



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN + URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN + HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

HUIPPUVAIHE

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Urasiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

DUAL CAREER VsuaVria

Korkea- koulut, hög- skolor

- Vaasan Yliopisto
- Åbo Akademi
- Hanken
- VAMK
- NOVIA
- Helsingin Yliopisto, juridik

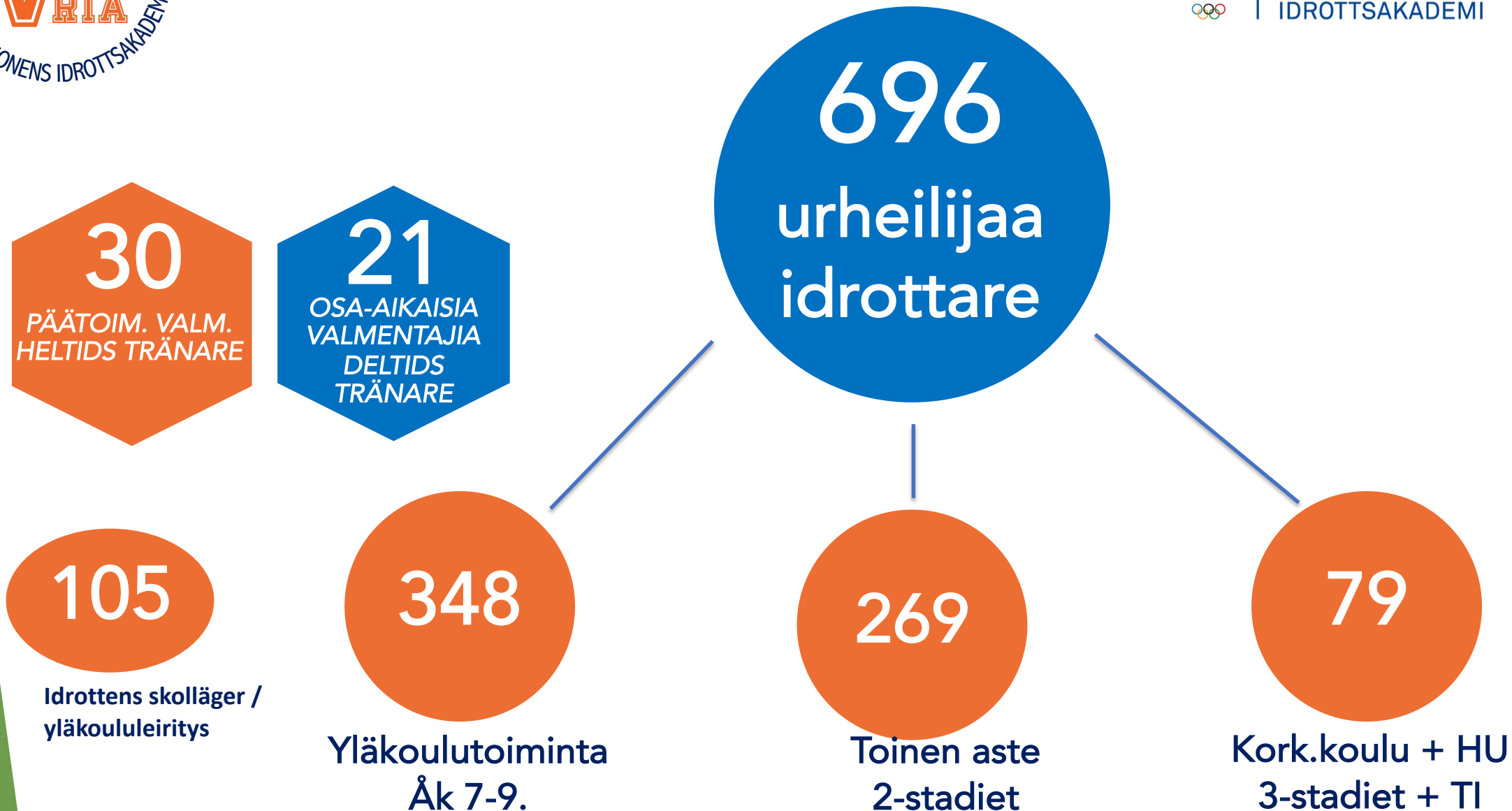
Toinen aste, andra stadiet

- Vörå Idrottsgymnasium
- Vasa Idrottsprofilering (VG, Lyseo, Vamia)
- FHU, Norrvalla idrottsinstitut

Lk.,Åk 7-9.

- Onkilahden yhtenäiskoulu (urheiluyläkoulu)
- Korsholms högstadium (idrottsskola)
- Borgaregatans skola
- Merenkurkun koulu
- Mustasaaren keskuskoulu
- Variska
- Vasa Övningsskola
- Steiner koulu
- Tegengrenskola, Vörå
- Laihian yläkoulu
- Högstadiet i Petalax

Yläkoulu leiritys





IDROTTSGYMNASIUM

Vörå samgymnasium



Infotillfälle Karriärkvällen 17.1. 2022

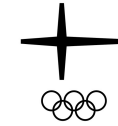
Vörå samgymnasium- idrottsgymnasium



- 170 studerande från ca 30 olika kommuner
- Modern skola i dynamisk miljö på Campus Norrvalla
- Specialstatus som idrottsgymnasium
- Idrottsmiljö med tränare på plats i skolvardagen

Det finns 15 idrottsgymnasier i Finland

- **Vörå samgymnasium Vörå, Vöyri**
- Sotkamon lukio, Sotkamo
- Schildtin lukio, Jyväskylä
- Sammon keskuslukio, Tampere
- Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Pori
- Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki
- Ounasvaaran lukio, Rovaniemi
- Mäkelänrinteen lukio, Helsinki
- Lahden lyseo, Lahti
- Kuortaneen lukio, Kuortane
- Kuopion klassillinen lukio, Kuopio
- Kerttulin lukio, (ent. Aurajoen lukio) Turku
- Kastellin lukio, Oulu
- Joensuun yhteiskoulun lukio, Joensuu
- Brändö Gymnasium, Helsinki



IDROTTSGYMNASIUM

Vörå samgymnasium



IDROTTSLÄROPLAN

- I ett idrottsgymnasium följer man idrottsläroplan
 - Träning och träningslära ingår i undervisningen
 - Större valfrihet än i vanliga gymnasier – eftersom träningen hör till specialuppgiften kan man byta ut vissa studieavsnitt av övriga ämnen
 - Minst 150 studiepoäng krävs för gymnasiebetyg i alla gymnasier
 - Avgångsbetyg från idrottsgymnasium
 - Samma studentexamen som i övriga gymnasier

Teamet kring idrottarna idag

- **Friidrott** : Johan Nordmyr, Fredric Portin, David Söderberg, Thomas Asp, Martin Grandell, Mats-Johan Hagman, Robert Häggblom, Frantz Krüger, Richard Östman
- **Orientering** : Maritta Nurmi, Pernilla Tunis, Fredric Portin
- **Skidåkning och skidskytte**: Roland Villför, Matias Strandvall, Henrik Byggmästar, Jukka Salonen, Mats Tuomela
- **Fotboll**: Marko Uusitalo, Esa Kurki, Christoffer Kloo, Nijaz Sarajlija

- **Fys.träning**: David Söderberg
- **Vasaregionens idrottsakademi VRIA**: Jens Wallin
- **Testning** Hannu Holappa
- **Övriga i teamet kring idrottarna**: Internatscoach Carin Backman, internatscoach Jenny Julin, internatsföreståndare Jennifer Antell, stöd och mental coaching Anna Nordmyr, kvällskock Gösta Sandberg



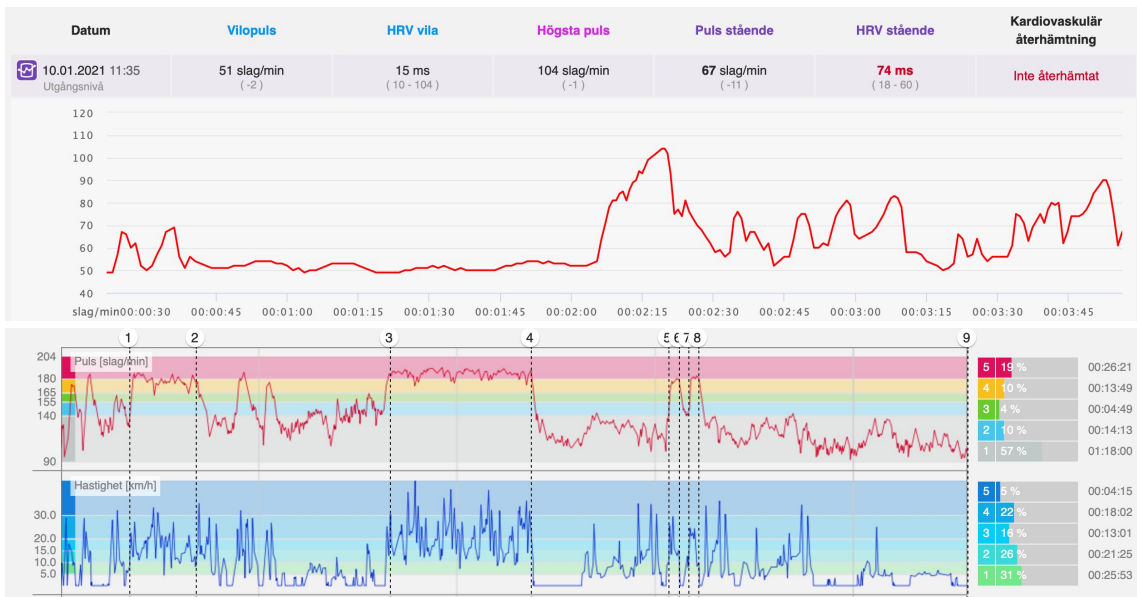
Tyngdpunkt på
FOTBOLL
FRIIDROTT
ORIENTERING
SKIDÅKNING
SKIDSKYTTE

<https://www.youtube.com/watch?v=oTuCaiel-vs&feature=youtu.be>

SKIDÅKNING

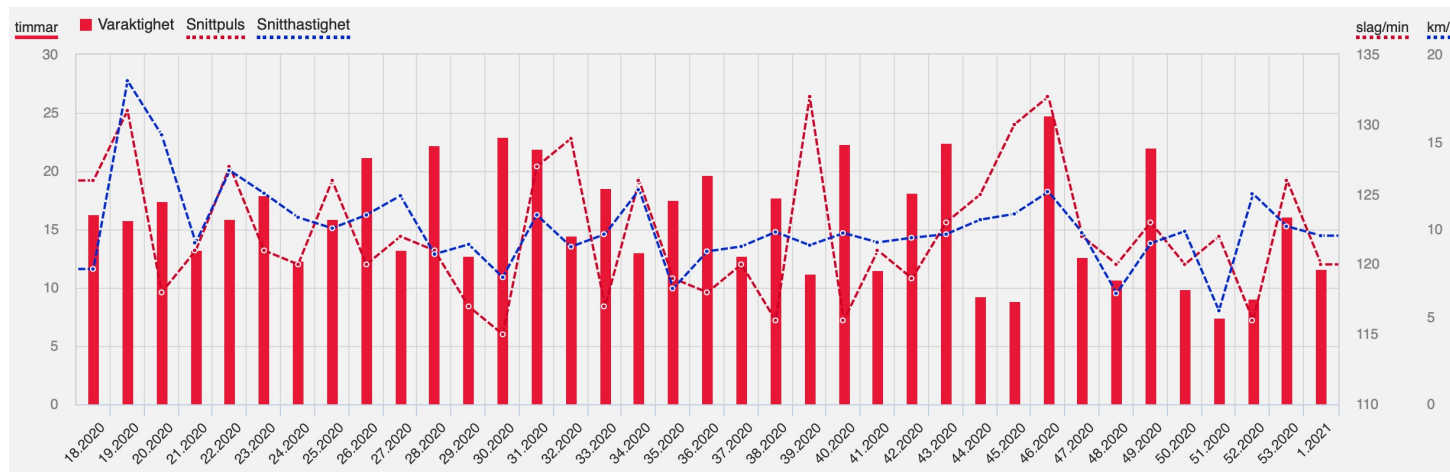
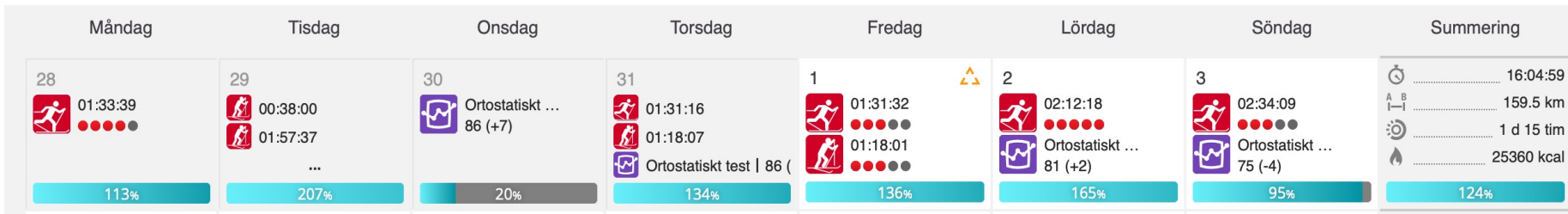
- Roland Villför (linjeledare, NOVtränare)
- Matias Strandvall
- Henrik Byggmästar (FSS)
- Krävande terräng och fina spår
- Konstsnö och lagrad snö ger möjlighet att skida ca 6 mån/år
- Rullskidbana
- Rullskidmatta





Drygt 30 skidåkare

Träningsuppföljning
via Polar Flow



SKIDSKYTTE

- Skyttebana invid rullskidbana och skidspår
- Toppmoderna elektroniska tavlor och optiska kikarsikten
- Samträning med skidåkarna
- Egna tränare i skytte



FOTBOLL

- Konstgräsplan bredvid skolan
- Adidashallen bredvid skolan
- Ny hall under planering
- Botniahallen 23 minuters väg
- Ett helt tränarteam
som samarbetar kring
Spelarna

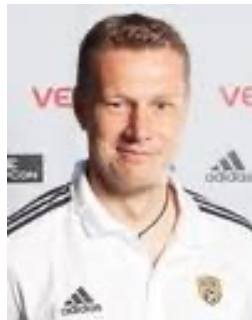




Tränarteam på fotbollslinjen



Fotbollslinjens
Linjeledare
Marko Uusitalo



Fotbollstränare
Christoffer Kloo



Målvaktstränare
Esa Kurki

Fotbollstränare
Nijaz Sarajlija



Fystränare
David Söderberg



Rehabtränare
Johan Nordmyr

Mentaltränare
Anna Nordmyr

Tester
Hannu Holappa



Studiehandledare
Roland Villför

Utvecklingsplan



- Spelarens styrkor
- Spelarens utvecklingsområden
- Testresultat

Plan : Vad ska utvecklas ?

Samarbete

Klubbtränare

Fotbollslinjens tränare

GEMENSAM PLAN / GEMENSAMT MÅL

**ÅRSKLOCKA
INDIVIDUELL PLAN
2021-2022**

Eerikkilä Slutturnering Flickor

Videoanalys

Fysperiod
+ Tester

Videoanalys

Individuellt samtal
om vinter / våren
målsättning sommaren
30min spelare

Klubb + egen träning

Klubb + egen träning

Individuellt samtal
om sommaren och individuell
fokus hösten träning
30min spelare

