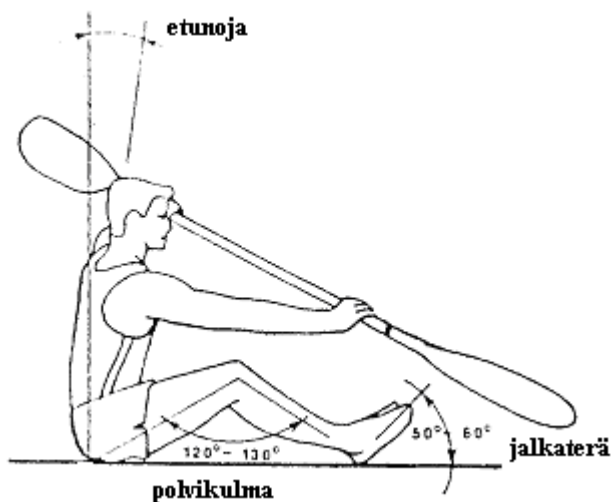


Melontatekniikka

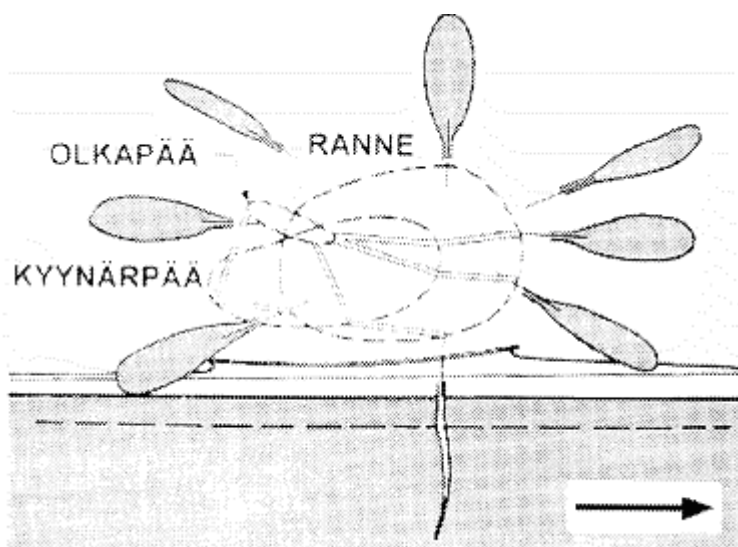
Hyvä melontatekniikka on toistaiseksi varsin harvinainen ilmiö retkimelojien keskuudessa. Tärkeimpiä syitä siihen lienevät melontaharrastuksen aloittaminen vasta ikuisiässä vailla nuoruusvuosien kilpamelontataustaa ja pätevien tekniikkaa ymmärtävien ohjaajien puute aikuisliikunnan ohjaajina ja kouluttajina.

Ensimmäinen edellytys hyvälle kajakkimelontatekniikalle on oikein valittu kanootti, missä meloja tuntee istuvansa rennosti ja riittävän väljästi. Hyvässä istuma-asennossa ylävartalo on muutaman asteen verran, 5 – 10 astetta, kallistunut eteenpäin ja jalat koukistuneena - polvet kevyesti yhdessä - kohden kajakin kantta tai hieman istuma-aukon reunuksen yläpuolelle. Päkiät koskettavat jalkatukia ja jalat saavat niistä vartalon kierrossa tarvittavaa tukea (jalkojen polkeva liike). Tavanomaisessa eteenpäin tapahtuvassa melonnassa polvia ei sijoiteta ”parkkiin” reisitukien alle vaan niitä käytetään vain voimakkaasti kajakkia kallistettaessa (ohjaaminen) ja tilanteissa, missä on syytä varautua aallokon vuoksi tehtävään ylätuentaan tai eskimopyörähdykseen. Meloja, joka istuu jalat jatkuvasti ”lukittuna” reisitukien alle, menettää pääosan vartalonkierrosta, jota jalkojen poljennan tulisi tukea. Hyvässä istuma-asennossa melojan selkä ei kosketa istuma-aukon takareunaan eikä myöskään ns. selkäremmin. Selkäremmin käyttö jakaa melojien mielipiteitä ja edellä esitetyn perusteella artikkelin kirjoittaja ei kuulu niiden kannattajiin.

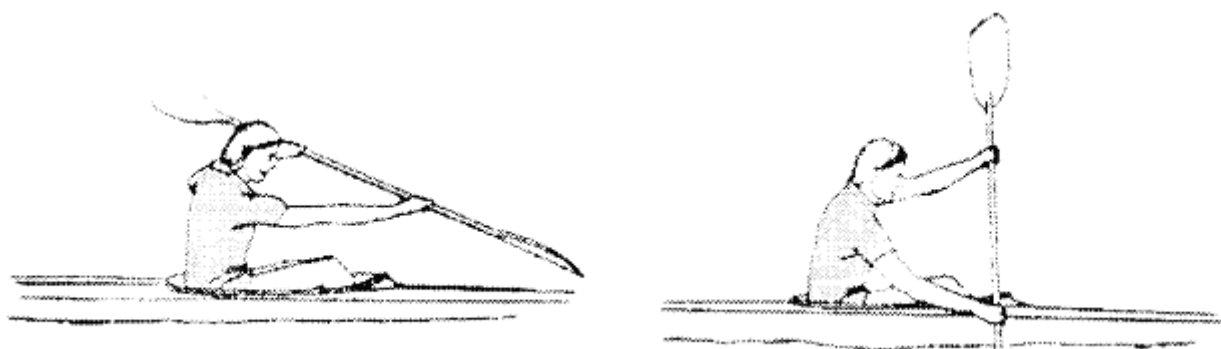


Melontatekniikan eräs edellytys on kohtalaisen hyvä fyysinen kunto, riittävä lihasvoima ja huolehtiminen nivelten liikelaajuuksista ja lihasten venyttelystä. Kireät lihakset ja jäykät nivelet supistavat melojan liikelaajuuksia, minkä seurauksena vetoa ei voida aloittaa riittävän edestä. Kireät lantioseudun ja osittain myös hartioseudun lihakset vaikuttavat melojan tasapainoon negatiivisesti, mikä saa aikaa puolestaan kiikkeryyden tunteen lisääntymisen ja sen seurauksena lyhenevät vedot, usein myös melontatyöli muuttuu matalaksi ja veto tapahtuu sen seurauksena kaukana sivulla – tehottomasti.

Melojan käsien liikettä voidaan seurata tarkkailemalla tämän ranteen, olkapään ja kyynärpään liiketratoja. Laajinta liikettä suorittaa ranne ja siitä selvästi pienempää liikettä kyynärpää ja pienintä olkapää. Kaikkien tulee olla vedosta toiseen mahdollisimman samankaltaisia ja malliltaan pyöreähköjä. Erilaiset ”kuokkimiset ja nyökkimiset” näkyvät selvästi kolmen ympyränmuotoisen liikerradan poikkeamina ja ovat selkeitä tekniikkavirheitä.



Kajakimelonnassa veto aloitetaan suoraksi ojennetulla kädellä mahdollisimman kaukaa edestä. Vartalo on ”kurotuksen” loppuvaiheessa kiertynyt voimakkaasti ojentuvan käden perään ja myös olkapää seuraa ojennusta. Vetoliike alkaa kerimällä ensimmäisenä vartalonkierto takaisin. Toisessa vedon päävaiheessa on olkapään liikkumisen vuoro ja vasta kolmannessa vaiheessa tähän asti suorana pysytellyt käsivarsi osallistuu vetoliikkeeseen hauislihaksen tuottamalla työpanoksella. Toisin kuin usein kuvitellaan niin melonnassa vastakkaisen puolen käsi (ojentuva käsi) ei pyri aktiivisesti tuottamaan työntövoimaa eikä mela ole vipulaite voiman tuoton kannalta. Yläkäden rooli on omalla liikkeellään ja voimantuotollaan toimia melan asennon ohjaajana. Melojan jalat suorittavat jalkatukea vasten polkevaa liikettä siten, että vetopuolen jalka joustaa ja vastakkaisen puolen jalka joustaa. Näin toimien meloja saa aikaiseksi voimakkaamman vartalonkiertoon perustuvan vedon kuin jalat passiivisena istuen. Melan lapa tarjoaa suurimman voiman (lapapinta-ala) silloin kun mela on pystysuorassa asennossa vetävän puolen lavan sijaitessa melojan polven tasolla. Vetoliike lopetetaan silloin kun vetopuolen käden ranne saavuttaa vatsan etupinnan tason. Kaikki tämän tason taakse ulottuvat liikkeet ovat biomekaanisesti epäedullisia eteenpäin melomisen kannalta, mutta ovat osa ohjailuliikkeistä.



Melonnän erityisominaisuuteen kuuluu välineiden käytön optimaalinen tekniikka. Välineiden puutteellisen käytön vuoksi hyötysuhde alenee. On tutkittu, että huippumelojien suorituskapasiteetti alenee välineiden puutteellisen käytön vuoksi 8 – 30 % ja voidaan syystä epäillä, että retki- ja harstemelobjilla tämä menetys olisi vieläkin suurempi. Tutkimusten mukaan merkittävin syy melonnan matkanopeuden jäämiseen alhaiseksi ovat puutteet voimakkestävyydessä ja maksimivoiman määrässä. Voiman puute korostuu käytettäessä liian pitkää tai suurilapaista melaa sekä melottaessa raskaasti kuormattua kajakkia tai melottaessa vastatuuleen.

Osa hyvää melontatekniikkaa on melan ja kajakin hallinta erilaisissa tilanteissa. Taitava meloja osaa peruuttamisen ja sivusuuntaan melomisen ohella joukon erilaisia ohjausliikkeitä ja tuentoja. Sama koskee melomista erilaisissa aallokko-olosuhteissa kuten myötätuulessa, sivutuulella, vastatuulella tai puhumattakaan koskimelonnasta.

Avokanoottimelonnasta osalta edellä esitetyt periaatteet pätevät soveltuvin osin. Melataitojen määrä on suhteutettava siihen melotaanko avokanoottia yksin (solo) vai kaksin, joka on se pääasiällisin avokanoottimelonnasta muoto. Kaikki avokanoottimelonnasta melanvedot ja tuennat on hyvä hallita molemmille puolille kanoottia – erityisen tärkeää tämä on solo –melojalle, joka matalassa polviasennossa meloen ohjaa kanoottia pääasiassa toiselta puolelta tapahtuvalla melontaliikkeellä.