



SAL:n ja **SML:n** lajien harjoittelun aloittaminen ja ohjaaminen.

Tämä opas on ladattavissa ilmaiseksi internetissä osoitteessa:

SISÄLLYS:

1. Alkusanat
- 2 Lähtökohta ammunnan lajiajattelulle
3. Ammunnan aloittaminen
4. Tekniikan perusteet
5. Asevalinta
6. Muut varusteet
- 7 Kiikari
8. Harjoittelu
9. Tähtäinkuva
10. Tukiammunnan vaarat
11. Variaatioharjoittelu
12. Harjoittelumäärät
13. Kysymyksiä ja vastauksia

1. Alkusanat

Edellisen, muutama vuosi sitten kirjoittamani liikkuvanmaalinammuntaoppaani myötä sain paitsi positiivista palautetta myös paljon kysymyksiä. Siinä missä edellinen opas käsitteli liikkuvanmaalin ampujan harjoittelua ja sen kehittämistä, pyrin nyt miettimään sitä miten aloittava ampuja, lapsi tai aikuinen voisi päästä harrastuksessaan liikkeelle, ilman suuria, aikaa ja intoa vieviä virheitä ampujan alkutaipaleella. Sekä miten seurassa toimivan ohjaajan tulisi toimia, jota hän voisi edesauttaa niin ampujan, kuin oman seuran toiminnan kehittymistä Rehellisyyden nimissä on kuitenkin muistettava että täysin ilman vastainkäymisiä ei tätä lajia voi harjoittaa, sen jos minkä, kokemus on varmasti jokaiselle ampujalle osoittanut. Siinä missä edellisessä oppaassa käsitelin vain SAL:n liikkuvanmaalin ammuntaa, olen nyt lisännyt tähän osaan myös ilmaluodikon ja ilmahirven, yksinkertaisesti siitä syystä että niiden kautta ammunnan aloittaminen on järkevintä ja helpointa. Ja toiseksi on oman näkemykseni mukaan niiden lajien ampujien parissa suurin tarve, puute ja kiinnostus tämän tyyppistä opasta kohtaan.

Kenelle tämä opas sitten on tarkoitettu? Ohjaajalle, valmentajalle, ampujalle, ampujan vanhemmalle, nuorelle, aikuiselle, aloittajalle, siis jokaiselle joka on kiinnostunut ja sitä myötä tekemisissä ammunnan kanssa. Mielestäni tällainen opas on puuttunut etenkin metsästäjäliiton lajeista kiinnostuneilta ampujilta, toki erilaisista kivääriammuntaa käsittelevistä teoksista löytyy oivia neuvoja myös näihin lajeihin. Mielestäni tärkeää että ammunnan perusasiat, niin tekniikka kun harjoitteluakin koskien, olisivat tuttuja mahdollisimman monelle ammunnan harrastajalle.

Pyrin pitämään esittelemäni ohjeet, harjoitteet ja tekniikat yksinkertaisessa muodossa, asioiden perusteet selvittäen. Harrastuksen edetessä ja ennen kaikkea muuttuessa vakavammaksi kilpailmiseksi, on etenkin tekniikkaa muutettava ja kehitettävä ampujan omien fyysisten tekijöiden mukaan.

Toki ammunta on mitä suurimmissa määrin myös psyykkinen laji, jossa loppujenlopuksi kilpaillaan vain itseään vastaan, mutta en tässä oppaassa paneudu lajin siihen puoleen, vaan lähdän liikkeelle lajin perusteista. Tekniikasta, monipuolisen harjoittelun ja suuren toistomäärän kautta kehittymisestä ampujana, siitä amunnassa on minulle pohjimmiltaan kyse.

