

## TEEMA

### IKÄVUODET 6-9    IKÄVUODET 10-13    IKÄVUODET 14-17    IKÄVUODET 18-21    21 JA YLI

#### HARJOITTELUN PAINOTUS

<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Leikinomaisia, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita (voimistelu, kamppailulajit, pallo- ja mailapelit), leikit ja yleinen telminen. Saavuttaa jo nuorena mahdollisimman hyvät ja monipuoliset motoriset ominaisuudet. <b>Taito-ominaisuudet:</b> Ammunnan perustaitojen oppettaminen; aseiden turvallinen käyttö, tukiammunta, tähtäys, liipaisu ja jälkipito.	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Perusominaisuuksien kehittämisen jatkaminen; koordinaatio, tasapaino, rytmikkaa ja motorikkaa. Liikuntaan mukaan kestävyyslajeja mm. hiihto ja juoksu sekä silmä-käsikoordinaatiota kehittämään joukkue- ja mailapelit. <b>Taito-ominaisuudet:</b> Tukiammunta jatkuu ja pystyammunnan harjoittelu tulee ohjelmaan mukaan fyysisen kasvun myötä. Pääpaino pysty-ammunnassa. Jatketaan ammunnan perusteiden kertausta; tähtäys, liipaisu ja jälkipito.	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Jatketaan monipuolisesti fyysisen ominaisuuksien kehittämistä; tasapaino, koordinaatio ja rytmikkaa. Yksittäisille harjoituksille tulee selkeä tavoite; kestävyys, lihaskunto ja lihassuolito. Maila- ja joukkuepelit ohjelmassa mukana. <b>Taito-ominaisuudet:</b> Kolmiasentoammunnan opettelu aloitetaan ilmakiväärillä. Vähitellen pienoiskivääri tulee ohjelmaan mukaan. Pääpaino asentoammunnassa. Tavoitteena kehittää omaa ymmärrystä ammunnasta, antaa urheilijalle vastuuta ja kehittää hänen analyttisyytensä. Urheilijan itsensä ymmärrettävä laukauksen ohjelma. Tuuliammunnan opettelu aloitetaan.	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Jatketaan perusasioiden ylläpitoa monipuolisella fyysisellä harjoittelulla. Harjoittelu alkaa erikoistua selkeämmin painotuksen mukaan kestävyys-, lihaskunto- ja palauttavaan harjoitteluun. <b>Taito-ominaisuudet:</b> Asentoammunnan jalostus molemmilla aseilla. Kilpailuun oppiminen ja kilpailukovuuden parantaminen. Oppia voittamisesta. Kehittää taktista ammuntaa. Edellisissä ikäluokissa opittujen asioiden vahvistaminen ja oman suoritusrytmin kehittäminen suhteessa suoritusajkaan.	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Fyysisen ominaisuuksien ylläpito säilyy koko ammuntauuran ohjelmassa. Kiinnitettävä huomio omien heikkouksien parantamiseen ja toimintakyvyn säilyttämiseen. Huomioitava erityisesti palauttavat harjoitukset. Harjoittelun rytmiä taidon ja fyysisen harjoittelun osalta nousee merkitykselliseksi. <b>Taito-ominaisuudet:</b> Molempien lajien (ilma- ja pienoiskivääri) taito-ominaisuuden jalostus jatkuu kuten myös kilpailukovuuden kehittäminen.
---	--	---	--	--

#### HENKINEN KASVU

<b>Psyykkiset ominaisuudet</b> • Vanhempien roolina rakentaa lämpimät ja pysyvät ihmissuhteet. • Kyky solmia toimivia vastavuoroisia ihmissuhteita.	<b>Psyykkiset ominaisuudet</b> Hyvä ja terve itsentunto: • Pitää itsestään sellaisena kuin on. • Tietää olevansa hyvä. • Tulee toimeen ihmisten kanssa. • Tuo lisäarvoa ryhmään.	<b>Psyykkiset ominaisuudet</b> • Itsenäistyminen voimistuu, kritiikin hyväksyntä ja minäkuvan selvittäminen ja kehittäminen. • Valmentajan rooli korostuu urheilijan tukemisessa. • Tuntee olevansa tärkeä.	<b>Psyykkiset ominaisuudet</b> • Vahva itseluottamus ja minäkuva. • Kehittynyt voittamisentahto. • Kehittynyt itsekkisyys. • Ulkopuolinen tuki kehittämään paineen ja stressin hallintaa. • Mielikuvaharjoittelu ja ajankäytön hallinta.	<b>Psyykkiset ominaisuudet</b> • Vahva itseluottamus ja selkiytyneet minäkuva. • Vahva voittamisentahto. • Ulkopuolinen tuki jatkuvasti käytössä - vahvistaminen - ongelmien ratkaisu - henkisen tasapainon löytäminen - itseluottamuksen vahvistaminen
---	---	--	---	--

#### HARJOITTELUN JAKAUTUMINEN

<b>OPPII LIKKUMAAN</b> • 2-3 tuntia viikossa lajiharjoittelua. • 17-18 tuntia viikossa liikuntaa ja leikkejä (2h koululiikuntaa, 3h seuruliikuntaa), josta n. 12 tuntia omatoimista. • Laukkuja 0-3000 vuodessa. • Lajiharjoittelu ei vielä tässä iässä välttämätöntä, mutta monipuolinen liikunnallinen tausta on.	<b>HALUAA LIKKUA</b> • 3-5 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelu). • 15-17 tuntia viikossa liikuntaa, pihapelejä ja leikkejä (2-3h koulua, 4 h seura), josta noin 10 tuntia omatoimista. • Laukkuja 3000 --> / vuodessa.	<b>NAUTTII URHEILUSTA</b> • 5-10 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelu). • 10-15 tuntia viikossa fyysisistä harjoittelua (3h koulu, 5h seura), josta noin 5 tuntia omatoimista. • Laukkuja 10 000 --> / vuodessa.	<b>YMMÄRTÄÄ HARJOITTELUN MERKITYKSEN URHEILUSSA</b> • 10-15 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelu). • 5-10 tuntia viikossa fyysisistä harjoittelua (omatoimista) • Laukkuja 17 000 --> / vuodessa.	<b>URHEILU ON LUONNOLLINEN OSA AMPUJAN ELÄMÄÄ</b> • 12-15 tuntia viikossa lajiharjoittelua (sis. kuivaharjoittelu). • 5-8 tuntia viikossa fyysisistä harjoittelua (omatoimista). • Laukkuja 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 kilpailukovuuden kehittäminen ja voittamisen oppiminen.	Kilpailuita 35-45 vuodessa. Kilpailurutiinin kehittäminen ja voittamisen kulttuurin oppiminen.
---	--	---	---	--

#### KILPAILU- TAVOITTEET

Tavoitteet seuran kisailussa ja henkilökohtaisten taitojen kehittämisessä.	Kultahippukisoihin osallistuminen ja alueen kilpailut.	SM-taso • Aluekilpailut • SM-kilpailut • Maaottelut • Nuorten kv. kilpailut	Nuorten kv. huippu • NEM / NMM • Kv-kilpailut • PM-kilpailut • SM-kilpailut	Arvokisamenestyjä • Olympia-, MM- ja EM-menestys • MC-kilpailut • Kv-kilpailut • SM-kilpailut
--	--	---	---	---

#### LEIRITYS

Nuorimmilla kultahippumppujilla ei vielä tarvetta leiritykseen.	Kultahippumppujilla 10-15 leirivuorokautta (seurat/alueet).	• Tehoryhmäurheilijoilla leiritysvuorokausia 15-20 (alueet/liitto). • Nuorisomaajoukkueella 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 lääkärin toimesta), näöntarkastus, antropometria sekä kestävyys-, lihaskunto- ja lihassapasäntitestit.	Terveystarkastus (liitto), laboratoriotestit, näkötestit, kestävyys-, lihaskunto- ja lihassapasäntitestit. Ammunnan taitotestit (KIHU).	Terveystarkastus (liitto), laboratoriotestit, näkötestit, kestävyys-, lihaskunto- ja lihassapasäntitestit. Ammunnan taitotestit (KIHU).
--	--	--	---	---

#### SEURAN ROOLI

• Tarjoaa riittävän määrän monipuolista liikuntaa ja rohkaisee lasta harrastamaan myös muita lajeja. • Sitoutetaan vanhemmat toimintaan mukaan. • Kouluttaa ammattitaitoisia ohjaajia seuralle. • Oltava perusaseistuksen alkuopetuksen. • Järjestettävä kaikille saman sisältöisen aseiden turvallisesta käytöstä ja ampuma-paikkatoiminnasta oleva koulutus.	• Edistää lajirakkauden syntymistä järjestämällä iloista, innostavaa ja monipuolista toimintaa sekä kaveripiiriin mukaan saamista. • Kouluttaa ammattitaitoisia valmentajia seuralle. • Sitoutetaan vanhemmat toimintaan mukaan. • Luodaan kilpailuolosuhteita vastaavat harjoitusolosuhteet ja -harjoitteet. • Oltava perusvarustus ammuntaan. • Seurojen välinen yhteistyö ja aluetoiminta.	• Pyrkii lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta järjestämällä valmennus- ja kilpailumatkoja yhdessä. • Tekee aktiivista yhteistyötä lukion/koulujen ja urheilukategorioiden kanssa. • Urheilijoiden henkilökohtainen valmennus.	• Harjoitusolosuhteiden ylläpito ja kehittäminen. • Aina taloudellista tukea. • Urheilijan medianäkyvyyden (nettisivut, juttuja paikallislehdelle) esille tuominen. • Tukihenkilöverkoston rakentaminen. • Seuravalmentajan ja liittovalmentajan yhteistyö. • Valmentajien jatkokoulutus. • Yhteistyö oppilaitosten ja urheilu-akatemioiden kanssa.	• Tukee urheilijaa hänen kilpailu-urallaan. • Auttaa taloudellisesti urheilijaa urallaan. • Huomioi urheilijan menestyksen. • Henkilökohtainen valmentajan ja maajoukkuevalmentajan yhteistyö. • Tukiverkoston ylläpitäminen.
--	--	---	---	---

#### LIITON ROOLI

• Tehtävänä tukea seuran eri toimintojen kehittämistä; kouluttamalla ja ohjaamalla seuratoimijoita heidän eri vastuualueillaan ja tuottamalla yhtenäisen ohjaus-/valmennusmateriaalin. • Liitto luo yhteisöllisyyden tunnuksia, jotka ovat nousujohteiset ja jotka innostavat harjoittelemaan/harrastamaan (kannustusjärjestelmä).	• Tehtävänä jatkaa seuran eri toimintojen kehittämistä; kouluttamalla ja ohjaamalla seuratoimijoita heidän eri vastuualueillaan ja tuottamalla yhtenäisen ohjaus-/valmennusmateriaalin. • Maakunnallisten ohjaajakoulutusten järjestäminen.	• Valitsee urheilijat tehoryhmätöimintään järjestämällä valintaleirin. • Valitsee urheilijat nuorisomaajoukkueisiin järjestämällä valintaleirit. • Johtaa ja vastaa edellämainittujen leirityksestä. • Valmentajakoulutus urheilijoille • Urheilijan valmiudet kehittyä ja ymmärtää harjoittelusta). • Urheilulukio/-akatemia yhteistyön järjestäminen. • ADT-tietämyksen ja koulutuksen järjestäminen.	• Valitsee urheilijat nuorten maajoukkueisiin ja vastaa heidän leirityksestään. • Vastaa MJ-urheilijoiden harjoitusolosuhteiden ja tukipalveluiden järjestämisestä. • Opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen sekä varusmiespalvelus Urheilukouluissa. • Valmentajakoulutuksen järjestäminen (tasot 2-3). • ADT-tietämyksen ja koulutuksen järjestäminen.	• Valitsee urheilijat maajoukkueeseen ja vastaa heidän leiritys-valmennustoiminnastaan: • Vastaa MJ-urheilijoiden tuki- ja tukimistöiminnasta. • Vastaa kansainvälisestä kilpailutoiminnasta. • Vastaa harjoitusolosuhteiden luomisesta/järjestämisestä. • Vastaa tiedotuksesta ja markkinoinnista. • Tukea jatkokoulutusolosuhteiden organisoimista. • ADT-tietämyksen ja koulutuksen järjestäminen.
---	--	---	--	---

#### YHTEIS- KUNNAN ROOLI

• Julkisten leikki- ja liikunta-alueiden rakentaminen ja niiden kunnossapito. • Tukea lasten liikuntaa ja kohdentaa varoja siihen. • Liikunnan lisääminen ala-asteen koululaisten tunteikkykseen tai liikuntapäiväkerhot koulun jälkeen. • Liikunnan arvostuksen nostaminen. • Ampumaurheilu uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.	• Sisäampumaradat asutuskeskuksissa, joissa käyttö ympärivuotista ja niissä myös mahdollisuus oheisharjoitteluun. • Varoja ohjaajien ja valmentajien koulutukseen ja palkkaamiseen. • Liikunnan tuntimäärän lisääminen koululaisten tunteikkykseen ja tutustuttaminen ammuntaan. • Urheilun profiilin nostaminen. • Ampumaurheilu uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.	• Paikallisten ja maakunnallisten ampumaratojen/-keskusten (ukoradat) rakentaminen ja ylläpito sekä niiden ympärivuotinen/-vuorokautinen käyttö. • Aseluvut mahdollista saada kaikille ammunnan harrastajille 15-vuotiaana -> harrastuksen edellytys -> ampumakorin asema. • Urheilukategorioiden kehittäminen ja ammattivalmentajien palkkaus. • Opiskeluohjelman "räätälöinti" huippu-urheilun edellytyksiä vastaavaksi. • Ampumaurheilu uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.	• Kv. mitat täyttävää ammutakeskuksia 2-3 eri puolelle Suomea. • Valmennuskeskusten kehittämisen varoja. • PV:n Urheilukoulun toiminnan kehittämisen. • Ammattivalmentajien palkkaus akatemioiden ja valmennuskeskuksiin. • Opiskeluohjelman "räätälöinti" vastaamaan huippu-urheilun vaatimuksiin. • Ampumaurheilu uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.	• Yhteiskunnan tarjoamat ammattiurheilijan virat/vakanssit. • "Räätälöidyt" opiskelupaikat sinne missä oikeasti mahdollisuus huippuvalmennukseen (kotimaa/ulkomaat). • Tukea taloudellisesti huippu-urheilijoita. • Ampumaurheilu uuden liikuntalain alainen urheilu- ja liikuntamuoto.
--	---	--	--	--

#### HENKILÖIDEN ROOLIT

<b>Urheilija</b> • Into ja halu. • Usean eri lajin toiminnassa mukana. <b>Seuraohjaaja</b> • Turvallisuus ja säännöt. • Taito opettaa. • Monipuolinen näkemys ja tietämys. • Intohimo. <b>Vanhemmat</b> • Lämpimän ja luottamuksellisen suhteen rakentaminen. • Turvallisuudentunteen luominen. • Antaa lapselle mahdollisuuden kokeilla eri asioita. • Lapsen perusasioista huolehtiminen. <b>Kaverit</b> • Mukana seuratoiminnassa.	<b>Urheilija</b> • Halu oppia ja kehittyä. • Syntyneet sisäinen palo urheilua. • Aseen ja varusteiden huolto. <b>Seuravalmentaja</b> • Teknisten asioiden oikein opettaminen. • Hyvä opettaja. • Intohimo ja halu. <b>Vanhemmat</b> • Huolehtivat lapsen turvallisuudentunteesta. • Luovat luottamuksellisen suhteen lapseen. • Kannustavat ja tukevat lasta harrastuksessa. • Huolehtivat urheilijan koti- ja kouluasioiden hoitamisesta <b>Kaverit</b> • Ovat liikuntaseuratoiminnassa mukana. • Tärkeä osa nuoren päivästä elämästä. • Sosiaalisuus.	<b>Urheilija</b> • Otaa vastuuta omasta harjoittelusta. • Ymmärtää miksi ja miten harjoitellaan. <b>Valmentajat</b> • Vastuu urheilijasta. • Halu ja taito ohjata häntä. • Näkemys lajin taidollisista vaatimuksista. • Osaa ohjata huippu-urheilijan polulle. • Intohimo ja halu kehittää urheilijaa. <b>Vanhemmat</b> • Antavat tilaa urheilijalle itsenäistyä. • Pitävät tiukat rajat urheilijalle esim. kotiintuloajoissa. • Kannustavat ja tukevat. • Huolehtivat urheilijan ravinnosta ja levosta. • Eivät sekaannu valmentajien työhön. <b>Kaverit</b> • Jatkavat myös liikuntaa. • Yhdessäoloa jää vähemmälle. • Vastapaino urheilulle.	<b>Urheilija</b> • Oma halu kehittyä huippu-urheilijaksi. • Suhtautuu kaikkeen tekemiseen ammattimaisesti. • Kantaa jo vastuun tekemisistään. • Ajankäytön hallinta. <b>Valmentajat</b> • Kasvaa urheilijan mukana. • Hankkii tietoa ja tekee riittävän tarkat suunnitelmat. • Luo edellytykset urheilijalle menestyä. • Uskalltaa kokeilla erilaisia harjoitusmetodeja. • Intohimo ja halu kehittää urheilijaa. <b>Psykologi</b> • Vahvistaa urheilijan itsentuntoa. • Kehittää paineenhallintaa. • Ajankäytön hallinta. <b>Hieroja</b> • Säännöllistä ja ennaltaehkäisevää. <b>Vanhemmat</b> • Henkinen ja taloudellinen tuki. • Urheilijan itsenäistymisen tukeminen. • Kannustus ja tukeminen urheilijan omassa ratkaisussa. • Huolehtii urheilijan levosta ja ravinnosta. <b>Kaverit</b> • Aikaa rajallisesti. • Vastapaino huippu-urheilulle.	<b>Urheilija</b> • Halu kehittyä huippu-urheilijana. • Tietää mitä huippu-urheilu vaatii. • Voitonahjo. • Elämän- ja ajanhallinta. • Analyttisyys. <b>Valmentajat</b> • Tietävät kuinka huipulle päästään ja osaavat suunnitella harjoitteet siten. • Tiedostavat urheilijan vahvuudet ja heikkoudet sekä pystyvät kehittämään häntä. • Intohimo ja halu kehittää urheilijaa. • Visionääri. <b>Aseseppä</b> • Urheilijan aseiden ja patruunoiden testaus. <b>Hieroja</b> • Säännöllistä ja ennaltaehkäisevää. • Luottohenkilö. <b>Psykologi</b> • Tukee urheilijaa elämän/kilpailuun valmistautumisen ongelma-alueilla. <b>Lääkäri</b> • Aina tarvittaessa saatavilla. <b>Manageri</b> • Luo taloudelliset edellytykset huippu-urheilulle. • Suhteet mediaan. <b>Nais/miesystävä</b> • Ymmärtää huippu-urheilijan vaatimukset. • Tukee urheilijaa. <b>Vanhemmat/ähipiiri</b> • Henkinen tukeminen ja myötäeläminen.
---	---	---	---	--

#### YHTEISTYÖSSÄ

