



Ampumahiihdon
olympiadi 2018- 2022

SUOMALAINEN AMPUMAHIIHTO MITALIKANTAAN 2018-2022

'Realistinen mahdollisuus tavoitella podiumia'

NC / MIEHET 2004-2022



NC / NAISET 2004-2022



LÄHTÖKOHDAT OLYMPIADILLE

NAISET:

- Joukkueessa maailmanluokan tähti
- Pääosin kokematon joukkue
- Vähän urheilijoita

MIEHET:

- Miehistä ei kansainvälistä menestystä
- MC:ssä ja MM:ssä vain 3 starttipaikkaa => haaste kilpailutukselle MC-kiertueella
- Nuoria urheilijoita aikuisten sarjan kynnyksellä enemmän



LÄHTÖKOHDAT OLYMPIADILLE

VALMENNUS:

- Olympiadin alusta asti *lajivalmennusta*
- ei erikseen ammunnan / fyysisen puolen valmennusta
- Tavoite kohdentaa valmennusta naisten / miesten joukkueelle
- Ei erillisiä ryhmiä, valmennusta tarpeiden ja kehityskohteiden suunnassa

HUOLTO:

- Olympiadin alussa iso steppi siihen, että saatiin 4 miestä kiertämään koko kausi
- Koko huolto osavuotisia (palkkaus kilpailukaudelle)

TERVEYDENHUOLTO:

- Hieroja läpi vuoden mukana (leirit), jatkuvuus
- Joukkueelle lääkäri, jolla kokonaisvaltainen kuva urheilijoiden tilasta
- Tiivistä yhteistyötä => harjoittelua ehjemmäksi



LÄHTÖKOHDAT OLYMPIADILLE

RESURSSIT:

- Lähtötilanne haastava
 - Pandemia 'siunaus ja kirous'
 - Asetti haasteita miettiä kuinka asioita viedään eteenpäin
- => Urheilijoiden taso, olympiadin haasteet olosuhteiden osalta





2018 - 2020

- **PERUSHARJOITTELU**

- ???

2018 - 2020

- **PERUSHARJOITTELU:**

- Riittävä aerobinen kapasiteetti / kynnykset => L3-4 / AnK
- Aerobinen lihaskestävyys
- Tehollisten lajiharjoitusten sisäänajo – ei vielä harjoittelu
- Ammunnan perustyön määrä: laukauskestävyys, kuivaharjoittelu





2020 - 2022

NYKYAIKAINEN AMPUMAHIIHDON HARJOITTELU

- ???

2020 - 2022

LAJIHARJOITTELU:

- Kilpailunomaiset harjoitukset – myös kevyen intensiteetin lajiharjoitukset
- Harjoitellaan kilpailuissa vaadittavia ominaisuuksia + taitoja
- Harjoituskilpailut + kesän 'oikeat kilpailut', mittarit
- Lihaskestävyyden rutiinit: TT / SL / 1-sauva (tekniikka)
- Ammunnan perustaitojen kehittäminen lajisuoritukseen: ampumahiihtäjän '10'
- Lajisuorituksen henkisen puolen kehittäminen, sekä hiihto että ammunta
- Visualisointi: sekä kevyissä että kovissa harjoituksissa

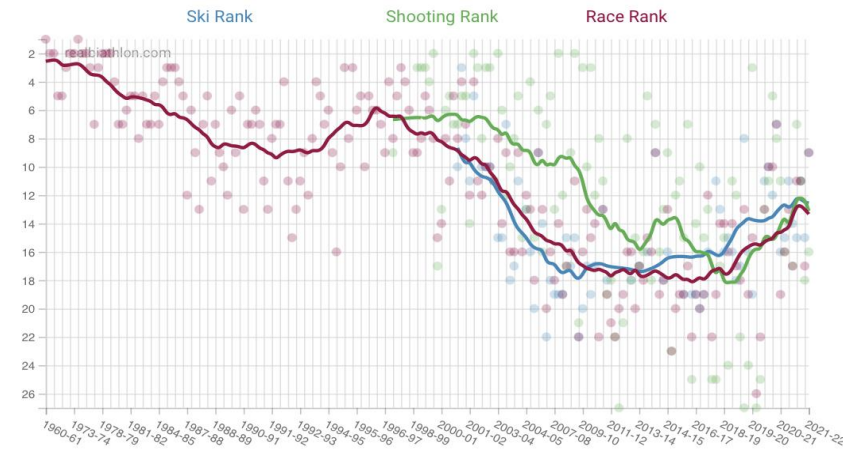




HARJOITTELUN
KEHITTYMINEN
OLYMPIADILLA

SUOMEN AMPUMAHIIHTO MITALIKANTAAN

Race ranks



Total races in **All** diciplines: **191**

Wins: **2** (1.0%)

Podiums: **20** (10.5%)

Top10s: **101** (52.9%)

Top20s: **181** (94.8%)

Top30s: **190** (99.5%)

Average race rank: **10.64**

HARJOITTELUN KEHITTYMINEN OLYMPIADILLA

- **ARVOKILPAILUT KORKEALLA 2020-2022**
- **KORKEALLE SOPEUTUMISEEN TOTTUMINEN, OMAN ELIMISTÖN TUNTEMINEN**
- **KORKEALLA AMPUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT**



HARJOITTELUN KEHITTYMINEN OLYMPIADILLA

- **ALUSSA PIDEMMÄT LEIRIT (18-21vrk)**
- **PANDEMIAN VUOKSI TAUKOA**
- **PEKINGIÄ KOHTI LYHYEMMÄT LEIRIT: HEMATOLOGISET MUUTOKSET VS KONKREETTINEN HARJOITTELU KORKEALLA, KOKEMUKSET SOPEUTUMISESTA**
- **URHEILIJOIDEN SUBJEKTIIVISET TUNTEMUKSET / fiilispäiväkirja**



HARJOITTELUN KEHITTYMINEN OLYMPIADILLA

- **JOHTOPÄÄTÖKSET:**
 - **KAIKKI URHEILIJAT HYÖTYIVÄT KORKEAN JAKSOISTA, YKSILÖLLISET VASTEET ERILAISIA**
 - **HARJOITTELU**
 - **ERITYISESTI ENNEN KILPAILUJA, SOPEUTTAVA JAKSO**
 - **EI KOSKAAN KORKEALLE, MIKÄLI LÄHTÖTILANNE EI OLE NORMAALI (MYÖS LÄHTÖTASO!)**
 - **KILPAILUJEN AIKAINEN MAJOITTUMINEN: PALAUTUMINEN ALHAALLA VS MATKUSTAMISEEN KÄYTETTÄVÄ AIKA (POKLJUKA, ANTHOLZ)**



HARJOITTELUN KEHITTYMINEN OLYMPIADILLA

YDINHARJOITUKSET

- 1. AEROBINEN KAPASITEETTI:** alkukauden nousuharjoitukset (RH P+V, SR)
 - KOLI / VUOKATTI 45-60MIN L3, 30-45MIN L4, HAPPOKONTROLLIT
- 2. LIHASKESTÄVYYS:** RH V (Marwe 6 miehillä aina), ammunnat ja tekniikka
 - 2:00, JOSTA 45-60MIN LIHASK., AMMUNNAT / HAPPOKONTROLI PALAUTUKSENA, MUUTEN YHTÄJ.
- 3. TEHOHARJOITTELUN SISÄÄNAJO:** alkukaudesta vaihtelevasti (juoksu, SR, RH)
 - SYKSYÄ KOHTI LAJINOMAISENA: 6 X 5MIN L4 / 3' (PIKA + TAKAA-AJO), 4 X 10MIN YHTÄJAKSOISENA – AMMUNNAT PALAUTUKSENA (NORMAALIMATKA)
- 4. PSYYKKINEN HARJOITTELU:** visualisoinnit, rajoitettu laukaus- / lipasmäärä
 - PIKAKILPAILU / TAKAA-AJO / YHTEISLÄHTÖ / NORMAALIMATKA
 - VIESTIAMMUNNAT



HARJOITTELUN KEHITTYMINEN OLYMPIADILLA

YDINHARJOITUKSET

1. **FYYSINEN: PERUSHARJOITTELU, TASON NOSTAMINEN** (korkean harjoittelulle ja kilpailemiselle aiheuttamat haasteet, Kihun tuki / Esa Hynynen)
2. **AMMUNNAN KEHITTÄMINEN** (lajiharjoittelun merkitys, ammunnan painotus olympiadin 2 viimeistä vuotta)
3. **OLYMPIADIN JÄLKIMMÄINEN 2 VUOTTA: LAJIHARJOITUKSEN HIOMINEN** (psykykinen harjoittelu, Kihu / Niilo Konttinen)

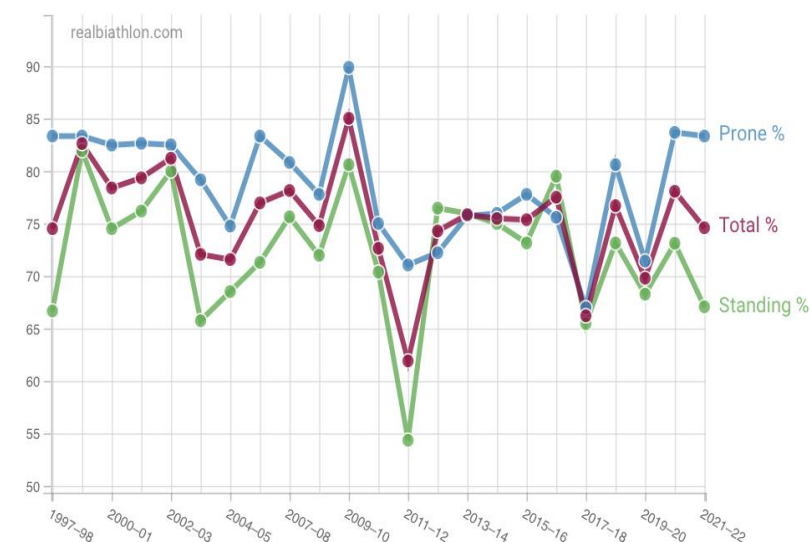


Mitkä viime vuonna
asetetut tavoitteet ja
toimenpiteet ovat
edistyneet/toteutuneet?

- **AMMUNNAN KEHITYS: MAKUU HYVÄ,
PYSTY VAATII TÖITÄ**
- **MAKUUN KEHITYS: 78.56% => 84.0%**
- **PYSTYN KEHITYS: 72.75% => 74.5%**
- **KÄRKIURHEILJOISTA TERO +4%
VUODESSA**

MIEHET, OSUMATARKKUUS

Shooting Percentages



All-time Shooting results in All diciplines:

Prone hit rate: 1942 hits / 2472 shots: 78.56%

Standing hit rate: 1914 hits / 2631 shots: 72.75%

Total hit rate: 3856 hits / 5103 shots: 75.56%

Mitkä viime vuonna asetetut tavoitteet ja toimenpiteet ovat edistyneet/toteutuneet?

- **AMMUNTANOPEUS TASAANTUNUT**
- **SUORITUSVARMUUS SAMALLA PARANTUNUT => OSUMAT**
- **KESKIVARVOSSA PÄRJÄTÄÄN, PODIUM-SIJOITUKSIA AJATELLEN NOPEUTTA PITÄÄ MYÖS PYSTYÄ LISÄÄMÄÄN SAMALLA KUN OSUMATARKKUUS KEHITTYY**
- **PITKÄN AJAN KEHITYKSESSÄ 'SUOSTA' ON NOUSTU, MUKANA KILPAILUSSA EIKÄ MATTOAIKA ESTÄ HYVÄN TULOKSEN TEKEMISTÄ**

MIEHET, AMMUNTANOPEUS

Shooting Times



All-time Shooting Times in All diciplines:

Average Prone Shooting Time: 42.7s

Average Standing Shooting Time: 44.3s

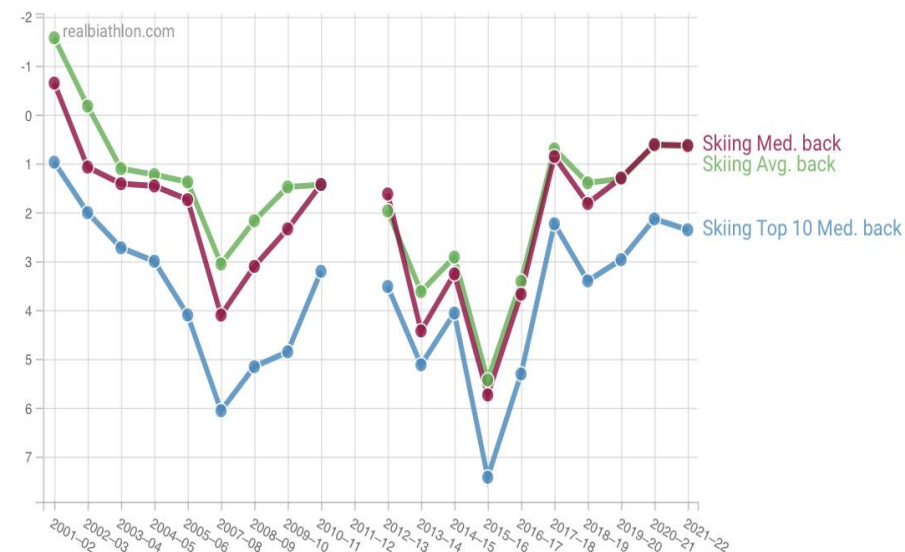
Average Total Shooting Time: 43.9s

Mitkä viime vuonna asetetut tavoitteet ja toimenpiteet ovat edistyneet/toteutuneet?

- **HIIHTOVAUHTI SUHTEESSA KESKIARVOON HYVÄ (avg/med back kuvaajassa)**
- **TOP 10 – VERTAILUSSA TARVITAAN VIELÄ YKSI STEPPI, JOTTA PODIUM-SIJOITUKSET REALISOITUVAT: TERO SEPPÄLÄ -2.2s/km, OLLI HIIDENSALO -2.2s/km (2020-22)**
- **YKSITTÄISILLÄ URHEILJOILLA ISOJA ASKELIA ETEENPÄIN: HEIKKI LAITINEN - 15.6s/km, JAAKKO RANTA -6.2s/km**

MIEHET, HIIHTOVAUHTI

Skiing Speed



All-time Skiing results in All diciplines:

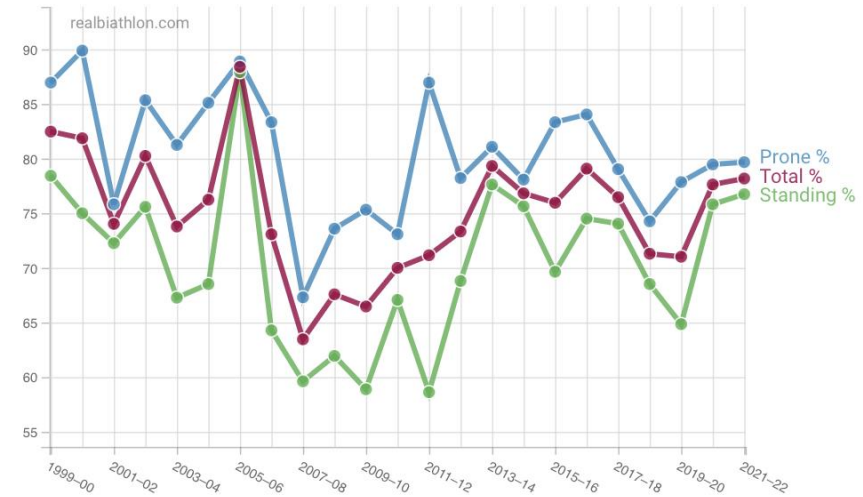
Average Ski Rank (Course Time rank): 14.55

Average back from Median Skier: 1.81%

Average Skiing zScore: 0.63

NAISET, OSUMATARKKUUS

Shooting Percentages



All-time Shooting results in All diciplines:

Prone hit rate: 1684 hits / 2102 shots: 80.11%

Standing hit rate: 1622 hits / 2269 shots: 71.49%

Total hit rate: 3306 hits / 4371 shots: 75.63%

Mitkä viime vuonna asetetut tavoitteet ja toimenpiteet ovat edistyneet/toteutuneet?

- **AMMUNNAN KEHITYS: MAKUU HYVÄ, PYSTY JOUKKUEENA VAATII TÖITÄ**
- **MAKUUN KEHITYS: 80.11% => 84.5%**
- **PYSTYN KEHITYS: 71.49% => 75.0%**
- **KÄRKIURHEILIJOISTA SUVI +5% VUODESSA (top 10 maailmassa; eri urheilijoilla eri määrä startteja / laukauksia)**



Mikä erottaa meidät maailman kärjestä ja miten voimme tavoittaa sitä?

1. Lajin kokonaissuorituksen hallinta
2. Hiihtovauhti
3. pystyammunta

