







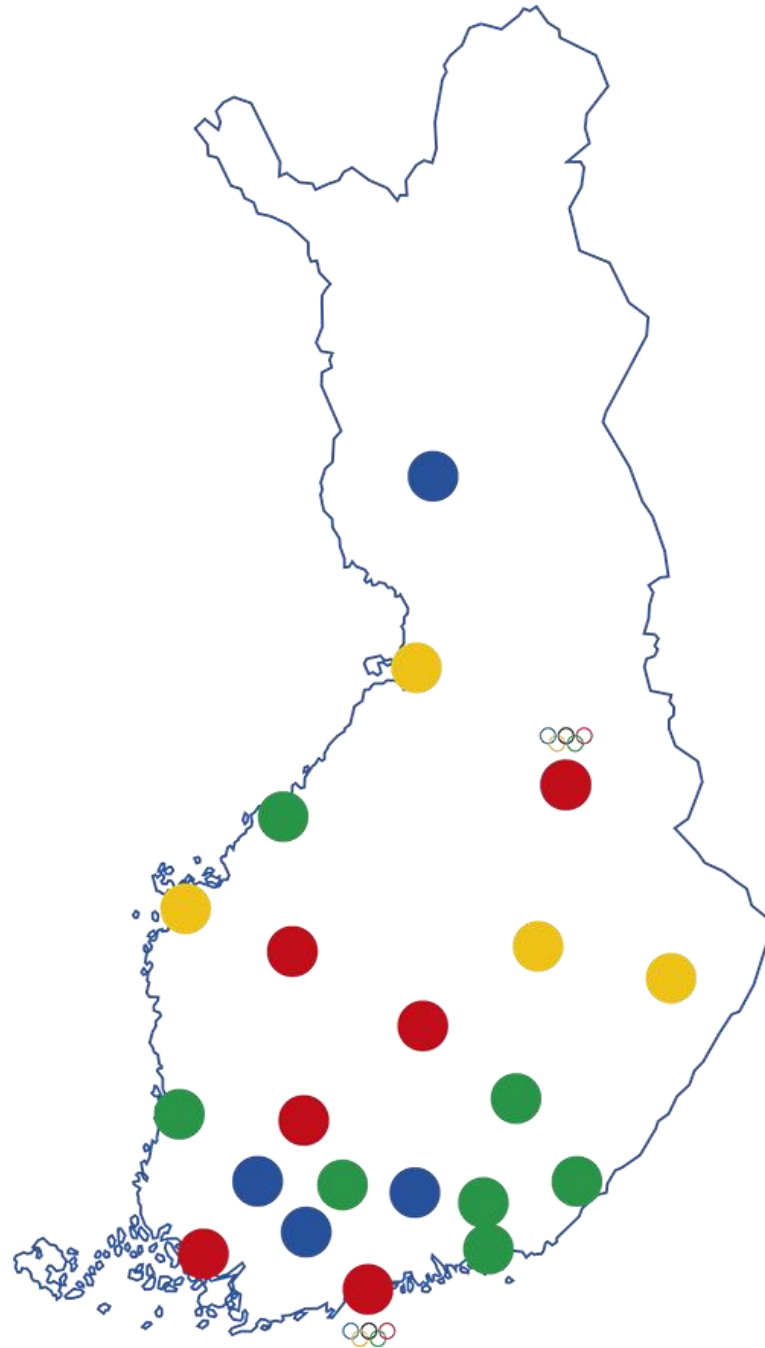
Suomen

URHEILUAKATEMIAT

*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.*

## Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset

-  Kasvattajaurheiluakatemia
-  Valtakunnallinen valmennuskeskus  
ja alueellinen urheiluakatemia
-  Alueellinen urheiluakatemia
-  Valtakunnallinen urheiluakatemia  
ja valmennuskeskus





