



ÅBO SIMKLUBB-UINTIKLUBI TURKU RY

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

### YLEISTÄ

ÅSK:n toiminnan tavoite on turkulaisen kilpa- ja taitouinnin edistäminen ja kehittäminen. Pää tavoitteen, kilpa- ja taitouimareiden kasvattamisen ja valmentamisen ohella seura tekee laaja-alaista työtä uintiliikunnan yleiseksi kehittämiseksi erityisesti nuorison ohjaamiseksi uintiharrastuksen pariin. Tätä työtä tehdään lasten -ja nuorten kursseilla sekä erityislasten kurssi -ja kilpauintitoiminassa.

Seuran toiminnan kannalta on tärkeää ylläpitää erinomaisia suhteita lähimpiin sidosryhmiin joita ovat mm: Turun kaupunki, Suomen Uimaliitto, SFI ja muut urheiluseurat.

Seura on Svenska Finlands Idrottsförbund SFI r.f:n jäsen seura. Ruotsinkielistä toimintaa järjestetään seuran toiminta-alueilla, sen kaikilla tasoilla tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.

### SEURAN VISIO JA STRATEGIA

#### Hallituksen linjaukset valmennusjärjestelmän ja seuratoiminnan kehittämiseksi vuodelle 2019:

Hallitus jatkaa 2018 aloittamaansa strategian kehitystyötä. Strategia työn tarkoituksena on parantaa seuran toimintakykyä ja menestystä. Työn pääteeksi tavoitteena on saavuttaa Suomen Uimaliiton tähtiseura status

Seuran visiona on saada kasvattamansa urheilija Olympialaisiin 2024

Strategiana on tasapainoittaa talous ja syksyllä 2019 palkata päävalmentaja jonka tehtävänä tulee olla vision toteuttaminen. Seuran tavoitteena on luoda edellytykset urheilijoilleen saavuttaa paras mahdollinen taso urheilijana aikuis- iällä. Seuran mahdollistaa jokaiselle urheilijalle tasonsa mukaiset harjoittelu ja kilpailuolosuhteet ja mahdollistaa urheilijoiden nouseminen aina kansainväliselle tasolle saakka.

### Hallinto -ja organisaatio

Hallituksen ja hallinnon tehtäviä:

- Hallituksen puheenjohtaja
- Hallituksen varapuheenjohtaja
- Sihteeri
- Taloudenhoitaja
- Jäsenrekisterinhoitaja
- Tiedottaminen
- Kurssitoiminta
- Henkilöstö
- Kilpailutoiminta
- Varainhankinta
- Varusteet

### KILPAUINTI

Seuran tavoitteena on uimarien hyvä menestyminen eri ikäluokkien kansallisissa mestaruuskilpailuissa. Tavoitteena on myös saada uimareita maajoukkueeseen sekä Uimaliiton, että SFI:n eri ikäluokkien harjoitus - ja edustusryhmiin sekä vakiinnuttaa seuran asema kolmen johtavan seuran joukkoon. Valmentajien koulutusta jatketaan tarpeen mukaan Uimaliiton koulutuksissa, seuran omissa koulutuksissa sekä muissa alueellisissa koulutuksissa.

- Kansainvälinen tavoite: uimareita mukana LREM, NEM, NPM
- Rakentaa yhteistyötä ulkomaalaisten seurojen kanssa

### **Rollo- Ikäisten tavoite:**

Tavoitteena laaja joukkue mukana Rollo -kisoissa ja Rollo leirillä. Tämän ikävaiheen tulee olla hauskaa yhdessä tekemistä ja harjoittelemaan oppimista. Harjoittelun painopiste on tekniikkaharjoittelussa ja ryhmässä harjoittelun oppimisessa. Hyvän ja osaavan valmentajan rooli korostuu.

### **IKM**

Laajajoukkue mukana IKM -kisoissa. Seuran tavoitteena saavuutta mahdollisemman monta kuumanerän paikkaa ja sijoittua seurapisteissä kuuden parhaan seuran joukkoon. Uimareita mukana IKM- maajoukkue toiminnassa.

