



TAITOHARJOITTELUSTA

Mitä on taito?

” **Taito** on kyky jonkin asian tekemiseen ja erityisesti sen tekemiseen hyvin. Luontaisista kyvyistä eroten taito edellyttää opettelua. Esimerkkejä ovat pyörällä ajamisen taito, päässä laskutaito, leipomistaito ja lukutaito.”

Taitavalla ihmisellä suoritus automatisoituu harjoittelun, toistojen ja palautteen avulla.

Taidon on todettu kehittyvän automaatioksi n. 10 000 toiston jälkeen!

- > *Suunnistuksessa: 10 rastia/ harjoitus*
- > *100 harjoitusta/ vuosi*
- > *10 vuotta*

Onko oikotietä? Esimerkkejä?



SUUNNISTUSTAITO

Monimutkaista taitoa vaativa laji:

1. Perustaidot

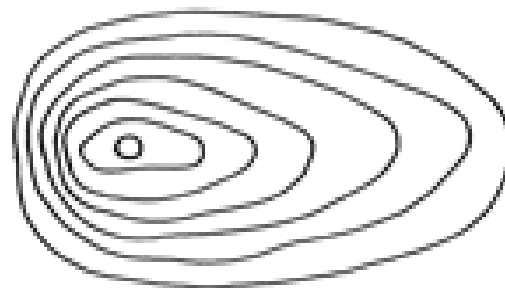
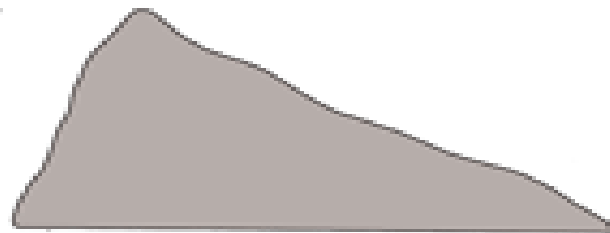
- a. Apuvälineiden sujuva käyttö (kompassinkäyttö, kartta, rastimääritteet,
- b. Kartanlukutaito: karttakuvan muuntaminen mielikuvien avulla ja päinvastoin, oleelliset kohteet, pelkistäminen, maastonmuotojen ymmärtäminen, maastotuntemus ja erilaiset maastotyytit

Esimerkkejä: Mikko, Tapio ym.: kompassinkäytöstä, kartanluvusta



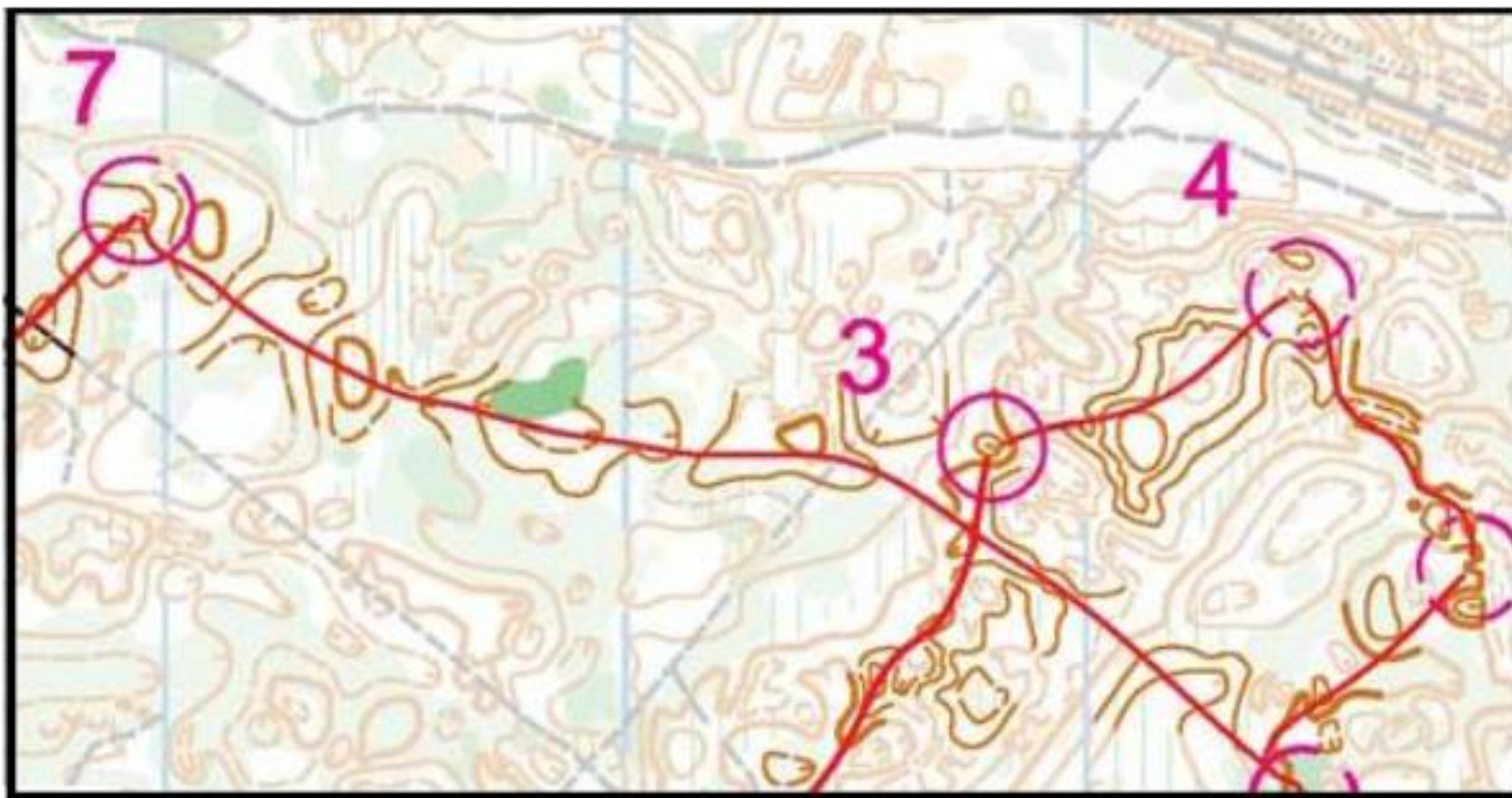
Korkeuskäyrien lukeminen

- Korkeuskäyrien väli on yleensä 5 metriä
- Usein käytetään myös apukäyriä "puolittamaan" korkeuskäyrien väli
- 2,5 metrin käyräväliä käytetään jos korkeuserot ovat vähäiset
- 2 metrin käyräväliä käytetään sprinttisuunnistuskartoissa
- Käyrillä kuvattuja kohteita käytetään usein myös rastipisteinä (notko, nenä, kumpare, suppa)
- Korkeuskäyrien lukeminen on keskeinen osa suunnistusta!
- Aloittelijalle korkeuskäyrien hahmottaminen on usein vaikein asia





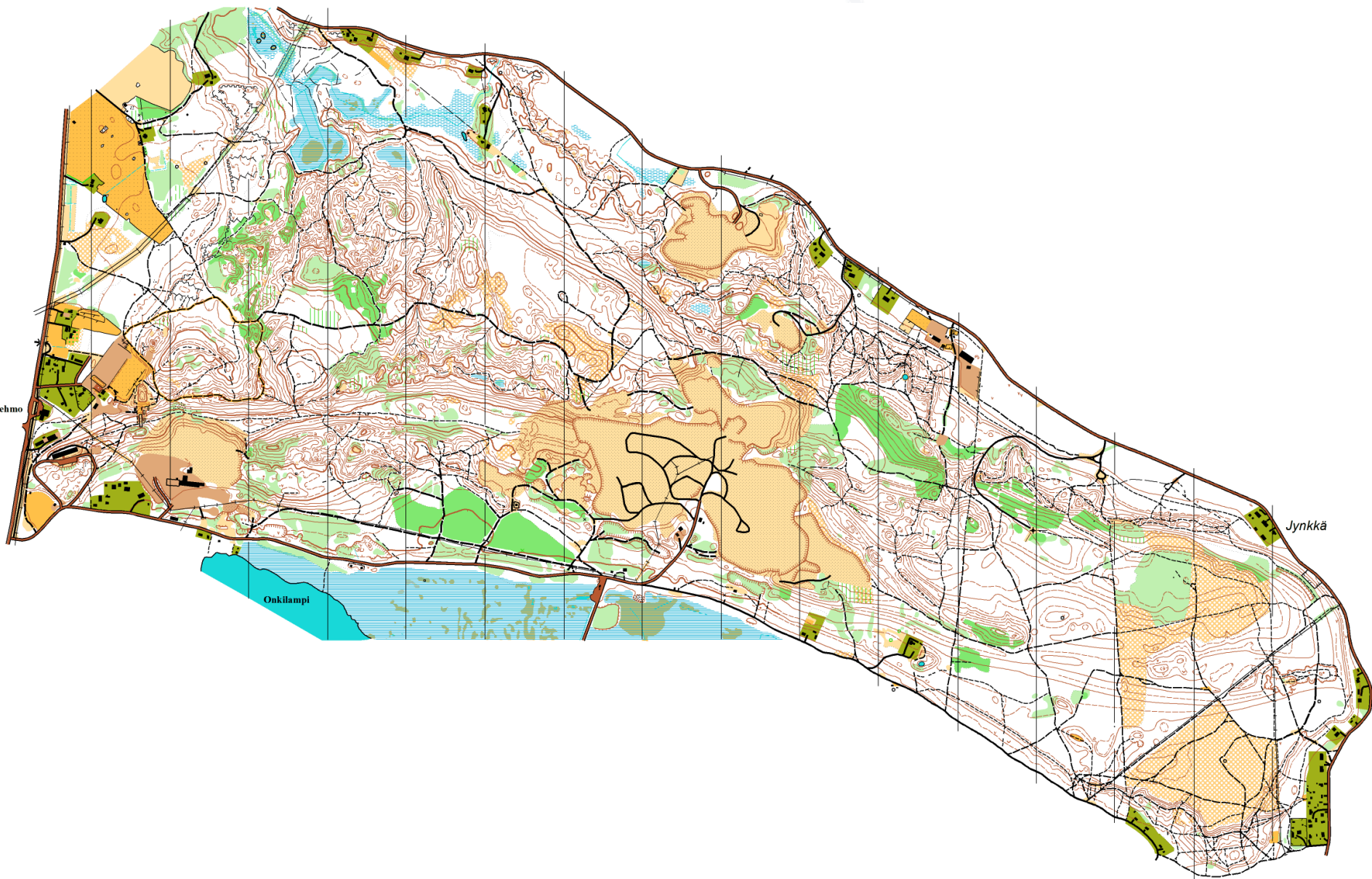
Pelkistäminen/oleelliset kohteet: TG MM2008:





HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Maastotyytit: harju- suppamaasto



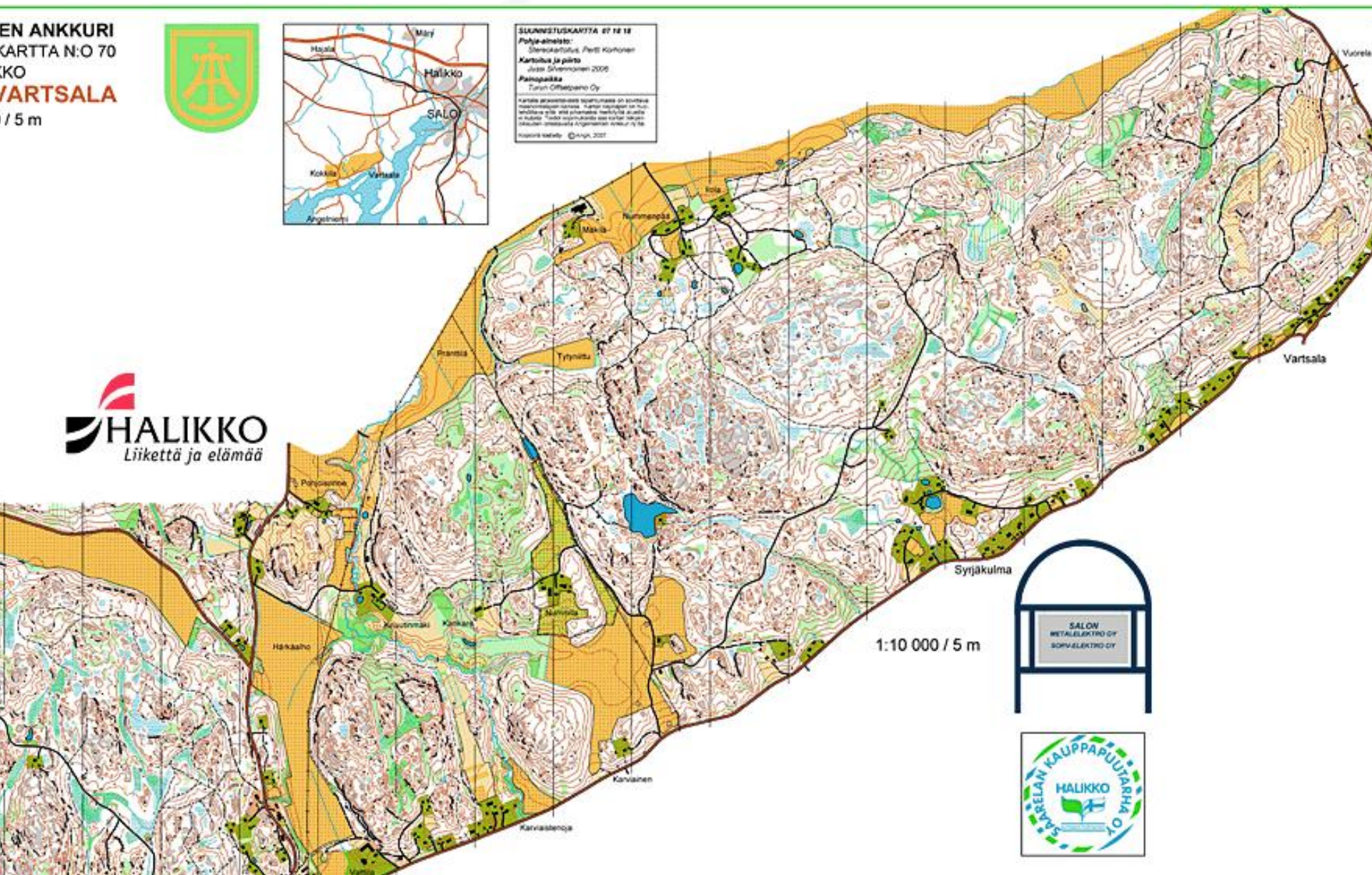


Maastotyytit: kalliomaasto

EN ANKKURI
KARTTA N:O 70
KO
/ARTSALA
/ 5 m



SUUNNITUSKATTA 07.12.18
Pohja-ainelista:
Sienokarttulus, Pertti Korhonen
Kartoitus ja piirto
Jussi Silvennoinen 2006
Raisioissa
Turun Offshoot-paino Oy





HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Maastotyytit: suomaasto

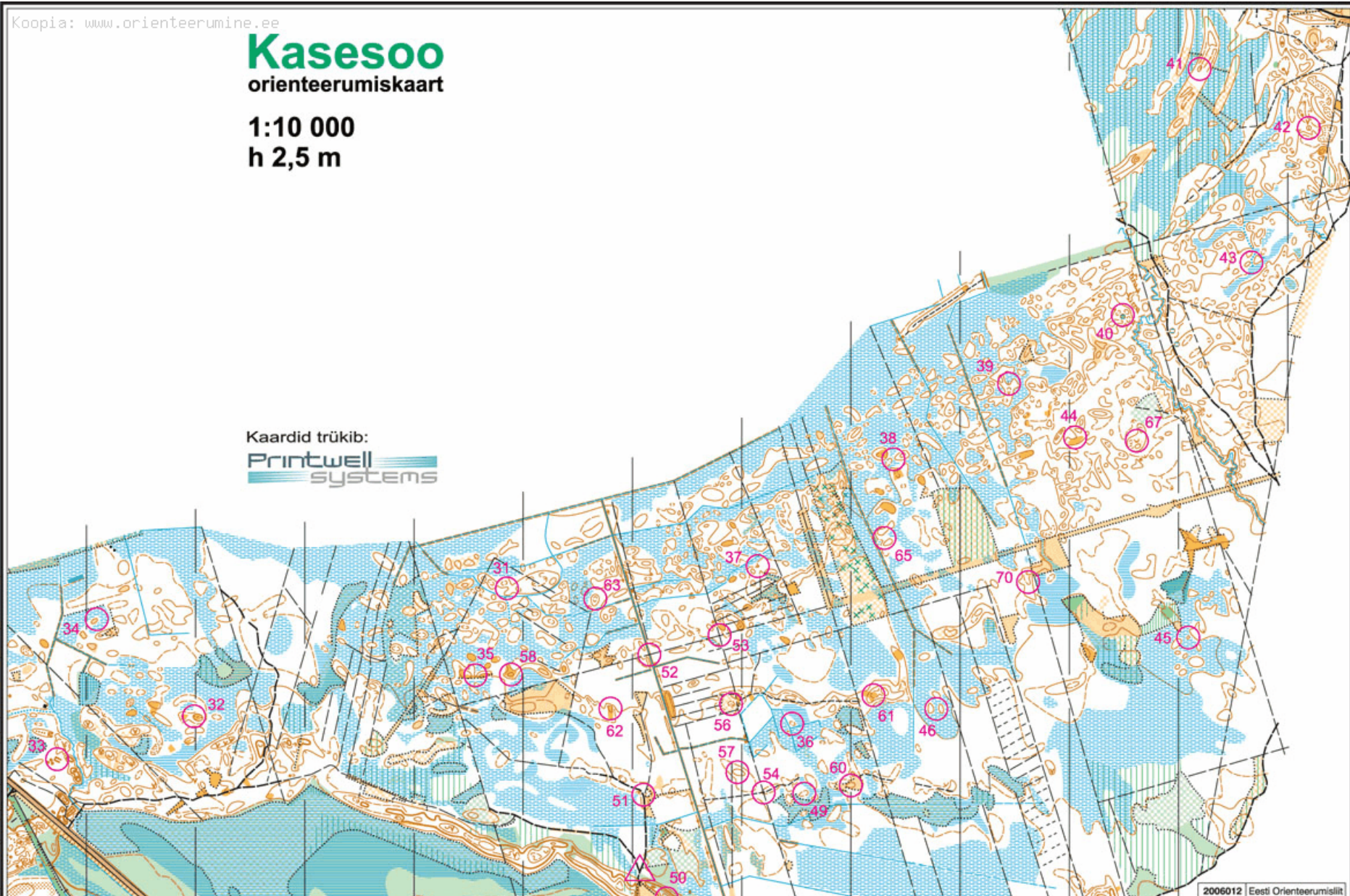
Koopia: www.orienteerumine.ee

Kasesoo
orienteerumiskaart

1:10 000
h 2,5 m

Kaardid trükitab:

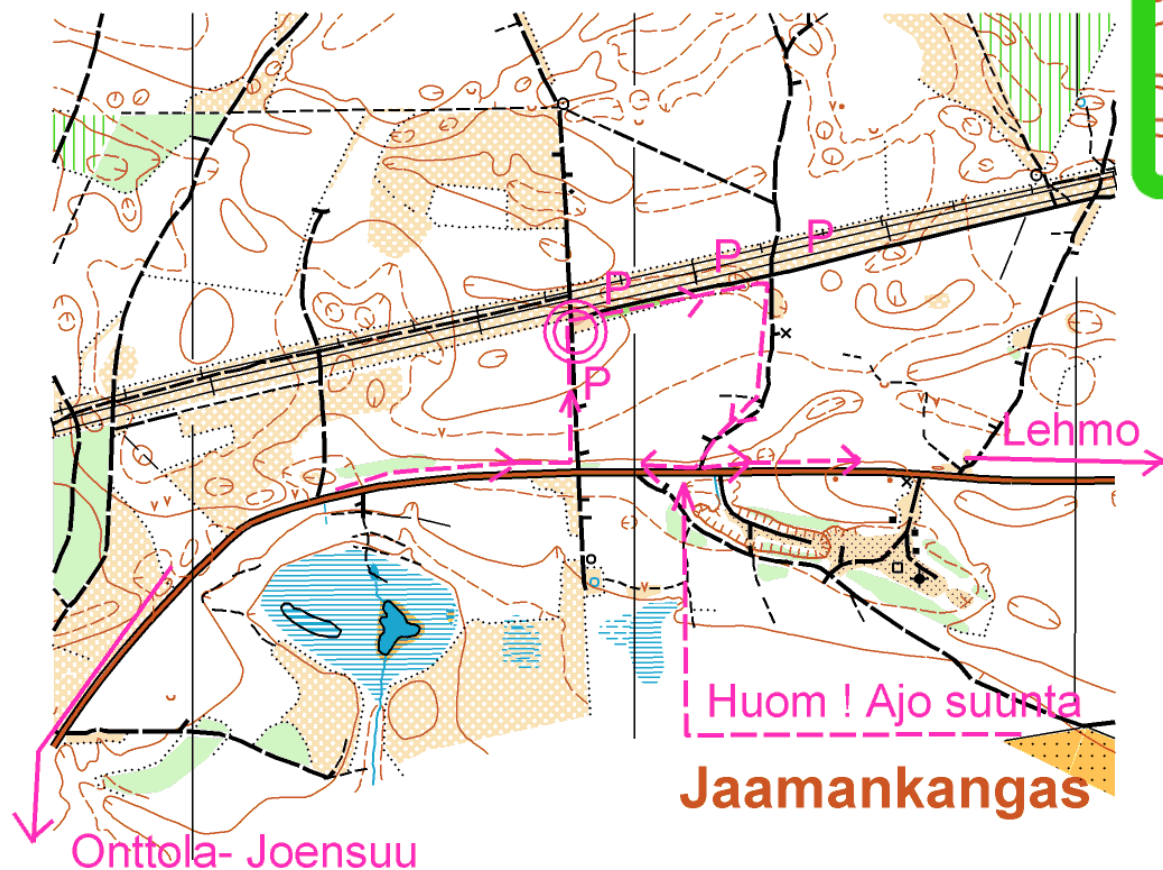
Printwell
systems





Maastotyytit: kangasmaasto

Kuntosuunnistus 28.8.2012





HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Maastotyytit: ranta- dyynimaasto





HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

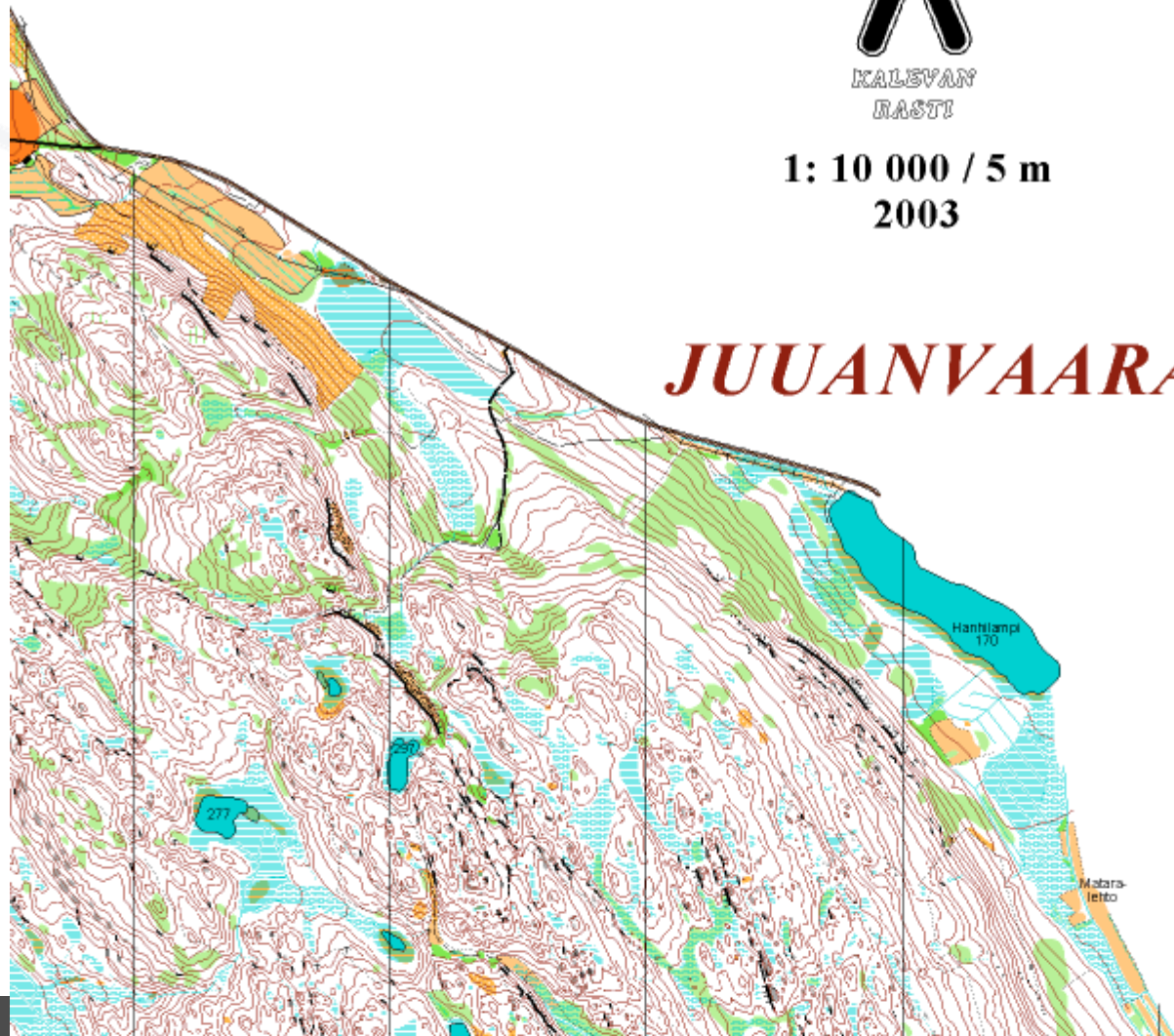
Maastotyytit: vaara- ja tunturimaastot



KALEVAN
KASTI

1: 10 000 / 5 m
2003

JUUANVAARA





HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

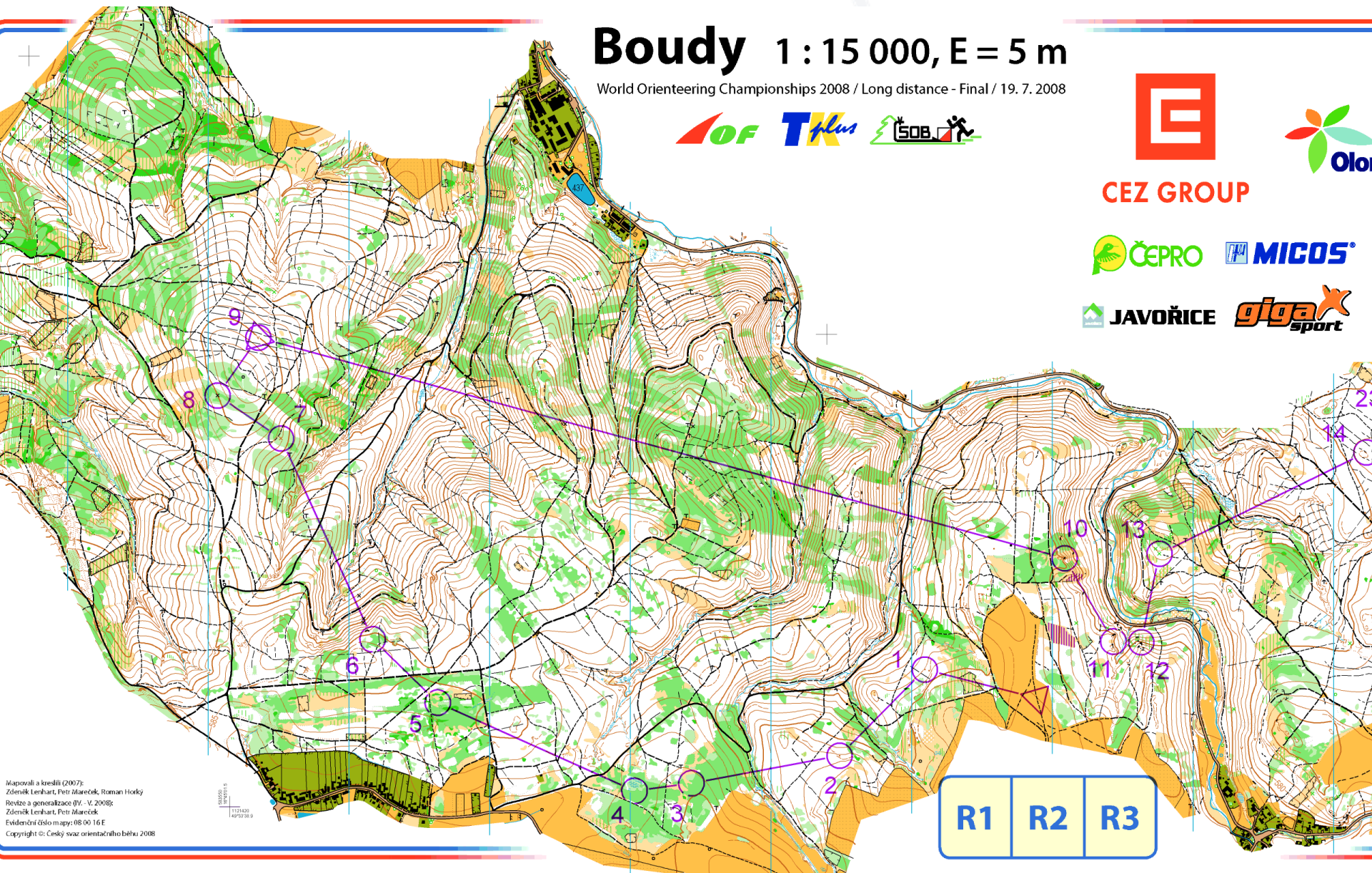
Maastotyytit: mannermainen maasto

Boudy 1 : 15 000, E = 5 m

World Orienteering Championships 2008 / Long distance - Final / 19. 7. 2008



CEZ GROUP



R1	R2	R3
----	----	----

Mapování a kreslení (2007):
Zdeněk Lenhart, Petr Mareček, Roman Horák
Revize a generalizace (IV. - V. 2008):
Zdeněk Lenhart, Petr Mareček
Evidenční číslo mapy: 08.00.16.E
Copyright © Český svaz orientačního běhu 2008



HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Maastotyytit: sprinttimaastot



Olomouc

Botanická zahrada

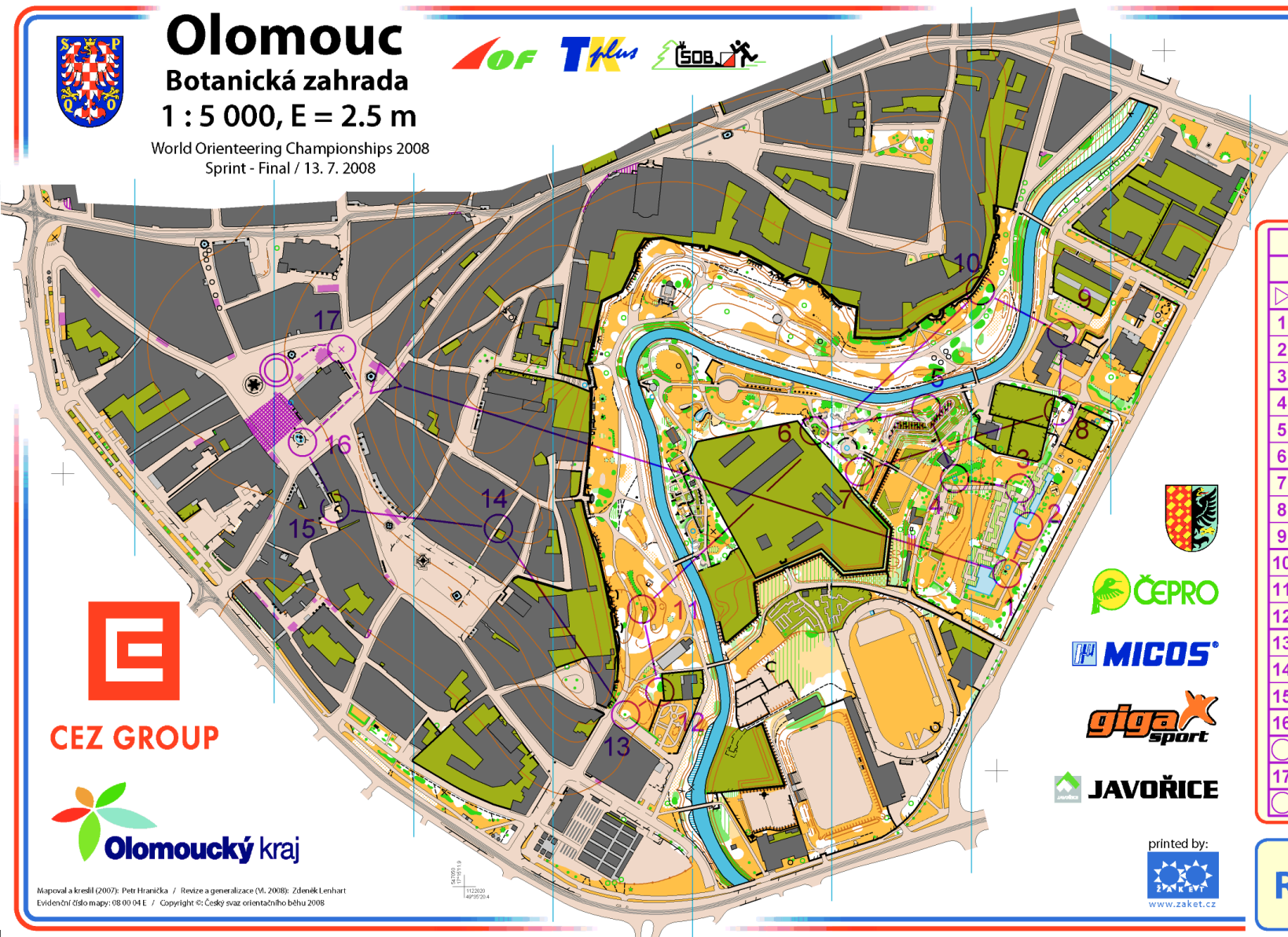
1 : 5 000, E = 2.5 m

World Orienteering Championships 2008

Sprint - Final / 13. 7. 2008



WOC 2008
BY CEZ GROUP
OLOMOUC / 10 - 20 JULY
CZECH REPUBLIC



Sprint - Final				
	MEN	3,0 km	45 m	
1	31	⊗	⊗	
2	32	⊕	⊕	
3	33	⊗	⊗	
4	34	⊕	⊕	
5	35	⊗	⊗	
6	36	⊕	0.4	⊕
7	37	⊕	⊕	
8	38	⊗	⊗	
9	39	⊕	⊕	
10	40	⊗	⊗	
11	50	⊗	⊗	
12	51	⊗	⊗	
13	52	⊕	⊕	
14	53	⊕	⊕	
15	54	⊗	⊗	
16	90	⊕	⊕	
130 m				
17	100	⊗	⊗	
70 m				



printed by:



R1

R2

R3

Mapoval a kreslil (2007): Petr Hraníčka / Revize a generalizace (V. 2008): Zdeněk Lenhart
Evidenční číslo mapy: 08 00 04 E / Copyright © Český svaz orientačního běhu 2008



SUUNNISTUSTAITO

1. Perustaidot

- a. Apuvälineiden sujuva käyttö (kompassinkäyttö, kartta, rastimääritteet,
- b. Kartanlukutaito: karttakuvan muuntaminen mielikuvien avulla ja päinvastoin, oleelliset kohteet, pelkistäminen, maastonmuotojen ymmärtäminen, maastotuntemus ja erilaiset maastotyypit

Esimerkkejä: Mikko, Tapio: kompassinkäytöstä, kartanluvusta jne.

2. Toiminnan ohjaus/ Ajatustoiminnot suorituksen aikana

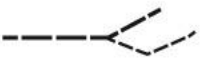
- a. reitinvalinta,
- b. Sisäiset mallit: reagointi eri tilanteisiin kuten rastilipun näkemiseen
- c. ennakointi – havainnointi
- d. rastinotto

3. Suorituksen hallinta (homma pysyy lapasessa)

- a. omien taitojen ja oman ajattelun kontrollointi, motivaatio
- b. tunteiden, stressin, keskittymisen kontrollointi
- c. kilpailutilanteen vaatimukset ja tilanneherkkyys



Yleisimmät karttamerkit/ Sisäiset mallit esimerkki

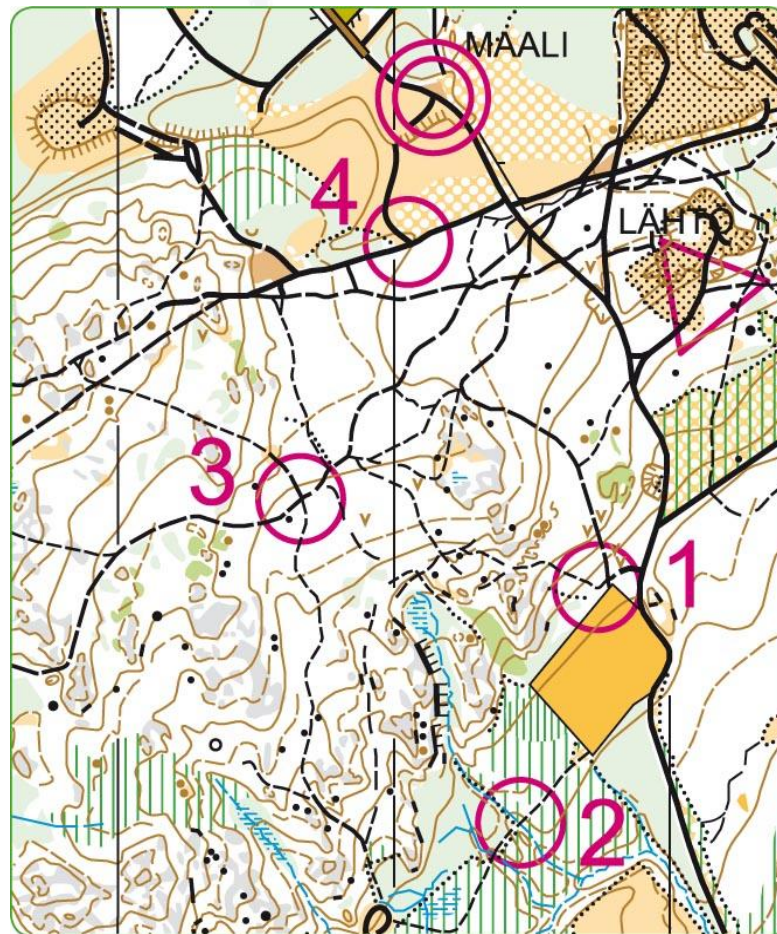
	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkänne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkänne		maantie		kenttä
	louhikko		ajo-/pyörätie, ajopolku		hakkuuala
	pieni kivi, iso kivi		polku, pieni polku		tiheikkö, hidastava metsä
	rakennus		linja		vaikeakulkuinen maapohja
	raunio		rautatie		viljelty maa
	erittäin selvä kuvioraja				pihamaa
	selvä kuvioraja				
	avokallio				
	vesialue				





Reitinvalinta

- Ennen rastilta lähtöä laaditaan suunnitelma etenemisreitistä
- Päätökseen vaikuttavat
 - Omat taidot ja kunto
 - Tarjolla olevat kulku-urat
 - Maaston korkeuserot
 - Maaston kulkukelpoisuus
- Hyvä reitinvalinta on puolet toteutusta!
- Etsi erilaisia reittejä kartan rastiväleille

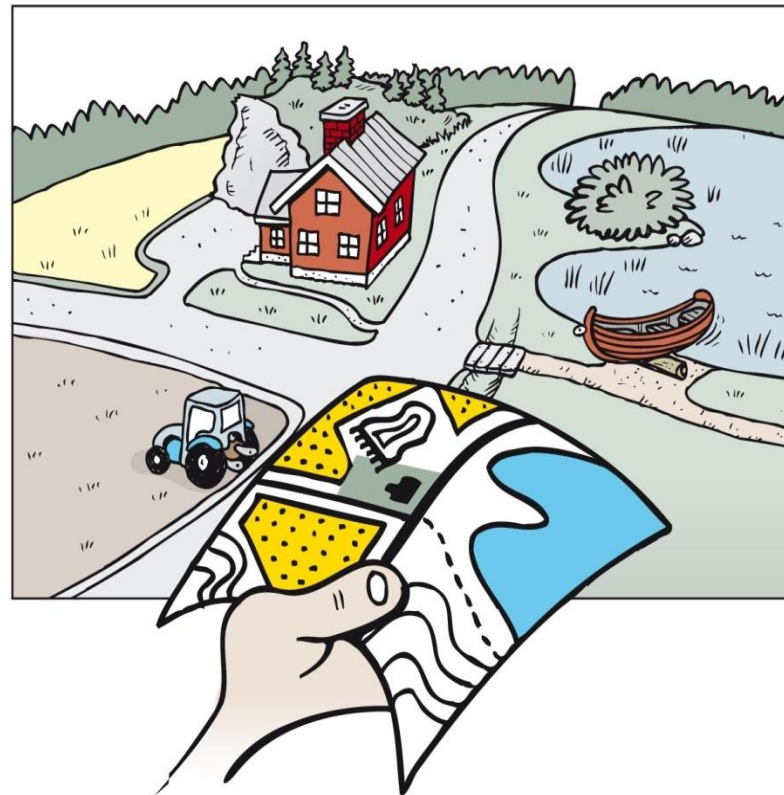


©Hiidenkiertäjät



Kartan suuntaaminen

- Karttaa suunnataan maaston mukaisesti siten, että se "osoittaa aina menosuuntaan" eli vasemmalla puolella olevat kohteet ovat kartalla vasemmalla ja oikealla puolella olevat oikealla
- Kartan voi suunnata myös kompassin avulla, jolloin kartan yläreuna on aina pohjoista kohti
- Kartan suuntaaminen on välttämätöntä maastokohteiden hahmottamisen helpottamiseksi





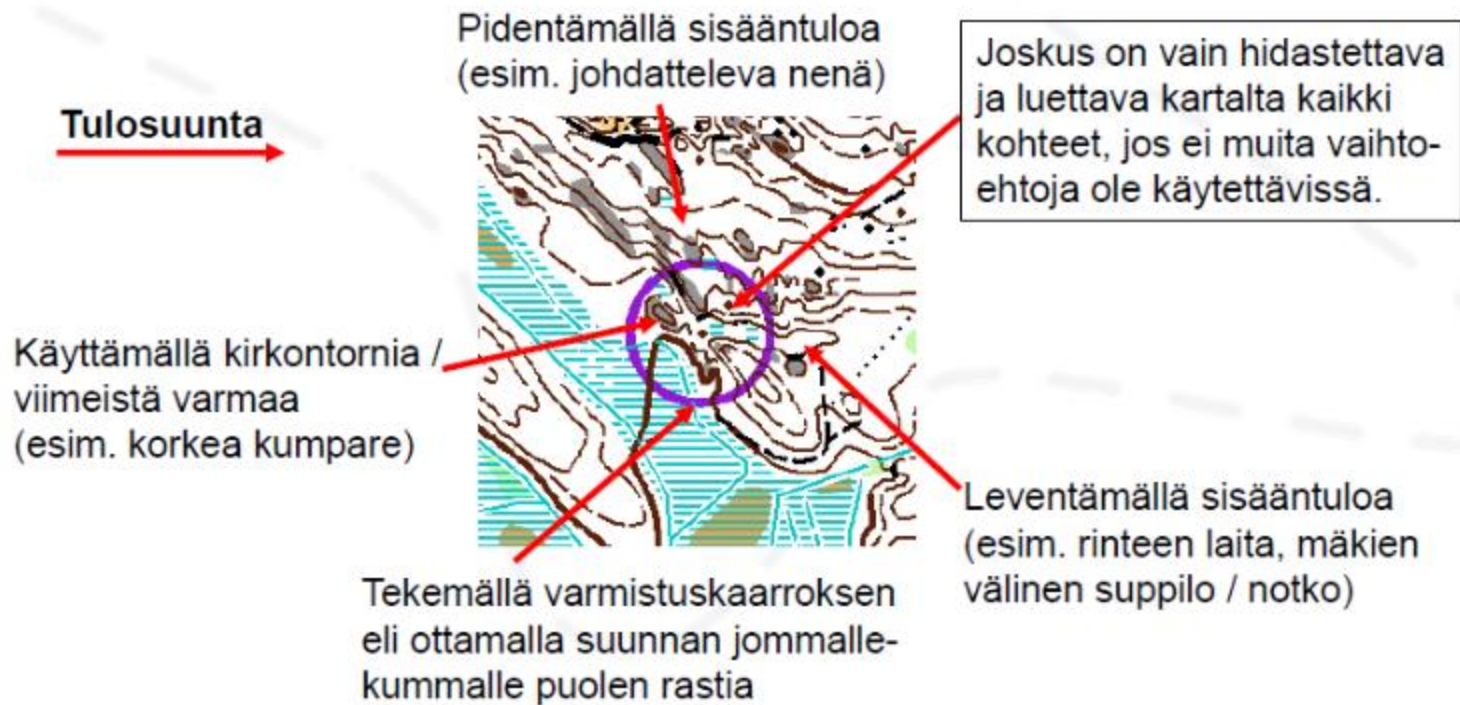
Peukalo kartalla oman paikan kohdalla

- Taittele karttaa sopivan kokoiseksi mieltymyksesi mukaan
- Pidä aina peukalo kartalla oman paikkasi kohdalla
- Siirrä peukaloa eteenpäin etenemisen mukaan
- ”Peukalo nopeuttaa kartanlukua!”





Rastinottomenetelmiä





SUUNNISTUSTAITO

HARJOITTELU:

1. Suunnistustaitoharjoitukset

- a. Rastinotto -> pienipiirteiset maastot/ pakottaa kartanlukuun (kreppinauhat, pienet liput)
- b. Reitinvalinta-> peitteiset, jyrkkäpiirteiset maastot (suorin ei ole aina nopein)
- c. Käyräharjoitukset -> maastonmuotojen oivaltaminen
- d. Itse piirretty kartta / Parisuunnistus -> oleellisen oivaltaminen, selitys parille oleellisista kohteista
- e. Suunnassakulku/ matkanmittaus
- f. Viiva-/ Väyläsuunnistukset -> tarkka keskittyminen
- g. Viestiharjoitukset

2. Kuivaharjoitukset

- a. Karttapalapelit, karttamuistiharjoitukset
- b. Hahmotusharjoitukset: oleellisten kohteiden piirto, reitinvalintatehtävät
- c. NykYTEknologia: suunnistuspelit, kartat netissä, Reittihärveli, GPS-seuranta, OCAD

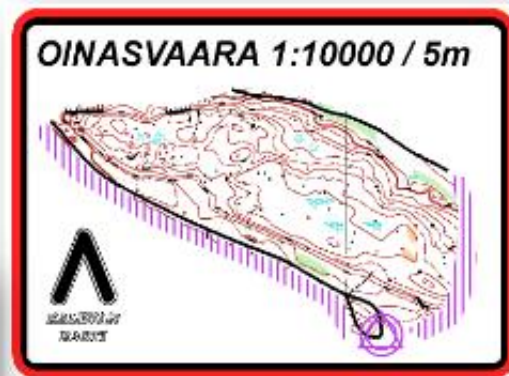
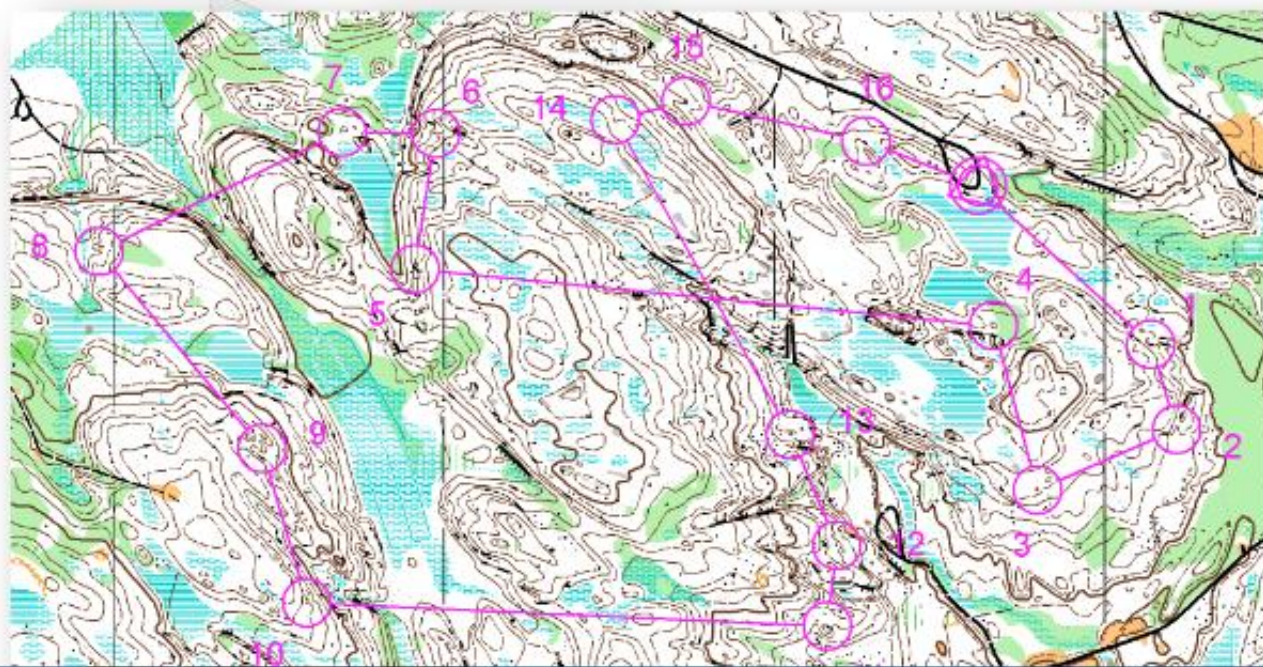
3. Mielikuvaharjoittelu

- Suorituksen tai sen osa-alueiden läpikäynti kartan kanssa tai ilman



HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Laatua taitoharjoituksiin (A.Harju 2013)



	15.4.05	4.540	
1	118	▲	▲
2	113	○	○
3	109	→	▲
4	111	em	l
5	119	▲	25
6	120	▲	11
7	112	▲	15
8	103	▲	h
9	114	▲	15
10	115	▲	h
11	116	○	h
12	117	↑	15
13	39	▲	
14	38	▲	
15	107	em	l
16	105	▲	h
17	106	○	h



Laatua taitoharjoituksiin (A.Harju 2013)



Rastinotto pienellä alueella



Lähtötilanneharjoitus

Paljon erilaisia vaihtoehtoja

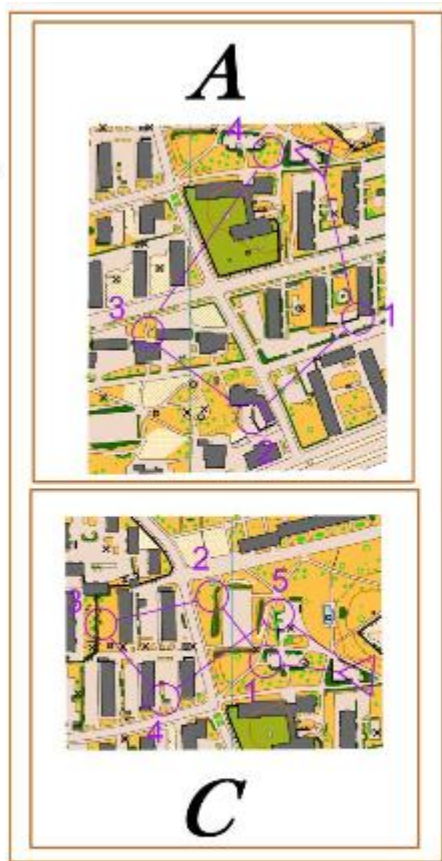
- Normaaliradat
- Intervallit
- 2x10min
- Knock-out
- Sprinttiviestit
- Korttelisuunnistus
- Sali / hallisuunnistus



Muokattu kartta



Laatua taitoharjoituksiin -viestiharjoitukset (A.Harju 2013)



Parisprinttiviesti



Viestiharjoitus hajontalenkeillä



Diamond - viuhkaharjoitus

Paljon erilaisia vaihtoehtoja

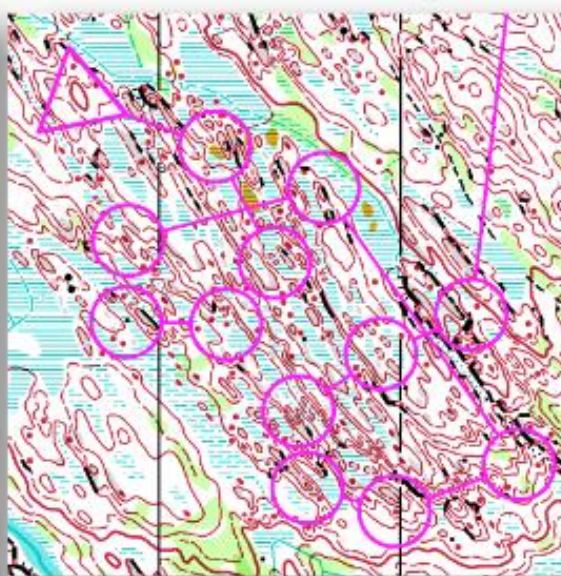
- "Normaali" viestiharjoitus hajonnoilla
- Suunnistusintervallit
- 2x3-5km epäsäännöllisin lähtövälein
- ...



Laatua taitoharjoituksiin -suorituksen osa-alueet (A.Harju)



Reitinvalintaharjoitus



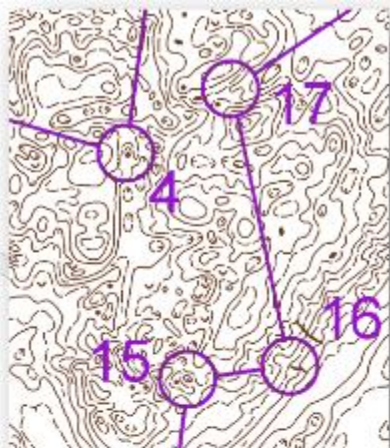
Rastinottoharjoitus



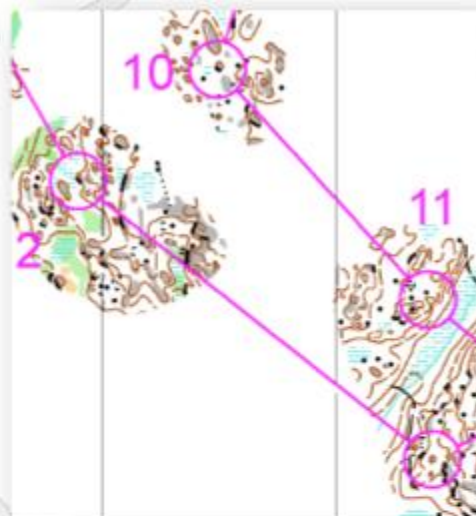
Lähtöharjoitus



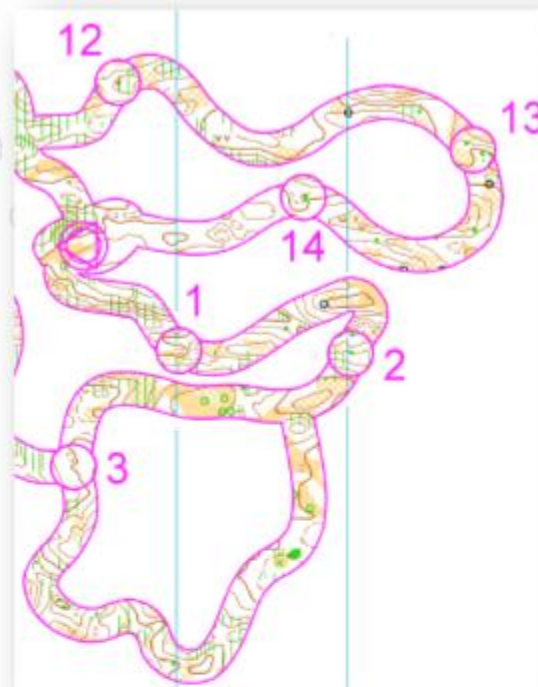
Laatua taitoharjoituksiin -muokatut kartat (A.Harju 2013)



Käyräharjoitus



Kompassiharjoitus



Väyläharjoitus



Yksinkertaistaminen



Peitetyt rastiympyrät



Muu taitoharjoittelu/ ohjelmointi

Syksyllä: Hyödynnä sula maa!

Talvella: Hiihtosuunnistus, korttelisuunnistus, juoksulenkeille kartta mukaan, lukemista mukaan...

ESIMERKKEJÄ:

TAULUKKO 1. Talven taitoharjoittelun esimerkkiviikko.

MA	Karttojen katselua internetissä: muiden suunnistajien suoritusten vertailu omiin suorituksiin menneen kauden kilpailuissa.
TI	Reitinvalintaharjoitus juoksuvetojen aikana: vedon lopussa luetaan kartalta reitinvalinta ja oleelliset kohteet rastivälille
KE	-
TO	Mielikuvaharjoitus juoksulenkin yhteydessä: menneen kauden tärkeän kilpailusuorituksen läpikäyminen.
PE	-
LA	Korttelisuunnistus: kovavauhtisesti reitinvalintoihin ja ennakoivaan kartanlukuun keskittyen.
SU	Maastovaellus kartan kanssa: viivasuunnistuksena kohteita kaukaa edestä havainnoiden.

TAULUKKO 3. Kilpailukauden taitoharjoittelun esimerkkiviikko.

MA	-
TI	Kilpailuun valmistautuminen: vanhojen karttojen avulla maaston haasteiden selvittäminen ja esimerkkiradan läpikäynti mielikuvissa.
KE	Kilpailuun valmistava harjoitus: mahdollisimman hyvin kilpailua vastaava maastotyyppi ja taitohaasteet eilisten johtopäätösten mukaan.
TO	-
PE	Kilpailuun valmistautuminen: Kilpailuinformaation lukeminen ja mielikuvissa tulevan suorituksen läpikäynti.
LA	Suunnistuskilpailu: Ennen suoritusta hyvä keskittyminen ja loppuverryttelyssä suorituksen läpikäyminen lyhyesti.
SU	ap: Karttavaellus: osa rastiväleistä muistisuunnistuksena. ip: Eilisen kilpailusuorituksen analysointi taidon osalta.



Huippusuunnistajien taitoharjoittelu

Olav Lundanes (NOR) MM2010: taitoa 200 tuntia

Pasi Ikonen (FIN) MM2. 2011: 143 tuntia

Thierry Gueorgiou (FRA) 3x MM1. 2011 edellisenä vuonna
300 tuntia kilpailun tyyppimaastossa

**Huom! Mielikuvaharjoittelun ja muun analysoinnin määrä
Vaikuttaa yhtälailla taidon kehittymiseen!**