



VALMENNUSLINJA

I. Simmis Wandan valmennuksen linjaukset

Valmennusjärjestelmämme perustuu tasovalmennukseen, jossa uimarit siirtyvät portaittain eteenpäin oman taitotason kehittyessä. Päävalmentaja koordinoi järjestelmän toimintaa ja johtaa ryhmien muodostamista. Uimareiden ryhmäsiirroista päättävät seuran valmentajat yhdessä päävalmentajan kanssa. Ryhmäsiirroissa huomioidaan uimarin ikä, taitotaso, fysiologinen kehitys, harjoittelumotivaatio sekä henkilökohtaiset tavoitteet.

Seurassa on useita eri 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 ja päävalmentajan kanssa.

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

- Seurassa uimareilla on mahdollista harjoitella uintia tavoitteellisesti tai harrastustoimintana myös kilpauintiryhmissä. Eri ikäluokkien kärkirymät ovat tavoitteellisesti harjoitteleville uimareille.

Valmennuksen eettiset linjaukset

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

Kasvatukselliset tavoitteet

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, pelisääntöjen ja ohjeistusten kautta koko seuran kattavaan tasa-arvoisen ja kannustavan seurahengen luomista. SiWa-seuralainen on reilu kaveri, joka kannustaa, ottaa toiset huomioon ja arvostaa hyviä käytöstapoja.

Urheilulliset tavoitteet

Tavoitteenamme on tarjota jokaiselle lapselle ja aikuiselle onnistumisia uintiurheilun parissa. Lähtökohtana on visiomme mukainen matalan kynnyksen osallistuminen – 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 kilpailemiseen ja reiluun kilpailuhenkeen.

Seuran kilpailullisena tavoitteena on kotimaan arvokilpailuissa useampi uimari sekä viestijoukkue. Edelleen tavoitteena finaali-/piste- ja mitalisijat sekä useampi uimari Uimaliiton edustusjoukkueisiin ikäluokittain.

4. Valmentajan polku

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

Seura lähettää kaikki valmentajat Uimaliiton Taso I – koulutukseen. Tämän jälkeen päätetään tapauskohtaisesti, milloin kannattaa osallistua Uimaliiton Taso II- ja Taso III – koulutuksiin.

Seurassa uudet valmentajat lähtevät valmentamaan pääsääntöisesti lapsuusvaiheen uimareita ja etenevät halutessaan valmentamaan nuoruus- ja aikuisvaiheen uimareita. Uudet valmentajat aloittavat valmentamisen yhdessä kokeneemman valmentajan seuratussa säännöllisin väliajoin valmennuksen sisältöä ja etenemistä.

Seurassamme on tärkeää löytää valmentajille itselleen mieluisin toimintaympäristö. Osa valmentajista haluaa valmentaa lapsia, osa nuoria uimareita ja osa taas aikuisuimareita. Jokainen osa-alue (lapsuusvaihe, nuoruusvaihe ja aikuisvaihe) vaatii omanlaistaan osaamista ja joka osa-alueella voi kehittyä huippuosaajaksi. Meillä on muun muassa muutama erittäin kokenut valmentaja työskentelemässä lapsuusvaiheen uimareiden kanssa.

5. Valmennuksen tavoitteet

Seuramme uimarin polku pohjautuu Uimaliiton uimarin urapolkuun.

Intro-tiimi

INTRO-ryhmä, jonka tarkoituksena on saumaton siirtyminen tekniikkakursseilta kilpautintiryhmään. Introssa on tarkoitus vahvistaa tekniikkaa, opetella säännölliseen harjoitteluun ja kilpailemiseen seuran omilla kilpailuissa.

Ryhmässä harjoitellaan ns. lähihalliperiaatteella ja iltapäiväajoilla, jolloin lapset voivat tulla itsenäisesti harjoituksiin. Harjoituksia on kolmesti viikossa, harjoittelupaikkoina toimivat Hakunilan, Tikkurilan ja Korson uimahallit. Intro-ryhmiä on kaksi; toinen pienille 9-vuotiaat ja nuoremmat, ja toinen ryhmä 10 vuotta ja vanhemmat.

