

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

URHEILIJAKOULUTUS 2021-2022



16.08.2021

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, 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 ETELÄ-KARJALASSA:

- noin 600 urheilijaa
- yli 20 urheiluseuraa
- yli 50 valmentajaa
- 25 oppilaitosta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

URHEILIJAKOULUTUS

- Mukana toiminnassa ovat kaikki Imatran yläkoulut. Urheilijakoulutus on valinnaisaine tavoitteellisesti harrastaville nuorille.
- Urheilijakoulutukseen voi osallistua myös Ruokolahden ja Joutsenon kouluista. Valinnaisaine?
- Urheilijakoulutuksen tarkoituksena on tarjota nuorille urheileville oppilaille mahdollisuus yhdistää koulutyö ja lisääntyvä harjoittelu tehokkaasti.
- Nuorella on mahdollisuus osallistua urheiluseuran järjestämään aamuharjoitteluun tai yleisvalmennukseen.



VIKKORYTMI

- **TIISTAI:** lukio/ammattiop. + **urheilijakoulutus 8lk klo 8.00**
- **KESKIVIIKKO:** lukio/ammattiop. + **urheilijakoulutus 9lk klo 8.00**
- **PERJANTAI:** lukio/ammattiop. klo 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)

VUOSIKELLO

- Starttipalaveri valmentajat ja liikunnanopettajat vko 32 (to 12.8.2020)
- Aloitusinfo aloittaville, 8. luokkalaiset ja vanhemmat vko 33 ma 16.8. klo 18.00
- 9. lk urheilijakoulutukseen osallistumistilanteen päivitys
- Urheilijakoulutus alkaa yhteisillä sisällöillä. Vkot 33 ja 34.
 - Etäoppitunnit
 - Linkit www.eklu.fi/urheiluakatemia
- Valmennustoiminta seuroissa ja yleisvalmennus alkavat viikolla 35 (ti 31.8. ja ke 1.9.)
- Valmentajat ja liikunnanopettajat pitävät syyskuussa välitarkastelun ja toukokuussa yhteenvedon
- 9.luokalle ei tarvitse hakea uudestaan mukaan





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

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



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



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
- **Yleisvalmennus eli fysiikka-aamut yläkoulut:**
 - Valmennusryhmät tiistaina ja keskiviikkona
 - Sisältö Olympiakomitean Kasva urheilijaksi sisällön mukainen
 - Alkaa vkolla 35
- **YLÄKOULUN OPPILAS OSALLISTUU LAJIVALMENNUKSEEN LAJIVALMENTAJAN TAI HENKILÖKOHTAISEN VALMENTAJAN OHJAAMANA TAI FYSIIKKA-AAMUUN**
- **Yhdessä jaksossa oppilas on valinnaisliikunnan mukana**
- **Liikunnanopettajat:**
 - Mansikkala Tommi Kotanen, tommi.kotanen@edu.imatra.fi, 0505169855
 - Kosken koulu ja ISK Marko Kostensalo, marko.kostensalo@edu.imatra.fi, 0500350963
 - Vuoksenniska Eetu Louhivuori, eetu.louhivuori@edu.imatra.fi , 0503438569

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 yleisvalmentajat/EKLU fysiikkamamujen tiedotuksesta

- **Korona:**

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

URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- Urheilijakoulutussopimus sähköpostilla tämän materiaalin lisäksi
- Palautus liikunnanopettajalle



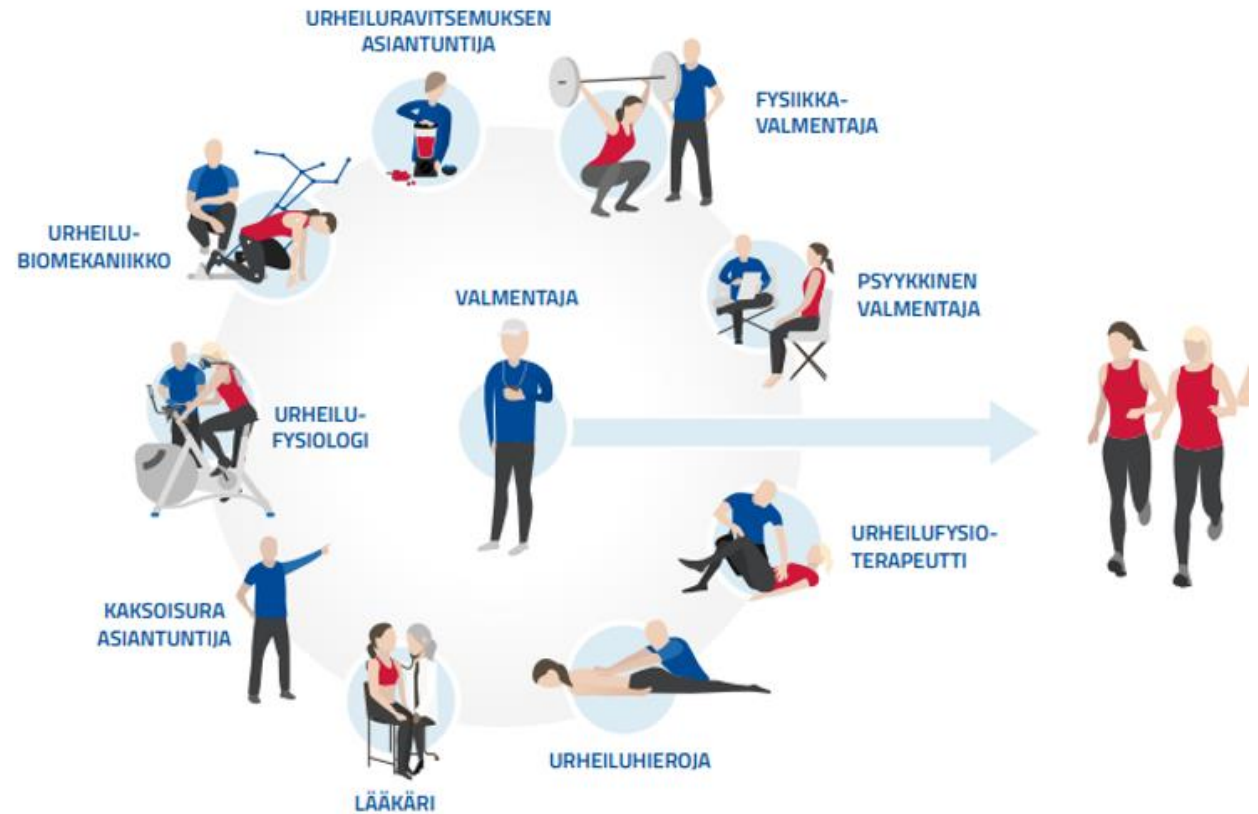
URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- Harjoitukseen osallistumisessa noudatetaan seuraavia sääntöjä:
 - 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.
 - 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: Asiantuntijaverkosto

- Etelä-Karjalassa toimiva urheiluakatemian asiantuntijaverkosto koostuu eri alojen asiantuntijoista. Asiantuntijat ovat kehittämässä akatemiaurheilijoiden valmentautumista tarjoamalla asiantuntemustaan ja osaamistaan sekä urheilijoille että valmentajille.



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

KYSYMYKSIÄ JA KOMMENTTEJA

