

URHEILU

Urheilutoimitus 02 269 3280, ts.urheilu@ts.fi | Länsikaari 15, PL 95, 20101 Turku



Niin kuin joku olisi puukon lyönyt nivusiin.

Matti Heikkinen

Juuso Huhtalan haaveissa siintävät Rion olympialaiset

Jousiampujan talvi kuluu hallissa

Turun Sanomat
SAKARI ITÄLÄ

JOUSIAMMUNTA Turkulaisella Juuso Huhtalalla on Suomen mestaruuksia palkintokaappi pullollaan. Täydennystä tuli pari viikkoa sitten Kemins SM-kisoista. Kangerrellen käyntiin lähtenyt kilpailu päättyi lopulta Huhtalan juhliin.

–Alkukilpailu oli aika tuskaista. Sitten kun ottelut mies miestä vastaan alkoivat, alkoi ammuntanikin sujua, kertoi Huhtala.

Jousiampunta onkin pitkälti paineen sietoa ja hermojen hallintaa. Huhtala puhuu henkisen valmennuksen tärkeydestä. Maajoukkueleirillä hänellä on ollut mahdollisuus psykologin apuun.

–Mielestäni siitä on ollut paljon apua. Varsinkin kun se on toteutettu fiksimusti. Urheilopsykologi Petra Nyman hoiti asian hienosti.

–Hän ei tuonut tarjolle mitään valmiita totuuksia ja kehoittanut tekemään näin ja näin vaan lähestyi meitä urheilijoita hyvinkin hienovaraisesti. Ensimmäisenä päivänä hän vain tarkkaili taustalta meidän tekemisiämme ja teki havaintoja. Myöhemmin hän ehdotti joitakin asioita, joita voisi tehdä toisin. Olen pitänyt hänen apuaan oikein hyvänä ja tarpeellisena, kehuskeli Huhtala.

–Olen oppinut ajattelemaan enemmän omaa toimintatapaa ja hallitsemaan omaa jännitysteijäni. Se on jousiampunnassa hyvin tärkeitä.

Uutta potkua harjoitteluun

Juuson harjoittelu on muuttunut muutenkin aiemmista vuosista radikaalisti.

–Ennen leijonan osan harjoittelusta kaappasi ampuminen. Nyt on ampumisesta tingitty ja lisätty fyysisiä oheisharjoituksia, pääasiassa kuntopiiriä, mutta muutakin mukaan mahtuu kuten sähköä ja sulkapalloa.

–Näin talviaikaan olen hiihdellyt paljon. Se sopii jousiampujalle mielestäni oikein hyvin. Olkapäät ja selkä vahvistuvat ja kuntopohja lisääntyy. Itse pidän hiihtämisestä kovasti. Pikkupoikana hiihto oli ihan suosikkilajini ja kävin kisoissakin, tunnustaa Juuso Huhtala.

Uusi suunta on tuottanut jo tulosta. Viime kaudella vaivannut tekniikkavirhekin on korjautunut.

–Kemissä alkukilpailun tulos oli varmaankin huonoin, mitä olen tänä talvena ampunut, mutta viime vuoteen verrattuna se oli parempi kuin yhdessäkään kesän kilpailussa.

Kesä saisi tulla jo

Juuso Huhtala odottaa kesän kisoja jo sormenpäät syyhyten. Hidas kevään tulo on jarruttanut myös jousiampujan pääsyä

normaalioloihin. Lämpöaltoa odotellessa on pitänyt tyytyä halliolosuhteisiin.

–Sisällä ampuminen on aivan eri maailmansa. Etäisyyskin on paljon lyhyempi, vain 18 metriä. Näin lyhyt matka antaa aika paljon anteeksi virheitä. Aivan eri lailla kuin 90 metristä ammuttaessa. Onneksi olemme saaneet harjoitella Impivaaran jalkapallohallissa. Siellä pystyy ampumaan kaikki matkat, ihan 90 metriin asti.

–Joskus olen käynyt omalla radallammekin. Olen avannut huoltorakennuksen oven ja sillä lailla päässyt ampumaan suht siedettävissä oloissa. Yleensä jousiampunta vaatii yli kymmenen asteen lämpötilan. Kylmemässä alkavat näpätkin kangistua, tietää Huhtala.

Ensi kesän yksi iso tavoite on Kolumbiassa järjestettävät World Games -kisarit elokuun alussa. Siellä saa tuntea maailman huippujen tasoon. Ikävä yhteensattuma on Kolumbianmatkan ajoittuminen samoihin aikoihin SM-kisojen kanssa.

–En varmaan ehdi SM-kisoihin. Asetan World Gamesin etusijalle. Niissä kisoissa yritän selviytyä 16 parhaan joukkoon.

Suomella hyvin pullat uunissa

Iso tavoite ovat Rion olympiakisarit kolmen vuoden päästä. Sinne Suomi yrittää saada joukkueen mukaan. Huhtala on vasta 24-vuotias, joten vielä Rion jälkeenkin on edessäpäin monta kilpailuvuotta. Olympiapaikat ovat jaossa kahden vuoden päästä Turkissa pidettävissä MM-kisoissa.

Olympiapaikan saavuttaminen ei ole ihan helppo juttu. Monessa maassa jousiampujat ovat täyspäiväisiä ammattilaisia. Tässä suomalaiset joutuvat antamaan etumatkaa, sillä täällä jousiampunta on pieni laji ja kilpailijat joutuvat käymään töissä tai opiskella.

–Joukkuepaikka on mielestäni aivan realistinen tavoite. Lisäksi olisi jaossa myös kymmenisen henkilökohtaista paikkaa.

–Suomella on mielestäni oikein hyvin iskukykyinen joukkue. Mukana on kokeneita kilpailijoita ja uusia tulokkaita. Kemissä 17-vuotias **Eero Mäenpää** antoi myrskyvaroituksen meille vanhemmille ampujille. Kohtasin hänet välierässä, ja se oli tiukka kamppailu, kertoi Huhtala.

Mies miestä vastaan -asetelmassa Juuso Huhtala on erityisen hyvä kilpailija. Hän ei ole hävinnyt tänä vuonna ainuttakaan ottelua.

”Sisällä ampuminen on aivan eri maailmansa.”



Juuso Huhtala harjoittelee talvisin pääasiassa Kupittaan urheiluhallin ampumaradalla.

Perez ihailee McLarenin nopeutta kriisiratkaisussa

Turun Sanomat
LUIS VASCONCELOS
HEIKKI KULTA

FORMULA 1 McLarenilla on menossa kaikkien aikojen ennätysputki F1-historiassa. Peräti 60 Grand Prix -kisassa peräkkäin brittiläisellä on saavuttanut vähintään yhden MM-piste.

Ketju alkoi siitä hetkestä, kun **Jenson Button** tuli talliin kaudeksi 2010 – ja FIA muutti laskusysteemiä niin, että kymmenen kärkikuljettajaa pääsevät pisteille.

59 ensimmäistä pistekisaa ajoivat Button ja **Lewis Hamilton**. Viimeksi Malesiassa McLarenin ennätysarjaa jatkoi uusi mies **Sergio Perez**.

Ferrarin nimissä ollut aiempi ennätys oli 55 perättäistä pistekisaa. Silloin tosin pisteitä sai vain kuusi kärkikuljettajaa. Perez ajoi viime kaudella Sauberilla kolme kertaa palkintosijoille. Sitten hän vaihtoi



McLarenin urheilujohtaja Sam Michael (vas.) vaihtaa mielihopeita tiimiläjäkari Aki Hintsan ja kuski Sergio Perezin kanssa.

suurin odotuksin McLarenille, mutta kärkitaitojen sijasta kahdesta ensimmäisestä kisasta on tullut 11. ja yhdeksäs sija – sekä vain kaksi pistettä.

Juuri nyt tosin McLarenin leirissä uusi itsetuottamus nostaa odotuksia. MP4-28 -autoa

on pystytty huippunopeasti elvyttämään niin, että sen pitäisi ajaa jo paremmista sijoituksista ensi viikolla Kiinassa ja heti perään Bahrainissa.

Perez vakuutti haastattelussamme Malesiassa, että hänen kunnianhimoiset tavoitteensa

uudessa tiimissä eivät ole haalistuneet. Hän vakuutti luottavansa täysin tiimiin, että auton kehitystyö sujuu joutuisasti.

–Enpä olisi voinut valita hankalampaa hetkeä tulla McLarenille, kun tallilla on tuskaa saada uuteen autoon lisävauhtia. Ero kärkeen oli Australiassa valtava. Oli vaikea hyväksyä sitä, että olimme niin paljon perässä. Jän ensi kerran F1-tasolla ilman pistesijaa Australiassa, mutta vaikka saisin tehdä valintani tuhat kertaa uudestaan, tekisin samoin, Perez intää.

