Moikka kaikille.

En pidä tässä asiassa itseäni asiantuntijana. Olen kuitenkin seurannut ampumahiihdon ammuntoja eri valmennusryhmissä ja jopa joutunut niitä vetämään.

Kaikkeen valmennukseen pyrin lähestymään olevan ja tulevan valmennuksen kautta. Keskeistä on, että urheilija tekee jokaisena päivänä hänen kehittymisensä kannalla parhaan mahdollisen harjoituksen.

Nyt tässä muutama ammuntaan liittyvä asia.

Tavoitteena varmaan kaikilla on, että tasoa ja varmuutta tulee meillä parantaa. Nyt ammunnasta on tehty liian monimutkainen tapahtuma. Se on varsin yksinkertainen ja selkeä. Tämä vain pitää opettaa urheilijalle ja jättää arvailut ja arvailujen perusteella tehtävät tähtäimien siirrot pois.

Eilinen kokeilunenin TVV:n harjoituksessa ke. 12.2.2020 perinteellisen kohdistuksen varmistamisen hihnalta ampujien osalta tuelta, aiheutti hämminkiä ja kritiikkiä. Se on ymmärrettävää. Halusin herättää urheilijoissa ja vanhemmissa, että kohdistuksessa ase kohdistetaan niissä sääolosuhteissa keskelle makuun täplää. Pitää pystyä ampumaan pieni kasa, jotta tähtäimien siirtoon on perusteita. Tuelta ampumisella halusin valmistaa, että ase käy keskelle juuri niissä olosuhteissa, mitä kohdistuksessa on ja eikä siihen vaikuta asento. Eli yritetään poistaa eri asentovirheet, joilla vaikutusta osumiseen ja verrata tulosta.

Kritiikissä tuli voimakkaasti asento ja sen vaikutus. Kaikki vannoivat asentoon ja sen merkitykseen. Sen verhoon on helppo mennä ja sen kuulee jatkuvasti penkalla, kun laukaukset menivät ohi. Asenolla ei ole oikeasti merkitystä osumiseen. Luoti menee juuri siihen kohtaan mihin tähtäät, vaikka ampuisit silmät kiinni. Tämä edellyttää, että muut ammuntaan vaikuttavat asiat ovat samat kuin kohdistuksessa. Eli luoti menee juuri siihen kohtaan mihin se laukaistaan. Siihen ei vaikuta mikään muu kuin piipun jälkeiset olosuhteet. (jos patruunan ja aseen lämpötila on sama kuin kohdistuksessa). Asento vain vaikuttaa miten otetaan vastaan rekyyliä ja miten muodostetaan tähtäyskuvio omasta mielestä oikeaksi.

Ymmärrän, että eri urheilijoilla asento vaikuttaa osumiseen enemmän tai vähemmän. Mutta meidän tehtävänämme on, että se pystytään eliminoimaan. Me emme koskaan pysty saamaan aina samanlaista asento penkalla monista syistä, mutta me pystymme muut asiat aina hoitamaan, että laukaisu tapahtuu niin, että luoti menee keskelle.

Pitää keskistyä faktoihin ammunnoissa ja opetella kohdistaman kunnalla ja kisassa ampumaan samalla tavalla. Jatkuva info urheilijalla putken takaa, minne meni ei johda mihinkään penkalla urheilijan kehittymiseen. Urheilija itse pitää tulla katsomaan, jos mahdollista putkelta tai sitten suoritetaan uudestaan kohdistus, jos ei osu. Elektronin taululaite antaa tähän hyvän opetuspohjan. Se antaa välittömästi palauteen urheilijalle ja sitä kautta mahdollisten virheiden korjaamiseen.

Antakaa palautetta ja kehittämisideoita, miten saadaan ammunnan tasoa nostettua.

Terv. Keijo