### **NSM/SM**

NSM ja SM uinneissa ÅSK:lla on suuri ja menestyvä joukkue (30-40 uimaria). Seuran tavoitteena on sijoittua laajan ja tasokkaan joukkueen ansiosta NSM -kilpailuissa seurapisteissä sijalle 1-3. SM- uinneissa seuran tavoitteena on sijoittua seurapisteissä kolmen parhaan seuran joukkoon ja, että seuramme useat eri uimarit saavuttavat SM-mitalin.

### **Nuorten maajoukkue, maajoukkue / Nuorten EM / Lyhyen radan EM**

ÅSK:n tavoitteena on saada uimareita Nuorten maajoukkueeseen ja aikuisten maajoukkueeseen sekä osallistua Nuorten Euroopan Mestaruusuinteihin ja Lyhyen radan Euroopan Mestaruusuinteihin.

### **Valmennusjärjestelmä ja valmennukselliset tavoitteet**

Seuran valmennusjärjestelmän ylläpitämiseen ja kehittämiseen panostetaan edelleen vuoden 2019 aikana. Valmennuksen linjasta vastaa valmennusta koordinoiva nuorisovalmennuspäällikkö joka luo valmennuslinjan yhdessä muiden valmentajien kanssa kevään 2019 ajan. Seuran OTO -valmentajien vastuulla on toimia osana valmennusjärjestelmää ja kehittää seuraa omalla vastuualueellaan. Valmentajien koulutus - ja kokoustilaisuuksia järjestetään kuukausittain. Koulutustilaisuudet tukevat seuran kehitystyötä.

### Valmennusjärjestelmä 2019

Uimakoulut	Vesipeuhu, alkeis- ja jatkouimakoulu, mahdollisimman laaja ja iso porukka
Tekniikkakurssi	Isonaltaan startti, vesiralli 1 ja 2 sekä tekniikkaralli: toteutetaan uimaliiton kurssipolun mukaisesti
Kilpauintikoulu	Tasokas, riittävät kilpailulliset taidot opettava, iso ryhmä jossa opetellaan kilpailemista ja harjoittelemista
Rollo 3 → 2 → 1	Rollo 3 ryhmä kilpauintikoulusta siirtyvät uimarit Rollo 2 ryhmä Rollo-aikarajoja saavuttaneet/hakevat Rollo-ikäiset uimarit Rollo 1 parhaat Rollo-ikäiset (ei nuorin ikäluokka): harjoitusmäärä kasvaa, harjoitukset kovenevat. Rollo team on parhaista Rollo-ikäisistä uimareista koostuva leiritysryhmä keväälle 2019
IKU haastajat ->3 → 2→ 1	IKU Haastajat, uimarit jotka tavoittelevat pääsyä IKM-ryhmiin IKU 3, nuorimmat IKM-uimarit ja vanhimmat Rollo-Top uimarit IKU 2, IKM-uimarit joilla kesän IKM-raja alitettuna, harjoitteluun sitoutuminen IKU 1, Parhaat vanhimpien IKM-ikäluokkien uimarit ja TOP T13 ja P14 IKM-uimarit. Tavoitteellinen harjoittelu ja sitoutuminen kausisuunnitelmaan.

*Keväällä 2019 tässä myös nuorimmat NSM- ikäluokan uimarit.*

NSM	NSM- ikäiset NSM- aikarajan alittaneet uimarit. Tavoitteena on, että ryhmä aloittaa toimintansa syksyllä 2019.
Nuorten edustus	T/P 16-18v. nuoret TOP-uimarit, jotka tavoittelevat pääsyä kansainvälisiin arvokilpailuihin. NSM-ikäisten parhaat ja IKM-vanhimmat TOP-uimarit, joilla NSM-raja alitettuna.
SM	SM-tason uimarit Uimareilta odotetaan sitoutumista kausisuunnitelman kisoihin sekä leireihin. Tavoitteena aikuisten ryhmä joka antaa urheilijalle mahdollisuuden edetä uimarin uralla aina kansainväliselle tasolle asti

Kaikki nämä ryhmät ovat tavoitteellisia kilparyhmiä. Rinnalla on Junior A&B ryhmä joka mahdollistaa kilpailemisen harrasteryhmässä. Sinne on mahdollisuus siirtyä kilparyhmistä tai sieltä on mahdollisuus siirtyä takaisin kilparyhmiin joustavasti mikäli taso on riittävä. Näiden lisäksi seura järjestää ei-kilpailevia harrasteryhmiä joka tasolla, myös aikuisissa. Seuran tavoitteena on käynnistää Masters toiminta vuonna 2019.

