

# SAhL valmennuksen linjaukset



# Sisällys

- Valmennuksen linjaus – miksi?
- SAhL valmennusjärjestelmä
- Alle 13-vuotiaiden harjoittelu
- 13-16-vuotiaiden harjoittelu
- 16-19-vuotiaiden harjoittelu
- 19-21-vuotiaiden harjoittelu
- Yli 21-vuotiaiden harjoittelu
- Maailman huippujen harjoittelu



# Valmennuksen linjaus – miksi?

**Yhtenäistä suomalaisen ampumahiihtovalmennuksen linjaa ei hetkeen ole ollut kirjoitettuna auki. Tätä linjausta on työstetty jo useamman vuoden ajan ja eri päävalmentajien toimikausilla, tavoitteena määrittää määrälliset ja laadulliset harjoittelun tavoitetasot ampumahiihdon kansainvälistä kärkeä tavoitteleville urheilijoille. Näitä tavoitetasoja noudattaen tavoite on tuottaa enemmän kansainvälisessä kilpailussa menestyviä urheilijoita ampumahiihdon maajoukkueisiin, ja nostaa kilpailukykyä kansainvälisesti laajalla rintamalla.**



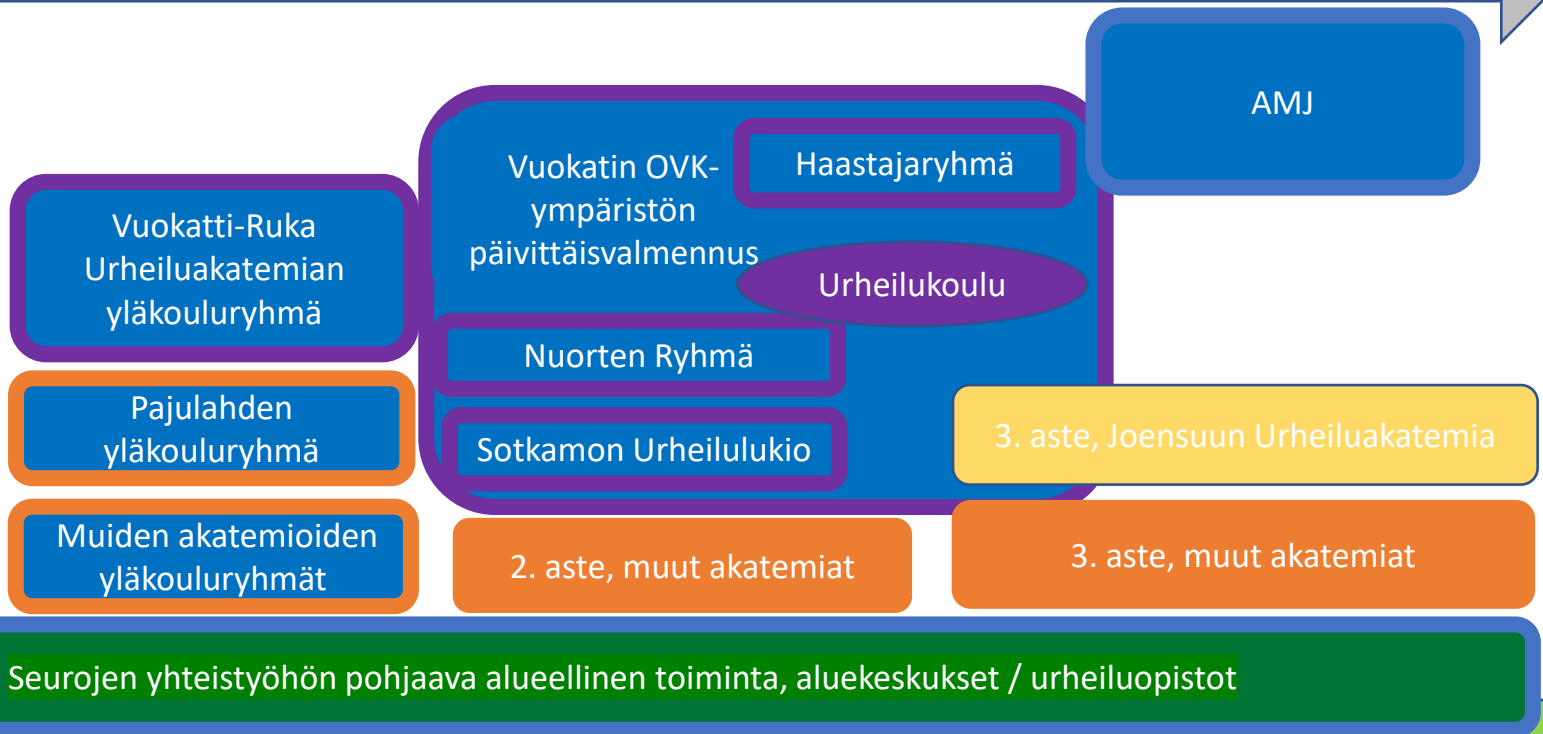
# Suomen Ampumahiihtoliiton valmennusjärjestelmä

