

PISARA 7	PISARA 6	PISARA 5	PISARA 4	PISARA 3	PISARA 2	PISARA 1	EDUSTUS
<p>Lajiharjoittelu: Kolmen lajin harjoittelu. Perhosuinnin alkeet. Yhtäjaksoisen uinnin sekä taitotasojen kartuttaminen kilpauinnin näkökulmasta</p>	<p>Lajiharjoittelu: Kaikkien uintilajien harjoittelu. Yhtäjaksoisen uinnin sekä taitotasojen kartuttaminen kilpauinnin näkökulmasta</p>	<p>Lajiharjoittelu: Kaikkien uintilajien tekninen osaaminen, tavoitteena 100sku. Yhtäjaksoisen uinnin kasvattaminen, johon taitoharjoitteet (kellunnat, liu'ut, startit) sisällytetty. Vauhtien varioimisen harjoittelu.</p>	<p>Lajiharjoittelu: Pääpainossa 200SKU harjoittelu. Tehoalueiden hahmottaminen vauhdin kautta. Taito ja kestävyys pääpainot. Nopeusharjoitteluun mukaanotto harjoitteluun. Pääkilpailut IKM-uinnit.</p>	<p>Lajiharjoittelu: Uimarilla ei ole vielä omaa lajia vaan ryhmissä uidaan monipuolisesti laajalla laji valikoimalla eri matkoja. Treeneissä keskiössä on lajien tekniikat ja uinnin tehoalueiden ja vauhdinjoon hahmotus nopeutta unohtamatta. Pääkilpailut IKM/Rollo -uinnit.</p>	<p>Lajiharjoittelu: Ylläpidetään laajaa laji- ja matkakirjoa kilpailemisessa ja harjoittelussa. Hahmotetaan päälajeja. Korkea tehoharjoittelu osana viikoittaista harjoittelua. Tähtäimenä arvokilpailutaso IKM/NSM tasolla ja näistä IKM-tasolla menestyminen.</p>	<p>Lajiharjoittelu: Harjoittelussa tähdätään NSM-ikäisillä omiin muodostuviin päälajeihin ja SM-ikäisillä vakiintuneisiin päälajeihin. Tähtäimenä kansallinen ja kansainvälinen arvokilpailutaso ja siellä menestyminen</p>	<p>Lajiharjoittelu: Harjoittelu tähtää kunkin urheilijan omiin päälajeihin ja -matkoihin. Tähtäimenä kansallinen ja kansainvälinen arvokilpailutaso ja siellä menestyminen</p>
<p>Kuivaharjoittelu: Monipuolisuus keskiössä. Liikkuvuuden esilletuominen, keskivartalon ja sen käytön esilletuominen. Kehonhallinnan ymmärrys kuivalla maalla</p>	<p>Kuivaharjoittelu: Monipuolinen yleisharjoittelu ja oman kehon toiminnan tunteminen ja ymmärtäminen kuivalla maalla. Liikkuvuuden testipatteristo olkapäiden sekä nilkkojen liikkuvuuden seurantaan.</p>	<p>Kuivaharjoittelu: Monipuolinen yleisharjoittelu ja oman kehon painolla tehtävät jumpat sekä liikkuvuuden tärkeyden ymmärtäminen. 1xVKO kuivaharjoitus salissa 1xVKO kuivaharjoitus altaan reunalla Lämmittely altaan reunalla ennen uintia. Liikkuvuuden testipatteriston käyttö olkapäiden sekä nilkkojen liikkuvuuden</p>	<p>Kuivaharjoittelu: Monipuolista ja ohjattua. 2xVKO sisäliikuntasalin hyödyntäminen. 1xVKO kuiva laidalla. Voimaharjoitteluun alkeet omaa painoa hyödyntäen, liikeratoja hakien. Liikkuvuuden testipatteriston käyttö olkapäiden sekä nilkkojen liikkuvuuden seurantaan</p>	<p>Kuivaharjoittelu: Ohjattu voimaharjoittelu kerran viikossa, jossa tutustutaan voimaliikkeisiin ja opetallaan oikeat liikeradat. Kuivaharjoittelua 3-4 kertaa viikossa sisältäen lenkkeilyä, kehonhallintaa, liikkuvuutta, akrobatiaa ja olkapäiden vahvistamista. Liikkuvuuden testipatteriston käyttö seurantaan.</p>	<p>Kuivaharjoittelu: Ohjattua ja suunnitelmallista voimaharjoittelua 2xVKO, jossa hyödynnetään voimakausia osana kausirakennetta. Lisänä ohjattuja kuivaharjoituksia/Juoksuharjoittelua Uimarin ominaisuuksia vahvistaen 2xVKO. Harjoitettavuuskartoituksen ja liikkuvuuspuutteiden hyödyntäminen.</p>	<p>Kuivaharjoittelu: Ohjattua voimaharjoittelua kokonaiskehityksen näkökulmasta 2-3xVKO, selkeät voimakaudet. Fysioterapeutin ohjaama kuiva 1xVKO. Muut kuivaharjoitukset lajiharjoituksen yhteydessä. Yksilölliset ominaisuusseuranat.</p>	<p>Kuivaharjoittelu: Ohjattua voimaharjoittelua kokonaiskehityksen näkökulmasta 2-3xVKO, selkeät voimakaudet. Fysioterapeutin ohjaama kuiva 1xVKO. Muut kuivaharjoitukset lajiharjoituksen yhteydessä Yksilölliset ominaisuusseuranat.</p>

		seurantaan					
Kilpaileminen: Ensimmäisiin virallisiin kilpailuihin osallistuminen ja kilpailutilanteeseen tutustuminen. Pääkilpailuina seuran omat ja lähipaikkakuntien kilpailut.	Kilpaileminen: Kilpailukäytänteiden harjoittelu sekä turvan ja luottamuksen rakentaminen kilpailutilanteessa. Pääkilpailun hahmottaminen (Rollo-uinnit sekä leiri)	Kilpaileminen: Tavoitteena kilpailussa toimiminen sekä kilpailemisen kipinän nostattaminen ja kilpailurutiineihin opettelu (verryttely, kokoontuminen, suoritus, palautteen kuunteleminen, palautuminen). Kilpailuissa itsensä haastaminen ja uusien lajien kokeileminen. Omiin ja ulkopaikkakuntien kilpailuihin osallistuminen. Päätapahtuma Rollo-uinnit ja leiri.	Kilpaileminen: Kilpailurutiinien ymmärtäminen ja itseohjautuvuuden kehittäminen. Oman tekemisen analysoinnin alkeet valmentajan ohjaamana. Tunteiden hallinta. Itsensä voittaminen. Kilpaileminen myös itselle epämieluisissa lajeissa. Pääkilpailut Rollo.	Kilpaileminen: Kauden rakenne tähtää IKM- ja Rollo-kilpailuihin. Oman kilpailurutiinin vahvistaminen. Vastuun ottaminen kilpailujen verryttelystä ja aikataulusta. Kilpailusuoritusten analysointi videolta ja suullisesti valmentajan avulla. Kauden tavoite on päästä IKM-finaaleihin sekä saada alitettua IKM/Rollo rajoja	Kilpaileminen: Kausi rakentuu pääkilpailuiden ympärille Itsenäisen verryttelyrutiinin juurtuminen ja valmentajan kanssa kilpailusuoritusten videointi ja analyysit. Pääkilpailuina kansalliset arvokilpailut IKM ja NSM.	Kilpaileminen: Selkeä kausirakenne kilpailemiseen pääkilpailuiden kautta. Kilpaillaan tarpeen mukaan. Tavoite saada vähintään yksi kansainvälinen ulkomaan kilpailu/kausi. Fysioterapeutti mukana kaikissa arvokilpailuissa. Pääkilpailut kansalliset sekä kansainväliset arvokilpailut	Kilpaileminen: Selkeä kausirakenne kilpailemiseen pääkilpailuiden kautta. Kilpaillaan tarpeen mukaan. Tavoite saada vähintään yksi kansainvälinen ulkomaan kilpailu/kausi. Fysioterapeutti mukana kaikissa arvokilpailuissa. Pääkilpailut kansalliset sekä kansainväliset arvokilpailut
Toiminnan tavoite: Jokaiseen harjoitukseen ja kilpailuun osallistuminen. Toimintaympäristön tutuksi tekeminen. Valmentajan kuunteleminen. Urheilijaa opastaminen	Toiminnan tavoite: Jokaiseen harjoitukseen ja kilpailuun osallistuminen. Toimintaympäristön tutuksi tekeminen. Valmentajan kuunteleminen. Urheilijaa opastaminen	Toiminnan tavoite: Lajirakkauden sekä seuraylpeyden tunnistaminen ja kasvattaminen. "Me yhdessä, ei minä yksin ajatuksen herättäminen". Valmentajan kuunteleminen ja itsenäisesti	Toiminnan tavoite: Laji- ja seura rakkauden kehittäminen sekä oman tekemisen arviointi matalalla kynnyksellä. Urheilullisen elämäntavan alkeiden oppiminen.	Toiminnan tavoite: Herätellään ajatus itsestä tavoitteellisena kilpaurheilijana. Valintavaiheen ryhmä. Harjoitellaan urheilijan kokonaisvaltaista arkea. Opitaan koulun ja harjoittelun yhteensovitusta.	Toiminnan tavoite: Kilpaurheilu ja piirteitä huippu-urheilusta. Valintavaiheen myötä kasvaminen tavoitteelliseksi kilpaurheilijaksi kansallisella tasolla. Ylpeys ja rakkaus seurasta	Toiminnan tavoite: Kilpa- ja huippu-urheilu. Minä huippu-urheilijana ajatus. Selkeä tavoitteellisuus kansallisen tai kansainvälisen urheilun tekemiseen. Seurarakkaus ja ylpeys kaikkialla missä liikutaan.	Toiminnan tavoite: Kilpa- ja huippu-urheilu. Minä huippu-urheilijana ajatus. Selkeä tavoitteellisuus kansallisen tai kansainvälisen urheilun tekemiseen. Seurarakkaus ja ylpeys kaikkialla missä liikutaan.

omien välineiden huolehtimisesta	omien välineiden huolehtimisesta	taululta ohjelman tulkitseminen ja toteuttaminen Urheilija huolehtii omat varusteensa niin kotona kuin harjoituksissakin.	Itsenäisesti ohjelman tulkitseminen ja toteuttaminen.	Ylpeys ja rakkaus seurasta sekä sen näyttäminen.	sekä sen näyttäminen.		
Elämänhallinta: Vanhemmat vastaavat pääasiallisesti urheilijan riittävästä levosta sekä ravinnosta. Valmentajan rooli keskustella perheiden kanssa mahdollisista muutoksista ja huomioista. Monipuolisen liikunnan ja muiden lajien tukeminen kokonaiskuorma huomioiden.	Elämänhallinta: Vanhemmat vastaavat pääasiallisesti urheilijan riittävästä levosta sekä ravinnosta. Valmentajan rooli keskustella perheiden kanssa mahdollisista muutoksista ja huomioista. Monipuolisen liikunnan ja muiden lajien tukeminen kokonaiskuorma huomioiden.	Elämänhallinta: Vanhemmat vastaavat pääasiallisesti urheilijan riittävästä levosta sekä ravinnosta. Valmentajan rooli keskustella perheiden kanssa mahdollisista muutoksista ja huomioista. Urheilijan omatoimisuuden lisääminen, esim. harjoitusvarusteiden huolehtiminen. Monipuolisen liikunnan ja muiden lajien tukeminen kokonaiskuorma huomioiden.	Elämänhallinta: Vanhemmat vastaavat pääasiallisesti riittävästä levosta ja ravinnosta, mutta urheilijalle painotetaan itselleen huomattavasti asiasta enemmän. Vanhempainiltoissa tuodaan esille urheilijan omatoimisuuden vastuuttamisesta	Elämänhallinta: Vanhemmat päävastuussa urheilijan levosta ja ravinnosta, mutta urheilija ottaa näistä vähitellen vastuuta. Mukana ravinto-, uni- ja liikuntapäiväkirjojen tekoa ja analysointia. Harjoitellaan kilpaurheilija Mietitään ja harjoitellaan koulun ja treenin sovittamista yhteen. Valmentaja tärkeässä osassa vanhempien ohjaamisessa, millaista on urheilijan arki ja mitä huomioitavaa siinä on. Uimareilla on kerran kaudessa keskustelu valmentajan kanssa.	Elämänhallinta: Vanhempien rooli mukana, mutta vastuun kasvu urheilijan omassa elämässä ja päätöksenteossa. Henkilökohtaisia keskusteluita usean kerran vuodessa valmentajien kanssa. Ravinto-, Uni- ja Liikuntapäiväkirjan analysointi ja käyttö. Psykkinen valmennus osana kausisuunnitelmaa	Elämänhallinta: Henkilökohtaiset keskustelut usean kerran vuodessa valmentajan/valmentajien kanssa. Ravintopäiväkirjan hyödyntäminen ja sen analysointi. Psykkinen valmennuksen, Fysioterapian sekä ravintoterapeutin palvelut käytössä osaltaan omakustanteisesti. Auttaminen opintojen suunnittelussa lukiossa, korkeakouluihin hakeutumisessa ja siellä opiskelussa.	Elämänhallinta: Henkilökohtaiset keskustelut usean kerran vuodessa valmentajan/valmentajien kanssa. Ravintopäiväkirjan hyödyntäminen ja sen analysointi. Psykkinen valmennuksen, Fysioterapian sekä ravintoterapeutin palvelut käytössä osaltaan omakustanteisesti. Auttaminen opintojen suunnittelussa lukiossa, korkeakouluihin hakeutumisessa ja siellä opiskelussa.
Valmentajan rooli: Olla koko perheen tukena uuden	Valmentajan rooli: Olla koko perheen tukena kilpauintiin	Valmentajan rooli: Lajirakkauden synnyttäminen sekä urheilijoiden	Valmentajan rooli: Luottamuksen vahvistaminen. Lajirakkauden	Valmentajan rooli: Hyvin suuri. Uimarit ovat murrosiän kynnyksellä, joten luottamuksen	Valmentajan rooli: Erittäin merkittävä. Huippu-urheilu -	Valmentajan rooli: Urheilijoiden kokonaisvaltainen apu/tuki urheiluran	Valmentajan rooli: Urheilijoiden kokonaisvaltainen apu/tuki urheiluran

<p>harrastuksen alkaessa kilpauinnin näkökulmasta. Ohjata lapsia sekä vanhempia mm lisenssin hankkimiseen liittyvissä asioissa ja molemminpuolis en viestinnän merkitysestä.</p>	<p>liittyvissä asioissa. Ohjata lapsia sekä vanhempia mm lisenssin hankkimiseen liittyvissä asioissa ja molemminpuolis en viestinnän merkitysestä.</p>	<p>kanssa keskusteleminen ja luottamuksen synnyttäminen.</p>	<p>kehittäminen, sekä kilpailamiseen kannustaminen ja omista suorituksista kiinnostuminen. Lasten ikävaiheeseen soveltuvan urheilijan arjen esilletuominen.</p>	<p>luominen tärkeää. Valmentaja valaa itseluottamusta urheilijoille ja antaa tukea kilpaurheilijaksi kasvamiseen sekä kehittymiseen. Valmentajan tulee osata yksilöllistää toimintaansa eri uimareille sopivaksi, vaikka treenit eivät vielä yksilöllisty. Valmentajan tulee osata luoda ryhmään hyvä ryhmähenki ja varmistaa ryhmän positiivinen asenne kovaa treenaamista kohtaan.</p>	<p>uran ajatuksen nostattaminen urheilijoissa. Isosti mukana urheilijoiden kokonaisarjessa ja kuormassa. Valmentajan rooli on myös murroksessa ja on löydettävä jokaiselle urheilijalle sopiva toimintamalli esimerkiksi luottamuksen rakentamiseen ja harjoitteluun optimointiin.</p>	<p>edistämisessä. Sparraaja, ajatuksen vaihtaja. Päivittäisarjen ja kauden suunnittelu ja ohjaus tavoitteiden mukaisesti.</p>	<p>edistämisessä. Sparraaja, ajatuksen vaihtaja. Päivittäisarjen ja kauden suunnittelu ja ohjaus tavoitteiden mukaisesti.</p>
--	--	--	---	--	--	---	---