

AMPUMAHIIHDON LASTEN JA NUORTEN HARRASTAMISEN JA VALMENNUKSEN LINJA



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION



ILO LIIKKUA, TAITO KASVAA JOKAISELLE OMA POLKU AMPUMAHIIHTOON

Lukijalle

Lasten ja nuorten liikkuminen on muuttunut viime vuosina merkittävästi, ja muutos näkyy myös ampumahiihdon harrastamisessa ja valmennuksessa. Ampumahiihtoliitossa pidämme tärkeänä, että pystymme vastaamaan tähän kehitykseen yhdessä koko ampumahiihtoyhteisön kanssa. Tavoitteena on rakentaa selkeä ja yhtenäinen pohja lajin harrastamiselle, seuratoiminnalle ja urheilijan polulle. Seurat ovat toiminnan keskiössä – siellä syntyvät lasten ja nuorten liikunnan ilo, yhteisöllisyys ja perusta elinikäiselle harrastukselle.

Ampumahiihdon harrastamisen ja valmennuksen linjaus kokoaa yhteen lasten ja nuorten ampumahiihdon keskeiset periaatteet ja tukee seurojen arjen toimintaa. Sen ytimessä on ajatus siitä, että harrastamisen tulee olla hauskaa, innostavaa ja monipuolista. Ampumahiihto ei ole lapsille ja nuorille pelkästään kilpailua, vaan ennen kaikkea ympäristö, jossa opitaan, liikutaan ja innostutaan.

Linjaus tarjoaa yhteisen suunnan paikalliseen toteutukseen. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi ja nuori löytää tiensä lajin pariin ja pysyy mukana pitkään. Samalla haluamme tukea seuroja siinä, että jokaiselle harrastajalle löytyy mielekäs ja omaan motivaatioon sopiva tapa harrastaa ampumahiihtoa.

Toivomme, että valmentajat, huoltajat ja urheilijat löytävät linjauksesta tukea, inspiraatiota ja käytännön suuntaviivoja omaan toimintaansa.

Suomen Ampumahiihtoliiton puolesta kiitämme lämpimästi kaikkia linjauksen valmisteluun osallistuneita asiantuntijoita. Linjaustyön kokonaisuudesta, sisällöllisestä suunnittelusta ja toteutuksesta on vastannut liiton kenttäpäällikkö Lauri Elo. Harjoitusoppaan kokoamisesta on vastannut Anni Rinta-Keturi.

Lasten ampumahiihto ei ole huippu-urheilua – vaan sen kestävä perusta.

Suomen Ampumahiihtoliiton puolesta

Jaakko Puurula

Puheenjohtaja

Tapio Pukki

Toiminnanjohtaja

Ampumahiihdon linjauksen valmisteluun osallistuivat:

Kenttäpäällikkö: Lauri Elo

Nuoriso ja tulevaisuus työryhmä:

Anni Rinta-Keturi, Aino Soininen, Terhi Kettunen, Tuukka Invenius, Matilda Suhonen ja Annukka Siltakorpi

Valmennusvaliokunta:

Jaakko Puurula, Mika Rinta-Keturi, Terhi Pesämaa, Olli Jarva, Keijo Saarijärvi ja lajipäällikkö Teemu Vesala.

Liiton valmentajat:

Maija Holopainen, Antti Repo, Ilkka Jarva, Aku Moilanen, Ahti Toivanen ja Erik Torneus Kulstad

Finlands Svenska Idrott: Per-Ole Lindell

Suomen Hiihtoliitto: Tilda Rajamäki



Johdanto	5
Yhteenveto	7
Ampumahiihdon linjauksen pääkohdat.....	8
Kasvatukselliset tavoitteet lasten ja nuorten ampumahiihdossa	10
Harjoitusmäärät	11
Ampumahiihtoon tutustuminen	12
9-12 vuotiaiden ampumahiihdon harjoittelu	12
9–12-vuotiaiden harjoittelun sisältö.....	14
Ampumahiihdon perusteet.....	17
13–15-vuotiaiden ampumahiihdon harjoittelu.....	17
13–15-vuotiaiden kilpailutoiminta	19
13–15-vuotiaiden harjoittelun sisältö.....	20
Ampumahiihdon tavoitteellinen harjoittelu	24
16–17-vuotiaiden ampumahiihdon harjoittelu.....	24
16–17-vuotiaiden nuorten harjoittelun sisältö	27
Harrastajan polku	31
Ikäluokittainen eteneminen harrastajan polulla	32
Seurat ja alueet	35
Perheliikunta ja varhainen tutustuminen ampumahiihtoon	36
Ikäkausittainen seuratoiminta ja harrastamisen polut.....	37
Aluetoiminta seuratoiminnan tukena.....	38
Yhteinen linja, paikallinen toteutus.....	38
Lähteet	39



JOHDANTO

Suomalaisen ampumahiihdon lasten ja nuorten harrastamisen ja valmennuksen linjaus ohjaa valmentajia, huoltajia ja seuratoimijoita suunnittelemaan ja toteuttamaan ikävaiheeseen sopivaa, monipuolista ja kehitystä tukevaa harjoittelua. Linjaus määrittää eri ikävaiheiden keskeiset tavoitteet, sisällöt ja valmentajan painopisteet sekä tukee nuoren urheilijan pitkäjänteistä kehittymistä yksilölliset tavoitteet huomioiden

Linjaus on suunnattu alle 17-vuotiaille ampumahiihdon harrastajille sekä heidän huoltajilleen ja valmentajille. Linjaus huomioi nuorten eri herkkyyksikaudet sekä niiden vaikutukset hiihdon ja ammunnan oppimiseen innostavalla, hausalla ja leikinomaisella tavalla.

Linjaus rakentuu liikunnan ilon, yhteisöllisyyden, oppimisen ja kokonaisvaltaisen kasvun varaan. Linjauksessa monipuolinen liikkuminen ei ole vaihtoehto, vaan edellytys kehittymiselle. Laaja liikuntapohja tukee oppimista, vähentää loukkaantumiseriskiä ja luo perustan pitkäjänteiselle urheilulliselle kehitykselle.

Huippu-urheiluun tähtääminen voi olla yksi mahdollinen tulevaisuuden polku, mutta se ei ole lapsuuden tai nuoruuden harrastamisen tarkoitus. Lasten tärkeimmät syyt harrastaa ovat hauskuus ja kaverit. Näiden tekijöiden vahvistaminen ei ole ristiriidassa urheilullisten unelmien kanssa, sillä ne luovat nuorille kestävän pohjan pitkäjänteiselle kehitykselle.

Tämän linjauksen tavoitteina on mahdollistaa jokaiselle ampumahiihdon harrastajalle **mahdollisuus saavuttaa oma henkilökohtainen parhaansa, lisätä lajin innostavuutta ja houkuttelevuutta sekä samanaikaisesti kehittää ampumahiihdon seura- ja aluetoiminnan yhteisöllisyyttä lasten ja nuorten harrastamisen ympärille.**

Linjaus tunnistaa myös nuorten harrastajien erilaiset motivaatiot ja lähtökohdat. Kaikkien ei tarvitse tähdätä huippu-urheilijoiksi tai edes kilpailla voidakseen harrastaa ampumahiihtoa. Jokaiselle pyritään löytämään paikka seuratoiminnassa myös ilman kilpailullisia tavoitteita. Monipuolinen liikunta ja myöhäisempi lajispesifi erikoistuminen luovat parhaat edellytykset huippusuorituksille sekä pitkäjänteiselle urheilijan polulle

Ampumataitojen kehittäminen etenee turvallisesti vaiheittain. Näin varmistetaan lapsille realistinen ja turvallinen eteneminen ampumahiihtotaidoissa ja pidetään laji mielekkäänä kaikille harrastajille.

Tämä linjaus toimii ampumahiihdon lasten ja nuorten toiminnan yhteisenä linjana ja arvopohjana. Se ei ole harjoitusohjelma eikä yksityiskohtainen valmennusopas, vaan viitekehys, jonka pohjalta seurat ja valmentajat suunnittelevat omaa toimintaansa paikalliset olosuhteet ja resurssit huomioiden.

Tämä linjaus pohjautuu kansainväliseen vertailuun eri maiden lasten ja nuorten valmennuksen linjauksista, niin että sisällöllisissä asioissa on huomioitu suomalaisen lasten liikunnan linjaukset, kuten Lasten Urheilun uusi suunta, Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, lasten urheilun 10 laatulupausta, suomalainen latu, sekä kasva urheilijaksi. Lasten urheilun uusi suunta on lajiliittojen yhteinen sitoumus lasten urheilun linjasta. Linjan ensisijaisina tavoitteina on saada lasten urheilusta lastenehtoista, monipuolista, lisätä lasten liikkumista kokonaisvaltaisesti sekä tukea lasten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla.

Lasten urheilun uuden suunnan tavoitteet ovat:

- Lisätä liikunnan monipuolisuutta ja määrää kaikissa ikävaiheissa
- Mahdollistaa, että mahdollisimman moni pysyy mukana liikunnan parissa mahdollisimman pitkään
- Tukea lasten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla
- Kannustaa ohjatun harjoittelun kautta omatoimiseen liikkumiseen
- Kehittää lasten kilpaurheilua siten, että harjoittelu- ja kilpailutoiminta on lasten näköistä kaikissa lajeissa

Linjausta voidaan hyödyntää seuratoiminnan kehittämisessä, valmentajakoulutuksissa, vanhempainilloissa sekä alueellisessa yhteistyössä. Harjoittelun käytännön sisällöt ja harjoitteet kuvataan erillisessä harjoitusoppaassa. Lasten ja nuorten urheilua tuetaan tämän linjauksen lisäksi päivittämällä valmennusosaamista erityisesti lapsuusvaiheessa, uudistamalla ampumahiihdon kilpailujärjestelmiä ja sääntöjä sekä lisäämällä lasten ja perheiden osallisuutta ampumahiihdon harrastustoiminnassa. Dokumenttia päivitetään lasten urheilun uuden suunnan mukaisilla linjauksilla työn edetessä.

YHTEENVETO

Suomalaisen ampumahiihdon lasten ja nuorten harrastamisen ja valmennuksen linjaus määrittää yhteisen suunnan alle 17-vuotiaiden harjoittelulle, seuratoiminnalle ja urheilijan polulle. Linjauksen tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikuntaa, vahvistaa harrastamisen mielekkyyttä sekä tukea pitkäjänteistä kehittymistä yksilölliset tavoitteet huomioiden.

Linjaus perustuu ajatukseen, että ampumahiihto tarjoaa ympäristön, jossa lapsi ja nuori voi kasvaa liikkujana, oppijana ja ihmisenä. Harjoittelun keskiössä ovat liikunnan ilo, monipuolisuus ja turvallinen kehittyminen. Huippu-urheiluun tähtääminen on yksi mahdollinen polku, mutta ei lasten ja nuorten harrastamisen ensisijainen tavoite.

