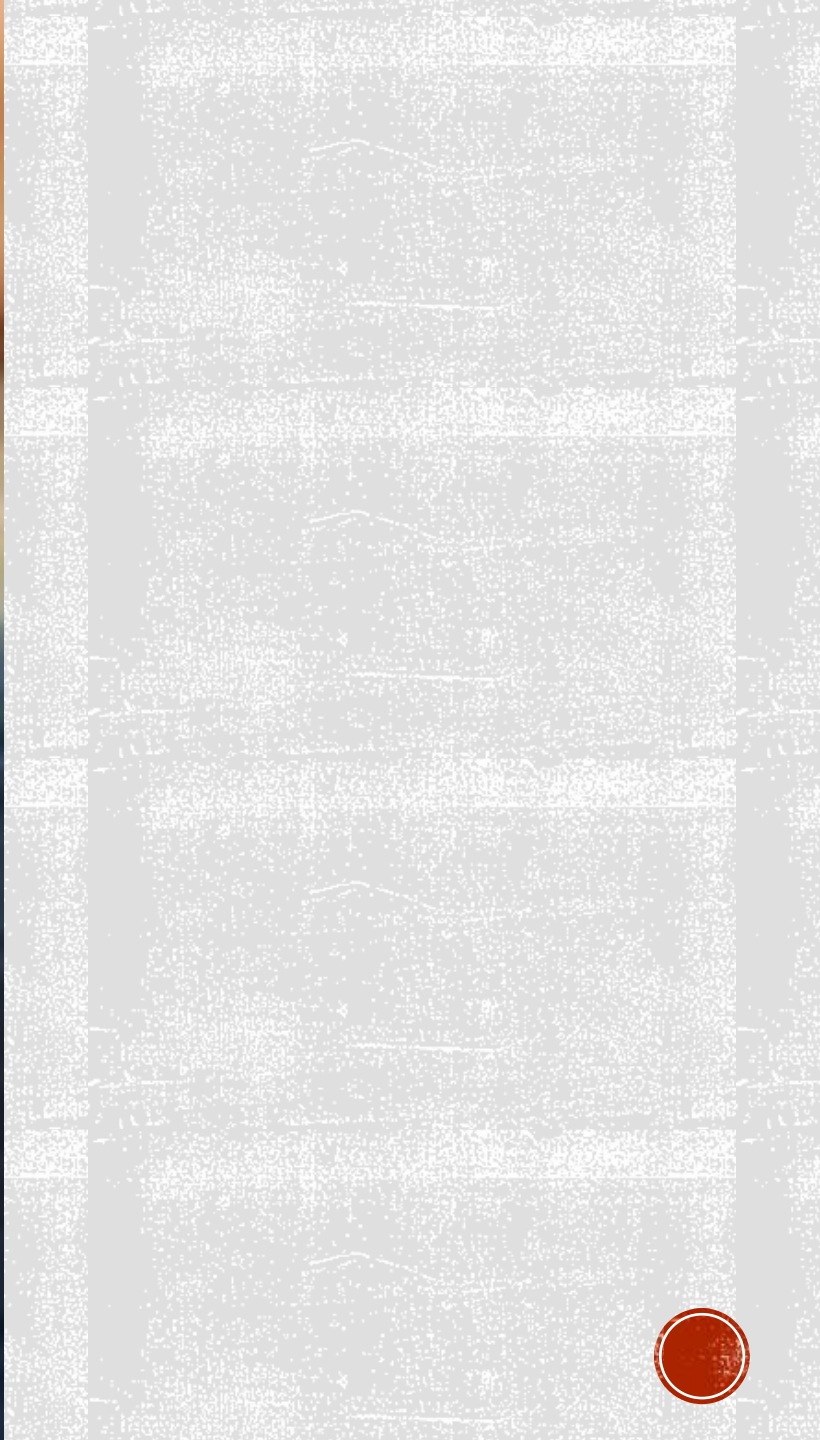


HAPOTTAMISEN MERKITYS JONAS RINTEEN URALLA SEN ERI VAIHEISSA

Minna Rinne, valmentaja, opiskelija

https://www.tiktok.com/@mrinne64/video/7144670121921907973?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7140905346150942213





800M 1.45,96

1500M 3.38,56

Kalevan Kisat:

9 kultaa (6x1500m,3x800m)

Universiadit pronssi

EM-hallit edustus 1500m

EM-Munchen 800m

Ruotsiottelun voitto 1500m

11 SM-juniorikultaa

Youtube: jrinnevlog

Insta: joonas.rinne

Kuvat Jesse Väänänen



HAPOTTAMISEN MERKITYS

MILTÄ TUNTUU?! Maitohappo vaikuttaa rasituksen tunteeseen, se on selkeästi aistittavissa, jalan kepeys, hengästymisen voimakkuus

HARJOITUKSEN TEHON SÄÄTELY mutu (tunne eri vauhteissa) löysä/kevyt/rento/reipas/luja/täysi --> mittarit

VAUHTI VS HAPPO: HARJOITTELUN SEURANTA, KEHITTÄMISEN SEURANTA (laktaattimittari)

ALHAISTEN HAPPOMÄÄRIEN TUNNISTUS
HAASTEELLISTA Joonaksen kaltaisilla urheilijoilla

NORMAALI HAPOTUS VS EPÄNORMAALI HAPOTUS
tunnistettava



LAPSUUS

- https://www.tiktok.com/@joonas.rinne/video/7073520648898874630?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7140905346150942213
- Ei näyttänyt kovin kivalta harrastukselta J:Kyllä sitä jo pienenä fiilisteli miten siistii puuhaa tää on 😎 välillä puristetaan täysillä mut ehkä just siks 😊
- 'HAPOTTAMISEN VÄLTÄMINEN'
- JUOKSEMINEN HAUSKANPITOA, LEIKKIÄ jo ihan pienenä
- PALJON LUONNOLLISTA LIIKUNTAA PIHALEIKEISSÄ JA LIIKUNTAHARRASTUKSISSA, MONIPUOLISTA
- KILPAILUT KESTOMATKOILLA: Joonas yritti aina parhaansa ja kroppa oli tiukilla (koulun kisat, 2006 junnumaastot Saarijärvellä jne)
- MELKO HARVOIN KISAAMINEN RANKOILLA MATKOILLA mutta kuitenkin jo lapsena, vastapainoksi vaeltelua metsässä
- VAHVA LOPPUKIRI-OMINAISUUS



NUORUUS

- EI ERIKOISHARJOITTELUA MAITOHAPON SIETOON ALLE 16V, PAITSI KISAT
- MALTILLISUUS HARJOITTELUSSA, 'urheilijan toppuuttelu' AJATUKSENA NOUSUJOHTEISUUDEN ONNISTUMINEN
 - 15v harjoituspäiväkirja 1700km + hiihtoa 100km
 - 800m 15v 2.03 --> 1.58,17 (syksy)
- HORMONITOIMINNAN VAHVISTUMINEN 15v: VUODESSA SUURET TULOSPARANNUKSET, JOPA ALKUKESÄ vrt LOPPUKESÄ SELKEÄ TULOSKEHITYS
 - 800m 16v 1.56,57 --> 1.52,34(syksy) 17v 1.51,02 (alkukesä)



NUORUUS

- 'EPÄNORMAALIN HAPOTTAMISEN VAIHE' 17-19v
- VALMENNUKSELLISET VIRHEET: hapottavat treenit vaikka elimistö ei toiminut normaalisti

luultavasti kevyet intervallit liian lujaa, kun happo ei tunnu

valmentajan hämmennys siitä, että nuori mies ei kestä treeniä vaikka hormonit hyrrää (vrt Minna 22v)

Keväisin päivät jolloin juoksusta ei tullut mitään (yhtäkkiä)

Allergiatestit, mykoplasman hoitaminen, keuhkoklamydia

- Siedätyshoito koivu- ja heinäallergiaan v2015-2017
- HARJOITTELUN KEVENTÄMINEN ALLERGEENIAIKAAN



AIKUISUUS

TEHOHARJOITTELU SOPII HYVIN JOONAKSELLE pohjana hyvä kestävyys

tehojen lisäämisessä saa olla kuitenkin tarkkana, treenin pitää kulkea, siksi vauhdin määrittelee lähes aina urheilijan tunne, päivän vire

Treenit kovenee nousujohteisesti, entistä kovemmat harjoitukset ja kokonaisrasitus, kun urheilija on valmis, **MAHDOLLISIMMAN KOVAN TREENAAMISEN VAIHE** menossa

Harjoittelua erilaisilla happotasoilla: tunteen mukaan, happomittarilla voi tarkistaa happotason (seuranta)

VK-happotason mittaus on auttanut urheilijaa tunnistamaan vk-vauhdin

Treeneissä harvoin maksimaalista hapotusta





HARJOITTELUSSA TAVOITTEENA VAHVUUKSIEN KEHITTÄMINEN TAI YLLÄPITO

- **KESTÄVYYS**
pk, vk, mk
- **NOPEUS**
- **NOPEUSKESTÄVYYS**
suorituskykyisyys ja irtiottokyky
- **VOIMA, LIHASKUNTO, KIMMOISUUS**
- **TEKNIikka**

- **KORKEANPAIKAN HARJOITTELUSTA
LISÄ-ÄRSYKETTÄ**

