



# TOIMINTASUUNNITELMA VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS 2022-2023

Pajulahti Olympic Training Center  
Liikuntakeskus Pajulahti



Pajulahti

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

[www.pajulahti.com](http://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

### Judo

#### Suomen Judoliitto

- Jaana Jokinen
- 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

- Katja Väisänen
- puh. + 358 44 7755 339
- katja.vaisanen@pajulahti.com
- www.hiihtoliitto.fi

### Melonta

#### Suomen Soutu- ja melontaliitto

- Eerika Laalo-Häikiö
- eerika.laalo-haikio@smsl.fi
- www.smsl.fi

### Mäkihyppy

#### Suomen Hiihtoliitto

- Kimmo Yliriesto
- puh. + 358 45 2700 333
- kimmo.yliriesto@hiihtoliitto.fi
- www.hiihtoliitto.fi

### Pesäpallo

- Perttu Hautala
- perttu.hautala@pesis.fi
- www.pesis.fi

### Sulkapallo

#### Suomen Sulkapalloliitto

- Timo Koljonen
- timo.koljonen@sulkapallo.fi
- www.sulkapallo.fi

### Suunnistus

#### Suomen Suunnistusliitto

- Katri Lindeqvist
- katri.lindeqvist@suunnistusliitto.fi
- www.suunnistusliitto.fi

### Triathlon

#### Triathlon Finland

- Mika Luoto
- puh. + 358 50 321 2473
- mika.luoto@turku.fi
- www.triathlon.fi

### Yleisurheilu

#### Suomen Urheiluliitto

- Rami Virlander
- p. +358 44 538 3057
- rami.virlander@sul.fi
- www.yleisurheilu.fi

## LEIRITYKSEN JÄRJESTÄJÄN YHTEYSTIEDOT

#### LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

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

#### LEIRITYKSEN KOORDINAATTORIT -YHTEYSTIEDOT

- Sara Heino
- puh. +358 44 7755 365
- sara.heino@pajulahti.com

- Katja Väisänen
- puh. +358 44 7755 339
- katja.vaisanen@pajulahti.com

#### KOULUASIOIDEN KOORDINAATTORI -YHTEYSTIEDOT

- Teija Takala
- puh. + 358 44 7755 381
- teija.takala@pajulahti.com

#### Päijät-Hämeen Urheiluakatemia PHURA

- Mirka Tuisku
- puh. + 358 44 763 8444
- mirka.tuisku@phura.fi
- (Huom! Johanna Ylinen äitiyslomalla)

# HENKILÖSTÖ

## YLÄKOULULEIRITYKSEN JOHTORYHMÄ JA TYÖNTEKIJÄT:

### Tero Kuorikoski

- Valmennuskeskuksen johtaja
- puh. + 358 44 7755 200
- tero.kuorikoski@pajulahti.com

### Sara Heino

- Yläkoululeirityksen koordinaattori, ominaisuusvastaava, valmentaja
- puh. + 358 44 7755 365
- sara.heino@pajulahti.com

### Katja Väisänen

- Yläkoululeirityksen koordinaattori, liikunnanopettaja, valmentaja
- puh. + 358 44 7755 339
- katja.vaisanen@pajulahti.com

### Teija Takala

- Opiskeluvastaava
- puh. + 358 44 7755 381
- teija.takala@pajulahti.com

### Tanja Väisänen

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

### Aki Panula

- Testauksen vastaava, fysioterapeutti
- puh. + 358 44 7755 155
- aki.panula@pajulahti.com

### Irina Ripatti

- Myyntikoordinaattori
- puh. + 358 44 7755 209
- irina.ripatti@pajulahti.com

## YLÄKOULULEIRITYKSEN LAJIVASTAAVAT:

### Amerikkalainen Jalkapallo - Ville Valasti, SAJL

- 1-3 valmentajaa

### Judo - Jasmine Aho, Judoliitto

- 1-2 valmentajaa

•

### Karate - Kai Keinänen, Karateliitto

- yksi valmentaja (+ huippukaratekoita mukana esimerkkinä ja apuvetäjinä)

