

ETELÄ-KARJALAN URHEILUAKATEMIA 2025-2026

Yläkoulutoiminnan aloitusinfo

18.08.2025

Elina Sinisalo

elina.sinisalo@eklu.fi, 040 9524843

Urheiluakatemia koordinaattori

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Suomen

URHEILUAKATEMIAT



ALOITUSINFO

- Urheiluakatemiatoiminta
 - Mikä on urheiluakatemia
 - Tavoitteet ja toimintaperiaatteet
- Arjen käytännöt
 - Viikkorytmi, vuosikello
 - Ohjeistus
 - Lajivalmennus, fysiikkavalmennus
 - Asiantuntijatoiminta
- Viestintä
- Vanhempien rooli
- Kysymykset

Urheiluakatemiatoiminta



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



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA

URHEILUAKATEMIA lukuina 2024

692 URHEILIJAA

perusasteella 352
toisella asteella 305
korkea-asteella ja muualla 35

26 OPPILAITOSTA

perusasteella 14
toisella asteella 10
korkea-asteella 2

KOULUTUS- JA
INFOTILAISUUKSIA **34**

joihin osallistui 896 henkilöä

SPARRAUKSIA JA
VERKOSTOTAPAAMISIA **142**

joihin osallistui 840 henkilöä

147 FYSIIKKA-AAMUA
joissa liikuttiin 773 kertaa

305 KUNTO- JA
OMINAISUUSTESTIÄ

VALMENNUSRYHMIÄ **47**

VALMENTAJIA **52**



Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

Yläkoulutoiminta Lappeenrannassa: Aikataulu, sisällöt ja käytännöt



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



TAVOITTEET

- Kaksoisura ja valmentautuminen
- Kaksoisura:
 - Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
 - Arvovalinta
 - 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).
- Valmentautuminen:
 - Kokonaisuus: Liikunta- ja urheilupainotus, aamuvalmennus, seuravalmennus
 - Luoda paikallisia lajiohjelmia yhdessä koulujen ja urheiluseurojen kanssa.
 - Laadukas valmentautuminen
 - Asiantuntijatoiminta
 - Osaamisen lisääminen

VIIKKORYTMI 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.
 - **Kesämaässä** 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



VUOSIKELLO

- Valmennusryhmiin jakaminen hakemusten perusteella, tieto on tullut kesäkuussa sähköpostiin (tarkista roskaposti)
 - Seuran valmennus tai fysiikka-aamun harjoitusryhmä
- Aloitusinfo oppilaille ja huoltajille ma 18.8. klo 18
- Aloitus torstaina 21.8. klo 8.00 omissa valmennusryhmissä
 - Fysiikka-aamut:
 - Kimpinen+Lauritsala: to 21.8. klo 8.00 Ammattiopiston kenttä
 - Kesämäki: to 21.8. klo 8.00 Ratsumestarin kenttä
 - Sammonlahti: to 21.8. klo 8.00 Sammonlahden kenttä
 - Seurat ja vastuuvalmentajat infoavat lajivalmennuksen osalta aloituksen
- Maaliskuun loppuun mennessä haku seuraavan lukuvuoden toimintaan



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 (poikkeus ryhmäkoko tai laji)

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

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

Kimpinen+Lauritsala, Jari Innanen, jari.innanen@edu.lappeenranta.fi

FYSIIKKA-AAMUT: kasva urheilijaksi yleisvalmennus

Urheilijan perusliikuntataidot(harjoitteiden ja pelien kautta)

- 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 ratkaisuntekotaidot
 - Pelejä välineillä ja ilman

ASIAANTUNTIJATOIMINTA

- Akatemiassa työskentelee kaksi fysioterapeuttia Iiro Härkönen ja Satu Viiru
 - Lajiyhteistyö: toimivat valmennusryhmien mukana
 - Walk in- vastaanotto: urheilutalolla maksutta ja ilman ajanvarausta. Aikataulu löytyy urheiluakatemia nettisivuilta (ja somesta)
 - Testaus osana valmennussuunnitelmaa
- Paikallisosaaajien verkosto:
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/tukipalvelut/paikallisosaaajien-verkosto/>



ASIAANTUNTIJATOIMINTA



Kuvio 1. Asiantuntijatoiminta valmentautumisen tukena eri tasoilla.





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijasopimus

- Lappeenranta: akatemiasopimus on Wilmassa kuitattavaksi
- Muut yläkoulut: sopiminen koulussa luokanvalvojan/rehtorin kanssa
- Sitoutuminen toimintaan

Viestintä

VIESTINTÄ

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



Kasvata urheilijaksi



VANHEMMAT

- Vanhempien rooli keskeinen nuoren urheilijan rinnalla
 - Tukea, kannustaa, huolehtia
- Urheilun näkökulmasta vanhemmilla on erilaiset lähtökohdat ja taustat
 - Oma urheilutausta, koulutustausta urheilusta
 - Mukana lajin toiminnassa eri rooleissa
 - Ei taustaa
- Lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen:
 - Innostus kasvaa intohimoksi
 - Monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot (perusliikuntataidot edellytys lajitaidoille)
 - Hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi.
 - Urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija (uni, lepo, ravinto)



ILO JA INNOSTUS
Opettaa voittamiseen ja häviämiseen suhtautumista.
Tukee urheilijan autonomiaa.
Tukee koetun pätevyyden tunnetta.
Tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.
MONIPUOLISTEN TAITOJEN HANKKIMINEN
Mahdollistaa liikunnan ja urheilun ja luo niitä tukevan toimintaympäristön.
Kannustaa monipuolisuuteen.
Kannustaa pitkäjänteiseen taito- ja tekniikkaharjoitteluun.
Mahdollistaa omatoimisen tekniikkaharjoittelun.
Vaalii yhteistä aikaa ja kannustaa yhteiseen harrastamiseen.
FYYSINEN KUORMITETTAVUUS
Mahdollistaa riittävän ja terveellisen ravinnon sekä kannustaa ja ohjaa urheilulliseen ravitsemukseen.
Huomioi kasvun, kehityksen ja kypsymisen.
Huolehtii kokonaisliikuntamäärästä.
Varmistaa jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden.
TERVEET HARJOITUSPÄIVÄT
Mahdollistaa laadukkaan arjen ja urheilijana kehittymisen.
Opettaa ja valvoo terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja.
Tarkkailee riittävää unta ja palautumista sekä huolehtii vuorokausirytmistä ja unihygieniasta.
Ehkäisee sairauksia, mahdollistaa terveenä urheilemisen ja muistuttaa henkilökohtaisesta hygieniasta.
Huomioi vammojen ennaltaehkäisyä, huolehtii kuntoutuksesta ja kieltää sairaana harjoittelun.
Huolehtii urheiluvarusteista ja -välineistä sekä valvoo niiden tarkoituksenmukaista käyttöä.
URHEILUN ARVOT
Pitää määrätietoisesti ja johdonmukaisesti kiinni sovituista arvoista, normeista, säännöistä ja käytännön toimintatavoista.
Opettaa oikeanlaista suhtautumista kaikkia urheilun toimijoita kohtaan.
Vaalii ja välittää urheilun arvoja.
Pyrkii ja antaa mahdollisuuksia vastuulliseen ja kestävään urheiluun.

- Urheiluvanhemmuuden roolikartta
- Kasvata urheilijaksi e-kirja
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemiat/vanhemmat/>
- Materiaalipankki
 - <https://www.eklu.fi/urheiluakatemiat/materiaalipankki/>
- Koulutukset



Kysymyksiä ja kommentteja

Seuraa somessa @etelakarjalanurheiluakatemia:
Facebook
Instagram

Seuraa somessa @eklury



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