Käyttämäni lyhenteet:

SAL = *Suomen ampumaurheiluliitto (Kansainvälinen kilpailutoiminta mm. olympialajit)*

SML = *Suomen metsästäjä liitto (metsästysammunta lajit)*

Ville Häyrinen

18.11.2009

2. Lähtökohta ammunnan lajiajattelulle:

Yhteen lähtökohtaiseen kysymykseen puutun kuitenkin jo heti alussa, tai pikemminkin selvitan oman lähtökohtani ja motivaationi tällekin oppaalle:

Minulle ampujana eteneminen on tie. Ilmaluodikon tukisarjoista, ilmahirveen ja SAL:n liikkuvanmaalinammuntaan tai sitten SAL:n kiväärilajeihin. Toki myös SAL:n ilmakiväärin ja pistoolin tukiammuntasarjat ovat oiva tapa edetä ammunnessa. Myönnän kyllä että metsästysampumalajeilla on suuri harrastajajoukko, jolle ammunta on harrastus ja mieluisa ajanviete ja näin tulee ollakin. Mutta itse ajattelen että nykyisin amunnankin, monien muiden lajien tapaan, kärsiessä yhä vähenevästä nuorten ampujien määrästä, tulee metsästysammunnan olla väylä kohti kansainvälisesti harrastettuja ammuntaalajeja, jotka toimivat SAL:n piirissä. Metsästysammunnan pariin tulee kuitenkin vielä melko paljon nuoria yksistään metsästysharrastuksen kautta, joten se on loistava tapa rekrytoida uusia juhahirviä ja kristerholmbergeja suomalaisen ampumaurheiluun.

Mielestäni tässä ei saa olla minkäänlaista liittojen välistä kateutta, sillä suomalaisen ammunnan tulee olla aina etusijalla, kaikkien sen parissa toimivien mielissä. Tällöin kansainvälinen menestys on etusijalla. Toinen pointtini koskee nuorta ampujaa itseään, miten moninkertainen metsästysammunnan nuorten suomenmestari voi enää kehittää itseään ja löytää itselleen motivaatiota harjoitteluun, jollei hänellä ole mahdollista edetä urallaan jatkuvasti suurempiin ”ympyröihin”? Emmekö tee myös nuorelle itselleen karhunpalveluksen, jos ohjaamme häntä vain SML:n lajien piiriin, jolloin suljemme häneltä portin suurempaan menestykseen, ulkomaiden kilpailuihin ja oman itsensä ja osaamisensa testaamiseen, pelkän laji- tai liittokateuden vuoksi?

Toki asian tulee toimia myös toisin päin, etenkin nuorille ampujille SML:n lajit ovat erinomaisia kilpailukokemuksen hankkimispaikkoja, etenkin onnistumisia voi lyhyillä sarjoilla suoritetuissa kilpailuissa saada jo ampumauran alkutaipaleella. Tämä taas on tärkeää muistaa SAL:n seuroissa lapsia ohjaavien, eli ei pidä estää nuoren kilpailemista myös SML:n puolella. Lapselle ja nuorelle kilpailut ovat paitsi oppimiskokemuksia ampujana, myös elämyksiä, matkoja, uusia kavereita ja kokemuksia. Ampujana kehittyminen tulee alussa ikään kuin sivutuotteena, ja muuttuu keskeiseksi päämääräksi vasta harrastusvuosien lisääntyessä.

Nämä faktat ovat mielestäni erittäin oleellisia asioita pohdittavaksi ja tiedostettavaksi jokaiselle nuoria ohjaavalle ampujalle/valmentajalle liitosta riippumatta.

Ammunnan aloittaminen

Kun olet aloittanut ammunta harrastuksen, on tärkeää aloittaa perusasioista. Vaikka olisit aikuinen ammunnan aloittaja, et voi jättää väliin tuki ja mielellään edes pystytuki vaihetta, jollei niistä vielä saa kaikkia laukauksia kymppiin, on ”vapaalta” ampuminen vielä vaikeampaa. Toki aikuinen aloittaja voi melko nopeasti siirtyä tuki vaiheen yli, mutta siihen tulisi mielellään palata, vaikka joka harjoituksessa hetkeksi. Oikea laukaisutekniikka ja tähtäimen läpi näkyvä kuva on oleellinen osa ammuntasuoritusta. Pikku hiljaa voidaan harjoitteluun lisätä kilpailunomaista suorittamista ja lajitekniikkaa aina enemmän ja näin lisätä harjoittelun vaativuustasoa.

