



Haukiputaan Heitto/uinti

# VALMENNUSLINJAUS

## Valmennuslinjaus

Yksilöurheilussa kuten joukkueurheilussakin jokainen uimari ryhmässä ja toimija seurassa kannustaa toisiaan. Yhteishenki syntyy noudattamalla pelisääntöjä ja toista kunnioittavalla käytöksellä. Heitossa jokaisella uimarilla on samat mahdollisuudet kehittyä ja menestyä.

Yleisimmin Haukiputaan Heitossa uimarit aloittavat alkeisuimakouluista (kirput, delfiinit ja hauki), josta etenevät Alkeistekniikka-ryhmiin. Tämän jälkeen siirrytään Tekniikka- ja Jatkoryhmään, joiden jälkeen uimari siirtyy joko kilpauintiryhmään (Kilpa III) tai harrasteryhmään. Uimarit siirtyvät ryhmästä toiseen valmentajan, uimarin ja vanhempien yhteisellä päätöksellä. Alkeisuimakouluissa lapsi siirtyy ohjaajan suosituksesta seuraavaan ryhmään. Uimarin eteneminen on kuvattu selkeästi uimarin polussa.

Pääkilpailut kilpauimareilla nuoremmista vanhempiin ovat Rollo-uinnit, Ikäkausimestaruusuinnit, Nuorten SM-kilpailut, ja Suomen Mestaruusuinnit. Kaikilla uimareilla kausi alkaa elokuussa. Kausi päättyy nuoremmilla toukokuun loppuun ja vanhemmilla uimareilla kesän Rollo- tai ikäkausimestaruusuinteihin. Joulun aikaan ryhmillä on muutaman viikon mittainen tauko.

Eri ryhmien harjoittelun tavoitteet on kuvattu toimintakäsikirjassa jokaisesta ryhmästä erikseen. Kilpauimareilla kausi etenee valmentajan laatimien kausi-, viikko-, ja päiväkohtaisten suunnitelmien mukaan. Pienempien uimareiden ryhmät etenevät valmentajien sekä ohjaajien laatimien kausi- ja jaksosuunnitelmien mukaan.

### Valmennuksen perusteet

Valmentajien ja ohjaajien tulee ottaa vastuu ryhmän toiminnasta ja huolehtia harjoitusten suunnittelusta varasuunnitelmien. Uimareille tulee tarjota turvallinen ympäristön harjoitella ja kehittää uintitaitoja. Valmentajat ja ohjaajat ovat esimerkki uimareille ja toimivat seuran sekä jaoston käyntikorttina. Jokainen uimari tulee huomioida ja heille tulee antaa niin positiivista kuin rakentavaa palautetta, jotta uimarit kehittyisivät ja harjoitukset olisivat mielekkäät. Vanhemmilta tuleva asiallinen palaute otetaan vastaan ja huolehditaan muutenkin yhteistyöstä vanhempien kanssa.

Uinti on fyysisestä erityisesti kestävyyskuntoa vaativa taitolaji. Uinnissa vaaditaan kokonaisuuden kehittämistä. Uimarin kehityksessä varhaiset vuodet ovat tärkeitä uintitekniikoiden ja oikean harjoitteluympäristön luomiseksi. Myöhemmässä vaiheessa yksilölliset erot ja ominaisuudet otetaan huomioon. Harjoittelumäärä nousee asteittain seuraaviin uintiryhmiin siirryttäessä. Kuivaharjoittelulla on uimarin fyysisessä kehityksessä suuri merkitys. Kuivaharjoittelussa keskitytään kehonhallintaan ja motoriseen harjoitteluun, sillä ne eivät kehity uinnissa niin tehokkaasti.