



Aikuisten uintitekniikan opas TaTU Tampereelle

Sofia Lindfors

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja AMK

Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä Sofia Lindfors
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Aikuisten uintitekniikan opas TaTU Tampereelle
Sivu- ja liitesivumäärä 31 + 4
<p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä TaTU Tampere ry:n kanssa, ja sen tavoitteena oli kehittää aikuisten uintitekniikkaa laadullisesti sekä tuottaa käytännönläheinen opas valmentajien käyttöön. Kehittämistyössä hyödynnettiin useiden valmentajien asiantuntemusta, jotta oppaasta saatiin monipuolinen kokonaisuus.</p> <p>Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin kevään 2025 aikana. Kehittämismenetelmänä käytettiin sähköistä kyselyä, joka suunnattiin uintivalmentajille. Kyselyn avulla kerättiin tietoa siitä, millaisia tarpeita valmentajat kohtaavat aikuisten teknikkaharjoittelussa, sekä siitä, millaiset harjoitteet koetaan toimiviksi. Kyselyn tuloksia hyödynnettiin oppaan sisällön suunnittelussa ja rakennettaessa harjoituskokonaisuuksia. Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin uintia lajina sekä sen keskeisiä piirteitä aikuisharrastajien näkökulmasta. Lisäksi tarkasteltiin valmentamisen periaatteita, valmentajan roolia sekä valmennussuhteen merkitystä. Uintitekniikoista perehdyttiin kaikkiin neljään kilpauintityyliin: perhosuintiin, selkäuintiin, rintauintiin ja vapaauintiin. Kunkin uintityylin kohdalla käytiin läpi käsivedon tekniset vaatimukset, uintirytmien hallinta sekä potkutekniikka. Painopiste oli aikuisuimareiden tekniikka harjoitteissa.</p> <p>Opinnäytetyön konkreettisena lopputuloksena syntyi opas, joka tarjoaa valmentajille selkeän rakenteen uintitekniikan kehittämiseen ja antaa työkaluja monipuoliseen harjoitteluun. Opas on suunniteltu erityisesti aikuisharrastajille, mutta se on sovellettavissa myös muille kohderyhmille.</p>
Asiasanat uinti, uintitekniikka, uinninopetus, opas

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Uinnin ominaispiirteet	2
2.1	Uinti	2
2.2	Kilpauinti	2
2.3	Vesi elementtinä	3
3	Uinnin valmentaminen	4
3.1	Fyysinen valmentaminen	4
3.2	Psyykkinen valmentaminen	4
3.3	Motivaatio	6
3.4	Tekniikkaharjoittelu	7
4	Lajien tekniikat	8
4.1	Perhosuinti	8
4.2	Selkäuinti	11
4.3	Rintauinti	13
5	TaTU Tampere	18
6	Opinnäytetyön tausta ja tavoite	20
7	Toiminnallinen opinnäytetyö	21
8	Työn menetelmät ja vaiheet.....	22
9	Pohdinta.....	26
	Lähteet	29
	Liitteet.....	33
	Liite 1. Kyselyn kysymykset	33
	Liite 2. Oppaan sisältö	35

1 Johdanto

Uinti on tälläkin hetkellä yksi maailman suosituimmista urheilulajeista, joka kerää miljoonia harrastajia eri puolilla maailmaa. Uinti on erityisen suosittu sekä kilpaurheiluna että kuntoliikuntana, sillä se tarjoaa kokonaisvaltaista kehon harjoitusta ja on nivelistävällinen vaihtoehto monille muille lajeille. Olympialaisissa uinti on yksi keskeisimmistä ja seuratuimmista lajeista ja sen laaja lajikirjo houkuttelee mukaan valtavan määrän urheilijoita eri puolilta maailmaa. Osallistujamäärältään se onkin toiseksi suurin urheilulaji olympialaisissa, mikä kertoo sen merkittävästä asemasta kansainvälisessä urheilukentässä (Khodae, Edelman, Spittler, Wilber, Krabak, Solomon, Riewald, Kendig, Borgelt, Riederer, Puzovic & Rodeo 2016 1.) Uintikilpailut ovat perinteisesti olleet myös yksi olympialaisten suurimmista vetonauloista ja niissä nähdään usein uusia maailmanennätyksiä ja historiallisia suorituksia.

Suomessa uimataito kuuluu kansalaistaitoihin, joka sisältää myös vesipelastustaidot. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus uimataidon oppimiseen ja ylläpitämiseen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenvälisessä urheilukentässä (Khodae, Edelman, Spittler, Wilber, Krabak, Solomon, Riewald, Kendig, Borgelt, Riederer, Puzovic & Rodeo 2016 1.) Uintikilpailut ovat perinteisesti olleet myös yksi olympialaisten suurimmista vetonauloista ja niissä nähdään usein uusia maailmanennätyksiä ja historiallisia suorituksia.

Suomessa uimataito kuuluu kansalaistaitoihin, joka sisältää myös vesipelastustaidot. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus uimataidon oppimiseen ja ylläpitämiseen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenvälisessä urheilukentässä (Khodae, Edelman, Spittler, Wilber, Krabak, Solomon, Riewald, Kendig, Borgelt, Riederer, Puzovic & Rodeo 2016 1.) Uintikilpailut ovat perinteisesti olleet myös yksi olympialaisten suurimmista vetonauloista ja niissä nähdään usein uusia maailmanennätyksiä ja historiallisia suorituksia.

Opetussuunnitelman mukainen uimataidon raja on 200 metriä uintia, josta 50 metriä suoritetaan selällään. Tämän lisäksi opetuksessa painotetaan pelastustaitoja ja vesiturvallisuutta. Tavoitteena on, että oppilaat sisäistävät turvallisuustaitoja, jotka mahdollistavat turvallisen liikkumisen ja toimimisen vesistöjen äärellä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Opinnäytetyöni toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä TaTU Tampereen kanssa ja sen tuloksena tein aikuisten uintitekniikan oppaan uimaseuralle. TaTU Tampere on sitoutunut tarjoamaan monipuolisia ja laadukkaita uintivalmennuspalveluita kaikenikäisille ja -tasoisille uimareille. Aikuisten uintitekniikan opas on suunniteltu vastaamaan kasvavaan tarpeeseen tarjota aikuisille tehokkaita ja motivoivia oppimismenetelmiä uinnin perustekniikoiden hallintaan.

Opas tulee käyttöön uimaseuran valmentajille, jotka työskentelevät aikuisuimareiden kanssa ja pyrkivät monipuolistamaan opetustaan. Oppaan avulla valmennuksesta tulee entistä yhtenäisempää, eikä laadukas opetus ole enää ainoastaan yksittäisten harjoitusten varassa. Opas tarjoaa uusia näkökulmia ja tukee valmentajia kehittämään opetustaan systemaattisesti ja johdonmukaisesti, mikä edistää aikuisten oppimisprosessia ja uintitekniikoiden hallintaa.

2 Uinnin ominaispiirteet

Uinti on koko kehoa kuormittava laji, jossa hyödynnetään veden vastusta sekä nostetta. Laji vaatii tehokasta ja taloudellista tekniikkaa, jotta keho liikkuu sulavasti veden halki. Hengitys on rytmittävä tarkasti, sillä pää on usein vedessä. Uinti kehittää erityisesti kestävyyttä, voimaa ja kehonhallintaa. Neljä pääuintityyliä ovat vapaauinti, selkäuinti, rintauinti ja perhosuinti, joista jokainen vaatii omanlaistaan tekniikkaa ja kehon käyttöä (Suomen Uimaliitto 2020).

2.1 Uinti

Uinti on yksi suosituimmista sekä suosituimmista lajeista maailmanlaajuisesti sekä että Suomessa. Harrastuksen aloittaminen on suhteellisen halpaa ja monesta kunnasta ja kaupungista löytyy oma uimahalli. Uimaliiton hyväksymiä uimaseuroja Suomessa on 136 kappaletta (Uimaliitto 2024).

Uinti on monipuolinen liikuntamuoto, joka soveltuu yleensä lähes kaikille ja tarjoaa merkittäviä terveyshyötyjä, jotka edistävät myös sairauksien ennaltaehkäisyä. Se on nivelistävällinen liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja eri kuntotasoilla oleville henkilöille. Uintia pidetään monipuolisena ja kokonaisvaltaisena urheilumuotona. Uinti tuo monia erilaisia hyötyjä, joita voivat olla esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon parantaminen ja lihaskestävyyden sekä voiman kasvattaminen. Kun vesi kannattelee uimarin painoa, nivelten kuormitus on paljon pienempi kuin maalla (Valkoinen 2017, 11.) Elementtinä vesi luo itsessään jo haasteita vastuksensa kautta. Tekniikan avulla uimari pyrkii vähentämään tuottamaansa vastusta vedessä ja edetäkseen itse kevyemmin eteenpäin. Vesi on todella paljon tiheämpää kuin ilma. (Valkoinen 2017).

2.2 Kilpauinti

Kilpauinti on luokiteltu yhdeksi maailman harrastetuimmaksi ja kilpailullisimmaksi lajiksi. Tarkoituksena on uida mahdollisimman nopeasti tietty matka tietyllä tavalla. (McLeod 2010, 1.) Kilpauinti koostuu neljästä eri lajista, jotka ovat perhosuinti, selkäuinti, rintauinti sekä vapaauinti. Uusin näistä neljästä lajista on rintauinti, koska sen on eriytetty perhosuinnista vasta vuonna 1956.

Kilpailulajeja uinnissa on neljä erilaista sekä viides laji, sekauinti, joka sisältää kaikki neljä lajia. Neljä päälajia ovat perhosuinti, selkäuinti, rintauinti ja vapaauinti. Kolmessa ensimmäisessä lajissa kilpaillaan 50 metrin, 100 metrin ja 200 metrin matkoilla. Vapaauintissa kilpaillaan näiden lisäksi 400 metrin, 800 metrin ja 1500 metrin matkoilla. Sekauinnissa kilpailulajeina ovat 100 metrin, 200 metrin ja 400 metrin matkat. Näiden lajien lisäksi kilpaillaan myös joukkueina, joiden matkat ovat 4 x 50 metriä, 4 x 100 metriä ja 4 x 200 metriä. Lajeina ovat sekauinti ja vapaauinti. 4 x 200 metrin lajina on ainoastaan vapaauinti. Matkat kilpaillaan 25 metrin tai 50 metrin altaassa. (Valkoinen 2017, 122).

Huipulla uiminen on osittain liittojohtoista, mutta ilman uimaseurojen taustatukea ei Suomesta tulisi huipputason uimareita. Valmennuksesta vastaa yhä edelleen useasti uimarin vanhempi, joka valmentaa omaa lastaan muun uintiryhmän ohessa. Tilanne on tämä, koska muita valmentajia ei ole saatavilla. Tämä tuo haastetta suomalaiseseen uintiin, koska valmentaja ei saa työstään palkkaa. Samanlainen ongelma koskee myös huippu-uimareita, joita tuetaan lukioon asti ja tämän jälkeen uimarin tulee valita urheilun ja opiskeluiden välillä. (Valkoinen 2017).

2.3 Vesi elementtinä

Uinti tapahtuu vedessä, joka elementtinä tuo urheilijalle tietynlaisia haasteita. Vedessä liikkumisessa on otettava huomioon erilaiset liikkeisiin liittyvät haasteet verrattuna maalla liikkumiseen. Uimahallien kuntoaltaiden veden lämpötila on yleensä noin 26 - 28 °C, mikä mahdollistaa pidemmän oleskelun vedessä. Vesi viilentää kehoa, mikä tekee siitä sopivan elementin kovaan harjoitteluun. Kuitenkin on tärkeä huolehtia siitä, ettei uimareille pääse tulemaan kylmä. Pitkät odottelut vedessä voi johtaa lämmön menettämiseen. (Keskinen ym. 2018, 103-104).

Painovoima vaikuttaa kaikkialla, mutta vedessä sen vaikutus tuntuu heikommalta. Veden noste antaa vedessä kevyemmän olon, minkä vuoksi painavien esineiden nostaminen vedessä on helpompaa. Noste tukee myös kellumista, mutta voi vaikeuttaa tasapainon ylläpitoa käsien ja jalkojen liikkuessa. Uimarille onkin tärkeää harjoitella tasapainon hallintaa vedessä. (Laaksonen 2009, 3-5.) Vedessä esiintyy nostetta, joka auttaa uimaria pysymään veden pinnalla. Vesi kelluttaa kaikkea, jonka tiheys on pienempi kuin veden tiheys. Veden tiheys uimahallissa on 1000 kg/m³, kun taas keskimääräisen ihmisen tiheys on noin 960 kg/m³. Mitä suurempi ero esineen ja veden tiheydessä on, sitä paremmin esine kelluu. Nosteen vaikutuksen huomaa selkeimmin, jos yrittää vajota veden alle keuhkot täynnä ilmaa. (Allen 2008, 66; Keskinen ym. 2018, 105-107).

Tiheys vaikuttaa myös siihen, kuinka suurena tunnemme veden vastuksen. Veden tiheys on noin 770 kertaa suurempi kuin ilman, minkä vuoksi veden vastus tuntuu huomattavasti voimakkaamalta kuin ilman vastus. Tämän takia uimarin on tärkeää pyrkiä liikkumaan mahdollisimman virtaviivaisesti veden vastuksen minimoimiseksi. Taloudellisin tapa uida on säilyttää mahdollisimman suora asento veden pinnalla, jolloin vastus vähenee. Uintilajeista perhosuinnissa ja rintauinnissa veden vastus on suurempi kuin esimerkiksi vapaauinnissa, sillä näissä lajeissa pään nostaminen veden pinnalle hengittämistä varten kasvattaa vastuspinta-alaa. Kun pää nostetaan ylös, jalat yleensä vajoavat alaspäin, mikä lisää vastusta. (Keskinen ym. 2018, 108-109).

3 Uinnin valmentaminen

Uinnin valmentaminen on todella monipuolinen ja vaativa tehtävä, joka edellyttää laajaa osaamista niin fysiologian, biomekaniikan kuin psykologian alueilla. Valmentajan tehtävänä on auttaa uimareita kehittymään fyysisesti, henkisesti ja teknisesti huolehtien samalla heidän kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan. Uinnin erityispiirteet, kuten veden vastus ja lajin vaativat tekniset elementit, tekevät valmennuksesta haastavaa mutta myös onnistuessaan palkitsevaa.

3.1 Fyysinen valmentaminen

Uinti on sekä kestävyys että voimalaji, jossa menestyminen edellyttää erinomaista fyysistä suorituskykyä. Kestävyys on keskeisessä roolissa, sillä uimarit viettävät suuren osan harjoitusajastaan uimalla matalalla tai keskitasoisella intensiteetillä. Aerobisen kapasiteetin nousujohteiseen kehittämiseen käytetään usein erilaisia intervaleja, kuten 10 x 100 metriä lyhyillä palautuksilla, mikä parantaa uimarin hapenottoa ja parantaa uintivauhdin ylläpitämistä pitkillä matkoilla. (Maglischo 2003).

Voima ja räjähtävyys ovat erityisen tärkeitä kilpailutilanteissa, jossa lähtö sekä käännökset vaativat voimakkaita ja nopeita liikkeitä. Kuivaharjoittelussa keskitytään voiman kehittämiseen kuntosalilla, jossa kehitetään erityisesti keskivartaloa ja räjähtävää alavartalon voimaa. (Toussaint & Beek 1992.) Liikkuvuus sekä lihashuolto ovat olennainen osa uimareiden kehityskautta. Uinti vaatii suuria liikeratoja erityisesti lonkista, olkapäistä ja nilkoista. Huono liikkuvuus voi johtaa loukkaantumisiin tai heikentyneeseen tekniikkaan. (McMaster ym. 1998).

3.2 Psykkinen valmentaminen

Uimareiden psykkinen kapasiteetin kehittäminen on tärkeä osa valmennusta etenkin kilpaurheilussa, jossa paine ja odotukset ovat todella korkealla. Psykkinen valmennus pitää sisällään motiivoinnin, keskittymisen tiettyyn ja kilpailujännityksen hallintaan. Tavoitteiden asettaminen on osa valmennuksen perustaa. Selkeät ja realistiset tavoitteet ohjaavat uimarin harjoittelua ja auttavat ylläpitämään motivaatiota. (Weinberg & Gould 2019.) Valmentajan tulee tehdä yhteistyötä ja suunnitella realistiset tavoitteet lyhyelle ja pitkälle matkalle.

Pitkäjänteisyys on yksi uinnin tärkeimmistä kulmakivistä, sillä laji vaatii jatkuvaa harjoittelua ja kehittymistä vuosien ajan. Uimarit eivät saavuta huipputasoaan hetkessä, vaan menestyminen perustuu pitkäjänteiseen ja systemaattiseen harjoitteluun. Fyysisen kunnon ja tekniikan kehittäminen vaatii toistoja, kärsivällisyyttä ja sitoutumista. Lisäksi uinnissa menestyminen edellyttää henkistä

kestävyyttä, sillä kilpailut voivat olla vaativia ja edistyminen voi välillä tuntua hitaalta. Pitkäjänteisyyttä tukee tavoitteellinen harjoittelu, jossa pienetkin kehitysaskeleet huomioidaan ja arvostetaan osana suurempaa kokonaisuutta (Bompa & Buzzichelli 2019).

Yhteisöllisyys on olennaista uimareille, sillä harjoittelu ja kilpaileminen tapahtuvat usein ryhmässä. Vaikka uinti voi vaikuttaa yksilölajilta, harjoitusryhmät ja valmentajat luovat yhteisön, jossa urheilijat tukevat toisiaan. Yhteisöllisyys syntyy jaetusta kokemuksesta: Uimarit harjoittelevat samoissa olosuhteissa, käyvät läpi samoja haasteita ja iloitsevat toistensa onnistumisista. Tämä kannustava ilmapiiri auttaa uimareita jaksamaan raskaita harjoitusjaksoja ja tuo lajiin sosiaalisen ulottuvuuden, joka voi vahvistaa motivaatiota ja sitoutumista. Itseohjautuvuusteorian mukaan yhteenkuuluvuuden tunne on yksi keskeisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat urheilijoiden sisäiseen motivaatioon ja pitkäaikaiseen sitoutumiseen lajiin (Deci & Ryan 2012).

Yhteisö viittaa laajempaan ympäristöön, joka tukee uimarin kehitystä. Tämä käsittää seuran, valmentajat, perheen, kilpakumppanit ja kaikki ne tahot, jotka ovat mukana uimarin matkalla. Seurat ja uintiyhteisöt tarjoavat paitsi harjoitusmahdollisuuksia myös henkistä ja sosiaalista tukea urheilijoille. Yhteisön merkitys korostuu erityisesti nuorille uimareille, sillä positiivinen ja tukeva ympäristö voi vaikuttaa ratkaisevasti siihen, kuinka pitkälle he haluavat ja voivat lajissa edetä (Jowett & Lavallee 2007.) Lisäksi uintiyhteisö voi auttaa urheilijoita verkostoitumaan, oppimaan toisiltaan ja jakamaan arvokkaita kokemuksia, jotka vahvistavat heidän sitoutumistaan lajiin. Urheilupsykologian tutkimusten mukaan yhteisön tuki voi myös parantaa urheilijoiden psyykkistä kestävyyttä ja suoriutumista kilpailutilanteissa (Gould & Maynard 2009).

Yksilöllisyys puolestaan tarkoittaa sitä, että jokainen uimari on erilainen ja kehittyy omaan tahtiinsa. Harjoitusohjelmien, tekniikan ja palautumisen optimointi tulee räätälöidä yksilöllisten tarpeiden mukaan. Uimarilla voi olla vahvuuksia tietyissä lajeissa tai osa-alueissa, ja valmennuksessa on tärkeää tunnistaa nämä ja kehittää urheilijaa hänen omien ominaisuuksiensa mukaisesti. Lisäksi yksilöllisyyteen kuuluu henkinen puoli. Eri urheilijat tarvitsevat erilaista kannustusta, tavoitteenasettelua ja motivaatitekijöitä (Weinberg & Gould 2019.) On tärkeää, että uimari kokee olevansa ainutlaatuisen osa yhteisöä ja että hänen tarpeensa huomioidaan, jotta hän voi saavuttaa täyden potentiaalinsa.

Valmentajalla on tärkeä rooli arvojen, kuten yhteishengen ja toisten tukemisen, edistämisessä. Näiden arvojen tulisi näkyä jo uinnin varhaisessa vaiheessa, jotta ne juurtuvat osaksi toimintaa ja säilyvät mukana myöhemminkin. Hyvä ryhmähenki ja kannustava ilmapiiri luovat turvallisen ympäristön, jossa uimarit uskaltavat kokeilla uusia ja haastaviakin asioita myös silloin, kun epäonnistumisen mahdollisuus on olemassa. Valmentaja voi omalla kannustamisellaan näyttää esimerkkiä

myös vanhemmille uimareille ja vahvistaa näin yhteisön positiivista henkeä (Forsman, H. & Lampinen, K. 2008).

3.3 Motivaatio

Motivaatio jaetaan kahteen erilaiseen päätyyppiin: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Valmentaja on avainasemassa uimarin motivaation vahvistamisessa. Valmentajan tulee luoda positiivinen ympäristö, jossa uimari tuntee olevansa arvostettu ja kannustettu. Hyvä valmentaja antaa uimarille mahdollisuuksia vaikuttaa harjoituskauteen tukemalla autonomiaa ja itseluottamusta. Positiivinen ja rakentava palaute tukee pätevyyden tunnetta ja pienetkin onnistumiset tulee huomioida. Säännöllinen keskusteleminen tavoitteista auttaa pitämään suunnan selkeänä. Tavoitteiden asettaminen on yksi uimarin tärkeimmistä motivaation työkaluista. Uimarin ja valmentajan yhteisymmärryksessä tekemien tavoitteiden tulisi olla konkreettisia, saavutettavissa ja mitattavissa. (Weinberg & Gould 2019).

Valmentajan motivaatio vaikuttaa merkittävästi sekä hänen valmennustyyliinsä että urheilijoiden kokemuksiin ja kehittymiseen. Sisäisesti motivoituneet valmentajat tukevat urheilijoiden psykologisia perustarpeita tehokkaammin kuin ulkoisesti motivoituneet. Motivoituneet valmentajat kuuntelevat urheilijoita, rohkaisevat itsenäiseen ajatteluun, tukevat päätöksissä ja antavat rakentavaa palautetta. Lisäksi valmentajien oma hyvinvointi hyötyy tällaisesta lähestymistavasta. (Rocchi, M. A, Pelletier, L.G., & Desmarais 2017).

Sisäisesti motivoitunut uimari harjoittelee, koska hän itse nauttii harjoittelusta ja oppimisprosessista. Motivaatio syntyy halusta kehittyä, saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita ja oppia uutta. Itseohjautuvuusteorian mukaan sisäinen motivaatio voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat autonomia, yhteenkuuluvuus ja pätevyys. (Deci & Ryan 1985.) Ulkoisella motivaatiolla viitataan yleensä uimarin ulkoisiin kannustimiin, jotka tulevat ulkopuolelta eivätkä liity suoraan itse toimintaan. Uinnissa ne voivat olla erilaiset palkinnot, tunnustukset, taloudelliset hyödyt tai maine. Tärkeää kuitenkin huomata, että ulkoinen motivaatio voi olla hetken tehokas kannustin, mutta ajan myötä heikkenee, jos sisäinen motivaatio ei ole kunnossa. (Isometsä 2021).

Itseohjautuvuusteoria on psykologinen teoria, joka selittää ihmisen motivaatiota, käyttäytymistä ja hyvinvointia. Teoria on ajatus siitä, että ihmiset ovat luontaisesti aktiivisia ja pyrkivät kehittymään, mutta heidän motivaationsa ja hyvinvointinsa määräytyvät sen mukaan, kuinka hyvin heidän psykologiset perustarpeensa täyttyvät. Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on kolme universaalia perustarvetta: autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Kun nämä tarpeet täyttyvät, ihminen kokee sisäistä motivaatiota, sitoutuu toimintaan pitkäjänteisesti ja voi psykologisesti hyvin (Deci & Ryan 2017, 3).

Autonomia tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että hän voi vaikuttaa omiin valintoihinsa ja toimintaansa. Ihminen tuntee olevansa itseohjautuva, kun hän saa tehdä päätöksiä, jotka ovat linjassa hänen arvojensa ja kiinnostuksen kohteidensa kanssa. Autonomia ei kuitenkaan tarkoita täydellistä riippumattomuutta muista, vaan ennemminkin tunnetta siitä, että oma toiminta on itse hallittua eikä ulkoa määrättyä (Deci & Ryan 1987).

Pätevyys viittaa kokemukseen siitä, että yksilö on osaava ja kykenevä selviytymään tehtävistään. Ihminen motivoituu, kun hän huomaa kehittyvänsä ja saavuttavansa tavoitteita. Tähän liitetään vahvasti saatu palaute. Rakentava ja kannustava palaute vahvistaa pätevyyden tunnetta ja edistää motivaatiota, kun taas pelkkä kritiikki tai epäonnistumisten korostaminen voi heikentää sitä. (Ryan & Deci 2017.) Yhteenkuuluvuus on ihmisen tarve tuntea olevansa osa ryhmää ja saavansa sosiaalista tukea. Kun yksilö kokee hyväksyntää ja yhteyttä muihin, hän on motivoituneempi ja sitoutuneempi toimintaansa. (Deci ym. 1991).

3.4 Tekniikkaharjoittelu

Tekninen osaaminen uinnissa on keskeinen menestystekijä, sillä veden vastus on huomattavasti suurempi kuin ilman vastus, mikä tekee teknisestä tehokkuudesta äärimmäisen tärkeää. Vedossa olevan biomekaaninen osaaminen on tekniikan ydin. Vapaauintissa vedon suoruus ja optimaalinen kyynärpään korkeus maksimoivat voiman tuottoa, joka siirtää uimaria altaassa eteenpäin. Tekniikan merkitys vaihtelee eri uinnin lajeissa. Esimerkiksi rintauinnissa veden vastus on suurempi kuin vapaauintissa, ja siksi tekniikassa korostuu nosteen hyödyntäminen. Perhosuinnissa taas tehokas potkutekniikka ja vartalon aaltoileva liike ovat keskeisiä menestystekijöitä. Jokaisessa lajissa pyritään vähentämään veden vastusta ja hyödyntämään vedestä tulevaa nostetta tehokkaasti. (Costill ym. 1992.) Potkutekniikka vaikuttaa sekä uimarin etenemisnopeuteen että kehon tasapainoon. Lyhyet, nopeatahtiset potkut tuottavat vakautta ja tehokkuutta sprintteihin. Hitaat ja laajemat potkut auttavat säästämään voimia pidemmille matkoille.

4 Lajien tekniikat

Uinnissa tekniikka näyttelee todella suurta roolia, sillä vedestä syntyvän vastuksen päihittäminen tekee liikkumisesta haastavampaa kuin maalla. Vesi on elementtinä täysin erilainen kuin ilma, sillä se on huomattavasti tiheämpää ja aiheuttaa enemmän vastusta liikkeelle. Tämä tarkoittaa, että pelkkä fyysinen kunto tai lihasvoima ei riitä tehokkaaseen etenemiseen vedessä – ilman oikeaa tekniikkaa uimari hukkaa energiaa ja hidastuu merkittävästi. Uintitekniikan hiominen on ensisijaisen tärkeää, jotta uimari pystyy hyödyntämään veden nostetta ja minimoimaan vastuksen. (Uinnin erityispiirteet ja uimarin harjoittelu 2020.) Tekniikat esitellään sekauintijärjestyksessä perhos-, selkä-, rinta- ja vapaauinti.

Vedessä liikkuminen perustuu aerodynaamiseen ja hydrodynaamiseen liikkeeseen, jossa uimari pyrkii pitämään kehon virtaviivaisena ja hyödyntämään jokaisen vedon ja potkun mahdollisimman tehokkaasti. Jokaisella uintilajilla on omat tekniikkavaatimuksensa, mutta kaikissa lajeissa pätevät samat peruseräkkeet: hyvä vartalonhallinta, oikea hengitystekniikka, tehokkaat vedot ja potkut sekä kehon optimaalinen asento vedessä. Pienetkin virheet asennossa, esimerkiksi pään väärä asento tai ylimääräinen vartalon liike, voivat kasvattaa vastusta ja hidastaa uintia. (Suomen Uimaliitto s.a.).

4.1 Perhosuinti

Perhosuinti on yksi haastavimmista ja fyysisesti vaativimmista uintityyleistä, sillä se vaatii voimakasta kehon hallintaa, rytmistä liikettä ja hyvää hengitystekniikkaa. Sen tunnusomaisia piirteitä ovat symmetriset käsivedot, aaltoileva vartalonliike ja delfiinipotkut. Perhosuinti vaatii voimaa, kestävyyttä ja tekniikan hallintaa ollakseen tehokasta (Suomen Uimaliitto 2024).

Käsiveto: Käsiveto jaetaan neljään erilaiseen vaiheeseen, jotka ovat käden veteen tulo, otteenhaku, työntövaihe ja palautus. Kuvassa 1 jokainen vaihe tulee esille kuva kerralta. Käsien tullessa veden pintaan niiden tulee liikkua vartalon liikkeen mukana hieman eteenpäin. On tärkeää, että käsien liike pysyy synkronoituna vartalon liikkeen kanssa, jotta kokonaisrytmi säilyy ehjänä. Kädet eivät saa häiritä vartalon yhtenäistä liikettä tai rytmiä. (Suomen Uimaliitto s.a.) Otteenhaku käynnistyy, kun kädet ovat liikkuneet hieman alaspäin ja kyynärpäät kohoavat ranteiden yläpuolelle. Samalla hartiat ja keskivartalo aktivoituvat, mikä auttaa uimaria valmistautumaan voiman siirtämiseen käsien välityksellä veteen. Otteenhaussa kärsivällisyys on tärkeää, sillä uimarin on kyettävä tuntemaan veden vastus ennen työntövaihetta ja muodostamaan tunne, joka valmistaa työntövaiheeseen. Työntövaiheessa otteenhaun jälkeen kädet siirtyvät työntövaiheeseen vartalon alla. Kädet

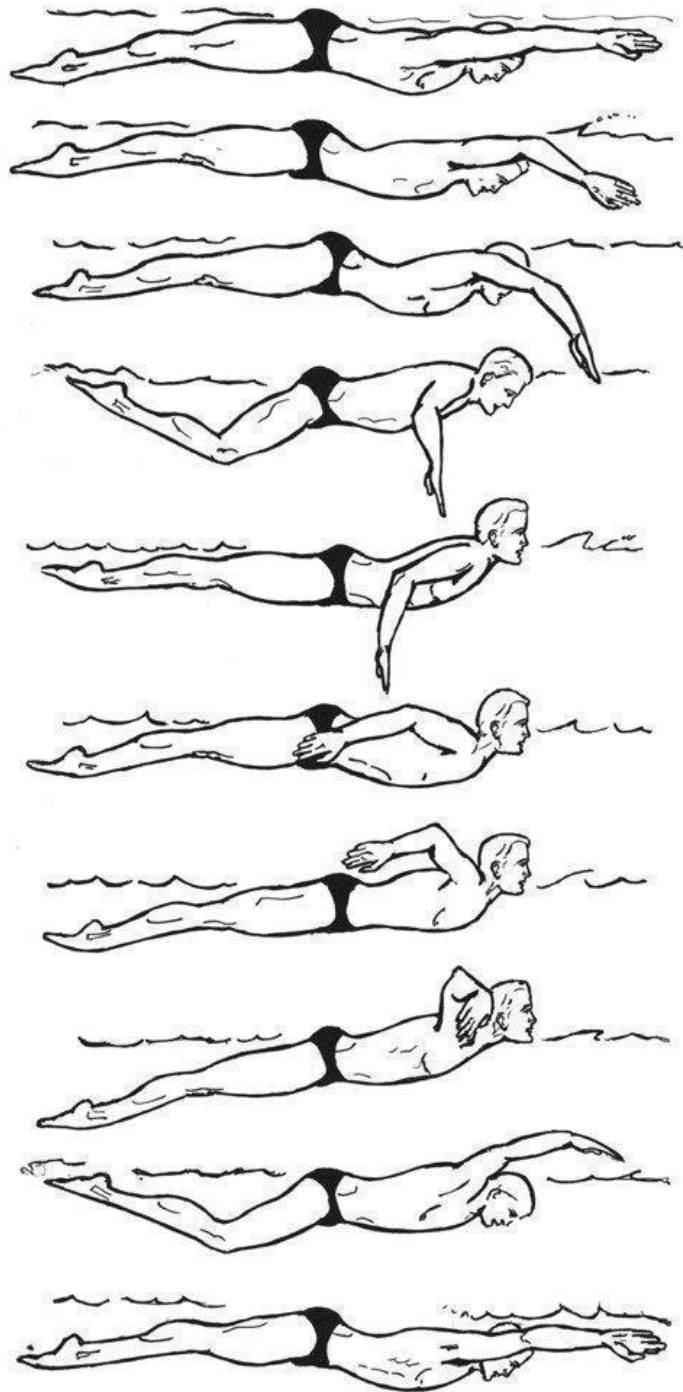
pystyvät lähellä vartaloa siten, että olkanivelet ovat kuopassaan, eivätkä rintalihakset ole venytyksessä. Käsien liike tukee vartalon liikettä ja voima siirtyy tasaisesti koko kehon liikettä hyväksikäyttäen. Työntövaiheessa pyritään jatkuvaan voimantuottoon, joka kasvaa koko liikkeen ajan. (Suomen Uimaliitto s.a.).

Palautuminen tapahtuu, kun kädet nousevat vedestä lantion vierestä ja ne palautuvat takaisin eteenpäin vartalon liikkeen mukana. Palautusliike on luonnollinen ja tapahtuu enemmän peukalot edellä ja kämmenet alaspäin. Uimarin liikkuvuudesta riippuen kädet voidaan palauttaa lähellä veden pintaa tai hieman ylempää. Tarkoituksena on kuitenkin minimoida ylimääräinen vedestä tuleva vastus. kuitenkin minimoida ylimääräisen vedestä tulevan vastuksen. (Suomen Uimaliitto s.a.).

Rytmi: Koko rytmiä säätelee lantion liike. Ensimmäinen potku ajoittuu hetkeen, jolloin lantio nousee ylös ja kädet tulevat veteen, ja toinen potku tehdään, kun lantio saavuttaa alimman pisteensä ja kädet saavuttavat työntövaiheen. Vartalosta tuleva voima toimii kokonaisvaltaisesti ja voima potkuihin välittyy lantiosta jalkoihin käsien liikkeiden kautta. Rytmin säilyttäminen perhosuinnissa on erittäin tärkeää. Missään vaiheessa ei tulisi olla hetkeä, jolloin delfiinimäinen vartalon liike pysähtyy. Liikkeen tulee virrata jatkuvasti ja sulavasti koko kehon läpi. (Suomen Uimaliitto s.a.) Perhosuinnissa sisäänhengitys tapahtuu, kun kasvot nousevat vedestä. Tämä tapahtuu käsien työntövaiheen loppuvaiheessa, juuri kun ne rikkovat vedenpinnan. Hengitys alkaa heti, kun kasvot ovat vedenpinnan yläpuolella. Palautusvaiheen aikana, kun kädet ovat saavuttamassa hartialinjan, hengitys tulee saattaa päätökseen ennen käsien laskeutumista veteen. Hengityksen tulisi siis seurata kehon luonnollista liikettä saumattomasti sekä dynaamisesti, eikä sen tule olla erillinen osa uintia, vaan sulavaa vartalon delfiinimäistä liikettä. Pään asennon tulisi olla alaspäin käsien ollessa veden alla. Käsien noustessa palautukseen, pää nousee kevyesti vartalon liikkeen mukaisesti etuviistoon ilman, että rikotaan kehon rytmiä tai virtaviivaista liikettä. (Suomen Uimaliitto s.a.).

Potku: Perhosuinnin potku tunnetaan delfiinipotkuna, joka on symmetrinen ja voimakas aaltoileva liike. Se perustuu koko vartalon rytmiseen liikkeeseen, joka lähtee lantion heilautuksesta ja etenee jalkojen kautta nilkkoihin. Delfiinipotku on perhosuinnin tärkein voiman tuottaja ja sen tehokas hallinta vaikuttaa merkittävästi uintinopeuteen ja sujuvuuteen (FINA 2023.) Delfiinipotkussa jalat pysyvät yhdessä ja liike on jatkuvaa ilman taukoja. Nilkat ovat rennot ja ojentuneet, mikä auttaa vähentämään veden vastusta ja maksimoi potkun tehokkuuden. Potkun ei tule olla liian laaja tai voimakas, vaan sujuva ja rytmikäs, jolloin uimari voi ylläpitää tasaisen etenemisnopeuden ilman turhaa energian kulutusta. Perhosuinnissa tehdään yleensä kaksi delfiinipotkua yhtä käsivetoa kohden. Ensimmäinen potku tapahtuu käsivedon vetovaiheen aikana, kun uimari vetää kädet vartalon alta

taakse. Tämä potku antaa ylimääräistä työntövoimaa käsivedon tueksi. Toinen potku tehdään käsien palautuksen aikana, jolloin uimari saa nostetta ja pysyy lähellä veden pintaa. Tämän oikea ajoitus on keskeistä perhosuinnin rytmin ja tehokkuuden kannalta (USA Swimming 2022).



Kuva 1: Perhosuinnin vaiheet (Colwin CM. Perhosuinti IL: Human Kinetics; 2002:50-70.)

