

cetus

TOIMINTASUUNNITELMA
2022-2023



Sisällys

1	YLEISTÄ.....	4
1.1	Missio, arvot ja visio.....	4
1.2	Tavoitteet.....	5
1.3	Hallinto ja henkilöstö.....	5
1.4	Talous	6
1.5	Viestintä ja markkinointi.....	6
1.6	Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	6
2	KILPAURHEILUTOIMINTA.....	8
2.1	Kilpauinti.....	8
2.1.1	Huippuryhmät	8
2.1.2	Valintavaiheen ryhmät	10
2.1.3	Urheilukouluvaiheen ryhmät, sekä lapsuusvaihe	10
2.1.4	Kuivaharjoittelu.....	11
2.1.5	Tekniikka- ja kuvauspalvelut	12
2.1.6	Sprinttivalmennuksen ohjelma.....	13
2.2	Vesipallo	13
2.3	Taitouinti.....	15
2.4	Parauinti.....	16
2.5	Masters	16
2.6	Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät	17
2.6.1	Toiminta	17
2.6.2	Valmentajat.....	17
2.6.3	Valmentajien koulutus ja valmennuslinjan jalkauttaminen	17

2.6.4	Valmennuksen ja koulun yhdistäminen.....	18
2.7	Cetuksen järjestämät kilpailut.....	18
3	VESILIIKUNTAPALVELUT.....	20
3.1	Kurssitoiminta	20
3.2	Erytisuinti	21
3.3	Sukelluskerho	21
3.4	Jäsentoiminta.....	22

1 YLEISTÄ

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

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.

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

Vesiliikunnan ja uintiurheilun suosio espoolaisten harrastajien keskuudessa on kasvanut jatkuvasti, mutta seuran käytettävissä olevien rata- ja allastilojen niukkuus 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 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

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

1.2 Tavoitteet

Cetuksen strategiassa on neljä keskeistä tavoitetta:

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

Kauden 2022-2023 tärkeä toiminnallinen tavoite on seuran talouden vakauttaminen pandemiarajoitusten aiheuttamien haasteiden jälkeen. Lisäksi tavoitteena on asiakastyytyväisyyden jatkuva parantaminen, henkilöstön osaamisen ja motivaation vahvistaminen sekä viestinnän edelleen kehittäminen.

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 10 päätoimisessa työsuhteessa olevaa henkilöä. Päätoimisten lisäksi seurassa valmentaa ja ohjaa noin 90 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 eri keinoin. 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 pyritään edesauttamaan esimerkiksi huomioimalla työntekijöiden toiveet työvuorosunnittelussa. Työntekijöille tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Kannustamme kouluttautumiseen ja seuraamme aktiivisesti liikunta-alan kehitystä.

1.4 Talous

Seuran talouden hyvä tasapaino on taloudenpidon päätavoite. Koronapandemian aiheuttamien haasteiden vuoksi taloudenpidossa on tehty paljon korjaavia ja varmistavia liikkeitä, joiden tarkoituksena on luoda toiminnalle vakaa perusta. Seuran tulorahoitus perustuu pääosin vesiliikuntapalveluiden tuottoihin, valmennus- sekä jäsenmaksuihin ja Espoon kaupungin avustuksiin.

1.5 Viestintä ja markkinointi

Haluamme olla kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava urheiluseura. Tavoitteenamme on 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 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.

1.6 Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Cetus Espoo kantaa vastuuta jokaisen lapsen ja nuoren mahdollisuudesta harrastaa. Cetuksella on oma toimintamalli vähävaraisten kilpatasolla harrastavien uimareiden harrastuksen tukemiseen. Tämän lisäksi seura tekee tiiviistä yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa ja yhdessä mahdollistamme esimerkiksi harrastamisen Muuvi-iltapäiväkerhotoiminnassa.

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

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.

Erityisuimareille tarjotaan mahdollisuus uinnin oppimiseen pienryhmissä, sekä erillisissä harrasteryhmissä. Cetus 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.



2 KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuoin laji on kilpauinti. Seurassa on noin 500 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 30.

2.1 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.

2.1.1 Huippuryhmät

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.

Cetuksen huippuvaiheen muodostaa kaksi ryhmää: huippuryhmä ja kansallinen ryhmä.

Kansallinen ryhmä

Kansallinen ryhmä muodostaa Cetuksen aikuisurheilun rungon. Ryhmän uimarit tähtäävät kansallisiin arvokilpailuihin (NSM/SM). Tarkoituksena on tarjota laadukasta valmennusta sitoutuneille urheilijoille, mahdollistaen kuitenkin samalla joustoa ja mukautumista aikuistumisen kynnyksellä olevien uimareiden elämäntarpeisiin.

Kansallisen ryhmän valmennustiimissä on 3 valmentajaa ja tiimin toimintaa johtaa huippuvaiheen tasovastaava.

Kansalliseen ryhmään pääseminen edellyttää hyvää harjoiteltavuutta ja vähintään yhtä kansallisten arvokilpailujen aikarajaa.

Kansallisen ryhmän päätapahtumat 2022-2023

- SM-uinnit
- Kesäharjoittelu SM-uintien jälkeen
- Harjoitusleiri ulkomailla
- Lyhyen radan SM-uinnit
- Helsinki Swim Meet

Huippuryhmä

Huippuryhmä mahdollistaa urheilijalle olosuhteet kansainvälisen menestyksen tavoitteluun.

Huippuryhmän valmennustiimissä on 5 valmentajaa ja tiimin toimintaa johtaa huippuvaiheen tasovastaava. Jokaiselle urheilijalle valitaan sopiva henkilökohtainen valmentaja, joka huolehtii urheilijan valmentautumisesta ja suunnitelman toteutumisesta. Valinnat mietitään yhteistyössä tiimin kesken ja tasovastaava vastaa valinnoista.

Huippuryhmään pääseminen edellyttää vahvaa harjoiteltavuutta ja hyvää tulostasoa, sitoutumista tavoitteelliseen ja ammattimaiseen harjoitteluun, sekä osallistumista ryhmän suunnitelmassa oleviin tapahtumiin. Myös perheen tuki on sitoutumisen kannalta erittäin tärkeää.

Huippuryhmän päätapahtumat 2022–2023

- SM-uinnit
- Kesäharjoittelu SM-uintien jälkeen
- Korkeanpaikan leiri 2/vuosi (elo-syyskuu, helmi-maaliskuu)
- Harjoitusleiri ulkomaa 2/vuosi (syksy ja kevät)
- Lyhyen radan SM-uinnit
- Helsinki Swim Meet ja Swim Open Stockholm

2.1.2 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, K1) valmennustiimiin kuuluu vastuuvallmentaja sekä 1–2 apuvallmentajaa. 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 fysiikkavallmentajan 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 arkiamuisin Espoonlahdessa harjoittelevien uimareiden.

Tapahtumat 2022-2023:

- 10x seuran omat kisat
- 5x seuran ulkopuoliset kisat
- 2-5x arvokilpailut
- 40-80 leiripäivää (koti/opisto/ulkomaa) riippuen tasosta

2.1.3 Urheilukouluvaiheen ryhmät, sekä lapsuusvaihe

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 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.

Urheilukoulu on osa urheilullisuusvaiheen valmennuskokonaisuutta. Urheilukoululla pyritään monilajisesti varmistamaan lasten monipuolinen liikunnan perustaitojen kehittyminen. Urheilukoulu toteutetaan yhdessä OCR Factory liikuntakeskuksen ja eri lajien osaajien kanssa yhteistyössä. Kullekin ryhmälle tarjotaan mahdollisuus harjoitella viikoittain OCR Factoryn tiloissa. Lisäksi vuoden aikana toteutetaan eri lajien 5-10 viikon valmennusjaksoja.

Cetuksen lapsuusvaiheen ryhmien valmennuksesta vastaavat valmennustiimit. Jokaisen ryhmän (TAITO1-4) valmennustiimiin kuuluu vastuvalmentaja sekä 2-3 apuvalmentajaa, joille on nimetty omat 10-15 uimarin pienryhmät. Lisäksi urheilullisuusvaiheessa on 2-3 apuvalmentajan pooli.

Kunkin ryhmän oman valmennustiimin lisäksi lapsuusvaiheen valmennuksen tasovastaava osallistuu kaikkien ryhmien päivittäisvalmennuksen suunnitteluun sekä uimareiden yksilölliseen kehittämiseen. Tasovastaavan johdolla ryhmille tehdään yhtenevät kausi- ja harjoitus suunnitelmat. Valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa käytetään säännöllisesti apuna tekniikkakuvauksia sekä voima- ja liikkuvuustestejä. Tasovastaava järjestää myös viisi kertaa vuodessa tason valmentajille koulutustilaisuuden.

Allasharjoittelua tukeva kuivaharjoittelusuunnitelma tehdään fysiikkavalmentajan johdolla, tavoitteena on varmistaa johdonmukainen progressiivisuus myös kuivaharjoittelussa.

Tapahtumat 2022-2023:

- 10x seuran omat kilpailut
- 4x seuran ulkopuoliset kilpailut
- 2x kansalliset kilpailut
- Taito3 ja taito4 ryhmillä kotimaa leirit 2X4päivää

2.1.4 Kuivaharjoittelu

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.

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 kuivaharjoittelun vartalonhallintaan ja voiman lisäämiseen. Valintavaiheen alussa 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. Valinta vaiheen 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 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

2.1.5 Tekniikka- ja kuvauspalvelut

Cetuksen uimariopilla 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.

2.1.6 Sprinttivalmennuksen ohjelma

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

2.2 Vesipallo

Tavoitteena on osallistua miesten ja B-junioreiden virallisiin SM-sarjoihin sekä C-, ja D-junioreiden virallisiin ikäkausimestaruussarjoihin. Lisäksi tavoitteena on tarjota kehittyville pelaajille pelimahdollisuuksia ilmoittamalla miesten SM-sarjaan kehitysjoukkue. Naiset voivat osallistua B-junioreiden SM-sarjaan joko Cetuksen joukkueessa tai pyrkiä BSM-sarjaan osallistuvaan naisten maajoukkueeseen. Lisäksi miesten ja naisten joukkueet osallistuvat seurajoukkueiden kansainvälisiin turnauksiin. Toiminnallisina tavoitteina on jatkaa valmennuksen järjestelmällistä kehittämistä, ja edistää Cetuksen omien valmentajien kouluttautumista.

Harjoitusohjelmat laaditaan ryhmittäin ja jokaiselle ryhmälle nimetään oma vastuuvallmentaja/t. Jokaisen ryhmän tavoitteena on jatkaa edeltävien kausien erinomaista menestystä ja päästä vähintään SM-sarjojen loppuotteluihin. Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa pelaajien vanhempia toimitsijatehtäviin. Tavoitteena on lisätä uusien juniiori-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.

Kuvaaja: Tuuli Paananen



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. E-juniorit harjoittelevat kolme kertaa viikossa Espoonlahdessa. Vesipallokouluryhmät järjestetään kurssitoiminnan puitteissa. Harrasteryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa Espoonlahden uimahallissa.

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.
- 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.
- Cetus järjestää pääsiäisenä 2023 kansainvälisen Cetus Baltic Open-junioriturnauksen Espoonlahdessa.

Taulukko 1.

Joukkue	Ikä	Harjoituksia /vko	Leirit	Turnaukset (kv/kans)
MSM		6	1-2	3/1
NSM		4	1	2/1
BSM	16-17	6	1-2	1/1
IKC	14-15	5	1	1/1
IKD	12-13	4		1/1
E-juniorit	Alle 12	3		0/4
Harraste	Yli 15	2	-	-



(Kuva: Krister Majander)

2.3 Taitouinti

Tavoitteena on järjestää laadukasta sekä monipuolista valmennusta taitouintia harrastaville lapsille ja nuorille. Tavoitteena on saada uusia innostuneita uimareita alkeiskurssille ja AG12 kilpajoukkueeseen. Cetusken tavoitteena on saavuttaa laaja-alaista menestystä Suomen taitouinnissa toimintakauden aikana. Cetusken urheilijat ja valmentajat osallistuvat tulevilla kaudella Uimaliiton maajoukkue toimintaan. Uimareita hakee alle 15-vuotiaiden maajoukkueeseen, sekä nuorten maajoukkueeseen. FinaJr joukkueen vastuvalmentaja toimii myös nuorten maajoukkueen apuvalmentajana. 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 30 taitouimaria, kolmessa ikäsarjassa ja joukkueessa.

AG12: Yksi joukkue, jossa 6-8 urheilijaa. Harjoittelee 2-3 kertaa viikossa.(8-10h)

AG15: Yksi joukkue, jossa 8-10 urheilijaa. Harjoittelee 4-5 kertaa viikossa (12-15h)

Fina: Yksi joukkue, jossa 8-10 urheilijaa. Harjoittelee 5 kertaa viikossa (15-20h)

Leirit

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

Kisat

Kilparyhmät osallistuvat kotimaisiin kisoihin ympäri Suomea.

AG12: 4 kisat, pääkisa IKM

AG15: 6 kisat, pääkisa IKM

FinaJr: 6 kisat, pääkisa SM/NSM

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 Simsällskapet, 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 40 naista ja miestä, joista noin kolmasosa kilpailee aktiivisesti. Masters-uimareilla on kilpa- ja harrasteryhmiä. Masterseilla on kahtena arkipäivänä viikossa valmentajien ohjaamia uintiharjoituksia. Lisäksi heillä on myös mahdollisuus osallistua aktiivisimpien harrastajien itse ohjattuihin harjoituksiin parina kertana viikossa. Harjoitukset keskittyvät Leppävaaran ja Espoonlahden uimahalleihin sekä kesäkaudella Leppävaaran maa-uimalaan.

Keväällä ja syksyllä järjestetään leirit ja tarvittaessa pidetään kotimajoitusleirejä. Uimarit osallistuvat lukuisiin 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 toimitsijatilannetta. Masters-uimareita kannustetaan mukaan toimintaan mm. vesiliikuntapalveluiden järjestämiltä aikuisten uintitekniikkakursseilta.

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

2.6 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 2022-2023 on urheilijoiden hyvinvoinnin tukeminen. Lisäksi tavoitteena on lisätä yhteistyötä ja –toimintaa lajien sisällä sekä niiden välillä (esimerkiksi ratatilan jakamiseen liittyvien käytäntöjen sujuvoittaminen)

2.6.1 Toiminta

Valmennustoiminnan kehittämistyöstä vastaavat ensisijaisesti eri lajien valmennuksen vastuuhenkilö, jotka raportoivat työstään toiminnanjohtajalle.

Koko seuran toimintaan liittyvien prosessien sujuvasta toteutuksesta ja uusien toimintamallien kehittämistyöstä vastaa toiminnanjohtaja.

Ryhmien muodostamisen prosessi aloitetaan ajoissa ja toteutetaan koordinoitusti niin, että myös urheilija itse sekä vanhemmat tulevat asiassa kuulluksi. Kauden 2023-2024 ryhmät julkaistaan toukokuussa 2023.

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

2.6.2 Valmentajat

Kilpauinnin valmennuksesta vastaa kunkin tason tasovastaavat Vesipallovalmennuksesta vastaa vesipallon valmennuspäällikkö.

Taitouintivalmennuksesta vastaavat seurassa osa-aikaisesti työskentelevät valmentajat.

2.6.3 Valmentajien koulutus ja valmennuslinjan jalkauttaminen

Uinnissa taito- ja ikäkausivaiheiden 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 järjestetään seuraavat seuran sisäiset koulutustapahtumat:

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

Taitouinnin ja vesipallon sisäisen koulutuksen malleja kehitetään edelleen, esim. valmennusparien muodostamisessa huomioidaan tietotaidon siirtyminen uusille valmentajille.

Lisäksi Cetus kouluttaa valmentajiaan Suomen Uimaliiton I-, II- sekä III-tasojen valmentajakoulutuksissa. Tavoitteena on saada kaikille valmentajille vähintään I-tason koulutus.

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

2.6.4 Valmennuksen ja koulun yhdistäminen

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

2.7 Cetuksen järjestämät kilpailut

Tavoitteena on kehittää kaikkien lajien kilpailutoimintaa palvelemaan paremmin valmennuksen tavoitteita ja kasvattaa aktiivisten toimitsijoiden määrää kahden "koronakauden" aiheuttaman kadon jälkeen. Samalla valmistaudutaan kilpailujen ja turnausten siirtoon Espoonlahdesta Matinkylään ja Leppävaaraan kahden seuraavan kauden ajaksi.

Uinnin 2022-2023 kilpailukausi on viimeinen ennen Cetuksen pääasiallisen kilpailupaikan Espoonlahden uimahallin peruskorjausta. Alustavan tiedon mukaan halli olisi kuitenkin auki koko kauden ja kilpailutoiminta saadaan vietyä normaalisti läpi. Varasuunnitelmana on järjestää kevään viimeiset kilpailut Matinkylän hallissa, jos Espoonlahti suljetaan ennen kesää 2023.

