

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO

2. URHEILUVALMENNUKSEN TEHTÄVÄ JA ARVOPERUSTA

- 2.1 Lukiokoulutuksen tehtävä
- 2.2 Urheiluvalmennuksen tehtävä

3. URHEILUVALMENNUKSEN TOTEUTTAMINEN

- 3.1 Urheiluvalmennuksen opintojen rakenne
- 3.2 Oppimiskäsitys urheiluvalmennuksessa
 - 3.1.2 Valmennussopimus
- 3.3 Oppimisympäristö ja -menetelmät urheiluvalmennuksessa
- 3.4 Toimintakulttuuri urheiluvalmennuksessa
- 3.5 Yhteistyö
- 3.6 Korkeakoulut, työelämä ja kansainvälisyys

4. URHEILUVALMENNUKSEN TAVOITTEET JA SISÄLTÖ

- 4.1 Yleiset tavoitteet
- 4.2 Laaja-alainen osaaminen urheiluvalmennuksessa
- 4.3 Urheiluvalmennuksen opintojaksojen arviointi
 - 4.3.1 Opintojaksojen arviointi
 - 4.3.2 Urheiluvalmennuksen oppimäärän arviointi

5. URHEILUVALMENNUKSEN OPINTOJAKSOT

- 5.1 Urheiluvalmennusta tukevat opintojaksot
 - UR 1 Kehity huippu-urheilijaksi
 - UR 2 Henkinen valmennus ja lihashuolto
- 5.2 Lajivalmennuksen opintojaksot
 - UR 3-22:
 - Jalkapallo
 - Jääkiekko
 - Lentopallo
 - Salibandy
 - Uinti
 - Yleisurheilu
 - Muut lajit ja fysiikkavalmennus

1. JOHDANTO

Tämä on Hämeenlinnan lyseon lukion urheilulinjan opetussuunnitelma ja Koulutuskuntayhtymä Tavastian lukiokoulutukseen kuuluvan Hämeenlinnan lyseon lukion koulukohtaista opetussuunnitelmaa.

Urheilulinjan opetussuunnitelmassa huomioidaan ja toteutetaan Tavastian lukiokoulutuksen sekä Hämeenlinnan lyseon lukion yleistä opetussuunnitelmaa, sen kasvatuksellisia ja opetusta tukevia tavoitteita sekä määrittää erityislinjan tavoitteet ja valmennuksen sisältö valtakunnallisesti hyväksytyjen urheilullisten tavoitteiden pohjalta. Koulutuskuntayhtymä Tavastian lukiokoulutuksen Hämeenlinnan lyseon lukion urheilulinjan opetussuunnitelma määrittelee koulussa annettavaa urheiluvalmennusta 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 haetaan yhteishaussa ja valittu opiskelija sitoutuu hoitamaan sekä opiskelun että nousujohteisen valmennuksen moitteettomasti ja tuloksellisesti. Opiskelijan tulee edetä opinnoissaan koulun reunaehtojen mukaisesti säilyttääkseen linjaoikeuden. Opiskelija voidaan rehtorin päätöksellä siirtää urheilulinjalle myös urheilulinjan hakuvaiheen jälkeen, mikäli urheilulliset taidot ja koulumenestys sitä puoltavat ja siihen on valmennuksellista suositusta. Vastaavasti jos opiskelija ei täytä opiskelulle asetettuja vaatimuksia voidaan aamuharjoittelu laittaa määräajaksi tauolle tai opiskelija voidaan linjalta siirretään pois kokonaan.

2. URHEILUVALMENNUKSEN TEHTÄVÄ JA ARVOPERUSTA

2.1 Lukiokoulutuksen tehtävä

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.

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.

2.2 Urheiluvalmennuksen arvoperusta

Hämeenlinnan lyseon 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. Uuden oppiminen ja opiskelu kulkevat rinnakkain itseänsä urheilullisesti kehittyvien nuorten elämänvalinnoissa. Sisukkuutta, rehellisyyttä ja rehtiä kilpaa arvostetaan.

3. URHEILUVALMENNUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Urheiluvalmennuksen opintojen rakenne

Lukiokoulutuksessa noudatetaan valtioneuvoston asetusta lukiokoulutuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta.

Lyseon lukiossa urheiluvalmennusopintojen lukion oppimäärään hyväksi luettavien lukio-opintojen enimmäismäärä 32 opintopistettä. Nämä urheiluvalmennusopinnot ovat koulukohtaisia valinnaisia opintojaksoja (ur 1-22), jotka jokainen laajuudeltaan on 2 opintopistettä. Lajiopintojaksojen lisäksi kaikki valmennuksessa olevat opiskelijat sisällyttävät mahdollisuuksien mukaan opinto-ohjelmaansa myös valmennusta tukevat opintojaksot, joita ovat valmennusopin (38h) sekä henkisen valmennuksen ja lihahuollon opintojaksot (38h). Nämä opintojaksot suositellaan suoritettavaksi toisena lukuvuotena. Suorittaessaan kaikki UR-opintojaksot 3-vuotisella opinto-ohjelmalla opiskellut saa hyväksi luettavia opintojaksoja 28 opintopistettä ja 4-vuotisella opinto-ohjelmalla 32 opintopistettä. Mikäli urheilija osallistuu kesällä tai ns. kouluvalmennuksesta vapaalla jaksolla esim. maajoukkue tvs olevaan urheiluharjoitteluun, voi hän anoa hyväksi luettavan opintojakson. Hyväksi luettavien määrä ei kuitenkaan voi ylittää 32 opintopistettä.

Aamuharjoittelu mahdollistaa sen, että urheilija voi harjoitella kaksi kertaa päivässä. Valmennusta tarjotaan jokaisessa jaksossa, mutta lajeittain 8 opintopisteen verran lukuvuodessa.

Valmennus on suunnitelmallista ja noudattaa urheilulinjan opetussuunnitelmaa.

3.2 Oppimiskäsitys urheiluvalmennuksessa

Valmennuksen keskeisin tavoite on kehittää ja kasvattaa nuoria urheilijoita yksilöinä.

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.

3.2.1 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.

3.3 Oppimisympäristö ja -menetelmät urheiluvalmennuksessa

Valmennus järjestetään pääsääntöisesti Lyseon lukion sekä Hämeenlinnan Liikuntahallit oy:n hallinnoimissa tiloissa ja kentillä mukaan lukien joitakin muita urheilupaikkoja esimerkiksi seurojen omat salit. Kouluvalmennusta järjestetään kolmena aamuna viikossa kaikissa valmennuslajeissa ympäri lukuvuoden huomioiden lajien ennalta suunnitellut ns. harjoittelusta vapaat jaksot. Valmennusryhmien koot pidetään tarkoituksenmukaisina ja ryhmiä muodostettaessa huomioidaan urheilulajien erityispiirteet sekä eroavaisuudet urheilijoiden yksilöllisessä kehityksessä. Turvallisuuden kiinnitetään erityistä huomiota.

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, jalkapallossa, jääkiekossa, lentopallossa, salibandyssä, uinnissa ja yleisurheilussa, joita kutsutaan ns. päälajeiksi. 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. Urheiluvalmennuksen 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.

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.

3.4 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. Oppilaitos ja urheiluvalmentajat tekevät säännöllistä yhteistyötä.

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 luonnollisessa ympäristössä. Valmennusohjelmassa huomioidaan opiskelijan kokonaisrasitus. 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 elämänhallintataidot, 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 urheiluvalmennuksen 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.

3.5 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 Koulutuskuntayhtymä Tavastian ammattiopiston opiskelijat sekä Urheiluakatemia Tavastian jäsenet, jotka opiskelevat muissa oppilaitoksissa kuin lukioliikelaitos Tavastiassa.

Koululla on urheilulinjalla koordinaattori, joka pitää yhteyttä niin valmentajiin kuin tarvittaessa urheilijoiden koteihin.

3.6 Korkeakoulut, työelämä ja kansainvälisyys

Urheilijan lukio-opinnot antavat valmiudet korkeakouluopiskeluun ja lukioaikaiset korkeakoulujen kanssa tarjolla olevat valinnaiset opinnot ovat myös urheilijoiden valittavissa. Monet urheilijoista tähtäävät myös urheilijan ammattilaisuuteen. Suoritettuaan lukio-opinnot heillä on valmiudet hakeutua korkea-asteen

opintoihin myös urheilu-uran jälkeen. Urheiluvalmennuksessa opiskelijat ovat jatkuvasti enemmän tietoisia myös urheilu-uransa talouteen ja rahoitukseen liittyvästä urheilijaimagosta. Urheilijat seuraavat ja pitävät esikuvinaan kansainvälisestikin menestyviä urheilijoita, joten kansainvälisyys mielletään osaksi urheilu-uraa. Opinto-ohjaus ja urheiluvalmennusta tukevat opintojaksot huomioivat urheilu-uraan liittyvät työelämävaihtoehdot ja -valmiudet. Kielten opiskeluun kannustetaan.

4. URHEILUVALMENNUKSEN TAVOITTEET JA KESKEISET SISÄLLÖT

4.1. Yleiset tavoitteet

- Opiskelija kehittyä 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 elämönhallintataidot; hän tietää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehitymisessään 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 Laaja-alainen osaaminen urheiluvalmennuksessa

Laaja-alainen osaaminen kytkeytyy urheiluvalmennuksen kursseihin erityisesti hyvinvointiosaamisen, vuorovaikutusosaamisen sekä urheilun eettisten periaatteiden ja eettisen toiminnan kautta. Nämä laaja-alaiset tavoitteet ovat luonnollisella tavalla jo itsessään osa urheiluvalmennuksen ja urheilijana kehittymisen tavoitteita, joita on kuvattu jo aikaisemmin. Lisäksi urheiluvalmennusta tukevan opintojakson ”kehity huippu-urheilijaksi” laaja-alaisena tavoitteena myös yhteiskunnallisen osaamiseen liittyvät työelämävalmiudet sekä urheilujärjestötuntemus sekä myös valmentautumisen tieteellinen pohja. Luova osaaminen, liikemallien yhdistelykyky sekä eri lajien siirtovaikutuksen ymmärtäminen osana taitoa on läsnä harjoittelussa ja sen tiedostamista lisätään valmennuksessa. Urheilumaailma on kansainvälinen ja kansainväliset kilpailut tuovat esiin myös uusia nuorten esikuvia. Suomalaisten menestyminen ja heidän jatkuvasti esillä oleminen luo kuvaa niistä urheilullisista ja persoonallisista kyvyistä, jota kansainvälinen menestys edellyttää.

4.3 Urheiluvalmennuksen opintojaksojen arviointi

Suorittaminen edellyttää säännöllistä ja urheiluvalmennuksen mukaista osallistumista aamuharjoitteluun.

Arvioinnista vastaa kunkin lajiryhmän valmentaja ja urheilulinjan koordinaattori. Valmennuksen opintojaksot hyväksytään opintopisteiksi kunkin jakson lopussa. Suoritusmerkintään voidaan sivulajeissa vaatia harjoituspäiväkirja varsinkin, jos urheilija harjoittelee opintojakson aikana osittain itsenäisesti tai henkilökohtaisen valmentajansa kanssa.

Kukin suoritettu opintojakso on 2 opintopisteen arvoinen (38h).

4.3.1 Opintojakson arviointi

Urheiluvalmennuksen ur-opintojaksot arvioidaan suoritusmerkinnällä (S = suoritettu, H = hylätty).

4.3.2 Urheiluvalmennuksen oppimäärän arviointi

Urheiluvalmennuksen opintojaksot ovat lukio-oppimäärään sisällytettäviä koulukohtaisia valinnaisia opintoja. Jos opiskelija suorittaa vähintään 20 opintopisteen edestä ur-opintojaksoja, saa hän todistukseen erikseen maininnan suoritetusta urheilulinjasta.

5. Urheiluvalmennuksen opintojaksot

Lyseon lukiossa urheiluvalmennuksesta saatavien suoritusten enimmäismäärä 32 lukio-oppimäärään hyväksi luettavaa opintopistettä. Nämä urheiluvalmennuksen opintojaksot ovat koulukohtaisia valinnaisia opintojaksoja, joita valitsevat vain urheilulinjalle valitut tai myöhemmin urheilullisin perustein urheilulinjalle siirretty opiskelija. Lajiopintojen lisäksi kaikki valmennuksessa olevat opiskelijat sisällyttävät mahdollisuuksien mukaan opinto-ohjelmaansa myös valmennusta tukevat opintojaksot, joita on kaksi (UR 1 ja UR 2). Nämä opintojaksot suositellaan suoritettavaksi toisena lukuvuotena. Suorittaessaan kaikki UR-opintojaksot 3-vuotisella opinto-ohjelmalla opiskellut saa hyväksi luettavia opintopisteitä 28 ja 4-vuotisella opinto-ohjelmalla on mahdollista 32 opintopistettä. Mikäli urheilija osallistuu kesällä tai ns. kouluvalmennuksesta vapaalla jaksolla esim. maajoukkue tvs olevaan urheiluharjoitteluun, voi hän anoa hyväksi luettavan opintojakson kuitenkin niin, että urheiluvalmennuksesta saatavat opinnot eivät ylitä 32 hyväksi luettavaa opintopistettä.

Sekä lajivalmennuskursseja että valmennusta tukevat opintojaksot tai osan niistä opiskelija voi suorittaa myös lajiliittojen kursseilla, maajoukkuevalmennuksessa tai muussa vastaavassa toiminnassa, jolloin urheilija voi anoa erikseen näiden hyväksi lukua erillisellä anomuksella urheilulinjakoordinaattorilta tai rehtoreilta. Niiden tulee olla sisällöltään ja pituudeltaan koulun valmennusta tukevien opintojaksojen 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

5.1 Urheiluvalmennusta tukevat opintojaksot

UR 1 Kehity huippu-urheilijaksi

Tavoite: Tiedollisten valmiuksien antaminen oman valmennuksen, harjoittelun ja urheilija-uran vaatimusten ymmärtämiseksi

Sisältö: Opitaan perustietoja valmentautumisesta, valmennuksen suunnittelusta, fyysisen kunnon kehittämisestä, ryhmän ohjaamisesta, urheilijan ravitsemuksesta ja harjoittelun tukitoimista sekä

urheilijan talouteen ja uran rahoittamiseen liittyvistä asioista sekä muista urheilijauraan olennaisesti liittyvistä ajankohtaisista asioista.

Mikäli opintojaksoa ei voida järjestää lähiopetuksena, voidaan se suorittaa itsenäisesti.

UR 2 Henkinen valmennus ja lihashuolto

Tavoite:Henkisen valmennuksen käsitteeseen ja keinoihin tutustuminen sekä harjoitteiden tekeminen osana omaa urheiluvalmennusta. Lihashuollon ymmärtäminen ja merkitys osana urheilijan kehitystä ja käytännön harjoitteiden monipuolistaminen osaksi omaa lihashuoltoa.

Sisältö: Perustiedot henkisestä valmennuksesta ja lihashuollosta ja sekä toiminnalliset harjoitteet lajivalmennuksessa ja osana omaa harjoittelua.

Opintojakso on itsenäisesti suoritettava opintojakso Moodlessa.

5.2 Lajivalmennuksen opintojaksot

UR 3-7

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.

UR 8-12 ja UR 9-17

Toisena ja kolmantena vuotena vahvistetaan ja kehitetään taitoja ja fyysistä suorituskykyä tavoitteena tasapainoinen, itseensä luottava ja positiivinen eurooppalainen urheilija

Lajikohtaiset sisällöt määritellään opetussuunnitelman lajiosassa.

Urheiluvalmennukseen osallistutaan. Itsenäinen suorittaminen on mahdollista vain erityisjärjestelyin ja valmentajan ohjaamana johtuen opintojaksojen erityislaatuudesta. Mikäli urheilija suorittaa osan valmennuksen opintojaksosta itsenäisesti, siitä sopivat valmentaja, urheilija, urheilijan oma henk. kohtainen valmentaja sekä urheilulinjan koordinaattori yhdessä.

UR 3-22 Lajivalmennuksen opintojaksot kussakin lajissa

Lajivalmennuksen opintojaksojen sisällöt muodostuvat kunkin lajin määrittelemien lajille ominaisten kehittämisosia-alueiden mukaisesti vuosittain ja jaksoittain.

Jalkapallo (UR 3-22):

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: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, voimaharjoittelutekniikoiden opettelu, harjoitusmäärien lisääntymisen huomioiminen
2. vuosi: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, omakohtainen voima- ja nopeusharjoittelu
- 3 ja 4. vuosi: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, pelipaikkakohtaisuus korostuu (vahvuuksien vahvistaminen), omakohtainen voima- ja nopeusharjoittelu

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

Jääkiekko (UR 3-22):

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 pääsääntöisesti lajinomaisesti harjoitellen. 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, motoriikka ja palauttavat harjoitteet. Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa pelaaja monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.

Keskeiset sisällöt:

Vuosiluokkakohtaiset painotusalueet:

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

Jaksokohtaiset painotusalueet kunakin lukiovuonna:

1. jakso: Laji- ja pelitaidot, luistelutekniikka ja -voima, maalinteko, luistelutekniikka ja luisteluvoima
2. jakso: Laji- ja pelitaidot, pienpelit, kamppailu, pelipaikkakohtainen harjoittelu, maalinteko, luistelutekniikka ja luisteluvoima
3. jakso: Laji- ja pelitaidot, pienpelit, kamppailu, pelipaikkakohtainen harjoittelu, maalinteko, luistelutekniikka ja luisteluvoima
4. jakso: 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 maalinestopelit, 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.