Tärkeä lähtökohta on kuitenkin muistaa, että ensin tulee osata perussuoritus (=yksi laukaus), sitten voidaan lisätä suoritusten määrää (2,3,4) jo kymmenen virheettömän suorituksen tekeminen peräkkäin onnistuu vain todellisilta ampujilta. Vaikka ammunnessa puhutaan paljon suoritusten automatisoimisesta samanlaiseksi, ei tämä ole mahdollista. Kahden samanlaisen suorituksen tekeminen ei ole mahdollista. Mutta tätä ei toki tule sekoittaa suoritusten virheettömyyteen. Toki

kymppenä saadaan myös ei täydellisillä suorituksilla ja niitäkin pitää harjoituksissa ampua jottei asia tule kilpailutilanteessa yllätyksenä. Väitän ettei kukaan ei pysty ampumaan kilpailussa 60:tä täydellistä suoritusta, 60 kymppiä on kyllä täysin realistinen tavoite.

Edellä mainitussa on muutama syy miksi en kehottaisi suuriin kylmälaukaus määriin, niistä puuttuu osuman muodossa tuleva palaute, jolloin suorituksesta saatu palaute ole maksimaalinen. Noptelin ja elektronisen taulun tapaiset maalit ovatkin tarpeen myös harjoittelussa, juuri jokaisesta laukauksesta saatavan tarkan palautteen takia. Ammunnassa on perinteisesti korostettu aivan liikaa kylmien ampumisen merkitystä, kenties entisajan patruunapulan seurauksena meille on kehittynyt ”klikkien” ampumisen kulttuuri.

Ammunnan tekniikka

En käy tässä tekstissä läpi eri ampumalajien erityisiä tekniikoita. Mikäli olet oikeissa ampua liikkuvaa maalia, suosittelen tutustumaan 2006 kirjoittamaani Liikkuvan maalin valmennusoppaaseen. Se löytyy ainakin SAL:n riistamaalijaoston nettisivuilta, tai ottamalla yhteyttä allekirjoittaneeseen. Mikäli taas harrastat pääasiassa kyynärtuolta ammuttavia lajeja, löydät tekniikka ohjeita erilaisista kivääriammuntaa käsittelevistä teoksista, vaikka kirjastosta, tai ottamalla yhteyttä Suomen Ampumaurheiluliittoon.

Kuitenkin tekniikan perusteet pitäisi opettaa lapselle jo harrastuksen alkumetreillä. Etenkin tuolta ammuttaessa olisi tärkeää että asento olisi oikeanlainen, eikä ampuja nojaisi tukea vasten, jota näkee valitettavan paljon kilpailuissa. Tuen tarkoitus on vain kannattaa asetta, ei tukea sitä.

Millainen ase?

Millaisella aseella ampumaharrastus tulisi siten aloittaa? Luonnollisesti ase on oltava sellainen, ettei se ainakaan rajoita ampujan kehittymistä ja tuloksen tekemistä. Käytetty ase on usein hyvä ja edullinen ratkaisu. Markkinoilla on melko hyvin aika edullisia puristeilma-aseita, jotka soveltuvat riistamaaliammuntaan erinomaisesti. Kuitenkin niiden ongelmana nuorelle ampujalle on ase on paino, ne soveltuvat hyvin aikuiselle ampujalle jolla on riittävästi voimaa käsitellä asetta, sekä nuorelle tukiampujalle, olettaen että ase on lataamisesta huolehtii joku muu. Lapselle ne kuitenkin ovat melkoisen painavia, joten ne rajoittavat ”oikean” ammunnan aloittamista, koska lapsen voima ei riitä mielekkääseen ammuntaan. Tämä on melkoisen iso ongelma sillä ammunnan nykysuuntauksella kehottaisin ohjaajia ja valmentajia panostamaan nuorten ampumaharrastuksen aloittamiseen mahdollisimman varhain. Ammunnan kaltaisessa taito-lajissa varhaisella aloituksella päästään parempaan ja nopeampaan oppimiseen ammunnan perusasioissa (esim. tasapaino, laukaisu.)

