

Jere Forsberg

URANI



Alku

- ⦿ Jousiammunnan pariin 8-vuotiaana
- ⦿ Aikaisemmin harrastin yleisurheilua
- ⦿ Laji mielenkiintoinen, mutta tärkein aluksi oli kaverit
- ⦿ Ensimmäinen kilpailu 2004, toisessa kilpailussa 100 pistettä enemmän ja SM-kultaa



- ◎ Kuitenkin ongelmat eli esim. taulukammo pahenevat
- ◎ Lopputuloksena todellinen romahtaminen kesällä 2011, lopettaminen hiuskarvan varassa
- ◎ Peukalon loukkaaminen kissanruokapurkkiin pakotti vaihtamaan laukaisulaitetta
- ◎ Vaihdon jälkeen tulosten huima pareneminen

- ⦿ Valmentajan vaihtuminen, uusi valmentaja Keijo Kallunki
- ⦿ Huipentumana Lontoon paralympia-voitto
- ⦿ 2013 menestys jatkui MM-hopean muodossa Bangkokissa



Harjoittelu

- Aluksi kaksi kertaa viikossa, noussut viiteen-kuuteen kertaan viikossa
- Vamman takia/oheisena kaksi-kolme kertaa viikossa kuntosalilla käynti ja yksi kerta lihashuolto
- Harjoituspäiväkirjojen käyttö ei sovi, vaan valmentajan kanssa on keskusteltu sopivat määrät/harjoitus
- Ampuminen on tasaista ympäri vuoden, ei erilaisia harjoituskausia

- ⦿ Ampuminen vaatii tasaisen ja jatkuvan harjoittelun
- ⦿ Kouluaikoina urheiluakatemia oli suureksi avuksi

Kilpailuihin valmistautuminen

- Ennen kilpailuja määriä nostetaan
- Kilpailuihin lähdetään aina voittamaan, Herkkä laji, jossa itseluottamus on tärkeää
- Ennen varsinaista suoritusta rauhoittuminen musiikkia kuunnellen
- Kisan aikana viivalla pyrin pitämään pään tyhjänä, suoritusta ei mietitä

Tavoitteet

- Lähin tavoite on kesän EM-kisat Sveitsissä, jossa jaossa ensimmäiset paikat Rioon
- Lisäksi pysyminen ranking-listan kärjessä maailmassa
- Tavoitteena myös pärjääminen ”terveiden” puolella

