



VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA UINTI

19.03.2025



VRUA – Yläkoululeiritys Uinti

- Leiritys aloitettu vuonna 2018
- Hakijat ja hakijamäärät kasvaneet
 - Hakijat ja valitut uimarit ympäri Suomea
 - Helsinki – Rovaniemi
 - Turku – Lappeenranta (tai Kokkola – Joensuu)
 - Hakijamäärät 10 -> 90
- Aluksi suunniteltu 10 – 12 uimaria ja yksi ryhmä
 - Kysynnän kautta nostettu neljään ryhmään ja ryhmissä 16 uimaria (allastila ei mahdollista uimarimäärän nostamista suuremmaksi)



VRUA – Yläkoululeiritys Uinti

- 4 neljä ryhmää, 16 uimaria/ryhmä
- Ryhmällä 3 leiriä kauden aikana
 - Pituus 5 – 6 vuorokautta/leiri
 - Elo – syyskuu, tammi – helmikuu ja maaliskuu – huhtikuu
 - Tavoitteena leirien järjestäminen harjoituskausien alkuun. Näin mahdollistetaan kotiharjoittelu mahdollisimman hyvin pääkilpailuihin
- Jokaisella leirillä eri pääpainopisteet ja sekä oheisharjoittelu
 - Uintiharjoittelun pääpainopisteiden tavoite ymmärtää uimari painopisteiden harjoitteluun (lajit, tehoalueet jne.)
 - Pääpainopisteiden harjoittelu suunniteltu siten, että ei muuta kotiharjoittelua tai oman henkilökohtaisen valmentajan harjoittelua
 - Oheisharjoittelun tavoitteena muihin lajeihin tutustuminen sekä harjoittelun monipuolisuus



VRUA – Yläkoululeiritys Uinti

Leiri 1

Uinti:

Peruskestävyys

- 8 - 10 uintiharjoitusta
- pääalajit: vapaa- ja selkäuinti

Muu urheilu:

Juoksu, pelit, oheisharjoitukset

- 1 juoksuharjoitus, 1 maastopyöräharjoitus,
- 2 peli- ja oheisharjoitusta ja
- 2 fysiikkaharjoitusta (VRUA)

Luennot:

- Uinnin tehoalueet
- Urheilijan vuorokausi- ja viikkokello (7. lk)
- Vuokatti harjoittelu- ja opiskelupaikkana (8. – 9. lk)
- VRUA yleisluennot (ravinto jne.)

Leiri 2

Uinti:

Perus- ja vauhtikestävyys

- 8 - 10 uintiharjoitusta
- pääalajit: rinta- ja perhosuinti

Muu urheilu:

Hiihto, pelit, oheisharjoitukset

- 2 hiihtoharjoitusta,
- 2 peli- ja oheisharjoitusta ja
- 2 fysiikkaharjoitusta (VRUA)

Luennot:

- Harjoittelu (harjoittelumäärät, harjoitus, palautuminen)
- Kilpailusuorituksen vauhdinjako
- Tutustuminen Sotkamon Urheilulukioon (9. lk)

Leiri 3

Uinti:

Perus- ja maksimikestävyys

- 8 - 10 uintiharjoitusta
- pääalaji: sekauinti

Muu urheilu:

Maastopyöräily, pelit, oheisharjoitukset

- 1 keilaharjoitus, 1 keuhonhallintaharjoitus,
- 2 peli- ja oheisharjoitusta
- 2 fysiikkaharjoitusta (VRUA)

Luennot:

- Kilpailusuoritus (valmistautuminen, suoritus, suorituksen jälkeen)
- VRUA yleisluennot (ravinto jne.)



VRUA – Yläkoululeiritys Uinti

	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA
Aamu-päivä		Fysiikkaharjoitus (VRUA) 60 min	Uintiharjoitus 90-120 min	Uintiharjoitus 90-120 min	Uintiharjoitus 90-120 min	Uintiharjoitus 90-120 min	Uintiharjoitus 60-90 min
		Uintiharjoitus 60-75 min					Luento (leirin päätös)
Koulu		12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	
Ilta-päivä	Saapuminen n 16:30	Uintiharjoitus 90 min	Harjoittelun monipuolisuus Juoksu / Hiihto / Maastopyöräily jne. n 120 min	Uintiharjoitus 90-120 min	Harjoittelun monipuolisuus Juoksu / Hiihto / maastopyöräily jne. n 120 min	Fysiikkaharjoitus (VRUA) n 60 min Uintiharjoitus 90 min	Kotiin n 12:30
Ilta	Luento (leirin aloitus) Uintiharjoitus 75-90 min	Luento	Pelit / Telinevoimistelusalit 60 min		Pelit / Telinevoimistelusalit 60 min	Luento	



VRUA – Yläkoululeiritys Uinti

- Havaintoja leireiltä
 - Tutustun uusiin kavereihin – harjoittelen uusien kavereiden kanssa
 - Harjoittelun ja koulun yhdistäminen (urheilijan päivärytmi tutuksi)
 - Itsenäistyminen
 - Tutustun muiden lajien urheilijoihin
- Uutuudet kaudella 2024 - 2025
 - Panostettu harjoittelun monipuolisuuteen (uusia lajeja, lajien ajankohtia vaihdettu, fysiikkaharjoittelun lisääminen (monipuolisuutta lisätty))

Mitä valmentajana näen?

- mahtava tehdä töitä uusien uimareiden kanssa
- tutustun uusiin uimareihin ja valmennuskulttuureihin
- nähdä lapsen kasvavan nuoreksi
- tavoitteellisia nuoria jotka yhdistävät harrastuksen ja koulun

YSTÄVÄ-
ja
KAVERISUHTEET