

TATULEHTI

N:o 2 (8) 94. vuosikerta

Syystiedote 2013

Viikinsaaren ympäri uitiin 76. kerran



Raportti TaTU:n komentokeskuksesta

Menestyksenkäs ja iloinen IKM-joukkue



www.tatu.fi

**Karun näköistä!
Voiko täällä edes
harjoitella**

Masters-uimariäiti: ryhmässä on kannustava yhteishenki



Pääkirjoitus



Kalevan uintikeskuksen takapiha näyttää karulta. Mieleen tulee lähinnä rakennustyömaa, eikä uimareiden harjoituskeskus. Aivan oikein! Siitähän tässä onkin kyse. Uimahalli on tällä hetkellä nimenomaan rakennustyömaa, MUTTA kaupunki on järjestänyt uimareille väliaikaisjärjestelyllä harjoitusmahdollisuudet remontin ajaksi.

Parakkipukutiloihin astuessaan yllätty, kuinka siistit ja asianmukaiset tilat ovat. Neljä peräkkäin liitettyä parakkaa muodostaa näppärän suihku- & pukuhuonekokonaisuuden. Tunnelma on tiivis, mutta sehän vain kasvattaa joukkuehenkeä. Suihkuilta altaalle johtaa siististi pinnoitettu, noin 30m pitkä yhdyskäytävä. Altailla mikään ei ole muuttunut entiseen verrattuna. Mahtavaa, täällähän on tosi hyvä reenata!

Seurana meidän on syytä olla äärimmäisen tyytyväisiä tähän vallitsevaan järjestelyyn. Esimerkiksi Jyväskylän uimahallin ollessa remontissa jouduit uimarit harjoittelemaan ympäryskuntien hallien ahtailla jämä-

vuoroilla ja törkeillä ratamaksuilla. Onneksi Tampereella on toisin. Kunnioittakaamme siis kaupungin kädenojennusta ja käyttäytykäämme sen mukaan. Poikkeusoloista johtuen voimassa ovat myös poikkeussäännöt, joita on syytä noudattaa. Jos toistuvasti poikkeamme annetuista säännöistä, voidaan hallin käyttöoikeus evätä koko seuralta. Niinpä on ensiarvoisen tärkeää, että JOKAINEN käyttäytyy niiden mukaan ja noudattaa valmentajien ohjeita. Osoitetaan, että olemme luottamuksen arvoisia.

Menneen kesän kisoissa kerättiin viime vuoden ahkeran harjoittelun hedelmiä. Rolloista tuomisina oli henkilökohtaisten mitalien lisäksi poikien viestipronssi vapariviestistä. Pistetaulukossa ylsimme kahdeksannelle sijalle. Hyvinkään maauimalassa Ikkäkausimestaruusuinneissa TaTU:n uimarit keräsivät yhteensä seitsemän mitalia, joista peräti neljä kultasia. Pisteitä keräsimme yhdeksänneksi eniten. Yhdistetyissä NSM- & SM-kisoissa TaTU saalisti mitalin





kaikista kolmesta poikien viestistä, ja lisäksi kolme henkilökohtaista NSM-mitalia. Nuorten pistetaulukossa koimme hienosti kuudentena. Aikuisten SM-sarjassa saavutuksena oli muutama pistesija yksilölajeissa ja viesteissä.

Kausi on vielä alussa, mutta uimareiden, valmentajien ja taustajoukkojen tekeminen näyttää tällä hetkellä siltä, että syksyn 2014 TaTU-lehteen pääsemme kirjoittamaan vielä paremmasta menestyksestä!

”Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta”



Näin viisaasti totesi aikoinaan muuan muskettisoturi. Eikä sanoma ole 170 vuodessa vanhentunut yhtään.

Uinti on yksilölaji, jota harjoitellaan joukkueena. Tietämätön sortuu helposti aliarvioimaan joukkuehengen merkitystä uinnin parissa. Itse näen



joukkue- ja seurahengen äärimmäisen tärkeänä asiana uimarin ja valmentajan arjessa ja kilpailuissa. Kannustava ja turvallinen onnistumisen ilmapiiri, joka kuitenkin tarjoaa lohdutuksen ja hyväksynnän myös epäonnistumisen hetkellä, on olennainen kulmakivi uimarin rakentaessa uraansa.

