



# JOUSIAMPUIJA

Suomen Jousiampujain Liiton jäsenlehti

2/2006



## Tauluammunnan Suomenmestarit 2006

| Lue lisää sivuilta 6-7 |



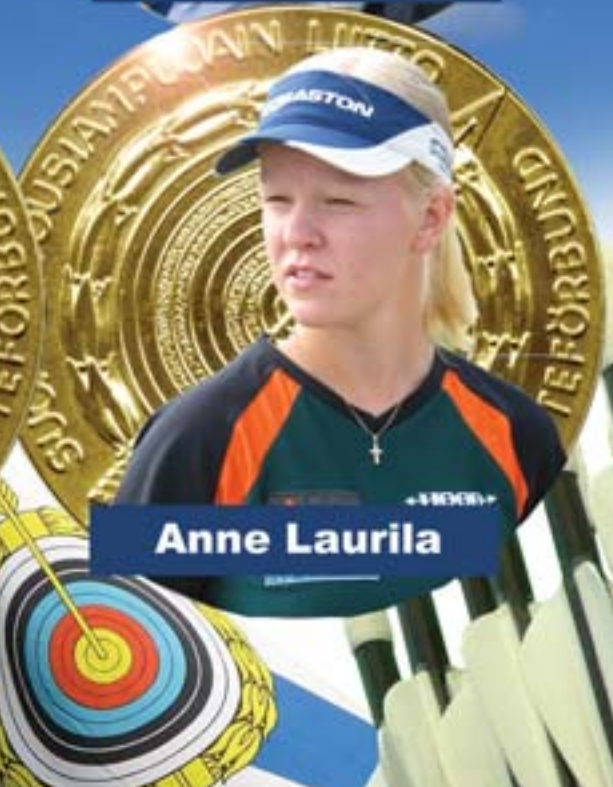
**Tuomas Määttä**



**Marjo Vikström**



**Jari Haavisto**



**Anne Laurila**

**Haluatko olla terästä vai pelkkää paperia?**

**| sivut 4-5 |**

**Suomenmestaruudet 2006 ratkottiin 27.-28.7. Kemissä**

**| sivut 6-7 |**

**Ei ole aivan sama mitä kisoissa syöt ja juot**

**| sivut 8-9 |**

**Ranking2006-kausi päättyy 9.9. Rauman jalkapallohallilla**

**| sivu 15 |**



# Näillä "eväillä" rakennat osuvat sisänuolet itsellesi!

Kesäkausi alkaa väistämättä olla ohi ja sisäkausi tekee taas tuloaan. Ovatko vanhat sisänuolesi kesäterässä? PediArcherystä saat kunnan eväät talvinuoliksi. Tässä muutama hyvä resepti, joilla teet varmasti toimivat nuolet lyhyen matkan ammuntaan.

## Nuoliputket:



**X7 Eclipse** Maailman eniten ammuttu alumiini nuoli. Useita kalibreja.

**7€ /kpl**



**FatBoy** Paksuin mahdollinen hiilikuitunuoli, joka rikkoo rajat. Useita kalibreja.

**12€**



**X7 Cobalt** Eclipseä edullisempi laadukas alumiini nuoli. Useita kalibreja.

**6,5€ /kpl**



**ACE Superlite** Suosittu alumiini-hiilikuitunuoli, jossa hyvä hinta/laatusuhde. Useita kalibreja.

**12€ /kpl**

## Sulat:



**FFF**

Perusulka, johon moni luottaa ja jossa on useita pituuksia (esim. 76mm, 63mm, 57mm, 44mm, 38mm, 50mm jne.) Useita värejä

**0,35€ /kpl**



**QuikSpin**

Muovisulka, jonka perässä on pyörimistä lisäävä siiveke. Useita pituuksia, 6 väriä

**0,5€ /kpl**



**K**

Uudentyyppinen kova koverosulka

**17€/50kpl**

**Kalkkuna**

Luonnonsulka, jossa on pituutta ja muokattavuutta. Useita kokoja ja värejä

**0,65€**

(yksivärisenä 0.50e)

## Hyllyt:



**Golden Key Infinity**

Uusi altaputoava huippu-taljajousihylly

**125€ /kpl**



**Spigarelli**

Ruuvikiinnitteinen magneettiflipperihylly tähtäinjouseen

**17€/kpl**



**Wind&Win**

Magneettiflipperihylly tähtäinjouseen

**9.5€ /kpl**

## Joustotallat:



**Shibuya**

Suosittu ja luotettava joustotalla

**20€/kpl**



**Beiter**

Pikasäätöinen huippujoustotalla

**70€/kpl**

## Osumannälkää kaikille!



Valtuutettu **HOYT** kauppias

## Mielenkiintoinen lehtijuttu!

### Puheenjohtajalta

Jokaisen SJAL:n seuran jäsenen postiluukusta tupsahtaa Jousiampuja-lehti neljästi vuodessa. Jäsenlehti on useimmiten ainoa todiste siitä, että sen vastaanottaja harrastaa jousiammuntaa, on suomalaisen jousiammuntaseuran jäsen ja tietenkin samalla myös keskeinen ja tärkeä osa suomalaista jousiammuntaharrastusta. Uskoakseni yleensä ainoa asia, jonka jousiammunnan harrastaja saa omalta seuraltaan on vain vuosittainen jäsenmaksukirje.

Jousiampuja-lehti ilmestyy tällä hetkellä vähän epämääräisesti, sillä tarvitsen sen tekemiseen melkoisesti aikaa, valtavasti innostusta, mutta ennen kaikkea hyviä jutun aiheita. Kaikki nämä kolme lehdelle tärkeätä osatekijää ovat tällä hetkellä vähän kuin kortilla.

Ollakseen mielenkiintoinen ja luettava on Jousiampuja-lehden sisällön oltava monipuolinen. Sen on annettava lukijalle mukaansatempaavaa tietoa valmennuksellisista asioista, välineistä ja niiden virittämisestä, kerrottava kilpailuista ja tietenkin myös seurojen aktiivisesta toiminnasta.

Joitakin kuukausia sitten Liiton forumissa heitettiin ilmaan ajatus perustaa lehdelle toimituskunta. Mielestäni lehti ei tarvitse mitään virallista ja kankeaa toimitusta, vaan se yksinkertaisesti tarvitsee hyviä kirjoituksia. Toivoisin saavani lehden tekemiseen teiltä kaikilta kirjoittamisapua erilaisten artikkelien muodossa. Kaikki aiheet toimivat, sillä uskon, että kaikki mitä lehdessä on myös luetaan sanasta sanaan.

Tähän lehteen sain pitkästä ajasta mukavasti jäsenistöltä juttuja, joten en ole joutunut aivan kaikkia nyt itse kirjoittamaan. Ongelmallisena koin kuitenkin näitten juttujen lähettämisen minulle vähän viime tippaan. Kysymykseen milloin jutun tulisi olla valmis seuraavaa lehteä varten on oikeastaan aika yksinkertaista vastata. **Nyt!** Kun tämä uusi Jousiampujalehti on kädessäsi, aloitan jo seuraavan lehden tekemisen. Jos sinulla on hyvä aihe seuraavaan lehteen, aloita sen kirjoittaminen jo tänään!

Pirkka Elovirta ■ SJAL:n puheenjohtaja

## Missä mennään juuri nyt?

### Toiminnanjohtajalta

Vuonna 2006 on tapahtunut paljon suomalaisessa jousiammunnassa ja paljon tulee vielä tapahtumaan ennen kuluvan vuoden loppua.

Maaliskuussa saimme vihdoin käyntiin valmentajakoulutuksen. Ensimmäinen kurssi pidettiin Tampereella Varalan urheiluopistolla. Mukana oli 32 opiskelijaa ja kouluttajana toimi liiton valmennuskoordinaattori Miika Aulio. Seuraava vastaavanlainen kurssi pidetään lokakuussa Eerikkilän urheiluopistolla. Tampereella oli mukana myös ensimmäiset Tähtäin2012-ryhmään valitut juniorit. Jatkossa Tähtäin2012-ryhmään haluavien on haettava paikkaa ja myös jo nyt mukana olleiden on haettava paikkaa ensi vuodelle. Hakemuskaavake löytyy liiton kotisivuilta jäsensivujen alta. Kaavake on palautettava liiton toimistoon 31.8.2006 mennessä. Tähtäin2012-ryhmän ampujat valitaan ainoastaan kaavakkeen palauttaneista. Tähtäin2012-ryhmän leirit tullaan pitämään Eerikkilän urheiluopistolla, olen suunnitellut Eerikkilän testauspäällikön kanssa ampujiemme testaamisesta. Testausohjelmassa tulee olemaan polkupyöräergometri-, verenpaine- ja hemoglobiinitesti, sekä kehon koostumuksen analyysi sekä lihaskuntotesti.

Liiton foorumissa on käyty vilkkaasti keskustelua arvokisavalinnoista ja karsintajärjestelmistä. Myös liittohallituksen jäsenten jalkautumista kilpailukentille on peräänkuulutettu, jotta ampujat voisivat keskustella heidän kanssa. Tätä varten jätin ampumatta Turun Ranking-kilpailun toukokuussa. En saanut kuitenkaan minkäänlaista palautetta tai edes kysymyksiä ampujilta. Olen myös usein tiedustellut mitä ampujilta tulisi kysyä, mutta en ole saanut keneltäkään tähän vastausta.

Arvokisavalinnat ovat aina vaikeita. Valitaan joukkueeseen kuka tahansa, niin se aiheuttaa aina jollekin toiselle mielipahaa. Kun vuoden 2007 tauluammunnan uusi MM-karsintajärjestelmä julkaistiin, niin sekin herätti pahennusta muutamisissa ampujissa. Mitä tahansa tehdään, niin aina joku on sitä vastaan.

Syyskokouksessa lokakuussa on jälleen vaalit. Olisi erittäin hienoa, jos hallitukseen

haluavat ilmoittautuisivat liiton toimistoon hyvissä

ajoin ennen syyskokousta. Näin kaikilla olisi tiedossa keitä on ehdolla ja seuroissa voitaisiin keskustella etukäteen kenelle seura äänensä antaa. Muis-tutan myös siitä, että syyskokouksen käsiteltäviksi haluttavat asiat on toimitettava kirjallisena toimistoon 60 päivää ennen ko. kokousta.



Olen kiertänyt vuoden aikana useissa kilpailuissa joko ampujana tai katsojana. Ilokseni voin todeta, että sääntöjä noudatetaan aika hyvin. Poikkeuksiakin valitettavasti on. Yhtenä erittäin tärkeänä asiana pidän tupakointikieltoa. Tupakka ei kuulu jousiammuntakentälle, eikä koskaan ainakaan ammuntaviivan etupuolelle. Tulosmerkkaukseen haluan tarkkuutta. Kilpailuissa on kaksinkertainen kirjanpito sen takia, ettei laskuvirheitä tulisi, mutta valitettavasti niitä vain yhä on. Usein ne huomataan vasta palkintojenjaon jälkeen. Tarkistakaa yhteenlaskut ennen kuin allekirjoitatte kortin. Kun kirjoitatte nimenne korttiin olette samalla hyväksyneet siinä olevat pisteet! Järjestäjien on tarkistettava tuloskortit ennen palkintojenjaon. Myös tulosluettelot on tarkistettava ennen niiden lähettämistä minulle. Jälkikäteen virheiden korjaaminen on lähes mahdotonta!

Tulokset toivon saavani heti samana päivänä kun kilpailu on ollut, sillä päivitän nettituloksia myös viikonloppuisin! Nykyteknikalla tämän pitäisi helposti onnistua.

Toivoisin yhteydenottojen tapahtuvan arkipäivisin. Vaikka minulla onkin käytössäni liiton kännykkä, se ei mielestäni tarkoita sitä, että minulle voi soittaa milloin vaan. Pyhittäisin mielelläni arki-illat ja viikonloput itselleni, en töihini. Jos teille tulee tärkeitä asioita mieleen illalla tai viikonloppuna, niin lähettäkää asiasta mieluummin sähköpostia.

*Erittäin hyvää ja osumarikasta loppuvuotta!*

Timo Rantanen ■ SJAL:n toiminnanjohtaja



JOUSIAMPUJA

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

Suomen Jousiampujain Liitto,  
Radiokatu 20, SLU-talo, 00240 Helsinki,  
puhelin 040-593 5658, fax 09-224402  
e-mail: office@jousiampujaliitto.fi/sjal@kolumbus.fi

Ilmestyminen: 4 kertaa vuodessa; 1. huhtikuussa,  
2. kesäkuussa, 3. lokakuussa, 4. joulukuussa  
Painopaikka: Kirjapaino Saastamoinen, Helsinki  
Tilauhinta: 20 euroa

Toimitus: SJAL, Radiokatu 20, 00240 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  
Kilpailuilmoitukset seuroille:  
Pikkuilmoitukset (1/4-sivua) veloituksetta  
mutta kuten ilmoitushinnastossa

## Tahdotko todella olla terästä?

### Valmentautumisesta

Olen seurannut suomalaisia jousiampujia jo vuosia sekä harjoituksissa että kilpailutilanteissa valmentajan silmin ja väitän nyt tässä provokatiivisesti, että osa heistä ei edes haluakaan osua! Jousiammunta on tietenkin tekniikan hallitsemista, välineitten ja tilanteen hallitsemista, mutta ennen kaikkea se on oman psyykkeen hallitsemista! Jos todella haluat olla hyvä (lue: osuva ja osaava) jousiampuja, on sinun myös tosissasi oltava valmis tekemään tämän päämäärän saavuttamiseksi töitä. Varsin monen harjoittelu on vain pelkkää ammuskelua ilman minkäänlaista johtoajatusta siitä, miten ja mitä oikeastaan olisi harjoiteltava.

### Välineillä on väliä

Mitä tulee välinetietouteen, väitän, ettei osa jousiampujista ymmärrä tuon taivaallistakaan välineittenä virittämistä. Tavaksi on tullut, ainakin meillä Turussa, että tilataan kaupasta jonkun vanhemman viisaan neuvoihin nojautuen viimeisen päälle välineet ja kun paketti on haettu postista joku meistä seurassa laittaa ne "kuntoon" ilman, että ampuja on edes kiinnostunut ymmärtämään mitä kuntoonlaitossa oikeastaan tapahtuu. Usein ei ampujalla ole jatkossakaan mielenkiintoa ottaa itse selvää siitä, mikä säätö jousessa tai nuolessa vaikuttaa mihinkin amunnassa. Jos kysyn ampujalta onko hän lähiaikoina tehnyt nuolitestiä esimerkiksi sulattomalla nuolella ilmenee, ettei hänellä edes ole sulatonta nuolta!? Sulattoman nuolen saa hetkessä tehtyä jos vain raaskii repiä edes yhdestä nuolestaan sulat! Varsin usein kuitenkin sulat pysyvät uusissa nuolissa tiukasti kiinni ja tarvittavat testit jäävät tekemättä. Opettele ihmeessä ymmärtämään välineviritysten perusteet lukemalla kaiken mahdollisen mitä aiheesta on kirjoitettu, kyselemällä rohkeasti muilta ja testaamalla itse ampumalla eri säätöjen vaikutukset. Välineitten on oltava mahdollisimman sopivat ja niitten viritykset mahdollisimman paikoillaan mikäli haluat tosissasi osua! Uusia välineitä ei kannata ostaa paremman osuman toivossa jos ei ole osannut vanhojakaan virittää.



### Harjoittelu kannattaa aina

Kunnolla viritetyt välineet eivät poista harjoittelun tarvetta, sillä jousiammunta on taitolaji, jossa ampujan tekniikka kehityy vain hyvässä ohjauksessa ja peräänantamattomalla ja mahdollisimman säännöllisellä harjoittelulla.

Jousiampujien kestopuheenaiheena on vuosittaisten laukausten määrä, mutta kukaan ei ole koskaan kyennyt kertomaan asiasta mitään todistettua faktaa. Melkolailla selvää kuitenkin on, että mitä enemmän harjoittelet, sitä varmemmin osut. Kesäkautena moni ampuja ampuu yksinään mökillään tai kotipihallaan. Tällainen harjoittelu on tietenkin parempi kuin ei mitään! Kannattaa kuitenkin olla varuillaan, ettet harjoittele virheitä! Siksi suosittelen mökkiampujille, että he aika ajoin kävisivät harjoittelemassa myös seuran radalla, sillä siellä on valmentasi, joka bongaa ja blokkaa yksinampumisessasi syntyneet tai mahdollisesti juuri syntymässä olevat

tekniikkavirheesi ja antaa hyvät neuvot niiden korjaamiseksi. Paras paikka harjoittelulle on mielestäni aina seuran harjoitukset!

### Lukeminen laajentaa tietämystä

Korealainen valmennusvirtuoosi Kisik Lee, joka nykyään valmentaa USA:n maajoukkuetta heittää valmennusverkkosivuilleen ([www.kslinternationalarchery.com](http://www.kslinternationalarchery.com)) ilmaan mielenkiintoisen ajatuksen pohdittavaksi. Hän väittää, että monet nykyjousiampujista roikuttavat jousiaan kaukana edessään, eivätkä tuo sitä riittävän lähelle keskilinjaansa. Lee kutsuu tätä ongelmaa hollow backiksi. Suorituksesta tulee näin hutera, eikä osumia synny. Tähän on useita syynä 1) veto on liian harkittua, 2) veto tapahtuu liiaksi käsivarren varassa, eikä olkavarren varassa niin kuin pitäisi, 3) ampuja aloittaa tähtäämään heti vedon alusta eli liian aikaisin, 4) tähtäykseen tullaan alakautta, eikä ylhäältä kuten pitäisi, 5) kun

ampuja nostaa jousensa ylös, hän nostaa samalla myös olkapäitään ja näin ylävartalon tasapainopiste samalla nousee.

ikean ammutekniikan oppimiseksi suosittelen jokaiselle Kisik Leen Total Archery-tai Frangillien Heretic Archer -oppikirjoja.

### Tekniikkaharjoitteluun kannattaa satsata

Jotta kehittyisit teknisesti huippujousiampujaksi on sinun myös ymmärrettävä mitä olet milloinkin tekemässä tai mitä valmentajasi koettaa sinulle ohjeillaan kertoa. Valmentajasi ei kiusaa sinua huvikseen toistuvilla äläkäskyillään, vaan hän yrittää antaa neuvoja, joilla löydät itsellesi sopivan, oikean tekniikan! Jos hän sanoo esimerkiksi, että sinun on kiinnitettävä enemmän huomiota ryhtiisi, se saattaa tarkoittaa käytännössä vaikkapa sitä, ettet seisokaan ylävartalosi paino tasaisesti molemmilla jaloilla, vaan kenties nojaat taaksepäin! Jos et heti ymmärrä valmentajasi neuvoa, kysy häneltä mitä hän todellisuudessa neuvollaan ajaa takaa.

Jousiammunnassa ei ole vain yhtä oikeaa tekniikkaa, vaan jokainen jousiampuja varioi oman ammutansa itselleen mahdollisimman sopivaksi. Huomaa kuitenkin, että maailman parhaat ampujat useimmiten ampuvat mahdollisimman yksinkertaisella tekniikalla ja melko lailla samankaltaisella tyyllillä. En suosittelen kenellekään jousiammunnan kokonaan uudelleen keksimistä, sillä perustekniikalla pääset varmasti alussa omia sooloilujasi pidemmälle. Oikea tekniikka sytyy oikealla harjoittelulla ja jos et tiedä mitä oikea tekniikka todellisuudessa on ja miten sinun tulee tekniikkaa harjoitella, kysy rohkeasti muilta ja lue kaikki mitä aiheesta on kirjoitettu.

### Rentoa meininkiä

Muista aina, että sinä ammut jousella, jousi ei ammu sinulla. Nuolesi ei koskaan mene minnekään, vaan sinä ammut sen aina sinne minne se osuu. Jousesi ei ole jäykkä, sinä vain luulet ja tunnet niin, sillä et ilmeisesti ole (voima)harjoitellut riittävästi! Usko myös se, että jos et kykene tekemään rentoa vetoa, et saa myöskään rentoa laukaisua! Jos koko ajan hoet itsellesi etteivät voimasi riitä, jäykistät taatusti samanaikaisesti niskassasi, hartioissasi ja käsissäsi myös kaikki ne lihakset, joita et suoritukseen edes tarvitse ja energiasi loppuu varsin lyhyeen. Opettele ymmärtämään

millainen on rento suoritus eli mitkä lihakset ovat niitä joita tarvitset ja mitkä niitä joita et tarvitse! Jousiammuntaan tarvittavien lihasten ja nivelten toiminnan ymmärtämiseksi kannattaa lukea Ray Axfordin Archery Anatomy-kirja (ISBN 0285632655).

### Valmentajan avulla kaikki on helpompaa

Henkilökohtainen valmentaja auttaa ja nopeuttaa oppimistasi taatusti! Näihin päiviin asti maassamme vain aniharvalla huippujousiampujalla on ollut apunaan oma valmentaja. Nyt kun valmentajien koulutus on Suomessa vihdoinkin käynnistynyt toden teolla, kannattaa jokaisen, joka todella haluaa olla kisaviivalla terästä, hankkia itselleen valmentaja! Huomaa kuitenkin, että vaikka sinulla olisikin apunasi valmentaja, tarvitset yhä valtavasti innostusta, sekä myös omaa paneutumista lajiin. Valmentajan olemassaolo ei myöskään mitenkään vähennä riittävän harjoittelemisen tarvetta. Valmentaja on vain katalysaattori, jonka kanssa aktiivisesti yhteistyössä urheilija hioo taitojaan ja kehittyy nopeammin.

Sinun kannattaa tehdä valmentajasi kanssa kirjallinen valmennussopimus, jossa määrittelette yhdessä tavoitteet, sekä molempien käytössä olevat aikaresurssit ja taloudelliset panostukset.

### Vasta kilpaileminen kehittää

Ollaksesi hyvä jousiampuja on sinun myös uskallettava kilpailla. Moni harjoittelee paljon ollakseen jonakin päivänä hyvä. Hyväksi jousiampujaksi ei voi kehittyä kilpailematta, eikä myöskään hyvä voi olla ilman kilpailukokemusta ja -näyttöä! Jousiampujan taidot kun noteerataan ainoastaan ja vain kilpailutulosten pohjalta. Kilpailutilanne on tavallista harjoittelutilannetta henkisesti huomattavasti vaativampi. Kehitä tekniikkaasi ja ennen kaikkea keskittymiskyäsi kilpailemalla säännöllisesti. Laadi itsellesi (mieluummin valmentajasi kanssa yhdessä) vähintään kauden mittainen kilpailukalenteri, jota noudatet sekä myös lyhyen ja pitkän tähtäimen tulostavoitesuunnitelma, jota tavoittelet. Liian moni ampuja kilpailee vain jos on mielestään riittävän hyvässä tulokunnossa. Uusi, ennaltakokematon kilpailutilanne erilaisine henkisine paineineen yllättää jokaisen ensikertalaisen ja harjoituksien normaali

tulostaso romahtaa aivan varmasti! Vain kilpailemalla voit oppia hallitsemaan kilpailuhermosi.

### Jousiammunnassa ei ole mitään mystistä

Jos pelkää, että seuraava nuolesi menee ohi taustan, niin melkoisella varmuudella myös tapahtuu, sillä alitajuntasi ei kykene erottamaan todellisuutta kuvitteellisesta. Jousiammunta on mentaalinen laji, jonka oppimiseksi sinun täytyy osata käyttää myös aivojasi - ei siis vain lihaksia tai rahaa. Olen usein puolitosissani sanonut, että jousiampujan kannattaa seistä eteisen peilin edessä ja opetella todella perin juurin tuntemaan itsensä; pelkonsa ja vahvuutensa. Kaikki varmastikin tunnistavat tilanteen, jossa harjoituksissa kulki tosi hienosti, mutta kisa menee totaalaisesti pieleen. Kilpailujännittäminen on käytännössä ainoastaan ja vain mentaalista, mutta siitä kehkeytyy helposti myös fyysinen jaksamisongelma.

Jos pelkää, et ammu. Jos ammut et pelkää! Pää kannattaa tyhjentää kaikesta negatiivisesta ja keskittyä vain positiiviseen. Mentaaliasioitten opiskeluun suosittelen Al Henderssonin Undestanding Winning Archery -kirjaa, jonka valmentautumisneuvoista annan muutaman hyvän esimerkin tämän lehden sivulla 16.

### Anna itsellesi aikaa ja nauti jokaisesta päivästä

Meissä nykyihmissä on se vika, että olemme aivan liian malttamattomia. Haluamme heti harrastuksemme alusta alkaen olla hyviä. Jousiammunta on vaikea laji, jonka oppimiseen ja hallitsemiseen kuluu vuosia. Moni aloittaa lajin innolla, mutta valitettavasti aivan liian moni sen myös lopettaa lähes alkuunsa. Joku on joskus sanonut puoliksi leikillisesti, että vasta jos et opi ampumaan jousella kymmenessä vuodessa, kannattaa harkita lajin vaihtoa.

*Superjousiampujalla on oltava tervettä itsetuntoa, palavaa intoa, valtavasti malttia, rajatonta oppimisen nälkää, paljon aikaa ja etenkin pitkää pinnaa kehittyäkseen mestariksi.*

## Tauluammunnan SM-kilpailut 2006 Kemissä 27.-28.7.

### SM-kilpailuista



Pohjan Jousen jousiammuntakentälle saapui lähes puolitoistasataa suomalaista jousiampujaa kilpailemaan tauluammunnan vuoden 2006 Suomenmestaruuksista.

Pohjan Jousella alkaa olemaan jo tämän kokoisten jousiammuntakilpailujen järjestämisessä melkoinen kokemus ja rutiini, sillä olemmehan me vierailleet Kemissä arvokilpailuissa tavan takaa. Myös sää suosi Kemin SM-kilpailuja, sillä molempina päivinä vallitsi aivan kohtuulliset sää- ja lämpötilaolosuhteet.

Tulostaso tähtain jousen alkukilpailuissa jäi yllättävän vaisuksi, eikä esimerkiksi yleisen sarjan ampuijien tuloskortteissa vilahdellut kuin muutama 600 pisteen ylittävä tulos. Lisäksi vain kolme alkukierrosten parasta taljajousiampujaa lähenivät 680 pisteen rajaa. Alkukierrokset toki ovat vain alkukierroksia niissä sarjoissa, joissa oli yli neljä osallistujaa, sillä mitalien saajathan ratkaistaan vasta otteluiden perusteella.

Ensimmäisen kisapäivän loppuun ratkaistiin perinteisesti myös joukkuesuomenmestaruudet. Myös näiden seurajoukkueitten

käymien otteluiden tulostaso jäi yllättävän alhaiseksi.

Toisen kilpailupäivän aikana käytiin mitalit ratkaisevat ottelut, joissa nähtiin tiukoja kamppailuja. Otteluiden taso vaihteli kuitenkin melkoisesti, eikä aivan huipputuloksia niissäkään nähty. Taljajousen miesten 12 nuolen otteluissa pisteet finalisteilla kipurivat kuitenkin jo kaikilla yli 110 pisteen, mutta tähtainjousessa vain pronssimitalisti Tero Lindroos sai numeronäyttöön 110 pistettä. yksikään naisten tähtainjousen finalisti ei ylittänyt 100 pistettä.



Junioritrio Turusta, Oulaisista ja Oulusta seuraamassa vähän isompien jousimestareiden ammuntaa finaalkierroksilla.



Ottelut tarjosivat hyvää jousiammuntaviihdettä kaikille

No tämän jutun tarkoituksena ei ole suinkaan olla masentava, vaan päinvastoin! Kannustan kaikkia osallistumaan rohkeasti jo seuraaviin SM-kilpailuihin! Arvokilpailut ovat kaikille osallistujille varmasti jousiammunnan hienoimpia kokemuksia ja niiden fiilis nousee aina sitä mukaa kun osallistujien määrä kasvaa. Urheilujuhlatunnelma on aina tosi tiivis kun viivalla ja sen takana on paljon porukkaa, järjestäjät tarjoavat kaikille parastaan ja jopa mediatkin noteeraavat lajimme.



Miesten tähtainjousen finalistit Tuomas Määttä Kemistä ja Antti Tekoniemi Teuvalta

Tämän lehden kannessa on kuvat vain pääsarjojen voittajista, mutta tokihan Kemissä jaettiin kultaa ja kunniaa muillekin. Minulla SJAL:n puheenjohtajana oli ilo ripustaa kilpailupäivien aikana yhteensä 24 kultaista, 20 hopeista ja 15 pronssista SM-mitalia mitalistien kaulaan. Onnittelut kaikille tauluammunnan vuoden 2006 mitalisteille tässä vielä kerran ja kiitos kaikille kemiläisille hyvin hoidetusta isännyydestä. Kuten totesin kilpailujen päätöspuheenvuorossani, toivon ettei PoJo suinkaan jäisi ainoaksi arvokilpailuja aktiivisesti järjestäväksi seuraksi Suomessa, sillä mitä useampi seura arvokilpailuja järjestää, sitä kokemusrikkaampaa harrastuksemme meille kaikille varmasti on.



## Oikea ravinto helpottaa hyvän kisasuorituksen tekemistä

### Ravintoasiaa

Ei ole aivan sama, mitä ampuja kilpailun aikana laittaa suuhunsa. Oikean ravinnon ja erityisesti nestetasapainon merkitys on yllättävän suuri jousiammunnan kaltaisessa keskittymistä vaativassa tekniikkalajissa.

Monet meistä eivät sen kummemmin kiinnitä huomiota kisa-aikaiseen syömiseen tai juomiseen. Kun tavoitteet kovenevat ja kilpailuihin suhtaudutaan vakavammin, on syytä suunnitella ravintopuoltakin tarkemmin.

Perussyöminen ei jousiammunnassa ole niin tärkeää kuin muissa lajeissa, mutta kisa-päivien aikana ruuan ja juoman merkitys on huomattavasti suurempi.

#### Nestevaje heikentää suoritusta

Riittävän nestetasapainon ylläpitäminen kilpailun aikana on tärkeää. Aikuinen mies ei vielä huomaa noin 5 dl:n nestevajetta janontunteena, mutta silti vireystila ja keskittymiskyky sekä hienotoiminnot heikkenevät. Vasta kun nestevajetta on noin litran verran, elimistö reagoi siihen janontunteella.

Naisilla kuitenkin jo pienempi nestevaje aiheuttaa ongelmia. Janontunne noin 60 kiloa painavalla naisella ilmenee tavallisesti noin 6-7 dl:n nestehukan kohdalla. Vireystila ja hienotoiminnot kärsivät kuitenkin jo selvästi aikaisemmin.

Kilpailun aikana adrenaliini voi sekoittaa oman kehon tuntemuksia siten, että ampuja ei huomaa janoa tai nälkää. Tukkoinen, unelias olo on kuitenkin merkki nestehukasta.

Nestetasapainon ylläpidossa myös edellisen päivän juominen on tärkeää, jotta kisa-aamuna pääsee aloittamaan "nollatasolta" eli ilman nestevajetta elimistössä.

Nestevajeen korjaamisessa ei riitä, että juo nestehukan verran. On juotava enemmän, koska kaikki neste ei imeydy elimistöön. Vedestä kolmasosa menee suoraan virtsaan, vaikka nestetasapainossa olisikin vajausta.

Ravintoterapeutti Patrik Borg muistuttaa, että juomassa on oltava natriumia eli suolaa, jotta neste imeytyisi paremmin elimistöön. Tarpeen tullen juomaan voi lisätä natriumin



asemesta myös glyserolia saman vaikutuksen aikaansaamiseksi, mutta sen käytössä kannattaa konsultoida ravintoterapeuttia tai muuta alan ammattilaista.

Normaalisti kuitenkin natriumin lisäämisellä saadaan aikaan riittävän hyvä tulos. Patrik Borgin mukaan sopiva määrä natriumia on 1-2 grammaa litraan ohjeen mukaan tehtyä urheilujuomaa, eli määrä on hyvin pieni. Jos nesteessä maistaa suolan, sitä on liikaa. Urheilujuomissa on jo valmiiksi jonkin verran natriumia.

Urheilujuomien energialle ei Borgin mielestä jousiammunnassa ole tarvetta, koska kilpailun aikana on mahdollista juomisen ohella myös syödä. Urheilujuomaa voikin laimentaa valmistajan ohjetta enemmän, kunhan muistaa lisätä vastaavasti natriumia.

#### Energiajuomat huonoja kisasuorituksia

Energiajuomia, kuten RedBullia tai Batteryä, ei kannattaisi nauttia kisan aikana ollenkaan. Elintarviketieteiden tohtori, dosentti Mikael Fogelholm on perehtynyt ravintoon ja liikuntaan sekä niiden yhteisvaikutukseen. "Energiajuomat eivät sovellu lainkaan urheilu-suoritusten aikana nautittaviksi", Helsingin Sanomien haastattelema Fogelholm varoittaa.

Hänen mukaansa energiajuomissa on aivan liian paljon sokeria, joka aiheuttaa verensokerin nousun ja insuliinin erityksen kiihtymisen.

Urheilu-suorituksen yhteydessä lihasten herkkyyttä ottaa sokeria on suuri. Tällöin sokeri painuu lihaksiin välittömästi, mikä laskee verensokerin nopeasti. Se taas aiheuttaa huonon ja vetämättömän olon.

Liiallisen sokeripitoisuuden vuoksi myöskään makeisia, limonadia tai muuta makeaa ei kannattaisi kisan aikana syödä, jotta verensokeri ei heittelehtisi.

Energiajuomien piristävien yhdisteiden kuten kofeiinin, guaranan tai tauriinin uskotaan antavan "energiaa". Kuppi kahvia sokerin kanssa ajaa kuitenkin Fogelholmin mukaan saman asian. Iso kupillinen kahvia sisältää kofeiinia suunnilleen yhtä paljon kuin tölkillinen energiajuomaa.

Kaikille kahvi tai ylipäätään kofeiini kilpailun aikana ei sovi lainkaan, koska kofeiini saattaa aiheuttaa kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, jännittyneisyyttä ja levottomuutta – myös käsien tärinää.

#### Aamiainen ja päivällinen kaiken a ja o

Naistenlehtien sivuilla milloin kukakin urheilija korostaa hiilihydraattien merkitystä ruokavaliossaan. Jousiampujan on kuitenkin Patrik Borgin mukaan syytä muistaa, että ravinnosta tarvitaan hiilihydraatin lisäksi myös rasvaa ja proteiinia. Hän ehdottaa proteiinipatukkojen ja proteiinia sisältävän palautusjuoman käyttöä osana syömistä ja juomista kilpailun aikana.

Erityisesti helteisessä säässä ammuttaessa moni ampuja syö suolaista purtavaa, kuten suolapähkinöitä ja suolakeksejä, korvatakseen hikoilun yhteydessä poistuneita suoloja. Myös leipä ajaa saman asian, sillä se on tavallisesti yhtä suolaista näiden ruoka-aineiden kanssa. Suolaa ei vain maista leivässä, sillä se ei ole ruuan pinnassa toisin kuin esimerkiksi suolapähkinöissä.

Kilpailun aikana merkkejä verensokerin laskemisesta ovat muun muassa ärtyneisyys ja makeannälkä. Viimeistään silloin kannattaa haukata evästä. Parempi kuitenkin on syödä tasaisesti kilpailun aikana, jotta verensokeri ei pääsis laskemaan paljoka.



Syömisessä erityisen tärkeää on muistaa kunnan ruokailu edellisenä iltana ja hyvä aamiainen kisa-aamuna. Niiden antaman energian turvin kisapäivä pääasiallisesti etenee. Kisan aikaisella syömisellä ei ole niin suurta merkitystä. Useamman päivän kestävässä kilpailuissa tuleekin Patrik Borgin mielestä kiinnittää erityistä huomiota aamiaiseen ja päivälliseen.

Kun makea napostelu kisan aikana unohdetaan, ampujan eväiden sisällön ratkaisee pitkälti hänen omat mieltymyksensä. Tosin kovin rasvaisia ja muita hitaasti sulavia ruokia kannattaa välttää.

Kuitenkaan esimerkiksi sillä, syökö kilpailun aikana vaaleaa vai tummaa leipää, ei ole ratkaisevaa merkitystä. Energiansaannin kannalta vaalea leipä on parempaa, koska siitä energiaa saa nopeammin kuin ruisleivästä.

Kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja löytää itselleen sopivat ruoka-aineet ja juomat. Sama pätee myös syömisestä määrään. Juuri ennen kilpailua tai kilpailun aikana vatsaa ei kannata syödä täyteen. Tuskin kenelläkään on kovin skarppi olo heti ruokailun jälkeen, sillä ruuansulatus vaatii veronsa – ja verensä. Nälkäisenäkään ei toki kannata kilpailla. Sopiva välimuoto löytyy kokeilemalla ja oman kehon viestejä kuuntelemalla.

Jousiampujalehti ■ Anne Laurila ■ Robin Hood



## Ei kännyköitä!

Kansainväliset kilpailusääntömme kieltävät kaikki kommunikaatiovälineet odotuslinjan etupuolella ja lisäksi kännykät kokonaan ottelukentällä. Miksi? Siksi, ettei tietoa välitetä viivan takaa ampujalle ja siksi ettei näiden kommunikaatiovälineiden käyttö aiheuttaisi turhaa häiriötä toisille kilpailijoille ja katselijoille. Vaikka olemmekin maailman johtava kännykkäkansakunta olisi mielestäni hienoa, jos kilpailuissa keskityttäisiin vain kilpailuun, eikä puhuttaisi puhelimessa.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta ■

*P.S. Kuva on manipuloitu! Sääntösponsoristimme Mika Savola ei puhu kännykkäänsä Kemian SM-kentällä finaalin aikana.*

## Lonkkariharrastus innokasta Eestissä

### Naapurista



Tapasin yllättäen vanhan pärnulaisten jousiammuntaystävänä Enn Lankin Tallinnan Olutfestivaaleilla heinäkuun ensimmäisenä viikonloppuna. Enn, Eestin monivuotinen olympiajousijoukkueen jäsen ja mestariampuja 80-luvulta, oli ammuttamassa Tallinnan laululavan takaisella alueella, jolla oli benji- ja trampoliinihyppyjen lisäksi kaikenlaista viihteellistä ohjelmatarjontaa, festariyleisöä itsevalmistamillaan longbow-jousilla. Viiden nuolen jousiammuntarupeama maksoi 25 kroonia (noin 2 euroa) ja ennen ensimmäistä nuolta mestari antoi ampujille pikaohjeet jousiammuntatekniikkaan. Kun vuoroni viivalla tuli alkoi keskiaikaisiin vaatteisiin pukeutunut ammuttaja neuvomaan myös minua kuinka jousen kanssa tulee toimia. Sanoin miehelle vähän huikentelevasti, etten tarvinnut opetusta, sillä itse asiassa olen Suomen Jousiampujain Liiton puheenjohtaja ja osaan varmasti ampua jousella. Mies katsoi minua hetken silmiini ja kysyi sitten hymyillen, olenko minä Pirkka Elovirta? Samalla hetkellä tunnistin itsekin Enin ja jälleennäkemisen ilo oli molemmin puolinen.

Enn kertoi, että lonkkariammunta on valtavan suosittua Eestissä nykyään, mutta sen sijaan urheilujousiammunta ei juuri nyt oikein kiinnosta eestiläisiä. Enin mukaan jousiammuntaseurat ovat rahan puutteesta johtuen hiipuneet monilla paikkakunnilla ja esimerkiksi hänen kotikaupungissaan Pärnussa,

joka oli vielä 80-luvulla maan johtava jousiammuntapaikkakunta, ei juurikaan ampujia enää ole. Samoin on käynyt myös Tallinnan jousiammuntaharrastukselle.

Minulla oli täysin harjoittelematta ammuntavuorollani vain viisi nuolta käytettävissäni ja paineet kovat, sillä siihen astinen festariennätys oli huikat 45 pistettä! Mitä ilmeisimmin olin joko totaalisen hermostunut tai pahasti ylikunnossa, sillä en saanut kasaan kuin vaivaiset 30 pistettä! Sain Eniltä kuitenkin samaan hintaan vielä revanssikerroksen, jolla täräytin kuvassa näkyvät 44 pistettä! No en saanut nimeäni johtavan festariampujan tauluun, mutta kivan jousiammuntakokemuksen ja iloisen jälleennäkemisen kylläkin.

Enn, jonka tapasin ensimmäisen kerran jo vuonna 1990 Tallinassa, kun olin seurani kanssa ampumassa Itämeren rantakaupunkien välistä Baltic Cupia, teki vielä viitisen vuotta sitten toisen pärnulaisten jousiammuntamestarin Siim Talmarin kanssa yhdessä Falco-merkkisiä jousia, mutta koska lonkkareiden kysyntä kasvoi yllättävän nopeasti, päätyivät nämä ystävykset molemmat omille tahoilleen tekemään hienoja käsintehtyjä eestiläisiä lonkkareita.

Enn lähetti terveiset kaikille suomalaisille jousiammuntaystävilleen. Lisää Enin vibulaskimineyrytyksestä ja sen tarjonnasta löydät nettiosoitteesta: [www.zone.ee/vibula](http://www.zone.ee/vibula)

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta ■

## Päätöksenteosta SJAL:ssa

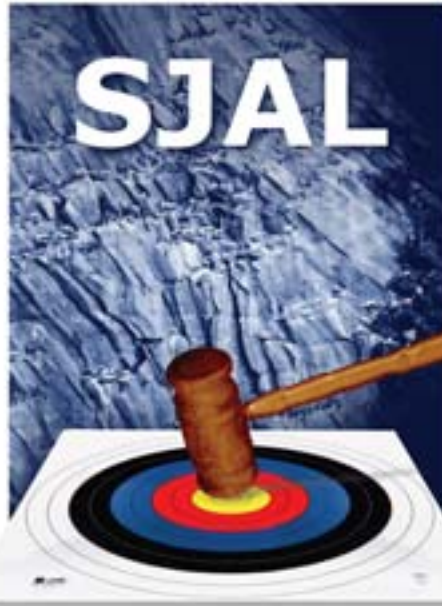
### Yhdistysasiaa

Olen aistivini tavan takaa foorumissa rivien välistä aikamoista vihaa liittoa ja itseäni kohtaan, joten toivon tämän juttuni selkiyttävän lukijoille sitä, miten SJAL:ssa päätöksenteko ja eri työrutiinit toimivat.

Toivon kaikkien tämän jutun luettuaan ymmärtävän, etteivät liiton päätökset tai linjaukset ole mitenkään vain minun päättämiäni, vaan että SJAL ja sen hallitus toimii kaikessa aina demokraattisesti enemmistöpäätöksillä.

1) Ylintä päätösvaltaa SJAL:ssa käyttää kaikkien jäsenseurojen edustajista koostuva kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous. Jokaisen jäsenseuran tulisi aina lähettää edustajansa liittokokouksiin, jotta tämä liiton ylin päätäntäsystemi olisi mahdollisimman demokraattinen ja laaja-alainen. Liittokokoukselle voivat jäsenseurat toimittaa kirjallisesti esityksiä mistä tahansa aiheesta vähintään 60 päivää ennen kokousajankohtaa. Tätä päätäntäjärjestelmää "sitoo" kuitenkin jonkinlainen maalaisjärki ja budjettikuri, sillä jos esitetty ehdotus on taloudellisesti mahdotonta toteuttaa, se ei voi käytännössä toimia. Jos jäsenseura x esimerkiksi ehdottaisi jäsenmaksujen poistamista ja ehdotus saisi jopa riittävän kannatuksen liittokokouksessa, se ei siltikään olisi mahdollista. Tällainen päätöshän käytännössä lopettaisi liiton toiminnan. Tullakseen hyväksytyksi on jokaisen ehdotuksen on saatava liittokokouksen äänenenemmistö. Liittokokouksissa kullakin jäsenseuralla on sen jäsenmäärään perustuva äänimäärä eli yksi perusääni ja sen lisäksi yksi ääni jokaista alkavaa kymmentä jäsentä kohti. Kuitenkin siten, ettei yhden jäsenyhdistyksen äänimäärä saa ylittää yhtä viidesosaa kaikista kokouksessa käytetyistä äänistä.

2) Syksyn liittokokouksessa seurojen edustajat valitsevat liittohallitukseen uudet jäsenet erovuoroisten tilalle. Liittohallitukseen valittu on sääntöjemme mukaan kaksi vuotta kerrallaan sen jäsenenä. Periaatteessa tämä tarkoittaa sitä, että puolet liittohallituksen jäsenistä voi vaihtua. Viimeaikoina tämä ei ole kuitenkaan täysin mennyt näin systemaattisesti, sillä kun liittohallitukseen ei ole aina tarpeeksi halukkaita tai siitä eroaa jäsen kesken kautta menee erovuorojärjestys



sekaisin. Käytännössä jäseniä liittohallitukseen valitaan vain syksyn liittokokouksessa, mutta viime vuosina on ollut tilanteita, jossa liittokokous on antanut liittohallitukselle oikeuden täydentää itse itseään sopivalla katsomalla henkilöllä. Onpa liittohallituksen noin vuosi täydentänyt itse itseään sopivaksi katsomallaan henkilöllä. Viime syksyn liittokokous Kemissä päättyi täydentämään liittohallituksen puuttuvia jäseniä, muttei kuitenkaan täyttänyt kaikkia puuttuvia virkoja, jotta kiertosysteemi tulisi kuntoon. Joten tälläkään hetkellä liittohallitus ei siis ole täysmiehitettynä.

3) Liittohallitus, joka koostuu kahdeksasta sen jäsenseurojen valitsemista henkilöistä kokoontuu kymmenisen kertaa vuodessa. Liittohallituksen kokouksien määrää eivät sääntömme määrittele, mutta olemme pyrkineet pitämään kokouksia tarpeeksi, jotta liiton toiminta asiat etenisivät. Liittohallituksen tehtävänä on toteuttaa niitä töitä, joita toimintasuunnitelma siltä edellyttää ja jo päätettyjen töiden lisäksi myös hoitaa niitä lukuisia operatiivisia tehtäviä, joita syntyy liiton toimintavuoden aikana.

4) Käytännössä Liittohallitukselle voivat jäsenseurat myös vuoden varrella toimittaa kirjallisia esityksiä, jolloin hallitus käsittelee ne mahdollisimman nopeasti, eli yleensä jo seuraavassa kokouksessa. Sääntömme eivät anna yksittäiselle henkilöjäsenelle mahdollisuutta esitysten tekoon. Tällaisiakin esityksiä toki aina silloin tällöin liittohallitukselle tulee.

Esitysten tulee olla jäsenseuran esityksiä ei siis yksityishenkilöiden. Yksittäisen jäsenen toimittamissa esityksissä saattaa helposti syntyä jo esittäjän ja hänen oman seuransa näkemysten välillä ristiriitaa.

5) Liittohallitus pyrkii noudattamaan mahdollisimman tarkoin liittokokouksissa ja eteenkin toimintasuunnitelmassa sovittuja asioita toiminnassaan ja tietenkin myös budjettia. Aina hallituksen työ ei voi noudattaa pilkuntarkasti etukäteen sovittua, sillä monia yllättäviä asioita tulee esille vuoden mittaan. Silloin sen on vain tehtävä nopeita ratkaisuja.

6) Liittohallitus käsittelee erilaisia asioita kokouksissaan varsin demokraattisesti, eli käytännössä sen päätökset syntyvät aina äänenenemmistöllä. Jos "kyllä" ja "ei"-äännet menevät tasan voittaa se kanta, jonka puolella puheenjohtaja on ollut. Toistaiseksi tällaista tilannetta ei kuitenkaan puheenjohtaja-kaudellani ole ollut. Näin Liittohallitus on todellakin minun puheenjohtajuuteni aikana koko ajan toiminut. Alussa halusin, että jokaisen käsitellyn kohdan jälkeen kokouspöytäkirjoihin myös merkittiin käsitellyn asian äänestystulokset (ilman nimiä), mutta siitä jostakin syystä Liittohallituksen jäsenet eivät pitäneet tästä (varmaankin henkilösuojasystä) ja vähitellen tästä käytännöstä luovuttiin.

7) Puheenjohtajana minä siis ainoastaan johdan (jaan puheenvuorot) Liittohallituksen kokouksia, en määrää yhtään mitään, enkä pääätä yksinani yhtään mitään!

8) Toiminnanjohtaja hoitaa liiton päivittäisiä rutiineja Liittohallituksen alaisena. On kaiketi täysin ymmärrettävää, että hänen täytyy tehdä monia nopeita ratkaisuja ja vaativia päätöksiä myös yksinään, sillä Liittohallitushan kokoontuu vain noin kerran kuukaudessa. Toiminnanjohtajalle Liittohallitus onkin antanut mm. laskujen maksamisoikeuden ja jopa maximissaan 500 euron kertaosto-oikeuden. Jos Liittohallitus joutuisi tällaisia päivittäiseen operatiiviseen toimintaan liittyviä rutiineja hoitamaan vain kokouksissaan, sille ei jäisi noin kolmetuntisessa istunnoissaan aikaa millekään muulle lajiamme kehittäväälle työlle ja monet tärkeät toimenpiteet olisivat varmaankin näin myös pahasti myöhässä.

9) Jos jäsenistö on yleisesti sitä mieltä, että liitto toimii jotenkin yleisen edun vastaisesti,

eikä edistä suomalaista jousiammuntaa, niin silloin vika on Liittohallitukseen valituissa. Ei siis ole aivan sama keitä liittohallitukseen syksyn liittokokouksissa valitaan. Moni Liittohallituksen päättämä asia saattaa yksittäisestä jäsenestä tuntua kummalliselta, mutta ne tehdään aina ensin aiheesta keskustellen ja aina enemmistöpäätöksellä! Nykyinen Liittohallitus toimii varsin tehokkaasti ja asioita eteenpäinvievästi ja järkevästi.

10) SJAL:n säännöt ovat varsin ympäröiväret monissa rutiiniasioissa, joten olen jo pitkään puhunut uusien tarkempien sääntöjen laatimisen tärkeydestä. Liiton säännöt ovat pääosin vanhanaikaiset ja varmaankin siksi ne koetaan jonkinlaiseksi pyhäksi perustuslaiksi, joiden muuttaminen on lähes mahdotonta. Kuitenkin monista Liiton kannalta tärkeistä asioista ei ole minkäänlaista mainintaa säännöissämme. Säännöstämme esimerkiksi puuttuvat ohjeet lähes kaikesta siitä, mikä liittyy liiton päivittäisiin työruutiineihin. Jotta Liittohallituslaiset tietäisivät aina miten toimia, olisi MIELESTÄNI Liitolle syytä saada entistä tarkemmat säännöt tai ainakin selvät toimintatapaohjeet. Tällaista kehitystyötä tekemään voisivat seurata nimetä työryhmän, jotta uudet ohjeet olisivat alusta lähtien jäseneseurojen helpommin hyväksyttävissä. Tarkennetut säännöt tai ohjeet helpottaisivat tulevien vuosien työtä varmasti.

Alla olen luetellut nyt SJAL:n sääntöihin pykälään 3 kirjatut liitolle määritellyt tehtävät: SJAL järjestää 1. koulutus- ja valmennustoimintaa, 2. edistää jousiammuntaa harrastavien uusien seurojen perustamista sekä 3. tukee seurojen toiminnan tehostamista huolehtimalla jäsentensä toimintaedellytysten kehittymisestä, 4. laatii ja vahvistaa kilpailu-, luokittelu-, kurinpito- ja ansiomerkkisäännöt, 5. valvoo sääntöjen noudattamista ja ratkaisee niitä koskevat rikkomukset ja erimielisyydet, 6. ohjaa ja valvoo jäsentensä kilpailutoimintaa Suomessa ja ulkomailla ja tarvittaessa toimeenpanee kilpailuja ja juhlia, 7. edustaa jäsenliittona Suomessa Kansainvälistä Jousiammunta-liittoa (FITA:a), 8. valvoo sen sääntöjen ja määräysten noudattamista ja 9. huolehtii julkaisu- ja tiedotustoiminnasta. Toimintansa tukemiseksi liitto voi järjestää varainkeräyksiä, arpajaisia, liikuntahenkisiä tilaisuuksia ja näytöksiä sekä harjoittaa majoitustoimintaa ja ravitsemustoimintaa järjestämässään tilaisuuksissa. Liitto voi vastaanottaa lahjoituksia ja testamentteja

sekä omistaa toimintaansa varten tarpeellista kiinteää ja irtainta omaisuutta. Tarvittaessa liitto hankkii toimintaansa varten asianomaisen luvan.

Lukekaa ihmeessä SJAL:n säännöt (esimerkiksi nettisivuiltamme), niin vältytään turhilta keskusteluilta siitä, mitä liiton täytyy tehdä ja mitä sen täytyy kustantaa. Nykyisten sääntöjemme mukaan ei Liiton esimerkiksi tarvitse kustantaa kansainvälisiä kilpailumatkoja, leirityksiä tai valmennustilaisuuksia. Sen pitää vain järjestää mahdollisuudet niihin.

11) SJAL:n Liittohallitus tekee kaiken täysin vapaaehtoistyönä ilman muita korvauksia kuin matkakorvaukset (pohjoisen edustajat ovat käyttäneet junaan kokousmatkoillaan Helsinkiin, mutta ovat nykyään nettiään ja -kuvan päässä Kemissä). Minkäänlaista työnantaja/työntekijä-tyyppistä "täytyy tehdä näin-velvoitetta" ei sen jäsenillä ole jäsenkuntaan eikä myöskään omiin seuroihinsa nähden. Käytössämme vuosittain olevat rahat ovat täysin riittämättömät siihen, että hallitustyöstä voitaisiin maksaa korvausta sen jäsenille.

MIELESTÄNI liittohallitukseen ei tule koskaan valita edustajia minkäänlaiseen oman tai sidosryhmän edun valvontaan. Liittohallitukseen tulee MIELESTÄNI valita vain sellaisia ihmisiä, jotka ovat valmiita pyyteettömästi hoitamaan tässä artikkelissa mainittuja yhteisiä asioitamme.

12) Usein foorumissa käydään rajua mielenkiintoa vaihtoa esimerkiksi kilpailusäännöistä, mutta kaikkien kirjoittelijoiden on kuitenkin ymmärrettävä ettei SJAL:n kotisivujen keskustelupalsta ole suinkaan mikään virallinen esitysfoorumi, vaan ainoastaan ja vain mielipiteidenvaihtoareena. Eli jos jokin seura haluaa muutoksia kilpailusääntöihin, on sen virallisesti esitettävä asia liittohallitukselle (tai jopa liittokokoukselle asti, vaikkei Liittokokous ole ollut ainakaan toistaiseksi mikään kilpailusääntöjä pohdiskelleva ja muuttava elin) käsiteltäväksi, ja liittohallituslaisten enemmistön on muutokset hyväksyttävä ennen kuin säännöt voivat muuttua.

Itse asiassa kilpailusääntömme ovat yksi pulmallisin aihe Liittohallitukselle, sillä niiden tulisi tulla mahdollisimman hyvät ja aina ajantasaiset, mutta sääntöjen käännös- ja muutostyö vaatii aikaa ja paljon työtä. Tähän työhön ei juuri nyt Liittohallituksella ole riittäviä resursseja. Huomata kannattaa myös se, että Liiton kilpailusäännöt perustuvat

pääosiltaan FITA:n kansainvälisiin kilpailusääntöihin. Toki niihin on tehty myös muutamia kansallisia lisäyksiä ja sovelluksia.

13) Vapaaehtoistyötä tekevässä Liittohallituksessa on se ongelma, ettei se kykene työskentelemään joka päivä. Siksi liiton toiminta saattaa ulospäin näyttää aika ajoin varsin hitaalta ja tehottomalta. Lisäksi raha on Liitolle varsin niukka hyödyke, joten myös siitä on monen asian edistymisen todellisuudessa kiinni. Jäsenistö toivoo, luulee ja haaveilee liitostaan aivan liikoja! Suuri virhe on kuvitella, että liitto on joku mahtava herrojen johtama urheiluorganisaatio, jossa on konttorissa ihmisiä töissä kuin meren mutaa ja rahaa kirstut täynnä. Mikään ei ole niin tehokas kuin mielikuviutus. Kuuhunkin sen avulla pääsee alle sekunnissa, mutta ennen kuin siellä ollaan konkreettisesti, on palanut varmasti vuoren korkuinen pino rahaa. Kun jotain jossain ajatellaan tai jutellaan, käydään vaikka chatissä sääntömuutokeskusteluja, niin jäsenistö pitää liian helposti heti itsestäänselvyytenä, että muutokset myös heti tapahtuvat. Tällainen keskustelu on vasta sytyke ja kestää aikansa ennen kuin ehdotus on läpikäynyt koko päätöksentekosysteemin ja voi olla ettei sääntömuutosehdotus edes koskaan saa määränemistöä taakseen Liittohallituksessa.

Liittohallituskin voi erehtyä, eli tehdä huonoja ratkaisuja! Uskokaa kuitenkin se, että se tekee työtään aina tosissaan ja sydämellä. Kun rapataan, niin yleensä myös vähän roiskitaan. Varmaa on, ettei jokainen Liittohallituksen päätös voi kaikkia miellyttää.

14) SJAL:n puheenjohtajana halusin jo vuosia sitten nettisivuillemme keskusteluforumin, sillä se on MIELESTÄNI hyvä ja demokratiaa vahvistava asia. Loukatut tunteet toimivat kuitenkin varsin usein antimooottorina ja pistävät helposti jarrut päälle totaalisesti! Haluaisin kaikkien, myös itseni, hetken ajattelevan ennen kuin tölväisee typeryyksiä sen palstoille. Jos on pakko tölväistä olisi MIELESTÄNI kuitenkin kohtuullista, ettei tölväisy jättäisi liian paljon arvaamisen varaa. Suoraan sanottu asia on tehokkaampi ja loukkaa varmasti vähemmän, kun sellainen peitelty ilmaisu, jota kaikki foorumin lukijat eivät ymmärrä. Aivan liian usein foorumin heitot jätetään ilmaan roikkumaan.

15) Toivon myös kaikilta hallituskumppaneiltani pitkäjänteisyyttä ja malttia mielipiteittensä julkaisemisessa. Jos liittohallituslainen pistää kantansa näkyviin ilman,

että siitä on edes keskusteltu liittohallituksessa, tulkitaan tämä henkilökohtainen näkemys helposti koko liittohallituksen kannaksi. Liittohallituksen virallinen kanta on vasta virallinen, kun siitä on tehty päätös Liittohallituksen kokouksessa (tai Liittokokouksessa).

16) Osa jäsenistöstämme on vihannut minua jo ensimmäisestä puheenjohtajaksi valitukseksi tulemisestäni asti! Miksi? Käsittääkseni siksi, että haluan jousiammunnan, niin perinteinen laji kun onkin, seuraavan myös aikaansa ja koko ajan myös kehittyvän modernimpaan, urheilulliseen suuntaan säilyäkseen tulevaisuudessakin niin olympialajina, kuin myös arvostettuna ja kiinnostavana urheiluharrastuksena. Toiseksi koska olympiastatuksen säilyminen on mielestäni elintärkeää lajillemme ja moni kannanottoni ja toimeni on saattanut näyttää talja- ja vaistojousiampujista liian paljon tähtäinjousiampujia suosivalta. Tähtäinjousiammunta on lajimme kiistaton veturi ja muut aselajit sen vaunuja. Jos veturissa ei ole virtaa, ei myöskään yksikään junanvaunu liiku.

Minulla ei tietenkään ole halua olla jousiampujien keskuudessa ei-pidetty henkilö, joten olen viime aikoina tosissani miettinyt omaa rooliani Liiton puheenjohtajana. Olen tähän asti kuvitellut puheenjohtajana pystyväni vaikuttamaan yksinkin lajin kehittymiseen. Moni asia pysyy lajissamme varsin sitkeästi muuttumattomana, joten olen puheenjohtajavuosieni varrella vähitellen hyväksynyt sen faktan, etten yksinäni voi tehdä kovinkaan paljon lajin hyväksi.

SJAL tarvitsee dynaamisesti ja modernisti toimivan demokraattisen päätöksenteko- ja johto-järjestelmän. Syksyn Liittokokouksessa on jälleen mahdollisuus valita uusia hyviä, energisiä ihmisiä yhteisiin töihimme. Miettikää ketkä voisivat olla sopivia henkilöitä tekemään pyyteettömästi työtä Liittohallituksessa lajimme hyväksi?

Pirkka Elovirta || SJAL:n puheenjohtaja

## Sponsoroinnista



**K**eväällä 2004 otin yhteyttä muutamaan jousiampujaan tarkoituksena alkaa sponsorimaan heille välineitä. Yleensä sponsorit eivät toimi näin, vaan urheilijat ottavat itse yhteyttä mahdollisiin sponsoreihin. Urheilijat olivat innostuneita asiasta ja aloin yhteistyön heidän kanssaan. Tein yhden ison virheen tässä asiassa, kun en tehnyt minkäänlaista kirjallista sopimusta sponsoroinnista ja sain maksaa siitä myöhemmin kalliit oppirahat.

### Mikä on urheilijan vastuu sponsorille?

Mielestäni sponsori on urheilijan työnantaja ja urheilijan tulee olla lojaali sponsoriaan kohtaan. Postikortin lähettäminen ulkomaan kilpailuista ei pitäisi olla iso asia, mutta niin se vain tuntuu olevan. Urheilijan pitäisi olla yhteydessä sponsoriin vähintään kerran kuukaudessa, tiedottaa mitä kuuluu ja miten on kilpailuissa mennyt. Yhteydenotto voi tapahtua puhelimitse, sähköpostilla tai urheilija voi jopa mennä käymään sponsorinsa luona. Joulukortin lähettäminen on aina kohteliasta. Kilpailukauden ulkopuolella minä en saanut minkäänlaista yhteydenottoa muutamalta urheilijalta, minun piti itse ottaa

heihin yhteyttä ja silti en aina saanut vastausta. Kilpailuissa ei ollut kiva katsoa, kun eräs sponsoroitavani potki ja hakkasi välineitään maahan huonon suorituksensa jälkeen. Myöhemmin urheilijat alkoivat myydä minun heille sponsorioimiani välineitä, puhumatta asiasta minulle mitään.

Nämä urheilijat eivät ymmärrä mitä ovat saaneet aikaan, heidän käytöksensä tulee vaikuttamaan myös muiden urheilijoiden sponsorointiin. En enää uskalla tehdä yhtä laajamittaista sponsorointia lahjakkaiden urheilijoiden kanssa, koska en halua että näin tapahtuu enää ikinä. Tulen tekemän kirjallisen sopimuksen jatkossa jokaisen jousiampujan kanssa, jota mahdollisesti tuen.

Te lahjakkaat jousiampujat, joilla ei vielä ole sponsoreita ja sellaisia yritätte hankkia, ottakaa tästä opiksi. Pitäkää yhteyttä sponsoriin, lähettäkää edes jouluna postikortti. Sponsorille on tärkeää, että urheilija arvostaa sponsoriaan ja tiedottaa tekemisistään. Jos saatte välinesponsorin, älkää missään nimessä tehkö välineille mitään ilman sponsorin lupaa.

Pettynyt sponsori

## Suomen vanhin jousiammuntaseura täyttää 60 vuotta

### Yhdistysasiaa

**R**obin Hood ry on taipaleensa aikana ehtinyt olla perustamassa Suomen Jousiampujain Liittoa, nukahtaa ja herätä uudestaan espoolaisena sekä lähettää maailmalle useita menestyneitä ampujia.

Helsingissä kokoontui 8.9.1946 pieni joukko jousiammunnasta kiinnostuneita henkilöitä, jotka päättivät perustaa seuran nimeltä Robin Hood Kerho. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Armas Kuula, sihteeriksi Sakari Louhisto, rahastonhoitajaksi Olavi Mäkipää sekä varajäseniksi Sven Forsström ja Matti Koskeli. Kerhon säännöt hyväksyttiin oikeusministeriössä 26.9.1946. Suomen ensimmäinen jousiammuntaseura oli pantu liikkeelle.

Robin Hoodin perustamisen aikoihin alkunsa sai moni muukin jousiammuntaseura Suomessa. Sellaisia olivat Amor Kerho, Helsingfors Bågskyttar, Artemis, Jousiveikot, Mohikaani ja Vasama, kaikki Helsingissä. Samoja henkilöitä esiintyi useiden seurojen käynnistäjinä.

Innostus tuntuukin paljolti kohdistuneen juuri seurojen perustamiseen, ei niinkään niiden kehittämiseen, sillä moni näistä nopeassa tahdissa syntyneistä seuroista jäi varsin lyhytikäisiksi. Robin Hoodin lisäksi toiminnassa on yhä ainoastaan Artemis, joka on Suomen pisimpään yhtäjaksoisesti toiminut jousiammuntaseura.

### Myös SJAL täyttää syksyllä 60 vuotta

Robin Hood Kerhosta oli kaksi edustajaa mukana 14.10.1946 neuvottelukokouksessa, jossa he yhdessä Artemiksen, Mohikaanin, HB:n, Jousiveikkojen ja Vasaman edustajien kanssa keskustelivat yhteisen liiton aikaansaamisesta.

Vajaat kaksi viikkoa myöhemmin, 25.10.1946 pidettiin Hotelli Helsingissä Suomen Jousiampujain Liiton perustava kokous. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin A. Kairenius Amor Kerhosta ja sihteeriksi A. Kuula Robin Hoodista. Robin Hood Kerho ry hyväksyttiin liiton jäseneksi 1.3.1947.

Seuraavana vuonna 28.10.1948 pidetyssä liittokokouksessa valittiin liiton puheenjohtajaksi Armas Kuula. Hänen toimikautensa



jäi kuitenkin vain noin vuoden mittaiseksi. Synnä tähän lienee ollut hänen siirtymisensä ulkomaille, millä oli suuri merkitys myös Robin Hood Kerhon toimintaan. Kuulan innokkaasti vetämä kerho vaipui vähitellen sellaiseen ruususen uneen, että vuonna 1953 SJAL:n puheenjohtajana toimineella E. Lithellä oli aihetta merkitä Robin Hoodin osalta kortistoonsa: "Toiminta keskeytynyt toistaiseksi".

### Uusi herääminen

Vuonna 1976 Suomen Jousiampujain Liitossa arveltiin ajan olevan kypsä jousiammuntaseuran perustamiseksi Espooseen. Heikintorin nuorisotiloissa kokoontunut joukko harrastajia päätti perustaa seuran.

Suunniteltaessa uudelle seuralle nimeä ilmeni, että Robin Hood oli jo rekisteröity nimeksi muttei ollut käytössä. Espoosta otettiin yhteyttä Armas Kuulaan, joka innosti ottamaan vanhan seuran nimeen suunnitellun seuran pohjaksi. Näin päädyttiin ratkaisuun, jossa muodollisesti uutta seuraa ei tarvinnut perustaa, herätettiin vain henkiin uinumaan jäänyt Robin Hood.

Nykyään espoolaistuneessa Robin Hoodissa on noin 100 jäsentä.

### Menestyneitä ampujia

Vuosien saatossa useita hoodilaisia on edustanut Suomea kansainvälisissä kilpailuissa. Heistä kenties tunnetuimpia ja menestyneimpiä

ovat äskettäin edesmennyt Veijo Sarvi, jolla on useita arvokisamitaleja, Jarmo Hilli, Tapani Säilä, Stig-Olof Jahnsson ja Olli Sarvi. Lisäksi liuta hoodilaisia on menestynyt takavuosina PM-kilpailuissa.

Tommi Tuovila edusti Suomea Atlantan olympialaisissa vuonna 1996 ja ampui sijalle 32. Nykyisistä ampujista Anne Laurilalla on kolme arvokisamitalia.

### Juhlakisaan luvassa hyvät palkinnot

Robin Hood ry juhlii 60-vuotista taivaltaan 12.8.2006 järjestämällä Ryssäniityn radalla maastokisan. Juhlakisan kunniaksi luvassa ovat ainakin pullakahvit osallistujille ja poikkeuksellisen hyvät palkinnot voittajille. Siispä kaikki joukolla kisalemaan ja juhlimaan yhdessä Robin Hoodin kanssa!

Jousiampujalehti ■ Anne Laurila ■ Robin Hood

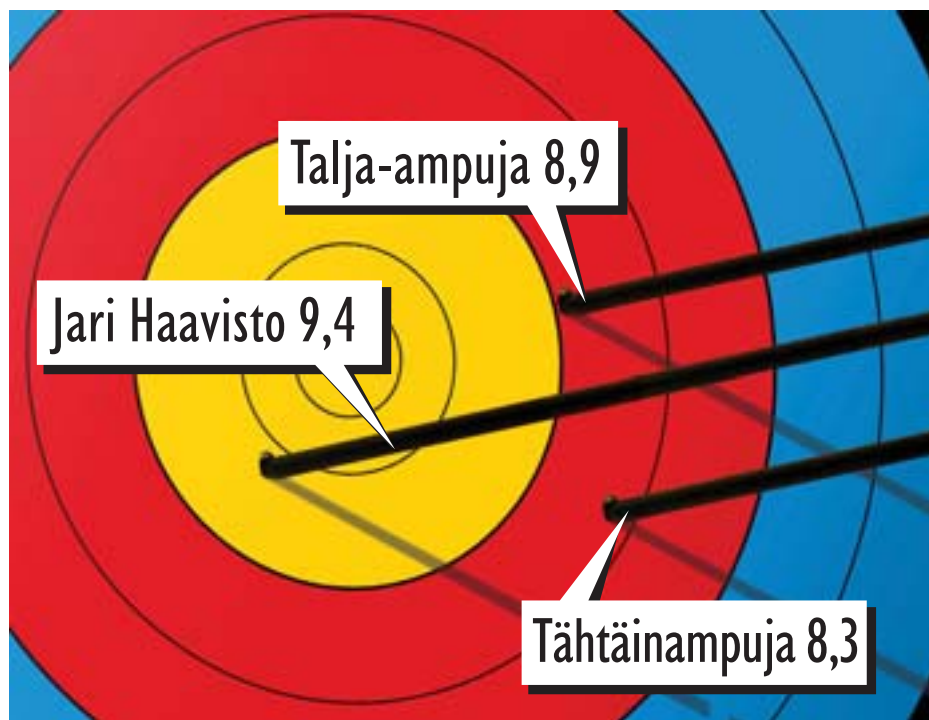
Lähteenä kirjoituksessa on käytetty Robin Hood ry:n nettisivuja osoitteessa <http://www.saunalahti.fi/~tuusanet/hood/>

### P.S.

Suomen Jousiampujain Liitto viettää omaa 60-vuotisjuhlavuottaan vasta vuonna ensi vuonna, sillä viranomaiset vahvistivat SJAL:n säännöt 1.3. vuonna 1947, jota päivää liitto pitää virallisena syntymäpäivänään.

## Keskiarvo-osumia Kemistä

### Tilastoasiaa



Oheinen osumakeskiarvotaulukkoni kertoo silmämääräisesti tarkasteltuna asian, jota olen jo vuosia pelännyt! Alkukierroksien voittajat ovat suuren nuolimäärän ampujia ja jännittävät 12 nuolen otteluissa liikaa. Kilpailun voittajat ovat niitä, joilla hermo pitää otteluiden pienelläkin nuolimäärällä.

Ampujat, joiden nimet ovat tässä mainittuina, älkää ihmeessä hermostuko tästä artikkelistani! Me emme harjoittele tarpeeksi ottelujen ampumista, emmekä mitä ilmeisemmin myöskään suurien nuolimäärien ammuntaa. Laskelmani kaikki tähtäinjousiampujat ampuivat Kemissä 120 nuolen kisassa (osalla vähemmän) 8,1-8,4 keskiarvosumia ja paras taljajousiampuja, Haaviston Jari nakutti tauluun reikiä leveämmän 9-renkaan keskivaiheille eli 9,4 keskiarvolla.

Tästä saan näppärästi aasinsillan aiheeseen joka puhututtaa jatkuvasti maailman jousiampujia. Pitääkö meidän ampua ollenkaan pudotuksia, kun ne rassaavat hermoja, vaan pitääkö meidän vain ampua FITA-kierroksia, jotka ovat henkisesti helpompia, mutta fyysisesti rasittavampia. Aiheen ympärillä voimme kiertää loputonta kehää, mutta kaikkien jousiampujien tulisi kuitenkin hyväksyä se tosiasia, että ilman olympiastatusta emme

Olen lähes jokaisessa Jousiampujassa jotenkin maininnut, että meidän täytyy aloittaa todella intensiivinen harjoittelu ja valmennus, mikäli haluamme saada maailman huippuampujien tämän hetkisen selvän tulostasoetumatkan kiinni.

Laskin Kemissä Ranking-kilpailun kolmen parhaan alkukierroksen tuloksen ampuneen tähtäin- ja taljajousiampujien osumakeskiarvot, sekä samoin koko kilpailun kolmen voittajan eli ottelukierrosten mitalistien keskiarvot. Suomalainen huipputähtäinjousiampuja ampuu keskivertoisesti vähän 8-ringin ulkoviivan sisäpuolelle eli 8,3 osumakeskiarvolla ja taljajousiampuja täryttää keskiarvoaan lähelle 9-renkaan rajaviivaa eli 8,9!

Tietenkin voidaan aina vastaväittää, ettei yksi kisa todista vielä mitään. Kemissä tulokset kertovat valitettavasti kuitenkin melko selvästi sen, etteivät suomalaiset huippuampujat osu 70 metrin matkalta keltaiselle, vaan pääsääntöisesti punaiselle!

### TÄHTÄINJOUSI

Alkukierroksen kolme parasta:		suluissa on osumakeskiarvo											
1.	Simula Jouko Pojo	644 (8,9)	104 (8,6)	101 (8,4)								=	8,4
2.	Vikström Marjo loppukilpailun 5.	Sulka	633 (8,8)	94 (7,6)	95 (7,9)							=	8,1
3.	Lipponen Jari Pojo loppukilpailun 3.		627 (8,7)	100 (8,3)	100 (8,3)	98 (8,1)	107 (8,9)					=	8,4

#### Kilpailun voittajat:

1.	Tekoniemi Antti alkukierroksen 7.	TeJA	609 (8,5)	97 (8,0)	106 (8,8)	104 (8,6)	102 (8,5)					=	8,4
2.	Tuomas Määttä alkukierroksen 8.	Pojo	603 (8,4)	98 (8,1)	104 (8,6)	106 (8,6)	89 (8,1)					=	8,3
3.	Lipponen Jari Pojo alkukierroksen 3.		627 (8,7)	100 (8,3)	100 (8,3)	98 (8,1)	107 (8,9)					=	8,4

**Keskiarvo 8,3**

### TALJAJOUSI

#### Alkukierroksen kolme parasta:

1.	Haavisto Jari loppukilpailun 1.	PJA	690 (9,5)	115 (9,6)	115 (9,6)	110 (9,2)	111 (9,2)					=	9,4
2.	Järvenpää Marko loppukilpailun 5.	RJA	676 (9,3)	111 (9,2)	106 (8,8)							=	9,1
3.	Simula Rauno loppukilpailun 4.	Pojo	676 (9,3)	112 (9,3)	107 (8,9)	109 (9,0)	106 (8,8)					=	9,0

#### Kilpailun voittajat:

1.	Haavisto Jari alkukierroksen 1.	PJA	690 (9,5)	115 (9,6)	115 (9,6)	110 (9,2)	111 (9,2)					=	9,4
2.	Hiltunen Lassa alkukierroksen 10.	Pojo	653 (9,0)	98 (8,1)	104 (8,6)	106 (8,6)	89 (8,1)					=	8,4
3.	Kallunki Keijo alkukierroksen 5.	JJA	665 (9,2)	100 (8,3)	100 (8,3)	98 (8,1)	107 (8,9)					=	8,5

**Keskiarvo 8,9**

## Ranking 2006-finaalit ammutaan Raumalla 9.9.

lajina kehity ja kansainvälinen olympiakomitea haluaa, että kisassa ammutaan yleisölle mielenkiintoisempia ja jännittävämpiä otteluita, kuin pelkkää suurta monotonista nuolimäärää.

Viime kesänä ammuttiin Suomessa enemmän FITA-kierroksia kuin 70 metrin kierroksia. Tänä kesänä lienee kilpailukalenterissa taas vaihteeksi enemmän 70 kierroksia kuin FITA-kierroksia. Molempia varmaankin tarvitaan, sillä pelkkä 70 metrin ampuminen näyttää heikentävän ampuijen osumisvarmuutta. Kun ammuimme muutamia vuosia sitten vain FITA-kierroksia oli 70 metrin tulostaso korkeampi kuin nyt! Tulostason lasku selittynee sillä, että FITA-kierroksella 70 metrin matkan ampuminen on helpompaa kuin 90 metrin ampuminen, kun taas 70 metrin kierroksella se on ainoa matka eli se pisin ja vaikein! Miksi naisten tulostaso on laskenut, vaikka he ovat aina ampuneet 70 metriä, en tiedä. Yksi selitys tähän varmaankin löytyy siitä, että naisten määrä kisaviivalla on yleisesti vähentynyt.

En ole koskaan uskonut vanhaan käsitykseen, että pitää ampua valtavia nuolimääriä vuodessa ollakseen hyvä jousiampuja. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta harjoitella kymmeniä tuhansia laukauksia vuosittain, kannattaa miettiä miten harjoittelet. Moni käy säännöllisesti ammus-kelemissä, mutta aniharva valmentautuu tosissaan ja tuloshakuisesti. Harjoittelun laadulla ja tehokkuudella on tulevaisuudessa varmasti yhä suurempi merkitys. Englanninkielinen sanonta *no pain, no gain* pitää jousiammunnassakin paikkansa. Varmaa kuitenkin on, ettet voi olla hyvä jos et lainkaan harjoittele.

Jousiampujalehti || Pirkka Elovirta

**Websivujemme  
salasana on nyt:**

Käyttäjätunnus on sjal



Ranking2006



Suomen Jousiampujain Liiton Ranking 2006-kilpailuvuosi huipentuu Raumalla 9.9. ammuttaviin finaaleihin. Finaali ammutaan Rauman jalkapallohallissa 70 metrin Round Robinina ja siihen pääsevät mukaan vain molempien jousityyppien Ranking-taulukon 12 parasta! Kummankin aselajin Ranking-voittajalle on luvassa kunnian lisäksi tasan 1000 euroa mieheen tai naiseen! Ranking-osakilpailujen jälkeen runkosarjan voittajat saavat molemmat lisäksi 100 euroa.

Turussa ammutun toiseksi viimeisen Ranking-osakilpailun jälkeen Suomen 12 parasta jousiampujaa, joista varmastikin suurin osa ovat Raumalla mukana taistelemassa Ranking 2006-kauden voitosta, ovat tässä:

### Tähtäinjousi

Tekoniemi Antti  
Lindroos Tero  
Lipponen Jari  
Simula Jouko  
Malinen Petri  
Hautamäki Juho  
Palovaara Pepe  
Tapanainen Pasi  
Kangas Tomi-Matti  
Huhtala Juuso  
Vikström Marjo  
Kukkohovi Heli

Teuvan Jousiampujat  
Vaasan Diana-57  
Pohjan Jousi  
Pohjan Jousi  
Tampereen Jousiampujat  
Pohjan Jousi  
Oulun Jousimiehet  
Arcus  
Tampereen Jousiampujat  
Arcus  
Oulaisten Sulka  
Oulun Jousimiehet

### Taljajousi

Haavisto Jari  
Lammela Marko  
Salomaa Ahti  
Järvenpää Marko  
Simula Rauno  
Kauppila Aleks  
Kivimaa Timo  
Haavisto Nico  
Kallunki Keijo  
Humalajoki Aulis  
Kosy Zoltan  
Laurila Anne

Porin Jousiampujat  
Oulun Jousimiehet  
Tapanilan Erä  
Rauman Jousiampujat  
Pohjan Jousi  
Pohjan Jousi  
Jousi-Jussit  
Porin Jousiampujat  
Järvenpään Jousiampujat  
Virtain Jousiampujat  
Pohjan Jousi  
Hood

Ranking-finalistit sijoitetaan suoraan 12 ampujan ottelukaavioon ja he ampuvat keskinäiset 12 nuolen ottelut eli jokainen ampuu jokaista vastaan. Voitosta saa omien pisteiden lisäksi 5 bonuspistettä ja Ranking 2006 -voittaja on se, jolla on eniten pisteitä kisan viimeisen nuolen jälkeen! Otteluissa tasatilanteissa ammutaan lisänuolia kunnes ero syntyy.

Rauman jalkapallohalliin on kaikilla vapaa pääsy ja toivon, että jokainen suomalainen jousiampuja tulee seuraamaan näitä ensimmäisiä jousiammunnan Ranking-finaaleja!

Jousiampujalehti || Pirkka Elovirta

## Kirja, joka kannattaa lukea!

### Kirja-asiaa

Otin taas pitkästä aikaan amerikkalaisen jo nyt edesmenneen valmentajaguru Al Hendersonin kirjan *Understanding Winning Archeryn* iltalukemisekseni. Heti luettuani vain muutamia sivuja kirjaa en voinut jälleen kerran olla ihailematta hänen huikasta ammattitaitoaan jousiammuntavalmentajana. Hän puhui jo 70-luvun lopulla sellaisista valmennuksellisista asioista, jotka ovat ajankohtaisia yhä vielä tänäänkin. Kirja on täynnä loistavaa tietoa ja jousiampujalle ja etenkin jousiammuntavalmentajille. Jos kykenet lukemaan ja ymmärtämään englantia, osta kirja itsellesi. Alin 114-sivuinen kirja maksaa vain 16 euroa, mutta siinä on tosi isoa valmennusasiaa! Täytyy myöntää, että kirjan englanti on paikka paikoin varsin vaikeaselkoista, mutta kun lukee kohtia uudelleen ja uudelleen, kyllä siitä selvän lopulta saa.

Kun selailin kirjaa jäi tällä kertaa mieliini kaksi Alin ajatusta. Kirjan lopussa (sivut 111-112) hän kertoo tilaisuudesta, jossa usea jousiampuja keskusteli valmentajan tarpeellisuudesta. Suurin osa keskusteluun osallistuneista oivalsi valmentajan tarpeellisuuden, mutta yksi varsin taitavakin jousiampuja väitti aivan tosissaan, ettei hänestä ole mitään järkeä hankkiutua tällaiseen valmennukseen, vaan kaikki jousiammunnassa pitää itse opetella. Tämän epäilijän mielestä vain itse erehtymällä ja oivaltamalla voi oppia ja kehittyä hyväksi jousiampujaksi. Keskustelun edetessä alkoi selvitä, että tämä ampuja pelkäsi myös valmentajan ottavan liikaa kunniaa urheilijan menestymisestä itselleen. Alin mielestä hyvä valmentaja tekee työtään ainoastaan urheilijan menestymisen eteen. Valmentaja on vain huomaamaton taustatuki, joka on toki ylpeä ja onnellinen urheilijan huippuhetkistä, mutta ei koskaan pyri nostamaan itseään palkintopallille. Valmentajalle paras kiitos tehdystä työstä on valmennettavan luottamus, tyytyväisyys, suunnitelmallinen edistyminen ja tietenkin viime kädessä menestyminen.

Hendersonin mielestä valmennettavan on aina itse tosissaan haluttava oppia ymmärtämään jousiammuntasuoritusta. Valmentaja ei voi pakottaa valmennettavaansa harjoittelemaan, eikä myöskään voittamaan! Lukemalla kaiken mitä saa käteensä,



katselemalla muitten suorituksia ja kysymällä kokeneimmilta oppii paljon, mutta niinkuin me kaikki hyvin tiedämme jokainen voi vallan hyvin itse opiskella mitä ja miten paljon tahansa, mutta hyvä valmentaja auttaa ja tukee tässä opiskelussa urheilijaa varmastikin eteenpäin nopeammin, johdonmukaisemmin ja välttyt turhilta kompuroinneilta.

Toinen kohta kirjassa, josta innostuin oli sivuilla 34-35, jossa Al heittää vaimolleen, joka oli aikoinaan kolminkertainen Arizonan osavaltion mestari kysymyksen "mitä jousiampujan tulee voittaa (engl. Conquer = voittaa, valloittaa) tullakseen mestariksi?" Hänen vaimonsa vastasi aika yllättävästi: vaikeinta mitä jousiampujan on opittava voittamaan on se, että hän kykenee erottamaan sen tekeekö hän, vaiko eikö tee niitä asioita, joita hän luulee tekevänsä. Eli toisin sanoen Alin johtajatuksena tässä on, että moni ampuja luulee tekevänsä asioita oikein, muttei ymmärrä tai tiedä todellisuudessa tekevänsäkin jotain aivan muuta kuin oikein. Selvittyäni amerikkalaisen jousiammuntavalmentajan englannin kielen kummallisista koukeroista, aloin miettimään tätä hänen ajatustaan vähän tarkemmin ja pikku hiljaa ymmärsin mitä Al tällä todellisuudessa tarkoitti. Ainakin itse luulen tekeväni aivan toisin kuin todellisuudessa teen. Seurani päävalmentaja Juhani Savola tavan takaa huomauttaa minulle ampuvani hartiat aivan kasassa, jousikäden olkapää korvassa, leuka ja huulet kohti jännettä törröttäen ja vetokäden kynnäpäähän pahasti

kulmassa ja roikkuvana, olen joka kerta vähän kuohuksissani näistä hänen kommenteistaan. "Ei pidä paikkansa ajattelen! Minähän ammunun ryhdikkäästi seisten, olkapääät alhaalla ja veto varmasti kunnolla selällä!" Vai voisiko sittenkin olla, että Jussi näkee minun suoritukseni paremmin kuin minä itse? Enhän minä todellisuudessa näe yhtään mitään, vaan minä luulen ja kuvittelen tekeväni jotakin sellaista, mikä ei ole laisinkaan totta! Valmentajasi havanno sinua ulkopuolisin silmin eli näkee sen mitä todellisuudessa suorituksesi teet. Hän ei luule eikä kuvittele mitään, vaan auttaa sinua muuttamaan luulosi faktaksi! Videokamera on tehokas visuaalinen apuväline tällaisessa tilanteessa, mutta videokuvauksessa on se heikkous, että kun ampuja tietää häntä kuvattavan, hän tekee parempia suorituksia kameran edessä. Valmentaja tarkkailee sinua aina ja kaikissa tilanteissa ja pystyy muodostamaan selvän käsityksen siitä, mitä sinun tulee kehittää suorituksessasi.

Palaan vielä takaisin edellä kertomaani kirjan lukuun, jossa huippuamputat ottivat kantaa valmentajan tarpeellisuuteen. Vain yhtä lukuunottamatta kaikki keskusteluun osallistuneista oli sitä mieltä, että tullaksesi huippuamputajaksi tarvitset avuksesi henkilökohtaisen valmentajan.

Vaikka Hendersson julkaisi kirjansa *Understanding Winning Archery* jo vuonna 1983, se on yhä lukemisen arvoinen, sillä se sisältää sellaisia henkiseen valmennukseen liittyviä asioita, jotka eivät vanhene koskaan.

Kun muutamia aikoja sitten etsin jousiammuntakirjoijeni joukosta tätä kirjaa, huomasin kauhukseni kadonneen hyllystäni. Alin teos on minulle todella tärkeä, joten tilasin uuden englantilaisesta jousiammunnan erikoisliikkeestä Quicksistä, jossa sen hinta oli 8,5 punttaa. Quicks oli ainoa paikka mistä sen sain, sillä kirjaa oli mahdotonta saada suomalaisten kirjakauppojen välityksellä. Tilaa omasi osoitteesta: [www.quicks.com](http://www.quicks.com) *Understanding Winning Archeryn* ISBN-koodi on 0-913305-20-0 jos haluat käyttää hankintaasi jotain muuta reittiä. Hanki ihmeessä Alin kirja itsellesi ja lue se huolellisesti sanasta sanaan kaikessa rauhassa. Huomaat pian, miksi pidän sitä pahaana mentaaliopuksena, mitä jousiammunnasta on toistaiseksi kirjoitettu.



## Kisakokemuksia

Lähdin Suomesta 8.6. kohti Saksaa. Ensimmäinen etappi oli Euro 5 Nations-kiertueen osakilpailu 10.-11.6. Cadier en Keerissä, Hollannissa. Päätin käydä ampumassa kilpailun, koska lentojeni takia olisin joka tapauksessa joutunut olemaan yhden yön Saksassa. Lisäksi sain kyydin kisaan saksalaiselta kaveriltani, joka osallistui lähellä järjestettyyn ultimaterturnaukseen. Euro 5 Nations kilpailut ovat suuria ja varsinkin Cadierin kilpailu on suosittu. Ampujia oli ilmoittautunut yli 200 ja lisääkin olisi ollut tulossa, jos radoille olisi mahtunut. Kilpailu oli myös kovatasoinen, mukana oli keskieurooppalaisten ampujien lisäksi ampujia Englannista sekä Ruotsin ja Norjan maajoukkueet.

Järjestäjät olivat rakentaneet kaksi rataa joista molemmat olivat sekaratoja, siis 12 merkattua ja 12 arvioitavaa. Molemmat päivät kierrettiin samoissa ryhmissä järjestelyjen helpottamiseksi, koska järjestävä seura on varsin pieni. Äkkiseltään tietysti luulisi, että jyrkkiä ja pitkiä kulmia ei Hollannissa olisi. Todellisuus oli kuitenkin toinen, molemmat radat olivat todella vaikeita. Minulla oli vaikeuksia varsinkin pitkien ja jyrkkien ylämäkien kanssa, koska sellaisia en ole Suomessa ampunut. Kulmien lisäksi tein myös muutama pahan matkan arvointivirheen ja kun ammutakaan ei kulkenut, niin tyytyminen oli 20. sijaan. Häiritsevä tekijä radoissa oli, että taulut olivat välillä todella pahasti vinoissa ammuttasuuntaan nähden. Taustat oli asteltu lähinnä helpoimmalla mahdollisella tavalla tukevasti ja välillä osa taustoista oli myös vinoissa koske ne olivat pehmeitä ja näin saatiin lisää paksuutta. Joillakin rasteilla oli hankalaa löytää paalu, koska kyltiltä näkyi tausta ja lähdimme etsimään paalua suoralta linjalta, ja se löytyikin lopulta yllättävän paljon kauempaa sivusta ...

Näin Suomalaisesta näkökulmasta mielenkiintoista oli, että kilpailupaikan buffetista sai normaalien leipien, kakkujen yms. lisäksi myös olutta (alkoholi on doping-sääntöjen vastaista! Toimituksen huomautus) sekä se että suuri osa kilpailijoista majoittui asuntovaunuissa ja teltoissa järjestävän seuran harjoitusradan (jossa muuten myös oli baari kerhon tiloissa) läheisyydessä. Paikalla oli luonnollisesti lauantai-iltana jonkin tyyppiset grillijuhlat, jotka tosin itse jätin väliin ja kävin syömässä ultimaterporukan kanssa. Hauska seikka oli myös se, että erilaisia eläimiä sai välillä hätistellä



## Kisaamassa Keski-Euroopassa

taustojen edestä. Alue on aidattu ja omistaja pitää siellä vapaana ainakin hevosia ja vuohia. Myös kotka tuli bongattua, liekkö kytännyt jos joku sattuisi ampumaan vuohen vahingossa. Kaiken kaikkiaan kisa oli hyvä kokemus ja hyvällä ammunalla sijoitus olisi voinut olla kohtuu korkeallakin.

Cadieristä suuntasin Saksan kautta kohti Bratislavaa opiskelijoiden MM-kilpailuihin, jonne saavuin 12.6. illalla. Kilpailujen majoitus oli järjestetty Bratislavassa ja kilpailukenttä sijaitsi Vinicnessä, joka on pieni kylä Bratislavan läheisyydessä. Ensimmäinen päivä oli epävirallinen harjoituspäivä ja viralliset harjoitukset olivat seuraavana päivänä. Karsinta ammuttiin 15.6. ja se oli 70m kierros. Oma tulokseni oli 597 (305+292), joka oikeutti sijaan 35. Karsinta ammuttiin hyvässä kelissä, lämpötila oli noin 32 °C ja tuuli oli kevyttä. Suoritus ja sijoitus eivät toteuttaneet tavoitteita, tosin ammunta oli hieman parempaa kuin kevään kilpailuissa Suomessa tai edellisen viikonlopun kilpailuissa Hollannissa. Seuraavana päivänä olivat vuo-rossa henkilökohtaiset pudotuskierrokset ja finaalit. Ammuin ensimmäisellä kierroksella Italian Guiliano Palmiolia vastaan (karsinnan sijoitus 30.), ja hävisin ottelun huonolla ammunalla selkeästi. Omat kilpailuni päättyivät tähän. Viimeinen kilpailupäivä oli 17.6. ja silloin olivat vuorossa joukkuekilpailut.

Joukkuekilpailuina ammuttiin tavalliset joukkuekilpailut kaikissa luokissa ja niiden lisäksi kokeilussa oli uusi mixed teams -kilpailumuoto. Joukkuekilpailut ammuttiin jo aiemmissa opiskelijoiden MM-kilpailuissa ja Universiadeissa totuttuun tapaan hit-miss tauluun tavallisen taulun sijaan.

FITA tutkii mahdollisuutta saada lisää kilpailumuotoja jousiammunnessa olym-

pialaisiin lisäämättä ampujien määrää yhdessä kansainvälisen olympiakomitean kanssa. Mixed teams on kehitetty tätä varten ja sen ensimmäinen kokeilu oli näissä kisoissa. Kilpailussa käytettiin karsintana henkilökohtaista karsintaa, kuten tavallisissakin joukkuekilpailuissa. Mixed teams kilpailussa joukkue koostuu yhdestä nais- ja yhdestä mies-ampujasta ja se kilpailtiin sekä tähtäin- että taljaluokassa. Pudotuskilpailussa joukkue ampuu neljä neljän nuolen sarjaa joihin kuhunkin on aikaa 80 sekuntia. Jokaisessa neljän nuolen sarjassa kumpikin ampuja ampuu kaksi nuolta. Muilta osin säännöt ovat kuten tavallisessakin joukkuekilpailussa. Omasta mielestäni kokeilu oli onnistunut, mielenkiintoista nähdä milloin kilpailumuotoa kokeillaan seuraavan kerran.

Positiivinen yllätys kisoissa oli kämmenmikroilla hoidetun tulospalvelun toimiminen hyvin. Osumat kirjattiin kämmenmikrolle, josta ne päivittyivät järjestelmään nopeasti. Toki toinen kirjanpito suoritettiin perinteisille paperikortteille varmistukseksi. Järjestelmän ansiosta epäviralliset tulokset olivat valmiina heti ammunnan jälkeen ja viralliset tuloksetkin valmistuivat nopeasti.

Kilpailut olivat jälleen kovatasoiset varsinkin kärjen osalta, omassa sarjassani karsinnan voittotulos oli 678 ja finaalin voitto irtosi 116 pisteellä. Tekniikka tai välinepuolella en havainnut mitään mullistavaa uutta, varsinkin tekniikka puolella oma kuva oikeasta suorituksesta vahvistui edelleen ja muutama pienen asian ymmärrän nyt hieman paremmin. Harjoittelu on yhä useammilla mailla mennyt ammattimaiseen suuntaan.







## Menestystä Italian GP-kisoista

### GP-kilpailuista



Suomen pikkuruisen joukkueen tuomisina Sassarista oli hopeaa! Euroopan GP-sarjan kolmas ja samalla viimeinen osakilpailu ammuttiin 5.-8.7. Italiassa Sardinian saarella. Suomesta mukana oli ampumassa ainoastaan allekirjoittanut eli Anne Laurila. Joukkueenjohtajan virkaa hoiti poikaystäväni Sami Lantee.

Lähdimme matkaan vasta keskiviikkona 5.7., kun Sassarissa jo ammuttiin virallisia harjoituksia ja iltapäivällä myös naisten tähtäinjousen ja miesten taljajousen alkukilpailu. Syy siihen, miksi lähdimme niin myöhään, oli se, että matkustimme Finnmatkojen turistimatalla, joka tuli majoituksineen huomattavasti halvemmaksi kuin pelkät reittilennot Sardiniaan.

Kisojen ohjelma muuttui juuri ennen matkaan lähtöä, ja se olikin varsin erikoinen. Koskaan ennen en ole ollut kilpailuissa, joissa samana päivänä virallisten harjoitusten kanssa on jollakin porukalla jo kilpailu.

Toinen erikoinen oli, että eri ryhmät ampuivat eri päivinä alkukilpailunsa – naisten talja yhdessä miesten tähtäinjousen kanssa onneksi vasta torstaiamuna.

### Ongelmia vuokra-auton kanssa

Olimme etukäteen varanneet vuokra-auton hotellikaupungistamme Algherosta, joka sijaitsee noin 35 kilometrin päässä kisakaupunki Sassarista. Koska charter-lentomme oli hieman myöhässä, olimme hotellilla vasta iltayhdeksältä; puoli tuntia sovittu autonluovutus jälkeä. Niinpä emme yllättyneet, kun autoa ei näkynyt enää missään. Finnmatkojen oppaan

avustuksella saimme kuitenkin auton vielä samana iltana, ja lähdimmekin heti ajamaan kohti Sassariä, jotta osaisimme reitin kisapaikalle seuraavana aamuna.

Etukäteen meille luvattiin, että saamme Sardinian kartan vuokrayhtiöltä. Kartta kuitenkin osoittautui niin suurella mittakaavalla tehdyksi, että siitä ei ollut apua enää, kun saavuimme Sassariin. Aikamme pyörittämyämme osuimme sattumalta yhdelle kisojen ”virallisista” hotelleista, josta saimme paremman kartan ja ajo-ohjeet mukaamme. Kisapaikkana toiminut stadion löytyikin pian, ja pääsimme lähtemään takaisin hotelliimme Algheroon.

Seuraavana aamuna löysimme jo helposti stadionille. Apuna karttojen lisäksi oli nyt GPS-laitteeseen jäänyt ”ajojälki” edelliseltä päivältä. Pääsin välinetarkastukseen heti, kun tuomarit tulivat stadionille. Asioiden hoitamista helpotti se, että päätuomarina toimi tuttu slovenialainen Irena Rosa, entinen talja-ampuja, jonka kanssa vielä Japanin World Gamesissa vuonna 2001 ammuin samassa ryhmässä.

### Tuuli pyöri stadionilla

Karsintakierroksen ensimmäinen puolisko päästiin ampumaan hyvässä, lähes tyynessä kelissä. Taun jälkeen tuuli alkoi kuitenkin pyöriä stadionilla hyvin arvaamattomasti. Viivalla tuuli ei tuntunut voimakkaalta, mutta matkalla tuuli enemmän, usein vielä eri suuntaan kuin tauluilla. Tuuliennakon sai mieltä jokaiselle nuolelle erikseen, sillä saman sarjan aikana joutui ennakkoon ottamaan eri puolille taulua.

Tuloksista huomasin selkeästi, että jälkim-

äinen puolisko sujui ampujilta tuulen takia huomattavasti paremmin kuin ensimmäinen. Poikkeuksen teki kuitenkin naisten taljan alkukilpailun voittaja, isäntämaan Eugenia Salvi – liekö päässyt harjoittelemaan etukäteen muiden italialaisten kanssa tuuliolosuhteita stadionilla. Hän ampui hyvän tuloksen 681. Minä pääsin aloittamaan pudotukset neljänneltä paikalta tuloksella 672.

### Henkistä sodankäyntiä pudotuksissa

Pudotuskilpailupäivänä tuulen suunta onneksi vakiintui. Vapaakierroksen jälkeen ensimmäinen vastustajani, Espanjan Flor Munoz, kaatui selvin lukemin 109-100. Hänen jälkeensä vastaan tuli saksalainen Frederike Rathmann, joka hieman yllättäen oli pudottanut edellisessä ottelussaan alkukilpailun viidennen, Andrea Weiherin. Ottelumme oli hyvin tasainen. Heti ensimmäisellä sarjalla aloitin psykologisen sodankäynnin Frederiken kanssa, kun hän itsevarmasti luetteli yhden nuolistaan x:ksi. Minä kysyin, haluaako hän tosiaan sanoa kyseisen nuolen x:ksi, koska mielestäni se oli melko selvästi irti rajasta. Hän ihmetteli, että edes epäilin hänen osumaansa. Tuomari kuitenkin katsoi osuman, ja oli kanssani samaa mieltä; 10. Ennen viimeistä sarjaa Frederike johti pisteellä. Taululla hän kuitenkin erehtyi pyytämään, että en olisi niin vahva häntä vastaan, koska hän on ensimmäistä kertaa ulkomailla kilpailemassa. Silloin tiesin, että hän jännittää hurjasti, ja minut puolestaan valtasi tyyneys. Niinpä nakutin viimeisellä sarjalla tyyliä bingon, ja menin jatkoon pistein 112-109.

Semifinaalissa vastustajani oli edellisen päivän ykkönen Eugenia Salvi. Päätin etukäteen antaa hänelle kaikki kotiyleisön luomat paineet. Niinpä ammuin rennosti ja joka sarjalla pisteen paremmin kuin hän. Lopulta eroa tuli siis neljä pistettä, 114-110. Se tiesi sitä, että ampuisin seuraavana päivänä kultaottelussa.

### Finaalipäivän jännitystä

Finaalipaikka tiesi töitä myös Samille, joka tähän asti oli saanut varsin rauhallisesti seurata kilpailua. Harjoittelun aikana neuvoin hänelle, miten hänen tulee toimia edustajanani taululla. Erityisesti painotin, että hänen täytyy tarkistaa



kaikki nuoleni, että ne ovat nokkia myöten ehjiä. Jos nuolipojat ovat kovin hitaita, viivalla ei välttämättä ehdi tarkistaa omia nuoliaan.

Samin jo mentyä suojan taakse päätuomari Irena Rosa kysyi huolestuneena, pärjääkö ilman valmentajaani viivalla. Hän tarjoutui hankkimaan minulle edustajan taululle, jotta "valmentajani" voisi olla kanssani ammunta-paikalla.

Tiesin kuitenkin, että Samista olisi minulle enemmän hyötyä luotettavana edustajana taululla kuin poikaystävänä ammunta-paikalla. Hän siis ei ole valmentajani, vaan asetelma on päinvastainen.

Vastustajani finaalissa oli Tanskan Camilla Sæmod, joka alkukilpailussa oli ollut toisena. Ikäväkseni en kuitenkaan löytänyt yhtä rentoa ja vahvaa ammuntaa kuin edellisenä päivänä. Kun tuulikin vielä oli tanskalaisen puolella, jouduin harmikseni toteamaan hänet paremmaksi pistein 104-111.

Kisamatka Sardiniaan oli poikkeuksellinen siksi, että kerrankin aikaa oli myös lomailuun. Kilpailun jälkeen ehdimme vielä neljän päivän ajan nauttia Italian helteestä, valkoisista hiekkarannoista ja mahtavista maisemista.

Jousiampujalehti ■ Anne Laurila ■ Hood

**Websivujemme  
salasana on nyt:**

Käyttäjätunnus on sjal

## Veijo Sarvi In Memoriam

Veijo Sarvi on poissa. Hän menehtyi syöpään 61-vuotiaana. Veijo syntyi Heinjoella vuonna 1944 yhdeksänlapsisen perheen kuopuksena.

Veijo aloitti jousiammunnan vuonna 1965 ja oli koko uransa ajan vannoutunut maastoammunnan kannattaja. Hän oli ennen kaikkea vaistoampuja, mutta siirtyi taljajouseen olkapäävamman takia 1990-luvun alussa. Hän toimi liiton maastoammunnan päävalmentajana 1970-luvun lopusta alkaen vuoteen 1985 ja valmensi useita menestyneitä maastoampujia.

Veijon omasta ampujauran menestyksistä voidaan poimia muun muossa seuraavaa: 1971 PM kultaa 1971 MM ja EM 3. 1972 MM ja EM 3. 1974 MM ja EM 2. (riistakierroksella 1.) 1976 MM ja EM 2. (riistakierroksella 1.), "oppipoika" Jukka Virtanen otti kultaa. Kansallisella tasolla hänelle kertyi "kilokaupalla" SM-mitaleja.

Veijon valmennusuran tähtihetkiä olivat Ranskan EM-kilpailut 1980, jolloin neljästä Euroopan mestaruudesta otettiin Suomeen kolme: Sirpa Konttila saavutti samana vuonna EM-kultaa ja tämän lisäksi muutamaa kuukautta myöhemmin maailmanmestaruuden naisten vaistoluokassa. Veijon poika Olli jatkoi isänsä perinteitä voittamalla juniorien vaistojousen EM- ja MM-hopeaa 1986 ja pohjoismaiden mestaruuden 1987.

Veijon valmennusmetodeista ovat saaneet osansa myös nykypäivän mestarit, joista esimerkiksi Anne Laurilan nuolen lentoa Veijo kävi silmäilemässä vielä parisen vuotta sitten.

Veijo jatkoi omaa ammuntauraansa lähes kuusikymppiseksi ja olisi jatkanut vielä pidempäänkin, mutta eläkkeelle ajanut olkapäävamman ei mahdollistanut enää jousella ampumista.

Veijo tunnettiin rehtinä ja hyvänä seura-ihmisenä. Hän oli myös suoraselkäinen suomalainen, jonka sanaa kuunneltiin. Vielä muutama kuukausi sitten Veijo oli ammentamassa oppejaan Nummelan Tarmon jousi-illoissa.

*Jää hyvästi hyvä ystävä.*

Jousiampujalehti ■ Tapani Säilä ■

## Ranking-kauden 7. osakilpailu käytiin Turussa



Turussa Impivaaran jousiammuntaradalla ammuttiin SJAL:n kauden seitsemäs Ranking-osakilpailu 22.7. Kilpailuun oli saapunut yhteensä 47 Suomen parhaimpaa tähtäin- ja taljajousiampujaa. Erinomaisessa säässä ammuttu kilpailu oli myös hyvätasoinen! Monelle Turun kilpailu olikin testaamista ja viimeistelyä viikon kuluttua Kemissä ammuttaviin tauluammunnan Suomenmestaruuskilpailuihin.

Tähtäinjousen yleisessä sarjassa Pohjan Jousen Jouko Simula täryytti alkukilpailussa mahtavat 654 pistettä! Tulos on kauden kotimainen kärkitulos ja oikeutti kilpailun kärkipaikkaan alkukilpailun jälkeen. Arcuksen Juuso Huhtala ampui 637 ja oli alkukilpailun kakkonen. Taljajousen yleisen sarjan kärkipaikkaa piti hallussaan alkukilpailun jäljessä Porin Jousiampujien Jari Haavisto pistein 695. Toisena oli pisteen perässä Rauman Jousiampujien Marko Järvenpää. Järvenpää on viimeaikoina noussut Haaviston kovaksi haastajaksi ja kilpakumppaniksi. Tähtäinjousen finaalissa Jouko Simula hallitsi itsensä parhaiten ja voitti ottelunsa Tapanilan Erän Esa Rantasta vastaan 111-106. Finaalin jälkeen Simula totesi, että kilpailussa oli koko ajan hyvä fiilis ja kilpailun rytmi oli hänelle todella sopiva. Paras Arcuslainen lopputuloksissa oli Pasi Tapanainen seitsemäntenä. Taljajousen finaalissa kohtasivat alkukilpailun kaksi parasta, Jari Haavisto ja Marko Järvenpää. Tiukka kilpailu kääntyi lopulta Järvenpään eduksi 114-113. Järvenpää oli ilmeisen tyytyväinen saavutukseensa. Finaalissa hävinnyt Haavisto oli kuitenkin hyvillä mielin kilpailun tiukkuudesta huolimatta.

Jousiampujalehti ■ Janne Ahtiainen ■ Arcus

## Paperinpalvojakansa

### Harjoittelusta



Kaukana pohjolassa, napapiirin molemmin puolin elää kansanosia, jotka on jo ammoin, valtionkirkolta huomaamatta ottanut palvonnan kohteeksi ihanan kauniilla väreillä painetun paperinpalan. Palvontaa suoritetaan juhlallisina menoin joko yksin, tai mieluummin ryhmissä. Viikonloppuisin tämä kulttiväki matkustaa pitkiäkin matkoja suorittamaan ryhmäpalvontaa, lippujen liehuessa palvontakenttien laidoilla. Musiikki soi ja palvojat virittäytyvät julatunnelmaan. Perimmäisenä tarkoituksena on, kuten muissakin uskonnollisissa riiteissä, kilvoitella siitä kuka parhaiten suorittaa rituaalinsa ja saa sitä kautta pyhäältä paperilta armon ja euforisen hyvänolon tunteen.

Kuten kaikki, enemmän tai vähemmän myyttiset palvonnan kohteet, myös paperinpala vaatii palvojiltaan osakseen arvostusta, pelkoa ja kunnioitusta. Pyhä paperinpala kiinnitetään kunnioitusta tuntien neljällä nastalla alttarilleen. Samalla pelonsekaisin tuntein, hiljaa mielessään, kiinnittäjä esittää hartaan ja vaatimatoman toiveensa. Anna pyhä paperinpala minulle tänä päivänä se, minkä minä nöyryä palvelijasi ansaitsen.

Palvontarituaali suoritetaan siten, että pyhä paperinpala haastaa palvojakansa osumaan nuoliillaan mahdollisimman lähelle pyhintä, eli haastavana tuijottavaa keltaista silmää. Paperinpalan palvonta ei eroa muista uskonnoista siinäkään, että pääsy valittujen joukkoon tai valaistuminen olisi mitenkään

helppoa. Palvojaa koetellaan uskossaan monin tavoin. Hän joutuu loputtomiin kilvoittelemaan pyhän paperinpalan haasteita vastaan, eikä kuitenkaan koskaan voi olla varma pääsystä paperinpalan suosioon.

Ikävä kyllä pyhän paperinpalan palvojen joukkoon on aina välillä pyrkimässä mustia lampaita, (onneksi nykyään yhä vähemmässä määrin.) Nämä hyväksyvät uskovailla minäkäänlaista perustetta, että pyhän paperinpalan voi voittaa kun sitä lakkaa pelkäämästä. Kyseiset ateistit pitäisi välittömästi poistaa palvontapaikoilta, ja ainakaan viikonloppujen tilaisuuksiin heitä ei tulisi päästää. On jopa nähty että vääräuskoiset ottavat aika ajoin palvonnan kohteen pois alttarilta ja uskaltaavat lähettää nuoliaan pelkkään tyhjään alttaripohjaan, väittäen että he harjoittelevat muka jotakin tekniikkaa, aivan kuin se olisi heistä itsestään kiinni eikä pyhästä paperinpalasta. Tällaiset henkilöt ovat keskuudessamme hyvin vaarallisia. On nähty, että joskus he häpeämättä puhkovat pyhän keltaista silmää jokaisella nuolellaan ja vielä muka kokevat jotakin sairasta mielihyvää rikkoessaan pyhiä sääntöjä. On jopa havaittu, että jotkut tosiuskovat ovat alkaneet matkia vääräoppisten tyyliä, uskoen heikkouksissaan näiltä jotain oppivansa. Jos sinä hyvä uskonveli tai -sisar tapaat tällaisen vääräuskoisen suorittamassa pyhänhäväistystä, pyri kaikin keinoin kääntämään tämä laumasta eksynyt lammas takaisin oikealle tielle. Hyvä keino kääntämiseen on esimerkiksi kertoa että vain ahkeran palvonnan, pelon ja tuskan kautta hänkin pääsee valittujen joukkoon.

*Ole luja uskossasi!*

**PS.** Toivon hartaasti, että sinä hyvä lukija et kokenut tätä tarinaa jousiampujia, tai mitä muuta tahansa instanssia loukkaavaksi tai herjaavaksi, se ei suinkaan ollut tarkoitus. Tällä fiktiivisellä tarinalla pyrin vain tuomaan esille pelon/rohkeuden vaikutukset suorituksiimme jousiammuntaradoilla. Puhutaan paljon siitä, että jousiampujan on ensin saatava ammuntatekniikkansa kuntoon ja sitten vasta keskityttävä henkiseen puoleen. Ihminen,

jousiampuja, siis juuri sinä olet loistava psykofyysinen kokonaisuus. Ammuntatekniikkaa ei koskaan saa täydelliseksi jos sisäinen rohkeus puuttuu. Mietihän tunnetko sellaista jousiampujaa, jolle yhtäkkiä yllättäen tulee ylipääsemättömiä läpivetovaikeuksia kilpailutilanteessa. Tai onko tuttavapiirissäsi ampujaa, jolle tulee selittämättömiä sätkyjä juuri laukaisuhetkellä. Saatat tuntea jopa kaverin jonka tulokset romahtavat kilpailutilanteessa. Saattaa löytyä läheltäkin? Ranskalainen filosofi René Descartes (1596-1650) muistetaan tiedemiehenä, joka erotti sielun ja ruumiin toisistaan. Pitkästi hänen dualismistaan johtuen lääkärikuntaa moititaan tänäkin päivänä kokonaisvaltaisen näkemyksen puutteesta ihmiseen.

Kun jousiampuja oivaltaa sen, että hän on ainutlaatuinen kokonaisuus, hienosti yhteistyössä toimivaa henkeä ja kehoa, eikä mikään erilleen repäisty henki ja ruumis (näin tapahtuu vasta kun kuolemme), ollaan taas askel lähempänä parempia tuloksia.

Jousiammunnassa, kuten elämässä yleensäkin pelko tuhoaa ja rohkeus rakentaa. Tässä muutama esimerkki pelon vaikutuksesta jousiammuntasuoritukseen: 1) Jos laukaisuhetki ei ole sinun hallinnassasi kilpailutilanteessa, pelko hallitsee. 2) Jos tähtäimen liike taulussa lisääntyy kilpailutilanteessa, pelko hallitsee! 3) Jos saat ylimääräisiä sätkyjä kilpailutilanteessa, pelko hallitsee! 4) Jos tuloksesi ylipäätään huononevat ratkaisevasti kilpailutilanteessa, pelko hallitsee!

Kun harjoittelet, pyri tekemään se siten, että otat koko suorituksesi hallintaasi. Tavoittele tunnetta, jossa sinä määrät läpivedon ajan ja pituuden riippumatta siitä onko tähtäin juuri tarkalleen harpinreijässä vai ei. Luovu harjoituksissa pakonomaisesta tähtäyksestä, niin jonkin ajan kuluttua huomaat, kuinka tähtäin alkaakin yllättäen pysyä rennosti ja pakottamatta siellä missä haluat sen olevan. Näin sinä hallitset itseäsi, eikä taulu sinua.

Kärsitkö jatkuvasta tasapainottomuudesta?

Korealainen Cartel on tuonut markkinoille hyvän X-pert alumiini-hiilikuitustabilisaattorisetin, johon kuuluvat kaikki tarvittavat osat jousen hyvään ja tehokkaaseen tasapainottamiseen. Pitkiä stabeja on kahta pituutta (26", 28"), sivustabejakin on kahta pituutta (12", 14") ja samoin ulontajia (4", 5"), joten löydät varmasti sopivan kombinaation jousesi tasapainottamiseen. X-pertin kiinteä V-bar on tukeva ja lisäksi myös hyvännäköinen. Kaikkia X-pert sarjan stabilisaattoriosia on saatavana sekä mustina että hopeanvärisinä.



**-alu / hiilikuitustabilisaattorit**



**X-pertit nyt settihintaan:**

**140€**

Cartel-X-pert etustabi (26", 28")	50 e
Cartel-X-pert takastabit 2 (12", 14")	66 e
Cartel-X-pert ulontaja (4", 5")	18 e
Cartel-X-pert V-bar	20 e
Yhteensä	154 e

**Triple- alkeisjousi:**

Cartelilta tuli nyt markkinoille nyt myös lujitemuovinen Triple-alkeisjousi, jossa on Cartelin omat lasikuituvahvisteiset lavat.

**100€**



Stabi kauppiasi  
**SHERWOOD SHOP**

Maneesikatu 2, Helsinki, puhelin 09-1356508, [www.sherwoodshop.fi](http://www.sherwoodshop.fi)