

Ouluseutu Urheiluakatemia

Urheilijatapaaminen 6.10.2020

Jukka Latva-Rasku

Urheiluakatemiakoordinaattori

Jukka.latva-rasku@eduouka.fi

0503838828

OULUSEUTU URHEILUAKATEMIA

KORKEA-ASTE:

Oulun yliopisto
Oulun ammattikorkeakoulu
(Diakonia ammattikorkeakoulu)

TOINEN ASTE:

Kastellin urheilulukio

Oulun seudun ammattiopisto
Svenska privatskolan
Madetojan musiikkilukio

PERUSASTE:

Kastellin liikuntaluokat (7-9 vsl.)
Kastellin ja Kaukovainion
liikuntaluokat (3-6 vsl.)

OULUSEUTU URHEILUAKATEMIAN YHTEISTYÖKOKOUS/SOPIMUS

Tarkoituksena on sopia osapuolten välisestä yhteistyöstä niin, että Ouluseutu Urheiluakatemiaan valituille opiskelijoille turvataan mahdollisuus sekä opiskella että osallistua keskuksen järjestämään ohjattuun valmennukseen.

ASiantuntijapalvelut:

ODL-Liikuntaklinikka:

- terveystarkastukset, lihastasapaino-
kartoitukset, maksuttomat asiantuntijat
Psyykkisen valmennuksen ohjelma
Ravitsemuksen seuranta
Yhteistyöhieroja ja -fysioterapeutti

Valmennuspalvelut:

Valmentautuminen osana
opiskelua
Urheiluakatemiaan omat
valmentajat
Valmentajakoulutus
Valmentajaverkosto
Valmentajuuden kehittyminen

Opiskelun tukipalvelut:

Oppilaitos- ja yhdyshenkilöverkosto
Suunnittelu ja joustavuus, Uraohjaus
YHDESSÄ ENEMMÄN -PALVELUT:
Ouka (harjoitustilat ja -välineet)
Seurat ja lajiliitot sekä muut tahot
Resurssit yhteen urheilijaa varten!

URHEILUAKATEMIATOIMINNAN MISSIO

- ”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.”

URHEILIJAN APUNA

- Oma oppilaitos: yhdyshenkilöt
 - Oulun yliopisto – Markku Saarela, 050 5235862, markku.saarela@oulu.fi
 - Oulun ammattikorkeakoulu – Markku Saarela
 - Omat ohjaajat tiedekunnissa/opinto-ohjelmissa/yksiköissä
 - <http://www.oulunkorkeakoululiikunta.fi/fi/huippu-urheilu>
- Urheilijoita:
 - Oulun yliopisto: 47
 - Oulun ammattikorkeakoulu: 21
- Urheiluakatemia:
 - Akatemiakoordinaattori – Jukka Latva-Rasku, 050 3838828, jukka.latva-rasku@eduouka.fi (muut lajit)
 - Omat lajivalmentajat:
 - Jalkapallo: Tarmo Kouva, 0505933580
 - Jääkiekko: Tuomo Rätty, 0505643907
 - Lentopallo: Sami Kurttila, 0505779504
 - Salibandy: Karo Kuussaari, 0505893899
 - Pesäpallo: Akseli Wiik, 0408334490

URHEILIJAN TUKIPALVELUT

- URHEILIJAKORTTI

- Ouluseutu Urheiluakatemiaan valitut opiskelijat saavat urheilijakortilla maksutta käyttöönsä Oulun kaupungin liikuntatiloja (Ouluhalli, uimahallit, kuntosalit) lukuvuodeksi 2020-21. Kortti on voimassa 31.8.2021 saakka.
- Tässä ohjeet kortin hankkimista varten:
 - Uudet opiskelijat (tai niillä joilla ei ole vielä korttia) hankkivat henkilökohtaisen kuvallisen Walti -kortin Oulu10:n palvelupisteestä (Torikatu 10). Kortin teettäminen maksaa 5€. Oulu10-palvelupisteeseen tulee varata aika etukäteen (puh. 08-55855800).
 - Uusien opiskelijoiden korttilataus tapahtuu kortin hankkimisen yhteydessä Oulu10-palvelupisteessä.
 - ”Vanhojen” lataus tapahtuu Ouluhallin palvelupisteessä (Ouluhallintie 20).

- VALMENNUS

- Urheiluakatemian painopistelajeissa (jalkapallo, jääkiekko, lentopallo, salibandy ja pesäpallo) lajivalmentajan tuki ja yhteisharjoitukset

URHEILIJAN TUKIPALVELUT

- TERVEYSPALVELUT

- Urheiluakatemian urheilijoilla on mahdollisuus maksuttomaan **urheilijan terveystarkastukseen ja lihastasapainokartoitukseen**.
 - Lisäksi urheilijan on mahdollista päästä maksutta tarpeen sitä vaatiessa ensikäynnille akatemian omalääkärille, (fysioterapeutille) tai ravitsemusterapeutille.
 - ODL liikuntaklinikka sijaitsee osoitteessa Albertinkatu 18 A ja ajanvarauksen numero on 08-3132154.
- Terveystarkastukset on tarkoitettu uusille aloittaville urheilija-opiskelijoille (tai niille joilta tarkastus on jäänyt esim. ensimmäisenä vuonna väliin tai niille joilla tuntuu olevan tarvetta uusintatarkastukseen). Terveystarkastus on täysin maksuton. Urheilijat varaavat ensin laboratorioajan ODL-liikuntaklinikalta (puh. 08 313 2154). Varsinaiseen lääkärintarkastukseen varataan aika myöhemmin. Urheilijoiden tulisi palauttaa jo laboriokäynnin yhteydessä terveystarkastuksen esitietolomake.
- Lihastasapainokartoituskäynti on tarkoitettu kaikille uusille urheilija-opiskelijoille ja niille, jotka eivät ole jostain syystä mittauksissa akatemiauransa aikana käyneet tai niille, jotka tarvitsevat erityistä seurantaa lihastasapainon suhteen. Urheilija suorittaa ajanvarauksen itse numerosta: 08 3132154. Käyntiin tulee varata aikaa 1 tunti. Testeissä tulee olla liikuntavarustus mukana (myös kengät). Tule testiin vain terveenä, esim. flunssan jälkeen muutama kuumeeton päivä.

URHEILIJAN TUKIPALVELUT

- FYSIOTERAPEUTTI

- Urheiluakatemiaan fysioterapeuttina toimii Roope Keskitalo. Roopen tavoittaa numerosta 040 7030441, ja hän ottaa urheilijoita vastaan Kastellin monitoimitalon tiloissa.
- Hoidot ja lihashuollot ovat maksuttomia akatemian urheilijoille, jos urheilija on osallistunut ennaltaehkäiseviin terveystarkastukseen ja lihastasapaikartoitukseen akatemiauran aikana.
- Urheilijalla on mahdollisuus **Nutri Flow –ravitsemustulkin** (lisätiedot ja kirjautuminen: www.nutri-flow.fi) käyttöön ravitsemuksen seurannan ja ohjauksen apuvälineenä. Verkossa olevaan ravitsemuspäiväkirjaan saat tunnukset laittamalla pyynnön osoitteeseen: eila.maunu@nutri-flow.fi.

URHEILIJAN TUKIPALVELUT

- Henkilökohtainen räätälöinti on mahdollista:
- Harjoitusvälineet Ouluhalli: pallohäkin lukon koodi 1047
mitä välineitä halutaan?
- Kasarmin painonnostosalissa vuorot?
- Mattotestit/kenttätetit kestävyyslajien urheilijoille
- Muita ideoita