Harjoittelu etenee vaiheittain ikäkausien mukaisesti. Alle 12-vuotiailla painopiste on monipuolisessa liikkumisessa, perustaitojen oppimisessa ja innostumisessa lajiin. 13–15-vuotiailla korostuvat kestävyuden kehittäminen, teknisten taitojen vahvistaminen sekä harjoittelun ymmärtäminen. 16–17-vuotiailla harjoittelu muuttuu tavoitteellisemmaksi, ja urheilijaa ohjataan ottamaan enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan sekä kehittämään valmiuksia kohti kilpailullisempaa toimintaa.

Lasten ja nuorten harjoittelussa keskeinen lähtökohta on biologisen iän huomioiminen. Saman kalenteri-iän sisällä yksilöiden kehitysvaiheessa voi olla merkittäviä eroja, mikä vaikuttaa suoraan oppimiseen, kuormituksen sietokykyyn ja kehittymiseen. Harjoittelua suunniteltaessa ja toteutettaessa valmentajan tulee huomioida urheilijan kehitysvaihe, ei pelkkää ikää. Tämä mahdollistaa turvallisen, yksilöllisen ja pitkäjänteisen kehittymisen.

Linjaus tukee sekä tavoitteellisesti harjoittelevia että harrastavia nuoria. Se ei ole yksityiskohtainen harjoitusohjelma, vaan viitekehys, jonka pohjalta seurat ja valmentajat suunnittelevat toimintaa paikalliset olosuhteet huomioiden. Linjaus ohjaa valmentajia toteuttamaan ikävaiheeseen sopivaa, innostavaa ja kehittäväää harjoittelua sekä tukee koko ampumahiihtoyhteisön yhteistä toimintakulttuuria.

AMPUMAHIIHDON LINJAUKSEN PÄÄKOHDAT



Suomalaisen ampumahiihdon lasten ja nuorten valmennuksen ja harjoittelun linjaus on rakennettu viiden pääkohdan ympärille, joista kolme ensimmäistä käsittelee nuorten urheilijoiden ikäkausiiin perustuvaa harjoittelua. Ikäkausien lisäksi linjauksessa käsitellään kuinka lasten ja nuorten innostava ja leikinomainen harjoittelun kantaa läpi elämän harrastajan polulla, ilman kilpailullisia tavoitteita. Tämän lisäksi linjassa käsitellään, kuinka toiminta tulee näkyä seuratoiminnassa sekä ampumahiihdon aluetoiminnassa. Ohjaajia ja valmentajia tukee erillinen harjoitusopas, missä on kuvattu esimerkkiharjoituksia eri ikäkausille.

Aluetoiminta nähdään tärkeänä linjauksen toteutumisessa ja sen kehittäminen on keskeinen tavoite. Yhteistyössä järjestettävät alueleirit ja seurayhteistyö tarjoavat nuorille harrastajille mahdollisuuksia kohdata samanikäisiä ampumahiihtäjiä alueellaan ja oppia yhdessä. Urheiluopistojen yläkoululeiritykset tukevat aluetoimintaa tuomalla monipuolisuutta ja uusia innostavia harjoitustapoja nuorille harrastajille.

Linjauksessa paneudutaan valittujen ikäkausien mukaiseen toimintaan harjoittelun, leikin ja kisailujen kautta huomioiden ikävaiheiden ominaispiirteet ja herkkyysvaiheet. Valmentajien ja vanhempien on tärkeää huomioida lasten harjoittelussa kunkin kehitysvaiheen ensisijaiset tavoitteet. Tavoitteet on suunniteltu edistämään lasten ja nuorten ikätasoista toimintaa yhdenvertaisessa, kunnioittavassa ja reilua peliä korostavassa toimintaympäristössä. Tavoitteiden ensisijainen tehtävä on mahdollistaa urheilijan pitkäjänteinen kehitys. Tämä

käsittää vammojen ennaltaehkäisyä, terveen fyysisen kehityksen sekä urheilullisen perustan luomisen tulevaa kilpaurheilua tai aktiivista liikuntaelämää varten.

Mallin jokainen vaihe rakentuu tarkoituksellisesti hauskuuden ja oppimisen pohjalle. Urheilijoiden kasvaessa harjoitteluun tulee vähitellen mukaan enemmän ammattimaisuuden ja kilpailamisen korostamista. Erityisesti valmentajien tulee varmistaa, että lasten ja nuorten näkemykset huomioidaan harjoittelussa. Lapset ja nuoret kannattaa osallistaa toimintaan jo varhain pienillä tavoilla. Lapsille ja nuorille on hyvä tarjota säännöllisesti mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusten sisältöihin, tapoihin ja ilmapiiriin ikätasoisesti, esimerkiksi harjoitteiden muokkaamisen ja valmentaja-urheilijapalautekeskustelujen kautta. Heiltä voidaan esimerkiksi kysyä ehdotuksia leikkeihin tai tapoja muokata harjoituksia. Halukkaille lapsille voidaan antaa pieniä vastuutehtäviä esimerkiksi apuohjaajina. Kun lapsi pääsee osallistumaan itseään koskevaan päätöksentekoon, hän kokee itsensä osaavaksi ja arvostetuksi. Tämä tukee itseohjautuvuuden kehittymistä, vastuun ottamista omasta toiminnasta sekä lisää kiinnostusta harjoittelua kohtaan.

Harjoittelu perustuu kuuteen perusominaisuuteen, jotka on huomioitu jokaiseen ikävaiheeseen soveltuvalla tavalla. Fyysisten perusominaisuuksien optimaalinen harjoittelu perustuu lasten ja nuorten kasvun herkkyysvaiheisiin. Tässä linjauksessa herkkyyskausia tarkastellaan ensisijaisesti käytännön näkökulmasta. Fyysiset, taidolliset ja psyykkiset vaatimukset lisääntyvät luontevasti lajissa edetessä, ja valmennuksen tehtävänä on tukea urheilijaa tässä kehityksessä turvallisesti ja vaiheittain.



(Taulukko on suuntaa antava eikä ole harjoitusohjelma. Painopisteet konkretisoidaan ikäkausikuvauksissa)

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET LASTEN JA NUORTEN AMPUMAHIIHDOSSA

Ampumahiihto tarjoaa ainutlaatuisen yhdistelmän liikunnan iloa, elämyksiä ja itsensä kehittämistä. Laji antaa jatkuvia mahdollisuuksia onnistua, kehittyä ja ylittää itsensä sekä vahvistaa keskittymiskykyä, itseluottamusta ja sinnikkyyttä. Turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä urheilija oppii kasvamaan sekä liikkujana että ihmisenä. Tämän vahvan kasvatuksellisen potentiaalın tietoinen tukeminen on yksi tämän linjauksen keskeisistä tavoitteista. Ampumahiihdon lasten ja nuorten toiminnassa korostetaan seuraavia kasvatuksellisia periaatteita:

- **Haasteiden kohtaaminen:** lapsia ja nuoria rohkaistaan kokeilemaan, yrittämään ja ylittämään itsensä turvallisessa ympäristössä.
- **Epäonnistumisten käsittely:** epäonnistuminen nähdään oppimisen välineenä, ei virheenä tai heikkoutena.
- **Pystyvyyden tunteen vahvistaminen:** harjoittelun ja kilpailutoiminnan tulee tarjota kokemuksia joita syntyy yrittämisestä ja kehittymisestä, ei vain tuloksista.
- **Luonteen kehittyminen:** sinnikkyys, toisten kunnioittaminen, vastuunotto ja reilu peli ovat yhtä tärkeitä tavoitteita kuin fyysinen tai tekninen kehittyminen. Valmentajan tehtävänä on sanoittaa lapselle ja nuorelle kehityksen polkua: *haaste – harjoittelu – epäonnistuminen – oppiminen – onnistuminen*. Kun tämä ajattelumalli sisäistyy varhain, se tukee urheilijan kasvua myös lajin ulkopuolella.

Valmentajan rooli ei rajoitu pelkästään lajiosaamisen kehittämiseen. Valmentaja toimii kasvattajana, joka vaikuttaa merkittävästi lapsen itsetuntoon, motivaatioon ja suhtautumiseen liikuntaan. Turvallinen, kannustava ja arvostava ilmapiiri luo pohjan sekä urheilijaksi että ihmisenä kasvamiselle.

Valmentajan on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millainen suhde lapsella tai nuorella on harjoitteluun, kuormitukseen ja tuloksiin. Jos harjoitteluun liittyy liiallisia suorituspaineita, pelkoa epäonnistumisesta tai jatkuvaa väsymystä, vaarantuvat sekä oppiminen, että liikunnan ilo. Fyysisen kuormituksen tulee olla sellaista, että lapsi oppii tunnistamaan kehon viestejä ja säätelemään omaa tekemistään. Harjoittelun ei tule perustua pakottamiseen, vaan ympäristön tulee rohkaista yrittämään ja liikkumaan monipuolisesti.

Harjoitteluun suhtautumista ohjataan myönteisen kokemuksen kautta: harjoituksissa saa väsyä, erehtyä ja turhautua, mutta niistä myös palaudutaan ja opitaan. Tuloksia – niin onnistumisia kuin epäonnistumisiakin – käsitellään rauhallisesti ja kehitystä korostaen.

VALMENTAJAN SANAVALINNOILLA JA REAGOINTITAVOILLA ON SUURI MERKITYS. LAPSI OPPII MALLISTA, MITEN LIIKUNTAAN, YRITTÄMISEEN JA VASTOINKÄYMISIIN SUHTAUDUTAAN.

HARJOITUSMÄÄRÄT

Linjauksessa on huomioitu ikäluokittaiset harjoitusmäärät sekä harjoitusten painopistealueet. Painopistetaulukko on suuntaa antava työkalu seuravalmentajalle. Lasten ja nuorten harjoittelussa on tärkeää huomioida tavoitetasot viikoittaisesta kokonaisliikuntamäärästä.

Lasten ja nuorten kehittymisen kannalta ratkaisevaa ei ole yksittäisen lajin harjoitusmäärä, vaan kokonaisliikunnan määrä. Päivittäinen monipuolinen liikkuminen luo perustan fyysiselle, motoriselle ja psyykkiselle kehitykselle.

Ohjatun harjoittelun lisäksi lapsia ja nuoria tulee aktiivisesti kannustaa omatoimiseen liikkumiseen, peleihin ja arkiaktiivisuuteen. Monipuolinen kokonaisliikunta tukee oppimista, ehkäisee rasitusvammoja ja lisää liikunnan iloa.



Kuva 1: Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit (Ukkinstituutti.fi)

AMPUMAHIIHTOON TUTUSTUMINEN

AMPUMAHIIHTO ON HAUSKA JA MONIPUOLINEN
HARRASTUS, JOKA KEHITTÄÄ LIKUNNALLISUUTTA JA
KESKITTYMISKYKYÄ.

LASTEN TUTUSTUMINEN AMPUMAHIIHTOON TAPAHTUU
PARHAITEN OPPIMALLA HAUSKASSA, INNOSTAVASSA JA
LEIKKISÄSSÄ YMPÄRISTÖSSÄ

9-12 VUOTIAIDEN AMPUMAHIIHDON HARJOITTELU

9–12-vuotiaiden ikävaiheen keskeiset osaamistavoitteet ovat:

Lapsi liikkuu monipuolisesti ja innostuneesti sekä hallitsee keskeiset perusliikuntataidot. Hän osaa liikkua suksilla erilaisissa maastoissa ja vauhdeissa sekä ymmärtää hiihtotekniikoiden perusteet.

Ammunnassa lapsi toimii turvallisesti ja oppii keskittymisen sekä huolellisen tekemisen merkityksen. Lisäksi lapsi toimii ryhmässä, noudattaa yhteisiä sääntöjä ja oppii yrittämään parhaansa.

Ampumahiihdon alkeisvaiheen (alle 12-v.) toiminnan ydinasioissa on paljon yhteistä: mitä nuorempi lapsi, sitä enemmän korostuu leikki ja perusliikuntataidot, kun taas iän karttuessa harjoitukset sisältävät vähitellen hieman spesifisempiä lajitaito-osioita.

Tässä ikävaiheessa on tärkeää huomioida lasten nopea kasvaminen. Kaiken harjoittelun tavoitteena tulee olla kehittää kokonaisvaltaisesti lasten liikunnallisia taitoja, jotka myöhemmin johtavat oikeanlaiseen liikkuvuuteen ja kehonhallintaan, mitkä vanhempana helpottavat urheilijan tottumista ja sopeutumista suunnitelmalliseen harjoitteluun sekä erikoistumista myöhemmin yksittäiseen lajiin. Tässä



vaiheessa urheilijan polku on kuitenkin vielä avoin, muita lajeja kannattaa harrastaa rinnalla, eikä lasten tarvitse tässä vaiheessa vielä sitoutua vain ampumahiihtoon.

Ikävuodet 9–12 ovat optimaalisia perusliikuntataitojen, kuten tasapainon ja rytmin kehittämiseen, sekä nopeuden ja notkeuden perustan rakentamiseen. Harrastustoiminnassa näitä perusominaisuuksia kannattaa harjoitella monipuolisten ja hauskojen fyysisten suoritusten, sekä pelien, leikkien ja kaikenlaisen hiihdon kautta. Leikki, pelit ja kisailu eivät ole vain osa harjoittelua, vaan keskeinen oppimisen väline. Niiden kautta kehitetään taitoja, fyysisiä ominaisuuksia ja sosiaalisia valmiuksia luonnollisella ja innostavalla tavalla.

Motoriset perusliikuntataidot			Taidon osa-alueet
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot	
Kääntyminen Pyörittäminen Heiluminen Kieriminen Pysähtyminen Väistyminen Tasapainoilu	Käveleminen Juokseminen Ponnistaminen Loikkaaminen Liukuminen Kiipeäminen	Heittäminen Kiinniottaminen Potkaiseminen Lyöminen ilmasta Pomputteleminen	Orientoitumis- eli suuntautumiskyky Eroittelukyky Reaktiokyky Rytmiokyky Tasapainokyky Yhdistelykyky Muuntelu-, mukautumis-, sopeutumiskyky Ohjauskyky Kyky erilaistumiseen Ketteryyssyky Ennakointikyky

Kuva 2: Motoriset perustaidot ja taidon osa-alueet (Suomalainen Latu)

Jokaisen harjoituksen tulee lisätä lasten positiivisen itsetunnon kehittymistä, sekä vahvistaa tunnetta omasta pystyvyydestä ja ryhmään kuulumisesta. Ryhmässä toimiminen lisää lasten sosiaalisten, emotionaalisten, kognitiivisten ja moraalisten taitojen kehittymistä.

Harjoitusten suunnittelussa on kiinnitettävä huomiota siihen, että ne ovat opettavia ja haastavia muutenkin kuin fyysisesti. Jokaiselle lapselle on annettava aikaa kehittyä ja kasvaa omassa tahdissa.

Lapsen ja nuoren kehitys ottaa välillä askelia eteenpäin ja välillä taaksepäin. Lasten harjoittelussa on tärkeää huomioida, että heidän motivaationsa lajia kohtaan kasvaa, kun harjoittelu koostuu pelillisistä ja hauskoista harjoitteista ja, että harjoittelu on mukavaa. Lasten itseluottamus ja motivaatio vahvistuu kannustavassa ilmapiirissä.

Jokaiselle lapselle on annettava aikaa kehittyä oman tahtinsa mukaisesti, eikä harjoituksissa tule luoda tunnetta, että joku jää toisten vauhdista. Harjoitteiden suunnittelussa korostetaan inklusiivisuutta: kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua toimintaan ilman pelkoa jälkeä jäämisestä tai huonommuuden tunteesta.

Harjoituksia toteutetaan niin, että jokainen voi toimia omalla tasollaan – esimerkiksi suosimalla yhteisiä suoritusajoja yksilöllisten toistomäärien sijaan, jolloin keskinäinen vertailu vähenee. Valmentajan ja vanhempien tehtävänä on luoda ilmapiiri, jossa uteliaisuus, kokeilu ja liikkumisen ilo säilyvät – ja jossa jokainen lapsi kokee olevansa tärkeä osa ryhmää.

Lasten harjoittelussa on myös tärkeää huomioida oppimisen ja palautumisen tasapaino. Riittävä lepo, monipuolinen vapaa-aika ja arjen liikunnallisuus tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja ehkäisevät kuormittumista.

Lapsi oppii parhaiten, kun harjoitteluympäristö on turvallinen, innostava ja salliva, jossa virheitä saa tehdä ja niistä opitaan yhdessä. Valmentajan ja vanhempien tehtävänä on luoda ilmapiiri, jossa uteliaisuus, kokeilu ja liikkumisen ilo säilyvät – ja jossa jokainen lapsi kokee olevansa tärkeä osa ryhmää.

9–12-vuotiaana moni lapsi osallistuu ensimmäisiin ampumahiihtokilpailuihinsa. Kilpailut pidetään leikinomaisessa hengessä. Tällöin tärkeintä on pitää hauskaa kavereiden kanssa ja opetella, miten kilpailuissa toimitaan, tuloksilla ei ole vielä merkitystä, vaan kokemus ja oppiminen korostuvat.

9–12-VUOTIAIDEN HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Fyysinen harjoittelu

Vuosittainen harjoitusmäärä: Painopiste lasten liikumissuosittelusten täyttymisessä

Nopeusharjoittelu ja koordinaatio ovat erittäin tärkeitä tässä iässä. Keskittyminen harjoitteisiin ja peleihin, jotka aktivoivat monipuolisesti erilaisia kehon liikkeitä, kuten esteradat ja pallopelit.

9–12-vuotiaiden harjoittelussa korostuu monipuolinen liikkuminen, perustaitojen kehittäminen sekä liikunnan ilo. Hiihtoharjoittelussa pääpaino on liikkumisen monipuolisuudessa ja vauhdin kokemuksessa pitkien kestävyysuoritusajan sijaan. Lapsi oppii liikkumaan suksilla eri vauhdeilla ja vaihtelevissa maastoissa sekä saa kokemusta sekä perinteisen että vapaan hiihtotyylin perusteista erilaisten harjoitteiden kautta, ilman täydellisyyden tavoittelua.







Käytännössä harjoittelu toteutetaan leikinomaisesti. Harjoituksissa leikinomaisuus tarkoittaa käytännössä pelejä, kisailuja, vaihtelevia tehtäviä sekä sitä, että harjoitukset sisältävät paljon toimintaa ja vähän odottelua. Pelejä, viestejä ja erilaisia kisailuja hyödynnetään kevyen kestävyyskunnan rakentamisessa. Tasapainoa ja suksitaitoja kehitetään esimerkiksi pallopeleillä suksilla, kumpareikoilla sekä erilaisilla taitoradoilla, joissa korostuvat ketteryys, tasapaino ja suksien hallinta.

Nopeuden ja ketteryuden kehittäminen on tässä ikävaiheessa keskeistä, ja niitä tulisi sisällyttää jokaiseen harjoitukseen. Harjoitteina käytetään esimerkiksi esteratoja, hippaleikkejä, viestikilpailuja ja lyhyitä spurteja, jotka kehittävät hermoston toimintaa ja liikkeen hallintaa.

Voimaharjoittelu perustuu ensisijaisesti kehonpainoharjoitteisiin, leikkeihin ja motorisiin taitoharjoitteisiin. Tavoitteena on kehittää kehonhallintaa, liikkuvuutta ja perusvoimaa monipuolisesti ja turvallisesti. Ikäkauden loppua kohden lapsia voidaan tutustuttaa kevyisiin lisävastuksiin ja ohjattuun voimaharjoitteluun yksilöllisen valmiuden mukaan.

Harjoittelussa huomioidaan lasten suuret yksilölliset erot kasvussa, kehityksessä ja liikuntataidoissa. Tärkeintä on luoda innostava ja turvallinen ympäristö, jossa lapsi saa paljon onnistumisen kokemuksia ja kehittää monipuolisia liikuntataitoja.

Herkkyyskauden painopistealueet:

Ominaisuus	Taso
Nopeuskestävyys	
Liikkuvuus	
Voima	
Peruskestävyys	
Nopeus	
Motoriset perustaidot	

Ammunnan harjoittelu

Määrä: Painopiste hausassa ja turvallisessa ammunassa, ei määrässä!

Aseen tyyppi: Pienoiskivääri, ilmakivääri ja elektroniset aseet

Lasten ammunnan harjoittelussa tärkeintä on aina opetella turvallinen aseiden käsittely!

Turvallisen ammunnan toimintaperiaatteiden ja ampumapaikkatoiminnan opettelu nuorilla kantaa läpi elämän ja varmistaa turvallisuuden myös vanhempana. Ammunta tapahtuu makuulta tukea käyttäen, ja harjoittelussa opetellaan ampumisen perusteita sekä

keskittymistä suoritukseen ampumamatolla. Lapsi omaksuu hengityksen rytmityksen sekä tähtäämisen ja liipaisun perusteet, jotta ampuminen on tarkkaa ja turvallista.

Henkiset taidot ja luonteen kehittäminen

Nuorten urheilijoiden harjoittelussa korostuu positiivinen ja innostunut asenne sekä toisten huomioiminen. Harjoituksissa opetellaan toimimaan ryhmässä, kunnioittamaan muita urheilijoita ja valmentajia sekä noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä.

Tässä iässä keskeistä on yrittäminen ja oman parhaansa tekeminen. Lasta kannustetaan keskittymään annettuun tehtävään harjoituksen aikana sekä harjoittelemaan kuuntelemista, ohjeiden noudattamista ja kysymysten esittämistä. Samalla opetellaan käsittelemään onnistumisia ja epäonnistumisia luonnollisena osana oppimista.

Harjoittelussa luodaan turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa lapsi uskaltaa yrittää, oppia uusia taitoja ja kehittää itseluottamustaan.

Valmentajan painopisteet tässä ikävaiheessa

Valmentajan tärkein tehtävä tässä ikävaiheessa on luoda innostava, turvallinen ja monipuolinen harjoitteluympäristö, jossa lapsi liikkuu paljon ja oppii perustaitoja. Harjoittelun tulee olla leikinomaista ja vaihtelevaa, eikä yksipuolista tai liian aikaisin lajispesifiä.

Valmentajan tulee huolehtia siitä, että jokaisessa harjoituksessa kehitetään taitoja, tasapainoa ja nopeutta erilaisten leikkien, ratojen ja pelien kautta. Kaikkien lasten osallistuminen ja onnistumisen kokemukset ovat keskeisiä, ja harjoitteita tulee tarvittaessa muokata yksilöllisesti.

Keskeistä on kannustava vuorovaikutus: valmentaja ohjaa, näyttää esimerkkiä ja antaa paljon positiivista palautetta. Tässä vaiheessa ei keskitytä virheiden korostamiseen, vaan yrittämiseen ja oppimiseen.

Valmentajan tulee myös huolehtia, että harjoittelu pysyy monipuolisena ja sisältää eri liikuntamuotoja, sillä laaja liikuntapohja tukee myöhempää kehittymistä ja ehkäisee rasitusvammoja.



AMPUMAHIIHDON PERUSTEET

AMMUNTA, HIIHTO, PYÖRÄILY, SUUNNISTUS, JUOKSU JA MUUT MONIPUOLISUUTTA LISÄÄVÄT LIKUNNALLISET HARJOITTEET LISÄÄVÄT LASTEN LIKUNNALLISUUTTA JA RAKENTAVAT POHJAA LIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN.

AMPUMAHIIHDON HARRASTAMINEN TÄSSÄ VAIHEESSA KESKITTYY HAUSKOIHIN JA MOTIVOIVIIN FYYSISIIN HARJOITTEISIIN JA AMMUNNAN PERUSTEISIIN.

13–15-VUOTIAIDEN AMPUMAHIIHDON HARJOITTELU

13–15-vuotiaiden ikävaiheen keskeiset osaamistavoitteet ovat:

Urheilija ymmärtää ja hallitsee ase- ja penkkaturvallisuuden, osaa ampua hihnalta sekä hallitsee oikean tähtäys- ja laukaisutekniikan. Hän ymmärtää tuulen vaikutuksen ammuntaan sekä fyysisessä harjoittelussa perus- ja nopeuskestävyyden kehittämisen periaatteet.

Tässä ikävaiheessa valmentamisen painopiste on hiihtotekniikan systemaattisessa kehittämisessä, rasiuksenalaisen makuuammunnan hallinnan varmistamisessa sekä urheilijaksi kasvamisen perusvalmiuksien vahvistamisessa. Valmentaja ohjaa urheilijaa säännölliseen harjoitteluun, itsensä johtamiseen ja vastuulliseen toimintaan harjoitus- ja kilpailuympäristössä.



Tämä ikävaihe on tekninen ja fyysinen oppimisjakso, jonka aikana kehitetään monipuolisesti fyysisiä perusominaisuuksia sekä aletaan syventyä ampumahiihdon lajitaitoihin.

Lasten saavuttaessa murrosikää, alkaa keho olla valmis kestämään monipuolisempia ja pidempiä kestävyysharjoituksia. Tässä vaiheessa voidaan myös ottaa mukaan kevyttä voimaharjoittelua ja korkeaintensiteettistä harjoittelua.

Ikävaiheen tavoitteena on hauska ja monipuolinen päivittäinen liikkuminen, ammunnan perusteiden ymmärtäminen, sekä oikean ravinnon merkityksen oppiminen liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseksi.

Lapsilla tulee olla harjoituksissa hauskaa. Hauskuus voi tarkoittaa parhaansa yrittämistä, uuden oppimista tai yhteisiä onnistumisia, kilpailujen tai tavoitteiden saavuttamisesta syntyneitä tunteita, kaveruuden kokemuksia tai hassuttelua.



Leiritoiminta laajenee tässä ikävaiheessa. Alueelliset viikonloppuleirit tarjoavat 13–15-vuotiaille mahdollisuuden harjoitella yhdessä lähiseudun harrastajien kanssa ja löytää lisää motivaatiota lajiin. Kesällä järjestettävä valtakunnallinen ampumahiihtokarnevaali kokoaa nuoria eri alueilta yhteen leireilemään rennossa hengessä, oppimaan uutta ja tapaamaan samanikäisiä kavereita. Yhdessä koetut leirit auttavat pitämään harrastamisen mielekkäänä ja yhteisöllisenä.

Ryhmäytyminen on lasten urheilussa yksi tärkeimmistä tekijöistä, sillä se luo turvallisen, kannustavan ja yhteisöllisen ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaa olla oma itsensä ja kehittyä. Kun lapset tuntevat kuuluvansa joukkoon, heidän motivaationsa ja ilonsa liikkua kasvavat luonnollisesti. Hyvä ryhmähenki myös ehkäisee syrjintää ja tukee myönteistä käyttäytymistä.

Ryhmäytymistä voidaan vahvistaa monin tavoin, esimerkiksi leikkien, parityöskentelyn, yhteisten tavoitteiden ja pienten onnistumisten jakamisen kautta. Hyvä käytäntö on pyytää harjoituksen lopuksi jokaista lasta kertomaan yksi asia, jossa hän on sinä päivänä onnistunut. Tällainen rutiini opettaa lasta suuntaamaan huomionsa onnistumisiin epäonnistumisten sijaan ja lisää luottamusta omaan tekemiseen. Myös ohjaajan oma esimerkki, kaikkien huomioiminen ja turvallinen ilmapiiri ovat avainasemassa.

Toiminnassa tulee korostaa hyvän käytöksen ja tapojen merkitystä yhdessä toimiessa.



13–15-VUOTIAIDEN KILPAILUTOIMINTA

Tässä ikävaiheessa kilpaileminen tulee usein aktiivisemmin mukaan ampumahiihdon harrastamiseen. Kilpailuissa opitaan monia tärkeitä elämäntaitoja, kuten reilua peliä, urheiluhenkeä, hyvää asennetta, kunnioitusta muita kohtaan, oikeudenmukaisuutta, sinnikkyyttä sekä ryhmätyötä. Kilpaileminen auttaa myös kehittymisen arvioinnissa ja harjoittelun suuntaamisessa. Kilpailut ja niiden ilmapiiri on aina suunniteltava lapsia varten heidän tarpeensa huomioiden.

13–15-vuotiaana ampumahiihdon harjoittelussa tärkeintä on hiihtotekniikan ja ampumavarmuuden kehittäminen ilman liiallista kilpailullista painetta. Oppimisen ja kehittymisen tulee olla etusijalla, jotta laji pysyy motivoivana ja pitkäjänteinen kehitys jatkuu tuleville vuosille.

Kehitysvaiheessa korostuu myös psyykkisten taitojen ja itsesäätelyn oppiminen. Lapsi alkaa ymmärtää harjoittelun ja suoritusten yhteyttä, ja hänen kykynsä keskittyä, arvioida omaa tekemistään ja käsitellä pettymyksiä kehittyvät vähitellen. Valmentajan tehtävänä on tukea näiden taitojen kasvua ohjaamalla lasta asettamaan sopivia tavoitteita, iloitsemaan omasta edistymisestään ja suhtautumaan myönteisesti haasteisiin.

On tärkeää, että harjoittelu ei keskity pelkästään kilpailutuloksiin, vaan korostaa oppimista, yrittämistä ja pitkäjänteisyyttä. Kun lapsi kokee onnistumisia ja saa rakentavaa palautetta turvallisessa ilmapiirissä, hänen itseluottamuksensa ja sisäinen motivaatio vahvistuvat – mikä luo pohjan kestäväälle urheilu-uralle ja elinikäiselle liikunnan ilolle. Jos lapsilla on urheilullisia tavoitteita elämässään, tulisi lapsia kannustaa ylittämään yleisten liikuntasuosituksen kokonaisliikunnan määrä viikoittain (+ 20 tuntia)

13–15-VUOTIAIDEN HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Fyysinen harjoittelu

Vuosittainen harjoitusmäärä: Vuosittainen harjoitusmäärä on noin 250–400 tuntia.

Harjoittelu koostuu tyypillisesti 2–3 ohjatusta harjoituksesta viikossa, jotka voivat olla lajiharjoituksia tai monilajisia yhteisharjoituksia seuran toimintaympäristön ja olosuhteiden mukaan.

13–15-vuotiaiden harjoittelussa korostuu erityisesti kestävyyskehittämisen sekä teknisten taitojen vahvistaminen, sillä murrosiän kynnyksellä ja sen aikana keho reagoi tehokkaasti kestävyysärsykkeisiin ja oppii uusia liikemalleja nopeasti. Tässä vaiheessa luodaan perusta maksimaalisen hapenottokyvyn kehittymiselle ja lajisuorituksen taloudellisuudelle. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että harjoittelussa tulee olla säännöllisesti riittävän kuormittavia osuuksia. Jos yhteisharjoituksia on 1–3 kertaa viikossa, jokaisessa harjoituksessa tulisi olla vähintään yksi jakso, jossa syke nousee selvästi ja hengästyään kunnolla, esimerkiksi 5–10 minuutin pelijakso, viestiharjoitus tai 3–6 lyhyttä intervallia. Tämän lisäksi harjoitteluun kuuluu runsaasti kevyttä peruskestävyyttä, kuten rauhallista hiihtoa, juoksua tai muuta kestävyysliikuntaa. Näin kehitetään sydämen iskutilavuutta ja hapenkuljetuskykyä, jotka ovat keskeisiä ampumahiihdon suorituskyvylle.

Nopeuden ja koordinaation kehittämistä ei tule tässä vaiheessa vähentää, vaan niitä ylläpidetään jokaisessa harjoituksessa lyhyiden spurttien, kiihdytysten ja suunnanmuutosten avulla. Esimerkiksi 5–10 sekunnin maksimaaliset vedot, ketteryysradat tai pelinomaiset harjoitteet tukevat hermo-lihasjärjestelmän kehitystä ja parantavat liikkeen taloudellisuutta.

Voimaharjoittelussa painopiste on kehonhallinnassa, liikkuvuudessa ja oikeiden liikeratojen oppimisessa. Harjoittelu toteutetaan pääasiassa kehonpainolla ja kevyillä vastuksilla 1–3 kertaa viikossa. Kasvuvaihe huomioidaan kuormituksessa, ja harjoittelun tavoitteena on valmistaa keho myöhempään tehokkaampaan voimaharjoitteluun sekä ehkäistä rasitusvammoja.

Tekninen oppiminen on tässä ikävaiheessa erityisen tärkeää. Oikean hiihtotekniikan harjoittelun aloittaminen on tärkeää viimeistään tässä ikävaiheessa. Opetellaan erilaisia hiihtotekniikoita monipuolisesti. Harjoittelussa keskitytään liikkeen hallintaan, sujuvuuteen ja tasaiseen voimantuottoon, jotta energiaa säästyy koko matkan ajan. Harjoittelussa opetellaan myös nousutekniikoita ja tehokasta työnnön käyttöä, sekä alamäkien hyödyntämistä vauhdin säilyttämiseksi. Ohjelmaan sisällytetään paljon taito- ja tekniikkaharjoittelua suksilla – sekä vapaalla että perinteisellä tyylillä – jotta nuori välttyy yksipuolisesta kuormituksesta ja oppii tehokkaan perustekniikan.

Tämän ikäisen nuoren tulisi hallita eri hiihtotekniikat tarkoituksenmukaisesti. Runsas toistomäärä ja monipuolinen tekeminen varmistavat, että perustekniikka automatisoituu ennen myöhempää lajispesifin kuormituksen lisäämistä. Hyvän perustekniikan oppiminen tässä iässä on ensisijaista, sillä 15 ikävuoden jälkeen isojen tekniikkamuutosten tekeminen on vaikeampaa.

Kokonaisuutena herkkyykskausien hyödyntäminen tässä ikävaiheessa tarkoittaa sitä, että kestävyyttä kehitetään säännöllisesti riittävällä kuormituksella, nopeutta ja taitoa pidetään mukana jokaisessa harjoituksessa, ja tekninen oppiminen asetetaan etusijalle. Samalla harjoittelu pidetään monipuolisenä ja kasvuvaihe huomioivana, jotta kehittyminen on turvallista ja pitkäjänteistä.

Herkkyykskauden painopistealueet:

Ominaisuus	Taso
Nopeuskestävyys	
Liikkuvuus	
Voima	
Peruskestävyys	
Nopeus	
Motoriset perustaidot	

Ammunnan harjoittelu

Määrä: 2–3 kertaa viikossa

Aseen tyyppi: Pienoiskivääri, ilmakivääri ja elektroniset aseet

Pääpaino on ammunnan perusteiden kehittämisessä (asento, latausliike, hengitys, tähtäyksen hallinta ja liipaisu). Ammunnassa keskitytään tarkkuusammuntaan

Opitaan ampumaan pieneen kasaan ja ymmärretään, miltä hyvä ampumasuoritus tuntuu.

Tässä ikävaiheessa aloitetaan tutustumaan tuulen vaikutukseen ammuntasuoritukseen. Ammunta hihnalta tulee mukaan harjoitteluun. 15-vuotiaana urheilijaa aletaan vähitellen perehdyttää myös pystyammunnan alkeisiin harjoituksissa leikinomaisesti. Ikävaiheen lopulla rasituksenalainen ammunta tulisi olla sujuvaa.

MAKUUASENTO

ASENNON KORKEUS

Aseennon korkeuden oleellisesti vaikuttaa lajiin on hyvin pään aseennon säätämisen optimaalista tähtäysprosessia varten.

Matalassa asemassa luokitetaan usein tekemään kompromissi pään aseennon suhteen.



Hyvä lähtökohta on, että käsivarret ovat samassa kumissa maahan nähden.

Sivun edistysyys tähtäyslinjasta n. 3-5 cm.

PÄÄN ASENTO



Korvat ovat vaakatasossa.

Poikkeuksia tuodaan poikkeuksia vasten (esimerkiksi) siten, että:

- niskä rentona
- etniä keskellä laakarististä symmetrisesti.

JALAT

Molemmat jalat ojentuneena suoraksi, jalkaterät kääntyvät ulospäin.

Oikea jalka ampumajalan suuntaan tai haiman suki ulospäin (ohjeellisesti).



VARTALON ASENTO

Vartalon ase on takana. Lantion ja selkärangan osat suorana, kehossa on tasainen linja.



VARTALON KULMAN PIENENTYSSÄ:

- Vasemman käden paikka tulee lähemmäs.
- Pää on lähempänä.
- Harteat enemmän kehossa on ampumajalan nähden.

Hyvä lähtökohta on, että oikea jalka on pitkämpään suuntaan ja jalkaterä ase on takana.

KÄDET JA HARTIAT

Ase kiipii paikallan tuulivälkään päällä. Tuulivälkään ei parasta taitoa, järkevää suuntaa kyntäminen jalkaan.

Hyvä lähtökohta on, että käsivarret ovat samassa kumissa maahan nähden.

Aseennon sijainti tulee olla takaluken keskellä. Aseennon pyörittäminen suoraan, vaikka oikea käsi ei ole kukaan.

Hirtin paikka silloin on, että silmä ei tule hirtin paikkaan liian.

Hirtin paikka on, että silmä ei tule hirtin paikkaan liian.

Oikea kyntäminen suoraan samalla linjalla vasemman olkapään kanssa sivolta katsoessa.

Päivien tulee välittyä peräkkäin muuttamatta tasaisesti.

Läpensä on ei kosketa takaisin lämpöä (lämpöä).

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Käiväiden ranteita on pidettävä jatkuvasti.

Henkiset taidot ja luonteen kehittäminen

13–15-vuotiaiden harjoittelussa korostuu myönteinen ja tavoitteellinen asenne harjoittelua kohtaan sekä vastuun asteittainen lisääntyminen omasta tekemisestä. Urheilijaa ohjataan sitoutumaan harjoitteluun, yrittämään parhaansa ja toimimaan ryhmässä toisia kunnioittaen.

Tässä iässä keskeistä on keskittymiskyvyn kehittäminen ja harjoitusten tavoitteiden ymmärtäminen. Urheilijaa kannustetaan kuuntelemaan ohjeita, esittämään kysymyksiä sekä harjoittelemaan pitkäjänteistä tekemistä myös silloin, kun harjoittelu tuntuu haastavalta. Samalla opetellaan tunnistamaan omia vahvuuksia ja kehityskohteita sekä ymmärtämään, miten harjoittelu vaikuttaa omaan kehittämiseen.

Henkisiä taitoja kehitetään ensisijaisesti käytännön harjoittelutilanteissa. Harjoituksiin sisällytetään tavoitteellisia osioita, joissa urheilija harjoittelee keskittymistä, yrittämistä ja tehtävään sitoutumista esimerkiksi intervalli- ja tekniikkaharjoituksissa sekä yhdistetyissä hiihto–ammunta -suorituksissa. Harjoittelussa opetellaan myös sietämään raskautta, jatkamaan suoritusta väsymyksestä huolimatta sekä toimimaan huolellisesti ja rauhallisesti suorituksesta toiseen.

Kilpaileminen on tässä ikävaiheessa yksi mahdollinen osa harrastamista, ja sen ensisijainen tavoite on oppiminen ja kokemusten kerryttäminen. Urheilijaa ohjataan keskittymään omaan

suoritukseen tulosten sijaan sekä toimimaan kilpailutilanteessa rauhallisesti ja ohjeiden mukaisesti. Erityisesti ammunnessa harjoitellaan keskittymistä, suoritusrutiineja ja epäonnistumisten käsittelyä. Kilpailujen jälkeen urheilijaa kannustetaan arvioimaan omaa suoritustaan ja tunnistamaan sekä onnistumisia että kehityskohteita.

Kokonaisuutena henkisten taitojen kehittäminen tässä ikävaiheessa tarkoittaa siirtymää kohti tavoitteellisempaa ja itsenäisempää harjoittelua, jossa urheilija oppii ottamaan vastuuta omasta kehittämisestään ilman, että toiminnan keskiö siirtyy tuloksiin tai kilpailumenestykseen.

Valmentajan painopisteet tässä ikävaiheessa

Valmentajan rooli muuttuu ohjaajasta enemmän valmentajaksi, joka ohjaa nuorta kohti tavoitteellisempaa harjoittelua. Harjoittelun tulee olla edelleen monipuolista, mutta selkeästi suunnitelmallisempaa ja nousujohteista.

Valmentajan tulee varmistaa, että harjoittelu sisältää säännöllisesti riittävää kuormitusta, mutta säilyy kehitysvaiheeseen sopivana. Harjoituksissa tulee yhdistää kestävyyttä, nopeutta ja taitoa sekä varmistaa, että tekninen oppiminen tapahtuu laadukkaasti.

Tässä vaiheessa valmentajan tehtävänä on myös opettaa nuorta ymmärtämään harjoittelua: miksi harjoitellaan, mitä kehitetään ja miltä oikea kuormitus tuntuu. Harjoitteluun voidaan tuoda tavoitteellisia elementtejä, mutta liiallista tuloskeskeisyyttä tulee välttää.

Kilpailutilanteissa valmentajan tulee ohjata nuorta keskittymään omaan suoritukseen, ei sijoitukseen. Erityisesti ampumahiihdossa korostuu rauhallisuus, rutiinit ja epäonnistumisista palautuminen.



AMPUMAHIIHDON TAVOITTEELLINEN HARJOITTELU

JOTTA KILPAILUISSA VOI OLLA NOPEA, ON OPITTAVA
HARJOITTELEMAAN FIKSUSTI

URHEILULLISEN POHJAN RAKENTAMINEN JA
HARJOITTELUN PERIAATTEIDEN OPPIMINEN OVAT
AVAINASEMASSA NUORTEN URHEILIJOIDEN
VALMISTAUTUMISESSA KILPAILUIHIN KANSALLISELLA JA
KANSAINVÄLISELLÄ TASOLLA.

16–17-VUOTIAIDEN AMPUMAHIIHDON HARJOITTELU

16–17-vuotiaiden ikävaiheen keskeiset osaamistavoitteet ovat:

Urheilija toimii vastuullisesti ja turvallisesti aseenkäsittelyssä kaikissa tilanteissa, ampuu sujuvasti pystystä ja huomioi olosuhteet ammunnessa. Hän ymmärtää kestävyuden ja voiman eri osa-alueet, soveltaa niitä harjoittelussaan sekä seuraa omaa kehittymistään harjoituspäiväkirjan avulla.

Samanaikaisesti urheilija hallitsee kilpailuvauhtisen hiihdon, pystyammunnan ja rasiuksenalaisen makuuammunnan kilpailuvalmiudessa, ja omaksuu urheilijan vastuun sekä itsensä johtamisen taidot osana tavoitteellista harjoittelua.

16–17-vuotiaiden harjoittelu on edelleen harrastamista, jossa keskeistä on nuoren oma motivaatio, liikunnan ilo ja turvallinen kehittyminen.



Harjoittelu voi palvella sekä tavoitteellisesti kilpailevia urheilijoita että harrastajia, joilla ei ole kilpailullisia tavoitteita. Yhteiset periaatteet ovat samat, mutta harjoittelun määrä, tavoitteellisuus ja kilpailullisuus voivat vaihdella yksilöllisten tavoitteiden ja motivaation mukaan.

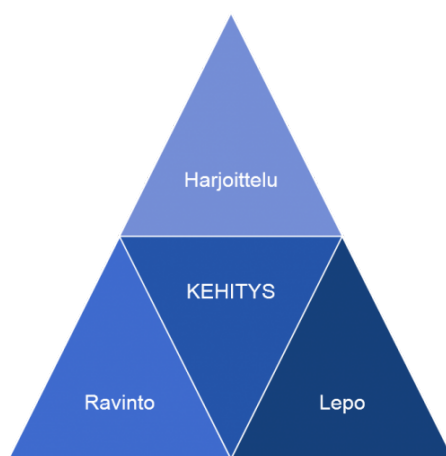
Linjaus tukee myös niitä nuoria, jotka haluavat kehittyä lajissa tavoitteellisesti ilman kansallisia tai kansainvälisiä kilpailutavoitteita.

