



Nuorten ryhmä 2018 - 2019

Ryhmä kaudella 2018 - 2019

- Sonja Hakala (-02)
- Emilia Irvankoski (-02)
- Johanna Isojärvi (-01)
- Kaisa Keränen (-01)
- Hilda Kukkonlehto (-00)
- Sanni Oikkonen (-00)
- Otto Invenius (-00)
- Roope Jokela (-00)
- Sameli Joronen (-00)
- Saku Kalliomäki (-00)
- Ville-Valtteri Karvinen (-02)
- Patrik Kuuttinen (-00)
- Santtu Panttila (-00)

Valmentajat: Maija Holopainen, Ari Jääskö, Juha Papinsaari

Hieroja: Vesa Kontturi



Tavoitteet

- Fyysisen harjoittelun systematisointi sekä harjoitusten laadun parantaminen
- Ammuntaharjoittelun kehittäminen (laboratoriotestit, henk.koht. ammunnat yms.)
- Hiihtotekniikan ja lajiammunnan varmuuden parantaminen
- Pitoharjoittelu
- Elämänhallinta
- Harjoituskulttuurin parantaminen



Osatavoitteet

- **Harjoitusmäärien nosto**
 - Fysiikkaharjoittelu: noin 550 – 700 h/kausi
 - Ammunta: 10 000 - 12 000 laukausta + 3 000 kylmälaukausta
- **Aerobinen harjoittelu**
 - Harjoitusvauhtien nostaminen, helposti kovaa
- **Ylä- ja keskivartalon kapasiteetti**
 - TT, wassu, MV/kontrastivoima, kuntopiiri
 - Hiihtotekniikka
- **Lajiharjoittelu**
 - Ammuntavarmuus
 - ***Henk.koht. ammunnat***
 - ***Ammuntatesti laboratoriossa***
- **Urheilijaksi kasvaminen**
- **Harjoittelun jatkaminen jouluuun saakka!**



Pääkilpailut:

- **NMM Osrblic 26.1. - 3.2.**
 - **Alle 19 v.**

- **EYOF Sarajevo 9. - 16.2.**
 - **Alle 18 v.**



Pääkilpailut:

- **NMM Osrblic:**
 - **Heidi N: 3.**
 - **Otto 3.**
 - **Kaisa: 11.**
- **EYOF Sarajevo:**
 - **Sekaviestit: 2.**
 - **Heidi N.: 6.**
 - **Kaisa: 11.**
 - **Johanna: 21.**



N19 NMM-kilpailujen sijoitukset



M19 NMM-kilpailujen sijoitukset



Junior Ibu cup:

- **Maapisteet:**
 - **Pojat: 10.**
 - **Tytöt: 11.**

- **Mukana:**
 - **Lenzerheide 14. - 16.12.**
 - **NMM Osrblie 26.1. - 3.2.**
 - **Sjusjöen 31.2. - 2.3.**
 - **JOECH Sjusjöen 5. - 10.3.**



Junior Ibu cup ja JOECH

- **Lenzerheide:**
 - Heidi N: 12. ja 13.
 - Otto 18. ja 25.
 - Tuukka: 10. ja 11.
 - Jenni 24.
 - Tuomas 30.
- **JOECH Sjusjöen:**
 - Jaakko 4. ja 23.
 - Sekapariviesti: 5.
 - Tuukka: 15. ja 23.
 - Heidi N.: 21.
 - Heidi K. 34.
- **Sjusjöen:**
 - Heidi K: 18. ja 33.
 - Jenni: 23. ja 25.
 - Tuomas 33.



Perusammunt testi Vuokatissa

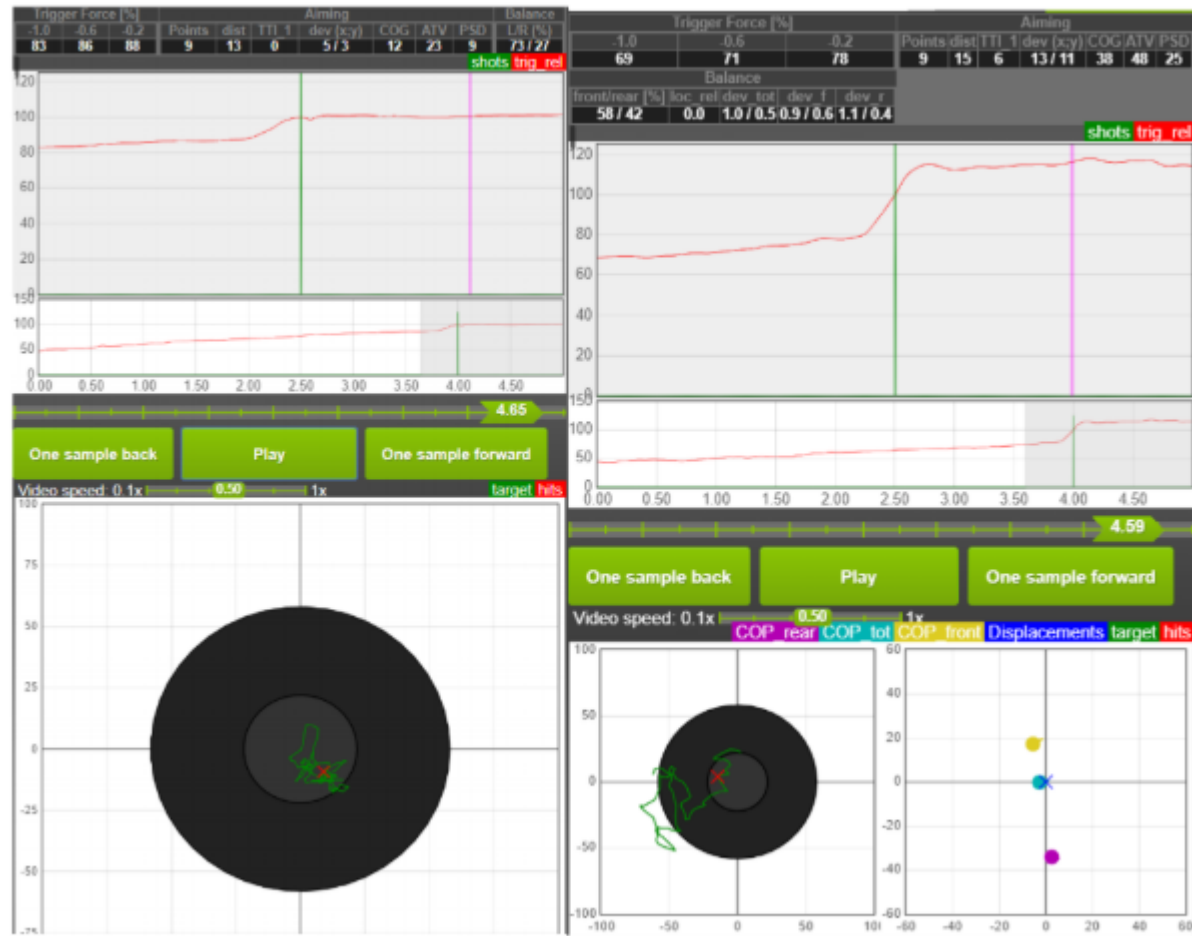


- Yhteistyössä Jyväskylän Yliopiston liikuntateknologian Vuokatin yksikön kanssa
- Keväällä 2018 ensimmäiset testit



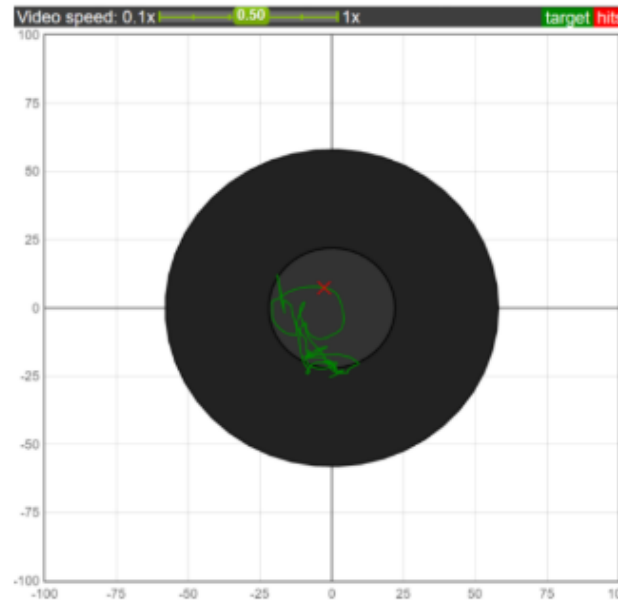
Trigger-Force	-1.0s	Suhteellinen liipaisinpaine 1.0 s ennen laukausta (0-100)
	-0.6s	Suhteellinen liipaisinpaine 0.6 s ennen laukausta (0-100)
	-0.2s	Suhteellinen liipaisinpaine 0.2 s ennen laukausta (0-100)
Performance	Points	Pisteet (mitä suurempi arvo, sitä parempi)
Hold	DevX	Vaakapito: tähtäyspisteen liike vaakasuunnassa 0-0.6 s ennen laukausta (mitä pienempi arvo, sitä parempi)
	DevY	Pystypito: tähtäyspisteen liike pystysuunnassa 0-0.6 s ennen laukausta (mitä pienempi arvo, sitä parempi)
Technique	COG	Tuonnin hallinta: tähtäyspisteen etäisyys 0-0.6 s ennen laukausta (mitä pienempi arvo, sitä parempi)
	ATV	Liipaisun puhtaus: tähtäyspisteen liike 0-0.2 s ennen laukausta (mitä pienempi arvo, sitä parempi)
	PSD	Jälkipito: tähtäyspisteen liike 0-0.2 s laukauksen jälkeen (mitä pienempi arvo, sitä parempi)
	TTI	Liipaisun ajoitus: indeksi 0-6 (mitä lähempänä parasta tähtäyskuvaa laukaus, sitä suurempi; ohi = 0).
Postural Balance	F/R	Painojakauma Pysty: vasen / oikea jalka välillä, makuu: vasen / oikea kyynärpää välillä
	Dev (x,y)	Koko vartalon (x kantapää-varpaat) ja (y vasen-oikea) huojunta 0-0.6 s ennen laukausta (mitä pienempi arvo, sitä parempi)
	Dev F (x,y)	Etujalan ampumasuuntaan kohtisuora (x kantapää-varpaat) ja ampumalinjan suuntainen (y vasen-oikea) huojunta 0-0.6 s ennen laukausta (mitä pienempi arvo, sitä parempi)
	Dev R (x,y)	Takajalan ampumasuuntaan kohtisuora (x kantapää-varpaat) ja ampumalinjan suuntainen (y vasen-oikea) huojunta 0-0.6 s ennen laukausta (mitä pienempi arvo, sitä parempi)



