

OPISKELIJANA

HUIPPU-URHEILIJA- MYÖNTEISESSÄ

KORKEA- KOULUSSA

INFO-OPAS OPISKELIJOILLE



jamk



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



JYVÄSKYLÄN
URHEILUAKATEMIA

eduJyväskylä®

1. Johdanto	4
2. Mikä opas?	5
3. Jyväskylän Urheiluakatemia rooli ja palvelut	6
3.1 Jyväskylän urheiluakatemia asiantuntijatoiminta	6
3.1.1 Ravitsemus ja ravintovalmennus	6
3.1.2 Fysiikkavalmennus	7
3.1.3 KIHUn urheilulääkärit ja fysioterapeutit	8
3.1.4 Testaus- ja laboratoriopalvelut	8
3.1.5 Psyykkisen valmennuksen asiantuntijat	9
3.1.6 Muiden kumppanien palvelut	9
3.2 Akatemian urheilijaranneke	10
3.3 Liikunta- ja harjoitustilat	10
4. Kaksoisura urheilijaan kehittymisen tukena	13
4.1 Kaksoisuramallit	13
4.1.1 Urheilu ammattina	14
4.1.2 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen	14
4.1.3 Urheilun ja työn yhdistäminen	14
4.1.4 Asevelvollisuus ja urheilu	14
4.2 Uraohjaus urheilijalle	15
4.3 Siirtyminen työelämään	16
5. Korkea-asteen opiskelun opintojen ohjaus, tukiverkosto ja yhteystiedot	17
5.1 Opintojen ohjaus Jyväskylän yliopistossa	17
5.2 Opintojen ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulussa	19
6. Opiskelu	20
6.1 Opiskelun joustavoittaminen	20
6.2 Tutkintorakenteen joustavuus ja valinnaiset opinnot	20
6.3 Tentit ja opintosuoritukset	21
6.4 Aikaisemmin hankitut osaamisen tunnustaminen	22
6.4.1 Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen yliopistossa	23
6.4.2 Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen ammattikorkeakoulussa	23
6.5 Urheilijoille räätälöidyt opintojaksot	24
6.6 Opiskeluaika ja opinto-oikeuden pidentäminen	25
6.7 Työharjoittelu	26

6.8 Avoin yliopisto ja avoin ammattikorkeakoulu	26
6.8.1 Avoin yliopisto	27
6.8.2 Avoin ammattikorkeakoulu	27
6.9 Siirtymä tutkinto-opiskelijaksi väyläopintojen kautta	27

7. Korkeakoulun tuki urheilevalle opiskelijalle	29
7.1 Tuki liikuntaa ja urheilua harrastaville opiskelijoille	29
7.2 Tuki kilpa- ja huippu-urheiluun tähtääville opiskelijoille	29
7.3 Huomioiminen ja palkitseminen	30
7.4 E-urheilun tuki Jamk:ssa	30

8. Terveystieteiden huolto	31
8.1 YTHS	31
8.2 Psyykkisen terveyden tuki	32
8.2.1 Psyykkisen terveyden tuki yliopistossa	32
8.2.2 Psyykkisen terveyden tuki ammattikorkeakoulussa	32
8.2.3 Jyväskylän Urheiluakatemia tuki hyvinvointiin	33

9. Asuminen ja ruokailut	34
9.1 KOASin opiskelija-asunnot	34
9.2 Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan opiskelija-asunnot (Soihtu)	35
9.3 Ruokailut	35

10. Stipendit ja urheilija-apurahat	36
--	-----------

eduJyväskylä®

JYVÄSKYLÄN
URHEILUAKATEMIA



jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



1. JOHDANTO

Jyväskylän yliopisto ja Jyväskylän ammatti-
korkeakoulu ovat sitoutuneet tukemaan opis-
kelun ja urheilun yhdistämistä yhdessä Jyvä-
skylän Urheiluakatemia kanssa. Oppilaitoksilla
on pitkä historia yhteistyöstä urheiluakatemia
kanssa. Molemmat korkeakoulut ovat Jyväsky-
län urheiluakatemia perustajia. Korkeakouluis-
sa on vuosikymmenien aikana opiskellut luki-
sia huippu-urheilijoita ja huippuvalmentajia.

Jyväskylän yliopistolle myönnettiin huippu-ur-
heilijamyönteisen korkeakoulun laatutunnus
toukokuussa 2024. Jyväskylän ammattikor-
keakoululle vastaava tunnustus on myönnetty
syyskuussa 2024. Tunnus tarkoittaa sitä, että
korkeakoulujen opiskelun ohjaamisen käytän-
teet tukevat urheilijaa urheilun ja opintojen yh-
distämisessä.

Jyväskylän kaupungin liikuntapääkaupun-
ki-strategiassa ovat keskeisessä roolissa opis-
kelun ja urheilun edistäminen kaikilla koulutus-
asteilla, urheilun ja liikunnan edistäminen sekä
liikunta- ja urheiluosaamisen kehittäminen. Jy-
väskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkea-
koulu ja urheiluakatemia ovat oleellisia toimijoi-
ta kaupunkistrategian toteutuksessa.

Suomen Olympiakomitean, Jyväskylän kaupun-
gin, Jyväskylän urheiluakatemia sekä EduJy-
väskylän oppilaitosten Jyväskylän yliopiston,
Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Jyväsky-
län koulutuskuntayhtymä Grian yhteistyö- ja
kehittämissopimuksen myötä Jyväskylä on yksi
huippu-urheilun kuudesta valtakunnallisesta
valmennus- ja arkiharjoittelun keskuksesta. Jy-
väskylässä on urheilun näkökulmasta hyvin toi-
mivat käytänteet sekä toisella asteella että yli-
opistossa. Yhteistyön tuloksena Jyväskylässä
on todennetusti tehty hyviä ratkaisuja urheilu-
harjoittelun ja opiskelun yhdistämiseksi. Uudis-
tetussa EduJyväskylän yhteistyössä Sport Path
-urheilijan polku on nostettu yhdeksi prioriso-
ituksi kehittämiskohteeksi.

EduJyväskylän Sport Path liittyy yhteen eri op-
pilaitosten ja koulutusasteiden käytänteet ja
muodostaa sujuvan urheilijan polun läpi koko
koulutustarjonnan. Käytännössä tämä tarkoit-
taa kitkattomia siirtymiä koulutusasteelta toi-
selle, ristiinopiskelumahdollisuuksia, osaamisen
todentamista ja opintojen hyväksi lukemista.

Urheilevan korkeakouluopiskelijan on äärimmäi-
sen tärkeää tiedostaa oma vastuunsa kertoa
erityistoiveistaan, joita täysipainoinen satsaa-
minen kilpaurheiluun opintojen ohessa aiheut-
taa. Opiskelija ei voi olettaa opinnoissa hän-
tä tukevien tahojen toimivan hänen kannaltaan
optimaalisesti ilman riittävää informaatiota, mi-
käli hän tarvitsee joustoja tai muunlaista apua
opintojen toteuttamisessa (esim. opintoajan
venyttäminen, joustavat tenttimahdollisuudet,
yksilöohjaus). **Urheiluun täysipainoisesti pa-
nostava opiskelija on aina viime kädessä itse
vastuussa elämänhallinnastaan ja opiskelus-
taan.**

**Urheilijan on hyvä
avoimesti keskustella
omasta harjoitus- ja
kilpailusuunnitelmasta
sekä tarpeistaan
suunnitellessaan
opintojaan ja
tarvittaessa
pyytää joustoja
ja vaihtoehtoisia
suoritustapoja
opintojen
suorittamiseksi**



**Urheiluun täysipainoisesti panostava
opiskelija on aina viime kädessä itse
vastuussa elämänhallinnastaan ja
opiskelustaan.**

2. MIKÄ OPAS?

Tämä infokirja on yksi huippu-urheilijamyön-
teisen korkeakoulun laatutekijöistä, jotka tu-
kevat urheilevan opiskelijan kaksoisuratavoi-
tetta. Edessäsi olevaan oppaaseen on koottu
korkea-asteella opintonsa aloittavan urheilijan
kannalta olennaisia opiskelun ja urheilun yhdis-
tämistä helpottavia tekijöitä. Nämä tekijät liitty-
vät muun muassa henkilökohtaiseen opintojen
ohjaukseen, joustaviin asumis- ja opintojärjes-
telyihin, urheilun kautta hankitun osaamisen
tunnistamiseen, terveydenhuoltoon sekä urhei-
luakatemia kanssa tehtävään yhteistyöhön ja
sen tarjoamiin tukipalveluihin. Yksi tämän ma-
teriaalin keskeisistä tavoitteista on sujuvoittaa
urheilijoiden siirtymää korkeakouluopiskelijaksi
toisen asteen opintojen jälkeen.

Opintojen joustavoittaminen toteutetaan hen-
kilökohtainen opintojen ohjauksen kautta, joka
tukee urheilijaa opintojen ja urheilun yhdistämi-
sessä. Opintojen monipuoliset suoritustavat ja
etätenttimahdollisuudet mahdollistavat ajas-
ta ja paikasta riippumattoman opiskelun. Huip-
pu- ja kilpaurheilun perusteella on mahdollista
saada lisäaikaa tutkinnon suorittamiseen. Ur-
heilijan vastuulla on tuoda esiin omat tarpeensa
opintojen joustavuuden suhteen.

**Tärkeimmät
urheilijan opintojen
joustavoittamiseen
liittyvät
mahdollisuudet ovat:**

- Etäopiskelu
- Etätentit
- Opintojen hyväksi lukeminen
- Urheilun kautta hankitun osaamisen tunnistaminen
- Lisäaika harjoitustöiden tai tutkinnon suorittamiseen huippu-urheilun perusteella.

3. JYVÄSKYLÄN URHEILUAKATEMIAN ROOLI JA PALVELUT

Jyväskylä on yksi Suomen Olympiakomitean ni-
meämästä kuudesta valtakunnallisista valmen-
nus- ja harjoituskeskuksista. Jyväskylän veto-
voima urheilijoiden keskuudessa on vahva myös
opiskelukaupunkina. Yhteistyö- ja kehittämisso-
pimus olympiakomitean, Jyväskylän kaupungin,
Jyväskylän urheiluakatemia (JUA) sekä Edu-
Jyväskylä-oppilaitosten (Jyväskylän ammatti-
korkeakoulu, Jyväskylän yliopisto ja Jyväskylän
koulutuskuntayhtymä Gradia) välillä mahdolli-
s-
taa toimivat ja varsin yhtenevät käytännöt näi-
den eri oppilaitosten tavoissa yhdistää urhei-
luun liittyvä harjoittelu ja opiskelu. Tässä työssä
JUA:lla on keskeinen rooli koordinoivana toimija-
na.

Jyväskylän urheiluakatemia toimii opiskelevien
urheilijoiden laadukkaana valmentautumisen tu-
kena Keski-Suomessa yhteistyössä alueen op-
pilaitosten, seurojen ja valmentajien kanssa
sekä auttaa urheilijoita opiskelun ja urheilun yh-
distämisessä.

Urheiluakatemia ydintoimintaa ovat myös
asiantuntijapalveluiden tarjoaminen, valmenta-
jien tukeminen sekä kilpa- ja huippu-urheilussa
vaadittavien olosuhteiden mahdollistaminen.

Lisäksi akatemia toimii alueella urheilun puo-
lestapuhujana, tutkimus- ja kehitysympäristö-
nä ja tarjoaa opiskelijoille työharjoittelumahdol-
lisuuksia.

Jyväskylän urheiluakatemia tarjoaa tuki on
suunnattu urheiluakatemia jäsenille. Jäsenek-
si liittyminen on maksutonta ja akatemiaurhei-
lijana urheilija voi käyttää akatemian tuottamia
palveluja ja tukitoimia. Hakulomake sekä akate-
mian kautta tarjolla olevat mahdollisuudet löy-
tyvät Jyväskylän urheiluakatemia kotisivuilta
osoitteesta www.jklura.fi, josta löytyvät urhei-
luakatemia ja akatemiaverkoston tarjolla ole-
vat palvelut.



3.1 Jyväskylän urheiluakatemia asiantuntijatoiminta

Urheiluakatemia ydintehtäviin kuuluu huo-
lehtia urheilijoille tarjottavista monipuolisista
asiantuntijapalveluista. Urheiluakatemia jäse-
nille on tarjolla lukuisia eri asiantuntija- ja tuki-
palveluita, jotka tuotetaan yhdessä Huippu-ur-
heilun instituutti KIHU:n sekä alueella toimivien
asiantuntijoiden kanssa. Akatemian itse tarjo-
amat palvelut ovat maksuttomia, mutta akate-
mian kumppanien kautta tulevat palvelut (esim.
lääkärin tarkastus tai klininen hoito, hieronta)
ovat saatavissa akatemiahinnoin. Tukitoimet on
suunnattu kaikille akatemian jäsenille. Maajouk-
kue- ja pääsarjataso urheilijoiden asiantuntija-
palvelut ja tukitoimet on mahdollista räätälöidä
tarvittaessa yksilöllisen tarpeen mukaisesti yh-
dessä valmentajien kanssa. Akatemian asian-
tuntijoiden yhteystiedot löydät urheiluakate-
mian kotisivuilta kohdasta yhteystiedot.

3.1.1 Ravitsemus ja ravintovalmennus

Jyväskylän urheiluakatemia ravitsemusval-
mennuksen tarkoituksena on vastata urheilijan
ravitsemukseen liittyviin haasteisiin yksilölliset
ja lajin fysiologiset vaatimukset huomioiden. Ra-
vitsemusvalmennuksen tavoitteena on varmis-

taa, että urheilijan ravitsemus tukee suorituskyy-
kyä, palautumista ja kehittymistä optimaalisesti.
Ravitsemusvalmennus voidaan suunnata koko
joukkueelle tai yksittäiselle urheilijalle.

Yksilövalmennus alkaa ravintoanamneesin teo-
la, jossa selvitetään ateriarytmi sekä ruokien ja
juomien määrä ja laatu. Lisäksi arvioidaan syö-
miseen liittyvät ongelmat. Ravitsemushoidon
suunnittelua varten kysytään myös sopimatto-
mat ruoat ja toiveruoat ja välipalat. Mahdollinen
ongelma sanotetaan tällä tavoin, jonka jälkeen
ravintovalmentaja yhdessä urheilijan kanssa
laatii ratkaisuehdotuksen. Prosessin edetessä
urheilijan tiedot ja taidot päivitetään tarvittaes-
sa kontrollikäyntien ja ruokapäiväkirjan avulla.
Tarvittaessa, esimerkiksi vaikeiden syömishäiri-
öiden yhteydessä, urheilija ohjataan terveyden-
huollon ammattilaisille (lääkärit ja psykologit).

Joukkueeseen kohdistuvassa prosessissa teh-
dään ensin lähtötilannekartoitus, jossa selvitte-
tään ryhmän tarpeet ja toiveet, lajivaatimukset,
urheilijoiden elämäntilanteet ja taso sekä la-
jin vuosikello. Tämän jälkeen pidetään ravitse-
mukseen perusteisiin pureutuva yhteinen lu-
ento, joka sisältää myös oman ravitsemuksen
kehityskohteiden reflektointia. Opittuja asioi-
ta pyritään viemään käytäntöön ennen toista
luentokertaa (joukkueen/urheilijoiden toiveet).
Ravitsemusvalmennuksessa käytetään ns. ku-
vallista seuranta. Valmennusprosessi voi jat-
tua toiveiden mukaisten teemojen ympärillä li-
säluentojen muodossa.

Ravitsemusasiantuntijan yhteystiedot löytyvät
akatemia kotisivuilta www.jklura.fi.

3.1.2 Fysiikkavalmennus

Urheiluakatemia tarjoaa fysiikkavalmennus-
apua seuroille ja lajeille, jotka tarvitsevat suun-
nitelmallisempaa fysiikkavalmennusta tai apua
sen rakentamiseen. Tavoitteena on raken-
taa lajille/seuralle vuosisuunnitelma fysiikka-
valmennuksesta sekä kehittää seura-/lajival-
mentajan asiantuntemusta tällä valmennuksen
osa-alueella.



Urheiluakatemia tarjoama fysiikkavalmennus
jakautuu kolmen eri tason toimintaan, jotka ovat
perus-, yksilö- ja edistynyt taso:

Perustason fysiikkavalmennuksen tavoitte-
ena on vahvistaa kehoa, oppia nostotekniikoita ja
ymmärtää voimaharjoittelun hyödyt. Toimenpi-
teisiin kuuluvat koulutusillat, yleisharjoittelu ja
voimaharjoittelun opetus. Kohderyhmänä ovat
seurat, juniorit, yläkoulut, aloittelijat ja urheili-
joiden vanhemmat.

Edistynyt taso on suunnattu toisen asteen
opiskelijoille ja eri tasoryhmille. Tavoitteena on
parantaa voimaharjoittelutekniikoita ja kehittää
yksilöllistä harjoittelua. Toimenpiteisiin kuulu-
vat yleisfyysinen valmennus ja yhteistyö asian-
tuntijoiden ja lajivalmentajien kanssa.

Yksilötaso on tarkoitettu huippu-urheilijoille ja
kansallisen tai kansainvälisen tason joukkueille.
Tavoitteena on valmistautua huippusuoritus-
siin ja tehostaa fysiikkavalmennusta. Toimenpi-
teisiin kuuluvat henkilökohtainen valmennus ja
yhteistyö lajivalmentajien kanssa.

Fysiikkavalmennuksesta vastaavan asiantunti-
jan yhteystiedot löytyvät akatemian kotisivuilta.



3.1.3 KIHUn urheilulääkärit ja fysioterapeutit

Jyväskylän urheiluakatemiaan lääkäripalvelujen kehittämisestä vastaa liikuntalääketieteen erikoislääkäri. Lääkärin vastaanottotoimintaa toteutetaan yhteistyössä Huippu-urheilun instituutti KIHU:n kanssa, jossa vastaanottoa pitävät liikuntalääketieteeseen erikoistuvat lääkärit sekä liikuntalääketieteen erikoislääkäri. Erikoistuva tai akatemian lääkäri kiertää säännöllisesti urheiluakatemiaan harjoituksissa ja terveyteen liittyviä kysymyksiä voi esittää lääkärille harjoitusten aikana. Harjoituksissa tapahtuva konsultaatio on maksutonta.

Maanantaisin lääkäri ja fysioterapeutti järjestävät pikaklinikkatoimintaa Monitoimitalolla, jolloin urheilijat voivat tulla nopeaan lääkärin arvioon ja tarvittavaan hoitoon ohjaukseen. Jos vaiva on vakava, varataan aika varsinaiseen lääkärin vastaanottoon ja jatkotutkimuksiin. Tiistaisin fysioterapeutit tarjoavat ohjausta ja apua kuntoutuksessa oleville urheilijoille, jolla voidaan varmistaa oikeanlainen harjoittelu kuntoutuksen näkökulmasta. Urheilijalla täytyy olla kuntoutussuunnitelma tai harjoitusohjelma

mukana. Suunnitelma ja ohjelma on myös mahdollista tehdä fysioterapeutin kanssa erillisessä tapaamisessa. Torstaisin judosalissa on fysioterapeutin vetämä harjoitus, joka on tarkoitettu urheilijoille, jotka haluavat kehonhuolto- tai yleistaitoharjoituksen.

Jyväskylän Urheiluakatemiaan fysioterapiatoimintaa toteutetaan yhteistyössä KIHU Training Roomin kanssa. Fysioterapeutteina toimivat kokeneet asiantuntijat. Lääkäreiden ja fysioterapeuttien yhteystiedot sekä linkit ajanvarauksiin löytyvät urheiluakatemiaan [www-sivuilta](http://www.jklura.fi).

3.1.4 Testaus- ja laboratoriopalvelut

Urheiluakatemiaan kuuluvien urheilijoiden testaus on organisoitu lajien ja Huippu-urheilun instituutti KIHU:n kautta, jolloin käytössä on paras alueelta löytyvä osaaminen. KIHUn asiantuntijatoiminnan tavoitteena on edistää urheilijoiden ja joukkueiden kehittymistä ja menestystä. Urheilijoiden testaus- ja laboratoriopalvelut toteutetaan KIHUn tiloissa ja Hipposhallissa. Osassa lajeissa lajiliitto vastaa kärkiurheilijoidensa ja harjoitusryhmiensä tes-

taamisesta ja testikuluista. Maajoukkueetason urheilijoiden on mahdollista saada maksuttomia testauspalveluja urheiluakatemiaan kautta. Testauksesta on sovittava etukäteen urheiluakatemiaan valmennuskoordinaattorin kanssa.

KIHU Sports Lab tarjoaa optimaalisen harjoittelun tueksi yksittäisiä kuntotestejä tai kolmea erilaista kuntotestipakettia, jotka sisältävät joidakin seuraavista testeistä sekä yksilöpalautteen:

- nopeustestit
- nopeuskestävyystestit
- hyppytestit (vertikaalihyppy ja kevennyshyppy lisäpainoin sekä reaktiivisyystesti)
- voimamittaukset (tehontuotto)
- lajinomaiset kestävyystestit
- (useita vaihtoehtoja)
- kehonkoostumusmittaukset
- ketteryystestit
- liikkuvuusmittaukset
- FB Hyvinvointianalyysi

KIHU Sports Lab tuottaa myös laboratoriomäärityksiä. Akatemiaurheilijalle kaikki testipalvelut tarjotaan edullisimmin akatemiahinnoin. Akatemiaan liittyminen on urheilijalle maksutonta ja sen voi urheiluakatemiaan verkkosivun kautta.

3.1.5 Psyykkisen valmennuksen asiantuntijat

Jyväskylän urheiluakatemia tarjoaa opiskelijaurheilijoille psyykkistä valmennusta, joka auttaa heitä harjoittelussa, kilpailemisessa ja arjen hallinnassa. Valmennus tukee itsetuntemuksen syventämistä, psyykkisten taitojen kehittämistä ja urheilijana kasvamista. Psyykinen valmennus toteutetaan joko yksilö- tai ryhmäohjauksena.

Psyykkisellä valmennuksella pyritään myös syventämään itsetuntemusta, kehittämään psyykkisiä taitoja ja näin kehittämään urheilijana/valmentajana.

Ajanvaraus tapahtuu Urheiluakatemiaan kotisivun kautta, josta myös löytyvät asiantuntijoiden yhteystiedot.

3.1.6 Muiden kumppanien palvelut

Akatemiajäsenyyden myötä urheilijoiden on mahdollista hyödyntää muiden yhteistyökumppanien palveluita (esim. hieronta, ensi lumen latu) alennetuin hinnoin.

Akatemiaurheilijoiden on myös mahdollista hakea asuntoa läheltä opiskelu- tai harjoittelupaikkaa Keski-Suomen opiskelija-asuntosäätiöltä. Asuntohaun yhteydessä on hyvä mainita akatemiaurheilijastatus sekä perustelu asunnon sijainnille.

Akatemiaan kuuluvilla urheilijoilla on mahdollisuus ruokailla edullisesti iltaapäivisin Monitoimitalon kahviossa klo 14-18. Edun hyödyntäminen edellyttää akatemiarannekkeen esittämistä ruokailun yhteydessä.

Kaikki ajantasaiset akatemian kumppanien palvelut löytyvät akatemian verkkosivuilta www.jklura.fi.





Rannekkeen avulla akatemiaurheilijoiden käytössä ovat AaltoAlvarin, Graniitin ja Monitoimitalon kuntosalit sekä ”Hipposhallin alakerran oheisharjoittelutila.



3.2 Akatemian urheilijaranneke

Urheiluakatemian jäsenten on mahdollista hankkia Jyväskylän kaupungin sisäharjoittelu- paikkojen käyttöön oikeuttava vuosimaksullinen akatemiارانneke. Rannekkeen avulla akatemiaurheilijoiden käytössä ovat AaltoAlvarin, Graniitin ja Monitoimitalon kuntosalit sekä Hipposhallin alakerran oheisharjoittelutila. Ranneke oikeuttaa myös Hipposhallin ja Graniitin liikuntatilojen sekä sulkapallokenttien käyttöön varaamattomilla vuoroilla. Sisäharjoittelupaikkoja voi akatemiارانnekkeella käyttää neljä kertaa vuorokauden aikana. Osa lajeista on räätälöinyt oman rannekkeensa sisältämät palvelut yhteistyössä akatemian kanssa, jolloin lajikohtainen ranneke sisältää lisäharjoitustiloja ja välineitä sekä mahdollisia valmennusmaksuja.

3.3 Liikunta- ja harjoitustilat

Jyväskylän kaupungin kuudella kuntosalilla voi harjoitella joko ohjatusti tai omatoimisesti. Kuntosalit on sijoitettu AaltoAlvarin ja Wella-

mon uimahalleihin, Monitoimitalolle, Kuokkalan Graniittiin ja Lehtisaaren Kuntotalolle. Lisäksi Korpilahdella on kaupungin hallinnoima kuntosali.

Harjun stadion on Jyväskylän harjulla sijaitseva yleisurheilu- ja jalkapallostadion. Harjun stadionilla toteutetaan kesäisin yleisurheilun lajiharjoittelua ja pelataan paikallisten jalkapalloseurojen otteluja.

Laajavuoren liikuntakeskus sijaitsee noin 4 kilometrin päässä keskustasta. Liukulajien harjoittelu tapahtuu Laajavuorella ja syksyllä sieltä löytyy myös maastohiihtäjille ensilumenlatu.

Hippoksen alue sijaitsee Mäki-Matin kaupunginosassa ja se on yksi Jyväskylän urheilun keskuksista. Alueella sijaitsee muun muassa Jyväskylän jäähalli, Hippoksen pesäpallostadion, Aalto-Alvarin uimahalli, Jyväskylän monitoimitalo eli Monnari, Huippu-urheilun instituutti KIHU, Jyväskylän urheiluakatemia, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunta ja laboratoriot sekä useita muita urheiluharrastuksiin tarkoitettuja suorituspaikkoja.

Hippoksen alueen monitoimitalo Monnarista ja Hipposhalli tarjoavat harjoitteluolosuhteet usealle eri lajille. Alueelta löytyvät kuntosalit, yleisurheiluhalli, koripallon, salibandyn, futsalin ja lentopallon käytössä oleva liikuntasali, squash- ja sulkapallokentät, judosali, telinevoimistelun harjoituspaikat, jalkapallon talviharjoitteluun suunniteltu jalkapallotila sekä kaikkien lajien käyttöön tarkoitettu oheisharjoittelutila.

