



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

HUIPPUVAIHE

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Ura siirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

URHEILUOPPILAITOS

Kenelle?

- Urheiluoppilaitokset ovat tarkoitettu tavoitteellisesti valmentautuville nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan.



Lukioon vai ammattikouluun?

- Mitkä ovat nuoren tavoitteet urheilun ulkopuolella?
- Mikä koulutus antaa parhaan jatko-opiskelukelpoisuuden vai onko tavoitteena tietty ammatti?
- Lukioon pääseminen ja siellä menestyminen edellyttää yleensä vähintään 7 – 7,5 keskiarvon.

Mihin?

- Missä on urheilun kannalta paras valmentautumisympäristö?
- Mihin lajiliitto on keskittänyt toimintaansa ja valmennusosaamistaan?
- Onko oppilaitoksessa urheilijan lajin valmennusta?
- Oppilaitos lähialueelta vai kauempaa Suomesta?
- Mikä on arjen ajankäytön kannalta toimivaa?

21.5.2021

14

Tahkon Alppikoulu	Rukan Alppikoulu	Levin alppikoulu
Kuopion urheiluakatemia	Vuokatti-Ruka urheiluakatemia	Lapin urheiluakatemia
Urheiluakatemiaohjelma - Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto		

URHEILU OPETTAA

- + Urheilu kartuttaa monenlaista osaamista ja taitoja, joista on hyötyä elämän monilla eri osa-alueilla.
- + Urheilusta saatuja taitoja voidaan verrata pääomiin.
- + Näitä urheilusta saatuja pääomia ja taitoja voidaan hyödyntää urheilu-uran aikaisessa tai sen jälkeisessä työelämässä.
- + Urheilu-ura tulee nähdä myös työelämätaitoja lisäävänä tekijänä.

URHEILUSSA OPITTUA	TYÖELÄMÄN SANASTOA
Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.	Paineensietokyky
Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia.	Yhteistyötaidot
Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta	Vuorovaikutustaidot
Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin.	Luotettavuus
Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin	Kunnianhimo

Alppikoulujen tehtävä ja tavoite

Varmistamme, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja urheilija pystyy yhdistämään tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa kustannustehokkaasti hyödyntäen lähiympäristön olosuhteita ja suorituspaikkoja.

Urheiluakatemiassa kasvaa tavoitteellisia ja hyvinvoivia urheilijoita, joilla on valmiudet menestyä kansainvälisillä rinteillä, opiskelun tai työelämän haasteissa.

**Rukan alppikoulu, Kuusamon Kaupunki
Vuokatti-Ruka urheiluakatemia**

Mika Pelli
Valmennuspäällikkö

	Alppihiihto	Freeski	Lumilautailu
Päävalmentaja	Magnus Brodin	Juha Morujärvi	Saku Tiilikainen
Lajivalmentaja	Eetu Virranniemi	Jussi Mononen	Tero Manninen
välineteknikko	Keijo Palander	Rekry käynnissä	Rekry käynnissä
Yläkouluvalmetaja	Antti Koramo		
	Roman Rozman		
tuki-, ja liikuntaelin asiantuntija	Niko Leinonen		
Psyykkinen valmennus	Kaisa Jauhiainen		
Fysiikkavalmennus	Niko Leinonen	Jonathan Mcphaill	
Lifecoach/ asuntolaohjaus	Olli Jylhä		

Levi Snowsport academy, Kittilän kunta
Lapin urheiluakatemia

Jukka Markkanen

	Alppihiihto	Freeride	Monitaito
Päävalmentaja	Jukka Markkanen	Sami Suhonen	Tuukka Sutinen
lajivalmentajat	Petri Tuomikoski		
	Jukka Leino		
Yläkouluvalmentaja	Kaisa Puttonen		

Tahkon alppikoulu, Kuopio
Kuopion alueen urheiluakatemia

Veli-Matti Kuusela
Toiminnanjohtaja / valmentaja

	Alppihiihto		
Päävalmentaja	Roope Leskinen		
SSF akatemia	Eemeli Pirinen		
Lajivalmentaja	Kati Partanen		
Talent -leiritys	Janne Partanen		
Yläkoulu -leiritys	Ellen Hellman		



