



Forssan urheiluakatemia



Tervetuloa urheiluakatemiaan!

Olethan:

- aktiivinen
 - > kerro myös oma mielipiteesi/kokemuksesi
- oma-aloitteinen
 - > niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin
- kriittinen
 - > kysy, jos haluat lisätietoja

SINUN PANOKSESI RATKAISEE!

Urheiluakatemia

Hei, kuka puhuu?

Jukka Vierimaa

040-641 8674

jukka.vierimaa@forssa.fi

Fb: Ope-Jukka Vierimaa

- Rovaniemeltä syntyjäni (22.07.1970), Lapin juntti siis
- LitM, Jyväskylän Yliopisto, Liikuntatieteellinen tdk, valmennuksen sv
 - pääaineet: liikuntafysiologia, valmennus- ja testausoppi
 - sivuaineet: biomekaniikka, liikuntapsykologia
 - pro gradu-työ: Jään ulkopuolisen lajitekniikkaharjoittelun vaikutus joukkueen pelisuoritukseen
 - cum laude-työ: Joukkueen pelikäsitykseen vaikuttavat tekijät ja pelikäsityksen arviointi juniorijääkiekkoilijoilla
- Tutkimusapulaisena Liikuntabiologian laboratorion ja Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa (KIHU)
- Suomen Jääkiekkoliiton Huippuvalmentajatutkinto (HVT)



Urheiluakatemia

Hei, kuka puhuu?

Valmentajien esittelyt

- **Jalkapallo – Janne Eerikäinen**
 - **Jääkiekko – Jukka Vierimaa**
 - **Koripallo – Antti Joutsimo**
 - **Lentopallo – Seppo Nieminen**
 - **Pesäpallo – Ari Kenttäaho**
 - **Ringette – Anu Pitkänen ja Mika Tervomaa**
 - **Salibandy – Jani Vuorela**
 - **Uinti – Heikki Puhtimäki**
 - **Yksilölajit – Ari Ketola**
 - **Voimaharjoittelu – Marko Vehmas**
-
- **Apulaisrehtori Heikki Jokinen**
 - **Opinto-ohjaajat Arja Laajalehto (FYL) ja Päivi Hasia (FAI)**

Valmentajat ja tukihenkilöt

Kouluterveydenhoitajat ja kuraattorit

- FYL
- FAI

Lääkäri

- Olli Eliander
 - Terveystalo Forssa
 - Varaukset terveystalo.com
 - Jos ei vapaita aikoja, soitto 044-295 6132
 - Olli.eliander@terveystalo.com
- Urheilijan terveystarkastus

Fysioterapia

- Lihastasapainokartoitus, vammojen hoito

Urheiluakatemia

Kurssin tavoitteet

- **Urheilijan omat tavoitteet - menestys**
- **Oma aktiivisuus!**
- **Lajitaitojen ja tekniikoiden kehittäminen**
- **Pohjan luominen**
 - **Palautuminen**
 - **rakentava harjoittelu**
- **Valmennustietouden lisääminen**
 - **Valmennusopin kurssi**
 - **urheilijan kyky valmentaa itse itseään**
 - **omatoiminen harjoittelu (mahdollisuus kurssi-suorituksiin!)**

Opintosuoritukset lukiossa:

- kursseja 3/vuosi, yht. 6/lukioaika
 - lisäksi mahdollisuus omatoimisen harjoittelun kautta 4 kurssia lisää eli yhteensä **10 kurssia** omaa lajia
 - yksi valmennusopin kurssi
- => 11 kurssia = 14,6 % kokonaiskurssimäärästä!**

Opintosuoritukset ammatti-instituutissa:

- 15 op / vapaasti valittavat opinnot

**HARJOITUSPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMINEN
JA PALAUTTAMINEN AJOISSA
ON EDELLYTYS SUORITUSTEN
HYVÄKSYMISELLE!!!**

Erikoisliikuntakursseista huomioitavaa:

- LÄSNÄOLOPAKKO kuten muillakin kursseilla
- harjoitukset alkavat (viimeistään) klo **08:00** ,
varusteet puetaan ennen
- välineet, juomapullot, teipit ym. omatoimisesti – ei huoltajia
- pääpaino lajitekniikan kehittämisellä **yksilökohtaisesti**
- aerobista harjoittelua – auttaa palautumaan
- pelaajan oma vastuu itsestä kasvaa
 - harjoittelu 2 x päivä
 - ravinto (aamupala kotona ennen, eväät mukaan)
 - lepo (riittävä yöuni)
- kouluasioiden hoitaminen!
 - Harjoituksista ei olla pois sen takia, että kouluasiat ovat keskeneräisiä! Jos näin on, niin harjoitukset ko. henkilön kohdalta loppuvat!



Urheiluakatemia

Urheiluakatemiasta yleensä / JVI ja AKE:

- Peda.net-sivusto
<https://peda.net/forssa/forssan-yhteislyseo/urheiluakatemia>
- Urheilijasopimus
 - Velvoitteet – SUEK ry
 - Harjoituspäiväkirja
- Terveystarkastus
 - Lääkäripalvelut
 - Fysioterapia
 - Urheilijan terveystarkastus
- Akatemiakortti ja muut edut



Urheiluakatemia

Kysymyksiä, kommentteja, epätietoisuutta...?

☺ KIITOS MIELENKIINNOSTANNE! ☺

