



Etelä-Savon

**Urheiluakatemia**



SUOMEN URHEILULIITTO



# YLEISURHEILUN VALTAKUNNALLINEN AKATEMIALEIRITYS 4.-7.4.2016

**Etelä-Savon urheiluakatemia ja Tanhuvaaran urheiluopisto järjestävät yleisurheilun akatemialeirityksen Tanhuvaaran Urheiluopistolla. Leiritys on pilotti ja pohjana lukuvuodella 2016-2017 aloitettavalle mittavammalle leirityskokonaisuudelle.**

## Mitä yläkouluakatemia sisältää?

- Kokonaisvaltaisen startin urheilijana kehittymiselle
- Urheiluopiston ja akatemian osaamisen hyödyntäminen sekä yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot (mm. ajanhallinta, ravinto, lepo, uni koulu, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä)
- Ominaisuus- ja lajivalmennuksen

## Kenelle akatemialeiri on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9. -luokkalasille sekä 2. asteella opiskeleville tytöille ja pojille

## Opiskelu

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/ tehtävät ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 tuntia / päivä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy -periaatteella”

## Harjoittelu

- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä laji- tai fysiikka-valmentajan johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta

## Lajivalmentajat

Heitot: Jarmo Hirvonen  
Pikajuoksut ja hypyt: Heiko Gross  
Kestävyysjuoksu: Kalle Husso

## Hakemukset

Hakemukset 24.3.2016 mennessä:  
sami.piisila@tanhuvaara.fi.

Hakemuksen yhteyteen urheilijalta tarvitaan vapaamuotoinen teksti siitä, miksi harrastaa yleisurheilua ja mitkä ovat tavoitteet lajissa. Valinnat leiritykseen tehdään lajivalmentajien lausuntojen perusteella.

## Tiedustelut

Samu Piisilä  
sami.piisila@tanhuvaara.fi / 044 745 6443

Ilpo Koponen  
ilpo.koponen@sul.fi / 050 414 5058

## HINTA 190 €/hlö/leiri

Täysihoitohintaan sisältyy: majoitus, aamiainen, lounas, päivällinen & iltapala.

Lisäyö (su-ma) + aamiainen 40 €/hlö

## Päiväleirihinta

150 €/hlö/leiri

sis. lounaat, päivälliset sekä iltapalat.

**Tanhuvaara**  
SAVONLINNAN URHEILUOPISTO