

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 20.10 2008
www.urhea.fi
URHEILIJATIEDOTE 3 / 2008

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea on Suomen Olympiakomitean hyväksymä virallinen huippu-urheiluakatemia. Urhea 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 toiminnanjohtajalle tai huippu-urheilukoordinaattorille. Huomioi kuitenkin, että useimpien palveluiden saamista helpottaa se, että jäsenyytesi on vahvistettavissa suoraan kotisivuiltamme.

Hyvä Urhean urheilija,

urheiluakatemit ottivat viime kesän aluksi aimo harppauksen eteenpäin, kun Suomen Olympiakomitea hyväksyi ensimmäiset viralliset huippu-urheiluakatemit. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia oli ensimmäisten virallistettujen akatemioiden joukossa. Virallistamisen myötä saimme myös lisäresurssia toimintaamme. Olemme luomassa uusia ja tehostamassa jo olemassa olevia tukimuotojamme, jotta huippu-urheilu ja sen rinnalla tehtävä opiskelu olisivat tulevaisuudessa entistäkin paremmin yhdistettävissä. Tiedotamme palveluistamme näillä suorilla urheilijatiedotteilla sekä kotisivuillamme www.urhea.fi. Ole kuulolla – oma aktiivisuus on tärkeää!

Hyvää syksyä ja menestyksellistä pian alkavaa talvikautta,

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian puolesta
Simo Tarvonen
toiminnanjohtaja

Tässä urheilijatiedotteessa seuraavia asioita;

- ✚ Urhean toimihenkilöt esittäytyvät
- ✚ Maksuton Klinikka 22:n urheilijalääkäripalvelu
- ✚ Maksuton fysioterapiavastaanotto tason 1 ja 2 urheilijoille
- ✚ Tulevia tapahtumia
 - Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen 30 –v juhlaseminaari
 - Urheilijatapaaminen Helsingin yliopistolla
 - Urheiluakatemiamessut
 - Urhean vuosikokous
- ✚ Urheilijan oma aktiivisuus tärkeää opintojärjestelyissä
- ✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

✚ Urhean toimihenkilöt esittäytyvät

Virallisen huippu-urheiluakatemiastatuksen myötä pystyimme uudelleen organisoitumaan ja tehostamaan Urhean laajan yhteistyöverkoston koordinoitua. Simo Tarvonen nimitettiin kesäkuussa Urhean

toiminnanjohtajaksi. Simon vastuualueena on urheiluakatemian käytännöntyön johtaminen. Yhtä kaikki Simo on edelleen vahvasti mukana myös itse käytännön työssä eli aina tarpeen vaatiessa ota rohkeasti yhteyttä joko puhelimitse 050 – 583 6513 tai sähköpostilla simo.tarvonen@edu.hel.fi.

Juha Dahlström nimettiin elokuun alusta Urhean huippu-urheilukoordinaattoriksi. Juhan lajitausta on koripallossa ja hän on valmistunut Helsingin yliopistosta luokanopettajaksi. Huippu-urheilukoordinaattorin työn lisäksi Juha valmentaa Mäkelänrinteen urheilulukion koripalloilijoita ja on mukana Suomen Koripalloliiton maajoukkue-toiminnassa.

Hyvät urheilijat, Juha on teidän käytettävissänne. Ottakaa siis rohkeasti yhteyttä juha.dahlstrom@edu.hel.fi tai 0400-910 972.

Urheaa hallinnoi johtoryhmä, jonka kokoonpano on nähtävissä kotisivuillamme www.urhea.fi / yhteystiedot. Johtoryhmän urheilijajäsenenä toimivat Anne Laurila (jousiammunta) ja Ville Nylund (jalkapallo). Vuoden 2009 johtoryhmä valitaan Urhean vuosikokouksessa 17.11.

Maksuton Klinikka 22:n urheilijalääkäripalvelu

Muistathan, että Klinikka 22:n urheiluklinikka 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 / tukipalvelut / lääkäripalvelut.

