

VALMENNUKSEN LINJA- SWIMMING JYVÄSKYLÄ

Seurassa toteutetaan valmennuksen tasojärjestelmää, jossa uimarin ura etenee asteittain ryhmissä eteenpäin kohti edustusryhmään. Näin ollen valmentajat pysyvät paikoillaan valmentaen pääsääntöistä aina samantasoisia uimareita. Jokaiselle ryhmälle pyritään järjestämään kaksi pätevää valmentajaa, jotka ovat erikoistuneet juuri kyseisen ikäryhmän uimareiden harjoitteluun. Kaikkien uimareiden kohdalla pyritään myös varmistamaan elämän eri osa-alueiden mutkaton yhteensovittaminen ja luomaan tasapaino koulun ja harjoittelun välille. Seura ei pakota uimareita vaihtamaan ryhmää tai lisäämään harjoittelua iän karttuessa, jollei uimari itse, hänen valmentajansa ja vanhempansa ole asiasta yksimielisiä. Seuran tavoitteena on luoda puitteet ja antaa työkalut jokaiselle huipulle tähtäävälle lapselle ja nuorelle uimarille. Seura pyrkii edistämään kilpauintia ja takaamaan laadukkaan ja johdonmukaisen, huipulle tähtäävän harjoitteluympäristön.

Seuran tasojärjestelmä

Ryhmät:

Ikäluokat ja harjoituskerrat:

Edustus: SM-taso/ SM- aikarajat saavutettu	_____	> 16v. 9-10 krt uinti +2-3krt sali
Haastajat: NSM- taso ja ylemmät IKM- ikäluokat	_____	14 -18v. 6-9 krt uinti + 2-3 jumppa
Juniori I-ryhmä: Alemmat IKM- ikäluokat	_____	13 – 15v. 5 krt uinti + 3 krt jumppa
Juniori II-ryhmä: Alemmat IKM- ikäluokat ja Rollojen ylemmät ikäsarjat	_____	11 -14v. 4 krt uinti +2-3 krt jumppa
Juniori III-ryhmä: Rollo- ja alemmat IKM- ikäluokat	_____	10 – 13v. 3-4krt uinti+2-3krt jumppa
Juniori IV-ryhmät: Rollo- rajojen haastajat	_____	8 - 11v. 2 krt uinti + 2 krt jumppa

Harjoittelun rytmitys

Kaudet ryhmissä jaetaan pääkisojen määrän ja ajankohdan mukaan, joko kaksi- tai kolmehuippuisiksi. Pääkisat ryhmissä nuorista aikuisiin ovat Rollo- uinnit, Ikäkausimestaruus uinnit, Nuorten SM- kilpailut, Suomen mestaruuskilpailut sekä mahdolliset aikuisten ja nuorten kansainväliset arvokilpailut. Uusi kausi kaikilla ryhmillä alkaa elo- syyskuussa, ja päättyy kesä- heinäkuussa alkavaan kesälomaan.

Harjoittelun mikrosykliitys ryhmissä riippuu uimareiden iästä, harjoituskertojen lukumäärästä viikossa sekä takana olevista uintivuosista. Tasojärjestelmällä pyrimme kuitenkin takaamaan, että uimarit osaavat tietyt asiat siirtyessään ryhmissä eteenpäin.

Seuraavana kussakin ryhmässä harjoiteltavat/opittavat asiat:

- **Alle Rolloikäiset, 8-10/11 vuotiaat**
 - Vedessä luontevasti kelluminen ja liikkuminen
 - Kaikkien lajien ainakin osittainen hallitseminen, 100sku hyväksyttävästi läpi uiminen
 - Liikkuvuuden ja eri liikemallien hahmottaminen kuivalla
- **Rollo- ikäluokat, tytöt 10-12 ja pojat 11-13**
 - Riittävän tekniikan ja suorituskyvyn omaaminen 200sku uimiseksi
 - Avaruudellisen hahmottamisen kehittäminen ja perusliikkeiden hallinta
- **IKM- ikäluokat, tytöt 13-16 ja pojat 14-17**
 - Uimari osaa monipuolisesti kaikkia lajeja ja pystyy vaivatta uimaan 400sku kohtuulliseen aikaan
 - Monipuolinen kehonhallinta ja kuivaharjoittelun oikeaoppinen toteuttaminen
- **NSM/SM- ikäluokat, tytöt yli 17v. ja pojat yli 18v.**
 - Omat päälajit ja -matkat alkavat hahmottua ja uimari on tietoinen vahvuuksistaan ja heikkouksistaan
 - Monipuolisen liikevaraston ja urheilullisen elämäntavan omaaminen

Valmennuksen lähtökohdat

Seuran yleinen valmennuslinja tähtää hyvän kestävyys suorituskyvyn luomiseen ja kaikkien uintitekniikoiden moitteettomaan hallintaan. Yleiseen tekniikkaopetukseen panostetaan erityisesti juniorivuosina ja kokeneempien uimareiden kohdalla pyritään ottamaan huomioon myös yksilölliset erot ja ominaisuudet. Erikoistuminen lajeihin ja matkoihin pyritään kuitenkin aloittamaan jo NSM –ryhmässä uimarin vahvuuksien pohjalta. Harjoittelumääriä nostetaan asteittain ryhmissä ylöspäin siirryttäessä ja suurimmat harjoittelumäärät saavutetaan NSM –ryhmässä. Edustustasolla tehot nousevat hieman määrien kustannuksella, jolloin ryhmään siirtyvien uimareiden harjoituspohjat tulee olla kunnossa. Pääsääntö kaikessa harjoittelussa on oikeaoppisessa tekemisessä niin, että uimarin paikat pysyvät kunnossa eikä tulevaisuuden harjoittelu vaarannu. Jyväskyläläinen valmennuksen malli perustuu testattuun ja tutkittuun tietoon, joka pysyy ajanhermolla.

Valmennukseen kuuluvaksi koemme harjoittelun ohella uimareiden kasvattamisen harjoittelun ja kilpailun avulla sekä uimarin luonnollisen elämänkaaren tukemisen. Valmentajiltamme odotamme hyviä sosiaalisia taitoja ja kommunikointikykyä niin uimareiden kuin heidän vanhempiansa kanssa. Näin pystymme seuraamaan uimareidemme kokonaisvaltaista kehitystä. Lisäksi haluamme uimareidemme omaksuvan urheilullisen elämäntavan, joka näkyy kaikessa käyttäytymisessä niin koulussa, harjoittelupaikoilla kuin kilpailumatkoillakin.

Seuran valmentajat ja kouluttaminen

Seuran pyrkimys on luoda nuorille jo uintiuran aikana kiintymys lajin kehittämiseen ja oman kokemuksen ja tiedon siirtoon uusille ikäluokille. Uintiuransa päättävälle nuorille pyritään tarjoamaan mahdollisuus jatkaa harrastustaan seurassa valmentamalla. Tasojärjestelmällä seurassa halutaan kehittää nuorista valmentajista tietyn ikäryhmän spesialisteja, joilla on kokemusta ja vertailupohjaa saman ikäisten lasten ja nuorten valmentamisesta. Edustustasolla valmentajilta vaaditaan ammatillista koulutusta ja aikaa jokapäiväiseen valmennus- ja kehittämistyöhön. Kaikilta seuran valmentajilta edellytetään sitoutumista seuran sääntöihin ja yhteiseen linjaan sekä ryhmänsä uimareihin ja valmentajakolleekeihinsa.

Seuran valmennuspäällikkö tai päävalmentaja ohjaa, auttaa ja tukee ryhmien valmentajia vaikeissa päätöksissä ja epäselvissä kysymyksissä. Lisäksi seura pyrkii tarjoamaan valmentajilleen sekä seuran sisäistä että uimaliiton koulutusta. Pääsääntöisesti kaikki pitkäjänteiseen valmentamiseen sitoutuneet valmentajat kustannetaan seuran puolesta vähintään uimaliiton Taso I - valmentajakurssille. Useamman vuoden valmennustyössä olleiden valmentajien koulutusta jatketaan aina Taso II - kurssille ja eteenpäin. Lisäksi seura pyrkii tarjoamaan mahdollisuuksia osallistua kansainvälisiin uintitapahtumiin tai yhteisleireihin eri seurojen ja valmentajien kanssa. Valmentajien kehittymistä ja motivaation säilymistä halutaankin edesauttaa kaikin mahdollisin tavoin. Pätevät, asiansa osaavat ja koulutetut valmentajat ovatkin yksi seuramme kulmakivistä.

Uusien ryhmien perustaminen

Jatkuvan kehittymisen ja uusien edustusryhmän uimareiden luominen vaatii paljon uimarimateriaalia ja oikeanlaista lahjakkuuksien etsintää. Seuramme sunnuntaivuoron uimakouluissa ja tekniikkaryhmissä pyörii viikoittain satoja lapsia, mikä luo hyvät puitteet uusien uimareiden löytämiselle. Lasten oikeanlaisella ohjauksella heidät voidaan saada päätymään valmennusryhmiin ja sitä kautta kilpauinnin pariin. Varsinaisen rekrytoinnin ja uimareiden etsimisen lisäksi uimaseuraan ja Jyväskylään hakeutuu omatoimisesti vuosittain useita lapsia ja nuoria, joiden ohjaaminen oikeisiin ryhmiin on sekä uimarin että seuran kehittymisen kannalta tärkeää.

Teknisesti seurassa perustetaan uusia ryhmiä uuden kauden alussa elokuussa, jolloin kyseisen vuoden ratatilat ja valmentaja sekä uimarimäärät ovat selvillä. Tähän liittyen uimareiden siirtyminen ryhmissä eteenpäin tapahtuu pääsääntöisesti kesän aikana. Uimareiden nousu tasojärjestelmässä ylöspäin mahdollistaa uusien uimareiden mukaantulon ns. täysiin ryhmiin, vaikka uusia ryhmiä jonain vuonna ei olisikaan mahdollista perustaa.