

HS:n taitopolku

1) Visio ”täydellisestä suorituksesta”

2) Suunnistustaito – oma oivallus

3) ”Rastiväli kerrallaan ja leuka ylös”, HS:n taitokirja

4) Vinkkejä

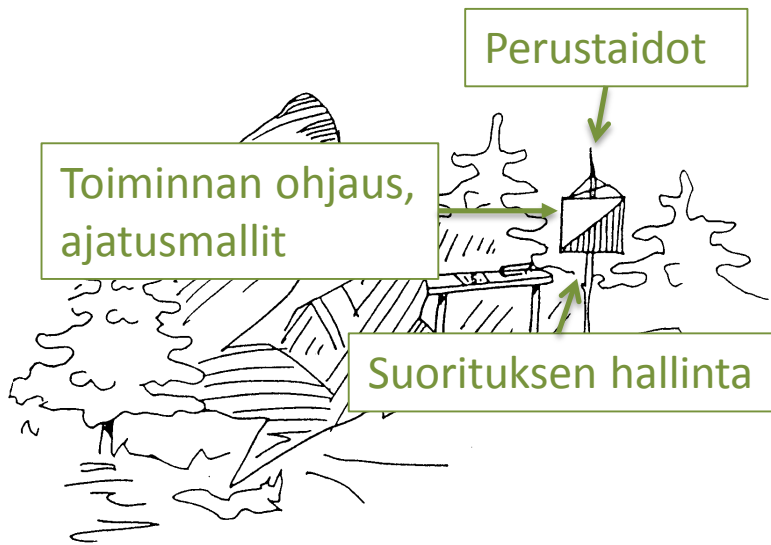


Visio ”täydellisestä suorituksesta”

Hyvä puhdas suunnistus → Täydellinen suoritus (oma potentiaali)



Suunnistustaito – oma oivallus



Oma taitoprofiili → "365"

1) Perustaidot – taitoa tulkita karttaa ja maastoa, suunta, kykyä löytää oleelliset kohteet, myös ulkoinen tekniikka; kartanluku ja kompassin käyttö, rastityöskentely...

2) Toiminnan ohjaus – toimintaa ohjaavat ajatusmallit. Sisältävät paljon automaatioita ja tottumuksia; rastivälisuunnittelu, ennakointi eli odotukset tulevista maastokohteista, havainnointi (leuka ylhäällä/alhaalla)...

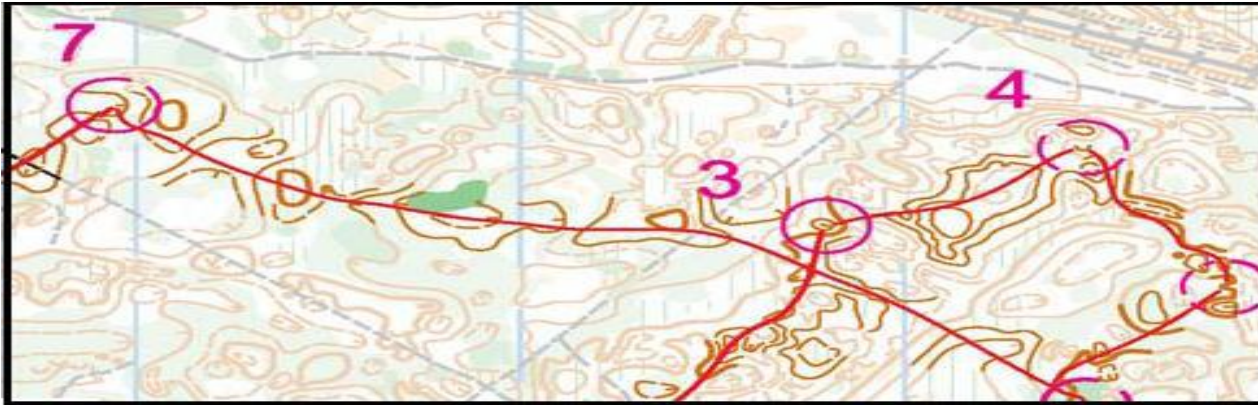
3) Suorituksen hallinta/kilpailutilannekeskittyminen, "tässä ja nyt"-tunne, keskittyminen suoritukseen ei tulokseen, kansakilpailijoihin...

Tavoitteena tehokas ja varma suunnistus → "ei fyysistä reservialuetta; tasainen ja korkea sykekäyrä..."



Suunnistustaito – oma oivallus

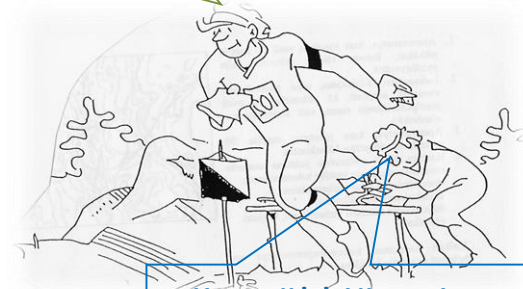
Perustaidot – taitoa tulkita karttaa ja maastoa, suunta, kykyä löytää oleelliset kohteet (pelkistäminen). Kartat esille ("365")!



... myös ulkoinen tekniikka; kartanluku ja kompassin käyttö, rastityöskentely...

Yksi toistuva tilanne suunnistusradalla; rasti. Mitä on taito tässä tilanteessa: Ulkoista tekniikkaa/nopeutta vai laadukasta ajattelua?

Suunnitelma valmis, katse ylös, odotan...



Kiire, äkkiä pois rastilta...



Suunnistustaito – oma oivallus

Toiminnan ohjaus

Ajatusmallit (automaatiot) ohjaavat – toiminnan ohjaus erilaisissa tilanteissa; milloin luet karttaa, miten havainnoit ympäristöä (katse ylhäällä/alhaalla), mitä ajattelet, kun et lue karttaa...

Kyse on automaatioista, tottumuksesta suunnistaa/ohjata toimintaa; rastivälisuunnitelmat, ennakointi kartasta tulevista maastokohteista, maaston havainnointi... Suunta/jatkuva optimointi!

Tärkeintä on löytää ”tässä ja nyt”- tunne; mitä ajattelen ja näen juuri nyt! Ryhdyt havainnoimaan omaa ajatteluasi.

Suunnistuksessa on koko ajan toistuvia tilanteita (esim. rasti, näkökenttä yms) ja juuri näihin toistuviin tilanteisiin rakentuvat toimintaa ohjaavat ajatusmallit.

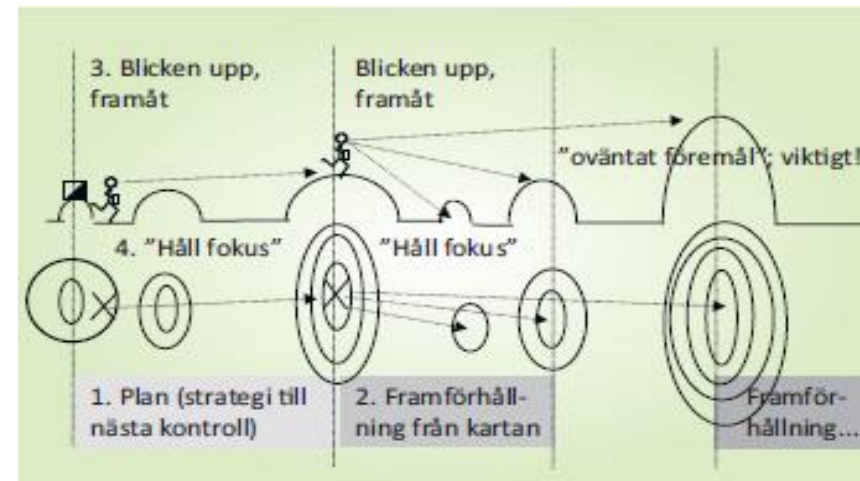
Jos olet tietoinen näistä ajatuksistasi, voit kontrolloida niitä (keskittyminen) ja myös kehittää niitä tehokkaan ja varman suunnistuksen vaatimusten mukaisiksi → pitkä, mutta mielenkiintoinen prosessi (harjoittelu).



Suunnistustaito – oma oivallus

Esimerkki – löydä oma ajatusmyllysi ja kehitä sitä ("365"):

- **Suunnitelma (1):** jokaisella rastilla (ennen tai jälkeen leimauksen) sinulla pitää olla selkeä kuva, mitä seuraavalla rastivälillä on odotettavissa (myös reitinvalinta).
- **Ennakointi (2):** haluat tietää, mitä näkökentän takana on, katsot (ennakoit) kartasta.
- **Havainnointi – leuka/katse ylös/ulospäin suuntautuneisuus (3);** joka hetki suunnistuksessa eli käytät hyväksesi kaikki kohteet, jotka nopeuttavat ja varmistavat suunnistusta. Ja näet myös ennakoit (odotetut) kohteet...
- **Odotusaika, keskittyminen (4):** jotta suunnistusajatus on katkeamaton, on "odotusaika" tärkeä tiedostaa (odotat jotain). Jatkuva havainnointi, tuonne menen! Optimointi!



Suunnistustaito – oma oivallus

Kilpailutilanne/suorituksen hallinta – keskittyminen, ”tässä ja nyt”-tunne, kontrolli, ajatukset suunnistuksessa - ei tuloksessa, kansakilpailijoissa...

- Erilaiset ”häiriötekijät” vaikuttavat ajatusmalleihimme ja keskittymiseen. Tällaisia ”häiriötekijöitä ovat esimerkiksi:
 - Muut suunnistajat – peesaajat, peesaat itse
 - Ei kulje, raskasta
 - Alku meni hyvin – hyvänolon tunne ja keskittyminen herpaantuu 3-4 rastin jälkeen
 - Hyvin menee – voitto tulee...
 - Maali lähestyy – kisa on ohi...
 - Väärä asenne: keskityt väriin asioihin (esim. tulos) etkä itse asiaan; suunnistukseen
- On tärkeää, että olet valmiina lähtöhetkellä! Verryttele myös ajatukset ”lämpimiksi” (vrt fyysinen verryttely). Ota mukaan verryttelykartta tai verryttele mielikuvien avulla.

Ajatus valmiina: Havainnointi, leuka ylös, eteenpäin suuntautuneisuus. Kohta ykkösvälin suunnitelma...
- Häiriötekijät mukaan (mielikuva) harjoitteluun (”365”)



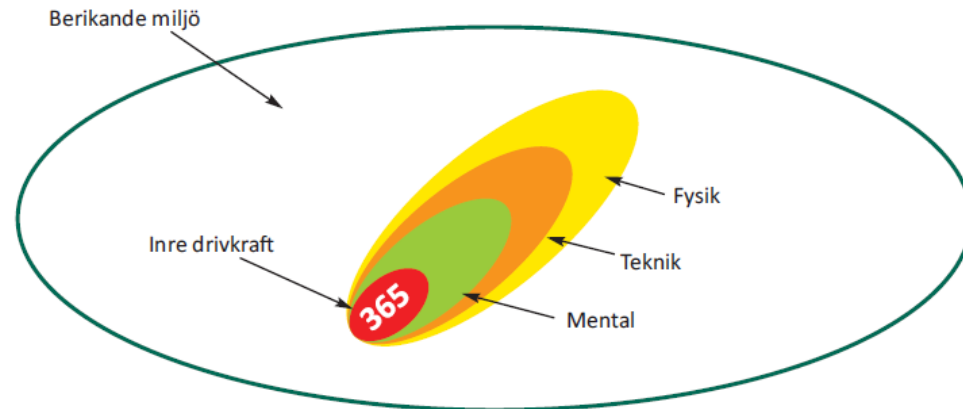
”Rastiväli kerrallaan ja leuka ylös”, HS:n taitokirja

Ala rakentaa omaa ajatteluasi – suunnistustaitoa systemaattisesti

Täydennä ”taitokirjaa” ja luo oma taitokäsitys

Innostu ja kehitä ”365”

HS:n rikastava yhteisö: yhteisiä käsitteitä, toisilta oppimista, luovuutta, tukea ja innostusta – yksilöllisesti, erilaisuus voimavara!



Vinkkejä

Aina, kun olet hereillä voit kehittää taitoa/suunnistusajattelusi. Kun löydät ajattelusi, tulee taitoharjoittelusta mielekästä. Et väsy suunnistukseen– sinulla on koko ajan opittavaa, mahdollisuuksia kehittyä ... voit toteuttaa itseäsi suunnistamalla (”taitelija”)

Suunnistusajattelun (ajatusmallit, keskittyminen) kehittämistä voi verrata fyysiseen harjoitteluun; sitä pitää tehdä säännöllisesti ja paljon. Mutta aloita maltilla!

Mieti aina, mitä taidon osa-alueita haluat kehittää. Esim. talvi on erittäin hyvää aikaa tiedostaa omaa suunnistusajattelua ja kehittää sitä (sisältöjä/jatkuvaa keskittymistä).

Jotta ajatusmallit toimivat kaikissa tilanteissa, edellyttää se paljon määräharjoittelua – laadukasta taitoharjoittelua. Ajatusmallit automatisoituvat n. 2000 laadukkaan toiston jälkeen. Aloita ottamalla ajattelusi mukaan erilaisiin harjoituksiin:



Vinkkejä

Suunnistusharjoitus; mieti ”Taitokirjan” avulla, mihin keskityt juuri tällä kertaa! Laadukas, täydellinen keskittyminen joka hetki harjoituksen aikana. Analyysi, palaute: mikä meni hyvin, missä on parantamisen varaa – mikä on seuraavan harjoituksen tarkoitus/kohde

Juoksuharjoitus: ota ajatus mukaan – ainakin lyhyeksi aikaa, silloin tällöin (esim. 5 min). Ajatusmylly pyörii pururadalla; mitä näen, odotan, tuossa rasti...

Mielikuvaharjoittelu esim. illalla ennen nukkumaanmenoa: Käy läpi päivän harjoitus/kilpailu, kesän kilpailu mielikuvissa lähdöstä maaliin; miten toimin eri tilanteissa – keskity loppuun asti!

Kartta mukaan lenkille – norjalainen rata, maisema Paloheinästä...

Karttoja ulottuville – kotona, koulussa, bussissa...



Vinkkejä

Mitä oikeastaan ajattelen, kun suunnistan?

- Kun olen vilkaissut karttaa, niin mitä jää muistiini?
- Mihin kohteisiin/asioihin tukeudun, kun suunnistan?
- Miten havainnoin/katselen ympärilläni – olenko tietoinen, mitä näen juuri nyt? Löydänpö kohteita, jotka ovat oleellisia (tehokas/varma suunnistus)?
- Onko minulla leuka/katse ylhäällä, kun suunnistan vai jääkö suunnistus ”jalkoihin”?
- Mitä teen ja ajattelen leimauksen jälkeen rastilla?
- Kun juoksen enkä lue karttaa, mitä ajattelen tuolloin, mitä odotan?
- Kun lähestyn rastia, niin miten varmistan, että rasti löytyy nopeasti ja varmasti?
- Jos joku peesaa minua, niin vaikuttaako se minuun? Jos vaikuttaa, niin miten?
- Mitä on keskittyminen, miten voin varmistaa jatkuvan keskittymisen, miten voin kehittää keskittymiskykyäni?



”Otetaan rastiväli kerrallaan ja pidetään leuka ylhäällä!”



HELSINGIN
SUUNNISTAJAT

