

Kasva Urheilijaksi- LEIRIT Vuokatin Urheiluopistolla 2014-2015

**10-15
vuotiaalle
urheileville
nuorille**

Leirille valitaan 20 motivoituneinta kainuulaista nuorta, jotka haluavat kokea monipuolisen harjoittelun merkityksen omalla urheilijan polulla. Urheilijavalinnat leireille tekevät Vuokatti Urheiluakatemia valmentajat.

Leirien Tavoitteet!

- Tutustuttaa nuoret kilpaurheilumaiseen harjoitteluun ja leiritykseen.
- Päättävänä on tukea urheilijan yksilöllistä kehittymistä urheilijan polulla.
- Keskeisemmät teemat leireillä ovat urheilijaksi kasvaminen ja monipuolinen harjoittelu (liikohallinta, liikkuvuus, voima).
- Leireillä on myös lajinomaista ja lajikohtaista harjoittelua.
- Nuoret testataan Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi - testeillä.

Akatemiatoiminta

Akatemiatoiminnan mukaisesti yhdistämme leireillä urheilun ja koulun. Koulunkäynnistä vastaavat koulutetut opettajat. Informaatioita leireistä lähtee kouluille Kainuun Liikunnan puolesta.

Valmentajat

Leirivalmennuksesta vastaavat Vuokatti Urheiluakatemia ammattivalmentajat yhdessä kainuulaisten seurojen huippuvalmentajien kanssa.

Valmentajat ja huoltajat mukaan!

Valmentajilla ja huoltajilla on mahdollista olla mukana leirillä ja seurata ammattivalmentajien harjoituksia sekä osallistua teemaluentoihin.

Leirien ajankohdat

Leiri 1 (vko 47) 19 - 21.11.2014 (ke-pe)

Leiri 2 (vko 5) 28 - 30.1.2015 (ke-pe)

Leiri 3 (vko 15) 8 - 10.4.2015 (ke-pe)

Leirit alkavat keskiviikkona klo 8.00 ja loppuvat perjantaina klo. 17.00



Hinta

Yhden leirin hinta 140 €
(sis. valmennuksen, ruokailut, majoituksen, koulunkäynnin ja tilavuokrat)
Huoltajien ja vanhempien hinta 130 €



Ilmoittautuminen

28.10.2014 mennessä
www.kainuunliikunta.fi/koulutus/koulutuskalenteri-ja-ilmoittautu/ilmoittautu-kasva-urheilijaksi-1/
Leireille valituille ilmoitamme 30.10.2014.

Lisätietoja

Tuomas Karjalainen p. 044-532 5919
tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi
www.kainuunliikunta.fi/seuratoiminta

JÄRJESTÄJÄT: Kainuun Liikunta, Vuokatin Urheiluakatemia, Vuokatin Urheiluopisto ja kainuulaiset urheiluseurat

loiste

KAINUUN
LIIKUNTA

vuokattisport

Kasva Urheilijaksi Leirien

TEEMAT, OHJELMAT JA SISÄLLÖT

Kaikilla leireillä harjoitellaan liikehallintaa / ketteryyttä, nopeusvoimaa ja tehdään palauttavia harjoituksia.

1. leirin pääteema

PALLOILU

(LAJIKOKEILUT:

luistelu, jalkapallo, salibandy ja pesäpallo)

2. leirin pääteema

KESTÄVYYS

(LAJIKOKEILUT:

uinti, hiihto ja lumikenkäily)

3. leirin pääteema

NOPEUS JA VOIMA

(LAJIKOKEILUT:

juoksu, kuntopalloharjoittelu, loikat ja hyyt, levytanko-harjoittelu/keppijumppa)

OHJELMA

keskiviikko

8.00	Aloitus
9.00	Treeni 1
12.30	Lounas
13.30	Koulu
14.30	Välipala
16.00	Treeni 2
17.30	Päivällinen
18.30	Treeni 3
21.00	Iltapala

torstai

6.45	Aamureippailu
7.15	Aamupala
8.00	Koulu ja asiantuntijaluento
10.00	Treeni 4
12.30	Lounas
14.30	Treeni 5
17.00	Päivällinen
18.30	Treeni 6
21.00	Iltapala

perjantai

6.45	Aamureippailu
7.15	Aamupala
8.00 -	Koulu ja
11.00	Treeni 7
12.00	Lounas
13.00	Asiantuntijaluento
14.00	Treeni 8
16.00	Vanhempien info

Leiriläiset ovat vakuutettuja harjoitusten aikana.

*Monipuolinen harjoittelu
tärkeää nuoren
urheilijan polulla!*

loiste

 KAINUUN
LIIKUNTA

 vuokattisport