

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 triathlonin 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 vastuuvallmentajat 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.

Valmennuslinja on käyty yhdessä läpi vastuuvallmentajien kanssa syksyllä 2023.

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 kestäväan kehitykseen. Kasvatuksellisesti kestävä kehitys huomioidaan ympäristöllisen ja sosiaalisen kestäväan 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. Kilpauinnissa kannustamme terveeseen kilpailamiseen ja reiluun kilpailuhenkeen.

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

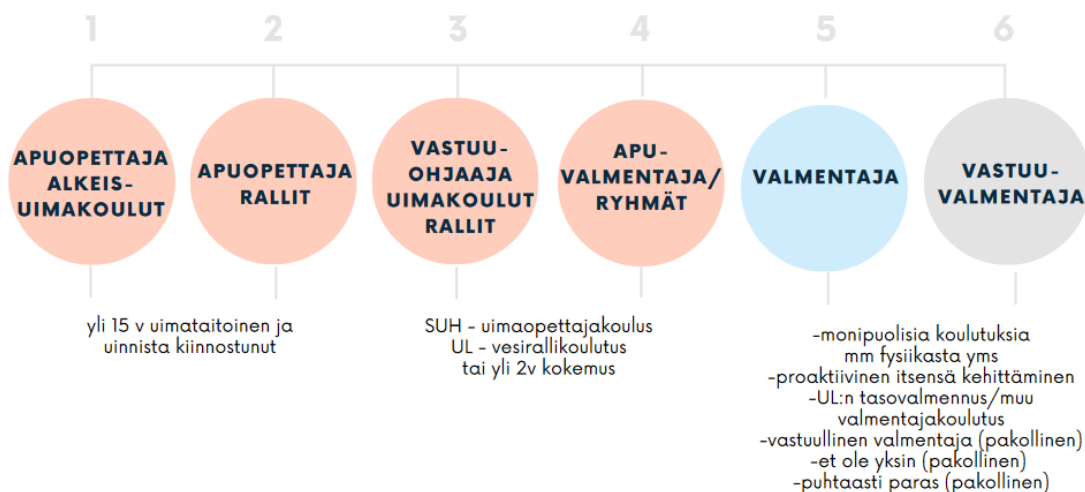
2. Valmentajan polku ja valmennustyön tukeminen

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 päälaaji 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 kilpailemista. 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 rollo-/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.

Kilpauintikoulu



9.10.2023

Kilpauintikoulussa syvennyttään lajitekniikoihin, parannetaan kestävyyttä, harjoitellaan startteja ja käännöksiä sekä kokeillaan miltä kilpaileminen tuntuu. Kilpauintikoulu on tarkoitettu 8-13 vuotiaalle lapsille.

Kilpauintikoulun tärkeimpänä tavoitteena on uinnin perustaitojen ja muiden motoristen perustaitojen monipuolinen kehittäminen. Uintiharjoituksissa vahvistetaan uimareiden tekniikkaa. Uintiharjoitukset sisältävät matkan uimista, taito- ja tekniikkaharjoituksia sekä nopeusharjoittelua. Kilpauintikoulussa on mahdollista kokeilla kilpailemista paikallisissa kilpailuissa. Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa. Usealla kilpauintikoululaisella on lisäksi toinen harrastus.

Mikäli uimarin oma kehittyminen sitä vaatii, voi kilpauintikoululainen osallistua valmentajan päätöksellä lisäksi kilpauintiryhmän harjoitukseen kerran viikossa, jolloin kilpauintiryhmän harjoituksen suunnittelussa huomioidaan pienemmän uimarin taso.

Kilpauinti

Kilpauintiryhmässä on 14-17 vuotiaita uimareita. Ryhmään siirrytään, kun riittävä taitotaso on saavutettu. Ryhmässä huomioidaan uimarin yksilölliset ominaisuudet ja parannetaan niitä. Luodaan yksilöllisiä askelmerkkejä, joita uimari pystyy kauden aikana saavuttamaan ja säilyttämään motivaatiota harjoituksissa. Jatkuvalle mittauksella varmistetaan, että sekä valmentaja että uimari ovat tietoisia senhetkisestä suorituskyvystä. Pääasiassa ryhmä ui harjoituksissa samaa treeniohjelmaa, mutta jokaiselle uimarille lasketaan ja asetetaan omat tavoiteajat harjoituksissa sekä huomioidaan tarvittaessa päälajit. Omien tavoiteaikojen asettaminen takaa progressiivisuuden ryhmässä.

Ryhmä harjoittelee altaassa 4 kertaa ja ohjattuja oheisharjoituksia on 2 kertaa viikossa. Ohjatuissa oheisharjoituksissa parannetaan taitoa, voimaa ja koordinaatiota. Koululiikuntaa on 2 tuntia viikossa. Lisäksi uimareilla on itsenäistä salitreeniä 1-2 kertaa viikossa.

Harjoituksissa käydään säännöllisesti ja sovittuihin kilpailutapahtumiin osallistutaan. Tavoitteena kilpauintiryhmässä oman ikäluokkansa 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.

