

Salon Uimarit uimarin polku fyysiset ominaisuudet

	Lapsuusvaihe			Valintavaihe		Valintavaiheesta Huippuvaiheeseen	
	Ilo			Innostus		Intohimo	
	Kurssitoiminta	Perustaso	Nelosryhmä	Kolmosryhmä	Kakkosryhmä	Matkurit	Sprintterit
Lajiharjoittelu	Harjoitellaan uintiasentoa sekä tehokkaita potkuja.	Harjoitellaan SKU lajitaitojen perusteet.	Harjoitellaan SKU lajitaitojen kehittämistä. Nopeuden harjoittelussa pääpaino.	SKU lajit pysyvät mukana ja hiotaan niitä vielä paremmiksi. Nopeuden harjoittelussa pääpaino. Kestävyysharjoittelun pohjan aloittaminen.	Siirrytään kohti omaa päälajia ja sen kehittämistä. Kestävyysharjoittelun pohjan rakentaminen. Nopeus pysyy harjoittelussa mukana.	Omaan päälajiin ja matkaan erikoistuminen ja niiden kehittäminen huippuunsa. Kestävyysharjoittelun keittäminen.	Omaan päälajiin ja matkaan erikoistuminen ja niiden kehittäminen huippuunsa. Keskittyminen nopeuden maksimointiin.
Kuivaharjoittelu	Opetellaan motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja.	Harjoitellaan motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja.	Opetellaan harjoittelemaan liikkuvuutta, stabiiliteettia, lihaskestävyttä kuntopiirityyppisesti. Harjoittelu painottaa myös taitoharjoitteluun sekä nopeusharjoitteluun.	Harjoitellaan liikkuvuutta, stabiiliteettia, lihaskestävyttä kuntopiirityyppisesti. Harjoittelu painottaa myös taitoharjoitteluun sekä nopeusharjoitteluun.	Opetellaan kuntosaliharjoittelua. Harjoittelu keskittyy voiman kehittämiseen. Harjoittelussa pysyy mukana liikkuvuus, stabiiliteetti, taitoharjoittelu ja nopeusharjoittelu.	Harjoitellaan kuntosalilla. Harjoittelu keskittyy voiman kehittämiseen. Harjoittelussa pysyy mukana liikkuvuus, stabiiliteetti, taitoharjoittelu ja nopeusharjoittelu.	Harjoitellaan kuntosalilla. Harjoittelu keskittyy voiman kehittämiseen. Harjoittelussa pysyy mukana liikkuvuus, stabiiliteetti, taitoharjoittelu ja nopeusharjoittelu.
Harjoitusmäärät	Kokonaisliikuntamäärä 20h/viikossa, josta Uimareiden harjoitukset: 1-2xviikossa n.1h uintia n.0-1,5h kuivaharjoittelua Yhteensä n.2,5h Mukana on muita lajeja	Kokonaisliikuntamäärä 20h/viikossa, josta Uimareiden harjoitukset: 3xviikossa n.2h uintia n.3h kuivaharjoittelua Yhteensä n.5h Mukana on muita lajeja	Kokonaisliikuntamäärä 20h/viikossa, josta Uimareiden harjoitukset: 4xviikossa n.3-3,5h uintia n.4h kuivaharjoittelua Yhteensä n. 7-7,5h Mukana on muita lajeja	Kokonaisliikuntamäärä 20h/viikossa, josta Uimareiden harjoitukset: 5xviikossa n.5,5h uintia n.5h kuivaharjoittelua Yhteensä n.10,5h Uinti alkaa valikoitua päälajiksi	Kokonaisliikuntamäärä 20h/viikossa, josta Uimareiden harjoitukset: 6-8xviikossa n.9,5h uintia n.6h kuivaharjoittelua Yhteensä n.15,5h Uinti on päälaji	Kokonaisliikuntamäärä 20h/viikossa, josta Uimareiden harjoitukset: 7-9xviikossa n.11-12h uintia n.6h kuivaharjoittelua Yhteensä n.18h Uiminen on osa elämää	Kokonaisliikuntamäärä 20h/viikossa, josta Uimareiden harjoitukset: 5-7xviikossa n.8,5h uintia n.6h kuivaharjoittelua Yhteensä n.14,5h Voi olla muita lajeja

