**Virheet tulivat yleisimmin tämän tyyppisillä väleillä(onnistumis-%);**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Virhe/vuosi | Pitkä | Rastinotto | Suunta | suuri-piirteinen | Ykkös | peitteinen | paljon luettavaa | rinneväli | alamäki | Reitinvalinta |
| 2012 | 58% | 79% | 78% | 78% | 82% | 45% | 33% | - | - | - |
| 2013 | 52% | 58% | 79% | 74% | 67% | 72% | 76% | 91% | 63%\* | - |
| 2014 | **40%** | 73% | 70% | 73% | **53%** | 67% | 75% | **62%** | 60% | **57%** |

*Muita;* siirtymä 100%, tie/polku/juoksu/vauhdinsäätely 88%, ylämäki 86%

\*vähän vertailupohjaa

**Virhe tyypit olivat yleisimmin;**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Virhe/vuosi | Rastinotto | Reitinvalinta | Suunta | samaistus | epävarmuus |
| 2012 | 19% | 14% | 19% | 7% | - |
| 2013 | 16% | 4% | 16% | 5% | - |
| 2014 | 8,6 | **10,7%** | **15%** | 4,5%\* | **12%** |

\*Kyky tulkita karttaa ja maastoa

**Virheiden syyt olivat yleisimmin;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Virhe/vuosi | Keskittyminen | Toisesta suunnistajasta johtuva | kartan luvun puute-liian kiire |
| 2012 | 7% | - | 16% |
| 2013 | 9% | 9% | 9% |
| 2014 | **12%** | 6% | 8% |

Yleensä tulleita virheitä;

**2012;**

Virheen jälkeen yrittää paikata kuluttamaa aikaa takaisin

Liika keskittyminen/varmistelu

alkaa peesata jos saa edellä lähteneen kiinni, entistä tarkempaa työtä ja vauhtia pois!

yrittää juosta irti peesaajasta

matkanarviointi, alkaa etsimään rastia liian aikaisin

**2013;**

havannointi, riskeeraus, rastivälin aliarviointi, liika varmistelu, loppu sähläys, porukassa juoksu- en osaa tehdä samaa suunnistus työtä siinä, rastinotto pitkän välin jälkeen, reitinvalinta loppuun asti eikä rastilta tarvitse lähteä ennen, attackpontin puute, yrittää juosta irti peesaajasta, keskittyminen heikko pienemmissä kisoissa, kun ei kulje niin tulee tunne että vauhti ei riitä ja keskittyy enemmän juoksuun, keskittyminen kovassa paikassa

**2014;**

epävarmuus etenemisestä, ja alkaa elää toivon varassa, välillä myös rastinotossa halusi päästä helpolla ja löytää lipun enemmän tuuripelillä kuin hyvällä rastinotto suunnitelmalla. Joskus ei vaan jaksanut keskittyä ja tuli ajatuskatkoista todella paljon virheitä. Monesti huomaakin ajatuskatkon mutta ei vain jaksa tai uskalla silti hidastaa tai lukea karttaa. Joissain kisoissa suunta oli jälleen iso ongelma, joskus kun ei sujunut niin tuli pieniä lähtösuuntavirheitä paljon, mutta pääasiassa suuntavirheet olivat jotain suunnan tarkistamattomuus ja sitten kaartui johonkin väärään paikkaan. Edelleen toiset suunnistajat aiheuttavat joskus lisää vauhtia ja kiirettä, joista syntyy virheitä. Tällä kaudella tuli myös vastaan muutamia rastivälejä jolloin ei vain tiennyt mitä tehdä, oli vaan vaikean näköinen ja taidot loppui kisavauhdissa kesken…

**Missä kohdin virhe tulee yleisimmin(pro%);**

alussa(ekat 3 rastia); 20%

keskellä; 62%

lopussa(vikat 3 rastia); 17%

**Keskimääräinen virhe aika(3 huonointa poistettu);**

*Vuosi 2012* 2:45min

*Vuosi 2013* 2:46min

*Vuosi 2014* 3:09min

**Onnistumisprosentti(kaikki rastivälit);**

*Vuosi 2012* 78%

*Vuosi 2013* 76%

*Vuosi 2014* 70%

**Kesk. Sijoitus (3 huonointa poistettu)**

*Vuosi 2012* 3,6

*Vuosi 2013* 6,5

*Vuosi 2014* 6,3

**Tunne ennen starttia suhteessa onnistumiseen;**

**Hyvä suoritus;** Yli puolet niistä oli karsintoja, eli ei mitään paineita eikä täysi vauhti päällä. Loput oli joko viesti kisoja tai kisoja missä oli tarkoitus enemmän nauttia tekemisestä, kuten esim. norjan kisat. Ja sitten huomaa että kaikissa starteissa ei ole minkäänlaista sijoituspainetta (viestit, norja, karsinta) Ja kaikki helpot sprintit onnistuivat todella hyvin tänä vuonna, eli jonkinlaista keskittymiskykyä on jo havaittavissa sillä matkalla.

 Karsinnoissa ajatteli aina vain seuraavan päivän kisaa ja meni enemmän nauttimaan suunnistuksesta ja tutustumaan kisamaastoon. Rento fiilis eikä ollut väsynyt suunnistuksesta vaan lähti ihan mielellään metsään, koska se ei tuntunut kisaamiselta. Viesteissä taas kyse oli yleensä väliosuudesta ja silloin tiedosti ettei tarvitse taaskaan ratkoa sekunteja vaan välttää virheet ja tehdä helppo ja hyvä suoritus, joka tarkoittaa joukkueena parasta mahdollista.

Monesti myös näistä suorituksista huomaa etten ollut valmistautunut tai ajatellut kisaa etukäteen vaan menin aina oli enempi tutustuminen/ nautiskelu tai viimeinen kisa rypistys, joka vaan alta pois. Fyysinen vire oli todella ailahtelevaa, eli joinain päivinä oli kisojen parhaat vireet ja joinain taas erittäin huono.

**Kohtalainen;** Kaikki tuli keskimatkalla/ pitkällä aika puoliksi ja puoliksi. Kaikissa oli kuitenkin jonkun verran menestymis paineita mukana ja halusin pärjätä. Yleensä oli todella hyvä kisafiilis päällä! Agressiivisuutta löytyi kaikista kisoista aivan eritavalla kuin tavallisesti. Kisat kuitenkin kaatui aina yhteen isompaan tai pieniin virheisiin. Yleensä virheet alkoivat aina ihan alusta, eli aggressiivisuus on voinut olla liian kova, eikä ole lukenut tarpeeksi karttaa.

Kisoihin oltiin yleensä jonkun verran valmisteltu tai paljon. Monesti kisoista oli vähän sellaista odotusta että nyt isketään! Eli nyt tehdään se hyvä suoritus, oikein pakottamalla pyrki ajatukset siihen.

**Huono;** Jokaisessa kisassa oli paineita ja odotin itseltäni paljon. Eli jokaisessa huonosti menneessä kisassa oli tarkoitus voittaa ja mennä oikeasti kovaa. Oli ehkä aina sellainen pieni näyttämisen tarve takaraivossa. Itseluottamus oli joissakin todella korkealla (ehkä parhaita koko kaudella) ja joissain taas vähän montussa. Yleensä myös ajatukset olivat ennen kisaa paljon myös muissa juoksioissa, eli ajattelin usein että kuka lähtee perään ja mitenkähän maalissa on tulokset tai kuka pärjää mitenkin ja kuka pummailee tnä. Ei paljoa mutta kuitenkin vähän tällaista 80%:ssa näissä suorituksissa.

Fyysinen vire vaihteli hyvästä erittäin huonoon, ja pääasiassa se oli huono. Yleensä kisoihin olin valmistautunut erittäin hyvin, lukuun ottamatta kauden lopussa. Ja muuten olin miettinyt kisaa etukäteen aina paljon.

Monesti oli kuitenkin ihan hyvä olo ja mukavaa odotella starttiviivalla. Kuitenkin ehkä eniten jännitystä oli näissä kisoissa.

**Yhteenvetoa;**

*Sprintti;* 7kpl Alkukaudesta sujui, muutama sprintti (sm finaali ja em sprintti menivät keturalleen). Muuten sprintit olivat aika helppoja ja silloin sen sain todella hyvin sujumaan alusta loppuun. Sprintti vauhdissa ja aggressiivisuudessa on paljonkin kehitettävää. Tällä hetkellä se on enimmillään vielä passiivista kartan lukua ja virheiden välttämistä koko ajan. -> enemmän vain harjoittelua ja olosuhteita niihin. Virheskaala 0:07 (sm kar) – 1:37 (EM sprintti)

*Keskimatka; 8kpl* Tuntui kanssa sujuvan alkukaudesta hyvin, norjan haldenin reissun jälkeen sellainen pienipiirteinen alue ei tuottanut enää yhtään hankaluuksia suunnistuksessa. MM kisoissa taas oli aivan älytön maasto ja karsinnassa yksi selkeä virhe ja finaali kaatui jo kahdella eka rastilla. Mutta muuten keskimatka oli harjoituksissa ja muissa kisoissa kuten viesteissä todella hyvin hallussa.

*Pitkämatka; 5kpl*Tämä taas oli hakusellaan koko kauden. Eli alkuvuodesta väsyin joka ikisessä startissa vaikka niitä oli kohtuun vähän. Mutta aina lihaksisto väsyi ja pitkät rastivälit tuottivat tuskaa- suunnistuksellisesti. Paljon virheitä ja huono kunto. Ei oikeastaan yhtään kunnolla onnistunutta pitkän matkan kisaa tänä vuonna. EM pitkä oli muuten ok, paitsi kahdella pitkällä välillä hävisin oikeastaan kaiken minkä ollille (voittajalle) koko kisassa hävisin.

*Yö; 2kpl*Vähiten panostettu ylivoimaisesti. Ehkä 5 harjoitusta koko kaudella ja SM yö sekä Jukola ainoat kisat. Kummatkin ihan perseelleen että helppona johtopäätöksenä voisi sanoa harjoittelun määrän vähäisyyden. Paljon virheitä ja sujuvuuskin on vielä eriluokkaa kuin päiväsillään. Jukolassa nyt on toki muutakin hässäkkää, mutta SM yö ei takajarrullakaan sujunut niin odotetusti. Jotenkin vaan keskittyminen ja suunnistaminen on entistäkin epävarmempaa yökisoissa.

*Viesti; 6kpl*Viestit olivat tämän vuoden paras osaalue! Ainoastaan Jukola, EM viesti ja finnspring olivat taas kauden yhtiä surkeimpia suorituksia. Finnspring oli toki aika harjoitus ja juuri parantuneena taudista. Sekä heikolla itseluottamuksella entisistä alotuksista. Mutta Jukolan oli huono suoritus mutta ei sekään suunnistuksellisesti ollut katastrofi. Mutta yhteen tärkeimpään paikkaan EM viestissä kauden surkein suoritus ei kyllä lohduttanut! Muuten viesteissä aika yllätyksellisesti pystyi suorittamaan oman suunnistuksen paljon paremmin. Ehkä siinä sai vihdoin sitä kisatunnelmaa vähän mukaan ja osasi liikkua metsässä vähän aggressiivisemmin.

**EM kisat: 3 kpl**kaikki startit huonosti, mutta paras oli pitkän matkan kisa. Sprintti ja viesti menivät todella kehnosti. Sprintissä alku ihan hyvin, se olikin helppoa ja odotettua… Mutta yleisörastilla meni jotenkin ihan pieleen sitten siitä eteenpäin vaikea osuus ei sujunut ollenkaan. Viestissä 2 rastilla iso virhe ja sitten siitä eteenpäinkin todella isoja virheitä. Maasto oli niin peitteinen enkä siihen ollut mitenkään valmis ja kun vire oli hyvä ja yritti juosta kovaa niin taidot vain tahtoivat loppua kesken. Pitkä matka oli kelpo suoritus. EM kisoista siis se yksi hopea mitali, viestistä. Vähän vaisu olo, kauden huonoin suoritus ja sitten antavat mitalin vielä kaulaan :p kiitos vaan Ollille ja Topille :D

**MM kisat: 5kpl** Sprintti oli heti alkuun hyvä suoritus. Ainoastaan pari pientä rv virhettä, mutta muuten tappio voittajaan oli vain alun varmistelua ja passiivista menoa. Liukas kelikin ja sisältä lähtö vaikuttivat paljon siihen etten uskaltanut lähteä kuten sprintissä kuuluu. Pitkä matkan kisassa oli taas jumissa jalat kuten viime vuonna EM kisoissa. Jalat väsyivät muutamassa mäessä ja sitten en jaksanut fyysisesti ihan omaa vauhtia ja tuli jonkun verran ihan isoja virheitäkin. Kuitenkin iso aika ero tuli myös ihan urilla millä loppupään lähtijät voittivat monia minuutteja meihin alkupään menijöihin. Keskarin karsinta hyvä, ainoastaan yksi ihmeellinen virhe mutta muuten oli ok suoritus siihen paikkaan ja vauhti tuntui riittävän. Finaalista tuli kauden katastorfi sitten EM viestin jälkeen. Pummasin 1 ja 2 rastia niin paljon että hölkkäilin loppuun ja päätin säästellä kauden viimeiseen pääkisaan eli viestiin. Viesti oli sitten itseltäni kauden paras p arvokisa suoritus. Kompassi meni rikki ja aikamoista sinkoilua oli välillä. Mutta juoksu kulki ja virhettä tuli kuitenkin vain noin minuutin verran. Ja osuus aikakin oli yksi parhaimmista koko viestissä. Hyvä oli lopettaa tähän eikä se mitali joukkueena ollut kovin kaukana ☺ Kisat olivat kuitenkin itselleni suurempi pettymys kuin EM kisat vaikka hauskempaa olikin.

**SM kisat:5kpl** SM keskimatka kulta, ja SM viesti H20 sarjassa 3. Kuitenkin aivan ylivoimaisesti huonoin SM kisa saldo tänä vuonna vaikka syksylle oli tavoite pärjätäkkin niissä kuitenkin perusharjoittelun ohessa. Kuitenkin olivat kilpakumppanit menneet selvästi eteenpäin, mutta silti suoritukset olivat kyllä erittäin kehnoja syksyn finaaleissa. Luulen että väsymys ja koulu sekä muun harjoittelun painotus ovat vaan vieneet innon ja kisafiiliksen niin kokonaan pois että kisoista ei vain kerta kaikkiaan fyysisesti eikä suunnistuksellisesti tullut mitään. ☹ Halusin voittaa rankinkin tänä vuonna mutta ei sinne päinkään. Ehkä ensi vuonna sitten jos alkukausi starttaa hyvin niin koitetaan pysyä kisafiiliksissä hieman pitempää!

**Katsastukset:** Bulgarian katsastukset olivat selkeä merkki siitä että jotain on suunnistusajattelussa nyt pielessä. Alkukauden treeneissä kaikki oli sujunut todella hyvin ja kuntokin ihan riittävä. Mutta näissä kisoissa ei sitten sujunut mikään. Kisojen jälkeen olin varma että nyt kisataan enää EM kisoissa tänä vuonna. Siinä jonkun aikaa analysoituani halusin kuitenkin taas yrittää ja lähdin viimeisiin 2 näyttökisaan aivan eri mielellä. Jätin jälleen näyttökisan mielestäni ja halusin vaan nauttia sekä pärjätä SM kisoissa entiseen tapaani. Tuli SM kulta ja sprintistä vielä 2. Ja joukkuepaikka vielä MM kisoihinkin. Sprintit sujui jo alkuperäisissäkin näyttökisoissa, ainut vaan niin hylsyn otin mutta vauhti ja suoritus olivat sielläkin hyvät. Yksi pelastus oli myös SM maastojen kohtuun hyvä suoritus ☺ oli hyvä käydä joskus vähän kokeilemassa oikeasti pärjääkö siellä ;) Tuskin kuitenkaan siitä jokavuotinen tapa tulee tai muutenkaan mitään panostusta siihen suuntaan… Mutta pääasia että sain vielä itseni nostettua kisaporukkaan viime tingassa ja tästä tuli paljon oppia ensi vuosille! Tiukoissakin paikoissa voi vaan onnistua kun vähän tekee muutoksia ja asenne on kohdallaan. Ja todellakin oli loistava kisamatka! En olisi jättänyt sitä väliin vaikka olisi itse kisat menneet vieläkin huonommin!