

Kilpapyöräilykoulu 2024 Tampere, kevätkausi





Yleistä

- Mitä?
 - Valmennus kilpapyöräilystä kiinnostuneille Tampereella/lähiseudulla
 - Maantiepyöräily
 - Maastopyöräily
 - Kavereita ja hyvä yhdessä tekemisen meininki
 - Valmentajina kevätkaudella liiton valmentaja Hiski Kanerva + seuravalmentajat
- Kenelle?
 - Suunniteltu 10-16-vuotiaille (ikäryhmät U11...U17)
 - Tytöille ja pojille
 - Aloittelijalle
 - Kokeneelle kilpailijalle
 - Ei tarvita yhtään aikaisempaa kisakokemusta, motivaatio riittää!
- Hintaa?
 - Valmennus on maksutonta
 - Useihin kilpailuihin vaaditaan lisenssi ja seuran jäsenyys
 - Tampereen Yrityksen jäsenmaksu juniorille on 15 eur/vuosi
 - Lisenssi 2008-2012 syntyneille 32 eur/vuosi, 2013 ja myöhemmin syntyneille 22 eur/vuosi
 - Osallistujilla pitää olla toiminnan kattava oma vakuutus (lisenssin yhteydessä 55 eur/vuosi tai muu)
 - Menestymiseen ei tarvita kallista pyörää! Voit ajaa omalla käyttöpyörällä.
 - Jos sinulla ei ole pyörää maastoon tai maantielle, kysy lainapyörän mahdollisuutta.
 - Jos et pysty liikkumaan jokaiseen harjoituspaikkaan, kysy kyytimahdollisuuksia.
 - Kalenteriin on merkitty myös kaksi muiden järjestämää leiriä, jotka ovat maksullisia.
- Lisätiedot ja ilmoittautuminen
 - Seuravalmentaja/valmennuskoordinaattori Mika Malm, puh. 050 910 88 89



Valmennus

- Tavoitteet
 - Tarjoamme valmennusta kilpailemisesta kiinnostuneille tai jo kilpaileville nuorille
 - Tarjoamme valmennusta ilman harjoittelumaksua, jotta kukaan ei jää ulkopuolelle sen takia
 - Valmennuksen laatu on korkea, mahdollisuus kohti huippua-urheilua
 - Urheilija oppii asioita usealta eri valmentajalta
 - Tarjoamme kannustavan ja mukavan yhteisön, jossa ei syrjitä tai kiusata
- Ikäluokat U11-U13 (10-12 -vuotiaat)
 - 10-12 –vuotias aloittaa seuran valmennuksessa ja tutustuu kilpailutoimintaan
 - Suositamme liikkumaan monipuolisesti
 - Liikunnan ja urheilun perustaitojen lisäksi lajitaitojen opettelua
 - Taitoratoja ja muita leikin omaisia harjoitteita
 - Painopistealueet: nopeusominaisuudet , pyörän käsittelytaidot ja monipuolisuus
 - Harjoituksen kesto pääosin 45 min - 2 h
 - Harjoituskertoja pyörällä viikossa 2-5, riippuen muista lajeista
- Ikäluokat U15-U17 (13-16 –vuotiaat)
 - Monipuolisesti urheileva nuori kilpailee jo aktiivisesti
 - Tässä vaiheessa siirtyminen muista lajeista pyöräilyyn on vielä helppoa
 - Lajitaitoja ja pyörän käsittelyä kehitetään pidemmälle
 - Kehitetään kestävyyttä sekä keskivartalon käyttöä (lonkan seutu, tukilihakset)
 - Jatketaan nopeusominaisuuksien harjoittelua, aloitetaan voimaharjoittelun opettelu
 - Seuravalmennuksen lisäksi yläkoululeireille osallistuminen ja muu laajennettu toiminta
 - Harjoituksen kesto 1-4 h
 - Harjoituskertoja pyörällä viikossa 3-6, riippuen muista lajeista



Huhtikuu

- Vko 13
 - Pääsiäisleiri 29.3.-31.3., Pori (Koiviston Iskun järjestämä avoin leiri, hinta 100 eur)
- Vko 15
 - Maantie ajotekniikka 8.4. klo 18-19:30, Pirkkahalli P-alue (Malm)
 - Ajoasennon säätäminen, pyöränkäsittely, hätäjarrutus, mutkan ajaminen, ajolinja ja jarrutus
 - Maantielenkki 12.4. klo 17-18:30, Pirkkalan ABC (Malm)
 - Perusajoa kevyesti, teemat: turvallinen ajo, kadenssi ja pyöritys
- Vko 16
 - Maantie ajotekniikka 15.4. klo 18-20, Pirkkahalli P-alue (Kanerva)
 - Kirit
 - Maantielenkki 19.4. klo 17-18:30, Pirkkalan ABC (Malm)
 - Perusajoa kevyesti, teemat: turvallinen ajo, kadenssi ja pyöritys
 - Maantiekisa Lattomeriajo 21.4. (Kultainen Kampi –osakilpailu)
- Vko 17
 - Maantie ajotekniikka 22.4. klo 18-20, Pirkkahalli P-alue (Kanerva)
 - Ryhmässä ajaminen
 - Maantielenkki 26.4. klo 17-18:30, Pirkkalan ABC (Malm)
 - Perusajoa, teemat: turvallinen ajo ja vetovuorot ryhmässä
 - Maantiekisa SK Muistoajo 28.4. (Kultainen Kampi)
- Vko 18
 - Maantie ajotekniikka 29.4. klo 18-19:30, Pirkkahalli P-alue (Kapanen)
 - Pyörän hallinta, ajotaidot



Toukokuu

- Vko 19
 - Maasto ajotekniikka 6.5. klo 18-19:30, Kurikan koirapuisto P-alue (Malm)
 - Ajoasento ylä- ja alamäessä, ajolinjat, painonsiirto
 - Maastokisa Hyvinkää XCO 9.5. (Kultainen Kampi)
 - Maastokisa EVOC MTB 11.5. (Kultainen Kampi)
- Vko 20
 - Maantie ajotekniikka 13.5. klo 18-19:30, Pirkkahalli P-alue (Malm)
 - Aika-ajon erityispiirteet: ajoasento, lähtö, jne.
 - Maantielenkki 17.5. klo 17-18:30, Pirkkalan ABC (Malm)
 - Perusajoa, teemat: turvallinen ajo, välikirit
 - Maantie aika-ajokisa Ilpon Tempo 18.5. (Kultainen Kampi)
- Vko 21
 - Maasto ajotekniikka 22.4. klo 18-19:30, Kyötikkälä (Väänänen)
 - Vauhdin säilyttäminen juurakossa/kivikossa, oikeat säädöt (iskunvaimennus ja rengaspaineet)
 - Maastolenkki 24.5. klo 17-18:30, Lamminpään ulkoilumaja (Malm)
 - Maastokisa Tuusula MTB 26.5. (Kultainen Kampi)
- Vko 22
 - Maasto ajotekniikka 27.4. klo 18-19:30, Kyötikkälä (Väänänen)
 - Ajotekniikka teknisessä alamäessä/ylämäessä
 - Maantielenkki 31.5. klo 17-19:30, Sääksjärvi (Malm)
 - Pitkä lenkki, teemat: turvallinen ja tehokas ajo ryhmässä
 - Fellmanin ajot (Kultainen Kampi?)



Kesäkuu

- Vko 23
 - Maastolenkki 3.5. klo 18-19:30, Kurikan koirapuiston P (Malm)
 - Porvoon ajot 7.-8.6. (Kultainen Kampi)
 - Kultainen Kampi–leiri 9.6.-13.6., Pajulahden urheiluopisto
- Vko 24
 - Kultainen Kampi–leiri 13.6. asti
 - Maastokisa Fenix MTB 15.6. (Kultainen Kampi)
- Vko 25
 - Maastolenkki 17.6. klo 18-19:30, Kyötikkälä (Väänänen)
- Vko 26
 - Maantie tekniikka 24.6. klo 18-19:30, Pirkkahalli P-alue (Malm)
 - Maantielenkki 28.6. klo 17-19:30, Pirkkalan ABC (Malm)
 - Pitkä lenkki, teemat: turvallinen ja tehokas ajo ryhmässä