

Crosskart urheiluopistoleiri

30.–31.3.2019

Paikka Varalan urheiluopisto, Tampere

www.varala.fi

Osallistujat Mini, 85, 125 ja Xtrem Junior kuljettajat



Leirin tavoite

Nuori autourheilija tarvitsee suorituksessaan kestävyyttä ja lihaskuntoa, niin että jaksaa keskittyä koko päivän kilpailusuoritukseensa. Sen takia autourheilussa menestyminen vaatii lajioinaisuuksien harjoittelun lisäksi fyysistä harjoittelua. Leirillä nuoret autourheilijat tutustutetaan urheiluopistojen urheilu- ja valmennustoimintaan. Leirillä tarjotaan mahdollisuus testata oma kestävyys- ja lihaskunto, sekä saada testipalautteesta yksilölliset ohjeet harjoitteluun.

Leirillä saadaan teoriaopetusta urheilijan liikunnasta, levosta ja ruokavaliosta. Urheiluopiston valmentajat ohjaavat eri liikuntalajeissa, sekä yksilöinä että joukkueina. Jokaisen kuljettajan ikä ja fyysinen kunto huomioidaan ohjauksessa. Tärkeää on vahvistaa urheilijoiden yhteishenkeä ja saada valmentautumisesta ja harjoittelusta hauskaa ja mielenkiintoista.

Leiri on aloitus jatkuvalla valmennukselle, niin että urheilijalla on tavoitteet ja kehitysmispolku aina maailman huipulle asti. Yhtenä tavoitteena on tämän lajivalmennuksen myötä saada Crosskart kuljettajia AKK:n Driver Academyn maajoukkuevalmennukseen.

Tämän urheiluopistoleirin jälkeen on ajoleiri ennen kesäkauden alkua. Tarkoitus on pitää valmennusleirejä säännöllisestä ja seurata kuljettajien fyysisen kunnan kehittymistä.

Leirin ohjelma urheilijoille

La 30.3.2019

09.00 Kokoontuminen Varalaan ja leiri-info

10.00–11.30 Kuntotestaukset, kuljettaja voi valita oman ryhmänsä. Ikä on suositus.

- Pp-ergotestit ja urheilijan lihaskuntotestit 12-15 v. ryhmälle – Testausasema ja V2 sali
- KTK – kasva urheilijana testit 7-11 v. ryhmälle, Halli 2

11.30–12.30 Lounas, Ravintola Säde

Majoittuminen

13.00–14.00 Testipalautteet ja Nuoren Urheilijan lepo ja ravinto, Luentosali 2

14.00–14.30 Välipala (mehu, leipä ja hedelmät) Kahvila Anna

14.30–16.00 Palloilut ohjatusti esim. Bumball/Kinball/Salibandy, Halli 2

16.00–17.30 Sisäsaunat ja suihkut

17.30–18.30 Päivällinen, Ravintola Säde

19.00–20.30 Omatoimipelailut, salibandy ja futsal, Halli 2

21.00 Iltapala

22.00 Nukkumaan



Su 31.3.2019

08.00-09.00 Aamiainen, Ravintola Säde

09.30-11.00 Koordinaatio/ketteryyss/telinevoimistelu -rata tai "Kaupunkisota", ohjatusti, Halli 1

11.00-12.00 Lounas, Ravintola Säde

12.00-12.30 Huoneiden luovutus

12.30-14.00 Leiripalaute ja jatkosuunnitelmat sekä liikunta-aktiiviteetti toiveiden mukaan

14.00- Kotia kohti

Leirin ohjelma huoltajille

La 30.3.2019

09.00 Kokoontuminen Varalaan ja leiri-info

10.00-11.30 AKK:n valmennusohjelman esittely, Mychron 5 käyttökoulutus

11.30-12.30 Lounas, Ravintola Säde

Majoittuminen

13.00-14.00 Testipalautteet ja Nuoren Urheilijan lepo ja ravinto, Luentosali 2

Su 31.3.2019

12.30-14.00 Leiripalaute ja jatkosuunnitelmat

14.00- Kotia kohti

Majoitus

Urheilijoille on varattuna majoitus Varalan urheiluopistolta, varaus on tehty 15 nuorelle.

Huoltajilla on mahdollisuus majoittautua opistolle tai alueen hotelleihin omatoimisesti ja varaukset tehdään itse. Urheilijoille tarvitaan keskittymisrauha testaukseen ja urheiluun, jolloin huoltajat eivät ole mukana suorituksissa. Leirin vetäjien lisäksi tarvitaan kaksi ohjaajaa huoltajista, heille varataan majoitus opistolta.

Kustannukset

FCA (Finnish Crosskart Association Ry) tukee Crosskart valmennustoimintaa yhteensä 4000 € vuonna 2019. Tästä summasta käytetään osa opistoleiriin ja tavoite on että kustannuksia urheilijoille ei tule. AKK:lta on lisäksi haettu valmennustukea.

Huoltajat maksavat omat kustannukset. Opiston hinta 85 €/hlö 2-6 h huoneet (sis. lounaat ja päivällisen), 1 hh lisämaksu 30,00 €/hlö.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot

Sitovat ilmoittautumiset Annika Keski-Korsu annika@tmiakk.fi tai Petri Sääskilahti petri.saaskilahti@kolumbus.fi perjantaihin 8.3.2019 mennessä.

t. Leirin vetäjät Annika ja Petri