

30.5.2016



Trialpyöräilyn harjoitusohjeita aloittelevien junnujen valmentajille ja vanhemmille

Sisällys

| | |
|--|---|
| Tausta | 3 |
| Trialpyöräilyn kehitysportaat | 3 |
| Aloittelijan ohje | 3 |
| Harjoitteita ja vinkkejä | 4 |
| polkimien asento liikkeelle lähettäessä..... | 4 |
| Vain yksi jalka maahan | 4 |
| Kaatumisen harjoittelu | 4 |
| Polkeminen pumppaamalla..... | 4 |
| Tasapainoharjoitus | 4 |
| Tasapainoharjoitus paikallaan: | 4 |
| Pysäytys ja välitön jatkaminen | 5 |
| Lankulla ajo..... | 5 |
| Ylämäki/este ylöspäin..... | 5 |
| Keulan nosto..... | 5 |
| matalalle esteelle ajo..... | 5 |
| Ylämäki | 6 |
| Alamäki/este alaspäin | 6 |
| Kääntyminen..... | 6 |
| Keinutuoli | 6 |
| Pyörän koko ja säätö | 7 |
| Pyörän koko | 7 |
| Jarrut..... | 7 |
| Rengaspaineet | 8 |
| Ketjujen kireys | 8 |

Tausta

Ohjeeseen on pyritty kokoamaan trialpyöräilyn aloittelevien harjoitusajo-ohjeita, sekä joitakin pyörän säätöihin ja tekniikkaan liittyviä asioita.

Trialpyöräilyn kehitysportaat

Trialpyöräilyn lajissa kehittyminen noudattaa tiettyjä askeleita.

Tiivistettynä kehitysaskleet voidaan kuvata:

1. Tasapaino, sujuva ajo
2. keinutuoli, tasapainon hallinta paikalla
3. takapyörällä pomppiminen
4. erikoistekniikat (sidehop, etismove, drop, sidedrop)

Aloittelevan trialistin keskeinen taito on tasapaino pyörällä.

Aloituvaiheessa tasapaino kehittyy luontaisesti pyörällä ajettaessa, ja jos on aiemmin pyöräillyt paljon, tai jopa harrastanut jotakin muuta pyöräilylajia, niin se antaa hyvät eväät trialiin.

Tässä oppaassa on vinkkejä ja ohjeita kahteen ensimmäiseen vaiheeseen.

Aloittelijan ohje

Aloittelijan keskeisin ohje on ajaa pyörällä sujuvasti siten, että tasapaino säilyy ja jalat pysyvät polkimilla. Alkuvaiheessa se tarkoittaa normaalia polkupyörällä ajoa, samalla jarrujen luontaisen hallinnan opettelua.

Aloituvaiheeseen voi sisällyttää:

- hetkellistä pysähtymistä, josta välittömästi jatketaan ajoa ilman jalkakosketusta,
- pujotteluharjoituksia
- kiihdytysharjoituksia ylämäkeen
- hallittu jarrutus alamäessä
- tasapainolankulla ajo
- etupyörän nosto
- hallittu jarrutus, jossa takapyörä nousee ilmaan

- koko pyörän ponnistus ilmaan

Harjoitteita ja vinkkejä

polkimien asento liikkeelle lähdettäessä

- Jokaiseen suoritukseen lähtö siten, että polkimet asetetaan vaakatasoon, jolloin pyörä saadaan liikkeelle jo ensimmäisellä polkaisulla.

TIP: usein lapsi hätäilee liikkeellelähdössä, etenkin kesken jakson, jos on tullut pysähdys. Valmentaja voi rauhoittaa, ja pyytää, että ennen uudelleen liikkeellelähtöä, kun jalka on vielä maassa, polkimet kannattaa laittaa hyvään asentoon, ja pyörä siirtää hieman hyvän lähdön varmistamiseksi.

Vain yksi jalka maahan

- Kilpailusäännöissä tulee jaksolla täydet virhepisteet, jos molemmat jalat ottavat maahan samanaikaisesti. Harjoituksissa kannattaa muistuttaa, ettei kannata laittaa kumpaakin jalkaa samanaikaisesti maahan.

