

cetus

TOIMINTASUUNNITELMA 2021–2022



(Kuva: Jani Luoma)

Sisällys

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. YLEISTÄ | 3 |
| 1.1. Missio, arvot ja visio..... | 3 |
| 1.2. Tavoitteet..... | 4 |
| 1.3. Hallinto ja henkilöstö..... | 4 |
| 1.4. Talous | 5 |
| 1.5. Viestintä ja markkinointi..... | 5 |
| 1.6. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa | 6 |
| 2. KILPAURHEILUTOIMINTA | 7 |
| 2.1. Kilpauinti..... | 7 |
| 2.2. Vesipallo | 12 |
| 2.3. Taitouinti..... | 13 |
| 2.4. Parauinti..... | 14 |
| 2.5. Masters | 14 |
| 2.6. Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämissjärjestelmät | 15 |
| 2.7. Cetuksen järjestämät kilpailut..... | 17 |
| 3. VESILIIKUNTAPALVELUT | 18 |
| 3.1. Kurssitoiminta | 18 |
| 3.2. Erityisuinti | 19 |
| 3.3. Sukelluskerho | 20 |
| 3.4. Jäsentoiminta..... | 20 |
| KILPAILUKAUSI 2021-2022 | 21 |

1. YLEISTÄ

Cetus on tehnyt määrätietoista työtä uintiurheilun edistämiseksi ja saavuttanut vahvan aseman espoolaisena urheiluseurana. Toimintakausi on seuran kuudestaista. Cetuksen toiminta kattaa lähes kaikki Suomen Uimaliiton alaiset uintiurheilulajit. Cetus on yksi Pohjoismaiden suurimmista uimaseuroista. Menestyksekkäs ja laaja toiminta edellyttää jatkuvia hyviä perustoimintoja, vakaata taloutta, halua kehittyä sekä innostunutta vapaaehtoistoimintaa.

Cetuksen ja Espoon kaupungin välinen yhteistyö on osoitus toimivasta kumppanuudesta. Yhteistyö on kattavaa: erityisryhmien, lasten ja aikuisten alkeisopetus sekä iltapäiväkerhotoiminta kuuluvat kaikki yhteisen toiminnan piiriin. Yhteistoiminnan tavoitteina on vahvistaa yhteisöllisyyttä, edistää kuntalaisten tasa-arvoa sekä toimia vastuullisesti kaikkea rasismia sekä syrjintää vastaan.

Cetus haluaa menestyä myös kansainvälisesti. Kansainvälinen kilpailutoiminta ja yhteistyö ovat osa seuran strategiaa. Cetus järjestää seuran sisäisiä, kotimaisia ja kansainvälisiä korkealaatuisia kilpailuja. Vuoden aikana toteutetaan strategiaprosessissa esille nostettuja toimenpiteitä.

Harrastajamäärien voimakas kasvu yhdistettynä rata- ja allastilojen niukkuuteen pakottaa sopeuttamaan toimintaa. Vesitilan lisäämiseksi jatketaan neuvotteluja Espoon kaupungin kanssa.

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. Missio, arvot ja visio

Cetus Espoon visio on olla Suomen menestyvin seura vedessä sekä iloisin ja laadukkain espoolainen liikuttaja.

Cetus Espoon toimintaa ohjaavat seuran arvot, joita ovat:

- 1) Ilo, innostus ja intohimo
- 2) Kehityshaluisuus ja rohkeus
- 3) Yhdessä tekeminen
- 4) Kunnioitus ja reilu peli.

Cetuksen missiona on tarjota elinikäistä vesiliikuntaa Espoossa. Opetamme uimaan ja mahdollistamme uintiurheilun aloittelijasta kansainväliselle huipulle.

1.2. Tavoitteet

Cetuksen strategiassa on neljä strategista tavoitetta:

- Cetuksessa toimivat tyytyväisimmät asiakkaat ja liikkujat harrastajasta huipulle
- Cetuksella on osaava, toimiva ja motivoitunut organisaatio
- Seuran resurssit mahdollistavat toiminnan kehittämisen ja kehittymisen
- Cetus on kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava.

Kauden 2021–2022 tärkein toiminnallinen tavoite on seuran talouden vakauttaminen yli vuoden kestäneiden pandemiarajoitusten aiheuttamien haasteiden jälkeen. Tämän yhdistäminen tavoiteltuihin asiakastyytyväisyyden jatkuvaan parantamiseen sekä henkilöstön osaamisen ja motivaation nostamiseen edellyttää seuralta aktiivista ja avointa viestintää, jonka kehittäminen edelleen on yksi kauden tavoitteista.

Urheilullisesti Cetuksen tavoitteena on olla kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa Suomen paras seura ja nostaa yhä useampia urheilijoita kansainväliseen menestykseen. Tavoitteena on myös kyetä tarjoamaan liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia yhä useammille espoolaisille ja ylittää asiakkaiden odotukset siten että he suosittelevat seuraa muillekin.

1.3. Hallinto ja henkilöstö

Seuran hallituksessa on puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. 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.

Osaava, hyvinvoiva ja motivoitunut henkilöstö on seuran tärkeä voimavara. Huolehdimme työntekijöidemme työhyvinvoinnista monin tavoin. Seuraamme jatkuvasti työolojen, työtapojen ja työyhteisön tilaa sekä pyrimme ennaltaehkäisemään työtapaturmia ja vaaratilanteita. Yhteishenkeä luodaan muun muassa yhteisten tilaisuuksien ja tapahtumien avulla. Työelämän ja vapaa-ajan yhteensovittamista tuetaan esimerkiksi huomioimalla työntekijöiden toiveet työvuorosuunnittelussa. Työntekijöille tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Kannustamme kouluttautumiseen ja seuraamme aktiivisesti liikunta-alan kehitystä.

EU:n tietoturva-asetuksen mukaisesti seura kiinnittää erityistä huomiota seuran toimintamalleihin henkilötietoja tallennettaessa sekä käsiteltäessä.

1.4. Talous

Seuran talouden tasapainottaminen on kauden 2021–2022 päätavoite. Kulunut vuosi on erityisesti koronapandemian vaikutuksesta kuormittanut seuran taloutta. Tilanteen vakauttamiseksi on jo ryhdytty korjaaviin ja vakauttaviin toimiin. Seuran tulorahoitus perustuu pääosin vesiliikuntapalveluiden tuottoihin, valmennus- sekä jäsenmaksuihin sekä Espoon kaupungin avustuksiin.

1.5. Viestintä ja markkinointi

Haluamme olla kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava urheiluseura. Tavoitteenamme on luoda seuralle brändistrategia sekä kehittää sisäistä ja ulkoista viestintää ”Me cetuslaiset” -hengessä.

Viestintää toteutetaan monipuolisesti ja monikanavaisesti. Tärkein ulkoisen viestinnän tiedotuskanava on seuran verkkosivut (www.cetus.fi) sekä sosiaalinen media, jonka kautta viestitään reaaliaikaisesti. Tavoitteena on hyödyntää käytössä olevia sosiaalisen median kanavia (Facebook, Instagram) yhä monipuolisemmin. Erilaisten houkuttelevien kampanjoiden avulla pyritään saamaan yhä enemmän harrastajia sekä kurssilaisia mukaan seuran toimintaan. Kurssimarkkinoinnissa hyödynnetään pääkaupunkiseudun harrastetoiminnan verkkopalvelua. Asiakkaita tiedotetaan tarvittaessa myös sähköpostitiedottein.

Ulkoisen tiedottamisen tehostamiseksi seuran mediasuhteita päivitetään säännöllisesti. Espoossa ilmestyvien lehtien (esim. Länsiväylä, Espoo liikkuu ja Metro) 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.

Sisäisessä viestinnässä tavoitteena on edelleen sujuvoittaa organisaation sisäistä tiedonkulkua ja kommunikointia. Vuorovaikutusta lisätään ja tehostetaan järjestämällä henkilöstölle säännöllisiä kokoontumisia. Lisäksi sisäistä viestintää pikaviestipalveluiden kautta tehostetaan. Yhteiset koulutustilaisuudet ja -tapahtumat ovat osa sisäistä tiedottamista.

Urheilijoiden vanhemmille järjestetään vanhempainiltoja, joissa kerrotaan seuran toiminnasta sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Koteja tiedotetaan ajankohtaisista asioista myös ryhmäkohtaisilla viesteillä sekä koko seuran kattavilla tiedotteilla.

Kriisitilanteissa viestinnästä vastaavat seuran hallituksen puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja.

1.6. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Cetus Espoo ry edistää yhdenvertaisia harrastusmahdollisuuksia monin tavoin:

Seuralla on toimintamalli ja budjetti vähävaraisten kilpatasolla harrastavien uimareiden harrastuksen tukemiseen.

Lasten ja nuorten harrastamisen tukemisessa seura tekee tiiviistä yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa. Yhdessä mahdollistamme esimerkiksi Muuvi-iltapäiväkerhotoiminnan alakoululaisille sekä keskiviikkoiltapäivien toiminnan yläkoululaisille. Koulujen loma-aikoina järjestämme kouluikäisille monipuolista ohjattua toimintaa Espoon uimahalleissa.

Myös ikäihmisten harrastamista edistetään seuran ja kaupungin välisellä yhteistyöllä. Seura järjestää edullisia päivävesijumppia eläkeikäisille Espoonlahden uimahallilla sekä edullisia kertamaksujumppia.

Perheitä kannustetaan matalan kynnyksen harrastamiseen esimerkiksi Töpinät- tilaisuuksilla, joita vuosittain järjestetään yli 15 kertaa.

Erityisuimareille tarjotaan mahdollisuus uinnin oppimiseen pienryhmissä sekä erillisissä harrasteryhmissä. Cetusken 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 jatkaa yhteistyötä sitoutumattoman Hope ry:n kanssa. Cetus tarjoaa Hope ry:n kautta uimakoulu- ja kesäleiripaikkoja vähävaraisille lapsille.



(Kuva: Krister Majander)

2. KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilutoiminta käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksessa on eri lajit ja ikäryhmät huomioiden yhteensä noin 2500 Uimaliiton lisenssiurheilijaa. Valmennusryhmissä kilpauinnin harrastajia on noin 420, vesipallon harrastajia noin 100 ja taitouinnin harrastajia noin 35.

2.1. Kilpauinti

Cetuksen kilpauintitoiminnan tavoitteena on auttaa espoolaisia uimareita saavuttamaan kansainvälinen huipputaso. Valmennuksen tavoitteena on saada vahva Cetus-edustus Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin, jotka osallistuvat ja tavoittelevat menestystä kansainvälisissä arvokilpailuissa. Kotimaisissa arvokilpailuissa tavoitteena on olla paras seura pistekilpailussa SM-, NSM- ja IKM-tasolla sekä osallistua Rollo-kilpailuihin suurimmalla joukkueella, joka saavuttaa mitalin kaikissa viesteissä.

