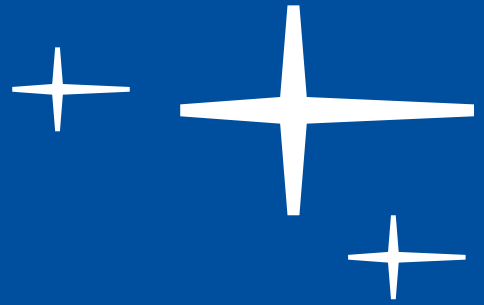




# Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto

# Sisällys

Ohjeiston käyttötarkoitus .....	3
Suomalaisen urheilun arvot .....	3
Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan tavoite .....	4
Kaksoisura .....	4
Toinen aste .....	7
Huippuvaihe .....	9
Urasiirtymät .....	10
Urheilijat .....	11
Lajit .....	12
Valmennus .....	13
Asiantuntijatoiminta .....	15
Viestintä .....	19
Olosuhteet .....	20
Antidopingtyö .....	21
Rakenne, roolit ja kriteerit .....	23
Valtakunnalliset valmennuskeskukset .....	28
Valtakunnallisten valmennuskeskusten kriteerit .....	29
Johtaminen .....	32
Rahoitus .....	33
Terminologia .....	33
Historia .....	34



## Ohjeiston käyttötarkoitus

Ohjeiston käyttötarkoitus on ohjata urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan yhteistä suuntaa kohti urheilijoiden ja valmentajien kehittymistä, parempaa urheilumenestystä sekä urheilijoiden suunnitelmallista kaksoisuraa. Ohjeiston tavoitteena on myös ohjata lajeja kiinnittämään omaa toimintaansa urheiluakatemioiden ja valmennuskeskuksiin tavoitteena toimiva kansainvälisen vertailun kestävä huippu-urheilujärjestelmä.

Urheiluakatemiaohjelma sitoo yhteen paikallista, alueellista ja valtakunnallista toimintaa toteuttavat urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Ohjeisto kuvaa tavoitteita ja toimenpiteitä sekä valtakunnallisella että paikallisella tasolla. Ohjeisto määrittelee keskeisiä tehtäviä, mutta verkoston moniulotteisuudesta johtuen ohjeisto ei kaikilta osin ota kantaa siihen kenen vastuulla tehtävistä huolehtiminen on. Ohjeisto on tarkoitettu käytettäväksi kaikille urheiluakatemiaohjelman verkostossa oleville toimijoille.

## Suomalaisen urheilun arvot

### **Yhdessä – rohkeasti**

Teemme tuloksemme aina yhdessä muiden kanssa. Tehtävämme on saada eri tahot tekemään töitä strategisten tavoitteiden suunnassa.

Olemme rohkeita kokeilemaan uutta, ottamaan esille myös vaikeat asiat, haastamaan itsemme ja muut tekemään myös niitä asioita, joita emme vielä osaa. Uskallamme ottaa isoja haasteita ja epäonnistumiset ovat meille parhaita oppimisen paikkoja.

### **Ilolla – ei otsa rypyssä**

Hyviin tuloksiin päästään positiivisessa ilmapiirissä. Haluamme ja osaamme luoda positiivisen ilmapiirin. Toimimme ratkaisukeskeisesti emmekä jää murehtimaan asioita, joihin emme voi vaikuttaa.

### **Kunnioittavasti – yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti**

Erilaisuus on meille rikkaus omassa työyhteisössä, verkostoissa sekä liikkujissa ja urheilijoissa. Arvostamme jokaisen osaamista ja erilaisia näkökulmia. Erilaisuus parantaa kykyämme oppia ja kehittyä. Kohtelemme kaikkia yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti. Tämä on erityisen tärkeää tehdessämme työhömmme kuuluvia valintoja ihmisten välillä (esim. joukkueiden valinnat ja rekrytoinnit) tai tehdessämme resurssipäätöksiä. Jokaisella on yhdenvertainen oikeus saada yhteisiin johtamisen periaatteisiin perustuvaa esimiestyötä.

### **Vastuullisesti – ei hinnalla millä hyvänsä**

Jokainen työntekijä on sitoutunut toimimaan eettisten periaatteidemme mukaisesti ja näiden periaatteiden jatkuvaan kehittämiseen.

### **Erinomaisesti – kunnianhimoisesti ja vaikuttavasti**

Pyrimme kaikessa tekemisessä erinomaisuuteen. Erinomaiset työprosessit mahdollistavat erinomaiset lopputulokset.

# Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan tavoite

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 Olympiakomitean strategisena valintana on yhdessä urheilun muiden toimijoiden kanssa kasvattaa suomalaisen huippu-urheilun kansainvälistä menestystä, osaamista ja arvostusta vastuullisesti ja eettisesti kestävällä tavalla. Lähtökohtana on urheilijalähtöinen toimintatapa, jossa kaikki toimenpiteet ja ratkaisut johdetaan urheilijan ja joukkueen valmentautumisen tarpeista. Vahvistamme myös parhaat parhaiden kanssa -toimintaperiaatetta, jossa parhaat urheilijat harjoittelevat yhdessä jatkuvan kehittymisen periaatteella, parhaassa mahdollisessa valmennuksessa ja parhaissa olosuhteissa. Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö johtaa huippu-urheiluverkostoa ja vastaa yhdessä lajiliittojen ja huippu-urheiluverkoston kanssa pitkän aikavälin huippu-urheilumenestyksestä. Lajiliitot vastaavat oman lajinsa kilpailutoiminnasta, huippu-urheilutoiminnan ja valmennuksen kehittamisestä sekä lajin kansainvälisestä tuloksenteosta.

## Kaksoisura

KAKSOISURA ON SUOMALAISEN URHEILUN ARVOVALINTA.

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi.

Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.



# Yläkoulu

KAKSOISURAN TEKEMISEN TULEE TUKEA URHEILIJANA KEHITTYMISTÄ.

Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan. Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin.

Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan koulu- ja leiritysmallien tavoitteena on edistää urheilevan oppilaan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Urheiluakatemiaohjelmaan on kattavasti ympäri Suomen kiinnittyneenä useita urheiluyläkouluja sekä laaja alueellinen liikuntapainotteisten ja liikuntalähikoulujen verkosto. Urheiluopistot vastaavat valtakunnallisten yläkoululeiritysten järjestämisestä. Yläkoulutoiminta on kiinteä osa usean lajin valmennusjärjestelmää ja urheilijan polkua.

Yläkoulutoimintaa ohjaa yhteinen Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto: [Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto](#) (15.6.2015, päivitetty 16.4.2019)

Urheiluakatemiaverkostoon kuuluva urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen tai liikuntalähikoulu tukee urheilijan kasvua mahdollistamalla urheilijalle toimivan valmentautumisen koulupäivän yhteydessä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemia kanssa yhteistyössä. Yläkoululeirimallissa urheiluopisto, lajiliitto ja urheiluakatemia tarjoavat urheilijoille kolmivuotisen leirityskokonaisuuden.

## Urheiluakatemioiden yläkoulut

Koulut yhteistyössä seurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemioiden kanssa

### Urheiluyläkoulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
  - Urheiluluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 10h/vko ->
- Täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit
- Mahdollisesti koulussa lisäksi liikuntaluokka

### Liikuntapainotteinen koulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
  - Liikuntaluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

### Liikuntalähikoulu

- Oppilaat omalta oppilaaksiottoalueelta
- Liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

Urheiluopistot, lajiliitot ja urheiluakatemit yhteistyössä koulujen kanssa

### Yläkoululeiritys

- Urheiluakatemia leiritysmalli
- Lajiliitto, urheiluopisto ja urheiluakatemia toteuttavat yhteistyössä
- 7.-9. luokat, 4-6 leiriä / lukuvuosi

## Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan tavoitteet:

Urheiluakatemiaohjelman valtakunnallinen yläkouluverkosto laajenee.

Seurojen, koulun ja urheiluakatemiaohjelman suunnitelmallisella yhteistyöllä mahdollistetaan yli 20 h viikoittainen liikunnan, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä.

Valtakunnallisessa urheiluyläkouluverkostossa noin 50 urheiluyläkoulua mahdollistaa vähintään 10 h liikuntaa ja harjoittelua kouluviikon yhteydessä urheiluseurojen ja -akatemiaohjelman kanssa tiiviissä yhteistyössä. Jokaisessa urheiluakatemiaohjelmassa on vähintään yksi urheiluyläkoulu.

Yhteiset urheilijaksi kasvamisen ja lajivalmennuksen linjaukset ja sisällöt ohjaavat toimintaa ja sen laatua. Yläkoulutoiminta on osa lajien valmennusjärjestelmiä.

Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin ja hän saa ohjausta ja tukea valintojensa tekemiseen. Sujuvalla koti-koulu-seura-yhteistyöllä varmistetaan nuoren hyvä arki.

### Tavoitteet

- + Urheiluakatemiaohjelman yläkoulut ovat osa valtakunnallista yläkouluverkostoa ja alueellinen yläkouluverkosto laajenee.
- + Urheiluakatemiaohjelman urheiluyläkoulut mahdollistavat vähintään 10 h liikuntaa ja harjoittelua kouluviikon yhteydessä urheiluseurojen kanssa tiiviissä yhteistyössä. Urheiluyläkouluja on jokaisessa urheiluakatemiaohjelmassa.
- + Urheiluakatemioiden verkostokouluissa ja yläkoululeirityksessä yhteiset urheilijaksi kasvamisen sekä lajivalmennuksen linjaukset ja sisällöt ohjaavat toimintaa ja toiminnan laatua kehittyä.
- + Valmennus tukee urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luo valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten.
- + Yläkoululeirityksessä koulunkäynti ja harjoittelu yhdistetään toimivaksi kokonaisuudeksi leiriolosuhteissa ja urheilija saa eväät parempaan arjenhallintaan myös leirien välisinä aikoina.
- + Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin.

### Toimenpiteet

- + Urheiluakatemiaohjelman toteuttaa seutukuntatyön toimenpidesuunnitelmaansa. Koordinointityöhön haetaan ratkaisuja verkoston kunnista ja kouluista.
- + Kumppanuussopimuksien ja säännöllisten tapaamisten avulla varmistetaan urheiluyläkoulutoiminnan laatu ja kriteerien toteutuminen urheiluyläkouluissa.
- + Seurojen, koulun ja urheiluakatemiaohjelman suunnitelmallisella yhteistyöllä mahdollistetaan yli 20 h viikoittainen liikunnan, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä. Yhteiset sisällöt ohjaavat päivittäistä toimintaa.
- + Liikunnanopettajat ja seurojen ammattivalmentajat yhteistyössä rakentavat kehittävästä arkesta, huomioivat eri tavoitetasot ja tunnistavat yksilöiden tarpeet. Harjoittelu on monipuolista, ohjaa omatoimisuuteen ja lisää nuoren omistajuutta.
- + Yläkoululeirityksen järjestäjinä toimivat Urheiluopistot sitoutuvat noudattamaan yhdessä sovittua yläkoululeirityksen valtakunnallista ohjeistoa.
- + Uraohjaus tukee urheilijan siirtymää siihen toisen asteen urheiluoppilaitokseen, jossa on urheilijan kehittymiselle parhaat edellytykset lajin ja valmentautumisen näkökulmasta.

## Toinen aste

TOISELLA ASTEELLA KAKSOISURAN TEKEMISEN TULEE TUKEA URHEILIJANA KEHITTÄMISTÄ JA URHEILUTULOKSEN TEKEMISTÄ.

Toisella asteella urheilun ja opiskelun yhdistämisen perustana Suomessa toimii 15 urheilulukiota ja 15 ammatillisen koulutuksen järjestäjää, joiden tehtävänä on tarjota urheilusta motivoituneille nuorille ympäristö, jossa opiskelu on mahdollista yhdistää tavoitteelliseen valmentautumiseen. Näitä valtakunnallisen erityisen tehtävän saaneita oppilaitoksia kutsutaan urheiluoppilaitoksiksi. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan.

Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset. Toisen asteen urheiluoppilaitokset tukevat lajien keskittämisen ratkaisuja.

Kolmenkymmenen virallisen urheiluoppilaitoksen lisäksi Suomessa toimii useita yksittäisiä lukioita ja ammattioppilaitoksia, joissa joustava urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista. Näillä oppilaitoksilla ei ole urheiluvalmennuksen valtakunnallista erityistehävää, vaan urheiluvalmennus on järjestetty koulun ylläpitäjän omalla päätöksellä.

Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

### Tavoitteet

- + Potentiaalisimmat ja motivoituneimmat urheilijat tunnistetaan ja he pääsevät toisen asteen urheiluoppilaitokseen.
- + Urheilun vaatimukset huomioidaan opintojen suunnittelussa ja toteutuksessa.

### Toimenpiteet

- + Urheilijavalinta oppilaitoksiin tapahtuu kansallisesti ohjatun hakumenettelyn kautta tiiviissä yhteistyössä lajiliittojen kanssa.
- + Lajiliitot pisteyttävät urheilijat opiskelijavalinnan kriteerien mukaan. Urheilijan pyrkiessä useampaan kuin yhteen urheiluoppilaitokseen, on hänen lajiliittopisteensä samat oppilaitoksesta riippumatta.
- + Valmentautumisen päivä-, viikko-, jakso- ja vuosirytmii suunnitellaan yhteistyössä oppilaitoksen, urheiluakatemia- ja lajin kanssa.
- + Joustavat laji- ja urheilijakohtaisesti räätälöidyt opintojärjestelyt suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä urheilijan, valmentajan, oppilaitoksen, urheiluakatemia- ja lajin kanssa.
- + Urheilijaa ohjataan urheilija- ja opiskelupolulla hänen yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti.
- + Urheilijalle syntyy valmiudet valita urheilutulostaan tukeva kaksoisuramalli huippuvaiheeseen siirtyessä.

- + Urheilijoiden kokonaiskuormitus ja päivärytmi mahdollistavat kehittymisen huippu-urheilijaksi ja urheilutuloksen tekemisen.
- + Valmennus on huippu-urheilun näkökulmasta laadukasta. Valmentautumisen tavoitteena on urheilijan kehittyminen ja kansainvälinen menestys.
- + Valmentajalla on riittävä työaika harjoittelun suunnitteluun ja laadukkaan valmennustoiminnan järjestämiseksi sekä yhteydenpitoon sidosryhmien kanssa.
- + Kahden päivittäisen harjoituksen tekeminen mahdollistuu oppilaitoksen, lajin ja urheiluakatemian yhteistyöllä.
- + Osallistuva asiantuntijatoiminta on osa lajien valmennusprosessia.

- + Urheilijan kokonaiskuormituksen hallitsemiseksi ja valmentautumisen tukemiseksi opintojen suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnetään pidennettyä opintoaika aina tarvittaessa.
- + Urheilijan on mahdollista edistää opintojaan verkko-opintoina sekä suorittamalla opintoja myös kesäkuukausien aikana.
- + Valmentautuminen oppilaitoksessa on suunniteltu osa kokonaisharjoittelua ja urheilijana kasvamista.
- + Urheilijan päivärytmi harjoittelun, ruokailujen ja levon suhteen on suunniteltu niin, että urheilijana kehittyminen on mahdollista.
- + Urheilijalla on tarjolla ruokailun rytmin ja laadun kannalta tarvittavat ravitsemuspalvelut.
- + Urheilijalla on valmentautumisen kokonaisuudesta vastaava henkilö, joka tekee yhteistyötä oppilaitoksen kanssa.
- + Urheilijoiden kehittymistä seurataan.
- + Urheilijan valmennuskokonaisuuteen sisältyy teoriaopintoja (Kehity huippu-urheilijaksi), joita urheilija soveltaa valmentautumiseensa.
- + Painopistelajien valmentajat valitaan yhteistyössä lajiliittojen kanssa.
- + Valmentautumisesta vastaavat osaavat ja koulutetut ammattivalmentajat, jotka toimivat osana toimintaympäristön valmentajayhteisöä.
- + Valmentajien kehittymiseen on suunnitelma ja sitä tuetaan ja seurataan.
- + Urheilijat osallistuvat valmentautumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.
- + Harjoitteluun ja valmentautumiseen on käytössä vähintään 12 tuntia viikossa koulupäivän yhteydessä pääsääntöisesti aamuisin ja aamupäivisin lajien valmentautumisen suunnitelmat huomioiden.
- + Yksilöllisen valmennuksen varmistamiseksi valmennusryhmän koko pidetään valmennuksen näkökulmasta mahdollisimman tarkoituksenmukaisena.
- + Harjoittelun toteutuksessa noudatetaan parhaat parhaiden kanssa periaatetta.
- + Valmennus on moniammatillista yhteistyötä.
- + Painopistelajeissa fysiikkavalmennus, fysioterapia, psykkinen valmennus ja



- + Harjoitusolosuhteet mahdollistavat urheilijana kehittymisen.

ravitsemusvalmennus ovat osa lajin kokonaisvaltaista valmennusprosessia.

- + Urheilijalle järjestetään mahdollisuus urheilijan terveystarkastukseen.
- + Loukkaantuneelle tai sairastuneelle urheilijalle on tarjolla nopea hoitoonohjaus ja hänen kuntoutumistaan tuetaan.
- + Harjoitusolosuhteet täyttävät laji- ja yleisvalmennuksen vaatimukset painopistelajeissa.

## Huippuvaihe

KAKSOISURAN TEKEMISEN TULEE TUKEA URHEILUTULOKSEN TEKEMISTÄ URHEILU-URAN AIKANA.

Urheilu-uran aikana urheilija toteuttaa eri kaksoisuramalleja urheilun vaatimusten ja elämäntilanteen mukaan. Osa urheilijoista saavuttaa parhaan mahdollisen urheilutuloksen keskittymällä ainoastaan urheiluun. Osalle urheilijoista urheilun ja opiskelun tai urheilun ja muun työn yhdistäminen tukee parhaan tuloksen tekemistä. Oppilaitosyhteistyön osalta huippuvaihe sisältää opinnot ammattikorkeakouluissa, tiedekorkeakouluissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa aikuisurheilijana, sekä joidenkin lajien ja urheilijoiden osalta opinnot urheilulukioissa. Toimintaympäristöt tukevat Olympiakomitean kanssa lajien keskittämistä ratkaisuja ja panostavat niihin.

### Tavoitteet

- + Valmennuksen tehtävä on luoda edellytykset kansainväliselle menestykselle ja huippusuorituksille.
- + Valmennus tukee urheilijan omistajuutta omasta urasta.
- + Valmennus on moniammatillista ja kehittyvää yhteistyötä.
- + Asiantuntijatoiminta on kiinteä osa lajien valmennusprosessia.
- + Asiantuntijatoiminta kehittää valmennusprosessia ja valmentajan osaamista.
- + Jokaisella Huippu-urheiluyksikön tukiurheilijalla on kaksoisurasuunnitelma.

### Toimenpiteet

- + Ammattivalmentajan osaaminen tunnustetaan ja kehittymiselle on tavoitteet ja suunnitelma.
- + Urheilija on aktiivisesti mukana valmentautumisen tavoitteiden asettamisessa, suunnittelussa ja arvioinnissa.
- + Monilajisten ja -ammatillisten toimintaympäristöjen kautta mahdollistetaan yhteistyö.
- + Valmentaja johtaa prosessia, asiantuntijoiden tuki räätälöidään tavoitteiden ja tarpeen mukaan
- + Asiantuntija toimii lajin toimintaympäristössä. Toiminta dokumentoidaan ja arvioidaan.
- + Urheilija kirjaa kaksoisurasuunnitelman urheilijatietokantaan

- + Kaksoisuramallit
  - + urheilu ensimmäisenä ammattina
  - + urheilun ja opiskelun yhdistäminen
  - + urheilun ja muun työn yhdistäminen

- + Huippuvaiheen kaksoisuratiimi kontaktoi tarvittaessa urheilijat yhteistyössä lajiryhmävastaavien ja urheiluakatemiakoordinaattoreiden kanssa.
- + Urheiluakatemioiden jalostavat yhdessä oppilaitosverkoston kanssa kaksoisuramalleja omissa toimintaympäristöissään.
- + Urheiluakatemioiden kehittävät oman toimintaympäristönsä oppilaitosverkostoa yhdessä toimijoiden kanssa.
- + Urheiluakatemioiden koordinoivat urheilijoiden joustavia työmahdollisuuksia.

## Urasiirtymät

URHEILU-URAN TULEE TUKEA HALLITTUA URASIIRTYMÄÄ.

Urasiirtymä tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen huippu-urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen. Urheilu-ura on ollut investointi oman osaamisen kehittämiseen. Urheilusta opitut taidot hyödynnetään tulevissa opinnoissa ja työelämässä.

### Tavoitteet

- + Urheilijalla on tarvittava tietämys ja työkalut ottaa vastuu urasiirtymästä
- + Urheilu ensimmäisenä ammattina on arvostettu valinta
- + Positiivinen identiteetin muutos

### Toimenpiteet

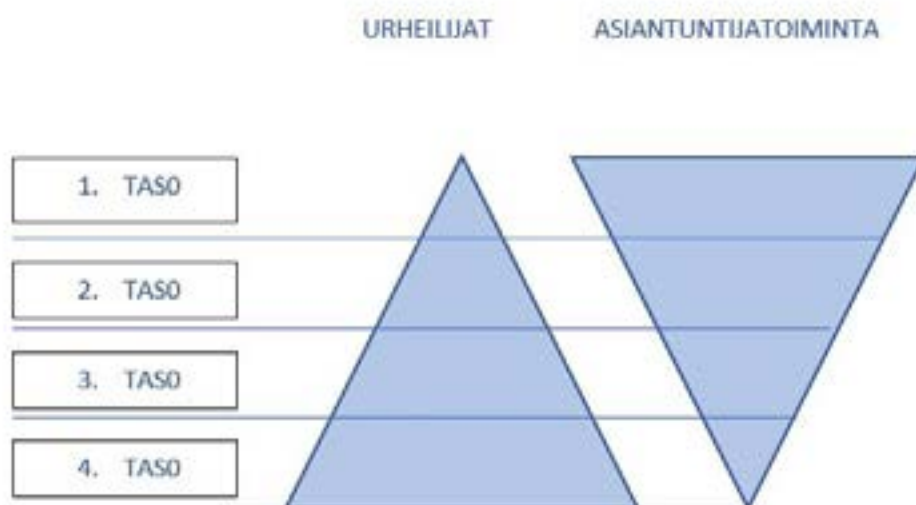
- + Urheilijalle tarjotaan opinto- ja uraohjausta ja urheilijaa tiedotetaan urasiirtymän tukipalveluista.
- + Urheilijaa tuetaan sanoittamaan urheilusta opittua osaamista.
- + Urheiluakatemioiden edistävät urheilijan osaamisen opinnollistamista yhdessä oppilaitosverkoston kanssa.
- + Urheiluakatemioiden mahdollistavat vertaistapaamisia.
- + Psykkisen valmennuksen asiantuntijatoimintaa tarjotaan myös urasiirtymässä.

# Urheilijat

Urheiluakatemiatoiminnassa mukana olevat urheilijat ovat urheilijan polulla ja harjoittelevat tai opettelevat harjoittelemaan tavoitteellisesti. Urheiluakatemioissa ja valmennuskeskuksissa urheilijat on oman kehitysvaiheensa perusteella jaettu neljään kategoriaan. Tällä luokittelulla selkiytetään urheilijakokonaisuuden hallintaa ja asiantuntijatoiminnan kohdistamista.

1. Olympiakomitean ja Paralympiakomitean tukiurheilijat sekä aikuisten maajoukkueurheilijat huippu-urheiluyksikön tukemissa joukkuepeleissä
2. 2A muut aikuisten maajoukkueurheilijat  
2N muut nuorten maajoukkueurheilijat
3. Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten itse määrittämät toisen asteen ja sitä vanhemmat urheilijat
4. Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten yläkoulutoiminnassa mukana olevat urheilijat

Kategorian 1 urheilijat jakautuvat vielä Huippu-urheiluyksikön laatiman kriteeristön mukaan podium- ja pistesijaurheilijoihin. Näillä urheilijoilla on valtakunnallisessa urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkostossa vapaa harjoittelu- ja asiantuntijoiden käyttöoikeus paikallisen urheiluakatemian käytänteiden mukaisesti.



# Lajit

Tavoitteena on, että Huippu-urheiluyksikön valitsemien kärkilajien keskittämisratkaisut toimivat ja tuottavat uusia menestyjiä sekä kasvattavat osaamista. Lajit yhdessä Huippu-urheiluyksikön kanssa ovat pystyneet määrittämään omat painopisteurheiluakatemit ja –valmennuskeskukset, sekä osallistuvat näiden kehittämiseen. Toiminnassa tunnustetaan lajiliittojen ja Olympiakomitean tähtiseuraohjelman tähtimerkin saaneet seurat. Lajien tekemät ratkaisut painopisteurheiluakatemioista ja valmennuskeskuksista on listattu [Olympiakomitean sivuilla](#).

Urheiluakatemioissa ja valmennuskeskuksissa noudatetaan Huippu-urheiluyksikön määrittämää valtakunnallista lajiluokittelua. Ajantasainen valtakunnallinen lajilista löytyy [Olympiakomitean nettisivuilta](#).

