



**OPETUSSUUNNITELMA 2016  
URHEILULINJA**

**Liite 13**

**SISÄLTÖ**

**1. JOHDANTO**

**2. URHEILUVALMENNUKSEN ARVOPERUSTA**

**3. URHEILUVALMENNUKSEN TOTEUTTAMINEN**

**3.1. Valmennuskäsitys**

**3.1.2 Valmennussopimus**

**3.2. Valmennuksen järjestäminen**

**3.3. Oppimisympäristö urheiluvalmennuksessa**

**3.4. Toimintakulttuuri urheiluvalmennuksessa**

**3.4.1. Yhteistyö**

**4. URHEILULINJAN TAVOITTEET JA SISÄLTÖ**

**4.1. Yleiset tavoitteet**

**4.2. Yleiset sisällöt**

**4.3. URL-kurssit**

**4.4. Arviointi**

**5. LAJIOSAT: LAJIKURSSIT 4-22 lajeittain**

**Golf**

**Yleisurheilu**

**Jalkapallo**

**Jääkiekko**

**Salibandy**

**Lentopallo**

**Uinti**

**Fysiikkavalmennus ja muut lajit**



## 1. JOHDANTO

Tämä on Hämeenlinnan lyseon lukion urheilulinjan opetussuunnitelma ja osa lukioliikelaitos Tavastiaan kuuluvan Hämeenlinnan lyseon lukion koulukohtaista opetussuunnitelmaa. Nimi päivitetään lukion muuttuessa Tavastian lukioksi 1.8.2018

Urheilulinjan opetussuunnitelmassa huomioidaan ja toteutetaan lukioliikelaitos Tavastian yleistä opetussuunnitelmaa, sen kasvatuksellisia ja opetusta tukevia tavoitteita sekä määritellään erityislinjan tavoitteet ja valmennuksen sisältö valtakunnallisesti hyväksytyjen urheilullisten tavoitteiden pohjalta. Koulutuskuntayhtymä Tavastian lukioliikelaitoksen lyseon lukion urheilulinjan opetussuunnitelma määrittelee koulussa annettavaa urheiluvallennusta ja tukee nuoren urheilijan kasvua urheilijana sekä hänen lukio-opintojen suorittamista urheiluharrastuksen ohella. Urheilulinja on etuoikeus eri lajien urheilijoille, joilla on hyvät fyysiset ja henkiset valmiudet määrätietoiseen opiskeluun ja valmennukseen. Urheilulinjalle valittu opiskelija sitoutuu hoitamaan sekä opiskelun että nousujohtaisen valmennuksen moitteettomasti ja tuloksellisesti. Opiskelijan tulee edetä opinnoissaan koulun reunaehtojen mukaisesti säilyttääkseen linjaoikeuden. Opiskelija voidaan rehtorin päätöksellä siirtää urheilulinjalle myöhemminkin, mikäli urheilulliset taidot ja koulumenestys sitä puoltavat ja siihen on valmennuksellista suositusta. Vastaavasti linjalta siirretään pois, mikäli opiskelija ei täytä asetettuja vaatimuksia.

## 2. URHEILUVALMENNUKSEN ARVOPERUSTA

Lukiokoulutuksen tehtävänä on antaa laaja-alainen yleissivistys ja riittävät valmiudet lukion oppimäärään perustuviin jatko-opintoihin. Nämä tavoitteet ovat tärkeitä myös nuoren urheilijan uran kannalta. Toteutuessaan ne varmistavat opiskelujen jatkumisen lukion jälkeen urheilijan valitsemalla jatko-opintoalalla sekä antavat edellytykset muutoinkin elämänhallintaan.

Lukion arvoperustassa korostuvat ihmisoikeuksien kunnioitus ja totuus, inhimillisuus sekä oikeudenmukaisuus. Nämä arvot liittyvät vahvasti suomalaiseen liikunnan ja urheilun eettisiin perusteisiin. Urheilevaa opiskelijaa pyritään kasvattamaan myös aikuismaiseen vastuuseen omista valinnoista ja teoista.

## 3. URHEILUVALMENNUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 3.1 Valmennuskäsitys

Hämeenlinnan lyseon lukiossa tapahtuvan valmennuksen tavoitteena on ohjata nuoret urheilijat säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun. Tämän seurauksena heillä on mahdollisuus kehittyä urheilijoina ja saavuttaa edellytystensä mukaiset tulokset ja menestys. Lisäksi valmennuksen tulee edistää urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä, tukea heidän koulutustaan ja kannustaa heitä elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.

Onnistuneen valmennuksen tärkeitä elementtejä ovat lajitaitojen lisäksi innostuneisuus, pitkäjänteisyys, vastuullisuus nuoren urheilijan kasvun edistämisestä, pedagogiset taidot, toimintaympäristön hallinta, vuorovaikutustaidot ja valmentajan halu itsensä jatkuvaan ammatilliseen kehittämiseen. Valmennuksen tunnusmerkkeinä tulisi olla toiminnan iloisuus, myönteisyys ja vastuullisuus, jotka tukevat päämäärätietoista, innostunutta ja yhteisesti sovittuja sääntöjä noudattavaa valmentautumista.



Nuoren urheilijan valmentautuminen tulee olla systemaattista ja hallittua ja valmennuksen on kannettava tästä vastuu. Valmennuksen tulisi palvella urheilijan kehittymistä yksilönä. Se saattaa tarkoittaa lajien välillä ja opiskelijakohtaisesti hyvinkin paljon toisistaan poikkeavia menetelmiä ja toimintatapoja, riippumatta siitä, millä tasolla urheilija kilpailee tms. Toisaalta urheilijoille on hyvä jatkuvasti korostaa, että urheilijana kehittyminen on aina viimekädessä kiinni urheilijan omasta halustaan kehittyä ja tehdä työtä päämääriensä eteen.

### **3.1.2. Valmennussopimus**

Lyseon lukion opiskelija tekee koulun kanssa valmennussopimuksen, jossa urheilija sitoutuu noudattamaan koulun valmennusryhmille asettamia sääntöjä. Samalla hän sitoutuu tavoitteellisesti kehittämään omaa opiskelu- ja urheilu-uraansa yhteistyössä koulun kanssa.

## **3.2. Oppimisympäristö ja menetelmät urheiluvalmennuksessa**

Valmennus järjestetään pääsääntöisesti Lyseon lukion sekä Hämeenlinnan kaupungin Liikuntahallit oy:n hallinnoimissa tiloissa ja kentillä mukaan lukien joitakin muita urheilupaikkoja kuten golfviheriöt ja seurojen omat salit. Valmennusryhmien koot ovat tarkoituksenmukaiset ja ryhmiä muodostettaessa huomioidaan urheilulajien erityispiirteet sekä eroavaisuudet urheilijoiden yksilöllisessä kehityksessä. Turvallisuuteen kiinnitetään erityistä huomiota.

## **3.3. Toimintakulttuuri urheiluvalmennuksessa**

Lukioliikelaitos Tavastian opetussuunnitelman mukainen toimintakulttuuri ja sitä ohjaavat teemat näkyvät myös urheiluvalmennuksessa. Sen näkökulmasta yhteiseksi nimittäjäksi urheiluvalmennuksen toimintakulttuurissa muodostuu vastuullisuus ja itseohjautuvuus. Itseohjautuva opiskelija on tavoitteellinen, ajankäytön hallitseva ja sisukas. Toisten kunnioittaminen merkitsee suvaitsevaisuutta ja hyviä käytöstapoja. Yhteisöllisyys urheiluvalmennuksessa rakentuu yhdessä tekemisestä, osallistumisesta ja yhteisenä päämääränä on kokonaisvaltaisesti kehittyvä urheilija.

### *Oppiva yhteisö*

Urheiluvalmennusryhmä on oppiva yhteisö, joka edistää kaikkien jäsentensä oppimista ja haastaa tavoitteelliseen työskentelyyn niin urheilussa kuin kouluopinnoissakin. Yhteisöllistä ja yksilöllistä oppimista vahvistavia käytäntöjä kehitetään suunnitelmallisesti urheiluvalmentajien osalta. Myönteinen asenne oppimiseen luo perustaa tulevaisuuden taidoille ja elinikäiselle oppimiselle. Oppiva yhteisö luo toimintatapoja vuorovaikutukselle niin oppilaitoksen sisällä kuin ympäröivän urheilumaailman kanssa.

### *Osallisuus ja yhteisöllisyys*

Joukkue- ja valmennusryhmien harjoitukset tarjoavat luonnollisen sosiaalisen ja yhteisöllisen ympäristön, jonka merkitystä urheilijan osallistumista lisäävänä tekijänä ei voi unohtaa. Urheilijan edellytetään toimivan vastuullisesti omassa harjoitteluryhmässä sekä osallistuvan positiivisesti asennoituen valmennustapahtumiin. Hänelle annetaan mahdollisuus vaikuttaa kouluvalmennustoiminnan kehittämiseen esimerkiksi palautteiden kautta. Osallisuus voi merkitä myös vaikuttamista paikallisella ja valtakunnallisella tasolla urheilun kilpailu- ja järjestötoimintaan. Toiminta voi tapahtua aktiiviurheilijana tai muissa urheilun tehtävissä, esimerkiksi seuratoiminnan kautta tuomari-, ohjaus- ja



valmennustehtävissä. Kannustetaan osallistumista myös Urheiluakatemia Tavastian jäsenilleen tarjoamaan toimintaan.

#### *Hyvinvointi ja kestävä tulevaisuus*

Kaikessa urheilutoiminnassa korostetaan sekä yksilön että toimintaympäristön psyykkistä ja fyysistä turvallisuutta ja hyvinvointia luonnollisesti liikunnallisessa ympäristössä. Valmennustilanteet luodaan sellaisiksi, etteivät ne aiheuta tahallisesti urheiluvammoja ja edistävät muutoinkin urheilijan tasapainoista fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Kiusaamista, häirintää, väkivaltaa ja herjaamista tai mitään näihin verrattavissa olevaa toimintaa ei hyväksytä. Urheilijan hyvinvointiin kuuluu myös elämönhallintataidot, reilun pelin periaatteet sekä dopinginvastainen toiminta. Ruokailu on merkittävä osa urheilullisten tavoitteiden saavuttamisessa ja siksi se erityisesti huomioitava urheilijan hyvinvoinnin takaamiseksi.

Vastuu kestävästä tulevaisuudesta liittyy liikuntakasvatukseen. Se ilmenee niin liikuntapaikkojen ja välineiden käytössä, huollossa ja kunnioittamisessa kuin suhtautumisessa luontoon ja muuten ulkona liikuttaessa. Kannustetaan valitsemaan arkiliikuntaa silloin, kun siihen on mahdollisuus ja nähdään se osana urheilijan toimintaa.

#### *Kulttuurinen moninaisuus ja kielitietoisuus*

Opiskelija itse pyrkii toimimaan aktiivisesti liikuntakulttuurin edistämiseksi omassa lajissaan siten, että lajiylpeys ja urheilullisuus tulevat esiin myönteisellä tavalla. Lisäksi urheiluvallennuksen tavoitteena on kannustaa urheilijoita monikulttuuriseen vuorovaikutukseen ja kansainväliseen yhteistyöhön. Urheilijan mahdolliset kansainväliset edustustehtävät, harjoittelu ja kilpaileminen ulkomailla on omiaan edistämään kulttuurien välistä kanssakäymistä. Kielitaito on tarpeellinen myös urheilijalle.

### **3.4. Valmennuksen järjestäminen**

Lukiokoulutuksessa noudatetaan valtioneuvoston asetusta lukiokoulutuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta.

Valmennuslajeja ovat kaikki lajit, joihin opiskelija voidaan valita silloin, kun hän täyttää valmennusurheilijalle asetetut vaatimukset. Valmentaja vastaa ja antaa jaksokohtaisen selvityksen koululle valmennusohjelmasta ja sen toteutumisesta. Urheilulinjalla lajivalmennusta tarjotaan golfissa, uinnissa, yleisurheilussa, jalkapallossa, jääkiekossa, salibandyssä sekä lentopallossa, joita kutsutaan ns. painopistelajeiksi. Muihin lajeihin itsenäisen ja yksilöllisen harjoittelun tueksi tarjotaan fysiikkavalmennusta. Myös urheilijan seuran järjestämään aamulla tapahtuvaan valmennukseen on mahdollista osallistua mikäli asiasta on sovittu hänen seuransa ja koulun kanssa. Urheiluvallennuksen painopistelajit voivat myös muuttua lukuvuosittain riippuen kouluun hakevien urheilijoiden lajeista ja se muutoin katsotaan tarpeelliseksi. Lisäksi tapauskohtaisesti voidaan sopia yksilöllisestä valmennusohjelmasta, joka sovitaan aina erikseen yhdessä koulun, lajiliiton ja opiskelijan valmentajan kanssa.



Lukuvuoden 2016 alusta urheiluvalmennus järjestetään yhteistyössä Urheiluakatemia Tavastian ja sen jäsenseurojen kanssa. Lyseon lukion urheiluvalmennuksen painopistelajeissa ammattitaitoiset valmentajat vastaavat valmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä arvioinnista ja toimivat yhteistyössä urheilulinjan koordinaattorin kanssa. Valmentajat on valittu yhdessä Urheiluakatemia Tavastian kanssa, joka vastaa valmennuksen kehittämisestä. Urheilulinjan harjoittelu mahdollistetaan kolmena aamuna viikossa (tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin) 75 min ajan. Harjoittelu voi tapahtua yhdessä jaksossa myös niin, että harjoituskertoja on viikossa kaksi, jolloin toinen harjoituskerta on normaalia pidempi (Tämä on huomioitu neljännen jakson työjärjestyksissä).

Aamuharjoittelu mahdollistaa sen, että urheilija voi harjoitella kaksi kertaa päivässä. Valmennusta tarjotaan jokaisessa jaksossa, mutta lajeittain neljän kurssin verran lukuvuodessa. Valmennus on suunnitelmallista ja noudattaa urheilulinjan opetussuunnitelmaa. Valmennuksen keskeisin tavoite on kehittää ja kasvattaa nuoria urheilijoita yksilöinä.

### 3.4.1. Yhteistyö

Urheiluvalmennus on osa urheilijan päivittäistä harjoittelua, joka toteutetaan yhteistyössä Urheiluakatemia Tavastian, paikallisten urheiluseurojen, mahdollisesti henkilökohtaisten valmentajien, valtakunnallisten lajiliittojen ja tarvittaessa Olympiakomitean kanssa. Toimiva yhteistyö mahdollistaa valmennuksen kokonaisvastuusta sopimisen ja kouluvalmennuksen roolin määrittelemisen urheilijan kokonaisharjoittelussa. Yhteistyömuotoja voidaan hioa paitsi kahdenvälisissä neuvotteluissa niin myös Akatemian järjestämässä valmentajatapaamisissa sekä vuosittain pidettävässä Olympiakomitean järjestämässä urheiluoppilaitosseminaarissa.

Koulujenvälinen kilpailutoiminta on varsin laajaa. Koululiikuntaliiton kilpailuihin osallistutaan. Se tuo vaihtelua harjoitus- ja kilpailutoimintaan. Kilpailutoimintaa on monen tasoista: alueellista ja koko valtakunnan laajuista. Kansainvälisiä kilpailukokemuksia opiskelijat hankkivat pääasiassa oman seuransa kautta. Ne antavat arvokasta kokemusta toisaalta kansainvälisten kilpailujen ilmapiiriin totuttautumisen kautta ja toisaalta muiden maiden urheilukulttuuriin tutustumalla.

Lyseon lukion urheiluvalmennukseen voivat tällä hetkellä osallistua Koulutus kuntayhtymä Tavastian ammattiopiston opiskelijat sekä Urheiluakatemia Tavastian jäsenet, jotka opiskelevat muissa oppilaitoksissa kuin lukioliikelaitos Tavastiassa.

### 3.4.2 Urheilupaikat

Valmennus toteutetaan Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n urheiluhalleissa: Elenia-areena, Ritarihalli, Metritiski, Hakio-harjoitushallit, Säästöpankkiareena ja Pullerin tekonurmi, Kaurialan urheilukenttä, Hämeenlinnan uimahalli, Golfkenttä Eversti, Pivot-tanssisali, Hämeenlinnan judoseuran tila sekä koulun liikuntasali ja kuntosali.

## 4. URHEILULINJAN TAVOITTEET JA SISÄLTÖ

### 4.1. Yleiset tavoitteet

\* Opiskelija kehittyy urheilijana ja suorittaa lukio-opinnot ja ylioppilastutkinnon sekä kykenee arvioimaan ja suunnittelemaan jatko-opintomahdollisuuksiaan.

\* Opiskelija tietää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun



- \* Opiskelija kykenee suunnittelemaan opiskeluaan ja urheiluvalmennustaan, asettamaan itselle tavoitteita niissä sekä tekemään päätöksiä niiden toteuttamiseksi.
- \* Opiskelija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja elämänhallintataidot; hän tietää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehittämisessään ihmisenä ja urheilijana
- \* Valmentaja painottaa työssään urheilijan taidon kehittymistä niin lajiharjoittelussa kuin fyysisessä oheisharjoittelussakin
- \* Valmentaja luo valmennustapahtumiin kannustavan ja kehitysmuotoisen ilmapiirin, jossa opiskelija säilyttää mielenkiintonsa urheiluun teemalla ”laadukkaasti, motivoituneesti ja hyvillä mielin”
- \* Lukion, seurojen ja Akatemian yhteistyö pyrkii kehittämään ammattimaisen valmennuksen olosuhteita kaikkien yhteistyökumppaneiden kanssa.

## 4.2. URL-kurssit

Lyseon lukiossa urheiluvalmennuskurssien vähimmäismäärä on 12 ja enimmäismäärä 16 lukio-oppimäärään hyväksi luettavaa kurssia. Nämä urheiluvalmennuskurssit ovat koulukohtaisia soveltavia kursseja. Lajikurssien lisäksi kaikki valmennuksessa olevat opiskelijat sisällyttävät opinto-ohjelmaansa myös valmennusta tukevat oppikurssit, joita ovat valmennusopin (38h) sekä henkisen valmennuksen ja lihahuollon kurssin (38h). Nämä kurssit suositellaan suoritettavaksi toisena lukuvuotena. Kaikki URL-kurssit ovat soveltavia. Suorittaessaan kaikki URL-kurssit 3-vuotisella opinto-ohjelmalla opiskellut saa hyväksi luettavia kursseja 14 ja 4-vuotisella opinto-ohjelmalla on mahdollista suorittaa 16 hyväksi luettavaa kurssia. Mikäli urheilija osallistuu kesällä tai ns. kouluvalmennuksesta vapaalla jaksolla esim. maajoukkue tsv olevaan urheiluharjoitteluun, voi hän anoa hyväksi luettavan lisäkurssin. Hyväksiluettavien määrä ei kuitenkaan voi ylittää 16 kurssia. (Tilanne erityisen koulutustehtävän hakuhetkellä toukokuu/2017)

### URL 1 Valmennusoppi

Tavoitteet: Tiedollisten valmiuksien antaminen oman valmennuksen ja harjoittelun ymmärtämiseksi.  
Sisältö: Perustietoja ja -taitoja nuorten fyysistä ja psyykkisistä edellytyksistä harrastaa ja harjoitella kilpaurheilua. Annetaan perustietoja valmentautumisesta, valmennuksen suunnittelusta, fyysisen kunnon kehittämisestä, ryhmän ohjaamisesta, urheilijan ravitsemuksesta ja harjoittelun tukitoimista.  
Työskentelymuodot: oppitunteja, ryhmätöitä ja käytännön harjoittelua sekä valmennustilanteiden suunnittelua, seuranta ja ohjaamista.

### URL 2-3 Henkinen valmennus ja lihahuolto

Tavoite: Henkisen valmennuksen käsitteeseen ja keinoihin tutustuminen sekä harjoitteiden tekeminen osana omaa urheiluvalmennusta. Lihahuollon ymmärtäminen ja merkitys osana urheilijan kehitystä ja käytännön harjoitteiden monipuolistaminen osaksi omaa lihahuoltoa.  
Sisältö: Perustiedot henkisestä valmennuksesta ja lihahuollosta ja sekä toiminnalliset harjoitteet lajivalmennuksessa ja osana omaa harjoittelua.  
Työmuodot: Ohjaustunneille osallistumista, portfoliotyöskentelyä ja harjoitteiden tekeminen lajikursseilla ja omassa harjoittelussa. Osa kurssista Moodle-oppimisalustalla.



## Lajikurssit URL 4-22 Yleistä

Ensimmäisen vuoden aikana aloitetaan urheilijan yksilöllisten perustaitojen ja fyysisen suorituskyvyn parantaminen. Samalla opiskelija opetetaan ja totutetaan omatoimiseen harjoitteluun ja ajatteluun. Erityisesti syvennetään urheilijan käsitystä omasta lajistaan ja korostetaan perusasioiden hallinnan merkitystä menestyksellisessä urheilemisessa ja yhteistoiminnassa. Toisena ja kolmantena vuotena vahvistetaan ja kehitetään taitoja ja fyysistä suorituskykyä tavoitteena tasapainoinen, itseensä luottava ja positiivinen eurooppalainen urheilija

Lajikohtaiset sisällöt määritellään opetussuunnitelman lajiosassa.

Sekä lajivalmennuskursseja että valmennusta tukevat kurssit tai osan niistä opiskelija voi suorittaa myös lajiliittojen kursseilla, maajoukkuevalmennuksessa tai muussa vastaavassa toiminnassa, jolloin urheilija voi anoa erikseen näiden kurssien hyväksi lukua erillisellä anomuksella koululle. Niiden tulee olla sisällöltään ja pituudeltaan koulun valmennusta tukevien kurssien kaltaisia. Tätä mahdollisuutta käyttää useimmiten ne urheilijat, jotka viettävät paljon aikaa esimerkiksi maajoukkueleirityksiä. Loukkaantuneen urheilijan harjoittelusta sovitaan aina tapauskohtaisesti valmentajan ja koulun kanssa, Sairastuneen urheilijan toipumista pitää tukea terveyden kannalta tarkoituksenmukaisesti.

### 4.3. Arviointi

Urheiluvalmennuksessa opiskelijan opiskelemat kurssit arvioidaan suoritusmerkinnällä (S = suoritettu, H = hylätty).

Suorittaminen edellyttää säännöllistä ja urheiluvalmennuksen mukaista osallistumista aamuharjoitteluun. Arvioinnista vastaa kunkin lajiryhmän valmentaja ja koordinaattori. Valmennuskurssit hyväksytään oppikursseiksi kunkin jakson lopussa. Suoritusmerkintään voidaan ei-painopistelajeissa vaatia harjoituspäiväkirja varsinkin, jos urheilija harjoittelee osan kurssista itsenäisesti tai henkilökohtaisen valmentajansa kanssa.

Kukin suoritettu kurssi on lukiokurssin mittainen (38h)

## 5. LAJIOSA

**LAJIKURSSIT URL 4-22 sisällöt muodostuvat kunkin lajin määrittelemien lajille ominaisten kehittämisosa-alueiden**

**GOLF: Lajikurssit URL4, URL6-8, URL9, URL10-13, URL14,URL16-18, URL19,URL21-22**

Tavoitteet: Golfvalmennus perustuu urheilijan yksilöllisen lajiosaamisen ja taitavuuden asteittaiseen kasvattamiseen, pelaamisen suunnitelmallisuuden parantamiseen ja kilpailutapahtumien kokonaishallinnan henkilökohtaiseen opetteluun. Lajianalyysiin perustuvien modernien fyysisten valmennusmetodien soveltaminen ja lajille ominaisten psyykkisen valmennuselementtien käyttö jokapäiväisessä tekemisessä on tultava tavaksi. Opiskelijalta edellytetään jo lähtötilanteessa kykyä ja halua omatoimiseen harjoitteluun sekä pyrkimystä tavoitteellisuuteen.

Erityisesti syvennetään urheilijan käsitystä omasta lajistaan ja korostetaan taidon merkitystä menestymisessä.



#### Sisältö

Jakso 1 URL 4, URL9, URL14, URL19 : Lajiharjoittelu I Urheilija ylläpitää kilpailuvirettä ja toteuttaa harjoitteita, jotka parhaiten palvelevat loppukilpailukauden tavoitteita. Erityistavoite: Urheilija tietää ja hallitsee lajitekniikoiden perusteet ja lajikauden harjoittelutapoja.

Jakso 2 Ylimenokausi. Aamuvalmennuksesta vapaa jakso, edelliskauden purku ja tavoitteenasettelu.

Jaksot 3-4 URL6-7, URL11-12, URL16-17, URL21-22: Lajiharjoittelu II sekä golffarin fyysisten ominaisuuksien parantaminen

Lajiharjoittelu, yksilöllinen tekniikkaohjaus, taitoharjoittelu, kokonaisvaltainen fyysinen harjoittelu, lajikauden huoltava harjoittelu ja harjoitustasojen testaus myös psyykkisten ominaisuuksien osalta sekä osallistuminen fysiikkavalmennusharjoituksiin fyysisten ominaisuuksien parantamiseksi.

Jakso 5 URL8, URL13, URL18 Kilpailukauteen valmistava harjoittelu ja harjoituskilpailut.

Työmuodot: Lajinomaisia taitoharjoitteita sekä yleisvalmennusta fyysisten ominaisuuksien parantamiseksi sekä henkisen valmennuksen harjoitteet muun harjoittelun lomassa.

#### **Yleisurheilu: lajikurssit URL 5-8, 10-13, 15-18, 20-22**

Toteutus: Yleisurheilussa kesän kilpailukauden loppuosa ja hallikilpailukausi kokonaisuudessaan sijoittuvat lukion lukuvuoden sisään. Tärkeimpiä lukiolaisten kilpailuja ovat Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut ja urheiluoppilaitosten hallimestaruuskilpailut. Pääosa lukion lukuvuodesta on kuitenkin yleisurheilijan harjoituskautta seuraavasti:

Harjoittelu tapahtuu lukion valmentajan ohjauksessa vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa. Pääosin valmentautuminen on ryhmäharjoittelua, jossa huomioidaan opiskelijan ikä ja taso sekä urheiluvuoden valmennukselliset painotukset. Yleisurheilu ryhmän mukana saattaa harjoitella myös muiden lajien urheilijoita, jotka hyötyvät nopeus, kestävyys ja voimaharjoittelusta sekä perusliikunnasta (juoksu, hyppääminen, heittäminen) Yleisurheilun erityispiirteenä kouluvalmennuksessa on se, että lajin systemaattinen harjoittelu alkaa yleisesti vasta lukioikäisenä. Yleisurheilussa huipputulokseen pääseminen edellyttää noin 8 – 10 vuoden systemaattista valmentautumista. Niinpä lukioajan 3 – 4 vuoden harjoittelulla luodaan elintärkeää pohjaa myöhemmälle tehostuneemmalle lajiharjoittelulle huippu-urheiluvaiheeseen.

Yleisurheiluvallennuksen tavoitteita urheiluvallennuksen yleisten tavoitteiden lisäksi ovat yleisurheilun harjoituskulttuurin omaksuminen, yleisurheilussa käytettyjen harjoitusmuotojen oppiminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen. Urheiluvallennus on osa urheilijan kokonaisvalmennusta. Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa urheilija monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.

#### Sisältö:

Yleisurheilun vuosikohtaiset sisältöpainotukset:

- 1.vuosi URL 5-8: lajiharjoitteiden ja fyysisten harjoitteiden oppiminen, säännöllisen harjoittelun ymmärtäminen ja toteutus
- 2.vuosi URL 10-13: lajin perusharjoitteiden tehostuminen, harjoitusvuoden jaksottamisen ymmärtäminen ja toteutus
- 3-4.vuosi URL 15-18, 20-22: urheilijan itsenäiseen harjoitteluun kasvaminen, kilpailuun valmistavan harjoittelun painottaminen





Jaksokohtaiset painotusalueet:

1. jakso: kesän kilpailukauden loppuosa ja ylimenokausi  
lajitaito, kilpailuun valmistava ja siitä palauttava harjoittelu
2. jakso URL 5, URL 10, URL 15, URL 20: syksyn yleinen peruskuntokausi,  
peruskestävyys, lihaskestävyys ja lajinomainen harjoituskestävyys
3. jakso URL 6, URL 11, URL 16, URL 21: syksyn lajinomainen peruskuntokausi,  
perusvoima- ja lajitaitoharjoittelu
4. jakso URL 7, URL 12, URL 17, URL 22: kilpailuun valmistava kausi ja hallikilpailukausi,  
lajitaito, nopeusvoima ja lajin erikoisharjoittelu
5. jakso URL 8, URL 13, URL 18: kevään kilpailuun valmistava kausi: lajitaito, nopeusvoima ja lajin  
erikoisharjoittelu

Työmuodot: lajille tyypilliset harjoitteet

### **Jalkapallo Lajikurssit URL 4-5, 7-8, 9-10, 12-13,14-15, 17-18, 19-20, 22**

Toteutus

Harjoittelu jaksottuu 1. 2. 4. ja 5. jaksoon. Harjoittelu tapahtuu kolme kertaa viikossa aamuisin, mutta neljännessä jaksossa voidaan toteuttaa yhden pitkän ja yhden lyhyemmän harjoituksen viikko-ohjelmaa.

