

38

13–16v.

20–40 MIN

SPRINTTISUUNNISTUS TOISTOILLA



HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoituksessa tavoitellaan mahdollisimman kovaa juoksuvauhdita suunnistajalle tyypillisin elementein: suunnistustehtävä, maasto ja leimaukset rasteilla. Harjoitus kehittää vauhtikestävyyttä ja maksimaalista kestävyyttä ja tukee samalla suunnistustaidon kehittymistä nopeatempoisemmaksi.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Urheilijat suunnistavat lyhyen, n. 5 min pituisen sprinttisuunnistusradan, jonka suunnistustehtävät ovat selkeitä, kahteen tai useampaan kertaan. Välissä on 5 minuutin tai pidempi palautus.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa ennen harjoitusta hyvä alkuverryttely, nilkkajumppa ja venyttelyt. Ohjaa harjoituksen päätteeksi loppuverryttely ja venyttelyt.

Lyhyet sprinttisuunnistustoistot sopivat toteutettavaksi ennen rauhallisempaa suunnistusharjoitusta tai lyhyttä vaativampaa sprinttiharjoitusta. Jos sprinttirataa toistetaan enemmän kuin kaksi kierrosta, sopii tämä parhaiten omaksi itsenäiseksi harjoitukseksi verryttelyineen.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jos se toteutetaan ennen pidempää suunnistusharjoitusta. Kun harjoitus toteutetaan itsenäisenä harjoituksena, sopii se kaikenikäisille harrastajille, kunhan suunnistustehtävä suunnitellaan heidän taitotasoonsa sopivaksi.

VÄLINEET

Rastiliput, Emit-leimasimet sekä nollaleimasin ja Emit-tulostin. Nuorille kartat, kompassit, Emit-kortit ja kartan suojukset.

● VALMISTELU

Valitse maasto, jossa vauhdikas ja suoraviivainen eteneminen on mahdollista.



Suunnittele suunnistusrata tai -radat, joissa suunnistustehtävien haasteet eivät oleellisesti hidasta juoksuvahtia. Suunnittele rata siten, että suunnistusaika on noin 5 minuuttia.

Mikäli ryhmä koostuu eri-ikäisistä tai vauhdiltaan eritasoisista suunnistajista, suunnittele radasta erimittaisia versioita, jotta suorituksen kesto olisi suunnilleen samassa aikahaarukassa kaikilla osallistujilla.

Vie rastiliput ja Emit-leimasimet rasteille.

● TOTEUTUS

Kerro harjoituksen toteutuksesta ja harjoituksen ideasta: suunnista rata mahdollisimman kovalla vauhdilla, palautus ja sama rata uudestaan. Pyri suunnistamaan hyvin, mutta silti pitämään vauhti mahdollisimman kovana koko ajan. Pyri parantamaan aikaa toisella kierroksella.

Lähetä suunnistajat radalle pienin väliajoin. Emit-kortit nollataan lähdössä ja aika tulee maalileimauksesta. Maalileimauksen jälkeen ajan saa Emit-tulosteesta.

Yhden radan suunnistamisen jälkeen jokainen pitää n. 5 minuutin palautuksen verryttelyn ja retkutellen ennen seuraavaa suorituskertaa.

● HUOMIOITAVAA

Muistuta sprinttisuunnistuksen kartan mittakaavasta ja karttamerkkien osoittamista kielletyistä alueista. Katso lisää 10–12-vuotiaiden suunnistusharjoitusten korteista.

● ANNA PALAUTETTA

Käy läpi urheilijoiden suorituksia. Kysele, missä kohdissa aikaa pysty parantamaan. Opasta tarvittaessa aikaa säästäviin suunnistusratkaisuihin.

● HELPOTTAMINEN

Suunnittele rata siten, ettei reitinvalintoja juurikaan ole ja rastipisteet ovat isoja kohteita. Lyhennä rataa.

● VAIKEUTTAMINEN

Rataa kierretään useampia kertoja. Suunnittele hajontarasteja, jotta radan kiertäminen useamman kerran on mielekkäämpää ja vaikeampaa.

Valitse rankempi maasto – mäkiä ja pehmeä maastopohja.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Suunnistuksen hallitseminen kovassa vauhdissa – mitä asioita kartalta pysty havainnoimaan, minkälaisien kohteiden mukaan pysty suunnistamaan mahdollisimman kovaa jne.

Tunne siitä, miten kovaa pysty juoksemaan maastossa.



- IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Toistoja voidaan jatkaa niin kauan, kun aika paranee.

Radan suunnistaminen parisuunnistuksena, jolloin tasavhvan parin tehtävä on sparrata kovempaan vauhtiin.

Vertailemalla kierrosten aikoja voidaan päätellä, miten paljon aikaa kuluu suunnistus-tehtäviin ensimmäisellä kierroksella, eli miten paljon aika paranee, kun toisella kierroksella ei tarvitse enää suunnistaa.

- KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta juoksemaan silloin tällöin todella nopeita päkiä maastossa.