

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- opiskelun ja urheilun yhdistämistä

YLÄKOULUSSA, LUKIOSSA, AMMATTIOPISTOSSA JA KORKEA-ASTEELLA

Info 2024





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

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

Toinen aste

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

Huippuvaihe

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

Uransiirtymä

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

Lajiliitot ja seurat



Opiskelu ja
urheilu

Yhteistyö-
verkosto

Laadukas
valmentau-
tuminen

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- **Yksi Suomen 19 virallisesta urheiluakatemiasta**
- Urheiluakatemia on alueellinen **yhteistyöverkosto**, yhteistyö alusta:
 - urheiluseurat, oppilaitokset, valmentajat, asiantuntijat, kaupungin liikunta- ja opetustoimi
- Opiskelun ja urheilun yhdistämistä perusasteella, toisella asteella ja korkea-asteella **eri tavoin**



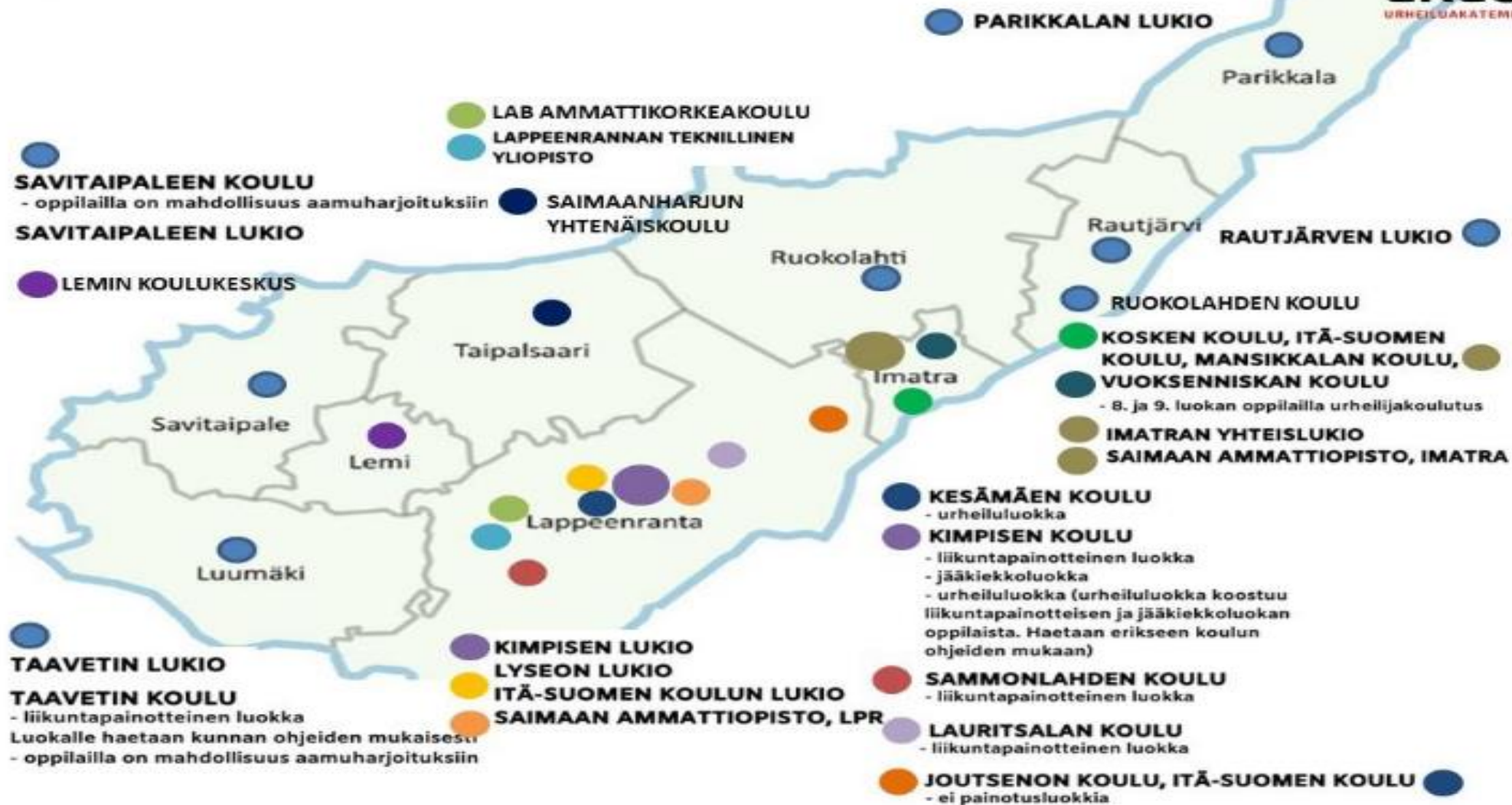
Mukaan?

- **Urheilijat:**
 - Aktiivisesti harrastaville ja kilpaurheilussa mukana oleville
 - Urheilija harjoittelee ja kilpailee suunnitelmallisesti ja määrätietoisesti
 - Urheilijoille, jotka harjoittelevat kaksi kertaa päivässä
 - Innostunut, sitoutunut, motivoitunut
- **Urheiluseura:**
 - Mahdollisuus kehittää omaa toimintaa urheilijan polulla
 - Valmentajayhteisö ja seurayhteistyö
- **Oppilaitos:**
 - Mahdollistaa opiskelun ja urheilun yhdistämisen

Urheiluakatemiaverkoston oppilaitokset

- Yläkoulut
 - Sammonlahti, Kimpinen, Lauritsala, Kesämäki, Isk, Steiner
 - Koski, Mansikkala, Vuoksenniska, Isk
 - Ruokolahti
 - Joutseno
 - Taavetti, Savitaipale
 - Taipalsaari
 - Lemi
- Toisen asteen lukiot Etelä-Karjalassa ja Saimaan ammattiopisto
 - Lyseon lukio, Kimpisen lukio, ISKL, IB
 - Imatran Yhteislukio, ISKL, IB
 - Taavetti, Savitaipale, Parikkala, Rautjärvi
 - Saimaan ammattiopisto, Imatran ja Lappeenrannan toimipisteet
- Korkea-asteen oppilaitokset LAB (ja LUT)





Miten toimii käytännössä?

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen:

- Aamuharjoitukset ovat osa opintoja tai mahdollistettu aikaikkuna



Laadukas valmentautuminen:

- Seuravalmentajien ohjaamat lajiharjoitukset
- Asiantuntijatoiminta: fysiikka-aamut, rempparyhmä, lajikohtainen yhteistyö, testaus, koulutus
- Lajiohjelmia rakennetaan verkoston yhteistyöllä



KÄYTÄNNÖSSÄ

Rakenteista yksilöllisiin ratkaisuihin



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Yläkoulut Imatra

- **Liikuntaluokka** alkoi syksyllä 2023, 7.luokkalaiset tältä osin mukaan. Vuoden 2024 liikuntaluokka-asia avoinna.
- **Urheilijakoulutus on valinnaisaine 8. ja 9. luokkalaisille** tavoitteellisesti harrastaville nuorille, yläkoulun urheiluakatemiatoimintaa.
- Urheilijakoulutuksen harjoitusryhmiin voi osallistua myös Ruokolahden ja Joutsenon kouluista.
- Urheilijakoulutuksen tarkoituksena on tarjota nuorille urheileville oppilaille mahdollisuus yhdistää koulutyö ja lisääntyvä harjoittelu tehokkaasti.
- Yläkoulun oppilas osallistuu lajivalmennukseen lajivalmentajan tai henkilökohtaisen valmentajan ohjaamana tai fysiikka-aamuun.

	MA	TI	KE	TO	PE
8-10		URHEILIJAKOULUTUS 8LK Liikuntaluokka	URHEILIJAKOULUTUS 9LK		
10-12					
12-14					
14-16					



Yläkoulut Lappeenranta

- **Liikunta- ja urheilupainotus/luokat** (kaupungin haku)
- Kaikki urheilua harrastavat nuoret voivat hakea mukaan yläkoulun **seurayhteistyö- ja fysiikka-aamujen** harjoitusryhmiin. Haku EKLUn kautta.
 - Harjoitukset järjestetään torstai-aamuisin
 - Harjoitusten ohjaamisesta vastaavat urheiluseurat ja liikunnanopettajat.
 - Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta seurayhteistyöaamussa ja minkä kokoisen ryhmän hyväksyy akatemiaharjoituksiinsa.
 - 7.luokkalaiset osallistuvat lähtökohtaisesti liikunnanopettajien pitämiin fysiikka-aamuihin.
 - Oppilaat (8. ja 9.lk), jotka eivät osallistu seurojen järjestämiin harjoituksiin osallistuvat liikunnanopettajien pitämiin fysiikka-aamuihin. Ryhmiin tullaan valitsemaan ensisijaisesti urheilu- ja liikuntapainotuksessa opiskelevia oppilaita, jos ryhmäkoko on suuri.
- Kiekkoluokkalaiset kuuluvat automaattisesti urheiluakatemiaan ja valmentautuminen rakentuu luokan toiminnasta. Rekisteröityminen EKLUn sivuilla.
- Kasva urheilijaksi – oppisisältö kouluissa

	MA	TI	KE	TO	PE
8-10				7. LUOKKA, 8.LUOKKA, 9. LUOKKA SEURAYHTEISTYÖ-/FYSIKKA-AAMU	
10-12					
12-16					



Muut yläkoulut

- Pienten paikkakuntien kouluista voi hakea toimintaan mukaan, yksilölliset ratkaisut osallistumisessa ja sopiminen koulun kanssa.
- Harjoitusryhmä oman koulun yhteydessä?
- Osallistuminen Lappeenrannan/Imatran harjoitusryhmään?



