

# Etelä-Karjalan urheiluakatemia

URHEILIJAKOULUTUS 2024-2025

ALOITUSINFO 12.8.2024

Elina Sinisalo

[elina.sinisalo@eklu.fi](mailto:elina.sinisalo@eklu.fi), 040 952 4843

Urheiluakatemian koordinaattori, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry





# ALOITUSINFO

- Urheiluakatemiatoiminta
  - Yleistä
  - Tavoitteet
- Urheilijakoulutus Imatralla
  - Viikkorytmi, vuosikello
  - Ohjeistus
  - Lajivalmennus, fysiikkavalmennus
  - Viestintä
- Muut asiat



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

## Ura siirtymä

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

## Lajiliitot ja seurat



Suomen  
URHEILUAKATEMIAT

# URHEILIJAKOULUTUKSEN TAVOITTEET

- Kasva urheilijaksi teema, oppiminen ja monipuolisuus.
- Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
- Arvovalinta, että jokaisella nuorella urheilijalla on toisen asteen koulutus.
- Kehittyä omassa urheilulajissa myös kouluajan puitteissa.
  - Motivaatio koulunkäyntiin hyvä, kouluhommat hoituvat
  - Käyttäytyminen esimerkillistä
  - Asenne monipuoliseen koululiikuntaan hyvä
- Yhteistyö verkostossa opettajien, oppilaiden, huoltajien ja valmentajien kanssa.
- Kehittää asteittain viikkorytmiä seura-koulu- yhteistyöllä ja luoda pohjaa sekä harjoitella 2. asteelle (lukion ja ammattikoulun akatemiaharjoittelu kolmena aamuna viikossa)





Suomen  
**URHEILUAKATEMIAT**



Etelä-Karjalan  
**URHEILUAKATEMIA**

## URHEILUAKATEMIA lukuina 2023

**710** URHEILIJAA

yläkouluissa 376  
toisella asteella 294  
korkea-asteella ja muualla 40

**27** OPPILAITOSTA

perusasteella 15  
toisella asteella 10  
korkea-asteella 2

**KOULUTUS- JA  
INFOTILAISUUKSIA 40**

joihin osallistui 1 252 henkilöä

**SPARRAUKSIA JA  
VERKOSTOTAPAAMISIA 84**

joihin osallistui 297 henkilöä

**98** FYSIIKKA-AAMUA  
joissa liikuttiin 557 kertaa

**451** KUNTO- JA  
OMINAISUUSTESTIÄ

**VALMENNUSRYHMIÄ 45**

**VALMENTAJIA 47**



Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



# IMATRAN URHEILIJAKOULUTUS

- Mukana toiminnassa ovat kaikki Imatran yläkoulut. Urheilijakoulutus on valinnaisaine tavoitteellisesti harrastaville nuorille 8. ja 9. luokalla.
- Osa Mansikkalan liikuntaluokan toimintaa.
- Urheilijakoulutukseen voi osallistua myös Ruokolahden ja Joutsenon kouluista. Joutsenon käytännöt Lappeenrannan toimintamallista.
- Urheilijakoulutuksen tarkoituksena on tarjota nuorille urheileville oppilaille mahdollisuus yhdistää koulutyö ja lisääntyvä harjoittelu tehokkaasti.
- 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.



Suomen  
URHEILUKATEMIAT



# VUOSIKELLO

- Aloitusinfo aloittaville, 8. luokkalaiset, uudet 9.lk ja huoltajat ma 12.8. klo 17.00
- 9.lk urheilijakoulutukseen osallistumistilanteen päivitys
- Urheilijakoulutus alkaa yhteisillä sisällöillä VKOT 33-34
- 7. liikuntaluokkalaiset mukaan 2. jakson alusta
- Valmennustoiminta seuroissa ja fysiikka-aamut alkavat viikolla 35 (ti 27.8 ja ke 28.8)
- EKLU:n, valmentajien ja liikunnanopettajien yhteistyö lukuvuoden aikana
- 9.luokalle ei tarvitse hakea uudestaan mukaan vaan tilanne tarkistetaan

# VIIKKORYTMI

- **TIISTAI:** lukio/ammattiop. + urheilijakoulutus  
8lk+liikuntaluokka 7lk klo 8.00
- **KESKIVIKKO:** lukio/ammattiop.  
+urheilijakoulutus 9lk klo 8.00
- Lukuvuosi jakaantuu viiteen jaksoon
- 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)







Suomen  
URHEILUKATEMIAT



# Urheilijakoulutus alkaa yhteisillä sisällöillä VKOT 33-34

- 8 LUOKKALAISET:
  - TIISTAINA 15.8. KLO 8.00-9.15 Ammattiopiston auditorio, Tietäjänkatu 5
  - TIISTAINA 22.8. KLO 8.00
- 9.LUOKKALAISET
  - KESKIVIIKKO 16.8. KLO 8.00-9.15 Ammattiopiston auditorio, Tietäjänkatu 5
  - KESKIVIIKKO 23.8. klo 8.00
- Seuran järjestämistä aamuvalmennuksista info vastuu on seuralla/valmentajalla, EKLURHEILUKATEMIA infoaa yleiset ja fysiikka-aamuista
- Urheilutalo suljettu elokuun, siellä vuorot alkavat vasta syyskuussa

# TOIMINTA

- **Lajivalmennus:**
  - Seurojen valmentajat, henkilökohtaiset valmentajat
- **Fysiikka-aamut yläkoulu:**
  - Valmennusryhmät tiistaina ja keskiviikkona
  - Sisältö Olympiakomitean Kasva urheilijaksi sisällön mukainen, käy kaikkien lajien harrastajille
  - Alkaa vkolla 35
  - Valmentajana Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 3647888
- **YLÄKOULUN OPPILAS OSALLISTUU LAJIVALMENNUKSEEN LAJIVALMENTAJAN TAI HENKILÖKOHTAISEN VALMENTAJAN OHJAAMANA TAI FYSIIKKA-AAMUUN**
- **Yhdessä jaksossa oppilas osallistuu liikunnanopettajan tunneille Imatralla Vuoksenniska ja Koski, poikkeuksena Mansikkala**
- **Liikunnanopettajat:**
  - Mansikkala Tuula Ketola, tuula.ketola@edu.imatra.fi
  - Kosken koulu ja ISK Marko Kostensalo, marko.kostensalo@edu.imatra.fi, 0500350963 (poissa)
    - Opinto-ohjaaja Maria Hölttä, maria.holтта@edu.imatra.fi
  - Vuoksenniska Juha Olli, juha.oli@edu.imatra.fi, 0505244711



# Fysiikka-aamujen ohjelma

<b>Tiistai 8.lk ja keskiviikko 9.lk klo 8.00-9.30</b>			
<b>ELOKUU</b>	<b>pvm.</b>	<b>JAKSO/PAINOPISTE</b>	<b>PAIKKA</b>
vko 35	27.8, 28.8	Kestävyys / Yleiskestävyys,juoksukuntopiiri	Urheilutalon piha-alue
<b>SYYSKUU</b>			
vko 36	3.9, 4.9	Kestävyys / Yleiskestävyys,juoksukuntopiiri	Urheilutalon piha-alue
vko 37	10.9, 11.9	Kestävyys / Yleiskestävyys,juoksukuntopiiri	Urheilutalon piha-alue
vko 38	17.8, 18.9	Liikkuvuus / Yleisliikkuvuus,kehonhuolto	Voimistelusal
vko 39	24.9, 25.9	Voima / Yleisvoimaharjoittelu,nostotekniikat	Kuntosali
<b>LOKAKUU</b>			
vko 40	1.10, 2.10	Voima / Yleisvoimaharjoittelu,nostotekniikat	Kuntosali
vko 41	8.10, 9.10	Voima / Yleisvoimaharjoittelu,nostotekniikat	Kuntosali
vko 42	15.10, 16.10	Taito / Yleistaidot,oman lajin vaatimukset	Voimistelusal/juoksusuora
vko 43	<u>21-27.10</u>	<b>SYYSLOMA</b>	
vko 44	29.10, 30.10	Taito / Yleistaidot,oman lajin vaatimukset	Voimistelusal/juoksusuora
<b>MARRASKUU</b>			
vko 45	5.11, 6.11	Nopeus / Yleisnopeus,lajinopeus	Juoksusuora
vko 46	12.11, 13.11	Nopeus / Yleisnopeus,lajinopeus	Juoksusuora
vko 47	19.11, 20.11	Nopeus / Yleisnopeus,lajinopeus	Juoksusuora
vko 48	26.11, 27.11	Liikkuvuus / Yleisliikkuvuus,kehonhuolto	Voimistelusal
<b>JOULUKUU</b>			
vko 49	3.12, 4.12	Nopeusvoima / räjähtävävoima,pikavoima	Kuntosali,juoksusuora
vko 50	10.12, 11.12	Nopeusvoima / räjähtävävoima,pikavoima	Kuntosali,juoksusuora
vko 51	17.12, 18.12	Nopeusvoima / räjähtävävoima,pikavoima	Kuntosali,juoksusuora
vko 52	<u>21.12-6.1.2025</u>	<b>JOULULOMA</b>	
<b>Yleisvalmennuksen aamut sopivat kaikille yläkoulussa oleville akatemiaurheilijoille lajista riippumatta.</b>			
<b>Aamuissa keskitytään liikkumisen perustaitojen kehittämiseen ja hyödyntämiseen fyysisessä harjoittelussa.</b>			





# URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- Imatra: Urheilijakoulutussopimus tulee Wilmaan kuitattavaksi
- Ruokolahti: koulun ohjeistus, helpoin sopia henkilökohtaisesti
  - Joustava osallistuminen ti/ke, vaikka Imatralla tiistaisin 8lk ja keskiviikkoisin 9lk.
- Joutseno: Lappeenrannan ohjeistuksen mukaan
  - Neuvottelu luokanohjaajan kanssa, jos päällekkäisyyksiä
  - Keskiviikkoisin koulu alkaa klo 9.25
  - Joustava osallistuminen ti/ke, vaikka Imatralla tiistaisin 8lk ja keskiviikkoisin 9lk.



# URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- Oppilas osallistuu valmentajan pitämiin harjoituksiin valinnaisen liikunnan tunneilla, oppilas on valmentajan vastuulla ja valvonnassa.
- Valmentaja ja oppilas toteuttavat harjoitussuunnitelmaa ja oppilas pitää tästä harjoituspäiväkirjaa, jotka ovat osa valinnaisen liikunnan opetussuunnitelmaa.
- Harjoitusohjelma ja -päiväkirja toimitetaan valmentajan hyväksymismerkinnällä kuitattuna varsinaisen valinnaisen liikunnan opettajalle nähtäväksi jakson loppuksi. Opettaja hyväksyy kuluneen jakson suoritetuksi.
- Oppilas osallistuu yhdessä jaksossa liikunnan valinnaisen tunnille. (koulukohtainen). Tieto opettajalle lukuvuoden alussa, missä jaksossa on valinnaisliikunnan mukana.
- Jos valmentajan pitämiä harjoituksia ei ole, oppilas tulee normaaleille tunneille, sovittaessa osallistuu toisen lajin harjoituksiin tai yleisvalmennukseen
- **Poissaoloista** tulee ilmoittaa saman tien! (vanhemmat wilmaan)
- Liikunnanopettaja on vastuussa urheilijakoulutuksen arvioinnista, joka on osa liikunnanarviointia. Urheilijakoulutuksesta ei tule erillistä arvosanaa. (koulukohtainen)
- Jos oppilaan koulunkäynnissä tai tunti- ym. käyttäytymisessä on häiriöitä, urheilijakoulutus keskeytetään ja oppilas palaa normaaleille valinnaisen liikunnan tunneille
- Harjoitukset ovat osa koulun opetussuunnitelman mukaista toimintaa ja koulun vakuutukset ovat voimassa harjoituspaikoilla samalla tavalla kuin koululla.
- Jos urheiluseura ja valmentajat eivät pysty toteuttamaan vaadittavaa valmennusta oppilas siirtyy yleisvalmennukseen tai valinnaiseen liikuntaa ja urheilijakoulutus päättyy siltä osin.



