

Urheilvalmentautumisen tutkinnon osat ammatillisessa tutkinnossa

Urheilijoiden ammatillisen peruskoulutuksen erityisen tehtävän saaneissa oppilaitoksissa urheilvalmentautuminen on integroitu yhtenäiseksi kokonaisuudeksi urheilijan muun harjoittelun kanssa. Valmennustoiminta pyritään järjestämään niin, ettei se ole ajallisesti samaan aikaan opiskelun kanssa. Jollei tämä ole mahdollista, niin urheilija osallistuu ensisijaisesti sovituille urheilvalmennustunneille. Harjoitustunnit järjestetään aamuihin, jotta kahden harjoituksen tekeminen on mahdollista. Ammatillinen oppilaitos vastaa 3* 2 h viikossa valmennuksen järjestämisestä ja resursoinnista. Erityisen tehtävän oppilaitoksella on nimetty urheilvalmennuksen vastuuhenkilö, jolle on resursoitu riittävä aika toiminnan toteuttamiseen.

Ammatillisten ja muiden pakollisten yhteisten tutkinnon osien suorittamiseen suositellaan joustavia yksilöllisiä tapoja mm. laajennettua työssäoppimista, **pajaopetusta** ja verkko-opiskelua.

Tavoitteet

Tavoitteena on mahdollistaa opiskelevan urheilijan kehittyminen kansainvälisen huipputason aikuisurheilijaksi. Urheilvalmentautuminen tukee urheilijan yksilöllistä kasvua, yksilölliset erityistarpeet huomioiden. Erityistä huomiota kiinnitetään opiskelun (mukaan lukien työssäoppiminen) ja urheilu-uran yhteensovittamiseen sekä kokonaiskuormitukseen.

Oppilaitoksen valmentajat ja opinto-ohjaajat tekevät yhteistyötä urheilevan opiskelijan ja hänen lähipiirinsä kanssa. Oppilaitoksen valmennustoiminta on suunniteltu osaksi urheilijan kokonaisharjoittelua ja voi olla toteutettu yhteistyössä muiden Urheiluakatemia valmennusta järjestävien tahojen kanssa. Ammatillisen oppilaitoksen urheilvalmennustoiminnan vastuuhenkilö vastaa toiminnan koordinoinnista ja arvioinnista. Oppilaitoksen valmennustoiminta noudattaa Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön ja lajiliittojen linjauksia.

Urheilvalmennettaviksi valinta tapahtuu kansallisesti hyväksytyin hakumenettelyn avulla. Urheilvalmentautumisen tutkinnon osista vastaavat koulutetut ja ammattitaitoiset valmentajat sekä muut erityisalojen koulutetut osaajat.

Urheilvalmennus ja ammatillinen perustutkinto

Urheilvalmennusta voi tutkinnon perusteiden mukaisesti sisällyttää opiskelevan urheilijan henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman mukaisesti seuraavasti:

Ammatillisiin tutkinnon osiin (5-15 osp)

- Tutkinnon osat vapaasti valittavista tutkinnon osista (5-15 osp), jolloin tämä voidaan tunnustaa jatko-opintovalmiuksia ja ammatillista kehittymistä tukevia opintoja, jotka kirjataan merkintänä Urheilvalmentautuminen arvosanalla hyväksyty.

Yhteisiin tutkinnon osiin (10 osp)

- Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen, pakolliset 2 osaamispistettä voidaan suorittaa opetussuunnitelman mukaisesti myös urheiluseurassa.
- Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen, 0-3 osp valinnaisia opintoja
- Sosiaalinen ja kulttuurinen osaaminen 0-7 osp valinnaisia opintoja (esim. Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto osa-alueeseen tai psykologiaan)

Kommentoinut [LN1]: olisiko hyvä mainita esimerkkinä.

Vapaasti valittaviin tutkinnon osiin (10 osp)

Yhteisiin tutkinnon osiin:

Työhyvinvointi, liikunta ja terveystieto 10 osp

Osaamistavoitteet:

Opiskelija osaa

- määritellä tavoitteen ja laatia suunnitelman
- laatia henkilökohtaisen opiskelun ja valmentautumisen suunnitelman
- hallita urheiluvalmennusprosessia
- seurata ja dokumentoida opiskelua ja harjoittelua
- toimia yhteistyössä muiden kanssa
- toimia kilpailutilanteissa
- toimia oman lajinsa tekniikoiden ja taktiikoiden mukaan
- toimia eettisten periaatteiden mukaisesti

Arvioinnin kohde	Arviointikriteerit		
1. Urheiluvalmennus	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
	Opiskelija		
Tavoitteen määrittäminen	osaa määritellä tavoitteitaan ja osaa laatia suunnitelman saavuttaakseen ne.	osaa määritellä selkeästi tavoitteitaan ja laatia suunnitelman ja noudattaa suunnitelmaa	osaa määritellä tarkasti tavoitteitaan ja laatia suunnitelman, noudattaa suunnitelmaansa ja saavuttaa tavoitteitaan.
	osoittaa toiminnallaan olevansa motivoitunut tavoitteiden saavuttamisessa	osoittaa toiminnallaan olevansa hyvin motivoitunut tavoitteiden saavuttamisessa	osoittaa toiminnallaan olevansa erittäin motivoitunut tavoitteiden saavuttamisessa
Henkilökohtainen opiskelun- ja valmentautumisen suunnittelu (HOVS)	osaa laatia yhdessä valmentajan ja opinto-ohjaajan kanssa urheilun ja opiskelun yhdistämissuunnitelman, tarviten ajoittain ohjausta	osaa laatia yhdessä valmentajan ja opinto-ohjaajan kanssa urheilun ja opiskelun yhdistämissuunnitelman	Osaa laatia yhteistyössä valmentajan ja opinto-ohjaajan kanssa urheilun ja opiskelun yhdistämissuunnitelman
Urheiluvalmennusprosessin hallinta	tarvitsee ajoittain ohjausta harjoittelun kokonaisuuden hallinnassa	työskentelee valmennusprosessissa omatoimisesti, sujuvasti ja tavoitteellisesti	hoitaa työnsä itsenäisesti, järjestelmällisesti ja innovatiivisesti

			sovittaen sen työympäristönsä muuhun toimintaan
	osallistuu oppilaitoksen järjestämään valmennukseen ja harjoitteluun	osallistuu oppilaitoksen järjestämään valmennukseen ja harjoitteluun suunnitelmansa mukaan kehittyä aktiivisesti urheilijana	osallistuu oppilaitoksen järjestämään valmennukseen ja harjoitteluun suunnitelmansa mukaan ja kehittyä aktiivisesti urheilijana sekä muokkaamaa suunnitelmaansa tarpeen vaatiessa
	varmistaa, että kokonaisharjoittelun määrä on riittävä kansallisen huipputason saavuttamiseksi.	varmistaa, että kokonaisharjoittelun määrä on riittävä kansainvälisen huipputason saavuttamiseksi	varmistaa, että kokonaisharjoittelun määrä ja laatu on riittävä kansainvälisen huipputason saavuttamiseksi.
Henkilökohtaisen opiskelu- ja valmentautumissuunnitelman seuranta ja dokumentointi	toteuttaa laadittua harjoitussuunnitelmaa sovelletusti, kirjaa oman harjoittelunsa ja käy sen läpi yhdessä valmentajan kanssa, seuraa oppimistavoitteiden saavuttamista yhdessä ryhmänohjaajan/opon kanssa	toteuttaa harjoitussuunnitelmaa, kirjaa oman harjoittelunsa ja käy sen läpi yhdessä valmentajan kanssa, seuraa oppimistavoitteiden saavuttamista yhdessä ryhmänohjaajan/opon kanssa analysoi omaa tekemistä.	toteuttaa harjoitussuunnitelmaa, seuraa harjoittelua aktiivisesti harjoituspäiväkirjan avulla, seuraa oppimistavoitteiden saavuttamista yhdessä ryhmänohjaajan/opon kanssa ja kehittää harjoitteluun tarvittaessa yhteistyössä valmentajien kanssa ja tekee tarvittaessa muutoksia henkilökohtaiseen opiskelusuunnitelmaansa
	ymmärtää kokonaiskuormituksen vaikutuksen oppimiskykyyn sekä kehittymiseen urheilussa ja opiskelussa	ymmärtää kokonaiskuormituksen vaikutuksen ja analysoi omaa tekemistään	ymmärtää kokonaiskuormituksen vaikutuksen, analysoi omaa tekemistään ja tekee tarvittavia muutoksia

	tarvitsee ajoittain ohjausta oman elämänhallintataitojen kehittämiseksi	osaa keskeisimmät elämänhallintataidot	osaa kehittää omia elämänhallintataitojaan
Vuorovaikutus ja yhteistyö osaaminen	toimii vuorovaikutustilanteissa asiallisesti	toimii tilanteen vaatimalla tavalla erilaisissa vuorovaikutustilanteissa	toimii erilaisissa vuorovaikutustilanteissa rakentavasti ja oma-aloitteisesti kehittäen osapuolten välistä toimintaa
	tekee vastuullaan olevat tehtävät tarviten ajoittain ohjausta	tekee omatoimisesti vastuullaan olevat tehtävät	toimii vastuullisesti, yhteistyökykyisesti ja tasavertaisesti erilaisten ihmisten kanssa työyhteisön ja ryhmän jäsenenä
	ottaa asiallisesti vastaan palautetta	ottaa asiallisesti vastaan palautetta ja kehittää toimintaansa sen perusteella	pyytää aktiivisesti palautetta sekä kehittää toimintaansa sen perusteella
Kilpailutilanteessa toimiminen	osaa pääsääntöisesti toimia kilpailutilanteissa sääntöjen ja hyvien tapojen mukaisesti	osaa toimia kilpailutilanteissa sääntöjen ja hyvien tapojen mukaisesti	osaa toimia esimerkillisesti kilpailutilanteissa sääntöjen ja hyvien tapojen mukaisesti
Lajin tekniikoiden mukaan toimiminen	tunnistaa avustetusti vahvuutensa ja menestyspotentiaalinsa kilpailutilanteessa	tunnistaa vahvuutensa ja heikkoutensa kilpailutilanteessa ja tekee avustetusti suunnitelman niiden kehittämiseksi	tunnistaa ja analysoi vahvuutensa ja heikkoutensa kilpailutilanteessa ja tekee suunnitelman niiden kehittämiseksi
Eettinen osaaminen	toimii yhteiskunnan, oman alansa ja urheilun arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti, tarvitin ajoittain ohjausta	toimii yhteiskunnan, oman alansa ja urheilun arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti	toimii aina yhteiskunnan, oman alansa ja urheilun arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti
	toimii puhtaan urheilun periaatteiden mukaisesti	toimii puhtaan urheilun periaatteiden mukaisesti	edistää toiminnallaan dopingin vastaista työtä ja toimii puhtaan

			urheilun periaatteiden mukaisesti.
--	--	--	------------------------------------

