



Suomen

URHEILUAKATEMIAT

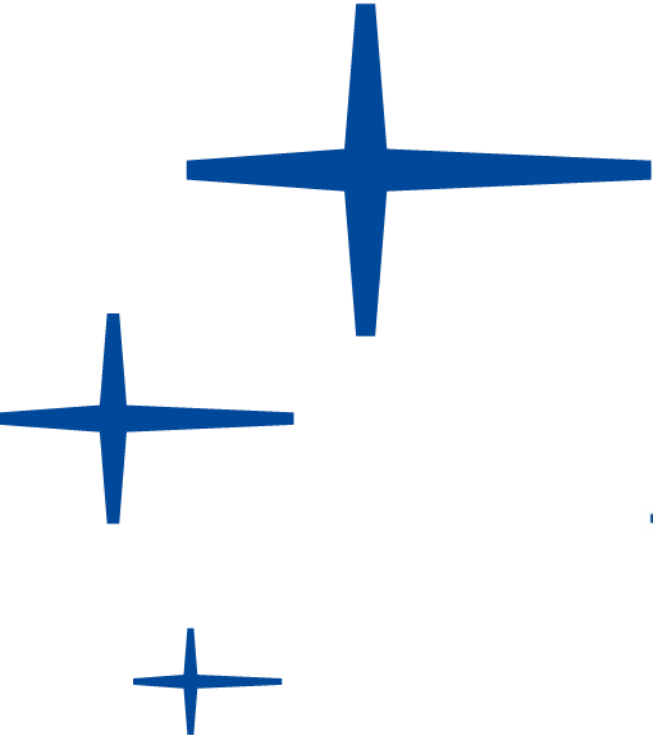
Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena

18.11.2020



- + Suomalainen kaksoisuramalli
- + Toisen asteen haku
- + Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena

Urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkoston tavoite



Suomen

URHEILUAKATEMIAT



Varmistamme, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa. Kansainvälisesti menestyviä urheilijoita ja joukkueita on enemmän. Toimimme eettisesti kestävästi. Koulutus ja siviiliuraan valmistautuminen hoidetaan vastuullisesti ja suunnitelmallisesti.



