



Kolmen kampuksen urheiluopisto

Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on nuorten urheilijoiden valmennusta ja koulutusta, joka toteutetaan yhdessä lajiliittojen, urheiluseurojen, ammattivalmentajien ja urheiluopistojen kanssa, valmennuskeskusten huippuolosuhteissa.

Yläkoululeirityksen tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leirityksen asiantuntijasisällöissä aiheina ovat mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä.

Leiritysmalli opettaa itsenäisen opiskelun taitoja sekä muita kaksoisurataitoja. Leireillä opiskellaan valvotusti läksyperiaatteella (täysinä leiripäivinä vähintään 3 x 45 min). Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä.

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

Pajulahden kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 545 11 33

Kenelle tarkoitettu?

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

Lisätiedot

- **Katso kampuskohtaiset lajit, hakuajat ja kustannukset: www.kolmekampusta.fi**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Leirityskauteen sitoutuminen
 - Lajin vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päätyttyä.
 - Yllä olevasta poikkeavat valintaperusteet löytyvät Kolmen kampuksen nettisivuilta.

Kisakallion kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja
ykl.kisakallio@kolmekampusta.fi
Puh. +358 41 731 88 59