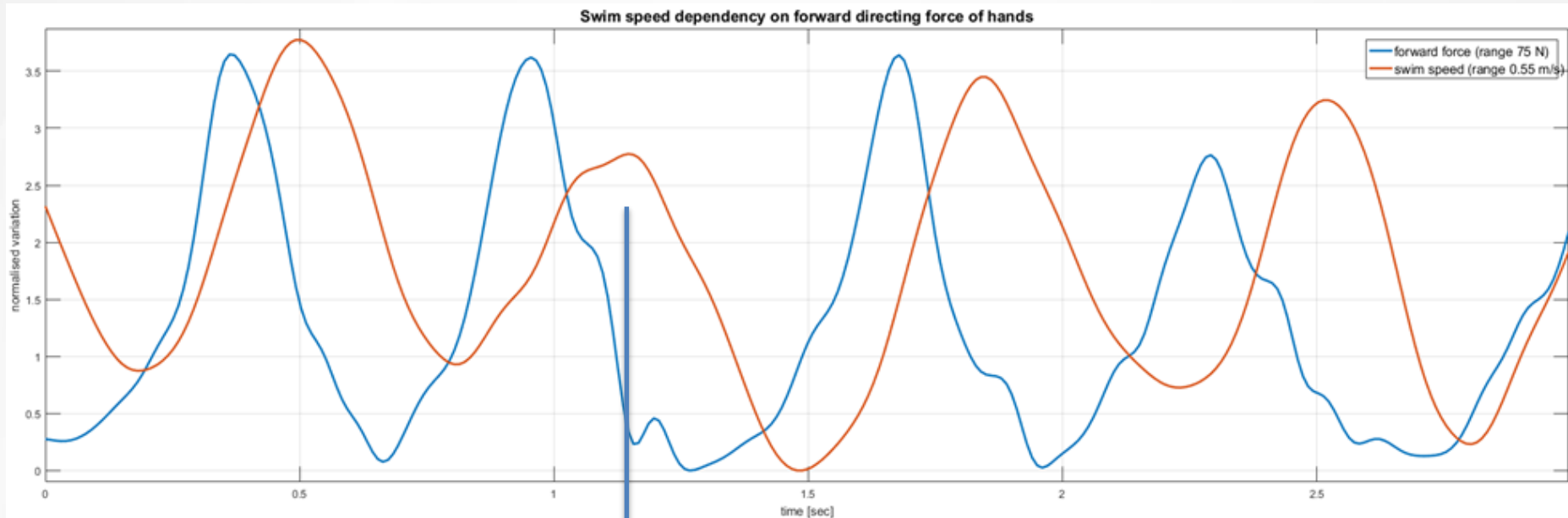




Tekniikkatestaus uinnissa

Tekniikan merkitys uinnissa?



- Voimantuoton ja uintinopeuden välillä 0,1-0,2s viive
- Jarruttavat liikkeet voivat syödä suurimman osan voimantuoton hyödyistä

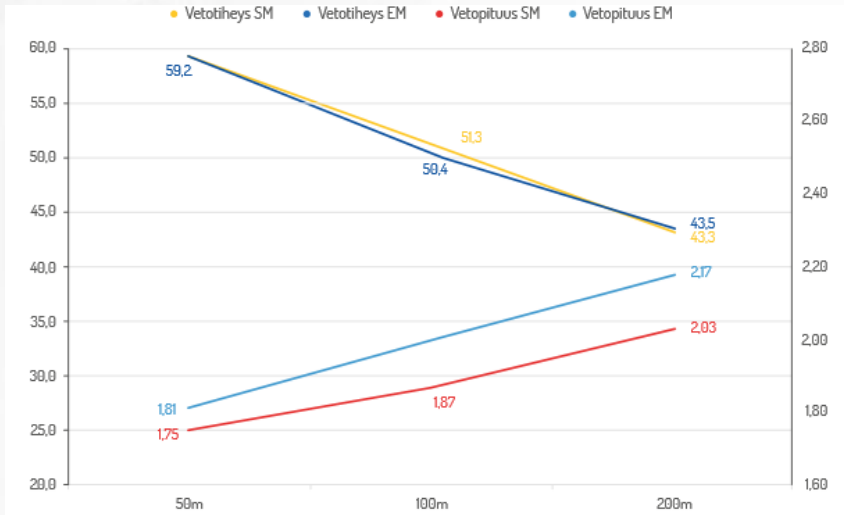


Tekniikkatestaus Uimaliitossa

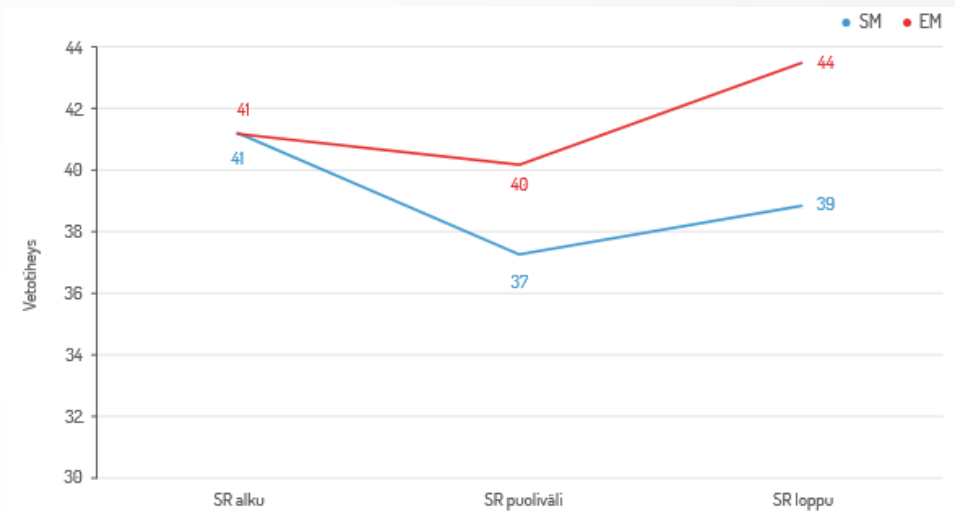
- Kansallisen ja kansainvälisen tason vertailu
 - Kilpailuanalyysit
 - Yhteenvedot tekniikka-analyyseista
- Maajoukkue- ja nuorten maajoukkueuimareiden testaus
 - Startti, käännös, uinti, voimantuotto
 - Kilpailuanalyysit kv-kilpailuissa
- Ylläolevien kytkeminen valmentajakoulutukseen
 - Tekniikka-analyysien tekijä kouluttajana II-taso & VAT
 - Tietoiskut tarpeen mukaan SM-uinneissa

Kansallinen vs. kv-taso

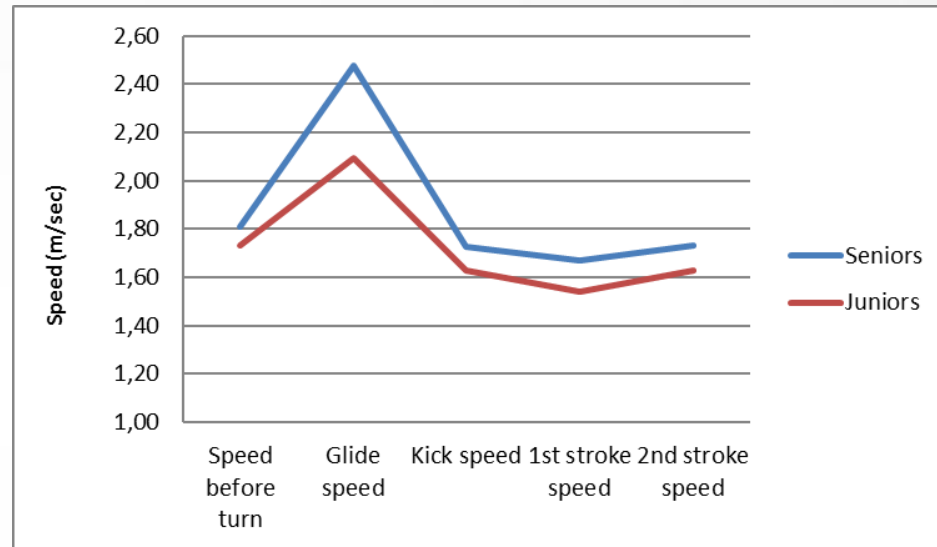
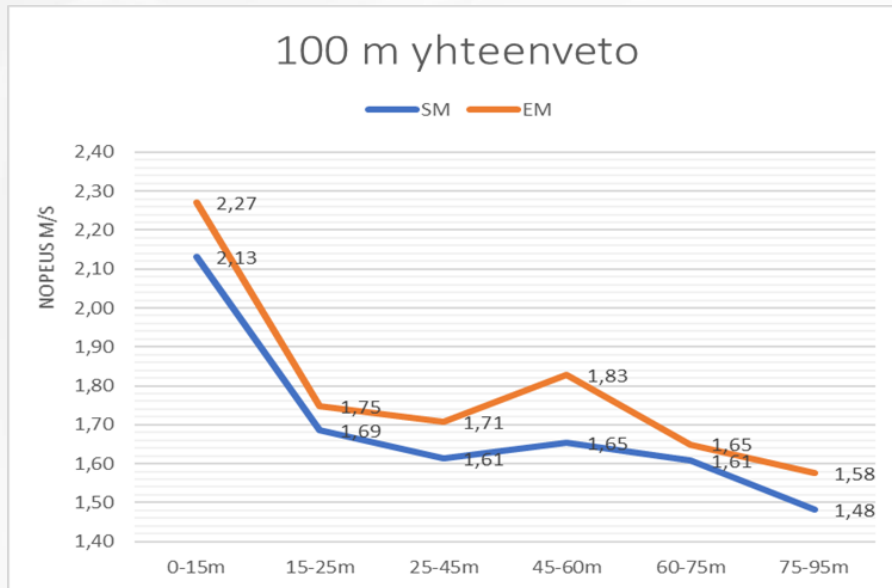
50-200m



400-1500m



Kansallinen vs. kv-taso



Nuorten maajoukkueen testaus

- Testinä kilpailuvauhtinen 75m
 - Sisältää kaikki suorituksen elementit
- Tavoitteena puuttua isoihin kehityskohteisiin kokonaissuorituksessa

		EM-finaali
<i>Startti</i>	100 rp	
Reaktio	0,58	
Delf FR	2,9	2,5
Delf DPK	0,70	
Delf nopeus	1,92	
Viim delf nopeus	1,82	
1. veto	2,06	
2. veto	1,74	
Start 15m	6,9	6,4
<i>Uinti 1. 25m</i>		
Frekvenssi	54	50
Vetopituus	1,87	2,18
Uintinopeus	1,69	1,82
<i>Käännös 50m</i>		
Liukunopeus	2,01	
Delf FR	1,6	n. 2,2-2,4
Delf DPK	0,92	
Delf nopeus	1,50	
Viim delf	1,44	
1. veto	1,56	
2. veto	1,45	
Käännös 5+10m	8,7	7,5
<i>Uinti 3. 25m</i>		
Frekvenssi	51	46
Vetopituus	1,82	2,09
Uintinopeus	1,56	1,61

Nuorten maajoukkueen testaus

- Siirtymävaiheiden tekniikka ja vetopituuden kehitys avainasioita siirryttäessä nuorista aikuisiin

	s2015	s2016
<i>Startti</i>		
Reaktio	0,71	0,79
Läpivedon nopeus	1,60	1,55
Läpivedon kesto	1,2	1,56
Liu'n nopeus läpivedon jälkeen	1,42	1,63
Liu'un kesto läpivedon jälkeen	0,75	0,69
Palautusvaiheen nopeus	0,77	0,86
Palautusvaiheen kesto	0,75	1,00
Pintaumissyklin nopeus	1,09	1,16
Start 15m	8,8	8,4

Aikuisten maajoukkueen testaus

- Yksilöllisempi ote kuin nuorten maajoukkueessa
- Uusilla maajoukkueuimareilla vahvuuksien ja heikkouksien kartoitusta
- Pidempään mukana olleilla yksilöllisempää
- Kilpailuanalyysit
 - Starttiaika, käännösajat, vauhdinjako, frekvenssi, vetopituus, uintinopeus
- Tekniikkanalyysit
 - Videot, nopeus- ja voimamittaukset

Startin testaus

	Ida 280215	Ida 191015	Ida 241016	Ida 050417
Startti				
Reaktio	0,73	0,73	0,67	0,71
Liu'un nopeus ennen läpivetoa	2,73	2,53	2,00	
Läpivedon nopeus	2,21	1,98	2,02	1,70
Läpivedon kesto	1,20	1,42	1,21	
Liu'n nopeus läpivedon jälkeen	1,73	1,73	1,81	1,62
Liu'un kesto läpivedon jälkeen	0,41	0,4	0,33	0,54
Nopeus ennen palautusvaihetta		1,62	1,67	1,38
Palautusvaiheen nopeus	0,78	0,95	1,01	0,82
Palautusvaiheen kesto	0,60	0,62	0,67	0,65
Pintautumissyklin nopeus	1,29	1,21	1,31	
Pintautumisaika	4,83	5,13	4,81	4,81
Start 15m	8,23	8,25	8,10	8,23*



<i>hyppy</i>	<i>hypyn pituus</i>	<i>lentonopeus</i>
normaali	3,21	5,58
paino keskellä	3,34	5,74
paino taakse	3,43	5,86
	7 %	5 %

Voimantuoton mittaus: Trainesense älylättäri

