

# ***ITÄ-SUOMALAISET EERIKKILÄSSÄ 1\_2008***

Tammikuun kolmas viikko oli jatkunut sateisenharmaana, niin myös 17. päivä torstai, jolloin Itä-Suomen jousiampujien autonvalot viistivät märkää asfalttia suuntana Forssan naapurissa sijaitseva Eerikkilän Urheiluopisto.

## **Miksi sinne sitten oltiin menossa?**

Suomen Jousiampujain Liitto oli organisoinut kahdet saman aikaiset leirit niin Tähtäin- 2012 ryhmälle kuin valmentajien II tason kurssinkin.

Ampujat henkilökohtaisine valmentajineen aloittivat oman urakkansa torstai iltana liikuntahallissa ampuen eripituisia matkoja aina 50 metriin saakka.

Perjantai aamuna aikainen herätys. Aamupalan jälkeen ampujat siirtyivät jalkapallohalliin ampumaan omaa harjoitustaan. Valmentajakurssilaiset siirtyivät auditorioon, jossa kunto ja ravintovalmennuksesta luennoi ammattimiehen ottein liikuntatieteen maisteri Jarmo Rinkinen ja päivän päätteeksi valmentajat suorittivat sovelletun rentoutusharjoituksen urheilupsykologi Matti Jaakkolan vetämänä. Ampujat ahersivat tiivistähtisen perjantapäivän aloittaen harjoituksilla jp-hallissa ja käyden fysioterapeutti Jukka Kankaan lihastasapainokartoituksessa, jossa paneuduttiin mm. jalkaongelmiin. Perjantaina ammuttiin myöskin Leiri-fitan pitkät matkat.

Lauantai aamun unenrippeet karistettiin aamupalalla josta ampujat suuntasivat liikuntahallille omaan harjoitukseensa. Valmentajat aloittivat päivän ravintovalmennuksen perusteilla, jatkaen Matti Jaakkolan vetämällä luennolla nuoren urheilijan identiteetistä. Lounaan jälkeen oli vuorossa ravitseminen ennen urheilusuoritusta. Iltapäivällä paneuduttiin voima- ja kestävyysharjoitteluun.

Ampujilla oli ohjelmassa ammutaharjoitukset, joiden yhteydessä toteutettiin jokaisesta ampujasta suurnopeuskuvaus tekniikka-analysointia varten. Sekä Leiri-fitan lyhyet matkat olivat lauantaan ohjelmassa. Lauantai-illan viimeisenä harjoituksena oli koko porukalle keppijumppa.

Sunnuntaiaamu valkeni keppijumpasta kankeana. Luentosalissa oli vielä ammutatekniikan analysointi ja kertaus. Sekä Dart Fish-videoanalyysi ohjelman perusteet. Vielä kerran siirryimme liikuntahallin puolelle, jossa leirin viimeiset nuolet napsahelivat solumuovitaustoihin.

Sitten toivoteltiin kaikille kavereille turvallista kotimatkaa.

Olimme jälleen saaneet viettää pidennetyn viikonlopun mukavan urheilun parissa samanhenkisten ystävien seurassa. Ystävien koko Suomesta.....pohjoisesta etelään.

Niin, kaikki tähän oli mahdollista koska valmentajamme Miika Aulio ja Perttu Ronkanen olivat tehneet taas valtavan urakan kaiken onnistumisen eteen.

Kiitän koko Itä-Suomen porukan puolesta

**KIITOS !**

Ensio Lehto  
puh, joht.  
Itä-Suomen piiri ry



Kuvassa Itä-Suomen porukka