

Taitavaksi uimaseurassa UINTITEKNIKKAA AIKUISILLE



Sisällysluettelo

JOHDANTO.....	3
TERVEYS- JA KUNTOLIIKUNTA UIMASEURASSA	4
KURSSITOIMINTA KÄYNTIIN	4
KURSSITOIMINNAN ABC.....	4
AIKUISTEN UINTITEKNIKKAKURSSIEN JÄRJESTÄMINEN.....	10
RATATILA	11
OHJAAJA JA OPETTAMINEN	11
OHJAAJAN ROOLI	11
OHJAAJAN YDINOSAAMINEN	11
OHJAAJAN OMA UIMATAITO	11
OHJAAJIEN KOULUTUS	11
KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	12
TERVEYSLIIKUNTA	12
TERVEYSLIIKUNTA SUOSITUS	12
KUNTOLIIKUNTA	13
KOKONAISVALTAINEN KUNTOILU	13
HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ	14
OIKEA ANNOSTELU JA RIITTÄVÄ TEHO	14
MAKSIMISYKE	14
HARJOITUSSYKE	15
LEPOSYKE	15
HAPENKULJETUSELIMISTÖN HARJOITTAMINEN	15
IHMINEN ON LUOTU LIKKUMAAN.....	16
TEKIJÄT JOTKA TUKEVAT FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA	16
TEKIJÄT, JOTKA VAIKUTTAVAT FYYSISEEN EI AKTIIVISUUTEEN	17
ELIMISTÖN MUUTOKSET VEDESSÄ.....	18
VEDEN FYSIKAALISET OMINAISUUDET	18
ELIMISTÖSSÄ TAPAHTUVIA FYSIOLOGISIA MUUTOKSIA	18
KUNTOUIMARIN HARJOITTELU	19
YLEISTÄ	19
UINTIHARJOITUKSEN SUUNNITTELU	19
HARJOITUKSEN LAATIMINEN	20
ERI ALUEIDEN HARJOITTELUJA JA ESIMERKKIOHJELMIA	20
YLEISIÄ OHJEITA	21
MUUTA MUISTETTAVAA	22
UINTISLANGI JA LYHENTEET.....	23
TEHOALUEIDEN KUVAUKSET.....	24
MALLIOHJELMIA KUNTOUIMAREILLE	25
ALOITTELEVA KUNTOUIMARI	25
ESIMERKKIOHJELMIA:	25
KUNTOUIMARI.....	26
ESIMERKKIOHJELMIA:	26
MASTERS-UIMARI.....	27
ESIMERKKIOHJELMIA:	27
LÄHTEITÄ JA LINKKEJÄ	28

JOHDANTO

Uinti on ihanteellista liikuntaa vasta-alkajalle ja kokeneellekin konkarille. Se rentouttaa, parantaa verenkiertoa, lisää lihasten voimaa, kestävyyttä ja elastisuutta. Vesi ei rasita niveliä, mutta tarjoaa tehokkaan vastuksen. Kunto kohenee uimalla. Uinti sopii niin vanhoille kuin nuorille ja sitä voi suositella myös ylipainoisille, huonokuntoisille ja nivelvaivaisille.

Monipuolisena lajina uinti pitää harrastajansa hyvässä fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa. Uintia voi harrastaa itselleen sopivalla tavalla, yksin tai ryhmässä sekä oman tavoitteensa mukaan.

Suomen 342 (2010) kunnassa on yhteensä noin 250 uimahallia ja kylpylää. Uiminen halleissa on turvallista ja mukavaa, lämpimän veden ja sekä uinninvalvonnan ansiosta. Uimahallimaksut vaihtelevat muutamasta eurosta aina kahteenkymmeneen euroon. Keskimäärin aikuisten uintilippu maksaa viisi euroa.

Uintia harrastaa yli puoli miljoonaa suomalaista. Vuoden 2006 Suomen Gallupin mukaan uinninharrastajia oli 570 000, joista naisia oli 370 000 ja miehiä 200 000. Pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan 64 % suomalaisista aikuisista osaa uida, todetaan vuonna 1998 tehdyssä tutkimuksessa. Määritelmän mukaan henkilö, joka pudottuaan syvään veteen ja päästyään pinnalle osaa uida 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen. Uimataidon kehittämisessä riittää töitä runsaasti tuleville vuosille.

Sisäliikuntamuodoista uinti on selkeästi suosituin laji. Lisäksi moni haluaisi harrastaa uintia, mutta ei sitä syystä tai toisesta voi harrastaa. Tärkeimmät motiivit liikunnan harrastamiseen ovat terveys, kunto, työkyvyn ylläpito, hyvänolon tunne sekä ilo ja virkistys.

Yhä useammat uinnista kiinnostuneet kysyvät opetusta uintitekniikasta. Miten uida etteivät niskat kipeytyisi? Miten saan vaihtelua harjoitteluun? Haluaisin oppia kroolaamaan! Perhosuinti haaveena!

Uimaliiton 130 uimaseurasta useat tarjoavat mahdollisuuden harrastaa lajia niin kilpailu kuin kuntoilumielessä. Uinti on tekniikkalaji, jossa oikean tekniikan oppiminen on ensiarvoisen tärkeätä. Uimaseuroissa saa asiantuntevaa ohjausta alusta lähtien. Lisäksi seuroissa tapaavat samanhenkisiä lajin harrastajia ja saat vaihtelua uintiharjoitteluun.

Suomen Uimaliiton yhtenä tavoitteena on uinninharrastajien lisääminen ja seuratoiminnan kehittäminen. Tekniikkakurssien järjestäminen aikuisille tukee molempia tavoitteita ja tämä opas on tehty antamaan vinkkejä ja esimerkkejä kurssien toteuttamisesta ja käytännön ohjauksesta.

Terveys- ja kuntoliikunta uimaseurassa

Terveysliikunta on matala- tai kohtuukuormitteista liikuntaa, jonka toteutuksessa huomioidaan terveyden ja liikunnan väliset yhteydet. Useimmat kuntoliikuntamuodot ovat samalla terveysliikuntaa, mikäli liikunnan annostelussa on onnistuttu. Uinti on mitä parhaita terveysliikuntaa, mikäli asiakas on hakeutunut hänen kuntoonsa ja terveydentilaansa sopivaan ryhmään.

Uimaseuroissa alle 19 - vuotiaiden harrastetoiminnoissa liikkuu vuosittain yli 15 000 lasta ja nuorta. Suosituimpia toiminnan muotoja ovat vesipeuhulat, uimakoulut, vesirallit ja tekniikkakurssit. Aikuisten kunto- ja terveysliikunnan suosituimpia liikuntamuotoja ovat vesijumppa, HydroBic, avantouinti ja kunto- ja mastersryhmät. Uimaseuroista löytää paikkansa yli 4000 aikuista kuntoilijaa.

Kurssitoiminta käyntiin

Tässä oppaassa on vinkkejä ja esimerkkejä, joiden avulla pääsee alkuun kurssitoiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Kurssitoiminta on tärkeää uimaseuralle niin toiminnalliselta kuin taloudelliselta kannalta. Kurssitoiminnan kohderyhmänä voi olla sekä lapset että aikuiset, uimataidottomat kuin lajitaidot omaavat. Vesiliikunnalla on kysyntää.

Onnistunut kurssitoiminta on hyvin suunniteltua ja sillä on omat tavoitteensa. Tekijät tietävät tehtävänsä, ja osaavat toimia niissä. Toimijoita on riittävästi, jolloin tehtävät eivät kuormita samoja henkilöitä. Tiedotus toimii, tekijöillä on hyvä yhteishenki ja kurssilaiset viihtyvät toistensa kanssa. Tekijöitä huomioidaan ja kiitetään. Kun toiminta muodostuu tiiviiksi ja mielekkääksi vietetään mielellään aikaa yhdessä.

KURSSITOIMINNAN ABC

A. Päätös kurssitoiminnan järjestämisestä

- mitä toimintoja seura haluaa/päittää/on mahdollista järjestää?
- kuinka seura haluaa 'elää'?
- missä haluaa toimia?
- mitä resursseja seuralla on?
- mikä on paikallinen tarve?
- lähdemmekö yhteistyökumppaniksi kunnan kanssa uimaopetukseen ?

Kurssitoiminnasta kannattaa tehdä toimintasuunnitelma, josta selviää toiminnan organisointitapa ja vastuuhenkilöt.

Tarjottavat toiminnot voivat olla esim. vauva- ja perheuinti, vesipeuhula, uimakoulut, vesiralli, tekniikkakurssit, vesis -kerhot, taitouinti ja uimahyppy starttikurssit, vesijuoksukurssi, vesijumppa, hydrobic -kurssit.

- mitä tiloja on käytettävissä ja voisiko jostain löytyä uusia tiloja
- mille kohderyhmille mitä toimintoja
- toiminnon kesto, kerrat, tavoitteet, opetusryhmän koko, sisällöt, ...
- kurssien suunnitelmat, tuntisuunnitelmat, ...

Lisätietoja

Uimaseurojen kurssitoiminnasta esim. www.cetus.fi, www.poseidon.fi

Suosittukset uimakoulutoiminnan järjestämisestä: www.suh.fi/toiminta/uimaopetus

Case: HTU Stadi ry

Miksi kurssitoiminta on tärkeää?

Kurssitoiminta on erinomainen tapa hankkia uusia uimareita, parantaa seuran taloutta ja saada lapset (ja perheet) pienestä pitäen seuran toimintaan mukaan

Pj:n tehtävänä varmistaa, että kaikki, ainakin johtokunta ja valmentajat ymmärtävät toiminnan tärkeyden ja seisovat siten sen takana (sillä kurssit vievät valmennusryhmien allastilaa jne.)

Kun johonkin ryhtyy...

Huolellinen suunnittelu kannattaa! Kokemuksia ja vinkkejä voi kysyä vaikka Uimaliitosta. Suunnittelua voi tehdä vaikka jakamalla johtokunnan ryhmiin ja/tai palkkaamalla vastuuhenkilöt. Meillä ne ovat koordinaattori + kurssisihteeri

Liikkeelle!

Kannattaa startata hyvissä ajoin, 3-4 kk ennen.

Tärkeä vaihe on rekrytointi. Mitä kanavaa käyttää? omaa porukkaa, täysin uusia, miten haetaan ja tietysti montako ihmistä tarvitaan

Me käytimme Työvoimatoimistoa ja sittemmin seuran sisäistä rekrytointia

Uimaopettajan työ on oikea työ ja erinomainen vaihtoehto esim. nuorille/opiskelijoille vaikka hampurilaisravintolan sijaan

Kirjalliset työsopimukset ja kilpailukykyinen palkka

Ohjaajien koulutus välttämätöntä, ohjaajat täysi-ikäisiä

Ei kannata hoitaa vapaaehtoishommana

Toiminnan laadukkuus

Toiminnan suunnitelmallisuus

Toiminta kaikenlaisille ja -ikäisille

Kurssien ja valmennustoiminnan sisältö mm

lapset ja nuoret oppivat ja kehittyvät

nauttivat toiminnasta

toiminta on turvallista, tasa-arvoista ja mielekästä sekä uimareille että vetäjille

Seurayhteisö; yhteishenki, seuratoiminnassa pysyminen, henkinen hyvinvointi ym

Seuran talous ja hallinto kunnossa

Saatu positiivinen palaute ja kannustus

B. Vetäjät (ohjaajat, uimaopettajat, valmentajat, ...)

Vetäjien rekrytoinnissa henkilökohtaisuus ja suorat yhteydenotot ovat paras toimintatapa. Rekrytointikanavina voi toimia seuratoimijat, opiskelijat, lasten vanhemmat, liikunnan tai kasvatusalan ammattilaiset. Seuran tulee vakuuttaa ohjaajansa.

Tehtävistä on sovittava vetäjien kanssa kirjallisesti ja he ovat vastuussa kurssilaisista toiminnan aikana. Heidän on huolehdittava, että toiminta on turvallista.

Pätevyysvaatimukset, esim. lasten ohjaajina toimivilla rikosrekisteriote
koulutus, osaaminen
pelisäännöt
toimenkuvasta sopiminen
tuuraaminen
apuohjaajat, tiimityöskentely
tiedonkulku ohjaajien kesken
korvaukset, huomiointi
vastuukysymys/turvallisuus/ensiapu
toimintasuunnitelma

Tutustu Uimaliiton koulutuksiin www.uimaliitto.fi/koulutus

Lisätietoja

www.palkat.fi

www.vero.fi

www.oikeus.fi/oikeusrekisterikeskus/18232.htm

Case: Poseidon

Vetäjät perehdytetään

seuran toiminnan periaatteisiin (arvot)
käytännön asioiden hoitamiseen
ohjaamiseen ja ohjaustilanteisiin

Käsitteet ja toimintatavat ohjaajilla samankaltaiset

Jokainen tuo silti oman värinsä opetukseen

Vetäjillä mahdollisuus (ja velvoite) kouluttautua

Vetäjille maksetaan korvausta

Ongelmatilanteissa autetaan

Positiivinen palaute kannustaa

C. Tilat ja olosuhteet

allastilojen kartoittaminen; kunnalliset ja muut mahdolliset altaat
soveltuvuus, viihtyisyys
tilavaraukset
varusteet ja välineet
vastuukysymys/turvallisuus/uimahallin turvallisuusasiakirja

D. Seuran vastuukysymykset

Turvallisuutta tuovat yhteiset sopimukset ja toimintatavat, jotka ovat kaikkien tiedossa.
Kurssitoiminnan järjestäjän on tutustuttava uimahallin turvallisuusasiakirjaan.

Kurssitoiminnan järjestäjän tulee huolehtia tarkoituksenmukaisten vakuutusten voimassaolosta kurssitoiminnan aikana. Vakuutusten tulee kattaa sekä vetäjät että kurssilaiset.

Lisätietoja

www.uimaliitto.fi/bluecard

www.redcross.fi/ensiapu/ensiapuohjeet

Case: Helsingin Uimarit ry

Seura on vastuussa kurssilaistensa turvallisuudesta.

Muista aina suunnitelmassasi ottaa turvallisuus huomioon!

Muista hoitaa vakuutukset kuntoon - tai ilmoita kurssilaisille selvästi, jos heitä ei ole vakuutettu!

*Muista, että vain yli 18 v. henkilö voi toimia vastuullisena ohjaajana

VASTUU: valvonnasta vastaa ensisijaisesti PALVELUN TUOTTAJA

Kylpylöiden ja uimahallien turvallisuus

Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta (75/2004):

3§ Elinkeinoharjoittajan ja muun palvelun tarjoajan on olosuhteiden vaatiman huolellisuuden ja ammattitaidon edellyttämällä tavalla varmistauduttava siitä, että kuluttajapalvelusta ei aiheudu vaaraa kuluttajan tai kuluttajaan rinnastettavan henkilön taikka palveluksen vaikutuspiiriin kuuluvan muun henkilön terveydelle tai omaisuudelle. Elinkeinoharjoittajalla tai muulla palvelun tarjoajalla on oltava riittävät ja oikeat tiedot kuluttajapalvelusta sekä niihin liittyvistä riskeistä.

E. Talous

- budjetointi (menot - tulot)

- avustusten hakeminen

case: Helsingin Uimarit ry

Kurssin talous (esimerkiksi)

Vuokrat (allas, rata, jumppa) 0-150 €

Ohjaajapalkkiot esim. 0-30 €/krt

2 ohj. X h x euroa + 30% sotu

Vakuutukset 6,00€/lapsi

Osallistujan paketti (vihko, pinssit,) 0-5 €

Markkinointi

Puhelin- ja postikulut

Muut toimintakulut (juhlat jne.)

KULUT YHTEENSÄ

Osallistumismaksut 45-80 €/10 krt

10-12 hlöä x euroa

TULOT YHTEENSÄ

TULOS

Kulujen on peityttävä saaduilla tuloilla !

F. Markkinointi-viestintä sekä seuran imago/ilme

Mieti mitä muita keinoja ja välineitä voidaan käyttää markkinoinnissa?

Millaisia kohderyhmiä haluat saavuttaa?

Kurssin hinnoittelu?

Millainen on hyvä ja "myyvä" ilmoitus?

Miten toteutetaan ilmoittautuminen, mitä tietoja kerätään, jonotusjärjestelmä, maksut, ja peruutusehdot. Ilmoittautumisjärjestelmä on suunniteltava ennen markkinointia, ja siinä on huomioitava otetaanko ennakoilmoittautumisia, kuka vastaanottaa ilmoittautumiset, miten paljon kurssilaisia otetaan ryhmään, entä jos kaikki ei mahdu mukaan, minkälaiset ovat pelisäännöt varasijoista, jonottamisesta?

Millaisia yhteistyö mahdollisuuksia on tarjolla? liikunta/vapaa-ajantoimi, päiväkodit, koulut, terveyshuolto, ...

Yhteistyösopimus on tehty mm. Lahti, Vantaa, Espoo, Lappeenranta.

Esittely/tutustumistilaisuudet, infotilaisuudet, vanhempainillat, tapahtumat

Seuran kotisivu, ilmoitukset esim. uimahallin ilmoitustaulu, paikallislehdet, seura juttuja paikallislehteen.

Tuleeko kurssilaisille oheismateriaalia: todistukset, materiaalit, pinssit, merkit

case: HTU Stadi ry

Markkinoinnista

Viestinä laadukas ja hauska toiminta (kuten koko seuralla)

Medioiden valinta ja budjetti

Internetin merkitys on suuri joten tyylikkäätkotisivut tarpeen. Mainonta houkuttelee sivuille, josta löytää kaiken tarpeellisen tiedon

Puhelin- ja/tai netti ilmoittautumiset

Hinnoittelu – oltava suhteessa laatuun, hinta on viesti. Ihmiset ovat valmiita maksamaan laadukkaasta opetuksesta

Pienelläkin budjetilla voi saada paljon aikaan ... Rohkeasti esiin, yllätä!

- kurssilaiset, lasten vanhemmat

ennen kurssia

tiedottaminen, ilmoitukset

kurssikirje ilmoittautuneille/ kurssille tulijoille (mm. varusteet, kokoontumiset altaalla, maksu- ja peruutusehdot, vakuutukset)

kurssin aikana

seuraavien kurssien markkinointi

case: HTU Stadi ry

Toiminta käynnissä, mitä sitten?

Paikalleen ei voi jämähtää

Yhteyden luominen ja vuorovaikutussuhteen kehittäminen osallistujiin ja vanhempiin seuraava vaihe.

Kerää kokemuksia juttelemalla äitien ja isien sekä uimaopettajien kanssa

Seuraa taloudellista toteutumaa verrattuna budjettiin

Kehitä ja kehity

Joka jakson jälkeen palautekysely ja –keskustelut

Läpikäynti uimaopettajien kanssa: onnistumiset ja kömmähdykset, millä parannuksilla seuraavaan jaksoon

Kaikki annetut lupaukset on syytä käydä läpi opettajien kanssa, jotta laatu toteutuu – he ovat seuran kasvot ulospäin

Palautteen läpikäynti johtokunnassa, palautteen vaikutus opettajien palkkaan (tulossa)

Uskomme, että tyytyväiset osallistujat ovat tulevan menestyksen paras tae (ts. kannattaa keskittyä korkeaan tyytyväisyyteen ennemmin kuin täysin uusien osallistujien jatkuvaan hankkimiseen)

Tulevaa kohti

Meidän kurssitoiminta ei ole koskaan valmista, vaan sitä kehitetään koko ajan osallistujien palautteen ja opettajien kokemusten ja uuden tiedon avulla

Myös osanottajien määrää pyritään lisäämään allastilan rajoissa

Näin kurssitoiminta toimii koko seuraa sparraavana ja innostavana seuratoiminnan osa-alueena

Lähteet:

Nuori Suomi, Löydä Liikunta opas kerhokapteenille

Esitukset Uimaliiton Uidaan Yhdessä –seminaareissa

AIKUISTEN UINTITEKNIKKAKURSSIEN JÄRJESTÄMINEN

Aikuisten uintitekniikkakurssi on tarkoitettu kuntouinnista kiinnostuneille harrastajille, jotka haluavat oppia oikeat uintitekniikat, saada vaihtelua itsenäiseen kuntouintiin tai päästä mukaan ohjattuun ryhmään. Kurssi kestävät keskimäärin 8-12 kertaa, jonka aikana harjoitellaan vapaauintia, selkäuintia ja rintaintia sekä perhosuinnin alkeet. Lisäksi voidaan harjoitella käännöksiä ja lähtöhyppyä. Kurssilta saa paljon vinkkejä tehokkaaseen ja monipuoliseen harjoitteluun ja sen toteuttamiseen yksin tai vaikka kunto- ja mastersryhmässä.

Lyhyet kurssit (3-4 kertaa) ovat myös suosittuja ja helppoja lähteä mukaan. Niitä voidaan teemoittaa esimerkiksi yhden lajin kurseiksi, jolloin käydään läpi vain yksi uintitekniikka.

Kurssille tulijoilla voi olla paljon erilaisia toiveita taidoista, joita haluavat oppia. Kurssin alussa olisi hyvä käydä läpi kurssilaisten odotukset ja pyrkiä toteuttamaan ne mahdollisuuksien mukaan. Kymmenellä noin tunnin opetusjaksolla ei kukaan vielä opi neljää lajia täydellisesti, eikä se ole tarkoituskaan. Kurssin aikana uimarit saavat selkeän käsityksen oikeista tekniikoista ja omista virheistään, jolloin he pystyvät myös itsenäiseen harjoitteluun.

Tekniikka kurssin jälkeen

Kunto- ja Mastersuinti on tarkoitettu uintilajien perustekniikan hallitseville kuntouimareille, jotka haluavat vaihtelua itsenäiseen harjoitteluun. Ryhmässä kohotetaan kuntoa, kehitetään tekniikkaa, saadaan vaihtelua muuhun harjoitteluun.

Kilpailukipinän puraisemille kuntoilijoille uinti tarjoaa myös kilpailutoimintaa. Tarjolla on kunto- ja harrastuspohjaista kisailua, joka soveltuu mainiosti eri ikäisille.

Mastersuinti on yli 25 -vuotiaiden uimareiden kilpa- ja harrasteuintia. Kilpailuissa sarjat vaihtuvat viiden vuoden välein. Sarjatunnuksina käytetään kirjaimia A (25-29 vuotiaat), B (30-34 vuotiaat) ja jne. Yläikärajaa ei ole.

Yleensä Suomessa järjestetään kolmet avoimet kansainväliset "SM-tason" kilpailut vuodessa: maaliskuussa uidaan (lyhyellä) 25 metrin radalla, loka-marraskuussa (pitkällä) 50 metrin radalla ja tammi-helmikuussa uidaan Viriilit Vinstat moniottelu Espoossa lyhyellä. Kilpailuihin osallistujilla pitää olla voimassa oleva kilpailulisenssi. Lisää tietoa lisensseistä saat uimaseurastasi. Avovesiuinti-tapahtumat kasvattavat suosiotaan ja niitä järjestetään eri puolella Suomea.

Suomalaiset mastersuimarit käyvät myös ulkomailla kansainvälisissä kilpailuissa saavuttaen muun muassa maailman ja Euroopan ennätyksiä. Kilpailut motivoivat harjoittelemaan ja tuovat mukavaa jännitystä uintiin. Suomalaisen mastersuinnin tämän päivän lajeja ovat uinti ja uimahypyt. Kansainvälisellä tasolla kilpaillaan myös vesipallossa ja taitouinnissa.

Lisätietoja masterstoiminnasta <http://www.uimaliitto.fi/masters/>

Ratatila

Kurssin kannalta on parasta, jos uimahallista saadaan kurssilaisten käyttöön aikaa yleisen aukioloaikojen ulkopuolelta. Kurssilaiset voivat keskittyä rauhassa suorituksiinsa, eikä ulkopuoliset häiriötekijät estä oppimista. Samalla vältetään myös kilpailu ratatilasta kilpauimareiden ja aikuisuimareiden välillä. Aikuisuimareiden vuoro voidaan hyvin sijoittaa esimerkiksi hallin sulkemisajan jälkeen. Tällä tavoin saadaan nuorille kilpauimareille jopa aikaisempaa enemmän ratatilaa kun osa kuntouimareista siirtyy myöhäisiltaan. Edellytyksenä on uimahallin ja liikuntatoimen sekä seuran välinen yhteistyö.

Noin kymmenen hengen kurssilla tarvitaan 25 metrin altaasta vähintään kaksi rataa. Moni harjoite on useammille liian raskas pitkällä radalla (50 metriä) tehtäväksi. Myös odotusajat päissä voivat tasoeroista johtuen tulla pitkässä altaassa liian pitkiksi, jolloin nopeimmat ehtivät pitkästyä ja heille tulee kylmä.

Kurssin alkuvaiheessa kannattaa allasta käyttää myös poikittain. Uintimatka lyhenee ja palautetta voidaan antaa useammin.

Ohjaaja ja opettaminen**Ohjaajan rooli**

Ohjaajalla on tärkeä rooli turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luojana. Ymmärrys aikuisesta oppijana ja liikkujana on ohjaajan ydintaitoja. Vesi on monelle haastava ja uusi elementti, johon voi liittyä myös pelkoja ja traumaattisia kokemuksia. Kurssilaisten kokemusten ja tavoitteiden kartoittaminen auttavat ohjaajaa onnistumaan työssään.

Ohjaajan ydinosaaminen

1. Tuntee uintitekniikoiden ydinkohdat ja tietää oikean suoritustavan, (sovellukset myöhemmin) ja tietää perustelut tekniikasta.
2. Ymmärtää aikuista oppijana, liikkujana (fysiologia, anatomia, saako luvan näyttää / opettaa / koskettaa).
3. Luo turvallisen ilmapiirin oppimiselle.
4. Ymmärtää kannustavan ja innostavan ohjaamisen merkityksen.
5. Huomioi toiminnassa turvallisuuden.
6. ... huumorilla, rennolla otteella, persoonallisen joustavasti ...

Millainen on mielestäsi hyvä aikuisryhmän ohjaaja?

Millainen on oppimiselle myönteinen ilmapiiri ja miten sellainen luodaan?

