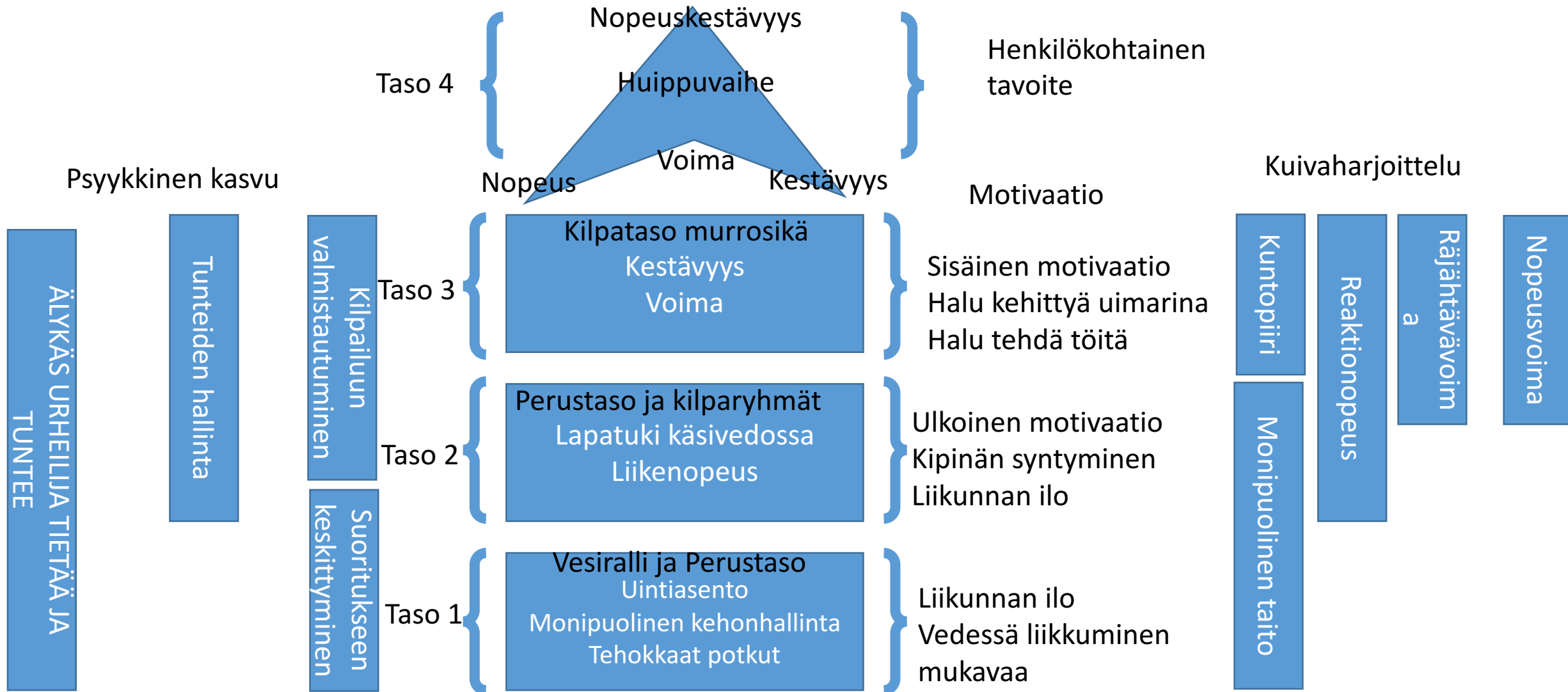


# Valmennuslinja

Salon Uimarit

# Harjoittelun osa-alueet



# Taso. 1 Vesiralli ja Perustaso

- Motivaatio syntyy lasten halusta liikkua vedessä ja tehdä asioita. Tärkeää vesirakkauden syntyminen.
- Uinnin perustan uintiasennon ajatusfilosofian vahvistaminen lapsille, Monipuolinen kehonhallinta erilaisin tempuin ja tehokkaat eteenpäin vievät potkut jokaisessa lajissa (VU, SU, RU, PU).
- Kuivaharjoittelussa monipuolisten taito liikkeiden harjoittelu. Esimerkiksi kuperkeikka, erilaiset hyyt, kierimiset ja uintilajitekniikoiden harjoittelu.
- Psyykkisessä valmennuksessa pääpaino suoritettavaan tehtävään keskittymisen harjoittelu. Opettaa lapsia miksi asioita tehdään, perustelemalla.

# Taso. 2 Perustaso ja kilparyhmät (3-4)

- Motivaatio osittain ulkoista, mutta tärkeää siirtyminen ulkoisesta motivaatiosta sisäiseen motivaatioon. Uimareille syntyy kipinä halu kehittyä. Halu tehdä työtä kehittymisen eteen.
- Laputuen hahmottaminen käsivedon liikkeessä. Mahdollistaa tehokkaan uintitekniikan. Tärkeää on riittävän liikenopeuden saaminen aikaiseksi uimareille. Pystyy saamaan kehosta kaiken irti lyhyellä matkalla ja pitämään tekniikasta kiinni. Vahvistetaan uinnin potkuja ja vartalonasennon filosofiaa.
- Kuivaharjoittelussa tärkeää monipuolisen taitoharjoittelun pitäminen yllä ja lisäksi tämän avulla mahdollistaminen keholle riittävät liikkuvuudet nilkkaan, lonkkaan ja hartiareenkaan alueella. Lisäksi mukaan nousee reaktionopeuden, räjähtävänvoiman ja nopeusvoiman harjoittelu.
- Psykkisessä harjoittelussa korostuu älykkään ajattelevan uimarin kasvattaminen, joka ymmärtää miksi asioita tehdään. Alkuvaiheessa pyritään keskittymään suoritukseen keskittymiseen, mutta loppua kohden siirrytään kilpailuun valmistautumisen keskittymiseen.

## 3.Taso Kilpataso ja murrosikä (kilparyhmät 1-2)

- Motivaatio sisäistä ja urheilijasta lähtöistä. Urheilijoilla halu kehittyä.
- Kestävyyden ja voiman harjoittaminen. Nopeuden harjoittaminen muiden ohella. Riittävä liikenopeus on saavutettu jo, joten sen päälle voidaan rakentaa kestävyys pohja liikenopeuden ylläpitämiseksi.
- Kuivaharjoittelu perustuu kuntopiirillä saatavaan voimatasoon ja maitohaponsietokykyyn. Lisäksi edellisiä voimaharjoittelun ominaisuuksia kehitetään.
- Psyykinen harjoittelu ottaa mukaan tunteiden hallinnan, jolla pyritään helpottamaan murrosiän tuomien suorituksen kannalta ”haitallisten” tunteiden vaikutusta.

## 4. Taso Huipputaso (kilparyhmät 1 ja 2)

- Motivaatio henkilökohtaisten tavoitteiden mukaista
- Harjoittelu keskittyy perusominaisuuksien kausittaiseen kehittämiseen (nopeus, voima, kestävyys ja nopeuskestävyys)
- Kuivaharjoittelu Lihaskestävyys -> Maksimivoima -> Nopeusvoima. Lisäksi Räjähävänvoiman ja Räjähävännopeuden kehittäminen. Huoltava harjoittelu ja lihastasopainon ylläpitäminen.
- Psyykkisessä harjoittelussa pyritään suorituksen optimointiin. Saamaan kaikki tarvittava irti kehosta.

# Ikäjakauma ja pääkilpailut sekä harjoittelumäärät

- **1-ryhmä**
- Uimarit ovat 14-19-vuotiaita
- Pääkilpailuina ikäkausimestaruusuinnit sekä nuorten ja aikuisten SM-uinnit
- Harjoituksia 6-9 kertaa viikossa
- **2 - ryhmä**
- Uimarit ovat 13-15-vuotiaita
- Pääkilpailuina Rollot ja ikäkausimestaruusuinnit
- Harjoituksia 5-7 kertaa viikossa
- **3 - ryhmä**
- Uimarit 10 - 14 -vuotiaita
- Pääkilpailuina Rollot ja ikäkausimestaruusuinnit
- Harjoituksia 4 kertaa viikossa

# Ikäjakauma ja pääkilpailut sekä harjoittelumäärät

- **4-ryhmä**
- Uimarit ovat 8-12-vuotiaita
- Tähän ryhmään nousee perustasolta
- Pääkilpailuina Rollot
- Harjoituksia 3 kertaa viikossa
- **Perustaso-ryhmä**
- Uimarit ovat 7-11-vuotiaita
- Tähän ryhmään nousee seuran Vesiralliryhmistä
- Harjoitellaan uintitekniikoita sekä monipuolisia vesitaitoja
- Ryhmästä voi hakeutua edelleen kilpauinnin, harrasteuinnin tai uimahyppyjen puolelle
- Harjoituksia 2 kertaa viikossa



# Testaus

- Testiviikonloput syksyisin ja keväisin
- Testit

# Aamuharjoittelu Uinnin lajivalmennus

- Toteutetaan tiistaisin ja perjantaisin 6:00-9:00 Salon Uimahallilla. Uimarit voivat tulla harjoitukseen liukuvasti koulun alkamisajasta riippuen sekä omien aamurutiinien mukaan. Harjoituksen kesto on noin 1h. Lajivalmennukseen voivat osallistua kaikki 2. asteen oppilaitosten opiskelijat sekä yläasteen opiskelijat voivat halutessaan osallistua aamuharjoitteluun (1-2krt/vk). Ryhmän koko määräytyy hakemusten perusteella.
- Aamuvalmennuksessa keskitytään uimareiden yksilöllisten vahvuuksien kehittämiseen. Aamulla resursseja on enemmän käytössä kuin normaaleissa iltaharjoituksissa. Uimarin yksilölliseen uintitekniikkaan ja fysiikka ominaisuuksien kehittämiseen keskitytään.

# Opetussuunnitelma

Tavoitteena:

- Kehittää yksilöllisiä vahvuuksia
- Kehittää liikenopeutta
- Kehittää kestävyysominaisuuksia

Sisällöt:

- Startin ja käännösten liikenopeuden kehittämistä
- Yksilöllinen uintitekniikka
- Lapatuen merkitys uinnissa
- Jalkojen ja käsien nopeusvoima
- Kestävyys ominaisuuksien harjoittaminen

Arviointi:

- Kurssista annetaan suoritusmerkintä
- Urheilijoiden kanssa käydään arviointi keskustelu uimarin kehittymisestä

# Ryhmät

- 1-ryhmä: Vastuuvalmentaja
- 2-ryhmä: Vastuuvalmentaja
- 3-ryhmä: Vastuuvalmentaja
- 4-ryhmä: Vastuuvalmentaja
- Perustaso: Vastuuvalmentaja

# Kausijako

- Syyskausi
- Kevätkausi
- Kesäkausi