



UUTISKIRJE 2/2015 12.12.2015

TOIMISTON TURINAT

Menestystä, harjoittelua, ennätyksiä ja mitaleita

Tiirujen syyskausi 2015 on ollut jälleen voitokas; täynnä harjoittelua ja onnistumisia. Tiirujen hyppääjät saavuttivat vastikään Norjassa yhteensä viisi henkilökohtaista Pohjoismaiden mestaruutta, kultamitalisteina Juho Junntila (A-pojat 1m), Saija Paavola (B-tytöt 3m ja kerros) ja Tino Tapio (C-pojat 1m ja 3m). Aachenissa saavutettiin mitalisijoja ja rikottiin omia ennätyksiä. Kauden päätöskisa, Tiirujen oma merkkikisa, pidetään perjantaina 18.12.2015.

Syyskausi 2015 polkaistiin käyntiin avajaiskahveilla. Tilaisuudessa onnitiin Bakun kisatiimiä Saija Paavolaa, Iira Laatusta, Ellen Sirkkaa ja Juho Junntilaa upeasta menestyksestä kesän kisoissa. Lisäksi onnittelukat annettiin masters MM-pronssimitalisti Niina Pekkariselle.



Samassa tilaisuudessa kiitoksena Tiirujen ja koko Suomen uimahyppäjien eteen tehdystä työstä kukat saivat ansaitusti Satu Pirhonen, Satu Uusitalo sekä Salla Keckman. Mukana onnittelemassa myös Suomen uimaliitosta Eerika Laalo-Häikiö.

Kevätkausi tuo tullessaan uudenlaisia haasteita. Mäkelänrinteen uintikeskuksessa tehdään keväällä puku-, sauna- ja suihkutilojen remontti, jonka vuoksi uimahalli sulkeutuu yleisöltä 22.3. Tiirat kuten myös muut uintiurheiluseurat jatkavat toimintaansa kuitenkin normaaliin tapaan. Huomioitavaa remontin aikana on, että käytössä on vain ryhmäpukuhuoneet ja niiden yhteydessä olevat suihkut. Lisäksi ryhmäpukuhuoneissa ei riitä kaappeja kaikille, joten hallille

ei kannata ottaa arvoesineitä mukaan. Remontista voi tulla myös melu-, haju- ja pölyhaittaa tms, joihin Tiirat ei voi vaikuttaa. Remontti on valmis lokakuussa 2016. Ensi vuoden syksyn toiminta tulee myös pyörimään Tiirroissa edelleen ihan normaalisti, remontista huolimatta.

Joulumyynti ja uusi tapa tilata seuravaatteita

Merkkikisojen yhteydessä 18.12.2015 Tiirat pitää jälleen seuravaatemyyjäiset. Fanituotteet ovat olleet suosittuja joululahjoja kuin myös Tiira-hupparit sekä t-paidat. Muistattehan ottaa myyjäisiin käteistä mukaan. Koko kaapin sisältö tullaan myymään ennen vuoden vaihdetta, jonka jälkeen Tiirujen seuravaatetilaukset siirtyy Stadiumille. Stadiumin valikoima on suuri ja olemme valinneet seuravaatemallistomme t-paitojen lisäksi muun muassa verkkareita, shortseja, takkeja ja urheilulaukkuja. Verkkosivuillemme tulee alkuvuodesta linkki Stadiumin tilauslomakkeelle sekä ohjeet uudesta tavasta tilata seuravaatteita. Uimapuvut tullaan tilaamaan edelleen TYR:ltä erillistilauksena.

Helsinki City Diving

Nyt se on täällä – HCD! Historian ensimmäinen Helsinki City Diving järjestetään lauantaina 11.6.2016 uimastadikalla yhteistyössä Härvelin, VanDin, Suomen uimaliiton sekä Helsingin kaupungin kanssa. Tapahtuman tarkoituksena on esitellä uimahyppyjä mahdollisimman monipuolisesti kokeiluineen sekä lajiesittelyineen. Lisäksi luvassa on uimahyppynäytöksiä sekä leikkimielinen uimahyppykilpailu kaikille halukkaille.

Helsinki City Diving on ainutlaatuinen tapahtuma, sillä mitään vastaavaa ei Helsingissä ole aiemmin järjestetty. Tapahtuman motto, *rohkeasti päin tuntematonta*, peilaa myös nyky-Suomen tämän hetkistä tilannetta, josta pääsee ylös vain uusilla innovaatioilla ja uudella tavalla ajatella. Haastamme näin kaikki mukaan rikkomaan rajojaan ja kokeilemaan jotain aivan uutta. Rohkeasti!

Tule mukaan työryhmään järjestämään HCD-tapahtumaa! Ota yhteyttä sähköpostitse uimahyppyseuratiirat@gmail.com. Tekemistä riittää kaikille.

Kevään 2016 ilmoittautumiset

Kaikille Tiirujen nykyisille jäsenille on lähtenyt viime viikolla suositus, ilmoittautumisohjeet sekä salasana ensi kevään ryhmiin. Ilmoittautumiset alkavat siis tiistaina 15.12. klo 14.00. Salasana poistuu ja linkit tulevat julkisiksi torstaina 17.12. klo 14.00. Ilmoittautumassa kannattaa olla ajoissa. Mikäli et ole saanut suositusta tai salasanaa, otathan pikaisesti yhteyttä toimistoon.

Omasta ja Tiirujen puolesta haluan kiittää kaikkia upeasta syyskaudesta ja toivottaa oikein mukavaa joulunodotusta!

Laura

Toiminnanjohtaja, Tiirat ry

VALOKEILASSA VUOSAAREN IP-HYPYT

(Teksti Laura Haarala)



Idea Vuosaaren iltapäivähypyistä sai alkunsa kahvikupposen ääressä, kun Tiirroissa mietittiin uutta matalankynnyksen toimintaa ja tapaa saada mukaan lapsia ja nuoria uimahyppyjen pariin joka puolelta Helsinkiä. Helsingin itäisin urheilutalo, jossa on hyppytornit, löytyi Vuosaaresta. Onneksemme Vuosaaren urheilutalon hallipäällikkö Tarja Korvenpää innostui ideastamme järjestää IP-hyppyjä. Toisena onnenkantamoisena opetusministeriökin innostui hankkeestamme ja näin Tiirat sai historian ensimmäisen apurahansa seuratoiminnan kehittämistä varten. Onni potkaisu Tiiruja vielä kolmannenkin kerran, kun Oulusta saatiin Tiiroihin uusi ammattivalmentaja, liikuntatieteiden maisteri Kirsi Yrjölä. Kirsi on urheilutaustaltaan voimistelija ja valmentanut uimareita yli 10 vuotta. Näillä eväillä IP-hyppy aloittivat syyskuussa 2015.

Ensimmäinen hyppykerta oli täynnä sähinää ja jännitystä. ”Mä oon hypännyt kymmistä”, haastelee ip-hyppyihin ilmoittautunut lapsi. ”Mut arvaa, mä oonkin hypännyt jo pääedellä”, hihkuu toinen vieressä. Vilma ja Aino (kuvassa ylempänä) ovat myös innolla lähteneet kokeilemaan hyppyjä. Kirsin mukaan lapset ovat joka kerta yhtä innoissaan tulossa hyppimään ja edistystäkin on jo tapahtunut: kuivalla osataan tehdä kuperkeikka ja siltaakin on jo kokeiltu. Hiirenhäntäleikki on ryhmien suosikkileikki. Hiirenhännän yli saa hypätä vain tasajalkaa, ja jos hyppää hännän päälle tai hyppää toinen jalka edellä, pääsee tekemään lihaskuntoliikkeitä. ”Positiivisen huijauksen kautta päästään liikuttamaan lapsia ja opettamaan heille uusia uimahyppyjä tukevia liikkeitä, niin kuin tässä



hiirenhäntäleikissä tasajalkaponnistusta”, summailee Kirsi pedagogisia näkökulmiaan hyppyohjaukseen. Myös vedessä ollaan edetty progressiivisesti: taittokaadot, delfiinit ja lehmät taaksepäin sujuvat jo leikiten, ja osa hyppääjistä osaa tehdä jo suorakaadot taaksepäin metrissä. ”Myös venyttelyt ovat tuoneet lapsille uutta liikuntatietoutta”, kertoo Kirsi, ”ja nyt kun Vuosaaren on saatu uusi liukulaut, voi harjoitukset jatkua haastavampiin hyppyihin.

Vuosaaren urheilutalo kassoineen, asiakkaineen ja valvojineen, hallipäällikköä unohtamatta, ovat ottaneet Tiirat vastaan hyvin. Yhteistyö on toiminut joustavasti ja Tiirat on todella kiitollisia, että toiminta Vuosaarella on saanut hyvän vastaanoton ☺.

VIERASKYNÄ

TIIRAT NOORAN VINKKELISTÄ

Uimahyppy on ainoa laji, jota olen koskaan harrastanut. Aloitin ehkä kahdeksan- tai yhdeksänvuotiaana vanhempiemme kypsyttyä sekä minun että pikkusiskoni päättömään mökin laiturilta pomppimiseen. ”Ilmoitetaanko sut uimahyppykurssille?” ”No ei varmasti!” ”Ilmoitettiin nyt kumminkin, alkaa ensi viikolla.”



Aloitin tuolloin vielä Uimahyppykoulu Tiiroiksi kutsutussa seurassa Märskyssä vuonna 200x. Omasta alkeiskurssistani en muista oikeastaan mitään, vaan sen että ohjaajaa sanottiin (muistaakseni) Eskimoksi ja että seiskasta hyppääminen sattui vatsaan.

Tiiaa (Kivelää) odottelin yhden kauden verran alkeiskurssin jälkeen, ja menimme sitten yhdessä jatkokurssille, jota vetikin sitten Tiirroissa nykyään maajoukkuetta valmentava Satu Uusitalo. Jäniksiksi hän meitä Kivelän sisaruksia kutsui ja ehdotti, josko tytöt haluaisivat treenata enemmänkin – tosin tuolloin VaU:ssa (Vantaan Uimarit). Kaikki kohauttelivatkin olkiaan että mikäpä siinä, ja sille tielle sitä sitten jäätin. Loppu ala-aste meni treenatessa (ja matkustaessa: voi veljet että Tikkurilaan oli meiltä Espoosta matkaa!) ja uuteen meininkiin totuttautumisessa.

Yläasteella ajankäyttö muuttuikin hyvin erilaiseksi, sillä palasimme valmentajien mukana Vantaalta takaisin Märskyyn ja tuttuun Tiirujen seuraan, joka alkoi tuolloin hiljalleen muotoutua seuraksi, joka se nyt on. Treenasin edelleen paljon ja kaverit valittelivatkin kun en koskaan ehtinyt hengaillemaan perjantai-iltaisina mihinkään. Taisipa joku joskus suutuspäissään tokaista, että ”hanki Noora elämä”, kun sanoin että illalla on treenit. En tosin koskaan nähnyt mitenkään mielekkäänä elämänä lähikaupan ovella pyörimistä, mutta mistäs minä tiedän kun en koskaan kokeillut.

Yläasteen loppupuolella nykivät vanhemmat valkut jo hihasta, josko olisin kiinnostunut ohjaamisesta. Totta kai olin, ja pääsinkin Satu Pirhosen kanssa aloittelemaan pienten kanssa. Hauska yllätys oli myös, että siitä sai jännien kokemusten lisäksi pientä taskurahaa!

Hiljalleen hyppääjämäärän kasvaessa minä kävin treenaamassa vähän siellä sun täällä: välillä kilparyhmässä, kauden verran harrastusryhmässä, sitten taas kilvan kanssa ja lopulta silloisen top-ryhmän seurana. Ja omien treenien jälkeen olin tietysti SatuP:n tai Keckmanin Sallan vetoapuna erilaisissa ryhmissä, ja hiljalleen myös omien ryhmien vetäjänä. Peruskoulusta valmistumisen jälkeen kävin lukion hallin vieressä Mäkelänrinteen lukiossa, joten päivät olivat suhteellisen täysiä: aamuisin treeneihin ennen kahdeksaa, sitten koulua kolmeen ja takaisin hallille joko omiin treeneihin tai ryhmiä vetämään (usein tosin molempia perätysten). Mutta hauskaahan se oli, parhaat kaverit ovat suurimmaksi osaksi hallilta, tosin jokusta ehti nähdä yläasteelta ja Märskystäkin jäi muutama, joiden kanssa edelleen nähdään kun aikaa on. Lukiosta valmistuin vuonna 2012. En oikein tiennyt, mitä tosissani halusin, joten pidin väli vuoden ja siirryin hyppääjän roolista lopullisesti valmennuspuolelle. Väli vuonna pääsin tarkastelemaan seuran toimintaa hieman eri näkökulmasta päädyttyäni töihin myös toimiston puolelle. Aamupäivät toimistolla sähköpostia ja muuta jännittävää pyörittelemässä, ja iltapäivät sitten hallilla valmentamassa kaikensorttisia ryhmiä aina alkeista silloiseen esikilpaan. Sattuneista syistä pääsin pyörittämään myös ilmoittautumista keväällä 2013, ennen kuin pääsykoeluvut koittivat, joten sekin on tullut tutuksi. Väli vuosi ja työ Tiirroilla selvitti ajatuksiani tulevaisuudestani sen verran, että päädyin hakemaan alalle, jossa voisin olla töissä lasten kanssa (josta huomasi valmennuksen aikana pitäväni kovasti). Hakuajan tullessa laitoin paperit Helsingin Yliopiston OKL:lle sekä luokan- että lastentarhanopettajan puolelle.

Syksyllä 2013 aloitinkin Helsingin Yliopistolla varhaiskasvatuksen yksikössä, ja nyt sitä ollaan puolivälissä opinnoissa ja seuraavana urakkana on kandidaatin tutkinto. Valmennusta teen edelleen useamman kerran viikossa, pienistä kehitysryhmä 1:istä isojen kilpaharrastuksen kautta aikuisten harrasteryhmään.

Hauskinta kaikkea tätä ajatellessa on se, että olen vetänyt niin paljon erilaisia ja eritasoisia ryhmiä, että olen varmasti yksi niistä naamoista Tiirroissa, joka on suurimmalle osalle tuttu. Hallilla teputellessa saa moikata paitsi kollegoita, vanhoja treenikavereita ja omia hyppääjiä, myös hyppääjiä joita olen joskus aiemmin vetänyt ja jopa sellaisia, joita olen korkeintaan ollut sijaisena vetämässä kerran tai kaksi. Tuttuja tulee vastaan kaikenikäisiä: kuusivuotiaista aikuishyppääjiin, ja välillä jopa hyppääjien vanhempisiin.

Olen nähnyt Tiirujen koko kehityksen siitä pienestä seurasta, jossa aloitin, Suomen yhdeksi suurimmista ja parhaiten menestyneimmistä uimahyppyseuroista. Olen itse päässyt osaksi sitä sekä hyppääjänä, valmentajana että toimiston työntekijänä. Olen saanut enemmän kokemuksia kuin olisin koskaan osannut pienenä kuvitella, ja voin vain arvailla mitä kaikkea mukavaa tulevaisuus tuo mukanaan.

Ja tästä kaikesta olen velkaa vanhemmilleni, jotka jääräpäisestä kieltäytymisestääni huolimatta ilmoittivat minut alkeiskurssille vuosia sitten. Ilman sitä olisin jäänyt paitsi kaikesta tästä ja monet kaverit olisivat jääneet saamatta. Joten suuri kiitos ja valtaisa kumarrus siitä!

Hallilla nähdään ;)!

Noora

(Noora Kivelä on Tiirujen pitkän linjan uimahyppyvalmentaja)