Alla kuvattu erilaisia aseita ja niiden valmistajien ilmoittamat painot, näistä voi esimerkiksi jo päätellä paljon niiden soveltuvuudesta nuorillekin ampujille:



2,8kg



3,5kg



4,1kg

Aseena tulee siis käyttää kevyitä paineilma-aseita, mielellään vielä niiden juniori versioita, kevennettyinä kaikista lisävarusteista. Tässä kohti moni varmasti säikähtää aseiden hinnasta ja lyhyestä, lapsen kasvusta johtuvasta, käyttöiästä. Nykyisin kuitenkin esim. tsekkiläiset ovat kehittäneet melko edullisia ja laadukkaita aloittelijan paineilma-aseita.

Muista varusteista (takki, tähtäin)

Takki ei ole tukiampujalle välttämätön, edes tarpeellinen. On oleellisempaa että harrastuksen alkuvaiheessa saadaan oikea asento ja ryhti luotua, ilman ylimääräisiä lisävarusteita. Seuroilla olisi kuitenkin hyvä olla muutamia junioritakkeja radallaan, sillä niihin tulisi kuitenkin totutella pikkuhiljaa, viimeistään jo siirryttäessä vapaalta kädeltä tapahtuvaan ammuntaan. Takki helpottaa normaalisti asennon ja ryhdin säilyttämistä ja tätä kautta itse ammuntaa. Onkin hieman vaikea päättää milloin lapsen tulisi alkaa takkia käyttää, tulosparannus houkuttelee, mutta toisaalta taas liian aikainen (todella tukevan) uuden takin käyttö voi tuoda aiheuttaa ampujan fysiikan keskeneräisyyden ja ampujan muovautumisen takkiin, eikä toisinpäin.

Kuitenkin lapsen innostuksen kannalta myös tuloksilla on merkitystä, joten esimerkiksi takin käyttö lähinnä vain kilpailutilanteissa voisi olla alkuvaiheessa suotavaa, harjoittelun tapahtuessa pääasiassa ilman takkia oman vartalon ehdoilla.

Moni aloittaa varmasti seuran aseella jolloin aseessa on tähtäin valmiina. Seurojen ohjaajien ja valmentajien tulisikin pohtia tätäkin ratkaisua. SAL:n kiväärilajeihin tietenkin diopteri on itsestään selvä valinta ja riittävän suuri reikäkoko aloittelijalle varmasti helpoin. Myös SML:n lajien aloittajalle tulisi diopterin olla aloitustähtäin, ammutaanpa esim. Saksassa diopterilla myös nuorimpien (n. alle 13v.) liikkuvanmaalin kilpailujakin. Lajivalinnan selkiytyessä tai taitojen kehittyessä voidaan sitten siirtyä kiikariin, eikä siitä palaaminen takaisin diopteriin ole mitenkään vaikeaa, mikäli kivääriammunta tuntuu kuitenkin omimmalta lajilta.

Kiikari

Aloittelijan kiikarin tulisi ehdottomasti olla olympiakiväärin sääntöjen mukainen 4x –suurentava pienikokoinen (ja painoinen) kiikari. Isolla suurennoksella ei ammuntauran alkuvaiheessa ole mitään käyttöä, vaan siitä on enemmänkin haittaa vääränlaisen tähtäyksen oppimisen ja

laukaisualueen hahmottamisen vaikeutena. Ylipäättään uskon tällä hetkellä monien hyvienkin ilmaluodikkoampujien käyttävän aivan liian suuria suurennoksia, kymmenen metrin matkalta ei juuri yli 10x suurennoksella saavuteta mitään etua, pikemmin päinvastoin. Tästä on mielestäni todisteena jo esimerkiksi diopteritähitäimin ammutut lähes 600 pisteen tulokset tauluun jonka kymppi on huomattavasti ilmaluodikon kymppiä pienempi. Toki joskus huonosti erottuva ja epämääräisen muotoinen luodikkotaulu vaatii tähtäimen jolla kyetään erottamaan laukaisualue selkeästi, ei muuta!

Harjoittelu

Harjoittelussa tulee olla aina päämäärä. Pelkkä ampuminenkin kehittää kyllä tiettyyn pisteeseen, mutta suunniteltu, jonkun lajiosan (pito, laukaisu, kuljetus, nosto, hengitystekniikka) kehittämiseen tähtäävä harjoite on kaikkein opettavin. Sekä harjoitteena, että pakottaa ampujan miettimään sitä mitä hän on tekemässä ja harjoittelemassa. Miksi teen näin kysymyksen pohtiminen on yksi kehityksen kannalta oleellisimpia asioita kaikessa urheilussa.

Tähtäinkuva

Edellinen esimerkki vie meidät luontevasti tähtäinkuvaan ja ennen kaikkea sen harjoitteluun, joka on mielestäni oleellisin osa ammunnan harjoittelua. Tähtäinkuva = se kuva mikä näkyy kiikarista kun tolppa on kympin alueella

Harjoittelun tulee olla tuki ja pysty ammuntaa, pyrkien saamaan paljon toistoja oikeasta tähtäinkuvasta, syntyvien kasojen tulee olla kympin kokoisia, eikä pidä pyrkiä liian pieneen kasaan, sillä lähtökohtaisena ajatuksenani on se että 10,0 arvoisen osuman tulee riittää ja sitä ampujan tulee opetella tavoittelemaan. Ei ole mitään mieltä tehdä jo ennestään vaikeasta suorituksesta vielä vaikeampaa.

Tukiammunnan vaarat

Tukisarjoissa käytetty seisomatuki ja siltä ampuminen voi jopa vaikeuttaa nuoren ampuma-asennon oppimista, tämä on täysin henkilökohtainen, pohdintaan ja useiden vuosien seuraamiseen perustuva ajatukseni.

Etenkin kiinteä tuki voi saada ampujan ikään kuin nojaamaan kohti tukea, jolloin luonteva, vapaan pystyammunnan edellyttämä taakse nojaava, lantiota eteen työntävä asento ei synny. Ohjaajan tulee neuvoa ja ”kääntää” ammunnan aloittaja oikeaan asentoon (ks. Tekniikka osio) ja valvoa sen stabiloitumista (vakioitumista).

Myös istumatuelta ammuttaessa pitää ohjaajan olla tarkkana, että a) pöytä ja tuki on oikealla korkeudella, jotta ampuja ei joudu makaamaan aseensa päällä, tai kurkottelemaan nähdäkseen tähtäimiä ja b) ampuja on pystyammunnan tapaan sivuttain tauluun ja aseeseen nähden, ei hartialinja poikittain taululle. Nämä saattavat tuntua pieniltä asioilta mutta niiden oikea omaksuminen jo tukiammunta aikana helpottaa oleellisesti siirtymistä vapaalta kädeltä tapahtuvaan ”oikeaan” ammuntaan.

Ei saa missään nimessä ajatella niin että ensimmäistä tai toista kertaa ampuva ei tarvitse muuta neuvoa kuin liipaisimen paikan. Mitä aiemmin, niin turvallisuutta kuin oikeaa suoritustekniikkaa koskevat ohjeet annetaan, sitä helpommin lapsi tai aloittelija ne omaksuu!

