

Tekniikkaharjoituksia

1. Soutaminen airon lapaa kääntämättä

Todellinen tekniikkaharjoitusten klassikko ja peruspalikka. Auttaa todella moneen asiaan: tasapainoon, rentouteen, kiinnioton oikea-aikaisuuteen, loppuvedon puhtauteen, vedon kiihtyvyyteen, airon kontrolliin, joukkueveneissä yhtäaikaaisuuteen jne. Harjoitus tarjoaa loppumattoman määrän erilaisia variaatioita. Sitä voi tehdä vaikkapa 10?30 vedon sarjoissa tai sitten vetää koko 20 kilometrin lenkin airoja kääntämättä. Tahtia kannattaa vaihdella kestosoudusta kilpailutahteihin ja ylikin. Todella hyvä tasapaino- ja rentousharjoite on soutaa kääntämättä niin matalalla tahdilla kuin suinkin mahdollista. Esimerkiksi 6-8 vetoon minuutissa pääseminen rennosti ja venettä keikuttamatta vaatii jo melkoista teknistä suoritustasoa. Kiinniottoa ja loppuvetoa treenatessa voi myös tehdä niin, että jättää kääntämättä joka toisella, joka kolmannella vedolle jne.

2. Osa joukkueesta soutaa, loput pitävät tasapainoa

Joukkuevenesoudun tekniikan peruskiviä. Auttaa yksittäistä soutajaa tuntemaan ja tunnistamaan omien liikkeidensä vaikutukset suuremmissakin veneissä ja saa aikaan kunnan roikkumisen tunteen, kun liikutettavaa massaa on normaalitilannetta enemmän. Harjoite toimii siten myös hyvänä voimaharjoituksena ja on hyödyllinen myös tasapainoa pitäville, koska he sen aikana saavat hyvän tuntuman siihen, miten veneen vauhti muuttuu vedon eri vaiheissa. Varsinkin ajettaessa uutta kokoonpanoa sisään tämä harjoite auttaa soutajia oppimaan toistensa tekniikan ja rytmin muokaten sitä samalla yhdenmukaisempaan suuntaan. Tähän voi myös yhdistää lähes mitä tahansa muita tekniikkaharjoituksia mielikuvituksen asettamissa rajoissa.

3. Soutaminen pelkillä jaloilla

Suurin osa soudun lihastyöstä tulisi tapahtua jaloilla, mutta varsinkin aloittelevilla soutajilla on ongelmana liiallinen yläkropan lihasten kuormittaminen, joka syö veneestä parhaan vauhdin ja muutaman sadan metrin kilpailuvauhtisen soudun jälkeen tuhoaa rentouden täyttämällä käsivarsien lihakset maitohapolla. Itse asiassa pelkällä jalkapotkullakin vene tulisi saada lähes samaan vauhtiin kuin koko kroppaa käyttämällä. Onnistuessaan harjoite synnyttää myös ahaa-elämyksen siitä, että kiinniottokin tapahtuu pääasiallisesti jalkalihaksilla ylävartalon pysytellessä mahdollisimman rentona.

4. Vetovaiheen lopettaminen jalkatyövaiheen päättyessä

Loistava harjoite ylävartalon ja jalkojen koordinaation parantamiseksi. Teknisesti optimaalisessa soudussa kaikki vedon osa-alueet valmistuvat samanaikaisesti. Yleinen virhe on mieltää soutu peräkkäisten lihastyövaiheiden sarjana tyyliin ensin jalat, sitten selkä ja lopuksi kädet. Tosiasiassa vaiheet vain alkavat eri aikaan, mutta päättyvät samanaikaisesti. Mitä keskeneräisempi ylävartalon ja käsivarsien tilanne jalkatyön päättyessä siis on, sitä huonommasta teknisestä suorituksesta on kyse. Ensin alkuun harjoite tuntuukin useimpien mielestä oudolta, kun aivot yrittävät käskä lihaksia tekemään työtä peräkkäisten liikkeiden sarjana. Soututekniikan ollessa kohdallaan tämä harjoite lakkaa olemasta tekniikkaharjoite ja muuttuu normaalisuoritukseksi.

