


Suomen Purjehdus ja Veneilyn

# Yläkoululeiritys



SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY  
SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND

 KISAKALLIO



Suomen purjehdus ja veneilyn yläkoululeiritus

## Kisakallion Urheiluopisto 2024-2025

**Suomen Purjehdus ja Veneilyn yläkoululeiritus 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.



## 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?

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

## Haku ja valinnat

**Purjehduksen yläkoululeiritukseen haku tapahtuu 18.8.2024 mennessä.**

Hakukaavake:

<https://forms.office.com/e/8JeWawjVH>

## Kustannukset

<b>Leiri 1: Lajileiri HSK</b>	195€ (sis. valmennus, lounaat, välipalat). PK-seutulaiset käyvät kotoa käsin leirillä. Kauempaa tulevia suositellaan majoittumaan purjehduskavereiden/sukulaisten luona.
<b>Leiri 2: Kisakallio</b>	Täysihoidoleiri 290€ / hlö / leiri (sis. majoituksen 2-6hh opistotasossa ma-to, aamupalat, lounaat, päivälliset, iltapalat sekä 2 x kevyt välipala/päivä) Lisäyö su-ma (tarvittaessa) 57€ sis. aamupalan.
<b>Leirit 3-4: Kisakallio</b>	Täysihoidoleiri 385€ / hlö / leiri (sis. majoituksen 2-6hh opistotasossa pe-ti, aamupalat, lounaat, päivälliset, iltapalat sekä 2 x kevyt välipala/päivä) Lisäyö (tarvittaessa) 57€ sis. aamupalan.
<b>Leirityksen materiaalipaketti:</b>	20€ (Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen Kisakallion leirin maksun yhteydessä)
<b>Leirityksen kokonaiskustannus:</b>	1275€ (Neljä leiriä ja materiaalipaketti) Leirikohtainen maksu suoritetaan erillisin leirikohtaisen ilmoittautumisen yhteydessä.
<b>Lisätietoa</b>	tapio.nirkko@spv.fi , 0440293293

## Mitä on yläkoululeiritus?

- 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. Psyykinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta.
  - Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
  - Lajitaidot.
  - Leireillä harjoitellaan 2-3 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla.

## Mitä yläkoululeiritus sisältää?

### LUKUVUOSI 2024-2025

- Kisakallion Urheiluopistolla leiritus toteutetaan 1 + 3 leirin järjestelmänä.
- Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkostoa) alkavalla koko lukuvuoden kestävässä prosessissa.

### Leirien ajankohdat:

pe-su 10.-13. lokakuuta 2024  
ma-to 18.-21. marraskuuta 2024  
pe-ti 24.-28. tammikuuta 2025  
pe-ti 7.-11. maaliskuuta 2025

Lajileiri HSK  
Kisakallio  
Kisakallio  
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
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen Kisakallion leirin maksun yhteydessä