Harjoittelun tavoitteena on kehittää nuoren fyysisiä ominaisuuksia, ammunnan perustaitoja ja kilpailuun valmistautumisen rutiineja siten, että harrastaminen pysyy mielekkäänä, turvallisena ja pitkäjänteisenä. Urheilijaa tuetaan ottamaan asteittain enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan ja palautumisestaan hänen oman elämäntilanteensa ehdoilla.

16–17-vuotiaana tärkeintä on hiihtotekniikan ja fyysisen kunnon kehittäminen, ampumatekniikan hiominen sekä kilpailurutiinien rakentaminen. Tämä on ikä, jossa usein siirrytään kohti tavoitteellisempaa harjoittelua, mutta samalla harjoittelun tulee pysyä monipuolisena ja motivoivana.

Tässä ikävaiheessa perusajatuksena on rakentaa urheilullinen pohja (400–600 harjoitustuntia vuodessa) suurempia harjoitusmääriä varten nuorten ja aikuisten tasolla. Päivittäinen liikunta säilyy ensisijaisena tavoitteena, mutta tässä iässä urheilijat ovat jo fysiologisesti valmiita lisäämään kestävyysharjoittelua ja siirtymään kohti systemaattisempaa harjoittelua.

16–17-vuotiaita ohjataan pitämään harjoituspäiväkirjaa oman oppimisen ja hyvinvoinnin seurannan välineenä. Päiväkirjan tarkoitus ei ole kontrolloida harjoittelua, vaan opettaa nuorta tunnistamaan kehon tuntemuksia, palautumisen tarvetta ja oman arjen kuormitusta sekä ymmärtämään harjoittelun ja kehittymisen välistä yhteyttä.



Kehittymisen kolmio (terveurheilija.fi)

Kalenteri-ikä ja biologisen iän välillä voi olla usean vuoden vaihtelu samana vuonna syntyneiden urheilijoiden välillä. Biologisen ja kronologisen iän välillä voi olla eroa neljäkin vuotta. Tähän kun lisätään vielä kalenterin tuomat ero – toinen on syntynyt tammikuussa ja toinen joulukuussa – voi biologiseksi eroksi samana vuonna syntyneillä muodostua jopa viisi vuotta.

Nuorten harjoittelussa on tärkeää huomioida ja erottaa kalenteri- ja biologinen ikä. Biologinen ikä kuvaa yksilön fyysistä kehitysvaihetta, joka voi poiketa hänen kalenteri-ikästään. Se kertoo, missä vaiheessa kasvua ja kypsymistä keho on, ja vaikuttaa esimerkiksi voiman, kestävyuden ja koordinaation kehittymiseen. Samanikäiset nuoret voivat olla biologisesti hyvin eri vaiheissa, mikä tulee huomioida harjoittelussa. Erot kasvussa ja kehityksessä asettavat urheilijat väliaikaisesti eriarvoiseen asemaan ja tämä on harjoittelussa ja kilpailemisessa haaste. On haastavaa kyetä suhteuttamaan eri kehitysvaiheissa olevat lapset ja nuoret toisiinsa. Kehityserot tasaantuvat ajan myötä. Tyttöillä nopean kehityksen tuomat edut tasaantuvat 15–16-vuotiaana, pojilla vasta 18–19-vuotiaana. Vasta silloin ollaan niin sanotusti ”samalla viivalla”.

Ikävaiheessa on tärkeää vahvistaa myös urheilijan omaa vastuunkantoa ja itsensä johtamisen taitoja. Nuori alkaa ymmärtää harjoittelun kokonaisuutta ja sen yhteyttä omiin tavoitteisiinsa. Nuorta kannustetaan ottamaan aktiivista roolia oman harjoittelunsa suunnittelussa, palautumisen seurannassa ja arjen hallinnassa. Samalla on huolehdittava siitä, että harjoittelu pysyy tasapainossa koulun, levon ja sosiaalisen elämän kanssa.



Ne urheilijat, jotka haluavat tähdätä kohti kansallista ja kansainvälistä huippua voivat tässä ikävaiheessa kartoittaa ja hakeutua urheiluoppilaitoksiin, joissa on ampumahiihdon akatemiatoimintaa.

16–17-VUOTIAIDEN NUORTEN HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Fyysinen harjoittelu

Vuosittainen harjoitusmäärä: Vuosittainen harjoitusmäärä on noin 400–600 tuntia. Harjoittelu koostuu tyypillisesti 3–6 harjoituksesta viikossa, sisältäen ohjattuja lajiharjoituksia, omatoimista harjoittelua sekä oheisharjoittelua

16–17-vuotiaiden harjoittelussa korostuu kestävyden, voiman ja lajisuorituksen systemaattinen kehittäminen. Tässä vaiheessa harjoittelu muuttuu selkeästi tavoitteellisemmaksi ja nousujohteisemmaksi, ja keho on entistä vastaanottavaisempi sekä kestävyden että voimantuoton kehittämiseksi.

Käytännössä harjoittelu rakentuu viikoittain siten, että siihen sisältyy useita peruskestävyys- ja tehoharjoituksia sekä 2–4 tehoharjoitusta. Peruskestävyys- ja tehoharjoitukset ovat pääosin 60–120 minuutin mittaisia rauhallisia harjoituksia, kuten hiihtoa, rullahiihtoa tai juoksua. Tehoharjoitukset voivat sisältää esimerkiksi 3–6 × 3–5 minuutin intervallijaksot tai lyhyempiä 30–90 sekunnin vetoja, ja niitä toteutetaan sekä tasaisessa että vaihtelevassa maastossa. Harjoitteluun sisällytetään säännöllisesti myös kilpailunomaisia suorituksia ja yhdistettyjä hiihto–ammunta -harjoitteita.

Nopeuden ja koordinaation kehittäminen säilyy osana harjoittelua, mutta ne integroidaan entistä enemmän lajisuoritukseen. Harjoituksissa käytetään esimerkiksi 5–10 sekunnin maksimaalisia kiihdytyksiä, rytmivaihtoja sekä maastonvaihteluihin reagoivia harjoitteita, jotka tukevat kilpailutilanteissa tarvittavaa reagointikykyä ja liikkeen taloudellisuutta.

Voimaharjoittelussa siirrytään vaiheittain kohti kuormittavampaa ja tavoitteellisempaa harjoittelua. Harjoittelua toteutetaan 2–4 kertaa viikossa, ja se sisältää sekä perusvoimaa että lajinomaista voimantuottoa kehittäviä harjoitteita. Harjoitteissa painotetaan erityisesti alavartalon voimantuottoa, keskivartalon hallintaa sekä ylävartalon työntövoimaa. Harjoittelussa hyödynnetään kehonpainon lisäksi lisävastuksia, ja liikkeiden oikea suoritustekniikka säilyy edelleen keskiössä

Oikeaan vapaan hiihtotekniikkaan kiinnitetään tässä vaiheessa entistä enemmän huomiota, ja harjoittelussa keskitytään erityisesti ylämäkivetoihin, nousuvoiman kehittämiseen sekä lyhyisiin maksimaalisen vauhdin vetoihin ja nopeusharjoitteisiin hiihtotekniikan parantamiseksi. Samalla huolehditaan siitä, että kilpailuvauhtinen hiihtotekniikka säilyy hallittuna ja taloudellisena koko suorituksen ajan. Tekninen osaaminen viedään kohti

kilpailunomaista suoritusta harjoittelemalla eri vauhtialueilla ja kuormitustiloissa siten, että tehokas ja rytmikäs liike säilyy myös väsyneenä. Harjoittelussa painotetaan nousujen tehokasta hiihtämistä, tasatyön hyödyntämistä sekä vauhdin säilyttämistä vaihtelevassa maastossa. Lisäksi harjoituksiin sisällytetään säännöllisesti yhdistettyjä hiihto–ammunta –suorituksia, joissa kehitetään suorituksen rytmittämistä ja palautumista ammunnan aikana.

Kokonaisuutena herkkyyskausien hyödyntäminen tässä ikävaiheessa tarkoittaa sitä, että kestävyyttä ja voimaa kehitetään nousujohteisesti ja tavoitteellisesti, lajisuoritus tuodaan keskiöön, ja harjoittelua rytmitetään selkeämmin. Samalla urheilijaa ohjataan ottamaan enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan, jotta siirtymä kohti huipputason harjoittelua tapahtuu hallitusti ja pitkäjänteisesti.

Herkkyyskauden painopistealueet:

Ominaisuus	Taso
Nopeuskestävyys	
Liikkuvuus	
Voima	
Peruskestävyys	
Nopeus	
Motoriset perustaidot	

Ammunnan harjoittelu

Määrä: 3–6 kertaa viikossa

Aseen tyyppi: Pienoiskivääri

16–17-vuotiaana urheilija harjoittelee pystyammunnan perusteita ja kilpailunomaista toimintaa turvallisesti ja vaihteittain. Pystyammunnan opettelussa korostetaan rauhallista suoritusrytmiä, oikeaa tähtäystä ja liipaisutekniikkaa sekä olosuhteiden vaikutuksen ymmärtämistä. Ammunnan tavoitteena on ensisijaisesti osumatarkkuus ja turvallinen suoritustapa – nopeus kehittyy osumatarkkuuden kautta.

Nuorta ohjataan analysoimaan omia ampumasuorituksiaan ja ymmärtämään, miksi ohilaukauksia syntyy. Näin rakennetaan pysyvä ja turvallinen ampumataito.

Ampumapaikkatoiminnassa pyritään kilpailunomaiseen nopeuteen ja ammutavalmiuden aikaansaantiin (ensimmäinen laukaus makuulta alle 15s).

PYSTYASENTO

VARTALON ASENTO

Lantio osoittaa suoraan kohti taulua ja sitä tyhennetään ampumalinjan suuntaan, mikä mahdollistaa tukäiden olkavarren tukemisen kyykeen ja kynnärpään asetelun suoliin harjan päälle

Aseen sijainti on tukäluveen päällä, mahdollisimman keskellä

Ylävartalo kaarella taaksepäin alaselästä alkaen mahdollistaen aseän painon sijoittamisen vartalon keskelle

Lantionlinja ampumalinjan suuntainen

Hartaloija hieman kääntynyt kohti taulua

LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

SUUNTAUS
Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla, eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

KORKEUDEN SUUNTAUS
Tähtäyksen tulee olla oikealla korkeudella aseennon, erityisesti etukäden, omissa rento. Hienosäätö tehdään ensisijaisesti muuttamalla perin korkeussuuntaista sijaintia olkapäätä vasten. Kouku voidaan asettaa lopuksi vahvistamaan tätä sijaintia jatkossa.

