

Treeniterveisii Joensuusta

Tiirujen pienten kilparyhmät viettivät aurinkoisen viikonlopun harjoitteluleirillä Joensuussa 4.-7.9. Matkassa oli 15 taitavaa ja innokasta uimahyppääjää, joista osa oli mukana perinteisellä suurleirillä jo viidettä kertaa. Vanhimmat osallistujat kuuluvat oman ikäsarjansa Suomen kärkihyppääjiin, kun taas nuorimmat vasta aloittelevat kilpauraansa ja opettelevat oikeanlaista harjoittelukulttuuria. Isommilta sai loistavan esimerkin urheilijan elämäntavasta, ja he huomioivatkin hienosti uudessa ympäristössä toimivat nuoremmat harjoittelukaverinsa sekä toimivat heille tienviittoina.

Pienten kilparyhmä 1:n ohjelma painottui akrobatiaharjoitteluun, perushyppytekniikan hiomiseen ja hyppujen kuvaamiseen. Kotihallissa Mäkelänrinteessä ei ole riittävästi fasiliteetteja, jotta esimerkiksi pidempiä akrobaattisia liikesarjoja pystyttäisiin siellä toteuttamaan. Kun akrobatia kuitenkin on tärkeä osa-alue juniorihyppääjien harjoittelussa, on oleellista, että sitä päästään kehittämään säännöllisesti. Joensuun voimistelusalissa onkin uimahyppäjälle paras mahdollinen kuivaharjoittelu-ympäristö.

Nuoremmat leiriläiset harjoittelivat monipuolisesti akrobatian alkeita sekä perushyppujen vaihteita altaalla. Moni hyppy näyttikin jo sunnuntaina täysin erilaiselta kuin perjantaina. Isompien avustuksella opittiin myös "uimahyppykieltä" eli uimahyppäjien numerokoodeja. Hauskanpidosta huolehtivat aaltoallas, vesiliukumäki ja lidan mielikuvituksen tuotteena syntyvät hyödylliset ja hauskat allaspelit ja -leikit. Leikkihetkistä huolimatta kolmipäiväinen leiri mittasi erinomaisen hyvin uimahyppäjälle tärkeitä ominaisuuksia: vastoinkäymisten sietokykyä, pitkäjänteisyyttä ja halua yrittää uudestaan. Kun väsymys alkaa painaa päälle, erottuvat joukosta ne, jotka jaksavat tsemppata loppuun asti.



Nojapuiden magnesiumjauhetta käsissä

Erityisen kovia tsemppareita leiriltä löytyi tällä kertaa kolme. Yksi heistä on 12-vuotias Julia Shvedchikova, joka siirtyi uimahyppyihin vuosi sitten rytmisestä voimistelusta. Julia on ahkera, innostunut ja pitkäjänteinen harjoittelija, joka jaksaa tehdä toistoja vaikka maailman tappiin asti. Lyhyestä harjoittelusta huolimatta C-tyttöjen sarja on kohta valmis metrin lisäksi myös kolmen metrin laudalta. Toisen tsempparipalkinnon ansaitsi Julian harjoittelukaveri Pinja Kyntäjä,

jolla on 11-vuotiaana takanaan jo seitsemän harjoitteluvuotta ja mitali kansainvälisestä juniorikilpailusta. Pinja on tunnollinen ja sisukas urheilija, joka on näyttänyt valmentajalle, että halu oppia lähtee omasta itsestä ja etteivät pienet vastoinkäymiset kaappia kaada. Tsemppariksi nimettiin edelleen joukkueen kuopus Ronja Penttinen, jonka harjoittelussa on tekemisen meininki ja joka jaksaa tehdä vaikeammatkin harjoitteet sinnikkäästi loppuun asti.

Hyppääjien mielestä leireilyssä on parasta se, että pääsee treenaamaan uudenvuodenlaisessa ympäristössä yhdessä parhaiden kavereiden kanssa. Seniorileireilijä, 11-vuotias Sofia Slöör, kertoo uimahyppyjen olevan niin kivaa, että sen parissa voi hyvin käyttää aikaa vähän enemmänkin. Harjoitustunteja tälle D- ja C-tyttöjen SM-mitalistille kertyy noin 20 viikossa, mutta erityisesti Joensuun telinesali saa Sofian innostumaan jokavuotisesta suurleiristä yhä uudestaan. 9-vuotiaan Caitlin Hallaselän mielestä uimahypyissä on parasta se tunne, kun oppii ja uskaltaa jotain uutta. ”Esimerkiksi se, kun hyppäsin ekan kerran kymmistä”, Caitlin kertoo. ”On kivaa päästä kilpailemaan ja tulla rohkeaksi.”



Parhaat taitot saivat Iidalta 8-10 tuomaripistettä. Mallia voi ottaa kuvasta.

Leireillä tehdään tyypillisesti myös uusia hyppyjä. Tällä kertaa sellaisen teki 9-vuotias Riku Koskenvaara, joka teki veteenmenon ensimmäistä kertaa viidestä metrillä. Riku on harjoitellut nykyisessä ryhmässään vasta kesäkuusta alkaen, ja selvisi ensimmäisestä leirikoitoksestaan kunnialla. ”Myös voltti parani ja perustiukkuudessa onnistuin normaalia paremmin”, kuului Rikun analyysi viikonlopusta. Uuden oppimisesta iloitsi niin ikään 12-vuotias Tino Tapio, joka teki kuivalla arabivoltin ja uuden leukaennätyksen joukkuekilpailussa: vanha leuanvetoennätys parani kolmella, ja lopputulema 15 kappaletta olikin joukon vahvin tulos.

Sunnuntaina koko hyppääjäporukka sekä myös huoltajat pääsivät Itä-Suomen liikuntaopiston järjestämiin ponnistusvoimatesteihin. Testiliikkeitä olivat staattinen hyppy, kevennyshyppy ja vapaahyppy. Ne mittaavat nopeusvoimaa, lihasten elastisuutta eli hyödyntämiskykyä harjoitustilanteessa sekä kykyä hyödyntää käsiä ponnistuksessa. Koska kyseessä oli kolmas leiripäivä, näkyi tuloksissa luonnollisesti kovan harjoittelun aiheuttama raskaus. Silti muutama hyppääjä tykkäsi ruudulle huipputuloksen, joka kertoo todellisesta uimahyppääjän potentiaalista. Yksi heistä oli 10-vuotias Pinja Pylkäs, joka hyppäsi staattisessa hypyssä tuloksen 32 cm joukon

keskiarvon ollessa 25 cm.

Ruoka-, lääke- ja varustehuollosta vastasivat Minna Hirsi ja Tuomo Koskenvaara, jotka olivat valmentajille korvaamaton apu nelipäiväisen leirin aikana. Valtaisa kiitos Minnalle ja Tuomolle sekä laadukkaasta ja kannustavasta valmennusavusta lidalle. Suuri kiitos myös Itä-Suomen liikuntaopiston rehtorille Vesa Martikkalalle, joka avusti leirin toteuttamisessa ja käytännön järjestelyissä.



Ponnistusvoimatestejä olivat toteuttamassa Itä-Suomen liikuntaopiston rehtori Vesa Martikkala (kuvassa vasemmalla) sekä valmentajien koulutuksesta vastaava Petri Kettunen (kuvassa keskellä).