



#What's

IMPORTANT

Now?

Suomen Ampumaurheiluliiton Yläkoululeiritys

Kivääri- ja pistooliammunta





Suomen Ampumaurheiluliiton yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston sekä 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 opetettuja 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.



Leirityksen tavoitteet

- Huippu-urheilijan polun kokonaisvaltainen tukeminen
- Lajivaatimusten mukaisissa huippuolosuhteissa toimiminen
- Ampumaurheiluliiton, urheiluopiston ja urheiluakatemioiden osaamisen 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 analysoiminen ja kehittäminen
- Yksilönä kehittyminen
- Valtakunnalliset "Kasva urheilijaksi" sisällöt apuna urheilijaksi kasvamisen prosessissa
- Elämäntaito-osuuksien sisältöinä mm. Psykkinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta
- Kilpailulliset taidot ja fyysiset ominaisuudet
- Painopisteenä taito- ja lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Leireillä harjoitellaan 2-3 kertaa päivässä ammattivalmentajien ja asiantuntijoiden johdolla

Mitä leiritys sisältää?

LUKUVUOSI 2021-2022

Kisakallion Urheiluopistolla leiritys toteutetaan neljän leirin järjestelmänä. lukuvuoden aikana 4 x 4 vrk perusleiritys (valtakunnalliset linjaukset)

Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkostoa) alkavalla ilma-asekaudella koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

Leirien ajankohdat:

1. leiri: 11.-14.10.2021
2. leiri: 29.11.-2.12.2021
3. leiri: 17.-20.1.2022
4. leiri: 7.-10.3.2022

Lähiopetus leireillä

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

4 x 30h = 120h

4 x 10h = 40h

4 x 10h = 40h

4 x 10h = 40h

4 x 15h = 60h

Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

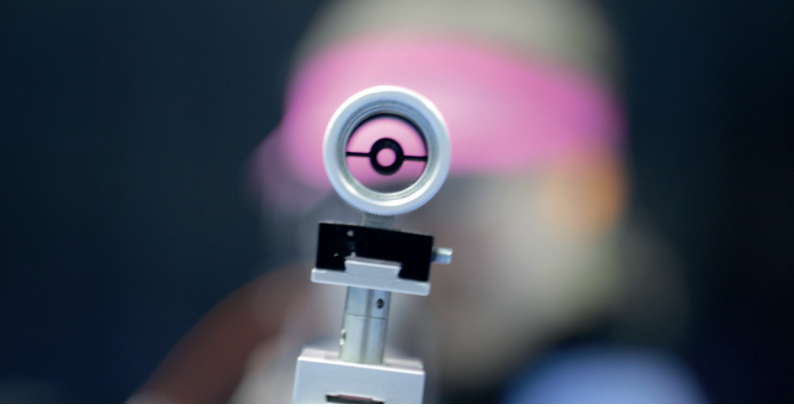
Lajitaidot
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
Elämäntaidot

4 x 100h = 400h

4 x 30h = 120h

4 x 30h = 120h

4 x 40h = 160h



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?

Valtakunnallinen ampumaurheilun yläkoululeiritys on tarkoitettu sellaisille yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille ja lukiossa ja ammattioppilaitoksessa opiskeleville, jotka haluavat kehittää itseään kohti huippua.

Hakijan ei tarvitse olla vielä huipulla, kunhan oma halu ja tekeminen suuntautuu kilpaurheiluun.

HAKU JA VALINNAT

Ampumaurheilun haku tapahtuu 4.5.2021 mennessä.
Valinnat julkaistaan 18.5.2021.

Hakuohjeet ja lomakkeet:
www.kisakallio.fi/yläkoululeiritys/

Lisätiedot:
Timo Rautio
Nuoriso- ja koulutuspäällikkö
Suomen Ampumaurheiluliitto
p. 040 820 2300
timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi

Marko Leppä
Leiritysvalmentaja
p. 040 510 5323
marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi



KUSTANNUKSET

Täysihoitoleiri: 264 euroa / hlö / leiri

(sis. majoituksen ma-to, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-to sekä 2 x välipala / päivä)
Lisäyö (su-ma) + aamupala 45 euroa / hlö.



Leirityksen materiaalipaketti

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit (Kaudella 2020-2021 materiaalimaksu oli 30e)
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin maksun yhteydessä

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 väli-neenkäsittelytaidot 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.



”

Onnellinen on se, joka on niin terve että voi lähteä retkelle. Vielä onnellisempi se terve, joka ymmärtää lähteä.

Kaarina Kari, Kisakallion perustaja 1932



Vastuuhenkilö:



MARKO LEPPÄ
Ammattivalmentaja
marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
Puh. 040 510 5323

kisakallio



Suomen Ampumaurheiluliitto
Valimotie 10, 00380 Helsinki
www.ampumaurheiluliitto.fi

Kisakallion Urheiluopisto
Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi
www.kisakallio.fi