

**tekijä: Marko Malvela**  
**aika: 25.11.2007**  
**paikka: Jyväskylä**

## **OMAN TYYLIN RAKENTAMINEN**

Stefan Nystrand ui maailman cup-kilpailuissa kovia tuloksia. Parhaat lyhyiden vapaauintimatkojen ajat olivat uusia maailmanennätyksiä.

Tästä seurasi, että ainakin meillä suihkupuheet ja altaatkin ovat täyttyneet pienistä uintitekniikka-ihmettelijöistä ja -kokeilijoista.

Nystrandin tyyli on kieltämättä erikoisen näköistä. Ennen kuin alatte muuttamaan vapaauintityyliänne youtube-videon perusteella, olisi tärkeää analysoida sitä mistä Nystrandin tekniikka itseasiassa rakentuu. Karkean analyysin perusteella uimari-valmentajapari voivat sitten miettiä tuleeko tekniikkaan puuttua rajusti vai pitäisikö se jättää ennalleen.

Olen konnut tähän lyhyen listan kohtia, joita Nystrandin tekniikoista voi helposti poimia. Samat tekijät ovat itseasiassa kaikkien huippu-uimareiden tyylien takana.

### **1. oma tyyli uida**

Kullekin huippu-uimarille on omintakeinen tyyliinsä uida. Se on rakentunut vuosikausien harjoittelun, kokeilun, erehtymisen ja onnistumisen kautta. Yleensä tekninen tyyli ei ole edes sen kummemmin mietitty tai rakennettu sopimaan uimarille. Uintityyli on vain ”loksahtanut” kohdalleen.

Nystrandin tyyli sopiikin tästä syystä parhaiten vain hänelle. Hänen tyyliään matkivan uimarin tulisi omata samanlainen luontainen tyyli rytmittää liikkumista, lihasolujakauma, vartalon rakenne, voimantuotto-ominaisuudet ja niin edelleen.

Vaikka Nystrandin tyyli uida sopii hänelle parhaiten, se ei tarkoita että tekniikka olisi suinkaan edes hänelle paras mahdollinen. Hän pystyy varmasti vielä kehittämään omaa tyyliään. Toisaalta jostakin voi nousta vielä uimari, joka ui hänen tyyllillään jopa nopeammin.

Seuraavan maailmanennätyksen uimari voi uida myös täysin erilaisella tyyllillä. Hänen tekniikkansa voi muistuttaa enemmän tasaisensyklistä Alexander Popovin uintia.

Oleellista on siis se, että huippu-uimari luo oman tyyliinsä uida. Hän tietää miten muut uivat, mutta ei seuraile muotioikkuja.

Tästä syystä meidän valmentajien ja uimareiden tulee keskittyä oman perustyyliimme löytämiseen. Pistetään ennemminkin muut seuraamaan meitä :)!

### **2. rytmikkyys**

Huippu-uinnin tärkeimpiä elementtejä on oikea-aikainen rytmikkyys. Tällä tarkoitan raikasta tempoa, johon yhdistyy optimaalisesti työ- ja rentoutusvaiheiden vaihtelut vartalon lihaksiston kesken.

Nystrandin uinnissa rytmikkyys on erittäin konkreettisesti mukana. Samalla tavoin (mutta ”siistimmin”) rytmii on mukana myös Popovin uinnissa.

Meidän tavallisten pulliaisten pitää kehittyä myös paremmiksi käyttämään voimaa oikeassa paikoissa ja oikeissa lihaksissa. Lisäksi oleellista on eläväinen tempo. Kun tempo on luonnollinen ja elävä, saa uimari kehitettyä myös luontaista vetopituutta kyseiselle vauhdille.

Jos vetopituutta kehitetään ilman tempoelementtiä, saattaa tempo muuttua liian hitaaksi.

### **3. rentous**

Vaikka silmä ei pysty kertomaan asian todellista laitaa, voimme olettaa Nystrandin vahvasta loppuvauhdista hänen uivan kilpakumppaneitaan rennommin. Näin hän pystyy sekä kontrolloimaan vauhtiaan, että säästymään tekniikkavirheitä aiheuttavista maitohapoista.

Veden ominaisuuksiin kuuluu energian suuri syöminen. Toisin sanoen mitä kovemalla teholla uimari yrittää uida, sitä enemmän hän energiaa kuluttaa taistellessaan vesimaininkeja vastaan.

Nystrandin uinti näyttää siltä, että siinä nimenomaan energiaa tuhlaataan. Uinti näyttää tehoja tuhlaavalta, mutta todellisuudessa tyyli on todella säästeliäs.

Uimarin tulee pyrkiä uimaan kilpailusuorituksissa kaikki matkat suurella nopeudella, mutta samalla pienimmällä mahdollisella energiankulutuksella. Näin hänelle säästyy voimia ratkaista kilpailuja edukseen loppukirissä.

### **4. voimat suuntautuvat oikein**

Vedenalaisissa kuvissa näkyvät Nystrandin korkeat kyynärpääasennot otteenhausta aina työnnön loppuun asti. Näin hän saa vedon puremaan veteen suurella työntöpinta-alalla.

Työntö suuntautuu myös hyvin ylös ja taaksepäin.

Vedenalaisen vedon tarkka ja optimaalinen toteuttaminen ovat tärkeitä asioita.

### **5. Vastustavien voimien minimointi**

Stefan Nystrand ui voimakkaasti rullaten korkealla vedessä. Hänen lantionsa on todella lähellä pintaa. Tyyllillisesti hänen etuvastuksensa (uimariin törmäävän veden massan aiheuttama vastus) on pieni. Näin hän säästää vieläkin enemmän energiaa.

Uinnissa ei ”nosteta” päätä ja vartaloa korkealle. Asento nousee ylös luonnollisesti vauhdin kasvun ja oikean asennon seurauksena. Oikea asento vapaauinnissa on on jopa hieman ”alaspäin” suuntautuva: katse suuntautuu kohti pohjaa, ja samalla uimari ”nojaa” hieman rintakehällään vettä.

Nystrandin uintia voit katsoa youtube videosta linkistä:

<http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU>