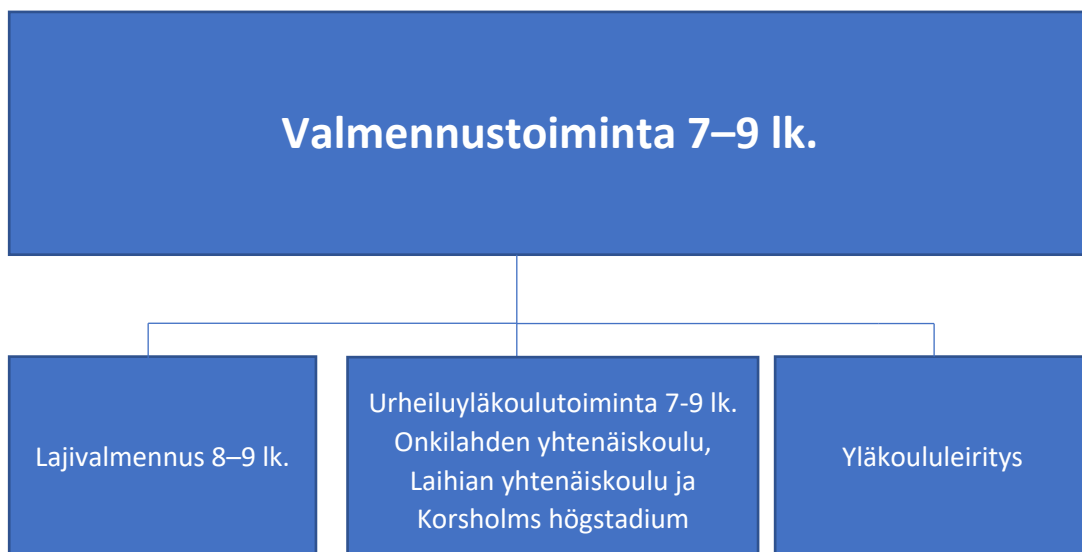




Vaasanseudun - Vasaregionens
**URHEILUAKATEMIA
IDROTTSAKADEMI**



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. Hakija sitoutuu osallistumaan toimintaan koko lukuvuodeksi.

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, koripallo, joukkuevoimistelu, 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. Tiedotamme kyseisten lajien urheilijoita hakuprosessin jälkeen.

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, Laihian yhtenäiskoulun että Korsholms högstadiumin urheiluluokalla olevien tulee hakea mukaan uudelleen.

Miten haen mukaan: Toimintaan voi hakea mukaan ainoastaan hakuaikana täyttämällä sähköisen hakulomakkeen Vaasanseudun Urheiluakatemia netisivuilla, www.vsua.fi . Löydät hakulomakkeen ”Hae meille” yläotsikon kautta.

Valintaperusteet:

**Tavoitteellisuus.*

Urheilija nauttii ja iloitsee tavoitteellisesta harjoittelusta, itsensä kehittämistä 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 huhti-toukokuun vaihteessa.

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 yhtenäiskoulu

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 hyväksytty- tai hylätty merkinnällä.

Borgaregatans skola

Valmennus on sekä 8lk että 9lk valinnaisaineena (2vvh) 2/3 lukuvuodesta ja lajivalmennuksen suorituksia hyödynnetään valinnaisliikunnan arvioinnissa. 1/3 osa

lukuvuodesta valmennus menee oppituntien kanssa päällekkäin. Opiskelijan tulee anoa lupa olla poissa luokkaopetuksesta kyseisessä valinnaisaineessa ja suorittaa opinnot itseopiskeluna. Oppilas saa tehtäviä aineopettajalta.

Vasa övningsskola

Valmennus on 8 luokalla lyhyt valinnaisaine (1vvh), joka arvioidaan hyväksytty- 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 koululta olla poissa luokkaopetuksesta ja sopia aineopettajan kanssa miten voi suorittaa opinnot itseopiskeluna.

9. luokkalaisille valmennus menee mahdollisesti päällekkäin muiden oppituntien kanssa ja opiskelijan tulee anoa lupa koululta olla poissa luokkaopetuksesta ja sopia aineopettajan kanssa miten voi suorittaa opinnot itseopiskeluna.

Korsholms högstadium

Valmennus on sekä 8lk että 9lk valinnaisaineena (1vvh), joka arvioidaan hyväksytty- tai hylätty merkinnällä. Valmennus menee päällekkäin muiden oppituntien kanssa ja opiskelijan tulee anoa lupa olla poissa luokkaopetuksesta.

Lajivalmennukseen osallistuvat urheilijat muodostuvat ryhmän joka perjantaisin (oppitunti 5-6 joko syys- tai kevätlukukaudella) opiskelevat opettajan johdolla ne opetussisällöt josta on jäänyt paitsi aamuharjoittelun takia.

Oppilas voi jatkossakin vapaasti valita joku muu valinnaisaine kun lajivalmennus. Siinä tapauksessa oppilas tulee anoa lupa olla poissa luokkaopetuksesta ja suorittaa samanaikaisesti koulussa järjestettävät opinnot itseopiskeluna. Silloin lukuvuosikohtainen maksu (64€ / opiskelija / lukuvuosi) tulee huoltajien maksettavaksi.

Petalax högstadium

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

Alueen muut koulut

Muiden koulujen oppilaille on räätälöity eri ratkaisuja. Aamuvalmennus menee luokkaopetuksen kanssa päällekkäin. Lukuvuosikohtainen maksu (64€ / lukuvuosi / opiskelija) tulee huoltajien maksettavaksi.

Lisätietoja lajivalmennuksesta:

Jens Wallin

puh. 050-5355499

jens.wallin@vsua.fi



Vaasanseudun - Vasaregionens
**URHEILUAKATEMIA
IDROTTSKADEMI**