

HUIPUKKEIHÄN TÄÄN UIMAHYPPÄÄJÄN POLKU

	0–6-vuotiaat, lapsuusvaihe	7–9-vuotiaat, lapsuusvaihe	10–12-vuotiaat, valintavaihe	13–15-vuotiaat, valintavaihe	16–18-vuotiaat, huippuvaihe	19-v. ja vanhemmat, huippuvaihe	
Ikäryhmän painopisteet	<p>Positiivisuus, lapsen innostus ja ilio kaikessa tekemisessä. Käienlänen liikkuminen arkielämässä, vanhempien kanssa yhdessä tekeminen. 0–3-v. leikkiminen ja ohjautuminen, 4–6–v. vapaa leikki ja ohjattu leikki. Ohjatuissa harjoituksissa leikinomaisuus. Ryhmässä toimiminen ilman vanhempia.</p> <p>Perusliikuntataitojen kehityminen hyppysmyynnä, perustaitojen monipuolinen harjoittelu, laajan liikeremalivaraoston kurtuttaminen. Paljon tasapainoharjoitetta, rytmii- ja reaktiokykyä, liike-yhdistelmien aikelaharjoitella.</p>	<p>Positiivisuus, lapsen innostus ja ilio kaikessa tekemisessä. Harjoittelemaan oppiminen ryhmässä. Yksilöllisen kehittymisen huomiointiminen ryhmässä. Ohjatun harjoittelun lisääminen, tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen.</p> <p>Monipuolisuus fyysisessä harjoittelussa. Kiinnitetään huomiota perusliikuntataitojen oikeisiin liikeraitoihin, esim. juokseminen, hyppäminen.</p> <p>Lajitekniikka rakennetaan perusliikuntataitojen ja liikeremalivaraoston päälle.</p>	<p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä. Hyppääjän sisäisen motivaation kasvattaminen vahuuksia ja onnistumisia painottaen. Tästä tukee kilpailutoiminta taidoille sopivalta tasolla. Harjoittelen määrän ja laadun lisääminen vaihteitta. Laajan liikeatokokonaisuuden hankkiminen, monipuolinen liikeataiharjoittelu.</p> <p>Oikeiden liikeraitojen oppimisen varmistaminen: polvien ja nilkkojen linjaukset, keskivartalon ja selän asento ponnistuksessa ym. Monipuolinen fyysinen harjoitus, väliäito ja yksipuolista isonmittaista. Erityshuomio liikkuvuusharjoitteluun. Käytetään välineitä hyödyksi harjoittelussa. Luodaan pitkäkestoinen, hyvähenkinen harjoittelu-ryhmä, koska ryhmän merkitys kasvuaheissa on suuri.</p>	<p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä. Hyppääjän sisäisen motivaation vahvistaminen. Harjoittelen nousejuteiden lisääminen. Vaativampien hyppyyden monipuolinen harjoittelu.</p> <p>Urheilijan kasun ja kehon muuosten huomiointi harjoittelussa.</p> <p>Luodaan pitkäkestoinen, hyvähenkinen harjoitteluryhmä, koska ryhmän merkitys kasvuaheissa on suuri.</p>	<p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä. Hyppääjän sisäisen motivaation vahvistaminen. Harjoittelen nousejuteiden lisääminen. Vaativampien hyppyyden monipuolinen harjoittelu.</p> <p>Urheilijan kasun ja kehon muuosten huomiointi harjoittelussa.</p> <p>Luodaan pitkäkestoinen, hyvähenkinen harjoitteluryhmä, koska ryhmän merkitys kasvuaheissa on suuri.</p>	<p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä. Huippu-urheilijaksi kasvaminen. Mahdollinen erikoistuminen lauta/keroshyppääjäksi, monipuolisuutta unohtamatta.</p> <p>Omistuvien hyppyyden monipuolinen harjoittelu. Suoritusvarmuuden kasvu.</p> <p>Kansainvälisissä arvokilpailuissa menestyminen.</p>	<p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä. Huippu-urheilija 24/7. Suoritusvarmuus kilpailutilanteissa. Huippusuorituksen saavuttaminen. Kansainvälisissä arvokilpailuissa menestyminen. Urheilun ja koulun/työn yhdistäminen.</p>
Taidon kehittyminen ja lajitaitojen harjoittelu	<p>0–3-vuotiaat</p> <p>Vedessä liikkuminen ja peuhuaaminen, veden pelon voittaminen, sukeltamaan oppiminen.</p> <p>Pöyrämisen ja kierimisen liikelmät esimerkiksi kuperkeikat ja kierintä kuivalta ja vedessä. Hyppiminen ja pomppiminen monenlaisilla alustoilla: kovalla, pehmeällä, joustavalla, vedessä, trampoliinilla.</p> <p>4–6-vuotiaat</p> <p>Vedessä liikkuminen ja sukeltaminen. Uimaan oppiminen yksilöllisesti ikävaiheen aikana. Harjoitella aloitetaan vedessä ja reunalta. Monipuolisia aikelaharjoitetta vedessä ja reunalla, vähtellen 1 m ja 3 m, turvallisuu on tärkein. Rakennetaan pohjaa uimahyppyyden perusteiksi. Rokkahaikana kokeilemaan erilaisia temppuja, rajoitteiden turvallisuu ehtoilta totuttelu.</p> <p>Myös läsähdyskin matalalta hypäessä. Aikelaharjoitetta: ponnistukset, asennot, avaukset, liukulauta, tukiukkuus.</p> <p>Pisara: Starttipaketin etenemistalouk vaih. 1–4</p> <p>Kuiva- ja oheisharjoittelu</p> <p>Kuivaharjoittelua noin 50 % jokaisesta harjoituksesta. Kuivalta harjoittelun lajitaitojen harjoittelu.</p> <p>Pisara: Lajitaidot</p>	<p>Harjoitellaan monipuolisesti kaikkia telineitä reuna, 1 m ja 3 m kerros ja laudat, 5 m kerros. Aikelaharjoitteet kulkevat joka harjoituksessa mukana: ponnistukset, asennot, avaukset, liukulauta, tukiukkuus. Rakennetaan ja vaaditaan pohdasta lajitteknikkaa. Painopisteenä taakse- ja ulospäin hyppyyen oikean tekniikan oppiminen ikävaiheen loppuun mennessä Hyppyyä harjoitellaan paikalta ja pomppuista. Hyppyn vaiheet ponnistus, iltaminto ja veteenmeno jätään useisiin osiin ja välivaiheisiin, joita harjoitellaan yksittäin ja yhdistettynä.</p> <p>Ponnistuksen monipuolinen harjoittelu esim. puoli-ponnistus, syväponnistus, heijaukset, Pomput laudalla, esiponnistuspomppu ja ulosen askelen vaihtu. Käsiliiikkeissä erilaiset variaatit, esim. ilman käsiliekitä kädet ylhäällä, alhaalla, lanteilla, niskan takana, käsi-keulaukset, käsiliike sivulta, ylhäältä, yhdistettynä heijaukseen.</p> <p>Eristään käsiliekkiden, pomppujen ja vauhdin yhdistämisen hyppyyhin yksilöllisesti ikävaiheen loppuosa. Pöyrimään lyominen, asennon ottaminen. Asento ilmassa ja asennon avaaminen. Asennon avaaminen välihaasta, veteenmenotöytä, veteenmenosuunta.</p> <p>Pisara: Starttipaketin etenemistalouk vaiheet 5–10</p>	<p>Aikaisemmin opittuja liikeaitoja rakennetaan lapsuusvaiheessa opitun päälle. Lajitekniikan ymmärtäminen ja järjestelmällisen oppettaminen vuoroavauksien valmennus auttaa lasta ymmärtämään paremmin omaa tekemistään; käytetään apuna videointia. Näkemisen ja tunteimien opettelu erityisesti taakse- ja ulospäin pöyrivissä hypyissä. Riittävä toistomäärät lajin perustaidoissa vaadittavissa liikkeissä kuitenkin niin, että liikeitä varioidaan laajasti.</p> <p>Tehdään pohjatyö vaativampia hyppyä tukeviksi yhemmässä valinnavaiheissa. Usein hyppyyden harjittu teetäminen vasta sitten, kun tekniikka on nitää varten riittävä. Luodaan motivaatolta vaikkempien hyppyyden oppimiseen ja opitaan myös siihen, että vaativia hypy välttämättä tule heti pystyyn veteen. Harjoitellaan monipuolisesti votteja ja kiereitä eri suuntiin. Usien hyppymisen oppimessa huomioidaan, ettei yhteen suuntaan tule tehdä vottu enempää kuin johonkin toiseen suuntaan.</p> <p>Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle. Luodaan positiivinen oppi-ilmapiiri, joka innostaa yrittämään ja vottamaan yksipuolista harjoittelua. Käytetään harjoittelussa hyväksi lapsen omaa luovuutta. Samalla keuhataan ymmärrystä ja hallintaa omasta tekemisestä.</p> <p>Kuiva- ja oheisharjoittelu</p> <p>Kuivaharjoittelua ainakin yhtä paljon kuin vesiharjoittelua. Kuivaatotojen pitämisen vesitaitotojen tasalla tai niiden edellä. Lajitekniikka: kuivalauta, trampoliini ja vottivöyt, pöyrimis- ja avustekniiikat, akrobatia, imitoitint.</p> <p>Kehonhuolto/fysioterapia.</p> <p>Monipuolisuuden vuoksi myös lajiin liittymätöntä treeniä: pallopelleyä yms.</p> <p>Videoanalyysit, mielikuivaharjoittelu. Muut oheiset kuten baletti, voimistelu yms.</p> <p>Pisara: Lajitaidot</p>	<p>Vesiharjoittelen määrä lisääntyy. Vuoropuhelu urheilijan ja valmentajan välillä. Harjoittelussa käytetään apuna videointia. Näkemisen ja tunteimien painottaminen. Suuret toistomäärät vaativammassa hypyissä. Vaativien vapaavaltien hyppyyden monipuolinen harjoittelu. Perushyppyyden jatkuva harjoittelu vaikkempien rinnalla. Itsenäisen harjoittelu osana kokonaisharjoitusohjelmaa. Positiivisen harjoittelulimapiirin säilyttäminen.</p>	<p>Kilpailusarjan vaikeuttaminen jatkuu. Tekniikan hionnien ja suorituspuuteiltojen lisääminen. Suoritusvarmuuden kasvattaminen: vaihteulilla pienenee myös vaikeimmassa hypyissä.</p> <p>Useimmilla erikoistuminen kerros- tai lautahyppääjäksi. Huom! Erikoistumisesta huolimatta kaikkia telineitä hyödynnetään harjoittelussa.</p> <p>Ylläpidetään hyppyyen väliavaihta: hyödyt tekniikan kehittämislle, taidonopittamislle, oppelimalitaiden ratkaisuun. Monipuolinen harjoittelu kuivalta ja vedessä.</p> <p>Perustaitojen ja perushyppyyden hionta: Laudanäkkytö- , rytmii- ja vauhtarjoittelut; Avaus- ja veteenmenoharjoitukset. Uusien vaikeampien liikkeiden kehittely: Lähtöharjoitukset kaikkine väliavaiheineen säilytetään mukana; Sarjahyppy (vaihtoehtoinen); Kilpailuonnaminen harjoittelu. Painotukset allas- ja kuivaharjoittelun välillä ja niiden sisällä vaihtelee harjoituskauteta rippuen.</p> <p>Kuiva- ja oheisharjoittelu</p> <p>Kuivaharjoittelua noin 50 % (kaudesta rippuen 30–70 %).</p> <p>Lajitekniikka: kuivalauta, trampoliini ja vottivöyt, pöyrimis- ja avustekniiikat, akrobatia, imitoitint.</p> <p>Kehonhuolto/fysioterapia.</p> <p>Monipuolisuuden vuoksi myös lajiin liittymätöntä treeniä: pallopelleyä yms.</p> <p>Videoanalyysit, mielikuivaharjoittelu. Muut oheiset kuten baletti, voimistelu yms.</p> <p>Pisara: Lajitaidot</p>		
Fyysinen harjoittelu	<p>4–6-vuotiaat</p> <p>1) Liikkuvuus</p> <p>2) nopeus</p> <p>3) voima</p> <p>4) kestävyys</p> <p>Pisara: Fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien kehittyminen</p>	<p>1) Liikkuvuuden lisääminen dynaamisin ja staattisin venytyksin. Erityshuomiota kiinnitetään olkapäiden, takareiden ja lonkanvokkuijain liikkuvuuteen. Liikkuvusharjoittelu kuuluu päivittäiseen harjoitteluohjelmaan.</p> <p>2) Paljon nopeus-, ketteryys- ja koordinaatioharjoittelua.</p> <p>3) Voimaa kehitetään lajiharjoituksessa.</p> <p>4) Peruskestävyyttä kehittävät leikit ja peilit sekä uikouli lajiharjoittelun ukopuolella.</p> <p>Pisara: Fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien kehittyminen</p>	<p>1) Liikkuvuuden lisääminen dynaamisin ja staattisin venytyksin. Erityshuomiota kiinnitetään olkapäiden, takareiden ja lonkanvokkuijain liikkuvuuteen. Liikkuvusharjoittelu kuuluu päivittäiseen harjoitteluohjelmaan.</p> <p>2) Kasvuavaiheessa huomioidaan nopeusitehden ylläpito. Nopeus-ominaisuuksia harjoitellaan monipuolisesti. Liiketehyden ja rytmilajien harjoittaminen nopeuden kehittymisen herkytyksuolella.</p> <p>3) Harjoitellaan monipuolisesti perusvoimainominaisuuksia. Lihastaspainosta huolehtiminen. Hyppäämisen kontrollointi kasvuyrähdysten aikana.</p> <p>4) Peruskestävyyttä parannetaan lajinomaisilla harjoittelulla sekä lajiharjoittelun ukopuolella. Monipuolinen liikkuminen eri syketasolla päivittäin harjoituksissa.</p> <p>Pisara: Fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien kehittyminen</p>	<p>1) Liikkuvuuden ylläpitämisen ja lisääminen. Erityshuomiota kiinnitetään olkapäiden, takareiden ja lonkanvokkuijain liikkuvuuteen. Liikkuvusharjoittelu kuuluu päivittäiseen harjoitteluohjelmaan.</p> <p>2) Lajinomaisen nopeustaitavuus.</p> <p>3) Omaan kehon painolla ja lisäpainoin. Eri välineitä ja eri oppimisympäristöjä hyödyntäen. Hyvä lihastaspaino.</p> <p>4) Huoltava peruskestävyyt palautumista ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyä varten lajiharjoittelussa ja sen ukopuolella.</p> <p>Pisara: Fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien kehittyminen</p>	<p>1) Liikkuvuuden ylläpitämisen ja lisääminen. Erityshuomiota kiinnitetään olkapäiden, takareiden ja lonkanvokkuijain liikkuvuuteen. Liikkuvusharjoittelu kuuluu päivittäiseen harjoitteluohjelmaan.</p> <p>2) Lajinomaisen nopeustaitavuus.</p> <p>3) Omaan kehon painolla ja lisäpainoin. Eri välineitä ja eri oppimisympäristöjä hyödyntäen. Hyvä lihastaspaino.</p> <p>4) Huoltava peruskestävyyt palautumista ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyä varten lajiharjoittelussa ja sen ukopuolella.</p> <p>Pisara: Fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien kehittyminen</p>	<p>Pisara: Fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien kehittyminen</p>	
