



Qualification 10m AIR PISTOL MEN
Rank List (Draft)

SUN 25 MAY 2008, START 12:00

Rk	Rly	FP	Bib No	Name	Nation	10	20	30	40	50	60	Total
1	2	31	1862	MUKHTAROV V.	RUS	99	96	98	98	98	98	587
2	1	41	1665	KOKOREV B.	RUS	98	99	97	97	97	98	586
3	1	26	1664	ISAKOV V.	UKR	97	95	98	99	98	97	584
4	1	17	1820	RYBOVALOV I.	UKR	97	95	98	99	96	96	584
5	1	23	1427	FAIT V.	ITA	98	98	97	99	96	96	584
6	1	37	1462	UNUSMETOV R.	KAZ	97	99	99	97	96	96	584
7	2	24	1697	MIRLEC D.	RUS	98	97	97	97	96	96	582
8	1	31	1100	KIRIAKOV T.	BUL	95	98	97	98	95	98	581
25	1	22	1719	SCHEUBER P.	LUX	97	96	96	96	97	95	578
26	2	22	1197	SOERENSEN F.	DEN	97	98	97	97	95	94	578
27	2	34	1459	ISSACHENKO V.	KAZ	98	96	93	94	97	99	577
28	2	11	1250	JAHNSSON K.	FIN	96	94	94	97	99	97	577
29	1	30	1720	SCHMID C.	SUI	94	96	95	99	98	97	577
30	1	38	1320	USTAAGLU A.	GFP	97	96	96	98	95	97	577
31	2	26	1134	TAN Z.	CHN	95	98	96	96	96	96	577
32	1	46	1808	BIDNYAK I.	UKR	98	96	95	94	96	97	576
33	2	13	1776	DIKEC Y.	TUR	97	96	96	96	96	97	576
34	1	44	1731	KOPP P.	SVN	96	94	97	94	98	95	576
35			1853	SZARENSKI D.	USA	98	94	97	94	98	95	576

1. Ampujan fyysinen valmennus

2. Ampujan psyykkinen valmennus

3. Valmennuksen suunnittelu

SAL iso- ja vakiopistoolin MJ
Marko Leppä

29.1.2011

Ampujan fyysinen harjoittelu

- Kysymys:
- Miksi ampujan täytyy olla fyysisesti hyvässä kunnossa?

- *kestääkseen lajiharjoittelua rasittumatta liikaa
- *palautuakseen nopeasti harjoittelusta tai kilpailusta
 - *pystyäkseen lisäämään lajiharjoittelua
- *pystyäkseen tekemään lajisuorituksen ilman häiriöitä
 - *kestääkseen kilpailurasituksen matkoineen
 - *kestääkseen psyykkistä painetta

Ampujan fyysinen harjoittelu

- Kysymys:
- Mistä fyysisistä osatekijöistä muodostuu hyvä suorituskyky?

- HYVÄ
PERUSKESTÄVYYS
- HYVÄ
LIHASKESTÄVYYS
- HYVÄ LAJIVOIMA

☺ HYVÄ
SUORITUSKYKY ☺

Ampujan kestävyysharjoittelu

painopisteenä on peruskestävyyden
kehittäminen

mitä on peruskestävyys?

kyky vastustaa väsymystä

Teema peruskestävyysharjoittelussa:

PITKÄ KESTO

(miel. 1-2h)

MATALA SYKE

(pitää pystyä puhumaan)

Peruskestävyys-harjoittelu

Tavoitteena aerobisen pohjan vahvistaminen
(aerobinen = energiaa hapen avulla)



Syketaso noin 110 -140 riippuen urheilijan
suorituskyvystä



Harjoituksen kesto 1-2 tuntia



Aloitetaan noin 30 minuutista ja pidennetään harjoituksen kestoä
vähitellen



Tasavauhtinen



Sykettä seurataan jatkuvasti

Ampujan voimaharjoittelu

TAVOITE:
Lihaskestävyyden ja lajivoiman
kehittäminen

Lihaskestävyysharjoittelu:

- pitkät toistot→
- tavoitteena väh. 1 min toistoajat
- kehonpainolla tai kevyillä painoilla
- ei maitohappoa

Lajivoimaharjoittelu:

- lajinomaiset liikkeet→
- nostot, kierrot
- lajikestävyys
- pitoharjoittelu, asentokestävyys

SAL iso-ja vakiopistoolin MJ

Marko Leppä

Ampujan psyykkinen valmennus

Kun Sakari Paasonen ampui Barcelonan olympialaisten vapaapistoolin finaalissa ja hänen sydän hakkasi kilpailujännityksen merkkinä, totesi hän mielessään:

”No ainakin sydän panee parastaan”

