

Keravan Uimarit valmennuslinja

Keravan uimarit ry on vuonna 1993 perustettu uimaseura, jonka tarkoituksena on kaikenikäisten monipuolisen uintiurheiluharrastuksen lisäämisen paikallisesti. Seuran toimintamuotoja ovat uinti, vesipallo ja triathlon uinti.

Seuran arvot ovat yhteisöllisyys, yksilöllisyys ja laadukkuus. Seuran tarkoitus on tarjota paikallisesti laadukasta valmennusta monipuolisesti erilaisiin uintiurheiluharrastuksiin, ja näin parantaa paikallista uimataittoa niin kilpailu-, harraste-, oheisharjoittelu- kuin vasta-alkajien erilaisiin tarpeisiin.

Päämääränämme olla paikallisesti vastuuta ottava, helposti lähestyttävä, yhteisöllinen uimaseura, jossa tarjotaan mahdollisimman laadukasta toimintaa erilaisten harrastajien tavoitteet ja tarpeet huomioiden.

Saavuttaaksemme päämäärän, on aloitettava pienimmistä uimareista. Tavoitteiden saavuttamiseksi tärkeimpiä lähtökohtia on uusien uimarisukupolvien kasvattaminen ja se on pääroolissa valmennustoiminnassa.

1. Valmennusjärjestelmä

Valmennusjärjestelmämme perustuu Suomen Uimaliiton uimarin polun mukaiseen tasovalmennukseen, jossa uimarit siirtyvät portaittain eteenpäin oman taitotason kehittyessä. Toiminnanjohtaja koordinoi järjestelmän toimintaa ja johtaa ryhmien muodostamista. Uimareiden ryhmäsiirroista päättävät seuran vastuvalmentajat yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. Ryhmäsiirroissa huomioidaan uimarin ikä, taitotaso, fysiologinen kehitys, harjoittelumotivaatio sekä henkilökohtaiset tavoitteet.

Seurassa on harrasteryhmiä uimareille, joilla ei ole tulostavoitteita. Myös harrasteryhmien toiminta on tavoitteellista, mutta valmennusmäärät eivät kasva iän myötä samaan tahtiin kuin kilpauintiin tähtäävillä uimareilla. Harrasteryhmän uimarit voivat halutessaan osallistua kilpailuihin. Harrasteryhmiin tai kevyemmin harjoitteleviin kilparyhmiin siirtyminen sovitaan oman valmentajan kanssa.

Seurassa vesipalloilijat noudattavat Suomen Uimaliiton vesipalloilijan polkua. Vesipallovastaava koordinoi järjestelmän toimintaa ja johtaa ryhmien muodostamista.

Masters -ryhmissä on mahdollisuus harrastaa uintia oman kunnon ylläpitämiseksi ja uintitekniikan parantamiseksi sekä tavoitteellisesti kilpaillen. Ryhmät harjoittelevat tavoitteellisesti ja osallistuvat myös Masters -kilpailuihin.

Valmennuksen identiteetti

Seuramme haluaa olla tukemassa uimarin kasvua positiivisessa yhteisössä, jossa oppiminen on sallittua omaan tahtiin, omia rajoja kokeillen epäonnistumisenkin kautta.

Seuramme valmentajat eivät ainoastaan opeta lajitaitoja, vaan he ovat myös nuorten esikuvia, kasvattajia ja kanssakulkijoita. Haluamme luoda yhteisöllistä ilmapiiriä, jossa ryhmät voivat tehdä harjoituksia yhdessä, valmentaja voivat valmentaa eri ryhmissä ja luomme yhteisiä tapahtumia luoden hyvää seurahenkeä. Kannustamme, rohkaisemme ja annamme palautteen positiivisesti.

Valmennuksen eettiset linjaukset

Seurassamme valmentajat ovat mukana luomassa heille annettuja toimintaohjeita ja noudattavat sovittua ohjeistusta. Valmentajat hyödyntävät mahdollisuuksia osallistua seuran kehittämiseen ja päätöksentekoon.

Seurassamme valmentajat tunnistavat roolinsa suhteessa uimareihin ja luovat omalla toiminnallaan turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen urheilija kokee voivansa olla oma itsensä. Kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen puututaan heti.

Seurassamme valmentajat kohtelevat uimareita valmennustoiminnassa yhdenvertaisesti ja osaavat perustella valmennukseen liittyvät päätökset.

Seurassa huolehditaan seuran yhteisestä omaisuudesta ja ohjeistavat oman esimerkkinsä kautta kierrättämiseen ja ympäristöystävällisen liikkumisen edistämiseen.

Seuramme valmentajat viestivät uimareille ja vanhemmille antidopingista ja huolehtivat, että ohjeita noudatetaan. Epäurheilijamaiseen käytökseen puututaan.

Kasvatukselliset tavoitteet

Tavoitteenamme on luoda elämänmittainen harrastus. Kannustamme liikuntaan lapsuusajasta lähtien, vahvistaen hyvinvointia ja terveyttä läpi elämän. Valmennuksessa kannustamme terveeseen kilpailamiseen ja rehtiin kilpailuhenkeen.

Tavoitteenamme on tarjota lapsille ja nuorille turvallinen ympäristö uintiharrastukseen. Arvopohjamme mukaisesti, omien resurssiemme puitteissa, sitoudumme kestävään kehitykseen. Kasvatuksellisesti kestävä kehitys huomioidaan ympäristöllisen ja sosiaalisen kestävä kehityksen näkökulmista – konkreettisesti tämä tarkoittaa mm. opastamista ympäristökuormitusta pienentävien valintojen tekemiseen ja pelisääntöjen ja ohjeistusten kautta koko seuran kattavaan tasa-arvoisen ja kannustavan seurahengen luomista. Seuralainen on reilu kaveri, joka kannustaa, ottaa toiset huomioon ja arvostaa hyviä käytöstapoja Reilun Pelin hengen mukaisesti.

Urheilulliset tavoitteet

Tavoitteenamme on tarjota jokaiselle lapselle ja aikuiselle onnistumisia uintiurheilun parissa – kukin omien lähtökohtiensa ja tavoitteidensa mukaan. Ensisijaisena tavoitteenamme on luoda elinikäinen urheilullinen elämäntapa, kannustaa liikuntaan ja vahvistaa hyvinvointia sekä terveyttä läpi elämän. Kilpailinnissa kannustamme terveeseen kilpailamiseen ja reiluun kilpailuhenkeen.

Seuran tulevaisuuden kilpailullisena tavoitteena on kotimaan arvokilpailuissa useampi uimari sekä viestijoukkue.

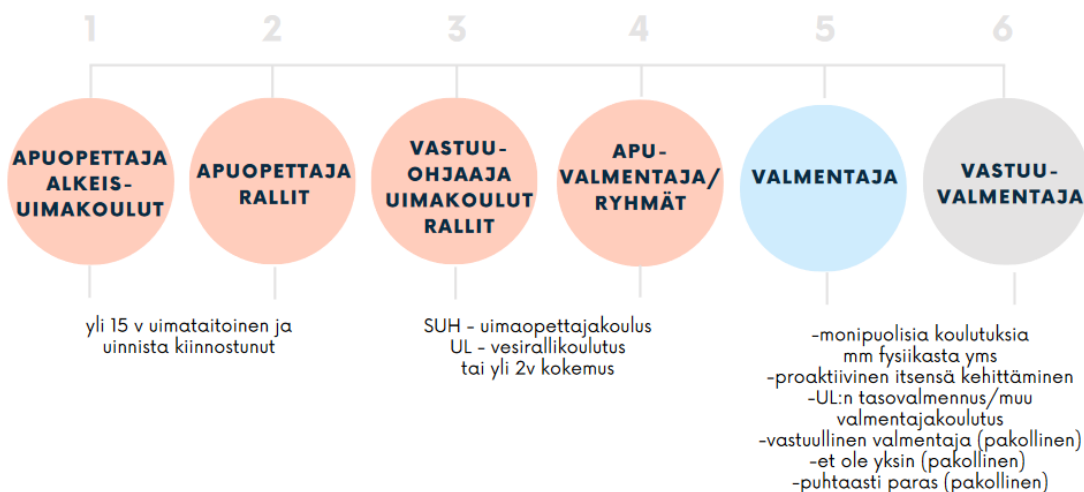
2. Valmentajan polku ja valmennustyön tukeminen

Henkilöstölle tarjotaan koulutusta ammattitaidon ylläpitämiseksi pääasiassa Uimaliiton, Eslun ja SUH:n kurssitarjonnasta. Muiden järjestämiin koulutuksiin pääsy käsitellään tapauskohtaisesti.

Seurassa uudet valmentajat lähtevät valmentamaan pääsääntöisesti lapsuusvaiheen uimareita ja etenevät halutessaan valmentamaan nuoruus- ja aikuisvaiheen uimareita. Mikäli vain on mahdollista uudet valmentajat aloittavat valmentamisen yhdessä kokeneemman valmentajan kanssa.

Seurassamme on tärkeää löytää valmentajille itselleen mieluisin toimintaympäristö. Osa valmentajista haluaa valmentaa lapsia, osa haluaa valmentaa nuoria uimareita ja osa taas haluaa valmentaa aikuisuimareita. Jokainen osa-alue (Lapsuusvaihe, nuoruusvaihe ja aikuisvaihe) vaatii omanlaistaan osaamista. Joka osa-alueella voi kehittyä huippuosaajaksi.

VALMENTAJAN POLKU



Uuden valmentajan tullessa seuraan toiminnanjohtaja perehdyttää valmentajan seuran toimintatapoihin ja toimii valmentajien tukena. Valmentajien koulutukset toteutetaan valmentajan polun mukaisesti.

Seurassa tehdään sisäisesti koulutusta ryhmittäin tai tiimeittäin. Pyrimme myös aina osallistumaan Uimaliiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin.

Valmentajien kanssa pidetään kehityskeskustelut kerran vuodessa. Keskustelun pitää toiminnanjohtaja.

Toiminnanjohtaja toimii valmentajien tukena ja yhteyshenkilönä päivittäiseen valmennukseen ja valmennukseen liittyvissä asioissa.

3. Valmennuksen tavoitteet ja ryhmät

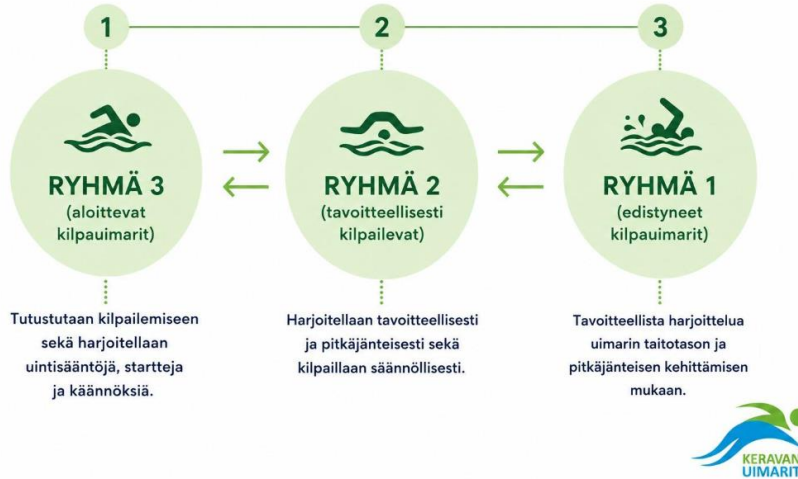
Seuramme uimarin polku pohjautuu Suomen Uimaliiton uimarin urapolkuun. Uimarin iästä riippuen pääläji ja matka on hahmottumassa tai on jo hahmottunut. Ryhmissä on mahdollista harjoitella sprintteri-, keskimatka- tai matkuripainotteisesti.

Tällä hetkellä seurassamme valmennusryhmät on rakennettu urapolullisesti näin:

1. Perusopetustasolla (Lastenaltaan uintikurssi) uimareille opetetaan perustaitoja vedessä ja liikemalleja vedessä sekä alkeistekniikoita. Näitä opittuja taitoja myöhemmässä vaiheessa jalostetaan isoon altaaseen siirryttäessä varsinaiseksi uintitaidoksi. Jokaiselle alkeisryhmälle on asetettu omat tavoitteet ja kurssin lopussa tehdään uintitestit, joiden perusteella suositellaan seuraavaksi sopivaa kurssia.
2. Tekniikkaopetustasolla (Vesiralli- ja tekniikkaryhmät) uimareiden tekniikkaa kehitetään alkeistekniikoista lähemmäksi oikeaoppista tekniikkaa. Harjoitusten pääpainoalueena on tekniikka, mutta jotta myös fyysisiä ominaisuuksia kehitetään, jotta uimari suoriutuisi haastavammista teknisistä osa-alueista. Vesi- sekä tekniikkaralleissa on omat tavoitteensa ja kurssin lopussa tehdään uintitestit, joiden perusteella suositellaan seuraavaksi sopivaa kurssia.
3. Harrasteuintitasolla (Harrasteryhmät) harjoittelevat ne uimarit, jotka ovat jo läpäisseet kaikki aikaisemmat tasot, mutta eivät halua kilpailla. Ryhmissä hiotaan uintitaitoa ja kehitetään fyysisiä ominaisuuksia kuntoilumielessä. Harrasteryhmästä on mahdollisuus siirtyä myös kilpauinnin puolella, mikäli kilpauinti alkaa kiinnostamaan.
4. Kilpauintia edeltävässä ryhmässä eli kilpauimakoulu-ryhmässä uimarit jatkavat uintitaitojensa kehittämistä ja kokeilevat kilpailamista. Kilpauintikoulussa harjoitellaan kilpauinnissa tarvittavia taitoja kuten starttihyppyjä, käännöksiä sekä muita kilpailusäännössä määriteltyjä vaatimuksia. Toiminta on vasta käynnistymässä ja lähitulevaisuudessa on suunnitteilla kilpauintikoulun ja kilpauintiryhmän väliin perustaa rolo-/ikäkausi ryhmä, jossa kilpailutoiminta sekä harjoitusmäärä lisääntyy.
5. Kilpauintitasolla uimareilla harjoittelu on systemaattista ja tavoitteena on menestyminen oman ikäluokan kansallisissa mestaruuskilpailuissa ja pitkällä tähtäimellä pääsy kansainvälisiin kilpailuihin.

Kilpauinti

KILPAUINNIN RYHMÄT



Valmennuslinja

Valmennuslinja muodostuu kolmesta toisiaan tukevasta tasosta. Tavoitteena on tarjota uimarille selkeä ja pitkäjänteinen polku uintiharrastuksesta tavoitteelliseen kilpauintiin. Jokaisella tasolla harjoittelun määrä ja tavoitteellisuus kasvavat uimarin taitojen, iän ja valmiuksien kehittyessä.

1. Kilpauintikoulu – tutustuminen kilpauintiin

Pääasiallinen kohderyhmä: 8–11-vuotiaat

Kilpauintikoulu on ensimmäinen askel kohti tavoitteellista kilpauintia. Ryhmän tärkeimpänä tavoitteena on kehittää monipuolisesti uinnin perustaitoja sekä muita motorisia perustaitoja ja vahvistaa innostusta uintiin.

Harjoituksissa:

- kehitetään uintitekniikkaa
- harjoitellaan startteja ja käännöksiä
- tehdään taito- ja tekniikkaharjoituksia
- uidaan erilaisia matkoja
- harjoitellaan nopeutta ja kestävyyttä
- tutustutaan kilpauimarin harjoitteluun
- kokeillaan kilpailamista paikallisissa kilpailuissa.

Harjoittelu on **4 kertaa viikossa**, ja uimareilla voi olla lisäksi muita harrastuksia.

Tärkeintä tässä vaiheessa on **innostus, oppimisen ilo ja halu kehittyä**. Uimaria kannustetaan etenemään kohti seuraavaa tasoa silloin, kun hänen taitonsa ja valmiutensa siihen riittävät.

Tarvittaessa uimari voi valmentajan päätöksellä osallistua lisäksi kerran viikossa seuraavan tason harjoitukseen.

2. Kilpauintiryhmä – tavoitteellinen harjoittelu

Pääasiallinen kohderyhmä: noin 10–15-vuotiaat

Kilpauintiryhmässä uimari siirtyy tavoitteellisempaan ja säännöllisempään harjoitteluun. Ryhmään siirytään, kun uimari on saavuttanut riittävän taitotason ja hänellä on valmiudet sitoutua säännölliseen harjoitteluun ja kilpailemiseen.

Harjoittelun tavoitteena on:

- vahvistaa ja monipuolistaa uintitekniikkaa
- kehittää kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja koordinaatiota
- rakentaa vahva perusta pitkäjänteiselle kilpauinnille
- oppia harjoittelemaan tavoitteellisesti
- osallistua säännöllisesti kilpailuihin
- valmistaa uimaria kohti vaativampaa kilpauintia.

Harjoitusviikko sisältää:

- **4 uintiharjoitusta altaassa**
- **2 ohjattua oheisharjoitusta**
- lisäksi koululiikuntaa sekä mahdollisuuksien mukaan 1–2 itsenäistä saliharjoitusta viikossa.

Harjoituksissa ryhmä harjoittelee pääosin yhteisen ohjelman mukaan, mutta uimareille asetetaan **omat tavoitteajat ja yksilölliset tavoitteet**. Uimarin kehitystä seurataan säännöllisesti, jotta sekä uimari että valmentaja tietävät, missä kehityksessä mennään.

Harjoittelussa huomioidaan uimarin yksilölliset ominaisuudet, mahdolliset päälajit sekä muu elämä. Tavoitteena on oppia ymmärtämään pitkäjänteisen kehittymisen merkitys ja löytämään motivaatio harjoitteluun.

Kilpailut ovat luonnollinen osa harjoittelua, ja uimareita kannustetaan osallistumaan sovittuihin kilpailutapahtumiin.

3. Kilpauinti 1 – tavoitteellinen kilpaurheilu

Pääasiallinen kohderyhmä: IKM-ikäiset ja sitä vanhemmat uimarit

Kilpauinti 1 on valmennuslinjan tavoitteellinen taso. Ryhmässä harjoittelevat pääasiassa IKM-ikäiset uimarit, mutta ryhmän kokoonpanossa huomioidaan aina uimarin todellinen taitotaso ja valmiudet.

Harjoittelun tavoitteena on uimarin **pitkäjänteinen kehittyminen ja menestyminen oman ikäluokan arvokilpailuissa**.

Harjoittelussa korostuvat:

- laadukas ja yksilöllinen uintitekniikka
- kestävyys, nopeuden ja voiman kehittäminen
- kilpailuvauhtinen harjoittelu
- yksilölliset tavoitteet ja seuranta
- oman suorituskyvyn ymmärtäminen
- säännöllinen kilpailutoiminta
- pitkäjänteinen sitoutuminen harjoitteluun.

Ryhmässä harjoittelu on tavoitteellista ja säännöllistä. Uimarin kehittymistä seurataan jatkuvasti, ja harjoittelua voidaan yksilöidä esimerkiksi päälaajien, tavoiteaikojen ja uimarin henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella.

Harjoitusmäärä

- Maanantai 18:00–20:00
- Tiistai 18:30–20:00
- Torstai 19:00–20:30
- Perjantai 19:30–21:00
- Sunnuntai 16:30–18:00

Kilpailuihin osallistutaan säännöllisesti ja harjoittelussa huomioidaan kilpailukalenteri.

Tavoitteena ei ole ainoastaan tulosten saavuttaminen, vaan myös **oppia nauttimaan kehittymisen prosessista**. Hyvä tulos nähdään laadukkaan, tasapainoisen ja pitkäjänteisen arjen seurauksena. Harjoittelussa huomioidaan kokonaisuus: uimarin muu elämä, palautuminen, koulunkäynti ja jaksaminen.

Kolmen tason eteneminen

Kilpauintikoulu → Kilpauintiryhmä → Kilpauinti 1

	Kilparyhmä 3	Kilparyhmä 2	Kilpauinti 1
Pääasiallinen ikä	8–11 v	noin 10–15 v	IKM-ikäiset +
Päätavoite	Perustaidot ja innostus	Tavoitteellinen kehittyminen	Kilpaurheilullinen kehittyminen
Uintiharjoitukset	4 / vko	4 / vko	5 / vko
Oheisharjoittelu	Monipuolinen liikkuminen	2 ohjattua + 1–2 itsenäistä	Tavoitteellinen kokonaisuus
Kilpaileminen	Kokeillaan	Säännöllisesti	Säännöllisesti ja tavoitteellisesti
Yksilöllisyys	Taitotason mukaan	Tavoiteajat ja yksilölliset tavoitteet	Yksilöllinen harjoittelu ja seuranta
Seuraava askel	Valmiudet tavoitteelliseen harjoitteluun	Valmiudet vaativampaan kilpauintiin	Oman ikäluokan arvokilpailut

Valmennuslinjan periaate

Uimarin eteneminen ryhmästä toiseen ei perustu ainoastaan ikään, vaan ennen kaikkea **taitotasoon, harjoitteluvalmiuteen, motivaatioon ja sitoutumiseen**. Uimarin polku voi olla yksilöllinen ja eteneminen tapahtuu valmentajan arvion perusteella.

Valmennuslinjan tavoitteena on rakentaa uimareille **selkeä, turvallinen ja pitkäjänteinen polku**, jossa harjoittelun määrä ja tavoitteellisuus kasvavat uimarin kehittymisen mukana. Jokaisella tasolla uimari saa onnistumisen kokemuksia, sopivia haasteita ja mahdollisuuden kehittyä omista lähtökohdistaan.

Koululiikuntaa on 2 tuntia viikossa. Lisäksi uimareilla on salitreeniä 1-2 kertaa viikossa.

Harjoituksissa käydään säännöllisesti ja sovittuihin kilpailutapahtumiin osallistutaan. Tavoitteena kilpauintiryhmässä oman ikäluokansa arvokilpailuissa menestyminen. Tavoitteena on myös ymmärtää kehittymisen pitkäjänteinen luonne ja oppia nauttimaan prosessista ja matkasta. Tulos tulee hyvän ja tasapainoisen arkiharjoittelun sivutuotteena ja näin ollen harjoittelussa huomioidaan myös uimarin muu elämä.

Harrasteuinti

Harrasteuinti

Harrasteuintiryhmät ovat jatkoa Vesiralleille ja ne on tarkoitettu uimareille, jotka haluavat kehittää ja ylläpitää jo opittuja uintitaitoja.

Harrasteuinti on jaettu **kahteen ryhmään uimareiden uintitaidon ja harjoitteluvalmiuksien mukaan**. Molemmissa ryhmissä vahvistetaan uintitekniikkaa, kehitetään uimataittoa ja -kuntoa sekä harjoitellaan monipuolisesti eri uintilajeja.

Harrasteuinti 1 on tarkoitettu uimareille, jotka haluavat vahvistaa perustaitojaan ja kehittää uintivarmuuttaan. Harjoituskerta kestää 30–45 minuuttia.

Harrasteuinti 2 on tarkoitettu taitavammille uimareille, joilla on hyvä uintitaito ja -kunto sekä valmiudet pidempikestoiseen harjoitteluun. Harjoituskerta kestää 60 minuuttia.

Molemmat ryhmät harjoittelevat **kaksi kertaa viikossa**.

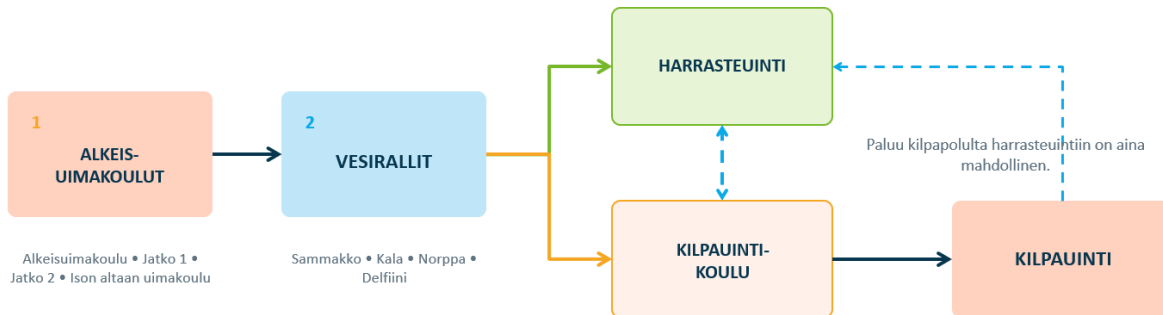
Harrasteuinti tarjoaa mahdollisuuden kehittyä omassa tahdissa ja harrastaa uintia tavoitteellisesti ilman kilpailullista painetta. **Uimarin kiinnostuksen ja taitotason kehittyessä harrasteuinnista on mahdollista siirtyä kilpauinnin puolelle**. Siirtyminen tapahtuu valmentajan arvion perusteella ja uimarin valmiudet huomioiden.

Harrasteuinti toimii näin osana uimarin polkua:

Vesiralli → Harrasteuinti → Kilpauinti 3 → Kilpauinti 2 → Kilpauinti 1

Uimarin polku rakentuu alkeisryhmistä

Vesiralleista voi jatkaa harraste- tai kilpapolulle — ja polkujen välillä voi siirtyä



Alkeisryhmät ovat koko toiminnan perusta

Jos alkeisryhmiä ei voida tarjota riittävästi, uusia uimareita ei siirry vesiralleihin, harrasteryhmiin eikä kilpapolulle. Tällöin koko harrastuspolku alkaa vähitellen kuihtua.

Aikuistoiminta

Seuramme kurssitoiminta luo mahdollisuudet uinnin perustaitojen oppimiseen. Taitojen ja tavoitteiden mukaan on mahdollisuus jatkaa aikuisryhmään, joita on tasosta ja taidosta riippumatta yksi yhteinen Masters -ryhmä ja Triathlonuintiryhmä.

Aikuisryhmä (masters) on tarkoitettu aikuisille uimareille, jotka haluavat kehittää uintitekniikkaansa, uintikuntoaan ja omaa suorituskyykyään. Ryhmään voi siirtyä esimerkiksi tekniikkakurssilta tai tulla mukaan aiemman uinti-, Masters- tai triathlonkokemuksen kautta.

Harjoittelu perustuu uimarin omaan lähtötasoon ja tavoitteisiin. Uimarit jaetaan **tason mukaan eri radoille**, jolloin samassa ryhmässä voidaan harjoitella erilaisilla tavoitteilla ja kuormitustasoilla.

Harjoittelun tavoitteena on:

- kehittää ja ylläpitää hyvää uintitekniikkaa
- parantaa uintikuntoa, kestävyyttä ja vauhtia
- tukea liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa
- tarjota mahdollisuus tavoitteelliseen harjoitteluun
- valmistaa uimareita halutessa uinti- ja triathlonkilpailuihin

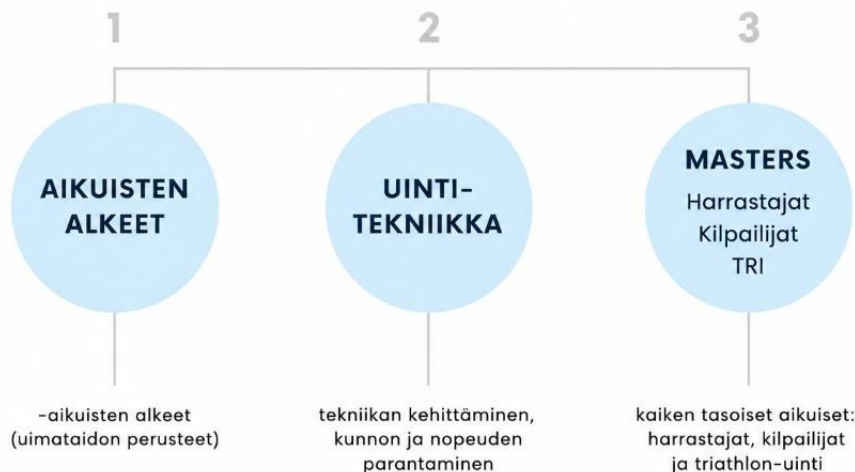
Ryhmässä voi harjoitella ilman kilpailutavoitteita, mutta **halukkaille tarjotaan mahdollisuus osallistua kilpailuihin ja tavoitteelliseen harjoitteluun**. Triathlonisteille

harjoittelu tukee erityisesti triathlonin uintiosuuden kehittymistä, kun taas Masters-uimareilla voi olla tavoitteena esimerkiksi Masters-kilpailuihin valmistautuminen.

Harjoitukset ovat **3 kertaa viikossa**

Ryhmä muodostaa aikuisuimareille jatkumon, jossa uimari voi edetä **tekniikan kehittämisestä säännölliseen harjoitteluun ja halutessaan aina tavoitteelliseen kilpailemiseen asti.**

UIMARIN POLKU (AIKUISET)



Vesipallo

Keravan Uimareiden vesipallotoiminta keskittyy kasvattajaseurana junioritoimintaan seuraten Uimaliiton vesipalloilijan polkua. Vesipallokoulusta edetään ikäkausijoukkueisiin, jotka muodostuvat E- (11-vuotiaat ja nuoremmat), D- (12-13 -vuotiaat) sekä C-junioreista (14-15 -vuotiaat). Tavoitteena osallistua ikäkausisarjoihin ja- turnauksiin kaikilla joukkueilla luoden kaikille mahdollisuudet pelata vesipalloa.

Vesipalloilijat osallistuvat D-ikäkausimestaruus sarjaan sekä E-junioreiden vesipetoturnauksiin harjoitellen 2-4 kertaa viikossa.

B-junioreina (17-16 vuotiaat) pelaajien tavoite on päästä pelaamaan pääkaupunkiseudun muissa joukkueissa mutta samalla myös valmentaan Keravan Uimareissa nuoremmissa ikäluokissa.

Vesipallotoimintaan pääsee mukaan syksyisin järjestettävän vesipallokoulun kautta, toki otamme myös kokeilemaan lajia ympäri kauden.

VESIPALLOILIJAN POLKU



4. Harjoituksen suunnittelu

Valmentajat tekevät suunnitelmat. Paikallaoloseuranta toteutetaan MyClub – ohjelmistolla.

Kausi- ja harjoitussuunnitelmat

Seuramme kausisuunnitelma tehdään ryhmäkohtaisesti. Kausisuunnitelman lähtökohtana tasovalmennuksen ja yksilön tavoitteet. Pääsääntöisesti nuorten uimareiden kanssa kausisuunnitelma tehdään ominaisuusperusteiden mukaan. Yritämme monipuolisesti kehittää nuorten uimareiden eri ominaisuuksia niin oheis- kuin allasharjoittelussa.

Harjoitussuunnitelmat tehdään viikkotarkkuudella leirit- ja kilpailut huomioiden. Uimareilla viikkorytmi on lähes vakio koko kauden. Viikkosuunnitelmaan voidaan kuitenkin lisätä harjoituskertoja taidon, iän ja uintitaustan mukaan. Yksittäisen harjoituksen suunnittelee ryhmän valmentaja/valmentajat.

Kilpailut ja leirit

Kilpailut ja leirit merkitään kausisuunnitelmaan. Lähtökohtaisesti nuoret uimarit ja vesipalloilijat kilpailevat seuran omissa tai lähialueen kilpailuissa. Kilpailuryhmän ja aikuisryhmien kilpailut voivat olla Suomen alueella, myös kilpaileminen naapurimaissa on

mahdollista. Lisäksi Mastersit voivat kilpailla kansainvälisellä tasolla aikarajojen mukaisesti.

Leirit pyritään ensisijaisesti järjestämään kotimaassa. Ulkomaille suuntautuvat leiritykset käsitellään tapauskohtaisesti.

Kehityksen ja innostuksen seuranta

Kehitystä seurassamme seurataan uimarin iästä riippuen eri tavalla. Tuloksia seurataan ikäluokittain. Samoin Rudolphin- ja FINA-pisteiden kehitystä. Teemme ryhmissä testejä pääasiassa Uimaliiton testipatteriston mukaisesti.

Nuorille uimareille teemme lyhennettyjä testejä. Testimatkat määritellään ryhmäkohtaisesti.

Uimareiden innostusta mitataan seurakyselyillä kauden päättyessä.

5. Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Valmentajan toiminta kilpailuissa

Kilpailuissa valmentajat ovat uimareiden tukena ja turvana. Uimarin iästä ja kokemuksesta riippuu kuinka valmentaja toimii valmennusryhmänsä kanssa kilpailuissa.

Ennen kilpailuita valmentajat käy läpi yhdessä uimareiden kanssa kilpailulajit ja aikataulut. Nuorimpia uimareita kanssa käydään läpi kaikki kilpailuihin liittyvät asiat (pukeutuminen, ravinto, käyttäytyminen).

Kilpailuita ennen valmentaja tai joukkueen johtaja on hakenut pukuhuoneiden avaimet. Uimareiden tullessa kilpailupaikalle jaetaan avaimet uimareille ja opastetaan uimareita tarvittaessa, kuinka kilpailupaikalla toimitaan.

Valmentaja on mukana ryhmänsä kanssa kilpailuverryttelyssä. Vanhemmat uimarit toimivat verryttelyssä itsenäisesti ja valmentaja tulee tarvittaessa avuksi esimerkiksi kellottamaan vauhdinhakusarjan. Nuorimpien uimareiden kanssa kilpailuverryttelyssä verrytellään ryhmässä.

Valmentajat katsovat kaikki uimareiden kilpailusuoritukset ja antavat niistä palautteen uimareille uinnin jälkeen tai heti, kun se on mahdollista jos kilpailulajit ovat lähekkäin.

Kilpailuiden jälkeen valmentaja kerää uimareilta avaimet ja palauttaa ne kilpailukansliaan.

Kilpailemisen tavoitteet

Kilpailemisen tavoitteet vaihtelevat iän ja kuinka tavoitteellisesti uimarit harjoittelevat kilpauintia. Kaikki uimarit pääsevät koettelemaan kilpailuihin omia rajojaan ja osaamistaan. Nuoremmilla uimareilla on tärkeää oppia kilpailemaan ja saada niistä hyviä kokemuksia. Kilpailumatkat ovat tärkeitä tapahtumia ryhmä- ja seurahengen kannalta. Vanhemmilla ja tavoitteellisimmilla uimareilla on kilpailuihin omat tulos- ja sijoitustavoitteet.



07.10.2026

Vesipalloilijat osallistuvat turnauksiin.

Uimarit kilpailevat kilpailuissa ryhmän kilpailukalenterin mukaisesti. Kaikilla on mahdollista osallistua kilpailuihin. Arvokilpailuihin voi lähteä kaikki aikarajojen alittaneet uimarit.

Viestijoukkue valitaan pääsääntöisesti nopeimman mahdollisen kokoonpanon mukaisesti ikäsarjat huomioiden. Paikallisissa kilpailuissa on mahdollista uida myös ryhmäkohtaisesti viestejä.