

Huippuvaihe

2026-2027

Tiedote urheilijoille ja vanhemmille

Katsaus kausiin 2024–2026

Toiminnan laajuus:

- Noin 40–45 urheilijaa neljässä eri harjoitusohjelmassa
 - Huippu 1,2,3 huippu-urheiluun tähtäävää toimintaa
 - Huippu 4 tavoitteelliseen kilpaurheiluun tähtäävää toimintaa joustavasti

Onnistumiset:

- Urheilijat ovat kehittyneet kaikissa harjoitusohjelmissa.
- Mahdollisuus valita omaan elämäntilanteeseensa sopiva polku.
- **Kilpailullinen menestys:** Olemme saaneet uusia edustajia kansainvälisiin arvokilpailuihin ja uusia menestyjiä kansallisissa arvokilpailuissa.



cetus

Strateginen visio ja tavoitteet

Kansainvälinen taso:

- Seuran strategisena tavoitteena on saavuttaa ja vakiinnuttaa kansainvälinen taso kilpauinnissa.

Huippu-urheilun kehittäminen:

- Tarjoamme nykyisille huipuille ja potentiaalisille nuorille toimintaympäristön, joka tukee huippu-urheiluun tähtääviä tavoitteita.

Valmennuslinja:

- Mahdollistamme jokaiselle urheilijalle omien tavoitteiden mukaisen harjoitusympäristön, joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ylläpitää motivaatiota.



cetus

Miksi uudistamme?

Jotta voimme kehittyä, meidän on reagoitava havaittuihin haasteisiin:

Ryhmädynamiikka:

- Ryhmien sisäiset taso- ja tavoitteellisuuserot ovat kasvaneet suuriksi, jonka johdosta ryhmädynamiikka on ajoittain haasteellinen

Rakenteelliset muutokset:

- Huippu 3 -ryhmän hajoaminen keväällä 2026
- Huippu 4 -ryhmän aikatauluhaasteet.

Vaatimustaso:

- Nykyiset kriteerit ovat olleet liian tiukat isolle massalle, mikä on vaikeuttanut optimaalisen laadun ylläpitämistä.



cetus

Uudistuksen hyödyt urheilijalle ja valmentajalle



Urheilijalle:

- Selkeämpi ja motivoivampi harjoitusympäristö.
- Oman tavoite- ja sitoutumistason mukainen haaste ja tuki.
- Tasapaino urheilun, levon ja muun elämän välillä.

Valmentajalle:

- Mahdollisuus suunnitella ryhmälle paras mahdollinen, yhtenäinen ohjelma, joka tukee urheilijan omaa henkilökohtaista tavoitetta
- Työkalut tukea tehokkaammin kunkin urheilijan henkilökohtaisia tavoitteita ja ylläpitää sen mukaista vaatimustasoa

cetus

Kohti kautta 2026-2027

Tavoitteena:

- Innostava ja asiantunteva ilmapiiri, jossa jokainen uimari voi saavuttaa omat tavoitteensa ja oman huippunsa.

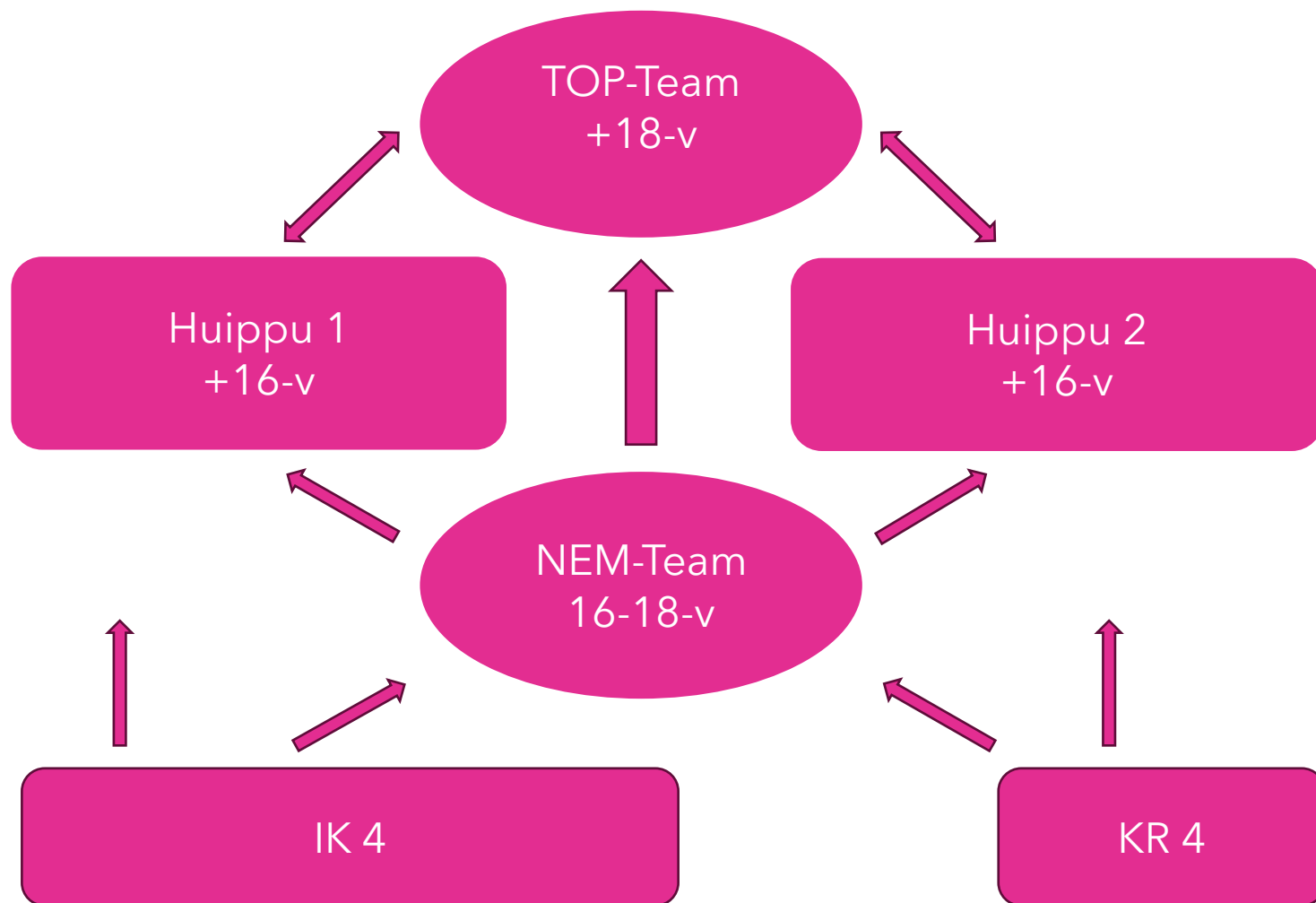
Seuraavat askeleet:

- Huippuvaiheen hakuprosessi 18.-24.5.2026
 - Tutustu uuteen ryhmärakenteeseen ja kriteereihin
 - Täytä hakemus ja palauta huippuvaiheen tasovastaavalle
 - Ryhmävalinnat julkaistaan 31.5.2026



cetus

Huippuvaihe 2026-2027



Valintavaiheen ryhmistä voi hakea Huippu 1 tai 2 ryhmiin, sekä NEM-Teamiin.

cetus

Huippuvaiheen uudet ryhmät syksyllä 2026

TOP-Team:

- 8-12 urheilijaa
- 2 valmentajaa
 - Uintivalmentaja
 - Fysiikkavalmentaja

Vaatimustaso:

- Tavoitteena kv-taso
- Täysi sitoutuminen
 - Valmennussuunnitelman mukaisesti
 - Elämä järjestellään urheilun ehdoilla
 - Harjoittelu ja seurannat suunnitelman mukaisesti
- Vähintään 680 WA-pistettä
 - Näyttöaika 1.4.2025 – 17.5.2026
 - Lopullinen pisteraja määräytyy hakijoiden perusteella



cetus

Huippuvaiheen uudet ryhmät syksyllä 2026

NEM-Team

- 8-12 urheilijaa
 - 16-18-vuotiaille
 - Harkinnan mukaan ryhmään voidaan ottaa 15-vuotias urheilija, joka täyttää muut kriteerit
- 2 valmentajaa
 - Uintivalmentaja
 - Fysiikkavalmentaja

Vaatimustaso:

- Tavoitteena kv-taso
 - Ryhmän tavoitteena menestys NSM-uinneissa
 - Kärjen tavoitteena NEM-uinnit
- Täysi sitoutuminen
 - Valmennussuunnitelman mukaisesti
 - Elämä järjestellään urheilun ehdoilla
 - Harjoittelu ja seurannat suunnitelman mukaisesti
- Vähintään 550 WA-pistettä
 - Näyttöaika 1.4.2025 – 17.5.2026



cetus

Huippuvaiheen uudet ryhmät syksyllä 2026

Huippu 1:

- Harjoittelussa painotetaan sprinttimatkoja
- Noin 15 urheilijaa
- 2 valmentajaa
 - Huippuvaiheen fysiikkavalmentaja suunnittelee kuivaharjoittelun ja toteutuksesta vastaa ryhmän valmentajapari

Vaatimustaso

- Tavoitteellinen harjoittelu
 - Ryhmän tavoitteena NSM- ja SM-uinnit
- NSM- tai SM-uintien aikaraja

Huippu 2

- Harjoittelussa painotetaan keski- ja kestävyysmatkoja
- Noin 15 urheilijaa
- 2 valmentajaa
 - Huippuvaiheen fysiikkavalmentaja suunnittelee kuivaharjoittelun ja toteutuksesta vastaa ryhmän valmentajapari

Vaatimustaso

- Tavoitteellinen harjoittelu
 - Ryhmän tavoitteena NSM- ja SM-uinnit
- NSM- tai SM-uintien aikaraja



cetus

Huippuvaiheen valmennus 2026-2027

TOP-Team:

- Niko Hämäläinen
- Vesa Salmela

NEM-Team:

- Nea Sandberg
- Vesa Salmela

Huippu 1:

- Jari Schwarte
- Mentorointiohjelmassa olevat valmentajat
- Vesa Salmela (kuivaharjoittelun suunnittelu)

Huippu 2:

- Ari Jaakkola
- Mentorointiohjelmassa olevat valmentajat
- Vesa Salmela (kuivaharjoittelun suunnittelu)



cetus

Kysymyksiä?

Kysymyksiin vastaa huippuvaiheen tasovastaava

Niko Hämäläinen

Puh: 050 596 4007 (arkisin 09:00-13:00)

Mail: niko.hamalainen@cetus.fi



cetus