



Valtakunnallinen YLÄKOULULEIRITYS

Suomen Olympiakomitea

@KISAKALLIO



VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2022-2023

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (URHEA) kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisiä 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.
 - 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 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	4 x 30h = 120h
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 10h = 40h
Elämäntaidot (arjenhallinta, psykkinen, ravinto)	4 x 10h = 40h
Koulu/opiskelu	4 x 15h = 60h

Henkilökohtainen harjoittelu

leirien väliselle ajalle	4 x 100h = 400h
Lajitaidot	4 x 30h = 120h
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 30h = 120h
Elämäntaidot	4 x 40h = 160h



OPIKELU 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 – 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/lajiryhmat-2022-2023>

Lisätietoja saa myös lajiryhmien vastuuhenkilöiltä.

KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 280 euroa / hlö / leiri**
(sis. majoituksen ma-to, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke 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)



Leirityksen materiaalipaketti

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

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.



KARI SEPPÄNEN

Kisakallion Urheiluopiston
Urheilu- ja Liikuntapalveluiden johtaja

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.



VASTUUHENKILÖT



JANI JOKINEN

Urheilun ja liikunnan asiantuntija
jani.jokinen@kisakallio.fi
Puh +358 44 779 0503



ELENA KOZHARSKAYA

Urheilun ja liikunnan asiantuntija
elena.kozharskaya@kisakallio.fi
Puh +358 45 7731 2044

LAJIVASTAAVAT

KORIPALLO

ILKKA PALVIAINEN, puh. 040 739 6369
ilkka.palviainen@basket.fi

VOIMISTELU

VEERA KAINULAINEN, puh. 050 550 6544
veera.kainulainen@kisakallio.fi

KÄSIPALLO

JAAKKO HORELLI, puh. 040 631 4154
jaakko.horelli@finnhandball.net

RINGETTE

MATTI VIRTANEN, puh. 040 740 5750
matti.virtanen@ringette.fi

JÄÄKIEKKO TYTÖT

TUULA PUPUTTI, puh. 040 5429 9540
tuula.puputti@finhockey.fi

SUUNNISTUS

KATRI LINDEQVIST, puh 044 3236657
katri.lindeqvist@suunnistusliitto.fi

PURJEHDUS

LAURA SANTALA, puh. 040 821 2604
laura.santala@spv.fi

AMPUMAUrHEILU

MARKO LEPPÄ, puh. 040 510 5323
marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi

LENTOPALLO

JANNE HARJU, puh. 040 748 7793
janne.harju@lpviesti.fi

TOMI LEMMINKÄINEN, puh. 045 110 2253
tomi.lemminkainen@lpviesti.fi

KISAKALLION URHEILUOPISTO

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