Tavoitteet: Jalkapallovalmennuksen tavoitteena on lajin teknis-taktisten sisältöjen pelinomainen hallitseminen. Sillä tarkoitetaan suoritusten tarkkuutta, nopeutta, ajoitusta ja varmuutta sekä vastustajan mukanaoloa tilanteissa. Fyysisiä tavoitteita ovat monipuolisen, lajia tukevan oheisharjoittelun eri osa-alueiden (nopeus- ja voimaharjoittelu sekä huoltava ja vammoja ennaltaehkäisevä harjoittelu) merkityksen ymmärtäminen ja omakohtainen toteuttaminen.

Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa pelaaja monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.

Sisältö

Vuosikohtaiset painotusalueet:

1. vuosi URL4-5, 7-8: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, voimaharjoittelutekniikoiden opettelu, harjoitusmäärien lisääntymisen huomioiminen
2. vuosi URL 9-10, 12-13: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, omakohtainen voima- ja nopeusharjoittelu
- 3 ja 4. vuosi URL14-15, URL 17-18, URL 19,20,22: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, pelipaikkakohtaisuus korostuu (vahvuuksien vahvistaminen), omakohtainen voima- ja nopeusharjoittelu

Viikkorytmitys: Harjoitukset tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Viikon harjoituksissa huomioidaan harjoitus- ja kilpailukauden tavoitteet sisältöihin soveltaen.

Työmuodot: lajiomaiset harjoitteet



## **Jääkiekko: lajukurssit URL 4-7, URL9-12, URL14-17, URL19-22**

### Toteutus

Jääkiekko Lukion valmennuskertoja on viikossa kolme; ne sijoitetaan aamuun ennen kouluun tuloa tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Kouluvalmennuksen osuus urheilijan kokonaisvalmennuksessa on noin 1/3. Seurajoukkueiden sarja- ja muut ottelut ja matkustaminen niiden vuoksi sekä niistä aiheutunut kokonaisrasituksen lisääntyminen on koko lukuvuoden ajan otettava huomioon valmennustapahtumia suunniteltaessa ja niitä toteutettaessa sekä arvioitaessa.

Tavoitteet: Lyseon lukion jääkiekkoilijoiden lajiharjoittelu perustuu jokaisen pelaajan henkilökohtaisten lajitaitojen kehittämiseen. Lisäksi pyritään antamaan pelaajille tietoa siitä, miten ja milloin harjoitellaan eri ominaisuuksia. Oheisharjoittelussa pyritään huomioimaan yksilön fyysinen kehitys ja tila sekä valmentautumisen lähtötaso. Oheisharjoittelun tavoitteena on henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittyminen. Oheistoimintaa järjestetään myös ja erityisesti niille pelaajille, jotka tarvitsevat kuntoutusta loukkaantumisen tms. syyn vuoksi. Oheisharjoittelu jaetaan seuraaviin pääteemoihin: liikkuvuus, motorikka ja palauttavat harjoitteet.

Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa pelaaja monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.

### Sisältö:

#### Vuosiluokkakohtaiset painotusalueet:

- 1.vuosi URL 4-7: sosiaalistuminen urheilutoimintaan opiskelijana ja urheilijana; perus laji- ja pelitaidot jääkiekossa
2. vuosi: URL 8 -11: perus laji- ja pelitaidot jääkiekossa, soveltaen pelinopeuteen ja omaan pelipaikkaan; "etenevä opiskelu" urheilun rinnalla
3. ja 4. vuosi URL 12-19: perus laji- ja pelitaidot jääkiekossa, soveltaen pelinopeuteen ja omaan pelipaikkaan; yo –tutkinto, lukion päättötodistus

#### Jaksokohtaiset painotusalueet kunakin lukiovuonna:

1. jakso URL 4, URL9, URL 14, URL 19: Laji- ja pelitaidot, luistelutekniikka ja -voima, maalinteko
2. jakso URL 5, URL10, URL 15, URL 20: Laji- ja pelitaidot, pienpelit, kamppailu, pelipaikkakohtainen harjoittelu, maalinteko
3. jakso URL 6, URL11, URL16, URL 21: Laji- ja pelitaidot, pienpelit, kamppailu, pelipaikkakohtainen harjoittelu, maalinteko
4. jakso URL 7, URL12, URL 17, URL 22: Pelinopeus ja reagointi pelitaidoissa, pelit, maalinteko 5. jakso on vapaa /ylimenokausi kilpailukauden jälkeen

Viikkoharjoitteista: - Lajitaidot: luistelu, syöttäminen, syötön vastaanotto, kiekonkäsittely, laukominen - Pelitaidot pelitilanteissa: kiekottomana pelaaminen, kiekollisena pelaaminen, maalinteko ja maalinteon estäminen, kamppailupelaaminen, pelipaikkakohtainen pelitaito, pelitaitojen soveltaminen nopeassa tempossa - Pelit: Erilaiset pienpelit, suunnanmuutospelit, maalinteko- ja maalimestopelit, erikoistilannepelit Harjoituksen teema on jokin näistä osa-alueista. Harjoitus voi palvella kokonaisuudessaan yhtä tai useampaa osa-aluetta. Se sisältää yksinkertaisia harjoitteita ja paljon toistoja, jolloin pelaajia voidaan myös eriyttää yksilöllisiin toteutuksiin. Harjoitteissa on muutama ns. laatutekijä, joista pyritään antamaan yksilöllistä palautetta mahdollisimman paljon jokaiselle pelaajalle.

Työmuodot: lajinomaiset harjoitteet jäällä



## Salibandy: lajukurssit URL4-7, URL9-12, URL14-17, URL19-22

Kouluvalmennuksen osuus urheilijan kokonaisharjoittelusta vaihtelee opiskelijan tason ja sukupuolen mukaan, koska ryhmään kuuluu eri sarjatasoilla pelaavia poikia ja tyttöjä.

