

JYVÄSKYLÄN URHEILUAKATEMIAN

VALMENTAJAN KÄSIKIRJA



eduJyväskylä®



JYVÄSKYLÄN
URHEILUAKATEMIA



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

jamk

Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIIKUNTAPÄÄKAUPUNKI JYVÄSKYLÄ



SISÄLLYS

Johdanto	4
1. Toimintakulttuurimme arvot, tavoitteet ja toteutuminen	7
1.1 Elämäntaidot	9
2. Jyväskylän urheiluakatemian sisällöt, tavoitteet ja vastuualueet	11
2.1 Akatemiavalmennuksen sisällöt ja tavoitteet	11
2.1.1 Yläaste	12
2.1.2 Toinen aste	12
2.1.3 Korkeakoulu	12
2.2 Akatemiavalmennuksen vastuualueet	13
3. Valmentajan rooli	15
3.1 Valmentajan merkitys	16
3.2 Suunnitelmallisuus ja dokumentointi	16
3.3 Harjoittelun laatu	16
3.4 Urheilijan kohtaaminen	16
4. Urheilijan vastuu	17
4.1 Harjoituksiin valmistautuminen	17
4.2 Aikataulut	18
4.3 Käytänteet harjoittelun yhteydessä	18
4.4 Valmennettavuus	18
4.5 Kokonaisuuden hallinta	18
5. Urheilijoiden loukkaantumiset, sairastumiset ja mahdolliset kriisitilanteet	19
5.1 Urheilijan loukkaantuminen/sairastuminen	19
5.2 Kriisitilanteet	20
5.3 Korvaaminen	22

JOHDANTO

Voiko edustamasi lajin paras urheilija maailmassa tulla tulevaisuudessa Jyväskylän urheiluakatemia toimintaympäristöstä? Pystymmekö rakentamaan ja ylläpitämään riittävän laadukasta ja vaativaa toimintakulttuuria yhteistyössä seurojen kanssa mahdollistaaksemme tämän, mikäli toimintaympäristöömme syntyy silmittömän sisäisen palon omaava urheilijalahjakuus?

Tervetuloa tutustumaan Jyväskylän Urheiluakatemia (JUA) aamuvalmennuksen käsikirjaan! Tämä käsikirja on suunniteltu tukemaan sinun työtäsi akatemian valmentajana JUA:n toimintakulttuurin kehittämiseksi. Oppaan tarkoituksena on auttaa urheilijoita kasvamaan ja elämään hyvää urheilijan elämää. Tavoitteena on, että urheilija elää sopusoinnussa lajinsa, ympäristönsä ja itsensä kanssa. Ympäristö käsittää tässä yhteydessä harjoitus- ja kouluympäristön sekä muut urheilijan elämään liittyvät ympäristöt (perhe/opiskelu/ystävät/mahdollinen työ ym.).

Käsikirjan neuvot ja suositukset on suunnattu valmentajille, opettajille ja muille urheilijan kanssa toimiville tahoille. Käsikirja kuvaa yhteisen toimintalinjan ja toimintatavat urheiluakatemia arjessa. On tärkeää ymmärtää, että urheiluakatemia urheilijoiden ja lajien toiminta muodostavat näyteikkunan siitä, mitä toimintamme on. Toiminnassa tulisi olla tekemisen meininki, jonka tulisi näkyä urheilijoissa, valmentajissa ja ympäristössä. Tämä puolestaan motivoi myös muita sidosryhmiä ja asianosaisia.

Urheiluakatemia tehtävänä on kasvattaa urheilijoita kohti aikuisuutta. Tämä tarkoittaa pitkäjänteistä ja rauhallista kehitystä, jossa korostetaan luonteen kasvatusta ja lajikulttuurin kehittymistä. Vaikka kulttuuri kehittyy hitaasti, on tärkeää säilyttää kyky muuttaa aikaisempia ajatuksia ja periaatteita.

Oppivelvollisuuden ohjaus- ja valvontavastuu on opiskelijan oppilaitoksella. Valmentajat rinnastetaan koulun henkilökuntaan vastuun osalta ja heillä on yhteneväinen vastuu opettajien kanssa.



On tärkeää ymmärtää, että urheiluakatemian urheilijoiden ja lajien toiminta muodostavat näyteikkunan siitä, mitä toimintamme on.

ARVOSTAMME

Päivittäistä
suunnitelmallista
tekemistä

Urheilijan
kasvua ja
kunnianhimoa

Yhteisöllistä
vastuuta ja
esimerkillisyyttä

Pitkäjänteistä
kehitystä ja
rohkeaa kokeilua

Näyttöön
perustuvaa
valmennusta ja
palautetta

TOIMINTAPERIAATTEET

1. Urheilija on "järjestelmää" tärkeämpi. Kaikki päätökset tehdään urheilijan arkea ja kehittymistä tukien.
2. Käytännön tasolla tai ei ollenkaan. Jos idea ei toimi arjessa, se ei toimi ollenkaan. Suorituskyky ei ole sattumaa. Tulos syntyy laadusta, ei tuurista. Tiede, tunne ja toisto kohtaavat treenissä.
3. Rehellisyys on välittämistä ja vahvuutta. Rakentava kommunikointi ja yhteinen tavoite – ei hymistelyä.
4. Kukaan ei mene yksin. Yksilölajikin tarvitsee tiimin. Valmentaja on sekä "pomo" että suunnannäyttäjä.
5. Asenne ratkaisee – mutta sitäkin pitää harjoitella. Mentaliteetti ei synny tyhjästä.
6. Vastuu on sinulla. Jokainen roolissaan tekee parhaansa tai estää sen.
7. Emme toista historiaa vaan luomme uutta. Suomalainen urheilu ei tarvitse menneisyyden haamujen lupaa kasvaa.



1. TOIMINTAKULTTUURIMME ARVOT, TAVOITTEET JA TOTEUTUMINEN

Akatemiavalmentajan tehtävään kuuluu osallistua toimintakulttuurimme rakentamiseen. Näin jokainen akatemiassa työskentelevä jättää ”oman jalanjälkensä” akatemian toimintaan ja ylläpitää toimintakulttuuriamme puhumalla siitä säännöllisesti ja positiivisesti.

- Parempi ihminen on parempi urheilija
- Olemme toistemme ympäristö
- Jätämme pysyvän jalanjäljen
- Urheilija omistaa valmennusprosessinsa
- Uskallamme vaatia

JOHTAVIA PERIAATTEITAMME OVAT:

- **Kasvatamme parempia ihmisiä.** Parempi ihminen on parempi urheilija. Esimerkkejä tästä voivat olla hymy, hyvää huomenta -tervehdys, periksiantamattomuus harjoituksissa, huolellinen loppuverryttely, peruspositiivisuus, esimerkillinen harjoitteluasenne, urheilijan elämäntavan noudattaminen omassa arjessa, toisten huomioiminen ja palveleminen sekä me-hengen osoittaminen. Etsimme yhdessä tapoja tehdä ”lukemattomia asioita 1 %:n paremmin, yksi kerrallaan”.
- Annamme myös urheilijoille mahdollisuuden **”jättää pysyvä jalanjälki”** toimintakulttuuriimme. Sanoitamme tämän urheilijoille. Uuden urheilijan liittyessä akatemiatoimintaan hänen tulisi pikaisesti aistia toimintatapamme ja sitoutua noudattamaan tätä toimintamallia. Toiseen toimintaympäristöön myöhemmin siirtyvä urheilija ”jättää siis pelipaitansa parempaan paikkaan”. Urheilijoiden vaihtuessa akatemian tapa toimia säilyy ennallaan.

Olemme toistemme ympäristö. Kohtelemme toisiamme sen arvoisesti. Tiedostamme että tapamme kohdata toisiamme on ratkaisevaa toimintakulttuurimme muotoutumiselle. Kaikilla teoillamme on iso merkitys.

- Akatemiavalmentajien tavoitteena on saada mahdollisimman moni **urheilija omistamaan oma valmentautumisprosessinsa.** Muussa tapauksessa yksittäinen urheilija tai joukkue ei pysty ulosmittaamaan omaa maksimaalista kapasiteettiaan. Tehdäkseen itsestään parhaan mahdollisen version, ratkaisevaa on saada yksilö ymmärtämään ja ottamaan vastuu sekä omasta harjoittelustaan että käyttäytymisestään.
- **Olemme vaativia.** Teemme jokaisen harjoituksen jälkeen lyhyen yhteenvedon harjoituksen tavoitteiden täyttymisestä ja uskallamme vaatia urheilijoita tekemään parhaansa jokaisessa harjoituksessa.
- **Valmentajan turvallinen tila** perustuu hänen omaan suoraselkäiseen ja oikeudenmukaiseen toimintaansa, joka näyttäytyy sovitusta linjauksista kiinnipitämisenä. Valmentajan on hyvä päätöksenteossaan huomioida sen pitkäaikaiset vaikutukset, mikä edellyttää joustavuutta joissakin tilanteissa. Turvallisen tilan toteutumisen lisäedellytys on esihenkilön välitön tuki tarvittaessa.

1.1 Elämäntaidot

Jyväskylän Urheiluakatemia on koonnut elämäntaitojen (luonteenpiirteiden, tapojen ja toimintojen) listauksen. Listaus on suunniteltu tukemaan urheilijoita, valmentajia ja kaikkia Jyväskylän Urheiluakatemian toimintaan osallistuvia matkalla kohti henkilökohtaista kasvua ja menestystä niin urheilussa kuin elämässä yleisestikin. Elämäntaitojen kehittäminen on keskeinen osa psyykkistä valmennusta, sillä se auttaa yksilöä kohtaamaan haasteet, hyödyntämään voimavaroja ja säilyttämään tasapainon kilpailujen ja arjen vaatimusten keskellä. Näiden elämäntaitojen omaksuminen ei ole vain yksittäinen teko vaan jatkuva prosessi, joka valmistaa kohtaamaan mutkat, murheet ja mahdollisuudet vahvempana ja kestävämpänä niin urheilussa kuin elämässäkin.

Urheilijalle nämä periaatteet tarjoavat työkaluja sekä henkiseen valmistautumiseen että paineenhallintaan. Näiden avulla urheilija voi oppia tekemään parempia päätöksiä, sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin ja säilyttämään keskittymisensä ratkaisevissa hetkissä.

Valmentajalle nämä periaatteet tarjoavat näkökulmia siihen, miten rakentaa luottamusta, tukea yksilöllistä kehitystä ja vahvistaa urheilijan psyykkisiä valmiuksia. Valmentajana voit myös hyötyä näistä periaatteista omassa työssäsi vahvistaen omaa rooliasi tiimin ja urheilijoiden johtajana.

Muille akatemian toimintaan osallistuville – olipa kyseessä huoltaja, tukihenkilö tai asiantuntija – tämä lista muistuttaa siitä, kuinka tärkeää on luoda ympäristö, jossa jokainen voi kehittää omia taitojaan ja kykyjään. Kyse ei ole pelkästään urheilusta vaan kokonaisvaltaisesta lähestymisestä, jossa arjen haasteet ja oppimiskokemukset kulkevat käsi kädessä.



TAVOITELTAVAT ELÄMÄNTAIDOT:

1. Ennakoi ja tunnista, mitä tuleva tilanne/haaste voi pitää sisällään.
2. Mieti, mihin lopputulokseen olisit tyytyväinen.
3. Hyvässä, toimivassa systeemissä kaikki on kutsuttu pärjäämään.
4. Tarkastele ja tutki, ketkä mukautumiskykyäsi haastavat.
5. Ole läsnä tässä ja nyt, fokus nykyhetkessä.
6. Tärkein ihmissuhde on suhde itseesi; huolehdi siitä hyvin!
7. Opettele kääntämään vaikeuksia ja esteitä opiksi, tee niistä sopeutumisen ja kokemusten kasvualusta.
8. Empimisen ja etenemisen suhde on tärkeä. Tee ja toimi, vaikka aikarajoitteita on kaikkialla.
9. Koeta ymmärtää ennen tuomiota tai toimintaa.
10. Hae muille/kaikille mahdollisuuksia hyötyä, kehittyä ja kasvaa.
11. Älä kanna maailman huolia mukanas, omissa on usein jo riittämiin.

2. JYVÄSKYLÄN URHEILUAKATEMIAN SISÄLLÖT, TAVOITTEET JA VASTUUALUEET

2.1 Akatemiavalmennuksen sisällöt ja tavoitteet

Aamuharjoittelun sisältöjä suunniteltaessa otetaan huomioon urheilijan tavoitteet ja motivaatiotaso ja-suuntautuneisuus. Valmentajalle tämä tarkoittaa, että jokaisen harjoituksen tulee olla urheilijaa kehittävää toimintaa sekä perustua suunnitelmallisuuteen ja jatkuvaan arviointiin.

Yhteistyö koulun, kodin ja eritoten seuravalmentajien kanssa on tärkeää. Aamuvalmentajan ja urheilijan oman lajivalmentajan kanssa tehty suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen tukee urheilijan kehittymistä ja jaksamista. Urheilijalla on kuitenkin viime kädessä vastuu omasta jaksamisesta, harjoituskuormasta ja suorituskäytönsä kehittämisestä.

Mikäli oppilaalla on koulua samaan aikaan, hän voi päästä harjoituksiin neuvottelemalla tästä opettajan kanssa.



2.1.1 Yläaste

Urheiluluokkalaisten ohjelmaan kuuluu aamuharjoittelu niin, että 7. luokalla on aamuharjoittelua keskiviikkoisin ja 8.–9. luokilla puolestaan sekä maanantaisin, että keskiviikkoisin. Eri lajeilla voi olla harjoituskuormasta johtuvia tilapäisiä poikkeusjärjestelyitä. Aamuharjoitukset eivät ole yläasteella opetussuunnitelmaan kuuluvia koulutunteja. Varsinkin urheiluluokkalaisten kohdalla valmentajien tulee kannustaa ja tukea aamuharjoitteluun osallistumista. Tarvittaessa akatemiavalmentaja tai seuravalmentaja neuvottelee urheilijan ja kodin kanssa osallistumisesta ja sopii osallistumiskäytänteistä. Yläkouluvaiheessa urheilusta johtuvia iltapäiväpoissaoloja koulusta pyritään välttämään. Yläkoulua käyviä urheilijoita opetetaan vastuullisuuteen itsensä kehittämisessä. Tavoitteena on tässä vaiheessa saada juurrutettua aamuharjoittelu osaksi yläkoulu-urheilijan arkea/ks. yläkoulujen aamuharjoitteluohjeistus (www.jyvaskylanurheiluakatemia.fi/ylakoulutoiminta)

Oppilas pohtii kodin ja valmentajan kanssa omaa kokonaiskuormitusta, tavoitteita ja motivaatiota. Valmentajan, luokanvalvojan ja liikunnanopettajan on hyvä tietää aamuharjoitteluun osallistumisesta. Oppilaan koulunkäynnin seuranta on koulun vastuulla. Tarvittaessa koulu voi rajoittaa aamuharjoitteluun osallistumista, mikäli oppilaan koulunkäynti sitä vaatii.

2.1.2 Toinen aste

Toisen asteen aamuharjoittelu toteutuu maanantai-, tiistai- ja torstaiaamuisin. Urheilija voi tarvittaessa räätälöidä viikko-ohjelmaansa yhteistyössä opettajien, urheilukoordinaattoreiden ja seuran kanssa. Eri lajeilla voi olla harjoituskuormasta johtuvia poikkeusjärjestelyitä.

2.1.3 Korkeakoulu

Korkeakouluopiskelijoilla on käytössään kaikki akatemiaurheilijoille tarjottavat palvelut. Harjoitteluajankohdat sovitetaan heidän opintoihinsa ja kullakin lajilla on oma harjoitusaikataulunsa. Jyväskylän korkeakoulut ovat saaneet huippu-urheilumyönteisen korkeakoulun akkreditoinnin. Tämä mahdollistaa opilaitoksessa opiskelevalle kilpaurheilijalle joustavia ratkaisuja opiskelun ja urheilu-uran yhdistämiseksi, jotka löytyvät opiskelijoiden info-oppaasta, ks. <https://jyvaskylanurheiluakatemia.fi/korkea-aste>. Opintojen ja urheilu-uran yhdistämiseen liittyvistä asioista lisätietoa antavat myös Jyväskylän ammatikorkeakoulun opinto-ohjaajat sekä Jyväskylän yliopiston eri tiedekuntien opintopäälliköt.

Jyväskylän Urheiluakatemiassa toteutettavan aamuharjoittelun vastuuhenkilöt ovat:

- **JUA:** Valmennuskoordinaattorit (harjoitustilat ja – vuorot/
yleisvalmennusryhmä/opiskelijaharjoittelijat)
- **Yläkoulu:** Yläkoulukoordinaattori
- **II-aste:** Urheilukoordinaattorit (Schildtin lukio ja Gradia)
- **Korkea-aste:** JUA:n urheilijakoordinaattori yhteistyössä
yliopiston tiedekuntien opintopäälliköiden ja Jamkin
opinto-ohjaajien kanssa

2.2 Akatemiavalmennuksen vastualueet

Oppivelvollisuuden ohjaus- ja valvontavastuu on sillä oppilaitoksella, jossa opiskelija kulloinkin opiskelee. Valmentajat rinnastetaan koulun henkilökuntaan vastuun osalta ja valmentajilla onkin yhteneväinen vastuu opettajien kanssa. Opintojen on edistytävä henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman mukaisesti. Tämä koskee myös urheiluvalmennusta. Akatemiavalmentajan tehtävään kuuluu yhteistyössä yläkoulukoordinaattorin sekä lukion ja ammattiopisto Gradian urheilukoordinaattoreiden sekä opinto-ohjaajien kanssa seurata opiskelijan opintojen etenemistä ja poissaoloja. Urheilijan ohjeistaminen mahdollisen loukkaantumisen yhteydessä on kuvattu kohdassa 5.1.

Lajit ja seurat vastaavat valmennustoiminnasta samoin kuin akatemiavalmentajien sopimuksista ja palkanmaksusta. Valmentajan työnantaja on yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta urheiluseura, vaikka rahoitus akatemiavalmentajan palkkaan tulisi esimerkiksi koulun tai lajiliiton kautta.

Urheilijat valitaan yhteistyössä oppilaitoksen ja lajin kanssa. Valintaprosessissa huomioidaan lajin vaatimukset ja valmentajamäärä. Tavoitteena on mahdollisimman laadukas ympäristö urheilijan kehitymiselle. Joukkuelajeissa voi olla eritasoisia ryhmiä, jos tilat ja valmennus sen mahdollistavat.

Urheiluakatemiavalmentajana olet vastuussa seuraavista asioista:

- Olet aina ajoissa paikalla ennen harjoituksen alkua ja varmistat harjoitustilan turvallisuuden
- Olet pukeutunut asianmukaisesti
- Olet suunnitellut harjoituksen ja kerrot urheilijoille, mitä ja miksi tänään harjoitellaan
- Jos valmennusryhmässä on useampi valmentaja, jokaisen vastuut on käyty etukäteen läpi
- Jos olet itse estynyt niin teethän parhaasi löytääksesi itsellesi sijaisen. Jos sijaisen löytäminen on epävarmaa, ilmoitat tilanteesta oppilaitoksen urheilukoordinaattorille ja sovit jatkotoimenpiteistä.
- Huolehdit, että jokaisen harjoituksen tavoitteet täyttyvät -> lyhyt yhteenveto harjoitusten jälkeen muun valmennuksen kanssa
= VAATIMUSTASO
- Harjoituksen päätyttyä huolehdit yhdessä urheilijoiden kanssa, että tilat ovat siistit ja tavarat paikoillaan
- Koska kyseessä on koulutunti, tehtäväsi on kirjata urheilijoiden läsnä- ja poissaolot Wilmaan (mikäli sinulla on tunnukset) harjoituksen jälkeen samana päivänä ja tiedotat seuravalmentajaa, mikäli urheilija jää säännöllisesti pois aamuharjoituksista joko syyttä tai ilmoittamatta sitä etukäteen.
- Mikäli sinulla ei ole tunnuksia Wilmaan, niin sovit läsnä- ja poissaolojen ilmoituskäytännön suoraan oppilaitoksen urheilijakoordinaattorin kanssa
- Pidät itsesi ajan tasalla urheilijoiden opiskeluiden etenemisestä ja olet tarvittaessa yhteydessä opettajaan/opinto-ohjaajaan/yläkoulukoordinaattoriin tai toisella asteella urheilukoordinaattoriin
- Huolehdit yhdessä urheilijan seuravalmentajan kanssa tiedonkulusta seuran ja aamuvalmennuksen välillä
- Uskallat puuttua urheilijoiden epäasialliseen toimintaan
- Korostat toimintakulttuurimme hyviä puolia kertomalla niistä säännöllisesti urheilijoille
- Osallistut elokuussa järjestettävään toisen asteen harjoittelun aloitusinfoon ja päättöviikkojen valmentajatapaamisiin
- Tiedät harjoituspaikkaa lähinnä sijaitsevan sydäniskurin sijoituspaikan ja otat selvää, löytyykö käyttämältäsi harjoituspaikalta ensiapuvälineitä (ensiapulaukku/kylmäpakkaukset)

3. VALMENTAJAN ROOLI

Kehittymisen kannalta ensisijaisen tärkeää on valmentajan oma asennoituminen ja halukkuus palautteen vastaanottamiselle, vaikka se joiltakin osin tuntuisi epämiellyttävältä. Rakentava palaute kehittää valmentajan itsereflektointitaitoja ja sitä kautta ammattitaitoa.

Olympiakomitean ”Kasva urheilijaksi” -materiaali muodostaa akatemiavalmennuksen lähtökohdan, jota akatemiavalmentajan kannattaa käyttää työssä tukena. Päivitetty materiaali löytyy olympiakomitean verkkosivuilta ja urheiluakatemioidelta.

Valmentajilla on keskeinen rooli erinomaisen toimintakulttuurin luomisessa ja ylläpitämisessä. Hyvä toimintakulttuuri pidentää myös valmentajien uria. Tullevaisuudessa osa nykyurheilijoista tulee valmentamaan seuraavaa sukupolvea. Sen vuoksi on tärkeää, että noudatamme alla olevaa ohjeistusta valmentajan toiminnalle.



Valmentajan työn tukemiseksi akatemia tarjoaa seuraavia tukipalveluita:

- Henkilökohtaiset tutoroinnit kokeneen asiantuntijan kanssa eri lajien valmentajille
- Vertaistukiryhmät (päävalmentajaryhmät/ toiminnanjohtajat/ valmennuspäälliköt/maakunta-akatemioiden etäverkosto)
- Harjoitusten yhteydessä tapahtuva valmennusprosessin reflektointi valmennuskoordinaattoreiden kanssa
- Tarpeen vaatiessa välitön esihenkilötuki valmentajan turvallisen tilan takaamiseksi

3.1 Valmentajan merkitys

Jokaisesta valmentajasta jää urheilijaan jonkinlainen jälki. Se voi olla erittäin merkittävä tai toisaalta jäädä hyvinkin pieneksi urheilijan elämän varrella. Valmentaja voi vaikuttaa tähän oman persoonansa kautta. Voimme tukea urheilijan kasvua ja kehitystä välittämällä, osaamisellamme ja esimerkillämme.

3.2 Suunnitelmallisuus ja dokumentointi

Akatemiaharjoittelun tulee olla kokonaisvaltaisesti suunniteltua ja dokumentoitua. Dokumentoimme itsellemme kausisuunnitelmat, niiden pääsisällöt ja testitulokset, jotta ne ovat tarvittaessa "eteenpäin siirrettävässä" ja tutkittavassa muodossa. Yksittäisten harjoitusten tulee aina olla suunniteltuja, mutta valmentajalla ei ole niiden dokumentointivelvollisuutta.

3.3 Harjoittelun laatu

Tavoittelemme laadukkaita harjoitustapahtumia, jotka motivoivat ja antavat samalla urheilijalle selkeän palautteen mahdollisesta onnistumisesta. Kehittymisen ja motivaation kannalta harjoitteiden tulee olla sopivan haastavia. Tähän tavoitteeseen löydät tukea "Määrätietoisien harjoittelun viitekehyksestä", joka kuvaa yhden yksittäisen harjoitteen laatutekijöitä. Puhelimien käytöstä harjoituksen aikana sovitaan valmentajan kanssa kussakin harjoitusryhmässä erikseen.

3.4 Urheilijan kohtaaminen

Valmentajana olet roolimalli, jonka esimerkkiä urheilija voi seurata. Arvostamme ja kunnioitamme urheilijoita sekä muita valmentajia ja toimijoita. Olemme myös aidosti kiinnostuneita urheilijoiden kuulumisista ja arjesta urheilun ulkopuolella. Samanaikaisesti voimme yksittäisessä harjoitustilanteessa olla ystävällisesti ja rehellisesti kovia urheilijan tietäessä ja luottaessa, että teemme asioita aidosti hänen parhaakseen. Luomme omalla toiminnallamme ympäristön, jossa urheilijan on helppo onnistua, epäonnistua, kasvaa ja kehittyä. Illoisella ja kunnioittavalla kohtaamisella rakennamme sekä vahvistamme koko akatemiaympäristön yhtenäisyyttä ja näytämme esimerkkiä niin nuorille kuin vanhemmille urheilijoille. Tavoitteenamme on, että Jyväskylän Urheiluakatemian urheilijat omaksuvat toimintamallimme ja vievät sen mukanaan toisiin organisaatioihin.



4. URHEILIJAN VASTUU

Urheilijoilla on keskeinen rooli toimintakulttuurimme ylläpitämisessä. Arvostamme myös jokaista urheilijaa. Valmentajan tulee ohjata ja opettaa urheilijaa ottamaan vastuuta ainakin alla olevista asioista.

4.1 Harjoituksiin valmistautuminen

Terveellinen ruokavalio ja riittävä uni ovat hyvän harjoittelun kulmakivet ja niistä huolehtiminen on lähtökohtaisesti urheilijan vastuulla. Urheilija vastaa esimerkiksi harjoituspäivän ravinnon ja levon suunnittelemisesta ottaen huomioon harjoituksen alkamisajankohdan. Tämä edellyttää pohdintaa siitä, mitä, milloin ja miksi harjoitellaan.

Urheilijan vastuulla on olla selvillä toimintatavoista, mikäli hän sairastuu tai ei pääse harjoituksiin ja ilmoittaa siitä ajoissa valmentajalle. Sairaana tai toipilaana ei akatemiassa harjoitella. Urheilijan vastuulla on myös kertoa valmennukselle etukäteen tai harjoituksen aikana ilmenevistä harjoittelua rajoittavista vaivoista. Sama koskee myös mahdollista asiantuntija-avun tarvetta (lääkäri, fysioterapeutti, ravintoterapeutti ym.). Toivottavaa on, että urheilija kertoo valmentajalleen myös muista hänen elämäntilanteesta johtuvista asioista, joilla on vaikutusta harjoitteluun.



4.2 Aikataulut

Urheilijan vastuulla on olla hyvissä ajoin paikalla sekä huolehtia, että käytettävät varusteet ovat käyttökunnossa. Mahdollisesta viime hetken myöhästymisestä tai esteestä ilmoitetaan valmentajalle ennen harjoituksen alkua.

4.3 Käytänteet harjoittelun yhteydessä

Urheilijan tehtävä on olla aina ”läsnä” harjoituksessa keskittymällä harjoitustapahtumaan. Intensiivinen läsnäolo tukee urheilijan kehittymistä. Yksilöllistä valmistautumista vaativat lämmittelyliikkeet voi tehdä jo ennen yhteisen harjoituksen alkamista. Harjoituksen päätyttyä urheilijat yhteistyössä valmentajien kanssa palauttavat harjoitusvälineet niiden säilytyspaikkaan ja jättävät harjoitustilan siistin kuntoon.

Urheilija toimii kunnioittavasti muita kohtaan ja kommunikoi avoimesti niin valmentajien kuin joukkueovereidensa kanssa. Tuemme näin toisiamme harjoitustilanteissa ja käyttäydymme hyvin myös vastustajia kohtaan kilpailutilanteissa.

4.4 Valmennettavuus

Urheilijan tavoitteena on oman valmentautumisensa ja sitä kautta oman uransa ”omistaminen”. Urheilijan tulee opetella tarkkailemaan omaa toimintaansa ja pohtia, onko oma tekemisen taso riittävä. Hänen vastuullaan on kysyä apua ja vaatia palautetta itselleen, mutta samalla huomioida harjoitteluympäristön vaatimukset. Ottamalla muut huomioon osana harjoitustapahtumaa on mahdollista luoda harjoitusympäristö, joka palvelee parhaalla tavalla ryhmän kaikkien urheilijoiden harjoittelua. Urheilija tekee parhaansa itsensä, ei valmentajansa vuoksi. Urheilijan tulee käyttää hyödyksi valmennuksen kanssa yhdessä harjoiteltuja reflektointityökaluja lisätäkseen omaa ymmärrystä harjoittelustaan ja edistääkseen harjoitteluaan.

4.5 Kokonaisuuden hallinta

Urheilija vastaa itse elämänhallinnan kokonaisuudestaan. Valmentajan tehtävä on tarvittaessa tukea urheilijaa tässä prosessissa. Urheiluakatemia tarjoaa tukea urheilun ja opiskelun tai työelämän yhdistämisen helpottamiseksi, mikäli siihen on tarvetta. Sama koskee työelämään siirtymisen vaihetta urheilu-uran loppuessa.

5. URHEILIJOIDEN LOUKKAANTUMISET, SAIRASTUMISET JA MAHDOLLISET KRIISITILANTEET

Kriisitilanteita varten eri liikuntapaikoilta löytyy sydäniskureita, joiden sijoituspaikat kaupungin eri liikuntapaikoilla löytyvät kohdasta 5.2. Akatemiavalmentajan on hyvä muistuttaa urheilijoita hoitokuluvakuutuksen tärkeydestä. Seuroilla on usein omia terveydenhuoltoon liittyviä sopimuksia, joista vastaavat heidän omat yhteyshenkilönsä. Akatemiaurheilija voi halutessaan käyttää alla kuvattuja akatemian terveydenhuoltopalveluita.

5.1 Urheilijan loukkaantuminen/sairastuminen

Akatemiaurheilija ei harjoittele sairaana. Mikäli lievemmät vaivat/kivut ovat jatkuneet noin viikon ajan, niin valmentaja kehottaa urheilijaa hakeutumaan asiantuntijan vastaanotolle.

Valmentajan tehtävänä on tutustua akatemian tukipalveluihin ja niiden saatavuuteen. Vamman sattuessa valmentaja tiedottaa urheilijoita tukipalveluista ja seuraa myös niiden käytön toteutumista.



Vamman sattuessa valmentaja tiedottaa urheilijoita tukipalveluista ja seuraa myös niiden käytön toteutumista.



Urheiluakatemian lääkäri ja fysioterapeutti järjestävät maanantaisin oirekliinikan yhteisvastaanottona monitoimitalon judosalissa, jolloin urheilijat voivat tulla nopeaan lääkärin arvioon ja mahdolliseen hoitoonohjaukseen. Tarvittaessa varataan aika varsinaiselle lääkärinvastaanotolle ja jatkotutkimuksiin. Rehab-ryhmässä tiistaiaamuisin samassa tilassa fysioterapeutit tarjoavat ohjausta ja apua kuntoutuksessa oleville urheilijoille varmistaakseen oikeanlaisen harjoittelun kuntoutuksen näkökulmasta. Urheilijalla täytyy olla kuntoutus- tai harjoitusohjelma mukana. Suunnitelma ja ohjelma on myös mahdollista tehdä fysioterapeutin kanssa erillisessä tapaamisessa. Protection-ryhmässä torstaiaamuisin keskitytään vammojen ennaltaehkäisyyn fysioterapeutin johdolla. Lisäksi erikoistuvat urheilulääkärit kiertävät eri lajien harjoituspaikoilla Jyväskylän alueella maanantai-, tiistai- ja torstaiaamuisin.

Voit varata ajan KIHUn asiantuntijoille vamma-tilanteissa ja muissa urheiluun liittyvissä terveysongelmissa verkon kautta osoitteessa jyvaskylanurheiluakatemia.fi tai kihu.fi/ajanvaraus. Kiireellistä arviota vaativissa tilanteissa voit myös ottaa suoraan yhteyttä puhelimitse lääkäreihin ja fysioterapeutteihin. Vastaanotolle voit mennä yksin, huoltajan tai halutessasi valmentajan kanssa.

KIHUn lääkärit ja fysioterapeutit tukevat urheilijaa vamman alkuhetkestä kohti täysipainoista harjoittelua. Kuntoutus pyritään suunnittelemaan yksilöllisesti urheilijan lajitausta huomioiden. Tiiviimpi kuntoutuksen seuranta onnistuu KIHU Training Roomissa.

Huomioithan, että seurallasi voi myös olla seurayhteistyö jonkin yksityisen terveydenhuollon palveluntarjoajan kanssa. Hakeuduthan päivystysaikana välitöntä arviota vaativissa urheiluvamma-tilanteissa yksityisen palveluntarjoajan traumapäivystykseen tai julkisen terveydenhuollon päivystykseen. Julkisen terveydenhuollon päivystysavun numero on 116117. Hätätilanteissa soita aina 112!

5.2 Kriisitilanteet

Akatemian vastuu- ja kontaktihenkilö mahdollisissa kriisitilanteissa on Jyväskylän Urheiluakatemian johtaja.

Ota selvää, missä sijaitsee käyttämäsi harjoituspaikka lähinnä oleva sydäniskuri. Kaikki Jyväskylästä löytyvät defibrillaattorit löydät sivun defi.fi avulla. Osa iskureista on käytettävissä vain liikuntapaikan aukioloaikoina.

Sydäniskuri löytyy myös seuraavilta liikuntapaikoilta:

- Tikkakosken jäähalli
- Lehtisaaren kuntotalo, kahvion oven pielessä
- Palokan liikuntapuisto, kioskin aulassa
- Palokan koulukeskuksen liikuntasali, katsomon takaseinä
- Pesäpallostadion, sisätilakatsomon aula
- Harjoitusjäähalli, pelaajakäytävän puoliväli
- Kilpajäähalli, pelaajapäädyn seinä
- Huhtahalli, pääovista sisään, tekonurmen vieressä keskialueen kohdalla
- Valvotuilla uimarannoilla (Tuokkari, Köhniö) valvontakauden ajan
- Vaajakosken liikuntahalli, sisääntuloaula sekä huoltorakennuksen pukuhuonekäytävä
- Monitoimitalo, vastapäätä kassapistettä
- Hipposhalli, takasuoran seinällä
- Aalto-Alvari, 50 m altaan uinnin valvomon vieressä sinisessä repussa
- Uimahalli Wellamo, uinnin valvomossa
- Viitaniemen urheilupuisto, henkilökunnan tilat/keskikentän sisäänkäynti
- Gradia Viitaniemi, rakennus B ja Steinerkoulu (F-rakennus aula/vahtimestarin tila)
- Graniitti, seinässä liikuntapaikanhoitajien toimistoa vastapäätä
- Harju, henkilökunnan tilojen tuulikaapissa pääportin jälkeen vasemmalla puolella
- Laajavuori, Laajis rinneravintola ja Scandic Laajavuori vastaanotto
- Buugi Liikunta- ja Hyvinvointikeskus, infotiski



5.3 Korvaaminen

Jyväskylän Urheiluakatemian vakuutukset eivät kata valmentajien omaisuuden rikkoutumista tai katoamista toiminnan aikana.

Jyväskylän Urheiluakatemian henkilökunnan yhteystiedot

TOIMISTO

Aki Karjalainen - Urheiluakatemiajohtaja

Johtaminen, kehittäminen, yhteistyöverkostot ja laskutus
0400 247 464,
aki.karjalainen@jklura.fi

Tuomas Liukkonen - Viestintäkoordinaattori

Jäsenyysasiat, akatemiarannekkeet, viestintä,
oppilaitosyhteistyö ja laskutus
0400 342 602
tuomas.liukkonen@jklura.fi

VALMENNUKSEN KEHITTÄMINEN

Mikko Palsola - Valmennuskoordinaattori

Akatemiarannekkeet, valmentajien osaamisen kehittäminen,
yhteistyöverkostot, lajiohjelmien rakentaminen,
akatemiapalvelut ja liikuntatilat
050 5237 755
mikko.palsola@jklura.fi

Pasi Mustonen - Valmennuskoordinaattori

Valmentajien osaamisen kehittäminen, yhteistyöverkostot,
akatemiapalvelut ja liikuntatilat
043 211 3429
pasi.mustonen@jklura.fi



