



## UUTISKIRJE 2/2014

24.11.2014

### TERVEHDYS TOIMISTOSTA

Ensilumi ja pakkanen laskeutuivat Helsinkiin viime viikolla. Se on varma merkki siitä, että syyskausi häämöttää jo loppuaan, ja että vuoden vaihde lähestyy. Syyskausi on pitänyt sisällään juhlintaa EM-finalistien kahvituksen merkeissä, Ulla Klinger Cupin menestystä sekä sinnikästä harjoittelua. Jäin seuraamaan pienten nelivuotiaiden minareiden harjoituksia muutama viikko takaperin Mäkelänrinteessä käydessäni ja täytyy kyllä myöntää, että uskomattoman taitavia lapsoset ovat jo niin nuorina. Taittokaato menee jo sulavasti ja liukulaudalta liu'utaan jo pääedellä veteen. Itse en uskalla hypätä edes metristä jalat edellä, saatikka pääedellä reunalta. Valmentajamme ovat myös kouluttautuneet syyskaudella niin uimahyppyjen peruskoulutuksissa kuin myös kansainvälisissä valmentajakoulutuksissa.

Moni teistä on varmasti huomannut, että pitkään ylätasanteella asustellut monttu on siirretty pois ja tilalla on tällä hetkellä tyhjää tilaa. Tiirujen suuriin haasteisiin ensi vuodelle kuuluu uuden modifioidun montun eli kuivalaudan hankkiminen. Koska hanke on taloudellisesti haastava, haluamme valmistautua siihen etukäteen ottamalla myyntiin tänä syksynä uudet Tiira-tuotteet: ostoskassin, jumppapussin, jousiheijastimen sekä tuubihuivin, kaikki Tiira-logolla varustettuna. Toki myös Tiira-hupparia myydään edelleen. Tiirat -fanituotteista kertyvä tuotto menee lyhentämättömänä uuden kuivalaudan hankkimiseen. Tuotteita myymme jo tällä viikolla torstaina 27.11 sekä perjantaina 28.11 kl 17-19 Mäkelänrinteen uintikeskuksen kahvion vieressä, toisessa kerroksessa. Fanituotteita voi myös ostaa joulukuussa merkkikisojen yhteydessä perjantaina 19.12. Tarvittaessa myymme tuotteita myös muina aikoina. Muistakaa varata käteistä mukaan.

Haluan omasta ja muiden Tiiralaisten puolesta toivottaa kaikille oikein hyvää loppuvuotta! Nähdään jälleen ensi vuonna ☺

"Toimisto-Tiira" Laura

Tiedoksi:

- Seuraava keskitetty seuravaatetilauks tehdään helmikuussa 2015.
- Kevätkauden ilmoittautuminen pyörähtää käyntiin maanantaina 8.12. kl 12.00 nykyisille jäsenille ja uusille jäsenille keskiviikkona 10.12. kl 12.00. Ryhmäsuositukset sähköpostilla ja tiedotteet kevään kausiharjoittelusta verkkosivuille tulevat ensi viikolla.
- HUOM! Tiirujen syyskokous pidetään huomenna tiistaina 25.11. kl 19 Tiirujen toimiston neuvotteluhuoneessa (Mäkelänkatu 58-60). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset vuosikokousasiat. Etsimme myös johtokuntaan uusia jäseniä, joten tule paikalle, mikäli haluat vaikuttaa tulevaisuuden Tiiroihin.

## VANHEMPAINTOIMIKUNNAN KUULUMISIA

Tiirujen toiminnassa tarvitaan vanhempien apua kilpailujen järjestämisessä, varusteiden ja välineiden hankinnassa sekä huollossa ja huoltajina kilpailumatkoilla.

Tiirat järjestää vuosittain n. 5-7 kilpailua ja niiden organisoimiseen tarvitaan meidän vanhempien apua, jotta valmentajat saavat keskittyä valmentamiseen sekä tuomarointiin. Kilpailujärjestelyjen kautta tutustuu hyvin lajiin ja oppii tuntemaan eri-ikäisten hyppääjien vanhempia. Kilpailujärjestelyissä on ollut viime aikoina ilahduttavan paljon aktiivisia, kiitos kaikille siitä! Mukaan mahtuu toki aina uusia. Mitään ennakkotaitoja ei tarvita ja mukaan pääsee, kun ilmoittautuu seuraavien kilpailujen yhteydessä ilmoittautumislomakkeella.

Varusteiden ja välineiden huoltoon kuuluvat uimahallin ylätasanteella olevat kuivaharjoitteluun tarkoitetut välineet. Välineitä huolletaan aina tarvittaessa. Välillä järjestetään talkoot, jolloin saadaan kerralla siivottua ja järjestettyä kuivaharjoittelupaikkaa. Varsinkin tähän ryhmään/tiimiin tarvitaan uusia vanhempia mukaan. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä.

Myös varainhankinnan rintamalla tapahtuu tällä hetkellä eli olemme hankkimassa Tiira-logolla varustettuja tuotteita esim. jumppapusseja, kangaskasseja, heijastimia yms. Hyvä joululahjavinkki kaikille! Myynnin tuotto käytetään uuden kuivalaudan hankintaan, joka korvaa aiemmin käytetyn montun.

Kaikki vanhemmat ovat tervetulleita mukaan toimintaan! Pohdimme parhaillamme varsinkin varainhankinta-asioita ja uudet ideat ovat tervetulleita. Olkaa yhteydessä ja toivottavasti nähdään!



Yhteystiedot:

Päivi Sirkka, [paivi.sirkka@kolumbus.fi](mailto:paivi.sirkka@kolumbus.fi)

Sari Slöör, [sari.sloor@hotmail.com](mailto:sari.sloor@hotmail.com)

## VALOKEILASSA TIIA KIVELÄ

10 vuotta hyppyjä, tuhansia tunteja toistoja, satoja mitaleja, MM-kilpailut viime vuonna ja EM-finaalipaikka viime elokuussa Berliinissä. Tämä on **Tiia Kivelän** elämää. ”Uimahyppy on siisti laji”, hymyilee Tiia, ”Hyppyissä yhdistyy lentämisen tunne, vesi, kuivatreenit, voltit ja itsensä voittamisen tunne.”



Yksi hyppy kestää keskimäärin sekunnin tai korkeintaan puolitoista. ”Jotta kaikki temput saadaan tehtyä näin lyhyessä ajassa, uimahyppääjän tulee harjoitella voimaa, ketteryyttä, notkeutta, taituruutta sekä sulavuutta. Myös avaruudellinen hahmotuskyky on tärkeää, jotta tietää missä kohtaa hyppy pitää avata ennen veteen menoa. Näitä asioita harjoitellaan useita tunteja viikossa, vuodesta toiseen, kuivalla ja vedessä. Tämän lisäksi hyppyyhin haetaan varmuutta kilpailuihin osallistumalla”, kertoo tuore EM-finalisti Tiia Kivelä ja jatkaa, ”toki elämässä tulee muutenkin pitää huolta itsestään: nukkua tarpeeksi, syödä monipuolisesti ja viettää tarpeeksi vapaa-aikaa, jolloin hyppyjä ei mieltä ollenkaan. Ystävät ovat tärkeitä.”

Paineensietokyky kehittyi, kun joutuu kasvotusten jännittämisen kanssa. Tiia kertoo kohtaavansa jännittämisen kuuntelemalla musiikkia ja tekemällä mielikuvaharjoituksia. ”Mielikuvaharjoittelu on tärkeä osa harjoitteluani. Ennen hyppyä pilkon tulevan hypyn mielessäni lähtöön, vauhtiin, ponnistukseen, pyörimiseen hypyn keskellä, asennon pitämiseen, avaukseen ja veteen menoon. Rakennan itselleni ikään kuin sisäisen mielikuvan hypystä: miltä hyppy tuntuu ja mitä näen, kun hyppään. Kun hypyssä on hyvä fiilis, se on helpompi tuoda laudalle. Onnistuneen hypyn jälkeen muistiin tallentuu hyvä fiilis hypystä, ja sama fiilis yritetään saavuttaa seuraavassa hypyssä. Hypyn alku ja loppu tulee mieltä tarkasti: kun hyppy saa hyvän alun, on loppukin helpompi”, Tiia hymyilee. Mielikuvaharjoitteet kulkevat Tiialla mukana aina: niin koiraa ulkoiluttaessa kuin bussissa istuessa.

Myös psyyke on tärkeä osa urheilua ja urheilijan elämää. Hyvä psyykinen valmistautuminen sekä itseensä uskomisen ja luottaminen ovat urheilijan valtteja. ”Viime kesänä oikein odotin, että pääsen kisaamaan EM-kilpailuihin. Sanoin itselleni: kuulun tänne, pystyn hyppäämään hyvin, luotan osaamiseeni. Pystyn tähän!” Tiia paljastaa. ”EM:ssä hyppääminen oli upeaa: Berliinissä oli mahtava lauta ja uskomattoman hieno fiilis hypätä”, Tiia hehkuttaa.

Päälajina Tiialla on metrin ja kolmen metrin laudat. ”Laudalta hypätessä tulee olla rytmittäjä, jotta lautaa pystyy hyödyntämään parhaiten: oikea määrä voimaa ajoitettuna oikeaan kohtaan ponnistusta. Jotta laudan rytmiä ei riko, käsienkin liike tulee ajoittaa oikein”, Tiia toteaa. Ponnistus on aina ollut Tiian suurimpia vahvuuksia. Muina vahvuuksina Tiia mainitsee uskaltamisen. ”Myös positiivinen, itseään kannustava asenne auttaa paljon”, Tiia jatkaa.

Tiia aloitti uimahyppy kahdeksanvuotiaana, kun isä ilmoitti sekä hänet että Tiian isosiskon Noora Kivelän Tiiron uimahyppyharjoituksiin. Tiiaa on alusta asti ohjannut Satu Uusitalo. Tällä hetkellä Tiia sukkuului Mäkelänrinteen lukion ja Mäkelänrinteen uintikeskuksen väliä valmistautuen ensi kevään ylioppilaskirjoituksiin sekä tietysti tulevan kauden kisoihin. Tavoitteena uimahypyissä on päästä olympialaisiin Rioon vuonna 2016 ja sitä ennen Kazanin MM-altaaseen ensi kesänä. Haasteita siis riittää. ”Vaikka kaikki hypyt Rioon on tehty, tulee ne vielä vakiinnuttaa hyppysarjaan. Hyppyjä pitää vielä hioa paljon harkoissa niin tekniikan kuin tyylikkyyden ja sulavuudenkin osalta. Pitää muistaa esimerkiksi ojentaa kädet loppuun asti. Tärkeää on myös päästä mahdollisimman moniin kisoihin hyppäämään ja hakemaan varmuutta

hyppysarjaan. Ja aina pitää jaksaa yrittää täysillä, eikä huonoja päiviä saa tulla. Jokainen treeni on tärkeä, ja aina treenataan niin kuin kisat olisivat tulossa”, Tiia muistuttaa.

Tulevaisuuden haaveammattina Tiia nimeää lääkärin työn. Koulussakin lempiaineena olleet matemaattiset aineet tukevat lääkäriksi hakeutumista. ”Vaikka tulevaisuudessa tekisinkin työtä urheilun ulkopuolella, uimahypyt tulevat olemaan iso osa elämääni vielä pitkään. Haluan kehittyä sekä menestyä uimahyppääjänä, jonka takia kisoihin on tärkeä päästä. Tähän toivonkin löytäväni taloudellista tukea. Tärkeää minulle on myös positiivisuus ja hyvä fiilis. Haluan tykätä siitä mitä teen”, Tiia kiteyttää ja lähtee kotiin lukemaan fysiikkaa hiukset vielä märkinä aamutreenien jäljiltä.

## VIERASKYNÄ

### Takaisin laudalle

Näin Suomen Splashin uusinnan viime vuoden keväällä ja ajattelin, että kyllä mä paremmin osaan, vaikka en ollut hypännyt 25 vuoteen. Mun mies ei ollut kertaakaan nähnyt mua laudalla, ja me ollaan oltu naimisissa kuitenkin jo 10 vuotta. Loppuvuodesta olin Gymi-leirillä, jossa tehtiin voltteja ja seisottiin käsillä. Siellä oli upeita tyyppejä jotka houkutteli mut mukaan.

Aloitin tammikuussa, kerroksilta. Kaadot vitosesta pelotti. Meillä oli harkoissa ihan mielettömän kivaa, naurettiin maha kippurassa ja perjantait oli jo pelkästään harkkojen takia viikon paras päivä. Joka ikinen kerta oli sellainen olo, että tätä lisää - paljon. Kevään kuluessa käytiin harkkojen ohessa omalla ajalla hyppimässä tosi paljon meidän ryhmässä, ja kerrosten lisäksi aloin tehdä tuttavuutta lautaan niin monen vuosikymmenen jälkeen. Mä tykkään laudasta tosi paljon. Sitä on hauska kuunnella, ja tällaiselle hätäiselle tyyppille se opettaa kärsivällisyyttä. Laudalla pomppimisesta tulee onnelliseksi. Varsinkin jos tietää mitä tekee.

Uimahyppyissä mua kiehtoo ennen kaikkea itseni voittaminen. Jos ei uskalla hypätä jotain hyppyä, tulee samanlainen olo kuin Lintsillä jos ei uskalla mennä pelottavaan laitteeseen - harmittaa, ja sitten on pakko mennä. On pakko hypätä vaikka pelottaisi. Ja on myös pakko mennä niihin Lintsin laitteisiin (paitsi Kingiin).

Kesän aikana harjoittelin pari kertaa viikossa ja kävin muutamat kisatkin läpi. Sama tahti jatkuu nyt. Ja suureksi ilokseni voin sanoa, että molemmat tyttäreni ovat innolla seuranneet äidin jalanjalkia ja aloittaneet uimahypyt tänä syksynä. Eikä mun tarvinnut edes pakottaa! Tytöt itse ehdotti. Nyt mulla meneekin osa päivistä altaan vierellä tyttöjen harkkoja katsellessa. On lämmintä, ja katsellessa toisten harkkoja saan ideoita siitä mitä itsekin voisi harkoissa tehdä. Vanhempi tyttäreni sanoi, että voidaan sitten joskus hypätä Lontoossa kolmestaan synkrohyppyjä, mikä on mun mielestä aika hieno tavoite. Siellä on nimittäin halli jossa on 3 kolmosen lautta.

En mä usko, että mä ihan Splashin Martinaa päihittäisin, mutta monet muut kyllä. Ja tänään taas harkkoihin. Ihan vain sen takia, että voin.

Niina Pekkarinen

(Kirjoittaja on Tiirujen Masters-hyppääjä ja kahden pikku-Tiiran äiti)