



URHEILUAKATEMIA- OPINNOLLISTAMINEN RIVERIA

MIA PALVIAINEN

MIA.PALVIAINEN@RIVERIA.FI

P. 050 9110 899

KERTAUSTA RIVERIAN AKATEMIAOPINNOISTA:

- 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”.

URHEILIJAN URASUUNNITTELU (2.VUOSI) 3OSP

OSAAMISTAVOITTEET:

- Tuntee kahden uran tuoman kokonaiskuorman ja osaa ennakoida mahdollisia muutostarpeita
- Osaa neuvotella mahdollisista korvaavista opintojen suoritustavoista sekä akatemian tukipalveluista
- Osaa tunnistaa opiskelu- ja urheilu-uran mahdolliset yhdistämisen paikat ja hyödyntää urheiluverkoston mahdollisuuksia työharjoittelussa
- Pitää yhteyttä ja tiedottaa mahdollisista muutoksista harjoittelussa, terveydentilassa tai opinnoissa (ryhmänohjaaja, valmentaja, liikunnan opettaja)

SISÄLLÖT:

- Kahden uran tekemiseen liittyvien suunnitelmien (HOKS ja valmennussuunnitelma) päivittäminen
- Akatemiavalmennus oman kehittymisen tukena
- Oma urheilijana kehittymisen arviointi
- Akatemian palautekysely ja toiminnan arviointi

SUORITUSTAPA

- Akatemiavalmennukseen osallistuminen. Arviointi hyväksytty/ hylätty. 32h = hyväksytty. Akatemiavalmentajilta tulee harjoittelun seurannasta tiedot.
- Oman ryhmävalmentajan kanssa HOKS -keskustelu ja sen päivittäminen (syksy-kevät). Arviointi: Hyväksytty/ Hylätty.
- Valmennussuunnitelman päivittäminen. Omat tavoitteet urheilu-uralle ja opiskelulle vuodelle 2022-2023 ja niiden seuranta. Palautus viim. arviointiin 1.4. 2023. Arviointi 1-5 laadittujen kriteerien mukaan.
- Kolmikantakeskustelu urheilija-valmentaja-opettaja TAI urheilija-opettaja. Huhtikuu. (urheilijana kehittymisen näkökulma). Hyväksytty/ hylätty.
- Akatemian palautekyselyyn vastaaminen. Arviointi hyväksytty/ hylätty.

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