

## **6.24 Urheilulinja**

### **Johdanto**

Orimattilan Erkkö-lukio tarjoaa innokkaille ja urheilussa eteenpäin pyrkiville sekä tavoitteellisesta harjoittelusta kiinnostuneille urheilijoille urheiluvalmennuskursseja.

Urheilulinjalle otetaan 15-20 valmennuksessa olevaa aktiiviurheilijaa. Heillä on mahdollisuus harjoitella kolmena päivänä viikossa koulupäivien aikana. Osa harjoituksista on yhteisiä, osa lajikohtaisia. Samalla tarjoamme mahdollisuuden opiskella täysipainoisesti tavoitteena lukion päättötodistus. Urheiluvalmennuskursseja on valittavana 8, jotka opiskelija voi laskea osaksi opintojaan.

Tarjoamme yksilöllistä valmennusta, jossa voidaan paneutua henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämiseen sekä lajitaidoissa että fyysisessä harjoittelussa.

Harjoittelua ohjaa yksilöllinen ohjelma, joka laaditaan yhdessä oman valmentajan, opiskelijan ja tarvittaessa koulun kanssa. Urheilulinjan harjoitukset täydentävät yksilö- tai seuraharjoittelua ja antavat mahdollisuuksia kehittää lajikohtaisia ominaisuuksia. Erkkö-lukiolla ei ole omia joukkueita, vaan urheilijat edustavat omaa seuraansa ja saavat opintojensa ohella mahdollisuuden harjoitella kolme kertaa viikossa urheilulinjan vastuvalmentajan, liikunnanopettajien ja paikallisten urheiluseurojen kanssa.

### **Arvoperusta**

Lukiokoulutuksen tehtävänä on antaa laaja-alainen yleissivistys ja riittävät valmiudet lukion oppimäärään perustuviin jatko-opintoihin. Nämä tavoitteet ovat tärkeitä myös nuoren urheilijan uran kannalta. Toteutuessaan ne varmistavat opiskelujen jatkumisen lukion jälkeen urheilijan valitsemalla jatko-opintoalalla sekä antavat edellytyksen omaan elämänhallintaan.

Arvoperustassa painotetaan vahvasti suomalaisen liikunnan ja urheilun eettisiä sisältöjä mihin kuuluvat oikeudenmukaisuus, sitoutuminen, rehellisyys ja reilun pelin henki. Urheilevaa nuorta pyritään kasvattamaan myös kantamaan vastuu omista valinnoista ja ratkaisuista.

## **Valmennuksen toteuttaminen**

### **Valmennuskäsitys**

Orimattilan Erkkö-lukiossa tapahtuvan valmennuksen tavoitteena on ohjata nuoret urheilijat säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun. Tavoitteiden päämääränä on mahdollisuus kehittyä urheilijana ja saavuttaa edellytystensä mukaiset tavoitteet. Lisäksi valmennus tukee urheilijoiden kasvua ihmisinä, tukee heidän koulutustaan ja kannustaa elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.

### **Valmennussopimus**

Erkkö-lukion urheilulinjan opiskelija tekee koulun kanssa valmennussopimuksen, jossa opiskelija sitoutuu noudattamaan yhdessä sovittuja urheilulinjan sääntöjä. Samalla opiskelija sitoutuu kehittämään opiskelu- ja urheilu-uraansa yhdessä koulun kanssa.

### **Liikuntaympäristöt**

Urheiluvalmennus järjestetään pääsääntöisesti Orimattilan Areenalla, joka valmistuu keväällä 2019. Lisäksi hyödynnetään kaupungin tarjoamia liikuntapaikkoja ja liikuntapalveluja tarpeen mukaan. Riippuen urheilijan omasta lajista, sovitut harjoitukset voidaan toteuttaa myös opiskelijan oman valmentajan tai joukkueen mukana. Urheilijan lajista riippuen urheilulinjalaisten harjoitukset voidaan hajauttaa pienempiin ryhmiin, millä tuetaan eri lajien fyysistä, motorista ja taidollista kehittymistä.

### **Yhteistyö**

Urheiluvalmennuksesta vastaavat urheiluvalmennuksen vastuupettaja, lukion omat liikunnanopettajat sekä urheilijan oma valmentaja. Tämän lisäksi urheiluvalmennuksessa hyödynnetään paikallisia seuroja.

## Urheilulinjan tavoitteet ja sisältö

### Yleiset tavoitteet

- opiskelija kehittyy urheilijana ja suorittaa lukio-opinnot ja ylioppilastutkinnon sekä kykenee arvioimaan omia jatko-opintomahdollisuuksiaan
- opiskelija oppii systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun
- opiskelija oppii suunnittelemaan omaa opiskeluaan ja urheiluvalmennustaan, asettamaan itselleen tavoitteita ja tekemään päätöksiä niiden toteuttamiseksi
- valmentajat painottavat työssään urheilijan taidon kehittymistä niin lajiharjoittelussa, fyysisissä oheisharjoitteissa, ryhmän sisäisissä harjoitteissa ja palauttavissa harjoitteissa
- lukion ja seurojen välisellä yhteistyöllä pyritään kehittämään ammattimaista valmennusta ja olosuhteita

### Urheilulinjan sisältö ja kurssit

Erkko-lukiossa tarjotaan lukio-opintojen aikana yhteensä 8 lukio-oppimäärään hyväksi luettavaa **valmennuskurssia (URV03-URV10)**. Kyseiset kurssit ovat koulukohtaisia soveltavia kursseja, joista saa suoritusmerkinnän. Lajikurssien lisäksi valmennuksessa olevat opiskelijat suorittavat linjaan vaadittavat pakolliset kurssit. Näitä kursseja ovat:

- valmennusoppi 1 ja 2
- kuntosali- ja kehonhuoltokurssi
- kuntoliikunta
- liikunnan tai tanssin lukiodiplomi

Tämän lisäksi urheilulinjan opiskelijat voivat vapaasti valita muita lukiossa tarjottavia liikuntakursseja.

## **Pakolliset kurssit**

### **1. Valmennusoppi 1 (URV01)**

*Tavoitteet:* Tiedollisten valmiuksien antaminen oman valmennuksen ja harjoittelun ymmärtämiseksi ja tueksi.

*Sisältö:* Perustietoja ja - taitoja nuorten fyysisistä ja psyykkisistä edellytyksistä harrastaa ja harjoitella kilpaurheilua. Annetaan perustietoja valmentautumisesta, valmennuksen suunnittelusta, fyysisen kunnon kehittämisestä, ryhmän ohjaamisesta, urheilijan ravitsemuksesta, levon ja harjoittelun tasapainosta sekä harjoittelun tukitoimista.

Arviointi: Suoritusmerkintä.

### **2. Valmennusoppi 2 (URV02)**

*Tavoite:* Henkisen valmennuksen käsitteisiin ja keinoihin tutustuminen sekä rentouttavien harjoitteiden tekeminen osana omaa urheiluvalmennusta. Lihashuollon merkityksen ymmärtäminen osana urheilijan kehitystä ja palautumista.

*Sisältö:* Perustiedot henkisestä valmennuksesta ja lihashuollosta ja sekä toiminnalliset harjoitteet lajivalmennuksessa ja osana omaa harjoittelua.

Arviointi: Suoritusmerkintä.

### **3. Kuntoliikunta (LIV06)**

Ilon ja virkistyneen kokeminen sekä oman kunnon hoitaminen. Stressinhallintaa liikunnan avulla. Kurssi suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden kanssa. Kurssilla suoritetaan liikuntadiplomiin kuuluvat testit.

Arviointi: Suoritusmerkintä.

### **4. Kuntosali- ja kehonhuoltokurssi (LIV10)**

Kurssilla tutustutaan monipuolisen ja kokonaisvaltaisen kuntosaliharjoittelun perusteisiin. Kehonhuollossa painotetaan alkulämmittelyä, oheisharjoittelun sekä palauttavan harjoittelun merkitystä esimerkiksi venyttelyä, rentoutumista ja

ravitsemuksen kautta. Harjoittelu tapahtuu pääosin kuntosalilla. Kurssi sopii sekä aloitteleville että aktiivisille kuntosaliharjoittelijoille.

Arviointi: Suoritusmerkintä.

## **5. Liikunnan lukiodiplomi (LIV11)**

Liikunnan lukiodiplomin suorittamiseen tarvitaan oman erityisosaamisen lisäksi viisi lukion liikuntakurssia. Opiskelija antaa LIV06-kurssin aikana näytöt omasta liikuntakykyisyydestään (lihas- ja liikehallintatestit) ja erityisosaamisestaan (arvioijina toimivat valmentaja ja/tai liikunnanopettaja). Lisäksi opiskelija tekee harrastuksestaan portfolion ja 8–15-sivuisen tutkielman.

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija antaa erityisen näytön lukioaikaisesta osaamisestaan ja harrastuneisuudestaan liikunnassa. Liikunnan lukiodiplomin tavoitteena on, että opiskelija pohtii monipuolisesti liikunnan merkitystä elämässään samalla kehittäen fyysistä toimintakykyään, liikunnallista erityisosaamistaan, harrastuneisuuttaan ja yhteistyökykyään. Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat liikunnan osioiden lisäksi liikunnallisen tutkielman sekä portfolion tekeminen. Liikunnan lukiodiplomi muodostuu liikuntakykyisyyden, liikuntatietojen, erityisosaamisen, harrastuneisuuden ja yhteistyötaitojen sekä portfolion muodossa tehtävän itsearviointin muodostamasta kokonaisuudesta.

## **5. Tanssin lukiodiplomi (LIV12)**

Tanssin lukiodiplomin suorittamiseen tarvitaan kolme lukion tanssikurssia. Opiskelija voi myös lukea hyväkseen muualla suoritettuja tanssikurseja, jotka ovat tavoitteiltaan ja sisällöiltään lukion opetussuunnitelman mukaisia. Tanssin lukiodiplomisuoritus koostuu tansillisesta tehtävästä, 8-15-sivuisesta tutkielmasta ja portfolioista. Tanssillinen tehtävä on joko tanssijana esiintyminen tai koreografian tekeminen.

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija antaa erityisen näytön lukioaikaisesta osaamisestaan ja harrastuneisuudestaan tanssissa. Tanssin lukiodiplomin suorittamisen tavoitteena on tukea ja kuvata opiskelijan pitkäaikaista tanssin opiskelua lukion aikana. Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat opiskelijan valitsema tanssillinen tehtävä, sen valmistelu ja kirjallinen työ. Tanssillisen tehtävän opiskelija voi suorittaa joko esiintymällä tanssijana tai tekemällä koreografian. Tehtävä voi olla soolo- tai ryhmäteos. Tanssin lukiodiplomi on tanssillisen tehtävän ja tutkielman muodostama kokonaisuus.