Rollo-tiimi

Rollot koostuvat pääasiassa Rollo-ikäisistä uimareista, jotka harjoittelevat 4–5 kertaa viikossa. Rollo-ryhmä on ensimmäinen aktiivisille kilpauimarin alueille tarkoitettu harjoitusryhmä. Uimarit jaetaan ryhmiin uintitaston, uintivauhdin ja taitotason mukaan. Uimarit testataan, jotta heidät osataan sijoittaa omalle tasolle sopivaan ryhmään.

Ryhmissä uivat Rollo-ikäiset ja hieman nuoremmat, jo edistyneet uimarit. Rollo-uimareiden tavoitteena on Rollo-kilpailut, jotka kilpaillaan kesäkuussa.

Rolloissa panostetaan ensimmäisinä vuosina erityisesti taitoon ja tekniikkaan. Viimeisinä Rollo-vuosina opetellaan säännölliseen ja laadukkaaseen harjoitteluun. Kannustamme lapsia liikkumaan monipuolisesti myös uintiharjoitusten ulkopuolella.

Ikäkausiuimareiden tiimit

Uimarit ryhmissä ovat pääasiassa IKM-ikäisiä uimareita tai hieman nuorempia jo edistyneitä uimareita. He harjoittelevat 5–7 kertaa viikossa.

IKM-ryhmiin siirrytään pääasiassa viimeisten Rollo-kisojen jälkeen. IKM-ryhmien pääkilpailut ovat ikäkausimestaruusuinnit.

Uimarit siirtyvät ikäkausiryhmiin murrosiän taitteessa ja harjoitusmäärät kasvavat sitä mukaan, kun keho kehittyy ja pystyy ottamaan vastaan lisääntyviä harjoitusmääriä. Ikäkausiryhmissä lisääntyy erityisesti aerobinen harjoittelu ja aloitetaan saliharjoittelu lisäpainoilla. Uimarit kasvavat usein paljon tässä ikäluokassa, joten tekniikoihin kiinnitetään paljon huomiota.

Harjoitusmäärät alkavat muistuttamaan aikuisuimareiden määriä viimeisinä ikm-vuosina ja pyrimme nostamaan uimareiden harjoitusvolyymejä vuosittain.

Kannustamme IKM- uimareita osallistumaan Urhea yläkoulutoimintaan, jolloin harjoitusohjelmaan kuuluu yksi uintiharjoitus arki-ammuna, joka valmistaa uimareita siirtymään urheilulukioon.

Nuorten ja aikuisten SM-tiimit

NSM/SM-ryhmiin siirrytään pääasiassa sen vuoden syksynä, jolloin uimari valmistuu peruskoulusta ja aloittaa toisen asteen opinnot. Ryhmissä harjoitellaan 7–10 kertaa viikossa. Ryhmien pääkilpailut ovat NSM/SM-uinnit. Tavoitteenamme on myös tuottaa nuorten maajoukkue ja maajoukkueuimareita.

Uimarin riippuen päälaji ja matka on hahmottumassa tai on jo hahmottunut. Uimareiden harjoittelu on laji- ja matkaspesifistä. Ryhmissä on mahdollista harjoitella eriytyesti sprintteri-, keskimatka- tai matkuripainotteisesti.

NSM/SM-tiimissä tavoitteena on uintinopeuden, kestävyuden ja voiman kehittäminen päälajin ja -matkan vaatimusten mukaan.

Harrasteuinti

Harrasteryhmiä on eri ikäisille uimareille. Pääpaino harjoittelussa on taidossa ja tekniikassa sekä oman uintikunnon ylläpitämisessä ja kehittämisessä.

Harraste-Startti on tarkoitettu kerran viikossa harjoitteleville Intro-ryhmästä tuleville uimareille, jotka eivät ole kiinnostuneita kilpailemisesta.

Harraste-Juniorit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Ryhmän uimareilla on mahdollisuus kilpailla halutessaan.

Last Call - ryhmässä uivat kilpauinnin "jäähdyttelijät" sekä Harrastekilpa Junioreista siirtyvät yli 14-vuotiaat.

Masters-uinti

Masters-uinnin valmennus keskittyy uintitekniikoiden kehittämisen lisäksi erityisesti liikunnallisen elämäntavan ja kunnan kehittämiseen. Valtaosalle Masters-uimareista harjoittelemisen on terveyslääkintää.

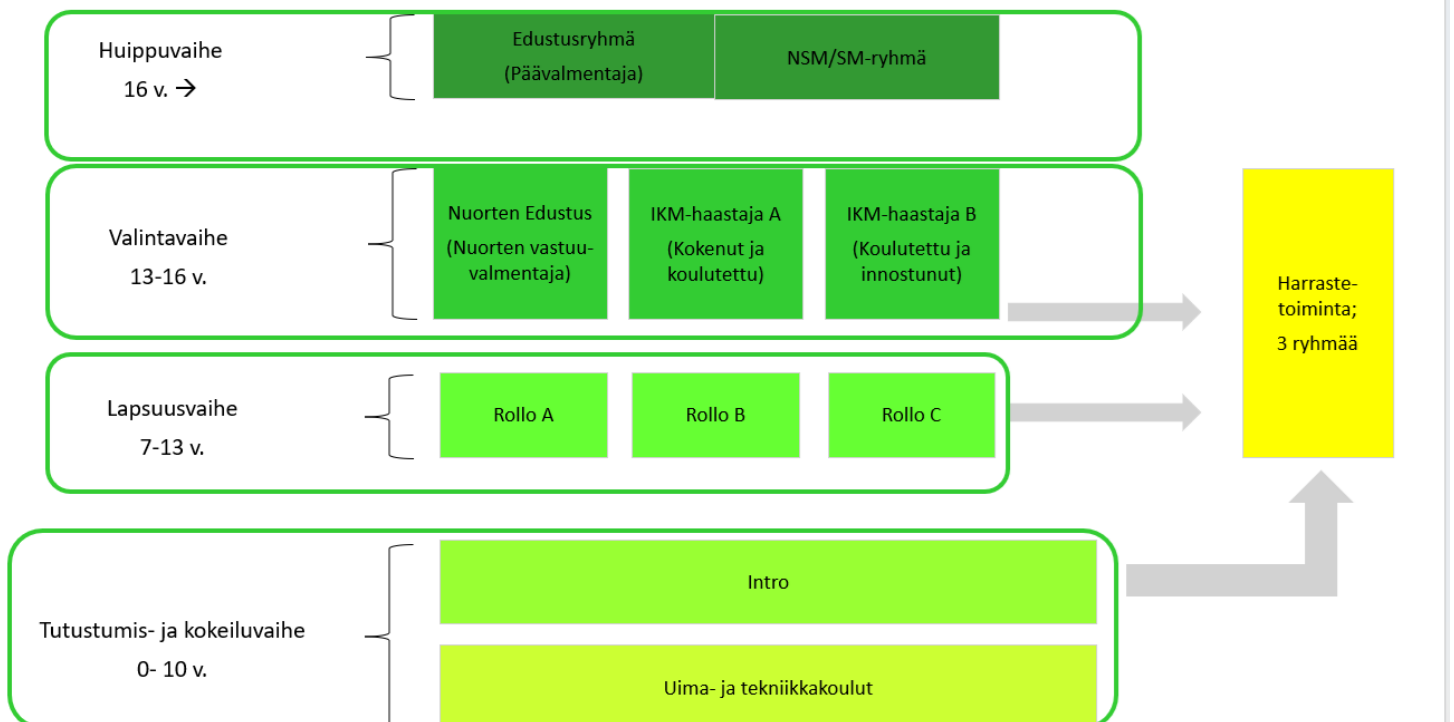
Meillä on kaksi masters-ryhmää Masters ja TriathlonMasters.

Masters ryhmä on terveyslääkintää, jossa keskitytään uintikunnan kehittämiseen ja tekniikoiden parantamiseen. Monella ryhmän uimarilla ei ole kilpauintitusta, ja he ovat myöhemmin innostuneet oppimaan uintitekniikoita. Kilpaileminen on mahdollista halukkaille.

Masters-ryhmässä keskitytään niin ikään uintikunnan kehittämiseen ja tekniikoiden parantamiseen. Ryhmässä on mahdollista kilpailla aktiivisesti ja osalla uimareista on myös tulostavoitteita. Ryhmästä useat uimarit osallistuvat Masters–Suomenmestaruuskilpailuihin.

TriathlonMasters-ryhmässä pääpaino on triathlonkisoihin tähtäävien urheilijoiden uintiharjoittelussa. Ryhmässä harjoittelee myös monta uimaria, jotka eivät osallistu triathlon-kisoihin, mutta haluavat harjoitella matkapainotteisesti.

Valmennuksen kokonaisrakenne



6. Harjoituksen suunnittelu

Seurassamme ei ole käytössä kaupallisia harjoituksen suunnitteluohjelmia. Paikallaoloseuranta toteutetaan MyClub-ohjelmistolla.

Kausisuunnitelma

Seuramme ryhmissä kausisuunnitelma tehdään ryhmäkohtaisesti. Kausisuunnitelman lähtökohtana on ryhmän tavoitteet. Pääsääntöisesti nuorten uimareiden kanssa kausisuunnitelma tehdään ominaisuusperusteisesti. Yritämme monipuolisesti kehittää nuorten uimareiden eri ominaisuuksia. Mitä vanhemmaksi tullaan, niin sitä enemmän suunnitelma tehdään tulosperusteisesti. Tulosperusteinen suunnittelu pätee pääasiassa NSM//SM-ryhmiin. Sielläkin keskitytään uimareiden kanssa tiettyjen ominaisuuksien kehittämiseen.

Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelman tarkkuuteen vaikuttaa uimarin ikä ja uintitausta. Nuorimmilla uimareilla viikkorytmi on koko kauden lähes vakio. Nuoremmilla uimareilla on vuodessa yhdet pääkilpailut Rollo-uinnit. Vanhemmilla uimareilla on tarkempi viikkosuunnitelma. Heidän kanssaan normaalina vuotena harjoittelu toteutetaan kahdella kuntohuipulla (IKM- ja NSM/SM-uinnit).

Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Yksittäisen harjoituksen suunnittelee ryhmän valmentaja/valmentajat tavoitteen mukaan.

7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

Kehitystä seurassamme seurataan uimarin iän mukaan eri tavalla. Tuloksia seurataan joka ikäluokalla Rudolphin taulukon, SuiL- ja FINA-pisteiden mukaan. Teemme ryhmissä testejä pääasiassa seuramme testipatteriston mukaan.

NSM/SM-uimareille tehdään laktaattitestit 1–2 kertaa vuodessa Pajulahden urheiluopistolla. Pyrimme myös kuvaamaan jokaisen kilpailustartin, jotka laitetaan uimareille jakoon pilvipalveluun. Kuvatuista uinneista seuraamme startti- ja käännösaikojen kehittymistä. Käytössämme on ilmaistyoäkalu Kinovea analyysien tekemiseen. IKM- ja NSM/SM-tasolla on käytössä sykeseuranta harjoituksissa Polarin sykenapin avulla..

Nuorille uimareille teemme lyhennettyjä testejä (Rollo-uimarit). Testimatkat määritellään ryhmäkohtaisesti.

Uimareiden innostusta mitataan seurakyselyillä. Lisäksi IKM- ja NSM/SM – ryhmissä on käytössä henkilökohtaiset tavoitekeskustelut.

8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Uuden valmentajan tullessa seuraan päävalmentaja 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 päävalmentaja.

Päävalmentaja sekä lasten ja nuorten uinnin kehittäjä toimivat valmentajien tukena ja yhteyshenkilönä päivittäiseen valmennukseen ja siihen liittyvissä asioissa. He toimivat myös mentoreina halukkaille valmentajille.

9. 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 käyvät läpi yhdessä uimareiden kanssa kilpailulajit ja aikataulut. Nuorimpien uimareita kanssa käydään läpi kaikki kilpailuihin liittyvät asiat (pukeutuminen, ravinto, käyttäytyminen).

Kilpailuita ennen valmentaja tai joukkueen johtaja hakee 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 käytetään muistilappuja apuna valmentajan ollessa myös altaalla.

Valmentajat katsovat kaikki uimareiden kilpailusuoritukset ja antavat niistä palautteen uimareille uinnin jälkeen tai heti kun se on mahdollista. IKM- ja NSM/SM-uimareille pyritään kuvaamaan kisasuoritukset ja ne ladataan pilvipalveluun.

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 uimareilla sekä tavoitteellisimmilla uimareilla on kilpailuihin omat tulos- ja sijoitustavoitteet.

Miten urheilijat valitaan kilpailuihin

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

Miten viestijoukkueet valitaan

Arvokilpailuissa viestijoukkue valitaan nopeimman mahdollisen kokoonpanon mukaisesti. Kansallisissa kilpailuissa on mahdollista uida myös ryhmäkohtaisesti viestejä.