

SUL yleisurheilukeskus 2022-2023
pääkaupunkiseutu



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

SISÄHARJOITUSPAIKAT

- Urhea-halli
Juoksusuora 130m
Horisontaalihypyt
Heittoalue
Voimailutilat
- Liikuntamyly
Kaikki yleisurheilulajit
Voimailutila
- Eläintarhan tunneli
150m juoksusuora
Horisontaalihypyt
Voimailutila

ULKOHARJOITUSPAIKAT

- Lukuisat urheilukentät Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla sekä ympäröivissä kunnissa

Sisäharjoituspaikat ovat käytössä päivittäin ympäri vuoden.

Tarkemmat vuoroaikataulut keskuksen verkkosivuilta ja keskuspäälliköltä.

Ulkoharjoituspaikat ovat käytettävissä toukokuusta syyskuuhun.

Asiantuntijapalvelut ja tuki urheilijoille

- Kaikki lajiliiton Team Finland- sekä aikuisten maajoukkue -valmennusryhmiin nimetyt urheilijat saavat keskuksessa OVK-urheilijastatuksen, joka sisältää:

- 1) Lajiliiton tarjoaman OVK-kortin, joka oikeuttaa harjoitteluun Urhea-hallissa sekä Liikuntamyllyssä ja Eläintarhan tunnelissa, Urheassa pääsy myös training roomiin
- 2) Urhean asiantuntijapalvelut maksutta käyttöön tarvelähtöisesti
 - Fysioterapia + Urhean training room (mm. alter G) vastaava ft. Juha Koistinen p. 046-8784523
 - Lääkärin konsultaatio Katja Mjösund p. 044-4934669
 - Psyykkinen valmennus Tatja Holm p. 050-4126432
 - Ravitsemusvalmennus Laura Manner p. 040-8659150
 - Lihashuolto Jussi Laukkonen p. 0400-803874
 - Kaksoisuratuki ja -ohjaus Juha Dahlström p. 0400-910972

Urhean asiantuntijakokonaisuudesta vastaa Mika Saari, mika.saari@urhea.fi, p. 0400-924159.



Asiantuntijapalvelut ja tuki valmentajille

- OVK-urheilijoiden valmentajille Urhean asiantuntijoiden konsultointi ja yhteistyö
- Keskuksessa toteutettavat valmentajien koulutukselliset kokonaisuudet
 - Esim. 2020 toteutettu Valmentajien psyykkisen valmennuksen tuki pienryhmätyöskentelynä Urhean psyykkisen valmennuksen asiantuntijan johdolla
- Valmentajayhteisö ja valmentajatapaamiset keskuspäällikön kutsumana
 - Koulutuksellinen sisältö
 - Informatiivinen sisältö
 - Tiedon jakaminen
 - Sparri
 - Vertaistuki
- Valmentajayhteisön sisäinen viestintä ja tiedotus keskuspäällikön johdolla

Yleisurheilukeskuksen yläkouluvaiheen kuvaus

Urhean yläkouluverkostossa on mukana yli 50 yläkoulua, lisätietoa [täältä](#).

- Urhea-yläkouluja Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Kauniaisissa, Keravalla, Nurmijärvellä ja Tuusulassa.

Esimerkiksi Helsinki ja Vantaa tarjoavat yläkoululaisten Urhea-harjoituksia yläkoululaisille:

- Helsingin yläkouluharjoitukset Liikuntamylyssä keskiviikkoisin klo 15.00-16.30, lisätietoja [täältä](#).
- Vantaan kaupunki toteuttaa Urhea-yläkouluvalmennusta kaikissa kouluissaan. Lisätietoa Urhean sivuilta [täältä](#). Harjoitukset tiistaiaamuisin ja keskiviikko-iltapäivisin.

Yleisurheilukeskuksen 2. asteen kuvaus

Mäkelänrinteen urheilulukiovalmennus

a) **HAA (Helsinki Athletics Academy)** – kokonaisvalmennuksen malli

Urheilijan koko lukioajan valmennus toteutetaan koulun ammattivalmentajan johdolla

Urhean asiantuntijatoiminta linkittyy vahvasti osaksi kokonaisvaltaista valmennusprosessia

b) **Yhteisyövalmennus**

Urheilijan valmennuksen kokonaisuudesta vastaa oma henkilökohtainen valmentaja

Koulun aamutreenit toteutetaan koulun valmentajien johdolla

Tiivis vuoropuhelu henkilökohtaisen valmentajan ja kouluvalmennuksen välillä

Tiedustelut:

Diari Sharifi, diari.sharifi@urhea.fi, p. 044-5656795.



Lisätietoa yleisurheilukeskuksesta, keskuksen erityispiirteet

- Keskuksessa toimii useita yleisurheilun kärkiseuroja
Helsinki: HKV, Hifk Friidrott, Viipurin Urheilijat
Espoo: Espoon Tapiot, Esbo IF
Vantaa: KU-58, Vantaan Salamat
- Valtakunnallinen monilajinen Olympiavalmennuskeskus Urhea avautui syksyllä 2021 luoden keskuksen ainutlaatuisen huippu-urheilukeskittymän
- Pääkaupunkiseudulla pyörivät syksyisin ja keväisin kestävyysjuoksun yhteisharjoitukset tiistaisin.
Lisätiedot: Tommy Ekblom p. 0400 772625.

Yleisurheilukeskuksen vastuu- / yhteyshenkilöt ja heidän yhteystietonsa

Keskuspäällikkö

- Tällä hetkellä avoinna, ratkaisu syksyn 2022 aikana
- Akuuteissa kysymyksissä yhteyshenkilö toistaiseksi:

Eeva Kantomäki

eeva.kantomaki@sul.fi

p. 050-3947123

Keskuksessa toimivat ammattivalmentajat

- Mikael Ylöstalo (pika-aitajuoksut, huippuvaihe)
- Diari Sharifi (HAA-ohjelma + henkilökohtainen aikuisvalmennus)
- Harri Laiho (HAA-ohjelma + henkilökohtainen aikuisvalmennus)
- Olli-Pekka Mykkänen (para-nuorten lajivalmentaja)
- Jani Lehtinen (kilpakävelyn lajivalmentaja)

mikael.ylostalo@urhea.fi

p. 040-5108567

diari.sharifi@urhea.fi

p. 044-5656795

harri.laiho@urhea.fi

p. 050-5601449

olli.mykkanen@urhea.fi

p. 045-6510480

jani@espoontapiot.fi

p. 050-4471044

Tästä keskuksen nettisivuille

Yhteyshenkilö, SUL valmennusjärjestelmä:

- Jarkko Finni

jarkko.finni@sul.fi

p. 040-5362680

