



Pajulahden kampus

Yläkoululeiritys

Paraurheilu

Paraurheilun yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille ja toisella asteella opiskeleville näkö-, kehitys- tai liikuntavammaisille sekä elinsiirronsaanneille nuorille, jotka tähtäävät tavoitteellisesti eteenpäin omalla urheilijanpolullaan.

Mukaan voi hakea lajista riippumatta. Harjoittelu tapahtuu paraurheilun omassamonalajiryhmässä sisältäen myös lajikokeiluja tai -harjoituksia. Harjoittelua sovelletaan tarvittaessa yksilöllisesti kunkin osallistujan tavoitteet ja toimintakyky huomioon ottaen ja pohditaan yhdessä tarvittavat tukitoimet. Tukitoimista ja soveltamisesta vastaavat Suomen Paralympiakomitean ja urheiluopiston valmentajat ja asiantuntijat. Lajikokeilut ja -harjoittelu toteutetaan lajivalmentajien valmentamina. Leiritys on valtakunnallinen eli siihen voi hakea eri puolilta Suomea.

Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan valtakunnallisen kaksoisurakokonaisuuden ohjeistuksia. Valmennuskeskusympäristössä on erinomaiset ja esteettömät olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Vastuuhenkilö

Thomas Jalas
Suomen Paralympiakomitea, lajipäällikkö
puh. 040 024 1121
thomas.jalas@paralympia.fi

Leiritysinfo

Kustannukset

- Täysihoitoleiri: **265 euroa** / hlö / leiri (ma-to)
- Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)
- Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 45 euroa / hlö (sis. aamupala ja iltapala)

Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa / kausi)

- Sisältää t-paidan, leirivihkon ja huoltajille suunnatun Kasvata Urheilijaksi -työkirjan.
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

Leiriajankohdat:

3.-6.11.2025
9.-12.3.2026

Haku ja valinnat

- Hakulomake löytyy **tästä**
- **Haku 28.9.2025 mennessä.**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Lajin vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päätyttyä.

Pajulahden kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 6656 345



Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on osa valtakunnallista kaksoisurakokonaisuutta, jonka tavoitteena on yhdistää koulunkäynti ja harjoittelu toimivaksi kokonaisuudeksi. Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen kehittämisestä ja koordinoinnista vastaa Urheiluopistot ry yhdessä urheiluopistojen kanssa.

Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirityksessä yhdistetään koulunkäynti ja motivoituneen urheilijan kilpaurheiluharrastus.

Mitä Yläkoululeiritys on?

- Nuorten urheilijoiden valmennusta, joka toteutetaan yhdessä lajiliittojen, urheiluseurojen, ammattivalmentajien ja urheiluopiston kanssa.
- Urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä hyödyttävä leirikokonaisuus huippuolosuhteissa.
- Urheilijan elämäntaitojen ja hyvän harjoittelun oppimista.

Yläkoululeirityksen sisältö

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla.
- Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen.
- Elämäntaidot: psyykinen valmennus, ravitsemus ja arjenhallinta.
- Opiskelu

Harjoittelu

- Leireillä harjoitellaan ammattivalmentajien johdolla.
- Leiriharjoittelu antaa työkaluja yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun.
- Painopisteenä motoriset perustaidot, fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot.
- Mahdollisuus viedä oppeja omaan seuraan. Henkilökohtaisilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leirityksen ohjelmaa.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan valvotusti läksyperiaatteella (täysin leiripäivinä n. 3-4 x 45 min)
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä

Elämäntaidot

- Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen prosessi.
- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä.