

Kestävyysslajien yhteistyöhankkeen miniseminaari Jyväskylä

Ampumahiihto / Jouni Kinnunen

2.10.2017

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



Urheilija-analyysi ja vaatimukset

Fyysiset, taidolliset, psyykkiset ominaisuudet

- Hyvät kestävyysominaisuudet
 - Maastohiihdon kestävyysvaatimukset
- Voimaa ja nopeutta – ratojen työpätkät intervallityyppisiä
 - Suurin osa kisoista 2km-3km kierrosta kiertäen
- Vahva ampumasuorituksen rutiini
 - Yli 90% ampumatarkkuus
 - Riittävä ampumanopeus – M 29s, P 25s
 - Penkka-ajan merkitys huomioitava
 - Paineenhallintakyky ja itsehillintä
 - Kyky reagoida ampussa tuuliolojen vaihteluun



Urheilija-analyysi ja vaatimukset

Kansainvälisen huipputason saavuttaminen

- 14-16-vuotiaana Suomi-Ruotsi-maaottelu
- 16-17-vuotiaana EYOF / YOG-kilpailut
- 18-21-vuotiaana Nuorten MM-kilpailut
 - 20-21-vuotiaille IBU Junior Cup 2015-2016-kaudesta alkaen
- IBU-cup 20-24-vuotiaana, 20-v. sijat 30-40, 24-v. top 10.
- Maailmancup 24-vuotiaana top 30, 27-vuotiaana top 10.
- Maailmancupin huipulla olevat pääosin 27-35-vuotiaita
 - MC kokonaiskilpailu 2016-2017 top 10: N 27-28v, M 31v



Harjoitteluanalyysi

1000h liikuntaa vuodessa

Alle 13v: 150-200h / vuosi - Tekniikka, koordinaatio, monipuolisuus, ammunnan perusteet

13-16v: 275-375h / vuosi - Kestävyysharjoittelu, monipuolisuus, ammunnan perusteet, pystyammunnan alkeet

16-19v: 375-600h / vuosi - Kestävyysharjoittelun määrän ja laadun kasvattaminen, voimaharjoittelun suuntaaminen, ammunnan valmiudet sekä pystyyn että makuuammuntaan

19-21v: 500-700h / vuosi - Yksilöllisten ominaisuuksien tarkentaminen ja harjoittelumäärien kasvattaminen, ammunnassa kilpailusuorituksen viimeistely

>21v: 600-750h / vuosi – Harjoittelun ammattimaistuminen, määrien nosto,

Maailman huippu / AMJ: 700-850h / vuosi -
Kilpailuominaisuuksien kehittäminen huippuunsa



Harjoitteluanalyysi

Ammunta

	Ls yhteensä	Ilman rasitusta	PK	AerK-VK	AnaK-MK	Kilpailut	KH/Pito
alle 13	3000-5000	1500-2500	1000-1500				500-1000
13-16	5000-10000	2500-5000	1500-3000				1000-2000
16-19	10000-15000	5000-7500	2000	700	900	400	3500
19-21 v.	15000-20000	9000	3000	1000	1500	500	5000
> 21 v.	25000	10000	4000	1500	2000	500	7000
MAAILMAN HUIPPU / A-MJ	25000	10000	4000	1500	2000	500	7000



Harjoitteluanalyysi - peruskuntokausi

- Paljon peruskestävyys harjoittelua rullilla hiihtäen, juosten, pyöräillen
- Lihaskestävyys harjoittelua erityisesti ylävartalolle, mutta ase selässä hiihdon lisäkuormitus huomioiden
- Hiihtotekniikan hiominen ja kontrollointi
- Keskivartalon tukilihaksiston harjoittaminen
- Ammunnallisesti perusammuntaharjoittelua ”laukaus kerrallaan” pääosin paperitauluun pisteitä laskien
 - Lajiammuntaharjoittelua kevyestä kuormituksesta ja ampumapaikkatoimintojen rutiinien hiomista pääosin paperitauluun
 - Mahdolliset aseiden uusien säätöjen testailut
 - Laukausmäärät yli 500ls / viikko (100-150ls / harjoitus)



Su.	ap	RAH 2t pk. Joka 3:s kierros TT (Hönkämäen lenkki)
	ip	Ammunta 8x5ls M+P SK/JK pk 1,5-2 t
Ma.	ap	Lajinomainen ammunta aikaan sidottuna
	ip	makuu 10x5 (25sek) pysty 10x5 (23 sek) Liikkuvuus/tasapainoharjoitus
Ti.	ap	Rh pk-vk, 2t sis. 6-8 x vaaralle (TT) / KH päällä (kuvaus)
	ip	Omaharjoitus
Ke.	ap	Ammunta kisailuja 8x5ls M+P
	ip	H pk+ 1 t tunneli. Rennon reippaasti ja teknisesti/oma harjoitus. Vaaranvaellus 3 tuntia
To.	ap	RAH 2t. Joka 3:s kierros TT (Sorjosen lenkki-TT/W)
	ip	Ammunta 8x5ls M+P J/SK/Pk 2t
Pe.	ap	Huoltava päivä/Oma harjoitus
	ip	Liikkuvuus/tasapainoharjoitus
	AP/IP	Mahdollisuus ammuntaan yksittäin
La.	ap	RAH 2t. Joka 3:s kierros TT (Sorjosen lenkki-TT/W)
	ip	Ammunta 8x5ls M+P J/SK/Pk 2t
Su.	ap	Vaaranvaellus 4 tuntia
	ip	Leirin päätös



Harjoitteluanalyysi – kilpailuihin valmistava kausi

- Lajiharjoittelun / luisteluhiihdon rooli kasvaa
- Vauhdikasta hiihtoa intervalliharjoittein, lihaskestävyyttä tasatyöntäen / sauvoittaluistellen
- Vastapainona kevyet aerobiset harjoitteet luisteluhiihtolihasistoa säästäen (perinteisen hiihto, juoksukävely/sauvakävely, pyöräily)
- Ammunnallisesti täysin lajiammuntaharjoittelua
 - Teholliset harjoitukset mahdollisimman usein hyödyntäen
 - Paineenalainen ammunta ryhmässä tai aika-uhalla
 - Ampumapaikkatoimintojen rutiinin nopeuttaminen
 - Rasituksen alaisen ammunnan varmuuden hakeminen
 - Kilpailutuntumaan pääsy kilpailuomaisin harjoittein.



- La. **Lounas + aloituspalaveri**
 ip H pk 2-3 t pitkä, rauhallinen vapaa, (tekniikka, kuvaus).
 Nopeusvetoja 10*15” harjoituksen aikana
- Su. ap **AH 2t pk. Alkuun kohdistus APT liikkeestä 1ls, 1-2ls,**
 1-3ls ls, ammunnat 10*5
 ip Oma harjoitus (tasureita mukaan)
- Ma. ap **Verryttelynä pareittain ampumaan tuloja (4*M, 4*P). +**
 AH sykkeellä (6*4’/5’ - mk harjoitus), vuoroveto (kuvaus,
 hapot)
 ip H pk 2t P tai V (sis. TT n. 30 min)
- Ti. ap **H pk 2-3 t pitkä, rauhallinen P/V sis. nopeusvetoja 10*15”**
 ip Oma harjoitus. Mahdollisuus personal ammutaharjoitukseen.
- Ke. ap **Oma harjoitus**
 ip Verryttelynä pareittain tuloja (4*M, 4*P). + AH sykkeellä
 (6*4’/5’ palautus), vuoroveto (kuvaus, hapot)
- To. ap **APT liikkeestä, yhtä aikaa ammuntaan tuloja. (4*M, 4*M), +**
 AH henkilökohtaisesti 4*M, 4*P
 ip Liikkuvuus/tasapainoharjoitus
- Pe. ap **Oma harjoitus/kilpailuun valmistautuminen**
 ip Oma harjoitus/kilpailuun valmistautuminen
- La. ap **Leirikisa N 8km, M 10km. Väliaikalähtö, 2* m, 2* p, 25s**
 aikasakolla.
 ip Oma harjoitus/huolto



Harjoitteluanalyysi - kilpailukausi

- Maanantaina **matkustus** kisapaikalle – kevyt harjoitus
- Tiistaina **perusharjoitus** jossa tarvittaessa enemmän ammuntaa, toisena harjoituksena **voimaa/kuntopiiriä**
- Keskiviikkona **kilpailuun valmistava** harjoitus jossa vähän/ei ollenkaan ammuntaa
- Torstaina **kisa** 7,5 / 10km - pikamatka
- Perjantaina **kevyt aerobinen harjoitus** jossa tarvittaessa ammuntamahdollisuus sekä **virittävä voimaharjoitus**
- Lauantaina 10km / 12,5km **kisa** – takaa-ajo
- Sunnuntaina 12,5km / 15km **kisa** - yhteislähtö
- Maanantaina **matkustus** seuraavalle kisapaikalle ja suunnilleen samarytminen kisaviikko



Harjoitteluanalyysi - kilpailukausi

- Ampumakertoihin vaikuttaa se, onko tottunut aina ampumaan kisaan valmistavassa harjoituksessa, ja miten ammunta sillä hetkellä kulkee.
- Selkeitä fysiikkaharjoittelupäiviä kisaviikoilla on vähän, jos oletetaan kyseessä olevan huipputason urheilija, joka pääsee aina pikakisasta takaa-ajoon (60 parasta), ja on lunastanut paikkansa 30 urheilijan joukkoon jotka starttaavat yhteislähdöissä
- Kilpailuja lähes joka viikko 3kpl, kestoltaan naisilla noin 17-50min, miehillä noin 20-50min. Pitempiä kisoja pari kertaa kauteen, pääosa starteista noin 35min tai vähemmän.



Harjoitteluanalyysi

Ampumahiihdon harjoittelussa ja kilpailemisessa seurattut asiat

- Harjoitusmäärä / harjoitusjakauma
- Kuormituskertymä
- Tekniikka- ja mattotestit
- Laukausmäärä ja laatu (perus-, laji-, rasituksen alainen ammunta)
- Ammunnan pistemäärät / osuma-%, ammuntanopeudet
- Kilpailuissa:
 - Puhtaat hiihtonopeudet verrattuna muihin
 - Ammunta-ajat
 - Penkka-ajat
 - Osumaprosentit



Valmentautumis- ja toimintaympäristö

Ampumahiihdon huippu-urheilijan optimaalinen valmentautumisympäristö

- Monipuoliset ja riittävän vaativat maastot
- Rulla-ampumahiihtomahdollisuus
- Ensilumen harjoitteluolosuhteet
- Testauspalvelut helposti saatavilla
- Ampumahiihdon lajivalmentaja TAI fysiikka + ammunta / ampumahiihtovalmentaja
- Hieronta / fysioterapiapalvelut
- Lääkäripalvelut riittävän helposti saatavilla
- Henkisen valmennuksen tuki – yksilölle sopiva



Urheilijan terveys

Terveydenhuolto

- Alle 16-vuotiaat: julkinen terveydenhuolto
- 16-21-vuotiaat: julkinen / kouluterveydenhuolto / akatemia
- 21-vuotiaista eteenpäin: julkinen / kouluterveydenhuolto / akatemia / vakuutus
- AMJ-taso: Liitto / vakuutus



Urheilijan terveys

- Nuoresta asti terveenä pysymisen edistämisen perusasioiden omaksuminen – hygienia, ravinnon monipuolisuus, kokonaiskuormituksen hallinta, pukeutuminen, sairastumisriskipaikkojen välttäminen
- Huipulla ensioireiden seuraaminen ja välitön reagointi – lepo, C-vitamiiniannokset, sinkki, käsidesi, tartuttamisvaaran minimointi
- influenssarokotteet



Lajivalinta ja huippu-urheilijan elämä

Lajivalintavaihe

Lajivalinta 18-vuotiaaksi mennessä

- Harjoitusmäärien noustessa ja harjoittelun muuttuessa entistä systemaattisemmaksi
- Riittävän ampumaharjoittelun määrän varmistaminen ammunnan perusteiden kunnolliseen hallintaan ennen A-maajoukkueikää



Lajivalinta ja huippu-urheilijan elämä

Kuvaa kuinka ja minkä tekijöiden seurauksena ymmärrys huippu-urheilijan elämästä ja sen vaatimuksista kehittyi lajissasi

- Urheiluakatemia-ympäristössä
- Ryhmävalmentajien myötävaikutus
- Harjoitusleireillä / kisamatkoilla tekemällä oppien
- Esikuvien kautta



Kiitos!

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION

