

SUL yleisurheilukeskus 2022-2023,
Lahti Pajulahti



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

- Platinataso / Team Finland
 - Pajulahden ja Vierumäen olosuhteet käytettävissä
 - Suurhalli, juoksusuora, uimahallit käytettävissä
- Maajoukkueataso
 - Toistaiseksi maajoukkue urheilijoiden edut samat kuin kultataso – keskustelu käynnissä
- Kultataso – akatemia
 - Urheilija hinnat Pajulahti, Vierumäki, Suurhalli, juoksusuora
 - Uimahallit käytettävissä
- Pajulahden training and recovery centre avataan marraskuussa 2022
 - Toiminta malli urheilijaoille rakentumassa yhdessä Pajulahden ja akatemian kanssa

Asiantuntijapalvelut ja tuki urheilijoille

- Platina / team Finland taso
 - Fysioterapia
 - Viikoittainen maksuton vastaanotto ti 14-16, 4x vuodessa maksuton sitten tuettu
 - Ravinto 2x vuodessa maksuton sen jälkeen tuettu hinta
 - Psyykkinen valmennus 2x vuodessa maksuton, sen jälkeen tuettu hinta
 - Lääkäri terveystarkastus 1x vuosi, terveystalolla oma yhteyshenkilö
 - Henkilökohtaiset kehitysprojektien tukeminen arvo 200-500e/ vuosi
- Kulta / maajoukkue taso
 - Fysioterapia 1x viikossa maksuton vastaanotto ti 14-16 , muuten akatemia hinta
 - Ravinto 1x ilmainen, sen jälkeen akatemia hinta
 - Psyykkinen valmennus 1x ilmainen , sen jälkeen akatemia hinta
 - Lääkäri terveystarkastus 1x vuosi, terveystalolla oma yhteyshenkilö
 - Fyysiset testit 2x vuodessa ilmainen
- muut

Asiantuntijapalvelut ja tuki valmentajille

- Valmentajien mahdollista hyödyntää Päivi Frantsin työnohjauspalvelua
- Valmentajayhteisö tapahtumat maksuttomia
 - Yhteisön omat tapahtumat
 - toinen aste 3-4x vuodessa
 - Yläkoulu 2x vuodessa
 - Pajulahden VAT tutkinnolla avoimia täydennyskoulutuksia kuukausittain

Yleisurheilukeskuksen yläkouluvaiheen kuvaus

- Salpausselän yläkoulu
 - Urheiluluokka + liikuntapainotteisuus
 - Urheiluluokka: koulun tarjoamaa liikuntaa 4x90min mistä 90min kasva urheilijaksi + Lahden Ahkera 2x vko ti ja to 8-9.30
 - Liikuntaluokka: koulun tarjoamaa 3x90 min koulun liikunta + Lahden Ahkera 1-2 x vko ti ja to 8-9.30
- Muut Lahden koulut
 - Mukkulan liikuntapainotteinen koulu 3x90 min liikunta + ti/to Ahkeran järjestämät aamutreenit
 - Muut Lahden yläkoulut: yksittäisille oppilaille haetaan lupaa osallistua Ahkeran vetämiin ti + to aamu treeneihin
- Yläkoululeiritys Pajulahdessa
 - <https://pajulahti.com/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/yleisurheilu/>
- Muut alueen liikuntapainotteiset tai myönteiset
 - Hollola liikuntapainotteisuus
 - Orimattila kasva urheilijaksi valinnaisaine
 - Heinola kerhotoiminta mahdollistajana
 - Asikkala urheilijaryhmä aloittanut 2022 syksy

Yleisurheilukeskuksen 2. asteen kuvaus

- Lahden alueella 3 eritystehtävän saanutta oppilaitosta Pajulahden urheiluopisto, Koulutuskeskus Salpaus ja Lahden Lyseo
 - Salpauksessa ja Lyseossa opiskelevat nuoret harjoittelevat yhdessä
 - Nuorilla mahdollisuus harjoitella ohjatusti 5 aamuna viikossa 8-9.30 oman valintansa mukaisesti
 - Torstain Pajulahden nuoret mukana
 - Valmentajat: Jarkko Salminen, Joonas Makkonen, Nikke Vilmi, Janne Lahtinen(Mikko Rajaniemi)
 - Kerran viikossa jalkautuva fysio paikalla
- Pajulahti
 - Nuorilla ohjatut harjoitukset 3x vko ti ja ke klo 10-11.30 Pajulahdessa ja to 8-9.30 Lahti
 - Valmentajat Nikke Vilmi , Janne Lahtinen
 - Olosuhteet käytettävissä
 - Kummihierojat , training ja recovery centre, uimahalli
- Akatemia
 - Aamuharjoittelun hallinnointi yhdessä akatemia, seura, koulu

Lisätietoa yleisurheilukeskuksesta, keskuksen erityispiirteet

- Lahti Pajulahti yleisurheilukeskuksen tunnuspiirteitä
 - Lahden Ahkera yu keskuksen vetäjä
 - Ahkera vastaa myös alueen yleisurheilusta SM kisa-ikäisille Lasy akatemia kautta . Viikoittaiset lajitreenit, ohjaus ja koulutusapu
- Tunnusomaista on päivittäistoiminnan painottuminen yläkoulu – toinen aste vaiheeseen
- Aamuharjoittelun laajemmalle ryhmälle syksy 2022 tarjoaa kasvavia mahdollisuuksia lajiryhmätoiminnan kehittämiseen
- Nuoret mailerit ryhmä toimii valtakunnan tason esimerkkinä kiitettävästä lajiryhmästä missä urheilijoiden lisäksi valmentajat kohtaavat viikoittain
- Pajulahdessa tapahtuva toiminta painottunut leiritys ja testaustoimintaan

Yleisurheilukeskuksen vastuu- / yhteyshenkilöt ja heidän yhteystietonsa

- Valmennuspäällikkö
 - Janne Lahtinen : janne.lahtinen@urheiluopisto3k.fi, +358 40 58 79 708
- Mahdolliset muut tärkeät yhteyshenkilöt, kuten keskuksessa työskentelevät ammattivalmentajat ja asiantuntijat:
 - Jarkko Salminen, valmennus
 - Joonas Makkonen, valmennus
 - Nikke Vilmi , testaus ja valmennus
 - Jaakko Erkinheimo, valmennus
 - Mirka Tuisku PHURA toiminnan johtaja
 - Mikko Poutiainen, fyssari
 - Markus Kangasvieri, fyssari
 - Päivi Frantsi, psyykkinen valmennus
 - Markus Arvaja, psyykkinen valmrnnus
 - Mari, Lahti Ravitsemusasiantuntija
- [Yleisurheilukeskukset – Yleisurheilu.fi](https://yleisurheilu.fi)