



Ringeten YLÄKOULULEIRITYS



RINGETEN YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2022-2023

Ringeten 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.



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?

- Ringette on Kisakallion yläkoululeiritöiminnassa mukana 7.-9. luokkalaisten suunnatuilla ryhmillä. Tulevalla kaudella ryhmiin voivat hakea 2007-2009 syntyneet pelaajat.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestäväan projektiin eli jokaiseen neljään leiriin

HAKU JA VALINNAT

Ringeten haku tapahtuu 19.6.2022 mennessä.

Hakukaavake:

<https://www.kisakallio.fi/lomake/Ylakoululeiritys+2022-2023+Hakukaavake>

KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 280 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 50 euroa / hlö.
- **Päiväleiri: 190 euroa / hlö / leiri**
(sis. lounaan ja päivällisen ma-to sekä 2 x välipala / päivä)

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 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 12.-15.9.2022
2. leiri 21.-24.11.2022
3. leiri 13.-16.2.2023
4. leiri 17.-20.4.2023

Lähiopetus leireillä

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

4 x 30h = 120h

4 x 10h = 40h

4 x 10h = 40h

4 x 10h = 40h

4 x 15h = 60h

Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

Lajitaidot
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
Elämäntaidot

4 x 100h = 400h

4 x 30h = 120h

4 x 30h = 120h

4 x 40h = 160h



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 liikunnan 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 liikuntaa ja urheilua. Perustamme tekemisemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa koulutuksen, valmennusosaamisen ja hyvinvoinnin.

VASTUUHENKILÖ



MATTI VIRTANEN

Valmennuspäällikkö
matti.virtanen@ringette.fi
Puh. +358 40 740 5750



KISAKALLION URHEILUOPISTO

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