

tekijä: Marko Malvela
aika: 20.11.2007
paikka: Cambridge, Englanti

TEKNISIÄ PERUSVAATIMUKSIA

Uimarin tekninen taso on loppujen lopuksi sitä parempi, mitä monipuolisemmin hän on taitojaan kehittänyt. Pelkkä monipuolisuus ei ainoastaan riitä. Tärkeää on osata uinnin perustaidot kunnolla.

Perustaidot voidaan jakaa monella eri tavalla. Aivan perustavaa tasoa olevia taitoja ovat mm:

- **hengittäminen (puhaltaminen, sisäänhengittäminen, hengityksen pidättäminen)**
- **kelluminen (kilpikonna, meritähti, nimmari, selällä, mahallaan, kyljellä...)**
- **rentous vedessä**

Seuraavalla tasolla tärkeitä perustaitoja ovat mm:

- **hengittämättömyys lippujen sisäpuolella (riittävän hyvä sisääntulo käännökseen + liuku)**
- **kummankin starttitekniikan hallitseminen (tasajalka ja track-start)**
- **selkäuinnin startti**
- **perusdrillien hallinta (kädenuitot jne)**
- **sykkeen mittaaminen**
- **harjoituspäiväkirjan pitäminen**

Uinnillisia perustaitoja ovat sitten mm:

- **100-200 metrin sekauinti kaikkine teknisine hienouksineen. Sisältäen oikeaoppiset käännökset, liut ja lajitekniikat**
- **pitkän liun hallitseminen (esim. 10-20 metriä rennosti)**
- **kaikkien selästä rinuliin käännöstekniikoiden osaaminen (3 kpl)**
- **rinulin pitkän liun (delffarin) hallitseminen**
- **vetojen symmetrisyys**
- **oikea hengitystekniikka**
- **selän, ja selästä rinuliin käännöksen oikea lähestyminen LIPUISTA LASKIEN!**

Lista perustaidoista jatkuisi loputtomasti, jos sen antaisi jatkua. Yllä mainittujen asioiden pitäisi olla kuitenkin harjoittelussa mukana kokoajan, ikään kuin valmennuksellisenä opetussuunnitelmana.

Kun uimari siirtyy ryhmätasolla eteenpäin, joutuu hän opettelemaan uusille tavoille ja taitovaatimuksille. Jos uimari ei hallitse tarvittavia perustaitoja, joudutaan ne opettamaan hänelle alusta. Usein isossa ryhmässä aikaa ei kuitenkaan tälle välttämättä ole. Muu ryhmä kun tarvitsee jo erilaista opetusta ja ohjausta.

Mitä aikaisemmin nämä perustaidot hallitaan, sitä nopeampaa on uimarin kehittyminen.