

32

13–16v.

20 MIN

HAPENOTTOHARJOITUS LYHYINÄ VETOINA



HARJOITTEEN TAVOITE

Hapenottoharjoitus, jossa on sopivasti juoksu- ja palautusjaksoja, jolloin ei kerry liikaa maitohappoa. Palautusjaksojen ansioista on mahdollista tehdä hyvä määrä toistoja. Samalla harjoitus on tekniikkaharjoitus, jossa juostaan lyhyttä matkaa kovaa hyvällä tekniikalla.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

40 metrin reippaita juoksuja pienen palautuksen. Lisäksi 60 metrin sukkulaviesti kolmi-henkisin joukkuein. Viesti jatkuu pysähdyksittä ohjaajan määrittelemän ajan.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii mihin kohtaan harjoitusta tahansa, kunhan sitä ennen on hyvä lämmittely. Harjoitus valmistaa hyvin esim. kovavauhtiseen suunnistusharjoitukseen. Jos on tarkoitus juosta suunnistusharjoitus rauhallisemmin, voi viestin tehdä melko pitkänä, jolloin se hieman väsyttää ennen suunnistusosuutta ja vauhti on maltillisempaa maastossa.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille osallistujille. Harjoituksen rasittavuutta voi säädellä muuttamalla matkaa, juoksukertoja ja viestissä joukkueen osallistujien määrää.

Huomioi, että alle murrosikäisten ei ole syytä tehdä kovia maitohappoharjoituksia, joten varmista että palautusjaksot ovat vähintään 20 s ja toteuta viesti riittävän lyhyenä.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

VALMISTELU

Valitse pitävä alusta: tasainen hiekkatie tai kenttä on sopiva.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

TOTEUTUS

Juoksuvetoja omaan tahtiin.



Juokse 40–60 metrin matka reippaasti tai kovaa, ei kuitenkaan täysiä. “Maaliviivan” jälkeen anna juoksuvauhdin hiipua “lasketellen”. Pysähdy ja käänny. Kävele takaisin maaliviivalle. Juokse jälleen kovaa maaliviivalta lähtöön ja anna lähtöviivan ylityksen jälkeen vauhdin hidastua “lasketellen”. Käänny, kävele lähtöviivalle ja juokse taas lähdöstä maaliin. Toista veto, ”laskettelu” ja kävely viivalle noin 10 kertaa tai osallistujille sopiva määrä. Hidasta vauhtia, jos alkaa tuntua liian kovalle parin vedon jälkeen.

Päättymätön viesti

Jaa osallistujat kolmen hengen joukkueisiin. Yksi joukkueen jäsen menee 60 metrin päähän ja kaksi muuta jäävät lähtöpaikalle. Lähetä joukkueiden ensimmäiset juoksijat matkaan. Joukkueiden ensimmäisten juoksijoiden juostua 60 metriä he lähettävät seuraavan juoksijan käden läpsäytyksellä juoksemaan takaisin kohti seuraavaa osuutta juoksevaa joukkueen jäsentä jne. päättymättömästi.

Juoksuvauhti on reipas, muttei aivan täysillä. Kun joukkue on kolmihenkinen, tulee palautus aina kahden osuuden aikana.

Arvioi harjoituksen raskautta ja lopeta harjoitus sopivasti, kun osallistujat ovat hengästyneitä, mutta eivät aivan poikki.

HUOMIOITAVAA

Opasta juoksemaan hyvällä tekniikalla. Harjoituksen ei tarvitse olla raskas ollakseen hyvä harjoitus. Pysäytä harjoitus ennen kuin se menee liian raskaaksi.

Elimistö pystyy käsittelemään maitohappoa vasta murrosiän jälkeen. Ennen murrosikää sopiva juoksuvedon ja palautuksen rytmitys on esim. seuraava: 6 s rasitusta, 20 s palautusta. Lisää juoksijoiden määrää joukkueessa, kun teet harjoituksen nuoremmille, jolloin palautusaika pitenee.

ANNA PALAUTETTA

Kannusta yrittämään. Anna palautetta tekniikasta.

Kehota hidastamaan vetojen juoksuvauhtia, jos osallistujat tuntuvat väsyvän parin juoksukerran jälkeen.

Kerro harjoituksen vaikutuksista; hapenotto kehittyy, jolloin hengitys- ja verenkiertoelimistö pystyvät kuljettamaan enemmän happea lihaksiin, jolloin lihaksia jäykistävää maitohappoa muodostuu vähemmän lihaksissa.

HELPOTTAMINEN

Lyhennä juostavaa matkaa. Pidennä palautusta. Lisää joukkueeseen juoksijoita, jolloin palautusaika pitenee. Vähennä juoksukertoja.

32 HAPENOTTOHARJOITUS LYHYINÄ VETOINA, kortti 2



VAIKEUTTAMINEN

Lisää juoksukertoja. Lisää juoksuvauhtia. Älä lyhennä palautusjaksoa. Vaihda juoksualusta maastoon.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Oman jaksamisen arvioiminen ja oman vauhdin sovittaminen harjoitukseen, kun harjoitus on jo tullut tutuksi. Hyvällä tekniikalla juokseminen.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Lisää viestiin ketteryyselementti toiseen suuntaan juostessa, esim. ylitys, alitus, maassa käyminen, väistäminen tms.

Toteuta viesti loivassa ylä- ja alamäessä.

Aseta kaikki yhden joukkueen juoksijat samaan jonoon ja eri joukkueiden jonot rinnakkain. Ohjeista juoksemaan puun, kartion tms. ympäri ja palaamaan takasin. Viestin vaihto seuraavalle oman joukkueen juoksijalle tapahtuu läpsäyttäen. Joukkueiden organisointi on näin helpompaa, jos viesti toteutetaan nuorempien kanssa.

Juoksuharjoitus: 2x10x100 m (=20 s), palautus vetojen välissä 10–15 s. Pidä 10 vedon jälkeen 5 minuutin palautus ja toista 10 vetoa samanlaisin palautuksin.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta juoksemaan päivittäin lyhyitä pyrähdyksiä kovaa erilaisissa tilanteissa.

Kannusta tekemään lenkillä ajoittain pyrähdyksiä samanlainen matka ja samanlaisella vauhdilla kuin, mitä tässä kolmen hengen viestissä tulee.