

SOUTUTEKNIikka

Kuten tunnettu sanonta kertoo, soutu on kokonaiskuormitukseltaan yksi maailman raskaimmista lajeista fyysisesti. Tämän lisäksi se on hyvin vaativa laji myös suoritusteknisesti. Soututekniikan harjoittelussa ja kehittämässä riittää haastetta aivan huipputason soutajillekin, sillä siinä on käytännössä mahdotonta saavuttaa täydellisyyttä. Aina riittää parannettavaa soutuliikkeen jollakin osa-alueella. Kaiken lisäksi soututekniikka on ilmiönä siitä mielenkiintoinen, ettei sen hallitseminen ole mitenkään automaattinen ja pysyvä asia. Se, että olet kerran pystynyt saavuttamaan soutajana tietyn teknisen tason, ei todellakaan tarkoita, että pystyisit sen jälkeen aina halutessasi saavuttamaan saman tason. Päinvastoin, soutajan on mietittävä ja harjoitettava tekniikkaansa jatkuvasti, ja silloinkin joskus käy niin että hyvä soututekniikka vain katoaa jonnekin. Kansainväliseltä huipputasoltakin löytyy soutajia, jotka arvokisamitalin voitettuaan vajoavat seuraavana vuonna tekniikkavirheiden takia taistelemaan MM-kisojen C-finaalin häntäpään sijoituksista.

Jokaisen soutajan ja soutuvalmentajan tulee ymmärtää soututekniikan tärkeys. Tekniikkaharjoittelun laiminlyöminen on yksi takuuvarmimmista keinoista olla saavuttamatta sitä potentiaalista vauhtia, jonka fyysinen suorituskyky sallisi. Mikäli tekniikkavirheisiin ei puututa ajoissa, saattaa käydä niinkin, ettei soutaja ikinä saavuta parasta mahdollista vauhtiaan. Samoin usean soutajan venekuntia rakennettaessa tulee valmennuksessa todella kiinnittää huomiota tekniikkaan ja eri soutajien yksilöllisten soutu-tyylien harmonisointiin. Ellei tätä tehdä, kestää useampia vuosia ennen kuin venekunta hitsautuu yhteen kansainvälisen huipputason soudun vaatimalla tavalla. Parhaallakaan tahdolla ei voi sanoa, että suomalaisessa soutuvalmennusperinteessä soututekniikka olisi aina saanut ansaitsemansa huomion. Soudun suurmaissa sen sijaan on jo ajat sitten perinteisten tekniikkavalmennusmetodien (valmentajan seuranta harjoitustilanteessa, videoanalyysi) ohella myös tarkoitukseen erikseen rakennettuja teknisiä apuvälineitä, kuten esimerkiksi hankaimeen kiinnitetyt voimakäyräanalyysointorit ja silmälappuvideot, josta soutaja voi tarkastella itseään suorituksen aikana.

Periaatteessa ja teoriassa soutu on teknisesti melko yksinkertainen ja suoraviivainen liikesuoritus. Käytännössä suorituksen automaatiotason hankkimiseen ja liikkeen kontrolloidun hallitsemisen opetteluun menee kuitenkin useita vuosia, koska soutu edellyttää yhtäaikaista jalkojen, selän ja käsien koordinoitua ja oikearytmistä toimintaa tasapainoltaan varsin huteralla alustalla. Soutajalla tulee olla selkeä ja syvästi sisäistetty näkemys siitä ideaalisesta tekniikasta ja suoritustavasta, jonka saavuttamiseen hän vesillä pyrkii. Niin kauan kuin tätä näkemystä ei ole, soutajan tekninen suoritustaso ailahtelee laidasta laitaan eikä mitään todella pysyvää kehitystä voi tapahtua. Asian ydin on kuitenkin siinä, että tällaisen näkemyksen kehittyminen vaatii satoja ellei peräti tuhansia soutu-kilometrejä.

Soudussa venettä liikutetaan käyttämällä airoa vipuna niin, että liikkuvan penkin avulla saadaan käsien ja hankainten kautta siirretyksi airon lapaan jalkojen, selän, hartioiden ja käsivarsien lihastyö saumattomana ja osin päällekkäisenä sarjana. Suurimman osan työstä, noin 60-70 prosenttia, tekevät jalat, mutta myös ylävartalon lihasten tuottama voima on elintärkeää kokonaisvauhdin kannalta. Soutajan on kaiken lisäksi tuotettava voima niin, että veneen vauhti kiihtyy jatkuvasti vedon loppua kohden, minkä vuoksi soudussa on tärkeää löytää juuri oikea tasapaino vetojen voimakkuuden ja vetopituuden välillä.

Kansainvälisestä valmennuskirjallisuudesta on löydettävissä useita erilaisia tapoja hahmottaa soudun vetosykli. Yksi laajimmalle levinneitä ja arvokisoissa

menestyneimmistä on ns. Mike Spracklenin metodi. Spracklenilla on yli 20 vuoden valmennuskokemus kansainvälisen huipputason soudusta ja hän on toiminut mm. Ison-Britannian, Kanadan ja USA:n maajoukkueiden päävalmentajana. Hänen valmentamansa venekunnat ovat voittaneet kymmeniä arvokisamitaleja. Spracklenin mukaan kolme tekijää määrittää veneen lopullisen vauhdin:

1. Voima ? kuinka nopeasti vene liikkuu yksittäisen vetosyklin aikana
2. Pituus ? kuinka pitkän matkan vene kulkee yksittäisen vetosyklin aikana
3. Tahti ? mikä on soutajan vetotiheys

Mikäli soutaja painottaa jotakin näistä kolmesta osatekijästä muiden kustannuksella, veneen vauhti ei muodostu optimaaliseksi. Mikäli hän taas yrittää maksimaalista ponnistusta näissä kaikissa yhtä aikaa, johtaa se uupumiseen jo 100 metrin matkalla. Oikean tahdin ylläpitäminen onnistuu verrattain helposti, kun taas vetopituuden ja voiman säilyttäminen optimaalisella tasolla käyvät sitä vaikeammiksi, mitä pidemmälle kilpailu etenee. 2000 metrin soudussa vetojen kokonaismäärä vaihtelee veneluokasta ja kelistä riippuen 200-250 välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että soutajan on löydettävä sellainen tasapainotila voiman, pituuden ja tahdin välillä, joka kuljettaa venettä eteenpäin taloudellisimmalla mahdollisella tavalla.

Vedon tehokkain kohta on tietysti silloin kun aivot ovat 90 asteen kulmassa veneeseen nähden, koska silloin tuotettu lihastyö suuntautuu kokonaisuudessaan ja täsmälleen oikeaan suuntaan. Tätä kohtaa ennen ja sen jälkeen airojen kulma suhteessa veneen muuttuu ei-optimaaliseksi. Teoriassa tehokas vetoalue sijoittuu 45 asteen (alkuvedossa) ja 135 asteen (loppuvedossa) väliin. Alkuvedossa tämän ideaalialueen saavuttaminen edellyttää kurottamista vieläkin kauempaa, koska airon mennessä veteen hukkaantuu useamman asteen alue ennen kuin tehokas veto alkaa. Loppuvedossa tosiasiainen kulma on 125-130 asteen välissä, koska siinä vaiheessa vartalo tulee airon kädensijojen tielle.

Soutuvedossa eri lihasryhmien aktivoituminen työhön tapahtuu peräkkäisenä sarjana alkaen vahvimmasta ja päättyen heikoimpaan: ensin reisi-, pakara- ja pohjelihakset, sitten alaselän lihakset, seuraavaksi yläselän ja hartioiden lihakset ja viimeisenä käsivarsilihakset. Samaan hengenvetoon on todettava, että tämä peräkkäisyys vetovaiheen alussa ei suinkaan tarkoita peräkkäisyyttä myös vedon aikana. Soutuveto on kumuloituva prosessi, jossa airon taakse lisätään yksi lihasryhmä kerrallaan niin että niiden kaikkien työ loppuu samanaikaisesti, ts. kun jalkatyö päättyy myös selkä ja kädet ovat loppuvetoasennossa, jolloin airon lapa nostetaan ylös vedestä. Aivan kansainvälisellä huipputasollakin kyllä näkee soutajia, jotka tekevät jalkatyön jo päätyttyä vielä pienen loppuvetovaiheen pelkästään selän ja käsivarsien lihaksilla, mutta tämä ei tee siitä yhtään sen suositeltavampaa. Jos haluaa nähdä huippuunsa viedyn oikean tavan, on hyvä katsoa esimerkiksi Steve Redgraven soutua Sydneyn olympialaisten finaalissa.

Hyvä ja tehokas soututekniikka perustuu nimenomaan jalkatyöhön. Jalkatyön puutteita ei voi korvata muilla lihasryhmillä. Selän ja käsien tärkein rooli on toimia linkkinä jalkojen ja airon lavan välillä, eli niiden tehtävänä on välittää vähentymättömänä airoon lapaan se voima jonka jalat tuottavat. Kiinniotossa on hyvä ajatella että vedessä on ikään kuin tolppa, jonka taakse airo sitten pistetään ja jonka avulla vene kammetaan mahdollisimman nopeasti tuon pisteen ohi. Mitä nopeammin airon lapa menee kiinniotossa veteen, sitä helpompaa tämän tunteen saavuttaminen on ja sitä suuremmiksi tulevat vetopituus ja veneen vauhti. Nopea veteenpisto ei kuitenkaan tarkoita sitä että airo lyödään sisään veteen, vaan pikemminkin kädet vain ohjaavat sen sisään. Välittömästi tämän jälkeen jalat aloittavat työnsä.

Vedon keskiosa on sen tehokkain vaihe, koska silloin kaikkien töitä tekevien vartalonosien nivelkulmat ovat optimialueella ja airon asento suhteessa veneeseen paras mahdollinen. Siksi on tärkeätä kiinnittää huomiota siihen, että kädetkin ovat mukana vedossa jo hyvissä ajoin ennen kuin jalat on kokonaan suoristettu. Loppuvetoa voi lähestyä ajatteleamalla sitä ikään kuin veneen lähettämisenä matkaan. Vaikka jalat olisivatkin suoristettuina ennen kuin selkä ja kädet ovat lopettaneet oman työnsä, on tärkeää, että jalat ovat yhä mukana voimantuotossa, ts. varpaissa ja jalanpohjissa tuntuu painetta kun ne työntävät jalkatukea. Selkä kallistuu kohti keulaa aina siihen saakka kunnes kädet tulevat loppuvetoasentoon.

Soutuveto on yhdistelmä nopeita ja hitaita liikkeitä. Hyvän rytmin saavuttaminen tarkoittaa oikean suhteen ja kontrastin löytämiseen näiden välille. Teknisesti hyvä soutu näyttää sulavalta, jatkuvalta ja kiireettömältä, jolloin tätä kontrastia on vaikeaa huomata. Nopeat liikkeet alkavat airon veteenpistosta jatkuen läpi koko työvaiheen ja päättyen käsien työntämiseen vartalosta pois päin palautuksen alkuvaiheessa. Hitaat liikkeet alkavat airon kädensijan kuljettua palautuksessa ohi polvien ja jatkuvat tästä aina seuraavan vedon alkuun saakka.

Palautuksen alkajaisiksi soutaja työntää kätensä irti vartalosta suoriksi ohi polvien. Jotta veneen liuku ei häiriytyisi tulee soutajan välittömästi airojen noustua vedestä rentouttaa koko vartalonsa. Kun tämä rentoutuminen tehdään oikealla tavalla vedon aikana tuotettu voima työntää kädet ikään kuin itsestään pois vartalosta veneen ja vielä paikallaan olevan ylävartalon jatkaessa matkaansa kohti maaliviivaa. Heti käsien suoristuttua ylävartalo seuraa niiden perässä jälleen ikään kuin itsestään ilman sen suurempia ponnisteluja. Vasta tämän jälkeen lähtee penkki liikkeelle aivan pikkuhiljaa. Verrattuna vetovaiheeseen penkin liike palautuksen aikana toiseen suuntaan kohti uutta kiinniottoa on hidasta. Paras keino tämän aikaansaamiseksi on hakea tunnetta että penkin vauhti itse asiassa hidastuu sitä enemmän mitä lähemmäs kiinniottoasentoa tullaan. Palautuksen aikana soutaja vain lepuuttaa lihaksiaan ja antaa veneen liukua häiritsemättä. Samalla hän valmistautuu ja keskittää voimansa uutta vetoa varten valmiina potkaisemaan itsensä jalkatuesta pois päin niin kovalla voimalla kuin suinkin mahdollista. On tärkeää olla rentona mutta samalla valmiina ja terävänä. Oikein tehtynä palautuksessa tuntuu siltä ettei soutajan itsensä tarvitse tehdä mitään päästääkseen uuteen alkuvetoasentoon, vaan vene ikään kuin pakenee penkin alta.

Valmistauduttaessa uuteen vetoon on hyvä pitää mielessään muutama perusasia, jotta saavuttaisi parhaan mahdollisen vetoasennon ja pituuden. Pää tulee pitää pystyssä katse suunnattuna kohti lähtöpaikkaa, sillä näin varmistetaan vetoasennon pysyminen tehokkaana ja voimakkaana. Alkuvedossa rinnan tulee olla painettuna kiinni reisiin ja vartalon tulee taipua lonkkanivelistä, ei ala- eikä yläselästä. Tehokkaimmillaan alkuvetoasento on säärien ollessa kohtisuorina suhteessa veneeseen, sillä edettäessä tuon pisteen ohi reisilihasten työntövoima alkaa heikentyä.

T: Markku