

tekijä: Marko Malvela

aika: 3.09.2008

paikka: Jyväskylä

SELKÄUINTI, JA MITEN UIMARIT RATKAISUT LÖYTÄVÄT

Selkäuinti noudattaa samoja periaatteita kuin vapaauinti. Sen todentaminen uimareille on kuitenkin hankalaa. Tai ainakin minä tunnustan pienuuteni tämän asian edessä.

Käytin pitkälti eilisen päivän piirrellessä ja pohtiessa selkäuinnin syvintä mekaanista olemusta. Voisiko sen todella puristaa samoihin muutamaani elementteihin kuin vapaauinnin? Entä missä kohtaa nuo elementit ovat? Mihin esimerkiksi palautuvan käden hidastumismomentin tulee sijoittua, jotta se hyödyntää veden alaista vetoa.

Loppujen lopuksi löysin muutaman mahdollisen mallin uida selkäuintia. Koska en itse pystynyt asiaa pidemmälle ilman uimareita kehittelemään, vein johtopäätökseni altaalle. Annoin uimareiden tehdä jatkokehittelyn.

KYTKENTÄ

Edelleen kaikki perustuu samaan pohjaan kuin vapaauinti: vartalo on jalusta, jota vasten käden ja jalat ponnistavat ja tuottavat tehonsa koska vesi ei jalansijana voi toimia.

Pyysin uimareita parityöskentelynä testailemaan kaverinsa kytkentää. Alussa uimarin piti kellua mahdollisimman kevyenä veden pinnalla. Toisen uimarin tehtävänä oli horjuttaa kellujan asentoa mahdollisimman paljon. Pikku hiljaa uimari oppi pitämään itsensä ”topakkana” veden pinnalla, ja parit saattoivat vaihtaa osia.

Yksi horjutus liike oli mm. kellujan nostaminen niin korkealle ilmaan kuin mahdollista alaselän kohdalta. ”Horjuttaja” sai nostaa pariaan pohjasta ponnistaen.

Kun horjutukset oli tehty, yhdistimme siihen uinnin. Nyt pari horjutti kellujaa muutaman kerran. Sitten uimari sai aloittaa potkimisen ja siirtyä uintiin. Tärkeää oli säilyttää kytkentä uinnissa.

PALAUTUVAN KÄDEN HITAUUSMOMENTIN HYÖDYNTÄMINEN

Esittelin asian uimareille ihmetellen: ”Minulla on muutama malli, joita haluaisin kokeilla. En tiedä mikä niistä on toimivin...”

”Ensimmäisessä” mallissa uimari tekee palautuksen alkuvaiheen **reippaasti**, mutta hidastuttaa (**jarruttaa**) käden palautumisnopeutta juuri ennen veteen tuloa. Ulkopuolisen tarkkailijan ei tarvitse hidastumista edes huomata. Kyseessä on lyhytaikainen puristaminen käsivarren ja olkapään ympäristön lihaksistolla.

Tämä liike vaikuttaa vartalon käyttäytymiseen siten että se **avaa** rintakehän ja rullausliikkeen kohti

toista kylkeä. Samalla vartalon kautta etenevä hitausmomentin voima auttaa lopputyönön päättämistä ja vetävän käden siirtymistä palautumiseen.

Uimarit kokeilivat tätä, ja se näytti toimivan suurimmalla osalla erittäin hyvin. Osalla uimareista se ei kuitenkaan aiheuttanut parantumista. Kyseessä oli useimmiten voimakkaasti tahdistava selkäuimari. Sellainen, joka odottaa toista kättä liussa, ja aloittaa vedon vasta kun toinen käsi on palautunut lähes sen viereen.

”Toisessa” mallissa uimari käyttää hitausmomenttia heti palautuksen aikana. Ajatukseni oli, että uimari voi hyödyntää palautuksen alkua vedon keskivaiheen tukemiseen.

Toteutustapa on seuraava: uimari nostaa käden palautukseen reippaalla nopeudella. Juuri ennen palautuksen puolta väliä hän tekee samanlaisen vauhdin jarruttamisen kuin ensimmäisessä mallissa.

Kun toinen käsi on samaan aikaan tekemässä vedon puolen välin voimaa vaativia osuuksia, antaa palautuva käsi tukea tuolle vaiheelle.

Tämä malli ei tuntunut toimivan yhtä hyvin kuin ensimmäinen. Noin 17 uimarista vain muutama koki tämän tyylin paremmaksi.

Ilmeisesti **ensimmäinen malli on toimivampi**? No tätä pitää testaila lisää.

MITEN KITEYTTÄISIN TOIMIVAN SELKÄUINNIN?

Formuloisin sen esimerkiksi näin:

Selkäuinnissa vartalon tehtävänä on toimia käsien ja jalkojen tuottamien voimien alustana (**kytkentä**). Palautuvan käden tulee nousta vedestä reippaalla nopeudella, mutta hidastua nopealla jarrutuksella juuri ennen veteen tuloa. **Jarrutus** on tehty oikein silloin kun ulkopuolinen tarkkailija ei välttämättä huomaa sitä. Uimarin täytyy **tuntea** ja **kontrolloida** jarrutusta. Jarrituksen tehtävänä on auttaa rintakehää ja vartaloa avautumaan kohti toisen puolen rullausta.

Vedenalainen käsiveto tehdään alussa enemmän käsivarren ja olkapään seudun lihaksilla. Loppuvedossa muut vetoa tukevat elementit nousevat keskeisempään rooliin. Tällöin palautuvan käden oikea-aikainen liike avaa rintakehän ja tukee työnön loppua.