

Etelä-Karjalan urheiluakatemia

YLÄKOULUN URHEILIJAKOULUTUS 2025-2026

ALOITUSINFO 11.8.2025

Elina Sinisalo

elina.sinisalo@eklu.fi, 040 952 4843

Urheiluakatemian koordinaattori, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry





ALOITUSINFON SISÄLTÖ

- 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

Ura siirtymä

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

Lajiliitot ja seurat



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

URHEILUAKATEMIATOIMINNAN TAVOITTEET

Varmistamme, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa. Kansainvälisesti menestyviä urheilijoita ja joukkueita on enemmän. Toimimme eettisesti ja kestävästi. Koulutus ja siviiliuraan valmistautuminen hoidetaan vastuullisesti ja suunnitelmallisesti.

Suomalaisen urheilun arvovalinta on urheilun ja opiskelun yhdistäminen: jokaisella urheilijalla on toisen asteen tutkinto.

Yläkoulu:

- Kasva urheilijaksi teema: oppiminen ja monipuolisuus.
 - Harjoitellaan toista-astetta kohti

Toinen aste:

- Kehity huippu-urheilijaksi
- Mahdollisuus yhdistää opiskelu ja urheilu
- Akatemiavalmennus on tärkeä osa pitkántähtäimen kehittämissuunnitelmaa





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

Urheilijakoulutus



IMATRAN URHEILIJAKOULUTUS

- Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
- Urheilijakoulutuksen tarkoituksena on tarjota nuorille urheileville oppilaille mahdollisuus yhdistää koulutyö ja lisääntyvä harjoittelu tehokkaasti ja osana kokonaisvalmentautumista.
- Yhteistyö verkostossa opettajien, oppilaiden, huoltajien ja valmentajien kanssa.
- Mukana toiminnassa ovat kaikki Imatran yläkoulut. Urheilijakoulutus on valinnaisaine tavoitteellisesti harrastaville nuorille 8.ja 9.luokalla.
- Osa Mansikkalan liikuntaluokan toimintaa (7lk,8lk, 9lk).
- Urheilijakoulutukseen voi osallistua myös Ruokolahden ja Joutsenon kouluista. Joutsenon käytännöt Lappeenrannan toimintamallista.
- Nuorella on mahdollisuus osallistua urheiluseuran järjestämään aamuharjoitteluun tai EKLU:n järjestämään fysiikka-aamuun.
- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta akatemiaharjoituksissa.
- Urheilijakoulutus on maksuton. Seuroilla oikeus lajivalmennusmaksuun, mutta tästä tulee seuran infota etukäteen.

VIKKORYTMI

- **TIISTAI:** urheilijakoulutus 8lk+liikuntaluokka 7 ja 9lk klo 8.00 + lukio/ammattioppilaitos
 - 7 lk alkaa tunti 9.30: liikuntaa Anni Ahonen
 - 9 lk alkaa tunti 9.30: oppiaine x
- **KESKIVIIKKO:** urheilijakoulutus 9lk + liikuntaluokka 8lk klo 8.00 + lukio/ammattioppilaitos
 - 8 lk alkaa tunti 9.30: oppitunti x
- Poikkeuksena siis Mansikkalan liikuntaluokat
 - Mahdollisuus aamuharjoitteluun jo 7. luokalla
 - 8. ja 9. luokkalaisilla kaksi aamuharjoitusta
- Oppituntien pituus vaihtelee kouluittain:
 - Mansikkalan koulu 75 min (klo 9.30 alkaa seuraava oppitunti, jos on lukujärjestyksessä)
 - Kosken koulu 45 min (klo 10.00 alkaa seuraava oppitunti)
 - Vuoksenniskan koulu 45 min (klo 10.00 alkaa seuraava oppitunti)

Aamuvalmennus	MA	TI	KE	TO	PE
8-10		LIIKUNTALUOKKA 7 ja 9 LK URHEILIJAKOULUTUS 8 LK LUKIO+SAMPO	LIIKUNTALUOKKA 8 LK URHEILIJAKOULUTUS 9 LK LUKIO+SAMPO		LUKIO+SAMPO
10-12					
12-14					
14-16					



VIKKORYTMI

- Lukuvuosi jakaantuu viiteen jaksoon
- Yhdessä jaksossa oppilas osallistuu liikunnanopettajan tunneille Imatralla Vuoksenniska ja Koski, poikkeuksena Mansikkala
- Joutsenon ja Ruokolahden oppilaiden kohdalla henk.koht. rytmi
 - Sopiminen koulussa
- Liikunnanopettajat:
 - Mansikkala Anni Ahonen, anni.ahonen@edu.imatra.fi,
 - Kosken koulu ja ISK Marko Kostensalo, marko.kostensalo@edu.imatra.fi, 0500350963
 - Vuoksenniska Petrus Turunen, petrus.turunen@edu.imatra.fi, 040 1260687

Aamuvalmennus	MA	TI	KE	TO	PE
8-10		LIIKUNTALUOKKA 7-9 LK URHEILIJAKOULUTUS 8 LK LUKIO+SAMPO	LIIKUNTALUOKKA 8LK URHEILIJAKOULUTUS 9 LK LUKIO+SAMPO		LUKIO+SAMPO
10-12					
12-14					
14-16					





Suomen
URHEILUAKATEMIAT



VUOSIKELLO

- Aloitusinfot
- EKLU:n, valmentajien ja liikunnanopettajien yhteistyö lukuvuoden aikana
- Imatran urheilijakoulutusoppilaiden ei tarvitse hakea 9.luokalle uudestaan mukaan vaan tilanne tarkistetaan lukuvuoden päätteeksi
- Toisen asteen akatemiahaku maaliskuun loppuun mennessä

TOIMINTA

- **Lajivalmennus:**
 - Seurojen valmentajat, henkilökohtaiset valmentajat
- **Fysiikka-aamut:**
 - Valmennusryhmät tiistaina ja keskiviikkona
 - Sisältö Olympiakomitean Kasva urheilijaksi sisällön mukainen kaikkien lajien harrastajille
 - Valmentajana Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 3647888
- **YLÄKOULUN OPPILAS OSALLISTUU LAJIVALMENNUKSEEN LAJIVALMENTAJAN TAI HENKILÖKOHTAISEN VALMENTAJAN OHJAAMANA TAI FYSIKKA-AAMUUN**
- **Kasva urheilijaksi sisällöt**
- **Asiantuntijatoiminta**



LAJIVALMENNUS

- Lajivalmennus:
 - Vastaa kokonaisvalmentautumisesta
- Suunniteltu aamuvalmennus on osa kokonaisuutta ja pitkän tähtäimen kehittymistä
- Valmentajan osaamistavoitteet:
 - Ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen periaatteet – suhtautuu kannustavasti ja positiivisesti myös opiskeluun.
 - Ymmärtää yhteistyön merkityksen urheiluakatemiaverkoston kanssa.
 - Ymmärtää koulun toiminnan perusteet ja sen suorittamisen vaatimukset.



FYSIIKKA-AAMUJEN OHJELMA

Tiistai 8.lk ja keskiviikko 9.lk klo 8.00-9.30			
ELOKUU	pvm.	JAKSO/PAINOPISTE	PAIKKA
vko 35	26.8, 27.8	Kestävyys / Aerobinen, anaerobinen harjoittelu	Kostin puisto (säävaraus)
SYYSKUU			
vko 36	2.9, 3.9	Kestävyys / Aerobinen, anaerobinen harjoittelu	Kostin puisto (säävaraus)
vko 37	9.9, 10.9	Kestävyys / Aerobinen, anaerobinen harjoittelu	Kostin puisto (säävaraus)
vko 38	16.9, 17.9	Liikkuvuus / Lihashuolto ja liikkuvuus	Voimistelusal
vko 39	23.9, 24.9	Voima / Yleisvoimaharjoittelu	Kuntosali
vko 40	30.9	Voima / Yleisvoimaharjoittelu	Kuntosali
LOKAKUU		Voima / Yleisvoimaharjoittelu	Kuntosali
vko 41	1.10	Liikkuvuus / Lihashuolto ja liikkuvuus	Voimistelusal
vko 42	7.10, 8.10	Testaus / Nopeuden ja voiman testaaminen	Juoksusuora
vko 43	<u>20.10-26.10</u>	SYYSLOMA	
vko 44	28.10, 29.10	Nopeus / Pika- ja räjähtävän voiman harjoitusmenetelmät	Kuntosali/juoksusuora
MARRASKUU			
vko 45	4.11, 5.11	Nopeus / Pika- ja räjähtävän voiman harjoitusmenetelmät	Kuntosali/juoksusuora
vko 46	11.11, 12.11	Nopeus / Pika- ja räjähtävän voiman harjoitusmenetelmät	Kuntosali/juoksusuora
vko 47	18.11, 19.11	Liikkuvuus / Lihashuolto ja liikkuvuus	Voimistelusal
vko 48	25.11, 26.11	Voima / Lihaskestävyys harjoittelu, voimakestävyys harjoittelu	Kuntosali
JOULUKUU			
vko 49	2.12, 3.12	Voima / Lihaskestävyys harjoittelu, voimakestävyys harjoittelu	Kuntosali
vko 50	9.12, 10.12	Voima / Lihaskestävyys harjoittelu, voimakestävyys harjoittelu	Kuntosali
vko 51	16.12, 17.12	Testaus / Kestävyden testaaminen	Palloiluhalli
vko 52	<u>20.12-4.1.2026</u>	JOULULOMA	



Fysiikka-aamujen ohjelma

- Yläkoulun urheiluakatemiassa olevat urheilijat ovat ikähaarukassa valintavaiheen urheilijoita.
- Tarkemmin valintavaihe osuu urheilijan polulla kohtaan, jossa liikkumisen perustaidot ovat hallussa ja suuntautuminen urheilussa lajikohtaisempaan harjoitteluun ja valmentautumiseen korostuu.
- Akatemian fysiikkaharjoittelussa on huomioitu valintavaihe johon ehdottomasti kuuluu kasvun tukeminen, ehkäistä vammoja ja rakentaa vankkaa pohjaa omalle myöhemmälle erikoistumiselle.
- Akatemian yleisvalmennuksen fysiikka-aamuissa tutustutaan sekä opetellaan fyysisten ominaisuuksien harjoittelua monipuolisesti. Yleisvalmennuksen fysiikka-aamut sopivat kaikille yläkouluissa oleville akatemiaurheilijoille lajista riippumatta.
- Valmentaja: Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 364 7888



ASIAANTUNTIJATOIMINTA

- Akatemiassa työskentelee kaksi fysioterapeuttia
 - Lajiyhteistyö
 - Walk in- vastaanotto
 - Testaus osana valmentajan suunnitelmaa
- Paikallisosajien verkosto



ASIAANTUNTIJATOIMINTA



Kuvio 1. Asiantuntijatoiminta valmentautumisen tukena eri tasoilla.





Suomen
URHEILUKATEMIAT




EKLU
URHEILUKATEMIA

ALOITUKSEN AIKATAULUT

- Urheilijakoulutus alkaa yhteisillä sisällöillä VKOT 33-34:
 - 8lk Tiistai 12.8. klo 8.00-9.15 SAMPO:n auditorio (Koulukatu 5)
 - 9lk Keskiviikko 13.8. klo 8.00- 9.15 SAMPO:n auditorio (Koulukatu 5)
 - Mansikkalan 9lk jatkaa Annin kanssa 9.30
 - 8lk Tiistai 19.8. omalle koululle vastuopettajan ryhmään
 - Huom! Mansikkalan osalta kaikki liikuntaluokat 7.,8., ja 9lk. Annin kanssa 8.00
 - 9lk Keskiviikko 20.8. aloittaa aamuharjoitukset
 - 7. liikuntaluokkalaiset voivat aloittaa 1. jaksossa vkosta 35 lähtien
- Seuran järjestämistä aamuvalmennuksista viestintävastuu on seuralla/valmentajalla
- Urheilutalo suljettu elokuun, siellä vuorot alkavat vasta syyskuussa



OHJEISTUSTA

- Imatra: Urheilijakoulutussopimus on Wilmassa kuitattavaksi (Mansikkala, Koski, Vuoksenniska, ISK?)
- Ruokolahti: koulun ohjeistus, helpoin sopia henkilökohtaisesti
 - Joustava osallistuminen tiistai/keskiviikko aamujen valmennusryhmään
- Joutseno: Lappeenrannan ohjeistuksen mukaan
 - Neuvottelu luokanohjaajan kanssa, jos päällekkäisyyksiä
 - Keskiviikkoisin koulu alkaa klo 9.25
 - Joustava osallistuminen tiistai/keskiviikko aamujen valmennusryhmään



