



**URHEILUAKATEMIA**  
**KUOPIO**  
**ALUE**

# ME OLEMME KUOPION ALUEEN URHEILUAKATEMIA!



KUOPIO ALUE



Terveystalo



**KuLS**  
KUOPION LUISTELUSEURA  
— 1900 —



KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT



# VALTAKUNNALLINEN URHEILUAKATEMIAOHJELMA



## Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTÄMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

### Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeirit

### Toinen aste

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

### Huippuvaihe

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

### Ura siirtymä

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

Lajiliitot ja seurat

# URHEILIJAN POLKU PERUSKOULUSTA KORKEAKOULUIHIN

n. 440  
urheilijaopiskelijaa  
+ 144 juniorijäsentä

Pielaveden lukio

Pielavesi

Nilsin  
lukio/Tahkon  
alppikoulu  
(Yhtenäiskoulu)

Nilsä

Siilinjärven lukio  
(Ahmon koulu)

Siilinjärvi

Kuopio

Leppävirran lukio  
(Kivelän koulu)

Leppävirta

- Savon ammattiopisto
- Kuopion klassillinen lukio
- Itä-Suomen yliopisto
- Savonia-ammattikorkeakoulu
- Hatsalan klassillinen koulu
- Jynkänlahden koulu

# URHEILUAKATEMIAN TOIMINTA JA PALVELUT

- Lajivalmennuksen ja olosuhteiden koordinointi yhteistyössä seurojen kanssa
  - Valmentautumisen tukipalvelut
  - Valmentajien osaamisen kehittäminen
  - Joustavien opintopolkujen ja siirtymävaiheiden rakentaminen yhteistyössä oppilaitosten kanssa: yläkoulu – toinen aste – korkea-aste - työelämä
- kaksoisura-asiat ja -ohjaus

# KAKSOISURAN RAKENTAMISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Lajien kehitysprosessit

Huippu-  
yksilöt

Tarveperusteiset tukipalvelut

Lajit tunnistavat oman tarpeensa/huippuyksilöt ja urheiluakatemia koordinoi valmennusprosessiin sopivan tukimuodon asiantuntijoiden avulla

Talentit

Perustason tukipalvelut

Tarjolla kaikille, koko verkosto huomioiden, osa ilmaisia, osa omakustanteisia

Lajivalmennuksen ja olosuhteiden koordinointi, valmentajien osaamisen kehittäminen

Kaksoisura: opiskelun tukeminen, kaksoisuraohjaus

Hallinto, verkoston koordinointi

# TUKIPALVELUT

## Urheilijalähtöisyys, saavutettavuus

### LÄÄKÄRIPALVELUT

- Urheilijan terveystarkastus
- Nopea hoitoon pääsy

### FYSIOTERAPIA JA HIERONTA

- Fysiopoli keskiviikkoamuisin
- Kärkiurheilijoiden tuki
  - Viretori: FMS
- Hieronnassa alennetut hinnat

### TAITOVALMENNUS

- Yläkoulu
- Toinen aste
- Kärkiurheilijat ja talentit
- Lajien kehitysprosessit

### URHEILUPSYKOLOGI

- Lajien kehitysprosessit
- Valmentajien tuki
  - Yksilökäynnit
- Luennot, verkkokurssi
  - 1 pvä/vko

### URHEILURAVITSEMUS

- Kokkikurssi
- Luennot, verkkokurssi
- Lajien kehitysprosessit
  - Yksilökäynnit

### KAKSOISURAOHJAUS

- Siirtymävaiheiden tuki
  - Akatemiaopinnot
  - Jääkiekkolehtori

Tutkimus- ja testauspalvelut: Itä-Suomen yliopisto

# URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUS

- Esitietolomake
- Laboratoriotutkimus: pieni verenkkuva, mm. hemoglobiini ja valkosolujen määrä
- Sydänfilmi (EKG)
- Lääkärintarkastus: esitietolomakkeen ja laboratoriotulosten arviointi, lihastasapaino, biologisen iän arviointi
- Lääkärin palaute huomioitavista seikoista
- Ajanvarauksesta ohjeistetaan erikseen 1.opintovuoden opiskelijat



# URHEILUAKATEMIA LEPPÄVIRRALLA

## LV 2019-2020

- Valmennusaamut: ti, to, pe
- Yleisvalmennus ti ja to aamut/Ilpo Koponen, Reetta Nenonen
- Salibandyn ja jääkiekon lajivalmennukset tiistaisin
- Perjantaisin henkilökohtaisen valmennusohjelman mukaan

# MITÄ TARVITAAN HUIPPU- URHEILIJAKSI KEHITTYMISEEN?

- Järjestelmä tukee, oma aktiivisuus tärkeää
- Intohimoa
- Ajanhallintaa
- Tiedon janoa
- Sitoutumista tavoitteisiin
- Onnistumisista nauttiminen, muttei niihin tyytyminen

WWW.KUOPIONALUEENURHEILUAKATEMIA.FI

Toiminnanjohtaja Johanna Tikkanen

[johanna.tikkanen@kuopio.fi](mailto:johanna.tikkanen@kuopio.fi)

044 718 1790

Projektipäällikkö Marika Makkonen

[marika.makkonen@kuopio.fi](mailto:marika.makkonen@kuopio.fi)

044 718 1795

Koululiikunnan koordinaattori Lari Kilpeläinen

[lari.kilpelainen@kuopio.fi](mailto:lari.kilpelainen@kuopio.fi)

044 718 1439



# LAJIKATEGORISOINTI

# KUOPION ALUEEN URHEILUAKATEMIAN LAJIKATEGORIAT - TOIMINTATASOT

