



VALMENNUSLINJAUS
TUUSULAN UIMASEURA RY

VALMENNUSLINJAUS

Tuusulan Uimaseura ry

#TUUSUIMAAN

SISÄLLYSLUETTELO

YLEISTÄ	3
TASOVALMENNUS	3
KILPARYHMÄT	4
KILPARYHMÄ 3	4
KILPARYHMÄ 2	4
KILPARYHMÄ 1	4
KILPARYHMIEN LEIRIT, ANALYYSIT JA TESTAUKSET	5
KILPAILUT	5
HARRASTERYHMÄT	5
VESIPETORYHMÄ.....	5
NUORTEN HARRASTERYHMÄT	6
AIKUISTEN UINTIRYHMÄT	6

YLEISTÄ

Valmennuslinja on suunnattu seuran uimareille, vanhemmille, valmentajille ja seuratoimijoille. Seuran tavoite on toteuttaa uimarin polkua tasovalmennuksena. Harjoittelussa on etusijalla hauskuus, kehittyminen, positiivinen ja kannustava ilmapiiri taitotasosta riippumatta. Itseisarvona on omana itsenä urheileminen ryhmän sisällä ja omien vahvuuksien löytäminen. Seura kannustaa omatoimiseen liikkumiseen antamalla eväitä myös altaan ulkopuolella tapahtuvaan harjoitteluun ryhmästä riippumatta. Vuorovaikutus uimareiden kanssa on tärkeää unohtamatta yhteistyötä ja tiedonvaihtoa vanhempien kanssa harjoitteluun ja kilpailamiseen liittyen. Vanhemmat tukevat urheilullista elämäntapaa ja itseohjautuvuutta, antavat nuorelle vastuuta, vapautta ja antavat myös harjoittelun toteuttamisesta vastuun valmentajille.

TASOVALMENNUS

Ryhmiin sijoittelu tapahtuu iän, taitotason ja tavoitteiden mukaisesti uimarin polkua seuraten. Valmentajat tekevät päätökset ryhmäjaosta ja siirroista kerran kaudessa. Seuran tavoite on innostaa mahdollisimman moni jatkamaan kilpauinnin puolelle. Seura tarjoaa mahdollisuuden uinnin harrastamiseen myös heille, jotka eivät kilpailemisesta innostu. Päävalmentaja tekee kausisuunnitelmat kaikille ryhmille. Uimarit kilpailevat 4–8 kertaa kaudessa ryhmän mukaan.

Seura pyrkii täyttämään vaatimukset riittävästä harjoittelu tilasta ja -ajasta, tasokkaasta ohjauksesta ja valmennuksesta sekä nimeää seuratoimijoilleen toimenkuvat ja vastualueet. Pienehkön seuran tavoite on kilpauinnin osalta olla johtava seura Keski-uudellamaalla ja tarjota hyvä pohja uintiurheiluun kaiken ikäisille harrastajille ja kilpailijoille.

Päätoiminen valmentaja järjestää yhdessä seuran ja uimaliiton kanssa koulutustapahtumia ohjaajille ja valmentajille. Säännölliset koulutukset seuran sisällä ohjaavat valmentajia yksilöllisempään valmentamiseen ja yhteisen linjan säilyttämiseen. Tasosta riippumatta harjoitukset sekä altaassa että kuivalla pyritään tekemään monipuolisina, kehittävinä ja mielenkiintoisina.

KILPARYHMÄT

KILPARYHMÄ 3

Kilparyhmä 3 on suunnattu Rollo-ikäisille uimareille. Ryhmän tavoitteena on lajitaidon ja tekniikoiden parantaminen sekä itsetuntemuksen lisääminen. Valmentaja huomio biologisen kasvun ja kasvupyrähdyksen. Ryhmä harjoittelee monipuolisesti altaassa ja kuivalla. Pää tavoitteet kilpailujen osalta ovat kevätkauden Rollo-uinnit ja syyskauden IKM karsinnat. Uimarin tavoite on pystyä uimaan kaikkia lajeja ja lähes kaikkia matkoja. Valmentaja suorittaa tavoitekeskustelun kauden alussa. Ryhmän harjoitusohjelmaan kuuluu neljä uintiharjoitusta sekä yksi kuivaharjoitus viikossa.

KILPARYHMÄ 2

Kilparyhmä 2 on IKM-ikäisille uimareille suunnattu kilparyhmä. Valmennuksen pääpainopiste on fyysismotoristen ja henkisten valmiuksien tunnistaminen ja niissä kehittyminen harjoitus- ja kilpailutilanteessa. Ryhmälle korostetaan levon, lihashuollon, ravinnon ja unen merkitystä kovemmassa harjoittelussa, loukkaantumisten ehkäisyssä sekä palautumisessa. Suunnitelmallisuus ja oman harjoittelun seuranta ovat läsnä pitkin harjoituskautta. Valmentaja ja uimari käyvät tavoitekeskustelut kauden alussa. Ryhmän päätavoite on IKM-finaalit. Ryhmän harjoitusohjelmaan kuuluu viisi uintiharjoitusta sekä kolme kuivaharjoitusta viikossa.

KILPARYHMÄ 1

Kilparyhmä 1 on NSM- ja SM-ikäisten uimareiden ryhmä. Monipuolinen lajitekniikan ja -taktiikan omaksuminen ja hienosäätö ovat pääpainopisteitä ryhmän harjoittelussa. Uimarit löytävät oman lajin sekä matkan. Voimaharjoittelu sekä ominaisuuksien kehittäminen kuivaharjoituksissa ovat keskiössä lihastasapainon säilyttämiseen ja kehittämiseen, nopeuteen ja räjähtävyyteen. Uimarin tavoitteena on maksimoida tehokkaiden ja laadukkaiden harjoituspäivien määrä sekä luoda arkisen harjoittelun laadulla edellytykset menestykseen. Yksilöllinen harjoittelu korostuu ja psyykinen valmennus kuuluu kausisuunnitelmaan. Uimarin päätavoite kauden aikana on NSM- ja SM-uinnit. Ryhmän harjoitusohjelmaan kuuluu seitsemän uintiharjoitusta ja kolme kuivaharjoitusta viikossa.

KILPARYHMIEN LEIRIT, ANALYYSIT JA TESTAUKSET

Seura järjestää kilparyhmille leirit vuosittain. Kilparyhmä 1 leireilee toimintakauden aikana kotimaassa sekä ulkomailla. Kotimaan leirille pyritään järjestämään laktaattitestit urheiluopiston resurssien mukaan. Nuoremmat kilparyhmät leireilevät kotimassa.

Kaikille kilparyhmän uimareille suoritetaan lajitekniikan kuvaukset ja analyysit kerran kauden aikana. Valmentaja seuraa nopeuden ja kestävyuden alueita kaikkien kilpauimareiden kohdalla kauden aikana. Uimarit suorittavat voima- ja liikkuvuustestit kahdesti kaudessa.

KILPAILUT

Valmennusryhmien lisenssiuimarit kilpailevat suunnitellun kilpailukalenterin mukaisesti. Seuran päävalmentaja laatii tulevalle kaudelle kilpailukalenterin, joka hyväksytetään hallituksessa. Seura kustantaa määrätyn starttimäärän jokaiselle lisenssiuimarille.

Kultamerkki (A-raja)	30 starttia / uimari / toimintavuosi
Hopeamerkki (B-raja)	25 starttia / uimari / toimintavuosi
Pronssimerkki (C-raja)	20 starttia / uimari / toimintavuosi
Rautamerkki	15 starttia / uimari / toimintavuosi
Luokittelematon	10 starttia / uimari / toimintavuosi

Kilpailuissa valmentajan rooli on ohjeistaa uimarit riittävän hyvään ja monipuoliseen verryttelyyn ja valmistautumiseen sekä kisalajin taktiikkaan. Jokainen uimari saa henkikohtaisen palautteen kilpailusuorituksesta.

HARRASTERYHMÄT

VESIPETORYHMÄ

Vesipetoryhmä on kilpauintiin valmistava ryhmä. Uimarin polkua edeten vesi- ja tekniikkaralleista taitavimmat siirtyvät vesipetoryhmään. Ryhmä mahdollistaa uintiharrastuksen, jonka tavoite on sytyttää ilo uintiin, syventää uimataittoa sekä harjoittaa kilpauintiin valmistavaa harjoittelua. Ryhmä harjoittelee kahdesti viikossa ja toisen uintiharjoituksen perään järjestetään kuivaharjoitus.

NUORTEN HARRASTERYHMÄT

Seura mahdollistaa harrasteuinnin heille, jotka eivät innostu kilpailemisesta. Ryhmien tavoite on ylläpitää into uintiharrastukseen monipuolisilla ja innostavilla harjoituksilla, joita järjestetään kerran viikossa. Uintitekniikan opetus ja harjoitusten monipuolisuus on läsnä kausisuunnitelmia laatiessa. Tuusulan Uimaseura ry tarjoaa kaksi harrasteryhmää, jotka jakautuvat kahdelle eri ikäryhmälle.

AIKUISTEN UINTIRYHMÄT

Tuusulan Uimaseurassa on harrastusmahdollisuus myös aikuisuimarille. Aikuisten tekniikkatreenit ovat matalan kynnyksen ryhmä vasta-alkajalle ja ryhmä tempaisee mukaan innostavin tekniikkaharjoittein. Kerran viikossa harjoitteleva ryhmä sopii kaikille uinnista kiinnostuneille aikuisuimareille.

Kolmesti viikossa harjoitteleva aikuisuimarille suunnattu Masters uintiryhmä mahdollistaa niin harraste- kuin kilpatason harjoittelun. Valmentaja laatii kaksi harjoitusohjelmaa jokaiselle harjoituskerralle huomioiden uimarin tarpeet ja tavoitteet. Koko uima-allas on ryhmän käytössä jokaisella harjoituskerralla, joka mahdollistaa loistavat puitteet tilojen puolesta. Kilpailevien mastersuimareiden päätavoite kausittain on Mastersmestaruusuinnit. Harrastelijoiden tavoite on ylläpitää kuntoa ja uimataitoa monipuolisin harjoittein.