

**Kasva urheilijaksi**

# YLÄKOULULEIRITYS

| Opiskelu | Elämäntaidot | Urheilu |

**2016-2017**

## **YLÄKOULULEIRITYS | LENTOPALLO & BEACH**

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Kisakallion Urheiluopisto käynnistää syksyllä 2016 mittavan yläkouluvalmennuksen ohjelman 7-9 luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille.

Valmennus toteutetaan yhdessä Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (URHEA), Turun Seudun Urheiluakatemia sekä lajiliittojen kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Kisakallion Urheiluopisto tarjoaa erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

### **MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?**

- Huippu-urheilijapolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteisiin tutustuminen ja siellä toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä leirityksessä elämäntaidot, leirien aikana toteutettava opiskelu sekä urheiluvalmennus

### **OPISKELU**

- leiripäivinä hoidetaan opiskelu ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 tuntia päivässä ns. "läksyperiaatteella", myös leiriajankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä
- Systemaattinen yhteistyö oppilaan, perheen ja koulun välillä – koulumenestyksen seuranta

### **ELÄMÄNTAIDOT**

- Elämäntaitojen kehittäminen – henkilökohtainen prosessi
- aiheina mm. ajan-hallinta, ravinto, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä

### **HARJOITTELU**

- Leireillä harjoittelua 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen - Ohjelmoitu harjoittelu läpi vuoden
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lisäksi henkilökohtainen yhteydenpito ja kohtaukset leirien välillä (myös vanhemmat ja seuravalmentajat)

## KENELLE YLÄKOULULEIRITYS ON TARKOITETTU

- lentopallo/beach volley ryhmät 7.-9. luokan opiskelijoille (01-03 syntyneet)
- tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- urheilija ja perhe valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin
- leiritykseen on valtakunnallinen haku

## LENTOPALLOILIJOIDEN LEIRIVIIKOT 2016-2017

- 7. luokan ryhmälle on 4 (ma-to) leiriä lukuvuodessa (leiriviikot varmistuu 5/2016)
- 8.-9. luokan ryhmälle on 5 (ma-to) leiriä lukuvuodessa (leiriviikot varmistuu 5/2016)

## HAKU LEIRITYKSEEN

- Sähköinen hakukaavake löytyy [www.kisakallio.fi](http://www.kisakallio.fi)
- 7. luokan leiritykseen haku 22.8.2016 mennessä
- 8.-9. luokan leiritykseen haku 3.7.2016 mennessä

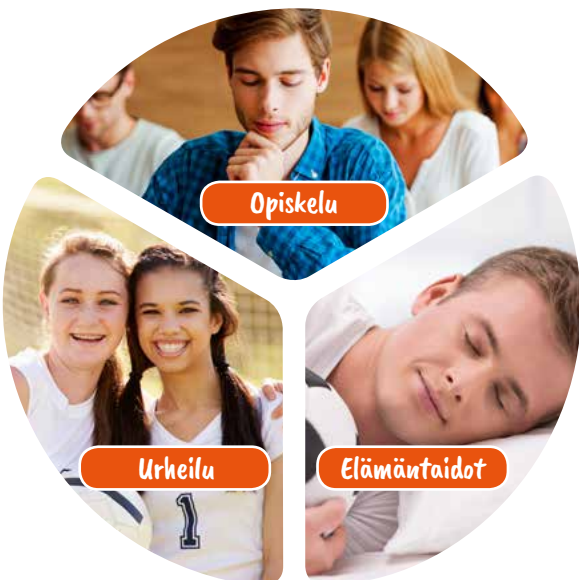
## TIEDUSTELUT JA LISÄINFO

**Teemu Niemelä**

Aluepäällikkö

040 823 6550

[teemu.niemela@lentopalloliitto.fi](mailto:teemu.niemela@lentopalloliitto.fi)



## KUSTANNUKSET

### Täysihoito

240€/hlö/leiri (Huom! 1. leiri 165 €)

sis. majoituksen (2-6 hh), lounaat, päivälliset, välipalat ma-to, iltapalat ma-ke sekä aamupalat ti-to.

Lisäleiriyö (su-ma) aamupalalla 45€/hlö.

### Päiväleiri

150€/hlö/leiri

sis. lounaat, päivälliset ja välipalat ma-to.

# HAKU JA VALINTA Kisakallion Urheiluopisto

## 1. HAKU VALTAKUNNALLISEEN YLÄKOULULEIRITYKSEEN KAUELLE 2016-2017

- sähköisellä kaavakkeella [www.kisakallio.fi](http://www.kisakallio.fi)
  - 7. luokan haku 22.8.2016 mennessä
  - 8.-9. luokan haku 3.7.2016 mennessä
- (Perustietoja sekä selvitys että on mukana tavoitteellisessa toiminnassa)

## 3. VALINTA VALMENNUSRYHMIIN KAUELLE 2016-2017

- Valinnat valmentajien lausuntojen perusteella
- Lopullinen valinta ryhmiin haastattelujen jälkeen
- Valittujen kanssa tehdään urheilijasopimus

## Valintakriteerit

Sekä 7. että 8.-9. luokan ryhmiin valitaan urheilijat joustavan hakuajan mukaisesti. Urheilijat ja vanhemmat haastatellaan mahdollisimman pikaisesti lajivalmentajien toimesta (henkilökohtainen tapaaminen tai puhelinhaastattelu).

Urheilijavalinnat tehdään lajivalmentajien lausuntojen ja ehdotusten pohjalta, lopullisen valinnan tekee työryhmä, johon kuuluvat Kisakallion urheiluopiston rehtori, yläkoulukoordinaattori sekä lajin vastuvalmentaja. Valinnoista ilmoitetaan mahdollisimman pian urheilijalle ja vanhemmille.

## 2. KUTSU HAASTATTELUUN

- Urheilijat ja vanhemmat kutsutaan henkilökohtaiseen haastatteluun
- Lajivalmentajat toteuttavat haastattelut kevään ja kesän aikana joko tapaamisessa tai puhelimitse (Tämän hetken tilanne sekä sitoutuminen vuoden projektiin)

## 4. SITOUTUMINEN PROJEKTIIN

- Vuoden kestävä projekti
- Jatkuva seuranta / yhteydenpito