

TAITOUINNIN VALMENNUKSEN LINJAUS HELSINGIN UIMARIT



| HARJOITELLAAN HARJOITTELEMAAN Lapsuusvaihe | | | HARJOITELLAAN KILPAILEMAAN Valintavaihe | | HARJOITELLAAN MENESTYMÄÄN |
|--|---|--|---|---|--|
| Lasten alkeiskurssi | Lasten jatkokurssi | Delfiinit / Ag12 | Nemot / youth | Miekkakalat / Youth/Junior | Meritähdet / Junior & Senior |
| <p>Lajiharjoittelu</p> <p>Taitouinnin perustekniikoiden- ja asentojen sekä liikesarjojen harjoittelu leikkien ja pelien kautta.</p> <p>Harjoittelun pohjana Uimaliiton Ag8-kuviot.</p> <p>Rytmiharjoitukset, omien ohjelmien tekeminen ja harjoittelu.</p> <p>Uinnin perustekniikoiden harjoittelu.</p> <p>Esiintymisen harjoittelu seuran näytöksissä musiikkiohjelmalla esiintymällä.</p> | <p>Lajiharjoittelu</p> <p>Taitouinnin perustekniikoiden- ja asentojen sekä liikesarjojen harjoittelun syventäminen ja vahvistaminen leikkien ja pelien kautta.</p> <p>Harjoittelun pohjana Uimaliiton Ag10-kuviot.</p> <p>Rytmiharjoitukset, omien ohjelmien tekeminen ja harjoittelu.</p> <p>Uinnin perustekniikoiden harjoittelu.</p> <p>Esiintymisen harjoittelu seuran näytöksissä musiikkiohjelmalla esiintymällä.</p> <p>Harjoitellaan ilman uimalaseja sukeltamista sukellusharjoituksin.</p> | <p>Lajiharjoittelu</p> <p>Musiikkiohjelmina combo- ja joukkueohjelmat.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino synkrossa ja kestävyysharjoittelussa.</p> <p>Omaan tekemiseen ja akrobatiaosuuksiin varmuuden saaminen sekä ilmaisun kehittyminen.</p> <p>Luovuuden ja itseilmaisun harjoittelu.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa Ag12-sarjan kuviot sekä niissä vaadittavien tekniikoiden hahmottaminen.</p> <p>Leirit osana harjoittelua.</p> | <p>Lajiharjoittelu</p> <p>Musiikkiohjelmina combo- ja/tai joukkueohjelmat.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino synkrossa ja kestävyysharjoittelussa.</p> <p>Omaan tekemiseen ja akrobatiaosuuksiin varmuuden saaminen sekä ilmaisun kehittyminen.</p> <p>Luovuuden ja itseilmaisun harjoittelu.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa youth-sarjan kuviot sekä niissä vaadittavien tekniikoiden hahmottaminen.</p> <p>Leirit osana harjoittelua.</p> | <p>Lajiharjoittelu</p> <p>Musiikkiohjelmina combo- ja/tai joukkueohjelmat sekä valmentajien valitsemat yksilöohjelmat.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino kestävyysharjoittelussa sekä liikkeiden laadussa.</p> <p>Akrobatiaosuudet sujuvat, ohjelmien ilmaisu ja oma tulkinta varmentuneet.</p> <p>Luovuuden ja itseilmaisun harjoittelu.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa Youth-sarjan kuviot ja niissä vaadittavien tekniikoiden varmentuminen. Omien scullingtekniikoiden löytäminen.</p> <p>Videoinnit apuna valmennuksessa ja itsearvioinnin harjoittelussa.</p> | <p>Lajiharjoittelu</p> <p>Yksilöllinen ja urheilijalähtöinen valmennus.</p> <p>Musiikkiohjelmina akrobatia- ja/tai joukkueohjelmat sekä valmentajien valitsemat yksilöohjelmat.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino kestävyysharjoittelussa sekä liikkeiden laadussa. Ohjelmissä näkyy uimarin oma tulkinta ja ilmaisu, akrobatiaosuuksissa</p> <p>Itsensä ilmaisu uimisen kautta. Koreografioiden tekoon osallistuminen yhdessä valmentajan kanssa.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa tekniset elementit ja niissä vaadittavat tekniikat. Omien scullingtekniikoiden varmistuminen</p> <p>Oman suorituksen videoanalysointi.</p> |

| Kuiva- ja fysiikkaharjoittelu | Kuiva- ja fysiikkaharjoittelu | Kuiva- ja fysiikkaharjoittelu | Kuiva- ja fysiikkaharjoittelu | Kuiva- ja fysiikkaharjoittelu | Kuiva- ja fysiikkaharjoittelu |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>Harjoitellaan taitouinnin perusasentoja- ja tekniikoita sekä scullingeja.</p> <p>Opetellaan ohjelman kuivaamista sekä musiikkiin laskemista.</p> | <p>Harjoitellaan taitouinnin perusasentoja- ja tekniikoita sekä scullingeja.</p> <p>Opetellaan ohjelman kuivaamista sekä musiikkiin laskemista.</p> | <p>Harjoitellaan perusliikuntataitoja, kehonhallintaa, liikkuvuutta sekä voimaharjoittelun perusteita.</p> <p>Liikkuvuusharjoitteluun tutustuminen ja rutiinien luominen.</p> <p>Keskivartalon jännityksen harjoittelu.</p> <p>Monipuolinen ketteryys- ja akrobatiaharjoittelu.</p> <p>Ohjelman kuivaamisen laadukkuuden harjoittelua.</p> <p>Musiikillisuus, luovuus ja rytmiikka mukana harjoittelussa.</p> | <p>Monipuolista perusliikuntaa, allasharjoittelua täydentämään. Vaihtelevat ympäristöt (esim. ulkona). Aina kuivassa jotain terävää ja nopeaa toimintaa.</p> <p>Harjoittelu lajispesifisempää ja lajin vaatimuksista johdettua.</p> <p>Liikelaajuuksia lisäävää liikkuvuusharjoittelua.</p> <p>Musiikillisuus, luovuus ja rytmiikka mukana harjoittelussa.</p> <p>Omatoimisuuteen kannustaminen mm. liikkumisessa, lihashuollossa ohjelmien kuivaamisessa.</p> <p>Harjoitellaan hahmottamaan keskivartalon kaikki liikesuunnat.</p> <p>Ojennusten ja jalkatekniikan harjoittelu.</p> <p>Monipuolinen ketteryys- ja akrobatiaharjoittelu.</p> <p>Ohjelmien kuivaamisen laadukkuuden harjoittelua.</p> | <p>Monipuolista perusliikuntaa, allasharjoittelua täydentämään. Vaihtelevat ympäristöt (esim. ulkona). Aina kuivassa jotain terävää ja nopeaa toimintaa.</p> <p>Harjoittelu lajispesifisempää ja lajin vaatimuksista johdettua.</p> <p>Musiikillisuus, luovuus ja rytmiikka mukana harjoittelussa.</p> <p>Lajin vaatimien liikelaajuuksien saavuttaminen ja hallitseminen.</p> <p>Omatoiminen harjoittelu osana arkea.</p> <p>Hyvän lihastasapainon saavuttaminen ja ylläpitäminen, Hallitsee keskivartalon kaikki liikesuunnat.</p> <p>Systemaattisempaa voimaharjoittelua kuivalla.</p> <p>Jalkatekniikkaharjoittelu systemaattista.</p> <p>Monipuolinen ketteryys- ja akrobatiaharjoittelu.</p> <p>Ohjelmien kuivaaminen ilmeikästä ja tiukkaa.</p> | <p>Monipuolista perusliikuntaa, allasharjoittelua täydentämään. Vaihtelevat ympäristöt (esim. ulkona). Aina kuivassa jotain terävää ja nopeaa toimintaa.</p> <p>Harjoittelu lajispesifiä ja uimari tajuaa fysiikkaharjoittelun tärkeyden ja on innostunut siitä.</p> <p>Musiikillisuus, luovuus ja rytmiikka mukana harjoittelussa.</p> <p>Lajin vaatimien liikelaajuuksien saavuttaminen ja hallitseminen.</p> <p>Omatoiminen harjoittelu osana arkea.</p> <p>Hyvän lihastasapainon ylläpitäminen. Hallitsee keskivartalon kaikki liikesuunnat.</p> <p>Systemaattinen voimaharjoittelu ja kuntosaliharjoittelu osaksi harjoittelua.</p> <p>Jalkatekniikkaharjoittelu systemaattista.</p> <p>Monipuolinen ketteryys- ja akrobatiaharjoittelu.</p> <p>Ohjelmien kuivaaminen ilmeikästä ja tiukkaa.</p> |

| Kilpailuissa toimiminen | Kilpailuissa toimiminen | Kilpailuissa toimiminen | Kilpailuissa toimiminen | Kilpailuissa toimiminen | Kilpailuissa toimiminen |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>Ei kilpailutoimintaa.</p> <p>Kilpailuihin valmistautuminen seuran näytöksissä esiintymällä.</p> | <p>Ei kilpailutoimintaa.</p> <p>Kilpailuihin valmistautuminen seuran näytöksissä esiintymällä.</p> | <p>Yhteinen alkuverryttely valmentajan ohjeistamana. Osataan pakata ohjeistettuna tarvittavat kilpailuvarusteet mukaan.Epävarmuuden- ja mukavuuden sieto.</p> <p>Kilpailuverryttelyn- ja rutiinien harjoittelu.Yhteinen valmentajan ohjeistama kilpailuverryttely.</p> <p>Omien rutiinien luominen ja kilpailuihin valmistautuminen valmentajan avulla.</p> <p>Kilpailumatkat.</p> <p>Sääntöihin tutustuminen.</p> <p>Harjoitellaan kannustamista ja positiivista asennetta.</p> | <p>Yhteinen alkuverryttely valmentajan ohjeistamana. Osataan pakata kilpailuvarusteet mukaan.Epävarmuuden- ja mukavuuden sieto.</p> <p>Kilpailuverryttelyn hallitseminen.Kilpailurutiinien löytyminen.Yhteinen valmentajan ohjeistama kilpailuverryttely.</p> <p>Omien rutiinien luominen ja kilpailuihin valmistautuminen. Ymmärrys optimaalisesta kilpailuvalmistautumisesta.</p> <p>Oman suorituksen ja videoanalysoinnin harjoittaminen valmentajan ohjaamana.</p> <p>Kilpailumatkat.</p> <p>Sääntöihin tutustuminen.</p> <p>Harjoitellaan kannustamista ja positiivista asennetta.</p> | <p>Hallitsee kilpailukokonaisuuden kokonaan.</p> <p>Oman suorituksen analysointi videolta.</p> <p>Optimaalisen kilpailu valmistautumisen toteutus. Epävarmuuden- ja mukavuuden sieto.</p> <p>Kilpailusuoritusten arviointi prosessinomaisesti.</p> <p>Kilpailumatkat.</p> <p>Sääntöihin ja arviointiin tutustuminen.</p> <p>Kannustamisen ja positiivisen asenteen kulttuuri.</p> | <p>Hallitsee kilpailukokonaisuuden kokonaan.</p> <p>Kilpailusuoritusten arviointi prosessinomaisesti.</p> <p>Oman suorituksen analysointi videolta osana kilpailuita.</p> <p>Kilpailumatkat.</p> <p>Sääntöjen ja arviointiperusteiden ymmärtäminen.</p> <p>Kannustamisen ja positiivisen asenteen kulttuuri.</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>Asenne</p> <p>Laji-innostus.</p> <p>Yhdessä toimiminen.</p> <p>Onnistumisen, ilon ja oppimisen kokemukset.</p> | <p>Asenne</p> <p>Lajirakkaus.</p> <p>Yhdessä toimiminen.</p> <p>Onnistumisen, ilon ja oppimisen kokemukset.</p> | <p>Asenne</p> <p>Lajirakkaus.</p> <p>Onnistumisen, ilon ja oppimisen kokemukset.</p> <p>Herääminen kilpailemiseen ja sitoutuminen joukkueen yhteiseen harjoitteluun ja tavoitteisiin.</p> <p>Positiivisen treeni-ilmapiiirin luominen ja muita kunnioittava puhe.</p> <p>Seurakulttuuri tutuksi.</p> <p>Joukkuehengen luominen keskeistä (osana harjoittelua).</p> | <p>Asenne</p> <p>Nautinto itsensä haastamisesta ja sitoutuminen joukkueen yhteiseen harjoitteluun ja tavoitteisiin.</p> <p>Omien tavoitteiden asetteluun opetteleminen.</p> <p>Seura on me -henki ja seurakulttuuri.</p> <p>Joukkuehengen luominen keskeistä (osana harjoittelua).</p> | <p>Asenne</p> <p>Urheilijan oma voimakas halu ja asenne oppia.</p> <p>Sitoutuminen joukkueen yhteiseen harjoitteluun ja tavoitteisiin on vahva.</p> <p>Omat yksilölliset tavoitteet ohjaavat harjoittelua.</p> <p>Seura on me -henki ja seurakulttuuri.</p> <p>Joukkuehengen luominen keskeistä (osana harjoittelua).</p> | <p>Asenne</p> <p>Urheilijan oma voimakas halu ja asenne oppia lähtee uimarista itsestään.</p> <p>Kunnianhimo ja usko omaan tekemiseen vie eteenpäin.</p> <p>Urheilijan identiteetti on vahva.</p> <p>Sitoutuminen joukkueen yhteiseen harjoitteluun ja tavoitteisiin on vahva.</p> <p>Seura on me -henki ja seurakulttuuri.</p> <p>Joukkuehengen luominen keskeistä (osana harjoittelua).</p> |
| <p>Elämänhallinta</p> <p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on</p> | <p>Elämänhallinta</p> <p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on</p> | <p>Elämänhallinta</p> <p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on</p> | <p>Elämänhallinta</p> <p>Arjen aikatauluttamisen opettelu; ennakoidaan kokeet, projektit ja muut menot ja minimoidaan vaikutus harjoitteluun ja maksimoidaan unen määrä.</p> | <p>Elämänhallinta</p> <p>Arjen aikataulun hallitseminen on välttämätöntä, jotta uimari pystyy sitoutumaan suunnitelman mukaiseen harjoitteluun.</p> <p>Arjen hyvä hallinta tukee uimarin voimavaroja.</p> | <p>Elämänhallinta</p> <p>Urheilija osaa johtaa omaa arkeaan, mutta myös myöntää, jos tarvitsee apua.</p> <p>Arjen aikataulun hallitseminen on välttämätöntä, jotta uimari pystyy sitoutumaan suunnitelman mukaiseen harjoitteluun.</p> |

Helsingin Uimarit
Taitouimarin polku

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| <p>20h/vko, joka koostuu ohjatusta sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Uimari pärjää itsenäisesti uimahalliympäristössä.</p> | <p>20h/vko, joka koostuu ohjatusta sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Uimari pakkaa oman treenikassinsa.</p> | <p>20h/vko, joka koostuu ohjatusta sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Säännöllinen ja määrällisesti riittävä liikunta keskiössä.</p> <p>Kannustaminen omatoimisuuteen.</p> <p>Opetellaan aikatauluttamista (koulu, harjoitukset, vapaa-aika).</p> <p>Valmentaja kohtaa, kannustaa ja tukee elämännhallinnassa.</p> | <p>Levon merkitys kasvaa ja on vastapainoa harjoittelulle.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on 20h/vko, joka koostuu ohjatusta sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Harjoitellaan omien poissaolojen itsenäiseen ilmoittauttamiseen.</p> <p>Valmentaja kohtaa, kannustaa ja tukee elämännhallinnassa.</p> | <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on 20h/vko, joka koostuu ohjatusta sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Valmentaja kohtaa, kannustaa ja tukee elämännhallinnassa.</p> | <p>Arjen hyvä hallinta tukee uimarin voimavaroja.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on 20h/vko, joka koostuu ohjatusta sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Valmentaja kohtaa, kannustaa ja tukee elämännhallinnassa.</p> |
| <p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen tapahtuu vanhempien kautta.</p> | <p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen tapahtuu vanhempien kautta, mutta uimareille kerrotaan treenien yhteydessä heitä koskevista asioista.</p> | <p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen tapahtuu vanhempien kautta, mutta uimareille kerrotaan treenien yhteydessä heitä koskevista asioista.</p> | <p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen suoraan uimarille lisääntyy huomattavasti, mutta myös huoltajia tiedotetaan aktiivisesti.</p> | <p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen on pääosin valmentajan ja uimarin välistä.</p> <p>Tavoitteena ottaa vahva omistajuus omasta urheilustaan ja vastuunottoon kasvaminen.</p> <p>Huoltajia tiedotetaan mm. kauden tapahtumista ja budjetista.</p> | <p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen on pääosin valmentajan ja uimarin välistä.</p> <p>Huoltajia tiedotetaan mm. kauden tapahtumista ja budjetista.</p> |

| Valmentajan rooli ja vuorovaikutus | Valmentajan rooli ja vuorovaikutus | Valmentajan rooli ja vuorovaikutus | Valmentajan rooli ja vuorovaikutus | Valmentajan rooli ja vuorovaikutus | Valmentajan rooli ja vuorovaikutus |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>Valmentaja toimii ryhmän ohjaajana kuunnellen aktiivisesti uimareitaan.</p> <p>Valmentajan tehtävä on tutustuttaa lajiin ja luoda laji-intoa.</p> | <p>Valmentaja toimii ryhmän ohjaajana kuunnellen ja keskustellen aktiivisesti uimareiden kanssa.</p> <p>Valmentajan tehtävä on jatkokehittää uimareiden lajiosaamista.</p> | <p>Valmentaja toimii ryhmän ohjaajana kuunnellen ja keskustellen aktiivisesti uimareiden kanssa.</p> <p>Valmentajan tehtävä on jatkokehittää uimareiden lajiosaamista.</p> <p>Kehityskeskustelut kerran kaudessa.</p> | <p>Totutellaan siihen, että valmentajan rooli muuttuu enemmän uimari-valmentaja työparisuhteeksi.</p> <p>Valmentajan tehtävä on auttaa uimaria onnistumaan ja kehittymään.</p> <p>Kehityskeskustelut kerran kaudessa.</p> <p>Tavoitetason määrittäminen.</p> | <p>Valmentaja ja urheilija toimivat työparina. Dialogin merkitys korostuu.</p> <p>Valmentajan tehtävä on auttaa uimaria onnistumaan ja kehittymään.</p> <p>Kehityskeskustelut kerran kaudessa.</p> <p>Tavoitetason määrittäminen.</p> | <p>Valmentajan tehtävä on auttaa uimaria saavuttamaan potentiaalinsa.</p> <p>Dialogi on ehdoton edellytys valmennussuhteen toimivuudelle.</p> |