



# Uinnin kooste urheiluoppilaitoshaku 2011

Valmennuspäällikkö

Ippe Natunen

6.5.2011

# Tuloksia

UIMARIMÄÄRÄ	80		
	MIN	MAX	KESKIVARVO
HARJOITUSVUODET	3 v	12 v	5,8 v. 56/80
HARJ. VIIKOSSA	4 x	9-11 x	6,9 x 71/80
UIMINTA TUNNIT/VKO h	5 h	20-25 h / 23 h	15 h 72/80
MUUT LAJIT/VKO h	0 h	14 h juoksu	5,1 h 63-67/80
KAIKKI YHTEENSÄ	9-11 h	30 – 32 h	19,7h 67/80

# VERTAILU UIMARIN POLKUUN

## 15 - vuotiaat







	Harj.krt/vko	Harj.tunnit/vko	uintitunnit	Muu liikunta
<b>URLU</b>	6,9 x vko	19,7 h	15 h	4,9 h
<b>POLKU</b>	6-8 x vko	20 – 26 h	11 – 14 h	6 – 12 h



# Case-tapaukset

	Uintivuodet	Laji.harj.	Muu harj.	yhteensä	muuta
NMJ kärki	11 v	7-10X/ vko	2-5 x /vko		Rignette
		14 - 20 h	2 - 6 h	20-26 h	
IKM kärki	4 v	8-10X/ vko	3-4 x /vko		
		20 – 25 h	3 – 4 h	24 – 30 h	
Ei SuiL	4 v	7 X			
		19 h	5 h	24 h	
NMJ jäsen	10 v	8 x vko			
		17,5 h		17,5 h	

# Haasteita ja kehityskohteita

-  Urheiluoppilaitos on tulevia huippu-urheilijoita varten. Oppilaitokseen valinnalla varmistetaan riittävä harjoitusmäärä kohti aikuisuimarina menestymistä
-  Uintivuosia takana vasta 4 ja uintitunnit 20 – 25 ?
-  Harjoituspäiväkirjaa piti vain 16/86 uintiurheilijasta
-  Asenne harjoitteluun yms. Ei oikeastaan kerro mitään.
-  Hakulomakkeen vai lomakkeen täyttäjien ohjeet selkeämmiksi
-  Miten harjoitustunnit lasketaan ja mikä on toteutunut tuntimäärä ?

**Yhdessä onnistumalla**

**Ilolla ja innostuksella**

**Uskomme uimareiden  
menestymiseen**

**Uimareiden polusta  
tulee heidän elämän  
eetoksensa näköisiä**