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

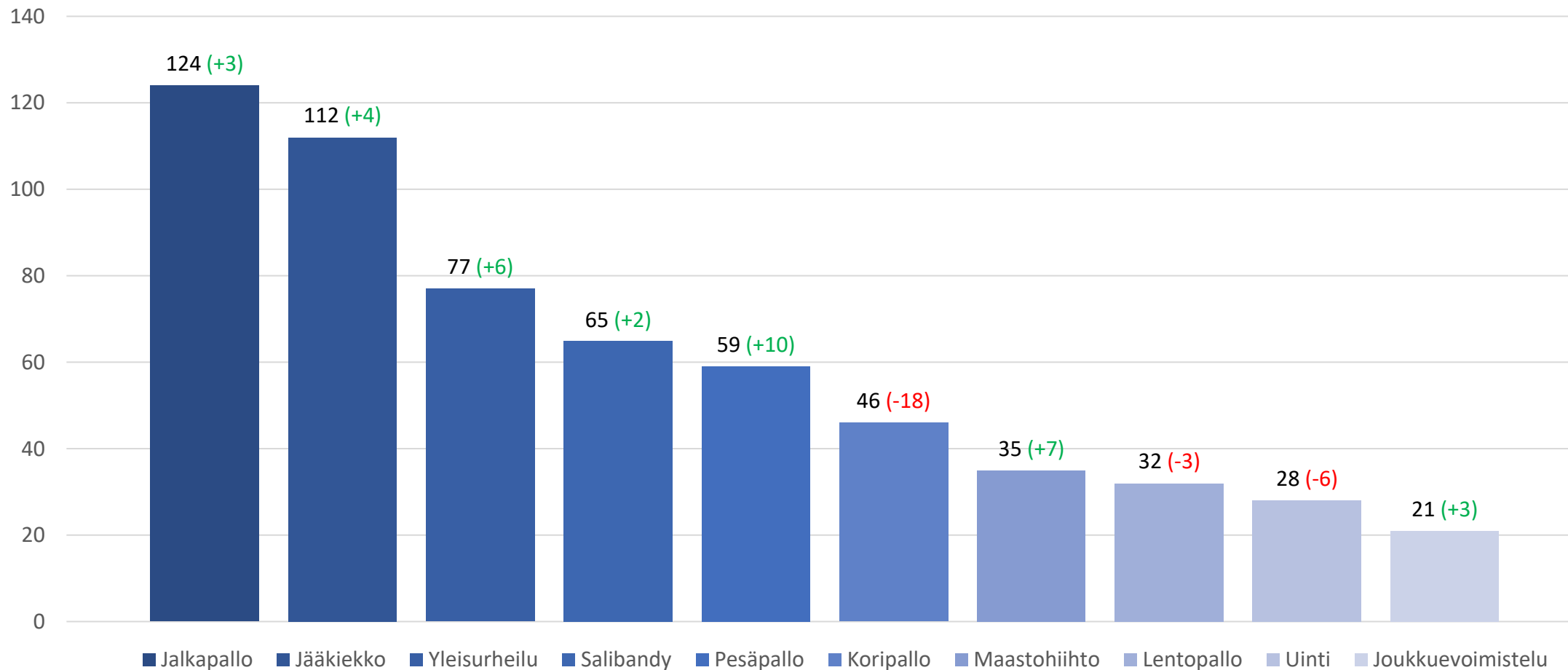
# Urheilulajit 2016-2022, 10 suurinta

|                               | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | Kaikki yhteensä |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
| <b>Jalkapallo (1)</b>         | 114  | 95   | 119  | 115  | 121  | 121  | 124  | 809             |
| <b>Jääkiekko (2)</b>          | 87   | 87   | 98   | 82   | 95   | 108  | 112  | 669             |
| <b>Yleisurheilu (3)</b>       | 68   | 67   | 74   | 88   | 68   | 71   | 77   | 513             |
| <b>Salibandy (4)</b>          | 44   | 44   | 59   | 44   | 49   | 63   | 65   | 368             |
| <b>Koripallo (6)</b>          | 37   | 37   | 42   | 61   | 51   | 64   | 46   | 338             |
| <b>Lentopallo (8)</b>         | 34   | 37   | 31   | 35   | 31   | 35   | 32   | 235             |
| <b>Maastohiihto (7)</b>       | 30   | 34   | 27   | 39   | 26   | 30   | 35   | 221             |
| <b>Uinti (9)</b>              | 29   | 36   | 30   | 33   | 38   | 36   | 28   | 230             |
| <b>Pesäpallo (5)</b>          | 21   | 29   | 37   | 35   | 48   | 49   | 59   | 278             |
| <b>Joukkuevoimistelu (10)</b> | 7    | 12   | 18   | 13   | 33   | 18   | 21   | 122             |

# Urheilijamäärät lajeittain lajit, joissa 1-14 urheilijaa

|  |    |
|--|----|
| Muodostelmaluistelu  | 14 |
| Suunnistus   | 13 |
| Telinevoimistelu, paini  | 12 |
| Judo   | 10 |
| Cheerleading, Ampumahiihto   | 9  |
| Taitoluistelu, Ringette,   | 8  |
| Tennis, Käsipallo, Amerikkalainen jalkapallo, Painonnosto  | 7  |
| Purjehdus, Kilpatanssi   | 6  |
| Golf, Sulkapallo,  | 5  |
| Rytminen voimistelu, Beach volley,   | 4  |
| Karate, Alppihiihto, Kilpa-aerobic, Jääpallo, Disco ja showtanssi, Taekwondo, Ratsastus,<br>Triathlon, Yhdistetty, Motocross, TeamGym,   | 3  |
| Pyöräily, Kiipeily, Pöytätennis  | 2  |
| Keilailu, Voimanosto, Performing arts, Cheertanssi, Karting, Akrobatiavoimistelu,<br>Mäkihyppy, Brasilialainen jujutsu, Freestylemelonta, Thainyrkkeily, Nyrkkeily, Soutu,<br>Uimahypyt, Vapaaottelu, Squash | 1  |

# (Urheilulukioiden Lajit TOP 10)



# Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto

Edellytykset huippu- ja ammattilaisurheilijan uralle koulunkäynti ja opiskelu mahdollistaen. Kaksoisuran tulee tukea urheilijana kehittymistä ja urheilutuloksen tekemistä.

## Yläkoulut

- Seurojen, koulun ja urheiluakatemian suunnitelmallisella yhteistyöllä mahdollistetaan **yli 20 h** viikoittainen liikunnan, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä
- Urheiluakatemioiden verkostoyläkouluja 150, joista 34 urheiluyläkoulua
- Urheilijoita n. 10.000, josta yläkoululeirityksessä 3000
- Urheiluyläkoulujen ohjeisto ja kriteerit (päivitys 2022)
- Urheiluyläkoulujen opetussuunnitelmat (2022)
- Kasva urheilijaksi –sisällöt ja materiaalit

| B.kk  | klo | MA | TI | KE | TO | PE |
|-------|-----|----|----|----|----|----|
| 8-9   |     |    | 3  |    | 7  |    |
| 9-10  | 1   | 4  |    |    | 8  |    |
| 10-11 | 2   |    |    | 5  |    | 9  |
| 11-12 |     |    |    | 6  |    | 10 |
| 12-13 |     |    |    |    |    |    |
| 13-14 |     |    |    |    |    |    |
| 14-15 |     |    |    |    |    |    |
| 15-16 |     |    |    |    |    |    |



## Toinen aste

- Urheilijan arki rakentuu valmentautumisen ehdoilla ja tarpeista
- 31 toisen asteen urheiluoppilaitosta (15 urheilulukiota ja 16 urheiluamista)
- Urheilijoita n. 6000, joista n. 3000 urheiluoppilaitoksissa
- Urheilulukioiden opetussuunnitelma (2021)
- Urheiluamisten opetussuunnitelma (2018)
- Kehity huippu-urheilijaksi –sisällöt ja materiaalit

| PÄIVITTÄINEN TYÖ |                         |                         |                         |                            |                        |           |
|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|-----------|
| MAANANTAI        | TIISTAI                 | KESKIVIIKKO             | TORSTAI                 | PERJANTAI                  | LAUANTAI               | SUNNUNTAI |
| KOULU 8-14       | HARJOITUS 8:45 - 11:30  | HARJOITUS 8:45 - 11:30  | HARJOITUS 8:45 - 11:30  | HARJOITUS 10:00 - 11:00    | HARJOITUS 9:30 - 12:30 |           |
|                  | LOUNAS                  |                         |                         |                            |                        |           |
| KOULU 8-14       | KOULU 12 - 15           | KOULU 12 - 15           | KOULU 12 - 15           | KOULU 12 - 15              |                        |           |
| HARJOITUS 15-18  | HARJOITUS 15:15 - 17:00 | HARJOITUS 15:30 - 17:00 | HARJOITUS 15:30 - 17:00 |                            |                        |           |
|                  |                         |                         |                         | PELI MIESTEN 1. DIVISIOONA |                        |           |



## Korkea-aste

- Huippu-urheilijamyönteisten korkeakoulujen laatutekijöiden julkaiseminen (2022)
- Pilottiauditointi Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemian kanssa 06/2022
- Ensimmäiset varsinaiset auditoinnit keväällä 2023
- Ura siirtymä: Tukitoimet huippu-urheilu-uran päättyessä
- Urheilijoiden sosioekonomisen aseman parantaminen

# Toisella asteella kaksoisuran tulee tukea urheilijana kehittymistä ja urheilutuloksen tekemistä

## Valmentautuminen

Tavoitteellisille ja potentiaalisille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansainvälistä huippua ja ammattilaisuutta lajissaan

Valmentajat ja asiantuntijat

Urheilijan arki rakentuu urheilun ehdoilla ja tarpeista

## Rakenne

Toisen asteen urheiluoppilaitokset

Urheiluakatemioiden verkosto-oppilaitokset

Urheilijoita n. 6000, joista n. 3000 urheiluoppilaitoksissa

## Sisältö

Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto

Urheilulukioiden opetussuunnitelma (2021)

Urheiluamisten opetussuunnitelma (2021)

