



# Oulun Uinnin kilpauimarin polku

# KILPARYHMÄT- KILPAUINTI

Kilparyhmiin jatkavat Sekaristeista ne lapset, jotka ovat innostuneita kilpailemisesta ja omaavat tarvittavat lajitaidot. Ensimmäinen taso on Kilparyhmät 3-4, joista siirrytään Kilparyhmien 2 (Sinisen ja Valkoisen) kautta Kilparyhmiin 1 (Sininen ja Valkoinen). Jokaiselle uimarille on tarkoitus löytää näistä vaihtoehtoista hänen taidoilleen ja iälleen sopiva ryhmä, jossa harjoittelun haastavuustaso olisi sopiva. Motivoituneimpia uimareita Kilparyhmistä 1 (Sininen ja Valkoinen) kutsutaan valmentajien harkinnan mukaisesti Edustusryhmiin.

Tavoitteet Kilparyhmissä: Halu kilpailla ja kehittyä uimarina. Pitää huolta itsestään, levätä ja syödä hyvin. Sovittaa muu elämä uintiharjoitteluun. Harjoituksissa käydään säännöllisesti ja sovittuihin kilpailutapahtumiin osallistutaan.

## Oulun Uinnin kilparyhmät kaudella 2020-2021



# KILPARYHMÄT - KILPAUINTI

**KILPARYHMÄT 3-4:** Noin 9-12-vuotiaat. 3-4 kertaa viikossa 1-1,5h uinti + oheisharjoittelua 2-3 kertaa viikossa 30-45min.

- Harjoitellaan monipuolisesti kaikkien lajien tekniikoita, startteja, käännöksiä ja delffaamista. Pääpaino on uintinopeuden kehittämisessä
- Harjoitusten aktiivisen ajan määrä pidetään korkeana
- Uidaan kaikki Rollo-lajit sääntöjen mukaan
  - Pyritään alittamaan oman ikäluokan Rollorajoja useissa eri lajeissa
- Hankitaan omat uimavälineet ja pidetään niistä huolta
- Osataan jumpata ja venytellä omatoimisesti
- Päättävänä Rollokilpailut ja -leiri

**KILPARYHMÄT 2 Sininen ja Valkoinen:** Noin 11-14-vuotiaat. 5 kertaa viikossa 1-2h uinti + oheisharjoittelua 2-3 kertaa viikossa 30-45min.

- Lajitaitoja ja kestävyyspohjaa kehitetään siten, että 200m sekauinti ja 400m vapaauinti olisivat vahvoja tulevina vuosina riippumatta päämatkasta. Lisäksi tässä ikäluokassa tavoitellaan hyviä aikoja useammalla eri lajilla
  - Delffaamisessa tavoitellaan kykyä edetä helposti 25m veden alla ja mahdollisimman hyvällä vauhdilla
- Uimari ottaa vastuuta riittävästä levosta ja hyvästä ruokavaliosta vanhempien/valmentajien opastuksella
- Päättävänä Rollo- ja IKM-kilpailut
  - Pyritään alittamaan oman ikäluokan aikarajoja useissa eri lajeissa

# KILPARYHMÄT - KILPAUINTI

**KILPARYHMÄT 1 Sininen ja Valkoinen:** Noin 12-17-vuotiaat. 6-7 kertaa viikossa 1,5-2h uinti + oheisharjoittelua 3-4 kertaa viikossa 45min.

- Aikarajoja rikki oman ikäluokan kisoihin useissa eri lajeissa
- Allasharjoittelu tukee kehittymistä useilla matkoilla ja useissa lajeissa
  - Delffaaminen on aktiivisesti mukana päivittäisharjoittelussa
- Oheisharjoittelu kehittää monipuolisia yleistaitoja, liikkuvuutta, lajikohtaisia voimaominaisuuksia ja pyrkii ehkäisemään rasitusvammoja
- Opitaan yhdistämään koulunkäynti ja harjoittelu mahdollisimman tehokkaasti
  - Arjenhallinta mukana harjoittelun suunnittelussa
  - Uimari ottaa vastuuta riittävästä levosta ja hyvästä ruokavaliosta itsenäisesti
- Painopiste uimarien omien vahvuuksien kehittämisessä ja sitä kautta tulosten paraneminen päälajeissa

OULUN UINTI

# EDUSTUSRYHMÄT - KILPAUINTI

**EDUSTUSRYHMÄT:** 12+ vuotiaat. 8-12 kertaa viikossa 1,5-2h uinti +oheisharjoittelua 4-5 kertaa viikossa 45-60min.

- Minimivaatimuksena ryhmässä harjoitteluun on tavoitteellinen oman ikäluokan kansallisten arvokilpailuiden aikarajojen tavoittelu
  - Tämän kriteerin lisäksi uimarin tulee pääpiirteittäin täyttää muut mainitut edustusryhmätoiminnan tavoitteet
- Uimarit edustavat omalla toiminnallaan seuraa positiivisesti niin arkiharjoittelussa, kuin kilpailu- ja leiritapahtumissakin
- Ryhmiin siirrytään Kilparyhmistä 1 Sininen ja Valkoinen
- Tavoitteena ymmärtää kehittymisen pitkäjänteinen luonne ja oppia nauttimaan prosessista ja matkasta. Tulos tulee hyvän ja tasapainoisen arkiharjoittelun sivutuotteena
- Tavoitteena oman ikäluokansa arvokilpailuissa menestyminen
  - Osa tavoittelee nuorten- ja aikuisten arvokilpailuihin sekä maajoukkueisiin pääsyä
- Valmentautuminen tukee Olympiakomitean määrittelemää kaksoisuramallia
- Delffaamisessa tavoitteena on kyetä toistamaan useita vedenalaisia 25 metrin suorituksia lyhyillä tauoilla ja kilpailuvauhtisena
- Allasharjoittelu tukee hyviä kisasuorituksia päämatkoja hieman pidemmissä ja hieman lyhyemmissä lajeissa Tavoitteena erinomaiset lajitaidot vähintään kahdessa lajissa
- Päämatkojen harjoittelussa huomioidaan kaikki huippusuorituksen vaatimukset
- Ryhmien toiminnasta vastaavat seuran päätoimiset ammattivalmentajat
- Huippu-uimarituen piirissä olevat uimarit ovat mukana edustusryhmätoiminnassa ja heidän harjoittelunsa yksilölliset tarpeet otetaan huomioon arkiharjoittelussa