



Valtakunnallinen yläkoululeiritys, tavoitteet ja ohjeisto

Yläkoululeiritys urheilijan polun tukena

Tiia Hautala, yläkoululeirivastaava,
Varalan urheiluopisto

Laura Tast,
Urheiluakatemiaohjelma



Yläkoululeirityksen kulkuja

- + Leiritykset alkaneet Vuokatissa 2010
- + Nykyisillä toimintatavoilla ja sisällöillä leiritykset käynnistettiin Rovaniemellä 2014
- + Urheilijaksi kasvamisen sisältölinjauksia muodostettiin 2016 tammikuussa Rovaniemellä ja maaliskuussa Helsingissä → Kasva urheilijaksi -harjoituskirja 2017
- + OK:lla yläkoululeirityksen konsultointitehtävä leiritysten valtakunnallistamiseksi 5/2015-12/2018, Kari Seppänen
- + Vuosina 2016-2017 leiritysten pilottikokeiluja useammalla opistolla
- + 2017-2018 voidaan katsoa ensimmäiseksi nykymuotoisen leirityksen lukuvuodeksi



Urheiluakatemioiden yläkoulut

Koulut yhteistyössä seurojen, lajiliitojen ja urheiluakatemioiden kanssa

Urheiluyläkoulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
 - Urheiluluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 10h/vko ->
- Täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit
- Mahdollisesti koulussa lisäksi liikuntaluokka

Liikuntapainotteinen koulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
 - Liikuntaluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

Liikuntalähikoulu

- Oppilaat omalta oppilaaksiottoalueelta
- Urheiluakatemialuokat, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

Urheiluopistot, lajiliitot ja urheiluakatemit yhteistyössä koulujen kanssa

Yläkoululeiritys

- Urheiluakatemian leiritysmalli
- Lajiliitto, urheiluopisto ja urheiluakatemia toteuttavat yhteistyössä
- 7.-9. luokat, 4-6 leiriä / lukuvuosi



Kohti yhtenäistä toimintamallia

- + Yläkoululeirityksen rooli yläkoulutoiminnan kokonaisuudessa
 - + olosuhteet harjoittelulle
 - + lajin valmennuksen keskittämisen ratkaisut ja leiritystoiminta osana valmennusjärjestelmää
 - + kuntien päätökset painotetusta opetuksesta, yläkouluverkoston laajuus
 - + yksittäisen urheilijan tuki
- + Yläkoululeirityksen toimintaa yhdenmukaistetaan ja laatua kehitetään yhdessä lajien kanssa
- + Yläkoulutoiminnan ohjeisto päivitetään (versio 1.0 vuodelta 2015)
- + Yläkoululeirityksen kriteerit toteutuvat urheiluopistolla yhteistyössä lajien kanssa. Yhteiset sisällöt ovat käytössä.



Valtakunnallinen yläkoululeirityksen tilanne

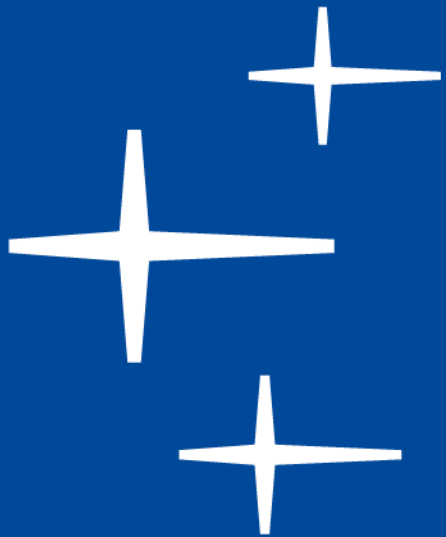
- + Yläkoululeiritystä järjestää 11 urheiluopistoa yhdessä yli 40 lajin kanssa
- + Urheilijoita on yhteensä yli 3000, joista on tyttöjä noin 1600 ja poikia 1400


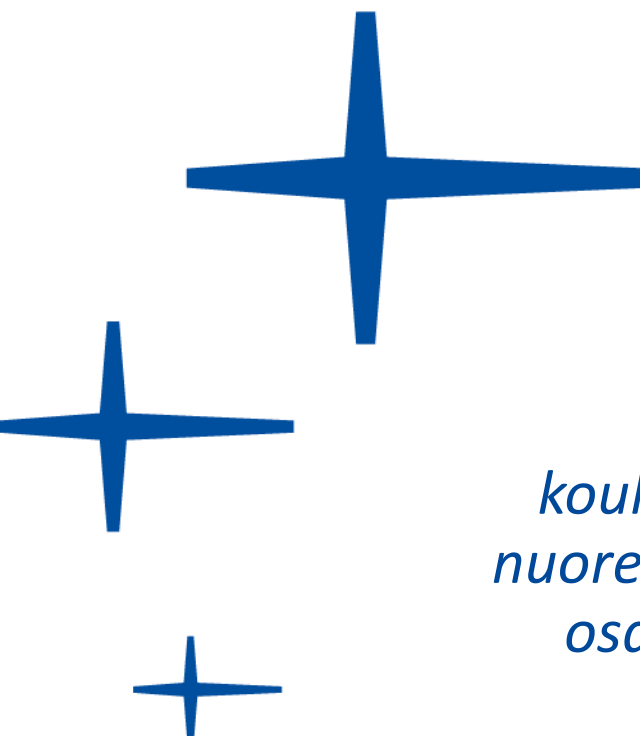
Valtakunnallinen yläkoululeiritys – lajit ja leirityksen järjestäjät 2018, 2019 →

Eerikkilä	ISLO	Kisakallio	Kuortane	Rovaniemi	Norrvala	Pajulahti	Tanhuvaara	Varala	Vierumäki	VRUA - Vuokatti
Jalkapallo			Jalkapallo	Jalkapallo			Jalkapallo		Futsal	
				Judo		Judo		Judo		
		Jääkiekko	Jääkiekko	Jääkiekko			Jääkiekko		Jääkiekko	
		Koripallo		Koripallo				Koripallo	Koripallo	
		Lentopallo	Lentopallo	Lentopallo		Lentopallo	Lentopallo	Lentopallo		
				Maastohiihto	Maastohiihto	Maastohiihto		Maastohiihto		Maastohiihto
	Pesäpallo		Pesäpallo					Pesäpallo		Pesäpallo
		Suunnistus			Suunnistus		Suunnistus	Suunnistus		Suunnistus
	Uinti			Uinti					Uinti	Uinti
		Joukkue- ja rytmisen voimistelu	Telinevoimistelu						Telinevoimistelu TeamGym	
Yleisurheilu			Yleisurheilu	Yleisurheilu	Yleisurheilu	Yleisurheilu	Yleisurheilu	Yleisurheilu		
	Taitoluistelu	Ampumaurh. Käsipallo Purjehdus Ringette Taekwondo	Keilailu Paini	Alppihiihto Moottorikelk. Mäkihyppy Painonnosto Taitoluistelu Yhdistetty Yleisvalmennus		Amerikkalainen jalkapallo Karate Sulkapallo	Ampumaurh.	Melonta	Golf E-sport Painonnosto Pyöräily Motocross Salibandy Shakki Taitoluistelu	Ampumahiihto Lumilautailu E-sport Yhdistetty



Valtakunnallisen yläkoululeirityksen ohjeisto





Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan koulu- ja leiritysmallien tavoitteena on edistää urheilevan nuoren kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.

Yläkoulutoiminta on osa suomalaisen urheilun kaksoisuramallia (dual career).



Yläkoululeiritystä järjestetään 11 urheiluopistolla yhteistyössä lajien, koulujen ja urheiluakatemioiden kanssa.

Yläkoululeirillä koulunkäynti ja harjoittelu yhdistetään toimivaksi kokonaisuudeksi leiriolosuhteissa ja annetaan eväät parempaan arjen hallintaan myös leirien välisinä aikoina - tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen.



Valtakunnallisen yläkoululeirityksen toimintamalli

- + Kolmen vuoden leiritysprosessi sisältäen 3-6 leiriä vuodessa sekä leirien välisen ajan
- + Leirivuorokausia on 4-6 päivää/ leiri
- + Yläkoululeirityksessä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä ja lajivalmennus tapahtuu lajin määrittelemien linjausten mukaisesti
 - + Fysiikkavalmennuksessa noudatetaan Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen linjauksia
 - + Sisältöjen jako vuositasolla: 1/3 lajiharjoittelua, 1/3 fysiikkaharjoittelua, 1/3 urheilijan elämäntaitoja
 - + Leirien aikana koulunkäynnille ja läksyille on varattu vähintään 3 x 45 min/ päivä
- + Urheilijaa tuetaan leirityksenjärjestäjän ja lajiliiton toimesta urheilijan kaksoisuralla. Leiritykseen kuuluu mm. infokooste toisen asteen urheiluoppilaitoksista- ja järjestelmästä.
- + Valtakunnallinen kysely vuosittain urheilijoille ja huoltajille (KIHU, OK)

Yhteistyö ja roolit lajien, leirityksenjärjestäjien ja OK:n välillä

Lajiliitto..

- + sitoutuu yhdessä sovittuihin linjauksiin ja yläkoululeirityksen ohjeistoon (sopimukset opistojen kanssa)
- + määrittää yläkoululeirityksen ja yläkoulutoiminnan roolin osana valmennusjärjestelmäänsä
- + vastaa lajin valmennuslinjauksien määrittelystä ja niiden jakamisesta valmentajilleen
- + vastaa yhteistyössä opistojen kanssa valmentajavalinnoista valtakunnallisesti sovittujen linjausten mukaisesti
- + vastaa lajin yläkoululeirityksen yhteneväisestä laadusta eri opistoilla

Leirityksenjärjestäjä/ urheiluopisto..

- + sitoutuu yhdessä sovittuihin linjauksiin ja yläkoululeirityksen ohjeistoon (sopimus OK:n kanssa)
- + osallistuu vuosittaisiin tapaamisiin 2-3 krt
- + sitoutuu kehittämään valtakunnallista yläkoululeiritystoimintaa ja toteuttaa yhdessä sovittuja kehittämistoimenpiteitä
- + vastaa yhteistyöstä yhteistyölajiensa sekä urheiluakatemiaan kanssa (sopimukset lajiliittojen kanssa)
- + sitoutuu yhteiseen viestintään, jakamaan tietoa ja toimintamalleja yhteistyöverkostolle
- + vastaa toimintansa laadun seurannasta ja arvioinnista

Olympiakomitea..

- + johtaa ja koordinoi valtakunnallista yläkoulutoimintaa sekä edellyttää yhteistyösopimusten tekemisestä eri toimijoiden välillä (OK-leirityksenjärjestäjät-lajiliitot)
- + vastaa verkostotapaamisten järjestämisestä 2-3 krt/ vuosi
- + hyödyntää OK:n brändiä ja viestintää sovitulla tavalla
- + vastaa yhteisten sisältöjen kehittämisestä ja sen jakamisesta
- + vastaa valtakunnallisesta lajiyhteistyöstä
- + toteuttaa 2 vuoden välein opistojen leiritystoiminnan arviointi- ja kehityskeskustelut ryhmissä. Lajit mukana sovitulla tavalla.
- + vastaa valtakunnallisesta seurannasta ja arvioinnista

Yläkoululeiritys urheilijan polun tukena

Esimerkkinä suunnistus ja pesäpallo Varalan Urheiluopistolla



Suunnistus – liiton tavoitteet ja linjaukset

POHJANA KV. TASON HUIPPUSUUNNISTAJAN VAATIMUKSET

Selkeä ohjeistus yläkoululeirien sisältöihin:

- Yleisliikunnallisuuden vahvistaminen – motoriset taidot
- Lajitaidot – hahmotuskyky ja perustaidot
- Urheilijaksi kasvaminen – kokonaisvaltaisuus ja suunnitelmallisuus



Sisältösuunnitelma – leirikohtaiset ohjeistukset

suunnistustaidot, fysiikka ja tukiharjoittelu

harjoitukset

valmentajan rooli ja palautteen antotapa

analyysit

kotitehtävät



Suunnistus – Varala prosessin tukena

Vahvuuksia ja mahdollisuuksia

Pirkanmaan alue ja yhteistyömahdollisuudet

- menestyvät seurat/ tasokas valmennus, akatemia
- Monipuoliset maastot, hyvät kartat (myös sprintissä)

Leirivalmentajien monipuolinen osaaminen

- Jere Ahonen, testauksen, valmennuksen ja liikuntafysiologian ammattilainen, akatemiavalmentaja
- Jenni Laine, opettaja, kasvatuksen ammattilainen: oppimiskokemukset, elämäntaidot, omien voimavarojen hyödyntäminen
→ Urheilijaksi kasvun laaja-alainen tukeminen



Varalan yläkoululeiri suunnistus 1.-4.10.2018



Maanantai

- 9.15 Avaus ja majoittuminen
- 10.00 Harjoitus 1, **Suunnistus** (Tahmela)
reitINVALINNA **pareittain**, Jenni ja Jere (ratojen suunnittelu: Jenni)
- 11.30 Lounas
- 12.00 Opiskelu, läksyt
- 14.00 Välipala
- 14.30 Lähtö harjoitukseen
- 15:00 Harjoitus 2, **Suunnistus** (Pikku Ahvenisto):
kompassinkäyttö ja suunnassa kulku, Jenni ja Jere (ratojen suunnittelu: Jere)
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Huoltava harjoitus + elämäntaidot ryhmäytyminen / kehittymisen kulmakivet / lepo + uni / kehonhuolto, Jere ja Milja
- 19.30 **Suunnistusharjoitusten analyysi + kausianalyysi** (kotitehtävät), Jere
- 20.00 Iltapala

Tiistai

- 8.00 Aamupala
- 8.30 Lähtö harjoitukseen
- 9:00 Harjoitus 1, **Maastotesti 5km** (Kauppi / Kaupinojan P-paikka), Jere ja Jenni
- 11.30 Lounas
- 12.15 Opiskelu, läksyt
- 14.15 Välipala
- 14.45 Harjoitus 2: Fysiikkatestit (Tahmelan kenttä): 5-loikka + kuntopallonheitto + nopeus, Jere, Jenni
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Elämäntaidot: miksi urheilen? / oma toimintaympäristö, Milja
- 19.00 Huoltava harjoitus (uima-allas): vesijumppa / -juoksu / -kuntopiiri / venyttely / rentoutuminen (+sauna), Milja, Jere tai Jenni mukana
- 20.00 Iltapala

Varalan yläkoululeiri suunnistus 1.-4.10.2018



Keskiviikko

- 8.00 Aamupala
- 8.30 Lähtö harjoitukseen
- 9.00 Harjoitus 1, **Suunnistus** (Kauppi):
oleelliset kohteet, Jenni, Jere ja Milja
(ratojen suunnittelu: Jere)
- 11.30 Lounas
- 12.15 Opiskelu (Varala-sali), Jere
- 14.15 Välipala
- 14.45 Harjoitus 2, Fysiikkatreenit ulkona:
koordinaatio/ juoksutekniikka, Tiia
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Huoltava harjoitus + elämäntaidot EA /
päihteet ja urheilu / kehonhuolto, Milja
ja Jenni
- 19.30 **Suunnistusharjoituksen analysointi**,
Jenni
- 20.00 Iltapala

Torstai

- 8.00 Aamupala
- 8.30 Lähtö harjoitukseen
- 9.00 Harjoitus 1, **Suunnistus** (Puuvuori): **käyrät/
viuhka**, Jenni ja Jere (ratojen suunnittelu:
Jenni)
- 11.30 Lounas
- 12.15 Opiskelu (luentosali 2), Jenni
- 14.15 Välipala
- 14.45 Harjoitus 2: Fysiikkatreenit (kamppailusali),
kehonhallinta / ryhmäytyminen, Jere ja
Jenni
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Vanhempainilta ja päätös, Jenni ja Jere

Pesäpallo – liiton tavoitteet ja linjaukset



- Harrastajamäärän ja liikunnallisen sitoutumisen lisääminen
- Urheilijaksi ja vastuulliseksi yhteiskunnan jäseneksi kasvattaminen
- Valmiuksien lisääminen huippu-urheilun valmentautumiseen → polku toiselle asteelle akatemiaharjoitteluun ja sitä kautta Superpesikseen
- Alueellinen yhteistyö tärkeässä roolissa!

Luokka-asteittain ja leirikohtaisesti määritelty tavoitteet ja kehittämiskohteet

- Lajitaidot – yleistaitavuus ja monipuolisuus
- Pelitaidot – modernin pelikäsityksen ymmärtäminen
- Tuki- ja fysiikkaharjoittelu – voima- ja nopeusharjoittelun perusteet
+ vahva voimakeskus



Pesäpallo – Varala prosessin tukena

- Leirivalmentaja, ex-Superpesispelaaja (nyk. seurakehittäjä) Mira Kolehmainen oma tausta ja osaaminen isossa roolissa
- Tiivis yhteistyö paikallisten osaajien kanssa
- Terveyttä edistävän harjoittelun sisältöjen tuominen leireille
- Superpesispelaajien vierailut (esim. ”Sallisen lukkaritreeneit”)

- Pelikäsityksen harjoittelu: tilannenopeus, tietyn tyyppisiä pelaajia vastaan pelaaminen, oma ajattelu tilanteissa
- Perusfysiikan ja erityisesti keskivartalon vahvistaminen ja toiminta



Terveyttä edistävä harjoittelu – Varalan toimintamalleja yläkoululeirityksessä

Mitä olemme tehneet

- Toimintakyky- ja liiketaitotestaukset (fysioterapeutti tai fysioterapiaopiskelijat, sekä ohjaava ft) + kotiläksyt yksilöllisesti
- Fysion tai fysio-opiskelijan elämäntaitotunnit (esim. hartiarenkaan hallinta, liikkuvuus ja voima, käytännön harjoitus ja kirjalliset ohjeet)
- Screenaus ja klinikkatoiminta leirin aikana
- Yleistaitavuuden, linjausten ja liikehallinnan korostaminen harjoituksissa (**VoimanPolku** –kokonaisuuden idealla)

Kehityskohteita

- Yhtenäisen liikehallintatestistön luominen ja systemaattinen testaus

