



Vaasanseudun - Vasaregionens
URHEILUAKATEMIA
IDROTTSAKADEMI



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.

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. Toiminnassa on yhteisesti sovittuja periaatteita ja tavoitteita. Urheiluseurat itse ovat määritelleet omaan lajiin sopivat tarkennetut tavoitteet.

Lajivalmennukseen osallistuu oppilaita perusopetuksen 8. ja 9. luokka-asteilta. Lajivalmennus on pääsääntöisesti valinnaisaine kaikilla toimintaan osallistuvilla. Valmennustoiminnan lajeja ovat jalkapallo, jääkiekko, salibandy, lentopallo, pesäpallo, uinti, taitoluistelu, telinevoimistelu ja yleisvalmennus.

Toiminta on osa Vaasanseudun urheiluakatemia toimintaa sekä valtakunnallista urheiluakatemiohjelmaa. Urheiluakatemia ohjelman tavoitteena on edistää oppilaan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.

Urheiluakatemiat on alueellinen verkosto, johon kuuluu esimerkiksi oppilaitoksia (yläkoulut, toinen ja korkea-aste), urheiluseuroja ja asiantuntijaorganisaatioita. Urheiluakatemia avulla urheilija pystyy yhdistämään valmentautumisen ja koulunkäynnin arjessaan. Urheiluakatemioissa urheilijan tukena toimii eri alojen asiantuntijoita, joita saattavat olla esimerkiksi fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, ravitsemusneuvoja, lääkäri ja psyykkinen valmentaja. Urheiluakatemiat toiminta käsittää urheilijan polun vaiheet yläkoulutoiminnasta huippu-urheiluun saakka.

Urheiluakatemiat 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.

Yleiset linjaukset ja arvopohja

Lajivalmennuksen toiminta noudattaa Vaasanseudun Urheiluakatemiaan menestyssuunnitelman linjauksia ja arvoja, jotka perustuvat Suomen Olympiakomitean strategiaan ja urheiluakatemiaohjelmaan.

*Haluamme toimia yhdessä, ilolla ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa eri toimijoiden kanssa ja luoda oppiva kilpa- ja huippu-urheilu yhteisö.

*Urheilija, valmentaja, opinto-ohjaaja tai muu urheiluakatemia-toimija on ensisijaisesti aito ihminen. Urheiluakatemia-ympäristössä toimimme kunnioittavasti, vastuullisesti ja ihmisläheisesti.

*Urheilijat ja valmentajat ovat meille kaikille hienoja esikuvia jotka päivittäin tekevät ammattimaista työtä oman ja urheilijan tai joukkueen kehityksen eteen.

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, lajivalmennustoiminta koostuu myös muista valmennuksen osa-alueista.

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittely- taidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8. luokka	Välineenkäsittely- taidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittely- taidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

KASVA
URHEILIJAKSI

Tavoitteet ja arviointi

Lajivalmennus on pääsääntöisesti valinnaisaine kaikilla toimintaan osallistuvilla ja sitä oppiainetta myös arvioidaan.

ARVIOINNIN ERILAISET ROOLIT JA TEHTÄVÄT



Lajivalmennuksen päättöarvioinnin kriteerit hyvälle arvosanalle

Opetuksen tavoite	Arvioinnin kohteet	Arvosanan kahdeksan osaaminen
Kannustaa oppilasta aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia harjoitteita ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	Työskentely ja yrittäminen	Oppilas osallistuu aamuvalmennustoimintaan yleensä aktiivisesti
Ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan	Ratkaisujen teko erilaisissa peli- tai kilpailutilanteissa (peli- ja/tai taktiset taidot)	Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa
Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa tilanteissa	Motoriset perustaidot, lajitaidot (tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot)	Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja useimmissa opetuissa harjoitteissa
Kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan	Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpitäminen ja kehittäminen (kestävyys, nopeus, voima, liikkuvuus)	Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta
Ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	Toiminta lajivalmennustunneilla (psykkiset ja sosiaaliset taidot)	Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti lajivalmennustunneilla
Ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunnelmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot (psykkiset ja sosiaaliset taidot)	Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla
Ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteilla sekä ottamaan vastuuta yhteisestä oppimistilanteesta	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa (elämän taidot)	Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista
Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	Työskentelytaidot (elämän taidot)	Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti

Lajikohtaiset tarkennetut tavoitteet, painopisteet ja kehittymisen seurantamenetelmät oppimisen ja arvioinnin tueksi

Sisältö päivitetään vuosittain.

Jääkiekko / Vaasan Sportin juniorit

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään ja arvioimaan omia henkilökohtaisia ominaisuuksiaan, kuten lajitaitoja, pelipaikkakohtaisia yksilötaitoja ja pelitilannerooleissa vaadittavia yksilötaitoja

Luoda pelaajille innostavia kokemuksia aamuharjoittelusta, mikä valmistaa toisen asteen akatemiaharjoitteluun

Painopisteet:

- Luistelu (joka harjoituksessa)
- Kiekonkäsittely, syöttäminen ja laukominen
- Pelitilanneroolit ja niissä vaadittavat yksilötaidot (mahdollisesti myös fysiikkaharjoittelua tai pelin ymmärtämiseen liittyvää teoriaopetusta)
- Pelipaikkakohtaiset yksilötaidot
- Myönteinen asennoituminen aamuharjoitteluun
- Henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämisen merkityksen ymmärtäminen

Kehittymisen seurantamenetelmät:

500m luistelutesti

Lajitaitosuoritusten analysointi

Jalkapallo pojat / VPS

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään lajin teknisiä ominaisuuksia yksilöllisesti

Ohjata oppilasta kehittämään fyysisiä ominaisuuksia yksilöllisesti

Kannustaa oppilasta urheilijaksi kasvamiseen

Painopisteet:

- Taito ominaisuudet
Pallon vastaanotto, syöttäminen – pitkät/lyhyet, potkutekniikka, kuljettaminen/harhauttaminen, pääpeli, 1. kosketuksen suuntaaminen
- Fyysinen harjoittelu
Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen, liikkuvuuden parantaminen, keskivartalon ja tukilihaksiston aktivointi/vahvistaminen

Harjoittelussa pyritään huomioimaan kasvuun ja kehitykseen liittyvät yksilölliset eroavaisuudet ja rajoitukset → PHV-seuranta (Peak Height Velocity) kahden kuukauden välein.

- Urheilijana kasvaminen
Ryhmässä toimiminen, ohjeiden ja toimintatapojen kunnioittaminen.
Urheilijan elämäntapa. Harjoittelu, lepo, ravitseminen.
Oman tekemisen arviointi. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, sisäinen ja ulkoinen palaute.
Harjoitteluun valmistautuminen. Oman kehon kuunteleminen ja huoltaminen.

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Seura järjestää omassa ympäristössään kehittymisen seurannan testit kaksi kertaa vuodessa (syksyllä ja keväällä).

Henkilökohtainen kehityskeskustelu (pelaaja + valmentaja) kaksi kertaa vuodessa. Keskustelun pohjana pelaajan itsearviointi, oma tavoitteenasettelu ja testitulokset.

Kehittymisen seurannan dokumentointi luottamuksellisesti → testitulosten ja keskustelujen dokumentointi mahdollistaa konkreettisen kehittymisen seurannan pitkällä aikavälillä.

Jalkapallo pojat / WFA

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään lajin teknisiä ominaisuuksia yksilöllisesti

Ohjata oppilasta ymmärtämään joukkopelaamisen eri osa alueita sekä joukkueen että yksilön

näkökulmasta ja kannustaa omaan kehittymiseen joukkuepelaajana

Ohjata oppilasta kehittämään fyysisiä- ja motorisia ominaisuuksia yksilöllisesti

Painopisteet:

- Taito ominaisuudet
Pallonkäsittely, syöttötaito, potkutekniikka
- Pelin ymmärtäminen
Yksilön toiminta eri pelitilanteissa suhteessa joukkuejäseniin ja vastustajiin
Joukkuepelin taktinen osaaminen
- Fyysis-motorinen harjoittelu
Kehonhallinta ja suunnanmuutokset

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Seura järjestää omassa ympäristössään kehittymisen seurannan testit.

Henkilökohtaisen kehityskeskustelun (pelaaja + valmentaja) pohjana pelaajan itsearviointi, testitulokset, oma tavoitteenasettelu ja henkilökohtainen kehityssuunnitelma.

Jalkapallo tytöt / WFA / Sport / VPS

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään lajin teknisiä ominaisuuksia yksilöllisesti

Ohjata oppilasta ymmärtämään joukkuepelaamisen eri osa alueita sekä joukkueen että yksilön näkökulmasta ja kannustaa omaan kehittymiseen joukkuepelaajana

Kannustaa oppilasta urheilijaksi kasvamiseen

Ohjata oppilasta kehittämään fyysisiä- ja motorisia ominaisuuksia yksilöllisesti

Painopisteet:

- Taito ominaisuudet
Pallon vastaanotto, syöttäminen – pitkät/lyhyet, potkutekniikka, kuljettaminen/harhauttaminen, pääpeli, 1. kosketuksen suuntaaminen
- Pelin ymmärtäminen
Yksilön toiminta eri pelitilanteissa suhteessa joukkuejäseniin ja vastustajiin, joukkuepelin taktinen osaaminen

· Fyysis-motorinen harjoittelu

Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen, liikkuvuuden parantaminen, keskivartalon ja tukilihaksiston aktivointi/vahvistaminen ja kehonhallinta

· Urheilijana kasvaminen

Ryhmässä toimiminen, ohjeiden ja toimintatapojen kunnioittaminen.

Urheilijan elämäntapa. Harjoittelu, lepo, ravitsemus.

Oman tekemisen arviointi. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, sisäinen ja ulkoinen palaute.

Harjoitteluun valmistautuminen. Oman kehon kuunteleminen ja huoltaminen.

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Seurat järjestää omassa ympäristössään kehittymisen seurannan testit.

Henkilökohtaisen kehityskeskustelun (pelaaja + valmentaja) pohjana pelaajan itsearviointi, testitulokset, oma tavoitteenasettelu ja henkilökohtainen kehityssuunnitelma. Kehittymisen seurannan dokumentointi luottamuksellisesti testi tulosten ja keskustelujen dokumentointi mahdollistaa konkreettisen kehittymisen seurannan.

Fotboll pojat ja tytöt / VIFK

Tavoitteet:

Jalkapallovalmennus kehittää nuorten pelin ymmärrystä ja tekniikkaa, erityisesti pelitekniisiä taitoja (toiminnallisuus)

Harjoittelu (jalkapallotaitojen kehittäminen) toteutetaan yksilövalmennuksen tai yksilö osana ryhmää -periaatteiden mukaisesti

Kehittää pelaajien suhteellisia ominaisuuksia yksilönä, osana joukkueosaa ja joukkuetta.

Johtotähtenä tässä työssä – olet ainoastaan hyvä yhdessä muiden kanssa.

Kehittää pelaajien fyysisiä ja motorisia taitoja kohti kansallista ja kansainvälistä tasoa.

Keskitymme erityisesti pelaajien nopeusominaisuuksien ja lajiomaisten voimaominaisuuksien kehittämiseen.

Painopisteet:

Jalkapallotaitoja

- Kehittää pelaajien toiminnallisia teknisiä ominaisuuksia – pallonkäsittely, edetä pallollisena kovassa vauhdissa, kosketus palloon, pelin kääntäminen, pääpeli jne.

- Kehittää pelaajien taktista osaamista – peliäly, pelattava, päätöksenteko eri tilanteissa suhteessa sekä oman ja vastustajajoukkueen pelaajiin.

Fyysisia- ja motorisia taitoja

- Kehittää pelaajien lajiomaisia fyysisia- ja motorisia taitoja sekä koordinaatiota. Keskitymme erityisesti pelaajien tasapainoon ja voimaan sekä oman kehon hallintaan eri pelitilanteissa.

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Seura järjestää omassa ympäristössään testejä kehittymisen seurantaan ja valmennuksen arviointiin.

Henkisiä/psykkisiä ominaisuuksia

Pelaajille järjestetään jatkuvasti kehityskeskusteluja, jossa käymme läpi pelaajan kehitystä ja hänen kehityspotentiaalinsa. Tämä perustuu pelaajan itsearviointiin, pelipaikkakohtaisiin vaatimuksiin eri ominaisuuksissa, testituloksiin ja pelaajan omiin henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Tärkeä osa tätä työtä on kehittää pelaajaa tekemään omia aloitteita sekä kentällä että kentän ulkopuolella.

Pelaajaa ohjataan myös oman arjen hallintaan (ruoka, uni/lepo, koulutyö jne) jotta hän voi kehittyä hyväksi jalkapalloilijaksi.

Salibandy / SB Vaasa

Tavoitteet:

Tutustuttaa oppilasta akatemiatoimintaan ja luoda oppilaalle innostavia kokemuksia vaativasta aamuharjoittelusta

Lisätä oppilaan pelin lainalaisuuksien ymmärrystä videoiden ja käytännön kautta

Kannustaa oppilasta omaehtoiseen laji- ja fyysiseen harjoitteluun antamalla virikkeitä ja työkaluja

Tukea oppilaan kehittymistä arvioimalla hänen ominaisuuksiaan pelaajana

Ohjata oppilasta kasvamaan terveeksi urheilijaksi joka ymmärtää levon ja ravinnon merkityksen kehittymisen edellytyksinä

Tukea oppilaan henkistä kasvua terveeksi urheilijaksi kehittämällä oppilaan minäkuvaa ja kykyä toimimaan osana joukkuetta

Painopisteet:

- Peli- ja taktiset taidot (suurin painotus) sekä fyysisten harjoitteiden avulla että videoanalyysien ja luentojen avulla
- Henkilökohtaiset taidot
Syöttäminen, laukominen, liikkuminen, pelin lukeminen
Maalivahtiharjoittelu: liikkuminen, sijoittuminen, pelinluku
- Psyykkiset, sosiaaliset ja elämäntaidot (suuri painotus)
Kannustava ja haastava harjoitteluilmapiiiri, yhteisten pelisääntöjen noudattaminen, itsensä haastamiseen rohkaiseminen, ravinnon ja levon merkitys
- Motoriset perustaidot alku- ja loppulämmittelyjen kautta (pieni painotus)
Ketteryysharjoittelu ja kehonhallinta

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Pelaajan itsearviointiin, video analyysien sekä valmentajan havaintojen pohjalta. Itsearviointiin on otettu huomioon aamuvalmennuksen painopisteet sekä pelaajan henkilökohtainen kehityskohdetavoite.

Lentopallo / Vaasan Kiisto

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään henkilökohtaisia lajitaitoja

Ohjata oppilasta kehittämään fyysisiä ominaisuuksia

Painopisteet:

- Lajitaidot
Vastaanotto, hyökkääminen, torjunta, syöttäminen, puolustus
- Fyysinen harjoittelu
Kimmoisuusharjoittelu, prehab -harjoittelu

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Pelaajan itsearviointiin, fysiikkatestien ja valmentajan havaintojen pohjalta. Itsearviointiin on otettu huomioon aamuvalmennuksen painopisteet sekä pelaajan henkilökohtainen kehityskohdetavoite.

Uinti / Vaasan Uimaseura Vasa simsällskap

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta ymmärtämään huippu-urheilun vaatimuksia

Kannustaa oppilasta kehittämään omaa harjoitteluaan, motivaatiotaan ja tekemään aina parhaansa harjoituksissa

Tukea oppilasta tavoitteiden asettamisessa kilpailuihin ja harjoitteluun ja ohjelmien

Ohjata oppilasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksia ja rakentamaan niiden pohjalta toimivan kisataktiikan pääkisoihin

Ohjata oppilasta ottamaan muut huomioon ja käyttäytyä hyvin

Painopisteet:

- Vesi- ja perustaitojen sekä uintitekniikan opettelu
- Harjoittelun ohjelmoinnin perusteet, esim eri harjoitusjaksojen sisällöt, eri harjoitteiden tarkoitus
- Oheisharjoittelun perusteet
- Harjoitukseen sekä kilpailuihin valmistautumisen harjoittelua
- Ravinnon ja lihashuollon merkitys uinnissa
- Kilpailutaktiikan laatiminen pääkisoihin

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Kausittain 3*300 vauhtikestävyys testin, potkutestin ja kilpailutulokset. Motivaatio ja seuranta keskustelut. Valmentajan jatkuvia havaintoja ja tekniikka analyysyjä. Oppilaan itsearviointi harjoittelun kuormituksesta ja omista yleisistä tunteista.

Taitoluistelu / Vaasan Luistinkerho Vasa skrinnskoklubb

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään lajitaitoja tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti

Ohjata oppilasta kehittämään lajissa vaadittavia fyysis-motorisia ominaisuuksia oman henkilökohtaisen kehityksen tarpeisiin

Ohjata oppilasta kehittämään omia psyykkisiä, sosiaalisia ja elämän taitoja erilaisten tehtävien ja harjoituspäiväkirjan avulla

Kannustaa oppilasta tutustua lajin sääntöihin ja luistelijan polkuun ja oppia lajista

kokonaisvaltaisemmin

Painopisteet:

- Luistelulliset taidot
perusluistelu, kaksois hyppyt ja niiden yhdistelmät, kilpailu ohjelman harjoittelu monipuolisesti
- Vaikeampien elementtien varmistaminen
3 hyppyjen opettelu, vaikeampien piruetti variaatioiden opettelu
- Yksilöllinen fyysis- motorinen harjoittelu
Yksilöstä riippuen vartalon hallinta ja hahmottaminen, tasapaino, koordinaatio, nopeus, voima, liikkuvuus, ponnistusvoima, kestävyys
- Psykkiset, Sosiaaliset ja elämän taidot esimerkiksi tavoitteen asettelu, itsenäinen työskentely, unen ja ravinnon merkitys
- Lajin säännöt ja luistelijan polku

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Valmentajan jatkuvat arvioinnit oppilaan teknisistä suorituksista mm video analyysien avulla. Psykkiseen, sosiaaliseen ja elämän taitoihin liittyviä tehtäviä. Kehitys- ja palautekeskustelut.

Paini / Vaasan Voima-Veikot

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään lajitaitoja

Ohjata oppilasta kehittämään yleisiä fyysis-motorisia ominaisuuksia

Tukea oppilasta tavoitteiden sekä harjoitteiden tekemisessä

Kannustaa oppilasta urheilijaksi kasvamiseen

Painipisteet:

- Lajitaidot
Pysty / Mattopaini tekniikka: Heitot / puolustus
- Fyysinen harjoittelu

Nopeus- ja kestävyys harjoittelu, tasapaino, koordinaatio ja yleiset liikkumistaidot, voimaharjoittelu ja kimmoisuus

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Jatkuva seuranta lajitaidoissa (keskustelu / esimerkein)
Oppilaan itsearviointi harjoittelun kuormasta sekä yleisestä olotilasta
Seura järjestää fyysiset testit 2-3 kertaa vuodessa
Kilpailutilanteet

Telinevoimistelu / Vaasan Teline taiturit

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään keskittymistä, motivaatiota ja itsensä hoitamis taitoja jotta hän voi suorittaa harjoitteet parhaalla mahdollisella tavalla.

Opettaa oppilasta ymmärtämään omien arkisten valintojen vaikutukset harjoitteluun ja kannustaa oppilasta urheilijan elämäntapaan.

Tukea oppilasta kehittämään lajitaitoja ja parantaa valmiuksia kilpailla kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.

Painopisteet:

- Lajitaidot
Perustaitojen hiominen, haastavampien liikkeiden valmistelu ja harjoittelu, kilpailusarjojen monipuolinen harjoittelu
- Yksilöllinen fyysinen harjoittelu
Vartalonhallinnan, koordinaation, liikkuvuuden, voiman, kestävyden, nopeuden yms. kehittäminen jokaisen omien tarpeiden mukaan
- Lajin kansalliset ja kansainväliset säännöt, voimistelijan oikeudet ja velvollisuudet, voimistelijan polku
- Elämän hallinnan taidot
Urheilijaksi kasvaminen, psyykkiset ja sosiaaliset taidot, tavoitteen asettelu, omatoiminen työskentely ja arkisten valintojen vaikutuksen ymmärtäminen omaan jaksamiseen

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Valmentajan jatkuvat arvioinnit oppilaan teknisistä suorituksista mm video analyysien avulla. Psyykkiseen, sosiaaliseen ja elämän taitoihin liittyviä tehtäviä. Kehitys- ja palautekeskustelut.

Joukkuevoimistelu / Wasa Unique

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta arvioimaan ja kehittämään lajitaitojaan ja fyysisiä ominaisuuksiaan tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti.

Ohjata oppilasta kohti omatoimista harjoittelua sekä vastuun ottamista omasta harjoittelusta ja kehityksestään.

Ohjata oppilasta kehittämään omatoimista harjoittelua vammojen ennaltaehkäisemisen varalta.

Auttaa oppilasta kasvamaan urheilijaksi, joka osaa huolehtia hyvän harjoittelun peruspilareista (ravinto, uni, harjoittelu) sekä aikatauluttamaan arkensa tasapainon löytämiseksi urheilun, koulun ja vapaa-ajan välillä.

Antaa oppilaalle tukea psyykkisten tekijöiden hyödyntämiseen urheilu suorituksessa.

Painopisteet:

- Lajitaidot
 - Kevään ohjelman vaikeusosien kehittäminen
- Fyysiset ominaisuudet
 - Fyysisten osa-alueiden kehittäminen harjoituskauden painopisteiden mukaisesti
- Arjen hallinta
 - Ravinto, uni, koulun, vapaa-ajan ja urheilun yhdistäminen, urheilun psyykkiset tekijät

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Ohjelman vaikeusosat kuvataan videolle lukukauden alussa. Voimistelijat arvioivat itse tai tarvittaessa valmentajan avustuksella oman osaamisen jokaisen vaikeusosan kohdalla. Voimistelijat arvioivat itse mikä osa vaatii eniten harjoittelua ja työstävät kyseistä osaa akatemia-harjoitusten omatoimisessa osiossa. Lukukauden päätteeksi käydään läpi videoiden perusteella jokaisen voimistelijan kehitys.

Muiden osa-alueiden suhteen käydään henkilökohtaiset kehityskeskustelut. Kehityskeskustelussa käydään läpi arjenhallinnan avuksi luotu arjen lukujärjestys, joka sisältää ruokailun rytmittämisen, unen, vapaa-ajan, koulun ja muun opiskeluajan sekä harjoittelun.

Yleisvalmennus / Vaasanseudun urheiluakatemia

Tavoitteet:

Ohjata ja tukea oppilasta terveeksi huippu- urheilijaksi ja luoda fyysistä sekä henkistä valmiutta tulevaisuuden vaativampaan harjoitteluun

Ohjata oppilasta kehittämään yleisiä fyysis-motorisia ominaisuuksia

Tutustuttaa ja ohjata oppilasta aamuharjoittelun ja kahden harjoituksen parempaan arkipäivään koulupäivän yhteydessä

Ohjata oppilasta ymmärtämään sekä sisäistämään omien vahvuuksien ja heikkouksien kehittämistä, myös omatoimisesti

Painopisteet:

- Fyysis- motorinen harjoittelu
Nopeus- ja kestävyys harjoittelu, tasapaino-, koordinaatio ja yleiset liikkumistaidot, voimaharjoittelun perusteet ja voimaharjoittelu, kimmoisuusharjoittelu
- Prehab ja monipuolinen liikkuvuusharjoittelu
- Psyykkiset painopisteet (Kasva urheilijaksi):
itseluottamus, aamuharjoitteluun tottuminen, urheilijan hyvä päivä, ajanhallinta- ja priorisointitaidot sekä yhteisten pelisääntöjen noudattaminen

Kehittymisen seurantamenetelmät:

Valmentaja seuraa käyttäytymistä, yhteisten pelisääntöjen noudattamista ja psyykkisten painopisteiden sisäistämistä jatkuvasti

Jokaisen jakson alussa tehdään lähtötasotestit ja jakson lopussa suoritetaan sama fyysinen testi. Esimerkiksi loikkatesti.

Motoristen ja yleisfyysisten taitojen oppimista seurataan jatkuvasti esimerkiksi eri tärkeiden asentojen kehittymistä videokuvaamalla ja mittaamalla.