Salon Uimarit uimarin polku psykkinet ominaisuudet

	Lapsuusvaihe			Valintavaihe		Valintavaiheesta Huippuvaiheeseen	
	Ilo			Innostus		Intohimo	
	Kurssitoiminta	Perustaso	Nelosryhmä	Kolmosryhmä	Kakkosryhmä	Matkurit	Sprintterit
Kognitiivinen - Älykäs uimari	Halu oppia syntyy.	Opettelee uintisanastoa.	Opettelee tunnetaitoja harjoituksissa. Harjoittelee pettymyksiä ja palautteiden käsittelyä.	Harjoittelee tunnetaitoja harjoituksissa. Harjoittelee pettymyksiä ja palautteiden käsittelyä.	Opettelee kirjoittamaan harjoituspäiväkirjaa. Ottaa vastuuta omasta kehittämisestään. Opettelee kestäämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä.	Hyvä itsetunto, hyvä roolimalli ja vahva halu kehittyä uimarina. Vie tunneosamisensa kilpailutilanteisiin.	Hyvä itsetunto, hyvä roolimalli ja vahva halu kehittyä uimarina. Vie tunneosamisensa kilpailutilanteisiin.
Reflektointi – Itensä kehittäminen	Vastaa kysyttäessä.	Oppii miten pitäisi uida eri uintitekniikoita.	Harjoittelee miten pitäisi uida eri uintitekniikoita.	Oppii omasta henkilökohtaisesta uintitekniikastaan.	Uuintekniikkaa kuvataan ja käydään läpi yhdessä uimarin kanssa. Pystyy poimimaan omasta tekniikasta kehitettäviä kohteita.	Arvioi aktiivisesti omaa uintitekniikkaansa ja kehittää valmentajan kanssa yhdessä suoritustaan parempaan suuntaan.	Arvioi aktiivisesti omaa uintitekniikkaansa ja kehittää valmentajan kanssa yhdessä suoritustaan parempaan suuntaan.
Kilpaileminen	Innostuu kilpailemisesta	Opettelee nauttimaan kilpailuissa olemisesta. Ryhmällä on yhteinen ja ohjattu kilpailuveryyttely. Saa valmentajalta palautteet.	Opettelee kilpailurutiineja. Ryhmällä on yhteinen kilpailuveryyttely. Harjoittelee suoritukseen keskittymistä. Saa valmentajalta palautteet. Opettelee suorituksen itsearviointia.	Harjoittelee itse arvioimaan omaa kilpailusuoritustaan. Harjoittelee oman kisaverran tekemistä. Harjoittelee suoritukseen keskittymistä. Saa valmentajalta palautteet. Valmentaja haastaa uimaria ajattelemaan itse.	Opettelee omia kilpailurutiinejaan. Kehittää omaa itsearviointiaan omasta kilpailusuorituksesta. Opettelee tunteiden hallintaa kilpailutilanteissa. Uimari ja valmentaja vuorovaikuttavat kilpailupalautteessa toistensa kanssa.	Kehittää omia kilpailurutiinejaan. Osaa itse arvioida omaa kilpailusuoritustaan. Kehittää tunteiden hallintaa kilpailutilanteissa. Uimari ja valmentaja vuorovaikuttavat kilpailupalautteessa toistensa kanssa.	Uimari kehittää omia kilpailurutiinejaan. Osaa itse arvioida omaa kilpailusuoritustaan. Kehittää tunteiden hallintaa kilpailutilanteissa. Uimari ja valmentaja vuorovaikuttavat kilpailupalautteessa toistensa kanssa.

