



Lasten taitojen kehittäminen TaTU Tampereen uimakouluissa

Henna Salmi

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja AMK

Opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Henna Salmi
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Lasten taitojen kehittäminen TaTU Tampereen uimakouluissa
Sivu- ja liitesivumäärä 34 + 12
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi TaTU Tampere ry, työn tavoitteena oli selvittää lasten taidot eri uimakouluryhmissä, valmentajien toiveet ja näkemykset juniorikilpailuryhmistä, sekä laatia kehitysehdotus uimakoulutoiminnalle. Tavoitteen saavuttamiseksi käytettiin kehittämistyön menetelmiä, joissa teoria ja selvitys lasten taidoista antoivat pohjan kehitysehdotukselle. Kehitysehdotus käsittelee uimakouluryhmiä, ja mitä niissä voitaisiin jatkossa tehdä, jotta lapset olisivat entistä taitavampia heidän siirtyessä ensimmäisiin kilpailuryhmiin.</p> <p>Teoriaosuuden alkuosa käsitteli uimataitoa, alkeisuinninopetusta, liikuntataitoja sekä taidon oppimisen teemoja. Uimataito on kansalaistaito, johon kaikilla tulisi olla mahdollisuus. Uinnin opetuksen alkuvaiheessa päätavoitteena on rohkea liikkuminen vedessä, kun uusia taitoja lähdetään opettelemaan joko maalla tai vedessä tulisi toistoja olla erittäin paljon, sillä oppiminen ei tapahdu hetkessä. Näiden lisäksi perehdyttiin lapsuusvaiheen harjoitteluun sekä lapsuusvaiheen uintitekniikoihin. Lapsuusvaiheen harjoittelussa korostui altaassa tapahtuva harjoittelu, jonka pääpainona oli taidon ja tekniikan oppiminen. Lasten tulisi saavuttaa hyvä yleistaitavuus vedessä lapsuusvaiheen aikana.</p> <p>Tämä työ toteutettiin kehitystyönä kevään 2023 aikana, jonka ensimmäisessä vaiheessa kartoitettiin työn tarve, määritettiin sen tavoitteet sekä mietittiin mitä tällä työllä halutaan saavuttaa. Toisena vaiheena oli menetelmien valinta, tämän työn menetelmiksi valikoituivat sekä määrällinen että laadullinen tutkimus. Viimeisenä kolmantena vaiheena koottiin tulokset, joiden pohjalta tehtiin kehitysehdotus uimakoulutoiminnalle.</p> <p>Tulokset antoivat kattavan kuvan lasten tämänhetkisistä taidoista uimakouluissa sekä valmentajien toiveista juniorikilpailuryhmien osalta. Tulosten perusteella sekä uimakouluryhmissä että juniorikilpailuryhmissä tulisi parantaa lasten uinnillisia taitoja. Näiden tulosten pohjalta syntyi TaTU Tampereen uimakouluryhmille kehitysehdotus, jota pääsevät yhdessä käyttämään uimakoulukoordinaattori sekä uimakouluopettajat. Opas pitää sisällään kahdeksan kohtaa, jotka tukevat lasten taitojen kehitystä uimakouluryhmissä.</p>
Asiasanat uinti, uinninopetus, taidon oppiminen, lapsuusvaiheen harjoittelu

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Uimataito	3
2.1	Uimaopetus Suomessa	3
2.2	Kilpauinti Suomessa	3
3	Liikuntataitojen oppiminen	5
3.1	Motoriset perustaidot	5
3.2	Taitoharjoittelu	6
3.3	Oppiminen taitoharjoittelussa	7
4	Mielekäs oppiminen	9
4.1	Leikki	9
4.2	Lapsen osallistaminen	10
4.3	Ohjeiden anto	10
5	Uinnin oppimisen perusteet	11
5.1	Veteen totuttelu	11
5.2	Kastautuminen	11
5.3	Kelluminen	12
5.4	Liukuminen	12
6	Lapsuusvaiheen harjoittelu ja uintitekniikat	13
6.1	Uinnin erityispiirteet	13
6.2	Vapaauinti lapsuusvaiheessa	14
6.3	Selkäuinti lapsuusvaiheessa	15
6.4	Rintauinti lapsuusvaiheessa	15
6.5	Perhosuinnin potkut lapsuusvaiheessa	16
6.6	Startti ja volttikäännös	16
7	TaTU Tampere	17
8	Kehittämistyön kuvaus	18
8.1	Työn lähtökohdat ja tavoite	19
8.2	Työn menetelmät	20
8.3	Määrällisen ja laadullisen tutkimuksen eteneminen	21
8.4	Taitotaulukoiden tulokset	22
8.5	Haastattelun tulokset	23
8.6	Lopputuotos	25
8.7	Lopputuotoksen arviointi	28
9	Pohdinta	30
	Lähteet	32

Liitteet	35
Liite 1. Uimakoulujen taitotaulukot	35
Liite 2. Uimakoulujen taitotaulukon yhteenveto	37
Liite 3. Kehitysehdotus TaTU Tampereen uimakoulutoimintaan	38

1 Johdanto

Uimataito sekä vesipelastustaidot kuuluvat suomalaisten kansalaistaitoihin. Uimaan oppiminen on tärkeää ja siihen tulisi olla jokaisella mahdollisuus (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry). Suomessa uinnin opetusta järjestävät niin kunnat, urheiluseurat kuin yksityiset palveluntarjoajat (Hakamäki 2018, 49).

Liikuntataitoja opitaan harjoittelun tuloksena. Yksilön saavuttaessa tietyt oppimisvalmiudet hän oppii lukuisia eri taitoja. Täten oppiminen on hyvin antoisaa ja mahdollistaa jatkuvasti uusien taitojen kehittymisen. (Jaakkola 2017, 148.) Motorinen kehitys kuvaa prosessia, jonka aikana lapsi oppii erilaisia liikunnallisia taitoja. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Motoristen taitojen oppiminen sijoittuu pääsääntöisesti kolmen ja seitsemän ikävuoden välille. Tänä aikana lapsi on oppinut lähestulkoon kaikki perustaidot. (Kalaja & Jaakkola 2015, 195–197.)

Erilaisten taitojen oppimisessa on lähtökohtana tekeminen ja uusien asioiden kokeileminen. Uutta taitoa opetellessa toistoja tulee olla erittäin paljon, sillä oppiminen ei tapahdu hetkessä. Lajitaitojen oppimisen perustana on motoristen perustaitojen osaaminen. Uusien taitojen opettelu pohjautuu harjoittelun aktiivisuuteen. (Kalaja & Jaakkola 2015, 204.)

Uinninopetuksen tärkeimpänä perustana on hyvän vesirohkeuden saavuttaminen. Tämä on pohja uinnin oppimiselle ja myöhemmälle uimataidolle. Veteen tulee voida sekä luottaa että oppia hyödyntämään sen kantavuutta ja vastusta. Alkeisuinninopetuksen päätavoitteena onkin rohkea liikkuminen vedessä. Alkeisuinninopetus alkaa veteen totuttelusta, jota seuraa kastautuminen. Näiden taitojen oppimisen jälkeen tulevat kellumisen ja liu'un opettelu. (Hakamäki 2018, 62–70.)

Urheilijan polun alkuvaiheeseen kuuluu lapsuusvaihe, joka kattaa ikävuodet seitsemästä noin kolmeentoista. Lapsuusvaiheen harjoittelussa suurta roolia näyttelee taito ja tekniikka.

(Hämäläinen 2015, 26–27; Kantola, Kauhanen, Keränen, Nieminen & Nummela 2018, 130.)

Liikuntaa tulisi olla viikkotasolla noin 20 tuntia, joka koostuu niin arkiliikunnasta, koululiikunnasta, ohjatusta harjoittelusta sekä omaehtoisesta liikunnasta (Hämäläinen 2015, 32–33).

Lapsuusvaiheen aikana kokonaisliikuntamäärästä suurin osa tapahtuu uintiharjoittelun ulkopuolella. Näin ollen altaalla tapahtuvassa harjoittelussa korostuu taidon oppiminen, eikä niinkään uidut metrit. Lasten tulisi saavuttaa hyvä yleistaitavuus vedessä lapsuusvaiheen aikana. (Kantola ym. 2018, 131.)

TaTU Tampere ry on yli satavuotias tamperelainen uimaseura. Seura on vahvasti keskittynyt kilpauintiin, joka on seuran ydinosasta. Kilpauinnin valmennusjärjestelmän tavoitteena on

mahdollistaa uimarin pääseminen aina kansainväliselle tasolle asti. TaTU Tampere haluaa kilpauinnin lisäksi tarjota mahdollisimman monelle tilaisuuden opetella ja harrastaa uintia. Uinnin harrastaminen on mahdollista aloittaa jo vauvauinneista ja jatkaa harjoittelua pitkään erilaisten uimakoulujen ja harrasteryhmien kautta aikuisikään saakka. (TaTU Tampere.)

Tämän työn lähtökohtina on ollut TaTU Tampereen lasten uimakouluryhmät sekä ensimmäiset kilpauintiryhmät. Uimakouluryhmistä sekä kilpauintiryhmistä tarkasteltiin lasten taitoja. Tämän työn tavoitteina on ollut kartoittaa lasten taidot uimakouluryhmistä, selvittää valmentajien toiveet ja näkemykset juniorikilpauintiryhmistä sekä laatia kehitysehdotus uimakoulutoiminnalle. Tavoitteen saavuttamiseksi on käytetty kehittämistyön menetelmiä, joissa teoria ja selvitys lasten taidoista antoivat pohjan kehitysehdotukselle. Kehitysehdotus käsittelee uimakouluryhmiä, ja niiden muutostarpeita, jotta lapset olisivat jatkossa taitavampia heidän siirtyessä ensimmäisiin kilpauintiryhmiin.

Aikaisemmin opinnäytetöitä on tehty uintiin ja uimaopetukseen liittyen, esimerkiksi liittyen kuntien koululaisuinteihin, uimataitoon tai vesiturvallisuuteen. Kilpauinnin parista puolestaan löytyy töitä esimerkiksi uimarin liikkuvuuteen tai voimaan liittyen, lisäksi kilpauintiin liittyviä töitä löytyy lajiantalyysin lähtökohdista. Suoranaisesti tämän työn aiheeseen liittyviä töitä ei ole tehty. Lähtökohtina ovat lasten nykyisten taitojen kartoitus sekä niiden kehittäminen lasten uimakouluryhmissä niin, että ne palvelevat mahdollisimman hyvin heidän siirtyessä kilpauintiryhmiin. Tämän työn nähdään palvelevan juuri TaTU Tampereen ryhmien toimintaa sekä niissä olevien lasten uinnin kehittämistä. Työ nähdään myös tärkeänä kehitystyönä uimakoulutoiminnan ja ensimmäisten kilpauintiryhmien välisen yhteistyön kannalta.

2 Uimataito

Uinti- ja vesipelastustaidot kuuluvat jokaisen suomalaisen kansalaistaitoihin. Uimataidon oppimiseen tulisi kaikilla olla tilaisuus. Hyvät taidot vedessä mahdollistavat useita eri tapoja liikkua vedessä ja sen äärellä ympärivuotisesti. Vedessä tapahtuva liikunta sopii myös lähestulkoon kaikille ikää ja aikaisempia taitoja katsomatta. ”Pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan uimataitoinen on henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden pinnan alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään”. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.)

2.1 Uimaopetus Suomessa

Suomessa uimakouluja järjestävät kunnat, uimaseurat sekä yksityiset vesiliikuntaa toteuttavat yritykset. Kaikissa näissä tahoissa uimaopetusta pitävän henkilön tulee olla täysi-ikäinen sekä uimaopettajan koulutuksen omaava henkilö. Niillä tahoilla, jotka tarjoavat uimaopettajille työtä, tulee olla kattava tuntemus vesiliikunnasta sekä ymmärrys sen turvallisesta järjestämisestä. (Hakamäki 2018, 49.)

Kunnat järjestävät lapsille alkeis- ja jatko-uimakouluja sekä uinnin tekniikkaopetusta lapsille ja aikuisille. Lisäksi tarjolla on useimmiten myös rantauimakouluja sekä erityisryhmille omia uimakouluja. Suurimpana tehtävänä kunnilla uinninopetuksessa on järjestää peruskoulun oppilaille uimaopetusta, joka on osa liikunnan opetussuunnitelmaa. Koulussa uimaopetuksen tarkoituksena on opettaa lapsille perusuimataito, riittävät vesipelastustaidot sekä tieto hyvinvointia edistävästä tavoista. Koulun uinninopetus on hyvin keskeisessä asemassa uimaan oppimisessa ja riittävän uimataidon saavuttamisessa. (Hakamäki 2018, 50–53.) Vuonna 2022 tehdyssä uimataidon tutkimuksessa on selvitetty, että valtakunnallisesti vain 55 % kuudesluokkalaisista on uimataitoisia (Jyväskylän yliopisto 2022).

Suomessa on monia yhdistyksiä, jotka tarjoavat kaiken ikäisille asiakkaille monipuolisia vesiliikuntaryhmiä. Uimaseurat järjestävät monessa kaupungissa lyhyiden kurssien lisäksi uinninopetusta ympäri vuoden. Tarjonnasta löytyy useimmiten samat alkeis- ja jatkouimakoulut kuin kuntien järjestämänä. Näiden lisäksi tarjontaan voi kuulua uinnin tekniikkaopetusta, erilaisia vesiliikuntaryhmiä sekä lasten hengenpelastustaitoihin liittyviä kursseja. (Hakamäki 2018, 51.)

2.2 Kilpauinti Suomessa

Eri uintilajeja ovat vapaauinti, selkäuinti, rintauinti ja perhosuinti. Näiden lisäksi on vielä sekauinti, joka sisältää kaikki edellä olevat lajit. Pääasia kilpauintiharjoittelussa on eri uintitekniikoiden harjoittelu, niin että niistä saadaan mahdollisimman taloudellisia ja eteenpäin vieviä. Tavoitteena

kilpauinnissa onkin uida jokin laji tietyllä tekniikalla mahdollisimman kovaa. Kilpauintia pääsee harjoittelemaan uimaseurojen järjestämissä ryhmissä ympäri Suomen. (Uimaliitto)

Suomessa pidetään vuosittain arvokilpailuja eri-ikäisille uimareille, näitä ovat Rollo-kilpailut, lyhyen ja pitkän radan ikäkausimestaruusuinnit sekä lyhyen ja pitkän radan Suomen mestaruuskilpailut (Uimaliitto). Rollo-kilpailut ovat nuorten uimareiden kauden pääkilpailut. Kilpailut ovat tarkoitettu 10–13-vuotiaille uimareille. Osallistumaan pääsevät kilpailujen aikarajojen alittaneet 10–12-vuotiaat tytöt sekä 11–13-vuotiaat pojat. (Rollot 2023) Ikäkausimestaruusuinnit ovat tarkoitettu 13–16-vuotiaille nuorille, siten että tyttöjen ikäsarjat ovat 13–15-vuotiaille ja poikien sarjat 14–16-vuotiaille. Ikäkausimestaruusuintien jälkeen arvokilpailuina ovat nuorten Suomen mestaruuskilpailut sekä Suomen mestaruuskilpailut. (Uimaliitto)

3 Liikuntataitojen oppiminen

Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu harjoittelun tuloksena. Tämä ilmenee suoritusten kehittymisenä, paranemisena sekä niiden toistettavuutena. Suoritus pystytään hyvin toistamaan uudelleen ja yksittäiset suoritukset ovat hyvin lähellä toisiaan. (Jaakkola 2017, 148; Kalaja 18.5.2021.) Yksilön saavuttaessa tietyt oppimisvalmiudet hän oppii lukuisia eri taitoja. Näin ollen oppiminen onkin hyvin antoisaa ja mahdollistaa jatkuvan taitojen kehittymisen. Opitut taidot ovatkin hyvin pysyviä taitoja, sillä uusien taitojen oppiminen tuottaa muutoksia keskushermostoon synnyttäen uusia hermoyhteyksiä. Mikäli opittuja taitoja ei käytetä, niin nämä hermoyhteydet jäävät taka-alalle, mutta aktivoituvat jälleen käyttöön harjoittelun alkaessa uudestaan. Näin ollen aiemmin opitut taidot ovat hyvinkin nopeasti saatavilla jälleen käyttöön, kun harjoittelu aloitetaan uudelleen. Yksilön harjoitellessa paljon hän pystyy mukauttamaan opittuja taitoja niin, että tietyn liikkeen tekeminen onnistuu myös erilaisissa ympäristöissä. Tätä kutsutaan siirtovaikutusilmiöksi, jolloin opittua taitoa pystytään hyödyntämään myös monissa muissa liikuntatilanteissa. (Jaakkola 2017, 148.)

3.1 Motoriset perustaidot

”Motorinen kehitys tarkoittaa prosessia, jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja” (Kalaja & Jaakkola 2015, 195). Lapsella muutokset motorisessa kehityksessä muodostuvat geenien määrittämän järjestyksen pohjalta, lisäksi kehitykseen vaikuttavat lapsen biologinen ikä, fyysinen ja psyykinen kehitys. Lisäksi suuri vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen on ympäristöllä, jossa lapsi on kasvanut. (Kalaja & Jaakkola 2015, 195.) On huomattu suuria eroja pienillä lapsilla motoristen taitojen kehittymiseen juuri ympäristön vaikutuksesta. Ympäristön ollessa monipuolinen ja innostava antaa se hyvän mahdollisuuden motoristen taitojen oppimiseen. (Jaakkola 2017, 160.)

Ensimmäinen vaihe motorisessa kehityksessä on refleksitoimintojen oppiminen, joka tapahtuu vauvoilla syntymän jälkeen ja siitä ensimmäiseen ikävuoteen saakka. Näitä ovat esimerkiksi imemis-, sukellus ja hakemisrefleksi. Seuraava vaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, jolloin noin kaksivuotias lapsi oppii esimerkiksi juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen alkeita. Nämä liikkeet ovat kuitenkin vielä hyvin hapuilevia ja vaativat paljon harjoittelua. Kolmas vaihe on varsinaisten motoristen taitojen oppimisen vaihe, joka sijoittuu kolmen ja seitsemän ikävuoden välille. Tässä vaiheessa lapsi oppii pääsääntöisesti kaikki perustaidot. Motoriset perustaidot pitävät sisällään tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot, jotka ovat nähtävillä taulukossa 1. Motoristen perustaitojen oppiminen sekä mahdollistaa että luo hyvän pohjan myöhemmin opittaville lajitaidoille. Motoriset perustaidot tulisi oppia sujuviksi ennen kouluikää. Kyseisessä vaiheessa lapsen koordinaatio on kehittynyt huomasti ja taitoja pystytään käyttämään

tehokkaasti. Neljäntenä vaiheena on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tällöin lapset innostuvat eri liikuntalajeista ja itse lajitaitojen oppiminen alkaa, lapset ovat pääsääntöisesti koulun aloittaneita seitsemänvuotiaita. Lajitaitojen oppiminen on huomattavasti helpompaa, jos lähestulkoon kaikki motoriset perustaidot on tällä hetkellä jo opittu. Viimeisenä viidentenä motorisen kehityksen vaiheena on taitojen hyödyntämisen vaihe. Vaihe alkaa keskimäärin 15 ikävuoden vaiheilla, ja kestää läpi elämän. Tällöin harrastetaan eri liikuntamuotoja, osa kilpaurheilun parissa ja osa harrasteliikunnan. (Kalaja & Jaakkola 2015, 195–197.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2010, 196).

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
– kääntyminen	– käveleminen	– heittäminen
– ojentaminen	– juokseminen	– kiinniottaminen
– taittaminen	– tasaponnistaminen	– potkaiseminen
– pyöriminen	– loikkaaminen	– kauhaiseminen
– heiluminen	– hyppääminen (esteen yli)	– iskeminen
– kieriminen	– laukkaaminen	– lyöminen ilmasta
– pysähtyminen	– liukuminen	– pomputteleminen
– väistäminen	– kinkkaaminen	– vierittäminen
– tasapainoilu	– rytmissä hyppääminen	– potkaiseminen ilmasta
	– kiipeäminen	

3.2 Taitoharjoittelu

Taitojen oppimisen lähtökohtana on tekeminen ja uusien asioiden kokeileminen. Uusien taitojen oppiminen ei tapahdu hetkessä vaan vaatii useita toistoja. Jotkin liikkeet ovat hyvin haastavia ja vaativatkin useiden vuosien harjoittelua. Jotta haastavatkin lajitaidot kehittyisivät, tulee motoriset perustaidot olla opittuna ennen sitä. Merkittävässä roolissa taitojen oppimisessa on harjoittelun aktiivisuus. Lasten tulee saada tehdä harjoiteltavaa asiaa useita kertoja, niin että toistoja taidon oppimiselle tulee niin paljon kuin se on mahdollista. (Kalaja & Jaakkola 2015, 204.)

Taitoharjoittelussa määrä on siis merkittävässä asemassa, mikä tulee huomioida opetushetkissä. Opetukseen toki sisältyy taukoja, sillä uimakouluissakaan ei voida uida koko tuntia pysähtymättä. Tärkeää on kuitenkin huomioida uintiharjoittelussa toistot: mitä enemmän altaalla pystytään uimaan, sitä paremmin opeteltavassa taidossa kehitytään. Tarkoitus ei siis ole seistä altaan päädystä ja kuunnella ohjeistuksia liikaa. Oppimista voidaan toki kehittää esimerkiksi mielikuvaharjoittelulla tai toisten suoritusten seuraamisella, mutta tärkeimmässä asemassa on oma harjoittelu. (Kalaja 18.5.2021.) Harjoiteltavasta taidosta tulee tehdä lapselle mielekästä.

Esimerkiksi lasten uimakouluissa uimalaudoilla potkujen harjoittelusta saadaan kiinnostavampaa, kun lautojen päällä kuljetetaan eläimiä altaan reunalta toiselle. Tällöin toistoja uintipotkuihin tulee kuin itsestään. (Savolainen 18.5.2021.)

Taitoharjoitteluun käytetty tila tulee hyödyntää mahdollisimman hyvin. Turvallisuuden salliessa opetustilanteisiin rakennetaan useita eri suorituspisteitä, jottei lasten tarvitse jonottaa omaa vuoroaan. Tämän avulla toistomäärät saadaan maksimoitua taidon opettelemisessa. Pienet hetket oman vuoron odottamisessa eivät kuitenkaan ole pahitteeksi, sillä tänä aikana he näkevät liikemalleja muiden suorituksista. Liikuntataitojen oppimisen näkökulmasta olisi tärkeää pitää sekä ohjaajan puhe että ohjeiden kuuntelu minimissään. Ohjeistusta tulisi olla vain sen verran kuin opeteltava asia ja oppilasryhmä sitä vaativat. Tärkeämpää on tehdä ja harjoitella taitoa kuin kuunnella ohjeita. (Jaakkola 2017, 353.)

Taidon oppimista saadaan tehostettua huomattavasti, kun oppimisympäristöä ja harjoitteita vaihdellaan. Samaa taitoa ei kannata opetella aina samalla harjoitteella. Tuloksia oppimiseen saadaan jo harjoittelun alkuvaiheessa, kun ympäristön muutokset ja vaihtelu harjoitteissa on otettu käyttöön opetuksessa. (Jaakkola 2017, 357.) Taitoa kannattaa harjoitella todellisessa ympäristössä, missä sitä tullaan tarvitsemaan. Esimerkiksi sisätiloissa harjoittelusta puuttuu kokonaan valoon, tuuleen ja lämpötilaan liittyvät seikat verrattuna ulkoilmassa harjoitteluun. (Kalaja & Jaakkola 2015, 205.)

3.3 Oppiminen taitoharjoittelussa

Uutta taitoa opeteltaessa toistoja tulee olla runsaasti, uuteen taitoon niitä tarvitaan keskimäärin 10000. Taidon oppimisen prosessi etenee vaiheittain: ensimmäinen vaihe on alkuvaihe, toinen on harjoitteluvaihe ja kolmas on lopullinen vaihe. (UKK-Instituutti.) Alkuvaiheen aikana yritetään hahmottaa kokonaisuudessaan, miltä taito näyttää. Taidon hahmottaminen vaatii ajattelua sekä mielikuvien muodostamista. Suoritukset eroavat paljon toisistaan, sillä oikeita liikkeitä haetaan vielä paljon. Liikkeitä tehdessä koetaan erehdyksiä ja onnistumisia. Taidon oppimisen harjoitteluvaiheessa mielikuva kokonaissuorituksesta on selkeä. Yksittäisissä suorituksissa ei ole vaihtelua enää paljoa, vaan ne alkavat muistuttaa toisiaan. Oppija kuitenkin havainnoi jatkuvasti omaa suoritustaan. Lopullisessa vaiheessa opeteltavasta taidosta on muodostunut luonteva ja sen tekeminen muuttuu automaattiseksi. Tällöin pystytään jo havainnoimaan ympäristössä tapahtuvia asioita sekä ennakoimaan niitä. Taidon tekeminen ei vaadi suuria ponnisteluja sekä suoritukset ovat samankaltaisia. (Kalaja & Jaakkola 2015, 203; UKK-instituutti.)

Nonlineaarisen pedagogiikan mukaan kaikki oppijat ovat erilaisia yksilöitä, jotka oppivat kukin eri tavalla. Toisaalta myös oppiminen tapahtuu kaikilla eriaikaisesti. Oppiminen on yksilöllistä jokaisen

kohdalla, mikä tulisi ottaa huomioon opetuksessa. Oppiminen ei täten myöskään tapahdu suoraviivaisesti. Taidon oppimisessa harjoittelun määrä on keskiössä, mutta nonlineaarisen pedagogiikan mukaan pelkkä määrä ei ratkaise oppimista. Samaa lopputulokseen voidaan päästä useaa eri reittiä, tarkoituksena ei ole saada kaikkia oppijoita oppimaan saman kaavan mukaan. Taidon oppimisen tulisi muodostaa vuorovaikutus oppijan, ympäristön sekä tehtävän välillä. (Kalaja & Jaakkola 2015, 362–363; Kalaja, 6.11.2017.)

Esimerkkinä pääedellä hypyn opettelu, taitoa voidaan harjoitella oikeassa ympäristössä altaan reunalta hypäten veteen. Variaatioita voi olla useita, jotka auttavat erilaisia oppijoita omaksumaan taidon. Hyppyä voidaan lähteä harjoittelemaan kaatumalla altaan reunalta veteen kyykkyasennosta, toinen variaatio voi olla veteen kaatuminen lähtöasentona seisoma-asento, kolmantena voi olla hyppy altaan reunalta veteen lötköpötkön yli hypäten (Vesisankarit). Taitoharjoittelua tehdään paljon oikeassa ympäristössä, jossa taitoa tullaan tarvitsemaan. Lisäksi harjoitteluun kuuluu oppimisympäristön muokkaaminen ja taidon harjoittelu muuttuvissa tilanteissa. Päämääränä on löytää juuri kyseiselle hetkelle sopiva tapa oppia. Nonlinearisessa pedagogiikassa ohjeiden ja palautteen anto keskittyy taidon kokonaissuoritukseen käyttäen paljon ohjatun oivaltamisen opetustyyliä, jossa oppijalle itselleen annetaan paljon kysymyksiä suorien vastauksien sijaan. (Kalaja & Jaakkola 2015, 362–363; Kalaja, 6.11.2017.)

4 Mielekäs oppiminen

Innostus ja kiinnostus liikkumiseen rakennetaan jo nuorella iällä. Lasten ensimmäiset kokemukset harrastuksista ovat tärkeitä hetkiä ja ne vaikuttavat tuleviin valintoihin harrastustoimintaan hakeutuessa. Lapset ovat halukkaita liikkumaan, eikä heitä juuri siihen tarvitse kannustaa. Liikuntaharrastuksissa onkin tärkeää luoda lapsille hyvä ja mielenkiintoinen ympäristö liikkua. Toiminnan ei pidä olla liian vakavaa tai aikuismaista, joiden on todettu olevan osasyitä harrastuksen lopettamiselle. Lapsille on mahdollistettava heidän lähtökohdista katsottuna innostava ja kiehtova harjoitteluympäristö. Lapsuusvaiheen harjoittelussa ohjaajien tehtävänä on synnyttää lapsille ilo ja intohimo tekemiseen. Harjoittelun perustana on tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen, jonka tarkoituksena on vahvistaa lasten sisäistä motivaatioita sekä viihtyvyyttä harjoittelussa. Etenkin taidon oppimisen lähtökohdista tehtäväsuuntautuneisuus nähdään tärkeänä. Tällöin lapsella on suuri motivaatio harjoitteluun, ja tätä kautta iloa ja innostusta tekemiseen. Lapsuudessa löydetystä halusta harjoitella kumpuaa innostusta, sitoutumista ja lajirakkautta seuraavien vuosien harjoitteluun. (Jaakkola 2015, 109–118.)

4.1 Leikki

Motorisia perustaitoja voidaan hyvin kehittää eri leikkien ja pelien avulla, liikkumistapoja saadaan hyvin varioitua leikkeihin. Leikkiin tai peliin saadaan tehtyä muutoksia eri liiketekijöitä muuttamalla, kuten suuntaa, voimaa, tilaa tai tasoa. Lasten innostus oppimiseen säilyy, kun taitoja harjoitellaan eri tavoin. Leikit ja pelit ovat myös oiva tapa kehittää lasten ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitoja. Leikkien ansioista lapset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa esimerkiksi pareittain tai joukkueen kanssa. Leikeistä saadaan hyvin monipuolisia, kun niihin tehdään pieniä muutoksia ja ne soveltuvat hyvin moneen eri liikuntalajiin. Leikkeihin voidaan lisätä lajiin liittyviä harjoitteita, jolloin saadaan samalla kehitettyä lajinomaisia taitoja. (Ruotsalainen 2020, 62.) Leikkien ansiosta lasten uimakouluihin saadaan luotua turvallinen ja rohkaiseva ilmapiiri uusien taitojen harjoitteluun, joihin saadaan myös aremmat lapset hyvin osallistumaan. Veteen totuttelu tapahtuu parhaiten leikkien lomassa, jolloin mahdollinen arkuus vettä kohtaan saatetaan unohtaa kokonaan. Uimakouluihin voidaan valita miltei samoja leikkejä kuin kuivalle maalle, pienillä sääntöjen muuttamisilla ja soveltamisella ne saadaan toimimaan vedessä leikittäviksi. (Hakamäki 2018, 92–93.)

Lasten ryhmiä ohjatessa on hyvä muistaa, että liikkuminen ja urheilu on lapselle useimmiten aina leikkiä, tähän tulisi myös pyrkiä tunteja suunnitellessa. Leikin varjolla oppiminen ei tarkoita etteikö tuntia olisi suunniteltu tai uuden asian opettelua olisi unohdettu leikin vuoksi. Harjoittelun pitäminen leikinomaisena säilyttää kiinnostuksen ja innostuksen pidempään, lapsi jaksaa useimmiten leikin avulla harjoitella myös pidempään. (Nuori Suomi ry.)

4.2 Lapsen osallistaminen

Ohjauksen ei aina tarvitse olla täysin ohjaajan suunnittelemaa ja ohjaamaa. Lapsia voi hyvin osallistaa leikkien ja tehtävien suunnitteluun, jolloin he pääsevät kertomaan omia mielipiteitään sekä osallistumaan päätöksentekoon. Lasten mielipiteiden huomioiminen toiminnassa auttaa heitä sitoutumaan ja motivoitumaan harjoitteluun. Ohjaajan tehtävänä on kuitenkin huolehtia hyvän vuorovaikutuksen toimimisesta sekä yhteisten sääntöjen noudattamisesta. Lasten osallistamisessa harjoitteluun voivat lapset esimerkiksi kertoa toiveita pienistä tehtävistä, valita useiden tehtävien väliltä itselle mieluisan toteutustavan tai he voivat keksiä leikille sääntöjä. (Ruotsalainen 2020, 63.)

Taito- ja tekniikkaharjoitteluun kuuluu lukuisat toistot ja eri variaatiot taidon opettelusta. Näissäkin harjoitustilanteissa tulisi voida huomioida lapsen osallistaminen päätöksentekoon. Lapsen kiinnostusta saadaan pidettyä yllä, kun hän saa vaikuttaa harjoittelun sisältöön, näin saadaan myös useimmiten vältettyä pitkästyminen ja tylsistymisen tunnetta. (Kalaja 6.9.2021)

4.3 Ohjeiden anto

”Lapset oppivat kokeilemalla, yrittämällä ja erehtymällä” (Sääkslahti 2018, 182). Liikuntatuokiota suunnitellessa tulisi huomioida juuri nämä seikat, sillä parhain tapa oppia on luoda oppimisympäristö, missä lapset saavat kokea näitä kaikkia. Tehtävän ohjeistamisen tulisi olla mahdollisimman ytimekästä ja nopea, jotta lapset pääsevät itse testaamaan opetettavaa asiaa mahdollisimman nopeasti. (Sääkslahti 2018, 182). Sami Kalajan 18.5.2021 mukaan opettajan ei tulisi antaa liikaa ohjeita, sillä ne saattavat viedä itse oppimiselta tilaa. Runsaat ohjeet hyödyttävät oppijaa hetkellisesti, mutta pitkäaikaista oppimista ajatellen harjoittelun aikana saatu liika ohjeistus ei ole hyväksi. Oppijoita ei myöskään pidä opettaa siihen, että kaikkeen saa ohjeistuksia, vaan heidän tulisi osata toimia myös ilman jatkuvaa ohjeistamista. Oppimista tukeva opettaja ei anna liikaa vastauksia, vaan esittää kohderyhmälle sopivia kysymyksiä, joiden avulla oppijat oivaltavat itse vastauksen. Esimerkiksi matematiikan opettaja antaa oppilaille laskutehtävän, mutta ei anna heti oikeaa vastausta, vaan oppilaat laskevat sen itse. Samaa tapa tulisi soveltaa liikuntataitojen opettamisessa. Lajina uinti on erittäin paljon koordinaatiota haastava laji, joten liian yksityiskohtaiset ohjeet tietyn liikkeen tai asennon tekemiseen ovat yleensä turhia. Hyvä puoli uinnissa on, että opettajan ohjeet eivät kuulu veden alle, tällöin uimari saa rauhassa harjoitella tietyn harjoitteen keskittyen siihen täysin. (Kalaja 18.5.2021)

5 Uinnin oppimisen perusteet

Kukin lapsi oppii omaan tahtiinsa totuttautumaan veteen sekä uimaan, useimmiten uimataito opitaan parhaiten ennen seitsemää ikävuotta. Uimaan oppimiselle otollinen hetki on 5–7-vuotiaana, tällöin lapsen liikunnalliset taidot ovat riittävät uimaan oppimiselle sekä kiinnostus uuden oppimiselle on suuri. (Grönlund & Savolainen 2.7.2015.)

Tärkeimpänä asiana uinnin oppimisessa on hyvän vesirohkeuden saavuttaminen. Omia liikkeitä tulee pystyä mukauttamaan veden liikkeisiin ja näin hallitsemaan hyvä tasapaino eri asennoissa vedessä. Tulee oppia luottamaan veteen ja sen kantavuuteen, sekä osata hyödyntää veden vastusta. Tärkeää on myös oppia oikea hengitystekniikka, jonka oivaltaminen luo turvaa vedessä olemiselle. Alkeisuimaopetuksen päätavoite onkin rohkean liikehallinnan saavuttaminen vedessä sekä luottaminen itse veteen. Kaikki alkeisuimaopetuksessa opeteltavat asiat tulisi tähdätä vedessä liikkumisen perustaitoihin, jolloin luodaan hyvät mahdollisuudet myöhemmin opittaville uintitekniikoille. (Hakamäki 2018, 62.)

5.1 Veteen totuttelu

Lapsen tulee saada rauhassa totutella vedessä oloon, sille tulee antaa tarpeeksi aikaa. Tasapaino muuttuu ja liikkuminen on lapsella erilaista vedessä kuin kuivalla maalla liikkuesssa. (Grönlund & Savolainen 2.7.2015.) Veden totuttelun tarkoituksena on päästä vedenpelosta eroon. Tarkoitus on tutustua uintipaikkaan ja liikkua uima-altaassa mahdollisimman monin eri tavoin, kuten kävellen, juosten, hyppien ja vettä roiskien. Tärkeää on oppia liikkumaan vedessä ja oppia pitämään tasapaino yllä eri liikkeitä tehtäessä. Opetellaan liikuttamaan vettä ja tutustutaan sen vastukseen. Esimerkiksi uimalautoja apuna käyttäen vettä pystytään työntämään ja liikuttamaan eri suuntiin. Toinen erittäin tärkeä opeteltava asia aivan alkuvaiheessa on hengityksen harjoittelu. Ilmaa opetellaan puhaltamaan veteen niin suusta kuin nenästä. Hengitystä ei pidä pidättää veden alla, vaan puhaltaa kuplia veteen. Ensimmäiset puhallusharjoitteet tehdään pinnan päältä puhaltaen suusta ilmaa veden pintaan ja seuraavaksi vasta puhaltaen suu veden alla. (Hakamäki 2018, 64–65.)

5.2 Kastautuminen

Kastautumisvaiheessa tavoitteena on liikkua luontevasti kokonaan veden alla. Kastautumista lähdetään harjoittelemaan pienin askelin, ensiksi vain suu menee veden alle, tämän jälkeen nenä ja pian myös silmät ja otsa. Lopuksi kastaututaan niin, että mennään kokonaan veden alle esimerkiksi kyykkyyyn, jalat voidaan hyvin pitää vielä aluksi tukevasti pohjassa. Veteen voidaan kastautua monin eri tavoin, esimerkiksi yrittäen koskettaa käsillä altaan pohjaa, kyykyssä kävellen,

hyppäämällä pohjasta veden alle tai etsimällä pohjasta aarteita. Uimalasien käyttö helpottaa paljon kastautumista, jolloin veden alla näkee selvästi. Kastautuminen kannattaakin tehdä heti alusta alkaen silmät auki. (Hakamäki 2018, 66.)

5.3 Kelluminen

Kellumisessa pyritään pääsemään vaaka-asentoon niin vatsallaan kuin selällään ollessa. Kellumista lähdetään harjoittelemaan irrottamalla jalat pohjasta ja tuomalla niitä vähitellen pinnan tasalle. Vaaka-asento on monille haastava ja vaatiikin paljon totuttelua, asento vaatii paljon rohkeutta ja luottamista veteen. Kellumista kannattaa harjoitella matalassa vedessä, jolloin pohjasta tai rappusista saadaan tukea. Selin-asentoa voidaan esimerkiksi harjoitella matalassa vedessä niin että pää on portaalla tai pohjassa ja jalat syvemmillä, näin käsillä saadaan hyvin tuettua asentoa vielä pohjasta. Vatsallaan tehtynä asentoa voidaan harjoitella pitämällä kasvot vedessä ja samalla käsillä tukea asentoa pohjasta. Kellumisen opettelussa yhtä tärkeää asentoon pääsemisen lisäksi on opetella taito kellumisesta poispääsyyn: kuinka polvet koukistetaan ja tuodaan takaisin pohjaan sekä leuka tuodaan rintaan, jotta päästään jälleen pystyasentoon. (Hakamäki 2018, 67–68.)

5.4 Liukuminen

Liukumisen päätavoitteena on virtaviivaisen asennon saaminen, joka mahdollistaa myöhemmin itse uintilajien opettelun. Tämän vuoksi liukuasennon opetteleminen niin vatsallaan kuin selällään on erittäin tärkeää. Liukuun lähdetessä vauhti on suunnattava eteenpäin veden suuntaisesti, eli liukuun ei lähdetä ylöspäin tai pohjaa kohti hyppäämällä. Päinliukuun lähdetessä kädet ovat ojennettuna vartalon jatkeena, pää käsien välissä. Uimarin katse suuntautuu suoraan kohti pohjaa ja jalat ponnistavat vauhdin eteenpäin. Liu'ulla pyritään pääsemään mahdollisimman pitkälle ilman jalkojen liikkeitä. Selin liu'ussa katse on suunnattuna kohti kattoa ja lantio on lähellä pintaa, kädet voidaan pitää samaan tapaan ojennettuina pään yläpuolelle tai helpommassa versiossa vartalon vierellä. (Hakamäki 2018, 69–70.)

6 Lapsuusvaiheen harjoittelu ja uintitekniikat

Urheilijan polku on jaettu kolmeen eri vaiheeseen, lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen sekä huippuvaiheeseen. Lapsuusvaihe kattaa ikävuodet seitsemästä noin kolmeentoista. (Hämäläinen 2015, 26–27; Kantola, Kauhanen, Keränen, Nieminen & Nummela 2018, 130.)

Suuressa roolissa lapsuusvaiheen harjoittelussa ovat taito ja tekniikka. Lapsuusvaiheen liikuntaan kuuluu kaikki liikkuminen, tätä liikuntaa tulisi pystyä tukemaan monipuolisilla harjoitteilla sekä erilaisilla ympäristöillä. Valmentajan tulisi ohjata lasta liikkumaan monipuolisesti, jotta lapsi pääsee haastamaan ja käyttämään omaa kehoaan eri ympäristöissä. Lapsuusvaiheen aikana on tarkoitus saada lapselle monipuoliset liikemallit ja näiden pohjalta muodostettua kattava yleistaitavuus. (Kantola ym. 2018, 131.) Lapsuusvaiheen aikana viikoittainen liikuntamäärä tulisi olla 20 tuntia viikossa, koostuen ohjatusta liikunnasta, koululiikunnasta, arkiliikunnasta sekä omaehtoisesta liikunnasta (Hämäläinen 2015, 32–33).

Lapsuusvaiheen aikana tapahtuvasta kokonaisliikunnasta suurin osa tapahtuu uintiharjoittelun ulkopuolella. Lapsuusvaiheen alussa allasharjoittelu on kesimäärin 2–3 tuntia ja vaiheen loppupuolella 6–10 tuntia viikossa. Muu viikoittainen liikuntamäärä tulee muodostua muista liikuntaharrastuksista kuten muun lajin harjoittelusta tai omaehtoisesta liikunnasta. Altaalla tapahtuvassa harjoittelussa korostuvat ajallinen tekeminen eikä niinkään siellä uidut metrit, tärkeimpänä asiana harjoittelussa pidetäänkin taidon oppimista. Näiden lisäksi lapsuusvaiheessa opetellaan harjoitustapoja ja -kulttuuria sekä omatoimisen harjoittelun oppimista. Lisäksi uinnin näkökulmasta katsottuna merkittävänä asiana pidetään lapsen liikkumista vapaana vedessä. Erilaisten liikkeiden ja pelien avulla lapsi pääsee kehittämään liikemalleja vedessä, minkä seurauksena erilaiset pelot vedestä ja siellä olemisesta poistuvat. Lasten tulisi saavuttaa lapsuusvaiheen aikana hyvä yleistaitavuus vedessä eli hyvä vesitaitavuus. (Kantola ym. 2018, 131.)

6.1 Uinnin erityispiirteet

Vedessä liikkuminen poikkeaa hyvin paljon muista lajeista, joita tehdään kuivalla maalla. Lähtökohtaisesti kaikkia muita lajeja ihminen tekee pystyasennossa jalkojen saaden tukipinnan maasta. Vedessä uimassa taas ihminen on pääsääntöisesti ilman tukipintaa maahan ja liikkuu vaaka-asennossa. Tämän vuoksi etenkin nuorilla uimareilla allasharjoittelua ei voida korvata maalla tapahtuvalla liikkumisella. Vesi elementtinä tuo haasteen tasapainon säilyttämiseen sekä hengittämiseen uinnin aikana. Keskeisimpiä ominaisuuksia vedessä liikkumiseen ovat veden noste, vastus, tukipinnan puuttuminen maahan sekä veden hitaus, joka johtuu veden tiheydestä. (Kantola ym. 2018, 20–21.)

Uinti on erittäin tekninen laji, joka vaatii uimarilta paljon. Edellytyksenä on erinomainen oman kehon hallinta, hyvä koordinaatio sekä oikeanaikaisesti tapahtuva tekniikka. Nämä antavat uimarille mahdollisuuden hyvään suoritukseen. Vaikka yleisesti ottaen moni osaa uida ja oppii taidon jo lapsena, vaatii se paljon työtä haluttaessa hyväksi uimariksi. (Hiilamo 2017.) Uinnin tekniikat oppii omaksumaan ainoastaan uimalla ja viettämällä paljon aikaa vedessä (Hiilamo 2017; Nieminen 2022).

Veteen tutustumisen harjoitteita tulisi tehdä paljon. Harjoittelun alkuvaiheessa yleensä kiirehditään liikaa ja keskittyminen kääntyy altaan päädyistä päätyyn uimiseen sekä matkan kasvattamiseen. Tämän sijaan vedessä tulisi oleskella myös muuten kuin uintimetrejä ajatellen, uimarin tulisi viettää aikaa vedessä, sukeltaa, kellua ja keskittyä hengittämiseen sekä kuplien puhaltamiseen. Tämänkaltaiset harjoitteet vievät uimaria eteenpäin ja auttavat häntä olemaan rentona vedessä. Kun uimari on rentona ja häntä ei jännitä olla vedessä, auttaa se häntä olemaan vedessä missä asennossa tahansa. Kun uimari hallitsee rentouden vedessä, pystyy hän yhdistämään käsien, jalkojen ja vartalon liikkeet toisiinsa. Tällöin saadaan myös voima tuotettua haluttuun suuntaan. Rentouden lisäksi keskeinen asia uinnissa on hyvä ote veteen. Kun rentous ja hyvä ote veteen saadaan yhdistettyä, niin uimarilla on hyvät edellytykset kilpauinnissa. (Malvela 2014, 15–65.)

6.2 Vapaauinti lapsuusvaiheessa

Vapaauintin pääkohdat lapsuusvaiheen harjoittelussa keskittyvät asentoon, käsivetoon, potkuihin ja hengitykseen (Uimaliitto 2021). Vartalon asennon tulee olla suora ja pinnan suuntainen, niin että pää on vartalon jatkeena katseen ollessa suunnattuna kohti pohjaa. Lisäksi vartalon tulee kiertyä puolelta toiselle. (Uimaliitto 2021; Keskinen 2018, 119.) Vapaauintissa potkuliike on vuorotahtinen, jossa nilkan tulee olla rento ja notkea (Keskinen 2018, 120). Potkut ovat jatkuva ja piiskamainen liike, joissa jalat pysyvät kapealla ja jalkaterät lähellä toisiaan. (Uimaliitto 2021). Käsivedot tehdään vartalon keskilinjan molemmilla puolilla, niin että liike on suoraviivainen, pitkä ja kiihtyvä. Käsi palautetaan rennosti takaisin eteen veden pinnan yläpuolelta. (Uimaliitto 2021.) Hengitysrytmi säilyy koko uinnin ajan samanlaisena, sisäänhengitys aloitetaan heti kun suu tulee veden pintaan ja uloshengitys alkaa puolestaan heti kun kasvot palautuvat veteen. Hengitys tehdään vartalonkierron mukana, niin että pää kääntyy luontaisesti vartalon ja hartioiden kääntyessä. Uimarin etummaisen käden ollessa suorassa pää on kääntyneenä vastakkaiselle sivulle, ja pää palaa takaisin veteen ennen toisen käden suoristamista eteen. (Uimaliitto 2021.)

Lapsilla yleisimmät virheet vapaauintin tekniikoissa liittyvät asentoon, käsivetoon, potkuihin tai hengitykseen. Uintiasento ei välttämättä pysy suorassa, vaan uimarin vartalo lähtee kiemurtelemaan puolelta toiselle. Potkuissa yleisin seikka on niiden leviäminen, jolloin jalat eivät pysy tarpeeksi lähellä toisiaan. Käsivedot saattavat mennä ristiin veden alla, vaikka niiden tulisi

pysyä vartalon keskilinjan kummallakin puolella. Hengityksessä tulisi kiinnittää huomio sen ajoitukseen ja pään asentoon. Hengitys ei saisi alkaa samaan aikaan käsivedon kanssa, jolloin hengitys myöhästyy. Toinen yleinen virhe hengityksessä on pään nouseminen liian ylös hengityksen aikana. (Uimaliitto 2021.)

6.3 Selkäuinti lapsuusvaiheessa

Selkäuinnin pääkohdat lapsuusvaiheen harjoittelussa painottuvat vartalon asentoon ja sen kiertoon, käsivetoihin ja potkuihin (Uimaliitto 2021). Vartalon asento on suora ja virtaviivainen, pää on vartalon jatkeena katseen ollessa kohti kattoa. Lisäksi vartalon tulee kiertyä puolelta toiselle. (Uimaliitto 2021; Keskinen 2018, 127.) Potkujen liike on jatkuva, rento ja piiskamainen (Uimaliitto 2021). Selkäuinnissa kädet ovat lähestulkoon koko ajan vastakkaisessa vaiheessa toisiinsa nähden, toisen käden aloittaessa vetoa toinen käsi lopettaa vedon. Käsivedot tehdään vartalon sivuilla ja niiden liike on suoraviivainen ja kokoajan jatkuva. (Uimaliitto 2021.)

Selkäuinnin tekniikkavirheet keskittyvät lapsuusvaiheessa uintiasentoon, käsivetoihin sekä potkuihin. Uimari saattaa kiertyä puolelta toiselle, jolloin uinti ei etene suoraan eteenpäin. Toinen haaste voi olla vartalon ja etenkin pään liika kiertyminen puolelta toiselle. Pään tulisi olla paikallaan ja hartioiden kiertyä puolelta toiselle. Potkuissa tyypillisimpänä seikkana on niiden leviäminen liian leveälle sekä polvien tuleminen pinnan yläpuolelle. Käsivedot puolestaan saattavat mennä ristiin pään yläpuolella. Toisaalta käsivedot voivat pysähtyä välillä, jolloin niiden liike ei ole jatkuva, tällöin uinnista tulee herkästi nykivää. (Uimaliitto 2021.)

6.4 Rintauinti lapsuusvaiheessa

Lapsuusvaiheen rintauinnin pääkohdat keskittyvät rytmiin, käsivetoon ja potkuun (Uimaliitto 2021). Rintauinnin rytmi on keskeisessä osassa uinnin kokonaissuoritusta, se koostuu käsivedosta, jonka aikana tehdään hengitys, potkusta sekä liu'usta (Keskinen 2018, 142). Käsien tulee olla palautettu eteen suoriksi ennen kuin potkaistaan taaksepäin. Potkun päätyttyä uimari on hyvässä suorassa liukuasennossa, jolloin kädet ovat myös hetken aikaa paikallaan edessä. Käsivedon tulee olla jatkuva liukua lukuun ottamatta. Käsivedossa kyynärpäät pidetään korkealla ja kämmenet näkyvillä. Rintauinnin potkun alussa jalat tuodaan kohti pakaroita, niin että jalat pysyvät kokoajan uimarin takana, nilkat kääntyvät ulospäin ja potkaistaan taaksepäin. Potkun lopussa nilkat ojentuvat suoriksi. (Uimaliitto 2021.)

Lapsuusvaiheessa rintauinnin tekniikkavirheet keskittyvät potkuun, käsivetoon sekä niiden rytmittämiseen. Potkun haasteet liittyvät sen virheelliseen suuntaan, potku voi lähteä liikaa alaspäin, levitä liikaa polvista tai polvet koukistuvat vatsan alle. Toinen merkittävä haaste potkussa on nilkkojen asento, jolloin jalkaterät eivät käänny riittävästi sivulle. Käsivedon virheisiin kuuluu

liian pitkä käsiveto, jolloin käden tulevat kylkiin saakka sekä käsien pysähtyminen rinnan alle. (Uimaliitto 2021.)

6.5 Perhosuinnin potkut lapsuusvaiheessa

Perhosuinnin potkussa vartalon liike on tärkeässä roolissa. Keskivartalon tulee olla tiukkana ja vahvana, sillä vartalo antaa voiman potkuun. Vartalon liike on jatkuvaa ja aaltomaista, potku lähtee lantiosta. (Uimaliitto 2021.) Potkut ovat vapaauinnin tavoin piiskamaisia ja nilkkojen tulee olla liikkuvat. Potkut tehdään yhtäaikaaisesti molemmilla jaloilla, jolloin vartalon liikkeestä saadaan niihin voimaa. (Keskinen 2018, 145.)

Perhosuinnin potkuissa lapsilla tavanomaisimmat virheet ovat lantion vähäinen käyttö. Potkuihin tulisi saada voimaa lantiosta ja vartalosta. Toinen haaste on potkujen liike joka tulisi olla jatkuvaa ja riittävän voimakasta. Jalkojen tulisi myös pysyä vierekkäin eikä levitä irti toisistaan. (Uimaliitto 2021.)

6.6 Startti ja volttikäännös

Startin lähtöasennossa toinen jalka on edessä niin, että varpaat ovat lähtökorokkeen etureunassa ja toinen jalka on takana. Vartalo on taivutettuna eteenpäin, niin että käsillä saadaan kiinni lähtökorokkeen etureunasta. Uimari lähtee kaatumaan eteenpäin, ponnistaa molemmilla jaloilla vauhtia sekä vie kädet eteen. Hyppy tulisi suunnata eteenpäin, niin että uimari tulee sulavassa liukuasennossa veteen. Veden alla uimarin tulisi olla virtaviivaisessa liukuasennossa ja heti pintaan tulesa aloittaa uinti. (Keskinen 2018, 171–175.) Tavanomaisimmat haasteet startissa liittyvät ponnistamiseen. Vauhtia ei joko ponnisteta lainkaan tai vauhdinotto tapahtuu vain toisella jalalla. (Uimaliitto 2021) Lähtöasento voi olla myös liian istuva, jolloin ei päästä hyvään suoraan asentoon veteen mentäessä. Lisäksi pää ei välttämättä pysy käsien välissä tai kädet aukeavat liukuasennosta. (Keskinen 2018, 177.)

Volttikäännöstä tehtäessä vapaauinnissa uidaan altaan päätä kohti, käsivedot jätetään vartalon vierelle, leuka tuodaan lähelle rintaa ja tehdään kuperkeikka eteenpäin niin että jalat osuvat seinään. Jaloilla ponnistetaan vauhti, jonka jälkeen uimari ojentaa itsensä liukuasentoon. Liukuasennossa käännetään jälleen vatsalleen. Liu'un jälkeen pintaudutaan ja jatketaan uintia. (Keskinen 2018, 182–184.) Tyypillisimmät haasteet käännökselle ovat etäisyyden arvioiminen päätäyn, jolloin kuperkeikka tehdään liian aikaisin tai liian myöhään. Toinen haaste on pään asento, uimarin tulisi olla hengittämättä juuri ennen käännöstä, happi tulisi ottaa jo uinnin aikana. Kolmantena seikkana on käsien asento käännöksen jälkeen, kädet tulisi saada tiukkaan liukuasentoon heti liukua aloittaessa. (Uimaliitto 2021.)

7 TaTU Tampere

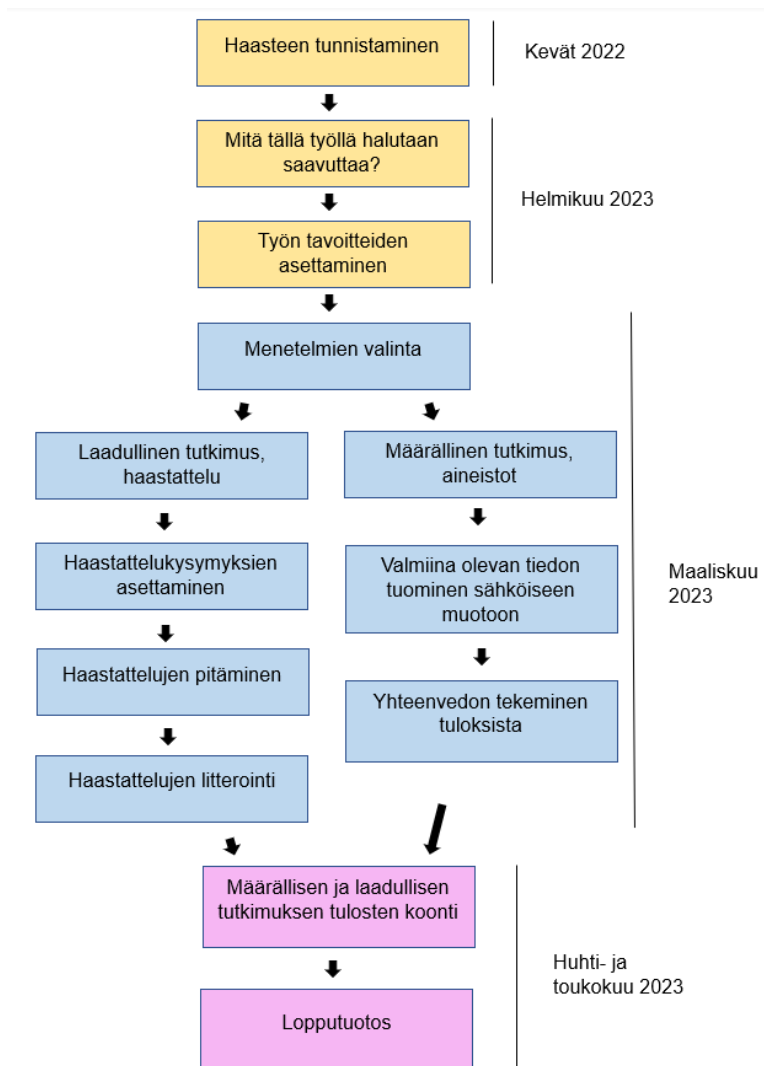
TaTU Tampere ry on yli 100 vuotta vanha uimaseura Tampereella, joka on perustettu vuonna 1919. Seura on vahvasti keskittynyt kilpauintiin, joka on seuran ydinosasta. Kilpauinnin valmennusjärjestelmän tavoitteena on mahdollistaa uimarin pääseminen aina kansainväliselle tasolle asti. Seurassa on vahva yhteishenki, toisten kannustamisen ilmapiiri sekä yhdessä tekemisen meininki, jota vahvistavat sitoutuneet ja ammattitaitoiset valmentajat. TaTU onkin pärjännyt hienosti kilpailuissa, saavuttaen lukuisia Suomen mestaruuksia sekä EM- ja MM-finaalipaikkoja. (TaTU Tampere)

TaTU Tampere haluaa kilpauinnin lisäksi tarjota mahdollisimman monelle tilaisuuden opetella ja harrastaa uintia. Uinnin harrastaminen on mahdollista aloittaa jo vauvauinneista ja jatkaa harjoittelua pitkään erilaisten uimakoulujen ja harrasteryhmien kautta aikuisikään saakka. Kurssitarjonnasta löytyy Lapsi-aikuinen -ryhmiä, jolloin vanhempi pääsee yhdessä osallistumaan lapsen kanssa uinteihin kolmen kuukauden iästä aina kuuteen ikävuoteen saakka. Näiden lisäksi alle kouluikäisille lapsille löytyy vesitaiturit sekä EasySwim-uimakouluja, jotka on tarkoitettu 3–7-vuotiaille lapsille, sekä näiden jatkona lasten uimarikoulu, joka on 6–12-vuotiaille lapsille. Näiden ryhmien jälkeen tarjonnasta löytyy nuorten harrasteuintiryhmiä tai kilpauintikoulu. Kilpauintikoulu on uimakouluryhmistä viimeinen, siitä on tavoitteena päästä seuran kilpauintiryhmiin. Lisäksi kurssitarjonnasta löytyy eritasoisia ryhmiä aikuisille, nuorille ja erityislapsille. (TaTU Tampere)

Kilpauintiryhmiä TaTU Tampereella on kaiken kaikkiaan yhdeksän, joihin uimarit on sijoitettu heidän tason mukaan, niin että ryhmä on mahdollisimman yhtenäinen. Ryhmä yksi koostuu maajoukkue- ja SM-tason uimareista, ryhmä kaksi puolestaan NSM- ja SM-tason uimareista. Ryhmät kolmesta kuuteen koostuvat IKM-ikäisistä uimareista ja ryhmät seitsemän ja kahdeksan Rollo-ikäisistä uimareista. (TaTU Tampere)

8 Kehittämistyön kuvaus

Kehittämistyön eteneminen on havainnollistettu kuvassa 1. Työn vaiheet on kuvattu siinä järjestyksessä, miten kehittämistyötä on tehty. Työn vaiheita on vielä havainnollistettu värejä käyttämällä. Ensimmäiset vaiheet on kuvattu keltaisella värillä, joka kuvaa työn suunnitteluvaihetta. Suunnitteluvaiheeseen kuului haasteiden tunnistaminen, jolle työn tarve pohjautuu sekä työstä saatavat hyödyt ja mitä työllä halutaan saavuttaa. Näiden lisäksi ensimmäiseen vaiheeseen kuului työn tavoitteiden asettaminen. Työn toinen vaihe on kuvattu sinisellä värillä, joka sisälsi työn menetelmien valinnan. Sinisellä pohjalla olevat vaiheet kertovat myös valittujen tutkimusmenetelmien vaiheet, esimerkiksi miten haastatteluissa tai aineistojen keruussa toimittiin. Viimeisenä värinä kuvassa 1 on vaaleanpunainen, joka kuvastaa kehittämistyön loppuvaihetta. Tämä koostui tulosten koonnista sekä varsinaisesta lopputuotoksesta.



Kuva 1. Kehittämistyön eteneminen

8.1 Työn lähtökohdat ja tavoite

Työn suunnittelu ja tarve sille on syntynyt jo kevään 2022 aikana. Tällöin lasten taitoja eri ryhmissä tarkasteltiin uimakoulukoordinaattorin toimesta seuraten ryhmien toimintaa. Näiden havaintojen pohjalta ryhmille tehtiin syksyllä 2022 taitotaulukoiden mukaiset kartoitukset. Varsinainen opinnäytetyö ja kehittämistyö on tehty kokonaisuudessaan kevään 2023 aikana, tämän työn tavoitteet tarkentuivat helmikuussa 2023. Kuvan 1 siniset kohdat eli menetelmien valinnat ja niiden toteutus tehtiin maaliskuun 2023 aikana, ja tulosten koonti sekä lopputuotos syntyivät huhti- ja toukokuun 2023 aikana.

Tämän työn lähtökohtina ovat TaTU Tampereen lasten uimakouluryhmät sekä ensimmäiset kilpauintiryhmät. Uimakouluryhmiä sekä ensimmäisiä kilpauintiryhmiä tarkastellaan lasten taitojen näkökulmasta. Aiemmin ei ole ollut tarkkaa kuvaa lasten taidoista eri uimakoulutasoilla. Nykyisissä ryhmissä ei ole ollut selkeää yhteistä linjaa opetettavista taidoista tai siitä miten lapset siirtyvät uimakouluryhmästä seuraavaan. Uimakoulukoordinaattorilla tai muilla uimakouluryhmien opettajilla ei myöskään ole ollut tarkkaa kuvaa siitä, mitä kilpapuolen valmentajat odottavat lasten taidoilta kilpapuolelle siirryttäessä. Toisaalta kilpapuolen valmentajilla ei ole ollut tiedossa minkä tasoisia lapsia heille on tulossa uimakouluista. Lasten uimakoulut sekä kilpauintiryhmät ovat olleet täten hyvin irralliset, eikä niiden henkilöstö ole keskustellut keskenään riittävästi.

Työn tavoitteet:

1. Lasten taitojen kartoittaminen uimakouluryhmissä
2. Selvittää valmentajien toiveet sekä näkemykset juniorikilpauintiryhmistä
3. Laatia kehitysehdotus, mitä lasten uimakouluryhmissä tulisi tehdä, jotta lapset ovat jatkossa taitavampia heidän siirryttäessä ensimmäisiin kilpauintiryhmiin

Työn tuloksia tulee tulevaisuudessa hyödyntämään seuran uimakoulukoordinaattori, joka vastaa uimakoulutoiminnasta. Hän pääsee tekemään muutoksia ja parannuksia uimakoulutoiminnassa yhdessä muiden uimakouluopettajien kanssa. Tarkoituksena on saada työn tuloksena keinoja, joita päivittäisessä työssä päästään hyödyntämään uima-altaalla. Tavoitteenamme on tulevaisuudessa saada uinnillisesti taitavampia lapsia ensimmäisiin kilpauintiryhmiin. Toiveena on myös yhtenäisen linjan saaminen uimakoulupuolelle, riippuen siitä kuka ryhmiä ohjaa tai millä uintipaikalla lapset harjoittelevat. Työ nähdään tärkeänä mahdollistajana lasten taitojen kehittämiseen ja tämän myötä entistä vahvempaan osaamiseen uinnin opettamisessa. TaTU Tampere haluaa kehittää seuran omien uimareiden taitoja ja antaa mahdollisimman monelle lapselle mahdollisuudet edetä omien uimakouluryhmien kautta kilpauinnin pariin entistä taitavampina.

8.2 Työn menetelmät

Tieteelliselle tutkimukselle on asetettu eräitä ehtoja, näistä ensimmäinen on tutkimuskohde, joka on pystyttävä määrittelemään selkeästi. Toisena on tutkimuksen tulos, jonka on tuotettava jotain tietoa. Kolmantena on tutkimuksen hyödyllisyys, eli tutkimuksen toteuttamisesta on syntynyt hyödyllistä tietoa muille. Viimeisenä ehtona tieteelliselle tutkimukselle on sen synnyttämä keskustelu, joka tutkimuksen pohjalta syntyy. Tieteellisen tutkimuksen ehdot pätevät yhtä hyvin työelämään pohjautuviin kehittämistöihin ja ovat siksi hyvin yhdistettävissä niihin. (Vilka 2015, 31.)

Tutkimuksiin käytettävät menetelmät voivat olla joko määrällisiä tai laadullisia (Vilka 2015, 6). Määrällinen tutkimus antaa tuloksen numeraalisena ja vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai kuinka usein jokin asia tapahtuu (Vilka 2021, 23). Määrällisessä tutkimuksessa käytetyt aineistot voivat olla jo valmiita, jolloin joku muu on kerännyt jo tiedon aiemmin. Aineistot voivat olla erilaisia tilastoja tai rekistereitä. On syytä selvittää, mihin tarkoitukseen tieto on alun perin kerätty, ja pohtia pystyykö itse hyödyntämään omassa tutkimuksessa juuri tätä aineistoa. (Vilka 2015, 97.) Määrällisen tutkimuksen keinoin halutaan selvittää nykyisistä uimakouluryhmistä lasten taitoja sekä millä tasolla heidän taitonsa ovat kurssin päätteeksi. Syksyllä 2022 uimakouluryhmille on tehty taitokartoitukset kurssin päätteeksi. Taidoista on arvioitu kuhunkin ryhmätasoon liittyviä taitoja. Näiden arvioiden perusteella lapsille on annettu suositus seuraavan kauden ryhmästä. Näitä valmiita taulukoita halutaan hyödyntää määrällisenä aineistona tässä työssä. Toimeksiantajan valmiit dokumentit tai aineistot kuvaavat tietopohjaisesti kyseessä olevan toimintaympäristön toimintaa (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 46–48).

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voi kerätä usealla eri tavalla, kaikissa näissä kuitenkin korostuu henkilön omat ajatukset, kokemukset sekä mielipiteet. Ihmisiltä saatava materiaali kertoo heidän näkemyksensä asiasta perustuen sitä hänen aiempiin kokemuksiin. Useimmiten tutkimusaineisto kerätään ihmisen puheesta, jolloin häntä on haastateltu. Henkilöitä valittaessa tulee huomioida heidän sopivuutensa, heillä tulee olla tutkimuksen aiheesta omakohtaista kokemusta tai asiantuntijuutta. Haastattelukysymykset tulee miettiä tarkoin, ne eivät saa olla johdattelevia ja niiden tulee olla selkeitä. Yhdessä kysymyksessä tulee kysyä ainoastaan yhtä asiaa. Kaikkien haastateltavien tulee ymmärtää kysymykset. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena onkin kerätä sisällöllisesti laadukasta aineistoa. Tärkeämpää on aineiston sisältö kuin sen määrä. (Vilka 2015, 118–135.) Laadullisen tutkimuksen keinoin halutaan selvittää kilpauintiryhmien valmentajien näkemykset tämän hetkisistä juniorikilpauintiryhmistä sekä selvittää heidän toiveensa ryhmille tulevaisuutta ajatellen. Tutkimus toteutettiin haastattelun muodossa, jolloin valmentajat pääsivät vapaasti kertomaan omat mielipiteensä aiheesta.

Tämän työn tekemiseen valittiin kaksi eri menetelmää, joiden avulla halutaan tukea työn tavoitteita. Menetelmistä hyödynnetään niin määrällistä kuin laadullista tutkimusta. Vilkan mukaan määrällisen ja laadullisen tutkimuksen voi yhdistää, sillä ne eivät poissulje toisiaan. Tutkimusten yhdistäminen antaa erilaista näkökulmaa tutkittavaan asiaan. Puhutaan aineistotriangulaatiosta, kun yhdistetään esimerkiksi haastattelusta saadut tulokset valmiiden tilastojen tai kaavioiden tuloksiin. Näin tuloksesta saadaan rikkaampi hyödyntämällä molemmat aineistot. Aineistoja yhdistäessä tulee kuitenkin huomioida, että ne sopivat yhteen sekä liittyvät alkuperäiseen tutkimusongelmaan. (Vilka 2021, 101–102.) Tämän työn menetelmiksi valitut keinot sopivat hyvin toisiinsa sekä liittyvät tutkimusongelmaan. Määrällisen tutkimuksen tulokset tulevat vastaamaan lasten taitoja koskeviin kysymyksiin uimakouluryhmissä. Toisaalta taas laadullinen tutkimus antaa omakohtaista tietoa juniorikilpauintiryhmistä sekä kertoo tarkemmin valmentajien toiveet. Näistä kahdesta aineistosta saadut tulokset antavat kattavan kuvan tutkimusongelmasta.

Määrällisen tutkimuksen keinoin saadaan laajempi ja tarkempi kuva lasten taidoista uimakouluryhmissä. Lasten uimakouluryhmiä on useita kymmeniä, heitä opettaa yli 20 uimaopettajaa. Mikäli lasten taitoja olisi lähdetty kartoittamaan laadullisen tutkimuksen keinoin esimerkiksi opettajia haastatteleamalla, olisi tulos voinut jäädä suppeammaksi. Yksittäisellä uimaopettajalla ei ole tarkkaa kokonaiskuvaa lasten taidoista kaikilta ryhmätasoilta, sillä kukaan opettajista ei opeta kaikkia uimakoulutasoja. Näin ollen määrällinen tutkimuskeino antaa tarkemman kokonaiskuvan kaikista uimakouluryhmistä. Toisaalta taas laadullinen tutkimus nähtiin hyväksi tavaksi kilpauintiryhmien valmentajien kokemusten ja tietojen keräämiseen. Valmentajista löytyy muutamia henkilöitä, joilla on kattava kokemus useista eri kilpauintiryhmistä kattaen näin tietämyksen eritasoisista ja ikäisistä uimareista.

8.3 Määrällisen ja laadullisen tutkimuksen eteneminen

Määrällisessä tutkimuksessa tehtiin dokumenttianalyysi syksyllä 2022 tehdyistä taitotaulukoista. Taitotaulukoissa oli arvioitu lasten taitoja eri uimakoulutasoilla. Jokaiselle uimakoulutasolla oli omat taitotaulukot, jotka koostuivat erilaisista tehtävistä. Kaikki ryhmätasot olivat tehneet taitotaulukot kurssin päätteeksi. Kunkin ryhmän opettaja oli uima-altailla merkinnyt lasten suoritukset LIITTEEN 1 mukaisesti uimakoulujen taitotaulukoihin. Kaiken kaikkiaan taitotaulukoita oli yhteensä kuusi erilaista, jotka kattoivat kolme lastenaltaan uimakoulutasoa (vesikirput, vesikilpikonnat ja vesimyyrät), kaksi syvän altaan EasySwim-uimakoulua (survival ja advanced) sekä yhden syvän altaan lasten uimarikoulun. Tulokset näistä taulukoista koottiin sähköiseen muotoon, sillä ne olivat jokaisen ryhmän osalta vielä paperisessa muodossa. Taitotaulukoissa näkyi jokaisen lapsen nimi, ikä sekä hänen suorituksensa. Henkilötietojen vuoksi näitä taitotaulukoita ei julkaistu tämän työn puitteissa. Tämän työn kannalta ei ole olennaista yksittäisen lapsen taidot, vaan kokonaiskuva

lasten taidoista ryhmätasoin. Tämän vuoksi taitotaulukoista tehtiin LIITTEEN 2 mukainen uimakoulujen taitotaulukkojen yhteenveto. Yhteenveto pitää sisällään prosenttiosuudet kunkin taidon osaamisesta ja ryhmäsuosituksista.

Laadulliseksi tutkimusmenetelmäksi valikoitui haastattelu, jotka pidettiin kilpaurintiryhmien valmentajille. Tavoitteena oli selvittää valmentajien näkemyksiä ja toiveita juniorikilpaurintiryhmistä. He omaavat omakohtaista kokemusta TaTU Tampereen nykyisistä kilpaurintiryhmistä.

Haastattelukysymyksiksi asetettiin seuraavat:

1. Mikä on roolisi TaTU:ssa?
2. Kuinka pitkään olet valmentanut?
3. Mitä ryhmiä valmennat tällä hetkellä tai mistä TaTU:n ryhmistä on kokemusta?
4. Mitkä ovat näkemyksesi tämän hetken TaTU:n juniori kilpaurintiryhmistä?
5. Mitä hyvää ja/tai kehitettävää niissä on?
6. Mitä toiveita sinulla on juniori kilpaurintiryhmien tulevaisuutta ajatellen?

Haastatteluihin valikoitui kolme TaTU Tampereen valmentajaa. Haastattelut pidettiin viikon sisällä kaikille valmentajille yksilöhaastatteluna. Haastatteluista nauhoitettiin äänitallenne joka haastatteluiden jälkeen litteroitiin tekstimuotoon.

8.4 Taitotaulukoiden tulokset

Taitotaulukoiden perusteella koottiin tulokset, joita oli kuudesta eri uimakouluryhmästä. Kaiken kaikkiaan ryhmiä oli yhteensä tutkimuksessa 59 ja lapsia näissä oli kaiken kaikkiaan yhteensä 513.

Lastenaltaan vesikirput-ryhmiä oli yhteensä kahdeksan ja lapsia näissä oli yhteensä 78.

Taitotaulukko koostui kuudesta tehtävästä. Ensimmäisenä tehtävänä oli ollut kuplien puhaltaminen veteen, jonka oli osannut tehdä yli 85 % lapsista. Lähestulkoon kaikki lapset, yli 90 % oli liikkunut rohkeasti vedessä. Reilu puolet lapsista oli osannut sukeltaa esineen pohjasta rinnansyvyisestä vedestä sekä viiden metrin potkut vatsallaan apuvälineen kanssa. Selin kellunnan apuvälineen kanssa oli osannut noin 65 % lapsista ja avustetun hypyn altaaseen lähes 80 % lapsista.

Lastenaltaan vesikilpikonnat-ryhmiä oli yhteensä kahdeksan ja lapsia näissä oli yhteensä 69.

Taitotaulukko koostui seitsemästä tehtävästä. 90 % lapsista oli osannut puhalttaa kuplia, niin että on itse veden alla. Lähes 85 % oli osannut sukeltaa esineen pohjasta rinnan syvyydestä vedestä. Puolestaan yli 65 % oli osannut liukua vatsallaan ja selin, kellua vatsallaan ja selin sekä uida myyräuintia viiden metrin matkan. Yli 70 % lapsista oli osannut hypätä itsenäisesti altaaseen, mutta vain reilut 40 % oli osannut uida 5 metrin matkan alkeisselkäuintia.

Lastenaltaan vesimyyrät-ryhmiä oli yhteensä neljä ja lapsia näissä ryhmissä oli yhteensä 40. Tämän ryhmän taitotaulukko koostui kahdeksasta tehtävästä. Taitto-liu'un ja esineen sukeltamisen pohjasta sekä käsilläseisonnasta oli osannut 70 % lapsista. Liu'ut vatsallaan ja selin liukuasennossa oli osannut 95 % lapsista. Kelluntayhdistelmän meritähtikellunnasta ja kilpikonnakellunnasta oli osannut 80 % lapsista. Potkut vatsallaan ja selin liukuasennossa oli osannut 55 % lapsista. Myyräuinnin 25 metrin matkan oli osannut 35 % lapsista ja saman matkan alkeiselkäuinnista vain 5 %. Hypyn syvään altaaseen oli osannut puolestaan 85 % lapsista.

Syvän altaan EasySwim Survival -ryhmiä oli yhteensä yhdeksän ja lapsia näissä oli yhteensä 54. Taitotaulukon suorituksia oli yhteensä kolme. Kuplien puhaltamisen veteen oli osannut vajaan 70 % lapsista. Rohkean liikkumisen vedessä eri tyyliä käyttäen oli osannut vajaan 60 % lapsista, kun puolestaan kasvojen kastamisen tai sukeltamisen veteen oli osannut reilut 66 % lapsista.

Syvän altaan EasySwim Advanced -ryhmiä oli yhteensä 21 ja lapsia näissä oli kaiken kaikkiaan 188. Heidän taitotaulukossa oli yhteensä kuusi eri tehtävää. Reilut 40 % lapsista osasi uida sujuvasti ilman liiviä syvässä altaassa. Noin 45 % lapsista osasi kellua vatsallaan ja selällään sekä liukua vatsallaan ja selällään. Potkut vatsallaan ja selällään 15–25 metrin matkalta osasi tehdä reilut 30 %. Vapaauintia 25 metrin matkan osasi uida reilut 14 % lapsista ja selkäuinnin samalta matkalta noin 9 %.

Syvän altaan uimarikoulu-ryhmiä oli yhteensä yhdeksän ja lapsia näissä oli yhteensä 84. Liu'un vatsallaan ja selällään heistä osasi tehdä noin 70 %. Kuperkeikan heistä osasi lähes 65 % ja pääedellähypyn reilut 13 %. Vapaauintin ja selkäuinnin potkut 25 metrin matkalta osasi 50 % lapsista. Vapaauintia 50 metrin matkan osasi uida reilut 57 % lapsista ja selkäuintia 54 % lapsista. Rintainta puolestaan osasi 25–50 metrin matkan uida reilut 8 % ja delfiiniuinti tai perhosuinnin potkuja lähes 37 %.

Lasten taitotaulukon tehtävin mukaan he olivat saaneet suosituksen seuraavasta ryhmästä. Taulukkoon oli kirjattu läpimenoprosentti eli lasten osuus jotka olivat päässeet seuraavalle uimakoulutasolle ja oppineet riittävät taidot nykyiseltä tasolta. Vesikirppujen osalta suosituksen seuraavasta tasosta oli saanut reilut 60 %, vesikilpikonnat-ryhmästä noin 55 %, vesimyyrät-ryhmästä 30 %, survival-ryhmästä noin 37 %, advanced-ryhmästä noin 27 % ja uimarikoulusta noin 19 %.

8.5 Haastattelun tulokset

Haastattelut pidettiin kolmelle TaTU Tampereen valmentajalle, joilla on kaikilla kokemusta seuran kilpauintiryhmistä. Kaikki kolme haastateltavaa työskentelevät seuralla kokopäiväisesti kilpauinnin parissa, tehtävänimikkeinä on valmentaja tai nuorten valmennuspäällikkö. Kahdella valmentajalla

on kokemusta uinnin valmentamisesta reilusti yli 20 vuotta ja yhdellä heistä noin 10 vuotta. Kaikilla kolmella on kokemusta myös lasten uimakouluista, joko aivan viime vuosilta tai oman valmennusuransa alkuvuosilta.

Kaikilla kolmella haastateltavalla oli kokemusta useasta eri TaTU Tampereen kilpauintiryhmästä. Kilpauintiryhmiä on kaiken kaikkiaan 8, joista numerossa 1 harjoittelee edustusryhmän uimarit ja ryhmässä 8 kaikista uusimmat ja nuorimmat kilpauimarit. Yhdellä valmentajalla oli kokemus ryhmistä 1, 3, 6 ja suurpiirteinen näkemys muista ryhmistä. Toisella valmentajalla oli kokemus ryhmistä 2 ja 7. Kolmannella valmentajalla kokemus ryhmistä 5 ja 8, sekä pintapuolinen näkemys ryhmistä 6 ja 7. Lisäksi kolmannella valmentajalla kokemusta uimakouluryhmien osalta EasySwim-ryhmistä, uimarikoulusta sekä kilpauintikoulusta.

Seuraavana haastattelukysymyksenä valmentajille oli heidän näkemyksensä tämän hetken juniorikilpauintiryhmistä. Kaikki kolme valmentajaa kertoivat näkemyksiään uimareiden tasosta tai kilpailullisesta pärjäämisestä Rollo-ikävuosina. Yleinen näkemys heillä kaikilla oli, että taso on heikko, muutamia yksilöitä lukuun ottamatta. Suurena huolena kahdelta valmentajalta nousi, että tällä hetkellä suurin osa Rollo-ikäisistä uimareista ei saavuta kilpailuihin vaadittuja aikarajoja. Yksi valmentaja kuvasi junioriryhmien kokonaiskuvaa pirstaleiseksi, monella osa-alueella olisi kehitettävää. Hän viittasi valmennustiimien toimivuuteen, allas-ajan rajallisuuteen sekä uimareiden taitoihin.

Seuraava kysymys käsitteli junioriryhmien hyviä puolia sekä kehitettäviä kohteita. Kaikki kolme haastateltavaa käsittelivät aihetta hieman eri näkökulmasta. Lisäksi heidän vastaukset koskivat lähinnä kehitettäviä kohteita. Ensimmäinen valmentaja painotti valmennuksen systemaattisuutta sekä oikeisiin asioihin keskittymistä. Valmentajalla tulisi olla selkeä suunnitelma, mihin asioihin lähdetään keskittymään uimareiden kanssa. Tavoitteet tulisi olla selkeitä, samalla niitä tulisi peilata uimarin kykyihin. Mikäli kehitettäviä asioita on useita, kaikkiin ei voida keskittyä samanaikaisesti. Valmentajan tulisi osata valita kaikista olennaisimmat kehityskohteet uimareillensa, jolloin päästään hyviin tuloksiin.

Toinen valmentaja koki juniorikilparyhmien uimareiden olevan iältään hieman liian vanhoja. Uimareita on tullut kilparyhmiin uimakouluryhmistä liian vanhoina. Kehityskohteena olisi nuorempien uimareiden saaminen ensimmäisiin kilpauintiryhmiin, jolloin Rollo-uinteihin osallistuminen olisi myös mahdollista. Kilpauintiryhmään tullessa Rollo-kilpailujen tulisi olla vasta uimarilla edessä tai tullessaan ryhmään uimari olisi iältään pääsemässä kauden loppuksi ensimmäisiin Rollo-kilpailuihin. Uimareiden teknisiin taitoihin toivottiin myös hieman tason nostoa.

Kolmas valmentaja esitti kehityskohteena valmennustiimin ja tämän toimimisen.

Valmennustiimeistä löytyy kyllä kokeneita valmentajia, mutta koko tiimin yhteistoiminnassa esimerkiksi viikkosuunnitelmien toteuttamisessa olisi parantamisen varaa. Mikäli koko valmennustiimi olisi paremmin kartalla mitä milloinkin tapahtuu, niin tämä palvelisi uimareita paremmin. Ehdottomasti kehityksen kohteena olisi uimareiden kuivaharjoittelun parantaminen sekä allasharjoittelun määrä. Etenkin nuorimmalla kilpauintiryhmällä on tällä hetkellä vain kaksi uintiharjoitusta viikossa, joka koettiin Rollo-ikäisille uimareille liian vähäiseksi. Ryhmien hyvänä asiana koettiin uimareiden innokkuus ja hyvä yhteishenki. Kaikki tykkäävät käydä treeneissä ja tämän myötä moni asia mahdollistuu harjoituksissa.

Viimeinen kysymys käsitteli valmentajien toiveita tulevaisuuden osalta junioriryhmille. Kaikki kolme valmentajaa olivat sitä mieltä, että toiveena on sitoutuneet ja ammattitaitoiset valmentajat junioriryhmille. Lisäksi valmentajilla tulisi olla halu ja into tehdä valmennustyötä juuri lasten kanssa ja erityisesti juuri niiden nuorimpien kilpauimareiden kanssa. Yhdeltä valmentajalta nousi myös toiveeksi valmentajan ammattitaito uinnin teknisissä asioissa, sillä junioreiden valmentaminen on pitkälti oikeiden tekniikoiden opettamista. Kaikki valmentajat myös korostivat lasten kilpailullisuutta ja halua kilpailla. Ryhmien uimareiden tulisi olla valmiita kilpailemaan ja ne lapset jotka haluavat vain harrastaa uintia, niin heidät tulisi ohjata harrasteuintiryhmiin. Kaksi valmentajaa myös lisäsi kilpailuihin osallistumisen tärkeyden jo viimeisimmässä uimakouluryhmässä kilpauintikoulussa. Kilpauintikoulussa tulisi lasten päästä jo osallistumaan useampaan uintikilpailuun. Vastauksista nousi esille myös pitkäjänteisyyden tarve valmennuksessa myös junioriryhmillä, lasten sopiva ikä kilpauintiryhmään tullessa uimakouluista sekä toimiva ja motivoitunut valmennustiimi.

8.6 Lopputuotos

Lopputuotoksena syntyi kehitysehdotus TaTU Tampereen uimakoulutoiminnalle (LIITE 3), joka pitää sisällään kehitysehdotuksia lasten taitojen kehittämiseen. Kehitysehdotus pitää sisällään kahdeksan eri kohtaa, joita pystytään hyödyntämään jokapäiväisessä työssä lasten uinninopetuksessa. Kehitysehdotukset on haluttu luoda mahdollisimman yksinkertaisiksi, jolloin ne olisi helpompi ottaa käyttöön. Kehitysehdotuksen saa käyttöönsä TaTU Tampereen uimakoulukoordinaattori sekä uimakouluryhmien opettajat.

Ensimmäinen kohta pitää sisällään taitotaulukot ja ryhmäsuositukset. Taitotaulukoita käytettiin nyt kertaluontoisesti syksyllä 2022, mutta ne halutaan ottaa käyttöön pysyvänä tapana. Eri uimakouluryhmille halutaan luoda pysyvät tavoitteet, joiden avulla muodostuu selkeä käsitys siitä, mitä ryhmissä tavoitellaan ja mitä lasten tulisi niissä oppia. Lisäksi halutaan yhtenäistää lasten saamat ryhmäsuositukset ryhmän päätyttyä. Suosituksen tekeminen jokaiselle lapselle helpottuu ja yhtenäistyy, kun kaikki ovat arvioineet lasten taidot taitotaulukon avulla. Päiväsalon (2020, 49)

mukaan tavoitteet luovat suunnan tekemiselle ja oppimiselle, lisäksi hänen mukaansa tavoitteet osoittavat päämäärän jota tavoitellaan sekä prosessitavoitteita päämäärän saavuttamiseksi. Tässä tapauksessa päätavoite uimakouluryhmässä on päästä seuraavaksi kaudeksi seuraavalle uimakoulutasolle. Puolestaan prosessitavoitteita ovat eri taitotaulukon tehtävät, joiden mukaan määräytyy päästiinkö päätavoitteeseen. Prosessitavoitteet ovat selkeitä ja konkreettisia tekoja, jotka kuvaavat mitä tulee tehdä, jotta päämäärä saavutetaan (Päivänsalo 2020, 51).

Toinen kohta liittyy opetussisällön peilaamiseen taitotaulukon tehtäviin sekä ryhmän tasoon. Kunkin ryhmän opetussisällön suunnittelussa auttaa ryhmätason taitotaulukko. Tämä antaa opettajalle oivan apuvälineen suunnittelun tueksi. Päivänsalon (2020, 54) mukaan suunnitelman päätavoite on viedä toimintaa oikeaan suuntaan. Suunnittelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon mahdolliset ryhmien väliset erot ja lasten nykyhetken taidot. Jokin ryhmä saattaa edetä toista nopeammin ja toinen taas vastaavasti tarvitsee enemmän aikaa esimerkiksi veteen tutustumiselle. Opettajan suunnitelma tulee sisältää selkeitä tavoitteita sekä suunnitelman tulle olla riittävän väljä, jolloin se antaa tilaa muutoksille (Päivänsalo 2020, 55). Opetussisällön suunnittelu tulee siis peilata lasten taitoihin. Vaikka yksi taitotaulukon tehtävä olisi oppia uimaan viisi metriä myyräuintia, tätä on turha lähteä opettelemaan, jos vatsallaan kellunta tuottaa vielä haasteita. Gilbert tiivistää asian oivasti: ennen tavoitteiden päättämistä tulee määrittää mikä kaikki on tavoiteltavissa, meillä tulee olla visio siitä mikä kaikki on mahdollista. (Gilbert 2017, 50).

Kehitysehdotuksen kolmas kohta liittyy toistojen merkitykseen taitoharjoittelussa. Yksi uimakoulutunti kestää 30–45 minuuttia, ja tämä aika tulisi pystyä hyödyntämään mahdollisimman tehokkaasti. Yksi tunti voi sisältää useamman eri taidon harjoittelua, mutta toistoja tulisi saada niin paljon kuin on mahdollista lyhyessä ajassa. Esimerkiksi liukua harjoitellessa ei riitä, että uintitunnin aikana tehdään vain kaksi liukua altaan reunalta toiselle. Liikuntataidot vaativat lukuisia toistoja sekä sinnikästä harjoittelua, joka vie aikaa, mutta samalla se takaa oppimisen (Terve Koululainen).

Neljäs kohta kokoaa ideoita taitojen varioimiseen uinninopetuksessa. Harjoittelusta tulisi pitkästyttävää, jos samaa taitoa harjoiteltaisiin aina samalla tavalla. Tämänkaltainen harjoittelu ei myöskään tuota yhtä hyvää tulosta kuin taitoharjoittelun varioiminen. Idealistaan on koottu erilaisia variaatioita kellunnan, liu'un, potkujen, hengitysharjoitusten sekä vesitaitavuuden harjoitteluun. Kalajan (18.5.2021) mukaan taitoharjoittelussa toistoja tulee olla runsaasti, mutta samaan aikaan niihin on tuotava jatkuvasti jotain vaihtelua ja uusia tapoja. Kalaja myös täsmentää, että saman taidon opettelemiseen tulee olla monenlaista mielekästä tekemistä (Kalaja 18.5.2021). Idealistaan on myös lisätty muistutukseksi motoristen taitojen harjoittelu vedessä, sillä ne ovat tärkeässä osassa etenkin alle kouluikäisten lasten liikuntataitojen opettelussa. Esimerkiksi maa-meri-laivalaikissa motorisia perustaitoa pystytään hyvin harjoittelemaan vedessä liikkuen altaassa paikasta

toiseen eri tavoin. Pullin (2006, 20) mukaan päiväkotikäisen lapsen tulisi saada harjoitella motorisia taitoja päivittäin, erilaisia harjoitteita voi tehdä niin sisällä, ulkona metsässä tai esimerkiksi matalassa vedessä.

Uimakoulutodistusten käyttöönottoaminen on ehdotuksen viides kohta. Lapset saisivat jatkossa uimakouluryhmän päätyttyä uimakoulutodistuksen. Todistuksesta löytyy samat tehtävät kuin taitotaulukosta. Tällöin perheet saavat tiedon uimakoulussa harjoitelluista taidoista sekä tiedon siitä, mitkä taidot on jo opittu. Samalla todistuksesta jää lapselle muisto käydystä uimakoulusta. Kouluissa perusopetuksessa oppilaita arvioidaan, ja tämän arvioinnin yhtenä tehtävänä on ohjata ja kannustaa opiskelua sekä auttaa sisäistämään omaan oppimistaan (Suomen Luokanopettajat ry). Samalla periaatteella uimakoulutodistusten myötä halutaan välittää perheille tieto lapsen oppimista taidoista uimakoulussa.

Kuudes kohta pitää sisällään kilpauintikoulun taitotaulukon. Kilpauintikoululle ei ollut aiemmin taitotaulukkoa, ehdotuksessa on heille myös luotu omansa. Kilpauintikoulun tavoitetaulukko pitää sisällään tarkemman kuvauksen taidoista kussakin lajissa. Esimerkiksi vapaauintin osalta taitotaulukko sisältää muun muassa käsivetoihin, hengitykseen ja vartalon asentoon liittyviä asioita. Kilpauintikoulun ollessa uimakoulujen viimeinen taso ennen kilpauintiryhmään siirtymistä, on taidoissa mietitty tämän ikäisiltä lapsilta vaadittuja teknisiä taitoja lajeista. Uimaliitto on koonnut lasten tekniikoiden erityispiirteet (Uimaliitto 2021). Näiden pohjalta on lähdetty kokoamaan kilpauintikoululaisille sopivaa tavoitetaulukkoa.

Kehitysehdotuksen seitsemäs kohta liittyy uimakouluopettajien kouluttamiseen ja yhteisten teemapäivien pitämiseen. Ehdotuksena on, että uimakoulukoordinaattori pitää seuran sisäisiä koulutuksia tai ideapäiviä uimaopettajille tukemaan heidän opetustyötään. Aiheet voivat olla jonkin lajin tekniikkaopetukseen liittyviä tai esimerkiksi yhdessä ideoimista erilaisten harjoitusten toteuttamiseen. Koulutuksien ja erilaisten teemapäivien järjestämisestä vastaa seuran uimakoulukoordinaattori. Mentorina toimimisen tarkoituksena on esimerkiksi tukea valmentajia opettamaan paremmin, inspiroimaan heitä tai kannustamaan heitä omassa työssään (Gilbert 2017, 325). Tarkoituksena nimenomaan on, että seuran uimakoulukoordinaattori pystyy tukemaan muita uimakouluopettajia juuri heidän tarpeidensa mukaan. Hyvällä ohjaamisella ei ainoastaan paranneta Gilbertin mukaan valmennusta, vaan saadaan rakennettua hyvää luottamista omaan tekemiseen (Gilbert 2017, 325).

Viimeinen eli kahdeksas kohta liittyy uimakoulutoiminnan ja kilpauinnin yhteistyöhön. Ehdotuksena on lisätä uimakoulukoordinaattorin, uimakouluopettajien sekä kilpauinnin valmentajien yhteistyötä. Ensimmäinen parannusehdotus on kilpauintikoulujen uimaopettajien sekä ensimmäisen kilpauintiryhmän valmentajien yhteistyö. Kilpauintiryhmän valmentaja voisi kauden loppuksi tulla

vierailulle kilpauintikouluun, jolloin uimarit näkisivät hänet sekä heidän nykyinen uimakouluopettaja pääsisi kertomaan lapsista heidän tulevalle valmentajalle. Tarkoituksena myös on, että valmentaja saa kilpauintikoululaisten taitotaulukot itselleen, jolloin hänellä on tulevan kauden suunnittelun tueksi muutakin kuin lista uimareiden nimistä.

Toinen selkeä ehdotus on uimakoulukoordinaattorin ja kilpauintiryhmien valmentajien yhteistyö. Tavoitteena on valmentajien tarpeiden ja mahdollisten toiveiden vieminen kilpauintikoululle. Esimerkiksi, jos toiveena on entistä paremman käännöksen tai starttihypyn harjoittelu jo kilpauintikoulussa. Gilbertin (2007, 319) mukaan valmentajien tulisi jakaa osaamistaan muille, sillä siinä samalla he oppivat itse jotain uutta. Täten olisi hyvä pohtia olisiko esimerkiksi hyödyllistä pitää välillä yhteisharjoituksia kilpauintiryhmän ja kilpauintikoulun kanssa. Tällöin uimarit sekä valmentajat ja uimakouluopettajat voisivat kaikki oppia jotain uutta. Gilbert myös tunnustaa, että valmentajan työ voi ajoittain olla hyvin yksinäistä, joten on erittäin tärkeää tavata muita ja jakaa omaa valmennusosaamistaan (Gilbert 2017, 320).

8.7 Lopputuotoksen arviointi

Lopputuotos on käytännönläheinen ja yksityiskohtainen kuvaus toimintaehdotuksista uimakoulutoiminnalle. Toimintaehdotukset ovat yksinkertaisia ja helposti käyttöön otettavia tapoja, ehdotuksista kaikki voidaan ottaa käyttöön jo tulevalle syyskaudelle 2023. Osaa niistä pääsee toteuttamaan seuran uimakoulukoordinaattori, joka vastaa uimakoulutoiminnasta. Ehdotuksista kuitenkin löytyy työkaluja ja ideoita seuran uimakouluopettajille, jotka tekevät käytännöntyötä uimaopetuksen parissa.

Tavoitteena on lasten taitojen parantaminen uimakouluissa, jonka seurauksena tämä myös jatkossa heijastuisi ensimmäisiin kilpauintiryhmiin. Keskeisiä asioita näiden taitojen parantamiseen on ymmärrys liikuntataitojen ja taidon oppimisen teoriasta, sekä ymmärrys alkeisuinninopetuksesta ja lasten uintitekniikoista. Toki opetuksesta ei saa unohtaa hauskuutta ja lasten iloa uuden oppimisesta ja harjoittelusta.

Kehitysehdotus myös tuo uimakoulutoimintaa ja ensimmäisiä kilpauintiryhmiä lähemmäksi toisiaan. Tämä yhteistyö nähdään erittäin tärkeänä, joka varmasti madaltaa kynnystä yhteiselle toiminnalle ja ajatusten vaihdolle niin uimakoulukoordinaattorin sekä kilpauinnin valmentajien välillä.

Tänä keväänä 2023 jatkettiin taitotaulukoiden täyttööä ryhmissä, sekä otettiin uutena käyttöön lasten saamat uimakoulutodistukset kurssin päätteeksi. Nämä saivat uimakouluopettajilta hyvän vastaanoton. Erään opettajan sanoin taitotaulukko oli hyvä ja siitä näkee oikeasti lasten taidot, taulukko myös muistuttaa mitä kaikkea tulisi harjoitella kurssin aikana. Uimakoulukoordinaattori puolestaan teki havainnon lasten uimakoulutodistuksista näitä lapsille ja perheille jakaessaan.

Perheet olivat iloisia saadessaan todistuksen kurssin päätteeksi, tästä jäi kiva muisto sekä he saivat tiedon lapsen taidoista. Todistuksessa ollut lapselle henkilökohtaisesti kirjoitettua palautetta myös kiiteltiin.

9 Pohdinta

Tämän työn tavoitteita oli kolme. Ensimmäisenä tavoitteena oli lasten taitojen kartoittaminen uimakouluryhmissä. Toisena tavoitteena oli tehdä selvitys valmentajien näkemyksistä tämän hetken juniorikilpauintiryhmiin sekä kuulla heidän toiveita tulevaisuudelle. Kolmantena tavoitteena oli laatia kehitysehdotus lasten uimakouluryhmille. Kehitysehdotuksen tulisi kertoa toimia mitä uimakouluryhmissä tulisi tehdä, jotta jatkossa ensimmäisissä kilpauintiryhmissä olisi taitavampia lapsia. Kaikki kolme työlle määritettyä tavoitetta saavutettiin. Ensimmäiseen kahteen tavoitteeseen vastattiin laadullisen sekä määrällisen tutkimuksen avulla. Näiden tulosten pohjalta saatiin tehtyä kehitysehdotus uimakoulutoiminnalle. Täten myös työn kolmas tavoite saavutettiin, lopputuotos sisältää useita käytännön asioita, joita jokapäiväisessä työssä lasten uimakouluissa voidaan tehdä.

Työn menetelmiksi valitut keinot tuottivat tuloksia, jotka tukevat työlle määriteltyjä tavoitteita. Lasten uimakouluissa tehtyjen taitotaulukoiden tulokset antavat tärkeää ja arvokasta tietoa lasten taitojen nykytilasta. Nämä antavat kattavan kuvan yli 500 lapsen taidoista. Puolestaan valmentajille tehdyt haastattelut antoivat heidän omakohtaista kokemusta ja tietoa juniorikilpauintiryhmistä. Lisäksi valmentajien pohdinnat ja toiveet tulevaisuudesta antoivat hyvää tietoa ja olivat hyvin yhtenäiset keskenään.

Taitotaulukoiden tulosten perusteella voidaan päätellä, että kaikilla uimakoulutasoilla on työstettävää lasten uinnillisten taitojen osalta. Kunkin ryhmän taitotaulukon helpoimmat tehtävät on osattu tehdä paremmin kuin taulukon haastavimmat tehtävät. Esimerkiksi kellunnat ja liu'ut on osattu tehdä huomattavasti paremmin kuin varsinaiset uinnit. Huolestuttavaa kuitenkin on, että myöskään näitä taulukoiden helpoimpia tehtäviä ei ole läheskään kaikki osanneet tehdä. Tämä heijastuu suoraan haasteellisempiin tehtäviin sekä ryhmästä läpipääsyyn ja suosituksen saamista seuraavalle tasolle. Yhteisenä huomiona kaikista taitotaulukoista selviää selällään uinnin eron vatsallaan tehtyihin myyrä- ja vapaauintiin. Kaikilla tasoissa vatsallaan tehdyt uinnit on osattu selkäuinteja paremmin. Suosituksen seuraavaan ryhmään eli nykyisen ryhmän läpäisy on ollut parempaa ensimmäisillä tasoilla ja heikentynyt myöhemmillä tasoilla. Esimerkiksi lastenaltaan ryhmistä on kolmea tasoa, ensimmäisestä ryhmästä vesikirpuista suosituksen seuraavaan on saanut reilun 60 % lapsista, toisesta ryhmästä vesikilpikonnista noin 55 % lapsista ja kolmannesta vesimyyristä enää vain 30 %. Tämä kertoo varmasti, siitä ettei perustaidot kuten liu'ut, kellunnat ja potkut ole olleet riittävällä tasaolla ryhmään tullessa. Jonka seurauksena vaativampia taitoja ei ole ehditty opettelemaan.

Valmentajien haastattelujen tuloksista nousi yhteinen huoli juniorikilpauintiryhmien tasosta, ja siitä että Rollo uinteihin kovinkaan moni ei alita vaadittuja aikarajoja. Nämä ryhmät vaatisivat myös pitkäjänteistä työtä ja yhteisiä tavoitteita. Yhteisenä seikkana haastatteluista nousi uimareiden

tekniset taidot ja niiden opetteluun tärkeys. Lisäksi yhteisenä toiveena tulevaisuudelle oli saada kilpauintiryhmiin uimareita, jotka ovat kilpailullisia ja he omaisivat jo jonkin verran kokemusta uintikilpailuista.

Työssä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää käytännön työssä, sillä saadut tulokset olivat juuri TaTU Tampereen ryhmiin ja niiden toimintaan liittyviä. Työssä onnistuttiin luomaan kehitysehdotus, jossa on selkeitä toimintatapoja uimakoulutoimintaan. Toimenpiteet ovat yksinkertaisia ja ne voidaan kaikki ottaa käyttöön jo seuraavalle syyskaudelle 2023. Onnistumisena pidetään myös uimakoulutoiminnan ja kilpauintiryhmien yhteistyön rakentamista pienin askelin, sillä tätä ei ole aiemmin ollut. Lasten uimakouluista tulisi olla luontevaa jatkaa kilpauintiryhmiin ja tiedonkulku näiden tahojen välillä tulisi olla helppoa ja avointa.

