



Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 3.11 2009 www.urhea.fi URHEILIJATIEDOTE 3 / 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,

kädessäsi on vuoden kolmas Urhean urheilijatiedote. Urheaan on hyväksytty syksyn aikana paljon uusia urheilijoita ja osa teistä saakin tämän tiedotteen nyt ensimmäistä kertaa. Teidän on hyväksytty Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan jäseniksi joko lajiliittonne nimeäminä tai omien hakemuksienne perusteella. Tervetuloa mukaan!

Kuten ehkäpä osa teistä muistaa, olemme uudistamassa kotisivujamme ja siinä samalla rakentamassa sähköistä verkkolehteä. Kotisivut ovat avautumassa pikapuolin ja toivoaksemme ensi vuoden puolella voimme lähettää teille uuden sähköisen verkkolehtemme. Tiedottaminen on koko ajan yksi painopisteistämme, sillä verkostomaisesti toimivan akatemiamme yksi suurimpia haasteita on saada oikeanlainen tieto oikeille henkilöille. Tiedottaminen on kuitenkin aina kaksi suuntaista eli toivomme myös teiltä urheilijoita aktiivisuutta ja rohkeita yhteydenottoja meihin päin. Muistathan aina päivittää uuden sähköpostiosoitteesi myös meille.

Urheiluakatemioiden kehittämisohjelma vuoteen 2013 on valmistumassa Suomen Olympiakomitean johdolla. Suomessa olevilla 15 urheiluakatemialla on kaikkiaan todella hyvä noste menossa. Paljon on vielä töitä tehtävä ja yksityiskohtia sorvattava, jotta urheiluakatemit vastaisivat kansainvälisen huippu-urheilun vaateisiin. Suunta on kuitenkin olemassa, asialla on erittäin myönteinen henki ja mikä tärkeintä, tekijöillä suuri innostus, joten mahdollisuuksia on. Palaamme seuraavassa tiedotteessa kehittämisohjelmaan tarkemmin.

Hyvää alkanutta kaamosaikaa ja tsemppiä niin urheiluun, opiskeluun kuin muidenkin asioiden hoitoon.

Simo Tarvonen
toiminnanjohtaja

Juha Dahlström
huippu-urheilukoordinaattori

Tässä urheilijatiedotteessa seuraavia asioita;

- ✚ Urheilijan oma aktiivisuus avainasemassa
- ✚ Urheiluakatemian vuosikokous maanantaina 9.11 klo 14-16 SLU:ssa
- ✚ Urheilijajäseneksi johtoryhmään
- ✚ Maksuton Klinikka 22:n urheilijalääkäripalvelu
- ✚ OMT-klinikan urheilijaklinikka palvelee
- ✚ Omafysioterapeutti palvelee yksilöllisesti
- ✚ Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

✚ Urheilijan oma aktiivisuus avainasemassa

Urhea on pystynyt verkottamaan yhteistyöverkostoonsa suuren määrän eri alojen osajia, joilla kaikilla on yhteinen tahto auttaa urheilijoitamme niin urheilussa kuin opiskelussakin. Tämä on valtava voimavara, jonka kaikkia mahdollisuuksia ei varmasti ole vielä hyödynnetty. Yksittäisen urheilijan kannalta tärkeää on oma aktiivisuus, koska toimintatapamme perustuu yksilöllisiin ratkaisuihin ja henkilökohtaiseen neuvontaan.

Urhean oppilaitoksilla ja tukipalveluiden tarjoajilla on erittäin myönteinen suhtautuminen ja erinomaiset valmiudet auttaa urheilijoita. Verkostomme on suuri, joten hae itse aktiivisesti tukea. Oppilaitosten Urhea-yhdyshenkilöt tietävät, mistä avun löytää opintoasioissa. Tukipalveluiden yhdyshenkilöt löytyvät taas kotisivuiltamme. Valmennusasioissa auttaa lajiliittosi yhdyshenkilö. Kaikissa asioissa voit kääntyä meidän puoleemme. Tukea on siis olemassa – ole aktiivinen!

✚ Urheiluakatemian vuosikokous maanantaina 9.11 klo 14-16 SLU:ssa

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian vuosikokous pidetään maanantaina 9.11 klo 14 -16 Suomen Liikunnan ja urheilun toimitalossa (os. Radiokatu 20) kokoushuone 1:ssä (II kerros). Vuosikokoukseen liittyvät asiakirjat ovat nähtävissä kotisivuillamme www.urhea.fi. Tervetuloa mukaan!

✚ Urheilijajäseneksi johtoryhmään

Urhean johtoryhmässä on myös urheilijoiden edustus. Jos olet kiinnostunut vaikuttamaan urheilijoiden asioihin ja urheiluakatemian suuntaviivoihin vaikutusvaltaisessa seurassa, ota yhteyttä Urhean toiminnanjohtajaan perjantaihin 6.11 mennessä. Uusi johtoryhmä vuodelle 2010 vahvistetaan vuosikokouksessa 9.11.

✚ 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.

✚ OMT-klinikan urheilijaklinikka palvelee

Fysioterapiakeskus OMT-klinikka Oy:n urheilijaklinikka palvelee urheilijoita Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa. Urheilufysioterapiapiste on keskittynyt erityisesti kilpa- ja huippu-urheilijoiden hoitoon. Palvelut sisältävät niin liikuntavammojen ennaltaehkäisyä kuin fysioterapeuttista hoitoa ja alaraajojen fysioterapiaa. Aukioloajat maanantaisin ja keskiviikkoisin 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.

✚ Omafysioterapeutti palvelee yksilöllisesti

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.

🚩 Mitä Urhean jäsenyys merkitsee

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia perusajatus on verkottaa urheilun ja opiskelumaailman osajat 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.

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