Kuulen usein ulkopaikkakuntalaisilta valmentajilta ja uimareilta, kuinka TaTU:n toiminta näyttää hyvältä kisoissa. Rento meininki, kova kannustus ja vahva yhteishenki; niistä meidät tunnetaan. Väitän, että osa viime aikojen menestyksestä ja tasonnostosta on ollut nimenomaan hyvän yhteishengen ja yhdessä tekemisen ansiota. Kisoissa pienet kannustavat kurkku suorana edustusryhmäläisiä idoleitaan, ja vastineena nämä idolit tsemppaavat yhtäläillä pienempiään. Jokainen kantaa omalla tavallaan kortensa kekkoon. Valmentajana yksi uintikesän hienoimpia hetkiä oli nähdä, kuinka

edustusryhmän isot pojat ajoivat Hyvinkäälle Ikkäkausimestaruusuunteihin kannustamaan oman seuran junnuja. Vaikka 14-vuotias ei sitä uskalla ääneen myöntää, on hänelle valtava voimavara, kun SM-finalisti taputtaa rohkaisevasti selkään matkalla



starttipallille. Yhtälailla ne isot SM-finalistit saavat lisää energiaa altaan reunalla hyppivistä ja tanssivista rollo-uimareista. Molemmissa tapauksissa viesti on sama: "sää kuulu meidän joukkoon ja me ollaan sun tukena". Uimarikoululainen voi saada kuukaudeksi ylimääräisen tsempin päälle, kun jääkaappi-pakastimen kokoinen edustusuimari kehuu pikuruisen kollegansa uutta ennätystä tai antaa pienen tekniikkavinkin. Kenen tahansa uimarin kamppaillessa viimeisellä altaanmitalla ja tahdon-

voimien jo ehtyessä voi äänekäs punamusta joukkio kannustuksellaan kantaa sankarin voittajana maaliin.

Okei, meillä on siis hyvä yhteishenki ja se näkyy. Miksi enää kirjoitan tätä, kun asia kerran on jo kunnossa?

Koska aina voi olla vielä parempi! Yhteishenki rakentuu luottamuksesta, hyvästä fiiliksestä, keskinäisestä kunnioituksesta ja tahdosta. Se on halua itse kuulua joukkoon ja antaa muiden tuntea samoin. Kun annat toiselle, saat myös itse. Annetaan siis tämän näkyä toisillemme. Se on helppoa, ja kyse on pienistä teoista: ollaan kiinnostuneita toisten suorituksista, kannustetaan, EI KIUSATA (koska se on typerää), lohdutetaan, tsempataan, huudetaan, itketään, nauretaan, iloitaan. Tämä koskee sinua, minua, uimareita, valmentajia, vanhempia, faneja; ihan kaikkia TaTU:laisia. Vahvistetaan yhdessä turvallista onnistumisen ilmapiiriä. Kannustus ruokkii onnistumisia ja yhdessä koetut onnistumiset vahvistavat yhteishenkeä. Kun tämä oravanpyörä lähtee kunnolla pyörimään





ja muut olosuhteet ovat kunnossa, on menestyksen resepti valmis.

Pidetään hauskaa ja tehdään kau-
desta YHDESSÄ mahtava!

Roope Poutanen

Kirjoittaja on TaTU:n hallituksen jäsen, Ii-ryhmän valmentaja, uimakoulukoordinaattori ja muutenkin hurahtanut seuratoimintaan.



Vierailu TaTU:n komento- keskukseen



TaTU-lehti päätti harrastaa tutkivaa journalismia ja käydä tarkastamassa seuran nykyisen toimiston tunnelmia. Viime keväänä Kalevan uimahallin remontin lähestyessä TaTU etsi kuumeisesti väliaikaista toimistotilaa työntekijöilleen. Urheiluvaatekauppa Teamstore riensi TaTU:n avuksi ja tarjosi toimistohuoneen omista ti-

loistaa Takojankadulta, vain 400m päässä uimahallilta.

Astun sisään Teamstoren ovesta. Ovikello kilahtaa ja ystävällinen myyjä toivottaa minut tervetulleeksi. Myymälän seinät ovat täynnä erilaisia urheiluasusteita ja lisäravinteita. Kerron olevani TaTU:sta ja myyjä mainitsee, että seuran jäsenet saavat 10% alennusta tekstiileistä ja 15% lisäravinteista. Kassan viereisessä ovesta näen valtavan jääkarhulogon ja päätän käydä kurkistamassa.

Oven takaa löytyy näppärän kokoinen toimistohuone ja kaksi komeaa miestä: päävalmentaja Lepola ja valmennuskoordinaattori Mähäniemi. Herrat ovat parhaillaan fläppitaulun kimpussa punomassa juonia tulevan syksyn varalle.

Jätkät, miten teillä menee? Miten kausi on lähtenyt liikkeelle?

Jiri: ”Hyvin. Tässä juuri suunnitellaan Edustusryhmän lokakuun kuivaharjoitusrunkoa, jossa painopiste on liikkuvuudessa ja voimassa. Kausi on lähtenyt liikkeelle hyvin. Uimarit, sekä isot että pienet, ovat motivoituneita ja ovat suhtautuneet hyvin muuttuneeseen hallitilanteeseen. Valmentajilla on määritietoinen ote heti kauden alusta lähtien. Kausi on olosuhteiden puolesta haastava, mutta yhteistyöllä, suunnittelulla ja hyvällä asenteella onnistumme varmasti. Ainakin tässä kohden näyttää erittäin hyvältä.”

Heikki: ”Samaa mieltä Jirin kanssa. Alkuun oli pientä hässäkkää, kun elokuun harjoitukset olivat milloin missäkin ja kellonajat vaihtelivat päivittäin. Nyt on koko seura pääsyt hyvin arkirytmiin kiinni ja porukkaan on tarttunut aito tekemisen meininki. Uimareiden, vanhempien ja valmentajien täytyy pitää mielessä sellainen Rocky-henkinen asenne, eli ei keskitytä etsimään olosuhteista tekosyitä, vaan keskitytään hyvään harjoitteluun ja sen tukemiseen. Rakentavaa palautetta ja parannusehdotuksia saa tietenkin aina antaa.

Luotan meidän jengiin. Hyvä kausi on tulossa.”

Mistä teidän työpäivä koostuu?

Jiri: ”Alkusyksystä oli enemmän suunnittelua, mutta nyt painopiste on siirtynyt valmennukseen. Aloitan päivästä riippuen klo 6–7 Tampeereen urheiluakatemian aamureenien valmennuksella Kalevassa. Piipahdan päivällä toimistolla lukemassa sähköpostit ja suunnittelemassa illan reenit. Valmennan päivittäin edustusryhmää ja lisäksi osallistun muutaman junnuryhmän valmennukseen. Valmentajan työssä tosin ei kahta samanlaista työpäivää näe ja tilanteet muuttuvat koko ajan.”

Heikki: ”Minä vietän enemmän aikaa toimistolla. Koordinoin koko seuran kuivaharjoittelua ja ratavuoroja, hoidan leiri- ja kisavarauksia jne. Ohjaan itse ison osan seuran kuivaharjoituksista ja lisäksi hoidan edustusryhmän valmennusta Jirin vapaa-päivinä. Lisäksi sparraan muiden ryhmien valmentajia ja avustan heitä suunnittelussa.”

Hyvältä kuulostaa! Ei muuta kun tsemppiä tulevaan kauteen!





