

Lammikon Loiskaus 5: Suunnistuskausi on ohi !?

Kesä! Se on nyt. Se on parhaimmillaan. Se on kuin morsian – tuore, vehreä, viehkeä, värikäs, sanalla sanoen: upea! Silti suunnistuskausi on just kohta ohi!

Kausi on ohi –ajatus on monella mielessä hetken päästä – monen mielestä kun suunnistuskausi päättyy Jukolaan! Koko talvi on treenattu paremmin kuin koskaan – ainakin omasta mielestä. Koko talvi on tähdätty Tiomilaan. Joukkueemme on kova ja sillä pärjätään, nyt rävähtää –ajatuksat siivittävät talven harjoittelua ja luovat motivaatiota niin koko joukkueeseen kuin sen yksittäisiin jäseniin ja joukkueen viimeisiin miehiin. Nyt tai ei koskaan!

Sitten Tiomila on ohi. Ehkä ei mennyt ihan niin kuin oli unelmoitu. Taas kerran homma kaatui virheisiin. Ja yhden - kahden osuuden pettämiseen ja sen myötä putoamiseen vauhdikkaista letkoista. Joukkueen oma vauhti ja taito ei riittänyt pitämään saati nostamaan joukkuetta lähemmäs kärkeä, vaikka ehkä sijoitukset nousivatkin. Lopputuloksena hieman pettynyt olo. Mutta kuitenkin tuloksista löytyy spekuloitavaa – meillä olisi ollut mahdollisuus päästä tavoitteisiin, jos...

JOS -voimavarana

Jos se pummi olisi jäänyt tekemättä ja päästy letkan häntään kiinni. Jos lamppu ei olisi sammunut tai kompassi hajonnut. Jos kaikki olisivat olleet terveinä. Jos juoksujärjestys olisi ollut toinen. Jos....

Melkoisen ihana käyttö- ja voimavara tuo JOS! Ilman 'jos' –sanan keksimistä maailma olisi paljon tylsempi. 'Jos' on maailmaa pyörittävä sana. Joillekin 'jos' on negatiivinen harmituksen aihe... Toisille 'jos' on positiivinen mahdollisuuksien ja unelmien toive: kaikki olisi ollut mahdollista – jos... Seuraavalla kerralla, kun treenaamme paremmin ja kun onnistumme joka osuudella...

Jukola –käyttövoimana

Tiomilan jälkeen seuraava tiukka tavoite on sitten Jukola. Mikkelin maasto sopii meille hyvin. Nyt rävähtää. Seuran historian ennätys lyödään. Nyt päästään parrasvaloihin. Paikallisaviisinkin kanteen. Telkkarin kuviin. Seuraväen kehujen kohteeksi. Tai saamme oman unelmamme toteutumaan: kerrankin täydellinen suoritus, johon voimme kaikki olla tyytyväisiä. Ei jää jossiteltavaa. Onnistuimme. Vihdoin!

Ja sitten kohta Jukola on ohi. Ehkä kaikki ei mennytkään ihan ajatellusti. Taas tuli ratkaiseva pikkupummi ja hiipuminen alkoi... No enää ei voi mitään. Muuta kuin jossitella. Jukola on ohi. Tavoitteet ovat ohi. Kausi on ohi! Kausi päättyi Jukolaan.

Oletko sinä Jukolan uhri?

Onko Sinulle käynyt samoin? Oletko Sinä Jukolan uhri? Suuri tavoite oli ja meni. Mielen täyttää tyhjiys. Suurin polte suunnistamiseen on hiipunut. Metsässäkin on jo pöheikköä, aluskasvillisuus puskee kohti vyötäisiä, juoksu on raskasta, on helle, kunto alkaa hiipua, treenaus ei oikein enää maistu,...

Jukola -sanan paikalle voit laittaa PM-katsastukset tai jonkun muun itsellesi asettamasi tärkeän tavoitteen, joka oli - ja meni. Käteen jäi vain yrittämisen vaiva... Ei tultu. No, ens kael...

Onko kausi todellakin ohi?

Kesä on nyt todellakin parhaimmillaan. Mutta se ei ole ohi. Edes PM-kisojen, Jukolan ja juhannuksen jälkeen. Olisiko aika miettiä syksyä ja sen tavoitteita? Onko niitä? Löytyykö motivaatiota? Sillä motivaatio on tärkeä ja välttämätön voimavara, joka saa Sinut liikkeelle ja treenaamaan ja yrittämään parhaasi... Jos – toivottavasti kun – olet tehnyt alkukauden analyysin, niin olet todennut, että moni asia on mennyt hyvin, jopa erinomaisesti. Olet ehkä onnistunut estämään isompien virheiden synnyn oikea-aikaisella pysähtymisellä ja itsesi hallinnalla. Olet muuten muistanut tarjota itsellesi jätskit? ;)

Mutta varmaan olet analyysissä huomannut myös kehittämisen kohteita. Joten olisiko Jukolan jälkeen aika tehdä syyskaudelle kehittämissuunnitelma. Mitä haluat kehittää? Miten treenaat fysiikka, taitoa, suorituksen ja itsensä hallintaa?

Rastiviikolta kehityspaukku syyskaudelle – oodi Kainuulle

Jukolan jälkeen kannattaisi pitää uusi peruskunnan nostojakso, jotta paukkuja riittää syksyn kisoihin. Monella vaan harjoittelu muuttuu muotoon 'menen lenkille silloin kun/jos huvittaa' ja sitten kiertelen kisoja... Joten eipä ole ihme, jos syyskuussa kuntovarasto on ammennettu tyhjiin. Silti yksi (tarkasti miettien jopa kaksi) rastiviikko sopii heinäkuullekin vallan erinomaisesti.

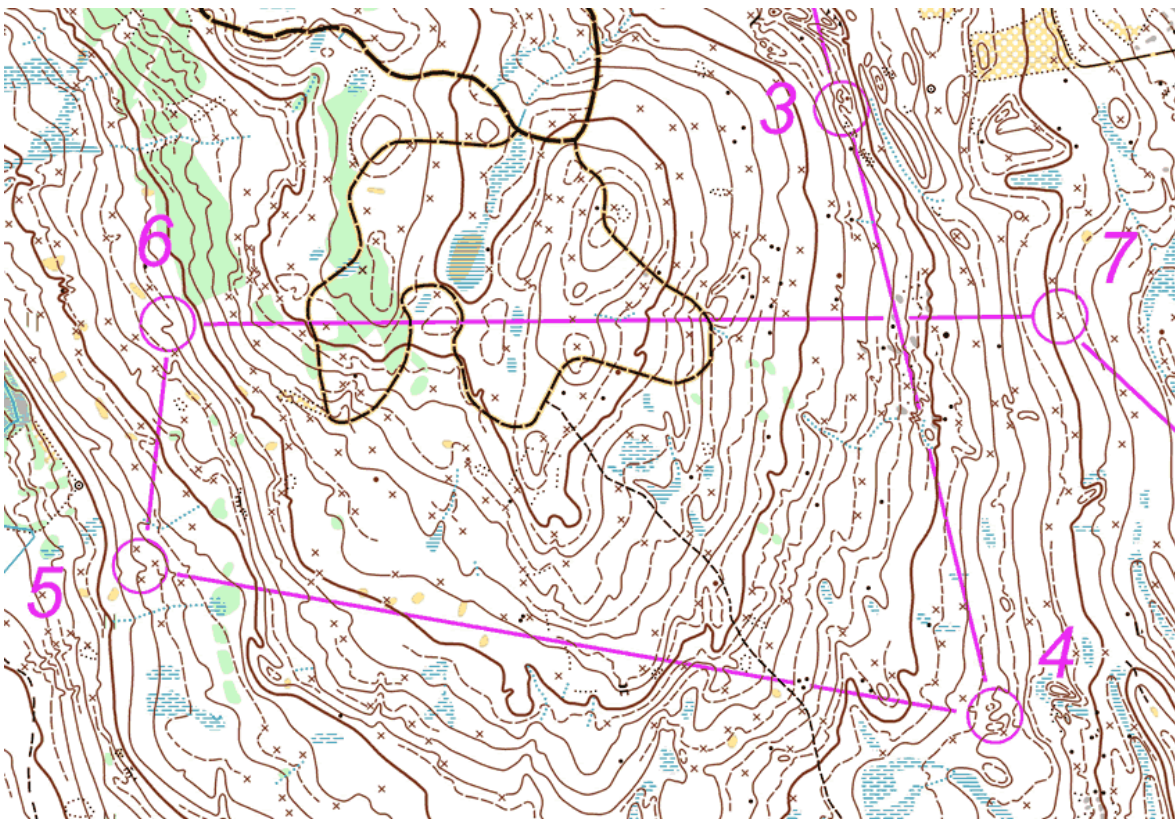
Kainuun rastiviikko järjestetään 5-10.7 Suomussalmella. Itse olen menettänyt sydämeni Kainuun rastiviikolle jo aikaa sitten. KRV:n yksi parhaita puolia ovat välipäivät – joita tosin on nykyään vain kaksi! Välipäivät tekevät KRV:stä monipuolisen viikon. Sen voi ottaa haluamallaan tavalla:

- 1) KRV kilpailuviikkona: 4 kisaa 6:ssa päivässä. Se on erinomainen kilpailurutiinien kehittämisen ja testaamisen paikka. Kisailtana lyhyt palauttelulenkki ja välipäivinä kevyt valmistautumistreeni ja analyysi edellisestä kisasta ja päätökset seuraavan päivään.
- 2) KRV harjoitteluviikkona: samaiset 4 kisaa 6 pv:ssä. Toinen treeni kisan jälkeen ja välipäivinä kehittävät PK-pitkät (juosten, vaeltaen, soutaen, pyöräillen,...) ja lyhyt valmistautumislennki terävyyden palauttamiseksi. Näin toimien KRV-viikosta tulee myös harjoitusmäärällisesti huippuviikko.
- 3) KRV lomaviikkona: 4 kisaa ja 2 välipäivää ja etu- ja takapäivä. Leppoisaa oleskelua välillä uiden, saunoen, kalastellen, hepokönkäitä, kesäteattereita ja tansseja kierrellen ja lasten (omien tai vieraiden ;) kanssa pelaillen. Tästä ei toiminnallinen lomaviikko parane!

Itse olen 35 vuoden ja noin 15 KRV:n aikana ottanut Kainuun viikon kaikilla em tavoilla ja kaikki ovat olleet erittäin antoisia tapoja. Parhaimmillaan rastiviikko on mielestäni ehdottomasti jossain mökkikylässä asuen, kun ympärillä/lähistöllä on muuta seuraväkeä. Aina on mielenkiintoista tekemistä keskustellen, kisoja junnujen kanssa analysoiden ja joskus on käynyt niinkin, että olen väsyttänyt välipäivinä itseni puhki junnujen kanssa jalkkista ja örkkiä pelaten. Mutta hauskaa on ollut – kaikilla!

Suomussalmen tämänvuotiset maastot tarjoavat mielenkiintoisia ja monipuolisia suunnistushaasteita niin vasta-alkajille kuin pitkien ratojen kiertäjillekin. Vaikka kaikki kisat käydään samasta kisakeskuksesta, on luvassa joka päivälle omaa maastoa ja uusia haasteita. Viime vuoden aivan upeita haasteita voi katsella viime vuoden KRV:n reittihärvelistä. Itsekin tein viime vuoden 3:ssa kisassa paljon virheitä, joten otin neljännen kisan itselleni haasteena, että osaanko minä. Ajattelu ja pohdinta auttoi ja viimeisessä kisassa taas totesin, että osaanhan minä – kun vaan teen sen mitä muille opetan ;))

Tätä itsensä hallinnan pohdintaa voi aloittaa vaikkapa KRV:n 1. välipäivänä 7.7 Suunnistusvalmentajien järjestämässä Suunnistajan taipumusanalyysi –seminaarissa. STA:n kehittäjä Anssi Juutilainen antaa ajattelemisen aihetta omalla hienolla tavallaan varmasti jokaiselle. Lisätiedot Suunnistusvalmentajat ry:n nettisivuilta tai KRV:n nettisivuilta kohdasta oheisohjelmat. Suosittelen!



Fin5 tarjoaa monipuolisuutta

Fin5 –rastiviikko järjestetään 12-17.7 Hauhon-Janakkalan ympäristössä kahdesta kisakeskuksesta käsin. Luvassa on varsin monipuolista maastoa: on suppaa, rinnettä, avokalliota. Tämä asettaa varmasti suunnistustaidon koetukselle – mikäs sen parempaa! Suppamaastoja ei yleensä olekaan liikaa tarjolla, joten nyt voit testata – tai opetella suunnistusta siinäkin hienossa maastotyypissä. Fin5:llä pääset kokeilemaan oman suunnistusmallisi toimivuutta 6:ssa päivässä 5 kertaa! No, ehkä ei varsinaisesti leppoisa lomaviikko, mutta hieno viikko kuitenkin. Ja monille läheinen etäisyys mahdollistaa sen, että vaikka ei olisi lomaa koko viikkoa, niin voi olla mahdollisuus osallistua edes 1-2:een kisaan ja pääsee maistamaan rastiviikkokakun kuorrutusta edes vähäsen.

Lisäksi Fin5:llä on tarjolla aikuisten MM-katsastukset peräti neljänä päivänä! Niiden seuraaminen ja vähän jännittyneen tunnelman aistiminen ja huippujemme näkeminen on osa Fin-viikon tämänvuotista hienoutta.

Niin kotimaisilta kuin ulkomaisistakin rastiviikoista voit saada potkua syksyn SM- ym kisoihin. Kunhan muistat sen muun treenaamisen, ettei koko heinäkuu mene kulutuksen ja akkujen purkamisen puolelle. Moni on myös aloittanut suunnistusuransa rastiviikon kuntorasteilta ja RR-baanoilta. Nautinnollista kesää!