OPAS KILPAUIMARILLE JA HÄNEN VANHEMMILLEEN

Eeva Ketola

Ilkka Piiroinen

SISÄLLYS

Esipuhe 3

1 Uintietiketti 4
1.1 Uimahallissa käyttäytyminen 4
1.2 Harjoituksissa käyttäytyminen 4
1.3 Kilpailuissa käyttäytyminen 6
1.4 Leireillä käyttäytyminen 7
2 Vanhempien rooli: kannustaa, kustantaa ja kuljet taa 9
2.1 Kannustaminen 9
2.1.1 Harjoituksiin lähtemisen kannustaminen 9
2.1.2 Kisoissa kannustaminen 10
2.2 Uinnin kustannukset 11
2.2.1 Perusmaksut 11
2.2.2 Matka-, majoitus- ja leirikulut 11
2.2.3 Varustekulut 12
2.3 Kuljetukset 12
3 Kilpauinti 13
3.1 Harjoittelusta 13
3.2 Kilpailemisesta 14
3.3 Ruokailu, juominen ja lisäravinteet 15
3.4 Lääkkeet ja doping 16
3.5 Uintiin liittyvät vammat ja niiden ehkäisy 16

Sanastoa 19

ESIPUHE

Onneksi olkoon hienosta lajinvalinnasta! Uintiharrastus ja kilpauinti ovat erittäin suosittuja ympäri maailmaa. Suomessa uintia seuroissa harrastavien määrä on ollut suhteessa moneen muuhun lajiin selvässä kasvussa (http://www.kihu.fi/faktapankki/lisenssit/).

Urheilulajista riippumatta tärkeintä on, että harrastaa edes jotakin liikuntaa. Väestötutkimukset osoittavat lasten ja nuorten kuntotason laskeneen hälyttävästi. Vastuu lapsen liikunnan riittävästä määrästä lepää yhä useammin vanhempien harteilla. Ennen tietokoneita, pelikonsoleita ja kestävyysliikunnan arvostuksen alamäkeä oli luonnollista lähteä koulun jälkeen ulos purkamaan energiaa pihapelien ja harrastusten parissa. Nyt samaan tarvitaan vanhempien kannustusta ja yhteisön tukea. Negatiivinen kehitys näkyy myös väestön painoindeksin kohoamisena sekä kakkos-tyypin diabeteksen lisääntymisenä. Vielä jokin aika sitten roskaruoka ja mega-suuret karkkipussit eivät olleet arkipäivää. Osallistumalla urheiluseuratoimintaan saat paitsi liikuntaa, niin myös tukea ja ohjausta järkevässä ravitsemuksessa!

Tämän oppaan tarkoituksena on kertoa, mitä menestyksekäs kilpauinti edellyttää, kuinka harjoittelu sujuu ryhmässä parhaalla mahdollisella tavalla, ja mikä on vanhemman rooli uimarin taustalla. Uimaseura tekee osaltaan kasvatustyötä, joten aloitamme oppaan käyttäytymissäännöillä eli uintietiketillä. Kaikkien hyvien sääntöjen tarkoitus on lisätä yhteisön viihtyvyyttä, asioiden sujuvuutta ja luoda turvallisuuden tunnetta. Lisäksi seura haluaa olla ylpeä jäsenistään, jolloin myös jäsen voi olla ylpeä seurastaan!

Oppaan ensimmäinen versio kirjoitettiin jo vuosia sitten Lappeenrannassa. Tämä on uusi päivitetty versio Uinti Tampereelle.

Tampereella lokakuussa 2016,

Eeva Ketola uintivalmentaja, fysioterapeutti

Ilkka Piiroinen fysioterapeutti-OMT, TtM

1 UINTIETIKETTI

1.1 Uimahallissa käyttäytyminen

Uimahallin järjestyssääntöjä on aina noudatettava. Erityistä huomiota on kiinnitettävä siihen, että uimarit käyvät suihkussa ennen altaaseen menoa. Sääntöjä rikkonut voi saada porttikiellon halliin. Uimaseuran jäseniin kohdistuu suurempi huomio kuin muihin hallissa kävijöihin, siksi seuralaisilta vaaditaan normaalia enemmän. Kohteliaat käytöstavat on hyvä opetella alusta alkaen. Uimahallin henkilökuntaa on kohdeltava arvostavasti ja esimerkiksi tervehtiminen kuuluu hyviin tapoihin. Erityistä kunnioitusta ansaitsevat siistijät, koska suuri osa hallin viihtyvyydestä on heidän ansiotaan.

