

Freestylemelonnan lajiopas

-Visa Rahkola

Johdanto

Oli laji mikä tahansa, kehittymisen optimoimiseksi lajin harrastajalla on oltava mahdollisuus saada laadukasta valmennusta ja valmentautumiseen liittyvää lajikohtaista informaatiota. Freestylemelonta on melko uusi ja pieni laji niin Suomessa, kuin maailmallakin. Laji on kasvanut ja kehittynyt todella vauhdikkaasti sen alkua ajoilta 1980-luvulta, ja ottanut suuren harppauksen erityisesti 2000-luvun alussa. Valmentautumisen tueksi vaadittavaa lajikohtaista informaatiota on tänä päivänä saatavilla hyvin niukasti. Tällä hetkellä freestylemelonnan valmennus makaa suurilta osin muutamien ammattivalmentajien ja valmennuksesta kiinnostuneiden urheilijoiden harteilla.

Suomessa lajin valmentaminen sekä ohjaaminen perustuu hyvin pitkälti Suomen melonta -ja soutuliiton organisoimille leireille ja seurojen järjestämille koskimelontakursseille. Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota freestylemelontaan liittyvää käytännönläheistä tietoa neljän pääluvun avulla. Oppaan pääluvut ovat freestylemelonnan lajiesittely, freestylemelonnan fyysiset vaatimukset, freestylemelontaliikkeen oppiminen sekä kilpailuun valmistautuminen.

Opas on pyritty valmistamaan sellaiseen muotoon, että sitä pystytään hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti lajin parissa. Oppaan tarkoituksena on myös osaltaan kehittää freestylemelonnan lajitietoisuutta. Opas tarjoaa työkaluja lajin valmentautumiseen aktiivikilpailijalle, harrastajalle sekä valmentajalle.

Sisällysluettelo

1. Johdanto s. 2
2. Freestylemelonnan lajiesittely s. 4-29
 - 2.1. Perustietoja s. 5
 - 2.2. Varusteet s. 6-9
 - 2.2.1. Kajakki s. 6-7
 - 2.2.2. Mela s. 8
 - 2.2.3. Muut varusteet s. 9
 - 2.3. Lajin historia s. 10-11
 - 2.4. Kilpailu s. 12-14
 - 2.5. Harjoittelupaikat s. 15-21
 - 2.6. Lajin erityispiirteet s. 22-23
 - 2.7. Koski -ja freestylemelonnan perustaidot s. 24
 - 2.8. Kajakin ohjaaminen s. 25-26
 - 2.9. Kajakin toppaaminen s. 27-29
3. Freestylemelonnan fyysiset vaatimukset s. 30-38
 - 3.1. Kestävyysominaisuudet freestylemelonnassa s. 32
 - 3.2. Voimaominaisuudet freestylemelonnassa s. 33
 - 3.3. Nopeusominaisuudet freestylemelonnassa s. 34
 - 3.4. Tärkeimmät lihakset & lihasryhmät s. 35
 - 3.5. Lajin tärkeimmät liikesuunnat s. 36
4. Freestylemelontaliikkeen oppiminen s. 39-49
 - 4.1. Yleisiä huomioita freestylemelontaliikkeen harjoittelussa s. 40
 - 4.2. Freestylemelontataitojen oppimisjärjestys s. 41
 - 4.3. Harjoitteluprosessi s. 42
 - 4.4. Osa -ja kokonaisharjoittelu s. 43
 - 4.5. Osaharjoittelumenetelmiä s. 44-45
 - 4.6. Mitä teen jos en onnistu? s. 46
 - 4.7. Mistä virhe useimmiten johtuu? s. 47
 - 4.8. Suorittamisen havainnointimalleja s. 48
 - 4.9. Ei-toivotut tavat s. 49
5. Freestylemelontakilpailuun valmistautuminen s. 50-65
 - 5.1. Huippu-urheilussa yleisesti s. 51
 - 5.2. Suorituksen osa-alueet s. 52
 - 5.3. Yleisiä harjoitusmenetelmiä s. 53
 - 5.4. Kilpailusuorituksen suunnittelu ja harjoittelu s. 54-65
 - 5.5. Taktinen & Tekninen s. 55-60
 - 5.6. Fyysinen & Psyykkinen s. 61-65
6. Lähteet
7. Liitteet

FREESTYLEMELONNAN LAJIESITTELY

PERUSTIETOJA

- **Freestylemelonta** on vauhdikas ja akrobaattinen urheilulaji, joka lukeutuu slalomin, boatercrossin ja koskisyöksen lisäksi ICF:n koskimelontalajeihin.
- Freestylemelonnassa tehdään erilaisia liikkeitä veden virtausta ja sen liike-energiaa hyödyntäen. Pääsääntöisenä tarkoituksena on surffata freestylemelontakajakilla koskiin muodostuvia seisovia aaltoja sekä stoppareita, ja suorittaa liikkeitä ja liikeyhdistelmiä surffaamisen aikana.
- Harjoitteluympäristönä toimii pääsääntöisesti kosket. Harjoitteluympäristön monipuolinen hyödyntäminen on osa lajia. Liikkeiden harjoitteluun sopii aaltojen ja stoppareiden lisäksi virranrajat ja tasainen vesi.
- Suomessa on SMSL:n arvion mukaan noin 300-400 freestylemelojaa.
- Lajissa kilpaillaan MM -ja EM-tasolla.
- Freestylemelonta on saanut alkunsa 1980-luvulla Yhdysvalloissa.
- Lajin harrastajan tulee hallita koskimelonnan perustaidot.



Kuva 1. Dennis Newton. Freestylemelonnassa voi tehdä iluvia liikkeitä.

VARUSTEET: KAJAKKI

Freestylemelontakajakki on muihin kajakkeihin verrattuna lyhyt ja ketterä. Se on suunniteltu nimenomaisesti freestylemelontaliikkeiden suorittamiseen. Freestylemelontakalusto on kehittynyt valtavasti lajin alkuajoilta 1980-luvulta. Kaluston kehittyminen on mahdollistanut lajin vauhdikkaan kehityksen. Suurimmat erot freestylekajakien kehityksessä vuosien varrella ovat kajakien pituuden lyheneminen, kajakin pohjan muodon muuttuminen pyöreästä tasapohjaiseksi, kajakien muotoilussa tapahtuneet erot sekä kajakin sisäpuolella tapahtuneet muutokset kuten penkki, reisituet ja jalkatuet sekä niiden säätö -ja kiristysominaisuudet. Freestylekajakeissa suositaan tasaista pohjaa, jonka reunoilta löytyy selkeät kantit. Kajakin pohjan ja kanttien toimivuus ja näin ollen hyvät surffaamisominaisuudet ovat yksi kajakin tärkeimmistä ominaisuuksista. Valtaosa freestylekajakin tilavuudesta on istuimen ympärillä. Kajakin keulassa ja perässä tilavuutta on vähemmän. Tämä helpottaa liikkeiden suorittamista.



Kuva 2. Guigui-prod s.a. helixir freestylekajakki

- **Freestylekajakin mittoja**

- Kajakin pituus: 150-200 cm
- Leveys 55-70 cm
- Korkeus 35-45 cm
- Tilavuus 180-260 l
- Paino
 - muovivalmisteiset 11-15 kg
 - kuituvalmisteiset 9-11 kg
- Hinta
 - muovivalmisteiset 1000-1500€
 - kuituvalmisteiset 1500-2000€

Valtaosa freestylekajakeista valmistetaan kahteen tai kolmeen eri kokoon. Kajakin valintaan vaikuttaa eniten melojan pituus ja paino.

Kuitu -ja muovivalmisteisen freestylekajakin erot

Suurin ero muovisen ja kuituisen kajakin välillä on rungon jäykkyys, ja siitä aiheutuvat ominaisuudet.

- Muovivalmisteinen
 - helpompi käsitellä
 - anteeksiantavainen
 - sulavampi
 - halvempi
 - kestää iskuja ja kulutusta paremmin → vesille lähtö helpompaa
- Kuituvalmisteinen
 - nopeampi
 - aggressiivisempi
 - kevyempi
 - irtonaisempi
 - kestää kulutusta vähemmän → vesille lähtö työläämpää

VARUSTEET: MELA

Koskimelonnassa käytetään lyhyempiä meloja kuin sileän veden melonnassa. Koskimelontaan suunnitellut melat ovat pituudeltaan noin 180-200 cm. Melan lavat valmistetaan useimmiten muovista, lasi -tai hiilikuidusta tai niiden yhdistelmästä. Melan lapoja on erikokoisia ja eri mallisia. Ratamelonnassa melan lavat ovat muotoiltu lusikan mallisiksi. Koskimelontaan suunnitelluissa melan lavoissa lusikka mallia ei ole käytetty, mutta lavassa on silti selkeä koveruus. Koskimelonnassa tarvitaan myös lavan etupuolta, siksi koveruus on maltillisempi ratamelonta lapaan verrattuna. Lisäksi koskimelontaan suunnitelluissa meloissa lavat ovat valmistettu kestävämmän enemmän iskuja. Melan varsia valmistetaan sekä täysin suorina, että mutkavarrella. Mutkavarrellisessa melassa mutkat ovat sijoitettu melontaotteen kohdalle, ja niillä pyritään parantamaan melonnan ergonomiaa. Lisäksi melassa oleellista on lapakulma. Se kuvaa melan lapojen kulmaa suhteessa toisiinsa. Freestylemelonnassa suositetaan alle 0-45 asteen lapakulmia. Laadukas koskimelontamela maksaa noin 150-450 euroa.



Kuva 3. Werner Paddles s.a.
Koskimelontamela

MUUT VARUSTEET



Kuva 4. Anni Mykkänen.

Muita pakollisia freestylemelontavarusteita ovat kypärä, pelastusliivit ja aukkopeite. Näiden lisäksi freestylemelonnassa käytetään koskimelontaan suunniteltuja takkeja/anorakkeja, kuivahousuja, kuivapukuja ja melontatossuja tai vesiurheilukenkiä. Päällimmäisen vedenpitävän kerroksen alle puetaan aluskerrastoja sääolosuhteiden mukaisesti. Kylmillä keleillä käytetään usein neopreenista valmistettuja hanskoja ja päähineitä. Freestylemelonnassa pukeudutaan veden lämpötilan mukaan. Suotavaa on käyttää myös korvatulppia. Monet freestylemelojat käyttävät lisäksi nenänsuljinta, jonka tarkoitus on estää veden pääseminen nenään.

LAJIN HISTORIA

Lajina freestylemelonta on varsin nuori. Se sai alkunsa 1980-luvulta kun slalom melojat harjoittelivat upotuksia (eng. ender) (liike, jossa kajakki pyritään saamaan vertikaalisesti pystyyn) upottaen kajakin keulaa tai perää veden alle voimakkaissa virranrajoissa tai surffatessaan aallossa tai stopparissa. Näin he pyrkivät valmistautumaan kaikkiin tilanteisiin mitä slalomeissa ja koskimelonnassa he voisivat kohdata. Tätä alettiin kutsua pelimelonnaksi (eng. play boating). 1980-luvulta lähtien monet koskimelajat ovat käyttäneet pelimelontaa harjoittelutapana ymmärtääkseen paremmin miten virtaava vesi käyttäytyy. Myös ensimmäiset muovivalmisteiset kajakit tulivat markkinoille 1980-luvulla. Pikkuhiljaa kajakkeja ruvettiin suunnittelemaan myös pelimelonnassa tarkoituksiin vastaavaksi. Kajakkien suunnittelussa kävi ilmi, että pelimelontaan suunnitellut kajakit toimivat myös muussa koskenlaskussa paremmin. Tämä johdatti yhä enemmän koskimelajia käyttämään juurikin pelimelontaan suunniteltuja kajakkeja. Innovaatiot siitä, mitä kajakilla voi virtaavaa vettä hyödyntäen tehdä lisääntyi. Tässä vaiheessa pelimelontaan kuului aaltojen ja stoppareiden surffaamisen lisäksi myös kosken laskemisen aikana suoritettavat liikkeet.

2000-luvulle tultaessa pelimelontaan suunnitellut kajakit valmistettiin hyvin pitkälti pelkästään aaltojen ja stoppareiden surffaamiseen ja niissä tehtyjen liikkeiden helpottamiseksi. Näin ollen kajakkien pituus ja tilavuus pieneni. Tämä teki koskien laskemisen pelimelontaan suunnitelluilla kajakeilla haastavammaksi. Seuraavien kymmenen vuoden aikana freestylemelonta kajakit ovat lyhentyneet hieman, mutta muotoilussa on tehtyä suuriakin muutoksia freestylemelonnassa kehitettyjen uusien temppujen armoilla. Freestylemelonta liikkeet ovat kehittyneet vauhdilla kajakkien kehitysten myötä.

Pelimelonnassa kilpailamista ruvettiin kutsumaan freestylemelonnaksi (eng. freestyle kayaking). Ensimmäisiä freestylemelontakilpailuja on järjestetty 1980-luvun loppupuolella ja 1990-luvun alussa. Spinit, käännökset, upotukset, loopit ja melan pyöräytykset olivat yleisiä liikkeitä tuohon aikaan. Hauskanpito ja sosiaalisuus esitti suurta roolia kilpailutapahtumissa. Kilpailutapahtumat vaikuttivat positiivisesti lajin harrastajamääriin ja tämä herätti myös kajakkivalmistajien mielenkiinnon. 1993 järjestettiin ensimmäiset freestylemelonnan maailmanmestaruuskilpailut Tennesseeen Ocoee joella Yhdysvalloissa. Tästä eteenpäin MM-kilpailut on järjestetty joka toinen vuosi. Lisäksi ruvettiin järjestämään ”Pre-World” Championships -kilpailuja virallisten MM-kilpailuiden välisinä vuosina. Tämä kilpailu sai myöhemmin nimen World Cup. Kansainvälinen Kanoottiliitto (International Canoe Federation) tunnusti freestylemelonnan viralliseksi urheilulajiksi vasta vuonna 2006. Sitä ennen lajia on kutsuttu myös rodeomelonnaksi.



Kuva 5. Heikki Rauatmaa. Freestylemelonnassa käytetty kalusto on muuttunut merkittävästi vuosien varrella.

KILPAILU

Freestylemelonta ei ole olympialaji, mutta siinä kilpaillaan sekä maailmanmestaruus -että euroopanmestaruustasolla. ICF järjestää MM-kilpailut joka toinen vuosi ja ECA järjestää EM-kilpailut väliin jäävinä vuosina. Lisäksi ICF ja ECA ovat järjestäneet omia cup-sarjojaan nimeltä World Cup ja Euro Cup. Freestylemelonta on arvostelulaji, jossa kilpailusuoritus pisteytetään erilaisten tehtyjen liikkeiden ja liikeyhdistelmien perusteella niin, että vaikeimmasta liikkeistä saa enemmän pisteitä, ja jokaisesta liikkeestä voi saada pisteet vai kerran yhden kilpailusuorituksen eli runin aikana. Useimmat liikkeet voi tehdä kahteen suuntaan, joko oikealle ja vasemmalle tai eteen ja taakse. Freestylemelontakilpailuissa on kolme tuomaria. Jokaisella tuomarilla on oma kirjuri. Lisäksi kilpailuissa on päätuomari, joka vastaa kilpailusääntöjen noudattamisesta sekä tuomaroinnin ja kilpailutapahtuman kulusta.

Freestylemelonnassa kilpaillaan neljässä eri luokassa, joita ovat kajakit (K1), kanadalaiskanootit (C1), avokanootit (OC1) ja squirtit. Euroopanmestaruus kilpailuissa ei kilpailla OC1 eikä squirt sarjoissa. Kajakeilla melotaan perinteisessä istuma-asennossa ja käytetään kaksilapaista melaa. Kanooteilla sekä avokanooteilla meloja istuu polviltaan kanootissa ja käyttää yksilapaista melaa. Freestylekajakit ja freestylekanootit ovat ulkomuodoltaan hyvin samanlaisia. Kajakeissa ja kanooteissa käytetään vesitiivistä aukkopeitettä, jotta vesi ei pääse sisään alukseen. Avokanootissa aukkopeitettä ei käytetä. Squirtkajakkien tilavuus on erittäin pieni. Lajissa käytetään hyödyksi myös vedenalaisia virtauksia, ja osa liikkeistä suoritetaan kokonaan vedenpinnan alapuolella. Freestylemelonta kajakeilla on ylivoimaisesti suosituin freestylemelontalaji.

Kilpailutilanteessa melojalla on useampi 45 sekunnin mittainen suoritus aikaa näyttää osaamistaan tuomareille. Freestylemelonta liikkeit on jaettu kolmeen kategoriaan; entry moves (meloja laskeutuu ylävirrasta kohti aaltoa tai stopparia ja suorittaa liikkeen osuessaan siihen), basic moves (aallossa tai stopparissa surffatessa suoritettu liike) ja bonuses (liikkeen ilmavuuteen, yhdistelemiseen tai normaalia vähäisemmällä melan käytöllä suoritetuista liikkeistä saadut lisäpisteet). Freestylemelonta on tuomarointilaji, ja yhtäläisyyksiä esimerkiksi lumilautailuun, surffaukseen sekä voimisteluun on havaittavissa.

Freestylemelonta liikkeit ovat listattu ICF:n (International Canoe Federation) laatimiin kilpailusääntöihin. Kilpailusäännöistä löytyy kuvaus siitä, miten jokainen yksittäinen liike tulee suorittaa, liikkeestä saatavat pisteet ja mahdolliset bonukset. Mikäli melojan suorittama liike täyttää kuvauksen vaatimukset, tulee tuomarin antaa siitä kilpailutilanteessa pisteet. Yksittäisistä liikkeistä saatujen pisteiden, yhdistelmien ja bonuspisteiden summa on kilpailijan suorituksen tulos. Freestylemelonnassa ei arvioida tyyliä ja suoritustekniikkaa samalla tavalla kuin esimerkiksi lumilautailussa tai taitoluistelussa.

Suomessa freestylemelonnassa kilpaillaan SM-tasolla. Lisäksi Suomessa lanseerataan Suomi-Cup kilpailusarja vuonna 2021. Suomi Cupissa osakilpailuja tullaan melomaan 4-6.

Kilpailusäännöt: [CANOE FREESTYLE](#) , freestylemelontaliikkeet ja pisteytys: [CANOE FREESTYLE 2020 – RULES APPENDICES](#)

Kovatasoisia kansainvälisiä kilpailuja järjestetään myös ulkopuolisten kilpailuorganisaatioiden johdosta. Maailmalla MM -ja EM-kilpailujen sekä World -ja Euro-Cup kisojen lisäksi kovatasoisia freestylemelontakilpailuja ovat esimerkiksi Galwayfest Irlannissa, Hurley Classic Britanniassa, Natural Games sekä Makinito Contest Ranskassa ja GoPro Mountain Games Yhdysvalloissa. Kansainvälisten kanoottiliittojen ulkopuolisissa kilpailuissa kilpailuorganisaatio pystyy itse vaikuttamaan erinäisiin kilpailuteknisiin asioihin kuten kilpailuformaattiin.



Kuva 6. Anni Mykkänen. Kilpailualue.



Kuva 7. Visa Rahkola. Galway Fest 2018.

HARJOITUSPAIKAT

Freestylemelontapaikka tarkoittaa virrassa paikallaan pysyvää aaltoa tai stopparia, jossa meloja voi surffata sekä suorittaa liikkeitä freestylekajakilla. Freestylemelontapaikka voi olla tarkoituksenmukaisesti rakennettu, vahingossa syntynyt koskikunnostuksen tai muokkauksen johdosta tai luonnon muovaama. Suomessa valtaosa freestylemelontapaikoista ovat luonnon muovaamia tai jonkin muun koskikunnostuksen johdosta muodostuneita. Tämä tarkoittaa usein myös sitä, että harjoittelupaikka toimii vain tietyllä virtaamalla. Suomen ainoa tarkoituksenmukaisesti rakennettu freestylemelontapaikka löytyy Taivalkoskelta. Suomessa ei ole ympäri vuoden toimivaa harjoittelupaikkaa.

Aalto ja stoppari muodostuvat samalla periaatteella. “Ne muodostuvat tyypillisesti nopean ja hitaan virtauksen väliin, kun vesi virtaa pohjassa olevan esteen yli ja virtaus kiihtyy nopeaksi törmäten lopulta esteen alapuoliseen hitaampaan virtaukseen. Yhteentörmäys saa veden virtaamaan pinnasta osittain ylöspäin ja/tai takaisin ylävirtaan päin, jolloin syntyy niin sanottu vesikynnys (eng. hydraulic jump) . Vesikynnys näyttää joko aallolta, stopparilta tai niiden välimuodolta” (Rauatmaa 2019, 11). Vihreäksi kutsutut aallot ovat kajakilla helpommin surffattavissa, koska vesikynnyksen harjalle muodostuva ilmava vesi eli kuoha ei ulotu aallon pohjalle asti ja vastamäki on näin ollen kauempana. Stoppareissa vesikynnyksen kuoha on usein suurempi, se yltää stopparin pohjalle saakka, ja näin ollen työntää melojaa voimakkaammin kohti vastamäkeä.

Freestylemelontapaikat ovat kaikki erilaisia keskenään. Erilaiset suorituspaikat suosivat erilaisia liikkeitä ja suoritustekniikoita. Nyrkkisäännön muodostaa kuitenkin se, onko harjoittelupaikka aalto vai stoppari. Aallossa ja stopparissa tehdään pääsääntöisesti erilaisia liikkeitä. Freestylemelontapaikka voi olla esimerkiksi virtaama nopeudeltaan nopea tai hidas, kooltaan suuri tai pieni, leveä tai kapea, säännöllinen tai epäsäännöllinen, syvä tai matala, tasainen tai epätasainen, voimakas tai voimaton sekä kuohan määrästä riippuen pitävä tai huuhtova.

Freestylemelojien mielipiteet hyvästä harjoittelupaikasta vaihtelevat paljon, sillä niihin vaikuttaa suurilta osin melojan taitotaso, fyysiset -ja henkiset ominaisuudet. Voimakas ja taitava freestylemeloja voi nauttia harjoittelupaikasta, jossa lajin aloittelija ei uskalla meloa.

Tämän takia hyvän freestylemelontapaikan ominaisuuksia on hankala määritellä. Lähtökohtaisesti freestylemelontapaikka, jossa sekä lajin aloittelijat, että kokeneet ja/tai taitavat melojat kokevat harjoittelun mielekkääksi on laadukas. Tärkeä ominaisuus freestylemelontapaikalle on sen turvallisuus. Lisäksi freestylemelontapaikoissa arvostetaan usein tarpeeksi pitkää akanvirtaa, johon meloja ehtii meloa huuhtouduttuaan aallosta tai stopparista virran vietäväksi. Akanvirran avulla melojan tulisi pystyä meloa takaisin harjoittelupaikkaan nousematta kajakistaan. Akanvirta ei ole kuitenkaan välttämättömyys.

AALTO



Kuva 8. Visa Rahkola.

- Paljon tilaa surffata (esim. etusurffi helppoa)
- Vastamäki kaukana
- Usein vähän kuohaa

STOPPARI

- Vähän tilaa surffata
 - Sivusurffi usein helpompaa kuin etusurffi
- Kuohaa paljon
- Vastamäki lähellä



Kuva 9. Visa Rahkola.

HARJOITUSPAIKAN HYVÄKSIKÄYTTÄMINEN

Kaikkiin harjoittelupaikkoihin liittyy tiettyjä ominaisuuksia, joita meloja voi käyttää hyväkseen. Stoppareiden ja aaltojen ominaisuuksiassa on suuriakin eroja, jotka vaikuttavat liikkeen suorittamiseen. Freestylemelontaliikkeet suoritetaan suorituspaikan virtausta sekä liike-energiaa hyödyntäen.

Paikanhaku. Valtaosa freestylemelonta liikkeistä vaatii onnistuakseen paikanhaun. Paikanhaussa meloja tavoittelee tilannetta, jossa kajakin vauhti kiihtyy. Useimmiten se tarkoittaa siirtymistä suorituspaikan harjalle. Tätä seuraa tilanne, jossa meloja laskee aallon tai stopparin harjalta kohti sen pohjaa. Tämä on otollisin hetki monen freestylemelontaliikkeen suorittamiselle.

- **Freestylemelontaliikkeiden suorittaminen aallossa.**
 - Oikein ajoitetulla nopealla painonsiirrolla on mahdollista saada kajakki irti veden pinnasta.
 - Onnistuneen paikanhaun mahdollistama hetkellinen vauhdin kiihtyminen helpottaa kajakin irtiottoa. Siksi tämä on optimaalisin tilanne liikkeen suorittamiseen aallossa.
 - Liikkeet pyritään suorittamaan irti kuohasta.



Kuva 10. Anni Mykkänen. Otollisin hetki suorittaa liike on silloin, kun meloja laskee aallon harjalta kohti aallon pohjaa.



Kuvasarja 1. Minttu Rinne. Aallossa oikein ajoitetulla painonsiirrolla kajakki on mahdollista saada irti vedenpinnasta.

- **Freestylemelontaliikkeen suorittaminen stopparissa.**
 - Liikkeiden suorittaminen stopparissa perustuu pääsääntöisesti oikein ajoitettujen painonsiirtojen mahdollistamiin kajakin keulan tai perän upotuksiin (kajakin keula tai perä painuu hetkellisesti veden pinnan alle). Virtausta sekä upotuksesta aiheutuvaa nostetta hyödyntäen kajakki tai sen osa on mahdollista saada irti veden pinnasta.
 - Myös stopparissa suoritettut liikkeet vaativat useimmiten paikanhaun, mutta se ei ole yhtä oleellinen tekijä kuin aaltomelontaliikkeiden suorittamisessa.
 - Stopparissa liikkeitä suoritetaan myös kuohassa.



Kuva 11. Dennis Newton. Stopparissa virtausta ja upotuksista aiheutuvaa nostetta hyödyntäen on mahdollista tehdä ilmavia liikkeitä.

LAJIN ERITYISPIIRTEET

Lifestyle. Freestylemelontaan on liittynyt lajin juurilta lähtien oleellisesti hauskanpito ja yhteisöllisyys. Lajia on harrastettu porukalla rennolla mentaliteetilla epäonnistumisista välittämättä. Kaveria on autettu tarpeen tullen ja pilke on pysynyt silmäkulmassa. Kuitenkaan unohtamatta kilpaurheilua ja sen vaatimuksia. Vielä tänä päivänä tunnelma lajin suurimmissakin kilpailuissa on pääsääntöisesti rento ja positiivinen. Kilpakumppania tsemptataan ja kannustus rikkoo valtakuntien rajat. Samanlaista tunnelmaa voi havaita esimerkiksi lumilautailun slopestyle kilpailuissa.



Kuva 12. ICF 2017.

Kuva 13. Visa Rahkola.



Kuva 14. Visa Rahkola.

Olosuhteet. Moneen ulkoilmalajiin kuuluu sääntöjen sääolosuhteiden seuraaminen. Freestylemelonnassa kyseinen asia on viety melko perusteelliselle tasolle, hyvästä syystä. Harjoittelupaikkojen toimivuuden suhteen on oleellista seurata vesistöjen ja jokien vedenkorkeutta, sekä siitä laskettua virtaama määrää. Valtaosa harjoittelupaikoista vaatii tietyn vedenkorkeuden. Harjoittelupaikan toimivuuteen voi vaikuttaa myös muut tekijät, kuten ylä -tai alavedenkorkeus tai se, onko vedenkorkeus laskussa vai nousussa.

Harjoitteluympäristö. Lajiharjoitteluun soveltuvat paikat ovat Suomessa lähes poikkeuksetta melko kaukana asutuskeskuksista. Tämä aiheuttaa omat haasteensa esimerkiksi majoittautumisen ja matkustamisen suhteen. Lajin aktiiviharrastaminen vaatii melko paljon matkustamista.

Pieneenkin koskeen (I-II koskiluokitus) tulee suhtautua turvallisuuskulmasta ajatellen varauksella. Virtaava vesi pitää aina sisällään omat riskinsä. Pääsääntöisesti freestylemelontaan soveltuvia harjoittelupaikkoja on koskiluokituksestaan I-III koskissa. Mutta harjoittelupaikkoja löytyy myös vaativimmista koskista. Freestylemelonnassa turvallisuuteen pitää aina kiinnittää sen vaativa määrä huomiota.



Kuva 15. Anni Mykkänen. Pohjois-Ruotsin Kalixjoki on normaalia vaativampi harjoitteluympäristö.

KOSKI -JA FREESTYLEMELONNAN PERUSTAIIDOT

Koskimelonnan perustaidot

- Virranlukutaito
- Liikkuminen virtaavassa vedessä
 - Virtaan lähtö & Virranrajan ylitys
 - Lossaus
- Eskimokäännös
- Tuennat (ylätuki, alatuki)
- Turvallsuustaidot
 - Reskuttaminen eli kaatuneen pelastaminen
 - Kajakista poistuminen
 - Virtaavassa vedessä uiminen
 - Ensiapuvalmiudet
- Laskulinjan suunnittelu ja toteuttaminen

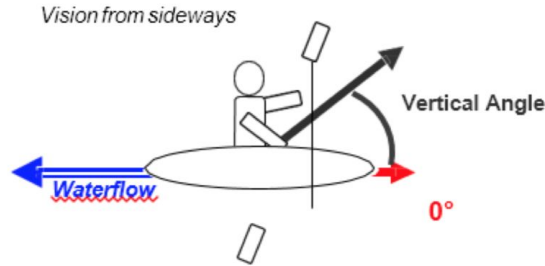
Freestylemelonnan perustaidot

- Kaikki koskimelonnan perustaidot
- Surffaaminen
 - Etu-, taka- ja sivusurffi
 - Aallossa / stopparissa liikkuminen sivusuunnassa
 - Paikanhaku
 - Kajakin kanttien käyttö
 - Melan käyttö, melaperäsin

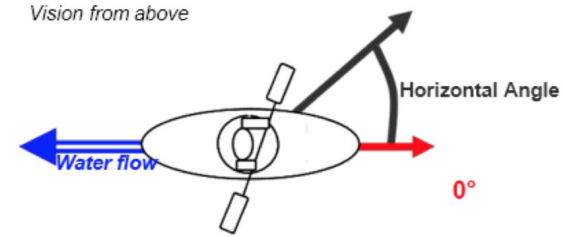
KAJAKIN OHJAAMINEN

Tässä osiossa käsitellään freestylemelontaa kajakin ohjaamista surffissa. Kajakin ohjaaminen surffissa tapahtuu kajakin kanttien sekä melan avulla. Kajakkia voidaan liikuttaa kolmeen suuntaan; vertikaalisesti, horisontaalisesti sekä kantilta toiselle (eng. edge control).

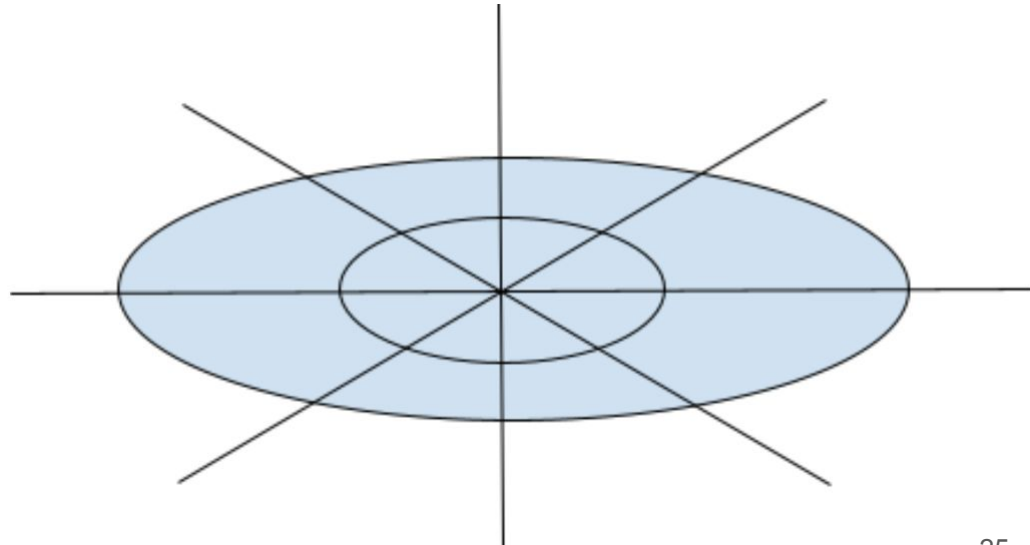
- Kajakin kanttien käyttö
 - Kajakkia voi kallistaa lantion avulla sivuille sekä painoa siirtämällä eteen ja taakse (4 suuntaa). Näiden suuntien väliin jää ns. välisuunnat, joita on myös 4. Välisuuntia käytetään kun painonsiirto eteen tai taakse sekä kajakin kallistus tehdään samanaikaisesti.
 - Valtaosa kajakin ohjaamisesta tapahtuu painoa siirtämällä ja kajakin kantteja hyödyntäen.



Kuva 16. ICF Rules appendix 2020.



Kuva 17. ICF Rules appendix 2020.



Kuva 18. Kajakkia voi kallistaa kahdeksaan eri suuntaan.

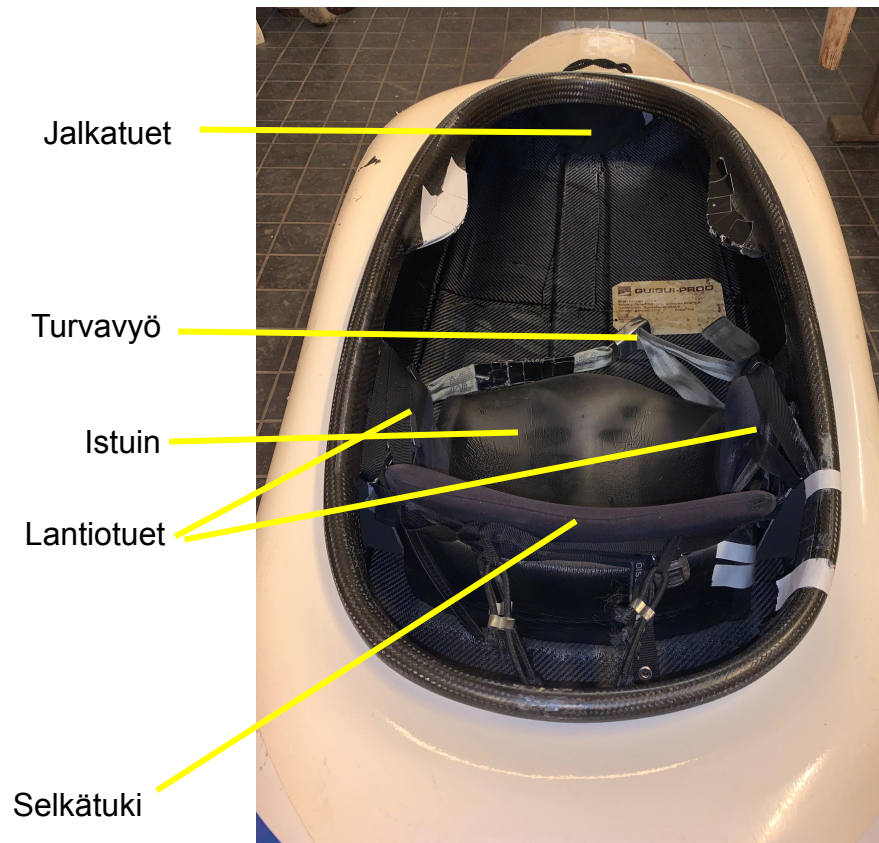
- Melan käyttö.
 - Melaa käytetään kanttien ja painonsiirron tukena.
 - Melan avulla voidaan määrittää helposti kajakin keulan tai perän suunta surffatessa.
 - Melaa voidaan käyttää esimerkiksi “ankkurina” tai melaperäsimenä.
 - Melan käyttö kajakin ohjaamisessa ei ole välttämätöntä.
- “Katse johtaa liikettä”.
 - Kajakin ohjaamiseen vaikuttaa hartioden ja ylävartalon liike (jos etusurffista halutaan kääntyä vasemmalle, tulisi hartialinjan kääntyä vasemmalle). Pään liikettä seuraa usein hartioden ja ylävartalon liike. Huomioitavaa on, että tästä hyöttyy myös vertikaalisissa liikkeissä kuten etuvoltissa. Helppo vinkki kajakin ohjaamiseen onkin katsoa sinne, mihin haluaa liikkua.



Kuva 19. Visa Rahkola. “Melaperäsin”. Meloja kuvan etureunassa käyttää oikeaa melan lapaa melaperäsimenä.

FREESTYLEKAJAKIN TOPPAAMINEN

Toppaamisella tarkoitetaan kajakin sisäpuolista säätämistä, kuten istuimen, jalkatukien sekä lonkkatukien säätämistä. Hyvin topattu kajakki auttaa sen hallinnassa ja liikkeiden tekemisessä. Hyvän toppauksen tuloksena voima siirtyy melojan ja kajakin välillä mahdollisimman taloudellisesti, niin ettei sitä kato turhiin väljyyksiin. Ideaalitulanteessa voidaan kuvitella, että kajakki olisi melojan vartalon jatke. Hyvin topatussa kajakissa meloja on tiukasti kiinni. Kajakissa pitää kuitenkin pystyä istumaan ilman jalkojen puutumista mielellään noin 20-30 minuuttia.



Kuva 20. Visa Rahkola.

Vinkkejä toppaamiseen:

- Lantiotuet
 - Takapuoli ei saa heilua puolelta toiselle. Mikäli lonkan ja lantiotuen väliin mahtuu käsi, on toppaus liian väljä.
 - Jos jalat puutuvat nopeasti, tarkista ettei lantiotuet ole liian edessä
 - Kun hyvät säädöt löytyvät, kannattaa ne teipata paikoilleen
- Jalkatuet
 - Tulisi olla niin tiukat, että jalat eivät mahdu tulemaan polvikupista ulos ilman selkätuen avaamista
 - Kajakin keskifoamista voi leikata keulan puolelta alareunasta palan pois, jotta jalat mahtuvat parempaan asentoon
- Istuin
 - Istuinta voi säätää pituus ja korkeussuunnassa
 - Istuimelle tulisi löytää oikea paikka pituussuunnassa. Usein se löytyy lähempää kajakin keulaa, kuin perää
 - Istuimen avulla vaikutetaan kajakin painopisteeseen. Painopiste vaikuttaa kajakin nopeuteen. Painopiste tulisi olla keskellä kajakkia.
 - Pyydä kaveria tarkastelemaan kajakkiasi tasaisella vedellä sivuprofiilista istuessasi siinä, suuret virheet painopisteessä on silmämääräisesti havaittavissa. Lisää informaatiota saat etusurffissa.
 - Istuinta korottamalla
 - Parempi ulottuvuus ja painonsiirtojen vaikutus korostuu. Kajakista tulee herkempi.
 - Kajakista tulee huterampi ja eskimokäännöksestä vaikeampi
 - Istuinta madaltamalla
 - Painonsiirrot vaativat enemmän tehoa
 - Kajakista tulee vakaampi

- Selkätuki
 - Selkätuen tulee tukea ryhdikästä melonta-asentoa
 - Ei saa rajoittaa liikeratoja. esim. painonsiirtoa taakse
 - Usein helppo säätää
- Muut
 - Vouhotin (eng. thruster) on aukkopeitteen alle, jalkojen väliin laitettava ilmapussi tai pallo.
 - Aukkopeitteeseen kohdistuu joissakin tilanteissa suuriakin voimia virtaavan veden takia. Veden voima saattaa painaa aukkopeitettä sisään, jos paine on suuri saattaa aukkopeite aueta. Yksi vouhottimen tehtävistä on estää aukkopeitteen painuminen sisään.
 - Vouhottimen avulla aukkopeitettä voidaan nostaa kajakin aukonreunan yläpuolelle. Tämä tarkoittaa lisää tilavuutta kajakkiin. Ylimääräinen tilavuus tulee monen liikkeen kannalta hyvään kohtaan.
 - Jacksonin ja TVF:n valmistamat vouhottimet muodostuvat kahdesta osasta. Ylempi osa nostaa aukkopeitettä. Alempi osa jää melojan reisien alle ja sen avulla jalkojen asennosta voidaan saada tukevampi.
 - Monet käyttävät vouhottimeksi tarkoitettujen tuotteiden sijasta lasten "kengurupalloa", joka on huomattavasti edullisempi mutta toimiva ratkaisu.
 - Turvavyö
 - turvavyön avulla meloja saadaan tiukasti kiinni penkkiin
 - turvavyön käyttöön liittyy selkeitä turvallisuusriskejä



Kuva 21. Visa Rahkola. Vouhotin tulee istuimen etupuolelle.

FREESTYLEMELONNAN FYYSISET VAATIMUKSET

Freestylemelontakilpailusuorituksen ja yleisen kestovoiman (general strength endurance), lajinomaisen kestovoiman (special strength endurance) sekä lajinomaisen nopeusvoiman (special dynamic strength) välillä on todettu selkeä suhde. Edellä mainittujen ominaisuuksien kehittäminen vaikuttaa positiivisesti kilpailusuoritukseen freestylemelonnessa. Suurta tilastollista korrelaatiota freestylemelontasuorituksen ja yleisten maksimivoima, nopeusvoima (dynamic strength), lajinomainen maksimivoiman välillä ei ole sen sijaan todettu.

Freestylemelonnan fyysisistä vaatimuksista tietoa on rajallisesti. Csonkovan ja Kutlikin vuonna 2017 tehty tutkimus on tietävästi ainoa laatuaan. Yhdessä Suomen freestylemelontamaajoukkueen urheilijoiden kanssa pyrimme löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

-Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä kestävyysominaisuuksista harjoittelussa / harjoituskaudella? Entä kilpailuissa ja kilpailukaudella?

-Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä voimaominaisuuksista?

-Mihin lihaksiin / lihasryhmiin freestylemelojan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota voimaharjoittelussa?

-Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä nopeusominaisuuksista?

-Mitkä ovat lajin tärkeimmät liikesuunnat?

-Lajille ominaiset liikenopeudet?

-Suorituksen kesto ja luonne?

-Tyypillinen kauden pituus ja kilpailuiden sijoittuminen?

KESTÄVYYSSOMINAISUUDET FREESTYLEMELONNASSA

- Hyödyt hyvistä / kohtalaisista kestävyysominaisuuksista harjoituskaudella
 - Mahdollistaa todennäköisesti suuremman määrän harjoittelua, johtuen paremmasta jaksamisesta sekä nopeammasta palautumisesta
 - Lajiharjoittelu perustuu pitkälti leireilyyn, jossa harjoituspäiviä tulee useita peräkkäin. Hyvän aerobisen kunnon omaava urheilija saa mahdollisesti enemmän irti tällaisesta harjoittelusta
- Hyödyt hyvistä / kohtalaisista kestävyysominaisuuksista kilpailuissa ja kilpailukaudella
 - Kestää ja hallitsee kilpailusuorituksesta aiheutuvan rasituksen paremmin
 - Todennäköisyys epäonnistumiseen on pienempi
 - Kilpailusuorituksen aikainen väsyminen tulee myöhemmin ja pystyy suoriutumaan todennäköisesti paremmin myös anaerobisen kynnyksen yläpuolella
 - Todennäköisyys suorittaa enemmän liikkeitä kilpailusuorituksen aikana kasvaa (huomioi lajitaidot)
 - Palautuminen kilpailusuoritusten ja erävaiheiden välillä
 - Kestää kilpailukauden aiheuttamaa fyysistä rasitusta paremmin
 - Pystyy osallistumaan suurempaan määrään kilpailuja hyvässä kunnossa
 - Kestää paremmin matkustamisesta aiheutuvaa rasitusta
 - Mahdollistaa suuremman määrän harjoittelua, nopeamman palautumisen ja paremman jaksamisen takia
- Loukkaantumisriskin pienentyminen sekä hyvän aerobisen kunnon aiheuttamat muut terveyshyödyt

VOIMAOMINAISUUDET FREESTYLEMELONNASSA

Lähes kaikki freestylemelontaliikkeet vaativat tietyn määrän sekä voimaa, että nopeutta. Usein haastavammat liikkeet kysyvät näitä ominaisuuksia enemmän.

- Hyödyt hyvistä voimaominaisuuksista (maksimivoima, perusvoima, kestovoima)
 - Pienempi loukkaantumisriski
 - Voimakapasiteetti ei ole kokonaisuudessaan käytössä kuin harvoin → pienempi harjoituskuorma
 - Voimakapasiteetti käytössä kokonaisuudessaan usein → suurempi harjoituskuorma
 - Helpottaa kajakin hallintaa erityisesti voimakkaissa harjoittelupaikoissa
 - Joitakin lajitaitoja voidaan täydentää hyvillä voimaominaisuuksilla

NOPEUSOMINAISUUDET FREESTYLEMELONNASSA

- Hyödyt hyvistä nopeusominaisuuksista
 - Lähes kaikki freestylemelontaliikkeet vaativat melko nopeaa voimantuottoa onnistuakseen .
 - Yksittäisen liikkeen suorittamiseen käytetty aika on useimmiten noin 0,5-3 sekuntia.
 - lyhyt voimantuottoaika antaa vaatimuksia nopeusominaisuuksille
 - liikkeet vaativat nopeasti, usein myös eri liikesuuntiin tehtäviä lihastyön vaiheita
 - Aallossa tai stopparissa surffatessa kajakin alitse virtaa suurella nopeudella vettä. Onnistuneet suoritukset vaativat myös nopeaa reagointia jatkuvasti muuttuvaan ympäristöön (reaktiivisuus / proaktiivisuus).
 - Nopean liikerotaation ansiosta liike onnistuu ja pysyy aallossa tai stopparissa sisällä suuremmalla todennäköisyydellä .
 - Mahdollistaa suuremman määrän liikkeitä yhden kilpailusuorituksen aikana.

Lajille ominaiset liikenopeudet?

- Nopean voimantuottoajan lisäksi freestylemelonnanliikkeitä suorittaessa on havaittavissa trendi, jossa liikettä suoritetaan tiettyyn pisteeseen asti rauhallisemmin, jonka jälkeen toimitaan niin nopeasti kuin mahdollista.
 - esim. mc nastyssä liikkeen alkuosassa kajakki pyritään saamaan “blastin” jälkeen nousemaan mahdollisimman optimaaliseen asentoon liikkeen lopun elin voltin suorittamisen suhteen (melojan rintakehä kohti ylävirtaa, kädet ylhäällä, kajakki vertikaalisessa asennossa mahdollisimman korkealla veden pintaan nähden). Kun tähän asentoon päästään, pyritään voltti suorittamaan mahdollisimman suurella nopeudella.

Mihin lihaksiin / lihasryhmiin freestylemelojan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota voimaharjoittelussa?

- Loukkaantumisherkät alueet
 - olkapäät, lavat, alaselkä, vatsalihakset
- Voimantuotollisesti tärkeät lihasryhmät
 - pääsääntöisesti melonnassa käytetään enemmän ylävartalon vetäviä lihasryhmiä
 - mutta freestylemelonnassa myös melan lavan etupuolta käytetään, tämän takia myös ylävartalon työntäviä liikesuuntia ja lihasryhmiä tarvitaan
 - suurin rasitus kohdistuu keskivartalon lihaksiin sekä olkapäihin
 - surffatessa melojan tulisi pitää olkapäät alhaalla, sekä kyynärpäät verrattain lähellä kehoa

Liikehallintaa freestylemelonnassa vaaditaan erityisesti kolmelta kehon osalta: olkapäät, keskivartalo sekä lantio.

Voima, -nopeus -ja kestävyysominaisuuksien lisäksi toiminnallinen stabiiliteetti on freestylemelonnassa tärkeä ominaisuus. Se pitää sisällään neljä osa-aluetta:

- ketteryys
- tasapaino
- koordinaatiokyky
- proprioseptiikka eli asento -ja liikeaisti

Nämä neljä osa-aluetta on viisasta huomioida esimerkiksi alkuverryttelyssä.

YLEISIMMÄT MELONTAVAMMAT:

[Melojien olkapäävammojen ennaltaehkäisy liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun menetelmillä](#)

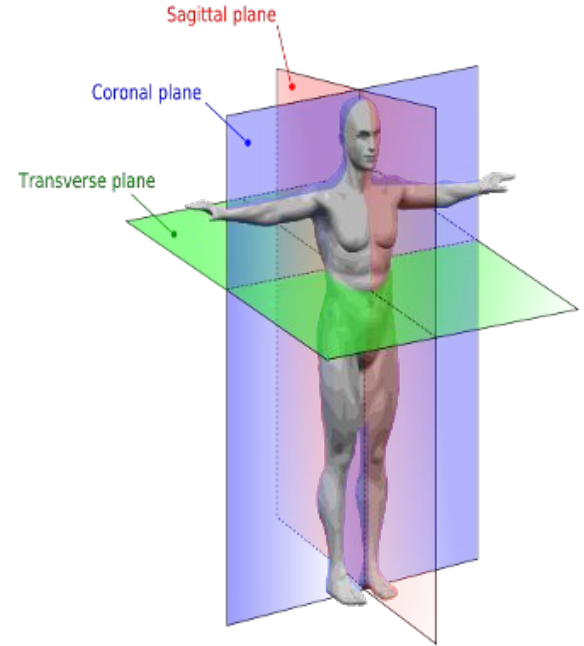
[KILPAMELOJIENTÄ ALASELKÄVAIVOJEN ENNALTAEHKÄISY HARJOITTELUOHJELMAN JA OPPAAN AVULLA](#)

Mitkä ovat lajin tärkeimmät liikesuunnat?

Akrobaattiset lajit kuten voimistelu ja freestylemelonta vaativat kontrollia usealla tasolla.

Sagittaalinen taso on eteenpäin ja taaksepäin liikkumisen taso. Sagittaalisen tason liikkeet ovat fleksio (koukistus) ja ekstensio (ojennus). Koronaalitaso (usein myös frontaalitaso) kuvastaa sivuttaista liikettä. Koronaalitason liikkeet ovat abduktio (raajojen siirtäminen pois päin kehosta) ja adduktio (raajojen siirtäminen kehoa kohti) sekä lantion ja/tai selkärangan sivuttaistaivutus. Horisontaalinen taso (transverse plane) kuvastaa lantion ja torson kiertoliikettä.

Freestylemelonnassa tarvitaan siis kaikkia liikesuuntia. Jo aaltoon tai stoppariin melominen akanvirrasta vaatii liikettä monelta eri tasolta: Eteenpäin melonnassa hyödynnetään horisontaalista tasoa, kajakin kantaamisessa virtaan lähdössä hyödynnetään koronaalitasoa ja aallon harjalta alaspäin pääsemiseksi paino siirretään eteen sagittaalisen tason liikesuunnan mukaisesti.



Kuva 22. Newton 2011.

Suorituksen kesto ja luonne?

- Yhden kilpailusuorituksen keston on 45 sekuntia.
- Kilpailusuorituksia yhdessä erävaiheessa melotaan 2-4 kappaletta.
- Erävaiheita arvokisoissa on neljä: alkuerät, neljännesvälierät, puolivälierät, finaalit.
- Erävaiheessa palautusaika kilpailusuoritusten välissä on noin 8-15 minuuttia, riippuen kilpailun kulusta ja esimerkiksi tuomaroinnista.
- Lähtökohtaisesti erävaiheita melotaan vain yksi päivässä, mutta myös kahden tai jopa kolmen erävaiheen kilpailupäivät ovat mahdollisia.
- Maksimaaliseen suoritukseen (eli pistemäärään) tähtäävän suorituksen luonne:
 - Sykkeet nousevat anaerobisen kynnyksen yläpuolelle viimeistään suorituksen loppupuolella.
 - Merkittävä määrä suorituksen kestosta urheilija on asennossa jossa hän ei pysty hengittämään (urheilijan pää käy monessa liikkeessä veden pinnan alapuolella).
 - Suoritus on jatkuva, se aiheuttaa kovaa hengästymistä ja lihasrasitusta.
 - Suoritukseen pyritään sisällyttämään mahdollisimman suuri määrä onnistuneita liikkeitä.

Tyypillinen kilpailukauden pituus?

- Kilpailukausi Suomessa alkaa usein huhtikuun puolivälissä ja päättyy syyskuun puolivälissä.
- Kansainväliset arvokisat melotaan pääasiassa kesä-heinäkuussa.
- Kilpailukausissa on kuitenkin havaittavissa suurtakin vaihtelua. Esim. vuoden 2017 MM-kilpailut melottiin marraskuun lopussa.



Kuva 23. Anni Mykkänen. Suomessa vuodenajat ohjaavat harjoittelua. Vaikka talvella harjoittelun painopiste on usein fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä, on lajitaitoja pyrittävä vähintäänkin ylläpitämään.

FREESTYLEMELONTALIIKKEEN OPPIMINEN

YLEISIÄ HUOMIOITA FREESTYLEMELONTALIIKKEEN HARJOITTELUSSA

- Freestylemelontaliikkeen oppiminen on viisasta mieltää prosessiksi.
- Mieti minkälaisessa ympäristössä harjoittelet kutakin liikettä?
Huomioi harjoitusympäristöjen erot.
- Onko harjoiteltava liike sopiva taitotasoon nähden?
- Freestylemelontaliikkeitä kannattaa harjoitella alusta lähtien molemmille puolille.
- Pyri ylläpitämään hyvää vireystilaa kun harjoittelet uutta liikettä.
- Uuden liikkeen harjoittelussa yleistä on heikko asennon hahmottaminen. Meloja ei hahmota missä asennossa on liikkeen eri vaiheissa. Hahmottamisen tueksi on hyödyllistä saada informaatiota ulkopuolelta.
 - Videokamera on hyvä työkalu. Kaikkia harjoituksia ei ole perusteltua kuvata, mutta silloin tällöin oman melonnan videoanalysoinnista on apua. Laadukas videoanalysointi antaa vastauksia moniin kysymyksiin.
 - Informaatiota voi kerätä myös valmentajalta tai kanssamelojilta.



Kuva 24. Visa Rahkola. Valmentaja seuraa urheilijan suoritusta.

ESIMERKKI FREESTYLEMELONTATAITOJEN OPPIMISJÄRJESTYKSESTÄ

TAITO	ESIMERKKI TAITOJA / LIIKKEITÄ	HUOMIOITA
1. KOSKIMELONNAN PERUSTAI DOT	ESKIMOKÄÄNNÖS, LIIKKUMINEN VIRTAAVASSA VEDESSÄ, TUENNAT, UPOTUKSET VIRRRANRAJOISSA	KOSKIMELONTAKALUSTO, LASKU -JA FREESTYLEKAJAKKIEN KÄYTTÖ HARJOITTELUSSA.
2.FREESTYLEMELONNAN PERUSTAI DOT / SURFFAAMINEN	SURFFAAMISTAI DOT PAIKANHAKU, SPIN, SHUVIT	FREESTYLEMELONTAKALUSTOON SIIRTYMINEN.
3.1 YKSINKERTAISET LIIKKEET	FRONT LOOP, CARTWHEEL, ROUND HOUSE, FELIX	HARJOITTELUPAIKAN OMINAISUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN, AJOITUS.
3.2 YKSINKERTAISET LIIKKEET	SPACE GODZILLA, BACK LOOP, SPLIT-WHEEL, BLUNT, BACK BLUNT	EDELLESTEN TAITOJEN SOVELTAMINEN.

Taulukko 1. Freestylemelontataitojen oppimisjärjestys.

4.1 MONIMUTKAISET LIIKKEET	LUNAR ORBIT, TRIKY WO, WO TRIKY MC NASTY, PHONIX MONKEY, PANAM, BACK PANAM, AIR SCREW, HELIX, LUNAR LOOP, TRIKY LOOP	TULEVAN LIIKESUUNNAN ENNAKOINTI, LIIKKEEN HAHMOTTAMINEN VAIKEUTUU.
4.2 YKSINKERTAISET LIIKEYHDISTELMÄT ELI LINKIT	BLUNT TO MC NASTY, SPLIT-WHEEL TO LUNAR ORBIT, SPACE GODZILLA TO LOOP,	HYVÄ LIIKEHALLINTA KAIKISSA LINKITETYISSÄ LIIKKEISSÄ.
5.MONIMUTKAISET JA PITKÄT LIIKEYHDISTELMÄT ELI LINKIT.	SPACE GODZILLA TO SPACE GODZILLA TO LOOP, LUNAR ORBIT TO TRIKY LOOP, LUNAR LOOP TO LOOP, AIR SCREW TO CLEAN BLUNT, LUNAR ORBIT TO TRIKI WO TO PHONIX MONKEY TO LOOP	TAITOJEN SOVELTAMINEN. HARJOITUSPAIKKOJEN OMINAISUUKSIENTEN HYVÄ HYÖDYNTÄMINEN.

On optimaalista harjoitella liikkeitä peräkkäisistä tasoista. Huomioitavaa on, että ennen tiettyjen liikeratojen sekä liikkeiden osaamista kaikkia liikkeitä ei voida suorittaa. Tietyn portaan liikkeissä hyödynnetään edellisissä portaissa opittuja taitoja. Esimerkiksi triky won suorittaminen vaatii kärrynpyörän osaamista, mc nasty voltin osaamista ja panam bluntin osaamista. Taulukossa nimettyjen portaiden välillä voi siis liikkua, mutta kahden tai useamman portaan ylittäminen on erittäin hankalaa.

HARJOITTELUPROSESSI

Freestylemelontaliikkeen harjoitteluprosessin voi jakaa neljään osaan:

1. Ymmärtää liikkeen tekniset / mekaaniset elementit ja keskeiset suoritus periaatteet. Käsityksen kartuttaminen on hyvä aloittaa tutustumalla liikkeen säännöistä löytyvään kuvaukseen. Liikkeen hahmottamista varten usein paras keino on katsoa videoita ja kuvasarjoja sen suorittamisesta. Näin pystytään rakentamaan kokonaiskäsitys välttämättömistä kehon liikkeistä ja asennoista.
2. Kun melojalla on käsitys liikkeen teknisistä vaatimuksista, pyritään seuraavaksi hahmottamaan liike toiminnallisesta näkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että liikettä harjoitellaan kuivalla maalla, keskittyen erityisesti sen ydinkohtien suorittamiseen. Kuivalla maalla meloja pyrkii hahmottamaan liikkeen vaatimia kehon asentoja ja liikkeitä ilman kajakkia.
3. Kun melojalla on ymmärrys liikkeen ydinkohtien vaatimuksista maalla, siirrytään seuraavaksi vesille. Liikettä ruvetaan nyt harjoittelemaan tasaisella vedellä. Harjoittelu tasaisella vedellä mahdollistaa oleellisten teknisten vaatimusten lajinomaisen kehittämisen ilman virtaavan veden aiheuttamia ärsykeitä. Tasaisella vedellä pyritään yhdistämään liikkeen ydinkohdat kokonaiseksi liikkeeksi.
4. Viimeisessä vaiheessa opittuja taitoja ruvetaan mukauttamaan virtaavaan veteen. Mahdollisuuksien mukaan pyritään hyödyntämään progressiivisesti erilaisia suorituspaikkoja (virranraja, pieni/hidas stoppari, haastava stoppari jne.) liikkeen oppimiseen. Kun kaikki tarvittavat elementit onnistuvat ruvetaan liikettä jalostamaan kohti automaatiota.

OSA -JA KOKONAISHARJOITTELU

Taidon oppimisessa hyödynnettyjä harjoittelumenetelmiä ovat osista kokonaisuuteen etenevä harjoittelu sekä kokonaisharjoittelu. Yksiselitteisesti ei voida sanoa kumpi on kannattavampi vaihtoehto. Tehtävän monimutkaisuus ja sen osien järjestäytyminen keskenään auttavat oikean vaihtoehdon löytämisessä. Mitä enemmän taidon toteuttamiseen tarvitaan kehon osia ja mitä suurempia tiedollisia vaatimuksia se asettaa, sitä monimutkaisempi taito on. Osien järjestäytymisellä tarkoitetaan sitä, miten taidon muodostavat liikkeet ovat suhteessa toisiinsa. Luonnollisesti joissakin tehtävissä tarvitaan suurempaa liikkeiden järjestäytymistä ja kontrollia kuin toisissa. Kokonaisharjoittelu on todettu tehokkaammaksi harjoitusmenetelmäksi, jos opetettava taito ei ole monimutkainen, mutta sen muodostavat osat ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa. Golf lyönti on oiva esimerkki tällaisesta taidosta. Siinä muodostuu selkeä kokonaisuus, jota ei ole järkeä rikkoa, mutta se on samalla tarpeeksi yksinkertainen harjoiteltavaksi kokonaisuutena. Mikäli taito on monimutkainen ja sen osat eivät liity läheisesti toisiinsa on osaharjoittelu kokonaisharjoittelua parempi harjoittelumenetelmä. Esimerkiksi telinevoimistelija harjoittelee voltisarjan osaharjoittelumenetelmää hyödyntäen. Kaikki motoriset taidot ovat erilaisia monimutkaisuutensa ja järjestäytyneisyytensä kannalta. Tämän takia on oleellista analysoida, minkälaisesta taidosta on kyse. Usein liikuntataidot ovat lähempänä jatkumon monimutkaista päätä kuin yksinkertaista päätä. Siksi taidon osien yhteydestä toisiinsa muodostuu usein oleellinen tekijä harjoitusmenetelmän valinnassa.

OSAHARJOITTELUMENETELMIÄ

Osaharjoittelu voidaan jakaa kolmeen eri harjoittelumenetelmään.

- Ensimmäinen menetelmä sopii hyvin taitoihin, joissa esiintyy epäsymmetristä koordinaatiota vaativia liikkeitä. Tässä menetelmässä jokaisen raajan liikettä harjoitellaan erikseen ennen kuin ne yritetään yhdistää. (Esim. kitaransoitto, jossa soittajan molemmat kädet tekevät eri liikkeitä.)
- Osista kokonaisuuteen -menetelmässä tehtävässä edetään ajallisessa suoritusjärjestyksessä. Aluksi harjoitellaan tehtävän ensimmäistä osaa, sitten toista. Nämä kaksi osaa pyritään seuraavaksi yhdistämään, ja tämän jälkeen siirrytään harjoittelemaan suorituksen kolmatta osaa. Näin edetään askel kerrallaan osista kokonaisuuteen. Tietyssä järjestyksessä toteutettavia ja selkeästi erillisiä osia sisältävät taidot sopivat osista kokonaisuuteen -menetelmään. Tämä menetelmä soveltuu hyvin useiden freestylemelontaliikkeiden harjoitteluun.
- Yksinkertaistaminen on kolmas osaharjoittelumenetelmä. Siinä tarkoituksena on helpottaa harjoiteltavan taidon tai sen osan vaatimustasoa. Taitosuoritusten helpottamiseen on useita tapoja. Välineen käsittelytaitojen voidaan kehittää hyödyntäen helpompia välineitä. Suoritusta voidaan helpottaa apuvälineiden avulla (esim. melapussin käyttö eskimon harjoittelussa). Suoritusten nopeutta voidaan vähentää (tasaisella vedellä tai virranrajoissa freestylemelontaliikkeiden suoritusnopeus on usein hitaampi kuin aallossa tai stopparissa) tai suoritusta voidaan vaikeuttaa asteittain.

Freestylemelonnassa osa liikkeistä on luonnollisempi jakaa osiin kuin toiset. Esimerkiksi aaltomelontaliikkeet ovat usein melko yhtenäisiä liikekokonaisuuksia, ja vaikkapa blunttia tai airscrewiä voi olla epäoptimaalista harjoitella osissa. Sen sijaan monet honttomelontaliikkeet on mahdollista jakaa kahteen, kolmeen tai jopa useampaan osaan. Esimerkiksi kärrynpyörää, lunar orbittia tai phonix monkeyta on mahdollista harjoitella osaharjoittelumenetelmiä hyödyntäen. Humioitavaa on myös se, että osia ei ole pakko harjoitella suoritusjärjestyksessä. Kokonaisissa kilpailusuorituksissa on niin ikään viisasta suosia osaharjoittelumenetelmää.

Esimerkki kärrynpyörän osaharjoittelusta:

1. Harjoittele maalla kärrynpyörän vaatimat kehon liikkeet.
2. Harjoittele tasaisella vedellä kajakin pitämistä kantilla, painon siirtoa sekä keulan upotusta.
3. Siirrä harjoittelu virranrajaan tai helppoon stoppariin. Pyri suorittamaan etusurffista kärrynpyörän keulan upotusta. Harjoittele myös aloittaen takasurffista ja perän upotuksesta.
4. Pyri yhdistämään keulan -ja perän upotukset. Älä keskity liikaa vertikaaliasteisiin, vaan siihen ettei liikerata pysähdy yhden upotuksen jälkeen.
5. Harjoittele suorittamaan mahdollisimman monta upotusta peräkkäin. Pyri löytämään erilaisia harjoitteluympäristöjä.



Kuva 25. Dennis Newton. Meloja suorittaa kärrynpyörän jälkimmäistä upotusta.

MITÄ TEEN JOS EPÄONNISTUN?

- Vältä virheen jatkuvaa toistamista.
- Pidä tauko ja kertaa liikkeen ydinkohtia mielessäsi.
- Kertaa liikkeen liikerataa rannalla ja tasaisella vedellä.
- Pyri tekemään kognitiivinen työ rannalla ja akanvirrassa → älä mieti liikaa / vältä ylianalysoimista suorittaessasi.
- Keskity kerrallaan vain muutama asiaan.
- Analysoi suorittamistasi videolta (3 B:n -malli ja TTPP -malli ks. s.42).
- Pyri hyödyntämään valmentajaa tai kanssamelojia.
- Harjoitteluprosessia saattaa auttaa, jos suoritat jonkun toisen liikkeen aina muutaman epäonnistumisen jälkeen.
- Muista, että oppiminen ottaa aikansa!



Kuva 26. Tuomas Kaukola. Valmentajan neuvoo urheilijaa suoritusten välissä.

MISTÄ VIRHE USEIMMITEN JOHTUU?

On löydettävissä neljä tekijää, jotka useimmiten ovat epäonnistuneen suorituksen takana.

1. **Riittämätön asennon hahmotuskyky.** On mahdollista, että meloja ei saa aktivoitua oikeita lihasryhmiä ylläpitääkseen parasta mahdollista kehon asentoa liikkeen suorituksen aikana tai melojalla ei ole vaadittavaa liikkuvuutta siihen.
2. **Riittämätön liikkeen hallinta** eli ketteryys. Freestylemelonnassa liikkeen nopeus kasvaa joissakin tilanteissa ilman, että meloja pystyy täysin hallitsemaan sitä. Jos meloja ei pysty hallitsemaan liikkeen vauhtiaan tulee suunnanmuutoksista kömpelöitä ja hitaita, tai meloja saattaa ajautua liian huonoon tasapainoon liikkeen suorittamisen kannalta.
3. **Riittämätön tasapaino.** Tasapaino edellyttää lihasten, aistien ja hermoston yhteistyötä. Heikkoja tasapaino ominaisuuksia pyritään usein paikkaamaan lihastyöllä, joka vaikuttaa negatiivisesti liikkuvuuteen ja tätä kautta liikkeen suoritustekniikkaan.
4. **Riittämätön koordinaatio.** Freestylemelonta vaatii kehon (erityisesti lantion ja hartioiden) rotaatioiden oikea-aikaista koordinoitua voimankäytön tehostamiseksi.

Alavireistä melontaharjoitusta voidaan perustella myös:

- **Toiminnallinen jäykkyys** (functional rigidity). Toiminnallinen jäykkyys kasvaa usein silloin, kun meloja pyrkii selviytymään tasoonsa nähden liian paljon tasapainoa ja stabiliteettia vaativasta tehtävästä.
- **Riittämätön ymmärrys liikkeen vaatimuksista** (insufficient understanding of the movement requirements). Meloja ei ymmärrä täysin liikkeen vaatimuksia. Saattaa johtua myös heikosta kommunikaatiosta valmentajan ja melojan välillä.

SUORITTAMISEN HAVAINNOINTIMALLEJA

Ammattitaitoisia freestylemelontavalmentajia on vähän, joten urheilijoiden itsenäinen valmentautuminen ja itseohjautuvuus on suuressa roolissa. **3 B:n -malli** ja **TTPP-malli** ovat hyviä työkaluja oman suorittamisen havainnointiin.

TTPP-malli

- Technical
 - Analysoi teknistä suorittamista. Onko esim. mela oikeassa paikassa?
- Tactical
 - Analysoi taktista suorittamista. Hyödynnätkö harjoituspaikan ominaisuuksia vai taisteletko niitä vastaan? Käytätkö oikeaa suoritustekniikkaa?
- Physical
 - Miten fyysiset ominaisuudet kuten liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys vaikuttaa suoritukseen? Entä kehon mittasuhteet?
- Psychological
 - Minkälainen on motivaatiosi ja keskittymiskyky? Entä mentaliteetti ja itseluottamus?

3 B:n -malli

Tätä menetelmää on helppo hyödyntää erityisesti videoanalyyseissä.

- Body
 - Mitä teet kehollasi? Onko se oikeassa asennossa liikkeen suorittamisen kannalta?
- Blade
 - missä pidät melan lapaasi? Ja mitä teet sillä?
- Background
 - oletko huomioinut harjoitusympäristöön liittyvät tekijät? Suoritatko liikettä oikeassa kohdassa?

EI-TOIVOTUT TAVAT

Freestylemelontataitojen harjoittelussa törmätään usein tilanteeseen, jossa tiedostamme taidon onnistumisen vaatimukset, mutta kamppailemme tekniikan adaptaation saavuttamisessa. Näin ollen suorituksissa ilmenee ei-toivottuja esimerkiksi tekniikkaan liittyviä tapoja (unwanted habits). Muuttaaksemme nämä usein hieman juurtuneet ei-toivotut tavat tulee harjoittelua lähestyä enemmän mentaalisesta lähtökohdasta.

Lue Dennis Newtonin kirjoittama artikkeli aiheesta :

<https://www.sweetwatercoaching.co.uk/technical-refinement-correcting-unwanted-habits/>

FREESTYLEMELONTAKILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

HUIPPU-URHEILUSSA YLEISESTI

Huippu-urheilussa menestymistä mitataan pääsääntöisesti arvokisoilla (EM -ja MM-kilpailut ja Olympialaiset) sekä kansainvälisillä kilpailusarjoilla (esimerkiksi maailmancup). Kilpailukunnan ajoitus on merkittävä tekijä menestymisen suhteen sekä arvokisoissa että kansainvälisissä kilpailusarjoissa. Kilpailusarjoissa hyvää tulostulosta pitää kuitenkin pyrkiä ylläpitää kilpailusta toiseen, kun yksittäisessä arvokisassa mitataan menestymistä lyhyemmällä aika välillä. Suomessa arvokisoihin valmistautumisesta ja siellä kilpailemisesta suurimman vastuun kantavat urheilija itse sekä valmentaja.

Onnistumisen ja huipputuloksen tekemiseen kilpailuissa vaatii seuraavia edellytyksiä: terveenä ja suorituskykyisenä pysyminen, lajisuorituskykyisyyden maksimointi, itseluottamuksen vahvistaminen kohti arvokisoja, urheilijan tai joukkueen vireystilan sekä keskittymisen säilyminen valmistautumisen ja kilpailujen aikana, vastustajien analysointi, taktinen osaaminen ja viimeistelyjakson harjoittelun onnistuminen huippukunnan esiin saamiseksi.

Huippuvaiheessa psyykkisen kilpailuvalmiuden kehittäminen tulisi olla psyykkisen valmennuksen pääsääntöinen painopiste. Psyykkisellä kilpailuvalmiudella tarkoitetaan urheilijan kykyä valmistaa itsensä kohtaamaan paineenalainen kilpailutilanne niin, että hän pystyy tekemään maksimaalisen kilpailusuorituksen sekä optimoimaan kilpailun aikaisen toiminnan siten, että kykenee ylläpitämään keskittymistä koko kilpailutapahtuman ajan. Myös olosuhteet vaikuttavat kilpailutulokseen. Kilpailupaikan olosuhteet (esimerkiksi vuoristo, lämpötila, ilman kosteus, tuuli, asuminen, ruokailu) tulee selvittää etukäteen, jotta niihin voidaan valmistautua.

SUORITUKSEN OSA-ALUEET

Kilpailusuoritus voidaan jakaa neljään osa-alueeseen; taktiseen, tekniseen, fyysiseen sekä psyykkiseen.

- Taktinen osaaminen
 - Minkälaisia taktisia ratkaisuja kilpailija osaa tehdä kilpailusuorituksen suunnittelussa, harjoittelussa ja toteuttamisessa?
- Tekninen osaaminen
 - Minkälaista teknistä osaamista kilpailijalla on? Mitä liikkeitä hän pystyy suorittamaan ja millä varmuudella?
- Fyysinen osaaminen
 - Minkälaiset fyysiset ominaisuudet kilpailijalla on?
- Psyykinen osaaminen
 - Minkälaiset psyykkiset taidot kilpailija omaa? Miten kilpailija kestää kilpailun aiheuttamaa painetta?

Freestylemelonnassa kaikki kilpailupaikat ovat erilaisia. Eri kilpailupaikat suosivat esimerkiksi eri liikkeitä, eri suoritustekniikoita ja eri ominaisuuksia. Kilpailupaikan hyvä tunteminen on oleellinen tekijä kilpailussa onnistumisen kannalta. Kilpailusuorituksen suunnittelussa ja harjoittelussa oleellista onkin huomioida kilpailupaikan erityispiirteet.

YLEISIÄ HARJOITUSMENETELMIÄ

- Yksittäisen liikkeen harjoittelu
 - Spesifiä, muut liikkeet jäävät vähälle huomiolle, ei ole kovin kuluttavaa, mahdollistaa suuren määrän toistoja tietylle liikkeelle.
- Blokkiharjoittelu
 - Runi jaetaan usein 2-4 osaan, yhtä osaa harjoitellaan kerrallaan. Ei yhtä kuluttavaa kuin koko kilpailusuorituksen harjoittelu. Mahdollistaa tietyn osan painottamisen.
- Koko kilpailusuorituksen harjoittelu
 - Raskasta. Valmistaa parhaiten kokonaissuoritukseen. Harjoittelukuormaa voi pienentää laskemalla suoritustempoa eli käyttämällä runiin enemmän kuin 45s
- Muita harjoittelumenetelmiä ovat mm. mielikuvaharjoittelu, tasaisella vedellä toteutettu harjoittelu, sekä liikeratojen hahmottelu maalla



Kuva 27. Visa Rahkola.

KILPAILUSUORITUKSEN SUUNNITTELU JA HARJOITTELU

Seuraava ohje on suunniteltu arvokisoihin tähtäävälle melojalle, mutta sen hyödyntäminen on mahdollista tasosta riippumatta.

Ohjeessa käydään kilpailusuorituksen suunnitteluun ja harjoitteluun liittyviä tekijöitä läpi aikajänteitä hyödyntäen.

Ennen kilpailuunvalmistautumisprosessia urheilijan on viisasta miettiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitkä ovat tavoitteeni? ([SMART -goal-setting](#))
- Minkälaiset ovat harjoitusmahdollisuuteni?
- Keneltä voin saada tukea prosessissa?

1-3 kuukautta ennen kilpailuja, suunnitteluvaihe. (taktinen & tekninen)

Kilpailupaikalle ei ole vielä saavuttu. Harjoittelu toteutetaan kotimaassa.

- Aluksi tulee olla optimistinen arvio omista kyvyistä. Mikä on realistinen piste tavoite? Olenko perillä omista taidoistani? Teknisten taitojen kartoittamiseen soveltuu esim. "check point" -harjoite (Liite 1). Olipa oman lajisuorituskyvyn mittaamismenetelmä mikä hyvänsä, tulisi sen olla helposti toistettavissa.
- Listaa paperille kaikki liikkeet, ja arvioi miten hyvin osaat ne. "tikkataulu" -harjoite (Liite 1).
 - Mitkä ovat vahvuuteni? Entä heikkouteni? Miten pystyn hyödyntämään niitä?
 - Etsi käsiisi kuvia ja videoita kilpailupaikasta -ja ympäristöstä.
 - Voit aloittaa kilpailusuorituksen suunnittelun muodostamalla aluksi blokkeja eli kilpailusuorituksen osia.
 - Mitkä liikkeet on luonnollista ja tehokasta tehdä peräkkäin?
 - Voi olla esimerkiksi viisasta laittaa takasurffista alkava liike takasurffiin päättyvän liikkeen perään
 - Liikkeiden suoritusjärjestykseen vaikuttaa myös niiden vaatimat paikat. Mieti mitkä kilpailusuorituksessa olevat liikkeet tarvitsevat hyvän paikan stopparin / aallon päältä. Entä mitkä liikkeet voit tehdä halutessasi myös aallon pohjalta? Voitko hyödyntää jotain liikettä paikan haussa?
- Pyri muodostamaan kilpailusuorituksen osia, eli blokkeja. Yksi blokki sisältää noin 2-4 liikettä tai liikeyhdistelmää.
- Mieti myös runin tempo
 - Minkälainen tempo sopii sinulle? Kiristyvää? Vakio? Onko jossain vaiheessa suoritustasi kevyempi vaihe?
- Tässä vaiheessa oleellista on löytää ainakin osa liikkeistä, jotka haluat sisällyttää kilpailusuoritukseesi.
- Vielä on kuitenkin hyvin aikaa harjoitella liikkeitä, jotka eivät ole suoritusvarmuudeltaan kilpailusuoritukseen soveltuvalla tasolla. Tai vaikkapa täysin uusia liikkeitä.

2-4 viikkoa ennen kilpailuja, työstövaihe. (taktinen & tekninen)

Kilpailupaikalle saavutaan, ja lajiharjoittelu voidaan siirtää kilpailuissa käytettävään suorituspaikkaan. Kilpailupaikan hyvä tunteminen on oleellinen tekijä kilpailussa onnistumisen kannalta. Tässä vaiheessa tarkoituksena on tutustua kilpailupaikkaan mahdollisimman hyvin ja löytää keinot oman suorituksen optimoimiseksi.

- Tutustu kilpailupaikkaan mahdollisimman hyvin:
 - Minkälainen kilpailupaikka on? Mitä kilpailupaikka mahdollista? Mitä rajoittaa? Matala, syvä, nopea, hidas, voimakas, voimaton, pitävä, huuhtova jne., Mikä tulee olemaan minulle siinä helppoa? Mikä haastavaa?
 - Aloita tutustuminen kilpailupaikkaan yksinkertaisten liikkeiden ja surffailun avulla.
 - Seuraa muiden harjoittelua, erityisesti huippujen. Mitä liikkeitä näkyy paljon? Mitä vähän? Missä kohtaa tietyt liikkeet tehdään? Miten paikanhaku toteutetaan? Missä tapahtuu virheitä? Ammenna tietoa joukkueen sisältä, ja mahdollisesti muilta kilpailijoilta. Pyri löytämään kilpailupaikkaan liittyviä normeja.
 - “Liikekartta”-harjoite Liite 5.
- Pyri saamaan käsitys kilpailijoiden tasosta. Muodosta arvio seuraavaan erävaiheeseen vaadittavasta pistemäärästä.
- Pyri saamaan mahdollisimman paljon videomateriaalia omasta melonnastasi. Videoanalysointi on hyvä työkalu tässä vaiheessa.
 - Missä onnistun? Missä en? Miksi?
- Kilpailun tason ja oman suorittamisen analysoimiseen yksinkertainen työkalu on kynä ja paperi.
 - Voit pitää kirjaa onnistumisista ja epäonnistumisista. Kuinka usein kilpailijat tai tietty kilpailija epäonnistuu tietyssä liikkeessä? Kuinka usein itse onnistut kilpailusuorituksessasi esiintyvissä liikkeissä?

- Tässä vaiheessa olisi hyvä löytää liikkeiden suoritusjärjestys. Miten määritän sen?
 - Usein suorituksen alkuun sijoitetaan liikkeitä joiden suoritusvarmuus on erittäin hyvä. Tämän avulla pääset “sisään” suoritukseen riskittä. Näin voimme välttää myös epäonnistumista tai aallosta tippumista suorituksen alussa.
 - Seuraavaksi tehdään usein liikkeitä joiden suoritusvarmuus on hyvä tai vähintään kohtalainen. Tee ensiksi ne liikkeet, jotka vaativat onnistuakseen suurinta voimankäyttöä ja nopeutta.
 - Liikkeet, joissa epäonnistumisen mahdollisuus on oleellinen, mutta onnistuessa hyöty on huomattavaa kannattaa jättää suorituksen loppuun.
- Minkälainen on kilpailusuorituksesi suoritusnopeus eli tempo?
 - Minkälainen tempo sopii minulle? Vakio? Kiristynä? Onko jossain vaiheessa kevyempi vaihe? Jaksatko suorittaa kyseisellä temmolla?
 - Liian nopea tempo ei lähtökohtaisesti sovi kenellekään. Se aiheuttaa kiirehtimistä, joka altistaa epäonnistumisille.
 - Liikkeiden määrä riippuu pitkälti kilpailupaikan ominaisuuksista.
 - Vaikka liikkeiden määrä ei suoraan verrannollinen suorituksen pistesaldoon, on se silti hyvä mittari melojan taitavuudelle.
 - Yleinen virhe on asettaa kilpailusuoritukseen liikaa liikkeitä.

- Ajankäyttö
 - Menestymisen ja oman tason ulosmittaamisen kannalta ajankäyttö on oleellinen tekijä. On ensiarvoista pystyä hyödyntämään koko 45 sekuntia.
 - Paras tapa mitata aikaa on suorituksen kellottaminen (vaatii usein jonkun muun mittaamaan suoritusaikaa) tai suorituksen videokuvaaminen. Ajan mittaamisessa voi käyttää myös nykyaikaista teknologiaa kuten älykellojen värähdystoimintoa. Suuntaa antavaa informaatiota suorituksen pituudesta voi kerätä myös kellottaen runia maalla, pyrkien mahdollisimman todenmukaiseen suoritusnopeuteen.
 - Mihin aikaa kuluu eniten suorituksesi aikana?
 - Pysynkö kilpailupaikassa koko ajan? Vai kuluuko aikaa akanvirrassa melomiseen?
 - Tietyn liikkeen suorittamiseen käytetty aika on lähes sama melojan tasosta huolimatta. Tämän takia ratkaiseva tekijä onkin liikkeiden välissä käytetty aika.
 - Suorituspaikassa liikkuminen, paikanhaku ja paikkojen hyödyntäminen on merkittävin tekijä ajankäytössä.
 - Pyri löytämään sinulle toimiva menetelmä paikanhaussa, harjoittele sitä, ja pyri tekemään se aina samalla tavalla.
- Kehitä varasuunnitelmia
 - Miten toimin jos tipun aallosta? Mitä reittiä pitkin melon takaisin aaltoon?
 - Mitä teen jos temppu epäonnistuu? Toistanko sen heti, vai siirrynkö seuraavaan liikkeeseen, ja palaan siihen? Mitä teen jos en ole varma onnistuiko tekemäni temppu?
 - Mikä on pahinta mitä voi tapahtua?

14-7 vrk ennen kilpailuja, viimeistelyvaihe (taktinen & tekninen)

Tässä vaiheessa kilpailusuoritus tulisi saada kasaan ja suurin osa lajiharjoitteluajasta tulisi käyttää sen viimeistelyyn. Valtaosa kilpailijoista saapuvat kisapaikalle tässä vaiheessa, joten harjoittelu aika melojaa kohden vähenee huomattavasti. Aikaa on kuitenkin vielä jäljellä ja harva meloja kokee olevansa täysin valmis tässä vaiheessa.

- Kilpailusuoritus tulisi saada täysin valmiiksi
 - Pudota rohkeasti liikkeet, jotka ei onnistu pois harjoittelusta ja kilpailusuorituksesta
 - Voit vielä työstää muutamaa hieman epävarmaa liikettä löytääksesi niihin varmuuden, mutta mikäli niitä on useita, kavenna valikoimaa
 - Toista varmoja liikkeitä ja blokkeja luodaksesi itsevarmuutta
- Miltä onnistunut kilpailusuoritus tuntuu?
- Missä teen eniten virheitä?
 - Voit keskittää harjoittelua niihin asioihin, joissa koet olevan petrattavaa.
- Vaikka kilpailusuoritus olisi hyvä saada tässä vaiheessa valmiiksi, on siihen tarvittaessa mahdollista tehdä vielä suuriakin muutoksia.

5-0 vrk ennen kilpailuja (taktinen & tekninen)

Tässä vaiheessa arvokisoissa alkavat usein joukkueharjoitukset, joissa päivän melonta-aika jaetaan tasan maiden ja urheilijoiden kesken. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoittelu-aikaa yhtä melojaa kohden on noin 3-8 minuuttia per päivä. Kilpailusuorituksen suhteen ei ole enään viisasta tehdä suuria muutoksia. Tässä vaiheessa keskittymistä kannattaa mahdollisesti siirtää yhä enemmän psyykkiseen valmistautumiseen.

- Harjoittelu-aikaa urheilijaa kohden on erittäin vähän, mutta se on lähes aina kelloitettu (joku viheltää rannalla pilliin), joten tämä on hyvää aikaa kokonaisten kilpailusuoritusten viimeistelylle ja kertaamiselle. Lisäksi joukkueharjoituksissa on helppo ylläpitää tarpeeksi pitkää palautumisaikaa suoritusten välillä.

Kilpailuun valmistautuminen (fyysinen & psyykkinen)

Kilpailuun valmistautuessa on useita tekijöitä, joihin on syytä kiinnittää huomiota. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi harjoituskuorman laskeminen kohti kilpailuja, kilpailupaikan olosuhteiden huomioiminen (lämpötila, majoitus) sekä ravinnon ja levon huomioiminen.

- **1-3 kuukautta ennen kilpailuja**

- Harjoituskuorma voi olla suuri.
- Kilpailukauden lähestyessä lajiharjoittelun tulisi täyttää valtaosa harjoitteluohjelmasta.
 - Voima -ja kestävyysominaisuuksista ainakin toinen saattaa olla viisasta tiputtaa vain ylläpitoa vaativalle harjoituskuormalle.
 - Tärkeintä on kuitenkin ylläpitää tasapainoa harjoituskuorman suhteen. Mikäli nostat huomattavasti voima -tai kestävyysharjoitusten määrää, tulisi sama määrä lajiharjoituksista jättää tekemättä, ja sama toisinpäin.

- **4-2 viikkoa ennen kilpailuja**

- Harjoitus kuormaa ei ole viisasta nostaa enään suureksi.
- Melonnan ohessa on viisasta tehdä ylläpitäviä lihaskunto -ja kestävyysharjoituksia, mutta painopiste tulisi olla lajiharjoittelussa ja kilpailusuorituksessa.
- Muista kokonaisen täydellä temmolla tehdyn kilpailusuorituksen kuormittavuus. Tuntemukset saattavat olla harhaanjohtavia. Kokonaiset täydellä suoritusnopeudella tehdyt kilpailusuoritukset ovat erittäin kuormittavia.
- Melonnan lisäksi on viisasta tehdä peruskestävyysharjoittelua, liikkuvuutta sekä huoltoa.
- Myös kokonaisia lepopäiviä tulee pitää.
- Kiinnitä huomiota ravitsemukseen, nesteytykseen ja lepoon.
- Suorituksen visualisointi on hyvä aloittaa, sitä voi jatkaa haluamallaan tahdilla aina kilpailupäivään saakka.

- **14-7 vuorokautta ennen kilpailuja**
 - Harjoittelun kuorma tulisi olla melko matala.
 - Vaikka harjoittelu-aikaa on vähän, saattaa kajakissa istumista tulla paljon jonottamisen takia, siksi on viisasta vastata istumiseen esimerkiksi kevyillä peruskestävyys-harjoituksilla, lihashuollolla ja liikkuvuusharjoittelulla.
 - Muista kokonaisen täydellä suoritusnopeudella tehdyn kilpailusuorituksen kuormittavuus.
 - Kilpailusuoritus kestää 45 sekuntia. Ajattele muita lajeja, joissa suorituksen kesto on samaa kokoluokkaa. Tekeekö 400 metrin juoksija kokonaisia kilpailusuorituksia kilpailujen alla? Kuinka monta?
- **5-0 vuorokautta ennen kilpailuja**
 - Joukkueharjoituksissa on viisasta pyrkiä ylläpitämään positiivista ilmapiiriä. Harjoittelun kuorman tulisi olla matala. Vaikka kilpailun aiheuttamat paineet kasvavat, älä pelkää epäonnistumisia. Keskity onnistumisiin.
 - Voit kirjata harjoituspäiväkirjaan jokaisesta harjoituksesta 2-3 asiaa, joissa onnistuit.
 - Muistele hyviä harjoitus -ja kilpailusuorituksiasi.
 - Muistuta itseäsi asioista, joissa olet hyvä.
- Tarkista varusteesi ja varaudu välinerikkoihin.
- Kertaa kilpailupäivän aikataulu
- Pyri ylläpitämään hyvää fyysistä ja henkistä vireystilaa.
 - Tee mieleisiä asioita.
 - Riittävä lepo & ravinto.
 - Pyri saamaan ajatukset pois melonnasta silloin tällöin.
 - Kuuntele mieleistä musiikkia, katso TV:tä tai lue kirjaa.
 - Mielen “keskittämis” harjoitus liite 3.

- **Kilpailupäivän toimintasuunnitelma / rutiinit**

- On viisasta luoda toimintasuunnitelma kilpailupäivälle. Toimivat kilpailurutiinit johtavat usein hyvään kilpailusuoritukseen. Kilpailurutiinit ovat hyvin yksilöllisiä.
- Ohjeet toimintasuunnitelman luomiseen
 - Määritä suunnitelman alku -ja loppupisteet. Useimmista suunnitelmista löytyy toiminnalle “ennen, aikana ja jälkeen” -kohdat.
 - Luettele suunnitelman osat esim. edellisen illan/yön rutiinit, kilpailu aamun rutiinit, kilpailupäivän rutiinit, lämmittely rutiinit, ennen kilpailusuoritusta suoritettut rutiinit, kilpailusuoritusten väliset rutiinit sekä kilpailun jälkeiset rutiinit. Osien lukumäärä riippuu siitä, miten tarkan suunnitelman haluat muodostaa.
 - Määritä suunnitelman osien sisältämät toimet. Esim. Mitkä ovat lämmittely rutiinini? Pyri siihen, että ne ovat mukautettavia.
 - Opettele suunnitelmasi. Kiinnitä siitä kopio näkyvälle paikalle. Harjoittele suunnitelmaa pienemmissä kilpailuissa.
 - Tee suunnitelmaan tarvittavat muutokset.
 - Ota suunnitelma mukaan kilpailuihin. Esimerkki suunnitelma Liite 3.
- Onko suunnitelmasi sellainen, että se pitää ajatuksesi sinulle oleellisissa asioissa?
- Onko suunnitelmasi tarpeeksi yksinkertainen? Tällöin se on helpompi muistaa ja tarvittaessa soveltaa. Jos suunnitelma on liian tarkka, ja tapahtuu jotain odottamatonta saatat joutua hankaluuksiin. Älä oleta, että kaikki sujuu juuri kuin suunnittelit.
- Luotatko suunnitelmaasi? Oletko kokeillut sitä? On tärkeää, että olet harjoitellut kilpailupäivän toimintaa etukäteen.
- Oletko kertonut suunnitelmastasi muille? Jos ja kun tarvitset jonkun henkilön apua kilpailupäivänä, kerro hänelle siitä etukäteen. Suunnitelma on hyvä kerrata jonkun ulkopuolisen kanssa (valmentaja, joukkuekaveri tms.)

Kilpailupäivänä (fyysinen & psyykkinen)

- Kilpailupäivän toiminta on usein hyvin yksilöllistä, ja oleellista onkin löytää omat tavat selvitä siitä. On kuitenkin muutamia asioita joihin kaikkien on hyvä kiinnittää huomiota.
 - Riittävä energiansaanti ja nesteytys. Voi olla viisasta noudattaa laadittua suunnitelmaa energiansaannin sekä nesteytyksen suhteen.
 - Ole tietoinen kilpailupäivän aikataulusta.
 - Ole ajoissa paikalla.
 - Psyykkinen valmistautuminen.
 - Kertaa kilpailusuoritus mielessäsi.
 - Halutessasi voit latautua kuuntelemalla mieleistä musiikkia.
- Kilpailusuorituksen aikana
 - Pyri säilyttämään rentous.
 - Vältä runin yksityiskohtaista ajattelua suorituksen aikana. Yksittäisen liikkeen tarkka ajattelu suorituksen aikana voi vaikuttaa suorittamiseen negatiivisesti. Sen sijaan että miettisit missä kulmassa melan lapa tulee nostaa vedestä millisekunnin aikaikkunassa, luota mieluummin siihen että liikkeet tulevat ”selkärangasta”.
 - Kilpailusuoritusten välissä
 - Katso pisteet. Käy suoritus ripeästi läpi valmentajan tai jonkun muun kanssa. Mikä meni hyvin, mikä ei? Joskus suoritusta voi olla vaikea muistaa, joten videosta voi olla hyötyä. Kun suoritus on käyty läpi, aloita valmistautuminen seuraavaan. Voi olla mukavaa jutella valmentajan tai ystävän kanssa suoritusten välillä hetki niitä näitä jännityksen laskemiseksi. Voit nousta kajakista rannalle tai odottaa kajakissa. Pysy kartalla kilpailun kulusta, jotta tiedät milloin on sinun seuraavan suorituksen aika.

Kilpailun jälkeen

Kilpailuprosessin jatkuva kehittäminen ja kriittinen arviointi on tärkeää. Kokenutkin kilpailija voi löytää parannettavaa kilpailuun johtaneesta prosessista.

- Anna itsellesi tarvittava määrä aikaa sulatella kilpailun tulosta
- Palaa sitten takaisin valmistautumisprosessiin ja itse kilpailuun
 - Mikä meni hyvin? Missä onnistuin?
 - Missä oli haasteita?
 - Mitä teen toisin ensi kerralla?

Lähteet

British Canoeing, s.a. Performance Models. Luettu: 30.3.2021. Luettavissa:

https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/wp-content/elearning-bin/Performance_Models_eLearning/story_html5.html

Csonkova, N. & Kutlik, D. 2017. Relationship between Upper Body Strength and Performance at Canoe Freestyle. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 59-67, 1. Luettavissa: <https://content.sciendo.com/view/journals/afepuc/57/1/article-p59.xml> Luettu: 1.2.2021

European Canoe Association, 2018. ECA AND ICF RULES DIFFERENCES FREESTYLE. Luettavissa:

<https://www.canoe-europe.org/preview-file/eca-and-icf-rules-differences-freestyle-597.pdf> Luettu: 22.1.2021

Guigui-Prod s.a. Plastic boats. Luettavissa: https://www.guigui-prod.eu/uk/Boats_Plast.html Luettu 27.1.2021

International Canoe Federation s.a. Disciplines. Luettavissa: <https://www.canoeicf.com> Luettu 27.1.2021

International Canoe Federation s.a. Canoe Freestyle. Luettavissa: <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-freestyle> Luettu: 22.1.2021

International Canoe Federation 2019. ICF Canoe Freestyle Competition Rules 2019.

Luettavissa: https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_freestyle_2019.pdf Luettu: 21.1.2021

International Canoe Federation 2020. 2020 Canoe Freestyle rules appendices. Luettavissa:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2020_cfr_appendices.pdf Luettu: 22.1.2021

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus, Juva.

Kaukola, T. 8.3.2021. Haastattelu. Vierumäki.

Karttunen, P. Lehtonen, V. Arpiainen, L. Tervo, M. Peltonen, O. Tyllilä, P. Sutinen, P. Paavola, S. 2008. Melonnanohjaaja. Suomen Kanoottiliitto, Helsinki.

Mattos, B. 2013. Kayaking Manual. The essential guide to all kinds of kayaking. Haynes Publishing, Sparkford.

Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A & Pirttimäki, M. 2014. TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy, Helsinki. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf Luettu: 5.3.2021

Mykkänen, A. 8.3.2021. Haastattelu. Vierumäki.

Mäennenä, J. Olli, J. Puputti, J. Roininen, T. Haverinen, M. Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu -Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus OY, Lahti.

Newton, D. 15.9.2011. GB Freestyle Performance Director. Recreation & Competitive Freestyle Module Level ½. British Canoeing. Seminaariesitys. Nottingham.

Newton, D. 1.4.2021 GB Freestyle Performance Director. Henkilökohtainen tiedonanto. Vierumäki.

Nummela, A. 2016. Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen. Teoksessa Nummela, A. Aarresola, O. Mononen, K. & Paavolainen, L. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 22-23. Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä. Luettavissa:

https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf Luettu: 5.3.2021

Rauatmaa, H. 2019. Freestylemelontapaikat -Suunnittelu ja rakentaminen. Rakennustieto Oy, Helsinki.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto s.a. Freestylemelonta. Luettavissa: <https://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/freestylemelonta/> Luettu: 16.1.2021

Toivola, M. Peura, P. Humaloja, M. 2017. Flipper Learning -Käänteinen oppiminen. Otavan kirjapaino OY, Keuruu.

Sweet Water Coaching s.a. Technical Refinement: Correcting Unwanted Habits.

Luettavissa: <https://www.sweetwatercoaching.co.uk/technical-refinement-correcting-unwanted-habits/> Luettu: 20.3.2021

Sweet Water Coaching s.a. Technical Refinement: Correcting Unwanted Habits.

Luettavissa: <https://www.sweetwatercoaching.co.uk/technical-refinement-correcting-unwanted-habits/> Luettu: 20.3.2021

Werner Paddles s.a. Whitewater - play boating paddles. Luettavissa: <https://wernerpaddles.com/collections/whitewater-play-boating> Luettu: 11.4.2021

Whiting, K. & Varette, K. 2012. Whitewater kayaking -The ultimate guide 2nd edition. The Heliconia Press, China.

Martin, M. 2006. High Performance Thinking For Professional Surfers. Teoksessa Dosil, J. The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement, s.503-506. John Wilen & Sons Ltd. West Sussex, England.

Liite 1. Check point

- **Check point -harjoite**
- Tarvikkeet
 - välttämättömät kynä, paperi
 - plussaa videokamera
- Tavoite
 - mitata teknistä osaamista
- Suoritusympäristö
 - stoppari tai aalto
- Miten
 - Päättää mitä liikettä tai blokkia haluat mitata esim. lunar loop
 - Merkkää mitattava liike, suorituspaikka ja pvm harjoituspäiväkirjaasi
 - Suorita liike molemmille puolille 4 kertaa → mene rannalle, pidä lyhyt tauko ja toista kolmesti. Toistot siis 4x3.
 - Merkkää onnistuneet suoritukset harjoituspäiväkirjaan.

ESIMERKKI

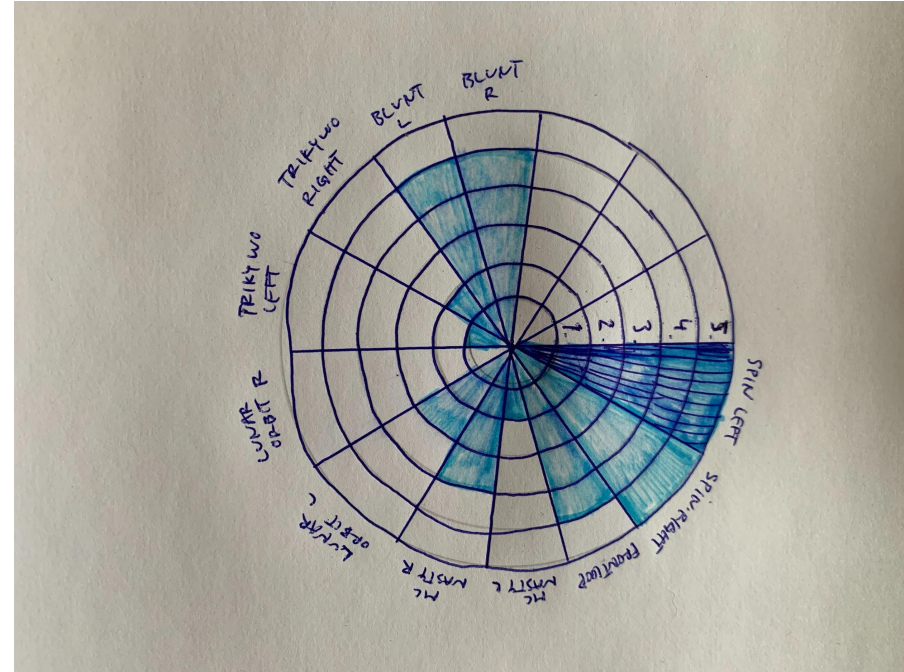
- Blunt to mc nasty
- Neitikoski (80 m3)
- 25.9.2020
- 4x3
- Vasen blunt to mc nasty
 - onnistumiset 6
 - epäonnistumiset 6
- Oikea blunt to mc nasty
 - onnistumiset 12
 - epäonnistumiset 0

Liite 2. Tikkataulu

Tikkataulu -harjoite

- Tarvikkeet
 - kynä, paperia
- Tavoite
 - arvioida henkilökohtaista teknistä osaamista
- Miten
 - Piirrä tikkataulu
 - Jaa se lohkoihin
 - Merkkää lohkojen ulkoreunaan tempun nimi. esim front loop
 - Väritä tikkataulua sisältä ulospäin
 - 1= olen onnistunut liikkeessä 1-5 kertaa
 - 3= onnistun liikkeessä melko usein
 - 5 = onnistun liikkeessä lähes aina

ESIMERKKI



Liite 3. Mielen “keskittäminen”

Mielen “keskittämisellä” (centring) pyritään mielentilaan, jossa ei ole häiriötekijöitä. Miettimättä tulevaa tai mennyttä, siinä pyritään yksinkertaisesti olemaan nykyhetkessä.

Keskittämisharjoite

- Aloita harjoittelu hiljaisesta & helposta ympäristöstä ja pyri siirtämään prosessi lopulta kosken rannalle, akanvirtaan tai minne vain, missä koet tarvitsevasi sitä.
 - Ota mukava asento seisten, istuen tai maaten.
 - Kiinnitä huomiota jalkojen ja käsien asentoon. Anna silmiesi sulkeutua.
 - Pyri huomioimaan ympäristöä. Mitä kuulet, minkälainen lämpötila on, miten tunnet kehosi?
 - Tuo keskittyminen kohti hengitystäsi. Älä yritä tietoisesti muuttaa hengitystäsi, huomioi vain keuhkojesi aikaansaamat sisään -ja uloshengitys. Ylläpidä samaa mukavaa asentoa. Luultavasti pian huomaat ajatustesi harhailevan. Mietit ehkä tulevaa harjoitusta, mitä söisit lounaaksi tai kuinka kauan sinun tulee jatkaa tätä. Tämä on täysin normaalia. Tunnista vain häiriötekijät ja tuon ajatuksesi rauhallisesti takaisin kohti hengitystäsi.

Liite 4. Kilpailurutiinit

Esimerkki kilpailurutiineista

1. Edellinen päivä ennen kilpailuja
 - a. Tarkista varusteet
 - b. Rentoudu (musiikki, TV, kirjan lukeminen)
 - c. Kertaa kilpailusuoritus
 - d. Voit toteuttaa "nukkumaan meno" -suunnitelmaa, saadaksesi riittävästi unta
2. Herätyksestä kilpailupaikalle saapumiseen
 - a. Tarkista olosuhteet (veden korkeus, sää)
 - b. Energiansaanti & nesteytys organisoidusti koko päivän ajan
 - c. Juttele valmentajan tai muun joukkueen jäsenen kanssa suunnitelma läpi
3. Toiminta kilpailupaikalla
 - a. Ole ajoissa
 - b. Suorituksen taktinen & tekninen kertaus
 - c. Varusteiden vaihto
 - d. Mielikuvaharjoittelu
 - e. Lämmitely
4. Kilpailusuoritusta edeltävät rutiinit
5. Kilpailusuoritusten väliset rutiinit
6. Kilpailusuorituksen jälkeiset rutiinit

Liite 5. Liikekartta

“Liikekartta” -harjoite

- Tarvikkeet
 - Kynä, paperia.
- Tavoite
 - Havainnollistaa liikkeiden suorituspaikkoja. Helpottaa kilpailusuorituksen suunnittelussa, erityisesti liikkeiden suorittamisen välisen ajan optimoimisen optimoimiseksi.
- Miten
 - Piirrä harjoituspaikka ylhäältä päin katsottuna. Voit myös hyödyntää valokuvaa.
 - Merkitse kilpailusuorituksessa esiintyvät liikkeet kartallesi mahdollisimman tarkasti siihen kohtaan, jossa aiot aloittaa niiden suorittamisen.

