

Ampumahiihtouutisia

Marraskuu 2011



Valmiina kauteen!

Viimeinen leiri Oloksella pidettiin huonoissa keliolosuhteissa. Maajoukkue jakaantui kahteen osaan, koska Kaisa, Mari, Sanna, Ahti, Laura jäivät Vuokattiin harjoittelemaan pitkän harkinnan päätteeksi, Oloksen alkuleirin huonojen olosuhteiden takia. Joka tapauksessa molempien ryhmien harjoittelu sujui olosuhteisiin nähden hyvin ja molemmat ryhmät oli tyytyväisiä. Saimme tehtyä lajiharjoittelua välillä vaativissa hiihto-olosuhteissa ja välillä vaativissa ampumaolosuhteissa tuulen takia. Urheilijat ovat tehneet tunnollista työtä kauden aikana, ja tulokset ovat tänä vuonna paremmat kuin viime vuonna. Kaisan voitot kahdessa harjoituskilpailussa Vuokatissa olivat vakuuttavia. Vaikka parasta kuntoa ei vielä ollut, jäi Anastasia Kuzmina molemmilla kerroilla reilusti kakokseksi. Huolto sai testattua voiteita Oloksella, ja jonkun verran urheilijoiden suksiakin Oloksen hiihtojen yhteydessä. Kisoissa Olli Hiidensalo nuorten ryhmästä yllätti hiihtämällä kuudenneksi perinteisen sprintin miesten aika-ajossa, mikä lupaa hyvää Nuorten MM kisoja ajatellen. Maailmancupin avaus pidetään Östersundissa suunnitelmien mukaan. Kauteen lähdetään suomalaisittain hyvästä asetelmasta: Kaisan hyvä harjoituskausi, Marin ja muiden ampumahiihtäjien huomattavasti paremmat testitulokset sekä ammunnessa että fyysisesti lupaavat jännittäviä kisoja. Miehistä Timo ja Jarkko ovat olleet harjoituskauden parhaita miehiämme, haastajana on Ahti Toivanen.

Mielenkiintoista kautta odottaen,

Per-Ole Lindell
Valmennuksen ja kilpailutoiminnan johtaja



Kohti huippua: Aku Moilanen

Saarijärven Aku Moilanen on yksi niistä lupaavista suomalaisista miesampumahiihtäjistä, jotka tähtäävät lajissaan huipulle. Moilanen, 19, innostui ampumahiihdosta, kun hänen isänsä vei hänet aina talvisin ampumaan ja myöhemmin ensimmäisiin kilpailuihin. Aku on harrastanut myös jalkapalloa, yleisurheilua, sählyä ja luonnossa liikkumista.

"Pelaan vieläkin melko paljon jalkapalloa. Harrastan myös musiikkia, kalastusta sekä kavereiden kanssa olemista", Aku sanoo. Menestystäkin lajissa on jo tullut. Itse hän arvostaa eniten nuorten MM-kisoissa pikamatkan 23. sijaa. Tälle kaudelle kehitystä on tullut hapenottokyvyssä, mikä on ollut myös tavoitteena. Kilpailullisesti talven tavoitteet ovat nuorten MM-kotikisoissa Kontiolahdella. "Siellä tavoitteenani on sijoittuminen 10 parhaan joukkoon. Lisäksi tavoitteenani ovat myös maastohiihdon SM-kilpailut", Aku sanoo. Hiihto ja nopeus ovatkin Akun vahvuudet. Heikkoudeksaan hän mainitsee, että jos kilpailu ei lähde sujumaan, tulee liian helposti vain "hiihdettyä" maaliin. Esikuvanaan Akulla on ranskalainen Simon Fourcade.

"Olen seurannut häntä jo useamman vuoden. Pidän hänen tyylistään ladulla ja penkalla", Kristian Holmin valmennettava sanoo.

Holmista Akulla on pelkkää hyvää sanottavanaan. Hän kuvaa valmentajaansa rennoksi, mutta kuitenkin vaativaksi.

"Välittää urheilijasta ja pistää täyden panoksen omasta osaamisestaan peliin. Mielestäni en ole kovin vaikea valmennettava. Sanon avoimesti mielipiteeni ja myös kyseenalaistan jos siltä joskus tuntuu", yrittäjän ammatista haaveileva Aku sanoo.

Mikä ampumahiihdossa on parasta?

"Yllätyksellisyys. Ei voi tietää tulosta ennen kun ylittää maaliviivan. Kun ammunta on mukana, kilpailussa sattuu ja tapahtuu koko ajan."

Kim Hautaviita on maajoukkueen monitoimimies



Kim Hautaviita on ampuma-hiichtomaajoukkueen hieroja, jonka työtehtävinä on yleensä hyvin paljon muutakin. 42-vuotias kristiinankaupunkilainen viihtyy työssään, johon hän päätyi oltuaan niin sanotusti oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Hän oli kesällä 2009 FSS:n eliittiryhmän

mukana leirillä Otepäässä, jossa samaan aikaan leireili myös Kaisa Mäkräinen omalla leirillään. ”Kaisa ja Jarkko Siltakorpi olivat siellä myös harjoitusleirillä, eikä Kaisalla ei ollut huoltoa. Hän kysyi, jos pääsisi hierontaan, ja sehän onnistui. Lisäksi Per-Ole Lindell on minulle ennestään tuttu, muun muassa entinen liikunnanopettajani”, Hautaviita kertoo päätymisestään ampumahiihdon pariin.

Mies itse on pelannut nuorena jalkapalloa, kunnes siirtyi itsepuolustuslajeihin. Sen myötä hänellä kasvoi kiinnostus kehon toimintaan ja toiminnallisiin voimaharjoituksiin. Vapailla painoilla, erilaisilla tasapainoapuvälineillä, kahvakuulalla, vastuskumeilla ja muilla vastaavilla tehtävien treenien parista löytyi myös ammatti.

”Alkoi kehkeytyä ajatus omasta salista. Vuonna 2005 muutimme takaisin Suomeen Oslosta, ja aloitin oman vastaanoton. Vuonna 2009 saimme pienen salin Kristiinankaupungista, Old Steel Gymin, joka riitti suunnitelmillemme. Siellä ohjataan nimenomaan toiminnallista liikuntaa sekä ryhmissä että henkilökohtaisesti”, Hautaviita kertoo päätyöstään.

Hierojan työ leireillä ei suinkaan ole pelkkää hierontaa, vaikka siinäkin on useamman urheilijan leirillä hommaa vähintäänkin riittävästi. Hautaviita on mukana aamupäivän harjoituksissa, jossa hänellä voi olla erilaisia työtehtäviä.

”Voin esimerkiksi hakea välineitä, videoida hiihtotekniikkaa, olla ampumaradalla kirjurina, virittää tauluja. Iltapäivällä lounaan jälkeen ohjelmassa on hierontaa, venytystä, teippausta ja muuta vastaavaa. Iltapäivän harjoituksessa olen mukana, tai se voi olla vetämäni voima-, liikkuvuus- ja venytysharjoittelu. Päivällisen jälkeen loppuilta onkin sitten hierontaa”, Hautaviita kertoo. Kisareissuilla päivät voivat tuntua jopa hektisimmiltä, sillä myös hieroja jännittää joukkueen urheilijoiden puolesta.

”Kisa-aamuina on kevyttä ravistelua, hierontaa, teippausta, venytystä jos tarvetta. Sen jälkeen lähtö kilpailualueelle. Siellä toimin lähtöalueella, heti kohdistuksen alkaessa. Pidän aseista ja muista tarvikkeista huolta lähtöön saakka. Lisäksi tehdään viimeiset ravistelut ja valmistelut lähtöön, jonka jälkeen seuraan kilpailuja ja kuvaan. Sieltä siirryn maalialueelle ja otan urheilijat vastaan”, Hautaviita sanoo ja lisää sen jälkeen siirtymisen palkintoseremonioihin, jos suomalaisia mukana on. Naisten ja miesten kilpailuiden ollessa samana päivänä, ehtii hieroja välillä lounaalle. Hotellilla syödään päivällinen, jonka jälkeen ilta sujuu hieroessa.

”Kisapäivät yleensä venyvät niin, että sängyssä olen aikaisintaan puolelta öin.”

Hierojalle haastavinta on pystyä hoitamaan juuri ennen kilpailuja tulleista ongelmista urheilija kilpailukuntoon.

”Ehkä myös joskus, jos on kerrottava urheilijalle, että pitää jättää väliin leiriharjoitus tai kisa. Se on ymmärrettävästi kova paikka urheilijalle.”

Palkitsevinta hetkeä ei ole vaikea nimetä.

”Sehän on tietysti kun urheilija onnistuu, saa hyvän tuloksen tai henkilökohtaisen ennätyksen. Puhumattakaan voitosta, josta tulee sellainen upea fiilis. Se on aina temppaus mukaan kun näkee urheilijan onnistuvan.”

MM-kotikisat kruunaavat nuorten kauden

Nuorilla suomalaisilla ampumahiihtäjillä on edessään hieno kausi, sillä nuorten MM-kilpailut järjestetään Kontiolahdella 20.-26. helmikuuta. Nuorten päävalmentaja Kristian Holm onkin innoissaan urheilijoiden saamasta mahdollisuudesta.

”Yritämme tehdä kaiken niin hyvin kuin mahdollista Kontiolahden kisoja varten. Se on iso tapahtuma nuorille. Tavoitteena on pystyä käyttämään paineet parhaalla mahdollisella tavalla hyödyksi”, Holm sanoo.

Nuorilla on myös aikomus leireillä Kontiolahdella helmikuussa ennen kisoja, sekä mahdollisesti leiri vielä ennen joulua. Nuorten ryhmällä on takanaan onnistunut harjoituskausi, jota sairastelutkaan eivät ole suuremmin kiusanneet.

”Pääasiat ovat menneet suunnitelmien mukaan. Aloitimme toukokuussa testileirillä, että näimme, missä mennään. Kesällä meillä oli kaksi leiriä, joilla pääpaino oli fyysisessä harjoittelussa. Olemme rakentaneet perustaa ja kehittäneet hapenottokykyä”, Holm kertoo.

Lue lisää Kontiolahden kisoista:

<http://www.biathlon-kontiolahti.fi/yjwch2012/index.html>

Suomen Ampumahiihtoliiton toiminnassa mukana

Olvi Oyj	Veikkaus
PriceWaterhouseCoopers	Nammo Lapua Oy
Startex	Rex
Star	Red Creek
Suomen Matkatoimisto	Odlo
SkiVOLA/Rode	Oneway
Suomen Biathlon Oy	Vola/Ro-Line Oy
Arla Ingman Oy	Vuokattisport
Holmenkol	