

HELSINGIN UIMARIT

Toimintalinjat



25.2.2014

Helsinki

SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO.....	2
1 HELSINGIN UIMARIT.....	3
1.1 Toiminnan visio	3
1.2 Eettiset linjaukset	3
1.3 Toiminnan tavoitteet	4
1.4 Vastuuhenkilöiden roolit.....	4
1.5 Toimintamuodot.....	5
1.5.1 Kurssitoiminta.....	6
1.5.2 Valmennustoiminta.....	6
1.5.3 Aikuiset.....	7
2 YHTEISÖLLISYYS JA YKSILÖLLISYYS	9
2.1 Lapsen ja nuoren parhaaksi	9
2.2 Kannustava ilmapiiri	9
2.3 Yhdessä tekemisen kulttuuri	10
3 HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN	11
3.1 Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi	11
3.2 Elämykset ja haasteet	12
3.3 Oppiminen ja kehittymisen seuraaminen	13
4 OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN	14
4.1 Osaava ja innostava ilmapiiri	14
4.2 Erilaisten yksilöiden huomiointi	15
4.3 Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen.....	16
5 VIESTINTÄ JA ORGANISOINTI	17
5.1 Avoimuus ja vuorovaikutteisuus.....	17
5.2 Selkeät roolit ja toimintatavat	18
5.3 Toiminnan aktiivinen kehittäminen	18

1 HELSINGIN UIMARIT

Helsingin Uimarit on uintiurheiluseura, joka tarjoaa toimintaa kaiken ikäisille. Toiminnan painopiste on nuorisotyössä. Seura tarjoaa mahdollisuuden uintiurheilun harrastamiseen ja kilpailemiseen.

1.1 Toiminnan visio

Helsingin Uimareiden visiona on olla merkittävä uintiurheiluseura pääkaupunkiseudulla. Tavoitteena on, että kaikki uintia harrastavat saavat laadukasta ohjausta ja valmennusta sekä pystyvät harjoittelemaan oman tasoisessa ryhmässä.

Helsingin Uimarit haluaa olla kannustava ja aktiivisesti toimiva seura, joka tarjoaa mahdollisuuden olla mukana uintiurheilussa eri tavoin kuten kuntoa kohentaen, uimaan oppien ja uimataitoa kehittäen. Seura luo puitteet myös niille urheilijoille, jotka haluavat tavoitella ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huipputasoa. Kaikessa toiminnassa lähtökohtana on tavoitteellinen ja monimuotoinen harjoittelu, jossa otetaan huomioon uimareiden yksilölliset erot.

1.2 Eettiset linjaukset

Tasapuolisuus. Helsingin Uimareiden lähtökohtana on se, että jokainen lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä ja nauttii liikkumisesta seurassa. Jokaista uimaria kohdellaan tasapuolisesti ja jokaisella on mahdollisuus saada onnistumisen elämyksiä osallistumisen ja kehittymisen kautta.

Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys. Seura tukee lasten ja nuorten fyysisten, henkisten ja sosiaalisten taitojen kasvua. Harjoittelu on monipuolista ja haastavaa jokaisen uimarin kehitystasoon nähden. Samalla opitaan ryhmässä toimimisen periaatteita. Valmentajat kuuntelevat uimareita ja pyrkivät vastaamaan heidän tarpeisiinsa.

Turvallisuus. Seura tarjoaa lapsille ja nuorille turvallisen ympäristön harjoittelulle. Vanhemmat voivat luottaa siihen, että lapsilla on osaava ja luotettava ohjaaja. Harjoituksissa lapset saavat harjoitella rauhassa ilman kiusaamista. Samalla seura tukee kotien ja koulujen kasvatuksellista työtä, jotta lapsista ja nuorista kasvaa vastuuntuntoisia yh-

teiskunnan jäseniä. Seuran tavoitteena on edistää nuoren kasvua tasapainoiseksi aikuiseksi.

1.3 Toiminnan tavoitteet

Helsingin Uimareiden tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kasvua vastuullisiksi ja toisia kunnioittaviksi aikuisiksi. Harjoittelu seuran ryhmissä tarjoaa välineitä elämässä pärjäämiseen ja erilaisten ihmisten kanssa toimimiseen. Seura edistää terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja keskustelemalla lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa kanssa mm. ravintoon, uneen ja itsensä huolehtimiseen liittyvistä asioista.

Helsingin Uimareiden toisena tavoitteena on mahdollistaa uintiurheilun harrastaminen sekä kilpauimarina kehittyminen omien tavoitteiden mukaisesti. Seura tarjoaa laadukasta valmennusta sekä niille, jotka haluavat saavuttaa lajinsa huipun että niille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan ja kuntoaan ilman kilpailemista. Tarkoitus on, että jokainen lapsi ja nuori viihtyy omassa ryhmässään.

Seura pyrkii tarjoamaan harrastusmahdollisuudet siten, että kaikilla lapsilla ja nuorilla olisi mahdollisuus osallistua seuran toimintaan sosiaalisesta taustasta riippumatta. Harjoitusmaksut pyritään pitämään kohtuullisella tasolla mm. varainkeruulla ja hyödyntämällä seuran toimintaa koskevia tukimuotoja. Kilpailumatkoja ja leirityksiä pohdittaessa otetaan huomioon kustannukset, jotta mahdollisimman moni pystyy osallistumaan.

Helsingin Uimareilla on myös työllistävä tavoite. Se pyrkii tarjoamaan sekä kokopäiväisiä että osa-aikaisia työpaikkoja osaaville ja ammattitaitoisille seuran avainhenkilöille. Tämä on tärkeää laadukkaan valmennuksen ja seuran toiminnan varmistamiseksi. Lisäksi seura haluaa kannustaa nuoria jatkamaan uintiharrastuksen parissa esimerkiksi ohjaajina ja valmentajina.

1.4 Vastuuhenkilöiden roolit

Uimari käy harjoituksissa säännöllisesti ryhmän harjoitussuunnitelman mukaisesti. Uimari tulee harjoituksiin ajoissa ja hänellä on oikeat välineet mukanaan.

Valmentaja vastaa ryhmänsä toiminnasta seuran toimintalinjan mukaisesti, laatii valmennussuunnitelmat (kausi-, viikko- ja yksittäisen harjoituksen suunnitelman) ja toimii

niiden mukaisesti. Valmentaja osallistuu valmentajapalaveriin ja raportoi ryhmänsä toiminnasta nuorisopäällikölle.

Vanhempi toimii lapsensa kannustajana ja osallistuu mahdollisuuksien mukaan seuran varainhankintaan, yhteiskuljetuksiin ja muihin tilaisuuksiin. Vanhemmat antavat valmentajille työrauhan.

Nuorisopäällikkö vastaa valmennuksen päälinjoista ja huolehtii, että seuran toimintaperiaatteita noudatetaan ja kunnioitetaan valmennusryhmissä. Hän vastaa myös kurssi- ja valmennustoiminnan yhteensovittamisesta. Nuorisopäällikkö suunnittelee ryhmien harjoitusajat, kokoaa uintiryhmät muiden valmentajien avustuksella, rekrytoi valmentajia ja ohjaajia sekä ohjaa heitä kouluttautumaan. Nuorisopäällikkö raportoi päivittäisestä toiminnasta johtokunnalle.

Puheenjohtaja vastaa seuran yleisjohdosta, koordinoi seuran toimintaa ja delegoi tehtäviä seuran muille toimijoille. Puheenjohtaja edustaa seuraa virallisissa tilaisuuksissa ja vastaa sidosryhmäyhteistyöstä, vuosianomuksista ja -kertomuksista sekä raportoinnista uimaliitolle ja Helsingin kaupungille.

Sihteeri toimii kokousten sihteerinä ja huolehtii kokouspöytäkirjoista.

Taloudenhoitaja hoitaa seuran laskujen maksun ja valvoo seuran saatavia. Taloudenhoitaja toimii yhteistoiminnassa tilitoimiston kanssa sekä kokoaa ja seuraa budjettia. Lisäksi hän avustaa uimaliitolle ja Helsingin kaupungille tehtävässä raportoinnissa.

Tiedottaja vastaa seuran nettisivujen päivittämisestä ja yhteydenpidosta tiedotusvälineisin.

Johtokunnan muut jäsenet vastaavat oman vastualueensa asioista sekä auttavat puheenjohtajaa yleisjohdollisissa tehtävissä.

1.5 Toimintamuodot

Helsingin Uimareiden toimintamuodot ovat kurssitoiminta, valmennustoiminta ja aikuisliikunta.

1.5.1 Kurssitoiminta

Alle kouluikäiset

Helsingin Uimarit tarjoaa monenlaista toimintaa alle kouluikäisille lapsille. Vauvoille on tarjolla vauvauintia kolmesta kuukaudesta eteenpäin. Helsingin Uimarit täyttää turvallisen vauvauinnin kriteerit (SUH). Ohjaajat ovat käyneet SUH:n vauva- ja perheuintikoulutuksen. Vauvauinti jatkuu naperouintina 1,5 -vuodesta eteenpäin. Naperouinnissa lapsi harjoittelee yhdessä vanhemman kanssa monipuolisia vesitaitoja. Naperouintiohjelman suunnittelussa otetaan huomioon lasten yksilölliset lähtökohdat ja kehityskauden vaihe. Lisäksi alle kouluikäisille on tarjolla vesipeuhu- ja uimakoulukursseja. Näillä kursseilla opetellaan vesitaitavuutta ja uimataittoa käyttäen Suomen Uimaliiton vesitaitureiden osaamistavoitteita.

Kouluikäiset

Kouluikäisille on tarjolla vesirallikursseja, joilla opetellaan vesitaitavuutta ja uimataittoa käyttäen Suomen Uimaliiton vesirallien osaamistavoitteita. Lisäksi seura tarjoaa lapsille ja nuorille uinnin harrasteryhmiä.

Helsingin Uimarit huomioi erityislapset kurssitoiminnassaan ja integroi heidät edellä mainittuihin ryhmiin.

1.5.2 Valmennustoiminta

Lapsuusvaiheen urheilijat

Helsingin Uimareissa lapsuusvaiheen urheilijat ovat uimareita, joilla ei ole vielä murrosikä alkanut. Lapsuusvaiheen urheilijat harjoittelevat pääasiassa saman ikäisten lasten kanssa yhdessä ja harjoittelevat ryhmässä toimimisen perustaitoja.

Kilpauimarit harjoittelevat uinnin perustaitoja kuten uinti- ja käännöstekniikoita, startteja ja liukuasentoja. Omaa osaamista ja kehitystä on mahdollista testata seuran omissa uinticupeissa. Kerran kaudessa uimarit pääsevät harjoittelemaan viikonloppuleirille. Seura pyrkii siihen, että tässä vaiheessa ei vielä tarvitse erottaa kilpailu- ja harrastuslinjaa toisistaan, sillä kaikki uimarit opettelevat samoja perusasioita.

