

URHEILIJAN POLKU: AMPUMAUROHEILU/KIVÄÄRI

TEEMA

HARJOITTELU PAINOTUS

IKÄVUODET 6-9

Fyysiset ominaisuudet:
Leikinomaisia, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita (voimistelua, kampaalilajit, pallo- ja mallapelit), leikit ja yleinen telminen. Saatavata juu nuorena mahdollisimman hyvät ja monipuoliset motoriset ominaisuudet.

Taito-ominaisuudet:
Ammunnan perustaitojen opettaminen; asen turvallinen käyttö, tukiammunta, tähtäys, liipaisu ja jälkipito.

IKÄVUODET 10-13

Fyysiset ominaisuudet:
Perusominaisuuksien kehittämisen jatkaminen; koordinaatio, tasapaino, rytmikkäitä ja motorikkaita liikuntamuotoja kestävyyslajeja mm. hiihto ja juoksu sekä silmä-käsi-koordinaatiota kehittämään joutuu- ja mallapelit.

Taito-ominaisuudet:
Tukiammunta jatkuu ja pystyammunnan harjoittelu tulee ohjelmaan mukaan fyysisen kasvun myötä. Pääpaino pysty-ammunnassa. Jatketaan ammunnan perustaitojen kertausta; tähtäys, liipaisu ja jälkipito.

IKÄVUODET 14-17

Fyysiset ominaisuudet:
Jatketaan monipuolisesti fyysisen ominaisuuksien kehittämistä; tasapaino, koordinaatio ja rytmikkäitä harjoituksia tulee selkeä tavotte; kestävyys, lihasvoima ja lihasvoima.

Taito-ominaisuudet:
Kolmasosion ammunnan opettelu aloitetaan imakiväärillä. Vähitellen pienoiskivääri tulee ohjelmaan mukaan. Pääpaino asentoharjoittelussa. Tavoitteena kehittää omaa ymmärrystä ammunnasta, antaa urheilijalle vastuuta ja kehittää hänen arviointisyytään. Urheilijan itsensä ymmärrettävä laukausten ohjelma. Tuuliammunnan opettelu aloitetaan.

IKÄVUODET 18-21

Fyysiset ominaisuudet:
Jatketaan perusosion ylläpitoa monipuolisella fyysisellä harjoittelulla. Harjoittelu alkaa erikoistua selkeämmin painotuksen mukaan kestävyys-, lihasvoima- ja palautuvaan harjoitteluun.

Taito-ominaisuudet:
Asentoharjoittelun jalostus molemmilla aseilla. Kilpailuun oppiminen ja kilpailukokemuksen parantaminen. Oppia voittamisesta. Kehittää taktista ammuntaa. Edellisissä ikävuoissa opittujen asioiden vahvistaminen ja oman suoritusrytmin kehittäminen suhteessa suoritusajkaan.

21 JA YLI

Fyysiset ominaisuudet:
Fyysisen ominaisuuksien ylläpito säilyy koko ammuntauran ohjelmassa. Kinnittettävä huomio omien heikkouksien parantamiseen ja toimintakyvyn säilyttämiseen. Huomiota erityisesti palautuvaan harjoitteluun, rytmityksen taidon ja fyysisen harjoittelun osalta nuorta merkitykselliseksi.

Taito-ominaisuudet:
Molempien lajien (ilma- ja pienoiskivääri) taito-ominaisuuden jalostus jatkuu kuten myös kilpailukokemuksen kehittäminen.

HENKINEN KASVU

Psyykkiset ominaisuudet
• Vanhempien roolina rakentaa lämpimät ja pysyvät ihmissuhteet.
• Kyky sopia toimivia vastuuoroita ihmissuhteita.

Psyykkiset ominaisuudet
• Hyvä ja terve itsetunto.
• Pitää itsestään selänsä kuin on.
• Tiedää olevansa hyvä.
• Tulee toimeen ihmisten kanssa.
• Tuo lisävoimaa ryhmään.

Psyykkiset ominaisuudet
• Itäntuntemuksen voimistuu, kritiikin hyväksyntä ja miinakuvan selvittäminen ja kehittäminen.
• Valmentajan rooli korostuu urheilijan tukemisessa.
• Tuntee olevansa tärkeä.

