

Tervetuloa Lahteen opiskelemaan



LAHDEN AHKERA

Matkalla monipuoliseen
menestykseen.

Intohimo – yhteisöllisyys – tasa-arvoisuus – jatkuva uudistuminen



Opiskelumahdollisuudet yläkoulu, 2-aste ja 3-aste



Yläkouluvaihe

- Salpausselän yläkoulusta liikunnan ja urheilun huomiointi
- Muissa yläkouluissa opiskellen myös mahdollisuus rakentaa hyvä arki

2-aste

- Lahden lyseo
- Koulutuskeskus Salpaus
- Kolmen kampuksen Urheiluopisto / Pajulahti
- LPT Vierumäki

3-aste

- Haaga-Helia Vierumäki ammattikorkeakoulu
- *Haaga-Helia Vierumäki degree program (eng)*
- LAB-ammattikorkeakoulu
- Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto (LUT-yliopisto)

LAHDEN LYSEO

salpaus

Koulutuskeskus | Further Education



Pajulahti



VIERUMÄKI

LAB University of
Applied Sciences

Yleisurheilukeskuksen yläkouluvaiheen kuvaus

Salpausselän yläkoulu

- Urheiluluokka + liikuntapainotteisuus
- Urheiluluokka: koulun tarjoamaa liikuntaa 4x90min mistä 90min kasva urheilijaksi + Lahden Ahkera 1x vko to-aamutreeni 8-9.30

Muut Lahden koulut

- Mukkulan liikuntapainotteinen koulu 3x90 min liikunta + to Ahkeran järjestämät aamutreenit
- Muut Lahden yläkoulut: yksittäisille oppilaille haetaan lupaa Akatemian kautta osallistua Ahkeran vetämiin to aamu treeneihin.

Muut alueen liikuntapainotteiset tai myönteiset oppilaitokset

- Hollola: liikuntapainotteisuus
- Orimattila: Kasva urheilijaksi -valinnaisaine
- Heinola: kerhotoiminta mahdollistajana
- Asikkala: urheilijaryhmä

Yleisurheilukeskuksen 2. asteen kuvaus

Lahden alueella 3 eritystehtävän saanutta oppilaitosta:

Kolmen kampuksen Urheiluopisto Pajulahden kampus, Koulutuskeskus Salpaus ja Lahden Lyseo.

- *Salpauksessa ja Lyseossa opiskelevat nuoret harjoittelevat yhdessä*
- *Nuorilla mahdollisuus harjoitella ohjatusti 3-5 aamuna viikossa 8-9:30 oman valintansa mukaisesti yhteistyössä Lahden Ahkera, PHURA . Koodijärjestelmä mahdollistaa harjoittelun joustavasti!*
- *Valmentajat: Jarkko Salminen, Joonas Makkonen, Janne Lahtinen*
- *Perjantaisin jalkautuva fysio Mikko Poutiainen paikalla*

Kolmen kampuksen urheiluopisto , Pajulahti

- Nuorilla ohjatut harjoitukset 2x vko ti ja ke klo 10:00-11:30 Pajulahdessa (Tanja Väisänen)
- Lisäksi mahdollisuus osallistua yhteistreeneihin Lahdessa, Lahdessa asuvat pystyvät hyödyntämään

SALPAUS / Kolmen kampuksen Urheiluopisto Pajulahti / LYSEO esittelydiat:

- [Toisen asteen urheilupainotteiset info - koulujen esittely](#)

Akatemia

- Aamuharjoittelun hallinnointi yhdessä akatemia, Lahden Ahkera, koulu

Muut liikuntalinjat PÄIJÄT-HÄMEEN alueella

- Erkko-lukio, Orimattila
- Heinolan lukio
- Vääksyn Yhteiskoulu lukio

Tarkemmat tiedot PHURA kaksoisura, urheilijan polku

<https://urheilijanurapolku.fi/urheilijan-polku/>

Näissä oppilaitoksissa opiskelevien harjoittelu tapahtuu näiden oppilaitoksien tarjoamissa puitteissa

Ammattikorkeakoulu ja yliopisto



[LAB urheilijalle | LAB.fi](#)

[Urheilu ja opiskelu | Haaga-Helia](#)

[Vierumäen kampus | Haaga-Helia](#)

[Urheilijan opintopolku | Haaga-Helia](#)

[Avoin ammattikorkeakoulu - Opintopolku](#)

[Avoin yliopisto - Opintopolku](#)

SUL yleisurheilukeskustoiminnan tavoitteet ja käytännön toteutus



- **Suomen Urheiluliitolla (SUL) on tällä hetkellä viisi valtakunnallista yleisurheilukeskusta:** pääkaupunkiseutu, Tampere, Jyväskylä, Lahti-Pajulahti ja Kuortane, joilla jokaisella on omat tietyt erityispiirteensä ja tarkemmat toimintasuunnitelmansa
- **Yleisurheilukeskuksen toiminta kohdistuu yleisurheilijan urapolkuun** nuorisovaiheesta (yläkouluvaihe ja 2. asteen vaihe) huippuvaiheeseen saakka
- Yleisurheilukeskus toimii verkostomaisesti ja toiminnan päätoteuttajia ovat paikallinen huippuseura(t), urheiluakatemia ja SUL, mutta yhteistyötä tehdään tiiviisti mm. kaupunkien ja oppilaitosten kanssa
- Yleisurheilukeskus auttaa, tukee ja mahdollistaa SUL:n Team Finland (pääosin akatemian 1. kategoria) ja maajoukkuevalmennusryhmiin (2. kategoria) kuuluvien urheilijoiden ja heidän henkilökohtaisten valmentajiensa valmennusprosessien onnistumista sekä rakentaa paikallista laadukasta yleisurheilijapolkua
- Valmennusryhmäurheilijoiden ja heidän valmentajiensa apu ja tuki toteutetaan osin tarvelähtöisesti (1. kategoria ja ammattivalmennus), mutta osin asiantuntijapalveluiden saatavuus on ennalta määritelty
- Yleisurheilijan polun nuorisovaiheen toiminta rakentuu huippuseuralähtöisesti ja –johtoisesti
- **Lahteen opiskelemaan tuleville urheilijoille pyritään järjestämään urheilijan polku kuntoon tasosta riippumatta**

Missä Lahden alueella opiskelevien HARJOITTELU TAPAHTUU?

- Lahden stadionin sisäjuoksurata, Suurhallin rata & heittopaikat, stadionin yleisurheilukenttä, Radiomäki ja oheisharjoittelupaikat
- Pajulahden yleisurheiluhalli
- Pajulahden uimahalli ja oheisharjoittelupaikat
- Pajulahden testauspalvelut osana arkiharjoittelua
- Vierumäen mahdollisuudet

Harjoitusolosuhteet ja niiden saatavuus

Platinataso / Team Finland

- Pajulahden ja Vierumäen harjoitusolosuhteet käytettävissä
- Training ja recovery centre käytettävissä
- Suurhalli, juoksusuora, uimahallit käytettävissä

Maajoukkuetaso

- Maajoukkue urheilijoiden edut samat kuin kultataso

- ...jatkuu seuraavassa diassa

Asiantuntijapalvelut ja tuki urheilijoille

Platinataso

- Henkilökohtaiset kehitysprojektien tukeminen asiantuntijapalvelut n. 1000€ / vuosi. Yhdessä sopien.

Kultataso – akatemia

- Urheilija hinnat Pajulahti, Vierumäki, Suurhalli, juoksusuora
- Uimahallit alennuskortti

Hopeataso – akatemia

Katso akatemiatasot tarkemmin linkistä

- [Asiantuntijatoiminta urheilijoille - Urheilijan Urapolku](#)

Testaaminen



[Valmennuksen tuki - Urheilijan Urapolku \(Phura - akatemian linkki\)](#)

Askelanalyysit

- Joulukuu, maalis/huhtikuu

Kestävyystestaus

- Mailerit sopivat suoraan ajankohdat
- Muille tarjottavat vielä auki... tarkennetaan

Pituuden /3-loikan lankulle tulonopeudet

Lisäksi Nikke Vilmi 044 77 55 364

- kuvaamis- + analyysipalvelua ja voimamittauspalveluita tilauksesta

Juha Sorvisto 044- 77 55 362 kestävyystestaaja

Yleisurheilukeskuksen erityispiirteet



- Lahden Ahkera Lahti-Pajulahti yu-keskuksen vetäjä
- Tunnusomaista on päivittäistoiminnan painottuminen yläkoulu – toinen aste vaiheeseen. Aikuisikäisiä urheilijoita päivittäisharjoittelussa vähemmän.
- Nuoret mailerit (kestävyys) sekä Lahti Velocity (pikajuoksu) ryhmät toimivat valtakunnan tason esimerkkinä missä urheilijoiden lisäksi valmentajat kohtaavat lajiryhmässään viikoittain
- Muiden lajiryhmien toimintaa kehitetään samaan suuntaan. Yhteinen rytmi, yhteisiä kohtaamisia viikoittain sekä urheilijat että valmentajat
- Pajulahden urheiluopiston roolina toimia päivittäisharjoittelupaikkana, testaus- että leirityskohteena

Yleisurheilukeskuksen vastuuhenkilöitä



Keskuspäällikkö:

- *Janne Lahtinen : janne.lahtinen@lahdenahkera.fi, +358 40 58 79 708*

Mahdolliset muut tärkeät yhteyshenkilöt, kuten keskuksessa työskentelevät ammattivalmentajat ja asiantuntijat:

- *Jarkko Salminen, valmennus*
- *Joonas Makkonen, valmennus*
- *Janne Lahtinen, valmennus*
- *Nikke Vilmi , testaus ja valmennus*
- *Johanna Ylinen PHURA toiminnan johtaja*
- *Mikko Poutiainen, fyssari*
- *Markus Kangasvieri, fyssari*
- *Päivi Frantsi, psyykkinen valmennus*
- *Markus Arvaja, psyykkinen valmennus*
- *Mari Lahti Ravitsemusasiantuntija*

Yhteyshenkilö, SUL valmennusjärjestelmä:

- *Jarkko Finni: jarkko.finni@sul.fi , 040-5362680*

TERVETULOA LAHTEEN!

