

Suomalaisesta kilpauinnista ja sen tulevaisuudesta 2017-

SUOMEN UIMALIITTO

FINSKA SIMFÖRBUNDET FINNISH SWIMMING ASSOCIATION



IPPE NATUNEN 10.10..2017

Historiaa ja nykyhetkeä

- Menestys perustunut uimari-valmentajapareihin
- Menestyjät tulleet ”pienistä” yksiköistä
- Ammattivalmentajuus alkoi kehittymään 2000 luvun alussa
- Olosuhteet oleellisessa roolissa
- Uinti lajina kovassa nosteessa kv tasolla
- MM-kisoissa n.200 maata
- 2015-2017 60 Suomen ennätystä
- Panostettu valmentajien osaamiseen
- Haasteena suurempien seurojen edustusryhmien valmennuksen yksilöllisyys ja aikuisten harjoittelu



Huippu-uinnin menestyksen avaimet 2018 - 2020

Liittojohtoinen toiminta, ryhmät

Team Tokio, 11 + 4 uimaria

OK:n HUY:n tukiurheilijat

Maajoukkue, haastajat,
16 uimaria

Nuorten maajoukkue/20T+ 8P
T 15-17v. + P 16-18v.

Ikäkausimaajoukkue/16 T+8 P
T 13-14v.+ P 14.-15v.

Uinnin kilpailusuunnitelma 2017 - 2020

Kilpailu	2017	2018	2019	2020
Olympialaiset				24.7.-9.8. Tokio, JPN
Paralympialaiset				25.8-6.9. Tokio, JPN
MM (50 m)	14.-30.7. Budapest, HUN		28.7-4.8./21.-28.7. Gwangju, KOR	
WPS MM (50m)	11/12, Mexico		29.7-4.8. Kuching, Malesia	
EM (50 m)		3.-9.8. Glasgow, GBR		11.-17.5. Budapest, HUN
Para EM (50m)		13.-18.8. Dublin, IRL		
Nuorten EM (50 m)	28.6.-2.7. Netanya, ISR	4.-8.7. Helsinki, FIN	Kazan, RUS	Aberdeen, GBR
EYOF	23.-30.7.Győr, HUN		20.-28.7.Baku, AZB	
Universiadit (50 m)	20.-29.8.2017 Taipei, Taiwan	Nuorten Olympiakisat 6.-16.10.2018 Argentina	3.-14.7.2019, Napoli, ITA	
Nuorten Olympiakisat (50m)				



Nimi	Nimeke, tehtävän kuvaus	valmentajakoulutus/ koulutus	Toimipaikka	Puhelin	Sähköposti	Päätömisuus s = 100 %
Ippe Natunen	Uintiurheilun kehityspäällikkö Huippu-urheiluvastaava	Ft, NVT, JET, VeAT 2016	Helsinki	044-5490353	Ippe.natunen@uimaliitto.fi	100%
Jari Varjonen	Olympiavalmentaja, huippuryhmä ja maajoukkue, joukkueen johtaja Arvokilpailut	Liik.Ohj., VAT, VeAT	Helsinki	044-5490357	Jari.varjonen@uimaliitto.fi	100%
Kati Kauhanen	Vammaisuinnin kehityspäällikkö, Vammaisuinnin rekrytointi ja nuorten toiminta	Ft,tt yo, VeAT	Helsinki	044-5490354	Kati.kauhanen@uimaliitto.fi	75% + paran hanke 25%
Helen Ovaska	Vammaisuinnin päävalmentaja, vammaisuinnin maajoukkue-toiminta	Urheiluhieroja, VAT	Espoo	050-5686866	Helen.ovaska@uimaliitto.fi	25% liitto +75% Cetus
Marjoona Teljo	Nuorten Olympiavalmentaja, Nuorten maajoukkue Nuorten arvokilpailut	LitM, VeAT	Jyväskylä	050- 503548441	Marjoona.teljo@uimaliitto.fi	75 % SWIM ja liitto 25 %
Simo Karvinen	Nuorten olympiavalmentaja, ikäkausimaajoukkue	VTM, VAT	Helsinki	040-8319325	Simo.karvinen @uimaliitto.fi	LYK, URHEA, Uimaliitto, seurat
Satu Uusitalo	Uimahyppy: Nuorten Olympiavalmentaja, Päävalmentaja Tiirat Arvokilpailut	VTM, VeAT 2016	Helsinki	0400-645079	Satu.a.uusitalo@gmail.com	75% Tiirat ja 25 % liitto
Antti Kauhanen	Nuorten Olympiavalmentaja, TSUA valmennuspäällikkö, Maajoukkueiden tekniikkakuvaukset ja analysointi	LitM	Turku	040-8095714	Antti.kauhanen@turku.fi	TSUA 80 % ja liitto 20%

Huippu-uinnin tavoitteet kohti Tokiota (2018-2020)

”Huippuosaaminen ja keskeiset asiantuntijat uimareiden ja valmentajien käyttöön koko uimarin polulla”

Huippu-urheilustrategia 2020 ja uinnin urheilullinen menestys

- 1 mitali olympialaisissa/paralympialaisissa
- Katkeamaton mitaliketju EM-kilpailuissa
- Enemmän A-rajan alittaneita uimareita kuin Riossa 2016, 4 urheilijaa paralympialaisissa
- 10. parhaan maan joukossa pistetilastossa EM- ja NEM-kilpailuissa



Huippu-uinnin toimenpiteet kohti Tokiota (2018-2020)

”Huippuosaaminen ja keskeiset asiantuntijat uimareiden ja valmentajien käyttöön koko uimarin polulla”

- Olympiavalmentaja Jari Varjonen

- Koordinoi maajoukkueen tukitiimin toimintaa ja resurssien käyttöä
- Toimii joukkueenjohtajana maajoukkueen tapahtumissa ja arvokisoissa
- Tapaa uimari-valmentajaparit säännöllisesti
- Yhteydenpito sidosryhmiin (HUY, Para, OKM, puolustusvoimat, urheiluakatemit jne)



- Huippuryhmän valmentajatiimi (Samurai)

- Säännölliset viikoittaiset palaverit online
- Marko Malvela johtaa ryhmää
 - Toni Piirainen, Eetu Karvonen ja Matti Mäki
- **Samurai-tiimin** valmentajat osallistuvat maajoukkueen tapahtumiin
- Kokemusta ja osaamista jaetaan säännöllisesti suomalaisille valmentajille



- Huippu-vaihe -

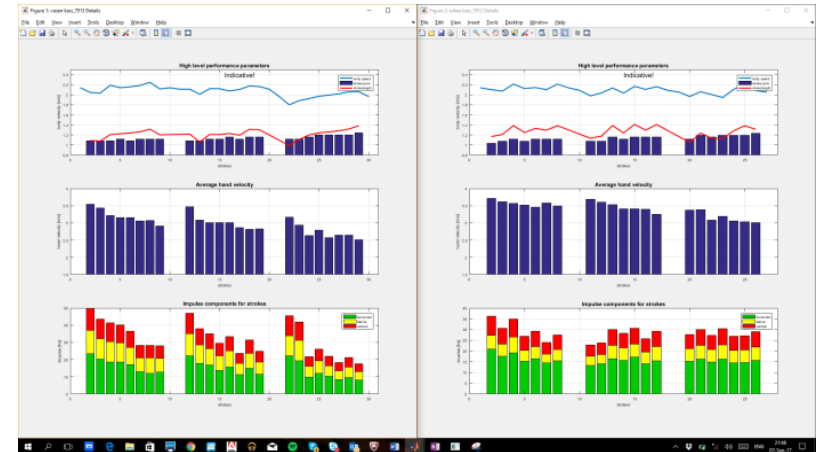
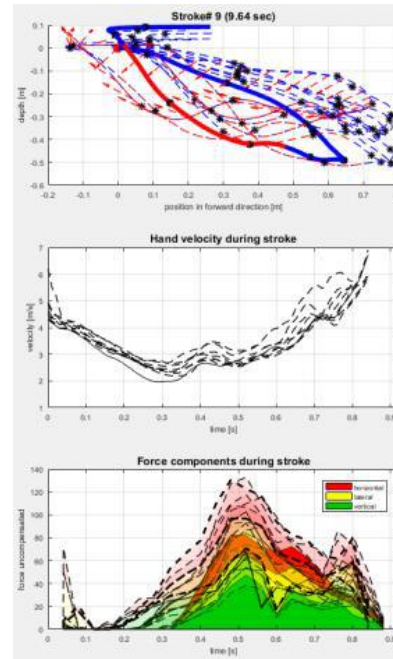
Huippu-uinnin toimenpiteet kohti Tokiota (2018-2020)

”Huippuosaaminen ja keskeiset asiantuntijat uimareiden ja valmentajien käyttöön koko uimarin polulla”

- Biomekaanikko Turun Urheiluakatemiassa

- NOV Antti Kauhanen
- Uintitekniikan video-analyysit ja palautteet
- kilpailuanalyysit SM-uinneista
- **Älylättärit** uusi teknologia, tekniikkakuvausten tukena
- **KIHU:n** kanssa yhteistyössä:
 - Kilpailuanalyysit kansainvälisistä kilpailuista kärkiuimareille kilpailupäivänä (KIHU ja Uimaliitto)
 - Lajin vaatimusanalyysi, jossa mukana kilpailuanalyysien johtopäätökset Suomi vrt.muu maailma (missä jääetään jälkeen)

”Teknologia mahdollistaa asioita, joihin ihmisen aisteilla ei ole pääsyä”



Uinnin vaatimusanalyysi

- **SISÄLTÖ**

- Kilpailumatkat ja -lajit – arvokilpailut
- Uintitekniikat ja voimantuotto
- Kilpailutaktiikat – vauhdinjako uinnissa
- Psykkiset tekijät uinnissa
- Huippu-uimarin urheilija-analyysi ja suorituskykyä rajoittavat tekijät
- Huippu-uimarin harjoitteluanalyysi
- Huippu-uimarin elämäntapavaatimukset
- Vammaiskilpauinnin erityispiirteet



- **Työryhmä:**

- Olli Kantola, Antti Kauhanen, Raino Nieminen, Tapani Keränen, Ari Nummela
- Uinnin huippuvaiheen valmentajat

Wavelength - uinnin kilpailuanalyysi

Videotallenteesta oleellisten tekijöiden nopea analysointi ja palaute.

Vuoden 2014 aikana tutustuttiin olemassa oleviin analyysiohjelmiin. Vuoden 2015 aikana tehtiin oma.

The screenshot shows the Wavelength 50m software interface. On the left, a video player displays a swimming pool with several swimmers in a race. Below the video is a large grey area with the text "DOUBLE-CLICK TO OPEN". At the bottom of the video player are navigation controls: "PREV", a "FULL" button, and play/pause/next buttons. On the right side, there is a data table with columns for "OK" and numerical values. The table is divided into two sections: the first section lists distances from 15 M to 200 M, and the second section lists stroke phases from P1S to V8. The current stroke phase is V1, and the current distance is 10.0 m. At the bottom right, there is a "NEXT" button.

	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK
START										
15 M							7.36			
25 M							13.96			
45 M							27.72			
50 M							30.72			
60 M										
75 M										
95 M										
100 M										
110 M										
125 M										
145 M										
150 M										
160 M										
175 M										
195 M										
200 M										
P1S							4.34			
P1M							5.02			
V1							63.92			
V2							62.50			
P2S										
P2M										
V3										
V4										
P3S										
P3M										
V5										
V6										
P4S										
P4M										
V7										
V8										

DOUBLE-CLICK TO OPEN

PREV FULL [play/pause/next] NEXT

A = 10.0 m

Palaute

LANE 0
Empty...

LANE 1
Empty...

LANE 2
Empty...

LANE 3
Empty...

LANE 4
Empty...

LANE 5
Empty...