Graniitti on Kuokkalan kaupunginosassa sijaitseva kallioväestönsuojaan rakennettu liikuntakeskus. Graniitista löytyvät kuntosali, kolme liikuntasalia, tanssiurheilutila, seniorikuntosali, nyrkkeily sali, painisali, karatesali ja juoksusuora. Kuokkalan Graniitissa pystyy liikkumaan ja harrastamaan monipuolisesti useita eri urheilulajeja.

Viitaniemen liikuntapuisto sijaitsee lähellä keskustaa ja alue toimii kesäisin jalkapallostadionina. Talvisin Viitaniemi jäädytetään tekojääradaksi, joka on suosittu varsinkin yleisöluistelijoiden, pikaluistelijoiden sekä jääpallolijoiden keskuudessa.

Jalkapallon talviharjoittelua varten on käytössä Kortesuolla sijaitseva Vehkahalli. Huhtasuon moderni jalkapallohalli avautuu vuoden 2025 alussa.



Graniitti



Aalto Alvari



Hippoksen alue

Gradian oppilaitosten salit löytyvät Jyväskylän Sepänkadulta sekä Viitaniementieltä. Sepänkadulla sijaitsevat Harjun alasali, Harju C-sali sekä Harjun juhlasali. Viitaniementieltä löytyvät puolestaan Viitaniemi B, Viitaniemi D monitoimitila ja Viitaniemi D palloilusali.

Edellä mainittujen liikuntatilojen lisäksi ydinkeskustan ulkopuolella sijaitsevista liikuntahalleista sisäliikuntaan parhaiten soveltuvat Palokan ja Vaajakosken liikuntahallit sekä Lehtisaaren kuntotalo. Wellamon uimahalli sijaitsee Vaajakoskella.

Kaupungin hallinnoimien liikuntatilojen vakiovuoroja haetaan vakiovuorolomakkeella tai sähköpostitse kaupungin verkkosivuston kautta. Lomake on saatavissa liikuntainfosta osoitteesta Kuntoportti 3 (2krs.). Vakiovuoroja voi hakea ympäri vuoden, mutta hakuaikoihin mennessä saapuneet hakemukset käsitellään ensin.

Jyväskylässä on myös useita yksityisiä kuntosaleja ja liikuntatiloja, joista monipuolisimman kokonaisuuden muodostaa Killerin alueella sijaitseva Buugi Liikunta- ja Hyvinvointikeskus. Buugi tarjoaa mahdollisuuden useisiin eri pallopeleihin, ryhmäliikuntaan, kuntosaliharjoitteluun ja jääurheiluun (2 kaukaloa).



4. KAKSOISURA URHEILIJAAN KEHITTÄMISEN TUkena

Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omaan arjessaan. Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Toisella asteella opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu parhaiten urheiluoppilaitoksissa. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

Huippuvaiheessa kaksoisuralla tuetaan urheilutuloksen tekemistä. Toisen asteen jälkeen urheilijat voivat tehdä omaa kaksoisuraansa hyvinkin monella tavalla.

4.1 Kaksoisuramallit

Urheilijan kaksoisura voi toteutua eri tavoin urheilijan elämäntilanteen muuttuessa uran aikana. Korkea-asteen opiskelun suorittaminen vasta urheilu-uran päätyttyä tai pienissä osissa uran aikana voi joillekin urheilijoille olla paras vaihtoehto. Viime kädessä urheilija valitsee omaan elämäntilanteeseensa parhaiten sopivan vaihtoehdon.

Korkea-asteen kaksoisuraohjauksen yhteyshenkilöiden yhteystiedot löytyvät Jyväskylän urheiluakatemian kotisivuilta www.jklura.fi. Eri oppilaitosten ja tiedekuntien opinto-ohjauksesta vastaavien yhteystiedot löytyvät kunkin oppilaitoksen verkkosivuilta.

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN + URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN + HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE	HUIPPUVAIHE
Yläkoulu + Urheiluyläkoulut + Liikuntapainotteiset koulut + Liikuntalähikoulut + Yläkoululeiritys	Huippuvaihe + Urheilu ensimmäisenä ammattina + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen + Urheilun ja muun työn yhdistäminen
Toinen aste + Urheiluoppilaitokset + Muut toisen asteen oppilaitokset + Puolustusvoimien urheilukoulu	Ura + Tuki urheilu-uran päätyttyä + Uraohjaus + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

Kuva 1. Suomalainen kaksoisuramalli

4.1.1 Urheilu ammattina

Urheilu ammattina tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaihe sisältää koulutus- ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan. Vaihe voi alkaa joko ennen opiskelua, kesken opiskelun tai sen jälkeen.

Urheilua ammattinaan toteuttaville urheilijoille on tärkeä olla uran ajan kiinnittyneinä urheiluka-temia- ja valmennuskeskusverkostoon. Urheiluka-temiat, valmennuskeskukset ja Olym-piakomitean kaksoisura-asiantuntijat tukevat urheilijoita aktiiviuran ohessa ja siirtymävai-heessa kohti seuraavaa uraa.

4.1.2 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen voi tarkoittaa opiskelua avoimessa korkeakoulussa, räätä-löityjä ratkaisuja ammatillisissa oppilaitoksissa tai tutkinto-opiskelua korkeakoulussa. Tutkin-to-opiskelijana urheilijan tulee rohkeasti rytmitt-ää opiskelua urheilun ehdoilla, mikä voi tarkoittaa myös taukoja opiskelusta. Eri oppilaitoksilta löytyy myös erityisesti urheilijoille suunnattuja oppisisältöjä.

4.1.3 Urheilun ja työn yhdistäminen

Urheilu ja työpaikka eivät ole mahdoton yhdis-telmä. Eri lajit ja harjoittelusuunnitelmat aset-tavat reunaehdot työnteolle. Urheilija voi kui-tenkin työskennellä myös aktiiviuran ohessa.

Huippu-urheilijalle on tärkeää, että työnantaja on joustava, jos urheilija haluaa tehdä töitä uran aikana. Työnteko voi olla tarpeen taloudellisesti, mutta se voi myös tasapainottaa elämää ja tu-kea urheilussa menestymistä. Työnantajan täy-tyy kyetä joustamaan työajoissa ja viikoittaisissa työtunneissa, jotta urheilija voi tehdä töitä urheilun ehdoilla.

Urheilu valmistaa ihmisiä työelämään ainut-laatusella tavalla. Urheilu opettaa kestävyyt-

tä, nöyryyttä, resilienssiä ja tiimityöskentelyä. Urheilija osaa johtaa itseään ja muita. Urheilu opettaa myös korkean työmoraalin merkityksen ja reilun pelin hengen. Urheilijat ovat tottuneet ottamaan haasteet vastaan jokaisessa pelissä ja kisassa. Yrityksistä esimerkiksi Eezy United rekrytoi nykyisiä ja entisiä urheilijoita urheilija-myönteisiin työpaikkoihin.

4.1.4 Asevelvollisuus ja urheilu

Jyväskylässä harjoittelevalla kilpa- tai huip-pu-urheilijalle järkevin paikka suorittaa varus-miespalvelus, on Tikkakosken Ilmasotakoulun urheilujoukkue. Kaikki urheiluka-temiaan liitty-neet urheilijat saavat haun kautta paikan urhei-lujoukkueesta. Urheilujoukkueen viikko-ohjel-maa on muokattu kilpaurheiluun soveltuvaksi. Urheilijalla on käytössään harjoitusvapaita arki-sin 10 tuntia viikossa, jotka urheilija voi käyttää viikoittaisen palvelusajan (ark. klo 07-17) aikai-seen sekä varuskunnassa että seuroissa tapah-



tuvaan harjoitteluun. Matkat harjoituspaikoil-le sisältyvät näihin tunteihin. Illat ja viikonloput ovat tavallisesti vapaita. Ottelu- ja turnausva-paita myönnetään ns. urheilukomennuspäivien muodossa, 20-50 vrk riippuen palvelusajan pi-tuudesta. Urheiluakatemiajäsenyys oikeuttaa suurempaan määrään urheilukomennuspäiviä.

Urheilija ilmoittaa kutsuntojen yhteydessä ha-kevansa Tikkakosken urheilujoukkueeseen. Li-sätietoa asepalveluksen suorittamisesta saat akatemian valmennuskoordinaattorilta, jonka yhteystiedot löytyvät www.jklura.fi -sivulta.

Ikäluokansa kansallista tai kansainvälistä huip-pua edustavalla urheilijalla on myös mahdolli-suus suorittaa varusmiespalveluksensa Puo-lustusvoimien urheilukoulussa, joka sijaitsee Helsingissä. Urheilukoulu vastaa myös Kainuun prikaatissa palvelevien talvilajien (ampumahiih-to, hiihtosuunnistus, lumilautailu, maastohiih-to, mäkihyppy ja yhdistetyn hiihto) valinnoista, valmennuksen resursseista sekä reserviupsee-rikoulutuksesta. Urheilijan lajin tulee olla Olym-pia- tai MM-kilpailujen ohjelmassa tai sen tulee olla laajasti harrastettu.

Urheilukoulu on osa suomalaista huippu-urhei-lun valmennusjärjestelmää. Päivittäisvalmen-

nus toteutetaan yhdessä Pääkaupunkiseudun urheiluka-temian ja Vuokatti-Ruka Urheiluaka-temian kanssa. Urheilukoulu tekee yhteistyötä myös Olympiakomitean, lajiliittojen, seurojen ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa parhai-den yksilöllisten ratkaisuiden löytämiseksi. Ke-sälajien hakuaika päättyy helmikuun ja talvilaji-en elokuun viimeisenä päivänä.

4.2 Uraohjaus urheilijalle

Jyväskylän urheiluakatemia auttaa tarvittaes-sa urheilijaa urheilu-uran suunnittelussa. Ura-n tavoite saattaa olla vasta 5-10 vuoden päässä urheilijan aloittaessa korkeakouluopinnot. Tä-män vuoksi on erittäin tärkeää suunnitella opin-not urheilu-uran tarpeet priorisoiden, mikäli ta-voitteena on ammattilais- ja huippu-urheilu. Urheilu-uran suunnittelu auttaa myös mahdol-lisissa loukkaantumistapauksissa, jolloin ura-ja opiskelusuunnitelmaa voidaan tarvittaes-sa muokata tilanteeseen sopivaksi. Jyväskylän urheiluakatemia on nimennyt korkea-asteen opiskelijoille kaksoisuraohjauksen yhteyshenki-lön, jonka yhteystiedot löytyvät akatemian koti-sivuilta www.jklura.fi.

4.3 Siirtyminen työelämään

Työelämäyhteydet kytkeytyvät tutkinto-ohjelmiin työelämäopintojen, työelämäprojektien, työharjoittelun ja projektiopintojen avulla. Oman alan tietopohjan lisäksi opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin sisältyy työelämässä tarvittavien taitojen kehittämistä. Opetusmuodoilla tuetaan suunnitelmallisesti opiskelutaitojen lisäksi työelämätaitojen kehittymistä.

Opiskelijoiden asiantuntijuuden kehittämisen tukeminen on osana kaikkien tutkinto-ohjelmien opintoja ja opintojen suunnittelua. Työ-

elämävalmiuksia kartutetaan opintojen alusta lähtien mm. HOPS-ohjaamisen kautta. HOPS-keskusteluissa on esillä opiskelijan oma visio tulevaisuudesta ja työelämään suuntautumisesta. Monissa tutkinto-ohjelmissa tuetaan asiantuntijuuden kehittymistä ja reflektointia.

Lisätietoa urheilijan urasiirtymästä ja urheilijamyönteisistä työpaikoista löydät esim. eezynited.fi ja adecco.fi -sivustolta.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu tarjoaa 15 pisteen opintokokonaisuuden verkko-opintoina kaikkien urheiluakatemioiden urheilijoille. Nämä opinnot voi sisällyttää osaksi tutkintoa. Opinnot on suunniteltu opiskelevan urheilijan valmentautumista ja opiskelua tukevaksi kokonaisuudeksi, jossa pureudutaan urheilijan hyvinvointiin, yhteistyösuhteisiin sekä myös urasuunnitteluun.

5. KORKEA-ASTEEN OPISKELUN OPINTOJEN OHJAUS, TUKIVERKOSTO JA YHTEYSTIEDOT

Jyväskylän urheiluakatemian kumppanuuskorkeakoulut Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto sekä avoimet korkeakoulut tukevat huipulle tähtäävän akatemiaurheilijan opiskelua mahdollistamalla joustavat opintojen toteuttamistavat huippu-urheilun ehdoilla.

Korkeakouluissa akatemiaurheilijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma (HOPS), jossa huomioidaan opiskelun ja urheilun yhdistäminen. Suunnitelmaa päivitetään tarvittaessa opintojen ja urheilu-uran edetessä. Opintojen ja urheilu-uran yhdistämiseen liittyvistä asioista lisätietoa antavat oppilaitosten opinto-ohjaajat.

5.1 Opintojen ohjaus Jyväskylän yliopistossa

Jyväskylän yliopistossa ohjaus perustuu kolmeen periaatteeseen: opiskelijälähtöisyys/kokonaisvaltaisuus, saavutettavuus ja monikanavaisuus sekä osaavat ohjaajat. Opiskelijälähtöisyys tarkoittaa, että ohjaus tukee opiskelijan omaa aktiivisuutta ja itseohjautuvuutta. Opiskelija on vastuussa omasta oppimisestaan ja opintojensa etenemisestä.

Ohjaus on suunniteltu niin, että se on helposti saatavilla ja tukee kaikkien hyvinvointia. Monikanavainen ohjaus tarkoittaa, että ohjausta saa eri tavoilla, kuten etänä ja läsnä, ryhmissä ja yksilöllisesti.

Ohjaus jakautuu kolmeen tasoon:

Perusohjaus on tarjolla kaikille opiskelijoille koko opintojen ajan. Tähän kuuluvat esimerkiksi henkilökohtainen opintosuunnitelma (HOPS) ja ryhmäohjaus. Perusohjausta tarjoavat yliopistossa ryhmäohjaajat/hops-ohjaajat, opintoneuvot, opintojaksojen opettajat, koulutussuunnittelijat sekä Student Life -verkostoon kuuluvat toimijat. Mikäli perusohjaus ei riitä, opiskelijalla on mahdollisuus hakea täydentävää yksilö- tai ryhmäohjausta opiskelunsa tukemiseksi.

Täydentävä ohjaus: Opiskelijalla on sitä tarvittaessa oikeus täydentävään ohjaukseen. Tarpeen ilmaiseminen on hänen omalla vastuullaan. Täydentävä ohjaus voi koskea esimerkiksi opiskelijan henkilökohtaisen elämäntilanteen ja opiskelun sujuvaa yhdistämistä tai opiskelun esteettömyyttä.

Opiskelijalla itsellään on aina vastuu aloitteen teosta tarvittavien opiskelujousten ja -muutosten toteuttamisessa.

Jyväskylän yliopistossa kehitetty Hyvis-ohjausmalli tarjoaa opiskelijoille matalan kynnyksen keskusteluapua ja vinkkejä hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Hyvikset ohjaavat tarvittaessa eteenpäin muille asiantuntijoille. Jokaisessa opetusta antavassa yksikössä on hyvis ja jokaisessa tiedekunnassa kansainvälisille opiskelijoille hyvinvointineuvoja eli goodie

Tehostettu ohjaus on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Tehostetussa ohjauksessa opiskelijalla on mahdollisuus saada erikoistunutta ja kohdennettua tukea, mikäli opiskelija sitä itse pyytää. Tehostettuun ohjaukseen voi hakeutua täydentävän ohjauksen kautta hy-

viksen, esteettömyysyhdyshenkilön, YTHS:n tai Opiskelijan kompassin tukihenkilön ohjaamana. Tehostettua ohjausta antavat opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemiseen erikoistuneet Student Lifen hyvinvointitiimin asiantuntijat.

Jokaiselle opiskelijalle nimetään ryhmänohjaaja ja HOPS-ohjaaja, jotka auttavat opintojen suunnittelussa. Opiskelijat saavat tietoa ohjauspalveluista heti opintojen alussa. HOPS-ohjaus tukee myös urasuunnittelua ja jatkuvaa oppimista.

Akatemiaurheilijoiden yhteyshenkilöinä toimivat tiedekuntien opintopäälliköt, jotka vastaavat opiskelun ohjauksesta ja tukipalveluista yhdessä koulutussuunnittelijoiden kanssa. Heidän yhteystietonsa löytyvät Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kotisivuilta.



URHEILIJATARINA

Joustavat järjestelyt mahdollistivat maajoukkue-tason urheilijan sujuvan yhdistämisen opettajaopintoihin ja pääsarjatason urheiluun.

Joustava järjestely opettajaopintoihin kuuluvassa opetusharjoittelussa mahdollisti maajoukkue-tasolla kilpailevan urheilijaopiskelijan urheilun ja opintojen sujuvan yhdistämisen. Hän pelasi ja edusti muun paikkakunnan urheilujoukkuetta pääsarjatasolla, ja opettajaopintoihin kuuluva opetusharjoittelu pystyttiin järjestämään Jyväskylän sijaan lähellä seurajoukkuetta. Tämä onnistui ottamalla yhteyttä omaan opinto-ohjauksen vastuuhenkilöön, Urheiluakatemiaan sekä Norssin harjoitteluista vastaavaan rehtoriin.

Harjoittelun siirtämiseen liittyvä suunnittelu vahvisti urheilijalle entuudestaan tuttuja taitoja, kuten ajanhallintaa ja itsensä johtamista, jotka ovat keskeisiä hänen rakentaessaan uraansa. Lisäksi sopimusjärjestelyt Jyväskylän yliopiston sekä harjoittelupaikan tarjoavan muun yliopiston ja koulun välillä hoituivat yliopistotasolla, kun asia otettiin riittävän ajoissa esille. Tämä mahdollisti sen, että urheilija pystyi keskittymään urheilu-uraansa kilpailukauden kiireisimpinä hetkinä, mutta myös edistämään opintojaan silloin, kun siihen oli paremmin aikaa.

URHEILIJATARINA

Jääkiekkoilija yhdistää menestyksekkäästi ammattilaisurheilun ja korkeakouluopinnot, suorittaen tutkintonsa etänä Keski-Euroopasta käsin.

SM-liigassa pelannut jääkiekkoilija suoritti ensin Haaga-Helian ammattikorkeakoulun kiekkoilijan opintopolun (60 op) pelaamisen ohella. Tämän jälkeen hän hakeutui Jamkiin yhteishaun kautta. Urheilijan/kiekkoilijan opintopolun opinnoista hyväksiluettiin Jamkissa 25 op. Myöhemmin hän siirtyi pelaamaan ammattilaisena Keski-Eurooppaan jatkaen opintojaan

sieltä käsin. Hänen tutkintonsa ammattikorkeakoulussa on opinnäytetyötä lukuun ottamatta valmis. Toistaiseksi hänen ei ole juurikaan tarvinnut olla kampuksella läsnä luennoilla, vaan hän on pystynyt suorittamaan valitsemansa opinnot etäopiskeluna. Opiskeluiden yhdistäminen ammattilaisurheiluun on hänen osaltaan toiminut mainiosti.

5.2 Opintojen ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

Myös ammattikorkeakoulussa sinulla on vastuu opintojesi suorittamisesta ja seurannasta. Jokaiselle opiskelijalle on nimetty oma opettajatutor, joka auttaa opintojen suunnittelussa ja seurannassa. Opintojen alussa laadit HOPSin ja urasuunnitelman. Opettajatutor hyväksyy henkilökohtaisen opiskelusuunnitelmasi (HOPS) vuosittain. Näitä suunnitelmia täydennät opintojen aikana. Urasuunnitelma auttaa sinua hahmottamaan työ- ja koulutusmahdollisuuksia sekä tekemään uravalintoja. HOPSissa määrität, mitä opintoja suoritat ja milloin. Voit lisätä HOPSiin myös valinnaisia opintoja ja suunnitella ulkomailta opiskelua tai harjoittelua.

Valinnaisia opintoja kannattaa valita myös muista korkeakouluista. Voit etsiä sopivia verkko-opintoja oman kotikorkeakoulun (opiskelija- ja opintotietojärjestelmä Pepistä (Peppi)- tai edujyvasi.fi-sivustoilta.

Jos kohtaat ongelmia, ota yhteyttä opettajatuttorisi, opinto-ohjaajaan tai urheiluakatemia-

yhdyshenkilöön. Jos sinulla on haasteita yksittäisen opintojakson aikataulutuksen kanssa, keskustele ensin opettajan kanssa. Opiskelijaurheilijat voivat käydä keskustelua opinto-ohjaajien kanssa yksilöllisistä opintojärjestelyistä esim. verkko-opintojen hyödyntämisestä kv-leiritysten tai tiiviin kilpailukalenterin yhteydessä. Lisäksi käytettävissäsi ovat opintopsykologin ja oppilaitospapin palvelut.

Jamkissa on myös Study Together -opintopiiri-toimintaa, joka tarjoaa tukea opiskeluun. Opintopiirit kokoontuvat verkossa ja kampuksilla kaksi kertaa viikossa. Toiminta auttaa erityisesti opiskelijoita, joilla on vaikeuksia itsenäisessä työskentelyssä, opiskelurutiineissa tai motivaation kanssa.

Jos HOPSissasi olevia opintoja ei ole enää tarjolla pitkän poissaolon jälkeen, ota yhteyttä opinto-ohjaajaan, opettajatuttoriin (AMK-opiskelijat) tai tutkinto-ohjelman vastuopettajaan (YAMK-opiskelijat).

Jamkin opinto-ohjauksesta vastaavien yhteyshenkilöiden tiedot löytyvät ammattikorkeakoulun kotisivuilta.

6. OPISKELU

Opiskelu korkeakouluissa vaatii oma-aloitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta. Opiskelijalla on aina viime kädessä vastuu opintojen suunnittelusta, etenemisestä ja toteuttamisesta sekä avun tarpeen pyytämisestä, mikäli esteitä tai hankaluuksia ilmenee. Opiskelijan opintojensa alussa tekemää henkilökohtaista opintosuunnitelmaa voidaan muokata tilanteen vaatiessa päivitystä. Opintojen riittävä etukäteissuunnittelu helpottaa urheilu-uran ja opiskelun yhdistämistä, sillä esimerkiksi opettajan pätevyyden antavat tai muut vastaavat opinnot voivat vaatia erillisen pääsykokeen suorittamista paikan päällä kesken treeni- tai kilpailujakson.

6.1 Opiskelun joustavoittaminen

Opiskelijan elämäntilanteet saattavat muuttua merkittävästi opiskelun edetessä. Tämän vuoksi mahdollisuus opintojen joustavoittamiseksi on valmistumisen kannalta tärkeää kaikille opiskelijoille. Nykyiset tutkintorakenteet, opintojen henkilökohtainen ohjaus, HOPS-suunnitelma ja opiskelijoille suunnatut erilaiset tukitoimenpiteet sekä ammattikorkeakouluissa että yliopistoissa mahdollistavat tämän varsin hyvin.

Huippu- ja kilpaurheiluun tähtäävälle opiskelijalle on luotu useita erilaisia tukimuotoja opiskelutahdin optimoimiseksi kaikkein intensiivisimpien harjoitus- ja leiritysjaksojen sekä kilpailukauden aikana. Nämä toimenpiteet ovat merkittäviä huippu-urheilumyönteisen korkeakoulun laatu-tekijöitä. Esimerkiksi loukkaantumiset, (arvo)kisavalinnat ja harjoitus-/kausisuunnitelman muutokset voivat vaatia tenttipäivän siirtämistä, muutoksia työharjoittelujakson ajankohdissa tai etäopiskelun lisäämistä tilapäisesti.

Tärkeimmät urheilijan opintojen joustavoittamiseen liittyvät mahdollisuudet ovat:

- **Etäopiskelu**, joka mahdollistaa opiskelun ajasta ja paikasta riippumatta. Etäopiskelua voi suorittaa myös avoimen yliopiston tai avoimen ammattikorkeakoulun kurssitarjonnan kautta, kunhan suoritusten hyväksi luettavuus on varmistettu etukäteen.
- **Etätentit**, jotka tarjoavat joustavuutta suoritustapoihin ja aikatauluihin.
- **Opintojen hyväksi lukeminen** aikaisemmista tai muualla suoritetuista opinnoista. Opintojen hyväksi lukeminen on mahdollista myös avoimen korkeakoulun opinnoista, kunhan opintojen hyväksi luettavuus on varmistettu.
- **Urheilun kautta hankitun osaamisen tunnistaminen**, jossa kurssi tai osa kurssista voidaan hyväksi lukea muussa kuin opiskelussa hankitun opitun tiedon tai taidon perusteella.
- **Lisäaika harjoitustöiden tai tutkinnon suorittamiseen huippu-urheilun perusteella**. Lisäajasta on sovittava harjoitustöissä jo etukäteen, mielellään ennen kurssia tai kurssin alussa. Lisäajan haku tutkinnon suorittamiseen on tehtävä henkilökohtaisen opintosuunnitelman kautta yhdessä ohjaajan kanssa.

6.2 Tutkintorakenteen joustavuus ja valinnaiset opinnot

Yliopistossa voit sisällyttää tutkintoosi opintoja muista tiedekunnista ja korkeakouluista. Tämä mahdollistaa yksilölliset opintopolut ja tukee aktiivista oppimista. Useimmissa kandidaattiohjelmassa voit valita 60 opintopistettä vapaasti, mikä antaa sinulle mahdollisuuden luoda oman opintopolkusi. Joillekin tutkinto-ohjelmille on annettu suosituksia valinnaisista opinnoista, ja joissakin ohjelmissa on pakollisia toisen oppiaineen opintoja.

Voit siis valita vapaasti valinnaisia opintoja, ellei tiedekunnalla ole perusteltu syy rajoittaa valintoja. Voit myös suunnata tutkintoasi omien tavoitteidesi ja kiinnostuksesi mukaan. Joustavat valinnaiset opinnot antavat sinulle vapauden tehdä tutkinnosta oman näköisesi. Opiskelu on mahdollista myös kesällä. Jyväskylän kesäyliopisto tarjoaa maksullista opetusta muiden yliopistojen opetussuunnitelmien mukaisesti. Valinnaisten opintojen tarjonta ja hakuohjeet löytyvät valinnaisten opintojen portaalista yliopiston kotisivulta.

Ammattikorkeakoulussa opinnot toteutetaan joustavasti ja opiskelijälähtöisesti eri opetusmenetelmiä käyttäen. Esimerkiksi Jamk mahdollistaa ympärivuotisen opiskelun ja lisää aikaa ja paikkaan sitomatonta opintotarjontaa. Opiskelijat voivat myös hyödyntää muiden korkeakoulujen ristiinopiskelutarjontaa. Tutkintoihin voi sisällyttää myös ulkomailla suoritettuja opintoja tai harjoittelua kansainvälisessä vaihdossa.

6.3 Tentit ja opintosuoritukset

Opintojaksoja voi suorittaa osallistumalla opetukseen, tekemällä itsenäistä työtä tai tenttimällä. Opetukseen osallistuminen voi sisältää myös itsenäistä työskentelyä ja/tai tentin. Suoritustavat voivat vaihdella tiedekunnan, laitoksen ja opintojakson mukaan.

Opetusta järjestetään monin eri tavoin, paikoissa ja välineillä. Samalla opintojaksolla voi olla sekä lähi- että etäopetusta. Myös hybridiopetus on mahdollista, jolloin käytetään sekä lähi- että etäopetusta. Opetukseen voi osallistua luennoilla, pienryhmissä, seminaareissa ja harjoitusryhmissä. Itsenäinen opiskelu voi tapahtua yksin tai yhdessä, kampuksella tai etänä. Se voi sisältää esseitä, harjoitustöitä, oppimispäiväkirjoja, etäopiskelua ja verkko-opetusta.

Yliopistossa tenttejä voi suorittaa tiedekunnan tai laitoksen määrittelemänä tenttipäivinä, eTenttinä tai sähköisenä verkkotenttinä. Yleiset

Opintojakso 1. Urheilijan hyvinvointi

Ajankäytön hallinta, opintojen suunnittelu ja urheilijan hyvinvointi teemat. Fyysisen kuormituksen mittaaminen ja palautumisen arviointi. Urheiluravitsemus, psyykinen valmennus ja urheilufysioterapia.

Opintojakso 2. Urheilijan yhteistyösuhteet

Urheilijan talouden suunnittelun perusteet, viestintä ja yhteistyösuhteet. Tutustuminen Suomen huippu-urheilujärjestelmään, urheilumanagerointiin ja sponsoriyhteistyöhön.

Opintojakso 3. Urheilijan urasuunnittelu

Oman osaamisen tunnistaminen ja tuotteistaminen. Henkilökohtaisen portfolion ja työnhakusuunnitelman rakentaminen.

ylläpidossa tai urheilu-uransa ympärille rakentuvan liiketoiminnan kehittämisessä.

Opiskelijaurheilijat voivat hyödyntää urheilu-uran mukanaan tuomaa osaamista ja yhteistyöverkostoa opintojaksojen soveltavissa osuuksissa tiivistäen yhteistyötä esimerkiksi omaan urheiluseuraan tai yhteistyökumppaneihin. Opintoihin liittyvä harjoittelu ja opinnäytetyö tarjoavat mahdollisuuden myös pidempiaikaiseen yhteistyöhön omien sidosryhmien kanssa. Lisäksi tavoitteellisen ja sitoutuneen harjoittelun vaatimukset ja rutiinit antavat hyvää pohjaa opintojen menestyksekkääseen suorittamiseen.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opiskelijaurheilija voi hyväksilukea opintoihinsa EduJyväskylän oppilaitosyhteistyössä (Jyväskylän yliopisto, Jamk, Gradia) kehitettyjä urheilijaopintoja. Lisäksi pyritään hyödyntämään laajemmin myös muuta EduJyväskylän kurssitarjontaa (<https://edujoyvaskyla.fi/opintotarjotin>) tai muiden korkeakoulujen ristiinopiskelutarjontaa, jonka tarjonta löytyy oman kotikorkeakoulun (opiskelija- ja opintotietojärjestelmä Pepistä (Peppi).

6.5 Urheilijoille räätälöidyt opintojaksot

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on rakennettu EduJyväskylä-yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja Gadian kanssa opiskelijaurheilijoille räätälöity opintokokonaisuus <https://edujoyvaskyla.fi/opiskelijalle/urheilijaopinnot-esports>, jonka tarkoituksena on tukea opiskelevaa urheilijaa hänen kaksoisurallaan. Opintokokonaisuus on laajuudeltaan 15 opintopistettä ja se koostuu kolmesta eri opintojaksosta, jotka ovat ”Urheilijan hyvinvointi”, ”Urheilijan yhteistyösuhteet” ja ”Urheilijan urasuunnittelu”.

Kaikissa EduJyväskylän oppilaitoksissa on nimeytetty urheilukoordinaattorit, joilta urheilijat saavat lisätietoa ja ohjausta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu on ollut tiiviisti kehittämässä kaksoisuramahdollisuuksia EduJyväskylän yhteistyössä, josta viimeisimpänä esimerkkinä on EduJyväskylän Sport Path -projekti <https://edujoyvaskyla.fi/opiskelijalle/urheilijaopinnot-esports>.

Urheilijoille tarkoitetut opintojaksot on rakennettu itsenäiseksi nonstop verkko-opinnoiksi Moodle-alustalle, joita urheilija voi suorittaa oman aikataulunsa mukaisesti paikasta riippumatta, myös kesäaikaan. Opintojaksoilla on hyödynnetty asiantuntijaluennoksijoita, joista monella on oma huippu-urheilutausta. Opimistehtävät ovat suunniteltu tukemaan sekä urheilu-uraa että opintoja.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän yliopiston opiskelija voi suorittaa urheilijaopintoja maksutta EduJyväskylän yhteistyön ansiosta. Opintokokonaisuudesta on tehty myös pienempiä opintojaksoja toisen asteen opiskelijoille Keski-Suomen korkeakouluviikolle. Myös muiden korkeakoulujen opiskelevat urheilijat voivat suorittaa näitä opintoja ilmoittautumalla ristiinopiskelun kautta sekä maksullisina Jyväskylän avoimen ammattikorkeakoulun kautta. Urheilijaopinnoista on tehty myös englanninkielinen viiden opintopisteen opintojakso (<https://edujoyvaskyla.fi/en/for-students/sport-studies-and-esports>). Opintojakson tarkoituksena on tarjota myös vaihto-opiskelijoille mahdollisuus suorittaa urheilijaopintoja sekä mahdollisesti tulevaisuudessa hyödyntää opintoja kansainvälisesti yhteistyöoppilaitosten kanssa.

6.6 Opiskeluaika ja opinto-oikeuden pidentäminen

Kandidaatin ja maisterin tutkinnoille on yliopistolaissa määritetty tavoitteelliset suorittamisajat ja kokonaisaika. Kandidaatin tutkinnon tavoitteellinen suoritus aika on kolme lukuvuotta, muun kuin psykologian maisterin (120 op) kaksi lukuvuotta ja psykologian maisterin (150 op) kaksi ja puoli lukuvuotta. Sekä kandidaatin että maisterin tutkintoa suorittamaan otetun opintoaika on seitsemän lukuvuotta, pelkkää kandidaatin tutkintoa suorittamaan otetun neljä lukuvuotta ja pelkkää maisterin tutkintoa suorittamaan otetun neljä lukuvuotta. Myös poissaolosta opintojen aikana on säädetty yliopistolaissa. Yliopistolaissa on rajoitettu ensimmäisen vuoden poissaolo ns. lakisääteisiin syihin. Muina opiskeluvuosina opiskelija voi ilmoittautua poissa olevaksi siten, että

kahden lukukauden mittainen poissaolo ei kuluuta opintoaikaa.

Ammattikorkeakoulussa opetussuunnitelman ajoitus suunnitelma on laadittu kunkin tutkinto-ohjelman tavoitteellisen opiskeluajan mukaan. Opinnoille voidaan laatia HOPSissa henkilökohtainen ajoitus suunnitelma, jossa opintoja voidaan esimerkiksi keventää koko opinto-oikeusajalle eli tavoiteaika + yksi (1) vuosi. Tutkintotähtäimen mukaan opiskelija voi tarpeen vaatiessa hyödyntää kahta (2) poissaololukukautta, jolloin tavoitteelliselle urheilulle jää riittävästi aikaa ja tilaa. Urheilu-ura toimii perusteluna myös harkinnanvaraisen lisäajan anomiselle.

Harkinnanvaraista lisäaikaa voidaan myöntää opiskelijalle enintään kaksi kertaa. Seuraavien ehtojen tulee täyttyä: AMK-tutkintoa suorittavalla voi olla opintoja jäljellä enintään 60 opintopistettä ja YAMK-tutkintoa suorittavalla enintään 30 opintopistettä. Lisäksi opiskelijan pitää esittää tavoitteellinen ja toteuttamiskelpoinen suunnitelma opintojen loppuun saattamiseksi, jotta valmistuminen lisäajalla on realistista. Lisäaikaa ei myönnetä, mikäli tutkintoon kuuluvat opinnot ovat jo suoritettuna. Toisen lisäajan kohdalla vaatimukset tiukentuvat ja opiskelijalla pitää olla näyttöä pyrkimyksestä suorittaa opinnot loppuun.

Toista lisäaikaa voi hakea, jos opiskelija on edellisellä lisäajalla osallistunut opetukseen, tentteihin tai on muutoin osoittanut pyrkivänsä suorittamaan opintonsa loppuun ja suorittamatta on enintään 15 opintopistettä. Jos opiskelunäyttöä ei ole, perusteluna voidaan hyväksyä opiskelijan tai hänen lähiomaisensa sairaus tai poikkeuksellisen vaikea elämäntilanne. Myös merkittävät luottamustoimet, ansiokas tieteellinen ja taiteellinen toiminta sekä huippu-urheilu voidaan hyväksyä perusteluksi. Kaikissa edellä mainituissa tapauksissa syy tulee todentaa luotettavalla dokumentilla. Jos opiskelija toimittaa lääkärintodistuksen, siinä tulee todeta opiskelijan heikentynyt opiskelukyky. Huippu-urheilua käytetään erittäin harvoin perusteluna hakea harkinnanvaraista lisäaikaa.



Mikäli opiskelijaurheilijan opinnot jäävät urheilu-uran takia kesken, hänen on mahdollista hakea uudelleen myönnettävää opiskeluoikeutta. Tällöin opintoja saa olla suorittamatta korkeintaan 60 opintopistettä.

6.7 Työharjoittelu

Työelämään siirtymisen edistämiseksi opintojen osana voi suorittaa työharjoittelua. Joissakin tutkinnossa harjoittelu on pakollinen osa tutkintoa tai kurssisuoritusta.

Jyväskylän yliopistossa voi tehdä työharjoittelua osana opintoja. Työharjoittelu voi olla pakollinen tai vapaaehtoinen. Harjoittelun voi tehdä Suomessa tai ulkomailla. Joissakin aineissa, kuten opettajankoulutuksessa ja psykologiassa, harjoittelu on pakollinen. Myös journalistiikan, viestinnän, museologian, sosiaalityön, liikuntatieteiden sekä bio- ja ympäristötieteiden opiskelijoiden täytyy tehdä harjoittelu. Työharjoittelu sisällytetään HOPS:iin. Akatemia auttaa myös tarvittaessa urheilijoita erikoisjärjestelyissä, mikäli he esimerkiksi pelaavat eri paikkakunnalla tai etsivät urheilijamyönteistä työnantajaa.

kalliseen harjoitteluun voi hakea tukea omalta laitokselta tai tiedekunnalta. Ennen harjoittelua opiskelija tekee suunnitelman ja harjoittelun jälkeen raportin.

Ammattikorkeakoulussa urheilijat voivat saada urheilussa hankittua osaamista hyväksi luettua osaksi harjoittelua. Harjoittelupaikan etsiminen vaatii myös ammattikorkeakoulussa opiskelijalta aktiivisuutta. Harjoittelukoordinaattori tai harjoitteluvastaava voi auttaa paikan etsimisessä. Ammattikorkeakoulun intrasta löytyy Elmo-palvelu, josta opiskelija voi etsiä sopivaa harjoittelupaikkaa.

Harjoittelujaksojen suunnittelu ja tavoitteellisen urheilun yhdistäminen vaativat yhteistyötä opiskelijan, valmentajan, harjoitteluvastaavan, opinto-ohjaajan ja harjoittelupaikan kanssa. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla on useita harjoittelujaksoja, ja ne järjestetään isoille opiskelijaryhmille. Harjoittelussa voidaan kuitenkin tehdä yksilöllisiä ratkaisuja, jotta se sopii yhteen urheilun kanssa. Harjoittelun yksilöllistäminen vaatii sopivia korkeakoulun harjoitteluvastaavien sekä opinto-ohjaajien kanssa. Tarvittaessa urheiluakatemia auttaa harjoittelun järjestämisessä.

Jyväskylän Urheiluakatemian oma toiminta tarjoaa harjoittelu- ja opinnäytetyömahdollisuuksia erityisesti liikuntatieteiden, psykologian ja Jamkin fysioterapian opiskelijoille. Akatemian kautta löytyvät harjoittelu- ja opinnäyttemahdollisuudet sijoittuvat eri lajien akatemia-, oppilaitos- sekä lajiliittotoimintaan. Akatemia järjestää harjoittelussa oleville opiskelijoille säännöllistä ohjausta ja tukea.

6.8 Avoin yliopisto ja avoin ammattikorkeakoulu

Tiedekuntien lisäksi Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto, Jyväskylän avoin ammattikorkeakoulu ja Jyväskylän kesäyliopisto järjestävät korkea-asteen opintoja. Avoimen korkeakoulun opinnot soveltuvat lähes kaikille opiskelijoille jatkokoulutukseksi, koska niitä voi suorit-

taa harrasteluonteisena opiskeluna, kehittääkseen omaa osaamistaan tietyllä osa-alueella tai tähdätessään tulevaisuudessa tutkinto-opiskelijaksi. Opiskelu ei myöskään opintosisältöjen monimuotoisen toteuttamistavan vuoksi ole sidottua opiskelupaikkakuntaan.

6.8.1 Avoin yliopisto

Avoin yliopisto järjestää Jyväskylän yliopiston tiedekuntien opetussuunnitelmien mukaista opetusta avoimena yliopisto-opetusena ja ammattikorkeakoulu vastaavasti avoin ammattikorkeakoulu. Avoimessa opiskelussa on erikseen kaikille maksuttomia opintoja, joihin myös korkeakoulujen tutkinto-opiskelijat voivat ilmoittautua mukaan. Lisäksi perustutkinto-opiskelijoille on tarjolla maksuttomia opintopaikkoja osaan avoimien opintotarjontaa. Maksuttoman tarjonnan lisäksi Jyväskylän yliopiston tutkinto-opiskelijat voivat opiskella JYU:n avoimessa yliopistossa kaikkia avoimen yliopiston opintotarjonnassa olevia opintoja maksamalla opintojen yleisen opintomaksun. Avoimessa korkeakoulussa suoritettavat opinnot on mahdollista sisällyttää osaksi tutkinto-opintoja korkeakoulun hyväksi lukemisen käytänteiden mukaisesti. Hyväksi luettavuus kannattaa varmistaa etukäteen HOPS-ohjaajalta ennen kurssisuorituksen aloittamista.

6.8.2 Avoin ammattikorkeakoulu

Jamkin avoimessa ammattikorkeakoulussa opintoihin voi osallistua kuka tahansa iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta. Opinnot sopivat sinulle, jos haluat täydentää aiempaa koulutustasi, kehittää osaamistasi työelämässä tai suunnittele hakeutumista AMK- tai YAMK-opintoihin.

Avoimessa ammattikorkeakoulussa voit opiskella tutkintoihin kuuluvia opintojaksoja, mutta et suorittaa koko tutkintoa. Voit opiskella esimerkiksi väyläopintoja, osaamiskokonaisuuksia tai yksittäisiä opintojaksoja. Opinnot voivat sisältää lähi-, monimuoto- ja/tai verkko-opetusta. Usein opiskelu onnistuu joustavasti myös etäältä.

Yksittäisten opintojaksojen ja osaamiskokonaisuuksien hinta perustuu niiden opintopistemäärään. Väyläopinnoissa on kiinteä luku-kausikohtainen hinta. Tarjolla on myös useita maksuttomia opintoja eri aloilta. Jamkin alumnelle osa avoimen ammattikorkeakoulun opinnoista on maksuttomia 2 vuoden ajan valmistumisesta.

Lisätietoja avoimen opinnoista, opintomaksuista sekä käytänteistä löydät verkkosivuiltamme: jamk.fi/avoin

6.9 Siirtymä tutkinto-opiskelijaksi väyläopintojen kautta

Yliopiston kaikkiin kuuteen tiedekuntaan voi hakea opiskelemaan avoimen väylän kautta. Avoimen väylällä tarkoitetaan valintaperusteisaa määriteltäviin avoimiin yliopisto-opintoihin (mukaan lukien mm. erillisillä opinto-oikeuksilla suoritettavat opinnot) perustuvaa valintatapaa tutkintokoulutukseen. Valtaosa yliopiston avoimen väylän hakumahdollisuuksista kohdistuu kandidaatti- ja maisteriohjelmiin (3+2 v). Tiedekunnat määrittelevät yksityiskohtaisissa valintaperusteissaan opinnot, joiden suorittamista avoimen väylän hakukohteissa edellytetään. Edellytettävät opinnot ovat pääsääntöisesti laajuudeltaan 15–60 opintopistettä. Valintaperusteet julkaistaan vuosittain opintopolku.fi -palvelussa.

Avoimessa yliopistossa suoritettavat opinnot tutustuttavat koulutusalaan, helpottavat ymmärtämään, mitä yliopisto-opinnot edellyttävät sekä orientoivat yliopisto-opintoihin ennen hakemista. Avoimessa yliopistossa on tyypillistä opiskelijoiden yksilöllinen ja eritahtinen eteneminen opinnoissa, mikä helpottaa opiskelijaurheilijoiden opintojen joustavaa edistämistä. Avoimessa yliopistossa suoritettavat opinnot sisällytetään osaksi tutkinto-opintoja yliopiston aiemmin hankitun osaamisen hyväksi lukemisen käytänteiden mukaisesti, kun opiskelija siirtyy tutkinto-opiskelijaksi.



Työharjoitteluissa voidaan tehdä yksilöllisiä ratkaisuja, jotka sopivat yhteen urheilun kanssa.

Opiskelijan täytyy itse etsiä harjoittelupaikkaa. Jyväskylän yliopistolla on Jobteaser-niminen palvelu, josta voi etsiä paikkoja. Myös oman aikoneen harjoitteluyhdyshenkilö voi auttaa. Harjoittelu voi olla palkallista tai palkatonta. Pal-

Avoimen ammattikorkeakoulun väyläopinnot sisältävät yleensä ensimmäisen vuoden tutkinto-opintoja. Suorittamalla opintoja riittävästi (AMK-tutkintoon vähintään 50 opintopistettä ja YAMK-tutkintoon vähintään 20–30 opintopistettä) voit hakea avoimen väylän erillishauun kautta tutkinto-opiskelijaksi. Avoimessa

ammattikorkeakoulussa suoritettut opinnot voidaan hyväksilukea osaksi tutkintoa, jos haet myöhemmin Jyväskylän ammattikorkeakoulun tutkinto-opiskelijaksi ja tulet valituksi. Opintojen hyväksilukemisen mahdollisuus kannattaa kuitenkin varmistaa etukäteen ennen avoimen opintojen aloittamista.



URHEILIJATARINA

Korkeushyppyä harrastava urheilija yhdistää menestyksekkäästi avoimen yliopiston opinnot ja urheilun, hyödyntäen opintojaan urheilu-uransa edistämisessä.

Korkeushyppyä harrastava urheilija on onnistunut loistavasti yhdistämään avoimen yliopiston opinnot urheiluun ja hyödyntämään niiden sisältöjä urheilu-uransa edistämisessä.

Joustava opiskelu avoimessa yliopistossa on tuonut urheilun rinnalle myös toisenlaisia tavoitteita, joita voi hyödyntää sekä urheilijan arjessa että urheilu-uran jälkeen. Psykologian perusopinnot tarjoavat tietoa ja keinoja ihmisen ymmärtämiseen sekä hyödyttävät työnhaussa tulevaisuudessa. Opiskelulle asetetut tavoitteet ja kurssisuorituksissa onnistuminen ovat tuoneet hänen arkeensa iloa ja vaikuttaneet positiivisesti myös urheiluun.

Opintojen suunnittelu on vahvistanut urheilijalle entuudestaankin tuttuja taitoja kuten ajanhallintaa ja itsensä johtamista. Nämä taidot ovat hänen mukaansa tärkeitä palasia hänen rakentaessa urheilu-uransa kohti kansainvälistä huippua. Avoimen yliopiston tarjoamia opiskeluita hän hyödyntää opiskelemalla välillä kokonaisia viikkoja tai sitten keskittymällä ajoittain täysin urheiluun kilpailukauden ollessa intensiivisimmillään. Juuri avoimen yliopiston opiskelun joustavuus ja valitsemisen mahdollisuudet tukevat sisäistä motivaatiota oppimiseen kurssisuoritusten keräämisen sijaan. Tulevaisuuden tavoitteena hänellä on siirtyä tutkinto-opiskelijaksi.

7. KORKEAKOULUN TUKI URHEILEVALLE OPIKELIJALLE

Korkeakoulujen urheilijoille kohdistamat tukitoimet voivat olla yleisluonteisia kaikkien opiskelijoiden liikunnallista aktiviteettia mahdollistavia toimenpiteitä tai suoraan kilpaurheilijoiden harjoittelun ja opiskelun yhdistämistä helpottavia tekijöitä. Jyväskylän Urheiluakatemia kilpa- ja huippu-urheilijoille tarjoamat asiantuntijapalvelut on koottu kappaleeseen 3.1.

7.1 Tuki liikuntaa ja urheilua harrastaville opiskelijoille

Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun korkeakoululiikunta uMove tarjoaa opiskelijoille edullisia liikuntamahdollisuuksia. Korkeakoululiikunnan uMove-liikuntatarralla on tarjolla erilaisia ryhmäliikuntavuoroja sekä palloiluvuoroja sekä muita omatoimisia vuoroja eri tasoiseen omatoimiharjoitteluun kampuksen liikuntatiloissa, harjoitusjäähallilla, Hipposhallilla, Monitoimitalolla, Jamkin liikuntasalissa sekä Padel Adderin tiloissa. Lisäksi käytössä on kuntosalipalvelut sekä Yogoben jooga- ja treenivideokirjasto. Korkeakoululiikunnan liikuntakursseille on erilliset maksut ilmoittautumisen yhteydessä.

uMove-jäsenyydellä ja opiskelijakorttia näytämällä pääsee edullisesti tai maksutta AaltoAlvariin uimaan ja kuntosalille. Monitoimitalon ja Rentukan kuntosalit ovat käytössä maksutta uMove-jäsenyydellä ja opiskelijakortilla. Liikunnan kuntosali on yliopisto-opiskelijoiden käytössä myös ilman liikuntatarraa. Lisäksi opiskelijat voivat varata ilmaisia pelivuoroja kampuksen tenniskentille sekä Kampuksen kentälle. uMove-palloiluvuoroilla on tarjolla monipuolinen kattaus eri lajeja. Vuorot ovat omatoimisia pelivuoroja, joilla pelaajat toimivat itsenäisesti ilman ohjausta. Vuorot on jaettu kolmeen eri tasoon taidon ja harrastuneisuuden mukaan, ja Pelurit-vuoro on suunnattu pelaajille, jotka ovat harrastaneet/harrastavat lajia aktiivisesti joko

kilpa- tai harrastetasolla. Tarjolla on myös omatoiminen luisteluvuoro harjoitusjäähallilla syyskaudella ja omatoimivoimistelua/-harjoittelu- vuoroja Liikunnan telinesalissa.

Myös Jyväskylän kaupungilla on tarjolla runsaasti erilaisia sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. Osa ulkoliikuntapaikoista on ilmaisia ja osaan lajeista on opiskelija-alennuksia. Kaupungin liikuntapaikkojen maksut ovat pääsääntöisesti samanhintaisia kaikille kaupunkilaisille. Opiskelija-alennuksia on tarjolla Monitoimitalon squashvuoroihin sekä Hippoksen ja Graniitin sulkapallokenttämaksuihin. Lisäksi opiskelijat voivat uida opiskelijahintaan kaupungin uimahalleissa.

7.2 Tuki kilpa- ja huippu-urheiluun tähtääville opiskelijoille

Yhteistyösopimuksen mukaisesti Jyväskylän Urheiluakatemia vastaa huippu-urheilulle tarvittavasta päivittäis- ja leiriharjoittelun välineistä, olosuhteista ja niiden käytettävyydestä yhdessä kaupungin kanssa. Urheiluakatemia vastaa myös asiantuntijatoimintojen järjestämisestä ja resursoinnista yhdessä kaupungin ja lajien kanssa. Urheiluakatemia toimii opiskelijaurheilijoiden laadukkaan valmentautumisen tukena Keski-Suomessa yhteistyössä alueen oppilaitosten, seurojen ja valmentajien kanssa sekä auttaa opiskelijaurheilijoita opiskelun ja urheilun yhdistämisessä.

Urheiluakatemia kautta sen jäsenet voivat saada urheilulääkärin, urheilufysioterapian, psyykkisen valmennuksen/urheilupsykologin, fysiikkavalmennuksen ja urheiluravitsemuksen asiantuntijapalveluita sekä testaus- ja laboratoriapalveluita. Akatemia järjestää lajien kanssa yhteisesti sovitusti myös lääkäreiden ja fysioterapeuttien viikoittaisia kiertoja lajien harjoitukseen. Jyväskylän urheiluakatemia auttaa myös yhteistyösopimuksen mukaisesti opiskelijaurheilijoiden kaksoisuraohjauksessa.

7.3 Huomioiminen ja palkitseminen

Jyväskylän yliopiston rehtori palkitsee SM-kisoissa tai kansainvälisissä kilpailuissa menestyneet urheilijat vuosittain. Palkitseminen on järjestetty kahvitilaisuutena. Lisäksi tiedekunnat saattavat järjestää mitalikahveja omille opiskelijoilleen urheilukisojen jälkeen. Suhtautuminen opiskelijaurheilijoihin on myönteinen ja heidän menestymisensä koetaan positiivisena näkyvyytenä. Yliopisto tukee opiskelijaurheilijoiden osallistumista Universiadeihin ja opiskelijoiden EM- ja MM-kisoihin myöntämällä matka-avustusta osana yliopiston markkinointiyhteistyötä.

Urheiluakatemia myöntää vuosittain pääsääntöisesti opintojen loppuvaiheessa oleville opiskelijoille stipendejä. Opintostipendirahaston tarkoituksena on tukea opiskelevia urheilijoita, jotka eivät opintojen viivästymisen tai muun syyn takia saa opintososiaalisia etuja tai joiden taloudellinen tilanne vaikeuttaa opintojen etenemistä. Muina myöntämisperusteina on esimerkiksi opintojen edistämiseksi sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisessä sekä urheilullinen menestys.

Jyväskylän kaupunki huomioi vuosittain Suomen mestaruuden ja PM-, EM-, MM- tai olympiamitalin saavuttaneet yksilö- ja joukkueurheilijat. Urheilijan pitää olla jyvaskyläläinen (asua tai kirjoilla) tai edustaa jyvaskyläläistä seuraa.

7.4 E-urheilun tuki Jamk:ssa

Jyväskylän ammattikorkeakoulu tarkastelee huippu-urheilua laaja-alaisesti, myös e-urheilun kasvava lajikirjo huomioiden. Toiminnan keskiössä ovat GamePit-pelitilat, joiden kautta e-urheilijoille voidaan tarjota olosuhteet esim. harjoittelu- ja valmennussessioihin sekä joukkueiden muuta toimintaa tukeviin tarkoituksiin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja sen GamePit-ympäristö on mahdollistanut ja tukenut useita menestyksekkäitä joukkueita esim. Educational Masters -korkeakoululiigaan ja e-urheilun OSM-kisoihin (opiskelijoiden SM-kisat). Tulevaisuuden suunnitelmissa Jyväskylän

ammattikorkeakoulu tulee panostamaan yhä enemmän pelaaja- ja asiantuntijakehitykseen sekä myös alan huippu-urheilijoita tukevan tutkimustiedon tuottamiseen GamePit-laboratorioympäristössä. E-urheilu näkyy myös opintotarjontana monin eri tavoin, mm. vapaasti valittavina e-urheiluopintoina. Suomen menestynein e-urheiluorganisaatio ENCE on aloittanut yhteistyön Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa.

8. TERVEYDENHUOLTO

Kaikilla korkeakouluopiskelijoilla on mahdollisuus käyttää opinto-ohjaajan, opintopsykologin, oppilaitospapin sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) palveluja. Opiskelijaurheilijoilla on myös mahdollisuus käyttää Jyväskylän Urheiluakatemian (JUA) palveluja. Lisäksi Jamkin opintopsykologit ja opinto-ohjaajat ovat järjestäneet erilaisia ryhmätapaamisia kuten Study Together -opintopiirejä opintojen edistämiseksi tai arjen hallinnan tueksi.

Jyväskylän yliopiston Student life – hyvinvointipalvelukokonaisuus tarjoaa puolestaan useita erilaisia opiskelijan hyvinvointia tukevia toimintamuotoja.

keluterveyden palvelut perustutukintoa suorittavalle korkeakouluopiskelijalle. Opiskeluterveydenhuollon palveluihin kuuluvat muun muassa terveyden- ja sairaanhoitopalveluiden järjestäminen, mielenterveys- ja päihdetyö, seksuaaliterveyden edistäminen, terveystarkastukset sekä suun terveydenhuolto. YTHS:n tehtäviin kuuluu myös opiskelijan erityisen tuen tai tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen sekä opiskelijan tukeminen ja tarvittaessa jatkotutkimuksiin tai -hoitoon ohjaaminen. YTHS:n toimintaa rahoitetaan valtion rahoituksella ja opiskelijoiden itsensä maksamilla terveydenhoitomaksuilla. YTHS palveluissa on tarjolla myös ryhmätoimintaa ja verkkokursseja muun muassa fysioterapian, mielenterveyden ja ravitsemuksen osa-alueilta. Lisää YTHS toiminnasta voit lukea sen nettisivuilta www.yths.fi.

8.1 YTHS

Kaikkien suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta vastaa YTHS (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). YTHS:n tehtävä on tarjota terveydenhuoltolain mukaiset opis-



8.2 Psyykkisen terveyden tuki

Opiskelijan psyykkisen terveyden tukemisen prosessit tarjoavat opiskelijoille useita vaihtoehtoja erilaisine toimintamalleineen avun saamiseksi. Ratkaisevaa tuen saannin kannalta on jälleen opiskelijan oma rohkeus ilmaista avun tarpeensa joko omalle valmentajalle, jollekin kavereistaan, HOPS-ohjaajalle, terveydenhuollon ammattilaiselle tai ohjaavalle opettajalle, jotka voivat tukea häntä tai ohjata opiskelijan tuen piiriin.

8.2.1 Psyykkisen terveyden tuki yliopistossa

Student Life on Jyväskylän yliopistossa vuodesta 2009 lähtien kehitetty toimintamalli opiskelukyvyn tukemiseksi. Sen keskeinen ajatus on, että kaikki yliopiston henkilökunnan jäsenet osallistuvat opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Student life -toiminnassa periaatteena on tarjota ohjausta ja apua nopeasti ja yksilöllisesti, jokaisen opiskelijan tilanteen edellyttämällä tavalla. Student Lifen kolmiportainen hyvinvointiohjausmalli on kuvattu alla:

Ensimmäinen porras – Perusohjausta kaikille: Perusohjausta tarjotaan kaikille opiskelijoille. Opiskelija voi hakeutua perusohjaukseen itsenäisesti. Perusohjaus koostuu kursseista, self-help-verkko-ohjelmista, opiskelukykyä tukevista itseoppaista ja akateemisten opiskelutaitojen itsearviointityökalusta.

Toinen porras – Täydentävä ohjaus: Mikäli perusohjaus ei riitä opiskelijan ohjaustarpeisiin, hänellä on mahdollisuus hakea täydentävää ohjausta. Näihin hakeudutaan joko suoraan opiskelijan omasta aloitteesta tai vaihtoehtoisesti ohjaustoimijan tukemana. Täydentävään ohjaukseen kuuluvat hyvikset, YTHS ja muu ohjausverkosto, Opiskelijan Kompassin tuettu malli sekä Opiskelijan Taitokartta.

Kolmas porras – Tehostettu ohjaus: Kolmantena tasona on tehostettu ohjaus, jossa opiskelijalla on tarve erityisohjaukseen. Tehostettua ohjausta antavat opiskelijoiden hyvin-

voinnin ja opiskelukyvyn tukemiseen erikoistuneet asiantuntijat. Asiantuntijat tarjoavat sekä yksilö- että ryhmäohjausta. Opiskelija voi hakeutua tehostettuun ohjaukseen hyviksen, saavutettavuusyhdyshenkilön, YTHS:n tai Opiskelijan Kompassin tukihenkilön ohjaamana.

Hyvikset eli opiskelijoiden hyvinvointineuvot ovat tukenasi erilaisissa hyvinvoinnin tukemiseen liittyvissä asioissa. Hyvinvointineuvot eli hyvikset ovat yliopiston henkilökunnan jäseniä, eri laitosten henkilökuntaa, ja ovat saaneet koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Hyvikset tarjoavat sinulle keskusteluapua ja tukea opiskeluhyvinvointiin liittyvissä asioissa. Tavoitteena on auttaa sinua hakeamaan apua ennakoivasti ongelmatilanteissa koko opintopolun ajan. Hyvikset auttavat sinua löytämään erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja tilanteesi edistämiseksi. Heiltä voit saada tietoa siitä, kuinka voi edistää opiskeluhyvinvointia, esimerkiksi millaisia vertaistukiryhmiä sekä opiskelukykyä edistäviä kursseja ja työpajoja on tarjolla. Tarvittaessa hyvis ohjaa sinut eteenpäin muille asiantuntijoille tilanteesi ratkaisemiseksi. Hyviksen luokse voit tulla millaisen asian kanssa tahansa ja keskustelut ovat aina luottamuksellisia.

Alla olevasta linkistä löydät apua, tukea ja neuvoja tilanteeseesi.

<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/opiskeluhyvinvointi/apua-ja-tukea-opiskeluhyvinvointiin>

8.2.2 Psyykkisen terveyden tuki ammattikorkeakoulussa

Opintojesi aikana Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on hyvinvointisi ja terveytesi tukena. Opiskeluterveydenhuollon asiantuntija tarjoaa sinulle yleis- ja mielenterveyden sekä suunterveyden palvelut ja edistää opiskeluyhteisösi hyvinvointia. Voit käyttää YTHS:n terveydenhoitopalveluja, mikäli olet AMK- tai YAMK-tutkintoa suorittava opiskelija ja olet ilmoittautunut lukuvuodelle läsnä olevaksi.

Ensisijainen lähipalvelupisteesi on Jyväskylässä. Tarvittaessa voit kuitenkin saada ajanvarausluvan toisella paikkakunnalla sijaitsevaan YTHS:n palvelupisteeseen. Digitaaliset asiointi- ja etäpalvelut ovat käytössäsi paikasta riippumatta. Oma-aloitteisesti Kelalle maksettava korkea-kouluopiskelijan terveydenhoitomaksu kattaa opiskelijalle kaikki YTHS:n palvelut. YTHS ei peri maksua vastaanotoista. Huomioithan, että osalla kansainvälisistä tutkinto-opiskelijoista terveydenhoitomaksua koskeva ohje on poikkeava.

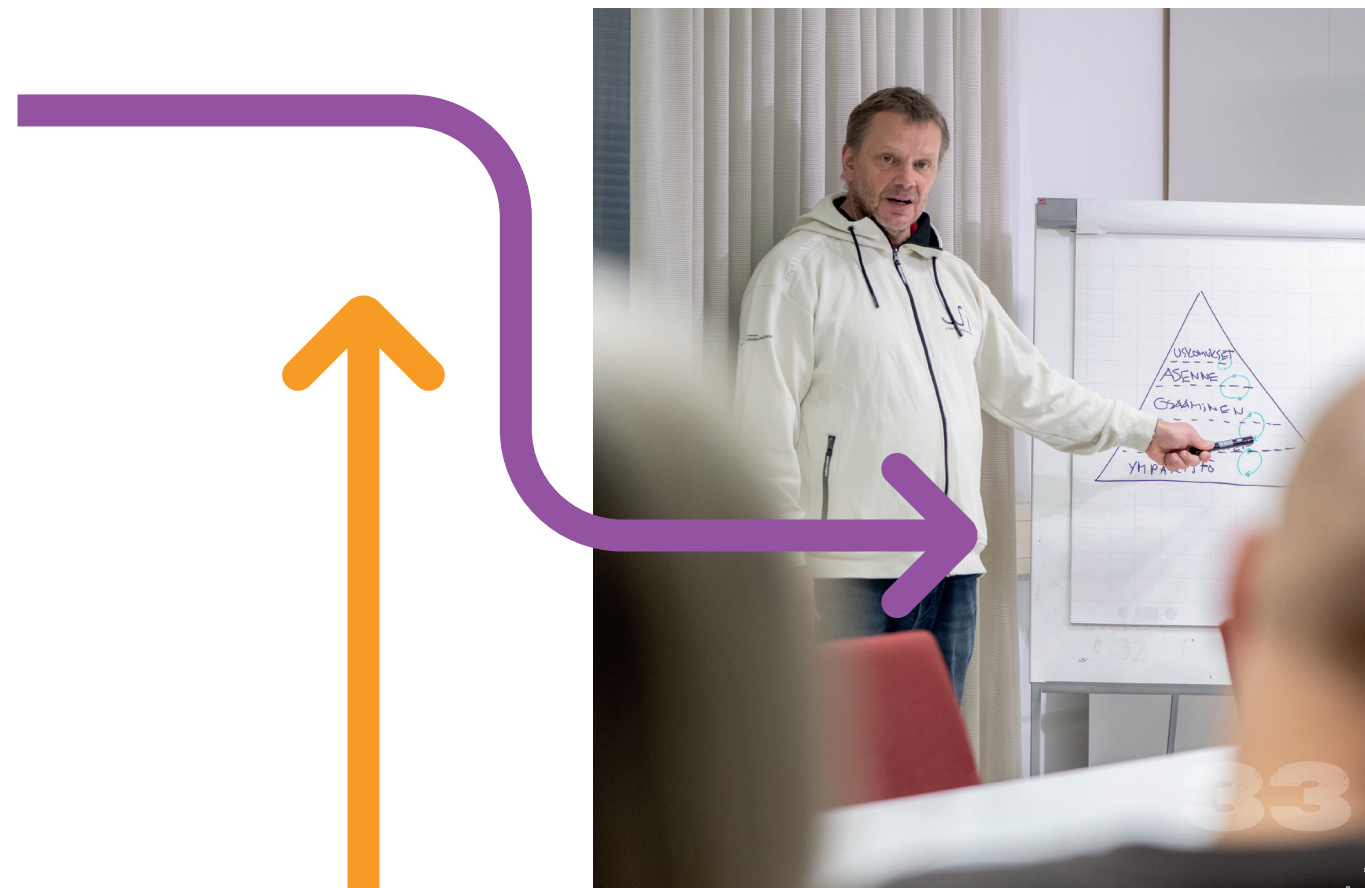
StressLess-ryhmävalmennukset ovat kaikille ammattikorkeakoulun opiskelijoille avoimia valmennuksia. StressLess-valmennuksessa harjoitellaan tietoista läsnäoloa, hankaliin ajatuksiin ja tunteisiin suhtautumista, hyväksynnän ja muutoksen tasapainoa sekä arvotyöskentelyä. StressLess-valmennus perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT-menetelmään), ja se on varhaisen puuttumisen valmennus eikä terapiaa tai psykiatrista hoitoa. Valmennuksen sisältö vastaa palvelupisteissä järjestettä-

viä StressLess-taitovalmennuksia, mutta niistä poiketen ryhmävalmennukset järjestetään kaikille avoimina valtakunnallisina etäryhminä.

Jamkin opintopsykologit ja opinto-ohjaajat ovat myös järjestäneet erilaisia ryhmätapaamisia kuten Study Together -opintopiirejä opintojen edistämiseksi tai arjen hallinnan tueksi.

8.2.3 Jyväskylän Urheiluakatemia tukee hyvinvointiin

Myös Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoaa opiskelijaurheilijoille psyykkistä valmennusta, jonka avulla urheiluakatemia opiskelijajäsen voi hakea tukea niin harjoitteluun ja kilpailemiseen kuin urheilijan kokonaisarjen hallintaan liittyviin asioihin. Psyykkisellä valmennuksella tuetaan myös itsetuntemuksen syventämistä, psyykkisten taitojen kehittymistä sekä kehittymistä urheilijana. Urheiluakatemia tarjoaa psyykkistä valmennusta yksilö- ja ryhmäohjauksena.





9. ASUMINEN JA RUOKAILUT

Jyväskylän yksityiset asuntomarkkinat ovat luonnollisesti opiskelijoiden käytössä. Niiden lisäksi Keski-Suomen opiskelija-asuntosäätiö KOAS ja Jyväskylän yliopiston oppilaskunta JYY tarjoavat opiskelijoille useita eri opiskelija-asumisen kohteita.

9.1 KOASin opiskelija-asunnot

KOAS on opiskelija-asuntosäätiö, joten asuntoa hakiessa hakijan tulee olla kirjoilla peruskoulun jälkeisessä oppilaitoksessa Jyväskylän alueella, toisin sanoen joko yliopistossa, ammattikorkeakoulussa, lukiossa tai ammattiopistossa. KOASin asuntoja voit helposti hakea säätiön omilta nettisivuilta. Nettisivuilta selviävät hakuohjeet, asuntojen sijainnit ja hakuun tarvittavat liitteet. Asuntohaku kannattaa aloittaa heti, kun olet vastaanottanut opiskelupaikan Jyväskylässä. Hakuoppaan löydät osoitteesta <https://www.koas.fi/hakijalle/hakuopas>.

Jyväskylän Urheiluakatemiolla ja Keski-Suomen Opiskelija-asuntosäätiö KOASilla on sopimuk-

seen perustuva opiskelijaurheilijoille kohdennettu hakujono, ja opiskelijaurheilijoille pyritään järjestämään toiveen mukaista asumista lähellä harjoittelupaikkoja. KOASin kohteissa on nykyään myös kuntosaleja, jotka ovat opiskelijaurheilijoiden käytössä. KOASin rakennuksissa on myös enenevässä määrin urheiluvälinevarastoja ja lihashuoltohuoneita suunnitteilla.



9.2 Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan opiskelija-asunnot (Soihtu).

Soihdun tehtävä on tuottaa palveluita opiskelijoille ja kaikille kaupunkilaisille. Soihtun tarjoamista ja JYY:n omistamista asunnoista osa on tarkoitettu vain opiskelijoille. Soihdun asuin-kohteita Jyväskylässä ovat Kortepohjan ylioppilaskylä, Soihtu Vehkakuja Savelassa sekä Soihtu Korttelikylä Mäki-Matissa.

Soihdun asuntoja voi hakea helposti sähköisen lomakkeen avulla. Ohjeet lomakkeen täyttöön, asuntojen sijainnit ja hakua varten tarvittavat liitteet löydät Soihdun nettisivuilta <https://soih-tu.fi/ohjepankki/hakuohje>

Yleisesti ottaen asunnon saa nopeammin keväällä ja kesällä kuin syksyllä uusien opiskelijoiden aloittaessa opintonsa. Yksiöt ovat asunotyypeistä kysytyimpiä. Kaikki elokuun alusta vapautuvat asunnot ja huoneet varataan vuosittain uusille opiskelijoille, joista ensisijaisena huomioidaan Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan (JYY) jäsenet.

9.3 Ruokailut

Kansaneläkelaitos maksaa osan korkeakouluopiskelijoiden lounaasta ravintoloissa, jotka ovat mukana Kelan ateriatuessa. Jyväskylässä opiskelijalounasta on saatavilla ympäri kaupunkia ja kampuksia eri ravintoloissa. Jyväskylän yliopiston ja Fazer-ravintoloiden omistama Semma tarjoaa kampusalueilla, uimahallilla ja Kortepohjan ylioppilaskylässä edullista ruokailua lähellä asuin- ja harjoituspaikkoja.

Opiskelijaravintoloiden ruokalistat, aukioloajat ja sijainnit voit tarkistaa MyJYU-sovelluksesta tai Jamk:in opiskelijasivustolta. Voit asettaa sovellukseen omat suosikkiravintolasi. Akatemiaurheilijoille tarkoitettu lounasetu on voimassa Monitoimitalon lounaskahvilassa hintaan. Alla olevan linkin kautta löydät kaikki Jyväskylän opiskelijaravintolat jotka tarjoavat Kelan ateriatukilounaan.

<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kan-di-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskelijan-arki-ja-vapaa-aika/opiskelijaravintolat>



10. STIPENDIT JA URHEILIJA-APURAHAT

Opiskeleva urheilija voi hakea urheilija-apurahaa ja opintostipendejä useiden eri kanavien kautta. Alla näet listan kilpaurheilijoille stipendejä ja apurahoja myöntävistä organisaatioista.

Opetus- ja kulttuuriministeriön apuraha:

Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntää valmennus- ja harjoitteluapurahoja vuosittain valtion talousarvion rajoissa. Valtion valmennus- ja harjoitteluapuraha on suuruudeltaan 6000€, 10000€ tai 20000€. Apuraha on veroton. Lajiliitot tekevät yhdessä olympiakomitean huippu-urheiluvastaavien kanssa esityksen apurahan saajista opetus- ja kulttuuriministeriölle. Tämä apuraha on ensisijaisesti tarkoitettu olympia- ja arvokisatason urheilijoille.

Lisätietoa opetus- ja kulttuuriministeriön apurahoista: <https://okm.fi/-/urheilijoiden-valmennus-ja-harjoitteluapurahat>

URA-säätiön opiskeluapuraha:

Urheilijoiden Ammatinedistämissäätiön (URA) tarkoituksena on edistää urheilijoiden ammattiin valmistautumista ja pyrkiä turvaamaan aktiivuiransa päättäneiden urheilijoiden koulutus. Tarkoitustaan säätiö toteuttaa jakamalla vuosittain opiskeluapurahoja kansainväliseen menestykseen tähtäävien tai aktiivuiransa jo päättäneiden huippu-urheilijoiden ammattiin valmistavaan ja tutkintoon tähtäävään opiskeluun.

Lisätietoa URA-säätiön apurahoista: <https://www.urheiluopistosaatio.fi/apurahat/haettavat-apurahat>

Läpimurtosäätiö:

Läpimurtosäätiö on perustettu ajatuksella, että suora tuki on tehokkain tukimuoto urheilijalle. Läpimurtosäätiöllä on kaksi erilaista apurahaa, joista toinen on huippu-urheilijoille suunnattu apuraha ja toinen puolestaan lasten sekä nuorten liikunnan yhdenvertaisuuden edistämiseen tarkoitettu apuraha.

Lisätietoa läpimurtosäätiön apurahoista: <https://www.lapimurtosaatio.fi/apuraha>

Startti-stipendi:

Paraolympiakomitean ja Tukilinja-säätiön Startti-stipendijärjestelmällä tuetaan harrastamisen alkuvaiheen paraurheilua ja soveltavan liikunnan toimintaa. Yksilöhakijoina stipendiä voi hakea omassa urheilulajissaan alkutaipaleella olevat, mutta harrastuksessaan tavoitteelliset vammaiset liikunnan harrastajat ja urheilijat iästä riippumatta.

Lisätietoa startti-stipendistä: <https://www.paraolympia.fi/palvelut/apurahat-ja-tuet>

Urheiluopistosäätiö:

Urheiluopistosäätiö on perustettu vuonna 1952. Säätiön tarkoituksena on tukea urheilu- ja liikuntakasvatusta Suomessa. Säätiön urheilupurahat on tarkoitettu rekisteröidyille Y-tunnuksen omaaville yhdistyksille ja yksittäisille urheilijoille.

Lisätietoa: <https://www.urheiluopistosaatio.fi/apurahat/haettavat-apurahat>

Jyväskylän Urheiluakatemia opintostipendi:

Jyväskylän urheiluakatemia jakaa opintostipendejä yläkoulun, 2. asteen sekä korkeasteen opiskelijoille. Kaikkien opintostipendien haku tapahtuu vuosittain erikseen ilmoitettuna.

Lisätietoa: <https://jyvaskylanurheiluakatemia.fi/urheilija-apurahat>

Urheilun huipulle ry:

Urheilun huipulle ry tukee suomalaisia urheilijoita, jotka pyrkivät maailman huipulle. Tavoitteena on vahvistaa monipuolista urheilukulttuuria ja mahdollistaa täysipainoisen huipulle pyrkimisen myös lajeissa, joissa ei ole todennäköistä saada urheilemisesta toimeentuloa.

Lisätietoa: <https://www.urheilunhuipulle.fi>

Lumo sponsorointi- ja stipendiohjelma:

Lumo-kotien sponsorointi- ja stipendiohjelma on ollut toiminnassa vuodesta 2012 alkaen. Se tukee suomalaista huippu-urheilua sekä nuorten liikuntaa ja harrastustoimintaa yksilö- ja joukkueetasolla. Ohjelma edistää hyvinvointia myöntämällä stipendejä ja sponsoritukea. Sponsorointi- ja stipendiohjelma on osa Kojamon vastuullisuusohjelmaa. Hakijalta edellytetään lajiliiton ja valmentajan suositusta, kilpalumenestystä sekä vähintään 14 vuoden ikää.

Lisätietoa: <https://kojamo.fi/vastuullisuus/lumo-sponsorointi-ja-stipendiohjelma>

Liite korkeakouluoppaaseen

KORKEA-ASTEEN YHTEYSHENKILÖT

Jamk

Yhteyshenkilö: Vesa Kuhanen
(Vesa.Kuhanen@jamk.fi)

Varahenkilö Heli-Riikka Immonen
(Heli-Riikka.Immonen@jamk.fi)

Jyväskylän yliopisto

Minna Rasinaho
minna.rasinaho@jyu.fi

HYÖDYLLISET VERKKO-OSOITTEET

Jyväskylän yliopiston hyödyllisiä linkkejä:

<https://www.jamk.fi/fi/opiskelijalle/tutkin-to-opiskelija/hyvaksilukeminen>

<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/opiskeluhyvinvointi/apua-ja-tukea-opiskeluhyvinvointiin>

<https://www.jamk.fi/fi/palvelut/tila-ja-ravinto-lapalvelut/gamepit-pro>

Edujyväskylä-linkit:

<https://edujyvaskyla.fi/opiskelijalle/opintojaksot>

<https://edujyvaskyla.fi/opiskelijalle/urheilija-opinnot-esports>

Asuminen ja ruokailut:

<https://www.koas.fi/hakijalle/hakuopas/>

<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kan-di-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskelijan-arki-ja-vapaa-aika/opiskelijaravintolat>

Stipendiejä ja urheilija-apurahoja myöntävät organisaatiot:

Opetus- ja kulttuuriministeriö: <https://okm.fi/-/urheilijoiden-valmennus-ja-harjoitteluapurahat>

Urasäätiö: <https://www.urheiluopistosaatio.fi/apurahat/haettavat-apurahat>

Läpimurtosäätiö: <https://www.lapimurtosaatio.fi/apurahat>

Startti-stipendi (Paraolympiakomitea ja Tukilinja-säätiö):
<https://www.paralympia.fi/palvelut/apurahat-ja-tuet>

Urheiluopistosäätiö: <https://www.urheiluopistosaatio.fi/apurahat/haettavat-apurahat>

Jyväskylän Urheiluakatemia: <https://jyvaskyla-nurheiluakatemia.fi/urheilija-apurahat>

Urheilun huipulle ry: <https://www.urheilunhuipulle.fi>

Lumo sponsorointi- ja stipendiohjelma:
<https://kojamo.fi/vastuullisuus/lumo-sponsorointi-ja-stipendiohjelma>



@jkl_ura



Jyväskylän Urheiluakatemia

jamk



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



JYVÄSKYLÄN
URHEILUAKATEMIA

eduJyväskylä®