

**tekijä: Marko Malvela**  
**aika: 21.1.2008**  
**paikka: Jyväskylä**

## **YLEISPIIRTEITÄ VIIMEISTELYSTÄ**

Yleisohjeita:

Viimeistelyn tulos on kokonaisvaltaisen elämisen, asennoitumisen ja harjoittelun tulos. Viimeisillä kolmella viikolla on suuri merkitys tulokunnolle. Hyvin hoidettu viimeistely nostaa uimarin suorituskykyä huomattavasti. Tämä tarkoittaa, että jos uimarin harjoittelu ei sairastelun tms. seurauksena ole ollut aivan priimaa, voi tulostaso hyvän viimeistelyn jälkeen olla jopa ennätystasoa. Vastaavasti hyvän kauden harjoitellut parantaa tulostaan huomattavasti.

Viimeistelyssä ISOT asiat tulee laittaa kuntoon ensin, jotta PIENET asiat saavat aikaa vaikuttaa. Isoja asioita ovat:

- 1. vähentyvä ja siistiytyvä harjoituskuormitus**
- 2. lisääntynyt lepo (uni ja muut arkiaskareet)**
- 3. ravinnon laatu**
- 4. oma asennoituminen**

### **1. vähentyvä ja siistiytyvä harjoituskuormitus**

Allasharjoittelun kokonaismäärä tulee tippumaan uimarista ja päämatkasta riippuen noin 30% per viikko. Jos nyt ensimmäisellä viikolla esimerkiksi sprintteri harjoittelee alussa 2 x 2h altaassa, on loppu viikon kuormitus noin 1 x 1h 30min luokkaa ja niin edelleen. Toisen viikon lopulla allasaika vähenee lähelle 1 x 1h päivässä.

Lisääntynyt vapaa-aika nostaa tietysti joillakin haluja uida enemmän. Tai siis epävarmuus kunnosta voi hiipiä mieliin. Viimeistelyä ei ole kuitenkaan viime kesän jälkeen, joten kunto kyllä kantaa. Lisäksi ylimääräistä todella löysää voi uida.

Kysykää kuitenkin ensin asiaa minulta tai Mallalta.

Muutenkin harjoitusten rakenne tulee siistiytymään. Teemme periaatteessa kolmenlaisia harjoituksia:

- palauttavia aerobisia**
- nopeus ja**
- tehoharjoituksia**

**Palauttavissa aerobisissa** harjoituksissa tavoite on hakea rentoutta ja otetta aerobisen uinnin avulla. Vauhtien pitää olla todella hitaita, jotta palautumista tapahtuu. Samalla hiomme starttien, käännösten ja maaliintulojen tekniikoita.

Näissä harjoituksissa voi uida enemmän, jos tunnetta siihen on.

**Nopeusharjoituksissa** oleellista on sekä kilpailunomainen nopeus että hermoston herättely. Kilpailunomainen nopeus tarkoittaa 25-50 metrin pyrähdyksiä eri tavoin toteutettuina. Hermostoa herätellään sprinttereiden kanssa vetokumien avulla.

**Tehoharjoituksissa** kukin uimari ui hänelle suunniteltuja tehosarjoja kilpailuverryttelyn jälkeen. Oleellista on harjoitella yhdessä sovittuja taktiikoita. Kun elimistö palautuu harjoituskuormasta ja kunto viimeistellään, on se viimeisteltävä viisaaseen taktiseen uintiin.

Aamuharjoitukset ovat pääasiassa palauttavia tai joskus valmistelevia harjoituksia.

## **2. Lisääntynyt lepo**

Vuorokausirytmien tulisi noudattaa nyt hyvää ja palauttavaa rytmiä. Nukkumisajankohta kannattaa tarkistaa sinne 22.00 tietämille iltaisin. Yöunta 8-9 tuntia. Päivänokoset voi myös ottaa.

Uni on siinä mielessä tärkeää, että väsyneenä tietyt palauttamista edistävät toiminnot kropassa eivät kunnolla pääse käyntiin. Unen syvissä vaiheissa mm. kasvuun liittyviä voimia on liikenteessä paljon.

Liika nukkuminen ei myöskään ole hyväksi.

Jotkut urheilijat korvaavat lisääntyvää vapaa-aikaa esimerkiksi vapaapainilla tai muulla aktiiviteetillä. Viimeistelyssä kaiken maailman kävelyretkiä, pyöräilyä ja jumppia tulee nimenomaan vältellä. Tehdään niitä sitten kisojen jälkeen.

## **3. ravinnon laatu**

Onhan välipalojen saanti riittävää? Eihän kukaan menen aamuharjoituksista koulunpenkille, nyrpistä sitten ruokailussa kouluruoalle, ja tule tyhjällä vatsalla harjoituksiin? Ja sitten illalla vedä kiloa karkkia nälkään ja alhaiseen veren sokeriin?

Tehkää suunnilleen näin:

**kevyt aamupala**

**HARJOITUKSET**

**aamupala jatkuu heti treenin jälkeen**

**lounas**

**välipala**

**HARJOITUKSET**

**(välipala)**

**päivällinen**

**iltapala**

**nukkumaan klo 22**

## **4. Oma asennoituminen**

Harjoituksilla ja harjoituksilla on eroja. Jos tulet harjoituksiin väsyneenä tai negatiivisella asenteella, ei sen teho ole yhtä hyvä. Osaatko tunnistaa oman tapasi puhua itsellesi? Jos käytät paljon fraaseja kuten ”ei tästä tule mitään” tai ”ihan p:stä” ja niin edelleen, on tapasi suhtautua ehkä negatiivisväriltäinen. Joskus negatiivinen maailman katsanto voi tietysti olla hyvä (jotkut käyttävät sanan negatiivisen sijasta realistista), mutta tutkimukset ja käytäntö ovat osoittaneet positiivisen asennoitumisen tuottavan parempaa tulosta.

Omaa tapaa ”jutella” itselleen ja katsella maailmaa on tietenkin vaikea muuttaa kertaheitolla. Kun kuitenkin huomaat itsesi ajattelevan asioita realistisen negatiivisesti, niin totea itsellesi että nyt saa riittää: ”Miksi ei muka tulisi jotakin? Itseasiassa tästä voit tulla vielä vaikka mitä!”

Toinen tärkeä suhtautumisen taso on suhde kilpailamiseen.

Jos olemme perinteisessä mielessä kilpailullisia, haluamme voittaa lähes millä tavalla hyvänsä. Häviö on todellinen tappio ja hyvä häviäjä on todella huono klisee.

Tällainen asenne on niin kauan hyvä, kun olemme vain voittavia. Kun tappioita alkaa kuitenkin tulla, on vaikea olla enää niin kovin kilpailullinen. Kilpailullinen alkaa paeta tilanteita, joissa kokee ettei enää pärjää.

Tällöin joitakin uimareita vältellään. Listoja katsellaan sillä silmällä, ketä samaan erään asettuu.

Meidän tapamme on toinen. Siitä kertoilen sitten lisää taas harjoituksissa.

## **Lopuksi**

Elimistö valmistuu pikku hiljaa tekemään hyvää tulosta. Kun odotat itseltäsi sellaista, on tuloksen tuleminen varmempaa. Pyrimme tietenkin noin 0.5-2s parannuksiin sadoilla metreillä, ja huomattavasti parempiin pidemmällä matkoilla.

Ensimmäisen viimeistelyviikon lopulla (ja toisen alussa) olo voi olla raskas. Elimistö vaatii aikansa sopeutuakseen kunnolla lepoon. Se on luonnollista.

Toisen viikon keskivaiheilla tehtävät tehostuspäivät nostavat tulokunnan kevennyksen jälkeiselle tasolle.

Rock on,

Marko