

## Lammikon Loiskaus 2: Kisa-analyysistä mielen analyysiin

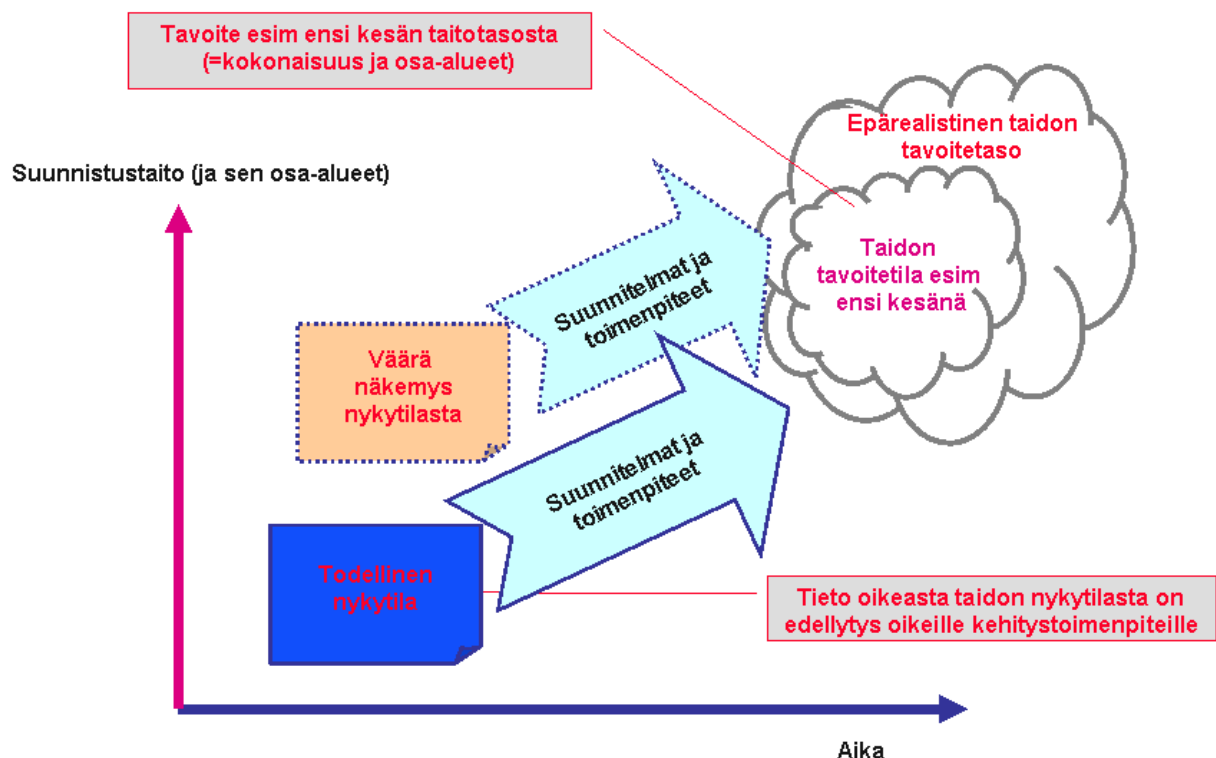
Lammikon Loiskaus –sarja valottaa Vuoden valmentajan ajatuksia ja havaintoja lähinnä valmentautumiseen liittyen.

Kaikki tavoitteellisesti treenaavat suunnistajat ovat tehneet – tai ainakin olisi pitänyt tehdä - jo viime kauden analyysin. Mitä tuli tehtyä, missä onnistuttiin ja missä meni pieleen. Tapoja analyysin tekemiseen on lukemattomia. Tietysti lahjomattomin on aina kello ja tulokset. Jonkun mielestä muuta ei edes tarvita. Mutta silti pelkkä sijoitus, km-aika ja pummien määrä on kuitenkin vain pieni osa kokonaisuudesta.

### Missä olet?

Koko kauden tai 10-15 tärkeimmän kisan tarkempi analyysi kertoo jo huomattavasti paremmin missä mennään. Eli mikä on lähtötasosi. Taidon kehittämisen lähtökohta onkin ensimmäiseksi selvittää lähtötilanne. Onhan huomattavasti helpompi tietää minne on menossa, kun ensin tietää missä on. Tämä pätee niin fillarilla/autolla ajamiseen, firman johtamiseen kuin suunnistukseenkin. On kovin helppoa ajatella itseään paremmaksi kuin onkaan – ’kyl mä oon kova, kun mä voitin ne perä-hikiän toiveen kansalliset’...

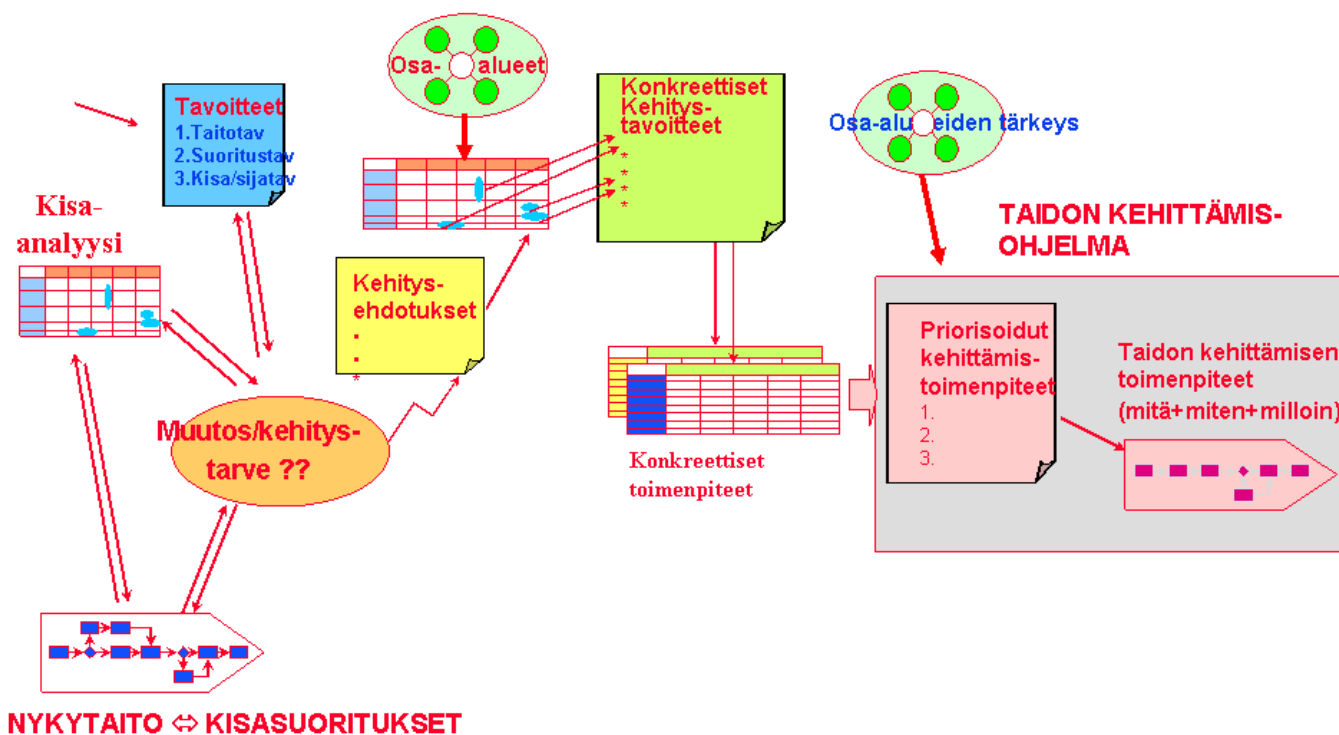
**Kuva 1: Suunnistustaidon nykytilan realistisuus on avain oikeille tavoitteille ja toimenpiteille, jotta päästään sinne minne tavoitellaan**



Ensin (**kuva 1**) on siis selvitettävä mikä on suorituksen ja taidon oikea lähtötaso, jotta voidaan tehdä realistinen kehityssuunnitelma. Mitä osaan, mitä en, mitä täytyy osata, mikä on eri osa-alueiden tärkeys ja mikä on eri osa-alueiden tavoitetilanne esimerkiksi ensi kesänä, jotta tavoitteisiin voidaan päästä.

Ja sitten pitää vielä miettiä mitä täytyy tehdä ja millaisia asioita harjoitella, jotta tavoitteisiin päästään. Eli kolmella sanalla sanoen: luodaan henkilökohtainen kehityssuunnitelma (**ks. kuva 2**). Itse asiassa ko kuva on napattu aivan muun asian kehittämisestä ;) ja vaikka se näyttää monimutkaiselta tai jopa huuhaalta, on siinä kuitenkin oikea ajatus: on mietittävä mitä osa-alueita kehitetään ja miten se konkreettisesti tehdään!

**Kuva 2 Kehityssuunnitelman tekeminen: selvitä suunnistustaidon nykytila, tavoitetila ja kehitystoimenpiteet**



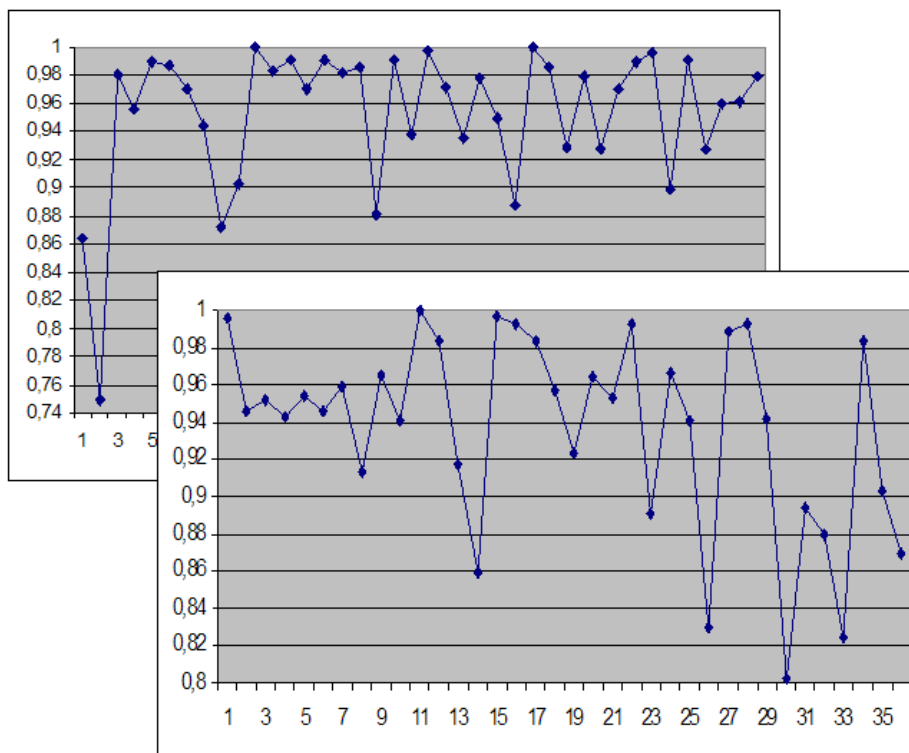
# Oletko Pasi Ikonen?

Meillä Tampereen Pyrinnössä melkein kaikki tavoitteellisesti harjoittelevat suunnistajat tekevät kisa-analyysin. Siinä selvitetään kauden kaikista kisoista paljonko virheitä suunnistaja teki ja minkä kokoisia nuo virheet olivat – virheiden syitä ei haeta. Tuloksena saadaan selville mm lukema kuinka paljon virheitä suunnistaja teki/km, esim. virheitä keskimäärin 20 sek/km/kisa. Parhaat suunnistajat pääsevät 'Pasi Ikos' - luokkaan eli virheitä n 10 sek/km. Junioreista parhaimmat pääsevät n 20 sek/km tasolle, mutta on joukossa monia, joilla virheitä on 1 min/km tai enemmän.

**Kuvassa 3** on esimerkkinä kahden suunnistajan kisa-analyysien onnistumis-%-'käppyröistä'. Toisella suunnistajalla virheitä oli 24 sek/km ja onnistumis-% 95,1 %. Toisella virheitä oli 31 sek/km ja koko kauden onnistumis-% 93 %.

## Kuva 3 Kisa-analyysin onnistumis-%:t kahdelta urheilijalta.

**Mitä hyvää ja mitä kehitettävää on näiden urheilijoiden kisoissa ja koko kaudessa? Millaisia kysymyksiä herää käppyröistä?**



Pyrinnön käyttämällä kisa-analyysi kertoo virheiden (tai onnistumisten ;) määrästä ja virheanalyysi virheiden syistä. Eli selvitetään siis suunnistajan lähtötaso kehittämisen pohjaksi.

Vaikka moni suunnistaja tekee hienoja kisa-analyysejä ja virhe-analyysejä, niin silti liian harva työstää analyysiä kunnolla eteenpäin. Sillä em analyysit kertovat vasta lähtötilanteen. Miten lienee kauden analysointitilanne muissa seuroissa – miten tilanne on Sinulla?

## Ens kauel

Kisa-analyysi ja virheanalyysi ovat hyvä pohja. Siitä pitäisi taidon kehittämistä työstää eteenpäin ja miettiä konkreettisia kehityskohteita ja konkreettisia toimenpiteitä ja harjoitteita, jotta taidon ja suorituksen hallinnan taso parane. Ja siten kisatuloksetkin paranisivat. Sehän se on varmasti Sinunkin tavoitteesi! Vai

tyydytkö monien lailla tekemään niin kuin ennenkin tai kuvittelet tehneesi oikeita asioita kehittyäksesi ja ja sitten toteat jossain vaiheessa kautta legendaariset sanat - 'ens kaeul'.

## **Kisa-analyysistä mielen analyysiin**

Tapoja löytää ja työstää kehityskohteita on monia. Kisa-analyyseista löydetään virheiden määrät ja koot. Virhe-analyysistä löydetään virheiden syitä – esim onko kansakilpailija häirinnyt omaa suoritusta. Mutta sitä virhe-analyysikaan ei kerro, miksi näin tapahtui, saati sitten mitä pitäisi tehdä, jotta ko tyyliä virheitä ei tulisi!

Kun kisa-analyysi on tehty, voi sitä käyttää pohjana jatkotyöstössä

- Mitkä kisat ja rastivälit onnistuivat ja miksi?
- Mitkä kisat ja rastivälit epäonnistuivat ja miksi?
- Miksi suuri heilahtelu?
- Löydä +:t => säilytä ne ja kirjaa ne ylös!
- Löydä -:t => täytyykö kehittää? Kirjaa virheet ylös, ryhmittele ne samanlaatuisiin luokkiin ja mieti mitä yhtäläisyyksiä niillä on eli miten yleensä toimit? Pohdi sitten mikä on itsellesi oikea reagoititapa jos/kun seuraavan kerran tulee samanlainen tilanne.

## **STA:stako apu käsittämättömiin tilanteisiin?**

Suorituksen hallinta eli itsensä hallinta on välillä käsittämättömän vaikeaa. Varmaan Sinäkin olet suunnistaessasi silloin tällöin tuntenut, että ”hei, nyt kaikki ei täsmää” ja tiedät, että nyt pitäisi pysähtyä ja ottaa kiinni. Mutta silti et tee niin, vaikka tiedät, että niin pitäisi tehdä. Käsittämätöntä! Sehän on sama tilanne, kuin että jos matematiikan kokeessa kysytään, että paljonko on 2+2. Tiedät vastauksen, mutta vastaat siitä huolimatta jostain syystä, että 6 ! Varmaan pitäisit sitä käsittämättömänä käyttäytymisenä.

Miksi suorituksen ja itsensä hallinta on sitten niin vaikeaa? Pystyykö Anssi Juutilaisen kehittämä ja markkinoima Suunnistajan Taipumus Analyysi STA antamaan vastauksen, miksi suunnistaja toimii niin kuin tietää, että ei pitäisi toimia? STA:ssa valotetaan mm. suunnistajan luontaisia taipumuksia reagoida tietynlaisiin tilanteisiin tietyllä tavalla. Omat luontaiset taipumukset vaikuttavat STA:n mukaan siihen, miten keräämme tietoa ja miten sitä käsittelemme ja miten reagoimme tilanteisiin. STA:sta saattaa olla hyötyä, kun mietit miten käsittämättömästi saatat reagoida johonkin yllättävään tilanteeseen.

Tavoitteena on: 1) huomata tilanne, jotta 2) pystyt reagoimaan tilanteeseen järkevällä tavalla. Kun huomaa, voi reagoida, eikä tee vain paniikissa jotain päätöntä. Sitten täytyy ”vaan” toteuttaa asia käytännössä. Yksinkertaista, mutta samalla perin vaikeaa.

Ota itsesi hallinta mielenkiintoisena haasteena ja tuuleta aina kun pystyit huomaamaan virheen alkutilanteen ja tarjoa itsellesi jäätelö, kun vielä pystyit reagoimaan siihen oikealla etukätein mietityllä tavalla. Antoisia (ja makoisia ;) itsensä kehittämisen hetkiä!

Ensi kerralla paneudun rastireitin salaisuuksiin.