
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 peruskestävyys harjoittelu
 - Tasavauhtinen kevytehoinen suoritus, kesto noin 45-90min
 - 1-2 x vko vauhtikestävyys harjoittelu
 - 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 äärirajoilla
 - Aika-ajo
- Kestävyysharjoittelu
 - Kilpailunomainen
 - Tekniikan säilyttäminen joka kohdassa joka kierros
- Pyörän testaaminen