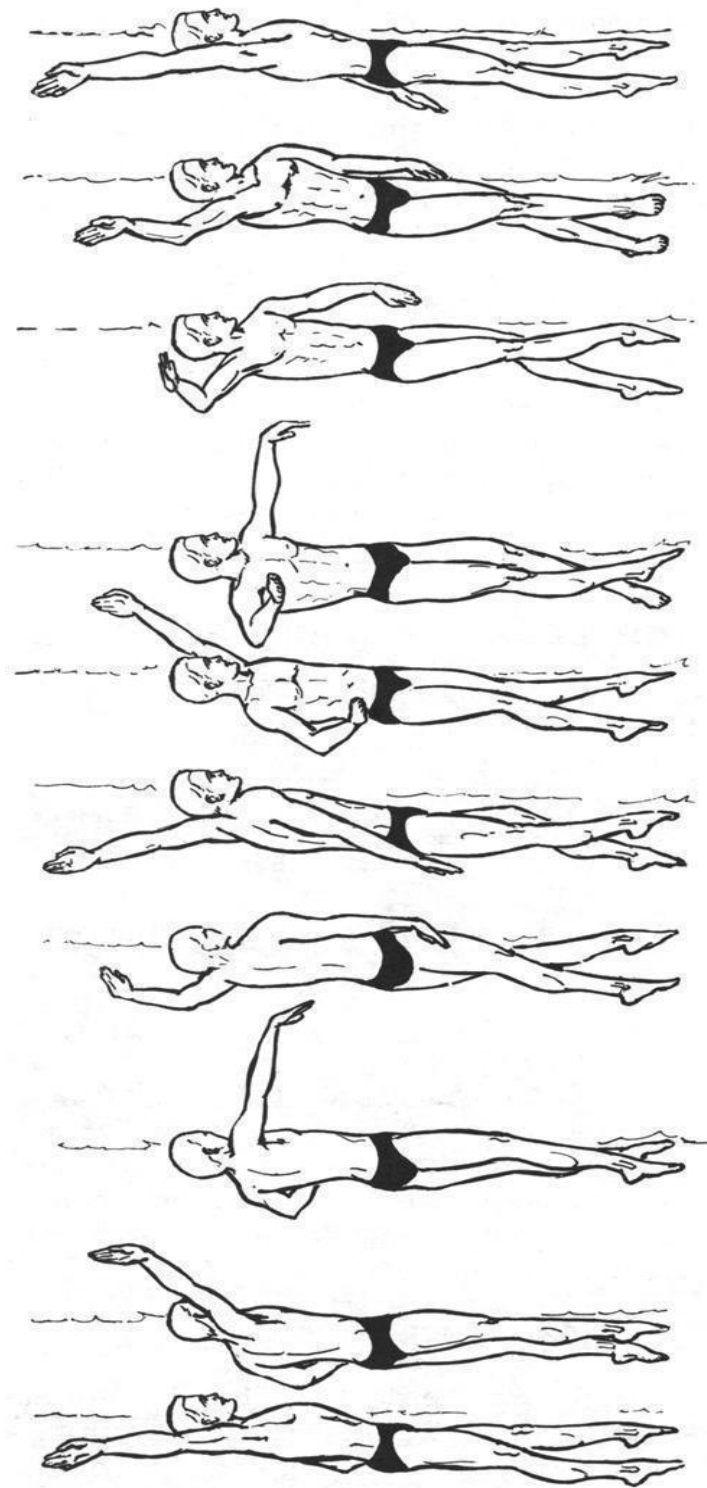
4.2 Selkäuinti

Selkäuinti on yksi neljästä kilpauinnin lajista ja sen tekniikka vaatii hyvää kehonhallintaa, rytmitystä ja tehokkaita käsivetoja sekä potkuja. Selkäuinnissa uimari liikkuu vedessä selällään, mikä mahdollistaa vapaan hengittämisen, mutta samalla haastaa suunnistamisen ja uintiasennon ylläpidon (Suomen Uimaliitto 2024.) Kuvassa 2 pilkotaan selkäuinnin vaiheet osiksi, jolloin saadaan yhtenäisen kokonaisuus.

Käsiveto: Käsiveto on tärkein voimanlähde selkäuinnissa. Kädet liikkuvat vuorotaisesti ja vedessä olevan käden tulee hakea hyvä ote vedestä jo heti alkuvaiheessa. Käsiveto koostuu kolmesta vaiheesta: sisäänviennistä, vedosta ja palautuksesta. Käsi menee veteen pikkusormi edellä, minkä jälkeen suoritetaan voimakas veto kohti lantion sivua. Vetovaiheessa käsi tekee kaarevan liikkeen, jonka tarkoituksena on maksimoida veden vastuksen hyödyntäminen etenemisvoimana. Vedon lopussa käsi nousee vedestä peukalo edellä ja siirtyy suoraan palautukseen, jolloin liike jatkuu sujuvasti ilman katkoksia (Swim England 2021).

Rytmi: Rytmä on keskeinen osa selkäuintia. Se ohjaa koko selkäuinnin tekniikkaa. Vartalon rullaus vaikuttaa sekä käsien että jalkojen liikkeisiin ja muodostaa uinnille koko pohjan. Hartioiden ja lantion kiertyminen käynnistyy silloin, kun toinen käsi on loppuviedon vaiheessa ja toinen valmistautuu ottamaan otteen vedestä. Vartalon kiertyminen takaisin toiselle puolelle auttaa siirtämään voimaa vetävälle kädelle niin, että kierto on voimakkaimmillaan juuri otteenhaun aikana. Kierron jatkuessa koko vedon ajan ja toisen käden saavuttaessa loppuviedon loppuvaiheen, lantio kääntyy jälleen, jolloin toinen käsi aloittaa uuden otteenhaun. Selkäuinnissa uimari pystyy hengittämään vapaasti koko ajan. Hengitys on tärkeää kuitenkin rytmittää käsien liikkeiden mukaan. Hyvä rytmä tarkoittaa, että uimari hengittää sisään käsivedon alkuvaiheessa ja uloshengitys toteutuu lopputyönön aikana. Selkäuinnissa tärkeimmät tekijöitä ovat rytmä ja vartalon kierron yhdistäminen käsivetoihin. Potkujen tulisi olla rentoja, mutta tuettava käsivedon rytmä. (Suomen Uimaliitto s.a.).

Potkut: Selkäuinnin potkut lähtevät lonkasta ja potkut suoritetaan ojennetuin jaloin. Nilkat pysyvät rentoina ja joustavina, mikä auttaa ylläpitämään sujuvaa ja jatkuvaa liikettä. Potkut eivät saa olla liian suuria tai voimakkaita, vaan niiden tulee olla rytmikkaita ja tasaisia, jotta ne tukevat kehon asentoa ja auttavat ylläpitämään vauhtia (USA Swimming 2022.) Vartalon tulisi pysyä suhteellisen suorana veteen nähden. Mikäli uimarin hartiasseudulla on hyvä liikkuvuus, hartialinjaa voidaan nostaa hieman, mikä parantaa liukuvuutta vedessä.



Kuva 2: Selkäuinnin vaiheet (Colwin CM. Selkäuinti IL: Human Kinetics; 2002:50-70.)

4.3 Rintauinti

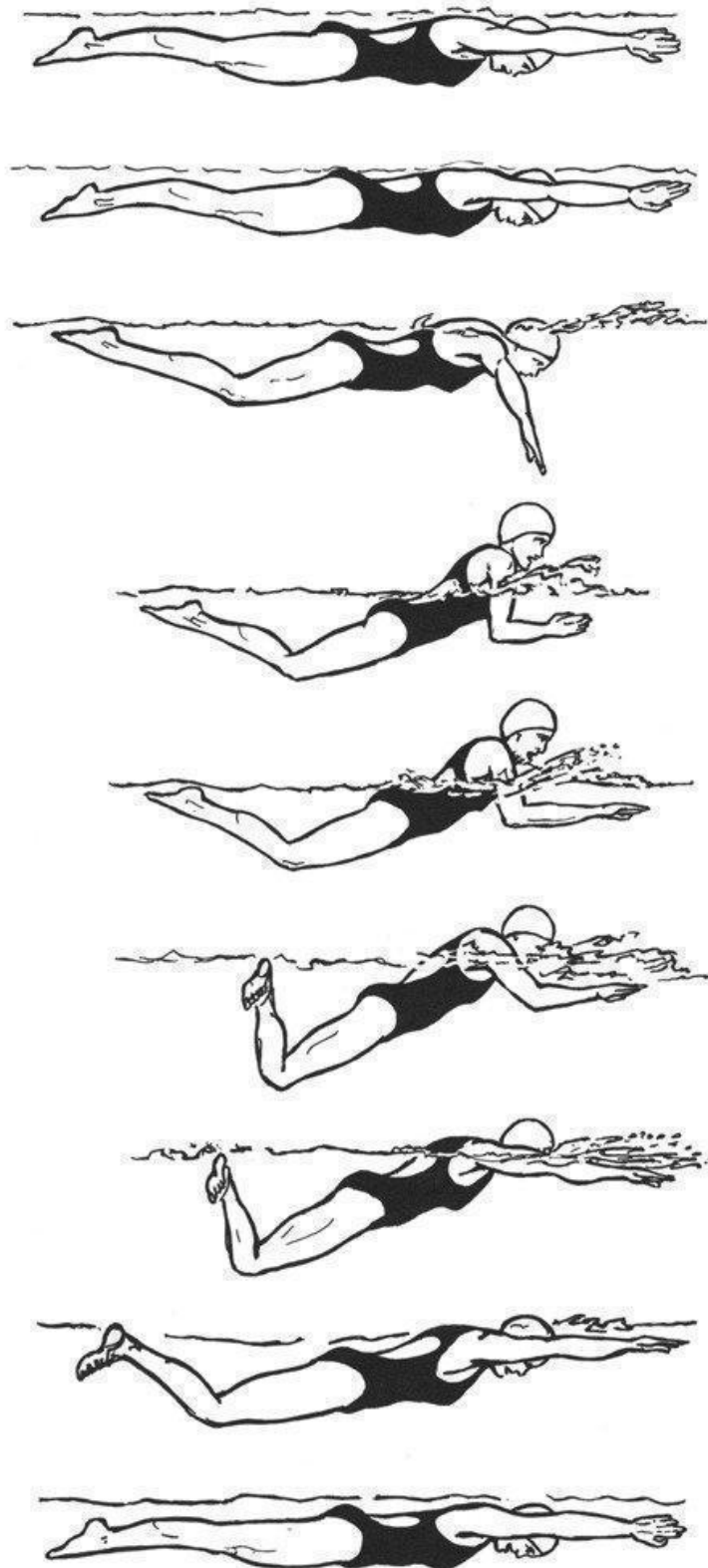
Rintauinti on yksi kilpauinnin neljästä lajista ja teknisesti haastava, koska siinä uimarin täytyy yhdistää käsivedot, potkut ja hengitys rytmikkääksi ja tehokkaaksi kokonaisuudeksi. Se eroaa muista uintityyleistä siinä, että sekä käsivedot että potkut suoritetaan symmetrisesti, ja uimari pysyy koko ajan vatsallaan (Suomen Uimaliitto 2024.) Kuvassa 3 nähdään rintauinnin eri vaiheet, jotka avataan seuraavissa kappaleissa.

Käsiveto: Lyhyillä matkoilla käsivedot tehdään usein nopeammin ja lyhyemmin, minkä seurauksena uimarin pää ei ehdi täysin käsien väliin. Tämä auttaa säilyttämään kehon lähellä veden pintaa. Pidemmällä matkoilla käsiveto sen sijaan ulottuu kauemmas ja otteenhakuvaihe pitenee. Tällöin korostuu aktiivinen veto. Uimarin tulee hakea pitoa vedestä ja hyödyntää vartalon liikettä säilyttääkseen oikean uintiasennon. Sen sijaan pidemmällä matkoilla käsiveto ulottuu kauemmas ja otteenhakuvaiheessa liu'utaan enemmän. Tässä halutaan korostaa aktiivista liukua, jolloin uimari hakee vetoa aktiivisesti ja hyödyntää vartaloaan oikean asennon ylläpitämiseksi. (Suomen Uimaliitto s.a.) Käsivedon alkuvaiheessa kädet liikkuvat eteenpäin ja hakevat otetta vedestä, samalla kun potku lähenee loppuaan. Tämän jälkeen siirrytään vetovaiheeseen. Vedon on oltava tehokas ja sen tulee ohjata uimaria suoraan eteenpäin. Jos veto suunnataan liian aikaisin alaspäin, kun otetta ei ole vielä kunnolla saatu, voivat vedon voimat suuntautua väärin. Tämä voi aiheuttaa ylös-alasliikettä ja häiritä sekä rytmiä että vartalon asentoa. Vedon loppuvaiheessa kädet jatkavat liikettä hartialinjan ja rintakehän alapuolelle, jolloin uimari tuntee veden vastuksen. Tätä vastusta voidaan hyödyntää vedon viimeistelyssä. Kun käsiveto päättyy, kädet palautuvat eteenpäin ja valmistautuvat seuraavaan vetoon. Palautusvaihe tapahtuu luonnollisesti, ja sen yhteydessä käsiveto toimii yhdessä vartalon ja potkun kanssa tuottaen tehokkaan ja rytmikkään kokonaisuuden. (Suomen Uimaliitto s.a.)

