

  
kisakallio



# What's

**IMPORTANT**

Now?

# Valtakunnallinen Yläkoululeiritys

Suomen Olympiakomitea

@Kisakallio

# Valtakunnallinen yläkoululeiritys

## KISAKALLION URHEILUOPISTO 2019-2020



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 motivoituneen urheilijan kilpaurheiluharrastus. Leiripäivien aikana ammattilaiset auttavat urheilijaa kehittymään päivittäisessä urheilutoiminnassa, kun hän opettelee urheilijalle tärkeitä elämäntaitoja sekä hyvää harjoittelua. Leirillä opeteltuja taitoja on tarkoitus toteuttaa leirien välisenä aikana jokapäiväisessä arjessa.

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

## Mitä on yläkoululeiritys?

- Huippu-urheilijanpolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteissa toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen/seurojen osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Urheilijan tukiverkoston välinen yhteistyö - mukana vanhemmat, valmentajat ja opettajat
- Henkilökohtainen yhteydenpito leiritysvalmentajaan ja kohtaamiset leirien välillä
- Yksilöllinen urheilijan kehittäminen – Yksilönä kehittyminen
- Valtakunnalliset "Kasva urheilijaksi" sisällöt apuna urheilijaksi kasvamisen prosessissa
  - Elämäntaito-osuuksien sisältöinä mm. Psyykkinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta
  - Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
  - Lajitaidot
- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla

## Mitä yläkoululeiritys sisältää?

### LUKUVUOSI 2019-2020

- 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 tukiverkostoa) koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

### Lähiopetus leireillä

Lajitaidot	4 x 10h = 40h
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 10h = 40h
Elämäntaidot (arjenhallinta, psyykkinen, 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 (04-06 syntyneet) – katso ryhmät lajiryhmittäin
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestäväan projektiin eli jokaiseen neljään leiriin

## HAKU JA VALINNAT

Haku- ja valintakriteerit ovat lajiryhmäkohtaisia. Lajiryhmät sekä lisätietoja leirityksestä löytyy Kisakallion nettisivuilta

<https://www.kisakallio.fi/fi/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/ylakoululeiritys>

Lisätietoja saa myös lajiryhmien vastuuhenkilöiltä.

## 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 - Innostus - Intohimo**  
Monipuolinen harjoittelu ja lajienvälinen yhteistyö.

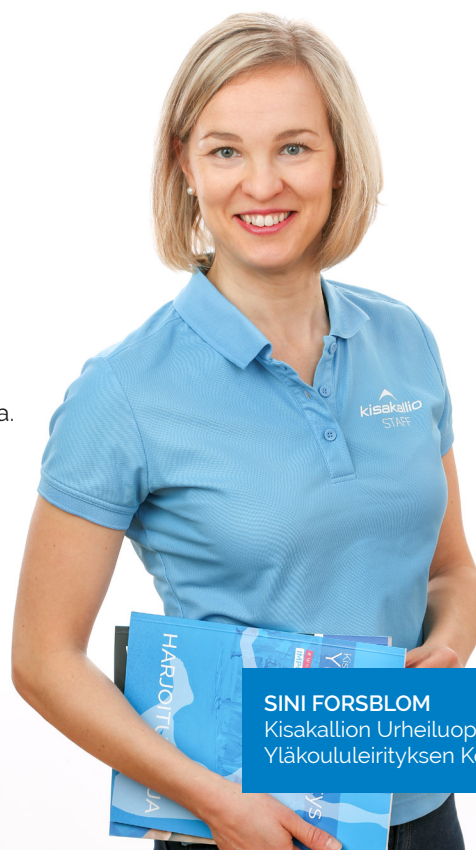
## KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 258 euroa / hlö / leiri**  
(sis. majoituksen ma-to, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltpalat ma-to sekä 2 x välipala / päivä)  
Lisäyö (su-ma) + aamupala 45 euroa / hlö.
- **Päiväleiri: 174 euroa / hlö / leiri**  
(sis. lounaan ja päivällisen ma-to sekä 2 x välipala / päivä)



Leirityksen materiaalipaketti 30 euroa

- Materiaalipaketti sisältää leiripaidan, Kasva urheilijaksi -työkirjan, sekä käyttöoikeuden kaudelle 2019-2020 uutena tulevaan digitaaliseen oppimisympäristöön, joka on kehitetty yläkoululeiritystä varten
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin maksun yhteydessä



**SINI FORSBLOM**  
Kisakallion Urheiluopiston  
Yläkoululeirityksen 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



SINI FORSBLOM  
Yläkoululeirityksen  
koordinaattori



KARI SEPPÄNEN  
Valmennuspäällikkö



ASKO HÄRKÖNEN  
Rehtori,  
Valmennuskeskuksen  
johtaja

Uudet lajiryhmät & koulujen  
urheiluluokat voivat tiedustella  
osallistumista:  
Sini Forsblom  
+358 44 746 7452  
sini.forsblom@kisakallio.fi



### Kisakallion Urheiluopisto

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