



2024-2025

# Suomen Ampumaurheiluliiton YLÄKOULULEIRITYS

Kivääri- ja pistooliammunta

# SUOMEN AMPUMAUURHEILULIITON YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2024-2025

Suomen Ampumaurheiluliiton yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (URHEA) 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.

Kuva:  
Mari Backman-Hyrkäs

Yläkoululeiritys on tärkeä osa Suomen Ampumaurheiluliiton urheilijan polkua. Leireillä kehitetään paitsi omaa ampumataittoa niin saadaan myös vinkkejä oheisharjoitteluun ja tukea urheilullisen elämäntavan omaksumiseen. Eikä pidä unohtaa, että leiritykset ovat erinomainen paikka löytää uusia kavereita ja oppia toinen toisilta.

Kisakallion leireillä urheilijoilla on mahdollisuus ampua ilma-aseradalla pistoolilla, kiväärillä sekä liikkuvaa maalia.

## 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. Psykkinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta
  - Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
  - Lajitaidot
- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla

## MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

### LUKUVUOSI 2024-2025

- Kisakallion Urheiluopistolla leiritys toteutetaan neljän leirin järjestelmänä lukuvuoden aikana 4 x 4 vrk perusleiritys (valtakunnalliset linjaukset)
- Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkostoa) alkavalla ilma-asekaudella koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

### Leirien ajankohdat:

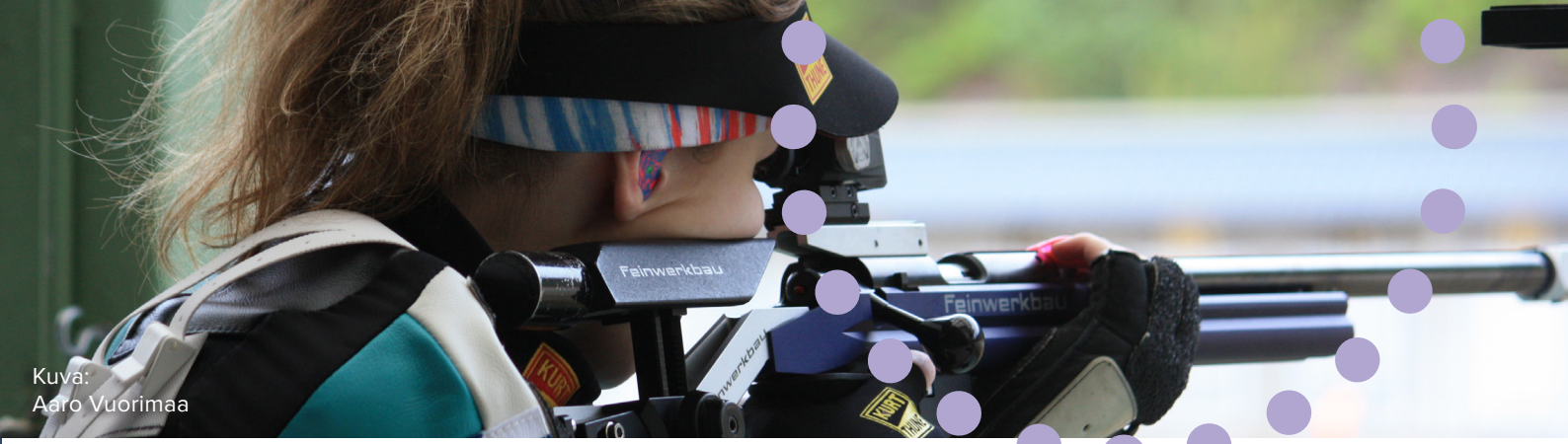
1. leiri 30.9.-3.10.2024
2. leiri 18.-21.11.2024
3. leiri 13.-16.1.2025
4. leiri 10.-13.3.2025

### Lähiopetus leireillä

Lajitaidot	4 x 30h = 120h
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 10h = 40h
Elämäntaidot	4 x 10h = 40h
(arjenhallinta, psykkinen, ravinto)	
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



Kuva:  
Aaro Vuorimaa

## OPIKSELU LEIREILLÄ?

- Leiripäivinä opiskelu hoidetaan ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 x 45min oppituntia 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?

- Leiri on tarkoitettu yläkoulun 7.–9.-luokkalaisille ja lukioissa ja ammattioppilaitoksissa opiskeleville ampumaurheilijoille.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin

## HAKU JA VALINNAT

**Ampumaurheilun haku tapahtuu 5.5.2024 mennessä.**  
Hakulomake löytyy Kisakallion nettisivuilta.

## KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 290 euroa / hlö / leiri**  
(sis. majoituksen ma-to 2-6hh opistotasossa, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x kevyt välipala / päivä)  
Lisäyö (su-ma) + aamupala 57 euroa / hlö.



### Leirityksen materiaalipaketti (20 euroa / kausi)

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä



Kuva:  
Mari Backman-Hyrkäs



# KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kisakallio on kansainvälinen kasvava urheiluoipisto ja liikunnallisten hyvinvointipalvelujen keskus. Urheilupuolella meillä valmentautuvat mm. Euroopan koripallohuipulla pelaavat Susijengin pelaajat, kansainvälisesti menestyvät voimistelijat sekä eri ikäluokkien käsipallo- ja ringettejoukkueet. Urheiluoipistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus.

Juuremme juontavat Kisakallion 1949 perustaneeseen Kaarina Kariin, lääkäriin ja liikunnanopettajaan. Hän näki runsaan ja monipuolisen liikumisen heidän elinikäisen terveyden avaintekijänä. Liikuntalajeista hän keskittyi erityisesti voimisteluun, jossa liikuntataidot eli tasapaino-, liikumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat keskiössä.

Jatkamme Kaarina Karin jalanjäljillä: Kisakallion tehtävä on edistää liikuntaa ja urheilua. Perustamme tekemisemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa koulutuksen, valmennusosaamisen ja hyvinvoinnin.

## VASTUUHENKILÖ



### KUSTAA YLITALO

Nuoriso- ja koulutuspäällikkö  
Suomen Ampumaurheiluliitto  
kustaa.ylitalo@ampumaurheiluliitto.fi  
puh. +358 (0)40 8390 446



### KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA

Kisakallion YKL-tiimi | [ykl@kisakallio.fi](mailto:ykl@kisakallio.fi) | puh. +358 41 731 8859