

PÄÄKIRJOITUS: VALMENNUSPÄÄLLIKÖN TERVEISET

Mika Kekäläinen



Tässä numerossa myös

UiskinPesän arkea

Syksyn tapahtumakalenteri

Vapaaehtoisena UiTassa

Toiminnan painopisteet 2026-2027

Pihlajalinnan artikkeli: Kun
treenikassi tuntuu liian
raskaalta - nuoren urheilijan
mielenterveyden haasteet



UiTaPosti

3/2026

VALMENNUSPÄÄLLIKÖN KATSAUS



Päättynyt kausi 2025-2026 oli poikkeuksellisen menestyksenkäs. UuTa oli paras seura Nuorten Mestaruusuinnissa sekä lyhyellä että pitkällä radalla. Myös SM-kisoissa teimme kesällä merkittävää nousua sijoittuen 4. sijalle, joka on seurahistorian paras sijoitus. Ikäkausimestaruuskilpailuissa säilytimme tasomme ja olimme sijoilla 3. ja 5. Tulokset kertovat laadukkaasta valmennuksesta ja sitoutuneesta harjoittelusta laajalla rintamalla.

Valmennusjärjestelmän kehittämisessä olemme ottaneet askeleita oikeaan suuntaan. Nuorten edustusryhmän jakaminen kahdeksi ryhmäksi oli onnistunut ratkaisu, joka mahdollisti panostamisen kaksinkertaiseen määrään lukioikäisiä uimareita.

Tulevaisuudessa täytyy kiinnittää huomiota siihen, että kurssitoiminnasta saadaan riittävä määrä innokkaita uusia kilpauimareita vuosittain. Koronaepidemian jäljiltä meillä on muutamia turhan pieniä ikäluokkia, mikä näkyy tulevaisuudessa heikompana menestyksenä arvokilpailuissa.

Uuden toimiston ja sen yhteydessä olevien sisäliikuntatilojen käyttöönotto mahdollistaa aikaisempaa paremmat edellytykset panostaa kuivaharjoitteluun. Tämä on merkittävää, sillä lasten yleinen liikunnallisuus on heikentynyt viime vuosina ja vuosikymmeninä.



MIKA KEKÄLÄINEN
valmennuspäällikkö



Arki uusissa toimitiloissa on pyörähtänyt käyntiin ja toimintamallit ovat muovautuneet hyvin uudenlaiseen toimintaympäristöön. Toimistoissa on ollut ilo työskennellä kun aurinko tulvii sisään suurista ikkunoista ja käytäviltä kuuluu urheilijoiden iloisia ääniä. Jo nyt alkumetreillä on havaittavissa miten yhteinen UiTan näköinen tila alkaa vaikuttaa yhteisöllisyyteen. Myös tilan mukanaan tuoma mahdollisuus parempaan näkyvyyteen uimahallin alueella on hieno lisäetu, joka toivottavasti näkyy tulevaisuudessa myös UiTan vetovoimaisuudessa.



Uiskinpesän avajaisissa päästiin kivasti kuulemaan jäsenistön ja yhteistyökumppaneiden näkemyksiä tilasta ja sen hyödyntämismahdollisuuksista. Avoimissa ovissa kävi hyvin väkeä ja illan kutsuvierastilaisuuskin täytti tilat mukavasti. Vaikka avajaiset vietettiin jo, on jokainen seuran jäsen aina tervetullut tutustumaan tiloihin ja hoitamaan asioita toimistolle. Pääovelta löytyy ovikello ja **pääsääntöisesti toimiston väki päivystää paikalla ma-to klo 10-16**. Ilta-aikaan salit täyttyvät harjoitusryhmistä ja silloin valmentaja ei aina pääse ovia avaamaan, mutta tuuriaan voi kokeilla iltaisinkin. Pääsisäänkäynti löytyy Pellervonkadun puolelta ja toinen sisäänkäynti on sisäpihalla. Molemmilta ovilta löytyy ovikello.



UIMAREIDEN TAUKOTILA

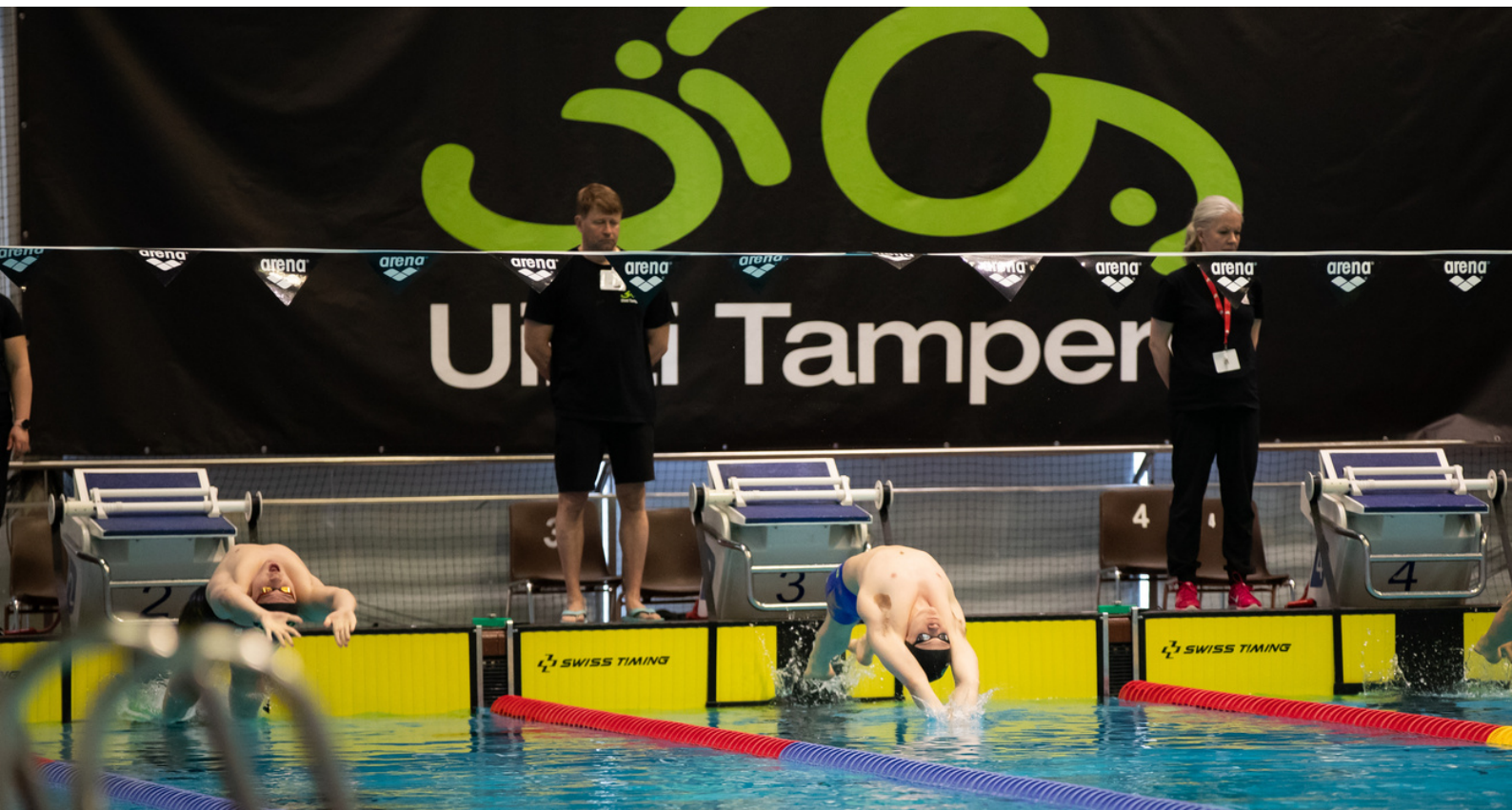
Uiskin pesän taukotila tarjoaa upean mahdollisuuden urheilijoille tulla viettämään aikaa, syömään eväitä tai tekemään läksyjä ennen treenien alkua. Tilasta löytyy mm. jääkaappi ja mikro. ja halutessaan myös vanhemmat voivat tuoda jo etukäteen eväitä omalle uimarille taukotilan jääkaappiin odottamaan.

Arvonta: Mitä sinä toivoisit taukotilassa olevan?

Vastaa kyselyyn, joka julkaistaan seuran somekanavilla 25.8. ja voita upea seuratuotepaketti!



SYKSYN TAPAHTUMAKALENTERI



- 5.9. UiTaPäivä / UiTa Goes Särkänniemi
- 10.10. NääsUinnit
- 31.10.-1.11. GP (UiTa / TaTu)
- 28.11. Pikkujoulu-uinnit (UiTa / TaTu)



Lisäksi: **Uinnin toimitsijakoulutus (2. lk)**

ke 16.9.2026 klo 17:00 - 21:00

Tampereen uintikeskus

Joukahaisenkatu 7, 33540 Tampere, Suomi

Ilmoittautumisaika:

pe 7.8.2026 klo 00:00 - ma 14.9.2026 klo 23:59

VAPAAEHTOISENA UITASSA



Hei Uitalaiset!

On ilo jakaa teille aiheesta, miksi toimitsijana oleminen on ollut meille mieleistä. Muutimme 3-vuotta sitten Tampereelle ja samaan aikaan päädyimme Uitaan. Lapsemme siirtyivät pienestä ja hyvin mukavasta uimaseurasta paljon isompaan ja vahvempaan seuraan. Tämä kyseinen pieni seura ei koskaan järjestänyt uimakisoja, sillä paikkakunnan toinen seura hoiti sen puolen. Kisojen järjestäminen ja siellä toimiminen oli meille siis uusi juttu.

Koska kumpikaan meistä ei ole entinen uimari, monet asiat herättävät meissä suurta kiinnostusta. On edelleen mysteeri, miten 800 metrin ja 1500 metrin uinnissa uimarit näkevät taulun, tai mitä he ajattelevat uidessaan pitkää matkaa.

Henkilökohtaisesti olen kuitenkin pitänyt enemmän lasten treenien katsomisesta kuin kisoista. Kisat ovat vain yksi osa uimarin elämää. Joillekin kovien harjoitusten tulokset näkyvät kisoissa, kun taas toisille ne eivät välttämättä näy lopputuloksissa. On siis mukavaa seurata treeneissä kaikkien uimareiden ponnisteluja ja kehitystä.

Yksi toimitsijana olemisen iloista on ollut saada selville, kuka on kenenkin uimarin vanhempi. Se on kuin palapeliä, jossa pystyy löytämään samanlaisuuksia ulkonäöstä ja luonteenpiirteistä. Yleensä se selviää kuitenkin katselemalla toimitsija-listan nimiä!

Pohdin usein, että ehkä lopulta juuri vanhemmat nauttivat kilpailuista eniten. Emme itse voi enää tulla huippu-uimariksi, mutta iloitsemme valtavasti lasten ja koko Uita-seuran uimareiden kehittymisistä. Siksi toimitsijana oleminen on meille kuin harrastus. 😊

Kiitos myös valmentajille, jotka tekevät tärkeää kasvatus- ja ohjaustyötä. Kun poikamme oli vasta liittynyt Uitaan ja hänellä oli täysi työ pysyä muiden uimareiden vauhdissa, valmentajan hänelle osoittamat sanat olivat hänelle ja meille vanhemmille suureksi rohkaisuksi, myös pitkälle vielä sen jälkeen. Valmentajan merkitys on suuri.

Tsemppiä kaikille Uitalaisille!

Yoh ja Jarkko Juutilainen

TOIMINNAN PAINOPISTEET 2026-2027

OPERATIIVISN TOIMINNAN KESKIÖSSÄ

A. Viestinnän kehittäminen

Tehostetaan edelleen intranetin sekä muiden sisäisen viestinnän kanavien käyttöä sekä sisällön tuotantoa. Ylläpidetään nykyistä sisäisten palavereiden säännönmukaisuutta. Yhdenmukaistetaan niin sisällöllisesti kuin ajoituksellisestikin ryhmäkohtaista viestintää urheilijoiden ja perheiden suuntaan.

B. Varainhankinnan monipuolistaminen

Haetaan aktiivisesti uusia yritysysteistyökumppaneita sekä avustuksia.

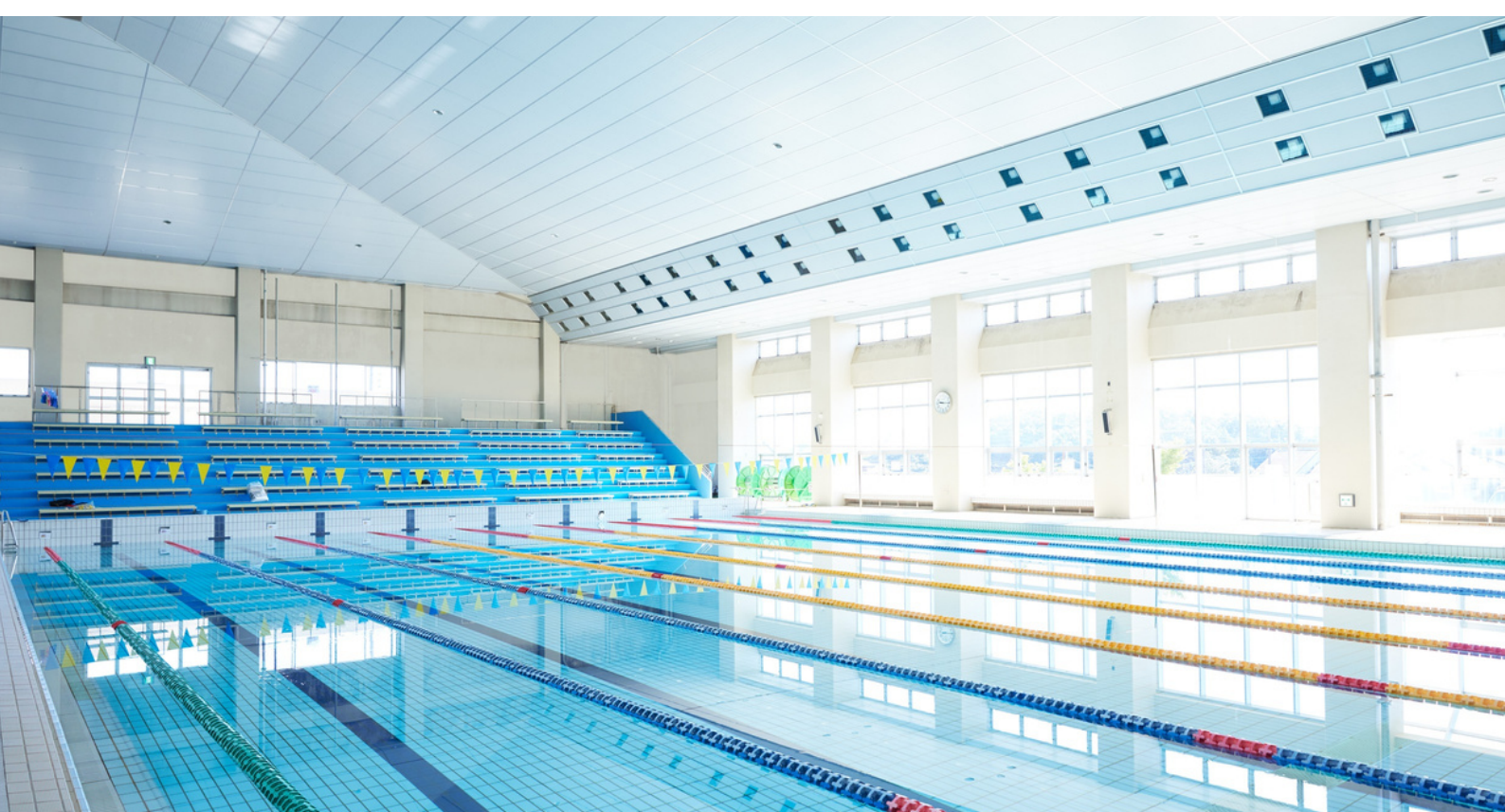
HALLITUSTYÖN KESKIÖSSÄ

A. Olosuhdetyö

Ylläpidetään ja kehitetään vaikuttamistyötä kuntapäättäjien suuntaan. Tavoitteena saada tulevaisuudessa lisää ratatilaa tulevasta Pirkkalan hallista sekä ympäristökuntien halleista.

B. Työryhmätoiminnan kehittäminen

Kehitetään työryhmiä suuntaan, joka palvelee entistä enemmän operatiivista toimintaa.



KUN TREENIKASSI TUNTUU LIIAN RASKAALTA- NUOREN URHEILIJAN MIELENTERVEYDEN HAASTEET

Nuorten mielenterveyden tärkeimmät peruspalikat ovat kiistatta: uni, ruoka, liikunta ja kannattelevat sosiaaliset suhteet. Tavoitteellisesti urheilevilla nuorilla liikunta ei useinkaan ole keskeisin pulmakohta, mutta muissa peruspalikoissa esiintyy usein samanlaisia haasteita kuin muillakin ikätovereilla. Lisäksi urheilevalla nuorella voi esiintyä kilpaurheiluun linkittyviä omia, erityisiä haastekohtia kuten kasaantunut kuormitus, joka toisinaan voi johtaa jopa uupumiseen.

Nuorilla usein unirytmii pyrkii hilautumaan myöhäisemmäksi, ruokarytmi ja riittävä syöminen sakkaavat sekä kaverisuhteet vasta etsivät uomaansa, kuten nuoren omakin identiteettikin on vasta kehittymässä. Urheilijaidentiteetti toisaalta voi olla nuoren kohdalla hyvinkin perustavanlaatuisesti ja tiukkaan iskostunut – jopa ahdistukseen asti. Mielialat, kaverisuhteet ja omanarvontunto kietoutuvat urheilun ympärille. Pahimmillaan, kun urheilu-urassa tulee möykkyjä matkaan, niin ahdistuneisuus ottaa ylivallan, minkä seurauksena haitalliset selviytymisyriytokset ja -keinot ujuttavat lonkeronsa nuoren elämään ja mieleen: syöminen voi häiriintyä, nuori voi käyttäytyä omaa turvallisuuttaan vaarantavasti tai vetäytyä kuoreensa. Toisaalta nuori voi pyrkiä tavoittelemaan täydellisyyttä kaikilla elämän osa-alueilla ja pettymyksiä tai epäonnistumisia on vaikeaa sietää.

Ahdistus ja ajoittain synkätkin ajatukset kuuluvat elämään, mutta jos ne estävät tekemästä asioita tai rajoittavat tai vaarantavat muuten elämää, ei se ole enää ok. Näissä tilanteissa on poikkeuksetta syytä hakea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lapselle tai nuorelle ammattiapua, vaikka toki kotonakin on tärkeää olla herkällä korvalla, jos nuori haasteistaan lähtee avautumaan!

Pihlajalinnan nuorille urheilijoille suunnatuissa palveluissa toimii lasten- ja nuorten sairaanhoitaja sekä mielenterveys- ja päihdetyöhön suuntautunut sairaanhoitaja, psykoterapeuttiopiskelija Sanna Pakarinen. Ajanvaraus onnistuu Pihlajalinnan nettisivujen kautta profiilisivulla olevasta ”varaa aika” painikkeen takaa. Jo yhdellä käynnillä on mahdollista lähteä syventymään lapsen tai nuoren kokonaistilanteeseen sekä pyrkiä laatimaan jatkohoidon suunnitelmaa tai pohtia yhdessä, mistä nuori voisi saada apua kohdennetusti haasteisiinsa julkisen- ja yksityisen palvelujärjestelmän viidakossa.

<https://www.pihlajalinna.fi/asiantuntijat/sanna-pakarinen-710a54>



SANNA PAKARINEN
Mielen huoli -hoitaja
Mielen Pihlajalinna

TIEDÄTKÖ HYVÄN YHTEISTYÖKUMPPANIN UITALLE? - KERÄTKÄÄ OMALLE RYHMÄLLENNE VAROJA HANKKIMALLA SEURAKUMPPANEITA!

Seurallamme on nyt oma sponsoriesite, josta löytyy perustietoa toiminnastamme sekä selkeitä yhteistyökumppanuuspaketteja, joita on helppo tarjota potentiaalisille kumppanuusehdokkaille. Jokaisesta hankitusta kumppanista ryhmä saa tietyn prosenttiosuuden, joka voidaan käyttää etukäteen sovittuun toimintaan, kuten leiriin tai kisamatkaan.

Kiinnostuitko? Kysy lisää seuran toiminnanjohtajalta  anna.tanninen@uita.fi

UITALAISEN TÄRKEÄT TIEDOTUSKANAVAT



MY CLUB

- Kaikki seuran jäsenet



SEURAN KOTISIVUT

- Seuran jäsenet ja kohderyhmät



INTRANET

- Seuran työntekijöille



WHATSAPP

- Ryhmien ja henkilökunnan omat WA-ryhmät



UINTIURHEILU

HVYIÄ HETKIÄ UINNIN PARISSA

#VIHREÄUITAPERHE
#KOLMENLAJIVOIMALLA

UitaPosti ilmestyy seuran jäsenistölle sähköpostitse
neljä kertaa vuodessa:
tammikuu, toukokuu, elokuu, marraskuu