



Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 12.3 2010 www.urhea.fi URHEILIJATIEDOTE 1 / 2010

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,

Vancouverin kisat on käyty. Menestyksestä ja varsinkin sen puutteesta käydään vilkasta keskustelua. Toivottavasti keskusteluissa päästään hieman syvemmällekin tasolle kuin vain toteamaan, että suomalaiset urheilijat tarvitsevat lisää psyykkistä valmennusta. Psyykinen valmennus on sinällään tärkeä asia, mutta syyt maailman huipun karkaamiseen lienevät syvemmällä ja moninaisempia.

Risto Nieminen työryhmineen pohtii huippu-urheilumme tilaa. Huhtikuun alussa julkaistava työryhmän mietintö tuonee uusia tuulia urheiluumme. Tai ainakin odotukset sille ovat kovat. Toivottavasti tulevaisuuden Suomessa satsataan enemmän urheilijoiden päivittäiseen toimintaan. Se tarkoittaisi lisää ammattitaitoista valmennusta päätoimisten valmentajien johdolla ja urheilijoille keskeisten tukipalveluiden järjestämistä. Ja tämä kaikki tulisi tapahtua niillä paikkakunnilla, joissa opiskelu myös toisen asteen jälkeen on mahdollista.

Kevätaurinko sulattaa jo vahvalla tahdilla talven runsaita lumia. Talvilajien urheilijoille se tarkoittaa sitä, että kauden päätöskisat ovat pian käsillä. Samaan aikaan kesälajien urheilijat alkavat hioa kuntoaan lähestyvään kisakauteen. Opiskeluissa oppilaitoshaut ovat ajankohtaisia. Arjen haasteita siis riittää, joten pitääkö mieli kirkkaana ja kroppa kunnossa.

Ollaan yhteydessä!

Simo Tarvonen
toiminnanjohtaja

Juha Dahlström
huippu-urheilukoordinaattori

Tässä urheilijatiedotteessa seuraavia asioita;

- ✚ Yhteishaku toiselle asteelle 1.3 – 19.3 ja korkea-asteelle 1.3-16.4 2010 on käynnissä
- ✚ www.urhea.fi on uudistunut!
- ✚ Tutustu Urhean vuoden 2009 toimintakertomukseen www-sivuillamme
- ✚ Oppilaitostapaaminen Metropolia ammattikorkeakoulussa tiistaina 20.4 2010
- ✚ Huippu-urheilijan päivä 19.5 SLU:ssa
- ✚ Maksuton Klinikka 22:n urheilijalääkäripalvelu
- ✚ Maksuton fysioterapian vastaanotto
- ✚ Urheilijan oma-fysioterapiajärjestelmä
- ✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

- ✚ Yhteishaku toiselle asteelle 1.3 – 19.3 ja korkea-asteelle 1.3-16.4 2010 on käynnissä

Kun mietit opiskelupaikkaa Pääkaupunkiseudulla, muistathan käydä www.urhea.fi sivuillamme kohdassa opiskelu katsomassa, mitkä kaikki oppilaitokset ovat sitoutuneet tukemaan opiskelun ja huipulle tähtäävän urheilun yhdistämistä. Meillä on mahtava tarjotin, hae rohkeasti!

- ✚ www.urhea.fi on uudistunut!

Saimme juuri ennen vuoden vaihdetta avattua HAAGA-HELIAN opiskelija Tanja Seppäsen johdolla uudet kotisivumme. Vieraile sivuillamme säännöllisesti, löydät arvokasta tietoa. Valmistelemme juuri uutta tiedotussuunnitelmaa, jonka tavoitteena on tavoittaa sinut ja muut mukana olijat entistä tehokkaammin. Kehittämisessä tarvitsemme myös urheilijoiden palautetta ja mielipiteitä. Lähetä ajatuksesi ja ehdotuksia osoitteeseen seppanen.tanja@myy.haaga-helia.fi.

- ✚ Tutustu Urhean vuoden 2009 toimintakertomukseen www-sivuillamme

Vuoden 2009 toimintakertomus on valmistunut ja hyväksytty 3.3 johtoryhmän kokouksessa. Kuulut kovaan joukkoon, sillä Urheassa oli vuonna 2009 1570 urheilijaa, joista 131 edusti lajiaan aikuisten MM- tai EM-kisoissa. Urheilutoimittajien liitto valitsi 11 Urhean urheilijaa lajiensa parhaiksi. Olympia- tai Paralympiakomitean tukiurheilijoita on joukossamme peräti 48. Näistä ja muista viime vuoden asioista lisää kotisivujen ajankohtaista – palstalla.

- ✚ Oppilaitostapaaminen Metropolia ammattikorkeakoulussa tiistaina 20.4 2010

Tiistaina 20. huhtikuuta järjestetään jälleen perinteinen urheiluakatemia oppilaitostapaaminen. Tällä kertaa vierailukohteena on Metropolia ammattikorkeakoulu Bulevardilla. Tapaamiseen ovat tervetulleita niin kaikki Urhean urheilijat kuin oppilaitosten, lajien ja tukipalveluidenkin edustajat. Kutsu ja ohjelma tilaisuuteen julkaistaan kotisivuillamme huhtikuun alussa.

✚ Huippu-urheilijan päivä 19.5 SLU:ssa

Suomen Olympiakomitea järjestää Huippu-urheilijan päivän 19.5. Klo 10-18 SLU-talossa Pasilassa. Päivän ohjelmassa on hyödyllistä tietoa ja käytännön esimerkkejä urheilijan arkeen mm. urheilijan taloudesta, mediajulkisuudesta, sponsorointiyhteistyöstä, ajanhallinnasta, cv-klinikkasta jne. Lisäinfoa myöhemmin keväällä - seuraa tiedottamista.

✚ 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 fysioterapian vastaanotto

OMT-klinikan urheilijaklinikka palvelee urheilijoita Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa. Klinikka tarjoaa maksuttoman vastaanoton Urhean urheilijoille maanantaisin ja torstaisin klo 9-11.30. Klinikka on auki maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9-17 ja torstaisin klo 9-12. Katso tarkemmat tiedot <http://www.urhea.fi/Tukipalvelut/urheilijaklinikka.html>

✚ Urheilijan oma-fysioterapiajärjestelmä

Keskustele valmentajasi kanssa oma-fysioterapiajärjestelmän hyödyntämisestä, jotta pystyisit optimaalisesti kehittämään urheilijana.

Urhea ja pääkaupunkiseudun urheilufysioterapeutit ovat yhteistyössä rakentaneet huippu-urheilijoiden oma-fysioterapiajärjestelmän. Ajatuksena on, että huippu-urheilijalla on käytössään henkilökohtainen fysioterapeutti. Peruspaketti sisältää kaksi lihastasapainokartoitusta vuodessa sekä niihin liittyvän harjoittelun ohjannan. Mukana on myös puhelin- ja sähköpostikonsultointi. Myös urheilijan valmentajan on sitouduttava tapaamisiin. Tavoitteena on vammojen ennaltaehkäisy ja 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 sekä kotisivuilta www.urhea.fi / tukipalvelut / fysioterapia

✚ 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 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 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/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. 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!