

SAMMON KESKUSLUKIO



URHEILULINJAN OHJEISTO 2016-2017



1. YLEISTÄ

Onneksi olkoon ja onnittelut myös hyvästä valinnasta. Kuulut siihen etuoikeutettuun ryhmään, joka on valittu Sammon keskuslukioon ja sen urheilulinjalle. Sammon keskuslukio on ollut kehittämässä urheilulukiotoimintaa jo vuodesta 1986 alkaen. Vuonna 1994 toiminta vakinaistettiin jolloin Sammon keskuslukion urheilulinjalle myönnettiin valtakunnallisen erityistehtävä huipulle tähtäävän harjoittelun ja opiskelun yhdistämiseksi. Toiminnan rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Tampereen kaupunki ja sitä koordinoi valtakunnallisesti Suomen Olympiakomitea. Olemme Tampereen Urheiluakatemia suurin yksittäinen oppilaitos. Harjoitusryhmiin voi kuulu urheilijoita kaikista Tampereen urheiluakatemia yhteistyöoppilaitoksista mm. Tredusta. Lue lisää Tampereen urheiluakatemiasta osoitteesta www.tampereenurheiluakatemia.fi

2. URHEILULINJAN TUNTIJAKO

Urheilulukion eli urheilulinjan opiskelijan oppimäärään kuuluu yleislukiolaisten tapaan 75 kurssia. Urheilijan tulee sisällyttää ohjelmaansa lisäksi vähintään 12 kurssia oman lajin valmennusta. Näiden 12 kurssiin tulee sisältyä kaikille urheilijoille pakollinen valmennusopin kurssi. Urheiluvalmennuksen kurssit, jotka arvioidaan suoritusmerkinnällä, lasketaan opiskelijan kokonaiskurssimäärään. Pääsääntöisesti urheilijalle kertyy lukion aikana n. 16-18 urheiluvalmennuksen kurssia, mutta poikkeustapauksissa on etukäteen sopimalla mahdollista saada maksimissaan 25 urheiluvalmennuksen kurssia.

Nämä poikkeustapaukset koskevat lähinnä sellaisia urheilijoita, jotka jo opiskelujensa loppuvaiheessa ovat suuntautumassa ammattiurheilijan uralle. Muiden aineiden kurssimäärät noudattavat yleislukion tuntijakoa. Urheilulinjan opiskelija, jolla on vähintään 12 suoritettua valmennuksen kurssia, voi halutessaan vähentää pakollisten kurssien määrää maksimissaan kahdeksalla kurssilla (Opetusministeriön päätös koskien kaikkia erityistehtävän saaneita lukioita). Opinto-ohjelmasta vähennettävistä pakollisista kursseista on sovittava erikseen ensimmäisen lukuvuoden aikana. Opiskelijan on opiskeltava pakollisten aineiden kursseista aina vähintään puolet ja yo-kirjoituksissa kirjoitettavasta aineesta kaikki pakolliset kurssit. Esimerkiksi äidinkielessä, joka on kaikille pakollinen kirjoitettava aine, on opiskeltava vähintään kaikki pakolliset kurssit, joita on kuusi. Lisäksi opinto-ohjelmassa on oltava vähintään 10 valtakunnallista syventävää kurssia.

Saadakseen urheilulukiolaisen päättötodistuksen, on opiskelijalla lukion päättövaiheessa oltava suoritettuna vähintään 12 soveltavaa valmennuskurssia, joiden tulee sisältää yksi pakollinen valmennusopin kurssi (VOP I).

2.1 OPISKELU

Urheilulinjan perusajatus ja tavoite on valmistaa nuoria urheilijoita kilpa- ja huippu-urheilu-uralle sekä samanaikaisesti varmistaa lukio-opintojen suorittaminen.

Urheilijalla on kaksi tärkeää painopistealuetta oppilaitoksessamme; opiskelu ja urheilu. Urheilija tekee siis eräänlaista kaksoisuraa (dual career) opintojensa aikana. Koulunkäyntiä seurataan palauttein kokeista ja suullisena palautteena opettajilta ja ryhmänohjaajilta. Koulun valmentajat kokoontuvat säännöllisesti jaksojen lopussa ja antavat palautetta urheilijan valmentautumisesta. Myös urheiluryhmien ryhmänohjaajat keskustelevat urheilijoiden koulun sujumisesta. Urheilijalle annetaan siis mahdollisuus sekä suoriutua koulusta omalla tasollaan, että kehittyä urheilijana kohti kansallista ja kansainvälistä kärkeä.

2.2. OPISKELUOHJEITA

Sammon keskuslukiossa urheilulinjan opiskelija on samanvertainen opiskelija muiden kanssa. Joustoa urheilua varten kyllä järjestyy ja opettajat ovat myöntyväisiä joustamaan, jos vain muistaa ajoissa kysyä mahdollisuuksia. Urheilijalta vaaditaan kuitenkin ennakointikykyä ja oma-aloitteisuutta asioiden sopimisessa. Ulospäin suuntautuminen, asiallinen käytös ja kohteliaisuus auttavat luomaan miellyttävän kuvan ja monen asian sujumisen paremmin niin opettajien kuin muiden opiskelijoiden kanssa asioitaessa.

Urheilijan on syytä totuttaa itsensä systemaattiseen elämään myös läksyjen suhteen. Opiskeluohjelma on hyvä laatia niin, että pystyt suoriutumaan hyvin sekä koulusta että urheilusta. Huolehdi siitä, että todistuksessa ei ole hylättyjä tai täydennettäviä suorituksia. Suunnittelemalla etukäteen viikoittaisen ja päivittäisen koulu- ja harjoitusohjelman varmistat, että kaikki asiat tulevat hoidetuksi. Läksyt kannattaa tehdä ajallaan, kun asiat ovat vielä hyvin muistissa. Näin säästät aikaa myös levolle. Mikäli joudut olemaan harjoittelun tai kilpailujen takia pois koulusta pitkiä aikoja, opettajat antavat sinulle oppimista auttavia ja tukevia tehtäviä. Ano poissaoloon lupa ja ilmoita pitkistä poissaoloista kurssiesi opettajille mahdollisimman pian. Hyvin hoidetut kouluasiat ja urheilun ympärille järkevästi laadittu lukujärjestys mahdollistavat paineettoman harjoittelun, ja aikaa jää levolle ja muulle sosiaaliselle kanssakäymiselle. Hyvä asenne alussa auttaa löytämään oikean opiskelu- ja valmennusrytmin.

Kokeista ja muista koulutehtävistä selviää varmasti kevyemmällä stressillä, jos on työskennellyt päättäväisesti koulutehtävien parissa päivittäin koko jakson ajan. Kannattaa ottaa syksyllä koulunkäynti tosissaan, näin pysyy vauhdissa mukana ja on myös koulun puolesta valmis kohtaamaan harjoittelun lisääntymisen mukanaan tuomat muutokset. **Jokaisen urheilijan on itse kannettava päävastuu opintojen etenemisestä.** Apuna seurannassa ovat opettajat, opinto-ohjaajat, ryhmänohjaajat urheilulinjan koordinaattori ja valmentajat. Mikäli ongelmia opiskelussa tulee, niin niihin puututaan.

2.3 KOULUN VAIHTO

Joskus saattaa tulla eteen sellainen tilanne, että joudut vaihtamaan koulua. Tämä voi johtua esim. paikkakunnalta muuttamisen, valmentajan vaihtumisen tai seurajoukkueen vaihtamisen johdosta. Tässä tapauksessa sinun on hyvissä ajoin informoitava koordinaattoria, opinto-ohjaajaa, ryhmänohjaajaa ja rehtoria asiasta ja

pyydettyä kansliasta erotodistus.

3. HARJOITTELU

Sammon Keskuslukion urheilulinjalla opiskeleville urheilijoille valmennus kuuluu osana opintoihin. Harjoittelun tarkoituksena on antaa urheilijoille valmiuksia kilpa- ja huippu-urheilijan harjoitteluun ja elämään. Kouluvalmennuksesta ja valmentajista päävastuu on Tampereen Urheiluakatemiolla. Sammon keskuslukion urheilulinjan painopistelajit lukukaudella 2016 - 2017 ovat jääkiekko, jalkapallo, judo, uinti, suunnistus, yleisurheilu, lentopallo, koripallo, paini, salibandy, tennis, taitoluistelu, telinevoimistelu ja joukkuevoimistelu. Näillä lajeilla on osoitettu valmentaja/valmentajia, joiden johdolla aamuharjoittelu pääasiassa tapahtuu. Harjoittelun kokonaisuus toteutuu siis urheilijan henkilökohtaisen valmentajan ja aamuvalmentajan yhteistyönä. Muissa lajeissa lajivalmennuksesta vastaa henkilökohtainen valmentaja ja valmennuksen seurannasta sovitaan urheilukoordinaattorin kanssa.

Aamuharjoittelu on tärkeä osa harjoittelusi kokonaisuutta. Joskus sinulla on urheilussa kevyitä viikkoja ja joskus kovempia. Joskus taas on enemmän kisoja, otteluita tai leirejä, jolloin joudut olemaan paljon pois koulusta. Opiskeluohjelmasi kannattaa laatia urheilussa tulevien menojen ja harjoittelun mukaan mahdollisimman hyvin. Valitse kovimman kisa-/ottelu-/tai leirijaksojen ajalle vähemmän kursseja ja niille ajoille, jolloin olet paljon paikalla, enemmän kursseja. Tässä opiskeluohjelman suunnittelussa sinua auttaa erityisesti opinto-ohjaaja. Muista myös pyytää tukiopeustusta, se on sinulle etuoikeus.

Jaksojen loppupuolella, päättöviikolla, on yleensä normaalia enemmän kokeita. Vaikka kokeisiin pitää lukea huolella, niin myös tällöin on huolehdittava harjoittelun sujumisesta. Seuraharjoituksista ei kannata olla kokeiden vuoksi pois. Riittävä lukuaikaa kyllä löytyy, kunhan ajankäytön suunnittelee huolellisesti. Harjoittelun tuoma hyvän olon tunne lisää oppimiskykyäsi koulutehtävissä.

3.1 HARJOITTELUAJAT JA -PAIKAT

Eri lajiryhmien harjoitukset ovat aamuisin pääsääntöisesti klo 8–9.30 välisinä aikoina kolmena päivänä viikossa. Harjoitusaika voi perustellusta syystä olla myös jokin muu ajankohta, mutta kuitenkin koulupäivän aikana klo 16.00 mennessä. Harjoituspaikkoja ovat mm. Kalevan uimahalli, jäähallit, Pirkkahalli, Ikurin liikuntahalli, Varalan urheiluopisto, Kaupin urheilupuisto, Ratina, Nääshalli ja Tenniskeskus.

Muiden oppituntien aikana ei käydä oman seuran harjoituksissa kuin poikkeustapauksissa. Mahdollisista erityisjärjestelyistä tulee neuvotella etukäteen kyseisen aineen opettajan, opinto-ohjaajan tai rehtorin kanssa. Informoi myös urheilukoordinaattoria näistä erityisjärjestelyistä.

3.2 VALMENNUSOPIN KURSSIT

Urheilulinjan valmennuskurssien lisäksi urheilijalle kuuluu pakollisina yksi valmennusopin kurssi, joka sisältyy erityistehtävän mukaiseen 12 kurssin minimikokonaisuuteen. Tämä tarkoittaa sitä, että saadakseen oikeuden urheilulinjalaiselle kuuluviin muiden pakollisten aineiden kurssivähennyksiin, on pakollinen valmennusopin kurssi oltava suoritettuina. Lisäksi urheilijan on mahdollista saada toinen valinnainen valmennusopin kurssi tai korvata pakollinen valmennusopin kurssi suorittamalla oman lajiliittonsa I-tason valmentajakoulutus. Muilla seurojen tai lajiliittojen kursseilla ei voi korvata pakollista valmennusopin kurssia.

3.3 VALMENNUSKURSSIEN KERTYMINEN

Urheilija voi saada valmennuskursseja seuraavasti:

Yhden lukiokurssin saa, kun on ollut harjoituksissa yhteensä 16 kertaa. Yhdessä jaksossa voi saada yhden valmennuskurssin. Ylijääviä harjoituskertoja voidaan tarvittaessa ja perustelluista syistä hyväksi lukea opiskelun loppuvaiheessa.

Valmennuskursseja kertyy myös siinä tapauksessa, että urheilija on kilpailumatkalla tai leirillä. Tänä aikana harjoituksia kertyy maksimissaan niin paljon, kun samana aikana on urheilijan muulla harjoitusryhmällä ollut koulun aamuvalmennusta. Edellytyksenä harjoituskertojen kertymiseen on kuitenkin se, että lajisi vastuovalmentajasi tietää poissaolot etukäteen ja poissaoloanomukset on tehty ajoissa ja asianmukaisesti.

Valmennuskursseja voi kertyä myös silloin, kun urheilija on loukkaantuneena ja tekee kuntouttavaa harjoittelua. Sovi tässä tapauksessa asiasta ennakkoon lajisi valmentajan kanssa sekä ilmoita pidemmistä (yli kuukauden) loukkaantumisjaksoista viipymättä myös urheilulinjan koordinaattorille. Vakavissa ja pidemmissä vammatilanteissa on järkevää pohtia tulevien jaksojen harjoittelun keventämistä ja lisätä muiden kurssien määrää opinto-ohjelmassa.

3.4 POISSAOLOT

Koska koulussamme on useita ikäluokkansa huipputasoa olevia urheilijoita, on ymmärrettävää, että poissaoloja koulusta leirien tai kilpailumatkojen vuoksi tulee. Poissaolot on aina anottava etukäteen vähintään kolme päivää ennen tapahtuman alkua. Wilmasta löytyy erillinen kaavake, jolla vapautusta anotaan. 1-5 päivän urheiluun liittyvän poissaolon urheilijalle myöntää urheilulinjan koordinaattori. 1-5 päivän poissaolon muusta, kuin urheiluun liittyvästä syystä (esim. lomamatka) myöntää ryhmänohjaaja. Kaikki yli 5 päivän poissaolot myöntää rehtori.

Koulumme nettisivuilla kohdassa ”opiskelijalle” -> ”opiskelun käytännön asiat” on lisäohjeita poissaolojen anomiseksi ja selvittämiseksi. Lue ne ohjeet erityisen tarkkaan. Oikein anotut poissaolot leiri- ja kilpailumatkoilta ovat edellytys

valmennustuntien kertymiseksi kyseiseltä ajalta!

3.5 KOORDINAATTORI JA OPINTO-OHJAAJA

Urheilijoiden toimintaa koulussamme järjestee ja organisoii urheilulinjan koordinaattori Heikki Kosonen. Urheilijoiden opintojen ohjauksesta vastaa opinto-ohjaaja Jaana Puranen. Sekä koordinaattorin että opinto-ohjaajat löydät hallintosiiven kolmannelta kerrokselta. Koordinaattorilla on viikoittain vastaanottoajat erikseen ilmoitettavina ajankohtina. Useasti löydät koordinaattorin myös muina aikoina samasta paikasta.

3.6. URHEILU-AKATEMIAN JÄSENKORTTI

Urheiluakatemiaisilla, joita kaikki Sammon keskuslukion urheilulinjalaiset ovat, on mahdollisuus lunastaa Tampereen kaupungin liikuntapaikkojen käyttöön oikeuttava urheiluakatemian jäsenkortti. Jäsenkortin lataus maksaa 35€ + kortin hinta 8€.

- Lataus tehdään olemassa olevaan tai uuteen Tampereen Urheiluakatemian jäsenkorttiin Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden toimistossa, Ratinan rantatie 1.
- Jäsenkortti oikeuttaa pääsyn seuraaviin liikuntapaikkoihin:
 - o Uimahallit arkisin (sisäänpääsy klo 15.30 asti) Tampereen uintikeskus, Hervanta, Tesoma, Pyynikki
 - o Hervannan vapaa-aikakeskus
 - o Tampereen Messu- ja Urheilukeskus (Pirkkahalli)
 - o Nääshalli
 - o Ikurin voimisteluhallin harrastesaliin arkisin ennen klo 14:ää (Riitta Taipale riitta.taipale(at)tampereenvoimistelijat.fi puh.050 537 6318)

Pidä huolta jäsenkortistasi. Hukkuneen jäsenkortin hinta on 8€. Uuden kortin voit lunasta Tampereen kaupungin liikuntapalveluista. Kortti on henkilökohtainen ja pyydettyessä on henkilöllisyys todistettava. Väärinkäyttö aiheuttaa käyttöoikeuden menetyksen

4. SÄÄNTÖJÄ

4.1 AJOISSA OLEMINEN

Harjoituksiin ja oppitunneille tulee tulla ajoissa. Ole paikalla mieluummin viittä minuuttia ennen kuin tasalta. Suunnittele ohjelmasi etukäteen niin, että opiskelu, harjoittelu ja vapaa-aika ovat sopusoinnussa keskenään. Suunnittelemalla viikko- ja päiväohjelmasi etukäteen säästyt turhalta kiireeltä, eikä ikäviä myöhästymisiä pääse sattumaan. **Myöhästyminen on useimmiten arvostuksen puutetta!**

4.2 FIKSU JA ASIALLINEN KÄYTTÄYTYMINEN

Tulevan kilpa- tai huippu-urheilijan on jo nuorena syytä omaksua kokonaisvaltaisen asiallinen käyttäytyminen, jolla omaa persoonaa voi markkinoida ulkopuolisille sidosryhmille (opettajat, valmentajat, seurajohtajat, media, yhteistyökumppanit jne.). Urheilu- ja siviiliuran kehittymisen kannalta ei ole lainkaan samantekevää, millaisen kuvan itsestäsi annat.

4.3 PÄIHTEET JA DOPING

Kilpa- tai huippu-urheilijaksi tähtäävän urheilijan on ymmärrettävä nautintoaineiden haitalliset vaikutukset urheilusuorituksiin. Sammon keskuslukion urheilulinjalla on tarkoitus kasvattaa hyviä nuoria urheilijoita, joten seuraavat seikat on huomioitava.

Alkoholin ja huumaavien aineiden käyttö kaikissa urheilulinjan tilaisuuksissa on kiellettyä. Urheilulinjan tapahtumissa on myös nuuskan ja tupakan käyttö kielletty. Samoin urheilijan on pidättäydyttävä nuuskan tai tupakan käytöstä muuna kouluaikana.

Jokainen urheilijan on hyvä tutustua esitteeseen ”Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa”. Vastaava luettelo on nähtävillä myös Antidopingtoimikunnan nettisivuilla osoitteessa www.antidoping.fi. Opettelemme käytännöt kiellettyjen ja sallittujen lääkkeiden ja menetelmien tarkastamisesta viimeistään valmennusopin kursseilla. Mikäli sinulle määrätään kiellettyjä lääkkeitä sairauden tai vamman hoitoon, ota välittömästi yhteys lääkäriin. Mikäli kiellettyjä lääkkeitä on jostain syystä pakko käyttää, on lääkäriltä vaadittava todistus mahdollista doping-testiä ja antidopingtoimikunnalta tehtävää erivapausanomusta varten. Suorituskyvyn parantamiseen tarkoitetuille lääkkeille linjamme on EHDOTON EI!

5. LIHASHUOLTO

Huoltotoimenpiteet liittyvät kilpaurheiluun tärkeänä osana kokonaisvaltaista valmentautumista. Huoltotoimenpiteisiin kuuluvat riittävä levon ja unen määrä, oikeat ruokailutottumukset sekä oikeanlainen ja riittävän usein toistuva lihashuolto.

Lihashuoltoa toteutetaan useilla eri tavoilla. Harjoittelun lomassa lihashuoltoa tulee mm. verryttelyiden yhteydessä ennen harjoitusta ja sen jälkeen. Tämä ei kuitenkaan yksinomaan riitä, sillä määrällisesti ja tehollisesti kova harjoittelu rasittaa elimistöä huomattavasti. Jokaisen urheilijan on itse kannettava vastuu omatoimisesta lihashuollosta kuten venyttelystä, kylmähoidoista ja hieronnoista.

Urheilulinjan opiskelijat, jotka kaikki ovat Tampereen urheiluakatemiaan jäseniä, ovat oikeutettuja Tampereen urheiluakatemiaan neuvottelemiin tukipalveluihin. Mahdollisista hieronnoista tai muista tukipalveluista vastaa urheilija itse tai urheilija yhdessä seuransa kanssa. Katso tukipalveluista ja niiden hinnoista tarkemmin osoitteesta www.tampereenurheiluakatemia.fi. Tästä osoitteesta löytyy tietoa myös urheilijan terveystarkastuksesta. Suosittelemme, että jokainen urheilulinjalainen käy tässä terveystarkastuksessa.

Sammon keskuslukion urheilijoilla on mahdollisuus ostaa harjoitusaamuisin aamupala koulun ruokalasta aamuharjoituksen jälkeen. Myös koulun päätyttyä on mahdollista ostaa ruokaa joko kotiin vietäväksi tai koulun ruokalassa syötäväksi. Hinnat ovat edullisia ja ruoka laadukasta. Iltapäiväruokailun ostamisesta on sovittava aamulla koulussa emännän kanssa erikseen.

6. LOUKKAANTUMISET

Mikäli urheilija loukkaantuu urheilulinjan harjoituksissa, tapaus hoidetaan vamman vakavuusaste huomioiden. Ensiapuun Acutaan mennään vain, jos kyse on erityisen vakavasta tapaturmasta (esim. vahva epäily luunmurtumasta, suuri vuotava haava, tajuttomuus tms.). Muuten otetaan yhteys kouluterveydenhoitajaan. Koulun puolesta seuraava jatkohoitoaika on koululääkäri, joka päivystää pääasiassa Tullinkulman terveysasemalla. Koululääkäri on yli 18-vuotiaille lukio-opiskelijoille maksullinen.

Mikäli hoitopaikaksi halutaan jokin muu, niin se katsotaan jokaisen kohdalta erikseen. Tässä tapauksessa ota selvää korvaako lisenssi koulun aamuharjoituksissa sattuneiden loukkaantumisten hoidon. Henkilökohtainen lisenssi **EI** korvaa koulun **liikuntatuntien** aikana tapahtuvia mahdollisia loukkaantumisia, joten varmista että sinulla on tätä varten tapaturmavakuutus. Urheilulinjalaisella on mahdollisuus päästä hoitoon Tampereen urheiluakatemiaan yhteistyölääkäreiden vastaanotolle.

Vamman kuntoutusvaiheessa urheilija voi osallistua valmennustunneille, mikäli hän voi siellä tehdä korvaavia tai kuntouttavia harjoitteita. Useasti kuntouttava harjoittelu tapahtuu eri paikassa, missä muu harjoitusryhmän harjoittelee. Ota tässä tapauksessa yhteys oman lajisi valmentajaan ja urheilulinjan koordinaattoriin ja sovi siitä, miten kuntouttava harjoittelu todennetaan. Näin varmistat tältä ajalta valmennuskurssiesi kertymisen. Useasti harjoittelun todentaminen näissä tilanteissa tapahtuu päiväkirjan merkintöjen avulla. Mikäli vamma estää osallistumisen tai vamman kuntoutus vie pitkään, on syytä ottaa valmennuskurssien ajankohtaan muita aineita. Tässä tapauksessa sinun tulee laatia uusi lukujärjestys opinto-ohjaajan kanssa. Ilmoita tästä myös koordinaattorille.

YHTEYSTIETOJA

Tampereen Urheiluakatemia

Valmennus ja valmentajat, Akatemian palvelut

Koordinaattori Petteri Luukkainen petteri.luukkainen@varala.fi 040-7392231

Sammon Keskuslukio

Urheiluasiat

Koordinaattori Heikki Kosonen heikki.kosonen@tampere.fi 040 - 8016960

Opintoasiat

Opinto-ohjaaja Jaana Puranen jaana.puranen@tampere.fi 040-8004235