

JOUSIAMPUJA

Suomen Jousiampujain Liiton jäsenlehti

1/2007



**Tauluammunnan
SM-mitalit 2007
jaettiin Kouvolassa
27.-28.7.**

| sivut 16-17 |

**Taljassa
Vastakkain
Haavisto ja
Haavisto.
Mutta
kumpi
voitti?**

**Turku
vei tähtäin-
joukkue
kullan!**

**Kenestä
Liitolle
Puheen-
johtaja?**

| sivut 3-4 |

**Pääsetkö
ammunnassasi
koskaan
virtaukseen?**

| sivut 6-8 |

**Kilpajousi-
ammunnan
kehitys-
historiaa**

| sivut 9-11 |

**Miten uusi
X10 ProTour
taljajousinuoli
viritetään**

| sivut 18-19 |



HOYT

Tuloksente koneet



HOYT

38 Pro

-XT2000
taljajousi

880€

**Tähtäinjousi-
ampujille**

HOYT

CRX

-hiilikuitulavat

290€



Vuoden 2007 Tauluammunnan Maailmanmestaruuskilpailuista Saksan Leipzigissä Hoyt keräsi jälleen mahtavan mitalisaaliin! Myös Kouvolassa ammuttujen tämän vuoden Suomenmestaruuskisojen molemmat kultamitalistit ampuivat Hoytin -taljajousella. Hoyt tekee kaikilla jousiammuntakentillä kovaa tulosta. Tule mukaan Hoyt-ampujien tulokselliseen tiimiin!

HOYT

Pro Elite

-XT3500 taljajousi

1050€

Hoyt-taljajousiin on saatavana useita Cam-vaihtoehtoja. Tarkempia teknisiä tietoja taljajousista saat osoitteesta: www.hoyt.com tai puhelimitse meiltä!

Tuloksente kovalineet Oulusta



Valtuutettu HOYT -kauppias

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

P.S. Pelkällä huippujousella ei synny huipputuloksia! Tässä lehdessä on juttu siitä miten teet ja trimmaat tulokset antavat X10 Pro Tour taljanuolet.

Uutta puheenjohtaa etsimässä

Puheenjohtajalta

SJAL:n syksyn liittokokous, jossa hyväksytään vuoden 2008 toimintasuunnitelmat ja valitaan uudet jäsenet liittohallitukseen lähestyy todella kovaa vauhtia. Tulevan syksyn liittokokous valitsee myös uuden puheenjohtajan liitolle, joten lajimme tulevaisuuden kannalta kokous on tärkeä. Kenestä uusi puheenjohtaja? Siinä kysymys, jota jokaisen jousiampujan ja jousiammuntaseurajäsenen pitää nyt pohtia todella tosissaan.

Tekemätöntä työtä riittää

Uudella puheenjohtajalla on paljon työtä, sillä hänen johdolla pitää suomalainen jousiammunta saada sekä valtaisaan tulostuon että seuratoiminta kukoistamaan. Suomen Jousiampujien Liitossa on vain reilut 1900 jäsentä, enkä edes tiedä montako jäsenettä SJAL:issa on. Jäsenettä lienee juuri nyt alle 60, sillä pieniä seuroja kuolee sukupuuttoon lähes päivittäin. Onneksi muutama seura on varsin aktiivinen tai muutamat taas aktivoitumassa. Kymen Jousi, Tapanilan Erä, Pohjan Jousi lienevät suomalaisittain aktiivisempia, joiden toiminta on esimerkillistä. Muutamat suurseurat ovat varsin lakoonisessa tilassa. Tällaisista toiminnaltaan passivoituneista isoista seuroista Tampereen Jousiampujat lienee jonkinlainen huono esimerkki. Ennen niin iso ja aktiivinen seura on kutistumassa kovaa vauhtia. Helsingin seudun seurataan eivät ole suuruudestaan huolimatta juuri nyt oikein aktiivisia. Omassa seurassanikaan Arcuksessa, joka kuuluu Suomen suurimpiin seuroihin ei mene juuri nyt ihan hurjan lujaa jos tarkastelee kesän harrastajalukuja.

Liiton puheenjohtajan on kyettävä saatava seuratoimintaan uutta menoa ja meininkiä. Hänen on työllään luotava uusi seurasukupolvi, joka vastaa tämän päivän



urheiluharrastajan odotuksia ja vaatimuksia. Hänen on innostettava uudet ja vanhat harrastajat sellaiseen vauhtiin, että maamme tulostaso nousee roimasti ja että seurata todella nykyaikaistuvat muutaman vuoden kuluessa. Seurojen on kerta kaikkiaan lakettava olemasta köyhiä, kurjia ja kipeitä ja niiden toiminnan on muututtava rajusti! Lahoavat rakenteet on pikaisesti korvattava uusilla ja uljailla!

SJAL:n talous on hyvässä kunnossa. Rahaa ei silti ole riittävästi

SJAL:n talous on hyvässä kunnossa, mutta käytössä olevat varat aivan liian riittämättömät. Liiton sadan tuhannen euron vuosibudjetti ei riitä kuin aivan välttämättömään. Puolet rahavaroista tulee opetusministeriöltä ja puolet kentältä. Samanaikaisesti puolet rahasta menee toiminnajohtajan palkkaan ja toimiston ylläpitoon. Toinen puoli menee kansainvälisen tason kilpailuedustamiseen ja valmennustyöhön. Seuratyöhön ei riitä euroakaan! Uuden puheenjohtajan on jostakin löydettävä lajille melkoisesti lisää rahaa, ei siis vain liittotasolle, vaan myös seuratasolle. Ilman rahaa ei lajin oikein ole mielestäni mahdollista kehittyä, ei harrastuksen laadussa, eikä tulostasossa, eikä myöskään riittävän nopeasti! Lisärahaa seuroihin ja liitolle on vaikea saada lisää jäsenistöltä, sillä jousiampujat ovat valitettavasti tottuneet, että kaikki on lähes ilmaista. Seuroissa keskimääräiset jäsenmaksut lienevät noin 50 euroa vuodessa per aikuisjäsen ja jos seurassa on 50 jäsentä kertyy siitä 2500 euroa klubikassaan. Mitä sillä saadaan aikaan, ei juuri mitään! Veikkaanpa, että jos

seurojen ja liiton jäsenmaksuja korotetaan nykyisestä tulee harrastuksen lopettaneita olemaan niin paljon, että lopputuloksena on rahallinen nettotappio. Rahaa lajiin on siis saatava ulkopuolelta, yhteiskunnalta tai liikelämmältä. Ymmärrettävästi yhteiskunta suuntaa nyt varojaan nuorten (hiki)liikuttamiseen, sillä terveysturvallisuudella on tulevaisuuden huoli suomalaisten lasten liikkumattomuudesta. Nuoret pelaavat vain tietokonepelejä ja juovat kokista ja syövät lihottavaa ja epäterveellistä roskaruokaa. Tämä kehitys lisää väistämättömästi tulevaisuudessa yhteiskunnan terveyshoitokuluja. Jousiammunta ei ole niiden lajien joukossa, jotka saavat lisää yhteiskunnan tukea. Liike-elämää ei ole ollut toistaiseksi kiinnostunut jousiammunnan sponsoroisesta, sillä meillä ei ole mitään annettavaa sijoituksen vastikkeeksi. Lajimme urheilijoilla ei ole medianäkyvyyttä, kilpailuissa ei toistaiseksi ole näkynyt juuri ainuttakaan katsojaa, eikä siis luonnollisesti myöskään mainostajia. Mediaväki ei tunne lajiamme, jotta saisimme palstatilaa tai sekunteja ruudusta eli lisää kipeästi tarvitsemaamme mediajulkisuutta, joten mediakontakteissakin on koko lailla tekemätöntä työsarkaa uudelle liiton vetäjälle.

Aselajijako auttaa eteenpäin

Uudella vuoden 2008 alusta työhön ryhtyvällä puheenjohtajalla on edessään mielestäni myös harrastajakuntamme suunnitelmallinen ja rauhanomainen jako eri aselajeihin. Sekä tähänjousi-, taljajousi-, että vaistoampujat tarvitsevat omia resursseja kehittyäkseen. On järkevää jyvittää käytössä olevat rahavarat kunkin aselajin nuppiluvan mukaisesti ja antaa kunkin aselajin kehittää omaa toimintaansa omin ajatuksin ja avuin. Nyt kun kaikki aselajit ovat samassa budjetissa on oikeudenmukaisen työresurssi- ja rahajoon tekeminen varsin vaikeaa. Aselajien erilliset valmennus- ja toimintabudjetit antaisivat mielestäni paljon parempia mahdollisuuksia kunkin aselajin kehittyä. Budjettieriytyminen ei kuitenkaan ole kuin ehkä vain pieni selkeyttävä apu, sillä rahavarat eivät jaosta kasva, pikemminkin ehkä pienenevät lisääntyvän henkilöresurssitarpeiden vuoksi. Kullakin aselajilla kun



tulevaisuudessa olisi varmaankin syytä olla aselajista vastaava oma valmennuskoordinaattori. Nämä koordinaattorit eivät varmaankaan nauttisi palkkaa työstään, mutta he osaltaan kuluttavat kuitenkin pieniä rahavaroja liikkumiseensa sekä kotimaassa että myös ulkomaanmatkoilla.

Aselajien keskeinen kauna on ollut varsin repivää, mutta toki ymmärrettävää kun toinen valtalajeista on olympialaji ja toinen ei. Tilanne kuitenkin on yhä se, ettei taljajousiamuntaa olympialaisiin tule, sillä aselajit eivät tule vaihtamaan olympia-statusta keskenäänkään, vaikka maailmassa taljajousiamunta yhä kasvaisikin. Kansainvälinen Olympiakomitea kokee ainoksi mahdolliseksi jousiamuntalajiksi perinteisemmän vastaakarijousiamunnan. Tähän vaikuttaa vahvasti olympialiikkeen ja jousiamunnan varhishistoria, vaikka todellisuudessa ensimmäisissä Ateenan lähistön olympialehdossa käydyissä urheilukilpailuissa kreikkalaiset nuoret miehet eivät jousella paremmuudestaan kilpaileetkaan. Olen itse ajatellut, ettei taljajousiamunta liian nykyaikaisena välinelajina varmaankaan vastaa KOK:n jäsenten mielestä oikein heidän käsitystään helleenisestä perinteisestä urheilulajista.

Muutospaineita SJAL:lle tulee myös maailmalta

FITA eli kansainvälinen katto-organisaatiomme on aloittamassa uuden kymmenvuotisen Connection-nimeä kantavan koko jousiamuntamaailmaa koskevan uudistussuunnitelman toteuttamisen, joka tulee muuttamaan rajusti lajiamme. Saksan MM-kilpailuja edeltäneinä kahtena päivänä antoi FITA:n jäsenvaltioista kokoontuva kongressi valtuudet FITA:n hallitukselle aloittaa muutosten yksityiskohtaisen suunnittelun välittömästi äänin 98% puolesta ja 2 % vastaa. Mitään konkreettista ei Leipzigin kongressissa vielä kerrottu jäsenmaille, mutta jokin aika sitten uuden maailmanpuheenjohtajamme yhteen viidestä Think Tank-suunnitteluviikonloppuun osallistuneena arvaan mitä tämä nyt alkanut muutos- ja uudistusprosessi tuo tullessaan. Kaikki tulee jousiamunnassa muuttamaan lähivuosina, säännöt, kilpailumuodot, ajankäyttö ja seuratoiminta. Suomi oli mielestäni vielä muutama vuosi sitten edelläkävijä modernisoitumisessa, laji-imagon parane-



misessa ja kilpailujen kehittämisessä pois liikaa aikaa vievistä pitkistä puuduttavista krossikisoista (krossi on vanha kappaletavara-mitta, jossa on 12 tusinaa eli 12x12 eli 144 kpl). Mutta sitten usko petti ja lähdimme liukumaan kehityksessä taas taaksepäin, takaisin kaksipäiväisiin mummukilpailuihin. Vanhat miehet vielä luulevat yhä olevansa rautaa ja jouset puuta, mutta nuoret miehet hyväksyvät olevansa puuta ja heidän jousensa rautaa. FITA tulee arvatenkin Connection-suunnitelmassaan lyhentämään kisojaan, muuttamaan todella paljon kilpailusääntöjä, lisäämään joka tavalla media- ja katsojaseksikkyyttään, olipa suomalaiset mitä mieltä tahansa tällaisten muutosten tarpeellisuudesta. Uuden puheenjohtajan on kyettävä motivoimaan varsin muutosvastarintaista harrastajakuntamme tämän muutosprosessin onnistumiseksi myös Suomessa.