Maksuton fysioterapiavastaanotto tason 1 ja 2 urheilijoille

Fysioterapia-alan hoitolaitos OMT- klinikka on aloittanut fysioterapian urheiluklinikkapalvelut Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa lokakuun alusta. Fysioterapian vastaanotto on maanantaisin ja torstaisin klo 9 – 11.30 välisenä aikana. Myöhemmin syksyllä vastaanottoaikoja tullaan lisäämään.

Vastaanotto ja siellä tapahtuva ensihoito ovat maksuttomia Urhean tason 1 ja 2 urheilijoille. Mikäli tarvitset lisähoitoa, voit itse valita missä jatkohoito tapahtuu. Näin voit hyödyntää mm. kaikkien Urheassa mukana olevien hoitolaitosten palveluvalikoimaa.

Olemme rakentamassa fysioterapiapalveluista entistä selkeämpää kokonaisuutta. Kun saamme työtämme valmiimmaksi, tiedotamme näistä tarkemmin myöhemmin.

✚ Tulevia tapahtumia

- o Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen 30 –v juhlaseminaari

Suomen urheilupsykologinen yhdistys järjestää 30-vuotisjuhlaseminaarin Mäkelänrinteen lukion auditoriossa pe 31.10.2008 klo 14.00 - 17.30. Seminaarissa on mukana edustava joukko suomalaisen urheilupsykologian ja urheilun osaajia mm. Satu Kaski, Päivi Frantsi, Taru Lintunen, Sari Multala ja Juhani Tamminen. Seminaariohjelma nähtävissä kokonaisuudessaan Urhean kotisivuilla ajankohtaista palstalla.

Ilmoittauduthan seminaariin sähköpostitse osoitteeseen supy2008@gmail.com mahdollisimman pikaisesti. Seminaariin on vapaa pääsy.

- o Urheilijatapaaminen Helsingin yliopistolla
Helsingin yliopisto ja urheiluakatemia järjestävät yhteistyössä urheilijatapaamisen maanantaina 3.11 klo 14-16 yliopistolla. Tavoitteena on koota yliopistolla opiskelevat urheilaiset sekä heidän taustaverkostonsa yhteen ja pohtia keinoja urheilijan opintojen tukemiseen. Kutsu ja ohjelma Urhean kotisivuilla ajankohtaista palstalla.

Ilmoittautumiset maanantaihin 27.10 mennessä juha.dahlstrom@edu.hel.fi.

- o Urheiluakatemiamessut
Suomen Olympiakomitea ja Opetusministeriö järjestävät yhteistyössä urheiluakatemiamessut maanantaina 17.11 klo 10-15.30 SLU-talossa Pasilassa. Messujen tavoitteena on lisätä urheiluakatemioiden tunnettavuutta niin urheiluväen kuin mediankin keskuudessa. Messut avaa Olympiakomitean puheenjohtaja Roger Talerma ja päätössanat lausuu urheiluministeri Stefan Wallin. Messuohjelmasta on tulossa laadukas ja monipuolinen katsaus urheiluakatemiioihin. Ohjelmasta lisää lähiaikoina Olympiakomitean ja Urhean kotisivuilla.

- o Urhean vuosikokous
Urhean vuosikokous pidetään heti urheiluakatemiamessujen päätteeksi ma 17.11 klo 15.30 – 16.30 SLU-talossa. Vuosikokouksessa valitaan mm. uusi johtoryhmä vuodelle 2009. Johtoryhmässä on kaksi urheilijajäsentä. Mikäli sinulla on halukkuutta olla mukana johtoryhmässä, otathan yhteyttä toiminnanjohtaja Simo Tarvoseen.

✚ 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!

🚩 Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 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 seurat vastaavat valmennuksesta ja oppilaitokset opetuksesta sekä opintojen suunnittelusta. Tukipalveluista vastaavat eri alojen asiantuntijat. Urhea koordinoi ja verkottaa urheilijan ympärillä olevia tahoja yhteen.

Valmennuksellisesti parhaan hyödyn urheiluakatemiasta 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/akatemia urheilijat. Jos et halua, että nimesi näkyy kotisivuiltamme, ilmoita asiasta välittömästi Urhean toiminnanjohtajalle tai huippu-urheilukoordinaattorille. 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!