



TAITOPORKKANA KOPPARNÄS

Ohjeita

- Suunnittele käsketyille väleille reitit ja kirjaa ylös mitkä ovat kohteet, joita käytät suunnistuksessasi
- Kauden ensimmäisiä treenejä eli pyri tekemään varmat ja sujuvat valinnat
- Reitien suunnittelun jälkeen vastaa kirjallisesti dian sivussa oleviin kysymyksiin

Lähtökohta

Kauden ensimmäinen viestitreeni.

Kanssasi lähtöviivalla hermostuneita lommoposkisia hyvin talvehtineita seurakavereita.

Tiedät, että oma kulku on mahtava, ja päässäsi mietit vain kuinka paljon seuraava jää.

Olet kuitenkin hieman epävarma, koska suunnistusta ei vielä keväällä ole paljoa takana.



Ajatukset lähdössä

Kerro sanallisesti

- Ajatuksesi ennen treeniä
- Miten aiot pitää suorituksen hallussa?
- Miten aiot käyttää muita apuna/tukena omassa suorituksessa?
- Mikä on tärkein suunnistustekninen asia, johon keskityt?

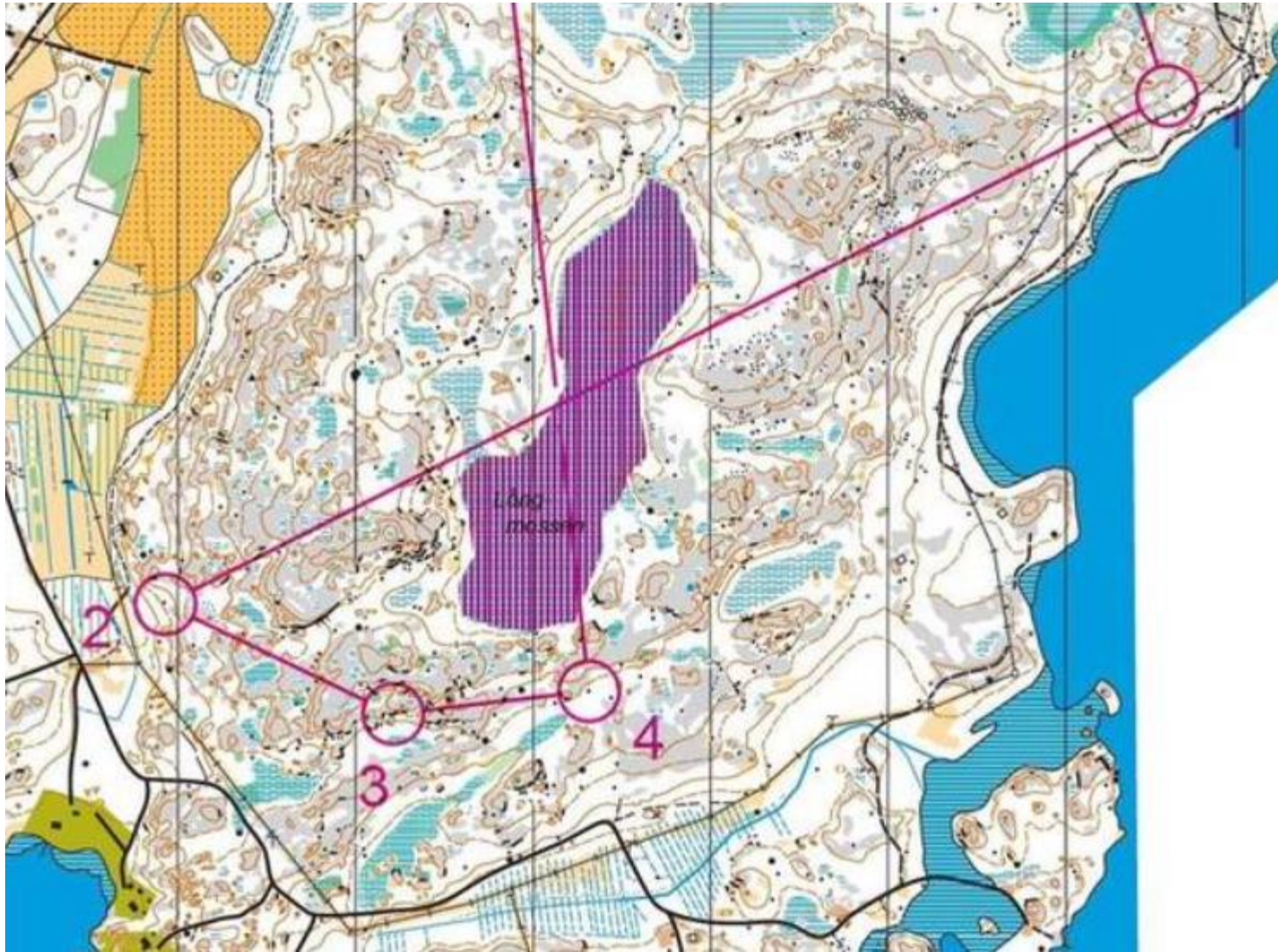


Lähtö

Matias käskee
porukan riviin, ja
lähtölaskenta alkaa

5...4...3...2...1...AJA!

