

# ETELÄ-KARJALAN URHEILUAKATEMIA 2024-2025

YLÄKOULUT, LAPPEENRANTA

19.08.2024

Elina Sinisalo

[elina.sinisalo@eklu.fi](mailto:elina.sinisalo@eklu.fi), 040 9524843

Urheiluakatemia koordinaattori

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Suomen

**URHEILUAKATEMIAT**



# ALOITUSINFO

- Urheiluakatemioiden
- Toiminta:
  - Tavoitteet
  - Viikkorytmi, vuosikello
  - Ohjeistus
  - Lajivalmennus, fysiikka-aamut
  - Viestintä
- Muut asiat



Suomen  
URHEILUAKATEMIAT

# Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA



Suomen  
URHEILUAKATEMIAT

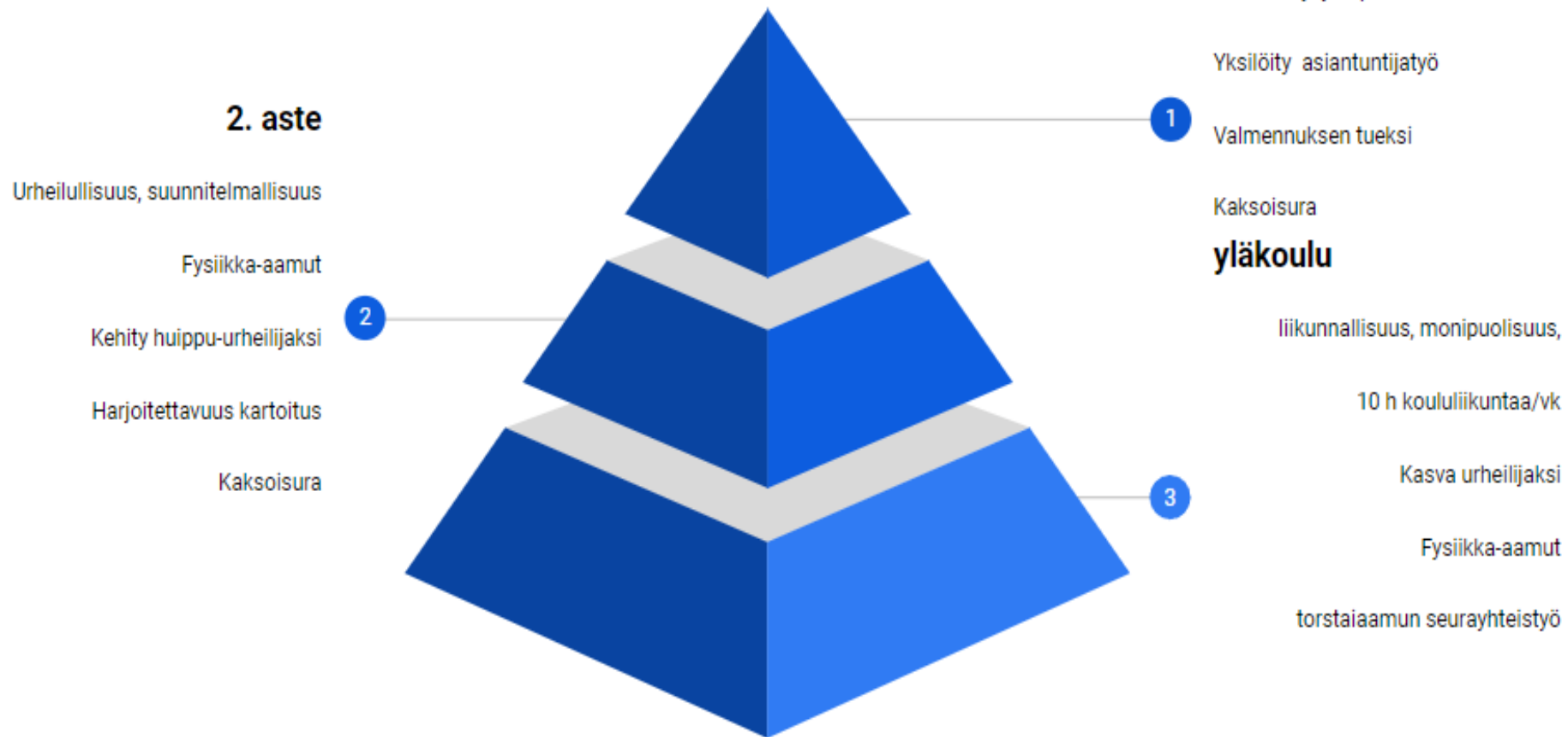




# TAVOITTEET

- Kasva urheilijaksi teema, oppiminen ja monipuolisuus.
- Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
- Arvovalinta, että jokaisella nuorelle urheilijalla on toisen asteen koulutus.
- Kehittyä omassa urheilulajissa myös kouluajan puitteissa.
- Kehittää asteittain viikkorytmiä seura-koulu- yhteistyöllä ja luoda pohjaa sekä harjoitella 2. asteelle (lukion ja ammattikoulun akatemiaharjoittelu kolmena aamuna viikossa).
- Luoda paikallisia lajiohjelmia yhdessä koulujen ja urheiluseurojen kanssa.

# Etelä-Karjalan urheiluakatemia







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





# VUOSIKELLO

- Valmennusryhmiin jakaminen, tieto tullut kesäkuussa sähköpostiin (tarkista roskaposti)
- Aloitusinfo oppilaille ja huoltajille ma 19.8. klo 17
- Aloitus torstaina 22.8. klo 8.00 omissa valmennusryhmissä
  - Fysiikka-aamut:
    - Kimpinen+Lauritsala: to 22.8. klo 8.00: Kimpisen alakenttä
    - Kesämäki: to 22.8. klo 8.00 Ratsumestarin kenttä
    - Sammonlahti: to 22.8. klo 8.00 Sammonlahden koulu (pihassa tapaaminen)
  - Seurat ja vastuuvalmentajat infoavat lajivalmennuksen osalta aloituksen
- Maaliskuun loppuun mennessä haku seuraavan lukuvuoden toimintaan



# VIKKORYTMI YLÄKOULUISSA

- Torstaiaamu ~ klo 8.00-9.00
  - **Kimpisessä** kaikilla oppilailla alkaa torstaisin koulu klo 9.30
  - Valmennukseen osallistuminen mahdollistetaan **Lauritsalassa** koulun kanssa sopimalla.
  - **Sammonlahdessa** liikuntapainotteisilla opintolinjoilla opiskelevilla oppilaille aamuaika on varattu vapaaksi. Muilla luokilla opiskelevat oppilaat voivat osallistua urheiluakatemiatoimintaan erillisen sopimuksen mukaisesti.
  - **Kesämäessä** urheiluluokan oppilailla torstaiaamu on lukujärjestyksessä ja muilla luokilla opiskelevat oppilaat voivat osallistua urheiluakatemiatoimintaan erillisen sopimuksen mukaisesti.
  - **ISK** osallistuminen sopimalla koululla
  - **Steiner** osallistuminen sopimalla koululla
  - Muut yläkoulut (**Lemi, Savitaipale, Taipalsaari, Joutseno**) osallistuminen koulun kanssa sopimalla





# TOIMINTA

- **Lajivalmennus:**

- Seurojen valmentajat, henkilökohtaiset valmentajat
- Seuroilla oikeus periä valmennusmaksu 30€/lukukausi

- **Fysiikka-aamut yläkouluissa:**

- Monipuolisuus, sopii kaikille omasta lajista riippumatta
- Lähtökohtaisesti 7. lk ovat fysiikka-aamuissa

Sammonlahti Samu Suoraniemi, samu.suoraniemi@edu.lappeenranta.fi

Kesämäki Markus Iitiä, markus.iitia@edu.lappeenranta.fi

Kimpinen+Lauritsala Riku Hedman, riku.hedman@edu.lappeenranta.fi

# TOIMINTA: FYSIKKA-AAMUT

- **Motoriset perustaidot**
  - Liikkumistaidot: esim. juokseminen, hyppääminen, kaatuminen, pyöriminen
  - Tasapaino- ja liikehallintataidot esim. voimaharjoittelutekniikat
  - Välineenkäsittelytaidot käsillä ja jaloilla
- **Fyysiset ominaisuudet**
  - Kehitetään ja opetetaan harjoittelemaan fyysisiä ominaisuuksia.
  - Kestävyys, voima ja kimmoisuus, ketteryys ja nopeus, liikkuvuus
- **Monipuoliset pelitaidot**
  - Havainnointi ja ratkaisuntekotasaidot
  - Pelejä välineillä ja ilman



# TOIMINTA: FYSIIKKA-AAMUT



yleisvalmennuksen lukuvuosi/jaksot 7.-9.lk



*Syyslukukaudella 1-2 itsearviointia*

*Kevätlukukaudella 1-2- itsearviointia*

## Vuosiluokkien painotukset:

### 7. lk

- Keskivartalon hallinta ja voima
- Liikkuvuus
- Kestävyys

### 8.lk

- Liikkuvuus
- Liikehallinta
- Voimaharjoittelu
- Nopeus

### 9.lk

- Kehittävä harjoittelu – Mitä teen, miten teen, miten toimin harjoituksissa
- Oman lajin vaatimusten tunnistaminen
  - Omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen

- Yleisvalmennuksen tunnit ovat RPE asteikolla (1-10) 2-7, eli kuormitukseltaan kevyestä keskiraskaaseen
- Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen tunnit ovat osa nuoren urheilijan monipuolista ja kehittävää arkiharjoittelua. Tunnit soveltuvat nuoren urheilijan kaikille harjoitus- ja kilpailuviikoille ympäri vuoden.

# 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 liikunnanopettajat fysiikkaamujen tiedotuksesta
- Koti-seura-koulu- yhteistyö viestinnässä:



# URHEILIJASOPIMUS

- Lappeenrantalaisilla tulee Wilmaan allekirjoitettavaksi, muilla erillisenä



## URHEILIJASOPIMUS Lappeenrannan Yläkoulun Urheiluakatemia 2022-2023

Kaikki lappeenrantalaiset koulut, joissa on vuosiluokat 7–9, tukevat tavoitteellisesti urheilua harrastavien lasten ja nuorten koulunkäynnin ja urheiluharrastuksen yhteensovittamista. Toiminnan sisältölinjauksissa noudatetaan Suomen Olympiakomitean sekä lajiliittojen Urheilijan polun linjauksia. Toiminta järjestetään koulujen ja seurojen välisenä yhteistyönä. Akatemia-toiminta on oppilaalle yleisvalmennuksen osalta maksutonta, mutta seuran akatemiaharjoittelu saattaa olla maksullista valmennuksen osalta maksimissaan 30€/lukukausi.

Toiminnan tavoitteena on vahvistaa urheilijan monipuolisten liikunnallisten perustaitojen sekä lajitaitojen oppimista, harjoittelun laadun ja monipuolisen liikkumisen määrän lisääminen, tukea terveenä urheilijana kasvua ja urheilullisen elämäntavan ymmärtämistä, tehdä urheillevan nuoren ajankäytöstä toimivampaa ja tukea kouluopinnoissa menestymistä. Toiminnan sisältö: Seurojen järjestämät harjoitukset torstaisin klo 7.30-9.30 välisellä ajalla.



# VANHEMMILLE

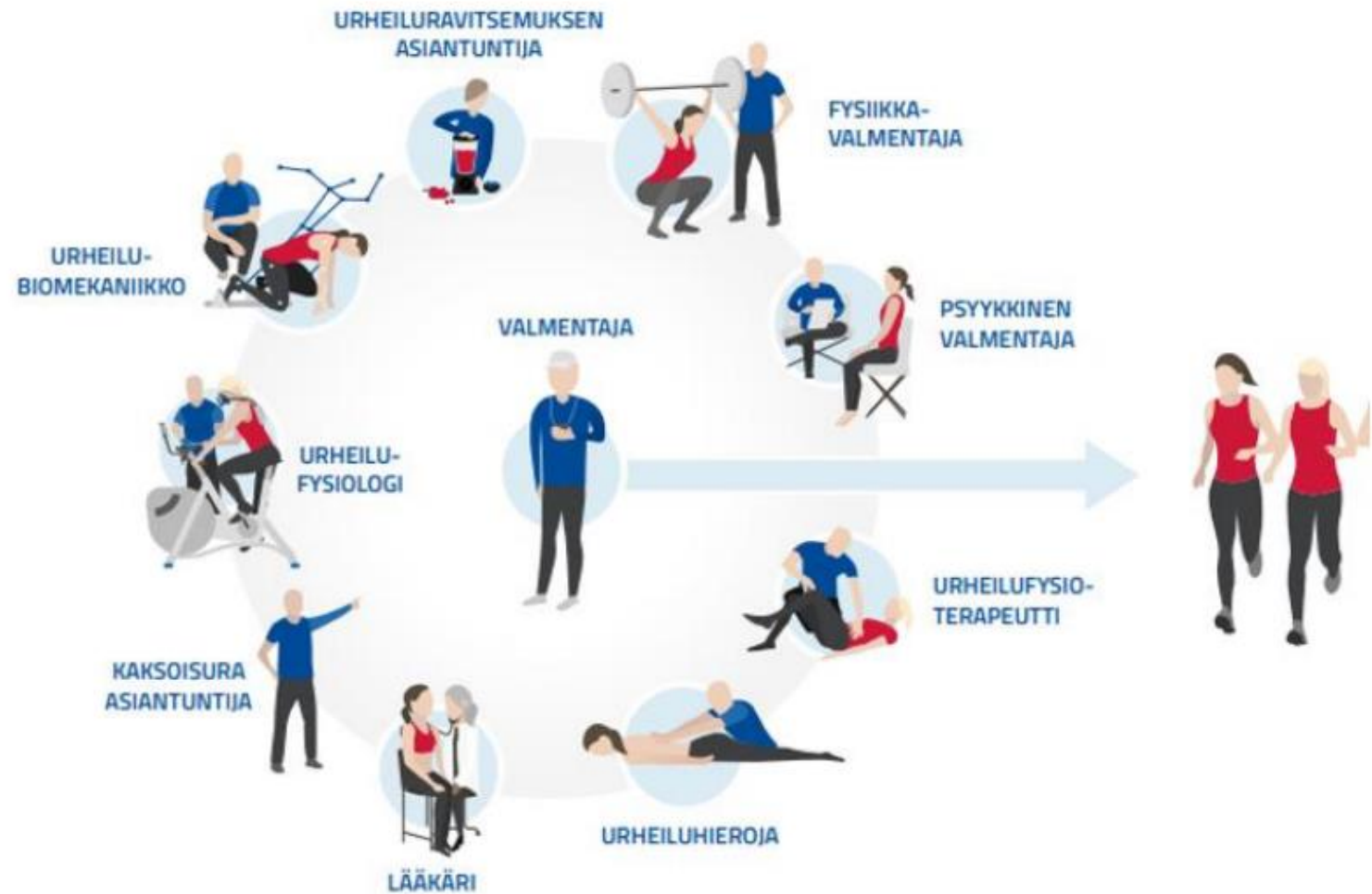
- Vanhemmille suunnatut koulutukset eri teemoista:
  - KOTIKOUTSI
  - Olympiakomitean valtakunnalliset sisällöt
  - Nuori mieli urheilussa:
    - Osa 1 ti 17.9.2024 klo 17–19
    - Osa 2 ti 1.10.2024 klo 17–19
    - Ilmoittautuminen EKLU:n sivuilta
- Vanhemmille: [Kasvata urheilijaksi e-kirja](#) ladattavissa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







# Paikallisten asiantuntijoiden verkosto





# Muistilista

- Ravinto
- Uni ja lepo
- Monipuolinen liikkuminen ja monipuoliset taidot
  - Perusliikuntataidot ovat edellytys hyvälle lajitaidoille
  - Mm. arki- ja koululiikunta ovat hyviä perustaitojen kehittäjiä

# KYSYMYKSIÄ KOMMENTTEJA

Seuraa somessa @etelakarjalanurheiluakatemia:  
Facebook  
Instagram





Suomen  
URHEILUAKATEMIAT



KIITOS 😊