OHJEISTUSTA

- Etuoikeus:
 - Motivaatio koulunkäyntiin hyvä, kouluhommat hoituvat
 - Käyttäytyminen esimerkillistä
 - Asenne monipuoliseen koululiikuntaan hyvä
- POISSAOLOISTA ilmoittaminen
 - Huoltajat: wilma
 - Valmentajat: vastuopettaja
- Mikäli lajivalmennusta ei ole, niin oppilas osallistuu opettajan valinnaisliikunnan tunnille
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen



URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- 1. Oppilas osallistuu seuraharjoitukseen tai fysiikka-aamuun. Valmentaja laatii oppilaalle harjoitusohjelman ja oppilas pitää **harjoituspäiväkirjaa**. Osallistuminen harjoituksiin, harjoituspäiväkirja ja mahdolliset opettajan pitämät tunnit kirjataan koulussa vapaavalintaisen liikunnan suorituksena. Vastuupettaja hyväksyy ja kirjaa suorituksen.
- 2. **Oppilas on valmentajan vastuulla ja valvonnassa**, kun oppilas osallistuu valmentajan pitämiin harjoituksiin.
- 3. Harjoituspäiväkirja toimitetaan vastuupettajalle tai tämän ilmoittamalle opettajalle nähtäväksi sovitusti.
- 4. Oppilas osallistuu myös vastuupettajan ilmoittamille valinnaisen liikunnan tunneille.
- 5. **Poissaoloista tulee ilmoittaa** saman tien. Vanhemmat ilmoittavat sairastapauksessa valmentajalle ja vastuupettajalle. Myös valmentaja ilmoittaa poissaoloista vastuupettajalle.



URHEILIJAKOULUTUSOHJEISTUS

- 6. Oppilas tulee normaaleille koulutunneille, jos valmentajan pitämiä harjoituksia ei ole tai hän ei voi osallistua harjoitukseen loukkaantumisen tai sairastumisen vuoksi. Vastuopettaja katsoo tarpeen tapauskohtaisesti.
- 7. Vastuopettaja yksin tai yhdessä liikunnanopettajan kanssa on vastuussa urheilijakoulutuksen arvioinnista, joka on osa liikunnanarviointia. Urheilijakoulutuksen arvosana määräytyy koulun käytänteiden mukaisesti.
- 8. Urheilijakoulutus keskeytetään ja oppilas palaa normaaleille koulutunneille, jos oppilaan koulumenestyksessä tai tunti- ym. käyttäytymisessä on häiriöitä.
- 9. Huoltaja vastaa kuljetuskustannuksista harjoituspaikalle.
- 10. Harjoitukset ovat osa koulun opetussuunnitelman mukaista toimintaa ja koulun vakuutukset ovat voimassa harjoituspaikoilla samalla tavalla kuin koululla.
- 11. Jos urheiluseura ja valmentajat eivät pysty toteuttamaan vaadittavaa valmennusta siirtyy oppilas normaaliin opetukseen ja urheilijakoulutus päättyy siltä osin.

Viestintä

VIESTINTÄ

- Koordinaattorin kautta tulee yleinen info toimintaan liittyen
- lajivalmentajat vastaavat valmennusryhmänsä tiedottamisesta
- EKLU/fysiikka-aamujen valmentajat vastaavat fysiikka-aamujen tiedotuksesta
- Opettajat vastaavat koulun puolelta viestinnästä
- 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
- Lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen:
 - Innostus kasvaa intohimoksi
 - Monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot
 - Hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi.
 - Urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija
- Urheilun näkökulmasta vanhemmilla on erilaisia lähtökohtia
 - Oma urheilutausta, koulutustausta urheilusta
 - Mukana lajin toiminnassa eri rooleissa
 - Ei taustaa

ILO JA INNOSTUS

Opettaa voittamiseen ja häviämiseen suhtautumista.

Tukee urheilijan autonomiaa.

Tukee koetun pätevyyden tunnetta.

Tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

MONIPUOLISTEN TAIDOJEN 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



Suomen
URHEILUAKATEMIAT





Suomen
URHEILUAKATEMIAT





Suomen
URHEILUAKATEMIAT





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

