

## Palanen mylläriperinnettä

*Lammikon Loiskaus –sarja valottaa Vuoden valmentajan ajatuksia ja havaintoja lähinnä valmentautumiseen liittyen.*

Ensimmäisen kirjoitus käsittelee suunnistuksen ajatusmallimyllyä pohjustuksena kahteen seuraavaan Lammikon loiskaus -sarjan jutuille. Lajin ja valmentajan haasteena on se, että jokaiseen kisaan on luotava taidot ja palikat valmiiksi etukäteen, kisan aikana urheilija on metsässä yksin, eikä asiaan voi enää vaikuttaa, toisin kuin useimmissa muissa lajeissa – lienette katsellut, kuinka vaikkapa seiväshyppääjä Jelena Isimbajeva – paitsi höpöttelee tikitalkia itselleen ja seipäälleen – myös viestittelee hyppynsä jälkeen katsomossa olevalle valmentajalleen ja valmentaja Jelenalle ponnistuksen ajoituksesta tms, ampumahiihtovalmentajat näyttävät laukausten osumapaikkaa hiihtoladun varressa ja saati sitten lätkä-Pietilä fläppitaulunsa kanssa aikalisällä.

### **Käsittämätöntä**

Suunnistus on käsittämättömän upea, mutta samalla käsittämättömän vaikea laji. Sinäkin olet varmasti tehnyt sellaisia virheitä, että olet ihmetellyt jälkikäteen, että olinpas minä tyhmä. Numerolappu rinnassa normaalisti erittäin fiksuista ihmisistä tulee aika ajoin päättömiä sinkoilijoita. Lienee tuttua?

### **Suunnistus koostuu (ks. talokuva)**

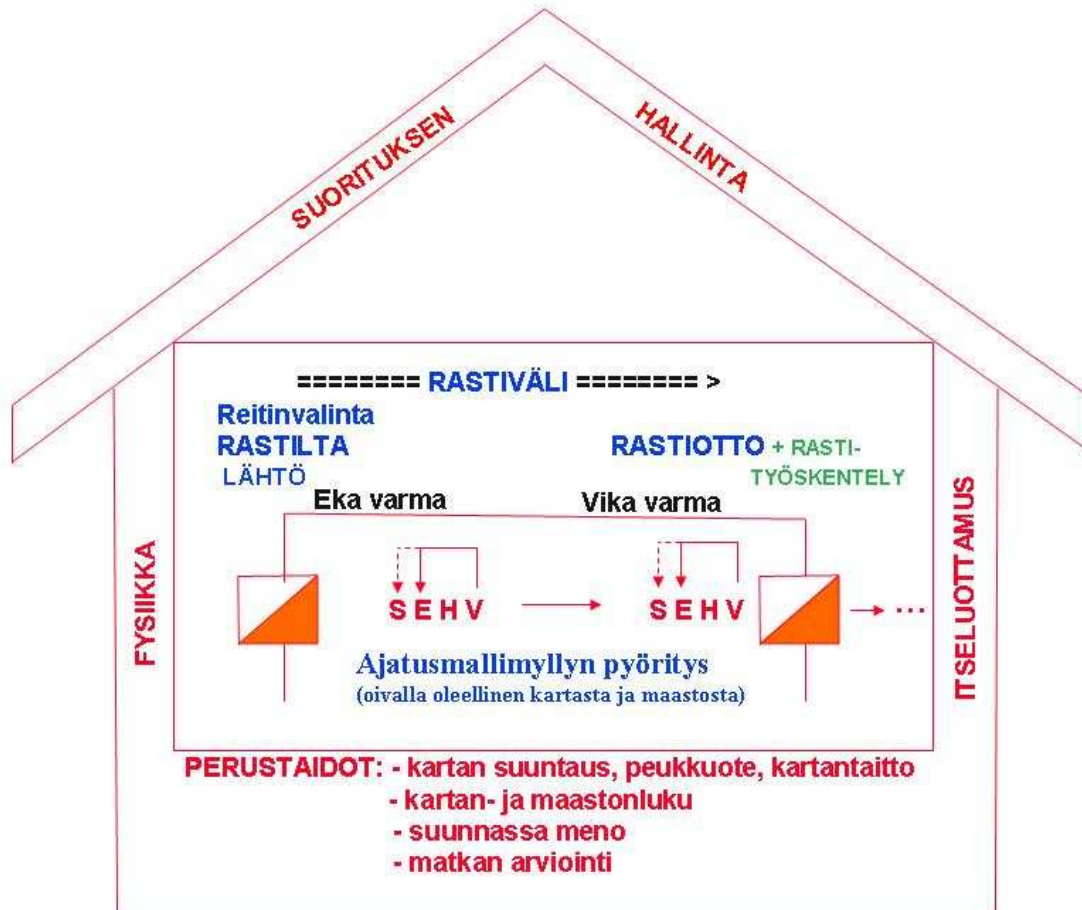
- **Perustaidoista**
  - välineiden hallinta, kartan tuntemus ja maastotuntemus, että ymmärtää millaiselta maaston pitäisi näyttää, kun katsoo karttaa ja päinvastoin
  - kartan suuntaaminen ja pitäminen suunnattuna on tärkeä/tärkein juttu
  - peukalo-ote ja kartan taitto helpottaa seuraamista missä mennään
  - kartan- ja maastonluku – eli normaali kartan ja maaston vertailu
  - suunnassakulku (kompassin avulla tai kartan suuntaamisen avulla)
  - matkan ja etäisyyksien arviointi (tai jopa mittaus)
- **Toiminnan ohjauksesta**
  - suunnitelma-ennakointi-havainnointi-varmistus –myllyn pyörittäminen ja sen soveltaminen. Nikulaisen Pekan ajatusmallia soveltavat varmaan kaikki suunnistajat jollain tavalla. Toiset etenevät kartta edellä, toiset maasto edellä tai sopivasti niitä sekoittaen. Joku vetää pitkä päätyyn ja perään –tekniikalla ja ottaa vähän ennen rastia kiinni. Ajatusmallin soveltamista sekin! No, jotkut taitavat kyllä edetä 'singahdustekniikalla' tai ns. 'huhumenetelmällä' - ilman järkevää suunnitelmaa ja etenemistä ;).
  - oleellisten kohteiden oivaltaminen
  - reitinvalinnan teko
  - rastinoton suunnittelu
- **Suorituksen hallinnasta**
  - erilaisten kilpailutilanteiden vaatimusten ja erilaisten yllättävienkin tilanteiden hallinta ja itsensä hallinta eli = suunnistussuorituksen hallinta. Tämä on varmaan suunnistuksen haastavin - mutta samalla mielenkiintoisin osa.

Kaikkia näitä asioita voi – ja pitää – harjoitella kehittyäkseen suunnistajana. Jos perustaidoissa – esim maaston hahmottamisessa ja sen muuttamisessa karttakuvaksi – on puutteita, se aiheuttaa varmasti virheitä ennemmin tai myöhemmin. Useimmiten ennemmin.

Jos ei tee suunnitelmaa tai katso ennakoiteja, on meno suunnittelematonta etenemistä – ja siten helposti päätöntä singahtelua jonnekin. Toki suunnitelma voi monestikin olla karkea - tyyppiä 'ensin tuolle tielle'. Ja toki voi edetä myös maasto edellä eli katsoo kohteen kaukaa edestä (esim. mäki) ja sitten katsoo kartasta, että se on tuo mäki ja eikun vauhdilla sinne.

Suorituksen hallinnalla voidaan pitää homma kasassa – jopa jos perustaidoissa on puutteita. Mutta toisaalta ilman suorituksen - ja itsensä - hallintaa homma karkaa käsistä hyvinkin nopeasti.

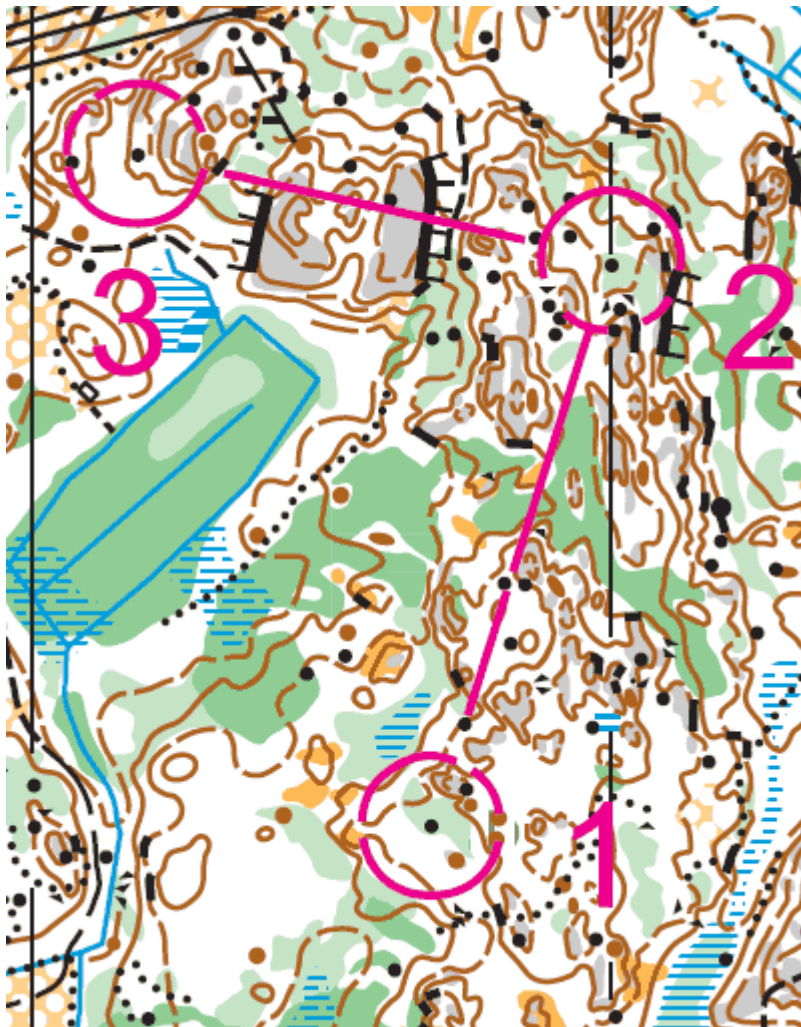
## SUUNNISTUSSUORITUKSEN KOKONAISUUS



Suunnistussuorituksen kokonaisuus koostuu talon perustuksesta, seinistä, sisätiloista ja tärkeästä katosta – muuten tulee lunta tupaan!

### Niku-Pekka

Nikulaisen Pekka teki ison työn ja palveluksen suomalaiselle suunnistukselle luodessaan yhtenäisen mallin ja kuvauksen suunnistustoiminnoille. Itse perehdyin Niku-Pekan ajatuksiin v 1988. Sitäkin ennen olin valmentajana ja ohjaajana käyttänyt termejä suunnitelma, ennakointi, oleellisen oivaltaminen jne. Mutta vasta Nikun gradun luettuani termeistä tuli toimiva kokonaisuus: palaset loksahivat paikalleen. Silti varsinkin viime vuosina on tuntunut, että jotain puuttuu... Mutta siitä sitten seuraavalla kerralla....



Miten Sinä sovellat ajatusmallia oheisilla välillä: mikä on suunnitelma, mitä ennakoit, mitä havainnoit  
- eli miten ajatusmallimyyly pyörii?