



# YLÄKOULULEIRITYS AMPUMAHIIHTO

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Ampumahiihdon yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9.-luokkalaisten tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirien tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leiritys on valtakunnallinen eli siihen voi hakea eri puolelta Suomea.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Ampumahiihtoliiton valmennuksen linjauksia yläkouluikäisille. Ampumarjoittelussa käytetään hyväksi Hälvälän ampumaradan olosuhteita. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia. Yläkoululeiritys toteutetaan yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden ja Suomen Ampumahiihtoliiton kanssa.

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

## Lisätiedot:

**LAURI ELO**

Kenttäpäällikkö

Suomen Ampumahiihtoliitto

p. +358 46 878 2204

## LEIRITYSINFO

### Kustannukset täysihoidolla

- 364 € / henkilö / ma-pe leiri. Sisältää majoituksen, valmennuksen, kuljetukset ampumaradalle, opetuksen, oppimateriaalit (2-4 hh) ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Kukin leiri laskutetaan erikseen.

### Kenelle?

- Yläkouluikäiset, 7.-9.-luokkalaisten
- Tavoitteellisissa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan leirityskauden kestävään projektiin

### Leiriviikot 2022

Leiri I 13.-17.6.2022

Leiri II 15.-19.8.2022

Leiri III 12.-16.9.2022

Leiri IV 31.10.-4.11.2022

Leireillä valmentajana toimii Tarmo Napari

## HAKU

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)
- **Haku 6.5.2022 mennessä.**

Valintaperusteet leirille

- Lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella



# YLÄKOULULEIRITYS

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center

**Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille.**

## Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla
- Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen
- Elämäntaidot: psyykinen valmennus, ravitsemus ja arjenhallinta
- Opiskelu

## 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

## Elämäntaidot

- Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen prosessi
- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä

## Opiskelu

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

## YLÄKOULULEIRITYS

### Lajit

- Amerikkalainen jalkapallo
- Ampumahiihto
- Judo
- Karate
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Mäkihyppy
- Pesäpallo
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Triathlon
- Vammaisurheilu
- Yleisurheilu

Vammaisurheilijat ovat mukana kussakin lajiryhmässä

### Hakeminen

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)

### Lisätiedot:

#### KATJA VÄISÄNEN

Yläkoululeirityskoordinaattori  
puh. 044 7755 339  
[katja.vaisanen@pajulahti.com](mailto:katja.vaisanen@pajulahti.com)

#### SARA HEINO

Yläkoululeirityskoordinaattori  
puh. 044 7755 365  
[sara.heino@pajulahti.com](mailto:sara.heino@pajulahti.com)

**LUE LISÄÄ:**  
[www.pajulahti.com/  
valmennuskeskus/  
ylakoululeiritys](http://www.pajulahti.com/valmennuskeskus/ylakoululeiritys)



Pajulahti

Pajulahti Olympic & Paralympic  
Training Center

Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola  
tel. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)