

Taitoporkkana 2.4.2021

"Ollaan yhdessä ja mennään eteenpäin"

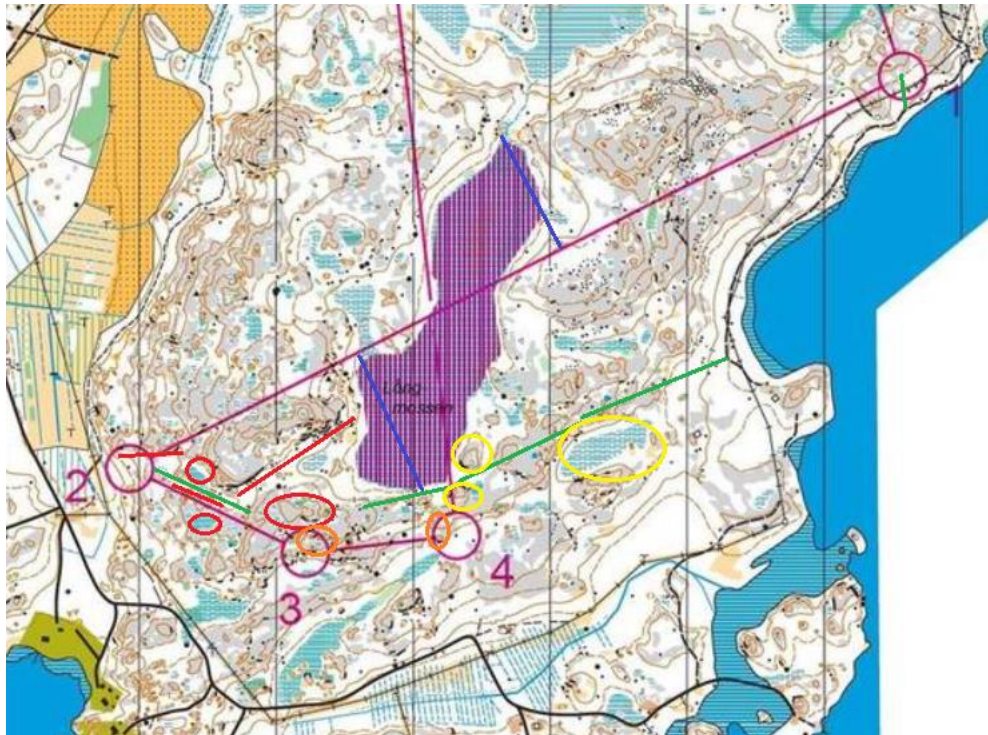
Ajatukset lähdössä

- Ajatuksesi ennen treeniä
 - Pitkästä aikaa päästään ajamaan kovaa kartan kanssa porukalla. Näitä varten ollaan harjoiteltu. Huippu maasto ja radat ja lähetään otattamaan miesmiestä vastaan – sama tilanne kun tulevilla kilpailuissakin.
 - Treenattu on paremmin kuin koskaan, kunnossa ollaan, mutta painaako viime päivien treenit kropassa...
 - Muistutan mieleen viime kaudelta oppeja... Halikko, Himoksen leiri.
 - Hyvin pärjää kun keskittyy suunnistamiseen!
- Miten aiot pitää suorituksen hallussa?
 - Oikean tunteen ja fiiliksen haku ennen suoritusta ja sen ylläpito. Haluan olla aktiivinen ja aggressiivinen. Kartta naaman eteen todella usein!
- Miten aiot käyttää muita apuna/tukena omassa suorituksessa?
 - Keskittyminen täysin omaan tekemiseen, haen tunnetta että hallitsen tilannetta. Huomiona omaheikkous peesissä suunnistamisessa. Kun on takaa-ajo asemassa tai toisen peesissä pitää muistaa olla riittävän aktiivinen kontakti karttaan.
- Mikä on tärkein suunnistustekninen asia, johon keskityt?
 - Kartta koko ajan täsmälleen oikein suunnattuna.

1.rastille tullessa porukka on kasassa, mutta 1-2 väli on pitkä, ja päätät ratkaista jo alussa (no mitähän helvettiä)

Mutta mikä on valinta? Kerro sanallisesti

- Molemmat variaatiot kiertävät kutakuinkin yhtä paljon. Valitsen vasemman kierron koska
 - Selkeämmän rastinoton (punaiset merkinnät)
 - Tarjoaa alussa polkua ja mahdollisuuden valmistautua seuraaviin väleihin
 - Mahdollisuuden nähdä 3. ja 4. rastien kannalta tärkeimmät kohteet (oranssit)
 - Pysyn tietoisena kärjen tilanteesta kun todennäköisesti jos muita on edelle tulevat vastaan kun lähestyn 2. rastia.



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

- Luotan omaan ensimmäiseen tunteeseen ja siihen että valinta on hyvä. Keskityn pitämään oman tekemisen aggressiivisena aktiivisena ja lyön tossulla niin perkeleesti kun siihen paikkaa.

Alkumatka ollaan juostu pidempiä välejä kallioilla, mutta sitten ratamestari on kieroillut haastavat hajonnat pienipiirteiselle alueelle.



Minkälaiset reitit valitset näille väleille 2-5? Kerro sanallisesti

- 2.rastille helpointa tulla yläkautta, haluan tiputtaa suoraviivaisesti suunnalla rastille niin että korkea kohta ja sen kulma jyrkänne jää oikealle puolelle... Mäen päällä oleva suo ohjaa tähän hahloon. Mäkien korkeimmat kohdat haltuun ennen suota
- 3.rasti astetta korkeammalla kuin kakkosrasti joten rastilta ylöspäin. Rasti notkonäkö muoto varmasti varsin iso joten sitä hakien peilaten sijainti isoihin jyrkänteisiin.
- 4.rastivälin alku jo tuttuja isoja mäkiä hyödyntäen niiden oikealta puolelta. Tiputus jälkimmäisen mäen oikealle puolelle alemmalle tasolle josta peitteinen suo haltuun. Suoraviivaisesti kohti rastia takana olevan jyrkänne rivin näyttäessä suuntaa. Isot jyrkänteet rastin yläpuolelta hakien.
- 5. rasti sen verran ylhäällä että haluan tulla yläkautta vaikka vasemmalta kiertokin antaisi potentiaalisen vaihtoehdon. Jo tuttua jyrkänne riviä (punainen viiva) hyödyntäen. Kiviseen notkoon tullessani suoraviivaisesti kohti rastijyrkännettä.

Miten työskentelysi muuttuu maaston muuttuessa radikaalisti?

- Tunnistan tilanteen että voit voittaa ainoastaan tietämällä koko ajan täsmälleen missä olet. Tarvittaessa pysähdyn ja luen itseni kiinni. Kohde kohteelta eteenpäin.

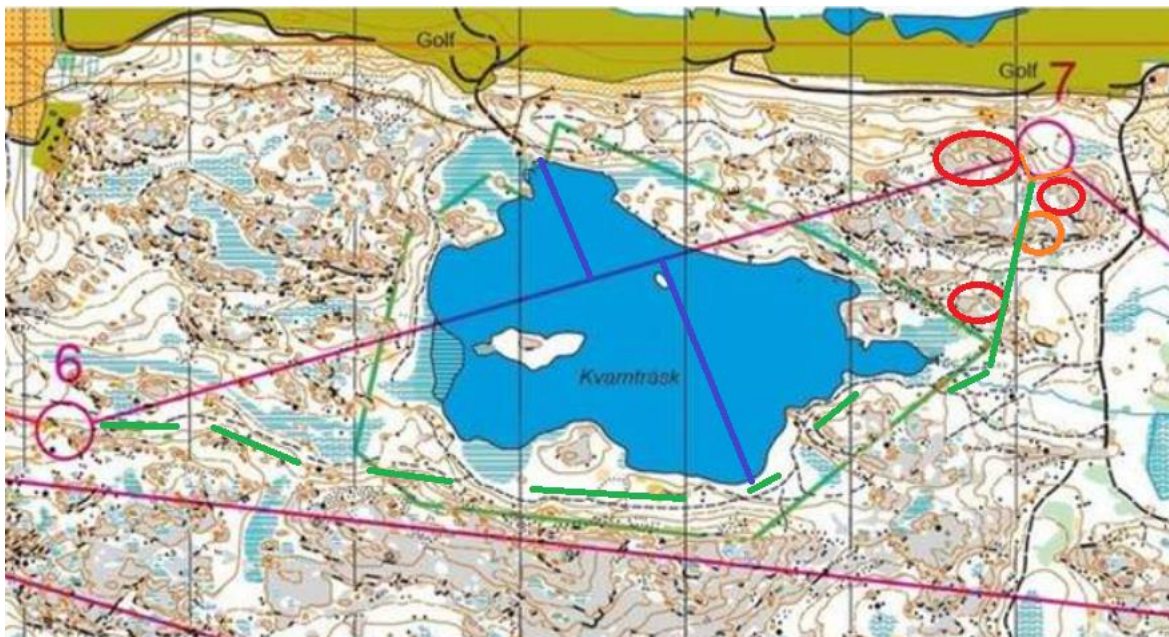
Miten pidät huolen, että kaverit eivät vedä sinua väärille hajonnoille?

- Teen hyvän suunnitelman ja valitsen semmoiset kohteet mitkä minun on ehdottomasti nähtävä ja missä minun ehdottomasti on tiedettävä tarkka sijaintini!

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?

- Oikean puolen valinta tarjoaa 80% polkua ja tasaista ennen rastille nousua joten valitsen sen.



Kerro sanallisesti

Vaikuttaako edeltävä vaikea alue valintaasi? Haluatko lepuuttaa aivojasi?

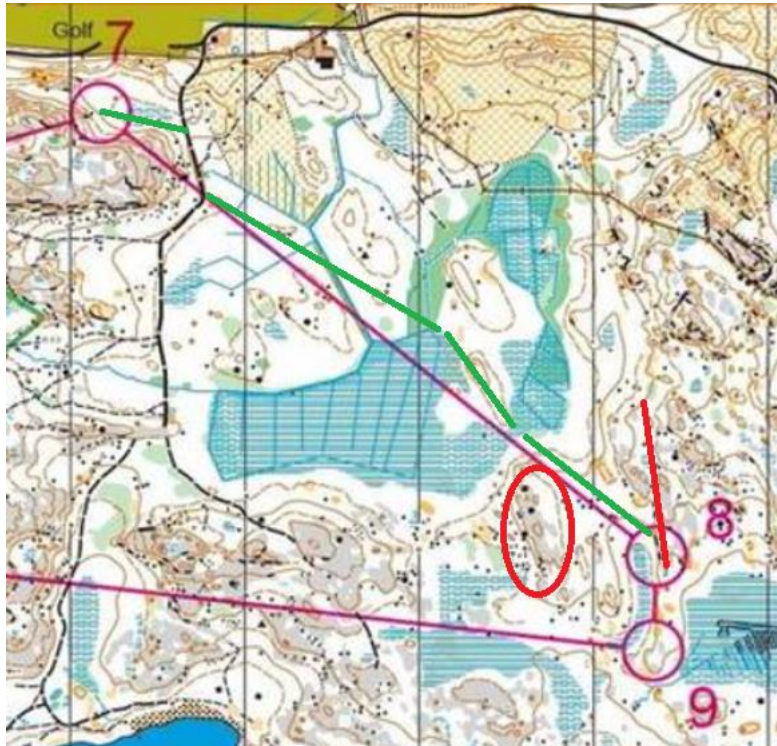
- Haen lihaksistolle helpotusta polkua vaativaan alueen fyysisen rynkytyksen jälkeen.

Mitkäovatvahvuutesi tällaisella välillä? Miten käytät niitä hyödyksi?

- Kyky juosta kisan aikana hetkittäin ylivauhtia ja kestää se. Nyt mahdollisuus pistää kaasupohjaan.
- Tarkasti mäki oikealla pitäen ja tiedostaa se että tästä moodista pitää siirtyä tarkempaan suunnistukseen rastin lähestyessä

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?

- "Pitkässä juoksussa" aina paras tulos tulee kun keskityn täysin suunnistamiseen
- Alussa varmasti polulle ja siinä seuraavan välin tarkka tsekkaus

Mitkä ovat ajatuksesi seuraavalle välille?

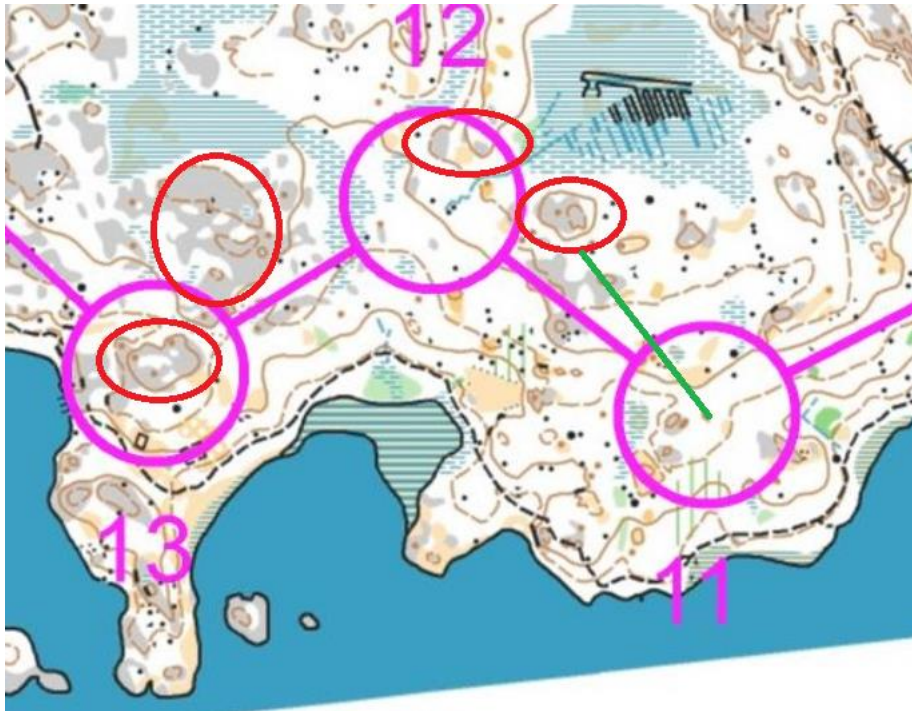
- "Tässäkö tää oli?" :P
- Edelliseen rastiväliin ei voi enää vaikuttaa joten täysi keskittyminen meneillään olevaan väliin ja siihen että perusteet on kunnossa
 - Kartta koko ajan täsmälleen oikein päin
 - Katso minne menet

Näet 7.rastilta lähtiessäsi yhden selän, joka menee hieman eri suuntaan kuin oma valintasi menisi, niin mitä teet?

- Alussa varmasti polulle ja siinä seuraavan välin tarkka tsekkaus

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?

- Isot kohteet haltuun tarvittaessa sivuilta ja kartta täsmälleen oikein suunnattu koko ajan.

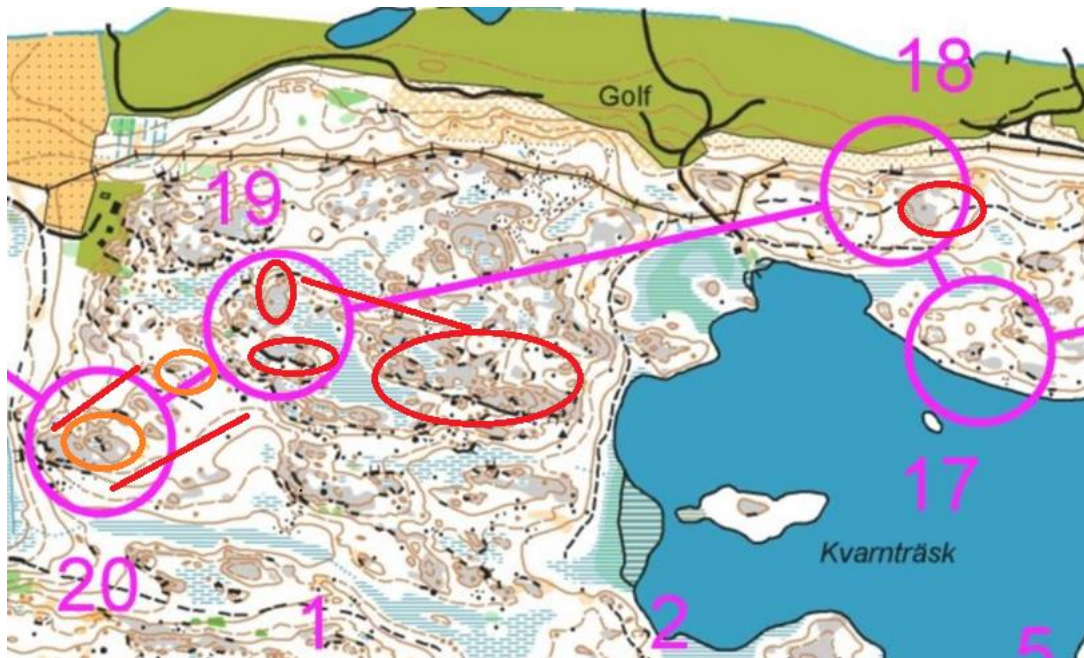
Miten pidät suunnistuksesi aktiivisena, ettei tyhjällä alueella ajatukset lähde harhailemaan?

- Pysin pitämään itseni aktiivisena ja tekemisen aggressiivisena. Käytännön keinona pakottaa lukemaan itsensä karttaa nostamalla se kunnolla naaman eteen.

Loppuratkaisu alkaa hämmöttää.

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

- 18.väli tarkka lähtösuunta ja iso mäki oikealla ohjaa rastinenälle
- 19.väli: alku mäen päällä polkua pitkin, polun kääntyessä pohjois-etelä – suuntaiseksi polulta pois suoraan rinteen suuntaisesti ylös. Vasemmalla oleva isomäkimuoto näkyviin ja sen oikeaan reunaan. Sen oikea reuna johtaa ison suon pohjois puolelle, missä nenän kärjestä suunta kahden mäen väliin jossa rastikumpare.



Kerro sanallisesti

Olet kahden muun kanssa päässyt karkuun. Miten toimit tilanteessa? Haluatko olla johtaja vai seuralla muiden tekemistä?

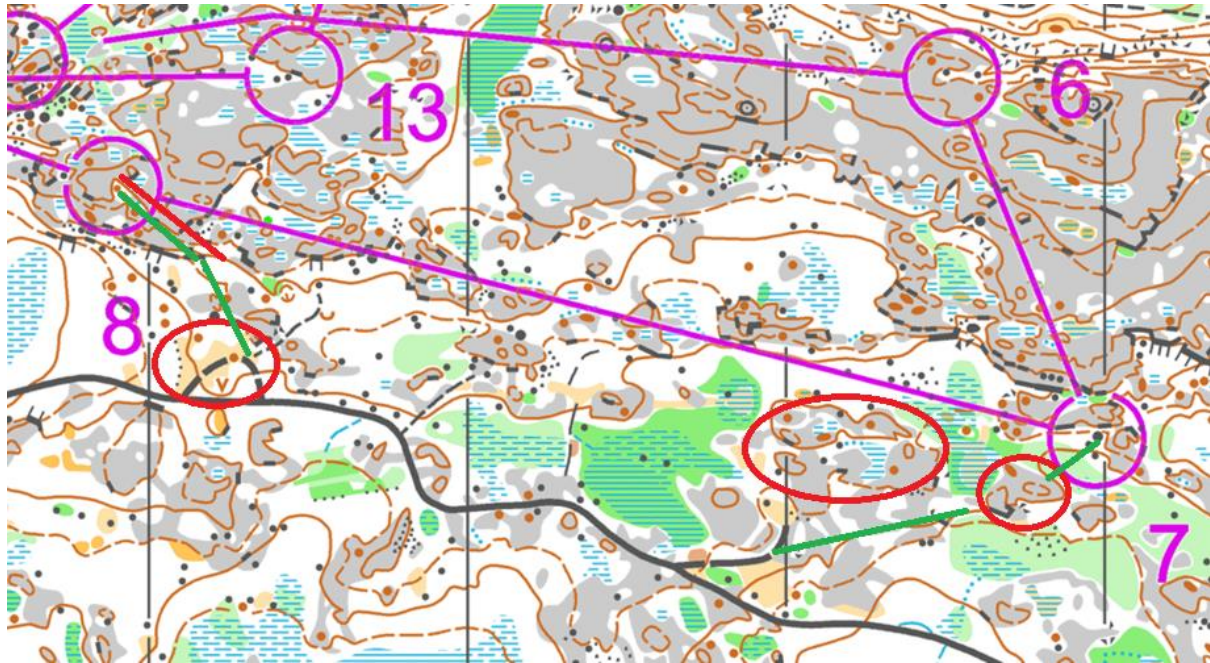
- Pyrin olemaan aktiivinen ja hakemaan tunteen että olen ohjaksissa. Tiedän että taitopuoli kuuluu vahvuuksiin ja parhain tulos tulee itse aggressiivisesti suunnistamalla.

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?

- Vi**** *
- Parkkipöllö
 - Pysähdy = Parkki
 - Pää pyörimään ja etsi kohdetta mistä voit lukea itsesi kiinni = pöllö
 - Jos ei näin onnistu niin palaa ajatuksissa taaksepäin missä olev viimeksi ollut täsmälleen kiinni
 - Jos tämäkään ei toimi etsi kartalta mahdollisimman iso kohde läheltä minkä kautta varmasti saat kiinni. HUOM! Monesti tieto että rastin takana on jotain tosi isoa auttaa paljon!

Pidempi väli viimeiselle rastille.

Minkä reitin valitset 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 omaa suunnitelmassasi, vaikka toinen tekisi eri valinnan? Miten perustelet päätöksesi?

- Valitsen ensimmäisenä silmään osuvan valinnan riippumatta mitä vastustajani tekee... Optimoin alun suunnistuksen (mahdollisimman yksinkertaisesti tielle ja pyrin pääsemään tielle ennen vastustajaa. Tiellä luen viimeiselle rastille asiat ja siltä lähdön mahdollisimman tarkkaan. Valmistauden vetämään kompassijohtoisesti suoraviivaisesti niin paljon kun jaloista lähtee kun päästään maaston puolelle. Luotan omaan perustekemiseen "Anna mennä!"