



# HELSINGIN UIMARIT

## TAITOUINNIN VALMENNUKSEN LINJAUS

HARJOITELLAAN HARJOITTELEMAAN Lapsuusvaihe			HARJOITELLAAN KILPAILEMAAN Valintavaihe		HARJOITELLAAN MENESTYMÄÄN
Alkeiskurssi	Jatkokurssi	Nemot	Meritähdet	Pyrstötähdet	Jellonat
<p><b>Lajiharjoittelu</b></p> <p>Taitouinnin perustekniikoiden- ja asentojen harjoittelu leikkien ja pelien kautta.</p> <p>Uinnin perustekniikoiden harjoittelu.</p> <p>Esiintymisen harjoittelu seuran joulunäytöksissä</p>	<p><b>Lajiharjoittelu</b></p> <p>Taitouinnin perustekniikoiden- ja asentojen harjoittelu sekä vahvistaminen leikkien ja pelien kautta.</p> <p>Uinnin perustekniikoiden harjoittelu.</p> <p>Esiintymisen harjoittelu seuran joulunäytöksissä</p>	<p><b>Lajiharjoittelu</b></p> <p>Musiikkiohjelmina combo- ja/tai joukkueohjelma.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino synkrossa ja joukkueena toimimisessa.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa oman ikäkauden kuviot sekä perusasentojen- ja tekniikoiden vahvistaminen.</p>	<p><b>Lajiharjoittelu</b></p> <p>Musiikkiohjelmina combo- ja joukkueohjelmat. Ohjelmissa keskeistä omaan tekemiseen ja akrobatiaosuuksiin varmuuden saaminen. Ilmaisun kehittyminen.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa oman ikäkauden kuviot sekä niissä vaadittavat tekniikat.</p>	<p><b>Lajiharjoittelu</b></p> <p>Musiikkiohjelmina combo- ja/tai joukkueohjelmat sekä valmentajien valitsemat yksilöohjelmat. Akrobatiaosuudet sujuvat, ilmaisu ja oma tulkinta varmentuneet.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa oman ikäkauden kuviot sekä mahdolliset tekniset elementit ja niissä vaadittavat tekniikat.</p> <p>Omien scullingtekniikoiden löytyminen.</p>	<p><b>Lajiharjoittelu</b></p> <p>Yksilöllinen ja urheilijalähtöinen valmennus.</p> <p>Musiikkiohjelmina yksilöohjelmat ja mahdollisuuksien mukaan myös joukkueohjelmat. Ohjelmissa näkyy uimarin oma tulkinta ja ilmaisu.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa tekniset elementit ja niissä vaadittavat tekniikat.</p> <p>Omien scullingtekniikoiden varmistuminen.</p>

Kuiva	Kuiva	Kuiva	Kuiva	Kuiva	Kuiva
<p>Harjoitellaan taitouinnin perusasentoja- ja tekniikoita sekä ohjelman kuivaamista.</p>	<p>Harjoitellaan taitouinnin perusasentoja- ja tekniikoita sekä ohjelman kuivaamista.</p>	<p>Harjoitellaan perusliikuntataitoja, kehonhallintaa, liikkuvuutta sekä lihashuollon perusteita.</p> <p>Lisäksi ohjelman kuivaamisen harjoittelua.</p>	<p>Harjoittelu lajispesifisempää.</p> <p>Peruskuntoharjoittelua myös kuivalla.</p> <p>Liikelaajuuksia lisäävää liikkuvuusharjoittelua.</p> <p>Omatoiminen lihahuolto.</p> <p>Hyvän lihastasapainon ja kehonhallinnan saavuttaminen sekä lihasvoiman spesifin harjoittelun aloittaminen.</p> <p>Ohjelmien kuivaaminen ilmeikästä ja tiukkaa.</p>	<p>Harjoittelu lajispesifisempää.</p> <p>Peruskuntoharjoittelu myös kuivalla.</p> <p>Lajin vaatimien liikelaajuuksien saavuttaminen ja hallitseminen.</p> <p>Omatoiminen lihahuolto.</p> <p>Hyvän lihastasapainon saavuttaminen.</p> <p>Lihassoiman kehittäminen.</p> <p>Ohjelmien kuivaaminen ilmeikästä ja tiukkaa.</p>	<p>Harjoittelu lajin vaatimuksista johdettua, lajispesifistä.</p> <p>Peruskuntoharjoittelua myös kuivalla.</p> <p>Lajin vaatimien liikelaajuuksien saavuttaminen ja hallitseminen.</p> <p>Omatoiminen lihahuolto.</p> <p>Hyvän lihastasapainon saavuttaminen.</p> <p>Lihassoiman kehittäminen.</p> <p>Ohjelmien kuivaaminen ilmeikästä ja tiukkaa.</p>

<b>Kilpailuissa toimiminen</b>	<b>Kilpailuissa toimiminen</b>	<b>Kilpailuissa toimiminen</b>	<b>Kilpailuissa toimiminen</b>	<b>Kilpailuissa toimiminen</b>	<b>Kilpailuissa toimiminen</b>
Ei kilpailutoimintaa.	Ei kilpailutoimintaa	<p>Yhteinen alkuverryttely valmentajan ohjeistamana.</p> <p>Osataan pakata kilpailuvarusteet mukaan.</p> <p>Kilpailuverryttelyn hallitseminen.</p> <p>Kilpailurutiinin löytäminen.</p>	<p>Yhteinen valmentajan ohjeistama kilpailuverryttely.</p> <p>Omien rutiinien luominen ja kilpailuihin valmistautuminen.</p> <p>Ymmärrys optimaalisesta kilpailuvalmistautumisesta.</p> <p>Oman suorituksen analysoinnin harjoittaminen valmentajan ohjaamana.</p>	<p>Hallitsee kilpailukokonaisuuden kokonaan.</p> <p>Oman suorituksen analysointi videolta.</p> <p>Optimaalisen kilpailu valmistautumisen toteutus.</p>	<p>Hallitsee kilpailukokonaisuuden kokonaan.</p> <p>Oman suorituksen analysointi videolta.</p>

<p><b>Asenne</b></p> <p>Laji-innostus</p>	<p><b>Asenne</b></p> <p>Lajirakkaus</p>	<p><b>Asenne</b></p> <p>Lajirakkaus.</p> <p>Herääminen kilpailmiseen ja sitoutuminen joukkueen yhteiseen harjoitteluun harjoitteluun.</p> <p>Joukkuehengen luominen keskeistä.</p>	<p><b>Asenne</b></p> <p>Nautinto itsensä haastamisesta ja sitoutuminen joukkueen yhteiseen harjoitteluun. Omien tavoitteiden asetteluun opetteleminen.</p> <p>Joukkuehengen luominen keskeistä.</p>	<p><b>Asenne</b></p> <p>Urheilijan oma voimakas halu ja asenne oppia. Halu ja innostus tulee lähteä uimarista itsestään. Joukkuehengen luominen keskeistä.</p>	<p><b>Asenne</b></p> <p>Urheilijan oma voimakas halu ja asenne oppia. Halu ja innostus tulee lähteä uimarista itsestään.</p> <p>Joukkuehengen luominen keskeistä.</p>
<p><b>Elämänhallinta</b></p> <p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on</p>	<p><b>Elämänhallinta</b></p> <p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on</p>	<p><b>Elämänhallinta</b></p> <p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on</p>	<p><b>Elämänhallinta</b></p> <p>Arjen aikataulutuksen opettelu; ennakoita kokeet, projektit ja muut menot ja minimoidaan vaikutus harjoitteluun ja maksimoidaan unen määrä.</p>	<p><b>Elämänhallinta</b></p> <p>Arjen aikataulun hallitseminen on välttämätöntä, jotta uimari pystyy sitoutumaan suunnitelman mukaiseen harjoitteluun. Arjen hyvä hallinta tukee uimarin voimavaroja.</p>	<p><b>Elämänhallinta</b></p> <p>Urheilija osaa johtaa omaa arkeaan.</p>

<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>Uimari pakkaa oman treenikassinsa.</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><b>Tiedottaminen</b></p> <p>Tiedottaminen tapahtuu vanhempien kautta.</p>	<p><b>Tiedottaminen</b></p> <p>Tiedottaminen tapahtuu vanhempien kautta, mutta uimareille kerrotaan treenien yhteydessä heitä koskevista asioista.</p>	<p><b>Tiedottaminen</b></p> <p>Tiedottaminen tapahtuu vanhempien kautta, mutta uimareille kerrotaan treenien yhteydessä heitä koskevista asioista.</p>	<p><b>Tiedottaminen</b></p> <p>Tiedottaminen suoraan uimarille lisääntyy huomattavasti.</p>	<p><b>Tiedottaminen</b></p> <p>Tiedottaminen on pääosin valmentajan ja uimarin välistä. Tavoitteena ottaa vahva omistajuus omasta urheilustaan ja vastuunottoon kasvaminen.</p>	<p><b>Tiedottaminen</b></p> <p>Tiedottaminen on pääosin valmentajan ja uimarin välistä.</p>

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