



# Yleiskatsaus taitouintimaailmaan

21.09.2015

# Taitouinti pähkinänkuoressa

- Taitouinti on olympialaji, jota harrastetaan kaikilla viidellä mantereella, noin 90 eri maassa.
- Suomessa taitouinnin harrastajia on arviolta 150-200.
- Tällä hetkellä taitouintia voi harrastaa:

Helsingissä

Espoossa

Vantaalla

Kuopiossa

Turussa

Jyväskylässä

Oulussa



# Kilpailut

- Taitouinnissa kilpaillaan solossa, duossa, joukkueessa sekä yhdistetyssä vapaaohjelmassa.
- Olympialajeina taitouinnissa ovat pariuinti sekä joukkue.
- Nuorten ikäsarjoissa kilpasuorituksen kokonaispisteisiin lasketaan vapaan musiikkiohjelman lisäksi uimarin henkilökohtaiset kuviopisteet.
- Senioreilla kuviot on korvattu teknisellä musiikkiohjelmalla, jonka tulee sisältää tiettyjä pakollisia osioita



# Kilpavarusteet

- Kuviokilpailussa:
  - musta uimapuku, valkoinen uimalakki, uimalasit ja nenäklipsi.
- Musiikkiohjelmassa:
  - paljetein koristeltu kilpauimapuku
  - hiuksissa nuttura, liivate ja pääkoriste.
  - nenäklipsi & nenäteippi



# Taitouimarin ominaisuudet

- Taitouimarilta vaaditaan ainutlaatuista yhdistelmää toisistaan hyvinkin erilaisia ominaisuuksia kuten:
  - hyvää hapenottoa
  - koko kehon voimaa
  - notkeutta
  - koordinaatiokykyä
  - musiikillista tulkintaa
  - sekunnillista ajoitusta
  - ylväyttä



# Taitouinti Cetuksessa

- Noin 25 kilparyhmässä harjoittelevaa uimaria
  - Valkoiset
  - Mustat
  - Pinkit
- Yksi alkeiskurssi syksyllä 2015
- Cetus Mix, josta mahdollisuus myöhemmin siirtyä taitouinnin alle 12-vuotiaiden kilpajoukkueeseen
- Tällä hetkellä ei harrasteryhmää



# Yksilöohjelmat taitouinnissa

- Yksilöohjelmilla tarkoitetaan yksin- ja pariuintia.
- Allasvuorojen salliessa muodostetaan 2 paria varauimarineen ja 2 soloa per ikäryhmä.

Valmentajat valitsevat yksilöohjelmien kokoonpanot ottaen huomioon mm. seuraavat asiat:

- Edellisen kauden suoritukset
- Tasokartoitus
- Uimarin toiveet ja motivaatio
- Uimareiden samankaltaisuus, pääasiallisesti liikekieli (duossa)



# Varauimarin rooli



## HARJOITUKSISSA:

- Varauimari on yksi joukkueen jäsen eli tasa-arvoinen muiden kanssa.
- Harjoituksissa varauimari ei erotu joukosta, vaan harjoittelee yhdessä muiden kanssa.

## KILPAILUSSA:

- Suorittaa kuviot
- On valmiina starttaamaan myös vapaaohjelmaan
- Osallistuu verryttelyihin, laittaa liivatteet päähän ja on meikattu sekä kilpauimapuku päällä, kun joukkue starttaa.

## VARAUIMARINA OLEMINEN ON OIKEUS, EI RANGAISTUS.

- Varauimarin rooli on yksi vastuullisimmista.
- Pyrimme siihen, että jokaisessa joukkueessa olisi ainakin yksi varauimari sairastapauksien varalta.
- Kilpajoukkueessa harjoittelevan urheilijan kilpajännitykseen EI kuulu stressaaminen joukkueoverin mahdollisesta sairastumisesta, ja sen aiheuttamista muutoksista kilpasuoritukseen.

Valmentaja valitsee varauimarin kuviopisteiden ja musiikkiohjelman osaamisen perusteella.



# URHEILIJAN ARKI

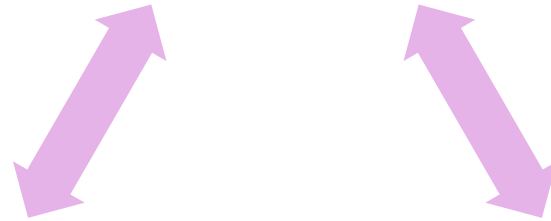
JA SEN KOLME OSA-ALUETTA



# Kehityksen kolmio



Lepo



Rasitus



Ravinto

# LEPO



- Kaikki kehitys lihaksissa tapahtuu palautumisen eli levon aikana
- Harjoituksissa lihaksia rasitetaan. Harjoitusten jälkeen niitä ravitaan hiilihydraateilla ja proteiineilla. Palautuminen ja kehitys tapahtuu lihashuollon (venyttelyn) ja riittävän levon aikana
- Riittäväällä levolla tarkoitetaan sekä hereillä tapahtuvaa lepoa, että yöunien aikana tapahtuvaa lepoa
- Palautumisen ja kehityksen kannalta tärkeä yöni kestää urheilijalla vähintään 8 tuntia
- Psykkistä lepoa ei saa unohtaa. Elämä ei saa olla pelkkää suorittamista (koulu ja harjoitukset).

# RAVITSEMUS

- Oikea ravinto takaa riittävän energiansaannin ja palautumiselle tärkeät ravintoaineet
- Energiaa tulee saada tasaisesti koko päivän ajan
- Nestetasapaino vähintään yhtä tärkeä kuin muu ravinto

## URHEILIJAN ATERIARYTMI

1. Runsas & ravitseva aamiainen
  2. Aamupäivän välipala
  3. Lautasmallin mukainen lounas
  4. Välipala
  5. Lautasmallin mukainen päivällinen
  6. Iltapala
- Lisäksi palauttava välipala harjoituksen jälkeen



# Ravintoaineiden merkitys



- Hiilihydraatit ovat urheilijan tärkein energianlähde; riisi, peruna, viljatuotteet, sokeri
- Hiilihydraatteja valitessa suositaan kokojyvätuotteita
  - > Hitaan energian lähteet vapauttavat sokeria hitaasti elimistön käyttöön
- Hyviä sokereita saa hedelmistä ja marjoista
  - > valkoista sokeria sisältävät herkut eivät ole välipala, mutta niitä saa syödä maltillisesti esim. jälkiruokana
- Proteiini on lihasten rakennusaine; liha, pavut, soija, maitotuotteet
- Rasvat ovat välttämättömiä; öljy, margariini

## Urheilijan lautasmalli



# Hyvän välipalan voit koostaa esimerkiksi näistä:

- Ruisleipä, karjalanpiirakka
- Jugurtti, rahka (myös juotavat jugurtit, play-maitokaakao, valio profeel-juomat jne.)
- Hedelmät ja hedelmäsoseet
- Mehut
- Pähkinät ja kuivatut hedelmät
- Välipalapatukat, HUOM! Ei proteiinipatukat



# Kotijoukkojen rooli huolehdittaessa nuoren kehityksestä & terveydestä

- Riittävä lepo
  - fyysinen lepo; yö- ja päiväunet
  - psyykkinen lepo; leffaillat, ystävät yms.
- Hyvä ravitsemus
  - tuotteet, joissa hyvät ravintoarvot
  - säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokavalio
  - palauttava välipala (aina, jos ruokaa ei saatavilla 30min. sisällä harjoitusten päätöksestä)
  - eväät pitkän koulu- ja treenipäivän varalle
  - ravitseva ateria valmiina/saatavilla, kun uimari tulee kotiin harjoituksista
- Fyysisen & psyykkisen voinnin tarkkailu
  - jatkuva sairastelu
  - krooninen kipu niin harjoituksissa kuin niiden ulkopuolellakin
  - alakuloisuus, ärtyneisyys tai epänormaalit mielialan vaihtelut

