



TS/Fara Jaakkola

Juuso Huhtalan tämän kesän päätähäin on ensi viikolla kisattavissa Kemini SM-kisoissa, joissa kokenut ampuja metsästää tauluammunnan SM-kultaa.

Uusi ammuntatekniikka vaatii vielä hiomista

Huhtala haaveilee Riosta

Turun Sanomat
JOONAS JUSSILASelkävaivat
jääneet jo taakse**JOUSIAMMUNTA** Turkulaisen Juuso Huhtalan palkinto-kaappi sai täydennystä pari viikkoa sitten, kun kahden edellisvuoden voittaja sijoittui kakkoseksi Espoossa mitellyissä maastojousiammunnan SM-kisoissa.

–Tarkoituksena oli pitää kesä taukoa maastopuolen kilpailusta, joten kisa oli lähinnä hauskapitoa. 26-vuotias Huhtala kertoo.

Hän osallistui aiemmin heinäkuussa Puolassa opiskelijoiden MM-kisoihin ja sijoittui 33:nneksi.

Useita SM-mitaleja yleisessä sarjassa voittanut Huhtala on kuitenkin viettänyt kilpailujen suhteen eräänlaisia välihuutoja, sillä uusi ammuntatekniikka vaatii edelleen totuttelua ja harjoittelua.

–Teimme talvella ja keväällä muutoksia ampuma-asentoon, ja tekniikan omaksumisessa on mennyt aikaa. Siksi päätavoitteet on asetettu jo ensi vuoteen.

Huhtalaa vuodesta 2010 saakka vaivannut selkävaivat ovat uuden, pystymman ampumusasennon ansiosta helpottaneet, ja mies voi tällä hetkellä keskittyä kisaamiseen ilman kipuja.

–Uuteen ampuma-asentoon oli pakko siirtyä, sillä lihastasepoinointi oli selkeästi toispuoleinen, oikealla kadella tähtinjuostaan jännittävä jousiampuja sanoo.

Pystymman asennon lisäksi ammuntatyö on pyritty nopeatempoamaan. Huhtala myöntää, että uusi suoritusmekaniikka vaatii vielä harjoittelua.

–Nopearytminen ammunta on tökkinyt niissä kilpailuissa, joissa ammutaan kuusi nouta kerrallaan. Positiivista on kuitenkin ollut se, että nikamaluokista en ole enää kärsinyt. Toistakymmentä vuotta jousiammuntaa kilpailuissa harrastanut Huhtala myöntää, että lihaksiston tasapainottamiseen olisi pitänyt keskittyä paljon aikaisemmin.

–Nyt lihassuolitoon, venyt-



Juuso Huhtala

- 26-vuotias turkulainen jousiampuja.
- Aloitti jousiammunnan vuonna 2001.
- Edustanut koko uransa turkulaisista jousiammuntaseura Arcusta.
- Valmentajina ovat Anssi Huhtala ja Erkki Aaltonen.
- Kuluu Suomen jousiampujain liiton tähtinjuosten ja maastojousiammunnan maajoukkueisiin.
- Opiskelee biotekniikkaa Turun yliopistossa.

lyyn ja hierontaa on kiinnitetty enemmän huomiota, ja kropan voimasuhteet tuntuvat olevan paremmissa balanssissa.

Monipuolinen harjoittelu tähtää menestymiseen

Turun yliopistossa biotekniikkaa opiskeleva ampuja harjoittelee kesällä viitisen kertaa vi-

kossa. Joka viikko hän ampuu Impivaaran jousiammuntaradalla tauluun 700–800 nouta. Huuimatta valtavista toistamääristä juuri ampumasuorituksessa on paljon petrattavaa.

–Tekniikkaa pitää vakiintaa, ja sitä kautta saada tulostaso nousemaan.

Talviaikaan Arcuksen jousiampuja voivat harjoitella yhdellä 70 metrin radalla vain

kerran viikossa Impivaaran jalkapallohallissa.

–Sekin on parempi kuin koko talven treenaaminen Kupittaan urheiluhallin 18 metrin radoilla, Huhtala sanoo.

Muina vuodenaikoina ampujan oheistreeneihin kuuluu hiihtoa, sulkapalloa, säilyä sekä voimaharjoittelua ja kuntopöytä.

–Tennistakin kokeilin vähän aikaa sitten tytyöstäväni kanssa, mutta se ei oikein ottanut sujuukseen, hän veistelee.

Joka tapauksessa vaihteleva harjoittelu antaa eväät erinomaiseen kestävyteen ja lihas-kuntoon, sillä 21 kilovastuksen tarjoamalla tähtinjuostella ampuminen ei ole huonokuntoisten hommaa.

Rion olympialaiset edelleen tähtimäinen

Huhtalan tavoitteena olevat Rion kesäolympialaiset ovat edessä kahden vuoden päästä. Hän myöntää, että ensi kesä on hyvin merkittävä olympiainelmannalla. Iso osa olympiapaikoista jaetaan tauluammunnan MM-kisoissa Tanskassa.

–Ensi kesänä tulostason pitää olla vakiintunut korkealle ja MM-kisoissa vaaditaan täydellistä onnistumista, mikä olympialaisiin aikoo.

Jos olympiainelma toteutuu, aikoo Huhtala tavoitella Rioissa kärkipään sijoituksia.

–En usko että kukaan lähtee sinne vain tavoittelemaan jalkapalloa, vaan parasta mahdollista menestystä.

Sitä ennen Huhtala ehtii tähdätä noutaan kymmeniä tuhansia kertoja. Ja mikäli unelma olympialaisista ei vielä toteudu, riittää verrattain nuorella ampujalla edelleen motivoitua uran jatkokin.

–Esimerkiksi Ateenan olympialaisten kakkonen oli 42-vuotias, hän tietää.

”Ensi kesänä tulostason pitää olla vakiintunut korkealle.”

Juuso Huhtala

IS: NBA-koripalloilija Gooden Susijengiin

STT, Helsinki

KORIPALLO Suomi saa MM-kisajoukkueensa uuden huippuvahvistuksen, kun NBA-pelaaja Drew Gooden liittyy ryhmään, kertoo *Ilta-Sanomien*. Goodenin seuran Washington Wizardsin viestintäpäällikkö vahvistoi lehdelte, että pelaaja edustaa Suomea MM-kisoissa.

Suomen päävalmentaja Henrik Dettmann viestitti STT:lle, ettei kommentoi asiaa.

Goodenin äiti on suomalainen. Aiemmin tällä viikolla *Washington Post* -lehti paljasti, että pelaaja olisi Suomen käytettävissä MM-kisoissa. Gooden on pelannut alle 20-vuotiaiden maoteluissa USA:n riveissä, minkä vuoksi hän tarvitsee maan koripalloliiton luvan niin sanottuun koripallokansalaisuuden vaihtamiseen. Aiemmin lupaa ei ole herunut, kun

Drew Gooden pelaa NBA:ssa Washington Wizardsin joukkueessa.

Suomen koripalloliitto on sitä tiedustellut, *Ilta-Sanomien* kertoo.

Gooden, 32, pelasi viime kaudella 22 NBA-ottelua 8,3 pisteen ja 5,2 levyvallan keskiarvoilla.

Olli toipui hullunmyllystä juniorien MM-pronssille

STT, Zagreb
HANNU RANTA**PAINI** Lappajärven Veikkojen 20-vuotias painija Petra Olli nappasi kymmenennen arvokisamitalinsa junioreissa. Hän kisasi viimeistä kertaa nuorissa ja voitti MM-pronssia 59-kiloisten sarjassa Zagrebissa Kroatissa.

Olli kukisti pronssiottelussa kanadalaisen Braxton Stonen 8-6.

Päivä oli Ollille kova, sillä alkukierroksilla hän voitti 8-2 sekä aikuisten EM-pronssia Vantaalla ottaneen Bulgarian Viktorija Bobevan

että venäläisen Jekaterina Baldanovan. Ollille kaikki kävi kuin ihanaassa unessa, kunnes vastaan tuli välillä Japanin sähäkka Risako Kawal. Japanilaista vastaan Olli koki selkeän tappion luvuin 0-12, ja finaalinelma karisi.

–Eipä ole Ollin tyttöä aikoihin pyöritytä siten kuin japanilainen nyt pyöritti. Se oli yhtä hullunmyllyä. Japanilaisen kädet pyörivät vinhasiin kuin tuulimyllyn siivet, ei siinä ollut yhtään jakoa, Olli harmitteli.

Olli on kerännyt eri ikäluokista muun muassa neljä juniorien EM-kultaa, kaksi juniorien MM-pronssia ja nuorten olympiaprônssin.

STT, Moskova

MELONTA Turkulainen yksikkömeloja Mikka Dietrich eteni MM-kisojen välierästä B-finaaliin torstaina Moskovassa.

Seuratasolla Saarikosken Meloja edustava Dietrich meloi 1000 metrin välierässä voittoon. Dietrich meloi matkan B-finaaliin toisen kerran peräkkäin MM-kisoissa.

–Dietrichillä oli rohkea veto ja ehdottomasti kauden paras suoritus. Hän haastoi aina puoleltaankin asti hyvin kärkimeloja. Nyt ollaan huomattavasti lähempänä kisojen vauhtia kuin vuosi sitten, jol-

loin B-finaalipaikka irtosi vasta alkuvaiheillaan perusteella, valmennuspäällikkö Peteri Pitkänen toteaa.

Tamperealaisen yksikkömeloja Oona Vasko meloi omassa välierässään viidenneksi ja eteni niin ikään B-finaaliin. Vaskon välierä melottin rannkassateessa ja ukosen välikierroksella. Huonossa väikeuttu kisa.

Miesten kakkiossa Jeremy Hakala ja Miika Nykänen jäivät välierässään viimeiseksi, eikä jatkoapaikkaa herunut.

Dietrich ja Vasko kampaapaivat lauantaina sijoista 10–18.

Vartiainen valittiin MM-kisoihin**GOLF** Turkulainen Oona Vartiainen on valittu edustamaan Suomea Japanissa syyskuussa pelattavien amatööri-naisten MM-kilpailuihin. Vartiainen lisäksi naisten maajoukkueeseen nimettiin Matilda Castrén ja Emily Penttilä.

Penttilä ja Castrén saapuivat MM-kisoihin Yhdysvalloista, missä he opiskelevat ja pelaavat yliopistolla. Vartiainen valmistautuu kotimaassa.

Valitut suomalaispelaajat olivat mukana kesän EM-hopeajoukkueessa. Castrén on Suomen kärkiamatööri maailmanrankingin mukaan. Castrénin sijoitus on tällä hetkellä 22. Vartiainen on kotimaan amatööri rankingin ykkönen. Penttilä on maailmanrankingissa Suomen kolmanneksi paras pelaaja. (STT)

Iloselle vahva alku arvoturnaukseen**GOLF** Viime viikkoina Iloselle golffannut Mikko Ilonen sai pelinsä ratelleen oikeaan aikaan. Hän aloitti kauden neljännen major-turnauksen, Yhdysvaltain PGA-mestaruuskisan hiennolla neljälle parille tuloksella. Ilonen käytti avauskierroksellaan Louisvillen Valhallakentällä 67 lyöntiä.

Iloksen pelistä kuudesta birdistä neljä ensimmäistä syntyi lyhyillä putteilla, kun lähestymyslyönnit olivat onnistuneet erinomaisesti. Viidennen hän putasi kuudesta ja kuudennen yhdeksästä metrillä.

Kierroksen lopettaessaan Ilonen oli kärkikymmenkosen kahden lyönnin päässä kärjestä. Jhdossa olivat Englannin Lee Westwood ja USA:n Kevin Chappell. Osalla pelaajista pelipäivä oli vielä kesken. (STT)

Hyypiän rakennustyö on vielä kesken

STT, Brighton
MIKAEL ERÄVUORI**JALKAPALLO** Englannin mestaruussarjan Brighton & Hove Albionin päävalmentajaksi kesällä siirtynyt Sami Hyypiä on valmistautunut joukkueensa kanssa kuumeisesti viikonloppuna alkavaan kauteen. Hyypiän mukaan hiukan pidempikin valmistautumisjakso olisi sopinut joukkueelle erinomaisesti.

Brightonin harjoituskausi alkoi kesä-heinäkuun vaihteessa, joten takana on todella tiivis viivikkoinen Hyypiän johdolla.

–Kiva tietysti, että kausi alkaa. Ihän iloinen olen siitä, että nyt alkavat toipelijat ja otteellisuus on panosta, hän sanoo.

Hyypiä huomauttaa, ettei pelaajarinnekaan ole täysin koossa vielä.

–Emme ole saaneet joukkueeseen kaikkia niitä pelaajia, joita olemme tavoitelleet. Olen itse ollut ensi kertaa mukana pelaajajänkinä tekemässä ja sen on nähty, ettei se mene niin sujuvasti kuin voisi ehkä kuvitella.

Englannin toiseksi ylintä sarjatasoa eli Mestaruussarjaa (Championship) on joskus kuvattu yhdeksi maailman rakkaimmista sarjoista. Vauhti peleissä on kova, ja kun pelkätään sarjajäteluita kertyä kauden aikana 46, ovat pelaajat melkoisen kovilla. Päälle tulevat vielä ottelut Englannin FA-cupissa ja liigacupissa.

–On aika tyypillistä jo tämä, miten kausi alkaa: lauantaina sarjapeli, tiistaina cupia, lauantaina sarjaa ja tiistaina taas sarjaa. Hurja tahti on, Hyypiä nauhahtaa.

–Kauden mittaan pitää vähän varmasti miettiä jopa sitä miten pystymme säästämään energiaa. Jos kärkisijoja haluaa

tavoitella, niin pitää ilman muuta pystyä pelaamaan tasaisen kausi.

Suosikkejä sarjassa on perinteisesti runsaasti, ja vaikka puheista paistaa läpi se, että Brighton tavoittelee kärkipään sijoja, ei Hyypiä halua nostaa mitään nimia esiin.

–En halua lähteä spekuloi-maan suosikkejä, keskityn vain oman joukkueen tekemiseen. Koko fokus on tässä ja täällä, Hyypiä painottaa.

Brighton aloittaa jalkapallo-kautensa lauantaina kotiottelulla Sheffield Wednesdayta vastaan.



Lehtikuva/Ville Vuorinen

Sami Hyypiän luotsaaman Brightonin kausi alkaa viikonloppuna.