



Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 11.6 2009 www.urhea.fi URHEILIJATIEDOTE 2 / 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,

Suomen kesä on jälleen aluillaan. Osalle teistä se tarkoittaa kilpailukautta ja osalle taas hikistä treeniä kohti ensi talven kisoja. Kaikille varmastikin yhteistä on kuitenkin se, että arkipäivän asioiden on oltava mahdollisimman hyvin järjestyksessä ja elämä tasapainossa. Näin huippusuorituksen tavoittelu on mahdollista.

Urheilu ei ole kovin monimutkaista avaruustiedettä, mutta äärimmäisen vaativaa se on. Siksi me urheiluakatemiassa haluamme rakentaa asioita, joilla voimme auttaa ja tukea teitä arkipäivän haasteissa matkalla kohti tavoitteitanne.

Kehitämme koko ajan palveluitamme. Teidän mielipiteenne ja palautteenne on meille todella arvokasta. Ole siis rohkeasti meihin yhteydessä. Me haluamme auttaa. Huipulle on tie!

Tsemppiä kesän kisoihin ja treeneihin!

Simo Tarvonen
toiminnanjohtaja

Juha Dahlström
huippu-urheilukoordinaattori

Tässä urheilijatiedotteessa seuraavia asioita;

- 🇫🇮 Urheilijoiden Ammattienedistämisseuran opiskeluapurahojen anominen
- 🇫🇮 www.urhea.fi uudistuu
- 🇫🇮 Uudesta verkkolehdestä nimikilpailu
- 🇫🇮 HAAGA-HELIA amk:n urheilubusiness -opinnot
- 🇫🇮 Kesälukemista: Respect
- 🇫🇮 Urheilijan oma-fysioterapiajärjestelmä käynnistyi
- 🇫🇮 Maksuton Klinikka 22:n urheilijalääkäripalvelu
- 🇫🇮 Fysioterapiapalvelut tehostuvat – Mäkelänrinteen urheilijaklinikka
- 🇫🇮 Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

✚ Urheilijoiden Ammattienedistämissätiön opiskeluapurahojen anominen

Urheilijoiden Ammattienedistämissätiön opiskeluapurahat ovat jälleen haettavissa. 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.

✚ www.urhea.fi uudistuu

HAAGA-HELIA:n opiskelija Tanja Seppänen on uudistamassa kotisivujamme. Työ saadaan kesän aikana päätökseen ja uudet sivut avautuvat syksyllä. Sivuston uudistaminen on osa projektia, jossa kehitetään Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia viestintää. Ole rohkeasti mukana kehittämässä sivujamme lähettämällä mielipiteitä ja ehdotuksia seppanen.tanja@myy.haaga-helia.fi.

✚ Uudesta verkkolehdestä nimikilpailu

Verkkosivujen uudistuksen lisäksi tuomme käyttöönnne säännöllisesti ilmestyvän verkkolehden. Uuden verkkolehden nimestä julistetaan nimikilpailu. Lähetä meille ehdotuksesi sähköpostilla osoitteeseen simo.tarvonen@marsky.fi 31.7 mennessä ja voita hyvät sporttipalkinnot.

✚ HAAGA-HELIA amk:n urheilubusiness -opinnot

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun urheilubusiness –koulutus jatkuu ensi syksynä. Urheilubusiness -opinnot ovat tarkoitettu eri lajien huippu- ja aktiiviurheilijoille. Mukaan opintojaksolle pääsee kaikilla koulutustaustoilla. Muut kuin HAAGA-HELIA amk:n tutkinto-opiskelijat voivat osallistua koulutukseen avoimen ammattikorkeakoulun opiskelijoina.

Opintojen tavoitteena on oppia menestyksekkään liiketoiminnan ominaispiirteet. Opintojen aikana verkostoidutaan muiden samanhenkisten ja samassa tilanteessa olevien urheilijoiden sekä urheiluliiketoiminnasta kiinnostuneiden opiskelijoiden kanssa.

Ensi talven koulutus käynnistyy lokakuun lopulla. Hakuaika tulee olemaan syys-lokakuussa. Lisää infoa koulutuksesta alkusyksystä. Halutessasi ota yhteyttä urheilubusiness –opinnoista vastaavaan opettajaan Ville Hanniin ville.hanni@haaga-helia.fi.

✚ Kesälukemista: Respect

Vinkki hyväksi kesälukemiseksi! Urheiluvaikuttaja Erkki Alajan arvokas sanoma taas saanut kannet ympärilleen: Respect - ajatuksia, esimerkkejä ja ideoita elämönhallintataitojen kehittämiseksi. Kirjassa kahdentoista huippu-urheilijan tarinat tuovat esiin urheilijan elämönhallintaan liittyviä pohdintoja ja ratkaisuja eri näkökulmista.

Lue kirjasta lisää osoitteesta <http://www.slu.fi/?x13001=1210472>. Kirjaa on yleisesti saatavilla SLU:n Sporttikaupan nettikaupasta.

Respect.

✚ Urheilijan oma-fysioterapiajärjestelmä käynnistyi

Urhea ja pääkaupunkiseudun urheilufysioterapeutit ovat yhteistyössä käynnistäneet huippu-urheilijoille kohdennetun oma-fysioterapiajärjestelmän. Oma-fysioterapeuttijärjestelmä tarkoittaa, että huippu-urheilijalla on käytössään henkilökohtainen fysioterapeutti. Peruspaketti sisältää kaksi lihastasapainokartoitusta vuodessa sekä niihin liittyvän harjoittelun ohjauksen. Palveluun liittyy myös puhelin- ja sähköpostikonsultointi. Järjestelmän toimivuuden kannalta keskeistä on, että myös urheilijan valmentaja sitoutuu fysiotapaamisiin ja että valmentaja huomioi harjoitteluohjelmissaan fysioterapeutin antamat harjoitusohjeet.

Oma-fysioterapiajärjestelmän tavoitteena on vammojen ennaltaehkäisy ja sitä kautta taata urheilijalle mahdollisimman monta tervettä harjoittelupäivää. Vuosia kestävä hoitosuhde mahdollistaa luotettavan urheilijakohtaisen tiedon keräämisen, jota urheilija, valmentaja ja fysioterapeutti voivat yhdessä hyödyntää harjoittelun suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Oma-fysioterapeuttijärjestelmä on tarkoitettu lähinnä tasojen 1 ja 2 urheilijoille. Se maksaa 100,- vuodessa. Lisätietoja asiasta saa Urhean toiminnanjohtajalta ja huippu-urheilukoordinaattorilta.

✚ 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.

✚ Fysioterapiapalvelut tehostuvat – Mäkelänrinteen urheilijaklinikka

Fysioterapiakeskus OMT-klinikka Oy:n urheilufysioterapiatiimi on avannut vastaanottopisteen Mäkelänrinteen Uintikeskukseen. Urheilufysioterapiapiste

palvelee erityisesti kilpa- ja huippu-urheilijoita. Palvelut sisältävät niin liikuntavammojen ennaltaehkäisyä kuin fysioterapeuttista hoitoa ja alaraajojen fysioterapiaa. Aukioloajat maanantaisin ja keskiviikkoisin jälleen 27.7 alkaen klo 9-17 sekä torstaisin klo 9-11.30.

Urhean tason 1 ja 2 urheilijoilla on käytössään maksuton fysioterapian vastaanotto maanantaisin ja torstaisin klo 9-11.30 Uintikeskuksen vastaanottopisteessä. Maksuton vastaanotto sisältää urheiluvamman akuuttivaiheen arvion ja hoidon.

Ajanvaraukset 09 - 530 6960 OMT Klinikka Kannelmäki ja 09 - 6860 120 OMT Klinikka Kaivopiha. Vastaanotolle voi tulla myös ilman ajanvarausta.

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/ akatemian 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!