



SUL yleisurheilukeskus 2023-2024,  
*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 määriteltä
- Yleisurheilijan polun nuorisovaiheen toiminta rakentuu huippuseuralähtöisesti ja -johtoisesti

# Harjoitusolosuhteet ja niiden saatavuus

## Urhean akatemiakorttiin sisältyvät sisäharjoituspaikat:

- Liikuntamyly, Helsinki (käytettävissä päivittäin vapaavuoroilla ja SUL-vuoroilla) - [Liikuntamylyn vakiovuorokalenteri](#)
- Urhea-halli, Helsinki (käytettävissä päivittäin akatemiavuorolla, SUL-vuoroilla ja vapaavuoroilla) - [Urhean vakiovuorokalenteri](#)
- Eläintarhan tunneli, Helsinki (käytettävissä päivittäin vapaavuoroilla ja SUL-vuoroilla)

## Muita sisäharjoituspaikkoja:

- Kameleonten-halli, Espoo (käytettävissä päivittäin avoimilla harjoitusvuoroilla, erillinen harjoituskortti) – [lue tiedote tästä](#)
- Olympiastadionin sisäjuoksurata, Helsinki (SUL vuoro 1-2x/vk TF + MJ-aikuiset, juoksu- ja kävelylajit)
- Pallomyly, Helsinki (käytettävissä pitkien heittojen harjoitteluun 2x/vk)
- Unisport-liikuntakeskukset, Helsinki ja Espoo (Urhean jäsenille kausikortti maksuton)

## Ulkoharjoituspaikat:

- PK-seudulla on yli 10 yleisurheilukenttää, joiden saatavuus on pääosin hyvä ja avoimia vuoroja on runsaasti.
- [Lisätiedot sisäharjoituspaikoista ja harjoituskorteista löydät tästä](#)

# Asiantuntijatuki urheilijoille ja valmentajille

- SUL:n Team Finlandiin, nuorten Team Finlandiin ja aikuisten maajoukkueeseen nimetyt urheilijat kuuluvat Urhean osana toimivan Olympiavalmennuskeskus (OVK) Helsingin urheilijoihin.
- OVK-urheilijoiden valmentautumista tukee Urhean asiantuntijatoiminta tarvelähtöisesti. Kukin TF-ryhmiin kuuluva urheilija nimeää vuosittaisessa Pulssi-keskustelussa oman asiantuntijatiiminsä.
  - OVK-vastuulääkäri Katja Mjösund, p. 0444934669, [katja.mjösund@urhea.fi](mailto:katja.mjösund@urhea.fi): nimettyjen urheilijoiden omalääkäri/terveydenhuollon vastuu, lääkärinkonsultaatio urheiluun liittyvissä tai siihen vaikuttavissa asioissa, valmennuksen konsultaatiot
  - OVK:n vastaava fysioterapeutti Juha Koistinen, p. 0468784523, [juha.koistinen@urhea.fi](mailto:juha.koistinen@urhea.fi), muut fysioterapeutit Niklas Hamnström, Simone Kallonen, Leeni Kauppinen, Emil Njuschin: nimettyjen urheilijoiden urheilufysioterapeutti, harjoittelua haittaavien vaivojen arvio ja kuntoutus, vamma-alttiuden vähentäminen, valmennuksen konsultaatiot, palautumisvälineet, Alter-G, training room
  - Intensiivinen vammakuntoutus: [urhea.fi/hiippu-urheilu/valmennus-ja-asiantuntijatoiminta/asiantuntijatoiminta/intensiivinen-vammakuntoutus/](https://urhea.fi/hiippu-urheilu/valmennus-ja-asiantuntijatoiminta/asiantuntijatoiminta/intensiivinen-vammakuntoutus/)
  - OVK:n vastaava urheilupsykologi Tatja Holm, p. 0504126432, [tatja.holm@urhea.fi](mailto:tatja.holm@urhea.fi), muut asiantuntijat Kim Forsblom, Janica Järvenpää: nimettyjen urheilijoiden urheilupsykologi, valmennuksen konsultaatiot
  - OVK:n urheiluravitsemuksen vastuuasiantuntija Laura Manner, p. 0408659150, [laura.manner@urhea.fi](mailto:laura.manner@urhea.fi), toinen asiantuntija Vili Jaakola: nimettyjen urheilijoiden ravitsemusasiantuntija, valmennuksen konsultaatiot
  - Kaksoisuraohjauksessa tukee hiippu-urheilukoordinaattori Juha Dahlström, p. 0400910972, [juha.dahlstrom@urhea.fi](mailto:juha.dahlstrom@urhea.fi)

# Asiantuntijatuki urheilijoille ja valmentajille

- SUL nuorten maajoukkueeseen valittujen urheilijoiden asiantuntijatuki:
  - Valmennuksen konsultaatiot (yhteystiedot edellissivulla)
  - Urheilufysioterapeutin tilannearvio, kuntoutusohjelman suunnittelu- ja ohjauskäynti & training room - pienryhmäkäynnit
- Urhean asiantuntijat ovat valmentajien tukena, edellisten lisäksi OVK-urheilijoiden valmentajien tukena erikseen sovittavilla tavoilla myös KIHU:n Tapani Keränen sekä keskuksen valmentajat Harri Laiho, Olli-Pekka Mykkänen, Diari Sharifi ja Mikael Ylöstalo

## Kauden 2023-2024 painopisteet ja uudet kehitysaskeleet:

- Valmentajien osaamisen kehittäminen sekä yhteistyön ja vuoropuhelun lisääminen
- Yleisurheilun testaustoimintaa laajennetaan
- Urheilijoiden välisen vuoropuhelun ja yhteisöllisyyden kehittäminen, urheiluuden tukeminen

# Yleisurheilukeskuksen yläkouluvaiheen kuvaus

Yläkouluvaiheen Urhean yhteisharjoitukset toteutuvat tiistaiaamuisin kouluilla ja keskiviikkoiltapäivisin yleisurheilutiloissa, ne ovat seuravetoisia ja kaikille yläkouluikäisille urheilijoille avoimia seurasta ja asuinpaikasta riippumatta

- Helsingissä Urhean yläkouluharjoitukset toteutetaan Liikuntamylyssä ke klo 15-16.30, lisätietoa Helsingin Kisa-Veikkojen nuorisopäällikkö Annika Luukkainen, p. 0442360759, [nuoriso@hkv.fi](mailto:nuoriso@hkv.fi)
- Vantaalla Urhean yläkouluharjoitukset toteutetaan Hakunilan Kalliosuojassa ke klo 16-17.30, lisätietoa Kenttäurheilijat 58:n nuorisopäällikkö Kia Oilinki, p. 0401281518, [kia.oilinki@ku58.fi](mailto:kia.oilinki@ku58.fi)
- Espoossa yläkouluharjoitukset toteutetaan Kameleonten-hallissa ke klo 15.00-17.00, lisätietoa Espoon Tapioiden juniorivalmennuspäällikkö Susanna Lintula, p. 0505541946, [susanna@espoontapiot.fi](mailto:susanna@espoontapiot.fi)

Tutustu lisää [urhea.fi/urheilu-ja-opiskelu/ylakoulut/ylakoulutoiminta/](https://urhea.fi/urheilu-ja-opiskelu/ylakoulut/ylakoulutoiminta/)

Urhean yläkoulutoiminnan kehittämispäällikkö Jari Savolainen, p. 0405307679, [jari.savolainen@urhea.fi](mailto:jari.savolainen@urhea.fi)



# Yleisurheilukeskuksen 2. asteen kuvaus

Mäkelänrinteen lukiossa noin 60 yleisurheilijaa urheilulinjalla

- **Helsinki Athletics Academy (HAA-ohjelma)**

- Pika- ja aitajuoksijoille, hyppääjille ja moniottelijoille tarkoitettu koko lukiovaiheen kestävä ohjelma, jossa kaikki valmennus toteutuu lukion valmennuksen kautta, sisältäen myös loma-ajat ja viikonloput
- Päävalmentaja Harri Laiho
- Ammattivalmennuksen lisäksi huolellinen opintojen suunnittelu, valmentajajohtoinen asiantuntijatuki, harjoitusolosuhteet
- Toimintamaksu

- **Yhteistyövalmennus, teholajit**

- Ti klo 9-11 juoksutekniikka + nopeus, ke klo 9-11 voima, to klo 8.15-9.30 telinevoimistelu/määräintervallit, pe klo 8.30-9.30 fysioterapeutin ohjaama harjoitus

- **Yhteistyövalmennus, kestävyyslajit**

- Ti klo 9-11 vauhtikestävyys, ke klo 9-11 PK-lenkki + fysioterapeutin ohjaama harjoitus, to klo 8.15-9.30 juoksutekniikka, nopeus ja lajivoima

- **Brändö gymnasiumin opiskelijoilla mahdollisuus osallistua Mäkelänrinteen lukion harjoituksiin**

Muissakin pk-seudun 2. asteen oppilaitoksissa toteutetaan aamuharjoituksia joko oppilaitoksen tai seuran johdolla



# Lisätietoa yleisurheilukeskuksesta, keskuksen erityispiirteet

- Yleisurheilukeskuksen toiminnan suunnittelua ja toteutusta johtaa ohjausryhmä:  
Diari Sharifi, Urhea yleisurheilun valmennuspäällikkö, ohjausryhmän pj  
Jani Tanskanen, SUL Team Finland General Manager  
Aapo Ranttilä, SUL nuorisovalmennuspäällikkö  
Olli Pulkkanen, HKV valmennuspäällikkö  
Jorma Kemppainen, EspTa valmennuspäällikkö  
Anne Suoranta, HIFK valmennuspäällikkö  
Simo Tarvonen, Urhea toimitusjohtaja
- Pk-seudulla toimii useita yleisurheilun kärkiseuroja, keskisuuria seuroja ja pieniä seuroja
- Puolustusvoimien Urheilukoulun valmennustoiminta
- Kestävyysjuoksijoiden yhteisharjoitukset

# Yleisurheilukeskuksen vastuu- / yhteyshenkilö(t) ja heidän yhteystietonsa

- Keskuspäällikkö

Diari Sharifi

p. 0445656795

[diari.sharifi@urhea.fi](mailto:diari.sharifi@urhea.fi)

[Yleisurheilukeskukset - yleisurheilu.fi - PK-seutu](http://yleisurheilukeskukset - yleisurheilu.fi - PK-seutu)

- Keskuksen ammattivalmentajat

- Harri Laiho: Urhea, NOV, HAA-ohjelma, valinta- ja huippuvaiheen valmennus / [harri.laiho@urhea.fi](mailto:harri.laiho@urhea.fi)
- Jani Lehtinen: Espoon Tapiot, NOV, SUL kilpakävelyjen lajivalmentaja / [jani.lehtinen@sul.fi](mailto:jani.lehtinen@sul.fi)
- Olli-Pekka Mykkänen: Urhea, Mäkelänrinteen lukio, parayleisurheilun nuorten päävalmentaja / [olli.mykkanen@urhea.fi](mailto:olli.mykkanen@urhea.fi)
- Mikko Peltonen: Urhea, SUL parayleisurheilun päävalmentaja / [mikko.peltonen@sul.fi](mailto:mikko.peltonen@sul.fi)
- Mikael Ylöstalo: Urhea, NOV, huippuvaiheen valmennus / [mikael.ylostalo@sul.fi](mailto:mikael.ylostalo@sul.fi)

- Yhteyshenkilö, SUL valmennusjärjestelmä:

- Jarkko Finni: [jarkko.finni@sul.fi](mailto:jarkko.finni@sul.fi) , 040-5362680
- Eeva Kantomäki: [eeva.kantomaki@sul.fi](mailto:eeva.kantomaki@sul.fi) , 050-3947123
- Jani Tanskanen: [jani.tanskanen@sul.fi](mailto:jani.tanskanen@sul.fi) , 050-61382

