

Joensuun Katajan yleisurheilun yläkoululeiritykseen haku käynnissä!

Aloitamme yleisurheilun yläkoululeirityksen syksyllä 2022 Joensuussa. Leirillä urheilijat pääsevät harjoittelemaan huippuolosuhteissa Joensuun Katajan koulutettujen valmentajien johdolla. Leirejä järjestetään vuoden aikana yhteensä kolme ja ne ovat kestoltaan viiden vuorokauden mittaisia (maanantai-perjantai). Yläkoululeirit järjestetään yhdessä Itä-Suomen Liikuntaopisto (ISLO) ja Joensuun kaupungin kanssa.

Laji- ja ominaisuusharjoittelu tapahtuu Joensuun Areenalla. Sään salliessa pyrimme harjoittelemaan myös ulkona etenkin syksyn leirillä. Lisäksi jokaiselle leirille järjestetään iltaohjelmaa ja urheilijavierailuja, joista tiedotamme aina ennen leirin alkua.

Yläkoululeirillä urheilijat majoittuvat ISLO Hostellissa, jossa tarjotaan maittava aamupala, välipala, päivällinen ja iltapala. Lounas syödään Joensuun yhtenäiskoulun lukiolla. Päivittäinen opiskelu tapahtuu ISLO:n luokkatiloissa ns. läksypiiri-periaatteella eli jokaisen urheilijan tulee selvittää leiriviikon ohjelmat etukäteen omilta opettajiltaan. Annettuihin tehtäviin on mahdollista saada apua paikalla olevalta luokanopettajalta tai opettajaopiskelijalta.

Leirityksen sisältö:

- Harjoittelu 1-3 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Jokaisena leiripäivänä oman lajin/lajiryhmän mukainen harjoitus yhdistettynä lajia tukevaan ominaisuusharjoitteluun sekä huoltavaan harjoitteluun. (Huom! Ilmoita hakemuksessa laji/lajiryhmä, johon haluat keskittyä, esim. hyppy, kestävyysjuoksu tai moniottelu)
- Palautetta lajitekniikoista kotiin viemisiksi
- Nopeustestaus ja voiman tankotekniikoiden opettelu/tarkastus
- Opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen sekä kokemus ammattimaisesta urheilusta
- Kasva urheilijaksi -sisällöt ja materiaalien opiskelu
- Yhdessä tekemisen ilo yli seurarajojen ja uuden oppiminen

Leiritykseen valitaan enintään 40 yleisurheilijaa hakemusten perusteella. Leirityksen hinta on 350€/leiri sisältäen majoituksen täysihoidolla sekä valmennuksen ja muun oheistoiminnan. Lisäksi peritään materiaalimaksu 20€/hlö/lukukausi, joka velotetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Urheilijan odotetaan sitoutuvan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen kolmeen leiriin. Kauempaa tulevien urheilijoiden on mahdollisuus majoittua ISLO:lle jo sunnuntaina. Lisäyön hinta 25€ sis. aamupalan. Valitettavasti emme tarjoa kotimajoitusvaihtoehtoa hinnoittelussa eli jos urheilija haluaa majoittua kotona syystä tai toisesta, maksaa hän saman hinnan kuin kaikki muutkin.

Leiriviikot 2022-2023

VKO 41: 10.10-14.10.2022

VKO 4 23.1-27.1.2023

VKO 16 17.4-21.4.2023

Haku leiritykseen 9.9.2022 mennessä.

Tiedustelut:

Meri Mikkonen meri.mikkonen@katajayu.fi/0400 375692