Urheiluravitsemus



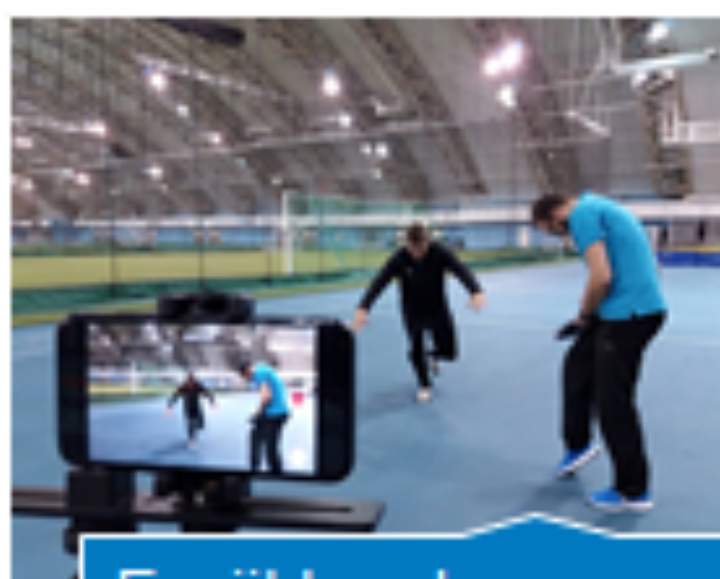
Urheilupsykologia



Lääkäripalvelut



Fysioterapia



Fysiikkavalmennus



Yritysyhteistyö,

Tavoitteellinen opiskelu ja harjoittelu on henkisesti ja fyysisesti vaativaa!

- Suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset.
- Periodi suunnittelussa huomioidaan ajankäytölliset ja urheilulliset vaatimukset kokonaiskuormitus huomioiden.
- Valmentautuminen edistää terveyttä ja lisää hyviä harjoituspäiviä.
- Urheilijoiden itseohjautuvuuden taidot ja vastuu omasta tekemisestä kasvaa, mihin valmennuksella vaikutetaan.
- Urheilijalle tuodaan ”Kehity huippu-urheilijaksi” –teoriaopintoja

Päivittäisvalmennus

- Kustannustehokas malli, joka mahdollistaa tavoitteellisen lajiharjoittelun ympärivuotisesti, kokonaisvaltaisessa valmennuksessa, joka ottaa huomioon urheilijan tason ja tavoitteet.
- Lajiharjoittelun jaksojen suunnittelussa hyödynnetään urheilijan kehitystä tukevia, kansallisia ja kansainvälisiä suorituspaikkoja.
- Fysiikkavalmennuksen painopiste keskittyy fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen lajianalyysin ja testauksen pohjalta kohti tavoiteltavia tasoja.

Kustannukset

Valmennus lukukausi	LUKIO	YLÄKOULU Ysitiimi/ Talent	LUKIO	SSF AKATEMIA	YKA
RUKA Alppi RUKA Free	MAKSUTON	2250€ 750€	3000€ / 3720€ 1000€	5000€ -	70€ täysihoito /vrk + hissiliput
TAHKO Alppi	MAKSUTON	2500€	3000€ / 4000€	5000€	
LEVI Alppi	Maksuton	3500€	5200€	--	73€ / täysihoit vrk

Muut kulut	RUKA	TAHKO	LEVI
ASUMINEN - KELAn asumistuki 75%	320€/kk	365€/kk	240€/kk
Tuki ry: kulut / urheilija	400€/vuodessa	1000-2000€ / vuodessa	0€ / ei tiedossa
Tuki ry: tulot / urheilija	Aktiivisuuden mukaan	Aktiivisuuden mukaan	Aktiivisuuden mukaan
Leirit +kisat ulkomaa 80-160€/vrk	Osallistumisen mukaan	Osallistumisen mukaan	Osallistumisen mukaan
Leirit +kisat kotimaa 40-90€ / vrk	Osallistumisen mukaan	Osallistumisen mukaan	Osallistumisen mukaan

Alppikoulujen yhteistyö käytännössä

- Päävalmentajat vastaa
 - lajivalmennuksen linjauksista, kokonaissuunnittelusta urheilijanpolun linjausten mukaisesti
 - valmennus resurssien käytöstä
 - toimii yhteyshenkilönä akatemian ja maajoukkueen välillä
- Yhteistyö kisakaudella:
 - Yhteinen ohjausryhmä
 - Yhteisiä koulutuksia –OVK yhteistyö
 - Tuo parhaat urheilijat yhteen säännöllisesti kauden aikana
 - Yhteiset leirit
 - Kotimaisen kilpailukalenterin suunnittelu ja sitoutuminen
 - Yhteiset valmistavat harjoitukset
 - Yhteistyö kisoissa

URHEILUAKATEMIAOHJELMAN antia

- Koko Suomen urheiluvanhempainilta
 - Tallenne: https://www.youtube.com/watch?v=0_WUHnherz8&t=3s
- Lataa: Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena –opas
 - https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf
- OlympiaCast: Vinkki nuoren urheilijan vanhemmille: kuuntele, elä mukana ja anna nuoren omistaa itse urheilunsa – vieraina Tuomas Karjalainen ja Paula Thesleff
 - <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/olympiacast/>