Ampujan psyykkinen valmennus

- Rentoutustekniikat
- Kilpailuun valmistautuminen
- Kilpailustressin säätely

**AVAIN ASIA:
MIELEN HALLINTA**

Rentoutuksella voidaan edistää:

- Yleisen jännitystilan laukeamista
- Paikallisen jännityksen poistoa
- Palautumista rasituksesta
- Itsekontrollia
- Suoritusvarmuutta
- Keskittymistä

Rentoutuskeinoja:

- Opettelu kasetin avulla:

- ❖ Selin makuu
- ❖ Häiriöttömät olosuhteet
- ❖ Säännöllinen harjoittelu, aluksi monta kertaa viikossa
- ❖ Oppimisen myötä ilman kasettia

- Ampujille sopivia rentoutustyyylejä:

- ❖ Jännitä – laukaise
- ❖ Mielikuvarentoutus / itesesuggestio
- ❖ Hengitystekniikat

Jännitä ja laukaise menetelmä:

1. Jännitetään eri lihasryhmiä 5-10 sek kerrallaan
 2. Jännityksen jälkeen annetaan äskeisten lihaksien rentoutua 30-60 sek.
- ▶ Opitaan tuntemaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero!

Hengitysrentoutus:

- Tavoite: Oppia yhdistämään (ehdollistamaan) uloshengitys rentoutuneeseen ja vapautuneeseen olotilaan.
- Opetteluvaiheessa alkuun lyhyt rentoutus
-
- SYVÄ SISÄÄNHENGITYS▶ (Vatsa täyttyy ensin palleasta, sitten rintakehän yläosasta.)▶
-
- HENGITYKSEN PIDÄTYS▶
- ILMA VIRTAA RAUHALLISESTI ULOS▶
- Kun ilma virtaa ulos, tunnet rentoutuvasti.
- Toista noin 10 min.

Mielikuvarentoutus

- Rentouden tunne saavutetaan miellyttävien mielikuvien kautta
- Mielikuvana voi olla joku tilanne tai tapahtuma, jossa on kokenut rennon olotilan
- Mielikuvat muistetaan kilpailutilanteessa ja siten saavutetaan rento olotila
- Kehittää kykyä muodostaa mielikuvia

Harjoituksen suunnittelu

- Jokaisella harjoituksella on oltava oma tavoite! Ei vain mennä ampumaan.
- Esim. jonkun osa-alueen kehittäminen.
- Jokainen harjoitus suunnitellaan etukäteen.
- Harjoitus alkaa aina valmisteluilla ja alkuverryttelyllä.

Harjoituksen rakenne

1. Valmistelu ja alkuverryttely
2. Jonkun tekniikan osa-alueen harjoittaminen
3. Kilpailun omainen ammunta (siirretään äsken harjoiteltu asia kilpailuun)
4. Loppuverryttely, venyttely

Kilpailuun valmistautuminen

- * Jokainen luo oman rutiininsa kilpailuun valmistautumisessa
- * Kilpailu käydään mielessä läpi kokonaisuudessaan ennen kilpailua
- * Mahdollisiin häiriötekijöihin valmistaudutaan etukäteen
- * Tutustutaan rataan etukäteen
- * Laaditaan kilpailutaktiikka ja varataktiikka

KILPAILUSTRESSIN HALLINTA

- Stressin hallinta kehittyy totuttautumalla kilpailutilanteeseen
 - ☺ kilpailunomaisilla harjoitteilla
 - ☺ itse kilpailemalla
- "KILPAILEMAAN OPPII VAIN KILPAILEMALLA"
- Rentous on tärkeä stressin ja mielenhallinnan keino

POSITIIVINEN AJATTELU

”Kun ajattelen positiivisesti, niin et voi samaan aikaan ajatella negatiivisesti”

Valmentaja tehtävä on luoda positiivisia ajatusmalleja esim:

- Tänään onnistun, on minun sää
- Ammuin taas hyvän sarjan...
- Pidän vaikeista tilanteista...
- Kilpaileminen on hauskaa...
- Olen harjoitellut, osaan homman...

POSITIIVINEN AJATTELU

“Voittaja ajattelee, mitä hän tahtoo saavuttaa”

“Häviäjä ajattelee, mitä hän ei tahdo tapahtuvan”

SAL iso-ja vakiopistoolin MJ

Marko Leppä

KILPAILUSTRESSIN HALLINTA

“Kilpailustressi on hyvä asia, se on osoituskilpailuvireestä ja valmiudesta”

Mikä aiheuttaa kilpailujännitystä?

Alituinen pelko tuntematonta kohtaan

Kilpailujännityksen hallinta:

- käydään kilpailu läpi ennalta
- tutustutaan kisapaikkaan ja eräluetteloon etukäteen
- keskittymällä oman suoritusmallin toteuttamiseen
- harjoitellaan kilpailutilannetta
- poistetaan epävarmuustekijöitä