Yläkoulujen opinto-ohjaajien tapaaminen

11.12.2020

esimerkkinä tyttöjen jalkapallo

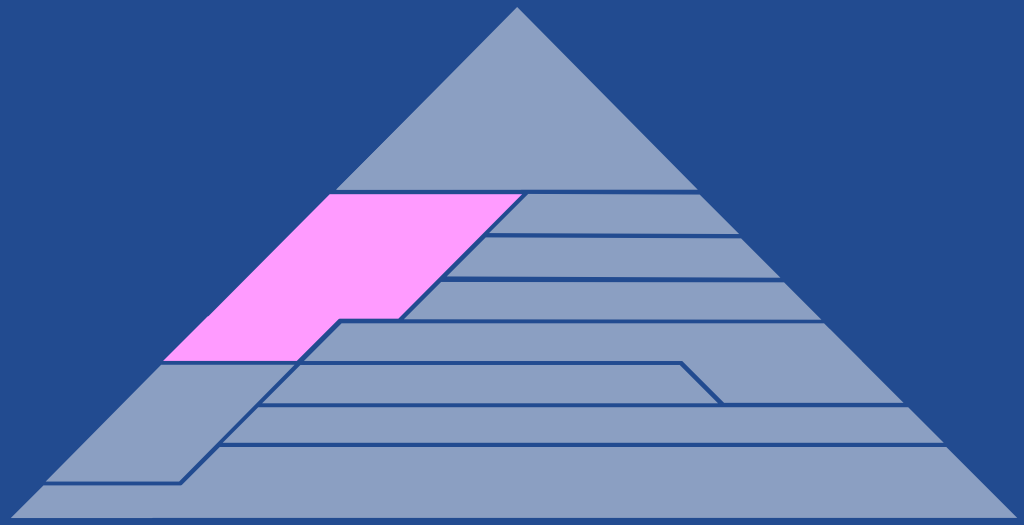
Pekko Söderström
Palloliitto

Tyttöjen pelaajakehityspolku

Urheiluoppilaitokset

Urheiluoppilaitosten tavoitteena ja tarkoituksena on urheilun ja opiskelun yhdistäminen toisella asteella. Kaksoisuran tekemisen tulee tukea urheilijana kehittymistä 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.



Urheiluoppilaitosten toiminta

Urheiluoppilaitokset toimivat kiinteässä yhteistyössä alueen urheiluakatemian kanssa. Urheiluakatemiat ovat yhteistyöverkostoja, jotka **tukevat urheilijoiden päivittäisharjoittelua, auttavat urheilun ja koulutuksen yhdistämisessä sekä tuovat valmennuksen asiantuntijapalvelut urheilijan ja valmentajan arkeen.** Urheiluoppilaitoksissa huomioidaan myös urheilun ajankäytölliset vaatimukset harjoitus- ja kilpailumatkoineen.

Urheilulukiossa tai urheiluakatemian toisen asteen ammatillisessa yhteistyöoppilaitoksessa opiskellessa voi urheilija **pääsääntöisesti harjoitella kolmena aamuna viikossa kouluaikaan joko koulun valmentajan vetämässä harjoitusryhmässä tai oman seuran valmentajan vetämässä aamuharjoitusryhmässä.** Urheiluoppilaitoksiin ja niiden valmennusryhmiin valitsemiseen vaikuttaa lukuaineiden keskiarvo ja urheilumenestys.

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 erityistehtävää, vaan urheiluvalmennus on järjestetty koulun ylläpitäjän omalla päätöksellä.

Urheiluoppilaitokset ympäri Suomen

URHEILULUKIOT

Brändö Gymnasium, Helsinki
Joensuun yhteiskoulun lukio, Joensuu
Kastellin lukio, Oulu
Kerttulin lukio, Turku
Kuopion klassillinen lukio, Kuopio
Kuortaneen lukio, Kuortane
Lahden lyseo, Lahti
Mäkelänrinteen lukio, Helsinki
Ounasvaaran lukio, Rovaniemi
Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki
Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Pori
Sammon keskuslukio, Tampere
Schildtin lukio, Jyväskylä
Sotkamon lukio, Sotkamo
Vörå samgymnasium Vörå, Vöyri

ERITYISTEHTÄVÄN SAANEET AMMATILLISET OPPILAITOKSET

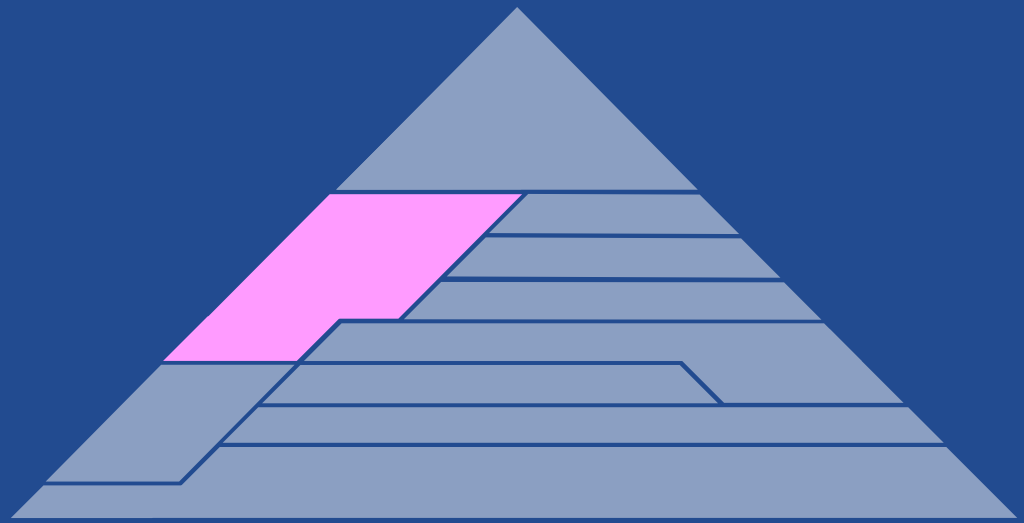
Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto, Kotka
Perho Liiketalousopisto, Helsinki
Hyria Koulutus Oy, Hyvinkää, Riihimäki, Hämeenlinna
Gradia Jyväskylä ja Gradia Jämsä
Koulutuskeskus Salpaus, Lahti
Koulutuskeskus Sedu, Seinäjoki
Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Omnia, Espoo
Oulun seudun ammattiopisto, Oulu
Rovaniemen koulutuskuntayhtymä, Rovaniemi
Savon ammatti- ja aikuisopisto Kuopio, Juankoski, Leppävirta, Toivala, Varkaus
Stadin ammattiopisto, Helsinki
Tampereen seudun ammattiopisto, Tampere
Turun ammatti-instituutti – Åbo Yrkesinstitut, Turku
Yrkesinstitutet Prakticum, Helsinki

Hybridiakatemiat

Hybridiakatemiat ovat päävalinta urheiluoppilaitosten yhteydessä toteutettavia tyttöjen jalkapallo-ohjelmia, joilla tarjotaan potentiaalisille ja motivoituneille 15-19-vuotiaille pelaajille kokonaisvaltaisesti laadukas kehittymismahdollisuus ja -ympäristö yhdistäen urheilun, urheilijana ja ihmisenä kasvamisen sekä opiskelun.

Tarkoituksena on tukea nuorta muuttuvassa arjessa (toisen asteen opiskelu), sekä tarjota ympäristö, jossa parhaat harjoittelevat parhaiden kanssa ja saavat tukea päätoimisilta ammattilaisilta.

- Paras mahdollinen päivä- ja viikkorytmi koulussa ja harjoittelussa.
- Hybridiakatemiaohjelma tarjoaa pelaajalle rauhan kehittyä urheilijaksi pitkäjänteisesti.
- Tukiverkosto ja asiantuntijapalvelut opiskelija-urheilijan elämään.
- Edellytyksiä pelaajalle pärjätä ja onnistua kansainvälisellä peliuralla tulevaisuudessa – kansainvälinen yhteistyö.



Hybridiakatemiat ympäri Suomen

Etelä: Helsinki Football Academy [Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia + SPL]
Länsi: Tampere Football Academy [Tampereen Urheiluakatemia + Ilves + SPL]
Itä: Jyväskylä Football Academy [Jyväskylän Urheiluakatemia + JyPK + SPL]
Pohjoinen: Pohjois-Suomen Hybridiakatemia (2022)

Hybridiakatemioiden toiminnan mahdollistaa

- Alueen pääseura ja yhteistyöseurat (paitsi Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia/HFA, jonne tulee pelaajia ympäri Suomen)
- Suomen Palloliitto
- Suomen Olympiakomitea
- Alueen urheiluakatemia
- Alueen urheilulukio, ammatilliset oppilaitokset, yläkoulut, kaupunki
- Alueen urheiluopisto/valmennuskeskus

Hybridiakatemiaohjelmat

Hybridiakatemioiden jalkapallo-ohjelmaan kutsutaan alueen **motivoituneet ja potentiaaliset pelaajat** (Helsinki Football Academy -pelaajia koko Suomesta).

Henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat ja -ohjelmat – kehittymistavoitteet.

Henkilökohtainen, **yksilöllinen viikkorytmi.**

Keskittyminen henkilökohtaisen taidon, alueellisten osaamisvaatimusten ja pelipaikkakohtaisen taidon sekä fysiikan **pitkäjänteisessä kehittämisessä** – yksilö osana joukkuetta.

Eväitä urheilijana kasvamiseen kokonaisvaltaisesti – ammattilaisten ja ryhmän tuella.

Säännöllinen harjoittelu ja pelaaminen poikien kanssa ja poikia vastaan. Helsinki Football Academy pelaa poikien sarjassa omana joukkueenaan.

TFA:n ja JFA:n pelaajat ovat **oman seuransa ja oman joukkueensa** pelaajia – osallistuvat viikkotasolla myös oman joukkueen harjoituksiin sekä pelaavat siellä > **tiivis yhteistyö joukkueiden valmentajien kanssa** – viikkorytmin ja pelaamisen sisällöt.

Hybridiakatemioiden asiantuntijapalvelut

Fysioterapia
- Tarvittavat kontaktit
- Ennaltaehkäisy – käytännön harjoittelussa mukana
- Rutiinit käytännössä
- Kuntouttaminen

Fyysinen valmennus
- Valmentaja paikalla säännöllisesti ryhmän harjoituksissa
- Vastaa kokonaisuudesta fysiikan osalta – yksilöllinen ohjelmointi

Psyykkinen valmennus
- Osana lajiharjoittelua – prosessi
- Pelisuorituksen henkilökohtainen parantaminen psyykkisen valmentautumisen ja elämänhallintataitojen kehittämisen kautta

Ravintovalmennus
- Osana harjoittelua – ryhmäprosessi säännölliset tapaamiset + henkilökohtaiset tarpeet

Lääkäripalvelut
- Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto – urheilijan lääkärintarkastus

Opinto-ohjaus
- Nimetyt opinnonohjaajat

Sykeseuranta reaaliaikaisesti harjoittelussa ja pelaamisessa
- Polar-yhteistyö

Urheilijan rasituksen ja levon seuranta
- KIHU-yhteistyö – TAikaFutis tai Quanter

Videoiden käyttö arjessa
- Seuranta ja palaute

Pelaajien testipalvelut
- Fyysiset testit säännöllisesti

Pelaajan yksilöllinen urasuunnittelu
- Jalkapallo
- Jatko-opinnot

Mäkelänrinteen Urheilulukio / Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia

Helsinki Football Academy HFA 2020

Helsinki Football Academy - HFA

HFA on tyttöjen jalkapallo-ohjelma, jolla tarjotaan lahjakkaille ja motivoituneille pelaajille kokonaisvaltainen kehittymismahdollisuus pelaajana yhdistäen opiskelun

HFA -ohjelman mahdollistajat
Suomen Palloliitto
Suomen Olympiakomitea
Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (Urhea)
Mäkelänrinteen urheilulukio

Tavoitteet

Tarjota motivoituneille ja lahjakkaille pelaajille parempi kehittymisympäristö, jossa kasvaa urheilijaksi ja jalkapalloilijaksi yhdistäen opiskelun. Tukea nuorta muuttuvassa arjessa (toisen asteen opiskelu).
Parhaat parhaiden kanssa, päätoimiset ammattilaiset tukena samassa arkiympäristössä.

- Tarjota parempi päivä- ja viikkorytmi koulussa ja harjoittelussa
- HFA tarjoaa pelaajalle rauhan kehittyä urheilijaksi pitkäjänteisesti
- Tarjota tukiverkosto ja asiantuntijapalvelut opiskelija-urheilijan elämään
- Luoda edellytyksiä pelaajalle pärjätä ja onnistua kansainvälisellä peliuralla tulevaisuudessa

HFA -ohjelma – HFA joukkue

- HFA ohjelmaan kutsutaan motivoituneimmat ja lahjakkaimmat pelaajat
- Henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat ja -ohjelmat – kehittymistavoitteet
- Henkilökohtainen, yksilöllinen viikkorytmi

- Keskittyminen henkilökohtaisen taidon, pelipaikkakohtaisen taidon sekä fysiikan pitkäjänteisessä kehittämisessä – yksilö osana joukkuetta – joukkuepelaaminen
- Eväitä urheilijana kasvamiseen kokonaisvaltaisesti – ammattilaisten ja ryhmän tuella

- HFA joukkue pelaa pääkaupunkiseudulla poikien sarjassa
- HFA -ohjelmaan kuuluu myös kansainvälistä toimintaa
  - yhteistyö AIK Solna, Hammarby, Umeå IK sekä Potsdam Sportschulen kanssa

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian (Urhea) osaaminen HFA -ohjelman käytössä

Asiantuntijapalvelut, ammattilaiset pelaajien arjessa

HFA valmennus- ja asiantuntijatiimi

Lajivalmennus
Pekko Söderström SPL, Tommy Nordenswan Urhea, Maria Virolainen, Akan Okomoh SPL

Fyysinen valmennus
Valmentaja paikalla jokaisessa harjoituksessa
Janne Ukkonen, fyysinen valmentaja Urhea
Ari Haapalainen, fyysinen valmentaja Urhea

Fysioterapia
Tarvittavat kontaktit - mukana kentällä säännöllisesti
Ennaltaehkäisy - käytännön harjoittelussa mukana
Kuntouttaminen
Simone Kallonen, urheilufysioterapeutti Urhea

Psyykkinen valmennus
Osana lajiharjoittelua - prosessi
Kim Forsblom FT, KM, psyykkinen valmentaja Urhea

Ravintovalmennus
Osana harjoittelua - ryhmäprosessi säännölliset tapaamiset + henkilökohtaiset tarpeet
Laura Manner ETM ravitsemusterapeutti Urhea

Lääkäri -palvelut
- Helsingin Urheilulääkäriasema (Hula) - yhteistyö

Opinto-ohjaus
- Nimetyt opinnonohjaajat - Märskyssä Marjo Alanko

Sykeseuranta reaaliaikaisesti harjoittelussa ja pelaamisessa
- Polar -yhteistyö

Urheilijan rasituksen ja levon seuranta
- KIHU yhteistyö - TAikaFutis

Videoiden käyttö arjessa
- Seuranta ja palaute

Pelaajien testipalvelut
- Fyysiset testit säännöllisesti

Pelaajan yksilöllinen urasuunnittelu
- Jalkapallo
- Jatko-opinnot

Pelaajien urheilijana kasvaminen
Vastuunottaminen omasta kehittymisestä
BE YOUR OWN COACH

Harjoittelun rytmitys 2020

	MA	TI	KE	TO	PE	LA-SU
8.00-9.15	koulua				Pallotreeni/ palauttava Tali / Märsky	omatoiminen harjoittelu LA + vapaa SU
9.15-10.30	koulua	Pallotreeni Tali	Pallotreeni Tali	koulua	koulua	
	koulua	koulua	koulua	koulua	koulua	
	koulua	koulua	koulua	koulua	koulua	
15.30-17.00	Pallotreeni Kumpula	Fysiikka Märsky	Fysiikka + Kumpula	14.00-16.00 Peliharjoite Tali	Fysiikka	