

Suunnistusvalmentajat ry
Valmennusartikkeli
Suunnistus – metsästä elämyksiä -kirjan pohjalta
Jani Lakanen 15.4.2009

SUUNNISTUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

Suunnistus on erikoinen laji, sillä toiset pitävät suunnistusta kestävyyslajina ja toiset taitolajina. Suunnistus on luonnollisesti molempia. Kestävyys ja muut fyysiset ominaisuudet tekevät suunnistajasta urheilijan. Suurin ero taitavan harrastajan ja aktiivin kilpasuunnistajan välillä on vauhdissa. Toisaalta kovakuntoinen juoksija tai hiihtäjä jää aktiivisuunnistajalle sen takia, ettei rasti löydy suoraan. Mielenkiintoista on, että huipulla tasoerojen ollessa pieniä sekä päivän fyysinen suorituskyky että taidollinen suoriutuminen voivat ratkaista pelin. Suunnistustaito ja fyysiset ominaisuudet ovat yhtä tärkeitä, mutta me lajin valmentajatkään emme aina tiedä, harjoittelevatko suunnistajat taitoa laisinkaan.

Onko harjoittelu ratojen läpi suunnistelua vai onko jokaisella suunnistusharjoituksella tavoite, tarkoitus ja teema? Ilman näitä suunnistusharjoittelu kehittää vain rutiinitoimintoja maastossa. Taitojen kehittämisessä valmentajalla ja harjoitusten (kisojen) ratamestareilla on suuri vastuu, sillä heidän käsissään on suunnistusradan mielekkyys ja siten tiettyjä ajattelumalleja kehittävä vaikutus. Harvoin näkee Suomessa kisaratoja, jotka olisi oikeasti suunniteltu mittaamaan monipuolisesti suunnistustaitoja. Tulitikkuvälit toistavat itseään, rasti on jokaisella maaston ”hienolla” alueella ja suoraan on aina nopein reitti. Suunnistusrata voi olla vaihteleva ja haastava, mutta ratamestarin on ymmärrettävä suunnistusajattelua ja uskallettava tehdä koviakin ratkaisuja.

Perustaidot ovat suunnistuksen edellytys ja suorituksen hallinta on oman suorituskyvyn ääri rajoilla tapahtuvaa taitokontrollia. Toiminnan ohjaus on varsinaista suunnistusajattelua. Nämä asiat on tunnettu jo pitkään Nikulaisen Pekan aikanaan esille tuomien ajatusten pohjalta. Minusta tuntuu, että ne nähdään helposti toisistaan irrallisina, vaikka joka hetki perustaidot, toiminnan ohjaus ja suorituksen hallinta ovat samanaikaisesti läsnä suunnistussuorituksessa.

Flow-tilassa keskittyminen on suunnattuna tässä ja nyt seuraavaan suunnistustehtävään ja suunnistusajatus kulkee selkeästi ja jokainen askel ohjataan oikeaan suuntaan. Jos aina voisi napsauttaa itsensä flow-tilaan, ei tarvitsisi harjoitella perustaitoja, ei miettiä toiminnan ohjauksen tapahtumaketjua eikä suorituksen hallintaa sen enempää. Flow-tilaan todennäköisesti jokainen pääsee hetkellisesti tehdessään suunnistussuoritusta, mutta se kestää

harvoin kerrallaan kovin pitkään. Siksi suorituksen hallinta eli taitokontrolli on todella tärkeä juttu. On tiedostettava ajatuksensa ja siitä seuraavan toiminnan, ennen kuin päästää ihmisvoimat irti.

Myös perustaitoja on kehitettävä jatkuvasti, jotta ne sujuvat itsestään ilman ajatustakaan. Jos ammattijalkapalloilija ei tee säännöllisesti sisäteräsyöttöjä, rutiini saattaa kärsiä ja pelitilanteessa syöttö voi kerran mennä vastustajalle. Jos suunnistaja ei tee säännöllisesti kartan suuntaamista oikeinpäin, rutiini saattaa kärsiä ja kisatilanteessa kartan huolimattomasta suuntaamisesta saattaa seurata, että ensimmäinen maastokohde on väärä ja sen tiedämme, mitä siitä seuraa. Mielikuvaharjoittelulla voi myös korvata muuten vähäisiä toistoja.

Suunnistus on taitolaji ja kestävyyslaji. Kestävyyttä ja muita fyysisiä ominaisuuksia treenataan yleensä systemaattisesti tai melko suunnitelmallisesti pitäen harjoituspäiväkirjaa. Harkkarissa on suunnistukselle oma sarake, montako kertaa ja kuinka paljon on tullut suunnistusta. Moniko suunnistaja kirjaa ylös taitoharjoittelua? Mikä on suunnistusharjoituksen tavoite, tarkoitus ja teema? Mielestäni se on yhtä tärkeää, kuin seurata fyysisen harjoittelun edistymistä. Väitän, että fyysistä harjoittelua kunnioitetaan siksi, että se on yksinkertaisempaa. Kehitystä on helppo mitata.

Taitolajeissa kunnioitetaan taitoharjoittelua. Oikein tehty harjoittelu kehittää tehokkaasti ja hyvin suunniteltu harjoittelu tukee harjoituksen hyvää toteuttamista. Vaikka hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, vasta hyvä toteutus mahdollistaa kehittymisen. Taidon kehittymiselle ei suunnistuksessa ole erinomaisia mittareita, mutta yksi hyvä mittari on säännöllisesti suunnistaa jokin kisavauhtinen taitoharjoitus tai vaikka keskimatkan kilpailu kahteen kertaan, jolloin ensimmäisen ja toisen suunnistuskerran erot kertovat jotain taidon kehittymisestä. On toki huomioitava maaston ja harjoituksen vaativuus kehittymisen seurannassa, muttei testijuoksukaan kerro suunnistajalle paljon sen enempää kehittymisestä. Suunnistaja voi keskittyä harjoittelussa tiellä, radalla tai maastossa juoksemiseen. Jos harjoittelu on suunnitelmallista, todennäköisesti tulokset paranevat joko tiellä, radalla tai maastossa. Niin käy myös suunnistustaidon kohdalla.

Suunnistus – metsästä elämyksiä -kirjassa kuvailen kokemuksestani taidon kehittymisen viisiportaisena käytännön teoriana. On todella haastavaa esittää D, C, B, A ja E-rata erilaisissa maastoissa siten, että radan vaatimustaso näkyy kyseisellä radalla. Vaikka näitä kirjaimia käytetään suunnistuksessa yleisesti kuvaamaan suunnistusradan (sarjan) taidollista vaatimustasoa, kukaan ei ole tietääkseni aikaisemmin yrittänyt määrittää, mitä kyseinen taitotaso vaatii suunnistusajattelulta. On syytä huomata, että suunnistajan pitäisi aina pyrkiä tekemään oman taitotason edellyttämiä reitinvalintoja, jotta kehitystä tapahtuisi.

Suunnistusajatus on hyvin yksilöllinen, mutta yhteistä kaikille on kartan ja maaston välinen tulkinta; Mitä kovempi on vauhti, sitä vähemmän ehtii takertua yksityiskohtiin.

Suunnistusajatus on pohjimmiltaan olennaisen oivaltamista ja pelkistämistä. Näenkö (ennakoinko)

kartasta samat maastokohteet kuin havainnoin maastossa? Erilaisissa maastoissa hieman erilaiset maastokohteet korostuvat ja sitä varten tarvitaan täsmätreeniä tiettyyn maastotyyppiin, mutta yleensä maastomuodot ovat tärkein suunnistusajatusta ohjaava tekijä. Suunnistustaidon kehittyessä kartalta löytyy nopeammin ja kovemmassa vauhdissa olennaiset maastomuodot ja suunnistusta vauhdittavat johdattelevat maastokohteet.

Toivon mielenkiintoisia lukuhetkiä Suunnistus – metsästä elämyksiä -kirjan parissa. Suunnistustaidon kehittäminen on mielenkiintoinen prosessi, sillä aina ei ole kyse toistojen määrästä, vaan ajatuksella tehtyjen oikeiden toistojen määrästä. Sillä vain ne kehittävät suunnistusajattelua ja -taitoa. Kirjan sisällyksen ja lisämateriaalin, jossa on E-rata sekä yksi urani parhaista suorituksista pureskeltuna, löydät täältä: www.retkikirjat.fi.