Salon Uimarit uimarin polku sosiaaliset ominaisuudet

	Lapsuusvaihe Ilo			Valintavaihe Innostus		Valintavaiheesta Huippuvaiheeseen Intohimo	
	Kurssitoiminta	Perustaso	Nelosryhmä	Kolmosryhmä	Kakkosryhmä	Matkurit	Sprintterit
Tiedottaminen	Tiedottaminen tapahtuu koko kurssitoiminnalle kurssivastaavalta.	Valmentaja tiedottaa pääasiassa vanhempia.	Valmentaja tiedottaa pääasiassa vanhempia, mutta myös uimareille annetaan tietoa.	Harjoitellaan uimareille tiedottamista enemmän, vanhempia tiedotetaan myös. Tiedotus uimareille ja vanhemmille noin 50/50.	Tiedotetaan pääsääntöisesti uimareita. Uimari ottaa yhteyttä. Tärkeät tiedot menevät myös vanhemmalle.	Uimarilla täysi vastuu omasta tekemisestään ja harjoittelusta. Vanhemmille tiedotetaan tärkeitä tietoja.	Uimarilla täysi vastuu omasta tekemisestään ja harjoittelusta. Vanhemmille tiedotetaan tärkeitä tietoja.
Ryhmähenki	Tulee toimeen muiden kanssa.	Tutustuu muihin.	Saa kavereita.	Ryhmä tiivistyy. ME-hengen kipinä löytyy.	Ryhmässä on ystäviä jotka ovat tärkeitä. ME-henki syttyy.	Ryhmän jäsenet ovat tärkeitä ystäviä. ME-henki roihuaa.	Ryhmän jäsenet ovat tärkeitä ystäviä. ME-henki roihuaa.
Ryhmässä toimiminen	Ryhmänhallinta ja kokonaisuuden eteenpäin vieni. Valmentaja on esikuva.	Ryhmänhallinta ja kokonaisuuden eteenpäin vieni. Valmentaja on esikuva.	Opetellaan ryhmä johtoiseenharjoitteluun. Valmentaja on esikuva.	Harjoitellaan ryhmässä toimimista. Uimari osaa perusteet harjoittelusta ja osaa toimia ryhmässä. Opetteele uimarin ja valmentajan työparitoimintaa.	Opetellaan ottamaan vastuu omasta harjoittelusta. Uimari pystyy tekemään itsenäisiä harjoituksia. Uimari pystyy arvioimaan itseään ja kehittämään omia suorituksiaan. Harjoittelee uimarin ja valmentajan työparitoimintaa.	Harjoitellaan ottamaan vastuu omasta harjoittelusta. Uimari pystyy tekemään itsenäisiä harjoituksia. Uimari pystyy arvioimaan itseään ja kehittämään omia suorituksiaan. Uimari ja valmentaja toimivat työparina.	Harjoitellaan ottamaan vastuu omasta harjoittelusta. Uimari pystyy tekemään itsenäisiä harjoituksia. Uimari pystyy arvioimaan itseään ja kehittämään omia suorituksiaan. Uimari ja valmentaja toimivat työparina.

Salon Uimarit uimarin polku voimavarat

	Lapsuusvaihe			Valintavaihe		Valintavaiheesta Huippuvaiheeseen	
	Ilo			Innostus		Intohimo	
	Kurssitoiminta	Perustaso	Nelosryhmä	Kolmosryhmä	Kakkosryhmä	Matkurit	Sprintterit
Motivaatio	Ilo. Lajirakkaus. Tykkää uimisesta ja vedessä monipuolisesti tekemisestä.	Ilo. Yhdessä tekeminen. Tykkää ryhmässä tekemisestä ja rakkaus uintiin syventyy.	Ilosta Innostukseen. Innostus kilpailemisesta syntyy. Haluaa kilpailla ja nauttii kilpailemisesta.	Innostus. Innostus harjoittelusta syntyy. Haluaa tehdä töitä kehittyäkseen.	Intohimon kipinä syntyy. Tavoitteellisuus. Vahva halu kehittyä ja päästä huipulle syntyy. Unelman syntyy.	Intohimo. Haluaa kehittää itseään ja päästä unelmaansa. Uimari on sitoutunut toimintaan ja hänellä on palava halu olla uimari.	Intohimo. Uimari haluaa kehittää itseään ja päästä unelmaansa. Uimari on sitoutunut toimintaan ja hänellä on palava halu olla uimari.
Elämäntapa	Nukkuminen 9-10h/vrk Ruokailukerrat 5-7x/vrk	Nukkuminen 9-10h/vrk Ruokailukerrat 5-7x/vrk	Nukkuminen 9-10h/vrk Ruokailukerrat 5-7x/vrk Seura järjestää ravintoluentoja	Nukkuminen 9-10h/vrk Ruokailukerrat 5-7x/vrk Ravintopäiväkirjan opettelu Seura järjestää ravintoluentoja	Nukkuminen 8-10h/vrk Ruokailukerrat 5-7x/vrk Ravintopäiväkirjan seuranta Seura järjestää ravintoluentoja	Nukkuminen 8-10h/vrk Ruokailukerrat 5-7x/vrk Ravintopäiväkirjan seuranta Seura järjestää ravintoluentoja	Nukkuminen 8-10h/vrk Ruokailukerrat 5-7x/vrk Ravintopäiväkirjan seuranta Seura järjestää ravintoluentoja
Leirit	Syysleiri syksyllä Kesäleiri kesällä	Syysleiri syksyllä Tekniikkaleiri talvella Rolloleiri kesällä	Godbyleiri syksyllä Tekniikkaleiri talvella Rolloleiri kesällä	Godbyleiri syksyllä Tekniikkaleiri talvella Ulkomaanleiri keväällä Rolloleiri kesällä	Godbyleiri syksyllä Teholeiri talvella Ulkomaanleiri keväällä	Godbyleiri syksyllä Teholeiri talvella Ulkomaanleiri keväällä	Godbyleiri syksyllä Teholeiri talvella Ulkomaanleiri keväällä