9 - 10 - 11 - 12 -

13 - 14 - 15 -

16 - 17 - 18 -

19 - 20 - 21 - 22 ->



## Laadukas seuratoiminta

# Alle 13-vuotiaiden harjoittelu

- 1000h liikuntaa vuodessa, harjoitustunteja 150-200h
- 3000-5000ls/vuosi, 1500-2500 ilman räsitusta, 500-1000 pito/kuivaharjoittelun kautta
- Harjoittelun kohdealueet:
  - Perusominaisuudet ja yleinen psykomotorinen perusharjoittelu. Paljon tasapainoharjoittelua, leikkiä, pelejä eri muodoissa, ei varsinaista erikoistumista ampumahiihtoon. Ammuntaharjoittelu yhdistettynä leikkimielisiin harjoitteisiin ja kisailuihin.
- Tärkeimmät kehitysalueet:
  - Koordinaatio
  - Reaktionopeus
  - Yleinen nopeus
  - Makuuammunta tuelta – ammunnan mekaniikan ymmärtäminen (asento, pito, hengitys, tähtäys, liipaisu, jälkipito)



# 13-16-vuotiaiden harjoittelu

- 1000h liikuntaa vuodessa, harjoitustunteja 275-375h
- 5000-10000ls/vuosi, 2500-5000 ilman räsitusta, 1000-2000 pito/kuivaharjoittelun kautta
- Harjoittelun kohdealueet:
  - Tekninen ja fyysinen koulutusvaihe, esim. hiihto- ja ammutateknikka, koordinaatio jne. Monipuolinen ja yleinen harjoitteluvaihe, johon sisältyy paljon pelejä, hyppelyitä, liikkuvuusharjoittelua sekä nopeusharjoittelua. Lajinomaisen harjoittelun aloittaminen. Yksilöllinen harjoittelun ohjaus riippuen puberteetista.
- Tärkeimmät kehitysalueet:
  - Koordinaatio
  - Tasapaino
  - Reaktionopeus
  - Yleinen nopeus
  - Liikkuvuus
  - Suoritustekniikat (esim. perinteinen ja vapaa hiihto)
  - Makuuammunnan opettelu remmituelta, ammunnan mekaniikan perusteiden oppiminen, ampumapaikkatoiminta (APT) ilman aikauhkaa
  - Pystyn harjoittelun aloitus 14v. ->



