



Trial harjoitusten ohjelma

Hämeen Moottorikerho ry

(HäMK)

Tekijät:
HäMK valmennustiimi

SISÄLLYSLUETTELO

[Valmennusryhmät](#)

[Valmennustiimi](#)

[Whatsup-reeni ryhmä](#)

[Kesän 2018 ohjelmarunko](#)

[Harjoituspäivän ohjelmarunko](#)

[Vapaaehtoinen harjoittelu](#)

[Ote Yrjö Vesterisen Mini-trial oppaan ohje ajoharjoittelusta:](#)

[Linkejä](#)

Valmennusryhmät

Ryhmän valinnassa tärkeää, että kuskit kokevat vaikeustason sopivaksi. Ryhmää voi oma-aloitteisesti vaihtaa, jos tuntuu, että toinen ryhmä vastaa omaa tavoitetta paremmin.

Ryhmä 1: Lajiin tutustuvat,

Ryhmä 2: Omapyöräiset kuskit, aloittelevat trialistit

Ryhmä 3: Omapyöräiset kuskit, Luokat C-Vapaa ja C-Yleinen.

Ryhmä 4: Omapyöräiset kuskit, luokasta C-Super ylöspäin.



Valmennustiimi

Pääsääntöisesti jokaisella tiimillä on harjoituksissa oma ohjaaja. Erityisesti C-superissa ja isommissa käytetään myös vierailevia valmentajia.

Lisäksi kaikkien vanhempien panosta toivotaan:

- Turvallisuuden varmistaminen; jokainen aikuinen oikeutettu huomauttamaan, jos jollakin vauhti kasvaa liiaksi
- Erityisesti pienemmillä; auttaa kaatuneen mopon nostossa, sen käynnistys ja kypärän hihnan varmistaminen.
- Kopparina hankalissa paikoissa, vinkki pitääkö työ/puutarhahanskoja treeneissä mukana.
- Jaksoharjoittelussa merkinantaja, koska seuraava voi tulla jaksolle
- Jaksonauhojen pois kerääminen harjoituksen jälkeen

Whatsup-reeni ryhmä

Kerholla on käytössä Whatsup ryhmä, jossa ollaan sovittu reeneistä. Jos haluat ryhmään mukaan niin ilmoita puh.nro:si Samille (050 3838771)



Kesän 2018 ohjelmarunko

Yrjö Vesterisen Minitrialopas jakaa ajoharjoittelun seuraaviin päätteemöihin:

- Kaarre
- Ylämäki
- Esteen ylitys
- Viistorinne
- Alamäki

Valmentajat voivat yhdistellä ja mukauttaa teemoja kunkin harjoituskerran ja tilanteen mukaan.

la 5. touko 2018	Jaksoharjoitus 2.
ti 8. touko 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
la 12. touko 2018	CUP II Forssa
ti 15. touko 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
la 19. touko 2018	EMV 1. etappi: Tartto, Viro SM I Tervakoski
su 20. touko 2018	EMV 1. etappi: Tartto, Viro
ti 22. touko 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
la 26. touko 2018	FIM Europe Women`s Championship, Youth: Puola Jaksoharjoitus 3.
ti 29. touko 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
ti 5. kesä 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
la 9. kesä 2018	SM II Jämsä
ti 12. kesä 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
la 16. kesä 2018	CUP III Kirkkonummi
ti 19. kesä 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
ti 26. kesä 2018	17:30 Trial reeni: Vanha kisapaikka Nokia
la 30. kesä 2018	CUP IV Heinätrial
su 1. heinä 2018	CUP IV Heinätrial



ti 3. heinä 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
to 5. heinä 2018	X-Trial: vantaa vauhtikeskus
la 7. heinä 2018	FIM European Championship, Junior Cup, 40+: ISOLA 2000, Ranska
ti 10. heinä 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
la 14. heinä 2018	EMV 2.etapp: Valgjärve (Estonia)
su 15. heinä 2018	EMV 2.etapp: Valgjärve (Estonia)
la 21. heinä 2018	SM III Jyväskylä
ma 23. heinä 2018	Junnuleiri Raasepori, Suomi
ti 24. heinä 2018	Junnuleiri Raasepori, Suomi
ke 25. heinä 2018	Junnuleiri Raasepori, Suomi
to 26. heinä 2018	Junnuleiri Raasepori, Suomi
pe 27. heinä 2018	Junnuleiri Raasepori, Suomi
ti 31. heinä 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
la 4. elo 2018	FIM Europe Women`s Championship, Youth: italia santo stefano Jaksoharjoitus 4.
su 5. elo 2018	FIM Europe Women`s Championship, Youth: italia santo stefano
ti 7. elo 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
la 11. elo 2018	FIM Europe Women`s Championship, Youth, Belgia
su 12. elo 2018	FIM Europe Women`s Championship, Youth: Belgia
ti 14. elo 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
la 18. elo 2018	EMV 3. – 4. Etapp: Harku, Tallinn, Viro Lajileiri Jämsä, Suomi
su 19. elo 2018	Lajileiri Jämsä, Suomi
ti 21. elo 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
la 25. elo 2018	BMV Balti meistrivõistlused, Latvia Nordic Championship: Göteborg, Ruotsi
su 26. elo 2018	BMV Balti meistrivõistlused Latvia



Nordic Championship: Göteborg, Ruotsi

ti 28. elo 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
la 1. syys 2018	CUP V Espoo
su 2. syys 2018	SM IV Espoo
ti 4. syys 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
ti 11. syys 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
la 15. syys 2018	SM V Salo
ti 18. syys 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia
ti 25. syys 2018	17:30 Trial reenit: Vanha kisapaikka Nokia

***HUOM. JAKSOHARJOITUSTEN AIKATAULU ON ALUSTAVA**

HäMK:n kalenterin voit ladata selaimen/älypuhelimeen

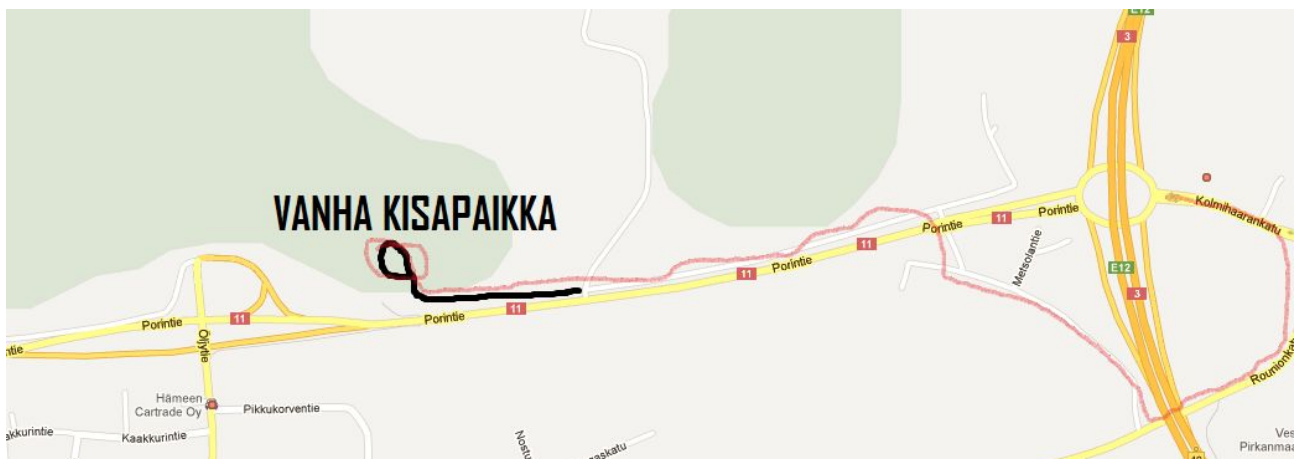
Url

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=2foncm266843r81718npsufnsg%40group.calendar.google.com&ctz=Europe%2FHelsinki>

iCal

<https://calendar.google.com/calendar/ical/2foncm266843r81718npsufnsg%40group.calendar.google.com/public/basic.ics>

Ajo-ohje Nokian vanhalle kisapaikalle. Merkattu punaisella ao. kuvaan.





Harjoituspäivän ohjelmarunko

1 Vapaa-lämmittely

2 Yhteinen kokoontuminen Sulkavuoren betonilaatalla klo 17.30

Aloitetaan harjoitus yhteisellä kokoontumisella. Käydään läpi päivän ohjelma, kerrotaan ilmoitusluontoiset asiat, vaihdetaan kuulumiset. Kaikki ryhmät ovat yhdessä. Tämän jälkeen jakaannutaan ryhmiin.

