



KASVA
URHEILIJAKSI

TOIMINTASUUNNITELMA VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS 2019 - 2020

Pajulahti Olympic Training Center
Liikuntakeskus Pajulahti



**SUOMEN
URHEILU
AKATEMIAT**



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center
Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola
tel. 03 885 511

www.pajulahti.com

MUKANA OLEVAT LAJILIITOT:

Amerikkalainen jalkapallo

Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto SAJL

- Heikki Halttunen
- puh. + 358 40 569 6644
- heikki.halttunen@sajl.fi
- www.sajl.fi

Ampumahiihto

Suomen Ampumahiihtoliitto

- Jonne Kähkönen
- puh. + 358
- jonne.kahkonen@biathlon.fi
- www.biathlon.fi

E-urheilu

Suomen elektronisen urheilun liitto

- Aapo Rantilä
- puh. + 358 45 634 1090
- aapo.rantila@seul.fi
- www.seul.fi

Judo

Suomen Judoliitto

- Jaana Jokinen
- puh. + 358 50 331 4640
- jaana.jokinen@judoliitto.fi
- www.judoliitto.fi

Karate

Suomen Karateliitto

- Anssi Kaltevo
- puh. + 358 50 314 1201
- anssi.kaltevo@karateliitto.fi
- www.karateliitto.fi

Lentopallo

Suomen Lentopalloliitto

- Jouni Helenius
- puh. + 358 44 231 6107
- jouni.helenius77@gmail.com
- www.lentopalloliitto.fi

Maastohiihto

Suomen Hiihtoliitto

- Ville Sampolahti
- puh. + 358 40 542 3032
- ville.v.sampolahti@student.jyu.fi
- www.hiihtoliitto.fi

Mäkihyppy

Suomen Hiihtoliitto

- Lauri Hakola
- puh. + 358 44 514 4564
- lauri.hakola@hiihtoliitto.fi
- www.hiihtoliitto.fi

Pesäpallo

- Juha Antikainen
- puh. + 358 40 535 0337
- juha.antikainen@varala.fi
- www.pesis.fi

Sulkapallo

Suomen Sulkapalloliitto

- Tommi Saksa
- puh. + 358 40 940 1252
- tommi.saksa@sulkapallo.fi
- www.sulkapallo.fi

Tennis

Suomen tennisliitto

- Harri Suutarinen
- puh. + 358 44 775 5348
- harri.suutarinen@pajulahti.com
- www.tennis.fi

Yleisurheilu & Kestävyyssryhmä

Suomen Urheiluliitto

- Jaakko Erkinheimo & Rami Virlander
- p. + 358 44 358 6925 (JE) & +358 44 538 3057 (RV)
- jaakko.erkinheimo@sul.fi & rami.virlander@sul.fi

LEIRITYKSEN JÄRJESTÄJÄN YHTEYSTIEDOT

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

- Pajulahdentie 167
- 15560 NASTOLA
- puh. + 358 3 8855 11

LEIRITYKSEN KOORDINAATTORIT -YHTEYSTIEDOT

- Osku Kuutamo
- puh. +358 44 7755 346
- osku.kuutamo@pajulahti.com
- Nikke Vilmi
- puh. +358 44 7755 364
- nikke.vilmi@pajulahti.com

KOULUASIOIDEN KOORDINAATTORI -YHTEYSTIEDOT

- Katja Hautaniemi
- puh. + 358 44 7755 332
- katja.hautaniemi@pajulahti.com

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia

- Johanna Ylinen
- puh. + 358 44 763 8444
- johanna.ylinen@phura.fi



Leirityksen informaatio

- www.pajulahti.com/valmennuskeskus
- facebook: @liikuntakeskuspajulahti
- instagram: @pajulahti1929

#PajulahtiOlympicTrainingCenter #Pajulahti
#KasvaUrheilijaksi #Yläkoululeiritys

HENKILÖSTÖ

YLÄKOULULEIRITYKSEN JOHTORYHMÄ JA TYÖNTEKIJÄT:

Mikko Levola

- Valmennuskeskuksen johtaja, varatoimitusjohtaja
- puh. + 358 44 7755 341
- mikko.levola@pajulahti.com

Osku Kuutamo

- Yläkoululeirityksen koordinaattori, valmentaja, fysioterapeutti (kokonaiskoordinointi & vammaisurheilun soveltaminen lajien sisällä)
- puh. + 358 44 7755 346
- osku.kuutamo@pajulahti.com

Nikke Vilmi

- Yläkoululeirityksen koordinaattori, LiTM, valmennuksen kehittäjä (kokonaiskoordinointi & yleisurheilu)
- puh. + 358 44 7755 364
- nikke.vilmi@pajulahti.com

Janne Lahtinen

- Ominaisuusvastaava, opettaja, valmentaja
- puh. + 358 44 7755 351
- janne.lahtinen@pajulahti.com

Katja Hautaniemi

- Opiskeluvastaava, opettaja
- puh. + 358 44 7755 332
- katja.hautaniemi@pajulahti.com

Johanna Ylinen

- Elämäntaitojen vastaava
- puh. + 358 44 763 8444
- johanna.ylinen@phura.fi

Tanja Väisänen

- Ravitsemuksen vastaava, opettaja
- puh. + 358 44 7755 361
- tanja.vaisanen@pajulahti.com

Susanna Huttunen

- Psykkisen valmennuksen vastaava, sairaanhoitaja, valmentaja
- puh. + 358 44 7755 363
- susanna.huttunen@pajulahti.com

YLÄKOULULEIRITYKSEN LAJIVASTAAVAT:

Amerikkalainen Jalkapallo - Toni Bärlund, SAJL

- yksi/ useampi valmentaja (+pelaajia)

Ampumahiihto - Ahti Toivanen, Suomen ampumahiihtoliitto

- 1-2 valmentaja riippuen opeteltavasta asiasta

E-urheilu - Aapo Ranttilä, SEUL

- 1- useampi valmentaja riippuen mm. pelistä (+pelaajia)

Jalkapallo - tiedot täydentyy

- yksi/ useampi valmentaja

Judo - Manne Isoranta, Judoliitto

- 1-2 valmentajaa riippuen opeteltavasta asiasta

Karate - Kai Keinänen, Karateliitto

- yksi valmentaja (+ huippukaratekoita mukana esimerkkinä ja apuvetäjinä)

Kestävyysryhmä - Rami Virlander, SUL

- yksi valmentaja

Lentopallo - Jouni Helenius, Lentopalloliitto

- 2-3 valmentajaa riippuen opeteltavasta asiasta

Maastohiihto - Ville Sampolahti, Hiihtoliitto

- 2 valmentajaa

Mäkihyppy - Ossi-Pekka Valta, Hiihtoliitto

- 1-2 valmentajaa riippuen opeteltavasta asiasta

Pesäpallo - Perttu Hautala, Pesäpalloliitto

- 1-2 valmentajaa riippuen ryhmän koosta

Sulkapallo - Vellu Melleri, Sulkapalloliitto

- yksi valmentaja

Tennis - Erkki Viitasaari, Tennisliitto

- yksi valmentaja

Yleisurheilu - Nikke Vilmi, Pajulahti

- 10 lajivalmentajaa

INFO

Yläkoululeiritys on osa Pajulahden työntekijöiden ja asiantuntijoiden työnkuvaa. Pajulahden henkilöstö vastaa ja vetää pääosan yläkoululeirityksen valmennuksesta, opetuksesta ja ohjauksesta. Liikuntaneuvojaopiskelijoita käytetään ammattivalmentajien ja asiantuntijoiden apuna sopivissa oppimistehtävissä. Ei lasketa valmentajamääriin.

Lajivalmentajista osa on Pajulahden ja osa on lajiliittojen tai seurojen työntekijöitä, jotka ovat sitoutuneet leiritykseen. Pajulahden yhteistyökumppaneiden lajivalmentajille maksetaan tuntipohjaista korvausta.

LEIRIVIIKOT 2019 -2020 (alustavat)

10.-14.6.2019

- Maastohiihto (7.-9.Ik)
- Ampumahiihto (7.-9.Ik)
- Mäkihyppy (7.-9.Ik)

5.-9.8.2019

- Maastohiihto (7.-9.Ik)
- Ampumahiihto (7.-9.Ik)
- Mäkihyppy (7.-9.Ik)

16.-20.9.2019

- Maastohiihto (7.-9.Ik)
- Ampumahiihto (7.-9.Ik)
- Mäkihyppy (7.-9.Ik)

30.9.-4.10.2019

- Amerikkalainen jalkapallo (7.-9.Ik)
- E-urheilu (7.-9.Ik)
- Lentopallo (8.-9.Ik)

14.-18.10.2019

- Pesäpallo (7.Ik)
- Yleisurheilu (7.Ik)
- Lentopallo (7.Ik)
- Tennis (7.-9.Ik)

28.10-1.11.2019

- Maastohiihto (7.-9.Ik)
- Ampumahiihto (7.-9.Ik)
- Mäkihyppy (7.-9.Ik)

4.-8.11.2019

- Jalkapallo (7.-9Ik)
- Sulkapallo (7.-9.Ik)
- Judo (7.Ik)
- Karate (7.-9.Ik)

11.-15.11.2019

- Yleisurheilu (8.-9.Ik)

18.-22.11.2019

- Amerikkalainen jalkapallo (7.-9.Ik)
- E-urheilu (7.-9.Ik)
- Lentopallo (8.-9.Ik)

2.-6.12.2019

- Pesäpallo (7.Ik)
- Yleisurheilu (7.Ik)
- Lentopallo (7.Ik)
- Tennis (7.-9.Ik)

16.-20.12.2019

- Jalkapallo (7.-9Ik)
- Sulkapallo (7.-9.Ik)
- Judo (7.Ik)
- Karate (7.-9.Ik)

6.-10.1.2020

- Yleisurheilu (8.-9.Ik)

20.-24.1.2020

- Amerikkalainen jalkapallo (7.-9.Ik)
- E-urheilu (7.-9.Ik)
- Lentopallo (8.-9.Ik)

27.-31.1.2020

- Jalkapallo (7.-9Ik)
- Sulkapallo (7.-9.Ik)
- Judo (7.Ik)
- Karate (7.-9.Ik)

3.-7.2.2020

- Pesäpallo (7.Ik)
- Yleisurheilu (7.Ik)
- Lentopallo (7.Ik)
- Tennis (7.-9.Ik)

10.-14.2.2020

- Yleisurheilu (8.-9.Ik)

9.-13.3.2020

- Jalkapallo (7.-9Ik)
- Sulkapallo (7.-9.Ik)
- Judo (7.Ik)
- Karate (7.-9.Ik)

23.-27.3.2019

- Amerikkalainen jalkapallo (7.-9.Ik)
- E-urheilu (7.-9.Ik)
- Lentopallo (8.-9.Ik)
- **Lentopallo 7.Ik**

30.3.-3.4.2020

- Pesäpallo (7.Ik)
- Yleisurheilu (7.Ik)
- Tennis (7.-9.Ik)

4.-8.5.2019

- Yleisurheilu (8.-9.Ik)

INFO

Jokaisella lajiryhmällä on 4 leiriä. Leirien kesto vuonna 2019 -2020 on maanantai - perjantai (4 vrk, 5 päivää). Leirit alkavat maanantaina klo 9:00 leiriläisille suunnatulla opetushetkellä ja päättyvät perjantaina klo 17:00 alkavaan teemoitettuun vanhempainiltaan.

Leiritysten sisältöruunnot ovat valtakunnallisen linjauksen mukaiset. Viikko sisältää lajiharjoittelua, ominaisuusharjoittelua, kehonhuoltoa, koulunkäyntiä ja kasva urheilijaksi opetusmateriaalien mukaista opetusta ja ohjausta urheilijaksi kasvuun.

**KASVA
URHEILIJAKSI**

LEIRIEN OHJELMARUNKO 2019 -2020

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittajat aamupala	7:30 - 8:30	Aamuherättely	08:00 - 08:20		
Majoittuminen	7:00 - 8:30	Aamupala	08:30 - 09:00	Aamupala	7:30 - 8:30
Leirin avaus ja opiskelusuunnitelma	9:00 - 9:45	Opiskelu	09:00 - 9:45	Elämäntaito	8:45 - 9:45
Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00
Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15
Opiskelu	13:15 - 14:45	Opiskelu	13:15 - 14:45	Opiskelu	13:15 - 14:45
Ominaisuusharjoitus (nopeus)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (taito)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (voima)	15:00 - 16:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00
Kehonhuolto	18:30 - 19:30	Lajiharjoitus & huolto	18:30 - 20:00	Kehonhuolto & saunominen	18:30 - 20:30
Iltapala	20:30 - 21:00	Iltapala	20:30 - 21:00	Iltapala	20:30 - 21:00
Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->

