



2024–2025

# Suunnistuksen YLÄKOULULEIRITYS





# SUUNNISTUKSEN YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2024-2025

**Suunnistuksen 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.

## 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
- Yksilöllinen urheilijan kehittäminen – Yksilönä kehittyminen
- Valtakunnalliset ”Kasva urheilijaksi” sisällöt apuna urheilijaksi kasvamisen prosessissa
  - + Elämäntaito-osuuksien sisältöinä mm.
    - Psykykinen 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 16.-19.9.2024
2. leiri 11.-14.11.2024
3. leiri 3.-6.3.2025
4. leiri 14.-17.4.2025

### 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

|                                           |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|
| Lajitaidot                                | 4 x 100h = 400h |
| Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet | 4 x 30h = 120h  |
| Elämäntaidot                              | 4 x 30h = 120h  |
|                                           | 4 x 40h = 160h  |





## OPISKELU 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?

- Suunnistus on Kisakallion yläkoululeiritystoiminnassa mukana 7.–9.-luokkalaisille suunnatuilla ryhmillä. Tulevalla kaudella ryhmiin voivat hakea 2009–2011-syntyneet urheilijat

## HAKU JA VALINNAT

**Haku suunnistuksen yläkoululeiritykseen tapahtuu 30.6.2024 mennessä.**

Hakulomake löytyy Kisakallion nettisivuilta.

## KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 298 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.

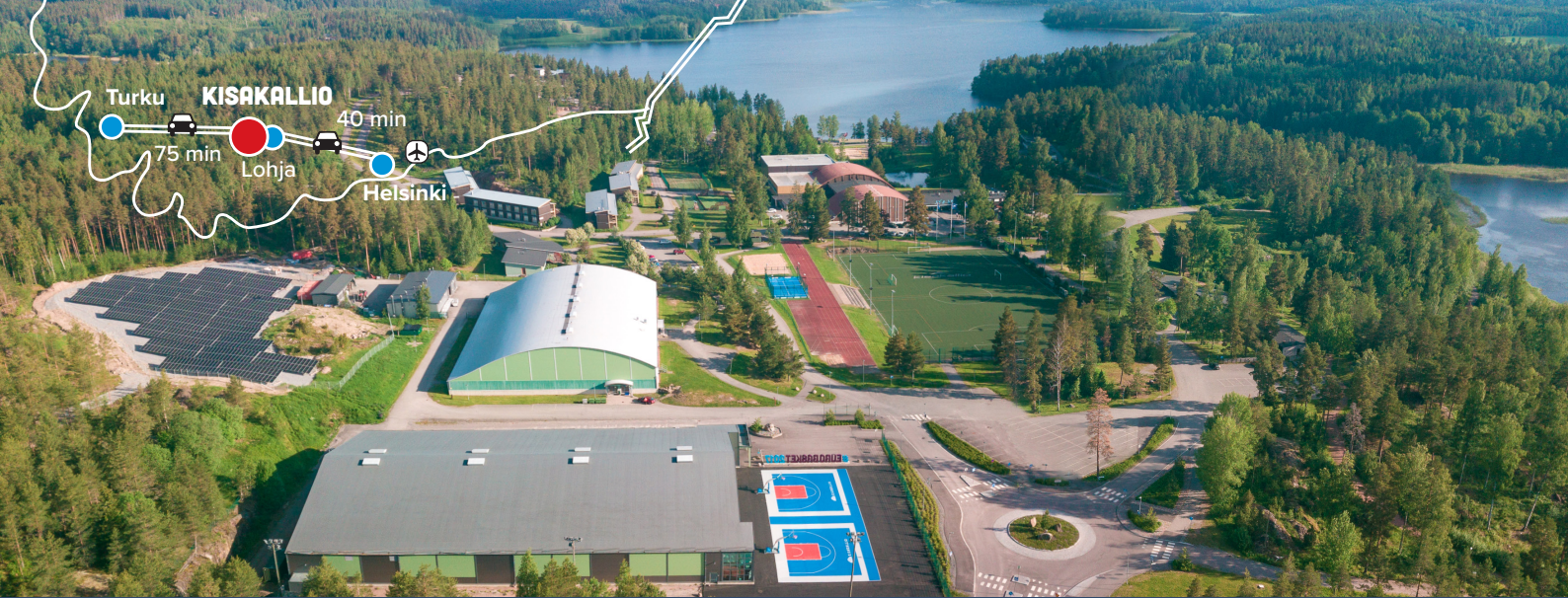


### Leirityksen materiaalipaketti (20 euroa / kausi)

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







# 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 ringetemaajoukkueet. 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 liikuntaa ja urheilua. Perustamme tekemisemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa koulutuksen, valmennusosaamisen ja hyvinvoinnin.

## SUUNNISTUSLIITON YHTEYSHENKILÖ



**KATRI LINDEQVIST**

Suunnistusliitto

katri.lindeqvist@suunnistusliitto.fi

puh. +358 44 323 6657



**KISAKALLION URHEILUOPISTO**

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA

Kisakallion YKL-tiimi | ykl@kisakallio.fi | puh. +358 41 731 8859