



Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 22.12 2009 www.urhea.fi URHEILIJATIEDOTE 4 / 2009

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,

vuosi on kääntymässä loppuun ja aivan kohta on aika rauhoittua Joulun. Monelle urheilijalle se tarkoittaa hetken lepotaukoa kisojen, harjoitusten ja opiskelun välissä. Tauko kannattaa käyttääkin lepoon, sillä tiiviissä rytmisessä elävän urheilijan arkea voi verrata vaativaan ansiotyöhön. Ja kuten me kaikki tiedämme, helpommissakin tehtävissä kuin urheilijan työssä arvostetaan lomaa. Tulosta ei synny eivätkä asiat etene, mikäli välillä perusrytmiä ei rikota kunnan levolla.

Urheiluakatemialle kulunut vuosi on ollut varsin työntäyteinen. Nyt näyttää kuitenkin siltä, että tehty työ ei ole valunut hukkaan. Urheiluakatemit ovat vahvassa myötätulessa ja niiden tulevaisuuden näkymät ovat varsin myönteiset. Suomen Olympiakomitean hallitus hyväksyi 10.12 kokouksessaan huolellisesti valmistellut urheiluakatemioiden kehitysohjelman vuoteen 2013 saakka. Jos ohjelma toteutuu, tulevat urheiluakatemit muodostamaan tulevaisuudessa merkittävän tukirakenteen suomalaisille urheilijoille ja valmentajille. Suomalainen urheilu elääkin murrosaikaa. Risto Niemisen työryhmäksi nimetty huippu-urheilun strategiatyöryhmä pohtii suomalaisen urheilun kuvaa 2020 –luvulla ja Olympiakomiteakin aloittaa oman strategiatyönsä heti Vancouverin kisojen jälkeen. Millaisilla rakenteilla suomalaista urheilua sitten tulevana vuosina teemme, jää nähtäväksi. Mielenkiintoista yhtä kaikki.

Olemme vihdoin työteliään urakan päätteeksi avanneet uudet kotisivumme osoitteessa www.urhea.fi. Uuden vuoden lupauksemme on tiedottaa teitä entistä paremmin akatemian mahdollisuuksista. Käy sivuillamme, se kannattaa.

Vancouverin Olympiakisat käynnistyvät helmikuun alussa. Kisoihin on matkaamassa myös Urhean piiriin kuuluvia urheilijoita, joten alkava urheiluvuosi ei voisi mielenkiintoisemmin alkaa. Tsemppiä teille kaikille omien haaveidenne tavoittelussa. Me olemme tukemassa teitä. Ollaan siis yhteydessä!

Rauhallista Joulun ja Onnea alkavalle vuodelle!

Simo Tarvonen
toiminnanjohtaja

Juha Dahlström
huippu-urheilukoordinaattori

Tässä urheilijatiedotteessa seuraavia asioita;

- ✚ Uudet kotisivut avautuneet www.urhea.fi
- ✚ Suomen Olympiakomitean hallitus hyväksyi urheiluakatemioiden kehittämisohjelman 2010 - 2013
- ✚ Urheilijajäsenet johtoryhmässä
- ✚ Pikaluistelu ja käsipallo Urhean uudet lajit
- ✚ Vuoden 2010 toimintasuunnitelma
- ✚ Urheilijan terveydenhuollon palvelut
- ✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

✚ Uudet kotisivut avautuneet www.urhea.fi

Tärkein tiedotuskanavamme ovat kotisivumme. Lähes vuoden työn tuloksena uudet sivut ovat nyt pientä fiilausta vailla valmiit ja avoinna palvelemaan akatemialaisia. Kaikki palaute sivustosta on tervetullutta. Toivomme, että sieltä löytyy hyvää ja käyttökelpoista tietoa teille nopeasti ja vaivatta.

Heti vuoden vaihteen jälkeen alamme rakentamaan sähköistä verkkolehteä, jonka tarkoituksena on korvata nämä urheilijatiedotteet. Toivomme, että saamme ensimmäisen verkkolehden teille jo ensi kevään aikana. Urhea on laaja verkosto ja tiedotus yksi isoimpia haasteitamme. Tässä siis työsarjaa alkavalle vuodelle.

✚ Suomen Olympiakomitean hallitus hyväksyi urheiluakatemioiden kehittämisohjelman 2010 - 2013

Suomen Olympiakomitean hallitus on hyväksynyt urheiluakatemioiden valtakunnallisen kehittämisohjelman vuosille 2010-2013. Ohjelmalla on kaksi päätavoitetta. Siinä linjataan toimenpiteitä, joiden avulla urheiluakatemioiden vahvistavat omaa identiteettiään ja asemaansa paikallisesti. Toiseksi pyritään kehittämään valtakunnallista urheiluakatemiaverkostoa merkittävänä osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää. Kehitystyön johtajatuksena on urheilijälähtöisyys. Ohjelman on valmistellut Olympiakomitean nimeämä työryhmä yhteistyössä urheiluakatemioiden ja lajiliittojen kanssa.

Yksi tärkeimpiä kehittämiskohteita on lajiliittojen sekä paikallisten seurojen ja urheiluakatemioiden yhteistyön tiivistäminen. Lisäksi keskeisellä sijalla on viestinnän kehittäminen ja sitä kautta urheiluakatemiatoiminnan tunnettuuden lisääminen niin urheiluyhteisön sisällä kuin laajemminkin yhteiskunnassa.

Kaikkiaan ohjelma sisältää kymmenen kehittämiskohdetta, joissa kussakin on tavoitteet ja toimenpide-esitykset. Kehittämiskohteiden toteutumista varten on myös seuranta- ja arviointijärjestelmä. Tutustu kehittämisohjelmaan kokonaisuudessaan Urhean kotisivuilla ajankohtaista palstalla.

✚ Urheilijajäsenet johtoryhmässä

Urhean uusi johtoryhmä vahvistettiin vuosikokouksessa 9.11. Urheilijaedustajiksi valittiin vanhana jäsenenä ex-jalkapalloilija Ville Nylund sekä uusina jäseninä uimari Katja Lehtonen sekä salibandypelaaja Tero Tiitu. Johtoryhmän kokoonpano ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta <http://www.urhea.fi/Yhteystiedot/yhteystiedotjohtoryhma.html>

✚ Pikaluistelu ja käsipallo Urhean uudet lajit

Urhean yhteistyöverkosto kasvaa koko ajan. Pääkaupunkiseudun vahvat lajit pikaluistelu ja käsipallo hyväksyttiin Urhean uusiksi kumppaneiksi joulukuussa. Näin lajien määrä ylitti jo kahdenkymmenen. Uutena oppilaitoksena hyväksyttiin mukaan Helsingin Kristillinen Opisto / Laajasalon opisto, joka tarjoaa mm. urheilutoimittajan sekä tiedotusalan muita opintoja.

✚ Vuoden 2010 toimintasuunnitelma

Ensi vuoden toimintamme painopisteet ovat erityisesti tason 1 ja 2 urheilijoiden ja heidän valmentajiensa palveluiden kehittäminen. Pyrimme vierailemaan lajien harjoittelukeskuksissa ja toimimaan mahdollisimman lähellä urheilija-valmentaja -paria. Oppilaitosten suunnassa teemme työtä tiedon ja myönteisen asenteen lisäämiseksi urheilijoihin ja urheiluun. Tuemme oppilaitoksia rakentamaan joustavia opintomahdollisuuksia ja tukirakenteita urheilun ja opintojen yhdistämiseen. Tukipalveluissa tavoitteemme on rakentaa selkeämpiä tuotteita, jotka ovat urheilijalle edullisia ja vaikuttavuudeltaan tehokkaita. Hallinnossa painotus on hallintorakenteen ja tiedottamisen kehittäminen. Koko toimintasuunnitelma luettavissa Urhean kotisivulla osoitteessa <http://www.urhea.fi/Tietoa%20Urheasta/toimintakertomukset.html>

✚ Urheilijan terveydenhuollon palvelut

Muistathan terveydenhuollon tukipalvelumme

- maksuton Klinikka 22:n urheilijalääkäripalvelu
<http://www.urhea.fi/Tukipalvelut/laakaripalvelut.html>
- fysioterapian OMT-klinikan urheilijaklinikka
<http://www.urhea.fi/Tukipalvelut/urheilijaklinikka.html>
- omafysioterapeuttijärjestelmä
<http://www.urhea.fi/Tukipalvelut/omafysioterapia.html>

✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian 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 kotisivuillamme, 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. Urhean jäsenyys pitää vahvistaa vuosittain.

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!