

TEAM FINLAND

Teemu Heino

Urheilijaesite 2005



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

Teemu Heino - Fact file

- Syntynyt 15.12.1976, Kokemäellä
- Pituus 196cm
- Paino 99kg
- Painoluokka yli 84kg
- 3 dan musta vyö

Saavutukset:

- Olympiapaikka, Ateena 2004
- EM-hopea, Riika 2005
- EM-pronssi, 2000, 2002
- MM 5, Edmonton 1999
- PM-kulta, 2000, 2004
- Kahdeksan SM-kultaa (1994-2004)
- Lukuisia avoimien kansainvälisten turnauksien voittoja

Tavoitteet:

- MM-mitali
- Olympiamitali 2008



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

Teemu Heino - kilpaurheilija



Teemun kiinnostus taekwondoon alkoi vuoden 1990 syksyllä, kun Kokemäellä alkoi taekwondon alkeiskurssi. Tuolle kurssille Teemu ei ennättänyt alusta mukaan, joten potkimaan harjoiteltiin aluksi kurssille ehtineiden kaverien kanssa. 1991 alussa alkaneelle kurssille Teemu pääsi mukaan ja siitä lähtien taekwondoharjoitukset ovat olleet kiinteä osa Teemun elämää.

Melko nopeasti Teemu innostui kilpailemisesta ja osallistui ensimmäisiin kilpailuihinsa 1992. Ensimmäiset merkit lupaavasta urheilu-urasta tulivat pituuskasvun päätyttyä 1994, jolloin Teemu voitti nuorten sarjoissa Suomen ja Pohjoismaiden mestaruudet, sekä pronssimitalin nuorten euroopanmestaruuskilpailuissa Romaniassa. Samana vuonna hän voitti ensimmäisen aikuisten SM-kultansa.

Opiskelujen vuoksi Teemu muutti pääkaupunkiseudulle lukion jälkeen vuonna 1995, jossa jatkoi harjoitteluaan. Vuonna 1996 Teemu vaihtoi painoluokkaa raskaaseen, yli 83 kg:n (myöhemmin +84 kg), sarjaan. Samana vuonna Teemu nousi myös Suomen edustusmaajoukkueeseen (Team Finland) ja esiintyi ensimmäistä kertaa Suomen arvokisaedustajana yleisessä sarjassa.

Tällä hetkellä 28-vuotiaan Teemun valmennuksesta vastaa Suomen maajoukkueen entinen päävalmentaja Kim Sinisalo. Harjoittelu koostuu tietysti taekwondosta, mutta varsinaisen lajiharjoittelun lisäksi Teemun harjoitusohjelmaan kuuluu monenlaiset oheisharjoitteet, mm. kaikenlainen yleisurheilu ja siitä tutut ominaisuusharjoitteet, uinti, erilaiset pelit jne. Raskaan sarjan edustajana Teemun harjoittelusta suuri osa koostuu tietenkin myös voimaharjoittelusta. Eri harjoitustyyppien suhde vaihtelee suuresti meneillään olevan kauden mukaan. Teemun kehitys on ollut nousujohteista ja tulevilta vuosilta on jälleen lupa odottaa hyviä suorituksia.

Vuosi 2005 onkin mennyt mallikkaasti ja antanut lupauksia tulevasta. Jouluna 2004 suoritetusta selkädinleikkauksesta toivuttuaan Teemu on voittanut ja ottanut mitalisijoja useista kansainvälisistä turnauksista ja kauden kruunuksi taisteli itselleen euroopanmestaruushopeaa lokakuussa Riiassa.



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

Teemu Heino – ei vain kilpaurheilija

Vaikka Teemu panostaa paljon urheiluun, on hänellä samalla paljon muutakin menossa. Alkuvuonna 2005 hän valmistui tietoliikennetekniikan diplomi-insinööriksi Helsingin Teknillisestä Korkeakoulusta ja syksyllä hän aloitti jatko-opinnot TKK:n Tuotantotalouden Laitoksella työpsykologiasta.

Ateenan olympiakilpailuista lähtien Teemu on toiminut Suomen Olympiakomitean Urheilijavaliokunnan puheenjohtajana. Tämä pesti jatkuu aina Pekingin olympiakilpailuihin 2008 asti. Keväällä 2005 Euroopan urheilijoiden yleiskokouksessa Kiovassa Teemu valittiin nelivuotiskaudeksi myöskin Euroopan Olympiakomiteoiden (EOC) urheilijavaliokuntaan. Valinta oli merkittävä luottamuksenosoitus Suomelle ja Teemulle. Nämä huippu-urheiluyhteisön luottamustehtävät avaavat loistavat näköalat ja kontaktit aina kansainvälisen olympialiikkeen ytimiin asti.



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

Tänäänkin lisäpotkua antavat:



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION