

Lammikon Loiskaus 4: Kvarttaalitaloudesta oppia suunnistukseen

Suunnistajan kevät on kiivaimmillaan. Ja miksi ei olisi, onhan luonto parhaimmillaan. Upeaa orastavan vihreän vehreää, mutta ei kuitenkaan häiritsevän pitkää pöheikko- ja nokkospuskia. Suunnistuksesta on nyt helpoin nauttia – ainakin jos ei ole pahasti allerginen.

Useimmilla on kausi jo kunnolla avattu, kisoja takana 6-10 kpl. Sehän on ¼ -osa koko kauden määrästä! Eli kvarttaali. Joten nyt on juuri sopiva hetki tutkiskelulle ja arvioinnille kuinka on mennyt. Joten tunkeeko yritysmaailmasta tuttu kvarttaalitalous suunnistukseenkin irtisanomisineen ja lomautuksineen?

Kenkääkö vaan?

Että eikun valmentajalle kenkää, jos homma ei pelitä, tulee liikaa virheitä ja tulokset ei tyydytä? Sitähän se kvarttaaliajattelu lyhytnäköisyydellään joskus on. Tulos tai ulos!

Sinä itsehän ne virheet kuitenkin teet, joten annetaanko sitä kenkää sitten Sinulle itsellesi?! No, vaikkei ketään kivitettäisiinkään – on kuitenkin juuri nyt oikea aika tarkastella, miten alkukausi on mennyt. Onko tullut onnistumisia, missä, miten ja miksi on mennyt hyvin? Paljonko on tullut virheitä ja millaisia virheitä? Onko suoritus pysynyt hallinnassa ja ajatukset kasassa? Entä fysiikka: onko piik...nastari ollut syönnillä ja meno voimakkaan virkeää, vaiko dieselvaihe päällä ja ylämäet on joutunut heittämään totaalikävelyksi? Onko ajatukset pysyneet kasassa suunnistukseen hyvin keskittyen vai harhaileeko ajatukset eikä homma oikein kiinnosta?

Pohjustusta

Ensimmäisessä Lammikon loiskaus –jutussa (Suunnistaja nro 1/09) tarkastelin Niku-Pekan mainiota ajatusmallimylly -ajattelua ja sen soveltamista suunnistukseen. Jutun talomallissa, taito koostui: perustaidoista, toiminnan ohjauksesta ja kaiken hallitsevasta talon katosta = suorituksen hallinnasta.

Toisessa jutussa tarkastelin kisa-analyysien kertomaa ja kehotin miettimään ja hakemaan omalle toiminnalle tärkeät onnistumisen plus-tekijät ja pitämään niistä kiinni. Ja toisaalta pohtimaan, miksi tulee virhe ja miten toimit virheen sattuessa tai jo ennen virhettä – kun tulee tunne 'hei nyt kaikki ei täsmää'.

Tavoitteena kaikkiaan on: 1) huomaa tilanne, jotta 2) pystyt reagoimaan tilanteeseen järkevällä tavalla. Kun huomaat, voit reagoida ajoissa! Kehotin ottamaan itsesi hallinnan mielenkiintoisena haasteena ja tuulettamaan aina kun pystyit huomaamaan virheen alkutilanteen ja kehotin jopa tarjoamaan itsellesi jäätelö, kun vielä pystyit reagoimaan siihen oikealla etukäteen mietityllä tavalla. Oletko päässyt herkuttelemaan vai onko homma peräti ollut gripissä koko ajan?

Kolmannessa jutussa tarkastelin rastireitin ja ajatusmallin yhteyttä. Väitin, että rastireitti on erinomainen ja turvallinen pohja ajatusmallisuunnistukseen ja rastireitti antaa hyvän pohjan tuleville huippusuunnistajille, koska se opettaa erinomaisesti suunnitelman teon, ennakoinnit ja havainnoinnit. Ja sallii myös ns maasto edellä -suunnistamisen. Kaikki tämä hyvä, jos vaan rastireitti on hyvin toteutettu erilaisine oikaisutyypeineen ja hyvine viitoituksineen ja selkeine ohjeineen.

Edelliset jutut ovat antaneet pohjaa tarkastella, missä ollaan nyt, mistä asioista kannattaa pitää kiinni ja missä kohdissa ja miten toimintaa pitää kehittää.

NYT!

Juuri NYT! on siis välitilinpäätöksen aika – neljännes eli kvarttaali on mennyt, joten nyt on sopivasti aineistoa tarkastella mitä on tehty ja miten talven fysiikka-, taito-, ajatusharjoittelut ovat purreet ja miten tosi lyhyen kevään taitokauden aikana suunnistustaito ja suorituksen hallinta on saatu toimimaan, kenties huomattavastikin parantuneen metsävauhdin asettamiin haasteisiin.

Mieti ja tutki kisakartat läpi. Missä olet onnistunut ja miksi? Ja miltä tuntuu, kun rastiväli mennee flow-tilassa, jossa ei tarvitse ajatella sen enempää, kuin antaa mennä vaan ja homma sujuu... Kirjaa huomiosi paperille.

Entä millaisia virheitä on tullut? Ja mistä virhe on aiheutunut, miksi olet tehnyt virheen? Kirjaa huomiosi paperille.

Oman coach-kokemukseni mukaan virheiden syy on useimmiten kiire! Joskus myös itseluottamuksen puute. Joskus osaamattomuus. Ja joskus laiskuus – en tee, vaikka osaisin! Siinä ne syyt taisivatkin olla!

Kiirekiire

Miksi Sinulla sitten on kiire? Kiire johtaa usein virheisiin, hätäisiin ratkaisuihin, päättömään ryntäilyyn, et malta (=muka kerkiä) tehdä kunnan suunnitelmaa, katsoa ennakoiteja, vilkaista kompassiin.... Kiire taitaakin olla kaiken pahan alku!

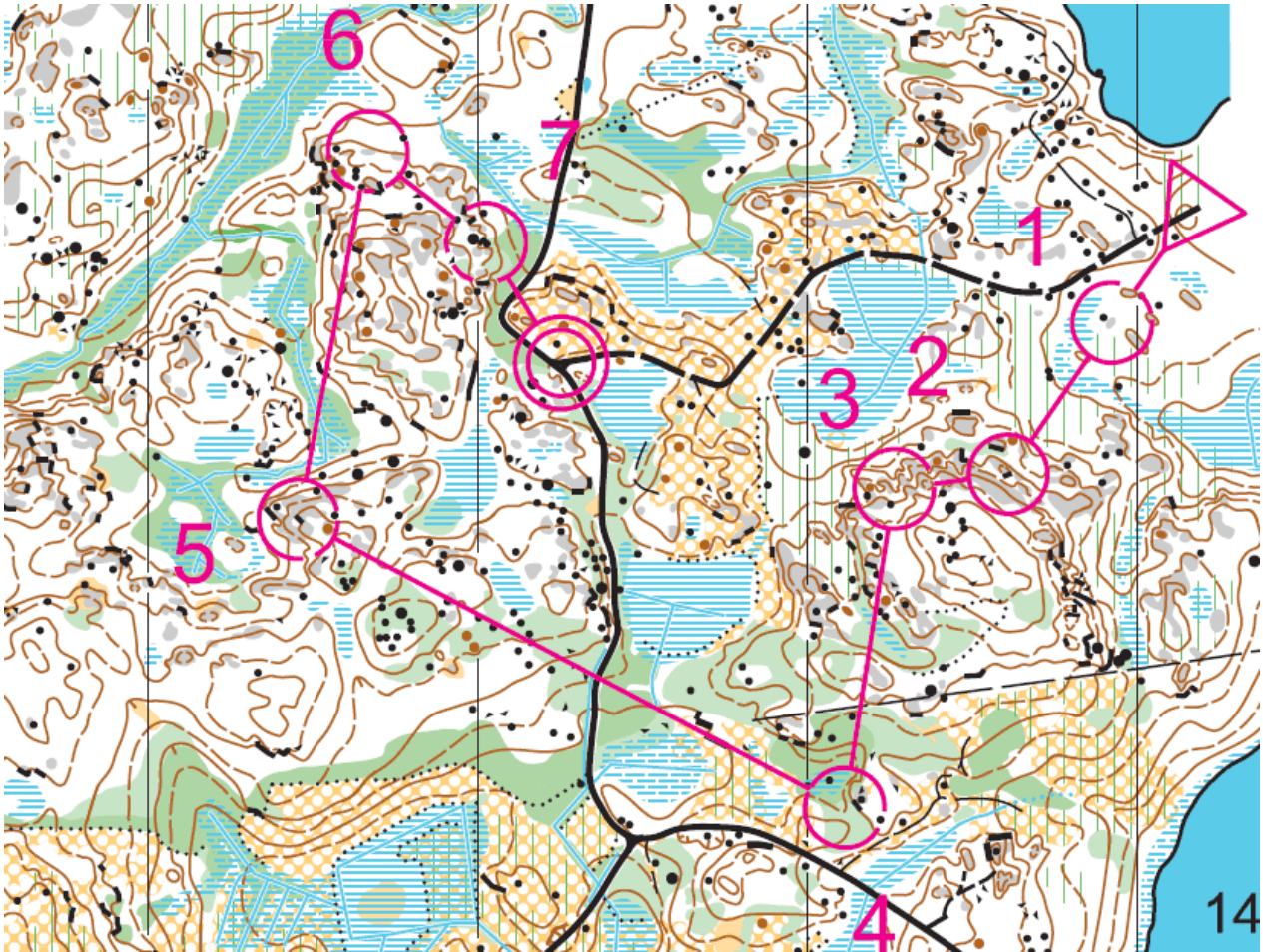
Miksi Sinulla on sitten kiire? Siksi, koska haluat pärjätä! Mutta voisiko positiivisen asian = 'halun pärjätä' kanavoida ajatteluun 'haluan tehdä hyvän suorituksen'? Silti toki vauhtia ja jopa aggressiivisuutta unohtamatta. Kunhan homma on hallittua.

Kvarttaalikisoja tarkastelemalla, voit tehdä tarvittaessa pientä hienosäätöä toimintaasi, ajatteluusi ja tunnetilojen tunnistamiseen. Ja tehdä suunnitelman, miten harjoittelen puutteista jopa vahvuuksia tai, että homma ei ainakaan narahda esim siihen, että ei osaa kulkea suunnalla/suunnastuksella tyhjän alueen yli.



Kuva: Oskari Liukkonen etenee suunnitelmallisesti SM-Pitkällämatkalla Leppävirralla 2008.

Virhepsykologiaa



Kuva1: 'Piilovaativa suunnistusrata', jossa ratamestari tarjoaa joka välillä osin peitelystikin haasteita. Miten Sinä suunnistaisit? Miten hallitset itsesi peitteisillä/tyhjiillä/... alueilla, jotta homma sujuisi ilman isompia virheriskejä? Miten ja millä 'konsteilla' hallitset itsesi?

Suunnistuksessa on kovin helppo tehdä virheitä – varsinkin, jos Sinulla on kiire. Numerolappu rinnassa fiksuistakin ihmisistä paljastuu usein melkoisia tyhmyreit! Esim kuvan 2 virhereitteihin löytyy helposti 'järkevä syy'. K-1 petollisen lyhyellä välillä lähtöpaineessa ja -kiireessä hieman huolimattomasti sääntäen tömähtää väärään paikkaan. 2-välillä tyhjä alue ennen mäkeä aiheuttaa suunnistajassa helposti epävarmuutta ja sopivan avokalliomäen nähdessään suunnistaja säntää sinne... 3-4 -välillä peitteisiä alueita ylitettäessä kannattaa vilkaista kompassia, muuten käy helposti kiireessä heikosti...

4-5 -välin megapummiinkin suunnistaja löytää helposti järkevät selitykset: ekan mäen yli vaan ('kas kun ei näy kiviä' –ajatukset suunnistaja tietenkkin unohtaa nopeasti tai selittää maastossa näkyvät pikkumusat kartassa oleviksi), sitten vauhdilla seuraavalle mäelle ja leim... mutta mitä ihmettä, miksi koodi ei täsmää... Lienet Sinäkin joskus tehnyt moisen lenkin, vaikka 'ihan kaikki ei täsmää, mutta jatkan silti vauhdilla eteenpäin, kyl se sieltä tulee'. 5-6-välin vasemmalla kierrolla suunnistaja haluaa väsyneenä välttää nousua ja kiertää liian pitkälle, kun ei jaksaa nousta kahta käyrää. Oikean puoleisella reitillä 'kun avokalliota on niin kiva ja vauhdikas juosta'...

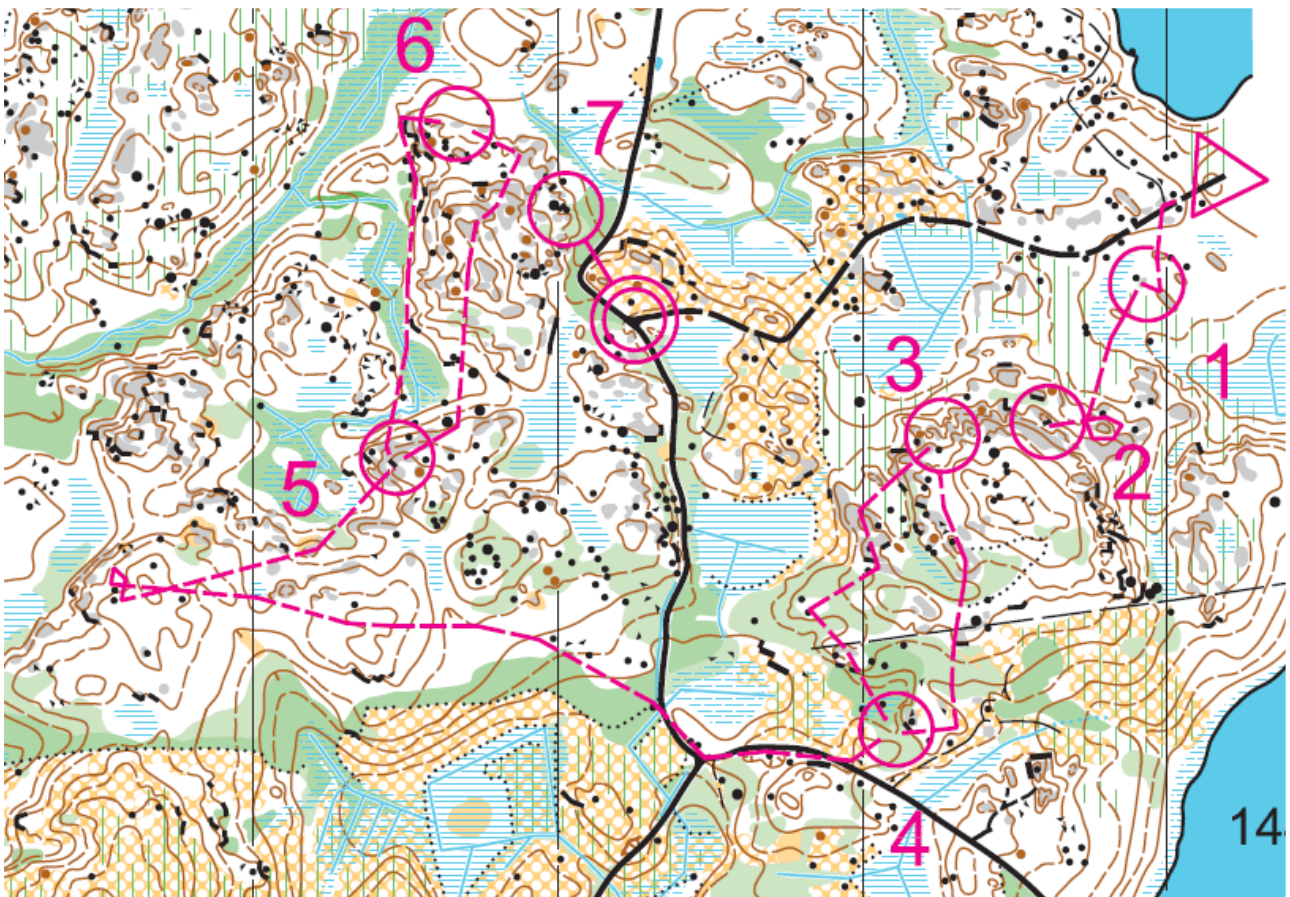
Virheen tekeminen on kovin helppoa ja varsinkin selittäminen itselle, miksi kartta ei ihan pidä paikkaansa, miksi 1.5 käyrän mäki vastaa hyvinkin 4 käyrän mäkeä tai päinvastoin, jne jne. Tuttu tilanne varmasti Sinullekin!? Suunnistaja on todella taitava vakuuttaessaan itselleen, että kaikki on muka ok...

Jos ei tätä huomaa/tajua, niin narahtaa yhä uudelleen ja uudelleen samaan psykologiseen vipuun. Niin – ja mahtaako edes se asian ymmärtäminen auttaa ;)) Ja suureen testiin joudut aina, kun näet kanssakilpailijan. On tämä vaan niin mielenkiintoinen ja haastava laji – suorituksen ja itsensä hallinta! Mielenkiintoista, totta tosiaan!

Ongelle!

Kevään pääkisarot ovat useimmilla vielä edessä: on SM-erikoispitkää, sprinttiä, katsastuksia ja PM-kisoja. Ja Jukola. Eli nyt on kevään pääkisojen aika. On tuloksenteon aika. Ja tulos tehdään tekemällä SUORITUS. Ja nauttimalla homman sujumisesta. Ja jos ei sujunut, niin iso arvo on silläkin, että yritin parhaani ja ponnistelin saavuttaakseni tavoitteeni. Oman yli 20-v coach-kokemukseni mukaan, suurtenkin voittojen hetkellä – yhtä hienolta kuin itse voitto, tuntuu se tie, millä siihen tulokseen päästiin. Ne vaikeudet ja hienot hetket ja se työ, mitä sen voiton eteen tehtiin. Ja jos voittoa ja päämäärien saavuttamista ei saatukaan, niin tästäkin kokemuksesta on/voi olla iso hyöty tulevien päämäärien tavoittelussa ehkä pitkänkin ajan päästä.

Ja sitä paitsi isoa kalaahan kannattaa pyytää, vaikei saisikaan;)



Kuva2: Suunnistuksessa on helppo tehdä virheitä – varsinkin, jos on liika kiire, itseluottamus ei ole kohdillaan, taidossa on puutteita, tai sitten on laiska. Tai näitä kaikkia...