

SUOMEN KARATELIITTO KAKSOISURASUUNNITELMA



Urheilijaksi kasvamiseen, tavoitteelliseen urheiluun ja mahdolliseen huippu-urheiluun kuuluu pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Vaikka karate on myöhäisen erikoistumisen lajeja, kaksoisura voi alkaa jo yläkouluvaiheesta. Varsinaisena valintavaiheena on kuitenkin toinen aste ja tästä ura voi jatkua aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.

Kaksoisuran tekemisen tulee tukea urheilijana kehittymistä

Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen, useamman lajin ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan. Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. **Toisella asteella** opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu parhaiten urheiluoppilaitoksissa. Tässä vaiheessa myös karaten ja karaten osalta on lajivalinta tehty ja keskitytään yhteen lajiin. 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. Hyvän tasapainon säilyttämiseksi on suositeltavaa käydä lukio normaalia pidemmässä ajassa, 3,5–4 vuodessa. 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.

Kaksoisuramallit

Urheilu ensimmäisenä ammattina

Urheilu ensimmäisenä ammattina tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaihe sisältää koulutus- ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan. Urheilua ensimmäisenä ammattinaan toteuttaville urheilijoille on tärkeä olla uran ajan kiinnittyneinä urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkostoon. Liitto, urheiluakatemia, ja Olympiakomitean kaksoisura-asiantuntijat tukevat urheilijoita aktiiviuran ohessa ja siirtymävaiheessa kohti seuraavaa uraa.

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen voi tarkoittaa opiskelua avoimessa korkeakoulussa, räätälöityjä ratkaisuja ammatillisissa oppilaitoksissa tai tutkinto-opiskelua korkeakoulussa. Tutkinto-opiskelijana urheilijan tulee rohkeasti rytmittää opiskelua urheilun ehdoilla, mikä voi tarkoittaa myös taukoja opiskelusta. Eri oppilaitoksilta löytyy myös erityisesti urheilijoille suunnattuja oppisisältöjä.

Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Muussa työssä käymiselle voi olla taloudellisia tarpeita, mutta se voi myös tasapainottaa urheilijan elämää ja tukea urheilun tuloksen tekoa. Muun työn tekeminen urheilun ehdoilla edellyttää työnantajalta joustavuutta työajoissa ja viikoittaisissa työtunneissa.

Urheilu-uran tulee tukea hallittua urasiirtymää

Ura siirtymä tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen. Urheilu-ura on ollut investointi oman osaamisen kehittämiseen. Urheilusta opitut taidot, kokemukset ja tiedot ovat hyödynnettävissä opinnoissa ja työelämässä. Myös urheilu-uran aikana syntyneet verkostot ja sosiaaliset suhteet ovat pääomaa, kun urheilija rakentaa seuraavaa uraa

LIITTO OHJAA JA TUKEE KAKSOISURALLE

Yläkoululeiritys

Karaten yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.–9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille (tytöt ja pojat). Leirien tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leirit pidetään viikolla viisi päivää kerrallaan. Leiritys pyrkii antamaan realistisen kuvan tavoitteellisesti urheilevan opiskelijan elämästä, jota rytmittää kaksi harjoitusta päivässä, ravinto, lepo ja opiskelu. Toisen asteen urheiluoppilaitosten rytmii tulee näin tutuksi ja saa kuvan, onko siihen valmis. Leiritys on valtakunnallinen eli siihen voi hakea eri puolilta Suomea. Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Karateliiton linjauksia yläkouluikäisille liiton valmentajien vetämänä. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia. Valmennuskeskusympäristössä on erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen

Karatea suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti harjoittelevia yläasteikäisiä kannustetaan hakeutumaan toisen asteen opiskelussa urheilupainotteiseen oppilaitokseen. Turun seudun urheiluakatemia toimii valtakunnallisena keskittymänä jossa toisen asteen ja korkea-asteen opiskelijat pystyvät yhdistämään opiskelun ja urheilun laadukkaassa harjoitteluympäristössä liiton ammattivalmentajan ohjaamana.

Puolustusvoimien Urheilukoulu: Liitto listaa U21 sarjan tytöistä ja pojista ikäluokittain potentiaaliset Urheilukouluun hakijat. Urheilijoita kannustetaan suunnittelemaan urheilukouluun haku niin että sinne saataisiin sopiva ryhmä hakijoita. Urheilukoulu ei ota kuin täysin poikkeustapauksessa lajin yksittäistä urheilijaa saapumiserään.

Huippuvaihe

Toisen asteen jälkeen urheilijat tekevät kaksoisuraa urheilemalla ammattilaisina, yhdistämällä urheilua ja opiskelua tai yhdistämällä urheilua ja muuta työtä. Osa urheilijoista saavuttaa parhaan mahdollisen urheilutuloksen urheilemalla ensisijaisesti ammatikseen. Osalle urheilijoista urheilun ja opiskelun tai urheilun ja muun työn yhdistäminen tukee parhaan tuloksen tekemistä. Urheilu-uran aikana urheilija toteuttaa eri kaksoisuramalleja urheilun vaatimusten ja urheilun luomien mahdollisuuksien mukaan. Aikuisurheilijalla on tiedot, taidot ja kokemus johtaa omaa kaksoisuraansa.

Ura siirtymä

Ura siirtymä pitää sisällään tuen uran päättyessä, uraohjauksen ja vertaistuen. Tällä hetkellä liitossamme on ollut vain vähän tarvetta urasiirtymän tukeen. Valmiudet asian aktivoimiseksi on esim. liiton toteuttaman

systemaattisen yhteydenoton muodossa uransa päättäneeseen urheilijaan kuukauden sisällä lopetustiedon saamisesta.