### **Erityisuimareiden kilpaharjoittelu**

Seurassa alaisuudessa vuonna 2010 aloittaneen erityisuintiryhmän uintiharjoitukset jatkuvat kaksi kertaa viikossa. maanantaisin Impivaaran uimahallissa ja torstaisin IF-hallilla. Toimimme jatkuvasti aktiivisesti, jotta saisimme lisää uimareita ryhmään. Vuonna 2018 uimaryhmässä ui 9 lasta ja nuorta.

### **Harjoittelu ja leirit**

Uuintiharjoittelu vuonna 2019 jatkuu syksyllä 2018 saatujen ratavuorojen mukaan. Harjoittelu tapahtuu Impivaaran -ja Petreliuksen uimahallissa. Ratavuoroista ja harjoitteluajoista sovitaan yhdessä kaupungin liikuntapalvelukeskuksen ja muiden vesiuurheiluseurojen kanssa.

Toimintavuonna järjestetään myös kaikille tavoitteellisesti uiville ryhmille suunniteltuja valmennus- ja harjoitusleirejä. Jokainen ryhmä suunnittelee ja toteuttaa leirinsä itse kausisuunnitelman mukaisesti.

## **TAITOUINTI**

Taitouintitoiminta keskittyy vuonna 2019 ÅSK:n aseman vahvistamiseen Suomen taitouintiseurojen joukossa. Tavoite on menestyä kauden pääkilpailuissa (IKM, NSM) sekä kehittää edistyneimpiä taitouimareita tasolle, joka mahdollistaa Uimaliiton edustusjoukkueisiin hakemisen kesällä 2019. Tarkoitus on kilpailla kaikissa alle 18-vuotiaiden ikäsarjoissa (AG12, AG15 ja Fina Jr) jokaisella ohjelmalla (solo, duo, joukkue, combo). Lisäksi järjestetään yhdistetty alkeis- ja harrasteryhmä, mikä mahdollistaa lajin aloittamisen sekä harrastamisen matalalla kynnyksellä. Alkeisryhmätoiminta on tärkeää niin uusien taitouimareiden saamisen kuin ohjaajien käytännön kouluttamisen kannalta. Taitouintia harrastaa alkeis-, harraste- ja kilparyhmissä yhteensä vajaa 40 taitouimaria, ja lajin parissa toimii vuonna 2019 5 ohjaajaa/valmentajaa.

Seura tekee keväällä 2019 leiryhteistyötä Kuopion Uimaseuran, Swimming Jyväskylän sekä Uinti Tampereen kanssa ikäryhmittäin. Seura järjestää joulukuussa 2019 ensimmäiset kansalliset taitouintikilpailut, Kuviomestaruudet, joita varten valmistaudutaan hyvissä ajoin. Syksyllä 2019 tullaan järjestämään harjoituskilpailut niin taitouimareita kuin toimitsijoita ja tuomareita varten.

Taitouintivanhemmista koostuva taitouintijaosto tukee valmentajia avustamalla tukitoimissa, kuten varustehankinnoissa, kilpailutoiminnassa sekä matkajärjestelyissä ja järjestää varainhankintaa taitouimareiden kulujen vähentämiseksi. Taitouintijaosto järjestää varainhankintaa taitouimareiden kilpailukulujen kattamiseksi. Vuonna 2019 käynnissä ovat projektit mm. Messukeskuksen, Roberts' Berriesin sekä kirppistoiminnan kanssa.

## **KURSSITOIMINTA**

### **Tekniikkakurssit, uimakoulut ja harrasteryhmät**

ÅSK:n tavoitteena on laadukas, turvallinen ja hyvän harrastuksen pariin tähtäävä kurssi- ja uimakoulutoiminta. ÅSK:n ohjaajia koulutetaan Suomen Uimaliiton koulutuksissa sekä seuran sisäisissä ohjaaja koulutuksissa. Sisäiset koulutukset toimivat täsmä -ja täydennyskoulutuksina uimaliiton koulutuksille.

Lasten uimakouluissa opetetaan uinnin alkeita uimataidottomille sekä uintitekniikan perusteita uimataitoisille. Uimakouluista jatketaan tekniikkakursseille, joiden tavoitteena on syventää eri uintilajien tekniikoiden osaamista sekä perehdyttää uinnista kiinnostuneita kilpauintiharjoittelun perusteisiin. Aikuisten tekniikkakursseilla opastetaan hyvän perusuimataidon omaavia aikuisia joko monipuolisesti tai yhden uintilajin tekniikkaan keskittyen. Uimakouluja sekä lasten ja aikuisten tekniikkaryhmiä järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös ruotsinkielisinä.

ÅSK järjestää uinnin tekniikkakursseja 6-12-vuotiaille lapsille neljällä eri tasolla. Kevään 2019 aikana uimakouluja ja tekniikkaryhmiä järjestetään pääosin Impivaaran uimahallissa. Tavoitteena on kasvattaa uimakoululaisten ja tekniikkakurssilaisten määrää. Kesäuimakouluja järjestetään kaupungin osoittamissa uimahalleissa ja uimaloissa. Lisäksi kartoitamme yksityisiä allas vaihtoehtoja.

Tekniikkakursseilla on olennainen merkitys uusien uimareiden rekrytoinnissa seuraan, tekniikkakurssilaiset ovat tärkeitä seuran uusia jäseniä. Lapsille jotka ovat suorittaneet tekniikkakurssit tarjotaan mahdollisuutta jatkaa harrastustaan kilpauintikoulussa josta lapset siirtyvät valmennusryhmiin tai uintiharrastusta ylläpitäviin harrasteryhmiin.

Seuran tavoitteena on kehittää harrasteliikuntaa kaikissa ikäluokissa. Tavoitteenamme on aktivoida ”vähän liikkuvia” ihmisiä mukaan matalan kynnyksen vesiliikuntaan (esim. MIHI-toiminta). Seura osallistuu erilaisiin kuntotempauksiin (esim. ”ui kesäksi kuntoon”) ja teemme yhteistyötä sekä Turun kaupungin että lähiseudun kuntien kanssa liikuntahankkeiden ja -tuotteiden kehittämisessä.

### **Erityislasten uimakoulutoiminta**

ÅSK järjestää myös vuonna 2018 erityislasten uimakoulutoimintaa yhteistyössä kaupungin kanssa. Tavoitteena on kehittää ja edistää ryhmissä uivien lasten uimataitoa. Ryhmiä on neljä, ja kaikilla niillä on erilaiset tavoitteet. Maanantain ryhmät ovat 1. alkeisryhmä, missä on uimataidottomat erityislapset. 2. Jatkoryhmä, missä uimataito on 5 - 15 metriä. Heidän kanssaan harjoitellaan uinnin alkeita ja vedessä liikkumista. 3. ryhmä on tekniikkaryhmä, missä uimarit osaavat uida yli 15 m. Heidän kanssaan ollaan jo pidemmällä uintitekniikoissa. 4. ryhmä on kuntouintiryhmä. Heidän uimataitonsa on jo yli 50 m. Heidän kanssaan keskitytään pääsääntöisesti uimaan matkaa mutta siihen on sisällytetty myös paljon uinnin tekniikkaa.

## **KILPAILUTOIMINTA**

Seuran uimarit osallistuvat uintikilpailuihin ryhmän vastuuvallmentajan tekemän ohjelman mukaisesti. Seuran uimareiden tavoitteenaan on mahdollisimman hyvä menestys SM-uinneissa ja kunkin ikäryhmän vuosittaisessa päätapahtumassa. Tavoitteena on saada mahdollisemman monta uimaria Uimaliiton erillisiin edustustehtäviin (eritasoiset maajoukkueet ja kv- kilpailut). Lisäksi seura osallistuu isolla joukkueella vuosittain SFI:n mestaruuskilpailuihin. Seuran järjestää perinteiset Super Gamesit maaliskuussa. Muut perinteiset seuran järjestämät kilpailut ovat Turku Junior Games - ja ÅSK Games -kilpailut sekä Aurajoen uinnin kanssa yhteistyössä järjestettävät kisat. Seuralla on valmius järjestää muita uintikilpailuja ja uintitapahtumia.

## **MUU SEURATOIMINTA**

Seura järjestää toimintavuoden aikana vähintään kaksi seuran jäsenille tarkoitettua yhteistä tapahtumaa. Päivät ovat ÅSK-päiviä, jossa informoidaan seuran toiminnasta mahdollisimman laaja-alaisesti yhteistoiminnassa seuran pääyhteistyökumppanin (-ien) kanssa.

Yksi pysyvä päätavoite on jäsenistön aktivoiminen sitouttamalla uimareiden vanhempia mukaan seuran toimintaan esim. erilaiset toimintaryhmät.

Uimareiden vanhemmille ja mahdollisille uusille valmentajille järjestetään tarpeen mukaan toimitsija- ja valmentajakoulutusta. Oman aktiiviuransa lopettavia uimareita pyritään rekrytoimaan valmentajiksi ja uimaopettajiksi kannustamalla heitä kouluttautumaan valmentaja- ja uimaopettajakursseilla.

Tavoitteena on järjestää jäsenistölle luentotilaisuuksia toiveiden mukaan, jossa yhteistyökumppaneitamme on mukana.

Lisäksi seura pyrkii järjestämään mahdollisuuksien mukaan jäsenilleen uimakouluja, sekä yritysliikuntatyypisiä aikuisten tilauskursseja.

## **Seminaarit**

Osallistumme aktiivisesti alueella järjestettäviin seminaareihin, joita mm. Turun seudun urheiluakatemia ja Lounais-Suomen liikunta järjestää.

## **Varainhankinta**

Seura rahoittaa toimintansa jäsen- ja valmennusmaksuilla, uimakoulu- ja kurssitoiminnalla, kaupungin avustuksilla sekä omatoimisella varainhankinnalla. Omatoimisessa varainhankinnassa keskeisellä sijalla ovat erilaiset talkootyöt ja seuran järjestämien uintikilpailujen ja 24 tunnin hyväntekeväisyysuinnin tuotot. Seura etsii jatkuvasti aivan uusia varainhankintamuotoja.

Seura järjestää ostopalveluina kaupungin MIHI.fi-toimintaa, jossa aktivoidaan nuoria liikkumaan, sekä miesten ja naisten uimavuorojen valvontaa Petreliuksen uimahallissa. Näissä yhtenä kumppanina on Turun kaupunki.

## **Tiedotustoiminta**

Sisäistä tiedotusta hoidetaan seuran internetissä ylläpitämillä kotisivuilla ([www.uintiklubiturku.fi](http://www.uintiklubiturku.fi)) olevien ilmoitustaulu-ilmoitusten, kokouskutsujen sekä suullisen- että sähköpostiviestinnän avulla. Lisäksi seura toimii aktiivisesti myös sosiaalisessa mediassa. Seura pyrkii aktiivisesti tiedottamaan toiminnastaan lähialueen tiedotusvälineille.

Kullekin valmennusryhmälle valitaan yhteydenpitoa varten yhteyshenkilö(itä), jotka järjestävät yhdessä valmentajien kanssa tarpeen mukaan oman valmennusryhmänsä uimareille ja heidän vanhemmilleen 1–2 yhteistä tapahtumaa.

Tarpeen mukaan järjestetään erilaisia koko seuran vanhempainiltoja sekä vastaavia tilaisuuksia, joissa mm. informoidaan vanhempia seuran toiminnoista.