Toteutus:

Harjoitukset ovat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Tiistaisin painotus on henkilökohtaisen lajitaidon kehittämällä taito- ja pelikäsitysharjoitteiden avulla. Keskiviikkoisin ja perjantaisin harjoittelu koostuu voima-, nopeus-, koordinaatio-, ketteryy-, liikkuvuus- ja palauttavasta harjoittelusta. Perjantaisin myös huomioidaan lähestyvän viikonlopun otteluohjelma.

Tavoitteet: Salibandyssa koulun urheiluvalmennuksen painopistealueet ovat niissä pelaajan ominaisuuksissa, joissa hänellä on fyysisesti eniten puutteita ja niiden kehittämiseen pyritään monipuolisilla harjoitteilla huomioiden lajin urheilijalle asettamat vaatimukset. Lisäksi tavoitteena on harjaannuttaa pelaaja pitkäjänteiseen ja tehokkaaseen harjoitteluun, sosiaalisuuteen kasvattaminen sekä terveisiin elämäntapoihin ohjaaminen sekä reilun pelin kunnioittaminen harjoittelussa.

Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa pelaaja monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.

Sisältö:

Vuosikohtaisesti painopistealueet menevät seuraavasti:

Harjoittelun suunnittelussa joudutaan huomioimaan harjoitusmäärät tarkkaan, koska lukiovalmennusta on monen pelaajan kohdalla jopa yhtä paljon kuin seuravalmennusta.

Jaksokohtaisesti pyrimme rytmitykseen:

URL4, URL9, URL14, URL19:

Ensimmäisessä jaksossa fyysisistä ominaisuuksista pyrimme kiinnittämään huomiota nopeusharjoitteisiin. Lajitaidoissa korostuvat lajiliike, kehonhallinta ja tietysti tekniset taidot.

URL5, URL10, URL15, URL20:

Toisessa jaksossa fyysisessä harjoittelussa teemme voimaharjoittelua. Lajitaidoissa korostetaan lajiliikettä, pelikäsitystä ja teknisiä taitoja.

URL6, URL11, URL16, URL21:

Kolmannessa jaksossa jatkamme pelaajan fyysistä kestävyyttä ja räjähtävää nopeutta kehittävää harjoittelua. Lajitaidoissa korostetaan toisen jakson tapaan pelikäsitystä, lajiliikettä ja teknisiä taitoja.

URL7, URL12, URL17, URL22

Neljännessä jaksossa lajitaidoissa korostuu pelikäsityksen ja lajiliikkeen harjoittelu.

Viides jakso on kouluvalmennuksesta vapaa ja yleensä ns. ylimenokausi sarjakauden päätyttyä.



## **Lentopallo: lajukurssit URL 4-7, URL9-12, URL14-17, URL19-22**

Kouluvalmennuksen osuus urheilijan kokonaisvalmennuksessa on 1/3-1/2. Suunnittelussa otetaan huomioon urheilijoiden kokonaisrasitus kauden aikana valmennustapahtumia suunniteltaessa.

### **Tavoitteet:**

Lyseon lukion lentopalloilijoiden harjoittelun tavoitteina ovat harjoittelun ja opiskelun yhdistämisen optimointi, jossa lopullisena päämääränä on progressiivinen lajiharjoittelu läpi lukiovuosien. Muita näitä tukevia tavoitteita ovat henkilökohtaisten lajitaitojen kehittäminen, henkilökohtaisten fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen tukiharjoittelun avulla, harjaannuttaa pelaaja pitkäjänteiseen ja tehokkaaseen harjoitteluun, sosiaalisuuteen kasvaminen sekä ymmärtää terveiden elämäntapojen sekä reilun pelin merkityksen harjoittelussaan.

Lentopallossa kilpailukausi kestää yleensä syksystä (lokakuu) kevääseen (huhtikuu). Opiskelujen alussa painotetaan henkilökohtaisia taitoja tekniikan ja pelikäsityksen ominaisuudessa. Kilpailukaudella painotus jakautuu henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen sekä tukiharjoitteluun tukemassa opiskelijoiden sarjaotteluita. Kilpailukauden jälkeen painopiste on oheisharjoittelu muiden lajien kautta sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.

### **Sisältö:**

Jaksokohtaiset painotusalueet:

1. jakso URL4, URL9, URL14, URL19: henkilökohtaiset taidot
2. jakso URL5, URL10, URL15, URL20: henkilökohtaiset taidot ja tukiharjoittelu
3. jakso URL6, URL11, URL16, URL21: henkilökohtaiset taidot ja tukiharjoittelu
4. jakso URL7, URL12, URL17, URL22: henkilökohtaiset taidot ja tukiharjoittelu
5. jakso: vapaa/ -ylimenojakso

### **Työmuodot:**

Harjoitukset ovat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Tiistaisin ja keskiviikkoisin painotus henkilökohtaisen lajitaidon kehittämisellä taito- ja pelikäsitysharjoittelun avulla. Perjantaisin huomioidaan lähestyvän viikonlopun otteluohjelma. Tukiharjoittelu koostuu voima-, nopeus-, koordinaatio-, ketteryy-, liikkuvuus- ja palauttavasta harjoittelusta painottuen kunkin jakson seuraottelujen mukaan.

Henkilökohtainen lajiharjoittelu koostuu perustaitojen harjoittelusta. Pelikäsityksen kehittäminen koostuu lajitaitojen siirtäminen erilaisiin pelitilanteisiin ja pienpeleihin.



## Uinti: lajikurssit 4-22

Uintiharjoittelun määrä lisääntyy vähitellen uimarin lukioaikana.

Uintivalmennus toteutetaan tiistaisin, keskiviikkoisin sekä perjantaisin klo 7-9 välillä. Lisäksi on mahdollista rytmittää aamuharjoittelua lukuvuoden aikana lisäämällä tai vähentämällä jokaviikkoista aamuharjoittelumäärää. Yhteistyötä tehdään Hämeenlinnan uimaseuran kanssa. Opiskelija valitsee työjärjestykseensä aamuvalmennuksen jokaiseen jaksoon, mutta URL6ja7, URL11-12, URL16-17 ja URL21-22 ovat kevennettyjä niin, että opiskelija harjoittelee niissä yhdenlukiokurssin(38h) verran. Tällöin uimareille yhteensä kertyy 4 lajikurssia lukuvuoden aikana.

Tavoitteet:

Suomen Uimaliiton valmennusstrategia on seurajohtoinen. Näin ollen myös lukion urheiluvalmennus on seuravalmennusta tukeva. Lukion aamuvalmennuksessa pyritään kehittämään uimarin ikävaiheessa keskeisimpiä ”painopisteominaisuuksia” kuten liikunnallisuutta, lajitaitoja, suorituskykyisyyttä läpi kauden sekä lihashuoltoa ja vammojen ennaltaehkäisyä.

Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa uimari monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.

Erytistavoitteena on myös edistää urheilijan aloitteellisuutta ja itseohjautuvuutta.

Sisältö:

Harjoittelun eteneminen lukion aikana Tarve eriyttää harjoittelua uimareiden vuosikurssin mukaan on voimakasta, koska lukiovalmennus on taidollisesti ja fyysisesti vaativampaa kuin mihin lukioon tulevat ovat aikaisemmin tottuneet. Uintiharjoittelussa progressio toteutuu uimareiden henkilökohtaisen taidon kehittymisen kautta, ja harjoitteiden suorittamisen teho nousee ominaisuuksien kehittyessä. Jaksojen painotus vaihtelee kilpailuhuippujen mukaisesti.

Uinnin kilpailukausi on kaksihuippuinen. Syyskausi alkaa elokuussa ja huipentuu pääkilpailuihin marras- ja joulukuussa. Talvikauden pääkilpailut ovat helmi- ja maaliskuussa. Tällöin kurssit SM- ja kv-arvokilpailut ovat heinäkuussa.

Lukion vuosisuunnitelma myötäilee uinnin kaksihuippuista kausijakoa, kuitenkin niin, että harjoittelun painopisteet säilyvät samoina läpi vuoden. Harjoittelun kuormittavuus pyritään muuttamaan siten, että kyseisen kauden päätavoite on mahdollista saavuttaa

Viikko-ohjelmaan sisällytetään

-uinti: aerobinen kestävyys (alkukaudella), race pace (keskikaudella) ja kilpailusimulaatiot (loppukaudella)

- uinti: peruskestävyys

- uinti: nopeus (liikenopeus, reaktionopeus, nopeustaitavuus, vesivoima)

## Fysiikkavalmennus ja muut lajit: Lajikurssit URL 4-22

Painopistelajien lisäksi lukio tarjoaa muiden lajien edustajille mahdollisuuden aamuharjoitteluun 3 kertaa viikossa urheilijalle siten, että lukiossa toimii fysiikkavalmennusryhmä. Fysiikkavalmennusryhmän urheilijoiden lajit vaikuttavat harjoittelun suunnitteluun ja rytmitykseen lukuvuosittain. Oma lajiharjoittelu mahdollistetaan silloin, mikäli urheilija tai hänen edustamansa seura pystyy järjestämään valmennusohjelman lisäksi harjoitteluolosuhteet ja valmennuksen suunnittelun. Yksilöllisesti harjoittelevat urheilijat toteuttavat oman seuravalmentajansa tai tanssiopettajansa laatimaa harjoitusohjelmaa. Itsenäisen harjoittelun järjestämisestä vastaa urheilija itse tai hänen seuransa, koska koululla on vain rajalliset mahdollisuudet olosuhteiden järjestämiseen. Paikalliset seurat ovat antaneet omia tiloja näiden urheilijoidensa käyttöön aamuharjoittelun toteuttamiseksi. Lyseon lukion urheilulinjalla on mukana monien lajien urheilijoita. Lajikirjo myös vaihtelee vuosittain riippuen uusien valittujen



urheilulinjalaisten lajeista. Näistä mainittakoon mm. seuraavien lajien edustajia: judo, karate, suunnistus, hiihto, paritanssi, nykytanssi, sulkapallo, rytmisen kilpavoimistelu, ratsastus, ammunta, tennis, paini, soutu, hiihto, pesäpallo ja amerikkalainen jalkapallo.

Jokaisen urheilijan urheilulliset tavoitteet määräytyvät lajin ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti ja siten kuin ne valmennusohjelmaan kirjataan. Aamuvalmennus URL-kurssi koostuu (38h) osallistumisesta fysiikkavalmennukseen ja/tai oman seuran tai valmentajan johdolla tehtyyn valmennukseen, joka ei ole urheilijalle kuuluvaa normaalia seuravalmennusta.

#### Tavoitteet:

Liikunnallisuuden ja urheilullisuuden lisääminen, terveiden elämäntapojen edistäminen sekä oma-aloitteisuuden lisääminen ja vastuullisuus omasta harjoittelusta itsenäisesti. Fysiikkavalmennuksen tavoitteena on tukea urheilijan monipuolista kehittymistä. Urheilijan osallistuminen harjoitteluun lisää perusliikuntataitoja sekä kehittää fyysisiä ominaisuuksia kestävydessä, nopeudessa ja voimassa sekä kehittää liikehallintaa ja liikkuvuutta ja lajitaitojen kehittäminen.

#### Sisältö:

Muiden lajien aamuharjoittelun sisällöt määräytyvät jokaisen lajin mukaisesti. Fysiikkavalmennus on monipuolista fyysisten ominaisuuksien parantamiseen tähtääviä harjoitteita. Pesäpalloilijat osallistuvat 2 kertaa viikossa lajivalmennukseen seuravalmentajan kanssa, yhden kerran viikossa fysiikkavalmennukseen (pe). Amerikkalaisen jalkapallon pelaajat osallistuvat 3 kertaa viikossa seuravalmentajan johdolla lajivalmennukseen, mikä sisältää myös taktista osaamista lisäävää teoriavalmennusta.