


# HUIPULLE TÄHTÄÄVÄN UIMARIN URAPOLKU

 SUOMEN UIMALIITTO	UINNIN ALOITTAMINEN ALLE 8-vuotiaat	7–9-vuotiaat	9–11-v. TYTÖT ja 9–12-v. POJAT	12–14-v. TYTÖT ja 13–15-v. POJAT	15–17-v. TYTÖT ja 16–18-v. POJAT	Yli 17-v. TYTÖT ja yli 18-v. POJAT
<b>AVANASIAT</b>	Ilo ja innostus. Perusliikuntataitojen opettelu.	Lajitaitojen opettelu. Perusliikuntataitojen opettelu.	Keskeisten laji- ja perusliikuntataitojen hallinta.	Harjoittelemaan oppiminen. Lajiharjoittelun määrän lisääminen.	Kilpailemaan oppiminen. Erikoistuminen ja yksilöllisyys.	Voittamaan oppiminen. Ammattimainen toiminta kaikilla osa-alueilla.
<b>TOIMINTATAVAT JA VALMENTAJAN ROOLI</b>	Vesielementtiin ja uintiin tutustuminen. Lajitaitoja kehittävä leikinomaista toimintaa. Ryhmäkoke 8-12 lasta ja 2 koulutettua ohjaajaa, toiminnasta vastaa lasten liikunnan ammattilainen. Ohjaaja luo turvallisen ja virikkeitä tarjoavan toimintaympäristön.	Monipuolisuus, vesielementin omaksuminen ja oman kehon hahmottaminen. Toiminta syvässä, normaalia lyhyemmässä altaassa. Ryhmän koko 8-12 lasta ja 1-2 koulutettu ohjaaja/valmentaja. Toiminta on osa kokeneen valmentajan suunnittelemaa tasovalmennuskokonaisuutta. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.	Tasovalmennusryhmät. Tavoitteellinen ja pitkäjänteinen harjoittelu alkaa. Koulutettu ja ikäryhmän erityispiirteet ymmärtävä valmentaja ottaa vastuun valmennuksesta ja pitkän tähtäimen suunnittelusta. Ryhmän koko 8-12 lasta/valmentaja – ryhmiin jakautuminen tason mukaan. Henkilökohtaisen kontaktin luominen – luottamus.	Henkilökohtainen urasuunnittelu valmentajan kanssa – yksilöllinen valmennus lisääntyä, pitkäjänteinen suunnittelu tärkeää. Yksilön ominaisuuksien kartoittaminen – matka- ja lajivalikoima. Harjoittelun kuormitusta muokattava yksilöllisesti kehitysvaiheen ja taidon mukaan. Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen. Sama valmentaja koko murosien ajan – turvallisuuden tunne. Ryhmän koko 8-12 nuorta/valmentaja.	Yksilöllisyyden ja kehittymisen huomioiminen harjoitusohjelmassa. Asiantuntijapalveluiden käyttö. Ryhmän koko 4-6 uimaria/valmentaja, riittävä ratatila. Kansainvälisesti kilpailukykyinen ja kokonaisvaltainen valmennus- ja muu osaaminen, motivoi ja kehittää uimaria, valmentajalla kokonaisvastuu. Biologisesti myöhään kehittyvien harjoittelun tukeminen Opiskelun ja harjoittelun yhteensovittaminen. Kansainvälinen osaaminen. Parhaat mahdolliset välineet harjoittelussa ja kilpailuissa.	Opiskelun ja harjoittelun yhteensovittaminen. Asiantuntijat osaksi valmennustiimiä. Kilpailusuorituksesta johdetut tavoitteet ohjaavat valmennustoimintaa – tehdään vain olennaisia asioita. Kehittyvä, innostava, infohoidon, vastuun kantava valmentaja ja valmennustiimi, jotka yhteistyöllä auttavat urheilijaa onnistumaan ja menestymään [esim. ravintoasiantuntija, fysioterapeutti, perhe, manageri, henkinen valmentaja ja testaaja]. Kansainvälinen osaaminen.
<b>UIMARINA KASVU</b>	Ryhmässä toimiminen ja liikunnasta nauttiminen, halu oppia uutta. Annettujen ohjeiden noudattaminen. Lapsen itseluottamuksen ja positiivisen itsetunnon tukeminen.	Ystävien löytäminen uintiryhmistä, harrastaminen säännöllistä. Varusteista huolehtiminen ja yhteisten sääntöjen noudattaminen. Ylpeys omasta lajista.	Harjoittelemaan oppiminen ja lajirakkauden syntyminen. Oman taitotason ja osaamisen hahmottaminen – ylpeys omista taidoista. Tavoitteellinen oppiminen ja harjoittelun merkityksen ymmärtäminen. Kaikenlaisesta liikkumisesta ja urheilimisesta nauttiminen.	Itsetunnon vahvistaminen positiivisilla kokemuksilla tärkeää. Omien vahvuksien tunnistaminen ja kehon muutosten ymmärtäminen. Halu menestyä, kehittyä ja onnistua. Harjoittelemaan oppiminen, omaan tekemiseen keskittyminen ja oman harjoittelun seuranta mm. harjoituspäiväkirjan pitäminen, sykkeen seuranta. Palauteen vastaanottaminen ja pettymysten käsittely. Tilanteeseen sopivasta ravinnosta huolehtiminen.	Ympärivuotisen harjoittelun yhdistäminen muihin elämän osa-alueisiin. Tavoitteenasettelu ja seuranta, johdonmukainen toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi. Oman kehon tuntemusten seuranta. Positiivinen asenne kilpailuissa. Omien vahvuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen. Vastuunottoaminen omasta harjoittelusta ja hyvinvoinnista.	Huippu-urheilu elämäntapana, ulkoisten paineiden tiedostaminen ja käsittely. Kehittyä ihmisenä ja urheilijana ja kasvaa kansainvälisyyteen. Valmentautuu tinkimättömällä työnteolla ja usko onnistumiseen ja menestykseen. Valmennustiedon lisääminen – oman valmentautumisen kokonaishallinta. Vuorovaikutus valmentajan ja sidosryhmien kanssa, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä. Sitoutuminen pitkän aikavälin tavoitteisiin. Kantaa tavoitteellisesti vastuun omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä.
<b>LAJITAIOT</b>	Hengitys paikallaan [uloshengitys veteen]. Sukehtaminen. Uintiasento vatsallaan, selällä ja kyljellä. Kelluminen. Liuku ja seinästä ponnistaminen. Monipuolista liikkumista vedessä eri suuntiin. Potkut.	Hengitys uinnissa. Uintiasento vatsallaan, selällä ja kyljellä. Vetojen ja potkujen liikeradat ja rytmit. Käännöslikkeet. Erilaiset hyyvät veteen. Erialaisten sculling-liikkeiden opettelu.	Kaikkien lajien kokonaisuurituksen opettelu. Vetojen ja potkujen liikeradat. Kokonaisuuden rytmi. Vartalon liikkeet: rullaus ja aaltoliike. Erialaisten starttitapojen harjoittelu. Käännökset sujuvana kokonaisuurituksena.	Siirtymävaiheiden tekniikan ja rytmin harjoittelu [uinnista käännöslikkeeseen, liu'usta uintiin]. Vartalon liike [rullaus/aaltoliike] johtaa raajojen toimintaa. Starttien kehittäminen. Käännösten vakiinnuttaminen hyvällä tasolla [heikkojen toistojen välttäminen harjoitusmäärän kasvaessa]. Tekniikan ylläpito kehon mittasuhteiden muuttuessa ja harjoitusmäärän lisääntyessä.	Keskivartalon käyttö lisää voimantuottoa ja rytmittää uintia. Voimantuoton kasvun mahdollistavat muutokset lajitekniikoihin. Starttien ja käännösten muokkaaminen ominaisuuksien kehittymisen myötä [ponnistusasento, liu'un pituus jne. voi muuttua huomattavasti].	Oman päälaen kaikkien osioiden kehittäminen ja hallinta. Tekniikan kehittäminen edelleen omien vahvuksien mukaisesti. Kansainvälisen tason startit ja käännökset.
<b>FYYSISET OMINAISUUDET</b>	Liikunnallisten perustaitojen opettelu. Liikunnan määrä ja monipuolisuus luo valmiuksia taitojen oppimiselle myöhemmissä ikävaiheissa.	Liikunnallisten perustaitojen ja urheilullisuuden kehittäminen. Liikkuvuus – liikeratojen saavuttaminen. Koordinaation, rytmittämisen ja tasapainon kehittäminen – oheisharjoittelu monipuolinen yhdistelmä eri lajeja. Liikunnan määrä ja monipuolisuus edelleen etusijalla.	Liikunnallisten perustaitojen kehittäminen edelleen. Liikkuvuus – liikeratojen ylläpito. Nopeus – monipuolinen nopeusharjoittelu [uinti, vesipallo, juoksu, pallopelit kuivalla maalla]. Voima – nopeusvoima [kehon paino, hyppelyt, kuntopallo]. Koordinaation, rytmittämisen ja tasapainon kehittäminen jatkuu asteittain vaikeutuen, keskivartalon hallinta mukaan. Suuri määrä monipuolista harjoittelua sekä altaassa että kuivalla kehittää taitoa ja parantaa kestävyyttä. Jos kasvupyrähdys alkaa jo tässä ikävaiheessa, tulee kestävyys-harjoittelua lisätä huomattavasti [kts. seuraava ikävaihe].	Liikunnallista perustaidoista huolehtiminen pituuskasvun ja kypsymisen aiheuttamien muutosten aikana. Kasvupyrähdys vaikeuttaa kehon hallintaa – raajojen liikkeiden yhtäaikainen koordinaatio ja keskivartalon hallinta tärkeää. Liikkuvuus – liikeratojen ylläpito kasvupyrähdysten aikana. Nopeus – monipuolinen nopeusharjoittelu jatkuu. Voima – voimaharjoittelun opettelemisen [liikeradat], nopeusvoimaharjoittelu jatkuu, tytyöillä kuukautisten alettua perusvoimaharjoittelun aloittaminen. Kestävyys – aerobisen suorituskyvyn merkittävä kehittäminen kasvupyrähdysten aikana.	Nopeus – uintinopeuden osatekijöiden [vetopituus, frekvenssi], hyväksikäyttö nopeusharjoittelussa, monipuolisuus pysyy mukana. Voima – perusvoiman hankinta, tytyöillä erityisesti ylävartalon voimantuoton kehittämisen tärkeää. Kestävyys – aerobisen suorituskyvyn kasvattaminen ja anaerobisen harjoittelun aloittaminen. Keskivartalon ja raajojen yhteistyön opettelu.	Nopeus – uintinopeuden lisääminen taidon ja voiman kehittymisen kautta. Voima – lajinomaisen kesto- ja nopeusvoiman hankinta sekä kuivalla maalla että altaassa [merkitys korostuu sprinttimatkoilla sekä rintauintissa]. Kestävyys – aerobisen ja anaerobisen suorituskyvyn parantaminen. Keskivartalon ja raajojen yhteistyö nopeissa liikkeissä. Taloudellisuuden kehittäminen eri vauhteilla tärkeää jatkuvan kehityksen kannalta.
<b>TESTIT JA SEURANTA</b>	Perustaitojen kirjaaminen ohjauksen ohessa [esimerkiksi kuperkeikka, kuperkeikka vedessä, liukuasento jne.]. Suoritus- ja osaamistavoitteet.	Perustaitojen kirjaaminen ohjauksen ohessa. Osaamistavoitteet. Ketteryysradat.	Uimaliiton testileirin testipatterit [30 min. testi, 6x50, testit kuivalla maalla] ja/tai toistuvat testisarjat. Nopeus altaassa [esimerkiksi 25 m]. Perusterveystarkastus. Oman kehittymisen seuranta motivoi ja kehittää itsetuntoa. Osaamistavoitteet.	Uimaliiton testileirin testipatteri ja/tai toistuvat testisarjat. Nopeus altaassa, startti- ja käännösnopeus. Taloudellisuus [esimerkiksi vetomäärät eri vauhteilla]. Liikkuvuus. Urheilijan terveystarkastus. Kehittymisen seuranta ja positiivinen vertailu muihin kehittää analysointikykyä ja itsetuntoa.	Urheilijan terveystarkastus. Kestävyys, testinä tai toistuvina testisarjoina. Nopeus altaassa, startti- ja käännösnopeus. Taloudellisuus. Liikkuvuus ja lihasrasapaino. Voima. Kehittymisen seuranta auttaa kehittymään ja sitoutumaan valmennusprosessiin, jos kilpailutulokset eivät hetkellisesti parane.	Urheilijan terveystarkastus, urheilijalla oma lääkäri. Parhailla mahdollisilla testi- ja seurantamenetelmillä analysoidaan kehitymistä päälajissa. Kestävyys [sekä testinä että toistuvina testisarjoina]. Nopeus altaassa, startti- ja käännösnopeus. Taloudellisuus. Liikkuvuus ja lihasrasapaino. Voima ja lajivoima. Kuormittumisen seuranta.
<b>HARJOITUSMÄÄRÄT</b>	2 tuntia päivässä omaehtoista liikkumista/muut lajit. 1-2 tuntia viikossa ohjattua allasharjoittelua uima-seurassa. 2-3 tuntia viikossa ohjattua taitoharjoittelua kuivalla/muut lajit. 1-2 tuntia viikossa päiväkohtiliikuntaa.  Liikuntamäärä vähintään 20 tuntia viikossa. Uintia 2 krt/vko.	2 tuntia päivässä omaehtoista liikkumista/muut lajit. 2-3 tuntia viikossa ohjattua allasliikuntaa uimaseurassa. 3-5 tuntia viikossa ohjattua taitoharjoittelua kuivalla maalla. 1-2 tuntia viikossa koululiikuntaa.  Liikuntamäärä vähintään 20 tuntia viikossa. Uintia 3 krt/vko.	6-7 tuntia viikossa omaehtoista liikkumista. 6-8 tuntia viikossa allasharjoittelua. 3-5 tuntia viikossa ohjattua taitoharjoittelua ja/tai muita lajeja. 1-2 tuntia viikossa koululiikuntaa.  Liikuntamäärä vähintään 20 tuntia viikossa. Uintia 5-6 krt/vko.	5 tuntia viikossa omaehtoista liikkumista. 11-14 tuntia uintiharjoittelua kaudesta riippuen. 3-5 tuntia viikossa oheisharjoittelua kuivalla maalla. 1-2 tuntia viikossa koululiikuntaa.  Suunnitelmallista harjoittelua 44-46 viikkoa vuodessa. Uintia 6-8 krt/vko.	3 tuntia viikossa omaehtoista liikkumista/hyötyliikuntaa. 12-22 tuntia uintiharjoittelua, kauden painopisteet ja kilpailut huomioiden. 3-12 tuntia viikossa oheisharjoittelua. 1-2 tuntia viikossa koululiikuntaa.  Suunnitelmallista harjoittelua 46-48 viikkoa vuodesta. Uintia 8-11 krt/vko.	Harjoitusmäärä riippuvainen päälajista / yksilöstä / kaudesta. 10-20 tuntia uintiharjoittelua. 2 tuntia viikossa omaehtoista liikkumista/hyötyliikuntaa. 5-12 tuntia viikossa oheisharjoittelua.  Suunnitelmallista ja tavoitteellista harjoittelua 48-49 viikkoa vuodesta Uintia 6-12 krt/vko.
<b>KILPAILUMÄÄRÄT</b>	Harjoitusten sisällä tapahtuvia kilpailuja esim. viestejä.	Harjoituksen sisällä tapahtuvia kilpailuja. Lisäksi osallistutaan seuran omiin sekä lähialueen kilpailuihin.	Osallistutaan 5-7 kansalliseen kilpailuun vuosittain. Kauden päätapahtumina valtakunnalliset ikäkauden kahden päivän pääkilpailut. Ensimmäiset kansainväliset kilpailukokemukset.	Osallistutaan 6-8 kansalliseen kilpailuun vuosittain. Kauden päätapahtumina valtakunnalliset ikäkauden pääkilpailut. 1-2 liittojohtoista kansainvälistä pääkilpailua vuosittain, lisäksi yksi kansainvälinen kilpailu seura- tai liittojoukkueen mukana.	Osallistutaan 7-10 kansallista kilpailuun vuosittain. Kauden päätapahtumina valtakunnalliset ikäkauden pääkilpailut. 3-4 kansainvälistä kilpailua vuosittain, joista osa liittojohtoista, osa kilpailuista leirien yhteydessä.	Tarpeellinen määrä kansallisia ja kansainvälisiä kilpailuja. Tavoitteena kansainvälisissä arvokilpailuissa menestyminen. Sprinttimatkoilla yksityiskohtien hiominen mahdollista vain maksimi-vauhteissa → riittävä määrä startteja lähellä omaa huippukuntaa.
<b>KILPAILEMINEN</b>		Opetellaan kilpailemista ja kilpailuun liittyviä rutineja. Kilpailuissa uidaan monipuolisesti eri matkoja ja eri lajeja. Tavoitteena ehjä ja onnistunut suoritus. Omien tulosten ja kehittymisen seuraaminen. Lapsille sopiva kilpailuohjelma.	Kilpailuissa kokeillaan eri lajeja ja matkoja. Kilpailuissa uidaan kaikkia lajeja ja matkoja pääkilpailujen lajivalikoiman mukaan. Valmentajan kanssa kilpailutaktiikan suunnittelu ja noudattaminen, omien uintiin analysointi perustasolla. Pääkilpailuihin valmistautumisen opettelu, kilpailujen henkisten ja fyysisten haasteiden hallinta. Halu kilpailla.	Kansallisissa kilpailuissa uidaan kaikkia lajeja. Kauden pääkilpailuissa keskitytään omiin päälajeihin. Valmentajan kanssa kilpailutaktiikan suunnittelu ja noudattaminen, omien uintiin analysointi perustasolla. Pääkilpailuihin valmistautumisen opettelu, kilpailujen henkisten ja fyysisten haasteiden hallinta. Kansainväliset edustustehtävät alkavat.	Kansallisissa kilpailuissa uidaan kaikkia lajeja, näyttökilpailuissa omia päälajeja. Kansallisissa kilpailuissa tavoitteena arvioida harjoituksen tilaa ja pitää yllä kilpailutuntumaa. Omien vahvuksiin perustuvan taktiikan laatiminen ja noudattaminen kilpailutilanteissa. Oman kilpailuun valmistautumisen löytäminen. Omien uintiin analysointi kilpailuanalyysejä apuna käyttäen.	Kansainvälisten kilpailujen rakenteen [alkuerä, välierä, finaali] hallinta. Omien uintiin analysointi kilpailuanalyysejä apuna käyttäen ja tämän tiedon hyödyntäminen sekä harjoittelussa että kilpailuissa. Riittävä määrä kovia ja haastavia kilpailuja kauden aikana.
<b>UIMALIITON TOIMINTA</b>	Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus.	Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus.	Siniviittaleirit, T 11/P 12, leiri 2 x vuodessa, leirille kutsutaan 25 tyttöä ja 25 poikaa. Testileiri 10 parasta ikäryhmittain T 11-15 v. P 12-16 v. Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus.	Ikäkausimaajoukkue [IKMJ], 10 + 10 parasta ikäryhmittain T 12-13 v. ja P 14-15 v. Testileiri. Yhteistyö yläkoulujen ja urheiluakatemioiden kanssa aamuharjoittelun järjestämiseksi. Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus.	Unicef Team Rio. Unicef Team London+haastajat. Nuorten maajoukkue [NMJ] T 14-15 v. ja P 15-16 v. Testileiri. Yhteistyö yläkoulujen, urheiluakatemioiden ja urheilulukioiden kanssa koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä. Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus.	Unicef Team Rio. Unicef Team London+haastajat. Yhteistyö urheilulukioiden, urheiluakatemioiden ja puolustusvoimien urheilukoulun kanssa. Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus.
<b>VALINTAKRITEERIT</b>			Syksyn ja kevään 25 m ja 50 m tilastot.	Uinnin tilastot 25 m ja 50 m. Rudolphin taulukko [RT] / FINA:n pisteet omaan ikäryhmään verrattuna.	Olympiamatkat 50 m RT ja/tai FINA-pisteet T 16 / P 18. UTL aikarajat 2011–2012. Haastajaryhmä + 1% UTL-rajoista.	Olympiamatkat 50 m UTR T 16/P 18 ja aikuiset. UTL aikarajat 2011–2012. Haastajaryhmä + 1% UTL-rajoista.
<b>KODIN ROOLI</b>	Mahdollistaa päivittäisen monipuolisen liikunnan – kodilla ratkaiseva rooli liikuntatottumusten muokkaajana. Riittävän liikuntamäärän varmistaminen seuran, kodin, päiväkodin ja koulun yhteistyöllä.	Kiinnostuu ja innostuu lapsen harrastuksista ja aktiivisesti tukee häntä liikkumaan. Tutustuu seuratoimintaan ja seuran toimintoihin. Tunnistaa vanhemman ja valmentajan roolit ja vastuut lapsen uintivalmennuksessa.	Lapsen kehityksen ja harjoittelussa tapahtuvien muutosten tiedostaminen. Seuran toimintaan osallistuminen ja muiden uimareiden vanhempiin tutustuminen lisää yhteisöllisyyden tunnetta ja motivoi olemaan mukana. Mahdollistaa lapsen harrastuksen omalla toiminnallaan.	Tiedostaa kodin keskeisen roolin uimarin taustalla; riittävä levon, oikean ravinnon sekä turvallisen ja kannustavan ilmapiirin. Auttaa koulun ja harjoittelun yhteensovittamisessa ja tukee nuoren valintaa pyrkiä uimarina huipulle. Avoin vanhempien ja valmentajan välinen vuorovaikutus.	Ymmärtää lisääntyvän harjoittelun asettamat vaatimukset. Auttaa nuorta oikeaan ravinnon sekä turvallisen ja kannustavan ilmapiiriin. Tuntee uimarin lähipiirin, tukee uimarin omatoimisuutta ja itsenäisyyttä.	Ymmärtää ja tunnustaa uimarin valintaa huippu-urheilu-urasta. Osallistuu taloudellisesti ja/tai auttaa uimarin talouden organisoinnissa. Omien kontaktien hyödyntäminen sponsorien ja tukijoiden hankkimisessa. Ymmärtää ja tukee urheilijan omistautumista huippu-urheiluvallentautumiselle.
<b>SEURAN ROOLI</b>	Tarjoaa riittävän määrän monipuolista liikuntaa ja rohkaisee harrastamaan päivittäin myös muita lajeja. Opastaa ja tukee vanhempia lapsen omaehtoisen liikunnan toteuttamisessa vapaa-ajalla.	Järjestää sopivat allaslatat ja koulutetut ohjaajat. Tarjoaa vanhemmille toimitsija- ja tuomarikoulutusta sekä muita koulutustapahtumia. Tarjoaa turvallisen ja innostuneen toimintaympäristön. Seuralla on oma uimarin polku, jonka avulla tuetaan uimarin kasvua ja kehitystä eri ikävaiheissa. Lisää yhteisöllisyyden tunnetta seuran yhteisillä varusteilla ja tilaisuuksilla.	Edistää lajirakkauden syntyä järjestämällä iloista, innostunutta ja monipuolista toimintaa mm. kilpailumatkoja ja leirejä. Seurassa on osaa valmentajia valmennusryhmissä. Tarjoaa hyvät harjoitusmahdollisuudet ja kehitystä tukevan toimintaympäristön. Kannustaa vanhempia osallistumaan seuran toimintaan. Jaettu vastuun uimarina kasvamisesta sekä vanhemmilla että valmentajalla.	Pyrkiä lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta harjoitusryhmissä mm. leirien ja kilpailumatkojen avulla – ”uinti on yksilölaji, jota harjoitellaan yhdessä”. Tekee yhteistyötä liiton kanssa kansainvälisten edustustehtävien ja liittojohtojen leirien osalta. Varmistaa hyvän toimintaympäristön harjoitusmäärän kasvaessa. Huippu-uimareiden vanhempien kokemusten hyödyntäminen.	Tekee aktiivista yhteistyötä liiton, urheiluakatemioiden ja koulujen kanssa. Kartoittaa tukipalveluiden [lääkäri, fysioterapeutti, ravintoasiantuntija yms.] saatavuutta valmentajan kanssa. Valmentajien jatkuvan koulutautumisen tukeminen. Järjestää riittävästi leirejä sekä kotimaassa että ulkomailla. Tarjoaa uimareille mahdollisuutta osallistua valmentaja- ja toimitsijakoulutukseen.	Tukee huipulle tähtävien yksilöiden valmentautumista sekä taloudellisesti että mahdollistamalla riittävän yksilöllinen valmennus. Tekee tiivistä yhteistyötä liiton sekä Olympia- ja Paralympiakomitean kanssa. Tuntee yllpeyttä ”meidän seuran” kasvattamista huippu-uimareista koko heidän uransa ajan.