

# TOP-TEAM TALENT-TEAM



## **Hyvät vanhemmat ja uimarit**

Tämä on tiedotelehtinen, joka sisältää tärkeää tietoa uusista uintiryhmistä koskien:

TOP-Team and TALENT-Team ovat erillisiä projekteja, jotka ohittavat SCR:n tasovalmennussysteemin.

Valitut uimarit harjoittelevat useita vuosia saman valmentajan johdolla kehittyäkseen parhaalla mahdollisella tavalla!

## **SCR – Lasten kehitysryhmät**

Valmennusryhmät toimivat päävalmentajan alaisuudessa osana valmennuskeskusta

**TOP-Team :** Lahjakkaat uimarit voivat liittyä myöhemmin Haastajat-Elite ryhmään

**TALENT-Team:** Valmennusohjelman mukaiset taidot ja siirtyminen topteamiin

### **Päämäärä**

- Kehittää taitava, sitoutunut ja innostunut ryhmä uimareita
- Saada mahdollisimman monta uimaria osallistumaan ikäluokkansa mestaruuskilpailuihin ja saavuttaa mahdollisesti finaali paikkoja sekä mitaleita
- Valmistaa uimareita kehittymään ja siirtymään Elite-ryhmään

### **Tavoitteet**

- Mahdollisimman hyvät uintitekniikat jokaisessa 4 lajissa ja potkuissa
  - Kehittää jokaisen uimarin aerobista kapasiteettia
  - Hyödyntää peruskuivaharjoittelua uintiharjoittelun tukena ja valmistaa uimareita edistyneempiin kuivaharjoitteisiin myöhempää varten
- Opastaa uimarereita ja vanhempia pitkän tähtäimen urheilijana kehittymiseen, ravitsemukseen ja palautumiseen

## **Valintakriteerit (Saavutettuna ennen ryhmään siirtymistä)**

- Ikä 8-11 TOP-Team/ ikä 6-9 TALENT-Team
- Suositus päävalmentajalta ja valmennustiimiltä
- Positiivinen asenne harjoittelua tai kilpailemista kohtaan

## **Ryhmän vaatimukset**

- Vähintään 50% attendance
- Saapuminen uintiharjoituksiin 15min aikaisemmin lämmittelyä varten
- Juomapullo mukaan harjoituksiin
- Osallistuminen kaikkiin valittuihin kilpailuihin (1. vuonna vain SCR-CUP)
- Pyrkimys olla hyvä roolimalli muille uimareille

## **Jatkomahdollisuudet**

- siirtyminen Haastajat-Elite -ryhmään
- tarvittaessa siirtyminen takaisin tasovalmennukseen, jos se havaitaan sopivammaksi

**Valmentajat:** Elli Lukkarinen, Artturi Rantala, Tinna Luoma-Kyyny, Lotta Kuulasmaa, Gerd Buettner

Tie huipulle kestää useita vuosia ja vaatii ahkeraa työskentelyä tavoitteiden eteen. Toisaalta täytyy ottaa huomioon urheilijan biologinen kehitys, harjoitusten vaativuuden sopeuttaminen iän ja tason mukaisesti, henkinen kehitys, kehittymistä tukevat kilpailut sekä ympäristön tuki (perhe, koulu, kaveripiiri).

Erään nyrkkisäännön mukaan 10 000 tuntia harjoittelua vaaditaan tiettyssä lajissa ”mestariksi” tulemiseen. Vaikka monet uimarit harjoittelevat suhteellisen paljon, ajoittuu yleensä paras ”mestarillisuus” ikävuosien 22-24 välille, mutta monet lopettavat harrastamisen jo aiemmin. Syyt lopettamiseen lienevät moninaisia (kaveripiirin vaikutus, urheilullinen menestys, opiskelun tai työelämän priorisointi ym.) Tarkoituksena on erityisesti panostaa top-teamissa sekä talent-teamissa mahdollisimman hyvän yhteishengen sekä ilmapiirin luomiseen näissä kahdessa ryhmässä, mikä osaltaan tukee harrastuksen parissa pysymistä.

## **”Uimarin kolme kultaista sääntöä”, jotka toimivat strategian kulmakivinä**

### 1. Intohimo

Työskentelemme ahkerasti ja tavoitteellisesti lajitaitojen ja fyysisten sekä henkisten vahvuuksien parissa. Jokaisen toiminta vaikuttaa ryhmän toimintaan.

### 2. Ryhmähenki

Otamme huomioon jokaisen ryhmän jäsenen. Kaikki ovat tärkeitä ja vain yhdessä olemme vahvoja.

### 3. Hauskanpito

Tiedämme että parhaiten oppii iloisella mielellä, leikin kautta ja hyvässä ilmapiirissä, jonka eteen jokainen voi tehdä osuutensa.

Hyvä pohjatyö antaa vahvan pohjan oppia asteittain selkä- ja vapaauinnin oikeaoppiset tekniikat.

Myöhemmin syvennetään ennestään tuttuja taitoja selkä- ja vapaauinnissa, sekä opitaan rinta- ja perhosuintia sekä startteja ja käännöksiä

Tällä tasolla harjoittelulla on yksittäisesti räätälöidyt tavoitteet, ja harjoittelu suuntaa kilpaurheiluun.

Kilpailulisenssi "Blue Card" tarvitsee vasta seuraavalle kaudelle 1.9.2016 – 31.8.2017 TOP-Team uimarille, ja TALENT-Teamin uimarit tarvitsevat lisenssin vasta kaudelle 17-18. Valmentaja kertoo uimarille oikeaan ajankohdan. Seuran omiin SCR-Cup -kilpailuihin voi osallistua ilman Blue Cardia.

Harjoittelussa tarvitsemme uintivarusteita, joiden avulla tekniikoiden harjoittelun mahdollisuudet laajenevat ja oppiminen helpottuu. Tarkoituksena on, että kaikki uimarit ostavat räpylät ja snorkkelit. TALENT-Teamille riittää tälle kevätkaudelle vain räpylät.

Valmentaja kertoo myöhemmin, mitkä räpylät ovat sopivat ja lähettää linkin nettitilausta varten. Tarkoituksena on saada varusteet käyttöön mahdollisimman pian, viimeistään hiihtoloman mennessä.

SWIMMING CLUB  
ROVANIEMI

*Päävalmentaja Gerd Buehner*

*Email: gerd.buehner@hotmail.com*

*Puh.: +358468982085*

