



Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 23.3 2009  
www.urhea.fi  
URHEILIJATIEDOTE 1 / 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,

ohessa sinulle jälleen tuhti paketti tiedotettavia asioita. Palvelumme kehittyvät koko ajan, joten seuraa tiiviisti tiedottamistamme. Ota meihin rohkeasti yhteyttä, jos tarvitset apua urheilijan elämään liittyvissä asioissa. Me haluamme Urheassa auttaa kaikin mahdollisin keinoin. Huipulle on tie!

Aurinkoista kevättä

Simo Tarvonen  
toiminnanjohtaja

Juha Dahlström  
huippu-urheilukoordinaattori

Tässä urheilijatiedotteessa seuraavia asioita;

- ✚ Haku korkea-asteen oppilaitoksiin käsillä
- ✚ www.urhea.fi uudistuu!
- ✚ Urheiluakatemiamerkonomiksi Helmi Liiketalousopistosta
- ✚ Maksuton Klinikka 22:n urheilijälääkäripalvelu
- ✚ Urheilijan oma-fysioterapiajärjestelmä käynnistyi
- ✚ Fysioterapiapalvelut tehostuvat – Mäkelänrinteen urheilijaklinikka
- ✚ Oppilaitostapaaminen HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa keskiviikkona 20.5 2009
- ✚ Suomen Valmentajien Valmentajaklinikka Special 22.-24.5 Mäkelänrinteessä
- ✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

## ✚ Haku korkea-asteen oppilaitoksiin käsillä

Muistutukseksi opiskelupaikkaa hakeville, että hakuajat eri oppilaitoksiin alkavat olla käsillä. Ammattikorkeakoulujen nuorten koulutuksen hakuaika on 23.3 - 9.4 ja aikuiskoulutuksen (ilta-aikoina tapahtuva opiskelu) hakuaika 14.-30.4. Ammattikorkeakouluhaku tapahtuu sähköisesti.

Yliopistojen haku tapahtuu pääsääntöisesti toukokuussa, mutta eri yliopistoilla ja niiden tiedekunnilla on hyvin erilainen aikataulu. Siksi tarkista hyvissä ajoin hakuajat haluamaasi oppilaitokseen.

## ✚ [www.urhea.fi](http://www.urhea.fi) uudistuu!

HAAGA-HELIAN opiskelija Tanja Seppänen uudistaa kotisivumme tänä keväänä. Sivuston uudistaminen on osa projektia, jossa kehitetään Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia viestintää. Verkkosivujen uudistuksen lisäksi tuomme mm. säännöllisesti ilmestyvän verkkolehden teidän käyttöönnne. Ole rohkeasti mukana kehittämässä sivujamme lähettämällä mielipiteitä ja ehdotuksia [seppanen.tanja@myy.haaga-helia.fi](mailto:seppanen.tanja@myy.haaga-helia.fi).

## ✚ Urheiluakatemiamerkonomiksi Helmi Liiketalousopistosta

Oletko kiinnostunut yhdistämään liikkeen ja talouden? Hae opiskelijaksi urheiluakatemiamerkonomi-opintoihin!

Lähetä hakemuksesi Helmi Liiketalousopistoon osoitteella: Helmi Liiketalousopisto, opintotoimisto, PL 87, 00701 Helsinki. Linkki hakemukseen löytyy Liiketalousopiston nettisivuilta osoitteesta: [http://www.liiketalousopisto.fi/Opiskelemaan\\_meille/ua\\_merkonomi.shtm](http://www.liiketalousopisto.fi/Opiskelemaan_meille/ua_merkonomi.shtm). Kun olemme vastaanottaneet hakemuksesi, olemme yhteyksissä hakumenettelyn yksityiskohtien osalta.

Lisätietoja

Rehtori Juha Ojajärvi, puh. 0400 939 269

Apulaisrehtori Reima Manninen, puh. 040 502 8059

[etunimi.sukunimi@liiketalousopisto.fi](mailto:etunimi.sukunimi@liiketalousopisto.fi)

## ✚ 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](http://www.urhea.fi) / tukipalvelut / lääkäripalvelut.

## ✚ Urheilijan oma-fysioterapiajärjestelmä käynnistyi

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 datan keräämisen, jota urheilija, valmentaja ja fysioterapeutti voivat yhdessä hyödyntää harjoittelun suunnittelussa ja toteuttamisessa.

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

## ✚ 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 klo 9-17 sekä torstaisin klo 9-12.

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.

Lisätietoja [www.urhea.fi](http://www.urhea.fi) / ajankohtaista

## ✚ Oppilaitostapaaminen HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa keskiviikkona 20.5 2009

Keskiviikkona 20. toukokuuta järjestetään jälleen perinteinen urheiluakatemia oppilaitostapaaminen. Tällä kertaa vierailukohteena on HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu Malmilla. Tapaamiseen ovat tervetulleita niin kaikki Urhean urheilijat kuin oppilaitosten, lajien ja tukipalveluidenkin edustajat. Kutsu tilaisuuteen lähetetään toukokuun alussa. Seuraa myös Urhean kotisivuja.

## ✚ Suomen Valmentajien Valmentajaklinikka Special 22.-24.5 Mäkelänrinteessä

Suomen Valmentajat jatkavat mainioita ja käytännön läheisiä valmentajaklinikoitaan. 22.-24.5 Mäkelänrinteen lukion ja Uintikeskuksen tiloissa järjestetään Valmentajaklinikka Special, jonka teemoina ovat

1. Toiminnallisuuden periaatteet fysioterapiassa, kuntovalmennuksessa (Personal Training) ja fysiikkavalmennuksessa
2. Kuntoutuksen, toimintakyvyn ja suorituskyvyn jatkumo ja eri toimijoiden välinen tiimityö

Katso tarkemmat tiedot Urhean kotisivuilta ajankohtaista palstalta.

## ✚ 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/](http://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!