Psyykinen valmennus	<p>Vaihe 1 (0–9-v. lapsuusvaihe): Psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämisen valmiedut</p> <p>1) Laadukkaan ohjauksen ja valmennuksen avulla lapsille luodaan edellytyksiä psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymislle. Esimerkiksi kehittymisen taidot ja ryhmässä oppiminen kehittyvät itsestään hyvin toimivassa ryhmässä monipuolisen, lasten tasoon ja kehitykseen sovitun ohjauksen myötä. Mielikuvien ja monipuolisen välineiston käyttäminen valmennuksessa apuna oleellista. Oikeudenmukaiset ja johdonmukaiset, oppimista ja viihtymistä palvelevat säännöt ja rajat. Lasten ottaminen mukaan ryhmän sääntöjen luomisien.</p> <p>2) Leikkiehin, lajiharjoittelussa ja kaikkeen ohjeiden ja palautteen antoon. runsaasti havainnollistavia mielikuvia ja näytöitä; näin lapsi pyrki itsestään ymmärtämään ja toteuttamaan ohjeuksia.</p> <p>3) Oppimaan oppiminen on yhtä tärkeä tavoite kuin itse oppiminen, panostus opetusmenetelmien sekä kuuntelemisen, ymmärtämisen ja toteuttamisen harjoittelu. Salliva ilmapiiri, jossa omien kokemusten ja ajatusten kertominen on sallittua ja siihen rohkastaan.</p> <p>4) Jokaisen lapsen ainutlaatuisen ihmisarvon ja yksilöllisyyden ottao arvostaminen. Yrittämisestä palkitseminen. Paljon onnistumiskokemuksia kaikille.</p> <p>5) Liikkumisen into ja riemu tuloksista riippumatta. Kilpailemisen, voittamisen ja häviämisen luonnollisuus sekä toisen onnistumisesta iloitseminen leikkimielisillä kisailluilla.</p> <p>6) Kokemus siitä, että ”Minä olen taitava”. Lajin parissa saa tehdä kivoja asioita ja on kiva.</p> <p>7) Harjoitusten suunnittelu ja jatkuva arviointi luttamaan harjoittelun rytmii, turvallisuuata, hauskuuata ja tehokkuutta.</p> <p>8) Ryhmäkoot, tasojat ja opetusmenetelmät kuntoon niin, että tekemistä on mahdollisimman paljon ja jokatamista mahdollisimman vähän.</p>	<p>Vaihe 2 (10–15-v. valintavaihe): Perustaidot</p> <p>1) Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen merkityksen ymmärtäminen suorituksen ja laissa kehittymisen kannalta. Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen nimeäminen. Motivoituminen psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen harjoitteluun muun harjoittelun yhteydessä. Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen toteinen harjoittaminen lajiharjoittelun yhteydessä. Myös psyykkisen harjoitukseen valmistamisen merkitys ja opettelu kuormituksen kasvassa.</p> <p>2) Oikeiden suorituksen mielikuvien varmistaminen ja vahvistaminen – paljon oikeita malleja, suoritusten piirtäminen ja selittäminen – on keskeinen palautteen otella oika palautetta vastaavaa. Harjoittelun laatus ja määräää mielikuivaharjoittelulla.</p> <p>3) Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen erilaisissa harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Tunteiden tunnistaminen ja kilpailutilanteissa on hyväksyttävää, jos se auttaa avoimuuteen kannustetaan. Tietoinen pyrkiminen erilaisiin tunte- ja olotiloihin esimerkiksi harjoituksiin tai kilpailuun valmistauduttamisen ja seurantatöiden johondukin noudattamien sekä itsen ja toisen ihmisen kunnioittamisen perusarvoja.</p> <p>4) Huomion kiinnittäminen yksilöllisiin vahuuksiin. Jatkuva palautte osataitojen kehittämisestä sekä pienistä onnistumisista. Luodaan utelias mielikeinto kehittävää alus-oleata kohtaan. Palautte kohdistuu suorituksen ja taitojen, ei persoonaan.</p> <p>5) Kilpailuun valmistautumisen rutiniin vähtellen tapahtuva vakioiminen. Epäonnistuksen suhtautuminen luonnollisena ja tärkeänä oppimiskokemuksena. Kilpaileminen on luonnollinen, innostava osa harjoittelua; Kilpailuonmaisia harjoituksia riittävästi ja rennosti.</p> <p>6) Monipuolinen harjoittelu, vaihtelevuus ja jatkuva kehittymisen kokemus ylläpitävät kiinnostusta lajiin. Hyppääjien tietämyksen lisääminen koskien harjoittelua ja harjoittelun edellytyksiä sekä niiden yhteyttä laissa kehittymiseen. Harjoittelun pitkäajanteiden lisääntymisen, Hyppääjälle annetaan vähtellen lisää vastuuta omasta harjoittelusta.</p> <p>7) Tavoitteenasettelu tarkentuminen ja yksilöityminen; Hyppääjien osallistuminen omaan tavoitteenasetteluun. Erilaisia tavoitteita liittyen suorituksiin, tekniikkaan, harjoitteluun, muuhun elämään, kilpailuun. Jatkuva arviointi ja väälto muokkuaus aina tarvittaessa varmistavat etenemisen oikea suunnan.</p> <p>8) Oma keskittymisen ja vireystilan tarkkailu ja sen avulla yhteyden ymmärtäminen omaan suorituskykyyn. Rentoutumisen ja rauhoittumisen taitojen harjoittelu pienillä rentoutumis- ja rauhoittumisharjoituksilla harjoittelun lomassa; Jännittyneen ja rennon lihaksen ja olotilan tunteimsten erottaminen toisistaan.</p>	<p>Yksilöllinen urheiluvalmennus. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen tunnistaminen ja hallinta. Ympäristön ja aistien hyödyntäminen harjoittelussa. Suuri määrä toistoja</p> <p>1) 20–30 h/vko, 20–30 h/vko</p> <p>2) 25–30 h/vko. Harjoittelun monipuolisuus: seuran leiripäivät, maajoukkueen leirit, seuran oma kilpailu, kansainväliset kutsu- ja arvokilpailut.</p> <p>3) Valmennuksen pitkäajanteinen suunnittelu, kausisuunnitelma, päivittäisen harjoittelun suunnittelu. Harjoittelun suunnittelu kilpailukautta tukeviksi. Läsnäoleuseuranta, kokonaissuunnitelmäärän tiedostaminen ja seuranta. Vaativampien hyppyyden onnistumismäärän seuranta. Loukkaantumisen ennalta ehkäisy huomioiden lajin vaatimukset, urheilijan typpiominaisuudet ja kasvuyrähdys. Kokonaissuunnitelman ja valmentajan oman toiminnan arviointi.</p> <p>4) Fyysisten ominaisuuksien testaaminen (voima ja liikkuvuus), Urheilijan terveystarkastus. Lihastaspainokartoitus. Kuormituksen ja palautumisen seuratasteit.</p> <p>5) Noin 6 hyppääjää/valmentaja.</p>	<p>Yksilöllinen urheiluvalmennus. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen tunnistaminen ja hallinta. Ympäristön ja aistien hyödyntäminen harjoittelussa. Suuri määrä toistoja</p> <p>1) 25–30 h/vko. Harjoittelun monipuolisuus: seuran leiripäivät, maajoukkueen leirit, seuran oma kilpailu, kansainväliset kutsu- ja arvokilpailut.</p> <p>3) Valmennuksen pitkäajanteinen suunnittelu, kausisuunnitelma, päivittäisen harjoittelun suunnittelu. Harjoittelun suunnittelu kilpailukautta tukeviksi. Läsnäoleuseuranta, kokonaissuunnitelmäärän tiedostaminen ja seuranta. Vaativampien hyppyyden onnistumismäärän seuranta. Loukkaantumisen ennalta ehkäisy huomioiden lajin vaatimukset, urheilijan typpiominaisuudet ja kasvuyrähdys. Kokonaissuunnitelman ja valmentajan oman toiminnan arviointi.</p> <p>4) Fyysisten ominaisuuksien testaaminen (voima ja liikkuvuus), Urheilijan terveystarkastus. Lihastaspainokartoitus. Kuormituksen ja palautumisen seuratasteit.</p> <p>5) Noin 6 hyppääjää/valmentaja.</p>	<p>Huippusuoritusten ja huippu-lajitaitojen saavuttaminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen hallinta. Kilpailemisen hallitseminen.</p> <p>1) 7–11 harjoitusta/vk, 22–30h/vko</p> <p>2) 25–35h/vko. Oheislajeiksi suostelutaan lajitreeniä monipuolistaiv lajeja, mm. seurakilpailut (2–4v.), World Series.</p> <p>3) Kausisuunnitelmat ja pitkäntähtäimen suunnitelmat (valmentaja ja urheilija yhdessä). Viikko- ja päiväkohtaiset suunnitelmat. Läsnäoleuseuranta. Fyysiset ominaisuudet: voima, nopeus, liikkuvuus. Tulosseuranta kilpailuissa, vaikeusasteiden kehittyminen, pakolisten pisteet, vapaavaltien pistet, tuulosuokkariitit.</p> <p>4) Fyysiset ominaisuudet: voima, nopeus, liikkuvuus. Tulosseuranta kilpailuissa, vaikeusasteiden kehittyminen, pakolisten pisteet, vapaavaltien pistet, tuulosuokkariitit.</p> <p>5) 4–6 hyppääjää/valmentaja.</p>	<p>Vaihe 4 (22-v. ja yli huippuvaihe): Autoomaio</p> <p>1) Psyykkisen ja fyysisen hyvinvointi. Itsenäisyys ja johtovuus omasta valmentautumisesta.</p> <p>2) Huippu-urheilu elämäntapana. Myös muun elämän tasapaino. Rutiinotuneet psyykkiset taidot.</p> <p>3) Mielikuivaharjoittelun hyödyntäminen tekniikan ja psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämisessä. Oma ajattelu ja toiminnan itsenäisen ohjau tavoitteiden suuntaisesti.</p> <p>3) Tasavertainen vuoroavaukku hyppääjän ja valmentajan välillä. Ristiiridiä ja pettymykset käsitellään yhteistyössä. Tiimin hyödyntäminen laadukkaan valmennuskokemuksien saamiseksi. Taitavuus omaan onnistumisen osatekijöiden tunnistamisessa ja toteuttamisessa.</p> <p>6) Oma, yksilöllinen motivoituminen huippu-urheilu-urana. Muun elämän rakentaminen urheilun rinnalle tärkeää.</p> <p>7) Tavoitteenasetteluun hyödyntäminen joka-päiväisenä etenemisessä, motivoitumisen ja kehittymisen työkaluna.</p> <p>8) Huippukeskittymisen ja vireystilan saavuttaminen aina haluttaessa, suoritus syntyy luottaen kehoon ja mieleen. Nk. flow-kokemukset ja niiden kautta suoritusmista ja suorituskusta nauttiminen yhä uudelleen.</p>	
Valmennus	<p>0–3-vuotiaat</p> <p>Osallistuminen vauva-, tenava- ja perhejumppiin; osallistuminen vauva- ja perheurintiin.</p> <p>4–6-vuotiaat</p> <p>Osallistuminen uimataidon mukaiseen uima- ja uimahyppyykuuluun. Avustukset tärkeä osa valmennuksessa.</p> <p>1) 1–3 krt/vko, 1–8 h/vko</p> <p>2) 20+ h /vko. Urheilijan monipuolisuus</p> <p>3) Läsnäoleuseuranta, tuntuissuunnitelma, taito-merkin suorittaminen; perusmerkit.</p> <p>4) Terveystarkastus (neuvola, kouluterveydenhuolto).</p> <p>5) 4–6 hyppääjää/valmentaja.</p>	<p>Tavoitteellinen valmennus. Avustukset tärkeä osa valmennuksessa.</p> <p>1) 4–6 krt/vko, 10–15 h/vko</p> <p>2) 20+ h/vko. Harjoittelun monipuolisuus. Seuran omat tavoitteet ja leiripäivät, avoimet kansalliset leirit.</p> <p>3) Läsnäoleuseuranta, kokonaissuunnitelmäärän seuranta tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma. Taito-merkin suorittaminen lauta- ja pronssimerkit. Loukkaantumisen ennaltaehkäisy huolehtimalla riittävästä monipuolisesta liikunnasta ja perustaitojen kehittämisestä. Kokonaissuunnitelman ja valmentajan oman toiminnan arviointi.</p> <p>4) Seuralla esitettävät kuivaiteist, fyysiset ominaisuudet. Ryhti ja linjaukset. Terveystarkastus (kouluterveydenhuolto).</p> <p>5) 6–8 hyppääjää/valmentaja.</p>	<p>Yksilöllinen urheiluvalmennus aikaa. Kilpailemisen totuttelu, positiivisuus kilpailemisen ja kilpailunhän kasvattaminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen tunnistaminen ja hallinta. Kasvavilla lapsilla lepöpäivä kerran viikossa, vammojen välttämiseksi.</p> <p>1) 5–8 krt/vko, 15–24 h/vko</p> <p>2) 20–30 h/vko. Urheilijan monipuolisuus: seuran leiripäivät, liiton Talent-ryhmän leirit, suurielit ja alueelit, seuran oma kilpailu, kansalliset ja kansainväliset kilpailut riittäväin usein.</p> <p>3) Valmennuksen pitkäajanteinen suunnittelu, kausisuunnitelma, päivittäisen harjoittelun suunnittelu. Harjoittelun suunnittelu kilpailukautta tukeviksi. Vuoden aikana vähintään 2–3 peruskuntokautta ja harjoittelun laatu on tärkeää. Harjoittelun suunnittelu ja seuranta. Taito-merkin suorittaminen: kulta- ja hopeamerkit. Loukkaantumisen ennalta ehkäisy huomioiden lajin vaatimukset, urheilijan typpiominaisuudet ja kasvuyrähdys. Kokonaissuunnitelman ja valmentajan oman toiminnan arviointi.</p> <p>4) Kuivaiteist syys- ja kevätkaudella seuran sisäisesti. Urheilijan terveystarkastus. Lihastaspainokartoitus. Talent-ryhmän testit vuositason.</p> <p>5) 7–8 hyppääjää/valmentaja.</p>	<p>Seuran oma kilpailu, kansalliset kilpailut, kansainväliset kilpailut hyppääjän tasosta rippuen. Valitaan monipuolisesti eri tasoisia kilpailuja. Vältetään tiettyjen sukilukkeen totuttamista.</p> <p>2) Ryhmän ehdoton johtaja, joka suhtautuu urheilijoihin positiivisesti ja tasapuolisesti. Luotettava aikuinen, joka uskaltaa asettaa rajoja. Roolimalli ja esikuva. Valmentaja ottaa valmentaa lapsen näkökulmasta. Lapsen ja nuoren valmentajan pitää osata naurattaa! Korjauksen toteuttamisen vaatiminen. Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa. Säännöllinen yhteydenpito huoltajien kanssa, luottamukselliset välit koteihin. Yhteistyö koulujen kanssa.</p>	<p>Seuran oma kilpailu, kansalliset kilpailut, kansainväliset kilpailut hyppääjän tasosta rippuen. Finn Cup-kilpailut 5/vuosi, Suomen mestaruus ja Nuorten Hallimestarus, Etelä-Suomen alueestaruus, 2–4 näytökilpailu/vuosi, Nuorten Pohjoismaiden mestaruus, Nuorten Euroopan mestaruus, Nuorten maailmanmestaruus. Riittävästi kovan tason kilpailuja, 10–15 kilpailua vuodessa. Oma tason säilyttämisen kilpailuissa. Kilpailusarjan riittävä varmuus. Urheilijan ja valmentajan realistiset odotukset.</p>	<p>Seuran oma kilpailu, kansalliset kilpailut, kansainväliset kilpailut hyppääjän tasosta rippuen. Finn Cup-kilpailut 5/vuosi, Suomen mestaruus ja Nuorten SM, hallimestaruus ja Nuorten Hallimestaruus, Etelä-Suomen alueestaruus, 2–4 näytökilpailu/vuosi, Nuorten Pohjoismaiden mestaruus, Nuorten Euroopan mestaruus, Nuorten maailmanmestaruus. Riittävästi kovan tason kilpailuja, 10–15 kilpailua vuodessa. Oma tason säilyttämisen kilpailuissa. Kilpailusarjan riittävä varmuus. Urheilijan ja valmentajan realistiset odotukset.</p>	<p>Kansalliset: Suomen Mestaruus ja Hallimestaruus (2/v), kansainväliset kotimaan kilpailut (1–2/v), harjoituskilpailut (Seuran/ryhmän omat, Finn Cup) 1/vk. Kansainväliset näytökilpailut: FINA Grand Prix -kilpailut (1–2/v), Kansainväliset maajoukkuekilpailut ja tasokkaat seurakilpailut (2–4v.), World Series.</p> <p>Arvokilpailut: Pohjoismaiden mestaruus ja/tai Nuorten PM, Euroopan mestaruus ja/tai Nuorten EM, maailmanmestaruus ja/tai Nuorten MM, maailmancup, olympialaiset.</p>
Tukitoimet	<p>Lajin vaatimuksista, liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle. Valmentaja haakee tukea valmennukseen ja ohjaa asiantuntijalle tarpeen mukaan.</p>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi urheilijan tarpeen mukaan. Esimerkiksi fysioterapia, urheilija ja lihahuolto.</p>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi urheilijan tarpeen mukaan. Fysioterapeutti/urheilulääkäri, lihahuolto (hieroja), urheilupsykologi, ravitsemusterapia, ADT-ohjaus.</p>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi. Fysioterapeutti/urheilulääkäri, lihahuolto (hieroja), urheilupsykologi, ravitsemusterapia, ADT-ohjaus.</p>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi. Fysioterapeutti/urheilulääkäri, lihahuolto (hieroja), urheilupsykologi, ravitsemusterapia, ADT-ohjaus.</p>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi. Tukitoimet rakentavat valmentajan ja urheilijan ympärille asiantuntijaverkon, joka tukee valmennusta. Fysioterapeutti (henkilökohtaiset ohjelmat ja lisäkannnit tarvittaessa), urheilulääkärit (terveystarkastukset ja lisäarvioit tarvittaessa), lihahuolto (hieroja), urheilupsykologi, ravitsemusasiantuntija, ADT-ohjaus, mediakouluus. Mukana: seura, Uimaliitto, urheilulaakemati, Olympiakomitea, (yhteistyökumppanit).</p>	
Valmentaja	<p>1) Lajin perustekniikan ja sen oppettamisen hallitseminen. Vähintään tason II valmentajakouluutta tai vastaava osaaminen. Kasvun ja kehityksen ymmärtäminen. Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa. Motivoitunut kouluttautumaan. Jatkuva kehittyminen valmentajana ja oman toiminnan arviointi.</p> <p>2) Luotettava aikuinen ja ryhmän johtaja. Huolehtii harjoituksen turvallisuudesta ja positiivisesta ilmapiiristä. Innostaa ja kannustaa lapsia, suhtautuu tasapuolisesti. Roolimalli ja esikuva, joka ymmärtää oman vastuunsa. Säännöllinen yhteydenpito huoltajien kanssa, luottamukselliset välit koteihin. Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa. Avoimet ja luottamukselliset välit läpeen ja huoltajiin, hyvä tiedonkulu.</p>	<p>1) Lajitekniikan ja sen oppettamisen monipuolisen osaaminen ja ymmärrys. Vähintään tason III valmentajakouluutta tai vastaava osaaminen. Kasvun ja kehityksen ymmärtäminen. Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa. Motivoitunut kouluttautumaan. Jatkuva kehittyminen valmentajana ja oman toiminnan arviointi.</p> <p>2) Luotettava aikuinen ja ryhmän johtaja. Huolehtii harjoituksen turvallisuudesta ja positiivisesta ilmapiiristä. Innostaa ja kannustaa lapsia, suhtautuu tasapuolisesti. Roolimalli ja esikuva, joka ymmärtää oman vastuunsa. Säännöllinen yhteydenpito huoltajien kanssa, luottamukselliset välit koteihin. Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa. Avoimet ja luottamukselliset välit läpeen ja huoltajiin, hyvä tiedonkulu.</p>	<p>1) Lajitekniikan ja sen oppettamisen monipuolisen osaaminen ja ymmärrys. Vähintään tason III valmentajakouluutta, valmentajan ammattitukin suorittaminen tavoitteena. Lajitekniikan kehittyminen ulkoistuen koulutusten kautta. Valmentajan aktiivinen oppiminen ulkoilla kilpailumalla ja leireillä/leirillä, valmentajien välienen tietojen välillä. Lajitekniikan oppettamisen hallinta. Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa. Muroosien huomiooniminen ja drop outin ehkäisy.</p> <p>2) Ryhmän ehdoton johtaja, joka suhtautuu urheilijoihin positiivisesti ja tasapuolisesti. Luotettava aikuinen, joka uskaltaa asettaa rajoja. Roolimalli ja esikuva. Valmentaja ottaa valmentaa lapsen näkökulmasta. Lapsen ja nuoren valmentajan pitää osata naurattaa! Korjauksen toteuttamisen vaatiminen. Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa. Säännöllinen yhteydenpito huoltajien kanssa, luottamukselliset välit koteihin. Yhteistyö koulujen kanssa.</p>	<p>1) Lajitekniikan ja sen oppettamisen monipuolisen osaaminen ja ymmärrys. Vähintään tason III valmentajakouluutta, valmentajan ammattitukin suorittaminen tavoitteena. Lajitekniikan kehittyminen ulkoistuen koulutusten kautta. Valmentajan aktiivinen oppiminen ulkoilla kilpailumalla ja leireillä/leirillä, valmentajien välienen tietojen vaihto.</p> <p>2) Ryhmän ehdoton johtaja, joka suhtautuu urheilijoihin positiivisesti ja tasapuolisesti. Luotettava aikuinen, joka uskaltaa asettaa rajoja. Roolimalli ja esikuva. Innostaa ja kannustaa hyppääjää harjoitteluun ja sen suunnitelmalisella seurantaan. Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa. Tukee yhdessä koulun ja kodin kanssa urheilijan kasvua huippu-urheilijaksi.</p>	<p>1) Lajitekniikan ja sen oppettamisen monipuolisen osaaminen ja ymmärrys. Koulutettu ammattivalmentaja, tason IV–V valmentajakouluutta tai vastaava osaaminen. Valmennustimien vastuuhuolehtijajohjoitaja, jolla on kokonaissuunnitella urheilijasta yhteistyö kodin ja koulun kanssa, yhteistyö liiton, akatemian ja muiden tahojen kanssa. Ammattitaito: lajitaidot, taidon oppettaminen, pakogaiset taidot, psyykkisen valmennuksen taidot, ymmärrys fysiologiasta, muroosin ja aikuistumisen huomiointiminen, sitoutuminen jatkuvaan itsensä kehittämiseen.</p> <p>2) Tukee urheilijan tasapainoista kasvua: Vaatii, mutta kannustaa; Luottamuksellisesti ja vastuullisesti. Auttaa tavoitteiden asettamisessa ja niiden seuraamisessa. Urheilulliseen elämäntapaan toteuttaminen. Huippu-urheilija 365 päivää vuodessa. Tukee urheilijan arjen hallintaa. Roolimalli: ymmärtää oman esimerkiksiä vaikutuksen.</p>		
Huippu-urheilijaksi kasvu	<p>1) Säännölliset elämäntavat: Perhe huolehtii terveellisestä ruokavaliosta, riittävästä levosta ja arkiliikunnasta. 10 h unta, unirytmim säännöllisyys. 5–7 aterial päivässä, ateriarytmim säännöllisyys. Unea ja ravinnon merkityksen ymmärtäminen ja pitkäajanteisyys harjoittelussa. Terveystarkastus ja pitkäajanteisyys harjoittelussa. Terveystarkastus ja pitkäajanteisyys harjoittelussa. Terveystarkastus ja pitkäajanteisyys harjoittelussa. Terveystarkastus ja pitkäajanteisyys harjoittelussa.</p>	<p>1) Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen. Harjoittelun ja levon tasapaino, oikeanlainen ravitsemus. 8–10 h unta, unirytmim säilyttäminen säännöllisenä niin arki- kuin loma-aikoina. 5–7 aterial päivässä, ateriarytmim säilyttäminen säännöllisenä niin arki- kuin loma-aikoina. Unea ja ravinnon merkityksen ymmärtäminen sekä riittävästä energiansaannista huolehtiminen kasvuvaiheessa oleville urheilijoille.</p> <p>2) Harjoittelusta nauttiminen ja harjoitustilanteesta viihtyminen. Liikunnan ilon ja innostuksen toteuttaminen uimahyppyyssä.</p>	<p>1) Harjoittelun ja levon tasapaino, oikeanlainen ravitsemus. 8–10 h unta, unirytmim säilyttäminen säännöllisenä niin arki- kuin loma-aikoina. 5–7 aterial päivässä, ateriarytmim säilyttäminen säännöllisenä niin arki- kuin loma-aikoina. Unea ja ravinnon merkityksen ymmärtäminen sekä riittävästä energiansaannista huolehtiminen kasvuvaiheessa oleville urheilijoille.</p> <p>2) Harjoittelusta nauttiminen niin arkiharjoittelun kuin kilpailemisen suhteen. Urheilun ilon säilyttäminen. Harjoittelun laadun merkityksen ymmärtäminen. Itsenäisen harjoittelun oppettelminen. Vastuun kasvattaminen omasta tekemisestä. Pettymysten sietämisen kasvattaminen. Ryhmän ja ystävien merkitys pitkäajanteisessa harjoittelussa. Omien vahuuksien tunnistaminen, vahvan itsetunnon luominen.</p> <p>3) Harjoittelusta nauttiminen ja harjoitustilanteesta viihtyminen. Liikunnan ilon ja innostuksen toteuttaminen uimahyppyyssä. Säännöllisestä ja tavoitteellisesta lajiharjoittelusta kiinnostuminen. Oppimisesta ja kehitymisestä innostuminen. Harjoittelun merkityksen ymmärtäminen oppimisen ja kehitymyksen liitetököhtäen. Tavoitteellisuus ja pitkäajanteisyys harjoittelussa. Ryhm</p>				