

---

---

# Road Racing

Harjoittelu ja ajamisen  
kuormittavuus

8.11.2008

# Menestymisen edellytykset

---

---

- LAJITEKNINEN VALMIUS
  - mahdollistaa oikean suoritustavan
- FYYSINEN VALMIUS
  - mahdollistaa taidon, kestävyuden ja voiman hyväksikäytön
- PSYKKINEN VALMIUS
  - mahdollistaa henkisten voimavarojen optimaalisen käytön
- VÄLINETEKNINEN VALMIUS
  - mahdollistaa moottoripyörän tekniikan osaamista, sen kehittämistä, huoltamista ja korjaamista

*”90% valmistautuminen johtaa 50% suoritukseen”*

*Juhani Tamminen*

# Harjoittelun periaatteet

---

---

- Lajinomaisuuden periaate
  - ajamaan oppii vain ajamalla (huomioitava myös muut ominaisuudet)
- Kuormituksen periaate
  - tasaisesti kasvavaa ja säännöllistä
- Säännöllisyyden periaate
  - harjoittelu säännöllistä
- Palautumisen periaate
  - harjoittelun ja levon välillä tasapaino, ehkäistään vammoja ja sairauksia
- Jaksottelun periaate
  - kilpailujen aikana ei voi harjoitella paljon
- Yksilöllisyyden periaate
  - jokaisella oma tapa kehittyä, harjoitusmenetelmät
- Laadun periaate
  - pitkän työn tulos säilyy kauemmin kuin nopeasti tuotettu tulos, tarpeeksi vaativaa

# Harjoittelussa huomioitavat moottoriurheilun erityispiirteet

---

---

- Lajianalyysi
- Moottoripyörän merkitys
  - Taidon merkitys korostuu
  - Ajamaan oppii ainoastaan ajamalla
- Pitkät kilpailupäivät ja lajin luonne
  - Kestävyys- ja voimaharjoittelun lajinomaisuus
- Lihastyö suurelta osin isometristä
  - Jalkojen ja käsien sekä vartalon samanaikainen toiminta, asennot ja liikesuunnat
  - Suuret lihasryhmät, monipuolinen harjoittelu
- Nopeasti muuttuvat tilanteet, ennalta-arvaamattomuus
  - Reaktiot, tasapaino, lihaskoordinaatio

# Ajamisen kuormittavuus

---

---

- 34 kuljettajaa, EM 2005
  - Rooman yliopisto
    - D'ARTIBALE Emanuele, TESSITORE Antonio, CAPRANICA Laura
- Syke ajon aikana
  - Yli 90% maksimisykkeestä
    - 125cc kuljettajat  $92,9 \pm 5,3$  % maksimista
    - 250cc kuljettajat  $93,6 \pm 7,3$  % maksimista
    - 600cc kuljettajat  $93,2 \pm 10,2$  % maksimista
- Veren laktaatti (maitohappo)
  - Aika-ajossa  $5,2 \pm 1,2$  mmol/l
  - Kilpailun lopussa  $6,0 \pm 2,1$  mmol/l

# Ajamisen kuormittavuus

---

---

- Kuljettajiin kohdistuu suuri fyysinen ja psyykinen kuormitus
  - Vauhdin säilyttäminen ja väsymyksen vaikutusten minimoiminen edellyttää hyvää ja lajinomaista fyysistä kuntoa
  - Sijoituksella ei vaikutusta kuormittavuuteen
  - Erilainen kuormitus harjoituksissa, aika-ajossa ja kilpailussa
  - Pyörän koko vaikuttaa kuormittavuuteen
  - Kuormitus erilainen kilpailun eri vaiheissa

# Fyysinen harjoittelu

## Road Racing

---

---

- Taito
  - Kyky omaksua uusia asioita olennaista ajotaidon kehittämisessä
  - Lihaskoordinaatio
    - Lihasten hallinta tarkkuutta vaativissa tehtävissä
    - Tasapaino
    - Avaruudellinen hahmottaminen
    - Silmä-käsi, silmä-jalka, käsi-jalka
    - Vartalonhallinta
  - Esimerkkiharjoitteita (2-5 x vko)
    - 1. Kyykky tasapainolaudalla pallo jalkojen välissä
    - 2. Pallon kierto lantion ympäri tasapainolaudalla
    - 3. Tasapainolaudalla pallon heitto seinän kautta kädestä toiseen
    - 4. Polvivaaka
    - 5. Pallon päällä tasapainoilu
    - 6. Rytmirata juosten tai hyppien yhdellä tai kahdella jalalla + käsikosketus

# Fyysinen harjoittelu

## Road Racing

---

---

- Kestävyys
  - Vireystila harjoituksissa ja kilpailuissa, palautuminen
  - Monipuolisesti eri lajeja
  - Esimerkkiharjoitteita
    - 3-5 x vko peruskestävyysharjoittelu
      - Tasavauhtinen kevytehoinen suoritus, kesto noin 45-90min
    - 1-2 x vko vauhtikestävyysharjoittelu
      - Kilpailunomainen teho ja kesto
      - Intervalliharjoittelu
      - Pallopelit

# Fyysinen harjoittelu

## Road Racing

---

---

- Voima
  - Toimii pohjana ja työkaluna muiden ominaisuuksien kehittämiseksi
  - Useat lihasryhmät
  - Nopeusvoima, kestovoimaharjoittelu 1-3 x vko
  - Esimerkkiharjoitteita
    - 1. Jalkaprässi
    - 2. Penkki
    - 3. Soutukyykky
    - 4. Pohkeet
    - 5. Yliveto
    - 6. Vatsat
    - 7. Reaktiolähdöt

# Fyysinen harjoittelu

## Road Racing

---

---

- Liikkuvuus ja lihashuolto
  - Parantaa lihaskoordinaatiota, kestävyyttä, voimaa ja palautumista
  - Venyttely päivittäin
    - Ei välittömästi kovatehoisten harjoitusten jälkeen
    - Ei pitkiä venytyksiä, eikä ääriasentoja välittömästi ennen kilpailua
  - Hieronta tarvittaessa
    - 1 x vko, 1-2 x kk
    - Ei kovaa hierontaa kilpailua edeltävinä päivinä

# Psyykkinen harjoittelu

## Road Racing

---

---

- Itseluottamus
- Useimmiten kunnossa, kun muu valmistautuminen kunnossa
- Keskittyminen, mielikuvaharjoittelu, psyykkinen valmennus

# Ajoharjoittelu

## Road Racing

---

---

- Tekniikkaharjoittelu
  - Pyöränhallinta, jarruttaminen, ajolinjat, startti
    - Pujottelu eri vauhdeilla
    - Jarruttaminen eri vauhdeista erilaisissa tilanteissa
    - Ohittaminen
- Nopeusharjoittelu
  - Tekniikan säilyttäminen oman vauhdin ääri rajoilla
  - Aika-ajo
- Kestävyysharjoittelu
  - Kilpailunomainen
  - Tekniikan säilyttäminen joka kohdassa joka kierros
- Pyörän testaaminen