

KASVA URHEILIJAKSI

YLÄKOULU- LEIRITYS

| Opiskelu | Elämäntaidot | Urheilu |

2017-2018

YLÄKOULULEIRITYS | KÄSIPALLO

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (URHEA) sekä Turun Seudun Urheiluakatemian (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 leiritystoinnin 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 tukiverkostoa, 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 kokonaisvaltaisen 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
- 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 leiriajan kohdalle 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. Psyykkinen 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 tukiverkostoa) koko lukuvuoden kestävässä prosessissa



2017-2018

YLÄKOULULEIRITYS | KÄSIPALLO

Yläkoululeiritykset ovat osa käsipallon maajoukkuepolkua, jonka tarkoituksena on auttaa nuoria kasvamaan urheilijoiksi. Leiritykset ovat olympiakomitean koordinoima ja hyväksymä leiritysmalli, jonka järjestävät yhteistyössä urheiluopistot, urheiluakatemit ja lajiliitot. Yläkoululeirien tavoitteena on auttaa huipulle pyrkiviä urheilijoita ja heidän valmentautumistaan sekä tukea urheilijoiden opiskelua.

KUSTANNUKSET

Täysihoito

252€/hlö/leiri

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

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

Päiväleiri

165€/hlö/leiri

sis. lounaat, päivälliset ja välipalat ma-to.

KÄSIPALLORYHMÄT

- 7.luokan ryhmään (-04 synt.) valtakunnallinen haku – leiritykseen valitaan 25 tyttöä ja 25 poikaa
- 8.-9. luokan ryhmään (-02-03 synt.) – leirillä aina 50 tyttöä tai poikaa

KÄSIPALLOILIJOIDEN LEIRIVIIKOT 2017-2018

- 7.luokan ryhmällä 2 leiriä syksyllä ja 2 leiriä keväällä
- 8.-9.luokan ryhmillä 3 leiriä syksyllä ja 2 leiriä keväällä
- leirien ajankohdat: www.kisakallio.fi

TIEDUSTELUT JA LISÄINFO

- Ken Sirenus puh. 040 674 6307
ken.sirenus@finnhandball.net

HAKU JA VALINTA Kisakallion Urheiluopisto

1. 7.LUOKAN(-04 SYNT.) HAKU VALTAKUNNALLISEEN YLÄKOULULEIRITYKSEEN KAUDELLA 2017-2018

- sähköisellä kaavakkeella www.kisakallio.fi
- Haku 11.6.2017 mennessä
- Perustietoja ja selvitys siitä, että nuori on mukana tavoitteellisessa toiminnassa

URHEILIJAVALINNAT 8.-9. LUOKAN(-02-03 SYNT.) LEIRITYKSEEN

8.-9.luokan ryhmien jokaiselle leirille osallistuu aina 50 poika- ja 50 tyttöpelaaajaa. Maajoukkue toiminnan kahden ensimmäisen vuoden aikana pelaajat valitaan leireille yhteistyössä liiton ja seurojen valmentajien kanssa (eli 8.-9.luokan ryhmien yläkoululeiritykseen ei ole avointa hakua), leireille ilmoittautuminen tapahtuu aina leiri-kohtaisesti.

2. HAASTATTELUT

- Haastatellaan t urheilijat ja vanhemmat
- Lajivalmentajat toteuttavat haastattelut kevään ja kesän aikana joko tapaamisessa tai puhelimitse
(*Taustatietojen tarkennukset ja sitoutuminen*)

3. VALINTA VALMENNUSRYHMIIN KAUDELLA 2017-2018

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

4. SITOUTUMINEN PROJEKTIIN

- Vuoden kestävä projekti, 4 leiriä

Valintakriteerit

Urheilijat valitaan hakuaajan 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.