

Kilpauinnin käsikirja



Tähän on koottu tarvittavat asiat, joilla pääset alkuun kilpauinnissa! Tervetuloa mukaan!

Meidän seurassamme on kolme eri tasoista kilpauintiryhmää, ja jokaisella ryhmällä on omat yksilöidyt harjoitusaikataulut, ne saat tietosi oman ryhmäsi valmentajalta! 😊

Aloitetaan käymällä läpi uintivarusteita!



Snorkkelin hankinnassa tärkeää on muistaa, että snorkkelin tulee olla keskisnorkkeli, joka tulee keskeltä uimarin päätä, ei suun sivusta! Näissäkin kuitenkin malleja on useita, joten voit valita mieleisen!



Uimalautaa käytetään tukena potkujen harjoittelussa!

Uintitreeneissä käytettävät varusteet:

-uimalakki, uimalasit, uima-asu
-juomapullo
-räpylät, lättärit, pullari, lauta ja snorkkeli
(jos olet juuri aloittanut uinnin harrastamisen, et ensimmäisiin treeneihin tarvitse kaikkia treenivälineitä)



Esim. kuva pullarista, pullaria käytetään mm., kun harjoitellaan käsivetoja. Se laitetaan reisien väliin, se kannattelee jalkojen painoa.



Räpylät on hyvä hankkia kilpauintiuran alkumetreiltä lähtien. Kilpauintiharjoituksissa käytettävät räpylät ovat malliltaan melko lyhyet. Lyhyt räpyläosa tukee paremmin nilkan liikkuvuutta ja hyötyjä, joita kilpauintiharjoittelussa haetaan.



Lättäreillä harjoitellaan käsivetoja, mm. eri tekniikoiden harjoittelu helpottuu, lättärit ovat myös tärkeä osa vesivoiman harjoittelussa. Ensimmäisiksi lättäreiksi soveltuu erinomaisesti sormilättärit (kuvassa vihreä). Alkutaipaleella on tärkeää oppia käyttämään välineitä oikein, joten lättäreiden kohdalla pienempi lättäri on parempi (jopa aikuisilla). Jos hypätään suoraan suureen lättäriin, on todennäköisesti edessä olkapää ongelmia, ja tekniikkavirheitä.



Vierellä naisten, että miesten kisauikkareita! Harjoituksissa voi käyttää tavallisia uikkareita, mutta tytöillä treeneissä koko uimapuku, eli ei siis bikineitä. Pojilla treeneissä käy lyhyet uimahousut, tai pidempi lahkeiset ei kuitenkaan uimashortseja. Kisauikkareiden käytössä tulee ottaa huomioon ikäraja, -> pätkä Suomen Uimaliiton sivuilta.



”Poikkeuksena yleiseen ohjeeseen on, että nuorilla uimareilla (pojat 13 vuotta ja sitä nuoremmat sekä tytöt 12 vuotta ja sitä nuoremmat) uimasun lahkeen pituus ei saa ylittää reiden puolivälin alapuolelle. Rajoitus on voimassa kaikissa kilpailuissa riippumatta kilpailun tai yksittäisen lajin ikäsarjasta. Uimarin ikä määritellään kunkin vuoden viimeisen päivän perusteella.” -Lähde: Suomen Uimaliitto.

Gladius uimalakkeja voi halutessaan ostaa Altaalle.com sivustolta.

Altaalle.com sivulta löytyy myös muut Gladiusen seuravaatteet 😊

Toivoisimme, että jokaisella olisi ainakin Gladius T-paita, jotta kilpailuissa seuramme edustus olisi näkyvillä, muut varusteet ovat vapaaehtoisia.

Kilpailukäytännöt

- 🚦 Pääasiassa ryhmät osallistuvat kilpailuihin 1x /kk. Pyrimme valitsemaan kilpailut aina Pääkaupunkiseudulta tai sen läheisyydestä. Noin kerran vuoteen teemme yhteisen kisamatkan hieman kauemmaksi, esim. Poriin.
- 🚦 Oletuksena kaikkiin valmentajan suunnittelemiin kisoihin osallistutaan, mutta jos uimari ei pääse osallistumaan kisoihin, tulee siitä ilmoittaa Myclubiin kaksi viikkoa ennen kilpailua. (pois lukien sairastumiset)
- 🚦 Valmentaja valitsee lajit yhdessä uimarin kanssa, valmentajan valitsemat lajit ovat aina sellaisia, että valmentaja tietää uimarin niistä suoriutuvan! Kilpailuissa käymistäkin ja itse kisasuoritusten tekemistä tulee myös harjoitella paljon, jotta kisasuorituksista tulee rutiineja.
- 🚦 Valmentaja ilmoittaa Myclub ilmoittautumisten perusteella kilpailuihin (eli vaikka Myclubiin ei olisi merkattu mitään oletamme silloin lapsenne osallistuvan, joten sen vuoksi on tärkeää, että ilmoitatte sinne erityisesti silloin, kun ette pääse osallistumaan), ja seura maksaa aina starttimaksut!
Jos jätät ilmoittamatta, että lapsi ei pääse osallistumaan kilpailuun, ja lajit on lapselle

ilmoitettu turhaan, laskutetaan turhaan maksetuista starteista kyseiseltä uimarilta.

- Ennen kilpailuja valmentaja ilmoittaa, missä tavataan (esim. kyseisen uimahallin aula) ja valmentajan johdolla suoritetaan kisaverra (lämmittely + allas). Kilpailuissa, ennen ja jälkeen lajin uimari tulee vastaanottamaan ohjeita valmentajalta. Hallilta ei saa poistua, ennen kuin valmentaja on asiasta tietoinen.

Harjoitukset:

UINTITREENEISSÄ valmentaja kirjoittaa taululle ohjelman, joka harjoituksissa uidaan. Allastreeni voi pitää sisällään mm. PK=peruskestävyys-, VK=vauhtikestävyys-, NK=nopeuskestävyys- tai MK=maksimikestävyys-harjoittelua.

Uintitreeneihin sisältyy monesti myös tekniikkaharjoitteita. Valmentaja suunnittelee jokaisen harjoituksen niin, että se on kausisuunnitelman kanssa samassa linjassa. Harjoituksissa otetaan huomioon myös uimarin yksilölliset tarpeet parhaan mukaan.

KUIVAHARJOITUKSET:

-Kuivaharjoitukset sisältävät mm.

- Koordinaatiota
- Nopeutta
- Liikkuvuutta
- Voimaa
- Reaktioita

LYHENTEITÄ:

tekn=tekniikka
pu=perhosuinti
su=selkäuinti
ru=rintauinti
vu=vapaauinti
sku=sekauinti
pot=potkut
kypot=kylkipotkut
suk=sukellus
verr=verryttely
ov=omavalintainen
ol=oma laji
av=alkuverra
lv=loppuverra
räp=räpylät
snoke=snorkkeli
KV=käsivedot
+monia muita käsitteitä, joita matkan varrella uimari oppii 😊

