



HELSINGIN UIMARIT

VALMENNUKSEN LINJAUS

HARJOITELLAAN HARJOITTELEMAAN Lapsuusvaihe			HARJOITELLAAN KILPAILEMAAN Valintavaihe			HARJOITELLAAN MENESTYMÄÄN
Rauskut	Piraijat	Kilpuri 2	Kilpuri 1	Kilpa 2	Kilpa 1	Edustus
Lajiharjoittelu	Lajiharjoittelu	Lajiharjoittelu	Lajiharjoittelu	Lajiharjoittelu	Lajiharjoittelu	Lajiharjoittelu
Kilpauinnin perustekniikoiden ja starttien sekä käännösten harjoittelu.	100sku suorittaminen. Yhtäjaksoiset sarjat onnistuvat. Pystyy erottamaan ja hallitsemaan uintivauhtien ääripäät. Maksimaalisen tahdonalaisen yritystason (lyhyet spurtit) kehittäminen.	200sku Kestävyyden kehittäminen pidempien vakiosarjojen kautta. Vauhtierojen luominen eri tehoalueille.	Vahvan aerobisen ja anaerobisen kapasiteetin luominen. Neljän uuntilajin mukana pitäminen harjoittelussa. Vahvat lajitaidot (startti, käännös, vedenalaiset).	Päälaji ja päämatka - ajattelu, ja harjoittelun toteuttaminen sen tukemiseksi. Oman tekniikan löytäminen.	Päälaji ja päämatka - ajattelu, ja harjoittelun toteuttaminen sen tukemiseksi. Oman tekniikan löytäminen. Pitkän tähtäimen harjoittelu, prosessiajattelu.	Systemaattinen seuranta ja testaus tukemaan harjoitusprosessia.

<p>Kuiva</p> <p>Harjoitellaan perusliikuntataitoja.</p>	<p>Kuiva</p> <p>Harjoitellaan perusliikuntataitoja, keuhonhallintaa sekä liikkuvuutta.</p>	<p>Kuiva</p> <p>Harjoitellaan perusliikuntataitoja, keuhonhallintaa, liikkuvuutta sekä lihaskuolon perusteita.</p>	<p>Kuiva</p> <p>Harjoittelu lajispesifisempää.</p> <p>Peruskuntoharjoittelu myös kuivalla.</p> <p>Lajin vaatimien liikelaajuuksien saavuttaminen ja hallitseminen.</p> <p>Omatoiminen lihaskuolto.</p> <p>Hyvän lihaskuolon saavuttaminen.</p>	<p>Kuiva</p> <p>Harjoittelu lajispesifisempää.</p> <p>Peruskuntoharjoittelu myös kuivalla.</p> <p>Lajin vaatimien liikelaajuuksien saavuttaminen ja hallitseminen.</p> <p>Omatoiminen lihaskuolto.</p> <p>Hyvän lihaskuolon saavuttaminen.</p> <p>Lihaskuolon kehittäminen.</p>	<p>Kuiva</p> <p>Harjoittelu lajin vaatimuksista johdettua, lajispesifistä.</p> <p>Peruskuntoharjoittelu myös kuivalla.</p> <p>Lajin vaatimien liikelaajuuksien saavuttaminen ja hallitseminen.</p> <p>Omatoiminen lihaskuolto.</p> <p>Hyvän lihaskuolon saavuttaminen.</p> <p>Lihaskuolon kehittäminen.</p>	<p>Kuiva</p> <p>Ryhmäharjoittelun lisäksi pakollinen fysioterapeutti konsultaatio.</p>
<p>Kilpailuissa toimiminen</p> <p>Kilpailuihin tutustuminen vapaaehtoisille.</p>	<p>Kilpailuissa toimiminen</p> <p>Yhteinen alkuläm. valmentajan ohjeistamana.</p>	<p>Kilpailuissa toimiminen</p> <p>Yhteinen alkulämmittely. valmentajan ohjeistamana.</p>	<p>Kilpailuissa toimiminen</p> <p>Omatoiminen alkujärjestely ja kilpailuverryttely.</p>	<p>Kilpailuissa toimiminen</p> <p>Hallitsee kilpailukokonaisuuden kokonaan.</p>	<p>Kilpailuissa toimiminen</p> <p>Hallitsee kilpailukokonaisuuden kokonaan.</p>	<p>Kilpailuissa toimiminen</p> <p>Hallitsee kilpailukokonaisuuden kokonaan.</p>

	<p>Osataan pakata kilpailuvarusteet mukaan.</p> <p>Kilpailuverryttelyn hallitseminen.</p> <p>Kilpailurutiinin löytyminen (Verryttely -> Keräily -> Suoritus -> Palaute -> Verryttelyt).</p>	<p>Omatoiminen kisaverryttely.</p> <p>Osataan seurata aikataulua ja mennä keräilyyn ajoissa.</p> <p>Harjoitellaan oman suorituksen arviointia.</p> <p>Opetellaan mistä löytyy kilpailukutsut, aikataulut & lähtölistat.</p>	<p>Oman kilpailuaikataulun luominen.</p> <p>Osaa etsiä kilpailun kilpailukutsun, aikataulut, lähtölistat.</p> <p>Omien rutiinien luominen.</p> <p>Oman suorituksen analysointi ja vetomäärien laskeminen videolta.</p>	<p>Oman suorituksen analysointi videolta.</p> <p>Ymmärrys optimaalisesta kilpailuvalmistautumisesta.</p>	<p>Oman suorituksen analysointi videolta.</p> <p>Optimaalisen kilpailu valmistautumisen toteutus.</p>	<p>Oman suorituksen analysointi videolta.</p> <p>Mahdollinen laktaattimittaus suorituksen jälkeen.</p>
<p>Asenne</p> <p>Laji-innostus</p>	<p>Asenne</p> <p>Lajirakkaus</p>	<p>Asenne</p> <p>Herääminen kilpailemiseen ja sitoutuminen harjoitteluun.</p>	<p>Asenne</p> <p>Nautinto itsensä haastamisesta ja sitoutuminen harjoitteluun.</p>	<p>Asenne</p> <p>Urheilijan oma voimakas halu ja asenne oppia. Halu ja innostus tulee lähteä uimarista itsestään.</p>	<p>Asenne</p> <p>Urheilijan oma voimakas halu ja asenne oppia. Halu ja innostus tulee lähteä uimarista itsestään.</p>	<p>Asenne</p> <p>Urheilijan oma voimakas halu ja asenne oppia. Halu ja innostus tulee lähteä uimarista itsestään.</p>

Elämönhallinta	Elämönhallinta	Elämönhallinta	Elämönhallinta	Elämönhallinta	Elämönhallinta	Elämönhallinta
<p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on 20h/vko, joka koostuu ohjatusta (Rauskut n. 3.5h) sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Uimari pärjää itsenäisesti uimahalliympäristössä.</p>	<p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on 20h/vko, joka koostuu ohjatusta (Piraijat n. 6h) sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Uimari pakkaa oman treenikassinsa.</p>	<p>Perhe huolehtii riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta sekä mahdollistaa ja kannustaa päivittäiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on 20h/vko, joka koostuu ohjatusta (Kilpurit2 n. 10h) sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p> <p>Säännöllinen ja määrällisesti riittävä liikunta keskiössä.</p> <p>Opetellaan poissaolojen itse ilmoittamiseen.</p>	<p>Arjen aikataulutuksen opettelu; ennakoitaan kokeet, projektit ja muut menot ja minimoidaan vaikutus harjoitteluun ja maksimoidaan unen määrä.</p> <p>Levon merkitys kasvaa ja on vastapainoa harjoittelulle.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän suositus on 20h/vko, joka koostuu ohjatusta (Kilpurit1 n. 14h) sekä omaehtoisesta liikkumisesta.</p>	<p>Arjen aikataulun hallitseminen on välttämätöntä, jotta uimari pystyy sitoutumaan suunnitelman mukaiseen harjoitteluun. Arjen hyvä hallinta tukee uimarin voimavaroja.</p>	<p>Urheilijan tulisi pystyä johtamaan omaa arkeaan.</p> <p>Kuormittamisen ja levon tasapaino.</p>	<p>Urheilija osaa johtaa omaa arkeaan.</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.</p>	<p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen on pääosin valmentajan ja uimarin välistä. Tavoitteena ottaa vahva omistajuus omasta urheilustaan ja vastuunottoon kasvaminen.</p>	<p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen on pääosin valmentajan ja uimarin välistä. Tavoitteena ottaa vahva omistajuus omasta urheilustaan ja vastuunottoon kasvaminen.</p>	<p>Tiedottaminen</p> <p>Tiedottaminen on pääosin valmentajan ja uimarin välistä.</p>
<p>Valmentajan rooli ja vuorovaikutus</p> <p>Valmentaja toimii ryhmän ohjaajana kuunnellen aktiivisesti uimareitaan.</p>	<p>Valmentajan rooli ja vuorovaikutus</p> <p>Valmentaja toimii ryhmän ohjaajana kuunnellen ja keskustellen aktiivisesti uimareiden kanssa.</p>	<p>Valmentajan rooli ja vuorovaikutus</p> <p>Valmentaja toimii ryhmän ohjaajana kuunnellen ja keskustellen aktiivisesti uimareiden kanssa.</p> <p>Kehityskeskustelut kerran kaudessa (uimari, vanhempi & valmentaja).</p>	<p>Valmentajan rooli ja vuorovaikutus</p> <p>Totutellaan siihen, että valmentajan rooli muuttuu enemmän uimari-valmentaja työparisuhteeksi.</p> <p>Kehityskeskustelut kerran kaudessa (uimari, vanhempi & valmentaja).</p> <p>Tavoitetason määrittäminen.</p>	<p>Valmentajan rooli ja vuorovaikutus</p> <p>Valmentaja ja urheilija toimivat työparina. Dialogin merkitys korostuu.</p> <p>Kehityskeskustelut kerran kaudessa (uimari & valmentaja) Tavoitetason määrittäminen.</p>	<p>Valmentajan rooli ja vuorovaikutus</p> <p>Valmentaja ja urheilija toimivat työparina. Dialogin merkitys korostuu.</p> <p>Kehityskeskustelut kerran kaudessa (uimari & valmentaja) Tavoitetason määrittäminen.</p>	<p>Valmentajan rooli ja vuorovaikutus</p> <p>Valmentajan tehtävä on auttaa uimaria saavuttamaan potentiaalinsa. Dialogi on ehdoton edellytys valmennussuhteen toimivuudelle.</p>