

Kysely:
**Jousimetsästäjän
ampumaharjoittelu**



Suomen Jousimetsästäjien Liitto ry

Metsästys tarkoittaa metsästäjälle usein valtavan paljon muutakin kuin onnistunutta riistalaukausta. Olen todistanut monta keskustelua joissa metsästäjät keskenään keskustelevat mieleenpainuvista hetkistä harrastuksensa parissa, ja nostavat esiin eritoten riistatilannetta edeltäviä tapahtumia.

Kauriin varovainen lähestyminen, hiipiminen aamu-usvaisella niityllä tai vaikkapa hämähän saapuessa korviin kiirivä laskeutuvan sorsaparven siipien suhina saattavat jäädä mieleen elävämmin kuin itse liipaisimen ympärille kuristunut etusormi. Metsästys pitää harrastuksena sisällään paljon suuria, yksittäisiä elämyksen aiheita, osa riistatilanteista irrallisia, osa niihin liittyviä.

Kun riistatilanne viedään huippuunsa, voisi kuitenkin väittää että lopullisen onnistumisen tai epäonnistumisen erottaa lopulta onnistunut riistalaukaus. Ihannetilanteessa riistalaukaus on teknisesti helppo, eikä sen suorittamisessa ole erillisiä, punta-roitavia riskejä. Rutiininomainen riistalaukaus voi käytännössä osoittautua kuitenkin joksikin täysin muuksi, mikäli metsästäjä ei ole käyttänyt tarvittavaa aikaa ja vaivaa metsästysaseensa kanssa harjoitteluun ja valmistautumiseen. Metsästysjousen kanssa metsästäminen edellyttää aina harjoittelua vaihtelevilta matkoilta, vaihtelevissa olosuhteissa ja siinä vaatetuksessa ja varustuksessa joissa itse metsästyskin tapahtuu. Lisäksi riistatilanteen henkinen intensiivisyys usein yllättää ensimmäisten jousimetsästystilanteidensa äärellä olevat metsästäjät, jolloin on hyvin tärkeää luoda ennen sitä rutiini, joka ohjaa toimintaa ampuja ollessa paineistettuna.

Teetimme sekä sosiaalisessa mediassa että www.jousimet-sastys.fi - sivuston kautta kyselyn, jossa halusimme selvittää keskimääräisiä jousimetsästäjän harjoittelumääriä. Vaikka haastateltavien treenimeteodeissa olisikin eroa, yhteinen viesti on, että harjoittelu on tie tuloksiin sekä metsästyksessä että kilpailtaessa.



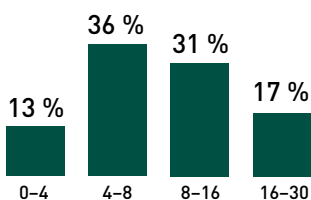
Lopullisen onnistumisen tai epäonnistumisen erottaa lopulta onnistunut riistalaukaus.

Vertailimme myös hieman vaisto- ja talja-/tähtäinjousiampujien harjoittelumääriä:

- Vaistojousiampujia 36 kpl, talja-ampujia 203 kpl.
- Keskimääräiset harrastuvuodet vaistoampujilla 6 vuotta, talja-ampujilla 4,5 vuotta.
- Keskimääräinen nuolimäärä per harjoittelukerta vaistoampujilla 56 kpl, taljajousiampujilla 51 kpl
- Treenimäärät jakautuvat vaistojousiampujilla tasaisesti 4–8 – 16–30 treenikertaan per kuukausi, taljajousiampujista löytyi suhteessa vähemmän ahkerasti yli 4 kertaa viikossa ampujia ja hieman enemmän max. kerran viikossa harjoittelevia.
- Yleisin vaistoampujien harjoitteluampumamatka 19 metriä, taljajousiampujien 26 metriä.
- Lihaskuntoharjoitteista yleisimmät harjoitteet ovat leuanveto ja muut vetoliikkeet + vastuskuminauhat.
- Kilpailuissa käyvistä vastaajista 65 kertoi erikseen kilpailutyypit ja lajiliitot missä kävivät, ja näistä noin 50 mainitsi kilpailuikseen 3d-kilpailut.
- Vuodenaikojen suhteen metsästäjät vaikuttivat harjoittelevan yhtenäisesti. Harjoittelu kiihtyy kevästä kesään ja laantuu syksyn myötä talveen.

