



## YLÄKOULULEIRITYS NYRKKEILY

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Nyrkkeilyn 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:

**ERVIN KADE**

Puh. 040 531 3284

[ervin.kade@finbox.fi](mailto:ervin.kade@finbox.fi)

## LEIRITYSINFO

### Kustannukset täysihoidolla

- 252 € / henkilö / leiri (ma-to) (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. iltapalan ja 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 7.-10.10.2024

Leiri II 9.-12.12.2024

Leiri III 24.-27.3.2025

## HAKU

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)
- **Haku 31.7.2024.**

### Valintaperusteet leirille

- Suomen Nyrkkeilyliitto ja lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
- Leiritykseen tulee sitoutua koko leirityskaudeksi (sis. kaikki leirit)



# 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.
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä

## YLÄKOULULEIRITYS

### Lajit

- Amerikkalainen jalkapallo
- Ampumahiihto
- Judo
- Karate
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Melonta
- Mäkihyppy
- Nyrkkeily
- 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)