



# Urheiluakatemia Riveria -opinnollistaminen

Mia Palviainen

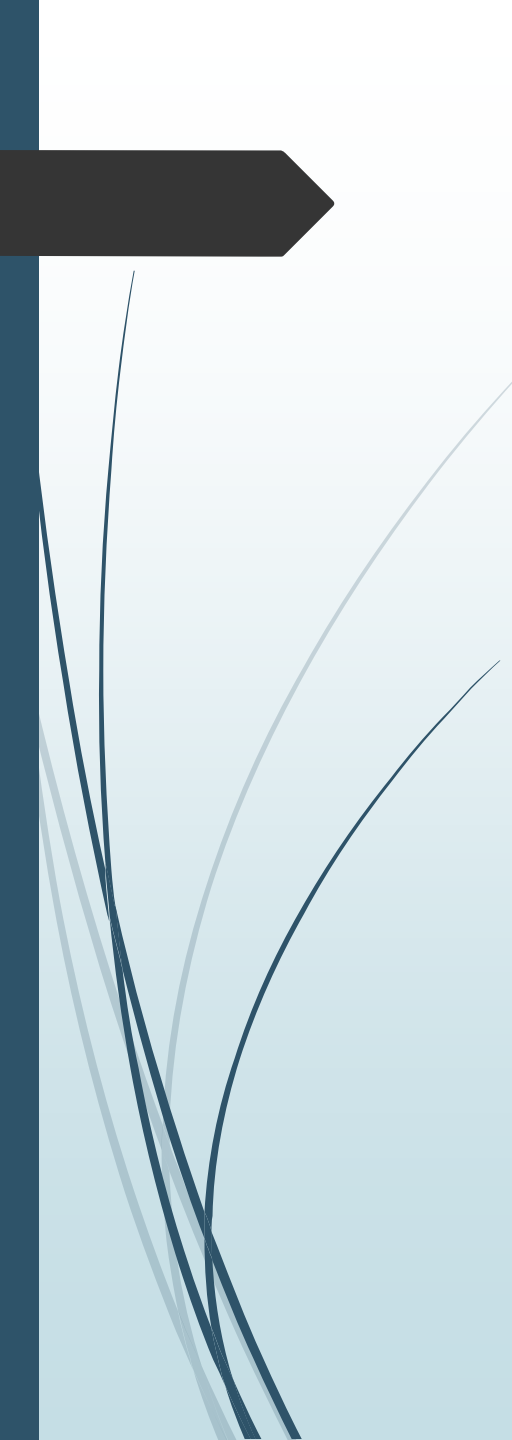
[mia.palviainen@riveria.fi](mailto:mia.palviainen@riveria.fi)

p.050 9110 899



# Urheiluakatemia Riveriassa -opinnollistaminen

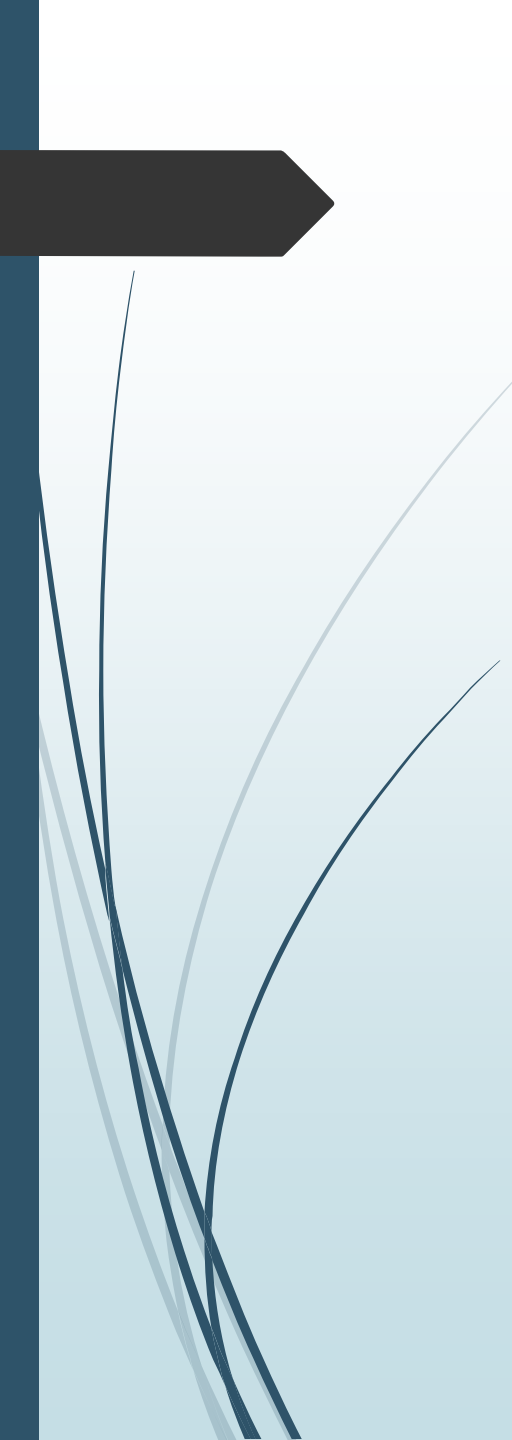
- Urheiluvalmennuksen ja opiskelun suunnittelu 3osp (1.vuosi)
- Urheilijan urasuunnittelu 3osp (2.vuosi)
- Urheilu- ja ammattiuran yhdistäminen (3.vuosi)
  
- = yhteensä Riveriassa voi suorittaa 9 osaamispistettä "akatemiapolkua pitkin".



# Urheiluvalmennuksen ja opiskelun suunnittelu 3osp (1.vuosi)

## ► TAVOITTEET

- Tuntee paikallisen akatemian palvelutarjonnan ja tunnistaa akatemian hyödyt omalle kehitymiselle
- Tunnistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen vaatimukset
- Osaa asettaa realistisia tavoitteita urheilu- ja opiskelu-uralleen
- Osaa laatia suunnitelmia kahden uran eteenpäin viemiseksi



# Urheiluvalmennuksen ja opiskelun suunnittelu 3osp (1.vuosi)

## ► SISÄLTÖ

- Johdatus urheiluakatemiatoimintaan
- Henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma tarkastuksineen (HOKS - keskustelut) valmennussuunnitelma huomioiden
- Henkilökohtaisten tavoitteiden luominen, suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi, testien hyödyntäminen kehittymisen tukena, suunnitelman toteuttaminen ja loppuarviointi tavoitteiden saavuttamisesta (valmennussuunnitelma)
- Pitää yhteyttä ja tiedottaa mahdollisista muutoksista harjoittelussa, terveydentilassa tai opinnoissa (ryhmänohjaaja, valmentaja, liikunnan opettaja)
- Palautekyselyyn vastaaminen

# Urheiluvuorokauden ja opiskelun suunnittelu 3osp (1.vuosi)

## ► TEHTÄVÄT JA ARVIOINTI

- Oman ryhmävalmentajan kanssa HOKS -keskustelu ja sen päivittäminen (syys-kevät). Arviointi: Hyväksytty/ Hylätty.
- Valmennussuunnitelma: tavoitteet ja alkumittaukset 1.9.2022 mennessä. Kokonaisuus palautus viim. arviointiin 1.4.2022. Arviointi 1-5 laadittujen kriteerien mukaisesti.
- Akatemiaharjoittelu. Arviointi Hyväksytty/ Hylätty. 32h → =hyväksytty. Akatemiavalmentajilta tulee harjoittelun seurannasta tiedot.
- Akatemian palautekysely. Arviointi: Hyväksytty/ Hylätty.

HUOM! KAIKKI EDELLÄ MAINITUT TULEE OLLA HYVÄKSYTYSTI SUORITETTU, jonka jälkeen saa arvioinnin.