

SUUNNISTUKSEN KESKIMATKAN LAJIANALYYSI JA YHDEN KAUDEN VALMENNUKSEN OHJELMOINTI

Aapo Summanen

Valmennus- ja testausoppi

Valmentajaseminaarityö

VTEA008

Kesä 2012

Liikuntabiologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Työn ohjaaja: Antti Mero

TIIVISTELMÄ

Summanen, Aapo. 2012. Suunnistuksen keskimatkan lajiansalyysi ja yhden kauden valmennuksen ohjelmointi. Valmennus- ja testausoppi VTEA008. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto, 42 s.

Lajiansalyysiosio syventyy suunnistuksen matkoista keskimatkan vaatimusten tarkasteluun. Keskimatka eroaa mm. kestoltaan, biomekaanisilta ominaisuuksiltaan, taktiikaltaan sekä hahmotuskyvyn osalta suunnistuksen muista matkoista. Nykyajan huippusuunnistuksessa taso on kova ja koventuu koko ajan. Kansainvälisellä huipulla mennään ketterästi, vauhdikkaasti ja kestävästi eikä virheitä enää juurikaan tehdä. On löydettävä yksilöllinen elämäniloinen reitti, jotta huippu voidaan saavuttaa. Heikkouksia on kehitettävä riittävästi, jotteivät ne rajoita mahdollisuuksia menestyä. Kun heikkoudetkin ovat riittävällä tasolla, voidaan jokaiselle ainutlaatuisia vahvuuksia hyödyntämällä voittaa.

Yleisen käsittelyn lisäksi tässä työssä on pureuduttu erilaisten maastotyyppien ominaisuuksiin ja niiden tuomiin erityispiirteisiin keskimatkan näkökulmasta. Maastotyyppit on jaoteltu seitsemään eri kategoriaan, joita ovat kalliomaasto, harju-suppamaasto, suomaasto, kangasmaasto, ranta-dyynimaasto, vuori-tunturimaasto sekä mannermainen maasto.

Valmennuskauden ohjelmoinnissa käsitellään yksittäisen keskimatkalle erikoistuvan suunnistajan suunnitelmia, tekemisiä ja ajatuksia laaja-alaisesti ja monipuolisesti. Siinä huomioidaan yksilölliset heikkoudet ja vahvuudet sekä tavoitteet. Harjoituskauden ohjelmointia tarkastellaan ensin karkeasti kausinäkökulmasta sekä siitä tarkentaen aina päivätasolle asti. Myös fyysisen harjoittelun ulkopuolisia asioita kuten elämänrytmitystä ja ravintoa tarkastellaan.

Valmennuskauden ohjelmoinnin toinen osa pureutuu kilpailukauden haasteisiin. Siinä käsitellään kilpailuihin valmistavan harjoittelun lisäksi psyykkistä ja henkistä puolta. Aikaisemmat kokemukset hyödynnetään kilpailuvalmistautumisessa.

Avainsanat: suunnistus, keskimatka, fysiikka, henkisyys, ravinto, tekniikka, rytmitys

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	5
2 LAJIANALYYSI	6
2.1 Keskimatkan ominaispiirteet	6
2.1.1 Fysiologiset vaatimukset	6
2.1.2 Biomekaaniset vaatimukset	7
2.1.3 Psyykkiset, tekniset ja taidolliset vaatimukset	8
2.1.4 Henkiset vaatimukset ja mahdollisuudet	10
2.2. Maastotyypin vaikutus ominaispiirteisiin	11
2.2.1 Kalliomaasto	12
2.2.2 Harju-suppamaasto	12
2.2.3 Suomaasto	13
2.2.4 Kangasmaasto	14
2.2.5 Ranta-dyynimaasto	14
2.2.6 Vuori- ja vaaramaasto	15
2.2.7 Mannermainen maasto	16
2.3 Urheilija-analyysi	16
2.3.1 Esimerkkiurheilijoita	17
2.4 Harjoitteluanalyysi	20
2.5 Lajin tila ja valmennusjärjestelmä Suomessa sekä kansainväliset vaatimukset	22
3 VALMENNUSKAUDEN OHJELMOINTI	24
3.1 Urheilijaesittely	24
3.2 Ohjelmointi harjoituskaudella	24
3.2.1 Harjoittelu	25
3.2.2 Testaus	26
3.2.3 Ravinto	27
3.2.4 Esimerkkiviikko	29
3.2.5 Esimerkkipäivä	31

3.3 Ohjelmointi kilpailukaudella	31
3.3.1 Harjoittelu.....	33
3.3.2 Esimerkkiviikko	34
3.3.3 Kilpailuun valmistautuminen	35
3.3.4 Kilpailupäivä	36
3.3.5 Kilpailusta palautuminen.....	38
4 POHDINTA	41
LÄHTEET	42

1 JOHDANTO

Miten keskimatka eroaa vaatimuksiltaan ja ominaispiirteiltään muista suunnistusmatkoista? Entä minkälaisissa eri maastotyypeissä keskimatkalla kilpaillaan ja miten ne tulee ottaa huomioon harjoittelussa sekä kilpailuihin valmistautuessa? Mistä tunnistaa voittajan ja kuinka voittajaksi kasvetaan? Mitä on nykyään kansainvälinen huippusuunnistus? Näihin kysymyksiin tämä lajianalyysi antaa vastauksia ja näkökulmia.

Sanotaan että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Hyvä suunnitelma mahdollistaa myös sitoutumisen ja sitoutuminen taas on edellytys kehittymiselle. Millä tavalla keskimatkalle erikoistuva suunnistaja ohjelmoi harjoitus- ja kilpailukautensa? Kuinka yksilölliset erot otetaan huomioon? Miten opiskelut ja muu elämä sovitetaan yhteen urheilun kanssa. Mikä on riittävästi lepoa sekä minkälaista ravinnon tulee olla, jotta kehittyminen huippusuunnistajana on mahdollista? Entä mitä henkisiä erityishaasteita ja hienouksia kilpailukausi voi asettaa? Yhden valmennuskauden ohjelmointiosio valottaa näitä asioita. Se jakautuu harjoituskauteen sekä kilpailukauteen.

2 LAJIANALYYSI

Ruotsalaiset käyttävät lajiansalyysistä nimitystä kravanalys eli vaatimusanalyysi. Siinä on mielestäni parempi sanavalinta huippu-urheiluun. On tiedettävä mitä haaste vaatii, jotta voidaan olla valmiita kohtaamaan se. Tarkastelen huippu-suunnistusta keskimatkaan keskittyen, mutta vertailen sitä jokseenkin lajin muihin matkoihin. Tuon lähteiden lisäksi esiin paljon kokemuseräistä tietoa lajin parista.

2.1 Keskimatkan ominaispiirteet

MM-kilpailujen ohjeajat keskimatkan finaaliin ovat sekä naisten että miesten sarjassa 30–35 minuuttia ja karsinnassa 25 minuuttia. Nuorten sarjoissa eli 20-vuotiailla ja nuoremmilla finaalien ohjeajat ovat 20–25 minuuttia. SM-kilpailuissa näissä kaikissa sarjoissa finaalien ohjeajat ovat 30–35 minuuttia ja karsintojen 20–25 minuuttia. Aikuisten sarjoissa siis ohjeajat ovat lähes samat kansallisesti ja kansainvälisesti, mutta nuorten sarjoissa on merkittävää eroa. Keskimatka on ollut MM-kisoissa nykyisessä muodossaan yhdeksän vuotta. Tänä aikana miesten finaalin matka on vaihdellut välillä 5,00-6,57km, voittoaika välillä 30:08-37:14 ja voittajan vauhti välillä 5.12-6.36 min/km. Naisilla vastaavat luvut ovat olleet 3,80-5,34km, 30:01-37:09 ja 6.17-8.44 min/km. (SSL 2011.)

2.1.1 Fysiologiset vaatimukset

Energiantuoton ja energiantarpeen osalta suunnistuksen keskimatka vastaa suurilta osin 10000m ratajuoksua, josta on tehty useita tutkimuksia. Suurin osa energiasta tuotetaan aerobisesti, mutta anaerobisen energiantuotonkin osa on merkittävä. Yhden tutkimuksen mukaan anaerobinen osuus suunnistuksessa oli 6-14% (Wennman 2011). Suunnistajilla syke vaihtelee kilpailussa enemmän kuin muilla kestävyysurheilijoilla ja yhdessä tutkimuksessa vaihtelu oli keskimäärin kolme lyöntiä (Wennman ja Sorvisto 2009). Mitä vaihtelevampi maasto ja rata ovat mm. korkeuserojen ja rastien tiheyden tai suunnistustehtävien osalta, sitä enemmän syke vaihtelee. Suunnistuksen matkoista keskimatka on eniten intervallimainen.

Myös lihaksissa olevat laktaattimäärät vaihtelevat siten, että esimerkiksi jyrkän nousun jälkeen laktaatti on hyvinkin korkealla (jopa yli 7 mmol/l), kun taas teknisillä suunnistusväleillä se voi laskea alle neljään (Wennman ja Sorvisto 2009). Keskiarvallisesti keskimatka kisataan hieman anaerobisen kynnyksen yläpuolella. Huippusuunnistajat kykenevät keskimatkalla pitämään sykettä yli anaerobisen kynnyksen jos suunnistustaito ja maastajuoksu kyky ovat riittävällä tasolla (SSL 2011). Havainto ruotsin maajoukkueesta 90-luvulla johti päätelmään, että taloudellisuus voi olla suunnistuksen huipputasolla jopa ratkaisevampaa kuin $VO_2\max$ (Wennman 2011).

2.1.2 Biomekaaniset vaatimukset

Biomekaanisesti suunnistus eroaa merkittävästi ratajuoksusta. Jopa pieni muhkuraisuus alustassa esimerkiksi lehmien jättämät jäljet laidunmaalla tai juurakkoisuus polulla tekee juoksusta erilaista verrattuna tie- tai ratajuoksuun. Tällaisella sekä vieläkin vaihtelevimmilla ja epätasaisemmilla alustoilla juoksu on kyettävä pitämään rentona ja tehokkaana. Suunnistuksessa jokainen askel on erilainen. Keskimatkalla tämä korostuu eniten, koska sprintissä alusta on usein tasainen ja pitkällä matkalla tarjotaan teitäkin reitinvalinnoissa. Metsäjuoksijan jalkapohja on kuin hyvin jalostunut tuntosarvi, joka osaa tunnustella maapohjaa askeleen osuessa siihen ja mahdollistaa sitä kautta oikeanlaisen tilanteen mukaisen mahdollisimman tehokkaan ponnistuksen.

Ketterä maastajuoksutaito on erittäin tärkeää, koska se mahdollistaa tehokkaan ja taloudellisen etenemisen siten, että kartanlukukin vielä onnistuu täydessä vauhdissa. Motorisesti on myös hallittava monia erilaisia maastotyyppisiä sekä oltava nopeasti muuntautumiskykyinen, koska kilpailumaastot ovat usein yhdistelmiä useista erilaisista maastotyypeistä. Metsän vaihtelevuuden lisäksi tarjolle saattaa tulla hetkeksi vaikkapa tietä. Lajinomaista kestovoimaa tarvitaan, jotta vauhtia jaksetaan ylläpitää loppuun asti. Nopea voimantuotto eli nopeusvoimaominaisuudet ovat huipputasolla myös hyvin tärkeitä. Erityisesti sitä tarvitaan lyhyissä ylämäissä. Voimantuotto korostuu suunnistusjuoksussa verrattuna tasamaahan (Wennman ja Sorvisto 2009). Kontaktiajat vaihtelevat ja ovat pidempiä tiejuoksuun verrattuna sekä askelpituus on pidempi verrattuna samaan nopeuteen tiellä, jolloin askeltiheys on pienempi (Ikonen 2006). Suunnistusjuoksun nopeus lisääntyy yleensä askelpituuden pitenemisen kautta.

”Kestävyysjuoksijan keho sopeutuu lajin vaatimuksiin jäykistämällä niveltä ympäröiviä kudoksia. Näin juoksusta tulee taloudellista ja se vaatii vähemmän lihastyötä.” (Paunonen 2012). Kestävyysjuoksija siis hyötyy taloudellisuudessa tietynlaisesta jäykkyydestä, mikä mahdollistaa kimmoisuuden. Metsäjuoksussa tilanne on toinen. Siinä kehon tulee olla enemmänkin elastinen. Lisäksi hyvä liikkuvuus on tärkeää ketteryyden ja taloudellisuuden mahdollistajana, jolloin maastossa voidaan edetä vikkellästi ja riittävän pitkään.

Keskimatkan suunnistus on vamma-altis laji. Erityisesti nilkan seutu on alttiina tapaturmaisille vammoille, koska metsässä maastopohja on epätasainen ja epäsäännöllinen toisin kuin tiellä tai radalla. Vammoilta välttyminen on erittäin merkittävä tekijä pitkäjänteisessä kehityksessä sekä kilpailusuorituksen onnistumisessa. Nilkkoja voidaan vahvistaa ja valmistaa erilaisin jumppaliikkein ympäri harjoituskauden sekä ne tulee avata aktiivisesti pyörätellen ja lämmitellen ennen jokaista suunnistuskertaa. Myös läsnäolo tekemisessä on todella tärkeää, koska vammoja tulee harvemmin urheilijan keskittyessä suoritukseensa. Lihastasapaino ja lihasten oikeanlainen aktivoituminen tulee tarkistaa yksilöllisesti ammattitaitoisen fysioterapeutin kanssa, jotta mahdolliset puutteet voidaan korjata täsmällisin voimaharjoittein.

2.1.3 Psyykkiset, tekniset ja taidolliset vaatimukset

Suunnistuksen perusajatus on suunnitelmallinen eteneminen kohteelta toiselle. Tämä on aina hyvä muistaa kun puhutaan suunnistustaidosta. Keskimatalla perusajatukselta on johdettavissa kysymys, jonka tulee pysyä kirkkaana mielessä koko kilpailusuorituksen ajan eli ”Minne olen menossa?”. Toinen tärkeä kysymys on ”Miten sinne pääsen?”. Huippusuunnistajan ehkä kaikkein tärkein perustaito on kyky prosessoida kartalta ja maastosta saatavaa informaatiota mielikuviksi (SSL 2011). Rastiväliltä on kyettävä näkemään se kaikkein oleellisin etenemistä vauhdittava tieto. Mitä tehokkaampaa ja virheettömämpää tämä prosessointi kartalta on, sitä enemmän jää aikaa havainnoida maastoa vauhdittaen etenemistä ja tekemisestä tulee yhä riskittömämpää.

Väisänen (2002) havaitsi nuorten suunnistajien käyttävän yhtä paljon aikaa kartan lukemiseen, mutta silti virheitä tuli enemmän kuin aikuissuunnistajilla. Johtopäätöksenä tästä on, että aikuissuunnistajilla hahmotuskyky on kehittyneempää. Kuten jo edellisessä kappaleessa viittasin, huipputasolla keskimatkalla korostuu nopea oleellisten ja vauhdittavien kohteiden erottaminen kartalta. Mitä vähemmän karttaa lukee, sitä enemmän jää aikaa mikroreitinvallintoihin eli sujuvan reitin havaitsemiseen maastossa edetessä. Lisäksi rastityöskentelyn merkitys korostuu pitkää matkaa enemmän. Pitkällä matkalla saatetaan rasteilla pysähtyä tekemään reitinvalintoja, mutta keskimatkalla aivan huippusuoritukseen vaaditaan usein täyttä vauhtia rastille tulossa sekä sieltä lähdössä. Rastinotossa sen mahdollistaa rastin sijainnin tietäminen ennen ympyrään tuloa, jotta aikaa jää havainnoimiselle sekä seuraavan välin karkea hahmottaminen tai vähintään lähtösuunnan tietäminen ennen leimaamista. Keskimatkalla on usein yksi tai korkeintaan kaksi pidempää reitinvalintaväliä.

Lisäksi oikeanlainen rytmitys kartanluvun ja maastonluvun välillä mahdollistaa sujuvuuden. Huippusuunnistajilla tämä tapahtuukin luonnostaan automaattisesti. Esimerkiksi alamäen alkaessa tulee jo olla kartalta hahmotettuna tuleva alue, koska kovassa alamäkivauhdissa kartanluku vauhdin hidastumatta on mahdotonta ja toisaalta tämä myös mahdollistaa esteettömimmän reitin havainnoinnin maastosta. Varsinkin vaikeakulkuisessa maastossa, jossa pohjalla on esimerkiksi kivikkoa tai kaatuneita puita kartanluvun rytmitys on erityisen haastavaa. Väärässä kohdassa kartan lukeminen johtaa siellä usein kaatumiseen, joten hyväkulkuiset kohdat tulee hyödyntää karttainformaation saantiin.

Merkittävää on löytää ja tunnistaa oma henkilökohtainen taitoalueensa. Mikä on optimaalinen vauhti ja rasiustaso sujuvaan ja tehokkaaseen kilpailusuoritukseen? Liian hitaassa vauhdissa häiriötekijät voivat vaikuttaa helpommin, mutta liian kovassa vauhdissa suunnistus voi jäädä jalkoihin eli tulevia ennakkoja ei ehditä kartalta lukemaan riittävästi eteenpäin tai sitten kehon happamuustila nousee liiaksi, jotta aivot voisivat tehdä oikeita ratkaisuja.

Psyykinen itsepuhelu on hyödyllinen työkalu auttamaan pitämään ajatukset positiivisina ja itseluottavaisina ennen kilpailua. Se voi myös auttaa palauttamaan ajatukset olennaiseen kilpailun aikana jos ne karkaavat muualle kuin tehtävään.

Keskimatalla ehtii harvoin miettimään muita kuin suunnistukseen liittyviä asioita, mutta esimerkiksi juoksuvoittoisilla pätkillä voi suunnata ajatuksia juoksun rentouteen parantaen taloudellisuutta, jottei juoksu mene kuluttavaksi puristukseksi.

Psyykkisesti suunnistajan tulee olla toisaalta mieleltään kylmämpäisen rauhallinen ja järkeviin ratkaisuihin ääritilanteissakin kykenevä, mutta toisaalta edetä ronskisti rajussakin maastossa naarmuja pelkäämättä (SSL 2011). Tämä korostuu kaikkein eniten keskimatkalla. Tasapainon löytäminen fyysisesti täysillä menemisen ja silti mielen pitämiseen rauhallisena on todella haastavaa. Syke on usein lähellä maksimia ja aivotkin rajussa happamuustilassa. Huippusuunnistaja säilyttää tässäkin tilanteessa kylmämpäisen harkintakykynsä ja keskittymisen tehtävään. Keskimatka sisältää useimmiten suhteellisesti eniten metsässä etenemistä, joten voittajalta edellytetään armottoman aggressiivistä etenemistä. Mielen on toimittava tehokkaasti ja järkevästi vielä kilpailun lopussakin rajusta kehon väsymystilasta huolimatta.

Jokaisella on yksilöllinen tapansa tulkita eri tavalla jopa yksittäisten sanojen merkitystä. Tämän vaikutus korostuu suunnistustaidossa ja valmennuksessa. Yksinkertaisena esimerkkinä sana polku voi synnyttää jollekin mielikuvan juurakkoisesta alle metrin levyisestä urasta kun taas toiselle se voi tarkoittaa kolmen metrin levyistä ulkoilubaanaa. Myös suorituksenhallintaan liittyvät ohjaavat sanat kuten aggressiivisuus ja rentous vaikuttavat yksilöllisellä tavalla. Jollekin esimerkiksi muuten rauhalliselle ihmiselle aggressiivisuuden haku on välttämätöntä hyviin tuloksiin pääsemiseksi, kun taas jollekin toiselle siihen pyrkiminen voi olla suorituksen kannalta haitallista. Hyvin merkittävää on myös erottaa se, että ohjataan suoritukseen virittäväillä sanoilla fyysistä vai psyykkistä tekemistä. Fysiikkaan tai vauhtiin suuntautuvat ajatukset vievät huomion pois itse tehtävästä ja heikentävät suoritusta. Kukaan valmentaja ei voi kaataa suunnistustaitoa urheilijan päähän tai ainakaan taluttaa häntä huipputasolla menestymiseen saakka. Suunnistuksessa menestyvät siis parhaiten oma-aloitteiset itsensä kehittämistä kiinnostuneet persoonat. Tätäkin ominaisuutta voidaan harjoitella ja kehittää jos se ei ole synnynnäisesti riittävää.

2.1.4 Henkiset vaatimukset ja mahdollisuudet

Viitataan henkisyydellä tässä lähinnä ymmärrykseen ja tietoisuuteen. Henkistä kasvua ovat ymmärryksen lisääntyminen ja tietoisuuden laajeneminen sekä urheiluun että elämään liittyen. Henkinen kasvu parantaa elämänhallintaa, mikä taas mahdollistaa urheilijan tasapainon lisääntyessä parempaa harjoittelua ja kilpailuonnistumisia. Oman ajankäytön sekä energiankäytön hallinta on välttämätöntä huippu-urheilijalle mm. riittävän palautumisen mahdollistamiseksi. Henkinen kehitys siis voi hyödyntää urheilua. Toisaalta urheilu voi tuoda elämään suunnan sekä syvää tarkoituksellisuutta (Ronkainen 2011) ja mahdollistaa näin ihmisenä kehittymisen. Parhaassa tapauksessa siis elämänhallinta parantaa urheilumenestystä ja tavoitteellinen urheileminen parantaa elämänhallintaa. Uppoutuessa tekemiseensä ihminen tuntee syvää olemassa oloa ja kaikki muu ympäriltä unohtuu sekä ajantaju katoaa (Csikszentmihalyi 1990).

Suunnistustaidon ja keskittymisen ollessa riittävällä tasolla huippusuunnistaja voi yltää flow-tilassa jopa fyysisesti korkeampiin suorituksiin, kuin mitä vastaavalla maastoon viitoitetulla reitillä muuten pystyisi. Tämä perustuu suunnistusajatuksen jatkuvuuteen, siten että seuraava ennakko (kohde joka pyritään maastosta havainnoimaan) on jatkuvasti kaukana edessäpäin. Tällä ennakoivalla tekniikalla flow-tila on mahdollista myös palauttaa nopeasti jos se katkeaa. Hallitsevan maailmanmestarin Thierry Geourgion suunnistustekniikassa viimeisen vuosikymmenen aikana yksi merkittävä muutos on ollut tässä. Ennen hän tiesi missä oli, ja nyt hän tietää minne on menossa. (Lerjen 2007). Edellä mainittu tehtävään uppoutuminen auttaa myös palautumisessa. Harjoittelun tuoma syvä onnellisuuden tunne mahdollistaa määrällisesti ja laadullisesti paremman harjoittelun. Tämä voi olla yksi selittävä tekijä ilmiömäisiin suunnistusharjoitusmääriin, joita esimerkiksi hallitseva maailmanmestari Thierry Georgiu toteuttaa jatkuvasti.

2.2. Maastotyyppin vaikutus ominaispiirteisiin

Maastot ovat enemmän tai vähemmän yhdistelmiä alla olevista. Yksi maastotyyppi voi myös olla toisen alakäsite, mutta tässä yksi tapa jaotella maastotyypit. Tämä ei ole muutenkaan mikään kaiken kattava kokonaisuus koko maapallon suunnistusmaastoista, mutta tuon esiin näkökulmia useista tutuimmista ja eniten esillä olleista maastoista. Maastotyyppiä tarkasteltaessa huomioitavia asioita ovat mm. korkeuserot, näkyvyys,

maapohjan kantavuus ja tasaisuus/muhkuraisuus, kulkukelpoisuus sekä pienipiirteisyys eli kuinka paljon kohteita ja luettavaa kartalla ja maastossa on.

2.2.1 Kalliomaasto

Kalliomaastot ovat vauhdikkaita ja suunnistusteknisesti haastavia. Juoksuteknisesti ne ovat vaihtelevia sekä ketteryyttä vaativia. Erityishaasteita tuovat lyhyet jyrkät ylä- ja alamäet, jotka ovat toisinaan myös kivikkoisia ja kallioisia. Alamäissä vaaditaan rohkeutta ja hyvää motoriikkaa kun taas ylämäissä joutuu joskus jopa hieman kalliokiipeilemään. Myös viistottain riinteen suuntaisesti eteneminen on haastavaa erityisesti kosteilla keleillä, kun sammalpohja on liukasta. Kalliomaastossa keskimatkan kilpailu on tärkeää aloittaa täysillä, koska vaihtelevuutensa vuoksi maasto tarjoaa hetkittäisiä paikkoja, joissa lihakset pääsevät palautumaan ja puhdistumaan laktaatista.

Täysillä aloitettaessa suunnistustaidon on oltava riittävää. Kokemuksen ja onnistuneiden suoritusten kautta muodostunut itseluottamus mahdollistaa rohkean ja täysivauhtisen etenemisen. Taitava huippusuunnistaja näkee kartasta yhdellä vilkaisulla rastivälin oleellisimmat ja vauhdittavimmat kohteet, jotka mahdollistavat täysivauhtisen etenemisen. Kalliomaastossa näitä kohteita ovat esimerkiksi mäkien korkeimmat kohdat ja selkeät jyrkänteet. Mitä vähemmän aikaa ja energiaa kuluu kartanlukuun, sitä enemmän niitä jää maaston havainnointiin, mikä mahdollistaa vauhdin nousun kun katse löytää vikkelimät reitit kumpareiden, puiden ja suonsilmäkkeiden seasta. Rastiympyrässä voi olla runsaasti kohteita, joten rastin tarkka sijainti on tärkeää selvittää ennen rastiympyrään saapumista, jotta voi vauhdin hidastumatta havaita rastipisteen ja rastilipun. Rastin sijainnin ja ympäristön tiedostaminen voi vauhdittaa koko väliä erityisesti jos sen lähistöllä on jokin kauas näkyvä kohde, joten se kannattaa katsoa kartasta jo edelliseltä rastilta lähtiessä.

2.2.2 Harju-suppamaasto

Harju-suppamaastossa eteneminen on osin intervallimaista ylä- ja alamäkien vaihtelua. Keskimatkalla voikin lähteä jo alussa hyvin lähellä maksimivauhtia, koska pieniä palautuskohtia on odotettavissa. Tarvitaan kykyä nousta ylämäet voimakkaasti vauhdilla

sekä rentoa alamäkijuoksutekniikkaa, jotta voidaan fysiologisesti palautua alamäkiä vauhdikkaasti rullatessa. Happamuuden tehokkaan poiston jälkeen voidaan jälleen iskeä täysillä seuraavaan penkkaan. Nousut ovat harvoin yli minuutin pituisia. Oleellista on myös vauhdin pitäminen tasaisilla alueilla mäen jälkeenkin eli ylämäki on juostava riittävän rennosti säilyttäen kyky nostaa vauhti heti maksimiin tasanteen alkaessa.

Reitinvalinnoissa oleellista on kiertää supat ja mäet jos se on järkevästi mahdollista. Harjanteiden ja tasojen hahmottaminen auttaa tässä. Pitkälle välille saattaa löytyä vauhdikas harjureitti käyräsyherikön seasta. Joskus voi olla vaikeuksia erottaa onko muoto laskeva vai nouseva. Kompassi on tärkeänä tukena pyöreissä supissa tai pyöreiden rinteiden reunoilla varmistamaan mistä kohtaa kyseisestä kohteesta tulee irtautua ja suunnata seuraavaan kohteeseen. Käyrät ovat yleensäkin merkittävin kartan väri, mutta tässä maastotyypissä muotojen hallitseminen korostuu erityisesti. Pienipiirteisillä alueilla samaistamisvirheen mahdollisuus on suuri, koska supat ja mäet saattavat näyttää hyvin samanlaisilta. Oleellisen hahmottamista voi helpottaa kun valitsee lukevansa joko suppia tai mäen päällisiä.

2.2.3 Suomaasto

Suomaasto vaatii fyysisiltä ominaisuuksilta poikkeuksellista erikoistumista. Askelkontaktin kesto on poikkeuksellisen pitkä eikä elastisuudella ole juurikaan merkitystä. Vauhdikkaan etenemisen ylläpitäminen vaatii siis ”vääntövoimaa”. Pitkäjalkaiset yksilöt ovat suomaastossa lyhytjalkaisia vahvempia pitkän askeleensa ansiosta sekä siksi, että heidän on helpompi nostaa ja pyörittää jalkojansa korkeassa kanervikossa. Suomaastossa menestyminen vaatii pitkäjännteistä fyysistä erikoisharjoittelua varsinkin jos siellä ei ole luontaisesti parhaimmillaan. Esimerkiksi Suomen pohjanmaalaisissa tasaisissa suomaastoissa aluskasvillisuus on usein melko korkeaa noin polven korkeuteen ylettyvää varvikkoa, mikä lisää raskautta pohjan pehmeiden lisäksi. Pohjois-Norjan suomaastoissa puolestaan vähäisen aluskasvillisuuden omaavat avosuot ovat vallitsevia ja pohjakin on kovempaa, mutta joustavaa sammukselta. Saattaa tuntua siltä, kuin juoksisi pomppumatolla. Raskautta siellä tuo puolestaan mäkisyys.

Tasaisissa suomaastoissa suoraviivainen eteneminen ja kompassin käyttö korostuvat. ReitINVALINNOISSA pusketaan usein suoraan, joten toteutuksen sujuvuus on suunnistusteknisesti ratkaisevampaa kuin reitINVALINNAT. MakroreitINVALINNOISSA on kuitenkin merkittävää löytää kovapohjaisimmat ja vauhdikkaimmat etenemisväylät soiden keskeltä. Lisäksi mikroreitINVALINNOISSA mÄRIMMÄT kohdat kannattaa mahdollisesti kiertää ja taitava metsÄjuoksija kykenee vikkellästi loikkien hyödyntämään kantavimmat mÄttÄät mÄrissÄ ja upottavissa kohdissa.

2.2.4 Kangasmaasto

Tarkastelen tässä kangasmaastoa hyväkulkuisena, tasaisena ja vauhdikkaana maastona. ÄÄRIMMILLÄÄN kangasmaastossa käytävä suunnistuskilpailu voi olla hyvin lähellä juoksukilpailua jos maaston näkyvyys on hyvä ja radat suunnistusteknisesti helppoja. Ratajuoksuun ja tiejuoksuun verrattuna pienikin alustan pehmeys ja muhkuraisuus tai epätasaisuus tuo kuitenkin merkittäviä eroja mm. elastisuuden ja koordinaation nimissä. Jokainen askel on maaston puolella hieman erilainen toisin kuin radalla, mikä vaatii juoksutekniikalta aistivaa ja rentoutumiskykyistä etenemistä, jotta muhkuraisellakin kankaalla voi ”liidellä”. Tässä maastotyypissä keskimatkan kisaa ei voi aloittaa nasta laudassa täysillä kuten useimmissa muissa. FyysisiÄ lepotaukoja ei juuri tule, joten väsymystä kertyy kohti loppua ja vauhti on kyettävä säilyttämään kovana maaliin asti eikä se ole mahdollista jos ensimmäisen kilometrin jälkeen on jo pahasti hapoilla. Hallitseva maailmanmestari Thierry Guergioukin sanoi pitävänsÄ vauhtinsa koko matkan tasaisena tällaisessa maastossa.

Vaikka rata olisi suunnistusteknisesti helppo, niin suunnistustaitoa kuitenkin koetellaan. Kovassa vauhdissa ja väsymystilassakin on pystyttävä tekemään huolellista suunnistustyötä. Pienikin virhe on merkittävä, eikä sitä oteta juoksemalla kiinni. Suunnassa kulku ja laajan näkökentän hyödyntÄminen korostuvat.

2.2.5 Ranta-dyynimaasto

Ranta-dyynimaastoja löytyy merenrannan lähettyviltÄ. Ne voivat olla hyvinkin harju-suppamaaston tyyppisiä useimmiten kuitenkin pienin korkeuseroin. MitÄ lähempänä

rantaa ollaan, sitä matalampaa puusto yleensä on. Äärimmillään läheisimpänä rantaa ei puita enää ole vaan näkymä on hiekkainen joidenkin pensaiden ja aluskasvillisuuden värittämänä. Hiekassa juoksutekniikkaa on muutettava. Päkiävoittoinen juoksu tulee hankalaksi, mutta takapuolta tiputtamalla ja reisiä käyttämällä saa lisää voimaa käyttöön pehmeällä ja pitämättömällä alustalla. Juoksutekniikan nopea muunto- ja sopeutumiskyky on siis merkittävä ominaisuus.

Reitinvalinnoissa kannattaa välttää hiekkaisimmat kohdat ja etsiä tossun alle pohjaa, jossa on aluskasvillisuutta. Lomakohteiden lähellä saattaa olla tarjolla pitkospuita tai rakennettuja polkuja hiekan seassa. Nämä kannattaa ehdottomasti hyödyntää jos mahdollista, koska vauhti niillä on kuin moottoritiellä hiekassa polkemiseen verrattuna. Aivan lähelle vettä rannan suuntaisesti maastoon on usein muodostunut töppyräinen harjanne. Tyypillinen rastiväli saattaa olla tämän suuntainen. Paras reitinvalinta voi olla harjanteelta poistuminen ja sen reunaan pitkin eteneminen seuraavalle rastille asti, koska sitä pitkin eteneminen voi olla hidasta ylös - alas menoa. Tässä maastotyyppissä muotojen ja kohteiden paikallistaminen ja sijainnin hahmottaminen on haastavaa, koska hiekkarannalla kaikki voi aluksi näyttää hyvin samanlaiselta. Muodot voivat jopa muuttua melko lyhyelläkin aikavälillä luonnonvoimien myllätessä, joten kartan tuoreus on tärkeää. Näkyvyys on puiden puuttuessa pääosin hyvä pusikoita lukuun ottamatta. Erityispiirteenä suunnistusteknisesti voikin olla pusikkosokkeloa.

2.2.6 Vuori- ja vaaramaasto

Vaaramaasto on kunnan metsää. Näkyvyys on melko vähäinen ja maapohja hankalakulkuista pehmeää sammalikkoa. Eteneminen on raskasta työntekoa verrattuna tiellä juoksemiseen. Rinteet ovat pitkiä, joten lajinomainen mäkijuoksuvoimakestävyys on merkittävä ominaisuus. Vahvat reidet ovat tarpeen. Erityisesti vuorimaastoissa tarvitaan rohkeutta ja rämäpäisyyttä, koska alamäet voivat olla jyrkkiä sekä kallioisia. Hyvä kestävyys, fysiologia ja metsäjuoksutaito ovat tärkeitä.

Peitteisissä rinteissä oikeassa suunnassa kulkemisen taito korostuu. Rinteen kaltevuus tuo oman haasteensa kompassinkäyttöön. Tasojen hahmottaminen sekä tuntuman säilyttäminen omasta sijainnista suhteessa niihin on tärkeää. Kartalla pieneltäkin näyttävien muotojen lukeminen ja niiden maastosta havaitseminen on merkittävä taito.

Pitkillä väleillä tarjotaan usein reitinvalintana mäen tai nousun kiertämistä, jolloin on punnittava kannattaako se suhteessa lisääntyvään matkaan. Navigoinnissa kompassin ja muotojen tukena tulee hyödyntää selkeimpiä, suurimpia ja näkyvimpiä kohteita, joita näkökentään tulee. Rastinotot voivat olla poikkeuksellisen haastavia peitteisissä rinteissä, jolloin suunnan tarkka säilyttäminen viimeisen varman kohteen jälkeen on tärkeää.

2.2.7 Mannermainen maasto

Mannermainen maasto on Euroopassa tyypillinen maastotyyppi. Sitä kuvaa tyhjä alueet, jyrkät rinteet, vauhdikas maastopohja ja runsas polkuverkosto. (SSL 2011). Kulkukelpoisuus on mannermaisissa maastoissa pääosin hyvä. Fyysiset ominaisuudet ja juoksukyky ovat merkittävässä osassa. Keskimatkalla ylämäet on kyettävä puristamaan rennolla terävällä askeleella voimat kuitenkin säilyttäen, siten että tasaisen alkaessa voi nostaa vauhdin heti nopeaksi. Tasaisen maan juoksun vauhti ja taloudellisuus ovat myös tärkeitä. Juoksuominaisuuksista yksi erikoispiirre on kaltevassa rinteessä juokseminen. Suunnistusteknisesti reitinvalinnoilla on suuri merkitys, mutta keskimatkalla pitkiä reitinvalintavälejä on yleensä vain 1-2. Tavallisesti niissä tärkeintä on nousujen minimointi, kuten esimerkiksi rotkon välttäminen tasoa pitkin kiertämällä jos se on vauhdikkaasti mahdollista. Tasojen hahmotus ja suunnassa kulku kaltevissakin rinteissä ovat merkittäviä taitoja rastivälien toteutuksessa.

2.3 Urheilija-analyysi

MM-kilpailujen menestyjät ovat lähes poikkeuksetta yli 25-vuotiaita. Pääsääntöisesti menestyminen tällä tasolla vaatii paljon kokemusta kansainvälisistä kisoista erilaisista maastotyypeistä ja kilpailutilanteista. Vuonna 2009 MM-kisojen keskimatkan sijojen 1-3 keski-ikä miehissä oli 27 ja naisissa 29. Vuonna 2011 vastaavat iät olivat 29 ja 23. (SSL 2011)

Yhteistä useimmat keskimatkan maailmanmestaruudet viime vuosikymmen aikana napanneille urheilijoille on vahvasti ulospäin paistava iloisuus sekä syvä lajirakkaus. Erittäin merkittäviä tekijöitä ovat myös kunnianhimo ja halu menestyä (Salmi 2012).

Myöskään vuosien työtä ei korvaa mikään. Menestyneet suunnistajat ovat harjoitelleet pienestä pitäen hyvissä ympäristöissä esimerkiksi hyvän seuravalmennuksen tai aktiivisten vanhempien tukemana ja avustavana. Myöhemmälläkin iällä huipulle kehittyminen on mahdollista kun järjestelee elämänsä siten, että on mahdollista harjoitella pääsääntöisesti ammattimaisesti. Merkittäviä tekijöitä ovat myös intohimo itsensä kehittämiseen sekä suunnistusten analysointiin ja mielikuvaharjoitusten tekemiseen. Huipulle on yhtä monta reittiä kuin on ihmisiäkin. Huippuvalmennuksessa on välttämätöntä huomioida ja ymmärtää yksilöllisyys. Jokaisen tulee löytää se oma polkunsä. Kopioimalla toista tulee tuskin edes yhtä hyvää jälkeä.

Miten erilaiset persoonallisuudenpiirteet ovat yhteydessä keskimatkan osaamiseen? Keskimatkalla tarvitaan hyvää oleellisen hahmottamiskykyä kartalta sekä metsänlukutaitoa ja havainnointikykyä vauhdissa samalla ketterästi metsässä edeten. Luontainen kiinnostus erilaisiin väreihin ja kuviin sekä metsässä liikkumiseen tai viihtymiseen sekä haluun peuhata esimerkiksi erilaisissa leikkipuistoissa ja esteradoilla voivat siis olla eräitä lahjakkuustekijöitä keskimatkan huippusuunnistajia etsittäessä. Joillain hyvillä keskimatkan suunnistajilla voi olla vaikeuksia keskittyä pitkällä matkalla, joka voi heistä tuntua tylsältä. Tässä voisi olla yhteys mm. siihen kuinka pitkään persoona jaksaa keskittyä yhteen tehtävään kerrallaan arkielämässä.

Keskimatka sisältää enemmän toteutusta kuin reitinvalintaa verrattuna sprinttiin ja pitkään matkaan. Voisiko tässä olla yhteys keskimatkaosaamisen ja suunnistuksen ulkopuolisen elämän välillä siinä kuka tykkää tai on parempi toteuttamaan asioita ennemmin kuin tekemään kauaskantoisia suunnitelmia? Sprinttiä kisataan rakennetussa kaupunkiympäristössä ja keskimatkaa puolestaan luontoisessa metsässä. Kaupunki-ihmiset viihtyvät todennäköisesti maalaisia enemmän sprinttimatkoilla. Myös avaruudellisissa hahmottamisvaatimuksissa on näiden matkojen välillä eroja. Sprintin kartta ja maasto ovat kulmikasta ja keinotekoista kun taas metsäkartta kuvaa luontaisesti muokkautunutta ja pyöreäpiirteisempää maastoa. Näistä ajatuksista voisi olla pohjaksi myös tulevaisuuden tutkimuksille.

2.3.1 Esimerkkiurheilijoita

Haastattelin livenä ja sähköpostitse hymystään kuuluisaa keskimatkan maailmanmestaria vuodelta 2010 eli norjalaista Carl Waaler Caasia. Tässä hänen vastaukset kysymyksiini:

What kind of physical training do you think is important for Middle-distance?

I have always believed in high volume of training, that means a lot of easy training (both specific and alternative training). I think this is important for all disciplines (sprint, middle, long) because they have all competition time of above 10min. But all disciplines need of course some specific trainings, the best is often high intensity trainings with same duration as competition time. My favourite middle distance specific physical trainings are:

- Middle distance competitions
- Hill intervals 7*4min (partly anaerobic, lactate 7-10)

What kind of technical training and mind training do you do?

About technical training: The more you can do with full concentration, the better! Variation in terrain, kind of session (direction, corridor, control picking, long legs,...) is important to be able to tackle the challenges given in the competition.

About mind training: I do most of my mind training during technical/physical sessions. That means I put pressure on myself during training, playing competition-like situations, training on different tactics (make it easy, relay simulation,...). I also, of course, study old maps of the competition areas and do some simulations on those/relevant maps (route choices, imagine myself running in the terrain,...)

What do you think is important for middle distance specialist from technical point of view?

Flow. Always know where to run. High speed through the controls.

And how about mind and mental side?

Being calm. Feeling control. Take your time (you have always more time than you think). You have to feel comfortable with the situation to perform well (that means you have to know the terrain, how to handle it and believe you will handle it...)

What do you think is important for becoming a champion?

All the time find ways to improve. Train smart and hard. Hard work is the only way. And last, but not least, make it fun, make it a game, make it your game. (If it is too serious you will probably not perform well when it matters...)

What made you special to be able to win WOC?

I was very well prepared technically, physically and mentally. On the starting line I felt nervous, but still comfortable - I knew I would handle all challenges that waited. I had done it several times before. That was the main reason I won the gold in Trondheim.

to clear this answer more: I had done the same level of technical performance both on training and in competition several times before in relevant terrain. I just had to perform a normal technical race.

Free word, any thoughts you have...

You can never overperform in an important competition. Therefore, you have to be as good, or better, in training than you wish to be in competitions. Full focus and high level on some important trainings every week is important to improve and to lift your lowest level.

And last, listen to what others do, but believe in your own training and philosophy. If you do big changes in training every year you will not develop (the body will not have time to adapt).

One more question, tips how to make hard work fun?

Three things:

- Measure improvement: To improve is inspiring, try to measure improvement on the most important areas.
- Variation in training: Vary the technical training, vary type of training, vary place of training.
- Socialize: Do some trainings with others. Be part of a team. Discuss with others. Have fun with others.

2.4 Harjoitteluanalyysi

Keskimatkan kilpailun kesto on noin 35 minuuttia, joten miksei toteuttaa pääosin tuon pituisia tai hieman pidempiä harjoituksia? Kirjoittaja itse toteutti Portugalissa keväällä 2012 kilpailukauteen valmistavalla leirillä nopeusvoima-/juoksuvauhtijaksolla päivän toisena harjoituksena rentoja n.40min lenkkejä. Aamupäivän harjoituksena oli ollut vetoja tai hyppelyitä. Keskivauhdit näillä iltapäivän lenkeillä pyörivät pääosin alueella 4:30–4:15 min/km. Askel oli lennokas ja juoksu tuntui suhteellisen helpolta. Nimeänkin nämä harjoitukset lentolenkeiksi. Vauhti vastaa useiden maastotyyppien kuljetun matkan vauhtia kilpailussa, joten se on biomekaanisesti osittain vastaavantyyppinen kuin kilpailusuoritus. Kyseessä on siis helposti toteutettava hyvä totuttava harjoitus, joka ei kuitenkaan kuormita voimakkaasti vaan voi sopivan rennosti toteutettuna jopa palauttaa kovemmissa harjoituksista. Lisäksi se toimii hyvänä kuormitustilan mittarina. Vakioidulla reitillä tuntemukset, vauhti, sykkeet ja laktaatit kertovat kuormitustilasta ja vireestä ilman, että tarvitsisi kuormittavampaa testiä tehdä. Tämä on hyvä työkalu suunnistuksen kilpailukaudella, koska kilpailujen lisäksi kalenteriin voi olla hankala saada mahtumaan testejä, ja toisaalta kilpailutkaan muuntuvan ja monipuolisen luonteensa vuoksi eivät kerro absoluuttisesti fyysisestä tilasta.

Perinteisessä suomalaisessa kestävyys- ja suunnistusvalmennuksessa on vallinnut määräpainotteinen kulttuuri, joka on sisältänyt paljon pitkiä lenkkejä pääosin hitain vauhtein. Tällä tavalla tuskin voi enää pärjätä nykyään kansainvälisissä vauhdikkaissa kisoissa. Maksimikestävyys ja yhä enenevässä määrin myös nopeuskestävyys ovat tärkeitä ominaisuuksia keskimatkurille. Pitkiäkin lenkkejä toki kestävyyslajeissa tarvitaan, mutta näkisin että keskimatkan erikoismiehen on turha tehdä useita pitkiä lenkkejä hitaasti juosten. Kaksi kertaa tunnin lenkki päivässä vauhdikkaammin on parempi kuin yksi kahden tunnin lenkki hitaasti. Pitkiä huoltavia ja aineenvaihduntaharjoituksia voi olla järkevää tehdä korvaavin harjoitusmuodoin kuten uiden, vesijuosten, hiihtäen, vaeltaen tai pyöräillen. Tärkeää on huolehtia siitä, etteivät nämä harjoitukset kuitenkaan jumita, mitä auttavat mm. pienet tauot ravisteluineen sekä rento ja rauhallinen toisinaan jopa hieman vaihteleva vauhti. Tätä kautta voidaan säästää ja huoltaa lihaksistoa vauhdikkaampia sekä laji- ja matkaspesifimpiä harjoituksia varten samalla kun peruskestävyys kehittyy.

Yksilöllisyys on todella tärkeää huomioida harjoitussuunnitelmia tehtäessä. Mitkä ovat urheilijan vahvuudet? Entä rajoittavat kehitysalueet? Vahvuuksilla voitetaan, ja ne tuovat motivaatiota harjoitteluun pystyvyyden kokemusten kautta. Heikkouksia on puolestaan kehitettävä niin paljon, etteivät ne rajoita enää ja silloin päästään vahvuksiakin todella hyödyntämään. Erilaisten testien ja kisa-analyysien kautta päästään konkreettisesti käsiksi vahvuuksiin ja heikkouksiin. Eri osa-alueita ovat mm. taloudellisuus, juoksuvauhti ja suunnistusvarmuus. Esimerkiksi keskimatkan kilpailijan, joka jää alussa mutta on vahva lopussa, kannattaa panostaa alimatkaharjoitteluun kuten sprinttisuunnistuksiin ja suunnistusvetoihin. Lopussa väsyvän puolestaan kannattaa tehdä paljon yhtämittäisiä keskimatkan suorituksia ja käydä myös pitkän matkan kisoja. Varman ja virheitä vähän tekevän suunnistajan, joka kuitenkin jää kilpailussa merkittävästi voittajalle, kannattaa keskittyä harjoittelussa rohkeuden kehittämiseen.

Suunnistustaidon kehittäminen ”kuivaharjoittein” on todella merkittävää. Jatkuva ja säännöllinen oman tekemisen analysointi ja kehittäminen mahdollistaa virtuoosiksi kasvamisen. Paras psyykinen vaste syntyy pian tekemisen jälkeen eli harjoitusten ja kilpailujen jälkeen, jolloin muistijäljet ovat vielä kuumia ja voidaan helpommin eläytyä spesifiin tunneympäristöön. Virheet korjataan, onnistumisista opitaan sekä luodaan uusia entistä tehokkaampia toimintamalleja koettuihin tai kuvitteellisiin tilanteisiin ja ratamestarin tarjoamiin tehtäviin. Rastiväliajat, reittipiirrokset ja gps-data antavat luotettavaa tietoa ja monet nykyiset tietotekniset ohjelmat helpottavat niiden analysointia. Numerodata ei itsessään vielä kehitä osaamista, mutta sen avulla voidaan tehdä omaa kehittymistä siivittäviä oivalluksia.

Jos suunnistussuorituksessa on tapahtunut virhe, on selvitettävä sen syy ja tilalle muodostetaan uusi toimivampi ratkaisumalli tulevaisuutta varten. Tällainen on esimerkiksi rastin ottaminen viimeisen varman kohteen jälkeen tarkan suunnan avulla peitteisellä alueella. Tätä kautta suunnistajalle muodostuu toimintamallipankki toistojen kertyessä ja suunnistustehokkuus paranee sekä virheet vähenevät. Onnistumisista oppimisella tarkoitan sitä, että tiedostetaan millä rastiväleillä ja missä radan kohdissa oltiin vahvoja. Tätä kautta itseluottamus nousee ja voidaan tulevaisuudessa tehostaa omaa tekemistä vahvuuksiin nojaten. Lisäksi kannattaa miettiä onnistuneidenkin suoritusten pohjalta uusia vielä tehokkaampia ja vauhdittavampia toimintamalleja, jotka

mahdollistavat tason noston. Esimerkiksi voisiko jollain rastivälillä vähentää kartanlukukerrat kymmenestä viiteen ja miten se olisi mahdollista riskiä lisäämättä?

2.5 Lajin tila ja valmennusjärjestelmä Suomessa sekä kansainväliset vaatimukset

Suomessa on laaja taso keskimatkalla, mikä tarjoaa hyvän mahdollisuuden kehittävään kilpailuun. Suomalaisissa kilpailuissa nopein reitti on varsin usein suoraan, mikä ei mahdollista reitinvalintataidon kehittymistä (SSL 2011). Maastollisesti Suomi on monipuolinen, muttei tarjoa kuitenkaan kaikkia maastotyyppisiä, joten runsas leireily ulkomailla on välttämätöntä. Erityisen välttämätöntä leireily ulkomailla pitkäjaksoisestikin on talviaikaan, mikäli mieltä kansainväliselle huipulle. Toisaalta Suomestakin löytyy sulana aikana paikoitellen moniin kansainvälisiin kisoihin valmistavia maastoalueita, joita voidaan hyvin hyödyntää täsmävalmistautumisessa taitavan tuntemuksen ja hyvän suunnittelun kautta. Tästä esimerkkinä nuorten MM-kisat 2007 Australiassa, jota vastaavia avoimia nopeapohjaisia ja suunnistusteknisesti kivirykelmien värittämiä maastoja olisi löytynyt Lapista.

Suomen karttatilanne on kansainvälisesti vertailtuna loistava. Laadukkaita karttoja löytyy kattavasti ympäri Suomen. Suomessa on myös valmennusosaamista ja aktiivista seuratoimintaa, mutta esimerkiksi naapurissa Ruotsissa ollaan monessa mielessä iso askel edellä. Siellä on massoittain hyvää valmennustekemistä ja seurakulttuuria, josta löytyy paljon tarpeellista yhteishenkeä. Suomessa sorrutaan toisinaan pienissä porukoissa nyhjäyttämiseen. Meidän on yhdistettävä voimamme ja puhallettava yhteen hiileen, jotta voimme saada tasoeron kiinni verrattuna tämän päivän huippumaihin. Tarvitaan avointa yhteistoimintaa ja toisten kannustamista maanlaajuisesti. Sosiaalista mediaa hyödyntämällä voitaisiin luoda verkosto, jonka kautta saadaan hyvätasoisia harjoittelijoita yhteen. Sinne vaan kaikki treenit julkisesti mitä järjestetään ja avoin tervetullut vastaanotto paikalle saapuville. Toiseksi tarvitaan harjoittelukeskusjärjestelmä ulkomaille talven ajaksi, jonne jokaisen huipulle pyrkivän on mahdollista päästä sulille maille harjoittelemaan.

Suomessa kannattaisi nykyistä enemmän hyödyntää harjoittelussa aikaisemmin järjestettyjen kisojen jäljiltä jääneitä puitteita. Erityisesti SM-kilpailuihin on tehty hyvät kartat ja radat, mutta kansallisiin kisoihin kartat päivitetään sekä ratasuunnitteluun paneudutaan. Rastipukitkin ovat vielä usein maastossa jäljellä, mikä parantaa taitoharjoituksen vauhdikkuutta ja mielekkyyttä verrattuna siihen, ettei rastipisteellä olisi mitään merkkiä. Tämän mahdollisuuden edistämiseksi liiton tulisi mielestäni rohkaista seuroja jättämään rastipukit kilpailujen jälkeen maastoon. Joillain seuroilla on nimittäin valitettavasti tapana poistaa rasteilta kaikki rakennelmat kilpailun jälkeen. Kilpailujärjestäjät voisivat myös tuoda esiin tätä mahdollisuutta sekä myydä tai jakaa ylimääräiset kartat kilpailun jälkeen, jotta niitä voidaan hyödyntää harjoitteluun. Toki maanomistajien kanssa näistä asioista on sovittava, jos isommilla ryhmillä ollaan liikkeellä.

3 VALMENNUSKAUDEN OHJELMOINTI

Valmennuskausi 2012 jakautuu kahteen osaan. Lokakuun siirtymäkauden jälkeen seuraa noin viiden kuukauden perusharjoittelukausi alkaen marraskuusta kestäen lumien sulamiseen eli noin maaliskuuhuhtikuun vaihteeseen. Tällä jaksolla korostuvat perusominaisuuksien sekä heikkouksien kehittäminen. Huhtikuusta eteenpäin seuraa noin kuuden kuukauden jakso, jossa lajinomaisuus lisääntyy ja kilpailusuoritusta hiotaan. Se sisältää yhden pidemmän tai kaksi lyhyempää kilpailukautta, joissa keskitytään kilpailuihin. Suunnitelmaa tarkennetaan jaksojen vaihtuessa peilaten ensimmäisen jakson onnistumiseen.

Kauden tärkein tavoite on terveenä ja ehjänä pysyminen, kokonaisvaltaisesti. Kaksi edellistä kautta ovat olleet esimerkkiurheilijalla vammojen takia ongelmallisia, mutta kasvattavia. Motivoituneella urheilijalla terveenä pysyminen ja ehjä harjoituskausi vievät vahvasti eteenpäin. Lajiharjoituskaudella tavoitteena on tehdä keskimäärin kerran päivässä laadukas suunnistusharjoitus. Kilpailullisena tavoitteena on sijoittua keskimatkalla kansallisen kärjen tuntumaan, mikä tarkoittaa esimerkiksi SM-kisoissa kymmenen parhaan joukkoon sijoittumista.

3.1 Urheilijaesittely

Urheilija on 24-vuotias huipulle tähtäävä suunnistaja Aapo Summanen eli kirjoittaja itse. Vahvuuteni tulevat parhaiten esille keskimatkalla, joten erikoistun siihen. Myös yö- ja viestisuunnistus ovat vahvuuksiani. Olen noin 181cm pitkä ja painoa on ”tyhjänä” n.70kg ja ”täynnä” n.72kg. Olen harrastanut suunnistusta 8-vuotiaasta asti ja varsinaisen tavoitteellisen harjoittelun aloitin kunnolla 15-vuotiaana. Tällä hetkellä opiskelen puolipäiväisenä liikuntabiologian laitoksella liikuntatieteiden kandidaatiksi, mutta vuoden päästä olen suunnitellut olevani täysipäiväinen huippu-urheilija.

3.2 Ohjelmointi harjoituskaudella

Oleellista on löytää ne harjoitteet, jotka sopivat minulle eli joita kehoni kestää, ja jotka kehittävät minua. Suunnitelmien ja tilannekohtaisen toteutuksen suhde on kutakuinkin

luokkaa fifty-fifty eli hyvät suunnitelmat tehdään, mutta niiden toteutuksesta päätetään tilannekohtaisesti vasta kunakin päivänä kussakin harjoituksessa. Tärkein vaikuttava tekijä on kehonkuuntelu. Eli väkisin ei yhtään harjoitusta tehdä. Lisäksi mm.olosuhteet, sää ja harjoitustarjonta vaikuttavat jonkun verran. Esimerkiksi jääkelillä ei kannata toteuttaa juoksuharjoitusta ulkona, tai jos omiin tavoitteisiin vahvasti osuva laadukas harjoitus tarjoutuukin odottamatta, niin tilaisuus kannattaa hyödyntää. Kehon kuuntelusta esimerkkinä vaikka se, että jos kovan harjoituksen aamuna tuntuu poikkeuksellisen väsyneeltä, niin harjoitus on siirrettävä. Silloin vältytään vammoilta ja varmistetaan harjoittelun kehittävyys pitkällä tähtäimellä. Tällä kokemuksella laiskuus ja väsymys on jo helppo erottaa toisistaan.

Ajan- ja energiankäytön hallinta on tärkeää. Sitä helpottavat hyvät suunnitelmat. Jokaiseen päivään on mahduttava harjoitusten lisäksi riittävästi lepoa sekä mahdollisuus virkistykseen. Tässä on karkea vuorokausihahmotelmani ajankäytöllisesti: 10h levolle, 5h harjoitukseen valmistautumisineen ja purkuineen, 4h opiskeluille tai töille, 2h ruokailuille, 1h asioiden hoitoon ja 2h virkistäytymiseen.

Urheilu on kuin nuoralla kävelyä kun kuljetaan huipulle. Siellä pysyäksesi on pysyttävä mahdollisimman hyvin harmoniassa, reagoitava nopeasti ja oikein muuttuviin tekijöihin sekä pysähdyttävä riittävän säännöllisesti palauttamaan yhteys sisimpäänsä, mikä on paras ohjain kohti tavoitteita. Välillä nuoralta tipahtaa ja sinne pääsee takaisin kun on ottanut virheistään opiksi. Elämä ei voi kuitenkaan olla koko aikaa nuoralla kävelyä, joten on löydettävä keinot päästä urheilusta täysin irti harjoitusten välissä. Keinojani tähän ovat mm. kummilapsen kanssa ajan viettäminen, elokuvat, ihmissuhteet ja muut mukaansa tempaavat harrastukset.

3.2.1 Harjoittelu

Perusharjoittelukaudella pääkehitysalueena on maksimivauhti siihen liittyvine tukiominaisuuksineen ja sitä kautta 3:00 alittaminen 1000 metrillä mielellään jo vuoden 2011 puolella. Ennätys viime kaudelta on 3:05. Lajisuorituksessa vaadittavia ominaisuuksia ei tietenkään unohdeta vaan niitä ylläpidetään ja kehitetään erityisesti leireillä.

Hyvä suunnittelu ja sitä kautta oikeanlainen rytmitys on tärkeää. Lokakuun siirtymäkaudella panostin kuntoutukseen ja rennon iloiseen sekä monipuoliseen perusharjoitteluun kovia treenejä rajoittaen. Marraskuusta alkaa varsinaisesti uusi kausi. Kahden ensimmäisen viikon teemana on totuttelu. Kovia harjoituksia teen silloin vielä kolmen sijaan kaksi, enkä vedä vielä maksimivauhtisia vetoja. Ajatuksenani on nostaa juoksukilometrejä maltillisesti. Viikkotasolla en paukuttele satasia ennen 7. viikon lopussa alkavaa Portugalin leirillä. Kuudennen viikon hiihtoleirillä kehitän erityisesti fysiologiaa eli hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

Huoltojaksot ovat ehdottoman tärkeitä, enkä sivuuta niitä missään tapauksessa. Niitä on tultava vähintään kuukauden välein 3-6 vuorokautta. Niiden aikana annan keholle aikaa toipua ja vahvistua, millä varmistetaan pitkäjänteinen kehittyminen ja ehkäistään kuormituksen kasaantuminen. Silloin en tee kovia harjoituksia kun taas kevyet ja huoltavat harjoitukset korostuvat. Lasken myös määrää hieman, joten muu kuin urheiluelämä on silloin tärkeää. Huoltojakson jälkeen on mahdollisesti hyvä paikka testeille, jotka kertovat konkreettisesti harjoittelun onnistumisesta. Pysähdyn säännöllisesti rauhassa tsekkaamaan tilannetta eli tarkastelemaan miten harjoittelu on onnistunut ja miten jatkan siitä eteenpäin. Suunnitelma löytyy liitteenä olevasta kalenterista.

3.2.2 Testaus

Parhaita testejä ovat päivittäiset harjoitukset sekä erityisesti säännöllisesti vakioolosuhteissa toistuvat harjoitukset. Erilliseen testaukseen, joka ei suoraan kertoisi lajinomaisesti tilasta, on turha kuluttaa aikaa tai energiaa. Yksi viikoittainen juoksun taloudellisuuden ja aerobisen kynnyksalueen testi on raviradalla toteutettava reipas tasavauhtinen juoksu, jossa nähdään tilannetta sykkeistä, vauhdista ja tuntemuksista. Vetoharjoitukset kertovat samoin mittarein nopeuskestävyydestä, maksimikestävyydestä sekä anaerobisesta kynnyksalueesta. Muualla kuin raviradalla tai juoksuradalla toteutettavien harjoitusten vauhdeista saadaan myös luotettavaa tietoa Garmin-juoksutietokoneen avulla, jossa matkanmittaus perustuu GPS-järjestelmään.

Perusharjoittelukauden pääkehitysalue on maksimivauhti tuhannella metrillä mitaten. Seuraan kehittymistäni kuukausittaisilla 1000 metrin testeillä.

Fysiologiasta tietoa antavia testejä ovat harjoituskauden alussa sekä lajiharjoituskauden alussa otettavat perusverenkuva sekä verimikroskopiaan perustuva kuivan ja elävän veren verianalyysi. Päivittäisestä fysiologisesta tilasta kertoo myös virtsan väri ja haju. Sen tulee olla suhteellisen kirkasta ja hajutonta. Kehonkoostumusta seurataan peilin ja puntarin avulla. Tavoitteena on pitää paino tasapainossa läpi kauden. Kehon paino kertoo elämänhallinnasta ja tasapainosta. Erityisiä haasteita tulee kovilla harjoitusjaksoilla sekä kisakaudella, jolloin levolle on varattava erityisen paljon tilaa.

Ravinnon onnistumiseen liittyvä testi on hengityksen helppous. Olen päässyt eroon pölyallergialääkkeistä osin oikeanlaisen ruokavalion avulla. Siinä auttoi myös Rainbow systems -kodin puhdistusjärjestelmä. Hengitys kertoo myös ympäristöstä ja sen puhtaudesta. Lisäksi ravinnon onnistumisesta kertovat vointi ja vireystila.

Terveystilanne on myös loistava jokapäiväinen testi. Jokainen onnistunut harjoitus kertoo jo itsessään siitä, että olen oikealla polulla. Erityisen oleellista on vammojen välttäminen ja välitön reagointi mahdollisiin oireisiin. Ennaltaehkäisyssä on oleellista oikeaan juokсутekniikkaan ja linjauksiin keskittyminen jokaisessa harjoituksessa varsinkin alkuvaiheessa. Tukiharjoitteiden huolellinen tekeminen on myös tärkeää, jotta keho kestää. Välitön reagointi oireisiin tarkoittaa sitä, että keskeytän harjoituksen välittömästi jos ilmenee vääränlaista kipua. Toisaalta huomioin pienemmätkin tuntemukset ja signaalit kehonhuollossa. Onnistuneet juoksukilometrit ja harjoitusmäärät siis kertovat kokonaisuuden onnistumisesta.

Tärkeä psyykinen mittari on keskittymiskyky. Keskimatkan huippusuunnistussuoritus vaatii äärimmäisen hyvää keskittymistä. Kilpailujen ja harjoitusten jälkeen on syytä kiinnittää huomiota siihen lähtikö ajatus häiritsevästi harhailemaan muualle. Keskittymiskykyä voi seurata myös jokapäiväisessä elämässä siten, että pysyykö tietoisuus yhdessä asiassa kerrallaan.

3.2.3 Ravinto

Päivittäinen ravinto seuraa uusinta tietämystä ja markkinoiden uusimpia ja toimivimpia tuotteita. Tärkeää ovat monipuolisuus, säännöllisyys ja tilanteen mukaan vaihtelevat

tarpeet, joista saa tietoa varsinkin kehon tuntemusten mukaan sekä peilaten harjoittelua teoriatietoon. Esimerkiksi pitkän kestävyysuorituksen jälkeen keho kaipaa runsaasti nestettä ja hiilihydraatteja, mikä vastaa myös teoriatietoa. Tässä kuvailemani ravitsemusasiat sopivat minulle hyvin, mutta on muistettava että yksilölliset erot ovat merkittäviä, joten jokaisen on löydettävä itselleen sopiva ravitsemuskokonaisuus.

