



**Pohjois-Savon**  
URHEILUAKATEMIA

## VERKKO-OPETUSPALVELUITA URHEILIJOILLE – OPISKELE VIRTUAALISESTI!

Pohjois-Savon urheiluakatemia tarjoaa urheilijaopiskelijoille suunnattuja verkkokursseja. Kurssit toteutetaan yhteistyössä verkko-opetuspalveluita tarjoavan ISOVerstas kehittäjäyhteisön kanssa ja ne pyörivät Moodle-oppimislustalla. Kurssit soveltuvat toisen asteen (lukio/ammattillinen koulu-) opiskelijoille.

Kurssit sisältävät videomateriaalia, teoriaosioita ja kirjallisia oppimis- ja keskustelutehtäviä. Opettaja antaa palautteet oppimistehtäviin ja keskusteluihin. Aihealueiltaan kurssit soveltuvat urheilijan fyysisen valmentautumisen tueksi matkalla menestykseen.

### Kurssien kuvaukset:

#### 1. Psykkinen valmennus urheilussa (1 kurssi / 1 ov)

Kurssin ajankohta: 20.1.–7.3.2014

Opettaja: Johanna Tikkanen, YTM, sosiaalipsykologi

Kurssin kuvaus: Kurssi esittelee psykkinen valmentautumista kilpa- ja huippu-urheilussa, sen osa-alueita ja menetelmiä

Kurssin tavoite: Tuoda esiin urheilussa käytettävän psykkinen valmennuksen mahdollisuuksia ja auttaa opiskelijoita reflektoimaan ja ymmärtämään omaa urheilijana olemistaan

Kurssin sisältö: Psykkinen valmennuksen taustaa, motivaatio ja tavoitteenasettelu, optimaalinen kilpailumieliala ja onnistuneet suoritukset, joukkuelajien erityispiirteitä ja psykkinen valmennuksen menetelmät

Opetusmenetelmät: Verkkokurssi Moodlessa. Sisältää lyhyitä teoriaosia, videotallenteita Jarmo Liukkosen luennoista ja oppimistehtäviä

Kurssin hinta: 130 € / opiskelija. Urheiluakatemia maksaa kurssin jäsenilleen.

# URAA!





## Pohjois-Savon URHEILUAKATEMIA

### 2. Urheilijan ravitsemuksen perusteet (1 kurssi / 1 ov)

Kurssin ajankohta:	10.3–30.4.2014
Opettaja:	Sami Hämäläinen, TtM, ravitsemusterapeutti
Kurssin kuvaus:	Kurssilla käydään läpi urheilijan ruokavaliota, eri energiaravintoaineita ja harjoittelun ravitsemukseen mukanaan tuomia erityispiirteitä
Kurssin tavoite:	Kurssilla opitaan perusteet terveellisestä urheilijan ruokavaliosta sekä ravinnon merkityksestä harjoittelun ja kilpailun tukimuotona
Kurssin sisältö:	Energiantarve ja fyysisen aktiivisuuden vaikutus, nesteentarve ja harjoittelun vaikutus, energia- ja suojaravintoaineet, palautuminen ja urheilulisäravinteet
Opetusmenetelmät:	Verkkokurssi Moodlella. Sisältää teoriaosioita ja oppimistehtäviä, videotallenteita ja ruokapäiväkirjan pitämisen ja analysoinnin
Kurssin hinta:	130 € / opiskelija. Urheiluakatemia maksaa kurssin jäsenilleen.

### Ilmoittautuminen kursseille

Ilmoittautuminen tapahtuu Isoverstaan verkkosivujen kautta: [www.isoverstas.fi](http://www.isoverstas.fi) → verkkokurssit → ISOverstaan maksullinen kurssitarjonta → tarjoava oppilaitos: Kuopion klassillinen lukio/Pohjois-Savon urheiluakatemia. Ilmoittautuminen päättyy kurssin alkamista edeltävänä päivänä.

Kurssille ilmoitetaan oman oppilaitoksen yhteyshenkilön kautta suoraan kurssitarjottimesta valittavan kurssin kohdalta. Mikäli opiskelija ei ole P-S urheiluakatemian jäsen, kursseille ilmoittautumisen yhteydessä verkkosivulta tulostetaan maksusitoumus, joka lähetetään allekirjoitettuna opetuksen järjestäjälle koululle.

### Lisätiedot:

Pohjois-Savon urheiluakatemia  
Huippu-urheilukoordinaattori Johanna Tikkanen  
E-mail: [johanna.tikkanen@kuopio.fi](mailto:johanna.tikkanen@kuopio.fi)  
p. 044 – 718 1795

# URAA!