# 16-19-vuotiaiden harjoittelu

- 1000h liikuntaa vuodessa, harjoitustunteja 375-500h
- 10000-15000ls/vuosi, 5000-7500 ilman räsitusta, 3500 pito/kuivaharjoittelun kautta
- Harjoittelun kohdealueet:
  - Urheilijaksi kasvu, lajivalintavaihe. Entistä systemaattisemmalla harjoittelulla luodaan edellytyksiä sietää aikuisiän suuria harjoittelumääriä. Voiman ja kestävyuden harjoittaminen pääosassa, nopeus- ja liikkuvuusharjoitteita myös paljon.
- Tärkeimmät kehitysalueet:
  - Kestävyysharjoittelu
  - Lihaskestävyys
  - Liikkuvuus
  - Nopeusvoima (vapaat painot + loikat)
  - Suoritustekniikat (vapaan erityiset tekniikkaharjoitteet, perinteisen perusteet)
  - Ammuntaharjoittelussa pystypainotus
  - Ammunnan mekaniikan rutiinin rakentaminen
  - APT-harjoittelu (myös aikauhka)



# 19-22-vuotiaiden harjoittelu

- 1000h liikuntaa vuodessa, harjoitustunteja 500-600h
- 15000-20000ls/vuosi, 9000 ilman rasitusta, 5000 pito/kuivaharjoittelun kautta
- **Harjoittelun kohdealueet:**
  - Harjoittelu kilpailuja varten, harjoittelun systemaattisuus ja sen seuranta tärkeässä roolissa. 24/7 urheilija. Harjoittelulla luodaan edellytyksiä sietää aikuisiän suuria harjoittelumääriä. Voiman ja kestävyuden harjoittaminen pääosassa, nopeusominaisuudet myös tärkeitä.
- **Tärkeimmät kehitysalueet:**
  - Kestävyysharjoittelu
  - Nopeus- ja maksimivoima
  - Lajinopeus (kyky hiihtää kovaa)
  - Suoritustekniikat (taloudellisuuden parantaminen)
  - APT-harjoittelu osana kaikkea ammutaharjoittelua
  - Paineenalainen ammunta, ryhmäharjoittelu, kilpailunomaisuus
  - Ammunnan mekaniikan jalostaminen





# Yli 22-vuotiaiden harjoittelu

- **1000h liikuntaa vuodessa, harjoitustunteja 600-750h**
- **25000ls/vuosi, 10000 ilman räsitusta, 7000 pito/kuivaharjoittelun kautta**
- **Harjoittelun kohdealueet:**
  - Harjoittelu kilpailuja varten, systemaattisesti ja ammattimaisesti, 24/7 urheilija. Harjoittelu erikoistuu, ja aerobista ja anaerobista kestävyyttä kasvatetaan harjoitusmääriä nostamalla. Voimaharjoittelu kohdentuu maksimivoimaan.
- **Tärkeimmät kehitysalueet:**
  - Kestävyysharjoittelu
  - Nopeus- ja maksimivoima
  - Lajinopeus (kyky hiihtää kovaa)
  - Suoritustekniikat (taloudellisuuden optimointi)
  - Anaerobinen kestävyys
  - APT-harjoittelu osana kaikkea ammuntharjoittelua
  - Paineenalainen ammunta, ryhmäharjoittelu, kilpailunomaisuus
  - Ammunnan mekaniikan hiominen



# Maailman huippujen harjoittelu

- 1000h liikuntaa vuodessa, harjoitustunteja 700-850h
- 25000ls/vuosi, 10000 ilman räsitusta, 7000 pito/kuivaharjoittelun kautta
- **Harjoittelun kohdealueet:**
  - Systemaattinen ja ammattimainen harjoittelu menestymistä varten. Aerobisen- ja anaerobisen energia-aineenvaihdunnan parantaminen erikoisharjoittelulla, maksimi- ja räjähtävän voiman parantaminen. Harjoittelussa yksilölliset painopistealueet.
- **Tärkeimmät kehitysalueet:**
  - Kestävyysharjoittelu
  - Anaerobinen kestävyys
  - Nopeusvoima
  - Maksimivoima
  - Lajinopeus
  - Kilpailunomainen lajiharjoittelu
  - Paineenalaisuus, ryhmäharjoittelu
  - Ammunnan mekaniikan hiominen

