

SUL yleisurheilukeskus 2022-2023,
Jyväskylä



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 maajoukkue -valmennusryhmiin (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



Harjoitusolosuhteet ja niiden saatavuus

- Hipposhalli
 - Akatemialaisten käytössä vapailla vuoroilla **HUOM: EI HARJOITTELUA MA-TO KLO 17-19**
- Monitoimitalon kuntosali
 - Ei varattuja vuoroja, käytössä kuntosalin aukioloaikoina
- Vesiliikuntakeskus Aalto Alvari
 - Käytettävissä uimahallin ja kuntosalin aukioloaikoina
- Kuokkalan Graniitti
 - Kuntosali käytössä aukioloaikoina
 - Juoksusuora käytössä vapailla vuoroilla
- Harjun Stadion, Palokan ja Vaajakosken urheilukentät
 - Akatemialaisten käytössä vapailla vuoroilla

Asiantuntijapalvelut ja tuki urheilijoille

- Fysioterapiapalvelut

- *Juuso Sillanpää, Markus Kokkonen, Sanna Pylkkänen*

- Lääkäripalvelut

- *Mira Kaikkonen, Henni Myllykangas*

- Ravintoasiantuntijapalvelut

- *Miika Wynne-Ellis*

- Psyykinen valmennus

- *Marko Malvela, Hanna-Maari Pääk*

TEAM FINLAND

Training Room
(fysioterapeutin konsultaatio)
AlterG erikseen sovitusti

Fysioterapeutin yksilövastaanotot

Maajoukkue

Training Room
(fysioterapeutin konsultaatio)

Muut akatemiaurheilijat

Asiantuntijapalvelut käytettävissä
akatemiahinnoin

Testauspalvelut urheilijoille

- Askelanalyysi
 - 3x/vuosi (marras-, tammi-, toukokuu)
- Lankulle-/kuopalletulonopeus
 - 2x/vuosi (tammi-, toukokuu)
- Hyppytestit valomatolla
 - 3x/vuosi (marras-, tammi-, toukokuu)
 - Staattinen, esikevennys ja reaktiivisuushyppely (30 e/kerta)
 - Staattinen, esikevennys ja reaktiivisuushyppely + voima-nopeuskäyrä lisäpainoilla (40 e/kerta)
- Tasotestit (kestävyys)
 - 4x/vuosi (loka-, joului-, maalii-, huhtikuu)
- Muut KIHU Sports Labin testauspalvelut hinnaston mukaan

Asiantuntijapalvelut ja tuki valmentajille

- *Urheiluakatemian asiantuntijoiden konsultointi ja yhteistyö*
- *Urheiluakatemian toteuttamat valmentajien teemakeskustelut ja valmentajakahvit*
- *Valmentajayhteisö ja valmentajatapaamiset keskuspäällikön kutsumana*
 - *Koulutuksellinen sisältö*
 - *Informatiivinen sisältö*
 - *Tiedon jakaminen*
 - *Sparri*
 - *Vertaistuki*
- *Valmentajayhteisön sisäinen viestintä ja tiedotus keskuspäällikön johdolla*

Yleisurheilukeskuksen yläkouluvaiheen kuvaus

- *Jyväskylässä on mahdollisuus hakea urheiluluokalle perusopetuksen 7. – 9. luokille. Jyväskylän kaupungin perusopetuksen urheiluluokat toimivat Kilpisen ja Viitaniemen kouluissa.*
 - *Urheiluluokkalaiset osallistuvat yläkouluvalmentajan aamuharjoitukseen*
- **Aamuharjoittelumahdollisuus** *pyritään järjestämään myös muissa Jyväskylän kaupungin kouluissa opiskeleville nuorille urheilijoille*

<https://www.jyvaskyla.fi/opetus/kouluun-ilmoittautuminen-ja-haku/urheiluluokalle>

- **Yläkoululeirit** *kokoaa yhteen urheilevat yläkoululaiset kolme kertaa lukuvuoden aikana*
 - *Leiripäivät sisältävät yleisurheiluharjoitusten lisäksi Kasva Urheilijaksi teoriasisältöjen opiskelua (elämänhallintataidot, urheilijan ravinto, psyykinen valmennus ja fyysinen harjoittelu)*
 - *Leirille voivat ilmoittautua kaikki Jyväskylän alueen yläkoulujen urheilua harrastavat oppilaat*

Yleisurheilukeskuksen 2. asteen kuvaus

Schildtin urheilulukion ja Gradian ammatillisen koulutuksen urheiluvalmennus

a) Kokonaisvalmennuksen malli

- *Urheilijan koko lukioajan valmennus toteutetaan koulun ammattivalmentajan johdolla*
- *Urhean asiantuntijatoiminta linkittyy vahvasti osaksi kokonaisvaltaista valmennusprosessia*

b) Yhteistyövalmennus

- *Urheilijan valmennuksen kokonaisuudesta vastaa oma henkilökohtainen valmentaja*
- *Koulun aamutreenit toteutetaan koulun valmentajien johdolla*
- *Tiivis vuoropuhelu henkilökohtaisen valmentajan ja kouluvalmennuksen välillä*

Lisätietoa yleisurheilukeskuksesta, keskuksen erityispiirteet

- *Yleisurheilun valmennustoiminta Jyväskylässä toteutuu pääosin Jyväskylän Kenttäurheilijoiden valmennustoiminnan kautta, mutta valmennusryhmissä harjoittelee myös muita urheiluseuroja edustavia urheilijoita.*
- *Kaikki urheilijat maksavat saamastaan valmennuksesta ja kaikki valmentajat saavat palkkaa valmennuksesta.*
- *Liikuntatieteellisen tiedekunnan kotikaupungissa valmentajien keskimääräinen valmennuskoulutustaso on poikkeuksellisen korkea.*
- *Jyväskylän yleisurheilukeskuksessa luodaan mahdollisuudet huippu-urheiluun tähtäävälle urheilijanpolulle monipuolisella määrällisellä harjoittelulla ammattitaitoisessa valmennuksessa, suunnitelmallisella opiskeluiden ja urheilun yhdistämisellä, huippuolosuhteilla ja laadukkaaseen valmentautumiseen tarvittavilla tukitoimilla.*

Yleisurheilukeskuksen vastuu- / yhteyshenkilö(t) ja heidän yhteystietonsa

- Keskuspäällikkö, lisätietoja 2. asteen valmennuksesta
 - Otto Kilpi, otto.kilpi@jku.fi , 050-3205263
- Lisätietoja yläkouluvalmennuksesta:
 - Rebekka Rekola-Pulkkinen, rebekka@jku.fi , 044-3351319

Yleisurheilukeskuksen nettisivut

Jyväskylän urheiluakatemian nettisivut

- Yhteyshenkilö, SUL valmennusjärjestelmä:
 - Jarkko Finni: jarkko.finni@sul.fi , 040-5362680

