Springa - Skogsbana

Träningspass: Helt
Förberedelse: Mycket
Skapad av: Simon Imark, Svenska Orienteringslandslaget

Om uppdraget

Under ett orienteringslopp möts vi ofta av olika terrängtyper och underlag. Tempoväxling är ett väl använt uttryck men ibland är det inte alltid så enkelt att trycka på det där lilla extra. Vad gäller vägval gäller det att veta vilka terrängtyper och underlag du vanligtvis är som starkast i. Kan jag hålla tillräckligt hög hastighet över mossen eller lönar det sig att jag väljer det längre stigvägvalet? I det här uppdraget ska vi ta reda på just det. Syftet är att ungdomarna ska få utvärdera sin löpstyrka i olika terrängtyper och på olika underlag.

Steg för Steg

Bestäm vilka tre terrängtyper ni vill mäta löpförmågan i och använd ett lämpligt område. Exempel på terrängtyper kan vara stig, mosse och kuperad skog. Rita in bansträckningen på kartan. Varje terrängtyp ska vara ca 500 meter. Total längd på skogsbanan blir ca 1500 meter. Vid varje skifte av terrängtyp sitter en enhet där ungdomarna stämplar vid passering.

Skogsbanan snitslas upp tydligt i terrängen för att ungdomarna ska kunna hålla så hög hastighet som möjligt utan att läsa kartan och för att varven ska bli så lika som möjligt.

Ungdomarna väljer själva om de vill springa två, tre eller fyra varv på skogsbanan.

Ungdomarna skriver ut sina sträcktider och utvärderar individuellt 1) hur jämn var jag mellan de olika varven? 2) vilka terrängtyper är jag starkast i och vilka behöver jag träna mer på?

Att tänka på

Som uppvärmning är det bra om ni tillsammans i gruppen joggar eller går ett varv runt skogsbanan för att ungdomarna ska få en bild av hur bansträckningen ser ut och så att de under testet inte behöver använda kartan.

Uppdraget innebär att genomföra skogsbanan vi ett tillfälle men vi föreslår att ni genomför samma bana minst en gång till för att ungdomarna ska kunna jämföra tiderna och se om de förbättrats eller om deras specifika träning på ett visst underlag givit resultat. Det kan vara intressant att göra banan i början av en säsong eller träningsperiod och sedan vid avslutningen.

I uppdraget ingår tre olika terrängtyper, vill ni utvärdera flera går det bra att lägga till ytterligare terrängtyper, men glöm inte att ta hänsyn till bansträckningens totala längd. Såklart kan ni även genomföra ytterligare en skogsbana med tre nya terrängtyper.

Tänk på att unga i puberteten utvecklas i olika takt och vid olika tillfällen. Den fysiska mognaden kan skilja mycket mellan individerna i en träningsgrupp. Det är därför viktigt att tänka på den fysiska mognaden hos respektive individ i förhållande till tider och uppnådda resultat. Även dagsform och andra förutsättningar som väder vid olika tillfällen kan spela stor roll. Detta är speciellt viktigt när resultat gjorda över tid jämförs. Fokusera därför på ungdomarnas utveckling jämfört med sig själva, och inte ungdomarna sinsemellan.

Det här behöver ni

- Karta över bansträckningen
- Snitselband
- Kontrollskärmar
- SI-utrustning