Kilpailu- ja leiritoimintaan kaudella 2021–2022 kuuluvat mm. seuraavat tapahtumat:

- 21.8.2021 lapsuusvaiheen aloitustapahtuma
- 8./9.-31.8.2021 korkeanpaikanleiri Sierra Nevada (ESP)
- Malagan leiri syyskuu-lokakuu 10-11VRK (Valintavaihe tasot 1–4)
- Malagan leiri syyskuu-lokakuu 10-11VRK (huippu)
- 1.–3.10. Berliinin maailman cup
- 29.-31.10.2021 Lyhyen radan IKM -aluekilpailut
- 20.-21.11.2021 Grand Prix -uinnit
- 3.-5.12.2021 Lyhyen radan ikäkausimestaruusuinnit
- 16.-19.12.2021 Lyhyenradan SM uinnit

- 20.12.2021-2.1.2022 harjoitustauko
- Sierra Nevadan korkeanpaikanleiri helmikuu-maaliskuu (ESP)
- Swim Open Tukholma (maaliskuu?)
- Malagan leiri maaliskuu-huhtikuu 10-11VRK (TASOT 3 JA 4)
- Malagan leiri maaliskuu-huhtikuu 10-11VRK (huippu ja kansallinen)
- Swim Meet Helsinki (huhtikuu)
- Kotimaan leirit huhtikuu (TASOT 1 JA 2)
- Rollo uinnit kesä 2022
- pitkän radan IKM uinnit kesä 2022
- pitkän radan SM uinnit kesä 2022
- KV KILPAILUT RUOTSI/TANSKA/VIRO?

Huippuryhmä

Cetuksen huippuryhmän pääasiallinen tavoite on mahdollistaa toimintaan osallistuville uimareille kehittyminen kohti kansainvälistä tasoa.

Huippuryhmän harjoittelussa tähdätään siihen, että uimarit kehittyvät tasaisesti ja saavuttavat parhaat tuloksensa aikuisina. Ryhmän valmennuksesta ja valmennuksellisesta linjasta vastaa ryhmän valmennustiimi, joka pyrkii yhteistyössä takaamaan jokaiselle ryhmän uimarille parhaat mahdolliset olosuhteet ja edellytykset omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Huippuryhmä koostuu nuorista (16-22v.) ja aikuisista (20+v.). Nuorten kohdalla harjoittelussa keskitytään harjoitusmäärien ja tekemisen laadun kohottamiseen kohti kansainvälisen tason standardeja. Nuorten harjoittelun tavoitteena on mahdollistaa parhaiden tulosten saavuttaminen aikuisena. Aikuisten harjoittelun keskiössä on yksilöllisyys ja henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen.

Huippuryhmään valitut uimarit sitoutuvat ryhmän toimintaan ja osoittavat omalla tekemisellään tavoittelevansa kansainvälistä urheilu-uraa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että uimari sitoutuu urheilulliseen elämäntapaan ja osallistuu valmennussuunnitelman mukaisesti harjoituksiin, leireihin sekä kilpailuihin.

Kansallinen ryhmä

Kansallinen ryhmä muodostaa Cetuksen aikuisurheilun rungon. Ryhmän uimarit tähtäävät kansallisiin arvokilpailuihin (NSM/SM). Tarkoituksena on tarjota laadukasta valmennusta sitoutuneille urheilijoille joustavasti siten, että aikuistumisen kynnyksellä olevien uimareiden elämäntilanteet tulevat huomioiduksi.

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 (IKM1-4) valmennustiimiin kuuluu vastuvalmentaja sekä 1–2 apuvalmentajaa. Kunkin ryhmän oman valmennustiimin lisäksi valintavaiheen valmennuksen tasovastaava osallistuu kaikkien ryhmien päivittäisvalmennukseen. Tasovastaavan johdolla ryhmille tehdään yhtenevät kausi- ja harjoitussuunnitelmat. Valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa käytetään säännöllisesti apuna tekniikkakuvauksia, voima- ja liikkuvuustestejä, maitohappotestejä (IKM3-4) 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 Lauttasaassa toteutuu seuran linjausten kanssa yhteensopivana. Yhteydenpito valmentajien välillä on päivittäistä. Lauttasaassa opiskelevien uimareiden arkiharjoittelu järjestetään ryhmien viikkorytmeihin sopiviksi, samaan tapaan kuin arkaamuisin Espoonlahdessa harjoittelevien uimareiden.

Urheilukoulu- sekä lapsuusvaihe

Urheilukoulun ja lapsuusvaiheen toiminnan keskiössä ovat lapset. Valmennuksen tavoitteena on lapsilähtöisesti kehittää yhdessä oppimisen kulttuuria, liikunnallisuutta sekä lajitaitoja ja niiden vaatimia ominaisuuksia. Urheilullisuusvaiheen tavoitteena on, että lapset ovat lapsuusvaiheen varsinaisiin valmennusryhmiin jatkaessaan monipuolisesti urheilullisia ja hallitsevat uinnin lajitaidot.

Cetuksen lapsuusvaihe koostuu neljän vuoden jaksosta lapsen kilpauintiuran 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 lapsuusvaiheen ryhmien valmennuksesta vastaavat valmennustiimit. Jokaisen ryhmän (TAITO1-4) valmennustiimiin kuuluu vastuvalmentaja sekä 1-2 apuvalmentajaa. Kunkin ryhmän oman valmennustiimin lisäksi lapsuusvaiheen valmennuksen tasovastaava osallistuu kaikkien ryhmien päivittäisvalmennukseen. Tasovastaavan johdolla ryhmille tehdään yhtenevät kausi- ja harjoitussuunnitelmat. Valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa käytetään säännöllisesti apuna tekniikkakuvauksia sekä voima- ja liikkuvuustestejä. Allasharjoittelua tukeva kuivaharjoittelusuunnitelma tehdään fysiikkavalmentajan johdolla, tavoitteena on varmistaa johdonmukainen progressiivisuus myös kuivaharjoittelussa.

Valmentajien koulutus ja valmennuslinjan jalkauttaminen

Lapsuus- ja valintavaiheissa tasovastaavien ensisijainen tehtävä on auttaa valmentajia tekemään Cetuksen valmennuksen linjan mukaisesti oikeita valmennuksellisia valintoja. Tasovastaavat tapaavat ryhmien vastuvalmentajia viikoittain ja ohjaavat valmennusta keskittymään kyseisen vaiheen kannalta olennaisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Lisäksi osaamista kehitetään erillisissä koulutustapahtumissa:

- Valmentajien koulutuspäivät 6.–8.8.
- Valmentajien koulutuspäivät (tammikuu)
- Valmentajien koulutuspäivät (toukokuu-kesäkuu)

Kuivaharjoittelu

Kuivaharjoittelu on kilpauintia tukevaa harjoittelua koko uimarin polun ajan. Kuivaharjoittelun yleisenä tavoitteena on kasvattaa urheilullisia lapsia ja nuoria sekä opettaa heille tarvittavat taidot urheilulliseen elämäntapaan. Lapsena aloitettu monipuolinen kuivaharjoittelu auttaa saavuttamaan merkittävästi paremman suorituskyvyn aikuisena verrattuna tilanteeseen, jossa uimari on harjoitellut vain pelkästään uintia koko lapsuuden. Monipuolinen kuivaharjoittelu myöskin tukee urheilulliseen elämäntapaan kasvamista; 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.

Lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheessa kuivaharjoittelun tarkoituksena on opettaa uimareille laajat urheilulliset taidot, keskittyen perusliiketaitojen harjoitteluun (tasapaino, liikkuminen 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 testeillä 3 kertaa vuodessa, joissa testataan vartalonhallintaa viidellä perusliikkeellä.

Valintavaihe

Valintavaiheessa kuivaharjoittelussa keskitytään vartalonhallinnan kehittämiseen ja voiman lisäämiseen. Valintavaiheen alussa kuivaharjoittelussa keskitytään kehittämään voimatasoja omalla keholla tehtävissä perusliikkeissä (punnerrus, kyykky, leuanveto). 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 varmistetaan, että uimarin suoritustekniikka testattavissa liikkeissä on riittävällä tasolla.

Huippuvaihe

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

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 teemakohtaisesti. Tavoitteena on ensisijaisesti lisätä urheilijoiden ymmärrystä tekniikan osa-alueista ja ohjata tätä kautta itseohjautuvuuteen ja uintitaitojen osalta monipuolisuuteen.

Sprinttivalmennuksen ohjelma

Nopeusvalmentaja lähtee kehittämään oman valmennustyön kautta seuralle erityistä nopeusharjoitteluohjelmaa. Erikoisosiaan avulla on tarkoitus nostaa seuran nopeusvalmennuksen tasoa ja luoda vahvaa nopeusvalmennuskulttuuria Espooseen.



(Kuva: Krister Majander)

2.2. Vesipallo

Tavoitteena on osallistua seuraaviin virallisiin SM-sarjoihin: miehet, B-, C-, ja D-juniorit. Lisäksi miesten joukkue osallistuu seurajoukkueiden Nordic Water Polo -liigaan. Naisten SM-sarjaa ei tulevana kautena pelata vähäisen joukkuemäärän takia. Toiminnallisina tavoitteina on jatkaa valmennuksen järjestelmällistä kehittämistä, ja edistää Cetuksen omien valmentajien kouluttautumista. Harjoitusohjelmat laaditaan junioriryhmittäin ja jokaiselle ryhmälle nimetään oma vastuvalmentaja/t. Jokaisen ryhmän tavoitteena on jatkaa edeltävien kausien erinomaista menestystä ja päästä uudestaan SM-sarjojen loppuotteluihin. Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa pelaajien vanhempia toimitsijatehtäviin. Vesipallon harrastetoiminta käynnistetään uudelleen vuoden tauon jälkeen.

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

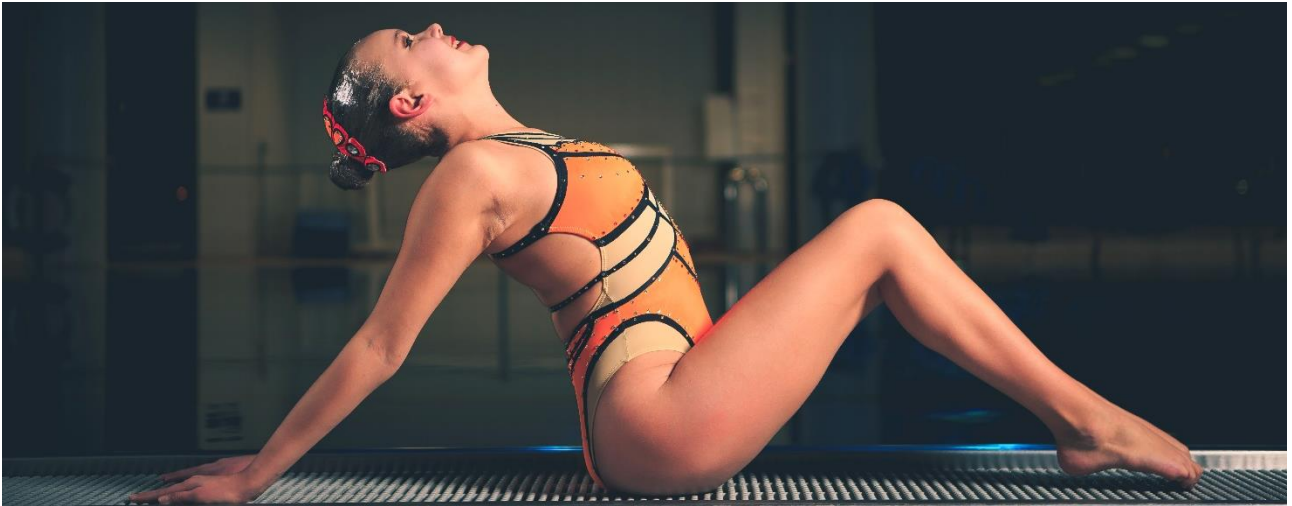
Toiminta ja joukkueet

Miehet, naiset 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 ja Kilossa. Harrasteryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa Espoonlahden uimahallissa.

Leirit ja turnaukset

- D- ja C-joukkueet osallistuvat yhteen ulkomaiseen turnaukseen sekä kotimaassa järjestettävään SM-sarjan ulkopuoliseen turnaukseen.
- E-joukkue osallistuu kolmeen kotimaassa järjestettävään turnaukseen sekä yhteistyössä toisten seurojen kanssa Habawaba vesipallotapahtumaan.

- C- ja B- joukkueet osallistuvat yhteen tai kahteen harjoitteluleiriin, joista toinen on ulkomailla.
- Miesten joukkue sekä vanhemmat juniorit osallistuvat ikäluokittain yhteen tai kahteen kansainväliseen turnaukseen ja harjoitteluleiriin ulkomailla.



(Kuva: Krister Majander)

2.3. Taitouinti

Tavoitteena on järjestää laadukasta sekä monipuolista valmennusta seurassa taitouintia harrastaville lapsille ja nuorille. Tavoitteena on lisätä harrastajamääriä kahdessa nuoremassa ikäsarjassa (AG12 ja AG15) sekä mahdollistaa harrastaminen urheilijan tasosta riippumatta. Urheilullisena tavoitteena on saavuttaa laaja-alaista menestystä Suomen taitouinnissa toimintakauden aikana. Cetusen urheilijat ja valmentajat osallistuvat kutsuttuina Suomen Uimaliiton projekteihin.

Uimaliiton maajoukkuetoiminnan ollessa lakkautettuna tavoitteena on niin ikään edustaa Suomea kansainvälisissä kilpailuissa. Kilpailullisen taitouinnin tavoitteet kotimaisissa arvokilpailuissa: SM-joukkueohjelmien 1. sija ja yksilöohjelmien 1. sija, NSM-joukkue- ja yksilöohjelmien 1.sija, IKM joukkueohjelmien 1. sija ja yksilöohjelmien 1. sija.

Toiminta ja joukkueet

Kilparyhmissä harjoittelee noin 35 taitouimaria, kolmessa ikäsarjassa, neljässä eri joukkueessa.

AG12: Yksi joukkue, jossa 8-10 urheilijaa. Harjoittelee kolme kertaa viikossa.

AG15: Kaksi joukkuetta, joista toinen edustusjoukkue (7 urheilijaa) ja toinen aloittelijajoukkue (7-8 urheilijaa). Edustusjoukkue harjoittelee 5 kertaa viikossa ja aloittelijajoukkue kolmekertaa viikossa.

Finna: Yksi joukkue (10-14 urheilijaa) jossa harjoittelee kaikki Cetuksen yli 16-vuotiaat uimarit. Harjoitusmäärät vaihtelevat urheilijan tasosta riippuen 5-7kertaan viikossa.

Leirit

Kilparyhmät leireilevät kotimaisilla urheiluopistoilla syksyllä ja keväällä. Lisäksi järjestetään tehoviikonloppuja seuravuoroja hyödyntäen.

2.4. Parauinti

Tavoitteena on laadukas valmentautuminen ammattimaisten valmentajien johdolla.

Toiminta

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

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

2.5. Masters

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

Toiminta

Masters-uimareita on noin 60 naista ja miestä, joista noin kolmasosa kilpailee aktiivisesti. Masters-uimareilla on kilpa- ja harrasteryhmiä. Masterseilla on useana arkipäivänä harrastajien itse ohjaamia uinti- ja kuntosaliharjoituksia. Harjoitukset keskittyvät Espoonlahden ja Leppävaaran uimahalleihin sekä kesäkaudella Leppävaaran maauimalaan.

Masters-uimarit harjoittelevat masters-valmentajan johdolla kaksi kertaa viikossa. Keväällä ja syksyllä järjestetään leirit ja tarvittaessa pidetään kotimajoitusleirejä. Uimarit osallistuvat kaikkiin Masters-kisoihin vuoden aikana (lyhyen radan SM, pitkän radan SM sekä Viriilit Vinstat). Lisäksi osallistutaan muihin lähialueen kisoihin sekä avovesiuinnin SM-kisaan ja muihin avovesitapahtumiin.

Harjoittelu- ja kilpailutoiminnan ohella Cetuksen mastersit ylläpitävät yhdessä Laaksoalahden Virin perinneyhdistyksen kanssa perinteeksi muodostunutta Pitkäjärven yliuintia. Mastersit osallistuvat seuran järjestämille toimitsijakursseille. Tämä parantaa Cetuksen järjestämien kilpailujen toimitsijatilannetta. Masters-uimareita kannustetaan mukaan toimintaan mm. vesiliikuntapalveluiden järjestäjiltä aikuisten uintitekniikkakursseilta.

Masters-toimintaan kuuluu oleellisesti uintitiedon välittäminen esimerkiksi seuran internet-sivuille. Nämä palvelevat myös muita harrastajia ja uinnista kiinnostuneet löytävät sieltä harjoitusohjelmia ja paljon muuta uintitietoa.

2.6. Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät

Tavoitteena on kehittää ja tehostaa lasten ja nuorten valmennusta vastaamaan nykyaikaisen uintiurheilun vaatimuksia. Tärkeimpinä kehityskohteina ovat ryhmien valmentajien tietotaidon parantaminen ja ryhmien välisen yhteistyön tehostaminen. Valmentajille tullaan järjestämään säännöllisesti tilaisuuksia, joissa käydään seuran yhteisen valmennuslinjan osa-alueita läpi.

Toiminta

Valmennusta kehitetään seuran uusitun järjestelmän mukaisesti. Uintiurheilusta kiinnostuneelle lapselle ja nuorelle etsitään tasolleen sopiva harjoitusryhmä. Ryhmät muodostetaan ensisijaisesti urheilullisen tason ja kehittymisen perusteella. Ryhmien muodostuksessa kuullaan urheilijaa itseään sekä vanhempia. Kauden 2021–2022 ryhmät julkaistaan kesäkuussa 2021. Tarvittaessa ryhmästä toiseen siirtyminen on mahdollista kesken kauden, mikäli tämä on urheilijan edun mukaista.

CetusMix-toimintaa jatketaan, edelliskauden kehitystarpeet huomioon ottaen.

Uintiurheilijoiden uraa tuetaan järjestämällä leirejä ja kilpailumatkoja sekä koti- että ulkomailla. Jokaisella ryhmätasolla on erikseen laadittu kilpailusuunnitelma, jonka vahvistaa kauden alussa valmennusjohto.

Cetus on yksi Olympiakomitean TÄHTIseuroista ja toimii TÄHTIseura -kriteerien mukaisesti (<http://www.olympiakomitea.fi/tähtiseuraj>)

Valmentajat

Kilpauinnin valmennuksesta vastaa kunkin tason vastuvalmentaja.

Vesipallovalmennuksesta vastaa vesipallon päävalmentaja.

Taitouintivalmennuksesta vastaavat seurassa osa-aikaisesti työskentelevät valmentajat.

Valmennuskoulutus

Cetus kouluttaa valmentajiaan Suomen Uimaliiton I-, II- sekä III-tasojen valmentajakoulutuksissa. Kilpauinnin valmennuskoulutusta järjestetään myös sisäisesti. Toimintavuoden tavoitteena on saada kaikille valmentajille vähintään I-tason koulutus sekä varmistaa, että seuran uusittu valmennusjärjestelmä jalkautuu valmennukseen uusina käytänteinä.

Taitouinnin ja vesipallon koulutustarjontaa kartoitetaan. Apuvalmentajat saavat käytännön opetusta ja kokemusta ohjatesa valmennettavia yhdessä kokeneiden valmentajien kanssa.

Päätoimiset valmentajat osallistuvat kansainvälisiin seminaareihin kotimaassa ja ulkomailla. Seminaareista ja seuratapaamisista saatu tieto jaetaan seuran toimijoille sisäisissä valmentajakoulutuksissa. Valmentajille ja uimareille tarjotaan kansainvälistä kokemusta erilaisista valmennusorganisaatioista ja valmennusohjelmista.

Valmennuksen ja koulun yhdistäminen

Cetus on mukana kehittämässä ja lisäämässä valmennus- ja urheilijoiden koulutusyhteistyötä URHEA:n ja koulujen kanssa. Espoonlahden ja Leppävaaran uimahalleissa järjestetään aamuharjoitukset yläkouluikäisille kilpa- ja taitouimareille. Keskiviikkoisin järjestetään yläkouluikäisten harjoitukset Leppävaarassa ja Espoonlahdessa jo iltapäivällä, yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Taitouimarit ja vesipalloilijat harjoittelevat keskiviikkoiltapäivän Kilossa. Yläkoulujen iltapäiväharjoitukset ovat kaikille avoimia matalan kynnyksen tapahtumia. Yhteistoiminta Mäkelänrinteen urheilulukion, Espoonlahden lukion ja Lauttasaaren yhteiskoulun yläkoulun kanssa jatkuu.



(Kuva: Cetus / Facebook)

2.7. Cetusen järjestämät kilpailut

Koronapandemian vuoksi iso osa edellisen kauden kilpailuista jouduttiin peruuttamaan ja arvokilpailujen järjestelyoikeudet siirtyivät tulevalle kaudelle. Mikäli kilpailutoiminta jälleen normalisoituu kauden 2021–2022 kuluessa, Cetus järjestää joulukuussa 2021 uinnin lyhyen radan Suomen mestaruusuinnit Espoonlahden uimahallissa ja kesäkuussa 2022 Rollo-tapahtuman Leppävaaran maauimalassa ja urheilupuistossa. Lisäksi Espoonlahdessa järjestetään viisi avointa kansallista uintikilpailua ja IKM-uintien aluekarsinnat. Lisäksi järjestämme seuran omille uimareille erillisen GP -sarjan ja tarvittaessa time trial-tilaisuuksia, erityisryhmien kilpailun sekä koulujen väliset uintikilpailut Espoon alakouluille ja Espoon, Helsingin ja Vantaan yläkouluille.

Taitouintikilpailuja, vesipalloturnauksia ja vesipallojoukkueiden SM-sarjojen kotipelejä järjestetään kauden mittaan Espoonlahden uimahallissa. Lisäksi harjoitusvuorojen puitteissa järjestetään seuran sisäisiä vesipalloturnauksia pelikokemuksen kartuttamiseksi.

Tavoitteena on käynnistää kilpailutoiminta uudelleen hankalan "koronakauden" jälkeen. Ensivaiheessa tärkeintä on varmistaa, että seuran aktiiviset vanhemmat palaavat takaisin toimitsijatehtäviin perinteisessä laajuudessa sekä kouluttaa uusia aktiivitoimitsijoita mukaan järjestämään Suomen parhaita uintiurheilutapahtumia. Kilpailutyöryhmän ja valmennuksen yhteistyötä ja viestintää kehitetään, jotta seuran kilpailutoiminta palvelisi mahdollisimman hyvin jäsenten tarpeita.

Toiminta

Uintikilpailut järjestetään seuran kilpailutyöryhmän johdolla ja vapaaehtoisten toimitsijoiden voimin. Taitouintikilpailut ja vesipalloturnaukset järjestetään seuran valmentajien johdolla ja vapaaehtoisten toimitsijoiden voimin.

Lukuisat kilpailut ja turnaukset vaativat toimitsijoiden järjestelmällistä rekrytointia ja motivoimista. Kaikissa lajeissa järjestetään tarvittaessa toimitsijakoulutusta kisojen ja turnausten yhteydessä tai erikseen. Vuosittain järjestetään ainakin kaksi uinnin II-luokan toimitsijakurssia. Aktiivisille ja kehittymishaluisille toimitsijoille tarjotaan mahdollisuus osallistua I-luokan tuomarikoulutuskurssille.

Cetus jatkaa kilpailujärjestely-yhteistyötä pääkaupunkiseudulla toimivien uimaseurojen kanssa. Yhteistyö toteutetaan toimitsijavaihdolla ja mahdollisesti yhteisesti järjestetyillä kisoilla ja turnauksilla.

Suomen Uimaliitolta haetaan vuosittain järjestettäväksi yhtä kilpauinnin arvokilpailua. Kilpailuilla halutaan turvata uintiurheilun ja erityisesti Cetusen näkyvyys Espoossa ja kansallisesti.



(Kuva: Jani Luoma)

3. VESILIIKUNTAPALVELUT

3.1. Kurssitoiminta

Cetus järjestää vuosittain yli 900 kurssia, joille osallistuu yli 10 000 henkilöä. Osa kursseista järjestetään yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Kursseja järjestetään sekä lapsille että aikuisille. Syksyllä 2021 ja keväällä 2022 lapsille ja nuorille on tarjolla runsaat 20 erilaista kurssivaihtoehtoa, ja aikuisille yli 10 erilaista kurssivaihtoehtoa. Kurssitoimintaan kuuluvat myös yksityistunnit sekä yhdistyksille ja yrityksille räätälöidyt uintikurssit. Kesällä 2022 järjestetään liikuntaleirejä, uimakouluja ja ison altaan kursseja lapsille, sekä muutamia kursseja myös aikuisille.

Tavoitteena on, että ylitämme asiakkaiden odotukset koskien kurssitoimintaamme, ja että tyytyväiset asiakkaat suosittelevat Cetusen kursseja mielellään myös muille. Tavoitteena on tarjota asiakkaille heidän toiveidensa mukaisia tuotteita. Tavoitteena on myös entistä osaavampi ja motivoituneempi henkilöstö, joka näkyy asiakastytyvyydessä. Kauden

laajana tavoitteena on helpottaa halukkaiden uimareiden siirtymistä kurssitoiminnasta useasti viikossa järjestettävään uinnin harrastamiseen ja kilpailumaailmaan tutustumisessa. CetusMix-toiminta järjestetään kurssitoiminnan alla valmennuksen kanssa yhteistyössä.

Uutena tuotteena lapsille tarjotaan mahdollisuus jatkuvaan harrastamiseen jo 5 - 6 vuoden iässä. Ryhmän nimi tulee olemaan Uimarikoulu. Syksyllä 2021 uimarikouluryhmiä perustetaan 3kpl ja tavoitteena on keväällä 2022 että ryhmiä on yhteensä 6kpl ja uimareita yli 100.

Tavoitteena on myös kehittää uudenlainen palvelu, jossa tarjoamme lapsiperheille mahdollisuuden iltapäiväkerho toimintaan. Tarkoitus on, että vanhemmat voivat hakea lapsensa työpäivän päätteeksi uimahallilta, jolloin lapsi on tehnyt läksynsä, harjoitellut uintia ja syönyt välipalaa. Cetus iltapäiväkerhon ohjaajina toimii seuran päätoimiset liikunnanohjaajat. Tämä toiminta on tarkoitus käynnistää keväällä 2022, mikäli ratatilat sen mahdollistavat.

Toiminta

Yhteistyötä uinninvalmentajien ja vesiliikunnanohjaajien kanssa tiivistetään ja laajennetaan. Cetusken henkilöstön osaamista kehitetään ja hyödynnetään koko henkilöstön osaamisen kehittämisessä. Kartoitetaan aktiivisesti ja kokeillaan rohkeasti uusia kurssituotteita. Kartoitetaan henkilöstön koulutustaso ja luodaan koulutuspolku. Uintikurssien osaamissisältöjä kehitetään yhdessä valmennukseen erikoistuneiden osaajien kanssa.

3.2. Erityisuinti

Tavoitteena on ylläpitää toimintaa ja kannustaa erityisuimareita jatkamaan uintiharrastuksen parissa sekä kehittää erityisuinti-osaamista lisäämällä yhteistyötä kokeneiden kouluttajien kanssa.

Toiminta

Erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille järjestetään uimakouluja, harrasteuintia ja valmennusta. Erityisuimareille järjestetään alkeisopetusryhmä, jotka uivat kerran viikossa Keski-Espoon uimahallissa.

Erityisuinnin harrasteryhmä harjoittelee kerran viikossa. Harrasteryhmäläiset harjoittelevat uintitekniikka, matkauintia ja vesipelastustaitoja. Tarkoituksena on, että uinnista muodostuu pysyvä harrastus.

Muu kurssiyhteistyö Espoon kaupungin kanssa

Erityistarpeita omaaville lapsille ja aikuisille järjestetään Sovelletun uinninohjauksen kursseja Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahalleissa. Kurssit ovat tarkoitettuja sekä liikunta- että kehitysvammaisille lapsille ja nuorille, mukana on perheenjäsen tai ulkopuolinen avustaja. Kurssilla opetellaan vedessä liikkumista sekä alkeisuinnin tekniikkaa.

3.3. Sukelluskerho

Cetusen Sukelluskerhon toiminta keskittyy vapaasukellukseen. Kerho toimii yhteistyössä Sukeltajaliiton kanssa. Cetusen Sukelluskerhon toimesta järjestetään vapaasukelluskokeiluja ja AIDA –luokituksen vapaasukelluskursseja Leppävaaran uimahallilla. Kerhon koulutustarjonta tulee syyskaudesta 2021 alkaen lisääntymään, kun kerhon Aida Instructor kouluttaja.

Seuran vapaasukeltajien jäsenmäärä on kasvanut vapaasukelluskoulutuksien myötä viime vuosien aikana. Uudet hallivuorot mahdollistavat suuremmat harrastajamäärät ja tarkoitus on panostaa jäsenten jatkokoulutukseen edistyneempien AIDA -kursseiden ja erillisten turvallisuus- ja tekniikkakurssien kautta. Sukelluskerhon tavoitteena on kasvattaa aktiivisten ja hyvillä tietotaidoilla varustettujen harrastajien määrää entisestään.

Koronapandemia rokotti hetkellisesti maksavien jäsenten määrää, mutta toisaalta uusia jäsenkyselyitä tuli kaudella 2020-21 hallien kiinniolon aikana ennätysellisen paljon. Koronatauon jälkeen hallien taas auettua ja treenien jatkuessa kiinnitetään erityistä huomiota harjoittelun turvallisuuden kertaamiseen niin uusien kuin kokeneidenkin jäsenten kanssa.

Cetusen Sukelluskerhon kilpasukeltajat ovat saavuttaneet vapaasukelluksessa korkean kilpailullisen tason. Cetusen sukelluskerhon kilpaurheilijoilla on hallussaan useita lajin suomenmestaruuksia ja -ennätyksiä. Kauden 2022 tavoitteena on järjestää AIDA Cetus Mini -kilpailut Leppävaarassa, osallistua vapaasukelluksen SM-kilpailuihin sekä saada 2-3 urheilijaa vapaasukelluksen allaslajien MM-kisajoukkueeseen.

3.4. Jäsentoiminta

Cetus tarjoaa jäsenille jäsenuintivuoroja Espoonlahden ja Leppävaaran uimahallilla. Jäsenuintivuoroilla on kurssi- ja kilpaurheilutoiminnan lisäksi muilla jäsenillä mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun niin syvässä- kuin opetusaltaassakin.

Jäsenet osallistuvat aktiivisesti kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen. Cetus pyrkii järjestämään jäsenille yhteisiä tapahtumia.

KILPAILUKAUSI 2021-2022

Uintikilpailut

| | |
|------------------|----------|
| Speedo Cup | 25–26.9 |
| IKM-karsinnat | 29–31.10 |
| Espoo Swim Games | 16.10 |
| LRSM | 16–19.12 |
| Viriilit vinstat | 8.1 |
| Speedo Carnival | 29.1 |
| Cetus Games | 26.3 |
| Laviaarit | 7–8.5 |
| Rollot | 10–12.6 |