Saimme sekä aloittelevilta, että kokeneilta jousella metsästäjiltä vastauksia kokonaiset 241 kappaletta.

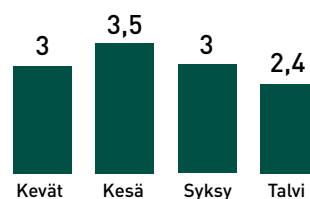
Kuinka monta kertaa kuukaudessa harjoittelet jousiammuntaa?



Ammutko taljousella vai vaistojousella?

Taljajousi
84 %
Vaistojousi
15 %

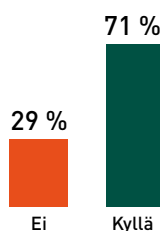
Miten ampuaharjoittelusi jaksottuu vuoden aikoisien suhteen?



Kuinka monta vuotta olet metsästänyt jousella?

Noin
4.5
vuotta

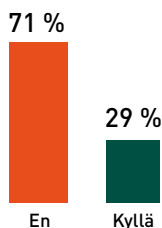
Onko sinulla mahdollisuus harjoitella jousiammuntaa kotonasi/pihalla?



Kuinka monta nuolta ammut keskimäärin yhdellä harjoituskerralla?

Noin
51
nuolta

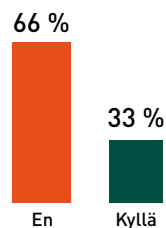
Kilpailetko jousiammunnassa?



Mikä on yleisin ampumamatkasi kun harjoittelet?

25
metriä

Teetkö jousiammuntaa tukevaa lihaskuntaharjoittelua?



Haastattelimme muutamaa sekä kilpailuja kiertävää että jousella metsästävää henkilöä avoimin kysymyksin ja kokosimme heidän ajatuksiaan ja metodeitaan tutustuttavaksi. Haastateltavat: Mika Rutonen, Arto Kangasmäki, Veli-Matti Dahlgren

Kuinka kauan olet harrastanut jousella metsästystä?

Mika: 15 vuotta

Arto: 12 vuotta

Veli-Matti: 1982–1988

tähtäinvastakaarella, 2010–2016 vaistojousi ja 2016 taljajousi, eli yhteensä 16 vuotta

Suosikkimetsästysmuotosi?

Mika: Kytäsmetsästys on yleisin jousimetsästysmuoto kotimaiselle, niin kuin ulkomaiselle suurriistalle. Kytäsmetsästyksen yhdistän yleensä myös houkuttelun mm. pillittämisen ja kuvien käytön.

Arto: Hiivintä/houkuttelumetsästys.

Veli-Matti: Liikkuva jousimetsästys joka taljan myötä on painottumassa yhä enemmän jousen ominaisuuksien takia kytäysjahtiin.

Onko sinulla aikaisempaa ampumaurheilutaustaa?

Mika: Aikoinaan ammuin pistoolilla kilpaa SM tasolla n. 15 vuotta, sitten jousimetsästys ja -ammunta veivät voiton pistooliammunnasta. Nyt 10 vuoden pistooliammunta-tauon jälkeen olen ampunut treenimielessä muutamia kilpailuja.

Arto: Ennen jousimetsästyksen aloitusta ammuin 13 vuotta skeetiä haulikolla SM-tasolla ja kiväärillä piiritasolla.

