



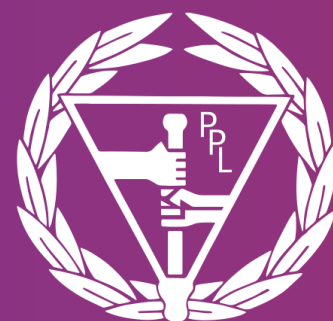
PESÄPALLO

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 urheiluakatemia-yläkoululeirille Vuokattiin!

Valtakunnallinen yläkoululeiritys tarjoaa sinulle mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulunkäynti leiriolosuhteissa ja saada tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen. Leiritys on osa Olympiakomitean urheiluakatemia-ohjelmaa 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!



PESÄPALLOILIJAN POLKU VUOKATISSA

Pesäpallo on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, voimaa, koordinaatiota, taitavuutta, taktisia taitoja sekä 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 pesäpalloliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa nuoren pesäpalloliigan 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:

7LK

- 1. Leiri 24.-29.9.2023
- 2. Leiri 19.-24.11.2023
- 3. Leiri 17.-22.3.2024

8LK

- 1. Leiri 1.-6.10.2023
- 2. Leiri 26.11-1.12.2023
- 3. Leiri 24.-29.3.2024

9LK

- 1. Leiri 8.-13.10.2023
- 2. Leiri 28.1-2.2.2024
- 3. Leiri 1.-5.4.2024

Leireille valitut urheilijat jaetaan ryhmiin vuosiluokittain. Leirit kestävät pääsääntöisesti sunnuntaista 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. elämäntaitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.





MITEN HAETAAN?

Leiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella.

Hakulomakkeeseen pääset tästä:

<https://q.surveypal.com/Ylakoululeiritys-2023-24--uudet/0>

Haku päättyy sunnuntaina 6.8.2023

KUINKA URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Urheilijat valitaan leiritykseen hakemusten perusteella ja hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2008 - 2010 syntyneitä urheilijoita.

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

PALJONKO LEIRITYS MAKSAA?

Ylakoululeirityksen hinta on **75 €/vrk/hlö**, sisältäen täysihoidon urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä maksetaan materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi - kirja.

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

- Ampumahiihdon ylakoululeiriläinen, 8.luokka.

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

- Ylakoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen

LISÄTIETOJA:



Valmennuspäällikkö
Saku Komulainen
0505605385
saku.komulainen@vrua.fi