

TAITOUINNIN VALMENNUKSEN LINJAUS HELSINGIN UIMARIT



HARJOITELLAAN HARJOITTELEMAAN Lapsuusvaihe			HARJOITELLAAN KILPAILEMAAN Valintavaihe		HARJOITELLAAN MENESTYMÄÄN
Lasten alkeiskurssi	Lasten jatkokurssi	Merisiilit / Esikilparyhmä	Delfiinit / Ag12	Nemot / Youth	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/tai joukkueohjelma.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino synkrossa ja joukkueena toimimisessa. Tavoitteena liikkeiden puhdas suorittaminen ja synkron hahmottaminen.</p> <p>Ohjelmien harjoittelemisen opetteleminen sekä kuivilla että altaassa.</p> <p>Tekniikkaharjoittelussa oman ikäryhmän mukaiset kuvioiden harjoittelu ja hahmottaminen sekä perusasentojen- ja tekniikoiden vahvistaminen ja hiominen.</p> <p>Akrobatiaosuuksien alkeiden harjoittelu.</p> <p>Päiväleirit kotihalleilla.</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 ilmaisuuden 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 sekä valmentajien valitsemat yksilöohjelmat.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino kestävyysharjoittelussa sekä liikkeiden laadussa.</p> <p>Akrobatiaosuudet sujuvat, ohjelmien ilmaisuus 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 urheiljalähtöinen valmennus.</p> <p>Musiikkiohjelmina combo- ja/tai joukkueohjelmat sekä valmentajien valitsemat yksilöohjelmat.</p> <p>Ohjelmien harjoittelussa pääpaino kestävyysharjoittelussa sekä liikkeiden laadussa. Ohjelmissa näkyy uimarin oma tulkinta ja ilmaisuus, akrobatiaosuuksissa</p> <p>Itsensä ilmaisuus 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, keuhonhallintaa, 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>Ei kilpailutoimintaa. Kilpailuihin valmistautuminen seuran näytöksissä esiintymällä sekä oman seuran kotiradoissa.</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. Kilpailurutiinin löytyminen. Yhteinen valmentajan ohjeistama kilpailuverryttely.</p> <p>Omien rutiinien luominen ja kilpailuihin valmistautuminen. Ymmärrys optimaalisesta kilpailuvalmistautumisesta.</p> <p>Oman suorituksen ja videoanalysoinnin harjoittelu 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 kilpailuvalmistautumisen 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-ilmapiirin 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 aikataulutuksen opettelu; ennakoimaan kokeet, projektit ja muut menot ja minimoidaan vaikutus harjoitteluun ja unen määrää.</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>