Torstai		Perjantai	
Aamuherättely	08:00 - 08:20		
Aamupala	08:30 - 09:00	Aamupala	7:30 - 9:00
Opiskelu	09:00 - 9:45	Opiskelu	9:00 - 9:45
Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00
Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15
Elämäntaito	13:15 - 14:45	Opiskelu	13:15 - 14:45
Ominaisuusharjoitus (kestävyys)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (huoltava)	15:00 - 16:00
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	16:15 - 17:00
Lajiharjoitus & huolto	18:30 - 20:00	Leirin päätös**	17:00 - 17:30
Iltapala	20:30 - 21:00		
Hiljaisuus	21:45 ->		

LEIRIEN TUNTIJAKO	
Lajiharjoitus	13 h
Ominaisuusharjoitus ja kehonhuolto	10 h
Opiskelu	12 x 45 min
Elämäntaidot	3 h

INFO

Lajiharjoittelu on ainoa toiminto, mikä tehdään omissa lajiryhmissä. Kaikissa muissa leirityksen osioissa lajiryhmät ovat yhdessä, tarvittaessa pienempiin ryhmiin jaettuna.



LEIRILÄISTEN MÄÄRÄ 2019 -2020

Määrä / Submitted	Sarakeotsik										
	Poika			Poika Summa	Tyttö			Tyttö Summa	(tyhjä)		Kaikki yhteensä
Riviotsikot	7. Luokka	8. Luokka	9. Luokka		7. Luokka	8. Luokka	9. Luokka		(tyhjä)	(tyhjä) Summa	
1											
Ampumahiihto	1		1	2	1	2	2	5			7
Maastohiihto	2	13	3	18	4	8	7	19			37
Mäkihyppy	1	2	4	7							7
2											
Jalkapallo	2	8	3	13							13
E-Urheilu	2			2							2
Lentopallo		5	9	14		16	14	30			44
3											
Lentopallo	4			4	17			17			21
Pesäpallo	15			15	4			4			19
Yleisurheilu	2			2							2
4											
Jalkapallo	1	6	2	9							9
Judo	9			9	10			10			19
Karate	1	3		4	2	3		5			9
Sulkapallo	4	1	1	6		5		5			11
5											
Yleisurheilu		12	4	16		20	12	32			48
(tyhjä)											
(tyhjä)											
Kaikki yhteensä	44	50	27	121	38	54	35	127			248



OLOSUhteet LEIREILLÄ 2019 -2020

MAJOITUS

- Urheilijoiden majoitus opistotason/ hotellitason 2-4 hengen huoneissa
- Saa toivoa majoituskaveria
- Leiriläiset toistensa lähellä yövalvonnan helpottamiseksi

RAVITSEMUS

- Kaikki ruokailut Pajulahden/ Kanrestan ravintolassa buffet -pöydästä (aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala)
- Ohjelman suunnittelu -urheilun jälkeen aina ruoka
- Välipala kuuluu hintaan
- Tulopäivän extra lounas kuuluu hintaan
- Lähtöpäivän extra päivällinen kuuluu hintaan

OPISKELU

- Valtakunnalliset suositukset ja ohjeistus
- Opiskelu ohjatussti luokahuoneissa huomioiden myös yksittäiset tarpeet mm. hiljaisista tiloista
- Vastuopettaja ja valvojat apuna valvomassa/ ohjaamassa
- Kokeiden valvonta

LAJI- JA OMINAISUUSHARJOITTELU

- Lajiryhmien vastuvalmentajat ja Pajulahden ammattivalmentajat suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä lajin tarpeita vastaavan harjoittelun
- Tarpeellinen määrä apuvalmentajia
- Ryhmäkoot pieniä/ valmentaja (8-15 urheilijaa)
- Pajulahden ammattivalmentajat valjastettu leiriläisten käyttöön niin laji kuin ominaisuusharjoittelussa.
- Lajien olosuhteet ja välineet huippuluokkaa: samat kuin lajin huippu-urheilijoilla
- Omilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leiriä
- Vammaisurheilun soveltaminen, välineet ja valmennusosaaminen ratkaistaan tapauskohtaisesti (Pajulahti/lajiliitot/ VAU yhteistyö)

VANHEMPAINILLAT

- Leiri loppuu teemoitetulla vanhempain ja leiriläisten yhteisellä tilaisuudella, jossa urheilijaksi kasvun asioita pyritään jalkauttamaan arkiympäristöön.

HINNAT

Leirin hinta:
308 € (4 vrk/ 5 päivää)

sis. majoitus, opetus, oppimateriaali, valmennus, ruokailut (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala. Extrana mukana tulopäivän lounas ja lähtöpäivän päivällinen).

Vuosikustannus osallistujalle: 1232 €

Jos nuori urheilija tarvitsee extrayön leirille tullessa hinta on 25 € sis. aamiaisen.

Urheiluopistosäätiö tukee vähävaraisten nuorten liikuntaharrastusta. Säätiö omistaa Liikuntakeskus Pajulahden. Tuki kohdistetaan Pajulahden yhteistyökumppaneille, valmennusleiritettävälle seuroille ja lajiliitoille, joilla on mahdollisuus esittää tuen saajiksi Pajulahden valmennusleireillä harjoittelevia, kohderyhmään sopivia nuoria. Tavoitteena on tukea niiden nuorten urheilijoiden liikuntaharrastusta, jotka perheen taloudellisten syiden vuoksi jäisivät leiritysten ulkopuolelle sekä luoda tasapuolisia mahdollisuuksia valmentautumiseen. Tuki voidaan myöntää max. yhdelle leirille / kalenterivuosi. Tuen määrä on max. 65 €/vrk. mahdollista hakea yläkoululeiritykseen.



URHEILJAVALINNAT JA MARKKINOINTI 2019 - 2020

HAKEMINEN

Maastohiihto (29.4.2019 mennessä), lentopallo (17.6.2019 mennessä), judo (23.8.2019 mennessä) ja pesäpallo (27.8.2019 mennessä) - valtakunnallinen haku lajiliittojen hakujärjestelmän kautta.

Ampumahiihto ja mäkihyppy haku **13.5.2019 mennessä** Pajulahden verkkopalvelussa www.pajulahti.com/valmennuskeskus.

Amerikkalainen jalkapallo, e-urheilu, jalkapallo, karate, sulkapallo, tennis ja yleisurheilu haku **22.8.2019** mennessä Pajulahden verkkopalvelussa www.pajulahti.com/valmennuskeskus

Leirivalinnat 30.8.2019 mennessä

Yläkoululeiri koordinatorit ja lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten ja tarvittaessa haastatteluiden perusteella. Valintaan vaikuttavat sekä nuoren urheilijan taso, että innostuneisuus ja sitoutuminen leiritykseen

MARKKINOINTI

Leirityksen markkinoinnissa käytetään lajiliittojen markkinointikanavia, Pajulahden verkkosivuja, facebook, instagram ja YouTube -kanavia. Kuva ja videomarkkinointi, sekä aktiiviset somekampanjat ovat pääasialliset mainostustavat.

Leirien tunnelmia taltioidaan video- ja kuvamateriaaleiksi. Materiaalia käytetään sekä opetus-, että markkinointimateriaalina.

ARVIOINTIA & DOKUMENTOINTIA

Leiritykseen osallistuvan nuoren edistymistä arvioidaan koordinaattoreiden, opetusvastaavan, elämäntaitojen asiantuntijoiden ja valmentajien toimesta. Jos leirityksen osa-alueet eivät suju tuettunakaan, leiritys keskeytetään. Erityishuomio on koulunkäynnin sujuvuudessa. Nuorten urheilijoiden opettajiin ollaan tarvittaessa yhteydessä koulunkäynnin sujuvuuden varmistamiseksi.

Leiritykseen osallistuvilta ja heidän vanhemmiltaan kysytään palautetta kaksi kertaa leirityksen aikana verkkokyselyllä.

Valtakunnallinen kysely toteutetaan yhden kerran vuodessa.

Jokaisen leirin, jokaisen harjoituksen/ elämäntaitojen oppitunnin teemat ja oppimistehtävät tallennetaan pilvipalvelussa olevaan dokumenttipohjaan

MUUTA

Pajulahdessa on tahtotila tehdä mahdollisimman korkealaatuista yläkoululeiritystä yhdessä sovitujen periaatteiden ja sisältöjen mukaisesti.