

tekijä: Marko Malvela  
aika: 20.10.2008  
paikka: Jyväskylä

## TEKNIIKAN OPETTAMINEN, KEHITTÄMINEN JA HUOLTAMINEN UINNISSA

Kasvoin vanhojen karate ja Kun-fu- elokuvien parissa. Ihailin suunnattomasti filosofiaa, joka piili nuorien miehen kohdatessa vastustajiaan ja koettelemuksia pyrkiessään pelastamaan milloin mitäkin. Yle:n Tee- ma-kanava tekee todellista kulttuuritekoa näyttämällä näitä vanhoja klassikoita lähes viikoittain.

Tätä kirjoittaessa odotan ”Viittä Vaskitsaa”, joka on yksi parhaista elokuvista. ”Ajankuluksi” heitän eette- riin hieman pohdintoja tekniikan opettamisesta, kehittämisestä ja huoltamisesta päivittäisen harjoittelum- me lomassa. Ajankulu on siksi tärkeää, että onkin jo korkea aika pistää ylös omaa hierarkiaani ja viiteke- hystäni taidon oppimisessa. Käytän illan suurta elokuvaa mukaillen eri osa-alueista Kun-fu mestareiden nimiä.

### Tuhatjalkainen

Aluksi uinnin opettaminen käy hyvin mielikuvituksen sekä konstruktivististen keinojen avulla. Näin hyvä uimaopettaja osaa haastaa lapsia kellumaan kuin lumpeenlehdet, kilpikonnat tai meritähdet. Ohjeisiin voi kuulua paljon kysymyksiäkin: Miten käärme liikkuu vedessä? Tällä tavalla lapsi oppii leikin varjolla ui- mista ikään kuin vahingossa.

Onko tyyllillä käyttöarvoa enää myöhemmässä vaiheessa?



Five Deadly Venoms - alkuperäinen eloku- vujuliste mökin seinällä

Ongelman ratkaiseminen yksin tai joukolla on aina antoisaa ja opettavaista. Menetelmän käyttäminen vaatii kuitenkin suunnitelmallista toimintaa. Eikä se toimi kovin usein toistettuna. Sami Kalaja jakoi yhden hyvän mallin kehittää taitoa ongelman- ratkaisun avulla aikuisiällä: näytetään suhteellisen korkean ta- son urheilijoille täysin väärä mallisuoritus. Urheilijalle syntyy tällöin voimakkaampi tahtotila tehdä mallisuoritusta parempi, oikea suoritus. Hän saattaa jopa avata suunsa ja osallistua malli- suorittajan tyylin korjaamiseen.

Tunnistan tämän itsestäni: kun esimerkiksi näen jonkin ponnis- tavan startissa tehottomasti, tunnen luissani ja ytimessäni oi- kean suoritustavan. Jos näkisin vain oikeita malleja, en saisi sa- manlaisia ”säväreitää”.

### Käärme

Seuraavassa vaiheessa tekniikoiden opettamisessa siirrytään va- kavampaan toimintatapaan. Valmentaja kertoo mitä uimarin tu- lee tehdä, ja uimari tekee ohjeen mukaisesti. Usein ohjetta te- hostetaan vieläpä pillillä.

Itse käytin tätä opetusmenetelmää etenkin 90-luvulla. Ja käytän sitä yhä edelleenkin joissakin tapauksissa. Tyylin hyviä puolia ovat muiden muassa muistilistojen syntyminen hyvästä tekni-

kasta. Automaattinen toimintamalli auttaa uimariakin automatisoitumaan.

Tyypillinen harjoitukseni oli esimerkiksi 10 x 50 metrin uiminen, jossa eri finstat oli teemoitettu. Esimerkiksi vapaauinti saattoi mennä:

1-2 : lantio ja hartiat korkealla, symmetrinen rullaus

3-4: edellinen + olkapäät pitkään veden päällä ja jalkatyö

5-6: edelliset + vedossa liutus otteenhakuun, korkeakyynärpää

7-8: edelliset + otteen jälkeen heti voimaa, ja pureva, piiskamainen lopputyöntö

9-10: edelliset + hengitysvaihe pienenä, osana vartalon rullausta.

Palautetta tällaisen sarjan aikana ei annettu. Sitä ripoteltiin sitten eri puolille harjoittelua. Valitettava harvoin tosin täytyy myöntää.

### **Skorpioni**

Learning Trial. Kun uimari on saavuttanut edellisten listauksien jälkeen tietyn teknisen tason, on hän saanut matkaansa myös joitakin teknisiä virheitä. Näiden korjaamiseen Learning Trial on oiva työkalu. Vaikka virheen pystyy korjaamaan menetelmällä käytännössä yhden harjoituksen aikana, vaatii se pitkän valmistelun etukäteen. Lisäksi perästä päin tekniikan pysyvyyttä on seurattava todella kauan.

Kun ryhmässä on uimareita noin kaksikymmentä, on tehtävä mahdoton jokaisen kohdalla. Pitäisi Makeja kopioida useita kappaleita. Learning Trialista löydät esimerkin aikaisemmista, Hanna-Mariaa koskevista artikkeleista.

### **Lisko**

Liikeketjujen tunnistaminen ja kehittäminen on Musa Haninan ja Juri Haninin kehittämä menetelmä. Sen avulla uimareiden tekniikkaa pystyy kehittämään ja optimoimaan yksilöllisesti. Mallissa opitaan tuntemaan kunkin uimarin henkilökohtaisia vahvuuksia teknisessä mielessä sekä liikeketjutusta. Näiden perusteella suuriakin joukkoja voidaan käydä läpi hieman pienemmällä vaivalla kuin Learning Trialissa.

Ongelmana menetelmässä on taas itse palautteen anto, kun ryhmäkoko on suuri. Lisäksi se vaatii uimarilta suurta vastuunkantoa omasta tekemisestään. No tämä ei ole koskaan huono juttu.

### **Sammakko**

Ihminen oppii oikeasti todella nopeasti. Esimerkiksi fobian oppiminen tapahtuu kunnioitettavan nopeasti. Käärme-fobian syntymiseenkin ei tarvita kuin lapsen astuminen Vaskitsan päälle kesäisellä rantakalliolla. Näin murto-osasekunnissa syntyy elinikäinen kammo käärmeitä kohtaan.

Aivojen kaikenlainen aktivoiminen tekniikkaharjoittelussa on hyväksi. Olen itse hakenut ajatuksia toimintaterapiasta, muista lajeista ja musiikin opetuksesta saadakseni ärsykeympäristöä mahdollisimman monimuotoiseksi ja haastavaksi. Olen poiminut sieltä mm. harjoitteita joissa asioita suoritetaan silmät kiinni. Tai sitten väärässä järjestyksessä.

Yksi hyvä tapa testata nopeasti tällaisen harjoittelun aivoja herättävää tehoa on pistää uimarit kiertämään radalla väärinpäin ”aussikiertoa”. Ja samalla käskeä heitä uimaan osan matkasta aina silmät kiinni. Kun suunta on väärä ja pelon elementti on mukana herää uimarikin varmasti kuin puulla päähän lyötynä.

Mutta nyt elokuvan pariin.