

Urheilijakommentit

NAISET

Inka Hämäläinen

"Harjoituskausi on sujunut hyvin. Ylämäkitekniikat ovat olleet kehityskohteina sekä ammunta yleisesti. Kiva päästä aloittamaan kausi kunnolla, sillä vain kilpailemalla oppii kilpailemaan. Tavoitteena alkavaan kauteen on parantaa ammuntaprosenttia sekä saada paljon kisoja terveenä. Olympialaiset ovat toki tavoitteena, ja olisi hienoa päästä kisaamaan Italiaan."

Noora Kaisa Keränen

"Harjoituskausi meni asiallisesti. Valmentaja Ilkka Jarvan kanssa totesimme, että jos reilusti yli puolet harjoituspäivistä ovat onnistuneita, voi harjoituskaudenkin todeta olleen onnistunut. Omien laskujeni mukaan näin on mennyt. Elo-, syyskuussa oli vaikeampi hetki mutta nyt asiat ovat kääntyneet taas parempaan päin. Kehityskohteina on ollut ylämäkihiihto ja keskivauhdin kehittäminen, sillä aiemmin olen hävinnyt matkavauhdissa. Olympialaiset ovat toki suuri tavoite, mutta haluan keskittyä tekemään viikkotasolla hyviä suorituksia sekä nauttia taas kilpailemisesta. Kauden avaus jännittää aina, kun ei tiedä omaa tilannetta kansainvälisessä vertailussa, vaikka Kontiolahden GP-kisat hyvin menikin. Pyrin hakemaan ensimmäisistä kilpailuista rentoa mieltä ja hyvää tuntumaa. Toivon, että tsemppaamme toinen toistamme ja joukkueena nostamme tasoa viime vuodesta."

Venla Lehtonen

"Harjoituskausi on sujunut kokonaisuudessaan hyvin ja kevään pidemmän toipumisjakson jälkeen nousujohteisesti. Kokonaiskuormituksen kanssa oli kesällä vähän haasteita, mutta homma saatiin onneksi nopeasti tasapainoon. Harjoittelun pääpiirteet ovat olleet isossa kuvassa samat kuin viime vuonna, mutta voima- ja nopeusominaisuuksien kehittämiseen on panostettu aiempaa enemmän. Odotan eniten, että pääsen kilpailemaan läpi koko kauden. Viime kaudesta jäi aika paljon hampaan koloon ja tietenkin tuloksellisesti haluaisin rikkoa viime kauden parhaan sijoituksen. Milano-Cortinan Olympialaiset merkitsevät paljon. Ne ovat kisat, joissa haluaisin ehdottomasti päästä mittaamaan monien vuosien tehtyä työtä ja tavoitella unelmia. Uteliaana ja innolla odotan kansainvälisen kauden alkua ja sitä, että näkee, missä menen suhteessa muihin kilpakumppaneihin. Tavoitteena on saada ehjiä ja tasapainoisia kokonaissuorituksia ja sitä kautta positiivinen fiilis heti kauden alkuun."

Sonja Leinamo

"Harjoituskausi on sujunut hyvin. Leireilyä on ollut tosi paljon Olympialaisia silmällä pitäen, joten kotona on saanut olla aika vähän. Kaikki on mennyt isossa mittakaavassa suunnitelmien mukaan ja tuntuu, että kehitystä on tартunut hyvin. Keskeiset kehityskohteet löytyvät pääosin ammunnan puolelta; paineenalainen ammunta sekä rytmin ylläpitäminen. Olemme myös tehostaneet psyykkistä valmennusta, jonka olen kokenut tärkeäksi tulevaa kautta ajatellen. Suurin tavoite kaudelle on kilpailukyvyyn säilyminen ja tasapaino suoritusten välillä. Viime kaudella tulokset olivat hyvin ailahtelevia. Oli tosi hyviä kisoja mutta myös todella huonoja, joten heittelyn vähentäminen on yksi suurimpia teemoja tulevaan kauteen. Olympialaiset merkitsisivät erittäin paljon, jos sinne valitaan. Ne olisivat urani ensimmäiset, joista olen haaveillut jo tosi pitkään. Östersundista ja kauden avauksesta odotan eniten sitä, että uskallan tehdä ihan normaalin suorituksen, enkä lähde yliyrittämään. Treenit on mennyt koko kesän ja syksyn hyvin, joten uskoisin että luottaminen omaan

