katsojat takanaan. Esteiden on oltava

viivalta hän jättää välineensä välinelinjan taakse ja jatkaa matkaansa odotuslinjan taakse. Monasti näkee ampujien jäävän nuolensa ammuttuaan ihailemaan tai kiikaroimaan osumiaan linjalle, mutta näin ei saa kuitenkaan toimia, sillä tuomareiden ja ammunnanjohtajan täytyy saada vapaasti nähdä viivan tyhjeneminen.

5. Ampumalinja

Apumalinjalta yllätys yllätys ammutaan. Linjalle on merkittävät tauluja vastaavat ammutapaikat ja mikäli ampujia on samassa vuorossa linjalla yhtäaikaan useampia, tulee kunkin paikka olla myös selkeästi merkitty. Ampumalinjalle voi ampuja mennä ennen kilpailun alkua ja tauoilla jännittämään joutuaan omalle ammutapaikalleen, mikäli jousesi nuolen kera, varmistu ettei edessä ole ketään! Ampumalinjan tulee kulkea ampujan jalkojen välissä. Taulunpuoleisen jalan tulee siis olla viivan etupuolella ja takimmaisena jalan sen takapuolella.



Yrjö Lindblom im Memoriam

Muistokirjoitus

vähintään 20 metrin etäisyydellä kentän sivulla ammuttaessa 90 metrin matkalta ja ko. etäisyyttä voidaan vähentää 10 metriin mitattuna ammuntalinjasta. Näin tulee suojaetäisyydeksi noin 13 metriä, kun taustat on siirretty taaksepäin 30 metrin ammuntaa varten. Esteiden tulee olla vähintään 10 metriä odotuslinjan takana ja ammuttaessa 90 metrin matkalta, on turva-alueen taustojen takana oltava vähintään 50 metrin pituinen. Näinollen kasvaa turvaraja 110 metriin, kun taustat siirretään 30 metrin ammuntaa varten. 50 metrin turvarajaa voidaan pienentää 25 metriin, mikäli käytetään asian-mukaista suojaa taustojen takana eli ammuntaverkkoa, maavallia tms. laitetta (ei pensasaitaa eikä läpimenevää aitaa). Kyseisen suojan tulee olla riittävän korkea pysäyttämään nuolet, jotka menevät juuri taustan yli ammuttaessa 90 metrin matkalta. Lisäksi on kaikenlainen häiriö huomioitava, joka aiheutuu taustojen takana tapahtuvasta liikkeestä.

8. Taulujen välilinjat

Taustojen välistä ampumalinjalle voidaan vetää kohtisuorat viivat siten, että ne jakavat kentän yksi, kaksi tai kolme taustaa ja ampumapaikkaa sisältäviin käytäviin. Nämä ns. taustalinjat auttavat ampujaa varmasti "löytämään" oman taustansa.

Lisäksi kentällä voi olla vielä poikittaisia taululinjoja, joka helpottaa järjestäjiä asettamaan taustat kulloinkin oikealle ammuntaetäisyydelle.

Sääntöjemme mukaan viivoja kisakentällä tulisi olla siis yhteensä monia satoja metrejä, mutta niitä ei kuitenkaan yleensä ole merkitty kuin kansainvälisissä arvokilpailuissa. Parhaiten viivojen merkityksen kuitenkin oppii tuntemaan lukemalla ja opettelemalla viralliset kilpailusäännöt.

Edellä lyhyesti henkilökohtaisen kilpailujen viivojen nimet ja säännöt. Joukkuekilpailussa viivat senkuin vain monimutkistuvat, mutta niistä sitten lisää joskus myöhemmin.

Varo kompuroimasta kentän kymmeniin linjoihin sillä kävellessäsi.

Linjakkaita suorituksia!

Riihi-Jousien perustajajäsen ja pitkäaikainen seura-aktiivi Yrjö Lindblom on poissa.

Yrjön muisto jää elämään keski-ikäisen ja vanhemman jousiampujapolven mieliin. Yrjö aloitti jousiampumaharrastuksensa toimiessaan Riihimäellä askarteluohjaaja-opiston opettajana ja myöhemmin rehtorina. Seuran perustamisessa hän toimi puuhämiehenä ja oli alusta lähtien voimakkaasti rakentamassa Riihimäkeläisen jousiampunnan kuvaa ensin Suomen Jousiampujain Liiton suuntaan ja myöhemmin kansainvälisissä yhteyksissä.

Heti ensimmäisinä toimintavuosina saatiin Riihimäelle arvokilpailuja ja Yrjö vaimonsa Mairensa kanssa huolehti palkinnoista tekemällä ne, kun seuralla ei juurikaan ollut varoja.

Pian Yrjö oli silloisen Hämeen piirin toiminnassa mukana ja puheenjohtajanakin. Hän kävi muun muassa perustamassa Parkanon Täplä ja Heinolan Jousi nimiset seurat.

Se tapahtui niin, että Yrjö pakkasi peräkärriyn taustan, lastasi muutamia harjoitusjousia, nuolia ja tauluja mukaan, ajoi paikkakunnalle, jossa sovittu ryhmä odotteli. Harjoiteltiin, käytiin läpi taustojen teko, suunniteltiin jatko ja ilmoitettiin Liittoon uusi seura. Kuusikymmentäluvun puolivälissä Yrjö oli edistynyt niin hyvin omassa ammunnassaan, että edusti maatamme MM-kilpailuissa 1965 Västeråsissa ja toimi myöhemmin monitaitoisena joukkueen huoltajana Hollannissa. Samoihin aikoihin hän toimi Suomen Jousiampujain Liiton hallituksessa ja Hämeen piirin puheenjohtajana.

Aktiivista seuratoimintaa Yrjö harrasti vuosituhatlukuun loppuun asti, vaikka 70-luvulla työtehtävät ja monet hankkeet veivät aikaa varsinaisen jousiampunnan jäädessä taustalle.

Koulumuseo Tervakosken Napialassa ja kauppamuseo Riihimäen Hyttikorttelissa syntyivät 80-90-luvuilla ja vanhemmat Riihi-Jouselaiset muistavat Yrjön savusaunaprojektin uima-allastalkoot Tervakosken Napialassa. Myöhemmin seura vietti monet syyskauden lopettajaiset Yrjön lämmittämässä

savusaunassa.

Jousiampujat muistavat Yrjön lukuisista kilpailuista ja tarinoista, joita viimeisiin vuosiin asti kuultiin hänen toimiessaan toimitsijana tai seuratessaan katsomosta vanhojen "oppilaitensa" saavutuksia. Yrjöltä riitti aina kiinnostusta nuorten kannustamiseen ja ohjaamiseen. Jo 70-luvun alussa omista lapsista Päivi ja Ari ampuivat niin, että Ari oli Riihi-Jousien nuorten joukkueessa voittamassa SM:n 1970. Vielä 90-luvulla Yrjö toimi junioreiden ohjaajana ja osallistui kouluilla suoritettuihin jousiampuntaopetuksiin.

Yrjö muistetaan mainiona elämän varrella kertyneitten tositarinoiden kertojana ja muistelijana. Korvaamatonta tietoa saatiin mm. Jousiampujain Liiton 50-vuotishistoriikkiin Tapio Rautavaarasta ja Uljas Kandolinista Yrjön omakohtaisten kokemusten muisteluista.

Me kaikki Yrjön tunteneet muistamme häntä lämmöllä aitona jousiampumaharrastuksen eteenpäin viejänä, nuorten tukijana ja aidon talkoohengen vaalijana.

Jousiampujalehti ■ Juhani Jattu ■ Riihi-Jouset

JA-lehti kaipaa juttuja!

Tarkoitus on kehittää JA-lehteä kaikkia kiinnostavaksi jousiampumaharrastajan lukulehdeksi. JA-lehti tarvitsee aina mielenkiintoisia artikkeleita esimerkiksi ammunnasta, valmennuksesta, välinetekniikasta ja seura-toiminnasta.

Kirjoita jutut tietokoneella ilman monimutkaisia asetteluja (fontit, sisennykset) ja lähetä sähköpostilla SJAL:n toimistoon.

Pahoittelen tässäkin lehdessä olevia kirjoitus- ja kielioppivirheitä.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Mestareille Samick Masters!

Ateenan olympialaisissa korealainen jousiammuntataito oli jälleen aivan huipussaan, mitaleita ropisi heille oikein roppakaupalla.

Naisten luokassa Etelä-Korean naisista sekä kultamitalisti, että hopeamitalisti ampuivat Samickeilla. Samick on siis todistetusti huippuluokan tähtäjousi, jolla saa huipputulosta aikaan, eikä hinta kuitenkaan ole huipussaan.



Samick Masters-keskiosa

440€

Jämerä Masters-keskiosa on valmistettu taotusta alumiinista. Lapojen uusi kiinnitysmekanismi antaa tehokkaan värinänpoiston (vibration damping) ja lapakulman säätömahdollisuuden. Keskiosia saatavana 8 eri väriä Pituus 25 tuumaa

Samick Masters-lavat

390€

Hiiikuitu- ja grafiittilavat
pituudet: 66, 68 tai 70 tuumaa
Lapojen jäykkyys: 30 - 44
paunaa (2 paunan välein)

Välinekauppiasi
SHERWOOD SHOP

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