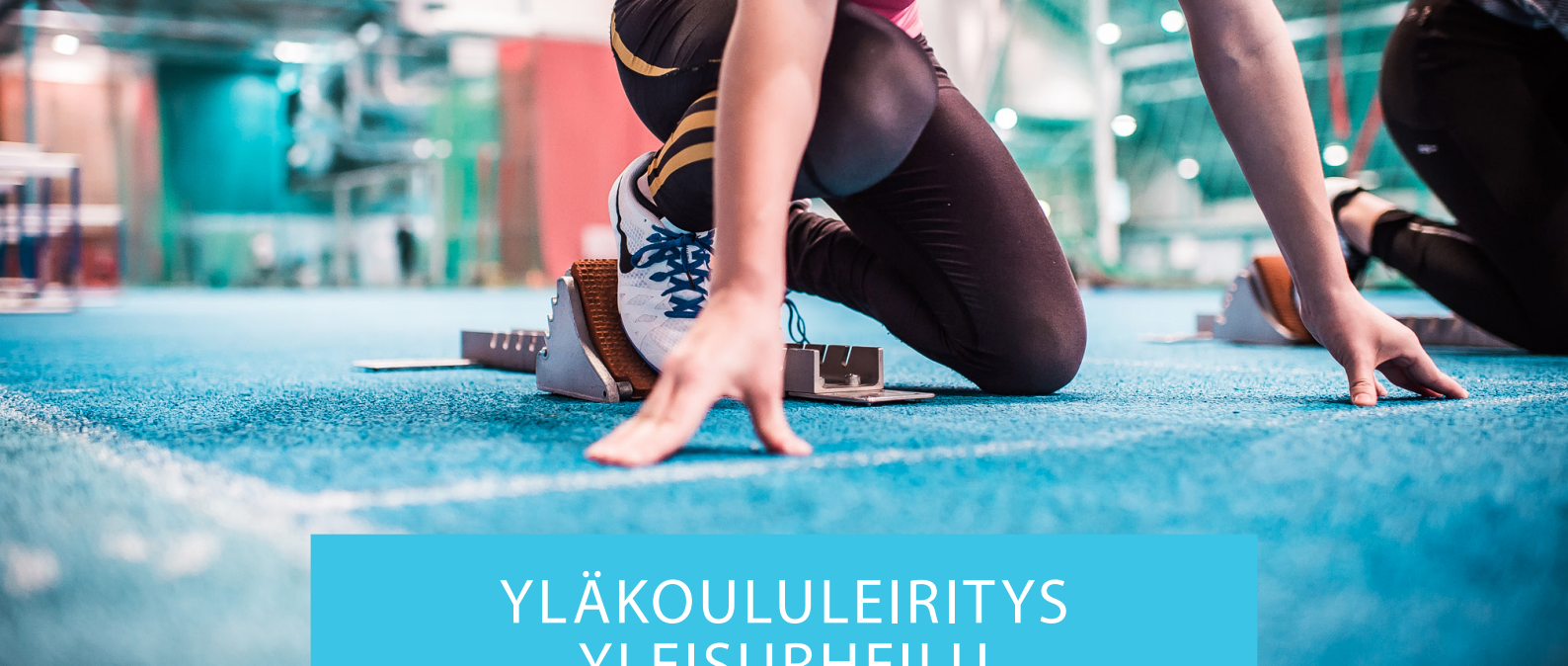




YLÄKOULULEIRITYS YLEISURHEILU

Pajulahti Olympic Training Center



SUOMEN URHEILULIITTO



Suomen Urheiluliitto (SUL) on nimennyt Liikuntakeskus Pajulahden yleisurheilun yläkoululeirityksen valmennuskeskukseksi.

Leiritys on valtakunnallinen ja siihen voi hakea eri puolilta Suomea. Pajulahden yläkoululeirityksessä järjestetään valmennusta kaikissa yleisurheilulajeissa. Kestävyyssjuoksijat ja kävelijät voivat hakea yhdistettyyn kestävyyssryhmään.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Urheiluliiton linjauksia yläkouluikäisille. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia. Valmennuksesta vastaavat Pajulahden ammattivalmentajat yhdessä Suomen Urheiluliiton ja Lahden Ahkeran valmentajien kanssa.

Valmennuskeskusympäristössä on erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.



LEIRITYSINFO

Kustannukset täysihoidolla

- 220 € / hlö / 3 vrk leiri (7. lk). Kokonaishinta 880 €.
- 290 € / hlö / 4 vrk leiri (8.-9.lk). Kokonaishinta 1160 €.
- Kukin leiri laskutetaan erikseen
- sis. majoituksen (2-6 hh) ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)

Kenelle?

- Yläkouluikäiset, 7.-9. -luokkalaiset, tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat, myös vammaisurheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestäväan projektiin

Leiriviikot 2018 - 2019

7. -luokkalaiset:

Leiri I 4.-7.11.2018
Leiri II 6.-9.1.2019
Leiri III 3.-6.3.2019
Leiri IV 14.-17.4.2019

8.-9. -luokkalaiset:

Leiri I 21.-25.10.2018
Leiri II 16.-20.12.2018
Leiri III 17.-21.2.2019
Leiri IV 31.3.-4.4.2019



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com



Mitä yläkoululeiritys sisältää?

1. Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla
2. Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen
3. Elämäntaidot: psyykkinen valmennus, ravitseminen ja arjenhallinta
4. Opiskelu

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan ohjatusti, n. 3 tuntia päivässä ns. läksyperiaatteella
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä

Elämäntaidot

- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitseminen, lepo ja uni, psyykkinen valmennus ja sosiaalinen elämä

Harjoittelu

- Leireillä 3-4 harjoitusta päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Leiriharjoittelu tukee sekä antaa työkaluja yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Mahdollisuus viedä oppeja omaan seuraan, sekä henkilökohtaisilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leirityksen ohjelmaa

HAKU 2018-2019

- Sähköisellä kaavakkeella www.pajulahti.com
- Haku 19.8.2018 mennessä
- Valinnat tehdään 30.8.2018

Valintaperusteet leirille

- Lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella ja tulokset tarkastetaan tilastopajasta ennen valintojen tekoa
- Urheilijan taso, innostuneisuus / sitoutuminen leiritykseen

Lisätiedot (www.pajulahti.com)

NIKKE VILMI

Yleisurheilun lajivastaava
Yläkoululeirityskoordinaattori
puh. 044 7755 364
nikke.vilmi@pajulahti.com

OSKU KUUTAMO

Yläkoululeirityskoordinaattori
puh. 044 7755 346
osku.kuutamo@pajulahti.com



SUOMEN URHEILULIITTO



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com