





Valmennus urheilijan tukena

Kalle Jokinen





Mitä valmennus on?

- Tavoitteellisuus
- Suunnitelmallisuus
- Sitoutuminen
- Usko omaan toimintaan
- Keskittyminen olennaisiin asioihin
- Yhteistyö, tiimityö
- Ajattelu



Valmentajan roolit

- Autourheilussa harvoin nimikkeellä valmentaja
- Kartingissa usein mekaanikko/huoltaja
- Rallissa kokenut kartanlukija
- Radalla entinen kilpajuljettaja
- Tiimipäällikkö, kisainsinööri, manageri



Ajovalmennuksen eri osa-alueita

- Ajotaito
- Auton säätäminen
- Datan tulkinta
- Kilpaileminen
- Nuotit
- Taktiikka



Kuntovalmennus

- Lajikohtainen
- Kestävyys
- Voima
- Ravinto ja lepo
- Kuljettajan paino
- Huipputasolla usein oma valmentaja



Harjoittelu

- Autourheilussa testaaminen
- Ajokunto
- Auton säädöt
- Aika-ajo/kilpailu
- Radan/tien kunto
- Sää



Urasuunnittelu

- Ohjaa ja neuvoo tiimi- sekä kalustovalinnoissa
- Huolehtii asenteesta ja vireestä
- Pudottaa välillä maan pinnalle
- Kilpailutilanteiden hallitseminen
- Oman kuljettajan tunteminen

