

Kaksoisura uimarin tukena

Juha Dahlström, p.0400 910972, juha.dahlstrom@urhea.fi

Tuuli Merikoski, p. 0400 711728, tuuli.merikoski@urhea.fi



NATIONAL
OLYMPIC TRAINING CENTER
Helsinki



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ 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

Ura siirtymä

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

Lajiliitot ja seurat





KASVA URHEILIJAKSI

- Turvallinen ilmapiiri ja olosuhteet
- Riittävä ja monipuolinen harjoittelu
- Terveystietoisuus
- Riittävä uni ja lepo
- Laadukas ravitsemus
- Urheilua tukeva elämäntilanne / kaksoisura
- Sitoutuminen urheiluun

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

- Valmentajan tukeminen ja osaamisen kehittäminen
- Valmentautumisen suunnitteluun osallistuminen
- Kokonaiskuormituksen hallinta ja sen tukeminen
- Lajivaatimuksien huomioiminen
- Moniammatillisuus osana valmentautumista
- Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus asiantuntijatoiminnassa

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

- Suorituksen optimointi
- Yksilöllinen suunnittelu, toteutus, seuranta ja analysointi

**YKSILÖLLISET
TOIMENPITEET**

LAJI- JA RYHMÄKOHTAISET TOIMENPITEET

VALMENTAUTUMISEN TUKEMINEN

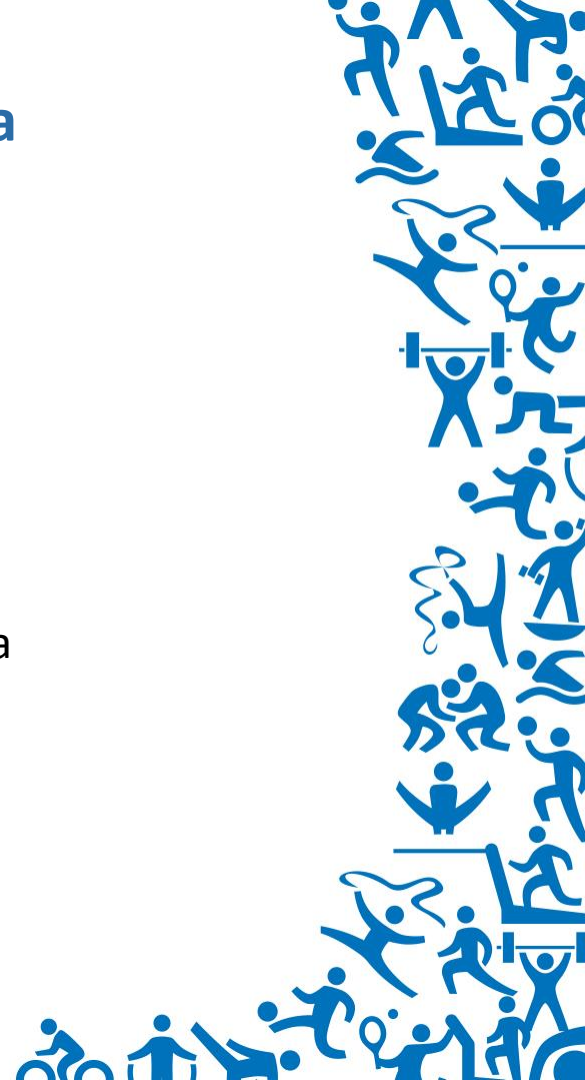
PERUSTOIMINTOJEN VARMISTAMINEN

Urheilijan kaksoisura Mäkelänrinteen lukiossa

- Opinto-ohjaus, opettajat
- Valmennusoppi
- Kehity huippu-urheilijaksi –kirja
- Psykkinen valmennus
- Urheilusta ammatti -kurssi
- Valmiudet valita omaa urheilu-uraa parhaiten tukeva kaksoisuramalli lukion jälkeen

Urheilijan kaksoisura Mäkelänrinteen lukiossa

- Opinto-ohjaus, opettajat
- Valmennusoppi
- Kehity huippu-urheilijaksi –kirja
- Psykkinen valmennus
- Urheilusta ammatti -kurssi
- Valmiudet valita omaa urheilu-uraa parhaiten tukeva kaksoisuramalli lukion jälkeen



Kaksoisuramallit huippuvaiheessa

- Urheilu ensimmäisenä ”ammattina”/työnä: Urheilijat pystyvät urheilemaan ”ammattilaisina” ja osaamisen kehittyminen on osa ammatissa kehittymistä. Ammattilaisuus voi sisältää myös opiskelua.
 - Opiskelu tukee urheilijana kehittymistä ja mahdollistaa paremman urheilutuloksen.
 - OVK:lla ja lajilla on yrityskumppaneita, joissa urheilijat voivat tehdä osaaikatöitä tai muutoin tutustua erilaisiin ammatteihin, työtehtäviin (job shadowing)
- + Urhean ja Olympiakomitean asiantuntijat ovat urheilijan tukena urasiirtymässä.

