



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. Ampumarajoittelussa 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

- 369 € / 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 1: 12.–16.6.2023

Leiri 2: 28.8.–1.9.2023

Leiri 3: 25.–29.9.2023

Leiri 4: 15.–19.1.2024

HAKU

- Sähköisellä kaavakkeella www.pajulahti.com
- **Haku 30.4.2023 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

Lisätiedot:

KATJA VÄISÄNEN

Yläkoululeirityskoordinaattori
puh. 044 7755 339
katja.vaisanen@pajulahti.com

SARA HEINO

Yläkoululeirityskoordinaattori
puh. 044 7755 365
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