

## 14.11.2023: Haastattelu: vastuvalmentaja Petri Kananen

### Miten kausi 2023 on kokonaisuudessaan Jimin osalta mennyt?

Kausi on kokonaisuudessaan mennyt hyvin, vaikka on koettu myös vaikeita esteitä, kuten toisen kämmenluun päältä rystysen yli kulkevan jänteen repeäminen keväällä PM-kisoissa. 16 viikkoa kuntoutusta vaatinut vamma on nyt täysin kunnossa.

### Ovatko valmennukselliset tavoitteet täyttyneet kauden 2023 aikana?

Tälle vuodelle valmennuksen painopisteet oli fyysiikkapuolella. Hapenottokykyä, lyöntivoimaa ja nopeuskestävyyttä on määrätietoisesti harjoiteltu ja niissä on päästy suunnitellusti eteenpäin. Juoksutulokset ovat parantuneet ja kuntopalloa on saatu vaihtaa painavampaan, boksihypyissä lisäpainolevyä on vaihdettu myös painavampaan.

### Ovatko tulokselliset tavoitteet täyttyneet kauden 2023 aikana?

Kuntohuiput oli tarkoitus hakea täysimittaisesti kevään U19 EM-kisoihin ja aikuisten SM-kisoihin. Pienempi kuntohuippu ja herkkyytys U19 SM-kisoihin.

EM-kisoihin ei Suomesta lähetetty joukkuetta, mutta aikuisten SM-kisat aloitettiin onnistuneesti Kajaanissa alkukierroksen voitolla, josta pääsimme Vantaalle Finaali-viikonloppuun!

Tänä vuonna tähän mennessä Jimille on kertynyt 8-ottelua, joista on tullut 6-voittoa, voitoista kaksi on tullut keskeytyksellä. TUL-hopeaa, PM-pronssia, Kultahanskaturnaus-kultaa, U19 SM-kultaa, ja voittamalla neljännesfiinalin paikka aikuisten SM-kisojen finaaleihin. Olemme päässeet tulostavoitteisiinkin.

### Millaisia ajatuksia on nyt jo kaudesta 2024? Turnaukset ja tavoitteet?

Kausi 2024 tulee olemaan ensimmäinen vuosi aikuisten sarjassa. Tavoitteina on jatkaa harjoittelua fyysiikkapuolen kehitys edellä. Yritetään myös jo heti kilpailla paikasta päästä edustamaan Suomea arvokisoihin.

Kehittymisen ja turnauksissa onnistumisen kannalta on hyvin tärkeää pysyä terveenä, se on kaiken perusta. Menestyminen vaatii paljon laadukasta treeniä ja treenata pystyy vain terveenä!

