

Ampumahiihdon uutiskirje 2/2012

29.3.2012



”Kausi oli loppujen lopuksi erittäin hyvä”

Ampumahiihdon päävalmentaja Per-Ole Lindell summaa päättynyttä kautta kohtuullisen tyytyväisenä.

Päällimmäisenä jäi mieleen, että kausi oli loppujen lopuksi suomalaiselle ampumahiihdolle erittäin hyvä.

”Saimme Kaisan pysymään mukana maailmancupin kärkitaistelussa. Kokonaisuutena saldo oli hänelle parempi kuin viime vuonna, kausi oli tasaisempi. MM-kisoissa meni alakanttiin ja parannettavaakin löytyy”, Lindell kiteyttää Suomen ykköstähden kautta.

Mari Laukkanen nousi useamman kerran 20 parhaan joukkoon, mikä oli kaudelle tavoitteenakin.

”Mari otti hienon askeleen eteenpäin. Kun kahden muun naishiihtäjän hiihtosuorituksiin saadaan minuutin parannus, sillä tavoittelemme jo viestissä pääsyä kuuden joukkoon. Se on mahdollista olympialaisissa 2014.”

Maajoukkueen harjoituskausi oli hyvä. Alkukautta suomalaistenkin osalta hankaloittivat haastavat lumiolosuhteet. Se verotti peruskuntokauden harjoittelua, mikä Lindellin mukaan näkyi erityisesti miesten suorituksissa. Miesten joukkueessa kehitystä tuli lopulta vähemmän kuin odotettiin. Joulukuu oli vaikea, mutta tammikuussa tuli hyviä tuloksia. Kauden huipennus jäi puuttumaan, sillä MM-kisat sujuivat alavireisesti. Ahti Toivasen, Jarkko Kauppisen ja Timo Antilan kauteen mahtui kuitenkin yksittäisiä hyviä suorituksia.

”Kiteytettynä koko vuoden osalta toiminnoissa näkyy eniten päävalmentajan puuttuminen toiminnasta. Minun toimintaani päävalmentajana rajoittaa liikaa kaikki muut tehtävät joukkueen ja koko lajin johtajana ja mediavastaavana kisakaudella”, Lindell sanoo.

IBU-cupin osalta toimintaa rajoittivat resurssit. Sielläkin tuli yksittäisiä hyviä sijoituksia, kuten Sanna Markkasen 8. sija heti kauden avauksessa. Naiset sijoituivat IBU-cupin maapisteissä 11:nneksi, miehet 21:nneksi. Miesten sijoitus oli askel taaksepäin, mutta heillä ei ollut taloudellista resurssia kiertää kisoja kuten naisurheilijat omalla kustannuksellaan tekivät.

”Nykyisellään emme saa siitä tavoiteltua kehitystä tulevaisuuden nimille. Se asia pitää saada korjattua, jos aiomme saada nostettua uusia urheilijoita huipulle.”

Nuorten MM-kisoissa suomalaiset saivat yksittäisiä onnistuneita suorituksia, mutta kokonaisuus jäi odotettua vaisummaksi.

”Kotikisoissa pitäisi pystyä parempaan. Silti siellä oli joitain hyviä suorituksia ja hyvää parannusta edellisestä vuodesta. Sairastelut ja alkukauden lumiolosuhteet heijastuivat myös nuoriin ja näihin tuloksiin. Meillä on kuitenkin hyviä nuoria urheilijoita tulossa, mutta parempia tuloksia pitäisi saada aikaiseksi”, Lindell toivoo. Hän iloitsee kuitenkin siitä, että ainakin silmämääräisesti nuoria on kilpailutoiminnassa mukana aiempaa enemmän. Positiivista on myös, että Pohjoismaiden nuoriso-ottelussa Suomi päihitti Ruotsin.

”Nyt pitää vaan löytää keinot, että näitä nuoria saadaan vietyä urallaan eteenpäin”, Lindell sanoo.



Jouni Kinnunen jakaa valmentajana junioreille kokemuksiaan

Oman ampumahiihtouransa jälkeen Jouni Kinnunen on jakanut oppejaan ja kokemuksiaan junioreille Kyky-ryhmän valmentajana. Kinnunen aloitti valmennustehtävät keväällä 2010, kun silloinen Ampumahiihtoliiton toiminnanjohtaja Janne Hakala kyseli hänen kiinnostusta Kristian Holmin avuksi Kyky-ryhmään. Holmin apuna oli tuolloin myös Marko Mänttari.

”Kesätöiden puuttuessa lähdin projektiin mukaan, kiinnostusta lisäsi Kristianin tuomat uudet valmennukselliset näkökulmat. Tälle kaudelle ryhmät ja valmennuskokoonpano muuttuivat, ja minua kyseltiin vetämään pienemmän Kyky-ryhmän leiritys yksin. Kokopäiväisten kesätöiden edelleen puuttuessa otin haasteen vastaan, vaikka käytännön valmennuskokemusta ei edellisikautta enempää ollut. Ajattelin myös ryhmän saavan valmennuksellista jatkuvuutta, osa urheilijoista oli ryhmässä myös edellisenä vuonna, ja Kristianin tuoma harjoittelutyyli oli rytmiltään erilaista kuin mihin urheilijat aiemmin olivat tottuneet”, Kinnunen kertoo.

Holmin tuomassa harjoittelumallissa on Kinnusen mukaan painotettu keskittymistä tiiviiseen vauhtiharjoitteluun ja temmon nostamiseen, palauttavan harjoittelun ollessa hyvin kevyttä ja varsin lyhytkestoista. Valmentamalla Kinnunen haluaa kantaa oman kortensa kekoon, sillä ampumahiihtovalmentajia on Suomessa hänen mielestään aivan liian vähän.

”Olen saanut omalla aktiiviurallani apua useilta valmentajilta, ja nyt koitan jakaa osan siitäkin tietämyksestä höystettynä omilla näkemyksilläni eteenpäin. Pysin valmentamisessa antamaan nuorille vinkkejä sellaisissa asioissa, jotka itselläni ovat toimineet. Lisäksi pyrin kertomaan virheistä joita itse olen tehnyt, jotta kaikkien ei tarvitsisi opetella kaikkea kantapäähän kautta”, Kinnunen sanoo.

Nuorisovalmennuksessa hän pitää tällä hetkellä suurimpana haasteena riittävän korkeatasoisen valmennuksen saatavuutta. Kinnusen havaintojen mukaan liian moni harjoittelee ilman tarkempaa suunnitelmaa ja seurantaa. Kyky-ryhmää hän kuvaa joukoksi lahjakkaita urheilijoita, joilla lähtökohdat ovat hyvin vaihtelevat.

”Osalla raakaa perustyötä on vielä tehtävä paljon kaikilla osa-alueilla, osa pystyy jo esimerkiksi ammunnassa keskittymään pienempiin yksityiskohtiin.”

Päätoimiseksi valmentajaksi Kinnunen ei haikaile, sillä opinnot Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa ovat loppusuoralla. Loppuvuodesta ne päätökseen saava Kinnunen uskoo tekevänsä työuransa finanssialalla.

”Valmennuskuvioissa saatan jatkaa henkilökohtaisen valmennuksen tai seuravalmennuksen parissa, jos sopiva

tilaisuus kohdalle osuu.”



Nuori lupaus: Olli Hiidensalo

Olli Hiidensalo, 21, on yksi lupaavista nuorista suomalaisista ampumahiihtäjistä. Nummi-Pusulasta kotoisin oleva ja nykyään Tampereella asuva nuorukainen aloitti ampumahiihdon 13-vuotiaana.

”Mentiin siskon ja isän kanssa Tuusulaan ah-treeneihin tutustumaan lajiin. Monta vuotta ampumahiihto tuli hiihdon varjossa, mutta nyt viimeiset 3 vuotta olen panostanut yhtä paljon sekä hiihtoon että ampumahiihtoon”, Olli kertoo. Varsinaisia urheilijaesikuvia Ollilla ei ole ollut, mutta Martin Fourcadea hän sanoo arvostavansa. Hiihtokin kulkee kovaa, sillä SM-mitaleita on tullut siltäkin puolelta. Viimeisin saavutus oli SM-viestikulta Vantaan Hiihtoseuran joukkueessa. Ampumahiihdossa kauden parasta on ollut nuorten MM-kisoissa normaalimatkan 12. sija.

”Viimeisen paikan kolme ohilaukausta vähän voi mieltä kaivertaa. Tähän asti hyvä maku jäänyt kaudesta, ja yritetään säilyttää sama fiilis vielä pari viikkoa. Tammikuussa oli pieni notkahdus hiihtovauhdissa, mutta kevättä kohden ja NMM-kisoihin saatiin hiihtovauhti hyvälle tasolle, jota on pyritty ylläpitämään”, ensimmäistä vuotta tuotantotaloutta Tampereella opiskeleva Olli sanoo.

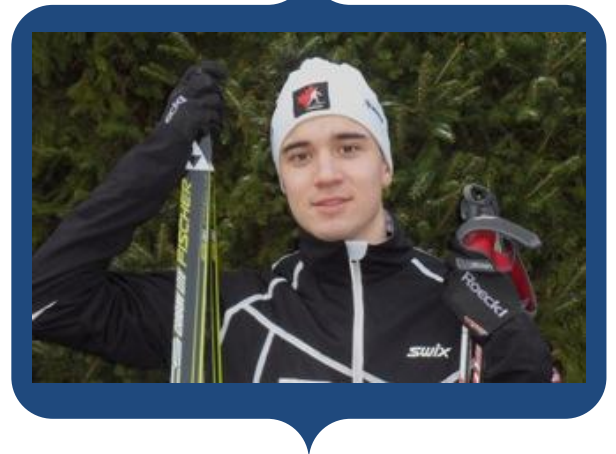
Vuodessa hän uskoo kehittyneensä ampumahiihtäjänä ampumapaikkatyöskentelyssä. ”Sitä kautta ammunta on nopeutunut. Myös hiihtovauhtia sekä taktista silmää tullut ehdottomasti lisää. Vahvuuteni on hiihtovauhti, sekä kirikykyisyys. Heikkoudet taitavat löytyä ampumapaikalta eli yksinkertaisesti jää liikaa lätkiä pystyyn.”

Tällä hetkellä Olli harjoittelee isänsä Arto Hiidensalon valmennuksessa, vaikka kantaakin aika paljon vastuuta itse käytännön tekemisestään. Hän on ottanut vaikutteita harjoitteluunsa myös Kristian Holmin treeneistä.

”Mielestäni monella nuorella puuttuu kyky kuulostella omaa kroppaansa, ja näin tehdään vääriä harjoitteita väärissä paikoissa. Toisaalta ikääkin jo sen verran karttunut, että tietää mitä pitää kehittää ja missä puutteita”, tällä hetkellä uutta valmentajaa etsivä Olli sanoo.

Jos Olli saa Olympiakomitean tuen ja hyvän valmennusryhmäpaikan ampumahiihdossa, hän satsaa täysillä pelkästään ampumahiihtoon. Ellei, satsaus säilyy yhä sekä ampumahiihdossa että hiihdossa.

”Ampumahiihdossa tavoite ensi kaudelle on päästä maailmancupin kisoihin ja hiihdossa SM-mitali nuorissa ja aikuisissa. Tavoitteita uralle ovat Sotshin olympialaiset sekä tulevat MM-kisat.”



Päyhteistyökumppanimme

Patria **VIESMANN**



Karelia
HARDWOOD FLOORS

Yhteistyökumppanimme:



TALVIVAARA

