

Cetus huippuvaihe 2024-2025

cetus

Seuramme huippuvaihe uudistuu kaudelle 2024-2025

Huippuvaiheen rakenteellinen uudistus tulee nostamaan toiminnan tasoa, järkevöittää valmennusresurssien jakautumista ja tuo lisää yhteisiä hetkiä päivittäiseen harjoitteluun.

Huippuvaihe tulee jatkossa olemaan yksi iso ryhmä, jossa on neljä eri harjoitusohjelmaa:

- Sprinttimatkojen ohjelma
- Keskimatkojen ohjelma
- Kestävyyssmatkojen ohjelma
- All-Stars ohjelma

Huippuvaiheen kausi alkaa 15.7.2024

The logo for Cetus, featuring the word "cetus" in a stylized, white, gothic-style font. The letter "s" is particularly decorative, ending in a small, white, star-like shape. The logo is positioned in the bottom right corner of the slide, set against a pink background.

Huippuvaiheen valmennustiimi kaudelle 2024-2025

- **Niko Hämäläinen**
 - Tasovastaava
 - Keskimatkojen harjoitusohjelma
- **Petteri Paatos**
 - Korkean paikan harjoittelun asiantuntija
 - Leirivastaava
 - Kestävyysmatkojen harjoitusohjelma
- **Jari Schwarte**
 - Tekniikka-asiantuntija
 - Sprinttimatkojen harjoitusohjelma
- **Ari Jaakkola**
 - Keskimatkojen harjoitusohjelma
- **Tatu Waltari**
 - Sprinttiharjoittelun asiantuntija
 - Sprinttimatkojen harjoitusohjelma
- **Vesa Salmela**
 - Kuivaharjoitteluvastaava
 - Fysiikka- ja voimavalmentaja

The logo for Cetus, featuring the word "cetus" in a stylized, white, gothic-style font. The letter 's' is particularly decorative, ending in a small starburst or comet tail. The logo is positioned in the bottom right corner of the page, set against a solid pink background.

Huippuvaiheen harjoitusohjelmat 2024-2025

Sprinttimatkojen ohjelma:

- Harjoitusohjelma keskittyy 50 ja 100 metrin kilpailumatkojen kehittämiseen
- Ohjelmasta vastaa huipputasoinen tasovastaava
 - Ohjelmaa toteuttaa päätoiminen ammattivalmentaja, apuvalmentaja ja päätoiminen fysiikkavalmentaja
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 11 allasharjoitusta
 - 3 saliharjoitusta
 - 10 kuivaharjoitusta
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - Urheilija sitoutuu harjoittelemaan kuusi päivää viikossa (ma-la)
 - Urheilija sitoutuu valmennusohjelmaan koko kaudeksi

Huippuvaiheen harjoitusohjelmat 2024-2025

Keksimatkojen ohjelma:

- Harjoitusohjelma keskittyy 100-400 metrin kilpailumatkojen kehittämiseen
- Ohjelmasta vastaa huipputasoinen tasovastaava
 - Ohjelmaa toteuttaa päätoiminen ammattivalmentaja, apuvalmentaja ja päätoiminen fysiikkavalmentaja
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 11 allasharjoitusta
 - 3 saliharjoitusta
 - 10 kuivaharjoitusta
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - Urheilija sitoutuu harjoittelemaan kuusi päivää viikossa (ma-la)
 - Urheilija sitoutuu valmennusohjelmaan koko kaudeksi

Huippuvaiheen harjoitusohjelmat 2024-2025

Kestävyysmatkojen ohjelma:

- Harjoitusohjelma keskittyy 400 metrin kilpailumatkojen kehittämiseen ja on myös suositeltava vaihtoehto valintavaiheesta nouseville uimareille, jotka tarvitsevat laadukasta määrä- ja kestävyysharjoittelua uintiuransa tueksi.
- Ohjelmasta vastaa huipputasoinen tasovastaava
 - Ohjelmaa toteuttaa päätoiminen ammattivalmentaja, apuvalmentaja ja päätoiminen fysiikkavalmentaja
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 11 allasharjoitusta
 - 2 saliharjoitusta
 - 10 kuivaharjoitusta
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - Urheilija sitoutuu harjoittelemaan kuusi päivää viikossa (ma-la)
 - Urheilija sitoutuu valmennusohjelmaan koko kaudeksi

Huippuvaiheen harjoitusohjelmat 2024-2025

All-Stars ohjelma:

- Harjoitusohjelma tarjoaa mahdollisuuden pysyä mukana huippuvaiheen toiminnassa, vaikka sitoutuminen muihin harjoitusohjelmiin ei olisi mahdollista
- Ohjelmasta vastaa huipputasoinen tasovastaava
 - Ohjelmaa toteutetaan yhdessä huippuvaiheen muiden harjoitusohjelmien kanssa
 - Ei omaa vastuvalmentajaa
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 4 allasharjoitusta (ke ja to aamut, pe ja la illat)
 - Oikeus omatoimiseen sali- ja kuivaharjoitteluun, salin/kuivaharjoittelutilojen ollessa vapaina
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - SM-aikaraja
- Muuta huomioitavaa:
 - Ohjelman kausimaksu kattaa valmennuksen, seuran omien kilpailuiden ja SM-uintien starttimaksut
 - Ryhmästä pääsee siirtymään myös toisiin harjoitusohjelmiin jos urheilijan tilanne muuttuu

Huippuvaiheen yhteiset säännöt 2024-2025

- **Harjoituksissa ollaan ajoissa paikalla**
 - Harjoitukseen osallistuminen myöhässä ei ole mahdollista ilman erillistä sopimista
- **Harjoituksissa:**
 - Käyttäytyään asiallisesti
 - Tehdään harjoitus valmentajan ohjeiden mukaisesti ja keskittyneesti omalla parhaalla tasolla
 - Kunnioitetaan toisten harjoittelua: annetaan työrauha, kannustetaan ja tsemputaan
- **Poissaolot/muutokset harjoitusohjelmaan sovitaan etukäteen valmentajan kanssa**
 - Kokeet/tentit/välttämättömät opiskeluun liittyvät menot
 - Työt
- **Sairastuessasi:**
 - Soita valmentajalle ja kerro tilanne
 - Päivittäin ilmoitus valmentajalle missä mennään
- **Loukkaantuessasi:**
 - Sovi valmentajasi kanssa miten edetään
 - Muista että loukkaantuminen ei ole este harjoittelulle!
- **Uimahallin sääntöjä noudatetaan**
 - Suihkussa käyminen ennen allasta
 - Asiallinen käyttäytyminen henkilökuntaa ja asiakkaita kohtaan

Huippuvaiheen hakuprosessi

Urheilijan tulee hakea paikkaa huippuvaiheen harjoitusohjelmiin:

- **Haku 13.-24.4.2024**
 - Täytä hakulomake ja palauta se huippuvaiheen tasovastaavalle
- **Haastattelu 1.-10.5.2024**
 - Urheilija kutsutaan keskustelemaan valmentajan kanssa osallistumisesta harjoitusohjelmaan

Kun haet huippuvaiheeseen:

- **Ymmärrät, että kesäharjoittelu kuuluu huippuvaiheen harjoitussuunnitelmaan**
 - Kesäharjoittelu alkaa 15.7. ja päättyy 25.8.
 - Harjoitukset ovat ma-pe
 - Tänä kesänä kokeilemme myöhäisempiä harjoitusvuoroja, jotta kaikki pääsevät osallistumaan
 - Sprintti-, keski- ja kestävyysmatkojen ohjelmiin pääsemisen edellytyksenä on sitoutuminen myös kesäharjoitteluun
- **Huippuvaiheessa tavoitellaan kansallista ja kansainvälistä menestystä**

Huippuvaiheen hakuprosessi

Valinnat:

- Huippuvaiheen valmennustiimi käy hakemukset läpi ja tarjoaa urheilijalle parhaaksi näkemäänsä harjoitusohjelmaa
- Valinnat julkaistaan MyClubissa 31.5.2024
- Osallistuminen huippuvaiheen harjoitusohjelmiin tulee vahvistaa viimeistään 14.6.2024 mennessä

Huippuvaiheen hakuun, toimintaan ja valintoihin liittyviin kysymyksiin vastaa huippuvaiheen tasovastaava

Niko Hämäläinen

- 050 596 4007
- niko.hamalainen@cetus.fi

The logo for Cetus, featuring the word "cetus" in a stylized, white, gothic-style font. The letter "s" has a small star above it. The logo is set against a pink background with a white wavy shape on the left side.