Taitouimareille seura tarjoaa valmennusta alkeis-, harraste- ja kilparyhmissä. Taitouinnissa parannetaan uintitekniikoita ja harjoitellaan vedessä liikkumista sekä taitouinnin perusasioita ja -liikkeitä. Kuivaharjoituksissa harjoitellaan taitouinnin tekniikoita ja var-

talonhallintaa kuivilla, venytellään ja tehdään lihaskuntoharjoitteita. Harjoittelun lisäksi taitouinti tarjoaa tilaisuuden esiintyä näyttävissä kilpailuasuisissa ja eläytyä musiikkiin.

Valintavaiheen urheilijat

Valintavaiheen urheilijoilla tarkoitetaan niitä uimareita, joilla on jo murrosikä alkanut sekä niitä nuorempia uimareita, jotka haluavat panostaa enemmän uintiin ja haastaa itseään uimareina. Näille ryhmille tarjotaan Suomen Uimaliiton uimarin uran mukaiset harjoitteluolosuhteet sekä osaava ja innostava valmennus. Uimarit osallistuvat seuran omiin uinticupeihin sekä seuran ulkopuolisiin kilpailuihin. Uimarit harjoittelevat leirielämään pääasiassa viikonloppuleireillä, mutta mahdollisesti myös viikonlopun yli menevillä leireillä. Seura kannustaa kiinnostuneita uimareita hakemaan ureheilu painotteisiin yläkouluihin ja mahdollisuuksien mukaan tukemaan näitä uimareita.

Seura tarjoaa tämän ikäisille uimareille myös valmennusryhmiä, joissa on mahdollisuus kehittää kuntoa ja uimataitoa ilman kilpailemista. Halutessaan uimarit voivat osallistua seuran uinticupeihin ja mahdollisuuksien mukaan pääkaupunkiseudulla järjestettäviin seuran ulkopuolisiin kilpailuihin.

Huippuvaiheen urheilijat

Huippuvaiheen uimariksi katsotaan uimarit, joiden murrosiän kasvuvaihe on päättynyt. Helsingin Uimarit pyrkii järjestämään heille valmennuksen oman seuran ryhmissä tai valmennuskeskus URHEA:n kautta. Seura auttaa uimareita parhaansa mukaan uinnin, koulun/työn ja vapaa-ajan sovittamisessa sekä tukee heitä matkalla huipulle.

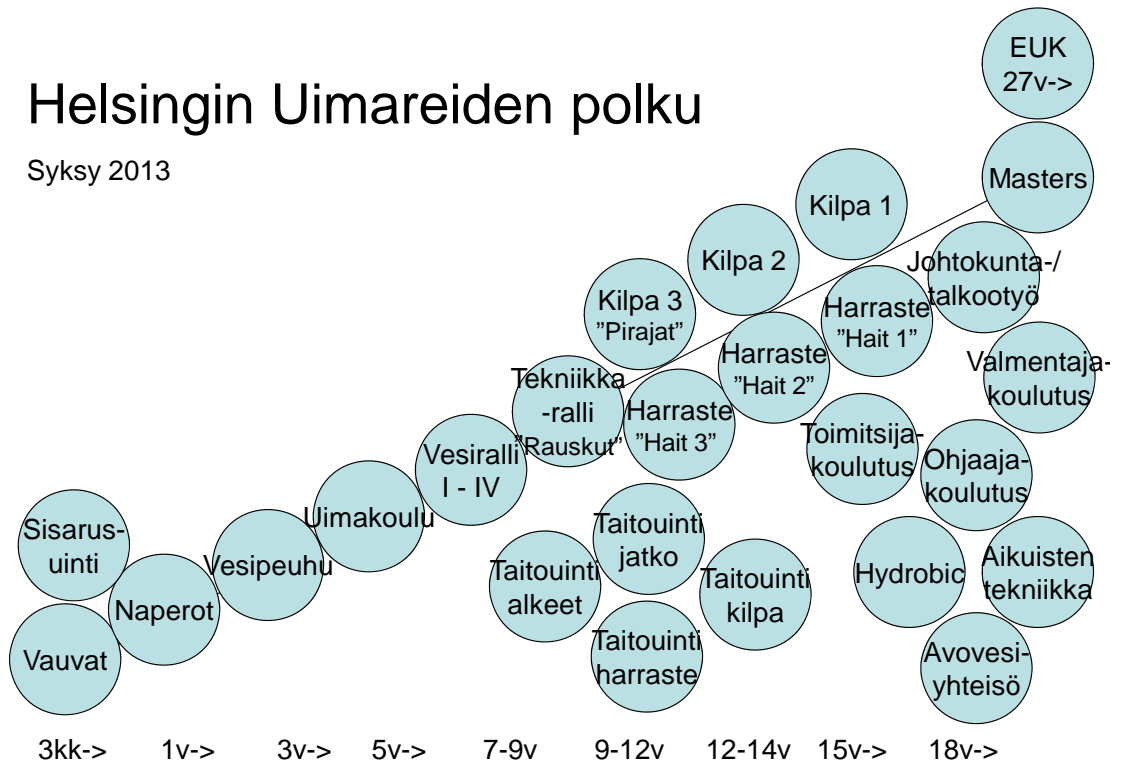
1.5.3 Aikuiset

Helsingin Uimareilla on aktiivinen masters-ryhmä, jossa kilpailemisesta kiinnostuneet aikuiset harjoittelevat osaavan valmennuksen avulla. Ryhmän tavoitteena on osallistua ainakin masters-uimareiden kolmeen päätapahtumaan; lyhyen ja pitkän radan masters mestaruus -uinteihin sekä viriilit vinstat -kilpailuihin. Seura kannustaa uimareitaan lähemään myös mastersien ulkomaisiin arvokilpailuihin.

