


kisakallio



Suomen Olympiakomitean
Yläkoululeiritus
valtakunnallinen

@Kisakallio

Valtakunnallinen yläkoululeiritys

KISAKALLION URHEILUOPISTO 2018-19



Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (URHEA) sekä Turun Seudun Urheiluakatemia (TSUA) kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Leirityksessä yhdistetään tavoitteellinen koulunkäynti ja päivittäisen urheilutoiminnan kehittäminen leiritystoiminnan avulla. Toimintaa on toteuttamassa eri tahojen ammattilaisverkosto, jonka päätehtävä on tarjota tukea kokonaisvaltaisesti nuoren urheilijan arkipäivään. Leirillä opetellaan taidot ja tuodaan työkalut taitojen kehittämiseen ja niitä harjoitellaan ja toteutetaan leirien välisellä ajalla jokapäiväisessä arjessa.

Tarkoituksena on tukea urheilijan ympärillä olevaa tukiverkosta, eli kehitystyötä tehdään urheilijan lisäksi yhteistyössä kodin, koulun ja seuran kanssa. Painopisteenä leiritysjärjestelmässä ovat koulu ja opiskelu, elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen.

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Huippu-urheilijapolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteisiin tutustuminen ja siellä toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen/seurojen osaamisen ja vahuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä leirityksessä ovat elämäntaidot, leirien aikana toteutettava opiskelu sekä urheiluvalmennus
- Urheilijan tukiverkoston välinen yhteistyö - henkilökohtainen yhteydenpito ja kohtaamiset leirien välillä
- Prosessissa ovat mukana vanhemmat ja seuravalmentajat
- Leireillä on harjoittelua 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen - Yksilönä kehittyminen
- Valtakunnalliset "Kasva urheilijaksi" sisällöt
 - Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen "urheilijana kasvamisen" prosessi
 - Sisältöinä mm. Psykkinen valmennus, ravinto, lepo ja uni ja arjen hallinta
 - Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
 - Lajitaidot

Opetussuunnitelma

LUKUVUOSI 2018-2019

- Kisakallion Urheiluopistolla leiritys toteutetaan 4 + 1 leirin järjestelmänä
 - lukuvuoden aikana 4 x 4 vrk perusleiritys (valtakunnalliset linjaukset)
 - lisäksi lajiryhmäkohtainen kansainvälinen kilpailujakso (vapaaehtoinen), johon osallistumisesta tehdään ryhmäkohtaiset päätökset syksyllä leirityksen alettua
- Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkosta) koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

Lähiopetus leireillä

Lajitaidot	4 x 10h = 40h
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 10h = 40h
Elämäntaidot (arjenhallinta, psykkinen, ravinto)	4 x 10h = 40h
Koulu/opiskelu	4 x 15h = 60h

Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

Lajitaidot	4 x 30h = 120h
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 30h = 120h
Elämäntaidot	4 x 40h = 160h



Opiskelu leireillä?

- Leiripäivinä opiskelu hoidetaan ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 tuntia päivässä ns. "läksyperiaatteella", myös leirijankohdalle sattuvat kokeet sekä TET-jaksot voidaan suorittaa leiriviikkojen aikana
- Systemaattinen yhteistyö oppilaan, perheen ja koulun välillä – koulumenestyksen seuranta

Kenelle tarkoitettu?

- 7.-9. luokan opiskelijoille (03-05 syntyneet) – katso ryhmät lajiryhmittäin
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 255 euroa / hlö / leiri**
(sis. majoituksen ma-to, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-to sekä 2 x välipala / päivä)
Lisäyö (su-ma) + aamupala 45 euroa / hlö.
- **Päiväleiri: 170 euroa / hlö / leiri**
(sis. lounaan ja päivällisen ma-to sekä 2 x välipala / päivä)



HAKU JA VALINNAT

Haku- ja valintakriteerit ovat lajiryhmäkohtaisia ja niistä löytyy lisätietoja Kisakallion nettisivuilta <https://www.kisakallio.fi/fi/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/ylakoululeiritys>

Lisätietoja saa myös lajiryhmien vastuuhenkilöiltä.

Leirityksen materiaalipaketti 25 euroa

- Sisältää Kasva urheilijaksi -työkirjan, henkilökohtaisen harjoitusvihkon, sisältöjen sähköiset materiaalit urheilijalle, vanhemmille ja valmentajille sekä leiripaidan.
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin maksun yhteydessä.

Yläkoululeiritys miksi?



Tukea arkeen
Ammattivalmentajat ja asiantuntijat tukena urheilijan polulla. Verkostoyhteistyöstä tukea nuoren urheilijan arkeen.



Elämäntaidot
Kasvu ihmisenä ja urheilijana. Paremmat elämäntaidot urheilijan tukena.



Ilo - Innostu - Intohimo
Monipuolinen harjoittelu ja lajienvälinen yhteistyö.



KARI SEPPÄNEN

Kisakallion Urheiluopiston Valmennuspäällikkö ja Yläkoululeirityksen johtaja Olympiakomitean yläkoulutoiminnassa valtakunnallisen leiritysmallin koordinaattori



Kisakallion Urheiluopisto

Kisakallion Urheiluopisto on voittoa tavoittelematon säätiö, joka tarjoaa laajan valikoiman urheilupaikkoja, erilaisia aktiviteetteja, koulutusmahdollisuuksia ja erinomaisia tiloja urheilun harrastajille sekä ammatti- että aloittelija-tasolla.

Kisakallio tarjoaa laadukkaita tiloja ja resursseja voimisteluun, jalkapalloon, keilailuun, jääkiekkoon, taitoluisteluun, lentopalloon, koripalloon, käsipalloon, tennikseen, curlingiin, suunnistukseen, soutuun sekä melontaan.

Kisakallion Urheiluopisto tarjoaa myös korkeaa osaamista valmennuksessa ja urheilutestauksessa. Asiantuntijaryhmämme on kokenut ja räätälöity yksilöllisiin ja erityisiin harjoittelusuunnitelmiin sekä arvioimaan henkilökohtaista kehitystäsi. Tulokset auttavat sinua parantamaan kuntoa ja suorituskykyä eri tilanteissa.



”

Onnellinen on se, joka on niin terve että voi lähteä retkelle. Vielä onnellisempi se terve, joka ymmärtää lähteä.

Kaarina Kari, Kisakallion perustaja 1932

Vastuuhenkilöt



ASKO HÄRKÖNEN
Rehtori,
Valmennuskeskuksen
johtaja



SINI FORSBLOM
Yläkoululeirityksen
koordinaattori
1.5.2018 alkaen



KARI SEPPÄNEN
Valmennuspäällikkö,
Yläkoululeirityksen
johtaja

Uudet lajiryhmät & koulujen
urheiluluokat voivat
tiedustella osallistumista:
Kari Seppänen
+358 440 608 228
kari.seppanen@kisakallio.fi

2018-2019 MUKANA OLEVAT LAJIRYHMÄT

Koripallo
Joukkuevoimistelu
Käsipallo
Suunnistus
Lentopallo
Ringette
GrIFK jääkiekko
Harjun Kiekko
Ammunta
Purjehdus
Taekwondo
Yleisvalmennusryhmä


kisakallio

Kisakallion Urheiluopisto

Kisakalliontie 284, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi

