

Monta reittiä huipulle - Yhdistä urheilu ja opinnot Tampereen korkeakouluissa



Urheilu-uran ja opintojen yhdistäminen
Tampereen ammattikorkeakoulussa ja Tampereen yliopistossa

Tervetuloa Tampereelle opiskelemaan ja urheilemaan!

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, jonka tavoitteena on opiskella korkeakoulututkintoa huippu-urheilu-uran aikana.

Suomalaisen huippu-urheilun vastuullisena valintana on huippu-urheilijan kaksoisuran tukeminen. Tämä tarkoittaa urheilun ja opiskelun tai työn yhdistämistä, urheilijan ammattilaisuran tukemista tai urasiirtymävaihetta. Keskeistä on se, että urheilijalla on mahdollisuus keskittyä urheilemiseen oman tilanteen edellyttämällä intensiteetillä. Joustava kaksoisurasuunnitelma tukee ja tuo urheilijalle turvaa.

Tampereen Urheiluakatemia kuuluu Suomen Olympiakomitean johtamaan valtakunnalliseen huippu-urheiluverkostoon. Tampereella korkeakouluyhteisö on sitoutunut kaksoisuratyöhön, ja urheiluakatemia-asiantuntijat yhdessä korkeakouluyhteisön akatemiayhteyshenkilöiden kanssa auttavat rakentamaan henkilökohtaisiin tarpeisiin sovitellun opinto-ohjelman urheilu-uran rinnalle. Sinulta urheilijana joustava opintosuunnittelu edellyttää ensimmäisessä vaiheessa Tampereen Urheiluakatemiaan jäsenyyttä ja yhteydenottoa oman korkeakoulusi urheiluakatemia-yhteyshenkilöön. Näin sinut tunnistetaan urheilijaopiskelijana, pääset osaksi korkeakoulusi urheilijaopiskelijayhteisöä ja saat ohjausta opintojesi suunnitteluun.



Urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen kokonaisuus tarjoaa parhaimmillaan ainutlaatuisen mahdollisuuden toteuttaa unelmiasi urheilussa ja rauhan rakentaa suunnitelmaa urheilun jälkeiseen elämään. Urheilu yksin sisältää paljon myöhemmin hyödynnettäviä työelämätaitoja kuten verkostoitumista, ajanhallinnan ja priorisoinnin taitoja, levon ja kuormituksen merkityksen ymmärtämistä ja sosiaalisia taitoja. Tämä osaaminen karttuu pääomaksi koko urheilu-urasi aikana, ja voit hyödyntää taitoja myös opiskeluissasi.

Onnistuaksesi, kokonaisuuden suunnittelu ja hallinta edellyttää aktiivista otetta. Me urheiluakatemiassa ja korkeakouluissa olemme apunasi. Tervetuloa Tampereelle ja parhainta menestystä kaksoisurapolullesi!

Hannele Hiilloskorpi

Tampereen Urheiluakatemia johtaja

Tampereen ammattikorkeakoulu TAMK: hakeminen ja opinnot

Korkeakoulujen yhteishaku

Tampereen ammattikorkeakouluun haetaan pääsääntöisesti korkeakoulujen yhteishaussa, joita on vuosittain keväällä kaksi ja syksyllä yksi. Kevään ensimmäisessä yhteishaussa tammikuussa voit hakea englanninkielisiin tutkinto-ohjelmiin. Kevään 2. yhteishaussa on tarjolla eniten hakukohteita. Syksyn yhteishaussa on myös tarjolla useiden eri alojen koulutuksia. Kevään yhteishakujen koulutukset alkavat elokuussa, ja syksyn yhteishaun koulutusten aloitukset ovat tammikuussa. Yhteishaussa voit tulla valituksi joko 2. asteen tutkintotodistuksella tai valintakokeella. Tutkinto-ohjelmien hakuajat kannattaa tarkistaa hyvissä ajoin.

Kun suunnittelet jatko-opintoja tutustu **TAMKin koulutustarjontaan**. Kun löydät kiinnostavan tutkinto-ohjelman, tutustu myös sen **opetussuunnitelmaan**, josta löydät opinnot sekä toteutussuunnitelmat. TAMK tarjoaa osassa tutkinto-ohjelmissa myös erilaisia toteutustapoja; AMK-tutkinnon voit suorittaa joko päivätoteutuksena tai monimuoto-toteutuksena. Kun haluat tietää enemmän koulutuksesta ja opiskelusta, voit olla yhteydessä **tutkinto-ohjelman opinto-ohjaajaan**.

HAE TAMKiin

TAMKin hakijapalvelut
hakijapalvelut.tamk@tuni.fi
Puhelin: 0294 520 444

TAMK opinto-ohjaajat

**TAMK opiskelun ja koulutuksen
Palvelupiste:**
palvelupiste.tamk@tuni.fi

TAMK avoin ammattikorkeakoulu

Avoimet ammattikorkeakouluopinnot ja polkuopinnot

Tiesitkö, että yhteishaun lisäksi on myös muita reittejä päästä opiskelijaksi TAMKiin? Hyvä vaihtoehto voi olla avoimet ammattikorkeakouluopinnot TAMKissa. Voit hakea avoimeen ammattikorkeakouluun polkuopiskelijaksi tai suorittaa yksittäisiä opintojaksoja avoimen ammattikorkeakoulun opiskelijana. Kun olet suorittanut riittävän määrän haluamasi tutkinto-ohjelman opintoja avoimessa ammattikorkeakoulussa voi hakea tutkinto-opiskelu-oikeutta erillishaussa. Kaikkiin TAMKin tutkinto-ohjelmiin tarjoamme polkuopiskelupaikkoja.

Tampereella voit opiskella myös Poliisiammattikorkeakoulussa.

Opintojen sujuva eteneminen kaksoisuralla TAMKissa

Kaksoisura tarkoittaa, että toteutat samanaikaisesti tavoitteellisesti kilpaurheilua ja korkeakouluopintoja. Tämä ja opintojen sujuva eteneminen edellyttävät huolellista opintojen suunnittelua sekä opintojen, harjoittelun ja kilpailujen aikatauluttamista. On tärkeää, että tapaat opinto-ohjaajasi heti opintojen alussa sekä säännöllisesti opintojen aikana, joilloin voitte yhdessä käydä läpi tutkinto-ohjelman erityispiirteitä sekä tehdä sinulle toimivan henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman. Opiskelusuunnitelmaa arvioidaan ja päivitetään vuosittain. AMK-tutkinnot rakentuvat perus- ja ammattiopinnoista, harjoittelusta, opinnäytetyöstä sekä vapaasti valittavista opinnoista.

TAMKissa jokaisella tutkinto-ohjelmalla on opinto-ohjaaja sekä jokaisella ryhmällä opettajatuutori, jotka auttavat sinua opintojen suunnittelussa sekä ohjaavat sinut tarpeen mukaan myös palveluiden pariin, kuten erityisopettaja, opiskelukyvyn ohjaaja tai ura-ohjaaja. Jo hakemisen vaiheessa voit olla yhteydessä **tutkinto-ohjelmien opinto-ohjaajaan** saadaksesi lisätietoja.

Hyvä tietää opintojen alussa!



TAMK tutkintojen laajuudet ja opiskeluajat

TAMKissa tutkintojen suunnitellut opiskeluajat

- 210 opintopisteen tutkinto, normiopiskeluaika on 3.5 vuotta + lakisääteinen lisäaika yksi lukuvuosi
- 240 opintopisteen tutkinto, normiopiskeluaika on 4 vuotta + lakisääteinen lisäaika yksi lukuvuosi
- 270 opintopisteen tutkinto, normiopiskeluaika on 4.5 vuotta + lakisääteinen lisäaika yksi lukuvuosi

Yksi opintopiste on keskimäärin 27 tuntia opiskelijan työtä. Ammattikorkeakouluopintoihin voidaan myöntää harkinnanvaraista lisäaikaa perustellusta syystä. Akatemiaurheilija, joka toteuttaa kaksoisuraa on oikeutettu saamaan henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman mukaisesti harkinnanvaraista lisäaikaa opintoihinsa.

Tampereen yliopisto: hakeminen ja opinnot

Tampereen yliopiston tutkinto-opiskelijaksi haetaan pääsääntöisesti korkeakoulujen yhteishaussa keväisin. Kevään toisessa yhteishaussa on tarjolla eniten koulutuksia, mutta esimerkiksi englanninkielisiin koulutuksiin haetaan joulu-tammikuussa. Avoimen väylän haku järjestetään keväisin samaan aikaan toisen yhteishaun kanssa. Itseä kiinnostavan hakukohteen hakujat kannattaa tarkistaa hyvissä ajoin [verkkosivuiltamme](#).

Monta reittiä tutkinto- opiskelijaksi

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



HAE YLIOPISTOON

TAU HAKIJAPALVELUT
hakijapalvelut.tau@tuni.fi
Puhelin: 0294 520 400

TAU Ohjaustahot

Avoim yliopisto
TAU OPINTOTOIMISTO
opintotoimisto.tau@tuni.fi
Puhelin: 0294 520 200

Todistus- ja valintakoevalinnan lisäksi voit tulla valituksi tutkinto-opiskelijaksi Tampereen yliopistoon:

- näyttöreittiopintojen suorituksen perusteella
- tiedekilpailumenestyksen perusteella
- suoritettujen avoimen yliopiston opintojen perusteella – avoimen väylän haku

Avoim yliopisto

Urheilijalle hyvä opintovaihtoehto on myös opinnot avoimessa yliopistossa, jossa voit opiskella monia yliopiston tutkintokoulutusten opintojaksoja ja opintokokonaisuuksia.

Opintojen sujuva eteneminen kaksoisuralla yliopistossa

Opintojen suunnittelu on keskeinen osa urheilun ja yliopisto-opiskelun yhdistämistä. Tutkinto-ohjelman opetussuunnitelma muodostaa perustan henkilökohtaisen opintosuunnitelman rakentamiselle. Henkilökohtaisen opintosuunnitelman HOPSin avulla voit suunnitella opintosi ja urheilu-urasi tavoitteelliseksi ja mielekkääksi.

On tärkeää, että otat yhteyttä heti opintojen alussa tutkinto-ohjelmasi ohjaustahoon, jotta voitte yhdessä käydä läpi tutkinto-ohjelman erityispiirteitä sekä tehdä sinulle toimivan opintosuunnitelman. Yliopistossa jokaisessa tutkinto-ohjelmassa on ohjaustaho, joka auttaa nimenomaan opintojen suunnittelussa. Yliopistossa on myös muita ohjaustahoja, jotka voivat olla tukenasi opintojen aikana.

Tampereen yliopistossa sinua auttavat opintojen sujumisessa useat tahot.

Yliopiston tutkintojen laajuudet ja opiskelualat

Tampereen yliopistossa alemman korkeakoulututkinnon laajuus on vähintään 180 opintopistettä ja ylemmän vähintään 120 opintopistettä. Yksi opintopiste on keskimäärin 27 tuntia opiskelijan työtä.

Tutkintojen tavoitteelliset suorittamisajat:

- alempi (kandidaatin) korkeakoulututkinto: 3 lukuvuotta
- ylempi (maisterin tai DI/A) korkeakoulututkinto: 2 lukuvuotta paitsi psykologian maisterin tutkinto 2.5 lukuvuotta
- lääketieteen lisensiaatin tutkinto: 6 lukuvuotta

Opintoaikaa on tavoiteajan lisäksi kaksi lukuvuotta. Senkin jälkeen akatemiaurheilijalle voidaan myöntää harkinnanvaraista lisääaikaa.



**SPORT
UNI**

SportUni tarjoaa laadukkaat liikuntapalvelut opiskelijoille kolmella kampuksella. Akatemiaurheilijana saat palvelut erikoishintaan!

sportuni.fi



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

VARALA

TAMPERE.
FINLAND



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

Yhteistyössä lajiliittojen
& seurojen kanssa

1700 
akatemiaurheilijaa

20 
asiantuntijaa



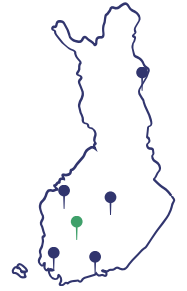
30 lajivalmentajaa 

tuettua laji-
valmennusta **15**

urheilijoita
yhteensä **60**

LAJISSA

yksi
kuudesta



valtakunnallisesta
urheilu-
akatemiasta ja
valmennus-
keskuksesta

i Tampereen Urheiluakatemia

- Yhteistyöverkosto, joka tukee urheilijoita, valmentajia ja seuroja koko urheilijan polulla.
- Verkostoon kuuluvat oppilaitokset yläkouluista korkeakouluihin, valmennuksen ja terveydenhuollon 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 haastajatasen urheilijoista olympiamitalisteihin asti.

Miten pääsen osaksi verkostoa?

1

Hae akatemiajäsenyyttä
tai ilmoita oppilaitoksen
muutoksesta

2

Hanki jäsenkortti ja
tutustu jäsenetuihin

3

Osallistu urheilijatapaamisiin
ja verkostoidu muiden
opiskelijaurheilijoiden kanssa



www.tampereenurheiluakatemia.fi



@tampereenurheiluakatemia



Tampereen Urheiluakatemia



Tampereen
URHEILUAKATEMIA



Tampereen yliopisto
Tampereen ammattikorkeakoulu