Kaudella 2022-2023 ainut Cetuksen järjestettäväksi tuleva uinnin kansallinen arvokilpailu on marraskuussa järjestettävä GP-kilpailu. Vesipallon mitalipelejä tullaan todennäköisesti pelaamaan Espoonlahdessa keväällä 2023. 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. Vesipallon SM-sarjojen kotipelien lisäksi Cetus järjestää sekä seuran sisäisiä että avoimia turnauksia. Taitouinnissa Cetus järjestää kauden aikana vähintään yhden avoimen kilpailun, minkä lisäksi järjestetään seurakilpailuja tarpeen mukaan.

Uutena uinnin kilpailumuotona kaudelle 2022-2023 kehitetään lasten ja nuorten kilpailusarjaa yhdessä naapurikaupunkien seurojen kanssa. Kilpailusarjan tavoitteena on tarjota nuorille uimareille hauska kilpailutapahtuma, jossa on myös oman seuran ulkopuolisia osallistujia.

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 2022 ja keväällä 2023 lapsille ja nuorille on tarjolla runsaat 20 erilaista kurssivaihtoehtoa, ja aikuisille yli 10 erilaista kurssivaihtoehtoa. Kurssitoimintaan kuuluvat myös yksityistunnit, ja 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 Cetusken kursseja mielellään myös muille. Tavoitteena on tarjota asiakkaille heidän toiveidensa mukaisia tuotteita. Tavoitteena on myös entistä osaavampi ja motivoituneempi henkilöstö, joka näkyy asiakastyytyväisyydessä. Kauden laajana tavoitteena on helpottaa halukkaiden uimareiden siirtymistä kurssitoiminnasta useasti viikossa järjestettävään uintiurheilun harrastamiseen ja kilpailutoimintaan 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 on perustettu 3kpl ja tavoitteena on keväällä 2023, että ryhmiä on yhteensä 4kpl ja uimareita yli 50 kpl. Uutta konseptia ajetaan parhaillaan sisään ja lisätään uuden ryhmän mainostamista vuonna 2022-2023.



Tavoitteena olisi myös kehittää uudenlaista palvelua, jossa tarjoaisimme lapsiperheille mahdollisuuden iltapäiväkerhotoimintaan. Tarkoitus toiminnalla olisi, että vanhemmat voivat hakea lapsensa työpäivän päätteeksi uimahallilta, jolloin lapsi on tehnyt läksynsä, harjoitellut uintia, syönyt välipalaa. Cetus iltapäiväkerhon ohjaajina toimisivat seuran päätoimiset liikunnanohjaajat. Toiminnan käynnistäminen ei ole toistaiseksi onnistunut ratatilan puuttuessa.

Toiminta

Yhteistyötä uinninvalmentajien ja vesiliikunnanohjaajien kanssa tiivistetään ja laajennetaan. Cetusen henkilöstön osaamista kehitetään ja hyödynnetään koko henkilöstön osaamisen kehittämiseksi. 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 erityisuireita jatkamaan uintiharrastuksen parissa sekä kehittää erityisuintiosaamista lisäämällä yhteistyötä kokeneiden kouluttajien kanssa.

Toiminta

Erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille järjestetään uimakouluja, harrasteuintia ja valmennusta. Erityisuireille 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 2022 alkaen lisääntymään, koska kerhon jäsenistä muutamakin aktiivi on kouluttautunut AIDA Instructor -vapaasukelluskouluttajaksi ja koronapandemian aiheuttamat hallisulut ovat toivottavasti historiaa. Kerhon kouluttajakonkari Lauri Aalto on täydentänyt AIDA

Instructor -statustaan AIDA Youth Instructoriksi, eli Sukelluskerho pääsee järjestämään kursseja myös nuorille.

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.

Cetusen Sukelluskerhon kilpasukeltajat ovatkin saavuttaneet vapaasukelluksessa korkean kilpailullisen tason. Cetusen Sukelluskerhon kilpaurheilijoilla on, sekä naisilla että miehillä, hallussaan useita lajin suomenmestaruuksia ja -ennätyksiä. Kauden 2022-23 tavoitteena on järjestää AIDA Cetus Mini-kilpailut Leppävaarassa, osallistua vapaasukelluksen SM-kilpailuihin sekä saada 2-3 urheilijan edustus vapaasukelluksen MM-kisajoukkueisiin ainakin allaslajeissa, mahdollisesti myös syvyysukelluksessa.

3.4 Jäsentoiminta

Cetus tarjoaa jäsenille jäsenuintivuroja Espoonlahden ja Leppävaaran uimahallilla. Jäsenuintivuroilla 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.

(Kuva: Tiina Stigzelius)

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

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuswaterpolo