

tekijä: Marko Malvela
aika: 22.10.2008
paikka: Jyväskylä

NOPEUDEN TUOTTAMINEN UINNISSA

Perinteinen ohje nopeusharjoittelussa on 100%:nen yritys. Oheinen lehtileikepoiminta *Keskisuomalaisesta* korostaa kuitenkin yhtä jopa täysillä yrittämistä tärkeämpää seikkaa. Tuo seikka on rentous. Juoksussa rentous, joustavuus ja elastisuus ovat tärkeitä lihaksiston optimaalisen suorituksen mahdollistamiseksi. Jos juoksija **puristaisi** liikaa, olisi lihaksiston kyky tuottaa nopeutta huonompi kuin hieman rennommalla tavalla toteutettuna.



Uinnissa tämä seikka on vieläkin tärkeämpää veden vastuksesta johtuen. Jos uimari ui **”aivan täysillä”** eli **”100-110% teholla”**, imee vesi hänestä mehut tehokkaasti ulos. Sen sijaan hieman rennommin uiva uimari liukuu veden läpi sulavammin. Rentoudella en tarkoita missään nimesä löysyyttä. Kyse on ennemminkin yrittämisen tasosta.

Olen huomannut usein harjoituksissa miten uimari ui kovempaa kun hänen uintivauhtinsa on esimerkiksi 89->95% lyhyen pyrähdysten aikana kun verrataan vauhtia 100% vauhtiin. Esimerkiksi 25 metrin ajoissa eroa saattaa olla joiakin kymmenyksiä. Yleensä tämä tuloserro tulee uimarille yllätyksenä – pitäisihän hänen nyt uida täysivauhtisessa uinnissa kovempaa!

Hyvät yleisohjeet nopeussuoritusten toteuttamiseksi ovat:

1. Tee kiihtyviä vetoja (esimerkiksi 89%->95%)
2. Pidä lihaksisto rentona mutta tehokkaana
3. Puristamisesta ei ole hyötyä
4. Pidä palautumiset pitkinä
5. käytä myös pidempiä vetoja. Yksittäiset 50m matkatkin voidaan joskus laskea nopeusharjoitteluksi jos vedon profiili on voimakkaasti kiihtyvää
6. Eli perinteistä 7-10s. Kestosääntöä voi välillä venyttää.