Työ oli aiheelta laaja, ja tämä toi oman haasteen työhön. Uimakoulutoiminta ja uinninopetus ovat yksi iso kokonaisuus, tämän lisäksi työssä tuli käsitellä kilpauintiryhmiä ja uintitekniikoita. Koin tämän osittain haasteeksi, joka oli tiedossa jo työn suunnitteluvaiheessa. En silti tekisi työtä eri näkökulmasta, sillä näen tärkeänä juuri uimakoulutoiminnan ja kilpauinnin yhteyden. Halua, että uimakoulutoiminta on laadukasta ja tavoitteellista toimintaa myös lasten taitojen kehittämisen näkökulmasta. Aiheen laajuuden vuoksi työssä ei päästy tarkemmin tutustumaan esimerkiksi lasten kilpauintiharjoitteluun tai yksityiskohtaisempien taitojen oppimiseen siellä. Näin myös haasteena valitsemani aiheen teoretiedon mielessä, sillä uinninopetuksen tai juniori-ikäisten lasten harjoittelusta oleva tieto on rajallista. Olisin halunnut hyödyntää työssä kansainvälisiä lähteitä, mutta niitä en valitettavasti löytänyt, tietoa olisi löytynyt esimerkiksi vesipelastustaitojen kehittämiseen tai aikuisuimareiden tekniikoihin. En nähnyt näiden palvelevan työtäni ja tämän vuoksi esimerkiksi alkeisuinninopetukseen on vain suomenkieliset lähteet.

Jatkokehitysehdotuksena on ajatus juniorikilpauintiryhmien yhtenäistämisestä sekä yhteisten tavoitteiden asettamisesta myös näihin ryhmiin. Ryhmät eivät varmasti tarvitse näin tarkkaa taitotaulukkoa kuin uimakouluryhmät, mutta jotkin yhteiset tavoitteet ryhmille olisi hyvä luoda. Kilpauintikoululle tehdystä taitotaulukosta voisi myös miettiä mallia juniorikilpauintiryhmiin. Hyvä olisi ainakin pohtia miten uimareiden taitoihin liittyvät tiedot välitetään seuraavalle valmentajalle, uimarin siirtyessä ryhmästä toiseen, mikäli valmentaja myös vaihtuu.

Tämä työ antoi minulle tärkeää tietoa lasten taidoista, jotka auttavat minua seuran uimakoulukoordinaattorina kehittämään toimintaa jatkossa. Pidän siitä, että olen päässyt tekemään kehitystyötä juuri omaan työhöni ja saan siitä itselle työkaluja tulevaan. Työn aihe oli itselle erittäin mieluinen ja antoisa, joka tulee palvelemaan omaa työtäni sekä TaTU Tampereen uimakoulutoiminnan kehittämistä.

Lähteet

Gilbert, W. 2017. Coaching Better Every Seasons. A Year-Round System for Athlete Development and Program Success. Human Kinetics. Champaign, IL.

Grönlund, M. & Savolainen T. 2.7.2015. Lapsen uimaan opettaminen. Luettavissa: <https://yhteishyva.fi/terveys/lapsen-uimaan-opettaminen/article-71192>. Luettu 30.3.2023.

Hakamäki, J. 2018. Uimakoulutoiminta. Teoksessa Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, t. & Savolainen, T. Uimaopetuksen käsikirja, 49-69. Docendo. Jyväskylä.

Hiilamo, H. 2017. 5 vinkkiä – miten parannan uintitekniikkaani? Luettavissa: <http://www.hyvinvointivalmentamo.fi/5-vinkkia-miten-parannan-uintiani>. Luettu 29.3.2023.

Jaakkola, T. 2010. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus. Lahti.

Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jyväskylän yliopisto. 2022. Koronavuodet heikentäneet lasten uimataittoa – kuudesluokkalaisista 55 % uimataitoisia. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2022/12/koronavuodet-heikentaneet-lasten-uimataittoa-2013-kuudesluokkalaisista-55-uimataitoisia>. Luettu 8.2.2023.

Kalaja, S. 6.11.2017. BLOGI: Non-lineaarisen pedagogiikan lyhyt oppimäärä. Luettavissa: <https://kihu.fi/blogi-non-lineaarisen-pedagogiikan-lyhyt-oppimaara/>. Luettu: 25.3.2023.

Kalaja, S. 18.5.2021. Liikuntatieteiden tohtori. Taidon oppiminen uimakouluissa. SUH ry. Webinaari.

Kalaja, S. 6.9.2021. Non-lineaarinen pedagogiikka ja differentiaalioppiminen. Luettavissa: https://peda.net/jyu/sport/ljto2/lpja/lojop/syksy-2021/materiaalit/nonlineaarinen-pedagogiikka-ja-different:file/download/ffc06e538f1cabea1a6009538648f5954216ca5f/Nonlineaarinen%20pedagogiikka%20ja%20differentiaalioppiminen_LTK_07092021.pdf. Luettu: 12.5.2023.

Kalaja, S. & Jaakkola T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus. Lahti.

Kantola, O., Kauhanen, A., Keränen, T., Nieminen, R & Nummela, A. 2018. Huippu-uinnin vaatimuksia. Suomen uimaliitto.

Keskinen, I. 2018. Uinnin mekaniikka, tekniikka ja arviointi. Teoksessa Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, t. & Savolainen, T. Uimaopetuksen käsikirja, s. 101-170. Docendo. Jyväskylä.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Villa, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi, opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy. Helsinki.

Malvela, M. 2014. Kaikki irti uinnista. Pitkä oppimäärä uintiin triathlonisteille ja aktiiviliikkujalle lyhyesti. Adigi oy.

Nieminen, N. 2020. Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia uimaan, lupaa asiantuntija – näillä ammattilaisen vinkeillä pääset alkuun. Luettavissa: <https://www.is.fi/menaiset/ilmiot/art-2000008928899.html>. Luettu: 29.3.2023.

Nuori Suomi ry. Myönteinen ilmapiiri. Luettavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/My%c3%b6nteinen+ilmapiiri.htm. Luettu: 12.5.2023.

Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu. Liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Tammi. Hämeenlinna.

Päivänsalo, T-M. 2020. Oppimiskoodi. Kuinka oppiminen onnistuu. PS-Kustannus. Keuruu.

Rollot 2023. ROLLO-UINNIT 9.-14.6.2023. Luettavissa: <https://www.rollot2023.fi/>. Luettu 2.4.2023.

Ruotsalainen, S-M. 2020. Hyppää hippaa, motoristen taitojen leikkikirja. Lasten keskus. Helsinki.

Savolainen, T. 18.5.2021. Uimaopetussektorin koulutussuunnittelija. Taidon oppiminen uimakouluissa. SUH ry. Webinaari.

Suomen Luokanopettajat ry. Arviointi. Luettavissa: <https://peda.net/yhdistykset/slo/247/arviointi/oao2/arviointi>. Luettu: 1.5.2023.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Jokaiselle mahdollisuus oppia uimaan. Luettavissa: <https://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus>. Luettu: 7.2.2023.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

UKK-instituutti. Taitojen oppiminen. Luettavissa:

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/taitojen-oppiminen/>. Luettu: 25.3.2023.

Uimaliitto. Uinti harrastuksena. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uinti/esittely/>. Luettu: 10.2.2023.

Uimaliitto 2021. Uinnin asiantuntijavinkit. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uinti/uinnin-asiantuntijavinkit/>. Luettu: 19.2.2023.

Vesisankarit. Vesitaiturit. Luettavissa: <https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/vesitaidot/vesitaiturit/>. Luettu: 5.5.2023.

Liitteet

Liite 1. Uimakoulujen taitotaulukot

VESIKIRPUT								
Nimi	Ikä	Kuplien puhaltaminen veteen (pinnalta)	Esineen sukeltaminen vyötärön syvyydestä vedestä	Selinkellunta apuvälineellä	Hypy altaaseen avustetusti	Rohkea liikkuminen vedessä	Potkut apuvälineen kanssa 5m	Suositteltu seuraavaan ryhmään

VESIKILPIKONNAT									
Nimi	Ikä	Kuplien puhaltaminen veteen (veden alla)	Esineen sukeltaminen rinnan syv.vedessä	Kellunta vatsallaan ja selällä	Liuku vatsallaan kädet liukuasennossa ja selällä kädet kyljissä	Itsenäinen hypy altaaseen	Myyräuinti 5m	Alkeisselkäuinti 5m	Suositteltu seuraavaan ryhmään

VESIMYRÄT										
Nimi	Ikä	Taittoliuku+esineen sukellus pohjasta	Liuku vatsallaan ja selin liukuasennossa	Meritähti+kilpikonna+meritähti kellunta	Käsiläiseonta	Hypy syvään veteen	Potkut liukuasennossa vatsallaan+selin	Myyräuinti 25m	Alkeisselkäuinti 25m	Suositteltu seuraavaan ryhmään

EasySwim Survival					
Nimi	Ikä	Kuplien puhaltaminen veteen	Rohkea liikkuminen vedessä (juoksu, pyöriminen ym.)	Kasvojen kastaminen kunnolla veteen/sukeltaminen	Suositteltu seuraavaan ryhmään

EasySwim Advanced								
Nimi	Ikä	Ui sujuvasti ilman liiviä	Kellunta vatsallaan ja selin	Liuku vatsallaan ja selin	Potkut vatsallaan ja selin 15-25m	Vu 25m	Su 25m	Suositteltu seuraavaan ryhmään

EasySwim Advanced ryhmän suoritukset tehdään ilman liiviä

Liite 2. Uimakoulujen taitotaulukon yhteenveto

Vesikirput	Kuplien puhaltaminen veteen (pinnalta)	Esineen sukeltaminen vyötärön syvyydestä vedestä	Selinkellunta apuvälineellä	Hyppy altaaseen avustetusti	Rohkea liikkuminen vedessä	Potkut apuvälineen kanssa 5m	Suositteltu seuraavaan ryhmään	ryhmiä 8, lapsia 78		
	86,21 %	56,90 %	65,52 %	79,31 %	91,38 %	56,90 %	62,82 %			
Vesikilpikonna	Kuplien puhaltaminen veteen (veden alla)	Esineen sukeltaminen rinnan syv.vedessä	Kellunta vatsallaan ja selällä	Liuku vatsallaan kädet liukuasennossa ja selällä kädet kyljissä	Itsenäinen hyppy altaaseen	Myyräuinti 5m	Alkeisselkäuinti 5m	Suositteltu seuraavaan ryhmään	ryhmiä 8, lapsia 69	
	90,00 %	84,00 %	66,00 %	66,00 %	72,00 %	66,00 %	44,00 %	55,07 %		
Vesimyrä	Taittoliuku+esineen sukellus pohjasta	Liuku vatsallaan ja selin liukuasennossa	Meritähti+kilpikonna+ meritähti kellunta	Käsilläseisonta	Hyppy syvään veteen	Potkut liukuasennossa vatsallaan+selin	Myyräuinti 25m	Alkeisselkäuinti 25m	Suositteltu seuraavaan ryhmään	ryhmiä 4, lapsia 40
	70,00 %	95,00 %	80,00 %	70,00 %	85,00 %	55,00 %	35,00 %	5,00 %	30,00 %	
Survival	Kuplien puhaltaminen veteen	Rohkea liikkuminen vedessä (juoksu, pyöriminen ym.)	Kasvojen kastaminen kunnolla veteen/sukeltaminen	Suositteltu seuraavaan ryhmään	ryhmiä 9, lapsia 54					
	68,75 %	58,33 %	66,67 %	37,04 %						
Advanced	Ui sujuvasti ilman liiviä	Kellunta vatsallaan ja selin	Liuku vatsallaan ja selin	Potkut vatsallaan ja selin 15-25m	Vu 25m	Su 25m	Suositteltu seuraavaan ryhmään	ryhmiä 21, lapsia 188		
	41,49 %	46,28 %	44,15 %	31,91 %	14,36 %	9,04 %	27,66 %			
Uimarikoulu	Liuku vatsallaan ja selin liukuasennossa	Kuperkeikka	Päädellä hyppy	Potkut vu ja su laudalla 25m	Vu 50m	Su 50m	Ru 25-50m	Perhosuinnin potkut tai delfiniuinti	Suositteltu seuraavaan ryhmään	ryhmiä 9, lapsia 84
	70,27 %	64,86 %	13,51 %	50,00 %	57,14 %	54,05 %	8,11 %	36,49 %	19,05 %	

Liite 3. Kehitysehdotus TaTU Tampereen uimakoulutoimintaan

Kehitysehdotus TaTU Tampereen uimakoulutoimintaan

- Opas lasten taitojen kehittämiseen uimakouluissa

Kehitysehdotukseen on laadittu erilaisia toimintatapoja parantaakseen lasten taitoja uimakouluissa. Toiminnan ryhmissä tulee edelleen olla lapsille mieluisaa ja mukavaa toimintaa, onhan kyse heidän harrastuksestaan. Toiminta ja opetus ryhmissä voi kuitenkin samanaikaisesti olla innostavaa, mielenkiintoista sekä opettavaista. Alle on koottu toimintatapoja TaTU Tampereen uimakoulukoordinaattorille sekä uimakoulujen opettajille, jotka yhdessä käytännöntyötä uima-altailla lasten kanssa tekevät.

1. Taitotaulukot ja ryhmäsuositukset

Taitotaulukoiden käyttöä tulee ehdottomasti jatkaa myös tulevaisuudessa. Taitotaulukot voivat olla käytössä koko kurssin ajan, ei ainoastaan tehtävänä viimeisillä uimakoulukerroilla. Taulukoita voi täyttää sitä mukaan, kun lasten taidot kehittyvät ja he oppivat uusia taitoja. Näin he saavat myös tarvittaessa useamman kerran aikaa näyttää jonkin tehtävän opettajalle.

Taitotaulukoita täytettäessä ryhmän opettajille muodostuu parempi kuva kunkin lapsen todellisista taidoista. Näiden lapsen oppimien taitojen perusteella kunkin ryhmän opettaja antaa suosituksen seuraavasta uimakoulutasosta jokaiselle lapselle. Näin ollen jokaisen lapsen suositus perustuu lapsen taitoihin ja takaa oikean ryhmävalinnan seuraavalle ryhmälle. Tämän myötä tavoitteena on parantaa entisestään lasten sijoittamista oikeisiin ryhmiin. Tavoitteena on, että lapset ovat taitojensa ja iän puolesta oikeissa ryhmissä ja tämän myötä saavat taitojensa mukaista opetusta.

2. Opetussisällön peilaaminen taitotaulukon tehtäviin

Taitotaulukot antavat ryhmän opettajalle hyvän pohjan kurssin sisällölle. Taitotaulukko kertoo suoraan taidot, jotka on tavoitteena opettaa lapsille tämän kurssin aikana. Tämä auttaa opettajaa hahmottamaan päälinjat tuntien sisällölle. Kurssin alkuvaiheessa opetellaan taitotaulukon helpoimpia tehtäviä ja kurssin edetessä pidemmälle taulukon haastavampia tehtäviä. Useita taitoja toki voidaan harjoitella rinnakkain, mutta esimerkiksi myyräuintia on turha lähteä harjoittelemaan, mikäli kellunta vatsallaan tuottaa vielä haasteita.

Tulee myös huomioida mahdolliset ryhmien väliset erot tuntien suunnittelussa. Taitotaulukko antaa tähän myös opettajalle oivan apuvälineen. Jokin ryhmä saattaa edetä toista nopeammin, joten tämänkin puitteissa taulukoita kannattaa täyttää pitkin kurssia. Mikäli esimerkiksi

vesikirput ryhmässä toisessa ryhmässä lapset ovat hirmuisen rohkeita sukeltamaan, voi heidän kanssa rohkeasti lähteä harjoittelemaan kelluntoja sekä potkuja. Kun taas vesikirput ryhmässä, jossa ei uskalleta sukeltaa tai kastella kasvoja, tulee harjoitella vielä veteen tutustumista ja rohkeutta vedessä olemiseen.

Mikäli jonkin ryhmän kohdalla huomataan, että jotkin taidot vaativat oletettua enemmän aikaa opetteluun, tulee tälle antaa aikansa. Taitojen oppimisessa ei voida kiirehtiä ja yrittää ehtiä keinolla millä hyvänsä käymään kaikki opeteltavat asiat läpi. Esimerkkinä vesikilpikonnat ryhmä, mikäli taidot ovat puutteellisia liu'un ja kellunnan kohdalla, on aivan turha yrittää saada lapsia oppimaan myyrä- tai alkeisselkäuintia. Tällöin tulee keskittää aika taitojen oppimiseen jotka vaativat harjoittelua. Toisaalta taas, jos lapset ovat oppineet jo taitotaulukon taidot, voi heille hyvin jo opettaa haastavampia taitoja ja vielä opetusta eteenpäin tämän kurssin taitotaulukon ohi. Opettajan tulee siis käyttää ryhmäkohtaisesti harkintakykyä mitkä taidot ovat olennaiset juuri tämän ryhmän kohdalla. Jokaiselle tulisi löytää sopivia haasteita, jotta oppiminen säilyy mielekkäänä.

3. Toistojen merkitys taidon oppimisessa

Toistojen määrää ei voida aliarvioida uusien taitojen opettelussa tai ennestään jo tutumpien taitojen parantamisessa. Lasten tulee saada tehtyä useita toistoja harjoitellessaan taitoja vedessä. Uimakouluryhmät kestävät aina kerrallaan 30 tai 45 minuuttia. Tämä on erittäin lyhyt aika viikkotasolla uinnin opetteluun. Uintitunnit tulevat siis olla tekemistä alusta loppuun saakka ja sisältää lukuisia toistoja harjoittelavasta asiasta. Turhaa seisoskelua ja oman vuoron odottamista tulee välttää, täten ohjeiden anto tulee olla yksinkertaista ja ei tule viedä paljoa aikaa harjoittelulta. ”Lapset ovat tulleet harjoittelemaan uintia eivät kuuntelemaan ohjeidenantoa”. Opettajan tulee miettiä miten saa annettua riittävät ohjeet teknisiin asioihin, niin että lapset jaksavat ne kuunnella ja aika jää itse tekemiselle.

Tavoitteena siis, että jokaisella uimatunnilla on niin paljon toistoja harjoiteltavaan asiaan kuin se on mahdollista!

Otetaan esimerkiksi liuku ja aikaa harjoitteelle 5min. Lapsille kerrotaan lyhykäisyydessä mikä liuku on ja mikä on liukuasento, samanaikaisesti lapsille voidaan näyttää esimerkkiliuku. Aikaa ohjeistukseen ja näyttämiseen ei kannata minuuttia enempää käyttää. Tämän jälkeen lapset pääsevät harjoittelemaan liukua omaan tahtiin. Niin että jokainen lapsi menee omaa kaistaa altaasta edestakaisin. Päädyistä ponnistetaan aina vauhti ja liu'utaan toiselle reunalle. Lapset liukuvat omaan tahtiin tuon noin 4 minuuttia. Tämän ojan opettaja ehtii käymään jokaisen

lapsen luona ja korjaamassa tai muuten kehumassa lastan liu'ussa. Tällä tyyliillä kaikki harjoittelevat koko ajan, jokainen saa palautetta tekemisestään ja toistoja kertyy parhaimmillaan muutamia kymmeniä. Tämänkaltaisella yksinkertaisella harjoitteella ei tule odottelua päädyssä ja lisäohjeiden antoa vaan jokainen saa henkilökohtaisen palautteen harjoitteluunsa.

4. Ideapankki taitojen varioimiseen

Alle on koottu erilaisia harjoitteita ideoiksi miten samaa taitoa pystytään harjoittelemaa eritavoin. Esimerkkeinä alla kellunnat, liuku, potkut, hengitysharjoitukset sekä vesitaitavuutta ja rohkeutta lisääviä harjoitteita. Näitä perustaitoja tulisi harjoitella kaikissa uimakoulutasoissa. Harjoitteista löytyy jokaiselle ryhmälle sopivia tehtäviä.

Liuku

- Laudan kanssa kävely, jalkojen irrottaminen pohjasta aina välillä
- Laudalla liuku kasvot vedessä
- Laudalla liuku, kasvot vedessä, ope voi antaa lisävauhtia laudan reunasta
- Liukuasennossa liukuminen edes takaisin altaan reunalta toiselle
- Lapsi ottaa lötköpötkön päästä kiinni, ja ope vetää lisävauhtia lötköpötköllä, lapsi irrottaa otteen ja jatkaa liukumista
- Liu'utaan isojen renkaiden läpi
- Pötkötunnelin läpi liukuminen
- Altaan pohjassa tai reunoilla merkkejä, tavoite liukua mahdollisimman pitkälle
- Opettaja tekee uimalaudoilla virran altaaseen, jonka läpi liu'utaan

Potkut

- Lötköpötkö autona/veneena (pötkön päät kainaloiden alla) + potkut
- Uimalaudalla potkut (tavoite saada kasvot samalla veteen)
- Uimalaudan päällä esim. eläimen kuljetus + potkut samalla
- Lötköpötkö suorilla käsillä + potkujen harjoittelu
- Yllä oleva harjoite, mutta kaverin kanssa yhdessä
- Lötköpötkön kanssa potkut + haetaan altaan reunalta/pohjasta rengas joka pujotetaan lötköpötköön ja kuljetetaan altaan toiselle reunalle
- Iso patja, kaikki patjan kyydissä ja potkut yhdessä
- Lötköpötköistä rakennettu tunnelirata, jonka läpi potkitaan
- Laudan halaaminen ja selin potkujen harjoittelu
- Ison reikäpatjan päällä makaaminen selällään/ vatsallaan potkujen tekemine
- Lötköpötkö selän takana ja potkujen teko
- Selän potkut kädet kyljissä
- Selän potkut toinen käsi ylhäällä ja toinen kyljessä
- Selän potkut liukuasennossa
- Kylikpotkut toinen käsi ylhäällä ja toinen kyljessä

- Ru potkun tekeminen altaan reunalla istuen, käsillä voidaan kääntää nilkat
 - Ru potku lattialla vatsallaan (estää polvien tuonnin vatsan alle)
 - Ru potku, kädet kaiteessa, tee potkua, open helppo korjata jalkojen liike
 - Ru potku, katse kohti pohjaa, kädet kyljissä
 - Ru potku, sama asento kuin yllä, mutta vauhti ponnistetaan open käsitä.
-
- Delfiini uinti tai mato, liikutaan pelkällä vartalon liikkeellä
 - ”maton ravistus”, kädet kaiteessa katse pohjaan, ope tekee delfiinin liikkeen jaloista kiinni pitäen, lapsi on vain rentona.
 - Delfiini + potku

Kellunnat

- Päin tai selin kelluntaa tehden aivan matalassa vedessä tai rappusella, tarvittaessa pohjasta saadaan tuettua asentoa
- Lötköpötköllä kellunnat vatsallaan ja selin, (lötköpötkön kelluttavuus vaihtelee, miten sitä pidetään)
- Uimalaudan halaaminen ja kelluminen
- Reikäpatjojen päällä selin kellunta
- Kaiteesta tai reunasta kiinni pitäen päin kellunta, käsiä voi varovasti irrottaa kaiteesta rohkeuden lisääntyessä
- Kelluntayhdistelmät, esim. meritähti + kilpikonna + meritähti, tai X-Y-I
- Kelluntojen asennoissa mielikuviutus on vaan rajana, (meritähti, I, X, T, Y, kilpikonna, rentokellunta, supermies...)

Hengitysharjoitukset

- Kuplien puhaltaminen pinnalle suusta
- Kuplien puhaltaminen pinnalle nenästä
- Veden alle kuplien puhaltaminen suusta
- Veden alle kuplien puhaltaminen nenästä
- Kaverin kanssa, toinen katsoo veden alle puhaltaako kaveri/näkykö kuplia
- Kuka saa tehtyä isoimmat kuplat?
- Ufojen tai pienien pallojen puhaltaminen kuplilla eteenpäin
- Veden alla kaverille/opelle vilkuttaminen (pakottaa irrottamaan nenästä)
- Kun opetat lapsia sukeltamaan, niin opeta puhaltamaan kuplia ja kurkkaamaan veteen
- Pumpukkaivo matalassa altaassa
- Laudalla potkuja, puhalla veteen, haukkaa happea
- Yleisesti panostus hengitykseen ja veteen puhaltamiseen. Hengityksen saaminen heti uintiin mukaan, uinti ei katkea kun täytyy hengittää

Vesitaitavuus/rohkeus vedessä liikkumiseen

Uskalletaan olla vedessä miten päin tahansa. Opitaan veden vastus ja kelluttavuus. Lapsista tulee saada rohkeita vedessä, eivätkä pelästyisi missään tilanteessa vedessä ollessaan.

Erityisen tärkeää on hengityksen opettelu, kuplien puhaltaminen. Mikäli siinä haasteita, seuraavista tehtävistä ei monikaan onnistu.

- Maa-Meri-Laiva, liikutaan mahdollisimman eri tavoin vedessä
- Sukeletaan pohjaa eri tavoin, sukella pohjaan napa, sukella pohjaan kädet, sukella pohjaan selkä ym.
- Liikutetaan uimalaudalla vettä eri suuntiin
- Isot patjat, eri tyylein ylitykset (kierien, kontaten, kävellen, kuperkeikat..)
- Erilaiset temppuradat, esteiden ylitykset ja alitukset ym.
- Liikkeiden tekeminen eri asennoissa (esim. liuku vatsallaan, liuku selällään, liuku kyljellään, pyöriväliuku) (delfiiniuinti vatsallaan, selällään, kyljellään)
- Kuperkeikat (etuperin, takaperin, reunalta keräkaato, maton päältä kuperkeikka veteen)
- Erilaiset hyyt reunalta (tikkuhyppy, tikkuhyppy kierteellä, pommi, polviliuku, pääedellähyppy, hyppää tasajalkaa mahdollisimman pitkälle, pellehyppy ym.)
- Motorisia perustaitoja tulisi harjoittaa aktiivisesti myös vedessä. Monet näistä taidoista ovat sellaisia, joita pystytään soveltamaan vedessä tehtäviksi.

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
- kääntyminen	- käveleminen	- heittäminen
- ojentaminen	- juokseminen	- kiinniottaminen
- taittaminen	- tasaponnistaminen	- potkaiseminen
- pyöriminen	- loikkaaminen	- kauhaiseminen
- heiluminen	- hyppääminen (esteen yli)	- iskeminen
- kieriminen	- laukkaaminen	- lyöminen ilmasta
- pysähtyminen	- liukuminen	- pomputteleminen
- väistäminen	- kinkkaaminen	- vierittäminen
- tasapainoilu	- rytmisessä hyppääminen	- potkaiseminen ilmasta
	- kiipeäminen	

(Jaakkola

2010)

5. Uimakoulutodistukset

Lapset saavat jatkossa uimakouluryhmän päätyttyä uimakoulutodistuksen. Todistuksessa on samat taidot kirjattuna, kuin taitotaulukossa. Näin lapset sekä heidän perheet saavat tiedon uimakoulussa harjoitelluista taidoista sekä tiedon mitkä taidot ovat jo opittuna.

Ohessa esimerkkিতodistus:

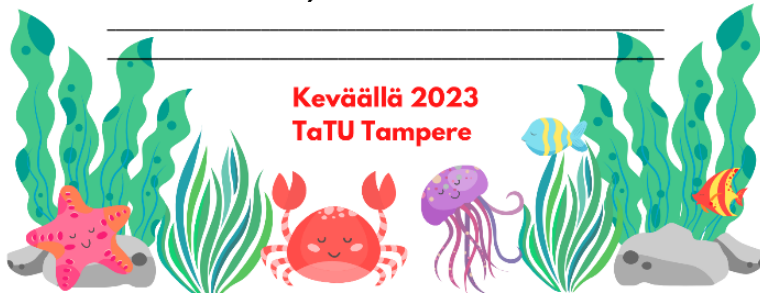
TaTU-nallen uimakoulut



Vesikilpikonnat

Tehtävä	Osaan jo	Harjoittelen vielä
Kuplien puhaltaminen veden alle		
Esineen sukeltaminen		
Kellunta vatsallaan ja selällään		
Liuku vatsallaan ja selällään		
Myyräuinti 5m		
Alkeisselkäuinti 5m		
Hyppy altaaseen itsenäisesti		

Suositus seuraavasta ryhmästä: _____



6. Kilpauintikoulu tavoitetaulukko

Kilpauintikoululle on tehty oma tavoitetaulukko, joka otetaan heille käyttöön. Taulukko pitää sisällään vapaauintin, selkäuintin, rintauinnin, perhosuinnin sekä starttihypyn ja käännöksen. Kilpauintikoulun tavoitetaulukko eroaa hieman muiden ryhmien taulukosta. Tämä pitää sisällään tarkemman arvioinnin kunkin lajin taidoista, jotka halutaan lapsien osaavan. Taulukkoon on koottu kilpauintikouluikäisten lasten noin 7–10-vuotiaiden näkökulmasta lajien vaatimukset. Arvioinnissa ei ole ainoastaan ”osaa uida vapaauintia”, vaan tarkempi kuvaus vapaauintin taidoista, jotka on tavoitteena oppia kilpauintikoulussa. Arviointi asteikkona on hyvä, onnistuu välillä/melko hyvä sekä vaatii harjoittelua.

Ohessa kilpauintikoulun tavoitetaulukko:

Kilpauintikoulu, Lapsen nimi ja ikä:

Vapaauinti	Hyvä	Onnistuu välillä/melko hyvä	Vaatii harjoittelua
Vartalonkierto molemmille puolille			
Hyvä suora asento (ei kiemurtele)			
Uinti rullaavaa, liike ei pysähdy (esim. hengitykseen)			
Potkut melko suorat (ei koukkupolvia/nilkkoja)			
Käsivedot pitkiä, liu'utus näkyy			
Hengitys tapahtuu sivulta / pään asento hyvä			
Uloshengitys veteen			

Selkäuinti	Hyvä	Onnistuu välillä/melko hyvä	Vaatii harjoittelua
Vartalonkierto molemmille puolille, pää kuitenkin paikallaan			
Hyvä suora asento (ei kiemurtele)			
Potkut melko suorat (ei koukkupolvia/nilkkoja)			
Käsivedot pitkiä, ja ovat vastakkaisilla puolilla			

Rintauinti	Hyvä	Onnistuu välillä/melko hyvä	Vaatii harjoittelua
Potku on symmetrinen			
Potkussa nilkat kääntyvät			
Käsiveto pysyy edessä (ei pitkiä käsivetoja)			
Uinnissa nähtävissä liuku käsivedon ja potkun päätyttyä			

Perhosuinti	Hyvä	Onnistuu välillä/melko hyvä	Vaatii harjoittelua
Delfiiniuinti (=vartaloliikkeen ja potkun tekeminen)			
Käsiveto symmetrinen			
Käsien palautus samanaikaisesti pinnan päältä			

Potkuryhmi hyvä käsivetoon nähden			
-----------------------------------	--	--	--

Startti	Hyvä	Onnistuu välillä/melko hyvä	Vaatii harjoittelua
Hyppää sulavasti veteen, ei vatsalleen			
Ponnistaa molemmilla jaloilla vauhtia (ei vain kaadu veteen)			
Veden alla virtaviivainen liukuasento			
Tekee veden alla liukuasennossa delffarit			

Käännös	Hyvä	Onnistuu välillä/melko hyvä	Vaatii harjoittelua
Tekee sujuvan kuperkeikan			
Saa ponnistettua molemmilla jaloilla vauhtia seinästä			
Saa tehtyä liu'un ponnistuksen jälkeen			

Muuta huomioitavaa:

7. Ohjaajien kouluttaminen ja teemapäivät

Tavoitteena on, että uimakoulukoordinaattori pitää opettajille seuran sisäisiä koulutuspäiviä tai teemapäiviä. Aiheita teemoille tai koulutuksille kysytään opettajilta toiveita. Mihin he haluavat tukea uimaopetustyössään? Kaipaavatko tekniikkavinkkejä jonkin asian opettamiseen tai ideapäivän erilaisille harjoitteille. Vaihtoehtona on myös, että he käyvät seuraamassa uimakoulukoordinaattorin pitämiä uimakoulutunteja tai hän vierailee auttamassa ja antamassa ideoita eri opettajien pitämällä tunneilla.

Uimakouluopettajilta voidaan esimerkiksi aina kauden aloituspalaverissa kysyä toiveita koulutuksien sisällöistä. Vastaavasti aihe voi olla edellisen kauden taitotaulukoiden koonnista noussut tarve, liittyen jonkin teknisen taidon opettamiseen.

8. Uimakoulujen ja kilpauinnin yhteistyö

Tarkoituksena on, että kilpauintikoululaisten tavoitetaulukot käydään läpi valmentajan kanssa, joka saa uimarit itselleen seuraavan kauden kilpauintiryhmään. Näin hänellä ei ole ainoastaan lista uimareiden nimiä, vaan tiedossa uimareiden taidot. Tämä auttaa kilpuolen valmentajaa kauden suunnittelussa sekä hahmottamaan mihin taitoihin kannattaa lähteä ensimmäisenä keskittymään.

Toiveena myös on, että kilpauinnin valmentaja pääsisi vierailemaan kilpauintikoululaisten harjoituksissa kauden päätteeksi. Näin lasten nykyinen ja tuleva valmentaja pääsevät yhdessä keskustelemaan. Nykyinen ryhmän ohjaaja pääsee kertomaan tarkemmin lasten taidoista ja mitä harjoituksissa on tehty.

Toiveena tulevaisuudelle on myös uimakoulutoiminnan ja kilpauinnin välinen yhteistyö. Miten saataisiin madallettua tätä kynnystä? Olisiko esimerkiksi yhteiset allaskuivajumput mahdollisia kilpauintikoululle ja ensimmäisille juniorikilparyhmille, joidenkin uintitreeneiden pitäminen samanaikaisesti tai yhdessä oleminen kilpailuissa. Tavoitteena on saada kilpauintia tutummaksi myös uimakouluryhmille ja madallettua ajatusta kilpauintiryhmään lähtemisestä.

Ehdotuksena on myös uimakoulukoordinaattorin ja kilpauintivalmentajien yhteistyö. Valmentajien tarpeiden ja mahdollisten toiveiden vieminen kilpauintikoululle uimakoulukoordinaattorin kautta. Esimerkiksi, jos toiveena on entistä paremman käännöksen tai starttihypyn harjoittelu jo kilpauintikoulussa.