## Materiaalit



**PÄIVITTÄINEN TYÖ**

| MAANANTAI       | TIISTAI                 | KESKIVIIKKO             | TORSTAI                | PERJANTAI               | LAUANTAI                  | SUNNUNTAI |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------|
| KOULU 8-14      | HARJOITUS 8:45 - 11:30  | HARJOITUS 8:45 - 11:30  | HARJOITUS 8:45 - 11:30 | HARJOITUS 10:00 - 11:00 | HARJOITUS 9:30 - 12:30    |           |
|                 | LOUNAS                  |                         |                        |                         |                           |           |
| KOULU 8-14      | KOULU 12 - 15           | KOULU 12 - 15           | KOULU 12 - 15          | KOULU 12 - 15           |                           |           |
| HARJOITUS 15-18 | HARJOITUS 15:15 - 17:00 | HARJOITUS 15:30 - 17:00 | HARJOITUS?             |                         |                           |           |
|                 |                         |                         |                        |                         | PELI MESTEN 1. DIVISIOONA |           |





# URHEILUOPPILAITOS

## Kenelle?

- Urheiluoppilaitokset ovat tarkoitettu tavoitteellisesti valmentautuville nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan.



## Lukioon vai ammattikouluun?

- Mitkä ovat nuoren tavoitteet urheilun ulkopuolella?
- Mikä koulutus antaa parhaan jatko-opiskelukelpoisuuden vai onko tavoitteena tietty ammatti?
- Lukioon pääseminen ja siellä menestyminen edellyttää yleensä vähintään 7 – 7,5 keskiarvon.

## Mihin?

- Missä on urheilun kannalta paras valmentautumisympäristö?
- Mihin lajiliitto on keskittänyt toimintaansa ja valmennusosaamistaan?
- Onko oppilaitoksessa urheilijan lajin valmennusta?
- Oppilaitos lähialueelta vai kauempaa Suomesta?
- Mikä on arjen ajankäytön kannalta toimivaa?

# URHEILU OPETTAA

- Urheilu kartuttaa monenlaista osaamista ja taitoja, joista on hyötyä elämän monilla eri osa-alueilla.
- Urheilusta saatuja taitoja voidaan verrata pääomiin.
- Näitä urheilusta saatuja pääomia ja taitoja voidaan hyödyntää urheilu-uran aikaisessa tai sen jälkeisessä työelämässä.
- Urheilu-ura tulee nähdä myös työelämätaitoja lisäävänä tekijänä.

| URHEILUSSA OPITTUA  | TYÖELÄMÄN SANASTOA  |
|---|---------------------|
| Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.                          | Paineensietokyky    |
| Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia.         | Yhteistyötaidot     |
| Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta | Vuorovaikutustaidot |
| Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin.            | Luotettavuus        |
| Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin  | Kunnianhimo         |

# Toisen asteen urheiluoppilaitokset

| Kaupunki  | Urheilulukio                         |
|-----------|--------------------------------------|
| Helsinki  | Brändö gymnasium                     |
|           | Mäkelänrinteen lukio                 |
|           | Pohjois-Haagan yhteiskoulu           |
| Joensuu   | Joensuun yhteiskoulun lukio          |
| Jyväskylä | Schildtin lukio                      |
| Kuopio    | Kuopion klassillinen lukio           |
| Kuortane  | Kuortaneen lukio                     |
| Lahti     | Lahden lyseo                         |
| Oulu      | Kastellin lukio                      |
| Pori      | Porin suomalaisen yhteislyseon lukio |
| Rovaniemi | Ounasvaaran lukio                    |
| Sotkamo   | Sotkamon lukio                       |
| Tampere   | Sammon keskuslukio                   |
| Turku     | Kerttulin lukio                      |
| Vöyri     | Vörå samgymnasium                    |

| Kaupunki           | Urheiluamis                                    |
|--------------------|--|
| Espoo              | Omnia  |
| Helsinki           | Perho Liiketalousopisto                        |
|                    | Stadin ammattiopisto                           |
|                    | Yrkesinstitutet Prakticum                      |
| Jyväskylä ja Jämsä | Gradia   |
| Kokkola            | <a href="#">Keski-Pohjanmaan ammattiopisto</a> |
| Kotka              | Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto               |
| Kuopio             | Savon ammattiopisto                            |
| Lahti              | Koulutuskeskus Salpaus                         |
| Nastola            | Liikuntakeskus Pajulahti                       |
| Oulu               | Oulun seudun ammattiopisto                     |
| Rovaniemi          | REDU   |
| Seinäjoki          | Koulutuskeskus Sedu                            |
| Tampere            | Tredu  |
| Turku              | Turun ammatti-instituutti                      |
| Vaasa              | Vamia  |