Altaan reunalta rohkeasti altaaseen

Useita vuosia istuin altaan reunalla seuraten tyttärieni harjoittelua ja kilpailuja. Jossain vaiheessa rohkaisu- tuin ja päätin käyttää tätä aikaa myös itselleni. Koska oma uintitausta oli lähes olematon, aloitin käymälä tekniikkakursseja, jotta oppisin tekniikan ja oikean uintitavan. Tekniikkakursseilla lähdimme aivan perusteista. Valmennus keskittyi oikeaan uintiasentoon, hengitykseen ja potkujen sekä käsivedon hallintaan. Kurssilla sai hyvän alun omatoimiseen harjoittelulle. Valmentajamme Pete Linna teki meille yksilöllisiä harjoitusohjelmia, joiden avulla oli helpompaa harjoitella ja ne auttoivat myös motivaation kanssa. Oma polskuttelu sai suunnan ja hiukan myös kipinää.

Seuramme masters-uimareille on omat ratavuorot, joilla tapaa muita uimareita. Tällä hetkellä ohjattu treenejä on kerran viikossa. Treenit

ovat välillä tekniikkaa, välillä matalammalla sykkeellä tehtävää kelausta tai matkauintia. Kisojen lähestyessä painotetaan yleensä startteja ja ajanottoa. Uintiryhmässämme melko useat osallistuvat masters- kisoihin. Itse en vielä ole kokeillut, paitsi seuramme avovesitapahtumia Viikinsaaren ympäriuintia ja Poiju-uintia sekä perinteistä aina vuoden lopussa järjestettävää seuran sisäistä Tinauintia. Avovedessä uinti tuntui aluksi pelottavalta tai ainakin se oli selvästi erilaista kuin hallissa. Tänä kesänä olen opetellut myös vapaauintia avovedessä, ja pikkuhiljaa sekin on alkanut sujua kohtalaisesti.

Kaikenkaikkiaan on ollut ilo itselle, kun huomaa kehittyvänsä ja oppivansa uutta. Masters -ryhmässä on kannustava ryhmähenki ja kenenkään ei tarvitse pelätä olevansa liian huono uimari liittyäkseen tähän iloiseen ja värikkääseen joukkoon.

Kati Tynkkynen

TaTU:n SYYSKOKOUS

Syyskokous pidetään
maanantaina 25.11. klo 18

Skanskan kokoustilassa,
Pellavanlikanpolku 4.

Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

Esillä sääntömääräiset asiat.



Kauniiden uuintiryhmä



Kauniiden uuintiryhmästä kuulee toinen toistaan hurjempia huhuja uimahallilla ja sen ulkopuolella. Joku paheksuu, toinen fanittaa. Vaan mistä Kauniissa todella on kyse?

Kauniiden uuintiryhmä on vuonna 2011 perustettu entisten, 21–25-vuotiaiden uimareiden harjoitusporukka, joka enemmän ja vähemmän tosissaan on tehnyt paluun altaaseen uran jälkeen. Mukana on nuorten Pohjoismaiden ja Suomen mestareita, SM-mitalisteja kuin ihan tavallisia ”ynnä muut”-sijojen uimareitakin. Porukalla on yksi yhdistävä tekijä: Uinti on ollut niin tärkeä asia läpi elämän, että siitä haluaa edelleen pitää kiinni edes löyhästi. Kauniiden uuintiryhmän harjoittelu tähtää aina silloin tällöin johonkin tavoitteeseen, esimerkiksi GP-kisoihin. Suurimman osan ajasta on kuitenkin kyse enemmänkin vanhojen hyvien aikojen nostalgisoinnista ja uintikavereiden tapaamisesta harjoittelun merkeissä. Toiminta on sen verran muka-

vaa, että onpa mukaan eksynyt yksi suunnistajakin, joka toimii ryhmän uimari-managerina ja tämän tekstin allekirjoittajana.

Omalla esimerkillään Kauniit haluavat myös viestittää nykyisille junioreille, että vaikka välillä uinti tuntuu raskaalta ja vaatii isoja uhrauksia muun elämän kustannuksella, tarjoaa se lopulta elinikäisen harrastuksen ja ystävien tukiverkon, joka hakee vertaistaan.

Olet varmaan ihmetellyt, mistä ne vähän lihavat, liian pienissä uikareissa kulkevat, yli-itsevarmat ja karvaiset sonnit aina välillä tupsahtavat hallille. No, nyt tiedät. Ne on Kauniita.

GM Reijone

Vastuu vanhemmat



Olemme tänä syksynä ottaneet TaTU:ssa käyttöön vastuuvanhempijärjestelmän. Jokaisen uuintiryhmän vanhemmat ovat valinneet keskuudestaan vapaaehtoisen vastuuvanhemman, jonka tehtävänä on toimia valmentajien apuna erilaisissa organisointitehtävissä. Vastuuvanhempi/joukkueenjohtaja -järjestelmä on laajalti käytössä joukkuelajeissa, ja siellä hyvin toimivaksi havaittu.

Perimmäinen idea on riisua valmentajilta ylimääräisestä organisoinnista aiheuttava kuormitus. Valmentajat

ovat asiantuntijoita valmentamisessa ja uimareiden kohtaamisessa, eivät pesuainemyynnissä, yhteiskyytien järjestämisessä tai seuravaatesovituslaitaisuuden organisoimisessa. Kaikki ylimääräinen aika, joka valmentajilta on tähän asti kulunut mm. edellämainittuihin asioihin, on ollut pois siitä olennaisimmasta, eli uimareiden kanssa tehtävästä työstä. On kaikkien etu, että avaintekijät saavat keskittyä ydinosaamiseensa.

Valmentajat arvostavat suuresti vastuuvanhempien antamaa panosta ja toivovat että, että myös muut vanhemmat tekisivät niin. Tavoitteena on saada vastuuvanhempijärjestelmä sellaiseen tasapainoon, ettei tehtävien hoitaminen kuormita ketään liikaa, vaan toimintaan on mukava osallistua. Vastuuvanhemman pestin ei myöskään tarvitse olla ”ikuinen” vaan roolia voidaan toiveiden mukaan ryhmän vanhempien keskuudessa kierrättää vaikkapa puolivuosittein.

Toki uimareiden vanhemmat voivat olla seuran toiminnassa mukana myös muilla tavoin kuin vastuuvahmentajan roolissa. Haluamme kehittää TaTU:n toimintaa jatkuvasti ja toivomme mukaan lisää tekijöitä. Mikäli omaat siviilioasamista tai suhteita, joita haluaisit tarjota seuran avuksi, tai olet muuten vaan innostunut lähtemään mukaan iloisten toimijoiden joukkoon, ota rohkeasti yhteyttä oman ryhmäsi vastuuvanhempaan tai hallituksen sihteeriin Tuija Poutaseen (tuija.poutanen@tatu.fi).

Seura-asuista

TaTU:n uimareilla on seura-asuna harjoitusmaksuun sisältyvät T-paita ja lakki.

Lisäksi seura-asuun kuuluu mustat shortsit, jotka voi tilata tänä vuonna omakustanteisesti, mikäli uimari tarvitsee uudet shortsit. Uudet paidat ja lakit tilataan yhteistilauksena lokakuussa. Lisää TaTU:n lakkeja voi tilata Swimshopin nettikaupasta.

Syksyn aikana tilataan lisäksi omakustanteiset seurahupparit ja collegehousut.

RAUHANIEMEN SAUNAN AUKIOLOAJAT

Talviaika 1.10.-30.4

Ma - To	klo 15.00 - 20.00
Pe	klo 15.00 - 20.30
La - Su	klo 13.00 - 19.00

SAUNAVUORON VARAAMINEN

Voit varata talkoovuorosi TaTU:n kotisivun sähköisen varauskalenterin kautta (<http://www.tatu.fi/rauh/>). Kotisivulta löytyy myös ohje saunanhoitajan tehtävistä. Saunavuoroista voi tarvittaessa kysyä Kristiina Tuomiselta (045 3519307).

HALLITUS KAUDELLA 2013



Linna Petri, puheenjohtaja	050 584 1389
Erenius Rauno, varapuheenjohtaja	050 323 2070
Poutanen Tuija, sihteeri	0400 715865
Rimpelä Taina, hallintopäällikkö	041 546 6864
Koskinen Samuli, tiedottaja	040 548 4341
Kukkonen Kati	040 571 8917
Mettälä Marika	040 673 0630
Poutanen Roope	040 571 6003
Tikkanen Kati	0400 723454
Tuominen Kristiina	045 351 9307
Tynkkynen Mika	050 598 9201

Rauhaniemi toimikunta

Erkki Hauskamaa	040 7776047
-----------------	-------------

Sähköposti: etunimi.sukunimi@tatu.fi

(nimissä ä:t korvataan a:lla ja ö:t korvataan o:lla)

Sähköposti info@tatu.fi palvelee TaTU:n yleiseen toimintaan, ryhmiin tai muuhun seuratoimintaan liittyvissä asioissa. Sitä kautta asia ohjataan asiasta tietävälle henkilölle, joka antaa vastauksen.

TaTU:n ilme uudistui

TaTU otti kesäkuussa käyttöön uuden logon. Tavoitteena oli tuoda seura ulkoasuun uusia tuulahduksia ja suunnitella tunnus, joka kuvaa paremmin tämän päivän moder-

nia TaTUa. Logon on suunnitellut taiteilija Roosa Ryhänen. Idea logoon saatiin

seuran arkistojen kätköissä maan-
neesta 1950-luvun Mustalahden
sataman taitouintinäytöksen pääsy-
lipusta, jossa komeili jääkarhu. Jää-
karhu edustaa logossa paitsi uintia ja
vettä, myös peräksiantamattomuutta
ja voimaa. Tassullaan jääkarhu no-
jaa Tampereen vanhimman edelleen
toimivan kilpauintiseuran perusta-
misvuoteen 1919, mikä muistuttaa
nykyisen uudistuneen TaTU:n vah-
voista kilpauintiperinteistä.



Tampereen Työväen Uimarit Ry
Takojan­katu 1, 33540 Tampere

TaTU:n VALMENTAJAT syksyllä 2013



PÄÄVALMENTAJA

Lepola Jiri 045 897 7721

Soittoajat ma, ke ja to klo 12-15, vapaapäivät pe ja la

VALMENNUSKOORDINAATTORI

Mäihäniemi Heikki 045 134 6340

Soittoajat klo 12-15 (ei ma ja su), vapaapäivät ma ja su

EDUSTUS

Lepola Jiri 045 897 7721

Mäihäniemi Heikki 045 134 6340

RYHMÄ 2

Poutanen Roope 040 571 6003

Parikka Matti 040 717 9892

Mating Natalia 046 8445911

RYHMÄ 3

Jännes Jere 040 8403510

Poutanen Joonas 044 079 1993

Mäki Kaisa 0400 686338

RYHMÄ 4

Koskinen Samuli 040 548 4341

Harju Aija 040 175 3069

Mäihäniemi Heikki 045 134 6340

RYHMÄ 5

Poutanen Emmi 050 567 8905

Nisula Tommi 040 517 9656

RYHMÄ 6

Liimatta Tommi 040 868 4297

Lepola Jiri 045 897 7721

Järvinen Oona 044 5293000

RYHMÄ 7

Granroth Maru 040 703 5962

Allonen Veera 040 723 0962

Belaic Tina 040 868 1399

RYHMÄ 8

Lepola Jiri 045 897 7721

Repo Anette 040 589 8113

Soukka Tiina 050 5403524

EASYSWIM

Lepola Jiri 045 897 7721

Repo Anette 040 589 8113

Poutanen Joonas 044 079 1993

EASYSWIM-KOORDINAATTORI

Poutanen Roope 040 571 6003

KUIVAHARJOITTELU

Mäihäniemi Heikki 045 134 6340

KAUNIIT

Reijonen Jussi 040 706 1212

MASTERS

Linna Petri 050 584 1389

VESIPALLO

Rautiainen Jukka 044 934 6792

