



Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

1/2005

**Sisäkauden 2005
SM-mitalit jaettiin
junnuille Valkeakoskella
ja aikuisille Kemissä**

! sivut 12 ja 20 !

**SJAL:n
valmennusryhmä
piti ensimmäisen
leirinsä
Eerikkilässä.**

! sivu 9 !



**SJAL:n
valmentaja-
koulutus
alkamassa.**

! sivu 5 !

**Tuomareitten ja
Sääntökoulutus
hoituu nyt
etäopiskeluna!**

! sivu 18 !

Hyviä välineitä kaikille jousiampujille Oulusta!

*K*aikki me olemme joskus huomanneet, kuinka ammunta paranee yllättävästi hankkimalla mielen virkistykseksi jonkun uuden apuvälineen. Osuminen on usein pienestä kiinni! Pedistä saat kaikki tarvittavat "isommat" jousiammuntavälineet huippusuorituksiin, mutta myös kaikkea pikkutarpeellista ja mikä parasta Pedin hinnatkin ovat useimmiten mukavan pienet.



*Easton
Black Max*

70€

maailman tuhdin etustabi,
pituudet joko 26" tai 30".
hintaan sisältyy 2 painoa



Lube Tube

12€

nuolen liukastin

*Black
-hawks*

10€/kpl

Edullinen teflonpintainen
hiilikuitu/ alumiini nuoli
Hintaan sisältyy nokki ja karkikierreholkki.
Myös Easton ACC kärjet käyvät.



*Falja Jousen
lapateline*

28€

klipsukiinnitys



Cartel Puller

5€

nuolen ulosvedin



*Shock2
jousilaukku*

90€

*Cartel
Champion
jousiteline*

20€

Kätevä ja tukeva
jousiteline.
Useita värejä.



*Cartel
nuoliviini*

20€

musta, sininen, punainen



Apua liiton resurssipulaan?

Puheenjohtajalta

Suomen Jousiampujain Liitto on lajin olemassa olon kannalta tärkeä katto-organisaatio, jolla on valtava määrä työtä ja lähes olemattomat raha- ja henkilö-resurssit.

Toiminnanjohtaja Timo Rantanen on tähän asti ollut ulkopuolisen yrityksen Liitolta laskutavana vuokratyöntekijä, mutta hän on nyt siirtymässä SJAL:n päätoimiseksi työntekijäksi. Toiminnanjohtajan palkkaaminen Liitolle vaikkakin samalla summalla, kuin tähänkin asti, aiheuttaa Liitolle kuitenkin lisää henkilösivukuluja noin 50%, joka muuttaa vuoden 2005 budjettiamme. SJAL:n budjetti tälle vuodelle on noin 100.000 euroa, josta hallinnon kulut vievät lähes puolet. Tällaisia hallinnollisia kuluja ovat mm. toiminnanjohtajan palkka, toimisto- ja kirjanpitoluut. Toiminnanjohtajan työpanos on välttämättä mikäli haluamme SJAL:n toimivan aktiivina urheilujärjestönä, jossa asiat hoituvat muinakin aikoina kuin vain liittohallituksen kokouksissa. Toiminnanjohtajan työn uudelleenorganisoinnista johtui myös SJAL:n toimiston puhelinnumeron vaihtuminen.

SJAL tarvitsee jäsenistöltään lisää talkoohenkeä ja -työpanoksia pystyäkseen suoriutumaan kaikista tehtävistään. SJAL tarvitsee jäsenkunnaltaan myös entistä enemmän joustoa, suvaitsevuuksia, rakentavia ohjeita ja harkittuja ehdotuksia siitä, miten saamme kaiken työn tehtyä aivan liian pienin budjettivaroin. Valtionavustuksemme ovat tälle vuodelle pysyneet onneksi samansuuruisena kuin edellisenäkin vuotena, mutta raha ei riitä kuitenkaan kaikkeen. SJAL:n suurin ja tärkein kuluerä hallintokulujen ohella on kansainvälisen kilpailutoiminnan ylläpitäminen. Kilpailumatkat maksavat vuosittain paljon, mutta niiden kustantaminen on mielestäni SJAL:n tärkein tehtävä urheilun lajiliittona.

Viime aikoina on jälleen keskusteltu kiihkeilläkin äänenpaineilla Internetin ja sähköpostin "pakkokäyttämisestä" SJAL:n tiedotuksessa. Osa suomalaisista jousiampujista ovat jo tottuneita ottamaan asioista selvää ja kommunikoimaan sähkö-postitse ja



kotisivujen avulla, osa on yhä kuitenkin vankasti sitä mieltä, että ainoastaan paperille kirjoitettu ja postiluukusta tuleva kirje on ainoa oikea liittoviesti.

En ota tässä kantaa siihen kumpi tapa on juridisesti oikea tai henkisesti väärä, mutta totean tässä kuitenkin, että SJAL:n resurssit eivät riitä enää perinteisten postitussien tekemiseen. Toiminnanjohtaja ei yksinkertaisesti ehdi hoitaa kaikkea tiedottamiseen liittyvää seurapostitusten avulla.

Suomi on yksi tietokoneistuneimmista yhteiskunnista maailmassa ja digitaalinen aika, jossa me jousiampujatkin jo valtaosin elämme avaa entistä tehokkaammat tiedotusmahdollisuudet. Sähköinen viestintä tavoittaa nopeammin ja vähemmällä työllä entistä laajemmat vastaanottajajoukot kuin mikään muu viestintä. Pakottaako SJAL siis jäsenistöään hankkimaan tietokoneita, sähköposteja ja nettiyhteyksiä saadakseen tiedon kulkemaan? Liitto ei voi pakottaa ketään, mutta on aivan päivän selvää, että jos meillä kaikilla olisi tietokone käytössämme, moni asia hoituisi paljon paremmin, avoimemmin ja nopeammin.

Olemassa on jo nyt monia uusia mahdollisuuksia hoitaa tiedottaminen sähköisesti entistä tehokkaammin. Esimerkiksi tämä kädessäsi oleva Jousiampuja-lehti voitaisiin muuttaa heti nettilehdeksi, jolloin sen painamisesta ja postittamisesta aiheutuvat noin 15.000 euron vuotuiset kustannukset voitaisiin käyttää vaikkapa jousiampujien koulutukseen tai kansainväliseen kilpailutoimintaan.

Tietokoneet ovat tulleet myös harrastukseemme jäädäkseen ja toivon kaikkien jousiammuntaseurojen ja niiden jäsenten suhtautuvan SJAL:n viestintään sähköistymiseen positiivisesti.

Pirkka Elovirta
SJAL:n puheenjohtaja

Nettilehti toisi säästöä!

Suomen Jousiampujain liiton liittohallituksen on nyt heti löydettävä jostakin lisää rahaa toimistopalvelujen ylläpitämiseen noin 10.000 euroa, sillä toiminnanjohtajan palkkaaminen ei viime vuoden puolella kuluvaan vuoden budjettia tehtäessä ollut vielä tiedossamme. Budjettimme on kuitenkin varsin tiukka, eikä siitä ole helpolla löydettävissä säästöjä. Yksi ajatukseni on lopettaa Jousiampuja-lehden paperiversio ja muuttaa se neljä kertaa vuodessa ilmestyväksi sähköiseksi nettilehdeksi. Lehden voisi lukea suoraan tietokonepääätteeltä tai ne, jotka haluavat lukea sen paperilla, voisivat sen kätevästi tulostaa.

Tämä päätös ei ole helppo, eikä sitä tätä kirjoittaessani liittohallitus ole myöskään vielä tehnyt. Hallitus tulee kuitenkin asiasta keskustelemaan ja tekemään päätöksen aivan lähiaikoina. Lehti maksaa SJAL:lle suhteellisen paljon, sillä neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden painatus- ja postitusmaksut ovat huomattavan suuria budjettimomentteja vuosittain.

Henkilökohtaisesti pidän erittäin tärkeänä, ettemme me taas joutuisi sellaiseen tilanteeseen, että jousiampujien on itse maksettava kansainväliset arvokilpailumatkansa, sillä minusta ne on SJAL:n kyettävä hoitamaan huipuilleen!

Jos sinulla on asiasta rakentavia mielipiteitä tai ajatuksia, pistä ne chatiin yhteisesti pohdittavaksi. Oletpa sitten mitä mieltä tahansa huomaa kuitenkin, että säästöjä meidän on jostakin saatava nyt aikaan. Kuluvan vuoden budjetin löydät netin jäsesivuilta.

Pirkka Elovirta
SJAL:n puheenjohtaja

SJAL:n toimiston
puhelinnumero on vaihtunut.
Uusi numero on nyt:
040-5935658



SJAL

Suomen Jousiampujain Liitto,
Erätie 3, 00730 Helsinki,
puhelin 040-593 5658
fax 09-224402
e-mail: office@jousiampujaliitto.fi
www.jousiampujaliitto.fi

Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

Ilmestyy: neljästi vuodessa
Painopaikka: Kirjapaino Saastamoinen,
Helsinki
Tilauksinta: 20 euroa
Ilmestymisen:
1. huhtikuu, 2. kesäkuu, 3. syyskuu, 4. joulukuu

Toimitus: SJAL, Erätie 3, 00730 Helsinki,
puhelin 040-593 5658
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
Kilpailuilmotukset seuroille:
Pikkuihmotukset (1/4-sivua) veloituksetta
muut kuten ilmoitushinnastossa

Minne katosivat ottelut suomesta?

Ottelukierroksista

Uudistukset ovat jousiampujille useimmiten kuin punainen vaate. Minkäänlaisia muutoksia ei haluta, vaan ollaan mieluummin kiinni vanhoissa totutuissa uomissa eli jumissa historian havinoissa.

FITA otti omiin arvokilpailuihinsa jo vuosia sitten ottelukierrokset saadakseen niihin lisää nykyaikaista urheilullisuutta ja enemmän mediakiinnostavuutta. Meillä Suomessa taas vain tahkotaan valtaosin fitoja tai 60 nuolen sisäkisoja, ilman että uskaltaisimme ratkaista todelliset voittajat ja mitalisijat ottelemalla!

Olimme mielestämme jokin aika sitten jo vankasti hyvällä kehityksen tiellä, kun 70 metrinkierrokset alkoivat yleistymään. Sitten yhtäkkiä taas lipsahdimme takaisin vanhaan kisasysteemiin. Totta toki on, että FITA:n neljä eri ammutamatkaa ovat vaihtelevampaa ajanvietettä ja miksei jopa paremmin ammutataittoa kehittävä. Totta myös on, että 60 nuolta ammutaan paljon nopeammin kuin pudotuskisat. Pelkäänpä, että totta on myös ajatus, ettemme me osaa, emmekä siis myöskään uskalla ampua pudotuksia!

Millä ihmeellä me sitten pystyisimme olemaan kansainvälisissä mitteloissa hyviä, kun emme edes harjoittele niissä ammuttavia kisamuotoja Suomessa. Totta tietenkin on myös se, etteivät kaikki jousiammuntaa harrastavat koskaan edes halua kilpailla!

Talvikaudella on todella helppoa järjestää pudotukset ajallisesti, sillä 60 nuolen alkukisa kestää vain muutaman tunnin. Kesällä juttu on ajallisesti tietenkin jo vähän toinen, sillä FITA kestää aamusta pitkälle iltapäivään ja ottelukierrokset illan suussa vievät liikaa aikaa päivän parhaalta matkalta eli kotimatkalta!

Mitpä jos ammuttaisiin enemmän kahden päivän mittaisia kisoja; ensimmäisenä päivänä ammuttaisiin FITA tai 70 metrin alkukisa ja toisena päivänä pudoteltaisiin tai roundrobbattaisiin mies miestä vastaan putoamatta? Tamperelaiset kokeilevat ensi kesänä kahden päivän jousiammuntakilpailuja, mutta silloinkin ohjelmassa on vain kaksi FITA-kierrosta perättäisinä päivinä. Olen melkolailla varma, etteivät suomalaiset



jousiampujat ole valmiita maksamaan kalliita yöpymiskuluja, kuin korkeintaan SM-kisoissa. On todella mielenkiintoista nähdä montako ampujaa aikoo ampua Tampereen Tupla-FITA:n molempien päivien osakilpailut.

Vanhat parrat, kuten seurakaverini Olavi Kosonen on monesti kertonut, että silloin ennen kuin miehet olivat vielä rautaa ja jouset puuta ammuttiin tuplafitoja. Kisamatkat maksoivat jo silloin ennen niin paljon, ettei ollut "varaa" yhden päivän kisoihin. Hotellyöpymisten sijaan yöt vietettiin paikkakunnan ampujien kodeissa. Mahtaisiko moinen enää onnistua? Ehkä ei! Parasta varmastikin on unohtaa kahden päivän kisojen lisääminen.

Mistä ihmeestä sitten saataisiin sitä ottelukierroksilla vaadittavaa hermopaineen-sietokykyä suomalaisille edustusjousiampujillemme, kun otteluita ei enää missään järjestetä, paitsi korkeintaan SM-kilpailuissa? Olen monasti kuullut kisoissa ampujien tuhahtelevan ottelukierroksien järjestämisen tarpeettomuutta tyyliin "ei minun tarvitse otteluita ampua, mutta huippujen kyllä!" Tässä on ratkaisematon paradoksi, sillä jos meillä ei ole intoa ottelukierroksien järjestämiseen, eivät meidän huipputkaan niitä koskaan opi ampumaan. Tietenkin voi olla, ettei otteluita meidän tasoisten jousiampujien edes kannata harjoitella. Ehkäpä riittää kun me

Suomessa ammutamme vain omaksi iloksemme, eikä tavoitteena olekaan maailman huipulle nousu.

Ottelukierrossysteemin mukana kansainvälisiin arvokilpailuihin on tullut aivan uutta potkua, voittajat nousevat esiin ja katsojat seuraavat jousiammuntaa niin katsomoissa kuin televisioittensa ääriellä. Atlantan olympia-laisten loppuotteluita katsoi Belgiassa 2 tunnin mittaisessa lähetyksessä noin 2 miljoonaa ihmistä ja Italiassa näki suorana lähetetyt loppuottelujen televisioinnit yli 4 miljoonaa katsojaa. Jopa USA:ssa jousiammuntaa lähetettiin televisiokoosteina parhaimpiin Prime Time aikoihin. Paikan päällä Atlantan jousiammuntakilpailuja seurasi lähes 45000 maksanutta katselijaa!

Jotenkin vain askarruttaa millä ihmeen konsteilla saisimme Suomen takaisin jousiammunnan huippumaiden joukkoon? Uskon vankasti henkilökohtaisen valmennuksen tarpeellisuuteen, sekä voimaan ja siihen, että me harjoitellemme riittävästi ja oikeita asioita. Pudotuskilpailujen harjoittelu on oleellinen osa näitä todellisia ja oikeita asioita.

Valmentajan käsikirja.

Valmentajille



Ensimmäinen suomenkielinen jousiammunnan ohjekirja valmistui vuonna 1950 suomentajan Boris Forsberg ja ensimmäinen "Valmentajan kansio" 1974. Kansion koostivat Veikko Virta, Rabbe Friman ja Eero Tuomola. Sen pääotsakkeet näyttävät Antti Koskimäen mainion "Jousella, nuolella ja sydämellä" kirjan mukaan olevan osin samantyyppisiä kuin uudemmankin "Valmentajan käsikirjan". Kansio uudistettiin 80-luvun alussa. Sen jälkeen kirjallista valmentajien käyttöön tarkoitettua yhteistä materiaalia ei ole tietääkseni julkaistu.

Uuden kansion - Valmentajan käsikirjan - varsinainen kirjoitustyö alkoi marraskuussa 2004. Kirjoittamiseen ovat tähän mennessä osallistuneet Pirkka Elovirta ja allekirjoittanut. Eri osioita on tehty 11 esim. virittäminen, välinetietous, kuntotestit, antidopingopas, ampujan fysiikka jne. Materiaalia on kymppekköön tekstillä noin 200 sivua.

Koulutuksessa ei käydä kaikkia osioita läpi, vaan keskitytään sellaisiin asioihin, että valmentajat pääsevät heti koulutuksen jälkeen käytännössä kokeilemaan koulutuksen ja kansion antia. Palaute on sitten erittäin tervetullutta. Lähteinä on käytetty esimerkiksi useita viime vuosien englannin-, ruotsin- ja saksankielisiä jousiammunkirjoja ja lehtiä, kotisivuja ja suomenkielisiä yleisvalmennuskirjoja. Ongelmaksi muodotui varsin pian suuri materiaalmäärä ja sen koostaminen jätteväksi kokonaisuudeksi. Linjaksi kehittyi pyrkimys ainakin yrittää vastata kahteen kysymykseen. Ensimmäinen kysymys on ampujan asettama ja kuuluu: "Mitä minä ampujana haluaisin valmentajani tietävän ja osaavan viestittää minulle kehitykseni?" Toinen kysymys on valmentajan tekemä, "Miten minun pitäisi valmentajana toimia, jotta valmennettavastani kehittyisi resurssien sallimissa rajoissa mahdollisimman hyvä ampuja?" Keskeisiä resurssitekijöitä ovat ainakin käytettävissä oleva aika,

henkilökohtaiset ominaisuudet, olosuhteet, talous, elämäntilanne jne. Kaikki edellä mainitut koskettavat sekä ampujaa että valmentajaa.

Esimerkkinä sisällöstä olkoon materiaalin sivumääräisesti laajin osa eli harjoittelusuunnitelma (70 sivua). Sen tavoite on tarjota valmentajalle eväät rakentaa valmennettavalleen sopiva harjoittelusuunnitelma harjoitteineen huomioiden harjoittelun määrä, laatu, motivaatio, taso ja ikä. Koulutuksessa tehdään yksi koko vuoden mallisuunnitelma sellaista ampujaa ajatellen, jolla ei ole suurempia ongelmia minkään harjoittelusuunnitelmaan liittyvän osa-alueen kanssa. Suunnitelmaa on käytännössä valmentajan helppo soveltaa erilaisten valmennettavien tarpeisiin. En väitä systeemin olevan paras, ainutlaatuinen tai mitenkään ihmeellinen. Se on vain yksi valmiiksi mietitty nykyaikainen malli, joka toivottavasti helpottaa ja terävöittää valmentajien työtä. Mukana on jousiammunnan keskeisimmät osa-alueet ja paljon erilaisia harjoituksia. Harjoituksia käymme todennäköisesti käytännössä ryhmissä läpi, jotta

ymmärtäisimme hyvin tiiviisti kirjoitetut ohjeet samalla tavalla.

Materiaalia ja valmentajakoulutusta ei ole jaoteltu tasoiksi entisen A-, B- ja C-valmentajamallin mukaisesti. Nyt on vain yhdenlaista valmentajakoulutusta, jonka suoritettuaan on valmentaja hienoinen todistuksineen ja tyylikkäine valmentajapaitoineen. Valmentajan jatkokehityksen suuntaamiseksi ja itseopiskeluksi Käsikirjassa on muutama sivu valmentajan pätevyysvaatimuksia. Siinä yhteydessä tosin puhutaan tasoista, jotta erotettaisiin seuraohjaajan tarvitsemat tiedot varsinaisen valmentajan tiedoista ja taidosta.

Pitkään valmennus- ja koulutus-toiminnassa mukana olleella Soinisen Matilla on loppusilauksella vailla oleva erillinen materiaali seurojen ja edellä mainittujen seuraohjaajien käyttöön. Tämäkin materiaali tulee ilmeisesti jakoon kevättalven aikana.

Koulutuksessa tehdään työtä yhdessä, jotta yhteistyö sujuisi valmentajien kesken luontevasti koulutuksen jälkeenkin. Ymmärtääkseni Jousiampujien liiton mahdollisuus menestyä kansainvälisillä kisakentillä on yhteen yhteiseen hiilen puhaltaminen. Valmentajien avoin yhteistyö puhtaalta pöydältä lähtien tarjoaa keinon lajin nostamiseen korkeammalle ja laajemmalle tasolle.

Tervetuloa koulutukseen ja Valmentajan käsikirjan käyttäjäksi!

Jousiampujalehti ■ Pentti Vikström ■ Oulaisten Sulka

Valmentajakoulutus starttaa todennäköisesti vasta syksyn alussa!

Kevät on edennyt jo niin pitkälle monesta eri syystä Liitossa, että näyttäisi olevan mahdotonta aloittaa valmentajakoulutus vielä kevään aikana.

Tietenkin me menetämme ne tehot, joita koulutettulla valmentajakaartilla olisi ollut annettavanaan ampujille ulkokauden aikana, mutta toisaalta syksy on huomattavasti hallitumpi aika aloittaa valmennus, kun ulkoammunnasta taas siirrytään selkeämpään harjoittelurytmiin.

Valmentajien koulutusmateriaali on monistusta vaille valmista, joten olemme valmiita koulutuksen aloittamaan. Seuraa Liiton nettisivuja. Niille tulee tarkemmat ohjeet koulutuksesta lähi-

Millainen on hyvä valmentaja Kisik Leen mielestä

Valmennuksesta

Korealainen huippuvalmentaja Kisik Lee toteaa aivan uuden Total Archery kirjansa alussa, että liian usein jousiampujat valitsevat valmentajikseen entisiä, kilpailu-uransa jo lopettaneita huippuampujia, joilla on varmaankin runsaasti omakohtaisia kokemuksia kilpailuvuosiltaan, mutta joilla ei välttämättä ole lainkaan tarvittavia taitoja ja ominaisuuksia olla hyvä jousiampumantavalmentaja. Jousiampumantavalmennuksesta on Leen mukaan tulossa melkoista urheilutiedettä, jossa valmentajalla on oltava paljon muitakin tietotaitoja kuin vain ammunta- ja välinetekniikan tuntemusta. Lee luettelee kirjassaan joukon hyvän jousiampumantavalmentajan ominaisuuksia.



Valmentajaguru Kisik Lee

Hyvällä valmentajalla on oltava:

1. *Loistavia ihmistuntemus- ja kommunikaatiokykyjä.* Valmentajan on tultava aina hyvin toimeen muitten ihmisten kanssa, ei vain valmennettavansa kanssa. Hänellä on lisäksi oltava selvä käsitys myös hänen omista kyvyistään ja heikkouksistaan.
2. *Riittävät perustiedot biomekaniikasta, anatomiasta ja psykologiasta.* Valmentajalla on siis oltava ihmisen elintoimintojen, lihaksiston, luuston, hermoston, sekä sielunelämän tuntemusta.
3. *Selkeä ja jäsentynyt valmennusfilosofia,* jonka avulla valmentajalle syntyy työhönsä selkeä suunta ja sitoutuminen.
4. *Hyvä urheilupsygologian tuntemus,* jotta hän voi ymmärtää urheilijan käyttäytymistä tiukoissa voitto- tai tappiotilanteissa.
5. *Kokemusta myös epäonnistumisesta.* Jotta valmentaja voi kasvaa työssään on hänen koettava niin hyviä kuin huonojakin hetkiä työssään. Ihminen oppii myös vaikeuksien kautta, joutuessaan keksimään ratkaisuja ongelmiin.
6. *Taitoa ja halua valmentaa kaiken ikäisiä ja tasoisia jousiampujia.* Valmennus perustuu lajin läpikotaiseen tuntemukseen. Huippuvalmentaja kykenee auttamaan vasta-alkajista huippuampujiin, hän tuntee niin lajin alkeet kuin erityisvaatimuksetkin.
7. *Kärsivällisyyttä, päättäväisyyttä ja optimismia.* Valmentajan on jaksettava olla aina hyväntuulinen, osattava kääntää pienet

vastoinkäymiset valmennettavalleen opiksi ja tulevaisuuden hyödyksi.

8. *Todellista kiinnostusta valmennettavastaan.* Valmentaja on aina oltava urheilijan ystävä ja neuvonantaja, joten hänen on myös kyettävä ymmärtämään valmennettavaansa ihmisenä, ei vain tulosta tekevänä urheilukoneena.

9. *Rehellisyyttä,* sillä urheilijan on kyettävä luottamaan valmentajaansa mitä erilaisimmissa asioissa ja tilanteissa.

10. *Uskottavuutta.* Tästä esimerkkinä Lee sanoo, ettei yksikään valmentaja ei voi aina tietää vastausta heti kaikkeen, vaan hänen on osattava ottaa asioista selvää. Uskottava ja luotettava valmentaja ei jätä ampujaa ongelmiansa pariin koskaan ratkaisuitta.

11. *Johtamistaitoja.* Valmentajan on oltava hyvä johtaja, joka ymmärtää valmennettavaansa, tietää juuri oikeat keinot hänen auttamisekseen ja edistymiseen, sekä inspiroi ja motivoi urheilijaa itse kehittymään voittajaksi.

12. *Omat tunteensa ja vartalonkielensä aina hallussa.* Valmentajan on aina hallittava ja hillittävä itsensä. Valmentaja ei voi koskaan näyttää omia todellisia tunteitaan tiukoissa tilanteissa. Hän ei voi näyttää pelkäävänsä valmennettavansa häviävän, hänen ei myöskään pidä korostetusti riemuita valmennettavansa menestymisestä, hän ei koskaan korota ääntään, eikä vääntele naamojaan, sillä kaikki tällainen voi vaikuttaa haitallisesti valmennettavan suoritukseen.

13. *Kykyä järkeviin ratkaisuihin.* Valmentajan on oltava luova, avarakatseinen ja tilanneherkkä, sillä hänen on kyettävä antamaan tukeaan ampujalle juuri oikealla tavalla ja oikealla hetkellä.

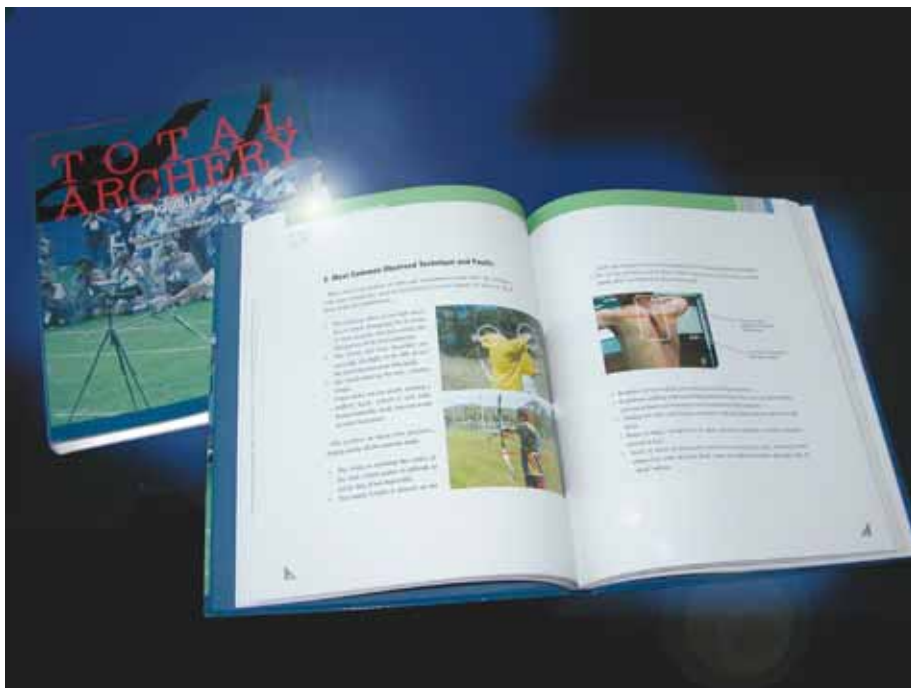
14. *Analyyttistä silmää.* Kaikkien edellä mainittujen avujen lisäksi, valmentajan on kyettävä analysoimaan ampujalta saamansa palautteen ja käyttämään sen analyysin jälkeen ampujan valmennuksen hyödyksi.

15. *Lajin vankkaa tuntemusta.* Tietenkin hyvän jousiampumantavalmentajan on tunnettava oma lajinsa läpikotaisin voidakseen auttaa valmennettavaansa niin ammunta- kuin välinetekniikassakin.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Korean valmennussalat Leen uudesta kirjasta!

Alan kirjallisuutta



Korealaisten jousiammuntataito on viime vuosina kohahduttanut länttä! Kaikkialla missä korealaiset ovat jouseen tarttuneet on syntynyt huikean kovia tuloksia. Olympiakultaa on sadellut varsinkin naisille ja Korean miehetkin ovat olleet suhteellisen suvereeneja kansainvälisillä kilpailuareenoilla, ja kaiken kukkuraksi tuon tuostakin on kaukoidästä kuulunut ihmeellisiä uutisia, joiden mukaan korealaiset jousiampujat jo hätyyttelevät täysiä pisteitä FITA:lta. Miten he sen tekevät? Huippuvalmentajien avullako, vaiko meditaation ja mystiikan voimalla? Länsi on ollut asiasta totaalisen pihalla. Vaan eipä tarvitse enää olla, kun lukee korealaisen huippuvalmentajan Kisik Leen uutta kirjaa Total Archery. Kirjassaan nykyään Austraaliaisia jousiampujia valmentava Lee kertoo avoimesti korealaisten valmennussysteemistä. Kuten Perttu Ronkainenkin totesi artekkeliassaan muutamia numeroita taaksepäin, korealaiset eivät ammuskele, he harjoittelevat totaalisen tosisaan.

Muutamia poimintoja Kisik Leen kirjasta:

**Onko sinulla jaloissasi
sopivat kengät?**

Leen huomioiden mukaan suurin osa maailman jousiampujista käyttää aivan vääränlaisia kenkiä eli lenkkitosuja.

Jousiampujan jalkineen tulee olla Leen mukaan tasapohjaiset ja niissä on hyvä olla myös vähän korkoa; ei siis kannastaan tai kärjistään kaarevat, kuten lenkkarit ja hyvien ammuntakenkien sisäpohjankin on oltava liikaa joustamattomat ja jalkapohjia hyvin tukevat. Lee suosittelee pohjallisten käyttöä.

Ampujan kannattaa todella harjoitella vartalon painon oikeaoppista jakatusta. Painon tulee jakautua 60-70%:sti päkiälle ja 40-30%:sti kantapäille. Tällä tavoin Leen mukaan saavutetaan onnistuneen laukaisun kannalta paras voimatasapaino.

**Ankkurointi on Leen
mukaan vähän väärä sana!**

Leen nimeää ankkuroinnin uusiksi. Hänen mielestään ankkurointi sanana kuvastaa liiaksi kiinnittymistä ja pysähtymistä. Lee kuvaa tapahtumaa mieluummin ilmaisulla saavuttaa vaihe, jossa ulkoinen veto muuttuu lyhyen pidon kautta sisäiseksi energiaksi ja päättäväiseksi laukaisuksi (transfer/holing/release).

**Ei punteilla voimaa,
vaan jousella!**

Leen kertoo, etteivät korealaiset hanki voimia punttisaleilla, vaan jousella! Muutama lisäpauna harjoittelujouseen ja sillä syntyy

sopivaa voimaa ja kestävyyttä. Korealaiset jousiampujat eivät väsy, sillä he harjoittelevat oikeanlaista tekniikkaa ja voimaa ampumalla. Jousen oikeaoppista jännittämistä hän vertaa pyöränketjuun, joka on vahvaa terästä, mutta samalla myös sopivan elastinen!

**Ei keskelle kasvoja,
eikä liian sivulle!**

Jännettä ei kannata ankkuroida ja linjata keskelle nenää tai leukaa, sillä silloin ei synny Leen mukaan riittävän aktiivista selkävetoa. Toisaalta liian sivulle ankkurointi ei myöskään ole oikein, sillä silloin useimmiten leuan kärki ottaa laukaisussa jänteeseen kiinni ja aiheuttaa jänteelle sivuttaista heittoa. Kannattaa siis kokeilla linjausta, jossa jänne koskettaa nenän kärkeä, muttei ole myöskään liiaksi sivussa suupieleessä!

**Jänne kannattaa linjata
aivan tähtinrenkaan reunaan**

Aiheesta on monenlaisia ajatuksia. toiset linjaavat tähtinrenkaan keskelle, toiset ikkunaleikkauksen reunaan, Lee neuvoo linjaamaan jänne tähtinrenkaan oikeaan reunaan, sillä silloin sinulla on paras näköyhteys, sekä jänteeseen, että nuoleen ja pään asento on parhaimmillaan tähtäämiseksi.

**Alkuverryttelyä ja venyttelyä
ei kannata aliarvioida!**

Venyttelemällä ja verryttelemällä ennen harjoituksia tai kilpailuja ampuja saa lihaksensa joustaviksi ja lämpimiksi huippusuorituksiin, samalla hän saa myös tarvittavaa henkistä kanttia!

**Pikkusormen paikkaa
ei saa vaihdella!**

Tehdääpä tähän alkuun pikkusormitesti. Taivuta pikkusormesi pää aivan kämmeneen asti kiinni ja koeta sitten suoristaa muut sormet suoriksi ilman, että tunnet jännitystä niissä. Onnistuiko? Ehei! Leen mukaan vaikkei pikkusormi ei olekaan töissä jänteellä, sen pitää aina olla kuitenkin samalla tavalla mukana suorituksessa, muuten se aiheuttaa hallitsematomia lihasjännitteitä muihin laukaisusormiisi.

Leen kirja Total Archery kannattaa kaikkien englanninkielien taitoisten lukea. Siinä ei ole korealista mystiikkaa, vaan todella hyviä ohjeita todella hyvältä valmentajalta.

Huippuampujaksi kehitymisestä.

Valmentajille

Tavoite

Jousiammunnassa eri vaiheiden oppiminen ja opitun ylläpitäminen on tärkeää. Menestyäkseen ensin alkuun harjoituksissa ja myöhemmin kilpapakentillä täytyy ampujan jo varhaisessa vaiheessa asettaa itselleen selkeät tavoitteet. Jotta hän kehittyisi jatkossa jopa kansainvälisen tason huippuampujaksi, hänen täytyy pitää suunnitelmistaan koko ajan tiukasti kiinni.

Ampujan on laadittava valmentajansa kanssa sidosryhmänsä hyväksyttävissä olevat yksityiskohtaiset valmennusohjeet kullekin kehitysvaiheelle. Näitä ohjeita hänen tulee myös seurata systemaattisesti. Henkilökohtaisten valmentautumisohjeiden laadinta on ampujan ja hänen valmentajansa, sekä sidosryhmän yhteistyötä urheilijan matkalla kohti huippua. Ampujan tehtävänä on jatkuvaan parannukseen tähtäävä harjoittelu, joka on linjassa alla olevien huomioitten kanssa.

Odotukset

Ampuja kohtaa monia tiukkoja odotuksia ympäristöltään. Sidosryhmässä milteimpää kaikki edellyttävät ampujan kehittyvän nopeasti hyväksi ampujaksi ja sitten asettavan selkeäksi päämääräkseen tulla mestariampujaksi. Sidosryhmä odottaa useimmin myös urheilijan nopeasti parantuvan tasossaan.

- ampujalla tulee olla halu harjoittaa itseään
- jousiammunta vaatii lajille antautumista
- ympäristön on annettava tarpeet ja luoda mahdollisuuksia kehitykseen ja ylläpitoon.

Tunnusmerkkejä

Jokainen meistä on oma yksilönsä ja näin eri asiat ja teot vaikuttavat meihin eri tavoilla. Perusteet ovat kuitenkin kaikille samat. Todellinen osaaminen ja onnistuminen vaatii mm:

- että ampuja opettelee todella hyvin kaikki suorituksen eri vaiheet ja osaa myös koko ajan ylläpitää ja parantaa niitä.
- että hän pystyy itsenäisesti ajattelevaan,



sekä toteuttamaan tavoiteasetannat.

- että hän ymmärtää, että myös hänen lähipiirinsä kuten perheen, seuran, kavereiden, koulun, työn vaikutus on hänen kehitykselleen todella merkittävää. Näiden sidosryhmien tulisi myös osata antaa todellista tukea ampujalle.

Suorittaminen

Ampujan suorituskyykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat esimerkiksi se kuinka ampuja itse kokee ja ymmärtää suorituksensa. Ampujalle annetut neuvot ja niistä johdetut tekemiset toimivat apuna kun ne toteutetaan ja kohdataan oikeassa ympäristössä:

- on selvää etua jos ampuja saa harjoitella mestariampujan, huippuvalmentajan tai oman valmentajan antamilla välineopeilla.
- on tärkeää, että ampuja ymmärtää eri suorituvaiheiden huolellisen oppetteleminen automaatioksi ja tosi tärkeäksi, mutta muistaa myös, ettei kilpailuja voiteta pelkillä harjoituksilla.
- se sarja, joka merkitsee jotain on tehty kilpailupäivänä
- ampujalla on oltava palava halu kilpailla ja koko ajan myös kehittää omaa kisanenestymistään
- ampujan on oivallettava hyvän fyysisen kunnon ylläpidon ja henkisten harjoitteitten merkityksen suoritustaan parantavina tekijöitä. Hyvä kunto kun auttaa niin aivojen, sydämen kuin lihastenkin toimintaa.
- ampujan on pidettävä tarkasti kirjaa kaikista

tekemisistään, niin harjoitteluista, kilpailuista kuin myös välineistään ja suorituksistaan.

Mentaalinen valmentautuminen

Sarja sarjan perään osuva ammuntasuoritus onnistuu vain jos ampuja on rauhallinen ja luottaa täysin omaan suoritukseensa ja välineisiinsä.

- kannattaa siis opetella kunnollinen lihasten ja mielen rentoutusohjelma. Ne kehittävät ampujaa harjoittamaan paremmin ja auttavat häntä kestämaan kilpailupaineita. Aina ei tarvitse edes käydä lävitse koko rentoutusohjelmaa, usein hyvään rentoutumiseen riittää kun käy läpi pari kohtaa omasta ohjelmastaan.
- ampuja, joka luottaa itseensä ja välineisiinsä on aina myös henkisesti vahvoilla.
- ampujan täytyy kyetä löytämään itselleen sellainen henkinen tila, jossa hän voi aina toteuttaa suorituksensa huolellisesti ja rauhallisesti alusta alkaen loppuun asti.
- ampujan täytyy toki myös hyväksyä se tosiasia, että hyvin harjoitellut saa aina lisää myös henkistä voimaa.
- ja muistaa, että vasta kilpailut antavat todella oikean kuvan, siitä miten on harjoitellut ja niistä tulee myös osata ottaa oppia niin henkiseen, kuin fyysiseenkin harjoitteluun.
- Ampujan tulee myös kilpailla, sillä tarvittava rutiini ja tottumus käsitellä kilpailutilannetta syntyy vain kilpailemalla.

Ohjeeksi

Vaikka ampuja saa hyviä neuvoja, niin hän kuitenkin viime kädessä itse aina ratkaisee sen, mitä hänen suorituksessaan todella tapahtuu ja sen miten korkealle hänen sidosryhmänsä häntä urheilijana arvostaa.

Valmennuksesta

Huipputiimi
leirillä

SJAL:n viime vuoden lopulla valittu huippuvalmennusryhmä aloitti leiritykset Forssan Eerikkilässä helmikuun puolivälissä. Tämä ensimmäinen leiriviikonloppu, jota vetivät toiminnanjohtaja Timo Rantanen ja liittohallituksen valmennusasioista kiinnostunut Pentti Vikström oli lähinnä ryhmän keskinäistä tutustumista ja ryhmäläisten tämän hetkisen ampumakunnon kartoittamista. Leiriläiset vastasivat myös oheiseen Pentti Vikströmin laatimaan ammuntakyselyyn.

Ryhmään kuuluu tällä hetkellä 22 jousiampujaa (katso nimet tämän JA-lehden sivulta 16) eri puolilta Suomea. Ryhmään valinnan perusteena olivat viime vuoden aikana ammutut tulokset ja into kuulua

leirityksen jo kuluvana vuotena. Ryhmän kokoa ei voida taloudellisista syistä tänä vuonna kasvattaa, mutta siihen kuuluvat ampujat toki voivat vaihtua matkan varrella. Mikäli haluat mukaan ryhmään, kannattaa heti aluksi pistää henkilökohtainen valmentaja liiton valmentajakoulutukseen ja harjoitella itse paljon ja ennen kaikkea näyttää mihin pystyt tulevilla kesä- ja syyskausien kisaviivoilla.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta



Eerikkilän Urheiluopiston hieno jalkapallohalli



Jari Lipponen ja Pentti Vikström tauolla



Taljarahmnan Jouko Simula, Jari haavisto ja Anne Laurila

Harjoitteletko
tavoitteellisesti?

Oheinen pieni kysely tehtiin Eerikkilässä ykkösryhmän ensimmäisellä leirillä helmikuun lopussa. Kyselyn tarkoitus oli suunnata alkavaa valmentajakoulutusta oleellisiin asioihin. Rajasin kyselyn pelkästään harjoittelusuunnitelmaan ja eräisiin harjoittelua monipuolistaviin tekijöihin. Voit tehdä testin itsellesi. Mitä enemmän saat rehellisiä KYLLÄ-vastauksia, sitä paremmalla tolalla harjoittelusi on. Mikäli EI-vastauksia on enemmän kuin kyllä-vastauksia, harjoittelusi kaipaa kovasti tavoitteellisuutta ja monipuolisuutta. Oikeastaan kaikki kyselyssä olevat asiat ovat sellaisia, että jousiampujan kannattaa ne hyödyntää, mikäli tavoite on menestyä kansainvälisissä kisoissa.

Jousiampujalehti ■ Pentti Vikström ■ Oulaisten Sulka

Kysely		___ / ___	
Merkitse	rasti	ruutuun sen mukaan, onko väite kohdaltasi	tottavai ei
1	Minulla on valmentaja.		TOSI EI
2	Minulla on kirjoitettu harjoittelusuunnitelma.		
3	Minulla on kirjoitettu pitkän tähtäimen tavoite.		
4	Minulla on kirjoitettu lyhyen tähtäimen tavoite.		
5	Minulla on kirjoitetut välitavoitteet.		
6	Pidän harjoituspäiväkirjaa.		
10	Venyttelen säännöllisesti.		
11	Stretching on minulle tuttu venyttelymuoto.		
20	Käyn yli puolen tunnin juoksulenkeillä.		
21	Teen alle 10 km:n hiihtolenkkejä.		
22	Teen 10 - 40 km:n hiihtolenkkejä.		
23	Teen yli 40 km:n hiihtolenkkejä.		
24	Käyn säännöllisesti uimassa.		
25	Harrastan jotakin kerrallaan yli tunnin kestävä hiihtokuntaa.		
30	Teen kestovoimaharjoituksia ilman jousia.		
31	Teen maksimivoimaharjoituksia ilman jousia.		
40	Teen yleistasapainoharjoituksia.		
50	Harrastan joogaa, Tai-Chi:tä, klassista tanssia tai vastaavaa.		
60	Teen visuaalisia harjoituksia.		
61	Teen mielikuvaharjoituksia.		
70	Teen kestävyysharjoituksia jousella.		
71	Teen voimaharjoituksia jousella.		
72	Teen erikoistasapainoharjoituksia jousen kanssa.		
80	Tiedän mikä on lepoppulssini.		
81	Tiedän mikä on kilpailupulssini.		
82	Osaan ja myös harjoittelen kilpailupulssilla.		
90	Olen kirjoittanut yhden nuolen ampumisen suorituksen paperille		
91	Suorituspaperissa on, mitä teen.		
92	Suorituspaperissa on, mitä katson.		
93	Suorituspaperissa on, mitä tunnen.		
94	Suorituspaperissa on, mitä ajattelen.		
95	Suorituspaperissa on, miten hengitän.		
100	Osaan testata onko minulla riittävästi voimaa jouseni käsittelyyn.		
101	Osaan testata onko minulla riittävästi kestävyyttä jouseni käsittelyyn.		
102	Tiedän painoindeksini.		
103	Tiedän kuntoindeksini (esim. kävelytesti).		
104	Lihasvoimani testataan muutaman kerran vuodessa.		
105	Liikkuvuuteni (notkeus) testataan muutaman kerran vuodessa.		

TULOXSIA 2005 | TULOXSIA 2005 | TULOXSIA 2005 | TULOXSIA 2005

Loppiaiskisat 2005 8.1.2005 Tampereen ja Valkeakosken Jousiampujat

PI2T

1. Penttinen Sami WT 222 244 466

PI4

1. Hautamäki Joni Ku-Ry 279 275 554

2. Leiritie Tommi Arcus 271 263 534

3. Suupohja Niklas Arcus 261 248 509

4. Tuomela Teemu TeJa 256 249 505

5. Kontio Matias TeJa 226 237 463

T16

1. Peltola Etta PJA 260 233 493

PI6

1. Mansukoski Antti Ku-Ry 268 272 540

2. Soininvaara Tommi Arcus 262 263 525

3. Laurell Tom NT 192 215 407

4. Pakarinen Ville Hu-Ja 193 208 401

MS0

1. Kuivalainen Pentti JoJu 275 276 551

2. Paavola Esa Sai-Jo 277 264 541

3. Ojala Jukka TJA 270 258 528

4. Viitanen Jari TJA 265 256 521

5. Kankaanpää Heikki Ku-Ry 249 264 513

6. Seikkula Pekka RJA 235 249 484

7. Ahvenainen Heimo AJA 244 237 481

M60

1. Jalo Pekka AJA 267 267 534

2. Rajala Urpo WT 262 255 517

3. Jokinen Matti JoJu 255 261 516

4. Kekkonen Keijo WT 251 248 499

5. Jattu Juhani Ri-Jo 249 239 488

6. Tamminen Tapio ART 227 227 454

7. Hilke Rauno TJA 235 214 449

M70

1. Kosonen Olavi Arcus 209 225 434

2. Salmi Raimo Hu-Ja 196 211 407

M

1. Norja Olli TJA 282 293 575

2. Heikkinen Reko PJA 280 280 560

3. Kuivalainen Pentti JoJu 278 277 555

4. Aulio Miika TapErä 279 275 554

5. Huhtala Juuso Arcus 270 280 550

6. Kangas Tomi-Matti TJA 278 270 548

7. Vasara Marko Ri-Jo 276 271 547

8. Elvortia Pirkka Arcus 268 274 542

9. Rantanen Pertti Arcus 270 266 536

10. Tarhala Vesa Ky-Jo 268 264 532

11. Ylätalo Risto Ky-Jo 271 260 531

12. Pajunen Jari AJA 271 255 526

13. Pullinen Tero Ky-Jo 255 269 524

14. Karjala Jouni PJA 260 260 524

15. Järvinen Raimo Hu-Ja 261 262 523

16. Parkkulainen Timo WT 249 272 521

17. Karjala Juuso PJA 249 267 516

18. Hujanen Kimmo TapErä 241 266 507

19. Erkkilä Toni PJA 252 252 505

20. Karvonen Marko Ri-Jo 244 260 504

21. Hautamäki Kari Ku-Ry 254 244 498

22. Laakso Jukka ART 230 265 495

23. Karjala Kalle PJA 255 238 493

24. Erkkilä Juhana TJA 231 261 492

25. Malinen Petri Ri-Jo 239 236 475

26. Ohman Pekka WT 226 230 456

27. Heikkilä Juuso ART 246 203 449

28. Ormio Aarne WT 189 222 411

N

1. Nurmi Kaisa Ri-Jo 263 261 524

2. Pärälä Laura Ri-Jo 253 267 520

3. Lempiäinen-Koponen Pikita Arcus 254 244 498

4. Laamanen Susanna ART 221 236 457

M18

1. Oksanen Jaakko Hu-Ja 239 257 496

MT

1. Haavisto Jari PJA 293 296 589

2. Salomaa Ahti TapErä 288 290 578

3. Patala Teemu TapErä 284 284 568

4. Kallunki Keijo JJA 288 277 565

5. Kullström Rasmus Si-Su 283 282 565

6. Järvenpää Marko RJA 281 283 564

7. Kari Hannu Hood 283 280 563

8. Haavisto Nico PJA 279 281 560

9. Rättö Seppo TapErä 276 279 555

10. Antonios Jean-Pierre Arcus 277 275 552

11. Arna Timo Jy-Su 278 269 547

NT

1. Laurila Anne Hood 281 282 563

2. Tuuttu Anna-Liisa WT 279 283 562

3. Jussila Carita Amarc 280 281 561

4. Leivonen Marja TapErä 259 274 533

MS0T

1. Vannekari Markku AC-Ulv281 286 567

2. Siivonen Reima Ri-Jo 280 283 563

3. Salmisen Raimo RJA 270 278 548

M60T

1. Heikkilä Veikko TJA 278 282 560

2. Rautio Hannu Si-Su 277 277 554

3. Siivonen Reijo RJA 271 270 541

M70T

1. Tuhkanen Raimo JJA 263 272 535

2. Eskola Rauno Hu-Ja 261 267 528

MV

1. Onatsu Jari Si-Su 260 261 521

2. Virtanen Kari Hu-Ja 242 243 485

3. Niivalainen Hannu Ri-Jo 240 239 479

4. Järnström Kristian RJA 234 242 476

5. Lahtinen Riku TapErä 241 235 476

6. Hackman Matti Hood 200 23 223

M18V

1. Mattsson Oskar Si-Jo 184 204 388

NV

1. Marjakoski Mira PJA 221 197 418

Yhteensä 91 kilpailijaa

Pakkaspiikki 8.1.2005

Tornio Jousiampujat

M

1. Määttä Tuomas PoJo 282 280 562

2. Vesteri Joni PoJo 275 278 553

3. Hartikainen Pekka LJ 269 269 538

4. Nahkiasoja Tuomo PoJo 275 260 535

5. Taskila Timo ToJa 271 258 529

6. Alatalo Jaakko Hau-Ve 254 256 510

7. Sumén Kari ToJa 244 250 494

MS0

1. Leino Jussi PoJo 265 271 536

2. Sunnari Matti PoJo 254 259 513

3. Viitakoski Hannu PoJo 254 251 505

M60

1. Vierimaa Toivo OJM 266 260 526

2. Färm Erkki Salka 258 263 521

3. Penttinen Markku PoJo 247 260 507

4. Kinnunen Markku PoJo 229 243 472

5. Packalén Mauri ToJa 239 221 460

6. Hakanen Jouko OJM 244 190 434

PI6

1. Hautamäki Juhana PoJo 273 265 538

2. Ojala Arto OJM 239 270 509

3. Lindqvist Jussi PoJo 243 217 460

PI4

1. Niittyytiä Sampo PoJo 244 242 486

2. Turpeinen Teemu PoJo 222 211 433

PI2

1. Kaartinen Esa OJM 249 271 520

2. Reiniharju Joonas OJM 206 188 394

N

1. Piuvu Mari PoJo 281 281 562

2. Wikkala Elisa OJM 281 275 556

3. Kaartinen Sari OJM 236 226 462

N18

1. Leino Noora PoJo 262 262 524

2. Sulosalmi Laura PoJo 234 236 470

3. Nevala Elisa PoJo 213 213 426

MT

1. Kauppi Alekski PoJo 286 287 573

2. Ryttyk Lauri ToJa 285 287 572

3. Hiltunen Lasse PoJo 288 282 570

4. Lammela Marko OJM 283 282 565

5. Sepponen Jaakko Jr. OJM 281 281 562

6. Jussola Janne OJM 282 278 560

7. Sepponen Jaakko Sr. RTJ 280 280 560

8. Arbelius Teuvo OJM 277 277 554

9. Mestari Mika LJ 276 276 552

10. Reiniharju Antti OJM 281 278 552

11. Määttä Ville LJ 287 267 548

12. Dubatscheff Jussi OJM 269 273 542

PI4T

1. Kaartinen Ilpo OJM 236 240 476

NT

1. Vesa Merja ToJa 270 283 553

Yhteensä 43 kilpailijaa

Kyjo Kansallinen 18m

kilpailu 15.1.2005

Kymen Jousi

T12

1. Kokko Emma Sai-Jo 251 274 525

2. Sorsa Tanja Ky-Jo 249 256 505

N

1. Flink Jonna TapErä 265 270 535

PI2T

1. Hämläinen Matias Piili 190 180 370

PI4T

1. Hämläinen Aki Piili 196 202 398

PI6T

1. Hämläinen Sami Piili 261 250 511

MT

1. Salomaa Ahti TapErä 290 285 575

2. Hämläinen Jari Piili 282 288 570

3. Rättö Seppo TapErä 281 277 558

4. Pekander Jouni Piili 272 277 549

5. Salmisen Raimo Ri-Jo 270 267 537

M60T

1. Rantanen Pauli TapErä 272 275 547

2. Taipale Tapio Ri-Jo 266 271 537

3. Edwards Paul Piili 258 266 524

PI4

1. Kaskinen Kalle Ky-Jo 260 258 518

2. Happonen Lauri Sai-Jo 247 254 501

PI6

1. Tiainen Eetu Piili 241 225 466

2. Laurell Tom NT 225 200 425

M18

1. Pulkkinen Mika Sai-Jo 229 252 481

2. Lampi Juha Lin-Su 222 251 473

M

1. Vasara Marko Ri-Jo 279 278 557

2. Takkinen Eetu Ky-Jo 281 270 551

3. Pullinen Tero Ky-Jo 271 278 549

4. Ronkanen Perttu Pu-Jo 270 276 546

5. Tarhala Vesa Ky-Jo 269 277 546

6. Rantanen Timo TapErä 265 272 537

7. Hujanen Kimmo TapErä 266 262 528

8. Pönkä Jukka Ky-Jo 264 261 525

9. Ylätalo Risto Ky-Jo 257 259 516

10. Kallunki Keijo Piili 247 236 483

11. Iittala Mika TapErä 209 237 446

12. Malinen Petri Ri-Jo 210 231 441

13. Koponen Jukka Ky-Jo 174 232 406

MS0

1. Paavola Esa Sai-Jo 269 275 544

2. Kaarlampi Veikko Ky-Jo 258 254 512

M60

1. Jattu Juhani Ri-Jo 251 261 512

2. Rajala Urpo WT 251 260 511

3. Henttonen Veikko Sai-Jo 245 255 500

4. Laine Eino JJA 235 247 482

M70

1. Houni Paavo Sai-Jo 241 250 491

TULOXSIA 2005 | TULOXSIA 2005 | TULOXSIA 2005 | TULOXSIA 2005

Aluemestaruuskilpailu
18m 26.2.2005 Kurikka

Nimi	Seura	30n	30n	Yht.
T14				
1. Hietikko Karoliina	Te-Ja	207	233	440
P14				
1. Hautamäki Joni	KU-RY	272	269	541
2. Tuomela Teemu	Te-Ja	269	262	531
3. Kontio Matias	Te-Ja	253	261	514
4. Vainionpää Petri	KU-RY	242	266	508
5. Ingman Robin	Diana	229	242	471
P12				
1. Ruotsalainen Jimi	Te-Ja	196	181	377
2. Atila Hendy	Ares	165	137	302
N				
1. Perälä Laura	Jo-Ju	260	252	512
MS07				
1. Pylkkä Urpo	Diana	274	277	551
MT				
1. Kivimaa Timo	Jo-Ju	283	288	571
2. Koskela Harri	Jo-Ju	279	276	555
M60				
1. Laurila Olavi	Diana	259	263	522
2. Jokinen Matti	Jo-Ju	250	257	507
3. Viitaja Matti	Diana	242	250	492
M70				
1. Katajamäki Kauko	Ares	229	231	460
MS0				
1. Kankaanpää Heikki	KU-RY	268	263	531
2. Haikonen Arimo	Diana	267	250	517
3. Jalonen Kari	Jo-Ju	250	249	499
4. Pollari Seppo	Jo-Ju	251	242	493
5. Myllykangas Teuvo	Acilles	226	232	458
M				
1. Laurila Pentti	Diana	277	280	557
2. Kuivalainen Pentti	Jo-Ju	279	275	554
3. Kitiinprami Pete	Jo-Ju	275	278	553
4. Tekoniemi Antti	Te-Ja	273	271	544
5. Viitaja Juha	Diana	263	280	543
6. Kiviniemi Marko	Acilles	267	265	532
7. Kuokkanen Esko	Acilles	219	248	467

I. Joukkue Diana-57 Vaasa
O.Laurila, P.Laurila, J. Rinne
Jousi-Jussit Seinäjoki
P. Kuivalainen, P. Kitiinprami, L. Perälä
3. Kurikan-Ryhti Kurikka
H. Kankaanpää, J. Hautamäki, P. Vainionpää
4. Acilles Kokkola
T. Myllykangas, M. Kiviniemi, E. Kuokkanen

Aluemestaruuskisan ulkopuolella ampuneet:

MV				
1. Järnström Kristian	RJA	246	241	487
M60T				
1. Soinen Matti	OJM	275	279	554
2. Siivonen Rejo	RJA	276	259	535
MTS0				
1. Siivonen Reima	RJA	285	286	571
2. Arbelius Teuvo	OJM	281	284	565
3. Laaksonen Veijo	RJA	243	257	500
MT				
1. Lammela Marko	OJM	287	291	578
2. Järvenpää Marko	RJA	285	288	573
3. Juusola Janne	OJM	285	283	568
4. Mestari Mika	L-J	274	279	553
5. Humalajoki Aulis	Virtainja	271	281	552
6. Hotti Juhani	L-J	259	258	517
7. Jalo Pekka	ÄJA	254	259	513
8. Seikkula Pekka	RJA	233	261	494
P16				
Immonen Mikko	ÄJA	174	203	377
M				
1. Karjala Jouni	PJA	272	277	549
2. Erkkilä Toni	PJA	256	261	517
3. Karjala Kalle	PJA	218	239	457

Yhteensä 46 kilpailijaa

18 m Riihimäki 5.3.2005
Riichi-Jouset

Nimi	Seura	30n	30n	Yht.
NV				
1. Marjoskari Mira	PJA	217	208	425
2. Pietilä Mervi	WT	204	208	412
NT				
1. Leivonen Marja	TapErä	281	277	558
2. Laurila Anne	Hood	273	284	557
3. Tuutuu Anna-Liisa	WT	276	276	552
NS07				
1. Kaukula Tuula	Ri-Jo	256	267	523
T12				
1. Mäenpää Eeva	PJA	253	252	505
2. Sorsa Tanja	Ky-Jo	246	259	505
T16				
1. Lindborg Ulla	TapErä	166	202	368
N18				
1. Koskinen Outi	WT	271	264	535
2. Flink Jonna	TapErä	236	244	480

N				
1. Lempiäinen-Koponen Pikita	Arcus	261	265	526
2. Karjala Eveliina	PJA	258	255	513
3. Laamanen Susanna	ART	225	233	458
4. Heino Taina	Arcus	190	217	407
M18V				
1. Mattsson Oskar	Si-Jo	204	238	442
MV				
1. Onatsu Jari	Si-Su	273	262	535
2. Järnström Kristian	RJA	245	245	490
3. Lahtinen Riku	TapErä	242	242	484
4. Virtanen Kari	Hu-Ja	239	238	477
P12T				
1. Penttinen Sami	WT	247	246	493
2. Forsberg Jere	Piili	203	201	404
MT				
1. Haavisto Jari	PJA	292	290	582
2. Salomaa Ahti T	apErä	289	289	578
3. Patala Teemu	TapErä	282	289	571
4. Kullström Rasmus	Si-Su	283	280	563
5. Rättö Seppo	TapErä	283	279	562
6. Kari Hannu	Hood	279	283	562
7. Järvenpää Marko	RJA	272	284	556
8. Pekander Jouni	Piili	271	276	547
9. Arna Timo	Jy-Su	274	270	544
MS07				
1. Siivonen Reima	RJA	282	279	561
2. Salminen Raimo	Ri-Jo	276	276	552
M60T				
1. Rantanen Pauli	TapErä	280	277	557
2. Rautio Hannu	Si-Su	277	279	556
3. Soinen Matti	OJM	272	279	551
4. Edwards Paul	Piili	273	264	537
5. Taipale Tapio	Ri-Jo	269	268	537
6. Siivonen Rejo	RJA	269	267	536
7. Tuhkanen Raimo	JJA	262	271	533
P12				
1. Kemppi Miikka	TapErä	238	240	478
2. Turkia Mika	Piili	183	171	354
3. Tura Jussu	Piili	184	169	353
4. Mäenpää Eero	PJA	148	39	187
P14				
1. Kaskinen Kalle	Ky-Jo	271	273	544
2. Suopohja Jukka	Arcus	256	265	521
3. Vanhala Sander	Piili	219	230	449
P16				
1. Pakarinen Ville	Hu-Ja	218	214	432
2. Korhonen Markus	Jy-Su	167	176	343
M18				
1. Korhonen Toni	TapErä	259	251	510
2. Oksanen Jaakko	Hu-Ja	253	257	510
3. Kurki Lassi	Hu-Ja	262	238	500
M				
1. Norja Olli	TJA	284	278	562
2. Kangas Tomi-Matti	TJA	279	276	555
3. Huhtala Jussu	Arcus	275	280	555
4. Tarhala Vesa	Ky-Jo	276	278	554
5. Vasara Marko	Ri-Jo	280	271	551
6. Elovirta Pirikka	Arcus	274	272	546
7. Pihlava Veikko	Arcus	278	267	545
8. Kangasniemi Marko	WT	260	284	544
9. Kammonen Esa	TJA	282	262	544
10. Pullinen Tero	Ky-Jo	262	275	537
11. Malinen Petri	Ri-Jo	265	269	534
12. Karvonen Marko	Ri-Jo	270	263	533
13. Hujanen Kimmo	TapErä	274	258	532
14. Turunen Harri	Hood	259	269	528
15. Rautiainen Markku	EB5	256	265	521
16. Erkkilä Juha	TJA	249	262	511
17. Parkkulainen Timo	WT	251	254	505
18. Räisänen Markku	Pu-Jo	245	259	504
19. Tapanainen Pasi	Arcus	259	240	499
20. Viljo Keijo	TJA	257	242	499
21. Koponen Jukka	Ky-Jo	247	250	497
22. Iittilä Mika	TapErä	254	243	497
23. Laakso Jukka	ART	244	244	488
24. Vanonen Mika	TapErä	240	232	472
25. Järvinen Raimo	Hu-Ja	257	66	323
MS0				
1. Paavola Esa	Sai-Jo	262	264	526
2. Kurki Matti	IJA	255	255	510
3. Poskiparta Jouko	Amarco	258	250	508
4. Lassi Ari	Ky-Jo	248	255	503
5. Rytkölä Martti	IJA	247	252	499
6. Vuorinen Pekka	TJA	224	227	451
7. Nurminen Ari	WT	179	213	392
M60				
1. Jattu Juhani	Ri-Jo	259	251	510
2. Laine Eino	JJA	227	237	464
3. Tamminen Tapio	ART	231	228	459
M70				
1. Eskola Rauno	Hu-Ja	235	243	478
2. Kosonen Olavi	Arcus	223	223	446
3. Iittilä Viljo	Lin-Su	201	221	422
4. Salmi Raimo	Hu-Ja	161	174	335

Yhteensä 91 kilpailijaa

Tässä lehdessä oleviin 13 kilpailuun on osallistunut yhteensä 713 kilpailijaa. Keskiarvo on 54 kilpailijaa/kilpailu. (Luvuista puuttavat Kemis sisä-SM:iin

Raja-Piikki 5.3.2005
Tornion Jousiampujat

Nimi	Seura	30n	30n	Yht.
M				
1. Määttä Tuomas	Pojo	291	280	571
2. Lipponen Jari	Pojo	286	284	570
3. Simula Jouko	Pojo	283	284	567
4. Nahkiasoja Tuomo	Pojo	270	278	548
5. Vesteri Joni	Pojo	269	274	543
6. Hartikainen Pekka	LJ	266	273	539
7. Palovaara Pepe	OJM	263	275	538
8. Sumén Kari	ToJa	254	233	487
MS0				
1. Sunnari Matti	Pojo	268	259	527
2. Leino Jussi	Pojo	263	262	525
3. Vilmi Antti	Pojo	248	255	503
4. Aman Mauri	Sulka	245	246	491
5. Kurtio Pertti	Pojo	252	238	490
6. Paulin Jyri	LJ	221	201	422
M60				
1. Färm Erkki	Sulka	258	257	515
2. Penttinen Matti	Pojo	256	259	515
3. Kinnunen Markku	Pojo	252	245	497
4. Packalen Mauri	ToJa	247	242	489
M70				
1. Juurinen Eino	LJ	195	214	409
P16				
1. Hautamäki Juho	Pojo	241	241	482
2. Ojala Arto	OJM	224	231	455
3. Välimäki Ari	Pojo	228	224	452
4. Myllynen Mikko	ToJa	219	216	435
P14				
1. Niittyviita Sampo	Pojo	267	262	529
P12				
1. Kaartinen Esa	OJM	246	259	505
2. Reiniharju Joonas	OJM	211	214	425
N				
1. Kukkohovi Heli	OJM	249	245	494
2. Hynynen Pirkko	ToJa	183	203	386
MS0				
1. Kourula Tuire	Pojo	238	241	479
T16				
1. Pitkänen Tiina	Pojo	163	166	329
MT				
1. Rytky Lauri	ToJa	289	288	577
2. Simula Rauno	Pojo	289	283	572
3. Hiltunen Lasse	Pojo	284	284	568
4. Kauppila Aleksi	Pojo	277	287	564
5. Välimäki Sauli	Pojo	276	277	553
6. Mestari Mika	LJ	276	275	551
7. Lammela Marko	OJM	279	269	548
8. Reiniharju Antti	OJM	275	273	548
9. Määttä Ville	LJ	275	267	542
M60T				
1. Arbelius Teuvo	OJM	283	282	565
P14T				
1. Kaartinen Ilpo	OJM	264	265	529
2. Puuronen Pasi	LJ	225	242	467
NT				
1. Vesa Merja	ToJa	279	277	556
MV				
1. Vierimaa Toivo	OJM	232	227	459
NV				
1. Kaartinen Sari	OJM	207	234	441

Yhteensä 46 kilpailijaa

Fita 18m 6.03.2005
Ekenäs
Bågskytteförening

M18				
1. Savolainen Sami	Lo-Jo	227	211	438
2. Heino Tuomas	Lo-Jo	171	141	312
3. Poutto Mikko	Lo-Jo	116	190	306
M				
1. Rautiainen Markku	EB5	282	278	560
2. Aavasaalo Rauno	Asella	270	257	527
3. Panunen Jari	Äja	257	259	516
4. Rantanen Pertti	Arcus	242	260	502
5. Joutsilahti Osmo	Asella	253	235	488
6. Jattu Juhani	Ri-Jo	253	234	487

Yhteensä 9 kilpailijaa

Leukukisa 12.3.2005
Lapin Jousi

Nimi	Seura	30n	30n	Yht.
NT				
1. Vesa Merja	ToJa	273	280	553
2. Leivonen Marja	TapErä	251	272	523
N				
1. Piuvu Mari	Pojo	280	27	

Junioreiden SM:t 19.3.2005

Junnukilpailuista



Lotilahallissa nähtiin tiukkaa keskittymistä ja onnistumisia.

Lotilahallissa ammuttiin 19.3.2005 jousi-ammunnan juniorien suomenmestaruuksista. Kilpailussa ammuttiin mestaruuksista 16, 14 ja 12 vuotiaden sarjoissa tähtin-, talja- sekä vaistojousilla. Kilpaille oli osanottajaa, joista pisimmän matkan paikalle olivat tehneet Pohjan Jousen ampujat Kemistä. Suurimman joukkueen, 9 kisaajaa, paikalle oli saanut Piili Kotkasta. Itä-Suomen seurasta, Piili Kotkasta, Ky-Jo, Kouvolasta ja Sai-Jo Lappeenrannasta, olivat paikalla 16 nuoren ampujan voimin. Juniorit ovat ottaneet hyvin vastaan omat mestaruuskisat, aikaisemmin mitallit jaettiin samoissa kisoissa aikuisten kisojen yhteydessä, nyt junnut ovat kaiken keskipisteenä, eikä se näyttänyt sekoittaneen yhdenkään ampujan pasmoja.

Alkukilpailussa (2x30 nuolta) ammuttiin muutama uusi suomenennätys, joka kertoo ampujien tosissaan panostaneen mestaruuden saavuttamiseen. Pudotuskisa toi mukanaan lisää jännitettä, mutta sen nuoret ampujat hallitsivat mallikkaasti. Pudotuskisassa ammutaan 12 nuolen otteluita alkukilpailun sijoituksen ja pudotuskaavion mukaan. Pudotuskilpailu on armoton, mutta myös oikeudenmukainen tapa ratkaista mitallit, se jonka hermot ovat rautaiset vie voiton varmasti kotiin. Pelkillä hermoilla ei kuitenkaan kisaa voi voittaa, koska alkukilpailun tulos pitää olla



Taululla tuloksia laskemassa



Huoltojoukot tarkkana katsomossa

riittävän hyvä, jotta finaalikierroksilla päästään mukaan.

Pojat14 sarjassa voiton vei Pohjan Jousen Sampo Niittyviita yhden pisteen erolla Kurikan Ryhdin Joni Hautamäestä ja Turun Arcuksen Tommi Leiritien voittaessa pronssiottelun. 16 vuotiaden tyttöjen loppuottelussa olivat vastakkain Porin Jousiampujien Etta Peltola ja Eveliina Karjala. Peltola oli vahvempi viimeisillä nuolilla ja vei näin mestaruuden. Alkukilpailun parhaan tuloksen 570 pistettä ampui Sini-sulkien Rasmus Kullström ja hän voitti myös sarjansa (P14T) mestaruuden. Oulun Jousi-miesten Esa Kaartinen oli omaa luokkaansa

finaalinuolilla pojat12 sarjassa ja voitti mestaruuden Tapanilan Erän Miikka Kempin saadessa hopeaa. Joukkuekisan kirkkaimmat mitallit vei Kurikan Ryhti tuloksella 1623 Pohjan Jousen tullessa toiseksi ja Kymen Jousen joukkueen kolmanneksi.

Niin jousi-ammunnan kuin muidenkin lajien tulevaisuus on riippuvainen nuorisotyöstä ja nuorten mukana olost. Osalla seuroista on nuorisotoiminta hyvin järjestettynä, mutta riittävästi juniorivetäjiä ei yleisesti ottaen ole. Osalla seuroista ei ole laisinkaan nuorisotoimintaan. Suurin syy tähän on sekä vetäjien puute, että riittävän harjoitustilan puute.

Lajiliitto on rakentamassa parasta aikaa vetäjien ja valmentajien koulutuspakettia, jossa on myös juniorivetäjille on materiaalia. Nyt täytyisi vain löytää jokaisesta Suomen seurasta kiinnostuneita juniorityön vetäjiä. Jousiampujain liitto on kehoittanut seuroja panostamaan viihtyisiin ja ajanmukaisiin harjoitustiloihin, jotta uusia harrastajia saataisiin paremmin mukaan. Pienillä seuroilla on kuitenkin harvoin mahdollisuutta itse vaikuttaa liiton korostamiin seikkoihin ja ne ovatkin tässä kuntiensa tarjonnan ja avun armoilla.

13

Osaatko laskea nuolesi kärkiprosenttisi?

Välinetekniikkaa

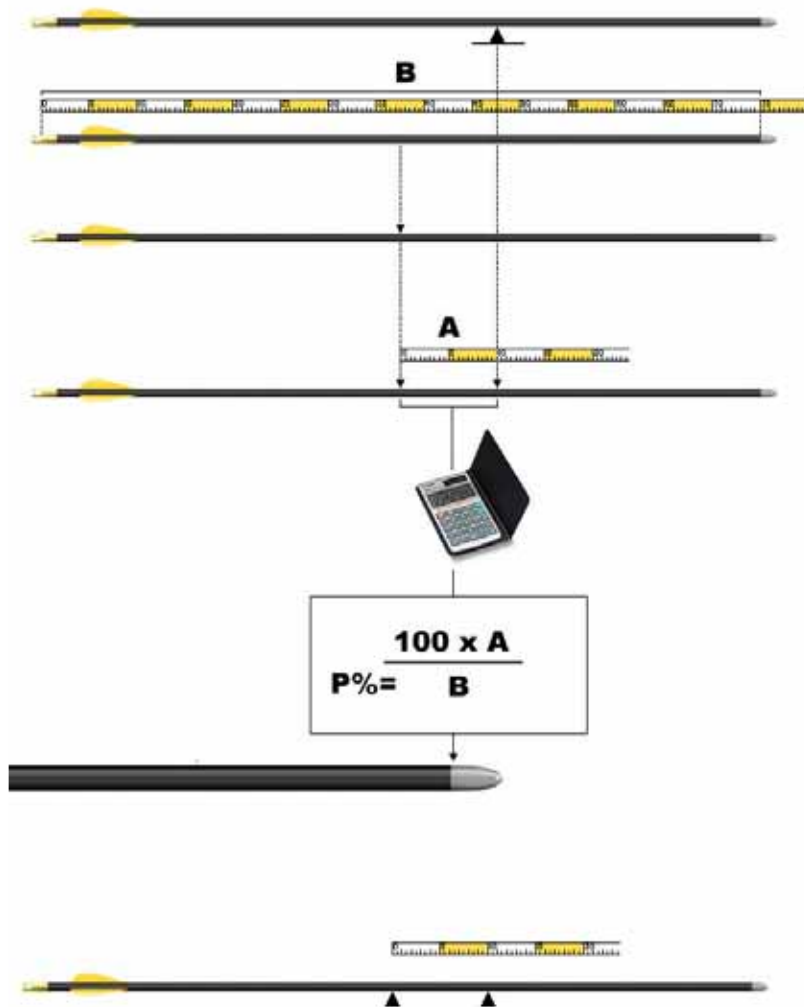
Varmaankin aika ajoin olet törmännyt harjoituskentällä tai kilpailuissa keskusteluun, missä mietitään sopivinta kärkipainoa nuoliin. Joku kertoo ampuvansa raskailla kärjillä, toinen taas keveillä. Joku kertoo kärkiprosenttinsa olevan yli 9%. Mistä tässä on oikeastaan kysymys?

Nuolien puhtaaseen ohitukseen ja hyvään rauhalliseen lentoon trimmaamiseen kuuluu oleellisena työnä sopivan kärkipainon valinta. Liian raskas kärki painaa paljon, eikä nuoli jaksa lentää kunnolla taululle asti, liian kevyt kärkinen nuoli taas leijaa taivaan tuuliin. Tietenkin oleellisinta on heti alkuun valita oikea nuolikaliiberi eli notkeudeltaan tai jäykkyydeltään vetopituuteesi ja jousesi jäykkyyteen mahdollisimman sopiva nuoli-putki, mutta kärkipainolla voidaan sitä vielä hienosäätää.

Alumiiniinuoliin (Easton X7) sai vielä jokin aika sitten kahta eri painoista kärkeä eli raskasta ja kevyttä. Nykyään niihin saa vain enää 100 grainin kärkiä. Hiilikuitunuoliin sai ennen valita vieläkin useamman eri kärki- ja kärkiholkkijyhdistelmän väliltä vetopituuteesi, jousesi jäykkyyteen ja nuolikaliiberiisi parhaiten sopivimman kärkiyhdistelmän. Nykyään ACE nuoliin saa enää vain kahta erilaista kärkeä, toinen on 100 grainin kärki ja toisen voi katkaista, joko 90, 100 tai 110 grainiseksi.

Itse ammun 38 paunaisella jousella sisällä 69 cm:n pituisilla X7 Eclipse-alumiiniuolilla, joissa minulla on 16%:n kärkipainot. Ulkona minulla on ACE-hiilikuitunuolissani vanhat L-holkit ja 4:sen kärjet, joista painoa kertyy yhteensä 105 grainia.

Oleellista tässä kirjoituksessani ei ole parhaan kärkipainon valinta, vaan systeemi miten saat laskettua oman kärkiprosenttisi. Kun teidät laskentasysteemin, voit ottaa osaa helpommin ja "ammattitaitoisemmin" keskusteluun kärkiprosentin vaikutuksesta jousiampujan huippusuorituksiin.



Mittaa nuolesi kokonaispituus putken kärjestä (ilman kärkeä) nokkiuran pohjaan. Tulokseksi saat esimerkiksi 72,5 senttimetriä (joka on kuvan laskentakaavan B). Jaa saatu pituus tasan kahtia ja merkkää nuolesi keskipiste putkelle esimerkiksi tarttuvaa hopeatussia käyttäen. Hae seuraavaksi nuolesi tasapainopiste, kärki paikoillaan, tasapainottamalla se esimerkiksi etusormesi yläsyrylle tai käyttämällä Beiterin tätä varten valmistamaa nuolentasapainopistetyökalua. Kun nuoli on sormellasi täysin tasapainossa, merkkää piste nuoli-putkellesi.

Nyt sinulla on mitattuna kaksi pistettä, eli tasapainopiste ja nuolen pituuden keskipiste. Mittaa nyt näiden kahden pisteen etäisyys toisistaan (saat laskentakaavaan A:n). Nyt vain kerrot A:n sadalla ja jaat sen B:llä ja laskenta ja mittaushomman tulokseksi tiedät nyt oman kärkiprosenttisi!

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Kilpailupukeutumisessa on parantamisen varaa!

Sääntötietoa

Fita on tuonut kansainvälisiin sääntöihin joukon tiukkoja pukeutumissääntöjä siistiäseen ja vahvistaakseen entisestään lajimme urheilullista kuvaa kautta maailman. Kansalliset sääntömme pyrkivät mahdollisimman tarkkaan noudattamaan Fitän kansainvälisiä kilpailusääntöjä, tehden kuitenkin kansallisten olosuhteiden vaatimia pieniä poikkeamia.

Seuran viralliset paidat päälle kilpailuihin.

Pukeutumissääntömmekin noudattavat pääpiirteiltään Fitän sääntöjä, muttemme me SJAL:ssa voi vaatia harrastajilta niiden noudattamista kansallisissa kilpailuissa aivan yhtä tiukasti kuin maailman järjestömmekin odottaa kansainvälisissä arvokilpailuissa noudatettavan.

Tärkeimpänä asiana SJAL pitää, että kaikki kilpailijat pukeutuvat aina kilpailuissa seuransa virallisiin asuihin. Tämä tarkoittaa minimissään, että jokainen käyttää kilpailuissa ainakin samanlaista seurapaitaa. Millaiset ovat muut asut kilpailijoilla on tällä hetkellä vielä lähinnä seurojen oma asia, samoin kuin se millainen seuran virallinen paita kullakin seuralla on.

Siniset denim-farkut eivät sovi kilpailuluasuiksi.

Toisesta korjatusta kilpailusääntöversiosta oli unohtunut kohta, jossa kielletään sinisten farmarihousujen käyttäminen muissa kuin maastokilpailuissa ja maastoasujen kerta-kaikkinen käyttökielto. Jousiammunta on urheilulaji, eivätkä farkut ole urheiluasu, vaikka mukavat jalassa muulloin ovatkin. Maastoasut ovat olleet viimeaikoina muo-
dissa, mutta koska SJAL ei halua ampu-
malinjan näyttävän sotatantereelta, vaan urheiluareenalta, ovat camo-vaatteet kiellet-
tyjen listalla myös Suomessa.

Farkkuja voit siis pitää maastokilpailuissa, mutta maastossa naamiointiväritetyt vaatteet voivat aiheuttaa jopa vaaratilanteita. Farkku-
ja camokohta on nyt lisätty uuteen sääntökirjaamme.

Fitän säännöt kiinnittävät yllättävän paljon huomiota myös ampujan housuihin. Uudet kansainväliset sääntömme kielteävät ylisuurten ja ylipitkien hip-hop-housujen käytön. Älä



siis pistä myöskään niitä jalkaasi kun lähdet Suomessa jousiammunta kilpailuihin. Hip-hop-housut sopivat paremmin muuhun vapaa-aikaan. Myös paksut avainetjut kuuluvat hip-hoppari-tyyliin, mutteivät jousiammuntakentälle.

Fita on tiukentanut myös lyhyt lahkeisia housuja koskevia sääntöjä. Niiden lahkeet eivät saa ulottua pidemmälle tai lyhyemmälle kuin ampujan sormenpäihin asti, kun hän seisoo kädet ojennettuina sivulle suoraksi. Eli toisin sanoen shortsien lahkeitten raja tulee olla tasan tarkkaan keskisormen pään kohdalla. Myös lyhyet shortsit ja sääripituiset bermudat ovat kiellettyjä.

Mielummin ei T-paita.

Millainen on kansainväliset säännöt täyttävä ammuntapaita? Se ei Fitän toivomuslistalla ole enää pelkkä O-kaula-aukkoisen valkoinen T-paita, vaan mieluummin kauluksellinen ja ennen kaikkea hihallinen urheilupaita eli esimerkiksi pike-paita. Paita ei myöskään saa olla housunkauluksen päällä, vaan se on laitettava housuihin. Vain jos joukkueen paita

on selvästi päällä pidettävää mallia, se voidaan jättää housun kauluksen päällekin. Millainen tällainen päällä pidettävä hyväksyttävä paita on, selviää varmaankin jo lähitulevaisuuden Fitän kansainvälisissä arvokilpailuissa.

Clean field of play eli ottelukentän tulee olla siisti.

Fitän säännöt siistivät medialle ja katselijoille loppukilpailukentältä (esimerkiksi olympialaisten tai MM-kisojen finaaliottelut) kaiken ylimääräisen. Sille ei ampuja tai valmentaja saa ottaa mukaansa edes verryttelypukua, vesipulloa tai kauko-putkeaan, saatikka sitten esimerkiksi kameroita. Asuina finaaliissa on vain paita, housut, sukat, urheilujalkineet ja lakki. Juomahuollon hoitaa kilpailun järjestäjä ja kiikaroinnin valmentaja, jolla saa olla kädessä kannettavat kiikarit. Myös valmentajalla on oltava samanlainen puku kuin ko. finalistilakin.

Vain urheilujalkineet ovat jousi-

ammuntaurheilukilpailuissa sallittuja. Urheilujalkineiksi ei lasketa sandaaleja, korkokenkiä, pukukengiä, varvastossuja tai bootseja. Urheilukengät pitää olla, sillä avojaloin ei kilpailija myöskään voi viivalla esiintyä.

Jos joukkueen jäsenillä on päässään päähine, lippis tai vastaava, on sen oltava kaikilla joukkueessa samanlainen. Voiko jousiampuja käyttää pipoa päässään, veikkaampa ettei. Myöskään sitä Fitin säännöt eivät kerro, onko päähine oltava päässä kaikilla, vaiko vain niillä, jotka sitä tarvitsevat.

Näin pukeudutaan arvokisoissa, kun sääolot ovat hyvät. Huonoissa olosuhteissa, sateella ja myrskyssä voivat tuomarit tehdä näihin pukeutumissääntöihin muutoksia tarpeen mukaan, joten sadetakki kannattaa tuki pakata arvokisamatkalle mukaan, vaikkei sitä loppuottelukentälle saakaan ottaa sateen varelle mukaansa.

Seura-asuissa ja SJAL:n edustusasuissa on saanut jo pitkään olla sponsorimainoksia ja tuotemerkkejä, kunhan ne eivät ylitä kooltaan 400 neliösenttimetriä. Eli nyt kannattaa pistää kaikki kykenevät sponsori-neuvottelijat liikkeelle etsimään varakkaita liike-elämän tukijoita seuralle.

Säännöt on tehty noudatettaviksi, ei rikottaviksi.

FITA:n ja SJAL:n pukeutumissääntöjä ei ole tehty ilkeyksissä, vaan selkeyttämään toimiamme ja etenkin kirkastamaan lajikuvaamme huippu-urheiluna. Suomalainen jousiammuntaurheilu kaipaa huomiota ja mediajulkisuutta. Näiden haaveiden toteutuminen vaatii meiltä jokaiselta pelisilmää myös pukeutumisessamme.

Olen vuosien varrella oppinut näkemään jousiampujat vapaina sieluina, joita mitkään kahleet eivät voi pidättää. Toivottavasti tämä juttuni ei kuitenkaan aiheuta kenessäkään vastareaktiota, jossa etsimällä etsitään pukeutumissäännöistämme jousiampujan mentäviä porsaanreikiä.

Huipputiimi

Liittohallituksen kokouksessa 18.11.2004 valitsema SJAL:n huippuvalmennusryhmä: Miehet taljajousi: Jari Haavisto PJA, Rauno Simula PO-Jo, Teemu Patala Hood. Naiset taljajousi: Anne Laurila Hood, Anna-Liisa Tuuttu WT, Sirkka Sokka-Matikainen Zirko. Miehet tähtäinjousi: Jari Lipponen Po-Jo, Jouko Simula Po-Jo, Antti Pietikäinen KajaaninJA, Tero Lindroos Diana, Reko Heikkinen PJA, Olli Norja TJA. Naiset tähtäinjousi: Mari Piuva Po-Jo, Elisa Wirkkala OJM. Miehet 18/16 taljajousi: Rasmus Kuhlström Si-Su, Juha Pyllä Diana, Ahti Salomaa TapErä. Miehet 18/16 tähtäinjousi: Juuso Huhtala Arcus, Juho Hautamäki Po-Jo, Juuso Karjala PJA. Naiset 18/16 tähtäinjousi: Eveliina Karja PJA.



Webisivujemme salasana on nyt: bingo

Käyttäjätunnus on muuttumaton sjal

Pakka sekaisin?

Tulosnäytöistä



Kilpailutilanteen seuraamiseksi ainakin SM-kilpailuissa, joskus myös muulloinkin käytetään ns. numeronäyttöä. Taustojen alareunassa on kutakin ampujaa varten 3 tai 4 nippua numero-lappuja joko nauloissa roikkuen tai niille tehdyissä lokeroissa. Kussakin nipussa on 5 numerolappua, joissa kussakin toisella puolella on pariton numero: 1, 3, 5, 7 ja 9 sekä toisella puolen parillinen numero: 2, 4, 6, 8 ja 0.

Kilpailun alussa kaikissa nipuissa on päällimmäisenä nolla (0) ja kilpailun järjestäjä on yleensä järjestänyt niput siten, että seuraava alla oleva on 2, 4, 6 tai 8 eli parillinen numero. Jos koko nippu käännetään ympäri, paljastuvat vastaavasti parittomat numerot 1, 3, 5, 7 ja 9.

Niin kauan, kuin olen ko. kilpailuihin osallistunut, on numerolappujen käsittelyssä esiintynyt vaikeuksia. Kuuluu esimerkiksi tuskailua, että "ei täs nipus oo ees kaikkii numeroi, pitää lainata toisest nipust", jolloin toiseen nippuun pitää taas lainata. Jossain vaiheessa joko itse keksin tai joku neuvoi, että aina kääntämällä koko nippua, löytyy etsitty numero yllättävän helposti. Siis: EI MILLOINKAAN PIDÄ KÄÄNTÄÄ NIPUSSA YKSITTÄISTÄ NUMEROLAPPUA VAAN KOKO NIPPUA. Ellei laput jostain syystä ole em. järjestyksessä, ne kannattaa järjestää, koska sen jälkeen homma sujuu. Kilpailun järjestäjä voisi myös selostaa ko. systeemin ennen kilpailua.

Tulosnäytön toteutus on hoidettu joko niin, että lappuniput roikkuvat naulassa tai kourussa, tai niille on tehty lokerot. Viimeksi mainittu tapa on huomattavasti helpokäyttöisempi, eikä ulkokisoissa haittaa tuulet kuten "naulasysteemeissä".

Miksei jousiammunnasta juuri koskaan kirjoiteta urheilusivuilla?

Seuratoimintaa

Luin tässä päivänä muutamana Suomen Urheilu-ampujien Liiton Ampuja-jäsenlehteä ja jotenkin helpottuneena huomasin, että tuliaseampujilla on tasan tarkkaan samanlaisia ongelmia kuin meilläkin. Rahasta on puute ja tunnettuutta täytyisi saada parannettua oikein reippaasti.

Jokainen urheilulaji taistelee näkyvyydestään tiedotusvälineissä; palstamilleistä lehdistössä ja lähetysekunneista sähköisissä medioissa. Kaikki eivät tietenkään voi saada näkyvyyttä, sillä medioissa aika ja tila ovat varsin rajallista! Toimitukset valitsevat mistä uutisoidaan ja mistä ei.

Jotta saisimme omalle lajillemme lisää medianäkyvyyttä, on meidän opittava tiedottamiseen monta asiaa, esimerkiksi:

1. Kilpailuille kannattaa valita tiedottaja, joka keskittyy vain ja ainoastaan tiedottamiseen. Hän ei toimi tulospalvelussa, eikä tuomarina, eikä ratahenkilökunnassa, hän hoitaa vain tiedottamista.

2. Tiedottajan on oltava jo etukäteen ennen kilpailupäivää yhteydessä tiedotusvälineitten urheilutoimituksiin ja annettava yhteystietonsa lisäksi niille myös kaikki tarvittavat ennakkotiedot. Tällaisia tietoja ovat mm. kilpailumuoto- ja -paikka, aikataulut ja mikäli mahdollista myös keitä huippuampujia on tulossa kisaan. Kansallisesta kisasta kannattaa tiedottaa viikkoa ennen, mutta jos kysymyksessä on esimerkiksi SM-kilpailu tai katsastuskisa kannattaa yhteys ottaa jo muutamia viikkoja ennen kisa-ajankohtaa. Useimmiten pelkkä sähköpostiviesti toimitukseen ei tavoita oikeita ihmisiä, joten tiedottajan kannattaa ensin olla puhelimitse yhteydessä eri toimituksiin ja pyrkiä jopa sopimaan tapaamisista, joissa läpikäydään kaikki oleelliset kysymykset. Tiedottajan kannattaa aina laatia medioita varten valmiiksi lyhyt tiedote kilpailuista. Tiedoitetta on helppo lähettää toimituksiin tai jakaa kilpailupaikalla toimittajille.

3. Kilpailujen aikataulua laadittaessa täytyy huomioida, että mediat eivät odota jousiammuntakilpailun päättymistä, vaan lehdet menevät painoon ja kuvanauhat tehdään valmiiksi oli toimitus saanut materiaalia jousiammuntakisoista tai ei. Palkintojenjako pitää saada läpiviedyksi mahdollisimman nopeasti iltapäivän lopulla. Tulosten ja juttujen kriittinen sisäänjättoaika on noin kello 16.00. Siitä alkaen jokainen lisäminuutti vaikeuttaa jutun läpimenoa.



4. Tiedottamisessa nopeat syövät hitaita. Tiedottajan on siis oltava välittömästi valmiina toimittamaan tiedot medioiden kun kilpailu on ohi ja tulokset valmistuneet. Mikäli suinkin mahdollista, on tiedottajalla oltava nettiyhteys käytössään suoraan kisa-paikalla, sillä kallista aikaa palaa, jos hän joutuu siirtymään esimerkiksi kotiinsa hoitamaan tärkeää työtään.

5. Tiedottaja ei ehdi kisan aikana kaikkialle, joten jos median edustajat tulevat paikan päälle tekemään juttua, on tiedottajalla oltava myös apulaisia, toimittajia ja kuvaajia avustamaan. Tiedottajan täytyy myös muistaa etukäteen kertoa näille avustajilleen kaikki mahdollinen, jotta toimittajat saavat oikeata tietoa juttujensa taustoiksi.

6. Kisan lähestyessä loppuaan kannattaa tiedottajan laatia lyhyt juttu kilpailuista, jossa käy oleellisin ilmi. Millainen kilpailusta muodostui, ketkä voittivat, ketkä epäonnistuivat, millaiset olivat olosuhteet ja myös lyhyt yleinen luonnehdinta kilpailumuodosta. Nämä jutut ylittävät harvoin julkaisukynnyksen, mutta mikäli toimitukset saavat vain tulokset, on niiden lähes mahdollonta tehdä omaa juttua ilman apua.

Minne tuloksia ja juttuja kannattaa lähettää?

1. Teksti-TV:ssä Matti Erkkilä julkaisee usein parhaat tulokset sivulla 297. Hänelle kannattaa lähettää vain pääsarjojen (M, N, MT, NT)hyvätasoiset tulokset. 1-3:n tulokset tulee toimittaa sähköpostilla, mutta ensin

kannattaa soittaa Erkkilälle puhelimella 040-5403 329 ja sopia lähetyksestä.

2. Supistettu tuloslue-telo kannattaa toimittaa aina STT:lle (sport@stt.fi). Siihen voi laittaa vain M- ja N-sarjojen kahdeksan parasta ja 18-, 16- ja 14-vuotiaiden kolme parasta. Huomioi myös, että ennätysmerkinnät tulevat mukaan ja ovat tulosten perässä. Ennätysmerkinnät ovat joko SE tai ME.

STT haluaa, että seuran nimestä selviää myös seuran paikkakunta. Esimerkiksi TJA tulee kirjoittaa Tampereen JA. Lähettäjän yhteydenottotiedot täytyy aina laittaa tuloslue-telon mukaan. Varmista ehdottomasti myös puhelimitse (09 6958 1263), että lähetyksesi on mennyt perille.

3. Vaikka STT on tietotoimisto, joka palvelee kaikkia urheilumedioita, kannattaa sen saamat kilpailutulokset lähettää varuiksi myös suoraan seuraaville sähköisille urheilumedioille:

- Teksti-TV: tekstiv.urheilu@yle.fi (09-14801/Teksti-TV:n urheilu)
- TV-Urheilu: kari.hiltunen@yle.fi (09-14801)
- TV-Urheilu: jyrki.kemppainen@yle.fi (09-14801)
- TV-Urheilu: pekka.viinikka@yle.fi (09-14801)
- Yleisradio, Radio Suomi: radio.urheilu@yle.fi (09-14801)
- MTV: antti.haajanen@mtv3.fi (09-1500 754)
- Nelonen: urheilu-uutiset@nordiskfilm.com (09-6689 9945)
- Urheilukanava: arto.ojaniemi@kolumbus.fi (0500 612 102)

Uudet kilpailusäännöt ovat valmiit.

Kilpailusäännöistä

4. Paikalliset sanomalehdet ovat myös tärkeitä jousiampunnan tiedotusvälineitä. Sanomalehtien yhteystiedot löytyvät kyseisten lehtien nettisivuilta. Nämä osoitteet ovat nykyään vähän piilossa ja hankalia löytää, sillä mediat eivät halua saada roskapostia. Sähköiset osoitteet kannattaa siis hakea esiin jo hyvissä ajoin ennen kilpailupäivää.

Paikallislehdistölle kannatta täydellisten tuloluetteloiden lisäksi toimittaa aina myös edellä kerrotut valmiit perustiedot kilpailuista. Hyvää palvelua on myös se, että myös niiden paikkakuntien lehtitoimituksiin lähtee materiaalia, joiden ampujia on ollut mukana kisassa.

5. Kilpailujen tulokset lähetetään tietenkin aina myös heti muun tiedottamisen tultua hoidetuksi SJAL:n toimistoon. Timo Rantanen ylläpitää tulospalveluamme ajan tasalla Liiton kotisivuilla lähes yötä päivää ja siirtää valmiit tuloluettelo-tiedostot tulossivuille. Jotta Timon työ onnistuisi mahdollisimman helposti, tulokset tulee toimittaa sähköisessä muodossa liitetiedostoina. Mieluiten SJAL:n ArcMaster tulospalvelu-ohjelmalla tehtyinä tai vaihto-ehtoisesti excelillä (.xls) tai wordilla (.rtf). SJAL:n sähköpostiosoite, jonne tulokset tulee viipymättä toimittaa on: sjal@kolumbus.fi. Mitä nopeammin ne lähetetään, sitä nopeammin ne on muitten jousiampujien nähtävillä tuloksia-linkistä.

Medianäkyvyytemme on meistä itsestämme ja aktiivisuudestamme kiinni. Jokaisen jousiampuntaseuran kannattaa panostaa tiedottamiseen, sillä mitä enemmän meistä tiedetään, sitä paremmat mahdollisuudet on juttuja saada julkaistuksi.

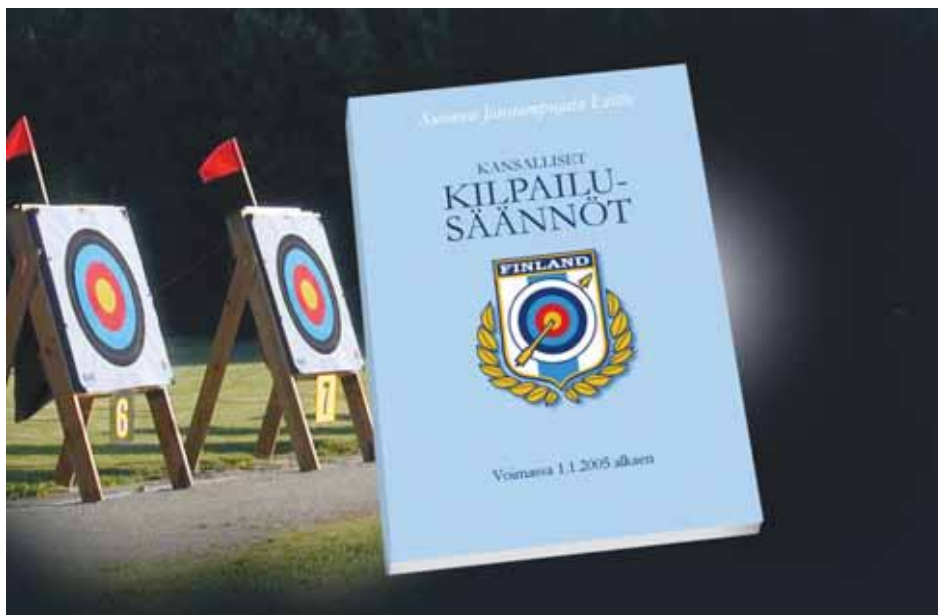
Valitkaa seuraanne ulkoisesta tiedottamisesta vastaava tiedottaja, joka solmii ensin hyviä, kiinteitä suhteita medioihin ja hoitaa tiedottamisen jämäptisti ja ammattitaitoisesti.

Muistakaa, että tiedon pitää kulkea mahdollisimman jouhevasti juuri oikeisiin paikkoihin heti jousiampunkilpailujen päätyttyä!

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

**Websivujemme
salasana on nyt:
bingo**

Käyttäjätunnus on
muuttumaton sjal



Suomen Jousiampujain Liiton uudet kilpailusäännöt ovat valmistuneet ja ne ovat astuneet voimaan heti valmistuttuaan. Sääntökirjassa on yli 140 sivua ja runsaasti muuttuneita ja täysin uusia sääntökohtia. Kirjassa on mm. 32 sivua kokonaan uusia kansainvälisiä doping-sääntöjä, joita myös SJAL on sitoutunut noudattamaan kilpailutoiminnassaan.

Jokaisen suomalaisen kilpailutuomarin, niin vanhojen, kuin uusiksi tuomareiksi pyrkivienkin on opiskeltava nämä säännöt nyt kiireesti saadakseen virallisen tuomariarvon. Tämä koskee sekä niitä, joilla tuomarikortin voimassaoloaika umpeitui vuoden 2005 alusta, kuin yhtä lailla niitäkin, joilla kortti on yhä voimassa vuonna 2005. Varsinaista tuomarikoulutusta ei nyt alkuun järjestetä, vaan säännöt on opiskeltava itseopiskeluperiaatteella. Liitto on jo aloittanut tuomareille tarkoitettujen sääntökirjojen jakamisen ja postittamisen seuroille. Kaikkien tuomareiden tulee nyt ladata Liiton nettisivuilta 100 kohdan tuomarikorttikysymykset, joihin tuomareiden on vastattava ennen kesäkuun loppua saadakseen tuomarikortin voimaan. Valmiit vastaukset on lähetettävä joko postitse osoitteella: Mika Savola, salassuontie 3, 21250 Masku tai sähköpostitse osoitteella mika.savola@leaf.fi.

Noupeuttaaksesi tätä prosessia, älä jää odottelemaan painettua sääntökirjaa tai kysymyksiä turhan pitkään, vaan mikäli

mahdollista imuroi kilpailusäännöt ja tuomarikorttikysymykset sähköisenä heti Liiton kotisivuilta: www.jousiampujainliitto.fi

Täysin uusia sääntökohtia ovat mm:

Yhden tuomarin sääntö.

Enää ei kilpailija voi pyytää toista tuomaria tulkitsemaan epäselvää osumaa jos hän ei ole tyytyväinen tuomarin osumatulkintaan, vaan ensimmäisen paikalle saapuneen tuomarin tulkinta on pysyvä. Tällä säännöllä FITA pyrkii nopeuttamaan kilpailun kulkua. Tietenkin tuomarin tulee muistaa, että vaikeassa tulkintatilanteessa hänellä on syytä tulkita osuma ampujan eduksi, eli ylemmäksi pistearvoksi.

Kympit ja ysit ratkaisevat tasatilanteen.

Enää ei osumien määrä ratkaise tasatilannetta, vaan se kilpailija, jolla on enemmän kympejä voittaa. Jos kympit ovat tasan lasketaan seuraavaksi ysit. Mikäli ysienskin lukumäärä on molemmilla sama jakavat nämä kaksi ampujaa ko. sijoituksen. Tuomareiden on kuitenkin muistettava, että ottelukierroksilla ammutaan tasatilanteessa aina lisänuoli tai -nuolia, kunnes ero syntyy.

Harjoitteluammunnan aikaa voidaan muuttaa tarpeen mukaan.

Kilpailun järjestävä seura voi itse päättää kuinka pitkän harjoitteluammunnan he järjestävät ennen kilpailua. Mikäli kilpailun jouheva sujuminen edellyttää harjoitteluammunnan lyhentämistä voidaan sitä lyhentää entisestä 45 minuutista jopa 20 minuuttiin. Tuomareiden ja järjestäjien on kuitenkin huomioitava, että harjoitteluammunnan ja kilpailun alun väliin on mestaruustasoisissa kilpailuissa syytä jättää 15 minuutin tauko, jonka aikana kilpailijat voivat rauhassa valmistautua tulevaan ja järjestäjillä on mahdollisuus laittaa kilpailukentän varustus kilpailukuntoon. Tavallisissa kansallisissa kilpailuissa voidaan tätä väliaikaakin lyhentää tarpeen mukaan.

Mahdollisimman monella on oltava mahdollisuus osallistua pudotuskierroksille.

Jousiampunnan arvokilpailuissa, kuten esimerkiksi suomenmestaruuskilpailuissa on kaikissa niissä sarjoissa, joissa on neljä ampujaa järjestettävä myös pudotukset. Kilpailun järjestäjä ei siis voi työtään säästääkseen määritellä sarjoja, jossa pudotukset järjestetään, vaan ne on hoidettava sääntöjen mukaisesti. Kansallisessakin kilpailuissa tulee kaikkia sarjoja kohdella tasapuoleisesti, eikä jättää pienimpien sarjojen pudotuksia järjestämättä.

Muutama välineisiin kohdituva uusi sääntö on astunut myös voimaan.

Maksimi sallittu nuolen paksuus on nyt 9,3 mm. Tämä tarkoittaa käytännössä, että

paksuin kilpailuissa sallittu Easton nuoli on nyt 2414. Tuomareiden on syytä hankkia itselleen työntömitta kilpailijoiden nuolien halkaisijan mittaamiseen välinetarkastuksessa.

Valokuituähtäimen pinnan maksimipituus saa olla vain 2 cm:iä, joten tässäkin on oltava tarkkana. Shibyan pitkä valokuitu, joka taipuu heti tähtäintunnelin jälkeen on kuitenkin sallittu.

Sääntö, joska kielsi ylälavan sisäpinnalla olevat kuviot on nyt vanhentunut. Esimerkiksi Hoytin uusissa G3 lavoissa olevat ylälavan sisäpinnan painatukset ovat täysin luvalliset.

Uusissa säännöissämme on sivukaupalla Doping-asiaa.

FITA ja SJAL ovat täysin sitoutuneet puhtaan urheilun periaatteisiin. Sääntökirjassamme on nyt myös pitkä doping-osio, jonka jokaisen suomalaisen tuomarin tulee myös hallita. Lue huolellisesti doping-säännöt, sillä niissä on valtavasti uutta asiaa. Itse jouduin vastailemaan Kemin SM:iin tulleele doping-testiryhmälle moniin kysymyksiin, joihin minulla ei oikeastaan ollut riittävästi tietoa.

Tuomareiden ja ampujien valmentajien on huomattava, ettei pelkkä lääkärintodistus riitä kiellettyjen aineiden luettelossa olevan lääkeaineen käytön sallimiseen, vaan lääkkehoidolle on oltava myös WADA:n lupa.

Lataa uudet kilpailusäännöt ja tuomarikorttikysymykset heti itsellesi netistä ja toimi ennen kesäkuunloppua. Suomalaiset seurat tarvitsevat sääntöjä osaavia tuomareita!

Harjoittelutulokset eivät ratkaise!

Valmennusasiasia

Kilpailuissa kuulee puhuttavan kovista harjoitustuloksista.

No mikä se mättää, kun ammutaan 560 pistettä harjoituksissa ja kisoissa on 500 pistettä tiukassa. Taitaa olla suomalaisessa jousi-ammunnassa turhan monta korttitalon rakentajaa, joiden tulokset hajoavat suoritusten ja kilpailupaineiden myötä.

Alettaisiinko nauttimaan hyvistä suorituksista, joiden pohjat tehdään harjoituksissa, jolloin ei ammuta tulosta. Toki tauluun, täplään ja taustaan ammutaan, mutta ei lasketa tuloksia, vaan toistetaan oikeaa suoritusta tiukasti ja kriittisesti. Huonot ja epävarmat suoritukset puretaan heti pois.

Kilpailuihin mennään testaamaan kuntoa ja sielläkin ammutaan samalla tavoin kuin harjoituksissa. Ei mukaan niskaan kummittelemaan hyviä harjoitustuloksia, koska itsehän sinä ne paineet itsellesi teet.

Palkinnoksi tulee hyviä osumia ja joskus myös huonompia, joita voi parantaa joka kilpailuissa yhä uudelleen. Tulokset ja sijoitukset antavat kruunun hyvin tehdystä työstä. Nautitaan kesästä ja hienoista hetkistä hienon harrastuksen ja ystävien seurassa.

Jousiampujalehti ■ Mauri Äman ■ Oulaisten Sulka

Sisäkauden SM-kilpailujen pudotuskaavioita Kemi-juttuun sivuilla 20 ja 21.

M	Määttä Tuomas 167	Määttä Tuomas 173			
	Sumen Kari 137	Viitaoja Juha 159			
	Karvonen Marko 155		Määttä Tuomas 115		
	Viitaoja Juha 158		Laurila Pentti 108		
	Haapa-Aho Timo 158				
	Tuisku Kari 160	Tuisku Kari 153			
	Kammonen Esa 163	Laurila Pentti 160			
	Laurila Pentti 170		Määttä Tuomas 116		
	Lindroos Tero 175		Lindroos Tero 115		
	Rantanen Pertti 162	Lindroos Tero 173			
	Vierimaa Toivo 162	Vierimaa Toivo 162			
	Kitinprami Petteri 161		Lindroos Tero 116		
	Vierimaa Toivo 164		Pietikäinen Antti 110		
	Pietikäinen Antti 165				
	Palovaara Pepe 164	Pietikäinen Antti 173			
	Karjala Jouni 145	Simula Jouko 170			
	Simula Jouko 167		Lindroos Tero 116	Määttä Tuomas 116	
	Norja Olli 170		Norja Olli 114	Lipponen Jari 115	
	Malinen Petri 151	Norja Olli 165			
	Järvinen Raimo 150	Pihlaja Veikko 157			
	Tarhala Vesa 161		Norja Olli 111 (10,9)		
	Tekoniemi Antti 160	Tarhala Vesa 167	111 (10,7)		
	Elovirta Pirkka 157	Ronkanen Perttu 159			
	Ronkanen Perttu 167		Norja Olli 110		
	Heikkinen Reko 168		Lipponen Jari 117		
	Hartikainen Pekka 161	Heikkinen Reko 165			
	Erkkilä Juha 157	Nahkiaisjoja Tuomo 167			
	Nahkiaisjoja Tuomo 170		Nahkiaisjoja Tuomo 112		
	Kangas Tomi-Matti 168		Lipponen Jari 118		
	Erkkilä Toni 171	Erkkilä Toni 165			
	Kiviniemi Marko 144	Lipponen Jari 169			
	Lipponen Jari 173				

M18					
Huhtala Juuso 110		Huhtala Juuso 96			
Karjala Kalle 101		Kurki Lassi 104			
Kurki Lassi 108					
Hautamäki Juh 97	Huhtala Juuso 101 (8)	Kurki Lassi 97			
Vesteri Joni 106 (9)	Mansukoski Antti 101 (9)	Alatalo Jaakko 112			
Mansukoski Antti 106 (10)	Mansukoski Antti 96				
Lindqvist Jussi 101	Alatalo Jaakko 107				
Alatalo Jaakko 108					

M60					
Laurila Olavi 111		Laurila Olavi 103 (10)			
Kinnunen Markku 92		Kiskonen Aleksander 103 (8)			
Kärkkäinen Teuvo 101		Kiskonen Aleksander 108	Laurila Olavi 102		
Kiskonen Aleksander 103		Hotti Juhani 97	Färm Erkki 114		
Hotti Juhani 104		Hotti Juhani 103			
Rautio Toimi 84		Färm Erkki 106			
Jokinen Matti 100					
Färm Erkki 106					

N					
Piuvu Mari 110		Piuvu Mari 111			
Hautajoki Anne 105		Lempiäinen-Koponen P.102			
Haataja Satu 100		Lempiäinen-Koponen P.101	Piuvu Mari 114		
Lempiäinen-Koponen P.109		Kaartinen Sari 99	Wirkkala Elisa 104		
Kaartinen Sari 97		Kaartinen Sari 97			
Hynynen Pirkko 93		Wirkkala Elisa 108			
Perälä Laura 87					
Wirkkala Elisa 116					

Talvikauden SM-kisat ammuttiin 16.-17.4.2005 Kemissä.

SM-kilpailuista

Pohjan Jousi järjesti sisäkauden 2005 SM-kilpailut 16.-17. 4. Kilpailuihin osallistui yhteensä yli 150 ampujaa eri puolilta Suomea. Po-Jo:n kisajärjestelyt sujuivat Kemian keilahallissa todella mallikkaasti, vaikka kilpailuareena aluksi tuntuikin vähän pieneltä. Kaikki kuitenkin mahtuivat halliin mainiosti, kilpailijat, välineet, kilpailuorganisaatio, tuomarit ja jopa katselijat.



Tuomarikokelas, kilpailunjohtaja, puheenjohtaja Seppo Hautamäki

Pohjan Jousen puheenjohtaja Seppo Hautamäki oli syystä myhäilevän tyytyväinen, sillä sen lisäksi, että järjestelyt sujuivat hyvin, kemiläiset nappasivat jaossa olleista 41 SM-mitaleista itselleen 15! Seuran molempien aselajien seurajoukkueet palkittiin kullalla ensimmäisen kisapäivän päätteeksi ja sunnuntaina mitaleita sateli vielä lisää oikein roppakaupalla. Kemiin jäi 6 joukkuekullan lisäksi yksilölajeissa vielä 5 kultaa, yksi hopea ja 3 pronssia. Me kaikki mukana olleet nostamme varmasti aivan mielellämme hattua kemiläisille.

Tähtäinjousen finaalista tuli kemiläisten henkeä salpaava kaksinkamppailu, kun Tuomas Määttä ja Jari Lipponen asettuivat vastakkain kultan kiihtymässä. Tuomas Määttä vei voiton todella jännittävissä finaalissa Lipposelta pisteen erolla 116-115. Naisten tähtäinjoussessa Po-Jo:n Mari Piuva kukisti Oulun Jousimiesten Elisa Wirkkalan



Miesten tähtäinjousen kultamitaliottelu oli kemiläinen kaksintaistelu Tuomas Määttä kultaa ja Jari Lipposelle hopeaa.

pistein 114-104. Taljajousen naisten finaaleissa oli todellista dramatiikkaa kun Zirkon Sirkka Sokka-Matikainen ja Hoodin Anne Laurila olivat 12 nuolen jälkeen tasapisteissä ja Anne ampui lisänuolensa väärään tauluun ja Sirkka korjasi kullon. Myös miesten taljajousen finaali, jossa ampuivat Porin Jousiampujien Jari Haavisto ja Tornion Jousiampujien Lauri Rytty, oli varsinaisten nuolien jälkeen tasan ja Jari haavisto tähtäsi lisänuolensa syvälle kymppiin uumeniin komean tuuletuksen saattamana. Mukavaa



Tähtäinjousen joukkuekilpailuareena.

Taljakisaviivaa sunnuntain pudotuskiirroksilla.

oli myös se, että myös ikäkausisarjoissa oli tällä kertaa niin paljon ampujia, että mitalit ratkaistiin niissäkin vasta otteluilla.

Suomalainen antidoping-järjestelmäkin noteerasi taas pitkästä ajasta SM-kilpailumme, sillä pääsarjojen parhaat ohjattiin testeihin kisan ratkettua.

Takana oleva sisäkausi on nyt jälleen saanut uudet mestarinsa ja haluan tässä vielä onnitella mitalisteja, kiittää kemiläisiä kisajärjestäjiä sekä kaikkia mukana olleita kilpailijoita mukavista SM-kisoista.



PoJo:n mitalisaalis, 11 kultaista, 1 hopeainen ja 3 pronssia.

Halli SM Kemi 16.4.2005
Pohjan Jousi

Alkukilpailuatulokset

N18					
1.	Huttu Heli	OJM	261	262	523 15
2.	Sulosalmi Laura	Pojo	255	259	514 11
3.	Karjala Eveliina	PJA	257	249	506
4.	Leino Noora	Pojo	256	239	495 10
5.	Flink Jonna	TapErä	243	251	494 9
6.	Nevala Elisa	Pojo	210	215	425 6
7.	Peltola Etta	PJA	182	155	337
M18					
1.	Huhtala Juuso	Arcus	273	284	557
2.	Alatalo Jaakko	Hau-Ve	281	267	548 26
3.	Vesteri Joni	Pojo	275	257	532 24
4.	Hautamäki Juh	Pojo	266	266	532 18
5.	Kurki Lassi	IJA	267	256	523 15
6.	Mansukoski Antti	Ku-Ry	245	277	522
7.	Lindqvist Jussi	Pojo	257	245	502 5
8.	Karjala Kalle	PJA	240	247	487
9.	Karjala Juuso	PJA	234	251	485
10.	Ojala Arto	OJM	245	235	480 13
11.	Vainionpää Petri	Ku-Ry	248	226	474 11
12.	Hautamäki Joni	Ku-Ry	229	229	458
13.	Lumme Jesse	TapErä			
NV					
1.	Laurila Aila	Diana	245	232	477
2.	Marjakoski Mira	PJA	216	213	429
MV					
1.	Virtanen Kari	Hu-Ja	238	249	487
N					
1.	Piuvu Mari	Pojo	282	283	565 32
2.	Wirkkala Elisa	OJM	277	279	556 28
3.	Kaartinen Sari	OJM	264	261	525 16
4.	Lempäinen-Koponen Pikita				
	Arcus	259	264	523	
5.	Haataja Satu	Ka-Jo	257	252	509
6.	Hynynen Pirkko	Toja	249	231	480 15
7.	Perälä Laura	Joju	252	228	480
8.	Haatajoki Anne	TapErä	255	216	471 14
9.	Laamanen Susanna	ART	190	173	363
M					
1.	Määttä Tuomas	Pojo	291	285	576 40
2.	Lipponen Jari	Pojo	287	287	574 35
3.	Norja Olli	TJA	285	286	571 36
4.	Simula Jouko	Pojo	285	286	571 33
5.	Lindroos Tero	Diana	289	279	568 35
6.	Ronkanen Perttu	Pu-Jo	275	285	560 36
7.	Heikkinen Reko	PJA	275	285	560 29
8.	Laurila Pentti	Diana	278	281	559 29
9.	Haapa-Aho Timo	Joju	274	282	556 30
10.	Nahkiasoja Tuomo	Pojo	276	279	555 25
11.	Tarhala Vesa	Ky-Jo	275	279	554 28
12.	Vierimaa Toivo	OJM	271	282	553 28
13.	Pietikäinen Antti	Ka-Jo	272	279	551 28
14.	Pihlaja Veikko	Arcus	279	272	551 25
15.	Kangas Tomi-Matti	TJA	271	279	550 24
16.	Viitaoja Juha	Diana	269	280	549 27
17.	Karvonen Marko	Ri-Jo	269	280	549 23
18.	Erkkilä Toni	PJA	270	278	548
19.	Järvinen Raimo	Hu-Ja	279	268	547 22
20.	Palovaara Pepe	OJM	274	271	545 22
21.	Kitinprami Petteri	Joju	266	276	542 25
22.	Tekoniemi Antti	TJA	259	278	537 22
23.	Erkkilä Juha	Joju	268	268	536
24.	Tuisku Kari	TJ	269	264	533 19
25.	Kammonen Esa	TJA	260	271	531
26.	Hartikainen Pekka	LJ	261	268	529 15
27.	Elovirta Pirkka	Arcus	263	265	528
28.	Rantanen Pertti	Arcus	253	267	520
29.	Karjala Jouni	PJA	266	251	517
30.	Malinen Petri	Ri-Jo	251	259	510
31.	Kiviniemi Marko	ACH	255	254	509
32.	Sumen Kari	Toja	259	258	508 12
33.	Hautamäki Kari	Ku-Ry	259	247	506
34.	Tapanainen Pasi	Arcus	265	238	503 12
35.	Rinne Juha	Diana	235	257	492 12
36.	Ronkanen Sampo	Pu-Jo	226	260	486
37.	Laakso Jukka	ART	236	237	473
38.	Raisänen Markku	Pu-Jo	230	237	467
NT					
1.	Laurila Anne	Hood	283	279	562 23
2.	Sokka-Matikainen	Sirkka			
	Zirko	278	283	561 22	
3.	Leivonen Marja	TapErä	273	280	553 19
4.	Vesa Merja	Toja	273	278	551 13
5.	Koutonen Sari	RTJ	271	270	541 9
MT					
1.	Rytty Lauri	Toja	293	291	584 34
2.	Haavisto Jari	PJA	289	294	583 43
3.	Kauppila Aleksi	Pojo	289	290	579 39
4.	Salomaa Ahti	TapErä	292	286	578 38
5.	Simula Rauno	Pojo	289	288	577
6.	Patala Teemu	TapErä	287	289	576 36
7.	Lammela Marko	OJM	286	286	572 32
8.	Järvenpää Marko	RJA	283	286	569 29
9.	Kivimaa Timo	Joju	278	289	567 27
10.	Juusola Janne	OJM	280	283	563
11.	Pirttivaara Keijo	Pu-Jo	277	285	562 26
12.	Seppä Tomi	Toja	277	285	562 24
13.	Pylkkä Juha	Diana	282	280	562 23
14.	Haavisto Nico	PJA	279	280	559 21
15.	Sepponen Jaakko	OJM	281	277	558 19
16.	Arna Timo	Jy-Su	280	274	554 17
17.	Dubatscheff Jussi	OJM	275	278	553
18.	Käikälä Jukka	OJM	272	278	550 15

19.	Heikkinen Jouni	RTJ	271	276	547 16
20.	Reiniharju Antti	OJM	272	273	545 12
21.	Mestari Mika	LJ	263	276	539 13
N50					
1.	Laurila Aila	Diana	257	249	506
2.	Kourula Tuire	Pojo	234	234	468
3.	Pollari Kerttu	Joju	203	202	405
4.	Huttunen Leena	Sulka	183	198	381
5.	Tuononen Tuula	Pu-Jo	171	159	330
M50					
1.	Kuivalainen Pentti	Joju	274	265	539
2.	Kankaanpää Heikki	Ku-Ry	261	276	537
3.	Leino Jussi	Pojo	266	260	526
4.	Paavola Esa	Sai-Jo	258	266	524
5.	Viitanen Jari	TJA	252	269	521
6.	Sunnari Matti	Pojo	261	258	519
7.	Viitakoski Hannu	Pojo	260	256	516
8.	Kurtto Pertti	Toja	248	260	508
9.	Äman Mauri	Sulka	247	254	501
10.	Seikkula Pekka	RJA	247	253	500
11.	Kurki Matti	IJA	245	249	494
12.	Salminen Raimo	Ri-Jo	238	255	493
13.	Pollari Seppo	Joju	246	246	492
14.	Haikonen Arimo	Diana	246	245	491
15.	Knuuti Juha	LJ	244	241	485
16.	Jalonen Kari	Joju	232	241	473
17.	Vilmi Antti	Pojo	242	225	467
18.	Tuononen Pekka	Pu-Jo	232	234	466
19.	Paulin Jyri	LJ	218	220	438
N50T					
1.	Kaukola Tuula	Ri-Jo	234	251	485 6
MS0T					
1.	Rättö Seppo	TapErä	287	289	576 36
2.	Hiltunen Lasse	Pojo	285	289	574 34
3.	Siivonen Reima	RJA	279	285	564 26
4.	Välimäki Sauli	Pojo	281	280	561 26
5.	Pylkkä Urpo	Diana	279	281	560 22
6.	Virnes Raimo	Pu-Jo	279	279	558 23
7.	Hiltunen Asko	Pu-Jo	278	275	553
8.	Lindroos Aarre	Diana	273	273	546 13
9.	Korhonen Ari	TapErä	265	276	541
M60					
1.	Laurila Olavi	Diana	275	280	555
2.	Färm Erkki	Sulka	275	258	533
3.	Hotti Juhani	LJ	264	263	527
4.	Kiskonen Aleksander	Ri-Jo	266	259	525
S25					
5.	Kärkkäinen Teuvo	Pojo	254	257	511
6.	Rautio Toimi	LJ	259	250	509
7.	Jokinen Matti	Joju	259	244	503
8.	Kinnunen Markku	Pojo	243	259	502
9.	Viitaoja Matti	Diana	247	249	496
10.	Halttunen Pertti	Pu-Jo	168	169	337
M60T					
1.	Arbelius Teuvo	OJM	285	277	562 23
2.	Sepponen Jaakko	RTJ	278	278	556 23
3.	Rantanen Pauli	TapErä	276	277	553 18
4.	Koivunen Osmo	Ku-Ry	271	271	542 16
5.	Taipale Tapio	Ri-Jo	271	268	539 9
6.	Siivonen Reijo	RJA	263	273	536 15
7.	Julkunen Risto	Pu-Jo	253	251	504 9
M70					
1.	Penttisaari Pekka	Pojo	248	254	502
2.	Eskola Rauno	Hu-Ja	245	240	485
3.	Kosonen Olavi	Arcus	237	233	470
4.	Salmi Raimo	Hu-Ja	186	206	392
5.	Juurinen Eino	LJ	184	198	382
M70T					
1.	Penttisaari Pekka	Pojo	270	272	542 22
2.	Eskola Rauno	Hu-Ja	254	257	511
MT B					
1.	Antoni Jean-Pierre	Arcus	270	282	552
Loppusijoitukset					
N18					
1.	Karjala Eveliina	PJA	99	103	
2.	Huttu Heli	OJM	109	101	
3.	Leino Noora	Pojo	101	106	
4.	Sulosalmi Laura	Pojo	91	98	
M18					
1.	Alatalo Jaakko	Hau-Ve	108	107	112
2.	Kurki Lassi	IJA	108	104	97
3.	Mansukoski Antti	Ku-Ry	106	96	101
4.	Huhtala Juuso	Arcus	110	96	101
5.	Vesteri Joni	Pojo	106		
6.	Karjala Kalle	PJA	101		
7.	Lindqvist Jussi	Pojo	101		
8.	Hautamäki Juh	Pojo	97		
M					
1.	Määttä Tuomas	Pojo	167	173	115 116
2.	Lipponen Jari	Pojo	173	169	118 117 115
3.	Lindroos Tero	Diana	175	173	116 115 116
4.	Norja Olli	TJA	170	165	111 110 114
5.	Nahkiasoja Tuomo	Pojo	170	167	112
6.	Tarhala Vesa	Ky-Jo	161	167	111
7.	Pietikäinen Antti	Ka-Jo	165	173	110
8.	Laurila Pentti	Diana	170	160	108
9.	Simula Jouko	Pojo	167	170	
10.	Heikkinen Reko	PJA	168	165	
11.	Erkkilä Toni	PJA	171	165	
12.	Vierimaa Toivo	OJM	164	162	
13.	Ronkanen Perttu	Pu-Jo	167	159	

13.	Viitaoja Juha	Diana	158	159	
15.	Pihlaja Veikko	Arcus	163	157	
16.	Tuisku Kari	LJ	160	153	
17.	Kangas Tomi-Matti	TJA	168		
18.	Palovaara Pepe	OJM	164		
19.	Kammonen Esa	TJA	163		
20.	Rantanen Pertti	Arcus	162		
21.	Hartikainen Pekka	LJ	161		
22.	Kitinprami Petteri	Joju	161		
23.	Tekoniemi Antti	Toja	160		
24.	Haapa-Aho Timo	Joju	158		
25.	Erkkilä Juha	TJA	157		
26.	Elovirta Pirkka	Arcus	157		
27.	Karvonen Marko	Ri-Jo	155		
28.	Malinen Petri	Ri-Jo	151		
29.	Järvinen Raimo	Hu-Ja	150		
30.	Karjala Jouni	PJA	145		
31.	Kiviniemi Marko	ACH	144		
32.	Sumen Kari	Toja	137		
N					
1.	Piuvu Mari	Pojo	110	111	114
2.	Wirkkala Elisa	OJM	116	108	104
3.	Lempäinen-Koponen Pikita				
	Arcus	109	102	101	
4.	Kaartinen Sari	OJM	97	99	
5.	Haatajoki Anne	TapErä	105		
6.	Haataja Satu	Ka-Jo	100		
7.	Hynynen Pirkko	Toja	93		
8.	Perälä Laura	Joju	87		
MS0T					
1.	Kuivalainen Pentti	Joju	169	116	109 105
2.	Kankaanpää Heikki	Ku-Ry	164	105	107 95
3.	Leino Jussi	Pojo	160	103	102 112
4.	Paavola Esa	Sai-Jo	160	108	103 106
5.	Viitanen Jari	TJA	161	103	
6.	Viitakoski Hannu	Pojo	156	100	
7.	Sunnari Matti	Pojo	152	99	
M60					
8.	Äman Mauri	Sulka	149	98	

Arcus satsaa harrastuspaikkoihinsa viihtyvyyteen ja välineistöön.

Seuratoimintaa

Meillä Jousiammuntaseura Arcuksessa ajatellaan, että seuran harrastustilat ja -välineet ovat oleellinen osa harrastajien viihtymistä ja ennen kaikkea lajin pariin jäämisestä. Viimeisen kymmenen vuoden aikana olemme rakentaneet kesäkenttäämme Impivaarassa sellaiseen kuntoon, että nykyaikainen, kaupunkilainen jousiammunnan harrastaja todella viihtyy seurassaan. Kentällä on 140 neliömetrin klubirakennus monikäyttötiloineen ja kuntosaleineen, sadekatos huonon sään varalle, jopa laajakaistayhteys ulkomaailmaan, sekä jopa videokuvayhteys tauluilta katoksen monitoreihin! Impivaaran klubirakennus on nyt kuluneen syksyn aikana saanut myös parkettilattiat ja uudet keittikalusteet ovat jo odottamassa loppukevällä alkavaa keittiöremonttia. Myös talviharjoittelutilamme Kupittaan urheiluhallissa ovat huippukunnossa, sillä kaupunki teki tiloihimme edellisyksynä täysremontin, jossa uusittiin kaikki katto-, seinä- ja lattiapinnoitteet totaalisesti ja samalla kaupunki rakensi ohjeittemme mukaan myös taustajärjestelmän, johon nyt kuuluu 14 kiskoilla kätevästi sivuun siirrettävää muovitaustaa. Turussa passaa siis ampua jousella myös Kupittaan sisätiloissa pitkän talvikauden aikana.

2000-luvun alun aikana Arcus on investoinut joka vuosi reippaasti myös välineistöön. Ensin modernisoimme alkeiskoulutusvälineemme, hankkimalla 15 kappaletta Rolan-alkeisjousia ja 10 kappaletta Lion merkisiä puujousia ja nyt juuri ennen vuodenvaihdetta uusimme myös niin sanotun ylimenokauden jousikalustomme. Seuralamme on nyt käytössään yhteensä yli 40 alle kolmen vuoden ikäistä joustavälineistöä.

Viimeisimpinä kalustosatsauksemme, Arcuksessa on nyt niiden käytössä, jotka eivät suoraan alkeiskurssin käytyään halua hankkia omaa "liian jäykkää" joustavälinettä, vaan vuokrattavissa 5 täydellistä W&W jousipa-kettia, joissa on kaikki tarvittavat lisävarusteet aina säädettävään klikkeriin asti! Nämä jouset antavat uudelle harrastajalle mahdollisuuden ampua alusta lähtien huippujousella, mutta samalla totuttautua vähän jäykempään jouseen, ennen omaan jouseensa investoimista.



Impivaaran jousiammuntarata



Impivaaran kuntosali



Impivaaran neukkari



Impivaaran hermokeskus



Kupittaan ammutahalli

Vuokrapaketissa on vuoden 2005 mallinen W&W sidewinder-jousi KAP:n Challenger-hiilikuitulavat, täydellinen Black Sheepestabisarja ja Cartellin tähtäin, blungeri ja klikkeri, lisäksi koko homma on paketoitu kätevään muoviseen jousilaukkuun suojiineen. Vuokraajan toivotaan hankkivan jouseensa omat vetopituutensa sopivat nuolet, jotta hän oppii samalla ymmärtämään myös jousen ja nuolien yhteensopiviksi virittämisen merkityksen osumiinsa.

Satsaus näihin ylimenokauden jousiin oli rahallisesti varsin merkittävä ja siihen tarvittiinkin SherwoodShopin Esko Salmisen innostus ja halu lähteä tukemaan seuraamme tässä kaupassa. SherwoodShop otti vaihdossa 12 vanhaa vuokrajoustamme varusteineen ja teki seurallemme todella mukavan tarjouksen ko. välineistöä. Maksamamme laskun loppusumma jääköön SherwoodShopin ja Arcuksen väliseksi liikesalaisuudeksi, mutta ainakin me turkulaiset olemme varsin tyytyväisiä syntyneeseen kauppaan. Vanha vuokrajousikalustomme oli varsin hyväkuntoista, mutta se rakentui kuitenkin liian monista merkeistä ja lapatyypeistä, joten niiden lapoja ei voinut aina vaihdella juuri haluttuun kokonaisuuteen. Jousiammuntaseura Arcus haluaakin tässä vielä kiittää SherwoodSopia hyivistä syntyneistä välinekalustoista.



Olavi Kosonen 80, Suomen vanhin kilpailuaktiivi.

Henkilökuvassa

Turun Arcusta edustava Olavi Kosonen on Suomen vanhin kilpajousiampuja, niin iältään kuin kilpailuvuosiltaan. Olavi aloitti kilpailu-uransa jo vuonna 1958 ja kilpailee yhä aktiivisesti, vaikka mittarissa on jo lukemana 80. Vuosi sitten Suomessa otettiin uusi M70-sarja käyttöön ja Olavi on siinä mukana tosissaan. Pokaaleita on Olavilla olohuoneensa seinähyllillä pilvin pimein ja Suomen mestaruusmitaleita roikkuu työhuoneen seinällä 17 ja mies senkun vain yhä jahtaa uusia voittoja!

”Jousiampunta on hyvä harrastus, se pitää vanhenevan miehen kunnossa niin fyysisesti kuin henkisesti ja sitä paitsi siinä on mukana vällän hyviä tyyppejä. On todella mahtavaa tavata niin vanhoja kisakavereita, kuin myös tutustua jatkuvasti uusiin ihmisiin. Ilman jousiampumaharrastustani varmaankin vain istuisin tylsistyneenä kotona television ääressä. Nyt otan kitaralaukkuni (Olavi kuljettaa joustaan kitaralaukussa ja usein hänellä on päässään vaalea villinlännen stetsoni. Mies onkin oikea cowboy ilmestyessään harjoituksiin) ja lähden harjoituksiin suht säännöllisesti.

Olen jousiampuntaurani aikana nähnyt ja kokenut paljon. Ensimmäisen kerran tutustuin lajiin asuessani nuorena miehenä Oulussa vuonna 1958. Ensimmäinen seurani on siis OJM. Työni vei sitten minut Loviisaan, jossa ammuin yksikseni erään koulun pihalla. Vuoden kuluttua muutin Raumalle, jossa oli jo silloin seura. Raumalta päädyin vuonna 62 Naantalın Nesten öljynjalostamon metalliverstaan esimieheksi ja siitä asti olen ollut turkulaisen jousiampuntaseura Arcuksen jäsenenä.

Kysymykseeni olivatko jousiampunkilpailut Olavin mielestä jotenkin erilaisia silloin kuin miehet olivat rautaa ja jouset vielä puuta. Olavi kertoi, että jousiampunkilpailut ovat aina olleet samanlaisia. Kymppijä on toki metsästetty, mutta jotenkin Olavin mielestä tunnelma kisoissa oli ennen leppoisampi, kuin nyt. Olavi aprikoi, olisiko tämä nykyihmisen ainainen kiire jotenkin vaikuttamassa asiaan.

Olavi kertoo pitkät pätkät 60-70 luvun välineistä, kuten Virran Veikon tekemistä kotimaisista jousista ja samalla jutussa vilahtelee legendaarisia jousiampujia, kuten Uljas Kandoliinista, Tapio Rautavaarasta, Lasse Niosta ja Jukka Inkeristä. Väineet ovat aina olleet oleellien osa harrastustamme, joita parantamalla



on aina haluttu parantaa myös tuloksia. Yhä edelleenkin haluan osua keskelle kymppiä ja siksi ostinkin pari vuotta sitten taas uuden jousen! Nyt siirryin japanilaisesta Nishisawasta korealaiseen Win&Win Sidewinderiin! Jo 60-luvulla nuolet olivat metallia, eivät enää puuta! Ensimmäiset nuoleni olivat terästä, nyt minulla on nuolissani hiilikuitua ja alumiinia. Nuolitrinmaus on aina ollut loputon työsaika se alkoi minun kohdallani jo 60-luvulla ja jatkuu yhä.

Mitä olet saanut itsellesi niiden 45 vuoden aikana, joina olet jousiampuntaa harrastanut? Tietenkin valtavasti samanmielisiä ystäviä, mutta on jousiampunta opettanut minua varmaankin pohtimaan elämän kysymyksiä myös vähän syvemmin. Jousiampuja ei ole koskaan valmis,

vaan aina riittää uutta opittavaa tai vanhaa korjattavaa. Nuorille aloittajille sanoisin, että pitää olla malttia. Mestariampujaksi ei kehity aivan hetkessä. Pitää pitää silmät ja korvat auki, sillä tietoa ei saa kirjoista tai netistä yhtä hyvin kuin harjoituksissa muita kuuntelemalla.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta ■ Arcuksen tiedottaja

Taas on tullut aika miettiä millaisilla nuolilla ammut kesällä! Korealainen Cartelin Triple-nuoli on edullinen, laadukas ja hyvin suunniteltu yhdistelmänuoli, jossa on alumiinisisus ja pinnassa joustavaa hiilikuitua. Alumiinisydän antaa Triple-nuolelle vahvan suojan kolhuja ja vääntymistä vastaan ja tosi tasainen hiilikuitupinta tarvittavaa sitkeyttä ja nopeutta. Cartel on tehnyt Triplet mahdollisimman ohuiksi ja kevyiksi, jotta saat niistä tuulisessakin säässä maksimitehot suorituksiisi. Triplejä valmistetaan 10 eri kaliiberia 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 1100 ja 1200. Triple nuoli on vastaavaa kaliiberista ACE:tä hitusen painavampi. 28 tuuman 1100 kaliiberin Triple-nuolen ulkohalkaisija on 4.44 millimetriä, se painaa 5.86 grainia tuumalta ja sen suoruus on ± 0.001 tuumalla.



1. Triple on edullinen!



2. Triple on laadukas!



3. Triple on tarkka!



Triple-nuoli **VAIN 11€**/kpl Tusinan ostajalle 5%:n alennus!



Triple-nuolissa on katkaistavat break-point-kärjet. 300-700 kaliibereissa kärki painaa joko 110, 100 tai 90 grainia ja 800:n kärki painaa joko 100-90-80 grainia, 900:n joko 100-90-80 grainia, sekä 1000 ja 1100:n joko 95-85-75 grainia.



Triple nuoliin on useita nokkivaihtoehtoja. Suurimpiin kaliibereihin sopii Triplen oma tyyppinen nokki, Beiterin sisänokki ja Eastonin Victor Pin-nokki. Pienimpiin sopivat Triplen omien nokkien lisäksi muutamat Beiter-nokkityypit. Kysy Triplen nokeista lisää kauppialtasi.

Cartel-kauppiasi
SHERWOOD SHOP

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