



Suomen Purjehdus ja Veneilyn

Yläkoululeiritys



SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY
SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND



KISAKALLIO

Suomen purjehdus ja veneilyn yläkoululeiritys

Kisakallion Urheiluopisto 2023-2024

Suomen Purjehdus ja Veneilyn yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (URHEA) kanssa. Yhteistyöverkos-ton keskeisiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Leirityksessä yhdistetään tavoitteellinen koulun-käynti ja motivoituneen urheilijan kilpaurheilu-harrastus. Leiripäivien aikana ammattilaiset auttavat urheilijaa kehittymään päivittäisessä urheilutoiminnassa, kun hän opettelee urheilijalle tärkeitä elämän-taitoja 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 leirijankohdalle 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 2008-2010 syntyneet purjehtijat.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen kolmeen leiriin

Haku ja valinnat

Purjehduksen yläkoululeiritykseen haku tapahtuu
15.8.2023 mennessä.

Hakukaavake:

<https://www.lyyti.fi/questions/68402355a6>

Kustannukset

Leiri 1: Lajileiri HSK	195€ (sis. valmennus, lounaat, päivälliset, välipalat). PK-seutulaiset käyvät kotoa käsin leirillä. PK-seudun ulkopuolisille tarjotaan mahdollisimman edullista, omakustanteista, asumisvaihtoehtoa.
Leirit 2 ja 3: Täyshoitoleiri Kisakallio	375€/hlö/leiri (sis. majoituksen pe-ti, aamupalat, lounaat, päivälliset, iltapalat sekä 2 x välipala / päivä). Lisäyö + aamupala 55 euroa/hlö.
Leirityksen materiaalipaketti:	20€ (Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen Kisakallion leirin maksun yhteydessä)
Leirityksen kokonaiskustannus:	965€ (Kolme leiriä ja materiaalipaketti) Leirikohtainen maksu suoritetaan erillisen leirikohtaisen ilmoittautumisen yhteydessä.
Lisätietoa	tapio.nirkko@spv.fi , 0440293293

Mitä on yläkoululeiritys?

- Huippu-urheilijanpolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteissa toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen/seurojen osaamisen ja vahuuksien 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 kehittymisen
- Valtakunnalliset "Kasva urheilijaksi" sisällöt apuna urheilijaksi kasvamisen prosessissa
 - Elämäntaito-osuuksien sisältöinä mm. Psyykinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta
 - Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
 - Lajitaidot
 - Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

LUKUVUOSI 2023-2024

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

Leirien ajankohdat:

to-su 5.-8.10.2023 Lajileiri, Helsinki
pe-ti 2.-6.2.2024 Kisakallio
pe-ti 8.-12.3.2024 Kisakallio

Lähiopetus leireillä

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

Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

Lajitaidot
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
Elämäntaidot



Leirityksen materiaalipaketti

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit.
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen Kisakallion leirin maksun yhteydessä



Kisakallion Urheiluopisto

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



Tapio Nirkko
 tapio.nirkko@spv.fi
 Puh. +358 440293293



SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY
 SEGILING OCH BÅTSSPORT I FINLAND

