Tervetuloa Vantaa Divingin kilpavalmennusryhmään!

Vantaa Diving
13.06.2023

Oikeudet muutoksiin pidätetään, Vantaa Diving johtokunta

Sisällysluettelo

Kausihinnat ja maksuperusteet 2022-23	3
Toimintavuoden 2022–2023 kilpavalmennusryhmät:	6
Valmentajat ja valmennustiimi	8
Kilpailut ja kilpaileminen	8
Lisenssit ja vakuutukset	9
Uimahypyt on monipuolinen taitolaji – mitä se tarkoittaa?	10
Sitoutuminen kilpavalmennusryhmän toimintaan – mitä toimintaan kuuluu?	12
Vanhempien rooli kilpaurheilevan lapsen ja nuoren tukena.	13

LIITE 1 kilpailumaksut2022_2023.pdf (erillinen tiedosto)

LIITE 2 pelisaannot.pdf (erillinen tiedosto)

Vantaa Diving

Kausihinnat ja maksuperusteet 2023-24

Kilparyhmien kausimaksut

Ryhmä	Kausi	Krt/vko	Kausimaksu	1/9 erä
Esikilpa- ja kilpaharrasteryhmät	9kk	2	855,00 €	95,00 €
		3	1170,00 €	130,00 €
		4	1305,00 €	145,00 €
Odessan, Nean, Annikan kilparyhmät	12kk	3	1395,00 €	155,00 €
		4	1665,00 €	185,00 €
Caglan kilparyhmä	12kk	4	1665,00 €	185,00 €
Tanian ja Caglan/Tainan kilparyhmä	12kk	4–8	1989,00 €	221,00 €

- Maksuun sisältyy seuran järjestämät uimahyppyharjoitukset.
- Harjoitussuunnitelman mukaiset kansalliset kilpailut sisältyvät kausimaksuun Tanian ja Caglan/Tainan-ryhmässä.
- Jos ryhmä tai hyppääjä osallistuu kilpailuun, joka ei kuulu kausimaksuun, kilpailuista tulee lasku. Taulukko kilpailumaksuista on seuran nettisivuilla.
- Sekä kansainväliset, että arvokilpailut eivät sisälly kausimaksuun.
- Ilmoittautumalla ryhmään sitoutuu ryhmään koko toimintavuodeksi ja sitoutuu maksamaan ryhmän kausimaksun.
- Ilmoittautuminen on siis sitova koko toimintavuodeksi. Kilparyhmien kausi on 1.8–30.7. Poikkeuksena Kilpaharraste- ja esikilparyhmät, joiden kausi on elokuun puolivälistä toukokuun puoliväliin. Kauden aikana on loma-aikoja, joista tiedotetaan erikseen. Esimerkiksi joulutauko on noin 2 viikkoa ja kesätauko noin 4 viikkoa. Harjoituksia voi myös peruuntua esim. uintikilpailuiden tai muiden tapahtumien vuoksi sekä pyhäpäivinä, jolloin uimahallit ovat suljettuina.
- Jos ei halua jatkaa kilparyhmässä koko toimintavuotta, on lopettaminen tai ryhmän vaihto mahdollista syyskauden päätyttyä. Paikasta kilparyhmässä voi luopua ilmoittamalla sähköpostitse 1.12. mennessä (tania.piekkanen.vantaadiving@gmail.com). Kun lopettamisilmoitus on tehty ajallaan, kausimaksusta veloitetaan 50 %. Ryhmän harjoituksiin voi tällöin osallistua joulukuun loppuun asti ja paikka ryhmässä vapautuu jollekin muulle 1.1. alkaen.

- Kilpavalmentajat seuraavat hyppääjien kehitystä jatkuvasti. On mahdollista, että siirtoja ryhmästä toiseen halutaan tehdä myös kesken toimintakauden. Siirtoja tehdään vain valmentajan suosituksesta. Hyppääjälle ja hyppääjän vanhemmille esitellään suositeltu siirto ja mahdollinen tuleva ryhmä. Tyypillisesti hyppääjä käy vierailemassa ryhmän harjoituksissa muutaman kerran ennen lopullista päätöksentekoa. Toteutuneet siirrot ryhmästä toiseen voivat vaikuttaa hyppääjän kausimaksuun. Jos hyppääjä ei jostain syystä halua vaihtaa ryhmää ja valmentaja katsoo, että nykyinen ryhmä ei hyppääjälle sovellu, niin valmentaja voi esittää johtokunnalle ko. hyppääjän osalta lopettamisilmoituksen perusteluineen. Seuran johtokunta tekee päätöksen hyppääjän mahdollisuudesta jatkaa ryhmässä. Jos hyppääjä tässä tilanteessa lopettaa harrastamisen seurassa, loppuu myös laskutus.
- Vuosimaksu maksetaan 9 erissä.

Hintaan sisältyy

Ryhmä	Harjoitusmäärä / viikko	Kilpailut, jotka sisältyvät ryhmän kausimaksuun
Esikilpa ja kilpaharraste- ryhmät	2-4x	seuran omat kilpaillut
Nean, Odessan, Annikan kilparyhmät	3-4x	seuran omat kilpailut
Caglan kilparyhmä	3-4x	seuran omat kilpailut
Tanian ja Caglan/Tainan kilparyhmä	4–5 x ja 0–3 x Uimaliiton tai URHEAn aamuharjoitusta	seuran omat kilpailut, Etelä-Suomen Aluemestaruus, Finn Cupit, 2–4 kansallista ikäluokkakilpailua (Huom! Matkustus- ja majoituskulut eivät sis. kausimaksuun)

Huomioitavaa:

- Kausimaksu on täysimääräinen riippumatta siitä, osallistuuko hyppääjä kaikkeen järjestettyyn toimintaan. Alennuksia ei voida myöntää, vaikka hyppääjä valitsisi vähimmäisharjoittelumäärän.
- Valmentaja voi tarpeelliseksi nähdessään ehdottaa hyppääjälle myös muita oheis- ja tukipalveluita (esim. urheilupsykologi, ravintoneuvonta yms.).
- Omakustanneosuus näistä palveluista on kaikille hyppääjille 100 %, ja osallistuminen vahvasti suositeltavaa.
- Tanian ja Caglan/Tainan kilparyhmä: seura tarjoaa 4-5 harjoitusta viikossa. Lisäksi ne urheilijat, joita Uimaliitto tai Urheiluakademia valitsee, osallistuvat 1–3 aamuharjoitukseen. Aamuharjoitukset on tarkoitettu vain Uimaliiton tai Urheiliakademian valitsemille uimahyppääjille.
- Tanian ja Caglan/Tainan kilparyhmä: harjoitteluun kuuluu pakollisena fysiikkavalmennus. Fysiikkavalmennuksen kustannus on noin 600 €/vuosi. Seura tukee fysiikkavalmennusta 50 %:lla, jolloin urheilijalle jää maksettavaksi noin 300 €/vuosi. Fysiikkaharjoittelusta aiheutuvat muut kustannukset, kuten kuntosalin sisäänpääsymaksut, eivät sisälly kausimaksuun. Fysiikkavalmentaja on Juha Parikka.
- Lisäksi hyppääjillä voi olla mahdollisuus osallistua omakustanteisiin extra-harjoituksiin, joita ovat esimerkiksi seuran järjestämät lisäoheisharjoitukset ja Uimaliiton järjestämät leirit.
- Loukkaantumisten ja sairastapausten osalta ensimmäiset 2 viikkoa ovat

omavastuuaikaa, jolta ei hyvitetä harjoitusmaksuja. Omavastuuajan jälkeen hyvityksiä voidaan tehdä lääkärintodistusta vastaan, mikäli urheilija on täysin estynyt harjoittelemasta (esim. puhjennut tärykalvo ei estä kuivaharjoittelua).

- Kausihintaan sisältyvän kilpailumaksun osuudesta tehdään hyvityksiä vain, jos urheilija oli estynyt osallistumaan yli puoleen kansallisista kilpailuista.

Toimintavuoden 2023–2024 kilpavalmennusryhmät:

Esikilparyhmä, pienet (2015–2017 syntyneet)

Esikilparyhmä, isot (2012–2014 syntyneet)

Kilpaharrasteryhmä (2012–2007 syntyneet)

Ryhmät ovat tarkoitettu lapsille, joilla on edellytykset kehittyä kilpahyppääjiksi. Esikilparyhmään hyppääjä voi tulla suoraan ilman uimahyppykokemusta tai alkeiskurssilta ja Maxit ryhmästä. Ryhmässä tavoitteena on oppia uimahyppyjen alkeis- ja perustekniikka niin hyvin ja puhtaasti, että jatkossa vaikeampien hyppyjen tekeminen on teknisesti mahdollista. Ryhmissä lapset oppivat harjoittelemaan: harjoittelu vaati aikaa ja panostusta, mutta on samalla hauskaa ja antoisaa, koska koko ajan oppii uutta. Ryhmissä harjoitellaan myös kilpailemista ensin seuran omissa ”näyttötapahtumissa” ja kansallisissa Finn Cup –kisoissa.

Nean ja Odessan kilparyhmät: vuonna 2012–2015 syntyneet kilpahyppääjät, jotka tavoittelevat kansallisia Finn Cup-kilpailusarjoja. Kilpa F on tarkoitettu hyppääjille, jotka ovat jo harjoitelleet jonkun aikaa, ja heillä on Finn cup-kilpailusarjat.

Annikan ja Caglan kilparyhmät ovat kansallisen tason kilparyhmät ja ovat tarkoitettu hyppääjille, jotka ovat jo harjoitelleet jonkun aikaa, ja heillä on oman ikäluokan tai Finn cup-kilpailusarjat. Kehittyminen tälle tasolla tarkoittaa vähintään noin 2-3 vuoden aktiivista lajiharjoittelua. Hyppääjät ovat eri-ikäisiä, noin 10–16-vuotiaita. Tavoitteena on yksilöllinen kehittyminen uimahyppääjänä oman ikäluokan kansallisella tasolla sekä yleisemmin ”urheilijaksi kasvaminen”.

Tanian ja Caglan/Tainan kilparyhmä on sekä kansallisen, että kansainvälisen tason kilparyhmä ja on tarkoitettu hyppääjille, jotka ovat jo harjoitelleet jonkun aikaa, ja heillä on oman ikäluokan kilpailusarjat. Tavoitteena on yksilöllinen kehittyminen

uimahyppääjänä oman ikäluokan kansainvälisellä tasolla sekä yleisemmin ”urheilijaksi kasvaminen”. Harjoittelun myötä hyppääjillä on mahdollisuus saavuttaa myös oman ikäluokan kärki.

Tässä ryhmässä myös seuramme kärkihyppääjiä, kuuluen samalla kansallisen tason kärkiurheilijoihin. Tällä porukalla tavoitteena on kansainvälinen uimahyppymenestys. Laajasti ja pitkälle ajatellen tavoitteena on huippu-urheilijaksi kasvaminen ja huippu-urheilu-uran yhdistäminen onnistuneesti muuhun elämään, kuten opiskeluun ja työelämään. Parhaiten menestyvät hyppääjät kuuluvat Suomen maajoukkueeseen, nuorten maajoukkueeseen ja Talent ryhmään.

Valmentajat ja valmennustiimi

Kilpavalmennusryhmien toiminnasta kokonaisuudessa vastaa Tania Piekkanen. Vastuuvalmentajilla on valmentajan ammatti- tai korkeakoulututkinto ja vuosikymmenten kokemus kansainvälisestä kilpaurheilusta hyppääjinä ja valmentajina. Kilparyhmien valmentajina toimivat lisäksi Taina Karvonen, Cagla Cilingir, Annika Palokangas, Nea Ahonen, Odessa Käck ja Emilia Orava. Kilpavalmennusryhmissä valmentaa myös muita koulutettuja valmentajia ja oheislajien valmentajia. Fysiikkavalmentajana toimii Juha Parikka.

Kilpailut ja kilpaileminen

Kilpaileminen tulee mukaan uimahypyissä jo varhain. Kilpailemisessa olennaista on, että lapsi nauttii siitä, että saa näyttää, mitä osaa. Kilpailut ovat ”merkkipaaluja”, joiden perusteella niin hyppääjä, valmentaja kuin vanhemmatkin näkevät lapsen edistymistä ja joiden perusteella asetetaan tavoitteita. Kilpaileminen antaa myös tärkeää kokemusta tunteiden käsittelystä ja hallinnasta. Niin onnistumiset kuin epäonnistumiset kasvattavat lapsen itsetuntemusta ja kun aikuiset toimivat yhdessä lasta tukien, kilpaileminen tukee lapsen itsetunnon kehittymistä. Lapsi oppii ymmärtämään oman käytöksensä vaikutuksia ja omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan.

Osa lapsista on synnynnäisiä kilpailijoita, osa syttyy kilpailemiseen vähitellen. Osa lapsista ei pidä, eikä opi pitämään kilpailemisesta ja silloin onkin paras tarjota harjoittelupaikkaa sellaisessa ryhmässä (esim. harrasteryhmä), jossa ei tarvitse kilpailla tai jossa lapsi voi halutessaan kokeilla kilpailemista myöhemmin.

Kilpailuja ovat:

- seuran sisäiset ja seurayhteistyössä järjestettävät kilpailut
- Finn Cup –osakilpailut: kansallinen tasokilpailu (5 kertaa/vuosi)
- Nuorten ja Aikuisten Halli- ja Suomenmestaruus-kilpailut eli kansalliset arvokilpailut (NHM, NSM, HM, SM)
- Nuorten ja Aikuisten Pohjoismaiden mestaruus (NPM ja PM)
- Erilaiset kansainväliset kilpailut (Esim. Gamma Cup, Bergen Open, Ulla Klinger Cup)
- Kansainväliset arvokilpailut, kuten Nuorten ja Aikuisten Euroopan Mestaruus ja Maailman Mestaruus-kilpailut (NEM, NMM, EM, MM)

Lisenssit ja vakuutukset

Hyppääjillä tulee olla Uimaliiton Uintiurheilun lisenssi
https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/
Uintiurheilun lisenssin hinta määräytyy hyppääjän iän ja sen mukaan, ottaako lisenssin vakuutuksella vai ilman (ks. tarkka hinta Uimaliiton sivuilta). Jos ottaa vakuutuksettoman lisenssin, tulee hyppääjällä olla lisäksi oma vakuutus, joka kattaa ohjatun harjoittelun ja kilpailun. Lisenssi tulee hankkia, koska hyppääjät saavat sen hankittuaan Vantaan Kaupungin harjoitusvapaakortin.

Uimahypyt on monipuolinen taitolaji – mitä se tarkoittaa?

Uimahypyt on ainoa urheilulaji, jossa on mukana kaikki elementit: maa/alusta, ilma ja vesi. Monipuolisuudessaan laji onkin vertaansa vailla ja uimahyppääjä haastaa kehonhallintaansa sellaisilla virikkeillä, joita ei mistään muusta harrastuksesta saa.

Uimahypyt on taitolaji, kuten esimerkiksi voimistelu ja taitoluistelu. Taitolajeissa olennaista on oikean lajitekniikan omaksuminen varhaisessa vaiheessa. Taidon oppiminen perustuu siihen, että tehdään oikeita asioita, oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Siksi on erittäin tärkeää, että kilpahyppääjiksi suuntautuvat hyppääjät saavat ammattitaitoista valmennusta jo varhaisessa vaiheessa.

Uimahypyissä kehittyminen vaatii monipuolista ja aikaa vievää treenaamista: harjoittelu perustuu oikeanlaisen tekniikan toistamiseen niin kauan, että tekniikasta tulee rutiinia. Vaikeampia ja haastavampia liikkeitä kehitellään jo omaksutun taidon pohjalta. Tämä vaatii hyppääjältä sinnikkyyttä ja kärsivällisyyttä. Toisaalta harjoittelu on todella antoisaa ja koukuttavaa: kun opit jonkun haasteellisen hypyn, tulee aina vielä jotain vaikeampaa ja haasteellisempaa.

Motoristen taitojen oppimisen herkkyyskausi on pienillä lapsilla ja tähän perustuu se, että taitolajeissa ammattimainen valmennus suunnataan melko pieniinkin lapsiin. Lajitekniikka kannattaa opetella heti oikein, koska myöhemmin mahdolliset tekniikkavirheet voivat olla mahdottomia korjata. Kun harjoittelussa painotetaan jo varhaisesta vaiheesta lähtien lajitaitoihin, on tärkeää, että sitä ei tehdä yksipuolisesti.

Uimahyppyjen lajiharjoittelu onkin oikein järjestettynä todella monipuolista: kuivaharjoittelu muistuttaa telinevoimistelua ja uimahyppääjät ovat oman lajinsa ohella taitavia akrobaatteja myös kuivalla maalla! Fyysinen treeni aluksi oman kehon painolla ja myöhemmin painoja lisäten kehittää monipuolisen ja tasapainoisen lihaskunnon ja verrattuna moniin muihin lajeihin uimahyppääjillä onkin erittäin hyvä lihastasapaino. Harjoitteluun kuuluu liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä sekä

lihashuoltoa. Uimahyppääjillä kiinnitetään alusta asti huomiota myös vartalon linjauksiin (kuten ryhti ja jalkojen asennot). Mikäli intensiivinen lajiharjoittelu ei jätä aikaa muulle harrastamiselle, ei vanhempien tarvitse olla huolissaan, koska uimahyppyjen harjoittelu on niin monipuolista, että se antaa hyvät pohjat niin ihmisen fyysistä kehittymistä kuin mitä tahansa muuta urheilulajia ajatellen.

Perusliikuntataidoista (pyöriminen, kieriminen, juokseminen, hyppely, esineiden käsittely...) vain esineiden käsittely jää uimahyppyjen harjoittelussa vähemmälle. Jos vanhemmat haluavat tukea lapsen fyysistä kehitystä vielä uimahyppyharjoittelun lisäksi, niin virikettä voi hakea esimerkiksi pallopeleistä (palloilulajeissa tulee myös uimahyppääjälle tärkeää virikettä silmän- kehon koordinaatiolle). Myös uimahyppyjä lähellä olevat lajit, kuten taito- ja temppuilulajit sekä esteettiset lajit (kuten tanssi) tuovat lisäpotkua uimahyppyjen harjoittelulle. Haluamme kuitenkin korostaa, että uimahyppyjen harjoittelu on niin monipuolista, että fyysisen kehittymisen kannalta lapsi ei tarvitse muita lajeja. Monesti onkin parempi, että uimahyppy- harjoittelun jälkeen jäävä vapaa-aika on todellakin vapaa-aikaa: esimerkiksi leikkiä ja kavereiden kanssa olemista, jolloin lapsi luontaisesti itse säätelee lepoa ja liikkumista.

Sitoutuminen kilpavalmennusryhmän toimintaan – mitä toimintaan kuuluu?

Ryhmän toimintaan sitoudutaan yhdeksi toimintavuodeksi kerrallaan. Toimintavuoden alussa valmentaja tekee hyppääjälle ja ryhmälle valmennusohjelman, johon sisältyy perusharjoittelu, leirit, kilpailut ja muu toiminta, sekä seuraa hyppääjän kehitystä.

Kannustamme hyppääjiä valitsemaan koulun, jossa on mahdollisuus yhdistää opiskelu ja urheilu, esimerkiksi ottaa mukaan aamuharjoitukset. Suosittelemme aamuharjoituksien aloittamista yläkouluiässä. Luonnollinen väylä urheilijan uralle on yläkoulun jälkeen urheiluakatemia (lukio tai muu toisen asteen koulutus, jossa urheilu on mahdollista yhdistää opiskeluun). Kannustamme ja tuemme hyppääjiä oman urheilu-uran ohella kouluttautumaan ja työskentelemään liikunnan alalle. Mahdollisuuksia on esimerkiksi liikunnanohjaajan koulutus oppisopimuksella ja työ seurassa. Panostamme nuoreen hyppääjään kokonaisvaltaisesti ja tavoitteena on, että nuorella on mahdollisuus panostaa urheilu-uraansa optimaalisesti (saavuttaa oma huippunsa ja pysyä huipulla niin kauan kuin se yksilöllisesti on mahdollista ja mielekästä).

<u>Seuran edustaminen:</u> Kilpavalmennuksessa olevat hyppääjät osallistuvat seuran järjestämiin tapahtumiin, leireille ja kisoihin ja näin ollen he edustavat seuraamme erilaisissa tilanteissa.
Kun on kyse lapsista, aikuiset (valmentajat ja vanhemmat) ovat aina vastuussa edustustilanteista. Seuran kaikille toimijoille (urheilijat, vanhemmat, valmentajat & ohjaajat, johtokunta) on laadittu pelisäännöt, joihin jokainen sitoutuu (Liite 2).

Uimahypyt on vaativa laji ja nuori hyppääjä tarvitsee huoltajiltaan kokonaisvaltaista tukea ja sitoutumista, jotta kilpaurheilu tässä lajissa olisi mahdollista. Myös seura tarvitsee huoltajia monenlaisiin tehtäviin, muun muassa välineiden huoltoon, kisajärjestelyihin sekä toimihenkilöksi.

Vanhempien rooli kilpaurheilevan lapsen ja nuoren tukena.

- Huolehditaan riittävästä levosta ja unesta
- Urheileva lapsi ja nuori tarvitsee paljon laadukasta ruokaa!
- On tärkeää, että kotona on ihan ”tavallinen elämä”, kuten vapaa-ajan viettoa perheen ja kaverien kanssa, esim. ulkopelejä ja leikkejä. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä tärkeämpi muistaa, että lapset ovat lapsia, kotona ei tarvitse ”esittää” urheilijaa.
- Sanotaan, että urheilija on urheilija 365 päivää vuodessa: se tarkoittaa, että esim. päivärytmi on hyvä säilyttää myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Mitä vanhempi ja pidemmälle kehittynyt urheilija, sitä enemmän laji vaatii ja sitä useammin tulee eteen vaikeitakin valintoja, joissa tarvitaan niin valmentajan kuin kodin tukea
- Valmentaja vastaa hyppääjän valmennuksesta, vanhemmat antavat valmentajalle ja urheilijalle työrauhan
- Kilpailuissa ja muissa tapahtumissa nimetty valmentaja toimii ryhmän johtajana, ja jokainen seuran hyppääjä, huoltaja ja valmentaja edustaa seuraa – toimimme yhteistyössä ja hyviä käytöstapoja noudattaen, ongelmatilanteissa valmentajat selvittävät tilanteen
- Sitoutuminen seuran toimintaan ja kilpavalmennusryhmään tarkoittaa sitä, että huoltajat toimivat vapaaehtoisina seuran tehtävissä