

# Uinnin yläkoulu- ja toisen asteen leiritys

Info uimareiden huoltajille ja valmentajille 19.03.2025

Ilkka Haipus | Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia ja Suomen Uimaliitto

**UIMALIITTO**  
SIMFÖRBUNDET AQUATICS FINLAND



# Yläkoululeiritysten painopisteet

- Koulunkäynnin ja harjoittelun yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi
  - Kotona (vinkkejä ja neuvoja ajankäyttöön sekä arkirutiineihin kotioloissa)
  - Leiriolosuhteissa (opetetaan opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen leiriolosuhteissa)
- Tavoite on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen
  - **Harjoittelu** (erilaisia harjoittelumenetelmiä, harjoittelun merkitys, uusi ympäristö jne.)
  - **Opiskelu** (miten pystyn hyödyntämään päivittäisessä elämässä arkirutiineja)
  - **Itsenäistyminen** (kasva vastaamaan itsestäsi)

# Yläkoululeiritysten painopisteet

- Lajivalmentautumisen rinnalle tuodaan mm.:
  - monipuolisten taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua
  - urheilijoiden elämäntaitojen harjoittelua, kuten:
    - ravitseminen
    - psyykkiset taidot
    - urheilijan terveystaitojen kerryttäminen
    - tuki ja opastus urheilijan kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin
- Yläkoululeiritys tehostaa arkiharjoittelua kokonaiskuormitus huomioiden
  - Leirityksen yksi päällimmäisistä painopisteistä harjoittelussa on kotiharjoittelun tukeminen
    - leiritys pyritään rakentamaan tukemaan kotiharjoittelua ja lisäämään urheilijan kykyä ymmärtää harjoittelua

# Yläkoululeiritysten hyödyt

- Uimari saa tehokkaan harjoitusviikon koulunkäynnin kärsimättä
  - Tehokas harjoitusviikko motivoituneiden kaverien kanssa, viikko jolloin koulunkäynti ei häiriinny
- Uusia tuttavuuksia yli lajirajojen
  - Leiripaikkakunnalla useita lajeja yhtä aikaa yläkoululeirityksessä
- Kokemuksia huipulle tähtäävän urheilijan elämästä
  - Opettaa urheilijan arkea hoitaa suunnitelmallinen ja pitkäjänteiden harjoittelu (harrastus)
- Kasva urheilijaksi-kurssin materiaaliin tutustumisen
  - Saat lisävinkkejä ja ohjeita arkielämään urheilun ympärillä

# Yläkoululeiritysten hyödyt

- Mahdollisuuden harjoitella muiden seurojen uimareiden kanssa (uimareita ei myöskään koskella mihinkään)
  - Leirillä useasta seurasta (ja paikkakunnalta) uimareita
  - Opit harjoittelemaan ja tutustumaan muiden paikkakuntien uimareihin ja harjoitteluun
- Oma harjoittelutaustasi huomioidaan ja harjoittelua suhteutetaan kotiharjoitteluun
  - Sinun aikaisempi harjoittelutaustasi (tai terveystaustasi) huomioidaan leirin harjoittelussa ja suunnitelmissa
  - Tule vahvempana, muttet yliväsyneenä, leiriltä
- Vedenalaiset tekniikkakuvaukset uimarin ja hänen henkilökohtaisen valmentajan käyttöön
- Vinkkejä kotiharjoitteluun
  - Saat vinkkejä ja ajatuksia kotiharjoitteluun niin leirin ohjelmista kuin myös leirikavereilta

# Yläkoululeiritys uinnissa

- Leiritystä toteutetaan kauden 2025 – 2026 aikana neljällä paikkakunnalla
  - **Vuokatti**
    - Neljä ryhmää (7. luokka, 7. & 8. luokka, 8. luokka ja 9. luokka). Ryhmässä on 16 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Vuokatti Sportissa (Vuokatin Urheiluopisto).
  - **Joensuu**
    - Yksi ryhmä (7. – 9. luokka). Ryhmässä on 16 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ISLO:n hostellissa ja ruokailut) tapahtuu Itä-Suomen Liikuntaopistolla (ISLO).
  - **Vierumäki**
    - Kaksi ryhmää (7. – 8. luokka ja 9. luokka – toinen aste). Ryhmässä on 20 – 30 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Suomen Urheiluopistolla.
  - **Kuortane**
    - Yksi ryhmä (7. – 9. luokka). Ryhmässä on noin 32 uimaria, ryhmä jaetaan kahteen pienryhmään leirien aikana (tason mukaisesti). Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Kuortaneen Urheiluopistolla.

# Yläkoululeiritys uinnissa

- Haku leirityksiin yhteisen haun kautta
  - Kaikkiin haetaan samalla hakemuksella (voit valita mieluisimman paikan ykkösenä jne.)
  - **Hakuaika** 01.04. – 11.05.2025
    - Valinnat 27.05.25 mennessä
  - **Valintakriteerit**
    - Samat kaikilla paikkakunnilla
    - Tavoitteena rakentaa tasaiset, mutta monipuoliset ryhmät
    - 200m sku, 200m vu ja oma paras laji (SUiL pisteet) sekä kotiharjoittelu  
<https://www.uimaliitto.fi/uinti/maajoukkueet/uinnin-pisteet/>
  - Leirivuorokausihinta noin 80,00 – 90,00 € / vrk
- Harjoittelussa yhteisiä painopisteitä ja suuntauksia
  - Yhtenevät painopisteet harjoittelussa (tekniikka, tehoalueet jne.)
  - Jokaisella paikkakunnalla kuitenkin omat ”valttinsa”

# Yläkoululeiritys uinnissa

Joensuu	Vierumäki	Kuortane
Ryhmä 1 (5 päivää/leiri) 1. VKO 38 (15.09.25 – 19.09.25) 2. VKO 07 (09.02.26 – 13.02.26) 3. VKO 15 (06.04.26 – 10.04.26)	7. luokka ja ja 8. luokka (5 vuorokautta/leiri) 1. VKO 39 (21.09.25 – 26.09.25) 2. VKO 06 (25.01.26 – 30.01.26) 3. VKO 13 (22.03.26 – 27.03.26)	7. – 9. luokka (5 vuorokautta/leiri) 1. VKO 39 (21.09.25 – 26.09.25) 2. VKO 08 (15.02.26 – 20.02.26) 3. VKO XX (Ajankohta avoin)
	9. luokka ja toinen aste (5 vuorokautta/leiri) 1. VKO 38 (14.09.25 – 19.09.25) 2. VKO 05 (18.01.26 – 23.01.26) 3. VKO 12 (15.03.25 – 20.03.26)	



# Yläkoululeiritys uinnissa

Vuokatti	
<p>7. Luokka (5 vuorokautta/leiri)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. VKO 36 (31.08.25 – 05.09.25)</li><li>2. VKO 04 (18.01.26 – 23.01.26)</li><li>3. VKO 14 (28.03.26 – 02.04.26)</li></ol>	<p>8. Luokka (6 vuorokautta/leiri)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. VKO 35 (24.08.25 – 30.08.25)</li><li>2. VKO 05 (25.01.26 – 31.01.26)</li><li>3. VKO 12 (15.03.26 – 21.03.26)</li></ol>
<p>7. luokka ja 8. luokka (5 vuorokautta/leiri)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. VKO 37 (07.09.25 – 12.09.25)</li><li>2. VKO 03 (11.01.26 – 16.01.26)</li><li>3. VKO 16 (12.04.26 – 17.04.26)</li></ol>	<p>9. Luokka (6 vuorokautta/leiri)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. VKO 34 (17.08.25 – 23.08.25)</li><li>2. VKO 06 (01.02.26 – 07.02.26)</li><li>3. VKO 13 (21.03.26 – 28.03.26)</li></ol>

# Toisen asteen leiritysten painopisteet

- Koulunkäynnin ja harjoittelun yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi
  - Kotona (vinkkejä ja neuvoja ajankäyttöön sekä arkirutiineihin kotiloissa)
  - Leiriolosuhteissa (opetetaan opiskelun yhdistäminen leiriolosuhteissa)
- Lajikohtainen kehittyminen

# Toisen asteen leiritysten hyödyt

- Uimari saa tehokkaan harjoitusviikon koulunkäynnin kärsimättä
  - Tehokas harjoitusviikko motivoituneiden kaverien kanssa, viikko jolloin koulunkäynti ei häiriinny
- Kokemuksia huipulle tähtäävän urheilijan elämästä
  - Lisää ja opettaa urheilijan arkea hoitaa suunnitelmallinen ja pitkäjänteiden harjoittelu (harrastus)
- Leiritykseen voi osallistua vaikkei ole osallistunut yläkoululeirityksiin

# Toisen asteen leiritys uinnissa

- Leiritystä toteutetaan kauden 2025 – 2026 aikana kahdella paikkakunnalla
  - **Vuokatti**
    - Yksi ryhmä (toinen aste). Ryhmässä on 16 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Vuokatti Sportissa (Vuokatin Urheiluopisto).
  - **Vierumäki**
    - Yksi ryhmä (9. luokka – toinen aste). Ryhmässä on 20 – 30 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Suomen Urheiluopistolla.

## **Vuokatti**

1. VKO 31 (31.07.25 – 05.08.25)
2. VKO 40 (28.09.25 – 03.10.25)
3. VKO 02 (05.01.26 – 10.01.26)

## **Vierumäki**

1. VKO 38 (14.09.25 – 19.09.25)
2. VKO 05 (18.01.26 – 23.01.26)
3. VKO 12 (15.03.26 – 20.03.26)

# Toisen asteen leiritys uinnissa

- Haku leirityksiin yhteisen haun kautta
  - Kaikkiin haetaan samalla hakemuksella (voit valita mieluisimman paikan ykkösenä jne.)
  - **Hakuaika** 01.04. – 11.05.2025
    - Valinnat 27.05.25 mennessä
  - **Valintakriteerit**
    - Samat kaikilla paikkakunnilla
    - Tavoitteena rakentaa tasaiset, mutta monipuoliset ryhmät
    - 200m sku, 200m vu ja oma paras laji (SUiL pisteet) sekä kotiharjoittelu  
<https://www.uimaliitto.fi/uinti/maajoukkueet/uinnin-pisteet/>
  - Leirivuorokausihinta noin 80,00 – 90,00 € / vrk
- Harjoittelussa yhteisiä painopisteitä ja suuntauksia
  - Yhtenevät painopisteet harjoittelussa (tekniikka, tehoalueet jne.)
  - Jokaisella paikkakunnalla kuitenkin omat ”valttinsa”