



KISAKALLIO



2023–2024

Ringeten YLÄKOULULEIRITYS





RINGETEN YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2023-2024

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. Leiritys tehostaa ja monipuolistaa arkiharjoittelua, ehkä myös avaa urheilun ja harjoittelun maailmaa laajemmin kuin vain oman lajin näkökulmasta. Mikäli olet motivoitunut kehittymään ringettepelaajana ja kasvamaan urheilijana, leiritys antaa tähän kattavasti oppia ja työkaluja.”

- Matti Virtanen, Valmennuspäällikkö

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 2023-2024

- 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 11.-14.9.2023
2. leiri 27.-30.11.2023
3. leiri 5.-8.2.2024
4. leiri 15.-18.4.2024

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 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?

- Ringette on Kisakallion yläkoululeiritystoiminnassa mukana 7.-9. luokkalaisille suunnatuilla ryhmillä. Tulevalla kaudella ryhmiin voivat hakea 2008-2010 syntyneet pelaajat.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin

HAKU JA VALINNAT

Haku ringeten yläkoululeiritykseen tapahtuu 15.6.2023 mennessä.

Hakulomake löytyy Kisakallion nettisivuilta.

KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 285 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 55 euroa / hlö.



Leirityksen materiaalipaketti

- Sisältää leiripaikan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit (Kaudella 2022-2023 materiaalimaksu oli 20e)
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin maksun 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.”



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.

VASTUUHENKILÖ



MATTI VIRTANEN

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



KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA
Kisakallion YKL-tiimi | ykl@kisakallio.fi | puh. +358 41 731 8859