KISAKALLIO

Suomen Purjehdus ja Veneilyn

YLÄKOULULEIRITYS

SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY
SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND

SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILYN YLÄKOULULEIRITYS
KISAKALLION URHEILUOPISTO 2022-2023

Suomen Purjehdus ja Veneilyn 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.

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 2022-2023

- Kisakallion Urheiluopistolla leiritys toteutetaan 2 + 1 leirin järjestelmänä
- Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkostoa) alkavalla koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

Leirien ajankohdat:
pe-ti 18.-22.11.2022
pe-ti 10.-14.3.2023
ke-to 19.-20.4.2023 lajileiri

Lähiopetus leireillä
Lajitaidot
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet
Elämäntaidot
(arjenhallinta, psyykkinen, ravinto)
Koulu/opiskelu

Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle
Lajitaidot
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
Elämäntaidot

OPISKELU LEIREILLÄ?

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

KENELLE TARKOITETTU?

- Purjehdus on Kisakallion yläkoululeiritystoiminnassa mukana 7.-9. luokkalaisille suunnatuilla ryhmillä. Tulevalla kaudella ryhmiin voivat hakea 2007-2009 syntyneet purjehtijat.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin

HAKU JA VALINNAT

Purjehduksen haku tapahtuu 31.8.2022 mennessä.

Hakukaavake:
https://www.kisakallio.fi/lomake/Yläkoululeiritys+2022-2023+Hakukaavake

KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 365 euroa / hlö / leiri**
  (sis. majoituksen pe-ti, aamupalat, lounaat, päivälliset, iltapalat sekä 2 x välipala / päivä)
  Lisäyö + aamupala 50 euroa / hlö.
- **Päiväleiri: 160 euroa / hlö / leiri**
  (sis. lounaan ja päivällisen ma-to sekä 2 x välipala / päivä)

Leirityksen materiaalipaketti
- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit (Kaudella 2021-2022 materiaalimaksu oli 20e)
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin maksun yhteydessä

KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kisakallio on kansainvälinen kasvava urheiluopisto ja liikunnallisten hyvinvointipalvelujen keskus. Urheilupuolella meillä valmentautuvat mm. Euroopan koripallohuipulla pelaavat Susijengin pelaajat ja kansainvälisesti menestyvät voimistelijat. Urheiluopistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus.

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

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

VASTUUHENKILÖ

LAURA SANTALA
laura.santala@spv.fi
Puh. +358 40 821 2604

SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY
SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND

KISAKALLIO

KISAKALLION URHEILUOPISTO
Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi