

cetus

TOIMINTASUUNNITELMA
2024-2025



Sisällys

1	YLEISTÄ.....	4
1.1	Organisaatio.....	4
1.2	Seuran missio.....	5
1.3	Seuran arvot.....	6
1.3.1	Cetus on yhteisöllinen	6
1.3.2	Cetus on rohkea	6
1.3.3	Cetus on laadukas.....	6
1.3.4	Cetus on vastuullinen	6
1.4	Seuran visio.....	7
1.5	Tavoitteet	7
1.6	Mittarit.....	8
1.7	Cetuksen toimintatavat	9
1.7.1	Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	9
1.7.2	Viestintä, vaikuttaminen ja markkinointi.....	10
1.7.3	Koulutus	10
1.7.4	Yhteistyö eri toimijoiden kanssa	11
2	KILPAURHEILUTOIMINTA	13
2.1	Kilpaurheilun painopistealueet kaudelle 2024-2025	13
2.1.1	Urheilukoulu lapsuus- ja urheilullisuusvaiheeseen	13
2.1.2	Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät	13
2.1.3	Varainkeruun kehittäminen seurassa	14
2.2	Kilpauinti	14
2.2.1	Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen ryhmät	15
2.2.2	Valintavaiheen ryhmät.....	15
2.2.3	Huippuvaihe	17
2.2.4	Masters	19
2.2.5	Parauinti.....	20
2.2.6	Kuivaharjoittelu Cetuksessa.....	20
2.2.7	Tekniikka- ja kuvauspalvelut.....	21
2.3	Vesipallo.....	22
2.4	Taitouinti	24

2.5	Vapaasukellus.....	26
2.6	Cetuksen järjestämät kilpailut.....	27
2.6.1	Kilpauinti.....	27
2.6.2	Vesipallo.....	27
2.6.3	Taitouinti.....	27
2.6.4	Vapaasukellus.....	27
3	VESILIIKUNTAPALVELUT.....	28
3.1	Kurssitoiminta.....	28
3.2	Erytisuinti.....	30
4	Jäsentoiminta.....	31
4.1	Jäsenuinti.....	31
4.2	Tapahtumien järjestäminen.....	31
4.3	Urheilijaneuvosto.....	31
4.4	Kilpailutyöryhmät.....	31

1 YLEISTÄ

Cetus tekee määrätietoista työtä vesiliikunnan ja uintiurheilun edistämiseksi ja on saavuttanut vahvan aseman espoolaisena urheiluseurana. Cetusen toiminta kattaa lähes kaikki Suomen Uimaliiton alaiset uintiurheilulajit – kilpauinnin, vesipallon ja taitouinnin. Cetus on yksi Pohjoismaiden suurimmista uimaseuroista. Menestyksenkäs ja laaja toiminta edellyttää jatkuvia hyviä perustoimintoja, vakaata taloutta, halua kehittyä sekä innostunutta vapaaehtoistoimintaa.

Cetus on saavuttanut Tähtimerkin lasten ja nuorten urheilun sekä huippu-urheilun osalta. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma.

Cetus haluaa menestyä kansainvälisesti. Kansainvälinen kilpailutoiminta ja yhteistyö ovat osa seuran strategiaa. Cetus järjestää seuran sisäisiä, kotimaisia ja kansainvälisiä korkealaatuisia kilpailuja.

Cetusen ja Espoon kaupungin välinen yhteistyö on osoitus toimivasta kumppanuudesta. Yhteistyö on kattavaa: erityisryhmien, lasten ja aikuisten alkeisopetus sekä iltapäiväkerhotoiminta kuuluvat kaikki yhteisen toiminnan piiriin. Vahvistamme osaltamme yhteisöllisyyttä, edistämme tasa-arvoa ja toimimme vastuullisesti kaikkea rasismia sekä syrjintää vastaan.

Vesiliikunnan ja uintiurheilun suosio espoolaisten harrastajien keskuudessa on kasvanut jatkuvasti, mutta seuran käytettävissä olevien rata- ja allastilojen niukkuus sekä ammattitaitoisen henkilöstön puute on rajoittanut mahdollisuuksia tarjota harrastuspaikkoja kaikille halukkaille. Matinkylän uimahallin valmistuttua allastilaa on tilapäisesti tarjolla riittävästi kaikille nykyharrastajille, kunnes Espoonlahden uimahallin remontti johtanee jälleen toiminnan sopeuttamiseen. Neuvotteluja Espoon kaupungin kanssa jatketaan riittävän vesitilan varmistamiseksi espoolaisille vesiliikunnan harrastajille myös pitkällä aikavälillä.

Cetus on jäsenenä Suomen Uimaliitossa, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilussa (ESLU), Sukeltajaliitossa, Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI:ssä) ja Elinkeinoelämän keskusliiton alaisessa PALTA:ssa (Palvelualojen työnantajat).

1.1 Organisaatio

Seuran hallituksessa on puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Kokousten sihteerinä toimii toiminnanjohtaja.

Seuralla on toiminnanjohtaja ja noin 15 päätoimisessa työsuhteessa olevaa henkilöä. Päätoimisten lisäksi seurassa valmentaa ja ohjaa noin 120 osa-aikaisessa työsuhteessa olevaa henkilöä. Toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisen toiminnan johtamisesta ja päätösten toimeenpanosta. Toiminnanjohtajan tukena seurassa toimii johtoryhmä, johon kuuluu seuran tasovastaavat ja palvelupäällikkö.



Osaava, hyvinvoiva ja motivoitunut henkilöstö on seuran tärkeä voimavara. Huolehdimme työntekijöidemme työhyvinvoinnista monin eri keinoin. Seuraamme jatkuvasti työolojen, työtapojen ja työyhteisön tilaa sekä pyrimme ennaltaehkäisemään työtaturmia ja vaaratilanteita.

Vakituisten työntekijöiden työhyvinvointiin panostetaan säännöllisten henkilökohtaisten kehityskeskustelujen ja yhteisten Tyhy-päivien kautta. Tuntityöntekijöille pyritään järjestämään myös yhteisiä tapaamisia ja työohjausta vakituisen henkilöstön toimesta matalalla kynnyksellä.

Yhteishenkeä luodaan muun muassa yhteisten tilaisuuksien ja tapahtumien avulla. Työelämän ja vapaa-ajan yhteensovittamista pyritään edesauttamaan esimerkiksi huomioimalla työntekijöiden toiveet työvuorosunnittelussa. Työntekijöille tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Kannustamme kouluttautumiseen ja seuraamme aktiivisesti liikunta-alan kehitystä.

Nuorille tullaan tarjoamaan edelleen ensimmäisiä työpaikkoja seurassa apuohjaajana toimimisessa ja mahdollisuutta koulutukseen. Tarjoamme omille nuorille TET- harjoittelupaikkaa sekä liikunnan tutkintoihin työharjoittelupaikkaa sekä AMK / YAMK -opinnäytetyöaiheita opiskelijoille.

Seurassa toimii n. 250 vapaaehtoista kilpaurheilussa.

1.2 Seuran missio

Cetuksen missiona on tarjota espoolaisella vesiliikunnalla hyvinvointia läpi elämän, harrastajasta huipulle.

Cetuksen monipuolinen tarjonta takaa mahdollisuuksia ja onnistumisen kokemuksia läpi elämän eri vaiheiden. Tarjoamme parasta valmennusta, laadukkainta ohjausta sekä työnantajana erinomaiset työolosuhteet. Toimintamme on vastuullista ja turvallista.

Jäseniä osallistetaan päätöksentekoon, ja seura kehittää toimintojaan asiakaslähtöisesti. Ennakoiva suunnittelu ja vakaa taloudellinen pohja varmistavat seuran menestyksen.

1.3 Seuran arvot

Cetus Espoon toimintaa ohjaavat seuran arvot.

1.3.1 Cetus on yhteisöllinen

Cetus on meidän kaikkien yhteinen seura. Seuran toimintaan osallistutaan yhdessä ystävien kanssa. Se on iloa tuottavaa ja kehittäväää, yksilön tavoitteisiin nähden sopivan haastavaa. Seuran jäseniä osallistetaan seuran toimintoihin ja päätöksentekoon. Seura työskentelee yhdessä saavuttaakseen asetetut tavoitteet, jossa jokaisella on oma vastualueensa. Seura tekee yhteistyötä muiden seurojen ja yritysten kanssa, jotta pystymme tarjoamaan jäsenillemme parhaimmat mahdolliset edut.

1.3.2 Cetus on rohkea

Meillä uskalletaan kokeilla rohkeasti asioita uudella tavalla, tai muuttaa suuntaa, kun tarve vaatii. Meillä uskalletaan antaa ja kantaa vastuuta sekä uskallusta haaveilla ja tavoitella menestystä / onnistumisia. Cetuslaisilla on rohkeutta pyytää apua ja puuttua epäkohtiin.

1.3.3 Cetus on laadukas

Cetus on kansanvälisesti menestynyt urheiluseura, jota yritykset ja yhteisöt haluavat tukea. Seura on tunnettu kansallisesti ja kansainvälisesti.

Seura kehittää toimintojaan sujuvammaksi ja asiakaslähtöisemmäksi sekä kuuntelee jäsenien toiveita toiminnoissaan.

1.3.4 Cetus on vastuullinen

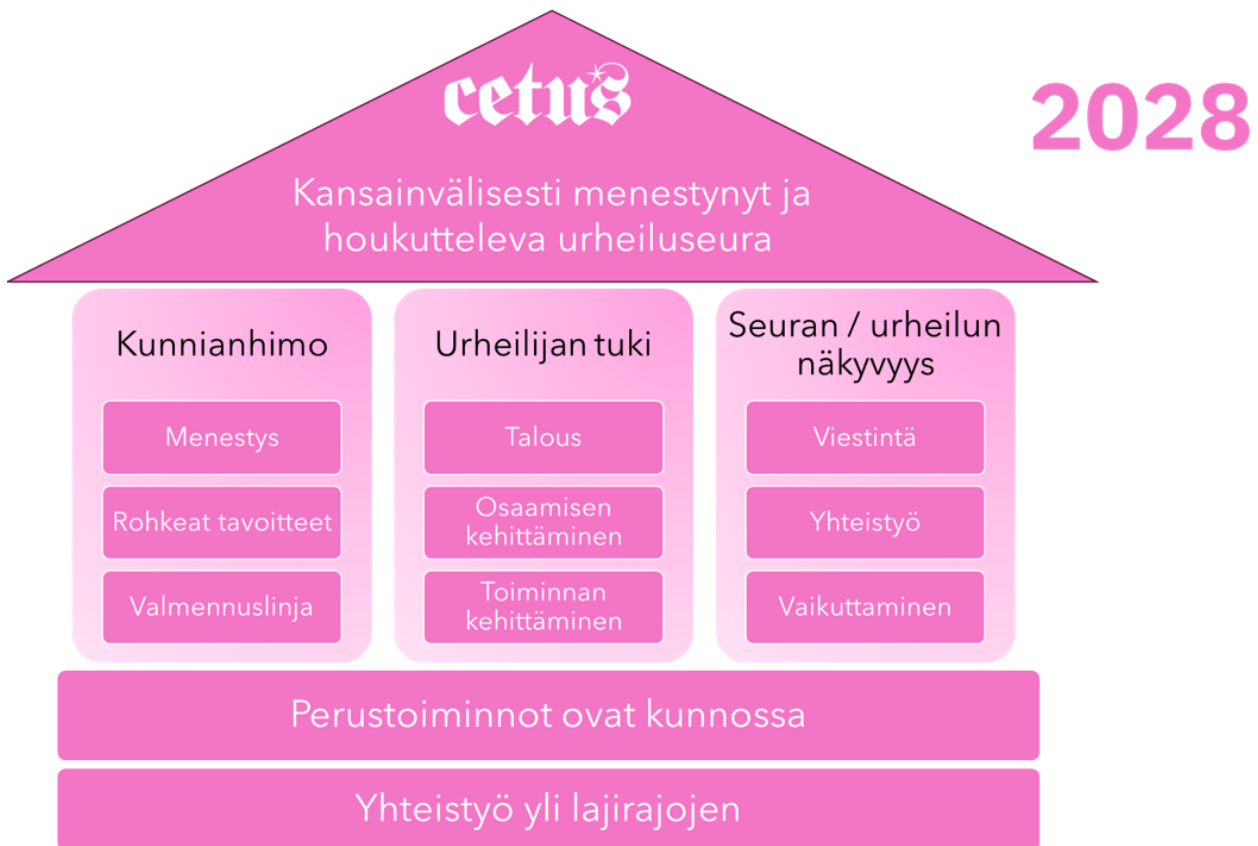
Cetusen toiminta on turvallista ja seuran toimintaan voi osallistua läpi eri elämänvaiheiden. Cetus on houkutteleva työnantaja, jonne parhaat valmentajat/ohjaajat haluavat töihin. Seurassa on mahdollisuus työllistyä oman urheilu-uran jälkeen tai liittyä vapaaehtoistoimintaan. Seura kouluttaa ja huolehtii, että toimijoilla on riittävä osaaminen tehtävään nähden.

Seuran toiminta on ennakoivaa ja suunniteltua sekä hyvin viestitty seuran jäsenille. Seuran päätöksenteossa huomioidaan, että seuran talous pysyy vakaalla pohjalla.



1.4 Seuran visio

Cetuksen visio on olla kansainvälisesti menestyvä uintiurheiluseura, sekä houkutteleva espoolainen urheiluseura ja yhteistyökumppani.



Onnistumisen perustana on toimiva organisaatio ja yhteistyö toimialojen välillä.

1.5 Tavoitteet

Kaudelle 2024-2025 keskeisimmät tavoitteet ovat:

1. Cetus saavuttaa kansallista ja kansainvälistä menestystä
 - Cetus on Suomen paras seura kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa
 - Meillä on tyytyväisimmät harrastajat
 - Urheilijat saavuttavat kansainvälisissä arvokisoissa menestystä
 - Toimintaan osallistuvat jäsenet ovat tyytyväisiä toimintaan ja tuloksiin.
2. Tuetaan urheilijoita / jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa
 - Kehitetään henkilöstön osaamista ja toimintaamme tarpeiden mukaisesti
 - Osaamista kehitetään sisäisellä ja ulkoisella koulutuksella
 - Parannetaan vuorovaikutusta jäsenien ja valmentajien/ohjaajien välillä
 - Jaetaan osaamista yli lajirajojen
 - Selkeytetään työnjakoa seuran sisällä ja sujuvoitetaan toimintoja

- Kehitetään toimintaa vastaamaan sekä urheilun että jäsenien toiveita
 - Päivitetään kurssitoimintaa
 - Otetaan psyykinen valmennus osaksi valmennusta
 - Päivitetään valmennuslinjaa säännöllisesti
 - Tuetaan urheilijoita
 - Harrastamiskulut pidetään kohtuullisena
 - Huippu-urheilun tukea menestyville urheilijoille
 - Sponsorisopimuksilla tuetaan urheilusta aiheutuvia kustannuksia
 - Kehitetään varainkeruumenetelmiä
3. Cetuksen toiminta ja uintiurheilu on houkuttelevaa
- Kehitetään sisäistä ja ulkoista viestintää
 - Tuodaan seuran toimintaa näkyväksi
 - Tuodaan urheilulajeja näkyviksi
 - Tehdään yhteistyötä seuran sisäisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti uintiurheilussa sekä muiden urheiluseurojen kanssa
 - Vaikutetaan kunnalliseen päätöksentekoon uintiurheilun allasresurssien puolesta

1.6 Mittarit

Tavoitteiden saavuttamista seurataan erilaisin mittarein.

Seuran menestyksestä kertovat sijoitukset pääkisoissa, maajoukkuepaikat aikuisissa ja nuorissa sekä aikaraja-alitukset kansainvälisiin kilpailuihin.

Jäsenten ja henkilöstön tyytyväisyyttä seurataan teettämällä vuosittain onnistumiskysely seuran jäsenille ja henkilöstölle, jossa edellä mainittuja tavoitteita tarkastellaan. Kilpaurheiluun osallistuvien treeniviihtyvyyttä seurataan kuukausittaisella kyselyllä.

Tavoitteiden täyttymistä seurataan muun muassa hallituksen kokouksissa ja johtoryhmän tapaamisissa.



1.7 Cetuksen toimintatavat

1.7.1 Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Cetuksessa kannetaan vastuuta jokaisen lapsen ja nuoren mahdollisuudesta harrastaa. Seuramme toimintaan voi osallistua kuka tahansa taitotasosta riippumatta: kurssitarjonta on laajaa ja meillä voi huippu-urheilun lisäksi harrastaa myös ilman kilpailullisia tavoitteita.

Seuramme noudattaa tasovalmennusta. Kurssipuolella pääsee etenemään omien taitojen mukaisesti ja mikäli on kiinnostusta kokeilla kilpaurheilua, niin lajeihin pääsee tutustumaan kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintikouluun. Näiden rinnalla on tarjolla harraste- ja kilpaharrasteryhmiä. Jokaiselle harrastajalle pyritään löytämään oikean tasoisen ryhmä. Erityislapsille on olemassa soveltava uintiryhmä ja para-kilpaharrasteryhmä. Seurassamme on mahdollisuus edetä kilpaurheilussa myös liikuntarajoitteisena.

Seurassamme on nollatoleranssi kiusaamiselle. Kilpaurheiluun olemme laatineet pelisäännöt selkeyttämään eri osapuolten rooleja sekä toimintamallin, kuinka epäasialliseen käytökseen puututaan. Seurassa aloittaa kaudella 2024-2025 häirintäyhdyshenkilö.

Cetuksella on oma toimintamalli vähävaraisten kilpatasolla harrastavien uimareiden harrastuksen tukemiseen. Tämän lisäksi seura tekee tiiviistä yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa ja yhdessä mahdollistamme esimerkiksi harrastamisen iltapäiväkerhotoiminnassa. Vähävaraiset perheet voivat esimerkiksi anoa osittaista tai kokonaan vapautusta harjoitusmaksuista.

Cetus tekee yhteistyötä Hope ry:n kanssa. Cetus tarjoaa Hope ry:n kautta uimakoulu- ja kesäleiripaikkoja vähävaraisille lapsille.

Kurssitoimintaan ja kilpaurheilutoimintaan osallistuville annetaan aina vaihtuva seuravaruste, jolloin kaikilla osallistujilla on jokin yhdistävä Cetus-varuste.



1.7.2 Viestintä, vaikuttaminen ja markkinointi

Haluamme olla kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava urheiluseura, työnantaja ja seuratoimija. Tavoitteenamme on kehittää sisäistä ja ulkoista viestintää ”Me cetuslaiset” -hengessä. Saavuttaaksemme tavoitteen olemme laatineet viestintäsuunnitelman ja -oppaan, jota lähdetään kaudella 2024-2025 jalkauttamaan.

Espoonlahden uimahallin sulkeutuminen uhkaa lähitulevaisuudessa. Tämä tulisi vaikuttamaan koko seuran toimintaan negatiivisesti. Teemme vaikuttamistyötä vaikutusten minimoimiseksi.

Viestintää toteutetaan monipuolisesti ja monikanavaisesti. Tärkein ulkoisen viestinnän tiedotuskanava on seuran verkkosivut: www.cetus.fi. sekä sosiaalinen media, jonka kautta viestistään reaaliaikaisesti. Sosiaalisen median avulla pyritään tavoittamaan yhä useampia. Käytössä olevia sosiaalisen median kanavia (esim. Facebook, Instagram) hyödynnetään myös entistä monipuolisemmin. Erilaisten houkuttelevien kampanjoiden avulla pyritään saamaan yhä enemmän harrastajia sekä kurssilaisia seuraamme. Kurssimarkkinoinnissa hyödynnetään pääkaupunkiseudun harrastetoiminnan verkkopalvelua.

Cetus hyödyntää tarvittaessa sähköpostitiedotteita. Ulkoisen tiedottamisen tehostamiseksi seuran mediasuhteita päivitetään säännöllisesti. Espoossa ilmestyvien lehtien (Länsiväylä, Espoo liikkuu) kanssa parannetaan yhteistyötä niin medioiden paperiversioiden kuin digitaalisten kanavien kautta. Kilpailullisesta menestyksestä tiedotetaan laajemmin myös valtakunnallisia medioita. Espoon kaupungin kanssa viestintää kehitetään jatkossakin hyvässä yhteistyössä.

Kaikessa viestinnässä korostetaan asiallisuutta ja vastuullisuutta, mutta olemme myös uudistuvia ja innostavia.

Urheilijoiden vanhemmille järjestetään vanhempainiltoja, joissa kerrotaan seuran toiminnasta sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Vanhemmille tullaan viestimään aktiivisesti ajankohtaisista asioista ryhmäkohtaisilla viesteillä sekä koko seuran kattavilla tiedotteilla.

Kriisitilanteissa viestinnästä vastaavat seuran hallituksen puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja.

1.7.3 Koulutus

Seura järjestää sisäistä ja ulkoista koulutusta henkilöstölle ja vapaaehtoisille.

Seuran valmentajille ja ohjaajille järjestetään kauden alussa syksyllä, keväällä ja kesällä koulutustilaisuudet, jossa käydään turvallisuuteen liittyviä ohjeistuksia, ajankohtaisia asioita ja ohjeistuksia läpi. Kilpauinnissa järjestetään myös seuraseminaari päätoimisille valmentajille ja ryhmien vastuuvalmentajille syksyllä ja keväällä, jossa kirkastetaan valmennuslinjan tavoitteita ja seurataan tavoitteiden saavuttamista.

Syyskauden alussa järjestämme trimmi-koulutuksen valmentajille, jossa suoritetaan valvojan testiuinti ja näin varmistetaan pelastustaidot seuravuoroissa toimivilta. Valmennuksessa kokeillaan myös mentorointia osana uusien valmentajien osaamisen kehittämistä.

Valmentajilta edellytetään vähintään Vastuullinen valmentaja-, Et ole yksin- ja Puhtaasti paras-verkkokoulutukset sekä Uimaliiton Taso 1 koulutukset. Uran edetessä tarjotaan myös Taso 2 – valmentajakoulutusta ja valmentajan ammattitutkintoa sitoutuneille valmentajille. Osana

valmennusosaamisen kehittämistä tuetaan päätoimisten valmentajien osallistumista osaamista lisääviin tapahtumiin (esim. kansainvälisiin seminaareihin kotimaassa ja ulkomailla).

Koulutusmahdollisuutta tarjotaan päätoimisille sekä sitoutuneille tuntiohjaajille. Ohjaajille tarjotaan kohdennettua koulutusta, kuten uimaopettajan kurssia, vauvauintiohjaajan kurssia jne.

Seura järjestää toimitsija- ja tuomarikoulutuksia, joilla varmistetaan vapaaehtoisten reservi kilpailuiden ja turnausten järjestämiseksi.

Seuran toimihenkilöt osallistuvat tarpeen mukaan ESLUn ja Uimaliiton koulutuksiin.

1.7.4 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Espoon kaupunki

Seura tekee tiivistä yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa. Kaupunki tarjoaa hienot olosuhteet toiminnan järjestämiseen Espoonlahden, Matinkylän, Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahalleilla.

Seura järjestää yhteistyössä kaupungin kanssa uinninopetusta ja tapahtumia. Cetus järjestää yhdessä Espoon kaupungin kanssa loma-aikoina kouluikäisille monipuolista ohjattua toimintaa Espoon uimahalleissa.

Perheiden yhteistä harrastamista kannustetaan Töpinät- tilaisuuksilla, joita vuosittain järjestetään yli 15 kertaa.

Seura järjestää maksutonta Vesimix-harrastustoimintaa 5.-9. -luokkalaisille koululaisille.

Erityisuimareille tarjotaan mahdollisuus uinnin oppimiseen pienryhmissä, sekä erillisissä harrasteryhmissä. Cetusen ohjaajat opettavat myös Espoon kaupungin erityisryhmiä yhdessä kaupungin ohjaajan kanssa.

Matalan kynnyksen aikuisten alkeisuinnin opetusryhmiä järjestetään vuosittain kahdeksan kappaletta. Uinnin alkeisiin keskittyvät ryhmät ovat varsinkin maahanmuuttajataustaisten suosiossa ja toimivat hyvänä kotouttamismuotona.

Seura on sitoutunut markkinointiyhteistyöhön Espoon kaupungin kanssa. Seura käyttää #espooliikkuu- tägiä tekemissään julkaisuissaan, osallistuu Espoon kaupungin tapahtumiin edustusjoukkueen kanssa, Espoo liikkuu-logo on tapahtumissa nähtävillä ja tarkoituksena on, että se tulisi näkyviin myös seuran edustuspukuun.



1.7.4.1 Valmennuksen ja koulun yhdistäminen

Cetus on mukana kehittämässä ja lisäämässä valmennus- ja urheilijoiden koulutusyhteistyötä URHEA:n ja koulujen kanssa. Yhteistoiminta Haukilahden lukion, Mäkelänrinteen urheilulukion, Espoonlahden lukion ja Lauttasaaren yhteiskoulun yläkoulun kanssa jatkuu.

1.7.4.2 Muut yhteistyökumppanit

- Espoon kaupunki: nuoriso-, liikunta- ja tilapalvelut
- Oppilaitokset ja päiväkodit: peruskoulu – toisen asteen koulutus – korkeakoulu
- Urheiluopistot: mm. Vierumäki, Pajulahti, Kuortane, ulkomaat
- Uimaliitto, SUH, Olympiakomitea, ESLU, SUEK, Urhea, Sukellusliitto ja AIDA
- Espoolaisten urheiluseurojen ja muiden uimaseurojen kanssa
- Reissuihin liittyvät firmat (bussit + majoitus)
- Media ja lehdistö
- Yhteistyökumppanit: Varuste.net, Altaalle.com, Virpi Rajala tmi, Rantalainen, OM, MyClub, K-Supermarket Lippulaiva
- Hyväntekeväisyysjärjestöt: Pelastakaa Lapset, Hope Ry



2 KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuin laji on kilpauinti. Seurassa on noin 300 kilpauinnin harrastajaa, joista noin kymmenen kilpailee kansainvälisellä tasolla. Kaikkiaan Cetuksessa on eri lajit ja ikäryhmät huomioon ottaen yhteensä 2500 Uimaliiton lisenssiuimaria. Vesipalloa pelaa noin 100 henkilöä. Seuralla on kuusi joukkuetta eri sarjoissa. Taitouinnin valmennusryhmiä on kolme, joissa taitouimareita on noin 40.

2.1 Kilpaurheilun painopistealueet kaudelle 2024-2025

2.1.1 Urheilukoulu lapsuus- ja urheilullisuusvaiheeseen

Opetus- ja Kulttuuriministeriö on myöntänyt Cetukselle seuratoiminnan kehittämistukea Urheilukoulu-hankkeeseen. Urheilukoulu on Cetuksen taitoryhmäläisille suunnattu monilajikoulu, jossa seuramme nuorimmat kilpauimarit (mahdollisesti myös vesipalloilijat ja taitouimarit) pääsevät vuoden aikana tutustumaan useaan eri urheilulajiin ja harjoittamaan erilaisia motorisia taitoja eri lajien ammattilaisten johdolla. Urheilukoulu toimii uintiurheilijoiden lajinomaisen harjoittelun oheisharjoituksena.

2.1.2 Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät

Tavoitteena on jatkaa seuran valmennuslinjan mukaisen tietotaidon jalkauttamistyötä sekä kehittää valmennuskäytäntöjä kaikissa lajeissa. Esimerkiksi siirtymä kurssitoiminnasta kilpaurheiluun sekä ryhmien ja lajien välillä halutaan edelleen sujuvoittaa. Valmennusosaamisen kehittämisen erityisenä painopisteenä kaudella 2024-2025 on urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Tämä tullaan toteuttamaan valmentaja-psykologi Tea Uimosen johdolla huippu-vaiheen urheilijoille luentoina ja lähitapaamisina sekä koko seuran valmentajien kouluttamisena.

Lisäksi tavoitteena on lisätä yhteistyötä ja -toimintaa lajien sisällä sekä niiden välillä (esimerkiksi ratatilan jakamiseen liittyvien käytäntöjen sujuvoittaminen) Työnohjausta tullaan hyödyntämään johtotehtävissä toimiville työntekijöille.

Seurassa luodaan koulutuspolkua valmentajille, joka havainnollistaa, miten seurassa voi edetä valmentajana. Mentorointi otetaan osaksi osaamisen kehittämistä.

Kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintikoululaisille järjestetään yhteinen Try Out kauden aikana pari kertaa, jossa arvioidaan CetusMixistä siirtyviä uimareita sopiviin ryhmiin.

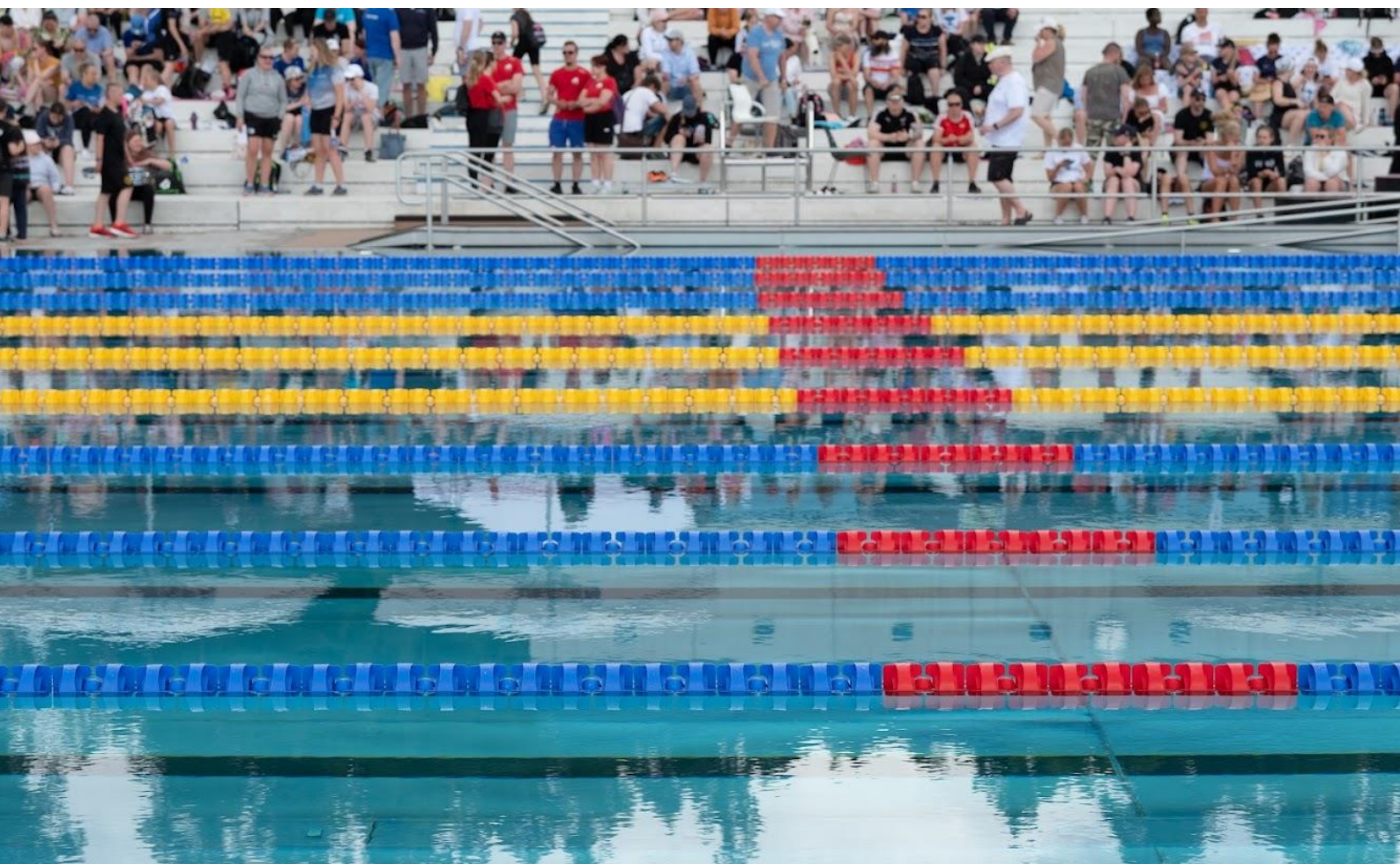
2.1.3 Varainkeruun kehittäminen seurassa

Taloustilanteesta johtuvat hintojen korotukset tulevat näkymään myös urheiluseuratoiminnassa. Seurassa on tavoitteena kehittää kilpaurheilun varainkeruuta, jotta harjoituskulujen nousua voitaisiin hillitä.

Tavoitteena on saada pitkäaikaisia ja toimintaan sopivia kumppaneita sekä tapahtumakohtaista yhteistyötä.

2.2 Kilpauinti

Cetuksen kilpauinnin tavoitteena on auttaa espoolaisia uimareita saavuttamaan kansainvälinen huipputaso. Tavoitteen saavuttamiseksi kaikkiin Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin on tavoitteena saada useita Cetuksen uimareita, jotka osallistuvat kansainvälisiin arvokilpailuihin ja tavoittelevat niissä menestystä. Kotimaisissa arvokilpailuissa tavoitteena on olla paras seura pistekilpailussa SM, NSM ja IKM-tasolla sekä osallistua Rollo-kilpailuihin suurimmalla joukkueella, joka saavuttaa mitalin kaikissa viesteissä.



2.2.1 Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen ryhmät

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen toiminnan keskiössä ovat lapset. Valmennuksen tavoitteena on lapsilähtöisesti kehittää yhdessä oppimisen kulttuuria, urheilullisuutta sekä lajitaitoja ja niiden vaatimia ominaisuuksia. Urheilullisuusvaiheen tavoitteena on, että lapset ovat valintavaiheen valmennusryhmiin jatkaessaan monipuolisesti urheilullisia ja hallitsevat uinnin lajitaidot.

Cetuksen lapsuus- ja urheilullisuusvaihe koostuu neljän vuoden jaksosta lapsen kilpauran alkuvaiheessa. Harjoittelussa painotetaan vesi- ja yleistaitojen kehittämistä. Allasharjoittelu on monipuolista ja taitopainotteista, eikä erikoistumista tiettyihin lajeihin/matkoihin vielä tässä vaiheessa ole. Tavoitteena on kehittää uimareille laaja-alainen taitopohja, jonka varaan myöhempi kehittyminen rakentuu. Luonnollisesti jokaisen uimarin yksilölliset mieltymykset ja ominaisuudet otetaan kuitenkin huomioon harjoittelussa.

Cetuksen lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen ryhmien valmennuksesta vastaavat valmennustiimit. Jokaisen ryhmän (Taitoryhmä 1–4) valmennustiimiin kuuluu vastuuvallmentaja sekä 2–3 apuvallmentajaa. Kunkin ryhmän oman valmennustiimin lisäksi lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen valmennuksen tasovastaava osallistuu kaikkien ryhmien päivittäisvalmennuksen suunnitteluun sekä uimareiden yksilölliseen kehittämiseen. Tasovastaavan johdolla ryhmille tehdään yhtenevät kausi- ja harjoitussuunnitelmat.

Allasharjoittelua tukeva kuivaharjoittelusuunnitelma tehdään fysiikkavallmentajan johdolla, tavoitteena on varmistaa johdonmukainen progressiivisuus myös kuivaharjoittelussa. Valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa käytetään apuna voima- ja liikkuvuustestejä. Vuoden aikana toteutetaan 4–8 viikon valmennusjaksoja yhteistyössä eri lajien kanssa (Urheilukoulu) sekä urheilijoille tarjotaan mahdollisuus harjoitella viikoittain ohjatusti ulkoisen palveluntuottajan tiloissa omakustanteisesti.

Tapahtumat 2024–2025:

- 10 x seuran omat kilpailut
- 4 x seuran ulkopuoliset kilpailut
- 1 x kansalliset kilpailut (Rollot)
- 1–2 x kotileiri
- Taitoryhmä 2–4 kotimaan leiri 1 x 4 päivää

2.2.2 Valintavaiheen ryhmät

Cetuksessa valintavaihe koostuu neljän vuoden jaksosta lapsuus- ja huippuvaiheiden välissä. Harjoittelussa painotetaan allas- ja yleistaitojen hiomista sekä harjoitusvauhtien määrätietoista kehittämistä. Allasharjoittelu on monipuolista ja kestävyyspainotteista, eikä erikoistumista tiettyihin lajeihin/matkoihin vielä tässä vaiheessa ole. Harjoittelun tavoitteena on kehittää osaamiselle monipuolinen perusta, joka mahdollistaa erikoistumisen urheilu-uran myöhemmässä vaiheessa. Luonnollisesti jokaisen uimarin yksilölliset mieltymykset ja ominaisuudet otetaan kuitenkin huomioon harjoittelussa. Valintavaiheen tavoitteena on toteuttaa harjoitusmäärien järjestelmällinen progressio, joka mahdollistaa myöhemmän huipulle tähtäävän harjoittelun.

Cetuksen valintavaiheen ryhmien valmennuksesta vastaavat valmennustiimit. Jokaisen ryhmän (IK1-4, KR 1-2) valmennustiimiin kuuluu vastuvalmentaja sekä 1–2 apuvalmentajaa. Kunkin ryhmän oman valmennustiimin lisäksi valintavaiheen valmennuksen tasovastaava osallistuu kaikkien ryhmien harjoituksiin säännöllisesti sekä sparraa ryhmien valmentajia. Tasovastaavan johdolla ryhmille tehdään yhtenevät kausi- ja harjoitussuunnitelmat. Valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa käytetään säännöllisesti apuna tekniikkakuvauksia, voima- ja liikkuvuustestejä, maitohappotestejä (IK3-4) sekä erilaisia altaassa tapahtuvia testisarjoja. Allasharjoittelua tukeva kuivaharjoittelusuunnitelma tehdään fysiikkavalmentajan johdolla, tavoitteena on varmistaa johdonmukainen progressiivisuus myös kuivaharjoittelussa.

Lauttasaaren yhteiskoulun uintiluokat (7U, 8U, 9U) ovat Cetuksen valintavaiheen yksi polku. Seuran ja koulun välisen yhteistyön tavoitteena on varmistaa, että valmennus Lauttasaarella toteutuu seuran linjausten kanssa yhteensopivana. Yhteydenpito valmentajien välillä on päivittäistä. Lauttasaarella opiskelevien uimareiden arkiharjoittelu järjestetään ryhmien viikkorytmeihin sopiviksi, samaan tapaan kuin arkiamuisin Espoonlahdessa harjoittelevien uimareiden.

Lauttasaaren yhteiskoulun uintiluokat tullaan asteittain lopettamaan vuoteen 2027 mennessä. Siihen mennessä tulemme lisäämään yhteistyötä Espoon koulujen ja Urhean kanssa, jotta saisimme harjoittelun ja opiskeluiden yhdistämistä parannettua lähikouluilla.

Valintavaiheen tapahtumat 2024-2025:

- Seuran omat kilpailut
- 4-5x seuran ulkopuoliset kisat
- (Opistoleiri 4-7vrk, (syksy -24))
- IKM-aluekilpailut, Espoo 1.-3.11.2024
- IKM-finaalit, Turku 29.11.-1.12.2024
- Lyhyen radan SM-uinnit, Espoo 19.-22.12.2024
- Helsinki Swim Meet, Helsinki 20.-21.4.2025
- Ulkomaanleirit 7-10vrk (toukokuu –25)
- IKM-uinnit, Vaasa 13-15.6.2025
- SM-uinnit, Helsinki 26.-29.6.2025



2.2.3 Huippuvaihe

Cetuksen huippuvaiheen pääasiallinen tavoite on, että urheilija saavuttaa huipputuloksen ja oman potentiaalinsa maksimin aikuisiässä, pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella harjoittelulla.

Valmennus huippuvaiheessa on urheilijakeskeistä. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella urheilijalla on oma henkilökohtainen valmennussuunnitelma, jonka tavoitteena on omien henkilökohtaisten ominaisuuksien johdonmukainen kehittäminen.

Henkilökohtaisissa suunnitelmissa huomioidaan harjoittelu, leirit, opiskelu, kilpailut, vapaa-aika ja sosiaalinen elämä, jotta urheilijan elämä saataisiin pysymään tasapainossa.

Kaudella 2024-2025 Cetuksen huippuvaihe uudistuu rakenteellisesti. Muutoksella nostamme päivittäisen toimintamme laatua ja järkevöitämme valmennuksellisen resurssien jakautumista huippuvaiheen urheilijoillemme.

Huippuvaihe koostuu neljästä eri harjoitusohjelmasta:

2.2.3.1 *Sprinttimatkojen harjoitusohjelma*

Harjoitusohjelmassa keskitytään kehittämään urheilijan ominaisuuksia 50 ja 100 metrin kilpailusuorituksia varten.

Harjoitusohjelmaan pääseminen edellyttää sitoutumista valmennussuunnitelmaan ja tavoitteelliseen harjoitteluun kuutena päivän viikossa.

Sprinttimatkojen harjoitusohjelman valmennustiimiin kuuluu päätoiminen ammattivalmentaja, apuvalmentaja ja päätoiminen fysiikkavalmentaja.

Kaudella 2024-2025 sprinttiohjelmassa on noin 20 uimaria.

2.2.3.2 *Keskimatkojen harjoitusohjelma*

Harjoitusohjelmassa keskitytään kehittämään urheilijan ominaisuuksia 100 - 400 metrin kilpailusuorituksia varten.

Harjoitusohjelmaan pääseminen edellyttää sitoutumista valmennussuunnitelmaan ja tavoitteelliseen harjoitteluun kuutena päivän viikossa.

Keskimatkojen harjoitusohjelman valmennustiimiin kuuluu päätoiminen ammattivalmentaja, apuvalmentaja ja päätoiminen fysiikkavalmentaja.

Kaudella 2024-2025 keskimatkojen ohjelmassa on noin 20 uimaria.

2.2.3.3 *Kestävyysmatkojen harjoitusohjelma*

Harjoitusohjelmassa keskitytään kehittämään urheilijan ominaisuuksia 400+ ja avovesiuinnin kilpailusuorituksia varten. Harjoitusohjelma on myös varteenotettava vaihtoehto nuorille uimareille, joilla perusasioihin keskittyminen edistää kehitystä.

Harjoitusohjelmaan pääseminen edellyttää sitoutumista valmennussuunnitelmaan ja tavoitteelliseen harjoitteluun kuutena päivän viikossa.

Kestävyysmatkojen harjoitusohjelman valmennustiimiin kuuluu päätoiminen ammattivalmentaja, apuvalmentaja ja päätoiminen fysiikkavalmentaja.

Kaudella 2024-2025 kestävyysmatkojen ohjelmassa on noin 10 uimaria.

2.2.3.4 *All-Stars harjoitusohjelma*

Harjoitusohjelma tarjoaa mahdollisuuden pysyä mukana huippuvaiheen toiminnassa, vaikka sitoutuminen muihin harjoitusohjelmiin ei olisi mahdollista.

Harjoitusohjelmassa tarjotaan 4 allstarharjoitusta viikossa ja oikeus omatoimiseen saliharjoitteluun, salin ollessa vapaa.

Kriteerinä harjoitusohjelmaan pääsyyn on SM-uintien aikaraja.

All-Stars ohjelmassa ei ole omaa vastuuvälmentajaa. Urheilijat harjoittelevat yhdessä muiden huippuvaiheen harjoitusohjelmien mukana.

Tästä harjoitusohjelmasta pääsee siirtymään muihin harjoitusohjelmiin, tilanteen muuttuessa.

Huippuvaiheen tapahtumat:

- Kesäharjoittelu, Espoo 15.7.-25.8.2024
- Syysloman kotileiri, Espoo vko 42
- IKM-aluekilpailut, Espoo 1.-3.11.2024
- GP-uinnit, Jyväskylä 16.-17.11.2024
- IKM-finaalit, Turku 29.11.-1.12.2024
- Lyhyen radan SM-uinnit, Espoo 19.-22.12.2024
- 2 korkeanpaikan leirijaksoa (ajankohdat tarkentuvat myöhemmin)
- 1-2 ulkomaanleiriä (ajankohdat tarkentuvat myöhemmin)
- Helsinki Swim Meet, Helsinki 20.-21.4.2025
- SM-uinnit, Helsinki 26.-29.6.2025



2.2.4 Masters

Tavoitteena on antaa espoolaisille aikuisille tasokasta ja tavoitteellista uinnin kunto- ja kilpavalmennusta.

Masters-uimareita on noin 40 naista ja miestä, joista noin kolmasosa kilpailee aktiivisesti. Masterseilla on neljänä päivänä viikossa valmentajien ohjaamia uintiharjoituksia. Lisäksi heillä on myös mahdollisuus osallistua aktiivisimpien harrastajien itse ohjattuihin harjoituksiin kerran viikossa. Harjoitukset keskittyvät Matinkylän, Leppävaaran ja Espoonlahden uimahalleihin sekä kesäkaudella Leppävaaran maauimalaan.

Keväällä ja syksyllä järjestetään leirit ja tarvittaessa pidetään kotimajoitusleirejä. Uimarit osallistuvat masters-kilpailuihin vuoden aikana (lyhyen/pitkän radan SM ja Viriilit Vinstat). Lisäksi osallistutaan muihin lähialueen kisoihin sekä avovesiuinnin SM-kisaan ja muihin avovesitapahtumiin. Syyskauden päättää perinteeksi muodostunut kymmenen kilometrin uintimatka Espoonlahdessa.

Masters-toimintaan kuuluu oleellisesti uintitiedon välittäminen esimerkiksi seuran internetsivuille ja sosiaalisen median kanaviin. Nämä sisällöt palvelevat myös muita harrastajia ja uinnista kiinnostuneet löytävät verkosta harjoitusohjelmia ja paljon muuta uintitietoa.

Mastersit osallistuvat seuran järjestämille toimitsijakursseille. Tämä parantaa Cetuksen järjestämien kilpailujen toimitsijatilanetta. Masters-uimareita kannustetaan mukaan toimintaan mm. vesiliikuntapalveluiden järjestämiltä aikuisten uintitekniikkakursseilta.

Toimintatapojen edelleen kehittäminen uusien masters-harrastajien saamiseksi mukaan toimintaan on tämän toimintakauden tärkeimpiä kehityskohteita.

2.2.5 Parauinti

Kilpailevat parauimarit harjoittelevat integroidusti oman tasonsa mukaisesti muissa ryhmissä. Parauimarit osallistuvat ryhmänsä leireihin. He osallistuvat ryhmänsä mukana kansallisiin kilpailuihin sekä Espoonlahden uinnit -parauintikilpailuun.

Seurassa tullaan kokeilemaan parauintiryhmää nuorille kaudella 2024-2025.

Seura huolehtii arvokisoihin tähtäävien ja sitä varten harjoittelevien uimareiden harjoitusolosuhteista sekä tukee valmennuksellisesti uimareita yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean ja Suomen Uimaliiton kanssa.

2.2.6 Kuivaharjoittelu Cetuksessa

Kuivaharjoittelu toimii kilpauintia tukevana harjoitteluna koko uimaripolun ajan. Suurena kuvana kuivaharjoittelussa on kasvattaa urheilullisia lapsia ja nuoria, ja opettaa heille tarvittavat taidot urheilulliseen elämäntapaan. Lapsena aloitettu monipuolinen kuivaharjoittelu auttaa saavuttamaan merkittävästi paremman suorituskyvyn aikuisena, kuin jos on harjoitellut vain pelkästään uintia koko lapsuuden. Monipuolinen kuivaharjoittelu auttaa myös kasvattamaan urheilulliseen elämäntapaan, mitä laajempi taitoarsenaali nuorella uimarilla on, sitä todennäköisempää eri lajien harrastaminen aikuisiällä on. Kuivaharjoittelu on jaettu Cetuksen tasovalmennusjärjestelmän mukaisesti lapsuus-, valinta- sekä huippuvaiheeseen. Jokaisessa vaiheessa pääpaino on eri kuivaharjoittelun osa-alueissa. Kaudella 2024-2025 jalkautetaan kuivaharjoittelun ”polku” valmennusryhmiin ja koulutetaan valmentajat siihen.

Lapsuus- ja urheilullisuusvaihe

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheessa kuivaharjoittelun tarkoituksena on opettaa uimareille laajat urheilulliset taidot, keskittyen perusliiketaitojen harjoitteluun (tasapaino, liikkuminen, liikkuvuus sekä välineenhallinta). Tavoitteena on opettaa perusliikemallit aina mahdollisuuksien mukaan leikkien ja pelien kautta. Osana harjoittelua on myös vartalonhallinnan harjoittelu omaa kehoa käyttäen. Uimareiden kehittymistä seurataan 3 kertaa vuodessa testeillä, joissa testataan vartalonhallintaa kuudella perusliikkeellä.

Valintavaihe

Valintavaiheessa kuivaharjoittelu keskittyy vartalonhallintaan ja voiman lisäämiseen. Valintavaiheen alussa painopisteenä on omalla keholla tehtävien perusliikkeiden (punnerrus, kyykky, leuanveto) voimatasojen kehittäminen. Valintavaiheen aikana kuivaharjoitteluun lisätään vastusten (käsipainot, kuminauhut, levypainot ym.) kanssa tehtävää voimaharjoittelua. Ennen siirtymistä huippuvaiheeseen kuivaharjoittelun tavoitteena on hallita perusliikemallit lisävastuksella, noin omaa kehonpainoa vastaavalla kuormalla liikkeestä riippuen. Valintavaiheessa kehittymistä seurataan testeillä 3-4 kertaa vuodessa. Valintavaiheen alussa testit ovat kehonpainolla tehtäviä toistomäärään perustuvia testejä. Valintavaiheen lopussa keskitytään uimarin suhteellisen voiman kasvattamiseen ja testit ovat lisäpainolla tehtäviä voimatestejä. Ennen voimatestien aloittamista jokaiselta uimarilta vaaditaan hyvä suoritustekniikka testattavissa liikkeissä.

Huippuvaihe

Huippuvaiheessa kuivaharjoittelussa keskitytään ylä- ja alavartalon suhteellisen voiman sekä ponnistusvoiman parantamiseen. Huipputasolla kuivaharjoittelu on yksilöityä ja perustuu jokaisen uimarin henkilökohtaisten tarpeiden parantamiseen. Kuten aikaisemmillä tasoilla kehittymistä seurataan testeillä vähintään 3-4 kertaa vuodessa. Huipputasolla kehitystä seurataan tiheämmin, 1-2 kuukauden välein. Huipputasolla testit ohjaavat kuivaharjoittelun suunnittelua.

2.2.7 Tekniikka- ja kuvauspalvelut

Cetusken uimaripolulla uintitekniikan opetus on keskeisessä asemassa.

Keväällä 2021 julkaistun "Cetus Tekniikka" -youtubekanavan videot toimivat opetuksen runkona ja luovat jatkuvan yhtenäisen opetusprogression.

Tämän lisäksi uimareiden tekniikat kuvataan säännöllisesti. Valintavaiheen uimareiden osalta kukin laji kerran vuodessa, lapsuusvaiheen uimareilla temakohtaisesti. Tavoitteena on ensisijaisesti lisätä urheilijoiden ja valmentajien ymmärrystä tekniikan osa-alueista ja ohjata tätä kautta itseohjautuvuuteen ja uintitaitojen osalta monipuolisuuteen.



2.3 Vesipallo

Cetus osallistuu miesten ja B-junioreiden virallisiin SM-sarjoihin sekä C-, ja D-junioreiden virallisiin ikäkausimestaruussarjoihin. SM-sarjoissa tavoitteena on voittaa mestaruus. Ikäkausimestaruussarjoissa päätavoitteena on kehittyä pelaajana ja joukkueena siten, että SM-sarjoihin siirtyvät pelaajat ovat valmiita pelaamaan sillä tasolla. Kehittyville pelaajille tarjotaan pelimahdollisuuksia ilmoittamalla miesten divarisarjaan kehitysjoukkue.

Naiset osallistuvat joko naisten yhteisjoukkueena yhteistyöseurojen kanssa B-junioreiden SM-sarjaan tai mikäli naisten yhteisjoukkue ei toteudu, Cetusken joukkueessa. Tytöt osallistuvat joko tyttöjen yhteistyöseurojen kanssa C-sarjaan (Seireenit) tai Cetusken omaan joukkueeseen.

Lisäksi miesten ja naisten joukkueet osallistuvat seurajoukkueiden kansainvälisiin turnauksiin. Maajoukkueeseen valitut pelaajat osallistuvat maajoukkueen toimintaan. Toiminnallisina tavoitteina on jatkaa valmennuksen järjestelmällistä kehittämistä, ja edistää Cetusken omien valmentajien kouluttautumista. Valmentajien työtä tuetaan ja osaamista kehitetään säännöllisen mentoroinnin avulla. Valmentajille järjestetään Uimaliiton taso 2 –koulutusta.

Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa pelaajien vanhempia toimitsijatehtäviin. Perustetaan vesipallon kilpailutyöryhmä. Tavoitteena on lisätä uusien juniori-ikäisten vesipallon harrastajien määrää. Vesipallon yli 15-vuotiaiden harrastetoimintaa jatketaan edellisen kauden tapaan.

Espoon kaupungin yläkoululaisille tarkoitettulla vesipallovuorolla tarjotaan espoolaisille 5- ja 6-luokkalaisille vesipallon harjoituskokeiluja osana koululiikuntaa ja uimataidon kehittämistä.

Toiminta ja joukkueet

Valmennuksen linjasta vastaa vesipallon päävalmentaja. Joukkueen kausisuunnitelma ja harjoitusohjelma laaditaan ryhmittäin ja jokaiselle ryhmälle nimetään oma vastuvalmentaja. Seuran fysiikkavalmentajat vastaavat kuivaharjoittelusta miesten ja B, C ja D -joukkueiden osalta ja tukevat valmentajia kuivaharjoittelun toteuttamisessa.

Miehet ja B-juniorit harjoittelevat pääsääntöisesti yhdessä. Ryhmästä riippuen allasharjoituksia on 4-6 ja kuntosaliharjoituksia 2 kertaa viikossa Espoonlahden uimahallissa. C- ja D- junioreilla on 4-5 allasharjoitusta ja yksi kuntosaliharjoitus viikossa Espoonlahdessa. E-juniorit harjoittelevat kolme kertaa viikossa Espoonlahdessa. Naiset harjoittelevat kolme kertaa viikossa naisten harjoitusryhmässä. Halukkailla on mahdollisuus osallistua lisäksi ikäkausijoukkueen harjoituksiin. Miesten divarijoukkue harjoittelee kaksi kertaa viikossa miesten harjoitusvuoroilla. Harrasteryhmä harjoittelee kerran viikossa Espoonlahden uimahallissa. Vesipallokouluryhmät järjestetään kurssitoiminnan puitteissa.

Leirit ja turnaukset

- E-joukkue osallistuu neljään kotimaassa järjestettävään turnaukseen. Kaksi turnauksista järjestetään itse Espoonlahdessa.
- D- ja C-joukkueet osallistuvat yhteen ulkomaiseen turnaukseen sekä kotimaassa järjestettävään SM-sarjan ulkopuoliseen turnaukseen.
- D, C ja B -joukkueet osallistuvat yhteen tai kahteen harjoitteluleiriin, joista toinen on ulkomailla.
- Miesten joukkue osallistuu LEN Challenger Cupiin. Miesten joukkue sekä vanhemmat juniorit osallistuvat ikäluokittain yhteen tai kahteen kansainväliseen turnaukseen ja harjoitteluleiriin ulkomailla.
- Cetus järjestää pääsiäisenä 2025 kansainvälisen Cetus Baltic Open-junioriturnauksen Espoonlahdessa ja mahdollisesti kauden aikana yhden Nordic League – turnausviikonlopun.
- Miesten edustusjoukkue osallistuu Nordic Water Polo Leagueen. Joukkueiden ilmoittamista uusiin perustettaviin naisten ja U16 poikien NWPL-sarjoihin selvitetään ja päätös osallistumisesta tehdään kesän 2024 aikana.

Kuvaaja: Tuuli Paananen





Kuvaaja: Krister Majander

2.4 Taitouinti

Cetuksen taitouintitoiminnan tavoitteena on tarjota laadukasta sekä monipuolista valmennusta taitouintia harrastaville lapsille ja nuorille sekä auttaa urheilijoita kansallisen huipputason saavuttamisessa. Toimintaa muokataan urheilijälähtöisemmäksi tarjoamalla joustavuutta harjoitusmääriin sekä muodostamalla tasoryhmiä ikäsarjojen sisälle. Lisäksi tavoitteena on, että Cetuksen taitouimarit osallistuvat Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin ja/tai edustusoikeus myönnetään suoraan seuran urheilijoille kansainvälisiin arvokilpailuihin. Kotimaan arvokilpailuissa tavoitteena on sijoittua mitalisijoille kaikissa sarjoissa niin IKM-, NSM- kuin SM-tasollakin.

Kilpajoukkueiden tavoitteena on, että urheilijat saavuttavat oman potentiaalinsa maksimin ja menestyvät kansallisissa arvokilpailuissa. Valmennus on monipuolista lasten alle 12-vuotiaiden kilpajoukkueesta aina huipputasolle asti sisältäen allas- ja kuivaharjoitusten lisäksi lajiharjoittelua tukevaa oheisharjoittelua sekä psyykkistä valmennusta. Allasharjoittelua tukeva kuivaharjoittelusuunnitelma tehdään fysiikkavalmentajan johdolla yli 15-vuotiaiden joukkueille, tavoitteena varmistaa johdonmukainen progressiivisuus myös kuivaharjoittelussa.

Suurin muutos kaudella 2024-2025 on kausimaksun muutokset: joukkuemaksu pienenee ja yksilöohjelmien maksu suurenee sekä koreografimaksu tulee joukkueille jaettavaksi. Muutoksella pyritään tuomaan kustannusrakennetta läpinäkyvämmäksi ja oikeudenmukaisemmaksi.

Toiminta ja joukkueet

Kilparyhmissä harjoittelee noin 45 taitouimaria, kolmessa ikäsarjassa.

AG12: 10–15 urheilijaa. Harjoitukset 3 kertaa viikossa. (6–8 h)

Youth: 15–20 urheilijaa. Harjoitukset 3–4 kertaa viikossa (9–12 h)

JR/SR: 6–10 urheilijaa. Harjoitukset 3-5 kertaa viikossa (9-15 h)

Kilpajoukkueisiin pääseminen edellyttää hyvää harjoiteltavuutta, ikätasoista tulostasoa ja sitoutumista joukkueen harjoitteluun sekä osallistumista joukkueen kausisuunnitelmassa oleviin tapahtumiin. Myös perheen tuki ja sitoutuminen seuran toimintaan on ensisijaisen tärkeää.

Jokaiselle ikäsarjalle on nimetty oma vastuvalmentaja. Valmennustiimiä voidaan tarvittaessa täydentää apuvalmentajilla huomioiden ryhmäkoko sekä joukkueen yksilölliset tarpeet. Toimintaa johtaa taitouinnin tasovastaava, jonka johdolla joukkueille tehdään kausi- ja harjoitussuunnitelmat. Tasovastaava vastaa myös valmentajien koulutuspolkujen ajan tasalla pitämisestä sekä keskustelelee valmentajien kanssa mahdollisista kehittämistarpeista ja lisäkoulutuksista.

Yksilöohjelmat kilpajoukkueissa:

Yksilöohjelmia tarjotaan kilpajoukkueiden sisällä edeltävän kauden tulostasoon ja harjoitusmotivaatioon perustuen.

Yksilöohjelmauimareita on joukkueiden sisällä maksimissaan seuraavasti:

AG12: 1 soolo, 1 duo

Youth: 2 sooloa, 2 duoa

JR/SR: 3 sooloa, 2 duoa

Kilpajoukkueiden tapahtumat 2024–2025

Kilpajoukkueet osallistuvat kilpailuihin kauden aikana seuraavasti:

AG12: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa. Kauden pääkilpailu IKM.

Youth: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa ja mahdollisesti yksi ulkomaan kilpailu. Kauden pääkilpailu IKM.

Junior/Senior: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa sekä mahdollisesti 1–2 ulkomaan kilpailua. Kauden pääkilpailu NSM/SM.

Kaikki kilpajoukkueet osallistuvat kahdelle urheiluopistoleirille kauden aikana (1 x syksyllä, 1 x keväällä). Vaihtoehtoinen toteutustapa urheiluopistoleireille on tehoviikonloppu Espoossa. Leirien toteutuksesta päättävät ikäsarjojen vastuvalmentajat yhdessä tasovastaavan kanssa.

Kansainvälisiin arvokilpailuihin tähtäävät urheilijat edustavat kauden aikana maajoukkuetapahtumissa ja/tai seuran edustusurheilijatapahtumissa sekä hakevat kilpailukokemusta ja arvokilpailunäyttöjä ulkomaan kilpailuista.

Kilpaharrasteryhmät

Taitouinnin kilpaharrasteryhmien tavoitteena on mahdollistaa taitouintiharjoittelu lajista nauttiville urheilijoille, jotka haluavat yhä kilpailla, mutta eivät pysty sitoutumaan kilpajoukkueiden toimintaan sekä valmennussuunnitelmaan, tai vaihtoehtoisesti urheilijan taso ei ole riittävä ikäsarjan kilpajoukkueeseen. Kilpaharrasteryhmät harjoittelevat 2–3 kertaa viikossa ja heille mahdollistetaan vähintään osallistuminen seuran järjestämiin omiin kilpailuihin (2 kpl) kauden aikana.

2.5 Vapaasukellus

Cetuksen Sukelluskerhon toiminta keskittyy vapaasukellukseen. Kerho toimii yhteistyössä Sukeltajaliiton kanssa. Cetuksen Sukelluskerhon toimesta järjestetään vapaasukelluskokeiluja ja AIDA –luokitusten vapaasukelluskursseja Leppävaaran uimahallilla sekä Etelä-Suomen avovesissä. Kaudella 2024-2025 kurssitoiminta tulee jatkumaan aikaisempien kurssien lisäksi valmennuskursseilla, joita tarjotaan tavoitteellisesti harjoitteleville sukeltajille.

Seuran vapaasukeltajien jäsenmäärä on kasvanut vapaasukelluskoulutuksien myötä viime vuosien aikana. Uudet hallivuorot mahdollistavat suuremmat harrastajamäärät ja tarkoitus on panostaa sekä aktiivisempaan kilpasukellusharjoitteluun että jäsenten jatkokoulutukseen edistyneempien AIDA -kurssien ja erillisten turvallisuus- ja tekniikkakurssien kautta. Sukelluskerhon tavoitteena on kasvattaa aktiivisten ja hyvillä tietotaidoilla varustettujen harrastajien määrää entisestään sekä muodostaa menestyvä edustus lajin kotimaisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin.

Cetuksen Sukelluskerhon kilpasukeltajat ovatkin saavuttaneet vapaasukelluksessa korkean kilpailullisen tason. Cetuksen Sukelluskerhon kilpaurheilijoilla on, sekä naisilla että miehillä, hallussaan useita lajin Suomen mestaruuksia ja -ennätyksiä.

Kuvaaja: Tommi Pasanen



Sukelluskerhon kauden 2024-2025 tapahtumat:

- Järjestää AIDA Cetus Mini-kilpailut Leppävaarassa joulukuussa 2024
- Järjestää vapaasukelluksen SM-kilpailuihin Espoonlahdessa
- Osallistua 2-3 urheilijan voimin vapaasukelluksen MM-kisoihin

2.6 Cetuksen järjestämät kilpailut

Tavoitteena on kehittää kaikkien lajien kilpailutoimintaa palvelemaan paremmin valmennuksen tavoitteita ja kasvattaa aktiivisten toimitsijoiden määrää koronapandemian aiheuttaman kadon jälkeen.

Espoonlahden uimahallin peruskorjauksen siirtyminen ennalta määrittelemättömään ajankohtaan mahdollistaa kilpailutoiminnan täysimääräisen jatkamisen Espoonlahdessa ainakin kaudella 2024-2025 ja mahdollisesti jopa vuoteen 2026 asti.

2.6.1 Kilpauinti

Kaudelle 2024-2025 Cetuksen järjestettäväksi tulee Uimaliiton SM-kilpailut joulukuussa 2024 Kansallisia kilpailuja järjestetään uinnissa viidet, minkä lisäksi Cetus järjestää IKM-karsinnat sekä seuran sisäisen GP-kilpailusarjan sekä erityisryhmien ja koulujen kilpailut. Tarvittaessa myös time trial-kisoja. Kauden aikana kisataan lasten ja nuorten kaupunkiviesti, jonka tavoitteena on tarjota nuorille uimareille hauska ja yhteisöllinen kilpailutapahtuma.

2.6.2 Vesipallo

Vesipallon mitalipelejä tullaan todennäköisesti pelaamaan Espoonlahdessa keväällä 2025.

Vesipallon SM-sarjojen kotipelien lisäksi Cetus järjestää sekä seuran sisäisiä että avoimia turnauksia. Cetus järjestää pääsiäisenä 2025 kansainvälisen Cetus Baltic Open-junioriturnauksen Espoonlahdessa ja mahdollisesti kauden aikana yhden Nordic League – turnausviikonlopun.

2.6.3 Taitouinti

Taitouinnissa Cetus järjestää kevätkauden 2025 aikana kahdet avoimet kilpailut Leppävaaran uimahallissa.

2.6.4 Vapaasukellus

Cetus järjestää AIDA Cetus Mini-kilpailut Leppävaarassa joulukuussa 2024 ja vapaasukelluksen SM-kilpailut Espoonlahdessa maaliskuussa 2025.

3 VESILIIKUNTAPALVELUT

3.1 Kurssitoiminta

Säännöllistä kurssitoimintaa tullaan järjestämään koko kauden Matinkylän, Keski-Espoon ja Leppävaaran halleissa. Espoonlahden halli tulee aukeamaan myöhemmin syksyllä, joten kurssitoiminta alkaa siellä hallin auettua.

Kurssitoimintaa tullaan järjestämään sekä lapsille että aikuisille eri pituisina. Kurssitoimintaan kuuluvat myös yksityistunnit, kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavat kauden aikaiset yhteistyöuimakoulut, eskareiden uintikerrat kesällä, loma-ajan yhteistyö ja erityisryhmien uimakoulut. Tämän lisäksi vesiliikuntapalveluja tullaan toteuttamaan kouluille, yhdistyksille tai yrityksille kurssimuotoisina tai yksittäisinä tapahtumina. Kesällä 2025 järjestämme liikuntaleirejä ja kurssitoimintaa hallien aukioloaikojen mukaisesti.

Seuraavalle kaudelle tulee iso kurssiuudistus isolle altaalle. Vesiralli-kurssit poistuvat Cetuksen kurssivalikoimasta ja korvataan kolmiportaisella CetusMix-konseptilla. Kurssivalikoimaan lisätään myös uusi Vesiturvallisuuskurssi ja olemassa olevan Lasten tekniikkakurssin tavoitteita selkeytetään. Syksystä 2024 alkaen kaikki ison altaan lasten kurssit ovat koko kauden mittaisia (elokuu-joulukuu tai tammikuu-toukokuu). Kursseilla tullaan keskittymään koko kauden (esim. elokuu-joulukuu) ajan kurssin tavoitteiden saavuttamiseen ja taitojen vahvistamiseen. Emme etene harjoittelemaan seuraavaa tasoa. Taitojen oppimiseen ja harjoitteluun jää aiempaa enemmän aikaa, jolloin voimme siirtää fokuksen ”suorittamisesta” taitojen oppimiseen hauskanpidon kautta.

Kurssitarjonta kaudella 2024-2025

Terapia-allas:

vauvauinti

perheuinti

erityisuimakoulut

aikuisten alkeisuimakoulut



Opetus / pieni allas:
uimakoulun eri tasot (alkeisuimakoulu, uimakoulut 1-3)

Iso allas:
CetusMix tasot 1-3
kilpauintikoulu
vesipallokoulu
taitouintikoulu
lasten- ja nuorten tekniikka
lasten- ja nuorten harrasteryhmät
lasten- ja nuorten kilpaharraste ryhmät
aikuisten tekniikkakurssit
aikuisten kuntouinti
aikuisten triahtlon

Kurssitarjonnan tavoitteet 24-25

Seuraavan kauden tärkein tavoite on jalkauttaa uusi CetusMix konsepti kurssivalikoimiin ja saada se toimimaan mahdollisimman hyvin. Tavoitteena on saada palautetta sekä ohjaajilta, että asiakkailta ja sen mukaan kehittää omaa konseptia sisällöllisesti ja toiminnallisesti hyvinkin ketterästi. Uudistuksen tavoitteena on tarjota jäsenillemme entistä laadukkaampaa ja monipuolisempaa uintiurheilua. Lisäksi tavoitteena on madaltaa kynnystä seuran kurssitoiminnan ja eri kilpaurheilulajien välillä kehittämällä lasten taitoja aiempaa monipuolisemmin. CetusMix-konseptin lisäksi selkeytämme myös nykyisen Lasten tekniikkakurssin tavoitteita sekä lisäämme kurssivalikoimaan täysin uuden Vesiturvallisuuskurssin.



Pyrimme edelleen tarjoamaan laajan kurssitarjonnan eri-ikäisille ja –tasoisille harrastajille. Pyrimme palvelemaan asiakkaita nopeasti, ystävällisesti ja tasapuolisesti. Jäsensopimuksia tarkistetaan säännöllisin väliajoin. Myös viestintään (ulkoinen ja sisäinen) tulemme panostamaan aikaisempaa suunnitelmallisemmin ja monipuolisemmin. Haluamme, että viestintä on tavoitteellista ja se tukee toimintojen toteutumista ja kehittämistä. Pyrimme olemaan osaava, laadukas ja helposti tavoitettavissa. Haluamme olla Suomen paras vesiliikuttajaseura.

3.2 Erityisuinti

Erityisuinnin opetuksessa tehdään yhteistyötä kaupungin kanssa ja tätä yhteistyötä halutaan jatkaa ja kehittää. Tulemme järjestämään ensikaudella erityisuinnin yhteistyöuimakouluja Matinkylän ja Leppävaaran halleissa. Tämän lisäksi tavoitteena on saada kaksi erityisuinnin ison altaan ryhmää edistyneimmille lapsille sekä opetusaltaaseen 7-12v uimakoulu. Erityisuinnin ryhmät ovat tarkoitettu liikunta- että kehitysvammaisille lapsille ja nuorille, mukana on perheenjäsen tai ulkopuolinen avustaja.

Haluamme kannustaa nykyisiä erityisuimareita jatkamaan uintiharrastusta tarjoamalla laadukasta uimaopetusta koulutetun ohjaajan ohjaamana. Tavoitteena on kouluttaa seuraavan kauden aikana 1-2 uutta erityisuimaopettajaa.

4 Jäsentoiminta

4.1 Jäsenuinti

Cetus tarjoaa jäsenille jäsenuintivuoroja Espoonlahden uimahallilla. Jäsenuintivuoroilla on kurssi- ja kilpaurheilutoiminnan lisäksi muilla jäsenillä mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun syvässä altaassa ja opetusaltaassa.

4.2 Tapahtumien järjestäminen

Seuran jäsenille pyritään tarjoamaan jäsentapahtumia. Jäsenille tarjotaan myös mahdollisuutta osallistua kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen.

Kilpaurheilijoiden vanhemmille järjestetään seurapäivät, jossa käydään seuran ajankohtaisia asioita läpi ja sinne on kutsuttu vaihtuva asiantuntija luennoimaan.

4.3 Urheilijaneuvosto

Cetuksella on aloittanut vuoden 2024 alusta urheilijaneuvosto. Urheilijaneuvosto toimii kilpaurheilijoiden ja seuran hallinnon välisenä yhdyssiteenä sekä urheilijoiden edunvalvojana. Urheilijaneuvosto valvoo seuran urheilijoiden etua ja tehdä niitä koskevia aloitteita ja esityksiä hallitukselle.

4.4 Kilpailutyöryhmät

Seurassa toimii aktiiviset kilpailutyöryhmät kaikissa edustetuissa urheilulajeissa. Seura tarjoaa koulutusta kiinnostuneille toimitsija- ja tuomaritehtäviin. Koulutetut toimitsijat ovat edellytys korkeatasoisten kilpailuiden järjestämisessä.

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf
Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuswaterpolo

@synchrocetus

@cetusdiveclub

#onecetus