Lentopallo (UR 3-22):

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.

Sisältö:

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. Harjoitukset ovat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Tiistaisin ja keskiviikkoisin painotus henkilökohtaisen lajitaidon kehittämällä 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.

Jaksokohtaiset painotusalueet:

1. jakso: henkilökohtaiset taidot
2. jakso: henkilökohtaiset taidot ja tukiharjoittelu
3. jakso: henkilökohtaiset taidot ja tukiharjoittelu
4. jakso: henkilökohtaiset taidot ja tukiharjoittelu
5. jakso: vapaa/ -ylimenojakso

Salibandy (UR 3-22)

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 kehittämisellä taito- ja pelikäsitysharjoitteiden avulla. Keskiviikkoisin ja perjantaisin harjoittelu koostuu voima-, nopeus-, koordinaatio-, ketteryyssiikkuvuus- ja palauttavasta harjoittelusta. Perjantaisin myös huomioidaan lähestyvän viikonlopun otteluohjelma.

Tavoitteet: Salibandyn 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:

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

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

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

Neljännessä jaksossa lajitaidoissa korostuu pelikäsityksen ja lajiliikkeen harjoittelu.

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

Uinti (UR 3-22):

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 UR6ja7, UR11-12, UR16-17 ja UR21-22 ovat kevennettyjä niin, että opiskelija harjoittelee niissä yhden opintojakson (38h) verran. Tällöin uimareille yhteensä kertyy 8 lajiopintopistettä 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. Erityistavoitteena 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 kilpailuhiippujen mukaisesti.

Uinnin kilpailukausi on kaksihuippuinen. Syyskausi alkaa elokuussa ja huipentuu pääkilpailuihin marras- ja joulukuussa. Talvikauden pääkilpailut ovat helmi- ja maaliskuussa. Tällöin uinnin 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)

Yleisurheilu (UR 3-22):

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

Harjoittelu tapahtuu lukion valmentajan ohjauksessa vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa ja lajinomaisesti harjoitellen. Pääosin valmentautuminen on ryhmäharjoittelua, jossa huomioidaan opiskelijan laji, ikä ja taso sekä harjoituskausien painotukset. Yleisurheiluryhmän 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.

Yleisurheiluvalmennuksen tavoitteita urheiluvalmennuksen yleisten tavoitteiden lisäksi ovat yleisurheilun harjoituskulttuurin omaksuminen, yleisurheilussa käytettyjen harjoitusmuotojen oppiminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen. Urheiluvalmennus on osa urheilijan kokonaisvalmennusta.

Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa urheilija monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.

Sisältö:

Yleisurheilun vuosikohtaiset sisältöpainotukset:

- 1.vuosi: lajiharjoitteiden ja fyysisten harjoitteiden oppiminen, säännöllisen harjoittelun ymmärtäminen ja toteutus
- 2.vuosi: lajin perusharjoitteiden tehostuminen, harjoitusvuoden jaksottamisen ymmärtäminen ja toteutus
- 3-4.vuosi: urheilijan itsenäiseen harjoitteluun kasvaminen, kilpailuun valmistavan harjoittelun painottaminen

Jaksokohtaiset painotusalueet:

1. jakso: kesän kilpailukauden loppuosa ja ylimenokausi vapaa jakso
2. jakso: syksyn yleinen peruskuntokausi, peruskestävyys, lihaskestävyys ja lajinomainen harjoituskestävyys
3. jakso: syksyn lajinomainen peruskuntokausi, maksimivoima- ja lajitaitoharjoittelu
4. jakso: kilpailuun valmistava kausi ja hallikilpailukausi, lajitaito, nopeusvoima ja lajin erikoisharjoittelu
5. jakso: kevään kilpailuun valmistava kausi: lajitaito, nopeusvoima ja lajin erikoisharjoittelu

Muut lajit ja fysiikkavalmennus (UR 3-22)

Päälajien 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 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, rytminen 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 opintojakso 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. Mahdollisten yhteistyölajien antama lajivalmennus sisällytetään ohjelmaan kulloinkin käytössä olevien resurssien mukaan.