



URHEILULINJAN OPETUSSUUNNITELMA

Urheilulinjan opetussuunnitelma on osa Hämeenlinnan lyseon lukion opetussuunnitelmaa, minkä liitteenä se on kokonaisuudessaan ePerusteissa.

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO

2. URHEILUVALMENNUKSEN TEHTÄVÄ

3. LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN URHEILUVALMENNUKSESSA

4. URHEILUVALMENNUKSEN YLEISET SISÄLLÖT JA PERIAATTEET

5. URHEILUVALMENNUKSEN ARVIOINTI

6. OPINNOT

6.1. Lajivalmennuksen opintojaksot

URL 4-23:

Jalkapallo

Jääkiekko

Lentopallo

Salibandy

Uinti

Yleisurheilu

Muut lajit ja fysiikkavalmennus

6.2. Urheiluvalmennusta tukevat opintojaksot

URL 1 Valmennusoppi: Kehity huippu-urheilijaksi

URL 2-3 Henkinen valmennus ja lihashuolto

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 määritellään 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 opiskelijaksi valittu 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. LUKION URHEILUVALMENNUKSEN 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.

3. LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN URHEILUVALMENNUKSESSA

Urheiluvalmennus kytkeytyy osaksi lukiokoulutuksen laaja-alaista tehtävää. Valmennuksen tavoitteet, sisällöt ja arviointi tukevat opiskelijan kehittymistä ja oppimista. Urheilun kautta lukiolainen oppii hallitsemaan arkea ja kasvaa vuorovaikutuksellisessa ja eettisyyttä korostavassa ympäristössä. Opiskelussa ja opinnoissa ja urheilussa vaaditaan taitoja, jotka kertyvät tekemisen kautta. Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen ovat osa urheilun ydintä ja päämäärätietoisuus kasvaa osaksi nuorta opiskelijaa.

Lisäksi urheiluvalmennusta tukevan valmennusopin opintojakson 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.

Hyvinvointiosaaminen

Terve lukiolainen kykenee kehittämään itseään ja huolehtimaan ympäristöstään. Urheiluvalmennuksessa nuoria autetaan tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja parantamaan kehitettäviä piirteitä sekä arvioimaan omaa hyvinvointiaan ja jaksamista ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Urheilu tukee nuoren identiteetin rakentumista. Urheiluvalmennuksen tavoitteet määritellään siten, että ne tukevat lukiolaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja henkilökohtaisia tavoitteita. Tavoitteet asetetaan yhdessä lukiolaisen kanssa. Hyvinvointiosaamista tuetaan useiden oppiaineiden avulla: osaamista kertyy koordinoitusti urheiluvalmennuksessa ja mm. terveystiedon, liikunnan ja psykologian oppiaineiden kanssa.

Vuorovaikutusosaaminen

Urheiluvalmennuksella autetaan lukiolaista toimimaan vuorovaikutuksessa ja yhdessä toisten kanssa. Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää aina yhteistyötä toisten opiskelijoiden, opettajien ja valmentajien kanssa sekä muiden valmennukseen osallistujien kanssa. Vuorovaikutustaidot ovat esim. empatiakykyä, toisten huomioon ottamista, keskustelu- ja itsensä ilmaisukykyä. Lukiossa korostetaan nuoren elämän tilanteen ymmärrystä sekä valmennuksessa että opiskelussa. On tärkeää, että lukiolainen osaa ilmaista omia kokemuksiaan ja tavoitteitaan selkeästi. Vuorovaikutusosaaminen kehittyy pitkän ajan kuluessa, joten urheilulinja pyrkii useiden oppiaineiden yhteistyöllä tarjoamaan opiskelijalle työkaluja omien vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi. Vuorovaikutus on kiinteä osa opiskelua ja kanssakäymistä muiden kanssa ja korostuu mm. äidinkielen, liikunnan, terveystiedon, uskonnon, filosofian ja vieraiden kielten opiskelussa.

Monitieteinen ja luova osaaminen

Ympäröivä yhteiskunta muuttuessaan muuttaa myös urheiluun ja valmennukseen kuuluvia asioita. Urheilijalle on tärkeää pystyä seuraamaan muutoksia ja reagoimaan niihin. Tämä edellyttää kykyä kriittiseen pohdiskeluun, jolloin tutustuminen erilaisiin tiedonlähteisiin harjaannuttaa kriittistä lukutaitoa, mutta ohjaa samalla asioiden jatkuvaan oppimiseen. Henkilökohtainen uteliaisuus uutta kohtaan auttaa ylläpitämään ja parantamaan motivaatiota. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää monesti luovia ratkaisuja ja joustavuutta. Valmennuksessa apuna käytettävät teknologiat tuovat arkeen tieteellistä ja tutkimuksellista näkökulmaa.

Yhteiskunnallinen osaaminen

Lukiolainen saa laajan ymmärryksen yhteiskunnan rakenteista ja toiminnasta ja urheiluharrastus kasvattaa ymmärrystä lisää, koska urheilu ei ole yhteiskunnassa erillinen saareke. Lukion tavoitteena on kasvattaa opiskelijoistaan aktiivisia ja rohkeita vaikuttajia. Näitä taitoja urheilija voisi käyttää yhteisen hyvän toteuttamiseksi. Urheilija kykenee keskustelemaan ja perustelemaan omia mielipiteitään tilanteissa, joissa demokraattiset arvot ovat tärkeitä. Urheilun kautta hän omaksuu yrittäjähenkisen asenteen, joka kasvattaa aloitteellisuutta ja vastuunkantamista. Sivistyksen laaja ymmärrys auttaa nuorta tekemään oikeudenmukaisia valintoja ja puolustamaan tarvittaessa heikompiensa. Muuttuvassa maailmassa urheilija omaksuu kyvyn reagoida uusiin tarpeisiin ja pystyy mukautumaan työelämän vaatimuksiin niin urheilussa kuin muilla työelämän alueilla. Useat oppiaineet tukevat urheilulinjalaisen yhteiskunnallista osaamista ja urheiluvalmennus tukee toiminnallaan mm. yhteiskuntaopin, terveystiedon, uskonnon ja historia oppiaineiden tavoitteita.

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Urheilun eettiset periaatteet ohjaavat urheilulukioiden toimintaa niin urheiluvalmennuksessa kuin muussa koulutuksessa. Urheilulinja ja akatemiatoiminta kantaa vastuunsa mm. antidoping-koulutuksesta ja -toiminnasta, eettisiin arvoista perustuvasta kasvatuksesta sekä ohjaavat reilun pelin sääntöjen noudattamiseen. Urheiluvalmennuksessa huomioidaan, että nuorten mahdollisuudet toimia yhteiskunnan jäsenenä säilyvät ja kehittyvät. Suomalaisen huippu-urheilun valinta on tukea nuoria omissa tavoitteissaan ja mahdollistaa menestyminen myös muussa kuin urheilussa. Lukiossa pyritään edistämään ymmärrystä siitä, että opiskelija on osa suurempaa kokonaisuutta, jolloin hänen valinnoillaan ja toimillaan on vaikutusta myös ympäristön hyvinvointiin. Oppiaineysteistyötä tehdään mm. biologian, filosofian, liikunnan, maantiedon, terveystiedon, yhteiskuntaopin ja uskonnon oppiaineiden kanssa.

Globaali- ja kulttuuriosaaminen

Kilpa- ja etenkin huippu-urheilu on kansainvälistä toimintaa. Monet urheilijoista tähtäävät myös urheilijan ammattilaisuraan. Urheilijat seuraavat ja pitävät esikuvinaan kansainvälisestikin menestyviä urheilijoita, ovat jatkuvasti enemmän tietoisia myös talouteen ja rahoitukseen liittyvästä urheilijaimagosta. Kansainvälisyys mielletään osaksi urheilu-uraa. Tapahtumiin osallistuminen edellyttää nuorilta toimimista eri kulttuureissa ja ymmärrystä toisten maiden tavoista ja käytänteistä. Lisäksi tarvitaan suvaitsevaisuutta. Urheilulinjalaiselle on tärkeää kyetä kommunikoidaan vieraila kielillä ja pystyä kertomaan oman maansa kulttuurista ja historiasta ulkomaisille kanssaihmisille. Linjalla kannustetaan kielten opiskeluun sekä osallistumaan lukion kansainvälisiin vaihtomatkoihin, jotta voi kartuttaa ka-osaamistaan vaikka oma urheilijapolku ei olisikaan vielä tarjonnut kansainvälisiä tapahtumia. Suomalaisen liikunta- ja urheilukulttuurin tuntemus karttuu liikunnan opintojaksoilla sekä urheiluvalmennuksessa ja muutoin historia sekä yhteiskuntaoppi ja vieraat kielet ovat merkityksellisiä kulttuuriosaamisen lisäämiseksi.

4. URHEILUVALMENNUKSEN YLEISET SISÄLLÖT JA PERIAATTEET

Hämeenlinnan lyseon lukion urheilulinjalla noudatetaan valtioneuvoston asetusta lukiokoulutuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta.

Valmennuksen tavoitteena on tukea urheilijan kehitystä kohti kotimaista ja kansainvälistä menestymistä.

- Urheilijoilla on kokonaisvalmennuksesta vastaava henkilö, joka tekee yhteistyötä urheiluakatemia Tavastian ja oppilaitoksen kanssa.
- Urheilijoiden kehittymistä seurataan.
- Urheilijan valmentautumiseen sisältyy teoriaopintoja, joita urheilija soveltaa omassa valmentautumisessaan.

Urheilija kulkee kaksoisurapolulla

- urheilija suorittaa lukio-opinnot ja ylioppilastutkinnon sekä kykenee arvioimaan ja suunnittelemaan jatko-opintomahdollisuuksiaan.
- urheilulinjalla opiskelija tietää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun
- urheilija kykenee suunnittelemaan opiskeluaan ja urheiluvalmennustaan, asettamaan itselle tavoitteita niissä sekä tekemään päätöksiä niiden toteuttamiseksi.

- urheilija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja elämänhallintataidot; hän tietää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehitymisessään ihmisenä ja urheilijana
- Koululla on urheilulinjalla koordinaattori, joka pitää yhteyttä niin valmentajiin kuin tarvittaessa urheilijoiden koteihin ja päinvastoin.

Valmennus on suunnitelmallista ja tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä.

- Kouluvalmennusta järjestetään kolmena aamuna viikossa kaikissa koulun valmennuslajeissa ympäri lukuvuoden huomioiden lajien ennalta suunnitellut ns. harjoittelusta vapaat jaksot. Urheilulinjalla lajivalmennusta tarjotaan, jalkapallossa, jääkiekossa, lentopallossa, salibandyssä, uinnissa ja yleisurheilussa, joita kutsutaan ns. painopistelajeiksi. Muihin lajeihin itsenäisen ja yksilöllisen harjoittelun tueksi tarjotaan fysiikkavalmennusta. Urheiluvalmennuksen painopistelajit voivat myös muuttua riippuen kouluun hakevien urheilijoiden lajeista ja se muutoin katsotaan tarpeelliseksi. Lisäksi tapauskohtaisesti voidaan sopia yksilöllisestä valmennusohjelmasta, joka sovitaan aina erikseen yhdessä koulun, urheiluakatemia Tavastian ja opiskelijan valmentajan kanssa. Valmennuslajeja ovat kaikki lajit, joihin opiskelija voidaan valita silloin, kun hän täyttää valmennusurheilijalle asetetut vaatimukset.
- valmennus on ohjattua laji- tai ominaisuusvalmennusta.
- 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.
- Valmentaja vastaa valmennusohjelmasta ja sen toteutumisesta sekä antaa selvityksen urheilijan suoriutumisesta.
- Valmennusryhmien koot pidetään tarkoituksenmukaisina ja ryhmiä muodostettaessa huomioidaan urheilulajien erityispiirteet sekä eroavaisuudet urheilijoiden yksilöllisessä kehityksessä.
- urheilijat ohjaa opiskelijaa elämänhallintaan ja tukee myös opiskelua urheilun rinnalla.
- urheilun ja opintojen yhdistämistä tukee koko koulun henkilöstö ja akatemiavalmentajat että urheilijaa lähellä olevat seuravalmentajat.

Valmennus on laadukasta

- Valmentaja painottaa työssään urheilijan taidon kehittymistä niin lajiharjoittelussa kuin fyysisessä oheisharjoittelussakin
- Valmentaja luo valmennustapahtumiin kannustavan ja kehityksmyönteisen ilmapiirin, jossa opiskelija säilyttää mielenkiintonsa urheiluun teemalla ”laadukkaasti, motivoituneesti ja hyvillä mielin”
- lukion ja Akatemian ja seurojen yhteistyö pyrkii kehittämään ammattimaisen valmennuksen olosuhteita kaikkien yhteistyökumppaneiden kanssa.

Harjoitusolosuhteet

- painopistelajeissa harjoitusolosuhteet täyttävät laji- ja yleisvalmennuksen vaatimukset.

Kehittyminen huippu-urheilijaksi

- valmennus tukee urheilijaa itseohjautuvuuteen, jolloin opiskelijasta kasvaa tavoitteellinen, ajankäytön hallitseva ja sisukas omasta harjoittelustaan vastaava urheilija.

- vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä on jatkuvaa. Valmentaja osaa tunnistaa tilanteet, joissa urheilija tarvitsee tukea ja osaa ohjata hankalissa tilanteissa eteenpäin mielummin ennaltaehkäisevästi.
- valmennusohjelma on järkevä ja tukee itseluottamusta sekä ylläpitää motivaatiota, joka lisääntyy kehittymisen myötä.
- kouluvalmennukseen kuuluu myös psyykkiseen valmentautumiseen liittyviä oppitunteja ja harjoittelua.

5. URHEILUVALMENNUKSEN ARVIOINTI

Urheiluvalmennuksen opinnot ovat koulukohtaisia valinnaisia opintoja ja ne arvioidaan suoritusmerkinnällä (S). Urheiluvalmennukseen liittyvät opintojaksot on laajuudeltaan kukin 2 opintopistettä.

Jos opiskelija suorittaa vähintään 20 opintopisteen edestä url-opintojaksoja, saa hän todistukseen erikseen maininnan suoritetusta urheilulinjasta.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja esim itsearviointia, keskusteluja, havainnointia sekä teknisiä sovelluksia tai testejä. 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 ja siitä on sovittu yleisryhmän valmentajan kanssa etukäteen.

Loukkaantuneen urheilijan harjoittelusta sovitaan aina tapauskohtaisesti valmentajan ja koulun kanssa. Sairastuneen urheilijan toipumista pitää tukea terveyden kannalta tarkoituksenmukaisesti.

Valmennuksen opintojaksojen arvioinnissa huomioidaan seuraavia asioita

- Opiskelijaa ohjataan arvioimaan säännöllisesti edistymistään asetetuissa tavoitteissa. Näitä tavoitteita ovat muun muassa
 - o laji- ja yleistaidoissa kehittyminen
 - o fyysisissä ominaisuuksissa kehittyminen
 - o psyykkisissä taidoissa kehittyminen
 - o yhteistyötaidoissa kehittyminen ja ryhmässä toimiminen
 - o urheilullisen elämäntavan saavuttaminen
 - o aktiivisuus ja motivaatio urheiluvalmennukseen osallistumisessa
 - o henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman toteuttaminen
- yksilöllisyys
 - o jokaista opiskelijaa ja hänen kehittymistään arvioidaan yksilönä
 - o jokainen opiskelija kasvaa ymmärtämään oman suorituksensa arvioinnin merkityksen
 - o kehittymisen arviointi perustuu tehtyihin havaintoihin ja mittauksiin suhteessa urheilijalle asetettuihin tavoitteisiin

6. OPINNOT

6.1. URL (4-23) Urheiluvalmennuksen lajikohtaiset opintojaksot

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

Jalkapallo (URL 4-23)

Toteutus

Harjoittelu jaksottuu lukion 1. 3. 4. ja 5. lukuvuosisijaksoon.

Tavoitteet

Jalkapallovalmennuksen taidollisena tavoitteena on lajin teknis-taktisten sisältöjen pelinomainen hallitseminen. Sillä tarkoitetaan mm. 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

Tekniset taidot ja oma pelikäsitys

1 kosketus ja haltuunotot, syöttötekniikat, pallon hallussa pito, eri tyyliset käännökset, vartalon hallinta, pallollisen valinnat, tyhjän tilan -periaate, pelin avaaminen ja rakentaminen, 1 kosketus (miten, mihin ja tarkoitus), edistävät syötöt, suojauksen kehittäminen, syöttövalikoiman laajentaminen, ilmassa tulevat pallot, pelattavaksi tuleminen, tilan teko ja täyttö, kentän täyttö, tilanteen vaihto, kun pallo menetään (TV-), pelaajien omat kehityskohteet

Puolustaminen

1 kosketus (miten, mihin ja tarkoitus), edistävät syötöt, suojauksen kehittäminen, riisto tekniikat ja vartalon sekä käsien käyttö, katkosyöttö, syöttövälien tunnistaminen, peliasento, 1v1 pelaaminen, alueen täytöt ja aluepuolustaminen, tilanteen vaihto, kun pallo voitetaan (TV+), pelaajien omat kehityskohteet

Murtautuminen

1 kosketus (miten, mihin ja tarkoitus), edistävät syötöt, viimeistely, eri tekniikat, syöttövalikoiman laajentaminen, tempokuljetukset, ajoitukset, tilan tyhjentäminen ja täyttö, 1 ja 2 liike, 1v1 pelaaminen, ylivoiman luominen, tilanteen vaihto, kun pallo menetetään (TV-), pelaajien omat kehityskohteet

Puolustaminen ja joukkueprässit

Pidemmät syötöt, syöttövälien tunnistaminen, suojauksen kehittäminen, pallon riisto, eri tekniikat, katkosyöttö, peliasento, 1v1 pelaaminen, alueen täytöt ja aluepuolustaminen, tilanteen vaihto, kun pallo voitetaan ja kun pallo menetetään (TV + ja TV-)

Eteneminen (viimeistely, boxi-toiminta)

- 1 kosketuksen tarkoitus, suojauksen kehittäminen ja kääntymisen tekniikat, viimeistelytekniikat, ilmassa tulevat pallot, yhdellä kosketuksella pelaaminen, ajoitukset, yllätyksellisyys, 1v1 pelaaminen, boxin täyttö, tilanteen vaihto, kun pallo menetetään (TV-)

Puolustaminen (boxi-toiminta)

Keskitykset maalille ja viimeistely, purkupallot, riisto vai kääntymisen estäminen, katkosyöttö, boxin täyttö, peliasennot, 1v1 pelaaminen, tärkeimmät alueet, tilanteen vaihto, kun pallo voitetaan (TV+), pelaajien omat kehityskohteet

Vuosiluokkakohtaiset painotusalueet:

1. vuosi URL4, 6-8: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, pelipaikkakohtainen harjoittelu, voimaharjoittelutekniikoiden opettelu, harjoitusmäärien lisääntymisen huomioiminen
2. vuosi URL9, 11-13: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, pelipaikkakohtainen harjoittelu omakohtainen voima- ja nopeusharjoittelu
3. ja 4. vuosi URL14, URL 16-18, URL 19,21-23: taito- ja pelikäsitysharjoittelu, pelipaikkakohtaisuus korostuu (vahvuuksien vahvistaminen), omakohtainen voima- ja nopeusharjoittelu

Työmuodot: lajiomaiset harjoitteet, voima- ja nopeusharjoitukset sekä huoltavat harjoitteet.

Jääkiekko (URL-23)

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 henkilökohtaiseen kehityssuunnitelmaan, joka laaditaan yhdessä pelaajan kanssa. Kehityssuunnitelmat kattavat teknis-taktisen osa-alueen sekä pelaajan suorituskykyyn liittyvät asiat. Kehityssuunnitelmaa tarkastellaan ja päivitetään, yhdessä pelaajan kanssa, kouluvuoden ja harjoittelun edetessä. Jääkiekkoilijoiden kehitystä seurataan fyysisten ominaisuuksien sekä teknis- taktisten tekijöiden puitteissa. Kehityssuunnitelmat perustuvat yksilöllisiin henkilökohtaisiin tavoitteisiin.

Sisältö

Luistelu

On pelivalmis, on monipuolinen, pystyy nopeustaitavaan peliin kiekolla ja ilman kiekkoa, pystyy ja jaksaa täysvauhtista luistelua sekä rytminvaihdoksia

Kiekossa pysyminen

Liikkuu kiekon kanssa monipuolisesti, hallitsee kiekkoa, on pelattavissa, syöttää ja vastaanottaa kiekkoa monipuolisesti

Maalinteon edistäminen

Laukoo yhdellä kosketuksella, pelaa maalivahtia vastaan, tukee kiekollista maalinteossa

Kiekon haluaminen (puolustuspelitaidot)

Riistää kiekon nopeasti, ottaa tilan ja ajan pois kiekolliselta ja kiekottomilta

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

Lentopallo (URL 4-23):

Toteutus

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 kehittämisellä taito- ja pelikäsitysharjoittelun avulla. Perjantaisin huomioidaan lähestyvän viikonlopun otteluohjelma. Tukiharjoittelu koostuu voima-, nopeus-, koordinaatio-, ketteryys-, liikkuvuus- ja palauttavasta harjoittelusta painottuen kunkin jakson seuraottelujen mukaan. 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:

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 (URL 4-23)

Toteutus

Lajivalmennus pohjautuu Salibandyliiton ja Steelersin valmennuslinjauksiin, joiden tavoitteena on luoda parempia pelaajia ekologisen dynamiikan sekä nonlinearisen pedagogiikan avulla toteutettavien rajoite- ja tarjouma-perusteisen lajiharjoittelun kautta.

Harjoitukset järjestetään tiistaisin, keskiviikkoisin sekä perjantaisin ja harjoitukset jakaantuvat lajiharjoituksiin (2/3) ja ominaisuusharjoituksiin (1/3).

Tavoitteet:

- on luoda pelaajalle edellytykset kehittyä paremmaksi urheilijaksi. Pelaaja oppii mitä menestyminen pitkällä aikavälillä tarkoittaa ja mitä toimia se vaatii. Pelaajan on tärkeä omata tavoite pitkälle aikavälille, joka ohjaa toimintaa arjessa.

- pelaaja ymmärtää kokonaisvaltaisen kehittymisen merkityksen kasvaessaan aikuispelaajaksi ja luoda edellytykset kehittyä kansalliselle ja kansainväliselle huipputasolle.
- opettaa urheilijaopiskelijoille vastuunkantoa omasta kehittymisestään. Vastuunkanto pitää sisällään toisten huomioimisen, urheilulliset elämäntavat, pitkäjänteiseen harjoitteluun oppimisen sekä oman toiminnan jatkuvan kehittymisen
- tutustuttaa nuoret opiskelijat monipuoliseen harjoitteluun sekä luo puitteet urheilijoiden parempaan kehittymiseen, jonka saavutettuaan pelaajat ovat urheilullisempia salibandyn pelaajia sekä valmiimpia toimimaan kansallisella pääsarjatasolla sekä kansainvälisillä kentillä.
- painotetaan myös kaksoisuran merkitystä. On hyvä tiedostaa, että koulunkäynti on hoidettava sen vaatimalla tavalla, jotta voi Urheiluakatemia Tavastiassa saa harjoitella.
- vaihtelevat tukiharjoitteet alkuverryttelyissä.

Sisältö

Lajiharjoittelun pääpaino on peruspelaamisessa. Yksilötasolla tämä tarkoittaa pallollisessa pelaamisessa tilan käyttämistä, tukipelaamista, tilan optimointia ja maalintekoalueen toimintaa. Lajiharjoittelussa ovat läsnä myös pallottoman peruspelaamisen lajit; paineistaminen, tukeminen, tilan rajaaminen ja maalinestopeli. Palloton pelaaminen toimii vastinparina pallolliselle pelaamiselle käytännön harjoittelussa.

Ominaisuusharjoittelu pitää sisällään aerobia-, voima-, ketteryys-, nopeus- ja liikkuvuusharjoittelua. Koko lukuvuoden ajan toteutuksessa huomioidaan yksilön kokonaisvaltainen rasitus, mahdolliset loukkaantumiset sekä tarjotaan yksilöille mahdollisuus henkilökohtaisten ominaisuuksien kehitykseen. Fysiikkaharjoittelussa pyritään nousujohteisuuteen tavoitteen mukaisesti.

Jokaisella jaksolla maalintekoalueen toiminta on läsnä harjoittelussa. Muuten jaksojen painopisteet jaetaan seuraavasti:

1.jakso: Joukkueiden lajiharjoittelu alkaa/jatkuu. Ominaisuusharjoittelussa keskitytään aerobian harjoittamiseen, jotta urheilijaopiskelijoilla on paremmat edellytykset jaksaa lukuvuoden läpi niin koulussa kuin urheilun parissa. Painotukset ovat taitoharjoittelussa, voimaharjoittelussa ja liikehallinnassa. Valinnat pyritään tekemään sen hetkisen opiskelijaryhmän mukaisesti. Lajiharjoittelun pääteemana on tilan käyttäminen.

2.jakso: Lajiteemana tukipelaaminen. Toisen jakson alussa ominaisuusharjoittelun painopiste siirtyy voimaharjoitteluun, jossa opetellaan tekniikoita sekä kehitetään voimatasoja.

3.jakso: Lajiteemana tilan optimointi. Ominaisuusharjoittelussa jatketaan voimaharjoittelun parissa sekä tutustutaan voiman eri lajeihin, aiemmin opittujen liikkeiden avulla.

4.jakso: Lajiharjoittelussa peruspelaamisen teemat laaja-alaisesti: Ominaisuusharjoittelussa keskitytään voimatasojen kehittymiseen, jolloin alkulämmön yhteydessä toteutetaan vaihtelevia tukiharjoitteita. Pelaajia osallistetaan vahvasti alkulämmittelyn ohjaamiseen, jotta eri seuroissa toimivat pelaajat pääsevät näkemään erilaisia malleja sekä suorituksia. Lämmittelyllä pyritään valmistamaan urheilijaa psyykkisesti ja fyysisesti harjoituksen tekemiseen. Lämmittely myös opettaa pelaajille erilaisia keinoja alkulämmittelyn toteutuksiin, joita he voivat hyödyntää arjessa.

Uinti (URL 4-23)

Toteutus:

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. Suomen Uimaliiton valmennusstrategia on seurajohtoinen. Näin ollen myös lukion urheiluvalmennus on seuravalmennusta tukeva.

Tavoitteet

- Lukion aamuvalmennuksessa pyritään kehittämään uimarin ikävaiheessa keskeisimpiä ”painopisteominaisuuksia” kuten liikunnallisuutta, lajitaitoja, suorituskäytännöllisyyttä läpi kauden sekä lihaskuntoa ja vammojen ennaltaehkäisyä. Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa uimari monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin.
- Erityistavoitteena on myös edistää urheilijan aloitteellisuutta ja itseohjautuvuutta.

Sisältö

- eriytetään harjoittelua uimareiden vuosikurssin mukaan on voimakkaasti
- harjoittelun 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 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 (URL 4-23)

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.

Tavoitteet

- yleisurheilun harjoituskulttuurin omaksuminen, yleisurheilussa käytettyjen harjoitusmuotojen oppiminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen. Urheiluvalmennus on osa urheilijan kokonaisvalmennusta.
- lukioajan 3 – 4 vuoden harjoittelulla luodaan elintärkeää pohjaa myöhemmälle tehostuneemmalle lajiharjoittelulle huippu-urheiluvaiheeseen.
- 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 (URL 4-23)

Toteutus

Fysiikkavalmennusryhmän urheilijoiden lajit vaikuttavat harjoittelun suunnitteluun ja rytmitykseen lukuvuosittain. Kaikissa lajeissa, joissa ei ole omaa lajivalmennusta, harjoitellaan yleis- ja fysiikkavalmennusryhmässä 3 kertaa viikossa aamuisin. Aamuvalmennus opintojakso koostuu osallistumisesta fysiikkavalmennukseen ja/tai oman seuran tai valmentajan johdolla tehtyyn valmennukseen, joka ei ole urheilijalle kuuluvaa normaalia seuravalmennusta. Kaikista valmennusjärjestelyistä aamuvalmennuksen osalta sovitaan ryhmän valmentajan kanssa etukäteen. Jokaisen urheilijan urheilulliset tavoitteet määräytyvät lajin ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti ja siten kuin ne valmennusohjelmaan kirjataan.

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.

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 kestävyyydessä, nopeudessa ja voimassa. Lisäksi aamuharjoittelussa kehitetään liikehallintaa, liikkuvuutta ja mahdollisuuksien mukaan myös lajitaitoja.

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.

6.2. Urheiluvalmennusta tukevat opintojaksot (URL1-3)

URL 1 Valmennusoppi: Kehity huippu-urheilijaksi (2op)

Tiedollisten valmiuksien antaminen oman valmennuksen, harjoittelun ja urheilija-uran vaatimusten ymmärtämiseksi on keskeinen osa opintojaksoa. Lajiharjoittelun ja fyysisen harjoittelun ymmärrystä lisätään ja annetaan tukea psyykkisiin, sosiaalisiin sekä elämänhallinnan taitoihin sekä ajankäytön ja kuormituksen hallintaan.

Tavoitteet:

- Opiskelija oppii paremmin ymmärtämään omaa valmentautumistaan.
- Opiskelija saa lisää eväitä sekä yhdessä että yksin tapahtuvan harjoittelun laadun parantamiseksi sekä itsensä kehittämiseksi urheilijana.
- Opiskelija oppii paremmin jäsentämään harjoitteluaan ja ymmärtämään paremmin harjoitteluun liittyviä tukitoimia.
- Opiskelija saa tietoa muista tavoitteelliseen urheiluun kuuluvista, mutta varsinaisen urheiluharjoittelun ja kilpailemisen ulkopuolisista, osa-alueista.

Sisällöt

Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen

- Urheilijan elämänhallintataidot
- Lajianalyysi ja kansainvälinen vaatimustaso
- Ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittäminen
- Huoltava harjoittelu
- Urheilijan terveys
- Urheilijan ravitsemus
- Reilusti huipulle

Itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu ja kuulumisen tunne

- Urheilijan polku ja kaksoisura
- Psyykkisten taitojen kehittäminen
- Urheilijan talous ja vakuutukset
- Urheilijabrändi

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

URL 2-3 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