–Kun on McLarenin kuljettaja, tietää, että enemmän tai myöhemmin joka tapauksessa taistelee mestaruudesta.

Yksityiskohtaista vikojen selvitystä

Mitä olet oppinut kriisitilanteesta tallijohtajalta, joka on kuuluisa nopeasta reagointikyvystään vaikeuksiin?

–Paras esimerkki on luullakseni se, millainen huomio kiinnitetään jokaikiseen yksityiskohtaan –vaikkapa siinä, miten auto edistyy vauhdillisesti vaihtaessa ykköseltä kuutoselle asti, kun tuhannesosien erot vaikuttavat paljon. Jokaista tuhannesosaa tarkastellaan ja haetaan parannusta. Siinä on mielestäni suurin ero ison ja pienin F1-tiimin välillä.

Kuinka suuri pettymys Perezille on, ellei hänestä tule GP-voittajaa tällä kaudella?

–Tietysti olisin pettynyt, koska se merkitsi, että meillä olisi ollut huono vuosi. Kun ajaa McLarenilla, eikä voita, voi sitä aina pitää huonona kautena.

Ero Buttoniin yllättävän pieni

Mikä uuden kuljettajan kannalta on ollut kaikkein positiivisinta tähän mennessä?

–Positiivisuus tulee siitä

opista, jonka koken tällin kyvyssä selviytyä kriisistä, organisoitavasta tavasta ratkaista pulmat panikoimatta. Yritän kannustaa tiimiä ja olen tyytyväinen siihen, miten olen ajanut. Vaikka tulokset eivät sitä kerroakaan, olen saanut autosta kaiken irti kummassakin kisassa.

–Olen myös yllätynyt siitä, että olen pystynyt vastaamaan Buttonin vauhtiin ensimmäisestä viikonlopusta lähtien niin hyvin, kuin olen aikoo. Luulin olevani alussa enemmän jäljessä.

–Olen oppinut Buttonilta paljon. Hänen mahtava kokemuksensa näkyy vaikeilla hetkilläkin ja hän on tehnyt suurten töitä ohjattaessaan tiimiä oikeaan suuntaan vaikeuksien keskellä. Oma palautteeni ei tietenkään vielä voi olla läheskään samaa tasoa, mutta ainakin opin koko ajan lisää, miten hän sen tekee, Perez myhäilee.



Marjaana Pitkänen (vas.) rientää juhlimaan SM-kultaa parinsa Kerttu Niskanen kanssa.

Kerttu Niskanen on hiihtokevään ykkösnimi

STT, Kontiolahti
KAIIJA YLINIEMI

MAASTOHIIHTO Kerttu Niskanen pitää paikkansa kevään suomalaisnimenä. Maailmancupissa vahvan loppukauden hiihtänyt Niskanen juhli perjantaina Kontiolahdella parisprintin SM-kultaa. Kirkkain mitali heltisi Vierevän Koitolle Niskanen ja **Marjaana Pitkäsen** yhteistyönä. 21-vuotiaalle Pitkäselle mestaruus oli uran ensimmäinen aikuisten sarjassa.

Niskanen, 24, urakoi kauden aikana enemmän maailmancupin kisoja kuin aiempina vuosina. Väliin jäivät vain joulukuiset Kanadan osakilpailut ja Sotshin esiolympialaiset helmikuun alussa.

–Aiempina vuosina sairastelut ovat verottaneet kisoja. Nyt olen ollut terveellä koko kauden, Niskanen arvioi.

SM-laduilla Vieremä kukisti toiseksi hiihtäneen Lempäälän Kisan 13,1 sekunnilla. Lempäälän riveissä viestiä veivät **Saaris** kaksoset **Maija** ja **Aino-Kaisa**. Lauantain normiviestiin heidän seurakseen liittyy hiihtosuunnistuksen tuore maailmanmestari **Mervi Pesu**.

Naisten pronssin vei Hämeenlinnan Hiihtoseuran kaksikko **Maija Hakala-Laura Ahervo**.

Miehissä Jämsänkosken Ilvesen ankkuri **Anssi Penttinen** sai lykkää maalisuoralla tosissaan tasatyöntöä, jotta pääsi juhlimaan Petotiimin mestaruutta yhdessä **Henri Jelen** kanssa. Pentsistä uhkasivat Kouvolan Hiihtoseuran **Ville Nousiainen** ja Vuokatti Ski Team Kainuun **Samu Jauhojärvi**.

Sprinterit Penttinen osoittautui kolmikosta vahvimaksi, sillä Kouvovala jäi 0,2 sekunnin ja mestaruutta puolustanut Vuokatti 0,4 sekunnin päähän.

–Viimeiselle osuudelle ei lähde tyhjänä, joten sain kiinni, Penttinen kertasi nousuaan loppukiritaistoon.

Matti Heikkisen kisan pilasi loukkaantuminen viimeisellä osuudella. Nivusvamma syntyi, kun hän kiristi vauhtiaan stadionilta nousevalla sillalla. Hän pysähtyi muutamaksi sekunniksi, kumartui pitelemään nivustaan ja hiihteli maltilla maaliin.

–Niin kuin joku olisi puukon lyönyt nivusiin. Ei kyllä kukaan ole koskaan puukolla lyönyt, mutta näin voisin kuvitella, Heikkinen luonnehti.

Kevätyönviesti siirtyy Lausteelle

Turun Sanomat
MERJA KALLIKARI

SUUNNISTUS Talvi ei tunnusta väistyvän millään, mutta suunnistuskauden avauskisastaan jo viikon kuluttua.

Turun Suunnistajat järjestävät perinteisen Kevätyönviestin, vaikka kaikki muut kilpailut ensi viikonvaihteesta on siirretty myöhemmäksi. Sen verran myös TuS on joutunut lumihankien takia taipumaan, että kisa siirretään Raisiosta Tikanmaan maastosta Turkuun. Kisakeskus on Lausteen koululla.

–Lausteen maastossa lumitilanne on kohtuullinen. Jos yöpakkaset hellittävät, tilanne voi muuttua vielä paremmaksi viikon aikana, toteaa kilpailunjohtaja **Mikko Mannonen**.

Mannosen mukaan maastossa on paljon polkuja ja latupohjia, jotka ovat melko juoksuvalmiita, koska kuntoilijat ovat tallustelleet niitä pitkin koko talven.

–Kisasta ei tule mitään korttelijuoksuja. Vaikka maasto on polkurikas, siellä on myös hyviä rinteitä ja mäkiä.

Naisten kolmiosuunnistuksen viesti kisataan lauantaina 13.4. alkuillasta. Miesten neliosuunnistuksen viesti päättyy otsalampujen valossa vasta keskivien kynnyksellä.

Vielä kolme viikkoa sitten kisojen kohtalo näytti heikolta, mutta TuS piti tiukasti kiinni alkuperäisestä kisapäivästä, koska muut seurat niin toivoivat. Erityisesti viestikisalle on tilausta.

–Suunnistajilla on kova halu päästä metsään, vaikka lunta onkin. Tiomila on tulossa, joten monet haluavat juosta pimeässä ja testata yölampujaan, Mannonen selvittää.

Ruotsin suurviesti Tiomila suunnitetaan kolme viikkoa Kevätyönviestin jälkeen. Sitä ennen kisakalenterissa on muiden muassa Angeliemen Ankkurin kansalliset Salossa ja Huippuliigan osakilpailu Paimiossa.

Lauantaina SM-kilpailuissa mitellään lumikoulu ja pari-puolitohtu. (STT)

Suomi jäi jumboksi MM-curlingissa

CURLING Kiina kepitti Suomen 8–5 curlingin MM-kisojen alkusarjan viimeisessä ottelussa Kanadan Victoriaissa.

Suomi jäi alkusarjan viimeiseksi eli sijalle 12 ja mitalipelin ulkopuolelle.

Neljän parhaan mitalipeleihin etenevät Skotlantti, Ruotsi, Tanska ja Kanada. Suomi onnistui yhdessätoista alkulohkopolissaan voittamaan vain Japanin ja Skotlannin. (STT)

Piiroinen jätettiin SM-pronssille

LUMILAUTAILU Kuusamolainen **Tommi Rokolampi** vei voiton lumilautailun SM-kilpailujen kovatasoisessa slopestylessa perjantaina Rukalla. **Valteri Paunonen** ylsi toiseksi ennen WST-maailmankiertueen voittajaa **Peetu Piiroista**. Taostasta kertonee sekin, että slopestylen maailmanmestari **Roope Tonteri** jäi kahdeksanneksi.

–On tosi siistiä, että isoimmat ajajat tulevat tänne, kuten Peetu, **Janne (Korpi)**, ei osallistunut ja Roope, Rokolampi tunnelmoi.

Naisten mestariksi laski **Ella Sutila** Rovaniemeltä.