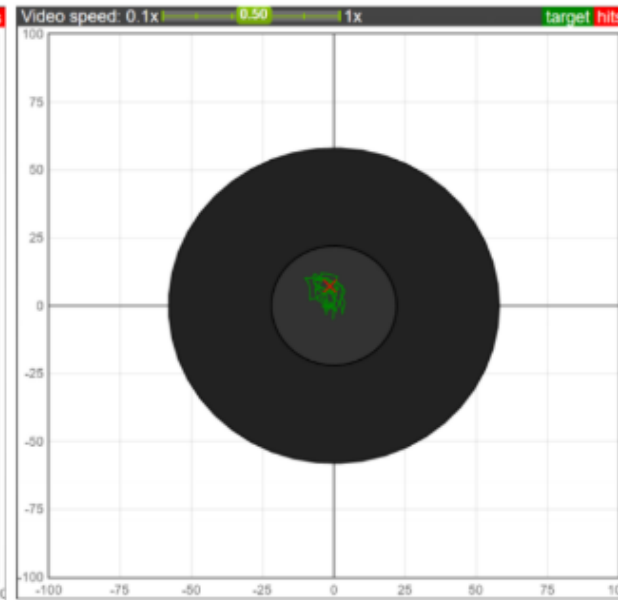


Makuuammunnan pidon kehitys

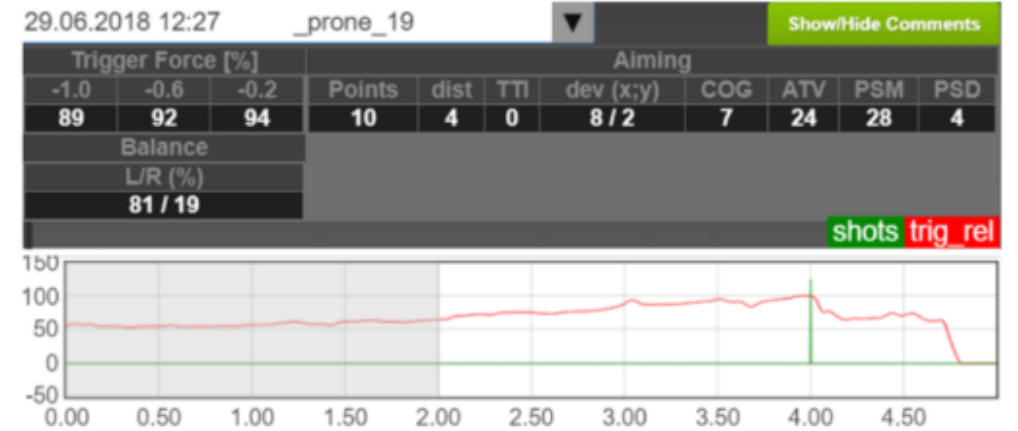
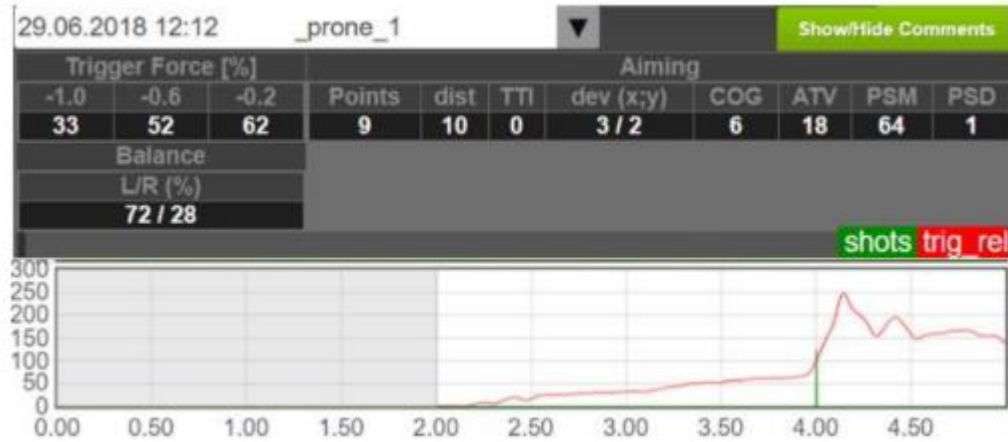
9.5.2018



29.8.2018



Liipaisun kehitys:





Kohti uutta meidän päivää!

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION

