

JOUSIAMPUJA

Lehti



N : 0 1 / 2 0 0 0



**Fita vaiko-
pudotukset?**

Sivut 23-24

**Kuka johtaa
Ranking-
tilastoa juuri
nyt
Suomessa?**

Sivu 7

**SJAL toimii
sittekin!**

Sivut 2-5

**Seuroissa
on innokkaita
nuoria!**

Sivu 17-18

**Varokaa kaikki
halpaa
Doping-käryä!**

Sivu 9

**Uusitut
nettisivut
wwerkossa!**

Sivu 21



Jos voisi toivoa ihan mitä vain, toivoisin...

...lisää kilpailijoita suomalaisille kilpakehtille.

Vuoden ensimmäisissä kilpailuissa on ollut mukavasti väkeä kilpailuissa. Lotilassa oli lähes 80 ampujaa ja Riihimäellä jo yli sata. Hienoa! Toivottavasti tämä ennakoii uutta nousua lajillemme, sillä kilpailuaktiivisuus on selkeä barometri lajimme tilasta. Nyt näyttää siltä, että lisenssin hinnan laskeminen sadalla markalla, uusi Ranking-kilpailu ja alkanut uusi vuosituhat tuovat ampujia sankoin joukoin kisaviivoille.

Jousiammuntaharrastus on mielestäni parhaimmillaan juuri kilpailuissa. Kilpaileminen on haastavaa, sillä harjoituksissa on helppo olla hyvä, mutta kisatilanne vasta kertoo millainen jousiampuja todellisuudessa olet. Kaikki eivät tietenkään voi kisaa voittaa, mutta kaikki kuitenkin voivat aina voittaa itsensä! Mittaa henkinen kanttisi ja taitosi kisoissa, älä luule olevasi hyvä jousiampuja vain kotihallin harjoitusten perusteella. Kotona on salakavalan helppoa ampua hyviä tuloksia. Kisoissa tapaa myös hyviä kavereita ja niissä näkee, kuulee ja oppii paljon. Minusta ainakin on mukava nähdä ampujia, jutella seurani kuulumisia ja tietysti vakoilla välineitä.

...yleisesti ryhdikästä otetta ja positiivisempaa asennetta yhteisiin asioihimme.

Suomalainen jousiampuja ei viimeaikoina ole juuri muuta tehnyt kuin marissut ja arvostellut. Varmastikin aihetta napinaan on ollut ja on varmaan vastaisuudessakin. Jousiammunta on meille kuitenkin kaikki kaikessa eikä sen henkinen tila missään vaiheessa parane pelkällä negatiivisella energialla. Aletaan siis nyt uuden vuosituhatuuden pyörähdettyä käyntiin ajattelemaan positiivisesti jousiammunnasta, tarttumaan energisemmin tekemättömiin töihin seurassa ja ennen kaikkea lopetetaan laiskottelu sillä monet tärkeät työt ovat lähes tekemättä.

...että keskustellaan, kehitetään ja osallistutaan kokouksiin.

Edellinen liittohallitus aloitti liiton sääntöjen uudistamisen. Uusiin SJAL:n sääntöihin voit tutustua esimerkiksi vuosikirjassa. Uusien sääntöjen olleellisin ero vanhoihin on, ettei meillä enää ole kahta liittokokousta vuosittain vaan ainoastaan yksi maaliskuussa. Tämä merkitsee sitä, että tämä mielestäni tosi tärkeä yhteinen kehitysfoorumimme kokoontuu nyt entistä harvemmin. Mielestäni jokaisen SJAL:n seuran on osallistuttava liittokokoukseen, sillä liittokokouksella on ylin päätösvalta yhteisiin asioihimme, Vuoden 2000 liittokokous on 26.3. Tampereella TJA:n Osmonluolan kokoustiloissa. Pistäkää heti päivämäärä timemanageriinne ja tulkaa paikalle!

Liiton verkkosivuilla on jäseniä varten avattu myös keskustelusivu, jolle pääset näppäilemällä tunnukseksi **jousiampuja** ja salasanaksi **tahtain**. Chattiisivut ovat mielestäni nyt oikea paikka kaikenlaiselle kehityskeskustelulle. Huomaa, että sivuille voit kirjoittaa ajatuksiasi ja mielipiteitäsi ainoastaan omalla nimelläsi, sillä haluan keskustelun pysyvän asiallisena, positiivisena ja ennen kaikkea rakentavana. Jäseniä varten salasanana on tarkoitettu vain jousiampujille, ei muille. Uusi kerrotaan sinulle joka kerta lehden ilmestymisen yhteydessä. Pidä salasanasi salaisuutenasi, älä kerro sitä lajin ulkopuolisille.

...että huippuampumme harjoittelisivat ahkerasti, etenkin pudotuskierroksia!

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö Henry Suihkonen ei ole enää palveluksessamme. Hän katsoi kauhulla kun valmennuksen määrärahat ehtyivät ja niinpä hän päätti lähteä hakemaan leveämpää leipää. Kiitos Henkelle kuluneista vuosista ja toivottavasti et kokonaan unohta jousiammuntaa! Niin se vain on, että jos ei ole rahaa, niin ei ole. Meillä huippuvalmennettavat ovat juuri nyt siinä vaiheessa että me pärjäämme hetken ilman heidän valmennustaan. Jari Lipponen ja Kaisa Suutari valmistautuvat itsellisesti olympiakisoihin ja talja-ampujat tähtänevät Euroopan mestaruuskisoihin ja maastohuiput Italian MM:iin. Tiukasta liiton talouskuurista johtuen, me emme voi lähettää liiton avustuksella tänä vuonna ketään minnekään, vaan jokaisen lähtijän on itse huolehdittava matkakustannuksistaan. Uskon kuitenkin tulevaisuuteen ja että ensi vuosi tuo tähän jo selvää parannusta.

...että alueet yhdessä käynnistäisivät junioreiden valmennuksen.

Vanha jo vähän kliseinen sanonta "nuorissa on tulevaisuus" pätee tasan tarkkaan lajissamme. Ilman aktiivista ja hyvää juniorityötä ei meillä ole kohta enää jousiammuntaseuroja. Ilman juniorivalmennusta ei Suomella ole menestystä tulevaisuudessa. Tomppa oli 17 vuotias voittaessaan kultaa Moskovassa. Seuraavat olympialaiset pidetään 2004 Ateenassa, joten meidän tulisi nyt Kallion laskuopin mukaan valmentaa 13-vuotiaita! Liitto on aloittanut ajamaan voimakkaasti alueitten uudelleen organisoinnin valmennukseen ja muuhunkin koulutustyöhön. Katselkaa nyt ihmeessä ympärillenne ja kertokaa liittoon, ketä hoitaa tulevaisuudessa alueellanne näitä asioita. Tänä vuonna liitto tekee korkeatasoista koulutusmateriaalia tätä valmennustyötä varten ja ensi vuonna olemme valmiita jopa satsamaan aluevalmennukseen selvää riihikuivaa rahaa! Mieti oletko sinä etsimämme aluevetäjä?

...että ihmiset ymmärtäisivät että säännöt on tehty meille avuksi, ei kauhuksi.

Mikään urheilulaji ei ole olemassa ilman sääntöjä. Jousiampujat ovat katsooneet monia asioita läpi sormien viime vuosina. Porin SM:iän jälkeen ilmestyy uudet liiton kilpailusäännöt, jotka astuvat heti ilmestyttyään voimaan. Toivon että kaikki lisenssin hankkineet ja tuomarit tilaavat uudet säännöt Annelta toimistosta ja että kaikki ne lukevat sillä ilman sääntöjä ei ole te kaikki tutustuttu niihin ja että ymmärrättien niiden tärkeyden.

...että, emme aina tavoittelisi vain omaa henkilökohtaista etuamme.

Tehdään työtä nyt lajin yhteiseksi hyväksi, ei vain omaksi. Yhteishenkeä suomalaisessa jousiammunnassa tarvitaan roppakaupalla, sillä seuroissa on todella paljon tekemättömiä töitä, lajissa on paljon kehitettävää mutta ennen kaikkea luotuneissa asenteissa on paljon uusiutumisenvaraa.

Pirkka Elovirta
puheenjohtaja



HALLITUKSEN JÄSENET 2000 MAALISKUUHUN!

Puheenjohtaja
Pirkka Elovirta
 (Arcus)
 tiedotusryhmä pj
 Kupittaankatu 29 A 26
 20700 Turku
 puh. 02-2337826 (koti)
 puh. 02-412411 (työ)
 fax 02-4124444
 e-mail: pirkka.elovirta@elomatic.com

Varapuheenjohtaja
 Risto Silvan RS
 (TJA)
 Nuorisoryhmän jäsen
 03-31410713 (työ)
 03-2127381 (koti)
 Pinninkatu 26-28 E 101,

Mika Savola
 (Arcus)
 Kilpailu- ja sääntöryhmä pj
 talousryhmän jäsen
 Salassuontie 3 21250 Masku
 gsm. 0400-743115(koti)
 puh. 02-3334440 (työ)
 e-mail: mika.savola@leaf.fi

Esa Hourula
 (Nuolihaukat)
 Talousryhmän pj
 Nuorisoryhmän pj
 e-mail: esa.hourula@mil.fi

Aimo Korhonen
 (Otanmäen Teräs)
 Nuorisoryhmän pj
 Sääntö- ja kilpailuryhmän jäsen
 Vuorimiehentie 11 B 28
 88200 Otanmäki
 puh. 08-6886632
 Puh. 050 300 8738
 sähköposti: aimo.korhonen@otamäki.fi

Anne Viljanen
 (Sipoon Jousi)
 Maastoryhmä pj
 Nuorisoryhmän jäsen
 gsm. 050-5663684
 puh. 09-2743152
 Segristie 6 D 24,
 04130 Sipoo
 e-mail: anne.viljanen@evl.fi

Jouni Similä
 (OJM)
 Valmennusryhmä pj
 Tiedotusryhmän jäsen
 gsm. 0400-770140
 puh. 08-511983
 fax. 08-331257
 Iskontie 9, 90550 Oulu
 ijsimila@paju.oulu.fi
 33100 Tampere
 e-mail: silvan@fi.ibm.com

Timo Kärkkäinen
 (Riihijouset)
 Maastoryhmän jäsen
 Tiedotusryhmän jäsen
 gsm 040-5388823
 puh. 019-719769 (koti)
 Kumpulantie 48, 11130 Riihimäki
 e-mail: tj.karkkainen@kolumbus.fi

Matti Tiilikainen
 (Linnan Sulka)
 Taljaryhmä
 Heikinpohjantie 59 A 2,
 57100 Savonlinna
 puh.työ 015-272 112,
 koti 0400 913 745 fax 015-272 111
 e-mail: matti_tiilikainen@artic.net
 (=matti_tiilikainen)

SJAL:N KONTTORIPALVELUT SIIRTYIVÄT PORIIN!

Kati Tähkää ei ole enää Suomen Jousiampujain Liiton palveluksessa ja toimistomme SLU-talossa Helsingissä on lopetettu. Liiton konttoripalveluista vastaa nyt Porissa Anne Sjöroos. Annelle voit soittaa kaikissa jousiammunta-asioissa liiton uuteen numeroon 02-6271230 tai e-mailata osoitteeseen: anne.sjoroos@vtoy.

Annen yritys Länsi-Suomen Yritysohjaus hoitaa kaikki liiton talousasiat, koko kirjanpidon ja konttorirutiinit. Jos soitat Poriin, niin puhelimeen kuitenkin vastataan kotoisasti Suomen Jousiampujain liitto. Annen yrityksessä, hänen lisäkseen, voi puhelimeen vastata Sanna Sillanpää, Jonna Liimatainen tai Kirsti Tahvanainen. Kaikki Porin tytöt ovat oikein mukavia, mutta he eivät vielä tiedä kaikkea jousiammunnasta, joten jos haluatte tietää jotain vaikeita yksityiskohtia, tytöt kyllä selvittävät asian, vaikkeivät heti osaa kysymykseesi vastata.

**Suomen Jousiampujain Liiton
TOIMISTO**
 Liittosihteeri Anne Sjöroos
 Tiedepuisto 4, 28600 Pori
02-6271230
 fax 02-6271131
 e-mail: anne.sjoroos@vtoy.fi

Liittosihteeri
Anne Sjöroos
 (PJA)
 Suomen Jousiampujain Liitto/
 Liittosihteeri Anne Sjöroos
 Tiedepuisto 4, 28600 Pori
 puh. 02-6271230
 fax 02-6271131
 e-mail: anne.sjoroos@vtoy.fi



Liiton akuutti talouskriisi on helpottamassa.

MTampereen liittokokouksessa 27.11.1999 päätimme yhdessä aloittaa liiton talouden saneerauksen tehokkaasti ja tosissamme. Liitollamme oli siinä vaiheessa noin 500.000 markkaa velkaa. Velat koostuvat lähinnä lyhytaikaisista kassaveloista; maksamattomista laskuista monille eri velkojille. Muun muassa Olli Saastamoisen kirjapainolle olimme velkaa niin paljon, ettei vuoden 1999 lehteä enää kehdattu painaa velaksi, vaikka Olli itse aktiivina jousiampujana olisikin sen varmasti painanut. Toinen suuri yksittäinen velkoja oli Kuortaneen urheiluopisto, jolle oltiin velkaa leirityksistä.....

Kati Tähkääpää irtisanoutui talouskriisin vuoksi loppusyksystä ja hän olikin aivan viimeisiä päiviään liiton toiminnanjohtajana vielä Tampereen kokouksessa. Tammikuussa 2000 sanoutui irti myös liiton valmennus- ja koulutusjohtaja Henry Suihkonen, joka katsoi toimintaedellytyksensä olevan mahdollottomat ilman kunnollista valmennusbudjettia. Tilanne tarkoittaa käytännössä ettei meillä ole vuonna 2000 yhtään palkattua toimihenkilöä liitossa, eikä siis myöskään korkeita palkkakuluja.....

Anne Sjöroos, joka hoitaa nyt taloutta ja konttorirutiinejamme Porista käsin ei ole varsinaisesti liiton palkkalistalla, vaan hän laskuttaa palveluksistaan yrityksensä Länsi-Suomen Yritysohjauksen välityksellä. Annen Porin toimistoa voimme kuitenkin aivan hyvin kutsua liiton toimistoksi, sillä siellä olevat neljä naista osaavat kaikki asiansa ja oppivat kovaa vauhtia hoitamaan myös jousiammuntasioita kirjanpito-ohjelmassaan ohessa. Annenhan me tunnemme täysverisenä talja-kilpaampujana ja pari tytöstä on ollut aiemmin mukana myös Namikan jousiporukoissa.

Henkan jätettyä paikkansa valmentajana Jouni Similän rooli liiton valmennuksen johtohenkilönä korostuu. Jari Lipponen ja Kaisa Suutari treenaavat Sydneyhin ja tauluammunnan Euroopanmestaruuskisat ovat kesäkuussa ja maaston MM:t Italiassa elokuussa. Saneerausohjelman vuoksi, emme avusta nyt ketään ulkomaisissa kisamatkoissa, emme myöskään varaa lippuja, vaan ampujat hoitavat kaiken itse. Liiton valmennusjohto kuitenkin asettaa korkean tulosvaatimuksen lähtijälle, sillä yhä edelleenkin haluamme olla hyvien jousiampujien maineessa maailmalla. Tämä tarkoittaa käytännössä ettei millään ruputuloksilla kannata lähteä arvokilpailuihin yrittämään! Tarkoituksenaamme liitossa on että tämä alkanut vuosi 2000 käytetään alue- ja junnvalmennuksen organisointiin, jotta jatkossa saamme uusia entistä parempia huippuja kansainvälisille kisaviivoille.

Eräs liiton päätöistä tänä vuonna on laittaa koulutusmateriaalit kuntoon. Sääntöryhmältä tulee uudet kilpailusäännöt pikapuoliin ja enilaista kurssi-, jousen ja korvienvälvitysmateriaalia on tarkoitus julkaista vuoden aikana runsaasti.

T Ä R K E Ä !

Maaliskuun lopulla on taas liittokokous, mitä ilmeisimmin Tampereella. Kokouksessa on nyt myös henkilövaalit, koska uusien sääntöjemme mukaan meillä on enää vain yksi liitto kokous vuosittain. Puolet liittohallituksesta on nyt erovuorossa ja koska uudessa liittohallituksessa on vähemmän hallituspaikkoja valitsee uusia nyt vain kolme! Vanhasta liittohallituksesta ovat erovuorossa Pirkka Elovirta, Risto Silvan, Mika Savola, Anne Viljanen ja Timo Kärkkäinen. Koska hallitukseen valitaan nyt vähemmän sovittiin Tampereella 29.11.2000 myös että vähiten edellisissä vaaleissa ääniä saanut Matti Tilikainen on myös nyt erovuorossa.

Vaalien lisäksi kokous käsittelee myös vuoden 1999 tilinpäätöksen, joka ei ole kovin mairea, joten tiukkaa jousiammuntatyötä riittää seurojen edustajille. Toivon, että kaikki seurat lähettävät liittokokoukseen edustajansa!

Pirkka Elovirta.
SJAL:n puheenjohtaja maaliskuuhun

Huom!

Seuraavilla sivuilla on Suomen Jousiampujain Liiton uudet hyväksytyt säännöt, joihin toivon kaikkien tutustuvan. Liitto hoitaa yhteisiä asioitamme ja siksi jokaisen suomalaisen jousiampujan tulee tietää mitä liitto tekee.

Suomen Jousiampujain Liiton säännöt:

1§ Nimi, kotipaikka ja kieli

Yhdistyksen nimi on Suomen Jousiampujain Liitto ry ja ruotsiksi Finlands Bågskytteförbund rf. Yhdistyksen nimestä käytetään kansainvälisissä yhteyksissä epävirallista englanninkielistä nimeä Finnish Archery Association. Liiton kotipaikka on Helsingin kaupunki. Yhdistystä nimitetään näissä säännöissä liitoksi.

Liiton kielet ovat suomi ja ruotsi. Pöytäkirjakielenä on suomi.

2§ Tarkoitus

Liiton tarkoituksena on edistää ja kehittää jousiammuntaurheilua sekä toimia jäsentensä valtakunnallisena liittona.

Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa pyritään edistämään sukupuolten välistä tasa-arvoa.

3§ Tarkoituksen toteuttaminen

Tarkoitustaan liitto toteuttaa

- järjestämällä koulutus- ja valmennustoimintaa
- edistämällä jousiammuntaa harrastavien uusien seurojen perustamista sekä tukemalla seurojen toiminnan tehostamista
- huolehtimalla jäsentensä toimintaedellytysten kehittymisestä
- laitimalla ja vahvistamalla kilpailu-, luokittelu-, kurinpito-, ja ansiomerkkisäännöt
- valvomalla sääntöjen noudattamista ja ratkaisemalla niitä koskevat rikkomukset ja erimielisyydet
- ohjaamalla ja valvomalla jäsentensä kilpailutoimintaa Suomessa ja ulkomailla ja tarvittaessa toimeenpanemalla kilpailuja ja juhlia
- edustamalla jäsenliittona Suomessa Kansainvälistä jousiammuntaliittoa ja valvomalla sen sääntöjen ja määräysten noudattamista
- huolehtimalla julkaisu- ja tiedotustoiminnasta

Toimintansa tukemiseksi liitto voi järjestää varainkeräyksiä, arpajaisia, liikuntahenkisiä tilaisuuksia ja näytöksiä sekä harjoittaa majoitustoimintaa ja ravitsemustoimintaa järjestämissään tilaisuuksissa. Liitto voi vastaanottaa lahjoituksia ja testamentteja sekä omistaa toimintaansa varten tarpeellista kiinteää ja irtainta omaisuutta. Tarvittaessa liitto hankkii toimintaansa varten asianomaisen luvan.

4§ Liiton jäsenyydet

Liitto on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n sekä kansainvälisen jousiammuntaliiton FITA:n (Federation Internationale de Tir à l'Arc-International Archery Federation) jäsen.

Liitto on Suomen edustaja FITA:ssa. Liitto noudattaa toiminnassaan edellämainittujen järjestöjen sääntöjä ja määräyksiä.

5§ Jäsenyhdistykset

Liiton jäseneksi voidaan liittohallituksen päätöksellä hyväksyä liiton tarkoitusta edistävä Suomessa rekisteröity jousiammuntaurheilun tai jousiammuntaliikunnan piirissä toimiva yhdistys; jota näissä säännöissä kutsutaan nimellä jousiammunta- seura, lajiliitto tai muu vastaava rekisteröity yhdistys. Jäseniä kutsutaan näissä säännöissä jäsenyhdistykseksi.

6§ Jäsenmaksun määräytyminen

Jäsenyhdistys on velvollinen maksamaan jäsenmaksua liitolle. Varsinainen liittokokous vahvistaa jäsenmaksun määrän jousiammuntaseuran jokaista henkilöjäsentä kohden vuosittain.

Jäsenyhdistyksenä olevan lajiliiton jäsenmaksu on henkilöjäsentä kohden viidesosa jousiammuntaseuran vastaavasta jäsenmaksusta. Muun vastaavan rekisteröidyn yhdistyksen jäsenmaksun suuruuden vahvistaa varsinainen liittokokous.

7§ Antidopingtoiminta

Liitto ja sen jäsenet ovat sitoutuneet kulloinkin voimassa olevaan Suomen Antidopingsäännöistöön ja sitä kautta Kansainvälisen Olympiakomitean ja kansainvälisen liiton dopingsäännöistöön sekä Euroopan Neuvoston dopingin vastainen yleissopimuksen, pohjoismaisen antidopingsopimuksen sekä Suomen allekirjoittamien muiden kansainvälisen antidopingsopimusten mukaisiin sääntöihin.

8§ Jäsenyhdistyksen eroaminen ja erottaminen

Jäsenyhdistys voi erota liitosta ilmoittamalla siitä kirjallisesti liittohallitukselle tai sen puheenjohtajalle tai ilmoittamalla eroamisesta liittokokouksessa. Eroaminen tulee voimaan sen kalenterivuoden viimeisenä päivänä, jonka aikana siitä on ilmoitettu.

Eroava jäsenyhdistys on velvollinen suorittamaan jäsenmaksunsa ja täyttämään muut velvoitteensa liitolle kyseisen kalenterivuoden loppuun asti.

Liittohallitus voi erottaa jäsenyhdistyksen, joka ei täytä näiden sääntöjen mukaisia velvollisuuksia tai toimii vastoin liiton tarkoitusta tai toiminnan perustaa.

Liittohallitus voi evätä äänioikeuden jäsenyhdistykseltä liiton kokouksessa, jos jäsen ei ole suorittanut säännöissä tarkoitettuja jäsenmaksujaan kalenterivuoden loppuun mennessä.

Liittohallitus voi päättää myös jäsenyhdistyksen jäsenen kohdistuvasta liiton alasta kilpailutoimintaa koskevasta kilpailukiellosta ja varoituksesta sen mukaan kun tärkeimmin määrätään liittohallituksen vahvistamissa kilpailusäännöissä ja varsinaisen liittokokouksen vahvistamissa kurinpitomääräyksissä, jos jäsenyhdistyksen jäsen on urheilun piirissä menetellyt liikunnan eettisten arvojen tai urheilun reilun pelin periaatteiden vastaisesti.

Päätös tulee voimaan heti ja sen katsotaan tulleen asianomaisen tietoon viisi päivää sen jälkeen, kun päätös on lähetetty hänelle kirjeitse.

Päätöksestä voi valittaa urheilun oikeusturvalautakunnalle sen mukaan kuin siitä on erikseen säädetty.

9§ Liiton hallinto

Liiton päättävävaltaa käyttää liittokokous.

Liiton toimeenpanovaltaa käyttää liittohallitus.

10 § Liittokokous

Varsinainen liittokokous pidetään vuosittain maaliskuun aikana.

Liiton ylimääräinen liittokokous kutsutaan koolle, jos liiton liittokokous on niin päättänyt tai jos hallitus katsoo siihen olevan aihetta tai jos vähintään 1/10 liiton äänioikeutetuista jäsenyhdistyksistä on jonkin määrätyn asian takia tehnyt siitä liittohallitukselle kirjallisen esityksen. Kokous on kutsuttava koolle kahden kuukauden kuluessa vaatimuksen esittämisestä.

Varsinaisessa liittokokouksessa käsiteltäviksi tarkoitettujen asiain jättäminen hallitukselle kirjallisesti viimeistään kuusikymmentä päivää ennen kokousta.

Liittohallitus kutsuu liittokokouksen koolle vähintään kaksi viikkoa ennen kokousta. Kutsussa on mainittava kokouksessa käsiteltävät asiat. Kutsu liittokokoukseen toimitetaan kirjeellä.

11 § Äänioikeus liittokokouksessa

Jäsenyhdistyksenä olevan jousiammuntaseuran äänimäärä liittokokouksessa määräytyy jäsenyhdistyksen henkilöjäsenien lukumäärän mukaisesti: Jokaisella liittoon kuuluvalla jousiammuntaseuralla on yksi (1) perusääni sekä lisäksi 1 (yksi) ääni jokaista jäsenmääränsä alkavaa 10 jäsentä kohti, jotka on ilmoitettu liittoon ja joista on maksettu säädetty jäsenmaksu liitolle.

Lajiliitolla tai vastaavalla yhdistyksellä on yksi (1) ääni. Liittokokouksessa saa kukaan jäsenyhdistys käyttää enintään 1/5 (yksi/viidesosa) saapuvalla olevien edustajien yhteisestä äänimäärästä.

Liittokokouksessa voi jäsenyhdistyksen valtuutettuna edustajana olla vain kyseisen yhdistyksen jäsen. Sama henkilö voi edustaa vain yhtä jäsenyhdistystä.

Jäsenyhdistys voi valtuutetun edustajansa lisäksi lähettää liittokokouksiin tarkkailijoita. Tarkkailijoilla on liittokokouksessa puheoikeus.

Jäsenyhdistyksen on vuosittain ilmoitettava liiton toimistoon liittohallituksen määräämään ajankohtaan mennessä jätettävän toimintailmoituksensa yhteydessä edellisen vuoden joulukuun 31. päivän tilanteen mukainen jäsenyhdistykseen kuuluva henkilöjäsenmäärä, minkä mukaisesti määräytyy myös näiden sääntöjen 6 §:n mukainen jäsenyhdistyksen liitolle tuleva jäsenmaksu.

Tämän ilmoituksen mukaisesti määräytyy jäsenyhdistyksen äänimäärä kyseisen kalenterivuoden aikana pidettävässä liittokokouksessa. Mikäli ilmoitusta ei määräaikaan mennessä ole tehty, jäsenyhdistyksellä on kyseisen vuoden liittokokouksessa yksi ääni.

Kokouksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Henkilöälinnat ratkaistaan siten, että eniten ääniä saaneet valitaan. Mikäli valittavana on yksi henkilö, tämän on saatava yli puolet annetuista äänistä. Henkilövaaleissa äänten mennessä tasan vaali ratkaistaan arvalla. Muissa asioissa äänten mennessä tasan se mielipide voittaa, johon kokouksen puheenjohtaja on yhtynyt.

12§ Varsinaisessa liittokokouksessa

1. valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi äänenlaskijaa

2. todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus sekä tarkastetaan edustajien valtakirjat

3. esitetään liittohallituksen laatima edellisen toimintakauden - toimintakertomus

- tilinpäätös

- tilintarkastajien lausunto

4. vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä liittohallitukselle ja muille tilivelvollisille

5. vahvistetaan kuluvan toimintakauden

- toimintasuunnitelma,

- jäsenmaksun suuruus

- talousarvio

6. vahvistetaan kurinpitomääräykset

7. valitaan joka toinen vuosi liiton puheenjohtaja seuraavalle kaksivuotiskaudelle,

8. valitaan liittohallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle,

9. päätetään lajitoimikunnista sekä valitaan niiden puheenjohtajat

10. valitaan seuraavalle tilikaudelle tilintarkastaja (KHT) sekä

varatilintarkastaja

11. käsitellään muut kokouskutsussa mainitut muut asiat.

13§ Hallinto

Liittohallitukseen kuuluu kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja, jota kutsutaan myös liiton puheenjohtajaksi, sekä kuusi (6) muuta jäsentä, joista kolme on vuosittain erovuorossa. Liittohallituksen muiden jäsenien toimikausi on kaksi vuotta. Jos liittohallituksen jäsen kesken toimikauttaan on estynyt tehtävänsä hoitamisesta, liittokokous voi valita hänen tilalleen toisen henkilön jäljellä olevaksi toimikaudeksi.

Liittohallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan, jota kutsutaan myös liiton varapuheenjohtajaksi.

Sama henkilö voi olla liittohallituksen puheenjohtajana enintään kolme peräkkäistä kautta.

Liittohallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta tarvittaessa vähintään kuitenkin kaksi kertaa vuodessa ja on päätösvaltainen, kun läsnä on puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan lisäksi vähintään kolme jäsentä.

Liittohallitus voi päättää liiton omaisuuden myymisestä, vaihtamisesta ja kiinnittämisestä. Liittohallituksen kokouksesta laaditaan pöytäkirja, joka on hyväksyttävä liittohallituksen seuraavassa kokouksessa.

Liittohallituksen tehtävät

- kutsua koolle liittokokoukset ja valmistella niissä käsiteltävät asiat

- hyväksyä ja erottaa liiton jäsenet ja pitää jäsenluetteloa

- nimittää ja erottaa liiton toimihenkilöt

- hoitaa liiton taloutta ja omaisuutta ja sitä koskevaa tilinpittoa ja laatia

talous- ja toimintasuunnitelmaesitykset sekä toiminta- ja tilikertomukset

- laatia ja hyväksyä liiton edustus- kilpailukelpoisuussäännöt ja valvoa

niiden noudattamista.

- myöntää järjestämisluvut Suomessa pidettävälle kansainvälisille ja kansallisille kilpailuille

- ratkaista jousiammuntaurheilun sääntöjen noudattamisesta syntyneet erimielisyydet ja päättää jäsenyhdistyksiin ja näiden jäseniin kohdistuvista kurintoimenpiteistä.

- päättää liiton ansiomerkkien myöntämisestä sekä muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä

- valita liiton edustajat kansainvälisiin kilpailuihin ja kongresseihin

- suunnitella, valvoa, ohjata ja edistää jousiammuntaharrastuksen

kehitystä maassamme

14§ Toiminta- ja tilikausi sekä nimen kirjoittaminen

Liiton toiminta- ja tilikausi on kalenterivuosi.

Liiton nimen merkitsevät liittohallituksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja yhdessä tai jompikumpi heistä yhdessä jonkun hallituksen jäsenen tai hallituksen tähän määräämän toimihenkilön kanssa.

15§ Sääntöjen muuttaminen tai liiton purkautuminen

Päätöksiin, jotka tarkoittavat näiden sääntöjen muuttamista tai liiton purkamista, vaaditaan 3/4 liiton kokouksessa äänestyksessä annetuista äänistä.

Jos liitto purkautuu, sen omaisuus luovutetaan liiton tarkoitusta vastaavaan toimintaan purkamisesta päättävän kokouksen määräämällä tavalla. Liiton kokous päättää liitolle lahjoitettujen varojen ja testamenttien hoidosta ja käyttämisestä alkuperäistä käyttötarkoitusta mahdollisimman hyvin noudattaen.



RANKING 2000

STARTTASI LOTILASSA 8.I.

Vuoden alusta käynnistynyt Suomen ranking on jotain, mitä on odotettu ja itse asiassa tarvittu jo pitkään. Erilaisia rankkaussysteemejä on yritetty pitää yllä, kuten mm. taljajousiampujien rankingia muutama vuosi sitten. Mihin listan ylläpito sitten kaatui, sitä en tiedä. Tällä hetkellä tilanne näyttää melko positiiviselta kaikin puolin: Ranking-lista perustuu maailmallakin hyväksi koettuun formaattiin, ja edistyskestäviä meillä on se, että niin talja-, kuin vaistojaousiampujatkin ovat mukana. Lista alkaa näyttää hyviä puoliaan kesän alkupuolella; siihen mennessä useimilla on kasassa kolme ranking-tulosta, jotka listoissa huomioidaan. Nyt alkuvaiheessa mukana on ampujia vain yhdellä tai kahdella tuloksella, mikä luonnollisesti heikentää joidenkin sijoituksia toistaiseksi. Ampumalla Ranking-kilpailuja ja rankkaamalla itsensä voi asiaan tietenkin vaikuttaa! Kaikki kilpailut eivät kuitenkaan voi olla ranking-kilpailuja. Jo pelkästään tietojen keräämisessä on melkoinen työ, ja siltikin pienimpien kisojen tulokset ja pisteet jäävät pienten kertomien takia merkityksettömiksi. Luullakseni em. taljarankingissa oli juuri tämä heikkous ylläpitäjän kannalta: Yksin sarjassaan ampuneenkin pisteet oli huomioitava, joka ainoastaan kisasta. Nyt Ranking-kisan tarkoituksena on periaatteessa kerätä aina koko maan tai alueen parhaimmisto yhteen kisaamaan, jolloin kunnollisten kertomien kautta pisteitä riittää jaettavaksi, ja samalla syntyy myös kunnon kilpailu ampujien välillä.

Tavoitteena on, että vuosittain järjestettäisiin 15-20 ranking-kisaa. Näin saisimme pidettyä yllä melko kelvollista dataa, joka antaisi todellisen kuvan siitä, ketkä kilpailuja voittavat tai yleensä sijoittuvat kärjen tuntumaan. En näkisi mahdollisena, että Ranking-listoja jossain vaiheessa käytettäisiin hyväksi määrittämään edustusjoukkueiden kokoonpanoja. Monena vuotena ovat katsastusmenetelmämme olleet melko häilyviä. Hyvä pohjatieto tukisi valintoja, varsinkin ulkona, välillä jo pelkästään olosuhteidenkin takia. Muistelen koko 20-vuotisen kokemukseni ajalta aina olleen joitakin spekulointeja kulloisenkin edustusjoukkueen valinnan suhteen. Hyvä perusjärjestelmä ja sitä tukevat valinnat tai katsastukset eivät jätä selittelyjen varaa.



Jokainen "mitalisijalle" ampunut saa Ranking-piinsin palkinnoksi! Piinsin voit kiinnittää vaikka nuoliviivineeseen tai lippikseen merkiksi muille taidoistasi.

Kilpailu kansainvälisissä arvokilpailuissa kovenee vuosi vuodelta, näin ollen emme voi enää menestymistavoitteissamme luottaa niinkään satunnaisiin hyvin tuloksiin, vaan jatkuvaan voittamisen kykyyn ja tahtoon.

Tulostilastoja ei enää jatkossa, ennätykset pois lukien, tulla tekemään. Ranking-listat antavat meille sen, mitä tulostilastot ovat tähän saakka huonosti antaneet: Paremmuusjärjestyksen, järjestyksen, joka jokaista ampujaa perimmältään kiinnostaa. Kuinka sijoitun muhin nähden. Olenko kilpailukykyinen. Ainoa ero entiseen on se, että sijoitus elää koko ajan, suoritusten mukaan. Nyt ei ole enää mahdollista jäädä "nukkumaan". Ollakseen paikkansa arvoisen on se pystyttävä todistamaan yhä uudestaan. Ymmärrystä tässäkin asiassa varmasti auttaa esimerkki elävästä elämästä: Vuonna 1995 ammuin kesäkuun alussa fita-ennätykseksi 1288 pistettä. Sillä sijoittui koko vuoden fita-tuloksien tilastoissa viidennelle sijalle. Saman kesän aikana en ampunut kuin kaksi muuta kilpailua, pisteiltään 1161 (SM-kisat, 16.sija) ja 1228. Olisiko siis kauden viidenneksi paras ampuja? Tuskinpa.

Lopuksi vielä selvitys Ranking-kilpailujen pistelaskuperiaatteista: Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että mitä enemmän ja mitä parempia (aiemmin rankattuja) ampujia kyseisessä sarjassa on mukana, sitä parempia pisteitä kertoimet antavat sijoittumisesta 32:n parhaan joukkoon kyseisessä sarjassa. Aikakertoimet on myös otettu mukaan, eli kun kilpailusta (josta olet saanut pisteitä) on kulunut tarpeeksi aikaa, alkavat aikakertoimet pienentää saamiasi pisteitä. Eliä uusiutuminen on tarpeen, uutta näyttöä taidoista pitää tulla koko ajan!

Mika Savola

P.S. Ranking-kilpailuja järjestävät seuraut huomioikaa, että Ranking kilpailusta pitää maksaa 20 mk/osallistujaa Ranking-palkintokassaan, 5 mk/ampujaa Liitolle kilpailuluvasta ja 15 mk/Ranking-palkintopiinsii (max 3/sarja). Näin ollen Liitto suosittaa Ranking-kilpailujen osanottomaksuksi 120 mk aikuisilta ja 80 mk junioreilta.

Tässä se nyt sitten on! Suomen ensimmäinen JA-lehdessä julkaistu kansallinen ranking-tilasto. Tässä tilastossa ovat mukana sekä Lotilan Loppiaiskisa 8.12.00, että Riihimäen kisa 30.1.2000. Toki Ranking-tilannetta voit seurata koko ajan myös nettisivuiltamme osoitteessa: www.jousiampujainliitto.fi

RANKING

2000

Hyvä Suomi!
MIEHET TÄHTÄINJOUSI

1.	Aulio Miika	Amarco	64,5
2.	Poikolainen Timo	Amarco	51,0
3.	Lipponen Jari	Pojo	48,5
4.	Rautiainen Arto	Jy-Su	40,0
5.	Hatava Matti	Saijo	33,9
6.	Kuivalainen Pentti	Jo-Ju	32,3
7.	Elovirta Pirkka	Arcus	29,8
8.	Pietikäinen Antti	Kajo	29,1
9.	Rantanen Esa	JJA	26,7
10.	Lautamäki Seppo	Jy-Su	25,7
11.	Sillanpää Jari	Vajo	24,7
12.	Kammonen Esa	TJA	24,3
13.	Hakanen Esa	Nu-Ha	23,9
14.	Rannikko Rainer	Arcus	22,4
15.	Pietikäinen Paavo	Kajo	21,8
16.	Ihanus Petri	Jy-Su	20,6
17.	Saari Olli	Arcus	20,4
18.	Perttula Arttu	PJA	19,4
19.	Hauninen Jari	Arcus	17,0
20.	Ojala Jukka	TJA	16,2
21.	Kansanen Pekka	TJA	15,1
22.	Kankaanpää Vesa	KuRy	14,5
23.	Haapasalo Rauno	Ascella	9,1
24.	Kallunki Keijo	JJA	8,5
25.	Haapa-Aho Timo	Jo-Ju	6,1
26.	Kuimala Vesa	HerSy	5,7

MIEHET TALJAJOUSI

1.	Haavisto Jari	PJA	57,1
2.	Perttula Jarmo	PJA	44,3
3.	Koskenpää Jaakko	Zirko	41,4
4.	Sjöroos Timo	PJA	33,6
5.	Siivonen Reima	RJA	26,4
6.	Leppänen Ville	Piili	23,2
7.	Väre Jouni	Piili	22,1
8.	Wahlroos Jose	RJA	19,3
9.	Pirttivaara Keijo	Pujo	17,0
10.	Kankaanpää Jukka	Ascella	14,1
11.	Patala Teemu	SiSu	12,7
12.	Petäjä Jukka	Virt.JA	12,0
13.	Häärä Ari	Zirko	9,9
14.	Tuomiranta Jarmo	Ascella	9,5
15.	Nyyssönen Pertti	WT	8,8

MIEHET 50 TÄHTÄINJOUSI

1.	Pankkonen Kari	Jy-Su	33,7
2.	Rantanen Osmo	Artemis	24,0
3.	Rautio Hannu	Si-Su	19,9
4.	Kankaanpää Heikki	KuRy	15,5
5.	Jattu Juhani	Ri-Jo	12,7

MIEHET 50 TALJAJOUSI

1.	Niiranen Matti	Tap.Erä	52,8
2.	Pirinen Pentti	PJA	37,8
3.	Rantanen Pauli	Tap.Erä	28,6
4.	Saastamoinen Olli	Zirko	28,3
5.	Wälgren Reijo	Tap.Erä	26,4
6.	Leino Tuomo	NuTa	22,1
7.	Kivelä Markku	PJA	22,1
8.	Siivonen Reijo	RJA	19,8
	Patala Kari	Si-Su	19,8
10.	Heikkilä Veikko	PJA	19,8
11.	Lindqvist Leif	Tap.Erä	19,3
12.	Julkunen Risto	Pujo	17,0
13.	Koivunen Osmo	KuRy	12,7

MIEHET 60 TÄHTÄINJOUSI

1.	Kärkkäinen Teuvo	Pojo	36,7
2.	Sarhamaa Juhani	Si-Su	31,2
3.	Kiskonen Aleksander	Ri-Jo	23,9
4.	Koskinen Mikko	HerSy	17,9
5.	Eskola Rauno	ÄJA	12,7
6.	Heinonen Simo	HJA	10,9
7.	Hakanen Jouko	OJM	9,1
8.	Taura Veikko	TJA	8,6

MIEHET 60 TALJAJOUSI

1.	Turunen Unto	AC-Ulvila	26,3
2.	Saalanto Pertti	Tap.Erä	23,6
3.	Arminen Sakari	Ri-Jo	22,2
4.	Nauha Unto	PJA	18,2
5.	Väisänen Pentti	LinSu	15,5
6.	Eskola Rauno	ÄJA	9,1

NAISET TÄHTÄINJOUSI

1.	Suutari Katri	Piili	31,4
2.	Suutari Kaisa	Piili	30,9
3.	Lempiäinen-Koponen Pikita	Arcus	20,2
4.	Vainio Jatta	Amarco	12,7
5.	Kivelä Pirjo	PJA	10,6
6.	Yrjönen Taru	Kyjo	9,1

NAISET TALJAJOUSI

1.	Tuuttu Anna-Liisa	WT	33,7
2.	Sjöroos Anne	PJA	28,6
3.	Jussila Carita	Amarco	21,7
4.	Hyttinen Katariina	Nu-Ha	17,9
5.	Sokka-Matikainen Sirkka	Zirko	12,7
6.	Nyyssönen Asta	WT	9,1

POJAT 18 TÄHTÄINJOUSI

1.	Tamminen Jani	HerSy	23,7
2.	Lindqvist Jari	HerSy	19,9
3.	Niskanen Janne	WT	15,2
4.	Vidlund Jarmo	AC-Ulvila	15,2
5.	Kähkönen Joni	PJA	12,9

POJAT 15 TÄHTÄINJOUSI

1.	Knuuttila Henri	TJA	28,3
2.	Lähdesmäki Antti	KuRy	15,2

POJAT 15 TALJAJOUSI

1.	Haavisto Nico	PJA	25,5
2.	Sjöroos Jere	PJA	19,4
3.	Halme Petteri	Arcus	12,9
4.	Tähtinen Atte	AC-Ulvila	7,1

POJAT 12 TÄHTÄINJOUSI

1.	Rannikko Mikko	Arcus	25,5
----	----------------	-------	------

POJAT 18 TÄHTÄINJOUSI

1.	Mattson Oskar	Sijo	25,5
----	---------------	------	------

MIEHET VAISTOJOUSI

1.	Nevalainen Hannu	Ri-Jo	25,5
2.	Hirvikoski Jukka	Kirma	12,9
3.	Raivio Pertti	Zirko	10,6
4.	Paloposki Juho	Zirko	9,1

TYTÖT 18 TALJAJOUSI

1.	Sulonen Anu	AC-Ulvila	25,5
----	-------------	-----------	------

POJAT 18 VAISTOJOUSI

1.	Rinta-Kauppi Aleksi	Kirma	10,1
----	---------------------	-------	------

TYTÖT 18 VAISTOJOUSI

1.	Sjöroos Suvi	PJA	10,1
2.	Hinkkanen Sanna	Kirma	8,6

17 luokkaa
yhteensä 106 ampujaa

KATSO SJAL:N WWW-SIVUILTA
jousiampujainliitto.fi

**MISSÄ SEURAAVA
RANKING-KISA!**

SJAL:N KISALISENSSI MAKSAA VAIN 300MK!

Annelta Porista voit tilata heti kilpailulisen. Aikuinen ampuja maksaa siitä 300mk/vuosi, junnu 200mk/vuosi ja ensimmäisen lisenssin hankkija maksaa siitä vain 100mk/vuosi! Jos et halua kilpailaa, sinun kannattaa kuitenkin hankkia ns. harrastajavakuutus. Se korvaa vahingot esimerkiksi harjoittelussasi. Lisenssi astuu voimaan välittömästi kun sinulla on pankkitositte kädessäsi ja lisenssikortin saat muutaman ajan päästä postitse! Kysy lisäohjeita Annelta, liiton uusi numero on 02-6271230 tai e-mailsoitte: anne.sjoroos@vtoy. PS. Jos haluat hankkia lisenssin vain puoleksi vuodeksi, sekin on mahdollista, kysy hintaa Annelta!

Jokainen valtakunnassa ammuttava Ranking-kisa on merkattu **R-kirjaimella**. Vuosikirjan ilmestymisen jälkeen niitä on tulossa Koko ajan lisää! Tsekkaa tilanne triplatuplawaree-sivuiltamme linkistä kisakalenteri.

Helpotusta kilpailujen järjestämiseen - WinPoint

Taustaa

Kun nelisen vuotta sitten aloitin jousiammuntaharrastukseni, olin onnellisen tietämätön kilpailuista ja niiden järjestämisen ongelmista. Kaikki oli uutta ja kiehtovaa, luin kaiken käsiini saamani jousiammuntakirjallisuuden, kyselin kokeneemmilta ja harjoittelin. Runsaan puolen vuoden jälkeen kävin ensimmäisissä kilpailuissa ja jäin samalla lajiin koukkuun, ilmeisen lopullisesti.

Ammattini tultua seurassa ilmi, tuli varsin pian puheeksi uuden tulospalveluohjelman laatiminen. Siihen aikaan ei tiedossa ollut juuri muita kuin DOS-pohjainen Pinna-ohjelma. Alustavien kuvausten pohjalta ohjelman teko ei vaikuttanut kovin monimutkaiselta, joten ryhdyin puuhaan. Pinna antoi virikkeen ohjelman nimelle; Windows-pohjainen pistelaskuohjelma on tietysti WinPoint, ja tuleehan siinä samalla mieleen muitakin merkityksiä.

Pikku hiljaa työn edistyessä mukaan tuli yhä lisää ominaisuuksia. Ensimmäisten sisäkilpailujen myötä tauluarvonta alkoi hahmottua ja sai nykyisen muotonsa ulkokilpailujen jälkeen. Tieto SM-kilpailujen järjestämisestä Tampereella edellytti finaalien hoitamista tavalla tai toisella. Melko pitkään tein monenlaisia kokeiluja, kunnes päädyin taulukkolaskimeen ja makro-ohjelmiin.

Taulukkolaskin lienee useimmissa seuroissa käytössä kansallisten kilpailujen tulosten kirjauksessa, ja pienet kilpailut hoituvatkin näin puolittain käsiopilla aivan mainiosti. Olen myös kuullut muista varsinaisista tuloshjelmista, mutta lieneekö terve itsesuojeluvaisto hillinnyt niiden julkistamista; ylläpitovastuu ei juuri houkuttele.

WinPoint on em. finaalien käsittelyä lukuunottamatta tehty 'oikealla' tietokantaperiaatteella, joten sen kapasiteetti riittää helposti suurien kisojen järjestämiseen. Nyt SM-kisojen jälkeen voidaan todeta, että systeemi toimii ja on siihen käytetyn vaivan arvoinen. Kisojen tulospalvelun hoitivat 13- ja 17-vuotiaat pojat muutaman tunnin opastuksen jälkeen käytännössä täysin itse ja ilman ongelmia.

Tavoitteet

Ohjelman lähtökohtana on helpottaa ja nopeuttaa eniten stressiä aiheuttavia toimintoja:

- kilpailijatietojen syöttöä
- tauluarvontaa
- tulokorttien tai -tarrojen tulostusta
- tulosten syöttöä
- listauten tulostusta
- pudotuskaavioiden tekoa

Vaikka kansallisiinkin kilpailuihin viimeinen ilmoittautumispäivä on noin viikko ennen kilpailua, useimmat taitavat lukea kilpailuilmotuksen ikäänkuin ko. päivä olisi ainoa virallinen ilmoittautumispäivä. Lähes aina osa myöhästyy, ja tyypillisesti viimeiset mattimyöhäiset ilmoittuvat vasta kisapaikalla. Kilpailujen järjestäjät osaavat tietenkin jo varautua tähän, mutta viimehetken muutokset ovat hankalia, jos järjestelmä ei toimi sujuvasti.

Vaikka väliaikatietojen kuuluttaminen ehkä aiheuttaakin kilpailijoissa ylimääräistä jännitystä, matkatulosten mahdollisimman nopea selville saaminen lienee useimpien mielestä varsin tärkeää. Tietojärjestelmä ei yleensä ole puilonkaula tulosten syöttämisessä, mutta silti kaikki voitava asian nopeuttamiseksi kannattaa tehdä.

Pudotuskilpailun järjestäminen onnistuu kokeeneelta kilpailujohtajalta melko helposti kynä-paperi-menetelmälläkin. Yleensä aikaa kuitenkin kuluu pudotuskaavion oikeellisuuden varmistamiseen ja varsinkin puhtaaksikirjoittamiseen. Samoin lopputulosten järjestäminen paremmuusjärjestykseen sijojen 5..16 kohdalla vaatii jonkin verran päänvaivaa.

WinPointin tärkeimmät ominaisuudet

WinPointin tietokantaan on kertynyt neljän järjestetyn kilpailun myötä useimpien aktiivisesti kilpailevien ampujien tiedot; useimmiten kustakin kilpailijasta kirjoitetaan vain sukunimi ja parilla hiiren klikkauksella sisäänkirjaus on valmis. Jos ilmoittautuneiden lista on saatavissa sopivana tekstitiedostona, se voidaan lukea tietokantaan sellaisenaan.

Jos tauluarvonta tehdään käsin, siihen kuluu kohtalaisen paljon aikaa, eikä sitä mielellään tee useaan kertaan. WinPoint suoriutuu siitä

Tauluarvonnassa SM-kilpailut - tulokset

Kilpailija	Sarja	Seura	Joukkue	%	C	C	C	Tulos	O	10	X	Sij.
10C Jari Upponen	M	Pöja	Tähtlin	280	314	331	352	1277				1
9C Timo Heikkinen	M	PJA		266	304	304	337	1211				2
13C Matti Hatanen	M	Sel-Jo		266	301	302	339	1208				3
21C Tomi Polkkinen	M	Amarco	Tähtlin	250	303	311	337	1207				4
13B Pärvo Pietikainen	M	Kajo		250	310	300	337	1197				5
10A Timo Polkkinen	M	Amarco	Tähtlin	250	295	301	338	1194				6
9A Milka Aulio	M	Amarco	Tähtlin	250	300	301	340	1191				7
8B Timo Heapa-Aho	M	JoJu	Tähtlin	246	303	295	328	1172				8
16A Pentti Laurila	M	Diane		254	295	298	326	1163				9
12C Perttu Rönkänen	M	Pu-Jo		245	301	295	321	1162	144	22	4	10
10B Seppo Lutamäki	M	Jy-Su	Tähtlin	232	295	299	336	1162	143	29	10	11
8C Jouni Simili	M	OJM	Tähtlin	244	300	292	324	1160				12
10B Mika Rälvi	M	NT		237	292	297	333	1159				13
15C Jukka Ojala	M	TJA	Tähtlin	233	290	290	335	1148				14
12B Antti Pietikainen	M	Kajo		274	272	272	325	1143				15
11B Arto Rautalainen	M	Jy-Su	Tähtlin	226	282	297	334	1139				16
18A Kello Kallunki	M	JJA		224	288	283	339	1134				17
14C Raimo Tiirinen	M	TJA	Tähtlin	233	283	278	339	1133				18
20C Perttu Pulkkinen	M	WT		240	283	290	317	1130				19
19C Teemu Turunen	M	Vak-Ja		233	274	296	314	1117				20
20A Pentti Kulvalainen	M	JoJu	Tähtlin	220	266	294	335	1115	144	28	11	21
11A Olli Saari	M	Arcus		221	280	273	333	1115	141	19	5	22

Järjestys: ☐ taulu ☒ sijainus ☐ seura + tulos

hetkessä, joten asia voidaan jättää hyvinkin myöhäiseksi, vaikkapa kilpailupäivän aamuun. Kullekin matkalle tarvittavien taustojen määrän selvittämiseksi alustava arvonta kannattaa tietysti tehdä jo aikaisemmin.

Nykyisin tulokortit tehdään yleensä liimaamalla nimitarrat esipainetuille tai -monistetuille kortteille. WinPoint tarjoaa mahdollisuuden tähänkin, mutta myös tyylikkäämmän ja helpomman tavan, taulukkolaskimen avulla tulostetut yksilölliset tulokortit.

Tulosten syöttämistä on helpotettu niin paljon kuin on osattu. Normaalisti riittää pelkkien numeronäppäimien käyttö, sillä ohjelma siirtyy kolminumeroisen tuloksen saatuaan automaattisesti seuraavalle riville (FITAn neljänneältä matkalta odotetaan nelinumeroista lukua). Poikkeavan tai puuttuvan tuloksen kohdalla käytetään enter- tai nuolinäppäimiä.

Suurien kilpailujen (raja kulkee ehkä noin viidessäkymmenessä kilpailijassa) syöttöä voidaan huomattavasti nopeuttaa jakamalla työ kahdelle mikrolle. (Kahta useamman koneen käyttö ei juuri kannata, ellei osallistujia ole todella paljon.) WinPoint osaa yhdistää toiselta koneelta levykkeellä tuodut tiedot 'älykkäästi', huomioiden vain uudet, muuttuneet tulokset.

Tulosteita on kehitetty lukuisia, ja lisää voidaan tehdä tarvittaessa. Nykyisin osallistujaluettelo saadaan taulunumero-, seura- tai aakkosjärjestyksessä. Tuloslueletelo saadaan muotoiltuna raporttina tai tekstitiedostona (esim. sähköpostina lähetettäväksi).

Pudotuskaaviot on toteutettu Excelin avulla. WinPoint laati sarjoittain paremmuusjärjestyksen tiedostoon, jonka Excel-makro lukee ja laati pudotuskaaviot ja tulokortit automaattisesti. Joukkuefinaalien osalta toiminto on vastaavanlainen, kunhan joukkueiden jäsenet on määritelty.

Excel-makrot hoitavat myös kaavion täydentämisen, käyttäjän tehtäväksi jää vain tulosten kirjaaminen. Makro asettaa myös automaattisesti pudotuskilpailuun päässeet ampujat lopulliseen paremmuusjärjestykseen.

Kehitysnäkymät

WinPoint ei luonnollisesti tule koskaan 'valmiiksi', vaan kehittyä tarpeen mukaan, kun sääntöjä muutetaan. Ensimmäisenä tulee ehkä mieleen tulosteiden automaattinen HTML-generointi, jolloin osallistujaluettelon ja tulokset voisi siirtää suoraan verkkosivuille kohtuullisen siistissä muodossa.

Näinkin pitkään ohjelmaa kehiteltyäni tuntuisi mukavalta, jos mahdollisimman moni voisi kokeilla sen ominaisuuksia ja ehkä ottaa sen jopa käyttöön. Joka tapauksessa olisi hyvä saada palautetta, mikä toiminto vaatisi lisäkehitystä tai nopeutusta, mitä tarvittaisiin lisää jne.

Olen tehnyt ohjelmasta esittelyversion, joka on muuten täysin toimiva, mutta uusia kisoja ei sen avulla voi järjestää, koska kuhunkin sarjaan voi siinä merkitä vain kolme osallistujaa. Sen tietokannassa on kuitenkin SM-kisojen tulokset, joten niitä pyöritellessä ohjelmasta saa luullakseni melko hyvän käsityksen.

Ohjelma sinänsä toimii vaatimattomassakin laitteessa; 486 ja kymmenen megatavua levytilaa riittää. Näytön resoluution tulee olla vähintään 800*600. Excel sensijaan kuluttaa muistia roppakaupalla, joten jos vähänkään isompien kisojen tulokortteja aikoo tulostaa, täytyy keskusmuistia olla paljon (32 megatavua ei SM-kilpailuissa tuntunut riittävän).

Voin lähettää ohjelman käyttöohjeen sähköpostilla halukaille sillä ehdolla, että saan kultakin palautteena kommentteja ja vähintään kaksi parannusehdotusta! Osoitteeni on jukka.ojala@sqc.fi.

Terveisin Jukka Ojala

VARO

DOPINGIA!

Jousiampunta on enimmäkseen virkistysurheilua, joka sopii niin nuorille kuin vanhoille. Se ei vaadi harrastajaltaan kovinkaan paljon urheilullisuutta tietyn tason tulosten saavuttamiseksi, ja siten monet harrastajat voivat myös kilpailla lajissa vaikka kärsivätkin samaan aikaan jostakin sairaudesta. Ongelma syntyy kun jatkuvan lääkityksen alaisena oleva henkilö tulee sattumalta (arvalla) valituksi doping-testiin. Ampuja ei ehkä ole tullut ajatelleeksi, että lääkärinsä hänelle määräämä lääke onkin KOK:n tai FITA:n kiellettyjen aineiden listalla.

FITA varautuu arvokisoihin pyytämällä ampujia ilmoittamaan Lääketieteelliselle Komitealle vähintään 21 päivää etukäteen, mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä he käyttävät ja voivatko he kilpailla kyseisen lääkityksen alaisena. Asiasta riittävän ajoissa informoiminen mahdollistaa tiedon palautumisen myös ajoissa, jolloin ampuja voi harkita lääkärinsä kanssa mahdollista vaihtoehtoista lääkitystä.

FITA suosittelee kansallisisille liitoille samanlaista menettelyä asiassa. Vaikka FITA:n tarkoitus ei olekaan rangaista tavallista harrastajaa, on todennäköistä että varomattomat joutuvat huolimattomuuttaan kärsimään kansallisten anti-doping-viranomaisten toimien takia.

Kun kroonisesta sairaudesta kärsivä jousiampuja pääsee maajoukkueeseen, mukaanlukien myöskin vammaisurheilijat, on äärimmäisen tärkeää, että kansallinen lajiliitto on selvillä urheilijan käyttämästä lääkityksestä. On todennäköistä että nämä ampujat tulevat valituksi doping-testiin jossakin kansainvälisen edustusuransa vaiheessa.

Lääkkeiden ja muutamien muiden menetelmien käyttö suorituskyyvyn parantamiseksi on kiellettyä FITA:n säännöissä. Lääkkeiden ja muiden kiellettyjen menetelmien käyttö urheilussa tunnetaan yleisesti nimellä doping. Doping on urheilun arvojen ja reilun pelin periaatteen vastaista. Jousiampunkilpailuissa FITA kieltää kaikki lääkkeet ja doping-menetelmät, jotka ovat myös Kansainvälisen Olympiakomitean kiellettyjä. KOK:n listausten lisäksi myös alkoholi, marihuana, paikallispuudutteet, kortikosteroidit ja beta-salpaajat ovat kiellettyjä. Lisäksi FITA kieltää vielä antipsykootit, anksiolyytit, rauhoittavat ja masennuslääkkeet.

Ampujien tulee olla tietoisia siitä, että he saattavat joutua testattavaksi kaikissa arvokilpailuissa ja muissa suurissa kisoissa. Lääkkeitä ei kannata käyttää eikä alkoholia juoda kilpailupäivinä. Lisäksi minkä tahansa maan edustusampujilta voidaan harjoituskaudella testata anabolit, peptidi- ja glykoproteiinihormonit ja niiden analogit.

Kun ampuja on valittu testiin, häntä pyydetään saapumaan doping-kontrollikeskukseen antamaan virtsanäyte tunnin kuluessa kirjallisen ilmoituksen saamisesta. Tällöin ampujalta otetaan myös alkoholitestin hengitysilma. Mukaan voi tulla joukkueenjohtaja tai -jäsen, ja tulikki, jos tarpeen. Näytteenannosta kieltäytymistä käsitellään kuten positiivista näytettä.

Kun ampuja käyttää lääkärin määräämää lääkettä krooniseen sairauteen, tulee huomioida, että FITA:n Lääketieteellinen Komitea haluaa tällaisesta tiedon etukäteen ennen arvokilpailua. Saatta olla vaarallista lopettaa kyseinen lääkitys, vaikkakin vain kilpailun ajaksi, ilman lääkärin mielipidettä. Eikä ole hyväksyttävää informoida Lääketieteellistä Komiteaa vasta kilpailussa. Ilmoitus tulee tehdä kirjallisesti FITA:n toimistoon Lausanneen vähintään kolme viikkoa ennen kilpailua. Kirje tulee tehdä koneella ja siitä pitää ilmetä sairaus ja siihen käytetyt lääkkeet. Vähemmän kuin kolme viikkoa ennen kilpailua saapunutta lääkärin kirjettä ei pystytä käsittelemään Lääketieteellisessä Komiteassa, joten asia kannattaa hoitaa ajoissa kuntoon.



**BETA-SALPAAJAA KÄYTTÄVÄ
AMPUJA EI SAA KILPAILLA,
VAIKKA LÄÄKE OLISIKIN LÄÄKÄRIN
MÄÄRÄÄMÄ!!**

On vaarallista lopettaa beta-salpaajan käyttö äkillisesti. Jos käytät beta-salpaajaa ja haluat kilpailla, käänny lääkärisi puoleen ja tutkikaa, onko mahdollista vaihtaa beta-salpaaja vaihtoehtoiseen lääkitykseen. Useimmiten lähes poikkeuksetta näin on.

Alkoholi muodostaa sitten aivan oman lukunsa. Joitakin vuosia sitten varsinkin Keski-Euroopassa oli melko tavallista, että kisoissa aina silloin tällöin joku kurkisteli pulloon päivänvarjonsa alla. Alkoholitesti suoritetaan puhalluttamalla, ja rajana on 0,1 promillea. Jos puhallat 0,1 promillea, joudut verikokeeseen tarkempia mittauksia varten. Tässä vaiheessa olet jo uusi doping-tapaus.

Useimmat meistä muistavat varmasti jonkun, joka kaksipäiväisten kisojen ensimmäisenä iltana tuli hotellissa ottaneeksi pari huurteista liikaa,

ja päänsivistyksistä huolimatta suoriutuu seuraavana aamuna takaisin jatkamaan kilpailua. Huono tuuri sen kuin jatkuu, ja vastassa on joutuminen arvalla Suomen Antidoping-toimikunnan alkoholitestin. Vaikkei kyseessä olisikaan tavallista harrastajaa kummempi ampuja, jonka tulostaso ei päästä huimaa, on rangaistus aivan samanlainen kuin muillakin eli kilpailukiello. Saattaa kuulostaa kovin pikkumaiselta, mutta SJAL joutuu tiedottamaan eteenpäin FITAlle ja myöskin Suomen Olympiakomitealle menettelyn vaiheista, mukaan lukien ampujan henkilötietoja. Jos näin ei tapahdu, SJAL joutuu sanktioiden kohteeksi. Kansainvälisen lajiliiton säännöt ovat aina juridisesti sitovia.

Mika Savola

UUTISIA MAAILMALTA

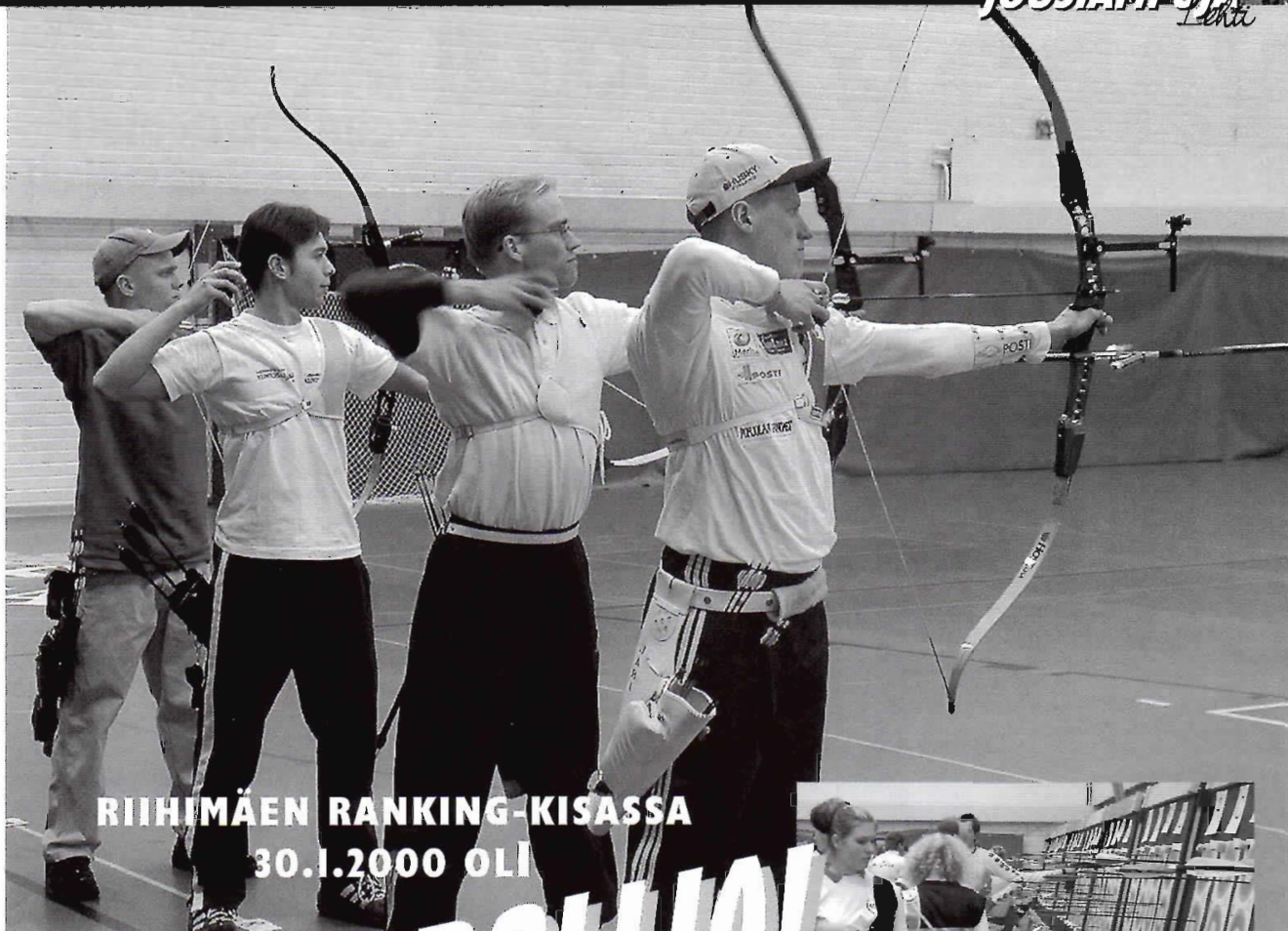
(www.usarchery.org)

JOHNSON KORVAA PARKERIN USA:N OLYMPIAJOUKKUEESSA

Shane Parker on asetettu kilpailukielloon Joulukuuhun 2000 asti, jolloin hän joutuu uudestaan NAA:n Board of Justicen kuultavaksi. Syynä koko jupakkaan on Parkerin olympiakatsastuksissa tekemä vilppi, yhdessä 70 metrin Round Robin-pariottelussa hän oli ampunut kahden ohilaukauksen(?) paikkaamiseksi kaksi lisänuolta!

Tiedossa ei ole, miksi asian käsittely on kestänyt näin pitkään, Parker ehti kuitenkin osallistua mm. Sydneyn Golden Arrow- esiolympialaisiin. Joka tapauksessa nyt on varmaa, että Richard "Butch" Johnson on nostettu varamiehen paikalta joukkueeseen ja uudeksi varamieheksi on nimetty olympiakatsastusten viides eli Rod White.

Taas kerran nähdään että säännöt on tehty noudatettaviksi !



RIIHIMÄEN RANKING-KISASSA
30.1.2000 OLI

ROCK'N'ROLL!
Yes!

Riihimäen Ranking-kisoissa oli kokoa, näköä ja fiilistä! Paikalla oli huikeat 83 osanottajaa eri puolilta Suomea. Ampujia oli sekä Idästä länteen että pohjoisesta etelään. Yes! Riihimäen Ranking-kisassa oli myös sitä otetta ja tyyliä, jota jousiammunta juuri nyt tarvitsee. Lähes kaikki ampujat olivat seuransa paidoissa, kenttä oli huolella rakennettu, kilpailufiilis korkealla ja jopa kuulutus oli hoidettu.

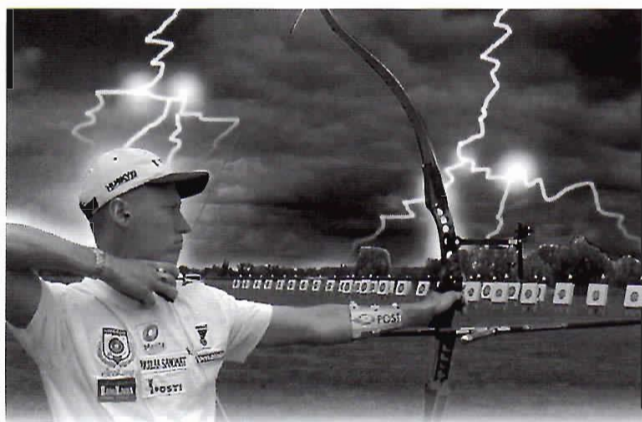
Yhtenä huikeana lisänä oli kisatauolla Riihimäen Kocksin käsipallojoukkueen CheerLeader-porukan vauhdikas tanssiesitys. Milloinkahan ensimmäinen suomalainen jousiammuntaseura saa omansa? 60 nuolen alkukilpailun jälkeen ammuttiin 16 ampujan loppuottelu sekä tähtäin-, että taljaluokassa ja nyt jopa muutamassa pikkuluokassakin pudoteltiin neljän ampujan voimalla. Suomalaiset jousiampujat tarvitsevat pärjätäkseen maailmalla huippukisoissa juuri nyt tosissaan pudotuskisojen harjoittelemista, joten oli hienoa havaita, että riihimäkiläiset järjestivät pudotusmahdollisuuden useammalle kuin jo "perinteeksi" muodostuneelle kahdeksalle! Aikaa tähän laajempaan pudotuskisaan tosin kului vähän enemmän, mutta ei hätää sillä niin jännää se oli, että huh-huh. Katsella sitä kannatti!



Jari Lipponen pokkaamassa ensimmäisen
Ranking-pinssinsä Riihimäellä 31.2000



MENTAALIMANIAA



Korvienvälitoimivuus on eräs ikuisuus kysymyksiä jousiammuntaviivalla; joskus enemmän, joskus vähemmän. Nyt taas enemmän. Jari Lipponen takoi viime kesänä Ranskassa sellaista tulosta, että usko jänkämiehen kykyyn toimia paineen alla kylmäpäisen johdonmukaisesti sai uutta uskottavuutta. Mutta mitään ei jankaan ole ilmaiseksi saanut. Kymmen vuotiaana alkanut ura on polveillut menestysten ja pettymysten välillä, joskus jopa kohtuuttoman tuntuisesti, kuten viime olympialaisten pudotuksissa, jossa tie nousi pystyyn neljännen uusintanuolen jälkeen. Kuitenkin mies on taas maailman huipulla. Mikä on se yhdistävä tekijä korealaisen, suomalaisen, italialaisen, ukrainalaisen tai amerikkalaisen huippuampujan välillä? Olisiko vastaus löydettävissä luontaisista kyvyistä, pitkäjänteisistä ja tavoitteellisista harjoittelusta, rahakkaista sponsoreista, hyvästä valmentajasta, loistavista harjoitteluolosuhteista, ymmärtävästä elämäkumppanista? Jokaisen edellämainitun osatekijän tiimoilta voisi pohdiskella monenlaista, mutta urheilupsykologi Lisa Franseenin artikkeli Archery Focuksessa (1/2000) otsikolla "Making your students... mentally tough" tarjoaa hyvin painokasta asiaa ampujan ja valmentajan välisestä yhteistyöstä. Lisa on työskennellyt vuodesta 1994 USA:n olympiavalmennettavien kanssa, minkä lisäksi toiminut valmentajien kouluttajana. Tässä artikkeli vapaasti suomennettuna:

MIKÄ ON VALMENTAJAN ROOLI?

Monet pitävät valmentajan tärkeimpänä tehtävänä opettaa ammunnan mekaniikkaa, eli miten jousella ammutaan. Hyvä alkua! Olen taipuvainen uskomaan, että se menee pitkälle psykologisten taitojen opettamiseen, varsinkin niiden ampujien osalta, jotka kilpailevat. Uskoakseni on valmentajan vastuulla miten oppilaat pystyvät hyödyntämään taitojaan kilpailutilanteissa. Mitä valmentajan sitten tulisi tehdä?

1. Ota selville miksi oppilaasi ampuu ja mitä odotuksia hänellä on oman ammuntansa suhteen.
2. Ota selville mitkä ovat hänen odotuksensa sinun suhteesi hänen valmentajanaan.
3. Luo motivoitunut ilmapää.
4. Rohkaise häntä toimimaan kurinalaisesti ja henkisesti tiukkana matkalla kohti päämäärää.
5. Opetä häntä virittämään itse välineensä, jotta hän ei ole kilpailutilanteessa sinusta riippuvainen.
6. Auta häntä oppimaan ja käyttämään tarvittavia henkisiä taitoja, jo alusta alkaen.

VUOROVAIKUTUS

Ensimmäiseksi on tärkeää ottaa selvää jokaiselta valmennettavalta, miksi he ovat päätyneet harrastamaan jousiammuntaa. Tämä siksi, että voit yksilöidä valmennustyyliä ampujan mukaan; esimerkiksi yhdeksänvuotias, joka ampuu vain siksi, että vanhemmat niin haluavat, vaatii erilaisen lähestymistavan kuin 18-vuotias, joka on valmis uhraamaan kaikkensa kilpailu-uran eteen. Järjestä siis kahdenkeskinen keskusteluhetki oppilaasi kanssa joka kauden alussa, jossa voit selvittää tulevan vuoden päämäärät (ne voivat myös muuttua!).

Toiseksi, jokaisella jousiampujalla on oma käsityksensä ja odotuksensa valmentajastaan, joten sinun on ne hyvä tietää, jotta paremmin voit vastata oppilaatteesi odotuksia. Odotukset voivat vaihdella suuresti riippuen kuka ampuja on kyseessä, kuinka vanha hän on, ja

minkä tasoinen ampuja hän on. Jotkut pitävät siitä, että heille sanotaan mitä pitää tehdä, toiset taas haluavat heiltä kysyttävän. Jotkut kaipaavat paljon kehumista ja kannustusta, toiset taas haluavat olla enemmän omissa oloissaan. Toiset haluavat välitöntä palautetta huonosti sujuneesta ammunnasta, toiset taas haluavat selvittää ensin itse ajatuksensa rauhassa.

Valmentajan ainoa tie selvittää edellämainitut tilanteet on KYSYÄ ja ampujan VASTATA. Avoimesti ja rehellisesti keskustellen ollaan menossa yhteen maaliin yhteisillä ehdoilla ja odotuksilla.

MOTIVOINTI

Oma valmentaja voi paljon vaikuttaa siihen, miten motivoitunut hänen ampujansa on. Tiettyyn pisteeseen saakka tietysti ampuja itse vastaa motivoitumisestaan, valmentajan ei sirkustemppeihin tarvitse ryhtyä innostaakseen suojattiaan ampumaan. Mutta toisaalta motivaatio on parhaimmillaan kun:

Harjoittelu on luovaa ja vaihtelevaa. Tämä tekee jousiammunnasta hauskaa, ja mikään ei voita sitä tunnetta... *ampuja saa palautetta oikein ja hyvin tehdystä suorituksesta.* Tähän sisältyvät huomionosoitukset ponnistuksista ja peräänantamattomuudesta harjoituksissa, pienistä kehitysaskelista, hyvästä urheilijamaisuudesta, yhteistyöstä ja kärsivällisyydestä. Pidä huoli, että kehuessasi myös tapa millä asiasi ilmaiset, tukee sanojasi. Kiireessä yli olan heitetty "kyl se ihan kivasti meni" ei paljoa mieltä ylennä...

Harjoituksella on tarkoituksensa. Kun ampujalla on päivän harjoituksen tavoite tai päämäärä, se auttaa keskittymään ja motivoitumaan ja kulutettu aika ei ole hukkaanheitettyä. "Ammuskelu" ei ole vain ajanhukkaa, vaan kehittää ampujalle huonot fyysiset ja mentaaliset tottumukset.

KURINALAISUUS JA HENKINEN SITKEYS

Kurinalaisuus ja henkinen sitkeys ovat parhaiten opittavissa kun harjoittelu on haastavaa. Työskennellessäni jousiampujien kanssa, usein mietin millaisissa olosuhteissa he harjoittelevat kotonaan. Useimmiten he harjoittelevat yksin takapihoillaan tai kentällä, jossa paljon muita ampujia ei ole paikalla. Kokemukseni mukaan monet jousiampujat ovat myös "hyvän sään ampujia", jotka ampuvat kun ei sada, ei ole koleaa ja mielellään tuulikin on leppeä. Miksi? Vastaukseksi saan usein sellaista kuten "treenaan asentoa", "yrityn FITA ennätystä", "kasvatan itseluottamusta". Tällaisella harjoitus ympäristöllä on ongelmansa niille, jotka haluavat kilpailla. Edellä mainitut olosuhteet eivät valmista sinua kohtaamaan kilpailujen painetta ja odottamatonta olosuhteita kilpailupaikalla. Muista, sinä joka haluat kilpailla, sinun tulee opetella ampumaan hyvin kilpailuissa ei harjoituksissa. Niille, jotka eivät aio kilpailla sopii vallan mainiosti vaikkapa valita vain kauniit päivät ja nauttia niistä.

Tässä muutama idea kilpailijoille olosuhteiden valinnasta:

1. Ammu sateessa.
2. Ammu hioavassa helteessä.
3. Ammu kun on kylmää.
4. Ammu tuulessa- kaikenlaisissa ja jokapuolelta puhaltavilla.
5. Ammu yksin vain kun on todellinen tarve keskittyä tiettyyn taitoon tai tekniikkaan.
6. Käytä valoja tai kelloa kun harjoittelet sarjoja tai pudotuksia.
7. Keskity erityisesti tulokseen - pyydä seurakaveria ilmoittamaan osumat joka nuolen jälkeen.
8. Kun harjoittelette mies - miestä vastaan, ampukaa vuorotellen kuin myös yhtäaikaa.
9. Harjoittele ampumista myös silloin kun se ei huvita. Yritä silti olla innostunut.
10. ÄLÄ VALITA. KOSKAAN!
11. ÄLÄ SYYTTELE. KOSKAAN!
12. Luo oppilaillesi hankalia tilanteita. Ahtautta ammuntaviivalla, kuiskaa jotain hämmäntävää täydessä vedossa olevalle ampujalle. Pistä ampujat ampumaan epätasaiselle alustalle. Pistä ampujasi ampumaan aurinkoa päin, tai niin että valo häikäisee taulua.

Kiitos Lisa Franseen sanoistasi.

Toivottavasti mahdollisimman moni suomalainen jousiampuja löysi edellämainitusta vinkistä, miten voisi hyödyntää valmentajaa omassa ammunnassaan.

Jari Hauninen

METSÄSTYSAMMUNNAN SM-KILPAILU **4.-5.9.1999 Wilhelm Tell**

MM

1. Heikkinen Timo	PJA	372 367 739
2. Alanko Jukka	PJA	357 370 727
3. Lindberg Sune	Falcon	366 353 719
4. Rautio Hannu	SiSu	344 366 710
5. Rantanen Osmo	Artemis	350 344 694
6. Poikolainen Timo	Amarco	335 355 690
7. Jussi Tapani	Vak-J	347 332 679
8. Kansanen Pekka	TJA	336 341 677
9. Perttula Arttu	PJA	312 336 648
10. Turunen Harri	Hood	326 304 630

MM50

1. Rajala Urpo	WT	321 335 656
2. Mäkitalo Tauno	Sijo	336 313 649
3. Kekkonen Keijo WT	WT	318 327 645

MM60

1. Packalen Mauri	Toja	362 330 692
2. Kiskonen Aleksander	Ri-Jo	300 279 579

PT15

1. Rautavaara Ossi	SiSu	384 372 756
2. Hirvelä Sampo	Zirko	267 250 517

PT18

1. Turunen Matti	Hood	330 329 659
2. Kostainen Jussi	Wt	308 310 618

MT

1. Sjöroos Timo	PoNMKY	405 405 810
2. Koskenpää Jaakko	Zirko	388 403 791
3. Haavisto Jari	PoNMKY	380 393 773
4. Helmiö Jari	Hood	387 370 757
5. Perttula Jarmo	PJA	371 377 748
6. Rautiainen Ilkka	SiSu	339 319 658

MT50

1. Saastamoinen Olli	Zirko	360 386 746
2. Pirinen Pentti	PJA	385 359 744
3. Patala Kari	SiSu	342 334 676

MT60

1. Nauha Unto	PJA	351 369 720
2. Kansanaho Eero	WT	377 340 717
3. Laaksonen Pertti	PoNMKY	322 333 655
4. Rantala Unto	PJA	326 275 601

NT-18

1. Laurila Anne-Maria	Hood	327 313 640
2. Hyttinen Katarina	NH	294 317 611

NT

1. Jussila Carita	Amarco	355 378 733
2. Sjöroos Anne	PoNMKY	354 359 713
3. Tuuttu Anna-Liisa	WT	345 341 686
4. Juote Seija	WT	348 404 652

PV15

1. Laaksonen Juhamatti	Prättä-J	343 331 674
2. Rinta-Kauppi Aleks	Kirma	332 321 653

MV

1. Väinänen Jouko	WT	339 368 707
2. Hirvikoski Kari	Kirma	339 335 674
3. Raivio Pertti	Zirko	324 347 671
4. Nevalainen Hannu	Ri-Jo	328 329 657
5. Hirvikoski Jukka	Kirma	324 314 638
6. Pirklen Lasse	Si-Jo	229 272 501

MV-50

1. Riihikallio Mauno	PoNMKY	303 284 587
----------------------	--------	-------------

MV60

1. Säilä Tapani	Hood	332 341 673
2. Pusenius Olavi	Zirko	295 289 584
3. Romppanen Kyösti	Hood	283 293 576

NV-15

1. Hinkknen Sanna	Kirma	271 280 551
-------------------	-------	-------------

NV18

1. Raivio Jonna	Zirko	177 107 284
-----------------	-------	-------------

NV

1. Viljanen Anne	Sijo	341 319 660
2. Holmström Ulla	Falcon	278 281 559
3. Hirvikoski Seija	Kirma	208 191 399
4. Riihiluoma Hellevi	Kirma	242 153 395

Maastoammunnan SM-kilpailut **18. - 19.9.1999 Sini-Sulat**

MM

1. Heikkinen Timo	Ponn Jousiampujat	324	312	636
2. Poikolainen Timo	Amarco	311	301	612
3. Rantanen Osmo	Artemis	319	286	605
4. Kansanen Pekka	Tampereen Jousiampujat	276	252	528

MM50

1. Kiskonen Aleksander	Rihti-Jouset	266	257	523
2. Rajala Urpo	Wilhelm Tell	255	243	498
3. Hakonen Jouko	Oulun Jousimiehet	210	236	446

MT

1. Haavisto Jari	Porin NMKY	342	349	691
2. Koskenpää Jaakko	Zirko	349	334	683
3. Fred Ulf	Wilhelm Tell	318	311	629
4. Rautiainen Ilkka	Sinisulat	312	309	621
5. Juntunen Esa	Rihti-Jouset	320	297	617

PI2T

1. Haavisto Nico	Porin NMKY	327	320	647
2. Hirvelä Sampo	Zirko	185	220	405

PI5T

1. Rautavaara Ossi	Sinisulat	347	340	687
--------------------	-----------	-----	-----	-----

MT50

1. Arbelius Teuvo	Oulun Jousimiehet	281	306	587
2. Arminen Sakari	Rihti-Jouset	275	302	577

MT60

1. Kansanaho Eero	Wilhelm Tell	317	316	633
2. Nauha Unto	Porin Jousiampujat	318	298	616

MV

1. Väinänen Jouko	Wilhelm Tell	299	274	573
2. Lindberg Sune	Falcon	293	267	560
3. Hirvikoski Jukka	Kirma	273	286	559
4. Hirvikoski Kari	Kirma	281	275	556
5. Raivio Pertti	Zirko	289	259	548
6. Nevalainen Hannu	Rihti-Jouset	258	232	490
7. Pirklen Lasse	Sipoon Jouset	243	211	454

PI2V

1. Jyväries Marko	Sinisulat	271	263	534
2. Mattsson Oskar	Sipoon Jouset	259	257	516

PI5V

1. Rinta-Kauppi Aleks	Kirma	267	252	519
2. Laaksonen Juhamatti	Prättä-Jousi	263	241	504

MV50

1. Riihikallio Mauno	Porin NMKY	231	237	468
----------------------	------------	-----	-----	-----

MV60

1. Säilä Tapani	Robin Hood	280	278	558
2. Mertanen Pekka	Wilhelm Tell	238	225	463
3. Romppanen Kyösti	Robin Hood	229	212	441
4. Pusenius Olavi	Zirko	225	197	422

NT

1. Tuuttu Anna-Liisa	Wilhelm Tell	313	332	645
2. Jussila Carita	Amarco	302	319	621
3. Juote Seija	Wilhelm Tell	279	266	545

NT18

1. Hyttinen Katarina	Nuolihaukat	287	283	570
2. Laurila Anne	Robin Hood	287	263	550

NV

1. Viljanen Anne	Sipoon Jouset	283	263	546
2. Holmström Ulla	Falcon	241	239	480
3. Hirvikoski Seija	Kirma	159	122	281

NV15

1. Isonokari Hanna	Kirma	201	196	397
2. Hinkkanen Sanna	Kirma	203	185	388

Joukkueet

1. Vaisto	Kirma (Hirvikoski Kari; Hirvikoski Jukka; Hirvikoski Seija)	713	683	1396
-----------	---	-----	-----	------

Talja

1. Wilhelm Tell (Tuuttu Anna-Liisa; Kansanaho Eero; Fred Ulf)		948	959	1907
---	--	-----	-----	------

TALVIKAUTENA Sisäradoilla!

Kansallinen I8 m kilpailu 17.10.1999 Ekenäs Bågskytte

M 1) Saari Olli Arcus 276 275 551 2) Elovirta Pirkka Arcus 275 276 551 3) Hauninen Jari Arcus 276 274 550 4) Rantalaiho Pentti Arcus 240 252 492 5) Aavassalo Rauno Ascella 215 242 457
P18 1) Hauninen Taneli Arcus 257 244 501 2) Wikström Erik Arche 237 251 488 3) Järvinen Markus Arcus 241 243 484
TM15 1) Remi Dina Arcus 269 241 510 2) Hauninen Anni Arcus 249 231 480
MV50 1) Leivonen Keijo Ascella 220 246 466
MV18 1) Leivonen Sanna Ascella 98 139 237
MTL 1) Leino Tuomo NT 269 258 527 2) Wahlgren Reijo Terä 263 263 526 3) Hyttiäinen Jussi NT 268 253 521
NTL18 1) Hyttiäinen Katarina NH 269 263 532

Kansallinen 25 m 23.10.1999 Kurikan Ryhti

T15 1) Perälä Laura Joju 191 214
PT12 1) Haavisto Nico PoNMKY 285 282 567
P10 1) Alanko Tommi Diana 223 218 441
P18 1) Tekoniemi Antti Teja 259 272 531 2) Kananaja Markus Teja 253 252 505
P15 1) Lähdesmäki Antti KuRy 268 262 530 2) Tekoniemi Jaakko Teja 265 259 524 3) Perälä Matti Joju 255 256 511
MT50 1) Lindroos Aarre Diana 277 270 547 2) Koivunen Osmo KuRy 268 263 531
MT 1) Haavisto Jari PoNMKY 285 283 568 2) Koskela Harri Joju 280 281 561
MB 1) Kankaanpää Vesa KuRy 269 266 535 2) Alanko Timo Diana 231 242 473
MA 1) Lindroos Tero Diana 284 286 570 2) Laurila Pentti Diana 285 281 566 3) Haapa-aho Timo Joju 288 277 565
M60 1) Taura Veikko TJA 271 261 532 2) Sandelin Jorma Apollo 271 259 530 3) Katajamäki Kauko Ares 252 250 502
M50 1) Laurila Olavi Diana 280 279 559 2) Kankaanpää Heikki KuRy 275 273 548 3) Viitaoja Matti Diana 251 254 505 4) Miettinen Jouni KuRy 251 253 504

KONTIONUOLET 30.10.1999 Pori, PoNMKY

MT 1) Reima Siivonen RJA 287 285 572 2) Timo Sjöroos PoNMKY 289 282 571 3) Jarmo Perttula PJA 281 289 570 4) Jari Haavisto PoNMKY 282 286 568 5) Tommi Lehtonen AJA 277 278 555 6) Tuomo Leino NT 270 260 530
MT-50 1) Reijo Siivonen RJA 281 282 563 2) Veikko Heikkilä PJA 281 281 562 3) Pentti Pirinen PJA 281 279 560 4) Aarre Lindroos Diana 271 269 540
MT-60 1) Unto Turunen ACU 279 285 564 2) Unto Nauha PJA 275 277 552 3) Matti Itkonen ACU 270 271 541 4) Oiva Porkka PJA 269 268 537 5) Unto Rantala PJA 264 183 447
MT-18 1) Olli-Pekka Itkonen ACU 286 282 568
PT-15 1) Tuomo Itäsalo ACU 264 267 531
PT-12 1) Nico Haavisto PoNMKY 282 282 564 SE (entinen 563) 2) Jere Sjöroos PoNMKY 257 258 515
NT-18 1) Katarina Hyttiäinen N-H 265 270 535
MA 1) Tero Lindroos Diana 281 288 569
MB 1) Jari Hauninen Arcus 267 263 530
M-60 1) Jorma Sandelin Apollo 259 258 517 2) Rauno Eskola PJA 258 258 516
M-18 1) Jarmo Vidlund ACU 245 238 483
P-15 1) Alpo Nummelin PJA 222 244 466
T-15 1) Dina Remi Arcus 256 249 505 2) Anni Hauninen Arcus 242 246 488
MV 1) Kari Hirvikoski Kirma 235 240 475 2) Jukka Hirvikoski Kirma 232 237 469
MV-50 1) Mauno Riihikallio PoNMKY 224 221 445
MV-18 1) Tapio Ristikallio PoNMKY 200 185 385
PV-15 1) Aleksi Rintakauppi Kirma 252 254 506 2) Jan-Erik Uusimäki PoNMKY 236 228 464
NV 1) Hellevi Riihluoma Kirma 182 173 355
TV-15 1) Sanna Hinkkanen Kirma 218 245 463 2) Hanna Isonokari Kirma 186 234 420

Marrasnuolet 6.11.1999, Jousi-Jussit

P10 1) Alanko Tommi Diana 430
P15 1) Tekoniemi Jaakko Teja 535 2) Perälä Matti Joju 458
P18 1) Tekoniemi Antti Teja 532 2) Kananaja Markus Teja 508
MA 1) Kuivalainen Pentti Joju 563 2) Haapa-aho Timo Joju 562 3) Lindroos Tero Diana 560 4) Koskela Harri Joju 558 5) Laurila Pentti Diana 555
MB 1) Kankaanpää Vesa KuRy 557 2) Alanko Timo Diana 422
M50 1) Laurila Olavi Diana 555 2) Jokinen Matti Joju 511 3) Pollari Seppo Joju 502 4) Viitaoja Matti Diana 495 5) Miettinen Jouni KuRy 485
M60 1) Sandelin Jorma Apollo 527
T15 1) Perälä Laura Joju 398
N 1) Laurila Aila Diana 526 2) Pollari Keritu Joju 442
MT50 1) Lindroos Aarre Diana 557

Kajo I8m 30.10.1999 Kajaanin Jousiampujat

M 1) Pietikäinen Paavo Kajo 284 277 561 2) Polvi Tuomas OJA 274 264 538 3) Jussola Janne OJM 266 270 537 4) Litmanen Risto Pujo 265 269 534 5) Pietikäinen Antti Kajo 267 265 532 6) Korhonen Pekka OJM 261 266 527 7) Katainen Risto Kajo 247 257 504 8) Tero Ossi OJM 252 251 503 9) Myllykangas Heikki Kajo 240 111 351
N 1) Kinnunen Rotva Kajo 256 242 498 2) Savolainen Marjatta OJM 247 245 492
P18 1) Seppänen Heikki SuVa 265 257 522
P15 1) Määttä Tuomas Pojo 285 278 563
T15 1) Alatalo Leeni HauVe 221 208 429
P12 1) Alatalo Jaakko HauVe 278 284 562 2) Karjalainen Vikke-Elias OJM 150 119 269
T12 1) Alatalo Silja HauVa 113 168 281
MT 1) Korhonen Anssi Ote 285 284 569 2) Lammela Marko OJM 283 277 560 3) Arbelius Sami OJM 277 277 554 4) Dubatscheff Jussi OJM 281 272 554 5) Piekola Heikki OJM 277 275 552 6) Virnes Raine Pujo 271 273 544 7) Uusitalo Tero OJM 268 267 535
M50 1) Färm Erkki Sulka 273 259 532 2) Hartikainen Kari Kajo 246 244 490
M60 1) Hakanen Jouko OJM 271 272 543 2) Kärkkäinen Teuvo Pojo 255 258 513
PT18 1) Sepponen Jaakko RTJ 285 280 565 2) Baas Ville RTJ 282 278 560 3) Määttä Simo Ote 277 269 546
MT50 1) Arbelius Teuvo OJM 282 282 564 2) Sepponen Jaakko RTJ 285 268 553
3) Julkunen Risto Pujo 150 0 150
PT15 1) Nousiainen Mikko Pojo 265 267 532

Pudotuskilpailu Miehet tähtijousit: 1) Pietikäinen Paavo Kajo 112 2) Polvi Tuomas OJM 3) Litmanen Risto Pujo 101 4) Korhonen Pekka OJM 100
Miehet talijousit: 1) Korhonen Anssi Ote 114 2) Lammela Marko OJM 111 3) Dubatscheff Jussi OJM 110 4) Arbelius Sami OJM 107

Kynttilä-kisa 13.11.-99, Oulun Jousimiehet

N 1) Savolainen Marjatta OJM 234 259 493
T-12 1) Huttu Heli OJM 258 239 497 2) Saraste Tiia-Lotta HauVe 178 187 365 3) Alatalo Silja HauVe 181 144 325
T-15 1) Alatalo Leeni HauVe 234 255 489
MA 1) Suihkonen Henry Sulka 283 288 571 2) Pietikäinen Paavo Kajo 284 283 567 3) Pietikäinen Antti Kajo 278 276 554 4) Tero Ossi OJM 258 242 500
MB 1) Alahuhta Petteri OJM 285 266 551 2) Viitaoja Hannu Pojo 273 268 541 3) Polvi Tuomas OJM 262 274 536 4) Korhonen Pekka OJM 272 259 531 5) Hakanen Esa N-H 249 275 524 6) Mottonen Juhani Sulka 241 236 477 7) Hamina Martti OJM 203 244 447 8) Väyrynen Tapani OJM 221 217 438
P-18 1) Seppänen Heikki SuVa 263 273 536 2) Kivelä Janne TOJA 260 227 487
P-15 1) Määttä Tuomas Pojo 286 287 573 2) Lahdenperä Niilo-Pekka OJM 270 267 537 3) Karvonen Jari OJM 257 259 516 4) Huttu Matti OJM 252 237 489
P-12 1) Alatalo Jaakko HauVe 273 279 552 2) Karjalainen Vikke-Elias OJM 78 143 221
MT 1) Piekola Heikki OJM 284 288 572 2) Sepponen Jaakko RTJ 286 285 571 3) Lammela Marko OJM 284 286 570 4) Korhonen Anssi Ote 285 284 569 5) Baas Ville RTJ 282 277 559 6) Nahkiasoja Tuomo Pojo 274 280 554 7) Arbelius Sami OJM 274 280 554 8) Kauppila Eero Pojo 274 279 553 9) Dubatscheff Jussi OJM 272 280 552 10) Uusitalo Tero OJM 271 279 550
MT-50 1) Arbelius Teuvo OJM 277 288 565 2) Sepponen Jaakko sen RTJ 275 278 553 3) Sauvola Jorma Pojo 275 274 549 4) Soirinen Matti OJM 273 272 545
M-50 1) Vierimaa Toivo OJM 276 279 555 2) Färm Erkki Sulka 269 278 547 3) Hartikainen Kari Kajo 248 265 513 4) Kinnunen Markku Pojo 226 237 463
M-60 1) Kärkkäinen Teuvo Pojo 273 266 539 2) Packalen Mauri TOJA 267 266 533 3) Penttinen Antti Pojo 242 251 493
PT-18 1) Määttä Simo Ote 273 265 538
PT-15 1) Nousiainen Mikko Pojo 264 267 531
PT-12 1) Johansson Heikki Pojo 265 263 528

Marraskarhu 20.11.1999 Porin Jousiampujat

N 1) Kivelä Pirjo PJA 241 261 502
MA 1) Ojala Jukka TJA 288 286 574 2) Elovirta Pirkka Arcus 282 289 571 3) Koskela Harri Joju 285 285 570 4) Lindroos Tero Diana 57 282 287 569 5) Kuivalainen Pentti Joju 281 285 566 6) Haapa-aho Timo Joju 288 273 561 7) Laurila Pentti Diana 57 275 283 558 8) Saari Olli Arcus 276 273 549 9) Niskanen Janne WT 269 276 545 10) Sillanpää Jari Va-jo 271 265 536
MB 1) Kankaanpää Vesa Ku-Ry 276 276 552 2) Perttula Arttu PJA 273 277 550 3) Hauninen Jari Arcus 275 269 544 4) Kammonen Esa TJA 246 266 512
M50 1) Kankaanpää Heikki Ku-Ry 273 273 546 23 2) Laurila Olavi Diana 57 275 271 546 22
M60 1) Eskola Rauno PJA 251 266 517 2) Lehtonen Reino Linkö-BK 259 255 514 3) Sandelin Jorma Apollo 248 246 494
P18 1) Tekoniemi Antti Teja 261 273 534 2) Rinne Juha Diana 57 258 265 523 3) Peltola Santen PJA 262 247 509 4) Hauninen Taneli Arcus 257 218 475 5) Vidlund Jarmo AC-Ukila 221 232 453
6) Kähkönen Joni PJA 213 183 396

T15 1) Hauninen Anni Arcus 219 240 459 2) Remi Dina Arcus 234 225 459
P15 1) Lähdesmäki Antti Ku-Ry 274 274 548 2) Tekoniemi Jaakko TeJA 271 272 543 3) Nummelin Alpo PJA 233 242 475
NT 1) Sjöroos Anne PoNMYK 281 276 557
MT 1) Kankaanpää Jukka Ascella 294 289 583 2) Siivonen Reima RJA 283 285 568 3) Sjöroos Timo PoNMYK 280 284 564 4) Boje Robert Linköping BK 277 280 557 5) Itkonen Olli- Pekka AC-Ulvila 276 267 543 6) Kari Hannu Hood 275 267 542
MT50 1) Heikkilä Veikko PJA 286 283 569 2) Pirinen Pentti PJA 283 281 564 3) Siivonen Reijo RJA 278 279 557 4) Lindroos Aarre Diana-57 274 275 549 5) Kivelä Markku PJA 263 274 537 6) Koivunen Osmo Ku-Ry 271 266 537
MT60 1) Turunen Unto AC-Ulvila 270 286 556 2) Nauha Unto PJA 272 280 552 3) Rantala Unto PJA 268 272 540 4) Porkka Oiva PJA 271 268 539 5) Itkonen Matti AC-Ulvila 257 267 524
PT15 1) Itäsalu Tuomo AC-Ulvila 266 262 528
PT12 1) Haavisto Nico PoNMYK 277 272 549 2) Sjöroos Jere PoNMYK 263 271 534 3) Halmes Petteri Arcus 267 261 528
NV 1) Riihluoma Hellevi Kirma 189 186 375
T-18V 1) Leivonen Sanna Ascella 53 104 157
T15V 1) Hinkkanen Sanna KIRMA 228 225 453
P15 V 1) Rinta-Kauppi Aleks KIRMA 273 276 549
M50V 1) Leivonen Keijo Ascella 253 253 506 2) Riihikallio Mauno PoNMYK 213 247 460

TAMMIOMENA 2000

15.1.2000 Nokinpaikka, Vantaa

MT	1. Jaakko Koskenpää	Zirco	289	289	578
	2. Jukka Kankaanpää	Ascella	287	286	573
	3. Ari Häärä	Zirco	278	282	560
	4. Pertti Nyyssönen	WT	245	263	508
NT	1. Anna-Liisa Tuutti	WT	292	291	583
	2. Carita Jussila	Amarco	277	277	554
	3. Katarina Hyttinen	N-H	273	276	549
	4. Asta Nyyssönen	WT	267	271	538
MT-50	1. Matti Niiranen	Erä	286	285	571
	2. Olli Saastamoinen	Zirco	283	282	565
	3. Kari Patala	Sijo	280	279	559
	4. Pauli Rantanen	Erä	275	277	552
	5. Reijo Vällgren	Erä	260	278	538
	6. Tuomo Leino	NT	264	270	534
MT-60	1. Pertti Saalanto	Erä	278	277	555
	2. Pentti Väisänen	LinSu	276	272	548
3	3. Kai Tannijärvi	WT	254	250	504
MM	1. Miika Aulio	Amarco	290	278	568
	2. Esa Hakaniemi	N-H	263	270	533
	3. Mika Iittilä	LinSu	258	268	526
	4. Hannu Rautio	SiSu	237	192	429
MM-60	1. Juhani Sarhamaa	SiSu	277	261	538
	2. Viljo Iittilä	LinSu	232	252	484
MV-12	1. Oskar Mattsson	Sijo	243	237	480
MV	1. Pertti Raivio	Zirco	244	242	486
	2. Juho Paloposki	Zirco	240	217	457
	3. Hannu Nevalainen/Rijo	226	217	443	
	4. Risto Jylhä	WT	210	196	406

ITSENÄISYSPÄIVÄKILPAILU VAASA

Sarja	Nimi/Seura	30 n	30 n	Tulos	
M	1. Tero Lindroos	Diana-57	287	277	564
	2. Harri Koskela	Jo-Ju	283	279	562
	3. Janne Rantanen	AC-Ulvila	281	281	562
	4. Arttu Perttula	PJA	279	279	558
	5. Pentti Laurila	Diana-57	275	280	555
	6. Timo Haapa-aho	Jo-Ju	285	267	552
	7. Pentti Kuivalainen	Jo-Ju	286	263	549
MT	1. Jarmo Perttula	PJA	280	282	562
	2. Urpo Pylikä	Diana-57	277	281	558
	3. Pekka Lumme	Äetsän JA	277	272	549
	4. Tommi Lehtonen	Äetsän JA	272	270	542
N	1. Aila Laurila	Diana-57	247	256	503
M50	1. Olavi Laurila	Diana-57	282	289	571
	2. Heikki Kankaanpää	Ku-Ry	284	278	562
	3. Matti Viitaola	Diana-57	241	236	477
M60	1. Jorma Sandelin	Apollo	262	252	514
	2. Kauko Katajamäki	Ares	243	247	490
MT50	1. Aarre Lindroos	Diana-57	278	280	558
	2. Markku Kivelä	PJA	264	267	531
MT60	1. Unto Turunen	AC-Ulvila	282	284	566
	2. Rauno Eskola	PJA	279	277	556
P18	1. Juha Rinne	Diana-57	266	274	540
	2. Antti Tekoniemi	Teja	271	263	534
	3. Jarmo Vidlund	AC-Ulvila	233	248	481
	4. Jussi Vaaranmaa	Diana-57	250	226	476
P15	1. Tuomas Määttä	Pojjo	283	287	570
	2. Antti Lähdesmäki	Ku-Ry	275	271	546
	3. Jaakko Tekoniemi	Teja	259	269	528
	4. Matti Perälä	Jo-Ju	235	266	501
	5. Tero Käsäskangas	Diana-57	252	241	493
T15	1. Laura Perälä	Jo-Ju	188	205	393
P12	1. Emil Wahls	Diana-57	221	210	431
PT12	1. Juha Pylikä	Diana-57	269	275	544
P10	1. Juhana Toimela	Diana-57	259	262	521
	2. Janne Mäkinen	Diana-57	181	229	410

MATTI HATAVA HURJASTELI

Saimaan Jousen XIV Willinmiehen Syysnuolet ammuttiin Lpr Urheilutalon upeassa hallissa 4.12.99. Tällä kertaa matka oli 18 m. Parasta kilpailussa oli Matti Hatavan hurja, vain kolmen ysin alkupuoli. Numeronäyttö taustoilla salli kaikkien päästä osallisiksi jännityksestä. Toinen puolisko ei vielä tässä kisassa sujunut samaan tahtiin, mutta tulipa näytettyä!

Tehtiin toki SE:kin. Nyt sen teki Tapanilan Erän Matti Niiranen sarjassa MT50. Hän otti myös taljan pudotuskilpailun voittokynttelikön. Olympiajousessa (TÄHTÄINJOUSI!) kynttelikön vei upeasti " poikien " nenän edestä Kymen Jousen Arto Laakso.

Syksyn Jousiammuntakurssilaisille järjestettiin myös oma kilpailunsa. He ampuivat 2 x 15 nuolta 12 metrin matkalta 60 cm tauluun. Ensimmäiset 15 nuolta ennen varsinaisen kilpailun alkua ja toiset 15 kilpailutauolla. Kilpailukutsu oli postitettu melkoisen laajasti, kuitenkin vain Kymen Jousesta ja Piilistä oli saajolaisten lisäksi ampujia. Aikuiset kurssilaiset ujoselivat (ymmärrettävästi) osallistumista, heidät laitettiin hoitamaan tuloskirjausta, toki jännittyneitäkin. Kaikki saivat osallistumisesta ja kurssista palkinnoksi omalla nimellä kaiverretun muistoesineen. Palaute aloittelijoiden ja heidän vanhempiensa sekä muiden kilpailijoiden taholta oli erinomaisen myönteistä. Tätä ilkeää suositella, tämä on sitä LATTIATASOLLA TEHTÄVÄÄ TYÖTÄ!

Paavo Houni

WILLINMIEHEN XIV SYYSNUOLET 4.12.99 SAIJO

TULOKSET (60 nuolta)

MT	Seura	Tulokset
1. TIILIKAINEN MATTI	LINSU	283 287 570
2. KANGAS JUSSI	LAVA	281 287 568
3. LEPPÄNEN VILLE	PIILI	278 288 566
4. TAIVALANTTI MAURI	MJA	282 282 564
5. LITMANEN TIMO	LAVA	283 279 562
6. VÄRE JOUNI	PIILI	279 275 554
7. MOISÄNDER JUKKA	VJA	281 265 546
8. JUUTILAINEN TIMO	VJA	250 250 500
MT50		
1. NIIRANEN MATTI	TAPERÄ	285 288 573
2. PATALA KARI	SISU	270 271 541
MT60		
1. VÄISÄNEN PENTTI	LINSU	275 281 556
PT15		
1. KOKKI ALEKSI	SAIJO	253 231 484
M		
1. HATAVA MATTI	SAIJO	297 283 580
2. PIETIKAINEN PAAVO	KAJO	283 281 564
3. LAAKSO ARTO	KYJO	278 269 547
4. IITILÄ MIKA	LINSU	263 275 538
5. LAUTAMÄKI SEPPO	JYSU	265 264 529
6. PÖNKÄ JUKKA	KYJO	266 255 521
7. KYTÖMÄKI JUKKA	KYJO	258 244 502
8. RYTKÖLÄ MARTTI	IJA	KESKEYTTI
N		
1. YRJÖNEN TARU	KYJO	256 256 512
M50		
1. SARHAMA JUHANI	SISU	267 273 540
2. VÄISÄNEN SEPPO	MJA	264 265 529
3. PISKONEN PEKKA	MJA	256 266 522
4. HATAVA PERTTI	RJO	251 242 493
M60		
1. IITILÄ VIJO	LINSU	237 223 460
2. NEVONMÄÄ TUURE	LINSU	236 213 449
P15		
1. UTRIAINEN MIKKO	SAIJO	206
P12		
1. PARTANEN MIKKO	SAIJO	235 234 469
2. TUOMA MATTI	KYJO	194 177 371
3. PARTANEN MATTI	SAIJO	58 143 301

Jousiammuntakurssilaisten kilpailu

Nupponen Jaakko	Saijo	234
Sairanen Ville	Saijo	216
Peuhkuri Simo	Saijo	209
Nupponen Joonas	Saijo	193
Kukas Juuli	Saijo	179
Hietanen Jouni	Kyjo	173
Metso Miika	Kyjo	172
Tiainen Eetu	Piili	117
Niiranen Niko	Saijo	115
Kranes Samuli	Saijo	94
Steenari Jussi	Saijo	-

NUORISOKYSELYN TULOKSIA JA PIENTÄ ANALYYSIN POIKASTA

Viime kesänä liiton toimesta toteutettiin kentällä nuorisokysely, jonka tuloksia analysoidaan tässä seuraavassa raportissa. Suluissa oleva numero raportissa viittaa kyselyssä esitettyyn kysymyksen numeroon. Kyselyn kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat:

1. Ikä (< 10, 10 – 14, 15 – 18) ?
2. Sukupuoli (tyttö, poika) ?
3. Kuinka kauan olet harrastanut jousiammuntaa (< 1 v, 1 – 3 v, > 3 v) ?
4. Minkä välityksellä tutustuit jousiammuntaan (sukulaisten, kavereiden, kurssilla, muuten) ?
5. Ammun ensisijaisesti (olympiajousi, taljajousi, vaistojousi)
6. Pidän eniten ammutunmuotona (FITA, maasto, metsästys, muu)
7. Kuinka usein harjoittelet ?
8. Muitten nuorten määrä seurassa ?
9. Haluaisitko seuraasi muita samanikäisiä harrastajia lisää (kyllä, ei, ehkä) ?
10. Tietävätkö kaverisi jousiammunta harrastuksestasi (kyllä, ei, ehkä) ?
11. Oletko saanut ketään kaveriasi mukaan jousiammuntaan (kyllä, ei, ehkä) ?
12. Onko jousiammunta mielestäsi nuorille liian vaikeaa (kyllä, ei, ehkä) ?
13. Kuinka usein seurassasi on nuorten ohjattua harjoittelua viikossa (< 1, 1, 2 – 3, > 3) ?
14. Onko ohjaus mielestäsi riittävän asiantuntevaa (kyllä, ei, ehkä) ?
15. Kuinka usein haluaisit johdettua ohjausta viikossa (< 1, 1, 2 – 3, > 3) ?
16. Mitä muuta harjoittelua seurasi järjestää (punnssi, lenkit, uinti, sähly jne...) ?
17. Toivoisitko muuta ohjattua harjoittelua, mitä ?
18. Onko seurassasi muuta toimintaa nuorille (retkiä, leirejä, illanviettoja jne...) ?
19. Toivoisitko muuta toimintaa, mitä ?
20. Ovatko seurasi jousiammuntatilat ja paikat riittävän hyviä (kyllä, ei, ehkä) ?
21. Miten tiloja pitäisi parantaa ?
22. Kilpailenko vai ammutko omaksi riemuksi (kilpailen, ammun omaksi riemuksi) ?
23. Tukevatko vanhempasi riittävästi harrastustasi (kyllä, ei, ehkä) ?
24. Onko jousiammunta mielestäsi liian kallis harrastus (kyllä, ei, ehkä) ?
25. Mitä muita harrastuksia sinulla on ?
26. Oletko ajatellut jatkaa jousiammuntaa (kyllä, ei, ehkä) ?
27. Luetko jousiampujalehteä (kyllä, ei, ehkä) ?
28. Millaisia juttuja toivoisit jousiampujalehteen (nuorille) ?
29. Toimiiko jousiampujien tiedotus riittävän hyvin (kyllä, ei, ehkä) ?
30. Onko seurallasi jousiammunta-asu, joka on riittävän cool (kyllä, ei, ehkä) ?
31. Vapaa sana

(1, 2) Kyselyyn vastasi 79 nuorta, joista 57 oli poikia ja 22 tyttöä. Ikäjakautuma (1) oli seuraava: vastaajista vain yksi oli alle 10 vuotta, 43 vastaajaa 10 – 14 vuotta (poikia 35 kpl, tyttöjä 8) ja 35 vastaajaa 15 – 18 vuotta (poikia 21 kpl, tyttöjä 14 kpl). Keskiarvoikä oli n. 14 vuotta ja tyypivastaja oli 12 vuotta vanha poika.

(3, 4) Lajia on harrastettu keskimäärin 3-4 vuotta ja tämä koski jopa nuorimpiakin vastaajia. Jousiammuntaan oli tutustuttu kurssilla todella vähän, koska vastaajista vain 8 ilmoitti tämän vaihtoehdon. Lajin oli tutustuttu joko erilaisissa esittelyissä yms. tai sitten itsenäisesti. Vastaajista 18 oli saanut kipinän kotoa ja 11 kavereiden kautta. Kysymyksen neljä perusteella voisi siis olettaa, että jousiammuntakursseja on aivan liian vähän tai niistä tiedottaminen ei toimi riittävän näkyvästi.

(5, 6) Ampumalajina (aselajina) ja –muotona ylivoimaisesti suosituin yhdistelmä oli FITA- ammunta olympiajousella (noin 50 vastaajaa). Vastaajista vain 17 ampuu taljajousella (tyttöjä 3) ja 11 vaistojousella. Kysymysten perusteella voidaan todeta perinteisten lajien ja välineiden säilyttäneen paikkansa jousiammunnessa. Tämä voi johtua seurojen

olympiajousipainotteisista harjoitteluvälineistä, koska taljajousia on ilmeisen vähän niiden ”yksilöllisyyden” ja kalliin hankintahinnan vuoksi.

(7) Nuoret harjoittelevat keskimäärin kaksi kertaa viikossa, mutta tyypivastaus oli kerran viikossa. Keskiarvon nouseminen lähelle kahta kertaa viikossa johtui siitä, että osa harjoittelee jopa viisi kertaa viikossa.

(8) Seuroissa on keskimäärin kuusi nuorta ampujaa. Suurissa seuroissa on jopa 30 – 40 nuorta. Tyypivastaus (19 kpl) oli kuitenkin 1 – 2 nuorta. Lisäksi oli paljon nuoria, jotka eivät tienneet seurassaan olevien muiden nuorten määrää. Tämä viittaa siihen, että ko. nuori ei ilmeisestikään harrasta lajia kovin aktiivisesti. Vastausten perusteella voi myös päätellä, että nuoret ovat pääosin muutamissa suurissa seuroissa. Suomessa on siis paljon pieniä seuroja, jotka eivät ole saaneet nuoria harrastajia riveihinsä. Tähän tilanteeseen on varmaankin monia syitä, mutta kyllä aktiivista panostusta nuoriin on lisättävä. Ne seurat, joissa nuoria on paljon, voisivat esitellä konseptinsa muille esimerkiksi.

(9) Nuoret haluavat pääsääntöisesti (56 vastaajaa) seuroihinsa lisää muita nuoria, mutta empivällä (ehkä) kannalla oli kuitenkin 23 vastaajaa. Kateudesta tuskin on kyse, mutta miten mahtaa olla seuran harjoittelutilojen koon ja harjoitteluvuorojen määrän laita ?

(10, 11, 12) Kaikki kaveritkin tietävät vastaajan harrastavan jousiammuntaa, joten lajia ei ainakaan hävetä. Samalla kuitenkin vain 27 vastaajaa on saanut houkuteltua kaverin jousiammuntaan. Tähän kannattaa panostaa lisää, koska ainahan kaveri on helpompi houkutella mukaan kuin tuntematon. Houkuttelua helpottaa sekin, että 65:n vastaajan mielestä jousiammunta ei ole liian vaikea laji nuorille.

(13, 14, 15) Seuroissa on ohjattua harjoittelua 0 – 4 kertaa viikossa. Keskiarvo oli 1,5 kertaa viikossa. Nollia oli 14 kappaletta ! Vastauksista voi päätellä, että harjoittelun ohjaus on todennäköisesti kunnossa suurissa seuroissa (siis paljon nuoria ampujia) ja muilla asiat ovat huonommin. Edelleen voidaan myös olettaa harjoitteluvuorojen määrällä olevan tekemistä ohjauksen vähyyden kanssa. Ohjaus on pääosin asiantuntevaa (56 vastaajaa), mutta kriittisyyttä esiintyi erityisesti vanhemmissa (15 – 17 vuotta) tytöissä ja pojissa. Ohjattua harjoittelua haluttiin keskimäärin kaksi kertaa viikossa, hajonnan ollessa 0 (= tarvittaessa) – 4 kertaa viikossa. Pienin ja suurin tarve oli varttuneemmillä ampujilla. Samoin pitkään harrastaneet haluavat paljon ohjausta. Kysymyksistä voi siis päätellä, että ohjausta on oltava tarjolla ja ohjauksen on oltava sitä yksilöllisempää ja laadukkaampaa mitä kokeneempi ampuja on kyseessä.

(16, 17) Seurat eivät juurikaan järjestä jousiammunnan lisäksi muuta harjoittelua, koska vain 13 vastaajaa ilmoitti, että muutakin harjoittelua on. Ohjattua muuta harjoittelua toivoi 33 vastaajaa ja empiviä vastaajien oli liki 40 kappaletta. Vanhemmat tytöt toivoivat muutakin harjoittelua suhteellisesti eniten. Suosikkilajeja olivat punnssi, lenkki, sähly ja uinti.

(18, 19) Edellisen kappaleen kanssa identtinen tilanne on myös muun toiminnan suhteen. Kysyntää on tarjontaa enemmän ja taas erityisesti vanhemmat tytöt haluavat muutakin yhdessäoloa nykyistä enemmän. Listalla esiintyvät illanvietot, leirit, retket, saunailat ja muu yhdessäolo.

(20, 21) Seurojen jousiammuntatilat ja –paikat ovat pääosin kunnossa (43 vastaajaa kyllä, 21 ei, 15 ehkä), mutta korjattavaakin on. Myös ”kyllä”- vastaajat olivat usein pienten parannusten kannalla. Erityisesti sisäammuntatilat (ahtaus, kaapit, WC:t) ja –vuorot ovat monessa paikassa ongelma. Tähän ei tietenkään voi välttämättä kovin helposti vaikuttaa, mutta monissa vastauksissa toivottiin pelkää paikkojen siistimistä, johon varmasti on mahdollisuuksia. Tytöillä etenkin on silmää siisteydelle!

(22) Vastaajista 50 käy kilpailuissa ja 29 ampuu omaksi ilokseen. Siis kyllä kilpailuviitinkiäkin löytyy. Muutamat vastaajat valittivat lisäksi kilpasiskojen tai –veljien vähyyttä.

(23, 24) Ilahduttavaa oli myös se, että vanhemmat tukevat harrastusta riittävästi (73 kyllä, 6 ehkä). Samoin vain 9 vastaajan mielestä jousiammunta on liian kallis harrastus.

(25) Vastaajista 13:sta ei ole jousiammunnan lisäksi muita harrastuksia tai nämä vastaajat eivät vaivautuneet niitä kirjaamaan. Muitten

harrastusten kirjo oli laaja. Vastaajat harrastavat mm. muita urheilulajeja, taiteita, tietokoneita, partiota, kalastusta ja metsästystä.

(26) Lähes kaikki vastaajat ovat jatkamassa jousiampumtuharrastusta (70 kyllä), muutama oli empivällä kannalla (5 ehkä) ja kolme vastaajista oli päättänyt lopettaa jousiampumtuharrastuksen. Laji näyttäisi siis pitävän harrastajansa. Lopettajat ja empijät olivat pääosin 15 – 18 vuotiaita ja monessa tapauksessa ainakin osasyynä oli ohjauksen tai harjoittelumahdollisuuksien puute.

(27, 28, 29) Jousiampujalehteä lukee 71 vastaajaa. Nuorille toivottiin lehteen kaikkea, mitä siellä jo onkin, mutta nykyistä enemmän nuorten haastatteluja ja erilaisia valmennusohjeita sekä välineiden viittämisartikkeleja. Jousiampujien tiedottamisessa on myös parantamisen varaa, koska 35:n mielestä se toimii riittävän hyvin.

(30) Seurojen jousiampumtuharrastus-asut ovat ja eivät ole nuorten mieleen (31 kyllä, 36 ei, 13 ehkä).

(31) Vapaassa sanassa nuoret avasivat sanaisen arkkunsa ja kommentteja oli vähän siitä sekä tästä. Eniten kuitenkin toivottiin lisää seuraavia asioita:

- lajille lisää julkisuutta,
- muutakin toimintaa, kuin ammuntaa,
- tiedotusta,
- valmentajia ja ohjausta,
- rahaa toimintaan,
- leirejä (myös vanhemmille ampujille),
- taukomusiikkia,
- kisaselostuksia ja
- myyjäisiä sekä

erityisesti sitä, että ei mentäisi niin paljon "vanhojen jyrinäpartojen" ehdoilla kuin nyt !!

Analysaattori

Esa Hourula

P.S. tästä Esan artikkelista saatte avuksenne tosi hyvää faktaa miten kehittää juniorityötä seurassanne. Hyödyntäkää tieto ja tehkää seuranne toimintaan tarvittavia muutoksia, jotta saamme lisää junnuja. Niin Ekoistiv-ohjelman vihreän supermiehen tavoin voimme todeta, että

MAAILMA PELASTUU!

Puheenjohtajan huomautus

Tilaa värillinen lajiesite jousiampuntaesittelyyn!

Liiton toimistosta Porista saa jousiampumtuharrastuksen lajiesitettä. Esite on askukokoinen 6-sivuinen ja täysvärillinen ja siinä kerrotaan lyhyesti jousiampumtuharrastuksesta, välineistä, ampujista, missä sitä oi Suomessa harrastaa ja miten pääsee alkuun. Esite maksaa



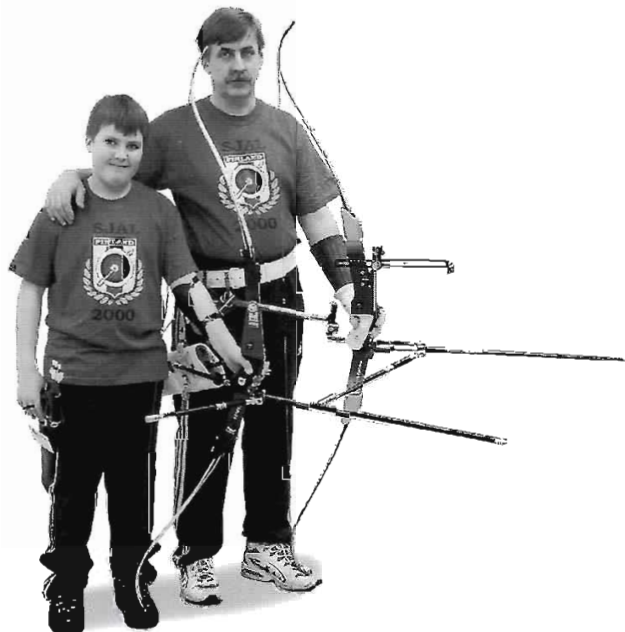
5.-

appaleelta ja sitä voit tilata toimistostamme Annelta Porista puh. 02-6271230.



284 T-paitaa tuotti SJAL:ille 11.089,- Kiitoksia kaikille!

Jutta Poikolaisen täysin yksin moottoroima T-paitamyyntikampanja tuotti liitolle reippaasti tukirahaa. Jokaisella myydyllä paidalla Jutta keräsi 40mk liitolle. Kiitos jutalle ja kiitos tietenkin kaikille paidan ostaneille. Rahoille on kyllä käyttöä!



SJAL:n sinisessä T-paidassa voi myös kilpailla!

Mihin paitaa voi sitten käyttää, kun sen on itselleen hankkinut? Paita on tarkoitettu lähinnä jousiampujan vapaa-aikaan, miksei tietysti myös harjoituksiin, mutta liiton sininen t-paita on myös edustuskelpoinen, eli se päällä voit vaikka kilpailla, mikäli seurassasi ei ole edustuspaitaa.

Hienoa, että niin moni sen hankki, se ahvisti sen että kaikista vaikeuksista huolimatta, olemme kuitenkin valmiita kantamaan yhteistä tunnustamme.

SJAL:n harrastajavakuutus maksaa 30,-/vuosi

Harrastajalisenssi antaa hyvän vakuutussuojan harjoitteluusi, mutta ei sisällä kilpailulisenssiä. Jokaisella seuroissa ampuvilla pitäisi olla ko. vakuutus, joten sana kiertämään! Kysy Annelta puh. 02-6271230.

Jousen hitausmomentit ja vakaajat

Lueskelin hiljattain uudelleen P. Lungerin käännöstä jousen vakaajajärjestelmästä J.A. n:o 2/99 ss 9-12. Artikkelissa on varsin ansiokkaasti käsitelty vakaajien ominaisuuksia ja vaikutuksia ammunnan eri vaiheisiin. Vakaajillahan pyritään ensisijaisesti vähentämään jousen hallitsemattomia liikkeitä laukaisun tapahtuessa. Vaikutus perustuu jousen hitausmassan tai paremminkin hitausmomentin lisäämiseen.

Yritän seuraavassa yksinkertaistetun esimerkin avulla esittää, mitä suuruusluokkaa jousen hitausmomentit ovat ja miten niihin voidaan vaikuttaa.

MIKÄ SITTEEN ON HITAUSMOMENTTI J?

Kappaleen hitausmomentti J esimerkiksi jonkin akselin suhteen on summa, joka saadaan laskemalla yhteen kappaleen jokaisen massaelementin ja sen akselista lasketun etäisyyden neliön tulo. Tämän ratkaisu on integraalilaskentaa ja turhan monimutkaista jousen muodot huomioonottaen. Teknisissä sovellutuksissa hitausmomentti voidaan laskea kaavasta $J = m x^2$, missä m on kappaleen massa ja x on ns hitaussäde, jolla massa yhteen pisteeseen keskitettynä saa saman hitausmomentin kuin sillä alkuperäisessä asemassaan on, J :n dimensio on siten esim. kgcm^2 .

Hitausmomentti on siitä vekkuli-ilmiö, että se estää kaikella voimallaan jousen pyörähtämistä jo ensimmäisen millisekunnin aikana laukaisun tapahtuessa. Se siis toimii toisin kuin vaimennin, joka alkaa vaikuttaa vasta liikkeen aikana.

Jousesta on tarpeen laskea hitausmomentit kolmen eri akselin suhteen. Valitaan akselit siten, että x-akseli on ampujan jousikäden suunta, Z-akseli on jousen rungon suunta, siis kohtisuoraan x-akselista ylöspäin ja y-akseli vaakatasossa kohtisuorassa sekä X-että Y-akseliin nähden. Jos akselien leikkauspiste eli origo on kahvan pohjassa, jousi voi pyörähtää minkä tahansa akselin ympäri. Esimerkiksi Z-akselin ympäri jousi pyörähtää, jos laukaisukäsi lentää ulos poskelta ja y-akselin ympäri, jos veto on enemmän ylä- tai alasormella tai jousen tillerisäätö tai tasapainotus eivät ole optimissa. X-akselin ympäri ei ammunasta johtuvia suuria vääntöjä tule, ellei nyt sitten ampuja pyörittele jousikäden rannetta kuten minä itse joskus tein.

Kunkin akselin suhteen laskettu hitausmomentti pyrkii siis estämään ko akselin ympäri tapahtuvaa pyörähdystä. Mitä suurempi ko momentti on sitä paremmin liike estyy.

Hitausmomenttien laskemiseen tarvitaan seuraavat kaavat:

$$\begin{aligned} J_x &= 1/12 \times m L^2 & (1) \text{ Pyörähdysakseli on sauvan keskispisteessä ja kohtisuorassa sauvaan nähden.} \\ J_i &= m x_i^2 & (2) \text{ Massapiste on i:n etäisyydellä pyörähdysakselista} \\ J_z &= m x^2 & (3) \text{ Pyörähdysakseli on sama kuin sauvan pituusakseli} \\ J_y &= 1/3 \times m x L^2 & (4) \text{ Pyörähdysakseli on sauvan päässä kohtisuorassa sauvaan nähden.} \end{aligned}$$

Laskuissa oletetaan, että jousi korvataan keskiosan mittaisella sauvalla, jonka pituus $L = 60 \text{ cm}$, massa $m = 2 \text{ kg}$ ja sauvan halkaisija $2r = 4 \text{ cm}$. Jousen paino on pääasiassa keskiosassa ja keskiosan poikkipinta r^2 on pieni verrattuna pituuden L neliöön, joten em. likiärvokaavoja voitaneen käyttää.

Kaavasta (1) saadaan jousen hitausmomentti X-akselin suhteen, jos tukipiste eli kahvan pohja on keskiosan keskellä. $J_x = 1/12 \times 2 \times 60^2 = 600 \text{ kgcm}^2$. J_y eli hitausmomentti y-akselin suhteen on sama kuin J_x . Jos kuitenkin keskiosaa kuvaava sauva ei olekaan suora vaan kaareva, kuten keskiosat usein ovat, J_y kasvaa em. arvosta määrällä $m \times x^2$, missä x on painopisteen etäisyys kahvan pohjasta. Jos esim. $x = 2 \text{ cm}$, $m \times x^2 = 2 \times 2^2 = 8 \text{ kgcm}^2$ eli $J_{yk} = J_x + 8 \text{ kgcm}^2$. J_z eli hitausmomentti pystysuoraan z-akselin suhteen lasketaan kaavasta (3) $J_z = m \times x \times L^2 = 1/12 \times 2 \times 2^2 = 4 \text{ kgcm}^2$ ja jos oletetaan sama painopisteen sijainti kuin J_{yk} laskussa $m^2 = 2 \times 2^2 = 8 \text{ kgcm}^2$, saadaan J_z :n arvoksi hiukan kaarevassa keskiosassa $J_{zk} = 12 \text{ kgcm}^2$, havaitaan, että J_z on vain noin 1/50 osa J_y :stä. Vaikka edellä lasketut hitausmomentit

ovat vain karkeita likiarvoja, on selvää, että perinteinen vaistoajous on paljon herkempi sivuttaisvirheille kuin korkeusvirheille.

Vakaajan eli stabilisaattorin hitausmomentti:

Vakaajan oletetaan seuraavassa x-akselilla olevaksi tasapaksuksi sauvaksi, jonka pituus on L_v ja massa m_v sekä sauvan päässä olevaksi pistemäiseksi massaksi m_p . Tosiasiassa se ei ole pistemäinen, mutta esim. $0,15 \text{ kg}$:n teräspallon halkaisija on $n_2 2,5 \text{ cm}$ ja sen hitausmomentti keskipisteensä suhteen noin $0,1 \text{ kgcm}^2$, joten virhe on pieni. Tämä vakaaja on kohtisuorassa y- ja z-akseleihin nähden ja vaikuttaa siten J_z - ja J_y -arvoihin. Jos siis vakaajan pituus L_v on 50 cm ja massa $m_v = 0,15 \text{ kg}$, saadaan vakaajan hitausmomentti kaavasta (4). $J_v = 1/3 \times m_v \times L_v^2 = 1/3 \times 0,15 \times 50^2 = 125 \text{ kgcm}^2$. Sauvan päässä olevan painon m_p hitausmomentti jousen kahvan pohjan eli origon kautta kulkevan z- tai y-akselin suhteen on kaavan (2) perusteella:

$$\begin{aligned} J_p &= m_p \times i_p^2, \text{ missä } i_p = \text{vakaajan pituus;} \\ J_p &= 0,15 \times 50^2 = 375 \text{ kgcm}^2 L_v \end{aligned}$$

Vakaajan kokonaishitausmomentti on $J_v + J_p (= 125 + 375) = 500 \text{ kgcm}^2$. Se on samaa suuruusluokkaa kuin edellä J_y ja J_x . Kun vakaaja on x-akselilla, se ei juurikaan lisää jousen J_x :a, mutta $J_p + J_v$ voidaan laskea yhteen J_z :n tai J_y :n kanssa. Toisin sanoen jousen ja em. vakaajan hitausmomentit ovat yhteensä:

$$\begin{aligned} J_x &= 600 \text{ kgcm}^2 \\ J_y &= 1100 \text{ kgcm}^2 \\ J_z &= 500 \text{ kgcm}^2 \end{aligned}$$

Em. kaavoista (2) ja (4) havaitaan myös, että vakaajan ulkopäähän sijoitettu massa on kolme kertaa tehokkaampi kuin vakaajan varteeseen sitoutunut massa. Myös on tärkeää huomata, että hitausmomentti kasvaa L :n neliössä eli esim. vakaajan varren pituuden kaksinkertaistuessa hitausmomentti tulee nelinkertaiseksi. Näin siis jousen hitausmomenteja voidaan säädellä ilman, että jousen kokonaismassa tulisi liian suureksi. Mikä sitten on jousen paras kokonaismassa, jääköön jokaisen ampujan oman mieltymyksen varaan.

Suurempi jousen kokonaismassa lisää myös niitä hitausmomenteja, jotka voidaan laskea, jos origoksi otetaan ampujan olkanivel, jolloin myös käsivarren massa ja pituus muodostavat oman hitausmomenttisarjansa.

Vaistoampujat suosivat yleensä raskaampaa joustaa kuin olympia-ampujat. Tämä johtuu kuitenkin nähdäkseni siitä, että vaistoamunnassa korkea ankkuroidintipiste poskella pyrkii nostamaan joustaa vedon aikana. Tätä ylöspäin suuntautuvaa vedon osakomponenttia kumotaan jousen runkoon lisätyillä painoilla. Ne eivät kuitenkaan oleellisesti lisää pienintä hitausmomenttia J_z . On myös ilmeistä, että jousen massan lisäys pienentää hiukan nuolen lähtönopeutta, joten liika painokaan ei ole eduksi.

Vaistoampuja voi suurentaa haitallisen pientä J_z hitausmomenttia oikeastaan vain ottamalla kahvasta tukevasti kiinni, jolloin jousikädestä tulee tavallaan "piilovakaaja". Tulee vielä mieleen FITA:n säännöissä aikaisemminkin ollut kaukonäköinen kielto, että viittä vakaajaa enempää ei saa olla. Kukapa nyt viitsisikään laskea kuudennessa vakaajasta saatavaa lisähyötyä! Nykyisin onneksi useimmille ampujille näyttää riittävän yksi vakaaja! Jos vakaajan varren ja jousen väliin sijoitetaan vaimennin, se pienentää vakaajan hitausmomentin vaikutusta. Vaimentimen edut tulevatkin esille jousen jälkivärähtelyn hallinnassa kuten P. Lungerin artikkelikin esittää.

Miten hitausmomentti vaikuttaa?

Yritän seuraavassa selvittää ilmiötä kiinteän kappaleen pyörähdysliikkeen liikeyhtälön avulla. Liikeyhtälö on $M_z = J_z \alpha$, missä M_z on ulkoinen momentti z-akselin suhteen, J_z on hitausmomentti z-akselin suhteen, ks. edellä ja α on kappaleen pyörähdyskulman kiihtyvyys. Jos siis M_z on jouseen kohdistuva laukaisuvaiheen vakio momentti, on jousen kulmakiihtyvyys sitä pienempi mitä suurempi on J . Mitä pienempi kulmakiihtyvyys on, sitä vähemmän nuoli poikkeaa aiotusta suunnastaan.

Hitausmomentin vaikutus havainnollistuu myös, kun luistelijä muuttaa piruetissa pyörimisnopeuttaan välillä levittämällä kätensä. Tällöin on voimassa: hitausmomentti $\times$ kulmanopeus (pyörimisnopeus) = vakio.

Pekka Mertanen

SE ON TUNTEESTA KIINNI.

(Don Rabska)

Olen tavallisesti kirjoituksissani tarkastellut jousiammunnan mekaniikkaa, erilaisia harjoittelutekniikoita ja muuta sellaista. En ole kuitenkaan aikaisemmin tarttunut yhteen suorituksen tärkeimmistä osista nimittäin tunteeseen. Suorituksen tunne on kriittisyydessään kaukana muiden tärkeiden asioiden yläpuolella. Asianmukainen biomekaniikan tunteminen, vartalon tasapaino, harjoittelutekniikat ym. ovat kaikki hyvin tärkeitä asioita mutta tunne on kriittinen avain hyvään ammuntaan.

Liian usein tuijotamme ammunassamme suorituksen mekaanisiin osiin osuaksemme keskelle. Huomioimme jousikätemme asettelun, sormituksen, olkapäiden asettelun jne. kaikki kohdat tietoisesti alusta loppuun asti. Näiden mekaanisten osien huomioiminen tietoisesti on oikein - pois lukien jousen viireeseen veto - joka täytyy tuntea. Jos veto on vain osa tietoista ajatteluprosessia on vaara, että ampuja kuluttaa liikaa aikaa yrittäessään ankkuroida ja kuluttaa sitä ehkä vielä enemmän yrittäessään tähdätä.

Tiedämme kokemuksesta että tietoinen tähtäminen vie ampujan mielen pois suorituksesta. Se luo myös vartaloon lisääntynyttä ja kuluttaa voimia, kun ampuja yrittää kaikin keinoin pitää tähtäinnappia keskellä taulua. Tämä ei ole oikea tapa ampua Olympiajousella (vastakaarijousella). "Tietoisien tähtäämisen" opetteleminen on kovan työn takana, se tuottaa laihaa tulosta ja turhauttaa mielemme pisteeseen, jossa alkaa kiroilu ja kalliiden välineiden rikkominen pieniksi palasiksi. Hyvä ammunta on sen sijaan helppoa ja huono vaatii kovan työn. Jos sinusta tuntuu että työskentelet liian kovilla kierroksilla, koetapa kiinnittää huomiosi ammunnan helppouteen ja nautinnollisuuteen.

Hyvän ammunnan taide muodostuu ampujan huomion kiinnittämisestä liikkeeseen ja tauluun samaan aikaan. Annat alitajuntasi huolehtia tähtäimen sijoittumisesta "taulun tähtäyspisteeseen" - miettimättä sitä sen kummemmin - samalla kun laukaus "tulee jo läpi" (klikkeristä jos ammut olympiajousella). Muista että tuulisella ilmalla taulun keskusta ei ole "taulun tähtäyspiste".

Kun ammut tauluun, katso koko taulua ja tunne mihin haluat osua. Kun tunnet yhteyden itsesi ja taulun välillä, tähtäin löytää sieltä kyllä paikkansa.

Jokin aika sitten minulla oli kunnia vetää eräs seminaari hyvän ystäväni herra Park Kuyng-Raen kanssa. (entinen Korean maajoukkuevalmentaja) Mielestäni herra Park on yksi maailman parhaista jousiammuntavalmentajista mahdollisesti jopa kolmen parhaimman joukossa. Vaikka olemme vuosien varrella vetäneet yhdessä useita seminaareja ympäri maailman, opin joka kerta jotakin uutta eikä tämä seminaari ollut poikkeus. Poistuin paikalta muutaman uuden ajatuksen kanssa ja jotkut vanhat ajatukset olivat muokkautuneet uuteen muotoon. Tervehdyttävintä minulle oli uusi tapa ilmaista ajatuksia. Todellinen ymmärtäminen ei synny puhutuista tai luetuista sanoista, vaan mielikuvista jotka nuo sanat tuovat mieleemme. Niistä sitten muodostamme ajatuksen ja oivalluksen.

Edellisissä artikkeleissani keskustelimme nopean suorituksen tärkeydestä. Tämä asia korostui edelleen mielessäni muutamia viikkoja sitten kun luin tarinaa Annie Oakleysta (suositusta lapsuudenajan sankaristani) ("Annie mestariampuja" - kääntäjän kommentti) Hän oli yksi historian parhaista kivääri-, pistooli- ja haulikkoampujista. Häneltä kysyttiin usein miten hän pystyy ampumaan niin hyvin, eikä hän koskaan selittänyt sitä siten kun olisi ehkä halunnut. Silti seuraava on yhä eräs parhaista asioista joita olen ammunasta lkenut. (joka soveltuu yhtä lailla olympiajousella ammuntaan kuin kiväärilläkin)

"Ampuja joka empii on jo hävinnyt, tähtää ja ammu niin nopeasti ettei sinulle jää aikaa miettiä mahdollista menestystä." v. 1899

Siiten hän huomautti, "se on tunteesta kiinni".

Menestyneet Korealaiset ampujat ovat oppineet että "tunne" on tärkein yksityiskohta kun haluaa ampua hyvin.

Nämä sanat ovat tänään yhtä totta kuin ne olivat Annie Oakleyn aikoina. Hän oli kiistämätön "lento" ampuja maailmassa. Annie Oakley kykeni ampumaan tekolintua päähän lennossa 22. kaliberin kiväärillä - ei haulikolla. Hän järjesti erilaisia näytöksiä joilla antoi linnuille paremmat mahdollisuudet. Hän pyörähti ympäri yhden jalan varassa ja ampui vasta

sitten. Kun Annie huomautti että "se on tunteesta kiinni", hän ei tarkoittanut sillä ainoastaan vartaloaan, vaan myös tunneyhteyttä taulun ja ampujan välillä samaan aikaan.

Kun tavoitellaan täydellistä keskittymistä, ampujan tulee tuntea yhteys tauluun aivan samoin kuin vartaloonsa. Ampujan ja taulun välille tulee ikään kuin aikaansaada putki jota pitkin nuolet kulkevat. Kun tunnet tämän yhteyden, taulu ikään kuin tulee luoksesi. Keltainen keskusta näyttää hyvin suurelta ja helpolta osua.

Kuydo jousiammunnan opeissa (perinteinen Japanilainen jousiammunt) Mestari Onuma sanoo, että uulesi kärki koskettaa jo taulua. Kun ammuimme läheltä tauluun, ammuntaan on helppoa saada oikea tunne, koska useimmat meistä keskittyvät silloin vartaloonsa ja meillä ei ole tällöin "yhteyttä" tauluun. Kun ammuimme pidemmältä matkalta me kadotamme tämän tunteen, koska keskitymme liaksi tähtäimeen ja tähtäämiseen. Suoritus ei ole enää joustava ja helppo. On vaikeaa keskittyä itseensä ja tauluun samaan aikaan. Silloin ampujalla on kaksi tietoista ajatusta joita ihminen ei voi käsitellä samanaikaisesti. Ihmisen tajunta kykenee keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan. (Voit testata tämän koettamalla vaikka lukea ja puhua jonkun kanssa samaan aikaan)

Jousiammunassa meidän tulee keskittyä tauluun - ei tähtäimeen tai tähtäämiseen. Kivääri- ja pistooliampujat keskittyvät tähtäimeen koska niiden linjaaminen toisiinsa on hyvin kriittistä. Annie Oakley ampui vaistonvaraisesti koska hänellä ei ollut aikaa tähdätä nopeasti liikkuvaan maaliin. Tähtäämistä olympiajousella voisi verrata tähtäämiseen keilailussa, golfissa, dartsissa tai pallon heitossa. Tähtääminen tapahtuu alitajunnassa samalla kun tietoinen tajunta keskittyy liikkeen tunteeseen. "Tuntemisen" tulee alkaa sillä hetkellä kun aloitat vedon, se on myöhäistä jos odotat kunnes saavutat ankkuroinnin.

Opetellaksesi tuntemaan suoritukseksi aloita opettelemalla tuntemaan vartaloasi. Opettele tuntemaan jokainen suoritukseksi osa-alue päästä varpaisiin. Tunne on tuntoaistimus. Opettele mieluummin miltä se tuntuu kuin ajattelemaan sen tekemistä. Katsotaan suorituksen valmistelutoimia ja otetaan esimerkiksi: Sormien asettaminen janteelle ja kaikki ajatukset myös siihen tai kämmenote jousen kahvasta ja kaikki ajatukset myös siihen. Se ei ole vain noiden asioiden tekemisen ajattelua vaan se on myös jokaisen tekemäsi asian fyysistä tuntemista. Tämä prosessi antaa sinulle selkeän kuvan josta alitajuntasi rakentaa aikaa myöden parhaan mahdollisen ohjelman.

Kun ammut tauluun, katso koko taulua ja tunne mihin haluat osua. Matkalla ei ole merkitystä. Kun saat yhteyden tauluun, tähtäin asettuu paikalleen automaattisesti. Kun olet harjoitellut tämän aistimuksen saavuttamista useita tunteja mielesi alkaa vapautua ajatuksista ja alat työskennellä reaaliajassa ts. ei menneen eikä tulevan ajattelua. Aina kun valmistelet suorituksen sijoita kaikki ponnistelusi laukaukseen. Hetkellä jolloin aloitat vedon, koeta tuntea vedon liike vaikka katsotkin silmä kovana taululle. Tunne veto-olkapäsi liike ja keskity vain siihen vaikka katseesi onkin taulussa.

Vedon tunteesta ja taululle katsomisesta alkaa tulla "yksi asia" - ei kahta erillistä askelta. Täydellinen keskittyminen on mielesi tiukka tarkentaminen tunteeseen tai tuntemukseen tällä erityisellä hetkellä. Ei tietoista ajatusten käsittelyä. Jos yrität ajatella taulua ja vartaloasi samaan aikaan, se muodostaa kaksi yksittäistä asiaa ja aiheuttaa mielen nopean poukkoilemisen edestakaisin niiden kahden välillä.

Täydellisen keskittymisen opettelu rakentaa myös luottamusta. Luottamus on tietoisuutta siitä, miltä suoritus tuntuu kun se on oikein ja että löydät tuon tuntemuksen kun niin tahdot. Oikea tunne on se mikä mahdollistaa sinut ampumaan nuolen keskelle taulua. Tieto siitä, että voit löytää tuon tunteen milloin haluat ja että tuo löytämäsi tunne tai tuntemus on se mikä saa nuolet osumaan keskelle taulua on luottamus.

Kun alat vetää jouta viireeseen, tunne että jousen vedosta on suora linja taululle. Taas on kysymyksessä tunne että sinulla on suora linja tai putki ojennettuna Sivusta kohti taulua. Tuo linja jatkuu myös takanasi. Tunne että ojennat ja vedät tässä linjassa. Tietenkin jousikätesi kyynärpää liikuttaa laukauksessa ulos tästä linjasta - kuten sen pitääkin - mutta vedon tuntemuksen tulisi olla kuin olisit vetämässä suorassa linjassa. Tämä kuviteltu linja on erittäin tärkeä laukauksen tuntemisessa. Kasta itsesi tässä tunteessa - ei ajattelua - vain tunne. Keskittyminen taululle ja tunne samaan aikaan tekee henkisesti prosessista ja ampmatekniikasta saman asian "vain yhden asian"

(Vapaa käännös Archery Focus Magazinen verkkisivuilta 1999, PLungeri)

PAKSUT NUOLET KIELLETÄÄN VASTA 1.4. 2001

FITAn säännöissä on tällä hetkellä nuolen sallittu maksimiulkohalkaisija 11 mm. Tämä sääntö mahdollistaa kaikkien markkinoilla olevien nuolikokojen käytön. FITAn kongressi päätti Riomissa, että nuolen ulkohalkaisijaa pienennetään säännöissä, liiallisen tauluihin ja varsinkin taustoihin kohdistuneen rasituksen takia. Uusi sallittu maksimiulkohalkaisija on 9,3 mm. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Eastonin 2315 on suurin sallittu putkikoko. 2317 on jo liian suuri. "Vaikkakin putkien nimellisulkohalkaisija on sama 23/64 tuumaa, on kaikilla kalibreilla kuitenkin lievästi erilainen ulkohalkaisija", ilmoittaa Don Rabska kirjeessään SJAL:lle koskien Suomen tekemää sääntömuutosesitystä nuolen maksimihalkaisijasta (9,25 mm).

Viritysongelmia uusi sääntö saattaa aiheuttaa niille tähtäinjousiampujille, jotka paunojensa ja vetopituutensa takia ovat joutuneet käyttämään isoja nuolia. Vaihtoehdoksi jäänee vain paunojen vähentäminen. Sen sijaan talijousiampujilla viritysmahdollisuuksia on enemmän. No, suosituimmat kaliberit tulevat kaiketi olemaan 2312 ja 2314. Vaikka maksimipaunaraaja pysyisikin jatkossa 60 paunassa, nämäkin koot saa varmasti toimimaan. Ovathan mm. amerikkalaiset 3D-ammattilaiset virittäneet suuremmillakin paunamäärillä samoja kalibreita osumaan tarkasti 50 jaardista, käyttämällä esimerkiksi Flite Maten ultrakevyitä 30 ja 50 grainin kärkiä. Vaikkei ihan yhtä kevyeseen kärkeen uskaltaisi mennäkään, niin kevyemmällä kärjellä saa nuolta jäykistettyä taulukkoarvoihin nähden. 18 metrillä ohjautuvuus riittää varmasti, jos se riittää 50 jaardillakin (1 jaardi = 91 cm).

Sääntömuutos astuu voimaan 1.4.2001. Siihen asti voi huoletta ampua niin paksuilla kuin kaupasta löytyy, eli käytännössä vielä koko seuraavankin sisäkauden.

Mika Savola



Uusitut triplatuplawee- sivut antavat jousiammunta- harrastukseemme uutta potkua!

1.1.2000 alkaen on liitolla ollut uusitut nettisivut verkossa, vanhalla osoitteella jousiampujainliitto.fi Sivuilla on nyt entistä enemmän ajankohtaista tietoa; on uutisia, on tuloksia ja on jopa keskustelusivu, jossa voit kertoa mielipiteitäsi ja ajatuksiasi suomalaisesta jousiammunnasta. Sivuja päivitetään lähes päivittäin, joten käy tsekkaamassa jos sinulla on tiedosta pulaa.

Sivuilla on myös jäsensivut, joihin pääsee ainoastaan antamalla käyttäjätunnuksiksi **jousiampuja** ja salasana **tahtain** (tähtäin ilman ääkkösiä). Jäsensivuilla on kaikkea sellaista tietoa, joka on tarkoitettu vain jousiampujille. Miksi jäsensivut ovat salattuja? Siksi, että siellä on tietoa (mm. kokousmuistioita ja chati), jota emme halua yleiseen levitykseen. Salasana vaihtuu joka kerta kun lehti ilmestyy ja sen voit kertoa seurakaverille, muttei lajin ulkopuolisille.

Nettisivujemme **Ranking-sivuilta** näet myös jatkuvasti reaaliaikaisen Ranking-tilanteen, sillä vaikka se onkin aina lehdestä luettavissa, nettisivuilla se elää välittömästi kisojen jälkeen! Käy tsekkaamassa. **Tulossivuilla** on myös yksittäisten kilpailujemme tulokset nähtävillä melko pian kisan jälkeen. **Kisakalenterista** näet missä ja milloin on seuraavat kansalliset kilpailut Suomessa. Ranking-kilpailut on merkitty niihin **R:**llä.

Chatti-sivut jäsensivuilla on tarkoitettu kaikille suomalaisille jousiampujille yhteiseksi keskustelufoorumiksi. Siellä voit esittää kärkevää, mutta toivottavasti myös rakentavaa kritiikkiä, antaa hyviä harkittuja ehdotuksiasi ja vaikka vain seurustella jousiammuntakaveriittesi kanssa huihin vuoksi. Sivuille et voi kirjoittaa nimimerkillä, vaan sinun on pistettävä oikea nimesi peliin. Jos hultvonta retostelua ja ylenpalttista riensuamista alkaa esiintyä tekaistuilla nimillä, ne poistetaan chatista välittömästi. Pitäkää siis foorumi fiksuna ja lajiamme kehittävänä!

Seurasivuilta löytyvät kaikkien suomalaisten seurojen tämänhetkiset **kontaktitiedot**. Jos seurasi kohdalla jokin tieto ei täsmää ilmoita siitä sähköpostitse minulle osoitteeseen pirkka.elovirta@elomatic.com

Käyttäkää kaikki te internetillä armoitetut itsekäästi hyväksenne huipputekniikan mahdollistamaa nopeaa tiedonvaltaväylää, sillä nyt SJAL:n kotisivuilla on koko ajan jotain uutta ja ennen kokemattonta.

Surffaillemaan!!

www.jousiampujainliitto.fi

TEEMME HIENOJA KÄSINTEHTYJÄ JOUSIA & TARVIKKEITA

Olemme pieni reisiräveläinen yritys, joka on perustettu vuonna 98. Kokemusta meillä on jousiammunnasta jo vuodesta 72 ja jousien rakentamisesta vuodesta 85.

Kotimaiset metsästys- ja lastenjouset tilaustyönä.
Matalalla ikkunaleikkauksella, eli vaistojuusia.
Halutulla pituudella ja paunamäärällä, toimitusaika 1-3kk



Shamaani



Käsintehty rannesuojat:
kumihuuhalla 120mk
nahkahuuhalla 130mk

1-osaisten vastakaarijouset:		
Tuulihaukka	62"	2200mk,
Shamaani	62"	2200-2500mk
lastenjousi Junior	54"	800mk
1-osaisten pitkäjousit:		
Kurjenjalka	66"	2200mk
3-osaisten vastakaarijouset:		
Kärppä	62"	3000mk
Lumikko	64"	3000mk

Soita
&
ksy!



Valmistamme kotimaisesta männystä nuoliaihioita kokoina 11/32" (8.7mm jäykkyydet 35-60lbs), 23/64" (9.1mm, 50-85lbs), sekä ajoittain saatavana myös 5/16" (8.0mm 20-35lbs). Nuoliaihioiden kappalehinta 10mk. Valmiita nuolia tilaustyönä. Puunuoliin tarvittavia tarvikkeita: Nirk-nokkeja, luonnon sulkaa kokopitkinä tai leikattuna (yksivärisenä, trebarkkina), taulu- ja metsästyskärkiä. Lisäksi perinteiseen jousiammuntaan liittyviä varusteita.

MUKKANUOLI UUSITALO

Reisjärventie 1242, 85470 Kiiskilampi, Puh./fax 08-480983, 0400-704430



Osta uusi
**MEGA
VIBRA
SUPER
HYDRO**
niin voitat!

VÄLINEET JA VIRITTÄMINEN

Jousiammuntavälinemarkkinoiden mainonta saa meidät usein ajattelemaan, että jos et osta uutta mega-vibra-super-hydro laitettamme, et tule osumaan kymppiin enää ikinä! Siispä kävelemme paikalliseen kauppaan ja suoritamme seuraavan suuren investoinnin turvallisimmiin mielin, tuntien että seuraavassa kisassamme hyppäämme välittömästi 100 pistettä ylöspäin. Mikä pahinta, muutamien päivien ajan me AMMUMME paremmin, kun todistamme uskomisen voimaa.

Ongelmana on että jatkuvasti tulee jotain uutta jonka pitäisi auttaa meitä pitkän päälle eteenpäin. Kuinka sitten pystymme erottelamaan jyvät akanoista? Kuinka siis suoritat näiden uutuusien kokeilemisen jotta tiedät että ne varmasti voivat auttaa sinua?

Tästä ei ole julkaistavissa pikaohjetta. Se vaatii aikaa ja työtä. Kun olet sitten saanut työsi päätökseen tulet tietämään onko tästä mega-vibra-super-hydro laitteesta tai magneettisesti vaimentavasta nuolihihlystä sinulle mitään hyötyä vaiko päinvastoin haittaa. Kun kokeilet mitä tahansa uutta osaa jousiammuntavälineistösi, on olemassa muutamia sääntöjä joista yleensä on apua.

Sääntö 1: "Yksi muutos kerrallaan".

Tämä tarkoittaa että sinä ET vaihda jännettä, jänneväliä ja vakaajia kun haluat testata uutta plungeria. ET myöskään muuta ammuntatekniikkaasi kun kokeilet uusia lapoja. Joskus kuitenkin jonkin asian testaaminen vaikuttaa useampaan eri osa-alueeseen. Esimerkiksi alumiininuolesta hiilikuituun vaihtaminen muuttaa nuolesi linjausta. Pidä huolta että toimit silloin seuraavan kohdan mukaan.

Sääntö 2: Tee muistiinpanot.

Muistiinpanot auttavat sinua erottamaan faktat olettamuksista. Kun kolmen kuukauden päästä muistelet mitä teit, muistiinpanosi säästävät sinut monelta hankaluudelta. Muutitko nuolen linjausta? Siirsitkö klikkeriä? Lisäsitkö paunoja? Kirjoita ne ylös!

Sääntö 3: Osumakuviot eivät valehtele.

Käyttämällä osumakuvioita näet väistämättä testaamiesi välineiden vaikutuksen. Osumakuvioikartalla tulet saamaan todellista dataa ammunnastasi.

Sääntö 4: Suunnittele.

Tee itsellesi testisuunnitelma. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, kuten sanotaan. Kirjoita suunnitelma ylös ja pysy siinä.

Sääntö 5: Mittaa potentiaaliset muuttujat ennen ja jälkeen testaamisen.

Aavistelet että sinun uusi plungerisi on alkanut tuottaa sinulle parempaa niputusta. Et ole kuitenkaan mitannut jänneväliäsi ennen testauksen aloitamista. Jänne on ehkä venähtänyt. Onko se siis uusi plungeri vaiko paremmin sopiva jänneväli joka aiheuttaa paremman niputuksen? Muista sääntö 1. Katsotaanpa tosielämästä kuinka jotkut säännöt toimivat.

Oletetaanpa että Kaisa Suutari haluaa nähdä niputtaako hänen nuolensa paremmin 100 grainin kärjellä kuin 80 grainilla. Kuulostaa yksinkertaiselta mutta tämä yksinkertainen testi saattaa helposti tulla monimutkaiseksi. Ensiksi testi täytyy suunnitella ja määritellä mitä halutaan. Kirjoita testisuunnitelma. Tässä esimerkissä tiedämme että kärkipainon vaihtamisella saattaa olla vaikutusta jousen säätöön. Haluamme tietää 100 grainin kärkipainon vaikutuksen jousen perussäätöihin. Sulattoman nuolen testi kertoo meille tästä riittävästi. Sitten meidän tulee selvittää kuinka raskaampi kärkipaino auttaa meitä? Tulos ja niputus ovat kriteerit. Näitä tulee vertailla 80 grainin kärkipainolla ammuttuihin vastaaviin. Seuraava askel on tehdä lähtöasetelma eli kontrolliryhmä nykyisellä

systemillä (80 grainilla) 100 laukausta toimii hyvänä pohjana. Sitten tarvitsemme toiset

100 laukausta uusilla 100 grainin kärkipainoilla. Tämä tarkoittaa 200 laukausta jotta voimme suorittaa vertailua. Tarvitsemme myös vertailua erilaisissa sääolosuhteissa, tuulessa ja sateessa. Olemme äkkiä jopa 600 laukauksessa. Saattaa vaikuttaa suurelta määrältä mutta se tarvitaan jos todella halutaan tietää mikä muutoksen todellinen vaikutus on. Seuraavassa on kirjoitettuna testaussuunnitelma.

- Mittaa kaikki jousen yksityiskohdat: Jänneväli, voima, nuolen nopeus. Kirjaa ylös.
- Sulattoman nuolen testi 80 ja 100 grainin kärjillä. Huomioi erot. Kirjaa ylös.
- Ammu osumakuviot 100 laukausta 80 grainin kärkipainolla tyyneessä säässä.
- Viritä jousi 100 grainin kärjelle. Kirjaa uuden virityksen muutokset tarkasti ylös.
- Ammu osumakuviot 100 laukausta 100 grainin kärkipainolla tyyneessä säässä.
- Arvioi tulokset.

Ja sitten - odota. Seuraava kysymyksesi on suunnilleen seuraava: "Mitä kun tulee väsy. Kuinka tiedän että olen ampunut kaikki nuolet samalla tavalla?"

Tämän tulee olla osa suunnitelmaasi. Ehkä pystyt ampumaan 200 laukausta ilman ongelmia. Jos et, sinun tulee suunnitella 4-5 erityistä harjoitusta 36 nuolta kussakin. Suunnittele ja tunne rajasi. Nyt meillä on dataa 200 laukauksesta ja voimme vertailla osumia ja nippujen kokoa. Ehkä niput ovat meitä vähemmän tyydyttäviä. Selvää, unohdetaan 100 grainia ja palataan 80 grainin vanhaan viritykseen (muistiinpanot?) ja kokeillaan jotain muuta.

Mutta jospa kävi niin että niput paranivat? Mitä nyt? Nyt menemme tuulipäivänä kentälle ja uusimme koko testin. Pitkäveteistäkö? Varmasti. Ikävystyttävää? Mahdollisesti. Mutta ei ole ollenkaan ikävystyttävää nousta paikalleen voittajien joukkoon ja usko - se on sen arvoista!

Lähde. Archery Focus - George Tecmichoff
Käännös: P.Lungeri -00

**Jousiampuja
tiesitkö, että meillä
Eerikilässä
Forssan kupeella
voit ampua jopa**

90m
**hienossa
jalkapallohallissa.**
**EERIKILÄN
URHEILUOPISTO**
Tiedustele hintojamme!

puh. 03-435 0841
eerikilan.urheiluopisto@surffi.net

FITA KEHITTÄÄ JUURI KILPAILUJAAN - NIIN MEKIN!

Oheinen Rick McKinneyn artikkeli on todella lukemisen arvoista jousiammuntatekstiä. Me olemme selvästikin saamassa kiinni muuta maailmaa kehittäessämme kilpailujamme nyt voimakkaasti. Toivottavasti me voimme tulevaisuudessa olla jopa tiennäyttäjiä. Osallistuttuani viime MM-kisojen yhteydessä pidettyyn FITAN kongressiin Ranskan Riomissa, havahtuin todella miten vedenjakajalla me juuri nyt olemme jousiammutakilpailun kehittämisessämme. Osa maailman jousiammuntakansakunnista pitää kiinni järkkymättömästi vanhasta tutusta ja turvallisesta, osa on oivaltanut sen että jos emme nopeasti kykene vastaamaan nykyihmisen huippu-urheilulle ja lajillemme asettamiin odotuksiin vaarannamme koko lajimme tulevaisuuden. Ilman olympia-statusa jousiammunta palaa takaisin synkkään keskiaikaan ja vain roolipelien jännäksi osaksi!

Fita on muuten juuri paraikaa rakentamassa ns. Fita 2000 uudistusta, jossa annetaan ne päälinjat minkä mukaan modernin jousiammunnan tulee toimia ja elää. Fita 2000 pitää sisällään uudistuksia myös kilpailumuotoihin ja kilpailusääntöihin. Siinä on esimerkiksi mukana ns. Klubikierros-kilpailu, jonka avulla seuroihin saadaan uutta intoa ja vauhtia pudotuskierrosarjoitteluluon.

On aivan pässin varmaa, että jos Suomen seuroissa ei harjoitella pudotuskierroksia, ei niistä voi myöskään ilmaantua hyviä pudottajia!! Se että ajan Suomessa pudotuskisojen järjestämistä voimakkaasti, ei johdu siitä, että minä itse pidän pudotuskilpailuista, vaan siitä syystä että maailma nyt yksinkertaisesti vaatii hyviä pudotusampuja jousiammuntasankareikseen.

Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, että meidän tulee kiireesti lyhentää alkukilpailun osuutta, jotta voimme ampua samassa kisassa samana päivänä sekä alkukierrokset että 16 ampujan pudotukset. Me olemme ampuneet viime aikoina jo kahdeksan ampujan pudotuskierroksia, mutta se ei valitettavasti opeta riittävän monia ampujia hallitsemaan pudotuskierroksen hermojännitystä, joten kuusitoista tuntuisi juuri nyt sopivimmalta. Sain Miika Auliolta asiasta sähköpostia, jossa hän kysyi miksi Porissa ammutaan vain kahdeksan ampujan pudotukset, sillä sääntömeidän ei tällaista tunne, vastasin hänelle näin: "Suomalainen jousiammunta tarvitsee valitettavasti muuttuakseen kurssiaan runsaasti aikaa, sillä se on kuin raskas rahtilaiva täydessä höyryssä, jos käännöt Suomenlahdella sen ruoria äkisti, laiva kääntyy kuitenkin vasta Aikeijan-merellä. Ensimmäinen askel on saada jousiampujat tajuamaan, että pudotuskilpailut ovat tulleet jäädäkseen, eikä paluuta tuttuun turvalliseen enää ole. Toinen askel on saada kisajärjestäjät ymmärtämään, että mitä useampi pudottaja, sitä useampi suomalainen oppii hermojensä hallinnan ja kykenee tulevaisuudessa kohtaamaan tiukkaakin tiukempia vastustajia koti- ja ulkomaisissa kisoissa. Tällä hetkellä kuitenkin "vanha tuttu jo perinteeksi muodostunut hyväksi ja helpoksi vähän työtä vaativaksi loistavaksi" havaittu kahdeksan kisaajan loppukilpailu tuntuu onneksi muuttuvan tuplaksi. Loistavaa!"

Jousiammunnan luonne on siis muuttumassa, enää ei riitä että osaat ampua krossin verran (ikivanha kappalemitta eli $12 \times 12 \text{ kpl} = 144 \text{ kpl}$, muistan lapsuudestani vanhempieni neulomoon tilatun lankarullia krosseissa ja se onkin ainoa missä sitä tiedän käytetyn) sadantenakuudentenäkymmenentenäkolmantena ampujana kisaviivalla, vaan sinun on kyettävä ampumaan vastustajasi paremmin keskellä äänekkästä pudotuskisakenttää katsomon ja tv-kuvaajien tuijottaessa sinua herkeämättä! Se on sitä nykyjousiammunnan Rock n rollia, josta parhaana esimerkkinä olen omin silmin nähnyt, miten Jari Lipponen nousi kierros kierroksen perään napsien huippuampujien päitä maailmanmestaruushopealle saakka.

Pirkka Elovirta

FITA KIERROS VASTAAN PUDOTUSKILPAILU

Nyt kun pudotuskilpailu ei kilpailumuotona ole enää "uusi", meidän tulisi tarkastella, mikä on paras tapa harjoitella sitä silmällä pitäen? Monissa maissa FITA-kierros on edelleen pääkilpailumuotona. Teoria on kuitenkin sama. Jos ammut nuolen kerrallaan - missä on eroa? HYVIN MONESSA ASIASSA! Aloitetaanpa FITA tuloksista -80 luvulla. 1300 pistettä katsottiin olevan maailman tasolla tulos johon pyrittiin. Jos ammut 1300, pääsit yleensä nousemaan palkintokorokkeelle. Vuonna 1983 oli ensimmäinen kerta kun kolmen kärkiampujan tuloskeskiarvo ylitti 1300 pistettä. (Tupla Fita oli arvokisoissa kilpailumuotona vuoteen 1985) Kun FITA päätti että mestarit ratkotaan Grand Fita-kierroksella tästä eteenpäin, ampujien tulostaso nousi dramaattisesti. Vladimir Eshevin 1352 pistettä ammuttiin Grand Fita kierroksella.

Miksi Grand Fita nosti tulostasoa? Uskoisin syynä tähän olevan, että ampujan ajatuksissa oli keskittyminen 36 nuoleen. Ampujan tarvitsi leikata keskittymiskyvystään 75% verrattuna Fita kierrokseen. Olennaista on, että monilla ihmisillä on vaikeuksia keskittää huomionsa yhteen asiaan pitkän ajanjakson aikana. FITA kierros kuluttaa hyvin suuren määrän keskittymistä yhden päivän aikana, puhumattakaan tupla-Fitasta. Oletko koskaan pannut merkille, että Fitaa ampuessasi, keskityt yleensä hyvään matkatulokseen. Jos onnistut ensimmäisellä ammuttavalla matkalla, sinulla tulee yleensä vaikeuksia seuraavalla, koska alat kadottaa keskittymiskykyäsi. Alat keskittyä



Nykyaikaiseen jousiammuntakilpailuun ovat pudotuskierrokset tulleet jäädäkseen. Toistaiseksi Suomessa on vain yksi joka kestää pudotuskentän ja kierroksen hermoapaineet kun viereen asettuu kovanluokan kansainvälisiä jousiampuja. Vain harjoittelemalla pudotuskierroksia, saamme lisää.

enemmänkin mahdollisesti kirjattavaan tulokseesi kuin siihen että ammut hyviä laukauksia. Jos taas aloitit kehnosti, parannat yleensä loppua kohti, koska tuloksesi on muodostumassa mielestäsi kelvottomaksi ja alat keskittyä laukauksiisi ja alat osua keskemmälle säännöllisesti. Tämä on järkeenkäypää - eikö?

Eräs hassu tapa - joka on erällä meistä - on kuuden nuolen sarja. Ammumme 6 hyvää laukausta ensimmäiseen sarjaan. Sitten ammumme 6 huonoa seuraavaan. Sitten taas 6 hyvää ja 6 huonoa. Keskitymme 6 nuolen sarjaan ja sitten keskittyminen herpaantuu. Seuraavaan se taas löytyy jne.

Tämä on tavanomaista ja hyvin turhauttavaa. Hyvä sarja saa sinut hermostumaan ja alat miettiä millä rentoutat itseäsi vielä vähän enemmän jotta seuraavalla sarjalla tulisi vielä parempi tulos, koska tuloksesi ei mielestäsi kuitenkaan ole vielä aivan huipputasoa. Tätä tapaa kutsutaan myös kamppailuksi *mukavuusvyöhykkeidesi kanssa (*tästä puhutaan lisää SJAL:n uudessa julkaisussa "Jousiammunnan henkinen opas"). Olet sovussa sen tulostason kanssa johon tiedät pystyväsi. Jos tulostasosi nousee tai laskee liiaksi, alat tuntea olosi epämuukavaksi. Kun ammut hyvän sarjan (ja sitten huonon) ja taas hyvän (ja huonon) pysyt omalla tulostasollasi ja mielesi pysyy tyytyväisenä tulostasoon johon olet tottunut.

jatkuu seuraavalla sivulla

NUOLI KERRALLAAN

Grand Fita auttoi ampujaa keskittymään 36 nuoleen. Kun näitä 36 nuolen sarjoja ammuttiin neljä ja tulokset ynnättiin, ampujat huomasivat että he olivat ampuneet 144 nuolta paremmin kuin koskaan ennen. Syynä tähän oli keskittyminen koko 144 nuolen sijasta 36 nuoleen.

Mitä tämä uusi 36 nuolen kisa pääasiassa teki oli se, että se opetti ampujalle hieman lisää "yksi nuoli kerrallaan" filosofiasta. Monelle huippuampujalle tämä muodosti korkeamman pelkotekijän, koska heillä ei enää ollut 144 nuolta jossa sopi jossain kohden hieman mokatakin ja jossa erot ovat koko ajan nähtävillä. Kun on paljon nuolia ammuttavana, johdossa olevalle huippuampujalle muodostuu pian kuva, että hän on turvallisessa johdossa. Kun tätä turvallisuuden tunnetta pudotetaan 75% ja myös tiedetään, että uusi kilpailu antaa edun juuri hieman huipputasen alapuolella ampuville ampujille, antaa se kärkiampujille tuntuva lisää kontrollia ampumiseensa. 36 nuolen kisaa ammuttaessa näiden "hieman huippujen alapuolella" ampuvien silmissä kiiltää 75% parempi mahdollisuus huippujen lyömiseen pienellä nuolimäärällä - jotta pääsisi itse sinne arvostettujen huippujen joukkoon.

UUDENLAINEN MESTARI

Tällaisilla kierroksella ei dominoivaa mestaria ole olemassa, kuten yleensä on totuttu! Kaikkien on tehtävä kaikki itse kilpailussa. Uusi kilpailumuoto tekee ampujalle yliotteen saamisen toisista vaikeaksi; 36 nuolta antaa mestarille uuden muodon (edelleen mestari mutta hän on ampuja joka ampuu korkeammalla prosentilla kympejä ja ysejä kuin entiseen aikaan). Tämän mestarin tulee myös opetella olemaan ampumatta huonoja - ainakin harvemmin kuin ennen.

Siis mitä tekemistä tällä on sitten pudotuskierrosten kanssa, joissa ammutaan 18 ja 12 nuolen otteluita? Se oli astinlauta vanhasta Fitasta uuteen pudotuskilpailujärjestelmään. FITA yrittää edelleen löytää parhaan mahdollisen kilpailumuodon joka säilyttää yleisön jännityksen loppuun asti ja pitää jousiammunnan Olympialajina. Monet ampujat oivalsivat, että hieman paremmalla keskittymisellä he voivat ampua paremman Fita-tuloksen. Tästä syystä meillä on tänä päivänä enemmän 1300+ ampuja kuin 10 vuotta sitten. Toinen syy tähän on välineet. Niistä puhumme taas joskus toiste.

1995 MM-kisoissa oli 45 1300+ ampujaa (28 miestä ja 17 naista) ja 23 1290+ ampujaa (15 miestä ja 8 naista). 10 vuotta aiemmin kun mestarit ratkottiin viimeistä kertaa tupla fitalla, oli 1300+ ampuja 8 (3 miestä ja 5 naista). Sään vuoksi jälkimmäisellä kierroksella ei ammuttu silloin yhtään 1300+ tulosta. Kaksi ensimmäistä kilpailupäivää vuosien 1985 ja 95 MM-kisoissa olivat olosuhteiltaan melko vastaavat.

Siis, kuinka tärkeää todella on pudotuskilpailuihin harjoittelu? Mielestäni erittäin tärkeää. Korean naisjoukkue ei menestynyt MM-kisoissa vuonna 1995. Vika oli mahdollisesti taidoissa. Korean liitto katsasti ampujat muutamilla pudotuskierroksilla. Matkaan lähti nuoria kokemattomia ampuja. Heidän onnistui pudottaa kokeneemmat veteraanit ulos kotimaansa katsastuksissa ja päästä edustamaan maataan MM-kisoihin, joissa sitten heidän kokemattomuutensa tuli esille toisenlaisen paineen alla. Korkeampi suoritustaso ja laatu nousee vielä näkyvämmiin esiin 18-nuolen, kuin 12-nuolen kierroksella.

Ampujalla ei ole varaa ampua huonoa. 64 ampujan pudotuskierroksella ampuja joutuu ampumaan kolme 18 nuolen- ja kolme 12 nuolen ottelua. Yhteen laskettuna se tekee 90 nuolta ja jos ne kaikki ammuttaisiin kerralla, olisi voittotulokseen varaa ampua vielä kerran ohi taulustakin.

Kuitenkin 18- tai 12 nuolen kierroksilla ohi ammuttu nuoli tietää tappiota. Paine-eron nousu on huomattava. Ampumalinjan tasolla tämä tuntuu vielä kovemmalta, koska alkukierroksen voittaja tuntee paineen hyvin voimakkaana kun taas hieman heikompi ampuja parantaa suoritustaan, koska hän tietää että hänellä on paremmat mahdollisuudet pudottaa huippuampuja pelistä 18 tai 12 nuolen kierroksella. Henkiset paineet ovat paljon suuremmat kuin Fita-kierroksella. Kaavion muodostuminen on myös jännittävää, koska kukaan ei voi varmuudella sanoa kuka pääsee jatkamaan ja kuka ei.

KUINKA HARJOITELLA PUDOTUSKIERROKSILLE?

Kuinka sitten ampujan tulisi harjoitella pudotuskilpailua varten? Helpoin tapa on ampua niitä paljon. Tämä on aika hankalaa koska se tapahtuu

kilpailuissa. Monissa maissa ammutaan edelleen Fitaa viikonloppukisoina. Se on "perinteikästä". Perinteet ovat kuitenkin tärkeitä joskin vaarallisia.

Tätä voi miettiä kaksiteräisenä miekkana. Jos löytyy keino yhdistää nämä kaksi kilpailumuotoa, perinteet säilyvät ja ampujat saavat harjoitusta pudotuskierroksille. Kuinka tämä sitten saadaan käytännössä parhaiten toteutettua? Siihen on muutamia eri tapoja.

Kilpailuista tulee tehdä kaksipäiväiset, joista lauantaina ammutaan täysi Fita-kierros ja sunnuntaina täysi 64 ampujan pudotuskilpailu. Harrasteliija-ampujat eivät ole yleensä tähän kovin tyytyväisiä, koska he eivät ymmärrä miksi heidän täytyy pyöriä paikalla koko lauantai-ilta ja sunnuntai aamu 18 nuolen takia. Kansallisiin mestaruuskilpailuihin järjestely yleensä sopii hyvin, mutta viikonlopun kansallisiin kilpailuihin se ei ole varmaankaan kovin tarkoituksenmukainen.

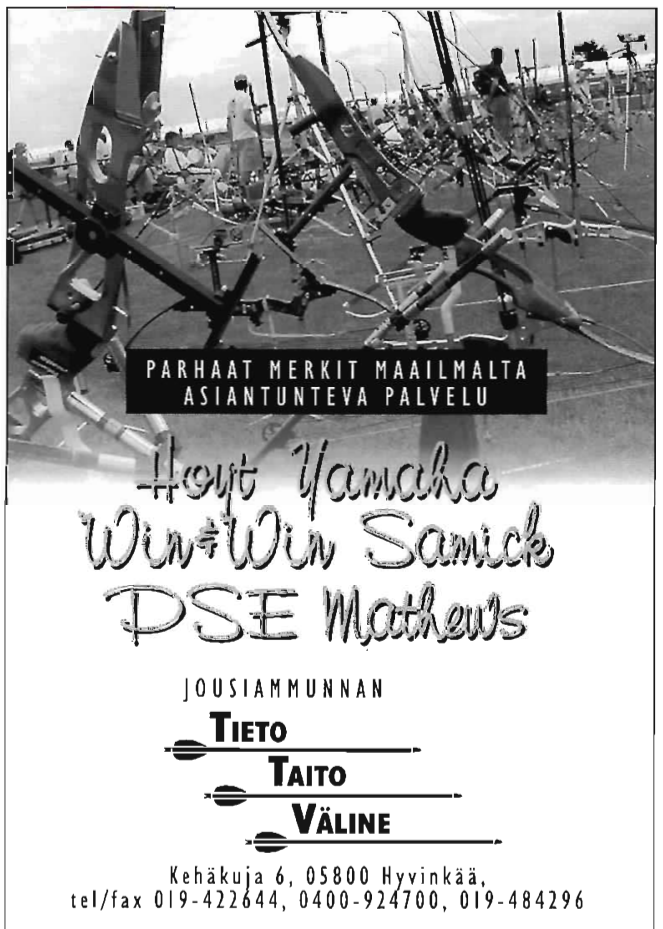
Vaihtoehtoisesti voidaan järjestää Fita kierros ja 8 parhaan pudotuskilpailu. Vaikka he eivät saakaan 18 nuolen kierroksen harjoitusta, he saavat kuitenkin kokemusta pudotuskilpailusta. Kierros voidaan suorittaa siten ettei se kestä kovin pitkää aikaa. Kun kaikki laitetaan ampumaan samaan aikaan kierros menee läpi hyvin joutuisasti. Myös kulta- ja pronssiottelut voidaan ampua samanaikaisesti.

Tavallisesti aikaa kuluu 45min - 1 tunti. Se ei tunnu pitkältä ajalta ottaen huomioon ampujille, tuomareille ja kisajärjestäjille kertyvästä kokemuksesta. Meillä Arizonassa on tehty tätä jo joitakin vuosia. Olemme yhdistäneet luokkia. Naiset ja miehet ampuvat samassa sarjassa jne. Tästä on tullut hyvin suosittu kilpailumuoto.

Eräs vaihtoehto on ampua puoli-Fita ja täysi 64 ampujan pudotuskilpailu joka antaa jokaiselle ampujalle siitä kokemusta. Taas voidaan käyttää mielikuvitusta. 4 ampujaa taulua kohti. Luokkien yhdistelyä. Kilpailu tulee saada toimimaan niin että se tyydyttää ampuja, järjestäjiä ja tuomareita.

Tavoitteena tässä ei ole seurata sääntökirjaa sana sanalta, vaan toteuttaa järjestäjän ja ampujien tarpeet. Tavoite on saavutettu. Perinteikas Fita-kierros on ja pysyy, kuten myös pudotuskilpailut, joita tulee harjoitella säännöllisesti jos mieltä arvokisoissa mitaleille.

(Käännös P.Lungeri 2000. Lähde Rick's revelation the Glade 71 spring 1996)



**PARHAAT MERKIT MAAILMALTA
ASiantunteva palvelu**

*Hei Yamaoka
Win Win Samick
PSE Mathews*

JOUSIAMMUNNAN

TIETO

TAITO

VÄLINE

Kehäkuja 6, 05800 Hyvinkää,
tel/fax 019-422644, 0400-924700, 019-484296

Tauluammunnan EM-joukkueen valinta 2000

Tauluammunnan EM-kilpailut järjestetään Turkin Antalyassa kesäkuun puolivälissä. Suomen on ilmoitettava joukkueensa kyseisiin kilpailuihin jo toukokuun puolivälin paikkeilla. Näin ollen katsastusten järjestäminen kyseisiin kilpailuihin ei ole toukokuun epävakasta sääolo-suhteista johtuen tarkoituksenmukaista. Toisaalta liiton taloudellinen tilanne ei salli varsinaisen joukkueen lähettämistä kilpailuihin vaan matkan rahoitusjärjestelyt on kaikkien ampu-jien hoidettava omakustannepohjalta.

Valmennustyöryhmä on kuitenkin asettanut tietyt kriteerit, jotka ampujan on täytettävä voidakseen tulla esitetyksi Suomen edustajaksi kyseisiin kilpailuihin. Nämä ovat lyhykäisyydessään seuraavat:

Tähtäinjousessa sekä miehistä että naisissa 1250 pisteen ylitys kauden 1999 aikana tai keväällä 2000 ennen toukokuun 15. päivää. Taljajousessa raja on 1340 sekä miehistä että naisissa.

Valmennustyöryhmä perustelee tähtäinjousen hieman alakantissa olevia kriteerejä sillä, että EM-kilpailut ovat ampujien viimeinen takaportti Sydneyn olympiakisoihin. Kenenkään pyrkimyksille päästä kisoihin ei luonnollisestikaan halua lyödä kapuloita rattaisiin. Maksimis-saan joukkueen koko EM-kisoissa on 4 ampujaa sekä miesten että naisten luokissa. Tal-jajousessa miesten puolella rajan ylittäneitä sen sijaan löytyy puolenkymmentä, joten rajasta tullaan pitämään kiinni. Naisten puolella voidaan käyttää enemmän harkintaa, mikäli sille on omat perusteensa.

Tarkoituksena on, ettei arvokilpailumatka ole kenellekään turistimatka, vaan kaikki kilpailijat ovat sellaisia, jotka panostavat ammuntaansa tosissaan. Tämän vuoksi valmennustyöryhmä haluaa asettaa varsin tiukat kriteerit EM-kilpailuihin lähtijöille.

Valmennustyöryhmä

Valmennuksen uudet tuulet

Koko liiton valmennusjärjestelmä on osin taloudellistakin syistä ollut viime vuosina hieman retuperällä. Valmennustyöryhmä on aloittanut vuoden alusta työn valmennuksen uudelleenorganisoinniseksi koko maassa.

Ensimmäisenä kohteena valmennusjärjestelmän remontissa on panostaminen nuoriso- ja aluevalmennukseen. Varsinkin nuorisovalmennuksessa seuratasolla usein ongelmana nuorten vähyys, jonka johdosta tiivistä nuorten ryhmää ei pystytä muodostamaan kuin joissain harvoissa nuorisotyöhön panostavissa seuroissa. Ideana onkin panostaa nyt nuorten alueelliseen yhteisvalmennukseen, joka toteutuu alueellisten valmennusleirien kautta. Ensimmäinen 'uuden tyylin' leiri järjestetään Pohjois-Suomen alueella Otnämmässä huhtikuussa. Tälle leirille ovat tervetulleita osallistumaan kaikki Pohjois-Suomen 12-19-vuotiaat jousiampujat aselajiin katsomatta. Leirin vetäjinä toimivat Aimo Korhonen ja Jouni Similä.

Syksyn aikana toiminta on tarkoitus käynnistää ainakin Itä-Suomen ja Länsi-Suomen alueilla. On kaavailtu, että Etelä-Pohjanmaan alueen nuoret osallistuisivat Länsi-Suomen ja Etelä-Suomen nuoret Itä-Suomen alueen leireille. Itä-Suomessa aktiivisena aluevetäjänä tulee toimimaan Paavo Houni Lappeenrannasta, jonka apuna häärii tarvittaessa muitakin nuorisovalmennuksesta kiinnostuneita. Länsi-Suomen aluevetäjänä tulee toimimaan tuttuun tapaan Kyösti Laasonen.

Liiton huono taloudellinen tilanne asettaa toiminnalle luonnollisesti omat rajoituksensa. Tänä vuonna aluetoimintaan ei ole käytettävissä varoja ollenkaan, joten toiminta tapahtuu omakustannepohjalta. Leirien suunnittelussa pyritään käyttämään hyväksi mahdollisimman edullisia ratkaisuja, esimerkiksi pohjoisen leiri järjestetään Otnämmässä Aimo Korhosen suhteillaan järjestämissä tiloissa. Leirin hinta asettunee 200 markan tietämille. Muilla alueilla kustannukset voivat olla suurempia johtuen esimerkiksi siitä, minkälaisiin tiloihin majoitukset saadaan järjestettyä.

Jouni Similä
Valmennustyöryhmä

WILHELM TELL

JÄRJESTÄÄ SJAL:N LUVALLA

Kansallisen maastoammuntakilpailun

HIRVENSARVI 4.6.2000

12 rastia arvioitavia, 12 rastia annettuja matkoja

Paikka: Talosaaren jousiammuntakeskus,
Sipoo
Aika: Sunnuntai 4.6. klo 11.00
Sarjat: SJAL:n kaikki luokat
Maksut: Aikuiset 80,- juniorit 50,-
Maksetaan paikan päällä
Ilmoittautuminen: Viimeistään 27.5.
Jussi Kostiainen 050-3606991 tai
Ulf Fred 09-556137,
e-mail: wiltell@saunalahti.fi

Kansallisen Ranking-Fitakilpailun

KULTAOMENA 18.6.2000

Paikka: Ruskeasuon jousiammuntakenttä
Aika: Sunnuntai 18.6. klo 11.00
Harjoitteluammunta klo 10.00
Sarjat: SJAL:n kaikki luokat
Maksut: Aikuiset 100,- juniorit 60,-
(sisältää Ranking-palkintomaksun)
Maksetaan paikan päällä
Ilmoittautuminen: Viimeistään 10.6.
Jussi Kostiainen 050-3606991 tai
Ulf Fred 09-556137,
e-mail: wiltell@saunalahti.fi

Muista pukeutua seuran edustusasuun Ruskeasuolle!

TERVETULOA TALOSAAREEN JA RUSKEASUOLLE!

TUNAROINTIA VAIKO TUOMAROINTIA

Vuonna 1999 järjestettiin kaksi tuomarikurssia, joissa oli yhteensä hiukan toistakymmentä uutta tuomarikokelasta. Tietääkseni yksikään näistä henkilöistä ei ole vielä saanut tuomarikorttia, eli ei ole suorittanut käytännön harjoittelua. Olen kuullut joidenkin kokelaiden ihmetelleen ääneen, että miten sen tuomarikortin sitten oikein saisi. Tietoa tuntuu puuttuvan, itse kultakin. Seuraavassa näkemyksiäni tuomarointiin ja kokelaiden harjoitteluun. Tässä vaiheessa moni asia on vielä auki, kilpailusäännöt ovat näiltäkin osin vielä kesken ja vahvistamatta.

1. Tuomari osallistuu kilpailuun vain tuomarina, ei koskaan sekä ampujana että tuomarina. Tämän asian luulisi olevan kaikille päivän selvää, muttei ole!
2. Tuomarin on tunnettava sääntökirja kannesta kanteen. Sen lisäksi tuomarin on oltava sen verran täyspäinen henkilö, että pystyy myös sääntöjä käytäntöön soveltamaan.
3. Tuomarien on valvottava, että kilpailuissa sääntöjä noudatetaan järkkymättä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, etteivät ampujat voi itse päättää, minkä kokoiseen tauluun he kulloinkin haluavat ampua. Tämänkin asian luulisi olevan kaikille päivän selvää, muttei ole!
4. Tuomareiden on huomauduttava säännöistä poikkeamisista ampujille/toimitsijoille/järjestäjille. Jos siihen ei pysty, on parempi lopettaa tuomarointi!
5. Kilpailuissa muut ovat harrastamassa, mutta tuomarit ovat töissä. Tarkoittaa sitä, että kilpailun aikana tuomarien on suoritettava niitä valvonta- ym. tehtäviä, jotka säännöissä on määritelty. Niihin tehtäviin ei sisälly kilpailun "seuraaminen" porukalla kanttiniistä käsin.
6. Tuomarikurssin hyväksytysti suorittaneen kokelaan tulee viipymättä osallistua tuomariharjoittelijana kahteen (2) kansalliseen kilpailuun, joista toisessa tulee olla pudotuskilpailu. Maastotuomareilla mielellään toisen kilpailun tulisi olla juuri maastokilpailu.
7. Tuomarikokelas voi mennä mihin tahansa kansalliseen kilpailuun harjoittelemaan. Riittää kun ilmoittautuu kilpailun järjestäjälle riittävän ajoissa. Kilpailun järjestäjän ei tarvitse maksaa kokelalle matkakorvausta.
8. Ilmoittautuessaan harjoittelemaan kokelaan tulee varmistaa, että kilpailuun on tulossa myös vähintään yksi (1) "oikea" tuomari. Kilpailun päätuomarin tai jonkun toisen tuomarin velvollisuus on kokelaan pyynnöstä antaa Liitolle kirjallinen ilmoitus kokelaan suorittamasta harjoittelusta.
9. Tuomariharjoittelijakaan ei voi osallistua kilpailuun sekä tuomariharjoittelijana että ampujana. Toivon, että tämäkin asia tuli kaikille selväksi.

Rimanalituksia, puolihujauksia tai totaalaisia laiminlyöntejä ei kertakaikkiaan tuomaryrityksessäkään enää sallita!

Mika Savola

Muistakaa tilata palkintopinssit Fita-Star-Ranking-kilpailuihinne ajoissa!

Ranking-kilpailun mitalisijoille sijoittumisesta saa jokainen ampuja Ranking-pinssin; kultaisen hopeisen tai pronssisen. Pinssin aihe on suora pienennös SJAL:n mestaruusmitalista. Pinssit on kiinnitetty hienoon metallikartonkiin, jonka kääntöpuolella on tarra saajan nimeä varten. Jotta kisajärjestäjällä on jakaa pinssit heti kisan päätyttyä, on ne myös muistettava tilata Annetta. 02-6271230. Pinssi maksaa 15mk, eikä siihen siis tarvitse kaivertaa mitään, joten muutaman ylimääräisen tilaaminen yllätysilmoittautuneille ei liene mikään suuri taloudellinen rasite. Pääasia on että pinssit jaetaan heti kisan päätyttyä!

Mitä pinssillä sitten on virkaa? Se on tehty Ranking-kisan ainoaksi viralliseksi palkinnoksi, joka antaa voittajille voittosymbolin, järjestäjille suuremman katteen (koska muita palkintoja ei välttämättä tarvita) ja pinssin saaja kiinnittää sen ylpeästi joko nuoliviineensä, lippikseen tai vaikka vyöhönsä merkiksi muille kilpailijoille, siitä että on aika kova luvu kisaviivalla.

Ulkokauden Ranking-Fitakisat ovat myös FitaStar-kisoja, mikä tarkoittaa sitä että esimerkiksi ampumalla 1100 pistettä voi anoa liitolta hienon FitaStar-rintaneulan itselleen. Fitin neulat maksavat noin 60mk/kpl, joka raha peritään postiennakkona kun pinssi sinulle postitetaan. FitaStar-status Ranking-kisassa tarkoittaa myös sitä, että jos ammut maailmanennätyksen se myös noteerataan maailmanlaajuisesti!

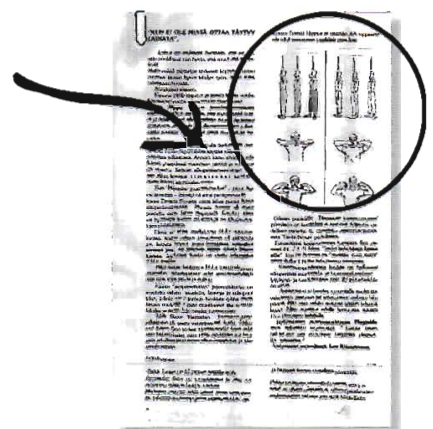


Pirkka Elovirta

SORRY LEO!

Oheisella matriaalilla Leo Kuismanen todistaa kiistattomasti plagioinnin tapahtuneeksi. Ollaanpa topiksi ja tästä lähtien kysytään aina lupa kun kopioimme toisten juttuja tai kuvia. Tekijänoikeus-suoja tietysti koskee myös kaikkia kirjoitettuja tekstejä ja fakta on ettei esimerkiksi ulkomaisten alan kirjoittajien tekstejä saisi mennä luvatta kääntämään ja julkaisemaan.

Jousiammuntaporukka lienee kuitenkin sen verran yhtä perhettä maapallolla, että luvan varmasti saa kun kysyy kerrekstti.



Helsinkiäinen Leo Kuismanen, Tiivisnippu tietoa-kirjan tekijä kirjoittaa minulle aina silloin tällöin vanhana mainosmiehesmestarina oppikirjeitä, siitä miten minun tulee taittaa lehteä tai mitä sisältöä laittaa lehteen. Sain häneltä tähän lehteen palavan tulikuumaa aineistoa plagioinnista eli toisen työn luvatta esittämisestä omanaan. Joku pentele oli kopioinut läpipiirtämällä hänen tekemiään jousiammuntakuvia ja julkaissut ne jousiammuntapaassaan ominaan. Maailman tappiin on ollut mainosmaailmassa voimassa laki: jos varastat, tee se taitavasti, ettet kiinni! Leo todistaa aineistossaan tapahtuneen varkauuden aukottomasti ja puhuu moralittomuudesta, epärehellisyydestä, törkeästä toisen työn hyväksikäytöstä ja ymmärrettävästi vähemmän ystävälliseen sävyyn. Leo on asiassaan aivan oikeassa, joten tästä lähtien jos hänen kuviaan aiotte käyttää, pyytäkää häneltä ensin lupa sekä selkeät julkaisuohjeet, niin välttytään ikävilä syytelyiltä! Olen varma, että luvan häneltä saatte. Jos olette epävarmoja voitteko jotain kuvamateriaalia julkaista, varmistakaa asia ensin vaikkapa Annetta liiton toimistosta.

Pyydänkin sinulta Leo tässä anteeksi kaikkien osallisten puolesta!

Pirkka Elovirta

Vuonna 2001 ei kisoja enää ammuta sunnuntaisin!

Liittohallitus teki jo vuonna 1999 päätöksen, ettei se enää myönnä kansallisia kisoja seuroille järjestettäväksi enää sunnuntailla, muutenkuin äärimmäisen perustelluin perusteluin. Miksi näin? Siksi että tosi usein kuuluu itku ja valitus siitä jos kisa venyy, että edessä on vielä pitkä kotimatka ja seuraavana päivänä tiukka työpäivä. Viime kesänä koettiin sellainenkin käsittämätön kummajainen, että kilpailijat eivät suostuneet jäämään ampumaan pudotuskierroksia liiton virallisessa karsintakilpailussa Seinäjoella!!!!!!

Lauantai on jousiampujalle tästä eteenpäin paras kisapäivä, sillä silloin hän voi vielä viettää kisapäivän jälkeisen sunnuntain rauhassa rentoutuena. Mielitietty, perhe, kaverit, ystävät, tutut ja lemmikit ovat tyytyväisiä ja voit käydä porukassa vaikka kirkossa, kaupassa (kesäsunnuntaisin monet kaupat ovat avoinna), sunnuntailounaalla, ulkoilemassa, sukuloimassa, jotkut hurjat voivat uskaltautua jopa vielä vähän treenaamaan.

Osa vuoden 2000 kisoista näyttää yhä olevan sunnuntaisin!

Se johtuu yksinkertaisesti siitä, että suurin osa seuroista totutusti ja turvallisesti anovat kisansa sunnuntailla (niinkuin aina ennenkin) ja aikojen muutosrulettä olisi ollut liian työläs muutenkin kiireiseen vuodenvaihteeseemme. Toivottavasti ensi vuonna seurata ymmärtävät anoa kisansa lauantaisi, sillä liitto ei tule enää myöntämään sunnuntaikisoja.

Pirkka Elovirta

Meillä on kivaa seurassa, siis Hämeenlinnassa.

Meillä on pieni mutta pirteä seura. Jäseniä on vain 25, joista aktiivisia kymmenkunta, keski-ikä on n.50 vuotta, joten rivissä joutuu ampumaa pappaseurassa - ja jutut ovat sen mukaisia! Joku tykkää muistella vanhoja jousiammuntareissuja ulkomaille, toinen nurisee kun ei oikein onnistu, kolmas röyhtäilee ja kehuu työpaikan ruokaa ja neljäs kikattelee ja miettii, että onpas meillä kivaa.



Nuoli-Haukoilla on todellakin loistava yhteishenki seurassa ja kaikki tuntevat toisensa, joten leikkiäkin voi laskea rauhassa. Hienoa että kaikki jaksavat aina neuvoa ja kertoa kokemuksistaan joitain jousijuttuja, eikä jousen virittelykään ole ongelma, sillä monia virittely experttejäkin löytyy ja kaikki näytetään kädestä pitäen.

Toki meilläkin parantamista on aina, mutta tärkeintä kuitenkin olisi uusien jäsenen hankinta ja juniorityön aloittaminen. Nyt seurassa suurin osa on jo yli 50 vuotta ja osa ei käy harjoittelemassa kuin parikertaa vuodessa. Salilla on usein alle kymmenen ampujaa, mutta sitäkin hauskeempaa. Nuoli-Haukat haluaisi järjestää kansalliset maastokisat, mutta emme pysty joukon apaattisuuden vuoksi. Kukaan ei virallisesti halua sitoutua mihinkään ja emme halua lastin kasantuvan vain yhdelle miehelle. Tänä vuonna olemme päässeet pitemmälle kuin edellisellä, sillä seuralle painatettiin paidat ja käytiin seurojen välisiä otteluita Rihi-Jousta vastaan. Myös uusia pakkia on tehty ja siivoustalkoita pidetty.

Immettelen suuresti seuramme ampujien toimintaa, sillä vain neljä käy kisoissa ja muut harjoittelevat ikuisesti menemättä kisoihin. Nyt, muutaman kilpailun kokemuksella voin todeta, että on todella hauskaa mennä kisoihin ja nähdä muita saman lajin ihmisiä ja vaihtaa kuulumisia ja saada harjoitusvinkkejä. Kivaa on ollut myös kyytjärjestelyt Rihi-Jousen ampujien kanssa, silloin ajokortitonkin on voinut päästä kisoihin mukaan, kiitos siis riihimäkeläisille (erityisesti Sakarille, Santulle ja Hanskille) Seurojen yhteistyötä voisi varmasti jatkossa voimistaa ja jatkaa seuramaasto-otteluista ensi kesänäkin.

Mielestäni tärkeintä jousiammunnassa on nauttiminen ampumisesta ja hyvä yhteishenki seurassa. Meillä sitä on ja kaikki viihtyvät hyvin!



Myyn PSE Custom millenium 40"-taljajousen suorilla hiilikuitukaarilla. Tehtaan erikoiskappale - ainoa laatuaan! Äärimmäisen nopea, tarkka (läpiammuttava kaapeliratkaisu - ei kaapelinojainta) ja täysin uutta vastaavassa kunnossa (ammuttu n. 3000 laukausta) Hintapyyntö 4000,- puh. 050-572845 tai e-mail: alpha_beat@yahoo.com

Myyn olympiajousen Samick PROgress II (28lbs/68"), MSM-runko. Hinta 850mk 040-7514204 Järvenpää

Myyn HOYT RADIAn olympiajousen 34 paunaa, hiilikuitulavoilla, oikeakätinen. Beiterin plungeri ja spigarellin tähtäin. Stabitkin on. Aivan käyttämätön. Mukaan tulee 12 kpl hiilikuituputkia. Hinta 8000,- Soita ja kysy lisää 03-341 0366 / Taina.

Ostetaan hyväkuntoisia Samick SM79:ään sopivia pikkupaunaisia lapoja seuran harjoitus-jousiin. Jousiammuntaseura Arcus Turku / Jari Hauninen 0400-222632 (seuraan) tai 02-2586156 (kotiin)

H U O W W M !

TriplaTuplawee-sivuillemme on nyt myös Ostan/Myyn-palsta. Se on reaaliaikainen nettikauppa, jossa kannattaa ilmoittaa kun haluaa Ostaa/Myydä kunnan välineet! Hinta vain 30mk, soita Anneli 02-6271230 tai pistä netissä mainos sisään!

TALVISARJA ON PÄÄTTYNYT

Tätä kirjoittaessani odottelen seuroilta viimeisiä tuloksia, jotta saan kasattua lopulliset sijoitukset. Otsikolla on toinenkin merkitys. Talvisarjaa ei näillä näkymin enää ammuta. Vain kahdeksan seuraa on vielä vaivautunut lähettämään tuloksia. Ilmeisesti voittajaseuralle annettava diploma ei enää kiinnosta... Muutenkin minusta tuntuu siltä, että jotkut ampuvat kynällä paljon paremmin kuin perinteisillä välineillä...

Sen sijaan syksyllä käynnistettäneen liiga! Mikäli liittohallitus sen tällä kertaa käyttöön hyväksyy. Viime elokuussa ehdotukseni ei nimittäin liittohallitukselle kelvannut. Toivottavasti tällä kertaa onnistuu. Kyseessä ei ole mitään vaikeaa, vaan sisäämmuntaa kolmehenkisin joukkuein. Jokainen saa ampua 2 x 30 nuolta eli joukkue siis yhteensä 180 nuolta. Seuraavassa selvitystä aiheesta:

JOUSIAMMUNNAN TALVILIIGA:

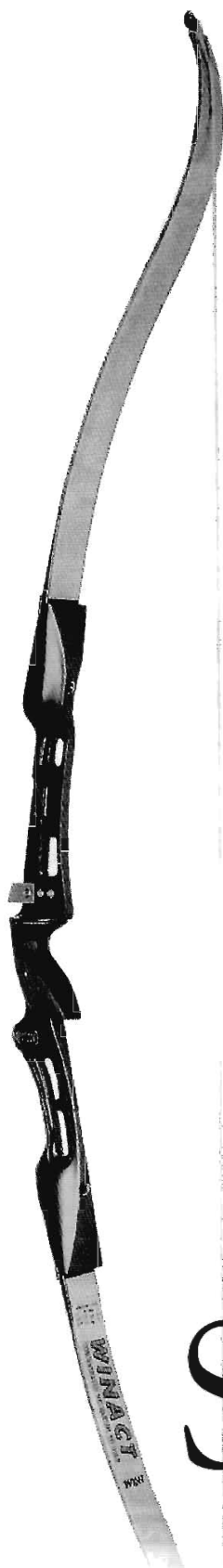
- 3 osakilpailua joului-tammii-helmi, loppukilpailu maaliskuussa
- 1.1.1. mennessä liittoon ilmoittautuneet seur (joukkueet) pääsevät mukaan
- luokat: tähtäinjousi, taljajousi
- joukkueen koko 3 ampujaa, minkäikäisiä tahansa, miehiä tai naisia
- samasta seurasta voi ilmoittautua samaan luokkaan useitakin joukkueita
- joukkueiden jäseniä ei ole nimetty, joten joukkue voi olla vaihtuva osakilpailusta toiseen, ainoastaan ennen osakilpailun alkua pitää nimetä joukkueessa ampuvat
- kilpailuissa ammutaan 18 metriä pystykolmoistauluun kukin joukkueen jäsen omaansa, kaikki ampuvat kuitenkin samaan taustaan tulosmerkintöjen helpottamiseksi. Samoin joukkueen tulosta näyttöä on helppo ylläpitää ja katsojien seurata
- kilpailuissa jokainen ampuu 2 x 30 nuolta eli joukkue yhteensä siis 180 nuolta. Normaali 2 minuutin aikarajoitus / 3 nuolta
- liigaan ilmoittautumismaksu 300 mk / joukkue maksetaan liittoon ilmoittautumisen yhteydessä (seurat maksavat?), rahoilla liitto hankkii liigan joukkueille jaettavat palkinnot. Lisäksi liitto hankkii ja maksaa liigaan myös kierto-palkinnot.
- osakilpailujen osanottomaksut 150 mk / joukkue, mahdollisista osakilpailujen palkinnoista päättävät osakilpailujen järjestäjät
- osakilpailuissa ammutut pisteet lasketaan yhteen, eli joukkueen koko liigatulost 3 x 180 nuolen perusteella
- loppukilpailuun kutsutaan 8 parasta joukkuetta / luokkaa
- loppukilpailuissa ammutaan samoin jokainen 2 x 30 nuolta eli joukkue 180 nuolta, liigamestaruus ratkaistaan vain loppukilpailutulosten perusteella
- parhaille joukkueille palkinnot ja kiertopalkinnot
- liigamestarijoukkueilla (2) on automaattisesti paikka seuraavan talven liigaan (ei siis maksua liitolle)

Jos asia tästä etenee, niin seurojen soisi ilmoittautuvan mukaan hyissä ajoin. Kun on riittävästi selvillä osallistuvia joukkueita, esim 15. 10. mennessä, voidaan alkaa suunnitella kilpailulupien myöntämisen yhteydessä, mitkä seur (t) olisivat halukkaita järjestämään osakilpailuja. Tavoitteena on että kisat olisivat mahdollisimman paljon eri puolilla maata, tietenkin siellä mistä joukkueitakin osallistuu.

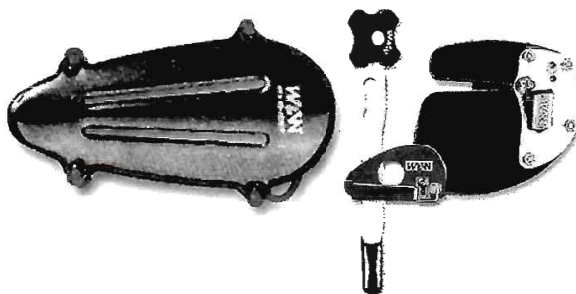
Kuulisin aiheesta mielelläni (positiivisia) mielipiteitä !

Mika Savola

Win & Win Winact



Korealaiset Win&Win jouset ovat nopeasti saavuttaneet vankan jalansijan suomalaisessa jousiammunnassa. Ei mikään ihme, sillä ne ovat tyylikkäitä, korkealuokkaisia ja lisäksi vielä todella edullisia.



Jousien lisäksi Win&Win tekee myös rannesuojia, nuolihiyllyjä, klikkereitä, sormiläppiä ja stabeja. Kysy!

Win & Win -
**SHERWOOD
SHOP**

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