Psyykkiset ominaisuudet
• Vähyä itsetuntemus ja miinakuva.
• Kehittynyt voittamisesta.
• Kehittynyt itsekritiikki.
• Ulkopuolinen tuki jatkuu käytössä - vahvistaminen - ongelmien ratkaisu - henkisen tasapainon löytäminen - itsetuntemuksen vahvistaminen.

Psyykkiset ominaisuudet
• Vähyä itsetuntemus ja selkiytyneä miinakuvaa.
• Vähyä voittamisesta.
• Ulkopuolinen tuki jatkuu käytössä - vahvistaminen - ongelmien ratkaisu - henkisen tasapainon löytäminen - itsetuntemuksen vahvistaminen.

HARJOITTELU JAKAUTUMINEN

OPPII LIKKUMAAN
• 2-3 tuntia viikossa lajiharjoittelua.
• 17-18 tuntia viikossa liikuntaa ja leikkejä (2h koululiikuntaa, 3h seuraliikuntaa), josta n. 12 tuntia omatoimista.
• Laukkausia 0-3000 vuodessa.
• Lajiharjoittelu ei vielä tässä iässä välttämätöntä, mutta monipuolinen liikunnallinen lausta on.

HALUAA LIKKUA
• 3-5 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelua).
• 15-17 tuntia viikossa liikuntaa, pinapelejä ja leikkejä (2-3h koulua, 4h seura), josta noin 10 tuntia omatoimista.
• Laukkausia 3000 -> /vuodessa.

NAUTTII URHEILUSTA
• 5-10 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelua).
• 10-15 tuntia viikossa fyysisiä harjoitteita (3h koulu, 5h seura), josta noin 5 tuntia omatoimista.
• Laukkausia 10 000 -> /vuodessa.

**YMMÄRTÄÄ HARJOITTELU
MERKITYKSEN URHEILUSSA**
• 10-15 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelua).
• 5-10 tuntia viikossa fyysisiä harjoitteita (omatoimista).
• Laukkausia 17 000 -> /vuodessa.

URHEILU ON LUONNOLLINEN OSA AMPUJAN ELÄMÄÄ
• 12-15 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelua).
• 5-8 tuntia viikossa fyysisiä harjoitteita (omatoimista).
• Laukkausia 25 000 -> /vuodessa.

KILPAILUT

Kilpailuiden sijaan mieluummin kisailuja.

Kilpailuita 10-15 vuodessa. Pääpaino täysin harjoittelussa ja sen opettelussa.

Kilpailuita 15-30 vuodessa. Pääpaino edelleen harjoittelun opettelussa.

Kilpailuita 30-40 vuodessa. Tavoitteena kilpailukokemuksen kehittäminen ja voittamisen oppiminen.

Kilpailuita 35-45 vuodessa. Kilpailuun liittyen kehittäminen ja voittamisen kulttuurin oppiminen.

KILPAILU- TAVOITTEET

Tavoitteet seuran kisailussa ja henkilökohtaisen taitojen kehittämisessä.

Kultahippukisoihin osallistuminen ja alueen kilpailut.

SM-taso
• Aluekilpailut
• SM-kilpailut
• Maaoletut
• Nuorten kv. kilpailut

Nuorten kv. huippu
• NEM / NMM
• Kv-kilpailut
• PM-kilpailut
• SM-kilpailut

Arvokisamenestyjä
• Olympia-, MM- ja EM-menestyjä
• MC-kilpailut
• Kv-kilpailut
• SM-kilpailut

LEIRITYS

Nuorimilla kultahippupäivillä ei vielä tarveta leirityksen.

Kultahippupäivillä 10-15 leirivuorokautta (seurat/alueet).

• Tehyrymäurheilijoilla leiritysvuorokausia 15-20 (alueet/liitto).
• Nuorisomaajoukkueilla leiritysvuorokausia 20-30 (liitto).

• Nuorten maajoukkueurheilijoilla 50-60 leirivuorokautta (liitto).
• 40-50 kilpailuvuorokautta (liitto/itse).

• Maajoukkueurheilijoilla 70-80 leirivuorokautta (liitto).
• 70-80 kilpailuvuorokautta (liitto).

TESTIT

Terveystarkastus (riittää koulutarkastus).

Terveystarkastus (koulutarkastus riittää), näöntarkastus ja antropometria.

Terveystarkastus (oman/liiton lääkäriin toimesta), näöntarkastus, antropometria sekä kestävyys-, lihasvoima- ja lihasrasvaintestit.

Terveystarkastus (liitto), laboratoriotestit, näkötestit, kestävyys-, lihasvoima- ja lihasrasvaintestit. Ammunnan laite-testit (KIHU).

Terveystarkastus (liitto), laboratoriotestit, näkötestit, kestävyys-, lihasvoima- ja lihasrasvaintestit. Ammunnan laite-testit (KIHU).

SEURAN ROOLI

• Tarjoaa riittävän määrän monipuolista liikuntaa ja rohkaisee lasta harrastamaan myös muita lajeja.
• Sitoutetaan vanhemmat toimintaan mukaan.
• Kouluttaa ammattilaisia ohjaajia seuralle.
• Ollava perusasetus alkuopetukseen.
• Järjestettävä kaikille saman sisältoinen asen turvallisuudesta käytöstä ja ampumapaikatoiminnasta oleva koulutus.

• Edistää lajirakkauden syntymistä järjestämällä iloista, innostavaa ja monipuolista toimintaa sekä kaveripirien mukaan saamista.
• Kouluttaa ammattilaisia valmentajia seuralle.
• Sitoutetaan vanhemmat toimintaan mukaan.
• Luodaan kilpailusuhteita vastaavat harjoitusolosuhteet ja -harjoitteet.
• Ollava perusvarustus ammuntaan.
• Seurojen välinen yhteistyö ja aluetoiminta.

• Pyrkii lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta järjestämällä valmennus- ja kilpailumatkoja yhdessä.
• Tekee aktiivista yhteistyötä lukion/koulun ja urheilukategorioiden kanssa.
• Urheilijoiden henkilökohtainen valmennus.

• Harjoitusolosuhteiden ylläpito ja kehittäminen.
• Antaa taloudellista tukea.
• Urheilijan medianäkyvyyden (nettisivut, juttuja paikallislehdelle) esille tuominen.
• Tukihenkilöverkoston rakentaminen.
• Seuravalmentajan ja liittovalmentajan yhteistyö.
• Valmentajan jatkokoulutus.
• Yhteistyö oppilaitosten ja urheilukategorioiden kanssa.

• Tukee urheilijaa hänen kilpailu-urallaan.
• Auttaa taloudellisesti urheilijaa urallaan.
• Tukee harjoitusolosuhteiden parantamista.
• Henkilökohtaisen valmentajan ja maajoukkuevalmentajan yhteistyö.
• Tukiverkoston ylläpitäminen.

LITON ROOLI

• Tehtävänä tukea seuran eri toimintojen kehittämistä; kouluttamalla ja ohjaamalla seuratoimijoita heidän eri vastuualueillaan ja tuottamalla yhtenäisen ohjauksen/valmennusmateriaalin.
• Liitto luo yhteistyösuhteiden tunnuksia, jotka ovat nousujohteiset ja jotka innostavat harjoitteluun/harrastamaan (kannustusjärjestelmä).

• Tehtävänä jatkaa seuran eri toimintojen kehittämistä; kouluttamalla ja ohjaamalla seuratoimijoita heidän eri vastuualueillaan ja tuottamalla yhtenäisen ohjauksen/valmennusmateriaalin.
• Maakunnallisten ohjaajakoulutusten järjestäminen.

• Valitsee urheilijat tehymäärätoimintaan järjestämällä valintatilien.
• Valitsee urheilijat nuorisomaajoukkueisiin järjestämällä valintatilien.
• Johtaa ja vastaa edellämainittujen leirityksestä.
• Valmentajakoulutus urheilijoille (urheilijan valmuiden kehittäminen ja ymmärtäminen harjoittelusta).
• Urheilukiltojen/akatemian yhteistyön järjestäminen.
• ADT-tietämyksen ja koulutuksen järjestäminen.

• Valitsee urheilijat nuorten maajoukkueisiin ja vastaa heidän leirityksestään.
• Vastaa MJ-urheilijoiden harjoitusolosuhteiden ja tukipalveluiden järjestämisestä.
• Keskustelu ja harjoittelu yhdistämisen sekä varusmiespalvelus urheilukoulussa.
• Valmentajakoulutuksen järjestäminen (tasot 2-3).
• ADT-tietämyksen ja koulutuksen järjestäminen.

• Valitsee urheilijat maajoukkueeseen ja vastaa heidän leiritysvuorokausistaan.
• Vastaa MJ-urheilijoiden tuki- ja tutkimustoiminnasta.
• Vastaa kansainvälisestä kilpailu- ja tutkimustoiminnasta.
• Vastaa harjoitusolosuhteiden luomisesta/järjestämisestä.
• Vastaa tiedotuksesta ja markkinoinnista.
• Tukee jatkokoulutuksen järjestämisen organisoimista.
• ADT-tietämyksen ja koulutuksen järjestäminen.

YHTEIS- KUNNAN ROOLI

• Julkisten leikki- ja liikuntapaikkojen rakentaminen ja niiden kunnossapito.
• Tukea lasten liikuntaa ja kohdentaa varoja siihen.
• Liikunnan lisääminen ala-asteen koululaisten tunteiden kehittäminen tai liikuntapäiväkerho koulun jälkeen.
• Urheilun arvostuksen nostaminen.
• Ampumaurheilun uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.

• Sisäympäristöt asutuskeskuksissa, joissa käyttö ympäristöistä ja niissä myös mahdollisuus ohjeistettuun harjoitteluun.
• Varoja ohjaajien ja valmentajien koulutukseen ja palkkaamiseen.
• Liikunnan tuntimäärän lisääminen koululaisten tunteiden kehittäminen ja tulosantaminen ammuntaan.
• Urheilun profiilin nostaminen.
• Ampumaurheilun uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.

• Paikallisten ja maakunnallisten ampumatoimijain/keskusten (uikoraat) rakentaminen ja ylläpito sekä niiden ympäristöiden -vuorokauttien käyttö.
• Aseväkärä mahdollista saada kaikille ammunnan harrastajille 15-vuotiaana -> harrastuksen edellytys -> ampumakortin saaminen.
• Urheilukategorioiden kehittäminen ja ammattivalmentajien palkkaus.
• Opiskeluohjelman "räätäliinti" huippu-urheilun edellytyksiä vastaavaksi.
• Ampumaurheilun uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.

• Kv. milat täyttävä ammuntakeskuksia 2-3 eri puolelle Suomea.
• Valmennuskeskuksien kehittämisen varoja.
• P:n Urheilukoulun toiminnan kehittämisen.
• Ammattivalmentajien palkkaus akatemiointiin ja valmennuskeskuksiin.
• Opiskeluohjelman "räätäliinti" vastaamaan huippu-urheilun vaatimuksiin.
• Ampumaurheilun uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.

• Yhteiskunnan tarjoamat ammattilurheilijan virat/vakanssit.
• "Räätäliinti" opiskelupaikat sinne missä oikeasti mahdollisuus urheilunvalmennukseen (kohtaa/ulkomaat).
• Tukea taloudellisesti huippu-urheilijoita.
• Ampumaurheilun uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.

HENKILÖIDEN ROOLI

Urheilija
• Into ja halu.
• Usaan eri lajin toiminnassa mukana.
Seuraohjaaja
• Turvallisuus ja säännöt.
• Taito opettaa.
• Monipuolinen näkemys ja tietämys.
• Intohimo.
Vanhemmat
• Lämpimän ja luottamuksellisen suhteen rakentaminen.
• Turvallisuudentunne luominen.
• Antaa lapselle mahdollisuuden kokeilla eri asioita.
• Lapsen perusasioista huolehtiminen.
Kaverit
• Mukana seuratoiminnassa.

Urheilija
• Halu oppia ja kehittyä.
• Syntynyt sisäinen palo urheilulla.
• Ymmärtää miksi ja miten harjoitellaan.
Valmentajat
• Vastuu urheilijasta.
• Halu ja taito ohjata häntä.
• Näkemys lajin taidollisista vaatimuksista.
• Osaaja ohjata huippu-urheilijan polulle.
• Intohimo ja halu kehittää urheilijaa.
Vanhemmat
• Huolehtivat lapsen turvallisuudentunteista.
• Luovat luottamuksellisen suhteen lapsen.
• Kannustavat ja tukevat lasta harrastuksessa.
• Huolehtivat urheilijan koti- ja koulusuojien hoitamisesta.
Kaverit
• Ovat liikuntaseuratoiminnassa mukana.
• Tärkeä osa nuoren päivittäistä elämää.
• Sosiaalisuus.

Urheilija
• Vastuu omasta harjoittelusta.
• Ymmärtää miksi ja miten harjoitellaan.
Valmentajat
• Vastuu urheilijasta.
• Halu ja taito ohjata häntä.
• Näkemys lajin taidollisista vaatimuksista.
• Osaaja ohjata huippu-urheilijan polulle.
• Intohimo ja halu kehittää urheilijaa.
Vanhemmat
• Antavat tilaa urheilijalle itsenäistyä.
• Pitävät tiukat rajat urheilijalle esim. kotintuloajoissa.
• Kannustavat ja tukevat.
• Huolehtivat urheilijan ravinnosta ja levosta.
• Eivät sekäänna valmentajien työhön.
Kaverit
• Jatkavat myös liikuntaa.
• Yhdessäoloaika jää vähemmälle.
• Vastapaino urheilulle.

Urheilija
• Oma halu kehittyä huippu-urheilijaksi.
• Suhtautuu kaikkeen tekemiseen ammattimaisesti.
• Ajan käytön hallinta.
Valmentajat
• Kasvaa urheilijan mukana.
• Hankkii tietoa ja tekee riittävän tarkat suunnitelmat.
• Luo edellytykset urheilijalle menestyä.
• Uskaltaa kokeilla erilaisia harjoitusmetodeja.
• Intohimo ja halu kehittää urheilijaa.
Psykologi
• Vahvistaa urheilijan itsetuntoa.
• Kehittää paineinhallintaa.
• Ajan käytön hallinta.
Hieroja
• Säännöllistä ja ennaltaehkäisevää.
Vanhemmat
• Henkinen ja taloudellinen tuki.
• Urheilijan itsenäistymisen tukeminen.
• Kannustus ja tukeminen urheilijan omilla ratkaisuilla.
• Huolehtii urheilijan levosta ja ravinnosta.
Kaverit
• Aikaa rajalliset.
• Vastapaino huippu-urheilulle.

Urheilija
• Halu kehittyä huippu-urheilijana.
• Tiedä millä huippu-urheilu vaatii.
• Voittontunto.
• Elämän- ja ajanhallinta.
• Analytisyys.
Valmentajat
• Tietävät kuinka huipulle päästään ja osaavat suunnitella harjoitteet siten.
• Tiedostavat urheilijan vahvuudet ja heikkoudet sekä pystyvät kehittämään häntä.
• Intohimo ja halu kehittää urheilijaa.
• Visionääriä.
Aseseppä
• Urheilijan aseiden ja patruunoiden testaus.
Hieroja
• Säännöllistä ja ennaltaehkäisevää.
• Luottohenkilö.
Psykologi
• Tukee urheilijaa elämän/kilpailun valmistautumisen ongelmia-alueilla.
Lääkäri
• Tietävät kuinka huipulle päästään ja osaavat suunnitella harjoitteet siten.
• Tiedostavat urheilijan vahvuudet ja heikkoudet sekä pystyvät kehittämään häntä.
• Intohimo ja halu kehittää urheilijaa.
• Visionääriä.
Manageri
• Luo taloudelliset edellytykset huippu-urheilulle.
• Suhteet mediaan.
Nais/miesystävä
• Ymmärtää huippu-urheilijan vaatimukset.
• Tukee urheilijaa.
Vanhemmat/lähipiiri
• Henkinen tukeminen ja myötäeläminen.

YHTEISTYÖSSÄ