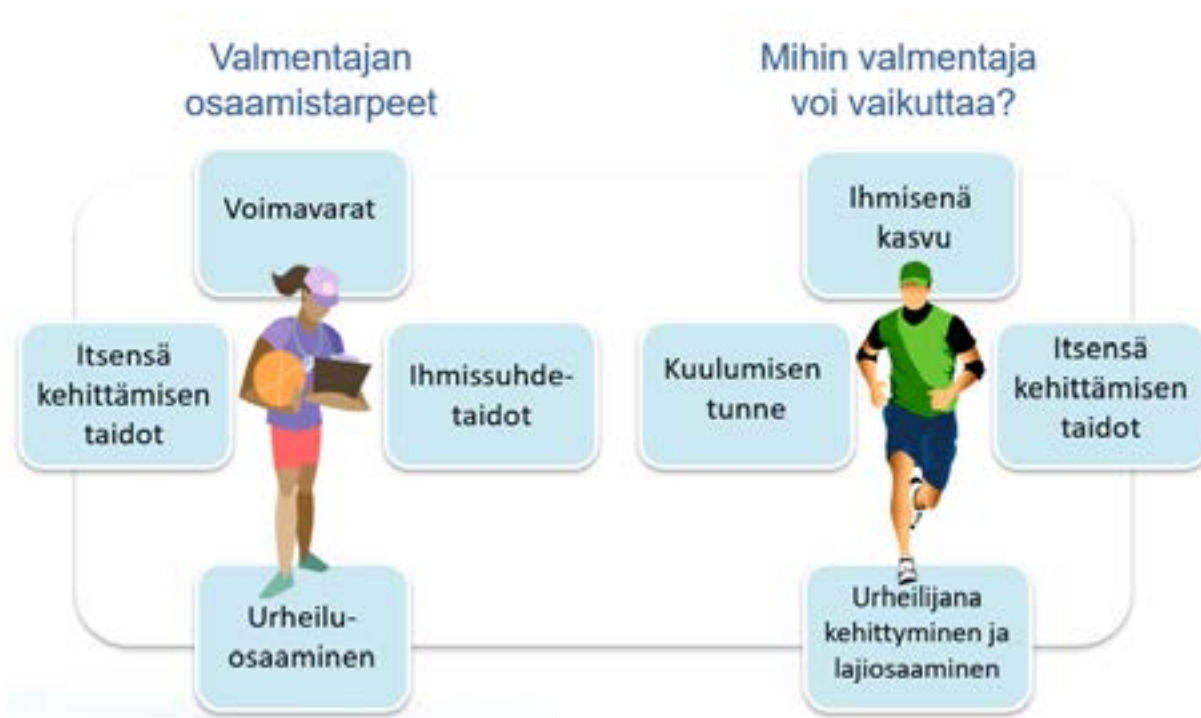
5. Valtakunnalliset kärkilajit
6. Valtakunnalliset investointilajit
7. Valtakunnalliset kehityslajit
8. Paikalliset painopistelajit urheiluakatemian itsensä määrittelemänä

Lajiluokittelun lisäksi Huippu-urheiluyksikön tukiohjelmissa on menestyvän urheilijan tueksi myös yksilötukiohjelma, jossa lajin laajamittaisen tuen sijaan tuki kohdistuu yksittäiseen urheilijaan.



# Valmennus

## Suomalaisen valmennusosaamisen malli



Hyvä valmennus perustuu suomalaisen valmennusosaamisen malliin. Malli koostuu kolmesta isosta kokonaisuudesta: Asioista, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa, valmentajan osaamistarpeista sekä toimintaympäristöstä. Valmentaminen on urheilijan kehittymisen tukemista sekä valmentajan omaa kehittymistä siinä toimintaympäristössä, jossa toimii.

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan kasvuun ihmisenä. Tämä tarkoittaa monenlaisia asioita, esimerkiksi arvojen ja asenteiden oppimista, vastuuseen kasvua, toisten ihmisten arvostusta, itsearvostusta, ihmissuhdetaitoja ja vaikka ihan käytöstapoja. Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen voidaan ajatella kahtena kokonaisuutena. Urheilullisen elämäntavan oppiminen liittyy myös ihmisenä kasvuun. Lajiosaaminen tarkoittaa lajitaitoja, taktiikkaa, välineosaamista ja kilpailutaitoja. Kuulumisen tunne tarkoittaa sitä, että urheilija kokee itsenä urheilijaksi, oman lajinsa urheilijaksi, hän oppii rakastamaan lajiaan, tuntee kuuluvansa lajiin, seuraan, joukkueeseen tai ryhmään. Itsensä kehittämisen taitojen kautta urheilija oppii kaikkia muita osa-alueita. Näiden taitojen kehittäminen koko urheilijan uran aikana lapsuudesta lähtien on olennaista urheilijaksi kasvussa. Näitä taitoja tarvitaan huipulle pääsyyn, mutta erityisesti myös muussa elämässä.

Valmentajien osaamistarpeiden pohjalla ovat valmentajan voimavarat. Ne ovat edellytykset muulle kehittymiselle, mutta myös asia, joissa valmentaja voi kehittyä valmennusuran varrella. Valmentajan urheiluosaaminen tarkoittaa yleistä urheiluosaamista sekä lajiosaamista. Näiden lisäksi urheiluosaamiseen kuuluvat mm. valmentajan pedagogiset taidot, ymmärrys terveyden edistämisestä sekä vaikka teknisten apuvälineiden käytön osaaminen valmentamisessa. Ihmissuhdetaitojen avulla valmentaja välittää ja kehittää osaamistaan. Ilman ihmissuhdetaitoja valmentajan urheiluasiantuntemuskin saattaa jäädä hyödyntämättä. Kuten urheilijallakin, myös valmentajalla itsensä kehittämisen taidot ovat kaiken kehittymisen avain.

## Valmennuksen tavoitteet urheiluakatemiatoiminnassa

Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan tarkoituksena on tukea eri lajien yksilöitä, sekä urheilijoita että valmentajia, kehittymään urheilu- ja siviiliurallaan sekä tarjota lajeista riippumattomia olosuhteita ja asiantuntijatoimintaa urheilijoiden ja lajien arkeen. Urheilijoiden kannalta on välttämätöntä, että kaikilla urheilijan valmennukseen ja sen tukitoimiin osallistuvilla henkilöillä on yhteiset tavoitteet sekä ymmärrys keinoista toimia urheilijan kanssa urheilijan parhaaksi. Tämä vaatii aktiivista yhteistyötä sekä yhteydenpitoa lajin sisällä ja yli lajirajojen sekä eri asiantuntijoiden kanssa.

Urheiluakatemioiden urheilijoita valmentavat osaavat valmentajat, jotka huomioivat urheilijan iän ja kehitysvaiheen. Valmentajalta vaaditaan erilaista osaamista urheilijan polun eri vaiheissa. Lajivalmennuksesta vastaavat yhteistyössä lajiliittojen kanssa valitut valmentajat, jotka toteuttavat lajin valmennuksen linjauksia.

Nuorten Olympiavalmentajat (NOV) ovat yhteisresursoinnilla palkattuja valmentajia, ja he kiinnittyvät lajien valitsemaan urheiluakatemiaan tai valmennuskeskukseen, valmentaan lajin potentiaalisia urheilijoita.

Jokaisessa urheiluakatemiassa toimii myös fysiikkavalmentaja, jonka tehtävänä on valmentamisen lisäksi muiden valmentajien ja valmennusprosessien tukeminen.

Valmennuksen tavoitteena on, että urheilijat kehittyvät ja menestyvät. Tämä mahdollistuu, kun urheiluakatemiassa ja valmennuskeskuksessa urheilijoita valmentavat osaavat ammattivalmentajat, valmennus perustuu suomalaisen valmennusosaamisen malliin ja arvovalintana on jatkuva osaamisen ja toiminnan kehittäminen.

Valmennuksen toimintatapojen tulee mahdollistaa alla kuvattujen tavoitteiden toteutuminen niin laji- kuin yleisvalmennuksen osalta. Lajivalmennuksen osalta valmennus perustuu lajin linjauksiin ja huippu-urheilusuunnitelmiin. Urheilijoiden kehittymisen seuranta ja valmennusprosessien toimivuuden arvioinnin tulee olla keskeistä ja toiminnan tulee olla raportoitua.

**Yläkouluvaiheessa** valmennuksen tulee tukea urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luoda valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Valmennuksessa tarjotaan nuorelle yhteisöllisyyden, ilon, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Urheilu syventää nuoren ymmärrystä omasta osaamisesta ja tavoista harjoitella niin yleisiä taitoja ja ominaisuuksia kuin lajispesifejä asioita. Ymmärtäen kuitenkin, että liikunnallisten perustaitojen hallinta on edellytys lajitaitojen oppimiselle. Valmennus kannustaa myös omatoimiseen harjoitteluun. Valmennuksen lähtökohtana on kokonaisvaltainen lähestymistapa sekä yksilöllisen kasvun ja kehittymisen huomioiminen. Valmennuksen tukena on Kasva urheilijaksi -materiaalit.

**Toisella asteella** valmennuksen tulee tukea tavoitteellista valmennusprosessia. Lajien keskittämisen ratkaisut on huomioitu. Opiskelun ja harjoittelun yhteensovittaminen urheilun ehdoilla tapahtuu yhteistyössä urheilijan, valmentajan ja koulun kanssa. Harjoittelu on vaativaa ja kokonaiskuormituksen säätely on yksi ydinasioista urheilijana kehittymisessä. Valmentautuminen edistää terveyttä ja lisää hyviä harjoituspäiviä. Urheilijoiden itseohjautuvuuden taidot ja vastuu omasta tekemisestä kasvaa, mihin valmennuksella vaikutetaan. Toisen asteen aikana urheilijan valmennusprosessi tukee urheilijan kehittymistä lajin vaatimusten mukaisesti. Valmentautuminen kehittyy progressiivisesti koko toisen asteen aikana, ja urheilijan kehittymistä seurataan lajissa sekä eri ominaisuuksien osalta. Asiantuntijoita käytetään valmennusprosessin tukena niin valmentajan kuin urheilijan osaamisen kehittämiseksi.

**Huippuvaiheessa** valmentautuminen tapahtuu toimintaympäristössä, mikä luo mahdollisuuden kansainväliselle menestykselle ja huippusuorituksille. Lajien keskittämisen ratkaisut on huomioitu. Tavoitteena on tuloksen tekeminen. Valmennus tukee urheilijan

omistajuutta; motivaatiota, tahtoa ja intohimoa kehittyä ja menestyä. Suorituskyvyn optimointi tapahtuu suunnitelmallisella valmennusprosessilla, jota valmentaja johtaa ja jossa on tuki eri alojen asiantuntijoilta. Kehittymisen seuranta sekä kuormituksen ja palautumisen optimointi tavoitteiden suunnassa kuuluu arkirutiineihin.

## Valmennusosaamisen kehittyminen

Tuloksen tekemisen näkökulmasta valmennusosaaminen on avainasemassa. Urheiluakatemia tulee olla tietoinen ympäristössä työskentelevien valmentajien osaamisesta ja kehitystarpeista sekä yhdessä lajin kanssa tukea osaamista ja sen kehittymistä. Tavoitteena on, että valmentajat voivat toimia ammattilaisina suoritettuaan vähintään valmentajan ammattitutkinnon. Valmentajien osaamisen kehittymiseen tulee olla tavoitteet, suunnitelma ja toiminnasta raportoidaan vuosittain urheiluakatemiaohjelmalle.

Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskuksissa toimivat valmentajat muodostavat valmentajayhteisön, joka on mahdollisuus osaamisen kehittämiseksi ja yhdessä tekemiseksi. Tavoitteena urheiluakatemiassa ja valmennuskeskuksessa on kehittää toimintatapoja, joissa valmentajat yli lajirajojen kohtaavat toisensa säännöllisesti, jakavat tietoaan ja näkemyksiään ja osallistuvat näin itsensä ja oman toimintaympäristönsä kehittämiseen. Toimintatapoja vuorovaikutukseen voi olla monia. Valmentajayhteisöt mahdollistavat vertaistuen, mentoroinnin ja kokonaisuudessaan työssä oppimisen ja jaksamisen tuen. Organisoidusta toiminnasta on kirjallinen suunnitelma, ja toteutus sekä arviointi on dokumentoitu ja raportoidaan vuosittain urheiluakatemiaohjelmalle yhteisen raportointipohjan mukaisesti.

Urheiluakatemiassa ja valmennuskeskuksessa toimivilla keskeisillä valmentajilla kehittyminen on suunnitelmallista ja systemaattista. Valmentajien kanssa käydään kehityskeskustelut ja tuki arjessa toimimiseen on jatkuvaa. Urheiluakatemia sopii yhdessä lajin kanssa, mikä taho kehityskeskustelun valmentajan kanssa käy ja miten siitä nousseet asiat huomioidaan valmentajan työssä.

## Asiantuntijatoiminta

Huippu-urheiluverkostossa toimii kuusi valtakunnallista asiantuntijaverkostoa, joita koordinoi Huippu-urheiluyksikön nimeämät verkostovetäjät. Asiantuntijaverkostot ovat psykkinen valmennus, urheilufysioterapia, lääkärit, urheiluravitsemus, fysiikkavalmennus ja kaksoisura.

Asiantuntijatoiminta linkittyy osaksi urheilijoiden ja lajien valmennusprosesseja. Tavoitteena on menestystä ja tuloksen tekemistä tukeva toimintakulttuuri, jossa jokainen toimija toimii yhteisten tavoitteiden suunnassa. Valmentaja johtaa prosessia, jossa asiantuntijat ovat mukana. Urheiluakatemia tai valmennuskeskus yhdessä Huippu-urheiluyksikön ja lajien kanssa suunnittelevat asiantuntijatoiminnan kohdentumisen arjessa.

Asiantuntijaverkoston toimintatapana on kohdentaa tukitoimet urheilijoiden arkeen ja vahvistaa valmentajien osaamista. Asiantuntijatuki syntyy valmennusprosessien tavoitteista ja tarpeesta. Osallistuva asiantuntijatoiminta on valmentajajohtoista asiantuntijatoimintaa, jossa asiantuntija työskentelee pääosin lajin toimintaympäristössä. Osallistuvaa asiantuntijatoimintaa ohjaa selkeä ja yhteinen tavoitteiden määrittely ja arviointiprosessi. Työskentelyssä korostuvat valmennusprosessin ja toimintaympäristön ymmärrys, yhdessä tekeminen ja yhteisiin tavoitteisiin pyrkiminen. Toimintatapa on dokumentoitu sekä urheilijoiden ja valmentajien tiedossa. Valmennusprosessin asiantuntijatuki

määräytyy urheilijan tason, lajin ja iän perusteella. Valmentaja johtaa prosessia, johon asiantuntija tuo oman osaamisensa.

**Yläkouluvaiheessa** asiantuntijatoiminta keskittyy valmentajien ja opettajien osaamisen tukemiseen sekä ryhmämuotoisiin urheilijoiden kohtaamisiin.

**Toisella asteella** asiantuntijatoiminta voi edellisten lisäksi kohdistua tarpeen mukaan yksilölliseen ohjaukseen.

**Huippuvaiheessa** asiantuntijatuki on räätälöityä, tarpeen mukaan toteutettua ja yhdessä urheiluakatemia tai valmennuskeskuksen, lajiliiton ja Huippu-urheiluyksikön kanssa resursoitua.

Asiantuntijat kuuluvat oman urheiluakatemia tai valmennuskeskuksen moniammatilliseen asiantuntijatiimiin. Lisäksi he toimivat oman alansa valtakunnallisessa verkostossa. Jokaisella verkostolla on verkostovastaava, jonka johdolla asiantuntijatyötä linjataan. Asiantuntijatoiminnan suunnitelma ja vaikuttavuuden seuranta käydään vuosittain läpi Huippu-urheiluyksikön asiantuntijaverkostojen vastuuhenkilöiden kanssa. Verkostovetäjä myös osallistuu paikallisten asiantuntijoiden valitsemiseen.

Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten asiantuntijatoiminta keskittyy valmennusprosessien tukemiseen, jossa valmentajan osaamisen kehittyminen urheilijan suorituskyvyn kehittymisen rinnalla on merkityksellistä. Asiantuntijatoiminnan vaikuttavuus lisääntyy, kun asiantuntija ymmärtää valmentajan ja urheilijan arkea sekä sitä toimintaympäristöä, jossa he toimivat. Ymmärrys lisääntyy osallistuvan asiantuntijuuden kautta, missä asiantuntija esimerkiksi osallistuu ja seuraa lajiharjoituksia tehden havaintoja toiminnasta käsin.

Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset rakentavat urheilijoille ja lajeille valmennuksen tueksi seuraavat asiantuntijaverkostot, jotka ovat osa valtakunnallisia verkostoja:

## Psyykinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on tukea valmennusprosessia psyykkisen suorituskyvyn kehittymisen kautta, mikä käsittää psyykkisten taitojen kehittämisen ja mielen valmistamisen kohti onnistunutta suoritusta. Psyykinen valmennus tukee valmentajan työtä. Toteuttamistapana on joko ryhmämuotoinen oppiminen yhdistettynä lajitreeneihin tai luottamuksellinen yhteistyö valmentajan, urheilijan ja asiantuntijan kesken. Psyykinen valmennus tukee valmentajan ja urheilijan välistä, menestystä mahdollistavaa vuorovaikutusta, jota kuvaa luottamuksellisuus, avoimuus ja riittävä kommunikaatio.

Lisäksi psyykinen valmennus tukee psyykkistä hyvinvointia. Psyykinen valmentaja voi antaa supportiivista tukea elämän eri vaiheissa tai ongelmatilanteissa, mutta psyykkisen oireilun arviointi ja hoitovastuu on muilla terveydenhuollon ammattilaisilla (psykologi, lääkäri) urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten omien verkostojen kautta.

Psyykkisen valmennuksen toteuttamistavat voivat vaihdella urheilijan polun eri vaiheiden ja tarpeiden mukaan. Yläkouluvaiheessa psyykinen valmennus tapahtuu ensisijaisesti ryhmämuotoisena oppimisena yhdistettynä lajiharjoitteluun.

Osallistuvan asiantuntijuuden kautta psyykinen valmentaja voi olla yhdessä laji- ja valmennusjohdon kanssa kehittämässä lajien toimintakulttuuria sellaiseksi, jossa on menestystä tukevat toimintatavat, ilmapiiri ja vuorovaikutus.

Lähestyttäessä huippuvaihetta, psyykinen valmennus voi olla räätälöidymppää yksilötyötä valmentajan, urheilijan ja asiantuntijan kesken. Yksilötyöstä huolimatta on tärkeää, että asiantuntija tekee tiivistä yhteistyötä valmentajan kanssa ja psyykinen



valmennus integroituu lajiharjoitteluun. Psykkisen valmennuksen vaikuttavuus kasvaa, kun valmentaja on mukana psykkisen valmennuksen prosessissa ja prosessia arvioidaan säännöllisesti.

Psykkisen valmentajan rooli urheilijan urasiirtymävaiheessa voi olla merkittävä. Yhdessä valmennuksen ja urheiluakatemiaan kaksoisuravastaavan kanssa tehdään suunnitelma ja toimenpiteet urheilijan tukemisesta urasiirtymävaiheessa. Psykinen valmentaja voi antaa supportiivista tukea elämän eri vaiheissa tai ongelmatilanteissa, mutta psykkisen oireilun arviointi ja hoitovastuu on muilla terveydenhuollon ammattilaisilla (psykologi, lääkäri) urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten omien verkostojen kautta.

## Urheilufysioterapia

Urheilufysioterapian tavoite on tuoda lisäarvoa valmennusprosessiin urheilijan suorituskyvyn kehittämiseksi. Suorituskyvyn kehittämisen lisäksi fysioterapia on tarvelähtöistä ennaltaehkäisevää toimintaa sekä ryhmä- että yksilötasolla. Fysioterapeutti sparraa valmentajia ja auttaa osaamisen kehittämisessä.

Urheilufysioterapeutin työ vaihtelee lajin, urheilijan iän ja tason mukaan. Yläkouluvaiheessa ja toisella asteella fysioterapeutti keskittyy valmentajien osaamiseen ja tarvittaessa ryhmämuotoiseen ohjaukseen ennaltaehkäisevän toiminnan näkökulmasta. Fysioterapeutti on säännöllisesti mukana lajin valmentautumisessa.

Huippuvaiheen urheilijoiden ja valittujen huipulle tähtäävien nuorten kohdalla prosessit voivat olla yksilöllisempiä. Fysioterapeutti huomioi lajispesifit asiat suorituskyvyn kehittämiseksi, vamma-alttiuden vähentämiseksi, harjoitettavuuden lisäämiseksi sekä tuo näkökulmia mahdollisiin huoltotoimenpiteisiin.

## Lääkärit

Urheiluakatemoissa ja valmennuskeskuksissa lääkäri johtaa terveydenhuollon asiantuntijatiimiä ja toimii lääketieteen asiantuntijana valmennukselle. Lääkärien asiantuntijaverkosto käsittelee urheilijan terveyden ja suorituskyvyn välistä kokonaisuutta. Ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa on kyse kokonaiskuormituksen hallinnasta eli fyysisen ja psykkisen kuormituksen, ravintotekijöiden ja energiavajeen, palautumisen ja unen sekä ympäristötekijöiden, matkustuksen ja joukkuekäytäntöjen vaikutuksista oireiden ja sairauksien syntyyn. Tämän kokonaisuuden ymmärryksen avulla urheilusta nousevia terveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä ja hallita. Urheilija tarvitsee kokonaiskuormituksen hallintaan valmentajajohtoista moniammatillista yhteistyötä.

Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten lääkäriverkosto koordinoi urheilijan terveydenhuollon kokonaisuutta, esimerkiksi paikallisesti käytettävien erikoisalojen asiantuntijoiden ja hoitopolkujen suhteen. Huippuvaiheessa urheilijan terveyden seurannasta vastaa urheilijan omalääkäri tai joukkueen lääkäri yhteistyössä urheiluakatemiaan tai valmennuskeskuksen kanssa.

Lääkäri suorittaa sovitusti urheilijan terveystarkastukset, joissa paneudutaan yksilön ja lajin terveyden riskitekijöihin ja niiden hallintaan sekä terveyden seurannan suunnitelmaan ja asiantuntijatukipalveluiden tarpeeseen. Urheilijan terveystarkastuksessa on keskeistä luoda yhteys lääkärin ja urheilijan välille sujuvan yhteydenpidon varmistamiseksi. Yläkouluvaiheessa terveystarkastus suoritetaan kouluterveydenhuollossa 8. luokalla. Kouluterveydenhuollossa on tärkeää olla liikuntalääketieteen asiantuntijuutta niin urheilijoiden kuin muunkin ikäluokan terveyden seurannassa. Valintavaiheessa terveystarkastus ja terveyden seurannan suunnitelma käydään läpi urheiluakatemoissa toisen asteen koulutuksen alettua.

## Urheiluravitsemus

Ravitsemusvalmennuksen tulee edetä yhteisesti sovittujen sisältöteemojen mukaisesti systemaattisesti osana muuta valmennusta eri ikävaiheet huomioiden. Ohjausta tulee antaa aina selkeästi terveyden ja lajin kautta perustellen ja päämääränä tulee olla hyvää terveyttä ja urheilua tukevat ruokailukäytännöt.

Valmennus voi tapahtua sekä ryhmämuotoisena oppimisena että yksilöllisenä ohjauksena yhteistyössä valmentajan, urheilijan ja asiantuntijan kanssa riippuen urheilijan tasosta ja ikävaiheesta.

Opetuksessa ja ohjauksessa yhdistyvät teoriatieto, käytännön taidot sekä ruoanvalmistusosaaminen urheilijan energiantarve ja lajin vaatimukset huomioiden.

Valintavaiheessa nuoren urheilijan tukena ovat Kasva urheilijaksi ja Kehity huippu-urheilijaksi materiaalit. Ryhmämuotoinen valmennus on pääpainopisteenä mm. ravitsemustyöpajojen muodossa. Huippuvaiheen urheilijoille valmennus voi olla yksilöllistä ravitsemuksen suunnittelua urheilijan ja lajin vaatimusten mukaan.

Ravitsemusvalmennusta toteutetaan tiiviissä yhteistyössä moniammatillisen tiimin kanssa (valmentaja, lääkäri, urheilupsykologi, urheilufysioterapeutti / fysiikkavalmentaja). Varsinaisissa sairauksissa oireiden arviointi ja hoitovastuu on muilla terveydenhuollon ammattilaisilla.

## Fysiikkavalmennus

Laadukas valmentautuminen tarvitsee lajiharjoittelun rinnalle monia tuki- ja oheistoimia, joista yksi hyvin keskeinen on fysiikkaharjoittelu. Fysiikkaharjoittelun tehtävänä on tukea lajivalmennusta sekä kehittää urheilijan fyysisiä valmiuksia ja suorituskykyä lajin ja yksilön vaatimukset huomioiden .

Yläkouluvaiheessa fysiikkavalmennuksen tehtävänä on tukea urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luoda valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Valmennuksen tavoitteena on tutustuttaa ja opettaa erilaisten ominaisuuksien harjoitusmetodeja ja harjoitteita. Samalla tehtävänä on kehittää nuorten urheilijan perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen harjoittelun määrää.

Fysiikkavalmennus tarjoaa nuorelle urheilijalle ilon, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Valmennuksen tavoitteena on syventää urheilijan ymmärrystä omasta osaamisesta, tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun. Painopiste on nimenomaan oppimisessa.

Toisella asteella fysiikkavalmennuksen painopiste keskittyy fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen lajianalyysin pohjalta kohti tavoiteltavia tasoja. Niissä lajeissa, joissa fyysiset vaatimukset ovat korkeat, tulee fyysiset ominaisuudet nostaa lajissa riittäväälle tasolle kansainvälisiä tasoja vertailtaessa. Harjoittelu tapahtuu lajien linjauksien ja fyysisten viitearvojen suuntaviivojen mukaan.

Yksilöllisyys korostuu entisestään huippuvaiheen harjoittelussa. Mitä kokeneempi urheilija on kysymyksessä, sitä enemmän pitää huomioida lajin vaatimukset ja painopisteet harjoittelussa. Harjoitteluun käytettävä aika tulee käyttää mahdollisimman hyvin hyödyksi. Fyysisiä ominaisuuksia pyritään ylläpitämään ja kehittämään lajin erityistarpeiden suunnassa. Fysiikkavalmentajan tiivis yhteistyö lajivalmentajan kanssa ja muiden asiantuntijoiden kanssa on edellytys laadukkaassa valmennusprosessissa.

Rohkeus, muutosvalmius ja harjoittelun rytmitys ohjaavat valmennuksen toimintaa. Harjoittelu voi helposti mennä vanhan toistamiseksi, eikä valmennuksessa enää uskalleta tehdä uusia ”kokeiluja”. On huomioitava, että huomenna urheilija ponnistaa eri lähtökohdista kuin tänään, eli muutosta tapahtuu urheilijassa koko ajan. Sen vuoksi urheilija tarvitsee uusia ärsykeitä kehittyäkseen.

Yksilöllinen harjoittelun rytmitys on aina urheilijan kehittymisen edellytys.

## Huippuvaiheen kaksoisura ja urasiirtymät

Huippuvaiheen kaksoisuraverkoston tehtävänä on tukea urheilijoita heidän kaksoisuralaan. Verkosto koostuu Suomen Olympiakomitean kaksoisuratiimistä, urheiluakatemia-koordinaattoreista sekä heidän kumppanuuskoulujen ja oppilaitosten koordinaattoreista ja opinto-ohjaajista. Verkosto tekee tiivistä yhteistyötä Adecon, jalkapallon ja jääkiekon pelaajayhdistysten sekä Olympiakomitean ja Paralympiakomitean urheilijavaliokuntien kanssa.

Huippuvaiheen kaksoisuraverkoston tavoitteena on tukea ja mahdollistaa urheilijan yksilöllisen kaksoisuran toteutuminen ja hallittu urasiirtymä. Jokaisella huippu-urheilijalla tulee olla tulevaisuuden suunnitelma ja tavoitteet urheilulle ja muulle elämälle. Urheiluakatemiakoordinaattorit huoltavat ja rakentavat omat toimintaympäristönsä oppilaitos- ja kouluverkostoa, jotta urheilijat voivat yhdistää mahdollisimman joustavasti urheilun ja opiskelun.

Urheilijalla on mahdollisuus saada uraohjausta ja häntä tiedotetaan urasiirtymämahdollisuuksista ja -tukitoimenpiteistä urheilu-uran aikana.

Olympiakomitea järjestää vuosittain urasiirtymätapaamisen Huippu-urheiluyksikön tukieurheilijoille sekä huippuvaiheen kaksoisuraseminaarin yhteistyössä kaksoisuraverkoston kanssa.

## Viestintä

Urheiluakatemiaverkoston yhteinen tavoite on varmistaa, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö, ja että urheilijat voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa ja muilla elämänaloilla. Tätä tavoitetta tuetaan viestinnän keinoin.

Viestinnän keinoin asialle luodaan merkitys ja rakennetaan yhteistä näkemystä. Viestinnällä vaikutetaan myös muihin tahoihin ja muokataan heidän näkemyksiään haluttuun suuntaan.

Urheiluakatemiatoiminnan tavoitteet ja arvot jäävät epäselviksi ilman viestintää. Viestintä on siis olennainen osa toimintaa. Viestinnän avulla vaikutetaan yhteisen ymmärryksen rakentamiseen ja jalkautumiseen arjen toiminnaksi.

Urheiluakatemiaverkoston viestinnän keskeisenä tavoitteena on tukea lajien valmennusjärjestelmien ja urheiluakatemioiden sekä valmennuskeskusten integroitumista viestinnän keinoin. Akatemiaurheilijoiden, valmentajien ja seurojen tietoisuutta urheiluakatemioiden tarjoamista mahdollisuuksista lisätään viestinnän avulla, sekä vahvistetaan urheiluyhteisössä tehtävää kaksoisuratyötä ja lisätään yhteiskunnallista keskustelua urheilusta ammattina. Viestinnällä voidaan myös lisätä yleistä ymmärrystä huippu-urheilun

vaatimustasosta sekä parantaa urheilun, valmennuksen ja valmentajien arvostusta. Suomen Urheiluakatemioiden -brändin rakentumisessa viestintä on keskeisessä roolissa.

## Tavoitteet

- + Urheiluakatemioiden viestinnällä on määritetty tavoite
- + Urheiluakatemia on määritellyt viestinnällisen ydinviestit ja käynnistänyt suunnitelmallisen viestintätoiminnan
- + Urheiluakatemia on määritellyt viestinnällisen kohderyhmät
- + Urheiluakatemia on tehnyt kanavavalinnat
- + Urheiluakatemioiden viestintä on aikataulutettu
- + Viestintä on resursoitu
- + Urheiluakatemioiden viestintää seurataan
- + Viestintää kehitetään

## Toimenpiteet

- + Kirjataan viestinnän tavoite sekä paikallisesta että valtakunnallisesta näkökulmasta.
- + Urheiluakatemia tuottaa omaa, yhteistä tavoitetta tukevaa, sisältöä.
- + Urheiluakatemia jakaa yhteistä, urheiluakatemiaohjelman määrittelemää, sisältöä.
- + Kirjataan viestinnän keskeiset kohderyhmät.
- + Päätetään viestinnässä käytettävät kanavat.
- + Tehdään viestinnälle vuosikello, johon kirjataan viestinnällisesti tärkeimmät ajankohdat.
- + Sovitaan, kuka viestintää käytännössä toteuttaa.
- + Sovitaan viestinnälle mitattavat tavoitteet ja päätetään, miten seuranta toteutetaan.
- + Päätetään seurannan avulla tarvittavista toimenpiteistä ja mahdollisista muutoksista.

Minimitaso urheiluakatemioiden viestintätoiminnalle sisältää seuraavat toimenpiteet:

- + urheiluakatemioiden nettisivut ovat kunnossa, perusasiat ovat löydettävissä
- + viestinnän kohderyhmät on tunnistettu ja rekisteri on tehty
- + urheiluakatemioidella on säännöllinen yhteydenpito keskeisiin sidosryhmiin
- + urheiluakatemioidella on viestintäsuunnitelma

## Olosuhteet

Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskukset yhdessä kuntien ja muiden verkostokumppaneiden kanssa tarjoavat urheilijan kehittymisen ja menestymisen mahdollistavat harjoittelu- ja kilpailuolosuhteet. Painopistelajeissa harjoitteluolosuhteiden täytyy olla käytettävyydeltään sellaisia, että ne vastaavat kansainvälisen vaatimustason asettamiin haasteisiin.

Urheiluakatemioidella ja valmennuskeskuksilla on kuvaus olosuhteiden nykytilasta sekä yhdessä kunnan kanssa priorisoitu olosuhteiden kehittämissuunnitelma sekä olosuhteiden käytettävyydestä. Käytettävyyttä pitää sisällään käyttövuorot, saavutettavuuden, esteettömyyden ja hinnoittelun.

# Antidopingtyö

Suomen Olympiakomitean antidopingohjelma toimii kaikkien urheiluakatemioiden yhteisenä antidopingohjelmalla ja jokainen urheiluakatemia sitoutuu yhteisesti sovittuihin toimenpiteisiin. Urheiluakatemiaohjelma koordinoi ja viestii verkostolleen yhteistyössä Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (SUEK) kanssa valittuja keskeisiä asioita. Valmennuskeskukset kuuluvat urheiluopistojen omiin antidopingohjelmiin.

Urheiluakatemiaohjelmassa on aina yksi nimetty vastuhenkilö, joka vastaa urheiluakatemiaohjelman osalta antidopingtyöstä.

## Urheiluakatemiaohjelma

### Antidopingohjelmien koordinointi

Urheiluakatemiaohjelma koordinoi toimintaa ja suunnittelee sisältöjä ja toimenpiteitä yhteistyössä SUEKin kanssa. Jokaisella urheiluakatemialla on käytössään toiminnan suunnitelmapohja. Urheiluakatemit raportoivat toiminnastaan urheiluakatemiaohjelmalle.

### Antidopingista viestiminen ja sisältötyö

Urheiluakatemiaohjelma yhteistyössä SUEKin kanssa tuottaa viestinnällistä materiaalia urheiluakatemioiden käyttöön. Urheiluakatemiaohjelma välittää SUEKin tiedotteet verkostolle. Yhteistyössä antidopingtyöstä vastaavien henkilöiden kanssa toteutetaan vuosittain antidopingviestintää ja tarpeen mukaan tehostettua viestintää tai viestintäkampanjoita.

Urheiluakatemiaverkostoon kuuluville yläkouluille ja toisen asteen urheiluoppilaitoksiin on tuotettu materiaalia puhtaasta urheilusta ja antidopingasioista (Kasva urheilijaksi, Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjat).

### Puhtaan urheilun viestikapula

Puhtaan urheilun viestikapula haastaa vastaanottajansa edistämään puhdasta urheilua ja sitoutumaan sen arvoihin. Vuosittain Urheiluakatemia tai urheiluoppilaitos haastaa seuraavan toimijan viestikapulan kautta ideoimaan uusia tapoja puhtaan urheilun viestin viemiseksi urheilussa.

### Sopimusasiat

Jokaisella urheiluakatemiatoiminnassa olevalla urheilijalla ja valmentajalla on kirjallinen sopimus, jossa on maininta puhtaaseen urheiluun sitoutumisesta. Urheiluakatemiaohjelma yhteistyössä SUEKin kanssa tuottaa urheilija- ja valmentajasopimuksiin tarvittavat lausekkeet antidopingtoiminnasta.

## Urheiluakatemit

Urheiluakatemioiden käytössä on suunnitelmapohja, jonka avulla urheiluakatemit voivat konkretisoida omat antidopingtyöhön liittyvät toimenpiteensä. Antidopingohjelman seuranta on osa urheiluakatemioiden toiminnan arviointia.

Antidopingtyöstä vastaa urheiluakatemioiden osalta urheiluakatemian koordinaattori tai muu nimetty henkilö.

### Paikallinen viestintä

Urheiluakatemia viestii ja kouluttaa antidopingasioista ottaen huomioon eri kohderyhmät: valmentajat, urheilijat, vanhemmat ja koulut. Urheiluakatemia tekee suunnitelman antidopingtoiminnastaan, jossa näkyy vuosittaiset toimenpiteet asiasta viestimiseen. Urheiluakatemiaohjelma yhdessä SUEKin kanssa tuottavat materiaalia viestinnän tueksi.

### Puhtaan urheilun viestikapula

Vuosittain Urheiluakatemia tai urheiluoppilaitos haastaa seuraavan toimijan viestikapulan kautta ideoimaan uusia tapoja puhtaan urheilun viestin viemiseksi urheilussa. Puhtaan urheilun viestikapula haastaa vastaanottajansa edistämään puhdasta urheilua ja sitoutumaan sen arvoihin.

### Käytäntöön vieminen

Antidopingasioiden jalkauttaminen tapahtuu urheiluakatemian suunnitelman mukaisesti. Keinoja asioiden jalkauttamiseen ovat mm. luennot, infokirjeet, valmentajien tapaamiset, vanhempainillat. Urheiluakatemia edesauttaa paikallisesti sitä, että verkostoon kuuluvat yläkoulut ja oppilaitokset hyödyntävät puhtaan urheilun materiaaleja ja sisältöjä.

# Rakenne, roolit ja kriteerit

Valtakunnalliseen verkostoon ja toimintaansa valtion harkinnanvaraista kehittämisavustusta saavat urheiluakatemit ja valmennuskeskukset on jaettu toiminnan määrän ja tehtävän mukaan kolmeen kategoriaan:

## 1. Kasvattajaurheiluakatemit

### 2. Alueelliset urheiluakatemit

- a. Alueellinen urheiluakatemia
- b. Alueellinen urheiluakatemia ja valtakunnallinen valmennuskeskus
- c. Valtakunnallinen valmennuskeskus

### 3. Valtakunnalliset urheiluakatemit

- a. Valtakunnallinen urheiluakatemia
- b. Valtakunnallinen urheiluakatemia ja valtakunnallinen valmennuskeskus
- c. Olympiavalmennuskeskus

## Kasvattajaurheiluakatemia

Tehtävänä on toimia paikallisena ja alueellisena verkostona ja keskuksena erityisesti urheilijan polun valintavaiheessa (yläkouluvaihe ja toinen aste). Tekee aktiivista yhteistyötä paikallisten ja alueellisten urheilutoimijoiden kanssa tavoitteena nuoren urheilijan toimiva ja laadukas arki. Kuuluu Huippu-urheiluyksikön koordinoimaan valtakunnalliseen verkostoon.

## Alueellinen urheiluakatemia

Tehtävänä on koordinoida usean lajin paikallista, alueellista tai osin valtakunnallista verkostoa ja keskusta urheilijan polun valintavaiheessa yläkouluissa, toisella asteella sekä huippuvaiheessa. Tekee aktiivista yhteistyötä paikallisten ja alueellisten urheilutoimijoiden kanssa tavoitteena urheilijan toimiva ja laadukas arki ja huippuvaiheessa olevien urheilijoiden kansainvälinen menestyminen. Kuuluu Huippu-urheiluyksikön koordinoimaan valtakunnalliseen verkostoon.

## Valtakunnallinen urheiluakatemia

Edellisten tason tehtävien lisäksi toimintaympäristö on useiden lajien valtakunnallisena päivittäisvalmennuksen verkostona ja keskuksena valintavaiheesta huippuvaiheeseen. Valtakunnallinen tehtävä painopistelajeissa ja/tai jollakin osaamisalueella, jonka perusteella on saanut valtakunnallisen statuksen. Tekee aktiivista yhteistyötä paikallisten ja alueellisten urheilutoimijoiden sekä lajiliittojen kanssa tavoitteena urheilijan laadukas arki ja huippuvaiheessa olevien urheilijoiden kansainvälinen menestyminen. Toimii esimerkkinä muille toimijoille ja vastaa kansallisen urheiluakemiaohjelman kehittämisestä yhdessä Olympiakomitean kanssa. Kuuluu Huippu-urheiluyksikön koordinoimaan valtakunnalliseen verkostoon.

## Kaikkia toimijoita koskevat peruskriteerit

### Hallinto

- + Urheiluakatemiaa hallinnoi oikeustoimikelpoinen taho.
- + Urheiluakatemian hallinto noudattaa hyvää hallintotapaa.
- + Urheiluakatemialla on nimetty koordinaattori tai johtaja, jonka työtehtävät ja työaika on määritelty kokopäiväiseksi.
- + Urheiluakatemialla on johtoryhmä.
- + Urheiluakatemialla on strategia, toiminta- ja taloussuunnitelma sekä viestintäsuunnitelma.
- + Urheiluakatemian toiminta perustuu yhteistyöhön urheilijan polun eri toimijoiden, kuten seurojen, lajiliittojen, oppilaitosten ja kaupunkien/kuntien kanssa. Urheiluakatemia toimii Huippu-urheiluyksikön koordinoimassa valtakunnallisessa verkostossa ja osallistuu yhteisiin tapaamisiin.
- + Asiantuntijatoiminta on osa valmentajan johtamaa valmentautumisprosessia.
- + Valmennustoiminta toteutetaan yhden valmennuksen periaatteella, jossa urheilijan valmennukseen osallistuvat valmentajat ja asiantuntijat tekevät yhteistyötä keskenään ja sopivat vastuunjaosta urheilijan kehittymisen parhaaksi.

### Osaamisen ja laadun kehittäminen sekä kehittymisen seuranta

- + Painopistelajien päätoimisilla valmentajilla on kehityssuunnitelma tai osaamisen kehittämisen suunnitelma ja valmentajilla on mahdollisuus työnohjaukseen.
- + Työntekijöiden työhyvinvoinnin ylläpitämiseen ja osaamisen kehittämiseen on suunnitelma ja toimintatapa.
- + Urheilijoiden kehittymisen seurantaan on olemassa toimintatapa ja painopistelajien valmennusprosessien kehittymistä seurataan yhdessä lajien kanssa.
- + Asiantuntijatoiminta on osa valmentajan johtamaa valmentautumisprosessia.
- + Valmennustoiminta toteutetaan yhden valmennuksen periaatteella, jossa urheilijan valmennukseen osallistuvat valmentajat ja asiantuntijat tekevät yhteistyötä keskenään ja sopivat vastuunjaosta urheilijan kehittymisen parhaaksi.



## Valmennus

### KASVATTAJATURHEILUAKATEMIA kriteerit koskevat kaikkia urheiluakatemiaita

- + Urheiluakatemia on vähintään viiden lajin paikallinen ja alueellinen verkosto ja valmennuskeskittymä.
- + Kirjallinen kumppanuussopimus viiden lajin kanssa ja niissä järjestetty säännöllistä valmennustoimintaa vähintään 3 kertaa viikossa.
- + Painopistelajeissa päätoimiset valmentajat, jotka ovat mukana urheiluakatemiatvalmennuksen toteuttamisessa vähintään 3 kertaa viikossa.
- + Urheiluakatemian painopistelijien lajiharjoittelupaikat ovat urheilijoiden saavutettavissa ja käytettävissä päivittäisharjoitteluun.
- + Kaikkien lajien urheiluakatemiatuureilijoilla on oheisharjoitteluolosuhteet saavutettavissa ja käytettävissä päivittäisharjoitteluun.
- + Urheiluakatemian yläkouluissa toteutetaan Kasva Urheilijaksi -linjausten mukaista yleisvalmennusta sekä lajin linjaamaa lajivalmennusta.
- + Urheiluakatemian painopistelajeissa valmentajalla on valmentajan ammatillinen koulutus tai koulutussuunnitelma sen saavuttamiseen.
- + Urheiluakatemiassa on säännöllisesti kokoontuva valmentaja- ja asiantuntijayhteisö. Valmentajat ovat mukana lajin kansallisessa valmennusjärjestelmässä ja asiantuntijat valtakunnallisessa asiantuntijaverkostossa. Toiminnasta on kirjallinen

### ALUEELLINEN URHEILUAKATEMIA edellisten kriteerien lisäksi

- + Urheiluakatemia toimii vähintään viiden valtakunnallisen painopistelijan alueellisena tai valtakunnallisena keskuksena. Valtakunnallisella painopistelijalla tarkoitetaan huippu-urheiluyksikön tehostamistuen, nuorten Olympiavalmentajatuon tai Olympiavalmentajatuon kautta tuettavia lajeja.
- + Urheiluakatemiassa on vähintään viiden valtakunnallisen painopistelijan kanssa kirjallinen sopimus ja lajit ovat nimenneet ko. urheiluakatemian lajinsa painopisteakatemiaksi.
- + Jokaisessa valtakunnallisessa painopistelijassa on vähintään yksi päätoiminen valmentaja, joka on valittu tehtävään yhdessä lajiliiton kanssa.

### VALTAKUNNALLINEN URHEILUAKATEMIA edellisten kriteerien lisäksi

- + Jokaisessa valtakunnallisessa painopistelijassa on ammattimaisesti toimiva valmennustiimi, jonka johtamisesta vastaa lajiliiton ja urheiluakatemian yhdessä nimeämä päätoiminen valmentaja.
- + Urheiluakatemia tekee määritellyä kansainvälistä yhteistyötä.
- + Urheiluakatemiassa on nimetty päätoiminen valmennuspäällikkö.

suunnitelma ja toteutus on dokumentoitu.

- + Urheiluakatemiaavallmentaja on mukana urheilijan kaksoisuran toteuttamisesta.

## Kaksoisura ja oppilaitosyhteistyö

### KASVATTAJAURHEILUAKATEMIA kriteerit koskevat kaikkia urheiluakatemiaita

- + Urheiluakatemiassa on kirjallinen kumppanuussopimus vähintään viiden yläkoulun kanssa, jossa noudatetaan Suomen Olympiakomitean linjamaa yläkouluohjeistoa. Yläkouluista vähintään yksi on urheiluyläkoulu. Urheiluakatemia toimii oman alueensa yläkoulu-toiminnan koordinoijana ja urheiluakatemiassa on seutukuntatyöhön toimenpidesuunnitelma.
- + Urheiluakatemiassa on kirjallinen kumppanuussopimus vähintään yhden paikallisen lukion ja toisen asteen ammatillisen oppilaitoksen kanssa.
- + Kumppanuussopimuksissa on sovittu oppilaitoskohtaisesti urheiluakatemiatoiminnasta vastaavasta henkilöstä, urheilijalle kohdennetusta yksilöllisestä opinto-ohjauksesta sekä mahdollisuudesta koulupäivän yhteydessä tapahtuvaan harjoitteluun.

### ALUEELLINEN URHEILUAKATEMIA edellisten kriteerien lisäksi

- + Urheiluakatemiassa on kirjallinen sopimus vähintään yhden yliopiston ja yhden ammattikorkeakoulun kanssa, mikä mahdollistaa joustavat opiskelumahdollisuudet urheilu-uran ohessa.
- + Urheiluakatemiassa toimii vähintään yksi virallinen toisen asteen erityisen tehtävän urheiluoppilaitos.

### VALTAKUNNALLINEN URHEILUAKATEMIA edellisten kriteerien lisäksi

- + Huippu-urheiluyksikön tukiurheilijat kirjaavat kaksoisurasuunnitelman Urheilijan Pulssi tietokantaan.
- + Uraohjauksesta vastaa tehtävään kouluttautunut ammattilainen.
- + Psykkisen valmennuksen asiantuntijatoimintaa tarjotaan myös urasiirtymässä.

## Asiantuntijatoiminta

### KASVATTAJURHEILUAKATEMIA kriteerit koskevat kaikkia urheiluakatemiaita

- + Urheiluakatemian asiantuntijaverkosto on luotu ja toimintatapana on vahvistaa valmentajien osaamista ja kohdentaa tukitoimet urheilijoiden arkeen.
- + Urheiluakatemiassa on kumppanuussopimus vähintään yhden lääkärikeskuksen tai lääkärin kanssa.
- + Urheiluakatemiatoiminnassa on mukana fysioterapeutti, fyysisen valmennuksen ja psykologisen valmennuksen asiantuntija, jotka toimivat valtakunnallisesti sovittujen toimintatapojen mukaan osallistuvan asiantuntijuuden periaatteella.
- + Urheiluakatemian asiantuntijat ovat osa valtakunnallista asiantuntijaverkostoa.

### ALUEELLINEN URHEILUAKATEMIA edellisten kriteerien lisäksi

- + Osallistuva asiantuntijatoiminta on prosessi, joka on suunnitelmallista ja osana päivittäisvalmennusta.
- + Urheilijan on mahdollisuus saada lääkäriin yhteys 24 tunnin kuluessa vammasta tai oireesta. Lääkärin tekemä urheilijan terveystarkastus on suunniteltu lajin vaatimusten ja ikätason mukaan ja toteutetaan yhteistyössä fysioterapeutin ja valmennuksen kanssa.
- + Urheiluakatemiassa toimii ravitsemusvalmennuksen asiantuntija painopistelajien valmennusprosesseissa.

### VALTAKUNNALLINEN URHEILUAKATEMIA edellisten kriteerien lisäksi

- + Urheiluakatemiatoiminnan piirissä on yksi tai useampi päätoiminen urheilulääkäri.
- + Urheiluakatemiassa toimii yksi tai useampi päätoiminen urheilupsykologi tai psyykkinen valmentaja.
- + Urheiluakatemiassa toimii yksi tai useampi päätoiminen urheilufysioterapeutti.
- + Urheiluakatemiassa toimii yksi tai useampi päätoiminen fysiikkavalmentaja.
- + Urheiluakatemiassa toimii yksi tai useampi ravitsemusasiantuntija tai -terapeutti.
- + Urheiluakatemian asiantuntijat toimivat osana urheilijan valmennustiimiä kliinisen työn ja kehitystyön lisäksi. Tiimityöskentelyssä terveydenhuollon suunnitelma, vamma- ja oireseuranta, tiedonkulku urheilijalta ja valmentajalta terveydenhuoltoon, kuntoutuksen ja sairanhoidon hoitopolku ja roolijako on suunniteltu ja yhteisesti sovittu. Tiimin vuorovaikutus on jatkuvaa.
- + Urheilijoiden terveystarkastusten ajankohta ja tiheys on suunniteltu yhdessä lajin kanssa lajin vaatimusten mukaan.
- + Urheiluakatemian asiantuntijat osallistuvat valtakunnallisiin verkostotapaamisiin ja koulutuksiin sekä jatkokouluttautuvat oman alansa seminaareissa vuosittain.



- + Asiantuntijat toimivat yhteistyössä paikallisen terveydenhuollon verkoston ja valtakunnallisen urheilulääketieteen verkoston kanssa.
- + Asiantuntijatoiminnan suunnitelma ja vaikuttavuuden seuranta käydään vuosittain läpi verkostosta vastaavien vastuuhenkilöiden kanssa.

## Valtakunnalliset valmennuskeskukset

### Valtakunnallisen valmennuskeskuksen tehtävä ja toiminta

#### Valtakunnallinen valmennuskeskus

Yleisenä tehtävänä on kehittää ja toteuttaa tavoitteellista urheilutoimintaa urheilijan polun kaikissa vaiheissa tunnustettuna asiantuntijajyksikkönä. Toiminta perustuu urheiluverkostossa dokumentoituihin arvoihin, eettisiin periaatteisiin ja vastuullisuusohjelmiin. Valmennuskeskus toteuttaa rooliaan urheiluverkostossa sopimuksin vahvistetulla roolilla ja toimintatavoilla.

Perustehtäviin kuuluvat urheiluolosuhteiden ylläpito ja kehittäminen, urheilutoiminnan ja valmennusosaamisen toteuttaminen ja kehittäminen sekä kehittymisen seuranta. Toiminnan urheilullisena tavoitteena on verkoston jäsenenä tukea suomalaisten urheilijoiden kehittymistä kansainväliselle tasolle kaikissa uran vaiheissa. Lisäksi lapsiurheiluvaiheessa erityisenä painopisteenä on lasten monipuolisten liikkumisvalmiuksien kehittäminen. Toiminta perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen ja nykyaikaisiin oppimiskäsityksiin.

Valtakunnalliset valmennuskeskukset kuuluvat valtakunnalliseen verkostoon ja saavat valtion (OKM/OK) harkinnanvaraista kehittämisavustusta määriteltyyn erityistehtävään.

### Kuvaus verkostosta ja sen johtamisesta

#### Suomalainen huippu- urheiluverkosto ja sen johtaminen/koordinaatio

Valtakunnallisessa toimintaympäristöverkostossa toimii hallinnollisesti itsenäisiä urheiluakatemiaita ja valmennuskeskuksia, joiden yhteistä verkostotoimintaa johtaa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma. Verkoston toimijat sitoutuvat toiminnassaan noudattamaan verkoston yhdessä sovittuja linjauksia, päätöksiä ja toimintatapaa. Olympiakomitealla on huippuvaiheen ohjelma, kisaohjelma, urheiluakatemiaohjelma ja osaamisohjelma. Urheiluakatemiaohjelmalla on johtaja ja erikseen määritelty määrä asiantuntijoita vastaamassa verkostolle keskeisistä asiakokonaisuuksista. Osaamisohjelmasta vastaa operatiivisesti KIHU, jonka johdolla sitä viedään eteenpäin.

Huippu-urheiluyksiköllä ja valtakunnallisessa roolissa olevilla urheiluakatemiailla ja valmennuskeskuksilla on kirjallinen sopimus yhteistyöstä ja toiminnan kehittämisestä.

## Valtakunnallisen valmennuskeskuksen toimintaympäristön kuvaus

Valtakunnallinen valmennuskeskus toimii osana urheiluopistoa. Poikkeuksena Hevosurheilun valtakunnallinen valmennuskeskus, joka toimii osana Hevosopisto Oy:tä. Valmennuskeskuksen toiminta perustuu urheiluopiston strategiaan ja toimintasuunnitelmaan. Valtakunnallisella valmennuskeskuksella on päätoiminen johtaja, joka on opiston johtoryhmän jäsen.

Valtakunnallisella valmennuskeskuksella on strateginen yhteistyökumppanisopimus päälajiensa kanssa. Päälajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä vastaavat päätoimiset henkilöt. Yhteistä toimintaa on tukemassa ohjaus- ja/tai johtoryhmätyöskentely.

Valtakunnallisen valmennuskeskuksen yhteydessä toimiva urheiluakatemia tai valmennuskeskus tekee kiinteää yhteistyötä urheiluakatemian kanssa.

Valtakunnallinen valmennuskeskus on osa kansallista ja kansainvälistä valmennuskeskusverkostoa.

# Valtakunnallisten valmennuskeskusten kriteerit

## Edellytykset

### Peruskriteerit

- + Valtakunnallinen valmennuskeskus toimii valtionapuun oikeuttavan urheiluopiston yhteydessä ja sillä on OKM:n/OK:n ja lajiliiton myöntämä erityistehtävä
- + Urheiluopistolla (ja sen valmennuskeskuksella) ja Olympiakomitean huippu-urheiluyksiköllä, sekä Urheiluakatemiolla että Kihulla, on yhteistyösopimukset urheilutoiminnan ja valmennusosaamisen kehittämistä ja toteuttamisesta
- + Valmennuskeskuksella on yhteistyösopimus tavoitteellisesta urheilutoiminnasta Suomessa vastaavan OK:n tukiohjelmassa mukana olevan lajin kanssa

### Hallinnolliset ja organisatoriset kriteerit

- + Valmennuskeskusta hallinnoi urheiluopisto, joka on oikeustoimikelpoinen taho ja noudattaa hyvää hallintotapaa
- + Valmennuskeskuksella on urheiluopiston strategiasta johdettu toimintasuunnitelma
- + Valmennuskeskuksella on päätoiminen johtaja, joka vastaa erityisesti tavoitteellisen urheilutoiminnan johtamisesta, kehittämisestä, toteuttamisesta ja seurannasta päätyönään
- + Valmennuskeskuksella on päälajeissaan päätoiminen lajivastaava (oma resurssi tai yhteisresursointi lajin kanssa)
- + Valmennuskeskuksen toimintaa ovat tukemassa tarkoituksenmukaiset ohjaus-, johto- ja työryhmät joiden tavoitteet ja tehtävät on määritelty

### Henkilöstön osaamisen ja hyvinvoinnin kehittämisen kriteerit

- + Valmennuskeskuksen päätoimisella ja osa-aikaisella henkilöstöllä on urheilutoimintaan, työhyvinvointiin ja henkilökohtaisen osaamisen kehittämiseen liittyvät suunnitelmat, joita seurataan ja ohjataan (työnantaja on vastuussa osaamisen ja työhyvinvoinnin ylläpidosta ja kehittämisestä)

## Toiminnalliset kriteerit

### Olosuhteet ja välineistö (toimintaolosuhteet)

- + Valmennuskeskuksen toimintaympäristön harjoittelu-, kehittämisen seuranta- ja palautusolosuhteiden käytettävyys sekä välineistö täyttävät huippu-urheilun vaatimukset

- + Valmennuskeskuksen majoitus-, ruokailu- ja peselatoiminnat täyttävät huippu-urheilun vaatimukset
- + Valmennuskeskuksen huippu-urheiluasiakkaat ovat etusijalla olosuhteiden ja tilojen käytön osalta

### Valmennus (päätoimiset – koulutus- kokemus)

- + Valmennuskeskuksen yleis- ja lajivalmennus perustuu päätoimiseen henkilöstöön, jonka osaaminen ja koulutus täyttävät huippu-urheilun ja erityisesti päälajien kansainväliset vaatimukset
- + Valmennuskeskuksen henkilöstöllä on määritelty rooli maajoukkue toiminnassa ja/tai päälajien seuranta- ja ohjausjärjestelmässä (lajin valmennusjärjestelmä)
- + Valmennuskeskuksella on päälajeissaan urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kehittymisen ja toiminnan seurantaan mittarit olemassa kaikilla valmennuksen osa-alueilla
- + Valmennuskeskuksella on päälajeissaan urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kehittämiseen työkäytetty kaikilla valmennuksen osa-alueilla
- + Valmennuskeskuksessa on kokonaisvaltaista päivittäisvalmennusta ja/tai valmennuskeskus vaikuttaa suunnitelluilla ja systemaattisilla yhteistyöprosesseilla päivittäisvalmennuksen kehittämiseen ja laatuun
- + Valmennuskeskus toteuttaa suomalaisen huippu-urheiluverkoston kaksoisuramallia (yläkoulu-leirit tms.)
- + Valmennuskeskuksen leiritys- ja harjoitustoiminta toteutuu päälajien osalta huippu-urheilun vaatimusten mukaisesti koko urheilijapolun osalta
- + Valmennuskeskuksessa käy säännöllisesti ulkomaisia urheilijoita, joukkueita ja valmentajia

### Osaamisen kehittäminen (päätoimiset-koulutus- kokemus)

- + Valmennuskeskuksella on huippu-urheilun ja päälajien kansainvälisen tason kokemuksen ja/tai liikunta-alan korkeakoulututkinnon omaavat päätoimiset henkilöt, jotka vastaavat osaamisen kehittämisestä ja valmentajakoulutuksesta
- + Valmennuskeskuksella on huippu-urheilun ja päälajien kansainvälisen tason kokemuksen ja/tai korkeakoulututkinnon omaavat päätoimiset henkilöt kaikilla kokonaisvaltaisen valmennuksen osa-alueilla
- + Valmennuskeskuksella on huippu-urheilun ja päälajien kansainvälisen tason kokemuksen ja/tai korkeakoulututkinnon omaavat asiantuntijat urheilun kaikkiin tukitoimiin (oma resurssi ja/tai yhdessä jonkun tahon kanssa)
- + Valmennuskeskus toteuttaa ja kehittää yhteistyössä päälajiensa asiantuntijoiden kanssa valmentaja- ja kouluttajakoulutusta kaikilla valmentajakoulutuksen tasoilla
- + Valmennuskeskuksella on valmennusosaamisen kehittämisen ja jalkauttamisen suunnitelma yhdessä päälajien kanssa
- + Valmennuskeskuksella on erityistehtävästään johdettu tarvelähtöinen kehittämisohjelma päälajiensa kanssa sekä valmennuskeskus tekee sopimus pohjaista yhteistyötä urheilua tutkivien instituutioiden kanssa.
- + Valmennuskeskuksella on sopimuksin todennettua kansainvälistä asiantuntijayhteistyötä päälajeihinsa liittyen

### Asiantuntijatyö (operatiivista toimintaa)

Urheiluakatemiatoiminnassa asiantuntijatyö on määritelty perinteisesti ja se koskee yleensä urheilijan kokonaisvaltaista kehittämistä.

Valmennuskeskusten osalta asiantuntijatyö määritellään laajemmin.

Asiantuntijasektorit ovat: liitto- ja seuratoiminnan kehittäminen, valmennusjärjestelmien kehittäminen, johtamisen kehittäminen, valmennus- ja koulutusosaamisen kehittäminen, urheilijan kokonaisvaltaisen kehittäminen ja kehittymisen seuranta sekä valmennuksen tukitoimet.

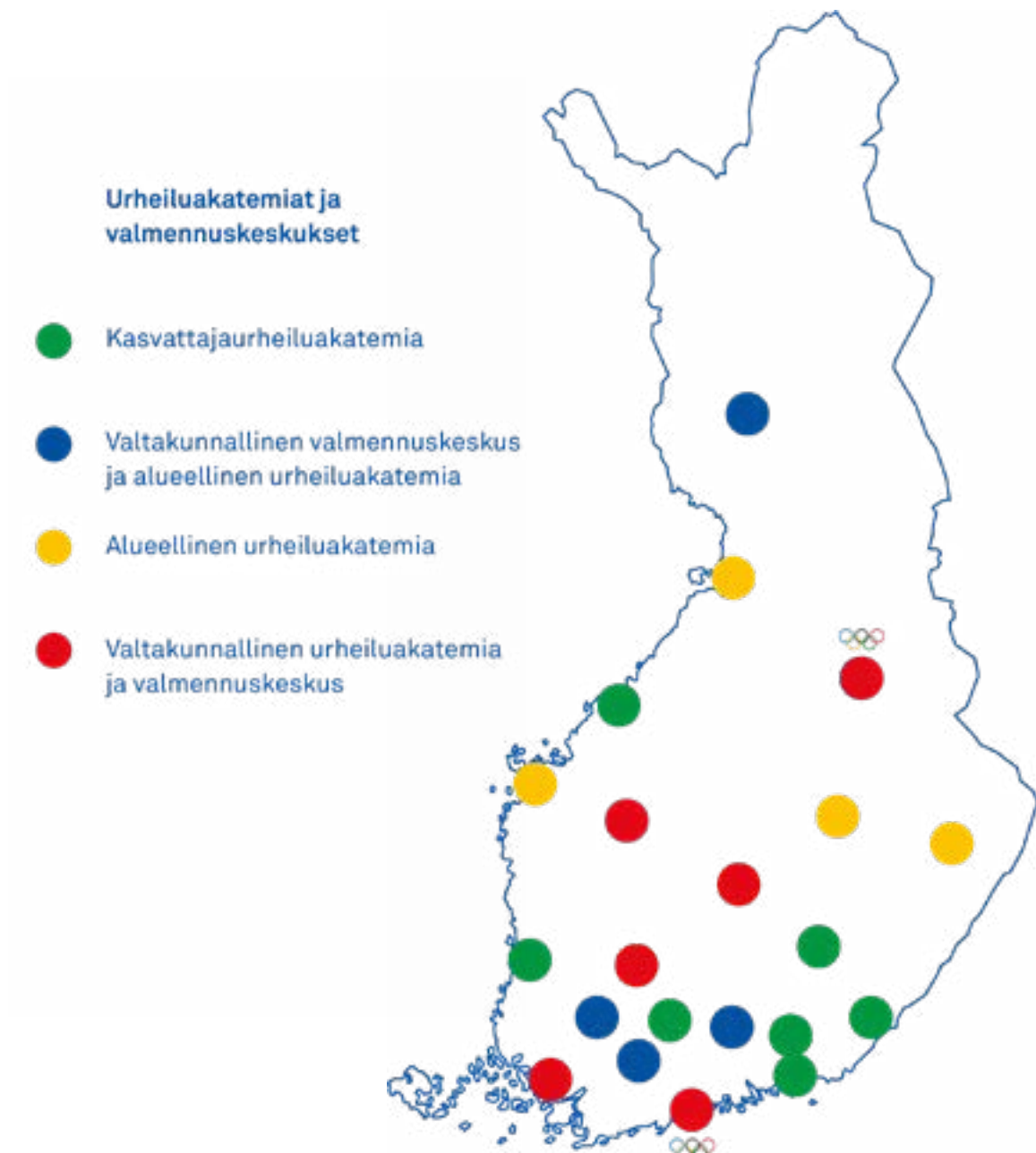
- + Valmennuskeskuksen asiantuntijatyölle antaa pohjan valmennuksen (2.2.2) ja osaamisen kehittämiseen (2.2.3) liittyvät päätoimiset henkilöresurssit (omat resurssit ja yhteisresurssit jonkun tahon kanssa)
- + Valmennuskeskus toteuttaa asiantuntijatyötä omien päälajien urheilijoiden, valmentajien ja urheilujohdon kanssa
- + Valmennuskeskus toteuttaa sopimukseen perustuvaa asiantuntijatyötä roolinsa mukaisesti suomalaisen urheilun toimintaympäristöverkostossa

- + Valmennuskeskuksen asiantuntijat osallistuvat suomalaisen huippu-urheiluverkoston avaintapahtumiin

### Yhteistyö (koulu/opiskelu – urheilu, lajikumppanit, kansainvälinen toiminta)

- + Urheiluopistolla (ja sen valmennuskeskuksella) ja Olympiakomitean huippu-urheiluyksiköllä, sekä Urheiluakatemioiden ja Kihulla, on yhteistyösopimus urheilutoiminnan ja valmennusosaamisen kehittämisestä ja toteuttamisesta
- + Valmennuskeskuksella on yhteistyösopimus tavoitteellisesta urheilutoiminnasta Suomessa vastaavan OK:n tukiohjelmassa mukana olevan lajin kanssa
- + Valmennuskeskuksella on päälajien kehittämistä tukevia kansallisia ja kansainvälisiä yhteistyökumppaneita urheiluosaamisen, valmennusosaamisen sekä tutkimus- ja kehittämistoiminnan osa-alueilta
- + Valmennuskeskus osallistuu suomalaisen huippu-urheiluverkoston strategian toteuttamiseen
- + Valmennuskeskus osallistuu suomalaisen huippu-urheiluverkoston kanssa yhdessä laaditun viestintäsuunnitelman toteuttamiseen

### Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset kartalla

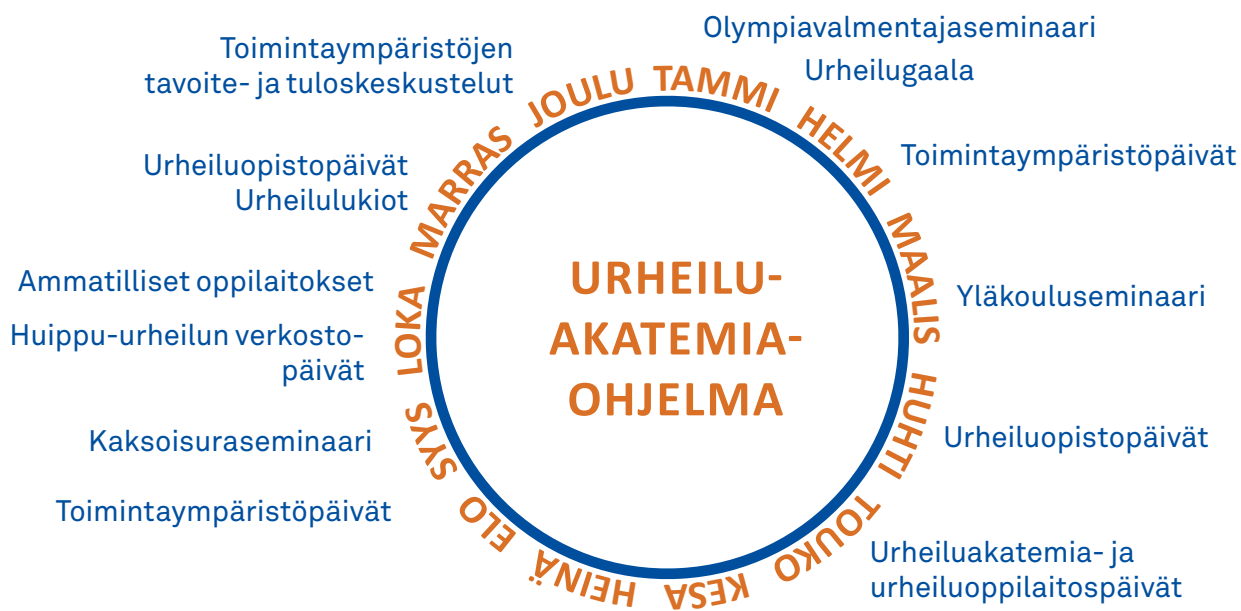


## Johtaminen

Valtakunnallisessa toimintaympäristöverkostossa toimii hallinnollisesti itsenäisiä urheiluakatemiaohjelmia ja valmennuskeskuksia, joiden yhteistä verkostotoimintaa johtaa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma. Verkoston toimijat sitoutuvat toiminnassaan noudattamaan verkoston yhdessä sovittuja linjauksia, päätöksiä ja toimintatapaa. Olympiakomiteassa urheiluakatemiaohjelma on yksi Huippu-urheiluyksikön ohjelmista. Urheiluakatemiaohjelmalla on johtaja ja erikseen määritelty määrä asiantuntijoita vastaamassa verkostolle keskeisistä asiakokonaisuuksista.

Huippu-urheiluyksiköllä ja valtakunnallisessa roolissa olevilla urheiluakatemiaohjelmilla ja valmennuskeskuksilla on kirjallinen sopimus yhteistyöstä ja toiminnan kehittämisestä.

### Valtakunnalliset verkostotapaamiset ja urheiluakatemiaohjelman vuosikello





# Rahoitus

Urheiluakatemioiden rahoitus koostuu paikallisesta ja valtakunnallisesta rahoituksesta. Paikallinen rahoitus muodostaa valtaosan toiminnan rahoittamisesta. Valtakunnallista rahoitusta myönnetään johtamiseen ja koordinointiin, asiantuntijatoimintaan sekä osaamisen kehittämisen erityistehtäviin.

Valtakunnallista urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten harkinnanvaraista kehittämisavustusta myöntää vuosittain Opetus- ja kulttuuriministeriö. OKM pyytää rahoituksen kohdistamisesta asiantuntijalausunnon Olympiakomitean Huippu-urheiluyksiköltä, johon pohjautuen OKM tekee päätökset.

Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö myöntää lajien huippu-urheilun tehostamistuet. Näillä tuilla pyritään myös ohjaamaan rahoitusta lajien asiantuntijatoiminnan tehostamiseen valituissa urheiluakatemioiden ja valmennuskeskuksissa.

# Terminologia

**Lajiliitto** – Lajiliiton muodostavat sen jäseninä toimivat paikalliset urheiluseurat. Lajiliitto vastaa oman lajinsa kehittämisestä, menestyksestä, kilpailutoiminnasta ja johtamisesta.

**Urheiluseura** – Urheiluseura koostuu henkilöjäsenistä. Jäsenet päättävät ja toimivat seurassa. Seurassa voi harrastaa myös ilman jäsenyyttä.

**Suomen Olympiakomitea** – Olympiakomitean muodostavat kansalliset urheilun lajiliitot ja muut kansalliset liikunta- ja urheilujärjestöt. Olympiakomitea vastaa jäsentensä liikunnan ja urheilun yhteisistä asioista.

**Huippu-urheiluyksikkö** – Olympiakomitean yksikkö, joka vastaa suomalaisen huippu-urheilun johtamisesta ja koordinoinnista.

**Urheiluakatemiaohjelma** – Huippu-urheiluyksikön ohjelma, joka vastaa urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten valtakunnallisen verkoston johtamisesta ja koordinoinnista.

**Valmennuskeskus** – Urheiluopistojen huippu-urheilutoiminnan järjestämiseen ja kehittämiseen keskittyvä yksikkö.

**Urheiluakatemia** – Paikallisen urheilun verkostotoiminnan koordinoija.

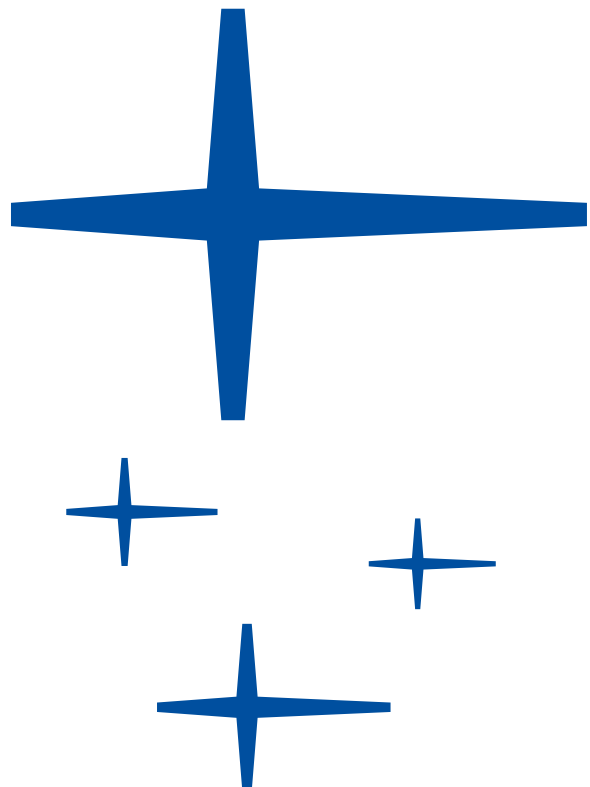
**Urheiluoppilaitos** – 2. asteen virallisen valtakunnallisen urheilun erityistehtävän saanut lukio tai ammatillinen oppilaitos. Järjestelmää pyritään laajentamaan yläkouluihin.

**Asiantuntija** – Oman erityisalansa osaaja, joka työllään tuo lisäarvoa urheilijan valmentautumisen kehittämiseen.

**Kaksoisura (dual career)** – Urheilun ja opiskelun tarkoituksenmukaista yhdistämistä kuvaava kansainvälinen termi

## Historia

- + 1986 Urheiluoppilaitosjärjestelmän kokeilulupa (6 lukiota, 4 ammattioppilaitosta)
- + 1989 Urheiluopistojen valmennuskeskustoiminta järjestäytyy
- + 1994 Urheiluoppilaitosjärjestelmälle virallinen erityinen tehtävä (12 lukiota)
- + 2001 Ammattioppilaitoksille virallinen erityinen tehtävä osana urheiluoppilaitosjärjestelmää (10 ammattioppilaitosta)
- + 2001 Ensimmäinen Urheiluakatemia aloittaa toimintansa Oulussa
- + 2007 Olympiakomitean ottaa valtakunnallisen koordinaatiovastuun Urheiluakatemiosta
- + 2008 Urheiluakatemioiden auditointi -> 10 akatemialle huippu-urheiluakatemian status
- + 2010-2013 Urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehittämisohjelma
- + 2010-2012 Huippu-urheilun muutostyö: Urheiluakatemiaohjelma, Huippuvaiheen ohjelma, Osaamisohjelma
- + 2013 Huippu-urheiluyksikkö aloittaa toimintansa osana uudistunutta Olympiakomiteaa
- + 2013 Urheiluakatemiat toiminnan Ohjeisto 1.0 käyttöön
- + 2016 Urheiluopistojen valmennuskeskukset ja urheiluakatemit muodostavat yhteisen toimintaympäristöverkoston
- + 2016 Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten roolit kasvattajiin, alueellisiin ja valtakunnallisiin toimijoihin
- + 2017 Ammatillisen koulutuksen reformi -> urheilun erityistehtävä (15 ammattioppilaitosta)
- + 2018 Urheilulukioiden uudet toimiluvat viralliseen erityistehtävään (15 urheilulukiota)
- + 2020 Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten Ohjeisto 2.0 käyttöön





Suomen Olympiakomitea 2020