

SKIDSKYTTE - KRAVANALYS



19.04.08

Jonne Kähkönen

SUOMEN AMPUMAAHIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

- AMPUMAHIIHTO LAJINA:
 - VAPAA TEKNIikka
 - ASE SELÄSSÄ (3.5 - 4.5KG); VAIKUTTAA HIIHTOVAUHTIIN 4-8s/km
 - VIISI LAUKAUSTA (VARAPATRUUNAT VIESTISSÄ)
 - TAULUT: 45mm / 115mm, ETÄISYYS 50M
 - SYKE AMMUNNASSA N. 75% MAKSIMISTA
 - KESKISYKE KILPAILUISSA 15-20 LYÖNTIÄ ALLE MAKSIMIN



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

Prestationsnivå för aktiva i världstoppen

- Prestationsnivå idag och om 5-6 år:

Kategori	Åkhast idag	Åkhast om 5-år	Skjuttid distans idag	Skjuttid dist om 5 år	Skjuttid sprint idag	Skjuttid sprint om 5 år	Vo max idag	Vo max om 5 år
Herrar	6,4m/s	6.6m/s	120sek	105sek	55sek	45sek	5.7-6.3l upp till 85ml/k g/min	lika
Damer	6.0m/s	6.2m/s	120sek	105sek	55sek	45sek	3.8-4.2l upp till 70ml/k g/min	lika



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

- Normaalimatkoilla 1-2 sakkoa ja pikakilpailuissa 1 sakko antavat vielä mahdollisuuden voittaa kilpailun (osa huipuista)
- Hiihtotaktiikka ja –tekniikka yhä merkittävämmässä roolissa; rata tulee kiertää 'kuin alppinistit' (vauhdikkaat laskut, mutkat, käännökset)
- Vartalon voimasuhteiden merkitys; ylävartalo vs. jalat => hiihtokapasiteetin kasvu



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

- Maailman huippujen ikä ja tausta tällä hetkellä:
 - Miehet: keski-ikä 29 vuotta, lajissa 5-20 vuotta
 - Naiset: keski-ikä 27 vuotta, lajissa 5-20 vuotta
- Profilointia:
 - Huipulle pääseminen vaatii 10 vuoden määrätietoisen työn
 - Ammunnan oppiminen on helpompaa kuin hiihtovauhdin parantaminen: hiihtovauhdin riittäessä arvokilpailuissa mahdollisuus mitaliin, kun 'tarttuu hetkeen' (tuuria??)
 - Henkisen 'kunnon' kehittäminen; harjoittelu / kilpailut
 - Sosiaalinen turva: ehdoton maailman huippu ei voi olla töissä tai opiskella samanaikaisesti



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

- Erot ominaisuuksissa huipuilla:
 - Täydellistä ampumahiihtäjää ei synny; harjoiteltava
 - Huipulle monta polkua (harjoitustaustan merkitys)
 - Hiihtovauhtina mitaten huipuilla 30-40s. eroa (taistelevat voitosta)
 - Antropometrialla ei merkitystä; useita eri tyyppejä huipulla



SKIDSKYTTE - KRAVANALYYS

- Kapasiteetin kehittymisen / seuraamisen muuttujia:
 - Fysiologiset testit: VO2max, sama testipaikka, seuranta
 - Lajispesifiset kenttätetit: rullat – suksilla
 - Videoanalyysit, tekniikan kehittyminen
 - Sykemittari + laktaatin mittausta
 - Ammunnan osuaprosentit tietyissä erityyppisissä harjoitteissa
 - Ammunnan testit (myös simuloitut; ekoase)



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

**Insats i timmar/år för tävling och träning idag
och om 5-6 år**

Kategori	Fysisk träning	Skjutning	Torrskjutning	Total
Herrar	6-800 tim	150tim-12-25 000 skott	5-15min/dag 5000 skott	9-1100 tim
Damer	5-750 tim	150tim-12-25 000 skott	5-15min/dag 5000 skott	800-1000 tim



SKIDSKYTTE - KRAVANALYYS

- Harjoittelu tänään vs. 5-6 vuoden päästä:
 - Harjoittelun perusta luotava fyysiselle harjoittelulle
 - Ammunnan harjoittelua ei voi 'hoitaa vasemmalla kädellä'; yhdistettävä fyysisen harjoittelun osaksi
 - Fyysisistä ominaisuuksista voima, nopeus ja kimmoisuus korostuvat tulevaisuudessa
 - Henkinen vahvuus;
 - Asenne: 'Voittaminen tekee kipeää'
 - Uskoa omaan tekemiseen: 'Mukava tulla ampumapaikalle'
 - Kehitysprojektit:
 - Suksihuolto (voiteet + välineet), ase, patruunat (testaus)
 - Harjoittelun analysointi; oma linja jota seurataan



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

- Harjoitteluesimerkki aikuisille:
 - Yleinen fyysinen harjoittelu 10% (melonta, pyöräily jne)
 - Fyysinen harjoittelu kesällä : rullat / sukset 50%, juoksu, pyöräily + muut 50% yhteensä
 - Ylävartalo vs. jalat 50 – 50%
 - Fyysinen harjoittelu talvella: suksilla 100%, vapaa 70% - perinteinen 30% (jopa 50%), yksilön tausta huomioon
 - Voimaharjoittelu: 2 – 5 x vko, yksilön tausta huomioiden, painopiste lajinomaisella räjähtävällä voimalla + maksimivoimalla



SKIDSKYTTE - KRAVANALYS

- Harjoitteluesimerkki aikuisille:
 - Ammunta: 3 – 7 x vko, 10-20000 ls / vuosi, kylmäharjoittelua päivittäin 5-15min
 - Tehoharjoittelu: 8 – 15%, määräharjoittelu ohjaa; vähemmän määrää, enemmän A2-A3 tehoja kokonaismäärästä (A2 5-10%, A3 10-15%)
 - Harjoituskirjanpito harjoittelun seurannan tehostamiseksi
 - Harjoittelun rytmittäminen; kova viikko – kevyt viikko
 - Harjoittelua tekniikka huomioiden
 - Henkilökohtaista mentaaliharjoittelua aktiivisesti

'Skidskytten föds på sommaren'





19.04.08

Jonne Kähkönen

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION

