

Ampumahiihtoutisia

Marraskuu 2009

FINNISH BIATHLON



Onnistunut marraskuu, tärkeä joulukuu

Maajoukkueen harjoittelu on sujunut nousujohteisesti, ja marraskuussa ennen cup-avausta tilanne on hyvä.

"Tällä hetkellä tärkein juttu on, että parhaat urheilijamme ovat kovassa kunnossa. Tietysti jokainen tulee omasta harjoitustaustastaan, mutta suunta on ylöspäin. Tähän tilanteeseen pitää olla tyytyväinen. Kaisa (Mäkäräinen) ja Pave (Puurunen) ovat hyvässä kunnossa ja vetävät muita eteenpäin. Urheilijoiden kanssa on puhuttu, että ei oteta mitään paniikkia, mutta joulukuussa pitää pystyä olemaan kunnossa. Kahdesti kymmenen sakkii viesteissä on kova tavoite, siihen pitää vähän venyä ja parhaiden olla parhaassa vireessä. Meillä on selkeä satsaus viesteihin alkukaudesta. Jos joulukuussa emme ole vauhdissa mukana, tulee kiire. Olemme laskeneet niin päin, että joulukuussa olemme hyvässä kunnossa, ja siitä siten terävöitetään olympialaisiin", päävalmentaja Jonne Kähkönen miettii maailmancupin avauksen lähestyessä.

Ampumahiihtoliiton katseet olympialaisissa ja nuorten arvokisoissa

Suomen Ampumahiihtoliiton tavoitteet alkavalla kaudella ovat kovat, mutta realistiset. Olympialaisiin on tavoitteena saada täysi joukkue eli 10 ampumahiihtäjää, ja kisoista kirkkaimpana tulostavoitteena mitali. Lisäksi tavoitteena on yksi pistesija eli sijoitus kahdeksan joukkoon ja kolme urheilijaa 20 joukkoon, sekä viestijoukkue kahdeksan parhaan joukossa. Tavoite on kova, mutta jos joukkue maailmancupissa onnistuu olemaan kaksi kertaa kymmenen joukossa viesteissä, olympialaisissa kahdeksan joukkoon yltäminen on realismia. Nuorten osalta päätavoitteet ovat nuorten MM-kisoissa mitaliputken jatkamisessa. Nuorten ryhmän vastuuvälmentaja Ville Kotikumpu kertoo tilanteen ryhmän poikien osalta olevan kauden alla hyvä. "Pojat ovat pääsääntöisesti pystyneet harjoittelemaan hyvin harjoituskauden, suurempia loukkaantumisia ei ole ollut ja ensimmäisten kilpailujen perusteella poikien kuntotaso näyttäisi kehittyneen edelliseen talveen verrattuna. Poikien kohdalta tilanne on siis odottava", Kotikumpu sanoo.

Tyttöjen osalta tilanne on haastavampi, sillä harrastajia on tällä hetkellä liian vähän eikä ryhmän naisurheilijoilla ole takanaan ehjää harjoituskautta. "Molemmilla on ollut pieniä vaivoja harjoituskauden aikana. Tyttöissä jopa viestijoukkueen saanti nuorten MM-kisoihin voi olla haasteellista. Toivottavasti tytöt saavat katsastuksissa annettua sellaisia näyttöjä että voimme viestijoukkueen kisoihin lähettää", Kotikumpu toivoo.

Mitalikannassa pysymisen lisäksi nuorilla on tulevalle kaudella tavoitteena saavuttaa ikäistensä maailmankärkeä sekä haastaa kansallinen kärki yleisessä sarjassa.

Valmentajakolmikon yhteistyö toimii leiriarjessakin

Päävalmentaja Jonne Kähkösen sekä apuvalmentajiensa Juha Papinsaaren ja Sanna-Leena Perungan leiripäivät ovat työntäyteisiä, mutta yhteistyö toimii saumattomasti. Kähkönen vastaa johtamisesta, suunnittelusta ja kokonaisuudesta, jossa jokaisella on oma roolinsa, mutta tarvittaessa kaikki tekevät kaikkea. Leireillä päivät ovatkin touhua täynnä aamusta iltaan 10-12-tuntinen työpäivä onkin usein valmentajan normipäivä. Päivä alkaa seitsemältä aamupalalla, josta valmentajat suuntaavat hyvissä ajoin ennen yhdeksää ampumapaikalle.

JATKU..

Lounaan jälkeen valmentajien ohjelmassa on usein paperihommia ennen kuin urheilijat suuntaavat seuraaviin harjoituksiinsa.

Iltaan kuuluu päivällisen lisäksi usein videoiden purkua, palavereja ja seuraavan päivän läpikäymistä. Illalla joukkueen ohjelmassa voi olla vielä venyttelyä tai keskivartalojumppaa.

”Työnjaossa minun osaa on enemmän ampumapuoli, aseiden huolto- ja korjausasiat. Vähän on aiemmin ollut ehkä aseissa vikoja, niihin olen nyt puuttunut. Asko Nuutisen aloittamaa patruunatestausta on jatkettu Askon kanssa yhdessä, nyt sitä on vielä tarkennettu jokaiselle yksilötasolla”, Papinsaari kertoo työstään. Usein putken takana ja maitohappoja ottamassa olevan Perungan vastuualueena ovat erityisesti naiset. Heitä hän pystyy omasta huippu-urheilijan taustastaan johtuen auttamaan paljon vaikkapa keskustelujen kautta. ”Olen elänyt sen koko rumban läpi. Pystyn eläytymään hyvin urheilijan housujen sisälle”, Perunka kuvaa.



Lue lisää Perungasta ja Papinsaaresta joulukuun Ampumahiihtäjästä!

Lindell ampumahiihdon huoltopäälliköksi

Ampumahiihtomaajoukkueen suksihuolto vahvistui merkittävästi, kun maastohiihdon pitkäaikainen huoltopäällikkö ja myöhemmin kolme vuotta lajijohtajana toiminut Per-Ole Lindell aloitti huoltopäällikkönä virallisesti marraskuun alussa.

”Olen aina halunnut katsoa, mitä ampumahiihtomaailma on. Halusin palata välinepuolelle ja oppia uutta.

Erityisesti luisteluksesta haluan oppia enemmän”, hiihtoliitosta yrittäjäksi siirtynyt Lindell sanoo. Lindell halusi myös palata kansainvälisiin hiihtoympyröihin, koska kokee hänellä olevan yhä paljon annettavaa. Hän on myös innostunut uudesta työyhteisöstään.

”Vastaanotto on ollut äärettömän positiivinen.

Puheenjohtajaa myöten toiminnassa on hyvä, kannustava henki”, Lindell kehuu. Lindellin sopimus on toistaiseksi kauden mittainen, mutta hän on omasta jatkostaan riippumatta luvannut tehdä keväällä jatkosuunnitelmat tuleville kausille.

”Pitkän kokemuksen kautta haluan kehittää huollossa asioita jo lyhyelläkin ajalla, esimerkiksi uusia toimintatapoja. Meillä on pieni porukka, mutta pärjäämme hyvin suuntaamalla työskentelyn oikeisiin asioihin. Nyt keskitymme olympialaisiin, siinä ja kehittämisessäkin yhteistyö maastohiihdon ja yhdistetyn kanssa on äärimmäisen tärkeää”, Lindell sanoo uudesta haasteestaan innostuneena ja motivoituneena.



Lue lisää huippu-urheilun tärkeistä taustoista, suksi- ja lihashuollosta, joulukuun Ampumahiihtäjästä!

JATKUU..

Nuori lupaus: Erik Sinkko

Kyky-ryhmään kuuluva 16-vuotias Erik Sinkko innostui ampumahiihdestä kotipaikkakunnallaan Merimaskussa pidetyllä ammuntakurssilla. Kurssin päätteeksi oli kilpailut, joissa tuolloin 9-vuotias Sinkko innostui. ”Hoksasin, että tämä on aika kivaa.” Sinkko on kokeillut monia lajeja, kuten jalkapalloa, salibandya, laskettelua ja purjehdusta. Ampumahiihto kolahti kuitenkin eniten. ”Tässä joutuu harjoittelemaan aika paljon, kun tämä on fyysinen laji. On hienoa, kun asettaa tavoitteita ja pääsee niihin”, Sinkko sanoo. Menestystäkin ensimmäistä vuottaan lukiossa opiskeleva Sinkko on jo saavuttanut, sillä hän voitti viime talvena nuorten SM-kilpailuissa normaalimatkan. ”Silloin kaikki onnistui. Tuli nolla-ammunta, ja hiihtokin kulki.” Nuorukainen laskee vahvuusikseen urheilijana pitkäpinnaisuuden, hän jaksaa tehdä töitä tavoitteidensa eteen eikä lannistu yksittäisistä huonoista harjoituksista. Päällimmäiset kehittämisen kohteetkin ovat hyvin tiedossa: ”Fyysisellä puolella on vielä parantamisen varaa. Mutta se tulee pikkuhiljaa.” Sinkon valmennuksesta on parin vuoden ajan vastannut Tatu Väänänen, ammunnan puolella valmentajana on Heikki Ikola. Merimaskussa harjoitusmaastot ovat hyvät sauvakävelyyn, rullahiihtoon ja pyöräilyyn, ammuntaharjoituksetkin pystyy tekemään kotipaikkakunnalla. Ampumahiihtoharjoitukset Sinkko tekee Oripäässä, hiihtoharjoitukset Raisiossa. Urheilijana hän etenee kausi kerrallaan. ”Tottakai tavoitteita pitää olla, mutta etenen kausi kerrallaan. Tänä talvena tavoitteet ovat SM-kilpailuissa”, Sinkko kertoo. Ampumahiihdon ja koulunkäynnin lisäksi Sinkko ehtii lasketella talvisin jonkun verran, lisäksi harrastuksiin kuuluu kalastus ja veneily.



Yhteistyökumppanimme kaudelle 2009-2010

Nykyisen laajuisessa toiminnassamme ja pyrkimyksissämme entistä parempiin tuloksiin hyvät yhteistyökumppanit ovat elinehto. Olemme tyytyväisiä siitä, että olemme saaneet toimintamme tueksi monipuolisen ryhmän eri alojen merkittäviä suomalaisia ja osin kansainvälisiä toimijoita. Uutiskirjeen alta löytyy yritykset, jotka jokainen tärkeällä tavalla tukevat toimintaamme. Tuosta tuesta jokaiselle yhdessä ja erikseen lämmin kiitos.

Seuraava uutiskirje ilmestyy tammikuun lopussa - sitä ennen ilmestyy kuitenkin tuhdisti luettavaa tämän vuoden viimeisessä Ampumahiihtäjässä. Tuoreita ampumahiihtouutisia puolestaan kertoo www.biathlon.fi.

Iloista joulunodotusta ja peukut pystyyn suomalaisampumahiihtäjille alkukaudesta lähtien!

Päyhteistyökumppanit



Projektitukijat ja tavarantoimittajat



Nuorten ryhmien tukijat:

