

Monta reittiä huipulle - Yhdistä urheilu ja opinnot Tampereen korkeakouluissa



Urheilu-uran ja opintojen yhdistäminen
Tampereen ammattikorkeakoulussa ja Tampereen yliopistossa



Tervetuloa Tampereelle opiskelemaan ja urheilemaan!

Tämän oppaan tarkoituksena on tuoda perustietoa korkeakouluopintojen ja huippu-urheilun yhdistämisestä opintojaan aloittaville tai niihin hakeutumista vasta suunnitteleville.

Tampereen Urheiluakatemia on yli tuhannesta jäsenurheilijasta reilu viidennes opiskelee Tampereen yliopistossa tai Tampereen ammattikorkeakoulussa. Opiskelun ja huippu-urheilun menestyksessä yhdistäminen vaatii kykyä asettaa realistisia lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteita, ajanhallinnan ja priorisoinnin taitoja, verkostoitumistaitoja, jatkuvan oppimisen ja kehittymisen asennetta sekä levon ja palautumisen merkityksen ymmärtämistä.

Lyhyesti sanottuna vuosikausien määrätietoista työskentelyä omien tavoitteiden eteen kahdella elämänalueella yhtä aikaa.

Onneksi nämä taidot kehittyvät matkan varrella ja niistä kaikista on hyötyä paitsi opiskeluaikana, myös pitkälle urheilu-uran päättymisen jälkeen työelämässä. Sitoutunut huippu-urheilu-ura ja opiskelu ovat investointeja parempaan tulevaisuuteen.

Menestystä opintoihin ja urheiluun ja tervetuloa Tampereelle.

Petteri Luukkainen

Tampereen Urheiluakatemia

Monta reittiä korkeakouluopiskelijaksi

Korkeakoulujen yhteishaku

Tampereen ammattikorkeakoulun ja Tampereen yliopiston tutkinto-opiskelijaksi haetaan pääsääntöisesti korkeakoulujen yhteishaussa. Yhteishakuja järjestetään keväisin ja syksyisin. Kevään toisessa yhteishaussa on tarjolla eniten koulutuksia, mutta esimerkiksi englanninkielisiin koulutuksiin haetaan jo aiemmin kevätkaudella, ja osa koulutuksista on haussa syksyisin. Itseä kiinnostavan hakukohteen hakuajat kannattaa siis tarkistaa hyvissä ajoin verkko-sivuiltamme.

Tiesitkö, että todistus- ja valintakoevalinnan lisäksi on myös muita tapoja päästä opiskelijaksi? Ja voit hakea tutkinto-opiskelijaksi eri tavoilla, eri valintatavat eivät siis sulje toisiaan pois.

Avoimet korkeakouluopinnot

Voit hakeutua opiskelemaan tutkinto-opiskelijaksi osaan koulutuksista myös avoimen yliopiston tai avoimen AMKin opintojen perusteella. Kun olet suorittanut riittävän määrän sinua kiinnostavan alan opintoja avoimen yliopiston tai avoimen AMKin kautta, voit hakea tutkinto-opiskelijaksi avoimen väylän haussa.



Urheilijalle hyvä opintovaihtoehto voi olla myös avoimen korkeakouluopinnot. Sekä Tampereen yliopisto että Tampereen ammattikorkeakoulu järjestävät avoimia opintoja. Voit opiskella korkeakoulututkintojen osia iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta.

Hyödyllisiä linkkejä

<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/yhteishaku>

<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/avoimet-korkeakouluopinnot>

<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/muita-vaylia-opiskelemaan>

<https://www.tuni.fi/en/study-with-us>

<https://www.opintopolku.fi/>

Tampereen ammattikorkeakoulun opinnot

Ammattiurheilijalle tärkeintä opintojen etenemisen suhteen on tarkka opintojen suunnittelu ja aikataulutus siten, että harjoittelu ja kilpaileminen on mahdollista.

Tampereen ammattikorkeakoulun tutkinto-ohjelmissa kussakin on opetussuunnitelma eli OPS. Se on kuvaus koulutuksestasi sekä sen rakenteesta. OPSista löydät sinulle suunnitellut opinnot osaamistavoitteineen. Tutkinto-ohjelman OPSin lisäksi sinun kannattaa tehdä tarkka henkilökohtainen opintosuunnitelma eli HOPS. Se on yksilöllinen suunnitelma, jonka voit tehdä OPSin puitteissa.

AMK-tutkinto koostuu tutkinto-ohjelman omista pakollisista ja valinnaisista perus- ja ammattiopinnoista tietyllä opintosuunnalla (myös termejä vaihtoehtoiset ammattiopinnot tai suuntautumiset käytetään), harjoittelusta, opinnäytetyöstä sekä vapaasti valittavista opinnoista. Valintojen teossa ja HOPSin suunnittelussa sinua tukevat mm. opinto-ohjaajasi ja opettajatuutorisi. Tampereen ammattikorkeakoulun ohjaus- ja tukipalvelut:
<https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/tamk-opiskelijan-opas/opiskelijan-ohjaus-ja-tukipalvelut>

Opiskeluajat

TAMkissa tutkinnot on suunniteltu suoritettavaksi normiaikana, jotka ovat:

210 op, normiaika on 3,5 vuotta
240 op, normiaika on 4 vuotta
270 op, normiaika on 4,5 vuotta.

Tutkinnon kokonaislaajuus voi ylittyä jonkin yksittäisen opintojakson laajuuden vuoksi. Ammattikorkeakouluopintoihin voidaan myöntää harkinnanvaraista lisäaikaa perustellusta syystä.

Opintopisteet

Korkeakouluissa opintojen mitoitukseen käytetään opintopisteitä. Yksi opintopiste vastaa noin 27 tuntia opiskelijan työtä. Opintojaksot pisteytetään niiden edellyttämän työmäärän mukaan. Suorittaakseen tutkinnon normiajassa yhden lukuvuoden aikana tulisi suorittaa keskimäärin 60 opintopistettä, jolloin vuosittaisen työn määrä olisi 1600 tuntia eli noin yhdeksän kuukautta täysipäiväistä työskentelyä.

Tampereen yliopiston opinnot

Opintojen suunnittelu on keskeinen ja välttämätön osa urheilun ja yliopisto-opiskelun yhdistämistä.

Tutkinto-ohjelman opetussuunnitelma muodostaa perustan henkilökohtaisen opinto-suunnitelman rakentamiselle.

HOPSin avulla voit suunnitella opintosi ja urheilu-urasi tavoitteelliseksi ja mielekkääksi. Tampereen yliopistossa HOPS laaditaan opintotieto-järjestelmä Sisussa.

Tampereen yliopistossa sinua auttavat opintojen sujumisessa useat tahot:

<https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/tampereen-yliopiston-opiskelijan-opas/opiskelijan-ohjauspalvelut>

Opiskeluajat

Tampereen yliopistossa alemman korkeakoulututkinnon laajuus on vähintään 180 opintopistettä ja ylemmän vähintään 120 opintopistettä.

Tutkintojen tavoitteelliset suorittamisajat:

- alempi (kandidaatin) korkeakoulututkinto: kolme lukuvuotta
- ylempi (maisterin tai DI/A) korkeakoulututkinto: kaksi lukuvuotta paitsi psykologian maisterin tutkinto kaksi ja puoli lukuvuotta
- lääketieteen lisensiaatin tutkinto: kuusi lukuvuotta

Yliopisto-opintoihin voidaan myöntää harkinnanvaraista lisäaikaa perustellusta syystä.

Tampereen yliopiston opiskelijan opas:

<https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/tampereen-yliopiston-opiskelijan-opas>



Opintojen rahoitus

Opintotuki ja opintolaina

Opintotuki turvaa toimeentulosi opintojen aikana. Sitä voi saada peruskoulun jälkeisten päätoimisten opintojen aikana.

Opintotukeen kuuluvat opintoraha ja opintolainan valtiontakaus. Opintolainaa haetaan pankista sen jälkeen, kun valtiontakaus on myönnetty.

Kun opiskelet Suomessa, voit hakea Kelasta yleistä asumistukea. Voit hakea sitä sen jälkeen, kun olet tehnyt vuokrasopimuksen.

<https://www.kela.fi/opiskelijat>

<https://www.kela.fi/opiskelijat-pikaopas>



Aikuiskoulutustuki

Aikuiskoulutustuella ja ammattitutkinto-stipendillä tuetaan aikuisten ammatillista kehittymistä ja osaamisen uudistamista. Aikuiskoulutustukea voivat saada työelämässä olevat palkansaajat ja yrittäjät, joilla on yhteensä vähintään kahdeksan vuotta työhistoriaa.

<https://www.tyollisyysrahasto.fi/aikuisopiskelijan-etuudet/>

Ota yhteyttä

Tampereen Urheiluakatemia ja korkeakoulu-yhteisö tekevät laajamittaista yhteistyötä opiskelevien huippu-urheilijoiden kaksoisuran tukemiseksi. Korkeakouluyhteisöllä on akatemiayhteyshenkilö, joka osaa ohjata oikeiden henkilöiden puheille opintojen järjestämiseen liittyen sekä auttaa muissa akatemiaan liittyvissä kysymyksissä. Voit myös aina olla yhteydessä Varalan Urheiluopiston valmennuskeskuksessa sijaitsevaan Tampereen Urheiluakatemian toimistoon. Lisäksi myös muut opiskelijaurheilijat voivat olla avuksi.

Tampereen korkeakoulujen hakijapalvelut:

TAU: hakijapalvelut.tau@tuni.fi

Puhelin: 0294 520 400 (ma-pe klo 12-14)

TAMK: hakijapalvelut.tamk@tuni.fi

Puhelin: 0294 520 444 (ma-pe klo 12-14)

**SPORT
UNI**

SportUni tarjoaa laadukkaita liikuntatilat ja -palvelut opiskelijoille kolmella kampuksella.

Akatemiaurheilijana saat palvelut alennettuun erikoishintaan!

<http://www.sportuni.fi>

Tekemällä heti opintojen alusta realistisen suunnitelman kaksoisuran eteenpäin viemiseen sekä kysymällä matalalla kynnyksellä apua, mahdollistat molemmilla urilla tavoitteisiisi pääsyn.

Tampereen Urheiluakatemia

- Yhteistyöverkosto, joka tukee urheilijoita, valmentajia ja seuroja koko urheilijan polulla.
- Urheiluakatemian toimintaa koordinoi Varalan Urheiluopisto ja sitä rahoittavat Tampereen kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Varalan Urheiluopisto.
- Verkostoon kuuluvat oppilaitokset yläkouluista korkeakouluihin, valmennuksen, terveydenhuollon ja muiden tukipalveluiden asiantuntijat, liikunnan aluejärjestö, paikalliset urheiluseurat sekä toimintaansa Tampereelle keskittäneet lajiliitot.
- Tampereen Urheiluakatemia ja Varalan Urheiluopiston Valmennuskeskus kuuluvat valtakunnalliseen urheiluakatemiaverkostoon, jota koordinoi Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö.
- Yli kymmenen vuotta toiminut Tampereen Urheiluakatemia on jäsenmäärillä mitattuna yksi Suomen suurimmista urheiluakatemoista. Urheilijajäseniä akatemialla on pitkälti yli tuhat haastajatasen urheilijoista olympiamitalisteihin asti.

<http://www.tampereenurheiluakatemia.fi>



Tampereen
URHEILUAKATEMIA



Tampereen yliopisto
Tampereen ammattikorkeakoulu