

cetus

TOIMINTASUUNNITELMA
2023–2024



Sisällys

1	YLEISTÄ	4
1.1	Seuran missio, arvot ja visio	4
1.2	Tavoitteet	5
1.3	Mittarit	5
1.4	Hallinto ja henkilöstö	6
1.5	Viestintä ja markkinointi	6
1.5.1	Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa.....	7
1.6	Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	7
2	KILPAURHEILUTOIMINTA	9
2.1	Kilpaurheilun painopistealueet kaudelle 2023-2024.....	9
2.1.1	Kurssitoiminnan vastaaminen kilpaurheilun tavoitteita.....	9
2.1.2	Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät	10
2.1.3	Varainkeruun kehittäminen seurassa	11
2.2	Kilpauinti	11
2.2.1	Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen ryhmät	11
2.2.2	Valintavaiheen ryhmät.....	12
2.2.3	Huippuvaihe	13
2.2.4	Tekniikka- ja kuvauspalvelut.....	15
2.2.5	Sprinttivalmennuksen ohjelma	16
2.3	Vesipallo.....	16
2.4	Taitouinti	18
2.5	Kuivaharjoittelu Cetuksessa	20
2.6	Parauinti	21
2.7	Masters.....	21
 Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
2.8	Cetuksen järjestämät kilpailut	22
3	VESILIIKUNTAPALVELUT.....	23
3.1	Kurssitoiminta.....	23

3.2	Erityisuinti	25
3.3	Sukelluskerho.....	25
3.4	Jäsentoiminta.....	26

1 YLEISTÄ

Cetus on tehnyt määrätietoista työtä vesiliikunnan ja uintiurheilun edistämiseksi ja saavuttanut vahvan aseman espoolaisena urheiluseurana. Cetuksen 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 haluaa menestyä kansainvälisesti. Kansainvälinen kilpailutoiminta ja yhteistyö ovat osa seuran strategiaa. Cetus järjestää seuran sisäisiä, kotimaisia ja kansainvälisiä korkealaatuisia kilpailuja.

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. 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 Seuran missio, arvot ja visio

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

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

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

1.2 Tavoitteet

Cetuksella on toimintakaudella kuusi keskeistä tavoitetta:

- 1) Cetuksessa toimivat tyytyväisimmät asiakkaat ja liikkujat harrastajasta huipulle.
- 2) Cetus on kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa Suomen paras seura sekä kilpauinnissa saavutetaan kansainvälistä menestystä.
- 3) Cetuksella on osaava, toimiva ja motivoitunut organisaatio.
- 4) Seuran resurssit mahdollistavat toiminnan kehittämisen ja kehittymisen.
- 5) Cetuksella harrastamiskulut pidetään kohtuullisena.
- 6) Cetus on kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava työnantaja ja seuratoimija.

Tämä tarkoittaa, että seura tarjoaa laadukasta toimintaa kaiken ikäisille ja tasoisille seuran jäsenille. Seura tarjoaa liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia yhä useammille espoolaisille ja ylittää asiakkaiden odotukset siten, että he suosittelevat seuraa muillekin. Urheilullisesti Cetuksen tavoitteena on olla kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa Suomen paras seura ja nostaa yhä useampia urheilijoita kansainväliseen menestykseen.

Laadukkaan toiminnan edellytys on henkilöstön osaamisen kehittäminen. Seuran sisällä on paljon monipuolista osaamista ja ensisijaisesti pyrimme jakamaan osaamista omien kesken. Lisäksi seura kouluttaa henkilöstöä toiminnan vaatimuksien mukaisesti. Henkilöstön työhyvinvointia tuetaan.

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. Tavoitteena toiminnalla on varautua Espoonlahden uimahallin remontista aiheutuviin tulon menetyksiin, kun kurseja ei voida tuolloin järjestää samassa mittakaavassa.

Tavoitteena on, että seuran tekemä työ tulee sekä jäsenille, henkilöstölle että kuntalaisille tutuksi ja sitä varten seuran viestintää tulee kehittää.

Tulevana kautena seuran tavoitteena on kirkastaa seuran strategiaa, ja sen vuoksi järjestämme strategiapäivän syksyllä 2023.

1.3 Mittarit

Tavoitteiden täyttymistä seurataan muun muassa hallituksen kokouksissa ja johtoryhmän tapaamisissa. Seuran resursseja (henkilöstö ja olosuhteet) käytetään tehokkaasti ja toiminnan painopiste on altaalla tapahtuvassa toiminnassa ja oheisharjoittelussa. Seuran menestyksestä kertoo sijoitukset pääkisoissa, maajoukkuepaikat aikuisissa ja nuorissa sekä aikaraja-alitukset kansainvälisissä kisoissa.

Jäsenten ja henkilöstön tyytyväisyyttä seurataan teettämällä vuosittain onnistumiskysely seuran jäsenille ja henkilöstölle, jossa edellä mainittuja tavoitteita tarkastellaan. Seuraamme Cetusken näkyvyyttä mediassa: seuraajat ja ansaittu näkyvyys mediassa.

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

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.

1.5.1 Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa

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 uinnin opetusta 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.

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- tægä tekemissään julkaisuissaan, osallistuu Espoon kaupungin tapahtumiin edustusjoukkueen kanssa, Espoo liikkuu-logo on tapahtumissa nähtävillä ja tarkoituksena on, että se tulisi näkyviin myös seuran edustuspukuun.

1.6 Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Cetus Espoo kantaa 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 matalammalla tasolla.

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 harraste- ja kilpaharrasteryhmiä tarjolla. Jokaiselle harrastajalle pyritään löytämään oikean tasoinen ryhmä. Erityislapsille on olemassa soveltava uintiryhmä.

Kaikkia kohdellaan yksilöinä ja seurassamme on nollatoleranssi kiusaamiselle. Kilpaurheiluun olemme laatineet pelisäännöt selkeyttämään eri osa puolten rooleja. Seurassamme on mahdollisuus edetä kilpaurheilussa myös liikuntarajoitteisena.

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-/) vapautusta harjoitusmaksuista.

Cetus Espoo 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.



2 KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuin 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.

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.

2.1 Kilpaurheilun painopistealueet kaudelle 2023-2024

2.1.1 Kurssitoiminnan vastaaminen kilpaurheilun tavoitteita

Kilpaurheilussa on edelleen haasteena, ettei harrastuksen pariin oikein löydetä ajoissa, vaan urheilijat ovat löytäneet jo toisen harrastuksen tai liittyvät kilpaurheilun pariin liian myöhään. Tästä ongelmasta kertoo muun muassa se, että vesirallin edistyneimmät ryhmät jäävät vajaiksi ja kursseilta valmistuneet saattavat olla taidoissaan valmennusryhmissä olevia edellä, mutta sen sijaan paljon vanhempia. Tämä kertoo, että kurssirunko ei vastaa kilpaurheilun tarpeita.

Tämän johdosta seura kehittää kurssitoimintaa yhdessä Uimaliiton kanssa, jolloin saisimme “drop outia” vähennettyä ja lapsia sitoutettua harrastuksen pariin. Kehittämistä varten käytämme seuran sisällä olevaa osaamista ja viimeisintä tietoa uuden materiaalin työstämiseen ja ohjaajien/valmentajien kouluttamiseen. Muutokset tulisivat voimaan kauden 2024–2025 alussa.

Tulevalla kaudella kurssitoimintaa pyritään uudistamaan vastaamaan kilpaurheilun tavoitteita paremmin. Uudistamisen myötä nykyisestä CetusMix-konseptista luovutaan ja asiakkaat pyritään

sen sijaan ohjaamaan entistä aikaisemmin lajikouluihin. Kilpaharrasteryhmien tarjontaan lisätään 8–10-vuotiaille suunnattu ryhmä lakkautettavien CetusMix-ryhmien tilalle. Lisäksi Kilpaharrasteryhmien ikäjakaumia muutetaan. Lajikokeiluita jatketaan lajirajojen yli kilpauintikoulussa, vesipallokoulussa ja taitouintikouluissa vaikka CetusMix lakkautetaan.