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

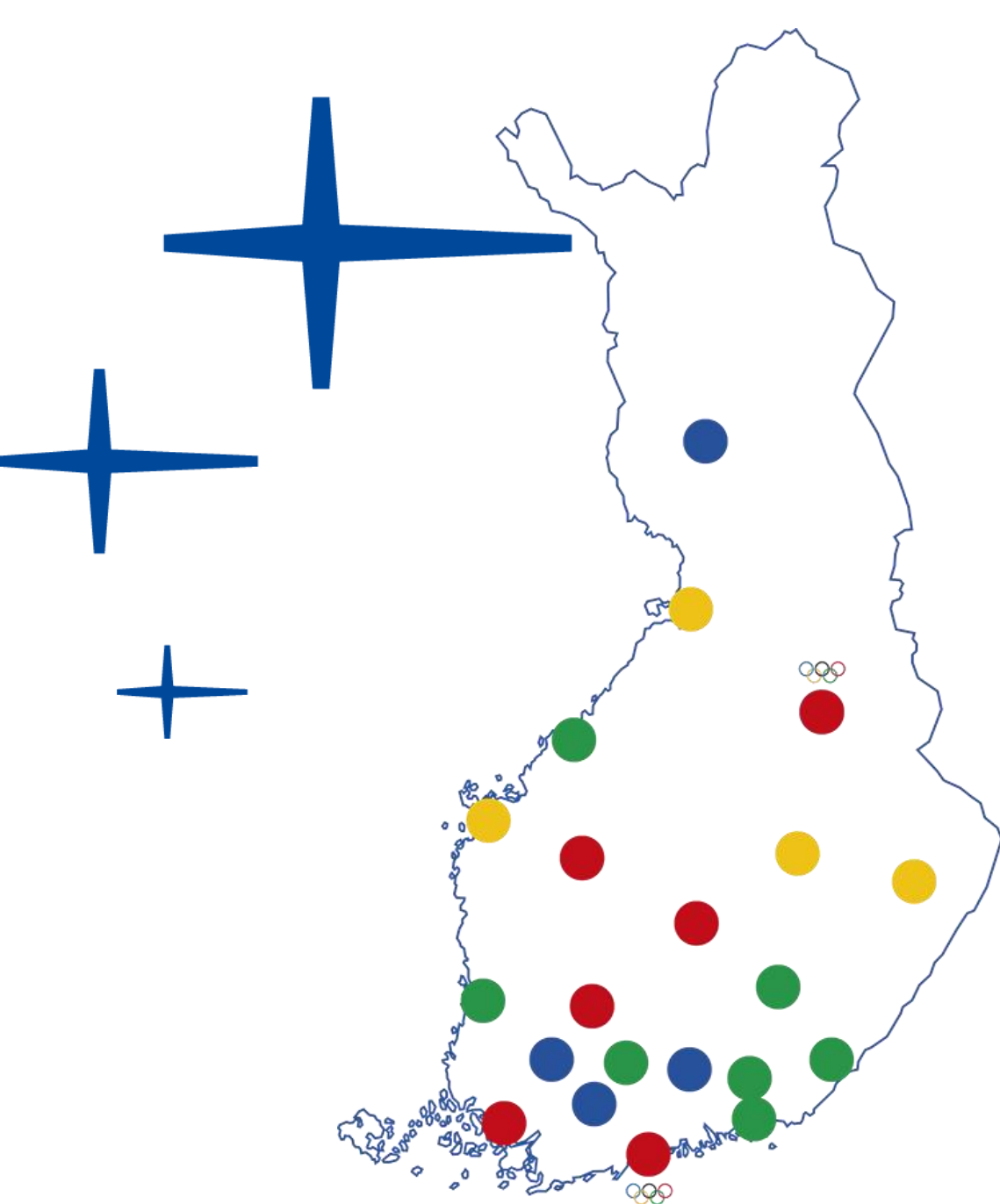
Huippuvaihe

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





Uransiirtymä

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

Lajiliitot ja seurat



Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset

-  Kasvattajaurheiluakatemia
-  Valtakunnallinen valmennuskeskus ja alueellinen urheiluakatemia
-  Alueellinen urheiluakatemia
-  Valtakunnallinen urheiluakatemia ja valmennuskeskus

Toimintaympäristöt lukuina 2020

19 urheiluakatemiaa,
9 valmennuskeskusta

30 toisen asteen
urheiluoppilaitosta

Valmentajia **1035**, joista
päätoimisia **569**



Verkostossa mukana **160**
yläkoulua, joista **25**
mukana
urheiluyläkoulukokeilussa



Urheilijoita



Korkea-asteella **1351**
Toisella asteella **5715**
Yläkouluissa **6710**
Ei-opiskelevat **1355**

Paraurheilijoita yhteensä **87**

Urheiluoppilaitoshaku



Kenelle urheiluoppilaitos sopii?

- + Toisella asteella urheilun ja opiskelun yhdistämisen perustana Suomessa toimii 15 urheilulukiota ja 15 ammatillista koulutuksen järjestäjää.
- + Näitä valtakunnallisen erityisen tehtävän saaneita oppilaitoksia kutsutaan urheiluoppilaitoksiksi.
- + Virallisten urheiluoppilaitosten lisäksi joustava urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista urheilupainotteisissa lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa, joita toimii lukuisia ympäri Suomen.



- + Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu tavoitteellisesti valmentautuville nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan.
- + Urheiluoppilaitoksessa opiskeleva urheilija on motivoitunut ja sitoutuu
 - + urheilijan elämään ja suureen harjoitusmäärään.
 - + hoitamaan opiskeluelvoitteensa hyvin.
- + Toisen asteen koulutus antaa jatko-opiskeluoikeuden korkea-asteelle.



Miten urheilija voi hyötyä urheiluoppilaitoksesta?

- + Urheiluoppilaitoksessa opiskelevan urheilijan on mahdollista harjoitella useita kertoja viikossa ammattimaisessa valmennuksessa ja hyvissä olosuhteissa koulupäivän puitteissa.
- + Urheilijalla on tukenaan monipuoliset asiantuntijatoiminnot.
- + Urheiluvalmennus on osa tutkintoa.
- + Opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset.
- + Harjoitus- ja kilpailumatkat otetaan huomioon opintojen suunnittelussa ja toteutuksessa.
- + Urheiluoppilaitoksissa on urheilumyönteinen ilmapiiri.



Mihin urheiluoppilaitokseen urheilijan kannattaa hakea?

- + Urheiluoppilaitokseen haettaessa urheilijan tulee lähipiirinsä kanssa huolellisesti pohtia, mikä on urheilijan kannalta sopivin ympäristö urheilun ja opiskelun yhdistämiselle toisella asteella.
 - + Missä on urheilun kannalta paras harjoitteluympäristö?
 - + Mihin lajiliitto on keskittänyt toimintaansa ja valmennusosaamista?
 - + Onko urheilijan laji oppilaitoksen tai akatemian painopistelaji?
 - + Onko oppilaitoksessa urheilijan lajin valmennusta?
 - + Oppilaitos lähialueelta vai kauempaa Suomesta?
 - + Mikä on arjen ajankäytön kannalta toimivaa? (koti-harjoitusympäristö-koulu)



Lukioon vai ammatilliseen oppilaitokseen?

- + Mitkä ovat nuoren tavoitteet urheilun ulkopuolella?
 - + Mikä koulutus antaa parhaan jatko-opiskelukelpoisuuden vai onko tavoitteena tietty ammatti?
- + Urheilulukioon pääseminen ja siellä menestyminen edellyttää yleensä vähintään 7-7,5 keskiarvon.
- + Eri kaupungeissa voi olla minimivaatimukset keskiarvolle lukioon pääsemiseksi.
- + Apua ja tukea toisen asteen yhteishakuun saa koulujen ja oppilaitosten opinto-ohjaajilta.



Urheiluoppilaitokseen hakeminen

- + Toisen asteen urheiluoppilaitokseen haetaan kevään yhteishaussa.
- + Yhteishaku alkaa 23.2.2021 ja päättyy 23.3.2021 klo 15 Haku tapahtuu sähköisesti osoitteessa opintopolku.fi. Myös tarkemmat hakuohjeet löytyvät sivustolta.
- + Urheiluoppilaitokseen haettaessa urheilijan tulee lisäksi toimittaa *Hakulomake urheiluoppilaitokseen 2021* yhteishaun päättymiseen mennessä haettavaan urheiluoppilaitokseen.
- + Ammatillisiin urheiluoppilaitokseen voi hakea myös jatkuvan haun menettelyllä, joka toimii koko lukuvuoden ajan.
- + Lisätietoa urheiluoppilaitoshausta saat [Suomen Olympiakomitean verkkosivuilta](#).
- + HUOM! Varmista aina hakuohjeet, aikataulu, mahdollinen oppilaitoksen oma hakulomake ja vaadittavat liitteet oppilaitoksen verkkosivuilta tai ota tarvittaessa yhteys oppilaitoksen urheilukoordinaattoriin. Huomioithan myös, että urheiluoppilaitoksen hakulomakkeeseen tarvitaan valmentajan ja/tai seuran lausunto (*Hakulomake urheiluoppilaitokseen 2021*, sivu 2(2)).



