

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- opiskelun ja urheilun yhdistämistä

YLÄKOULUSSA, LUKIOSSA, AMMATTIOPISTOSSA JA KORKEA-ASTEELLA

Info 2026

Elina Sinisalo, EKLUR



Infon sisältö:

- Mitä urheiluakatemiatoiminta tarkoittaa?
- Kenelle toiminta on tarkoitettu ja mukaan hakeminen?
- Miten opiskelu ja urheilu voidaan yhdistää yläkoulussa ja toisella asteella?
- Millaisia mahdollisuuksia maakunnassa on tarjolla?

Urheiluakatemiatoiminta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA



Lajiliitot ja seurat

"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 kestävästi. Koulutus ja siviiliuraan valmistautuminen hoidetaan vastuullisesti ja suunnitelmallisesti."



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- Yhteistyössä alueen oppilaitosten, urheiluseurojen sekä muiden asiantuntijatahojen kanssa urheiluakatemia mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen aina yläkoulusta korkeakouluihin saakka ja tukee nuorten urheilijoiden menestymistä urheilussa, opinnoissa ja muilla elämän osa-alueilla.
- Mukana noin 680 urheilijaa, yli 20 urheiluseuraa, yli 50 valmentajaa, 25 oppilaitosta, 45 harjoitusryhmää





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

TAVOITTEET

- Kasva urheilijaksi teema, oppiminen ja monipuolisuus. Kehity huippu-urheilijaksi. Menesty huippu-urheilijana.
- Urheilijan ura ja ammatti on mahdollisuus.
- Arvovalinta, että jokaisella nuorelle urheilijalla on toisen asteen koulutus.
- Kehittyä monipuolisesti ja omassa urheilulajissa myös kouluajan puitteissa.
- Kehittää asteittain viikkorytmiä ja seura-koulu-yhteistyötä: eteläkarjalainen urheilijan polku yläkoulusta lähtien korkea-asteelle ja huippuvaiheeseen
- Rakentaa paikallisia lajiohjelmia/urheilijan polkuja yhdessä koulujen ja urheiluseurojen kanssa.




EKLU
URHEILUAKATEMIA



Kilpaurheilijaksi kasvaminen vaatii nuoruusvuosina yli 20 tuntia monipuolista liikuntaa viikossa, mikä kertyy ohjatuista treeneistä, omatoimisesta harjoittelusta ja arkiliikunnasta.

Yläkoulu:

- Aamuvalmennus 1krt/vko= 38vkoa=38 harjoitusta/lukuvuosi
- Yläkoulun aikana $3 \times 38 = 114$ harjoitusta

Toinen aste:

- Aamuvalmennus 3 krt/vko= 3×38 vkoa=114
- Toisen asteen aikana $3-4 \times 114 = 342-456$ harjoitusta

+ muu koululiikunta ja painotusluokkatoiminta + seuraharjoitukset ja tapahtumat, omatoiminen harjoittelu ja arkiliikunta

Kenelle?

- Yläkoulusta eteenpäin, iso ikähaitari
- Aktiivisesti harrastaville ja kilpaurheilussa mukana oleville
- Urheilija harjoittelee ja kilpailee suunnitelmallisesti ja määrätietoisesti
- Urheilijoille, jotka harjoittelevat kaksi kertaa päivässä
- Innostunut, sitoutunut, motivoitunut

Miten toimii käytännössä?

Miten toimii käytännössä?

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen:

- Aamuharjoitukset ovat osa opintoja tai mahdollistettu aikaikkuna



Laadukas valmentautuminen:

- Seuravalmentajien ohjaamat lajiharjoitukset
- Asiantuntijatoiminta: fysiikka-aamut, fysioterapia, asiantuntijoiden lajikohtainen yhteistyö, testaus, koulutus
- Lajiohjelmia rakennetaan verkoston yhteistyöllä



Urheiluakatemiatverkoston oppilaitokset

- Yläkoulut
 - Sammonlahti, Kimpinen, Lauritsala, Kesämäki, Isk, Steiner
 - Koski, Mansikkala, Vuoksenniska, Isk
 - Ruokolahti
 - Joutseno
 - Taavetti, Savitaipale
 - Taipalsaari
 - Lemi
- Toisen asteen lukiot Etelä-Karjalassa ja Saimaan ammattiopisto
 - Lyseon lukio, Kimpisen lukio, ISKL, IB
 - Imatran Yhteislukio, ISKL, IB
 - Taavetti, Savitaipale, Parikkala, Rautjärvi
 - Saimaan ammattiopisto, Imatran ja Lappeenrannan toimipisteet
- Korkea-asteen oppilaitokset LAB (ja LUT)





Yläkoulut Imatra

- Kokonaisuus: Liikuntaluokka, valinnaisaineena urheilijakoulutus
- Liikuntaluokka Mansikkalassa, 7. luokkalaiset tältä osin mukana aamuvalmennuksessa
- Urheilijakoulutus on valinnaisaine 8. ja 9. luokkalaisille tavoitteellisesti harrastaville nuorille kaikissa koulukeskuksissa, jossa on mahdollisuus osallistua aamuvalmennukseen
- Urheilijakoulutuksen harjoitusryhmiin voi osallistua myös Ruokolahden ja Joutsenon kouluista.
- Yläkoulun oppilas osallistuu lajivalmennukseen lajivalmentajan tai henkilökohtaisen valmentajan ohjaamana tai fysiikka-aamuun.

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



Yläkoulut Lappeenranta

- Kokonaisuus: Liikunta- ja urheilupainotus, aamuvalmennustoiminta
- Liikunta- ja urheilupainotus/luokat: Kesämäki, Kimpinen, Lauritsala ja Sammonlahti (kaupungin haku tammikuun loppuun)
- Torstain aamuvalmennus: seurayhteistyö/seuravalmennus ja fysiikka-aamut/liikunnanopettajat. Torstaiaamuisin koko kaupungissa.
- Aamuvalmennusryhmiin haku EKLUn nettisivujen kautta.
- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta seurayhteistyöaamussa ja minkä kokoisen ryhmän hyväksyy akatemiaharjoituksiinsa.
- 7.luokkalaiset osallistuvat lähtökohtaisesti liikunnanopettajien pitämiin fysiikka-aamuihin. Harjoitusryhmät: Kesämäki, Kimpinen ja Sammonlahti.
- Oppilaat, jotka eivät osallistu seurojen järjestämiin harjoituksiin osallistuvat liikunnanopettajien pitämiin fysiikka-aamuihin. Ryhmiin tullaan valitsemaan ensisijaisesti urheilu- ja liikuntapainotuksessa opiskelevia oppilaita, jos ryhmäkoko on suuri.

Aamuvalmennus	MA	TI	KE	TO	PE
8-10				SEURAYHTEISTYÖ-/FYSIKKA-AAMU: 7. LUOKKA, 8.LUOKKA, 9. LUOKKA	
10-12					
12-16					



Yläkoulut Lappeenranta

Koulukohtaisesti aamuvalmennukseen osallistuminen:

- **Kimpinen:** Kaikilla oppilailla alkaa torstaisin koulu klo 9.30
- **Lauritsala:** Aamuvalmennukseen osallistuminen mahdollistetaan koulun kanssa sopimalla. Koululla ei ole omaa fysiikka-aamun valmennusta.
- **Sammonlahti:** Liikuntapainotteisilla opintolinjoilla opiskeleville oppilaille aamuaika on varattu vapaaksi. Muilla luokilla opiskelevat oppilaat voivat osallistua erillisen sopimuksen mukaisesti.
- **Kesämäki:** 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



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Muut yläkoulut

- Pienten paikkakuntien kouluista voi hakea aamuvalmennustoimintaan mukaan, yksilölliset ratkaisut osallistumisessa ja sopiminen koulun kanssa.
- Osallistuminen Lappeenrannan/Imatran harjoitusryhmään
 - Esimerkiksi Taipalsaarelta osallistuminen Lpr:n harjoitusryhmään
 - Joutsenosta osallistuminen Imatran tai Lappeenrannan harjoitusryhmään
- Harjoitusryhmä oman koulun yhteydessä
 - Toistaiseksi omat ryhmät ollut Taavetissa ja Savitaipaleella
 - Hakijoiden määrä ja käytännön järjestelyt



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA

Kasva urheilijaksi yläkoulussa

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-10		LIIK.URH.PAINOTUKSEN TUNNIT	LIIK.URH.PAINOTUKSEN TUNNIT	AAMUVALMENNUS: seurayhteistyö Fysiikka-aamu	
10-12					liikuntatunti
12-14	Valinnainen liikunta				
14-16			Valinnainen liikunta		
ILTA	seuraharjoitus	seuraharjoitus	vapaailta	seuraharjoitus	

Vahvat liikunnalliset perustaidot, innostuksen liikuntaan sekä eväät liikkujan ja urheilijan polulle, joiden varaan nuori voi rakentaa myöhempiä liikunta- ja urheilukokemuksiaan. Tavoitteena on, että niin koulun liikuntatuntien, aamuharjoittelun kuin iltaharjoittelunkin sisällöt tarjoavat nuorelle monipuolisen harjoittelukokonaisuuden.





Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Lukioid: Imatra ja Lappeenranta

- Urheiluakatemiaopinto kokonaisuus
- Kolmena aamuna mahdollisuus aamutreeneihin
- Urheiluharjoittelu hyväksytään osaksi opintoja, 16 op
- Seuravalmentajien harjoitukset, henkilökohtaisen valmentajan harjoitukset
- Kehity huippu-urheilijaksi –kurssi 2 op, jossa oppimateriaalina Olympiakomitean materiaali
- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta akatemiaharjoituksissa
- Yhteishaussa haetaan oppilaitokseen ja erikseen urheiluakatemiaan EKLUn sivuilta. Hakemus täytetään kerran toiselle asteelle.
- Toisen asteen aikataulut ja toiminta identtiset Imatralla ja Lappeenrannassa.



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA

Kehity huippu-urheilijaksi toisella asteella

Lukion kiertotuntikaavio ja viikkorytmi

Henkilökohtainen opintojen suunnittelu: tarpeet, taso, kilpailukaudet jne. huomioiden

	MA	TI	KE	TO	PE
8-9.15	1	6	YS	3	7
9.30-10.45	2	7	6	4	6
11.00-12.45	4	2	7	1	3
13.00-14.15	3	1	5	2	4
14.30-15.45	5	jousto	tarvittaessa 8	5	tarv. 8 (1/2 oppitunti)

	MA	TI	KE	TO	PE
8-9.15		AAMUTREENI 2.ASTE	AAMUTREENI 2.ASTE		AAMUTREENI 2.ASTE?
9.30-10.45		AAMUTREENI 2.ASTE?	AAMUTREENI 2.ASTE		AAMUTREENI 2.ASTE
11.00-12.45			AAMUTREENI 2.ASTE?		
13.00-14.15			Tarvitsenko iltapäivästä harjoittelu-aikaa		
14.30-15.45	Tarvitsenko iltapäivästä harjoittelu-aikaa			Tarvitsenko iltapäivästä harjoittelu-aikaa	





Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Muut lukiot

- Osallistuminen Imatran tai Lappeenrannan harjoitusryhmään?
- Oman paikkakunnan mahdollisuudet?
- Urheilu osa opintoja, 16 osp
- Kehity huippu-urheilijaksi –kurssi 2op




EKLU
URHEILUAKATEMIA



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA

Saimaan ammattiopisto SAMPO

- Kolmena aamuna mahdollisuus aamutreeneihin.
- Aikataulu ja harjoitusryhmät samat lukiolaisten kanssa.
- Sporttimerkonomi ja sporttilähihoitaja–linjat Lappeenrannassa suunnattu erityisesti urheilijoille
 - HUOM! Sporttilähihoitaja –linja alkaa uutena syksyllä 2026
- Urheiluharjoittelu ja aamuvalmennuksiin osallistuminen on osa opintoja.
- Urheilun ja opiskelun yhdistämisen sujuvuus voi vaihdella ala kohtaisesti!!
 - Lukujärjestyksen päällekkäisyys
 - Työssäoppiminen
- Yhteishaussa haetaan oppilaitokseen ja erikseen urheiluakatemiaan EKLU:n sivuilta. Hakemus täytetään kerran toiselle asteelle.



Korkea-aste: LUT ja LAB

- Jatkuva haku
- Yksilölliset ratkaisut, tuki opiskelun ja urheilun yhdistämiseen
- Lajien valmennusryhmät, fysiikka-aamut ja mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun sekä olosuhteiden hyödyntäminen
- Moveo -palvelut





Nostoja toimintaan liittyen

- Seura tekee omat päätöksensä siitä, pystyykö tarjoamaan valmennusta akatemian aamuharjoituksissa
- Seuroilla oikeus valmennusmaksuun, mutta tästä tulee infota etukäteen
- Mahdollisuus maksuttomaan toimintaan

Hakeminen

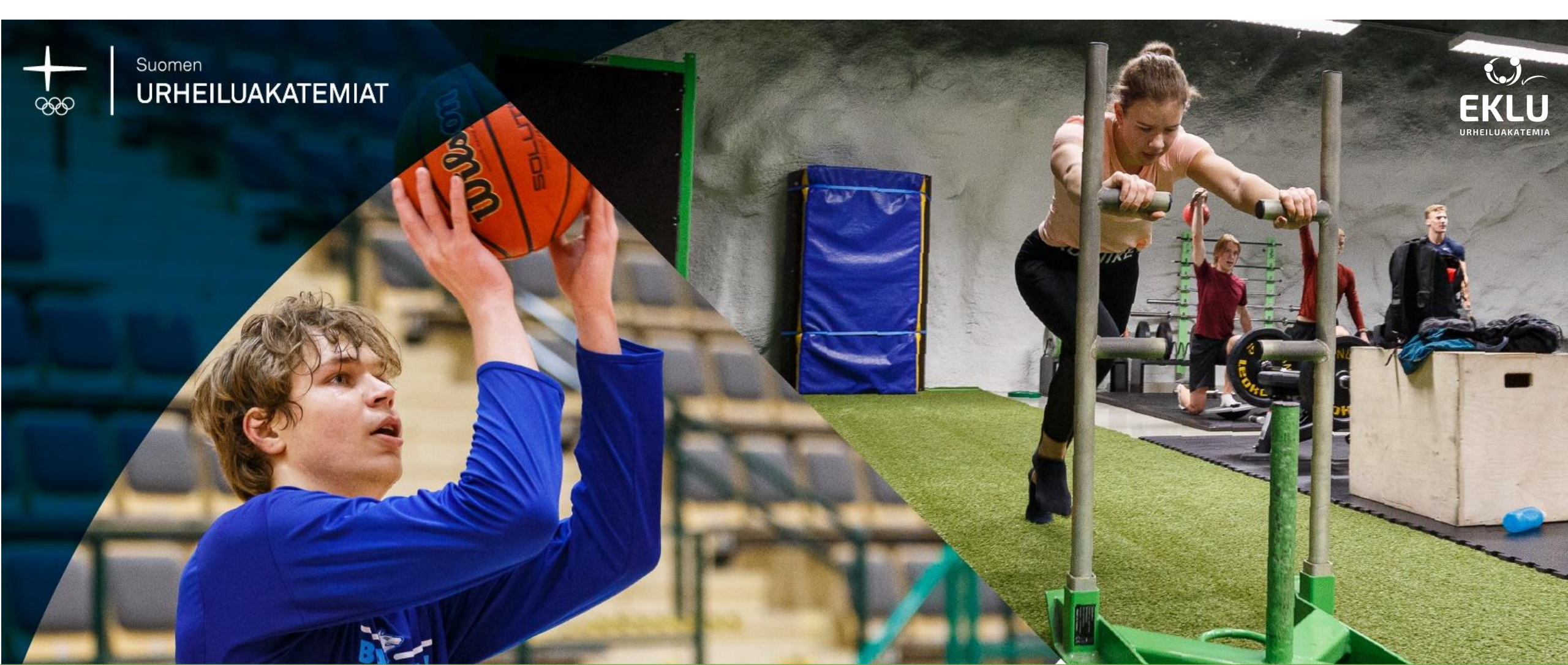


Hakeminen

- Lappeenrannan yläkoululaiset täyttävät hakemuksen vuosittain
- Imatran yläkoululaiset täyttävät valinnaisaine haun koulussa ja sen LISÄKSI tulee täyttää hakemus urheilijakoulutukseen
- Lukioon/ammattiopistoon haetaan yhteishaussa ja sen lisäksi täytetään hakemus urheiluakatemiaan
- Maaliskuun loppuun mennessä EKLU:n nettisivujen kautta
- Valinnat tehdään yhdessä valmentajien kanssa
- Valinnasta ilmoitetaan sähköpostitse kesäkuun aikana
- Akatemian koordinaattori ilmoittaa yhteistyöoppilaitosten rehtoreille ja/tai yhteyshenkilöille urheiluakatemiaan hyväksytyt urheilijat
- Elokuussa yhteinen aloitusinfo



Suomen
URHEILUAKATEMIAT





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheiluakatemian koordinaattori:
Elina Sinisalo
elina.sinisalo@eklu.fi
040 952 4843