Veli-Matti: 8–12-vuotiaana ilma- ja pienoiskivääriammunta ampumaseurassa ja aktiivinen SML:n haulikkolajien kisaaminen koko 90-luvun ajan.

Jaksottuuko ampumarjoittelusi eri tavoin eri vuodenaikoina?

Mika: Talvella tulee harjoiteltua enemmän sisällä puhdasta ampumatekniikkaa ja toistettavuutta. Kesällä ammun ulkona enemmän eri asennoista, matkoilta ja erilaisissa maastoissa.

Arto: Talvet pyrin säännöllisesti harjoittelemaan ja kilpailemaan sisällä. Keväällä siirryn ulos mahdollisimman pian.

Veli-Matti: Pyrin ampumaan ympäri vuoden, mutta metsästyskausi on se "kisakausi" jolloin harjoitellaan vähemmän.

Kuinka monta nuolta ammut keskimäärin per harjoittelukerta?

Mika: Talvella varmaankin n. 130 nuolta, kesällä n. 40–150 nuolta. Kesällä 3D-radalla laukauksia ei tule ihan niin paljoa, kuin talvella tauluun ammuttaessa.

Arto: Riippuen harjoituksen tarkoituksesta n. 100–150 nuolta.

Veli-Matti: 1–40 nuolta vaistolla fiiliksen mukaan ja taljalla n. 10–60 nuolta

Kuinka usein harjoittelet jousiammuntaa?

Mika: 3 kertaa viikossa

Arto: 2–3 kertaa viikossa, tunteina 8–10h

Veli-Matti: Koska pystyn ampumaan myös kotona niin pyrin harjoittelemaan lähes joka päivä jonkin verran

Harjoitteletko myös muin keinoin (laukaisuharjoitteita, pitoharjoitteita jne)?

Mika: Aika vähän. Enemmän pitäisi.

Arto: Jonkin verran kylmälaukauksia kotona ja läheltä taustaa silmät kiinni.

Veli-Matti: Juu, laukaisuharjoitteita sekä taljalla että vaistolla (olohuoneessa) ja kuvaan ne joskus myös kameralla.

Kuuluuko harjoitteluusi erikseen lihaskuntoharjoitteluita?

Mika: Talvella tulee käytyä kuntosalilla, jossa treenaan jousiammuntaa tukeva lihasryhmiä. Lisäksi hiihtoa ja moottorikelkkailua yleiskunnon parantamiseksi.

Arto: Pyrin treenaamaan kuntosalilla ja crossfit-tyyppisesti 2 kertaa viikossa.

Veli-Matti: Salitreeneiden yhteydessä teen lopuksi 2–3 sarjaa jotka kohdistuvat hartioihin, takaolkapäihin ja yläselkään.

Minkälaisella kalustolla ammut kilpailusi?

Mika: Bowtech Fanatic 3.0, B-Stingerin stabit, Hamskean Hybrid Pro -hylly, Axelin AX 3000-tähtäin Viperin linsiscopella (3D), talvella tauluammunnassa tähtäimenä Shibuyan Ultima-tähtäinrunko ja Surelocin Scope -linsillä. Laukaisulaitteena Scottin Silverhornin perus-etusormilaitte.

Arto: Tällä hetkellä läpiammuttavalla Hoyt Hyper Edgellä. Jousen varusteina on altaputoava hylly (Hamskea Target Hybrid Pro) n. 30" etustabi ja n. 15" takastabi. Tähtäin säädettävä, CBE/Merlin Tenzon-sekoitus, kilpailusta riippuen paksuja 3D/sisäämmuntanuolia tai ohuempia taulunuolia. Paino 300–400gr alueella.

Veli-Matti: Metsästyskalustolla (70# Bowtech Icon ja 52# Checkmate TD Hunter II vastakaari)

Minkälaisella kalustolla metsästät?

Mika: Bowtech Destroyer 340 (vm. 2010). hyllynä Vaporin Limbdriver, tähtäimenä Axelin 5-pinninen Armortech. DS PRO-Vibex stabina. Laukaisulaitteena Scottin Silverhorn.

Arto: Hoyt Carbon Defiant Turbo, tähtäin 5-pinninen Surelock Lethal Weapon, hylly altaputoava QAD Hdx, laukaisulaite etusormitoiminen Trufire Chicken Wing. Nuolina normaalit metsästysnuolet painoalueella 350–400gr (poikkeuksena majavanuolet n. 600gr) – Mukana myös katselukiikarit ja etäisyysmittari.

Veli-Matti: Kilpailukalustolla (=metsästyskalusto)

Kilpailletko aktiivisesti jousiammunnan saralla? Minkälaisia kilpailuita?

Mika: Kesällä kilpailen 3D:ssä ja maastoammunnassa. 3D:tä olen ampunut niin kotimaassa, kuin ulkomailla arvokilpailuissa. Talvella "pakollisena pahana" 18m taulukisoja.

Arto: Kolmen eri lajiliiton SJML, FFAA, SJAL 3D sekä taulukilpailuita. Kauden aikana kierrän noin 20 kilpailua mukaan lukien ulkomaiset arvokilpailut.

Veli-Matti: Satunnaisesti SJML:n kisoja ja kaikki oman seuran kilpailut

Koetko harjoittelevasi ensisijaisesti kilpailuja vai metsästystä silmälläpitäen?

Mika: Kilpailua, mutta siinä samallaan tulee harjoiteltua metsästystäkin varten ammutekniikkaa. 3D:n harjoittelu tukee myös metsästystä.

Arto: Koen että jokainen harjoituslaukaus, oli se sitten kilpailua varten tai metsästystä silmälläpitäen, tukee toinen toistaan. Kilpailun paine kuvastaa hyvin riistatilanteen tuomaa suorituspainetta, joten kumpikaan ampumamuoto ei sulje toistaan pois. Tuntuu että mitä enemmän olet kilpaillut, sen varmemmaksi suoritukset metsästystilanteissa ovat muuttuneet, oli kyseessä sitten 18m pitkäjänteinen pahvinpuhkonta tai maastollisesti haastava 3D-kilpailu.

Veli-Matti: Vain ja ainoastaan metsästystä varten, mutta kisat silloin tällöin antavat kivasti lisämotivaatiota harjoitteluun.

Kuuluuko ammutaharjoitteluusi erilaisia metodeita, kuvaile?

Mika: Maastossa ammuttaa eri kulmista, asennoista ja matkoilta. Talvella olen yrittänyt rikkoo ”pönötys”-ammuntaa mm. keinotekoisesti tehdyllä epätasaisella alustalla.

Arto: Vuosien varrella ovat muodostuneet tietyt ampumarutiinit niin harjoittelussa kuin kilpailussa. Hengityksen rauhoittuminen ennen suoritusta, maastokisoissa/-harjoituksessa etäisyyden arvioiminen ja varmistaminen useammalla tavalla, osumapisteen hahmottaminen ja varmistaminen rauhallisesti (kiikareilla). Laukaisuprosessin toistaminen samalla lailla joka kerta. Harjoittelussa saatan keskittyä vaan johonkin tiettyyn osa-alueeseen per harjoituskerta – laukaisuprosessi, matkanarviointi jne..

Veli-Matti: Säännöllinen eri asennoista ampuminen. Useimmiten FITA-pönötys jää vähemmistöön ampumaseennoissa. Maastoradalla pyrin jos mahdollista ampumaan jostain muualta kuin merkityiltä ampumapaikoilta ja tuntemattomilta matkoilta eri asennoista.

Onko sinulla erityistä lempiharjoitetta/ampumamatkaa?

Mika: Ei erityisesti mitään lempiharjoitetta, mutta itse ampumatekniikkaa tulee treenattua talvella kotona 9 metrin matkalta. Ammun kotona sisällä ruokailuhuoneesta kodinhoitohuoneeseen. Keväällä/kesällä treenaan välillä myös pelkkää matkanarviointia, joka on metsällä ja 3D:ssä tärkeä taito.

Arto: Kovan kilpailuvietin omaavana, kun kilpaillaan niin matkalla ei ole väliä. Eli treenaan jokaista matkaa yhtä mielelläni, enkä koe jotakin matkaa toista haastavampana, jokaisella matkalla on omat juttunsa mihin pitää perehtyä.

Veli-Matti: 5–25 metriä, eli todennäköiset metsästysmatkat.

Mitä haluaisit/aiot ampumaharjoittelussasi kehittää/muuttaa?

Mika: Pitäisi ampua enemmän eri kulmiin. Kehonhallinnan kautta suorittaminen pitäisi saada varmemmaksi ja tasaisemmaksi.

Arto: Laukausmäärää pitäisi pystyä nostamaan reilusti. Varsinkin talvella pitäisi pystyä treenaamaan myös pitkiä matkoja.

Veli-Matti: Ikänäkö ja hajataitto pois vaikka rukoilemalla kun leikkaus ei onnistu.

Mitkä asiat ovat osoittautuneet tärkeimmiksi ampumaharjoittelussa omalla kohdallasi?

Mika: Ampumatekniikka on minulla aika hyvällä tasolla, joten sen yllä pitäminen ja edelleen kehittäminen mm. perusammunnalla. ”Pään” kehittäminen. Metsällä, niin kuin

kisoissa pitää pystyä hallitsemaan jännitystä ja pystyä tekemään puhtas suoritus paineen/ jännityksen alla. Päättää pyrin kehittämään mm. käymällä jousiammuntakilpailuissa, ampumalla eri tapahtumissa yleisön edessä. Lisäksi olen herätellyt vanhaa harrastusta ja käynyt ampumassa pistoolilla kilpaa puhtaasti kilpailutilanteiden saamiseksi.

Arto: Laukaisuprosessin oikeanlaisuus on ollut itsellä hyvin ratkaiseva tekijä, matkanarviointia on myös erittäin tärkeää harjoitella aktiivisesti.

Veli-Matti: Semmoiset opettajat joilla ei ole itsensä esilletuomisen tai pätemisen pakkoa. Heidän neuvonsa ovat olleet todella hyviä koska he ovat myös oikeasti usein hyviä ampujia ja hallitsevat kalustonsa säätämisen.

Minkälaisia ohjeita sinulla on aloittelevalle jousimetsästäjälle?

Mika: Älä mene ”perse edellä puuhun”, vaan kuuntele ja kysy neuvoja jo lajia pitempään harrastaneilta. Tunne jousesi, opettele ampumaan eri asennoista, valaistuksessa, maastossa, yleensäkin niissä olosuhteissa, missä metsästyskin tapahtuu. Harjoittele metsästysammuntaa ne vaatteet päällä, joita meinaat käyttää metsällä. Opettele ampumaan yhtä nuolta, sillä ensimmäisen nuolen on osuttava niin radalla, kuin metsällä. Oikeaa ampumatekniikkaa opetellessa laukausten määrä ei ratkaise, vaan niiden laatu.

Arto: Perehdy kalustoon ja ampumatekniikkaan kunnolla heti alusta (jo ennen ostoja) lähtien sellaisen henkilön kanssa kuka harrastaa lajia tosissaan. Kun kalusto, sen säätämisen perusteet, sekä ampumatekniikan perusteet ovat hallussa, on huomattavasti helpompaa seuloa virheitä ja mahdollisia vaikuttajia omasta tekemisestään. Laadukkaat välineet takaavat mielekkään harjoittelun ja tuovat paremman lopputuloksen vaikka kalusto alkutaipaleella monesti muuttukin.

Veli-Matti: Omien aivojen käyttö ei ole kielletty tässä hommassa.