



2024–2025

# Ringeten YLÄKOULULEIRITYS



# RINGETEN YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2024-2025

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.

”Ringeten yläkoululeirityksessä saa tiiviissä paketissa mahdollisuuden elää urheilijan elämää, monipuolistaa arkiharjoittelua sekä ymmärtää urheilun maailmaa laajemmin kuin vain oman lajin näkökulmasta. Mikäli olet pelaajana motivoitunut kehittymään ja kasvamaan urheilijana, kenties tavoitteenasi on maajoukkuepolku, suosittelen yläkoululeiritystä sinulle.”

- Matti Virtanen, Valmennuksen kehittäjä

## 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 2024-2025

- Kisakallion Urheiluopistolla leiritys toteutetaan neljän leirin järjestelmänä lukuvuoden aikana 4 x 4 vrk perusleiritys (valtakunnalliset linjaukset)
- Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkostoa) koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

### Leirien ajankohdat:

1. leiri 9.-12.9.2024
2. leiri 18.-21.11.2024
3. leiri 3.-6.2.2025
4. leiri 14.-17.4.2025

### Lähiopetus leireillä

Lajitaidot	4 x 10h = 40h
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 10h = 40h
Elämäntaidot	4 x 10h = 40h
(arjenhallinta, psykkinen, ravinto)	
Koulu/opiskelu	4 x 15h = 60h

### Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

Lajitaidot	4 x 30h = 120h
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 30h = 120h
Elämäntaidot	4 x 40h = 160h



## OPIKSELU LEIREILLÄ?

- Leiripäivinä opiskelu hoidetaan ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 x 45min oppituntia 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?

- Ringette on Kisakallion yläkoululeiritystoiminnassa mukana 7.-9. luokkalaisille suunnatuilla ryhmillä. Tulevalla kaudella ryhmiin voivat hakea 2009-2011 syntyneet pelaajat.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin

## HAKU JA VALINNAT

**Haku ringeten yläkoululeiritykseen tapahtuu 15.6.2024 mennessä.**

Hakulomake löytyy Kisakallion nettisivuilta.

## KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 290 euroa / hlö / leiri**  
(sis. majoituksen ma-to 2-6hh opistotasossa, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x kevyt välipala / päivä)  
Lisäyö (su-ma) + aamupala 57 euroa / hlö.



### Leirityksen materiaalipaketti (20 euroa / kausi)

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä



”Ehdottomasti parasta leirityksessä on ollut uusien ystävien saaminen ympäri Suomea sekä omien taitojen kehittäminen ja uuden oppiminen.”

”Olen oppinut rytmittämään arkea urheilun ympärillä paremmin ja päässyt kokeilemaan uudenlaisia harjoitteita.”

”Jäätreneissä olen saanut ohjeita kaikkien lajin osa-alueiden parantamiseen ja fysiikkatreeneissä opitusta kehohallinnasta ja -huollosta on ollut jäällä sekä sen ulkopuolella suuri apu.”



