Vapaasukelluksen allaslajien harjoittelu

Hämeenlinnan allasleiri
19.10.2013
Mikko Anttonen

Esittely

- Mikko Anttonen
- KUS hallitus, FDTF hallitus, Sukeltajaliiton vapaasukellusvaliokunnan pj, AIDA Finlandin pj
- Laitesukellusta 2007 alkaen (tekniikkasukellus)
- Vapaasukellus 2009 alkaen: sukelluskalastus, allas, avovesi, kilpasukellus
- 2011 SM 3. ja 2013 SM 2.
- DYN 223 m, DNF 150 m, STA 6 min 49 s
- Kaj Toivola
- Jonérik Ekström

Leirin ohjelma / lauantai

Harjoittelu ja tekniikka
- Luennot: Mikko Anttonen
  - Motivaatio
  - Sukeltajan ominaisuudet
  - Harjoittelu ja kehittyminen
  - Tekniikka
  - Harjoitteet
- Allas: Mikko Anttonen, Kaj Toivola ja Jonérik Ekström
  - Tekniikkapaja, DNF ja DYN
  - Uinti- ja sukellusharjoitteet
  - STA harjoittelu

Leirin ohjelma / sunnuntai

Kilpasukeltaminen
- Luennot: Mikko Anttonen
  - Kilpasukelluslajit ja järjestelmä
  - Motivaatio
  - Kilpasukelluksen harjoittelu
  - Kilpailutekniikka
    - Säännöt
    - Valmistautuminen
    - Sukeltaminen
  - Turvasukeltaminen
- Allas: Mikko Anttonen, Kaj Toivola ja Jonérik Ekström
  - Kilpasukellustekniikka: valmistautuminen, lähtö ja pintautuminen
  - Turvasukeltaminen
  - Kilpasuoritus DYN/DNF ja STA

Kilpailujärjestelmä

- Kansalliset kilpailut
- Kansainväliset kilpailut
- Useita järjestöjä, joista isoin AIDA
- Suomessa toiminta AIDA:n mukaista ja järjestäytynyt Sukeltajaliiton kautta
- AIDA
  - Ranking
  - Tulosten ylläpito
  - Tuomarien koulutus
  - Kisasäännöt
  - MM-kisat
  - Muiden kisojen validointi
  - Nettisivu

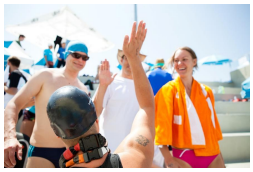
Kansallinen kilpailujärjestelmä

- AIDA Finland = Sukeltajaliiton vapaasukellusvaliokunta
- Allaslajien SM-kisat, syvyyslajien ranking
- Muut kilpailut?
- Maajoukkuerinki
  - Maajoukkue rankingin mukaan
  - Haku vuoden vaihteessa
  - Mikko Pöntinen
  - Leiritoimintaa ym.
- Blogit tiedotuskanavina

Kilpalajit

- Syvyyslajit
- Pituussukellus räpylöillä, DYN
  - Miesten ME 281 m ja SE 254 m MP
  - Naisten ME 234 m ja SE 192 m JN
- Pituussukellus ilman räpylöitä, DNF
  - Miesten ME 218 m ja SE 181 m MP
  - Naisten ME 182 m ja SE 137 m JN
- Staattinen hengenpidätys, STA
  - Miesten ME 11'35'' m ja SE 8'08'' m TK
  - Naisten ME 9'02'' m ja SE 7'03'' m VL-L

Motivaatio



- Kestävä motivaatiopohja kantaa harjoittelussa
- Ulkoiset ja sisäiset tekijät
  - Muiden voittaminen
  - Palkinnot
  - Itsensä kanssa kilpailu
  - Halu kehittyä
- Tavoitteellisuus
- Loukkaantumisriski
- Uskomattomia elämyksiä
- Musertavia pettymyksiä
- Työtä epämukavuusalueella