Kaatumisen harjoittelu

- Pienellä vauhdilla pysäytys molemmilla jarruilla, hyppy pyörän päältä pois vasemmalle/oikealle (harjoitellaan molemmille puolille).

Polkeminen pumppaamalla

- Polkemisen harjoittelu ”pumppaamalla edestakaisin”, sen sijaan, että kampia kierrettäisiin koko kierros. Pumppaamistekniikan ansiosta voimaa käytettävissä myös hankalissa paikoissa.

Tasapainoharjoitus

Tasapainoharjoitus paikallaan:

- eturenkaalla kaivetaan pieni kuoppa
- Jarrut lukkoon
- polkimet vaakatasoon
- ohjaustanko hieman kääntyneenä
- vanhempi avustaa siten, että vanhemman jalka eturenkaan etupuolella, tukee tasapainossa pysymistä

- kun tasapainoilu onnistuu, kehon liikkeitä, esim kyykkyy ja ylös pyöränpäällä tasapaino säilyttäen

Pysäytys ja välitön jatkaminen

- pysäytetään pyörä viivalle, säilytetään tasapaino, ja jatketaan eteenpäin
 - **TIP:** ennen pysäytystä polkimet vaakatasoon, niin liikkeellelähtö helpottuu.

Lankulla ajo

- lankun kapeus ja korkeus maasta ajajien taitotason mukaan, kannattaa vaihdella
 - TIP:** lankulla ajo helpompaa, kun se viettää alaspäin ajosuunnassa. Voi keskittyä tasapainoon polkemisen sijaan. Ja vastaavasti haastavammaksi, kun lankku nousee ylöspäin ajosuunnassa.

Ylämäki/este ylöspäin

Keulan nosto

- keuliminen tasaisella, riittävä vauhdinotto
- apuna voi käyttää ponnistuslankkua
- etupyörän lasku tiettyyn paikkaan
- keulan nosto polkaisemalla ns. huonommalla jalalla

matalalle esteelle ajo

- etupyörän nosto
- takapyörän keittäminen. Takapyörän tulisi nousta ilmassa lavan päälle.

TIP: takapyörän nostossa polkimet vaakatasoon, koko keholla hypätään ylös/etuviistoon, takapyörä nousee ilmaan. Tätä voi harjoitella tasamaalla erillisenä harjoituksena. (väärä tekniikka on, jos poljetaan takapyörä kiinni lavaan, ja siitä yritetään nostaa takapyörä polkaisemalla lavan päälle)

TIP: takapyörän noston harjoitus erillisenä siten, että pyörä asetetaan trukkilavan reunaan pohjapanssarin varaan, takapyörä jää ilmaan. Siitä ponnistus jaloilla etuviistoon siten, että takapyörä hyppää lavojen päälle

TIP: takapyörän kevyys kannattaa aloittaa heti, kun etupyörän on saanut lavan päälle, usein takapyörän kevyys myöhästyy

Ylämäki

- varattava riittävä vauhdinottoaika
- terävä, voimakas ensimmäinen polkaisu
- vauhdinotto otetaan polkemalla polkimet ympäri (ei pumpaamalla)
- valmistelevana harjoituksena kiihdytysharjoitus tasamaalla, maksimivauhti 2-4 polkaisulla
- "Juurakkoajo"
 - Maahan poikittaisia kolmiolankkuja alle pyörän mitan etäisyydellä toisistaan. Tämä harjoitus tukee polkimien käyttöä pumpaamalla

Alamäki/este alaspäin

- ennen harjoitusta varmistetaan, että pohja ei ota kiinni esteen kulmaan.
- tasainen, loiva alamäki, pehva taakse, tangosta tiukka ote.

TIP: suurin epäonnistumisen vaara piilee, jos polkimet ottavat kiinni esteen kulmaan, josta horjahdus. Opetetaan, että polkimet tulee olla vaakatasossa, ja että vauhtia ylhäällä sen verran, että tasapaino säilyy.

- Lisäharjoitteena hallittu pysäytys mäen jälkeen

Kääntyminen

- keilojen pujottelu
- kääntyminen trukkilavaradan kulmassa siten, että takapyörä oikaisee ja tippuu maahan. Tavoitteen takapyörän kevyys kulmassa ja tasapainon säilytys.
- 90 asteen kulman ajo siten, että kääntymissädettä tiukennetaan kunkin kuskin limiiteille.
- harjaantuneimmille tiukka käänös, jossa takapyörän siirto sivusuunnassa, harjoittelu molempiin suuntiin
- myös tässä harjoituksessa muistettava polkimien pumpaaminen

Keinutuoli

Keinutuoli-liikkeellä tarkoitetaan tasapainon säilyttämistä paikallaan siten, että tasapainoa korjataan toistuvasti siirtämällä taka- ja eturengasta sivusuunnassa, ja

siten säilytetään tasapaino. Keinutuolin osaaminen avaa mahdollisuuden vaikeampiin esteisiin, ja on ersä tärkeä opittava asia.

- keinutuolin esiharjoitteita
 - suoraan ajon pysäytys etupyörä lukitsemalla niin, että takapyörä nousee hieman irti maasta. Kehoa siirretään samanaikaisesti eteenpäin.
 - seuraavassa vaiheessa jatketaan niin, että siirretään koko kehoa taaksepäin. liike-energia ja painon siirto nostaa etupyörää ylöspäin. Takajarru pidetään lukossa.
 - Tästä jatkamalla taas niin, että keho ja panopiste siirretään eteen, takapyörä nousee, jne..
 - **TIP:** kannattaa kiinnittää huomio siihen, ettei etupyörää yritä nostaa yläkehon liikkeelle ”käsillä ryskimällä”.
 - **TIP:** sivusuunnassa tasapaino säilyy siirtämällä lantiota sinne suuntaan, mihin on kaatumassa. Eli lantiota ja kehoa siirretään, ei pyörää oman kehon alta pois.
 - **TIP:** etupyörän ja takapyörän nostot ja siirrot mahdollisimman pieniä. Jos liikkeet isoja, se johtaa helposti tasapainon menetykseen.

Pyörän koko ja säätö

Pyörän koko

- Yleisohjeena, että trialissa lapset kokevat hieman alimittaisain/pienen pyörän helpompana hallita, kuin ison.
- polkimien ja sarvien suhde tulisi olla sellainen, että sarviin ei tarvitse kurottaa. Tarvittaessa kannattaa käyttää lyhyttä ohjaintangon kannatinta, ja säätää sarvet taaksepäin. Isoilla miehillä mitoitus usein niin, että kurotettaessa sarvien yli, kypärän lipalla pystyy koskemaan eturengasta ja taaksepäin kurotettaessa pehva ulottuu taka-akselin takapuolelle.

Jarrut

- ote tangosta: 1-2 sormea jarrulla, loput tangossa kiinni. tällä varmistetaan, että koko ajan on tukeva ote ohjaustangosta.
- jarrukahvojen säätö siten, että kahva riittävän lähellä tankoa, jotta sormet ylettyvät kunnolla kahvaan. Usein alkuperäiset kahvat pyörissä liian isot, voi harkita pienempää kahvaa.

- Jarrujen pitäminen herkkinä ja tarttuvina siten, että pyörän saa lukkoon mahdollisimman pienellä sormivoimalla.

Rengaspaineet

- paineet renkaissa siten, että rengas sopivan löysä. Hieman löysä rengas toimii myös jousena, auttaa nostossa. Tasapaino helpompi pitää hieman löysällä renkaalla. Teräväkivikkoisessa maastossa luonnollisesti hieman kovemmat paineet.

Ketjujen kireys

- hieman oman maun mukaan, mutta jos ketjut koskevat ajossa takahaarukkaan (kuulee äänestä), niin silloin ne ovat liian löysällä.