Videoanalys

Fysperiod

Fysperiod
+ Tester

Eerikkilä Slutturnering Pojkar

Individuellt samtal
om hösten / målsättning
fokus vinter
30min spelare





FRIIDROTT

- **Drygt 30 friidrottare detta läsår**
 - **sprintrar**
 - **medel/långdistansare**
 - **kastare**
 - **hoppare**
 - **mångkampare**
- **Idrottshallen**
- **Centralidrottsplan med löpbanor och kastbur**
- **Botniahallen**
- **Gym på Campus**
- **Gym på internatet**

FRIIDROTTENS TRÄNARTEAM

David Söderberg (slägga, fysträning)

Fredric Portin (medel/långdistans)

Martin Grandell (spjut)

Johan Nordmyr (linjeledare, sprint)

Thomas Asp (långsprint)

Robert Häggblom (kula)

Frantz Krüger (diskus)

Richard Östman (hopp)

Mats-Johan Hagman (sprint)



ORIENTERING

- Maritta Nurmi FSO
 - Pernilla Tunis
 - Fredric Portin
-
- Mångsidig terräng
 - Många kartor i närområdet
 - Egen skolbil
 - Polar Flow
 - Skidorientering, cykelorientering



HELHETSTÄNKANDE

- Helhetsplanering – idrotten en del av skolan
- Korta transportsträckor
- Frukostbuffé, lunchbuffé och middagsbuffé åt alla idrottare
- Idrottsläroplan och individuell studieplanering för alla
- Ett helt team som tar hand om idrottaren
 - Lärare, tränare, hälsovårdare, kurator, psykolog, testning, internatscoach, egen kvällskock, fysträning, rehabträning
- Viktigt kontaktnät bland tränarna
- Flexibilitet i studierna och lärare som förstår elitidrott

Mångsidiga utrymmen och mångsidig terräng



Simhall

Gym

Testlabb

Rullskidbana

Idrottshall

Adidashall

Centralidrottsplan

Konstgräs

Skyttebana

Skidspår

Slalombacke

Golfbana...



Vad är speciellt med ett idrottsgymnasium?

- Specialidrott och idrottslära (+ vanlig skolgymnastik)
 - Upp till en tredjedel av studierna kan vara idrott!
 - Större valmöjligheter och man behöver inte läsa lika många obligatoriska avsnitt som i ett vanligt gymnasium -> mer tid och ork för idrott, skola och fritid
- Idrottsmiljö och helhetstänk
 - **Vill Du bli bra ska du vistas i en miljö med bra och bättre idrottare**
(i samma och andra grenar som dig själv)
 - Skräddarsydda lösningar (idrottaren i fokus!)
- Tränare på plats varje dag. Genomtänkta lösningar för varje idrottare.
- Finsktalande studerande är också välkomna!



ANSÖKAN VIA studieinfo.fi

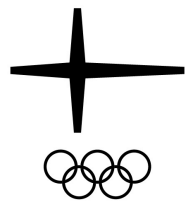
- Medeltalet på avgångsbetyget från grundskolan ger 6,5-10p
-
- Specialidrottsförbunden ger idrottaren 0-5p
- Inträdesprov/intervju ger 0-5p

Maxpoäng 20
(För antagning krävs oftast
ca 14-15 poäng)

VIKTIGA DATUM

- **OPEN HOUSE via zoom**
tisdagen den 25 januari
kl.18-20
 - 18.00-18.30 fotboll
 - 18.30-19.00 friidrott
 - 19.00-19.30 orientering
 - 19.30-20.00
skidning/skidskytte
- **Inträdesprov/intervju**
tisdag 26 april 2022
- **Slutgiltig antagning**
mitten av juni.





IDROTTSGYMNASIUM

Vörå samgymnasium



Vill du veta mera?
Ta kontakt och fråga!

www.vorasamgymnasium.fi

www.voraidrottsgymnasium.fi

<https://www.youtube.com/watch?v=oTuCaiel-vs>



Studera till idrottsledare på Norrvalla

Grundexamen i idrott, Folkhälsan Utbildning Ab



Var finns vi?

- Campus Norrvalla ligger i Vörå, 35km från Vasa Centrum och 70 km från Jakobstad.
- I samma byggnad finns även Vörå sam- och idrottsgymnasium



Grundexamen i idrott - vad är det?

- En yrkesinriktad ledarskapsutbildning inom hälsa och idrott
- Fokus på praktiska inlärningsformer med rörelseglädje i fokus
- Examensbenämning: idrottsledare
- Möjlighet att läsa kombiexamens, dvs. avlägga studentexamen i tätt samarbete med Vörå samgymnasium.



För idrottare

- Möjlighet att kombinera studier med idrott och träning på hög nivå i samarbete med Vörå idrottsgymnasium
- Fotboll
- Friidrott
- Orientering
- Skidåkning



Examens innehåll

Under utbildningen läser du en del obligatoriska examensdelar:

- Idrottsinstruktion
- Motionsrådgivning
- Arrangerande av idrottsevenemang



Du har möjlighet att planera din utbildning själv genom att välja av bl.a. följande valbara examensdelar:

- Att leda gruppträningar
- Testning och träningsprogrammering
- Arbete som tränare i en förening
- Simundervisning
- Företagsamhet



Vad kan man jobba med som idrottsledare?

- Du får ett yrke och kan direkt börja jobba t.ex. som motionsrådgivare, idrotts- och gyminstruktör, simlärare, simövervakare, skolgångsbiträde eller tränare.
- Du kan också studera vidare på universitet eller yrkeshögskola till t.ex. lärare, fysioterapeut, massör eller PT.



Vardagen på Norrvalla

- Kostnadsfritt internatsboende samt helpension i restaurangen Elsas kök måndag till fredag
- Familjekänsla och gemenskap
- Häftiga evenemang att planera och ta del av
- Fina möjligheter att jobba inom FHU vid sidan om studierna

Schema och utrymmen

	Måndag 25.10.	Tisdag 26.10.	Onsdag 27.10.	---	Fredag 29.10.
1					
2		Motionsidrott.1 PL NKL2	Vattensporter.1 LV NTER	Tränarskolning.1 WT NKL2	Finska 2.1 RSa NSIM
3	Anatomi och idrottsskador.1 FD/WT				
4					
5		Idrottsaktiviteter inom motionsrådgivning.1 WT	Att verka i arbetslivet 1.1 RSa NKL2	Tränarskolning.1 WT NKL2	
6					
7					
8					
9					

- Idrottshall
- Gym
- Simhall & terapibassäng
- Konstgräsplan
- Fotbollshall
- Spinningsal
- Skidspår
- Hinderbana





Hos oss är alla stjärnor!

Skaffa dig själv en mångsidig och aktiv vardag, med hälsa och idrott i fokus. Bli ett proffs med goda arbetsmöjligheter, ansök nu till idrottsledarutbildningen på Folkhälsan!

<https://vimeo.com/665981985>



OPEN HOUSE

PÅ NORRVALLA 7-20.2.2022

Är du intresserad av att studera till idrottsledare?

I februari, vecka 6 och 7, håller Norrvalla öppet hus för alla som är intresserade av att testa på studier på idrottsledarutbildningen, Grundexamen i idrott.

Under ditt besök har du möjlighet till att bekanta dig med och delta i idrottsledarutbildningens lektioner under deras vanliga skolvecka. Känner du för att delta i idrottsledarnas kvällsaktiviteter så har du även möjlighet att övernatta hos oss. Vi erbjuder förstas helpension under vistelsen!

Hos oss kan du samtidigt avlägga studentexamen!

- **Adress:** Campus Norrvalla, Vöråvägen 305, 66600 Vörå
- **Kontakt och anmälan:** sara.riska@folkhalsan.fi eller tfn 040 912 9475
- Läs mera om vår **Grundexamen i Idrott** www.folkhalsan.fi/idrottsledare

Kontakt och frågor

Sara Riska
tel. 040 912 9475
epost sara.riska@folkhalsan.fi

Följ oss på Instagram
[@folkhalsannorrvalla](https://www.instagram.com/folkhalsannorrvalla)



Varmt välkommen!

V A A S A .

V A S A .

Vaasan urheilupainotus

Vasa idrottsprofilering



- Vaasan kaupungin toisen asteen koulutus!
 - Andra stadiets utbildning inom Vasa stad!
- => Vamia, Vaasan lyseon lukio, Vasa gymnasium.
- Osa Vaasan seudun urheiluakatemiaa
 - Del av Vasaregionens idrottsakademi
-
- Toiminta kaksikielinen!
 - Verksamheten tvåspråkig!



DUAL CAREER

harjoitella ja opiskella täyspainoisesti, päämääränä ylioppilastutkinto tai ammatillinen perustutkinto.

träna målmedvetet, som mål att erhålla studentexamen eller grundexamen inom yrkesutbildning.



Meidän lajit – Våra grenar

Jääkiekko - Ishockey

Jalkapallo – Fotboll

Uinti - Simning

Salibandy – Innebandy

Lentopallo – Volleyboll

Pesäpallo – Boboll

Paini - Brottning



Voimistelu - gymnastik
Taitoluistelu – konståkning

Muut lajit – Övriga grenar
Breakdance
Yleisurheilu – friidrott



Harjoitukset 3 kertaa viikossa /
Träningar 3 gånger i veckan

- tiistai / tisdag,
- torstai / torsdag,
- perjantai / fredag

08.00 – 09.30. (10.15)

- Allmän fysträning torsdagar
- Yleisvalmennus torstaisin

Valmentajat - Tränare

- Uinti: Jari Kallio
- Ishockey:
 - Pojat: Mikko Fisk, Juhani Sarilo, Jussi Tapio...
 - Tytöt: Susanne Uppgård / Juhani Sarilo...
- Jalkapallo:
 - Pojat: V. Priha, H Sillanpää, J. Lindberg, V.Lampi + WFA Max Peltonen...
 - Tytöt: Marko Uusitalo, Henri Schewelevff, Alexander Semenov, Christoffer Kloo, Tomi Kärkkäinen...
- Salibandy: Jukka Leino
- Lentopallo: Patrik Ojaniemi

- Pesäpallo; Henrik Vuorenmaa
- Yleisvalmen. / allmän fys. träning; Mikael Westö,
- Paini / brottning; Toni Lintala
- Voimistelu; Merja Mettänen
- Taitoluistelu; Hennette Toivanen
- REHAB-PREHAB; Ville Rantala



Pelisäännöt Spelregler



Huippu-urheilun
opetussuunnitelma

Läroplan för elitidrott

OPPIKIRJA - LÄROBOK

Uppgifter - Tehtäviä
- arvioidaan / bedöms
- TEAMS!

Skriv text här



HAKU - ANSÖKAN

I samband med GEA – Yhteishaun yhteydessä:

- Fyll i ansökan i studieinfo tillsammans med din studiehandledare, välj idrottslinje och svara på tillägsfrågor för idrottare .

- Täytä haku opintopolussa yhdessä opon kanssa, valitse urheilulinja ja vastaa urheilijan lisäkysymyksiin.





Fortlöpande ansökan - Jatkuva haku

- Ansökningsblankett på vår hemsida!
- samt tränarutlåtande
- Hakulomake meidän kotisivulla
- sekä valmentajan lausunto
- <https://vasagymnasium.fi/urheiluidrott/ansokan/>



URHEILUOPPILAITOS

Vamia

vamia



- Urheilijoille suunnatun koulutustehtävän ammatillinen oppilaitos vuodesta 2021
- En idrottare kan söka till alla utbildningar vid Vamia
- **Flexibla studiestigar som stöder såväl yrkesstudierna som idrottskarriären**
- Mitä vaatii opiskelijalta?
- Työelämässä oppiminen / Inlärning i arbete
- Kaksoistutkinto ja urheilu? Dubbelexamen och idrott

Kysy lisää / mer information:

Jura Räsänen

jura.rasanen@vamia.fi

+358 40 503 3954

www.vamia.fi