Urheilulukiohaun pisteytys

- + Urheilulukiot poikkeavat muista lukioista valintaperusteiden osalta.
- + Opiskelijaksi valittavan ylin mahdollinen pistemäärä on 20, joka muodostuu
 - + Keskiarvopisteistä (max. 10 p)
 - + Keskiarvopisteet muodostuvat peruskoulun päättötodistuksen lukuaineiden ja pakollisen liikunnan keskiarvosta sadasosan tarkkuudella.
 - + Lajiliittopisteistä (max. 5 p)
 - + Lajiliitot pisteyttävät urheilijat urheilullisen tason ja potentiaalin perusteella.
 - + Oppilaitospisteistä (max. 5 p)
 - + Oppilaitokset pisteyttävät urheilijat harkintansa mukaan soveltuvuusastein.
- + Opiskelijavalinnan hakuprosessi ja kriteerit



Haku ammatillisiin urheiluoppilaitoksiin

- + Ammatilliseen urheiluoppilaitokseen haettaessa urheilijan tulee tarkistaa oppilaitoksen verkkosivuilta, että hänen tavoittelemansa ammatillinen perustutkinto sisältyy oppilaitoksen urheilijakoulutukseen.
- + Urheiluansioilla ei saa lisäpisteitä hakutilanteessa, joten urheilijan kannattaa hakea sellaiseen perustutkintoon, jonne edellytykset sisäänpääsyyn ovat olemassa.
- + Urheilijastatuksen voi saada opiskelupaikan varmistuttua. Urheilijastatuksesta päätettäessä lähtökohtana ovat hakijan lajiliittopisteet. Myös oppilaitoskohtaiset valintatestit ja haastattelut voivat toimia valinnan perusteina.
- + Yhteishaku on ensisijainen urheilijan hakukanava ammatillisiin urheiluoppilaitoksiin. Ammatillisiin urheiluoppilaitoksiin voi hakea myös jatkuvan haun menettelyllä, joka toimii koko lukuvuoden ajan. Lisäksi oppilaitoksista voi aina tiedustella vapaita opiskelupaikkoja. Toimintatavat ja hakuajat ovat oppilaitoskohtaisia, joten niihin kannattaa tutustua oppilaitosten tiedotuskanavilla.



Sisällöt yläkouluissa ja 2. asteella



Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena





KASVATA URHEILIJAKSI – VANHEMMAT NUOREN TUKENA



KASVATA URHEILIJAKSI – VANHEMMAT NUOREN TUKENA

- + Vanhempien rooli nuoren urheilijan rinnalla on keskeinen ja Kasvata urheilijaksi –materiaalin sisällöt tarjoavat vanhemmille tukea siihen, miten nuorta voisi parhaiten kannustaa ja rohkaista kohti urheilu-uraa ja samalla huolehtia, että perusasteen ja toisen asteen opinnot tulevat suoritettua.
- + Kasvata urheilijaksi –materiaali on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman sisältökokonaisuutta, johon kuuluvat *Kasva urheilijaksi* –sisällöt yläkoululaisille sekä *Kehity huippu-urheilijaksi* –sisällöt toisen asteen urheilijoille.



Kasvata urheilijaksi –materiaalin sisällöt

1. VANHEMMAT URHEILIJAN TUKENA
2. URHEILUN JÄRJESTELMÄT JA KAKSOISURA
3. ILO JA INNOSTUS
4. TERVEET HARJOITUSPÄIVÄT
5. FYYSINEN KUORMITETTAVUUS
6. MONIPUOLISTEN TAITOJEN HANKKIMINEN
7. URHEILUN ARVOT



Vanhemmat urheilijan tukena

- + **Urheiluvanhemmuuden roolit** – Kasvata urheilijaksi—materiaali rakentuu urheilijan polun valintavaiheen laatutekijöiden ympärille, erityisesti siitä näkökulmasta, miten vanhemmat voivat vaikuttaa näiden tekijöiden kehittymiseen huippuvaiheen menestystekijöiksi unohtamatta ihmisyyteen ja kasvatukseen liittyvien tekijöiden huomioimista. Kasvata urheilijaksi –materiaalissa vanhemmuuden roolit ovat kuvattu nuoren urheilijan tukemisen näkökulmasta – urheiluvanhemmuuden näkökulmasta.
- + **Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö** – Ympäristöllä on hyvin merkityksellinen rooli urheilijan kehittymiselle. Nuoren omat teot ja valinnat ovat tietenkin keskiössä urheilijan polulla, mutta optimaalisen kehityksen kannalta nuori tarvitsee tukea ympäristöltään. Kasvatuksen, liikuntakasvatuksen ja valmennuksen tehtävänä on muodostaa nuoren toimintaympäristö sellaiseksi, että hänen on mahdollista hyödyntää kaikki potentiaalinsa.



Ilo ja innostus – urheiluvanhemmuuden roolit

- + Opettaa voittamiseen ja häviämiseen suhtautumista.
- + Tukee urheilijan autonomiaa
- + Tukee koetun pätevyyden tunnetta.
- + Tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.



Monipuolisten taitojen hankkiminen – urheiluvanhemmuuden roolit

- + Mahdollistaa liikunnan ja urheilun ja luo niitä tukevan toimintaympäristön.
- + Kannustaa monipuolisuuteen.
- + Kannustaa pitkäjänteiseen taito- ja tekniikkaharjoitteluun.
- + Mahdollistaa omatoimisen tekniikkaharjoittelun.
- + Vaalii yhteistä aikaa ja kannustaa yhteiseen harrastamiseen.



Fyysinen kuormitettavuus – urheiluvanhemmuiden roolit

- + Mahdollistaa riittävän ja terveellisen ravinnon sekä kannustaa ja ohjaa urheilulliseen ravitsemukseen.
- + Huomioi kasvun, kehityksen ja kypsymisen.
- + Huolehtii kokonaisliikuntamäärästä.
- + Varmistaa jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden.



Terveet harjoituspäivät – urheiluvanhemmuiden roolit

- + Mahdollistaa laadukkaan arjen ja urheilijana kehittymisen.
- + Opettaa ja valvoo terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja.
- + Tarkkailee riittävää unta ja palautumista sekä huolehtii vuorokausirytmistä ja unihygieniasta.
- + Ehkäisee sairauksia, mahdollistaa terveenä urheilemisen ja muistuttaa henkilökohtaisesta hygieniasta.
- + Huomioi vammojen ennaltaehkäisyä, huolehtii kuntoutuksesta ja kieltää sairaana harjoittelun.
- + Huolehtii urheiluvarusteista ja –välineistä sekä valvoo niiden tarkoituksenmukaista käyttöä.



Urheilun arvot – urheiluvanhemmuuden roolit

- + Pitää määrätietoisesti ja johdonmukaisesti kiinni sovituista arvoista, normeista, säännöistä ja käytännön toimintatavoista.
- + Opettaa oikeanlaista suhtautumista kaikkia urheilun toimijoita kohtaan.
- + Vaalii ja välittää urheilun arvoja.
- + Pyrkii ja antaa mahdollisuuksia vastuulliseen ja kestävään urheiluun.

Urheilijan kaksoisura

- + Urheilun ja opiskelun oikeanlainen yhdistäminen on tavoitteellisesti harjoittelevalle urheilijalle välttämättömyys. Urheiluakatemit tarjoavat tähän keinoja.
- + Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset muodostavat suomalaisen huippu-urheilun toimintaverkoston.
- + Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen ura siirtymään.
- + Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omasa arjessaan.
- + Toisella asteella opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen urheiluun onnistuu parhaiten urheiluoppilaitoksissa.



Urheilijan kaksoisura

- + Huippuvaiheessa kaksoisuralla tuetaan urheilutuloksen tekemistä.
- + Huippuvaiheen kaksoisuramallit:
 - + Urheilu ensimmäisenä ammattina.
 - + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen.
 - + Urheilun ja muun työn yhdistäminen
- + Osa urheilijoista saavuttaa parhaan mahdollisen urheilutuloksen keskittymällä ainoastaan urheiluun. Osalle urheilijoista urheilun ja opiskelun tai urheilun ja muun työn yhdistäminen tukee parhaan tuloksen tekemistä.



Katse toiselle asteelle – vaihtoehdot näkyviksi

- + Toiselle asteelle siirtyminen on iso askel nuoren elämässä. Tämä siirtymävaihe voi olla merkittävä nuoren urheilijaksi kehittymisen ja kasvamisen näkökulmasta.
- + Katse tulee suunnata jo yläkouluvaiheessa toiselle asteelle – mikä on paras vaihtoehto yksilön kannalta?
- + Optimaalinen urheilijaksi kehittyminen ja kasvaminen saattaa edellyttää toiselle paikkakunnalle muuttoa. On yksilökohtaista, milloin muutto on paras toteuttaa, yksi luonteva ajankohta on siirtymä perusopetuksesta toiselle asteelle.
- + Muutto toiselle paikkakunnalle voi olla avain nuoren kehittämisessä huippu-urheilijaksi.

Urheilu opettaa

- + Urheilu kartuttaa monenlaista osaamista ja taitoja, joista on hyötyä elämän monilla eri osa-alueilla.
- + Urheilusta saatuja taitoja voidaan verrata pääomiin.
- + Näitä urheilusta saatuja pääomia ja taitoja voidaan hyödyntää urheilu-uran aikaisessa tai sen jälkeisessä työelämässä.
- + Urheilu-ura tulee nähdä myös työelämätaitoja lisäävänä tekijänä.

URHEILUSSA OPITTUA	TYÖELÄMÄN SANASTOA
Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.	Paineensietokyky
Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia.	Yhteistyötaidot
Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta	Vuorovaikutustaidot
Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin.	Luotettavuus
Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin	Kunnianhimo



Ilo ja innostus

- + Tärkeää on, että nuori hyväksytään sellaisena ainutlaatuisena persoonana kuin hän on, ja hänelle annetaan ikätasoisesti vastuuta ja tilaa tutustua itseensä sekä etsiä itselleen tärkeitä asioita. Vanhemmat voivat tietoisesti tukea sitä, että nuorelle muodostuu mahdollisimman monipuolinen käsitys itsestään.
- + Vanhempi voi omalla puheella ja kysymyksillä osoittaa nuorelle, mikä on tärkeää.
- + Vanhempien ilmiselvä, mutta ei suinkaan helppo tehtävä nuoren kanssa on antaa aikaa ja ymmärrystä – sietää ja luottaa – auttaa tunteiden säätelyssä.
- + Vanhempien on hyvä muistuttaa nuorta siitä, että hän on tärkeä, rakas ja ainutlaatuinen kilpailusuorituksesta huolimatta.



Terveet harjoituspäivät – Urheiluseuroissa liikkuvien nuorten liikkumisesta ja terveystottumuksista

- + Urheiluseuratoimintaan osallistuminen lisää nuoren liikunnan kokonaismäärää.
- + Urheiluharjoittelun kannalta nuoret liikkuvat kuitenkin liian vähän, etenkin reippaan ja kovan liikunnan osalta.
- + Seuratoimintaan osallistuminen ei välttämättä suojaa päihteiden ja nautintoaineiden väärinkäytöltä.
- + Organisoituun urheiluun osallistumisella on positiivisia vaikutuksia ruokailutottumuksiin, nukkumiseen ja ruutu-ajan määrään.



Terveet harjoituspäivät – Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen

- + Lapsuus ja nuoruus luovat urheilullisten elämäntapojen pohjaa.
- + Nykyaika haastaa liikuntaa ja urheilua.
- + Säännöllisyys tärkeää.
- + Urheilullisen elämäntavan optimointi ja tasapaino.
- + Urheilullinen elämäntapa ei synny itsestään.



Terveet harjoituspäivät - Urheiluravitsemus

- + Kodin ruokaympäristöllä on merkittävä vaikutus nuoren urheilijan ruokavalintoihin, ruokasuhteeseen ja ravitsemustaitoihin.
- + Koti ja huoltajat voivat tukea monipuolista ravitsemusta luomalla kotiin hyvät mahdollisuudet valita suorituskykyä ja terveyttä tukevia ruokia.
- + Ateriarytmi ja riittävä energiansaanti toimivat kulmakivinä kasvavan, nuoren urheilijan ravitsemuksessa.
- + Ennakointi, suunnittelu ja huolellisesti valitut eväät helpottavat erikoispäivien, kuten turnauspäivien, toimintaa ja mahdollistavat riittävän energiansaannin.
- + Nuoren ruokasuhte kehittyy ja kasvaa muun fyysisen ja psyykkisen kehityksen rinnalla. Kotona on hyvä keskustella ruokaan ja ravitsemukseen sekä kehonkuvaan liittyvistä pulmista avoimesti ja nuorta kuunnellen.



Terveet harjoituspäivät – Uni ja siihen liittyvät tekijät

- + Uni on yksi elämän peruspilareista. Se luo puitteet myös kasvulle ja aktiiviselle elämäntavalle.
- + Nuori tarvitsee unta keskimäärin noin 9 tuntia yössä.
- + Unirytmä on hyvä pitää tasaisena.
- + Rauhallinen nukkumisympäristö tukee laadukasta unta.



Fyysinen kuormitettavuus

- + Kasvulla ja kehityksellä on monenlaisia vaikutuksia, jotka on hyvä huomioida aktiivisesti liikkuvan nuoren arjessa.
- + Riittävä energiansaanti on keskeistä normaalin hormonitoiminnan takaamiseksi. Sillä on tärkeä merkitys myös luuston terveydelle.
- + Keskeistä murrosiässä on riittävän monipuolinen, yksilöllisen kehitysvaiheen huomioiva, systemaattinen ja sopivan kuormittava liikunta.
- + Kasvupyrähdyksen aikana tulisi välttää intensiivistä ja repivää venyttelyä, kovia tärähdyksiä, selän kuormittamista isoilla painoilla ja nivelten rasittamista ääriasennoissa.



Monipuolisten taitojen hankkiminen

- + Perusliikuntataidot ovat edellytys hyvälle lajitaidoille.
- + Arki- ja koululiikunta ovat hyviä perustaitojen kehittäjiä.
- + Monipuolinen harjoittelu on hyväksi aivoille.
- + Useimmat huipulle päässeet urheilijat ovat harrastaneet lapsuudessaan useita lajeja.



Urheilun arvot

- + **Suomalaisten urheilun arvot** - Urheilun yhteisten arvojen mukaan toimiminen on kaikkien urheilun parissa toimivien yhteinen vastuu. Yhteiset arvot koskettavat niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin. Erityisesti vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsilleen näiden arvojen noudattamisessa.
- + **Vastuullisuus** - Olympiakomitean tavoitteena on vahvistaa vastuullisia toimintatapoja urheiluyhteisössä. Lasten ja nuorten urheilussa vastuullisten toimintatapojen edistämässä ja vahvistamisessa erityisen tärkeässä roolissa ovat nuorten urheilijoiden taustajoukot.
- + **Reilusti huipulle** - Urheilijan on jo nuorena tärkeä oppia tunnistamaan urheilun lieveilmiöt ja toimimaan oikein eteen tulevissa tilanteissa. Vanhemmilla on merkittävä rooli auttaa ja tukea nuorta tuntemaan omat oikeutensa ja vastuunsa urheilijana, jotta hän pystyy tekemään eettisesti kestäviä valintoja urheilu-uransa eri vaiheissa.



Suomalaisen urheilun arvot

- + **YHDESSÄ** – ROHKEASTI
- + **ILOLLA** – EI OTSA RYPYSSÄ
- + **KUNNIOITTAEN** – YKSILÖLLISESTI JA YHDENVERTAISESTI
- + **VASTUULLISESTI** – EI HINNALLA MILLÄ HYVÄNSÄ
- + **ERINOMAISESTI** – KUNNIAHIMOISESTI JA VAIKUTTAVASTI



Valintavaihe: lapsuusajan laatutekijät muuttuvat

- + Innostus kasvaa intohimoksi.
- + Monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot.
- + Hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi.
- + Urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija.