



JÄÄKIEKKO

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT



HEI NUORI URHEILIJA!



Haluatko parantaa urheilu- ja koulutaitojasi yhdessä muiden urheilullisten nuorten kanssa? Haluatko kasvaa tavoitteelliseksi urheilijaksi ja oppia hallitsemaan urheilu- ja arkielämää paremmin? Silloin sinun kannattaa hakea Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan yläkoululeirille Vuokattiin!

Valtakunnallinen yläkoululeiritys tarjoaa sinulle mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulunkäynti leiriolosuhteissa ja saada tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen. Leiritys on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa ja tarjoaa monipuolista valmennusta lajin tarpeiden mukaan, mukaan lukien lajivalmennus, taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, urheilijan elämäntaitojen kehittäminen ja tuki kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin.

Yläkoululeiritys tehostaa arkiharjoittelua ja antaa mahdollisuuden tutustua Vuokatin opiskelu- ja valmentautumisympäristöön.

Kolmen vuoden leiritysprosessi sisältää 3-6 leiriä vuodessa ja noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä sekä lajin määrittelemiä linjauksia. Leirivuorokausia on 4-6 päivää leirillä ja leirien aikana varataan aikaa koulunkäyntiin ja läksyille.

Hae mukaan yläkoululeirille ja koe urheilijana kasvaminen huippuolosuhteissa yhdessä muiden innostuneiden nuorten urheilijoiden kanssa!



POIKA- JA TYTTÖ JÄÄKIEKKOILIJAN POLKU VUOKATISSA

Jääkiekko on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, taitavuutta, taktisia taitoja ja tiimityötä, ja nyt sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja Vuokatin ammattimaisessa ja kannustavassa ympäristössä yläkoululeireiltä aina korkeakouluopintoihin saakka.

Yläkoululeireillä saat jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan Vuokatin mahtavista olosuhteista ympäri vuoden. Yläkoululeirit ovat osa Suomen Jääkiekkoliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa poika- ja tyttö jääkiekkoilijoiden uraa omalla urheilijan polullaan sekä tavoitteena yhdistää opiskelu ja urheilu saumattomasti yhteen.

Yläkoululeirien lajivalmennus, majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot järjestetään Vuokatin urheiluopistolla, jossa on myös oma läksynvalvoja, huolehtien koulunkäynnistä leirien aikana. Vuokatin monipuoliset olosuhteet tarjoavat erilaisiin harjoituksiin täydellisen ympäristön vuoden jokaisena päivänä. Vuokatin urheiluopiston ympäristöstä löytyy kaikki tarvittava oheisharjoittelua varten kuntosaleista aina telinevoimistelusaliiin asti.



YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT:

POJAT JA TYTÖT*

1. 18.- 22.9.2023

2. 20.- 24.5.2024

TYTÖT**

1. 11.- 15.12.2023

2. 15.- 19.1.2024

POJAT

1. 17.- 22.12.2023

2. 22.- 26.1.2024

*Leireille valituille poika- ja tyttö jääkiekkoilijoille järjestetään kaksi yhteistä leirityksen ajankohtaa.

**Leireille valituille tyttö jääkiekkoilijoille järjestetään oma ryhmä sekä leirityksen ajankohdat, mikäli hakijoiden määrä on vähintään 12 urheilijaa. Leirit kestävät pääsääntöisesti maanantaista perjantaihin.

HARJOITTELU

Leireillä harjoitellaan laadukkaasti vähintään kaksi kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat fyysiset ominaisuudet, lajitaidot ja Olympiakomitean Kasva urheilijaksi - kirjojen aiheet. Näihin kuuluvat mm. psyykkiset taidot ja urheilijan ravinto. Lisäksi keskitytään mm. elämänhallintataitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.

MITEN HAETAAN?

Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. – 9. luokan oppilaita eli vuosina 2008 – 2010 syntyneitä urheilijoita. Yläkoululeiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella.

Haku päättyy perjantaina 11.8.2023

URHEILIJASOPIMUS

Hakiessaan urheilija ja hänen huoltajansa sitoutuvat sopimukseen.

MILLOIN URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua hakemusten perusteella. Valituille tiedotetaan valinnasta henkilökohtaisesti sähköpostitse. Leiritykseen valituilta urheilijoilta edellytämme sitoutumista leiritykseen ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen.

PALJONKO LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **n. 84 €/vrk/hlö**. Sisältäen täysihoidon Vuokatin urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi - kirja.



“Yläkoululeireiltä saa uusia kavereita omasta lajipiiristä. Leireillä pääsee myös tutustumaan huippu-urheilijan arkeen ja ammattimaisempaan harjoitteluun.”

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.

“Täydellinen paikka kehittyä ja kasvaa urheilijana. Yhteishenki on loistava ja leireillä on aina tosi mukavaa.”

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen



LISÄTIETOJA:

Valmennuksen johtaja
Jussi Simula
044 371 6364
jussi.simula@vrua.fi