

Nuoren (13-15 v.) urheilijan laadukas arki case: HIFK jääkiekko & Urhea

9.10.2022

HIFK: Jari Riihinen, Marko Lainekivi

Urhea: Jari Savolainen



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA

Urheilua ja elämää varten

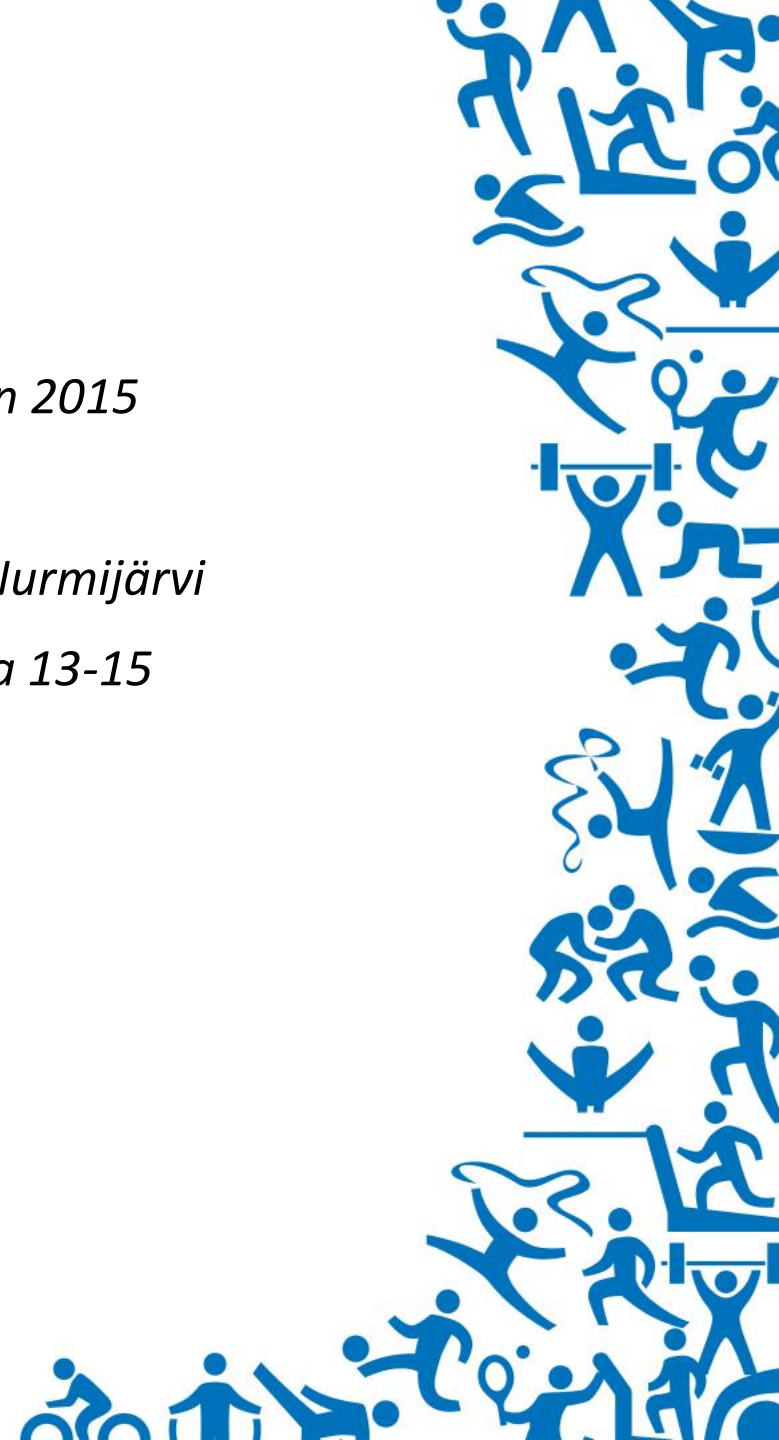


Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA



Urhean yläkoulutoiminta

- *Olympiakomitea määritteli yläkoulutoiminnan ”konseptin” ja termistön 2015*
- *Mukana 3000 nuorta*
- *Yli 50 koulua Helsinki, Espoo, Vantaa, Kirkkonummi, Kerava, Tuusula, Nurmijärvi*
- *Arvioilta noin 20-30 seuraa linkittänyt toiminnan selkeäksi osaksi omaa 13-15 vuotiaiden harjoitustoimintaa ja harjoitusrytmitystä.*
- *Yhteistyön alusta seuroille ja kouluille*
- *Urhea koordinoi Helsingissä ja Vantaalla yli 70 harjoitustapahtumaa.*
- [Urhean avoimet harjoitukset Helsingissä](#)
- [Urhean avoimet harjoitukset Vantaalla](#)



Yläkoulujen harjoitusajat ja liikuntatunnit koulupäivän yhteydessä



Koulut pyrkivät sijoittamaan liikuntatunnit ja Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen lukujärjestykseen mahdollisimman toimivasti, mieluiten aamupäiviin.



Seurat pyrkivät rakentamaan harjoitusviikon rytmityksen ja kokonaiskuormituksen mahdollisimman toimivaksi kokonaisuudeksi.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8 - 10		Urhea fysiikka- tai lajiharjoitus		Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus/ oppimateriaali	
10 - 12	Koululiikunta				Koulun valinnaisliikunta
12 - 14					
14 - 15					
15 - 17			Seuran oma harjoitus / Urhea fysiikka- tai lajiharjoitus		



125



