

HYVÄN MIELEN JUOKSU -projekti (raportti)

Running Team hyvän mielen juoksupahtuman tavoitteena on ollut ryhmässä harjoitella juoksemista eri tavoin ja teemoin sekä saada mukaan uusia kiinnostuneita. Yhtenä suunnitelmana oli tutustua Kurikassa järjestettäviin SM-maastoihin ja tempauksen ansiosta saada myös osaa ryhmästä osallistumaan kisoihin. Lisäksi tavoitteena on ollut oppia kuuntelemaan omaa kehoa treenien jälkeen ja saada tietoa kehonhuollosta, levon merkityksestä sekä juoksun ja liikkumisen hyvistä vaikutuksista.

Projektiin olemme saaneet [Yhyres- yhdistykseltä](#) tukea

Projekti käynnistyi keväällä 2020. Ensimmäinen tavoite oli, että harjoiteltiin ryhmässä kerran viikossa. Juoksuharjoituksen teemat vaihtelivat peruskestävyysharjoittelusta, vauhtikestävyys- ja nopeuskestävyystreeneihin sekä nopeustreeneihin. Treenejä tehtiin ulkona yleisurheilukentällä, pururadoilla, halleissa. Projektin aikana alkuperäisiä suunnitelmia piti myös muuttaa, sillä covid-19 tilanteen vuoksi Kurikan SM-maastot mm. siirtyivät toukokuun alusta syyskuun lopulle. Myös kesällä suunniteltuja kilpailuja jouduimme miettimään uudelleen, koska kilpailukausi alkoi normaalia myöhemmin. Covid-19 tilanteen vuoksi maaliskuusta lukien elettiin pitkään 10 hengen rajoitusten valossa. Perustimme ryhmälle oman whatsapp ryhmän, jota kautta juoksijoille jaettiin omaehtoisia treenejä. Ryhmäläiset puolestaan jakoivat toisilleen whatsapp ryhmän kautta kuvia omista treeneistä motivoitakseen ryhmäläisiä. Pian totesimme, että jos jatkaisimme yhteistreenejä rajoitusten sallimassa 10 hengen ryhmässä. Aina jollain oli esteitä saapua paikalle. Sovimme, että jokainen ilmoittaa whatsapp ryhmän kautta pääseekö treeneihin. Näin pääsimme jatkamaan viikottaisia treenejä. Kun kaikkien isompien treeniryhmien harjoitukset olivat jäissä, aloimme tavata toisiamme juoksemisen merkeissä 2 kertaa, jopa 3 kertaa viikossa. Treenit olivat ulkona ja treenit suunniteltiin sen mukaisesti, että pystyimme huolehtimaan tarvittavista turvaväleistä. Ykkösehto oli jokaiselle, että treeneihin tullaan vaan täysin terveenä.

Projektin aikana hankimme ryhmälle yhteisen Running Team Raittinen, mikä osaltaan lisäsi jokaiselle nuorelle tunnetta kuulua johonkin ryhmään. Projektin loppuvaiheessa olemme tehneet whatsapp ryhmän lisäksi oman instagram- tilin [running_team2020](#), jota päivitellään jatkossakin niin tämän projektin kuin muidenkin asioiden tiimoilta.

Projektin aikana sovimme yhteisiä kilpailuja minne lähdimme porukalla testaamaan juoksukuntoa nähdäksemme edistymistä. SM-maastoihin Kurikkaan lähti pari juoksijaa. Myös oman ikäluokkansa SM-kisoissa oli useampi ryhmäläinen.

Projektin aikana juoksijoiden juokсутekniikoita kuvattiin ja jokaisen kanssa valmentaja kävi yhteisen keskustelun, jossa pohdittiin yhteisesti kehitettäviä asioita ja keinoja juokсутekniikan parantamiseen. Lisäksi juoksuharjoitusten teemoihin kuului juokсутreenien ohella oman kehon tunnistamaan oppiminen mm. mikä kipu on terveellistä ja milloin on harjoitus syytä keskeyttää heti. Kehonhuoltoon kiinnitettiin myös huomioita. Jokaisen harjoitukseen kuulunut myös liikkuvuusharjoittelua.

Projektin aikana teimme yhteistyötä Fysiokipinän kanssa. Juoksijoille teetettiin liikkuvuustesti sekä kävely/juoksuanalyysi testi. Liikkuvuustestin tavoitteena oli selvittää mahdollisia kireyksiä ja lihaksien epätasapainoa. Kävely/juoksuanalyysissä puolestaan selvitettiin mahdollisia askelluksen virheasentoja, askelpituutta, juoksuaskeleen lentoaikaa. Testien päätteeksi kaikki juoksijat saivat koonnin omista tuloksista. Lisäksi on vielä tulossa yhteinen tapaaminen Fysiokipinän Tuomon kanssa, joka testit teki. Tavoitteena on käydä yhdessä tuloksia läpi ja saada vielä vinkkejä mm.

lihasepätasapainon korjaamiseen, lihaskireyksiä vähentämiseen ja mahdollisten virheasentojen korjaamiseen.

Projektin aikana ryhmään saatiin myös uusia juoksijoita. Ryhmään tulleilla ei kaikilla ollut taustalla varsinaista juoksutaustaa. Nyt projektin lopussa on nähtävissä huikaita kehityskaaria lähtötilanteesta tähän hetkeen. Ensi kesänä kilpailuissa tavoitteet ovat jo korkeammalla.

Tämä projekti oli hyvä alkusysäys jollekin pidemmälle toiminnalle. Osoitus myös siitä, että juoksemisen voi aloittaa missä vaiheessa tahansa.