

SUL yleisurheilukeskus 2024-2025,
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 harjoitusolosuhteet käytettävissä
 - Training ja recovery centre käytettävissä
 - Suurhalli, juoksusuora, uimahallit käytettävissä
- Maajoukkueataso
 - Maajoukkue urheilijoiden edut samat kuin kultataso
- Kultataso – akatemia
 - Urheilija hinnat Pajulahti, Vierumäki, Suurhalli, juoksusuora
 - Uimahallit käytettävissä

Asiantuntijapalvelut ja tuki urheilijoille

- Platina / team Finland taso
 - Fysioterapia
 - Viikoittainen maksuton vastaanotto ti 14-16, 4x vuodessa maksuton fysioterapia käytettävissä, sen jälkeen tuettu hinta
 - 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 (akatemia toiminnanjohtajan kanssa)
- 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

Testaaminen

Askelanalyysit

- Joulukuu, huhtikuu
- Kestävyystestaus
 - Mailerit sopivat suoraan ajankohdat
 - Muille tarjottavat vielä auki... tarkennetaan
- Pituuden /3-loikan lankulle tulonopeudet
 - Kevät 2025
 - Lisäksi Nikke Vilmi 044 77 55 364 kuvaamis + analyysipalvelua ja voimamittauspalveluita tilauksesta
 - Juha Sorvisto 044- 77 55 362 kestävyystestaaja



Asiantuntijapalvelut ja tuki valmentajille

- Valmentajien mahdollista hyödyntää Päivi Frantsin työohjauspalvelua
- Mentorointi ryhmä
- Valmentajayhteisö tapahtumat maksuttomia
 - Toisen asteen tapahtumat 3-4x vuodessa yhdessä muut lajit
 - Pajulahden VAT tutkinnolla avoimia täydennyskoulutuksia kuukausittain
 - Lahden Ahkeran valmentajayhteisö 2-3x kokoontuminen
-

Yleisurheilukeskuksen yläkouluvaiheen kuvaus

- Salpausselän yläkoulu

- Urheiluluokka + liikuntapainotteisuus

- Urheiluluokka: koulun tarjoamaa liikuntaa 4x90min mistä 90min kasva urheilijaksi + Lahden Ahkera 1x vko 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 + to Ahkeran järjestämät aamutreenit
 - Muut Lahden yläkoulut: yksittäisille oppilaille haetaan lupaa Akatemian kautta osallistua Ahkeran vetämiin to aamu treeneihin.

- Muut alueen liikuntapainotteiset tai myönteiset oppilaitokset

- Hollola liikuntapainotteisuus
 - Orimattila kasva urheilijaksi valinnaisaine
 - Heinola kerhotoiminta mahdollistajana
 - Asikkala urheilijaryhmä



Yleisurheilukeskuksen 2. asteen kuvaus

Lahden alueella 3 eritystehtävän saanutta oppilaitosta Urheiluopisto 3k (Pajulahden kampus, Koulutuskeskus Salpaus ja Lahden Lyseo

- Salpauksessa ja Lyseossa opiskelevat nuoret harjoittelevat yhdessä
- Nuorilla mahdollisuus harjoitella ohjatusti 3-5 aamuna viikossa 8-9.30 oman valintansa mukaisesti yhteistyössä Lahden Ahkera, PHURA
- Valmentajat: Jarkko Salminen, Joonas Makkonen, Janne Lahtinen
 - Perjantaisin jalkautuva fysio Mikko Poutiainen paikalla
- Kolmen kampuksen urheiluopisto , Pajulahti
 - Nuorilla ohjatut harjoitukset 2x vko ti ja ke klo 10-11.30 Pajulahdessa (Tanja Väisänen)
 - Henkilökohtaistaminen. Lisäksi mahdollisuus osallistua yhteistreeneihin Lahdessa, Lahdessa asuvat pystyvät hyödyntämään

[-toisen asteen urheilupainotteiset info.pptx](#)

Akatemia

- Aamuharjoittelun hallinnointi yhdessä akatemia, Lahden Ahkera, koulu



Ammattikorkea ja yliopisto

- [LAB urheilijalle | LAB.fi](#)
- [Urheilu ja opiskelu | Haaga-Helia](#)
- [Vierumäen kampus | Haaga-Helia](#)
- [Urheilijan opintopolku | Haaga-Helia](#)
- [Avoin ammattikorkeakoulu - Opintopolku](#)
- [Avoin yliopisto - Opintopolku](#)

Lisätietoa yleisurheilukeskuksesta, keskuksen erityispiirteet

- Lahti Pajulahti yleisurheilukeskuksen tunnuspiirteitä
 - Lahden Ahkera Lahti- Pajulahti yu keskuksen vetäjä
 - Tulevaisuudessa edelleen rakentaa polkua kasvattajaseuroista (Lasy, lähialueet) Lahden Ahkeran riveihin SM kisaikäisenä
- Tunnusomaista on päivittäistoiminnan painottuminen yläkoulu – toinen aste vaiheeseen. Aikuisikäisiä urheilijoita päivittäisharjoittelussa vähemmän.
- Nuoret mailerit sekä Lahti ryhmä toimii valtakunnan tason esimerkkinä kiitettävästä lajiryhmästä missä urheilijoiden lisäksi valmentajat kohtaavat viikoittain Lahti Velocity toimii vastaavasti miesten pikajuoksun osalta.
 - Muiden lajiryhmien toimintaa kehitetään samaan suuntaan. Yhteinen rytmi, yhteisiä kohtaamisia viikoittain sekä urheilijat että valmentajat
- Pajulahden urheiluopiston roolina toimia päivittäisharjoittelupaikkana, testaus- että leirityskohteena

Yleisurheilukeskuksen vastuu- / yhteyshenkilö(t) ja heidän yhteystietonsa

Keskuspäällikkö:

- Janne Lahtinen : janne.lahtinen@lahdenahkera.fi, +358 40 58 79 708

• Mahdolliset muut tärkeät yhteyshenkilöt, kuten keskuksessa työskentelevät ammattivalmentajat ja asiantuntijat:

- Jarkko Salminen, valmennus
- Joonas Makkonen, valmennus
- Janne Lahtinen, valmennus
- Nikke Vilmi, testaus ja valmennus
- Johanna Ylinen PHURA toiminnan johtaja
- Mikko Poutiainen, fyssari
- Markus Kangasvieri, fyssari
- Päivi Frantsi, psyykkinen valmennus
- Markus Arvaja, psyykkinen valmrnnus
- Mari Lahti Ravitsemusasiantuntija