



| Varalan Urheiluopisto |

Varalankatu 36

| 33240 Tampere | 03 2631 111 |



@varalaofficial | #varala | www.varala.fi

Yläkoululeiritys – Painonnosto

Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9- luokkalaisille tavoitteellisesti harjoitteleville ja kilpaileville urheilijoille. Valmennus toteutetaan yhdessä Suomen Painonnostoliiton ja Tampereen Urheiluakatemia kanssa. Painopisteenä leiritysjärjestelmässä ovat koulu ja opiskelu, elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen. Leirityksessä yhdistetään tavoitteellinen koulunkäynti ja päivittäisen urheilutoiminnan kehittäminen. Valmennuksen sisältö pohjautuu lajin valmennuslinjaukseen. "Nostat joka päivä – Nosta oikein"

MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Huippu-urheilijan polun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Hyvää harjoittelua ja urheilullisia elämäntapoja tukeva toimintaympäristö Varalan Urheiluopistolla
- Ammattivalmentajien vetämät laji- ja oheisharjoitukset
- Tärkeässä roolissa leireillä myös elämäntaidot ja leirin aikana toteutettava opiskelu

OPIKESKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu ohjatusti urheiluopistolla, 2-3 h/pv, ns. läksyperiaatteella. Myös leiriajan kohdalle sattuvat kokeet tai TET-jakso voidaan suorittaa leirillä
- Systemaattinen yhteistyö perheen ja koulun välillä – koulumenestyksen seuranta

ELÄMÄNTAIDOT

- Elämäntaitojen kehittäminen – henkilökohtainen prosessi, jonka aiheina mm. ajanhallinta, ravinto, lepo ja uni, psyykinen valmennus, sosiaalinen elämä sekä palauttava harjoittelu

HARJOITTELU

- Leirillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lisäksi henkilökohtainen yhteydenpito leirien välillä (myös vanhemmat ja seuravalmentajat)

LEIRIVIIKOT

1. leiri 20.-24.9.2021
2. leiri 29.11.-3.12.2021
3. leiri 24.-28.1.2022
4. leiri 4.-8.4.2022

HINTA

285 € /leiri
(Sisältää täysihoidon, valmennuksen ja ohjauksen, leirin valmennukseen liittyvät materiaalit)

HAKEMINEN

<https://varala.fi/ylakoululeiritys/>
Paikkoja rajoitetusti.

TIEDUSTELUT:

jarno.tiainen@painonnosto.fi
050 4680 068