5. Soutaminen jalat ulkona kengistä

Yksi tyypillisimpiä tekniikkavirheitä soudussa on turha riuhtaisu loppuvedossa. Monella soutajalla ylävartalo ja kädet tekevät loppuvetovaiheessa vielä terävän

rykäisyn ja asento taipuu pitkälle keulatäkin päälle ikään kuin vatsalihasliikkeitä tehdessä. Veneessä tämä aiheuttaa keulan sukeltamisen, kun painopiste yhtäkkiä väkivaltaisesti muuttuu. Yleensä tämä riuhtaisu vieläpä tehdään niin että airon lavat ovat jo puolittain tai kokonaan ulkona vedestä, jolloin loppuvedosta tulee täysin epäpuhdas ja lavat toimivat ikään kuin isoina lusikkoina roiskien suuret määrät vettä kohti lähtöpaikkaa. Loppuriuhtaisu synnyttää soutajassa mentaaliharhan kovasta ja vahvasta vetämisestä, kun tosiasiallisesti liike tappaa veneestä liu?un varsin tehokkaasti. Soudettaessa jalat ulkona kengistä loppuriuhtaisua ei voi tehdä, ellei sitten halua keulatäkillä tai takana istuvan soutajan syliin istumaan. Sen tulisi herättää soutaja ajattelemaan, että kaikki sellainen lihastyö, joka siirtää pelkkää soutajaa kohti maalilinjaa, on ei vain turhaa vaan itse asiassa venettä hidastavaa koska se aiheuttaa liukuun ylimääräistä nykimistä ja pomppimista. Periaatteessa ilman kenkiä on mahdollista soutaa aivan yhtä lujaa kuin niiden kanssakin. Harjoite on loistava myös puhtaan loppuvedon aikaansaamiseksi. Joskus kannattaa tehdä kokonaisia harjoituksia laittamatta jalkoja kenkiin.

6. Vedon eri osien soutaminen

Loistava harjoite vedon yksittäisissä vaiheissa ilmenevien virheiden korjaamiseen, koska näin voi ikään kuin eristää ne muusta suorituksesta ja keskittyä pelkästään juuri parannusta kaipaavaan osa-alueeseen. Variaatioita löytyy vaikka millä mitalla: voi soutaa pelkkää kiinniotta, tehdä jalkatyötä 1/3, puolet tai 2/3 kisojen mitasta, istua penkillä loppuvetoasennossa ja vetää pelkällä yläkropalla tai pelkkiä käsivetoja, tai sitten kääntäen tehdä vedosta viimeisen kolmanneksen tai jälkipuoliskon jne. Esimerkiksi pelkän kiinnioton tekeminen niin, että ainoastaan pistää airon lavan veteen ja nostaa sen saman tien ylös voimaa juuri käyttämättä on kiinnioton treenaamisen lisäksi yksi parhaita tasapaino- ja rentousharjoituksia. Sen tekeminen onnistuneesti vaikkapa yksikössä tai kahdeksikossa kaikki yhtä aikaa on todella vaativa suoritus. Harjoite on loistava myös vartalon eri osien koordinaation hiomiseen.

7. Soutaminen yhdellä kädellä

Yhden airon soudussa yksi parhaita tapoja rentouden lisäämiseen ja rennon mutta kontrolloidun airotyöskentelyn löytämiseen. Käsien vuorottelemineen auttaa myös sisäistämään ulomman ja sisemmän käden tehtävien erot, ts. airoa käännettään vain sisemmällä kädellä ja roikkuminen vedon takana taas tapahtuu pääasiallisesti ulommalla kädellä. Harjoite on loistavaa täytettä esimerkiksi vetoharjoitusten palautusajoille. Se auttaa myös tasapainoon varsinkin ulommalla kädellä soudettaessa, joka tehdään aina airoa kääntämättä.

8. Pysäytykset palautuksen aikana

Erityisesti joukkueveneiden harjoite, mutta auttaa myös yksikössä paremman liukutuntuman ja rentouden löytämiseen. Joukkueveneissä harjoite tarjoaa yhden parhaista apuvälineistä joukkueen palautuksen aikaisten liikkeiden ja penkillä kohti alkuvetoa liukumisen yhdenmukaistamiseen. Käy hyvin myös tasapainotreenistä. Variaatioita löytyy tästäkin: pysäytysten määrä voi vaihdella yhdestä kolmeen niin että pysäytykset tapahtuvat ensin välittömästi airon lavan tultua kokonaan ylös vedestä ja ollessa vielä kääntämättä, sitten käsien työnnyttyä palautuksessa ohi polvien mutta penkin ollessa vielä paikallaan ja viimeiseksi liu?un puolessavälissä. Tätä kannattaa tehdä myös airon lapoja kääntämättä, jolloin saadaan aikaan loistava kontrolliharjoitus tahdin laskiessa alle kymmeneen vetoon minuutissa.

9. Pianonsoitto

Varsinkin pariairosoudussa monella on ongelmana airon kädensijan liiallinen puristaminen, joka sitten heijastuu rentouden puuttumisena koko suoritukseen. Tässä harjoituksessa otetaan kädensijoista palautuksessa niin löysä ote kuin suinkin mahdollista, suoristetaan sormet ja heilutellaan niitä ylös alas ikään kuin pianisti. Tämä auttaa myös löytämään airon kädensijalle oikean paikan kämmenen sisällä. Kun soutu menee oikealla tavalla rennosti, on sormien ensimmäinen nivelkulma rystysistä katsottuna nimittäin samansuuntainen kämmenselän kanssa. Tämä ei onnistu mikäli puristaa airoa kuin pesäpallomailaa.

10. Hyvää huomenta jalat

Tämä harjoitteen tehtävänä on synnyttää soutajassa voimakas ahaa-elämys siitä, että suurin ja tärkein osa työstä tehdään nimenomaan jaloilla. Harjoite suoritetaan paikallaan olevassa veneessä soutajan ollessa alkuvetoasennossa ja airon lavat vedessä. Tästä alkuasennosta sitten suoritetaan maksimaalinen jalkapotku. Mikäli suoritus tehdään oikein, on seurauksena soutajan takapuolen välitön irtaaminen penkistä ja penkin jääminen kiskojen alkuun. Tällöin soutaja nousee vedon alkupuoliskolla hetkeksi ikään kuin seisomaan jalkatuen varaan kädet suorina airossa vain roikkuen ja putoaa sitten loppuviedossa kiskojen päälle istumaan. Liikettä toistetaan niin kauan että soutaja onnistuu tekemään sen kolme kertaa peräkkäin kunnolla. Tämän jälkeen lähdetään soutamaan normaalisti mutta kuitenkin niin, että tavoitellaan samaa räjähtävän jalkapotkun ja yläkropan roikkumisen tunnetta. Mikäli tässä onnistutaan, liikkuu vene varsin vinhaa vauhtia ja sykkeet nousevat lähelle anaerobista kynnystä matalillakin tahdeilla. Soudun perusajatuksen perille saattamisen ohella harjoite palvelee erinomaisesti oikean rytmin, palautusvaiheen rentouden ja pitkän liu?un löytämistä. Loistava harjoitus uransa alkuvaiheessa oleville soutajille, mutta tekee tehtävänsä myös hauislihaksiinsa rakastuneiden kokeneempien aironheiluttajien kanssa.

11. Ylivauhtiset ja/tai voimapainotteiset lyhyet pätkät

Yksi parhaita tapoja hakea oivalluksia oikean suoritustekniikan ja rentouden tärkeydestä on soutaa lyhyitä 50?300 metrin matkoja maksimaalisella vauhdilla ja vielä sen ylikin, ts. niin että uupumus hyydyttää vauhdin jo ennen matkan täyttymistä ja tekee oikean suoritustekniikan ylläpitämisestä lähes mahdotonta. Toinen hyvin samankaltainen tapa saada aikaan sama efekti on ylikorostaa yksittäisiin vetoihin käytettyä voimaa, jolloin tahti voi olla matalampikin. Tuloksena myös tästä ns. voimasoudusta on yleensä nopea uupuminen ja rentouden totaalinen katoaminen niin että lihasjännitys on palautuksessa lähes samaa luokkaa kuin vedon aikana. Varmasti useat soutajat tunnistavat sen ilmiön, että kilpailun tai kovan vetoharjoituksen jälkeen tekniikka tuntuu paljon paremmalta kuin vielä verryttelyn aikana, tasapaino pysyy kuin itsestään ja vene liukuu ikään kuin omalla painollaan. Tämän harjoitteen tarkoituksena on saada aikaan sama vaikutus ja tuoda oman soudun rutiinitasoa lähemmäs tuota olotilaa.

12. Starttivedot 1-3-5-7

Tämä on hivenen samankaltainen ylitehoinen tekniikkaharjoitus kuin edellinenkin mutta sillä erotuksella, että nyt kovat tehot pyritään tuottamaan todella kontrolloidusti. Kuka tahansa tärkeän kisan lähdössä esimerkiksi ilmavedon vetänyt tai aironsa kiinni veteen jättänyt tietää, että starttivaiheessa vene on herkkimmillään ja tekniikkavirheiden vaikutukset veneen vauhtiin suhteellisesti suurimmillaan. Harjoite aloitetaan vetämällä pelkkä startin ensimmäinen veto ja palauttamalla airon kädensijat vähän yli polvien, minkä jälkeen annetaan veneen liukua ja yritetään pitää se samalla tasapainossa. Seuraavaksi vedetään kolme, sitten viisi ja lopuksi seitsemän ensimmäistä vetoa. Tärkeintä on kiinnittää

huomiota siihen, että kaikki käytetty voima todella menee veneen eteenpäin kuljettamiseen ja sen vauhdin kiihdyttämiseen. Vettä on turha siirtää kohti lähtölaituria, eli jos tuloksena on valkoisia kuohuja, on voimaa ollut suhteessa tekniseen tasoon liikaa. Samoin on tärkeää keskittyä siihen, että vaikka startissa yritys onkin huipussaan ja huippuvauhtiin yritetään päästä mahdollisimman nopeasti, on kaiken kuitenkin tapahduttava rennosti. Myös tämän harjoitteen jälkeen tavallinen soutu tuntuu teknisesti paljon helpommalta ja rennommalta.