



Urheiluakatemiaohjelma

Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto

15.6.2015,
muokattu 16.4.2019



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Uransiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat



Urheiluakatemioiden yläkoulut

Koulut yhteistyössä seurojen, lajiliitojen ja urheiluakatemioiden kanssa

Urheiluyläkoulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
 - Urheiluluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 10h/vko ->
- Täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit
- Mahdollisesti koulussa lisäksi liikuntaluokka

Liikuntapainotteinen koulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
 - Liikuntaluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

Liikuntalähikoulu

- Oppilaat omalta oppilaaksiottoalueelta
- Urheiluakatemia- luokat, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

Urheiluopistot, lajiliitot ja urheiluakatemit yhteistyössä koulujen kanssa

Yläkoululeiritys

- Urheiluakatemia- leiritysmalli
- Lajiliitto, urheiluopisto ja urheiluakatemia toteuttavat yhteistyössä
- 7.-9. luokat, 3-6 leiriä / lukuvuosi



Urheiluakatemioiden yläkoulut





Urheiluakatemiakoulun yleisohjeisto

- + Koulu sitoutuu Urheilijan polun tavoitteisiin ja liikunnallisen kulttuurin rakentamiseen koulussa
- + Koulu-, lajiliitto- ja seurayhteistyö, joka pohjautuu valtakunnallisesti sovittuihin valmennuksellisiin sisältöihin (monipuolisuus, yleis- ja lajitaito)
- + Kouluajan harjoittelu kiinteä osa lajien harjoittelukokonaisuutta
- + Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen, urheilijana kasvaminen
- + Koulun käytössä urheiluun sopivat olosuhteet
- + Koulu kuuluu urheiluakatemiaverkostoon
- + Koulu on nimennyt urheiluakatemian yhteyshenkilön ja opinto-ohjauksen vastuuhenkilön
- + Urheilijasopimus käytössä ja sitouduttu noudattamaan voimassaolevia antidopingsäännöstöjä sekä urheilun eettisiä periaatteita
- + Koulu on rekisteröitynyt Liikkuva koulu -ohjelmaan ja sitoutunut liikunnallistamaan koko koulun toimintakulttuuria



Urheiluytläkouluohjeisto

- + Urheilukoulun tavoite on mahdollistaa liikuntaa/urheilua 10h->/koulu vko klo 8-16 välillä (esim. 7.lk/6-10, 8.lk/8-10vkt, 9.lk/10->vkt)
- + Kiinteä lajiliitto ja seurayhteistyö, mahdollisia painopistelajeja (Urheilijan polku, koulu-lajiliitto-seura sopimus)
- + Liikunnanopettajat ja opettajavalmentajat mukana esim. yleisvalmennuksen vetäjänä
- + On mukana mahdollisessa valtakunnallisessa valintakoejärjestelmässä
- + Urheilukoululle laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet. Koulukohtaista toimintasuunnitelmaa kehitetään yhteistyössä urheiluakatemian kanssa
- + Koulu on alueellinen osaamiskeskus
- + Urheilijaa toisen asteen opintoihin valmistava opinto-ohjausjärjestelmä
- + Koulu osallistuu alueellisiin ja valtakunnallisiin verkostotapaamisiin sekä sitoutuu osaamisen kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- + On mukana koulun henkilöstön huomioimisen kehittämisohjelmassa
- + Urheilukoulutoiminta on määritelty koulukohtaisessa OPS:ssa



Urheiluyläkoulujen koulukohtainen OPS -teksti

_____ koulu kuuluu urheiluakatemian yläkouluverkostoon. Toiminnan valtakunnallisista linjauksista vastaa Suomen Olympiakomitea.

_____ koulu on urheilukoulu ja toimii alueellisena osaamiskeskuksena alueensa yläkouluikäisten urheilijoiden Urheilijan polun tavoitteiden ja valtakunnallisten laatukriteerien mukaisesti (liite).

Koulu tukee nuoren urheilijan kasvamista/kasvua mahdollistamalla urheilijalle laadullisesti ja määrällisesti toimivan valmentautumismahdollisuuden yhteistyössä kodin, urheiluseuran ja lajiliiton kanssa.

Koulun työjärjestys mahdollistaa urheilijan viikoittain tarvitseman monipuolisen harjoittelun. Koululla on aktiivinen rooli seurayhteistyön toteutumisessa. Koulun toiminta tukee oppilaan kasvua urheilulliseen ja hyvään elämäntapaan. Pääteemoja ovat monipuoliset liikuntataidot, urheilulliset elämäntavat, terve urheilija ja innostuksen vahvistaminen. Urheilukoulutoiminnan tavoitteena on lisätä oppilaan kouluviihtyvyyttä, hyvinvointia ja edistää terveyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä ja auttaa kotouttamisessa.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä käytetään erilaisia oppimistapoja ja monimuotoisia pedagogisia ratkaisuja sekä hyödynnetään mm. digitaalisia mahdollisuuksia. Koulun toimintakulttuuria uudistetaan ottamalla käyttöön erilaiset innovatiiviset kokeilut. Opetuksessa ja harjoituksissa Urheilijan polkuun liittyvät ilmiöt liittyvät monipuolisesti urheilijan kasvun eri osa-alueille, joita myös harjoitellaan ja sovelletaan käytännössä. Ilmiöiden avulla oppilaita rohkaistaan omien tietojen ja taitojen esiintuomiseen, kysymysten ja vastausten etsimiseen, tietojen jäsentämiseen, johtopäätösten tekemiseen ja perustelemiseen. Oppilaita ohjataan Urheilijan polun eri tekijöiden merkityksellisyyden arviointiin sekä laajempien asiakokonaisuuksien hahmottamiseen. Tekemällä urheilijasopimuksen urheileva oppilas osoittaa ottavansa vastuuta oppimisen ja urheilun yhdistämisessä.

Urheiluakatemiakouluna henkilökunta toimii urheilevien oppilaiden tukena opiskelun ja urheilun yhtensovittamisessa ja toteuttaa osaltaan EU:n ohjelmaa urheilijan kaksoisuran mahdollistamiseksi (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes • Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport, 28.9.2012). Koulun toiminnassa näkyy koko koulun liikunnallisuuden lisääminen ja koulu pyrkii tarjoamaan kaikille mahdollisuuden liikkua tunnin päivässä. Henkilöstön tueksi kouluun perustetaan urheilutiimi. Koulun opinto-ohjausjärjestelmä osaa yhdistää opiskelun ja urheilun tarpeet ja huomioi urheilijan jatko-opiskelun vaatimukset.

Koulu sitoutuu noudattamaan voimassa olevia antidopingsäännöstöjä sekä urheilun eettisiä periaatteita.

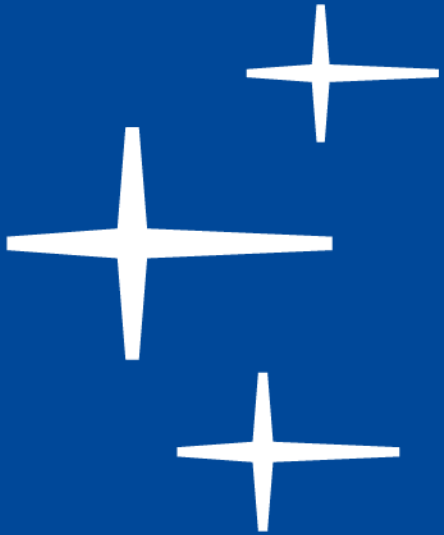


Liikuntapainotteisen koulun ohjeisto

- + Liikuntapainotteinen koulu tarjoaa jokaisella luokka-asteella normaalin ja valinnaisen liikunnan lisäksi ohjattua urheilua 2h tai enemmän klo 8-16 (esim. 7lk / 2+2h → vk, 8lk / 2+2+2h → vk, 9lk / 2+2+2h → vk)
- + Liikuntapainotteiselle koululle laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet. Koulukohtaista vuosisuunnitelmaa kehitetään yhteistyössä urheiluakatemian kanssa
- + Urheilijan huomiointi toisen asteen opinto-ohjauksessa
- + Koulu osallistuu alueellisiin verkostotapaamisiin sekä sitoutuu osaamisen kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- + Toimii kiinteässä yhteydessä mahdollisen osaamiskeskuksen (urheilukoulu) kanssa
- + Koulu painottaa liikkumaan kasvamista, toiminta on määritelty OPS:ssa
- + Koululla on toimiva seurayhteistyö



Valtakunnallinen yläkoululeiritys



Yhteistyö ja roolit lajien, leirityksenjärjestäjien ja OK:n välillä

Lajiliitto..

- + sitoutuu yhdessä sovittuihin linjauksiin ja yläkoululeirityksen ohjeistoon (sopimukset opistojen kanssa)
- + määrittää yläkoululeirityksen ja yläkoulutoiminnan roolin osana valmennusjärjestelmäänsä
- + vastaa lajin valmennuslinjauksien määrittelystä ja niiden jakamisesta valmentajilleen
- + vastaa yhteistyössä opistojen kanssa valmentajavalinnoista valtakunnallisesti sovittujen linjausten mukaisesti
- + vastaa lajin yläkoululeirityksen yhteneväisestä laadusta eri opistoilla

Leirityksenjärjestäjä/ urheiluopisto..

- + sitoutuu yhdessä sovittuihin linjauksiin ja yläkoululeirityksen ohjeistoon (sopimus OK:n kanssa)
- + osallistuu vuosittaisiin tapaamisiin 2-3 krt
- + sitoutuu kehittämään valtakunnallista yläkoululeiritystoimintaa ja toteuttaa yhdessä sovittuja kehittämistoimenpiteitä
- + vastaa yhteistyöstä yhteistyölajiensa sekä urheiluakatemiaan kanssa (sopimukset lajiliittojen kanssa)
- + sitoutuu yhteiseen viestintään, jakamaan tietoa ja toimintamalleja yhteistyöverkostolle
- + vastaa toimintansa laadun seurannasta ja arvioinnista

Olympiakomitea..

- + johtaa ja koordinoi valtakunnallista yläkoulutoimintaa sekä edellyttää yhteistyösopimusten tekemisestä eri toimijoiden välillä (OK-leirityksenjärjestäjät-lajiliitot)
- + vastaa verkostotapaamisten järjestämisestä 2-3 krt/ vuosi
- + hyödyntää OK:n brändiä ja viestintää sovitulla tavalla
- + vastaa yhteisten sisältöjen kehittämisestä ja sen jakamisesta
- + vastaa valtakunnallisesta lajiyhteistyöstä
- + toteuttaa 2 vuoden välein opistojen leiritystoiminnan arviointi- ja kehityskeskustelut ryhmissä. Lajit mukana sovitulla tavalla.
- + vastaa valtakunnallisesta seurannasta ja arvioinnista



1. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen tavoite ja tehtävä

- + Olympiakomitean koordinoima ja hyväksymä valtakunnallinen leiritysmalli, joka on osa urheiluakatemiaohjelman yläkoulutyön kokonaisuutta
- + Leirityksenjärjestäjinä toimivat liikunta- ja urheiluopistot yhteistyössä urheiluakatemiaan kanssa
- + Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa lajin yläkoulutoimintaa ja valmennusjärjestelmää
- + Yläkoululeirityksen tavoitteena on antaa nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen kolmen vuoden leiritysprosessin kautta
- + *Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan koulu- ja leiritysmallien tavoitteena on edistää urheilevan nuoren kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Yläkoululeiritystä järjestetään 11 urheilu- ja liikuntaopistolla yhteistyössä lajien, koulujen ja urheiluakatemioiden kanssa. Yläkoulutoiminta on osa suomalaisen urheilun kaksoisuramallia (dual career).*



2. Toiminnan johtaminen ja koordinointi

- + Yläkoululeiritys on kirjattu urheiluopiston toimintasuunnitelmaan
- + Urheiluopistolla on yläkoululeirityksestä vastaava koordinaattori, jonka tehtävänä on
 - + koordinoida opistonsa yläkoululeiritystä ja vastata siitä, että se on valtakunnallisen ohjeiston ja laatuvaatimusten mukaista
 - + tehdä yhteistyötä lajiliiton ja urheiluakatemian kanssa ja vastaa yhteistyösopimuksista eri tahojen kanssa yhteisiä sopimus pohjia käyttäen
 - + vastata, että yläkoulun leiritysmallille laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit
 - + toimittaa vuosittain OK:lle toimintasuunnitelmat ja -kertomukset, jotka sisältävät laadun arvioinnin yhteisten linjausten mukaisesti



3. Valtakunnallisen yläkoululeiritysmallin linjaukset: Leirityskonsepti

- + 3-6 leiriä / vuosi
- + Leirivuorokaudet 4-6 päivää/ leiri, minimissään 16 päivää/ vuosi
- + Leireistä maksimissaan 4 koulun lukuvuoden aikana
- + Leirien väliseen aikaan kuuluu etätehtäviä ja harjoitteita urheilijalle
- + Yhdessä sovittu vuorokausihinta 62-70 €/vrk (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala, majoitus). Lisäksi kuluja voi tulla olosuhteista, materiaaleista, kuljetuksista ja välipaloista.
- + Urheilijasopimus on käytössä ja sitoudutaan noudattamaan voimassaolevia antidopingsäännöstöjä sekä urheilun eettisiä periaatteita.
- + Valtakunnallinen yläkoululeiritys = yhteistyössä lajiliiton kanssa toteutettava (yhteistyösopimukset). OK:n brändiä on mahdollista hyödyntää viestinnässä erikseen sovitulla tavalla.
- + Yläkoululeiri = yhteistyössä paikallisesti toteutettava. Toiminta tulee olla täysin yläkoululeirityksen ohjeiston mukaista sekä toiminnan tulee olla lajiliiton hyväksymää ja lajin valmennuslinjausten mukaista.



3. Valtakunnallisen yläkoululeiritysmallin linjaukset: Urheilijaksi kasvamisen sisällöt

- + Yläkoululeirityksessä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä
- + Urheilijoilla on käytössä Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat
- + Fysiikkavalmennuksessa noudatetaan Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen linjauksia
- + Laji linjaa yläkouluikäisten lajivalmennuksen ja sitä noudatetaan yläkoululeirityksessä
- + Sisältöjen jako vuositasolla:
 - + 1/3 lajiharjoittelua, 1/3 taito- ja fyysistä ominaisuusharjoittelua, 1/3 urheilijan elämäntaitoja
 - + sisältöjen painotus on vuoden ajalle, leirien kesken voi olla vaihtelua painotuksessa
- + Ohjatulle opiskelulle varattu vähintään 3 x 45 min/ päivä, opiston vastuulla on yhteistyö leiriläisten koulujen kanssa
- + Urheilijaa tuetaan leirityksenjärjestäjän ja lajiliiton toimesta urheilijan kaksoisuralla. Leiritykseen kuuluu infokooste toisen asteen urheiluoppilaitoksista.



4. Toiminnan seuranta ja arviointi

- + Urheiluopisto toteuttaa toiminnan seuranta ja arviointia OK:n ja verkoston yhdessä laatimien kriteerien mukaisesti. OK kerää palautetta lajiliitoilta.
- + Kerätään säännöllisesti palautetta leirien jälkeen urheilijoilta ja vanhemmilta
- + KIHU:n toteuttamaa kyselyn tuloksia urheilijoille ja vanhemmille hyödynnetään toiminnan kehittämisessä 1 kerran vuodessa
- + 2 vuoden välein toteutetaan valtakunnallinen toiminnan auditointi sekä kehittymisen seuranta