Harjoittelu

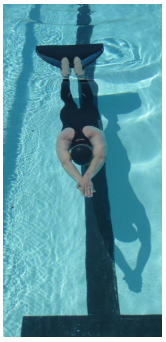
- Tavoitekisat
- Välitavoitteet
- Progressiivisuus
- Jaksottainen harjoittelu
- Allasharjoittelu, kuiva-apnea ja lihaskuntoharjoittelu
- Oikea suhde rasituksen ja palautumisen välillä
- Pakitseminen

Tavoitteena yksi maksimisukellus

Etenevä harjoittelu

- Säännöllisyys
- Vastuksen kasvattaminen
  - Harjoituksen intensiteetti
  - Matkan ja ajan pidentäminen
  - Harjoituskertojen lisääminen
- Vaihtelevuus
  - Intensiiviset jakso ja kevyemmät jksot
  - Erilaiset harjoitteet
- Palautuminen
  - Yksittäinen harjoitus
  - Harjoitusjakso

Harjoittelujaksot



- Perusharjoittelu
  - Tekniikka -> rentous
  - Hiilidioksidin sieto
  - Peruskuntoharjoittelu
  - Lihasvoima
- Spesifinen harjoittelu
  - Laktaatin sieto
  - Anaerobinen kestävyys
  - Lihasvoima
  - Sukellusrefleksi
- Kilpasukeltamien
  - Alhaisen O2:n sieto
  - Henkinen harjoittelu

Peruskuntokausi 3-4 kk

- Lihaskunto, 2-3 harjoitusta / viikko
  - Yleistä harjoittelu, lajia tukevaa
  - Aerobinen liikunta (uinti, pyöräily, rullaluistelu, hiihto)
  - Kuntosaliharjoittelu, +30 toiston sarjoja lyhyillä palautuksilla
- Allas, 2-3 harjoitusta / viikko
  - 25-50% sukellukset
  - Apneauintia, CO2 taulukoita, uintiharjoitteita
- Kuiva-apnea 1-2 / viikko
  - Dynaamiset ja staattiset CO2 -harjoitukset

Perus- / Spesifinen kausi

- Lihaskunto harjoittelu
  - Siirtyminen voima- ja anaerobiseen harjoitteluun
    - 5x5 ja pyramidisarjat riittävällä levolla 2-3min
- Allas
  - Sukellusten intensiteetin kasvaminen
    - Tauot lyhenee
    - Matkat kasvaa
    - Toistot kasvaa
  - Anaerobisia harjoitteita
    - Uinti+sukellus
    - Uinti-intervallit

Mikko Anttonen 17.10.2013

Spesifinen harjoittelu 1- 2 kk

- Pääpaino lajiharjoitteissa
- Lihaskunto, 2-3 harjoitusta / viikko
  - Voima ja anaerobinen
- Allas, 3 harjoitusta / viikko
  - 50-75% sukellukset, 5 toistoa, 3 min levot
  - Maksimisukellukset, FRC tai normaali, sukelluarefleksin kehitys
  - Apneauintia, CO2 taulukoita, uintiharjoitteita (anaerobinen)
- Kuiva-apnea 2 / viikko
  - Dynaamiset ja staattiset CO2 -harjoitukset

Mikko Anttonen 17.10.2013

Kisakausi

- Ylläpidetään kuntoa
- Muistetaan lepo ennen kisoja
- Korkea intensiteetti, kevyempi volyymi

Mikko Anttonen 17.10.2013

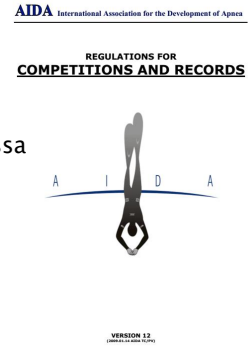
Kilpailutekniikka

- Säännöt
- Valmistautuminen
- Sukellus

Mikko Anttonen 17.10.2013

Säännöt

- AIDA International
- Kilpailujen validoiminen
- Tuomarit
- Toiminta kilpailutilanteessa
- Lähtö
- Sukeltaminen
- Pintautuminen
- Vidointi
- Protestointi



Mikko Anttonen 17.10.2013

Toiminta kilpailutilanteessa

- Suomessa AIDA Finlandin kisoihin osallistuttaessa
  - Sukeltajaliiton jäsen
  - Alle vuoden vanha lääkärintarkastus
  - Sukeltajaliiton kilpailulisenssi tai Sukeltaja-vakuutus
- AIDA Finland lähettää osallistujat kansainvälisiin arvokisoihin
  - Maajoukkuerinki
  - Kilpailutulosten mukaan

Mikko Anttonen 17.10.2013

Valmistautuminen

- Kilpailua edeltää herkistelyjakso 1–2 vko
  - Sukellusten volyymin pienentäminen ja intensiteetin kasvattaminen
  - Lepo ja lihashuolto
  - Tankkaus
- Kisapaikalla
  - Ilmoittautuminen (AP)
  - Kisainfo
  - Omien lähtöjen selvittäminen
  - Rekvisiitta valmistautumiseen ja keskittymiseen (hyvin yksilöllistä)
  - Kisapaikalla oltava tuomarien valvottavissa 1 h ennen lähtöä
  - Lämmittelymahdollisuus min 45 min ennen lähtöä
- Koutsi

Lähtölistat

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	DNF							
2								
3	Lane	WU	CD	OT	Last name	First name	AP, m	Ilm.
4	1	16:00	16:58	17:00	Pöntinen	Mikko	0	
5	1	16:10	17:08	17:10	Joki	Antero	1	
6	1	16:20	17:18	17:20	Tuulensuu	Matti	7	
7	1	16:30	17:28	17:30	Paukkunen	Laura	25	
8	1	16:40	17:38	17:40	Lauri	Vuosalmi	25	
9	1	16:50	17:48	17:50	Pöntinen	Olli	45	
10	1	17:00	17:58	18:00	Keskitalo	Jaakko	50	
11	1	17:10	18:08	18:10	Vehmaskoski	Jyri	50	
12	1	17:20	18:18	18:20	Anttonen	Mikko	75	
13	1	17:30	18:28	18:30	López-Lehto	Veera	78	
14	1	17:40	18:38	18:40	Toropainen	Vesa	100	
15	1	17:50	18:48	18:50	Nordblad	Johanna	100	
16	1	18:00	18:58	19:00	Niemeläinen	Mikko	102	

Lähtölaskenta

- Kuulutus ajasta lähtöön (OT), englanniksi
- Alkaa 2 min ennen lähtö
  - 2 min
  - 1 min 30 s
  - 1 min
  - 30 s
  - 20 s
  - 10 s, 5, 4, 3, 2, a
  - OT
  - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

  } Lähtöikkuna
- Tämän jälkeen tulee virhepisteitä sekuntien mukaan
- 30 s OT:n jälkeen suoritus hylätty

Sukellus

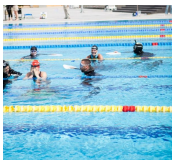
- Lähdössä kehon osa kosketettava päätyseinää
- Käännöksessä kehon osan on kosketettava päätyseinää
- Pintaa ei saa rikkoa millään kehon osalla muuta kuin käännöksissä
- Pohjasta ei saa ottaa vauhti ei muutenkaan saa vetää mistään

Pintautuminen

- Pintautuminen kun hengitystiet pinnalla
- Ei saa auttaa kädellä ennen
- Pintaprotokolla
  - 15 s
  - Maskin / lasien poisto
  - Nenäklipsin poisto
  - OK merkki
  - Verbaalinen I am OK
- Tehdään tuomarille
- Pysyttävä tajuissaan
- Hengitystie pinnalla

Turvasukeltaminen

- Maksimisukelluksissa aina tajunnan menetyksen riski
- Turvasukeltaja seuraa sukellusta riittävän läheltä
- Tunnettava miltä normaali sukellus näyttää ja mitä merkkejä rajan lähestyessä
  - Tekniikan hajoaminen
  - Kiihdyttäminen
  - Motoriikan pettäminen
  - Poikkeamat



Mikko Anttonen 17.10.2013

Toiminta tajunnan menetyksessä

- Sukeltajan turvaaminen pinnalle
- Kasvovarusteiden poisto
- Rauhallisuus
- Sukeltajan suojaaminen sätkimisen vahingoilla
- Puhallus suun alueelle
- Ensiapu

Mikko Anttonen 17.10.2013