hyvään perustekemiseen tuo parhaimman tuloksen. Innolla ja pienellä hyvällä jännityksellä kohti viikonloppua.”

Suvi Minkkinen

“Harjoituskausi on mennyt hyvin, ja olen hiihtänyt paljon ylämäkeen. Hiihdosta metsästetään vielä viimeisiä sekunteja pois. Ammunta on ollut hyvällä tasolla, ja sen tason ylläpitäminen on ollut tavoitteena myös harjoituskaudella. Ensimmäiseen laukaukseen olen hakenut lisää rohkeutta, mikä on ollut pieni ikuisuusprojekti. Tavoitteena isossa kuvassa on olla parempi kuin viime kaudella. Podiumille kun on päässyt, sinne halajaa uudestaan ja tottakai Olympialaiset ovat kauden päätavoite. Kahdet Olympialaiset ovat jo takana, mutta näihin kisoihin on erilaiset lähtökohdat jo ihan omien odotusten puolesta. Haluan Italiassa osoittaa parasta kulkua ja tehdä suorituksia, joihin voisin itse olla tyytyväinen. Mutta katsotaan, tässä kilpaillaan yhdeksän viikkoa vielä ennen Olympialaisia, joten lähtökohdat ovat paremmin selvillä vasta lähempänä. Kauden avaus on aina vähän arvoitus, ja mieli on hieman epävarma, sillä moni urheilija tulee Olympiakauteen varmasti kovassa kunnossa. Toivon hyvää ja ehjää perussuorittamista kauden alkuun, minkä myötä voi lähteä hiomaan kokonaissuoritusta. Paras vire löytynee kilpailemisen kautta. Mielenkiintoinen kauden avaus tulossa, ja lähtökohtien puolesta ihan uudenlainen lähtötilanne, vaikka monta vuotta olen mukana ollutkin. Katsotaan, miten pystyn sen hallitsemaan.”

MIEHET

Tuomas Harjula

“Harjoituskausi on sujunut hyvin, ja se on sisältänyt sinänsä isojaakin muutoksia. Olen ottanut käytännössä täyden vastuun omasta valmennuksesta, vaikka toki samoja henkilöitä on taustalla kuin ennenkin. Iso tavoite on ollut saada kilpailukauden aikaista tulosten heittelyä pienenemään, ja olen tehnyt enemmän kilpailunomaisia harjoituksia läpi harjoituskauden. Tavoitteet ovat olleet aika häilyvät vielä kauteen valmistautuessa, ja enemmän ne ovat liittyneet suorituksiin kuin tuloksiin. Isoin tavoite on saada hiihtovauhti säilymään tasaisen hyvänä läpi kauden. Siinä jos onnistun, tuloksetkin varmasti ovat hyviä ja odotukset kasvavat sen myötä. Östersundissa odotan katsastuskisojen perusteella itseltäni hyvää hiihtovauhtia sekä vakaita suorituksia penkalla. Harjoitukset ovat sujuneet odotetusti ja olen välttynyt sairastumisilta, joten odotan avausta erittäin hyvillä mielin.”

Olli Hiidensalo

“Harjoituskausi on mennyt pääsääntöisesti suunnitelmien mukaan. Lumileirin aikaan sairastuminen vain häiritsi kilpailukauden avaamista. Suurempia kehityskohteita ei ole ollut vaan pieniä viilauksia perustekemiseen. Odotan itseltäni Östersundissa ammuntaprosenttien parantumista ja uskon sen tuovan parempia sijoituksia. Isoin panostus osuu avausmatkoille, jos ja kun joudun muutaman kilpailun jättämään väliin linnan juhlien vuoksi. Kauden päätavoitteena on kuitenkin Olympialaiset ja siellä menestyminen.”

Kalle Loukkaanhuhta

“Harjoituskausi on sujunut todella hyvin ja suunnitelmien mukaan. Olen pysynyt terveenä, mikä on edesauttanut onnistunutta harjoittelua. Keskeisenä kehityskohteena oli parantaa jalkojen toimintakykyä ja löytää helpoutta ja vauhtia nopeisiin maastonkohtiin. Molemmissa tavoitteissa onnistuttiin hyvin. Alkavalle kaudelle omat päätavoitteet oli vielä asetettu IBU-cupin puolelle, mutta nyt tavoitteet ovatkin kääntyneet onnistuneiden suoritusten tekemiseen maailmancupissa. Milano-

Cortinan Olympialaisetkaan eivät olleet tähtäimessä vielä vahvasti, vaan omat pidemmän ajan tavoitteet oli asetettu seuraaviin Olympialaisiin. Nyt Olympialaiset näyttäytyvät jo realistisempana ja tavoitteena on nousta osaksi joukkuetta. Olympialaiset ja menestyminen siellä ovat kuitenkin se suurin tavoite urheilijan uralla. Odotan maailmancupin avauskisoilta onnistuneita suorituksia. Lähden Östersundiin tekemään omaa parastani ja se riittää mihin riittää. Kisapaikka on tuttu jo kevään nuorten MM-kisoista, joissa kuitenkin kaaduin ja aseeni tukki hajosi, joten tavoitteena on myös kääntää muistot Östersundista myönteisemmiksi. Odotan debyyttiä innolla ja valmistautuminen on sujunut hyvin, mikä kasvattaa innostusta entisestään. Tietenkin ilmassa on myös paljon jännitystä, sillä tapahtumana se tulee olemaan paljon suurempi, mihin aiemmin on tottunut. Silti ajatuksen tasolla, kun kisa käynnistyy, kaikki toimii siitä eteenpäin samoin kuin muissakin kisoissa.”

Turkka Nieminen

“Harjoituskausi meni suunnitellusti ja kehitys näkyy. Keskeiset kehityskohteet olivat ylä- ja keskivartalon lajivoima sekä hiihtotekniikka. Ammunnassa rasituksen alaiset lajinomaiset suoritukset. Tavoitteena oli päästä kiertämään koko vuosi kansainvälisiä kisoja, ja nyt tavoitteet ovat maailmancupin pisteissä. Jos Milano-Cortinaan pääsisin, se olisi hyvää opetusta neljän vuoden päähän, ja tottakai jokainen haluaa olla isoimmissa kisoissa mukana. Östersundissa pääsen vertaamaan omaa tasoani, mutta varsinaisia tulosodotuksia ei ole. Lähden tekemään harjoitellut ja hyvät suoritukset.”

Tero Seppälä

“Harjoituskausi onnistui aivan hyvin. Isoimpana tekijänä oli terveenä pysyminen ja näin ollen onnistuin pysyä treenisuunnitelmissa koko ajan. Keskeisinä kehityskohteina oli ammuntavarmuus ja hiihdon jaksavuus. Alkutalven osalta tavoitteena on Olympiapaikan varmistaminen, ja muut tavoitteet rakentuvat sitten talven mittaan. Päättähtäin on tietysti Olympialaissa Italiassa, mutta mietin niitä erityisemmin vasta sitten, kun kisapaikka on varmistettu. Östersundista odotan heti tiukkoja kilpailuja ja kovaa tasoa erityisesti hiihtovauhdeissa. Tavoite on pysyä heti näissä taisteluissa hyvin mukana. Tykkään Östersundista kisapaikkana, ja olen menossa sinne hyvillä mielin.”