

## Salon Uimarit viikkoryhmien ryhmäsiirrot

Salon uimareilla on käytössä tasovalmennusjärjestelmä. Se tarkoittaa, että uimarit on jaettu tasoryhmiin (1-4 sekä Perustaso) osaamisen perusteella. Ryhmien jakamiseen vaikuttaa monet asiat ja valmentajien täytyy katsoa ryhmäsiirto aina yksilöllisesti. Ryhmistä ja ryhmäsiirroista keskustellaan ja päätetään valmentajien kesken yhteisessä kokouksessa. Kukaan valmentaja ei yksin tee päätöstä, vaan kaikki osallistuvat päätöksen tekoon. Siirtyminen tapahtuu yleensä kausien vaihteessa joko elokuussa tai tammikuussa. Siirrettävä uimari käy ensin kokeilemassa harjoittelua seuraavalla ryhmätasolla ennen kuin hän siirtyy siihen kokonaan.

Valmentajat ottavat huomioon seuraavia asioita päätettäessään seuraavaan ryhmään siirtämisestä:

1. Harjoitteluissa käyminen
2. Monipuolinen osaaminen altaalla
3. Monipuolinen osaaminen kuivalla
4. Henkinen kypsyys
5. Motivaatio
6. Kokonaisvaltainen urheilijaelämä ja sen noudattaminen (ravinto, lepo, terveelliset elämäntavat jne.)
7. Ryhmien kokonaisuus
8. Kaverit
9. Ikä

Kun uimaria harkitaan siirrettäväksi seuraavaan ryhmään, toimitaan seuraavasti:

1. Asiaa esitetään valmentajien kokouksessa ja yllä mainitut asiat otetaan huomioon. Kun siirrosta päätetään, jatketaan seuraaviin kohtiin
2. Uimarin vastuvalmentaja tiedottaa uimarin ja hänen vanhempansa käytännön asioista
3. Uimarin kanssa käydään uudessa ryhmässä kehityskeskustelu
4. Uimari ryhmätetään uuteen ryhmään

Ryhmän siirto voi olla uimarille iso asia ja se pyritään tekemään mahdollisimman mutkattomaksi valmentajien toimesta. Harjoitusmäärä tulee kasvamaan ja harjoitukset ovat rankempia. Myös vanhempien myös on hyvä seurata uimariaan etenkin siirron aikaan, ettei rasitus nouse liian suureksi.

Mikäli uimareilla tai vanhemmilla on kysymyksiä ryhmäsiirroista, voivat he olla yhteydessä seuran valmennuspäällikköön.