

45

13–16v.

20–40 MIN

TESTIJUOKSU POLULLA



HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitus on kovatehoinen vauhtikestävyys harjoitus, jolla voidaan seurata kehittymistä. Oman kehittymisen konkretisoituminen parantuneena testijuoksuaikana motivoi.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lähinnä polkuja pitkin kulkeva testijuoksu. Testireitti on 2,0–2,5 km mittainen ja eri tasoiset osallistajat voivat juosta sovitun kierrosmäärän.

HARJOITTEEN AJOITUS

Opasta verryttelemään, tekemään nilkkajumppa ja venyttelemään ennen testijuoksua. Jokainen tekee myös loppuverryttelyn ja venyttelee testijuoksun jälkeen.

Jos testijuoksua juostaan lyhyempi matka tai vähemmän kierroksia, on mahdollista jatkaa harjoitusta lyhyellä suunnistusharjoituksella.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Testijuoksu sopii 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka ovat olleet mukana toiminnassa jonkin aikaa. Aloittelijoille testijuoksu ei ole kovin mielekäs.

VÄLINEET

Viitoitusnauhoja reitin merkitsemiseen ainakin risteyskohdissa. Ajanottokello. Osallistujilla mahdollisesti sykemittarit.

Aikaa voidaan myös ottaa Emitillä, jolloin saa helposti myös väliaikoja eri maastokohdista. Kun esim. ylämäen alle ja päälle sijoitetaan Emit-leimasimet, saadaan jokaiselle aika ylämäkiosuudelle.

VALMISTELU

Valitse sopiva polkureitti, joka on 2,0–2,5 km pitkä ja koejuokse se. Ihanteellisella reitillä on monimuotoinen maasto sekä ylä- ja alamäkiä. Valitse reitti, joka on helppo osata ja jota voidaan käyttää toistuvasti seuraavillakin testijuoksukerroilla. Valitse lähtöpaikaksi alue, jossa mahtuu hetken aikaa juoksemaan rinnakkain yhteislähdön jälkeen.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Viitoita reitti vähintään risteysten kohdalla ja aseta mahdollisesti Emit-leimasimet tiettyihin maastokohtiin.



TOTEUTUS

Testijuoksureitti juostaan läpi lämmittelynä tai jollakin harjoituskerralla sitä ennen.

Varmista ennen lähtöä, että jokainen on verrytellyt huolella. Sovi jokaisen kanssa, miten monta kierrosta kukin kiertää. Testin pituus voi olla yksilöllisesti 1–3 kierrosta.

Lähetä juoksijat matkaan yhteislähdöllä, jos otat aikaa kellolla. Jos ajanotto tapahtuu Emitillä, lähetä juoksijat matkaan pienin porrastuksin siten, että Emitit ehtii nollamaan ja ohitustilanteita on poluilla vähemmän. Lähetä kovavauhtisimmat ensin.

Ota juoksijat vastaan maalissa, ota aika ja kirjaa se ylös. Jos ajanotto on Emitillä, varmista, että leimasimet ovat joka juoksukerralla samoissa paikoissa, jotta ajat olisivat vertailukelpoisia. Opasta verryttelemään juoksun jälkeen.

Polkutesti voidaan toteuttaa esim. 1,5 kuukauden välein.

HUOMIOITAVAA

Sairaana tai toipilaana ei saa osallistua testijuoksuun, eikä yleensääkään harjoitella.

Testiin osallistuminen on aina vapaaehtoista.

Kannusta erityisesti ensimmäisillä testijuoksukerroilla. Korosta, että testijuoksussa pääsee näkemään omaa kehittymistään, kun juoksee samaa reittiä toistuvasti.

Tytöillä tapahtuu usein kehityksen tasaantumista ja joskus jopa taantumista, kun keho kehittyy naiseksi. Kannusta jatkamaan harjoittelua ja kerro, että testiajat lähtevät uudeen nousuun myöhemmin, kun jaksaa edelleen harjoitella.

ANNA PALAUTETTA

Kiitä osallistumisesta ja kehu yrittämisestä. Varaa pieni juttuhetki jokaisen kanssa ja erityisesti heidän kanssaan, joiden aika ei syystä tai toisesta parantunut. Analysoikaa yhdessä mahdolliset syyt ja kerro niistä nuorelle.

HELPOTTAMINEN

Testiä voi lyhentää tai sen voi juosta ensimmäisillä kerroilla toteuttelumielessä ilman aikaa.

VAIKEUTTAMINEN

Kierros määrän kasvattaminen. Testin mittaa ei kannata venyttää yli kolmeen kierrokseen tässä ikäluokassa.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Nuori oppii ymmärtämään harjoittelun merkityksen kehittymisen kannalta, eli motivoituu harjoittelemaan, jos haluaa kehittyä.

Nuori ymmärtää alku- ja loppuverryttelyiden sekä venyttelyiden merkityksen ja toteutus-



45 TESTIJUOKSU POLULLA, kortti2



tavan.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Testitulosten parantuminen kannustaa harjoittelussa. Kehittele muitakin testimuotoja, esim. lyhyt parin minuutin leimausrata, lihaskuntotesti, 5-loikan testi ja 20 metrin nopeustesti. Talvikaudella voi olla ohjelmassa testijuoksu sellaisella tiellä, jota voi juosta ympäri vuoden.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Opasta tekemään oikeanlaisia harjoitteita omalla ajalla tai pyri löytämään nuorille henkilökohtaiset valmentajat, jotta motivoituneet oppisivat tekemään kehittäviä harjoituksia.