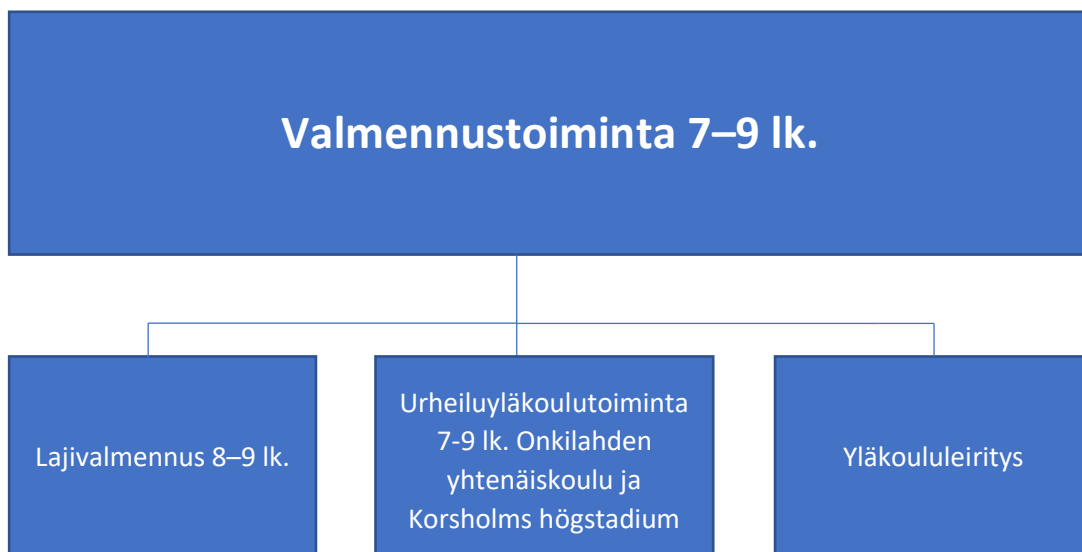




Vaasanseudun - Vasaregionen
URHEILUAKATEMIA



Urheilun ja opiskelun yhdistäminen yläkoulussa



Lajivalmennus 2021–22



Tausta

Useassa urheilulajissa yläkouluiässä alkavat panostuksen vuodet ja harjoittelun ja kilpailemisen määrä usein kasvaa. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemia 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 ja painotuksia

Lajivalmennus on urheiluseurojen toteuttamaa ja Vaasanseudun Urheiluakatemia 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. Yhteistyö kehittää myös eri toimijoiden osaamista ja lisää vaikuttavuutta sekä kasvatustyössä että valmennuksessa. Urheiluseurat itse ovat määritelleet omaan lajiin sopivat tarkennetut tavoitteet. Toiminnassa on yhteisesti sovittuja tavoitteita ja painotuksia. Toiminta on useimmissa yläkouluissa valinnaisaine ja osa koulun toimintaa.

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 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

Koska: Haku alkaa maanantaina 8.2 ja päättyy perjantaina 21.2.

Kuka voi hakea: Mukaan toimintaan voivat hakea ensi lukuvuoden 8–9-luokkalaiset eli lähtökohtaisesti vuosina 2006–2007 syntyneet oppilaat. 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, ylärivin ”Haku”

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. Akatemiavalmennus tulee korvaamaan yhden vuosiviikkotunnin valinnaisen aineen. Tästä syystä akatemiavalmennukseen osallistuvilla oppilailta on valinnaisia aineita viikossa kuusi tuntia. Niillä oppilailta, jotka eivät osallistu akatemiavalmennukseen, on valinnaisia aineita viisi tuntia viikossa.

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 hylättymerkinnällä.

Borgaregatans skola

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

Vasa övningsskola

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

Korsholms högstadium

Valmennus menee osittain tai kokonaan muiden oppituntien kanssa päällekkäin. Opiskelijan tulee anoa lupaa olla poissa koulusta ja suorittaa mahdollisesti harjoituksen alle jääneiden aineiden opinnot itseopiskeluna. Lukuvuosiskohtainen maksu 64€ (sis. alv 24%) / opiskelija tulee huoltajien maksettavaksi. Koulu kustantaa urheiluluokkien oppilaille.

Lisätietoja lajivalmennuksesta:

Jens Wallin

puh. 050-5355499

jens.wallin@vsua.fi

