

KASVA URHEILIJAKSI

YLÄKOULU- LEIRITYS

| Opiskelu | Elämäntaidot | Urheilu |

2016-2017

YLÄKOULULEIRITYS | SUUNNISTUS

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 Urheiluakatemian (URHEA), Turun Seudun Urheiluakatemian 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 tuki- palvelut 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

- suunnistusryhmä 8.-9. luokan opiskelijoille (2001-2002 syntyneet)
- tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- urheilija ja perhe valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin
- leiritykseen on valtakunnallinen haku

SUUNNISTAJIEN LEIRIVIIKOT 2016-2017

- 8.-9.luokan ryhmälle on 5 (ma-to) leiriä luku-kaudessa (leiriviikot varmistuu 5/2016)

HAKU LEIRITYKSEEN

- Sähköinen hakukaavake löytyy www.kisakallio.fi
- Suunnistusryhmän (8.-9. luokka) leiritykseen haku 3.7.2016 mennessä

TIEDUSTELUT JA LISÄINFO

Petteri Kähäri

Valmennuspäällikkö

050 564 2493

petteri.kahari@suunnistusliitto.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
- 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

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

Valintakriteerit

8.-9. luokan ryhmään 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.