

Hyvä huoltaja,

Lapsenne osallistuu valtakunnalliseen yläkoululeiritykseen, joka on osa Olympiakomitean ja Urheiluopistot ry:n koordinoimaa yläkoulukokonaisuutta. Leirityksen tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille mahdollisuus toteuttaa urheilijan kaksoisuraa – yhdistäen koulunkäynnin ja urheilun sujuvasti. Leirillä harjoitellaan tärkeitä urheilijaksi kasvamisen taitoja, joita nuori pystyy hyödyntämään osana valmentautumista myös arjessa.

Osana leiriohjelmaa urheilijoiden fyysisen suorituskyvyn kehittymistä seurataan säännöllisesti. Testeihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tämä seuranta tarjoaa urheilijoille arvokasta tietoa heidän kehityksestään ja auttaa tukemaan heitä matkalla kohti huippusuorituksia. Tutustu huolellisesti [rekisteriselosteeseen](#) liittyen tiedonkeruuseen, sekä sen analysointiin. Seurantaan kuuluu kolme testikokonaisuutta, jotka toteutetaan leirikauden aikana:

1. 20 m viivajuoksu

Testillä mitataan kestävyyttä ja liikkumistaitoja sekä arvioidaan epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä.

2. Etunojapunnerrus

Testillä mitataan ylä- ja keskivartalon kestovoimaominaisuuksia.

3. Vauhditon pituushyppy

Testillä arvioidaan urheilijan alavartalon räjähtävää voimaa ja liikkumiskykyä.

Testit toteutetaan valtakunnallisen ohjeiston mukaisesti osana leirin fysiikkaharjoituksia. Nämä kolme testiä ovat osa soveltuvuuskoe- kokonaisuutta ja ovat jatkumoa sille. Voit tutustua testien suoritushjeisiin täällä: <https://www.soveltuvuuskoe.fi/>

Fyysisen suorituskyvyn seuranta on tärkeä osa urheilijaksi kasvamista ja kehityksen tukemista. Toivomme, että tämä tieto auttaa teitä tukemaan lapsenne matkaa kohti hänen urheilullisia tavoitteitaan.

Tulokset käydään leirin aikana yhdessä urheilijan kanssa läpi, ja nuorta ohjataan tulkitsemaan omaa kehittymistään. Tämän avulla urheilijat oppivat arvioimaan suoritustaan ja asettamaan uusia henkilökohtaisia tavoitteita. Harjoitusten lomassa toteutettavan kehittymisen seurannan tavoitteena on kannustaa urheilijaa harjoittelemaan monipuolisesti myös leirien jälkeen ja niiden välissä. Nuoret voivat halutessaan kirjata omat tulokset harjoituksen aikana ylös, mutta tuloksia ei lähetetä erikseen huoltajille/valmentajalle sähköisesti.

Mikäli teillä on kysyttävää leirityksestä tai fyysisen suorituskyvyn seurannasta, olkaa yhteydessä.

Ystävällisin terveisin,

VRUA koutsit