LANE 6
Uimarin Nimi

LANE 7
Empty...

LANE 8
Empty...

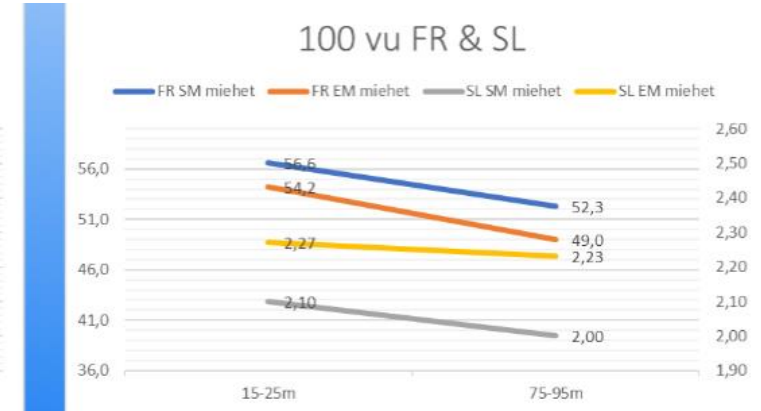
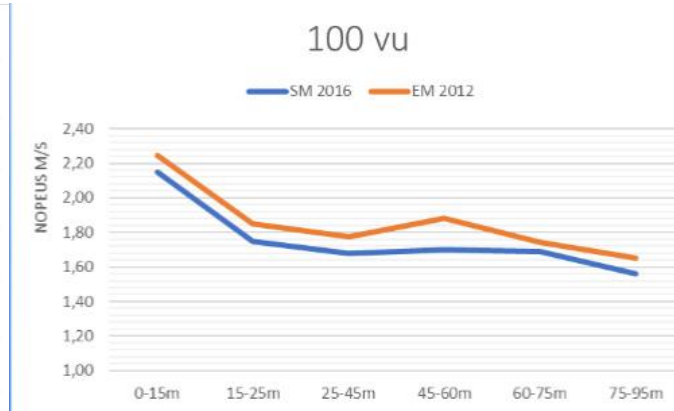
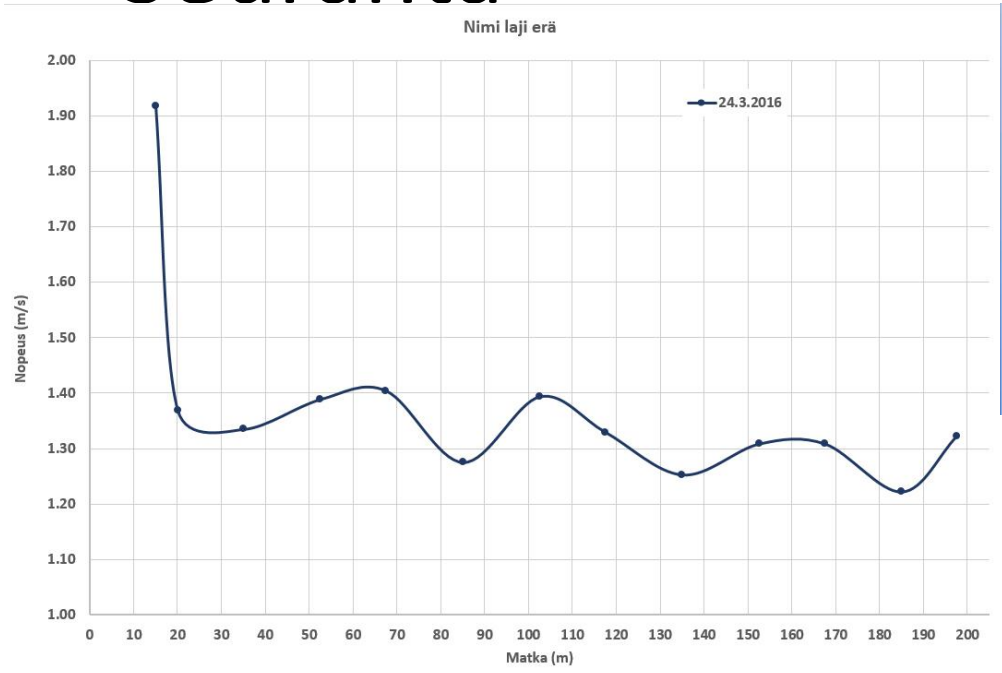
LANE 9
Empty...

Uimarin Nimi / Lane 6 / Breaststroke / 50m / 50m pool / Female / Budapest / 30.7.2017

	Block time (s)	Breakout time (s)	Breakout distance (m)	15 m / 10 m (s)	Tempo 25 m (c/min)	Stroke length 25 (m)	Velocity 25 m (m/s)	25 m (s)	Tempo 25 - 50 m (c/min)	Stroke length 25 - 50 m (m)	Velocity 25 - 50 m (m)	45 m (s)	Cycle count	Free swimming distance (m)	Duration of the turn 5+10 m (s)	Split (s)	Time (s)
0-50 m	0.72	4.92	10.45	7.52	62.50	1.43	1.49	14.24	61.14	1.42	1.45	28.00	27.78	39.55		31.04	31.04



Seuranta



Lajianalyysijä

Urheilijakohtaista seuranta



Etätyönä

- Arvokisassa joukkueen valmentajat videoivat lajin.
- Lataavat sen pilvipalvelimeen.
- Tallenne analysoidaan heti kun palvelimeen on tullut videoleikkeitä.
- Pikapalaute on kuva näytöstä ja sen lähettäminen kisajoukkueen johdon WhatsApp ryhmälle.
- Paikalla ja läsnä SM-kisoissa, joissa iltapäivän session A-finaaleista tehdään kaikkien uimareiden kisa-analyysit yhdessä TSUA:n Antti Kauhasen & Co kanssa.



Tekniikka-analyysit Turun maajoukkueleireillä

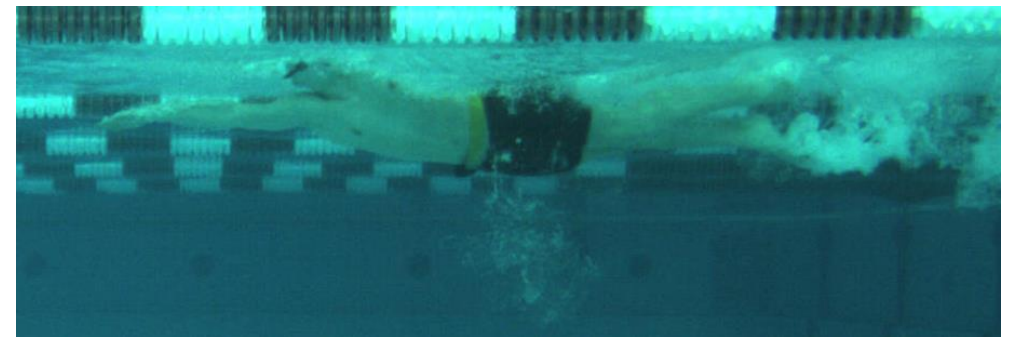
- Impivaaran uimahallissa käytössä kiinteästi asennettu viiden kameran kuvaus- ja mittausjärjestelmä sekä Trainesense-älylättäri
- Tekniikka-analyysien teko osa NOV:n toimenkuvaa



Tekniikka-analyysit Turun maajoukkueleireillä

- Analysoidaan urheilijoiden startti-, käännös- ja uintitekniikka
 - Aikuisilla tarkempi analyysi, nuorilla keskitytään isompiin kokonaisuuksiin
 - Vertailu sekä aiempiin suorituksiin että kv-dataan

	1	2	3	AVG
Forward speed during left pull (m/sec)	1,55	1,62	1,66	1,61
Forward speed during left push (m/sec)	1,81	1,71	1,67	1,73
Forward movement during left arm stroke (m)	1,17	1,26	1,29	1,24
Forward speed during right pull (m/sec)	1,45	1,56	1,37	1,46
Forward speed during right push (m/sec)	1,69	1,76	1,77	1,74
Forward movement during right arm stroke (m)	1,29	1,36	1,31	1,32
Stroke frequency (cycle/min)	39	38	37	38
Stroke Length (m)	2,46	2,62	2,6	2,56
Freestyle swimming speed (m/sec)	1,6	1,65	1,62	1,62



Huippu-uinnin toimenpiteet kohti Tokiota (2018-2020)

”Huippuosaaminen ja keskeiset asiantuntijat uimareiden ja valmentajien käyttöön koko uimarin polulla”

- Osallistuva asiantuntijuus, arvokilpailut ja leirit

- Lääkärit
 - Harri Helajärvi (PNK) ja Maarit Valtonen (HUY)
 - Mukana kotimaan leireillä ja arvokisoissa
 - Toimivat yhteistyössä henkilökohtaisten lääkäreiden kanssa
- Fysioterapeutit
 - Kalle Tuori ja Peter Halen (HUY)
 - Mukana kaikissa tapahtumissa, hoidot ja lihastasapaino sekä kuivaharjoittelu
 - Urheilijan tunteminen yksilöinä
- Ravintoterapeutti
 - Anna Ojala (HUY)
 - Yksilöllinen lähestyminen tarpeiden mukaan
- Urheilupsykologi
 - Hannaleena Ronkainen (HUY)
 - Yksilöllisyys ja läsnäolo kisoissa ja leireillä
 - Keskustelun kautta pystyy tuomaan ja viemään viestejä joukkueen sisällä mahdollistaen asioihin ajoissa reagoinnin



Tokio 2020 (2018-2020)

Päätavoitteet 2018

Kilpailu- ja toimintasuunnitelman kärjet 2018

- **Team Tokio** käynnistyy tammikuu 2018
 - Media ja yhteistyökumppanit
 - 28.1-17.2. 2018 Leiri Thaimaassa
 - Mare Nostrum kiertueen osakilpailut Barcelonassa ja Canet:ssa, kesäkuu
- Menestyminen kesän EM-kisoissa,
Glasgow 6.-12.8.2018



Tokio 2020 (2018-2020)

Päätavoitteet 2019

Kilpailu- ja toimintasuunnitelman kärjet 2019

- Alkuvuodesta 3-4 viikon Leiri Singaporessa + paikallinen kilpailu Tokio/Aasia-alueella
- Mare Nostrum osakilpailut Barcelonassa ja Canet:ssa, kesäkuu
- Olympiakisojen tulosrajat ja aika-ikkuna aukeaa maaliskuussa. Tavoitteena saavuttaa tulosrajat jo vuonna 2019
- Menestyminen kesän MM-uinneissa **21.-28.7. Gwangju, Korea. Tavoitteena 1 mitali ja 3-4 finaalipaikkaa.**



Tokio 2020 (2018-2020)

Olympia- ja paralympia vuosi

Kilpailu- ja toimintasuunnitelman toteutuminen 2020

- Leiri Singaporessa alkuvuonna 2020 ja valmistava leiri Japanissa ennen Olympia- ja paralympiakisoja
- **EM-kilpailut 11.-17.5.Budapest.** Kova kansainvälinen valmistava kilpailu ennen Tokion Olympiakisoja.
- Menestyminen Olympiakisoissa kesällä 2020



Uintivalmennuksen trendejä

- Määräharjoittelusta kohti kilpailusuorituksesta johdettua harjoittelua
- Tyttöjä ja naisia enemmän kuin poikia ja miehiä
- Suurimmat haasteet opiskelun ja työnteon sovittaminen harjoitteluun
- Uintitekniikoissa suunta vastuksen vähentämiseen propulsioon lisäämisen sijasta
- Selkeämpi erikoistuminen sprintti/matkuri harjoitteluun
 - 21 sek / 15 min
- Ihmisen valmentaminen vs Excel valmennus
- Ikäkeskiarvo nousee jatkuvasti
 - Maajoukkue n. 24 v



Kiitos !

- Kysymyksiä ?