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Lukiot: Imatra ja Lappeenranta

- **Kolmena aamuna mahdollisuus aamutreeneihin**
- Urheiluharjoittelu hyväksytään osaksi opintoja 16 opintopistettä
- **Seuravalmentajien harjoitukset ja fysiikka-aamut**
- **Kehity huippu-urheilijaksi –kurssi**, jossa oppimateriaalina sama Olympiakomitean materiaali kuin urheilulukioissa
- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta akatemiaharjoituksissa.
- Yhteishaussa haetaan oppilaitokseen ja erikseen urheilukatemiaan EKLUn sivuilta. Hakemus täytetään kerran toiselle asteelle.
- Toisen asteen aikataulut ja toiminta identtiset Imatralla ja Lappeenrannassa.



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA

- Lukion kiertotuntikaavio ja viikkorytmi

	MA	TI	KE	TO	PE
8.00 - 9.15	1	6	YS	3	7
9.30 - 10.45	2	7	6	4	6
11.00 - 12.45	4	3	7	5	3
13.00 - 14.15	5	1	2	1	4
14.30 - 15.45	8	JOUSTO	5	2	8

	MA	TI	KE	TO	PE
8-9.15		AAMUTREENI 2.ASTE	AAMUTREENI 2.ASTE		AAMUTREENI 2.ASTE
9.30-10.45		AAMUTREENI 2.ASTE?	AAMUTREENI 2.ASTE		AAMUTREENI 2.ASTE
11.00-12.45			AAMUTREENI 2.ASTE?		
13.00-14.15					
14.30-15.45	Tarvitsenko iltapäivästä harjoittelu-aikaa	Tarvitsenko iltapäivästä harjoittelu-aikaa			Tarvitsenko iltapäivästä harjoittelu-aikaa





Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Muut lukiot

- Osallistuminen Imatran tai Lappeenrannan harjoitusryhmään?
- Oman paikkakunnan mahdollisuudet?
- Urheilu osa opintoja
- Kehity huippu-urheilijaksi -kurssi



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA

Ammattiopisto SAMPO

- **Kolmena aamuna mahdollisuus aamutreeneihin.** Aikataulu ja harjoitusryhmät samat lukiolaisten kanssa.
- Sporttimerkonomi –linja Lappeenrannassa suunnattu erityisesti urheilijoille.
- Urheiluharjoittelu osa opintoja, 11 osaamispistettä.
- Sporttimerknomeilla yksi ammatillinen tutkinnon osa urheilua tukevia sisältöjä.
- **Urheilun ja opiskelun yhdistämisen helppous voi vaihdella ala kohtaisesti.**
- Yhteishaussa haetaan oppilaitokseen ja erikseen urheiluakatemiaan EKLU:n sivuilta. Hakemus täytetään kerran toiselle asteelle.



Korkea-aste: LUT ja LAB

- Jatkuva haku: palloilulajien pääsarjataso, yksilölajien SM-taso
- **Yksilölliset ratkaisut, tuki opiskelun ja urheilun yhdistämiseen**
- LAB:ssa portfolio-opinnot
- Lajien valmennusryhmät, fysiikka-aamut ja mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun sekä olosuhteiden hyödyntäminen
- Moveo –palvelut
- Maksuttomat avoimen ammattikorkeakoulun opinnot





Nostoja toimintaan liittyen

- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta akatemiaharjoituksissa
- Seuroilla oikeus valmennusmaksuun, mutta tästä tulee seuran infota etukäteen

Hakeminen

- Lappeenrannan yläkoululaiset täyttävät hakemuksen vuosittain
- Imatran yläkoululaiset täyttävät valinnaisaine haun koulussa ja sen LISÄKSI tulee täyttää hakemus urheilijakoulutukseen
- Lukioon/ammattiopistoon haetaan yhteishaussa ja sen lisäksi täytetään hakemus urheiluakatemiaan
- **Maaliskuun loppuun mennessä EKLUn nettisivujen kautta**
- Valinnat tehdään yhdessä valmentajien kanssa
- Valinnasta ilmoitetaan sähköpostitse kesäkuun aikana
- Akatemian koordinaattori ilmoittaa yhteistyöoppilaitosten rehtoreille ja/tai yhteyshenkilöille urheiluakatemiaan hyväksytyt urheilijat
- Elokuussa yhteinen aloitusinfo

Vanhemmille

- Kasvata urheilijaksi –materiaali
- Kotikoutsu –luennot





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheiluakatemiaan koordinaattori:
Elina Sinisalo
elina.sinisalo@eklu.fi
040 952 4843





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheiluakatemia kotisivut

www.eklu.fi/urheiluakatemia

Some-sivut

Facebook, Instagram



Etelä-Karjalan Urheiluakatemia lukuina 2022



Urheilijat: 665
Yläkoulu 337
Toinen aste 265
Korkea-aste 29
Muut 34



11 kumppanuusseuraa
50 seurasta urheilijoita



Oppilaitosverkosto
Yläkoulut 15
Toinen aste 10
Korkea-aste 2
Opisto 1



Koulutukset 35
Sparraukset 104
Verkostotapaamiset 18



Valmentajat
Sivutoiminen 20
Päätoiminen 24
Oto 7



Testaukset 21
Fysiikka-aamut 217

