

## Johdanto

Tämä dokumentti käsittelee ainoastaan huippusuunnistusta. Se tulee muistaa tätä lukiessa. Muilla tasoilla osaamisen oletetut elementit ovat huomattavastikin vähäisempiä. Ns. osaamisen mittaamisen erot eri sarjatasoilla E,A,B,C,... kasvavat kokoajan. Aloittelijat ovat aina aloittelijoita. Parhailta mitattavat ominaisuudet vaativat yhä enemmän tietoa ja osaamista myös ratamestareilta.

## Pelkkää toteutusta ?

Ohessa ote tekstistä, joka on Kalevan Rastin valmennuksen näkemys vaatimuksista (jäsenlehti 10/2004):  
*”Jo pari kesää on hoettu – jos haluat olla maailman paras, on suunnistustaitosi oltava maailman parhaat. Kovakuntoisia, hyvillä taidoilla varustettuja kavereita on jo paljon. Tero-tyypit lisääntyvät varmasti. Ns. kohtuullisen helpoissa fyysisissä ja/tai selkeissä rastiväleillä tavoitetila taidoille on, että voit mennä lähellä viivaa käytännössä täysillä. Kokoajan. On vain osattava ”krepittää” reitti kartan ja silmien takana olevan kompuutterin avulla. Opeteltava suunnistamaan kovalla vauhdilla – ensin tasoa Ketunlenkki-ratkaisumallit ja siitä sitten ratkaisumalleihin, joissa voi mennä enemmän ja enemmän suoraviivaisemmin. Esim. kuntosuunnistukset ovat erinomaisia mahdollisuuksia kokeneillekin kasvattaa rutiinia juosta kovaa – taukoamatta – suunnistus halliten. Ei tarkoita etteikö joskus olisi reitinvalintavaihtoehtoja olemassa, mutta sekin on osattava - kyetä ratkomaan ”mikä reitti lopputuloksen kannalta on nopein – minulle”.*

Kisat ovat yhä enemmän pelkkää toteutusta kuvatus tyypisillä maastoalueilla.

## Tietoa saadaan lisää

Kokoajan saamme enemmän tietoa suorituksista: juostuja reittejä julkaistaan paljon / kisa ja väliaikataulukot ovat olleet arkipäivää jo kauan. Taitovalmentajien ryhmä on uusi erikoisryhmä. He keskittyvät itse suunnistukseen, ei fyysiseen valmennukseen. He miettivät mistä itse suunnistuksessa on kyse ja tutkivat suoritusta suhteessa kelloon. Tästä seuraa väistämättä se, että ns. A/E-tasolla on joukko kilpailijoita, joiden osaaminen on sellaisella tasolla, ettei rm välttämättä kykenekään laatimaan tehtäviä, joilla noiden välillä voitaisiin mitata oikeasti osaamisen tasoja riittävän monipuolisesti. Vrt. opettaja tietää vähemmän kuin oppilaat – mistä tietää mikä mittari antaa eroja ?

Tietolähdejoukkoon on uutena elementtinä tullut GPS ja videot. Suorituksen kehittämisen kannalta käyttötarkoitus on se, että entistä tarkemmin voidaan jälkeenpäin tutkia etenemisnopeuksia erilaisissa olosuhteissa. Tiedoista tulee parhaille perusta kehittää tapaa suunnistaa. Rm:n tulee kyetä tarjoamaan sellaisia tehtäviä, joissa pyritään rikkomaan faktoja tai ainakin tekemään ratkaisumekanismeista vaativampia sekä mittaamaan osaamisen eri osa-alueita.

Sama tieto on kilpailijoiden, valmentajien ja ratamestareiden käytettävissä. Aika pieni on se joukko, joka jaksaa ja osaa analysoida tarjolla olevaa dataa.

## MM-2004

Ruotsin MM:ssä näkyi erityisesti keskimatkalla lyhyiden välien ja fyysisesti helpon maaston ongelma parhaiden osalta. Jo useamman vuoden esim. KR:ssä on jo ollut se lähestyminen suoritukseen, että viivaa pitkin. Se on matemaattisista lyhyin vaihtoehto. MM:ssä keskimatkoilla yhteensä oli vain yksi 200 m:n jakso, jossa hävisi, jos meni viivalla. Jos halusi pelata varman päälle, niin viivaa pitkin hävisi optimireitille yhteensä 20 s tunnin aikana. Miksi poistua viivalta ja se ainoa kohtakin oli ilmeinen eli liian triviaali.

Normaalimatalla oli tähän pari poikkeusta – onneksi. Pitkillä väleillä oli tarjolla erilaisia maastopohjia, jotka olivat kuitenkin kuvattu kartalla ihan ok ja etenkin paluumatkalla oli kaikkien tiedossa, koska sama alue oli menomatalla ylitetty. Tässä kohtaa tuli eroja, koska moni ei osannut laskea ”lennosta” mikä on 20 min. aikana ero paremmalla ja huonommalla pohjalla. Ero oli niin iso, ettei matemaattisesti lyhintä reittiä kannattanut ottaa.

Mielenkiintoisin MM:n normaalimatalla oli yllättäen jakso, jossa lähestyttiin kisakeskusta ja poistuttiin loppulenkille. Ko. jaksolla syntyi eniten eroja. Ensivaikutelmana luulisi aivan muuta. Erinomainen kohta syventyä tarkemmin miettimään syitä ko. ilmiöön, niin naisissa kuin miehissä.

**SM normaali 2003, 2004**

Ko. kisoissa nähtävissä todella selvästi sama ilmiö kuin MM:ssä. Lähellä viivaa – hitaat kohdat väistään. Jyrkät penkat kiertäen, jos on sama loivana lähellä. Märät suot väistellen. Liian isot turhat nousut vältellen. Tuossakin oli poikkeuksia, sillä 2003 SM:ssä mm. Antti Harju juoksi käsittämättömän kovaa pitkän välin huomioiden, että nousi 90 m enemmän kuin Thierry. Toki voi yrittää väsyttää kilpailijoita suunnistamisella, mutta parhaiden kohdalla se ei toimi – he osaavat lepuuttaa ”kompuutteria” matkan aikana – löytävät sellaisia toteutusväyliä myös maasto-olosuhteissa, että toteutus on pelkkää luukutusta. SM 2003 aika moni sippasi suunnistamiseen eli koppa pokshti – urheilijat itse ovat tämän kertoneet. Mutta osa sai huumetta moisesta radasta eli nauttivat ”satasella” ja suunnistaminen oli enemmänkin nautintoa kuin stressiä.

**Pelkkää toteutusta**

Aika usein parhaat toteavat myös arvokisojen jälkeen, että ”pelkkää toteutusta”. Jopa liian usein.

Tuon näkemyksen syntyminen on rm:lle todellinen haaste eli kuinka välttyä tuollaisilta tunteilta.

Millä elementeillä, maastovalinnoilla jne. voidaan luoda haasteita, että parhaatkin ovat kisan jälkeen silti epävarmoja tuloksesta ? Tilanne, jossa ns. huippu saapuu maaliin, luulee tehneensä kovan suorituksen, mutta aikalistaa katsottuaan, hämmästyty. Eli on tehnyt teknisesti loistavan toteutuksen mutta ajallisesti heikosti. On sittenkin epäonnistunut jollakin osaamisen alueilla.

- viivan alla etenemistä hidastavia/estäviä elementtejä => pakotetaan sivuttaisliikkeeseen => aina matemaattisesti hankalampi hahmottaa lyhintä reittiä ja etenkin jos reittien välillä on nousu- ja kulkukelpoisuus eroja, tehtävä muuttuu vaikeammaksi. Ns. 3D vaatimus lisää aina tehtävän vaativuutta.
- pitkiä välejä – pitkillä väleillä myös toteutuskykyjen erot kasvavat. Maastoa ja etenemistä rikkovat elementit tekevät tehtävästä vaikeamman. Maastopohjien antama ero. Korkeuserojen mahdollisuudet.
- suoraan vai kierräkö. Toimii lyhyilläkin väleillä, esim. SM-2003 väli 10-11, aika harva kiersi vaikka piti. Ero oli selvä.
- toteutus – suoritusta nopeuttavat elementit. Hankala, mutta joskus tähän on hyvin mahdollisuuksia. Esim. SM-2003 väli 14-15. Näyttää vaikealta, mutta oli tarkoituksella ns. rivintalon päätyhuoneisto -vastaus tarjolla. Kukaan ei sitä oikeastaan havainnut. Yksi suunnilleen teki niin. Ero oli huikea – yli 30 s. Eli tarjolla oli vaihtoehto, jossa käytännössä koko vaativan rinteen voi työntää täysillä rastille asti.
- löysät maastot: materiaalia niukasti. K-Eurooppalaisille kotoista, skandinaaveille vieraampaa.

MUTTA kaikki oleellisesti aikaan vaikuttavat tekijät on oltava kartalla ja siihen saakka koetun kanssa linjassa. Eli mielikuvat erilaisista maastokohdista, niiden pohjista, kulkukelpoisuudesta jne. on oltava luettavissa, ainakin rivivälitietona. Eli sattuma ei saa olla se ratkaisija.

Kun rastivälin alueella on erilaisia nousuja (loiva-jyrkkä), maastopohja/kulkukelpoisuus eroja, niin nopea tulkinta löytää nopein reitti onkin jo paljon vaativampi tehtävä. Pelkkä ns. vaativalta näyttävä on vain toteutusta. Ei tarjoa lyhyillä väleillä parhaiden kesken juuri mitään.

MUTTA ei tarkoita etteikö sellaisiakin jaksoja saa/pitää olla – stressi, monipuolisuus, rytmitys jne. ovat myös välineitä ja osaamisen mittaamista.

Ei aina tarkoita, että olisi yksi muita nopeampi vaihtoehto, mutta pakotetaan kilpailijat tekemään vaikeita päätöksiä uudelleen ja uudelleen. Se on kova stressi myös parhaille. Luo epävarmuutta.

Rastiväli on parhaille se tehtävä – rastipiste ei ole ikinä vaativa, jos tavaraa paljon. Jos materiaalia harvassa – rasti on vaativampi. Eli ”syheröön” rastin sijoittaminen ei ole oikeasti järkevää. Sehän on helppoa, koska rastiympyrän reunalla näet koko systeemin, mutta jos sama ”systeemi” onkin 4 x isommalla alueella – on se paljon vaativampaa – et näekään kaikkea kerralla. Ainoa vaikeus syherössä on ettei kartasta saa selvää – ja sehän ei ole mitään osaamisen mittaamista – ainakaan kilpailijan.

Ei kannata ajatella liian monimutkaisesti. Kilpailija tekee valinnat kuitenkin hyvin nopeasti perusanalyysillä. Nopeasti oltava tyrkyllä helposti useampi vaihtoehto – syntyy epävarmuus.

Luo epävarmuutta kilpailijalle.