Ohjaajan oma uimataito

Ohjaajan olisi hyvä hallita myös itse uintitekniikat. Ohjaajiksi sopivat hyvin entiset kilpauimarit, joilla on myös aikuisryhmän vetämiseen tarvittavia taitoja. Kurssin aikana vetäjien tulee pystyä näyttämään mallisuorituksia uintiin liittyvistä suorituksista tai vaihtoehtoisesti pyytää joku "uintimalliksi" esimerkiksi seuran aktiiviuimareista. Vaikka ohjaaja itse pystyisi tekemään oikeita tekniikkasuorituksia, on kurssilaisten motivoinnin kannalta hyvä asia jos jossain kurssin vaiheessa voi käyttää vierailuvia "tähtiä" esimerkkeinä.

Vinkki: Kahden ohjaajan käyttö ja samaan aikaan alkeis (uimakoulu), johon voi siirtää uimataidottomia alkeisopetukseen.

Ohjaajien koulutus

Suomen Uimaliitto järjestää koulutusta lasten, nuorten ja aikuisten ohjaus- sekä valmennustehtävissä toimiville. Lisätietoja uimaliiton koulutuksesta www.uimaliitto.fi

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Hippokrateen näkemys liikunnasta:

"Liikunnan pitäisi aluksi olla kevyttä, vähitellen lisääntyvää, leppoisasti lämmittävää eikä liaksi voimille ottavaa. Liikunnan pitäisi olla mahdollisimman suuressa määrin luonnollista ja sitä pitäisi olla runsaasti; rajua liikuntaa tulisi harrastaa säästeliäästi ja vain kun tarpeellista."

Terveysliikunta

Terveysliikunnan on oltava liikkujan ikään, kuntoon ja taitoihin nähden turvallista ja helppoa toteuttaa. Lisäksi sen on oltava päivittäistä, läpi elämän, sillä liikunnan vaikutukset eivät varastoidu. Tutkimus toisensa jälkeen kuitenkin kertoo liikunnan myönteisistä vaikutuksista monien sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunta onkin epäilemättä luotettavin, edullisin ja hauskin tapa säilyttää ihmisten toimintakyky ja elämisen laatu vielä parikymmentä vuotta nykyistä elinikää kauemmin.

Terveysliikunta suositus

Yhdysvaltain terveysvirasto on päivittänyt **terveysliikunnan suosituksen** vuonna 2008 julkaistun laajan tieteellisen kirjallisuuskatsauksen perusteella. UKK-instituutin kehittämään Liikuntapiirakkaan on kiteytetty terveysliikunnan suositus 18–64-vuotiaille.

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti. Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.



Kuntoliikunta

Kuntoliikunnan perustana on ihmisen luonnollinen liikunnan tarve; elimistömme tarvitsee riittävästi räsitusta toimiakseen tehokkaasti. Koska yhteiskunnassamme tehtävä työ tarjoaa enää harvoille riittävästi fyysistä räsitusta, on tarkoituksenmukaista korvata syntyvää "vajetta" aktiivisella vapaa-ajan liikunnalla. Sen avulla hankitaan riittävä peruskunto ja valmiudet kunnan ylläpitoon.

Kuntoilun ensisijaisena tavoitteena on kansalaisten elämäntapojen kokonaisvaltainen kohentaminen. Liikunta, lepo ja ravinto muodostavat sen "kolmijalan", jolle tämä tavoite tulisi rakentaa. Kuntoilun kolmen osa-alueen tasapainon ylläpito vaatii kunkin alueen sisällön tuntemusta ja hallintaa. Jonkin osa-alueen laiminlyönti saattaa nopeastikin vaikuttaa kuntoiluinnostuksen hiipumiseen. Kuntoharjoittelun oikea koostaminen, riittävästä palautumisesta huolehtiminen ja terveelliset ravintotottumukset kuuluvatkin varsinaisten kuntoliikuntaohjeiden ohella liikunnan harrastajan keskeiseen perustietouteen.

Kuntoliikunnan piiriin kuuluvat myös vaativammat liikuntasuoritukset, kuten pitkät juoksu- tai hiihtotapahtumat, mutta niiden painoarvo on toissijainen päähuomion kiinnittyessä edellä mainittuihin seikkoihin.

Kuntoliikunnan peruslajeja ovat mm. kävely, sauvakävely, juoksu, murtomaahiihto, uinti, pyöräily ja soutu. Nämä lajit ovat melkeinpä jokaisen suomalaisen harrastettavissa ja niillä kaikilla on myös tehokas hapenkuljetuselimistöä kehittävä vaikutus. Muita lajeja ei sovi tietenkään unohtaa, soveltuvathan monet niistä erinomaisesti kuntoliikunnan harrastajille ja vaihtelu on aina tervetullutta, mutta perusta on hyvä luoda edellä mainituilla liikuntamuodoille.

KOKONAISVALTAINEN KUNTOILU

Liikuntaa kannattaa harrastaa mahdollisimman monipuolisesti, useita eri lajeja, jotta fyysisen kunnan eri osa-alueet tulevat huomioitua. Esimerkiksi juoksu on tehokas kestävyuden ja hapenkuljetuselimistön kunnan kohottaja, mutta sen vaikutus lihasvoimaan, liikkuvuuteen ja koordinaatioon on pieni. Juoksuharrastuksen lisäksi kannattaa täydentää kuntoiluun vaikakapa lihaskuntoharjoittelulla ja venyttelyllä.

Seuraavassa taulukossa on pyritty punnitsemaan erilaisia liikuntamuotoja ja niiden vaikutusta fyysisen kunnan tärkeimpiin osa-alueisiin:

Laji	Lihassoima	Lihaskestävyys	Kestävyys	Liikkuvuus	Koordinaatio
Juoksu	3	2	1	3	3
Pyöräily	2	1	1	3	3
Uinti	3	2	1	2	2
Murtomaahiihto	2	1	1	2	2
Reipas kävely	3	2	1	3	3
Kiertoharjoittelu	1	1	1	2	3
Aerobic	2	2	2	1	2
Kuntosaliharjoittelu	1	1	2	3	3
Squash	3	2	1	2	2
Jalkapallo	3	2	1	2	2
Koripallo	3	2	1	2	1

Vaikutus: 1= suuri, 2= kohtalainen, 3= vähäinen

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Kuntoliikunnan yksi tärkeä tehtävä on vahvistaa hapenkuljetuselimistöä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön muodostavat sydän, keuhkot, verisuonet ja veri. Koska järjestelmä kuljettaa happea kehon eri osiin, mm. liikunnassa työskenteleville lihaksille, on sen merkitys ihmisen suorituskyvyllä ja hyvälle kunnolle keskeinen.

Hapenkuljetuselimistön kuntoon vaikutetaan tehokkaimmin matalatehoisilla ja pitkäkestoisilla liikuntasuorituksilla. Tähän tarkoitukseen sopivat parhaiten lajit, joissa hyödynnetään kehon suuria lihasryhmiä. Tällaisia lajeja ovat perusliikuntalajit eli kävely, sauvakävely, juoksu, murtomaahiihto, pyöräily, soutu ja uinti. Erilaiset pallopelit, kuten squash, tennis, sulkapallo sekä joukkuepelit ovat myös soveliaita, sikäli kun harrastajilla on hallussa lajin vaatima riittävä taitotaso. Erilaiset ohjatut ryhmäliikuntamuodot sekä aerobinen painoharjoittelu parantavat niinkään hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Oikea annostelu ja riittävä teho

Maailman Terveysjärjestö, WHO on suosittanut kuntoliikunnan vähimmäismääräksi 3 x 30 minuuttia viikossa. Kuntoilun harrastaminen tällä tasolla takaa ns. peruskunnon ja saa aikaan liikunnan positiivisia vaikutuksia helpottaen samalla esimerkiksi painonhallintaa ja parantaen veren rasva-arvoja. Positiiviset tulokset edellyttävät kuitenkin liikunnan säännöllisyyttä ja jatkuvuutta.

Edellä mainittu taso takaa siis peruskunnon, mutta ei suinkaan aseta kattoa kuntoilun määrälle tai laadulle. Maailmankuulu kunto- ja terveystutkija tohtori Kenneth Cooper on esittänyt kuntoilijan sopivaksi viikko-annokseksi 4-5 x 30 minuuttia viikossa. Tämän tason ylittävillä henkilöillä kuntoilun tavoitteet ovat jo muualla kuin pelkän terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa - heidän kohdallaan ne löytynevät kilpailuista ja erilaisista kuntoilutapahtumista.

Kuntoilipa sitten 3 tai 5 kertaa viikossa puoli tuntia tai tunnin, on kuntoilun tehoon syytä kiinnittää huomiota. Jos kuntoilu on teholtaan liian kevyttä, sillä ei ole juurikaan kuntoa kohottavaa vaikutusta ja toisaalta liian rankka ja kova harjoitus saattaa olla harrastajalleen vahingollista, jopa vaarallista. Oikean harjoitustehon löytämiseen ja määrittämiseen vaikuttaa pääsääntöisesti kaksi tekijää: kuntoilijan ikä ja sekä päivän fyysinen kunto.

Kuntoiluun sopiva teho on 60-80 % henkilön maksimitehosta tai pikemminkin maksimipulssista. Kuntoilijan onkin hyvä palauttaa mieleen seuraavat kolme käsitettä: maksimisyke, harjoitussyke ja leposyke.

Maksimisyke

Maksimisykkeellä tarkoitetaan sitä sydämen lyöntimäärää minuutissa, mikä saavutetaan, kun sydänlihas työskentelee suurimmalla mahdollisella tehollaan. Maksimin saa selville laskutoimituksella: luvusta 220 vähennetään kyseessä olevan henkilön ikä (esim. 35-vuotiaan kuntoilijan maksimipulssi: $220 - 35 = 185$ lyöntiä minuutissa). Maksimisyke on kuitenkin suhteellisen yksilöllinen mitta ja em. laskutoimitus onkin vain suuntaa antava keino sen määrittämiseksi.

Harjoitusyke

Harjoitusyke on harjoittelualue, jolla kuntoilijan harjoittelun tulisi tapahtua, jotta se olisi tehokasta ja turvallista. Kuntoilijalle sopiva harjoitusyke on 60 - 85 % maksimisykkeestä. Kuntoilua aloitettaessa ja kuntoilijan ikävuosien ollessa yli 60 on viisainta pitää harjoituspulssi 60 - 70 % välillä. Hyvässä kunnossa olevat, kauemmin kuntoilleet voivat tähdätä 70 - 85 %:n lukemiin. Harjoituksen tehon noustessa yli 85 %:n muuttuu se usein kuntoilijalle liian kovaksi ja kuluttavaksi.

Harjoitusyketä mittaamalla kannattaa hakea tuntumaa siihen tehoalueeseen, jolla normaalisti kuntoillessaan liikkuu. Se selviää seuraavasti: muutaman minuutin liikunnan jälkeen pysähdytään, etsitään etu- tai keskisormella pulssi joko vasemman ranteen sisäpinnalta tai solisluun kuopasta ja aloitetaan laskeminen välittömästi nollasta (0,1,2,3..), lasketaan pulssi kymmenen sekunnin ajalta ja kerrotaan tulos kuudella.

Seuraavan sivun taulukosta ilmenevät suositeltavat harjoitusykealueet eri ikävuosina.

Ikä	maksimisyke	60-80 %	
	(min)	(min)	(10 s.)
alle 25	200	120-160	20-27
25-29	195	117-156	20-26
30-34	190	114-152	19-25
35-39	185	111-148	19-25
40-44	180	108-144	18-24
45-49	175	105-140	18-23
50-54	170	102-136	17-23
55-59	165	99-132	17-22
60-64	160	96-128	16-21
65 ja yli	155	93-124	16-21

Leposyke

Leposyke on maksimisykkeen tavoin yksilöllinen lukema, joka mitataan minuutin ajalta joko istu- altaan tai makuulta muutaman minuutin levon jälkeen. Suositeltavinta leposykkeen ottaminen on aamulla heti heräämisen jälkeen.

Jatkuvan, säännöllisen harjoittelun tuloksena leposyke yleensä laskee, mikä on seurausta sydänlihaksen vahvistumisesta ja tehokkuuden lisääntymisestä.

Aamusykkeen tarkkailu on kuntoilijalle hyvä palautumismittari: mikäli jonain aamuna huomaa leposykkeen olevan selvästi normaalilukemia ylempänä (7 - 8 lyöntiä tai enemmän), on se merkki joko liian kovasta harjoittelusta tai vaikkapa alkavasta sairaudesta, flunssasta tms. Molemmissa tapauksissa on syytä pitää muutama lepopäivä.

Hapenkuljetuselimistön harjoittaminen

Hapenkuljetuselimistöä harjoittaessa kunkin harjoituksen tulee kestää vähintään 20 - 30 minuuttia ja harjoitukset tulee suorittaa vähintään kolmasti viikossa harjoitusyketehoalueella. Tällöin liikunnalla on selvästi kuntoa kohottava vaikutus. Aiemmin mainitut ns. perusliikuntalajit sopivat hyvin kestävyyskunnan harjoittamiseen. Näissä lajeissa liikuntaa voidaan jatkaa tauoitta riittävän pitkään kullekin kuntoilijalle sopivalla teholla ja niillä rasitus saadaan kohdennettua erityisesti kehon suuriin lihasryhmiin.

Ihminen on luotu liikkumaan

Liikunnanharrastamisen tulee olla säännöllistä ja mielellään päivittäistä, jotta toimintakyky pysyy hyvänä. Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan lapsuudessa. Suomalaisista aikuisista vain joka kolmas liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Lukuisat tutkimukset osoittavat, että säännöllinen ja kohtuullinen liikunta tukee merkittävästi terveyttä. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä muun muassa tuki- ja liikuntaelinvaivojen syntyä, ylläpitää ja parantaa sydän- ja verenkierto- sekä hengityselimistöön kuntoa sekä vaikuttaa yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi liikunnalla voidaan parantaa stressinsietokykyä, vähentää ahdistusta ja masennuksen tuntemuksia. Liikunnalla on tärkeä rooli myös yhteiskunnan näkökulmasta. Liikunta tukee ihmisten työkykyä ja auttaa sen ylläpitämisessä. Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat jaksavat vastata työelämän tuomiin vaatimuksiin: sairauslomapäivät vähenevät sekä ennenaikaiselle eläkkeelle jääminen vähenee. Tärkeä ryhmä kansantaloudellisesti ovat ikääntyvät (yli 65-vuotiaat). Ikääntyvistä yli kahdella kolmasosalla on jokin pitkäaikaissairaus. Liikunnan avulla voitaisiin ennaltaehkäistä useita sairauksia (muun muassa sepelvaltimotauti, aikuisiän diabetes ja osteoporoosi).

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä on laatinut Käypä hoito -suosituksen liikunnasta. Uudessa Käypä hoito -suosituksessa liikunnan merkitys on ensimmäistä kertaa selvitetty systemaattisesti keskeisimpien kansantautiemme sekä raskauden ja ikääntymisen yhteydessä. Suositukset on luettavissa kokonaisuudessaan <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/erikoisaloit>

Tekijät jotka tukevat fyysistä aktiivisuutta

Yleisesti liikunnan harrastamiseen vaikuttavat yksilölliset muuttujat (mm. ikä, sukupuoli), sosiaaliset muuttujat (ammattiasema, asuinpaikka, sosiaalinentuki), rakenteelliset muuttujat (aikaisemmat liikuntakokemukset, tieto liikunnan harrastamisesta) ja fyysiset muuttujat (terveys, kunto).

Jo varhaisesta lapsuudesta saadut aktiiviset mallit auttavat lasta ja nuorta omaksumaan aktiivisen elämäntavan, jota on myöhemmällä iällä helppo jatkaa. Vanhempien malli ja monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen tukee lasta ja nuorta jatkuvan liikunnallisen ja terveellisen elämän toteuttamiseen. Positiiviset kokemuksen koululiikunnasta tukevat tätä. Perheen sosiaalinen tuki korostuu erityisesti naisilla, joilla ei usein ole joukkuelajien yhteenkuuluvuutta kuten miehillä. Paloilevat perheen isät usein löytävät porukan, jossa voi "höntsätä" mukavassa hengessä irti arjesta. Liikuntaohjelman yksilöllisyys, realistiset tavoitteet ja kohtuullinen intensiteetti motivoi yksilöä mielekkäästi liikunnanharrastamisen pariin. Ohjaajan kannustava ote ja seuranta tukee liikunnanharrastamisen jatkuvuutta. Työyhteisöjen panostaminen työntekijöidensä kuntoon on korostunut viime vuosina. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ennenaikaisia eläkkeelle siirtymisiä, vähentää sairauspoissaoloja ja taata sekä parantaa ikääntyvien työntekijöiden työkykyisyyttä. Työnantajat panostavat myös taloudellisesti työntekijöidensä liikunnanharrastamiseen. Lisäksi ryhmiä järjestetään usein työpaikalla ja ennen tai jälkeen työajan tai jopa työajalla. Samaan porukkaan kuuluminen tukee harrastamista ja motivoi säännöllisempään harrastamiseen. Liikuntapaikan tai -olosuhteen helppo saavuttaminen tukee positiivisesti koko väestön liikunta-aktiivisuutta. Ikääntyvillä korostuu aktiivisen elämäntavan omaksuminen parempana toimintakykyisyytenä ja kun lapset ja työelämä hellittävät otteensa, on aikaa ja rahaa enemmän oman terveyden ja kunnan hoitamiseen. Puolisoiden, ystävien ja uusien sosiaalisten kontaktien saaminen motivoi erinomaisesti heitä liikkeelle.

Aiemmin on korostettu kuntoliikunnasta puhuttaessa melko vaativiakin tavoitteita. Vähintään 3 x viikossa 30 minuuttia hikoillen ja hengästyen ennen kuin voitaisiin puhua fyysisen kunnan kohottamisesta. Passiivisten liikkumattomien motivoinnissa tällaisella ohjeella voi olla nujertava vaikutus. Kynnys liikunnan harrastamiseen on noussut korkealle. Nyttemmin on alettu puhua terveystoiminnasta, jonka tavoitteet ja suositukset ovat selkeästi pehmeämpiä kun perinteisessä kuntoliikunnan suosituksessa. On alettu korostaa, että terveyttä edistävät vaikutukset saadaan jo vähän matalammalla teholla, ja pilkkomalla suorituksia pienempiin palasiin (esimerkiksi 10 minuuttia), jolloin kynnys arkiaktiivisuuteen on laskenut. Pieniä arkiaktiivisuuden palasia keräämällä saadaan yksilön kuntoa / suorituskykyä vähitellen nostettua ja kannustetaan yksilöitä ottamaan vastuuta omista valinnoistaan oman toimintakykynsä parantamisessa. Kunnan / suorituskyvyn parantamisessa voidaan yksilön henkilökohtaisia tavoitteita tarkistaa ja ohjata uusien haasteiden eteen.

Tekijät, jotka vaikuttavat fyysiseen ei aktiivisuuteen

Lapsuuden harvat ja negatiiviset kokemukset liikunnasta edesauttavat myöhemmällä iällä passiivisen elämäntavan omaksumisessa. Tulevaisuuden kuvassa saattaa löytyä näiltä fyysisestä aktiivisuudesta syrjäytyneille tupakan ja alkoholin sekä huumeiden käyttöä, liikalihavuutta ja erilaisia sairauksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti terveyteen. Moni koulunsa päättävä putoaa liikkumattomien passiivisten joukkoon ja liikunnasta ja omasta terveydestä kiinnostutaan vasta kun jokin sairaus antaa merkkejä. Nykyisen yhteiskunnan automatisoituminen vähentää työssä ja arjessa luonnollisesti liikkuvien määrää. Samaa fyysistä suoritusta ei saada enää normaalissa arkielämässä vaan fyysistä suorituskykyään parantaakseen yksilön on lähdettävä liikkeelle ja etsittävä liikuntamahdollisuus. Tällainen ketju (esim. kotona varusteiden pakkaus, pukeutuminen, liikkuminen liikuntapaikalle jollain kulkuneuvolla, varusteiden vaihto, ja liikuntasuoritus) on vaarassa katketa jostain kohtaa, varsinkin jos liikuntapaikka on etäällä kotoa tai työpaikkaa. Perheen perustaminen on yleensä naisille yksi merkittävä syy luopua oman kunnan kohottamisesta. Työelämän paineet, lastenhoidon järjestäminen ja perheen rutiinien hoitaminen ovat yleisimmin syitä tähän. Naiset ovat yleensä tunnollisia ja tuntevat omantunnon pistoksia, jos vielä työpäivän jälkeen rohkenisivat ajatella omaa terveyttään ja jaksamistaan. Nuorten naisten osuus fyysisesti passiivisista on suurempi kuin nuorten miesten. Syynä tähän on varmasti poikien pelailu erilaisissa joukkuelajeissa. Yksinharjoittelijat ovat joukko, joilta puuttuu tukiverkosto joka kannustaisi mukaan myös silloin kun harjoittelu ei välttämättä maistu. Lisäksi liian kovalla intensiteetillä harjoittelevat saavat erilaisia vammoja ja kipeytyvät harjoittelun seurauksena, jolloin liikunnan säännölliseen harrastamiseen voi tulla taukoja tai seurauksena voi olla jopa lopettaminen.

Liikuntaharrastuksen negatiivisiin perusteluihin kuuluvat harrastuksen kustannukset, ajanpuute, erilaiset kiputilat, toiset ihmiset ja sää (ulkoiset syyt) ja yksilön omat taidot ja teot, muu toiminta sekä halu.

Omien liikuntataitojen kehittyminen kannustaa.

Liikuntaa ohjaavien, opettajien ja valmentajien on hyvä ottaa huomioon, että ihmisillä on omat yksilölliset tapansa innostua toimimaan. Vain harva innoittuu suoritusten mittaamisesta kilpailumielessä tai oman minän vertaamisesta toisiin.

Oman kunnan ja omien taitojen kehittyminen ja liikunnallisen pätevyyden kokemus ovat kaikille tärkeitä asioita.

ELIMISTÖN MUUTOKSET VEDESSÄ

Veden fysikaaliset ominaisuudet

Vedessä vaikuttavat noste- ja painovoima, joista veden noste eliminoi painovoiman vaikutusta. Noin 70 kg painava ihminen painaa 3-4 kg ollessaan kaulaa myöten vedessä. Hydrostaattisen paineen vaikutuksesta kehon tiettyyn osaan kohdistuva paine on sitä suurempi mitä syvemmällä veden alla kehon osa on. Täten pystyasennossa suoritettava vesiliikunta vaikuttaa suotuisasti laskimo- ja imunestekiertoa parantaen nesteiden virtausta raajoista sydämeen. Vesiliikunta on siis erinomaista mm. nilkkaturvotuksista kärsiville. Uintiasennossa paineen vaikutus on vähäinen. Veden sisäinen kitka (viskositeetti) tehostaa vedessä tapahtuvaa harjoittelua verrattuna kuivalla maalla tapahtuvaan harjoitteluun. Kitka pyrkii vastustamaan liikettä vedessä. Vastuksen suuruus riippuu liikuteltavan jäsenen muodosta, liikesuunnasta- ja nopeudesta. Kitka vastustaa liikettä sitä enemmän, mitä nopeammin liike suoritetaan. Vesi siis voi sekä avustaa, tukea että vastustaa liikettä.

Elimistössä tapahtuvia fysiologisia muutoksia

Elimistössä tapahtuu muutoksia veteen mentäessä ja vedessä ollessa. Veteenmeno aiheuttaa puristuksen kehon ympärillä, sitä voimakkaamman, mitä syvemmällä ollaan. Sen seurauksena verenkierron, sydämen ja keuhkojen toiminta muuttuvat. Keskuslaskimopaine nousee ja sydän voi laajentua. Varsinkin veteenmenon aikana sydämen laajenemisen seurauksena saattaa tulla terveillekin sydämen lisälyönnejä. Sydämen kerralla pumpaaman veren määrä lisääntyy veden lämpötilan noustessa, joten sydämen syketaajuus vähenee. Veden lämpötila, ikä ja yksilölliset tekijät vaikuttavat syketaajuuden vähenemiseen. Veteen mennessä kehon pinnalliset verisuonet supistuvat, verenkierto lisääntyy ja verenpaine nousee hieman hetkellisesti. Pitempään vedessä ollessa, verenpaine laskee ja pintaverisuonet laajenevat, joten iho lämpenee. Altaasta poistuessa alkaa lämmön haihtuminen ja elimistön fysiologisten toimintojen normaalistuminen, joten vanhempia ihmisiä saattaa tässä vaiheessa huimata. Hydrostaattisen paineen, keuhkojen suurentuneen verimäärän ja veden alhaisemman lämpötilan seurauksena keuhkojen vitaalikapasiteetti pienenee, sisäänhengitystyö kasvaa ja hapenkulutus lisääntyy. Mitä lämpöisempi vesi, sitä vähemmän vitaalikapasiteetti laskee. Vedessä aineenvaihdunta kiihtyy, joten esimerkiksi virtsan erityös lisääntyy. Vesi vaikuttaa niveliin ja lihaksiin siten, että tuntoaistimus heikkenee, lihaksen verenvirtaus paranee ja jänteys pienenee. Veden nosteen vaikutuksesta nivelten kuormitus vähenee, ja usein kivut lievittyvät. Lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden venyvyys paranee lämmön vaikutuksesta, jolloin nivelten liikeratojen harjoitukset helpottuvat.

KUNTOUIMARIN HARJOITTELU

Yleistä

Yksityiskohtaisten harjoitusohjelmien antaminen kuntouimarille, kuten muillekin urheilijoille on mahdotonta harrastajaa tuntematta. Tässä esitetäänkin yleisiä uintiharjoittelun periaatteita eri tasoisille harrastajille.

Uintiharjoittelu toteutetaan intervalliharjoitteluna, toisin sanoen harjoituksessa uidaan eri pituisia pätkiä, joiden välillä pidetään taukoa. Yksi harjoitus koostuu aina yhdestä tai useammasta osasta, sarjasta ja verryttelyistä. Sarjat taas koostuvat lyhyemmistä pätkistä, toistoista. Kullakin sarjalla on oma merkityksensä ja tavoitteensa, joista koko harjoituksen tavoite muodostuu. Kuntouimarin, joka tekee itse ohjelmansa, on hyvä oppia tuntemaan erilaisten sarjojen vaikutus, jotta harjoittelusta saadaan tasapainoista. Tässä voi apua pyytää lähimmän uimaseuran valmentajilta tai vaikka osallistua itse Uimaliiton ja piirien järjestämille valmentajakursseille.

Uintiharjoittelua on hyvä täydentää ainakin liikkuvuusharjoitteilla (ks. luku venyttely toisaalla tässä oppaassa), myös kuntosaliharjoittelu sopii mainiosti uinnin täydentäjäksi. Näillä saadaan jo täysipainoinen ja monipuolinen harjoitusohjelma koottua. Mielen virkistykseksi ja riittävän ulkoilun varmistamiseksi kannattaa harkita esim. hiihdon, lenkkeilyn ja erilaisten pallopelien ottamista mukaan harjoitusohjelmaan. Näiden lajien harjoitteluohteita on saatavissa kyseisten lajien erikoisliitoilta sekä Kuntourheiluliitosta.

Uintiharjoituksen suunnittelu

Uintiharjoittelu on intervalliharjoittelua. Tällöin vauhdin säätelyllä on tärkeä osuus harjoituksen toteutuksessa. Uinnissa puhutaankin yleensä ns. tehoalueista, joilla vauhti määritellään. Uintiharjoituksen suunnittelu -jakson lopusta löytyvät tarkemmat tehoalueiden kuvaukset. Samassa yhteydessä esitellään myös uintikielen lyhenteitä ja "slangia". Näiden "koodien" avulla voi tulkita myös valmiita esim. uimavalmentajan tekemiä uintiohjelmiä.

Kuntouimarin kannattaa - varsinkin alussa - keskittyä rauhallisempiin ja pitkäkestoisempiin harjoituksiin. Kunnon kohotessa ja harjoituskertojen lisääntyessä muutetaan harjoittelua aluksi kestävyyttä lisäävään suuntaan. Elimistön totuttua uuteen harjoittelurytmiin voidaan mukaan ottaa vähitellen ns. kovia viikkoja, joiden aikana uidaan useita kovia harjoituksia. Kovaa harjoitusviikkoa seuraa aina kevyempi viikko.

Harjoituksen laatiminen

Kaikki harjoitukset alkavat ja loppuvat rennolla ja kevyellä verryttelyosuudella. Alkuverryttelyn (noin 10 minuuttia) tarkoituksena on valmistaa elimistö tulevaa harjoitusta varten ja loppuverryttelyn (noin 5 minuuttia) tulisi palauttaa elimistö normaalitilaan palautumisen nopeuttamiseksi. Ennen kovia sarjoja ja nopeusharjoitteita on syytä kiinnittää erityistä huomiota huolelliseen verryttelyyn.

- Alkuverryttely aloitetaan helpoimmin sujuvalla uintityylillä jonka jälkeen siirrytään uimaan kaikkia osattuja lajeja. Näin varmistetaan, että mahdollisimman moni lihasryhmä on lämmennyt, syke jonkin verran noussut ja elimistö valmis varsinaiseen harjoitukseen.

- Tekniikkaharjoitukset sijoitetaan harjoituksen alkuun, jolloin ne jaketaan tehdä tehokkaasti keskittyen. Myös nopeusharjoitteet tulisi pyrkiä tekemään harjoituksen alkupuolella hyvävoimaisena.

- Henkisesti on useimmille helpompaa aloittaa pidemmistä matkoista ja kevyemmistä tehoista ja siirtyä loppua kohden lyhyempiin suorituksiin ja kovempiin tehoihin.

- Sarjoja voi harjoituksessa olla yksi tai useampia, mutta kovia sarjoja ei kannata tehdä liian pitkiksi. Kohtuullisen mittaisissa sarjoissa saa tehon pidettyä sopivana koko harjoituksen ajan ja välillä voi huilata uimalla kevyemmin.

- Uimalla useampia sarjoja harjoituksesta tulee mielekkäämmän tuntuinen.

- Tärkeää on uimiseen käytetty aika, ei metrimäärät.

Syke. Sykettä voi mitata kaulalta tai ranteesta. Mitattaessa käytetään kahta sormeaa (etu- ja keskisormeaa).

Eri alueiden harjoittelua ja esimerkkiohjelmia

Ennen sarjojen keksimistä on päätettävä minkälaisen ja kuinka pitkän harjoituksen haluaa uida. Usein on helpointa aloittaa pääsarjoista ts. päättää ensin millaisia kevyen harjoituksen pitkät tai kovempien harjoitusten kovat sarjat ovat. Näiden ympärille lisätään sitten verryttelyt, palauttavat sarjat ja tekniikkaharjoitteet.

Päivän harjoitus täytyy myös muistaa suhteuttaa sen hetkiseen oloon, esim. eilen tehty hyvältä tuntunut ohjelma saattaa tänään olla liian kevyt tai liian rankka. Pidä kiinni tavoitteistasi, mutta muista myös joustaa.

Yleisiä ohjeita

- Käsivedot (kv) uidaan pääsääntöisesti I- ja II-tehoilla.
- Potkuta (potk.) voidaan uida lähes mitä tehoa vain (tosin IV- ja V- tehot voivat olla hankalia).
- Eri tehoalueita voidaan uida myös samassa sarjassa, varsinkin kun kiristetään alueelta seuraavalle.

I-alue

I-alueen harjoitteisiin kuuluvat kaikki kevyt matkauinti ja verryttelyt. I-alue kehittää hyvin verenkiertoelimistöä ja kevyessä uinnissa myös rasva palaa tehokkaimmin. Erilaisia sarjoja voi keksiä loputtomiin, mutta yhteistä niille kaikille on matala teho ja lyhyet levot, esimerkiksi:

800 mitä tahansa uintia (mieluiten vaihdellen eri lajeja)
 4, 3, 2, 1 * 100 /30-10 s.
 4 * 150 kv /15 s.

II-alue

II-alue tarkoittaa varsinaista kestävyysharjoittelua. Tarkoituksena on uida sellaista vauhtia, jota juuri ja juuri jaksaisi uida pysähtymättä. Levot ovat edelleen lyhyitä, uitavat toistot ja sarjat lyhenevät hieman:

12 * 50 /5 s.
 6 * 100 lievästi kiristäen /10 s.
 3 * 300 neg. /20 s.

III-alue

III-alue uinnilla kehitetään maksimaalista hapenottokykyä, toistojen ja sarjojen tulee olla tarpeeksi lyhyitä, jotta teho saadaan pidettyä riittävän kovana. Taukoa pidetään enintään puolet uintiajasta, yleensä hieman vähemmän:

5 * 100 /30 s.
 6 * (75 kovaa - 25 verr.) /20 s.

IV-alue

IV-alueella kehitetään maitohapon sietoa ja sen muodostumismekanismia, jotka rajoittavat täysvauhtista uintia lyhyissä suorituksissa (alle 4 minuuttia, kuten useimmat uinnin kilpailumatkat). Toistot ja sarjat ovat lyhyitä, tauot pitkiä.

4 * 75 ylh /2 min.
 3 * (2 * 50 täysillä /10 s.) /2 min.

V-alue

V-alueella tarkoitetaan nopeusharjoittelua. Tavoitteena on kehittää liikenopeutta ja lihaksien hermotusta. Näiden alueiden kehittäminen saa myös normaalivauhtisen uinnin sujumaan rennommin. Suoritukset ovat n. 10 s. pituisia ja niihin tulisi lähteä palautuneena.

4 * 15 täys (+35 verr) /30 s.
 400 kevyttä sisältäen 4 spurtia

Muuta muistettavaa

Puhtaasti kuntoilun kannalta tärkeintä on liikkua riittävän usein ja riittävän pitkään. Fyysisen vireyden säilyttämiseksi tarvittavat tehoalueet ovat I ja II.

Kaikessa liikunnassa kannattaa muistaa monipuolisuus, sen avulla voi välttää paikkojen kipeytymistä ja vammoja. Ui siis eri lajeja ja eri vauhteja, välillä käsivetoja ja potkuja. Eivätkä hulluttelu, peuhaaminen ja kelluminen ole vanhemmaltakaan uimariilta kiellettyjä.

UINTISLANGI JA LYHENTEET

pu	perhosuinti, vaativin uintilaji
su	selkäuinti (selkäkrooli)
ru	rintauinti
vu	vapaauinti (krooli), nopein uintitapa
sku	sekauinti, uidaan yhtä pitkät matkat kutakin lajia, järjestys: pu,su,ru,vu
uks	sekauinti käännettyssä järjestyksessä (vu,ru,su,pu)
n.sku	noin sekauintia, jätetään joku laji (yleensä pu) pois tai uidaan eri pituiset matkat eri lajeja
piikki 25 m finsta50 m	
alh	lähtö vedestä (kuten tavallisesti)
fvv	finstoittain vetoja vähentäen, vrt. pvv
kiihd kiihdyttäen,	esim. 4*50 kiihd: uidaan kukin finsta erikseen kiihdyttäen, alussa hiljaa ja ennen loppua täysillä (tai tavoiteteholla jos merkitty)
kir	kiristäen, esim. 8*25 1->4 kir tai 2*4*25 1-4 kir (luetaan "yhdestä neljään kiristäen"): uidaan piikit kahdessa neljän sarjassa siten, että molempien sarjojen 1. on kevyin ja 2., 3., ja 4. aina edellistä kovempaa vauhtia; voidaan myös merkitä halutut tehoalueet, esim. I-III
kv pot	käsivetoja, uidaan jalat liikkumatta kellukkeen avulla potkuja, voidaan uida laudalla tai ilman
omav.	Omavalintainen
pvv	piikeittäin vetoja vähentäen: lasketaan montako vetoa menee piikillä ja yritetään kullakin piikillä selviytyä vähemmillä vedoilla kuin edellisellä
tahd. tahdistusuinti,	vedetään vuoronperään molemmilla käsillä
yhd.käd	yhdellä kädellä uinti, yleensä kättä vaihdetaan puolessa välissä
ylh / 1:	ylhäältä, lähtö pallilta hypäten tauko, esim. 4*50 /10s.:uidaan neljä finstaa, joiden välissä levätään 10 s. lähtö, esim. 4*50 1:1.20 tarkoittaa, että seuraavalle finstalle lähdetään, kun edellisen lähdistä on kulunut 1 min 20 s.

Eri seuroilla ja valmentajilla voi olla hieman poikkeavia merkintöjä, mutta yleensä asiat ovat samoja.

TEHOALUEIDEN KUVAUKSET

I-alue: kevyttä, palauttavaa uintia

syke alle 130 l/min
lyhyet tauot, tasainen vauhti
pitkiä sarjoja, tai useita peräkkäin

II-alue: reipas uinti, "normaali" kestävyysharjoittelu

syke 130-160 l/min
lyhyet tauot, monesti uidaan kiristäen
pitkiä sarjoja, tai useita peräkkäin

III-alue: kova uinti, maksimaalisen hapenoton harjoittelu

syke 160-180 l/min
tauko 50-100% toiston kestoista, max 2 min
vauhtia voidaan "hakea" parin toiston ajan, sarjat jaetaan usein osiin
useita lyhyitä sarjoja

IV-alue: täysivauhtinen uinti, maitohapon tuottaminen ja sieto

syke 180-maksimi l/min
pitkät palautukset, lyhyehköt suoritukset
lyhyitä sarjoja

V-alue: pyrähdyksiä, kiihdytyksiä, nopeusharjoittelua

alle 15 s. suorituksia
pitkät (täydelliset) palautukset
lyhyitä sarjoja

MALLIOHJELMIA KUNTOUIMAREILLE

Seuraavassa on koottuna muutamia malliohjelmia kuntouimareille harjoitusten suunnittelun helpottamiseksi. Ohjelmat ovat esimerkkejä eri tyyppisistä harjoituksista ja ne on luokiteltu kolmeen eri tasoon; aloittelevalle kuntouimarille, kuntouimarille ja Masters-uimarille.

Harjoituksia yhdistelemällä ja hieman muuntelemalla voi itselleen koota säännöllisen ohjelman, jonka mukaan harjoittelun voi aloittaa. Jatkossa voi harjoitusohjelmia seurata Uinti -lehdestä tai pyytää paikallisen uimaseuran valmentajaa tekemään ohjelmia.

Aloitteleva kuntouimari

Aloitteleva kuntouimari tuntee eri lajien perustekniikat, mutta tarvitsee vielä paljon hiomista yksityiskohdissa. Hänen harjoittelunsa keskittyy tekniikan parantamiseen ja kunto kohenee siinä sivussa. Aloitteleva kuntouimari ui 800-1500 metriä kerrallaan ja tarvitsee siihen 30-50 minuuttia. Harjoitukset painottuvat I-alueelle (tekniikka), välillä haetaan kovempiakin vauhteja. Harjoituskertojen määrä on yksilöllistä, nopeaa kehitystä tavoitteleva voi uida viisikin kertaa viikossa, uintia sivulajinaan pitävälle riittää kertakin. Tosin tulee pitää mielessä, että kunnan kohentaminen edellyttää kolmea kuntoilukertaa viikossa, joten kahtena kertana viikossa tulisi tehdä jotain muuta.

Esimerkkiohjelmia:

10 min. verr.
su käännöksen harjoittelua
3x100 su /10s
8x25 sku/10s
200 verr

300 verr.
4x100 uks/15s
2x(200vu I/20s - 50 omav. II/15s)
6x25 pot/20s
200 verr

10 min. verr.
ru tekniikan harjoittelua
2x200 vu/20s
3x100 su/15s
4x50 ru/10s
200 verr

Kuntouimari

Kuntouimari osaa uida vähintään kahta lajia varsin hyvin. Hän voi näitä lajeja uimalla keskittyä kunnon kohentamiseen ja hioa muita lajeja edelleen. Luonnollisesti myös parempien lajien tekniikkaa on syytä tarkistaa ajoittain. Kuntouimari ehtii 30-60 minuutin harjoituksen aikana uida 1200-2500 metrin ohjelmia. Harjoitusten pääpaino on II-alueella, mukaan tulee välillä myös kovempia sarjoja. Hän harjoittelee uintia vähintään kaksi kertaa viikossa, eri lajeja yhteensä vähintään kolmesti.

Esimerkkiohjelmia:

400 verr. (50 vu-25 su-25 ru/10s)

100 verr.

12x50 omav./20s II

100 verr.

12x25 omav./30s III

200 verr

10 min verr.

200 pot/uinti (25/25)/20s

300 suruvu (50/50/50)/20s

400 kv/30s

500 vu/40s

400 vusuruvu/30s

300 pot./20s

200 verr.

400 verr.

pu tekniikan harjoittelua

4x75 pvu/15s

4x200 vu/20s I

4x100vu/omav./20s II

2x3x50 kir/15s

200 verr.

10 min verr.

12x50 n.sku kiertäen/15s

3x200 kv/20s

4x100 pot./15s

4x25/40s IV

300 verr

Masters-uimari

Masters-uimarilla ei tässä välttämättä tarkoiteta kilpailevaa kuntouimaria, vaan kuntouimaria, joka kykenee uimaan haastavia, kilpailuun valmistavia harjoitusohjelmia. Masters-uimarinkin tulee pitää mielessä tekniikkaharjoitteet, mutta harjoittelun pääpaino on kuitenkin uintikunnan kehittämisessä. Masters-uimari ui 1800-3500 metriä kerrallaan ja harjoitukset voivat jo kestää toista tuntia. Harjoituksissa käydään läpi kaikkia tehoalueita, tärkeää on muistaa myös palauttavat harjoitukset kovien lisäksi. Harjoituskertoja viikossa on yleensä kolme tai enemmän, mutta kahdellakin pärjää, jos käyttää täydentäviä harjoitteita. Esim. kuntosaliharjoittelu ja murtomaahiihto (kesällä lenkkeily) sopivat erinomaisesti uinnin täydentäviksi.

Esimerkkiohjelmia:

300 verr.

8x50 pot./15s

4x50 vu tekn./15s

4x(150 kovaa+50 verr.)/30s III

100 verr.

6x(75 kovaa+25 verr.)/40s III

200 verr

200 verr.

4x(100 pot./20s-100 sku)/20s

6x150 lähdöstä 15s ja 2. käännös täys.,muuten verr. 20 s V

100 kovempaa-30s -

300 kevyt-10s I-II

200 kovempaa-30s -200 kevyt-10s

300 kovempaa-30s -100 kevyt-10s

200 verr

300 verr.
 3x(50 pot.-15s -50 tekn-15s -50 liu'uttaen-15s -50 uintia
 yksi kierros kutakin lajia
 4x50 täys. 5s IV
 200 verr.
 3x50 täys. 5s IV
 150 verr.
 2x50 täys. 5s IV
 200 verr.
 50 täys.
 300 verr.

4x300 1. verr., muut kv /30s
 4x200 negatiivisesti /30s I-II
 4x150 pot./20s
 4x100 kiristäen I-II
 200 verr

400 verr
 2x150 25 pot.- 25 uintia/20s
 400 kovempaa-40s -
 100 kevyttä-20s I-II
 300 kovempaa-30s -100 kevyttä-20s
 200 kovempaa-20s -100 kevyttä-20s
 100 kovempaa-20s -100 kevyttä
 100 verr
 4x50 25 täys. -25 verr. /30s V
 200 verr

Lähteitä ja linkkejä

http://www.kunto.fi/tutkimukset2/kansallinen_liikuntatutkimus_aik/
<http://www.ukkinstituutti.fi/>
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset>
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/erikoisaloit>
<http://www.slu.fi>

Kurssitoiminnan käynnistäminen materiaali; toimitus: Riikka Nordström ja Marja Räikkälä
 Aineiston valmisteluun ovat lisäksi osallistuneet Riitta Laakko (SaU), Ville Riekkinen (HTU-
 Stadi), Kirsi Leinonen (Swimming Jyväskylä), Pirita Miettinen (Poseidon),