

ETELÄ-KARJALAN URHEILUAKATEMIA 2021-2022

ALOITUSINFO TOINEN ASTE

18.08.2021

Elina Sinisalo

Urheiluakatemian koordinaattori

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Suomen

URHEILUAKATEMIAT



ALOITUSINFO

- Urheiluakatemiatoiminta
- Viikkorytmi eri oppilaitoksissa
- Toiminta
- Tukipalvelut:
 - Asiantuntijaverkosto
 - Testaus
 - TOP TEAM
 - Kotikoutsit
- Viestintä
- Muut asiat



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

HUIPPUVAIHE

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Uransiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



URHEILIJAT, SEURAT, VALMENTAJAT JA OPPILAITOKSET LUKUINA:

- noin 600 urheilijaa
- yli 25 urheiluseuraa
- yli 50 valmentajaa
- 25 oppilaitosta

URHEILUAKATEMIATOIMINNAN TAVOITTEET JA VALMENNUS SOPIMUS

- **Mahdollisuus** yhdistää opiskelu ja urheilu, sekä lisätä harjoitusmäärää
- Akatemiavalmennus on tärkeä osa pitkántähtäimen kehittämissuunnitelmaa
- Valmennusurheilijan tulee kuulua urheiluseuraan ja hänen tulee osallistua kilpailutoimintaan
- Urheilija sitoutuu noudattamaan valmennussuunnitelmaa ja osallistumaan akatemiaharjoituksiin
- Urheilijan tulee huolehtia, että hänellä on voimassa oleva vakuutusturva
- ”Valmennussopimus” kattaa toisen asteen eikä uutta sopimusta tehdä vuosittain, mutta tarkastellaan vuosittain.



VIKKORYTMI TOINEN ASTE

	MA	TI	KE	TO	PE
8-9.15	1	6	YS	3	7
9.30-10.45	2	7	6	4	6
11.00-12.45	4	2	7	1	3
13.00-14.15	3	1	5	2	4
14.30-15.45	5	jousto	tarvittaessa 8	5	tarv. 8 (1/2 oppitunti)

- Kiertotuntikaavio on muuttunut tälle lukuvuodelle, identtinen Lpr:n ja Imatran lukioissa
- Oppilas suunnittelee itse omaa työjärjestystä, paitsi 1. vuoden opiskelijoille ensimmäiset jaksot valmiina
 - Muutostarpeissa ja kysymyksissä yhteys opinto-ohjaajiin
- SAMPO:n viikkorytmiin ei muutoksia
 - Haaste keskiviikko ja/tai perjantai-aiamussa koska on eri rytmi lukion kanssa, mutta tämä on sovittava ja sovittavissa henkilö/harjoitusryhmäkohtaisesti miten onnistuu

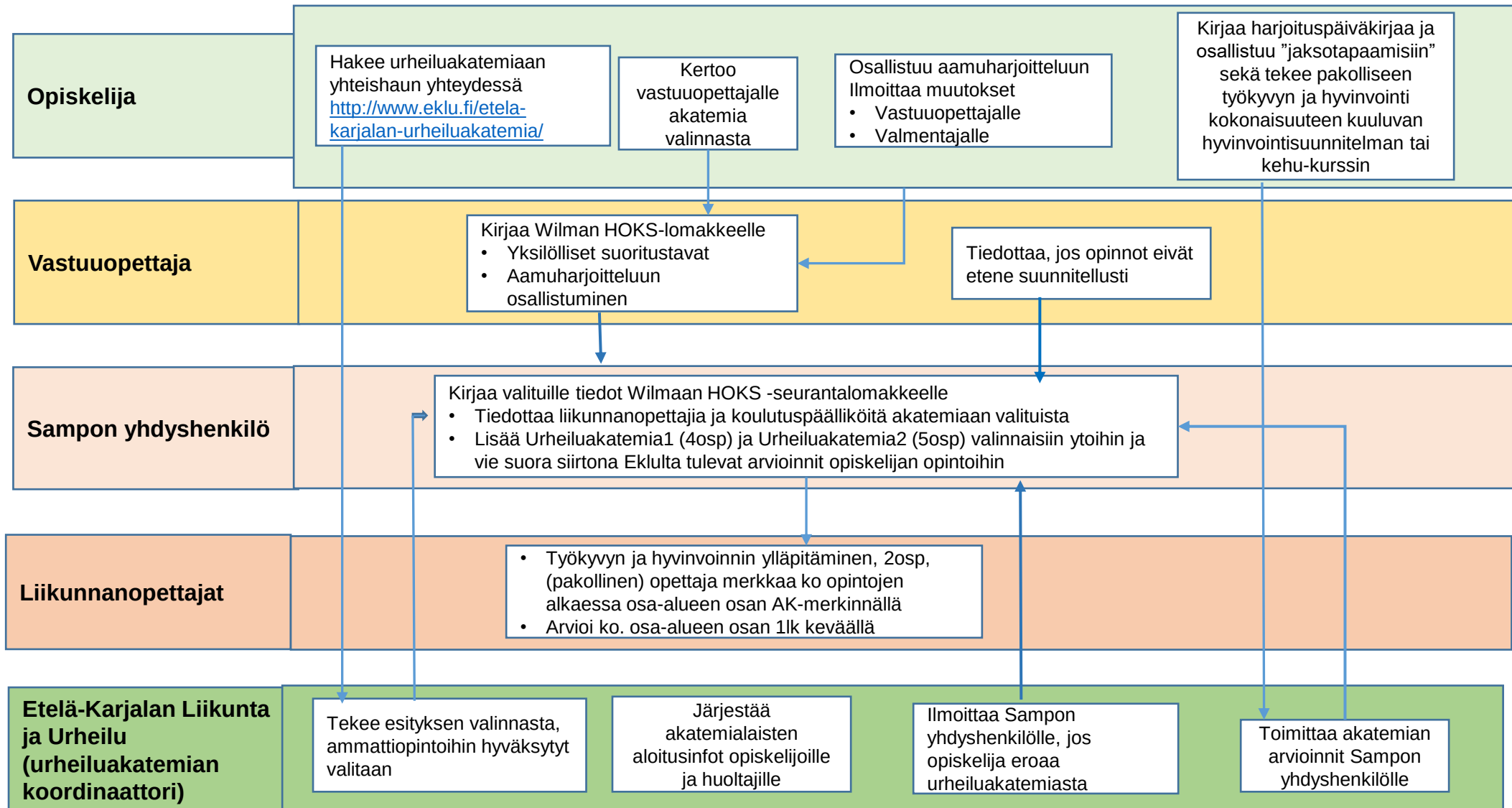
OPINNOISSA

- Harjoitusajat ti, ke, pe klo 8 – 9.15
- Opiskelijalla vastuu opintojen etenemisestä!
- Sovittava opettajan kanssa, miten tunnit hoidetaan, vaihtoehtoja:
 - Tehtävillä
 - ”Omalla ajalla” esim. toisen luokan mukana
 - Jäämällä pois harjoituksista (kokonaan/osittain) ja osallistumalla opetukseen
- Tunneille heti treenien loputtua!
- Työssäoppimisen aikana sovitaan osallistuminen harjoituksiin erikseen, annettava tiedote työnantajalle

OSAAMISEN TUNNUSTAMINEN

- Osallistumisen perusteella osaamista tunnustetaan
 - Yhteisten tutkinnon osien opintoihin
 - Pakollinen työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen 2osp
 - Valinnaiset ytöt, max 9osp

URHEILUAKATEMIAN VASTUUT JA TEHTÄVÄT



VALMENNUS OPINTOSUORITUKSINA

- Lukiossa 16 osaamispistettä:
 - Osallistuminen 4 jaksossa/5 jaksosta
- Ammattiopistossa 9 + 2 osaamispistettä
 - Hyvinvointisuunnitelma, yhteistyössä Sampon liikunnanopettajan kanssa
 - Arvioitavaa
 - Arviointiohjeet ja kriteerit
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja palautus



HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

- Jos urheilija pitää omaa, niin se riittää akatemiaharjoituspäiväkirjaksi. Akatemian malli minimivaatimus.
- Harjoituspäiväkirja on urheilijan työväline, tukee harjoittelua, levon ja rasituksen suhde, tuntimäärät, tehot, fiilikset
- Se toivottavasti motivoi myös omakohtaiseen harjoitteluun, antaa sinulle vihjeitä siitä harjoitteletko tarpeeksi, liian vähän vai jopa liikaa, antaa suuntaa siitä mihin harjoittelu painottuu – mitä voisi lisätä tai vähentää jne.
- Täyttö:
 - Merkitse aamuharjoituksen päivämäärä ja viikonpäivä (ti, ke tai pe), harjoituspaikka ja harjoitus (esim. voimaharjoitus, lajiharjoitus, nopeusharjoitus, jne.)
 - Lukiojakson viimeiseen päivään mennessä, eli 5 kertaa lukuvuodessa
 - Palauta harjoituspäiväkirjasi SÄHKÖISENÄ palautuspäivään mennessä (lukiot+Sampo) akatemian koordinaattorille: elina.sinisalo@eklu.fi
 - Harjoituspäiväkirjapohjan saa akatemian nettisivuilta www.eklu.fi, urheiluakatemia/materiaalipankki
 - Urheilija todistaa harjoituspäiväkirjaan merkityt aamuharjoitukset suoritetuiksi



TOIMINTA

- **Lajivalmennus:**
 - Seurojen valmentajat, henkilökohtaiset valmentajat
- **Fysiikka-aamut toinen aste:**
 - **Lappeenranta:**
 - Aloitus tiistaina 24.8.2021
 - Hanna Ropo, hanna.ropo@gmail.com, 050 5996378
 - Tiistai 8.00-9.00 Kahilanniemen telinevoimistelusalissa, telinevoimisteluvoimistelija voimistelijan voima
 - Keskiviikko klinikka-aamu, Urheilutalo. Sisältö suunnitellaan yhdessä valmentajien kanssa ja selvitetään ft-opiskelijoiden mahdollisuus olla työharjoittelun kautta mukana. Keskiviikko Urheilutalo klo 8.00
 - Perjantai 9.30-10.30 Urheilutalon jumppasali, kehonhuolto
 - **Imatra:**
 - syyskuun alussa tiistai, keksiviikko ja perjantai
- **Tilavaraukset:**
 - Kaupungin liikuntapaikat ovat maksutta käytössä akatemia-aikoina esim. urheilutalon kuntosali ja uimahallit
- **Muu sisältö:**
 - Esimerkiksi kuntoutus

NÄIN HOIDAN ASIANI

Ole aktiivinen

- Seuraa yhteisiä tiedotuskanavia ja kysy, jos jokin on epäselvää.

Ole ajoissa paikalla

- Myöhästely häiritsee valmennusta ja opetusta.

Hoida huolella

- Poissaolojen anominen ja ilmoittaminen hyvissä ajoin.
- Korvaavista tehtävistä etukäteen sopiminen poissaolon ajalta.
- Valmentajien, opettajien ja ryhmänohjaajien infoaminen.

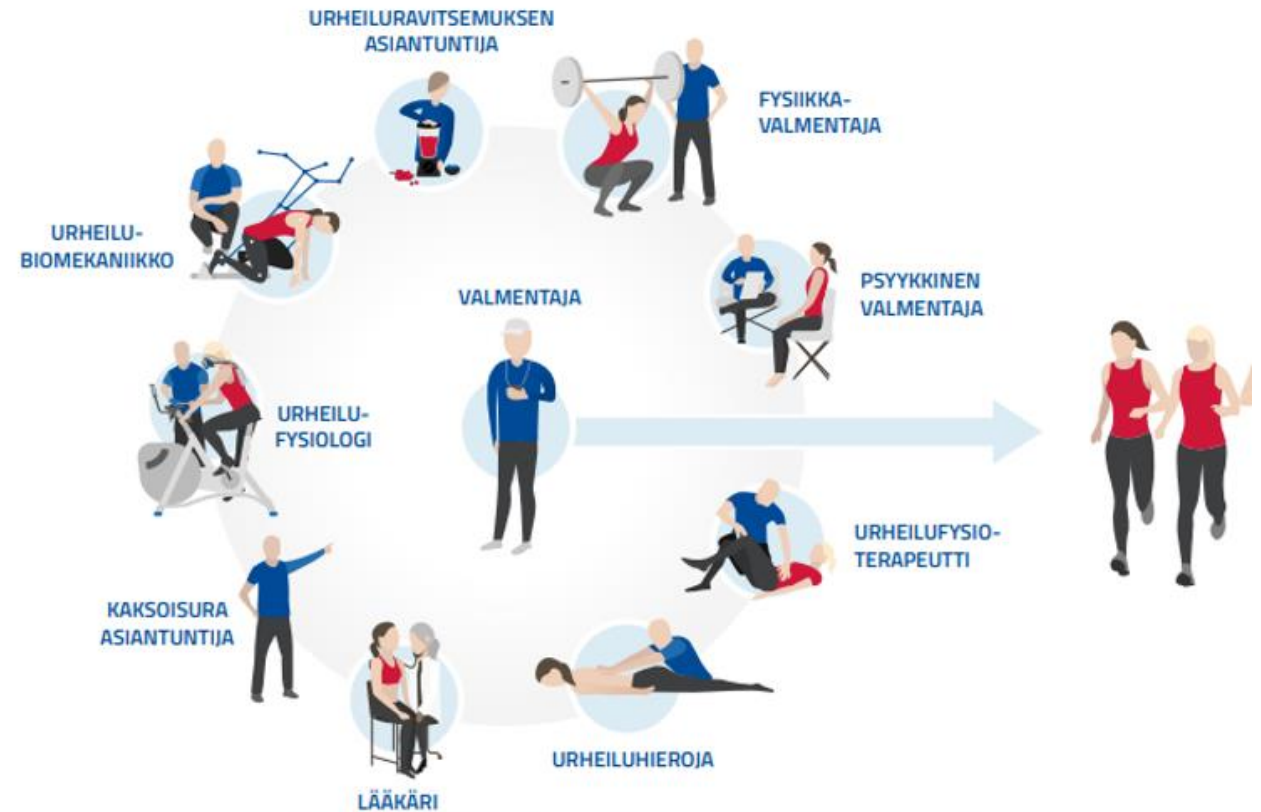
Opintosuunnitelma ja kurssivalinnat

- Hahmottele opintosuunnitelmasi koko opiskeluajalle. Kuinka paljon urheilu vaatii aikaa?
- Opiskelijana päätät itse tietyissä rajoissa valinnoistasi, sitoudu valintoihisi.
- Tee muutokset ajoissa opinto-ohjaajan kanssa.
- Yhteisesti sovittujen sääntöjen mukaan toimimalla löytyy myös enemmän sinulle sopivia ratkaisuja ja mahdollisuuksia.



TUKIPALVELUT: Asiantuntijaverkosto

- Etelä-Karjalassa toimiva urheiluakatemian asiantuntijaverkosto koostuu eri alojen asiantuntijoista. Asiantuntijat ovat kehittämässä akatemiaurheilijoiden valmentautumista tarjoamalla asiantuntemustaan ja osaamistaan sekä urheilijoille että valmentajille.



Kuvio 2. Moniammatillinen asiantuntijatoiminta urheilijan polulla.

TUKIPALVELUT: Asiantuntijaverkosto

- Tuotekortit (esimerkit vieressä) ja tiedot palveluista päivittyvät urheiluakatemia sivuille ja laitetaan jakoon urheilijoille, valmentajille ja huoltajille
- Urheiluakatemialaisille alennetut hinnat
- Verkostossa mukana mm.
 - Hanna Ropo, psyykinen valmennus
 - Sputnikfysio
 - Fysiokaari
 - Hanna Ronkainen, psyykinen valmennus
 - Risto Pietiläinen, Psyykinen valmennus
 - Maaria Haltsonen, urheiluravitsemus

Ja verkosto täydentyy!



