

# YLEISURHEILUN VALTAKUNNALLINEN AKATEMIALEIRITYS 2017–2018

Etelä-Savon Urheiluakatemia ja Tanhuvaaran Urheiluopisto järjestävät yleisurheilun akatemialeirityksen Tanhuvaaran Urheiluopistolla.

**AJANKOHDAT** 22.–25.10.2017  
10.–13.12.2017  
18.–21.2.2018  
8.–11.4.2018

## 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.-luokkalaisille sekä 2. asteella opiskeleville tytöille ja pojille.

## HARJOITTELU

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

## OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3–4 h/päivä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

## LAJIVALMENTAJAT

**Heitot:** Mika Parviainen ja Jarmo Hirvonen  
**Pikajuoksut ja hypyt:** Heiko Gross ja Jouni Hyttinen  
**Kestävyysjuoksu:** Sami Petäjäjärvi

Lajiryhmän toteutumiseen tarvitaan väh. 6 urheilijaa/lajiryhmä

Tanhuvaaran Urheiluopisto • Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna  
puh. (015) 582 0000 • info@tanhuvaara.fi



## TIEDUSTELUT

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

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

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

## HAKEMUKSET

Hakemukset 15.9.2017 mennessä:  
www.tanhuvaara.fi/urheilijat/ylaekoululeirit

## HINTA 220 €/HLÖ/LEIRI

Täysihoitohintaan sisältyy majoitus, aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala.

Lisäyö (la-su) + aamiainen 45 €/hlö

## PÄIVÄLEIRIHINTA 175 €/HLÖ/LEIRI

Sisältää lounaat ja päivälliset