



# **LIKKUVANMAALIN AMMUNTA**

# Sisältö

|  | sivu |
|--|------|
| Saatteeksi                             | 3    |
| Ampuma-asento                          | 4    |
| etukäsi                                | 4    |
| taempi käsi                            | 5    |
| sormi liipaisimella                    | 5    |
| nosto                                  | 6    |
| jalkaterien asento                     | 6    |
| ampuma-asento edestä ja takaa          | 7    |
| perän asento olkapäässä                | 8    |
| perä lantiolla                         | 8    |
| pään asento                            | 8    |
| Ammunnasta                             | 9    |
| harjoittelun suunnittelu ja palaute    | 9    |
| harjoittelu yksin vai yhdessä          | 9    |
| harjoittelun ohjelmointi               | 9    |
| kunnonajoitus                          | 10   |
| Eri osa-alueita ja niiden harjoittelua | 10   |
| alkuverryttely                         | 10   |
| laukaisuharjoittelu                    | 10   |
| tähtäinkuvaharjoittelu                 | 10   |
| pitoharjoittelu                        | 11   |
| nostoharjoittelu                       | 11   |
| liikkuvanharjoittelu                   | 11   |
| malliharjoituksia                      | 12   |
| mentaaliharjoittelu                    | 13   |
| keskittyminen suoritukseen             | 13   |
| harjoittelun peruslähtökohdat          | 14   |
| variaatioharjoittelu                   | 15   |
| aseesta ja ammunasta                   | 16   |
| ammuntaan liittyviä kiputiloja         | 16   |
| Erilaisia tekniikoita kuvattuna        | 17   |
| Lopuksi                                | 22   |
| Liitteet                               | 23   |

## Saatteeksi

Tässä vihkosessa esitetyt ohjeet ja neuvot riistamaaliampunnan harjoitteluun ovat minun omien kokemuksieni mukaan toimiviksi ja monien ampujien käyttämiksi havaittuja, mutta eivät kuitenkaan edusta mitään ainoaa ja oikeaa tapaa riistamaaliampuntaan. Nämä mielipiteet, kokemukset ja neuvot ovat asioita joihin olen oman ampumaurani aikana törmännyt, niin omakohtaisesti harjoitellessa, asioita pohtiessani kuin eri ampujien ja valmentajien kanssa keskustellessani. Olen pyrkinyt kuvaamaan hyväksi havaittuja toimintatapoja ja harjoitteita sellaisiin tilanteisiin ja ampunnan ongelmakohtiin joihin olen itse törmännyt ja joihin olen joskus itse toivonut olevan mahdollista saada ohjeita. Uskon tässä vihkosessa esitettävien toimintatapojen olevan melko lähellä riistamaaliampunnan peruslähtökohtia ja auttavan monessa ongelmatilanteessa johon ampuja voi harjoitellessaan, tai aloittelija lajia opetellessaan törmätä.

Miksi sitten olen katsonut tarpeelliseksi kirjoittaa tällaisen oppaan joka pohjaa omiin kokemuksiini. Ensinnäkin meiltä on jo vuosikausia puuttunut liikkuvanmaalin ampuntaa käsittelevä opas, edellinen laajempi ohjevihko liikkuvanmaalin harjoitteluun oli Erkki Rintakosken 80-luvun puolivälissä julkaisema riistamaaliampunta-opasvihkonen. Tuo teos on ajalta jolloin ilma-aseet olivat vasta tulossa mukaan ampumaurheiluun, joten muutamilta osilta on sen sisältämään tietoon tullut mielestäni muutoksia. Sinällään se on kuitenkin edelleen varsin käyttökelpoinen ja todella laaja selvitys riistamaaliampunnasta. Toinen oleellinen syy on se että kirjoittaessani käsityksiäni näistä asioista olen myös itse joutunut pohtimaan ja muistelemaan omia kokemuksiani, ja tätä kautta tavallaan oppinut mielestäni vielä lisää lajista nimeltä liikkuvanmaalin ampunta.

Ohjeet on pääasiassa tarkoitettu aloitteleville ja eteenpäin pyrkiville ampujille, mutta varmasti myös jokainen riviharrastaja voi ammentaa näistä keinoja kehittääkseen itseään ampujana. Mikä sitten on tärkeintä kehitettäessään itseään ampujaksi, Juha Hirveä siteeraten se on seuraavaa; ampuntaan tulee suhtautua vakavissaan, muttei vakavasti.

Ville Häyrinen

## Ampuma-asento



kuva1



kuva2

### Etummainen käsi

Etusormi on asean alla (kuva1), jolloin ranne jää vähemmän rasittavaan suoraan asentoon ja kyynärpää saadaan enemmän asean alle tukemaan pitoa, asean alla voi pitää myös useampaa sormeaa (kuva2) mutta silloin tukevan otteen saaminen etutukista on vaikeampaa



kuva3



kuva4



kuva5

Asean tukki on kämmenen sisällä (kuva3), ote on tukeva, mutta jos kyynärpäätä yritetään pitää alhaalla (kuva4), ranne rasittuu helposti, jos taas ranne pidetään suorana (kuva5), jää kyynärpää monesti melko paljon asean sivulle vaikeuttaen pidon vakaantumista.



kuva6



kuva7

### Taempi käsi

Aseen kahva on nyrkin sisässä (kuva6), ranne voi jäädä hieman mutkalle ja vasen kyynärpää saattaa nousta hieman ylös, mutta toisaalta ote on luonteva ja mahdollistaa kovankin puristuksen. Peukalo voidaan myös pitää suorana rakentamalla sille massasta paikka, jolloin peukalo on suorana piippulinjan takana (kuva7), ranteen saa helpommin suurempaan asentoon ja jolloin kyynärpää on helpompi pitää hieman alempana.



kuva8



kuva9



kuva10

### Sormi liipaisimella

Sormi tulee asettaa liipaisimelle niin, että se sormen kohta jolla puristetaan liipaisinta, on viimeisen nivelen ja sormen pään puoliväli, (kuva8) ei sormen pää (kuva9) tai nivel.(kuva10)



kuvasarja1



kuvasarja2



kuvasarja3

### Nosto

Kolme erilaista tapaa kuvattuna, myös näiden väliltä olevia versioita on käytössä, nyrkkisääntönä kuitenkin voi pitää että jonkin kohdan aseesta tulee olla luotilinjan tasolla ja tämän saranan kohdalta ase taittuu nostettaessa. Nostoa harjoiteltaessa on tärkeää saada kumpikin käsi toimimaan automaattisesti yhteen.

*Kuvasarja1*, ase taittuu n.10cm piipunpäästä ja piippupainot ovat tällä matkalla.

*Kuvasarja2*, ase taittuu piipunpäästä ja painot on sijoitettu sinne kokonaisuudessaan

*Kuvasarja3*, kannattava käsi pysyy paikallaan ja ase taittuu sen kohdalta, käsi on jo valmiiksi oikealla korkeudella, mutta saattaa väsyä helpommin kuin käytettäessä kahden käden nostoa.

Mitä korkeammalla ase on piipun pää on luotilinjasta (kuvissa valkoinen viiva), sitä pidemmälle matkalle piipun päästä katsottuna painot tulee jakaa. (huomaa erilaiset piippupainot kuvissa)

### Jalkaterien asento ampuessa

Lähtökohtana tulee olla yksilön oma luonnollinen seisoma-asento, ampuma-asennonkin tulee olla sellainen, ettei jalkateriä pakoteta mihinkään tiettyyn kulmaan, vaan haetaan asento niin että kierto sujuu vaivattomasti reilusti yli radan kummankin päädyn. Hartialinja olisi hyvä pitää mahdollisimman lähellä jalkojen keskinäistä linjaa, jottei selkäranka joutuisi kiertymään liikaa ja näin rasittaisi selän lihaksia ja selkärankaa. Jalkojen ja koko vartalon asennon tulee kuitenkin olla melko runsaasti

sivuttain taulua kohti, sillä sujuva kierto ja oikeaoppinen asento, jossa aseon paino lepää ampujan jalkojen ja koko vartalon päällä pelkkien käsien sijaan, on tällöin luontevammin saavutettavissa.



kuva11



kuva12



Kuva13



kuva14



kuva15



kuva16

### Ampuma-asento edestä ja takaa

Kolme erilaista tyyliä kuvattuna takaa (kuvat 11,13,14,15), oikean kyynärpään asennon skaala on laaja, luontevan asennon löytyminen on yksilöllistä, mutta oikean kyynärpään pysyminen kohtuullisen alhaalla nopeuttaa asennon ottamista nostossa, tärkeintä on kuitenkin että kädet ovat luonnollisessa rennossa asennossa. Oikean kyynärpään saaminen aseon ”alle” helpottaa tukevaa pitoa,(kuva12) kun taas sen jääminen varsin sivulle saattaa vaikeuttaa aseon vakaata kannattelemista vartalolla(kuva16).

### Perän asento olkapäessä

Aseen perälevy tulee sijoittaa olkapäähän niin että se asettuu olkapään ja hauislihaksen väliseen kuoppaan (kuva17), ei hartian ja kaulanväliseen kuoppaan (kuva18) tai olkapään nivelen päälle. (kuva19)



kuva17



kuva18



kuva19

### Perä lantiolla valmiusasennossa

Perä asetetaan valmiusasennossa lantiolle niin, että asetta kannattelevat kädet pysyvät rentoina, eivätkä työnnä asetta eteen, joka on yleinen virhe (kuva20) tai vedä sitä kainaloon (kuva21), vaan aseenn perälevy sijaitsee suunnilleen suorassa, linjassa hartiasta alaspäin. Tällöin nosto voidaan suorittaa suoraan ylös ilman mitään turhia sivuliikkeitä, ja lisäksi säästetään käsiä liioilta jännittämislä. Perä voi nojata kevyesti vartaloon, mutta minkäänlaista puristusta sivulle kohti kylkeä ei saa syntyä, monien (huippu)ampujienkin takkia tarkistelemalla huomaa kulumisesta, että pieni kontakti takin ja perän välillä on olemassa noston aikana.



kuva20

kuva21

kuva22

### Pään asento

Pää tulisi pyrkiä pitämään luonnollisesti pystyssä, ehkä hieman eteen taipuneena.

Kallistamalla asetta hieman sivuttaisen (kiikaria kallistamalla), edesautetaan pään pysymistä suorassa sivuttaissuunnassa katsottuna, joka on oleellista tasapainoelimen toiminnan kannalta.

Päätä ei kuitenkaan tule painaa liiaksi eteen, jolloin tähtääminen muuttuu silmänurkasta tihrustamiseksi.



## Ammunnasta

Ammunnan tekninen suoritus on aika yksinkertainen ja erilaisilla tekniikoilla voi päästä huipputulokseen. Mutta harjoittelu perustuu oikeiden suoritusten monikertaiseen toistamiseen, jotta oikeita suorituksia saadaan paljon, on suoritus jaettava osiin ja harjoiteltava yksi kerrallaan (tähtäinkuva, pito, nosto, kuljetus, laukaisu). Toki myös kokonaisia suorituksia, joissa osat yhdistetään toimivaksi kokonaisuudeksi, tulee harjoitella suunnilleen yhtä paljon kuin osaluokitakin. On kuitenkin muistettava että pelkässä liikkuvien ampumisessa vain harvat suorituksista ovat täydellisiä. Harjoituksissa sarjaa lyhentämällä tuota suhdetta voi toki nostaa.

On tärkeää muistaa keskittyminen kaikkiin harjoitteisiin, muuten harjoittelu muuttuu turhaksi ammuskeluksi joka ei kehitä ampujaa mihinkään. Kun ase otetaan valmiusasentoon, ei mielessä ole muuta tarkoitusta/ajatusta kun ampua kymppi, mutta tähän tulee pyrkiä suorituksen kautta, ajatellaan vain hyvän suorituksen tekemistä ja pyritään siihen jatkuvasti (sen kautta saadaan hyvä tuloskin). Toistojen kautta oikea toimintamalli saadaan automatisoituneeksi reaktioksi selkäyttimeen.

### Harjoittelun suunnittelu ja palaute itselle

Myös harjoittelun suunnittelu on tärkeää, jokainen harjoitus suunnitellaan, mietitään mitä aluetta tarvitsisi harjoitella, missä on ongelmia tai mikä onnistuu, sitten mietitään mitä harjoitellaan ja miten. Pelkästään ammuskelemalla ei mittavaa kehitystä voi tapahtua. Eli aina radalle mennessään ampujalla tulisi olla joko paperilla tai päässään suunnitelma tulevaan harjoitukseen, suunnittelua aloitteleville suosittelisin aina kirjoitettua suunnitelmaa.

Jokaisen sarjan/suorituksen/harjoitteen, jälkeen mietitään mikä onnistui tai epäonnistui. Annetaan itselle palaute tehdystä. Suorituksen jälkeen ampujalla tulisi olla tieto tuloksesta johon suoritus johti, tieto suorituksen sujumisesta, palaute annetaan niiden avulla ja mietitään mahdolliset virheet sekä onnistumiset ja pyritään oppimaan niistä. Itselle pitää antaa myös kovaa kritiikkiä huonoista suorituksista, pitää vaatia itseään tekemään asioita yhä paremmin, sillä mikään valmentajan tai muun henkilön antama kritiikki ei ole yhtä tehokasta kuin urheilijasta itsestään kumpuava. Kun itseltään vaatii paljon, saattaa myös saada jotain, ellei vaadi ei tule saamaankaan, ainakaan vaatimustasoltaan ampumaurheilun tasoisessa lajissa.

### 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 voisin antaa että keskittymisrauhan takaamiseksi ja riittävän itsensä kuuntelun mahdollistamiseksi olisi hyvä tehdä ainakin puolet harjoituksistaan yksin.

### Harjoittelun ohjelmointi

Harjoittelun ohjelmointi on monelle enemmänkin ampuvalle epäselvää, huippukunnon ajoittamisesta puhumattakaan. Periaatteessa kausi tulee jakaa neljään osaan, lepokauteen, peruskuntokauteen, harjoituskauteen ja kilpailukauteen. Ammunnassa tuo jako on kuitenkin vaikeammin toteutettavissa, kun harjoittelukaudellekin sattuu jo kisoja (syksy) ja vuodessa on kaksi kilpailukautta, kevättalvi ja loppukesä.

Lepokausi on helppo sijoittaa kahdeksi jaksoksi, toinen syyskesään, elo- lokakuulle ja lyhyempi ns. ylimenokausi kevään SM-kilpailujen jälkeiseen aikaan. Peruskuntoa tulee hankkia eri keinoin läpi vuoden, mutta siihen voi erityisesti panostaa syksyllä jolloin ei kenties ammuta niin paljon, jolloin lihasten jumitumisesta vaikkapa punttitreenissä ei ole niin paljon haittaa itse lajisuorituksille.

Kuitenkin koko vuoden läpi jatkuva lihasharjoittelu totuttaa kehon kestämään rasitusta niin että ammunnan vaatima herkkyys säilyy.

Harjoittelukausi on pisin jakso vuodessa, myös kahdessa osassa ensimmäinen loka- helmikuussa, ennen tärkeitä koitoksia ja toinen ennen kesän kilpailuja touko- heinäkuussa. Kuitenkin tulee muistaa että harjoittelua kannattaa vähentää myös ennen harjoituskaudelle sattuvia kilpailuja (4-6 päivää), jolloin näistäkin voidaan odottaa ihan kunnan tuloksia.

Harjoitteluviikot voidaan jakaa karkeasti seuraavasti:

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| kova viikko +1000 lauk. | yli 8 harjoitusta |
| keskikova 700-1000      | 5-7               |
| normaali 400-700        | 4-5               |
| kevyt alle 500          | 3-5               |
| lepo 0-300              | 0-2               |

### **Kunnonajoitus kilpailukaudella**

Kunnonajoitus on hyvin yksilöllistä ja itselle sopivimman tavan löytäminen vaatii useiden eri tapojen kokeilemistä ja jopa vuosia aikaa. Kilpailukaudella harjoittelu tapahtuu kilpailujen ehdoilla. Joillekin sopii koko ajan kilpailua kohti kiristynyt harjoittelu, toiset tyytyvät kisaa edeltävällä viikolla yhteen tai kahteen kevyeen harjoitukseen ja itse pidin parhaana jopa kuuden päivän lepoa ennen kilpailu päivää, tätä oli tosin edeltänyt kaksi tai kolme kovaa harjoitteluviikkoa, jolloin laukausmäärät olivat yli tuhat viikossa.

## **Eri osa-alueita ja niiden harjoittelua**

### **Alkuverryttely**

Venyttely ja lämmittely ovat tärkeitä myös ennen ammuntaa, mutta ei niihin tarvitse hirveästi uhrata aikaa, mutta pieni lämmittely ja ainakin isompien lihasten venyttely parantaa suorituksia ja lisäksi saa ampujan ”hereille” ja skarppaamaan paremmin.

### **Laukaisuharjoittelu**

Laukaisua tulee harjoiteltua lähes kaikkien muidenkin osa-alueiden harjoitteissa, mutta myös pelkkää laukaisua voi harjoitella. Valkoiseen pahviin ammunta on toimiva harjoitus, kylmälaukauksia voi tehdä vaikka silmät kiinni, tai pitäen kiikarinsuojukset paikallaan. Myös tähtäinkuvaa ammuttaessa tuelta tai pystystä tulee aina keskittyä laukaisuun.

### **Tähtäinkuva harjoittelu**

Tähtäinkuva = se kuva mikä näkyy kiikarista kun tolppa on kympin alueella (TK)

Tuki ja pysty ammuntaa, pyrkien saamaan paljon toistoja oikeasta tähtäinkuvasta, kasat ovat kympin kokoisia, ei pidä pyrkiä liian pieneen kasaan, sillä esim. olympiakivääri taulun tähtäysalue ja näin kasan halkaisija on 14,4mm.

## **Pitoharjoittelu**

Pysty ammuntaa pienois- ja ilmakiväärillä, erilaisiin tauluihin, valkoiselle, pisteeseen, putoaviin tauluihin, yms. Ennen kun aloitetaan liikkuvan harjoittelu, pyritään siihen että saadaan ensin pito riittävän hyväksi. Pitoa on myös hyödyllistä harjoitella käyttäen ns. pitorataa (kuva), jossa tolppa nostetaan keskellä olevaan palloon, kuljetetaan tolppaa kierros viivaa pitkin huolellisesti ja lopuksi suoritetaan laukaisu keskelle palloa. Tällaisen radan voi piirtää vaikka olympiakivääritaulun ympärille.



Pitorata taulu

## **Nostoharjoittelu**

Liikkuvan ampumisessa pyritään siihen että tehdään tuonti laukaisualueelle aina samalla tavoin, takaa tai edestä, kiertoa nopeuttaen tai hidastaen, jotta tämä onnistuisi aina, vaaditaan paljon nostoharjoittelua. Nostoa voidaan harjoitella kaikissa olosuhteissa ja se on helpoimmin toteutettavissa oleva tapa harjoitella, vaikkei radalle juuri silloin pääsisikään. Ulkoista noston sujumista voi tarkkailla tekemällä nostoja riittävän ison peilin edessä (ylävartalon tulee olla näkyvissä). Piirtämällä paperille pisteitä voi noston tarkkuutta harjoittaa tekemällä nostoja niihin, esim. viiden sarjoissa (=viisi nostoa -tauko), näin voi harjoituksessa tehdä useita satoja nostoja. Ikkunan ulkopuolelle oikealle etäisyydelle asetettuun tauluun voi myös harjoitella nostoa, sekä yhdistää siihen myös laukaisuharjoitus. Nosto tulee saada mahdollisimman automaattiseksi toiminnaksi jossa kaikki raajat toimivat sujuvasti yhteen, tämä onnistuu vain harjoittelemalla nostoa tuhansia kertoja. Vain mielikuvitus on rajana nostoharjoitteita keksittäessä, myös eri korkeuksille asetettuihin kohteisiin tulee nostoa harjoitella, sillä etenkin karjuradat ovat harvoin juuri samalla korkeudella ampujasta nähden. Esimerkiksi peilin edessä tämä toteutuu helposti nostamalla peilistä näkyviin kasvonosiin, korvaan, silmään, nenään, yms.

## **Liikkuvan harjoittelu**

Harjoittelun monipuolisuudesta tinkimättä on kuitenkin syytä pitää harjoittelun pääpaino liikkuvan ammunassa. Kuitenkin tulee huolehtia että perusasiat (pito, laukaisu tähtäinkuva, nosto) ovat kunnossa ennen liikkuvien harjoittelemista, jolloin edellytykset hyödylliseen ja tehokkaaseen liikkuvien harjoitteluun ovat olemassa. Se taso milloin nuo perusasiat ovat oikealla tasolla, on yksilöllinen ja tietenkin jokaisen ampujan taitotasosta ja harjoitteluvaiheesta (ampumavuosista) riippuvainen.

Monipuolisuudesta ei tule tinkiä kuitenkaan myöskään liikkuvien harjoittelussa, ei tule pitäytyä ainoastaan hitaiden ja nopeiden ampumisessa, vaan kehitellä jatkuvasti uusia variaatioita liikkuvista harjoittelun mielekkyyden ylläpitämiseksi. Erilaisten variaatioiden tarkoitus ammunnan harjoittelussa, on monipuolistaa ampujan suorituskykyä ja näin auttaa sopeutumaan mahdollisesti kilpailussa eteen tulevaan normaalista poikkeavaan tilanteeseen, sekä ennen kaikkea estää

harjoittelun muodostuminen rutinoituneeksi ja tylsäksi saman asian toistoksi. Harjoittelun mielekkyys on tehokkaan ja tuloksellisen harjoittelun perusedellytys, sen saavuttamiseksi tulee kokeilla kaikkia käytettävissä olevia keinoja.

Harjoituksen pääpaino tulee olla lyhyillä (4-16lauk.) sarjoilla, väliin voidaan ampua pitkiäkin (30-50lauk.). Sarjojen välissä olevien taukojen ei tarvitse olla pitkiä, vaan ainoastaan lyhyitä, hieman lihaksia palauttavia ja ajatuksia lepuuttavia. Mikäli nopeissa juoksuissa ilmenee ongelmia, on ne korjattava hitaita ampumalla, mikäli taas hitaat tökkivät on hyvä siirtyä perusasioihin ampuen pystyä ja tukea.

Yksi helposti ilmenevä virhe on jälkipidon unohtuminen. Etenkin ilma-aseella ammuttaessa saattaa ampujan katse siirtyä heti laukauksen jälkeen tauluun, osumaa tarkistamaan. Tämän tavan ehkäiseminen on jälkipidon tarkoitus, sillä mikäli katse siirtyy harjoitellessa aina luodinreikään välittömästi laukauksen jälkeen, voi kilpailussa paineen alla katse siirtyä jo ennen laukausta, jolloin laukauksen lopullinen viimeistely unohtuu.

### **Muutamia malliharjoituksia:**

Malliharjoitus 1 (ns. pyramidiharjoitus)

|         |                                     |               |
|---------|-------------------------------------|---------------|
| tuki    | 10 lk.                              | tähtäinkuvaan |
| pysty   | 10+10                               |               |
| hidas   | 14+16                               |               |
| nopea   | 10+20                               |               |
| (hidas) | 20                                  |               |
| pysty   | 15+15 (pito parhaimmillaan)         |               |
| tuki    | 10+10 (oikea täht.kuva jää mieleen) |               |

=160 lk.

Malliharjoitus 2 (pitopainotteinen harjoitus)

|         |          |                                      |
|---------|----------|--------------------------------------|
| pysty   | 10+10+10 | täht.kuva, kymppiin, täht. kuva (TK) |
| hidas   | 16+24+10 |                                      |
| (nopea) | 10       |                                      |
| pysty   | 15+10+15 | tolppien välillä kasaa, kymppiin, TK |
| tuki    | 10+10    |                                      |

=150

Malliharjoitus 3 (variaatioharjoitus)

|       |          |  |
|-------|----------|--|
| tuki  | 10       |  |
| pysty | 10       | TK   |
| hidas | 15+30+15 | normaalisti, toinen suunta kerrallaan 15+15, koroke jalan alla |
| nopea | 10+10    | 5+5 ja 5+5 suunta kerrallaan, kylmä toiseen suuntaan           |
| hidas | 20       | normaalisti  |
| pysty | 10+10    | kymppiin, TK   |
| tuki  | 10       |  |

=150

Laukausmäärät ovat vain ohjeellisia, osia voi karsia pois ja muutenkin muokata, mutta suosittelisin aloittamaan harjoituksen ainakin pystyn tai tuen ampumisella ennen liikkuvia ja päättämään harjoitus useisiin hyviin suorituksiin, joiden tekeminen on helpointa tuki tai pysty ammuttana. On myös tärkeää muistaa että pito on yleensä parhaimmillaan liikkuvien ampumisen jälkeen joten on

myös hyödyllistä harjoitella niitä silloin. Nämä ovat vain esimerkkiharjoitteita joita pitääkin muokata kulloisenkin suunnitelman ja oman mielen mukaan, monipuolisiksi ja mielekkäiksi kokonaisuuksiksi. Jos ammunta maittaa ja harjoitussuunnitelmassa lukee kevyt harjoitus, tulee uskaltaa muuttaa sitä. Myös päinvastainen tilanne vaatii rohkeutta, kovaa harjoitusta ei kannata tehdä jos amunnasta ei yksinkertaisesti tule mitään, lepääminenkin vaatii joskus uskallusta.

### **Mentaaliharjoittelu**

Tarkoittaa keskittymiskyvyn harjoittamista sekä ammuntasuorituksen läpikäymistä mielessään ilman asetta tai muita varusteita. Tätä mielikuvaharjoitteluksi kutsuttua osa-aluetta voidaan harjoittelussa hyödyntää esimerkiksi käymällä etukäteen läpi kilpailun tapahtumia, sarjan kulkua, onnistumisia/epäonnistumisia, tiukkoja tilanteita, kisapäivän tapahtumia tai kilpailupaikkaa. Oleellista on myös täydellisten suoritusten läpikäyminen, usein toistoin, mielessä, jolloin oikean suorituksen tekemistä saadaan kerrattua ja näin edesautetaan sen automatisoitumista.

Suorituksia voi myös käydä avainsanojen (=sanoja jotka muistuttavat teknisestä suorituksesta) avulla läpi silmät suljettuina tai pimeässä. Myös oman ammunnan videokuvaa voi käyttää apuna suoritusten kertaamisessa, jolloin nähdään ulkoinen suoritus ja pyritään miettimään samalla mitä tapahtuu ampujan ”silmin” nähtynä, teknisesti ja henkisesti, miltä tuntuu ja mitä teen. Avainsanoja voi kirjoittaa muistiin lapulle opetteluvaiheessa, tai kun esimerkiksi uutta asiaa opetellessa pitää muistaa jotain, voi sen kirjoittaa eteensä paperille, vaikka: MUISTA OIKEA KÄSI. Taulun kuvan kanssa voi myös kerrata tähtäinkuvaa yksinkertaisesti piirtämällä tolpan kuvan vaikkapa olympiakiväärिताuluun, laukaisunkin harjoittelun voi liittää tähän ottamalla aseensa käteen ja tekemällä laukaisun kuitenkin säilyttäen katseen taulu-tolppa kuvassa..

### **Keskittyminen suoritukseen**

Toinen osa mentaaliharjoittelua on kilpailusarjaan keskittymistä koskeva osa, etukäteen tulee suunnitella se tapa miten kilpailuun valmistaudutaan ja suoritukseen keskitytään sarjan aikana

Harjoituksessa jokaisesta suorituksesta tulee pyrkiä oppimaan, myös henkisesti, ei ainoastaan teknisesti. Kilpailussa tulee pyrkiä unohtamaan edellinen suoritus heti kun ase on laskettu ja alkaa keskittyä seuraavaan. Jokaiseen suoritukseen tulee keskittyä, tapoja on tietenkin erilaisia, tässä muutamia:

#### Tapa 1

Suorituksen läpikäyminen juuri ennen aloittamista: Ampuja voi käydä suorituksen läpi mielessään etukäteen. esim. avainsanojen avulla, tyyliin:

*valmiusasento-taulu tulee-nosto-kuljetus-tähtäinkuva-laukaus-jälkipito*

Tai vaikka pelkistetysti:

*nosto-tähtäinkuva-pam!*

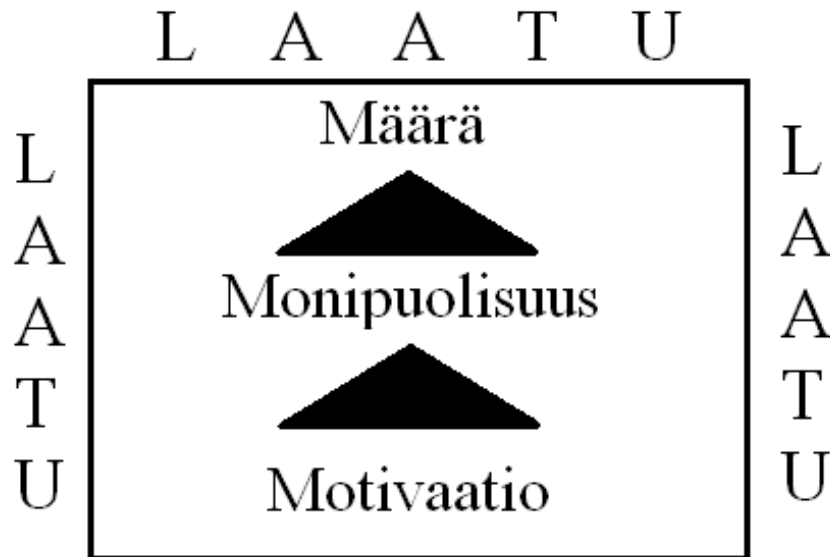
Oleennaista on että avainsanoja käyttämällä saadaan mieleen tulevasuoritus, joka on helppo sen jälkeen toteuttaa myös ”oikeasti”. Silmät suljettuina ”kuva” tulee paremmin mieleen ja keskittyminen on helpompi toteuttaa, kun tämä onnistuu, voi pitää silmiä auki

#### Tapa 2

Ennen aseensa nostamista valmiusasentoon voi käyttää avainsanaa kuten vaikka ”tähtäinkuva” joka palauttaa mieleen koko suorituksen tai pelkän tolpan laukaisualueessa, tätä voi helpottaa pitämällä pöydällä kuvaa johon on kuvattu konkreettinen tähtäinkuva. (esim. valokuva tai taulu, johon on piirretty tolppa)

### Tapa 3

Jakaa 30 laukauksen kilpasarja vaikka 3-6 osaan joihin keskittyy, jolloin yksittäiseen laukaukseen ei erikseen keskitytä, vaan keskittyminen uusitaan aina keskittymisen herpaantuessa. Tapoja on paljon, voi käyttää yllä kuvattuja tai omia, itsestä sopivilta tuntuvia. Oleellista on että kun ase otetaan valmiusasentoon, on pää ”tyhjänä” muista ajatuksista, keskittyneenä ainoastaan tulevaan suoritukseen.



#### **Harjoittelun peruslähtökohtia kuvaava kaavio.**

Kova motivaatio lajin tekemiseen on kaiken pohjana ja lähtökohtana. Monipuolisen harjoittelun kautta lopulta myös määrää voidaan nostaa, kuitenkin joutumatta tinkimään harjoittelun mielekkyydestä. Laatu on läsnä kaikessa tekemisessä kaikilla tasoilla ja on tärkeää pitää mielessä että vaikka määrät nousevatkin korkeiksi, ei laatu saa kärsiä. Laatu on käytännössä suorituksen oikeaoppisuuden ja samanlaisuuden säilyttämistä, niin henkisenä kuin fyysisenäkin toimintona. Siihen tulee pyrkiä monipuolisen harjoittelun kautta, jolloin oman tekemisen laatua voidaan nostaa ja täten laukausmääriä nostaa entisestään. Pelkistetysti ammunnan hallitsemisessa on kuitenkin kysymys oikeiden suoritusten moninkertaisista toistoista, huipulle pyrkivän ampujan kohdallakin jo kymmenistä tuhansista.

### **Variaatioharjoittelu (eli muutosharjoittelu)**

Variaatioharjoittelulla tarkoitetaan ammunnan perussuoritusten (5 ja 2,5sek juoksut) 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. Variaatioharjoittelun 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. Variaatioharjoittelulla voidaan myös totuttaa ampujaa hyväksymään ja sopeutumaan muutoksiin, vaikkapa normaalia pimeämpään rataa, vinoon ampuma-alustaan tai oman aseensa rikkoutumiseen. Ampuja joka on harjoitellut muutenkin kuin ampumalla hitaita ja nopeita juoksuja omalla kotiradallaan ja omalla kuusi vuotta sitten täydellisesti hänelle sopivaksi säädetyllä aseella sopeutuu varmasti muutoksiin muita paremmin. Uskallan jopa väittää että tekemällä pelkkiä liikkuvan maalin variaatioharjoitteita, kehittyy ampujana pidemmälle, kuin ampuja joka on vuodesta toiseen harjoitellut ampumalla vain hitaita ja nopeita, joista ikävä kyllä monen riistamaaliampujan harjoittelu pelkästään koostuu.

#### *Muutamia esimerkkejä variaatioharjoitteluun*

- pitoharjoitus viivarataa pitkin
- 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)

## **Aseesta ja amunnasta**

Vartalo kipeytyy helposti amunnan määrän lisääntyessä, etenkin jos ampuja on ahnehtinut liian suuren piippupainon kanssa, aseiden painon nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä että sillä on kyettävä ampumaan noin 50 laukauksen sarja väsymättä ja vartalon kipeytymättä suorituksen aikana. Mikäli lihakset väsyvät tuossa sarjassa, on kilpasarjankin ampuminen fyysisesti mahdotonta, jolloin edessä on aseiden keventäminen tai voimanhankinta tarpeelliseen paikkaan. Jokainen riistamaaliase on rakennettava käyttäjänsä mukaiseksi, mutta yksi virhe johon näkee valitettavan usein ampujien sortuvan, on ylipainoiseella ampuminen, se että ase saa sääntöjen mukaan painaa 5,5kg, ei tarkoita että tuohon painoon on ehdottomasti pyrittävä, etenkin aloittelijoille ja nuorille riittää varsin kevyt, 4,5-5g ase.

Aseiden keventäminen on monesti vaikeampaa kuin painon lisääntyminen, sillä painon vähetessä ase tuntuu epävakaalta, huojuvalta ja pito kärsii, kevennyksen tuoma huojunta katoaa kuitenkin muutamassa viikossa harjoittelun ja tottumisen myötä. Oireita voi myös vähentää esimerkiksi harjoittelemalla alipainoisella aseella (kaiken muun variaatioharjoittelun lomassa), jolloin saadaan myös parannettua aseiden hallintaa, ampujan tulee kuljettaa asetta eikä toisinpäin.

## **Yleisimpiä riistamaaliampuntaan liittyviä kiputiloja ja korjauskeinoja niihin**

*Hartiat*, rasitusvammassa harjoittelutauko, ehkäisemiseksi aseiden keventäminen, hieronta ja voimanhankinta, esimerkiksi lapioimalla lunta tai hiekkaa niin vasen kuin oikeakätisestikin, voidaan melko helposti vahvistaa hartiaseudunlihaksia.

*Selkä*, jo lajia aloittaessa on tärkeää tarkistaa ampuma-asento sellaiseksi että selkäranka ei kierry tarpeettomasti ”korkkiruuville” jolloin sekä ranka että isot selkälihakset rasittuvat helposti. Kuitenkin selkä on se vartalon osa jonka päällä aseiden ja ylävartalon paino pääasiassa lepää, ja samalla kuitenkin lihaksia pyritään pitämään rentoina amunnan helpottamiseksi, joten selän lihasten vahvistamista hiihdon, punttitreenin tai venyttelyn keinoin ei voi ylikorostaa.

*Ranteet* ovat alttiita rasitusvammoille mikäli ne joutuvat olemaan pitkiä aikoja koukistettuina tai muuten epämuikavasti mutkalla. Erilaiset jännetulehdukset voivatkin olla pitkäaikaisia ja kiusallisia vaivoja ampujalle, joten myös niiden asento kannattaa tarkistaa mahdollisimman luontevaksi. Esimerkiksi kahvaa pakkeloimalla saadaan luotua monesti parempi asento kädelle.



## Erilaisia tekniikoita kuvattuna

Näissä kuvissa, joissa on eri huippuampujien ammuntaa kuvattuna, on tarkoituksena osoittaa että hyvin paljon toisistaan poikkeavilla asennoilla ja tekniikoilla on mahdollista ampua huipputuloksia ja näin maailman huippuamputjat tekevätkin. Jokaiselle oikea ampuma-asento riippuu hyvin paljon kyseisen ihmisen vartalon mitoista ja raajojen liikkuvuudesta. Mutta yleispäteviä ohjeita ja normeja, joiden sisällä omaa ampuma-asentoa tulee hakea, voidaan ja tuleekin toki antaa, etenkin aloitteleville ampujille.



Rento ylävartalon asento, huomaa oikean käden kyynärpään melko alhainen asento, vartalo on suorassa ja vasen käsi luonnollisessa asennossa ase-ala-vasemmalla. Jalat melko paljon kohti taulua, joten asentokin on huomattavan paljon ”auki” taululle. (Peter Pelach, SLO)



Enemmän taakse nojaava asento, jalkojen linja on melko poikittain tauluun nähden. Lisäksi ampujalla on myös edellisestä kuvasta poikkeava oikean käden asento, tällä asennolla perään kohdistuvaa puristusvoimaa saadaan suuremmaksi kuin pitämällä kyynärpäätä alhaalla, mutta toisaalta ampuma-asennon ottaminen asetta nostettaessa on hitaampaa. (Adam Saathof, USA)



Oikean käden asento edellisten väliltä, asean perän tasolla, vasen kyynänpää hyvin asean alla, pää luonnollisen näköisesti suorassa. Monien venäläisten käyttämässä nostossa saranakohta sijaitsee vasemman kämmenen kohdalla, jolloin vasen kämmen on valmiusasennossa sillä korkeudella johon se on myös tähdätessä jää, tätä nostoa käytettäessä on piippupainot monesti asennettu varsin pitkälle matkalle piipun suusta katsoen. (Dimitri Lykin, RUS)



Rento valmiusasento, hartiat ja kädet ovat jännittämättömässä tilassa ja pää luonnollisessa asennossa. (Miroslav Janus CZE)



Hyvin omalaatuinen ampuma/valmiusasento, paino etummaisella jalalla ja vartalo taipuneena eteen. Jalat aivan poikittain tauluun nähden. (Manfred Kurzer, GER)



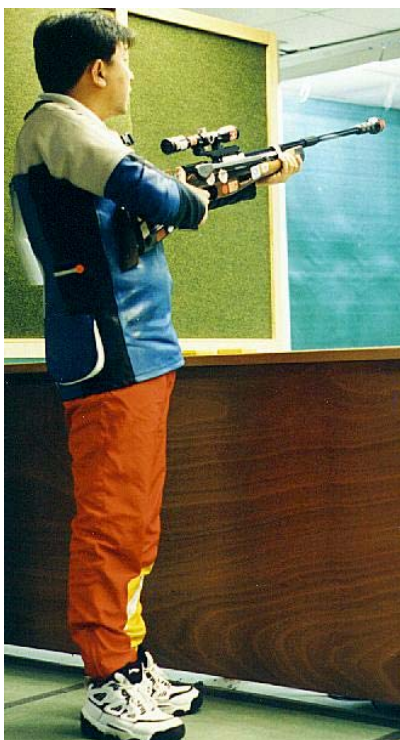
Tämän voisi sanoa olevan lähes oppikirjamainen ylävartalon asento, vartalo tiiviinä ”pakettina” sivuttai tauluun nähden, joka mahdollistaa puhtaan kierron, kädet rentoina mutta asetta tukien. (Manfred Kurzer, GER)



Ampuma-asento takaa, pää on melko paljon painuneena kohti asetta ja kiikaria, vartalo on suorassa ja oikea kyynärpää alhaalla. (Igor Kolesov, RUS)



Aseen nosto, piipun pää pysyy paikallaan ja noston saranakohta on piippupainon päässä. Tätä nostoa käytettäessä on piippupainot hyvä sijoittaa piipun päähän, erikoisuus on vasemman peukalon pitäminen piipun päällä, jolloin vasen kyynärpääkin on täysin aseensivulla. (Attila Solti, GUA)



Melko paljon taaksepäin nojaava valmiusasento, jossa pää on pystyssä ja siirtyy kohti aseta noston loppuvaiheessa. (Ling Yang, CHI)

## Lopuksi

Loppukaneettina voisin vielä todeta tärkeän ohjeen jokaiselle eteenpäin pyrkivälle ampujalle:

**Ammunta on yksilölaji, joten harjoittelusta vastaa vain itselleen!**

Tämän ohjeen mukaan jokaisen tulee harjoitella itseään varten, jopa itsekkäästi, näin vaativan lajin harjoittelua ei voi toteuttaa hutiloiden, vain jonkun toisen ohjeiden täyttämiseksi ja parhaistakaan ohjeista ei ole hyötyä ellei ihmisellä itsellään ole motivaatiota ja halua niiden noudattamiseen. Ammuntaa voi myös onneksi harrastaa omaksi ilokseen kaveriporukalla vähemmän tosissaan ja itselle mielekkäällä tavalla, ainakin itsellä on tähtäinkuvan harjoittelu tuelta tai omien suoritusten kova moittiminen jäänyt vähiin lopetettuani tavoitteellisen kilpa-ammunnan.