

Ylipainos Laivastolehdestä N:o 10 v. 1938.

[Väinö Eskola]

SOUTUPAKINAA

URHEILU- JA KILPASOUDUSTA

SUOMEN SOUTULIITTO

Soutu on meille kesäisin epäilemättä yhtä luonnollinen urheilumuoto kuin hiihto on talvisin, mutta se ei valitettavasti ole meillä vielä saavuttanut sellaista jalansijaa mikä sille luonnostaan kuuluisi meidän tuhatjärvisessä maassamme.



HELSINKI 1958
SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN SEURAN
KIRJAPAINON OY.



Kuka on Fairbairn ja mitä hän on tehnyt soutu-urheilun hyväksi?

Fairbairn oli kotoisin Austraaliasta. Opiskellessaan nuorena ylioppilaana Englannissa joutui hän seuraamaan soutu-kilpailuja ja tutustumaan lähemmin soutu-urheiluun. Soutuhan on perin vanha ja suosittu urheilumuoto Englannissa. Senpä vuoksi siellä olikin kehitetty oikeaoppinen soutu-tapa, jota kutsutaan ortodoksiseksi soutu-tyyliksi. Tämä oikeaoppinen soutu-tyyli opetti ja määräsi, että maailmassa on yksi ainoa oikea soutu-tapa, eikä teidän pidä muita soutu-tapoja ajatteleman. Se oli muka niin täydellinen ja oikea, ettei kenenkään soutajan pitänyt sitä edes arvosteileman. Sen kun olla hyvä ja kiltisti opetella tämä tyyli uskossa isäin uskoon. Ja näin tekivätkin vanhoille tavoille uskollisena kaikki englantilaiset ylioppilaat, mutta Steve Fairbairn ei ollutkaan englantilainen, vaan hän oli australianlainen, joka oli sattumalta vain opiskelemaan Englannissa.

Fairbairn ei ollut alun pitäen edes soutaja. Mutta kun hän katseli englantilaisten soutu-tapaa heräsi hänessä eräs selväjärkisen miehen ajatus. Tuo soutu-tapa ei ole edullinen, nuo miehet käyttävät voimiaan hukkaan, he vetävät liian pitkiä ja liian perusteellisia vetoja. He soutavat kyllä kauniisti ja ylen tyylikkäästi — päätteli Fairbairn — mutta he eivät souda taloudellisesti, vaan he haaskaavat voimiaan oikeaoppisen — tosin kyllä kauniin, mutta ei voiman hyödyllisen käytön kannalta edullisen — tyyliinsä säilyttämiseen.

Fairbairn oli sitä mieltä, että noin perin pitkässä aironvedossa on hyötytyötä veneen eteenpäin saamiseksi vain vedon keskikohta. Vedon alku ja loppu ovat sensijaan aivan hyödytöntä veneen kasaan puristamista. Ja niinhän asian laita epäilemättä onkin. Onhan aivan järkeen menevää, että niin perin pitkässä vedossa, missä airo vedon alkaessa läh-

tee liikkeelle miltei veneen kyljestä ja jatkaa sivuutettuaan vedon keskikohtaan suotta matkaansa miltei veneen kylkeen vedon päättäjäksi, tehdään paljon turhaa työtä.

Vedon, liian pitkän aironvedon alku ja liian pitkälle menevä vedon loppu ovat aivan hyödyttömiä. Venettä kuljettaa eteenpäin tehokkaimmin tietysti — vedon keskikohta. Lisäksi on otettava huomioon, että vedon keskikohta on helpoin, soutajan luonnollisen asennon vuoksi helpoin ja kevein suorittaa kun sensijaan vedon alku ja loppu ovat soutajan luonnottoman asennon vuoksi kovasti voimille käyviä liikkeitä. Voiman tuhlaus on siis kaksinkertainen kun tehdään raskaita liikkeitä, jotka eivät kuitenkaan kuljeta venettä juuri ollenkaan eteenpäin.

Tästä perusajatuksista ryhtyi Fairbairn kehittämään edelleen uutta soututapaansa, joka nyt tunnetaan kautta soutua harrastavan maailman Fairbairntyylin nimellä.

Hän julkaisi useita kirjasia ja kirjoja tästä uudesta soututavasta, joissa kuvien avulla selvitettiin uuden ja vanhan tyylin eroa. Sen tunnetuksi tulemistä on edelleen huomattavasti auttanut se, että Fairbairntyylistä on valmistettu monia filmejä. Suomen Soutuliitto on mm. hankkinut tällaisen 2-osaisen opetusfilmin oikean ja tehokkaan soututavan opettamiseksi niin nykyiselle kuin nousevallekin soutajapolvellemme.

Huomattavin ero ortodoksisen ja Fairbairntyylin välillä on muutamalla sanalla sanoen tämä, vanha tyyli neuvoo näin:

1. souda pitkin perusteellisin vedoin,
2. suorita veto yhtäaikaa jaloin, ruumiinvoimin ja käsin siten, että nämä liikkeet päättyvät yhtäaikaa,
3. suorita veto selkä suorana hartioita lopuksi taakse kallistaen,
4. suorita tyylikkäästi, joka mies soutakoon esim. 4:n tai 8:n miehen veneessä aivan samalla tavalla — ainoalla oikeaoppisella tyylillä,
5. hallitse veneen tasapainoa airojen avulla,
6. souda siivosti, älä katsele sivuilleksi äläkä airoasi.

Fairbairn sensijaan haluaa päätyön suoritettavaksi ruumiimme vahvimmillä lihaksilla — jalkalihaksilla, jalkavoimilla, ja pyrkii siihen, että kukin soutaja käyttäisi edullisimmin voimiaan — soutaisi järjellä — koska jalkavoimat, keskiruumiinvoimat ja käsivoimat ovat kaikilla ihmisillä hiukan erilaiset, siksi neuvookin hän näin:

1. vedä airo mahdollisimman pian veden läpi verrattain lyhyin vedoin,

2. suorita vedon tärkein osa jaloin, potkaise ensin jalkasi suoraksi ja vedä samalla avuksi keskiruumiin voimin ja käsin,
3. suorita veto niinkuin selkäsi parhaiten kestää,
4. souda vapaasti sillä tavalla kuin tunnet voivasi parhaiten voimiasi käyttää, tämän vuoksi näyttää siltä, että esim. 4:n tai 8:n miehen veneessä jokainen soutaa eri tyylillä — niinkuin asianlaita oikeastaan onkin, koska miehet eivät ole saman muotin mukaan valettuja, kuten esim. tinasotilaat,
5. hallitse veneen tasapainoa keskiruumiillasi, ei airollasi, eikä ainakaan missään nimessä airolla vedestä tukeaa hakien,
6. souda järjellä, jos tarve vaatii niin sinun tulee vilkkaamalla tarkata airosi asemaa.

Nämä ovat muutamalla sanalla sanoen Fairbairntyylin pääperiaatteita. On selvää, että se lisäksi eroaa vanhasta tyylistä monin eri tavoin yksityisyyksiin ja harjoitustapaan nähden.

Saksassa on muutaman viime vuoden ajan paljon kokeiltu eri soututapoja ja saatujen kokemusten nojalla on siellä täydelleen omaksuttu Fairbairntyylä. Saavutetut kansainväliset voitot puhuvat selvää kieltä tämän tyylin tehokkuudesta. Niinpä voittivat saksalaiset Berliinin olympiakisoissa 4 kuitamitalia 7:stä ja tänä vuonna Milanossa suoritetuissa Euroopan mestaruuskilpailuissa 5 lajia 7:stä.

Olympiakisoissa ja kaikissa kansainvälisissä suurkilpailuissa kilpaillaan aina siten, että soudetaan seitsemällä erilaisella kilpasoutuveneellä, joissa kaikissa on liikkuvat istuimet ja hyvin pitkät airot, nämä venetyypit ovat:

- 1) 8 miehen ulkohankavene perämiehineen
- 2) 4 ” ” ” ”
- 3) 4 ” ” ” ilman perämiestä
- 4) 2 ” ” ” ” ”
- 5) 2 ” ” ” perämiehineen
- 6) dubbelscul, jota soutaa 2 miestä neljällä airolla
- 7) singelscul, jota soutaa 1 mies ilman perämiestä

Tasapainon pito on n. 55 cm leveissä kilpasoutuveneissä perin tärkeä asia ja se saavutetaan parhaiten voimistelun avulla. Niinpä Fairbairn panee miehensä esim. seisomaan veneeseen ja voimistelemaan vieläpä yhdellä jalalla seisten.

Vedon yhtäaikaisuus on kaikissa useampisoutuisissa veneissä, varsinkin 8:n ja 4:n miehen veneissä myös ylen tärkeä.

keä asia. Siihen nähden ei löydy mitään eroa vanhan ja uuden tyylin välillä. Sitä pidetään selviönä kumpaisenkin koulukunnan perussäännöissä. Ja aivan luonnollistahan onkin, että airojen tehokkaan vetohetken tulee olla niin samanaikaisen kuin suinkin.

Yhteishenki on myös useampisoutuisissa veneissä arvaamattoman tärkeä tekijä. Kahdeksan ja neljän miehen veneiden soutu on epäilemättä joukkuepeliä tai joukkue toimintaa yhtä hyvin kuin esim. jalkapalloilu on joukkuepeliä. Hyvin tavallista onkin, että kuuluisimmat ja voitokkaimmat joukkueet ovat soutaneet yhdessä 5, 10 ja vieläpä joukon toistakymmentäkin vuotta. Ulkomailla on soutu varsin useissa maissa hyvin suosittu ylioppilaiden keskeinen urheilumuoto. Ylioppilasjoukkueissa on kuitenkin se heikko puoli, että ne eivät juuri jaksaa pysyä koossa 4—5 vuotta kauempaa. Opiskeluajan päätyttyä ne useimmiten hajoavat. Kansainvälisen kilpailun vuosi vuodelta yhä kiristyessä alkavatkin ylioppilasjoukkueiden voitot suurkilpailuissa käydä yhä harvinaisemmiksi.

Ylioppilassoudulla on edelleen tietysti se hyvä puolensa, että miehet maakuntaan hajautuessaan vievät asiantuntemusta ja soutuharrastusta mennessään. Tässä mielessä on meidänkin oloissamme pyrittävä herättämään soutu-urheilua henkiin ylioppilaiden, samoin kuin muidenkin opiskelijain keskuudessa.

On jo toistakymmentä vuotta saarnattu meidän urheiluelämämme yksipuolisuutta. Samoin on vuosikausia kehua kaarestettu meidän kansallisia urheilujamme. Mistä löytyy se mies, — missä on se mies — joka osaa selittää, miksi ei soutu kelpaa täyttämään tuota urheiluelämämme yksipuolisuutta, vaikka sen luulisi olevan kansallista urheilua meillä jos mikään. Ja missä voi soutu sitten olla kansallista urheilua, jollei meidän rajattoman vesirikkaassa maassamme, tuhatjärvisessä Suomessamme.

Eipä siihen taida muuta selitystä tarvita kuin — toimen puute. — Mutta odottaaka pojat — kun leijona valveutuu niin loppuu kärsimys Suomen — on laulanut eräs isänmaallinen runoilija niin sykäyttävän kauniisti. Tuo isänmaallinen runoilija ei ole laulanut hukkaan — nyt on Suomi vapaa —, mutta missä ovat, missä viipyvät ne vapaan Suomen uljaat soutajat, jotka nostavat meidät siitä urheilullisesta alennustilasta, jossa me kieltämättä häpeäksemme vielä soutu-urheiluun nähden olemme.

Muutamia kuuluisan soutu-urheilun uudistajan Fairbairnin mietteitä.

Ajatellessa alokasta, jolle on opetettava soudun perustiedot ja joka myöhemmin otetaan erikoiseen valmennukseen, on toimittava viisaasti, jotta hän lopulta kehittyisi ensiluokan soutajaksi. Jos alkuopetuksessa selitetään aloittelijalle soutu-tekniikkaa, jonka hallitsemisesta valmis soutaja tuntee ja sen nojalla edellytetään, että hän heti voisi toimia samoin, tietää tämä luonnollisen kehityksen väärin ymmärtämistä eli muuttamista kauttaaltaan. Tapaan määritellä selaista menetelmää "ruumiilliseksi harjoitustavaksi", näin herätetään ohjattavassa vain huonommuudentunnetta sen sijaan, että kehitettäisi kasvua, jonka valmis soutaja on saavuttanut päästyään perille asioista. Tätä omaa kokemuseräisyyttä on kannustettava heti alunperin tarkkaamalla, että asianomainen soutaa "päällään" ja ennenkaikkea oppii hallitsemaan työtään ja toimintaansa.

Totuta aloittelija harjoittamaan omin päin.

Ohjauksen ensi ehtona on pidettävä periaatetta, että soudun kehittäminen ei koskaan saa tulla yksitoikkoiseksi. Valmentajan tulee tarkoin harkita kunkin miehen kohdalla erikseen mitkä oikaisut ja neuvot hän paraiten voi ymmärtää ja käyttää toivottua tulosta varten, — ensin oikein ajateltuna ja sitten oikein käytännössä toteutettuna —. On siis toimittava niin, että valmennettava soutaja valmentaa itse itsensä; hänelle on näytettävä miten hänen on tehtävä ja sitten saa hän suorittaa sen itse. Tämän jälkeen on hänen säännöllisen harjoittelun kautta pyrittävä parantamaan kykyään ja opittava itse löytämään paras kuntonsa kilpailupäivää varten. Tällöin näet valmentajan osuus lakkaa ja yksityisen soutajan tai koko miehistönkin tulee yrittää omin päin pysyä tilanteen herrana ja täytyy pystyä itseksensä selviytymään vaikeuksistaan, varsinkin sellaisista sielullisista vaikeuksista, joiden voittamisessa ei kukaan ihminen pysty toista auttamaan yhtä vähän kuin siihen pystyy valmentajakaan valmennettaviinsa nähden. Tällaisia sielullisia vaikeuksia ovat hermostuminen, unettomuus, itseluottamuksen heppautuminen, kilpailuhalutto-

muus ja monet muut sielulliset tekijät, jotka välillisesti aiheuttavat ruumiillisen kunnan huonontumisen.

Soutuvalmentajalle antaa Fairbairn seuraavia nasevia neuvoja:

Käytä psykologiaa hyväksesi. Älä tieteile, vaan opeta valmennettavaasi soutamaan oikein, se on, tehokkaasti rumiinrakenteensa ja voimainsa mukaan. Opetta soutamaan voitokkaasti, ei tyylikkäästi. Aloita opetuksesi liikkuvalla istuimella, ei kiinteällä. Tee työtäsi ilolla, tartuta iloisuutesi oppilaisihisikin.

