



# Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

1/2004

## Osaatko virittää taljajousesi?

| sivut 19-20 |

## Oceania kutsui Auliota

| sivut 14-15 |

## Sisäsivuilla

Liiton toimisto muutti  
takaisin Helsinkiin

| sivu 2 |

Valmentajakoulutus  
alkaa -tavoitteena  
nostaa Suomi  
takaisin maailman  
huipulle!

| sivut 4-5 ja 13-14 |

Korea on tullut  
välinemarkkinoille  
tosissaan

| sivu 23 |

Oulussa ja Kemissä  
ratkottiin sisäkauden  
mestaruudet

| sivut 8-9 ja 16 |

ArcMaster  
monipuolinen  
seuraohjelmisto

| sivu 21-22 |

## Kaikki kisaamaan!

### Toimistosta

Tällä palstalla tulen Suomen Jousiampujain liiton toiminnanjohtajana tiedottamaan mitä liitolle kuuluu ja mitä maailmalla tapahtuu. Aloitan tämän palstan kertomalla vähän itsestäni ja tavoitteistani Suomen jousiammunnan hyväksi.

Olen Timo Rantanen, syntynyt Helsingissä 1967. Edustan Tapanilan Erää. Jousiammunnan olen aloittanut 1977 ja ampunut kilpaa kolmessa jousilajissa: tähtäinjousessa, varsijousessa ja taljajousessa. Tällä hetkellä ammun taljajousella. SJAL:n toiminnanjohtajan toimen lisäksi toimin Tapanilan Erän jousiammuntajaoston varapuheenjohtajana ja Helsingin Jousiammuntapiirin puheenjohtajana.

### Tavoitteeni toiminnanjohtajana.

1. Kehittää tiedottaminen niin pitkälle, että jousiampujat ja tiedotusvälineet tietävät koko ajan missä mennään Suomessa ja maailmalla. Tiedottamista tulen tekemään SJAL:n kotisivuilla; [www.jousiampujainliitto.fi](http://www.jousiampujainliitto.fi) ja tällä toiminnanjohtajan palstalla.

2. Saada kaikki Suomen jousiammuntaseurat käyttämään Jukka Ojalan kehittämää ArcMasteria jäsenrekisterien ja kilpailujen tulospalvelun hoitamiseen. Tällä ohjelmalla saadaan jäsenrekisteri siihen tilaan, että sen päivittäminen onnistuu milloin vaan. Tämä onnistuu vasta, kun ohjelma on käytössä kaikilla Suomessa. Kilpailujen tulospalvelun hoito onnistuu myös hienosti tällä ohjelmalla ja ohjelma kertoo, jos tulee uusia ennätyksiä. Näin ei yksikään ennätys jää rekisteröimättä. Toivoisin, että kaikki jotka ette ole tutustuneet tähän loistavaan ohjelmaan tehkää se ja ottakaa ohjelma omaksi.

3. Haluaisin jokaisen suomalaisen jousiampujan ymmärtävän miten hienon urheilulajin kanssa he ovat tekemisissä ja ensimmäinen asia jolla he voivat vaikuttaa tähän on pukeutuminen sääntöjen edellyttämällä tavalla. Jokaisella suomalaisella seuralla on edustuspaita, jos näin ei ole on



aika hankkia sellainen. Jokaisen suomalaisen seuran ja jousiampujan velvollisuus on käyttää tätä paitaa kaikissa kilpailuissa. En tiedä mitä lehdistö ajattelee, kun he saapuvat kilpailupaikalle ja osa ampujista ei edusta mitään seuraa, koska heillä ei ole päällään seuran edustuspaitaa. Ajatelkaa tilannetta, että kilpailupaikalle tulee katsojia ja heillä ei ole mitään käsitystä lajista. Mitä he ajattelevat ensimmäiseksi, kun näkevät että osalla ampujista on jalassaan farkut ja gollegepaita päällä. Tällaisessa tilanteessa on vaikea todistaa, että ollaan kilpailuissa ja laji jota he ovat tulleet seuraamaan on kilpaurheilua. Toivoisin, että seuraavan kerran kun kohdataan kilpailuissa, niin kaikilla on päällään seuran paita.

Minuun saa ottaa yhteyttä milloin vaan, vaikka vain jutellaksesi mukavia. Kaikki ehdotukset Suomen jousiammunnan kehittämiseksi ovat tervetulleita. Ehdotukset mielellään sähköpostiin [sjal@kolumbus.fi](mailto:sjal@kolumbus.fi), näin varmistat, että mitään ei unohdu ja minun on helpompi lukea ehdotuksesi.

*Yhteistyöterveisin Suomalaisen jousiammunnan kehittämiseksi.*

Timo Rantanen | SJAL:n toiminnanjohtaja

## SJAL:n toimisto muutti Helsinkiin!

Ollaksemme siellä missä muittenkin urheilulajien toimistot sijaitsevat, liittohallitus päätti muuttaa liiton toimiston takaisin Helsinkiin. Muuton syinä ovat tietenkin Anne Sjöroosin lopettamispäätös, mutta myös se tosiasia, että haluamme liittomme myös näkyvän yhteiskunnallisten urheilupäätäjien silmissä paremmin.

Tulemme ostamaan ulkoa normaalit hallintorutiinit - lähinnä kirjanpidon ja pankkipalvelut, joten toiminnanjohtaja Timo Rantanen pystyy näin tekemään paremmin seurojen kanssa tärkeätä kehitystyötä ilman turhaa byrokratia-raitteita!

SJAL:n puhelin on 040-8289009

## Jousiampuja-lehti etsii kirjoittajia

Tartu heti kynään tai hiireen ja kirjoita JA-lehteen juttu. Kaikki jousiammunta-aiheiset jutut kiinnostavat. Juttusi voit lähettää liiton sähköpostiosoitteeseen.

## Webisivujemme salasana on nyt: **SULKA**

Käyttäjätunnus on muuttumaton sjal



# SJAL

Suomen Jousiampujain Liitto,  
Erätie 3, 00730 Helsinki,  
puhelin 040-8289009  
fax 09-2224402  
e-mail: [office@jousiampujainliitto.fi](mailto:office@jousiampujainliitto.fi)  
[www.jousiampujainliitto.fi](http://www.jousiampujainliitto.fi)

# Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

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

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

Ilmoitushinnat: 1/1-sivua 200 euroa 4-väri 150 euroa mv  
1/2-sivua 150 euroa 4-väri 75 euroa mv  
1/4-sivua 75 euroa 4-väri 50 euroa mv  
Ilmestyminen: 1. maaliskuu, 2. kesäkuu, 3. syyskuu, 4. joulukuu

## Onko mikään muuttunut sitten viime kerran?

### Puheenjohtajalta

Siitä on kulunut kolme vuotta kun edellisen kerran kirjoitin juttua Jousiampuja-lehteen SJAL:n puheenjohtajana ja moni asia on muuttunut tuosta hetkestä. Moni asia on mielestäni mennyt valitettavasti takapakkia, mutta moni asia on toki myös parantunut. En aio tässä ruveta puntaroimaan sen kummemmin hyviä tai huonoja muutoksia, vaan menen suoraan asiaan.

Kun loppukesästä 2003 minua pyydettiin asettumaan liiton puheenjohtajavaaleissa uudelleen ehdokkaaksi, huomasin jättäneeni monta työtä edellisellä kaudellani pahasti kesken tai kokonaan tekemättä. Huomioni johti siihen, että päätin asettautua vaaleissa ehdolle. Kun syksyn liittokokous sitten päätyi valitsemaan minut toistamiseen puheenjohtajaksi päätin, että nyt on tullut aika jatkaa edellisellä kaudella kesken jäänyttä kehitystyötä.

### Suomeen on saatava päteviä valmentajia

Liittohallituksen ja jäsenkentän tulee mielestäni nopeasti löytää ne toimivat ratkaisut, joilla saamme valmennuksen ja tulostasomme taas huippukuntoon. Emme voi enää vain ihmetellä asioita, vaan meidän kaikkien on nyt tehtävä tosissaan työtä valmennuksen eteen.

Toivon, että mahdollisimman moni ottaa liiton valmentajakoulutuksen vakavasti ja lähtee opiskelemaan valmennusta. Ilman päteviä urheilvalmentajia eivät suomalaiset jousiampujat voi yksinkertaisesti palata huipputasolle.

### Ratkaiseeko raha, vaiko näytöt?

Mitä tulee viimeaikaiseen keskusteluun rahasta ja sen tulosta tuovasta voimasta valmentautumisessa, totean tässä yksinkertaisesti, ettei liitolla luultavimmin enää koskaan tule olemaan niin paljon rahaa tällä jäsenmäärällä, että se voisi kustantaa huipuillemme täyspäiväistä valmentajaa tai maksaa täysmääräisesti



kansainvälisiä kilpailumatkoja. Huippuampujillemme varteenotettavimpana rahanlähteenä tulevaisuudessa näen OK:n urheilija-apurahat sekä ennenkaikkea henkilökohtaiset sponsorit. OK ei tule tukemaan jousiampujia taloudellisesti alkavan olympiadin aikana. Lähivuosina liitto pyrkii lähettämään ampujia kansainvälisiin arvokilpailuihin siten, että se maksaa kilpailuihin karsintojen kautta valittujen matka- ja oleskelukulut. Tämä tarkoittaa käytännössä entisestään kapenevia edustusmahdollisuuksia. Vain parhaat lähtevät edustustehtäviin, rannalle jääneet saavat jatkaa harjoitteluun tähtäimessään seuraava kerta tai maksaa matkansa yhä itse!

### Me elämme aktiivisesta seuratoiminnasta

Viimeisten kymmenen vuoden ajan on seurojen ja niissä jousiammuntaa harrastavien jäsenten lukumäärä laskenut. Jotta saamme harrastajien lukumäärän nousuun, on aika pistää harjoituspaikat seuroissa kuntoon, hoitaa alkeiskoulutus mallilleen ja aktivoida kaikkia osallistumaan seuran kehittämiseen. Esimerkillisen aktiivisiakin seuroja Suomessa toki on ja haastankin tässä Pohjan Jousen, Vaasan Diana 57:n sekä Saimaan Jousen kertomaan aktiivisen

toimintansa kaikki salat julki seuraavissa Jousiampujalehden numeroissa, jotta muut seurat saisivat uusia työkaluja omaan kehitystyöhönsä!

Moderni imago on tärkeätä seurojen tulevaisuudelle, siksi toivon että jokainen seura kiillottaa nyt kilpensä ja nostaa seuratunnuksensa entistä paremmin näkyviin.

### Kilpaileminen on harrastuksemme moottori

Edellisen kauden aikana kansallisiin kilpailuihin osallistui keskimäärin 38 ampujaa per kilpailu. Kilpailuaktiivisuus on saatava nousuun, joten seuroissa on tehtävä valmennus- ja aktivointityötä kilpailuinnon palauttamiseksi!

Nykypäivän jousiampujalla ei ole aikaa, rahaa eikä usein ammunta-kuntoakaan pitkiin kisatourneisiin, joten näen kilpailujen lyhentämisen tulevaisuudessa tärkeänä. 70 metrin kierros on mielestäni nykyaikaa, joten toivon seurojen järjestävän niitä tulevina kesinä entistä useammin.

### Netistä saa taas tietoa

Tiedon avoin ja nopea kulku on toiminnallemme elinehto! Olemme rakentaneet liitolle uudet internetsivut, joiden sisällöstä vastaa allekirjoittaneen lisäksi, toiminnanjohtaja Timo Rantanen ja tekniikasta seurakaverini Janne Ahtiainen. Käy tsekkaamassa sivut päivittäin, siten parhaiten tiedät mitä milloinkin on tapahtumassa.

### Jousiampujalehti kehittyy

Jousiampujalehti tulee kehittymään entistä enemmän luku- ja tietolehdeksi. Jotta saamme siihen kiinnostavia artikkeleita, kirjoita siihen juttuja välineistä, tekniikasta ja kilpailemisesta. Kaikki jutut luetaan varmasti.

## *Suomalainen huippujousiammunta tarvitsee päteviä valmentajia!*

### Valmennuksesta

**N**oustaksemme jousiammuntamaana takaisin maailman huippumaiden joukkoon, ampujamme tarvitsevat henkilökohtaisia valmentajia avukseen. Olemme Suomessa jääneet muun maailman vauhdista jälkeen, sillä muissa maissa huippuampujien apuna on ollut henkilökohtaisia valmentajia jo vuosia. Seuroissa on toki alkeisopettajia, mutta kun ampuja on edennyt urallaan, pätevää valmennusapua on todella vaikeata löytää. Ongelmana on, ettei Suomessa ole koulutettuja valmentajia. Valmennustietotaitoa Suomessa kyllä on, mutta koska meillä ei ole pitkään aikaan enää koulutettu valmentajia systemaattisesti, valmentajakyyvyt ovat ajat sitten kadonneet.

Suomen Jousiampujain liitto aloittaa suunnitelmallisen valmentajakoulutuksen, jonka tarkoituksena ei ole kouluttaa seuroihin ohjaajia eikä alkeisopettajia, vaan rautaisia alansa osaavia jousiammuntavalmentajia huippuampujiemme tueksi. SJAL:n tuleva ensimmäisen tason valmentajakoulutus tapahtuu 2 viikonlopun aikana myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana. Kaikki valmentajakouluun osallistuvat saavat rautaisannoksen nykyaikaista valmennustietoa jousiammunnasta sekä virallisen valmentajapätevyyden todistukseen. SJAL:n tavoitteena on ripeässä tahdissa pystyttävä koko maan kattava valmentajaverkosto, jotta valmennusapua on saatavana kaikissa niissä seuroissa missä huipulle pyrkiviä ampujia on. Toivottavaa olisi, että jokainen eteenpäinpyrkivä jousiammuntaseura lähettäisi valmentajakoulutukseen ainakin yhden henkilön. Valmentajakoulu on koulutuksen osalta ilmainen, mutta osallistujien (tai heidän seurojensa) on itse hoidettava matka- ja majoituskustannukset, sekä ruokailut koulutusviikonloppujen aikana. Liitto toki pyrkii löytämään koulutukselle mahdollisimman toimivan ja edullisen paikan.



### Sinustako valmentaja?

Jos olet kiinnostunut haasteellisesta valmennustyöstä, olet valmis tekemään valmennettaviesi kanssa pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä, ilmoittaudu mukaan tähän koulutukseen. Jos olet osallistunut menneinä vuosina (viimeinen järjestettiin muistaakseni 80-luvulla) SJAL:n C- tai B-valmentajakurseille, on myös sinun ihan järkevää lähteä raikastamaan valmennustaitojasi! Koulutusviikonloppujen aikana käydään läpi monipuolisesti nykyaikaista jousiammuntavalmennustietoutta, rakennetaan yhteistä uutta pohjaa valtakunnan kattavalle valmennukselle, viritetään keskustelua, välineitä, mutta ennen kaikkea myös ampujiamme henkisiä valmiuksia.

### Ilmoittaudu ajoissa!

SJAL:n valmentajakoulu pyörittää käyntiin heti kun kurssin materiaali on saatu työstetyksi kuntoon. Luultavimmin ensimmäinen valmentajakoulu aloittaa "lukukautensa" alkusyksystä. Jotta ensimmäinen valmentajakoulu olisi oikeassa paikassa ja liitto saisi käsityksen halukkaitten osallistujien määrästä, ole hyvä ja ilmoita liiton toimistoon mahdollisimman pian halukkuudestasi osallistua valmentajakouluun. SJAL:n puhelin on 040-2829009.

## Mihin tarvitsen henkilökohtaista valmentajaa?

### Valmennuksesta

Jousiammunta on tiukka taitolaji, jossa kukaan ei ymmärtäkseni enää voi ilman henkilökohtaista valmentajaa nousta huipulle! Harjoittelemalla paljon hyvillä välineillä ampuja voi saavuttaa nopeastikin kohtuullisen ammuntataidon, menestyä jopa kansallisissa kisoissa, mutta kun tähtäimessä on todelliset huipputulokset ja huippusuoritukset eivät ampujan omat yksinäiset eväät tule riittämään, Miksei muka?

Valmentajalla on riittävästi etäisyyttä eri tilanteisiin, joten hän pystyy itseäsi paremmin näkemään tekniikassasi mahdolliset virheet ja tekemään niihin tarvittavat korjausehdotukset. Hän pystyy myös sinua objektiivisemmin arvioimaan edistymisesi, sekä laatimaan kokemansa perusteella niin lyhyen, keskipitkän kuin pitkän aikavälin tavoitteet jousiammunta-urallesi.

Valmentaja ja urheilija muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jossa yhdistyy yhdeksi toimivaksi paketiksi suunnitelmallinen ja pitkäjänteinen valmennusosaaminen sekä urheilijan halu kehittyä huippuampujaksi. Hyvä valmentaja auttaa ja neuvoo sinua kaikessa, patistaa sinua harjoittelemaan ja kuntoilemaan, hän hankkii sinulle tietoa, niin tekniikasta kuin uusimmista välineistäkin, hän pitää sinulle harjoittelupäiväkirjaa ja laatii kilpailukalenterisi, sekä tilastoi kilpailumenestymisesi.

Muista, että tuleva uusi valmentajasi ei tietenkään pysty tekemään ihmeitä yhdessä yössä, joten valmennussuhteenne täytyy perustua molemminpuoliseen täydelliseen ja pitkäaikaiseen luottamukseen. Liian moni innolla alkanut valmennuskuvio on päättynyt heti alkuunsa ampujan luottamuspulaan. Useimmiten ampuja on ollut se lyhytjänteisempi osapuoli ja vaihtanut valmentajaa, kun tulosta ei tunnu syntyvän riittävän nopeasti. Huomaa, että myös valmentajasi saattaa turhautua kun sinua ei näy harjoituksissa, tai hän huomaa ettet ole hyödyntänyt hänen sinulle antamia neuvoja.

SJAL:n tarkoituksena on nyt kouluttaa uusi valmentajasukupolvi Suomeen, joka tulee tekemään jousiammuntavalmennusta ammattimaisemmin, ja tuloshakuisemmin kuin ennen. Uusien ja uudelleen koulutettujen vanhojen valmentajien avulla SJAL aloittaa uuden ajan suomalaisessa huippujousiammunnassa. Jos haluat olla todella hyvä jousiampuja ja menestyä kansainvälisesti, katso ympärillesi kenestä löydät itsellesi valmentajan. Huolehdi, että hän on mukana kun SJAL aloittaa valmentajakoulutuksen. On toivottavaa, että jokaisella SJAL:n edustustehtäviin tulevaisuudessa pyrkivällä ampujalla on henkilökohtaista valmentaja, sillä koko huippuvalmentautumisjärjestelmämme tulee perustumaan SJAL:n ja valmentajien väliseen tiiviiseen ja monitasoiseen vuorovaikutukseen.

Jousiampujalehti | Pirrka Elovirta

### Eduskunnan urheilukerho ampumassa



Helsingin kaupungin valtuuston urheilukerho järjesti Maunulan liikuntahallissa liikuntaillan 4.3.2004, johon oli kutsuttu Eduskunnan urheilukerho. Kutsuvierailta oli mahdollisuus kokeilla eri lajeja, yksi lajeista oli jousiammunta. Jousiammuntaseura Artemis, joka harjoittelee Maunulan hallissa, vastasi jousiammunnan ohjauksesta. Artemislaisia oli paikalla 10 henkilöä ja he hoitivat ohjauksen mallikkaasti. Vierailta oli mahdollisuus kokeilla tähtäin- ja varsijousta, sekä longbowia. Kaikki jousiammuntaa kokeilleet vieraat olivat tyytyväisiä samaansa ohjaukseen ja ammunnan jälkeen he saivat vielä kotiin viemiseksi jousiampujalehden viimeisen numeron.

Jousiampujalehti | Timo Rantanen

### KILPAILUILMOITUS

Piili ry järjestää SJAL:n luvalla kansallisen FITA-kierroksen sisähallissa

## PIILIN JUHLA FITA

sunnuntaina 16.5.2004 Ruonalan Urheiluhalli, Mussalontie 280

Kaikki SJAL:n luokat, ei joukkueita

Harjoitusammunta alkaa klo 9.00, kilpailu klo 10.00  
mahdollisuus harjoitusammuntaan myös lauantai-iltana

Ilmoittautuminen 10.5.2004 mennessä  
Sari Tenhunen, p.050 527 0333, [sari.tenhunen@piili.fi](mailto:sari.tenhunen@piili.fi)  
Anu Leppänen, p.0400 559 877, [anu.leppanen@piili.fi](mailto:anu.leppanen@piili.fi)  
lisätietoja: [www.piili.fi](http://www.piili.fi)

Osallistumismaksut aik. 20 euroa ja juniorit 13 euroa

Kilpailun ajan hallissa buffetti  
Opastus valtatie 7:ltä

## TERVETULOA KOTKAAN!

Piili ry, 30v

## Uudet kansalliset kilpailusäännöt työn alla. Moniko asia muuttuu?

### Säännöistä

SJAL:n uudet kansalliset kilpailusäännöt ovat juuri parhaillaan työn alla. Uudet säännöt valmistunevat toivottavasti jo ennen kesäkauden alkua. Viimeisimpien kansallisten kilpailusääntöjemme julkaisusta on kulunut 4 vuotta, joten on korkea aika saada kansalliset kilpailusäännöt taas ajan tasalle. Edellinen liittohallitus tosin ehti päättää, että FITA:n kansainvälisten sääntöjen suomenos otetaan vuoden alusta alkaen kansallisiksi kilpailusääntöiksemme. Näin ei kuitenkaan käytännössä voi olla, sille ne ovat tehdyt kansainvälisten kilpailujen sääntöiksi, eivätkä ne sovellu kansallisiksi sääntöiksi. "Valkoisen" sääntökirjan ilmestymisen jälkeen on moni sääntö muuttunut, sillä sen ilmestymisen jälkeen ovat FITA:n kongressit niin Pekingissä vuonna 2001 kuin New Yorkissa 2003 tehneet muutoksia sääntöihin. Koska kansallisten sääntöjemme tulee seurata FITA:n sääntöjä, on meidänkin nyt nopeasti uusittava sääntömme.

### Yksi tuomari ratkaisee uusissa säännöissä osumakiistat

Enää et siis voi pyytää toista tuomaria määrittämään osuma-arvoa, jos olet paikalle kutsumasi tuomarin tulkintaan tyytymätön. Perusideana tässä on, että ampujien tulee taululla itse pystyä sopimaan osumat ja jos tämä ei kertakaikkiaan onnistu, paikalle kutsutun tuomarin osumatulkinta on pitävä! Näin säästyy aikaa.

### Edustusasut on oltava koko joukkueella samanlaiset

Jousiampunna maailmanlaajuinen ongelma on sen urheiluimagon epämääräisyys ja siksi FITA:n edustusasusääntöihin on tullut monia tiukennuksia. Koko joukkueen asut on oltava samanlaiset. Suomessa liitto edellyttää vastedes kilpailuihin osallistuvien ampujien käyttävän kuitenkin vain samanlaista seurapaitaa.



### Uudet kansalliset säännöt astunevat voimaan 1.6.

SJAL:n uudet kansalliset kilpailusäännöt ovat juuri parhaillaan työn alla liitossa. Uudet säännöt valmistunevat jo ennen kesäkauden alkua ja ne otetaan välittömästi käyttöön. Heti kun nämä uudet kansalliset sääntömme on painettu ja julkaistu, aloittaa SJAL tietenkin myös tuomareitten koulutuksen niiden pohjalta.

### Sääntö vai ohje?

FITA otti jokin aika käyttöönsä säännöissään myös Bylaw-käsitteen. Bylaw ei ole sääntö, vaan ohje, jota toivotaan kuitenkin kaikkien ampujien noudattavan. Bylaw:t tulivat mukaan siksi, että FITA:n lakeja ja sääntöjä hyväksyvä kongressi kokoontuu vain MM-kisojen yhteydessä kerran kahdessa vuodessa ja jousiampunna tarvitaan myös nopeita sääntöpäätöksiä. Siksi FITA:n hallitus voi nyt hyväksyä nopeasti käyttöön myös ohjeita, joiden "lainvoimaisuuden" kongressi toivottavasti taannehtivasti hyväksyy.

Suomessa näitä bylaweja tultaneen uusissa säännöissämme kutsumaan ohjesääntöiksi.

### Säännöt eivät ole ampujien kiusa, vaan apu

Sääntöjen tehtävä on selkiyttää kisan kulkua ja ampujan toimintaa kaikissa tilanteissa, ei olla riesana. Olisi hyvä jos jokainen lisenssiampuja opettelisi säännöt, silloin välttyttäisiin monelta käytännön ongelmalta. Liitto varmaankin tulee julkaisemaan uudet säännöt myös nettisivuillaan, joten ampujien ei tarvitse ostaa itselleen sääntökirjaa. Tietenkin olisi suotavaa, että jokaisen kilpailijan jousilaukusta löytyisi säännöt! Kaikki SJAL:n kansalliset tuomarit ja jokainen seura tulevat saamaan uuden sääntökirjan postitse.

### Luvassa ei ole dramaattisia muutoksia sääntöihin

Jokainen suomalainen jousiampuja voi aivan huoletta nukkua öitään, sillä uusiin kansallisiin sääntöihimme ei ole tulossa mitään suuria tai merkityksellisiä muutoksia. Kaikkien suomalaisten jousiampujien tulee kuitenkin ymmärtää, että meillä on oltava myös omat kansalliset säännöt, sillä FITA:n kansainväliset kilpailusäännöt ovat laaditut lähinnä vain arvokilpailuja varten.

1.4.2004 astuivat FITA:n uudet kansainväliset säännöt voimaan. Kansallisten kilpailusääntöjemme on seurattava niitä tietenkin mahdollisimman tarkoin. Käännöstyö ja painaminen vievät väkisin jonkin verran aikaa, joten kansalliset sääntömme valmistuvat valitettavasti vasta vähän myöhemmin.

Jokaisen kilpa-ampujan kannattaa käydä FITA:n nettisivuilla osoitteessa <http://www.archery.org/updates.htm> tutustumassa uusiin kansainvälisiin sääntöihin, kunhan vain muistaa, etteivät ne ole voimassa kotimaan kilpailuissa.



Aivojumppaa

## Mentaaliharjoittelusi muutama ajatus.



Oletko pysähtynyt jousiammunnassa paikallesi? Pyörivätkö tuloksesi samojen pistemäärien tietämällä kuukaudesta toiseen? Haluatko tosissasi päästä eteenpäin, vai voitko?

Pyri tunnistamaan ja harjoittelemaan seuraavia kolmea vaikeutta, niin pääset jousiammunnassasi taas eteenpäin: 1) tunnista pelkosi peloiksi, 2) uskalla tehdä toisin, 3) kykene myös jatkamaan näin, ilman että heti palaat "vanhaan tuttuun ja turvalliseen".

### Jokainen meistä pelkää jotakin. Mitä sinä pelkää?

Pelon tunnistaminen vaatii melkoista itsetutkiskelua ja itserehellisyyttä. Meille opetetaan pienestä pitäen, ettei pelko ole hyve. Siksi emme mielellämme prosessoi pelkoja, vaan pistämme ne kaappiin piiloon. Mieti pelkäätkö jotakin ja voiko siinä olla ratkaisun avaimet ammuntasi edistymiseen? Jokainen meistä pelkää jotakin, eikä suorituksiisi

vaikuttavan pelon tarvitse olla suoranaisesti ammuntasi kanssa missään tekemisessä. Mitä jousiampujat pelkäävät? Toinen pelkää voittavansa toinen pelkää häviävänsä. Ampuja voi pelätä yhtä asiaa tai useampia erilaisia asioita. Voittaaksesi pelkosi listaa ne rehellisesti ja aloita niitten työstäminen.

### Oletko koskaan suunnitelmallisesti muuttanut ammuntasuoritustasi?

Jousiampujan on lähes mahdotonta tehdä asioita toisin kuin ennen. Miksi? Siksi, että jousiammunta perustuu tuhansiin kerta kerran jälkeen piirulleen samanlaisina toistettuihin suorituksiin. Muutosten tekeminen on tavallaan vasten jousiammunnan peruseriaatetta ja siksi meille on niin vaikeata muuttaa suorituksessamme tai ajattelutavassamme jotain. Riittävän suuret muutokset ovat kuitenkin välttämättömiä, sillä myös alitajuntamme on saatava ymmärtämään, että olemme todella

etsimässä jotain uutta. Uskalla kokeilla riittävän reippaita muutoksia, äläkä työskentele vain pikkunyanssien kimpussa.

### Jatka koettasi riittävän kauan nähdäksesi vaikutukset.

Moni meistä on saanut loistavia vinkkejä harrastuksemme aikana siitä mitä pitäisi tehdä, jotta ammunta lähtisi taas kulkemaan. Olemme innokkaasti kokeilleet uusia asioita kerran tai pari. Kun mitään heti-ihmettä ei tunnukaan tapahtuvan, palaamme jo kolmannella kerralla takaisin "vanhaan", "tuttuun" sekä "turvalliseen" ja homma jatkuu taas samaa tasaista ongelmauraa kuin aina ennenkin. Uskalla siis tutkia ja kokeilla muutoksiesi riittävän kauan, nähdäksesi niiden todelliset vaikutukset.

## Sisäkauden aikuisten SM-mitalit jaettiin Oulussa 27.-28.3.2004

### 18<sup>m</sup>SM



Oulun sisäkauden SM-kilpailut olivat todella hienot puitteiltaan ja järjestelyiltään loistavasti onnistuneet. Siitä tässä vielä kaikkien mukanaolleiden kiitos Oulun Jousimiehelle. OJM on kokenut jousiammunnan arvokilpailujen järjestäjä ja se myös näkyi kaikessa. Muhkea Oulu-halli loi SM-kilpailujen arvoiset puitteet ja kun kaikki pelasi loistavasti, SM-kisasta muodostui peräänkuuluttamani urheilujuhla. Kilpailuihin osallistui tänä vuonna yhteensä noin 150 osallistujaa ja SM-mitalit jaettiin suurimmissa sarjoissa tiukkojen ottelukierrosten perusteella. pienimmissä sarjoissa, joissa ei ollut riittävästi ampujia otteluihin, mitalit ratkottiin jo alkukilpailun tulosten perusteella. Ensimmäistä kertaa finaaliottelut ammuttiin myös miesten vaistosarjassa. Lauantain alkukierroksien jälkeen ammuttiin myös joukkue-mestaruuksista.



Kisan hyvää SM-fiilistä paransi myös loistava kenttäkuulutus! Similän Jounista on kehittymässä todellinen Suomen Tekmitshov! (FITA:n monivuotinen arvokisakuuluttaja) Jone hoiti kisan kuulutukset tosi "ammattimaisesti", joten kisailijat ja katsojat tiesivät koko ajan missä mennään. Uskon, että kaikki olivat vuoden 2004 sisäSMkisoihin tyytyväisiä!



### Mestareiden mietteitä menestymisestä.

Pikahaastattelin muutamia Oulun SM-kisan kultamitalisteja, siitä miten ja paljonko he harjoittelevat ja millaisia tunteita heillä on henkisestä valmentautumisesta. Kysyin myös heiltä ulkokauden odotuksista, lähiajan päätavoitteista ja pyysin pieniä vinkkejä, siitä miten sinustakin voi tulla huippu-jousiampuja. Valitettavasti en ehtinyt haastattelemaan kaikkien luokkien ja sarjojen voittajia! Onnittelut joka tapauksessa vielä kaikille uusille Suomen Mestareille 2004!



#### Jari Haavisto PJA, MT

Harjoittelen lähes päivittäin ja niinäkin päivinä kun en syystä tai toisesta pääse harjoitukseen teen kuitenkin mielikuvalaukaisuja. Pohdin ammuntaani yleensäkin paljon, sillä haluan hallita sen jokaisen vaiheen niin teknisesti kuin henkisestikin. Kun löydät ammuntaasi oikean rytmin, fysiikkasi on kunnossa ja kun myös ajatuksesi pysyvät kasassa, niin osut varmasti! Älä laske tulosta harjoittelusi aikana, saati kisan, keskity vain siihen mitä olet viivalla tekemässä.

Päätavoitteeni juuri nyt on päästä Brysselin EM-kisakoneeseen. Tuskin maltan odottaa ulkokauden alkua.

Haaviston Jari paukutti alkukierroksilla taljallaan tauluun 56 kymppiä ja kuusi ysiä eli yhteensä 594 pistettä! Jarin hallussa ollut Vanha SE-parani Oulussa siis pisteellä.



#### Olli Norja TJA, M

Eka Suomen Mestaruus! Homma kulki hyvin tänään, vaikka eilen ammunta vähän takkuilikin. Tänään ammuttani oli taas tosi rentoa. Olen ampunut tänä kautena ainakin noin 25000 laukausta, harjoittelun lisäksi käyn säännöllisesti lenkillä ja punttisalilla. Olen yrittänyt hiota tekniikkani mahdollisimman helpoksi toistaa yhä uudelleen ja uudelleen ja tehnyt jonkin verran myös rentoutusharjoituksia.

Brysselin EM-karsinnat Raumalla ovat juuri nyt tärkein lähiajan kisan Suomessa. Jos ja kun kisapaikka aukeaa, alan heti harjoittelemaan Bryssel tähtäimessä.



#### Taru Yrjönen Ky-Jo, N

Tämä mestaruus tuntuu tosi makealta, varsinkin kun ei ole mitenkään paljon harjoittelua ja laukaisuja alla. Kisa oli sen verran huikea, etten kehdannut ampuu huonoja osumia! Hermot



## SM18m 27-28.03.04 Oulu Tulokset:



ampunut. Neuvojakaan en osaa muille antaa. Vielä.



### Juso Huhtala Arcus, M18

Juso on vasta 14 vuotias ja jo nyt tuplamestari! Kemissä hän voitti mestaruuden sarjassa P16 ja nyt Oulussa tuli myös M18 sarjan mestaruus!

Harjoittelun tapa on minusta ratkaiseva, ei niinkään määrä. Harjoittelen aina ensin tyhjän taustaan 24 nuolta ja sitten vasta tauluun. Mulla on oma valmentaja, joka varsinkin alkuajoina antoi ammuntaani ja hermojeni hallintaan paljon.

Nyt lähdän ulos, pistän uudet nuolet kuntoon ja alan harjoittelemaan junnujen MM-kisoja varten.

### Jukka Ojala TJA, M50



En oikein uskonut mahdollisuksiini, mutta näin tässä vain kävi. Sarjan vaihto ikämiehiin antoi kummasti u u t t a

haastetta.

Olen viimeisen kuukauden aikana harjoitellut paljon, alla on yli 1300 laukausta. Harjoittelun lisäksi olen vähän lenkkeillyt ja hiihtänyt.

Homma lähti oikeastaan taas kulkemaan, kun otin käyttöni valmennuskalenterin, jonne merkkeään kaiken mahdollisen. Suosittelen muillekin.

Kesällä Jukan tavoitteena on ylittää viisikymppisissä 1300 pisteen maaginen raja. Saas katsoa kuinka "äijän" käy!



### Jari Onatsu Sinisulat, MV

Eka finaalin oli yllättävän helppoa, sillä ammuntani kulkee juuri nyt tosi hyvin. Tiesin olevani kovassa kunnossa, vaikka olenkin aloittanut vasta viime keväänä.

Nyt sisäkautena ammuin päivittäin noin puolitoista tuntia ja sen lisäksi vähän ulkoilin.

Kesällä aion harjoitella entistä kovemmin ainakin 2-3 tuntia päivässä, en tosin viikonloppuisin.

pysyvät hyvin kasassa, ja fiilis nousi koko ajan finaalin edetessä.

Olen aika toisiani oleva jousiampuja ja olen viime aikoina mielestäni kasvanut henkisesti puolella paljon. Kannattaa lähteä etsimään omasta pääkopastaan sitä oikeaa asennetta!

Juuri nyt en osaa sanoa tavoitteistani paljoakaan muuta kun aion harjoitella kesäkauden aikana enemmän kuin pystyin sisäkaudella.



### Merja Vesa To-JA, NT

En oikein millään tahdo uskoa olevan todella Suomen Mestari, sillä aloitin jousiammuntaharrastukseni vasta syyskuussa! Pyrin harjoittelemaan ainakin neljä kertaa viikossa ja muulloinkin jos työltä ja perheeltä kerkiää. Harjoittelun lisäksi käyn kuntosalilla soutu-spinningissä.

Tulevaisuudesta en osaa sanoa oikeastaan mitään, nyt jännittää mennä ulos, kun ei ole vielä koskaan pitkiä matkoja

M	1. Norja Olli	TJA	280	280	560	175	164	115	114	115	4. Perälä Laura	JoJu	234	224	458	95	86	93	
	2. Alahuhta Petteri	OJM	282	285	567	172	169	115	117	111		TapErä	249	247	496	104			
	3. Kuivalainen Pentti	JoJu	284	281	565	171	169	111	112	111	6. Nevala Elisa	Po-Jo	242	261	503	85			
	4. Pietikäinen Antti	Ka-Jo	282	288	570	166	167	114	103	108	7. Karjala Eveiina	PJA	246	266	512	80			
	5. Laurila Pentti	Diana	287	285	572	168	169	113			8. Sulosalmi Laura	Po-Jo	219	233	452	78			
	6. Määttä Tuomas	Po-Jo	285	277	562	166	169	113			9. Marjamaa Katja	Hau-Ve	209	196	405				
	7. Nahkiaisaja Tuomo	Po-Jo	259	272	531	165	166	109			MT								
	8. Heikkinen Reko	PJA	283	282	565	172	168	108			1. Haavisto Jari	PJA	298	296	594	174	120	116	118
	9. Lindroos Tero	Diana	264	270	534	169	169				2. Ryttyk Lauri	ToJA	286	281	567	173	115	114	114
	10. Rantanen Pertti	Arcus	282	274	556	166	167				3. Simula Jouko	Po-Jo	290	289	579	179	117	112	114
	11. Tarhala Vesa	Ky-Jo	275	278	553	165	165				4. Patala Teemu	WT	287	288	575	171	115	116	112
	12. Koskela Harri	JoJu	278	280	558	164	164				5. Kallunki Keijo	JJA	283	287	570	170	115		
	13. Juusola Janne	OJM	273	268	541	164	163				6. Kari Hannu	Hood	281	279	560	171	113		
	14. Kitinprami Petteri	JoJu	279	269	548	165	162				7. Kauppila Eero	Po-Jo	284	285	569	170	113		
	15. Laakso Arto	Ky-Jo	284	276	560	169	161				8. Sepponen Jaakko	OJM	289	289	578	170	112		
	16. Pietikäinen Paavo	Ka-Jo	281	281	562	168	156				9. Kälkäjä Jukka	OJM	280	279	559	170			
	17. Niskanen Janne	WT	249	277	526	165					10. Välimäki Sauli	Po-Jo	278	277	555	169			
	18. Taskila Timo	ToJA	281	275	556	165					11. Rantanen Timo	TapErä	280	288	568	168			
	19. Kangas Tomi-Matti	TJA	279	272	551	164					12. Simula Rauno	Po-Jo	290	284	574	168			
	20. Ruismäki Kosti	JoJu	263	268	531	164					13. Kivimaa Timo	JoJu	281	283	564	168			
	21. Saari Olli	Arcus	277	265	542	164					14. Lammela Marko	OJM	277	282	559	167			
	22. Kivela Janne	ToJA	263	264	527	164					15. Piekkola Heikki	OJM	287	289	576	167			
	23. Karvonen Marko	Ri-Jo	264	270	534	161					16. Määttä Ville	LJ	281	288	569	166			
	24. Erkkilä Toni	PJA	255	269	524	160					17. Petäjä Jukka	Virtain JA	279	275	554				
	25. Hartikainen Pekka	LJ	269	272	541	158					18. Määttä Simo	OJM	271	279	550				
	26. Pihlava Veikko	Arcus	255	256	511	158					19. Jyrinki Harri	OJM	272	276	548				
	27. Tekoniemi Antti	TeJA	265	260	525	158					20. Helmio Ari	Hood	267	258	534				
	28. Victorzon Mikael	Diana	258	248	506	154					21. Elovirta Pirkka	Arcus	255	257	513				
	29. Tuisku Kari	LJ	263	251	514	153					MSOT								
	30. Karjala Jouni	PJA	260	267	527	150					1. Niirranen Matti	TapErä	286	283	569	113	114	112	
	31. Rinne Juha	Diana	261	257	518	148					2. Siivonen Reijo	RJA	278	278	556	112	112	110	
	32. Palovaara Pepe	OJM	260	258	518	147					3. Hiltunen Lasse	Po-Jo	279	280	559	112	112	111	
	33. Hautamäki Kari	Ku-Ry	226	267	493						4. Pylkkä Urpo	Diana	275	261	536	110	100	98	
	34. Erkkilä Juha	TJA	260	231	491						5. Korhonen Ari	TapErä	279	283	562	112			
	35. Järvinen Raimo	Hu-Ja	236	248	484						6. Siivonen Reima	RJA	277	285	557	109			
	36. Iittilä Mika	Lin-Su	252	229	481						7. Lindroos Aarre	Diana	271	263	534	108			
	M50										8. Sepponen Jaakko	RTJ	283	281	564	107			
	1. Ojala Jukka	TJA	271	267	538	1 102	97	107			M60T								
	2. Paavola Esa	Sai-Jo	268	276	544	170	104	101	106		1. Arbelius Teuvo	OJM	287	281	568	114	113		
	3. Knuti Juha	LJ	268	270	538	157	107	94	106		2. Rantanen Pauli	TapErä	279	284	563	109	111		
	4. Viitanen Jari	TJA	275	260	535	154	107	101	103		3. Penttinsaari Pekka	Po-Jo	275	281	556	107	112		
	5. Lantto Heikki	ToJA	271	260	531	164	107				4. Koivunen Osmo	Ku-Ry	267	275	542	111	107		
	6. Leino Jussi	Po-Jo	258	255	513	160	102				5. Soinin Matti	OJM	261	265	526				
	7. Kurttio Pertti	ToJA	256	251	507	156	100				M18T								
	8. Pollari Seppo	JoJu	247	251	498	150	94				1. Pylkkä Juha	Diana	292	280	572	112	118		
	9. Viita Matti	Diana	245	249	494	157					2. Kauppila Aleksi	ToJA	282	285	567	113	111		
	10. Viitakoski Hannu	Po-Jo	260	256	516	152					3. Salomaa Ahti	TapErä	282	280	562	112	113		
	11. Kankaanpää Heikki	Ku-Ry	267	264	531	150					4. Tähtinen Atte	AC-Ulvi273	274	547	109	112			
	12. Sunnari Matti	Po-Jo	247	251	498	146					NT								
	13. Seikkala Pekka	RJA	247	252	499	143					1. Vesa Merja	ToJA	279	277	556	110	114		
	14. Ahvenainen Heimo	AJA	260	251	511	141					2. Laurila Anne	Hood	279	280	559	113	110		
	15. Farm Erkki	Sulka	237	256	493						3. Jussila Carita	Amarco	278	276	554	103	108		
	16. Jylänki Antero	Sulka	245	249	494						4. Leivonen Marja	TapErä	258	258	516	94	91		
	17. Tuononen Pekka	Pu-Jo	236	240	476						MV								
	18. Myllykangas Teuvo	ACH	222	229	451						1. Onatsu Jari	Si-Su	268	258	526	104	101	107	
	M60										2. Raivio Pertti	Hood	252	257	509	95	92	95	
	1. Jalo Pekka	AJA	276	265	541	105	107				3. Lahtinen Riku	TapErä	242	244	486	102	93	105	
	2. Kärkkäinen Teuvo	Po-Jo	266	261	527	105	106				4. Hackman Matti	Hood	243	233	476	89	80	85	
	3. Jokinen Matti	JoJu	260	255	515	99	105				5. Järnström Kristian	RJA	234	220	454	97			
	4. Hotti Juhani	LJ	256	263	519	98	101				6. Vähäniemi Esa	Kirma	38	245	483	95			
	5. Kinnunen Markku	Po-Jo	236	251	487						7. Pihlajaniemi Raimo	TeJA	235	237	472	91			
	6. Halttunen Pertti	Pu-Jo	219	203	422						8. Rinta-Kauppila Aleksi	Kirma	248	244	492	83			
	M18										9. Pircklen Lassi	Si-Jo	217	228	445				
	1. Huhtala Juso	Arcus	284	283	567	116	111	114			10. Hirvikoski Jukka	Kirma	223	221	444				
	2. Vesteri Joni	Po-Jo	269	246	515	111	110	106			11. Määttä Jussi	Po-Jo	212	216	428				
	3. Korhonen Toni	TapErä	262	272	534	104	110	108			12. Virtanen Kari	AJA	189</						

## Tuloksia 2004 | Tuloksia 2004 | Tuloksia 2004 | Tuloksia 2004

### Loppiais kisat 3.1.2004 Tampereen & Valkeakosken Jousiampujat

M		30	30	Yht	Os.	10
1.	Reko Heikkinen	PJA	286	280	566	
2.	Olli Norja	TJA	275	289	564	60 31
3.	Tero Lindroos	Diana	284	280	564	60 30
4.	Pentti Kuivalainen	Joju	275	286	561	
5.	Pertti Rantanen	Arcus	278	277	555	
6.	Esa Kammonen	TJA	267	284	551	
7.	Petteri Kitinprami	Joju	272	270	542	
8.	Lasse Paananen	TJA	270	265	535	
9.	Jouni Karjala	PJA	258	274	532	
10.	Risto Ylätalo	Ky-Jo	266	262	528	60
11.	Jari Koivisto	ART	279	249	528	58
12.	Tommi-Matti Kangas	TJA	259	261	520	
13.	Olli Saari	Arcus	256	262	518	
14.	Raimo Järvinen	Hu-Ja	262	255	517	60 14
15.	Toni Erkkilä	PJA	257	260	517	60 9
16.	Reijo Roninen	WT	259	257	516	
17.	Juha Erkkilä	TJA	240	254	494	
18.	Veikko Pihlava	Arcus	244	241	485	
19.	Kimmo Hujanen	ART	225	206	431	
M50						
1.	Pentti Kuivalainen	Joju	287	279	566	
2.	Jukka Ojala	TJA	273	271	544	
3.	Heikki Kankaanpää	Ku-Ry	267	271	538	
4.	Jari Viitanen	TJA	275	260	535	
5.	Esa Paavola	Sai-Jo	269	263	532	
6.	Pekka Seikkula	RJA	257	266	523	
7.	Heimo Ahvenainen	AJA	250	250	500	
M60						
1.	Pekka Jalo	AJA	265	260	525	
2.	Matti Jokinen	Joju	250	262	512	
3.	Rauno Hille	TJA	239	242	481	
M18						
1.	Kalle Karjala	PJA	262	261	523	
M16						
1.	Juuso Huhtala	Arcus	272	270	542	
2.	Juuso Karjala	PJA	257	250	507	
3.	Antti Pihlava	Arcus	268	233	501	
M14						
1.	Tommi Soininvaara	Arcus	264	247	511	
M12						
1.	Jere Järvinen	Hu-Ja	96	93	189	
N						
1.	Pikita Lempiäinen-Koponen	Arcus	255	256	511	
N18						
1.	Heini Pihkala	Ky-Jo	260	254	514	
2.	Laura Perälä	Joju	238	215	453	
M16						
1.	Eveliina Karjala	PJA	231	255	486	
M14						
1.	Jari Haavisto	PJA	292	289	581	60 41
2.	Teemu Patala	WT	290	291	581	60 41
3.	Ahti Salomaa	TapErä	282	285	567	
4.	Timo Rantanen	TapErä	284	281	565	
5.	Keijo Kallunki	AJA	280	279	559	60 21
6.	Kari Härmäläinen	AJA	280	279	559	60 19
7.	Seppo Rättö	TapErä	274	278	552	
8.	Ville Määttä	LJ	274	275	549	
9.	Ari Helmiö	Hood	267	273	540	
10.	Jean-Pierre Antonius	Arcus	255	269	524	
11.	Pirkka Elovirta	Arcus	251	263	514	
M50T						
1.	Reima Siivonen	RJA	279	282	561	
2.	Reijo Siivonen	RJA	276	274	550	
3.	Aarre Lindroos	Diana	275	274	549	
M60T						
1.	Rauno Eskola	Hu-Ja	278	279	557	
2.	Raimo Tuhkanen	JJA	269	267	536	
N						
1.	Anne Laurila	Hood	273	278	551	60
2.	Carita Jusilä	Amarco	282	269	551	59
MV						
1.	Jari Onatsu	Si-Su	243	266	509	
2.	Pertti Raivio	Hood	249	253	502	
3.	Raimo Pihlajaniemi	TajJa	246	244	490	
4.	Kristian Järnström	RJA	215	257	472	
5.	Matti Hackman	Hood	211	206	417	
6.	Janne Paavola	Sai-Jo	154	132	286	
Yhteensä 63 osallistujaa						
<b>Pakkaspiikki 10.1.04 Tornio Tornion Jousiampujat</b>						
M		30	30	Yht.		
1.	Määttä Tuomas	Pojo	282	287	569	
2.	Niskanen Tapani	OJM	275	276	551	
3.	Juusola Janne	OJM	281	269	550	
4.	Taskila Timo	Toja	270	276	546	
5.	Vesteri Joni	Pojo	275	266	541	
6.	Alatalo Jaakko	HauVe	268	272	540	
7.	Nahkiaisjoja Tuomo	Pojo	260	271	531	
8.	Kivelä Janne	Toja	266	262	528	
9.	Hartikainen Pekka	LJ	239	273	512	
10.	Tuisku Mari	LJ	251	251	502	
11.	Jäämururi Jari	LJ	229	247	476	
N						
1.	Wirkkala Elisa	OJM	270	261	531	
N18						
1.	Kurtio Maria	Toja	233	221	454	
M12						
1.	Hilke Joonas	Pojo	176	182	358	
2.	Turpeinen Teemu	Pojo	163	144	307	
M16						
1.	Hautamäki Juho	Pojo	255	249	504	
2.	Välimäki Ari	Pojo	199	205	404	
3.	Lindqvist Jussi	Pojo	195	192	387	
M50						
1.	Lantto Heikki	TOJA	273	283	556	
2.	Viitakoski Hannu	Pojo	278	277	555	
3.	Leino Jussi	Pojo	276	273	549	
4.	Knuuti Juha	LJ	257	267	524	
5.	Kurtio Pertti	Toja	256	249	505	
6.	Paulin Jyrki	LJ	226	227	453	
M50T						
1.	Sepponen Jaakko	RTJ	276	274	550	
2.	Lindroos Aarre	Diana-57271	273	544		
M60						
1.	Vierimaa Toivo	OJM	267	279	546	
2.	Rautio Toimi	LJ	262	259	521	
3.	Hotti Juhani	LJ	247	258	505	
4.	Hakanen Jouko	OJM	250	250	500	
5.	Kinnunen Markku	Pojo	223	232	455	
M60T						
1.	Arbelius Teuvo	OJM	280	284	564	
2.	Penttinsaari Pekka	Pojo	283	275	558	
3.	Kärkkäinen Teuvo	Pojo	263	275	538	
M70						
1.	Juurinen Eino	LJ	189	203	392	
MT						
1.	Simula Jouko	Pojo	287	290	577	
2.	Sepponen Jaakko	OJM	287	289	576	
3.	Simula Rauno	Pojo	283	292	575	
4.	Lammela Marko	OJM	282	287	569	
5.	Rytkö Lauri	TOJA	284	284	568	
6.	Kauppila Aleks	Pojo	285	281	566	
7.	Hiltunen Lasse	Pojo	281	284	565	
8.	Määttä Ville	LJ	273	279	552	
9.	Dubatcheff Jussi	OJM	260	274	534	
M14						
1.	Paulin Savanna	LJ	219	225	444	
M14						
1.	Hartikainen Juho	LJ	248	253	501	
M16						
1.	Sulosalmi Laura	Pojo	237	249	486	
2.	Alatalo Silja	HauVe	209	218	427	
3.	Petäjämaa Sonja	Pojo	212	203	415	
4.	Nevala Elisa	Pojo	196	204	400	
NT						
1.	Simoska Katja	OJM	270	279	549	
2.	Vesa Merja	TOJA	263	264	527	
Yhteensä 52 osallistujaa						
<b>Hankikisa 17.1.04 Kemi Pohjan Jousi</b>						
M		30	30	Yht.	Os.	
1.	Lindroos Tero	Diana	277	285	562	
2.	Nahkiaisjoja Tuomo	Pojo	276	279	555	
3.	Määttä Tuomas	Pojo	285	270	555	59
4.	Vesteri Joni	Pojo	276	273	549	
5.	Juusola Janne	OJM	279	269	548	
6.	Taskila Timo	TOJA	275	264	539	
7.	Palovaara Pepe	OJM	271	264	535	
8.	Tuisku Kari	LJ	262	268	530	
9.	Jäämururi Jari	LJ	259	263	522	
10.	Alatalo Jaakko	HauVe	263	256	519	
11.	Hartikainen Pekka	LJ	253	253	506	
M12						
1.	Kolppanen Tuukka	Pojo	214	205	419	SE
2.	Turpeinen Teemu	Pojo	198	207	405	
3.	Hilke Joonas	Pojo	188	142	330	
M14						
1.	Ojala Arto	OJM	257	235	492	
M16						
1.	Hautamäki Juho	Pojo	279	268	547	SE
2.	Hartikainen Juho	LJ	226	215	441	
3.	Välimäki Ari	Pojo	206	187	393	
4.	Lindqvist Jussi	Pojo	171	197	368	
M50						
1.	Lantto Heikki	TOJA	279	277	556	
2.	Viitakoski Hannu	Pojo	280	270	550	
3.	Leino Jussi	Pojo	269	269	538	
4.	Färm Erkki	Sulka	259	269	528	
5.	Paulin Jyrki	LJ	210	191	401	
M50T						
1.	Sepponen Jaakko	RTJ	276	274	550	
2.	Lindroos Aarre	Diana	271	273	544	
M60						
1.	Vierimaa Toivo	OJM	266	273	539	
2.	Hotti Juhani	LJ	250	257	507	
3.	Kinnunen Markku	Pojo	231	248	479	
4.	Hakanen Jouko	OJM	235	235	470	
M60T						
1.	Arbelius Teuvo	OJM	282	286	568	
2.	Penttinsaari Pekka	Pojo	278	269	547	
3.	Kärkkäinen Teuvo	Pojo	256	254	510	

M		30	30	Yht.	Os.
1.	Juurinen Eino	LJ	193	203	396
MT					
1.	Kauppila Aleks	Pojo	290	289	579
2.	Simula Rauno	Pojo	285	288	573
3.	Sepponen Jaakko	OJM	285	283	568
4.	Lammela Marko	OJM	281	285	566
5.	Simula Jouko	Pojo	277	288	565
6.	Määttä Ville	LJ	283	275	558
7.	Välimäki Sauli	Pojo	282	276	558
8.	Jyrinki Harri	OJM	278	280	558
9.	Arbelius Sami	OJM	280	276	556
10.	Rytkö Lauri	TOJA	277	275	552
11.	Määttä Simo	OJM	259	277	536
N					
1.	Wirkkala Elisa	OJM	273	265	538
M14					
1.	Pitkänen Tiina	Pojo	205	192	397
M16					
1.	Sulosalmi Laura	Pojo	219	216	435
2.	Petäjämaa Sonja	Pojo	171	200	371
3.	Paulin Savanna	LJ	196	173	369
4.	Nevala Elisa	Pojo	156	186	342
5.	Alatalo Silja	HauVe	234	63	297
NT					
1.	Simoska Katja	OJM	274	276	550
2.	Vesa Merja	TOJA	265	270	535
Joukkuetuloksia:					
Pojo T16(Sulosalmi,Petäjämaa,Nevala)		1148	SE		
Pojo P16(Hautamäki,Välimäki,Lindqvist)		1308	SE		
Pojo P12(Kolppanen,Turunen,Hilke)		1154	SE		
Yhteensä 54 osallistujaa					
<b>Kupittaa-kisa 31.1.04 Turku Arcus</b>					
MTB					
1.	Osmo Kinnunen	Si-Su	280	289	569
2.	Jean-Pierre Antonius	Arcus	287	279	566
M12					
1.	Joni Hautamäki	Ku-Ry	251	269	520
M14					
1.	Tommi Soininvaara	Arcus	253	262	515
2.	Tommi Leiritie	Arcus	247	262	509
3.	Niklas Suupohja	Arcus	213	221	434
M16					
1.	Juha Hautamäki	Pojo	277	270	547
2.	Juuso Huhtala	Arcus	273	273	546
3.	Antti Pihlava	Arcus	262	261	523
4.	Juuso Karjala	PJA	246	258	504

## Tuloksia 2004 | Tuloksia 2004 | Tuloksia 2004 |

15. Jari Pajunen	ÄJA	251	237	488
16. Mika Iittilä Lin-Su	250	228	478	
17. Jukka Laako	ART	249	225	474
18. Kimmo Hujanen	ART	244	228	472
19. Tero Pullinen	Piili	232	232	464
20. Harri Turunen	Hood	225	234	459
21. Artturi Laukkanen	Ri-Jo	230	228	458
22. Kari Veneranta	ÄJA	212	198	410

M50	1. Esa Paavola Sai-Jo	274	281	555	
	2. Jari Viitanen	TJA	273	267	540
	3. Pekka Seikkula	RJA	272	250	522
	4. Veikka Kaarlampi	Ky-Jo	257	264	521
	5. Jouko Poskiparta	Amarco	255	257	512
	6. Heimo Ahvenainen	ÄJA	255	249	504

M60	1. Pekka Jalo ÄJA	265	264	529	
M70	1. Olavi Kosonen	Arcus	236	238	474
M8	1. Kalle Karjala	PJA	267	258	525
	2. Toni Korhonen	TapEra	261	256	517

P16	1. Jusso Huhtala	Arcus	273	278	551
	2. Jusso Karjala	PJA	241	230	471
	3. Mikko Pouttu	LoJA	247	223	470
	4. Jesse Lumme	TapEra	237	231	468

P14	1. Tommi Leiritie	Arcus	265	276	541
	2. Eetu Tiainen	Piili	256	268	524
	3. Tommi Soininvaara	Arcus	263	250	513
	4. Niklas Suupohja	Arcus	229	212	441

P12	1. Valterin Laine	TapEra	180	170	350
	2. Jere Järvinen	HJA	72	65	137
N	1. Katri Ahonen	Piili	273	263	536
T16	1. Outi Koskinen	WT	245	246	491
	2. Eveliina Karjala	PJA	206	251	457
	3. Jonna Flink TapEra	220	233	453	

MT	1. Jari Haavisto	PJA	293	292	585
	2. Ahti Salomaa	TapEra	286	288	574
	3. Hannu Kari Hood	285	284	569	
	4. Matti Niiranen	TapEra	283	283	566
	5. Seppo Rättö TapEra	284	280	564	
	6. Tommi Rantanen	TapEra	283	279	562
	7. Jouni Pekander	Piili	278	272	550
	8. Timo Arna Jy-Su	271	257	528	
	9. Pirikka Elovirta	Arcus	262	261	523

MS0T	1. Reima Siivonen	RJA	286	282	568
	2. Ari Korhonen	TapEra	277	283	560
	3. Hannu Rautio	Si-Su	278	280	558
	4. Raimo Salminen	Ri-Jo	276	276	552
	5. Reijo Siivonen	RJA	272	273	545

M60T	1. Stig Jansson	Ramses	281	283	564
	2. Tapio Taipale	Ri-Jo	278	271	549
	3. Raimo Tuhkanen	JJA	278	271	549
	4. Aleksander Kiskonen	Ri-Jo	271	273	544

M18T	1. Kari Lehti IJA	272	270	542	
P16T	1. Rasmus Kullström	Si-Su	276	279	555
NT	1. Anne Laurila	Hood	284	282	566
	2. Sirkka Sokka-Matikainen	Zirko	284	280	564
	3. Anna-Liisa Tuuttu	WT	285	275	560
	4. Marja Leivonen	TapEra	250	264	514

NS0T	1. Tuula Kaukula	Ri-Jo	242	255	497
MV	1. Riku Lahtinen	TapEra	257	265	522
	2. Pertti Raivio	Hood	253	262	515
	3. Jari Onatsu Si-Su	253	256	509	

	4. Kristian Järnström	RJA	237	240	477
	5. Matti Hackman	Hood	236	234	470
	6. Lassi Pircklen	Si-Jo	242	223	465
	7. Kari Virtanen	ÄJA	207	248	455
	8. Jussi Määttä	Pojo	188	216	404
	9. Raimo Poikolainen	Amarco	198	192	390
	10. Janne Paavola	Sai-Jo	159	157	316

M18V	1. Oskar Mattsson	Si-Jo	227	216	443
	2. Karri Aaltonen	WT	228	202	430

	Yhteensä 83 osallistujaa			
--	--------------------------	--	--	--

	<b>Rajapiikki 06.03.04 Tornio</b>				
N	1. Piuva Mari	Pojo	288	293	581
	2. Wirkkala Elisa	OJM	258	255	513
	3. Ylitervo Heidi	LJ	187	195	382
M	1. Simula Jouko	Pojo	277	283	560
	2. Vierimaa Toivo	OJM	277	278	555

3. Hartikainen Pekka	LJ	277	277	554
4. Juusola Janne	OJM	278	276	554
5. Määttä Tuomas	Pojo	276	277	553
6. Nahkiasoja Tuomo	Pojo	272	272	544
7. Kivela Janne	ToJA	260	260	520

MS0	1. Lantto Heikki	ToJA	272	268	540
	2. Viitakoski Hannu	Pojo	276	259	535
	3. Leino Jussi	Pojo	273	261	534
	4. Kurtio Pertti	ToJA	265	258	523
	5. Färm Erkki	Sulka	256	255	511
	6. Paulin Jyri	LJ	234	249	483
	7. Piuva Esa	ToJA	233	245	478

M60	1. Kärkkäinen Teuvo	Pojo	259	268	527
	2. Hotti Juhani	LJ	260	263	523
	3. Hakanen Jouko	OJM	248	254	502
	4. Kinnunen Markku	Pojo	247	254	501
	5. Rautio Toimi	LJ	250	233	483

M70	1. Juurinen Eino	LJ	214	214	428
T16	1. Nevala Elisa	Pojo	243	239	482
	2. Savanna Paulin	LJ	210	238	448
	3. Sulosalmi Laura	Pojo	215	189	404

P16	1. Hautamäki Juh	Pojo	266	263	529
	2. Välimäki Ari	Pojo	244	217	461
T14	1. Pitkänen Tiina	Pojo	226	219	445
P14	1. Ojala Arto	OJM	276	280	556
P12	1. Turpeinen Teemu	Pojo	228	221	449

NT	1. Simoska Katja	OJM	281	280	561
	2. Vesa Merja	ToJA	266	275	541
MT	1. Simula Rauno	Pojo	290	285	575
	2. Jyrinki Harri	OJM	289	283	572
	3. Sepponen Jaakko	OJM	286	286	572
	4. Määttä Ville	LJ	285	285	570
	5. Ryttylä Lauri	ToJA	284	286	570
	6. Hiltunen Lasse	Pojo	281	286	567
	7. Kauppi Aleks	Pojo	285	281	566
	8. Lammela Marko	OJM	281	279	560
	9. Välimäki Sauli	Pojo	276	282	558
	10. Kauppi Eero	Pojo	277	280	557
	11. Mestari Mika	LJ	279	275	554
	12. Kälkäjä Jukka	OJM	278	271	549
	13. Arbelius Sami	OJM	273	271	544

MS0T	1. Sepponen Jaakko	RTJ	277	284	561
	2. Sauvola Jorma	ToJA	273	272	545
M60T	1. Arbelius Teuvo	OJM	287	282	569
	2. Penttinsaari Pekka	Pojo	277	274	551

	Yhteensä 43 osallistujaa				
M	1. Tuomas Määttä	Pojo	285	285	570
P16T	1. Janne Juusola	OJM	276	279	555
	2. Pekka Hartikainen	LJ	274	280	554
	3. Tuomo Nahkiasoja	Pojo	274	279	553
	4. Janne Kivela	ToJA	268	272	540
	5. Kari Tuisku	LJ	262	259	521

MS0	1. Hannu Viitakoski	Pojo	276	272	548
	2. Heikki Lantto	ToJA	263	278	541
	3. Matti Sunnari	Pojo	263	265	528
	4. Erkki Färm	Sulka	261	262	523
	5. Jussi Leino	Pojo	256	259	515
	6. Pertti Kurtio	ToJA	247	255	502
	7. Jyri Paulin	LJ	242	234	476

M60	1. Toivo Vierimaa	OJM	282	277	559
	2. Teuvo Kärkkäinen	Pojo	262	262	524
	3. Juhani Hotti	LJ	255	264	519
	4. Markku Kinnunen	Pojo	251	256	507
	5. Toimi Rautio	LJ	238	240	478
	6. Jouko Hakanen	OJM	227	237	464

M70	1. Eino Juurinen	LJ	206	208	414
P16	1. Juhon Hautamäki	Pojo	256	279	535
	2. Ari Välimäki	Pojo	246	230	476
	3. Juhon Hartikainen	LJ	187	199	386

P14	1. Arto Ojala	OJM	288	285	573
P12	1. Teemu Turpeinen	Pojo	204	229	433
	2. Sampo Niittyviita	Pojo	177	177	354
N	1. Mari Piuva	Pojo	279	283	562
	2. Heidi Ylitervo	LJ	219	123	342
N18	1. Noora Leino	Pojo	203	236	439
T16	1. Laura Sulosalmi	Pojo	194	189	383

2. Sonja Petäjämaa	Pojo	190	169	359	
3. Savanna Paulin	LJ	154	190	344	
MT	1. Jouko Simula	Pojo	290	289	579
	2. Jaakko Sepponen Jr.	OJM	283	287	570
	3. Lauri Rytty	ToJA	282	285	567
	4. Rauno Simula	Pojo	286	280	566
	5. Aleks Kauppila	Pojo	285	281	566
	6. Marko Lammela	OJM	285	281	566
	7. Harri Jyrinki	OJM	285	280	565
	8. Eero Kauppila	Pojo	278	286	564
	9. Ville Määttä	LJ	279	281	560
	10. Sami Arbelius	OJM	275	284	559
	11. Mika Mestari	LJ	274	278	552
	12. Sauli Välimäki	Pojo	278	273	551

MS0T	1. Jaakko Sepponen Sr.	RTJ	278	266	544
M60T	1. Teuvo Arbelius	OJM	288	284	572
	2. Pekka Penttinsaari	Pojo	274	275	549
NT	1. Katja Simoska	OJM	277	280	557
	2. Merja Vesa	ToJA	273	276	549
NV	1. Elisa Wirkkala	OJM	202	226	428

Yhteensä 50 osallistujaa

### Aluemestaruuskilpailut Seinäjoki 13.3.2004

P12	1. Hautamäki Joni	KuRu	223	237	460
P14	1. Korpela Jaakko	TeJa	252	230	482
	2. Vainionpää Petri	TeJa	215	218	433
	3. Tuomela Teemu	TeJa	230	201	431
	4. Kontio Matias	TeJa	220	210	430

T14	1. Hietikko Karoliina	TeJa	245	221	466
P16	1. Mikko Visa	Diana	256	245	501
	2. Back Tomi	Diana	260	229	489
	3. Karjala Jusso	PJA	226	236	462

T16	1. Karjala Eveliina	PJA	258	259	517
M18	1. Karjala Kalle	PJA	265	263	528
M	1. Kuivalainen Pentti	Jou	283	284	567
	2. Laurila Pentti	Diana	266	284	550
	3. Koskela Harri	Jou	274	275	549
	4. Pihlajaniemi Raimo	TeJa	269	279	548
	5. Tekoniemi Antti	TeJa	271	275	546
	6. Lindroos Tero	Diana	265	281	546
	7. Kitiinprami Petteri	Jou	269	274	543
	8. Jalonen Kari	Jou	273	270	543
	9. Järvinen Raimo	HujA	272	268	540
	10. Kangasniemi Marko	WT	263	271	534
	11. Viita-Oja Juh	Diana	265	261	526
	12. Erkkilä Tomi	PJA	252	270	522
	13. Hautamäki Kari	KuRu	255	261	516
	14. Tekoniemi Jaakko	TeJa	257	249	506
	15. Ruismäki Kosti	Jou	258	240	498

N	1. Laurila Aila	Diana	262	231	493
	2. Perälä Laura	Jou	239	229	468
MS0	1. Pollari Seppo	Jou	250	264	514
	2. Viita-Oja Matti	Diana	244	251	495
	3. Myllykangas Teuvo	Achilles	235	245	480

M60	1. Jokinen Matti	Jou	261	269	530
M70	1. Katajamäki Kauko	Ares	231	236	467
MT	1. Kimvama Timo	Jou	281	281	562
	2. Arna Timo	JySu	263	272	535

MT50	1. Lindroos Aarre	Diana
------	-------------------	-------



Seuraavana aamuna lähdimme hyvissä ajoin kilpailupaikalle. hallille saapui ampujia eri puolilta maailmaa tavoittelemaan rahapalkintoja. Kilpailun alussa oli ruhtinaallinen 2kertaa neljä minuuttia harjoittelu aikaa! Joten kilpailutoimiin päästiin nopeasti. Tosin kilpailun alkua viivästettiin viisi minuuttia koska viimeisin saapuja oli taksissa matkalla hallille. Samalla Patalan Teemulle suotiin muutama ylimääräinen laukaus, koska hänen nuolihyllynä oli liikkunut lentokoneessa.

Itse kilpailu sujui totuttujen normien mukaisesti, tosin erilaista oli kuuluttajan kuulutukset.

Seuraavalla sarjalla kaikki miesten talja-ampujat jotka ampuvat 30 pistettä, saavat 10 euroa käteen. Näitä kuulutuksia tuli läpi kisojen, lähes jokaisen sarjan aikana

kuulutettiin, jokin luokka, jonka ampujilla oli mahdollisuus voittaa 10 euroa . Allekirjoittaneella oli onni ja taito myötä koska jokaisella mahdollisella kerralla sain rahaa käteen, yhteensä 40 euroa. Muilla Suomen ampujilla ei ollut yhtä hyvä tuuri, koska heille ei kertynyt ruokarahaa. Liekö juuri se vaikuttanut, ettei Ansku Laurila, lähtenyt Teemun , Sarin ja minun kanssa illalla syömään kaupungin keskustaan. Itse kilpailu sujui allekirjoittaneelta kohtalaisesti, hyvän musiikin soidessa taustalla (tai ei oikeastaan taustalla, koko ajan kohtalaisen mukavasti...kuuluvasti) ja välillä ihmetellessä ysi bingo sarjaa, joka tuli ammuttua molemmilla puolikkailla!!!! Sellaista ei voi juurikaan antaa anteeksi, tosin koko kilpailun konemaisesti ampunut Dejan Sitar ampui myös ysi- bingon, mutta vain yhden. Ensimmäisen puoliskon jälkeen olin sijalla 3, Teemu löytyi sijalta ? ja Ansku oli sijalla 6.

Runsaan puolentunnin tauon jälkeen oli aika aloittaa toinen puolisko kisasta. Kaikki Suomalaiset jatkoivat suurin piirtein samaan tahtiin kuin alkukierroksella, tosin ulkomaiset ampujat taisivat parantaa tuloksiaan koska kaikki suomalaiset puto-sivat muutaman sijan.

Lauantaipäivän tulos oli kohtalainen Ansku ja Jari jatkoivat sunnuntain pudotuksiin ja Teemu keskittyi nuolihyllyn

vertailuun, sekä kannustamaan muita ampujia, unohtamatta tulkkaus hommia.

Sunnuntaiaamulla kisat alkoivat jo aamulla klo 9. Jari sai vastaansa Alistair Whittinghamin Skotlannista josta voitto tuli pistein 173 - 170. Toisessa ottelussa kaatui Rajko Usaj Sloveniasta pistein 176 - 175. Kolmannessa ottelussa Jari kohtasi Englannin Chris Whiten ja hävisi ottelun 114 - 117. Miesten taljaluokan voitti Slovenian Dejan Sitar, toiseksi tuli Morten Bøe Norja ja kolmas oli Chris White Englanti. Dave Cousins USA jätettiin neljänneksi. Oma loppusijoitukseni oli 7.

Sunnuntaina meillä oli aikaa (Sari&Jari) istuskella rauhassa ja miettiä ensikesän tulevia kisoja.

Maanantaiaamulla annoimme ajo-tietokoneelle käskyn neuvoa meidät Tukholman keskustaan shoppailemaan. Runsaan kuuden tunnin ajorupeaman ja yhden tankkaus pysähdyksen jälkeen olimme Tukholmassa ihmettelemässä iltapäivän ruuhkaa ja etsimässä kahviota, jossa voisi rauhassa lounastaa.

Jousiampujalehti | Jari Haavisto

P.S. Tulokset voi käydä tsekkaamassa osoitteessa: <http://www.bagskytte.se>

Oulun Jousimiehet ry järjestää tulevana kesänä

## VOIKUKKA -KISAN 70m 5.6.2004

sekä

## OULU-KISAN 70m 24.7.2004

Kilpailupaikka: Hietasaaren jousiammuntakenttä  
Kilpailuluokat: Kaikki SJAL:n tauluammuntaluokat  
Osanottomaksut: Aikuiset 20 euroa, juniorit 10 euroa (peritään kilpailupaikalla)  
Aikataulu: Välinetarkastus 8.50  
Lämmittelyammunta 9.00  
Kilpailu 2 x 36 nuolta 10.00  
Finaalit 8 ampujaa /aselaji

## YÖTTÖMÄN YÖN KISA 70m 3.7.2004

Aikataulu: Harjoitusammunta 21.00  
Kilpailu 2 x 36 nuolta 22.00  
Osanottomaksut: Aikuiset 25 euroa, juniorit 15 euroa

Palkinnot: finaalit ja rahapalkinnot kaikissa luokissa, joissa on vähintään 8 osanottajaa

Tarkemmat tiedot kilpailuista löydä [www.oulujousimiehet.fi](http://www.oulujousimiehet.fi)

Ilmoittautumiset aina kisaviikkojen maanantaihin mennessä  
Jani Savilammelle sähköpostilla: [jani.savilampi@oulujousimiehet.fi](mailto:jani.savilampi@oulujousimiehet.fi)  
tai puhelimitse 040-5140562

**T e r v e t u l o a k e s ä l l ä O u l u u n !**

## Valmennuskoulutuksessa tie takaisin huipulle

### Valmennuksesta

#### Kymmenen ajatusta huippuvalmennuksesta ja valmennettavista

**D** Pitkään on keskusteltu suomalaisen jousiammunta valmennuksen alennustilasta. Eräät ovat peräänkuuluttaneet satsattavaksi reippaasti lisää rahaa valmennukseen, toiset osaavia huippuvalmentajia ja jotkut ovat vain haikailleet menneitä menestyksekkäitä aikoja takaisin.

Näen alkavan liiton puheenjohtajakauteni suurimpana haasteena nostaa suomalainen jousiammunta niin teknisesti, henkisesti kuin tuloksellisestikin takaisin maailman huipulle. Nyt tarvitaan valtavaa innostusta valmennustyöhön ja ennen kaikkea valtava joukko niitä jousiampujia ja jousiammunnan parissa toimineita, jotka haluavat ryhtyä ensin kouluttamaan itseään "valmennuksen ammattilaiseksi", sitten nostamaan oman seuransa ampuijen taitoa ja myöhemmin ehkä osallistumaan myös valtakunnantason maajoukkuevalmennukseen.

#### Miten suomalainen jousiammunta nostetaan maailman huipulle?

**Ensinnäkin** sitouttamalla ampujat tosissaan tavoitteelliseen harjoitteluun ja valmentautumiseen. On aivan turhaa uhrata euroakaan tai tuntiakaan valmennukseen, mikäli jousiampujat eivät ole itse myös valmiita satsaamaan aikaansa harjoitteluunsa tähtäimessään menestymisen.

*Jokaisella itseään kunnioittavalla jousiampujalla täytyy olla niin lähiajan kuin pitkänaikavälin harjoittelu- ja kilpailutavoitteet kirjattuna "paperille", sekä henkilökohtainen valmentaja.*

**Toiseksi** kouluttamalla välittömästi Suomalaisiin jousiammuntaseuroihin valmentajia, jotka kykenevät ottamaan todellisia urheilullisia valmennushaasteita vastaan. Näiden diplomi-valmentajien



on myös kyettävä oivaltamaan se, ettei jousiammunnan valmennustyö ole sen kummallisempaa kuin muissakaan urheilulajeissa ja se ettei menestystä synny kuin tiiviillä valmennusyhteistyöllä urheilijan ja valmentajan välillä.

*Solmiessaan valmennussuhteen on valmentajan ja valmennettavan urheilijan sovittava molempien ajankäyttö ja yhteiset odotukset ja tavoitteet.*

**Kolmanneksi** aktivoimalla jousiampujaurheilijat etsimään henkilökohtaisia sponsoreita eli hankkimaan liike-elämästä itse itselleen sitä taloudellista lisä/taustatukea mitä tarvitsee voidakseen paremmin harjoitella ilman taloudellista huolta.

*Sponsoroitavan jousiampujan on ymmärrettävä, ettei liike-elämä huvin vuoksi sijoita rahaa urheilijaan, vaan se odottaa saavansa yritykselleen niin näkyvyyttä kuin goodwill-hyötyäkin sponsoritavaltaan. Liitto aloittaa sponsorikoulutuksen, jossa näitä asioita opetetaan urheilijoille. Liike-elämän sponsorituki urheilulle on pienentynyt viime aikoina huomattavasti, sillä huippu-urheilu on ryvettänyt imagoaan doping-skandaaleissa. Saadaksemme sponsoritukea on jousiampujien pystyttävä tarjoamaan jotain muuta kuin perinteiset sponsoritavat! Me voimme tarjota esimerkiksi ammuntaelämyspalveluja yrityksille, mutta siihen*

*tarvitaan seurojen apua. Liitto ei tarvitse taloudellista tukea, vaan ampujat ja siksi tällaisen edustusampujarahaston perustamisessa voisi olla yksi ratkaisu edustusmatkojen rahoittamiseksi.*

**Neljänneksi** nostamalla kilpaileminen taas arvoon eli kannustamalla kaikkia tosissaan huipulle tavoittelevia urheilijoita kilpailemaan aktiivisesti ja systemaattisesti.

*Harjoituksissa on suhteellisen helppoa ampua hyvin, mutta vasta kilpailutilanne opettaa mestariksi, sillä jousiammunta on laji, jossa vain henkisesti kypsä ja tasapainoinen urheilija pystyy menestymään. Kilpailujen järjestelytason tulee myös entistä paremmin vastata nykyajan vaativan kuluttajan laatuodotuksia.*

**Viidenneksi** maksamalla täysmääräisesti niiden urheilijoiden matka, kilpailu- ja oleskelukustannukset (siirtymäkuljetukset ja ruokailut), jotka ovat lunastaneet paikkansa liiton määrittelemien kriteerein karsintakilpailuissa. Näihin ennalta sovittuihin kansainvälisiin arvokilpailuihin liitto lähettää myös aina matkanjohtajan, joka hoitaa kisapaikalla niin huollon kuin joukkueen muut juoksevat asiat.

*Edustusluokan jousiampuja ei ole kyennyt viimeaikoina täysin keskittymään kilpailuunsa, sillä häntä on rassannut niin raha- kuin muut huolet kilpailukohteessa, sillä hän on itse joutunut huolehtimaan kaikesta. Lisäksi vielä maksamaankin koko lystin.*

**Kuudenneksi** julkaisemalla liiton nettisivuilla välinevirityssivut ja chatin, josta niin apuja kuin valmentajakin saavat ammattimaista tietoa, miten kilpailuvälineet viritetään huippuvireeseen.

*Valmennukseen kuuluu oleellisena osana myös välineviritys. Kuitenkin SJAL:n valmentajien tulisi kiinnittää entistä enemmän muihin valmennuksen osiin kuin välineisiin. Välinevirityksiin löytyy näin apua muualta ja valmentaja ja valmennettava voivat keskittyä muuhun.*

## Miehemme maailmalla: Miika Aulio

### Henkilökuva

**Seitsemänneksi** perustamalla SJAL:lle huippu-urheilua tukevan budjetin ulkopuolisen erikoisrahaston, jonne voidaan lahjoittaa ja kerätä stipendivaroja niin lajin harrastajilta kuin liike-elämältä suomalaisen edustusluokan jousiampunnan edistämistä varten.

*SJAL:n saamat valtionavustukset eivät yksistään riitä ylläpitämään kansainvälistä kilpailutoimintojamme. Olympiakomitealta saavat yksittäiset urheilijat suoraan henkilökohtaisia apurahoja. SJAL:n budjetin ulkopuolista rahaa siis tarvitaan valmennustyöhön ja kilpailumatkojen kustannuksien peittämiseen.*

**Kahdeksanneksi** järjestämällä säännöllisiä vuosittaisia valmentajakoulutustilaisuuksia uusille ja myös jo aikaisemmin koulutetuille valmentajille, jotta taataan suomalaisen valmennustietotaidon ajantasaisuus.

*Uusimalla valmentajakoulutus saamme modernisti ajattelevia ja toimivia valmentajia seuroihin. Kun seuroissa tapahtuva valmennus alkaa vaikuttamaan eli tuottamaan uusia kansainvälisen tasoon potentiaalisesti ylittäviä jousiampujia, voimme aloittaa liittotasoisen valmennuksen.*

**Yhdeksänneksi** johtamalla, koordinoimalla ja tukemalla seuroissa tapahtuvaa valmennustyötä (ei tarkoita alkeiskoulutusta).

*Näin voimme parhaiten ja nopeimmin luoda ne yhteiset valtakunnallisen tason linjat, joita jousiampuntavalmentajien on helppoa toteuttaa päivittäisessä työssään kentällä.*

**Kymmenenneksi** uskomalla tulevaisuuteemme.

Se nousemmeko lähi vuosina takaisin huipulle ja ovatko suomalaiset tähtäinjousiampujat mukana taas Pekingin Olympialaisissa vuonna 2008, on kiinni meidän kaikkien innosta tehdä päämäärähakuista työtä suomalaisen jousiampunnan hyväksi ja tietenkin motivoituneista jousiampuntaurheilijoista!



-Mä oon FITA:ssa Kehityspäällikkönä -Niinniin, mutta mitä sä TEET? -Aa, no se onkin sitten pitempi tarina...

Joskus 10 vuotta sitten FITA päätti aloittaa Development Officer- projektin, joka viimein toteutui alkuvuonna 2003, kun minut palkattiin 12 kuukauden koejaksolle Oseaniaan. Projekti olisi FITA:lle pilottiprojekti, joten minkäänlaista valmista mallia sille ei ollut. Kehityspäälliköitä on muilla lajeilla ollut jo vuosia, pioneereja emme tässä asiassa sentään ole.

### Työnhaku

FITA ilmoitti nettisivullaan hakevansa Kehityspäällikköä Oseanian alueelle, sijoituspaikkana todennäköisimmin Uusi-Seelanti tai Fiji. Työ jousiampunnan parissa kiinnosti, ja koska oma tilanne muutoinkin mahdollisti matkustamisen, tuli tilaisuus minun kannaltani juuri sopivaan aikaan. Tammikuuta eletessä ei Fijikään kuulostanut hullummalta asuinpaikalta. Helsingissä oli 30 astetta

pakkasta. Kirjoitin CV:n FITA:lle ja jäin odottelemaan vastausta. Viikkoja meni ja deadline lähestyi, mutta soittoa ei kuulunut. Olin hakiessani melko varma että ranskankieltä osaamattomana minut todennäköisesti karsitaan jo ensivaiheessa. Minulla ei kuitenkaan ollut mitään menetettävää, joten deadline umpeuduttua soitin FITA:n Kehitysohjaajalle Pascal Colmairelle ja tiedustelin tilannetta. Sain rohkaisevia kommentteja ja ilmoituksen, että projekti on hieman vaiheessa, ei syytä paniikkiin. Muutama viikko deadline umpeutumisen jälkeen sain kutsun Sveitsiin Lausanneen työhaastatteluun; paikalla olisivat Presidentti Easton, FITA:n toimitusjohtaja Terry Reilly sekä Pascal, josta tuli lähin esimieheni.

Haastattelun jälkeen sain puhelinoiton Terryltä, joka kysyi saisinko itseni Fijille huhtikuun neljänneksi päiväksi. Toki toki, vastasin. Elettiin maaliskuun kolmatta viikkoa... Ohjeet ja opastukset olivat lyhyet ja ytimekkäät: "Mene. Tutki. Kehitä". Ja minä menin. Ja tutkin. Ja kehitin.

## Oseania

Oseanian liitto OAC perustettiin vuonna 1996, eli mistään tuoreesta järjestöstä ei ole kyse. Liitolla on kuitenkin ollut vaikeuksia pitkäjänteisten projektien kanssa, osittain syy on ollut ajan puutteesta (kaikki tehdään vapaaehtoisvoimin), toisaalta ei ole osattu tehdä pitkän ajanjakson kehityssuunnitelmia. Esimerkkinä valmentajat; koulutusta on ollut lähes vuosittain, mutta minkäänlaista yhtenevää koulutusmateriaalia ei ole ollut, sertifiointista ja seurannasta puhumattakaan. Ja rahaa on palanut.

Ensimmäiset kuukaudet menivät uuteen ympäristöön sopeutumisessa sekä suhteiden luomisessa. Kotini oli alkuun hotelli, sittemmin vuokrasin asunnon Sydneyn Olympiakylästä, joka tunnetaan nykyään Newingtonina. Vuoden 2004 alussa muutin Fijille.

Ensimmäinen vaihe kesti kaksi kuukautta, jonka jälkeen lensin Ateenaan FITA:n hallituksen kokoukseen antamaan raporttini. Sieltä pääsin hetkeksi kotiin järjestämään asioita; kaikkea en saanut ennen lähtöäni hoidettua, vaikka aikaakin oli kokonainen viikko!

## Suunnitelma

Alusta asti oli selvää mitä tarvitaan; suunnitelma. Suunnitelma, joka olisi yleisesti hyväksytty, pitkäjänteinen (n. 5 vuotta) sekä toteutuskelpoinen annetulla budjetilla. Yleisesti voisi olettaa että kaikilla järjestöillä on suunnitelma, mutta niin ei näytä olevan, moniko on esimerkiksi nähnyt SJAL:n pitkän tähtäimen suunnitelman?

Suunnitelmaa tekessäni olin siinä mielessä onnellisessa asemassa, että minulla oli vähän rajoituksia, ja sain periaatteessa suunnitella sellaisen järjestelmän jossa haluaisin itse olla urheilijana.

Valmennuksen suunnittelussa oli apuna FITA:n vasta julkaistava Alkeisvalmentajamateriaali, josta tuli pohja Oseanian valmennukselle; Oceania Level I. Syyskuussa

järjestettiin ensimmäinen kurssi uusille valmentajille, kurssi käytiin Fijillä ja sen suoritti 11 valmentajaa. Jatkossa valmentajien aktiivisuutta tullaan seuraamaan pistejärjestelmän avulla; kaikki valmennustapahtumat pisteytetään, ja ainoastaan aktiivisten valmentajien akreditointi pysyy voimassa, ja he ovat myös ainoat oikeutettuja hakeutumaan jatkokoulutukseen.

Tänä vuonna on suunnitelmassa lähes 20 erilaista kurssia tai muuta tapahtumaa, kun aikaisempina vuosina tapahtumia on ollut puolen tusinaa.

Tavoitteena on mm: lisätä jäsenmäärää jo olemassa olevissa jäsenmaissa, saada uusia jäsenmaita FITA:an, kouluttaa uusia valmentajia, aloittaa jousiammuntakursseja kouluissa sekä yleisesti nostaa ampujien tasoa. Robert Elder Fijiltä sai projektin kautta lokakuussa stipendin AIS:iin, ja tammikuussa ansaitsi paikan Ateenan Olympialaisiin.

## Välitilinpäätös

Projekti on ilmeisesti FITA:n mielestä ollut tuloksellinen, koska sitä päätettiin jatkaa ainakin vuoden 2004 loppuun. Projekti ja siitä saadut kokemukset ovat vaikuttaneet mm. FITA:n DTAC- rakenteen uudistamiseen.

## Jousiammunnan tulevaisuus

Jousiammunnan tulevaisuus on sidoksissa Olympialaisiin. Mikäli KV Olympiakomitea päättää pudottaa jousiammunnan kisojen lajivalikoimasta, merkitsee se jousiammunnan loppua huippu-urheilulajina. Suurin osa liitoista toimii täysin kansallisilta olympiakomiteoilta saatavilla varoilla, samoin kilpailumatkat ja harjoittelu tapahtuu pääasiassa OK:n tuella. Tästä syystä FITA:n täytyy pystyä jatkuvasti kilpailemaan muiden urheilulajien kanssa mm. näkyvyydessä, levinneisyydessä ja kiinnostavuudessa. Jousiammunta on viiden vähiten harrastetun Olympialajin joukossa, ja se oli yksi syy Kehityspäällikköprojektin aloittamiselle.

## Alkuvenyttely kannattaa aina

### Kilpailuista

Miksi lihaksia pitää venyttellä ennen jokaista ammuntasessiota? Yksinkertaisesti siksi, etteivät kylmät lihakset toimi aluksi kunnolla! Olet varmasti pistänyt merkille, etteivät ensimmäiset laukauksesi juuri koskaan ole hyviä, suorituksesi tuntuvat jäykiltä, etkä osu! Tee alla oleva verryttely venyttelykumilla ennen viivalle menemistä niin huomaat kyllä eron.

#### 1. Jousen jännittäminen



Tartu verryttelykumiin kuvan esittämällä tavalla ja venytä sitä aivan kuin jännittäisit joustasi. Toista venytys 10-20 kertaa molemmilta puolilta. Voit myös ankkuroida leuan alle ja harjoitella laukaisua!

#### 2. Niskan takaa ylös työntö



Tartu verryttelykumiin kuvan esittämällä tavalla ja työnnä kätesi suoraksi ylös. Toista venytys 10-20 kertaa.

#### 3. Selän takaa eteen työntö



Tartu verryttelykumiin selkäsi takana kuvan esittämällä tavalla ja työnnä kätesi suoriksi eteesi vaakatasossa. Toista venytys 10-20 kertaa.

#### 4. Selän takaa ylös työntö



Tartu verryttelykumiin toinen käsi selkäsi takana ja toinen ylhäällä kuvan esittämällä tavalla ja työnnä kätesi suoraksi ylös. Tee verryttelyliike myös peilikuvana. Toista venytys 10-20 kertaa.

## Sisäkauden Juniorien SM-mitalit jaettiin Kemissä 20.3.2004

# JUNIORI SM



Kemin juniorimitalistit yhteiskuvassa



Tuplamestari Juuson (P16, M18) hymynäyte

**D** Talvella päätimme, että junnukisaa anotaan Kemiin, koska meillä on jo kokemusta kyseisen kilpailun järjestämisestä. Toisena perusteena meillä oli se, että omien ampujien kustantaminen muualle tulee kalliiksi, sillä lähtijöitä olisi toistakymmentä. Näinhän siinä sitten kävi, että Kemin Urheilutaloon kokoontui 37 nuorta ampujaa lauantaina 20.3. Runsain joukko oli Pojosta eli 14 ampujaa. Lisäksi Vaasa, Teuva ja Turku saivat liikkeelle jokainen puolenkymmentä ja muualta tuli sitten kahta ja yhtä.

16-vuotiaiden sarjoissa ammuttiin spottitauluihin ja odotetusti pummeja tuli runsaasti. Kuitenkin P16-sarjassa Arcuksen Juuso Huhtala paukutteli kisojen parhaan tuloksen 573, joka kestää vertailun kaikkien tähtinampujien tuloksiin. Kaksi muuta SE:tä kirjattiin Tapanilan Erän Jonna Flinckille ja Porin Jousiampujien Eveliina Karjalalle. Kisojen paras seura oli isäntänä toiminut

Pohjan Jousi, joka saalisti 21 jaetusta mitalista peräti 9, ja voidaan todeta, että osuus on lähes parlamentaarisesti oikea.

### Juniorien halli-SM, Kemi 20.3.2004

P12		30	30	Yht.	
1.	Hautamäki Joni	KuRy	254	244	498
2.	Turpeinen Teemu	Pojo	234	219	453
3.	Kolppanen Tuukka	Pojo	222	228	450
4.	Niittyviita Sampo	Pojo	204	181	385
5.	Hilke Joonas	Pojo	136	180	316
6.	Hulkko Teemu	Pojo	101	125	226

P14					
1.	Ojala Arto OJM		279	285	564
2.	Leiritie Tommi	Arcus	266	269	535
3.	Soininvaara Tommi	Arcus	261	268	529
4.	Nordman Stefan	Diana	252	268	520
5.	Tiainen Eetu	Piili	241	249	490
6.	Korpela Jaakko	TeJA	256	233	489
7.	Suupohja Niklas	Arcus	249	229	478
8.	Tuomela Teemu	TeJA	238	228	466
9.	Hietamäki Ville	Diana	221	231	452
10.	Kontio Matias	TeJA	212	223	435

P16						
1.	Huhtala Juuso	Arcus	280	293	573	SE
2.	Hautamäki Juho	Pojo	269	271	540	
3.	Mansukoski Antti	KuRy	257	256	513	
4.	Välimäki Ari	Pojo	249	258	507	
5.	Lumme Jesse	TapErä	255	241	496	
6.	Back Tomi Diana		242	251	493	
7.	Lindqvist Jussi	Pojo	246	242	488	
8.	Nummi Kalle	Ramses	236	244	480	
9.	Mikkola Visa	Diana	240	239	479	

P16T					
1.	Kauppila Aleksi	Pojo	287	282	569
2.	Pyökkä Juha	Diana	280	284	564

T14						
1.	Karjala Eveliina	PJA	265	268	533	SE
2.	Hietikko Karoliina	TeJA	248	220	468	
3.	Pitkänen Tiina	Pojo	221	238	459	

T16						
1.	Flink Jonna	TapErä	256	262	518	SE
2.	Sulosalmi Laura	Pojo	233	216	449	
3.	Nevala Elisa	Pojo	221	206	427	
4.	Paulin Savanna	LJ	194	217	411	
5.	Alatalo Silja	Hau-Ve	197	213	410	
6.	Petäjämää Sonja	Pojo	177	173	350	

T16T					
1.	Nousianen Mari	Pojo	198	209	407

Tähtinajonkukka					
1.	Arcus	1637	(Huhtala, Leiritie, Soininvaara)		
2.	Pojo I	1535	(Hautamäki, Välimäki, Lindqvist)		
3.	Diana	1492	(Nordman, Back, Mikkola)		
4.	TeJA	1423	(Korpela, Hietikko, Tuomela)		
5.	Pojo II	1362	(Pitkänen, Turpeinen, Kolppanen)		

Yhteensä 35 osallistujaa





## Junnuasiaa

# Mistä junnut tulevat?

Jos unohdetaan haikarat ja puhutaan jousiammunnasta, niin junnut tulevat pääosin pohjoisesta – tarkemmin sanottuna Kemin seudulta. Mikä on syynä siihen, että noin 40000 asukkaan alue tuottaa tähän lajiin runsaasti nuoria?

Yksi syy on se, että muut eivät tuota juuri yhtään, jolloin meidän pohjoinen osuutemme näkyy suhteellisen suurena. Pohjan Jousessa on noin 30 lisenssiampujaa, joista puolet on junioreita. Olen itse ollut lajin parissa seitsemän vuotta ja muistelen PoJon valtakauden alkaneen samoihin aikoihin – ehkä aiemmin. Jari Lipponen on ollut jousiammunnan voimahahmo 90-luvulla. Nykyiset aloittavat junnut eivät kuitenkaan tunne tai edes tiedä kuka hän on.

Kemin kaupungin suhtautuminen jousiammuntaan on kuitenkin ollut myönteistä ilmeisesti juuri Lipposen menestyksen vuoksi, ja meillä on ollut viime vuosina talvisin luultavasti maan parhaat olosuhteet lajin harrastamiseen (täällä kesä on lyhyt). Paikkana vanha keilahalli kaupungin keskustassa on paras. Pojolaisilla on jokaisella oma avain halliin ja harjoittelu onnistuu milloin tahansa. Näyttää siltä, että hallilla viihdytään – siellä ovat kaiken ikäiset rinnakkain samalla viivalla.

Merkittävin asia hallissa on se, että koulut ja muut yhteisöt voivat tulla saamaan oppia ja kokemusta lajista milloin heille sopii. Se on toiminut siten, että opettajat ovat ottaneet yhteyttä allekirjoittaneeseen, ja on sovittu heille hyvä aika. Tällainen alkeisiin tutustuminen on tapahtunut yleensä noin puolentoista tunnin aikana ja aluksi on pidetty noin varttitunnin luento välleineistä ja ampumistekniikasta. Loppu aika on käytetty ampumiseen vajaan 10 metrin etäisyydeltä. On noudatettu käytäntöä, että perus-koululaisilta ei peritä maksua ja muilta se on ollut noin 2 euroa per nenä. Minulla on ollut usein apulaisina muita pojolaisia ja esteen sattuessa minulle joku muu on hoitanut tilaisuuden. Tällaisia tilaisuuksia on

vuosittain ollut kymmeniä, jolloin opissa on käynyt satoja. Viime vuonna kävi yli tuhat, joista puolet muodostui urheilukoulun nappuloista, joita viikon aikana kävi lähes viisisataa. Apuna minulla oli viisipäiväisessä viikossa PoJon juniorityttävät.

Varsinainen kilpa-ammuntaan tähtäävä toiminta alkaa syksyllä, jolloin meillä on kuukauden verran ilmaista tutustumista ammuntaan kerran viikossa. Sen jälkeen alkaa kurssi, joka kestää kuukauden tai pari. Kurssin hinta oli viime syksynä 40 euroa perheeltä ja toivomus oli nimenomaan, että nappuloilla on mukana kurssilla isä tai äiti. Hintaan sisältyi myös tarjoilu. Kokemus on osoittanut, että kerrallaan kurssi voi kestää vain pari tuntia.

Kun kurssi on ohi, niin vanhemmat voivat lunastaa avaimen salille samalla kun liittyvät kannattajajäseniksi. Samaan aikaan junnuille hankitaan yleensä omat välineet, joista omat nuolet ja sormiläppä ovat tärkeimmät. Vuoden alusta meillä on sitten muutama uusi junnu kilpaviivalla.

Luvut tuntuvat suurilta ja sitä ne ovat. Kaikista alkeisoppia saaneista kilpailuun lähtee sitten vajaa prosentti.

Kun kurssilla on kymmenkunta junnuja, niin heistä ehkä puolet jatkaa eli mikään kultakaivos tämä homma ei ole – mieluummin sellaista hippujen etsimistä.

Yhtenä tärkeimpänä asiana pidän sitä, että Pohjan Jousessa tällainen toiminta ei ole yhden harteilla, vaan meiltä löytyy puuhaajia, jotka toimivat samansuuntaisesti ja yhdessä. Kuten edellä totesin salilla on niin hyvä henki, että sinne on mukava tulla.

10-13 vuotta näyttää muuten hyvältä aloittamisialt. Harva 15-vuotiaana jaksaa innostua ainakaan tähtäinjousesta varsinkin nyt, kun pitää heti ampua spottitauluun.

## Mihin junnut menevät?

Tulee mieleen viime vuosilta, että alku näyttää aina lupaavalta uusien ampuja-alkujen kanssa puuhastellessa. Jatkettaessa vähän ampumamatkaa osumat eivät enää ole niin hyviä ja hommasta katoaa nautintoa. Kun lähestytään kilpailuhetkeä ja matkaksi pitäisi saada 18 metriä, aletaan kiristellä

paunoja ja hermoja. Ei se olekaan enää niin mukavaa. Tässä vaiheessa tapahtuu viimeinen ja harmittava harvennus. On keskusteltu, että jatkossa mentäisiin varovaisemmin tähän kilpailuajatuksen ja tultaisiin toimeen pienemmillä paunoilla ja lyhyemmällä matkoilla huolimatta siitä, että seuran tarkoituksena on kuitenkin kilpailuammunta eikä huvikseen räpsyttely. Noita arvoja pitäisi kai vielä miettiä!

Liitto kiristi junnujen taulu- ja matkavaatimuksia yllättäen vedoten siihen, että kansainvälisillä kentillä pitäisi pärjätä. Edellä mainitun tuntemukseni perusteella olen ollut sitä mieltä, että alle 12-vuotiaiden pitäisi ampua kansallisissa kisoissa 12 metrin matkalta sisällä ja ulkona riittäisi se puolifita eli 30 ja 20 metriä tai jopa 20 ja 10 metriä. Olisi siinä se etu, että ainakin laskutaito kehittyisi. Tämä vaikuttaa nyt tietysti jälkiviisaudelta, mutta eihän noista liiton aikeista kuulunut edes hiiskausta.

Yhä enemmän tuntuu siltä, että jousiammunnan tilanne olisi parempi, jos pikkujunnuja säästeltäisiin. Nythän mennään siihen kilpailutilanteen suuntaan edistyneimpien junnujen ehdoilla ja monta hitaammin kehittyvää heitetään pesuveden mukana. Nousevat olkapäät, yliojentuvat kädet ja vääntyneet selkärangat saisivat jäädä vähemmälle. Useimmat alle 12-vuotiaat ovat melko hukassa 18 metrin matkalta. Osuminen on sitä luokkaa, että kun illassa saa yhden kymppin, niin siitä pitää koko suvun iloita viikon verran. On eri asia pelätä ampuvansa ohi tai toivoa osuvansa keltaiselle.

## Ennätykset ja Ranking pois?

Kun alle 15-vuotiaat ampuivat syksyllä vielä isoon tauluun, niin nyt on edessä pieni täplä, joka sitten sattuu olemaan vielä taustan reunassa ja takan on tiiliseinä. Entisen taulun kuutonen saattaa nyt olla tiili. Siinähan tahtoo mennä hermot ja nuolet. Jos nyt kuitenkin halutaan pitää kadettien meininki kansainvälisenä, niin pienempien junnujen, 12 ja 14 v. kohdalla mielestäni kannattaisi harkita ratkaisua, että heillä ei olisi SM-kisoja eikä Suomen ennätyksiä. Voisi olla joku entisen mallinen Minicup. Jos ennätyksiä ei noteerattaisi, niin v

## Precision Archery - hyvää lukemista englanniksi

### Kirjallisuutta

#### Kirja, jonka jokaisen englannin kieltä taitavan jousiampujan kannattaa lukea

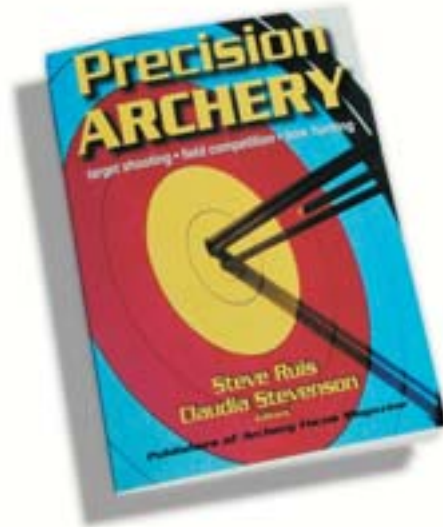
Englantilaisen Alternativen webjousiammuntatarvikekaupan kotisivuilta löysin uuden, mukaansatempaavan ja todella hyvän alan huippuammattilaisten kirjoittaman tosijousiampujan tietokirjan nimeltä Precision Archery. Kirjan eri kappaleitten takana on kovia kansainvälisiä kirjoittajanimiä, mm. Richard McKinney ja Don Rabska.

#### Alusta loppuun todella painavaa ammattimaista jousiammunta-asiaa

Heti ensisivuillaan kirja aiheutti minulle aikamoisen huh-huh-tilanteen ja antoi miettimisen aiheita, kun Rick McKinney kertoi niistä vaikeuksista mitä hän kohtasi ryhdyttyään pystyttämään USAT:ia eli United State Archery Teamiä. Teamin tarkoituksena oli alusta alkaen ottaa aivan uusi, ammattimainen ote amerikkalaisen jousiammunnan huippuvalmennukseen. Rick kohtasi ylläyttäen lähes ylitseppäse-mättömän henkisen muurin ampujissa, jotka eivät halunneet kerta kaikkiaan muuttaa mitään omassa turvallisen tuntuudessa ammunnassaan. Kaikilla näytti olevan tekniikka kunnossa ja henkinen kanttikin ihan ok.

Vasta kun Rick latasi uuden valmennussysteemin huonosta edistymisestä turhautuneena eräällä USAT:in leirillä paikallaolijoille provokatiivisen väittämän, ettei kukaan leireihin osallistuvista koskaan tule voittamaan häntä, alkoi tapahtua. Porukka intoutui aivan uudenlaisiin harjoittelu-, suoritus- ja ajatustasoihin.

Meillä Suomessa on täsmälleen samanlainen tilanne juuri nyt huippuvalmennuksessamme. Kierrämme pientä ympyrää, kokeilemme kerta toisensa jälkeen vanhoja konsteja, emmekä etene mihinkään! Mielestäni meidän on nyt tehtävä rajuja muutoksia, jos haluamme huippuammuntamme todella lähtevän



*Precision Archery ei ole kooste Archery Focuksessa julkaistuja artikkeleista, vaan uutta asiaa samoilta henkilöiltä, jotka ovat aiemmin ko. lehden sivuilla esittäneet muita ammattitaitoisia ajatuksia.*

kehittymään ja tulostasomme reippaaseen nousuun.

#### Kuinka virität jousesi ja nuolesi iskukuntoon

Kirjassa on oma osionsa tähtäinjousen (Don Rabska)- sekä taljajousen (Steve Ruis) viritämisestä todelliseen tuloksetekokuntoon. Varsinkin taljajousen viritysosio oli minulle mielenkiintoinen ja sain siitä paljon apua jouseni viritämiseen. Jousen viritämisen lisäksi Eastonin nuolitehtaan tekninen neuvonantaja Don Rabska kertoo askel askeleelta, miten saat kilpailunuolesi trimmattua huipputuloksetekokuntoon ammutpa sitten tähtäin- tai taljajousella.

#### Ajatuksia myös oikeaoppisesta ammuntatekniikasta

Steve Ruis käy oikeaoppista jousiammuntasuoritusta läpi seikkaperäisesti vaihe vaiheelta, riippumatta ammutko tähtäin-vaiko taljajousella. Hän neuvoo miten otat oikean asennon, jonka avulla jaksat seistä läpi pitkän kisan, miten opettelet hyvän jatkuvanvedon ankkurointitekniikan, miten kannattaa tähdätä ja miten saat sormesi tai laukaisulaitteesi puhtaasti irti jänteeltä ja puhtaan ja rennon laukauksen. Steve perustelee

myös miksi kannattaa tarkentaa tähtäimeen, eikä tauluun.

#### Kirjassa otetaan kantaa monipuolisesti eri valmennuksellisiin osa-alueisiin

Annette M. Musta on laatinut kirjaan varsin seikkaperäisen osion fyysisestä valmentautumisesta ja jousiampujan tarvitsemasta yleiskunnosta. Juttu herätti tietenkin minussa laiskana jousiampujana vähän ristiriitaisia tunteita. Annette puhuu kuitenkin pelkkää asiaa, siitä miten saat peruskuntosi sellaiseksi, että jaksat viedä pitkänkin kilpailun helposti ja menestyksellisesti läpi, miten verryttelet ja venyttelet oikeaoppisesti ennen ja jälkeen jousiammuntasuorituksen. M.J. Rogers ottaa kantaa puhuttelevaan kysymykseen tarvitseeko jousiampuja todellisuudessa henkilökohtaisen valmentajan apua ja millaisen tulisi valmentajan ja valmennettavan suhde parhaimmillaan olla. Hän kertoo myös miten suhteutetaan kilpaileminen ja harjoittelu oikeaan balanssiin, unohtamatta henkisen kantin kehittämisen valtavaa merkitystä onnistumiseen. Psykologian tohtori Lisa Franseen kertoo miten mentaalista jousiammuntasuoritus todella on ja oikoo vääritynnyttä käsitystä siitä, pitääkö ampujan olla tietoinen suorituksistaan, vaiko tulee kaiken tapahtua pelkästään alitajuntannan ohjaamana.

Precision Archeryn toimittajina ja julkaisijoina ovat Archery Focuksen Steve Ruis ja Claudia Stevenson, jotka osaavat niin jousiammunnan kuin kirjoittamisenkin. Siksi Precision Archery onkin hieno ja helppolukuinen ammattikirja kilpajousiampujalle, joka haluaa kehittyä lisääntyneen tietotaidon, eikä sattuman avulla todelliseksi mestariksi. Kirja on niin mukaansatempaava, että sen voi helposti lukea läpi kerta heitolla yhtenä iltana, mutta koska se koostuu eri osa-alueitten asiantuntijoiden erillisistä jutuista, niihin voi kätevästi palata aina tarpeen tullen aiheittain.

Precision Archery / Steve Ruis & Claudia Stevenson / Human Kinetics ISBN 0-7360-4634-8

## Perusteita taljajousen virittämisestä.

### Viritysvinkki

**K**un minua pyydettiin kirjoittamaan artikkeli taljajousen säätämisestä, ensimmäinen ajatukseni oli, että siitähän tulee väkisinkin mahdollittoman laaja, koska taljajousta voi säätää mitä erilaisimmista ruuveista tai muista, eikä yksi viritys käy joka ampujalle. Niinpä kirjoitankin aivan perusteista uuden jousen säätämisessä ja lähinnä siitä näkökulmasta, miten minä joustani säädän. Ammattilaiset korjatkoot näkemysniä.

### Ennen ammuntaa

Ennen kuin uudella jousella alkaa suinpäin ampua, on syytä tarkistaa muutama kohta. Pyörien ajoitus vaikuttaa säätöihin mahdolltomasti. Nykyään esimerkiksi Hoytin cam $\frac{1}{2}$  -pyörien sanotaan olevan sellaiset, ettei niitä tarvitse lainkaan säätää, mutta kaikkea ei kannata uskoa. Ajoitus katsotaan siten, että jousen ollessa täydessä vedossa lähdetään varovasti löysäämään jännitystä. Samalla tarkkaillaan pyöriä: janteen pitäisi irrota molempien pyörien urista täsmälleen samaan aikaan. Tähän on hyvä pyytää kaveria katsomaan avuksi. Jos ajoituksessa on korjaamista, kierretään kaapeliin joko lisää kierteitä tai otetaan pois. Mainittakoon vielä, että joskus puolen kierroksen kiertäminen kaapeliin saattaa heilauttaa ajoitusta huomattavasti – enemmän kuin koko kierroksen kiertäminen – johtuen siitä, että kaapelin pää ja suojaunokset ovat taipuneet pyörän muotoon.

Lisäksi kannattaa varmistaa, että sulat mahtuvat ohittamaan kaapelit. Jos näyttää tiukalta, voi kaapeliohjainta hiukan kääntää.

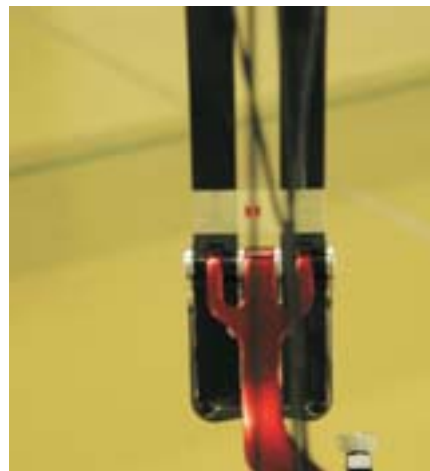
Tilleri, eli etäisyys lavan tyvestä suorassa kulmassa jänteeseen, kannattaa alkuun laittaa siten, että se on sama ylä- ja alalavassa. Tilleriä säädetään paunaruuveista.

### Nokinpaikka ja nuolihylly

Nuolihylly asetetaan sellaiselle korkeudelle, että hyllyllä olevan nuolen



Teipin palan avulla saat janteen linjattua helposti



alareuna on jousessa olevan pivot-pisteen alareunan tasalla. Pivot-pistehän on se reikä, johon nuolihylly ruuvataan kiinni. Nokinpaikka sijoitetaan siten, että hyllyllä oleva nuoli on 90 asteen kulmassa jänteeseen.

Sivusuunnassa nuolihyllyn paikka katsotaan siten, että hyllyllä oleva nuoli on suoraan janteen iskulinjan takana. Linjausta voi helpottaa siten, että laittaa lapojen tyveen teipit, mittaa janteen etäisyyden lavan molemmista reunoista ja piirtää teippiin paksuhkot viivat yhtä kauas lapojen reunoista. Tämä toimii ainoastaan jousissa, joissa lavat ovat yhtä leveät molemmista päistään. On muistettava myös mitata alalapaan

merkit alapyörästä ja ylälapaan merkit yläpyörästä, koska jänne ei välttämättä kulje pyörissä samassa paikassa.

### Ja sitten ampumaan

Ihan uuden jousen kanssa on hyvä ampua muutama sata laukaisua ennen tarkempaa säätämistä, jotta jänne ja kaapelit ehtivät venyä sen, minkä ne venyvät.

Kun päästään varsinaiseen säätämiseen, moni saattaa jumiutua tekemään paperitestiä. Itse olen jättänyt mokoman testin varsin vähälle, koska taas uusimman jouseni kanssa sain todeta, etten saa jälkeä paperissa muuttumaan, vaikka kuinka tekisin jouseen muutoksia. Toki paperitestiä voi hyödyntää, kun tarkistaa nokinpaikan korkeutta tai miettii, onko nuolen jäykkyys oikea.

### Nokinpaikan hienosäätö

Itse säädän nokinpaikan ja nuolihyllyn sivusuunnan siten, että ammun mahdollisimman kaukaa, jotta nipun koko tulee parhaiten esille. Ensinnäkin seuran nipun koko pystysuunnassa. Aluksi lähdän vaikkapa laskemaan nuolihyllyä (= nostamaan nokinpaikkaa)  $\frac{1}{4}$  kierroksen verran säätöruuvistani. Muutos korkeuteen on hyvin pieni Golden Key -hyllyssäni. Jos korkeushajonta pienenee, lasken hyllyä vielä  $\frac{1}{4}$  kierrosta niin kauan, kunnes nippu on pystysuunnassa pienimmillään. Käytännössä siis lasken hyllyä, kunnes nippu alkaa kasvaa, ja sitten palautan siihen, missä se oli pienin. Otan tämän kohdan ylös, mutta uteliaisuuttani palautan hyllyn alkutilaan ja lähdän päinvastaiseen suuntaan, eli tässä tapauksessa nostamaan hyllyä, josko sieltä vaikka löytyisi vielä pienempi korkeushajonta. Jätän hyllyn sille korkeudelle, jossa hajonta oli pienin. Ennen hyllyn liikuttelun aloittamista kannattaa korkeuden (ja sivusuunnan) säätöruuviin laittaa merkki tussilla, jolloin pysyy itse kärryillä tehdyissä muutoksissa ja pystyy helpommin kontrolloimaan muutosten suuruutta ja toisaalta palauttamaan säädöt siihen kohtaan, jossa nipun koko oli pienin. Itse asiassa muutokset pitäisi tehdä nokinpaikkaan eikä hyllyyn, jotta nuoli pysyisi pivot-pisteen kohdalla, mutta sen verran helpompaa on muuttaa hyllyn

korkeutta, että en ole vielä vaivautunut liikuttelemaan punoslangasta tehtyjä nokinpaikkojani säätelyn aikana.

## Hyllyn sivuttaissäätö

Sivusuunnassa säädän hyllyn samaan tapaan kuin äsken nokinpaikan korkeutta, mutta nyt seuraan nipun kokoa sivusuunnassa. Tässä tosin saattaa käydä niinkin, että kun löytyy sellainen paikka hyllylle, että nippu on mahdolloman hyvä sivusuunnassa, niin korkeushajonta onkin levähtänyt taas turhan suureksi. Silloin täytyy vain jatkaa kokeilemista.

Hyllyn oikeaa paikkaa sivusuunnassa voi etsiä myös ampumalla eri etäisyyksiltä pystysuoraan teippiin tai taulun reunaan. Jos osumat pysyvät teipissä kaikilta etäisyyksiltä, on sivusuunta ainakin hyvin lähellä oikeaa.

## Tilleri



Tilleri vaikuttaa lähinnä tunteeseen jouta vedettäessä, mutta sillä on jonkin verran vaikutusta myös niputukseen. Parhaan säädön etsimisessä tarkkaillaan taas nipun kokoa. Kuten alussa mainitsin, tilleri kannattaa alkuun laittaa nolliille eli yhtä suureksi molemmissa lavoissa. Kun nipun koko sillä säädöllä on selvillä, käännetään esimerkiksi alalavan paunaruuvia ¼ kierrosta tiukemmalle ja ammutaan taas. Sitten kiristetään vielä ¼ kierros, ja näin jatketaan, kunnes ruuvia on kiristetty yhteensä noin kierroksen verran. Sitten palautetaan tilleri nolliille ja lähdetään vastaavasti löysäämään alalavan paunaruuvia. On muistettava, että tillerin säätäminen vaikuttaa myös nokinpaikkaan, joten jokaisen säädön jälkeen nokinpaikka on siirrettävä oikeaan kohtaan.

Parasta tilleriä etsiessä kannattaa ampua aina muutosten jälkeen ehjään tauluun tai – kuten muistan Haaviston Jarin kertoneen – kertakäyttölautasiin, jolloin nippujen kokoa on lopuksi

helpompi verrata.

Itselläni ongelma jousen säätämisessä on siinä, että tuskin koskaan oma ammunta tuntuu sujuvan niin hyvin, että uskaltais in luottaa täysin tekniikkaani ja voisin siten säätää puhtaasti osumien mukaan. Välillä katselenkin kadehtien vaistoampujien välineitä, joissa ei ole turhan monta liikkuvaa osaa.

Jousiampujalehti Anne Laurila

Junnujutun jatko sivulta 16

oitaisiin järjestäjän ilmoituksen mukaan pienimpien kisoja ampua eri matkoilta ja eri kokoi siin tauluihin. Tällöin kilpailukynnys alenisi ja olisihan se miehekästä laskea jopa kympejää. Tällä toimenpiteellä päästäisiin ohi siitä, että liian jäykkä jousi johtaa ampumistekniikan ja kiinnostuksen sortumiseen.

Katselin netistä Ruotsin systeemejä. Siellä on suurin piirtein sama sarjajako kuin meillä oli viime vuonna ja kakarat (knatte) ampuvat 12 m. Kun naapurin sarjoja tutkii, niin pitää muistaa, että siellä sarjaan liitetty vuosimäärä tarkoittaa aina alarajaa eli sitä ikää jolloin siihen sarjaan siirrytään. Siten esim. D16 tarkoittaa alle 18 v daameja ja yleinen sarjakin lyhennetään D19 jne... Lisäksi ymmärsin, että kansallisissa kisoissa alle 4 ampujan sarjat voidaan yhdistää lähinnä sallittuun vaativampaan luokkaan. Meillä tämä tapa karsisi sarjoja ja palkintomenoja ja tekisi ehkä kilpailut mielekkäämmiksi. Esteenä meillä on Ranking, koska jokaisen pitää saada ampua oman sarjansa puitteissa. Tämä liian virallinen 18 metrin kilpailuilmapiiri aiheuttaa katoa niissä aloittelevissa, joiden pitäisi oikeastaan ammuskella ilmapalloja viiden metrin päästä.

## Lapsella lapsen jousi

Kun seurasin viimeaikojen keskustelua junnujen jousista ja tehoista, niin kiinnitin huomiota siihen, että kaikki puhuivat vain paunoista. Olen vuosien varrella ollut mukana monen junnun jousihankkeessa ja virittelyssä, joten muutama sana siitä.

Kun unohdetaan kokonaan vedon pituus, niin keskustelu on samalla tasolla kun talon omistajat vertailevat tonttien

kokoja yksinomaan tontin pituuden perusteella unohtaen leveyden. Alahan on pituuden ja leveyden tulo. Tähtäinjousessa se energia, joka siihen ladataan on löyhästi ottaen paunamäärän ja iskunpituuden tulon puolikas. Iskun pituus on se matka, jonka jänne lyö. Mittasin tämän syksyn kurssin junnuilta (13 kpl) vetopituudet ja keskiarvo oli 58 cm eli noin 23 tuumaa. Kun tällainen junnu vetää 22 paunan nimellisarvoisia lapoja, niin paunamittari näyttää noin 16 paunaa.

Olen laskenut näitä asioita Jousiampujalehdessä 2/2000, ja niillä perusteilla saadaan, että tällaisen juniorin jousen energia nimelliseen 28 tuuman vetäjään verrattuna tällä 22 paunan jousella on noin 50 % ja lähtönopeus noin 70 %. Lisäksi on huomattu, että 22 paunaa on jo joillekin kakaroille liikaa.

Lisäksi harjoitusjousten notkeiden lasikuitulapojen suorituskyky ilmeisesti heikkenee ratkaisevasti alivedolla, jolloin edellä mainitut arvot ovat liian optimistisia.

Jotenkin se siitä on melkein aina onnistunut, kun käytetään notkeita alumiini nuolia ja vähintään 3 tuuman luonnonsulkiä. Tämä sulkajuttu on siitä ongelmallinen, että miltei aina kauppiat tyrkyttävät junnulle liian jäykkää nuolia ja tuskin kynnen kokoisia muovisulkiä. Ei se niillä onnistu! Juniorin jouta ja nuolia ei voi hyvin tarkasti viritellä, koska ampumisen tekniikka ja vedon pituus vaihtelevat ja ovat kovin hakemisessa. Tällöin tuo kunnollinen luonnonsulka tasoittaa virheitä sisäämmunnassa. Ulkona on sitten vähän toisin.

Näille nappuloille on tarjolla monenlaisia harrastuksia ja urheilulajeja.

Monet ovat vanhempien saatellessa kokeilleet jo useita. Kannattaisi tarkastella, millainen on tyypillinen jousiammuntaan harrastuva juniori. Ei se ole varmaankaan se, joka taklaa jääkiekossa tai jalkapallossa tai muussa riehakkaammassa lajissa. Taitavat jousiampujat olla rauhal-lisempia tyyppejä, eivätkä omaa sitä voimaa ja raamia, joita monissa lajeissa tarvitaan. Kuitenkin ajan myötä ne lajille ominaiset vahvuudet voivat kehittyä, kunhan maltetaan olla kiristämättä liikaa. Kirjoitukseni koskee pääasiassa tähtäinjouta.

Jousiampujalehti Teuvo Kärkkäinen

## ArcMasterin uusi tuleminen?

Digiteknikkaa



Muutamia vuosia sitten yhdistin TJA:n käyttöön kehitellyt jäsenrekisteri- ja tulospalveluohjelmat ArcMaster-nimiseksi sovellukseksi. Samalla lisäsin siihen runsaasti ominaisuuksia, joilla oli tarkoitus saada helpotusta tietojen siirtoon seurojen ja liiton toimiston välillä. Muutama seura otti ohjelman käyttöön, mutta kriittinen massa jäi saavuttamatta. Ohjelmassa olimyös selviä puutteita. Nyt suurin osa vaikeuksista tuntuu olevan takanapäin, eikä laajemmalle käytölle siinä mielessä ole esteitä.

### Nykyisen käytännön ongelmia

Yksittäisen seuran jäsenrekisterin hoitaminen on melko yksinkertaista. Jos sihteeri osaa luetella kaikkien jäsenten nimet ulkomuistista, tietokoneen käyttö tietojen tallentamiseen voi tuntua turhalta. Liiton toimistoon kerran vuodessa lähetettävän jäsenluettelon voi tehdä paperillakin. Näin siis seuran sihteerin näkökulmasta. Näkemys voi tuntua perustellulta. Kun tällaisia seuroja on useita kymmeniä, niiden edustama jäsenmäärä nousee useisiin satoihin, ehkä yli tuhannen. Liiton toimistossa on melkoinen työ tulkitessa käsin kirjoitettuja osoitteenmuutoksia. Jos

vuoden kuluessa jäsenten tiedoissa tapahtuvia ylipäättään muistetaan lähettää liittoon, ne joudutaan kirjaamaan käsin toimiston tietokantaan. Virheiden mahdollisuus kasvaa ja kokonaistyömäärä vähintään kaksinkertaistuu.

Pienimuotoisen, muutaman kymmenen osallistujan kilpailun valmistelut ja kirjanpidon voi tehdä kokonaan käsin, kynällä ja paperilla. Näin on aivan viime aikoihin asti myös tapahtunut. Vaikka tulokset toimitettiin silti sähköpostitse tiedostona, niiden käsittelyyn kuluu liiton toimistossa silti lähes aina huomattavasti aikaa ja vaivaa. Kilpailijoiden nimet voivat olla väärin kirjoitetut, seurojen ja sarjojen nimistä tai lyhenteistä joutuu arvailemaan mistä on kysymys jne.

Ranking-sijoitusten selvittämiseksi kaikkien kilpailijoiden tulokset on käytännössä pakko tallettaa tietokoneelle yhtenäisessä muodossa, jotta tulosten vertailu olisi mahdollista. Jos tätä ei ole hoidettu seuroissa, se joudutaan tekemään liiton toimistossa, pahimmassa tapauksessa syöttämällä jokainen nimi ja tulos käsin.

Kaiken edelläkerrotun perusteella pitäisi olla selvää, että tähän asti sekä

seuroissa ja että liiton toimistossa on tehty paljon ylimääräistä työtä. Lopputuloksen laatu on riippunut saatavilla olevasta tiedosta ja asianosaisten huolellisuudesta. Kaikista ponnisteluista huolimatta liiton jäsenrekisterissä on edelleen paljon puutteellisia tietoja. Kaikille jäsenille ei voida toimittaa edes Jousiampujalehteä, koska osoite puuttuu. Liiton tilille tulee edelleen lisenssimaksuja, joista ei pystytty päättämään, ketä kilpailijaa ne koskevat.

### Yhteisen ohjelman käytön etuja

ArcMaster ei ole sinänsä millään muotoa loistava tai edes muita parempi tietokoneohjelma. Se on kuitenkin tiittävästi ensimmäinen ja mahdollisesti ainoa suomalainen ohjelma, jossa on yritetty ratkaista edellämainitut ongelmat. Sen keskeinen tavoite on tarjota helppo ja varma tapa siirtää jäsen- ja kilpailutietoja seurojen ja liiton välillä. Sen lisäksi sillä pystyy toivottavasti hoitamaan jäsenrekisterin ylläpitoon ja kilpailujen järjestämiseen liittyvät asiat tietotekniikan osalta.

Muutamia poimintoja eduista, jotka ovat saavutettavissa, jos kaikki toimii niin hyvin kuin pitäisi:

- kaikki tieto kirjoitetaan vain kerran, siellä, missä sen oikeellisuus on parhaiten tarkistettavissa.
- pienetkin jäsentietojen muutokset voidaan toimittaa välittömästi liittoon, eikä siitä koidu juuri lainkaan lisätyötä
- lisenssimaksujen kohdistus tulee lähes sataprosenttisen varmaksi ja automaattiseksi.
- kilpailujen järjestäjät saavat ajantasaiset ennätystiedot suoraan tietokantaansa nappia painamalla.
- ilmoittautumisten syöttäminen on helppoa, koska tietokannassa on kaikkien jäsenten nimet valmiina ja oikein kirjoitettuna.
- tauluarvonta on automaattinen, mutta siihen voidaan vaikuttaa asetuksilla, ja tarvittaessa muuttaa järjestys käsin halutuksi.
- pudotuskaaviot luodaan automaattisesti ja oikein, yksi stressin aihe vähemmän.
- tulostusmuotoja on useita, mm. HTML

Ehdottomasti tärkeintä on kuitenkin jäsen- ja tulostietojen helppo tallennus XML-tiedostoiksi, jotka taas ovat luettavissa liiton toimistossa. Virheiden määrän voidaan olettaa vähenevän,

tiedonkulun nopeutuvan ja ennenkaikkea turhan käsityön katoavan lähes kokonaan. Kilpailujen XML-tiedostot tullaan laittamaan liiton www-sivuille, joten kuka tahansa voi ladata ne sieltä omaan tietokantaansa tutkailtaviksi. Kunhan systeemi on ollut muutaman vuoden käytössä, voi olla mielenkiintoista katsella yksittäisten kilpailijoiden tuloskehitystä. Kuten käyttöohjeessa on kerrottu, ohjelma osaa lukea myös määritellyn muotoisia tekstitiedostoja. Tiedostot on käytännössä helpointa luoda taulukkolaskimella, esim. Excelillä. ArcMasteria ei siis ole pakko käyttää, jos se ei ole jostain syystä mahdollista. Kun jäsen- ja tulostiedot toimitetaan tarkalleen ohjeessa kuvatun formaatin mukaisina, saavutetaan osa edellämäinuituista eduista, ainakin liiton toimiston kannalta.

## Kokeilemaan ja palautetta antamaan

Tärkeää on joka tapauksessa, ettei moninkertaista työtä vastedes tehtäisi. Ylimääräinen käsityö tuntuu jotenkin järjenvastaiselta, kun kerran välineet tietojen helpompaan käsittelyyn on olemassa. ArcMaster ei varmaan koskaan tule 'valmiiksi', mutta kokemusten perusteella se on jo nykyiselläänkin käyttökelpoinen. Olen kuullut kommentteja, että on seuroja, joilla ei ole tietokonetta käytössään. Tämä on varmaankin aivan totta, mutta sen ei pitäisi olla ylittämätön este. ArcMaster toimii vanhemmassakin koneessa, joita saa nykyisin varsin halvalla. Toisaalta seurojen tietotekniikka taitaa muutenkin olla suurelta osin jäsenten omien tietokoneiden varassa. Ohjelman asennus- ja käyttöohje ovat ladattavissa samalta www-sivulta kuin itse ohjelmakin, joten ei tässä siitä sen enempää. Tärkeintä on, että mahdollisimman moni, jota asia suinkin koskee, tutustuu ohjelmaan. Jos kysyttävää tai ongelmia ilmenee, ne voi esittää suoraan sähköpostilla tai liiton webbisivujen keskustelufoorumilla. Tähän mennessä kaikki ongelmat on pystytty ratkaisemaan. Erittäin monta uutta ja hyvää ideaa on tullut juuri niiltä, jotka ovat käyttäneet ohjelmaa vasta muutamia kertoja. Kannattaa siis kirjata alkuvaiheiden epäselvyydet muistiin ja ihmetellä niitä julkisesti, siitä saattavat hyötyä kaikki ohjelman käyttäjät.

## FITA:lla pukeutumissäännöt tiukenevat, entä meillä?

### Kilpailuista



Lajimme urheilullinen imago on yhä heikko ja epämääräinen. Media ei ole juurikaan kiinnostunut meistä. Miksei? On turha uskotella, että se ettei jousiammunta kiinnosta tiedotusvälineitä johtuu vain toimittajista. Kilpailumme voisivat olla yhtä mielenkiintoisia jutun aiheita television urheilutoimituksille kuin muutkin lajit, jos: 1) näyttäisimme enemmän urheilijoilta, 2) osaisimme olla vähän positiivisempia.

Miksi median täytyisi olla meistä kiinnostunut? Ilman lisääntyvää medianäkyvyyttä, emme tule koskaan saamaan liike-elämän sponsori-tukea, emme kiinnosta suurta yleisöä, emme houkuttele uusia harrastajia lajin pariin, emmekä myöskään innosta ampujiamme pyrkimään huipulle.

FITA:n kansainväliset arvokisapukeutumissäännöt ovat tiukentuneet entisestään, mutta meillä on mennään toiseen suuntaan! Suomessa kisaviivalla on yhä pukeutumissääntöjä vastaan hangoittelevia ampujia, jotka eivät ymmärrä joko laji-imagomme tärkeyttä, tai luulevat että urheiluasiallinen pukeutuminen jotenkin kaventaa heidän yksilönvapauttaan.

Uudet FITA:n pukeutumissäännöt määräävät nyt, ettei tavallinen t-paitakaan ole sovelias ammunta-asuksi ja että jopa lakit, sukat ja kengät on oltava koko joukkueella saman väriset. Tämä aikeuttaa liitolle pikku ongelman, sillä uudet pukeutumissäännöt tarkoittavat käytännössä sitä, että liiton on järjestettävä kilpailuasut kaikille edustustehtäviin lähtijöille ja matkan-

johtajan on paikan päällä myös valvottava, että niitä käytetään. Suurin ongelma tulee olemaan niiden ampujien kohdalla, jotka maksavat itse matkansa, sillä myös heidän on pukeuduttava joukkueasuihin! Ilmeistä on, että liiton tulee ainakin osittain kustantaa myös heidän asunsa.

Ovatko uudet pukeutumissäännöt pelleilyä vai ei? Ymmärrän hyvin useissa arvokisoissa paikan päällä olleena, että myös FITA on huolestunut lajin imagosta. Sen verran epämääräisiä ovat joidenkin maitten kisajoukkueet olleet, että syytä on asiaan ollutkin puuttua. Yhtenäisyys kun ei vain lisää lajin uskottavuutta, vaan myös joukkueen yhteishenkeä!

Miten sitten meillä Suomessa pitäisi pukeutua kisoissa? Henkilökohtainen kantani on, että riittää että saman seuran ampujilla on yhtenäiset urheilulliset kisapaidat. Muodikkaat kivipesty denim hip-hop farkut eivät ole urheiluhousuja, eikä niissä pitäisi esiintyä kisaviivalla (farkut ovat kiellettyjä FITA:nkin säännöissä, samoin Camo-asut). Riihimäelle oli yli yhdeksänkymmentä ampujaa, joilla valtaosalla oli yllään edustuspaita. Osa kuitenkin oli kisaviivalla yhä aivan tavallisissa arkivaatteissa! Jousiammuntakilpailun on mielestäni syytä myös näyttää urheilukilpailulta. Pistetään siis seuran paidat päälle jo seuraaviin kisoihin ja esiinnytään niissä myös palkintojenjaossa, vasta silloin Jousiammuntakilpailut näyttävät urheilukilpailuilta!

## Korealaiset ovat tulleet tosissaan jousiammuntavälinemarkkinoille!

### Välineistä



## Quality Made in Korea?



**K**un korealaisen marssi jousiammunnan huipulle tosissaan alkoi kymmenen vuotta sitten, pidettiin siihen aikaan sikäläisiä jousia ja jousiammuntavälineitä huonoina ja halpoina. Jopa heidän omatkaan ampujat eivät ampuneet kotimaisilla välineillä, vaan yleisimmin joko Yamahalla tai Hoytilla. Siksi suomalainenkaan tosiampuja ei ostanut korealaista joustia kuin korkeintaan rahapulassa.

Aivan viime vuosina korealaiset ovat näyttäneet, että niin heidän ampujansa kuin välineetkin ovat aivan maailman huippuluokkaa.

Markkinoille tulvii jatkuvasti uusia korealaisia jousiammuntatuotteita, joihin kannattaa suhtautua vakavasti.

Osa näistä korealaisista jousiammuntatuotteista on suoria kopioita vastaavista länsimaalaisista, mutta joukossa on myös hienoja uusia innovaatioita. Ovatko nämä kopiot alkuperäisiä huonompia selviää parhaiten vain itse testaamalla. Kun juttelin Tomi Poikolaisen kanssa asiasta, hän otti välinekauppianaan ymmärrettävästi aiheeseen melko varovaisen kannan. "Korealaisten jousiammuntavälineiden laatu on parantunut koko ajan, valitettavasti tuntuu kuitenkin vähän pahalta kun he kopioivat länsimaisia vastaavia täysin surutta. Odottelen lähivuosina kuitenkin korealaistaen itse heräävän, ettei niin voi tehdä pitkän päälle ja näemme heiltä yhä enemmän omintakeisia ratkaisuja.

Voin kuitenkin nyt jo muuten hyvällä omallatunnolla myydä korealaisen tuotteen, sillä joka tapauksessa korealaisten hinnat ovat länsivälineitä mukavasti halvempia".

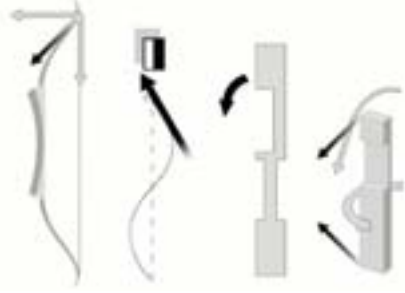
Vieraillessani New Yorkin MM-kisakentällä, totesin että esimerkiksi Win&Winin Infinite -jousia oli jo yllättävän monilla käytössä. Itse olen päässyt ko. joustia ainoastaan hypistelemään ja pari kertaa jännittämään, mutta sen tarkempaa omakohtaista tietoa Infinitestä ei minulla valitettavasti ole. Jousi tuntui jännittäessä yllättävän tehokkaalta ja sen syvä otekohta sopi käteeni todella hyvin. Laukaisu vain puuttui, joten tosieto metallin ja hiilikuidun yhdistelmän tehosta tässä huippukahvassa valitettavasti jää vähän ohkaiseksi. Väitteiden mukaan Win&Winin Synergy-kaaret antavat loistavasti tehoa ja ainakin Frangillin MM-kulta todistaa ko. kaarien olevan huippuluokkaa. Nyt Win&Winiltä on tullut aivan uusi Xpert-kahva, joka on samoin kuin Infinitekin puoliksi alumiinia ja puoliksi hiilikuitua. Konstruktio on tosi erikoinen ja se muistuttaa kovasti italialaisen siltainsinöörin Spigarellille viitisen vuotta sitten suunnittelemaa Dal Monte kilpajoustia.

Kyllä korealaiset keskenäänkin toki kilpailevat jousitarvikemarkkinoilla, sillä esimerkiksi Win&Winin suosittu epoxipintaiset, ohuet rannesuojat ovat saaneet kilpailijoikseen Cartelilta aivan vastaavan rannesuojan. Minulla itselläni on tähtäinjousessani Cavalierin tähtäimen ulontajaan kiinnitettävä magneettiklikkeri ja huomasin, että myös sellainen löytyy nyt korealalaisten tuotevalikoimista! Cavalierin Elite -lähän kopionkinkin voit nyt hankkia kuutisen euroa halvemmalla Cartelilta Smart Tab-nimisellä. Tompan tiskillä näytti olevan myös Cartelin tähtäinjousen hiilikuituiset etu- ja takastabit, jotka nekin muistuttivat kovasti paljon amerikkalaisia kilpailijoitaan hopeisine väriraitoineen.

Hinta ymmärrettävästi varsin usein ratkaisee ostopäätöksessä ja siksi minullekin tarttui Oulusta mukaani uusi korealainen säädettävä edullisempi plungerikopio.

Osta osumaXperti!

Jos olet ennakkoluuloton, mutta voitonvarma, Win & Winiltä tuli juuri sinulle sopiva uudenmallinen tähtäinjousi Xpert, joka on valmistettu osin hiilikuidusta. Xpert on muotoiltu siten, että se vaimentaa mahdollisimman tehokkaasti jousen keskiosaan ja lapojen kiinnityskohtiin kohdittuvia erisuuntaisia isku- ja vääntövoimia laukaisussa. Etkä tarvitse ulontajaa, pelkkä Xpert riittää!



## W&W Xpert

Pituus 25 tuumaa, paino1400g, puinen kädensija. Saatavana toistaiseksi vain oikeakätisenä. Värät: hopea, valkoinen, kulta, punainen, sininen ja musta

540€

Win & Winiltä tuli myös kahdet uudet tehokkaat hiilikuitu/vaahto-lavat, joka antavat tasaisen ja pehmeän vedon, sekä hyvän heiton



XQ-1

Synergy Carbon Foam -lavat:  
66 tuumaa 28-44 paunaa  
68 tuumaa 30-46 paunaa  
70 tuumaa 30-46 paunaa

525€



Everest  
Pro

Everest Pro Carbon Foam -lavat:  
66 tuumaa - 30-40 paunaa  
68 tuumaa - 28-44 paunaa  
70 tuumaa - 28-40 paunaa

420€



V ä l i n e k a u p p i a a s i  
SHERWOOD  
SHOP

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