

Seuranta uinnissa

SUOMEN UIMALIITTO

FINSKA SIMFÖRBUNDET FINNISH SWIMMING ASSOCIATION

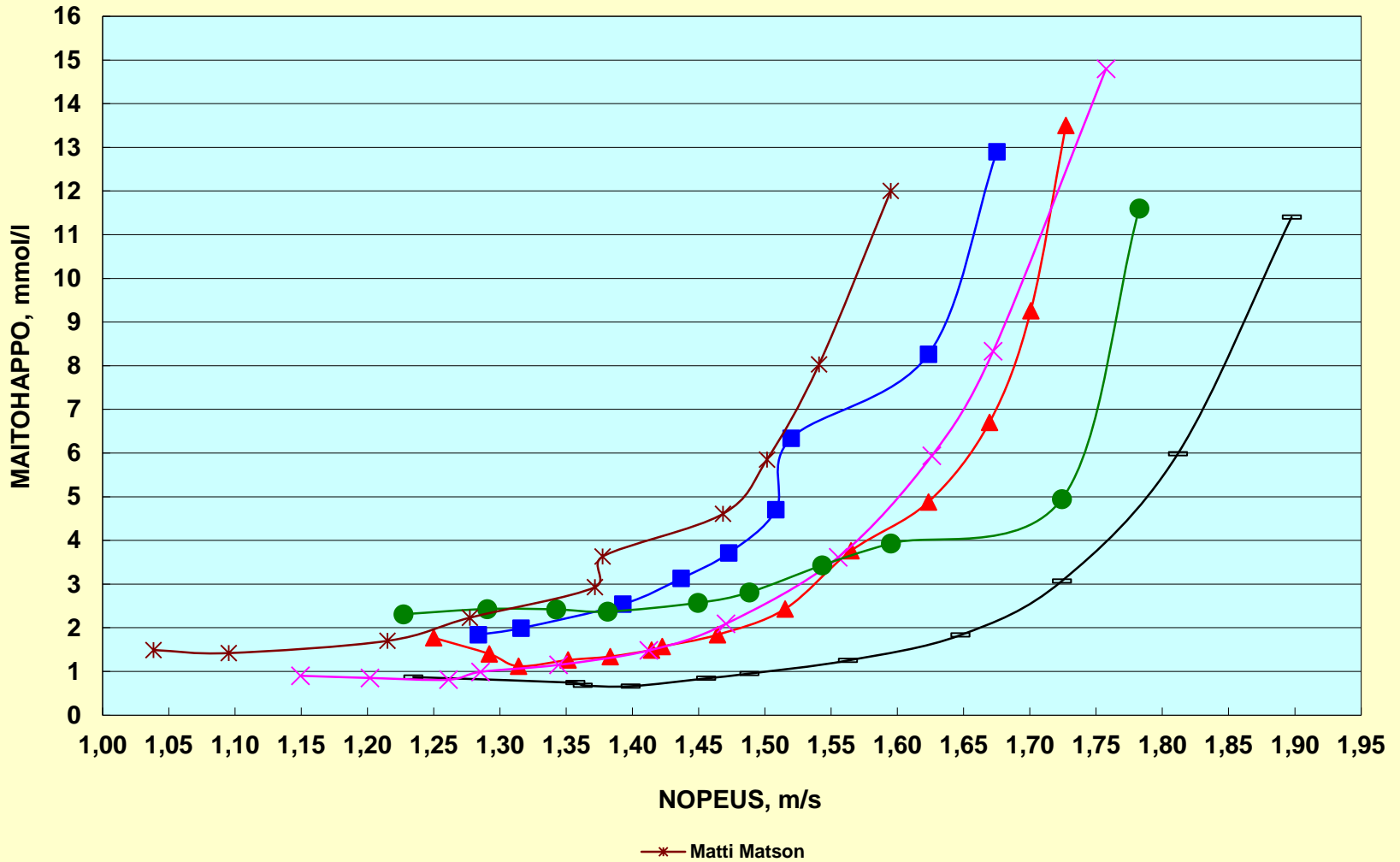


Taustaa seurannasta

- Seurantaa seurannan vuoksi ?
- 30 min testit ja kynnystestit olleet suosittuja
- Mitattiin rasitusta ei palautumista
- Uimaliiton testileiri
 - 100 lasta joka vuosi
 - Laaja testipatteri vedessä ja kuivalla
 - Tulokset ?
 - Korrelaatio ?



LOKAKUU 2009



Yksi vai useita mittareita ?

- Subjekttiivinen tunne / harjoitus / päivä
- Syke
- Laktaatti
- Aamupaino
- Ortostaattinen syke
- Eri valmistajien mittarit
- Happisaturaatio
- Unen määrä
- Tärkeää tehdä valinnat mitä seurataan
- Pitkäjänteisyys !!



Uimaliiton testijärjestelmä

- **Ikäluokat ja testit ikäluokittain**

Tytöt 11-15-vuotta

Pojat 13-16-vuotta

- 3*300 testi / 30 minuutin uintitesti
- Lihastasapainokartoitus ja lääkärintarkastus (EI T-11 ja P-13)
- Lihaskuntotesti
- Potkutesti
- Taloudellisuus (EI T-11 ja P-12-13)
- Käännöstesti 5+15 m
- Starttitesti 15 m
- Ketteryyssrata
- Vauhdinjakotesti



Uimaliiton testijärjestelmä

Tytöt 15-16-vuotta

Pojat 17-18-vuotta

- Kynnystesti 8*200 vu / Maksimitesti 2*100 ov
- Lihastasapainokartoitus ja lääkärintarkastus
- Lihaskuntotesti
- Potkutesti
- Taloudellisuus
- Analyysialtaan testit tekniikalle, startille, maaliintulolle ja käännökselle
- Ketteryyssrata
- Vauhdinjakotesti

Aikuiset ?



Ajatuksia seurannasta

- Seurannan tulee olla säännöllistä ja ennakoivaa
- Seurannasta on oltava mitattavaa hyötyä
- Käytä useita mittareita älä vain yhtä
- Älä aliarvioi säännöllisen keskustelun ja subjektiivisen tuntemuksen arvoa
- Käytä ammattilaisia seurannan apuna
 - Fysiot, lääkärit, biomekanikot, urheilupsykologit
- Ole sisällä urheilijan elämässä ja seuraa kokonaisrasitusta



Seurannan nykypäivää

- Mihin suuntaan haluamme viedä urheilijan harjoittelun ja kilpailemisen seurantaa ?
- <https://kihu.kuvat.fi/kuvat/JAKO/UINTI+2018/>
- <http://analysis.aquafront.se/competition.aspx?Name=Finnish%20Nationals%2050m%202018>

8





**Team
Tokio**
**AQUATICS
FINLAND**
UIMALIITTO SIMFÖRBUNDET

