



HAE URHEILUYLÄKOULUUN – KASVA JA KEHITY TERVEENÄ URHEILIJANA

TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia verkostossa on yli 2000 nuorta ja yli 40 yläkoulua Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla, jotka toimivat Suomen Olympiakomitean linjaamien toimintatapojen ja sisältöjen mukaisesti. Koulut tekevät rakenteellista sekä toiminnallista yhteistyötä urheiluseurojen kanssa.



MITÄ SAAT URHEILUYLÄKOULUSSA?

- Urheilua tukevan innostavan ilmapiiriin
- 6-12 h laadukasta liikuntaa ja urheilua kouluviikkoon n. klo 8-16 välisenä aikana
- Mahdollisuuden yhdistää koulun ja urheilun toimivasti
- Seurojen vetämät laji- ja yleisharjoitukset koulupäivän yhteydessä

Kasva Urheilijaksi -sisällöt urheiluylläkouluissa

- Yleisvalmennuksen oppisisällöt valinnaisliikunnan tunneilla
- Harjoituskirjan sisältämät urheilijaksi kasvua tukevat oppimateriaalit
 - Harjoittelu ja palautuminen
 - Psykkinen valmennus
 - Elämäntaidot
 - Ravitsemus
 - Urheilijan opiskelutaidot



TIESITKÖ, ETTÄ YLÄKOULUIÄSSÄ...

- nuoren fyysinen ja psyykinen kehitys on voimakkaimmillaan.
- ikäkauden sekä yksilöllisen kasvun ja kehityksen ymmärtäminen ja kunnioittaminen on tärkeää.
- laadukas harjoittelukokonaisuus ja urheilulliset elämäntavat pitävät mielen virkeänä ja mahdollistavat kehittymisen terveenä urheilijana.
- urheilu ja liikuntaharrastukset tukevat tutkitusti oppimista.
- monipuolista urheilua on hyvä harrastaa niin ohjatusti kuin omatoimisestikin.
- luodaan tärkeä perusta myöhemmän vaiheen vaativampaa harjoittelua varten.
- harjoittelun määrä lisääntyy nousujohteisesti.
- nuoren urheilijan tulee oivaltaa omatoimisen harjoittelun merkitys kehittymiselle.



Harjoittelun, ravinnon ja levon tasapaino mahdollistaa kehittymisen urheilijana

- Laadukas harjoittelukokonaisuus tarkoittaa sisällöllisesti ja kuormitustasoiltaan monipuolista harjoittelua, joka huomioi yksilölliset ja nuoruusvaiheen erityistarpeet
- Riittävä uni on urheilijan tärkein yksittäinen palautumisen laatutekijä
- Nuori urheilija tarvitsee kehittyäkseen riittävästi laadukasta ravintoa



Nuoren urheilijan hyvä arki on mahdollista rakentaa vain koulujen, kotien ja seurojen hyvällä yhteistyöllä.

Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä tulisi olla vähintään 20 tuntia

yli 20 tuntia koostuu ohjatusta harjoittelusta, omatoimisesta liikunnasta ja urheilusta, koulupäivän aikaisesta liikunnasta sekä koulu ja harrastematkoista lihasvoimin.

LISÄTIEDOT JA HAKUOHJEET:

www.urhea.fi/opiskelu/perusaste/



ASIAANTUNTIJOIDEN TERVEISET YLÄKOULUIKÄISILLE NUORILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLE



”Hei urheilusta innostunut nuori - hae rohkeasti urheiluyläkouluun! Pääset kokeilemaan siipiäsi urheilijan polulla kannustavassa ilmapiirissä, jossa sinua tuetaan opiskelun ja urheilun yhdistämisessä.”

KAISU MONONEN | erikoistutkija, lasten- ja nuorten urheilu, LitT, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

”Muista pitää itsestäsi hyvää huolta, sillä vain terveenä pystyt urheilemaan kunnolla. Kehittyminen vaatii laadukkaan harjoittelun lisäksi sopivassa suhteessa myös hyvää palautumista. Vaikket sitä ehkä usko, tarvitset yli kahdeksan tuntia unta öisin, säännöllisesti.”

KLAUS KÖHLER | Liikuntalääketieteen erikoislääkäri



”Monipuoliset yleistaidot luovat pohjaa parempien lajitaitojen rakentamiselle. Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu puolestaan antaa mahdollisuuden lisätä harjoittelumääriä nousujohteisesti, niin että nuori pysyy terveenä ja kehittyy.”

MIKA SAARI | Valmennuksen kehittäjä, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia

”Ravitsemus on keskeinen osa urheilijan arkea ja suorituskykyä. Oikeanlainen ja hyvin toteutettu ruokavalio voi olla urheilijalle tärkeä työkalu huipulle pääsemiseen!”

LAURA MANNER | Urheiluravitsemuksen asiantuntija, ETM, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia



”Psyykkisten taitojen kehittäminen lajiharjoittelun ohessa lisää niin omaa hyvinvointia kuin hyvää suorituskykyä – löydä tekemisen ilo ja avaimet onnistumiseen!”

PAULA THESLEFF | Psyykkinen valmentaja, PsM, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea on Suomen Olympiakomitean virallinen huippu-urheiluakatemia. Urheassa on lähes 5000 urheilijaa yläkouluikäisistä nuorista aina Olympiaurheilijoihin saakka. Urhean tavoitteena on urheilijan hyvä arki, jossa tavoitteellinen urheilu ja urheilijan siviiliura yhdistyvät tehokkaasti.