



SML

**SUOMEN MOOTTORILIITTO ry**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND rf

## MOOTTORIURHEILIJAN POLKU



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



FINLAND



Pohjola



SUEK

<b>Sisällys .....</b>	<b>2</b>
<b>MOOTTORIURHEILIJAN POLKU .....</b>	<b>3</b>
<b>Moottoriurheilu – elämän mittainen matka .....</b>	<b>5</b>
<b>Aja paljon – ole pyörän päällä.....</b>	<b>6</b>
<b>Monipuolinen liikemalli .....</b>	<b>7</b>
<b>Kehitys keskiössä myös kilpailukaudella.....</b>	<b>8</b>
<b>Esimerkkejä leikin ja monipuolisuuden näkökulmasta nuorimmille .....</b>	<b>8</b>
<b>Priorisoi ajotekniikkaa lapsi-iässä .....</b>	<b>9</b>
<b>Ensimmäiset askeleet vauhdin kasvattamiseen isoilla radoilla ja reiteillä .....</b>	<b>9</b>
<b>Vauhti ja vauhtiin totuttelu.....</b>	<b>9</b>
<b>Omatoiminen harjoittelu – ohjatut harjoitukset – muu ajaminen .....</b>	<b>11</b>
<b>Kehittymisen vaiheet lajiharjoittelussa.....</b>	<b>12</b>
Harjoitteluvaihe - Monipuolisuus identiteettinä .....	12
Oppimisvaihe – Adaptaatiovaihe .....	12
Erikoistumisvaihe .....	12
<b>Ajoharjoittelun sisältö – kilpailujen rooli kehityksessä .....</b>	<b>13</b>
Kilpailut .....	13
Juniorit .....	13
Opi kilpailuista .....	13
<b>Kustannustehokkuus moottoriurheilussa.....</b>	<b>14</b>
<b>Välineet .....</b>	<b>14</b>
Perusajatus .....	14
Oheisharjoittelut .....	15
Kokonaisuus .....	15
Monilajinen oheisharjoittelu.....	15
<b>Mahdollisuudet .....</b>	<b>16</b>
<b>Pääpiirteet lajiin sitouttamiseksi .....</b>	<b>16</b>

## MOOTTORIURHEILIJAN POLKU

Suomen Moottoriliiton urheilijan kehitysmalli – urheilijan polku – kuvaa urheilijan vaiheittaista kehittymistä fysiologisen kasvun yhteydessä. Urheilijan polussa korostuu ihmisen yksilöllisen kehittymisen tärkeys. Polku kuvaa kehitysvaiheiden sisältöjä ja kronologinen ikä toimii ohjeistuksena ikäluokkiin viittaavien kehitysvaiheiden suhteen.

Urheilijan polku keskittyy pitkäjänteisen kehityksen rakentamiselle lyhytjänteisen tulosorientoituneisuuden sijaan.

Urheilijan polun tarkoituksena on luoda hyvä kuva urheilijan kehittymisestä eri kehitysvaiheissa. Urheilijan polku on keskimääräinen kuvaus vaiheittaisesta kehityksestä, yksilöllisiä eroja saattaa ilmetä biologisten kasvuerojen vuoksi. Malli käyttää kehityspolun havainnollistamiseksi ohjeellisia ikäluokituksia, mutta huomio tulee kuitenkin pitää kehitysvaiheiden sisällöissä iän sijasta. Urheilijan polku on lajin kannalta kansallisesti tärkeä, sillä sen avulla luodaan punainen lanka – yhtenäinen käsitys – urheilijan kehitysvaiheista, joka mahdollistaa yhtenäisen toimintamallin rakentumisen. Yhtenäisen kehitysmallin kautta luodaan vahva valmennuskulttuuri juniorista aikuisiän ammattilaisuuden kautta elämäntapaharrastajaksi asti. Urheilijan polku toimii hyvänä tukena seuratoiminnan suunnittelussa.

Urheilijan polku kuvaa moottoriurheilun tavoitteellista sisällöllistä kokonaisuutta sekä ottaa myös kantaa moottoriurheilun kustannuksiin. Polun tarkoituksena ei ole asettaa rajoituksia vaan tarjota ohjeellinen näkökulma ja toimia punaisena lankana harjoitussisältöjen rakentamisessa.



Moottoriturheilulajit ovat taitopohjaisia urheilulajeja. Erityisesti taitopohjaisten urheilulajien parissa liiallinen yksipuolinen harjoittelu lapsena ja nuorena mahdollistaa nopean tuloskehityksen. Liian varhaisen tuloksiin keskittyvän toiminnan kääntöpuolena on mahdollinen varhaisen erikoistumisen ilmiö. Varhaisen erikoistumisen ilmiössä harjoitellaan lyhytjänteisesti ja kilpailunomaisesti kilpailuja varten, jolloin monipuoliset liikunta- ja lajitaidot jäävät mahdollisesti rakentumatta. Varhaisen erikoistumisen haasteet on tunnistettu useassa urheilulajissa yhdeksi potentiaaliseksi syyksi urheilijan kehityksen hidastumiseen varhaisessa aikuisiässä. Kilpailutulosten sijaan huomion tulisi keskittyä laajasti perusteiden - monipuolisen liikemallin - rakentamiseen ja nähdä kilpailutulosten taakse sekä peilata urheilijan osaamista niiden sisältöjen suhteen, jotka ovat kehityskohteena.

Lajitoiminnan tulee olla tasosta riippumatta tavoitteellista ja tavoitteena tulee olla urheilijan kehittyminen. Urheilijan kehittyminen on jatkuva prosessi, joka ei koskaan pysähdy vaan suunta on aina joko ylös, alas, tai paikallaan pysyvä. Valmennuksen prosessi on termi, jolla kuvataan yksinkertaista tavoitteellisen toiminnan sykliä. Sykli on yksinkertaisuudessaan seuraavanlainen: kehityskohteiden tunnistaminen, tavoitteenasettelu, harjoitussuunnitelman laadinta, kehityksen seuranta. Kehityksen seurantaan liittyen valmentaja muodostaa mittarit, joilla saadaan jatkuva kuva siitä, pysytäänkö suunnitelmassa. Valmennuksen prosessin jokaisen kohdan toteuttaminen on jokaisen valmentajan perusosaamisen pilareita.


Moottorikerhojen ja moottoriturheilutoimintaa järjestävien tahojen tulisi pyrkiä löytämään ratkaisuja, joiden avulla rakennetaan kannustava, viihtyisä ja kehitystä tukeva ilmapiiri. Viihtyisä ja kannustavaksi koettu ilmapiiri houkuttelee harrastajia lajin pariin ja siten edesauttaa elinvoimaisen lajikulttuurin kasvattamista. Intohimoisimmille harrastajille moottorikerhon toimintaympäristö muodostaa merkityksellisen kehitystä tukevan toimintaympäristön jokapäiväisessä toiminnassa.



## Moottoriurheilu – elämän mittainen matka

Erinomaisuus ja kehitys kumpuavat motivaatiosta. Motivaatio ja kannustava ilmapiiri yhdessä mahdollistavat määrän sekä laadun toteutumisen harjoittelussa. Motivaatiota voidaan ruokkia jatkuvasti järjestämällä sopivan haastavaa toimintaa ja harjoituksia. Intohimon syttyminen on mahdollista, kun urheilijat saavat koetun pätevyyden tunteita – onnistumisia. Opettavainen ja positiivinen – kannustava ilmapiiri – sopivan haastavassa toimintaympäristössä tukee onnistumista. Onnistumisen tunteet mahdollistavat vahvasti koetun yhteisöllisyyden rakentumisen. Positiivisen toimintaympäristön tulee antaa merkityksellisiä kokemuksia ja sitä kautta innostaa sekä kasvattaa kiinnostusta moottoriurheiluun.

Jokainen moottoriurheilun parissa toimiva on omalta osaltaan vastuussa positiivisen toimintaympäristön rakentamisessa. Urheilijan polkua tulee tarkastella kokonaisuutena yksityiskohtien sijaan. Kuvattujen kehitysvaiheiden sisällön peilaaminen urheilijan käytännön harjoitussisältöön antaa hyvän avun toiminnan järjestämiselle. Urheilijan polun peilaaminen yksilöllisten tai joukkueen toiminnan sisältöihin toimii hyvänä apuna harjoittelun suunnittelussa. Menestyksellisen suunnittelun kulmakivinä ovat urheilijoiden tunteminen läsnäolon kautta sekä heidän kehityskohteiden tunnistaminen – valmennuksen prosessin toteuttaminen. Prosessin avulla voidaan ohjata harjoittelua siten, että toiminta keskittyy tärkeimpiin tunnistettuihin kehityskohteisiin urheilijoiden kasvun ja kehityksen suhteen.



Ratkaisevinta jokapäiväisessä moottorikerhon toiminnassa on pyrkiä rakentamaan parhaat harjoitusolosuhteet niistä lähtökohdista, jotka paikallisesti ovat käytössä. Lisäksi on hyvä huomioida, että urheilijan kehittyminen vaatii paljon omaehtoista toimintaa ohjattujen harjoitusten lisäksi. Useamman lajin harrastamisesta on todellista hyötyä moottoriurheilijaksi kasvamisessa.



## Aja paljon – ole pyörän päällä

Pyri hyödyntämään kilpailuviikonloppujen tarjoamia mahdollisuuksia ajaa arkiharjoittelusta poikkeavissa olosuhteissa. Paljon aktiivista ajamista tukee oppimista.

Käytä aikasi kilpailutapahtumien yhteydessä tehokkaasti: kierrä rataa aina kuin mahdollista, seuraa muiden ajamista ja startteja katsomoalueilla, älä vain odota omaa kilpailua istumalla autossa tai varikkoteltassa.

Lisää vaihtelevuutta ja monipuolisuutta harjoittelussa. Näin pidät toiminnan mielenkiintoisena, levennät valmiustasoasi sekä lisäät harjoittelun määrää.

Jokaisella on lupa harjoitella moottorikerhon ohjattujen harjoitusten ulkopuolella.

Hyödynnä erilaiset olosuhteet eri radoilla: aurinkoinen vs. sadekehi, erilaiset reitit, radat ja pintamateriaalit, tekniikkaradat ja -harjoitukset, pyöränkäsitteilyharjoitukset, hidas ja nopea ajaminen. Monipuolinen ajotekniikan optimointi johtaa pitkällä tähtäimellä parhaisiin tuloksiin.



## Monipuolinen liikemalli

Ajoasennon liikemalli toimii pohjana kaikelle ajotekniselle suorituskyvylle moottoriurheilussa. Ajoasennon liikemallin pohjalta urheilija toimii ajamisen liikevirrassa siten, että moottoripyörää voidaan ohjata toivotulla tavalla, moottoripyörää pystytään paineistamaan ja painon siirto mahdollistuu ajamisen aikana.

Monipuolinen liikemalli rakentuu tuhansien ja miljoonien ajosuoritusten pohjalle. Jokainen erilainen tapa – asento ja tunne – vaihtelevissa yksittäisissä reitin tai radan kohdissa erilaisissa olosuhteissa laajentaa urheilijan liikemallia. Monipuolinen liikemalli on pohja moottoripyörän hallintaan ja ajotekniselle valmiudelle vaihtelevissa tilanteissa ja olosuhteissa.

Esimerkki liikemallista voi olla esimerkiksi kilpailutilanne. Kun moottoriurheilija ajaa kilpailutilanteessa, tilanteet tulevat eteen nopeasti ja ennalta-arvaamattomasti. Ripeän havainnoinnin ja reagointikyvyn avulla ajaja kykenee vastaamaan tilanteissa tarvittaviin vaatimuksiin. Havainnot aiheuttavat liikereaktion, joka tulee tiedostamattomasti haasteiden myötä. Mikäli ajaja pysähtyy, kaatuu, poikkeaa halutulta ajolinjalta tai muuten ei pysty selviytymään haasteesta, ei hänen liikepankistaan löydy selkeää liikemallia äkilliseen tilanteeseen. Tällöin liikemallia tulee laajentaa harjoittelun myötä.



## Kehitys keskiössä myös kilpailukaudella

Erityisesti nuorempien ajajien kanssa, joilla on vähemmän organisoitua toimintaa, kaikki huomio tulisi olla kehittymisessä, ei kilpailuissa.

Kilpailut nuoremmissa ikäluokissa ovat vain työkalu mitata omaa kehitystä ja saada näkökulmia harjoittelun sisältöön.

Kilpailuissa urheilijoita tulee opastaa kiinnittämään huomio omiin kehityskohteisiin (tehtävänannot/tavoitteet) ja niiden suhdetta menestykseen.

Yhteenveto: määrä ja sisältö tulisi nähdä suunnitelmana vuosien mittaiselle kehitykselle. Isompien kokonaisuuksien suunnittelu mahdollistaa joustavuuden päivittäisessä harjoittelussa, kun seuranta tehdään tarkoituksenmukaisesti.

## Esimerkkejä leikin ja monipuolisuuden näkökulmasta nuorimmille

Taitoajoharjoitteita joukkueittain tai yksittäin erilaisilla radoilla eri tavoilla ajaen – kuka pystyy?

Yhdellä kädellä, tapeilta, yhdellä puolella pyörää ajaen, mittarina nopeus tai virhepisteinä jalkakosketukset, pyörän sammuttaminen, kaatuminen, reitiltä poikkeaminen tms. Yksinkertaisia este-, mutka-, ja pujotteluratoja, jotka ovat aluksi riittävän helppoja.

Viestikisoissa yksilön taso ei ole ratkaisevinta, ja kaikki pystyvät saamaan sekä onnistumisen että epäonnistumisen tunteita ja kasvua urheilijan polulla niiden kautta. Tärkeää on jakaa joukkueet ennakoiden tasavahvoiksi.

Lyhyesti: Kaikki mikä motivoi ja on kivaa. Muista, että nuoret tykkäävät olla kavereiden kanssa ja yhdessä tekeminen / onnistuminen on yleensä motivoivinta. Hyödynnä erilaiset paikat ja olosuhteet, rinteet, pehmeä/kova alusta, hidas/nopea jne. Ole luova kehitysfokuksen kanssa!





## Priorisoi ajotekniikkaa lapsi-iässä

Opettele ajamaan tapeilta ja käyttämään hallintalaitteita (kaasu, jarrut, kytkin, vaihteet) hallitusti ja rauhallisesti vain tarpeen mukaan. Vältä äkkinäisiä / heikosti kontrolloituja liikkeitä hallintalaitteita käyttäessä, samoin kuin liikkakäyttöä suhteessa siihen mitä vauhti edellyttää. Käytä kaasua sen verran kuin vauhti edellyttää, liiallinen kaasu ja samanaikainen kytkimen/jarrujen käyttö sekä hidastaa vauhtia ja heikentää tasapainoa ja ajoasentoa, eli ajamisen oikeaa liikemallia.

Paljon vapaata ajoa, jossa tekniikkafokus ajoasentoihin ja hallintalaitteiden käyttöön. Huomioi, että rata/reitti on sellainen, jossa em. asioita tulee ajajan koko ja taso huomioiden automaattisesti harjoiteltua myös vapaasti ajaessa.

Liian iso rata/reitti kokoon ja tasoon suhteutettuna liian loivilla mutkilla, isoilla esteillä tai hyppyreillä ja kovalla vauhdilla ei kehitä teknistä osaamista. Ensin pitää osata ajaa hiljaa, ennen kuin on mahdollista ajaa oikeasti todella kovaa. Sopiva rata/reitti tiukkoine mutkineen ja sopivan kokoisilla esteillä / turvallisesti muotoilluilla hyppyreillä on avainasemassa kehittymisen kannalta etenkin omatoimisesti harjoiteltaessa ja vapaasti ajaessa. Riittävän lyhyet suorat opettavat tehokasta kiihdyttämistä ja jarruttamista sekä samalla sujuvaa liikemallin muuttamista tilanteesta toiseen.

## Ensimmäiset askeleet vauhdin kasvattamiseen isoilla radoilla ja reiteillä

Säilytä ajotekninen liikemalli samanlaisena kuin hitaammallakin vauhdilla ja pienemmällä radalla, samoin sujuva ja yhdenmukainen hallintalaitteiden käyttö. Isommalla radalla on helppo ajaa suorilla kovalla vauhdilla. Kova vauhti lisää virheitä ja ajotekniikka voi kärsiä. Keskity jatkuvasti isolla radalla siihen, ettei vauhti ylitä ajoteknistä osaamista. Käytä paljon aikaa luodaksesi vahva tekninen pohja myös ison radan sallimaan vauhtiin ennen kuin lisäät vauhtia pelkästään kaasua kääntämällä.

Hyppyreiden yli hyppääminen tulee tehdä vähitellen ja ajotekninen suoritusvarmuus pitää olla erittäin hyvä ennen teknisyydeltään ja vauhdiltaan erilaisten hyppyreiden yli hyppäämistä. Uhkarohkeus ei kehitä ajotaitoa ja nopeaa ajamista ei opi kaasua lisää kääntämällä, jos ajotekniikka ei pysy vauhdissa mukana.

Nosta taitotasoa edelleen hyödyntäen pieniä ratoja ja radan ulkopuolella tehtäviä ajotekniikka- ja pyöränhallintaharjoituksia. Se milloin on oikea aika lisätä vauhtia reilusti enemmän kaasua kääntämällä, riippuu täysin siitä, kuinka hyvin perustekniikka säilytetään vauhdin mukana. Laatu on ratkaisevaa ja kehittyvälle lapselle ja nuorelle pitkällä tähtäimellä ajotekniikka on vauhtia ja ajonopeutta tärkeämpää. Lopulta sitten pitkällä tähtäimellä ajotekniikka, ajonopeus ja suorituskyky kilpailuissa kulkevat käsi kädessä.

## Vauhti ja vauhtiin totuttelu

Moottoriurheilussa nopeuslajit rakentuvat vauhdin hurmalle ja sen kiehtovuudelle. Kasvata vauhtia hyvän tekniikan kautta. Käytä erilaisia haasteita työkaluina tekniikan säilyttämiseksi vauhdin kasvaessa.

Ajotekniikan lisäksi metodiikka on ratkaisevinta. Vauhdin elementtejä voidaan harjoitella turvallisesti ja hyödyntää myös tilannenopeutta siihen, miltä vauhti tuntuu oman taitotason yläpäässä. Tasaisella on aluksi helpointa totutella siihen, miltä vauhti tuntuu. Tasaisella taito riittää helpommin hallitsemaan moottoripyörää kovemmassa vauhdissa. Tasaisella voi kokeilla miltä tuntuu kääntää kaasua enemmän kuin mihin on pienellä radalla tottunut ja vaihtaa isommalle vaihteelle. Kovempaan vauhtiin totutella on huomioitava alueen sopivuus ja että on riittävä matka myös hiljentää vauhtia turvallisesti.

Kun vauhdin hallinta onnistuu tasaisella suoralla ja loivissa tasaisissa mutkissa, on helpompi totutella vauhtiin myös isommalla radalla ja vaikkapa suoralla tai mutkassa, johon on tehty loivia aaltomaisia patteja. Samoin vauhdin hallinta hyödyntäen erilaisia elementtejä radan eri kohdissa, erilaiset mutkat, röykyt, hyppyrit.

Muiden moottoriurheilulajien hyödyntäminen harjoittelussa tukee myös vauhtiin totuttelussa. Esimerkiksi supermoto, circuit racing, speedway ja jäärata ovat lajeja, joissa vauhti on luonnollisesti kovempaa kuin esimerkiksi motocrossissa tai endurossa. Trialissa vauhtia ei haetakaan, mutta toisin päin trial tukee taas kaikkien muiden lajien osalta taidon-, tasapainon- ja ajotekniikan kehittämistä sekä hallintalaitteiden käytön hienomotoriikan kehittämistä.



## Omatoiminen harjoittelu – ohjatut harjoitukset – muu ajaminen

Moottoriurheilussa omatoimista harjoittelua tulee yleensä tarpeeksi, jopa liikaakin suhteessa ohjatun harjoittelun määrään.

Myös ohjatuissa harjoituksissa tulee olla reilusti vapaata ajoa, jonka yhteydessä voidaan yksittäin tai ryhmä pysäyttämällä aika ajoin ohjeistaa tarvittavia asioita. Älä kuitenkaan ylivalmenna, vaan anna ajajille riittävästi aikaa ja suorituskertoja opetella rauhassa ja tunnistaa sekä korjata virheitä omatoimisesti.

Ohjatuissa harjoituksissa oikeanlaiset harjoitteet ovat avainasemassa. Sopivat harjoitteet ohjaavat oppimista, vaikka valmentaja ei antaisi paljoakaan palautetta.

Monipuolinen ajaminen kehittää pyöränhallintataitoja ja eri elementtejä, joiden avulla ajotekninen osaaminen kehittyy. Enduropoluilla ajaminen, samoin kuin trial erilaisissa maastoissa kehittävät tehokkaasti ja monipuolisesti. Tärkeää moottoriurheilussa on aina huomioida, että alueella, jossa ajetaan, on lupa ajaa. Ei ehkä suurissa määrin kaikkein motivoivinta, mutta vaikkapa kisailujen ja haasteiden kautta innostusta luoden, tehokasta on myös tasapainotella pyörän päällä sekä liikutella eri suuntiin vaikkapa omassa tallissa tai pihalla moottori sammuksissa. Moottoripyörän ollessa pukilla, voidaan ajotekniikan liikemalleja opetella, samoin pyörivän pyörän jouheaa pysäyttämistä jarruilla jne.



## Kehittymisen vaiheet lajiharjoittelussa

### Harjoitteluvaihe - Monipuolisuus identiteettinä

Moottoriturheilun filosofia perustuu monipuoliselle pyöränkäsittelytaidolle. Vaihtelu harjoittelussa on menestyjien erikoisosaamista ja nuoria urheilijoita pyritään ohjaamaan ajotaitojen kehittämisessä. Yksikään mutka tai radan/reitin kohta ei ole samanlainen, joten lajitaitopohjan – jolle tulevaisuuden huipputaito rakennetaan – on oltava leveä. Ajotaitoa oppii myös polkupyörällä ja mikäli mahdollista ja välineitä on käytettävissä, erilaisilla moottoripyörillä ja mopoilla.

### Oppimisvaihe – Adaptaatiovaihe

Sisällytä niin paljon vaihtelua harjoitteluun kuin mahdollista huomioiden ajajan taitotaso. Pyri tasapainoon sopivien haasteiden sekä jo osattujen sisältöjen kanssa. Yhdistelemällä helppoja, haastavia ja vaikeita osioita harjoittelussa huomioit automaattisesti ajajan taitotason ja valmentajana opit urheilijasta paljon. Vältä aikaista erikoistumista (liian vähäistä vaihtelua harjoitusmetodeissa), sillä se kaventaa taitopohjaa, jolle varhaisen aikuisiän kehitys rakentuu. Ajoharjoittelun tulee edelleen ulottua kilpailunomaisen harjoittelun ulkopuolelle taitopohjan leventämiseksi. Harjoittelua tulee tehdä myös radan ulkopuolella erillisillä tekniikka- ja taitoharjoittelulla kuin myös eri moottoripyörälajeilla mahdollisuuksien mukaan.

### Erikoistumisvaihe

Pyri viivästyttämään tätä vaihetta niin pitkään kuin mahdollista moottoriturheilijan uralla. Jos urheilijan kehitys vaikkapa taloudellisten seikkojen vuoksi selkeästi edellyttää jonkin kilpasarjan ajamista, on harjoittelua ja kilpailemista toteutettava sen ehtoilla, mutta kehittymisen kannalta tärkeintä on hakea monipuolisia kokemuksia. Monipuolisuuden säilyttäminen harjoittelussa on erikoistumisesta huolimatta erittäin tärkeää vaihtelevan harjoitusvasteen, erilaisten ärsykkeiden ja näiden yhteisvaikutuksen vuoksi nopeamman oppiskäyrän realisoitumiseksi.



# Ajoharjoittelun sisältö – kilpailujen rooli kehityksessä

## Kilpailut

Pidä aina kehitysnäkökulma keskiössä, myös kilpailuissa. Pyri laadukkaaseen harjoitteluun kaikissa kilpailunomaisissa harjoitusteemoissa ja tavoitteissa – kilpailunomaiset harjoitukset. Kilpailutulokset ovat sen hetkinen kuva tehdystä työstä. Kilpailurutiineja pitää työstää, harjoitella ja toistaa uudelleen kilpailuissa. Kilpailut ovat oppimistapahtuma.

## Juniorit

Pitkäjänteinen kehitys on ykkösprioriteetti juniorien harjoittelussa. Käytä kilpailutapahtumat työvälineenä pitkäjänteisen kehityksen rakentamiselle. Voitto juniorikilpailuissa ei välttämättä ole paras tulos lapsen kehityksen kannalta. Kiinnitä huomiota siihen mitä kilpailuissa todella tehtiin – voitto ei välttämättä ole sama kuin menestyminen.

## Opi kilpailuista

Älä keskity harjoittelussa seuraavaan kilpailuun – keskity oppimistavoitteisiin, jotka on asetettu. Pyri olemaan taitava moottoripyörällä, sillä kilpailuissa ajaja on itse se, joka tekee suorituksen: valinnat ajaessa ajolinjojen sekä taktiikan suhteen. Pyri kehittämään ajajan itsenäisyyttä kilpailutilanteissa. Valmentajien tulisi pyrkiä opettamaan ajajia tutustumaan itse rataan ja tukea heitä oikeiden ratkaisujen löytämiseksi ajolinjojen suhteen – yritys ja erehdys on oppimisen kannalta joskus paras vaihtoehto. Rohkaise ajajaa tekemään omat valinnat ajolinjojen suhteen suorituksessa, käy ne lävitse ajajan kanssa rataa kiertäessä tai kilpailun jälkeen – kommunikaatio on oppimisen yksi edellytys ja luo kehityskohteita. Valmentajan tulee tukea ajajaa ja opettaa tekemään oikeita ratkaisuja rataa kiertäessä ja kilpailusuorituksessa. Muiden ajajien suorituksista voi havainnoida useita eri vaihtoehtoja ja ratkaisuja eri tilanteissa – niistä voi oppia sekä opetella omassa harjoittelussa. Kilpailut ovat oppimistilaisuuksia!



## Kustannustehokkuus moottoriurheilussa

Kustannukset nousevat aina, kun ollaan poissa kotoa. Leiri- ja kilpailupäivät tulee suunnitella siten, että ne vastaavat siihen tarpeeseen, jonka vuoksi kotoa lähdetään.

Harjoittele asioita, joita et pysty kotiradalla harjoittelemaan – rakenna ohjelma tukemaan lajisi perustaitoja ja perusteita

Suunnittele harjoittelun sisältö siten, että se mahdollistaa oppimisen mahdollisimman hyvin: liika on liikaa, mökissä ei opi ajamaan, mutta levossa ihminen kehittyy harjoittelun tuomien ärsykkeiden kautta

Pyri yhteistyöhön – tai muilla tavoin järjestää – harjoittelu muiden tasaväkisten ajajien kanssa mahdollisimman hyvissä ja turvallisissa olosuhteissa.

Oheisharjoittelu on mahdollista tehdä ilmaiseksi – se lisää ajopäivien laatua ja oikein tehtynä mahdollistaa intensiivisemmän lajiharjoittelun kauden aikana, sekä nopeuttaa palautumista ja valmiutta seuraavaan harjoitukseen.

Hyödynnä kotiradan olosuhteet maksimaalisesti – jokaisella paikalla on omat vahvuudet ja mahdollisuus hyödyntää aluetta monipuolisemmin kuin ajamalla aina totuttua rataa / reittiä. Hyödynnä niitä ja pyri toimimaan ryhmissä – kotirataleirit sekä viikonlopputapahtumat.

Hyödynnä kilpailukauden jälkeinen aika harjoitteluun, jolloin ajokelit ovat vielä erinomaiset ja se mahdollistaa vähäisemmän leiritystarpeen ulkomailla silloin, kun kotimaassa ei sääolojen vuoksi ajoharjoittelu ole tehokkaimmillaan.

## Välineet

### Perusajatus

Välinekustannuksien kanssa tulee olla erityisen tarkka vähintään noin 14–15-ikävuoteen saakka. Moottoriurheilusta voi tulla tarpeettoman kallis harrastus. Oikeat välinevalinnat tukevat kustannustehokkuutta.



Kiinnitä huomiota välineiden huoltoon. Varusteiden ja moottoripyörän on hyvä olla siinä kunnossa, että ajajan on mahdollista suorittaa tarvittava ajotekninen liikemalli. Perustaidot rakennetaan päivittäisessä harjoittelussa – ei niinkään kilpailuissa. Pidä välineet riittävän hyvässä kunnossa harjoituksia varten.

Välinevalinnat eivät saa rajoittaa aktiivista suorittamista ja sitä kautta kehitystä. Esimerkiksi lapset ja nuoret eivät useinkaan tarvitse kuin yhden moottoripyörän ja yhden suojarusteet. Lajista riippuen ajopukuja, hanskoja, housuja ja paitoja tai vastaavia voi sitten lajin ja kilpailusarjan mukaisesti olla tarpeen mukaan. Vara- / harjoituspyörän hankinta saattaa ohjata huomiota kilpailukeskeisyyteen enemmän kuin siihen, että pyrittäisiin olemaan parempia ja taitavampia moottoripyörällä.

### Oheisharjoittelut

Oheisharjoittelu voidaan tehdä ilmaiseksi. Hyvä kuntopohja ja motoriset taidot antavat parhaat lähtökohdat ajopäivien hyödyntämiselle ja lajitekniikan kehittymiselle.

### Kokonaisuus

Yksilö tarvitsee lähtökohtaisesti aina enemmän harjoittelua ja liikuntaa kuin mikään seura tai yhteisö voi tarjota kehittyäkseen fyysisesti sekä lajitaidollisesti – motivaatio, intohimo ja yhteisön tuki.

### Monilajinen oheisharjoittelu

Muiden lajien harrastaminen voi olla hyödyllistä sen liikunnan lisäksi mitä perheen muut aktiviteetit tarjoavat. Muiden lajien harrastaminen voi laajentaa urheilijan valmiustasoa ja nopeuttaa uusien motoristen mallien oppimista – taitavuutta.



## Mahdollisuudet

Omaehtoinen harjoittelu, tapaa kavereita radalla, niin paljon aktiviteettia kuin haluaa ja jaksaa.

Pyri hyödyntämään viikonloppuja ja seuraharjoituksia mahdollisimman paljon

Tavoitteena hyödyntää vapaa-aika (koti)radalla / reitillä, muu aika oheisharjoittelun parissa

Ajoaika: Hyödynnä mahdollisimman paljon kotiradan / reitin / ajoalueen mahdollisuuksia: aja paljon kesällä, vähentää tarvetta harjoitella ulkomailla talvella

Käytä kilpailumatkan ja muu leiritys niihin sisältöihin, joita et voi kotiradalla / -reitillä harjoitella

Hyödynnä paikallisia harjoitusmahdollisuuksia mahdollisimman paljon ja mikäli sääolosuhteet eivät mitenkään salli ajamista, hyödynnä erilaisia lajinomaisia oheisharjoituksia.

Ole erityisen huolellinen lajiharjoittelun toteutuksessa ja suorituksissa.

## Pääpiirteet lajiin sitouttamiseksi

-Kuinka luodaan paljon ja hyviä aktiviteetteja lapsille tai lasten kanssa – vanhempien osallistaminen.

-Kuinka nostaa aktiviteettien määrää ilman, että se maksaa enemmän?

-Kuinka saada kustannustaso niin alhaiseksi, että useimmat pysyvät mukana pitkään?

-Millainen ryhmähenki rakennetaan, jotta into säilyy, kun yleisiin SM-sarjoihin mennessä nostetaan harjoittelun tasoa, määrää sekä tehoa ja toiminta alkaa muistuttaa vähitellen urheilijan elämäntyylä?

-Kasvattaa ymmärrystä perusteiden oppimisen tärkeydestä. Harjoittelemisen kulttuuri siten, että panostetaan perusteiden oppimiseen, sillä perusteiden pohjalle rakennetaan pitkäjänteinen kehitys – ei tulosorientoitunutta tarkastelua junioritasolla.

-Kasvata toiminnan laatua osaamisen kehityksen kautta (valmentajat, vanhemmat ja ajajat) ja hyödynnä paikallisia vahvuuksia.

Mukailtu: Ski Sport Finland – Urheilijan polku - alppihiihto