3 Lämmittelyharjoitus n. 10 min

Ajetaan perusharjoitteita; kahdeksikkoa ym.

4 Harjoittelupäivän teeman mukainen harjoitus n. 15-20 min

Harjoitellaan teeman mukaisessa maastonkohdassa ajoa. Osallistujamäärän ja tason mukaan harjoituskohtia voi olla useampia.

5 Harjoitusjakso 30 min

Harjoitusjaksolla harjoitellaan kokonaissuoritusta. Jaksoon tutustuminen kävellen, ja jakson ajo useampaan kertaan. Harjoitusjaksolla voi olla vaikeusasteen mukaan vaihtoehtoisia ajoreittejä, ajosuuntaa voidaan vaihtaa tai voidaan tehdä useampia jaksoja.

Pääsääntöisesti valmentajat tekevät jakson etukäteen. Joskus jaksot voidaan tehdä ja suunnitella osana harjoitusta.

6 Vapaata harjoittelua

Lopuksi halukkaat voivat vielä itsenäisesti harjoitella ja ajella vapaasti. Huom turvallisuus, vauhti ei saa kasvaa liiaksi!

Vapaaehtoinen harjoittelu

Vapaaehtoisten harjoitusten perusohjelma: vapaata ajoharjoittelua, mahdollisuuksien mukaan autetaan toisia reittien tekemisessä, ajotekniikoissa ja vaativien paikkojen varmistamisessa (koppaaminen). Nämä eivät siis ole ohjatut harjoitukset vaan myös valmentajat pääsevät itse ajamaan.

Vapaaehtoisia harjoituksia on järjestetty seuran aktiivien kesken satunnaisen säännöllisesti. Nokian ajomaastoissa senior-kuskit harjoittelevat 2-4 krt/vk:ssa, joihin ovat myös juniorit tervetulleita osallistumaan.



Ote Yrjö Vesterisen Mini-trial oppaan ohje ajoharjoittelusta:

AJOHARJOITTELU

Jotta ajoharjoittelusi olisi tehokasta, on sinun aina suunniteltava etukäteen mitä teet. Oikea ajoharjoittelu alkaa pyörän ja ajajan lämmittelyllä. Lämmittely ja sitä seuraava tekniikkaharjoitus tapahtuvat aina helpossa maastossa, alkuvaiheessa aivan tasaisella. Ylä- ja alamäet ovat loivia ja 5-10 metriä pitkiä. Esteinä, joita ylität, voit käyttää halkoja, tukkeja, vanhoja auton renkaita ja kiviä.

Kun tekniikkaharjoitukset ovat sinulle tuttuja, voit merkitä itsellesi yksinkertaisia jaksoja kuten esimerkiksi alamäki – viistorinne-ylämäki, jyrkkä kaarre – este, jne.

Kun harjoittelet jaksoilla, on sinun aina ensimmäiseksi tutustuttava jaksoon kävellen. Tee itsellesi ajosuunnitelma, eli päättää, mitä ajolinjaa aiot käyttää ajosuorituksessasi. Ennen lähtöäsi jaksolle aja ajokillasi niin paljon, että kone käy puhtaasti. Sen jälkeen keskity ja lähde päättäväisesti jaksolle.

Muista, että hyvä ajosuoritus vaatii:

- Virheetöntä ajotekniikkaa
- Hyvin toimivaa ajokkia
- Fyysistä kuntoa
- Psykkistä valmiutta

Linkkejä

- [Yrjö Vesterisen opas](http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=450#450): <http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=450#450>
- [Trial opas](http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=58#58): <http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=58#58>
- [Trials Training Center](http://trialstrainingcenter.com/html/how_to Ride.html): http://trialstrainingcenter.com/html/how_to Ride.html
- www.facebook.com/HameenMoottorikerhoTrial
- <http://www.tampereenpyorapojat.fi/biketrial/>
- <https://www.facebook.com/groups/372690936228785/>
- <http://www.moottoriliitto.fi/lajit/trial/>
- <https://www.moottoriurheilu.tv/pyorat/trial/>
- <https://www.facebook.com/trialsuomi/>
- <https://motti.moottoriliitto.fi/sml/fi>