



AKK-Motorsport ry. Hämeen-alueen Karting valmennusryhmään IV hakeminen:

Ryhmä IV aloittaa vuonna 2010.

Hämeen alueen neljänteen aluevalmennusryhmään haetaan enintään 10 kuljettajan joukkue, joka koostuu Mini, Raket ja KF6 kuljettajista.

Pääsyvaatimukset

Vähintään kausi kilpailukokemusta kansallisissa Mini, Raket Junior, Raket tai KF6 luokissa sekä nousujohteinen kehitys kartingissa. Yläikärajana pidetään 12 vuoden ikää ja sitä että ajaa vielä ensi vuonna Raket tai KF6 luokissa. Tämä sen takia että valmennettavat pystyvät harjoittelemaan ja ajamaan ryhmänä vähintään tulevan kauden. Joistakin vaatimuksista voidaan poiketa, jos sopivuus ryhmään on muuten hyvä. Valmennustiimi päättää ryhmän lopullisen kokoonpanon.

Ryhmästä voi siirtyä myöhemmin II tai III ryhmään luokan vaihtuessa suurempaan aikaisemmin kuin muulla ryhmän jäsenillä.

Valmennettavat valitaan hakemusten ja haastattelujen perusteella. Valmennettavalla tulee olla halu ja valmiudet kehittyä kansallisen tason kuljettajana. Valmennettavilta ja huoltajilta edellytetään myös hyvää motivaatiota harjoitteluun ja sitoutumista valmennusryhmän aikatauluihin ja tavoitteisiin. Ketään ei kuitenkaan velvoiteta sitoutumaan neljäksi vuodeksi valmennusryhmään.

Koulutus ja kouluttajat

Monipuolinen koulutus tähtää kuskien fyysisten ja psyykkisten tietojen ja taitojen kehittämiseen niin radalla, kuin sen ulkopuolella. Ryhmän kohdalla otetaan huomioon valmennettavien nuori ikä. Ensimmäinen valmennusvuosi meneekin ajatusmaailman ja menetelmien sisäistämiseen.

On myös tärkeää ”kasvattaa” nuoret mukaan urheiluopistojen maailmaan. Tällöin tulevaisuuden valmentautumiset sujuvat totutulla rutiinilla.

Ryhmän vastuuvetäjinä toimivat AKK:n kouluttamat autourheiluvalmentajat Petri Säaskilahti ja Tapio Isoviita. Lisäksi ryhmään nimetään valmentajia ja kouluttajia paikallisista seuroista.

Ryhmä osallistuu leireihin ja luentoihin myös yhdessä II ja III ryhmän kanssa. Näitten ryhmien valmentajat osallistuvat myös IV ryhmän valmennukseen. II ja III ryhmien valmentajina toimii: Tapio Rauhala, Pekka Niskavaara, Jukka Hannus ja Mikko Mäntykangas,

Kouluttajina tullaan käyttämään Urheiluopistojen ja Akk-Motorsportin valmennusryhmän kouluttajia. Ulkopuolisia luennoitsijoita autourheilun ja muun urheilun huipulta tullaan näkemään mukana koulutuksessa.

Valmennettavien huoltajia pyydetään ilmoittamaan halukkuutensa toimia valmentajana tai ohjaajana ryhmässä. Hakulomakkeeseen kerrotaan tiedot koulutuksesta.

Maksut:

Maksut pyritään pitämään kohtuullisella tasolla. Valmennusryhmät saavat tukea alueelta, AKK:ta ja seuroilta. Ryhmät pyrkivät rahoittamaan toimintaansa myös omatoimisesti, jolloin rahankeruu toiminnan aktiivisuus tulee ratkaisemaan leirimaksujen suuruuden. Silti huoltajien panosta leiri ja opistokulujen kattamiseen tarvitaan.

Budjetit kaikille ryhmille vuodelle 2010 laaditaan, kun ryhmien kokoonpano on selvillä ja ryhmät ovat kokoontuneet ensimmäisen kerran.

Valmennuspäivien alustava runko

1. Aloitusjakso, Urheiluopisto talvi 2009/2010

- ryhmän tutustuminen toisiinsa
- yhteisten pelisääntöjen luominen
- kuntoharjoituksia
- ajokauden 2009 läpikäyminen
- ravintopäiväkirja, liikuntapäiväkirja

2. Kuntojakso, Urheiluopisto talvi 2010

- kuntotestit, henkilökohtainen harjoitusohjelma
- kuntoharjoituksia mm. hiihtoharjoituksia
- ajokauden 2010 tavoitteiden luominen
- urheilijan ravinto ja lepo

3. Ajoharjoitusjakso, Urheiluopisto / Rataleiri kevät 2010

- ajoharjoitukset teoriassa ja käytännössä
- kilpailupäivään valmistautuminen
- lähtöön valmistautuminen
- tiimin toiminta

4. Ajoharjoitusjakso, Rataleiri kesä 2010

- ajoharjoituksia käytännössä
- tiedonkeruu/seuranta

5. Kauden päätösjakso, Urheiluopisto syksy 2010

- kauden 2010 yhteenveto
- kuntoharjoituksia
- keskittymisharjoituksia
- vuoden 2011 valmennuspäivien suunnittelu

Täytä hakemuskaavake huolellisesti ja lähetä se 20.11.2009 mennessä osoitteeseen:

petri.saaskilahti@kolumbus.fi tai Fax 03-2799191

*Petri Sääskilahti
Päivätie 2
37600 Valkeakoski*

Karting terveisin!

Petri Sääskilahti
p. 0400 932523

Tapio Isoviita
p. 0438 200979