

YLÄKOULULEIRITYS JUDO

Olympic Training Center Pajulahti



Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Liikuntakeskus Pajulahti käynnistää syksyllä 2016 mittavan yläkouluvalmennuksen ohjelman 7-9 luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille.

Valmennuksesta judossa vastaa Pajulahden omat ammattivalmentajat. Valmennuksen tukena ovat Pajulahden LTP-opiskeilijat, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, Etelä-Kymenlaakson Urheiluakatemia sekä Kouvolan Urheiluakatemia.

Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Huippu-urheilijapolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteisiin tutustuminen ja siellä toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä leirityksessä elämäntaidot, leirien aikana toteutettava opiskelu sekä urheiluvalmennus

OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 tuntia päivässä ns. "läksyperiaatteella", myös leirijankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä
- Systemaattinen yhteistyö oppilaan, perheen ja koulun välillä – koulumenestyksen seuranta

ELÄMÄNTAIDOT

- Elämäntaitojen kehittäminen – henkilökohtainen prosessi
- Aiheina mm. ajan-hallinta, ravinto, lepo ja uni, psyykkinen valmennus ja sosiaalinen elämä

HARJOITTELU

- Leireillä harjoittelua 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien ja liikunnan opiskelijoiden johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen - Ohjelmoitu harjoittelu läpi vuoden
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lisäksi henkilökohtainen yhteydenpito ja kohtaamiset leirien välillä (myös vanhemmat ja seuravalmentajat)

KUSTANNUKSET

Täysihoito

- n. 270€/hlö/leiri (su-to 8-9lk)
- n. 205€/hlö/leiri (su-ke 7lk)
sis. majoituksen (2-6 hh) ja ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala)

Päiväleiri

- 8-9lk n. 160€/hlö/leiri
sis. lounaat, päivälliset su-to
- 7lk n. 120€/hlö/leiri
sis. lounaat, päivälliset ja su-ke



KENELLE YLÄKOULULEIRITYS ON TARKOITETTU?

- 7.-9. luokan opiskelijoille (01-03 syntyneet)
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin
- Leiritykseen voi hakeutua jokainen judoa päälaajinaan tai sivulaajinaan harrastava

JUDOKOIDEN LEIRIVIIKOT 2016-2017

- 7. luokan ryhmälle on 3 (su-ke) leiriä lukuvuodessa:
20.-23.11.2016, 29.1.-1.2.2017 ja 9.-12.04.2017
- 8.-9.luokan ryhmälle on neljä (su-to) leiriä lukuvuodessa:
9.-13.10.2016, 4.-8.12.2016, 15.-19.01.2017 ja 26.-30.3.2017

HAKU VALTAKUNNALLISEEN YLÄKOULULEIRITYKSEEN KAUDELLE 2016-2017

- Sähköisellä kaavakkeella www.pajulahti.com
- Haku 26.8.2016 mennessä
- Judossa 20 paikkaa

VALINTAPERUSTEET LEIRILLE

- Valinnat urheilijoiden henk.koht valmentajien / seurojen lausuntojen perusteella.
- Urheilijan tulostaso, innostuneisuus / sitoutuminen leiritykseen
- Lajivalmentaja tekee lopullisen esityksen leiritykseen valittavista.

LISÄTIEDOT:

Judon lajivastaava ja ammattivalmentaja
Otto Favén puh. 050 4611 148
otto.faven@judoliitto.fi



Pajulahti