Variaatioharjoittelu

Variaatioharjoittelulla tarkoitetaan ammunnan perussuoritusten muuntamista niin, että harjoitellaankin käytännössä samaa tai sitä tukevaa asiaa eri tavoin ja keinoin. Näin harjoittelu voidaan monesti pitää mielekkäänä vaikka juuri sillä hetkellä ammuttaisiinkin suuria määriä. Variaatioita suunniteltaessa vain ampujan oma mielikuvitus on harjoitteiden keksimisen rajoitteena. Variaatio harjoittelun tarkoituksena on tukea perusharjoittelua (tähtäinkuva, pito, hitaat, nopeat) joten sen ei olekaan tarkoitus olla harjoittelun pääasia, vaan ennemminkin mieluisa välipala jossa pikku muutoksella ampuja saadaan skarppaamaan ja keskittymään kenties jo rutiiniksi muodostuneeseen tekemiseen. Variaatioharjoitteita voi ja kannattaakin tehdä melko paljon, sillä niillä saadaan monesti tehtyä harjoitteita enemmän ajatuksen kanssa, jolloin syntyvä harjoitusärsyke on parempi.

Muutamia esimerkkejä variaatioharjoitteluun

- pitoharjoitus viivarataa pitkin
- Ylipitkät pidot (20sek-1,5min)
- Kaksi - kolme ”laukausta”/pito
- matkavaihtelut, ammunta eri matkoilta (esim. olympiakivääriammunta 7-12metriä)
- toinen jalka korokkeen päällä
- juoksun eri nopeudet (2-8sek)
- kiikarin suurennoksen muuttaminen
- lyhennetty rata
- vain toiseen suuntaan menevää juoksua (toisen voi ottaa joko kylmänä tai ei ollenkaan)
- erilaisiin tauluihin, viivaan, täplään, hirveen yms.
- eri tolilla eri tähtäyspisteistä
- sarjan pituus vaihtelut 4-50 l.
- kuivaharjoittelu
- ammunta ilman jatkopiippua (aseen hallinta)
- hämärässä ampuminen
- putoavat taulut (myös paikallaan ampumiseen)

Harjoittelu määristä

Nykyaikaiselle urheilulle, niin taito-(ammunta, taitoluistelu, viulunsoitto) kuin kestävyys- (uinti, juoksu) tyyppisissäkin lajeissa on suuntauksena yhä suuremmat harjoittelumäärät ja alhaisemmat aloitusiät. Ei pidä pelätä luoda nuorelle edellytyksiä kovaankin harjoitteluun, ammunnan parissa pelätään mielestäni liikaa lapsen kyllästymistä, tai puhkiamuttamista. Juuri nuorten parissa toimivien aikuisten päätehtävänä on luoda edellytykset nuoren harrastamiselle. Tähän kuuluu myös mahdollisuus kovaan kin harjoitteluun, oma valmennettavani Sami Heikkilä (nuorten EM3.) ampui jo 15 –vuotiaana yli 20 000 laukausta vuodessa. Oikein ohjattaessa ja pidettäessä toiminta riittävän haasteellisena lapsi tai nuori jaksaa kyllä motivoitua omasta kehityksestä ja kilpailusta niin, että kovempikin harjoittelu kyllä maittaa. Se tosiasia on hyväksyttävä, että nykyiseen kansallisenkin (SAL) tason tuloksiin yltääkseen, on oltava valmis myös kovaan työntekoon jo nuorena.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Milloin aloittelijan tulee aloittaa kilpaileminen?

Kilpaileminen on etenkin lapsen kohdalla hyvä aloittaa jo harrastuksen alussa, etenkin tukisarjat antavat tähän loistomahdollisuuden, sillä kilpailut ovat lapsille kokemuksia ja elämyksiä jotka pitävät kipinää lajiin yllä. Myös nuoren ja aikuisen ammunnan aloittajan olisi hyvä jo alkaa kilpailla perusharjoitteluvaiheessa, vaikka tulokset eivät kovin kummoisia olisikaan, oma kehitys on kuitenkin verrattain nopeaa alussa, ja onnistumiset ruokkivat motivaatiota ja toisin päin. Etenkin alussa, voi olla hyvä keskittyä vain ”helpompiin” lajeihin kuten ilmaluodikko tai –hirvi.

Miten aikuinen ja lapsi ammunnan aloittajana eroavat toisistaan?

- Aikuisella on enemmän voimaa käytössä, mutta silti perusharjoitteista ei voi tinkiä.
- Lapsi oppii vaikeampia asioita nopeammin (esim. oikea liipaisutekniikka).
 - Voi jopa sanoa että mitä nuorempana aloittaa, sen helpompaa on taidon oppiminen, esim. tasapaino kehittyy n. kymmenenvuotiaana parhaiten., raajojen liikkuvuus jo viisi - kahdeksan -vuotiaana.
- Lajivoima (ammunnassa tarvittavat lihakset) voi kehittyä lapselle hiljalleen ammunnan myötä.
- Aikuinen saattaa joutua panostamaan lajivoiman hankintaan.
- Huipputulosten saavuttaminen etenkin vaikeammissa (=SAL) lajeissa on aikuisena aloittaneelle jopa mahdotonta (oletteko kuulleet aikuisena aloittaneista huippuvoimistelijoista tai luistelijoista).

Keneltä voi ”kopioida” tai katsoa mallia ampumatekniikkaan, vai voiko?

Kiusaus katsoa mallia joltain toiselta ampujalta oman ampumauran alkuteillä on varmasti suuri, joskin monesti vääränä pidetty tapa. Itse en tuomitsisi tätä kovin jyrkästi, mallioppiminen, eli matkimalla oppiminen on myös ammunassa oleellinen tapa kehittyä. On myös luonnollista että jostain olisi oikeita toimintamalleja saatava omaa ammuntaakin ajatellen. Suomessa on lajissa kuin lajissa kansainvälisen tason huippuampujia, joita on mahdollista nähdä kilpailuissa eri puolilla Suomea. Tätä kannattaa hyödyntää. Kiinnitä huomiota myös heidän toimiinsa ja rutiineihinsa laukausten välissä ja ennen ja jälkeen sarjojen.

Keneltä sitten katsoa ja mitä?

Lähtökohtana mahdollisimman hyvältä ampujalta. Suomessa on kohtuullisen helppo päästä katsomaan todellisten huippuampujien tekemistä, ja nyt digiaikana jopa kuvat heitä. Joten ehdottomasti mallia tulee katsoa maajoukkueampujilta, vieläpä huippu -sellaisilta. Lajista riippumatta heiltä voi oppia paljon kun vain tietää mitä katsoa. Kivääriampujilta kannattaa katsoa asennon lisäksi etenkin sitä miten he toimivat laukausten välillä, miten he tuovat/asettavat aseensa olkapäähän, miten he ottavat aseensa alas pidon pitkittyessä, kaikki liikkeet ovat tarkoituksenmukaisia ja loppuun asti mietittyjä. Riistamaaliampujilta taas voi katsoa asentoa, jalkojen aseointia tauluun nähden ja ennen kaikkea nostoa, sen lähtökohtaa, linjaa, sujuvuutta, kohtaa missä piippu ”taittuu” saranana, sekä tietenkin aseensa lataamista laukausten välillä. Myös katseen suuntaamista valmiusasennossa ja hengitystekniikkaa voi koettaa vakoilla. Tulevat varmasti hyvin pian huomaamaan että kaikki edellä mainitut liikkeet tapahtuvat aina lähes identtisesti.

Kuivaharjoittelun merkitys?

Mielestäni ammunassa on perinteisesti liioiteltu kuivaharjoittelun merkitystä. Kuitenkin, on kaikessa ammunassa kuivaharjoittelu, eli staattinen aseensa paikallaan pitämistä korostava harjoittelu erittäin tärkeää, pidon pohja luodaan sen kautta. Tähdätään aseella jotain pistettä, ja pyritään pitämään ase paikallaan. Harjoitteeseen voi liittää kylmälaukauksen, tai keskittyä vain aseensa pitoon. Harjoittelun kannalta olisi hyväksi harjoitella pitoa pidempiäkin aikoja, kuin vain

