

ETELÄ-KARJALAN URHEILUAKATEMIA 2021-2022

YLÄKOULUT LAPPEENRANTA

23.08.2021

Elina Sinisalo

Urheiluakatemian koordinaattori

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Suomen

URHEILUAKATEMIAT



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

ALOITUSINFO

- Urheiluakatemiatoiminta
 - Viikkorytmi, vuosikello
 - Tavoitteet
- Toiminta:
 - Ohjeistus
 - Lajivalmennus, yleisvalmennus
 - Viestintä
- Tukipalvelut
- 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 20 urheiluseuraa
- yli 50 valmentajaa
- 25 oppilaitosta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



URHEILUAKATEMIATOIMINTA

- Mukana toiminnassa Sammonlahti, Lauritsala, Kesämäki ja Kimpinen. Osallistuminen ympäristökunnista sopimuksen mukaan.
- Urheiluakatemian tarkoituksena on verkoston yhteistyöllä tarjota nuorille urheileville oppilaille mahdollisuus yhdistää koulutyö ja lisääntyvä harjoittelu tehokkaasti.
- Nuorella on mahdollisuus osallistua urheiluseuran järjestämään aamuharjoitteluun tai yleisvalmennukseen eli fysiikka-aamuihin.

VIKKORYTMI YLÄKOULUT

- Torstaiaamu ~ klo 8.00-9.00
 - **Kimpisessä** kaikilla oppilailla alkaa torstaisin koulu klo 9.30
 - Valmennukseen osallistuminen mahdollistetaan **Lauritsalassa** koulun kanssa sopimalla.
 - **Sammonlahdessa** liikuntapainotteisilla opintolinjoilla opiskelevilla oppilaille aamuaika on varattu vapaaksi. Muilla luokilla opiskelevat oppilaat voivat osallistua urheiluakatemiatoimintaan erillisen sopimuksen mukaisesti.
 - **Kesämaässä** urheiluluokan oppilailla torstaiaamu on lukujärjestyksessä ja muilla luokilla opiskelevat oppilaat voivat osallistua urheiluakatemiatoimintaan erillisen sopimuksen mukaisesti.
 - **ISK** osallistuminen sopimalla koululla
 - Muut yläkoulut (**Lemi, Savitaipale**) osallistuminen koulun kanssa sopimalla



VUOSIKELLO

- Starttipalaveri valmentajat ja liikunnanopettajat vko 32 (ti 10.8.2020)
- Aloitusinfo nuorille ja huoltajille ma 23.8. klo 18
- Valmennustoiminta seuroissa ja fysiikka-aamut alkavat to 26.8.
- Joka vuosi maaliskuun loppuun mennessä haku seuraavan lukuvuoden toimintaan





TAVOITTEET

- Punaisena lankana kasva urheilijaksi –teema.
 - Auttaa oppilaita ymmärtämään, että liikunta ja urheilu on iso osa tervettä elämää
 - Monipuolisuus ja monipuolinen harjoittelu
 - Perheen, koulun ja seuran toimiva yhteistyö
 - Hyvä tiedonkulku puolin toisin, kuormittumisen seuranta. Hyvä harjoitella harjoituspäiväkirjan pitämistä. Malli löytyy www.eklu.fi/urheiluakatemia/materiaalipankki
- Urheiluakatemialainen:
 - Motivaatio koulunkäyntiin hyvä, kouluhommat hoituvat
 - Käyttäytyminen esimerkillistä
 - Asenne monipuoliseen koululiikuntaan hyvä



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

TAVOITTEET

- Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
- Kehittyä omassa urheilulajissa myös kouluajan puitteissa.
- Kehittää asteittain viikkorytmiä seura-koulu- yhteistyöllä ja luoda pohjaa sekä harjoitella 2. asteelle (lukion ja ammattikoulun akatemiaharjoittelu kolmena aamuna viikossa)

TOIMINTA

- **Lajivalmennus:**
 - Seurojen valmentajat, henkilökohtaiset valmentajat
- **Yleisvalmennus eli fysiikka-aamut yläkouluissa:**
 - Sammonlahti Mikko Taipale ja Samu Suoraniemi, Kesämäki Markus Iitiä, Kimpinen+Lauritsala Mika Suoraniemi ja Elina Sinisalo
 - Sisällöt mukailevat Olympiakomitean Kasva urheilijaksi sisältöjä

TOIMINTA

ESIMERKKI OHJELMASTA

FYSIIKKAVALMENNUS syksy 2021

VIIKKO	PÄIVÄT	MITÄ 7.LK/ TEEMA	MITÄ 8.-9-LK	PAIKKA
33	19.8	Koulun aloitus	Koulun aloitus	
34	26.8	Startti, juoksut	Startti, juoksut (8.lk Move)	Kimpisen Urh.kenttä
35	2.9	LIKKUMISTAIDOT/ NOPEUS	LIKKUMISTAIDOT/ VOIMA JA NOPEUS	Kimpisen Urh.kenttä
36	9.9	suunnanmuutokset/ ketteryysradat	nopeusharjoitus/ kisailut, pelit	
37	16.9	pelit	loikat ja hyppelyt jatkuvalla liikkeellä	
38	23.9	juoksut/ loikat	parivoima/ liikkuvuus	
39	30.9	keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hall ja voima	juoksuharjoitteet/ keskivrtin voima	
40	7.10	suunnanmuutokset ja ketteryysradat	nopeusharjoitus/ kisailut, pelit	
41	14.10	pelit	juoksuharjoitteet/ keskivrtin voima	
42	21.10	keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hall ja voima	parivoima ja liikkuvuus	2.jakso
43		syysloma		
		TASAPAINOTAIDOT/ LIKKUVUUS	TASAPAINO- JA VÄLINEKÄSITTELYTAIDOT	
44	4.11	keskivrtin hallinta/ liikkuvuusharjoittelu	keskivrtin hallinta/ liikkuvuusharjoittelu	
45	11.11	keskivrtin hallinta/ liikkuvuusharjoittelu	voimistelu 1	
46	18.11	voimistelu	välineenkäsittely ja pienpelit	
47	25.11	tasapaino- ja kiipeilyradat	haastavat tasapainohari	
48	2.12	voimistelu	keskivartalon hallinta ja liikkuvuus	
49	9.12	tasapaino- ja kiipeilyradat	voimistelu 2	
50	16.11	voimistelu/ keilailu?	välineenkäsittely ja pienpelit/ KEILAILU	Toivelaji
51		Loma	Loma	
2	12.1.2022	Uudet kujeet	Uudet kujeet	

TOIMINTA

- **Viestintä:**

- Kotisivut: tiedon kotipesä. Kotisivuilta löytyy verkoston yhteystiedot.
- Some-kanavat: facebook, instagram, twitter. Nostoja toiminnasta vapaamuotoisesti.
- Sähköposti: viestintä ajankohtaisista asioista
- Uutiskirje: ilmestyy 4 kertaa vuodessa.
- Koordinaattorin kautta tulee yleinen info toimintaan liittyen, lajivalmentajat vastaavat valmennusryhmänsä tiedottamisesta ja liikunnanopettajat fysiikka-aamujen tiedotuksesta
 - Aamuvalmennustoiminta alkaa viikosta 34 (to 26.8.2021) tai miten sovittu lajikohtaisesti

- **Korona:**

- Toiminnassa mukaillaan yleisiä koronalinjauksia THL, EKSOTE, kaupungit, koulut jne.

URHEILIJASOPIMUS

- Lappeenrantalaisilla tulee Wilmaan allekirjoitettavaksi, muilla erillisenä

URHEILIJASOPIMUS

Lappeenrannan Yläkoulun Urheiluakatemia 2021-2022

Kaikki lappeenrantalaiset koulut, joissa on vuosiluokat 7–9, tukevat tavoitteellisesti urheilua harrastavien lasten ja nuorten koulunkäynnin ja urheiluharrastuksen yhteensovittamista. Toiminnan sisältölinjauksissa noudatetaan Suomen Olympiakomitean sekä lajiliittojen Urheilijan polun linjauksia. Toiminta järjestetään koulujen ja seurojen välisenä yhteistyönä. Akatemiatoiminta on oppilaalle yleisvalmennuksen osalta maksutonta, mutta seuran akatemiaharjoittelu saattaa olla maksullista valmennuksen osalta maksimissaan 30€/lukukausi.

Toiminnan tavoitteena on vahvistaa urheilijan monipuolisten liikunnallisten perustaitojen sekä lajitaitojen oppimista, harjoittelun laadun ja monipuolisen liikkumisen määrän lisääminen, tukea terveenä urheilijana kasvua ja urheilullisen elämäntavan ymmärtämistä, tehdä urheilevan nuoren ajankäytöstä toimivampaa ja tukea kouluopinnoissa menestymistä. Toiminnan sisältö: Seurojen järjestämät harjoitukset torstaisin klo 7.30-9.30 välisellä ajalla.



URHEILIJASOPIMUS

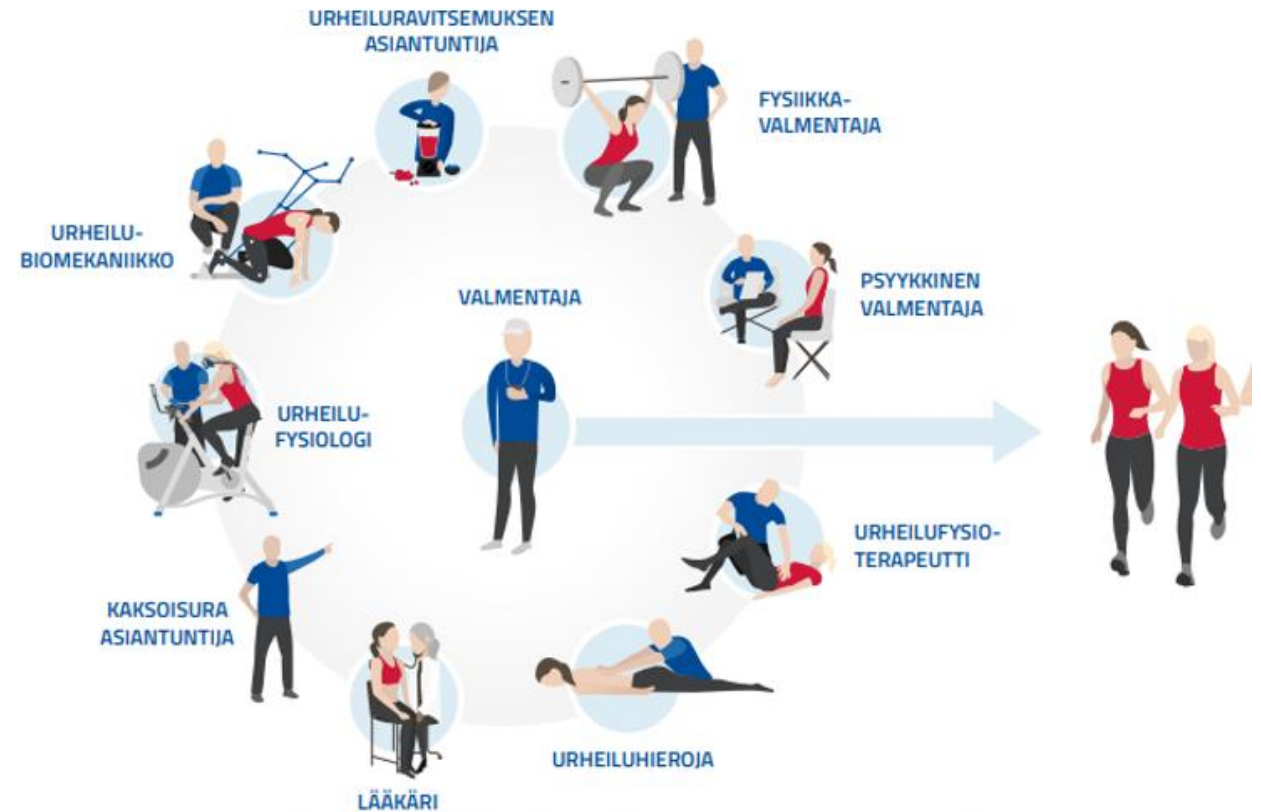
Tämä sopimus on tarkoitettu tavoitteellisille, motivoituneille yläkouluikäisille urheilijoille ja sisältää seuraavat kohdat:

1. Urheilija ilmaisee halunsa osallistua toimintaan ja sitoutuu siihen yläluokkien ajaksi.
2. Urheilija osallistuu seuraharjoituksiin tai yleisvalmennukseen. Hän toimii ryhmän pelisääntöjen mukaan ja muita kunnioittaen. Urheilija toimii akatemiassa omalla vapaa-ajallaan, joten hänellä kuuluisi olla vapaa-ajan vakuutus tai seuran urheilijavakuutus.
3. Urheilija ymmärtää, että akatemiatoiminnassa mukana oleva sitoutuu panostamaan parhaansa mukaan omaan koulutyöhönsä ja oppimiseen.
4. Koulu, koti, urheiluseura ja Akatemia sitoutuvat yhteistyöhön ja kannustavat urheilevaa oppilasta saavuttamaan tavoitteensa.
5. Seura huomioi akatemiatoiminnan nuoren harrastuksen viikkorytmyyksessä. Huoltaja seuraa nuoren jaksamista ja käy tarvittaessa keskustelun harjoittelun keventämisestä oman seuran valmentajan kanssa. Jos urheilija jättäytyy kokonaan pois harjoituksista, siitä ilmoitetaan seuran valmentajalle tai yleisvalmennuksessa mukana oleva akatemian opettajille ~~watsapp~~ ryhmään tai sähköpostilla (Kesämäki ja Kimpinen: markus.iitia@edu.lappeenranta.fi ; mika.suoraniemi@edu.lappeenranta.fi Sammonlahti: samu.suoraniemi@edu.lappeenranta.fi ; mikko.taipale@edu.lappeenranta.fi) elina.sinisalo@eklu.fi
6. Tiedonkulun varmistamiseksi huoltaja antaa koululle oikeuden välittää oppilaan ja huoltajan yhteystiedot urheiluakatemialle ja toimintaa järjestävälle seuralle. Oppilasta voidaan myös kuvata toiminnan aikana ja materiaali julkaista Lappeenrannan kaupungin ja Etelä-Karjalan Urheiluakatemian viestintäkanavissa.
7. Harjoittelu ei ole seurasidonnaista. Urheilija saa osallistua vierasseuran valmennukseen, mikäli se sopii kyseisen seuran akatemiavalmentajalle. Yleisharjoittelu tapahtuu pääosin monilajisissa harjoitusryhmissä.
8. Mikäli urheilijan motivaatio harjoittelua ja/tai koulunkäyntiä kohtaan osoittautuu puutteelliseksi tai hän muusta syystä haluaa jättäytyä pois toiminnasta, hänen kanssaan keskustellaan. Sopimus voidaan tarvittaessa purkaa joko määräajaksi tai kokonaan.



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, psykkinen valmennus
 - Sputnikfysio
 - Fysiokaari
 - Hanna Ronkainen, psykkinen valmennus
 - Risto Pietiläinen, Psykkinen 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.
- Vanhemmille: Kasvata urheilijaksi e-kirja ladattavissa www.eklu.fi/urheiluakatemia
- Materiaalia: materiaalipankki [Materiaalipankki | Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry \(eklu.fi\)](http://Materiaalipankki | Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry (eklu.fi))



KOTIKOUTSI



KOTIKOUTSI -koulutuksissa käsitellään aiheita, jotka tukevat ja lisäävät huoltajien 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 ravitsemus 2/2022
- Petteri Koski: Lahjakkuus ja motivaatio 22.3.2021

Huoltajille: Kasvata urheilijaksi e-kirja ladattavissa eklu.fi/urheiluakatemia



Facebook ja Instagram:
[@etelakarjalanurheiluakatemia](https://www.facebook.com/etelakarjalanurheiluakatemia)

Twitter: [@EKUurheiluakatem](https://twitter.com/EKUurheiluakatem)

elina.sinisalo@eklu.fi / 0409524843



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Tulevaa

- Valmentajat/seurat infoavat omat ryhmänsä aloituksesta
 - Kimpinen/Lauritsala fysiikkavalmennus to 26.8. klo 8.00 Kimpisen Urheilukenttä
- Korona: EKSOTE:n ja koulujen ohjeiden mukaan





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

KYSYMYKSIÄ JA KOMMENTTEJA





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

KIITOS