Rytmi: Rytmien merkitys on erityisen tärkeä rintauinnissa, sillä se muodostaa koko tekniikan perustan. Oikein ajoitettu rytmi tukee sulavaa ja tehokasta liikettä vedessä. Vartalon tulisi saavuttaa hyvä uintiasento juuri ennen uuden potkun alkamista. Sprinttimatkoilla eli lyhyillä matkoilla käsivedot päättyvät usein jo ennen potkun loppua, kun taas pidemmällä matkoilla painopiste on siirtynyt eteen, mikä mahdollistaa potkun hyödyntämisen paremmin. Sprinttimatkoilla yleinen virhe on potkun aloittaminen liian aikaisin, kun taas pidemmällä matkoilla potku saattaa viivästyä liikaa. Molemmat tilanteet voivat johtaa vartalon väärään asentoon ja rytmien häiriintymiseen. Siksi käsivedon ja potkun oikea ajoitus on keskeinen osa tehokasta rintauintia. (Suomen Uimaliitto s.a.) Hengitys ta-

pahtuu jokaisen käsivedon aikana, kun uimari nostaa päätään ylöspäin ja hengittää sisään. Hengitysrytmin tulee olla luonnollinen, ja pään tulee palata takaisin veteen ennen käsien palauttamista eteen. Liian pitkä hengitysvaihe voi nostaa kehon asentoa ja lisätä veden vastusta (FINA 2023).

Potku: Rintauinnin tekniikan kehittyessä lantion ja vartalon käyttö on saanut yhä keskeisemmän roolin. Lantion liike on olennainen osa kokonaisuutta, eikä käsivetoihin voi keskittyä tehokkaasti ilman lantion liikkeen huomioimista. Potkun loppuvaiheessa lantio nousee lähelle veden pintaa ja käsiveto käynnistyy samanaikaisesti aktivoiden vartalon etuosaa. Tämä liike tehostaa käsivedon voimaa. Lantion liikkeen on kuitenkin pysyttävä hallittuna, jotta keho ei uppoa liikaa, mikä lisää veden vastusta ja vähentäisi vedon hyötyä. On tärkeää, että lantion liike tukee käsivedon liikettä jatkuvasti. Lantion toisena tärkeänä tehtävänä on auttaa vartalon asettamisessa oikeaan asentoon ennen potkun alkamista. Lantion liikettä ohjataan hieman syvemmälle, jotta potku voidaan suorittaa tehokkaasti vartalon takaosassa. Polvia ei tarvitse viedä voimakkaasti vartalon alle, sillä liiallinen koukistus lisää vastusta. Kun polvet pysyvät maltillisesti taakse suunnattuna, liike säilyy virtaviivaisempana ja tehokkaampana. (Suomen Uimaliitto s.a.) Potku alkaa siitä, että uimari vetää jalkansa taakse koukkuun, minkä jälkeen jalat työntävät vettä sivuille kaarevalla liikkeellä. Nilkat ja jalkaterät ovat tässä vaiheessa kääntyneet ulospäin, mikä maksimoi potkun tehon. Lopuksi jalat yhdistetään takaisin yhteen virtaviivaisen liu'un saavuttamiseksi (USA Swimming 2022).



Kuva 3: Rintauinnin vaiheet (Colwin CM. Rintauinti IL: Human Kinetics; 2002:50-70.)

4.4 Vapaauinti

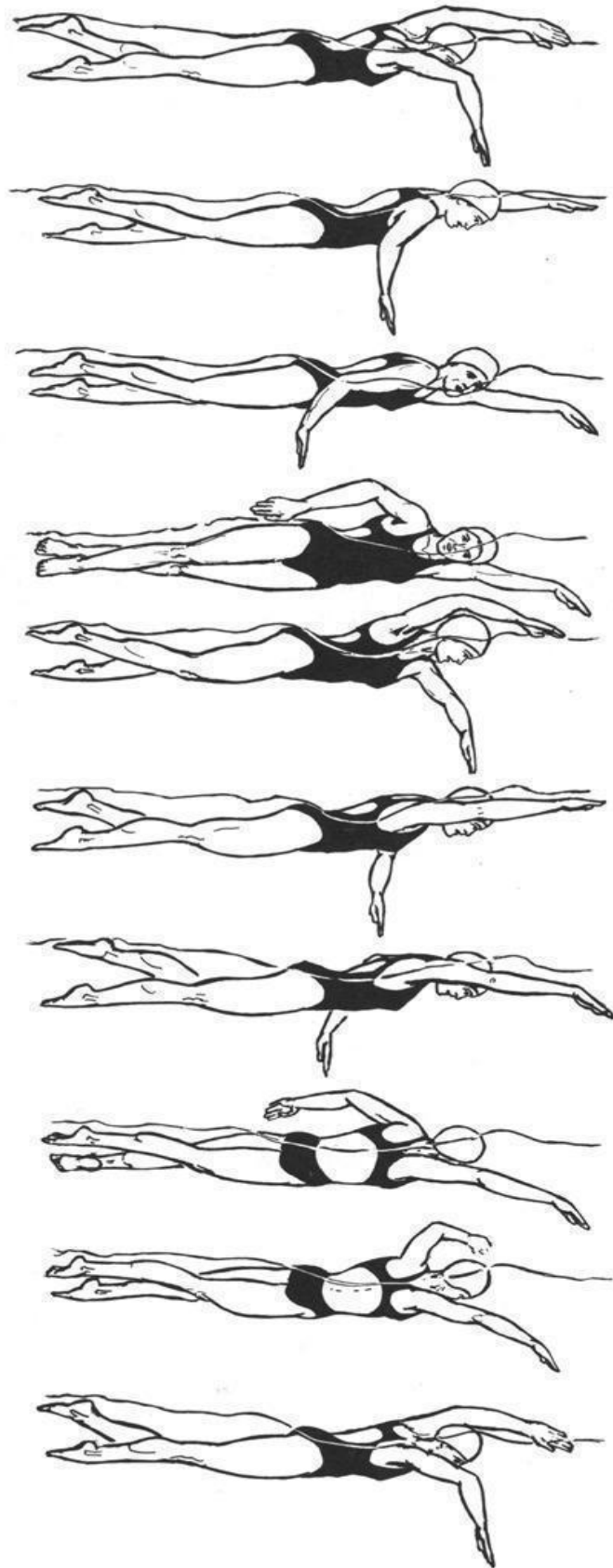
Vapaauinti on nopein ja yleisin kilpauintityyli, jossa uimari liikkuu vedessä jatkuvilla käsivedoilla ja potkuilla. Tekniikan tehokkuus perustuu virtaviivaisuuteen, oikeaan hengitysrytmiin ja taloudelliseen voimantuottoon. Oikein suoritettu vapaauinti minimoi veden vastuksen ja maksimoi etenemisnopeuden (Suomen Uimaliitto s.a.) Kuvassa 4 nähdään vapaauintin vaiheet eriytettynä kuviin.

Käsiveto: Käsiveto alkaa, kun käsi palaa veteen. Sormenpäät osoittavat kohti pohjaa siten, että ranne on korkeammalla kuin kämmen. Kyynärpään tulisi olla korkeammalla kuin ranne. Tavoitteena on tarttua veteen ja vetää itseään eteenpäin vedessä. Veden alla käsi kulkee keskilinjan vierellä kiihtyvällä liikkeellä. Tarkoituksena on viedä käden mukana mahdollisimman paljon vettä taaksepäin ja tämän avulla viedä itseäsi eteenpäin. Käden tulisi nousta vedestä rentona ja heilauttaa pitkälle eteenpäin ilman liiallista ojennusta. Sormenpäiden tulisi osua veteen ensimmäisenä linjassa hartioden kanssa. (Hibberd, Elizabeth E, Oyama, Sakiko, Tatman, Justin, Myers, Joseph B. 2014).

Rytmi: Rytmiiin vaikuttavat monet tekijät kuten uitava matka. Lyhyillä matkoilla uimarin kädet liikkuvat nopeammin ja pitkillä matkoilla voidaan hyödyntää pidempiä vetoja. Tarkoituksena on aloittaa käsiveto, kun toinen käsi on aloittamassa palautusta. Vapaauintissa pyritään maksimoimaan mahdollisimman virtaviivainen asento ja minimoimaan vedestä aiheutuva vastus. Katseen tulisi olla suunnattuna altaan pohjaan kehon ollessa mahdollisimman suorana sekä lähellä pintaa. Kehon kierto tapahtuu käsivetojen rytmissä ja liike lähtee lantiosta. Pää pysyy paikallaan, mutta hartioden, lantion ja jalkojen tulisi kiertyä. (Hibberd ym. 2014).

Hengittäminen tapahtuu vartalon kiertymisen mukana, jolloin pää kääntyy sivulle happea ottamaan. Käden noustessa vedestä tulisi hengittää nopeasti ennen kuin käsi palautuu eteen. Käden palattua eteen on kasvojen oltava kohti pohjaa. Vedessä ollessa puhallus tapahtuu nenän sekä suun kautta veteen. Hengittäminen tapahtuu molemmilta puolilta tai vain toiselta puolelta. Uimareiden yleisin hengittäminen voi tapahtua esimerkiksi joka kolmannella, neljännellä tai viidennellä vedolla. Molemmilta puolilta hengittäminen tasapainottaa vapaauintia. (Hibberd ym. 2014).

Potku: Vapaauintissa käytetään vuorotahtista potkua, jossa jalat ovat lähes suorat ja rentoina ja nilkkojen tulisi olla ojennettuina. Potkut ovat kapeita ja jalat pysyvät lähellä toisiaan. Potkujen liike lähtee lantiosta ja jatkuu nilkkoihin saakka jalat toimivat ruoskamaisesti. Potkujen tahti vaihtelee uimareiden mukaan ja yleisimmät ovat kuusi- tai nelitahtipotkut. Pidemmällä matkoilla potkitaan yleensä harvemmin kuin lyhyemmällä matkoilla. Harjoittelun alkuvaiheessa varpaat voivat koskettaa toisiaan. (Hibberd ym. 2014).



Kuva 4: Vapaauinnin vaiheet (Colwin CM. Vapaauinti IL: Human Kinetics; 2002:50-70.)

5 TaTU Tampere

TaTU Tampere on tamperelainen kilpauintiseura. Seura on perustettu vuonna 1919. TaTU:n tavoitteena on olla kilpauintiseura, joka tarjoaa yksilöille mahdollisuuden osallistua ja kehittyä uintiharrastuksessa. TaTU on lyhenne sanoista Tampereen Uimaseura. Seurassa voi harrastaa uintia iästä tai taitotasosta riippumatta, sillä seura tarjoaa vaihtoehtoja erilaisille harrastajille. Seuran toiminnan keskipisteenä on kuitenkin kilpauinnin ja kansainvälistymisen edistämiseen. Seuran tavoitteena on myös kouluttaa ja kehittää valmentajien ammattitaitoa, joka on keskeisessä roolissa tavoitteen saavuttamisessa. (TaTU Tampere s.a.)

TaTU Tampereen jäsenmäärä on noin 850 - 900 jäsentä. Tämä koostuu eri ikäryhmistä, joista aikuisia on noin 80. Aikuisten osuus on merkittävä, sillä se lisää uimaseuran kykyä tarjota monipuolisia ja kattavia palveluja eri ikäryhmille. (TaTU Tampere s.a.) Uimaseuran toiminnassa on tällä hetkellä yhteensä 35 valmentajaa ja osa heistä toimii valmentajina ainoastaan aikuisuimareilla. Näiden ohjaajien ja valmentajien rooli on keskiössä, sillä he vastaavat erilaisten uintiryhmien harjoitusten suunnittelusta ja toteutuksesta. Osaaminen ja sitoutuminen valmennukseen varmistavat, että kaikki uimarit saavat parasta mahdollista opetusta ja tukea uimataitonsa kehittämiseen. (TaTU Tampere s.a.)

Hallituksen linjaamat arvot löytyvät helposti seuran nettisivuilta, josta ne ovat kaikkien luettavissa. Selkeiden arvojen avulla pyritään varmistamaan, että kaikki seuran toimintaan osallistuvat uimarit, vanhemmat sekä valmentajat ovat tietoisia yhteisistä tavoitteista ja periaatteista. Tämä edistää yhtenäistä seuraa, jossa korostuvat yhteishenki, toisen kannustaminen ja kunnioittaminen sekä sitoutuminen sovittuihin tavoitteisiin ja pelisääntöihin. Arvot toimivat ohjenuorana kaikessa uimaseuran toiminnassa ja luovat pohjan seuran positiiviselle ilmapiirille ja menestykselle. (TaTU Tampere s.a.)

TaTU:n valmennuksen neljä suurta kulmakiveä ovat pitkäjänteisyys, yhteisöllisyys, yhteistyö ja yksilöllisyys. Uimarit kohdataan yksilöinä ja aitous korostuu näissä kohtaamisissa. TaTU:lla halutaan luoda pohja elinikäisen harrastuksen löytämiselle. (TaTU Tampere s.a.) Nämä periaatteet ohjaavat jokapäiväistä toimintaa ja luovat perustan uimareiden kehitykselle niin altaassa kuin sen ulkopuolellakin. Yhteisöllisyys näkyy kannustavassa ilmapiirissä, jossa jokainen uimari on osa suurempaa joukkoa ja saa tukea sekä valmentajilta että kanssaiimareilta. Yhteistyö on keskeistä niin valmennuksessa kuin kilpailuissa, sillä menestyksen taustalla on usein saumaton yhteistyö valmentajien, uimareiden ja taustajoukkojen välillä.

Samalla yksilöllisyys huomioidaan valmennuksessa niin, että jokaisen uimarin omat vahvuudet ja kehityskohdat otetaan huomioon harjoittelua suunniteltaessa. Uimarit kohdataan yksilöinä ja aitous

korostuu niin harjoituksissa kuin kilpailutilanteissa. TaTU:lla halutaan luoda vahva perusta elinikäisen harrastuksen löytämiselle, mikä tukee sekä huippu-urheilua tavoittelevia että liikunnan ilosta nauttivaa uimareita. Näiden arvojen avulla pyritään rakentamaan kestävä pohja, joka auttaa uimareita kehittymään sekä urheilijoina että yhteisön jäseninä.

6 Opinnäytetyön tausta ja tavoite

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on laatia TaTU-uimaseuralle aikuisten uintiopas (TaTU- uimaseuran käyttöön), jota valmentajat ja ohjaajat voivat käyttää mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Oppaan tarkoituksena on olla selkeä ja käytännönläheinen työkalu, joka tukee uintitekniikan oppimista, kehittämistä ja monipuolista harjoittelua.

Aikuisten uintitekniikan oppaan tavoitteena on tarjota kattava ja käytännönläheinen opas uimaseuran valmentajille sekä ohjaajille. Oppaassa keskitytään aikuisten uintitekniikkaan. Oppaan avulla valmentajat voivat ohjata aikuisia uimareita monipuolisesti huomioiden heidän yksilölliset taitotasonsa ja tavoitteensa. Sisältö rakentuu eri uintilajien tekniikoiden peruspiirteisiin ja yksityiskohtiin. Tekniikoiden osalta opas kattaa kaikki neljä pääuintityyliä: vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin. Jokaisen lajin osalta keskitytään potkuun, hengitykseen sekä rytmiin. Oppaan tarkoituksena on paitsi kehittää teknistä osaamista myös lisätä ymmärrystä uinnin ominaispiirteistä. Tavoitteena on yhdistää uintitekniikan teoreettinen ymmärrys käytännönläheisiin harjoitteisiin, jotka ovat helposti sovellettavissa eri taitotasoilla. Oppaan tarkoituksena on myös auttaa valmentajia luomaan motivoiva ja tehokas oppimisympäristö, jossa uimari kehittyy pitkäjänteisesti. Tekniikoiden ja uinnin ominaispiirteiden yhdistäminen tekee oppaasta monipuolisen työkalun, joka tukee valmentajien työtä ja auttaa uimareita saavuttamaan sujuvan, taloudellisen ja nautinnollisen uintityylin.

Oppaan merkitys korostuu erityisesti silloin, kun ohjaaja tai valmentaja joutuu tuuraamaan äkillisesti ryhmässä, joka on hänelle ennestään tuntematon. Tällaisissa tilanteissa oppaasta löytyvä tieto on korvaamatonta, sillä se varmistaa, että tuuraustilanteet sujuvat ongelmitta ja harjoitusten laatu pysyy korkeana. Tuuraustilanteet voidaan kokea haastavina, koska ne edellyttävät ohjaajalta kykyä sopeutua nopeasti erilaisiin ryhmiin ja toimintaympäristöihin. Opas tarjoaa selkeät ohjeet ja käytännön vinkit näihin tilanteisiin auttaen ohjaajia toimimaan itsevarmasti ja ammattitaitoisesti. Tavoite on, että oppaan avulla jokainen ohjaaja tai valmentaja voi tuntea olonsa varmaksi ja hyvin valmistautuneeksi riippumatta siitä, minkä ryhmän ohjaamisesta kulloinkin on kyse.

Kaiken kaikkiaan oppaan tarkoitus on tukea valmentajien työtä ja varmistaa, että uimaseuran toiminta on yhtenäistä ja korkeatasoista. Opas auttaa valmentajia onnistumaan työssään ja monipuolistamaan ohjaustaan erilaisilla harjoitteilla.

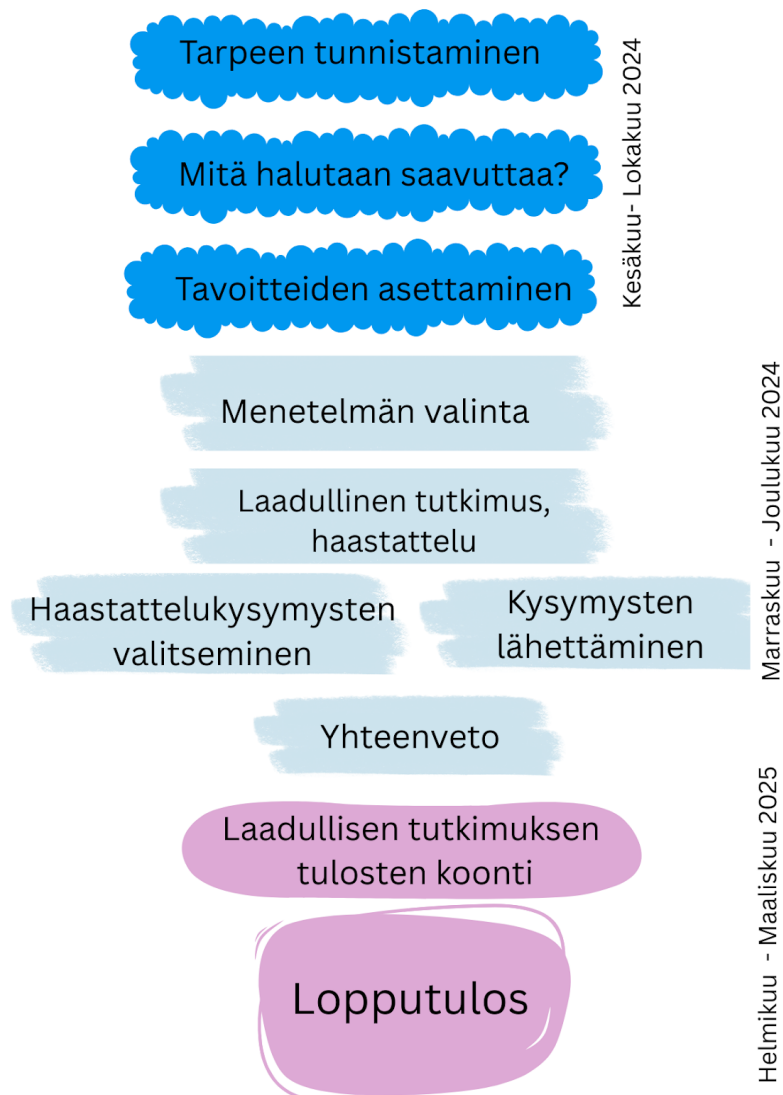
7 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön toteutustavoista, jossa tarkoituksena on saada yhdistettyä käytännön toteuttaminen ja raportoiminen akateemisen viestinnän keinoin. Toteutustapa voi kuitenkin vaihdella alan mukaan ja se voidaan toteuttaa esimerkiksi oppaana, portfoliona tai yleisötapahtumana. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on yhdistää käytännönläheinen tekeminen ja siihen liittyvä dokumentointi.

Opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on ideointi eli aiheanalyysi. Kohderyhmän valinta ja aiheen tarkentaminen ovat keskeisiä vaiheita tässä prosessissa. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä TaTU- uimaseuran kanssa, ja aiheen rajausta pohjautui uimaseuran tarpeeseen aikuisten uintitekniikan kehittämiseen. Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostukseni uintiin sekä aikuisten uintitekniikan kehittämiseen. Kiinnostukseni lajia kohtaan on suuri ja olen halunnut tutustua lajiin vieläkin syvemmin perehtymällä, kuinka aikuiset voivat parantaa uintitekniikkaansa. Tämän pohjalta päätin ottaa yhteyttä TaTU Tampereen uintiseuraan. Uimaseurassa aiheeni otettiin positiivisesti ja he halusivat tehdä yhteistyötä kanssani. Yhteistyöstä sain tukea ja näkökulmia aikuisten uintitekniikan kehittämiseen ammattivalmentajilta. Erilaisia näkökulmia sai tekniikan hienosäätöön, ohjelmointiin ja erilaisiin psyykkisiin valmennuksen keinoihin. Näin ollen pystyin yhdistämään oman kiinnostukseni uintiin ja kehittämään kasvavaa uintiseuraa sekä heidän tarpeitaan aikuisten tekniikan hiomiseen.

8 Työn menetelmät ja vaiheet

Työn eteneminen on havainnollistettu kuvassa 5. Vaiheet on kuvattu siinä järjestyksessä, miten työtä on tehty. Havainnollisuutta on lisätty eri värejä käyttämällä. Ensimmäinen vaihe, joka on esitetty tummansinisellä pohjalla, kuvaa työn suunnitteluvaihetta. Tämä vaihe toimii koko työn perustana, sillä se pohjautuu tunnistettuun tarpeeseen, joka ohjaa työn suuntaa. Suunnitteluvaiheessa asetetaan työn tavoitteet sekä rajataan työn tutkimuskysymykset. Toinen vaihe on kuvattu vaaleansinisellä taustalla, ja se keskittyy työn menetelmien valintoihin. Viimeisenä kuvassa 5 on vaaleanpunaisella työn loppuvaihe, joka koostui tulosten koonnista sekä lopputuotoksesta.



Kuva 5. Työn menetelmät ja vaiheet

8.1 Lähtökohdat ja tavoite

Työn suunnittelu käynnistyi kesällä 2024, kun oppaalle ilmeni selkeä tarve oppaalle. Tämän tarpeen pohjalta tehtiin alustavia havaintoja, jotka loivat perustan opinnäytetyön aloittamiselle. Työn tavoitteet tarkentuivat prosessin edetessä ja kuvan 5 tummansiniset vaiheet aloitettiin osittain keväkuussa. Näitä vaiheita jatkettiin ja kehitettiin lokakuulle asti. Tänä aikana tehtiin päätöksiä valittavista menetelmistä sekä niiden toteutuksesta käytännössä, mikä muodosti tärkeän osan työn etenemistä. Tämän jälkeen koottiin tulokset ja lopputulos syntyi valmiiksi maaliskuussa 2025.

Lähtökohtana työssä olivat TaTU Tampereen aikuisten uintitekniikan ryhmät, jotka ovat kasvavassa määrässä. Aikuisten tekniikkaa tarkastellaan neljän pääuintityylin näkökulmasta. Tavoitteena on kartoittaa, miten eri tyylit voidaan opettaa uimareille.

Tavoitteet:

1. Millaisia harjoitteita eri uintityyleihin tulisi sisällyttää?
2. Palvella toimeksiantajan tarvetta
3. Tehdä aikuisten uintitekniikan opas

Tuloksia tullaan hyödyntämään uimaseuran sisällä. Työ nähdään tärkeänä välineenä, joka mahdollistaa valmentajien kehittymistä sekä osaamisen jakamista. Opas antaa valmentajille konkreettisia työkaluja opetuksen toteuttamiseen. Tavoitteena on, että aikuisten parissa tehtävä valmennustyö olisi mahdollisimman monipuolista huomioiden osallistujien yksilölliset lähtökohdat ja kehittämis-kohteet.

8.2 Menetelmät

Tieteellisellä tutkimuksella on tiettyjä kriteerejä, joiden täytyisi täytyä. Ensimmäinen näistä on se, että tutkimuskohde on pystyttävä määrittelemään mahdollisimman tarkasti. Toisena vaatimuksena on tuottaa tietoa. Kolmantena ehtona on tutkimuksen tuottama hyöty. On tuotettava tietoa, josta on hyötyä muillekin kuin itselleen. Neljäs tieteellisen tutkimuksen tutkimusmerkki on sen herättämä keskustelu sekä vuorovaikutus. Tämän tieteellisen tutkimuksen ehdot pätevät hyvin työelämälähtöisiin kehittämistöihin, mikä tekee niistä helposti sovellettavia käytännön kehittämiseen. (Vilka 2015, 31).

Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa useillakin eri tavoilla, mutta yhteistä kaikille on se, että painopiste on yksilön kokemuksissa, ajatuksissa ja mielipiteissä. Tutkimusaineisto perustuu ihmisten

näkemyksiin ja aiempiin kokemuksiin liittyvään tietoon. Usein laadullista aineistoa kerätään esimerkiksi haastattelemalla, jolloin henkilö voi tuoda esiin juuri niitä asioita, jotka hän kokee merkitykselliseksi. Kysymykset tulee miettiä tarkoin, ettei johdatella liikaa aiheeseen. Kysymysten tulee olla selkeitä ja neutraaleja. Olennaista kuitenkin on, että haastattelussa olevat henkilöt on valittu tarkoituksenmukaisesti. Heillä tulee olla joko asiantuntijuutta tai omakohtaisia kokemuksia aiheesta. Tavoitteena on kerätä aiheesta mahdollisimman rikasta sekä merkityksellistä aineistoa, joka auttaa ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa aihetta syvällisemmin. (Vilka 2015, 118-135).

Kysely lähetettiin eri uimaseurojen valmentajille. Kysymyksissä selvitettiin heidän näkemyksiään aikuisten uintitekniikasta. Erityisesti haluttiin saada tietoa erilaisista uinnin tekniikkaharjoitteista, joita kokeneet valmentajat käyttävät omassa toiminnassaan. Tavoitteena oli kartoittaa käytännönläheisiä menetelmiä, joilla voidaan kehittää aikuisten uimareiden taitoa ja tukea heidän etenemistään.

Kyselyn kysymykset laadittiin jokaisen uintilajin osalta erikseen keskittyen erityisesti käsivedon, rytmin sekä potkutekniikan harjoitteisiin.

8.3 Tutkimustulokset

Kyselyyn osallistui yhteensä 25 uinnin uintivalmentajaa, jotka vastasivat kyselyyn (liite 1) liittyen aikuis uimareiden valmentamiseen. Kaikilla osallistujilla oli usean vuoden kokemus uinnin valmennuksesta aikuisten parissa. Tämä kokemus tarjosi vahvan asiantuntijapohjan tutkimuksen aineistolle, sillä vastaajilla oli käytännön tietoa valmennustyön eri puolista, harjoittelun suunnittelusta sekä valmennus menetelmien soveltamisesta aikuisille. Valmentajien tehtävänimikkeet jakautuivat kahteen pääryhmään: Osa työskenteli valmentajina ja osa päävalmentajina eri uimaseuroissa. Valtaosa osallistujista oli aktiivisesti mukana käytännön valmennustyössä joko viikoittain tai päivittäin, mikä lisäsi vastausten ajankohtaisuutta ja käytännönläheisyyttä.

Valmentajien kokemusvuodet vaihtelivat jonkin verran. Kolmella osallistujalla oli yli 20 vuoden kokemus uinnin valmentamisesta ja he toivat esiin syvällistä ja pitkäjänteistä näkemystä valmennustyön kehityksestä vuosien varrella. Loput 22 valmentajaa olivat toimineet tehtävässään 5–15 vuoden ajan, mikä osoittaa, että hekin olivat jo kokeneita asiantuntijoita ja hallitsivat monipuolisesti aikuis uimareiden ohjauksen erityispiirteet. Kokoneiden valmentajien näkemykset muodostivat tärkeän osan tutkimusaineistoa, sillä heidän vastauksistaan nousi esiin sekä toimiviksi koettuja käytäntöjä että kehitystarpeita aikuisuinnin valmennuksessa. Pitkä kokemus mahdollisti myös vertailun eri aikakausien valmennusmenetelmien välillä sekä sen, miten aikuis harjoittelu on muuttunut tai kehittynyt vuosien saatossa. Valmentajien monipuolinen kokemus vahvisti tutkimuksen luotettavuutta ja tarjosi kattavan kuvan aikuis uinnin valmennus kentästä. Heidän vastauksensa antoivat

arvokasta tietoa siitä, millaisia tekniikka-, rytmii- ja potkuharjoitteita aikuisuimareille sovelletaan eri uintilajeissa ja millaisia valmennusvinkkejä kokeneet valmentajat käyttävät tukemaan oppimista ja kehittymistä.

8.4 Lopputuotos

Tämän tutkimuksen ja sen pohjalta kerätyn aineiston lopputuloksena syntyi aikuisten uintitekniikkaa käsittelevä opas, jonka tavoitteena on tukea valmentajia. Opas kokoaa yhteen konkreettisia tekniikkaharjoitteita, joita voidaan soveltaa aikuisten valmennuksessa eri tasoille uimareille. Oppaassa käsitellään uintitekniikkaa jokaisen neljän pääuintityylin osalta. Kullekin lajille on eritelty omat tekniikkaharjoitteensa keskittyen käsivetoon, rytmiin ja potkutekniikkaan. Harjoitteet pohjautuvat käytännön valmennustyössä hyväksi todettuihin menetelmiin, joita tutkimuksen kyselyssä nousi esiin. Opas toimii käytännönläheisenä työkaluna, joka yhdistää valmennusosaamisen ja laadullisen tutkimuksen tulokset.

Opas huomioi myös sen, että aikuisten oppimistyyliin ja liikunnalliset valmiudet voivat poiketa merkittävästi lasten tai nuorten valmennuksesta. Aikuisilla oppiminen perustuu usein aiempiin kokemuksiin, motivaatioon sekä kykyyn soveltaa annettua palautetta käytännössä (Knowles, Holton & Swanson 2015). Oppaassa on pyritty tarjoamaan selkeitä ohjeita ja vaihtoehtoisia harjoitteita niin, että ohjaaja voi räätälöidä niitä yksilöllisesti osallistujan taitotason ja tavoitteiden mukaan. Harjoitteet on jaoteltu selkeästi uintityylin ja harjoitustavoitteen mukaan. Jokaisesta harjoitteesta annetaan tarkat suoritustavat, tavoitteet ja huomiot, jotka voivat auttaa ohjaajaa havainnoimaan suorituksen laatua ja antamaan palautetta. Lisäksi mukana on vinkkejä mahdollisiin yleisiin virheeseen-toihin sekä korjaaviin toimenpiteisiin.

Opas on suunniteltu käytettäväksi sekä yksilövalmennuksen että ryhmäohjauksen tukena. Se soveltuu uimaseurojen käyttöön, aikuisten tekniikkakursseille tai esimerkiksi liikunnanohjaajien työkaluksi uintiin perehdyttämisessä. Se voidaan liittää osaksi valmentajien koulutusmateriaaleja tai se toimii itsenäisenä kehittämisvälineenä aikuisuimareille, jotka haluavat edistyä omatoimisesti.

Liittessä 2 on esitetty oppaan ilme ja rakenne. Opas on käytännönläheinen, helppokäyttöinen ja sovellettava eri kohderyhmille. Oppaan sisältöä voidaan jatkossa täydentää ja laajentaa esimerkiksi videomateriaalilla tai valmennuskokemuksiin pohjautuvilla esimerkeillä.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi TaTU Tampereelle aikuisten uintitekniikan opas, jonka avulla valmentajat ja ohjaajat voivat tarjota entistä laadukkaampaa opetusta aikuisille uimareille. Opas tarjoaa selkeitä ja käytännönläheisiä ohjeita aikuisten uintitekniikan kehittämiseen sekä tukea valmentajien työtä monipuolisilla harjoitteilla. Lisäksi tavoitteena oli luoda materiaali, joka huomioi aikuisten tekniikkaan liitettävät kehitettävät kohteet.

Oppaan suunnittelu perustui sekä kirjallisuuteen että käytännön kokemukseen ja sen sisältö muodostui teoriapohjasta yhdistettynä valmentajien näkemyksiin. Työn aikana perehdyttiin erityisesti aikuisten oppimisprosessiin, uintitekniikoiden biomekaniikkaan, joka tukee aikuisuimareiden kehittymistä. Oppaaseen sisällytettiin tekniikkaharjoituksia, joiden avulla uinnin kehittämistä voidaan tehdä tehokasta ja motivoivaa eri taitotasolla.

Yksi tavoitteista oli se, että opas vastasi todelliseen tarpeeseen. Aikuisuimareiden määrä on kasvanut viime vuosina, mutta valmentajille ei ole ollut saatavilla selkeää ja kattavaa materiaalia, joka keskittyisi erityisesti aikuisten uintitekniikan kehittämiseen. Valmentajilta saamani palautteen perusteella oppaasta oli hyötyä ja he kokivat sen helpottavan opetustyötään. Oppaassa esitellään uintitekniikoiden perusteet vaihe vaiheelta, mikä tekee sen sisällöstä helppokäyttöisen myös valmentajille, joilla ei ole pitkää kokemusta aikuisten opettamisesta. Toinen onnistuminen oli oppaan selkeä rakenne. Pyrin kirjoittamaan sen mahdollisimman ymmärrettäväksi ja käytännönläheiseksi, jotta valmentajat voisivat soveltaa sitä eri taitotasojen uimareille. Oppaan harjoitukset ja tekniikkavinkit perustuvat uinnin käytännönläheisiin sekä hyväksi koettuihin harjoitteisiin. Vaikka työ onnistui monella tavalla, prosessiin liittyi myös haasteita. Yksi suurimmista vaikeuksista oli aiheen rajaaminen. Uinti on laaja laji, jossa tekniikka ja fysiologia ovat keskeisessä roolissa, joten jouduin pohtimaan tarkkaan, mitkä asiat sisällytän oppaaseen. En halunnut tehdä oppaasta liian teoreettista, mutta samalla sen piti sisältää tarpeeksi tietoa, jotta se olisi hyödyllinen ja monipuolinen työväline.

Toinen haaste liittyi aikuisoppijoiden erityispiirteisiin. Aikuiset oppivat eri tavalla kuin lapset ja heidän oppimisprosessissaan motivaatio, itseluottamus ja aiemmat kokemukset vaikuttavat paljon. Valmentajien on tärkeää osata huomioida nämä tekijät, mutta aiheen laajuuden vuoksi en voinut käsitellä niitä oppaassa niin syvästi kuin olisin halunnut. Tämä herätti ajatuksen siitä, että aikuisoppijoiden psykologiaan keskittyvä lisämateriaali voisi olla hyödyllinen lisä jatkossa.

Opinnäytetyöprosessi oli minulle erittäin opettavainen. Opin paljon sekä uintitekniikoista että valmennusmenetelmistä, mutta lisäksi kehityin myös projektinhallinnassa, kirjoittamisessa ja tiedon jäsentämisessä. Suurimman osan työstä tein itsenäisesti, mikä vaati itseohjautuvuutta ja pitkäjänteisyyttä. Lisäksi työskentely uimaseuran kanssa antoi arvokasta kokemusta yhteistyöstä ja siitä,

miten valmennusmateriaalia voi kehittää käytännön tarpeisiin. Työ opetti minulle myös sen, kuinka tärkeää on yhdistää teoria ja käytäntö. Kirjallisuudesta ja tutkimuksista löytyi paljon tietoa uinnin biomekaniikasta ja valmennuksesta, mutta käytännössä valmentajien ja uimareiden kokemukset olivat yhtä arvokkaita. Ilman käytännön kokeiluja ja palautetta oppaasta olisi voinut tulla liian teoreettinen eikä niin käyttökelpoinen.

Tärkeä oppimiskokemus oli myös se, kuinka paljon valmentajilla ja uimareilla voi olla erilaisia tarpeita. Jotkut kaipaavat tarkkoja ohjeita ja yksityiskohtaista analyysia tekniikasta, kun taas toiset haluavat enemmän konkreettisia harjoitusohjeita ja vinkkejä opetustilanteisiin. Tämä teki oppaan kirjoittamisesta haastavaa, koska sen piti palvella sekä kokeneita valmentajia että niitä, joilla on vähemmän kokemusta aikuisten ohjaamisesta. Monet aikuiset aloittavat uintiharrastuksen myöhemmin elämässä ja heidän tarpeensa ovat erilaisia kuin lasten tai nuorten uimareiden. Oppaan avulla voidaan tarjota tavoitteellista, mutta samalla innostavaa ja motivoivaa opetusta, joka tukee uimareiden kehittymistä ja hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyön lopputuloksena syntynyt Aikuisten uintitekniikkaopas tukee monin tavoin kestävän kehityksen periaatteita, vaikka oppaan ensisijainen tarkoitus onkin kehittää uimareiden tekniikkaa. Uinti on monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii eri ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Oikeanlaisen tekniikan harjoittelu ehkäisee rasitusvammoja ja parantaa suorituskykyä, mikä puolestaan tukee liikunnan säännöllisyyttä ja mielekkyyttä. Oppaasta saa selkeitä ja konkreettisia ohjeita, jotka kannustavat liikkumaan oman taitotason mukaisesti. Samalla opas tukee elinikäistä oppimista ja tarjoaa aikuisille mahdollisuuden kehittää taitojaan myös vapaa-ajalla.

Tasa-arvon näkökulmasta opas on suunniteltu saavutettavaksi ja helposti lähestyttäväksi kaikille aikuisille sukupuolesta, taustasta tai lähtötasosta riippumatta. (Suomen YK -liitto 2016.) Harjoitteet on esitetty selkeästi ja ne ovat muokattavissa yksilöllisten tarpeiden mukaan, jolloin kuka tahansa voi hyödyntää oppaan sisältöä omalla tavallaan. Tämä tukee yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja kehittää omia taitoja. (Suomen YK -liitto 2016.) Kaiken kaikkiaan uintitekniikkaopas toimii paitsi käytännön harjoittelun tukena, myös välineenä hyvinvoinnin, tasa-arvon, oppimisen ja osallistumisen edistämässä.

Tämän lisäksi se on luontevasti osaksi kestävän kehityksen kokonaisuutta ja tukee sen tavoitteita arjen liikunnan ja valmennustyön tasolla. (Suomen YK -liitto 2016.) Oppaan käyttökelpoisuus näkyi siinä, että se voidaan ottaa käyttöön heti ja sitä voidaan hyödyntää osana TaTU Tampereen valmennustoimintaa. Tämä mahdollistaa sen, että uimaseuran valmentajat voivat ohjata aikuisuimareita yhtenäisellä tavalla ja tarjota kaikille laadukasta opetusta riippumatta siitä, kuka valmennuksen pitää.

Jatkossa olisi kiinnostavaa seurata, miten oppaan käyttö vaikuttaa valmennuksen laatuun ja uimareiden kehittymiseen. Voisiko sen pohjalta syntyä laajempi valmennusmalli aikuisuinnin kehittämiseen? Tämä työ herätti monia jatkokysymyksiä, joita olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin tulevaisuudessa.

1. Miten eri valmentajat kokevat oppaan hyödyllisyyden käytännön työssä?
2. Voisiko laajentaa opasta myös käännöksiin sekä startti hyppyihin?
3. Voisiko oppaan kääntää myös muille kielille?

Oppiminen on jatkuva prosessi, ja uintivalmennuksen kehittäminen vaatii jatkuvaa arviointia ja uusien ratkaisujen etsimistä. Tämä työ antoi minulle arvokkaita työkaluja tulevaisuutta varten ja toivon, että se tulee hyödyttämään myös muita uintivalmennuksen parissa työskenteleviä.

Lähteet

- Allen, H. 2008. Teaching Swimming and Water Safety. AUSTSWIM, the Australian Council for the Teaching of Swimming and Water Safety. 2. Painos. Luettu 13.1.2025
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. 2019. Periodization: Theory and methodology of training. Luettavissa: http://www.atlalbiate.com/graziano/graziano2021/libri_sito/Periodizaz.pdf Luettu: 3.3.2025
- Costill, D., Maglischo, E., & Richardson, A. 1992. Swimming. Luettu: 20.1.2025
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2012. Self-determination theory in practice: How to create an optimally motivating environment. Yale University Press. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf Luettu: 3.3.2025
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. Luettu: 20.1.2024
- FINA. 2023. Swimming Rules & Techniques. Luettavissa: https://resources.fina.org/fina/document/2023/01/04/65961a45-bde5-4217-b666-ca1f5dc2d1f0/1_Swimming-Technical-Rules.04.01.2023.pdf Luettu: 24.2.2025
- Forssman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-Kustannus. Luettu: 24.2.2025
- Hakamäki, J. 2018. Uimakoulutoiminta. Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, t. & Savolainen, T. Uimaopetuksen käsikirja, 49-69. Jyväskylä. Luettu: 20.1.2025
- Hakamäki, J. 2012. Uimaopetuksen käsikirja. Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, t. & Savolainen, T. Uimaopetuksen käsikirja, 49-69. Jyväskylä. Luettu: 20.1.2025
- Hibberd, Elizabeth E, Oyama, Sakiko, Tatman, Justin, Myers, Joseph B. 2014. Prevalence of Free-style biomechanical errors in elite competitive swimmers and their relationship with shoulder pain. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24790691/> Luettu: 5.3.2025
- Isometsä, 2021. Mitä ulkoinen motivaatio on ja onko se tehokasta? Luettavissa: <https://terveytta.net/mita-ulkoinen-motivaatio-on-ja-onko-se-tehokasta> Luettu: 21.1.2025
- Khodae, M., Edelman, G. T., Spittler, J., Wilber, R., Krabak, B. J., Solomon, D., Riewald, S., Kendig, A., Borgelt, L. M., Riederer, M., Puzovic, V., Rodeo, S. 2016. Medical Care for Swimmers.

Sports medicine. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4960281/-!po=23.7500> Luettu: 14.1.2025

Knowles, M, Holton, E., Swanson, R. 2015. The Adult Learner. Luettavissa: <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9781315816951&type=googlepdf> Luettu: 5.3.2025

Maglischo, E. 2003. Swimming Fastest. Champaign. Luettavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=cSSW4RhZOiwC&oi=fnd&pg=PP11&dq=Maglischo,+E.+2003.+Swimming+Fastest.+Champaign,+Human+Kinetics.&ots=qonz9zQS73&sig=bzvUotd2zouWGC9UPrGHi9q-Kxk&redir_esc=y#v=onepage&q=Maglischo%2C%20E.%202003.%20Swimming%20Fastest.%20Champaign%2C%20Human%20Kinetics.&f=false Luettu: 20.1.2025

McLeod, I. 2010. Swimming Anatomy. Your illustrated guide for swimming strength, speed and endurance. Human Kinetics Publishers. Luettu: 24.2.2025

McMaster, W. C., Roberts, A., & Stoddard, T. 1998. A Correlation Between Shoulder Laxity and Shoulder Pain in Competitive Swimmers. Luettavissa: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/147778/Shoulder-Pain-in-Swimmers.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 20.1.2025

Pajulahti. 2020. Uinnin erityispiirteet ja uimarin harjoittelu. Luettavissa: https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2023/11/Liveseminaari-2020-Marjoona-Teljo_Uinnin-erityispiirteet-ja-uimarin-harjoittelu.pdf Luettu: 27.1.2025

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu: 27.1.2025

Rocchi, M. A, Pelletier, L.G., & Desmarais. 2017. The impact of coaches. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28730741/> Luettu: 4.3.2025

Suomen uimaliitto. Vastuullisuus. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/info/vastuullisuus/> Luettu: 1.6.2024

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto Ry 2024. Uimataitotutkimus. Luettavissa: <https://suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimataito-suomessa/> Luettu: 13.1.2025

Suomen Uimaliitto. 2020. Uinnin opas: Perusteet, tekniikat ja harjoittelu. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi> Luettu: 23.3.2025

- Suomen uimaliitto. 2014. Rintauinnin tekniikasta. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uutiset/rintauinnin-tekniikasta/> Luettu: 23.10.2024
- Suomen uimaliitto. 2013. Perhosuinnin tekniikasta. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uutiset/perhosuinnin-tekniikasta/> Luettu: 23.10.2024
- Suomen uimaliitto. 2013. Selkäuinnin tekniikasta. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uutiset/selkäuinnin-tekniikasta/> Luettu: 23.10.2024
- Swim England 2021. Backstroke Stroke Development Guide. Luettu: 24.2.2025
- Suomen Yk- liitto. 2016. Luettavissa: <https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys> Luettu: 23.3.2025
- TaTU Tampere 2024. Arvot ja strategia Luettavissa: <https://tatu.fi/arvot-ja-strategia/> Luettu: 8.5.2024.
- TaTU Tampere 2024. Kilpauinti. Luettavissa: <https://tatu.fi/kilpauinti-yleista/> Luettu: 8.5.2024
- TaTU Tampere 2024. Aikuisten uimakoulut Luettavissa: <https://tatu.fi/uimakoulut/aikuisten-uimakoulut/> Luettu 8.5.2024
- Tilastokeskus. Liikuntaharrastukset Suomessa, 2009. Luettavissa: https://stat.fi/til/akay/2009/03/akay_2009_03_2011-05-17_kat_006_fi.html Luettu:13.1.2025.
- Toussaint, H., & Beek, P. 1992. Biomechanics of Competitive Swimming. Sports Medicine, 13, 8-24. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/21601185_Biomechanics_of_Competitive_Front_Crawl_Swimming Luettu: 8.8.2024
- Trainer for you. Uintitekniikoiden perusteet vapaauinti. Luettavissa: <https://www.trainer4you.fi/blogi/uintitekniikoiden-perusteet-vapaauinti> Luettu: 13.1.2025
- Uinti.info. Perhosuinnin tekniikka. Luettavissa: <http://www.uinti.info/uintitekniikka/perhosuinnin-tekniikka/> Luettu: 13.1.2025
- USA Swimming 2022. Backstroke Drills and Techniques. Luettavissa: <https://blog.arenaswim.com/en/training-technique/10-drills-all-budding-backstroke-swimmers-should-try/> Luettu: 24.2.2025
- U.S. Masters Swimming, Freestyle Swimming: The Complete Guide. Luettavissa: <https://www.usms.org/fitness-and-training/guides/freestyle> Luettu: 13.1.2025

Valkonen, N. & Rajakylä, M. 2017. Uimarin treenikirja. Luettu: 13.8.2024

Vilka., H & Airaksinen., T. Toiminnallinen opinnäytetyö 2003. Tammi. Helsinki Luettu: 23.2.2025

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Helsinki. Tammi. Luettu: 5.3.2025



Vilka, H. 2021. Laadullisen tutkimuksen perusmenetelmät. Helsinki. Tammi. Luettu 5.3.2025

Weinberg, R., & Gould, D. 2019. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Luettu: 3.3.2025

Liitteet

Liite 1. Kyselyn kysymykset

Aikuisten uinnintekniikan opas

B *I* U  

Vastausten perusteella on tarkoitus luoda aikuisten uinnintekniikan opas, joka on suunniteltu vastaamaan kasvavaan tarpeeseen tarjota aikuisille tehokkaita ja motivoivia opetusmenetelmiä uinnin perustekniikoiden hallintaan. Tämä opas toimii resurssina valmentajille, jotka työskentelevät aikuisten kanssa ja pyrkivät monipuolistamaan opetustaan.

KERRO OMA SUOSIKKI HARJOITE ALLA OLEVIIN KYSYMYKSIIN:

Vapaauintin käsiveto: *

Pitkä vastausteksti

Vapaauintin rytmitys: *

Pitkä vastausteksti

Vapaauintin potku: *

Pitkä vastausteksti

Perhosuintin käsiveto: *

Pitkä vastausteksti

⋮

Perhosuintin rytmitys: *

Pitkä vastausteksti

Perhosuintin potku: *

Pitkä vastausteksti

Vapaauintin potku: *

Pitkä vastausteksti

Perhosuinnin käsiveto: *

Pitkä vastausteksti

Perhosuinnin rytmitys: *

Pitkä vastausteksti

Perhosuinnin potku: *

Pitkä vastausteksti

Selkäuinnin rytmitys: *

Pitkä vastausteksti

Selkäuinnin potku: *

Pitkä vastausteksti

Liite 2. Oppaan sisältö

Sisältö:

Vapaauinti:

- Vapaauintin käsiveto
- Vapaauintin rytmitys
- Vapaauintin potkut

Selkäuinti:

- Selkäuintin käsiveto
- Selkäuintin rytmitys
- Selkäuintin potkut

Rintauinti:

- Rintauintin käsiveto
- Rintauintin rytmitys
- Rintauintin potkut

Perhosuinti:

- Perhosuintin käsiveto
- Perhosuintin rytmitys
- Perhosuintin potkut

Tekniikka drillit:

Vapaauintin käsiveto:

Myyräuinti:

Myyräuinnissa kädet pysyvät vedenpinnan alapuolella ja kauhovat pitkältä edestä. Palautus tapahtuu läheltä kehoa. Hengittäminen tapahtuu vapaauintin mukaisesti sivulta tai edestä taitotason mukaisesti.



Selkäuinnin rytmitys:

Liuku:

Korostetaan liukua käsivetojen välissä.
Voi korostaa vielä enemmän pitämällä taukoja välissä.

Kylkipotkut:

Kylkipotkut selällä kasvot ylöspäin.
Kädet kyljissä/ toinen käsi kyljessä ja toinen vartalon jatkeena suorana. Vaihtelua erilaisilla potkujen määrän muuntamisella.
Tehostaminen ottamalla käsivedon mukaan potkujen välissä.

