

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 6.6 2008  
www.urhea.fi  
URHEILIJATIEDOTE 2 / 2008

*Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia on yhteistyöverkosto, joka tukee urheilijoiden päivittäisharjoittelua, auttaa urheilun ja koulutuksen yhdistämisessä sekä helpottaa valmennuksen tukipalveluiden saatavuutta. Urhean toiminta on tarkoitettu nuorille huipulle tähtääville tai jo kansainvälisellä huipulla oleville urheilijoille.*

*Urhean urheilijoiden nimet julkaistaan Urhean kotisivuilla. Näin eri toimijatahot voivat todentaa urheilijan jäsenyyden Urheassa. Jos et halua, että nimesi näkyy kotisivuillamme, ilmoita asiasta välittömästi Urhean koordinaattorille. Huomioi kuitenkin, että useimpien palveluiden saamista helpottaa se, että jäsenyytesi on vahvistettavissa suoraan kotisivuiltamme.*

Hyvä Urhean urheilija,

kiitos kuluneesta talvikaudesta. Urhea toivottaa teille kaikille hyvää ja aurinkoista kesää sekä tietysti menestystä kesän arvokisoihin. Olemme hengessä mukana!

Urhean puolesta  
Simo Tarvonen  
koordinaattori

Kesän urheilijatiedotteessa asiaa seuraavista asioista;

- ✚ Urheasta Suomen Olympiakomitean hyväksymä huippu-urheiluakatemia
- ✚ Urheilijan oma aktiivisuus tärkeää opintojärjestelyissä
- ✚ Urheilijoiden Ammattienedistämäätiön opiskeluapurahojen anominen
- ✚ ARS Medicina on nyt Klinikka 22
- ✚ Urheilijoille räätälöityjä kieli- ja kulttuuripalveluita
- ✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

- ✚ Urheasta Suomen Olympiakomitean hyväksymä huippu-urheiluakatemia

Suomen Olympiakomitean hallitus päätti 20.5 kokouksessaan myöntää Urhealle huippu-urheiluakatemiatatituksen. Status myönnettiin vuoteen 2013 saakka. Samalla Urhealle osoitettiin taloudellinen resurssi urheiluakatemian toiminnan koordinointiin ja kehittämiseen.

Päätös on Urhealle erittäin merkityksellinen. Urhean käynnistymisestä 2003 saakka toimintaa on pyritetty oman työn ohessa. Toiminnan kasvaessa myös haasteet ovat kasvaneet. Nyt myönnetty status ja taloudellinen resurssi mahdollistavat erillisen huippu-urheilukoordinaattorin palkkaamisen. Uskomme, että henkilöresurssien kasvaessa toimintamme tulee kehittymään aivan uudelle tasolle ja pystymme entistä paremmin palvelemaan pääkaupunkiseudun urheilua ja urheilijoita.

Huippu-urheilukoordinaattorin valinta on edennyt nopeasti ja myönteisessä hengessä. Urhean johtoryhmä kokoontuu 17.6 vahvistamaan huippu-

urheilukoordinaattorin valinnan. Valinnasta ja tulevasta kehitystyöstä tiedotamme kesän ja alkusyksyn aikana.

✚ Urheilijan oma aktiivisuus tärkeää opintojärjestelyissä  
Urhean oppilaitoksilla on erittäin myönteinen suhtautuminen ja erinomaiset valmiudet tarjota joustavia opiskelumahdollisuuksia ja tehdä erityisjärjestelyjä urheilijoiden opintojen tukemiseksi. Erityisjärjestelyt vaativat kuitenkin urheilijan omaa aktiivisuutta ja aloitteellisuutta. Erityisesti korkea-asteella oppilaitokset ovat suuria ja Urhean urheilijoiden määrä suhteessa koko opiskelijamäärään varsin pieni. Olkaa siis aktiivisia ja hyödyntäkää oppilaitosten URHEA-yhdyshenkilöitä!

✚ Urheilijoiden Ammattienedistämissätiön opiskeluapurahojen anominen

Urheilijoiden Ammattienedistämissätiön opiskeluapurahat ovat haettavissa 16.6. alkaen. Hakuaika päättyy 31.8. Apuraha on tarkoitettu kansainväliseen menestykseen tähtääville tai jo menestyneille huippu-urheilijoille, jotka opiskelevat korkeakoulussa tai toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa tavoitteenaan tutkinnon suorittaminen. Myöntämiskriteereitä ovat mm. jo saavutettu menestys nuorten ja aikuisten arvokisoissa (Olympiamenestys/edustus etusijalla), menestymispotentiaali tulevaisuudessa sekä lajin kansainvälinen ja kansallinen merkittävyys. Sähköinen hakulomake ja lisätietoja: [www.olympiakomitea.fi/ura](http://www.olympiakomitea.fi/ura).

✚ ARS Medicina on nyt Klinikka 22

Urheiluklinikka ARS Medicina vaihtoi nimensä Klinikka 22:ksi ja muutti uusiin, kolme kertaa suurempiin ja täydellisesti remontoituihin toimitiloihin Bulevardi 22:een. Urheilulääkäriaseman yhteydessä toimii myös OMT-klinikan toimipiste, joten urheilijan hoitoketju toimii nyt entistä paremmin.

Muistathan, että Klinikka 22 tarjoaa Urhean tason 1 ja 2 urheilijoille maksuttoman urheilulääkäripalvelun ensimmäiseen lääkärikäyntiin jokaisen urheiluvamman kohdalla. Sama urheilija voi siis käydä useamman kerran eri vammojen johdosta Klinikka 22:ssa maksutta.

Katso lisätietoja [www.urhea.fi](http://www.urhea.fi) /ajankohtaista tai [www.urhea.fi](http://www.urhea.fi) / tukipalvelut / lääkäripalvelut.

## ✚ Urheilijoille räätälöityjä kieli- ja kulttuuripalveluita

Määräaikainen työsopimus ulkomaalaisella urheiluseuralla antaa sinulle hienon mahdollisuuden harrastaa urheilulajiasi toisessa maassa huipputasolla. Arkielämäsi ulkomailla voi kuitenkin sujua odotetusti vaikeammin, koska toisessa maassa puhutaan eri kieltä ja on erilaisia tapoja ja perinteitä. Sinun kannattaa jo reilusti ennen lähtöä tutustua kohdemaan kulttuuriin, perinteisiin ja tapoihin sekä kieleen, jotta tiedät millainen elämä sinua odottaa toisessa maassa.

Mundus tarjoaa räätälöityjä kieli- ja kulttuuripalveluja, jotka antavat sinulle mahdollisimman hyvän valmistelun uuteen haasteeseen ulkomailla. Munduksen kielipalvelut ovat kielikursseja, käänös- ja tulkkipalveluja saksaksi, ranskaksi, englanniksi, hollanniksi ja suomeksi. Munduksen kulttuuripalvelut ovat luentoja ja seminaareja, joissa käsitellään eri teemoja, jotka liittyvät esim. toisen maan arki-elämään, kulttuuriin ja tapoihin. Mundus käsittelee halutessasi samat asiat kielikurssin yhteydessä, jos olet yksin lähdössä ulkomailla.

Mundus on myös ulkomaan komennusten asiantuntija ja tarjoaa sinulle ammattitaitoista ja henkilökohtaista tukea tai neuvontaa, jos tarvitset sitä arkielämässä, käytännön asioissa tai kriisitilanteissa (joudut esim. kolariin tai sairaalaan tai sinun täytyy täyttää lomakkeita vieraalla kielellä).

Jos haluat lisätietoja minkälainen elämä sinua odottaa toisessa EU-maassa, katso lisää osoitteesta [www.mundus.fi](http://www.mundus.fi) tai soita Nicollille.

Mundus / Nicole Saari, Mäntyseläntie 19 E 01820 KLAUKKALA, puh. 045-651 7652  
sähköposti : [nicole.saari@mundus.fi](mailto:nicole.saari@mundus.fi)

## ✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiain perusajatus on verkottaa urheilun ja opiskelumaailman osaajat yhteen. Urheaa voisi luonnehtia tarjottimeksi, josta jokainen toimija voi poimia niitä asioita, jotka katsoo parhaiten tukevan omaa urheilu- ja opiskelu-uraa. Työnjakona on, että lajiliitot ja seurakavat vastaavat valmennuksesta ja oppilaitokset opetuksesta sekä opintojen suunnittelusta. Tukipalveluista vastaavat eri alojen asiantuntijat. Urheaa koordinoi ja verkottaa urheilijan ympärillä olevia tahoja yhteen.

Valmennuksellisesti parhaan hyödyn urheiluakatemian saavat ne urheilijat, joiden lajeilla on Urhean yhteydessä valmennuskeskittymä. Myös muiden lajien urheilijoiden päivittäisharjoittelua pyritään tukemaan esimerkiksi harjoituspaikkojen saatavuuden parantamisella ja valmentajaverkoston rakentamisella. Monilajinen valmennuskeskittymä tarjoaa lajeille mahtavia yhteistyömahdollisuuksia muun muassa yhteisharjoittelun toteuttamiseen.

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen on useille urheilijoille haaste. Urhean oppilaitokset ovat sitoutuneet ohjaamaan Urhean jäseniä opinnoissa niin, että

tavoitteellinen urheilu ja opiskelu on mahdollista yhdistää. Tässäkin asiassa urheilijan oma aktiivisuus on tärkeää. Tee valmentajasi kanssa urheilun vuosisuunnitelma, josta ilmenevät eri harjoittelukaudet, leirit ja kisamatkat. Arvioi niihin tarvitsemasi aika ja yhdistä siihen vuoden opiskelusuunnitelmasi. Oppilaitoksesi yhteyshenkilöiden kautta löydät apua päällekkäisyyksien ratkaisemiseen ja asioiden yhdistämiseen. Kannattaa lukea myös ohjeita itsenäiseen opiskeluun kotisivuiltamme kohdasta opiskelu.

Urhea tarjoaa useita erilaisia urheilun tukipalveluita. Kotisivuiltamme löydät tietoa niistä enemmän.

Jotta eri toimijatahot voisivat todentaa urheilijan jäsenyyden Urheassa, julkaistaan mukana olevien urheilijoiden nimet kotisivuilla [www.urhea.fi/](http://www.urhea.fi/) akatemian urheilijat. Jos et halua, että nimesi näkyy kotisivuiltamme, ilmoita asiasta välittömästi Urhean koordinaattorille. Huomioi kuitenkin, että useimpien palveluiden saamista helpottaa se, että jäsenyytesi on vahvistettavissa suoraan kotisivuiltamme.

Urheilijat hyväksytään urheiluakatemiaan joko lajiliittojen esitysten perusteella tai urheilijoiden omien hakemusten kautta. Muistathan tiedottaa meitä, mikäli yhteystietosi tai opiskelupaikkasi muuttuu tai urheilu-urallasi tapahtuu suuria muutoksia kuten uran päättyminen.

Urheiluakatemia tarjoaa paljon mahdollisuuksia, mutta niiden hyödyntäminen vaatii omaa aktiivisuutta. Verkostossa on iso joukko eri alojen asiantuntijoita, joiden apua voit käyttää. Ole aktiivinen ja rohkea - ota yhteyttä!