

## **KOUVOLAN YHTEISLYSEON URHEILULUKIO**

### **Urheilulukion tehtävä ja tarkoitus**

Urheilun erityisen tehtävän lukion eli urheilulukion tehtävänä on mahdollistaa opiskelun ja huipulle tähtäävän urheilun yhdistäminen. Urheilun erityistä tehtävä toteutetaan niissä lukioissa, joille opetusministeriö on myöntänyt urheilun erityisen tehtävän.

Urheilulukion opiskelijat suorittavat vähintään 24 opintopisteen verran oppilaitoksen opetussuunnitelmassa määriteltyjä erityisen koulutustehtävän mukaisia opintoja: urheiluvalmennusta tai muita erityistehtävää tukevia opintoja. (OKM:n päätös 3.12.2020, VN/1 8890/2020-OKM-1, PRIDno-2020-6826.) Urheilulukiolaisella on oikeus poislukea pakollisia opintoja 16 opintopisteen verran, jos hän on suorittanut vähintään 24 pisteen verran erityistehtäväopintoja.

Toisen asteen urheilun erityisen tehtävän saaneet oppilaitokset ovat tärkeä osa suomalaista urheilujärjestelmää, ja niiden tehtävänä on varmistaa, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Laadukkaan opetuksen ja valmennuksen lisäksi urheilulukio tarjoaa mahdollisuuksien mukaan opintoja ja urheilua tukevaa asiantuntijatoimintaa, kuten fysioterapiaa, hierontaa, urheilulääkärin ja urheilupsykologin palveluita sekä ravitsemukseen liittyviä palveluita yhteistyössä urheiluakatemiaan kanssa. Asiantuntijat painottavat toiminnassaan erityisosaamisalueensa koulutusta ja terveyttä edistävää harjoittelukulttuuria. Näin lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa ja lukio-opinnoissa.

Urheiluoppilaitosten toimintaa koordinoi valtakunnallisesti Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön Urheiluakatemiaohjelma. Urheilulukiot ovat osa lajiliittojen valmennusjärjestelmää. Tällöin kouluun hakeutuvat lahjakkaat urheilijat, joille järjestetään ammattitaitoinen valmennus yhteistyössä toimintaympäristön (lajin, urheiluakatemiaan) kanssa. Kaikissa erityisen tehtävän saaneissa urheilulukioissa noudatetaan yhteistä urheiluvalmennuksen opetussuunnitelmaa sekä yhteisiä periaatteita opiskelijavalinnassa. Valinnat tukevat potentiaalisten urheilijoiden pääsyä opiskelemaan urheilulukioon. Urheilulukiot toimivat kiinteässä yhteistyössä oman alueensa urheiluakatemiaan kanssa.

### **Urheiluvalmennuksen arvoperusta**

Urheiluvalmennuksen arvoperusta noudattaa oppilaitosten omien arvojen lisäksi suomalaisen urheilun yhteisiä arvoja.

*Yhdessä – rohkeasti*

Teemme tuloksemme aina yhdessä muiden kanssa.

Olemme rohkeita kokeilemaan uutta, ottamaan esille myös vaikeat asiat, haastamaan itsemme ja muut tekemään myös niitä asioita, joita emme vielä osaa.

Uskallamme ottaa isoja haasteita ja epäonnistumiset ovat meille parhaita oppimisen paikkoja.

### *Ilolla – ei otsa rypyssä*

Hyviin tuloksiin päästään positiivisessa ilmapiirissä. Haluamme ja osaamme luoda positiivisen ilmapiirin.

Toimimme ratkaisukeskeisesti emmekä jää murehtimaan asioita, joihin emme voi vaikuttaa.

### *Kunnioittavasti – yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti*

Erilaisuus on meille rikkaus omassa työyhteisössä, verkostoissa sekä liikkujissa ja urheilijoissa. Arvostamme jokaisen osaamista ja erilaisia näkökulmia.

Erilaisuus parantaa kykyämme oppia ja kehittyä. Kohtelemme kaikkia yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti.

### *Vastuullisesti – ei hinnalla millä hyvänsä*

Jokainen työntekijä ja opiskelija on sitoutunut toimimaan eettisten periaatteidemme mukaisesti ja kehittämään näitä periaatteita jatkuvasti.

### *Erinomaisesti – kunnianhimoisesti ja vaikuttavasti*

Pyrimme kaikessa tekemisessä erinomaisuuteen.

Suomalaisen urheilun yhteinen arvovalinta on urheilijan kaksoisura -ajattelu. Kaksoisuran tukeminen urheilulukiossa tarkoittaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä ja se valmistaa nuorta urheiluun ammattina, urheilun ja jatko-opintojen yhdistämiseen sekä urheilun ja työelämän yhdistämiseen. Jo urheilu-uran aikana valmistaudutaan urheilu-uran jälkeiseen aikaan huomioimalla urheilu-uran tuomat työelämävalmiudet ja jatko-opintomahdollisuudet.

## **Urheilulukion toimintaa ohjaavat seuraavat periaatteet**

Potentiaalisimmat ja motivoituneimmat urheilijat tunnustetaan ja heidät valitaan urheilulukioon. Urheilijavalinta oppilaitoksiin tapahtuu kansallisesti ohjatun hakumenettelyn kautta tiiviissä yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Lajiliitot pisteyttävät urheilijat

Olympiakomitean määrittelemien opiskelijavalinnan kriteerien mukaan. Urheilijan pyrkiessä useampaan kuin yhteen urheiluoppilaitokseen hänen lajiliittopisteensä ovat samat oppilaitoksesta riippumatta.

Urheilulukiossa huomioidaan erityistehtävän vaatimukset opintojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Valmentautumisen päivä-, viikko-, jakso- ja vuosirytmiksi suunnitellaan yhteistyössä oppilaitoksen, urheiluakatemian ja lajin kanssa. Urheilulukio mahdollistaa omalta osaltaan urheilijan elämäntapaa tukevan päivärytmin. Opinnot on mahdollista suorittaa joustavasti 2-4 vuodessa. Joustavat laji- ja urheilijakohtaisesti räätälöidyt opintojärjestelyt suunnitellaan ja toteutetaan tarvittaessa yhteistyössä urheilijan, valmentajan, oppilaitoksen, urheiluakatemian sekä lajin kanssa.

Urheilijaa ohjataan urheilija- ja opiskelupolulla hänen yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti. Urheilijalle syntyy valmiudet valita urheilutulostaan tukeva kaksoisuramalli huippuvaiheeseen siirtyessään. Urheilijan kokonaiskuormituksen hallitsemiseksi ja valmentautumisen tukemiseksi opintojen suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnetään pidennettyä opintoaikaa aina tarvittaessa. Urheilijan on mahdollista edistää opintojaan joustavilla opiskelumahdollisuuksiaan, kuten suorittamalla verkko-opintoja tai suorittamalla opintoja myös kesäkuukausien aikana. Urheilijoiden kokonaiskuormitus ja päivärytmi on toteutettu siten, että ne mahdollistavat kehittymisen huippu-urheilijaksi ja urheilutuloksen tekemisen.

Valmentautuminen oppilaitoksessa on suunniteltu osa kokonaisharjoittelua ja urheilijana kasvamista. Urheilijan päivärytmi harjoittelun, ruokailujen ja levon suhteen on suunniteltu yhteistyössä eri tahojen kanssa niin, että urheilijana kehittyminen on mahdollista. Urheilijalla on tarjolla oppilaitoksessa ruokailun rytmin ja laadun kannalta tarvittavat ravitsemuspalvelut.

## **Urheiluopintojen tehtävä urheilulukiossa**

Urheiluoppilaitoksissa tapahtuvan valmennuksen ja opiskeltavien urheiluopintojen tavoitteena on ohjata nuoret urheilijat säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun sekä lisätä heidän elämänhallinnan taitojaan. Toimintaa ohjaa urheilija ja valmennus keskiössä -ajattelu. Tämä mahdollistaa heidän kehittymisensä urheilijoina.

Valmennuksen toteuttamisesta vastaavat osaavat ja koulutetut valmentajat ja heidän tukenaan toimivat asiantuntijat. Valmentajien ja asiantuntijoiden työnjako ja vastuut ovat yhdessä sovittuja ja lajivalmennuksessa noudatetaan lajiliiton antamia linjauksia. Toiminta on valmentajajohtoista.

- Opiskelija kehittyy urheilijana urheilulukion aikana.
- Valmennus tukee urheilijan yksilöllistä kehittymistä harjoittelun kaikilla osa-alueilla.
- Opiskelija ymmärtää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun.
- Hänen identiteettinsä urheilijana vahvistuu ja hän kokee urheilun mielekkääksi valinnaksi.

- Opiskelija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja oikeat elämänhallinnan taidot, jota kautta hän ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehittymissään.
- Opiskelijan oma ajattelu ja päätöksentekokyky kehittyvät. Samalla hän kokee kuuluvansa yhteisöön ja osaa hyödyntää lajien välisen yhteistyön tuomaa tietotaitoa.
- Opiskelija omaksuu urheilun eettiset ohjeet ja toimintatavat ja hän oppii kunnioittamaan urheilun muita toimijoita.
- Valmennus luo kannustavan ja kehitysmuotoisen ilmapiirin, jossa opiskelijan intohimo urheiluun kasvaa ja luodaan perusta huippu-urheilijan uralle.

