



YLÄKOULULEIRITYS JUDO

Pajulahti Olympic Training Center

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

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

Valmennuksesta 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.

LEIRITYSINFO

Kustannukset täysihoidolla

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

Kenelle?

- Yläkouluikäiset, tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

Leiriviikot 2017 - 2018

7. -luokkalaiset:

Leiri I 15.-18.10.2017
Leiri II 17.-20.12.2017
Leiri III 11.-14.2.2018
Leiri IV 22.-25.4.2018

8.-9. -luokkalaiset:

Leiri I 5.-9.11.2017
Leiri II 1.-5.1.2018
Leiri III 4.-8.3.2018
Leiri IV 8.-12.4.2018



Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla
- Monipuolisten motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- Psykkinen valmennus, ravitseminen ja elämäntaidot
- Opiskelu

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan ohjatusti, n. 3 tuntia päivässä ns. läksyperiaatteella.
- Leirijankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä
- Mahdollisuus sovittaa TET -jakso leiritykseen

Elämäntaidot

- Elämäntaitojen kehittäminen – henkilökohtainen prosessi
- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitseminen, lepo ja uni, psykkinen 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 2017-2018

- Sähköisellä kaavakkeella www.pajulahti.com
- Haku 31.8.2017 mennessä
- Valinnat tehdään 8.9.2017
- Judossa 20 paikkaa

Valintaperusteet leirille

- Lajivalmentaja ja Suomen Judoliitto tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
- Urheilijan tulostaso, innostuneisuus / sitoutuminen leiritykseen

Lisätiedot

JAANA SUNDBERG

Judon lajivastaava ja ammattivalmentaja
puh. 050 3314 640
jaana.sundberg@judoliitto.fi

OSKU KUUTAMO

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

