

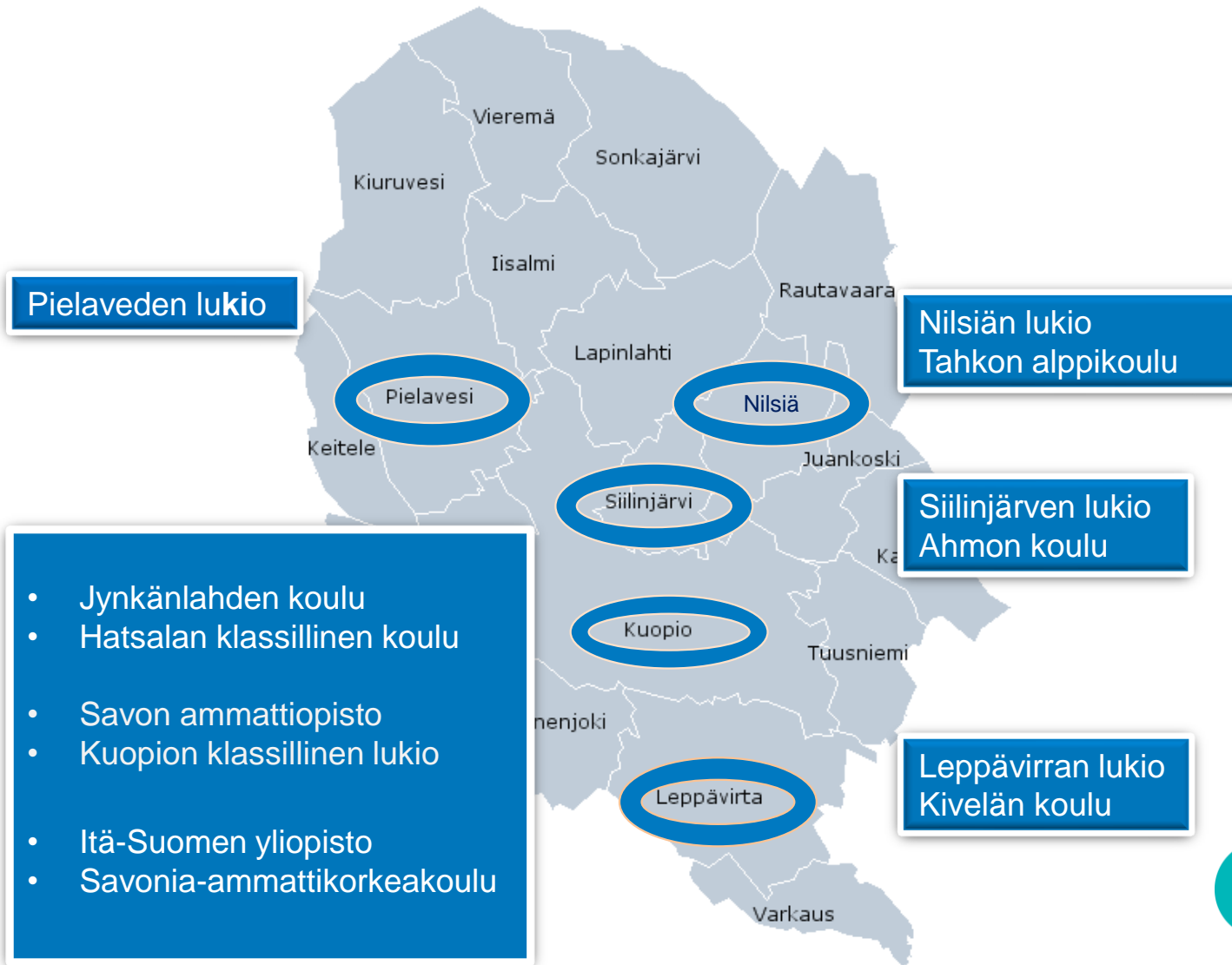


URHEILUAKATEMIA
KUOPIO
ALUE

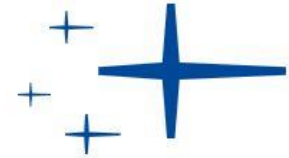
VALTAKUNNALLINEN URHEILUAKATEMIA- JA VALMENNUSKESKUSVERKOSTO



URHEILIJAN POLKU PERUSKOULUSTA KORKEAKOULUIHIN



Kaksoisura



”Kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta.”

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun, urheilun ja muun työuransa tai urheilemaan ammattilaisena huippuvaiheessa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi (Dual Career). Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

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

Toinen aste

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

Huippuvaihe

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

Uransiirtymä

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

Lajiliitot ja seurat

MENESTYSSUUNNITELMA 2024



MENESTYVÄT URHEILIJAT

*Menestyvä, hyvinvoiva urheilija
Valmentajuuden arvostus
Maajoukkueurheilijoiden määrän kasvu*



KORKEATASOINEN OSAAMINEN

*Urheiluosaaminen
Koulutusosaaminen
Asiantuntija- ja tutkimusosaaminen*



ARVOSTETTU URHEILIJAN KAKSOISURA

*Osaamispääoman tunnistaminen
Tukea suunnitteluun, hallintaan
ja elinikäiseen menestykseen*

Kehittyvä ja
vetovoimainen
huippu-urheilun
ja koulutuksen
osaamiskeskittymä,
jossa urheilija
saa valmiudet
elinikäiseen
menestykseen.

V
I
S
I
O

yksilölähtöisyys – yhteistyö – vastuullisuus – tavoitteellisuus



Kuopion alueen
URHEILUAKATEMIA



TOIMINTA JA PALVELUT

Hakeminen

- Kohderyhmä: urheilija tähtää lajinsa kansalliselle tai kansainväliselle huipulle harjoitellen ja kilpaillen määrätietoisesti
- Oppilaitosten normaali hakumenettely – oppilaitoskohtainen hakumenettely urheiluakatemiaan
- Valintakriteerit ja hakemukset: www.kuopionalueenurheiluakatemia.fi

Valmentautuminen

- Aamuvalmennus paikkakuntakohtaisissa valmennuslajeissa 2-3 krt/vko
- Harjoitusolosuhteiden koordinointi

Opiskelu

- Joustavat oppilaitoskohtaiset opiskelujärjestelyt
- Opiskelu- ja urasuunnittelu yhteistyössä oppilaitosten kanssa

Asiantuntijatoiminta

- Osana valmennusprosessia, urheilijan suorituskykyä tukien
- Moniammatillinen ja valmentajajohtoinen toimintatapa

ASiantuntijatoiminta

- Fysiikkavalmennus ja testaus
- Lääkäritoiminta
- Fysioterapia
- Urheiluravitsemus
- Psyykinen valmennus
- Kaksoisuraohjaus
- Sponsorointisparraus ja yritysyhteistyö

URHEILUAKATEMIAN TOIMINTA LEPPÄVIRRALLA

- Urheiluvalmennettavat osallistuvat yhteisiin aamuharjoituksiin **tiistaisin ja torstaisin klo 8-9:35**
- Torstaisin aamuharjoitukset yhdessä 9.-luokkalaisten kanssa
- Aamutreenit keskittyvät fysiikka- ja ominaisuusvalmennukseen

KIITOS!

kuopionalueenurheiluakatemia.fi



#kuopionalueenurheiluakatemia