Helsingin Uimarit järjestää mahdollisuuksien mukaan aikuisille hydrobicciiä, taitouintia sekä erilaisia uintikursseja, joissa aikuiset voivat joko oppia uimaan tai parantaa tekniikoitaan.

Helsingin Uimareiden polku

Syksy 2013



2 YHTEISÖLLISYYS JA YKSILÖLLISYYS

Helsingin Uimareissa toiminnan lähtökohtana on, että lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä ja hänestä pidetään aidosti huolta. Kaikkia mukana olevia lapsia ja nuoria kannustetaan toimimaan yhdessä muiden kanssa reilun pelin hengessä toisiaan kunnioittaen.

Jotta lapset ja nuoret voivat kokea olevansa tärkeitä, pyrkii seuran johto vastuulliseen päätöksentekoon. Tämä tarkoittaa sitä, että johtokunnan jäsenet ottavat huomioon seuran edun kokonaisuutena, eivätkä aja oman lapsensa etua. Päätöksenteossa pyritään ottamaan huomioon lasten erilaiset sosiaaliset taustat. Turvallista ja tasapuolista harjoitteluympäristöä luodaan ryhmissä käytävien pelisääntökeskusteluiden avulla.

2.1 Lapsen ja nuoren parhaaksi

Helsingin Uimareiden ydintoimintaa on lasten ja nuorten liikuttaminen. Seura tekee päätöksiä, jotka edes auttavat nuorten liikkumista ja harrastusmahdollisuuksia. Koulutetut ja kokeneet valmentajat ottavat suunnittelussa huomioon lasten ja nuorten kehitysvaiheet ja suunnittelevat harjoitukset heidän kehitys- ja taitotason mukaisesti. Lasten annetaan itse vaikuttaa siihen, millä tasolla he haluavat uintiurheilua harjoittaa ja seura kannustaa lapsia ja nuoria omien tavoitteiden saavuttamisessa luomalla olosuhteita erilaisille tavoitteille.

Valmentajilla ja ohjaajilla on ns. kasvatusvastuu lapsista ja nuorista silloin, kun he ovat uintiharjoituksissa. Kasvatusvastuulla tarkoitetaan tässä sitä, että uimareiden odotetaan käyttäytyvän hyvän tavan mukaisesti ja noudattavan yhteisesti sovittuja pelisääntöjä. Ryhmän jokaisessa harjoituksessa on mukana täysi-ikäinen aikuinen, kuitenkin siten, että valmentajan ja urheilijan ikäero on useampi vuosi. Valmentaja- ja ohjaajapalaverissa keskustellaan säännöllisesti siitä, mitä valmentajan ja ohjaajan rooliin kuuluu ja miten lapset otetaan huomioon.

2.2 Kannustava ilmapiiri

Helsingin Uimareissa kannustavaa ja avointa ilmapiiriä luodaan osaavien ja kokeneiden valmentajien ja ohjaajien välityksellä. Harjoituksissa valmentajalla ja ohjaajalla on keskeinen rooli ilmapiirin luomisessa. Lapsia ja nuoria kannustetaan kokeilemaan uusia asioita ja rikkomaan omia rajojaan. Ryhmiin pyritään luomaan yrittämisen ilmapiiri, jossa lapset ja nuoret eivät joudu pelkäämään, että epäonnistumisille nauretaan tai niistä

rangaistaan. Lapsille ja nuorille opetetaan, että epäonnistumiset kuuluvat elämään ja harjoittelemalla asiat kehittyvät.

Seura haluaa tukea ryhmiä ja seuratoimijoita kannustavan ilmapiirin luomisessa ja siksi tarjoaa jokaiselle seuran jäsenelle mahdollisuuden vaikuttaa ja kehittää toimintaa. Jokaiselle seuran toimijalle löytyy tehtäviä ja jokaisen työpanosta seuran eteen arvostetaan.

2.3 Yhdessä tekemisen kulttuuri

Helsingin Uimareissa kannustetaan vanhempia tulemaan mukaan lapsen ja nuoren harrastukseen. Kaikkia tarvitaan seuratyössä ja kun tekijöitä on paljon, ei yhdelle seuraaktiiville kerry kohtuuttomasti vastuuta. Yhdessä ideoimalla ja kehittämällä toimintaa seura muovautuu siihen suuntaan kuin jäsenet haluavat. Yhdessä tekemisen kulttuuri näkyy jo siinä, että monet nuoret ovat tulleet seuraan vauvauinnin kautta ja käyneet erilaisia kursseja ennen siirtymistään uintiryhmiin. Toiminnassa on tärkeää tarjota lapsille ja nuorille erilaisia elämyksiä.

Valmennusryhmissä yhdessä tekemisen kulttuuria pyritään luomaan mm. kauden alussa pidettävillä tutustumisviikonlopuilla. Silloin ryhmän jäsenet pääsevät tutustumaan toisiinsa ja kehittämään ryhmähenkeä. Ryhmän jäsenet laativat yhteiset pelisäännöt, joita jokainen sitoutuu noudattamaan. Näin pyritään ennaltaehkäisemään ongelmia ja ristiriitoja. Mahdollisiin ongelmatilanteisiin puututaan välittömästi ja ne käsitellään asianosaisten kanssa.

Valmentajien ja vanhempien välistä yhteistyötä halutaan kehittää järjestämällä ryhmän oma vanhempaininfo jokaisen kauden alussa. Valmentajan ja vanhempien välisellä aktiivisella yhteydenpidolla pyritään tukemaan lapsen harjoittelua sekä ehkäisemään mahdollisia ongelmia ja ristiriitoja, jotka usein johtuvat väärinkäsityksistä.

3 HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN

Helsingin Uimareissa harjoittelu ja kilpaileminen nivotaan yhteen siten, että ne tukevat toisiaan. Lapsi kokee haasteita, onnistumisia ja epäonnistumisia turvallisessa ilmapiirissä, innostuen harjoittelusta ja kehittyen urheilijana tai aktiivisena liikunnan harrastajana.

Seura haluaa kannustaa lapsia ja nuoria kilpailemaan omaa itseään vastaan ja testaamaan, miten on kehittynyt harjoittelun avulla. Seura kannustaa uimareita myös tavoittelemaan huippua, mutta ei pyrkimään voittoon millä keinolla tahansa. Huomio on terveessä kasvussa ja kehitymisessä. Kilpailemisella halutaan tarjota lapsille ja nuorille vahvoja positiivisia elämyksiä.

Uimarille tarjotaan paikkaa sellaisessa ryhmässä, joka mahdollisimman hyvin vastaa hänen kehitystasoaan, taitojaan ja motiiveitaan. Seura tarjoaa mahdollisuuden sekä kilpauintiin, uinnin harrastamiseen että näiden välimuotoon. Harjoittelussa otetaan huomioon uimareiden herkkyysvaiheet sekä fyysisten, henkisten että sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen. Harjoittelu on monipuolista sekä altaassa että altaan ulkopuolella tapahtuvaa, eri lajeihin tutustuvaa toimintaa. Uimareita kannustetaan omaehtoiseen harjoitteluun ja aktiiviseen liikkumiseen vapaa-ajalla. Harjoittelussa otetaan huomioon myös riittävä lepo, terveellinen ravinto ja muut tarpeelliset palautumistoenpiteet.

3.1 Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi

Helsingin Uimareissa toimii tasovalmennusjärjestelmä. Sen lähtökohtina on, että saman tasoiset ja mahdollisesti saman ikäiset uimarit harjoittelevat yhdessä. Valmennusjärjestelmän pohjana toimii Suomen Uimaliiton uimarin ura, jonka pohjalta ryhmille määritellään harjoittelun tavoitteet ja harjoitusmäärät. Kaikkien ryhmien koordinoinnista vastaa nuorisopäällikkö, joka viime kädessä määrittää jokaiselle uimarille sopivan ryhmän. Ryhmäkoonpanot valmistellaan nuorisopäällikön johdolla valmentajapalavereissa joulukuussa kevätkautta ja toukokuussa syyskautta varten. Ryhmien muodostamisessa käytetään sekä objektiivisiä mittareita, kuten kilpailutuloksia ja seuran testipatteristoa sekä subjektiivisiä mittareita, kuten uimareiden haastatteluja ja valmentajien arvioita. Ryhmäsiirroista keskustellaan tarvittaessa uimarin ja hänen vanhempiansa kanssa.

Seurassa on kolmenlaisia ryhmiä: kilparyhmiä, harrastusryhmiä sekä näiden sekaryhmiä. Kilparyhmien uimarit ovat sitoutuneet harjoitteluun ja he haluavat kehittyä uimareina tavoitteellisesti. Nämä uimarit osallistuvat seuran omiin uinticupeihin sekä

kausisuunnitelmien puitteissa muiden seurojen järjestämiin kilpailuihin. Harrastusryhmien uimareiden tavoitteena on kehittää omaa kuntoaan ja uimataitoaan ilman kilpailullisia tavoitteita. Heillä on kuitenkin halutessaan mahdollisuus osallistua seuran omiin uinticupeihin. Suurin osa seuran alakouluikäisten uimareiden ryhmistä on ns. sekaryhmiä, joissa opetellaan uimareiden arkea saman ikäisten uimareiden parissa. He osallistuvat seuran omiin uinticupeihin ja heitä kannustetaan osallistumaan myös seuran ulkopuolisiin kilpailuihin.

Harjoittelussa laatu otetaan huomioon siten, että valmentajapalavereissa käydään läpi, minkälaisia ominaisuuksia missäkin iässä pitää harjoitella ja miten näitä ominaisuuksia kehitetään. Seurassamme kiinnitetään kaikissa ryhmissä huomiota erityisesti perusmotoristen taitojen ja taidon osa-alueiden kehittämiseen. Nuorisopäällikön kanssa varmistetaan, että jokaiselle uimarille tulee kehitystasoon nähden riittävästi harjoitusta ja että harjoittelussa huomioidaan tarvittavat osa-alueet.

Uimareille ja vanhemmille annetaan tietoa tavoitteista ja harjoittelusta sähköpostitse, kauden alussa pidettävissä vanhempaininfoissa sekä seuran yhteisissä infotilaisuuksissa. Näissä tilaisuuksissa viestitään myös omaehtoisen liikunnan, harjoittelun ja monipuolisuuden tärkeydestä sekä kannustetaan omaehtoiseen harjoitteluun ja liikkumiseen.

3.2 Elämykset ja haasteet

Helsingin Uimareissa kilpailemisella on tärkeä rooli harjoittelussa. Toisaalta kilpailun kautta kilpailuhenkiset uimarit pääsevät purkamaan kilpailuviettiään ja muut taas pääsevät testaamaan omaa kehitystään itseään vastaan. Kilpaileminen auttaa myös käsittelemään onnistumisia, epäonnistumisia ja jännitystä, mikä on hyväksi muussakin elämässä.

Kilpailemisesta pyritään tekemään uimareille elämyksellinen kokemus. Seuramme järjestää säännöllisesti omia Uinticupeja, joissa uimarit pääsevät kannustavassa ja turvallisuudessa ympäristössä tutustumaan kilpailemisen maailmaan. Nuorten uimareiden vanhempia kannustetaan mukaan katsomaan nuoren uimarin kehitystä ja innostumaan samalla seuratyöstä ja toimitsijatehtävistä. Omissa kilpailuissa emme laita uimareita paremmuusjärjestykseen, vaan jokainen saa Uinticupin jälkeen todistuksen, johon on merkitty suoritettut lajit ja ajat. Mahdolliset hylkäykset käydään valmentajan kanssa läpi, jotta hän osaa kiinnittää huomiota näihin asioihin harjoittelussa.

Taitojen ja innokkuuden kasvaessa uimarin on mahdollista lähteä kilpailemaan myös seuran ulkompuolisiin kilpailuihin. Valmentajat valitsevat kausisuunnitelmaan kilpailuja, jotka tukevat mahdollisimman hyvin ryhmän uimareiden osaamis- ja taitotasoa.

3.3 Oppiminen ja kehittymisen seuraaminen

Lapsen ja nuoren kehittymisen ja liikunnan mielekkääksi kokemisen kannalta on tärkeää saada palautetta säännöllisesti. Tavoitteena on antaa palaute harjoitustilanteissa, jotta uimari pystyy hyödyntämään sen välittömästi. Palaute pyritään antamaan rakentavasti ja muotoilemaan positiivisten asioiden ympärille, jotta uimari ymmärtää, että tarkoituksena on kehittää häntä uimarina eikä etsiä virheitä suorituksesta.

Pidemmälle edenneiden kilpauimareiden kanssa valmentaja käy kahdenkeskisiä kehityskeskusteluja, joissa uimari voi itse arvioida omaa kehitystasoaan ja keskustella tulevaisuudestaan valmentajansa kanssa.

Uimarin kehittymisen seuraamista varten seurallemme on luotu testipatteristo, joka mittaa erilaisia ominaisuuksia, kuten nopeutta, kestävyyttä ja voimatasoja. Testien avulla uimarit saavat palautetta siitä, minkälaiset ominaisuudet ovat kehittyneet ja mihin asioihin heidän kannattaa kiinnittää huomiota. Testipatteristo antaa myös seuralle tärkeää dataa, kun testeistä saadaan kerättyä tuloksia useammalta vuodelta. Seuran toimintaa arvioidessa testidata kertoo, minkälaisiin ominaisuuksiin harjoitusryhmissä pitää kiinnittää huomiota. Lisäksi testitulokset auttavat ryhmien muodostamisessa.

4 OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN

Helsingin Uimareissa on tärkeää, että vaikka harrastetaan ryhmässä, lapset ja nuoret kohdataan myös yksilöinä ja jokaisen yksilölliset erityispiirteet pyritään huomioimaan harjoittelussa. Seuralle on tärkeää, että valmentajat ja ohjaajat ovat koulutettuja ja osavia ja jotka pystyvät edistämään lapsen ja nuoren oppimisprosessia sekä luomaan innostavan ilmapiirin harjoituksiin. Osaava valmennus ja ohjaus mahdollistavat sen, että lapsi ja nuori pystyy kehittymään ihmisenä ja urheilijana. Harjoitukset perustuvat etukäteen tehdyille suunnitelmille, jolloin harjoitukset etenevät sujuvasti, kaikille löytyy riittävästi haasteita ja kilpailuissa pärjätään.

Jokaiselle ryhmälle määritetään vastuuvälmentaja, joka on täysi-ikäinen aikuinen ja hänellä on LUOP-, vesiralli- tai I-tason koulutus. Lisäksi ryhmälle voidaan määrittää myös muita valmentajia, jotka ovat valmennuksen apuna sekä oppimassa ja kasvamassa vastuuvälmentäjän rooliin. Opissa olevaa apuvälmentajaa ohjataan välitellen ottamaan ryhmästä vastuuta. Vastuunlisääntyminen vähitellen kokeneen ohjaajan/välmentäjän seurassa helpottaa vastuuvälmentäjäksi siirtymistä. Ryhmien välmentajia valittaessa otetaan huomioon sekä välmentäjän halukkuus että välmentäjän osaaminen ja kokemus. Tarkoituksena on, että vastuuvälmentaja pystyy kehittämään ryhmäänsä sille määritettyjen tavoitteiden mukaisesti ja tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kanssa.

Valmennukseen liittyvät linjaukset ja päivittäivalmennuksen asiat sovitaan yhdessä välmentäjien kanssa välmentäjäpalaverissa. Välmentäjien ja ohjaajien kanssa pohditaan, miten eri taito- ja kehitystasoilla olevat yksilöt voidaan huomioida harjoittelussa.

4.1 Osaava ja innostava ilmapiiri

Osaavan ja innostavan ilmapiirin kannalta oleellinen rooli on välmentäjällä ja ohjaajalla. Seura kannustaa välmentamisesta ja ohjaamisesta kiinnostuneita entisiä uimareita ja uimareiden vanhempia mukaan toimintaan. Kenenkään ei tarvitse hypätä suoraan vastuuvälmentäjän rooliin, vaan ryhmissä tarvitaan apuvälmentajia, jotka voivat kerätä osaamista ja kokemusta vastuuroolia varten. Välmentäjien kanssa pyritään luomaan hyvä ja avoin ilmapiiri, jossa toimitaan seuran sekä uimareiden parhaaksi ja vältetään tilanteita, joissa välmentajat ajaisivat vain omaa etuaan.

Nuoripäällikkö seuraa ohjaajien/välmentäjien koulutustarpeita. Helsingin Uimarit lähettää välmentajia ja ohjaajia Suomen Uimaliiton koulutuksiin tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Välmentäjille ja ohjaajille on tarjolla myös jatkokoulutusta, kuten välmentäjä-

seminaareja. Seurassa toimii tehokas sisäinen koulutus, jossa erilaisissa seminaareissa olleet valmentajat jakavat tietoutta muille valmentajille. Tärkeä sisäisen koulutuksen väline ovat valmentajapalaverit, joissa käydään läpi päivittäisvalmennukseen liittyviä asioita. Lisäksi nuorisopäällikkö tapaa valmentajia tarpeen mukaan ja auttaa valmennuksessa eteenpäin.

4.2 Erilaisten yksilöiden huomiointi

Helsingin Uimareissa harjoitusryhmät pyritään muodostamaan saman taito- ja osaamistason uimareista. Tästä huolimatta yksilöissä on eroja. Myös kauden edetessä kehitys tapahtuu erilaiseen tahtiin. Siksi on tärkeää, että valmennuksessa otetaan huomioon yksilölliset erot. Varsinkin nuorempien uimareiden harjoituksissa on mahdollisuuksien mukaan mukana kaksi valmentajaa, jolloin harjoittelun eriyttäminen on mahdollista. Vanhempien uimareiden kohdalla eriyttäminen on mahdollista, koska uimarit osaavat harjoittelun perusperiaatteet ja valmentaja voi keskittyä esim. yhden uimarin tekniikkaan kerrallaan. Tärkeimpiä eriyttämiskeinoja ovat pienissä ryhmissä tehtävät ns. rasti-harjoitukset, kahden keskeiset tekniikkaharjoitukset sekä uitavan määrän mukauttaminen uimarin omaan tasoon nähden.

Tasoryhmiä muodostettaessa otetaan huomioon lasten ja nuorten taito- ja osaamistaso sekä motivaatiotekijät. Tavoitteena on saada samantasoisia ja samalla tavalla motivoituneita lapsia ja nuoria harjoittelemaan keskenään. Tasoryhmiä muodostettaessa otetaan huomioon kuitenkin myös uimarimäärät sekä allas- ja valmennukselliset resurssit. Nuorisopäälliköllä on kokonaiskäsitys Helsingin Uimareiden tilanteesta ja hän ohjaa näiden kriteerien mukaisesti tasoryhmien muodostamista yhdessä valmentajien kanssa.

Helsingin Uimareissa varsinaisia tasoryhmiä aletaan muodostaa vasta 11–12 -vuoden ikäisille lapsille. Nuoremmille lapsille tasoryhmillä ei ole niin suurta merkitystä, sillä he kaikki harjoittelevat samoja perusasioita siitä riippumatta, pyrkivätkö he huipulle vai ovatko tavoitteet enemmän uimataidon oppimisessa ja kunnon kehittämässä. Tosin taitavia ja tavoitteellisia lapsia kannustetaan siirtymään vaativampiin ryhmiin, joissa he saavat harjoitteluun lisää haastetta. Tarjolla on myös harrasteryhmiä heille, joille uinti on esim. kakkoslaji tai jotka haluavat harjoitella vain kerran tai kaksi viikossa.

4.3 Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen

Hyvät suoritukset koostuvat sekä hyvästä harjoittelusta että riittävästä levosta. Helsingin Uimareiden tavoitteena on myös kannustaa urheilijoita kohti terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja. Suurin vastuu tästä kuuluu päivittäisvalmennukselle, jossa valmentajat neuvovat lapsia ja nuoria ravinto- ja lepoasioissa sekä palautumiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi seura tarjoaa informaatiota vanhemmille esim. ravintoasioissa, koska ravinnosta huolehtiminen kuuluu vanhempien vastuulle. Seura mm. järjestää säännöllisin väliajoin tilaisuuden, jossa ravintoterapeutti kertoo nuoren urheilijan ravinnosta.

5 VIESTINTÄ JA ORGANISOINTI

Helsingin Uimareissa viestinnällä on tärkeä rooli. Tärkeimpiä viestintäkanavia ovat seuran nettisivut sekä sähköpostilistat. Sisäisessä viestinnässä sähköposti on käytetyin ja tehokkain viestintämuoto. Nuorisopäällikkö hoitaa koko seuraa koskevaa viestintää ja valmentajat vastaavat omaa ryhmää koskevasta viestinnästä. Ulkoiseen viestintään seuran nettisivut ovat paras viestintäväline, mutta seuralla on viestintää myös sosiaalisessa mediassa, kuten Facebookissa. Ulkoisesta viestinnästä vastaa seuran johtokunnan valitsema tiedotusvastaava.

Helsingin Uimareissa pyritään yhdessä sovituista toimintatavoista ja päätöksistä kertomaan kaikille toimintaan osallistuville, jolloin toimintaa saadaan avoimemmaksi ja vuorovaikutteisemmaksi. Samalla pyritään ehkäisemään erimielisyyksien ja väärinkäsitysten syntymistä. Seuralle on tärkeää, että seuran toimijat tietävät, mitä seurassa tapahtuu. Toiminnassa otetaan huomioon myös lasten ja nuorten mielipiteet, ja he pääsevät vaikuttamaan siihen, minkälaisissa ryhmissä he harjoittelevat. Seuran toiminnasta kerätään palautetta mm. säännöllisin väliajoin toteutettavalla kyselyllä. Seuran toimintaa arvioidaan ja kehitetään aktiivisesti, jotta asiat saadaan toimimaan tulevaisuudessa entistä paremmin ja toiminta vastaamaan seuran jäsenten odotuksia.

5.1 Avoimuus ja vuorovaikutteisuus

Helsingin Uimarit pyrkii viestimään asioistaan avoimesti ja vuorovaikutteisesti. Yleisistä yhteisistä asioista tiedotetaan seuran verkkosivuilla. Lisäksi nuorisopäällikkö viestittää tarvittaessa jäseniä koskevista asioista sähköpostin välityksellä vanhemmille. Jäsenillä on myös oikeus saada tietoa itseään koskevista asioista henkilökohtaisesti. Johtokunnan jäsenet ottavat päätöksenteossa huomioon koko seuran yhteisen edun ja kokousten päätökset ovat pyydettyä kaikkien saatavilla. Vanhempia kannustetaan tulemaan sääntömääräisiin kokouksiin mukaan.

Sähköisten viestimien lisäksi seuran toiminnasta viestitään erilaisissa tilaisuuksissa, kuten vanhempaininfoissa, yhteisissä infotilaisuuksissa, Uinticupeissa sekä joulu- ja kevätjuhliissa. Yksittäisiä henkilöitä tai pieniä ryhmiä koskevat yhteydenotot hoidetaan henkilökohtaisesti. Suurista ja tärkeistä asioista pidetään koko seuraa koskevia yhteisiä tiedotustilaisuuksia.

5.2 Selkeät roolit ja toimintatavat

Helsingin Uimareissa viralliset roolit sovitaan johtokunnan kokouksissa. Yleisistä tehtävistä kuten kuljetuksista, hankinnoista ja muista yksittäisistä asioista sovitaan erikseen joko asianosaisten kesken tai nuorisopäällikön koordinoimana. Valituista rooleista ja tehtävistä tiedotetaan muille seuran toimijoille pääasiassa sähköpostin välityksellä.

Seuran tärkeimmät yhteiset tilaisuudet ovat kolme kertaa syksyllä ja kolme kertaa keväällä järjestettävät uinticupit. Ne ovat tärkeitä tapahtumia sekä uimareille että heidän vanhemmilleen ja muille seuratoimijoille. Uinticupeissa seura-aktiivit pääsevät harjoittelemaan toimitsijan roolia kilpailuissa ja seura pystyy hiomaan omaa toimitsijaorganisaatiota suurempia kilpailuja varten. Lisäksi uinticupeissa ryhmät vastaavat vuorotellen kahvilan pitämisestä, mikä nostaa ryhmän vanhempien yhteishenkeä. Kahvila toimii myös hyvänä varainkeruutapana seuralle. Uinticupit ovat tärkeä uusien seuratoimijoiden rekrytointikanava ja seura kouluttaa uusia innokkaita toimijoita säännöllisesti mm. järjestämällä tuomari- ja toimitsijakoulutuksia. Taitouimarit osallistuvat oman lajinsa tuomarikoulutuksiin.

Uinticupien lisäksi seura järjestää sekä valmennusryhmille että kurseille syksyn päätteeksi oman joulukylvyn ja keväisin kevätkylvyn. Molemmissa tapahtumissa palkitaan ansioituneita uimareita ja seuratoimijoita. Jokaisesta ryhmästä palkitaan ryhmän tsempari ja lupaava uimari sekä jaetaan 100 sku -mitalit. Joulukylvyssä palkitaan lisäksi paras tyttö- ja poikauimari, nais- ja miesuimari, taito- ja mastersuimari sekä vuoden valmentaja ja vanhempi. Joulukylvyt ovat lajijaostojen välisiä, jolloin sekä taitouimarit että uimarit pääsevät tutustumaan paremmin toisiinsa.

5.3 Toiminnan aktiivinen kehittäminen

Seuran toimintaa kehitetään aktiivisesti vastaamaan paremmin jäsenten tarpeita ja toiveita. Nuorisopäällikkö kehittää yhdessä valmentajien ja ohjaajien kanssa valmennus- ja kurssitoimintaa sekä johtokunnan kanssa seuran toimintaa.

Seuran jäsenillä on mahdollista antaa toiminnasta palautetta nettisivujen kautta sekä nuorisopäällikölle sähköpostilla ja puhelimitse. Palautekyselyjä jäsenistöltä ja asiakkailta pyritään keräämään säännöllisin väliajoin.