1.2 Harjoituksissa käyttäytyminen

Kaikkiin valmennussuunnitelman harjoituksiin on pyrittävä osallistumaan. Mikäli jostain syystä ei harjoitukseen pääse, tapana on ilmoittaa syy valmentajalle. Suunnitelmalliseen valmennukseen kuuluu kausiajattelu päivän, viikon, kuukauden, peruskuntokauden, kilpailukauden jne. tarkkuudella, jolloin ilman edeltäviä suorituksia ei tulevilla ole tehoa. Esimerkiksi jos uimari on yhden kolmen kilometrin harjoituksen pois viikossa, tekee se noin 150 km vuodessa, mikä on jo paljon uimarille. Tai jos uimari jättää palauttavan harjoituksen tekemättä kovan harjoituksen jälkeen, voi seuraavan päivän tehotreeni olla turha. Jos taas kova harjoitus jää tekemättä, ei tehoja saada irti. Varsinkin toistuvat poisjäännit romuttavat koko valmennussuunnitelman. Poisjääntejä voi usein korvata omatoimisella harjoittelulla tai osallistumalla toisen ryhmän harjoituksiin. Näistä sovittava aina oman valmentajan kanssa.

Harjoituksiin on tultava ajallaan. Myöhästymisen syy tulee kertoa omaaloitteisesti valmentajalle, jotta turhaan ihmettelyyn ei mene aikaa. Li-

säksi hyviin tapoihin kuuluu pyytää myöhästymistä anteeksi, koska se aiheuttaa häiriötä koko ryhmän toimintaan, ja valmentaja joutuu ehkä muuttamaan valmennussuunnitelmaansa tai venyttämään työaikaansa myöhästyjän takia.

Kaikkia seuralaisia, muita tuttuja ja näköyhteydessä olevia valmentajia on hyvä tervehtiä vaikka vain nyökkäämällä, koska se luo yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, lujittaa seurahenkeä ja on yksinkertaisesti hieno tapa. Hymyileminenkin on sallittua! Jos henkilö ei anna vastatervehdystä, on se hänen häpeänsä ja tervehtimistä tulee yrittää uudelleen seuraavalla kerralla.

Harjoituksissa tulee aina tehdä parhaansa. Kun uimari tuntee itsensä väsyneeksi tai hänen tekee mieli kiukutella, tulee aina muistaa, että käytöksemme ja asenteemme vaikuttaa välittömästi muihin ryhmän jäseniin. Jos harjoitusohjelma on mahdoton toteuttaa, uimari tuntee itsensä sairaaksi tai häneltä on kielletty jokin harjoitus, on asia kerrottava valmentajalle heti. Jos taas herää epäilyksiä ohjelman mielekkyydestä, on syytä viedä harjoitus kunnolla läpi ja keskustella asiasta vasta jälkeenpäin valmentajan kanssa, koska neuvottelut kesken treenien voivat sotkea muiden harjoittelun. Valmentaja voi poistaa uimarin harjoituksista, jos hän katsoo sen palvelevan uimaria itseään tai muita ryhmän jäseniä. Vanhempien uimareiden tulee muistaa, että nuoremmat pitävät heitä esikuvinaan.

Ennen tai jälkeen uinnin saatetaan tehdä kuivaharjoitteita. Uimarin tulee hakeutua sopivaan paikkaan, josta hän näkee ja kuulee annetut ohjeet, mutta ei ole muiden tiellä. Patjat, pallot ja muut varusteet on palautettava paikoilleen harjoitusten jälkeen. Mikäli jumpataan allastilassa, pidetään uima-asun sijasta shortseja ja t-paitaa. Punttisalilla on lisäksi hyvä olla sisäliikuntakengät. Kengät suojelevat alaraajoja vammoilta.

Uintiharjoituksissa käytetään niihin määrättyjä ratoja. Samalla radalla on yleensä useita uimareita, jolloin uidaan oikealla puolella rataa. Pysähtyessä päätyyn tulee väistää heti vasemmalle, jotta seuraavaa ui-

mari voi tehdä käännöksen oikealla puolella. Kanssauimarin tahallinen häirintä on kielletty. Esimerkiksi päädyssä ei kannata kysellä muilta paljonko on uitu, vaan uimari laskee matkan itse tai kysyy valmentajalta. Valmentaja voi jakaa uimarit haluamallaan tavalla radoille, jotta kukin saa parhaan mahdollisen hyödyn harjoituksista. Joskus on parempi, etteivät kaverit treenaa samalla radalla. Erityisesti näin on, jos aikaa menee päädyssä tarinointiin tai jos tasoerot uimareiden välillä ovat suuret.

Muiden uintivarustepusseista ei saa ottaa mitään lupaa kysymättä. Jos lupa lainaamiseen on saatu, on lainaajien velvollisuus on palauttaa varusteet siististi niille kuuluville paikoille. Tavaroita ei saa jättää lojumaan.

1.3 Kilpailuissa käyttäytyminen

Kilpailuissa tulee esiintyä seuran edustusvaatteissa (t-paita). Seuran uimahattua pitää käyttää kilpailuissa seuran näkyvyyden parantamiseksi. Seuraylpeyttä tulee näyttää treeneissä, kilpailuissa ja leireillä. Joillakin seuroilla on jopa sääntö, että jos ei esiinny seuran edustusvaatteissa, niin seura ei maksa startteja. Lisäksi sponsorit eivät anna mainoksia, jos heidän logonsa eivät näy.

Kilpailuissa valmentajan ja uimarin yhteinen vastuu tuloksen tekemisestä siirtyy pitkälti urheilijalle. Uimarin tulee verrytellä itsenäisesti, tarkkailla vireystilaansa, juoda riittävästi, käydä tarvittaessa ulkona raikkaassa ilmassa, keskittyä tulevaan suoritukseen ja olla oikeaan aikaan kokoontumispaikassa. Pienille uimareille valmentajat opettavat näitä asioita, mutta pikkuhiljaa uimarin tulee oppia tekemään ne itsenäisesti ja kuuntelemaan kehonsa viestejä.

Turhat kiukuttelut on syytä jättää pois kisamatkoilta. Kunkin suorituksen jälkeen uimari tulee oma-aloitteisesti valmentajan luo saamaan palautetta uinnistaan. Valmentajalla on yleensä useita uimareita kisoissa, eikä hänellä ole mahdollisuutta kulkea yksittäisen urheilijan

perässä. Valmentaja ja uimarit keskustelevat suorituksista kisoissa, mutta vanhempien on hyvä odottaa kilpailujen päättymistä ennen valmentajan jututtamista. Näin valmentaja ehtii katsoa kaikkien suoritukset altaassa, keskittyä palautteisiin ja kirjata asiat muistiin.

Joskus vieraalla kilpailupaikkakunnalla joudutaan yöpymään. Tällöin hotelleissa pätevät yleisten järjestyssääntöjen lisäksi seuraavat asiat: metelöintiä on vältettävä, nukkumaan on mentävä ajoissa ja aamupalalle on tultava valmentajan ohjeiden mukaisesti, jotta ruoka ehtii sulaa ennen kilpailuja.

1.4 Leireillä käyttäytyminen

Leireille mennään harjoittelemaan kovaa kaksi kertaa päivässä, syömään hyvin ja terveellisesti sekä lepäämään riittävän paljon. Leireillä on tarkoitus luoda hyvät harjoitteluolosuhteet irti arjen rutiineista. Leireillä pyritään optimoimaan harjoittelun, levon ja ravinnon yhteys, jotta uimarin keho ja mieli kehittyisivät parhaalla mahdollisella tavalla. Leireillä tulee kunnioittaa muita uimareita antamalla kaikille mahdollisuus rauhalliseen yöuneen hiljaisuuden alkaessa viimeistään klo 22.00. Kovan harjoittelun takia tulisi olla mahdollisuus myös päiväuniin.

Koti- ja ulkomaanleireillä on uimareilla ehdoton päihteiden, tupakan ja nuuskan käyttökielto. Jos uimari jää näistä kiinni, voidaan hänet lähettää kotiin saman tien. Lisäksi seuralla on oikeus erottaa kyseinen henkilö. On muistettava, että melko vähäinenkin alkoholin määrä haittaa kehon palautumista ja heikentää yöunen laatua (https://lihastohtori.wordpress.com/2016/09/17/alkoholi-lihakset-ja-suorituskyky/).

Valmentajan tai joukkueen johtajan tulee tietää, missä uimarit milloinkin ovat. Yksin liikkumista ei suositella edes päiväsaikaan eksymis- ja varkausuhan takia. Mikäli kyseessä ovat ala-asteikäiset uimarit, tulee mukana olla aina joku aikuinen henkilö. Tätä vanhempien uimareidenkin tulisi liikkua ryhmissä ja ilmoittaa valmentajalle missä milloinkin

ovat.

Joukkuetovereiden kunnioittaminen ja arvostaminen on leireillä erityisen tärkeää, koska myös vapaa-aikaa on usein pakko viettää yhdessä. Tällöin on vain opeteltava tulemaan toimeen yhdessä. Tämä kasvattaa lasta myös tuleviin haasteisiin esimerkiksi työelämässä. Joskus kyseessä saattaa olla usean seuran yhteisleiri, jolloin voi joutua jakamaan huoneen täysin vieraan uimarin kanssa. Ihannetilanne olisi, että kaikki tulisivat toimeen toistensa kanssa. Ongelmatapaukset käsitellään valmentajan kanssa tai ryhmäpalaverissa mahdollisimman pian, jotta loppuleiri voidaan taas keskittyä harjoitteluun. Kenenkään kiusaamista tai eristämistä ryhmän ulkopuolelle ei sallita!

