

Pajulahden kampus

# Yläkoululeiritys

Paini

**Painin** yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9.-luokkalaisten tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille (tytöt ja pojat). Yläkoululeirityksen 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.

**Yhdistä painin tavoitteellinen harjoittelu ja opiskelu huippuolosuhteissa Pajulahdessa! Lajivalmennuksesta vastaa Itä-Suomen aluevalmentaja Tapio Lattu.**

Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan valtakunnallisen kaksoisurakokonaisuuden ohjeistuksia.

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



**Vastuuhenkilö**

Olli Hyvönen  
olli.hyvonen@helsinki.fi  
044 5025558

**Leirijankohdat:**

21.-24.9.2026 | 9.-12.11.2026  
15.-18.2.2027 | 19.-22.4.2027

## Leiritysinfo

### Kenelle tarkoitettu?

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

### Kustannukset

- **Täysihoidoleiri: 275e/hlö/leiri (ma-to).**
  - Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut.
  - Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 58e/hlö (sis. iltapala ja aamupala).
- **Leirityksen materiaalipaketti (10e/kausi, sis. t-paidan ja leirivihkon).**
  - Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

## Haku ja valinnat



- Hakulomake löytyy **tästä**
- **Haku 16.8.2026 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 40 545 1133



# 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 ja koulutusta, 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, ravitseminen 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 väh. 3 x 45 min)
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä

## Elämäntaidot

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