## **Laaja-alainen osaaminen urheiluopinnoissa**

Urheiluopinnot toimivat osana lukiokoulutuksen laaja-alaista eheyttävää tehtävää. Urheiluopintojen tavoitteet, sisällöt sekä arviointi tukevat lukiolaisen kokonaisvaltaista kehittymistä ja oppimista. Urheilun kautta lukiolainen oppii hallitsemaan arkea kokonaisuutena ja kasvaa vuorovaikutteisessa ja eettisyyttä korostavassa ympäristössä. Opinnoissa ja urheilussa menestymiseen vaaditaan taitoja, jotka nuoret oppivat sekä urheilun että opiskelun avulla. Yhdessä tekemistä ja toiset huomioon ottamista korostetaan tavoitteisiin pääsyn varmistamiseksi. Urheilijoita kannustetaan suvaitsevaisuuteen, kansainvälisyyteen sekä omasta itsestä ja luonnosta huolehtimiseen. Urheilulukiossa kannustetaan nuoria osallistumaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja siihen, että he rohkaistuvat vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin ja kykenevät siihen toiset huomioon ottavalla tavalla. Urheilulukioden urheiluopinnot huomioivat nuoren kasvun ja kehityksen siten, että hänellä on lukion jälkeen hyvä mahdollisuus edetä omien taipumustensa suunnassa niin urheilussa, koulutuksen saralla kuin työelämässäänkin.

### **Hyvinvointiosaaminen**

Terve lukiolainen kykenee kehittämään itseään ja huolehtimaan ympäristöstään. Urheiluopintojen avulla nuoria autetaan tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja parantamaan kehitettäviä piirteitä sekä arvioimaan omaa hyvinvointiaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Urheilu tukee nuoren identiteetin rakentumista. Urheiluopintojen tavoitteet asetetaan yhdessä lukiolaisen kanssa siten, että se tukee lukiolaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja henkilökohtaisia tavoitteita. Hyvinvointiosaamista tuetaan useiden oppiaineiden avulla. Urheiluopinnot toimivat koordinoitusti yhteistyössä mm. terveystiedon, liikunnan ja psykologian oppiaineiden kanssa.

### **Vuorovaikutusosaaminen**

Urheiluopinnoilla pyritään auttamaan lukiolaista toimimaan yhdessä toisten kanssa. Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää aina yhteistyötä toisten opiskelijoiden, opettajien ja valmentajien kanssa. On tärkeää, että lukiolainen osaa viestiä omista tarpeistaan ja tavoitteistaan selvästi ja kokonaisvaltaisesti. Urheilulukiossa korostetaan nuoren elämän tilanteen ymmärrystä sekä valmennuksessa että opiskelussa. Valmennuksen avulla nuorta autetaan kasvamaan empatiaa korostavassa ympäristössä, jolloin hänen tunne- ja yhteistyötaitot kehittyvät. Vuorovaikutusosaaminen kehittyy pitkän ajan kuluessa, joten urheilulukio pyrkii useiden oppiaineiden yhteistyöllä tarjoamaan opiskelijalle työkaluja omien vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi. Yhteistyötä tehdään mm.

äidinkielen, uskonnon, filosofian ja vieraiden kielten kanssa.

### **Globaali- ja kulttuuriosaaminen**

Kilpa- ja varsinkin huippu-urheilu on kansainvälistä toimintaa. Tapahtumiin osallistuminen ja valmistautuminen edellyttävät nuorilta toimimista eri kulttuureissa ja ymmärrystä toisten maiden tavoista ja käytännteistä sekä suvaitsevaisuutta. Kielten osaaminen korostuu tilanteissa, joissa valmentajalla ei ole aina mahdollista olla mukana. Urheilulukiolaiselle on tärkeää kyetä kommunikoimaan vierailla kielillä ja pystyä kertomaan oman maansa kulttuurista ja historiasta kansainvälisissä tapaamisissa. Urheilulukio valmistaa nuorta toimimaan tilanteissa, joissa hän edustaa maataan eri tapahtumissa ja eri median välityksellä. Urheilulukiolainen kykenee hyödyntämään eri teknologisia ratkaisuja kaksoisuransa toteuttamiseksi niin kotimaassa kuin ulkomailla. Urheiluopinnoissa tehdään yhteistyötä lukion muiden oppiaineiden osalta mm. historiassa, vieraissa kielissä ja maantiedossa sekä teknologiakasvatuksessa.

### **Eettisyys ja ympäristöosaaminen**

Urheilun eettiset periaatteet ohjaavat urheilulukioden toimintaa niin urheiluopinnoissa kuin muussa koulutuksessa. Urheilulukiot kantavat vastuunsa mm. doping-koulutuksesta, reilun pelin sääntöihin ohjaamisessa sekä arvoista kumpuavasta kokonaisvaltaisesta urheilijakasvatuksesta. Urheiluopinnoissa otetaan huomioon sen, että nuorten mahdollisuudet toimia yhteiskunnan jäsenenä säilyvät ja kehittyvät. Suomalaisen huippu-urheilun valinta on tukea nuoria omissa tavoitteissaan ja mahdollistaa menestyminen myös muussakin kuin urheilussa. Lukiokoulutuksessa pyritään edistämään nuoren ymmärrystä siitä, että hän on osa suurempaa kokonaisuutta ja hänen valintansa sekä toimensa vaikuttavat ympäristön hyvinvointiin. Urheiluopinnoilla pyritään ohjaamaan nuoria valitsemaan kulutustottumuksia, jotka säästävät ympäristöä ja ehkäisevät ilmastonmuutosta. Oppiaineyhteistyötä tehdään mm. biologian, filosofian, maantiedon, yhteiskuntaopin ja uskonnon oppiaineissa.

### **Yhteiskunnallinen osaaminen**

Urheilulukiolainen saa laajan ymmärryksen yhteiskunnan rakenteista ja toiminnasta. Hänestä kasvaa rohkea ja halukas vaikuttaja, joka käyttää mahdollisuuksiaan yhteisen hyvän toteuttamiseksi. Hän 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 heikompiään. Muuttuvassa maailmassa urheilulukiolainen säilyttää kykynsä reagoida uusiin tarpeisiin ja pystyy mukautumaan työelämän muutoksiin niin urheilussa kuin muilla työelämän alueilla. Useat oppiaineet tukevat urheilulukiolaisen yhteiskunnallista osaamista ja urheiluopinnot tukevat toiminnallaan mm. yhteiskuntaopin, uskonnon ja historia oppiaineiden tavoitteita.

### **Monitieteinen ja luova osaaminen**

Urheilun vaatimukset muuttuvat nopeasti samoin kuin ympäröivä yhteiskuntakin. Urheilulukiolaiselle on tärkeää pystyä seuraamaan muutoksia ja reagoimaan niihin nopeasti. Tämä edellyttää kykyä kriittiseen pohdiskeluun ja asioiden jatkuvaan oppimiseen. Urheiluopinnoissa tuetaan nuorta löytämään itselle sopivat oppimistavat. Henkilökohtainen uteliaisuus uutta kohtaan auttaa ylläpitämään ja parantamaan motivaatiota. Urheilutavoitteiden saavuttaminen edellyttää usein luovia ratkaisuja, joten urheilulukiossa

kannustetaan nuorta kyseenalaistamaan jo vakiintuneita toimintamalleja. Urheiluopinnoissa ja valmennuksessa apuna käytettävät teknologiat tuovat arkeen tieteellistä ja tutkimuksellista näkökulmaa.

## **Urheiluvalmennuksen sisällöt, periaatteet ja arviointi**

### **Urheiluvalmennuksen yleiset sisällöt ja periaatteet**

*Valmennus on huippu-urheilun näkökulmasta laadukasta. Valmentautumisen tavoitteena on urheilijan kehittyminen ja kansainvälinen menestys.*

- Urheilijalla on valmentautumisen kokonaisuudesta vastaava henkilö, joka tekee yhteistyötä oppilaitoksen kanssa.
- Urheilijoiden kehittymistä seurataan.
- Urheilijan valmennuskokonaisuuteen sisältyy, joita urheilija soveltaa valmentautumiseensa.

*Valmennus tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä*

- urheilulukio tarjoaa valmennusta vähintään kolmesti viikossa pääsääntöisesti aamupäivisin lukuvuoden jokaisessa periodissa.
- valmennus on ohjattua laji- tai ominaisuusharjoittelua
- urheilulukiovalmennus on osa urheilijan kokonaisharjoittelua ja kokonaisharjoittelun määrän ja laadun tulee vastata kansainväliselle huipulle kehittymisen vaadetta
- valmennuksen painopisteenä on laji- ja yleistaitavuuden sekä tarvittavien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen perustuen terveyttä edistävään valmennuskulttuuriin
- valmennus ohjaa opiskelijaa hyviin elämänhallinnan taitoihin sekä ymmärrykseen lukio-opintojen jälkeisistä mahdollisuuksista
- urheilun ja opintojen yhdistämistä tukee koko koulun henkilöstö, seuravalmentajat ja lajiliitot

*Valmennuksen laatu*

- Yksilöllisen valmennuksen varmistamiseksi valmennusryhmän koko pidetään valmennuksen näkökulmasta mahdollisimman tarkoituksenmukaisena.
- Harjoittelun toteutuksessa pyritään noudattamaan parhaat parhaiden kanssa periaatetta.
- Painopistelajien valmentajat valitaan yhteistyössä akatemioiden tai lajiliittojen kanssa.
- Valmentautumisesta vastaavat osaavat ja koulutetut ammattivalmentajat, jotka toimivat osana toimintaympäristön valmentajayhteisöä.
- Valmentajien kehittymiseen on suunnitelma ja sitä tuetaan ja seurataan.
- Urheilijat osallistuvat valmentautumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.
- Valmentajalla on riittävä työaika harjoittelun suunnitteluun ja laadukkaaseen valmennustoiminnan järjestämiseksi sekä yhteydenpitoon sidosryhmien kanssa.

*Osallistuva asiantuntijatoiminta on osa lajien valmennusprosessia*

- Valmennus on moniammatillista yhteistyötä.

- Painopistelajeissa fysiikkavalmennus, fysioterapia, psyykinen valmennus ja ravitsemusvalmennus ovat osa lajin kokonaisvaltaista valmennusprosessia.
- Urheilijalle pyritään järjestämään mahdollisuus urheilijan terveystarkastukseen.
- Loukkaantuneelle tai sairastuneelle urheilijalle on tarjolla nopea hoitoonohjaus ja hänen kuntoutumistaan tuetaan.

### *Harjoitusolosuhteet mahdollistavat urheilijana kehittymisen*

- Harjoitusolosuhteet täyttävät laji- ja yleisvalmennuksen vaatimukset painopistelajeissa

### *Urheilijana kasvaminen*

- valmennus tähtää urheilijoiden itseohjautuvuuteen, jotta urheilijoilla on kyky ottaa vastuu omasta harjoittelustaan ja kehittymisestään lukioiän aikana ja sen jälkeen
- päivittäisessä toiminnassa on huomioitu psyykkisen valmennuksen periaatteet.
- Ne ilmenevät muun muassa:
  1. jatkuvana vuorovaikutuksena urheilijoiden ja valmentajien välillä
  2. valmentajan tilanneherkkyytenä, jossa valmentaja osaa tunnistaa kriisitilanteet ja ohjata urheilijaa niistä eteenpäin
  3. realistisena valmennusohjelmalla, jossa urheilijan itseluottamus ja motivaatio kehittyvät harjoittelun myötä
  4. urheilulukion opintojaksotarjonnassa, josta on valittavissa psyykkiseen kehittymiseen ja elämänhallintaan liittyviä opintoja
  5. urheilijoiden osallistamisena valmennuksen suunnitteluun ja kehittämiseen

## **Urheiluvalmennuksen lajikohtaiset tavoitteet ja sisällöt**

Urheilulukioden lajikohtaiset tavoitteet ja sisällöt perustuvat pääosin lajiliittojen valmennuksen linjauksiin ja lajikohtaisiin urheilijan polun kuvauksiin. Nämä yhdessä urheilulukioden yleisten valmennuksen tavoitteiden ja sisältöjen kanssa muodostavat suomalaisen urheilulukion valmennuksen linjaukset.

## **Urheiluvalmennuksen arviointi**

Urheiluvalmennuksen opinnot ovat valinnaisia opintojaksoja ja ne arvioidaan suoritusmerkinnällä S=suoritettu, H=hylätty.

Vaikka urheiluvalmennuksesta ei anneta numeroarvosanaa, on tärkeää, että opiskelija saa jatkuvaa palautetta omasta edistymisestään ja kehittymisestään. Lisäksi opiskelijan tulee oppia arvioimaan itse suorituksiaan. Tässä työvälteenä voidaan käyttää esimerkiksi harjoituspäiväkirjaa. Palaute sekä itse- että vertaisarviointi ohjaavat opiskelijaa tarkentamaan asetettuja tavoitteita ja kehittämään työskentelyään asetettujen tavoitteiden suuntaisesti.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskusteluja, observointia, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia esimerkiksi älylaitteita ja videoanalyysijä.

