

Etelä-Karjalan urheiluakatemia

YLÄKOULUN URHEILIJAKOULUTUS 2026-2027

ALOITUSINFO 17.8.2026

Elina Sinisalo

elina.sinisalo@eklu.fi, 040 952 4843

Urheiluakatemian koordinaattori, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



ALOITUSINFON SISÄLTÖ

- Urheiluakatemiatoiminta
 - Mikä on urheiluakatemia
 - Tavoitteet ja toimintaperiaatteet
- Arjen käytännöt
 - Viikkorytmi, vuosikello
 - Ohjeistus
 - Lajivalmennus, fysiikkavalmennus
 - Asiantuntijatoiminta
- Viestintä
- Kasva urheilijaksi ja kasvata urheilijaksi
- Kysymykset ja kommentit

Urheiluakatemiatoiminta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ 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



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijakoulutus



IMATRAN URHEILIJAKOULUTUS

- Urheilijakoulutuksen tarkoituksena on tarjota nuorille urheileville oppilaille mahdollisuus yhdistää koulutyö ja lisääntyvä harjoittelu tehokkaasti ja osana kokonaisvalmentautumista.
- Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
- Yhteistyö verkostossa opettajien, oppilaiden, huoltajien ja valmentajien kanssa.
- Mukana toiminnassa ovat kaikki Imatran yläkoulut. Urheilijakoulutus on valinnaisaine tavoitteellisesti harrastaville nuorille 8.ja 9.luokalla.
- Urheilijakoulutus on osa Mansikkalan liikuntaluokan toimintaa (7lk,8lk, 9lk).
- Urheilijakoulutukseen voi osallistua myös Ruokolahden ja Joutsenon kouluista. Joutsenon käytännöt Lappeenrannan toimintamallista.
- Nuorella on mahdollisuus osallistua urheiluseuran järjestämään aamuharjoitteluun tai EKLU:n järjestämään fysiikka-aamuun.
- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta akatemiaharjoituksissa.
- Urheilijakoulutus on maksuton. Seuroilla oikeus lajivalmennusmaksuun, mutta tästä tulee seuran infota etukäteen.

VIKKORYTMI

- **TIISTAI:** urheilijakoulutus 8lk+liikuntaluokka 7 ja 9lk klo 8.00 + lukio/ammattioppilaitos
- **KESKIVIIKKO:** urheilijakoulutus 9lk + liikuntaluokka 8lk klo 8.00 + lukio/ammattioppilaitos
- Poikkeuksena siis Mansikkalan liikuntaluokat
 - Mahdollisuus aamuharjoitteluun jo 7. luokalla
 - 8. ja 9. luokkalaisilla kaksi aamuharjoitusta
- Oppituntien pituus vaihtelee kouluittain:
 - Mansikkalan koulu 75 min (klo 9.30 alkaa seuraava oppitunti, jos on lukujärjestyksessä)
 - Kosken koulu 45 min (klo 10.00 alkaa seuraava oppitunti)
 - Vuoksenniskan koulu 45 min (klo 10.00 alkaa seuraava oppitunti)

Aamuvalmennus	MA	TI	KE	TO	PE
8-10		LIIKUNTALUOKKA 7 ja 9 LK URHEILIJAKOULUTUS 8 LK LUKIO+SAMPO	LIIKUNTALUOKKA 8 LK URHEILIJAKOULUTUS 9 LK LUKIO+SAMPO		LUKIO+SAMPO
10-12					
12-14					
14-16					



VIKKORYTMI

- Lukuvuosi jakaantuu viiteen jaksoon
- Imatralla Vuoksenniska ja Koski/ISK: Yhdessä jaksossa oppilas osallistuu liikunnanopettajan tunneille
- Poikkeuksena Mansikkala, liikunnanopettajantunnit muussa ajankohdassa
- Joutsenon ja Ruokolahden oppilaiden kohdalla henkilökohtainen rytmitys
 - Sopiminen omassa koulussa

Aamuvalmennus	MA	TI	KE	TO	PE
8-10		LIIKUNTALUOKKA 7-9 LK URHEILIJAKOULUTUS 8 LK LUKIO+SAMPO	LIIKUNTALUOKKA 8LK URHEILIJAKOULUTUS 9 LK LUKIO+SAMPO		LUKIO+SAMPO
10-12					
12-14					
14-16					





Suomen
URHEILUKATEMIAT



VUOSIKELLO

- Aloitusinfot elokuu
- Yhteiset Kasva urheilijaksi -teemat aamuissa:
 - Elokuu: Nuoren urheilijan hyvä päivä, harjoituspäiväkirja
 - Marraskuu: Urheilijan ravitsemus
 - Tammikuu: Psyykkiset taidot
 - Huhtikuu: Mahdolliset urheilija vieraat
 - Kesäkuu: yhteinen lopetus lukuvuoden päätteeksi
- Liikuntaluokkalaisilla vuosittain valtakunnallinen kysely
- Imatran urheilijakoulutusoppilaiden ei tarvitse hakea 9.luokalle uudestaan mukaan vaan tilanne tarkistetaan lukuvuoden päätteeksi
- Toisen asteen akatemiahaku maaliskuun loppuun mennessä




EKLUR
URHEILUKATEMIAT

TOIMINTA

- **YLÄKOULUN OPPILAS OSALLISTUU LAJIVALMENNUKSEEN LAJIVALMENTAJAN TAI HENKILÖKOHTAISEN VALMENTAJAN OHJAAMANA TAI FYSIIKKA-AAMUUN**
- **Lajivalmennus:**
 - Seurojen valmentajat, henkilökohtaiset valmentajat
- **Fysiikka-aamut:**
 - Valmennusryhmät tiistaina ja keskiviikkona
 - Sisältö Olympiakomitean Kasva urheilijaksi sisällön mukainen kaikkien lajien harrastajille
 - Valmentajana Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 3647888
- **Kasva urheilijaksi sisällöt**
 - Kasva urheilijaksi -teemat aamuissa



LAJIVALMENNUS

- Lajivalmennus:
 - Vastaa kokonaisvalmentautumisesta
- Suunniteltu aamuvalmennus on osa kokonaisuutta ja pitkän tähtäimen kehittymistä
- Valmentajan osaamistavoitteet:
 - Ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen periaatteet – suhtautuu kannustavasti ja positiivisesti myös opiskeluun.
 - Ymmärtää yhteistyön merkityksen urheiluakatemiaverkoston kanssa.
 - Ymmärtää koulun toiminnan perusteet ja sen suorittamisen vaatimukset.



FYSIIKKA-AAMUJEN OHJELMA

Peruskestävyys (vko 35–37)	pvm.	Tavoite: Aerobinen pohja, taloudellinen liikkuminen, peruskuormitus	Palkka
vko 35	Ti: 25.8.2026	A: Aerobinen peruskestävyys RPE 6 ()	Kostin puisto
	Ke: 26.8.2026	B: Aerobinen peruskestävyys + kehonhallinta RPE 6 ()	Kostin puisto
vko 36	Ti: 1.9.2026	A: Aerobinen kapasiteetti RPE 6.5 ()	Kostin puisto
	Ke: 2.9.2026	B: Aerobinen kapasiteetti RPE 7 ()	Kostin puisto
vko 37	Ti: 8.9.2026	A: Anaerobinen kapasiteetti RPE 7.5 ()	Kostin puisto
	Ke: 9.9.2026	B: Anaerobinen kapasiteetti RPE 7.5 ()	Kostin puisto
Liikkuvuus & Yleisvoima (vko 38–40)	pvm.	Tavoite: Perusliikkuvuus, kehonhallinta ja yleisvoiman tekninen pohja	Palkka
vko 38	Ti: 15.9.2026	A: Lihashuolto + liikkuvuus RPE 4 ()	Voimistelusali
	Ke: 16.9.2026	B: Liikkuvuus + keskivartalon hallinta RPE 4–5 ()	Voimistelusali
vko 39	Ti: 22.9.2026	A: Yleisvoima (perusliikkeet, kehonpaino) RPE 6.5 ()	Kuntosali
	Ke: 23.9.2026	B: Yleisvoima (tukilihaksisto, stabiliteetti) RPE 7 ()	Kuntosali
vko 40	Ti: 29.9.2026	A: Yleisvoima (liikkeiden progressio) RPE 7 ()	Kuntosali
	Ke: 30.9.2026	B: Yleisvoima (tekniikan vahvistaminen) RPE 7.5 ()	Kuntosali
Taito & Nopeus (vko 41–44)	pvm.	Tavoite: Liikkumisen taidollinen pohja	Palkka
vko 41	Ti: 6.10.2026	A: Tasapaino + välineenkäsittely RPE 5.5 (/)	Voimistelusali
	Ke: 7.10.2026	B: Liikkumistaidot + kehonhallinta RPE 6 ()	Voimistelusali
vko 42	Ti: 13.10.2026	A: Nopeus- ja voimantestaus RPE 8.5 ()	Juoksusuora
	Ke: 14.10.2026	B: Nopeus- ja voimantestaus RPE 8.5 ()	Juoksusuora
vko 43	19.–25.10.2026	SYYSLOMA	
vko 44	Ti: 27.10.2026	A: Reagointi + kiihdytys RPE 8 ()	Juoksusuora
	Ke: 28.10.2026	B: Räjähdytys + lyhyet vedot RPE 8.5 ()	Juoksusuora
Nopeus & Voimakestävyys (vko 45–48)	pvm.	Tavoite: Lihas- ja voimantuntu nopeus ja voimakestävyys perusta	Palkka
vko 45	Ti: 3.11.2026	A: Maksimaalinen liikenoisuus RPE 8 ()	Juoksusuora
	Ke: 4.11.2026	B: Kiihdytys + juoksutekniikka RPE 8.5 ()	Juoksusuora
vko 46	Ti: 10.11.2026	A: Hermotus + impulssivoima RPE 8 ()	Juoksusuora
	Ke: 11.11.2026	B: Hermotus + suunnanmuutokset RPE 8.5–9 ()	Juoksusuora
vko 47	Ti: 17.11.2026	A: Liikkuvuus + palauttava RPE 4 ()	Voimistelusali
	Ke: 18.11.2026	B: Lihashuolto + keskivartalo RPE 4 ()	Voimistelusali
vko 48	Ti: 24.11.2026	A: Voimakestävyys (kiertoharjoittelu) RPE 8 ()	Kuntosali
	Ke: 25.11.2026	B: Voimakestävyys (kiertoharjoittelu) RPE 8 ()	Kuntosali
Voimakestävyys & Testaus (vko 49–51)	pvm.	Tavoite: Voimakestävyys perusta kestävyys- ja nopeusvoimatestit	Palkka
vko 49	Ti: 1.12.2026	A: Voimakestävyys (progressio) RPE 8 ()	Kuntosali
	Ke: 2.12.2026	B: Voimakestävyys + kehonhallinta RPE 8.5 ()	Kuntosali
vko 50	Ti: 8.12.2026	A: Voimakestävyys (kokonaiskuorma) RPE 8 ()	Kuntosali
	Ke: 9.12.2026	B: Voimakestävyys (liikeparit) RPE 8.5 ()	Kuntosali
vko 51	Ti: 15.12.2026	A: Kestävyyden testaus RPE 8.5 ()	Palloiluhalli
	Ke: 16.12.2026	B: Kestävyyden testaus RPE 8.5 ()	Palloiluhalli

-  RPE 4–5: Liikkuvuus, palautuminen
-  RPE 6–7: Peruskuormitus, PK, yleisvoima
-  RPE 7.5–8: Teho, anaerobinen kapasiteetti
-  RPE 8.5–9: Maksimi, testaus, voimakestävyys



Harjoitukset

Tunnille osallistuminen

- Harjoituksiin osallistutaan vain terveenä ja toimintakykyisenä.
- Urheilijan/kodin vastuulla on arvioida terveydentila rehellisesti ennen harjoitusta.

Loukkaantumisista ilmoittaminen

- Kaikista loukkaantumisista, kiputiloista tai muista harjoitteluun vaikuttavista vaivoista on ilmoitettava etukäteen
- Ilmoitus tulee tehdä mielellään jo edellisenä päivänä, jolloin voi olla mahdollisuus korvaavan harjoituksen tekemiseen.

Korvaava harjoittelu

- Korvaavaa harjoittelua on mahdollista tehdä oman valmentajan/fysioterapeutin ohjeiden mukaan
- Anni Ahonen, Mansikkalan koulu, Urheilutalolla paikalla

Valintavaihe urheilijan polulla ja sen huomioiminen akatemiassa

- Yläkoulun urheiluakatemiassa olevat urheilijat ovat ikähaarukassa valintavaiheen urheilijoita.
- Valintavaihe osuu urheilijan polulla kohtaan, jossa:
 - liikkumisen perustaidot ovat hallussa
 - harjoittelu alkaa suuntautua lajikohtaisempaan valmentautumiseen
 - fyysisten ominaisuuksien harjoittelu monipuolistuu
- Akatemian fysiikkaharjoittelussa huomioidaan valintavaiheen tarpeet: kasvun tukeminen, vammojen ehkäisy ja vahvan pohjan rakentaminen myöhemmälle erikoistumiselle.

Valmentaja: Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 364 7888



ASIAANTUNTIJATOIMINTA

- Akatemiassa työskentelee kaksi fysioterapeuttia
 - Lajiyhteistyö
 - Walk in- vastaanotto
 - Testaus osana valmentajan suunnitelmaa tai osana liikuntaluokan toimintaa
- Paikallisosaajien verkosto



ASIAANTUNTIJATOIMINTA



Kuvio 1. Asiantuntijatoiminta valmentautumisen tukena eri tasoilla.





Suomen
URHEILUAKATEMIAT



ALOITUKSEN AIKATAULUT

- Urheilijakoulutus alkaa yhteisillä sisällöillä VKOT 34-35:
 - 7lk, 8lk Tiistai 18.8. klo 8.00-9.15 SAMPO:n auditorio (Koulukatu 5)
 - 9lk Keskiviikko 19.8. klo 8.00- 9.15 SAMPO:n auditorio (Koulukatu 5)
 - 8lk Tiistai 25.8. omalle koululle vastuupettajan ryhmään
 - 9lk Keskiviikko 26.8. aloittaa aamuharjoitukset
- Seuran järjestämistä aamuvalmennuksista viestintävastuu on seuralla/valmentajalla




EKLURHEILUAKATEMIA



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

OHJEISTUSTA

- Imatra: Urheilijakoulutusopimus on Wilmassa kuitattavaksi (Mansikkala, Koski, Vuoksenniska)
- Ruokolahti: koulun ohjeistus, helpoin sopia henkilökohtaisesti
 - Joustava osallistuminen tiistai/keskiviikko aamujen valmennusryhmään
- Joutseno: Lappeenrannan ohjeistuksen mukaan
 - Neuvottelu luokanohjaajan kanssa, jos päällekkäisyyksiä
 - Keskiviikkoisin koulu alkaa klo 9.25
 - Joustava osallistuminen tiistai/keskiviikko aamujen valmennusryhmään



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

OHJEISTUSTA

- **Etuoikeus:**

- Motivaatio koulunkäyntiin hyvä, kouluhommat hoituvat
- Käyttäytyminen esimerkillistä
- Asenne monipuoliseen koululiikuntaan hyvä

- **POISSAOLOISTA ilmoittaminen**

- Huoltajat: wilma
- Valmentajat: vastuuopettaja

- Mikäli lajivalmennusta ei ole omassa ryhmässä, niin oppilas osallistuu opettajan valinnaisliikunnan tunnille tai sovitaan osallistumisesta fysiikka-amuun

- Harjoituspäiväkirjan pitäminen



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- 1. Oppilas osallistuu seuraharjoitukseen tai fysiikka-aamuun. Valmentaja laatii oppilaalle harjoitusohjelman ja oppilas pitää **harjoituspäiväkirjaa**. Osallistuminen harjoituksiin, harjoituspäiväkirja ja mahdolliset opettajan pitämät tunnit kirjataan koulussa vapaavalintaisen liikunnan suorituksena. Vastuupettaja hyväksyy ja kirjaa suorituksen.
- 2. **Oppilas on valmentajan vastuulla ja valvonnassa**, kun oppilas osallistuu valmentajan pitämiin harjoituksiin.
- 3. Harjoituspäiväkirja toimitetaan vastuupettajalle tai tämän ilmoittamalle opettajalle nähtäväksi sovitusti.
- 4. Oppilas osallistuu myös vastuupettajan ilmoittamille valinnaisen liikunnan tunneille.
- 5. **Poissaoloista tulee ilmoittaa** saman tien. Vanhemmat ilmoittavat sairastapauksessa valmentajalle ja vastuupettajalle. Myös valmentaja ilmoittaa poissaoloista vastuupettajalle.



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- 6. Oppilas tulee normaaleille koulutunneille, jos valmentajan pitämiä harjoituksia ei ole tai hän ei voi osallistua harjoitukseen loukkaantumisen tai sairastumisen vuoksi. Vastuopettaja katsoo tarpeen tapauskohtaisesti.
- 7. Vastuopettaja yksin tai yhdessä liikunnanopettajan kanssa on vastuussa urheilijakoulutuksen arvioinnista, joka on osa liikunnanarviointia. Urheilijakoulutuksen arvosana määräytyy koulun käytänteiden mukaisesti.
- 8. Urheilijakoulutus keskeytetään ja oppilas palaa normaaleille koulutunneille, jos oppilaan koulumenestyksessä tai tunti- ym. käyttäytymisessä on häiriöitä.
- 9. Huoltaja vastaa kuljetuskustannuksista harjoituspaikalle.
- 10. Harjoitukset ovat osa koulun opetussuunnitelman mukaista toimintaa ja koulun vakuutukset ovat voimassa harjoituspaikoilla samalla tavalla kuin koululla.
- 11. Jos urheiluseura ja valmentajat eivät pysty toteuttamaan vaadittavaa valmennusta siirtyy oppilas normaaliin opetukseen ja urheilijakoulutus päättyy siltä osin.

Viestintä

VIESTINTÄ

- Koordinaattorin kautta tulee yleinen info toimintaan liittyen
- Lajivalmentajat vastaavat valmennusryhmänsä tiedottamisesta
- EKLU/fysiikka-aamujen valmentaja vastaavat fysiikka-aamujen tiedotuksesta
- Opettajat vastaavat koulun puolelta viestinnästä
- Kotisivut: tiedon kotipesä. Kotisivuilta löytyy verkoston yhteystiedot.
- Some-kanavat: facebook, instagram. Nostoja toiminnasta vapaamuotoisesti ja ajankohtaista asiaa.
- Sähköposti: viestintä ajankohtaisista asioista
- Uutiskirje: ilmestyy noin 4 kertaa vuodessa.



Kasva urheilijaksi

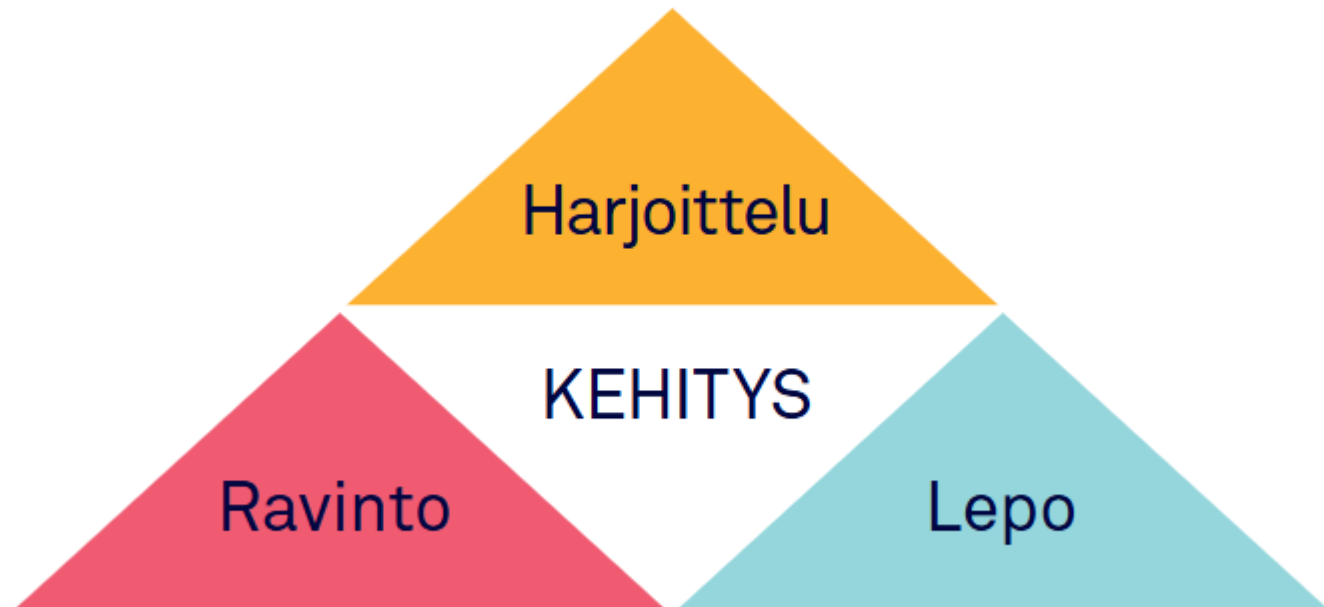
Miltä arki näyttää?

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI
	AAMUTREENI	AAMUTREENI	KOULU	KOULU		
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU		
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KILPAILUT	LEPO
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KISAREISSUT	LEPO
KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU		LEPO
LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT	LÄKSYT		LEPO
ILTATREENIT	ILTATREENIT	LEPO	ILTATREENIT	ILTATREENIT		LEPO
UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI	UNI





- Kokonaisuus:
 - Liikunnan/harjoittelun määrä
 - Ravitsemus
 - Uni/lepo
- Työkaluna esimerkiksi harjoituspäiväkirja
 - Kirjauksiin mukaan tunteuksia ja fiiliksiä



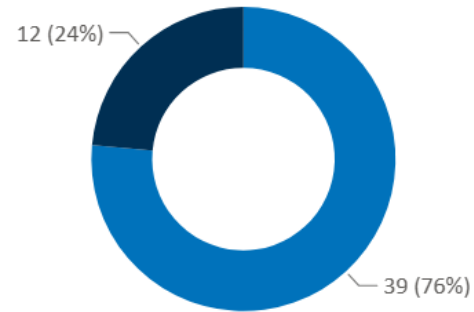


• Jaksaminen koulussa ja jaksaminen urheilussa

Jaksaminen koulussa

Indikaattori, joka arvioi mahdollista koulu-uupumuksen kokemusta

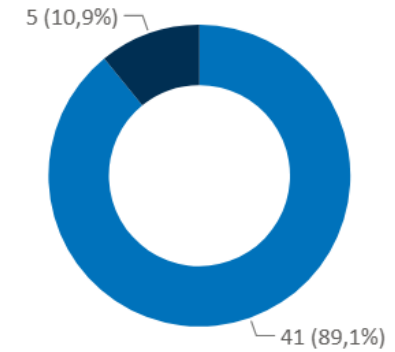
● Ei kokemuksia koulu-uupumuksesta ● Kokemuksia koulu-uupumuksesta



Jaksaminen harrastuksessa

Indikaattori, joka arvioi mahdollista uupumuksen kokemusta harrastuksessa

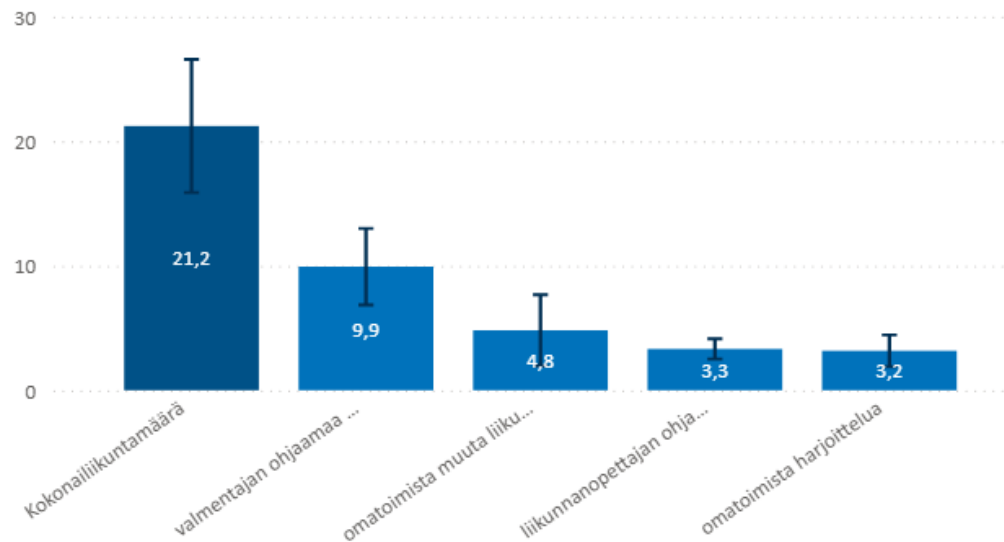
● Ei kokemuksia urheilu-uupumuksesta ● Kokemuksia urheilu-uupumuksesta



• Liikunnan ja levon määrä

Kokonaisliikunnan määrä

Liikuntamäärä kokonaisuudessaan ja jakautuminen eri osa-alueisiin tunteina. Kuvaaja keskiarvona ja keskihajontana ($\pm 0,5$). Ryhmän, jonka $n < 3$, kuvaaja on piilotettu tietosuojasyistä.



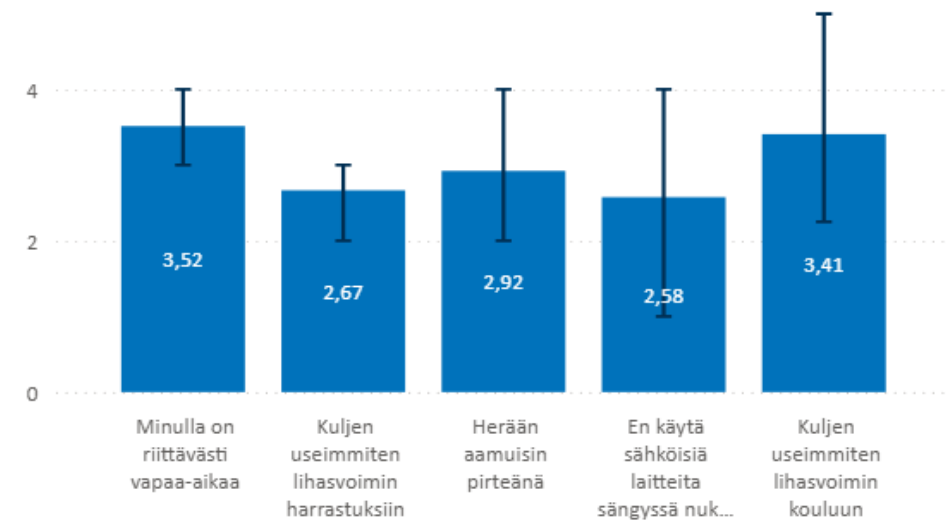
Tiesitkö, että nuorelle urheilijalle suositellaan **20-30 h viikossa** liikuntaa ja urheilua?



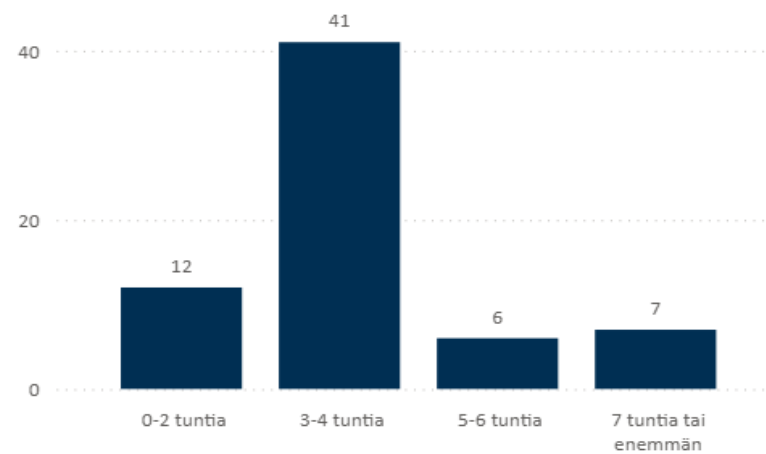
• Elämäntavat

Mieti seuraavissa normaalia arkeasi

Vastaukset ovat muodossa 1. Täysin eri mieltä, 2. Jokseenkin eri mieltä, 3. Ei samaa eikä eri mieltä, 4. Jokseenkin samaa mieltä, 5. Täysin samaa mieltä. Yksilöiden suojaamiseksi julkiseen raporttiin tiedot esitetään keskiarvona, mediaanina, sekä 25%-75% vastausten raja-arvoina.



Kuinka paljon käytät älylaitteita muuhun kuin opiskeluun päivässä?