2.1.2 Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät

Tavoitteena on jatkaa seuran valmennuslinjan mukaisen tietotaidon jalkauttamistyötä sekä kehittää valmennuskäytäntöjä kaikissa lajeissa. Esimerkiksi siirtymiä kurssitoiminnasta kilpaurheiluun sekä ryhmien ja lajien välillä halutaan edelleen sujuvoittaa. Valmennusosaamisen kehittämisen erityisenä painopisteenä kaudella 2023-2024 on urheilijoiden hyvinvoinnin tukeminen. 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 ollaan luomassa koulutuspolkua valmentajille, joka havainnollistaa, miten seurassa voi edetä valmentajana. Uimari-, vesipallo- ja taitouintikoululaisille järjestetään yhteinen Try Out kevään lopussa, jossa arvioidaan Vesiralleilta siirtyviä uimareita sopiviin ryhmiin.

Valmennusryhmiin ollaan laatimassa valintaperusteita, jonka avulla eri tasojen vaatimukset ovat kaikille osapuolille selkeät (valmentajat, vanhemmat ja urheilijat).

Toiminta

Valmennustoiminnan kehittämistyöstä vastaavat ensisijaisesti eri lajien valmennuksen vastuuhenkilöt, jotka raportoivat työstään toiminnanjohtajalle. Toimintaa ohjaa urheilun vuosikello, jonka mukaan ajoitetaan kaikki toiminnan kannalta pakolliset tehtävät.

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. Seuraavan kauden ryhmät julkaistaan aina toukokuussa.

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

Valmentajat

Kilpauinnin valmennuksesta vastaa kunkin tason tasovastaava. Vesipallovalmennuksesta vastaa vesipallon valmennuspäällikkö. Taitouintivalmennuksesta vastaavat seurassa osa-aikaisesti työskentelevät valmentajat.

Tasovastaavat seuraavat valmentajien koulutustarpeita ja varmistavat, että toiminnassa on riittävästi osaavia ja soveltuvia valmentajia. Valmentajien tulee käydä vähintään: Vastuullinen valmentaja-, Et ole yksin- ja Puhtaasti paras-verkkokoulutukset.

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 vastuupalmentajia viikoittain ja ohjaavat valmennusta keskittymään kyseisen vaiheen kannalta olennaisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Lisäksi järjestetään seuraavat seuran sisäiset koulutustapahtumat elokuussa, tammikuussa ja toukokuussa.

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).

2.1.3 Varainkeruun kehittäminen seurassa

Taloustilanteesta johtuvat hintojen korotukset tulevat näkymään myös urheiluseuratoiminnassa. Seurassa on tavoitteena kehittää kilpaurheilun varainkeruuta, jotta harjoituskulujen nousua voitaisiin hillitä. Tavoitteena olisi tehdä varainkeruuta kuormittamatta liikaa vanhempia.

Sitä varten on perustettu työryhmä, joka valmistelee ehdotuksen toiminnalle ja sen sisällölle. Tavoitteena on saada pitkäaikaisia (strategisia) 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 vastuvalmentaja sekä 2–3 apuvalmentajaa. 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. Valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa käytetään apuna tekniikkakuvauksia (Taitoryhmä 3 ja 4).

Allasharjoittelua tukeva kuivaharjoittelusuunnitelma tehdään fysiikkavalmentajan johdolla, tavoitteena on varmistaa johdonmukainen progressiivisuus myös kuivaharjoittelussa. Valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa käytetään apuna voima- ja liikkuvuustestejä. Vuoden aikana toteutetaan 5–10 viikon valmennusjaksoja yhteistyössä eri lajien kanssa sekä urheilijoille tarjotaan mahdollisuus harjoitella viikoittain OCR Factory liikuntakeskuksen tiloissa ohjatusti omakustanteisesti.

Tapahtumat 2023–2024:

- 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 Lauttasaassa toteutuu seuran linjausten kanssa yhteensopivana. Yhteydenpito valmentajien välillä on päivittäistä. Lauttasaassa opiskelevien uimareiden arkiharjoittelu järjestetään ryhmien viikkorytmeihin sopiviksi, samaan tapaan kuin arkiamuksin Espoonlahdessa harjoittelevien uimareiden.

Tapahtumat 2023-2024:

- 10x seuran omat kisat
- 4-5x seuran ulkopuoliset kisat
- 2-4x arvokilpailut (IKM + NSM)
- Helsinki Swim Meet
- 20-50 leiripäivää (koti/opisto/ulkomaa) riippuen tasosta

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.

Cetuksen huippuvaiheen muodostaa kolme ryhmää: huippuryhmä, edustusryhmä ja nuorten edustusryhmä.

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 koko kaudelle 2023–2024 on 20 uimaria.

* Syksyllä 2022 ryhmään valittujen alimmat FINA-pisteet olivat 639, ryhmän keskiarvon ollessa 734 FINA-pistettä

Huippuryhmän päätapahtumat 2023–2024

- SM-uinnit
- Kesäharjoittelu SM-uintien jälkeen
- Korkeanpaikan leiri 2–3/vuosi (elo-syyskuu, helmi-maaliskuu)
- Harjoitusleiri ulkomaa 2–3/vuosi (syksy ja kevät)
- Lyhyen radan SM-uinnit
- Lyhyen radan EM-uinnit
- Helsinki Swim Meet ja Swim Open Stockholm
- Kansainväliset arvokilpailut (NEM, U23 EM, NMM, Universiadit)

Edustusryhmä

Edustusryhmä 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 sitoutumista ryhmän toimintaan ja valmennussuunnitelmaan.

Edustusryhmän koko kaudelle 2023–2024 on 10–15 uimaria.

Edustusryhmän päätapahtumat 2023–2024

- SM-uinnit
- Kesäharjoittelu SM-uintien jälkeen
- Harjoitusleiri ulkomailla (syksy/kevät)
- Lyhyen radan SM-uinnit
- Helsinki Swim Meet

Nuorten edustusryhmä

Nuorten edustusryhmä tarjoaa Cetuksen nuorille uimareille mahdollisuuden päämäärätietoiseen harjoitteluun, joka tähtää kansalliseen tai kansainväliseen menestykseen. Ryhmän uimarit tähtäävät kansallisiin arvokilpailuihin (NSM), sekä nuorten kansainvälisiin arvokilpailuihin. Tästä ryhmästä uimarilla on mahdollisuus hakea paikkaa edustusryhmään tai huippuryhmään.

Nuorten edustusryhmän valmennustiimissä on 3 valmentajaa ja tiimin toimintaa johtaa huippuvaiheen tasovastaava. Ryhmän harjoitus- ja kausisuunnitelma tehdään niin, että se on linjassa huippuryhmän toiminnan kanssa.

Nuorten edustusryhmään pääseminen edellyttää hyvää harjoiteltavuutta, hyvää tulostasoa ja sitoutumista ryhmän toimintaan. Oleellisena osana sitoutumista on koulun järjestäminen niin, että harjoittelua pystytään tekemään päämäärätietoisesti. (esim. urheilulukio 4 vuotta)

Nuorten edustusryhmän koko kaudelle 2023–2024 on 15–20 uimaria.

Nuorten edustusryhmän päätapahtumat 2023–2024

- NSM/SM-uinnit
- Kesäharjoittelu SM-uintien jälkeen
- Harjoitusleirit ulkomailla (syksy/kevät)
- Lyhyen radan NSM/SM-uinnit
- Helsinki Swim Meet ja Stockholm Open
- Nuorten EM-uinnit

2.2.4 Tekniikka- ja kuvauspalvelut

Cetuksen 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 ja valmentajien ymmärrystä tekniikan osa-alueista ja ohjata tätä kautta itseohjautuvuuteen ja uintitaitojen osalta monipuolisuuteen.

2.2.5 Sprinttivalmennuksen ohjelma

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

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.

Toimintasuunnitelmaa laatiessa naisten vesipallon sarja- ja maajoukkuetoiminta on Uimaliiton osalta vielä avoinna. Naiset voivat osallistua B-junioreiden SM-sarjaan Cetusken joukkueessa. Cetus on sitoutunut naisten vesipalloon. Tulevalla kaudella tullaan tekemään yhteistyötä Kuhien kanssa tyttöjen vesipallon kehittämiseksi.

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.

Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa pelaajien vanhempia toimitsijatehtäviin. Tavoitteena on lisätä uusien junioreiden 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-joukkueen osalta ja tukevat sitä nuorempien urheilijoiden valmentajia kuivaharjoittelun toteuttamisesta.

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 2024 kansainvälisen Cetus Baltic Open-junioriturnauksen Espoonlahdessa.

Kuvaaja: Tuuli Paananen





(Kuva: Krister Majander)

2.4 Taitouinti

Cetusen taitouintitoiminnan tavoitteena on tarjota laadukasta sekä monipuolista valmennusta taitouintia harrastaville lapsille ja nuorille sekä auttaa urheilijoita kansallisen huipputason saavuttamisessa. Tavoitteen saavuttamiseksi toimintaa muokataan urheilijalähtöisemmäksi eriyttämällä entistä selkeämmin kilpaharraste- ja kilparyhmät toisistaan. Lisäksi tavoitteena on saada uimareita Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin ja/tai edustus oikeus kansainvälisiin arvokilpailuihin. Kotimaan arvokilpailuissa tavoitteena on sijoittua mitalisijoille kaikissa sarjoissa niin IKM-, NSM- kuin SM-tasollakin.

Cetusen 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 jokaiselle joukkueelle ikätasoisesti, tavoitteena varmistaa johdonmukainen progressiivisuus myös kuivaharjoittelussa.

Toiminta ja joukkueet

Kilparyhmissä harjoittelee noin 30 taitouimaria, kolmessa ikäsarjassa ja joukkueessa.

AG12: Kaksi joukkuetta, jossa 6–10 urheilijaa. Harjoittelee 3 kertaa viikossa. (5–10 h)

Youth: Yksi joukkue, jossa 6–10 urheilijaa. Harjoittelee 4–5 kertaa viikossa (12–15 h)

JR/SR: Yksi joukkue, jossa 6–10 urheilijaa. Harjoittelee 6 kertaa viikossa (18–24 h)

Kilpajoukkueisiin pääseminen edellyttää hyvää harjoiteltavuutta, ikätasoista tulostasoa ja sitoutumista joukkueen harjoitteluun sekä osallistumista joukkueen kausisuunnitelmassa oleviin tapahtumiin. Myös perheen tuki on sitoutumisen kannalta erittäin tärkeää.

Jokaiselle joukkueelle on nimettynä 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 keskustelee 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 2023–2024

Kilpajoukkueet osallistuvat kilpailuihin kauden aikana seuraavasti:

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

Youth: 5 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa ja mahdollisesti yksi ulkomaan kilpailu. Kauden pääkilpailu IKM.

Junior/Senior: 5 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa sekä mahdollisesti 1–2 ulkomaan kilpailua. Kauden pääkilpailu NSM/SM.

Lisäksi kaikki kilpajoukkueet osallistuvat kahdelle urheiluopistoleirille kauden aikana (1 x syksyllä, 1 x keväällä)

Kilpaharrasteryhmät

Taitouintitoimintaa perustetaan kaudelle 2023-2024 kaksi kilpaharrasteryhmää (n. 10-13-vuotiaat sekä 14 + vuotiaat). Kilpaharrasteryhmien tavoitteena on mahdollistaa taitouintiharjoittelu lajista nauttiville urheilijoille, jotka haluavat yhä kilpailla, mutta eivät pysty sitoutumaan kilpajoukkueiden toimintaan sekä valmennussuunnitelmaan, tai vaihtoehtoisesti urheilijan taso ole riittävä ikäsarjan kilpajoukkueeseen. Kilpaharrasteryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa ja osallistuvat seuran järjestämiin omiin kilpailuihin (2 kpl) kauden aikana. Ryhmille on nimettynä oma vastuvalmentaja.

