



Marko Laaksonen
Päävalmentaja

MITKÄ OVAT AMPUMAHIIHDON NYKYAIKAISET LAJIVAATIMUKSET?

Ajattelin tässä syksyn kynnyksellä kertoa hieman omasta näkemyksestäni siitä, mitä tämän päivän ampumahiihdossa oikeasti vaaditaan maailman huipulla ja toisaalta hieman omista mieltäistäni miten tälle tasolle voidaan päästä. Tie huipullehan voi olla varsin erilainen eri yksilöiden välillä ja huipulle tullaan usein täysin eri vaiheessa omaa uraa, mutta yleensä tie menestykseen ampumahiihdossa on kuitenkin varsin pitkä.

Ampumahiihtohan on siis kestävyysurheilulaji, jossa hienomotorinen ammuntasuoritus yhdistetään kovaan fyysiseen kuormitukseen. Fyysinen harjoittelu tähtää näin ollen yksilön aerobisen ja anaerobisen energiantuoton parantamiseen sekä riittävään voimantuottoon. Toisaalta ampumaharjoittelun tulee tähdätä riittävän perusampumatarkkuuden saavuttamiseen sekä makuu- että pystyasennossa, ja että nämä ampumasuoritukset pystytään toteuttamaan riittävällä nopeudella ja tarkkuudella myös lähes maksimaalisen fyysisen kuormituksen jälkeen. Tämä osaltaan luo myös varsin kovat henkiset vaatimukset. Toisin sanoen, fyysinen, amunnallinen tai henkinen osa-alue ei yksin voi ratkaista lopputulosta vaan se on hyvin monimutkainen summa eri osa-alueen tekijöistä. Todennäköisesti maailman parhaat ampumahiihtäjät ovat ”hyviä” useimmalla eri osa-alueella ja samanaikaisesti heillä ei ole suurempia heikkouksia.

Kun katsotaan miltä tämän hetken parhaat ampumahiihtäjät näyttävät, niin molemmille sukupuolille on yhteistä se, että huipulla ollaan yleensä varsin myöhäisessä iässä. Pari vuotta sitten oli kokonaismaailmancupin TOP10:n keskiarvoikä naisissa 28 (23-35) ja miehissä 27 vuotta (24-32). Toisaalta useimmat maailman huipulla olevista ampumahiihtäjistä ovat olleet menestyksekkäitä jo nuorten MM-kilpailuissa ja ovat myös olleet TOP10:ssä yksittäisissä mcup-kilpailuissa jo nuorella iällä eli ovat näyttäneet, että heillä on lahjoja jo varsin nuorella iällä. Poikkeuksia, jotka vakiinnuttavat tasonsa huipulle jo aikaisemmin, on tietysti mukana.

Jos katsotaan sitten yksittäisiä ampumahiihtoon vaikuttavia tekijöitä, niin mielestäni tärkein niistä on riittävä hiihtovauhti. Viimeisen kymmenen vuoden aikana maailmancup-tasolla on hiihtovauhti kasvanut noin 1km/h. Teoriassa tämä on pieni luku, mutta kun tätä alkaa miettimään käytännössä niin aika paljon pidemmälle mennään samassa ajassa kuin aiemmin. Lisäksi kansainvälinen kilpailujärjestelmä on muuttunut siihen suuntaan, että ammunallisesti tärkein kilpailumuoto, normaalimatka, on jäänyt taka-alalle jo monta vuotta sitten, joten pelkät ”hyvät ampujat” eivät enää voi kuin yksittäistapauksissa olla kilpailun kärjessä. Vaikka normaalimatkan lisäksi neljän paikan ampumahiihtokilpailuja (takaa-ajo sekä yhteislähtö) on suhteellisen paljon, on ohilaukauksesta tuleva sakko (20-25s) suhteessa sen verran pieni, että hyvä hiihtäjä pystyy useimmin korjaamaan tätä tappiota seuraavalla hiihto-osuudella. Lisääntynyt hiihtovauhti tarkoittaa käytännössä sitä, että myös harjoittelussa tämä pitää ottaa huomioon riittävän kovavauhtisena hiihtona ja puhtaina nopeusharjoituksina.

Toisaalta myös osumatarkkuus on parantunut vuosien saatossa. Kun vielä 2000-luvun vaihteessa keskimääräinen osumaprosentti oli 85 % niin nyt ollaan 88 %:n tasolla kärjen osalta, ja trendi on edelleen samaan suuntaan. Lisäksi on mielenkiintoista katsoa kansainvälisten mestaruuskilpailuiden palkintopallille sijoittuneiden osumatarkkuutta. Esimerkiksi Sochin olympialaisissa naisten neljällä henkilökohtaisella matkalla mitalleita ottaneiden osumatarkkuus oli keskimäärin 97%, eli käytännössä mitallistit ampuivat yhteensä seitsemän sakkoa 210:lla laukauksella! Voidaan siis sanoa, että ammunallisesti MM- tai Olympiamitallistilta vaaditaan ns nollasuoritusta. Lisäksi osumatarkkuuden parantuessa näyttäisi myös ammunnanopeus lisääntyvän. Viimeisten 4-5 vuoden aikana on keskimääräinen ampuma-aika laskenut esimerkiksi miesten puolella kolmisen sekuntia (30->27 s). Henkilökohtaisesti luulen, että seuraava isoaskel ampumahiihdon kehityksessä kansainvälisellä tasolla on se, että me tulemme näkemään yhä useammin ns ”tivoliammuntoja”, jossa urheilija yksinkertaisesti riskeeraa enemmän ammuntapaikalla, jotta voi tienata ylimääräisiä sekunteja pois loppuajasta. Perusammuntatarkkuuden pitää tottakai olla erittäin hyvä, jotta tähän riskipeliin ylipäänsä kannattaa ryhtyä.

Toinen konkreettisempi viesti lajin vaativuudesta on se, että kansainvälisessä kärjessä on yhä enemmän sellaisia urheilijoita, joilla on realistinen mahdollisuus olla palkintopallilla. Jos katsotaan vain hiihtovauhtia niin kaudella 2009/2010 oli noin 25 miesampumahiihtäjää, jotka mahtuivat minuutin sisälle puhtaassa hiihtoajassa nopeimmasta hiihtäjästä. Kaudella 2012/2013 vastaava luku oli 35 urheilijaa. Lisäksi, jos lasketaan kuinka monta urheilijaa on esimerkiksi ollut palkintopallilla maailmancupissa yhden kauden aikana, niin tämän hetkinen lukumäärä on noin 25 urheilijan kohdalla (yli kymmenestä eri maasta). Ja jos vielä katsotaan kuinka monta urheilijaa on ottanut maailmancupin pisteitä yhden kauden aikana niin luku on jo sadan paikkeilla. Toisin sanoen kilpailu palkintopallisijoituksista on raakaa.

Kun näitä konkreettisesti mitattavia asioita summaa yhteen niin on selvää, että ampumahiihdon huipulle havittelevan urheilijan on tehtävä erittäin tiukasti töitä monen monta vuotta. Urheilijoiden kuten Kaisa Mäkäräinen, Darya Domracheva, Emil Hegle Svendsen ja Martin Fourcade tie huipulle ei ole ollut helppo, ja huipulla pysyminenäkään ei ole itsestään selvyyttä.

Miten tälle tasolle sitten voidaan päästä?

Itselläni on ollut etuoikeus saada valmentaa ampumahiihtäjiä kahdessa eri maassa, ja Suomessakin kahteen eri otteeseen. Kun on saanut työskennellä menestyvien urheilijoiden kanssa niin vähitellen minulle on muodostunut yksinkertaistettu kuva eri tekijöistä, joiden pitää niin sanotusti ”olla kunnossa”, jos aikoo maailman huipulle. Näistä ensimmäinen on urheilijan lahjakkuus. Lahjakkuuttahan on vaikea mitata ja ylipäänsäkin arvioida, koska sitä voi tarkastella niin monelta eri kantilta. En perehdy siihen tässä sen suuremmin, mutta hyvien fyysisten, motoristen ja henkisten ominaisuuksien lisäksi lahjakkaat urheilijat ovat yleensä hyviä muillakin elämän osa-alueilla, ei pelkästään urheilussa.

Toinen menestystekijä on tietysti riittävä harjoittelu. Jos katsotaan hyvin pelkistetysti minkälaista harjoituksellista panosta vaaditaan tämän päivän huipulla niin mielestäni se näyttää suurin piirtein tältä:

Kestävyysharjoittelua	650-750h
Voimaharjoittelua	50-150h
Fyysinen harj. yhteensä	700-900h
Perusamm./Kouluamm.	6000-10000ls
Ras.alainen ammunta	4500-7500ls
Kylmäharj./pidot	4500-7500ls
Ammunta yhteensä	15000-25000ls (noin 150-200h)

Vuotuinen harjoittelu-aika on siis yhteensä noin 900-1100h. On huomioitava, että nämä arvot on tarkoitettu urheilijalle, joka on käynyt läpi ns ”normaalin” urheilijan tien eli aloittanut määrätietoisesti harjoittelun noin yläasteikässä ja on nyt noin 25 vuoden paikkeilla. Luonnollisesti tie tälle tasolle harjoittelussa vaatii sen, että harjoittelussa on pitkäjäntäisen suunnitelma ja työtä tehdään nousujohteisesti ja määrätietoisesti. Toisaalta ei riitä pelkästään näiden tuntien tekeminen vaan harjoittelu pitää toteuttaa myös riittävän laadukkaasti.

Laadukkaaseen harjoitteluun liittyy mielestäni kolmas menestystekijä - asenne. Kuten totesin, yllä mainitut harjoitusmäärät pitää toteuttaa riittävän laadukkaasti ja jo tähän tarvitaan oikeaa asennetta. Mitä yritän näillä kahdella kohdalla viestittää on se, että on aivan mahdotonta kuvitella nousevansa edes tasolle, jossa otetaan maailmancupin pisteitä, jos työhön ei asennoiduta ammattimaisesti jo aikaisessa vaiheessa. Yksi ero, minkä olen nyt huomannut tullessani takaisin suomalaiseen urheiluvalmennukseen on se, että mielestäni me yksinkertaisesti emme ota kokonaisvaltaista harjoittelua tarpeeksi vakavasti. Esimerkiksi ampumaharjoituksissa on useimmiten liikaa pulinaa ja keskittyminen on muissa asioissa. Tämä vaikuttaa suoraan harjoittelun laatuun! Palautumisesta ei pidetä riittävästi huolta. Kun kilpailutulokset eivät miellytä, me etsimme liian helposti syytä muista. Tässä vaiheessa on tervettä ottaa hattu käteen, katsoa peiliin ja kysyä, olenko todellakin tehnyt itse kaikkeni tulosten eteen. Meidän pitää tehdä lujasti töitä nöyrällä asenteella. Ei niin, että hammasta purraa yhteen koko ajan ja ollaan happamia heti ensimmäisestä vastaiskusta – kuten sanottu nöyrästi

eteenpäin vastaiskuista oppien! Luonnollisesti urheilukin on sosiaalista toimintaa, mutta nämä on mielestäni sellaisia tekijöitä, jotka erottelevat menestyjät menestymättömistä.

Lopuksi haluan vielä muistuttaa yhdestä asiasta. Kuten aiemmin sanoin, olen nähnyt useamman menestyvän ampumahiihtäjän harjoittelua varsin läheltä ja uskallan sanoa, että näiden lähemmäs kymmenen vuoden jälkeen kansainvälisessä ampumahiihtovalmennuksessa ja osittain tutkimustoiminnassakin mukana olleena, ampumahiihdon huipulle voi päästä montaa eri tietä. Loppujen lopuksi ratkaisevaksi tekijäksi nousee se, että urheilijalla on riittävät lahjat, harjoittelua tehdään riittävästi ja riittävän laadukkaasti, ja että harjoittelussa on punainen lanka. Tähän vielä mausteeksi ammattimainen asenne.

Uudessa ns *lumilajien valmentajakoulutuksessa* perehdytään paljon yksityiskohtaisemmin koko urheilijan polkuun ja valmennuksen osaamiseen urheilijan eri vaiheissa. Kannustan ampumahiihtoväkeä osallistumaan näihin koulutuksiin, jotta saamme lisää osaamista kentälle. Vaikka valmennuksessa onkin monta eri osa-aluetta huomioitavana, niin loppujen lopuksi asioista ei pidä tehdä liian vaikeita. Yksinkertaista ja selkeää valmennusta laadukkaasti – näin toiminnastamme tulee tuottavaa ampumahiihtäjiemme kanssa.

Harjoituksellista syksyä toivotellen,

Marko Laaksonen