

KASVA URHEILIJAKSI

YLÄKOULU- LEIRITYS

| Opiskelu | Elämäntaidot | Urheilu |

2017-2018

YLÄKOULULEIRITYS | TAEKWONDO

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (URHEA) sekä Turun Seudun Urheiluakatemia (TSUA) kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Leirityksessä yhdistetään tavoitteellinen koulun käynti ja päivittäisen urheilutoiminnan kehittäminen leiritystoympäristön avulla. Toimintaa on toteuttamassa eri tahojen ammattilaisverkosto, jonka päätehtävä on tarjota tukea kokonaisvaltaisesti nuoren urheilijan arkipäivään. Leirillä opetellaan taidot ja tuodaan työkalut taitojen kehittämiseen ja niitä harjoitellaan ja toteutetaan leirien välisellä ajalla jokapäiväisessä arjessa.

Tarkoituksena on tukea urheilijan ympärillä olevaa tukiverkosta, eli kehitystyötä tehdään urheilijan lisäksi yhteistyössä kodin, koulun ja seuran kanssa. Painopisteenä leiritysjärjestelmässä ovat koulu ja opiskelu, elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen.

MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Huippu-urheilijapolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteisiin tutustuminen ja siellä toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen osaaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä leirityksessä elämäntaidot, leirien aikana toteutettava opiskelu sekä urheiluvalmennus
- Urheilijan tukiverkoston välinen yhteistyö (urheilija, vanhemmat, valmentajat ja muu tukiverkosto)

HARJOITTELU

- Leireillä harjoittelua 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen - Yksilönä kehittyminen
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Lisäksi henkilökohtainen yhteydenpito ja kohtaamiset leirien välillä (myös vanhemmat ja seuravalmentajat)

OPISKELU

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

ELÄMÄNTAIDOT

- Kasva urheilijaksi - Urheilijan polku
- Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen "urheilijana kasvamisen" prosessi
- Sisältöinä mm. Psykkinen valmennus, ravinto, lepo ja uni ja arjen hallinta

KENELLE

- 7.-9. luokan opiskelijoille (02-04 syntyneet) - katso ryhmät lajiryhmittäin
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

LUKUVUOSI 2017-2018

- Vuoden leiritysprosessi sisältää joko 4 tai 5 leiriä / lukuvuosi riippuen ikäluokasta sekä lajien tekemistä linjauksista
- Sisällöt rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkosta) koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

2017-2018

YLÄKOULULEIRITYS | TAEKWONDO



Taekwondo lähtee uutena lajina mukaan yläkoululeiritys toimintaan 7.-9. luokkalaisille suunnatulla ryhmällä. Ryhmään voivat siis hakea 2002-2004 syntyneet urheilijat. Haku on valtakunnallinen avoin haku ja valinnat suoritetaan hakemusten ja haastattelujen pohjalta lajivalmentajien johdolla.

KUSTANNUKSET

Täysihoito

252€/hlö/leiri

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

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

Päiväleiri

165€/hlö/leiri

sis. lounaat, päivälliset ja välipalat ma-to.

LEIRIVIIKOT

- 25.-28.9.2017
- 20.-23.11.2017
- 5.-8.2.2018
- 9.-12.4.2018

TIEDUSTELUT JA LISÄINFO

- Tatu Iivanainen, pääsihteeri
puh. 0400 519 531
tatu.iivanainen@taekwondo.fi
- Olli Siltanen, vastuvalmentaja
puh. 040 822 7880
olli_siltanen@hotmail.com

HAKU JA VALINTA Kisakallion Urheiluopisto

1. Haku valtakunnalliseen yläkoululeiritykseen kaudelle 2016-2017

- haku 11.6.2017 mennessä sähköisellä kaavakkeella www.kisakallio.fi

Perustietoja sekä selvitys että on mukana tavoitteellisessa toiminnassa

2. Haastattelu

- Lajivalmentajat toteuttavat haastattelut kevään ja kesän aikana joko henkilökohtaisessa tapaamisessa tai puhelimitse, jossa käydään läpi tämän hetken tilanne sekä sitoutuminen vuoden projektiin

3. valinta valmennusryhmiin kaudelle 2017-2018

- Valinnat valmentajien lausuntojen perusteella
- Valittujen kanssa tehdään urheilijasopimus

4. sitoutuminen projektiin

- Vuoden kestävä projekti

Valintakriteerit

Urheilijat valitaan hakuajan päättyessä (mahdollisuuksien mukaan joustavalla haulalla jo aiemmin). 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.