



Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- opiskelun ja urheilun yhdistämistä

YLÄKOULUSSA, LUKIOSSA, AMMATTIOPISTOSSA JA KORKEA-ASTEELLA

Info 2023





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA



”Varmistamme, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa. Kansainvälisesti menestyviä urheilijoita ja joukkueita on enemmän. Toimimme eettisesti kestävästi. Koulutus ja siviiliuraan valmistautuminen hoidetaan vastuullisesti ja suunnitelmallisesti.”



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- Urheiluakatemia on alueellinen yhteistyöverkosto: urheiluseurat, oppilaitokset, valmentajat, asiantuntijat, kaupungin liikunta- ja opetustoimi
- Opiskelun ja urheilun yhdistämistä perusasteella, toisella asteella ja korkea-asteella
- Mukana noin 700 urheilijaa, yli 20 urheiluseuraa, yli 50 valmentajaa, 25 oppilaitosta
- Mahdollisuus lisäharjoitteluun ja urheilijaksi oppimiseen
- Koulutusta valmentajille, urheilijoille ja vanhemmille



Kenelle?

- Aktiivisesti harrastaville ja kilpaurheilussa mukana oleville
- Urheilija harjoittelee ja kilpailee suunnitelmallisesti ja määrätietoisesti
- Urheilijoille, jotka harjoittelevat kaksi kertaa päivässä
- Innostunut, sitoutunut, motivoitunut

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
- Valinnaisaine (8. ja 9.luokka Imatralla)
- Lukiossa 16 opintopistettä
- Samossa 11 osaamispistettä, sporttimerkonomeilla enemmän
- LAB:ssa portfolio-opinnot



Laadukas valmentautuminen:

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





Yläkoulut Imatra

- Liikuntaluokka alkaa syksyllä 2023, 7.luokkalaiset tältä osin mukaan
- 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	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 EKLU:n kautta.
- Harjoitukset järjestetään torstaiamuisin lukuvuonna 2023-2024.
- Harjoitusten ohjauksesta 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 EKLU:n sivuilla.

	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?



Lukiot: Imatra ja Lappeenranta

- Kolmena aamuna mahdollisuus aamutreeneihin
- Urheiluharjoittelu hyväksytään osaksi opintoja
- 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 urheiluakatemiaan EKLU:n sivuilta. Hakemus täytetään kerran toiselle asteelle.
- Toisen asteen aikataulut ja toiminta identtiset Imatralla ja Lappeenrannassa.



- Lukion kiertotuntikaavio ja viikkorytmi

	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)

	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			Tarvitsenko iltapäivästä harjoittelu-aikaa		
14.30-15.45	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.
- Sporttimerknomeilla yksi tutkinnon osa.
- 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
- Yksilölliset ratkaisut, tuki opiskelun ja urheilun yhdistämiseen
- LAB:ssa portfolio-opinnot
- Lajien valmennusryhmät, fysiikka-aamut ja mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun sekä olosuhteiden hyödyntäminen
- Moveo -palvelut





Nostoja toimintaan liittyen

- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta akatemiaharjoituksissa
- Seuroilla oikeus valmennusmaksuun, mutta tästä tulee 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 EKLU:n 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



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

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



