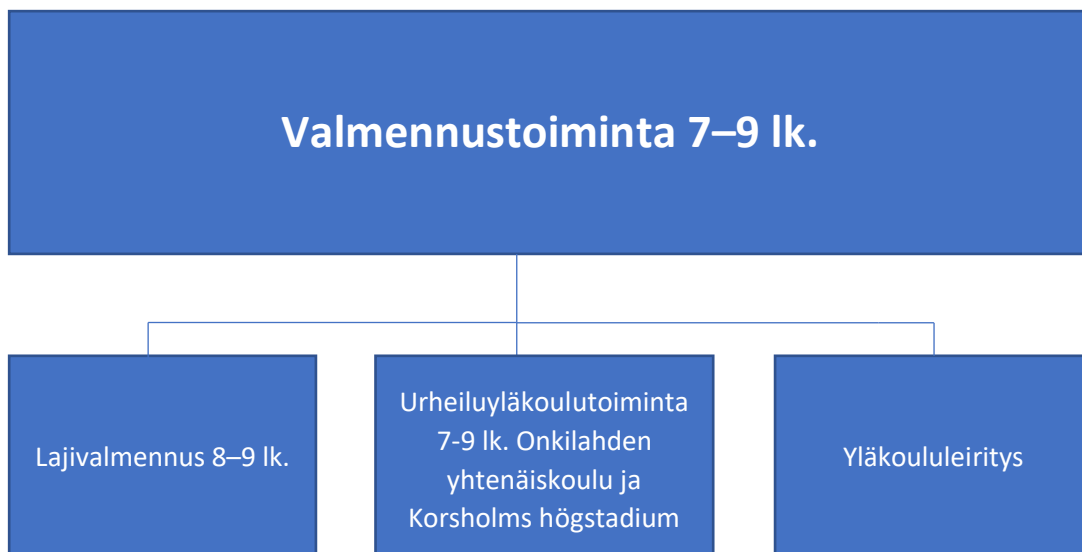




Vaasanseudun - Vasaregionens  
**URHEILUAKATEMIA  
IDROTTSAKADEMI**



## Urheilun ja opiskelun yhdistäminen yläkoulussa



## Lajivalmennus 8-9 lk.

### Tausta

Useassa urheilulajissa yläkouluiässä alkavat panostuksen vuodet ja harjoittelun ja kilpailemisen määrä usein kasvaa. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tehtävänä on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi. Urheiluakatemit tarjoavat urheilusta innostuneille tavoitteellisille nuorille alustan, jossa on turvallista kasvaa ja kehittyä ja tavoitella myöhemmin myös huippu-urheilumenestystä. Nuorten elämäntaitoja kehitetään niin, että nuorista kasvaa tasapainoisia aikuisia ja he saavat valmiuksia myös jatko-opintoihin ja tulevaisuuden työelämään.

Yläkouluvaiheessa lajivalmennus, urheiluyläkoulut tai urheilupainotteiset koulut sekä leiritysmallit (Norrvallan Urheiluopisto) muodostavat nuorelle kokonaisuuden, joka tukee urheilijan kasvua mahdollistamalla urheilijalle toimivan valmentautumisen koulupäivän yhteydessä urheiluseurojen/lajiliittojen ja kotien kanssa yhteistyössä.

### Lajivalmennuksen organisointi

Lajivalmennus on urheiluseurojen toteuttamaa ja Vaasanseudun Urheiluakatemian koordinoimaa toimintaa tavoitteellisesti urheileville nuorille. Tämän koulu – urheiluseura yhteistyön myötä näiden seurojen aamuvalmennus on keskitetty yhteiseen ajankohtaan mahdollistaen urheilevan oppilaan sujuvampaa arkea ja suurempia harjoitusmääriä.

Toiminta on useimmissa yläkouluissa valinnaisaine ja osa koulun toimintaa. Kaikki harjoittelu joka järjestetään valinnaisaineena on maksutonta ja omaksuu koulun käyttäytymissäännöt, vastuut ja oikeudet. Seura järjestää ja kustantaa valmennuksen sekä harjoittelupaikan. Koordinoinnista ja yleisvalmennuksesta vastaa Vaasanseudun Urheiluakatemiesäätiö. Koulukuljetuksia ei järjestetä harjoituspaikoille.

Yhteistyö kehittää myös eri toimijoiden osaamista ja lisää vaikuttavuutta sekä kasvatustyössä että valmennuksessa. Lajivalmennukselle on luotu opetussuunnitelma jossa on yhteisesti määritelty toiminnan arvoja, tavoitteita ja painotuksia sekä lajikohtaisia tarkennettuja tavoitteita, sisältöjä sekä kehityksen seurantamenetelmiä.

### Lajivalmennuksen painotukset

*Yksilön tavoitteellisuus.* Jokaiselle yksilölle luodaan oma tavoite lukuvuodelle. Oppilas oppii suunnittelemaan harjoitteluaan sen mukaisesti, työskentelemään itsenäisesti kohti omaa tavoitettaan ja oppilaan kehittymistään seurataan.

*Ryhmätyöskentely.* Kunnioitamme toisiamme ja koko valmennustapahtumaa sekä opimme joukkuehengen rakentamisesta. Jokainen ottaa myös itse vastuuta, tiedostaa oman roolinsa ja yrittää parhaansa.

*Kasva Urheilijaksi.* Vaikka pääpaino suurimmalle osalle on itse laji- tai pelitaidoissa, toiminta koostuu myös muista valmennuksen osa-alueista.

Lajivalmennukseen osallistuu oppilaita perusopetuksen 8. ja 9. luokka-asteilta.

Lajivalmennuksen lajit ovat jalkapallo, jääkiekko, salibandy, lentopallo, pesäpallo, uinti, taitoluistelu, telinevoimistelu, paini ja yleisvalmennus.

## **Harjoitusajat**

9-luokkalaiset, tiistai klo 8.00–9.30

8-luokkalaiset, keskiviikko klo 8.00–9.30

Aamuvalmennus järjestetään pääsääntöisesti näinä aikoina. Tietyissä lajeissa on vain yksi valmennusryhmä ja silloin harjoittelu on joko ti tai ke aamuna. Tarkista tarkempi harjoitusaika toimintaa järjestävältä seuralta.

## **Toimintaan haku**

**Kuka voi hakea:** Mukaan toimintaan voivat hakea kaikki ensi lukuvuoden 8–9-luokkalaiset. Huom. 7-luokkalaisille ei järjestetä valmennustoimintaa. Myös tänä lukuvuonna valmennustoiminnassa mukana olevien 8-luokkalaisten oppilaiden sekä Onkilahden yhtenäiskoulun, että Korsholms högstadiumin urheiluluokalla olevien tulee hakea mukaan uudelleen.

**Miten haen mukaan:** Toimintaan voi hakea mukaan ainoastaan hakuaikana täyttämällä sähköisen hakulomakkeen Vaasanseudun Urheiluakatemia nettisivuilla, [www.vsua.fi](http://www.vsua.fi), ylärivin ”Hae meille”

## **Valintaperusteet:**

*\*Tavoitteellisuus.*

Urheilija nauttii ja iloitsee tavoitteellisesta harjoittelusta, itsensä kehittämisestä ja on valmis tekemään jokaisessa harjoituksessa parhaansa.

*\*Riittävä harjoitustausta.*

Urheilijan harjoittelun kokonaismäärien lisäämiseksi on tarpeellista lisätä harjoittelua aamuisin.

*\*Opiskelun ja urheilun yhdistäminen.*

Urheilija osaa huoltajien ja opettajien tuella yhdistää opiskelu ja urheilu lisääntyneestä harjoittelusta ja mahdollisista poissaoloista huolimatta.

*\*Urheilullinen taso.*

Urheiluseura määrittelee laji- ja seurakohtaiset osaamiskriteerit.

**Päätös valinnasta:** Yläkouluvalmennuksen ohjausryhmä tekee valinnat huhtikuun aikana urheiluseurojen ehdotusten perusteella. Valinnoista tiedotetaan sähköpostilla.

## **KOULUJEN JÄRJESTELMÄT**

### **Onkilahden yhtenäiskoulu**

Valmennus on sekä 8lk että 9lk valinnaisaineena (2vvh), joka arvioidaan numeroarvosanalla. Huom! musiikkiluokkalaiset (7mu) eivät voi hakea lukujärjestysteknisistä syistä 8lk urheiluakatemiaan.

### **Variskan koulu**

Valmennus on sekä 8lk että 9lk valinnaisaineena (2vvh), joka arvioidaan numeroarvosanalla.

### **Merenkurkun koulu**

Valmennus on sekä 8lk että 9lk valinnaisaineena (2vvh), joka arvioidaan numeroarvosanalla.

### **Mustasaaren Keskuskoulu**

Valmennus on sekä 8lk että 9lk valinnaisaineena (1vvh), joka arvioidaan hyväksyty- tai hylätty merkinnällä.

### **Borgaregatans skola**

Valmennus on sekä 8lk että 9lk valinnaisaineena (2vvh) 2/3 lukuvuodesta ja lajivalmennuksen suorituksia hyödynnetään valinnaisliikunnan arvioinnissa.

### **Vasa övningsskola**

Valmennus on 8lk valinnaisaineena (1vvh), joka arvioidaan hyväksyty- tai hylätty merkinnällä. Valmennusryhmien koko vaikuttaa ryhmäjakoon ja harjoituksen ajankohtaan sekä koulun lukujärjestykseen. Tietyissä tilanteissa koulu ei voi järjestää valmennusta valinnaisaineena, vaan valmennus menee päällekkäin muiden oppituntien kanssa. Opiskelijan tulee silloin anoa lupa olla poissa luokkaopetuksesta ja suorittaa opinnot

itseopiskeluna.

9. luokkalaisille valmennus menee päällekkäin muiden oppituntien kanssa ja opiskelijan tulee anoa lupa olla poissa luokkaopetuksesta ja suorittaa opinnot itseopiskeluna.

### **Korsholms högstadium**

Valmennus menee osittain tai kokonaan muiden oppituntien kanssa päällekkäin. Opiskelijan tulee anoa lupa olla poissa luokkaopetuksesta ja suorittaa opinnot itseopiskeluna.

Lukuvuosi-kohtainen maksu 64€ (sis. alv 24%) / opiskelija tulee huoltajien maksettavaksi.

Koulu kustantaa urheiluluokkien oppilaille.

### **Muut alueen koulut**

Muiden koulujen oppilaille on räätälöity eri ratkaisuja.

### **Lisätietoja lajivalmennuksesta:**

Jens Wallin

puh. 050-5355499

jens.wallin@vsua.fi



Vaasanseudun - Vasaregionens  
**URHEILUAKATEMIA**  
**IDROTTSKADEMI**