2 VANHEMPIEN ROOLI: KANNUSTAA, KUSTANTAA JA KULJETTAA

2.1 Kannustaminen

2.1.1 Harjoituksiin lähtemisen kannustaminen

Harjoittelu on uimarin tärkein avain menestykseen ja kehittymiseen. Vanhemman tehtävä on arvostaa lapsensa harjoittelua, kannustaa lähtemään treeneihin ja huomioida kausisuunnitelma, leirit ja kilpailut perheen menoja suunnitellessa. Yhdenkin harjoituksen väliin jättäminen voi haitata uimarin kehitystä ja ryhmässä pysymistä. Tietoa kilpailuista ja tapahtumista on esimerkiksi seuran kotisivuilla, jotta kaikkien olisi helppoa esimerkiksi järjestää perheen yhteiset lomamatkat sopivaan aikaan. Jos matkat tehdään harjoituskaudella, valmentajan kanssa voi neuvotella korvaavista harjoitteista. Tällöin niiden valvominen jää vanhempien tehtäväksi.

Lähes kaikilla uimareilla on päiviä, jolloin hallille ei ole kiva lähteä. Tällöin pitää miettiä, onko kyseessä aito väsymystila vai eikö vain huvita treenata tänään. Lieväasteinen väsyminen voi kuulua harjoituskauteen, pitkään jatkunut voi liittyä ylirasitustilaan. Väsymisen syytä tulee pohtia. Ensimmäiseksi selvitetään, onko nukuttu tarpeeksi. Kasvava nuori tarvitsee yöunta 9–10 tuntia. Moni aikuisuimarikin nukkuu sen verran. Yön aikana keho erittää kasvuhormonia, mikä korjaa kehon mikrovauriota ja ylläpitää pituuskasvua. Toiseksi selvitetään ravitsemustaso ja ruokailurytmi. Jos uni ja ravitsemus ovat kunnossa, mutta edelleen väsyttää, pohditaan urheilijan kokonaisstressin määrää ja motivaatiotasoa, selvitetään yleisterveydentila ja keskustellaan valmentajan kanssa harjoituskuormituksen muuttamisesta.

Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että jos ei jaksa treenata, niin tulee le-

vätä. Parhaiten lievästä tai keskivaikeasta väsymyksestä selviää nukkumalla, syömällä hyvin ja kevyen, palauttavan liikunnan avulla. Syvä ylirasitustila voi vaatia kuukausien tauon kilpaurheilusta.

Elimistö ei lepää konsolipelejä pelatessa, tietokoneella istuessa eikä älylaitteita tuijotellessa. Ne rasittavat hermostoa, jonka väsyminen on ylirasitustilan suurimpia syitä. Lisäksi näppäimistön tai peliohjaimen käyttö aiheuttaa niska-hartiajännitystä, ja älylaitteiden sininen valo vaikeuttaa nukahtamista. Väsymyksen takia kotiin jäävältä uimarilta tulisi kieltää ruutujen tuijottelu.

Stanfordin yliopiston tutkimuksen mukaan kilpauimarit pystyvät parantamaan suorituksiaan nukkumalla tavallista enemmän. Kymmenen tunnin yöunilla kuuden viikon jälkeen, lähtötelineestä hyppääminen sujui 0,15 sekuntia nopeammin, käännös 0,1 sekuntia vauhdikkaammin ja 15 metrin pikamatka lyheni 0,51 sekuntia. Pitkän yöunen lisäksi uimarit ottivat päivänokosia aina kun siltä tuntui.

2.1.2 Kisoissa kannustaminen

Seuratoiminnalle elintärkeä kannustamisen muoto on vanhempien osallistuminen kotikisojen järjestelyihin. Kotikisoista seura ansaitsee rahaa starttimaksujen muodossa ja hyvin sujuneet kisat ovat seuran ja kaupungin käyntikortteja ulkopaikkakuntalaisille. Myös lapsi on ylpeä vanhemmastaan, joka osallistuu muiden tavoin yhteiseen toimintaan. Uintikisoissa tarvitaan paljon toimitsijoita. Kotikisat ovat lisäksi keino tutustua toisiin vanhempiin kokemusten jakamiseksi. Kisatalkoisiin ilmoittaudutaan etukäteen seuran kotisivujen kautta. Kisoissa on tehtäviä myös ensikertalaisille. Seuralla on erillinen kisaorganisaatio, joka vastaa kilpailujen järjestämisestä. UiTan tapaan uimari altaassa = huoltaja kisoissa toimitsijana.

Kilpailuissa vanhempien tehtävä on aina tukea lastaan. Vanhemman tehtävä ei ole puuttua valmennukselliseen palautteen antoon, ellei hän ole myös valmentajan roolissa. Meni hyvin tai huonosti, vanhemman

luo tulee voida mennä ilman pelkoa. Lapsen tunteita on kunnioitettava: joskus urheilija tarvitsee hetken yksinolon huonosti menneen uinnin jälkeen. Usein sanaton läsnäolo on parasta lohdutusta, jotkut hyötyvät sanallisesta kannustuksesta ja huomion suuntaamisesta seuraaviin koitoksiin. Suorituksen jälkeinen verryttely on paitsi fyysistä niin myös henkistä palautumista varten. Verran jälkeen uimarit haluavat käydä uintinsa läpi valmentajan kanssa ja saada vanhemmiltaan hyväksyntää. Lahjominen, kiristys ja uhkailu ovat huonoja keinoja saada lapsi tai nuori uimaan paremmin. Vieraspaikkakuntien kisoissa vanhempien kannustusryhmän olisi hyvä istua lähekkäin toisiaan ja mielellään seuran T-paidoissa, jotta näkyvyys ja kuuluvuus olisi taattu.

2.2 Uinnin kustannukset

2.2.1 Perusmaksut

Uintiharrastuksesta tulee kuluja huomattavasti vähemmän kuin esimerkiksi jääkiekosta, mutta ohjattu harrastaminen ei ole koskaan täysin ilmaista. Esimerkiksi kun lapsi alkaa kilpailla, kilpailulisenssi on hankittava uimaliiton nettisivuilta. Valmennukseen, kilpailustartteihin ja ratamaksuihin maksetaan kausimaksu. Kausimaksun suuruus vaihtelee uimarin tason ja harjoituskertojen mukaan.

2.2.2 Matka-, majoitus- ja leirikulut

Kilpailumatkoihin ja -majoituksiin sekä leireihin menee myös rahaa. Näihin voi saada helpotuksia tekemällä talkoita tai sponsoreiden avulla. Jos saa tietoonsa sopivan kohteen, kannattaa asiaa viedä eteenpäin seuran toiminnanjohtajalle yhdessä muiden vanhempien kanssa. Esimerkiksi tavaratalojen inventoinnit ja erilaiset muuttotalkoot sopivat hyvin urheiluseuralle.

2.2. Varustekulut

Suositeltavaa olisi, että uimareilla olisi oma varustepussi, räpylät, pullarit, lauta ja myöhemmässä vaiheessa lättärit ja etusnorkkeli. Räpylöitä tarvitaan potkun liikelaajuuden kehittämiseen ja perhosuinnin tekniikan oppimiseen. Pullarit ovat jalkojen väliin laitettava kelluke, joka auttaa jalkojen asentoa virtaviivaiseksi käsivetoja harjoitellessa. Lautaa tarvitaan jalkapotkujen ja tekniikan oppimiseen. Lättärit ovat käsiin laitettavat kämmenen kokoiset levyt, jotka lisäävät vesivastusta käsivetoihin, ja etusnorkkeli on uimarille apuväline asennonhallintaan ja käsivedon korjaamiseen.

Kilpailuissa olisi hyvä olla yksi kuiva uima-asu jokaista starttia varten. Märissä uikkareissa ei ole viisasta olla pitkään, koska se kylmettää uimarin ja on epähygieenistä. Eli jos startteja on kolme, niin uikkareita tulee olla neljä, verryttelyasu mukaan luettuna.

Polvipituisia kisauikkareita ei hyödytä ostaa ennen kuin tekniikat ovat kohdallaan ja kunto riittävä. Kisauikkarit ovat hintavia, joten niitä ei välttämättä kannata hankkia kasvavalle lapselle. Asiasta voi keskustella valmentajan kanssa.

2.3 Kuljetukset

Kilpailumatkoilla käytetään aina seuran järjestämää bussikyytiä, poislukien Nokian kilpailut. Harjoituksiin kyydittäessä kannattaa suosia kimppakyytejä.

3 KILPAUINTI

3.1 Harjoittelusta

Uimarin biologinen ikä, lahjakkuus ja yksilölliset ominaisuudet määrittävät pitkälti, miten paljon ja kuinka uimarin kannattaa harjoitella. Pyrimme seurassamme noudattamaan herkkyyskausien eli ikäspesifisten herkkyysalueiden huomioonottamista. Pääpiirteissään lapsena (alakouluiässä) harjoitellaan taitoa, ketteryyttä, notkeutta ja liikenopeutta. Nuorena ja aikuisena aerobista kestävyyttä, tehoja ja voimaa.

Kilpauinti on mielenkiintoinen yhdistelmä kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja taitoa. Missä muussa lajissa on mahdollista olla maailman huipulla niin 15- kuin 40-vuotiaanakin? Esimerkiksi ennen Pekingin olympialaisia oli naisten 100 m vapaauinnissa maailmantilastoissa kolmantena 16-vuotias Cate Campbell ja kuudentena 41-vuotias Dara Torres.

Maaginen ”ote veteen” tarkoittaa uimarin kykyä tuntea veden vastus kädellään ja hyödyntää tätä vedoissa. Joillakin on tähän lahja alusta alkaen, useimpien täytyy sitä harjoitella. Ote voi myös kadota, kuten golffarin svingi tai mäkihyppääjän hyppy. Lisäksi täytyy hallita pään ja vartalon asento, jotta nämä tuottaisivat mahdollisimman pienen vastuksen vedessä etenemiselle. Vesielementin haltuun ottaminen vaatii yleensä huomattavan määrän vedessä toimimista. Onneksi vesi sallii suuret harjoitusmäärät. Toisin kuin monissa maalajeissa, vedessä ei kehoon kohdistu suuria iskuvoimia eikä voimakkaita jarrutuksia tarvita. Tällöin syntyy vähän mikrovaurioita elimistöön ja voidaan harjoitella paljon.

Harjoittelun pelätään usein turhaan haittaavan koulunkäyntiä. Yleensä asia on päinvastoin. Säännöllinen urheiluharrastus opettaa tekemään läksyt järjestelmällisesti ja hyvä fyysinen kunto parantaa keskittymiskykyä, jolloin ajankäyttö tehostuu. Saattaa jopa käydä, että urheiluharrastuksen loputtua numerot laskevat, koska silloin ei enää ole niin väliä milloin ja miten läksyt tehdään.

3.2 Kilpailemisesta

Joidenkin mielestä lapsia ei saisi asettaa paremmuusjärjestykseen kilpailemalla. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että kukaan ei voi aina voittaa, ja että kilpailuissa ei mitata ihmisarvoa vaan sen hetkistä suorituskykyä. Elämässä ei täysin välty kilpailemiselta eikä pettymyksiltä. Kilpaurheilu voi opettaa sietämään pettymyksiä ja pääsemään niiden yli, mikä on todellista voittamista.

Uinnissa käy usein, että lapsena paljon voittaneet häviävät tuloslistoilta vanhempina. Tämä voi johtua siitä, että lapsi on uitettu loppuun liian nuorena. Toinen selitys on, että lahjakkuudella pärjännyt lapsi ei ole ymmärtänyt kovan työn tärkeyttä, ja kun vanhempana harjoitustehoa olisi nostettava, niin annetaan periksi, koska on voitettu jo tarpeeksi. Lisäksi, varsinkin tytöillä, murrosikä ja muuttuva keho saavat usein notkahduksen aikaan tuloksissa. Monelta loppuu usko itseensä ja valmennukseen taantumavaiheessa. Asioiden tiedostaminen ja vanhempien tuki ovat silloin erityisen tärkeitä.

Psyykeen vaikutuksesta kilpailuissa on olemassa paksuja kirjoja. Tärkeintä olisi uskoa itseensä ja keskittyä omaan uintisuoritukseen. Tämä on yleensä helppoa, jos tietää harjoitelleensa hyvin. Joillakin uimareilla on tapana psyykata kilpakumppaneitaan huomautuksilla tekniikasta tai kertomalla omasta rankasta harjoittelustaan. Jotkut taas kehuvat toista etukäteen ja saavat tämän ehkä yliyrittämään. Kaikki tällaiset puheet kannattaa jättää huomioimatta. Ehkä parasta psyykkausta on kuitenkin uimarista huokuva itsevarmuus, joka saadaan käymällä harjoituksissa ja tekemällä niissä parhaansa.

3.3 Ruokailu, juominen ja lisäravinteet

Paljon harjoittelevalle kilpauimarille suositellaan urheilijan lautasmallin mukaisesti ruokailua. Lautanen täytetään siten, että siitä on 1/3 proteiinin lähteitä, 1/3 hiilihydraatteja ja 1/3 erivärisiä kasviksia. Kasvisten joukkoon lorautetaan 1–2 ruokalusikallista öljypohjaista salaattikasti-

ketta. Ruokaöljyjä voi vaihdella, esimerkiksi rypsiöljy sisältää sekä omega 6- että 3-rasvahappoja (http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00900). Hiilihydraattien olisi hyvä olla pääosin täysjyvää, jolloin saadaan riittävästi kuituja ja veren sokeri pysyy tasaisempana. Lisäksi normaalin nähden tulisi syödä hieman useammin eli 2–3 tunnin välein ja hieman suurempia annoksia. Aamiainen on pakko oppia syömään ja kouluun on otettava välipalat mukaan, jotta jaksaa myöhemmin treenata. Juotavaa, eli pääasiassa vettä, olisi nautittava pitkin päivää (2–3 litraa). Ennen urheilukilpailuja lisätään hiilihydraattien määrää erityisesti 2–3:ssa edeltävässä pääateriassa.

Noin 10–30 minuuttia ennen kovia treenejä olisi hyvä nauttia pieni välipala, esimerkiksi marjarahka, jogurtti tai parin desin palautusjuoma. Tunnin sisällä kovien treenien jälkeen, olisi saatava kunnon lautasmallin mukainen ateria. Jos tähän ei ole mahdollisuutta, voidaan tarvetta viivästyttää ottamalla puolen tunnin sisällä palautumisjuomaa, jossa on hiilihydraatteja sekä 10–25 g proteiineja. Näin kehon palautuminen käynnistyy välittömästi seuraavaa harjoitusta varten.

Lisäravinteet kuuluvat pääosin aikuisen huippu-urheilijan elämään. Nuoremmat pärjäävät useimmiten monipuolisella kotiruualla. Tyttöjen on tarkkailtava kuitenkin hemoglobiiniarvoja kuukautisten alettua ja tarpeen vaadittaessa syötävä rautakuureja. Kuukautisten aikaan voi aivan hyvin treenata, tämä jopa vähentää vuotoa ja kipuja.

Monipuolinen ravinto, joka sisältää kasviksia ja rasvaista kalaa, antaa yleensä tarvittavat vitamiinit ja hivenaineet. D-vitamiinin saannista tulee huolehtia, kun auringonvalo vähenee (http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01044&p_haku=d-vitamiini). Suomessa ympärivuotinen D-vitamiinilisä voi olla tarpeen, erityisesti jos rasvainen kala ei maistu. C-vitamiinilisä voi ehkäistä vähäisessä määrin flunssia rankasti harjoittelevilla. Sinkkitablettien imeskely lyhentää flunssan kestoa, kunhan se aloitetaan välittömästi kurkkukivun ilmaantuessa (https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/sinkki-imeskelytabletit-voivat-

lyhentaa-flunssan-kestoa).

3.4 Lääkkeet ja doping

Moni lääkeaine on kielletty urheilussa. Näitä aineita kutsutaan dopingaineiksi. Urheilija on aina itse vastuussa käyttämistään aineista, eikä tietämättömyys ole syy dopingrikkomukseen! Edes lääkettä määräävällä lääkärillä ei ole vastuuta aineiden dopingvaikutuksesta, hänen tehtävänään on vain hoitaa sairautta. Listat kielletyistä aineista löytyvät antidopingtoimikunnan sivuilta (http://www.antidoping.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat).

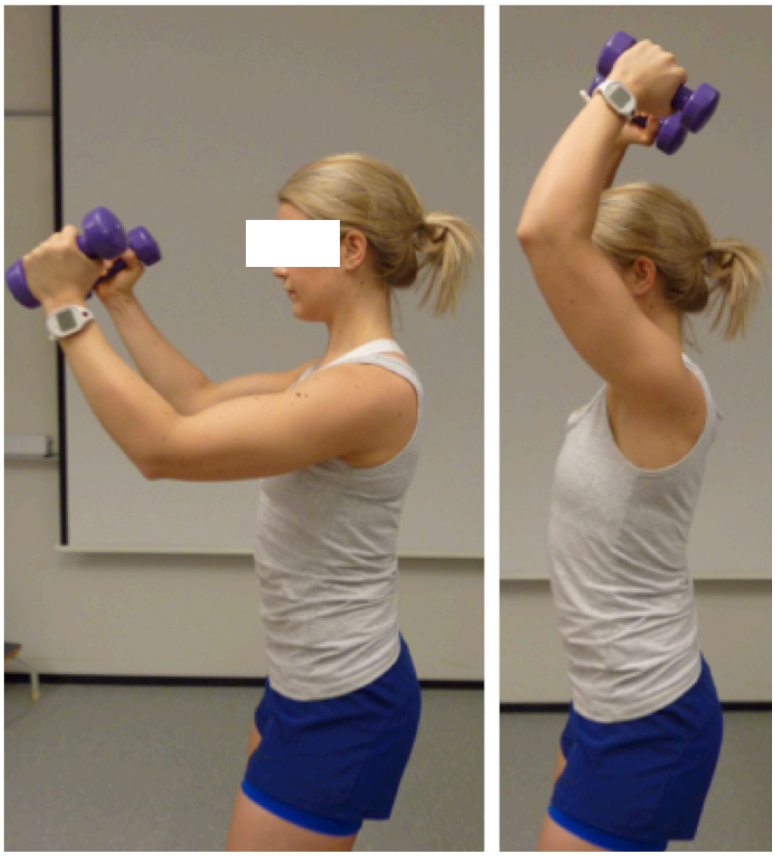
Periaatteessa mihin tahansa lääkkeeseen voi saada erivapauden, mikäli urheilijan sairauden hoito todella sitä vaatii. Erivapausanomus tehdään erivapauslautakunnalle kirjallisella hakemuksella (http://www.antidoping.fi/erivapauslautakunta1). Myös astmaatikkojen tulee tarkistaa, mitkä lääkkeet vaativat hakemuksen tekemistä (http://www.antidoping.fi/astmalaakitys).

3.5 Uintiin liittyvät vammat ja niiden ehkäisy

Uinnissa esiintyy kenttälajeihin nähden vähän vammoja. Ne ovat pääosin rasitukseen liittyviä olkapää-, alaselkä ja polvikipuja johtuen tuhansista toistoista, joita uidessa tehdään. Vammoja voi ennaltaehkäistä tekemällä olkapääjumppaa, vahvistamalla lihaksistoa, ylläpitämällä liikkuvuutta ja uimalla oikealla tekniikalla. Seuraavassa on muutama esimerkki jumppaliikkeistä, jotka toimivat vastapainona uinnille.

1. Epäkäslihaksen ylä- ja alaosan, sahalihaksen ja kiertäjäkalvosimen lihasten aktivointi yhdellä liikkeellä. Pystypunnerrustyyppinen liike toimii vastaliikkeenä uinnin alaspäin suuntautuville käsivedoille. Tätä kannattaa tehdä erikulmilla: kädet edessä ja etu-

viistossa, käsipainoilla ja ilman. Lähtöasennossa kämmenet ovat noin olkapäiden tasolla, josta ne nostetaan kaarevalla liikkeellä pään yläpuolelle vieden samalla lapoja hieman ylös ja yhteen.



3. Olkapään takarakenteiden venyttäminen. Kireiden takarakenteiden on todettu lisäävän olkapääkipujen riskiä. Selinmakuulla tyyny kyynärpään alla, olkavarsi sivulla ja kyynärpää koukussa. Pidä olkapään takaosa kiinni alustassa ja käännä olkavartta sisäkiertoon 30 s ajan. Liikkuvuus on riittävä, kun yllät hipaisemaan sormilla lattiaa ilman, että olkapää nousee kohti kattoa. Liike ei saa aiheuttaa kipua!

4. Selän tukiharjoite. Uimari tarvitsee hyvät vatsalihakset, jotta esimerkiksi delfaripotkut eivät yliojentaisi alaselkää toistuvasti. Makaa jalat suorina alustalla. Tunnustele käsillä, mikä kohta alaselästä on eniten irti lattiasta ja paina se kohta tiukasti sormenselkiäsi vasten. Nosta sitten molemmat polvet kohti kattoa ja ojenna alaraajoja vuorotahtiin lähelle alustaa. Paine alaselän ja sormiesi välissä ei saa muuttua. Toista vatsalihasten väsymiseen asti. Tee kolme sarjaa, minuutin levolla.

SANASTOA

Delfarit: Delfiinipotkut ovat uintipotkuja, joissa jalat pidetään toisissaan kiinni. Vaativat voimaa keskivartalosta.

Etusnorkkeli: Snorkkeli, jonka hengitysputki kulkee suusta uimarin otsan yli pintaan. Näin voidaan uida ilman pään kääntämistä sivulle, keskittyen uintiasentoon ja käsivetojen liikerataan.

Lättärit: Kämmenen alueen peittävät muoviset levyt, jotka lisäävät käsivedon pinta-alaa ja veden vastusta, lisäten uimarin käsivetovoimaa.

Pullarit: Jalkojen väliin laitettava kelluntaväline, joka kannattelee uimarin jalkoja käsivetoja uidessa.

Nimmari: Uimarin ”nimikirjoitus” on asento, johon uimarin keho hakeutuu vedessä täysin rentona ollessaan. Kutsutaan myös ”kuolleen miehen kellunnaksi”.

Piikki = 25 m.

Vinsta = 50 m.

Peruskestävyysalue, jaetaan PK 1 ja PK 2 alueisiin. Aerobinen alue. Pitkäkestoista harjoittelua matalalla sykkeellä tai kevyt verryttely. Kevyt vauhti.

Vauhtikestävyysalue, jaetaan VK 1 ja VK 2 alueisiin. Aerobiselta alueelta anaerobiselle kynnykselle tehtävää harjoittelua. Reipas vauhti.

Maksimikestävyysalue MK 1 ja MK 2 Anaerobinen alue, jossa maitohappoa muodostuu kehoon kumuloituen. Kova vauhti.

Nopeuskestävyysalue NK 1 eli Maitohapon tuotto ja NK 2 eli maitohapon sieto. Kilpailuvauhtista harjoittelua, jossa maitohappoa tuotetaan runsaasti ja nopeasti. Täysi vauhti.

Puhdas nopeusalue. Lyhyitä, nopeita maksimaalisia vetoja esim. 5-7

sekuntia täysiä. Ei tuota vielä maitohappoa kehoon. Maksimivauhti tai ns. ylinopeusvauhti esim. kuminauhan avulla.

Perhosuinti = pu.

Selkäuinti eli seljäri, seläri = su.

Rintauinti eli rinuli = ru.

Vapaauinti eli vapari = vu (on yleensä kroolia, mutta sen saa uida minä lajina tahansa. Aika on kuitenkin vu-lajin ja ei kelpaa tilastoihin muuna lajina).

Sekauinti eli sekari = sku (muodostuu pu, su, ru ja vu yhdistelmästä).