EKLU
URHEILUAKATEMIA

# Etelä-Karjalan urheiluakatemia

URHEILIJAKOULUTUS 2023-2024

ALOITUSINFO 14.8.2023

Elina Sinisalo
elina.sinisalo@eklu.fi, 040 952 4843
Urheiluakatemian koordinaattori, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

# ALOITUSINFO

- Urheiluakatemiatoiminta
- Urheilijakoulutus Imatralla
  - Viikkorytmi, vuosikello
  - Tavoitteet
- Toiminta
  - 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

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

## Lajiliitot ja seurat

Suomen URHEILUAKATEMIAT

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

URHEILIJAT, SEURAT, VALMENTAJAT JA OPPILAITOKSET LUKUINA ETELÄ-KARJALASSA:

- noin 650 urheilijaa yläkoulu, toinen aste, korkea-aste, muut
- yli 20 urheiluseuraa
- yli 50 valmentajaa, akatemiavalmentajat ja verkostovalmentajat
- 25 oppilaitosta

EKLU
URHEILUAKATEMIA

# URHEILIJAKOULUTUS

- Mukana toiminnassa ovat kaikki Imatran yläkoulut. Urheilijakoulutus on valinnaisaine tavoitteellisesti harrastaville nuorille.
- Urheilijakoulutukseen voi osallistua myös Ruokolahden ja Joutsenon kouluista. Valinnaisaine? 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.

# VUOSIKELLO

- Aloitusinfo aloittaville, 8. luokkalaiset, uudet 9.lk ja huoltajat  ma 14.8. klo 18.00
- 9.lk urheilijakoulutukseen osallistumistilanteen päivitys
- Urheilijakoulutus alkaa yhteisillä sisällöillä VKOT 33-34
- Valmennustoiminta seuroissa ja fysiikka-aamut alkavat viikolla 35 (ti 29.8 ja ke 30.8)
- EKLU:n, valmentajien ja liikunnanopettajien yhteistyö lukuvuoden aikana
- 9.luokalle ei tarvitse hakea uudestaan mukaan vaan tilanne tarkistetaan

# VIIKKORYTMI

- TIIISTAI: lukio/ammattiop. + urheilijakoulutus 8lk klo 8.00
- KESKIVIIKKO: lukio/ammattiop. +urheilijakoulutus 9lk klo 8.00
- PERJANTAI: lukio/ammattiop. klo 8.00 tai 9.30
- Lukuvuosi jakaantuu viiteen jaksoon
- Oppituntien pituus vaihtelee kouluittain:
  - Mansikkalan koulu 75 min (klo 9.30 alkaa seuraava oppitunti)
  - Kosken koulu 45 min (klo 10.00 alkaa seuraava oppitunti)
  - Vuoksenniskan koulu 45 min (klo 10.00 alkaa seuraava oppitunti)

# Urheilijakoulutus alkaa yhteisillä sisällöillä VKOT 33-34

- 8 LUOKKALAISET:
  - TIISTAINA 15.8. KLO 8.00-9.15 Ammattiopiston auditorio, Koulukatu 5 Imatra
  - TIISTAINA 22.8. KLO 8.00 oman liikunnanopettajan tunti
- 9.LUOKKALAISET
  - KESKIVIIKKO 16.8. KLO 8.00-9.15 Ammattiopiston auditorio, Koulukatu 5 Imatra
  - KESKIVIIKKO 23.8. klo 8.00 oman liikunnanopettajan tunti
- Seuran järjestämistä aamuvalmennuksista info vastuu on seuralla/valmentajalla, EKLU infoaa fysiikka-aamuista

# URHEILIJAKOULUTUKSEN 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 (harjoituspäiväkirja)
- Urheilijakoululainen:
  - Motivaatio koulunkäyntiin hyvä, kouluhommat hoituvat
  - Käyttäytyminen esimerkillistä
  - Asenne monipuoliseen koululiikuntaan hyvä

# URHEILIJAKOULUTUKSEN TAVOITTEET

- Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
- Jokaisella nuorella urheilijalla on toisen asteen koulutus
- Kehittyä omassa urheilulajissa myös kouluajan puitteissa.
- Luoda yhteistyötä 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)

# 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
- **YLÄKOULUN OPPILAS OSALLISTUU LAJIVALMENNUKSEEN LAJIVALMENTAJAN TAI HENKILÖKOHTAISEN VALMENTAJAN OHJAAMANA TAI FYSIIKKA-AAMUUN**
- **Yhdessä jaksossa oppilas osallistuu liikunnanopettajan tunneille, poikkeuksena Mansikkala (?)**
- **Liikunnanopettajat:**
  - Mansikkala Tuula Ketola, tuula.ketola@edu.imatra.fi
  - Kosken koulu ja ISK Marko Kostensalo, marko.kostensalo@edu.imatra.fi, 0500350963
  - Vuoksenniska Petrus Somerkoski , petrus.somerkoski@edu.imatra.fi, 0404189100

# 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 EKLU fysiikka-aamujen tiedotuksesta

# 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 lopuksi. 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
- Poissa oloista 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.

# TUKIPALVELUT: KASVATA URHEILIJAKSI

- Vanhemmille suunnatut koulutukset:
  - KOTIKOUTSI
  - Olympiakomitean valtakunnalliset sisällöt
- 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

# TUKIPALVELUT: Paikallisten asiantuntijoiden verkosto

# KYSYMYKSIÄ KOMMENTTEJA

Seuraa somessa @etelakarjalanurheiluakatemia:
Facebook
Instagram

KIITOS

EKLU URHEILUAKATEMIA

Suomen URHEILUAKATEMIAT

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Suomen
URHEILUAKATEMIAT