

LAIHIAN LUKION TAVOITTEELLISEN KILPAURHEILUN OPINTOKOKONAISUUS (12 op)

Tavoitteellisen kilpaurheilun kokonaisuus koostuu **oman lajin ohjatusta harjoittelusta**, harjoittelun tavoitteiden asettamisesta sekä harjoittelun ja tavoitteiden toteutumisen analysoinnista. Käytännön harjoittelusta on mahdollista saada yhteensä 8 op (4x2op, URV01-URV04)

Lisäksi on mahdollista suorittaa yhteensä 4 op (4x 1 op) urheiluharjoittelun **teoriaopintoja** (URV05 - URV08).

Opintoja on mahdollista suorittaa haluamansa määrä.

Kokonaisuuden tavoitteet:

- Opiskelun ja urheilun yhdistäminen
- Ohjata opiskelijaa ymmärtämään ja suunnittelemaan omaa harjoitteluaan, opettaa tavoitteiden asettelua sekä analysoida niiden toteutumista
- Ymmärtää fyysisten ominaisuuksien kehittämistä ja merkitystä omassa lajissa
- Ymmärtää unen ja ravitsemuksen merkitys urheilijan hyvinvoinnille
- Ymmärtää oman lajinsa kannalta keskeisiä ja yleisiä vammoja sekä niiden ennaltaehkäisyä
- Oppia henkisen valmennuksen perusteita

OHJATTU OMAN LAJIN URHEILUHARJOITTELU (URV01 - URV04) max 4 x 2 op

Käytännön valmentautuminen omassa lajissa (2op/opintojakso) valmentajan johdolla. Jaksoja voi suorittaa koko lukion ajan omassa tahdissaan.

Jokainen kurssi (2 op) edellyttää harjoittelun suunnitelman tekemistä, tavoitteiden asettelua, harjoituspäiväkirjan pitämistä ja harjoittelun sekä tavoitteiden toteutumisen analysointia.

HUOM! Vaatimuksena opintojaksojen hyväksytylle suorittamiselle on, että urheilun jaksokohtaiset tavoitteet eroavat toisistaan. Jokaisen jakson tavoite ei siis voi olla "perusharjoittelu", vaan harjoittelun painopisteiden ja tavoitteiden tulisi muuttua joka jakso (esimerkiksi voima, kestävyys, taito, tekniikka, kilpailukausi jne). Jos valmennuksessa ei ole yhteisiä tavoitteita tai painopisteitä, voi urheilija määritellä jaksokohtaiset tavoitteensa itse.

Sisältö:

- Tavoitteet jokaiselle opintojaksolle (URV01 - URV04) laaditaan jokaisen harjoitusjakson alussa. Tavoitteet kirjoitetaan ylös harjoituspäiväkirjaan.
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen annettujen ohjeiden mukaisesti valmiille pohjalle
- Jakson lopussa arviointi harjoitusjakson sekä tavoitteiden toteutumisesta
- **Yhden harjoitusjakson (2 op) on oltava noin yhden periodin mittainen (6 viikkoa)**
- Jakso (6 harjoitusviikkoa) voi kuitenkin alkaa koska vaan eli harjoittelun ja tavoitteiden ei tarvitse mennä periodeittain

Tavoitteet:

- Oppia suunnittelemaan omaa harjoittelua jaksotetusti ja pitkäjänteisesti
- Oppia täyttämään harjoituspäiväkirjaa
- Oppia analysoimaan omaa harjoittelua ja tavoitteiden toteutumista

Suorittaminen:

- Aktiivinen osallistuminen oman lajin ohjattuihin harjoituksiin ja muuhun toimintaan (kilpailut, turnaukset, leirit tms)
- Harjoittelun tavoitteiden asettaminen
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja harjoittelun tavoitteiden toteutumisen analysointi
- Valmentaja allekirjoittaa harjoituspäiväkirjan

Arviointi: Suoritusmerkintä

Urheiluvalmennuksen teoriaopinnot (URV05- URV08, 4x 1op)

Suoritetaan itsenäisesti kirjallisina töinä. Tavoitteena ymmärtää urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä oman lajin vaatimuksia monipuolisesti urheilun eri osa-alueilla. Kirjallisten töiden minimipituus on 2 sivua.

URV05: FYYSISET OMINAISUUDET URHEILUSSA JA OMASSA LAJISSA

Tavoitteena on

- Syventää ymmärrystä fyysisistä ominaisuuksista sekä niiden harjoittamisesta
- Ymmärtää fyysisten ominaisuuksien merkitystä omassa lajissa ja pohtia omia fyysisen kunnon osa-alueita (vahvuudet-heikkoudet)
- Kestävyys: Kestävyuden osa-alueet (perus-, vauhti-, maksimi- ja nopeuskestävyys) sekä niiden kehittäminen
- Nopeus ja nopeuden kehittäminen
- Voiman osa-alueet ja voiman kehittäminen

Suorittaminen:

- Kirjallinen tuotos urheilun fyysisistä ominaisuuksista, oman lajin vaatimuksista sekä analyysi omista fyysisistä vahvuuksista ja heikkouksista. Laajuus vähintään 2 sivua.

Arviointi: Suoritusmerkintä

URV06: UNI JA RAVITSEMUS OSANA URHEILIJAN KEHITTYMISTÄ

Tavoitteena on

- ymmärtää unen ja ravinnon merkitystä yleisesti urheilijan elämässä, palautumisessa ja kehittämisessä
- osata selittää unen rakenne teoriassa (unisyklit)
- ymmärtää urheilijan ravitsemussuositukset sekä ravitsemusvaatimukset omassa lajissa
- analysoida omaa unta ja ravitsemusta urheilun ja kehittymisen näkökulmasta

Suorittaminen:

- Kirjallinen tuotos unesta ja urheilijan yleisistä ravitsemussuosituksista. Pohdinta omasta nukkumisesta ja ravitsemuksesta sekä oman lajin ravitsemuksellisista vaatimuksista. Laajuus vähintään 2 sivua.

Arviointi: Suoritusmerkintä

URV07: HENKISEN VALMENNUKSEN PERUSTEET

Tavoitteena on

- ymmärtää henkisen valmennuksen periaatteita
- Erilaisiin henkisiin valmennuskeinoihin tutustuminen teoriassa
- Pohdinta omaan harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyvistä henkisen valmennuksen asioista (mm motivaatio, kilpailujännitys, keskittymisen keinot)
- Mielikuvaharjoitusten kokeilu käytännössä ja niiden pohdinta

Suorittaminen:

- Kirjallinen tuotos henkisestä valmennuksesta urheilussa yleisesti.
- Pohdinta omasta henkisestä valmentautumisesta, omista vahvuuksista ja heikkouksista sekä jonkinlaisen henkisen valmennusmenetelmän kokeilu & raportointi. Tämä voi olla mielikuvaharjoitus tms.
- Minimipituus 2 sivua

Arviointi: Suoritusmerkintä

URV08: OMAN LAJIN URHEILUVAMMAT JA NIIDEN ENNALTAEHKÄISY

Tavoitteena on

- Tutustua oman lajin yleisimpiin urheiluvammoihin ja vammamekanismeihin
- Oman lajin yleisimpien liikuntavammojen ennaltaehkäisyyn perehtyminen
- Kehonhuollon merkityksen ymmärtäminen urheilijan valmentautumisessa
- Analysoida omaan harjoitteluun liittyvää vammojen ennaltaehkäisyä ja kehonhuoltoa

Suorittaminen:

- Kirjallinen tuotos oman lajin yleisimmistä urheiluvammoista ja niiden syntymekanismeista
- Yleinen katsaus omaa lajia tukevaan kehonhuoltoharjoitteluun
- Oman kehonhuollon ja vammojen ennaltaehkäisyn pohdinta

Arviointi: Suoritusmerkintä