



## VARUSMIESPALVELUS PUOLUSTUSVOIMIEN URHEILUKOULUSSA LAHDESSA

Urheilukoulu on tarkoitettu motivoituneille ja lupaaville urheilijoille (ml naiset). Se tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävän ajan ja valmennuksen nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa. Urheilukoulu on luonnollinen jatke urheilulukioista, -ammattioppilaitoksista ja -akatemoista valmistuville nuorille.

### Lajit

Urheilukouluun voivat hakea kaikkien niiden lajien urheilijat, joissa järjestetään Olympiakilpailut tai viralliset MM-kilpailut. Vuodesta 1979 Urheilukoulussa on palvellut 5085 urheilijaa 54 eri lajista.

### Muita tietoja

Palvelusajan pituus on pääsääntöisesti 12 kuukautta, jonka jälkeen valmistutaan tiedustelu-aliupseereiksi tai -upseereiksi. Reserviupseerikurssi suoritetaan myös Urheilukoulussa. Nykyisin myös 6 kuukauden miehistökoulutus on mahdollista (max 30 % saapumiserän vahvuudesta). Sille voivat hakeutua mm. Olympiakomitean tukiurheilijat, ulkomailla pelaavat/kilpailevat ammattuurheilijat, esiammattilaisopimuksen tehneet urheilijat sekä joukkuelajien urheilijat, jotka ovat edellisellä kaudella pelanneet vähintään 1/3 miesten ylimmän sarjatason peleistä.

### Valmennusaika

Urheilukoulussa on ohjattuun valmennukseen varattu aikaa päivittäin 2-8 tuntia (yleensä noin 12-30 h/vko). Harjoitteluun on lisäksi käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput. Urheilukoulu tarjoaa kahdeksan leiriviikkoa valmentautumiseen varuskunnassa ja urheiluopistoilla

### Valmentajat

Urheilukoulussa on yli 20 eri lajien valmentajaa, joista suurin osa on suorittanut liikunnanohjaaja- tai ammattivalmentajatutkinnon. Valmentajatukea saadaan tarvittaessa myös eri lajiliittoilta sekä voidaan käyttää siviilivalmentajia.

### Harjoitusolosuhteet

Hennalan varuskunnasta, Lahden kaupungista ja läheisistä valmennuskeskuksista (Vierumäki, Pajulahti) löytyvät harjoituspaikat lähes joka lajiin.

### Hakeutuminen

Kesäkuun 2011 saapumiserään hakevien talvilajien urheilijoiden (mm. hiihtolajit, kamppailulajit, jääkiekko, salibandy, kori- ja lentopallo) on jätettävä hakemuksensa **1.3.2011** mennessä. Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta ([www.mil.fi/varusmies/hakemukset](http://www.mil.fi/varusmies/hakemukset) tai [www.urheilukouluntuki.fi](http://www.urheilukouluntuki.fi)). Valinnoissa kiinnitetään huomiota mm. urheilutuloksiin, lajiliittojen lausuntoihin sekä psykologisten testien tuloksiin. Liitä hakemukseen mukaan edellisen kauden harjoituspäiväkirjan yhteenveto (harjoituskerrat tai -tunnit viikoittain). Tämä katsotaan eduksi valittaessa hakijoita Urheilukouluun.

### Tiedustelut

Urheilukoulu  
0299 446302 / valmennuspäällikkö  
0299 446305 / toimistos sihteeri Mira Tarvainen  
[mira.tarvainen@mil.fi](mailto:mira.tarvainen@mil.fi)

### Osoite

Urheilukoulu, PL 5, 15701 Lahti  
[urhk@mil.fi](mailto:urhk@mil.fi)