Kiitos ja lycka till!

Haluan tässä vaiheessa vuotta jo kiittää kaikkia niitä, jotka ovat minua kuluneiden puheenjohtajuuskausieni aikana auttaneet ja tukeneet. Erityisen suuren kiitoksen haluan osoittaa hallituskumppanilleni Mika Savolalle, jonka on monessa asiassa neuvonut minua eteenpäin mielettömällä tietotaidollaan ja jonka käsitämätön numeromuisti on ollut minulle korvaamaton ilo ja apu, sekä toiminnanjohtaja Timo Rantaselle, jonka todella mahtavan valtava

työpanos viime vuosina on ollut lähes pyyteetöntä ja monen pahan paikan ylitse venyvää. Yritin puheenjohtajakausiillani toisiansa saada tarvittavia muutoksia aikaan, mutta olen varmaankin aivan liian paljon aikaani edellä. En onnistunut tavoitteissani modernisoida lajia riittävästi. Nyt on uuden puheenjohtaja vuoro tullut saada tarpeelliset ja väistämättömät muutokset tehtyä. Uutta tekijää odottaa pitkä työlista; huippuampujat, harrastajat, seurat, sisähallit ja ulkokentät, kisamuodot ja kisailme, talous- ja sponsoriasiat, valmennus seuroissa ja edustustasolla, sekä esimerkiksi sisäinen- ja ulkoinen tiedotus on saatava nopealla ajalla nykyaikaista urheiluharrastusta harrastavan kaupunkilaistuvan harrastajan edellyttämälle tasolle, sillä jos vain jatkamme itsepäisesti vanhaan malliin loppuvat meiltä ajan myötä harrastajat. Mistä tämä monitaitoinen ihmies tai -nainen löytyy, jää SJAL:n jäsenseurojen ratkaistavaksi.

Pirkka Elovirta || Suomen Jousiampujan Liitto || puheenjohtaja

TULOSPALVELU
TOIMII NETISSÄ



Maailmalta

FITA:n Lipzigissa kokoontunut 47. kongressi eli sen jäsenvaltioiden edustajat antoivat FITA:n hallitukselle luvan aloittaa suunnitelmallinen ja hallittu muutoksen aikakausi eli maailmanlaajuisen Connection-projektin.

Vuoteen 2012 asti ulottuvan projektin tarkoituksena on modernisoida jousiamuntaa kaikin mahdollisin käytettävissä olevin keinoin. FITA:n hallitus on jo muutaman vuoden ajan kartoittanut tanskalaisen konsulttiyrityksen xxx kanssa muutosten tarpeellisuutta eri puolilla maailmaa järjestettyjen Think Tank-tapaamisten tulosten perusteella. FITA:n konsultit olivat laatineet kongressille hyväksyttäväksi esityksen ja se antoi Leipzigissa täydet valtuudet äänin 98% puolesta ja 2% vastaan FITA:lle aloittaa toimet projektin toteuttamiselle.

Viidessä vuodessa pistetään laji tip-top-kuntoon

Tässä viisivuotisessa Connection-projektissa on viisi pääpainoa-alueita; yksi kullekin projektivuodelle: 2007 Identity, 2008 Events, 2009 Promotion, 2010 Partnership ja 2011 Expansion eli ensiksi pistetään kuntoon lajin imago, sitten sen päätapahtumat eli kilpailut, sitten aloitetaan lajimarkkinoinnin edistäminen, haetaan maailmanlaajuisia yhteistyökumppaneita ja vasta kun kaikki tämä on kunnossa lähdetään hakemaan lajille kasvua. Projektin jokaisessa pääpainoalueessa on useita alakohtia, itse asiassa niissä on



yhteensä 24 alakohtaa. Ensimmäisen työkohteen eli Identityn alla on jousiamunnan ulosnäkyvät arvot, imago, brandaus ja yleiset lajin kuvaan liittyvät asiat eli kaikki nämä kohdat tulevat parantamaan lajimme asemaa nykyaikaisena urheilulajina, joka on dynaaminen ja yleisöä, mediaa ja etenkin uusia harrastajia kiinnostava. Ensi vuonna työtä tehdään jousiamuntatapahtumien eli kilpailujen kehittämiseksi. Kilpailumuotoja eriytetään, sääntöjä muutetaan, maailmanlaajuisen kisakalenteriin kiinnitetään lisää huomiota turhien ja päällekkäisten kilpailujen ja kustannusten poistamiseksi, lajiin lanseerataan palkintorahasysteemi ja kilpailujen järjestelyissä otetaan yhä enemmän ja enemmän huomioon kaikkien viihtyvyys. Vuonna 2009 on vuorossa promootio eli erilaiset lajimarkkinointitoimenpiteet, kuten keskitetty markkinointi, paikallinen promootio, ei urheilutapahtumiin osallistuminen,

mediakontaktit ja yhteistyön parantaminen median kanssa maailmanlaajuisesti. Vuonna 2010 pistetään yhteistyöasiat uuteen uskoon. Kun lajin imago on parantunut haetaan yhteistyökumppaneita niin liike-elämästä, välinevalmistajista kuin myös arvokilpailujen järjestämisestä kiinnostuneista potentiaaleista isäntäkaupungeistakin. Vuoden 2011 teemana on lajin kasvuedellytysten parantaminen, FITA:n omaa organisaatiota hiontaa, lajin sisällä lisätään kommunikaatiota, lajin hallintoa virtaviivaistetaan kaikilla tasoilla ja lajin pariin rekrytoidaan myös uutta entistä osaavampaa väkeä kaikkialla maailmassa.

Aikataulu on tiukka, haastava, muttei mahdoton

Connection-projekti on jo alkanut, sillä kuluva vuosi on jo sen ensimmäinen vuosi! Vaikka FITA työskenteleekin heti alusta alkaen vauhdilla sen kaikilla osa-alueilla arvaukseni on, että jäsenvaltiot tulevat saamaan jo alkavan syksyn aikana ohjeita ja materiaalia imagollisten asioiden parantamiseksi.

Sääntöihin tulee muutoksia vasta ensi vuonna

Vuonna 2005 istunut Madridin kongressi päätti jäädyttää kilpailusäännöt toistaiseksi, joten kilpailusääntömuutoksia ei Leipzigissa tehty. Connection-projektin mukaisesti jo ensi vuonna on kuitenkin odotettavissa muutoksia kilpailusääntöihin. Ne astuvat arvatenkin voimaan ensin väliaikaisina sääntöinä (bylaws) ja seuraavassa FITA:n kongressissa ne hyväksytään lopullisesti.

Entä, mitä tapahtuu Suomessa?

No sen tietenkin näyttää aika ja etenkin se miten aktiivisen muutosroolin SJAL:n uusi puheenjohtaja liittohallituksineen tulee Suomessa ottamaan. Olen itse ollut mukana projektin esivalmistelutyössä ja täysin vakuuttunut nyt maailmanlaajuisesti alkaneen kehitys- ja muutustyön tärkeydestä lajimme tulevaisuuden kannalta. Toivon, että Suomi on aktiivinen osa tätä maailman kattavaa World Plan / Connection-projektia ja ettei ongelmaksemme muodostu suomalaisten jousiampujien muutoshaluttomuus ja ainainen rahapula.



Flowssa eli virtauksessa ampuminen

Valmennustietoa

Kiinnostuin flow-ilmistä uudelleen kerätessäni materiaalia henkisen valmennuksen valmentajan opasta varten. Jousiammunnasta paljon juttuja kirjoittanut P.Lungeri mainitsee flow-termin jutussaan jo 1990 luvun loppupuolella. Itsekin olen sitä lainaillut ja tapaillut eräässä Jousiampuja-lehtijutuissani. Flow näyttää pulpahtelevan pinnalle aina aika ajoin ja olen mielestäni jopa kerran itsekin kokenut flow-tilan! Mitä flow oikeastaan on? Onko sitä todella olemassa? Jos on, mitä hyötyä siitä voisi sinulle ammunnassasi olla?

Googlasin ensitöikseni sanat flow ja ilmiö ja löysin Wikipediasta seuraavissa lauseissa olevan niin sanotun tynkäartikkelin. Flow on amerikkalaisen psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyi (s.1934, nimi lausutaan vähän kuin siksšentmihai) luoma käsite, joka kuvaa yksilön syventymistä tehtävään. Flow-tilassa syventyminen on niin täydellistä, että tietoisuus tehtävän ulkopuolisista asioista katoaa ja tehtävän suoritus etenee omalla painollaan kuin virta. Csikszentmihalyi kuvaa kahdeksan osatekijää, joita flow-kokemukseen voi liittyä: 1) Tehtävällä on selvät päämäärät. 2) Yksilön keskittyminen on täydellistä. 3) Oman minän arviointi vähenee. 4) Ajantaju katoaa. 5) Tehtävän etenemisestä

saa välitöntä palautetta. 6) Yksilön kyvyt ja tehtävän vaativuus ovat tasapainossa (tehtävä ei ole liian helppo eikä liian vaikea). 7) Yksilö tuntee pystyvänsä kontrolloimaan tilannetta. 8) Tehtävä on itsessään palkitseva. Csikszentmihalyi on tullut tunnetuksi mm. luovuuden, subjektiivisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tutkimuksistaan, mutta parhaiten hänet tunnetaan kuitenkin juur flow -käsitteestään. Hän on tutkinut kyseistä aihepiiriä yli 40 vuotta. Wikipedian määritelmä on mielenkiintoinen, muttei kovinkaan selventävä, saatika ymmärrettävä. Flowsta täytyy siis löytyä paljon lisää tietoa varsinkin jos Csikszentmihalyi on tutkinut aihetta jo noinkin kauan.

Uteliaisuuteni oli nyt siinä määrin herännyt, että päätin selvittää tosissani mitä Flow oikeastaan on? Googlen haussa on linkkisivuja vaikka kuinka monta, joten selasin googlattuja linkkejä lisää. Eräässä golf-linkissä asiasta sanottiin näin: "Keskittymisellä tarkoitetaan ajatusten ja huomion suuntaamista johonkin tiettyyn kohteeseen tai asiaan. Ilman tietoista ajattelun kontrollia ihmisen ajatus vaeltaa sinne tänne" ja keskittyminen vaihtelee sisäisestä ulkoisten asioiden huomioimiseen. Toisessa

keskittymisen ääripäässä eli huippukeskittymisessä (flow-ilmio) on kyse äärimmäisestä huomion keskittämisestä suoritukseen."

Jousiampujassakin on ainakin kerran vilahtanut Flow

Seuraavaksi googlen listauksesta osui silmiini oma Jousiampujassa ollut käänös- ja lainajuttuni "Huippukeskittyminen eli virtaus"!

Keskittymisen yhteydessä usein puhutaan myös virtaukseen pääsemisestä (flow-ilmio). Siinä on kyse äärimmäisestä huomion keskittämisestä käsillä olevaan suoritukseen. Valmennettavaltasi katoaa ajantaju lähes kokonaan, taulu suurenee silmissä ja nuoli osuu joka kerta kymppiin todella helpolla. Jälkikäteen on tällaista unenomaista suoritusta vaikea analysoida, sillä jotain taianomaista vain tapahtui! Tällainen huippukokemus jousiampujan uralle sattuu ehkä muutamia tai sitten ei ollenkaan. Vaikka ampuja ei virtaukseen pääsisikään, riittävän hyvän kilpailuvireen hän voi aina saavuttaa huolellisella valmistautumisella ja tiukalla keskittymisellä.

Flow-käsite siis liittyy kiinteästi huippusuorituksiin. Se on tila, jossa ammun-tasuoritus tapahtuu automaattisesti, ilman enempiä ponnisteluita ja ilman turhia ajatuksia. Flow-ilmiota on tutkittu kyselemällä eri lajien urheilijoiden huippusuorituksista. Tutkimuksissa on löydetty joitakin yhteisiä piirteitä flow-tilaan liittyen. Tällaisia ovat: 1) mielen rauhoittuneisuus, 2) fyysisen rentouden tunne, 2) korkea itseluottamus, 3) optimaalinen motivaatuminen, 4) voimakas keskittyminen suoritukseen, 5) vahvuuden ja energian tunne, 6) mielen positiivinen hallinta, 7) stressituntemusten hallinta ja 8) kaiken turhan poissulkeminen tietoisuudesta. Flowsta käytetään myös uppoutumisilmiö.

Ei siis vieläkään mitään aivan järjestyttävän täsmällistä, saatika valaisevaa. Google meni jo niin syvälle flow-termin muodostamaan sanaviidakkoon, että vastaan alkoi tulla jo ilmanvirtausta käsitteleviä aiheita. Nyt päätin kaivaa esille kaiken mahdollisen flow'ta käsittelevän materiaalin mitä minulla jo on ja mitä löytäisin englannin kielisistä nettisivuista. Tulos oli varsin laiha. Kaikki eri

lähteeni kertovat suurin piirtein samanlaisen epämääräisen keskittymis- ja ajan tajun hämärtyminen-stoorin.

P.Lungerin käsitys flow-ilmioistä

P.Lungerin vuonna 1995 käänntämässä henkisen valmentautumisen opas-kirjassa, hän puhuu putkessa eli virtauksessa eli flow'ssa ampumisesta näin:

Jousiampujan ihanteellisin olotila on, kun mieli ja tajunta on keskitetyssä flow-tilassa. Alitajunnalla on tällöin mahdollisuus työskennellä vapaana jännityksistä, huolista ja paineista. Kun tajunta on keskitetty se on myös silloin viileän rauhallinen, rentoutunut, eikä sotkeudu alitajunnan hoitamiin asioihin. Tätä olotilaa kutsutaan putkiammunnaksi eli flow'ksi. Melkein jokainen jousella ampuja on päässyt joskus tilaan jolloin ammunta menee ikään kuin putkeen. Ainakin hetkittäin. Ammunta tuntuu joustavalta ja helpolta. Nuolet tuntuvat löytävän taulun keskustan melkein itsestään. Ammattilaiset ovat opetelleet virtaukseen pääsyn tietoiseksi toiminnoksi. Osaksi tietysti siksi, että vuotuiset laukaisumäärät heillä ovat samaa luokkaa, kuin jollakulla tavallisella ampujalla tulee koko elinaikana. Kuitenkin pääsyy jatkuvaan menestykseen on, että he ovat opetelleet putkeen ampumisen ja siinä pysymisen lähes joka suoritukselle. Putkeen pääsyyn on myös hyvä oikotie. Ammuntarytmi. Sen löytäminen helpottaa putkeen ampumista ja tuottaa hyvää tulosta

Tamperealainen Onnellisuusprofessorin on aiheen kimpussa

Tampereen yliopiston psykologian professori Markku Ojanen kuvailee flow'ta kotisivuillaan jotenkin tähän tapaan:

Kaikilla meillä on hienoja kokemuksia siitä, kuinka jokin asia on temmannut mukaansa. Minulla kirjoittaminen on sellainen asia. Kun voi kirjoittaa jostakin sellaisesta, jonka uskoo kiinnostavan muitakin, aika menettää merkityksensä. Ihmisillä mitä erilaisemmat asiat tuottavat tämän saman tunteen. Mihaly Csikszentmihaly nimittää tätä kokemusta flow-ilmioiksi, jonka olen käänntänyt ajan riennoksi. Csikszentmihaly esittää, että aluksi ihmiset olivat jatkuvan flown tilassa. Ihminen keskittyi täydellisesti siihen, mitä teki. Vähitellen hän oppi

tiedostamaan itsensä ja oman toimintansa. Samalla kun tietoisuus kehittyi minuudeksi, ihmisen oli mahdollista irrottautua geenien ja kulttuurin ohjauksesta. Eläin toimii vaistojen ja ympäristön virikkeiden varassa. Eläimellä ei ole kykyä pohtia omaa tilaansa. Kyky arvioida omaa tilaa antaa mahdollisuuden valita ja sen myötä myös valintojen vaikeus ja vaarat lisääntyvät. Flow on ihmiselle helpotus, koska silloin hänen tietoinen minänsä voi levätä. Flow-tilalle ominaisia piirteitä ovat voimakas keskittyminen, herpaantumaton kiinnostus ja nautinnon kokeminen. Flow-tila on tarkkaavaisuuden kohdistamisen tulos. Seurauksena on tietoisuuden järjestyminen. Ajatukset, tunteet ja toiminta integroituvat. Tämä tuntuu niin hyvältä, että sitä halutaan toistaa. Flow-tilan säilyttämisestä tulee haaste. Flown aikana taidot kehittyvät kuin huomaamatta.

Naistenlehdetkin kirjoittavat aiheesta

Odottelin hammaslääkärin vastaanotolle pääsyy ja otin lehtitelineestä pinon päälimäisen viimekesäisen naisten lehden lukeakseni jotain vuoroani odotellessani. Keskellä lehteä silmiini osui artikkeli, jonka aiheena on flow. Ahmin jutun, mutta pettymykseksi en vieläkään saanut mitään tyhjentävää vastausta flow-käsitteeseen. Juttu oli varsin lavea ja aihetta kaartelevasti lähestyvä. Siinä oli kuitenkin oli joitakin uusia mielenkiintoisia näkökohtia.

Miten voit saavuttaa Flow-tilan amunnassasi?

Olen todellakin vain kerran ymmärtääkseni ampunut flow-tilassa. Silloin onnistui aivan kaikki. Jokainen nuoli osui keltaiseen. En ollut tippaakaan hermostunut. En edes tiennyt sijoitustani ja jopa Kyösti Laasonen kävi myöhemmin kertomansa mukaan takanani tarkkailemassa mitä oikein tein. Minulla oli todella hyvä fiilis ja koin jonkilaista käsittämätöntä läheisyyttä taulun keskinympyrän kanssa. Kymppirengas taisi minusta olla tavallista suurempikin! Hoin itselleni ennen jokaista nuolta: seiso suorassa, muista selkäveto ja pidä jousi paikoillaan. Näillä eväillä ammuin flowssa tulokseksi oman 18 metrin ennätykseni 574 pistettä! Kaikista edellä olevista pikkupalasista kokosin seuraavan jousiampujalle sopivan listauksen flow-ilmioon pääsemiseksi:

Unohda pelkosi! Flow'hun pääsemiseksi on sinun uskallettava raivaa tieltäsi kaikki sisäiset esteesi (eli pelkosi). Yksinkertaisesti sinun on vain luotettava täydellisesti itseesi ja taitoihisi! Tämän merkityksen ymmärrät helpoimmin, kun ensin vähän muistelet kuinka monesti olet itsellesi hokenut ettet osaa, etkä osu. Alitajunta, josta suorituksesi tulisi tapahtua ei ymmärrä, että yrität vain leikkiä perin juurin vaatimatonta. Oikea hokemasi on siis tästä eteenpäin: minä osaan ja osun! Hokemat auttavat virtaukseen pääsemistä. Ajatukset, alitajuntaiset ja tajunnan tasoiset kannattaa keskittää vain hyviin ja oikeaoppisiin suorituksiin.

Keskity! Flow'hun pääsemiseksi sinulta on oltava melkoinen määrä tehokasta ja tasokasta keskittymiskykyä. Keskittymisellä itse tajuan esimerkiksi sitä, että teen kisatilanteessa vain sen mitä minun on aivan välttämätöntä tehdä eli pyrin tekemään mahdollisimman vähän mitään turhaa ja ylimääräistä. Ennen kilpailun alkua seisokelen ja rauhoitun musiikkia kuunnellen kaikessa rauhassa yksikseni odotuslinjan takana. En ehdon tahdoin pyri välttelemään muita ihmisiä, mutten varsinaisesti kuitenkaan hakeudukaan keskustelutilanteisiin. Käynti ampumapaikalla ennen ensimmäistä sarjaa synnyttää toimivan yhteyden taulun kanssa. Samoin konkreettisesta katsekontaktista kymppin kanssa on myös varmasti apua keskittymiseesi. Katso taulua viivalta ja muodosta mielikuvituksen avulla suora putki sen keskustaan. Älä kuitenkaan tuijota kymppiä kuin hypnoosissa, sillä se saattaa aiheuttaa silmiäsi (itse asiassa aivoihisi) niin sanotun eideettisen jälkikuvan, jossa näet taulun negatiivisissa väreissä. Keltaisen sinisenä, punaisen vihreänä jne. Tämä saattaa haitata näkö- ja keskittymiskykyäsi. Vältä myös katsomasta voimakkaaseen valoon (kattolamput ja kirkas aurinko). Vaikket haluisikaan tuijottaa kymppiä herkeämättä, pidä joka tapauksessa silmäsi ainakin sen verran kurissa, ettei katseesi harhaile ympäri kilpailukenttää, vaan valmistuvat ja fokuoivat tulevaan suoritukseseen.

Hengitä oikein! Hyvä kontrolloitu hengitystekniikka on aivan varmasti apu suorituksiisi. En tässä ota kantaa sen tarkemmin, miten sinun pitää hengittää suorituksesi aikana, kunhan vain kaikkina väliaikoina muistat hengittää syvähengitystekniikalla tehokkaasti happea verenkiertoosi. Tehokas hengit-

täminen pitää sykkeesi matalana ja samalla myös hermosi kurissa.

Unohda paikan taju ja ajan kulku! Valo- ja tuuliolot kannattaa selvittää heti kentälle tullessai ja kilpailupaikka kannattaa ottaa henkisesti kaikin tavoin haltuun hyvissä ajoin ennen kilpailun alkua. Kun kilpailu alkaa ei sillä missä itse asiassa olet ole enää suurtakaan merkitystä. tarkkaillet vain olosuhteiden vaihtumista. Myöskään sillä mitä kello on ei ole merkitystä. Älä ajattele, että milloin kilpailu loppuu tai milloin kotimatka alkaa. Ajalla ja tuloksellasi ei ole mitään tekemistä keskenään. Aikaa pitää varata kilpailun molempiin päihin riittävästi. Tule kilpailupaikalle ajoissa, jotta ehdit rauhassa keskittymään. Varaa aikaa myös kisan päättymiselle. Moni mokaa kisansa vielä viimeisillä sarjoilla, kun ajatukset karkaavat jo kotimatkalle. Kilpailukeskittyminen puretaan kisan jälkeen yhtä verkalleen kun se rakennettiinin.

Noteeraa positiiviset asiat! Unohda ongelmat! Varsin usein ampuja suggeroi itse itseään koko kisan ajan pelkäästään negatiiviseen tunnetilaan. Ennen kilpailun alkua hän helpolla ajattelee vain negatiivisia asioita, varmastikin taas ammun ohi nuolia kuten aina. Kilpailun kuluessakin hän muistaa koko ajan vain huonot osumat tyyliin äskeisellä sarjalla tuli vain 24 pistettä. Mieti monenko ampujan olet nähnyt palaavan ammunta- linjalta onnellisen oloisena? Montako kerran olet sanonut itsellesi olevasi hyvä? Uskallatko päästää irti kaikesta negatiivisuudestasi?

Testaa itsesi, kykenetkö pääsemään ammunnassasi flow-tilaan? Alla olevassa listassa on kaksikymmentä kysymystä, joihin sinun tulee vastata yksinkertaisesti kyllä tai ei.

- 1) Tunnetko omat kykysi jousiampujana?
 Kyllä Ei
- 2) Teetkö suorituksen aina, siten miten tiedät sen oikein tehtävän?
 Kyllä Ei
- 3) Tuottaako osuminen sinulle todella myös iloa?
 Kyllä Ei
- 4) Onko todennäköistä, että nautit ammunnastasi lähitulevaisuudessakin?
 Kyllä Ei
- 5) Oletko kehittänyt nykyisen tekniikkasi aktiivisen harjoittelun tuloksena?
 Kyllä Ei
- 6) Löydätkö kilpailuista haasteita, jotka vastaavat taitojasi?
 Kyllä Ei
- 7) Oletko asettanut itsellesi tulostavoitteet, joihin pyrit?
 Kyllä Ei
- 8) Saatko valmentajaltasi palautetta, joka tukee tavoitteitasi?
 Kyllä Ei
- 9) Onko ammunnassasi hetkiä, jolloin unohdat itsesi, ajan ja paikan?
 Kyllä Ei
- 10) Oletko koskaan kokenut, että ongelmat kaikkoavat, kun ammut?
 Kyllä Ei
- 11) Viekö jousiammunta toisinaan sinut kokonaan?
 Kyllä Ei
- 12) Oletko varannut aikaa asioille, joita sinun tulee kehittää ammunnassasi?
 Kyllä Ei
- 13) Onko sinulla kykyä keskittyä häiriötä ammuntaasi?
 Kyllä Ei
- 14) Tunnistatko ammunnassasi tilan, jotka tuottaa flow-kokemuksen?
 Kyllä Ei
- 15) Löydätkö haastetta tylsistäkin harjoitteista?
 Kyllä Ei
- 16) Onko sinulla kontrolloitu hengityssystemi ampussasi?
 Kyllä Ei
- 17) Onko sinulla pitkän aikavälin tavoitteet asetettuna?
 Kyllä Ei
- 18) Uskotko, että voit vaikuttaa alitajuntaasi?
 Kyllä Ei
- 19) Uskotko, että voit kehittyä jousiampujana?
 Kyllä Ei
- 20) Uskotko, että pystyt tietoisesti kontrolloimaan hermojasi?
 Kyllä Ei

Jos olet vastannut 10 tai useampaan kysymykseen kyllä, on sinulla hyvät edellytykset päästä flow'hun. Jos vain puolet vastauksistasi on kyllä-vastauksia, kannattaa sinun tehdä vielä paljon lisää keskittymis- ja ajattelutyötä oman ammunntasi onnistumisen eteen!

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta



Vuonna 2007 vain kaksi Jousiampujaa!

Kuluvan vuoden 2007 aikana ei liittokokouksen hyväksymän toimintasuunnitelman ja budjetin mukaisesti ilmesty kuin kaksi numeroa Jousiampuja-lehteä painettuna ja kotiin kannettuna. Tämä kädessäsi juuri nyt oleva on niistä ensimmäinen ja toinen ilmestyy loppuvuodesta.

Onko Jousiampujalehti sinusta tarpeellinen?

Jousiampuja lehden painaminen ja postittaminen maksaa melkoisen paljon rahaa ja sen sisällön synnyttäminen on äärettömän työlästä, sillä vain aniharva lisäksi kirjoittaa lehteen juttuja. Pistä SJAL:n Foorumiin mielipiteesi lehden tarpeellisuudesta, sillä uskoisin Jousiampuja-lehden loppuvan kokonaan puheenjohtajakauteni jälkeen, ellei jäsenistö ilmaise todella vahvaa kiinnostustaan sen hengissä pitämiseen.

Jousiampujalehti tarvitsee tekijöitä ja tilaajia!

Vuoden 1998 liittokokouksesta alkaen on Jousiampuja-lehti OJM:n esityksestä sisällytynyt automaattisesti SJAL:n jäsenmaksuun eli jokaisen jäsenseuran jokainen jäsen on saanut sen postitse kotiinsa kannettuna. Olisiko nyt tullut se hetki kun se muutuisi takaisin, joko kilpailulisenssiin sidotuksi tai kokonaan erikseen tilattavaksi? Pistä mielipiteesi Foorumiin asiasta ja etenkin siitä, olisitko valmis tilaamaan neljänumeroisen Jousiampuja-lehden vuosittain esimerkiksi 20 eurolla?

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

TULOSPALVELU
TOIMII NETISSÄ

esiinkaivetuista kolikoissa ja saviastioissa on runsaasti jousiammunta-aiheista kuvia. Jousella ovat todistettavasti ampuneet aikojen alussa Kreikassa myös naisetkin, jonka edellisen sivun Artemis ja Apollo-aiheinen ruukku-piirros todistaa. Huomaa myös ero sekä tyylissä, että kisa-asuissa.

Muinaiset egyptiläisetkin olivat huippujousiampujia?

Monet arkeologiset löydöt pyramidien maasta kertovat, että muinaiset egyptiläiset käyttivät jouta, ei vain tehokkaana sota-aseenaan, vaan myös vapaa-ajanharrastuksissaan. Faarao Tutankhamonin haudasta on löydetty monia jousiammunnan tärkeydestä egyptiläiselle kulttuurille kertovia esineitä; lähes kolmetusinaa yhdistelmäateriaaleista tehtyjä jousia sekä yhdestä puusta tehtyjä jousia, lisäksi monenlaisia jousiammunta-apuvälineitä, kuten rintasuojia, erilaisia nuolia, erilaisia käsivarsisuojia, joilla pehmitettiin voimakkaan jousen jänteen kivuliasta osumista ranteeseen, nuoliviinejä ja jopa jousilaukkuja. Muualta arkeologit ovat löytäneen myös jousen laukaisussa käytettyjä sormirenkaita ja hienoja maalitauluja.

Faaraoiden oli tietenkin huolehdittava myös alamaistensa henkisestä ja ruumiillisista hyvinvoinnista ja niinpä oletettavasti jo Tutankhamon I suosi urheilua tällaisen viriilyden lähteenä. Jo prinssinä ollessaan hän osallistui urheilijana näihin rientoihin ja varmaankin myös kuninkaallisiin jousiammuntakilpailuihin. 1400-luvulta ekr. löytyy hieroklyfeistä pitäviä todisteita, siitä että faarao Tutankhamon III ja hänen poikansa Amenophis II ja kuningashuoneen edustajat kilpailivat niin juoksussa, melonnassa kuin jousiammunassakin.

Amenophis II:n kilpailu-uraa pystytään hieroglyfien avulla seuraamaan hänen nuoruudestaan aina kuolemaan asti. Myös kuvallisia todisteita on säilynyt egyptin mahdin ajoilta. Yhdessä kuuluisimmista Egyptistä



Thebesin alueen hautaluolastosta löydettyistä jousiammunta-aiheisista 18. valtakunnan aikaisesta seinärelieffissä näkyy nuori faarao seisomassa jousiammuntavalmentajansa kanssa kuparisen maalitaulun edessä. Kuparitaulussa on useita nuolia ja Relieffissä on vapaasti kääntämäni teksti: Ampuu tarkasti ilman ohilaukauksia ja voimalla läpi kuparin, kuin ampuisi läpi papyryksen. Ei vain tarkkuus, vaan myös laukaisun voima oli oleellista sodankäynnissä, sillä nuolen oli lävistettävä vihollisen rintapanssari ollakseen tappava.

Jousiampuja, joka ampui tarkasti ohikiitävästä hevosvaunusta oli mahtava ja pelottavan tehokas ase egyptiläisten sodankäynnissä. Miten he harjoittelivat tasapainoaan pystyäkseen tarkkaan laukaisuun rattailta hevosten laukatessa täyttä vauhtia, suitset vyötäisille kiinnitettynä ja jänne jännitettynä selän takana olisi mielenkiintoista tietää. Ylälaidassa oleva papyryspiirros kertoo heidän käsittämättömästä tasapainostaan ja tyylistään. Ampujalla todella on nuoli selkensä takana!

Turkin sultaanien lempiurheiluharrastus

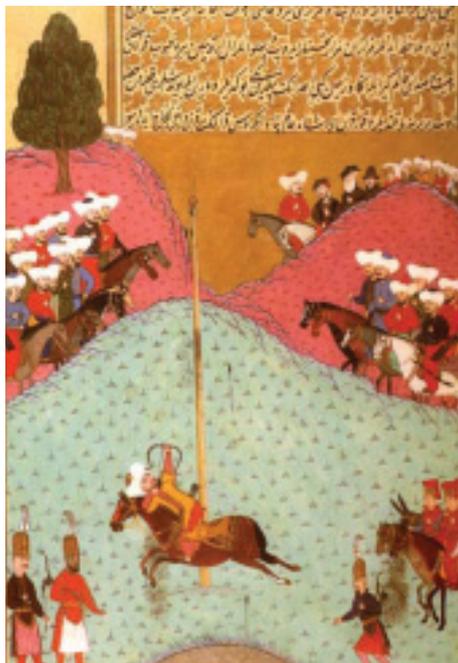
Jousiammunta on kuulunut suosittujen urheilulajien joukkoon Turkissa jo vuosisatojen ajan. Jouta turkkilaiset käyttivät arkeologista kaivausista löytyneistä nuolenpäistä aseenaan jo 5000 vuotta ennen ajanlaskumme alkua, mutta maan ensimmäiset kirjoitetut jousiammuntasäännöt ovat sulttaani Oguz Turksin ajalta noin 700 vuotta ennen Kristuksen syntymää.

Mehmet II ollessaan Turkin hallitsijana, hän rakensi maan ensimmäisen jousiammuntakentän Ok Meydanin Istanbuliin jo vuonna 1453 ja loi jousiammuntakilpailuille myös ensimmäiset säännöt. Kenttä ja säännöt luonnollisesti antoivat valtavan sysäyksen jousiammuntakilpailujen kehittymiselle maassa. Monet Turkin sulttaaneista olivat itse taitavia jousiampujia, jotka ottivat innokkaasti osaa myös jousiammuntakilpailuihin Mehmet II seuranneet hallitsijat laajensivat Istambulin kenttää ja rakensivat samanlaisia jousiammuntakenttiä muuallekin valtakuntaan. Jousella on siitä asti ammuttu Turkissa läpi vuosisatojen. Istanbulilaisessa Jousiampujien killassa oli parhaimmillaan jopa 500 jousimiestä, mutta 1900-luvulle tultaessa jousiammunta jostakin syystä kuihtui maassa ottomaanien valtakunnan viimeisinä vuosina niin pieneksi, että jopa jousien valmistus maassa lopetettiin.

Turkissa jousiammuntakilpailuissa keskityttiin enemmän pituusammuntaan kuin tarkkuusammuntaan. Turkkilaisessa jousiammuntahistoriassa onkin hurjia juttuja käsittämättömistä pituuksista, joita taitavat



jousiampujat ampuivat jousillaan. Sulttaani Selim III ylsi jousella ja nuolellaan vuonna 1798 Enlannin suurlähettilään todistaessa tapahtumaa huikeaan 972 yardin (noin 875 metriä) pituuteen, joka kertoo jotakin turkkilaisten käyttämien jousien voimasta! Joka kerta kun pituusennätys rikottiin pystytettiin nuolen laskeutumiskohtaan menzil-



kivipaasi (oikealla) todistukseksi ennätyksestä ja sen ampujasta. Näitä pituusennätyksiä on kirjattu sulttanien aikakirjoihin aina 1500-luvulta lähtien.

Toinen ottomaanien suosima jousiammuntakilpailulaji oli ampua hevosen selästä korkean puutangon päässä olevaa kultaista sipulin mallista maalitaulua, jonka kaltaista popinjay-ammuntaa on harrastettu myöhemminkin sekä Belgiassa että Ranskassa. Eurooppalaisessa pystypylväsammunnassa ampuja kuitenkin seisoo 27 metrin korkuisen tangon alla ja ampuu puusta valmistettua lintua typpäpäisellä nuolella. Yllä olevassa kuvassa sulttani Murat II ottaa osaa jousiammuntakilpailuun. Hoviväki osallistui jousineen ja hevosineen näihin kilpailuihin niin innolla, että Turkin Jousiampujien liiton merkissä on yhä tänä päivänä kuvana alla oleva jousimies ratsailla.



(Vasemmalla) Upea kivinen Menzil-paalu pystytettiin uuden pituusennätyksen merkiksi.



Kiinalainen jousiammunta

Suullisissa kertomuksissa muinaisesta Kiinasta kerrotaan monista voitokkaista jousiampujista. Monet kertomuksista ovat saaneet jopa myyttisiä myotoja, mutta tarinat kertovat samalla sen, että jousi ja nuolet ovat kuuluneet oleellisesti kiinalaisen moni tuhat vuotisen sivilisaatioon sen alusta alkaen.

Ensimmäiset kirjoitetut todisteet jousiammuntakilpailuista ovat Zhou-dynastian ajoilta, joka sijoittuu ajalle 1100-771 ennen ajanlaskuamme. Sen ajan kkiinalaiset olivat jakautuneet tiukasti hallintokaupungeissa asuviin aristokraatteihin ja tavalliseen maa-seuduilla asuvaan kansaan. Aristokraatit takasivat maalle järjestyksen ja turvallisuuden, maaviljelijät tuottivat kaikkien kiinalaisten tarvitseman ruoan. Tämänä sosiaalisen kaksijakojärjestelmän ylläpidossa jousiammunalla oli tärkeä symbolinen merkitys. Keisari Zhou kehitti neljä maanlaajuista

(Ylhäällä) Riisipaperille maalatussa kuvassa tuuliviiri liehuu spottitaustan yllä kun kaksi kokelasta ottavat mittaa toisistaan sotilasakatemian kokeissa. Tuomari ilmoittaa rummullaan osumat tai ohilaukaukset ja tarkkaileva virkamies pitää pöytänsä ääressä tarkkaa kirjaa taidoista.

Kiinalainen vastakaarijousi oli tehokas ja tarkka. Noin vuoden 1865 tietämillä otetussa kiinalaisessa jousiampujavalokuvassa (Vasemmalla) näkyy tyylin, asennon ja päättäväisyyden merkitys osumiin. Huomaa myös valtavan pitkät ohjaavat luonnonsulat ampujan viidessä nuolessa.

jousiammuntarituaalia. Ne olivat hallitsijan järjestämä Isojousiammuntarituaali, Vieraanvaraisuusrituaali hovissa vierilijoille yläluokkaisille jalosukuisille, Yan jousiammuntarituaalin hovijuhlia varten ja Herrojen rituaalin, jossa paikalliset viranhaltijat ja aateliset kilpailivat tavallisen kansan kanssa jousiammuntataidoista. Keisari Zhou kehittämät rituaalit palvelivat vallanpitäjiä. Ne alistivat, säilyttivät nokkimisjärjestystä maassa. Rituaalit olivat hierarkisia, jossa ylin valtaeliitti osallistui vain Isoon rituaaliin keisarillisen palatsin liepeillä, siinä kilpailevat parit marssitettiin kulkueissa läpi palatsin mahtavin elein ja elkein jousiammuntakentälle, mittailemaan kelle kuuluu kunnia. Parista aina ylempiarvoinen ampuu ensin, hymnejä soitettiin, jotta arvoasteikot tulisivat selviksi, ja vaikka ampujat ampuivatkin jopa nuolia maalitauluun, osumia tärkeämpää oli kuitenkin näyttää ja todistaa omaa asemaansa kuin taitojaan. Han dynastian loppupuolella 900 ekr. nämä nokkimisrituaalit pikku hiljaa hiipuivat ja lopulta loppuivat.

Tämä juttu jatkuu seuraavassa numerossa eurooppalaisella, korealaisella, japanilaisella, mongolialaisella ja jenkkiäisellä jousiammuntahistorialla.



Äetsässä rokattu jousella jo kymmenen vuotta

Seuratoiminnasta

Äetsän Jousiampujat täyttivät alkuvuodesta 10 vuotta. Minulla oli todella ilo ja kunnia osallistua alkutalvesta heidän juhlaansa, joka pidettiin äetsäläisen metsästysseuran hienolla metsästysmajalla. Yleensä tällaiset juhlat ovat melkoisen kankeita, mutta olen oppinut tuntemaan Äetsän Jousiammuntaseuran varsin ennakkoluulottomana uudenaikaisesti ajattelevana seurana ja niinpä jäykkyys oli tästä juhlahetkestä varsin kaukana.

Tilaisuudesta muodostui varsinainen rock 'n' roll-show, jonka kaltaista jousiammuntaporukoissa en ole vielä tätä ennen kokenut! Hyvän lihakeiton jälkeen tehtiin tilaa päivän pääesiintyjille, jotka olivat pirteän koulu-laistyttötrion playback lauluesitys. Potpurissa riitti vauhtia, väriä ja sitä jousiammuntympyröihin aina niin kaipaamaani potkua. Star-A-Tyttöjen esitystä oli sekä hauskaa katsoa että ilo kuunnella.

Sopan ja shown lisäksi oli Äetsän 10-vuotisjuhlissa toki sitä vähän perinteisempääkin ohjelmaa, kuten ansiomerkkien jakoa ja viirin luovuttamista. Kaiken kaikkiaan tammikuinen sunnuntai-iltapäivä muodostui kaikille paikalla olleille juhlijoille varmasti mukavaksi jousiammuntamuistoksi.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Star-A-Tyttötrioon kuuluvat Hanne-Reetta Ojala Huittisista (vas.), Laura Liukko-Sipi (edessä) Vammalasta sekä myös jousiampujana esiintynyt Heidi Salmela (oik.) Kauvatsalta.



SJAL:n puheenjohtaja Pirkka Elovirta jakoi Äetsän Jousiampujien 10-vuotisjuhlissa hopeisia ja pronssisia ansiomerkkejä. Kuvassa vasemmalta: Pirkka Elovirta, Pertti Rantanen, Olli Rantanen, Heimo Ahvenainen, Pekka Jalo, Arto Suomi ja Maria Suomi.



Äetsän Jousiampujien uuden viirin saivat useat seuran toiminnassa vahvasti vaikuttajina toimineet. Viirin sai myös SJAL ja porilainen Kyösti Laasonen (vasemmalla), joka on toiminut seuran alusta alkaen valmentajana äetsäläisille. Laasonen lahjoitti juhlissa seuralle hienon kiertopalkinnon.



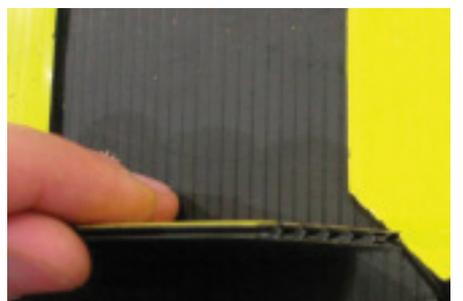
FITA:lta voi tilata käteviä tulosnumeronäyttöjä!

Kenttävälineistöä

FITA:n toimistolta voi tilata 3 Euron kappalehintaan manuaalisesti toimivia 7-segmenttinäyttöjä. Näytöt on valmistettu kestävästä ja kevyestä miniaaltomuovista ja tukevista kumilangoista ja ne toimivat kätevinä tulosnäyttöinä sananmukaisesti kädenkäänteessä. Kääntämällä pohjan päällä kumilangoilla kiinni olevia digitaalilukujen kelta-mustia osia saadaan aikaan suhteellisen nopeasti ja kätevästi kausnäkyvät tulokset.

Tällaiset käsikäyttöiset digitaalinäytöt olivat ensimmäistä kertaa kansainvälisissä kisoissa käytössä Izmirissä ja siellä mukana olleiden suomalaisten ampujien mukaan niiden käytöstä ei aiheutunut minkäänlaista ongelmaa. Ampujat pysivät tilanteitten tasalla koko kisan ajan.

Kilpailuja seuraavien kannalta olisi todella tärkeää, että kilpailuja järjestävillä seuroilla olisi käytössään tulosnäytöt. Tässä on yksi mahdollinen ratkaisu! Käy tutustumassa FITA:n nettisivujen Shopissa, osoitteessa www.archery.org. Näyttöjen minimi määrä on 25 kappaletta.





Vaasan Diana-57 täytti 50 vuotta

Seuratoiminnasta

Jousiammuntaseura Diana-57 ry perustettu Vaasaan 21.5.1957. Tänä 50 vuotisen toiminnan aikana sadat Dianan jäsenet ja tuhannet kokeilijat ovat saaneet kokea jousiammunnan salat niin kilpailu-, harjoitus-, kuin seuratoiminnassa mukana olleina. Useat ovat tunteneet sen hyvinkin väkevänä niin, että me yhä tänäkin päivänä harjoitamme Vaasassa jousiammuntaa. Vielä 50 vuotta sitten sanottujen perustamissanojen jälkeenkin toimimme Vaasassa yhä varsin aktiivisesti.

Aivan hienosti ovat Diana-57 ry:n ampujat saavuttaneet mainetta ja menestystä kilpailukentillä vuosien 1957 ja 2007 välisenä aikana. Ehdottoman tärkeätä onkin ollut se, että seuran toimivat jäsenet ovat kunakin ajanjaksona tehneet ahkerasti töitä seuransa eteen ja näin ovat mahdollistaneet toiminnan ja auttaneet menestykseen ja hyvään harrastukseen lukuisia ampujia.

Arkisto

Arkistoomme on näinä vuosien aikana Dianan toimintaa kirjattu kymmeniä mappeja jousiammuntaan liittyvine asioineen. Yhdistyslain mukaiset päätökset on kirjattu pöytäkirjoihin, kuin toiminta- ja tilikertomukset vuosien toiminnasta, kesän katsauksia, kilpailutuloksia, lehtileikkeitä sekä näiden lisäksi on Dianassa myös silloin kun on järjestetty tilaisuuksia hakenut uskomattoman määrän lupia poliisilaitokselta. Kaupungille on myös lähetetty vuosittain useita anomuksia uuden kentän, välineistön tai rahallisen tuen toivein.

Perusteet

Perusteet Dianassa ovat olleet aina kunnossa ja siten on kukin saanut toimia seurassa siten kuin on aikaa riittänyt. Jäsenemme ovat

naan kilpailla aluksi kansallisissa kilpailuissa ja siitä edelleen ovat muutamat jäsenistämme yltäneet jopa kansainväliseksi edustusampujaksi saakka. Valmennusasioissa ampujamme ovat saanut kaiken sen tarvittavan tiedon seurasta. Seurassa on pyritty aina kutakin opastamaan niin tekniikka- kuin välineasioissakin. Tämä voi olla yksi syy siihen, että hyvät ja hienot kilpailuperinteet ovat jatkuneet seurassamme ja että menestys kilpakentillä joka on jatkunut tähän päivään saakka näyttää yhä edelleenkin jatkuvan vuosikymmeniä eteenpäinkin.

Varojen hankinta

Aikojen kuluessa toivoisi sellaisen asian kuin varojen hankkimisen toimintaa varten helpotettavan, mutta tämä puoli on yhä vain lisännyt varojen tarvetta toiminnan kehittämisen ja vuokrien korotusten myötä. Dianassa on jatkuva huoli siitä, mistä saadaan varat hallivuokriin ja muihin juokseviin menoihin.

Tänään harjoittelupaikkamme vuokrat rahat kerätään kokoon kerran vuodessa siten, että käyttäjät maksavat sen vuotuisina jäsen- ja toimintamaksuina. Hallivuokrien lisäksi Dianan muutkin toiminnasta aiheutuvat mm välinekustannukset ja muut sekalaiset menot, kuten taustat, alkeisvälineet ja kilpailussa tarvittavat välineet ja niin edelleen tarvitsevat varoja.

Varoja hankittiin toiminnan alkuvuosina muun muassa myymällä teatterilippuja, järjestämällä yleisiä tanssiaisia sekä arpajaiset. Nykyisin varat hankitaan lajinesittely-, kilpailujen järjestämistoiminnalla, alkeis-kurssimaksuilla ja apua rahoitukseen antaa myös kaupungin vuosittainen perusavustus.

Kilpailumenestys

Kuluneen 50 vuoden aikana ovat dianalaiset saavuttaneet mahtavan määrän SM-mitaleita. Niitä on saatu Vaasaan aina vuodesta 1961 lähtien, eli 46 vuoden aikana aina jossain sarjassa on vaasalainen palkintopallille noussut. Dianan SM-mitalisaldo on nyt 215 kpl: 79 kultamitalia, 80 hopeamitalia ja 69 pronssimitalia. Arvokisamenetyksemmekin on ollut huikkea: Jorma Sandelin voitti MM-pronssimitalin 1961 ja Olavi Laurila EM-pronssimitalin 1972 Vuoden 1972 Münchenin olympialaisissa oli Suomen edustajina seurastamme sekä Olavi Laurila sijoittuen sijalle 20, että Jorma Sandelin sijoittuen sijalle 43. Vuonna 1964 Jorma Sandelin voitti Vaasa-lehden maljan. Vuonna 1969 hän sijoittui Suomen urheilijavalinnoissa sijalle 11 lisäksi hänellä on vuodelta 1969 Vaasan kaupungin urheilumitali. Samalta vuodelta on Sandelinilla myös SportPressensin kultamitali numero 22. ja Vaasa-lehden kultamitali. Lisäksi hänellä on MM-kisoista joukkuehopeat vuosilta 65, 69 ja 71. Vuoden 1965 MM:stä 4. sija, Vuoden 1969 MM:stä 5. sija ja lisäksi kolmisenkymmentä SE-tulosta. Sandelin on edustanut Suomea kuudessa MM-kilpailussa, 3 kertaa EM-kilpailuissa. Vuonna 1972 hän voitti Etelä-Afrikan mestaruuden!

Olavi Laurilalla on Ilkka-lehden kultakello SM-mestaruudesta. Olavilla on vuodelta 1972 EM-pronssin ja joukkuehopean lisäksi SM mitaleita tällä hetkellä 67 kpl. Lisäksi Laurilan perheen SM-mitalisaldo on nyt jo huikat 101 kpl. Ailalla on 31 SM-mitalia ja Pentillä 10.

Vuonna 2004 valitsi Suomen Jousiampujain Liitto Juha Pyllän vuoden talja-ampujaksi. Kaikkiaan 10 dianalaista on edustanut Suomea joko MM-, EM-, PM-kilpailuissa tai FITA:n World Cupissa: Jorma Sandelin, Olavi Laurila, Paavo Pyllkä, Aila Laurila, Pentti Laurila, Juha Pyllkä, Tero Lindroos, Antti Tekoniemi, Katianna Kuula, sekä liikuntavammaisten sarjassa Tarja Ylä-Autio (Pasto).

Suomenennätystuloksia ovat dianalaiset ampuneet yli puolen sataa eri sarjojen puitteissa. Edustustehtävien lisäksi ulkomaanvierailuja on seurasta tehty Ruotsiin, Keski-Eurooppaan, Etelä-Afrikkaan sekä Eestiin. Vaasassa on järjestetty kansainvälisiä kisoja, joissa on ollut mukana muista pohjoismaista ja Eelistä tulleita ampujia. SM-kisoja on järjestetty 6 kertaa vuosina 1960, 1984, 1991, talja 1995, 1998 ja sisällä vuonna 2002. Lisäksi olemme järjestäneet kymmeniä katsastuskisoja, sekä kansallisia, piirikunnallisia ja jäsentenvälisiä

kilpailuja toimintavuosiemme varrella.

Maailman- ja Euroopanennätykset:

27.6 1965 (Säkylä)

Jorma Sandelin 70m 302 pistettä ME ja EE

10.7 1966 (rauma)

Jorma Sandelin FITA 1177 pistettä ME ja EE

30.8 1969 (Varkaus)

Jorma Sandelin FITA 1250 pistettä ME ja EE

30.8 1969 (Varkaus)

Jorma Sandelin 50m 317 pistettä ME ja EE

28.3. 2004 (Oulu)

Juha Pylkkä compound cadet(16v) 18m final match 12nuolta 118 pistettä ME ja EE

21.7. 2004 Englanti/Lilleshall

Juha Pylkkä compound cadet (16v)30m 359 pistettä EE joka myös sivuaa ME:tä

Vuodelta 1978 Olavi Laurilalla on pohjoismaidenennätys 18m:ltä 579 pistettä.

Harjoittelu

Muina toimintamme huippusaavutuksina tänä päivänä voidaan pitää sitä, että harjoitteluolosuhteemme ovat toimintavuosiemme aikana kehittyneet aina vain paremmiksi. Ne ovat tänään lähes aikarajattomat ja sanoisinkin, että harjoitteluolosuhteet ovat Vaasassa yksi Suomen parhaimmista. Kesäaikana käytämme Pitkänmäen rataa, jota kehitetään pikku hiljaa, sillä kaupunki ei anna meidän rakentaa mitään kiinteätä alueelle. Vaskiluodossa voidaan harjoitella talviaikaan rajattomasti ja Botniahalli on tullut vuoden 2006 marraskuusta alkaen mukaan harjoittelupaikkojemme joukkoon. Siellä voimme ampua pitkiä ammuttamatkoja talviaikaan, tosin seuramme käytössä olevat harjoitteluajat ovat yöaikoja eli niin kutsuttuja lepakkoajoja vielä tällä hetkellä. Ympäri- vuotinen harjoittelumme on kaiken kaikkiaan varsin vilkasta.

Koulutus

Vuonna 2006 hankittiin seuralle koulutuksen ja samalla valmennuksen avuksi videolaitteet. Niillä voidaan tallentaa valmennuksen tarpeiden lisäksi myös seuran järjestämiä tapahtumia, kuten kilpailuja, esittelyjä ja kursseja.

Vuonna 2006 hankittiin Time Master-ohjelma näyttöineen ammunnan ohjaukseen. Hankinta on osoittautunut merkittäväksi parannukseksi sisäkilpailutoimintaamme ja sitä käytetään nyt jo myös jäsentenvälisissä kilpailuissa koulutusmielessä. Dianan hankinta- ja koulutuspäällikkönä on toiminut Ilmo Leino.

Liiton valmennusleirit ja -koulutukset eri muodoissaan ovat olleet isona apuna



vaasalaisen jousiammunnan tietotaidon kehittämisessä puolivuosisataisella taivallellamme. Liiton eri koulutusoppaat, Jousiampujalehti ja nykyisin myös liiton nettisivut ovat tietolähteitä, joista saa tietoa niin paljon kuin haluaa ja niiden antamaa tietoa voidaan myös hyödyntää valmennustyössämme.

Valmennus

Valmentajia, seuraohjaajia ja ampujia, jotka ovat arvokkaalla työllään vaikuttaneet seuramme menestykseen valmennuksellisesti on monia, useilta eri aikakausilta. Aivan aluksi legendaarinen Tapio Rautavaara antoi vaasalaisille ohjeita, kun hän piipahti laulukeikoilla täällä päin. Rautavaaran aloittamaa valmennusputkea ovat Dianassa jatkaneet Kyllikki Loukonen, Juho Sillanpää, Olavi Laurila, Jorma Sandelin, Paavo Pylkkä, Kauko Tissari, Urpo Pylkkä, Aarre Lindroos, Juha Viitaoja ja myös seuramme nykyiset huippuampujat Tero Lindroos, Antti Tekoniemi ja Pentti Laurila antavat tietoa kaikille asiasta kiinnostuneille. Alkeisohjausta Dianassa antavat tänään Matias Kamila ja Kristian Ranta, Arimo Haikonen.

Vanhemmat ampujat valmensivat ennen vanhaan toinen toisiaan ja opettivat myös alkeet aloittajille. Tietotaito ei ollut aivan alkuun niin hyvää kuin se on tänä päivänä. Usein vanhat ampujamme sanovatkin, että jos he olisivat saaneet saman opetuksen kuin aloittajat saavat nyt, niin ties mitä olisi syntynyt, varsinkin kun innostusta harjoitella oli aiemmin nykyistä paljon enemmän. Dianan harjoitusten pääaiheena on se että ampujan on pidettävä silmä tähtäyspisteessä laukauksen jälkeenkin, koko suoritus viedään huolellisesti loppuun asti. Nykyisin nuorille ja aloittelijoille annetaan ohjausta kurssien muodossa alkuun ja kurssin jälkeen henkilökohtaista valmennusta. Myös alueen muille seuroille olemme antaneet valmennusta, esimerkiksi Seinäjoella Jesper

Cupin yhteydessä, kilpailuopastusten, välineiden trimmaamisen, sekä ammutatekniikkaopastuksen muodossa.

Talkoot ja muut tukitoimet

Talkootoiminnalla on edelleen suuri merkitys seuramme toiminnassa. Taustat on kunnostettava kisoja varten kaksi kolme kertaa vuodessa. Kentän kunnostamista ja ratojen siistimistä tehdään lähes viikottain. Kilpailujen järjestelyt tarvitsevat toimihenkilöitä. Kilpailukanttiinissa kahvin ja virvoitteiden, sekä erilaisen pikkupurtavien järjestäminen on yksi seuran naisten tärkeimmistä toimista.

Pitkään mukana olleita

Pisimpään Dianan toiminnassa olleita aktiiveja ovat vuonna 1957 aloittanut Juho Sillanpää on ollut mukana 45 vuotta, Olavi Laurila on ampunut Dianassa aktiivisesti jo 40 vuotta, Urpo Pylkkä 36 vuotta ja nykyinen puheenjohtajamme Aarre Lindroos 30 vuotta. Aivan uskomaton saavutus on, kun Dianan perustajajäsen Paavo Pylkkä ampuu sekä avausnuolen, että itse myös koko kaksipäiväiset FITA- kilpailut 50-vuotisjuhla kilpailuissamme 30.6.-1.7.2007.

Esittelytoiminta

Esittelytoimintaa yrityksille ja yhteisöille on ollut hyvien tilojen vuoksi mahdollista järjestää Vaskiluodon radalla vuodesta 2000 alkaen. Vuosittain onkin luonamme käynyt 300-1000 kokeilijaa ja kurssilaista Näillä tilaisuuksilla hoidetaan nykyään varsin huomattava ja tärkeä osa seuramme varojen hankinnasta. Dianan eri johtokuntien ja jäsenten tavoitteena onkin aina ollut, että jäseniä tulee koko ajan lisää ja jatkuvana haaveenamme on, että aktiivisesti seuran eteen toimivia löytyisi tulevaisuudessa

yhä enemmän. Lääkkeeksi tähän on edelleenkin on vain kova työ lajin parissa.

Usko jousiammuntaan pysyy ja paranee

Alla on ote Dianan ensimmäisen toimintavuoden (1957) kesäkatsauksesta, mihin oli kirjattu muutama asia, jonka jokainen jousiampuja voi ottaa yhä ohjenuorakseen. Seuran silloinen sihteeri ja perustajajäsen Kyllikki Loukonen (os.) Haapasilta on kirjoittanut katsauksensa loppulauseeksi näin: "Uskon ja tiedän omasta kokemuksestani, että jousiammunta antaa varmasti harrastajalleen täyden panoksen virkistystä ja tyydytystä jokapäiväisen elämän eri tilanteisiin, lieventäen ihmisen huolia ja antaen uskoa paremmasta. Jatkukoon siis hyvä toverihenki ja älkäämme antako riidalle valtaa kun on kysymys urheilusta ja nimenomaan jousiammunnasta".

Seuran 50v historiikki- ja iltajuhlassa palkittiin Sokos Hotel Rewell Centerissä Diana-57, 50-vuotisjuhlamitalilla perustajajäsen Kyllikki Loukonen (hän sai myös seuran pöytäviirin), perustajajäsen Paavo Pylkkä, perustajajäsen Mauno Lapiolahti, Jorma Sandelin toiminnastaan seuran hyväksi ja menestyksestään vuosina 1960-1972, Osmo Koivunen toiminnastaan seuran hyväksi vuosina 1963-1973, Juho Sillanpää toiminnastaan seuran hyväksi vuosina 1957-1960 sekä vuosina 1965-2000, Urpo Pylkkä toiminnastaan seuran hyväksi vuosina 1971-2007, Aarre Lindroos toiminnastaan seuran hyväksi vuosina 1979-2007, Olavi Laurila toiminnastaan seuran hyväksi ja menestyksestään vuosina 1967-2007, Aila Laurila toiminnastaan seuran hyväksi ja menestyksestään vuosina 1982-2007. 50-vuotiskunniapalkinnon saivat nykyaktiivit Juha Pylkkä ME ja EE tuloksistaan (16v), Tero Lindroos SM-mitaleistaan ja edustustehtävistään, sekä Pentti Laurila SM-mitaleistaan ja edustustehtävistään ja Antti Tekoniemi ME-tuloksen sivuamisestaan, SM-mitaleistaan ja SE-tuloksestaan.

Urpo Pylkkä ■ Vaasan Diana-57 ■ sihteeri

Post Scriptum. Juho(Jussi) Sillanpää poistui 7.7. 2007 joukostamme ikuisille jousiammuntakentille.



Lintukodon leiriläisiä viivalla.

Valmennusleiri

Piili järjesti jälleen kerran onnistuneen jousiammuntaleirin Lintukodon leirikeskuksessa. Itse en aikaisempina vuosina ole ollut mukana, mutta leiri osottautui mahtavaksi. Luulen, että kaikki leirillä olleet olivat tyytyväisiä leiriin, ainakin hauskaa riitti. Paikka ja aika olivat osuneet nappiin, nyt ei ollut pahin kisaruuhka ja monet olivat varmasti lomalla, kuten yleensä kesällä. Lintukoto oli upea paikka, hienot maisemat ja maastot, rauhallinen, ja huoneetkin olivat siistit ja tilavat.

Kun aamupalan jälkeen menttiin ampumaan, oli lämmittelyn vuoro. Minusta ainakin Pentin lämmittely oli mahtava, osan liikkeistä olin jo unohtanut. Sen jälkeen saimme luvan alkaa ampumaan. Ammuimme 30 metrin matkaa, joka oli aivan riittävä. Vähän väliä Pentti kutsui ampujia kuvattavaksi, Pentti otti kuvan yläpuolelta jotta näkisi käden linjauksen. Myöhemmin illalla niitä katsottaisiin.

Ruoka oli mielestäni erittäin hyvää eli siitä kiitos keittiöväelle! Ruokailun jälkeen pääsimme taas ampumaan, itse vain ammuskelin ja kuuntelin siinä lomassa Pentin, Sepon ja Jounin neuvoja ja niksejä. Lauantai oli aamusta samanlainen kuin perjantai, mutta luento oli erittäin hyvä. Itse kirjoitin monta paperia täyteen Pentin ja Jounin neuvoja, ne olivat mielestäni erittäin hyviä sellaiselle ampujalle, joka haluaa kehittää itsensä huipulle! Moni asia tuli minulle uutena ja olin aivan innoissani, että näitä pääsisi kokeilemaan Oulussa. Ilta ohjelma oli jokapäivä sama, iltapala, sauna ja iltanuotio. Saunan lomassa pystyi käymään

uimassa, itse en veteen uskaltanut vaikka mieli teki.

Sunnuntaina tekniikkani muuttui paljon! Siitä kiitos Pentin, Sepon ja Jounin neuvoille! Sain vetokäteni nuolen suuntaiseksi sivusta katsoen ja ammunta tuntui todella mukavalta.



Vapaa-ajan harrasteita Lintukodolla.

Sitten piti mennä siivoamaan kämpppä ja mennä ruokalaan palautteet antamaan. Itse kehuin leiriä kovasti ja niin teki varmasti moni muukin! Sen jälkeen ruokailu ja lähtö kotimatalle.

Leiri oli mielestäni erittäin onnistunut! Oli mukavia ihmisiä, hyvää ruokaa ja paljon hyviä niksejä jousiammuntaa varten! Erityistä kiitosta ansaitsee Pentti Vikström, Jouni Pekander, Seppo Kankaanpää ja koko Piilin väki!

Kiitos Piili!

Kouvolassa oli mukava käydä ampumassa kesän 2007 SM-kilpailut!



Kilpailutoimintaa

Ilmassa oli suuren ja oikean urheilujuhlan tuntu, kun suomalaiset jousiampujat marssivat välineineen Kouvolan pesäpallostadionille. Rivistö upeita, uusia taustoja toivotti kaikki yli 200 suomalaista jousiampujaa tervetulleiksi kilpailemaan vuoden 2007 SM-mestaruuksista. Hienosti rakennettu kisakenttä sai ainakin minut tuntemaan itseni oikein jousiammuntaurheilijaksi!

Vaikka säätielilijät eivät olleet luvanneet kilpailujen ajaksi aivan parhaita kesäsääolosuhteita säästyimme onneksi kaikki ennakoiduilta sadekuuroilta. No ainakin melkein, sillä aivan samalla hetkellä kun ensimmäisen päivän iltapäivävuoron harjoitteluammunta päättyi tuli vettä hetken kuin saavista kaatamalla. Kukaan ei joutunut kuitenkaan onneksi kastumaan linjalla, vaan sadetta pidettiin hetki katsomokatoksessa. Ensimmäisen päivän lopulla ammuttiin perinteisesti joukkuekisa, jossa ehkä eräs kutkuttavin tilanne oli siinä, kun Turun Arcuksen kaksi joukkuetta joutuivat heti alkuun vastakkain. Ottelusta tuli yllättäen varsin tiukka, sillä vasta viimeinen sarja ratkaisi voiton Arcus I eduksi! Siihen asti oli Arcus II johtanut näiden kahden turkulaisjoukkueen välistä kisaa! Itse ammuin Arcuksen II



joukkueessa ja täytyy myöntää, että jos vaikka olisimme keskenäisen kisamme voittaneetkin, en silti usko, että kakkosjoukkue olisi nyt mestari. Onneksi Arcuksen I -joukkue on! Onnea heille vielä kerran hienosta saavutuksesta! Tähtinjoukkueitten hopealle ampui Vaasa ja pronssin vei Kemi. Taljajoukkuekisa, niin kuin yksilökisoissakin voitosta taistelee tänä päivänä kaksi lounaissuomalaista kaupunkia eli Pori ja Rauma. Todellisuudessa



Arcuksen tytyväiset tähtinjousen joukkuemestarit 2007: Pasi Tapanainen, Marja Soininvaara ja Juuso Huhtala



Taljajiemhillä jyrää aina omintakeinen hurtti huumori!

alkaa näyttämään siltä, että voitosta taistelee vain kaksi perhettä, eli Porin Haavistot ja ja Rauman Järvenpää. Yhteensä näille perhekunnille kuin kertyi nopealla laskulla 11 SM-mitalia. Nyt kaikki muut paikkakunnat reippaasti vain perustamaan uusia taljajousikuntia, ettei taljajousia-ammunta mene pelkäksi lounaisen Suomen hege-moniaksi!

Sunnuntaina ammutti suurempien sarjojen mitaleista tiukat 12 nuolen ottelut, kuten ottelukisasysteemiin kuuluukin. Taljajousen yleisensarjan loppuottelu oli varsin erikoinen, sillä siinä oli vastakkain isä ja poika Haavisto. Veikkaus katsomossa kävi varmaankin kuumana, sillä ottelusta oli ennakolta tulossa tasainen ja henkisesti kutkuttava. Juttu kiersi ja kertoi, että isä Haavisto oli sanonut lopettavansa uransa jos Nico vie mestaruuden. Jari isä kuitenkin jatkaa yhä, sillä hän on vuoden 2007 talja-ammunnan miesmestari pistein 114-108. Onnittelut Jarille! Naisten taljan



Anne Laurilan herpaantumattoman keskittynyttä tyyliä!

mestaruuden vei odotetusti Hoodin Anne Laurila, joka on ollut naisten tuloksissa viimeaikoina aivan omassa luokassaan.

Näisten tähtäinjousen loppuottelu sujui varsin hermoilevassa ja poukkoilevassa tahdissa. Porin Jousiampujien Etta Peltola vei mestaruuden lopulta melko helpolla, sillä Oulaisten Sulan Marjo Vikström ei tällä kertaa kyennyt antamaan kunnon otteluvastusta Ettalle. Loppusaldoksi tuli 89-67! Etta on siis naisten tähtäinjousiammunnan suvereeni mestari vuonna 2007!



Po-Jon Tuomas Määttä ja Arcuksen Juuso Huhtala

Miesten loppuottelussa oli vastakkain Juuso Huhtala Turusta ja Tuomas Määttä Kemistä. Kisasta tuli varsinainen Davidin ja Goljatin taistelu, jossa tämän kertomuksen suurempi, eli Tuomas, voitti selvästi pienemmän pistein 111-103. Pienenä yksityiskohtana, joita ei varmaankaan monikaan huomannut, oli molemmilla herroilla jaloissaan Leipzigin MM-kisatuliaisina ostetut punamustaruudulliset voittosukat! Tämä teki loppuottelusta hieman kummallisen, sillä eihän molemmat voineet voittaa kultaa! No ainakin Tuomaksella oli vankka asenne, sillä hän toi aamulla



Leipzigistä ostetut punamustaruudulliset kisasukat

kisajärjestäjille Tapio rautavaaran lahjoittavan ikuisesti lentävän hopeanuoli-kiertopalkinnon sanoin: voitte pitää sitä täällä Kouvolassa tämän päivän! Ottelun viimeisellä kolmella nuolella Tuomas tärytti taululle täydet pisteet! Suuret onnittelut Tuomakselle kullasta ja vähän pienemmät myös Juusolle hopeasta ja tiukasta vastuksesta!

Kahden kilpailupäivän aikana jaettiin taas todella monta SM-mitalia. Vilpittömät ja huikean kokoiset onnittelut tässä vielä kaikille kisan mitalisteille, ikään, kokoon tai väriin katsomatta!

Kiitos ja kunnia kaikille kouvolaalaisille

Kisat menivät todella mallikkaasti, vaikka tulospalvelusoftamme ArcMaster vähän kenkkuilikin! Ampujat eivät varmaankaan sitä huomanneet, että muutamat väliajat venyivät vähän pidemmiksi, sillä kaikilla riitti juteltavaa, niin välineistä kuin menestyksistäkin.

Uskon, että kaikilla meillä oli mukava viikonloppu Kouvolassa Kymeen Jousen hoteissa. Kiinniiiiitooooooooo!



Kouvolassa kaikilla oli mukavaa!

Kouvolan SM-kisatulokset löytyvät SJAL:n kotisivujen Tulokset -linkistä. Käy katsomassa tarkemmat sijoitukset sieltä.



Talja-ampujia varten tuli uusi X10 Pro Tour -nuoli!

Välinetekniikkaa

Tasapaksu hiilikuitunuoli, kuten esimerkiksi ACC



Tynnyrin muotoinen hiilikuitunuoli, kuten esimerkiksi ACE



Raketin mallinen hiilikuitunuoli, kuten X10 Pro Tour



Kun luin englanninkielisestä nettilinkistä John Dudley'n artikkelin Eastonin uudesta x10 Pro Tour-nuolista ja niiden virittämisestä huippuiskuun manailin, ettei sitä ole kaikille kiinnostuneille suomenkielisenä versiona saatavana mistään. No ei hätää äkkiäkös minä sen suomeksi kääntäisin. Ei kuin tuumasta toimeen. Sitten iski vanha ahdistus siitä, ettei toisen tekemään juttua voi ilman lupaa julkaista ei suoraan sellaisenaan, eikä liioin myöskään edes toiselle kielelle käännettynä. Näin jo mielessäni itseni amerikkalaisen oikeustalon istuntosalissa vastaamassa törkeästä copyright rikkomuksesta kymmenen miljoonan dollarin korvausvaatimuskanne kädessäni alkuperäisen artikkelin kirjoittajan kustannusyhtiöltä.

Kukaan ei minua tietenkään voi estää referoimasta omin sanoin Dudley'n alkuperäistä tekstiä, joten tämän artikkelin tieto-taito ei suinkaan ole omaani vaan hänen jutustaan syntyneitä!

Hiilikuitunuolet syntyivät

Mennään ensiksi taaksepäin ajassa noin viisitoista vuotta. Silloin jousiammuntamaailma sai nähdäkseen ensimmäisen alumiini/hiilikuitunuolen ACC:n Eastonilta. Tietenkin minäkin heti ostin sellaiset, vaikka yhden nuolen hinta olikin karmaiseva 175 markkaa kappale. ACC-nuoli oli ohuen alumiiniputken päälle kiinnitetty hiilikuitukerros, joka teki nuoleta tavallista alumiininuolta keveämmän, mutta silti

riittävän jäykän. Muutamia huipputuloksia ammuttiin heti maailmalla ACC-nuolilla. Lähes samoihin aikoihin tuli markkinoille myös ranskalainen Diva-hiilikuitunuoli, jossa ei ollut alumiinia laisinkaan. Täyshiilikuituisilla Divoillakin ammuttiin heti huipputuloksia ja jopa uusi maailmanennätyskin. Oli alkanut hiilikuitunuolien valtakausi. Divat tuntuivat trimmaantuvan helposti, ACC:t eivät. Muistan vasta usean vuoden jälkeen Kyöstin ehdottaneen lisäpainon tinaamista kärkiin saadakseni keveät ACC-nuoleni lentämään tuulessa paremmin. Saadaksen takaisin sen markkinaosuuden, jonka Easton todella nopeasti menetti ranskalaiselle nuolenvalmistajalle, piti amerikkalaisten nuolinsinöörien keksiä jotain vielä parempaa.

Syntyi tynnyrin muotoinen ACE

Easton julkaisi seuraavaksi maailman ensimmäisen tynnyrimallisen alumiini-nuolensa ACE:t ja taistelu kahden merkin välillä kävi kuumana. Tynnyrin muoto (engl. barrel shape) syntyi siitä, kun nuolen keskelle pistettiin enemmän hiilikuitua kuin kärki- ja peräosaan. Aivan ensimmäisissä ACE-nuolien viritysohjeissa opetettiin, että nuolen jäykkyyttä eli taipumaa voidaan säädellä katkaisemalla sitä molemmista päistä. Jos katkaisee ACE-nuolen vain etupäästä, toimii se jäykemmin kuin jos katkaisee sitä myös perästä, sillä etumainen silmukohta, jonka kautta nuoli taipuu siirtyä taaksepäin eli

paksumpaan kohtaan nuolella. Vastaavasti jos katkaisi nuolta vain takaa se myös jäykistyi takimmaisesta silmukohdan siityessä eteenpäin paksummalle kohtaa putkea. No, voitte vain kuvitella, miten tavalliset jousiampujat, jotka eivät saaneet nuoliaan tehtaalta kuten huiput, leikkivät kalliita nuoliaan vuoron perään edestä ja takaa, saamatta oikeastaan minkäänlaista varmuutta onnistumisestaan. Jonkin ajan kuluttua Easton alkoikin suosittelua ACE:n katkaisemista vain kärjestä ja tilanne rauhoittui.

X10-nuoli syntyi 70 metrille

Kun 90-luvulla 70 metrin ammunta yleisty, toi Easton markkinoille myöskin tynnyrimallisen alun perin vain 70 metrin ammuntaan suunnitellun X10-nuolen. X10-nuoli on ACE-nuolia ohuempi, mutta myös jäykempi. Maailman huippuampujat saivat hienoja tuloksia X10:llä ja niinpä vuoden 1996 olympialisten kultamitalistiampujan Justin Huisin käyttämät X10-nuolet alkoivat kiinnostamaan kaikkia, pikku hiljaa myös taljajousiampujia. Talja-ampujat käyttävät yhä kuitenkin mielellään ACC-nuolia, joiden virittäminen taljajouselle oli verrattain helppoa, vaikka moni onkin käyttänyt valtavia tuntimääriä saadaksen tynnyrimalliset ACE:t tai X10:t toimimaan taljajousessaan. Käytännössä ongelmana on se, että taljajousi potkaisee nuolta takaa niin rajusti ja nopeasti, että tynnyrinuoli väkisinikin taipuu enemmän kuin tähtäinjousessa ja monille ne

käyttäytyvät usein helposti liian notkeasti. Aika moni talja-ampuja on alkanutkin jälleen vanhojen jo haudattujen oppien mukaisesti katkaisemaan ACE- ja X10 nuoliaan saadakseen nuolensa toimimaan jäykemmin. Mitä ilmeisimmin nyt markkinoille tullut Eastonin nuoliuutuus tulee olemaan vastaus taljajousiampujien viritysongelmiin.

Uusi X10 Pro Tour nuoli on raketin muotoinen

Eastonin uusi taljajousiampujille suunniteltu X10 Pro Tour-nuoli on muuten samanlainen kuin X10, mutta se ei ole takaosastaan kapeneva, vaan suora kuin ACC tai Navigator. Tämä tekee nuolen takapästä jäykemmän, mutta etupäässä on silti kaikki X10-nuolen hyvät taipumaominaisuudet.

John Dudley väittää Bow International-lehden numerossa 24 X10 Pro Touriaan parhaimmiksi nuoliksi, millä hän on koskaan ampunut. En osaa tähän ottaa mitään sen syvällisempää teknistä kantaa, mutta ainakin hänen jutustaan voi päätellä, että Pro Tourine viritäminen on varsin simppeleä. Mikä tieto varmaankin kiinnostaa kaikkia viritysongelmista kärsiviä taatusti.

Pro Tourit on helppo viritää

Dudley kieltää katkaisemasta Pro Toureja peräpästä. Nuolet on suunniteltu heti alkuunsa jo riittävän jäykiksi perästään taljalle. Hän itse asiassa Dudley kääntää vanhan käsityksen siitä, että X10 katkaiseminen peräpästä jäykistää nuolta aivan päinvastaiseksi Pro Tourissa. Koska nuoli on raketin mallinen (katso pääkuvaa), se todellakin notkistuu jos sitä leikkaa perästä. Etupään notkeampi osa kun pitenee suhteessa jäykkään perään. Perästä katkaisti Pro Tour nuoli todellakin käyttäytyy silloin notkeammin. Menikö jakeluun tai kuten Dudley edellisessä artikkelissaan kysyi get the point?

Pro Tourin viritäminen ulkoammuntaan menee kaikessa yksinkertaisuudessaan näin. Valitse Eastonin nuolenvalintaohjelmalla sinulle sopiva Pro Tour-kaliiberi. Katkaisen nuolet haluamaasi ja hyväksi havaitsemaasi pituuteen aivan normaalisti. Sulita ne haluamillasi sulilla. Jaa seuraavaksi nuolesi kolmeen nippuun (tusinasta saat kolme neljän nuolen satsia) ja pistä eri nippujen nuoliin 100, 110 ja 120

grainin kärkipainot. Merkkää nuolet niin, että tiedät mitkä ovat mitkään. Hän pisti muistaakseni keveimpiin vihreät nokit, keskisämpiin punaiset nokit ja raskaampiin keltaiset nokit. Tässä pointina on, että sen sijaan, että Dudley merkkää osumat nuolikarttaan, hän ottaa joka kierroksen jälkeen digitaalikalmerallaan valokuvan osumista. No, jos sulla ei ole erivärisiä nokkeja ja digikameraa, on sulla varmaankin erivärisiä kyniä ja paperia käytössäsi.

Dudley kehottaa ampumaan 70 metrin matkalta nuolet mahdollisimman huolellisesti. Koska sinulla on sekä kvyempiä, että raskaampia nuolia säädä tähtäin keskimääräisesti niin, että kaikki pysyvät varmasti taustassa. Tällä testillä ei niinkään ole tarkoitus määrittellä nokinpaikan korkeutta, vaan ainoastaan nuolen käyttäytymistä. Nokinpaikan korkeus saadaan oikeaksi joko nokinpaikkaa tai hyllyä säätämällä pystysuunnassa Dudley toteaa vähän kuin ohimennen. Se



nuolisatsi, jotka niputtaa parhaiten, eli hajottaa sivusuunnassa vähiten on sinulle paras.

Dudley itse sai 420 Pro Tourit niputtamaan Ultra Elitillään ohessa olevien kuvien mukaisesti. Eli keskimmäiset 110 grainin kärjillä varustetut nuolet antoivat hänelle parhaan niputuksen. Ammu kuitenkin nyt ainakin muutama ilta tätä Dudleyn testiä, ennen kuin valitset lopullisesti kärkipainosi Pro Toureihisi. Hosumallahan ei synny kuin sekopäisiä kakaroita sanoo jo sananlaskukin.

Dudleyn mukaan taljajousen nuolet hienoviritetään nykyään mieluummin jouseen sopiviksi, eikä niin kuin ennen, jousi nuoliin sopiviksi. Tämä on hänestä etenkin fiksu, sillä usein taljajousen perussäätöjen tekeminen on melkoinen tarkkuusoperaatio. Dudley nimen omaan kertoo artikkelissaan käyttäneensä paljon aikaa jousensa perusvirituksiin, joten hän nyt mieluummin viritää nuolet niihin sopiviksi kuin koskee jousensa virituksiin ehdoin tahdoin.

Mikäli Pro Tourisi eivät heti viritä taljaasi mieleisiksi, älä missään nimessä mene katkaisemaan niiden perästä senttiäkään. Moinen operaatio tekee niistä helposti liian notkeat. Vaihda mieluummin kärkipainoa kevyemmäksi ja ammu lisää testejä.

X10:stä tulee jäykkä jos sen katkaisee perästä

Eastonin tekninen johtaja Techmitzof muistuttaa saksalaisessa Archery-lehden artikkelissaan, että jos katkaist "tavallisen" X10 nuolen peräpästä, tulee siitä väistämättä aina alkuperäistä jäykempi. Saadakseen "tavallisen" X10 nuolen käyttäytymään jäykemmin on moni taljajousiampuja katkaissut nuolet perästä.

Vartavasten taljajousiammuntaan suunniteltu Eastonin uusi Pro Tour-nuoli tuntuu todella järkevältä nuolelta, sillä kaikki taljajousiampujathan tietävät, että taljajousi pitää enemmän jäykistä ja lyhyistä nuolista kuin notkeista ja pitkistä. Jos olisin saanut päättää uusien nuolien nimen olisin jättänyt X10 osan kokonaan pois sekaannusten välttämiseksi. No onneksi Pro Tourien dekori on sen verran erilainen kuin sen tavallisen, ettei sekaannusta varmaankaan synny.

Maailmalla moni on jo totaalisen Innostunut!



W&W INNO CARBON

Saksan Maailmanmestaruuskisoissa oli useita innostuneita Inno-ampujia. Inno on Win & Winin uusi hiilikuitukeskiosa- ja lapasysteemi, joka on tehokas mutta kepeä ampua. Erikoisen rakenteensa ansiosta, jossa alla on vahva runko ja päällä hiilikuitukerrokset, Inno-hiilikuitukeskiosa on pehmeätoiminen ja painaa 1190 grammaa. InnoPower-kevlarhybridilavat antavat ytyä potkua ja tiukkaa tarkkuutta. Kaiken mukavuuden lisäksi Inno-yhdistelmä on lisäksi varsin tyylikäs.

Inno-keskiosa:

600€

Pituus: 25 tuumaa
Oikea- tai vasenkätisenä
Värit: musta, hopea, valkoinen,
punainen ja sininen

InnoPower-lavat:

500€

Pituudet: S, M, L
Paunat: 30-50 #
Synteettinen kevlar/hybrid-
yhdistelmälapa

J o u s i k a u p p i a a s i
SHERWOOD SHOP

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