



Suomen Voimisteluliiton **YLAKOULULEIRITYS**

Joukkuevoimistelu ja Rytmisen voimistelu





VOIMISTELULIITON YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2022-2023

Voimisteluliiton 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?

Joukkuevoimistelu

Yläkouluikäisille SM-sarjassa tavoitteellisesti urheileville voimisteliijoille

Rytminen voimistelu

Tavoitteellisesti harjoitteleville yläkouluikäisille voimisteliijoille

- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestäväan projektiin eli jokaiseen neljään leiriin

HAKU JA VALINNAT

Hakuaika **31.5.2022 asti**.

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 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
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





VASTUUHENKIÖ

Terve voimistelija -asiantuntija
veera.kainulainen@voimistelu.fi
Puh. +358 50 550 6544

SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Valimotie 10, 00380 HELSINKI
www.voimistelu.fi