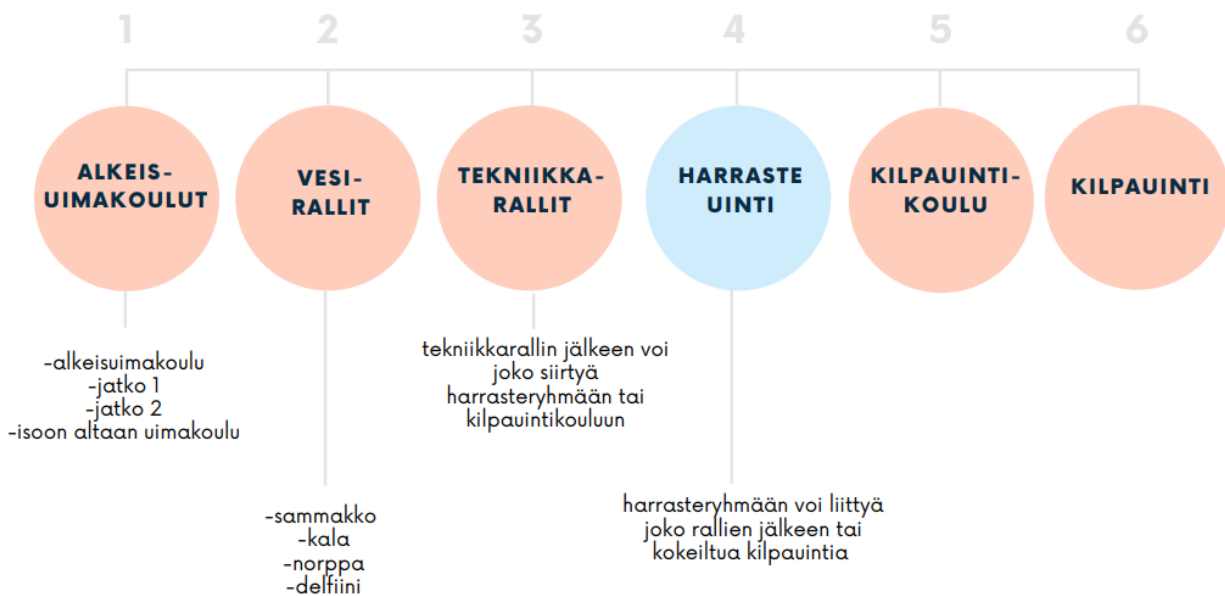
Harrasteuinti

Harrasteuintiryhmät ovat jatkoa vesiralleille. Harrasteuinnin tavoitteina on kehittää jo olemassa olevaa uintitaitoa. Harrasteuinti on jaettu eri tasoryhmiin uimareiden määrän ja tason mukaan.

Tasoryhmä 1:n harjoitukset kestävät 30-45 minuuttia ja uimataitovaatimus on 50-100 metriä. Taitavampien tasot ovat 2 ja 3, joiden uintikunto ja -taito jaksaa jo pidempää

harjoittelua. Harjoituskerta on 60 minuuttia. Kaikki ryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Kaikissa harrasteryhmien uintiharjoituksissa vahvistetaan uimareiden tekniikkaa.

UIMARIN POLKU (LAPSET)



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.

Masters-uinti

Masters-uinnin valmennus keskittyy uintitekniikoiden kehittämisen lisäksi erityisesti liikunnallisen elämäntavan ja kunnon kehittämiseen. Valtaosalle Masters -uimareista harjoittelu on terveystoimintaa.

HarrasteMasters ryhmä on terveystoimintaa, jossa keskitytään uintikunnon kehittämiseen ja tekniikoiden parantamiseen. Monella ryhmän uimarilla ei ole kilpauintitusta ja he ovat myöhemmin innostuneet oppimaan uintitekniikoita. Halukkaille kilpaileminen on myös mahdollista.

Masters-ryhmässä keskitytään niin ikään uintikunnon kehittämiseen ja tekniikoiden parantamiseen. Ryhmässä on mahdollista kilpailla aktiivisesti ja osalla uimareista on myös tulostavoitteita. Ryhmästä usea uimari osallistuu Masters – mestaruuskilpailuihin.

Triathlonuinti

Triathlonuinti ryhmään tullaan pääsääntöisesti jo lajia aikaisemmin kokeilleena tai hyvän vapaauintitaidon omaavina. Ryhmässä pääpaino on triathlon -kisoihin tähtävien urheilijoiden uintiharjoittelussa oman tavoitteen mukaisesti. Ryhmässä voi harjoitella myös uimareita, jotka eivät osallistu triathlon-kisoihin, mutta haluavat harjoitella enemmän matkaintipainotteisesti.

Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Toinen harjoitus on suunniteltu yksinomaan ryhmän uimareille ja toinen on yhdessä Masters -ryhmän kanssa. Harjoitukset on kestoltaan 90 minuuttia.

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 valmentaa 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.

Vesipalloilijat osallistuvat turnauksiin.

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



9.10.2023

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