

Päivitetty 12.8.2025

OPISKELUN JA URHEILUN YHDISTÄMINEN

Urheilijakiintiö

Riina Valto, opettaja



Kenelle urheilijakiintiö on tarkoitettu?

- SM-/kansallisen tason urheilijoille (huippu-urheilijakiintiö maajoukkueurheilijoille)
- Tavoitteellisille ja kehittymishaluisille urheilijoille
- Urheilijoille, joilla tulee urheilusta johtuvia poissaoloja (treenit, kisamatkat, leirit)
- Tarvitsee mahdollisuuksia itsenäiseen opiskeluun

Urheilijan kaksoisura

- Tavoitteena opiskelun ja urheilun yhdistäminen
- Saa joustoa opiskeluun (tarvittaessa yksilölliset suoritustavat)
- Saa valita ”Urheilijana kasvu ja kehittyminen” paikallisen tutkinnon osan 15 osp sekä ”Huippuosaaajana toimiminen” 15 osp niille urheilijoille, jotka ovat liiton toiminnassa sekä kv. kisoissa mukana

Aamutreenit ja Akatemia

- Saa osallistua Vierun aamuharjoitukseen ti 8.30–9.30 (yleistaitavuus/kehonhallinta, liikkuvuus, kehonhuolto)
 - Aamutreenit alkavat 26.8.2025 Volttiareenalla
- Kuuluu automaattisesti Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan hopeatasolle ja saa osallistua tiettyihin Päijät-Hämeen Urheiluakatemian tapahtumiin (+materiaaleja).

Palautumisen ja kuormittumisen seuranta

- VAT-opiskelijoiden toimesta tarjolla neljälle urheilijakiintiöön kuuluvalle opiskelijalle syksyllä 2025
 - Ilmoittautuminen Riinalle mahdollisimman pian:
riina.valto@vierumaki.fi
- Ilmainen Livtec-mittaus (2 vrk) ja raportti palautumisen tilasta
- Opiskelijoiden haastattelu viikolla 37

KUMMIKOUTSIPROJEKTI

- Valmennuksen suuntautujien kanssa alkaa 27.8.2025 klo 14.30 Urheiluhallin aulassa.
- Tarvitaan kaikki urheilijakiintiöläiset mahdollisuuksien mukaan.
- Valmennuksen opiskelijat tekevät kokonaisvaltaisen valmennuksen näkökulmasta kartoituksen ja suunnittelevat yksilöllisen treeniohjelman/sparrauksen valittuihin kehityskohteisiin.

Hakeminen urheilijakiintiöön

- Urheilijakiintiöön haetaan vuosittain erikseen.
- Hakulomakkeen löydät tästä linkistä tai oheisesta qr-koodista:
<https://link.webpolsurveys.com/S/C6680991D6232B3D>





Lisätietoja urheilijakiintiöstä

Riina Valto, opettaja
riina.valto@vierumaki.fi
040 740 5918