TUKIPALVELUT: testaus

- Maksutta käytössä akatemiaympäristössä, paitsi K5 testi
- Lisätietoja testeistä: [Ukonniemen testausasema | Ukonniemi Arena \(ukonniemiarena.fi\)](https://ukonniemiarena.fi)
- Esittely video: [Imatran Ukonniemen testausasema - YouTube](#)

TUKIPALVELUT: TOP TEAM

- Etelä-Karjalan Urheiluakatemialle valittiin urheilijoiden Top Team ensimmäisen kerran vuodelle 2021.
- Tarkoituksena on tukea teamiin valittujen urheilijoiden matkaa kohti lajinsa valtakunnallista ja kansainvälistä kärkeä.
- Top Teamin myötä halutaan lisätä yhteistyötä urheilijan, valmentajan ja taustajoukkojen kanssa sekä auttaa urheilijaa saavuttamaan asiantuntijapalveluita valmentautumisensa tueksi.
- Asiantuntijapalveluita voivat olla esimerkiksi fyysinen valmennus, ravintovalmennus, hieronta tai urheilijan terveyspalvelut. Kokonaisuus suunnitellaan yhdessä urheilijan ja valmentajan kanssa.
- Urheiluakatemian sisäinen haku syksyllä 2021.



TUKIPALVELUT: Kotikoutsi

- Vanhemmille suunnatut koulutukset kulkevat KOTIKOUTSI nimellä.
- KOTIKOUTSI -koulutuksissa käsitellään aiheita, jotka tukevat ja lisäävät vanhempien osaamista sekä tietoutta nuorten urheilun eri teemoista.
- KOTIKOUTSIT 2021-2022:
 - Kari Helander: Kotikenttäetu 19.10.2021
 - Kaksoisura: paikalliset urheilijan polut 12/2021
 - EKSOTE: uni, lepo ja ravitseminen 2/2022
 - Petteri Koski: Lahjakkuus ja motivaatio 22.3.2021
- Vanhemmille: Kasvata urheilijaksi e-kirja ladattavissa www.eklu.fi/urheiluakatemia

TUKIPALVELUT: Koulutus

- Kehity huippu-urheilijaksi – kurssi toisella asteella
- Kimpisen lukion liikuntapainotuksen kurssit:
 - Eri oppiaineiden kokonaisuus, jotka tukevat liikunta-alalle suuntautumista sekä urheilua



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

VIESTINTÄ

- Kotisivut: tiedon kotipesä. Kotisivuilta löytyy verkoston yhteystiedot
- Some-kanavat: facebook, instagram, twitter. Nostoja toiminnasta vapaamuotoisesti.
- Sähköposti: viestintä ajankohtaisista asioista
- Uutiskirje: ilmestyy 4/vuodessa.
- Watsapp-ryhmät: urheilijat, valmentajat+liik.opettajat
- Koordinaattorin kautta tulee yleinen info toimintaan liittyen sekä fysiikka-aamuihin liittyvä info, lajivalmentajat vastaavat valmennusryhmänsä tiedottamisesta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



TULEVAA:

- Valmentajat/seurat infoavat omat ryhmänsä aloituksesta
- EKLUn kautta info fysiikka-aamuista, aloitus 24.8. klo 8.00 Kahilanniemi
- Sampon opiskelijat tapaamiset ensi viikolla tistaina 24.8. klo 10.00 Imatra (auditorio) ja torstaina 26.8. klo 10.00 Lappeenranta (auditorio)
- Korona: EKSOTE:n ja koulujen ohjeiden mukaan



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

KYSYMYKSIÄ JA KOMMENTTEJA





Suomen
URHEILUAKATEMIAT



KIITOS