1. rastille tullessa porukka on kasassa, mutta 1-2 väli on pitkä, ja päätät ratkaista jo alussa. Mutta mikä on valinta?



Kerro sanallisesti

- Huomaat, että muut tekevät eri valinnan kuin sinä. Mitä ajattelet ja miten toimit? Kerro sanallisesti.

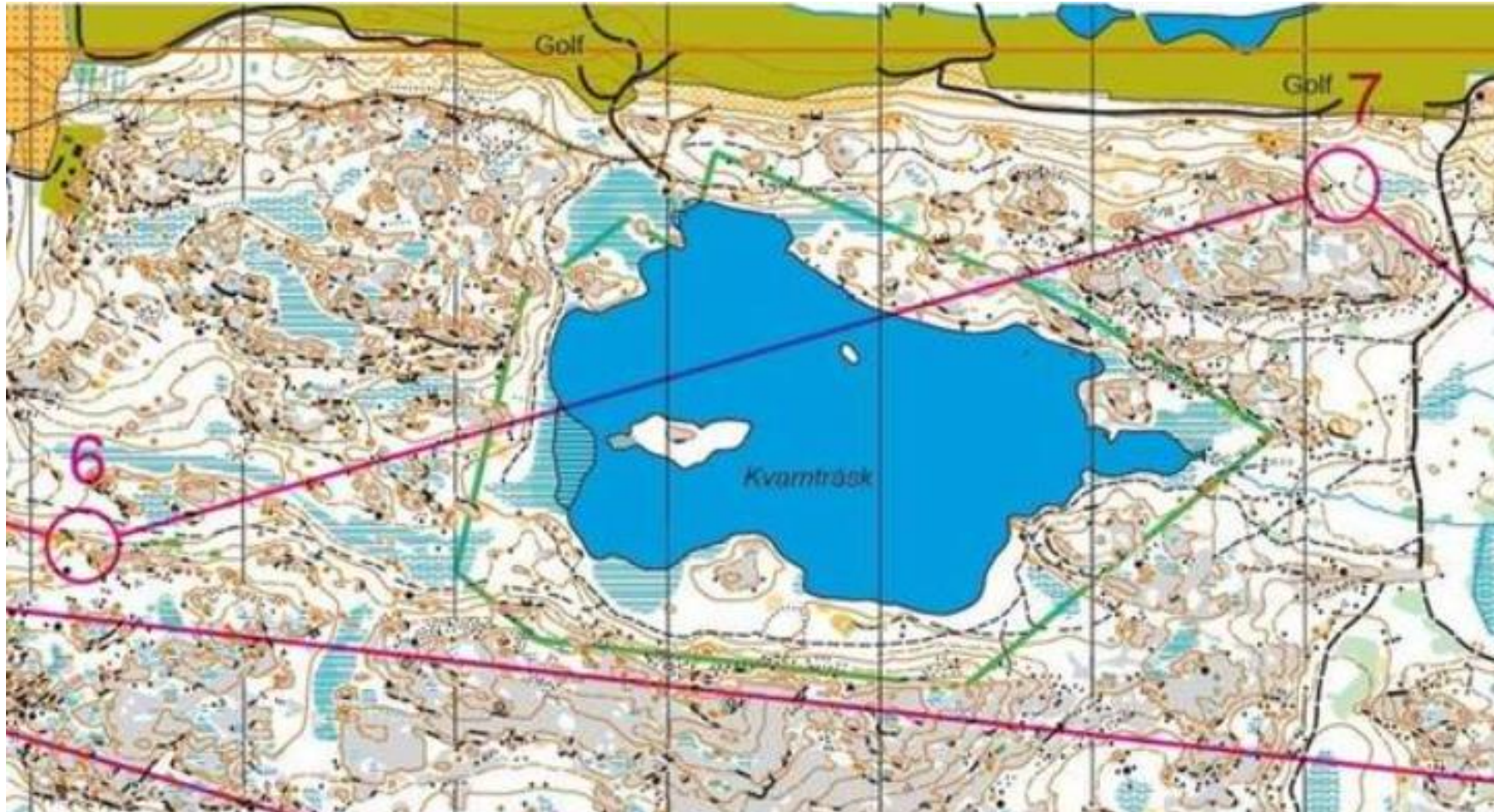
Alkumatka ollaan juostu pidempiä välejä kallioilla, mutta sitten ratamestari on kieroillut haastavat hajonnat pienipiirteiselle alueelle. Minkälaiset reitit valitset näille väleille 2-5?



Kerro sanallisesti

- Miten työskentelysi muuttuu maaston muuttuessa radikaalisti?
- Miten pidät huolen, että kaverit eivät vedä sinua väärille hajonnoille?

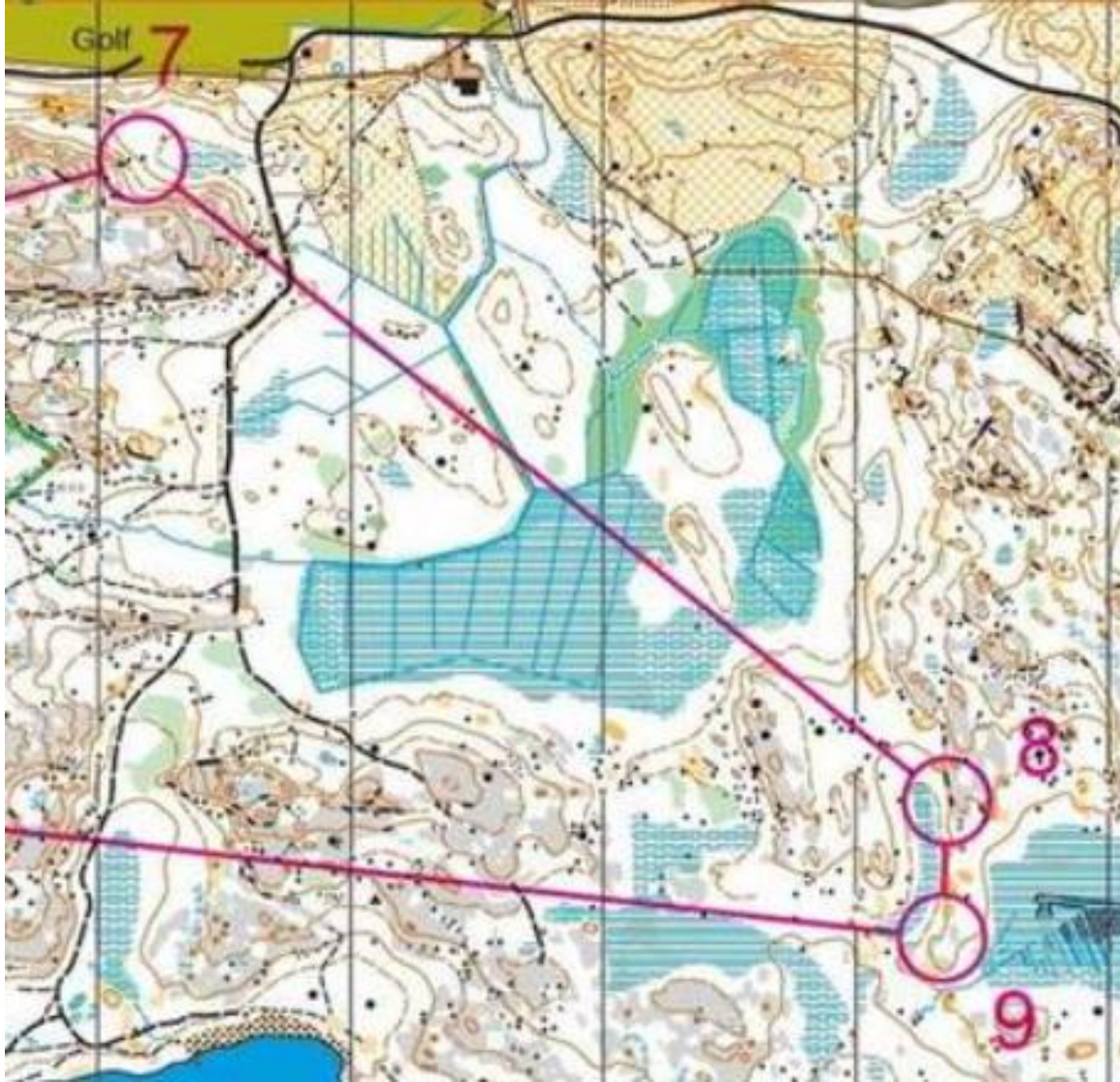
Selvisit vaikealta alueelta ongelmitta, ja seuraavaksi tarjolla reitinvalintaa. Edelliset välit olivat sen verran haastavia, että suunnistus on jäänyt jalkoihin. Tulet keulassa 6. rastille, mutta et ole suunnitellut seuraavaa väliä ollenkaan. Mikä on valintasi?



Kerro sanallisesti

- Vaikuttaako edeltävä vaikea alue valintaasi? Haluatko lepuuttaa aivojasi?
- Mitkä ovat vahvuutesi tällaisella välillä? Miten käytät niitä hyödyksi?

Seuraat 7. rastille mennessä väärää hajontaa, ja teet sille noin 45 sekunnin virheen. Selät häviävät ja olet yksin. Miten jatkat matkaa 7-8 välillä?



Kerro sanallisesti:

- Miten rauhoitat tilanteen virheen jälkeen?
- Mitkä ovat ajatuksesi seuraavalle välille?
- Näet 7. rastilta lähtiessäsi yhden selän, joka menee hieman eri suuntaan kuin oma valintasi menisi, niin mitä teet?

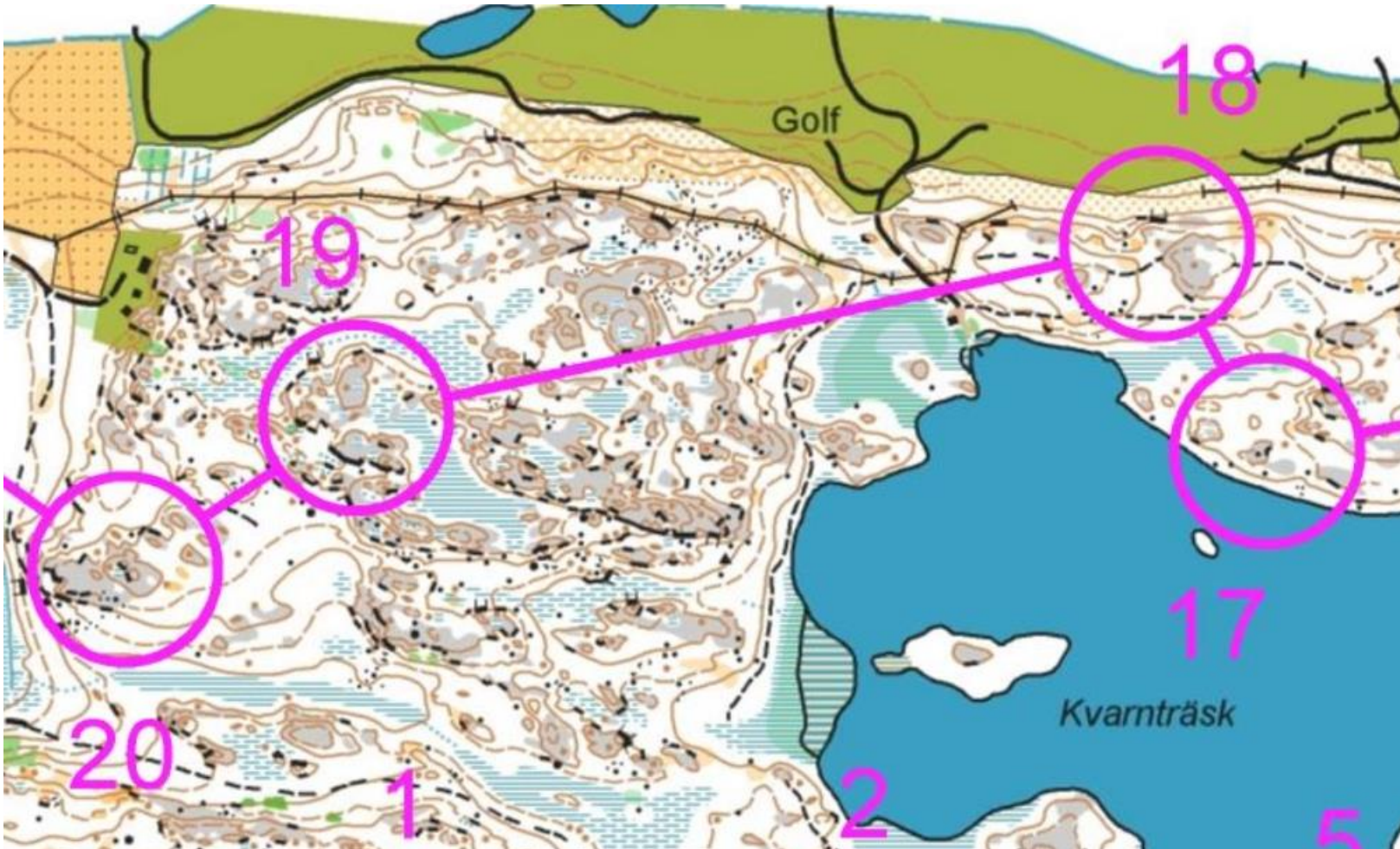
Seuraavat välit on hieman tyhjemmällä alueella. Miten toteutat 11-13 välin?



Kerro sanallisesti

- Maastotyyppi vaihtuu taas. Maasto on todella peitteistä ja melko tyhjää. Miten muutat suunnistustasi? Vai muutatko?
- Miten pidät suunnistuksesi aktiivisena, ettei tyhjällä alueella ajatukset lähde harhailemaan?

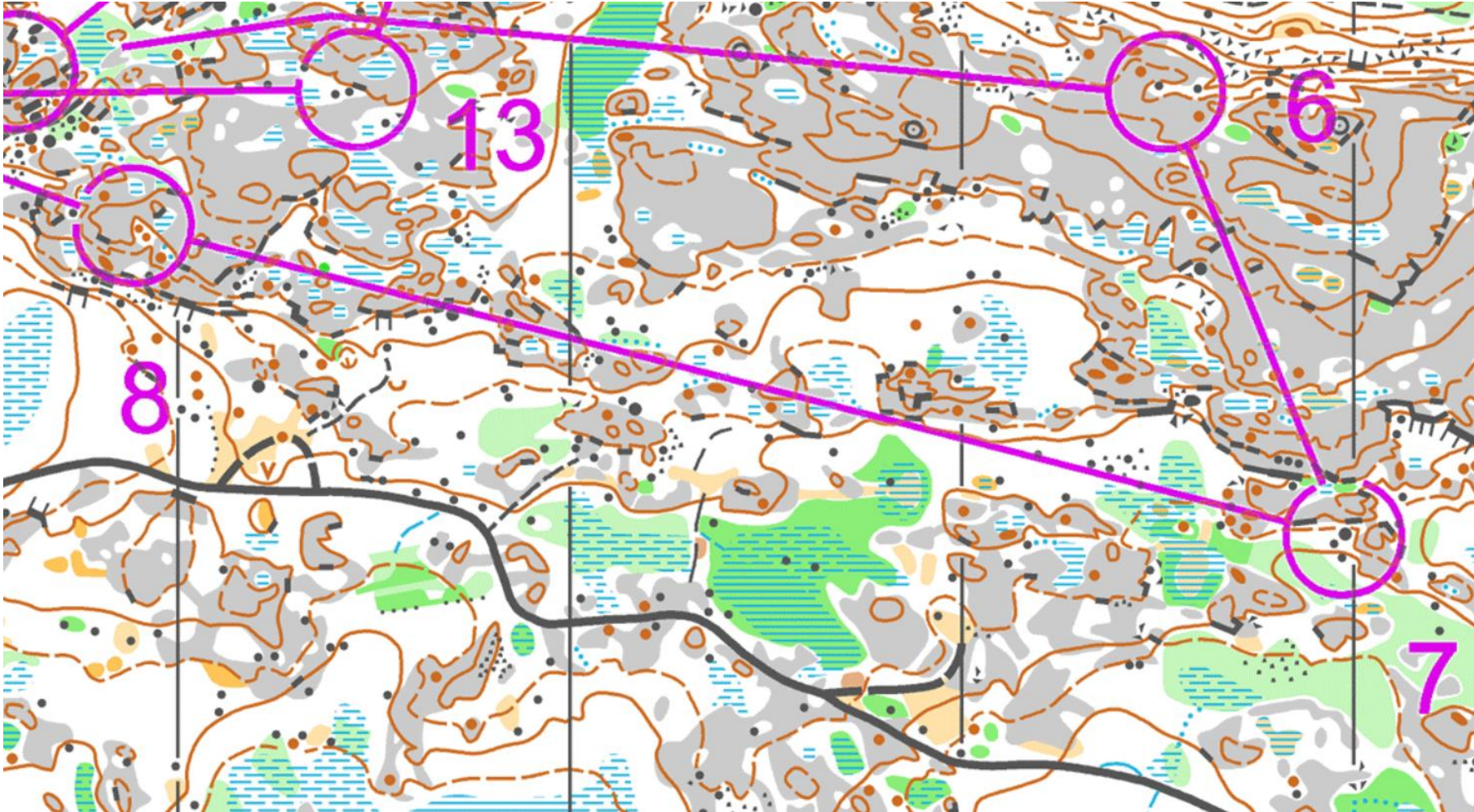
Loppuratkaisu alkaa hämmöttää. Tunnet vielä itsesi fyysisesti vahvaksi, mutta huomaat, että suunnistusajatus alkaa takkuilla. Miten toteutat välit 17-18?



Kerro sanallisesti

- Olet kahden muun kanssa päässyt karkuun. Miten toimit tilanteessa? Haluatko olla johtaja vai seuralla muiden tekemistä?
- Olet letkassa viimeisenä, suunnistus on hieman unohtunut. Rastia 19 lähestyessä kaksi muuta edelläsi pysähtyy, ja näyttää siltä, että virhe on syntymässä. Mitä mietit tilanteessa? Miten lähdet tilannetta ratkaisemaan?

Pidempi väli viimeiselle rastille. Minkä reitin valitsit viimeiselle rastille? Väli on 8-7.



Kerro sanallisesti

- 8. rastille tullessa olet kahdestaan kärjessä. Tiedät, että kaverisi ottaa valinnan tietä pitkin, koska hän on kova juoksija. Tiedät myös sen, että tiellä et pysy hänen perässään. Mitä mietit?
- Oletko jo ennen rastia päättänyt, että pysyt omassa suunnitelmassasi, vaikka toinen tekisi eri valinnan? Miten perustelet päätöksesi?

MAALI

Loppukiri taistelun jälkeen otat voiton kauden ensimmäisestä viestitreeneistä, onnea!

Miten pyrit ottamaan tästä harjoituksesta kaiken positiivisen itsellesi talteen seuraavia koitoksia ajatellen?

Pidä vastauksesi tallessa, käsitellään vastauksia 2.4. palaverissa