Valmennuksen opintojaksojen arvioinnissa tulee huomioida seuraavat asiat

- opiskelijaa ohjataan arvioimaan säännöllisesti edistymistään asetetuissa tavoitteissa. Näitä tavoitteita ovat muun muassa
  - laji- ja yleistaidoissa kehittyminen
  - fyysisissä ominaisuuksissa kehittyminen
  - psyykkisissä taidoissa kehittyminen
  - ryhmässä toimiminen ja yhteistyötaidot
  - urheilullinen elämäntapa
  - aktiivisuus ja motivaatio urheiluvalmennukseen osallistumisessa
  - henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman toteuttaminen
- yksilöllisyys
  - jokaista opiskelijaa ja hänen kehittymistään arvioidaan yksilönä
  - jokainen opiskelija kasvaa ymmärtämään oman suorituksensa arvioinnin merkityksen
  - arviointi perustuu tehtyihin havaintoihin ja mittauksiin suhteessa urheilulukiotoiminnalle asetettuihin tavoitteisiin
- toiminnan dokumentointi
  - dokumentointi on säännöllistä ja systemaattista niin opiskelija-, valmennusryhmä- kuin oppilaitoskohtaisestikin
  - dokumentointi luo pohjan toiminnan seurannalle, arvioinnille ja kehittämiseksi

Kouvolan Yhteislyseon urheilulukion tarjoamat urheiluvalmennuksen opintojaksot noudattavat suomalaisen valmennusjärjestelmän sekä valtakunnallisen Urheiluakatemiaohjelman peruseriaatteita.

Urheiluakatemia 1, 2 op (UA01)

Urheiluakatemia 2, 2 op (UA02)

Urheiluakatemia 3, 2 op (UA03)

Urheiluakatemia 4, 2 op (UA04)

Urheiluakatemia 5, 2 op (UA05)

Urheiluakatemia 6, 2 op (UA06)

Urheiluakatemia 7, 2 op (UA07)

Urheiluakatemia 8, 2 op (UA08)

Urheiluakatemia 9, 2 op (UA09)



Urheiluakatemia 10, 2 op (UA10)

Urheiluakatemia 11, 2 op (UA11)

Urheiluakatemia 12, 2 op (UA12)

Urheiluakatemia 13, 2 op (UA13)

Urheiluakatemia 14, 2 op (UA14)

Urheiluakatemia 15, 2 op (UA15)

Urheiluakatemia 16, 2 op (UA16)

Urheiluakatemia 17, 2 op (UA17)

Urheiluakatemia 18, 2 op (UA18)

### **Urheiluopintojen opintojaksot**

Urheilun erityistä koulutustehtävää tukeviksi muiksi opinnoiksi hyväksiluetaan lajivalmennuksen lisäksi seuraavat opintojaksot:

URH01 Minä urheilijana (2 op)

URH02 Urheilijan hyvinvointi ja terveys (2 op)

URH03 Suorituskyky ja palautuminen (2 op)

URH04 Valmennusoppi 1 – Valmentaminen ja ohjaaminen (VOK1) (2 op)

URH05 Valmennusoppi 2 – Huippu-urheilijaksi valmentautuminen (VOK1) (2 op)

URH06 Urheilu ammattina (2 op)

URH07 Urheilijana kansainvälisessä toimintaympäristössä (2 op)

### **URH01 Minä urheilijana 2 op**

#### **Opintojakson kuvaus ja laaja-alaisen osaamisen tavoitteet**

##### **Tavoitteena on, että opiskelija**

- laajentaa itsetuntemustaan ja selkiyttää urheilijaidentiteettiään huomioiden muut elämän roolit

- tiedostaa ja tunnistaa itselle tärkeät asiat ja arvot, jotka ohjaavat tavoitteellista tapaa olla urheilija
- ymmärtää hyvään yhteistyösuhteeseen vaikuttavat vuorovaikutukselliset tekijät ja osaa ottaa näitä tekijöitä huomioon omassa valmennusryhmässään
- tiedostaa omat urheilulliset tavoitteensa ja pohtii omaa urheilijapolkuaan.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista painottuvat hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen ja eettinen osaaminen.

### **Keskeiset sisällöt**

- itsetuntemus (omien arvojen tutkiminen ja tunnistaminen, identiteettityöskentely, millainen ihminen ja urheilija olen, omien ajatustapojen tunnistaminen)
- urheilijan polku ja kaksoisura
- tavoitteiden asettelu urheilussa
- yhteistyötaitojen keskeiset perusteet (arvostava kohtaaminen, myönteinen suhtautuminen, vuorovaikutustaidot, palautteen antaminen ja vastaanottaminen)
- itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu, psyykkisten taitojen kehittäminen ja elämönhallintataidot
- liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa
- urheilija-analyysi
- antidoping-toiminta ja eettisesti vastuullinen urheilu
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

### **Opintojakson arviointi**

Opiskelijan oppimista ja laaja-alaisen osaamisen kehittymistä tuetaan formatiivisella arvioinnilla, joka tukee opiskelijaa eteenpäin, kohti tavoitteiden saavuttamista.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskusteluja, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia.

Opintojakso arvioidaan asteikolla suoritettu/hylätty.

## **URH02 Urheilijan hyvinvointi ja terveys 2 op**

Opintojaksolla työskennellään syventävästi opiskelijan kokonaisvaltaisen urheilijana kehittymisen tukemiseksi sekä kasvatetaan opiskelijan tietoja psyykkisistä, sosiaalisista sekä elämänhallinnan taitoihin liittyvistä seikoista.

### **Tavoitteena on, että opiskelija**

- ymmärtää hyvinvoinnin ja terveyden merkityksen yleisesti ja omalla urheilijapolulla
- ymmärtää ja tunnistaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä edistäviä ja kuormittavia tekijöitä
- oppii arvioimaan omaa terveyttään ja hyvinvointiaan.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista painottuvat hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen ja eettinen osaaminen.

### **Keskeiset sisällöt**

- fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja urheilijan terveys
- arjen hallinta ja suunnittelu
- stressi ja stressinhallinta
- hyvinvointia ja jaksamista tukeva toiminta
- unen ja ravinnon merkitys urheilijalle
- urheiluvammat ja niiden ennaltaehkäisy
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

### **Opintojakson arviointi**

Opiskelijan oppimista ja laaja-alaisen osaamisen kehittymistä tuetaan formatiivisella arvioinnilla, joka tukee opiskelijaa eteenpäin, kohti tavoitteiden saavuttamista.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskusteluja, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia.

Opintojakso arvioidaan asteikolla suoritettu/hylätty.

## **URH03 Suorituskyky ja palautuminen 2 op**

### **Tavoitteena on, että opiskelija**

- ymmärtää monipuolisesti suorituskykyyn ja sen kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä
- syventää kuormittumiseen ja palautumiseen liittyviä tietoja ja taitoja
- saa tukea huippu-urheilijaksi kehittymiseen

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista painottuvat hyvinvointiosaaminen ja vuorovaikutusosaaminen.

### **Keskeiset sisällöt**

- palautuminen, uni ja lepo
- fyysiset suorituskykytekijät (voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus) ja niiden merkitys urheilussa
- psyykinen kuormitus ja palautuminen
- kehonhuolto ja rentoutus
- liikkuvuus ja sen harjoittelu
- uni ja ravitseminen osana palautumista
- testaus (kehityksen seuranta, testaamisen merkitys ja tarkoitus), eri ominaisuuksien/lajien tyypilliset testit
- liikunnan fysiologiset perusteet
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

### **Opintojakson arviointi**

Opiskelijan oppimista ja laaja-alaisen osaamisen kehittymistä tuetaan formatiivisella arvioinnilla, joka tukee opiskelijaa eteenpäin, kohti tavoitteiden saavuttamista.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskustelua, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia.

Opintojakso arvioidaan asteikolla suoritettu/hylätty.

## **URH04 Valmennusoppi 1 – Valmentaminen ja ohjaaminen (VOK1-koulutus) 2 op**

Suoritetaan osana VOK1, Valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, yhteistyössä Kouvolan Urheiluakatemia ja Kymenlaakson liikunnan kanssa. Koulutuksesta saa tutkintotodistuksen. VOK1-koulutus on alin taso yleiseurooppalaisessa 5-portaisessa valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmässä.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista painottuvat vuorovaikutusosaaminen, hyvinvointiosaaminen, eettinen ja yhteiskunnallinen osaaminen.

### **Tavoitteena on, että opiskelija**

- ymmärtää paremmin omaa urheiluvalmentautumistaan ohjaamisen ja valmentamisen näkökulmasta
- saa valmiuksia liikuntatilanteen ohjaamisen laadukkaaseen toteuttamiseen
- saa valmiuksia harjoittelun suunnitteluun ja arviointiin ohjaamisen ja valmentamisen näkökulmasta
- oppii jäsentämään harjoitteluaan ja ymmärtämään harjoitteluun liittyviä taustatekijöitä, tukitoimia sekä harjoitteluun liittyviä edellytyksiä.

### **Keskeiset sisällöt**

- kannustava ohjaaja ja valmentaja
- ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
- oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
- fyysinen harjoittelu
- harjoittelun suunnittelu ja arviointi
- valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
- herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa
- taitoharjoittelu
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

### **Opintojakson arviointi**

Opiskelijan oppimista ja laaja-alaisen osaamisen kehittymistä tuetaan formatiivisella arvioinnilla, joka tukee opiskelijaa eteenpäin, kohti tavoitteiden saavuttamista.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskusteluja, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia.

Opintojakso arvioidaan asteikolla suoritettu/hylätty.

## **URH05 Valmennusoppi 2 - Huippu-urheiluun valmentautuminen**

### **Tavoitteena on, että opiskelija**

- ymmärtää huippu-urheilijaksi kehittymisen ja valmentautumisen vaatimustason
- tutustuu eri lajien huippu-urheilijoiden ja valmentajien kokemuksiin huipulle harjoittelussa ja valmentautumisessa
- syventää ja hyödyntää laaja-alaisesti valmennustietoa omalla huippu-urheilijapolulla
- perehtyy lajien vaatimuksiin lajianalyysin avulla.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista painottuvat vuorovaikutusosaaminen, hyvinvointiosaaminen, eettinen ja yhteiskunnallinen osaaminen.

### **Keskeiset sisällöt**

- lajianalyysi
- eri lajien urheilija- ja valmentajavierailut
- kansallinen ja kansainvälinen vaatimustaso eri lajeissa
- opiskelija saa lisää eväitä sekä yhdessä että yksin tapahtuvan harjoittelun laadun parantamiseksi sekä itsensä kehittämiseksi urheilijana.
- kilpailuun valmistautuminen
- eettinen harjoittelu
- psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

### **Opintojakson arviointi**

Opiskelijan oppimista ja laaja-alaisen osaamisen kehittymistä tuetaan formatiivisella arvioinnilla, joka tukee opiskelijaa eteenpäin, kohti tavoitteiden saavuttamista.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskusteluja, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia.

Opintojakso arvioidaan asteikolla suoritettu/hylätty.

## **URH06 Urheilu ammattina 2 op**

### **Tavoitteena on, että opiskelija**

- saa valmiuksia ammattiurheilijan uralle
- ymmärtää ammattiurheilun vaatimuksia ja saa tietoa laaja-alaisesti urheilu-uraan ja ammattiurheiluun liittyvistä tekijöistä.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista painottuvat vuorovaikutusosaaminen, hyvinvointi-, eettinen ja yhteiskunnallinen osaaminen.

### **Keskeiset sisällöt**

- mitä on ammattilaisuus (urheiluammattilaisuuden erityispiirteitä ja mitä on olla ammattilainen, oman lajin ammattilaisuuden erityispiirteitä ja mitä ammattilaisuuteen kuuluu omassa lajissa)
- itsensä johtaminen ja omaehtoinen yrittäjyys (ammattiurheilijan identiteetin vahvistaminen, uskallus lähteä ammattilaiseksi, itsetuntemus, ajanhallinta)
- verkostoitumistaidot ja asiantuntijoiden hyödyntäminen (vuorovaikutustaidot, yrittäjyysosaaminen)
- urheilu työ- ja toimintaympäristönä (kaksoisura, urasiirtymä, urheilu-ura ja opiskelu, urheilun sopimukset, vakuutukset, eläkemaksut)
- urheilijan talousosaaminen (urheilutulot, talouden budjetointi, urheilijan yrittäjyys, rahastointimahdollisuudet)
- urheilijabrändin rakentaminen (media- ja someosaaminen, esiintymistaidot, sponsorointiyhteistyö, urheilumanagerointi)
- yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston, yrityselämän, korkeakoulujen ja muiden sidosryhmien kanssa

### **Opintojakson arviointi**

Opiskelijan oppimista ja laaja-alaisen osaamisen kehittymistä tuetaan formatiivisella arvioinnilla, joka tukee opiskelijaa eteenpäin, kohti tavoitteiden saavuttamista.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskusteluja, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia.

Opintojakso arvioidaan asteikolla suoritettu/hylätty.

## **URH07 Urheilijana kansainvälisessä toimintaympäristössä 2 op**

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija tutustuu urheilun- ja valmentautumisen kansainväliseen toimintaympäristössä esim. Erasmus-yhteistyön kautta.

### **Tavoitteena on, että opiskelija**

- saa valmiuksia ammattiurheilijan uralle kansainvälisessä toimintaympäristössä
- saa perustietoa valmennuskulttuurista eri maissa

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista painottuvat vuorovaikutusosaaminen, eettinen, globaali- ja kulttuuriosaaminen sekä yhteiskunnallinen osaaminen.

### **Keskeiset sisällöt**

- verkostoitumistaidot ja kansainvälisen osaamisen kehittyminen (vuorovaikutustaidot, yrittäjyysosaaminen)
- urheilu-uran vaatimat kielitaitovaatimukset sekä kulttuurinen tuntemus urheilijan
- yhteistyö urheilutoimijoiden kansainvälisessä verkostossa

### **Opintojakson arviointi**

Opiskelijan oppimista ja laaja-alaisen osaamisen kehittymistä tuetaan formatiivisella arvioinnilla, joka tukee opiskelijaa eteenpäin, kohti tavoitteiden saavuttamista.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskusteluja, vertaisarviointia sekä oppimispäiväkirjoja.

Opintojakso arvioidaan asteikolla suoritettu/hylätty.