

UIMARIN POLKU

Starttir ryhmä (8-10v.) 2uinti + 2 kuivaharj/vko	Vesikiitäjät (9-11v.) 3uinti + 2 kuivaharj/vko	Ratahait (10-12v.) 4uinti + 2-3 kuivaharj/vko	Flipperit (11-13v.) 4 uinti + 3-4 kuivaharj/vko	Juniori 2 (12-14v.) 4 uinti + 3-4 kuivaharj/vko	Juniori 1(14-18v.) 6-8 uinti+2sali+3kuivaharj/vko	Edustus (16v. ->) 9- 10 uinti+2-3sali+6-8kuivaharj
<u>1. Uimataito</u>	<u>1. Uimataito</u>	<u>1. Uimataito</u>	<u>1. Uimataito</u>	<u>1. Uimataito</u>	<u>1. Uimataito</u>	<u>1. Uimataito</u>
100sku, 50pu Opitaan kilpailurutiinit Delffarit, tekniikka-aikeet VU/SU frekvessit ylös --> kädet pyörii, hengitys sivulta PU/RU aiheet + hengitys Lähdöt, käännökset opetettu	200sku, 200vu 8 * 50 POT, L 1'50 ROLLO-rajoja alitettu Delffarit 13-15m vats/sel VU/SU '-> kädet pyörii PU/RU rytmi + hengitys Lähdöt, käännökset perusteet	400vu, 100pu 8 * 50 POT, L 1'30 useita ROLLO-rajoja alitettu Delffarit > 15m vats/sel VU/SU '-> v = fr * SL opetus PU/RU liuku + hengitys Lähdöt, käännös+ponnistus/liuku	400sku 9 * 50 POT, L 1'20 ROLLO-menestys+IKM-rajoja ST+Delffarit > 25m vats/sel VU/SU '-> v = fr * SL PU/RU liuku + hengitys ST/KÄ voimaa ponnistus+liuku	400sku, 200pu 8*100 POT L. 2:10 IKM-rajoja alitettu ST+Delffarit > 25m vats/sel VU/SU '-> v = fr * SL PU/RU liuku + hengitys ST/KÄ voimaa ponnistus+liuku	10 x 100, l'30 20 * 50 POT, L 1,10 ' IKM-menestys+NSM-rajoja Delffarit 8 x 25m, L1' GOLF =vedot+ aika ST/KÄ = vauhdin MAX kiihdytys	Riittävän kova perusuintivauhti N * 50 POT, L 1' SM-menestys KV-kilpailut Delffarit 10 x 50m, L1'30 GOLF fr + metronomi
<u>2. Kuivaharjoittelu</u>	<u>2. Kuivaharjoittelu</u>	<u>2. Kuivaharjoittelu</u>	<u>2. Kuivaharjoittelu</u>	<u>2. Kuivaharjoittelu</u>	<u>2. Kuivaharjoittelu</u>	<u>2. Kuivaharjoittelu</u>
Lankku + punnerrusasento Roikkuminen, myötäote 10-15" Syväkyökky 5-10kpl	Lankku 30" - 60" ("miesten")Punnerrus 5kpl Roikkuminen 30" + leuka 1kpl Syväkyökky+kädet liukuas 10-20kp	Lankku 60" - 90" Punnerrus 10kpl Leuanveto 5kpl tai +kumi 10kpl Syväkyökky+keppi+kädet liukuas (=uimarinkyökky) 15-25kpl	Lankku 2-3min tai 3 * 1min Punnerrus 30" Leuanveto 5 - 10kpl Uimarinkyökky 15-25kpl Kyykky (90) penkille 60"	Lankku 3-4min tai 4 * 1min Punnerrus 30" - 45" Leuanveto 5 - 10kpl Uimarinkyökky 15-25kpl Kyykky (90) penkille 60ä" Saliharjoittelu alkaa	Lankku 5', punnerrus>50kpl Voimapyörä polvilla 30kpl Leuanveto 15kpl Kyykky (90) penkille+oma paino Saliharjoittelu	Voimapyörä, suorana 1kpl Leuanveto lisäpainoilla + "Muscle up" RIVE = 10 * oma paino
<u>3. Kilpailuissa toiminta</u>	<u>3. Kilpailuissa toiminta</u>	<u>3. Kilpailuissa toiminta</u>	<u>3. Kilpailuissa toiminta</u>	<u>3. Kilpailuissa toiminta</u>	<u>3. Kilpailuissa toiminta</u>	<u>3. Kilpailuissa toiminta</u>
Tuntee kilpailun rakenteen osaa startit, verrat, omat lajit	Omatoimisesti lähdön keräilyyn Antaa lajipalautteen valmentajalle	Omatoimisesti kisaverra Tietää vauhdinjaon	Verrojen rytmitys ml. palautus Lajitaktiikoiden ymmärrys	Verrojen rytmitys ml. palautus Lajitaktiikoiden ymmärrys	Kilpailukauden rakenne Kilpailutavoitteet+palautte	PTK-tavoitteet oma kilpailuanalyysi
<u>4. Kilpailut ja leirit</u>	<u>4. Kilpailut ja leirit</u>	<u>4. Kilpailut ja leirit</u>	<u>4. Kilpailut ja leirit</u>	<u>4. Kilpailut ja leirit</u>	<u>4. Kilpailut ja leirit</u>	<u>4. Kilpailut ja leirit</u>
Kotikisat ja -leirit	Kotikisat ja -leirit, Rollot	Kilpailut ja leirit, Rollot	Yönyllikisat ja leirit, Rollot	Yönyllikisat ja leirit, IKM	kv-kilpailut ja ulkomaan leirit	kv-arvokilpailut ja ulkomaan leirit
<u>5. Yleistä/muu toiminta</u>	<u>5. Yleistä/muu toiminta</u>	<u>5. Yleistä/muu toiminta</u>	<u>5. Yleistä/muu toiminta</u>	<u>5. Yleistä/muu toiminta</u>	<u>5. Yleistä/muu toiminta</u>	<u>5. Yleistä/muu toiminta</u>
Ymmärtää lämmittelyn merkitykse Opetetaan rasituksen ja levon tärkeys	Omatoiminen alkujumppa Ymmärtää rasituksen ja levon merkityksen	Omatoiminen alkulämmittely Juomapullo+ välipala mukana harjoituksissa ja kilpailuissa	Erottaa kilpailuiden ja harkkojen lämmittely-/venyttelyvaatimukset Osaa syödä ja nukkua riittävästi Kehonkartoitusmittaukset	Erottaa kilpailuiden ja harkkojen lämmittely-/venyttelyvaatimukset Osaa syödä ja nukkua riittävästi Kehonkartoitusmittaukset	Aktiivinen kilpailuun/harjoitukseen valmistautuminen Palautuminen alkaa heti harkan tai kilpailusuorituksen jälkeen ADT ohjeita noudatetaan	Toteuttaa henkilökohtaista fyssarin tai asiantuntijan ohjetta. Omatoiminen lihahuolto kotona Palautumisjuomat, lisäravinteet, hieronta on osa urheilijan arkea
<u>6. Elämänhallinta</u>	<u>6. Elämänhallinta</u>	<u>6. Elämänhallinta</u>	<u>6. Elämänhallinta</u>	<u>6. Elämänhallinta</u>	<u>6. Elämänhallinta</u>	<u>6. Elämänhallinta</u>
Koulu,kaverit, muut harrasteet, jne vanhempien vastuulla	Useita harrastuksia, koulu+kaverit tärkeitä =vanhemmat vastaa	Useita harrastuksia,opettelee oma kehon tuntemuksia (jaksaa vai ei)	Koulu/harrastusten yhdistäminen Monipuolista harjoittelua	Koulu/harrastusten yhdistäminen Monipuolista harjoittelua	Opiskelu, kaverit, vapaa-aika, jne tukevat kilpailua	Muun elämän soveltaminen huippu-urheiluun
<u>7. Vuorovaikutus</u>	<u>7. Vuorovaikutus</u>	<u>7. Vuorovaikutus</u>	<u>7. Vuorovaikutus</u>	<u>7. Vuorovaikutus</u>	<u>7. Vuorovaikutus</u>	<u>7. Vuorovaikutus</u>
Hauskan ylläpito, opetellaan noudattamaan ohjeita	Hauskaa, ohjeiden noudattaminen ja ymmärtäminen	Omien tarpeiden ja tuntemusten kertominen valmentajalle	Vanhempien sitouttaminen, uimarin etu kaikessa	Vanhempien sitouttaminen, uimarin etu kaikessa	Jatkuva yhteys valmentajaan Avoin vuorovaikutus ml. koti	Jatkuva vuoropuhelu Yksilöllinen huomioiminen