2.5 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 2023-2024 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 testeillä 3 kertaa vuodessa, joissa testataan vartalonhallintaa kuudella 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, kuminauhat, 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. Huipputasolla kuivaharjoittelu on yksilöityä ja perustuu jokaisen uimarin henkilökohtaisten tarpeiden parantamiseen. Kuten aikaisemmilla tasoilla kehittymistä seurataan testeillä vähintään 3-4 kertaa vuodessa. Huipputasolla kehitystä seurataan tiheämmin 1-2 kuukauden välein. Huippu-tasolla testit ohjaavat kuivaharjoittelun suunnittelua

2.6 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, mikäli ryhmälle tulee kysyntää.

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

2.7 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 kolmena arkipäivänä 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 Cetusken järjestämien kilpailujen toimitsijatilannetta. Masters-uimareita kannustetaan mukaan toimintaan mm. vesiliikuntapalveluiden järjestäjiltä aikuisten uintitekniikkakursseilta.

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

2.8 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 2023-2024 ja mahdollisesti jopa vuoteen 2026 asti.

Epävarmuus Espoonlahden uimahallin sulkemisesta on vaikeuttanut kansallisten ja kansainvälisten arvokilpailujen anomista Cetuksen järjestettäväksi pidemmällä aikavälillä. Kaudelle 2023-2024 Cetuksen järjestettäväksi tulee kuitenkin Uimaliiton GP-kilpailu marraskuussa Espoonlahdessa ja kesän IKM-finaalit Leppävaarassa. GP-kilpailu on samalla Espoonlahden uimahallin 40-vuotisjuhlakilpailu, johon tullaan kutsumaan kansainvälisiä osallistujia varsinkin Pohjoismaista ja Baltiasta. Vesipallon mitalipelejä tullaan todennäköisesti pelaamaan Espoonlahdessa keväällä 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. Vesipallon SM-sarjojen kotipelien lisäksi Cetus järjestää sekä seuran sisäisiä että avoimia turnauksia. Taitouinnissa Cetus järjestää kauden aikana vähintään yhden avoimen kilpailun Leppävaarassa, minkä lisäksi järjestetään seurakilpailuja tarpeen mukaan.

Uutena uinnin kilpailumuotona kaudelle 2023-2024 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

Säännöllistä kurssitoimintaa tullaan järjestämään Espoonlahden, Matinkylän, Keski-Espoon ja Leppävaaran halleissa sen mukaisesti, miten saamme allas- ja ratavuoroja kaupungilta. Vuosittain olemme pystyneet järjestämään yli 900 kurssia, joille on osallistunut yli 10 000 henkilöä. Tähän on tavoite tulevallakin kaudella, koska Espoonlahden uimahalli tulee olemaan vielä auki.

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 2024 järjestämme liikuntaleirejä ja kurssitoimintaa hallien aukioloaikojen mukaisesti.

Kurssien sisällöllistä ja rakenteellista muutosta lähdetään tekemään seuraaville kausille. Kurssien sisältöjä tullaan muokkaamaan yhdessä valmennukseen ja ohjaukseen erikoistuneiden osaajien kanssa. Haluamme selkeyttää lapsen ja nuoren jatkamista harrastaja tai etenemistä urheilijan polulla.

Kurssitarjonta kaudella 2023-2024

Terapia-allas:

vauvauinti

sisarusuinti

perheuinti

erityisuimakoulut

aikuisten alkeisuimakoulut

vesijumppa

tyttöjen / naisten uimakoulut

Opetus / pieni allas:

uimakoulut eri tasot

Iso allas:

Vesirallit 1-4

kilpauintikoulu

vesipallokoulu

taitouintikoulu

lasten- ja nuorten tekniikka

lasten- ja nuorten harrasteryhmät (uinti ja taitouinti)

lasten- ja nuorten kilpaharraste ryhmät

aikuisten tekniikkakurssit
aikuisten kuntouinti
erityisuimakoulut

Kurssitarjonnan tavoitteet 23-24

Pyrimme tarjoamaan laajan kurssitarjonnan eri-ikäisille ja –tasoisille harrastajille. Haluamme selkeyttää vesiliikunnan kurssipolkua. Pyrimme palvelemaan asiakkaita nopeasti, ystävällisesti ja tasapuolisesti. Asiakassopimuksia tarkistetaan säännöllisin väliajoin. Pyrimme olemaan osaava, laadukas ja helposti tavoitettavissa. Haluamme olla Suomen paras vesiliikuttajaseura.

Kurssitarjontaa uudistetaan kaudella 2023–2024 lakkauttamalla CetusMix-konsepti, jonka sijaan asiakkaat pyritään ohjaamaan aiempaa nuorempina lajikouluihin. Muutoksen myötä lajikoulujen nimet yhtenäistetään kurssipolun selkeyttämiseksi. Kilpaharrasteryhmien valikoimaan lisätään 8–10-vuotiaille suunnattu ryhmä lakkautettavien CetusMix-ryhmien tilalle. Lisäksi Kilpaharrasteryhmien ikäjakamia muutetaan.

Tavoitteena on edelleen osaava ja motivoitunut henkilöstö. Haluamme olla kiinnostava ja haluttu työpaikka. Vakituisten työntekijöiden työhyvinvointiin tullaan panostamaan säännöllisten henkilökohtaisten kehityskeskustelujen ja yhteisten Tyhy-päivien kautta. Tuntityöntekijöille pyritään järjestämään myös yhteisiä tapaamisia ja työohjausta vakituisen henkilöstön toimesta matalalla kynnyksellä. Koulutus mahdollisuutta tarjotaan vakituisille mutta myös sitoutuneille tuntiohjaajille. Seuran omaa perehdytystä ja koulutusta tullaan järjestämään syys-, kevät- ja kesäkauden alussa. Kurssikalenterin suunnittelussa pyritään kuuntelemaan työntekijöiden toiveita mahdollisuuksia mukaisesti. Nuorille tullaan tarjoamaan edelleen ensimmäisiä työpaikkoja seurassa apuohjaajana toimimisessa ja mahdollisuutta koulutukseen. Tarjoamme omille nuorille TET- harjoittelupaikkaa sekä liikunnan tutkintoihin työharjoittelupaikkaa.



3.2 Erityisuinti

Erityisuinnissa tehdään yhteistyötä kaupungin kanssa ja tätä yhteistyötä halutaan jatkaa ja kehittää. Tulemme järjestämään erityisuimareita jatkamaan uintiharrastusta tarjoamalla laadukasta uimaopetusta koulutetun ohjaajan ohjaamana. Tavoitteena on kouluttaa seuraavan kauden aikana 1-2 uutta erityisuimaopettajaa.

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

Kaupungin kanssa on neuvoteltu yhteisesti erityisuintiin tarvittavien allasvuorojen hakemisesta kaudelle 23-25. Erityisuinnin alle kuuluu myös maahanmuuttajanaisten ja –lasten uimavuoro Keski-Espoon hallille.

Tämän lisäksi tulemme järjestämään omana kurssitoimintana pienryhmien uimakouluja. Nämä kurssit on tarkoitettu erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille.

3.3 Sukelluskerho

Cetuksen Sukelluskerhon toiminta keskittyy vapaasukellukseen. Kerho toimii yhteistyössä Sukeltajaliiton kanssa. Cetuksen Sukelluskerhon toimesta järjestetään vapaasukelluskokeiluja ja AIDA –luokituksen vapaasukelluskursseja Leppävaaran uimahallilla sekä Etelä-Suomen avovesissä. Kerhon koulutustarjonta tulee kaudella 2023 jatkumaan uusien kouluttajien voimin. 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.

Cetuksen Sukelluskerhon kilpasukeltajat ovatkin saavuttaneet vapaasukelluksessa korkean kilpailullisen tason. Cetuksen Sukelluskerhon kilpaurheilijoilla on, sekä naisilla että miehillä, hallussaan useita lajin suomenmestaruuksia ja -ennätyksiä. Kauden 2023 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 jäsenuintivuoroja Espoonlahden ja kartoitetaan mahdollisuutta järjestää myös 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.

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

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

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuswaterpolo