



Yhteistyötä ja selkeitä linjoja- ampumahiihdon menestyskausi 2024-2025

Valmentaja- ja suksihuoltajakerho 14.5.2025
Ilkka Jarva

Kausi 23-24

- Tulokset jäivät keskimäärin siitä mitä olisi haluttu tai uskottiin
- Suvín ja Oton sinkkuviestin kolmossija oli iso valopilkku
- Harjoituskausi A- ja B-maajoukkue yhdessä
- Leirit kotimaassa + 2vkoa Otepäässä
- Yhtenäiset opeteltavat asiat ja pedagoginen ote
- Aseseppä Norjasta kävi lokakuun leirillä, ja muutti monen urheilijan asetta, vaikka muutokset hyviä, menikö tuntuma ja itseluottamus vähän huonoon aikaan?
- Oliko harjoittelu riittävän vaativaa? Eli oliko se liian kevyttä? Jäikö ylärekisterin kehittäminen liian vajaalle?

Harjoituskausi 2024

- Alkukesän leirit yhdessä A+B+U22 -> 2x korkealle A-mj
- Säilytetään yhtenäinen linja, ja pedagoginen ote, mutta syksyllä A-mj saa enemmän resurssia ja parempaa olosuhdetta
- Asesepän kanssa tehtävät työt toukokuussa -> ampumisen kehittämiseen paljon enemmän rauhaa
- ”Pidetään nyt ainakin huoli, ettei harjoitella liian vähän” – Aku Moilanen ensimmäistä leiriohjelmaa suunniteltaessa
- Ylämäkiin on panostettava
- Voimaohjelmilla suurempi merkitys A-mj toiminnassa

V2 side



Wassu

- Kaikki kehon osat kasassa päällekkäin monon päällä, sekä sivusta että edestä katsottaessa
- Sääri ja ylävartalo samassa kulmassa koko syklin ajan
- Nyrkit ja kyynärpäät lähellä päätä työnnon lähtiessä
- Polvi liikkuu eteenpäin ennen sauvanlyöntiä alustaan
- Potkulla ja työnöllä tuotetaan voimaa, että olisi liukua

Men: V2 side and front



Women: V3



Syitä kehitysluokkien takana

- Kuuliaisuus kehittää sovittuja asioita ja osallistuminen harjoituksiin valmentajan kanssa
- Naisilla ei menestysodotuksia kaudelle 24-25
- Koventunut ja lisääntynyt harjoittelu
- Kova vaatimustaso hiihtää joka kohta hyvin ja ampua joka kerta hyvin, keskittyneesti sillä tavalla kuin kilpailuissa haluaa suorittaa
- Koko kauden suunnitelma toimi paremmin



- Ma 24.6. 15.30 Ammunta + RH V tekniikka attackit
- Ti 25.6. 9.30 J 1.00-1.30 PK
- Aateli prologi 1,5km RH V
- KE 26.6 ap. Aateli juoksu + RH V
- ip. Vapaaehtoinen pk (RH P)
- 18.00 Ammunta
- TO 27.6. ap. lepo
- ip. 14.00 30/30 ammunta
- + Voima
- PE 28.6. 9.00 RAH V 2.00 PK, Rahin aloitusta, eli varmaankin runsaasti ykkösiä
- 16.00 RAH V 2.00 PK
- LA 29.6. 9.00 RH V Vaara 8x PK-VK
- 16.00 J 1.30 -2.00 PK
- SU 30.6. 8.30 RAH V 2.00 PK, U22 voi tehdä tämän päivän kokonaan tai yhden pitkän RAH + j 3.00 pk
- 15.30 JK Vaaran vaellus 3.00

- MA 1.7. Lepo
- TI 2.7. 8.30 RAH V 6x5` Anak
- 16.00 J 6x5` Anak
- KE 3.7. 9.00 Single Mixed RAHV
- 16.00 J tai RH P 1.30-2.00 PK
- TO 4.7. 8.30 Pitkä yhdistelmä 3.00-4.00 PK
- 15.00 Ammunta
- PE 5.7. 9.00 RHV Nopeus/Taito
- 16.00 J + Voima
- LA 6.7. 8.30 RH V 8x Vaara PK (VK)
- 15.00 Ammunta 30/30 Biathlon + J 2.00 PK
- SU 7.7. 8.00 End game 3.00 PK
-

Kuuliaisuus ja usko

- Kuuliaisuus eli hyvin toistuvasti tehdyt harjoitukset muuttavat ominaisuuksia joilla urheilija suorittaa
- Usko tuloksen tekemisen mahdollisuuteen muuttaa tuloksen

Naisten joukkue kesä ja syksy 2024

- Ei kovia odotuksia talvelle 2025, sekä MC:ssä että IC:ssä 13. edelliskaudella
- Kesän toinen leiri, Aateli race Prologi:
- Erinomainen uskon lisäys ei vain Venlalle, vaan myös joukkueelle

Sijoitus	Numero	Nimi	Seuran nimi	km	Sij.	Tulos	voittajaan
NYL		Naiset Prologi 1.6 km V, tilanne					
1.	43	Krista Pärämäkoski	Ikaalisten Urheilijat	3.8	(17)	7:08.4	
2.	14	Eveliina Piippo	Vuokatti Ski Team Kainuu	3.6	(6)	7:20.2	11.8
3.	9	Venla Lehtonen	Imatran Urheilijat	4.2	(30)	7:31.4	23.0
4.	51	Jasmi Joensuu	Vantaan Hiihtoseura	3.9	(22)	7:35.0	26.6
5.	47	Jasmin Kähärä	Vuokatti Ski Team Kainuu	3.8	(14)	7:39.6	31.2
6.	46	Johanna	Pöytyän	3.5	(5)	7:47.6	39.2

Naisten joukkueen aloitusviesti 23

- Sijoitus 18./18.
- Kierroksella jäänti ennen ankkuriosuutta, vaikka vain 1 sakko
- Tämän jälkeen oli vaikeampaa koko kauden aikana uskoa huippuhyviin sijoituksiin



Kontiolahti Naisten viesti 2024

Ampumahiihdon MC: Naisten viesti

Näin otat kuva- tai videokaapp...

areena.yle.fi/1-72481293

Ampumahiihdon maailmancup
Ampumahiihdon MC: Naisten viesti, Kontiolahti

1 km/h

1 SOPHIE CHAUVEAU 0+0 FRA 44:56.8

LAP 7/12 SHOOTING 5/8 +5.4

CONTACT Software

NOR ITA FIN CZE

50:22 -58:14

Ja vielä viestistä:

14.06 77%

World Cup 24/25 Kontiolahti: Women Relay Hi...

Official Results **Ski Time** Shooting Time

	RESULT
1 FRA 	1:08:03.5 ✓
2 SWE 	1:08:18.8 +15.3 ✓
3 NOR 	1:08:28.0 +24.5 ✓
4 CZE 	1:09:35.7 +1:32.2 ✓
5 FIN 	1:09:39.8 +1:36.3 ✓
6 GER 	1:09:47.9 +1:44.4 ✓
7 POL 	1:09:54.6 +1:51.1 ✓

HOME RESULTS VIDEOS BIATHLETES MORE



Usko

- Usko huipputuloksen mahdollisuuteen parantaa suoritusta merkittävästi
- Mitä enemmän on yhdessä harjoiteltu, sitä enemmän tuntee kuuluvansa samaan "heimoon"
- Konkreettiset opeteltavat asiat lisäävät itseluottamusta, antavat avaimia keskittyä oleelliseen tiukassa paikassa
- Kauden avausviikonlopun tai arvokisojen ensimmäisien päivien tuloksilla on suuri merkitys
- Miten säilyttää usko, kun tulokset surkeita?
 - Leijonat 2025?



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia
Vuokatti / Sotkamo
Ruka / Kuusamo
Kajaani



@vuokattirukaurheiluakatemia



@VuokattiRukaUA



@Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia



@Vuokatti_RukaUA