

# Etelä-Karjalan Urheiluakatemian verkostoiltpäivä

25.4.2024

Kehruuhuone

# Ohjelma

12.00 Etelä-Karjalan kaksoisurapolku ja verkostoiltapäivän tavoitteet

- verkoston työskentelyä yhdessä: kaksoisurapolku

13.30-13.50 Kahvit

13.50-14.45 Paikallinen yhteistyö kaksoisurapolulla

- verkoston työskentelyä yhdessä

14.45-15.00 Lopetus





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





# Tavoitteet iltapäivälle

- Yhteinen ymmärrys verkoston toiminnasta
  - Toimijoina itsenäiset organisaatiot
  - Saman aikaisia ja saman suuntaisia toimenpiteitä
- Verkostoituminen
  - Tehdään yhdessä, keskustellaan, ollaan asian äärellä
  - Suhde ensin, sitten asia
- Yhteinen kehittäminen ja ideat
  - Urheilun edunvalvonta
  - *Karjalasta kajahtaa* nyt ja tulevaisuudessa

# Etelä-Karjalan kaksoisurapolku 2024

Nykytilaa, sisältöjä ja tavoitteita

# Eteläkarjalainen urheilijan opintopolku

VARHAIS-  
KASVATUS

ALA-  
KOULUT

**15** YLÄKOULUA

2 urheiluyläkoulua  
3 liikuntapainotteista  
yläkoulua  
10 liikuntalähikoulua

**350**

urheilijaa

**9** 2. ASTEEN  
OPPILAITOSTA

1 ammattioppilaitos

9 lukiota

**300**

urheilijaa

Opisto  
Oppisopimus

Työelämä

URHEILU  
AMMATTI-  
NA

**2** KORKEAKOULUA

**24**

urheilijaa



# YLÄKOULU



# YLÄKOULUVAIHE

## NIVELVAIHE

### Hakeutuminen yläkouluun

- Urheiluyläkoulu
  - Soveltuvuuskoe
- Liikuntapainotteinen koulu
  - Soveltuvuuskoe
- Liikunta lähikoulu

### Mistä tietoa?

- Kunnan kanavat
- EKLU
- Urheiluseurat

## VALMENNUSPOLKU

### Urheilijan polku alkaa

### Seuran tekemä polku

- Sopeuttaen opintopolkuun

### Lajiohjelmat

- Toimintasuunnitelma ja tavoitteet

### Koulujen tuki kokonaisuuteen

- Monipuolisuus ja tuntimäärät
- Fysiikka-aamut

## ASiantuntijatyö

### Kasva Urheilijaksi -sisältö

- Oppiaine ja materiaalit

### Fysiikka-aamut

### Kasvata Urheilijaksi

- KotiKoutsi –luennot
- Viestintä ja materiaalit

### Ryhmämuotoista

- Kouluympäristö
- Seuraympäristö

### Tarveperusteinen tuki

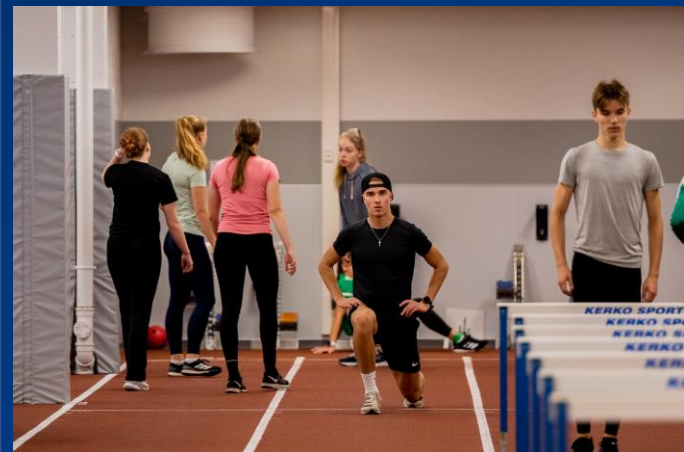
## KASVA URHEILIJAKSI

### Perustoimien varmistaminen

- Turvallinen ilmapiiri ja olosuhteet
- Riittävä ja monipuolinen harjoittelu
- Terveystietoisuus
- Riittävä uni ja lepo
- Laadukas ravitseminen
- Urheilua tukeva kaksoisura
- Sitoutuminen urheiluun



# TOINEN ASTE



# TOINEN ASTE

## NIVELVAIHE

**Hakeutuminen toiselle asteelle yhteishaussa**

### Huomioitavaa

- Urheilun vaatimukset
- Suunnitelma 3-4 vuodeksi
- Tarpeiden tunnistaminen esim. pääsarja, NMJ, AMJ
- Muualta tulijat

### Mistä tietoa?

- EKLUn infot
- Urheiluseurat

## VALMENNUSPOLKU

**Seuran valmennuspolku**

- Sopeuttaen opintopolkuun

### Lajiohjelmat

- Toimintasuunnitelma ja tavoitteet

### Oppilaitoksen tuki kokonaisuuteen

- Akatemiaharjoittelu
- Joustot ja aikaikkunat
- Urheilu osa opintoja

## ASiantuntijatyö

**Kehity huippu-urheilijaksi**

- Oppiaine, materiaalit

### Valmentajajohtoisuus

- Harjoitettavuuskartoitus
- Rempparyhmä
- Testaus

### Tarveperusteinen tuki

- Suunnitelmallisuus
- Ryhmämuotoinen
- Yksilöllinen

## KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

**Perustoimien varmistaminen**

**Valmentautumisen tukeminen, laji- ja ryhmäkohtaiset toim.piteet**

- Valmentautumisen suunnittelun tuki
- Moniammatillisuus osana valmentautumista
- Suunnitelmallisuus ja tavoittelisuus asiantuntijatoiminnassa



# KORKEA-ASTE



# KORKEA-ASTE

## NIVELVAIHE

### Hakeutuminen korkea-asteelle yhteishaussa

- Ohjaako urheilu vai opinnot
- Paikallinen polku (LAB, LUT), muut vaihtoehdot

### Huomioitavaa

- Urheilun vaatimukset: Urheilu ensimmäisenä ammattina, urheilun ja opiskelun yhdistäminen ja opintojen vaihtoehdot

### Mistä tietoa?

- Opot, EKLU, korkeakoulu

## VALMENNUSPOLKU

### Seuran valmennuspolku

- Edustustaso
- Sopeuttaen opintopolkuun

### Yksilöllinen valmennuspolku

### Lajiohjelmat

- Toimintasuunnitelma ja tavoitteet

### Oppilaitoksen tuki kokonaisuuteen

- Joustot
- Urheilu osa opintoja: LAB portfolio

## ASIAANTUNTIJATYÖ

### Valmentajajohtoisuus

### Tarveperusteinen tuki

- Suunnitelmallisuus
- Ryhmämuotoinen
- Yksilöllinen

### Korkeakoululiikunnan: Moveo-palvelut

## KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI/ MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

### Valmentautumisen tukeminen, laji- ja ryhmäkohtaiset toim.piteet

### Yksilöllinen suunnittelu, toteutus, seuranta ja analysointi

- Suorituksen optimointi

# Ryhmässä keskustelu

- Mikä kaksoisurapolulla toimii?
- Mikä kaksoisurapolulla ei toimi?

Työstöaika klo 13.15 asti.

Yksi toimii kirjurina ja yksi esittelee.

Ryhmä pitää huolen aikataulusta ja siitä, että jokainen pääsee ääneen.



# Mikä kaksoisurapolulla ei toimi?

Lukio

Ei osata ennakoida harjoitusaikatauluja

Valmennuksen ja koulun välinen tiedonkulku paremmaksi

Yhteystiedot jakoon

Paikkakunnalle muuttajat "urheilu edellä"

Ammattiopisto

Aamutrenejä ei ole huomioitu lukujärjestyksessä

Ammatilliset opinnot jäävät toissijaisiksi (opinnot jäävät jälkeen, osaaminen jää kapeaksi)

Valmentajat eivät tiedä opsin sisältöjä ja tavoitteita, jolloin opinnot kärsivät

Työssäoppimisajan haasteet

Poissaoloja jaksamisen vuoksi, iltatreenien aikataulutuksessa ei huomioida muuta

Yhteyshenkilön tulisi tavata kaikki akatemialaiset henkilökohtaisesti (HOKS)

Koulujen muuttuvat lukujärjestykset, ehkä puuttuvan tiedon kulun vuoksi

Fysiikka-aamuissa aika vähän porukkaa, mikä on seurojen suhtautuminen

Koulujen joustamattomuus huippu-urheilijoiden liikuntatuntien kanssa

Yksittäinen opo voisi ottaa huippu-urheilijat hoiviinsa

KEHU-kurssi info, että valmentajat tietäisivät paremmin, mitä on meneillään

Voisiko lukiossa olla mahdollisuus joihinkin etäkursseihin

Hakijoiden määrä vähenee

Lukujärjestykset niin, että kaikilla on mahdollisuus osallistua

Liikuntapainotteinen lukio puuttuu ja urheillulukio, osa lähtee toiseen kaupunkiin

Yhteistyön lisääminen valmennuksen kanssa

Lukujärjestys huomioiden kuormittuminen

Urheilijoiden motivaatio ei ole aina kohdillaan

Yhteistyömahdollisuuksien laajempi hyödyntäminen yli lajirajojen

# Mikä kaksoisurapolulla ei toimi?

Seurayhteistyö tällä hetkellä: läsnäolot ja loukkaantumiset (mitä tietoa voidaan jakaa)

Seuran tuki koulun treeneille ja liikuntatunneille.

Kokonaissuunnittelussa huomioidaan koulun harjoitukset ja liikuntatunnit. Asenne koulun valmennusta kohtaan, vietitään hyvää mahdollisuudesta ja laadukkaasta toiminnasta.

LUT, LAB kontaktin puute urheilijoihin

Koko verkoston tiedonkulku

Sote-alan joustamattomuus voi olla vaikea urheilijalle

Urheilulukion puute

Koulun ja seurojen yhteistyö

Alkuinfo urheilijoille ja kotiin

Info ja yhteistyö ryhmänohjaajille ja luokanohjaajille

Vastuuhenkilöt kouluille

Nivelvaihe 2. asteen ja korkea-asteen kohdalla, infoa akatemiaurheilijoille



# Mikä kaksoisurapolulla toimii?

Lukio  
vahva suunnitelmallisuus EKLUn kautta  
Aamutreeniajat tiedossa  
Yhteistyö toimii ja nivelvaiheen tietokulkee  
Ammattiopisto  
Aamutreeniajat tiedossa  
Yhteyshenkilö hoitaa hyvin asian  
Opikselijoiden sitoutuminen  
Verkostoituminen, moniammattillisuus  
Ammattilaiseksi

Aamutreenislotit  
Seuran ja koordinaattorin yhteistyö  
Kimpisen kanssa yhteistyö toiminut leiri ja- tai kisavapaiden suhteen, paitsi yksittäiset opettajat  
Aamujen tuplausmahdollisuus, jos koulun hoitaa hyvin - keskiarvoraja akatemiatoimintaan?

Eri lajit tukevat toisiaan aamutreeneissä

Resurssit Kimpinen: kurssit, tilat, lyhyet siirtymät, työjärjestys  
Kouluyhteistyö  
Eklun organisointi  
Fysiikka-aamut  
Koutsien aamupalasysteemi on hyvä

EKLUn tuki toimii ja aamiaiset  
7.luokkalaiset fysiikka-aamuihin  
Etelä-Karjalan monipuoliset opiskelumahdollisuudet ammattiin  
Sampo, LUT, LAB  
Toimivat seurakunnat, jotka tarjoavat valmennusta urheilijan polulla omille urheilijoille

# Paikallinen yhteistyö kaksoisurapolulla

# Tavoite

Urheilijan kehittymiseen liittyvät perustekijät varmistetaan ensin kodin, koulun ja valmennuksen yhteistyössä.

Asiantuntijatoiminnan kohdentamisessa edetään valmentajan tukemisen ja ryhmätason asiantuntijatoiminnan kautta kohti lajivaatimukset ja yksilölliset tarpeet huomioivaa toimintaa.



# Ryhmätyöstö

- Mitä konkreettista voimme tehdä yhdessä paremmin 1. työstön ja kivan tavoitteiden suunnassa täällä Etelä-Karjalassa?
  - Tavoite, toimenpide, vastuu
  - Lyhyt aikaväli, pitkä aikaväli

Työstö aikaa klo 14.30 asti.

Yksi toimii kirjurina ja yksi esittelee.

Ryhmä pitää huolen aikataulusta ja siitä, että jokainen pääsee ääneen.





# Mitä voitaisi tehdä yhdessä paremmin?

Asioiden dokumentointi, jotta tieto siirtyy oppilaitoksessa seuraaville+ vuosikello

Pelissäännöt siviiksi vanhempien, urheilijan, valmentajan, koulun ja akatemian kesken. Esim poissaolot

Kouluille lomake, jossa annetaan lupa informoida seuraa koulun/valmennuksen asioissa, jolloin seuran ja koulun yhteistyö paranee.

Koulun ja seurojen yhteistyö: toimintamalli ja vastuut, säännöllinen yhteydenpito

Akatemian, liikunta/urheiluluokkien ja seuran urheilijan polun parempi yhteen nivominen, eli seura voisi mainostaa akatemiaa ja luokkia omilleen

Tiedonkulun parantaminen: Akatemia koordinoi

Mitä seuran urheilijat tekevät akatemia-aamuissa, mitä seuroissa tehdään

Linkki akatemian materiaalipankista kaikille jakoon: kasva urheilijaksi

Tiedonkulku kooknaiskuormituksesta, siltä osin kun tietoa voidaan jakaa

Seuroille lisää tietoa akatemian asiantuntijapalveluista

Sovellus seurantaan? Kuormituksen seuranta urheilu, koulu, arki

Lisätä ymmärrystä koulun tuottaman valmennuksen tasosta ja määrästä: tiedonkulku ja keskusteluyhteys



Suomen  
URHEILUAKATEMIAT



**EKL**  
URHEILUAKATEMIA

# Lopuksi

- Yhteenveto työstöistä
- Viedään käytäntöön 2024 syksy →
- Pidemmän aikavälin suunnitelma: strategia 2035?
- Vuoden päästä jatkuu



# VERKOSTO TOIMII YHDESSÄ

opettaja Katri koordinaattori  
Taru Janne Sami Johanna aluejärjestö  
Samu Tuula Tomi  
Emma  
oppilaitos Riku Markus Katja Elina Kristian Samu valmentaja  
opinto-ohjaaja  
Pekko Jari Tero Leila Tiina  
Sakari  
Kati  
Elina Samu Satu urheiluseura seuratyöntekijä  
Tuija

# KIITOS!

# Kiitos!