

Pirjo Huovinen & Terhi Huovinen (2019). Vesiliikunnan soveltaminen. Opetusmateriaali. Jyväskylän yliopisto

## SOVELLETTU UINNIN ALKEISOPETUS

Uinnin opetuksen soveltamiseen on käytössä monenlaisia menetelmiä. Yleisimmin uinninopetus noudattaa SUH:n alkeisuintinopetuksen menetelmää, jota sovelletaan kunkin uimarin yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Soveltamisessa auttaa nk. SOU-menetelmän, sekä erityisesti liikuntavammaisten uintiin 1940-luvulla kehitetyn Halliwick-menetelmän periaatteiden tunteminen. Käytännön uinninopetuksessa tärkeä taito on opettajan kyky tehdä havaintoja uimarin liikkumisesta vedessä ja käyttää tieto-taitojaan luovasti opetuksellisten ratkaisujen tekemisessä. Kaikki opetusmenetelmät, mitkä toimivat ja edistivät uinnin oppimista, ovat onnistuneita opetusmenetelmiä!

### **1. Soveltava uinnin alkeisopetus (nk. SOU-menetelmä)**

Soveltavan uinnin alkeisopetus etenee leikin ja erilaisten välineitten avulla avustetusta uinnista kohti omatoimista liikkumista vedessä ja kohti itsenäistä uimataittoa. Opetuksessa huomioidaan kunkin uimarin henkilökohtaiset vahvuudet ja mahdollisuudet uinnin oppimiseen. Vain ohjaajan mielikuviutus rajoittaa sitä, miten eri vaiheita uimareitten kanssa harjoitellaan. Opetuksen ei tarvitse edetä kaavamaisesti vaiheesta toiseen, vaan eteneminen on aina yksilöllistä: mikäli joku taito opitaan nopeasti, voidaan siirtyä suoraan seuraavaan tehtävään. Esim. uimari oppii itsenäisen kellumisen matalassa harjoittelematta kaikkia välivaiheita avustetusta kellunnasta.

#### 1. Veteen totuttautuminen

- Pelon voittaminen veteen mentäessä
- Veden vastuksen kokeminen
- Veden kantavuuden havainnollistaminen
- Kehon hallinta asennosta toiseen siirryttäessä (leikit matalassa tai avustettuna)

#### 2. Kastautuminen

- Veteen puhallus
- Hengityksen pidättäminen ja kasvojen painaminen veteen
- Pinnan alle painautuminen
- Silmien auki pitäminen veden alla (uimalasit tai maski avuksi)
- Liikkuminen veden alla

#### 3. Kelluminen avustettuna

- Veden kantavuuteen luottaminen
- Totuttautuminen vaaka-asentoon veden pinnalla
- Meno kelluntaan ja siitä ylösnousu
- Sivuttainen pyöriminen
- Tasapaino kellunnassa

#### 4. Kelluminen itsenäisesti

- Veden kantavuuteen luottaminen
- Meno kelluntaan ja siitä ylösnousu
- Sivuttainen pyöriminen

#### 5. Liukuminen

- Virtaviivainen asento
- Liukuminen avustettuna
- Liukuminen pyörteiden avulla
- Uimarin liukumista avustavat liikkeet

## **2. HALLIWICK - menetelmä**

Pääidea: Vammainen uimari käy läpi totuttautumisprosessin, joka opettaa häntä käyttämään hyväksi veden nostetta suhteessa kehon muotoon ja ominaispainoon. Samalla uimari oppii saavuttamaan tasapainon ja oppii tulemaan toimeen yksin vedessä.

Menetelmän kehitti James Mac Millan, (hydrodynamiikan insinööri ja uintivalmentaja) 1940-luvun lopulla Englannissa. Hän loi 10 kohdan järjestelmän, joka perustuu veden fysiikan lakeihin. Tavoitteena on itsenäinen selviytyminen vedessä.

### **Halliwick-menetelmän vaiheet:**

#### 1. Psykykinen sopeutuminen

- Tutustuminen altaaseen ja veteen; samalla uimari saa tietoa kaikista käytännön asioista: pukuhuoneesta, saunassa jne.
  - o Ohjaajiin ja avustajiin tutustuminen (fyysinen ja psykykinen)
- Tutuksi veden kanssa – on koettava, että vartalo reagoi eri tavalla vedessä kuin maalla
  - o => tietoiseksi kehostaan.
- Pään liikkeiden hallinta, hengitystekniikan hallinta, uimarin on opittava säätelemään tasapainoaan vedessä.
  - o Uimari hallitsee päänsä liikkeiden avulla tasapainoaan ja vartalon liikkeitään. (Siksi ei avustaja voi avustaa päästä kiinni pitäen.)

#### 2. Vapautuminen

- Itsenäisyys ja oma - aloitteisuus = ” riippumattomuutta vedessä” - prosessi, jota on koko ajan työstettävä.
- Kun uimarin taito kehittyy, riippumattomuus avustajasta lisääntyy = vapautumisprosessi käynnissä .
  - o Kun tulee uusi tehtävä, uimarilla on jälleen uusi vapautumisprosessi käynnissä. Jokaisen uuden taidon myötä oppilaan riippuvuus - suhde avustajaan / ohjaajan heikkenee. Prosessi on tärkeä, ettei muodostuisi turhia riippuvuussuhteita.

### 3. Vertikaalinen pyöriminen

- Päämäärä: lonkkanivelten poikittaisakselin kautta tapahtuvan kiertoliikkeen hallinta niin, että uimari pääsee makaavasta asennosta seisovaan asentoon ja päinvastoin.
- Kiertoliike on hallittava, jotta uimari pystyy vastustamaan vartalon poikittaisakselin ympäri tapahtuvaa kiertotaipumusta (esim. hemiplegia). Ominaispainoltaan kevyet alaraajat (esim. MMC) kelluvat ylöspäin ja kääntävät tällöin helposti vartalon ja pään alaspäin veteen.
- Pystysuora kiertoliike suoritetaan vartalo taivutettuna, polvet ja leuka rintaa vasten. Hyvä pään hallinta on tarpeen. Liike tapahtuu hitaasti seisovasta asennosta makaavaan, mutta suht. nopeasti makaavasta seisovaan veden vastuksen voittamiseksi.
- Täydellinen pystysuora kiertoliike = kuperkeikka
- Ellei uimari pysty suorittamaan em. tavalla, voi uimari myös painaa päänsä taakse, jolloin jalat vajoavat ja koskettavat pohjaa. (paradox)

### 4. Lateraalinen pyöriminen

- Pyritään sellaisen kiertoliikkeen hallitsemiseen, jossa selkäranka muodostaa pituusakselin.
- Epäsymmetrisellä vartalolla on taipumus kiertää jommallekummalle puolelle, koska pituusakselin ympärille muodostuu kiertomomentti.
- Kiertotaipumuksen kumoaminen on edellytys tasapainoiselle kellumiselle
  - => päättää kiertämällä aktiivisesti kiertotaipumuksen vastakkaiseen suuntaan = painopiste siirtyy niin, että tasapainotila saavutetaan.
- Em. oppiminen on täysin riippuvaista hyvästä pään hallinnasta ja hengitystekniikasta.
  - esim. ns. pyörijät oppivat tämän liikkeen helpommin ennen kuin oppivat hallitsemaan vertikaalisen pyörimisen (esim. amputoidut).

### 5. Yhdistetty pyöriminen

- Pyritään yhdistämään pystysuora (vertikaalinen) ja sivusuunnassa (lateraalinen) pyöriminen.
- Oppiminen on helppoa, jos uimari hallitsee molemmat kiertoliikkeet hyvin.
- Liikettä käytetään, kun uimari esim. kaatuu seisaaltaan eteenpäin (= vertikaalinen kiertoliike). Jos on vaikea nousta pystyyn uudestaan, kierähdetään ensin selälleen (= lateraalien kiertoliike) ja nousee tästä asennosta pystyyn.
- Kiertoliikkeen harjoittelu on tärkeää esim. tilanteiden varalta, jolloin uimari menettää tasapainonsa.
- Yhdistettyä pyörimistä käytetään myös, kun uimarin on itse päästävä altaan reunalta veteen. Lähtöasento: istuminen tai seisominen altaan reunalla: uimari taivuttaa vartaloaan eteenpäin, kaatuu rauhallisesti veteen (= pystysuora kiertoliike) ja kiertää päätään niin, että vartalo pyörähtää siten, että uimari jää selin kelluntaan (=kiertoliike sivusuunnassa).

### 6. Veden kantavuuden kokeminen

- Pyritään siihen, että uimari oppii luottamaan veden kantavuuteen ja kokee, miten vaikeaa on istua esim. altaan pohjalla kellumatta ylöspäin.

- Vammaisilla, joilla on heikot lihakset on suuria vaikeuksia pysyä pinnan alla.

### 7. Tasapainoinen kelluminen

- Harjoitetaan kelluntaa kaikissa asennoissa: istuen, seisten, maaten.
- Pyörteisyys ja veden liikkeet voivat vaikuttaa kaikissa alkuasennoissa tasapainoon.
- Uimarin on opittava vastustamaan pyörteisyyden vaikutusta pitämällä hyvin tasapainotettu alkuasento: saavutetaan seisovassa ja istuvassa asennossa laskemalla painopistettä niin paljon kuin mahdollista ja laajentamalla tukipintaa pitämällä jalat erillään toisistaan sekä sivusuunnassa että etu - takasuunnassa.
- Uimari oppii tuntemaan, että mitä rauhallisempi hän on ja mitä parempi on pään hallinta, sitä parempi on myös tasapaino ja sitä helpommin hän kelluu.
- Hosuminen ja nopeat liikkeet aiheuttavat vedessä levottomuutta, joka aiheuttaa pyörteisyyttä.
- Uimarin kehon muoto ratkaisee, oppiiko hän kellumaan vatsallaan, selällään vai mahdollisesti kyljellään.
- Ohjaajan on tarkkailtava vammaista vedessä löytääkseen uimarille parhaan mahdollisen kellumisasennon => perusta uimatyylin kehittämiselle.

### 8. Liukuminen pyörteiden avulla

- Pyritään siihen, että uimari hallitsee tasapainoisen kellumisasennon liikkueessaan eteenpäin ohjaajan tai pyörteisyysvaikutuksen avulla.
- Ohjaaja: aiheuttaa pyörteitä uimarin pään tai lapojen alla rytmisillä käden liikkeillä samalla, kun hän itse liikkuu taaksepäin. Ohjaaja aina uimarin takana, ei sivulla.
- Uimari kokee vauhdin ja ”liikkuvansa itse”. Pyörteisyyttä voi käyttää silloin, kun uimari ei esim. siedä kosketusta.
- Käytännössä usein kaikki työskentelevät peräkkäin ja liikkuvat jonossa samaan suuntaan.

### 9. Itsenäinen eteneminen

- Tarkoitus on, että uimari tasapainoisessa kellumisasennossa yrittää päästä eteenpäin omin avuin perusliikkeiden avulla.
- Liikkeet riippuvat siitä, minkälaisia liikkeitä uimari pystyy suorittamaan:
  - o Ensin käytetään veden pinnan alla tapahtuvia vetoja (häiritsee kellumiskykyä mahd. vähän)
  - o Käsiveto, jossa käsi nostetaan vedenpinnan yläpuolelle, painaa vartalon veden pinnan alle.
  - o Nosteen ja painovoiman suhteen muutos aiheuttaa pyörimisen. Tavallisin käsiveto on pienet käsien liikkeet suoraan kehon painopisteen vierellä, siis lähellä lantiota.

### 10. Yksilöllinen uimatapa

- Uinninopetus alkaa varsinaisesti tästä.
- Useimmille sopivin on aluksi selkäuinti.
- Ensimmäisen uintityylin valinta riippuu vamman laadusta ja uimarin kellumiskyvystä.

- Tekniikkaa on sovellettava jokaisen edellytysten mukaan.

### 3. Peruserot Halliwick-menetelmän ja muiden opetusmenetelmien välillä:

- Välineitten käyttö:
  - o Halliwick-menetelmässä ei käytetä apuvälineitä, sillä ne muuttavat painopistettä. Sen sijaan jokaisella on oma opettaja/avustaja.
  - o SOU: Väöiden tai uimalautojen käyttö on perusteltua silloin, kun opetellaan uutta liikemallia tai ohjaaja haluaa uimarin kokevan tunteen, että hän ui ja kelluu itsenäisesti.
  - o Halliwick-menetelmässäkin suositellaan lämpimästi kuitenkin erilaisia leikkivälineitä: ilmapalloja, renkaita, uppoavia esineitä jne. Näitä käytetään runsaasti myös muissa menetelmissä. Vain ohjaajan mielikuvitus on rajana!
- Ohjaajan tehtävä:
  - o Halliwick-menetelmässä uimarin rohkaiseminen ja tukeminen oikein ottein, mutta on samalla muistettava, ettei uimari saa tulla riippuvaiseksi avustajasta = vapautuminen.
  - o SOU-menetelmässä opettaja ohjaa usein ryhmää, jossa osalla uimareista saattaa olla henkilökohtainen uintiavustaja. Opettajan tärkein tehtävä keksiä erilaisia hauskoja, motivoivia juttuja/leikkejä, joiden avulla uimarit ikään kuin huomaamattaan harjoittelevat haluttuja taitoja. Pääpaino opetuksessa ei ole ”oikeissa otteissa” vaan ”oikeassa tekemisen fiiliksessä”



### 4. Leikit opetusmenetelmänä

- Hyviä veteen totuttauduttaessa
- Leikki ei itsessään päämäärä, vaan sitä käytetään välineenä päämäärän saavuttamiseksi.
- Leikin tulee sisältää yksi tai useampia oppimiskohtia sellaisessa järjestyksessä, että eteneminen on mielekästä.
- Hyviä ovat esim. lorulaulut ja piirileikit rytmin kokemiseksi ja luonnollisemman hengitystekniikan saavuttamiseksi.