kilpasuorituksen vaatimat n. 10 sek. Kuitenkaan liikaan kuivaharjoitteluun ei kannata sortua, sillä kuivalaukauksesta puuttuu luodin osuman antama palaute suorituksen onnistumisesta. Liikkuvanmaalin ammunnessa taas kuivaharjoittelu on tärkeää nostoa ja sen sujuvuutta harjoiteltaessa. Tällöin esimerkiksi peilin edessä tehtävä nostoharjoittelu on tärkeää, tähän voi myös liittää kuljetuksen ja kylmälaukauksen. Noston tulee olla sujuva ja alueen jolle tähtäin saadaan nousemaan mahdollisimman pieni, kuitenkin perinteisessä liikkuvan maalin valmennusajattelussa on nosto, varsin näkyvänä suorituksena, nostettu liian keskeiselle sijalle. Pito on tärkein osa-alue myös liikkuvaa maalia ammuttaessa.

Minkälaisia laukaisumääriä pitäisi aloittelevan ampujan harjoitella / kuinka usein??

Aloittelijalle on hyödyllisempää ampua monta kertaa viikossa, pienempiä määriä kerrallaan. Vaikka 50 laukausta per harjoitus, lyhyinä sarjoina, aluksi vaikka vain 6 laukausta kerrallaan, tällöin myös lajivoima saa kehittyä pikkuhiljaa harrastuksen edetessä.

Mihin katse kohdistetaan kiikarin kanssa ammuttaessa?

Katse pidetään aina taulun keskellä, jonka jälkeen tähtäin tuodaan siihen pisteeseen.

Kannattaako SML:n hirveä/lintua aloittaa ampumaan lonkkatuelta?

Ei välttämättä, aluksi voi lintua ampua lonkka tuelta, mutta hirveä kannattaa jo aluksi opetella ampumaan ”pitkältä kädeltä”, näin siirtyminen SAL:n lajien pariin on helpompaa. Miksi se taas kannattaa, on se että siellä on olemassa kansainvälistä kilpailutoimintaa, valmennusta ja mahdollisuus luoda ”uraa” ampujana.

Kuuluuko etukädellä puristaa tukkia liikkuvaa ammuttaessa?

Otteen pitää olla luja, tukkia voi puristaa reilusti, mutta taaksepäin vetäminen ei ole suotava.

Harjoittelu yksin vai yhdessä?

Jokaisen tulee etsiä itselleen sopiva tapa harjoitella, hyvä porukka kieltämättä helpottaa harjoitukseen lähtemistä ja saattaa lisätä motivaatiota. Toisaalta taas keskenään harjoittelu voi mennä jutteluksi, ammuskeluksi ja keskinäiseksi liian totiseksi kilpailemiseksi. Neuvona voisinkin antaa että keskittymisrauhan takaamiseksi ja riittävän itsensä kuuntelun mahdollistamiseksi olisi hyvä tehdä ainakin puolet harjoituksistaan yksin.

Muutama ajatus harjoittelusta:

”Lahjakkaat harjoittelee. Syntymälahjakkuutta on jokaisella huippu-urheilijalla, mutta vain harvasta syntymälahjakkaasta tulee aikuisena erityislahjakkaita. Se vaatii harjoittelua, niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin.”

- Nuori Suomi -verkkolehti

”Ohjatut harjoitukset ovat vain vinkkejä antava tuokio”

- Aino-Kaisa Saarinen:

”Jos ei ole sisäistä motivaatiota lajiinsa, on turha haaveilla tulevana erityisen lahjakkaaksi urheilijaksi.”

- Kasvatustieteen emeritusprofessori **Kari Uusikylä**.

Tärkein lahjakkuustyyppejä ampumaurheilussa on kyky jaksaa harjoitella, PALJON

- Ville Häyrinen

”Se on myytti, että huippu-urheilijaksi synnyttään. Williams ei kiistänyt perimän merkitystä, mutta tarjosi suurimmaksi selittäväksi tekijäksi aikuisiän huippu-urheilijaksi pääsemiselle riittävän aikaisin aloitettua ja riittävän suurta määrällistä harjoittelua. huipulle noustakseen urheilijalla tulee olla takanaan noin 10 000 tuntia harjoittelua, lajista riippumatta.”

- professori Mark Williams