ASENNON YDINKOHDAT

LUUSTON TARIOTAMAN TUEN HYÖDYNTÄMINEN
Ampuja-kivääri -yhdistelmän painopiste on tukäluveen päällä

HYVÄ TASAPAINO
Kehon huojuntaa minimoidaan

ASEN HALLINTA JA HYVÄ PITOKKY

JALAT

Etujalka on suurin piirtein pystysuorassa

Jalat suorina, mutta polvet eivät ojennettuna ns. "takakukoon"

Etummainen jalkaterä kohtisuoraan ampumalinjan nähden, takamainen hieman kiertyneenä ulospäin ja molemmat jalkaterät samalla tasolla. Mikäli tämä ei onnistu, voidaan asentoa avata hieman, kuitenkin niin, että lantio on jalkaterien linjan suuntainen

Jalat hartioiden leveydellä tai hieman leveämmällä

Paino hieman enemmän etujalalla (60-40) tai tasan molemmilla jaloilla (50-50)

Paino jakautuu jalkapohjilla tasaisesti

PÄÄN ASENTO

Poskipaikka tuodaan poskilauta vasten (ei toisinpäin) siten, että

- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäimestä symmetrisesti

Korvat ovat vaakatasossa

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm

KÄDET

LUPAISINÖÄSI:

- Olkapää ahtaalla ja rentona – peräläy tykäksi tuettuna lähelle olkaniveltä hieman haustihaksen puolelle tai olkapään ja rintalihaksen väliin
- Ranne suorana, kädellä napakka ote kahvasta, sijoitusnoimi nti tukista
- Kynnärpää hieman vaakatasoa alempana

TUKIKISET (ASEN ALLAB)

- Lähes pystysuorassa, jolloin aseän paino siirtyy luuston tukevana alaspaän
- Olkavarren tykäksi kyykintä vasten
- Kynnärpää toimii tukipisteenä suoliin harjan päällä
- Tukin korkeus etukäden kohdalla säädetään vastaamaan kynnärvarren mittaa siten, että asetta ei tarvitse kannatella lihaksilla

Henkiset taidot ja luonteen kehittäminen

16–17-vuotiaiden harjoittelussa korostuu urheilijan vastuun lisääntyminen omasta tekemisestään sekä kyky toimia tavoitteellisesti erilaisissa harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Urheilijaa ohjataan suunnittelemaan ja seuraamaan omaa harjoitteluaan sekä arvioimaan omaa kehittymistään.

Harjoittelussa kehitetään keskittymiskykyä, suoritusrutiineja ja kykyä toimia laadukkaasti myös väsymyksen ja paineen alla. Erityisesti ampumahiihdossa korostuu rauhallisuus, rutiinit ja epäonnistumisten käsittely.

Urheilijaa tuetaan asettamaan itselleen sopivia tavoitteita sekä ymmärtämään harjoittelun, palautumisen ja arjen tasapainon merkitys kehittymiselle. Samalla vahvistetaan itseluottamusta, pitkäjänteisyyttä ja kykyä kantaa vastuuta omasta toiminnasta osana ryhmää ja harjoitusympäristöä.

Kilpaileminen voi olla osa harrastamista, mutta henkisten taitojen kehittämisessä keskiössä on oman suorituksen hallinta, oppiminen ja jatkuva kehittyminen

Valmentajan painopisteet tässä ikävaiheessa

Valmentajan rooli on tukea urheilijan siirtymistä kohti tavoitteellista ja osittain omatoimista harjoittelua. Harjoittelun suunnitelmallisuus, rytmitys ja kokonaiskuormituksen hallinta nousevat keskeiseen rooliin.

Valmentajan tulee varmistaa, että harjoittelu on nousujohteista ja sisältää riittävästi sekä määrää että laatua. Harjoituksia tulee jaksottaa siten, että viikkoon sisältyy peruskestävyyttä, tehoharjoittelua ja palautumista tukevia jaksoja. Harjoittelun tulee vastata lajin vaatimuksia, ja lajisuoritusta tulee harjoitella säännöllisesti myös kilpailunomaisissa tilanteissa.

Teknisen osaamisen kehittämisessä valmentajan tehtävä on varmistaa, että tekniikka säilyy tehokkaana myös kovassa vauhdissa ja väsyneenä. Tämä edellyttää harjoittelua eri vauhtialueilla ja vaihtelevissa maastoissa.

Valmentajan tulee myös ohjata urheilijaa ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan: seuraamaan omaa kuormitustaan, palautumistaan ja kehittymistään. Keskustelu, palaute ja harjoittelun reflektointi ovat keskeinen osa valmennusta.

Kilpailutilanteissa valmentajan rooli on auttaa urheilijaa kehittämään suorituksen hallintaa, rutiineja ja paineensietokykyä. Tavoitteena on, että urheilija oppii toimimaan itsenäisesti ja tekemään ratkaisuja myös kilpailutilanteessa.

HARRASTAJAN POLKU

KAIKKI LAPSET JA NUORET EIVÄT HALUA KILPAILLA TAI SITOUTUA TAVOITTEELLISEEN URHEILIJAN POLKUUN – JA SE ON TÄYSIN HYVÄKSYTTÄVÄÄ.

AMPUMAHIIHTO TARJOAA MONIPUOLISEN, YHTEISÖLLISEN JA ELÄMYKSELLISEN HARRASTUKSEN MYÖS NIILLE, JOTKA HALUAVAT LIIKKUA, OPIA UUSIA TAITOJA JA KOKEA YHDESSÄ TEKEMISEN ILOA ILMAN TULOSPAINETA.

Harrastajan polku pitää ovet auki myöhemmälle tavoitteellisemmalle harjoittelulle, mutta se on yhtä arvokas myös sellaisenaan. Harrastajat voivat harjoitella samoissa ryhmissä kuin kilpailevat urheilijat, ja harjoitukset toteutetaan siten, että ne mahdollistavat osallistumisen erilaisista tavoitteista ja lähtötasoista riippumatta.

Linjauksen mukainen harjoittelu kehittää monipuolisesti liikkumistaitoja ja lajitaitoja kaikille osallistujille. Erillisten harrasteryhmien perustaminen ei ole välttämätöntä, vaan seurakohtaiset ratkaisut tehdään resurssien ja osallistujamäärien mukaan.

Kilpaileminen on mahdollisuus, ei edellytys. Harrastaja voi osallistua kilpailuihin oman kiinnostuksensa mukaisesti tai keskittyä liikunnan iloon ja lajitaitojen oppimiseen.

Harrastajan polku tarjoaa vaihtoehdon, joka:

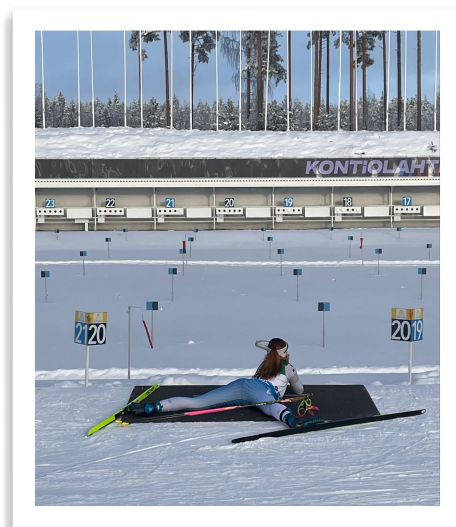
- **Pitää ovet auki** myös myöhemmälle tavoitteelliselle urheilulle: taidot, kunto ja turvallinen ampumataito kehittyvät vaiheittain.
- **Mahdollistaa pitkäaikaisen harrastamisen:** viikoittainen harjoittelu, leirit ja tapahtumat ilman kilpailupainetta.
- **Tukee sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä:** joukkueviestit, hauskat formaatit ja seuratoiminta tarjoavat onnistumisen kokemuksia.
- **Ehkäisee drop-outia:** lajin parissa voi viihtyä myös ilman SM-kisoja tai täysipainoista kilpauraa.

Harrastajanpolku on yhtä tärkeä kuin kilpailijanpolku – se on ampumahiihdon harrastajamäärien, seuratoiminnan elinvoiman ja lajin tulevaisuuden perusta. Harrastajan polku tekee lajista aidosti kaikille avoimen, ja voi samalla tuoda myöhemmin uusia kilpaurheilijoita mukaan.

Lisäksi harrastajan polku voi avata ovia uudenlaisiin rooleihin seuratoiminnassa. Harrastaja voi löytää oman paikkansa ohjaajana, apuvalmentajana, suksihuoltajana tai tapahtumien järjestäjänä, jolloin yhteys seuraan ja lajiin säilyy myös harrastamisen rinnalla.

Harrastaminen ilman kilpailemista.

Seurat tarjoavat mahdollisuuksia harrastaa ampumahiihtoa myös ilman kilpailutoimintaa. Harrastajaryhmien harjoitukset painottuvat monipuoliseen liikkumiseen, ammunnan turvalliseen opetteluun, yhteisöllisyyteen ja elämyksiin. Harrastajille voidaan järjestää matalan kynnyksen tapahtumia ja harrastesarjoja, joissa ei jaeta mestaruuksia tai virallisia sijoituksia. Tärkeintä on yhdessä tekeminen, onnistumisen kokemukset ja liikunnan ilo.



IKÄLUOKITTAINEN ETENEMINEN HARRASTAJAN POLULLA

Aloittajat +13-vuotiaana

- **Ammunta:** Ammuntaan tutustutaan turvallisesti elektronisilla aseilla tai pienoiskiväärillä makuuasennossa tukea käyttäen. Hihnan käyttö otetaan mukaan vaiheittain yksilöllisen valmiuden mukaan. Ampumapaikan rutiinit ja turvallinen toiminta ovat ensisijaisia.
- **Hiihto/liikkuminen:** Monipuolinen peruskunnon kehittäminen ja suksitekniikan alkeet. Rinnalla kannustetaan muiden lajien harrastamiseen (esim. juoksu, pyöräily, pallopelit, kuntosaliharjoittelu).
- **Kilpailu-/tapahtumakokemukset:** Matalan kynnyksen tapahtumat ja leikinomaiset kilpailumuodot, joissa korostuvat yhdessä tekeminen ja onnistumisen kokemukset – ei sijoitukset.
- **Tavoite:** Oppia lajin perusteet, innostua ampumahiihdosta ja löytää oma tapa olla lajin parissa.

Harrastajat +15-vuotiaana

- **Ammunta:** Pystyammunnan alkeet opetellaan rauhallisesti ja turvallisesti. Harjoittelussa painottuvat rytmi, tarkkuus ja varma suoritustapa – ei tulospaine.
- **Hiihto/liikkuminen:** Peruskestävyyden ja suksitekniikan kehittäminen. Voima- ja liikkuvuusharjoittelu tukemassa jaksamista arjessa ja harrastamisessa.
- **Toiminta:** Osallistuminen seuran harjoituksiin ja alueleireihin. Mahdollisuus kokeilla kilpailuja harrastesarjoissa tai muissa matalan kynnyksen tapahtumissa.
- **Tavoite:** Säännöllinen harrastaminen, yhteisöllisyys ja oman kunnon kehittyminen.

Jatko +16-vuotiaille harrastajille

- **Ammunta:** Ammuntataitojen vahvistaminen omien tavoitteiden mukaisesti. Harjoittelussa voidaan tutustua rasiuksenalaiseen ammuntaan ja pystyammunnan rutiineihin turvallisesti ja yksilöllisesti etenevästi.
- **Harjoittelu:** Harjoittelu 2–3 kertaa viikossa oman kiinnostuksen, elämäntilanteen ja ajankäytön mukaan. Monipuolinen kestävyys-, voima- ja liikkuvuusharjoittelu tukemassa kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- **Toiminta:** Osallistuminen harrastetapahtumiin, seuran nuorten tai aikuisten ryhmiin sekä halutessa yksittäisiin kilpailuihin harrastesarjoissa.
- **Tavoite:** Hyvinvointi, elämykset ja yhteisöllinen harrastaminen – sekä mahdollisuus halutessa siirtyä myöhemmin tavoitteellisempaan harjoitteluun.
- **Silta tavoitteelliseen urheiluun**

Harrastajapolku ei sulje ovia kilpauralta. Kun ammunnan ja hiihdon perustaidot on opittu, harrastajalla on mahdollisuus siirtyä myöhemminkin kohti tavoitteellisempaa harjoittelua. Tällöin korostuvat:



- harjoitusmäärien asteittainen kasvu
- osallistuminen kilpailuihin ikäluokan sarjoissa
- valmennuksellinen tuki (leirit, yksilölliset ohjelmat)

Tämä rakenne tekee harrastajan polusta yhtä selkeän ja houkuttelevan kuin kilpapolusta, mutta antaa nuorelle vapauden valita painopiste: sosiaalinen harrastus, kunnon kehittäminen tai askel kohti kilpaurheilua. Harrastajille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua myös seuraleireille ja alueleireille. Harrastaja voi myöhemmin halutessaan siirtyä tavoitteellisempaan harjoitteluun, mutta myös harrastajana jatkaminen on yhtä arvokas osa ampumahiihtoyhteisöä.

SEURAT JA ALUEET

AMPUMAHIIHDON LASTEN JA NUORTEN TOIMINNAN PERUSTA ON SEURATOIMINTA. SEURAT LUOVAT ARJEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN, JOSSA LAPSET, NUORET JA PERHEET KOHTAAVAT LAJIN, TOISENSA SEKÄ YHTEISÖLLISEN LIKKUMISEN.



Liiton linjauksen tehtävänä on tukea seuroja rakentamaan toimintaa, joka on turvallista, innostavaa, hauskaa ja lasten urheilun uuden suunnan periaatteiden mukaista, ottaen huomioon eri ikätasojen tarpeet.

Lasten ja nuorten seuratoiminnan laatua ei arvioida sen perusteella, kuinka hyvin se jäljittelee huippu-urheilua. Laadukas seuratoiminta on lapsilähtöistä, pitkäjänteistä ja joustavaa ja siinä lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi on aina etusijalla. Seuratoiminta on oma arvokas toimintaympäristönsä, ei huippu-urheilun pienoismalli.

PERHELIIKUNTA JA VARHAINEN TUTUSTUMINEN AMPUMAHIIHTOON



Perheliikunta on uusi osa ampumahiihdon seuratoimintaa ja yksi hyvä mahdollisuus tutustuttaa lapset ja perheet lajiin.

Perheliikunnan tavoitteena ei ole varhainen erikoistuminen tai systemaattinen lajiharrastaminen, vaan liikunnan ilo, yhteisöllisyys ja myönteiset kokemukset seuraympäristössä.

Ampumahiihdossa perheliikunta ja varhainen tutustuminen toimivat luontevana esivaiheena, jossa lapset – tyypillisesti 6–8-vuotiaat – pääsevät kokeilemaan lajin elementtejä turvallisesti ja leikinomaisesti yhdessä vanhempiensa tai muiden perheenjäsenten kanssa. Tässä vaiheessa lapsi ei vielä ole ampumahiihdon harrastaja, vaan liikkuja, joka tutustuu seuraan, lajiin ja yhdessä toimimiseen.

Perheliikunnan ja varhaisen tutustumisen keskeisiä periaatteita ovat:

- matala kynnys osallistua ilman aiempaa kokemusta tai sitoutumista
- monipuolinen ja leikinomainen liikkuminen
- yhdessä liikkuminen, joka vahvistaa lapsen ja perheen myönteistä suhdetta liikuntaan
- turvallinen ja elämyksellinen ensikosketus ampumahiihdon elementteihin

Ampumahiihdon sisältöjä tuodaan perheliikuntaan kokeilujen ja leikkien kautta. Ammunta tapahtuu aina elektronisilla aseilla, ja sen tavoitteena on tutustua turvalliseen toimintaan ja herättää kiinnostus lajiin – ei opetella varsinaisia ammuntataitoja. Hiihtoa ja muuta liikkumista lähestytään monilajisuuden näkökulmasta, hyödyntäen erilaisia ympäristöjä ja toimintatapoja.

Seuroja kannustetaan toteuttamaan perheliikuntaa joustavasti omista lähtökohdistaan käsin. Toiminta voi olla esimerkiksi avoimia perheliikuntapäiviä, kokeilutapahtumia, lyhytkestoisia tutustumisjaksoja, koulu yhteistyötä tai seuraleireihin ja tapahtumiin liitettyjä perheille suunnattuja liikunnallisia osuuksia.

Perheliikunta vahvistaa seuran yhteisöllisyyttä ja madaltaa kynnystä siirtyä myöhemmin mukaan varsinaiseen harrastustoimintaan. Varsinainen ampumahiihdon harrastaminen ja ikäkausittainen harjoittelu käynnistyvät tyypillisesti myöhemmin, useimmiten 9–12 vuoden iässä, lapsen oman kiinnostuksen ja valmiuden mukaan.



IKÄKAUSITTAINEN SEURATOIMINTA JA HARRASTAMISEN POLUT

Seuratoiminnan tehtävänä on tarjota lapsille ja nuorille selkeitä mutta joustavia tapoja harrastaa ampumahiihtoa. Kaikki eivät halua kilpailla tai sitoutua tavoitteelliseen valmennuspolkuun – ja se on täysin hyväksyttävää. Harrastaminen voi olla tavoitteellista, säännöllistä tai kevyempää, ja polku voi muuttua elämänvaiheiden mukana.

Ikäkausittainen toiminta rakentuu linjauksessa kuvattujen periaatteiden pohjalle, mutta seuroilla on vapaus soveltaa sisältöjä omien resurssiensa, olosuhteidensa ja harrastajamääriensä mukaisesti. Tärkeintä on, että harjoittelu on ikätasoisista, turvallista ja innostavaa, ja että jokainen lapsi ja nuori kokee olevansa tervetullut mukaan toimintaan.

ALUETOIMINTA SEURATOIMINNAN TUKENA

Aluetoiminta nähdään erittäin tärkeänä linjauksen toteutumisessa sekä lasten ja nuorten harjoittelun monipuolisuudessa, yhteisöllisyydessä ja innostavuudessa. Aluetoiminta on ampumahiihtoa parhaimmillaan: yhteistyössä järjestetyt alueleirit ja matalan kynnyksen aluekilpailut luovat harrastajille paikkoja kohdata samanikäisiä lajin harrastajia ja mahdollistavat yhdessä tekemisen niin urheilijoille kuin taustatoimijoillekin. Urheiluopistojen yläkoululeiritykset tukevat aluetoimintaa tuomalla harjoitteluun monipuolisuutta ja uusia innostavia tapoja.



On kuitenkin tärkeää tunnistaa, että alueiden ja seurojen resurssit vaihtelevat. Linjausta toteutettaessa tuetaan alueita ja seuroja, harrastajamäärän kasvattamiseksi – näin varmistetaan, että jokaisella lapsella ja nuorella on asuinpaikasta riippumatta mahdollisuus monipuoliseen harjoitteluun, leireille osallistumiseen ja matalan kynnyksen kilpailuihin. Tämä edistää yhdenvertaisuutta ja lajin kasvua koko maassa.

YHTEINEN LINJA, PAIKALLINEN TOTEUTUS

Liiton linjauksen tehtävänä on tarjota yhteinen arvopohja ja suunta, ei yksityiskohtaisia toimintamalleja. Seurat vastaavat toiminnan käytännön toteutuksesta paikalliset olosuhteet huomioiden. Selkeä ja yhteinen linja auttaa seuroja myös viestimään vanhemmille, mitä ampumahiihdon lasten ja nuorten toiminta on – ja mitä sen ei tarvitse olla.

**TÄLLÄ TAVALLA RAKENNETTU SEURATOIMINTA LUO
KESTÄVÄN POHJAN AMPUMAHIIHDON
HARRASTAJAMÄÄRIEN KASVULLE, SEURAYHTEISÖJEN
VAHVISTUMISELLE JA LASTEN JA NUORTEN
PITKÄAIKAISELLE LIIKUNNALLISELLE ELÄMÄNTAVALLE.**

LÄHTEET

Linjaus perustuu laajaan kansalliseen ja kansainväliseen asiantuntijätietoon, tutkimukseen sekä käytännön valmennuskokemukseen. Tieto on koottu ja sovellettu Suomalaiseen ampumahiihtoon liiton kenttäpäällikkö Lauri Elon johdolla.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1)

Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29

Deutscher Skiverband. (2020). *Nachwuchskonzeption Biathlon*. Planegg: Deutscher Skiverband.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1),

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5)

International Biathlon Union (IBU). (2023). *IBU Coach Education & Development Materials*. Salzburg: IBU.

Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 41(7)

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3)

Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., & Best, T. M. (2011). When to initiate integrative neuromuscular training. *Current Sports Medicine Reports*, 10(3)

Norges Skiskytter Forbund (2018). *Utviklingstrapp for Skiskyting*. Oslo.

Nurminen, P. (2015). *Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu*. Helsinki: VK-Kustannus

Olympiatoppen. (2019). *Utviklingstrappe for utholdenhetsidretter*. Oslo: Olympiatoppen.

Suomalainen Latu. (2022). *Maastohiihtovalmennuksen suuntaviivat lapsuudesta huippuvaiheeseen* Helsinki: Suomen Hiihtoliitto.

Suomen Ampumahiihtoliitto. (2024–2026). *Biathlon4All -toimintamalli ja harrasteliikunnan materiaalit*.

Suomen Ampumahiihtoliitto. (2025). *Lasten ja nuorten harjoitusopas*. Helsinki

Suomen Olympiakomitea. (2021). *Kasva urheilijaksi*. Helsinki.

Suomen Olympiakomitea. (2025). *Lasten urheilun uusi suunta – viitekehys*. Helsinki

Suomen Olympiakomitea. (2023). *Lasten urheilun 10 laatulupausta*. Helsinki

Sveriges Skidskytteförbund. (2021). *Utvecklingsmodell för skidskytte*. Östersund: Sveriges Skidskytteförbund.

Terve urheilija. (2023). Nuoren urheilijan voimaharjoittelu ja kasvuikä. Saatavilla: <https://terveurheilija.fi>

U.S. Olympic & Paralympic Committee. (2019). *American Development Model*. Colorado Springs: USOPC.

USA Biathlon. (2022). *Long-Term Athlete Development Model*. Lake Placid: USA Biathlon.

Kuvat: Suomen Ampumahiihtoliitto, sekä Emma Jämsén / Studio Saunio



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION

