

Salon Uimareiden kisaohje – Vanhemmille ja uimareille

Lajien valinta

Kisalajit valitaan valmentajan ja uimarin kanssa yhdessä keskustelemalla. Uitavat lajit riippuvat uimarin halusta, kauden kohdalle järkevästä sijoittelusta sekä uimarin pääkisoista. Välttämättä aina ei uida päälajeja tai yritetä rikkoa rajoja. Usein kilpailuissa harjoitellaan tulevaa varten sekä uidaan lajeja monipuolisesti. Uimarin lajeista voi aina keskustella valmentajan kanssa.

Lajien tarkistus

Kisalajeista tehdään excel-tiedosto, joka tulee nettisivuille. Jokaisen uimarin lajit täytyy tarkistaa - onko ne ilmoitettu oikein. Valmentajillekin sattuu näppäilyvirheitä ja tästä syystä lajit tulee tarkistaa. Samassa yhteydessä on mahdollisuus perua lajit, jos ei pääsekään paikalle. Perumattomasta lajista lähtee lasku.

Kisapäivään valmistautuminen

Tarkista mitkä lajit sinulla on kisapäivänä. Tarkista myös milloin lajit ovat. Nämä tiedot löydät livetiming-nettisivulta. Kilpailuihin voidaan lähteä joko yhteiskuljetuksella tai omilla kyydeillä. Yhteiskuljetuksella mennessä seura varaa bussin jolla kaikki lähtevät. Yhteiskuljetuksesta tiedotetaan aina erikseen ja se maksaa muutaman kympin, joka on hyvä tuoda aina käteisellä bussiin. Omilla kyydeillä mennessä uimari menee usein vanhempiensa kanssa, kuitenkin jo vanhemmat eivät pääse viemään uimaria niin aina on mahdollisuus päästä valmentajan kyydillä kilpailuihin. Valmentajan kanssa sovitaan erikseen kyydeistä. Omalla kyydillä saavuttaessa, jos uimahallissa on erillinen veryttely allas riittää että kilpailupaikalle saapuu 90min ennen oman ensimmäisen lajin alkua. Mikäli veryttely allasta ei ole täytyy tulla jo kisaverran, joka näkyy aikataulussa.

Kisapäivä

Kilpailu alkaa avainten haulla. Valmentajalta saa avaimet n.15min ennen veryttelyn alkua. Valmentaja löytyy yleensä uimahallin aulasta tai katsomosta. Jos et löydä valmentajaa, yritä etsiä hänet. Valmentajalta saat myös ohjeita. Valmentaja on neuvonut uimarille veryttelyn jo etukäteen. Kannustamme oma-aloitteisuuteen ja suurin osa uimareista osaa verytellä itsenäisesti. Tarvittaessa valmentajalta saa apua ongelmaan kuin ongelmaan. Kysy rohkeasti. Veryttely altaassa saattaa olla ahdasta, mutta siellä on vaan pärjättävä. Ota rohkeasti oma tilasi. Ennen veryttelyyn menoa tee kuivalämmittely. Kuivalämmittely on neuvottu uimarille etukäteen.

Veryttelyn jälkeen uimarilla on ”hengailu aikaa”. Aika kannattaa käyttää viisaasti. Syö eväitä sopivasti, lepää ja rentoudu kavereiden kanssa. Jokaiselle sopii erilainen ajankulutus tapa. Älä missään nimessä hölmöile tai lähde muiden hölmöilyihin. Älä tuhlaa energiaa. Voit myös tässä välissä käydä keskustelemassa valmentajasi kanssa.

Ennen omaa lajiasi sinun täytyy tehdä kuivalämmittely. Valmistaudu henkisesti lajiin. Ota oma tilasi ja keskity että saisit parhaan suorituksen irti. Jokaisella on omat valmistautumisrutiininsa. Kunnioita myös kaverisi valmistautumista. Keräilyyn mennään hiukan ennen omaa erääsi. Aika riippuu lajistasi pitkillä matkoilla vain pari erää ennen ja lyhyillä matkoilla muutama erä ennen. Keräilyssä muista uimalakki, lasit ja uikkarit. Keräilyssä pidä veryttely vaatteet päällä viimeiseen asti. Kolme vihellystä ennen lähtökomentoa tarkoittaa ”vaatteet pois!” joten voit odottaa siihen asti. Sisällä uudessa voi ottaa vaatteet pois jo heti kun saavut lähtökorokkeiden taakse. Laita

vaatteesi niille tarkoitettuun koriin. Tyttöjen uikkari kannattaa kastella ämpäristä ennen uintia ettei se hörppää vettä sisäänsä. Tarvittaessa voit käyttää ämpäriä myös itsesi herättelyyn.

Uinnin jälkeen koita arvioida omaa suoritustasi. Mieti mikä tunne uintia ennen sinulla oli? Mieti mikä tunne sinulla oli uinnin ajan? Mieti missä onnistuit uinnissa? Mitä kehitettävää sinulle jäi? Käy uinnin jälkeen heti veryttelyssä. Veryttely niin että olo helpottuu ja saat mietittyä vastaukset kysymyksiin. Vaihda kuivat vaatteet ja mene valmentajasi luo palautteeseen. Valmentaja voi katsoa muitakin uimareita, joten odota rauhassa vuoroasi. Jos palautettasi ei keretä antaa voit hakea sen myöhemmin. Kaikkien uimareiden täytyy tulla palautteen antoon. Palautteen anto välineenä suurimmassa osassa kisoja kuvaamme uimareiden lajit. Aina niitä ei ehditä katsoa läpi. Jos sinun lajiasi ei keretä katsomaan, niin se voidaan hyvin katsoa, vaikka harjoituksissa.

Pois lähtö

Pois lähtiessä muista käydä palauttamassa avainkortti/avain valmentajalle ja sanomassa heipat. Avainkortit maksavat, joten jos vahingossa otat sen mukaasi niin ota viipymättä valmentajaan yhteys.

Varusteet

Kilpailuihin tarvitet mukaan seuraavia varusteita:

Uimalasit

Varalasis

Uimalakki

Varauimalakki

Uikkarit mielellään niin monta kuin sinulla on kisastartteja

Pyyhkeet (mahdollisesti monta)

Veryttely vaatteet shortsit ja T-paita tai jotkut pitävät pitkistä housuista ja huppareista (erittäin mielellään Salon Uimareiden varusteita)

Sisäkengät tai sandaalit

Juomapullo

Eväät

Muut välineet joita koet tarvitsevasi esimerkiksi vaikka veryttelyä varten vetokumi

Kisaruokailu

Kisoissa on välillä tarjolla kilpailuruokailu. Usein emme ole tehneet yhteistilausta vaan jokainen on erikseen itse tilannut ruuan halutessaan.

Katsojat

Kilpailuihin toivotaan mahdollisimman paljon katsojia. Uimarille merkitsee paljon jos vanhemmat pääsevät katsomaan hänen uintejaan. Aina kuitenkin ei ole pakko keretä/päästä katsomaan uimareiden uinteja. Kilpailuihin pääsee myös valmentajan kyydillä erikseen sovittaessa. Joskus myös mennään yhteiskyydillä kilpailuihin kaikki yhdessä. Kilpailu paikalla uimaria kannattaa kannustaa ja rohkaista. Jokaisella uimarilla on oma tyylinsä käsitellä jännitystä ja siihen tulee suhtautua erilailla. Liiallista kilpailujännitystä voi ehkäistä kyselemällä kilpailun jälkeen uimarilta "Oliko kivaa kisoissa?" "miten meni?". Kysymykset kuten "monesko olit?" "voititko?" voivat lisätä painetta ja kilpailujännitystä. Jos kilpailut eivät menneet hyvin, uimaria kannattaa lohduttaa ja muistuttaa että aina ei voi saada parasta suoritusta. Se riittää että yrittää parhaansa ja nauttii kilpailuissa olemisesta. Harjoittelemassahan me olemme tulevaa varten. Tulokset,

mitallit ja ennätykset tulevat kuin itsestään kun ensin osaa ja nauttii kisoista. Urheilu herättää suuria tunteita ja siksi juuri se onkin niin hienoa. Iloja ja suruja ei pidä hävetä vaan käsitellä ne juuri niinä mitä ne ovat, eli elämänä!

Tsemppiä kisoihin!