### Lentopallo - Jouni Helenius, Lentopalloliitto

- 3-4 valmentajaa

### Maastohiihto - Katja Väisänen, Hiihtoliitto

- 2 valmentajaa

### Melonta - Leevi Koskenniemi, SMSL

- 1-2 valmentajaa

### Mäkihyppy - Kimmo Yliriesto, Hiihtoliitto

- 1-2 valmentajaa

•

### Pesäpallo - Iiro Haimi, Pesäpalloliitto

- 2 valmentajaa

### Sulkapallo - Timo Koljonen, Sulkapalloliitto

- 1-2 valmentajaa

### Suunnistus - Aleksi Anttolainen, Suunnistusliitto

- 6-7 valmentajaa

### Triathlon - Samu Hanhela, X-Tri Lahti

- yksi valmentaja

### Yleisurheilu - Matti Hannikainen, Lahden Ahkera

- 10 lajivalmentajaa

## INFO

Yläkoululeiritys on osa Pajulahden työntekijöiden ja asiantuntijoiden työnkuva. 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

## 13.-17.6.2022

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

## 15.-19.8.2022

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

## 5.-9.9.2022

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

## 12.-16.9.2022

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

## 26.-30.9.2022

- Pesäpallo (8-9.Ik) (ma-to)
- Lentopallo (8.-9.Ik)

## 3.-7.10.2022

- Amerikkalainen jalkapallo (7.-9.Ik)
- Sulkapallo (8.-9.Ik)
- Melonta (7-9.Ik) (ma-to)

## 10.-14.10.2022

- Pesäpallo (7.Ik) (ma-to)
- Lentopallo (7.Ik)
- Suunnistus (7.-9Ik)

## 31.10.-4.11.2022

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

## 7.-11.11.2022

- Amerikkalainen jalkapallo (7.-9.Ik)
- Suunnistus (7-9.Ik)

## 21.-25.11.2022

- Pesäpallo (8.-9.Ik)
- Lentopallo (8-9.Ik)

## 28.11-2.12.2022

- Yleisurheilu (7-9.Ik)
- Triathlon (7-9.Ik)

## 5.-9.12.2022

- Pesäpallo (7.Ik) (ma-to)
- Lentopallo (7.Ik)
- Judo (7-9.Ik)

## 12.-16.12.2022

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

## 9.-13.1.2023

- Yleisurheilu (7-9.Ik)
- Triathlon (7.-9.Ik)

## 23.-27.1.2023

- Pesäpallo (8-9.Ik) (ma-to)
- Lentopallo (8-9Ik)
- Karate (7.-9.Ik)

## 30.1.-3.2.2023

- Amerikkalainen jalkapallo (7.-9Ik)

## 6.-10.2.2023

- Pesäpallo (7.Ik) (ma-to)
- Lentopallo (7.Ik)
- Judo (7-9.Ik)

## 13.-17.2.2023

- Sulkapallo (7-9.Ik)
- Suunnistus (7-9.Ik)

## 6.-10.3.2023

- Amerikkalainen jalkapallo (7-9.Ik)
- Paraurheilu (7-9.Ik)

## 13.-17.3.2023

- Pesäpallo (8-9.Ik) (ma-to)
- Lentopallo (8.-9.Ik)

## 20.-24.3.2023

- Yleisurheilu (7.-9Ik)
- Triathlon (7.-9.Ik)

## 27.-31.3.2023

- Pesäpallo (7..Ik) (ma-to)
- Lentopallo (7..Ik)

## 17.-21.4.2023

- Sulkapallo (7.-9.Ik)
- Karate (7.-9.Ik)
- Judo (7-9I.k)

## 8.-12.5.2023

- Yleisurheilu (7.-9Ik)
- Triathlon (7.-9.Ik)
- Suunnistus
- Melonta (7-9.Ik) (ma-to)

## INFO

Jokaisella lajiryhmällä on 4 leiriä. Leirien kesto vuonna 2022 -2023 on maanantai - perjantai (4 vrk, 5 päivää). Poikkeuksena pesäpallon ja melonnan lajiryhmät jotka leireilevät ma-to (3vrk, 4 päivää).

Leirit alkavat maanantaina klo 8:30 leiriläisille suunnatulla avaushetkellä ja päättyvät perjantaina klo 15:30 alkavaan leirin päätökseen.

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



Pajulahti

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

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)



## LEIRIEN OHJELMARUNKO

### Yläkoululeiritys Pajulahdessa 2022 -2023



Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittajat aamupala	07:15 - 08:45				
Majoittuminen	07:45 - 08:15	Aamupala	07:15 - 08:15	Aamupala	07:15 - 08:15
Leirin avaus ja teemat	08:45 - 09:30	Opiskelu	08:30 - 09:30	Opiskelu	08:30 - 09:30
<b>Lajiharjoitus</b>	10:00 - 12:00	<b>Lajiharjoitus</b>	10:00 - 12:00	<b>Lajiharjoitus</b>	10:00 - 12:00
Lounas	12:00 - 13:15	Lounas	12:00 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15
Opiskelusuunnitelma/Opiskelu	13:15 - 14:45	Elämäntaito/Opiskelu	13:15 - 14:45	Elämäntaito/Opiskelu	13:15 - 14:45
<b>Ominaisuusharjoitus (nopeus)</b>	15:00 - 16:30	<b>Ominaisuusharjoitus (taito)</b>	15:00 - 16:30	<b>Ominaisuusharjoitus (voima)</b>	15:00 - 16:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00
<b>Lajiharjoitus &amp; huolto</b>	18:30 - 20:00	<b>Lihaskuntotestit</b>	18:30 - 20:00	<b>Lajin oma ilta + sauna</b>	18:30 - 20:00
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			
<b>Aamujumppa</b>	07:30 - 08:00				
Aamupala	08:00 - 08:30	Aamupala	07:15 - 08:15		
Opiskelu	08:30 - 09:30	Opiskelu	08:30 - 09:30		
<b>Lajiharjoitus &amp; huolto</b>	10:00 - 12:00	<b>Lajiharjoitus</b>	10:00 - 12:00		
Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15		
Elämäntaito/Opiskelu	13:15 - 14:45	Opiskelu	13:15 - 14:15		
<b>Ominaisuusharjoitus (kestävyys)</b>	15:00 - 16:30	<b>Ominaisuusharjoitus (huoltava)</b>	14:30 - 15:30		
Päivällinen	17:00 - 18:00	Leirin päätös	15:30 - 16:00		
<b>Lajiharjoitus &amp; huolto</b>	18:30 - 20:00	Päivällinen	16:15 - 17:00		
Iltapala	20:30 - 21:00				
Hiljaisuus	21:45 ->				

## INFO

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



## LEIRILÄISTEN MÄÄRÄ JA LAJIRYHMÄT

Amerikkalainen jalkapallo: 38

Judo: 38

Karate: 14

Lentopallo: 86

Maastohiihto: 24

Melonta: 19

Mäkihyppy ja yhdistetty: 23

Pesäpallo 72

Sulkapallo: 17

Suunnistus: 82

Triathlon: 12

Yleisurheilu: 104

Paraurheilu: 5



## OLOSUhteet LEIREILLÄ

### 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

### OPIKSELU

- Valtakunnalliset suositukset ja ohjeistus
- Opiskelu ohjatusti luokkahuoneissa huomioiden myös yksittäiset tarpeet mm. hiljaisista tiloista
- Vastuuopettaja ja valvojat apuna valvomassa/ ohjaamassa
- Kokeiden valvonta

### LAJI- JA OMINAISUUSHARJOITTELU

- Lajiryhmien vastuuvallmentajat ja Pajulahden ammattivalmentajat suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä lajin tarpeita vastaavan harjoittelun
- Tarpeellinen määrä apuvallmentajia
- 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/ Paralympiakomitea yhteistyö)

## HINNAT

Leirin hinta:

328 € (4 vrk/ 5 päivää) . Lajit joissa olosuhteista (kuljetus) johtuvia erityistarpeita hinnoteltu erikseen.

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

Jos nuori urheilija tarvitsee extrayön leirille tullessa hinta on 35 € 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

### HAKEMINEN

Maastohiihto, mäkihyppy, judo, lentopallo ja pesäpallo - valtakunnallinen haku lajiliittojen hakujärjestelmän kautta.

Amerikkalainen jalkapallo, karate, melonta, paraurheilu, sulkapallo, suunnistus, triathlon ja yleisurheilu haku Pajulahden verkkopalvelussa [www.pajulahti.com/](http://www.pajulahti.com/) valmennuskeskus

Yläkoululeiri koordinaattorit 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. Erytishuomio on koulunkäynnin sujuvuudessa. Nuorten urheilijoiden opettajiin ollaan tarvittaessa yhteydessä koulunkäynnin sujuvuuden varmistamiseksi.

Leiritykseen osallistuvilta ja heidän vanhemmiltaan kysytään palautetta leirityksen aikana.

Jokaisen leirin, jokaisen harjoituksen/ elämäntaitojen oppitunnin teemat ja oppimistehtävät tallennetaan pilvipalvelussa olevaan dokumenttipohjaan arvioinnin ja dokumentoinnin tueksi.

### MUUTA

Pajulahdessa on tahtotila tehdä mahdollisimman korkealaatuisia yläkoululeiritystä yhdessä sovittujen periaatteiden ja sisältöjen mukaisesti.