Monipuolisuuden lisäksi ravintoani kuvaavat hyvin luonnonmukaisuus, mahdollisimman vähäinen teollinen prosessointi ja ravinnerikkaus. Tässä lista säännöllisesti käyttämästäni ruuista ja ravinteista:

- superfoodit (mm. goji, kaakao, suomalaiset marjat)
- kylmäpuristetut öljyt monipuolisesti (pellavasiemen, rypsi, oliivi, kookos, avokado)
- siemenet (kurpitsa, auringonkukka)
- pähkinät (manteli, para, cashew, hassel, saksan,soija)
- voi ja turkkilainen jogurtti (10% rasvaa)
- puhdistamaton merisuola tai vuorisuola
- viherjauhe (SuperGreens), L-arginin kompleks (Proargi 9)
- D-vitamiini lisä varsinkin talvisin 125µg
- suodatettu ja ionisoitu vesi, jonka ph on noin 10 (Jupiter Ionizer)
- hunaja ja täysruokosokeri
- täysjyväriisi, tattari, kaura, ohra, hirssi, speltti, peruna (kuorineen)
- hedelmät monipuolisesti
- kasvikset monipuolisesti
- kalaa runsaasti (varsinkin lohi), kanaa ja silloin tällöin nautaa, kananmunia
- palautusjuomissa soija- ja maltojauhetta

Vältän mm. vehnää, ruista, maitoa ja valkoista sokeria, koska olen ne kokenut huonoiksi, mitä myös testitulokset tukevat. Tärkeiden kisojen lähestyessä otan kuurin rautapitoista vitamiinimehuvalmistetta.

Ensimmäisenä noustessani juon puoli litraa ionisoitua vettä, jossa on 0,5tl merisuolaa ja 1tl viherjauhetta. Aamujumpan jälkeen nautin aamupalaksi yleensä puuroa lajiketta vaihdellen kookosöljyn ja ruokosokerin kera sekä annoksen D-vitamiinia varsinkin talvipuolella. Lisäksi mahdollisesti öljyä (esim.pellava) ja hieman jotain tuoretta. Oleellista aamiaisella on saada riittävästi nestettä ja hiilihydraatteja. Aamutreenin

jälkeen palautumisateriaksi käy esim.palautusjuoma tai hedelmää+hieman proteiinia. Lounaalla syön opiskelijaravintolassa noin puolilta päivin edullisesti lautasellinen kasviksia öljyn ja merisuolan kera sekä toisen lautasellinen, jossa hiilihydraattiannos sekä jotain mahdollisimman laadukasta proteiinilähdettä. Välipalaksi ennen kakkostreeniä nappaan esimerkiksi hedelmiä tai riisikakkuja vain kera. Päivällinen on usein pian päivän toisen treenin jälkeen, jolla syön päivän kulutuksen mukaan riittävästi hiilihydraatteja ja proteiineja sekä monipuolisesti rasvoja. Ajankohta on todennäköisesti noin 7 ja 8 välillä. Iltapalaksi ennen nukkumaanmenoa voi vielä herkutella jotain kivaa esimerkiksi turkkilaista jogurttia kaakaorouheen kera. Riittävän nesteensaannin ja janon poissa pitämisen varmistan juomalla aina harjoituksen jälkeen vähintään puoli litraa vettä sekä pitämällä juomapulloa aina saatavilla. Iltapäivisin juon annoksen Proargi 9+ juomaa verenkiertoa tehostamaan.

Kilpailutankkauksessa olen kokenut perinteisen hiilihydraattitankkauksen epämuksavaksi. Tällä kaudella siirryn enemmän laadukkaita rasvoja sisältävään tankkausmenetelmään, jolla myös norjalainen hiihtäjä Marit Björgen on saavuttanut loistavia tuloksia. Siitä seuraa aivoille sopivampi happamuustila, mikä puolestaan parantaa liiketekniikkaa, reaktionopeutta ja toimintastrategiaa aivojen paremman vireyden ansiosta. (Alavalkama 2011)

3.2.4 Esimerkkiviikko

Normaaliviikon perusrhythmissä viikon pääharjoitukset eli juoksuvauhtia kehittävät harjoitukset sijoittuvat päiville tiistai, torstai ja lauantai. Sunnuntai ja maanantai ovat kevyitä ja huoltavia päiviä. Sunnuntaina iltapäivällä on tärkeää saada palautumisprosessi käynnistymään, joka saa jatkaa koko maanantain, mistä ovat merkkeinä mm. raukeus ja väsymys. Tätä auttaa rentouttava tekeminen ja puuhastelu, joita minulle ovat esimerkiksi kylpylässä käynti, muihin maailmoihin vievä elokuva tai käsillä nikkarointi. Pääharjoituksissa viikon mittaan vauhti nousee ja matka lyhenee. Tiistaina reipasta, torstaina rentoa kovaa ja lauantaina on vuorossa rentoa täysivauhtista. Perusteluna järjestykselle on se, ettei alkuviikosta innostuta liian kovaan vauhtiin, jotta koko viikko onnistuu laadukkaasti.

Lisäksi viikkoon mahtuu tukiharjoitteina keskivartalon lihaskuntoa, koordinaatioita, toiminnallista voimaa ja hieman rentoja nopeusvetoja. Pitkiä lenkkejä on juosten 1-2 mäkisillä poluilla, joissa haetaan aineenvaihduntaa, rakennetaan kestävyyspohjaa sekä haetaan vaihteluksi lajinomaista alustaa. Pitkällä lenkillä tsemppaan loppuun asti keskittyen hyvään tekniikkaan. Loput harjoitukset ovat huoltavia ja palauttavia tai rentoa ja hyvävauhtista perusjuoksua. Korvaavia harjoituksia teen altaassa, rullilla, pyörällä ja hiihtäen. Maanantain superhuollossa käydään noin tunnin mittaisessa setissä aktiivisesti syvältä läpi koko vartalo tehokkaalla lihas-nivelaktivaatiojumpalla. Harjoituksessa myös aistin ja opin aistimaan kehoani ja sen tilaa. Tämä on erittäin tärkeää vammojen ennalta ehkäisyssä ja terveenä pysymisessä. Teen kyseistä harjoitusta lyhyempänä myös muina päivinä varsinkin ennen pääharjoituksia. Alta löytyy oma viikkorunkoni sekä alueen viikkorunko, jota voin myös hyödyntää.

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
ap	superhuolto	syvälihas-kunto	rento	liiketaitoa ja nopeutta	rento, ik	valmistava	rauhallinen pitkä
ip	vesi/korvaava	tv-reipas	rento	semipitkät vedot	rento/korvaava	nopeuskestävyys	releus ja viikistes

perusharjoituskauteni
 runto, joka on dynaaminen
 -suoma ei rakaiskusta
 -tiike taloudellish juoksu
 -rajoitonta slowta ja
 kehenkuntelua

tai pitkä rauhallinen

tai keuhkein ja illat keuhkuhoito

Huipulle pyrkivän suunnitajan treeniweekko (Keski-Suomi) - tavoitteena kehittävä ja rakentava harjoittelu pitkäjänteisesti terveenä

Harjoittelun onnistuminen mahdollistuu, kun elät innostuneesti, iloisesti ja positiivisesti :)

Noin kerran kuukaudessa on oltava huoltava viikko (ilman tehoja!), jolloin kuukausitasolla huolehditaan kehon palautumisesta ja terveenä pysymisestä.

Kisakaudella (huhti-loka) ti ja to treenit (2 krt) korvataan ke treeneillä (1 krt), jolloin viikonlopun kisoista palautumiselle jää aikaa.

Suunnistusleirin ohjelma on aina suunniteltava erikseen ja huomioitava harjoittelun kokonaisrasisuksessa. Palaattelua heti leirin jälkeen, vaikka olo olisi vahva, sillä rasituksen seuraukset tulevat usein viiveellä.

Yksittäisissä harjoituksissa on muistettava kehoa ja säilytettävä rentous ja kehonhallinta.

Kokonaisharjoittelumäärä: 14h-18h

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
teema	"Kehoa huoltava päivä"	"Taloudellisuutta kehittävä päivä"	"Aerobiaa rakentava päivä"	"Vauhtia kehittävä päivä"	"Kevyt päivä"	"Tehopäivä"	"Aerobiaa rakentava päivä"
aamu	Lihäs-nivel-aktiivointia yms.	Kehonhallintaa, tukivoimaa	aamujumppa/herättely	Koordinaatioita, nopeutta yms.	aamujumppa/herättely	aamuverska/herättely	aamujumppa/herättely
klo 8	8:15-9:30 (60min) + monip.vr.	8:15-9:30 (60min) + monip.vr.	20min	8:15-9:30 (60min) + monip.vr.	20min	10min	10min
ap	opiskelua/töitä yms.	opiskelua/töitä yms.	opiskelua/töitä yms.	opiskelua/töitä yms.	opiskelua/töitä yms.	VK-/testiharjoitus 40-80min verr. 20min + 20min juosten / suunnistaen	Pitkää vaihtelevasti 2-3h hiihtäen, juosten, pyör.
ip	rentoumista/ystäviä yms.	rentoumista/ystäviä yms.	rentoumista/ystäviä yms.	opiskelua/töitä yms.	rentoumista/ystäviä yms.	rentoutumista/ystäviä yms.	rentoutumista/ystäviä yms.
ilta	Kevyt juoksu, vesiju., pyör.	TV-reipas tai mäki (juosten)	Pitkää vaihtelevasti 1,5-2,5h hiihtäen, juosten, pyör.	Intervallit (juosten)	Kehonhallintaa, tukivoimaa	dynaamiset ven. 20min	lepoa
klo 18	30min + 20min	17:30-19 aerk.treeni <60min verr. 20min + 20min	dynaamiset ven. 20min	17:30-19 ank.treeni <60min verr. 20min + 20min	40min, verr. 20min + 20min		
YHT.	2h	2h-2h40min	2h10min-3h10min	2h-2h50min	1h40min	2h-2h30min	2h10min-3h10min

Pitkän lenkin kesto on noin 90–120 minuuttia ja tahti kiihtyvää noin 6:00 min/km vauhdista kohti noin 5:00 min/km vauhtia. Mäkisyys ja polut vaikuttavat merkittävästi vauhtiin. Tv-reippaan (tv=tasavauhtinen) tarkoitus on kehittää aerobista kynnysvauhtia. Vauhti kiihtyy 4:30→4:00 min/km ja kesto 40 minuutista mahdollisesti tuntiin. Hyvä alusta on vaihtelevaprofiilinen ja pehmeäpohjainen ulkoilubaana, mutta talvella ravirata ja juoksumatto ovat hyviä ratkaisuja. Tämä harjoitus on askeltiheydeltään lajinomainen.

Keskipitkät vedot ovat pituudeltaan 500m-1km ja vauhti kiihtyy 4:00 tasosta kohti tonnin tavoitevauhtia eli 3:00 min/km. Nopeuskestävyysvedoissa herkuttelen iloista vauhtireserviä pääosin 200m vedoin kohti 30 sekunnin tuntumaa hyvin palautuksin. Toistoja lisään 10→20 mahdollisesti viiden sarjoissa. Vetoharjoituksissa kehitän vauhtia, joten alustana toimivat tasaiset pururadat ja ulkoilureitit sekä juoksurata.

3.2.5 Esimerkkipäivä

6.30 herättyäni päivä alkaa aamujumpalla, jolla herätellään keho öisestä horroksesta ja valmistetaan päivän koitoksiin. Jumppa sisältää henkilökohtaisien tarpeiden mukaisia liikkeitä mm. fysioterapeutilta saatujen kuntoutusohjeiden mukaan sekä tuntemusten mukaan kiinnitän huomiota jumisiin paikkoihin.

7.45 verryttely aamutreeniin, jossa tehdään noin 20min aktivoivaa ja avaavaa lämmittelyjumppaa+noin 40min syvälihaskuntoa+verryttelyt takaisin kämpille suht reipasta juoksua+hieman venyttelyä

10–11 rentoutumista, josta vaakatasossa ainakin 30min, jotta palautuminen käynnistyy
11–15 opiskelua ja lounas, rentoon olemiseen keskittyen ja ajatukset urheilusta muualle vieden, lähempänä kolmea huilahtamista siten, ettei harjoitus ala suoraan esim.koneelta
15–17.30 päivän pääharjoitus alkaa aktivoivalla lämmittelyjumppalla n.15-30min, jota seuraa n.15min verryttely+tv-reipas 10km kiihtyen 4:30→4:00 vauhtia, paikkana mäkinen pururata, tasainen ravirata tai juoksumatto+verryttelyt n.15min ja hieman venyttelyä

17.30–20 ensi hieman rentoutumista ja ravistelua, jotta palautuminen käynnistyy, sitten on aikaa virkistäytymiselle ja mahdollisesti vielä hieman opiskelulle

20–21 rauhoittumista ja mahdollisesti pienet iltajummat, venyttelyt, hieronnat, beneriä (mikroverenkiertoa stimuloiva signalisto) eli monipuolista kehonhuoltoa

21–22.30 nukkumaan

3.3 Ohjelmointi kilpailukaudella

Ensimmäinen ja tällä kaudella merkittävämpi kilpailukausi alkaa huhtikuun puolessa välissä 15. päivä Saaristorastit-nimisellä keskimatkan kilpailulla. Jo viikko sen jälkeen on vuorossa Silja-Rasteilla käytävä keskimatkan EM-katsastus, joka on yksi kauden

tärkeimmistä kilpailuistani. Se on myös katsastuskilpailu kauden päätavoitteeseeni eli opiskelijoiden MM-kilpailuihin, jotka käydään heinäkuun ensimmäisellä viikolla Espanjan Alicantessa. Niihin kisoihin päättyy tämä ensimmäinen kolmen kuukauden mittainen kilpailukausi.

Sen jälkeen on syytä vaihtaa joksikin aikaa harjoitteluvaihe päälle keskittyen mm.maksimivauhtiominaisuuksien sekä peruskestävyyden kehittämiseen. Loppukauden kalenteri tarkentuu mm. edellä mainitun kilpailukauden tulosten mukaan, mutta tärkeimpinä yksittäisinä kilpailuina siintävät elokuinen Euromeeting Itävallassa sekä syyskuinen SM-keskimatka. Mahdollisesti yhtäjaksoista kilpailukautta ei enää tule, koska loppukaudelle keskityn jo harjoittelemaan vuoden 2013 MM-keskimatkaa varten.

Kilpailukauden alkukesään painottumisen johdosta vuosisuunnitelma muuttui yllä kirjoitettujen lukujen osalta siten, että perusharjoittelu ja heikkouksien kehittäminen vähenivät lajinomaisen harjoittelun tullessa tilalle. Pääsiäiseen päättyvä 6 viikon jakso Portugalissa mahdollistaa hyvän suunnistusvireen jo Suomen kisakauden alkupuolella.

Kisakauden alku on minulle kriittistä aikaa, koska kahtena edellisenä kautena on tullut ongelmia juuri silloin vammojen ja henkisen väsymyksen merkeissä. Siksi hyvä suunnittelu on erityisen tärkeää. Aloitan harjoittelun asteittaisen keventämisen jo kuukautta ennen kisakauden alkua, jottei pahin harjoituskuormitus paukahda esiin juuri kisakauden kynnyksellä. Tällä kertaa myös kehoni on valmistavien leirien ansioista valmiimpi siirtymään lumesta vapautuviin Suomen metsiin. Pukeutumisen kanssa on oltava tarkkana, koska kevätkelit voivat olla petollisia.

Olen suunnitellut kilpailukalenterini siten, että se sisältää pääsääntöisesti viikkoa kohden yhden kilpailun päämatkallani tai lähes vastaavanpituisen viestiosuuden. Mausteeksi käyn vauhdikkaita sprinttejä. Tyypillisesti suunnistuksessa on kahden kilpailun viikonloppuja ja tarjolla myös pitkän matkan kilpailuja, mutta ratkaisuni mahdollistaa hyvän vireen ja energioiden säilymisen koko kolmen kuukauden ajan. 13 viikkoa on pitkä aika, joten kilpailujen määrä on syytä pitää yhdessä kisakokonaisuudessa viikkoa kohden(turnaus tai karsinnan sisältävä kokonaisuus ajateltu yhdeksi), jotta kisaamispaukkuja on vielä jäljellä viimeisimmässä ja

tärkeimmässä koitoksessakin. Jakso tulee sisältämään noin 7 keskimatkaa, 5 viestiä ja 4 sprinttiä. Viesteihin ja sprintteihin voi varautua leppoisammalla valmistautumisella.

3.3.1 Harjoittelu

Kilpailukauden harjoittelussa ei enää kehitetä erillisiä ominaisuuksia vaan harjoituskauden aikana hankittuja ominaisuuksia ylläpidetään. Harjoittelussa kehitetään kilpailusuoritusta siten, että se paranee kohti jakson päättävää tärkeintä kilpailua. Tämä tapahtuu laadukkaita kisoja käymällä ja niistä fyysisesti palautuen sekä onnistumisista oppien ja virheet korjaten. Kilpailujen lisäksi en juuri tee kuluttavia tai kuormittavia harjoituksia vaan säästän parhaat paukut kisoihin, jotka myös samalla tuovat parhaat suorituskykyä nostavat ärsykkeet. Sprinttikisat toimivat minulla rentoa ja lujaa läsnäoloa harjoittavina hapenottosuunnistuksina. Saatan tehdä tarkkaan harkittuja täsmävalmistavia harjoituksia esimerkiksi hapenottoa tai mäkijuoksuvalmiuksia parantamaan, mutta niissäkään en vedä itseäni tyhjäksi.

Pääosa jakson viikoista ovat puhtaasti kilpailujen ehdoilla mentäviä viikkoja. Osa viikoista, lähinnä ne kun en kilpaile päämatkallani, sisältävät kuitenkin tarkoituksella määrällisesti enemmän suunnistusharjoituksia, jolloin vire ei luonnollisesti ole aivan parhaimmillaan.

Ylläpidettäviä ominaisuuksia ovat mm. keskivartalon lihaskestävyys, rennon luja ja terävä juoksuvahti lyhyin 200m vedoin, peruskestävyys puhdistavin pitkin aerobisin lenkein ja ketteryys/motorikkaa koordinaatioliikkein. Ohjelmaan tulevat myös lyhyet herkistävät mutteivat väsyttävät vuoroloikat. Peruslenkkeinä vedän pääosin 40min kestäviä päämatkani pituisia juoksulenkkejä, jotka fiiliksen mukaan mahdollisesti kiihtyvät loppua kohti. Tyypymaastoissa on tärkeää tehdä myös lyhyitä kilpailuvauhtisia harjoituksia, jotta valmius huippusuoritukseen syntyy.

Harjoittelussa keskitytään valmistautumaan tulevien kilpailumaastojen erityisvaatimuksiin käymällä tyypymaastossa harjoittelemassa. Tärkeimpiä kisoja varten käyn lyhyen leirin tyypymaastoissa, kun taas muita kilpailuja varten riittää 1-2 mallisuunnistusta kisaa edeltävän viikon aikana, usein edellisenä päivänä matkustusjärjestelyjen johdosta. Tulevaan maastoon voi valmistautua jo myös kotoa

käsin. Pehdystyn ja tiedostan tulevan kisan maastopohjan (esim. onko se pehmeä vai kova). Täten voin ohjata edeltävät juoksulenkkini samankaltaisille alustoille valmistauten itseni fyysismotorisesti. Teen myös suunnistusteknistä mielikuvaharjoittelua tulevaan maastoon vanhojen karttojen ja ennakkotietojen pohjalta. Minkälaisia reitinvalintoja minun kannattaa tehdä? Mitkä kohteet ovat oleellisimpia, näkyvimpiä ja vauhdittavimpia edetessäni tässä maastossa?

3.3.2 Esimerkkiviikko

Suunnittelen jokaisen kilpailuviikon perusrhythmirungon huolella yksi kerrallaan. Kisaa edeltävinä päivinä tunteet ja mielialat voivat heittelehtiä ja kilpailun jälkeen näiden lisäksi esiintyy väsymystä, joten etukäteen tehty suunnitelma takaa perusasioiden toimimisen tästäkin huolimatta. Perusasioilla tarkoitan mm. ruokailurytmejä, juomisia sekä lepo-, rentoutumis-, ja lihashuoltohetkiä. Kisoja edeltäviä korkeita energioita tasapainottamaan sopii virikkeeksi hyvin muu tekeminen kuten työt, muttei kuitenkaan henkisesti kuormittavasti. Estän viikon aikana kuluttavan ennakkohöyryämisen olemalla kuin leijona, häntää heilutellen mistään hetkahtamatta kunnes on paikka iskeä ja sitten isketään tehokkaasti.

Parhaisiin tuloksiin kisoissa pääsen, kun toteutan kisaviikon harjoittelua harmonisesti kehoa kuunnellen ja luovasti taiteillen. Tästä syntyy iloenergiaa antaen siivet selkään. Päivät lähtevät hyvin käyntiin virkistäväillä aamulenkeillä. Päivään tulee vain yksi kunnan harjoitus harjoituskauden kahden sijaan. Vire voi tuntua kisaviikolla usein poikkeuksellisen hyvältä varsinkin verrattuna harjoituskauteen. Tämä onkin riskin paikka tuhlata kisapaukut jo viikon aikana. Sitten loppupäivästä jääkin aikaa tehdä joitain sellaisia asioita, joihin ei juuri harjoituskaudella ollut aikaa tai energiaa. Ne tekemiset ovatkin hyvin tärkeitä, koska ne estävät mahdollista ahdistusta siitä, ettei toista harjoitusta ole. Nautin muun muassa frisbeegolfin tai tenniksen peluusta ja kalastuksesta. Hyvää aktiivista palautumista ovat myös siirtymäpyöräilyt vaikkapa ystäviä tapaamaan.

Tässä keskimatkan EM-katsastusviikon alustava harjoitussuunnitelma:

ma - ap: kevyt hölkkävaellus 1,5h osittain suunnistaen esim.pitkiä välejä

ip: lepo, rentoutuminen, venyttelyt

ti - ap: aamulenkki 15´ + huoltojummat n.30´

ip: suunnistusharjoitus yht.n.1h rastinotto

ke - ap: aamulenkki + jummat yht.n.30´

ip: suunnistusharjoitus yht.n.1h 5xn.1km reipasta

to - ap: j 30 min + kv lihaskunto 30´

ip: ver.15min+koordinaatioita 10min+6x10 loikkaa loivaan ylämäkeen+3xn.80m pyrähdys

pe - ap: ver. 15´+ jummat 15´

ip: ver.20´

la - ap: aamulenkki + jummat yht.n.30´

ip: kisa

su - ap: n.2h kevyt vaellus tai pyöräily

ip: lepo tai kylpylä

yhteensä n.11h, josta juoksua n.6h

3.3.3 Kilpailuun valmistautuminen

Lopputuloksen ajattelemisen ja siihen keskittyminen aiheuttaa paineita, jännitystä ja ahdistusta. Suuntaankin sen sijaan ajatusenergiani muualle. Ajattelen suorituksen ja tehtävän kannalta oleellisia asioita kuten maaston havainnointia niin kaukaa kuin näkökenttä sallii sekä oleellisten kohteiden hahmottamista kartalta. Mausteeksi otan päähän pyörimään rentouttavia ja iloisia ajatuksia, jotka vievät muualle urheilusta. Näitä voivat olla esimerkiksi tulevat vaellusreissut tai kummitytön kanssa leikkittävät leikit. Suorituksen kannalta oleellisia läpikäytäviä asioita ovat mm. maastotyyppin vaikutus reitinvalintoihin, sopiva aloitusvauhti, mitkä kohteet näkyvät kauas tässä maastossa sekä mihin kannattaa tukeutua rastiväleillä ja rastinotossa.

Kilpailupaikalle matkustaminen ja kisoja edeltävä majoittuminen vaatii sopeutumista, joka voi kestää jopa vuorokauden. Pysin saapumaan kilpailupaikan tuntumaan siis vuorokautta ennen starttia. Sopeutumista helpottaa henkinen väljyys eli vähäinen elämän kokonaiskuormitus ja energisyys. Kun maisemat, ympäristö ja muut kuviot ovat tuttuja, ajatukset on helpompi suunnata tekemiseen. Voin keskittyä iloisen rennosti oleelliseen.

Kilpailuvalmistautumisessa ja itse kilpailussa eteen tulevia mahdollisia häiriötekijöitä varten, joita ovat esimerkiksi toiset ihmiset ja niihin suhtautuminen, käyn tilanteita mielikuvissa läpi. Tavoitteenani on kuitenkin kehittyä henkisesti siihen suuntaan, että ihan sama mitä tapahtuu, vaikka puut kaatuisivat ympäriltä, niin olen valmis tekemään tehtäväni kykyjeni mukaisesti. Aikaisemmin minulla oli sosiaalisuuteni takia haasteita keskittyä omiin valmistautumisiini kisapaikoilla kun oli paljon tuttuja ympärillä, mutta nyt olen hyväksynyt ja sallinut itselleni, että kisapäivänä saan keskittyä itseeni ja suunnata energiani sinne minne haluan.

Kilpailuvalmistautumisessa oleellisinta on valmistautua tekemään sen mihin kyvyt sillä hetkellä riittävät. Hyväksyn tämän. Ei enempää, ei vähempää. Koettujen kykyjeni tulee olla tasapainossa haasteen kanssa, mutta molempien riittävän korkealla jotta voin antaa huipputekemisen virrata. Olen synnynnäisesti hyvin vahvasti kilpailullinen, joten kilpailun lähestyessä olen kuin viritetty eläin, jota tulee edeltävinä päivinä vain kaikin mahdollisin keinoin rauhoitella, jotta energiat säilyvät ja lisääntyvät h-hetkeen asti. Huippu-urheilijana pysyn tyynenä ja rauhallisena kisaan asti enkä höyryä itseäni väsyksiin valmistautumisissa. Vältän uusia kokeiluja urheiluun liittyen tai uusien projektien aloittamista muilla elämänalueilla, enkä ota turhia riskejä. Sen sijaan iloitsen nykyisistä. Vähemmän on enemmän. Yksinkertaistan asioita. Hakeudun hyviin aitoihin energioihin, joissa on luonnostaan mukava olla. Aitoa energiaa tarjoavat luonto ja ystävät. Niissä piipahtaminen ei ole riittävää, mutta esimerkiksi neljä tuntia antaa jo merkittävän vaikutuksen.

Loppujen lopuksi kaikessa valmistautumisessa muistan vielä sen, että urheilu on pohjimmiltaan vain leikkiä. Siten säilytän tarvittavan ilon ja rentouden. Urheilussa on vain voitettavaa. Olen jo voittaja, kun lähdän aidosti sydämestäni heittäytyen kilpailuun. Nyt olen sisäistänyt nämä asiat ja kirjoittanut ne tänne, joten minun ei tarvitse näitä enää kisapäivinä miettiä.

3.3.4 Kilpailupäivä

Kilpailupäivänä ei tarvitse mietiskellä enää juuri mitään. Saa tehdä sen mitä osaa. Olla kaikkea mitä voi olla. ”Being all I can be”. Kanssakilpailijoihin suunnatut ajatukset ennen kisaä tai mitkään muutkaan murheilut olisivat hukkaan heitettyä energiaa. Kisan

jälkeen tulostaululta kyllä näkee sitten tulokset. Kisat ovat urheilijalle juhlan paikkoja. On aika nautti tehdyn työn hedelmistä.

Ruokailujen osalta oleellista on saada aamulla riittävästi energiaa helposti sulavassa ja tasaisesti imeytyvässä muodossa pitämään verensokeria yllä, mutta välttää suuria annoksia tai hitaasti vatsasta poistuvia ruokia kuten lihaa, kasviksia ja rasvaa, jotteivät ne paina vatsassa kisan aikana. Juomisesta tulee muistaa huolehtia päivän mittaan varsinkin kuumina päivinä tai jos startti on myöhään. Kisan jälkeen heti palautusjuoma/ateria ja muutaman tunnin sisään hyvä monipuolinen ravitseva ateria.

Minulla on ollut joskus haasteita kisapaikalla olossa. Olisi toki hienoa seurustella kavereiden kanssa, mutta tarvitsen omaa rauhaa ennen kilpailua valmistautumiseen. Toisaalta kisajännitys saattaa muuttaa minua näyttäytyen töykeytenä. En haluaisi loukata ketään, mutta toisaalta en voi antaa valmistautumisenkaan kärsiä, joten tästä syystä on minulla aiheutunut sisäisiä ristiriitoja. Oma itsensä tulee voida kuitenkin aidosti olla, koska vain siten voi tehdä omanlaisensa suorituksen. Olen ratkaissut tämän siten, että olen aidosti oma itseni ja sosiaalisesti neutraali. Kisapäivänä voin olla rennosti sosiaalisesti avoin ja heittää lyhyttä kevyttä läppää vaikka lähtökarsinaan asti, mutta jos joku tulee kyselemään tai kertoilemaan jotain suurempia juttuja, mikä häiritsee, niin sanon, että palataan asiaan kilpailun jälkeen. Täten saan energiani käyttöön sinne minne ne kuuluvat eli omaan kisasuoritukseeni.

Ennen starttia on oleellista vain kerrata suorituksen perusasiat. Muuta ei tarvitse miettiä. Kerrattavat ankkurit voivat vaihdella kisasta toiseen, mutta niitä voivat olla esimerkiksi ”reitINVALINTA, suunnitelma ja rastinotto” tai ”suunnistusajatus vie, fyysisesti ei tarvitse säästellä” tai ”katse niin kauas kuin näkee ja kartalta oleellinen”. Tätä kautta ajatukset ankkuroituvat tekemiseen ja ajatusmylly lähtee pyörimään startista asti oikeille raiteilleen. Alussa onkin tärkeää saada rytmi päälle eli kartan ja maaston sujuva vuoropuhelu. Olla siis läsnä tekemisessä ja hetkessä, mitä helpottaa läsnäolo ympäristössä jo hetkinä ennen starttia. Tätä auttaa ympäristön ja luonnon havainnointi lähtöpaikalle mennessä ja lähtöpaikalla sekä katseen tarkentamisen vaihtaminen myös käteen, jossa kartta tulee olemaan. Arvokisoissa tätä helpottaa verryttelykartta.

Kisapäivänä energiat ovat katossa ja ajatukset käyvät jo tulevassa kisassa. Rutiinien merkitys siis korostuu, jotta energiat säästyvät viivalle eivätkä kulu turhiin sähellyksiin perusasioissa. Myös loppupäivä on hyvä suunnitella fyysisen ja henkisen palautumisen turvaamiseksi väsymyksestä tai riemusta huolimatta. Kaikkea ei voi kuitenkaan ennakoita, joten pieniin yllätyksiin reagoidaan kylmän viileästi. Tässä hahmotelma kilpailupäivän aikataulusta:

7.30 herääminen vahvoihin, päättäväisiin ja rauhallisiin ajatuksiin,

aamujuomat Proargi sekä merisuolaviherjauhesekoitus yht.n.1litra

8.00 aamulenkki + jumpat

8.30 aamupalaksi reilu annos kaura- tai tattaripuuroa hunajan ja kookosöljyn kera

9-10 jotain leppoisaa puuhastelua kuten energistä lukemista tai superpallon heittelyä

10–11 matkustus kilpailupaikalle

11-11.30 kisapaikkaan tutustuminen, viimeinen rasti, ilmoitustaulu, numerolappu

11.30-12.30 loput kisavarusteet päälle, verryttelyä n.15min, vessassa käynti, venyttelyt, pikkukoordinaatiot ja maaston puolella juoksua sallitulla alueella sekä rennot avausvedot, varusteiden jättö varustekuljetukseen

12.30 startti → läsnäoloa tehtävässä ajatukset suunnattuna eteenpäin

13-13.30 maalissa kuiva paita ja palautusjuoma + verryttely

14-15 suihku ja rentoa hengailua kisapaikalla mm.kavereita tavaten

15-16 matkustus kotiin/majoitukseen

16 ruokailu

17 lepoa

18 analyysi

19 lyhyt mieltäkin kirkastava verkka + ravistelut ja pikkuhieronnat + sauna

20.30 iltapala

22 unta

3.3.5 Kilpailusta palautuminen

Palautumisen käynnistymisen kannalta on tärkeää päästä henkisesti irti kilpailun energioista ja suunnata katseet tulevaan mahdollisimman pian. Minulla oli aikaisemmin ongelmana, että jäin leijumaan onnistumisfiiliksiin tai vellomaan pettymyksen tunteisiin liian pitkäksi aikaa, eikä palautuminen käynnistynyt kunnolla useaan päivään. Kisan jälkeen suoritus käsitellään yhdessä psyykkisen valmentajani kanssa, jonka jälkeen

suuntaan katseen eteenpäin. Faktat pöytään niin tunteita sekoittaville epäluuloille ei jää tilaa. Henkisen puolen tasapainottaminen ja harmonisointi mahdollistaa myös fyysisen anabolian käynnistymisen. Teen sen avittamiseksi irtioton urheilusta katsoen leffaa tai luontoon sulautuen, jolloin mieli kirkastuu ja tietoisuus laajenee. Ymmärrän, että vaikka kisan jälkeisissä adrenaliinihöyryissä tuntuu rajattomalta, niin väsymys tulee viiveellä ennemmin tai myöhemmin, ja sen tulo on tervetullutta. Silloin teen oloni mukavaksi niin negatiivisuus ei pääse iskemään.

Ravinto on myös merkittävässä roolissa palautumisessa. Kaikki osa-alueet on palautettava kuntoon kuluttavan kilpailun jälkeen. Hiilihydraatit energiavarastojen täyttämiseksi, proteiinit lihasten uudistamiseen ja rasvat sekä laajasti suojaravinteet terveenä pysymiseen ja itseni kokonaisvaltaiseen energisointiin. Kisan jälkeen otan heti palautusjuoman ja myöhemmin syön kunnan ravitsevat ateriat. Kehoni huutaa usein hiilareita kisan jälkeen, joten annostelen hiilihydraattien määrän tunteen mukaisesti. Riittävästi jotta homeostaasi palautuu, muttei enempää, jottei turhaa kerry. Varsinkin kuumilla keleillä voi käydä niin, että ruokahalu on kovan rasituksen jälkeen häiriintynyt, mutta myös tällöin on palautumisen kannalta tärkeää syödä hyvin. Nyt minulla on käytössäni huippulaadukkaat ravinteet Synergyn, Puhdistamon ja Punnitse & Säästän sponsoroimana, mikä helpottaa kehoani saamaan tarvittavat energiat ja suojaravinteet ilman tarvetta kuormittaa kehoa suurilla ruokamäärillä kuten jättisalaattiannoksilla. Normaalikuitujen saanti on kuitenkin turvattava mm. salaatteja sopivasti herkuttelemalla, jotta suolen toimintakyky säilyy.

Fyysisen harjoittelun osalta käyn kilpailupäivän iltana pienellä verryttelylenkillä mielellään rauhoittavassa luonnossa parhaimmillaan sisältäen puhdistavan ja virkistävän järvipulahduksen. Seuraavana päivänä on huuhtelulenkin paikka. Noin 1,5-2h kevyttä rullahiihtoa, pyöräilyä tai vaellusta. Turhaa vääntää pitkää lenkkiä väsyneenä juosten, kun voi tehdä muuta mielekkäämmin. Suunnittelen lenkin myös henkisesti virkistäväksi joko luonnon tai seuran kautta. Toisena päivänä on mahdollisesti sopivan hieronnan tai kylpylärentoutumisen sekä levon aika. Perinteistä muokkaavaa rajua hierontaa en enää käytä, koska siitä on todennäköisesti enemmän haittaa kuin hyötyä. Kolmas vuorokausi voi olla vielä kevyt verryttelypäivä tai sitten jotain valmistavaa tai ylläpitävää harjoittelua riippuen edellisistä ja tulevista kisoista. Kunnollinen palautuminen maksimaalisesta kisasuorituksesta vie kokemukseni perusteella viitisen vuorokautta,

koskien erityisesti hermostoa. Tämä aika kilpailujen välillä yleensä onkin, eikä siihen väliin voimakkaasti kuormittavia harjoituksia mahdukaan, koska haluan lähteä uusiin kisoihin jälleen virkeänä ja voimissani. Kisaviikon treenien jälkeen tulee siis tuntua paremmalta kuin ennen treeniä.

4 POHDINTA

Suunnistus lajina on hyvin monipuolisesti ihmisen erilaisia ominaisuuksia mittaava. Tämä tekee harjoittelun järjestelmällisestä suunnittelusta hankalaa, mutta toisaalta antaa paljon tilaa luovuudelle. Huipulle on monia erilaisia polkuja ja jokaisen yksilön on löydettävä se oma ainutlaatuinen reittinsä. Perinteinen suomalainen autoritaarinen konemainen valmennus tuskin johtaa huipulle lajissa, jossa urheilijan tulee osata toimia hyvin itseohjautuvasti. Ohjattu oivaltaminen valmennuksessa voi olla pidempi tie, mutta tuo lopulta todennäköisesti paremman tuloksen.

Kansainvälinen kärki menee lujaa ja kehittyy edelleen. Mukaan päästäkseen Suomessa on herättävä järjestämään yhä parempia harjoitteluolosuhteita. Tämä tarkoittaa muun muuassa sitä, että laajassa mittakaavassa on mahdollistettava nuorille ja huipulle pyrkiville motivoituneille suunnistajille lähes ympäri vuoden lajinomaiset ja lumettomat harjoitteluolosuhteet hyvähenkisen yhteisön tukemana. Edullisia olosuhteita löytyy mm. Portugalista ja tarvittavien palasten yhteensovittaminen on vain järjestelykysymys. Vertaistuki ja treenihenki samanlaisin tavoittein harjoittelevien tovereiden kanssa on merkittävä. Yhteen hiileen puhaltamisen iloinen sosiaalinen pääoma on käsin kosketeltavissa monissa menestyvissä suunnistusmaajoukkueissa. Itse olen tätä päässyt herkuttelemaan mm. Norjan ja Ruotsin maajoukkueleirillä.

LÄHTEET

Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä. 2011. Huippusuunnistuksen Lajianalyysi. SSL.

Norjalaisen huippusuunnistaja Carl Waaler Caasin haastattelu sähköpostitse.

Lerjen, M. 2007. Analyze your map reading in orienteering. Artikkel. Bern, Sveitsi.

Paunonen, A. 2012. Juoksija -lehti 1/2012, pääkirjoitus. Punamusta Oy. Helsinki.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow: Tutkimuksia onnesta.

Ikonen, P. 2006. Suunnistuksen lajianalyysi ja nuorten miessuunnistajien harjoittelun ohjelmointi. Seminaarityö. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Ronkainen, N. 2011. ”That is why I gave in to age my competitive ability but not my soul” - A spiritual journey in endurance running. Pro gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Salmi, J. 2012. Juoksija -lehti 2/2012. Punamusta Oy. Helsinki.

Wennman, H., Sorvisto, J., 2009. Suunnistuksen Psykkinen Lajianalyysi. Valmentajaseminarityö. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Wennman, H. 2011. Jalkojen voiman yhteys mäkijuoksu- ja aerobisen kynnyksen taloudellisuuteen nuorilla suunnistajilla. Kandidaatin tutkielma. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän Yliopisto.

LÄHTEET osa 2

Alavalkama, S. 2011. Juoksija -lehti 8/2011, s.38. Punamusta Oy. Helsinki

Kyseisen urheilijan harjoituspäiväkirjat aiemmilta vuosilta