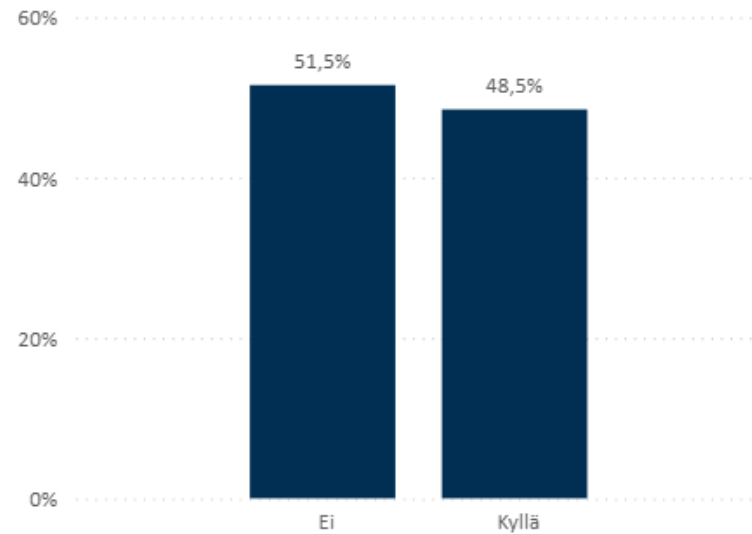


Lähde: Valtakunnallinen urheilijakysely 2026/Imatra

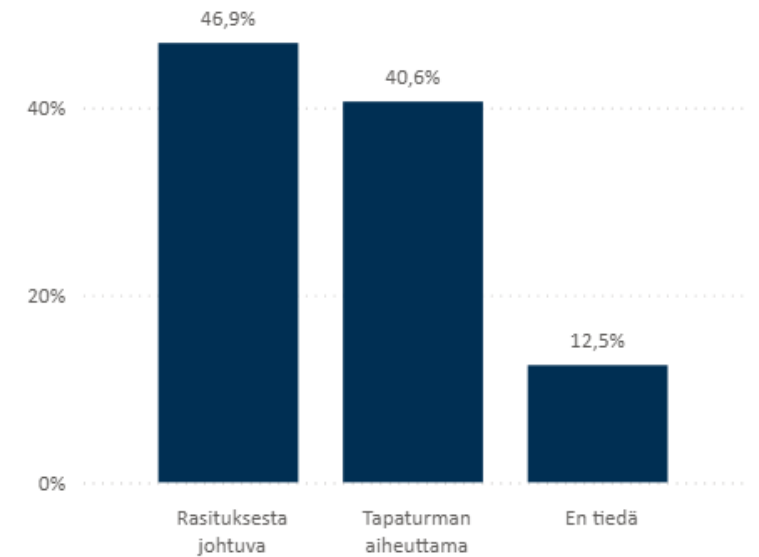


- Terveet harjoituspäivät:
 - Walk in - vastaanotto
 - Lajiyhteistyö, testaus, liikuntaluokkayhteistyö

Onko urheiluvamma tai -vaiva haitannut harjoitteluasi tai liikkumistasi kuluvan lukuvuoden aikana?



Onko urheiluvamma tai -vaiva rasituksesta johtuva vai tapaturman aiheuttama?

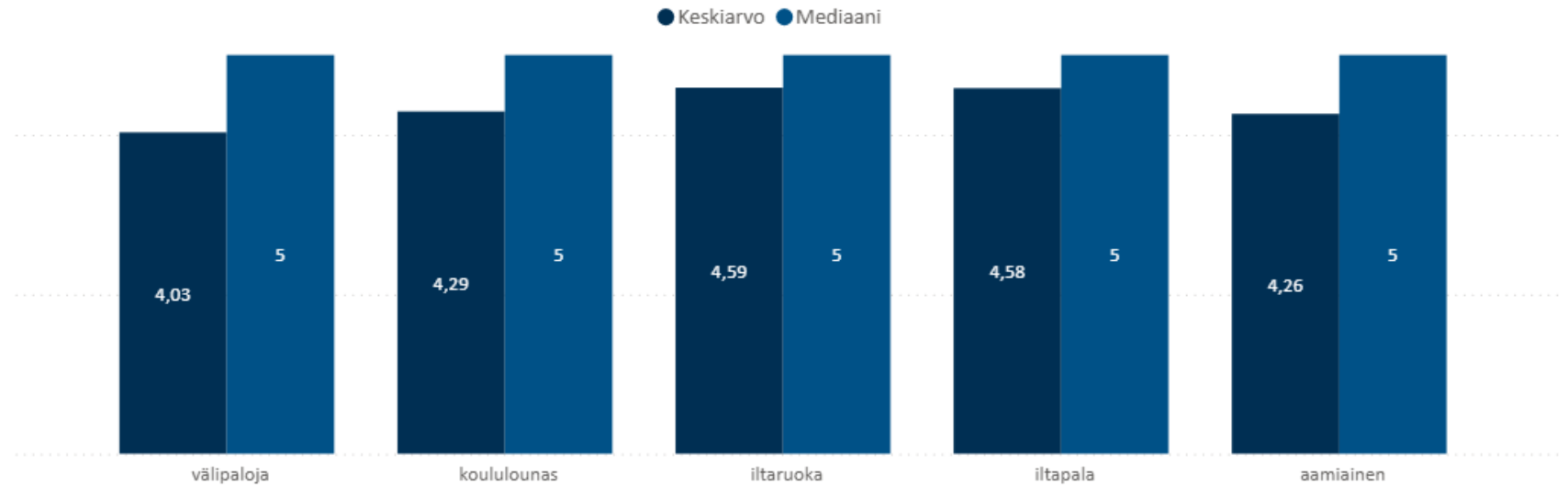




- Ravitsemus ja energia

Kuinka usein syöt seuraavia aterioita kouluviikon aikana?

Keskimäärin päiviä. Tulokset esitetään keskiarvona ja mediaanina



- Opiskelutaidot ja kaksoisurataidot

Kasvata urheilijaksi



VANHEMMAT

- Vanhempien rooli keskeinen nuoren urheilijan rinnalla
 - Tukea, kannustaa, huolehtia
- Lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen:
 - Innostus kasvaa intohimoksi
 - Monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot
 - Hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi.
 - Urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija
- Urheilun näkökulmasta vanhemmilla on erilaisia lähtökohtia
 - Oma urheilutausta, koulutustausta urheilusta
 - Mukana lajin toiminnassa eri rooleissa
 - Ei taustaa

ILO JA INNOSTUS
Opettaa voittamiseen ja häviämiseen suhtautumista.
Tukee urheilijan autonomiaa.
Tukee koetun pätevyyden tunnetta.
Tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.
MONIPUOLISTEN TAITOJEN HANKKIMINEN
Mahdollistaa liikunnan ja urheilun ja luo niitä tukevan toimintaympäristön.
Kannustaa monipuolisuuteen.
Kannustaa pitkäjänteiseen taito- ja tekniikkaharjoitteluun.
Mahdollistaa omatoimisen tekniikkaharjoittelun.
Vaalii yhteistä aikaa ja kannustaa yhteiseen harrastamiseen.
FYYSINEN KUORMITETTAVUUS
Mahdollistaa riittävän ja terveellisen ravinnon sekä kannustaa ja ohjaa urheilulliseen ravitsemukseen.
Huomioi kasvun, kehityksen ja kypsymisen.
Huolehtii kokonaisliikuntamäärästä.
Varmistaa jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden.
TERVEET HARJOITUSPÄIVÄT
Mahdollistaa laadukkaan arjen ja urheilijana kehittymisen.
Opettaa ja valvoo terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja.
Tarkkailee riittävää unta ja palautumista sekä huolehtii vuorokausirytmistä ja unihygieniasta.
Ehkäisee sairauksia, mahdollistaa terveenä urheilemisen ja muistuttaa henkilökohtaisesta hygieniasta.
Huomioi vammojen ennaltaehkäisyä, huolehtii kuntoutuksesta ja kieltää sairaana harjoittelun.
Huolehtii urheiluvarusteista ja -välineistä sekä valvoo niiden tarkoituksenmukaista käyttöä.
URHEILUN ARVOT
Pitää määrätietoisesti ja johdonmukaisesti kiinni sovituista arvoista, normeista, säännöistä ja käytännön toimintatavoista.
Opettaa oikeanlaista suhtautumista kaikkia urheilun toimijoita kohtaan.
Vaalii ja välittää urheilun arvoja.
Pyrkii ja antaa mahdollisuuksia vastuulliseen ja kestävään urheiluun.

- Kasvata urheilijaksi e-kirja
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemi/a/vanhemmat/>
 - Urheiluvanhemmuuden roolikartta
- Materiaalipankki
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemi/a/materiaalipankki/>
- Koulutukset:
 - Vanhemmat nuoren urheilijan mielen hyvinvoinnin vahvistajina ma 26.10. klo 18, Teams
 - Kevät 2027



Yhteystiedot

LIKUNNANOPETTAJIEN YHTEYSTIEDOT

- Liikunnanopettajat:
 - Mansikkala koulu Anni Ahonen, anni.ahonen@edu.imatra.fi, 020 617 1039
 - Kosken koulu ja ISK koulu Marko Kostensalo, marko.kostensalo@edu.imatra.fi, 0500350963
 - Vuoksenniska Petrus Turunen, petrus.turunen@edu.imatra.fi, 040 1260687



EKLUN AKATEMIATIIMI



Elina Sinisalo
Koordinaattori
elina.sinisalo@eklu.fi
040 952 48 43



Satu Viiru
Fysioterapeutti
satu.viiru@fysiokaari.fi
050 543 57 79



Iiro Härkönen
Fysioterapeutti
iiro@fysioiiri.fi
040 723 16 88



Tero Pusa
Valmentaja
teropusa@outlook.com
050 364 78 88



Kysymyksiä ja kommentteja



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

