

tekijä: Marko Malvela
aika: 26.08.2008
paikka: Jyväskylä

NOPEUSHARJOITTELUN TARKENNETTUJA PERUSTEITA EDUSTUSTASON UIMAREILLE

Pekingin Olympialaiset olivat todella kovatasoiset. Tulostaso on noussut selkeästi etenkin miesten sprinttimatkoilla, ja menevät naisetkin kovaa. Helppo selitys on antaa ansiota suuresti uusille puvuille. Niillä toki on oma merkityksensä, mutta olettamukseni on ettei kuitenkaan niin kovin suuri.

Olettamukseni tulee testiin siinä vaiheessa kun suomalaiset SM-tason uimarit saavat puvut käyttöönsä. Jos olen väärässä, nousee finaaliemme kärjen taso huomattavasti. Samoin tulee käymään kokonaisuudessaan kilpailuissa.

Puvut tulevat rantautumaan pikkuhiljaa, joten tieteellistä koejärjestelyä niiden vaikutuksesta on mahdotonta tehdä.

Itse mietin selitykseksi luonnollisempia selitysmalleja. Käännyin tarkastelemaan uintimaailmaa kokonaiskehityksen sekä harjoitusmenetelmien tarkastelun näkökulmasta.

Yhteiskunnalliset tekijät

Ensinnäkin uintimaailma on kovasti muuttunut. Nyt huipulla polskivilla alkaa olla jo jonkin verran ikää mittarissaan, ja takana kaksi tai kolme olympiakilpailua. Säilyttääkseen motivaation ja tulostason näin pitkään, on kaikkien tausta-asioiden oltava suhteellisen kunnossa.

Yhdysvalloissa tämä on Eurooppaa helpompaa: Yliopistojärjestelmä ja high school järjestelmä takaavat uimareille uran kantavuuden 24-25 ikävuoden paikkeille. Ja jos tuossa vaiheessa olet maailman huipulla, tulet toimeen jo muutenkin. Yhdysvaltalainen kulttuuri tukee muutenkin kilpailemista ja oman onnen tavoittelua – rajojensa yrittäjä on todellinen sankari ja esikuva.

Australiassa tilanne on hieman samankaltainen. Erikoisuutena siellä on uinnin hurja arvostus. Se on lajien numero yksi ainakin yksilölajien puolella.

Euroopassa länsi on menestynyt viime aikoina itää paremmin. Ensimmäinen lienee kehittynyt toista nopeammin kohti Yhdysvaltojen ja Australian esimerkkiä?

Harjoitukselliset tekijät

Artikkelin otsikon mukaisesti ”paljastan” tässä nyt vain yhden johtopäätökseni, koska se tukee tämän hetkistä kehitystä edustusjoukkueessa.

Huom: Nopeusharjoittelun perusteiden tulee olla erilaiset nuoremmilla uimareilla!

Suomalaiseen uintikulttuuriin kuuluu nopeusharjoittelun hallitseminen. Olemme mestareita käyttämään erilaisia drillejä ja voimayhdistelmiä lyhyiden pyrähdysten tuottamiseen.

Olympialaisten jälkeen aloin kuitenkin tarkastelemaan muun maailman toteuttamaa nopeusharjoittelua hieman erilaisin silmin. Aikaisemmin vertasin siinä ennen kaikkea sitä, mitä me osaamme paremmin. Nyt vertailin sitä, mikä muilla mailla näyttäisi olevan samaa. Ja vasta tämän jälkeen vertasin eroja Suomeen.

Lukuun ottamatta muutamaa sprinttimatkoille erikoistunutta ohjelmaa ei Suomen kaltaisia nopeusohjelmia esiinny.

Yleensä vedot ovat pidempiä ja yksinkertaisempia. Sarjana saattaa olla esimerkiksi 5 x 25 m pitkällä palautuksella. Meillä tuota sarjaa ei välttämättä enää edes pidetä nopeutena – se menee maitohapon tuoton puolelle.

Mutta jos ollaan tarkkoja, näin ei teoriassa ole: Lähtöliukuun kymmenen metrin kohdalta mitattuna uimarilla menee noin kaksi sekuntia. Kun uimarin 25 metrin uintiaika on 9,5 sekuntia, on erotus 7,5 sekuntia. Kun vielä viimeinen puoli sekuntia liutaan maaliin, ollaan juuri niillä rajoilla joilla IV-alue saattaisi alkaa.

Mutta jos 25 metrin vedon ”laskettelee” optimaalisesti, tapahtuu veto kiihtyvänä. Näin suoritus ei alussa ole suinkaan maksimaalinen, vaan rentouteen ja raikkauteen pyrkivä. Näin maitohapollisten prosessien käynnistyminen viivästyy vielä.

Veikkaukseni on, että uimari voi uida V-alueella vielä 30 metriinkin asti (miksi ei pidempäänkin?). Kysymys on tavasta miten vedon suorittaa.

Kun olemme aikaisemmin uineet noin 15 – 20 metrin nopeusvetoja lähdöllä tai liulla, ovat varsinaiset uintiajat jääneet 3-6 sekunnin liepeille. Tästä olisi helppo vetää johtopäätöksiä siihen miksi suomalaiset jaksavat sprinteissäkin vain lyhyen pätjän.

Näin asia ei kuitenkaan ole. Suorituksen kokonaisuuteen vaikuttavat aina sekä harjoitustausta, että kilpailuun valittu taktiikka. Todennäköisesti taktiikalla on näissä tilanteissa suurempi merkitys.

Lopuksi siis lista asioista, mihinkä aikuisuimareiden (lukiotasosta eteenpäin) tulisi kiinnittää huomiota pidempiä nopeusvetoja suorittaessaan:

1. ui kiihdyttäen – maksimi suoritus vasta viimeisillä metreillä (20 m kiihdyttäen, 5 m vauhti säilyttäen)
2. Älä ui ”täysillä” - oikea taso on hieman maksimaalista kevyempi rutistus
3. ”Kuuntele vettä” - pitkän vedon aikana sinulla on mahdollisuus seurata, miten vuorovaikutat veden kanssa
4. Pidä levot riittävän pitkinä – muita ei kannata seurata
5. Pidä toistomäärät pieninä 4-6 on hyvä määrä tällaiselle nopeudelle
6. pidä kuitenkin myös lyhyempiä vetoja mukana pään virkistämiseksi