

	1. IKM-vuosi	2. IKM-vuosi	3. IKM-vuosi
Ikä	T13/P14	T14/P15	T15/P16
Harjoituskerrat	5xvko (+ pojilla Pikkuakatemia 1xvko)	6xvko + Pikkuakatemia 1xvko	6xvko + Pikkuakatemia 2xvko
Kilpailut	n. 1/kk, pääkisat IKM	n. 1/kk, pääkisat IKM	n. 1/kk, pääkisat IKM & NSM
Tasovaatimukset	IKM-rajat rikki tai erittäin lähellä	IKM-rajat rikki tai erittäin lähellä	IKM-rajat rikki tai erittäin lähellä

Allas			
Määrät	22-27 km/vko	30-35 km/vko	38-45 km/vko
Testit	3x300 vu, 6x50, 200 sku potkut, 25m delfarit	amat	amat
harjoituksen pituus	4-5 km/ treeni	4,5-5,5 km/ treeni	5-7 km/treeni
nx100 vu @	10*100 vu@1.40	15*100@1.30	15*100 @1.25
nx50 potkut@	10*50 vu potkut@1.00	15*50 vu potkut @55	20*50 vu potk @50
Taito	Perustaitojen hiominen	Starttien ja käännösten hiominen	Delfareiden ym taitojen syventäminen
kilpailuissa toiminta	Valmentajalle palautetta omasta uinnista	Asettaa omia tavoitteita suoritukselleen ja analysoi yhdessä valmentajan kanssa	
drillit	Valmentajan ohjeiden mukaan	Yhdessä valmentajan kanssa kehittää itselleen sopivia drillejä	Osaa omatoimisesti kehittää ja toteuttaa drillejä

Kuiva			
Liikkuvuus	Täysistunta, syväkyky, UiTan oma liikkuvuus- ja hallintatesti (tulossa)		
Rajoitukset	Ei hyppyjä nopean kasvuvaiheen aikana		
Hallinta	Lannesaranan liike ja alaraajan linjaukset (Hyvää huomenta, maastaveto, yhden jalan kyykyt, minikykyt) Lapatuki - Lavan liikkeen hahmotus ja hallinta Ristikkäistuki (vastakkaisten raajojen irrotuksen maasta esim. konttaus- ja punnerrusasennosta) Pakaran aktivointi Lantiotilit - Lantion asennonhallinta ja liikkeen hahmotus		
Voimaharjoittelu	Kestovoimaharjoittelu tekniikan ja hallinnan kautta pienen lisäpainon kanssa	Kestovoima, perusvoima	Perusvoima
Taitovaatimukset	Erilaiset kyykyt lisäpainon kanssa (Etukyky, takakyyky, valakyyky, askelkyyky, kasakkakyyky, sakarakyyky, jne.), rinnalleveto+työntö ja tempaus voimatangon kanssa	Rinnalleveto+työntö ja tempaus, pystypunnerrus, kulmasoutu, etukyky, takakyyky ja valakyyky ison tangon kanssa	Samat
Tasovaatimukset	Leuanveto oman kehon painolla, punnerrus puhtaalla tekniikalla	Leuanveto lisäpainon kanssa, punnerrus puhtaalla tekniikalla, ojentajapunnerrus puhtaalla tekniikalla	Samat

Psyykkiset ja sosiaaliset taidot

Harjoituseuranta	Yksinkertaisen harjoitteluseurannan tekeminen jossain muodossa (excel, sovellus yms). Harjoitteluseurantaan on hyvä merkitä ainakin harjoitteluminuutit, uni ja ruoka sekä filis harjoituksista numerolla.	Harjoitteluseurannan monipuolistaminen uimarin omilla kommentteilla ja ajatuksilla.	Sama
Ruokapäiväkirja	Ruokapäiväkirja 1 - 2 kertaa vuodessa, josta saa palautteen valmentajalta. Ruokapäiväkirja voi olla esimerkiksi whatsappissa kuvien muodossa.	Sama	Sama
Henkinen valmennus	Yleisiä "luentoja" kisajännityksestä, elämän hallinnasta (uinti, koulu, sosiaaliset suhteet), motivaatiosta, itseluottamuksesta yms. Tarpeen mukaan myös yksilötason keskusteluita, jos on haasteita jossakin asiassa.	Sekä yleisiä "luentoja" että yksilötason toimenpiteitä. Yhteistyö uimarin, valmentajan sekä huoltajien välillä ensiarvoisen tärkeä.	Jos edellä mainitut keinot eivät auta, niin uimarin ohjaus urheilupsykologille.
Tavoitekeskustelut	Vähintään kerran kaudessa henkilökohtainen keskustelu valmentajan kanssa.	Sama	Sama
Sitoutuminen harjoitteluun	Treenipoissaolot pitää korvata valmentajan kanssa sovitulla tavalla (ei koske sairauspoissaoloja). Toinen liikuntaharrastus on ok, mutta pitää yhdessä miettiä järkevä viikkorytmi. Uimari itse ilmoittaa poissaoloista valmentajalle.	Treenipoissaolot pitää korvata valmentajan kanssa sovitulla tavalla (ei koske sairauspoissaoloja). Uimari itse ilmoittaa poissaoloista valmentajalle. Toinen liikuntaharrastus ei välttämättä ole enää mahdollinen riippuen lajista sekä uimarin omasta jaksamisesta.	Sama
Kommunikointi uimarin ja valmentajan välillä	Uimari harjoittelee itse hoitamaan omat asiansa valmentajan kanssa. Vanhempien tuki on tärkeä, mutta on uimarin ja valmentajan pitää luoda henkilökohtainen suhde, joka perustuu avoimuuteen ja luottamukseen. Valmentajan on tärkeä painottaa uimarille, että kaikki elämän osa-alueet liittyvät tiiviisti myös harjoitteluun, joten valmentajan on hyvä olla tietoinen, jos uimarilla on haasteita esimerkiksi koulussa tai sosiaalisissa suhteissa. Uimari tietenkin itse päättää, kuinka paljon haluaa asioista kertoa, mutta valmentajan on tärkeä olla läsnä ja kuunnella silloin kun häntä tarvitaan.	Sama	Sama
Ryhmähenki	Kilpaharrastuksessa harjoittelu ja treenaaminen on tärkeä, mutta ryhmähengellä on erittäin suuri merkitys. Ehdoton EI kaikelle kiusaamiselle ja ryhmän ulkopuoliseksi jäämiselle. Ohjenuoraksi: "Kaikkien kanssa ei tarvitse olla ystävä, mutta kaikkien kanssa pitää tulla toimeen". Ryhmäyttäminen ja ryhmähengen ylläpitäminen on osaksi valmentajan tärkeä tehtävä. Erilaiset pelit, yhteiset tapahtumat sekä ryhmän yhteinen wa-ryhmä mahdollistavat ryhmähengen muodostumisen.	Sama	Sama. On tärkeä säilyttää leikkimielisyys ja huumori harjoittelussa, vaikka uimarit ovat teini-ikäisiä.