

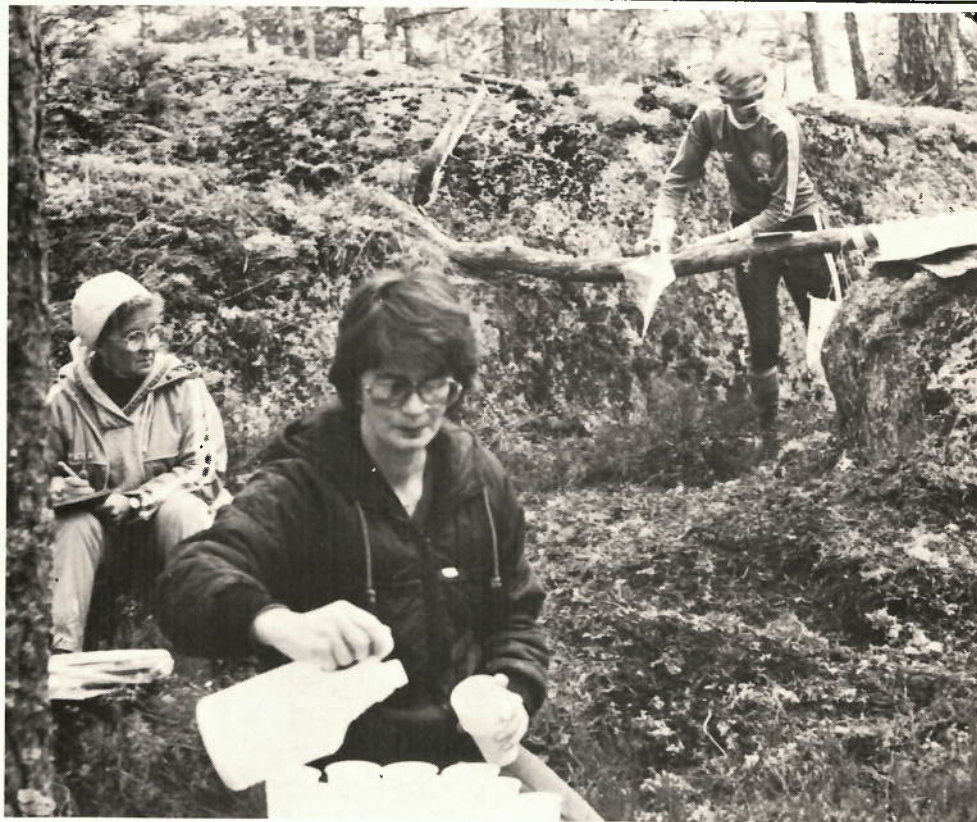
Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralehti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51535 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino — 1982

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



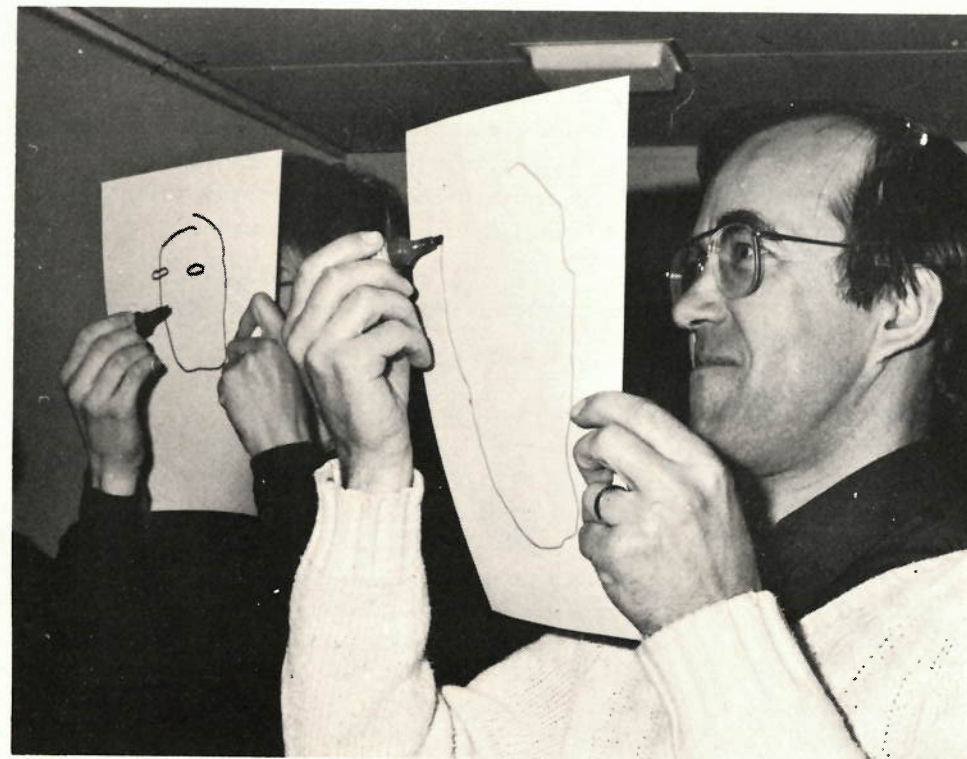
LVI-ASIAINTUNTIALIIKKE
Hanakat
Vakka-Suomen
Vesijohtoliike
Ketunkalliontie 3, Uusikaupunki
puh. 22359



RASTI- VAKKANEN

1/83

VAKKA-RASTI



PERUSKUNTOHARJOITTELU

Suunnistajan juoksukunnan harjoittelussa on kaksi tekijää, joiden yhteistoiminta antaa tulokseksi tietyn tulokunnan tiettynä kilpailupäivänä. Kutsun näitä tekijöitä PERUSKUNTOHARJOITTELUKSI ja TERÄVÖITYMISHARJOITTELUKSI.

Peruskuntoharjoittelulla tarkoitan sitä sisäistä peruskestävyyttä, joka ei sisällä minkäänlaista lihaksistollista erikoisharjoittelua. Suunnistajat kehittävät useimmiten perustaansa pitkällä, hitailla juoksuilla, joiden vauhti on hyvin hallittavissa pitkänkin aikaa yhteen menoon.

Terävöityksellä tarkoitan niitä harjoitusmuotoja, jotka saavat aikaan tehokkaan lihaskoordinaation tiettynä matkaa silmälläpitäen tietynä kilpailupäivänä. Terävöitys on luonteeltaan pääasiassa lihaksistollista ja neurologista. Peruskuntoharjoittelu taas saa aikaan lähinnä verenkierron kehittymisen.

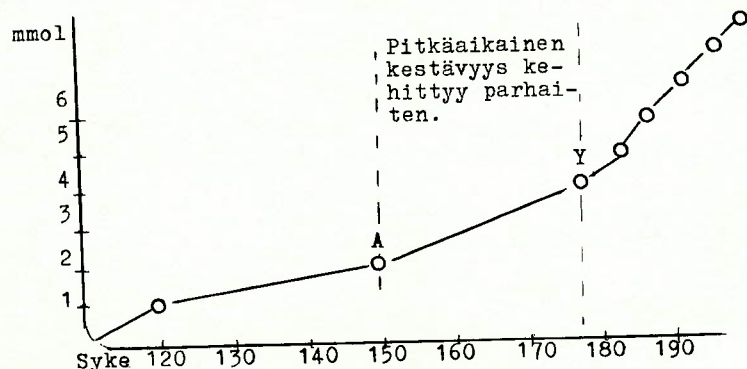
Suunnistajan peruskunto voidaan määritellä sellaisen suorituksen perusteella, joka ei sisällä erikoista lihasadaptaation antamaa hyötyä. Tämä tilanne saavutetaan parhaiten pitkällä, löysillä juoksuilla, esim. 4.30 min/km vauhdilla.

Tällä harjoittelulla on seuraavat ominaisuudet:

1. Harjoittelua voidaan kehittää vuosi vuoden perään.
2. Sitä voidaan kehittää vain hitaasti mutta varmasti. Perusharjoitus kehittää tasaaisesti juoksunopeutta, mutta terävöitymisharjoittelulla tulokunto saattaa kehittyä jopa 12-14 sek/km kuudessa viikossa.
3. Sen vaikutuksia ei ole helppo tuhota, vaan ne ovat pitkäaikaisia. Uskollisesti vaijaa nähneet suunnistajat pystyvät pitämään tulokunnan, vaikka harjoitteluun tulisi kevennyksiä.
4. Hitaan vauhdin ansiosta perusharjoittelu vähentää loukkaantumisia sekä sairauden todennäköisyyttä. Siitä huolimatta suunnistajalta tarvittaessa irtoa "vauhdintuoreus", jota on kannustajienkin ilo katsella.

Kv. kanssakäymisessä valmennuksen alalla olen havainnut, että harjoittelunimikkeet "aerobinen" ja "anaerobinen" ovat tavallaan harhaanjohtavia suunnistuksessa. Näkemyseni mukaan tulisi pyrkiä harjoitteluun PITKÄAIKAISTA KESTÄVYYTTÄ niiden lajien osalta, joiden kesto aika kilpailusuorituksessa ylittää 45 min. Maksimaalisen hapenoton käyttö tulee kysymykseen lähinnä alle 45 min suorituksissa.

Pitkäaikaista kestävyyttä on tutkimuksissa todettu kehitettävän parhaiten rasituksessa, jossa maitohappoa kertyy 2-4 mmol.



Sykealue on todettu olevan yksilöllinen - Y-arvo -15 max.

Harjoittelun kestolla olen myös todennut olevan merkitystä kunnan kehittymiseen. Tutkimuksissakin on päädytty eräisiin optimiarvoihin, jotka voidaan tarkistaa sykkeluvun avulla. Eräänä raja-arvona on havaittu olevan 6 sykettä - 10 min rasisusaikaan nähden. Optimiasteeksi on saatu sykkeluku 171, enimmäinen rasisusaika 60 min. Esim. aika/syke 100/147, 90/153, 80/159, 70/165, 60/171, 50/177, 40/186, 30/192, 20/198.

Tämä herättää joukon kysymyksiä. Mihin harjoittelun osaan on kiinnitettävä huomiota? Miten on syytä jakaa juoksumäärä laadun suhteen? On tarkoituksenmukaista valita seuraavat perusharjoitteet, jotka melko täydellisesti kuvaavat tehoharjoittelun perusteita:

1. Valmistelevala harjoitus. Siihen kuuluu juoksu voimistelun yhteydessä. Tarkoitus on virittää elimistö pääharjoitusta varten ja tapahtuu sykkeluvulla 110-140.
2. Varsinainen pääharjoitus. Esim. pitkäaikaisen kestävyuden harjoitus lähellä Y-pistettä.
3. Palauttava harjoitus. Se kuuluu harjoituksen päättävään osaan, jolla elimistö palautetaan lepotilaansa.

Harjoitus tulee vielä rytmittää. Jotta ei pääsisi tulemaan ns. elimistön hyväksymää olotilaa, sitä pitää ärsykkeillä pyrkiä häiritsemään aina määrärajojen. Tutkimusten mukaan hyväksi rytmiksi on havaittu: 1) Palauttava harjoitus 2) Voimaharjoitus 3) Tehollinen harjoitus ja 4) Määrällinen harjoitus.

Harjoittelun jossain vaiheessa saattaa tuntua tympäännyttävä olo-tila koko touhuun. Silloin pitää pyrkiä muuttamaan tehoa ja laatua harjoituksen aikana. Itse olen kehittänyt valmennettavilleni ns. W = wekseli -menetelmän (120 askelparia juoksua, 30 askelparia kävelyä jne), jolla pyritään muuttamaan harjoitus mielekkääksi. Tällä tavoin voidaan harjoitusta muuttaa suunnitellusta. Tähän korvaavaan harjoitukseen tulee hyvin tehoa, jos harjoituspäiväkirjoihin tehdyt merkinnät pitävät paikkaansa.

Vakka-Rastilla on hyvät valmiudet omaavia valmentajia useita. He auttavat mielellään suunnistajaa ratkaisemaan harjoittelukysymyksiä. Seuran suunnistajien kannattaa käyttää tätä kehitettyä palvelu-otua hyväkseen, ettei tarvitse kehittää kuntoaan erehdyksen kautta tulematta koskaan huippukunnan saavuttaneeksi suunnistajaksi.

Suunnistajan täytyy oppia - uransa alkuvaiheessa - huomioimaan kehonsa reaktiot hyvin ja huonoihin harjoittelutapoihin. Yksikään valmentaja ei pysty neuvomaan Sinua tässä suhteessa. Hän voi opettaa Sinua ymmärtämään itseäsi, mutta viime kädessä vain Sinä itse kykenet havaitsemaan oman kehosi herkeit mekanismit. Nämä tuntemalla pystyt ohjaamaan harjoittelusi eteenpäin.

Harjoitussuunnitelman yksityiskohdat eivät ole tärkeimpiä. Tärkeää on se, että tarkkaillet kehon reaktioita rasitukseen nähden. Tällä tavoin suunnistaja "luovii" kohti yhä parempia saavutuksia.

Toivon koko sydämeistäni, että keskustellaan, harjoitellaan ja menestyttään.

Valmennusmiettein Esko

"Jauhainen on suomalainen jääräpää: hän ei korjaa ollenkaan, vaan kiipeää jyrkanteesta ylös ja on yksi välin (20-21) nopeimmista."

Rastivuosi 82 -kirja
Tanskan PM-kisoista



00

[illegible][illegible]

Silppusäkki

00

kirjat

PAN SANAS ORREM PÄÄLLI. Kalannin kotiseutulukemisto, jossa kunnassa toimivana yhdistyksenä mainitaan myös VaRa/Kalanti-jaosto. Kirjassa todetaan oikein, että tehty suunnistuskartat ovat urheilupaikkoja, eivät urheiluvälineitä. Takakannen mainio kartta kertoo mm., että kesän T3:n maastoissa velloi vielä 1500 vuotta sitten meri. Missäs tytöt ja pojat siis suunnistavatkaan v. 3000 - kaukana saaristos-

00000000000000000000

00000000000000000000000000000000

Suunnistuksen kilpailusarjat 1.1.1983 alkaen

Mieset	Naiset	Ikä	
H-8	D-8	-6	vuotta
H9-10	D9-10	9-10	vuotta
H11-12	D11-12	11-12	vuotta
H13-14	D13-14	13-14	vuotta
H15-16	D15-16	15-16	vuotta
H17-18	D17-18	17-18	vuotta
H19-20	D19-20	19-20	vuotta
H21-	D21-	21-34	vuotta
H35-	D35-	35-39	vuotta
H40-	D40-	40-44	vuotta
H45-	D45-	45-49	vuotta
H50-	D50-	50-54	vuotta
H55-	D55-	55-59	vuotta
H60-	D60-	60-64	vuotta
H65-	D65-	65-69	vuotta
H70-	D70-	70-	vuotta

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veljo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51535 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



Alinenkatu 24
Uusikaupunki
Puh: 24011

maali ja tapetti
AALTO K₁
MATTOJEN JA TAPETTIEN
KIINNITYSPALVELU

Vihtorinkatu 14
Laitila
Puh: 51394



RASTI- VAKKANEN

2 / 83

VAKKA-RASTI

