



# YLÄKOULULEIRITYS PYÖRÄILY

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Pyöräilyn yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille (tytöt ja pojat). 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 puolilta Suomea.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Pyöräilyn linjauksia yläkouluikäisille liiton valmentajien vetämänä. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia.

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

## Lisätiedot:

**MIKA SIMOLA**

Suomen Pyöräily, valmennuspäällikkö  
mika.simola@pyoraily.fi

## LEIRITYSINFO

### Kustannukset täysihoidolla

- 335 € / henkilö / leiri (ma-pe) (7.-9.lk). sis. majoituksen (2-4 hh), valmennuksen, opetuksen, oppimateriaalit ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Jos leiriläinen tarvitsee majoituksen sunnuntai-maanantai välille on extrayön hinta 40 € (sis. aamupala).

### Kenelle?

- Yläkouluikäiset, 7.-9.-luokkalaiset
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

### Leiriviikot 2024-2025

Leiri I	2.-6.9.2024
Leiri II	11.-15.11.2024
Leiri III	20.-24.1.2025
Leiri IV	12.-16.5.2025

## HAKU

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)
- **Haku 2.4.-14.7.2024.**

### Valintaperusteet leirille

- Lajivalmentaja ja Suomen Pyöräily tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
- Urheilijan taso, innostuneisuus / sitoutuminen leiritykseen



# YLÄKOULULEIRITYS

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntauneille 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.
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä

## YLÄKOULULEIRITYS

### Lajit

- Amerikkalainen jalkapallo
- Ampumahiihto
- Judo
- Karate
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Melonta
- Mäkihyppy
- Paraurheilu
- Pesäpallo
- Pyöräily
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Triathlon
- Yleisurheilu

### 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 ALANEN

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

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