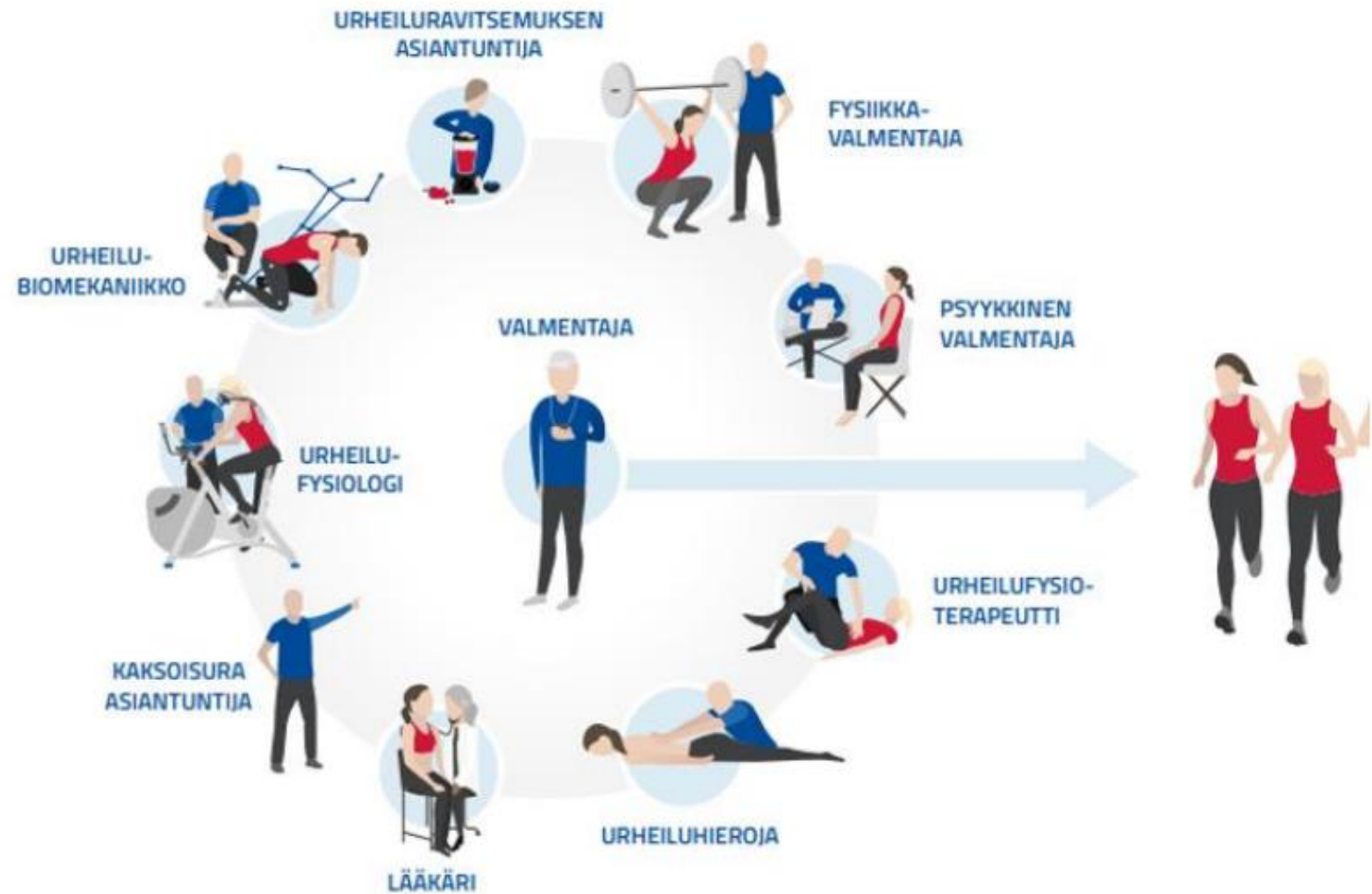


# VANHEMMAT: KASVATA URHEILIJAKSI

- Vanhemmille suunnatut koulutukset eri teemoista:
  - KOTIKOUTSI
  - Olympiakomitean valtakunnalliset sisällöt
  - Nuori mieli urheilussa:
    - Osa 1 ti 17.9.2024 klo 17–19
    - Osa 2 ti 1.10.2024 klo 17–19
    - Ilmoittautuminen EKLU:n sivuilta
- Vanhemmille: Kasvata urheilijaksi e-kirja ladattavissa [www.eklu.fi/urheiluakatemia](http://www.eklu.fi/urheiluakatemia)
- Materiaalia: materiaalipankki Materiaalipankki | Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry ([eklu.fi](http://eklu.fi))



# Paikallisten asiantuntijoiden verkosto



# Viestintä

- Kotisivut: tiedon kotipesä. Kotisivuilta löytyy verkoston yhteystiedot.
- Some-kanavat: facebook, instagram. Nostoja toiminnasta vapaamuotoisesti.
- Sähköposti: viestintä ajankohtaisista asioista
- Uutiskirje: ilmestyy 4 kertaa vuodessa.
- Koordinaattorin kautta tulee yleinen info toimintaan liittyen, lajivalmentajat vastaavat valmennusryhmänsä tiedottamisesta ja EKLU fysiikka-aamujen tiedotuksesta





# KYSYMYKSIÄ KOMMENTTEJA

Seuraa somessa @etelakarjalanurheiluakatemia:  
Facebook  
Instagram

KIITOS



Suomen  
**URHEILUAKATEMIAT**





Suomen  
**URHEILUAKATEMIAT**





Suomen  
**URHEILUAKATEMIAT**





Suomen  
URHEILUAKATEMIAT

