Tanhuvaara
URHEILUOPISTO



YLEISURHEILUN VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS 2018-2019

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean akatemiaohjelmaa.
Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa yleisurheilun lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2018-2019 aikana.

LEIRIT Neljä (ma-pe) leiriä lukuvuoden 2018-2019 aikana.

- **8.-12.10.2018**
- **10.-14.12.2018**
- **4.-8.2.2019**
- **8.-12.4.2019**

MITÄ YLÄKOULULEIRI SISÄLTÄÄ?

- Tavoitteellisen yleisurheilijan urheilijapolun rakentamistyön aloittaminen ja sen tukeminen
- Ominaisuus- ja lajivalmennus
- Urheiluopiston osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä yhteistyö kodin, koulun ja seuran kanssa
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot (mm. ajanhallinta, ravinto, lepo, uni ja psyykkinen valmennus)

KENELLE YLÄKOULULEIRI ON TARKOITETTU?

- Tavoitteellisille urheilijana kehittymistä haluaville nuorille
- 7.-9. luokilla opiskeleville (-03 – 05 syntyneet tytöt ja pojat) sekä 2. asteella opiskelevat nuoret

OPISKELU

- Koulutyö ohjataan leiripäivinä ohjatusti Urheiluopistolla. Koulutehtäville on varattu päivittäin aikaa 3-4 tuntia.
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”
- Leiriviikkojen aikana voi myös suorittaa kokeita

HARJOITTELU JA VALMENNUS

- Leirillä harjoitellaan 2-3 kertaa päivässä laji- ja ominaisuusvalmentajien johdolla
- Monipuolinen testaus, lajisuorituksen analysointi ja seuranta

LAJIVALMENTAJAT

Heitot: Mika Parviainen ja Jarmo Hirvonen
Pikajuoksu ja hypyt: Heiko Gross ja Joni Jäntti
Kestävyysjuoksu: Sami Petäjäjärvi

Lajiryhmän toteutumiseen vaaditaan vähintään 6 urheilijaa/lajiryhmä



HAKEMINEN

Hakemukset 15.9.2018 mennessä:

www.tanhuvaara.fi/urheilijat/ylaekoululeirit/yleisurheilu-2

HINTA 272€/hlö/leiri (ma-pe)

Täysihoitohintaan sisältyy majoitus, ruokailut, valmennus ja opetus sekä liikuntatilojen käyttö

Päiväleiri
hinta 190€/hlö/leiri
lounaat, päivälliset ja välipalat

TIEDUSTELUT

Jarmo Hirvonen
jarmo.hirvonen@tanhuvaara.fi
puh. 040 766 1782

Sami Piisilä
sami.piisila@tanhuvaara.fi
puh. 044 745 6443