



Markku Gardin

OHJE

Kuuntele tämä rauhallisessa tilassa.

Rauhoitu ensin äänitteen mukaisesti. Kuvittele sen jälkeen elävästi ne tilanteet, joita käyt mielikuvassasi läpi.

Voit elävöittää tilannetta kuvittelemalla olevasi jossakin oikeassa lähtötilanteessa. Voit ajatella jotakin jo tapahtunutta kilpailua tai ottamalla kartan ja etsimällä sieltä itsellesi lähtöpaikan ensimmäiselle rastille.

Tarkoitus on, että oikeissa tilanteissa toimit tämän mukaisesti. Oppimisen kannalta on tärkeää, että kuuntelet tätä mahdollisimman usein ja säännöllisesti.

Hyvää matkaa ensimmäiselle rastille!

MGee IV/2011

Ensimmäiselle rastille, äänitteen teksti on seuraava, musiikki Vivaldin vuodenajat:

"Sulje silmäsi--- hengitä kaksi kertaa rauhallisesti--- olosi on rento ja mukava... tunne vain oma hengityksesi...

Keskity seuraavassa kuvittelemaan lähtöäsi ja suunnistustasi 1.rastille. Eläydy tilanteisiin niin, kuin olisit todellisessa suunnistuksessa..... Näe silmissäsi ne tilanteet, joita kuvittelet.

Olen esilähdössä... Nollaan emitin.... Tutustun mallikarttaan... Koen maaston haasteena. Tiedän, että osaan valita itselleni nopeimmat reitit.

Ympärilläni on muita kilpailijoita... En kiinnitä heihin mitään huomiota. Keskityn vain itseeni. Varmistan, että lihakseni ovat rennot..... Ajattelen vain omaa tekemistäni: sitä, mitä tulen tekemään seuraavaksi....

Nyt olen lähdössä. Hengitän tasaisesti. Käyn ajatuksissani läpi sen, mitä teen kun saan kartan...

Piippaukset... ja lähtö. Otan kartan.... Olen aivan rauhallinen. Tutkin rastivälin... Etsin oleelliset kohteet... Valitsen reitin, jota etenen... Pidän kiinni omasta päätöksestäni. Ajattelen vain sitä, mitä teen tästä eteenpäin seuraavaksi....

Nyt olen maastossa... Eteneminen sujuu hyvin... Suunnistan valitsemani reitin mukaan. Ajattelen vain omaa reittiäni ja sen maastokohteita. Seuraan peukalolla reittiäni... Ennakoin seuraavat maastokohteet.

Lähestyn rastia varman tukipisteen kautta. Tarkkailen maastoa. Otan rastin rauhallisesti ja huolellisesti. Katson kartasta seuraavan rastin lähtösuunnan. Nyt tulen rastille. Tarkistan koodin. Leimaan... Suunnittelen seuraavan reitin....

Olen käynyt läpi oman mallisuoritukseni. Toimin samalla tavalla tulevissa kilpailuissani. Kun teen oman hyvän suorituksen, voin olla tyytyväinen.

Nyt olen aivan rento.... ja avaan silmäni”