

”Suunnistustaidon pelikirja”

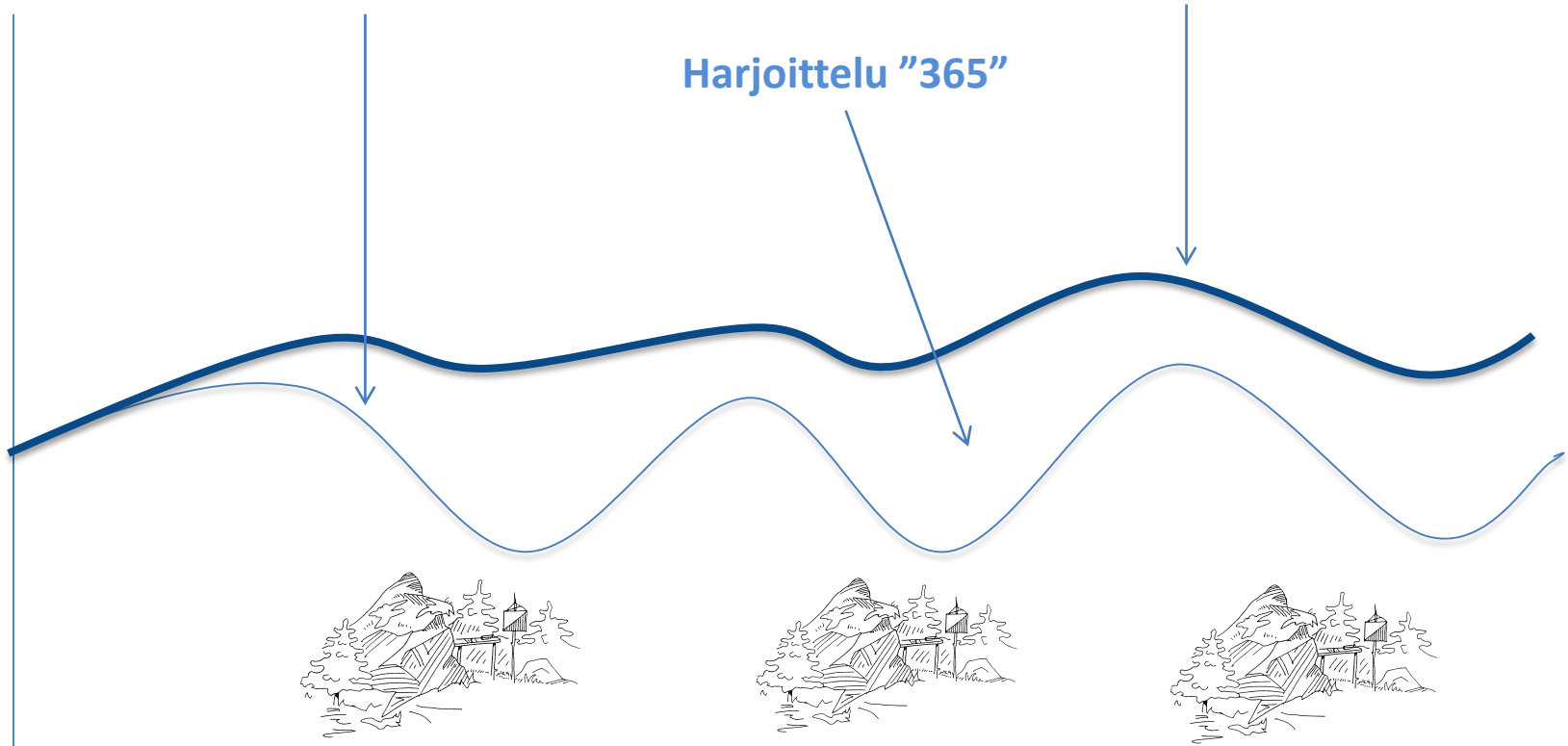
- 1) Visio ”täydellisestä suorituksesta” – Offensiv orientering
- 2) Suunnistustaito – oma oivallus
- 3) Yksilö osana rikastavaa yhteisöä



Pekka Nikulainen
24.1.2015

Visio ”täydellisestä suorituksesta” – Offensiv orientering 365

Hyvä puhdas suunnistus → Optimaalinen suoritus (oma potentiaali)



Offensiv Orientering

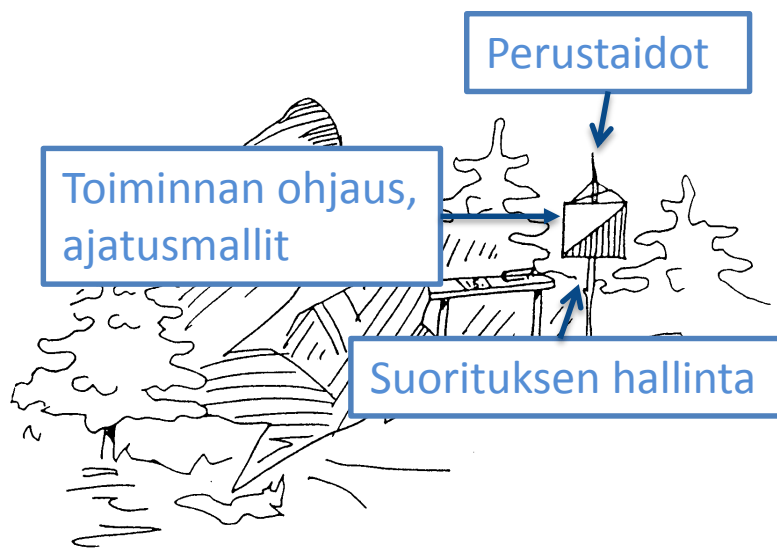


Vad är viktigt när vi orienterar offensivt?

- Lyft blicken – se vilka möjligheter vi har omkring oss
- Ha en bra plan och god framförhållning
- Förenkla, se helheter och fastna inte till småsaker
- Våga satsa i en offensiv anda – det handlar om min och din attityd samt att behålla fokus och koncentration hela vägen
- Motivation och glädje är viktiga framgångsfaktorer. Känn flytet och att du har harmoni.



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)...

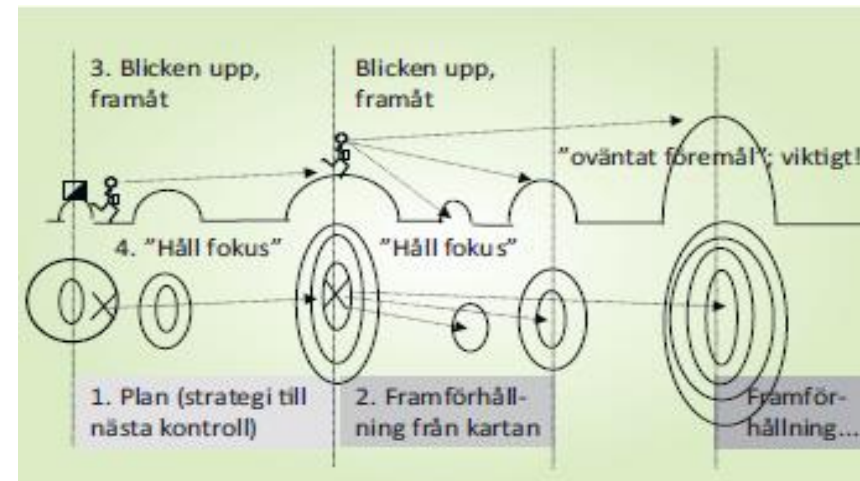
3) Suorituksen hallinta/kilpailutilannekeskittyminen, "tässä ja nyt"-tunne, keskittyminen suoritukseen ei tulokseen, kansakilpailijoihin...

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

Suunnistustaito – oma oivallus

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 ennakoitua (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”)

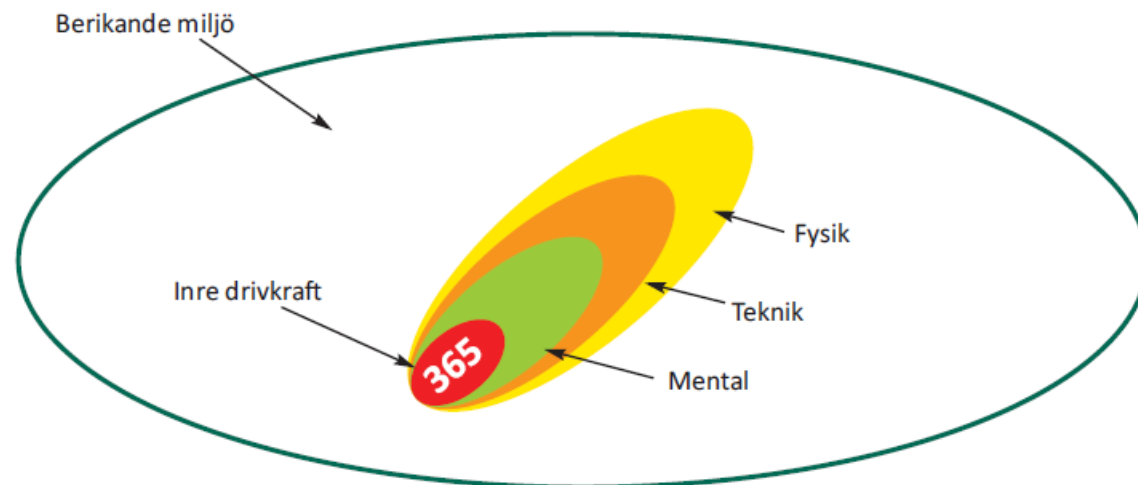
Yksilö osana rikastavaa yhteisöä (ryhmä, seura, maajoukkue)

Ala rakentaa omaa ajatteluasi – suunnistustaitoa systemaattisesti

Luo oma taitokäsitys

Innostu ja kehitä ”365”

Ole osa rikastavaa yhteisöä: yhteisiä käsitteitä, toisilta oppimista, luovuutta, tukea ja innostusta – yksilöllisesti, erilaisuus voimavara! →
Yhteinen ”pelikirja”



Maailman paras maajoukkue – yhdessä!

