



URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN ARVIOINTI Lukuvuosi 2017-2018



Maarit Nieminen, Outi
Aarresola, Kaisu Mononen ja
Sanna Pusa

KIHUn julkaisusarja, nro 61
ISBN 978-952-5676-96-9 (pdf)
ISSN 2489-8317 (pdf)

Maarit Nieminen, Outi Aarresola, Kaisu Mononen, Sanna Pusa

Urheiluylläkoulu kokeilun arviointi Lukuvuosi 2017-2018

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

Kihun julkaisusarja, nro 61

Copyright © 2018 KIHU

ISBN 978-952-5676-96-9 (pdf)

ISSN 2489-8317 (pdf)

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä 2018

Jyväskylä 2018

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	4
JOHDANTO	5
1 ARVIOINTI: TIETOA TOIMINNASTA TOIMIJOILLE	6
2 VALTAKUNNALLINEN URHEILUYLÄKOULUTYÖ	7
2.1 Urheiluylläkouluhistoria	7
2.2 Urheiluakatemiaohjelman ylläkoulu-toiminta	10
Sisällöt	15
Muu toiminta	18
3 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU, LUKUVUOSI 2017-2018	19
3.1 Kokeilukoulut.....	19
3.2 Kokeilun toimenpiteet.....	20
3.3 Urheiluylläkoulu-kierros.....	21
3.4 Tutkimusyhteistyö	22
3.5 Koulujen itsearviointitulokset	22
3.6 Urheiluoppilaskyselyn tulokset	37
4 JOHTOPÄÄTÖKSET KOKEILUN ENSIMMÄISESTÄ VUODESTA	43
LÄHTEET	45
LIITTEET	48
Liite 1: Urheiluylläkoulujen lukujärjestysmallit lv. 2017-2018	48
Liite 2: Urheiluoppilaskysely lv. 2017-2018	56
Liite 3: Kokeilukoulujen itsearviointimalli lv. 2017-2018	62
Liite 4: Urheiluylläkoulu-tietokanta	70
Liite 5: Urheiluakatemiakoulujen ohjeistot	74
Liite 6: Esimerkki ylläkouluikäisen nuoren liikunnan ja urheilun kertymisestä viikon aikana	75

TIIVISTELMÄ

Urheiluyläkoulukokeilun tarkoituksena on luoda valtakunnallinen yläkoulumalli, jonka avulla helpotetaan urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä yläkouluiässä. Kokeilussa on mukana 25 koulua 14 kunnasta. Kokeilua koordinoi Olympiakomitea, mutta käytännön toteutuksesta vastaavat mukana olevat koulut yhteistyöverkostoineen. Kolmivuotinen kokeilu alkoi elokuussa 2017.

Tämä arviointi käsittelee urheiluyläkoulukokeilun ensimmäistä lukuvuotta, 2017-2018. Arviointia varten on toteutettu kysely kokeiluun osallistuville oppilaille, kerätty kouluilta itsearviot lukuvuoden toiminnasta, haastateltu valtakunnallisen tason toimijoita sekä kerätty dokumentteja kokeilun suunnitteluun ja toteutukseen liittyen. Lisäksi arviointiraportissa on kuvattu lyhyesti valtakunnallisten urheilujärjestöjen näkökulmasta liikunta- ja urheilupainotteisen toiminnan kehittymistä 1980-luvulta tähän päivään.

Kokeilu on jakautunut neljään keskeiseen sisältöalueeseen: 1) soveltuvuuskoee, 2) Kasva urheilijaksi -oppisisällöt, 3) liikuntaa tai urheilua 10 vuosiviikkotuntia klo 8-16 välisenä aikana ja 4) digioppimishanke. Ensimmäinen kokeiluvuosi on lähtenyt eri kokonaisuuksien osalta varsin hyvin liikkeelle. Valtakunnallinen soveltuvuuskoee on käytössä useimmilla kouluilla ja Kasva urheilijaksi -oppisisällöt on otettu osaksi urheiluluokkien opetusta niin teoriassa kuin käytännössä. Noin puolet kouluista on pystynyt jo kokeilun ensimmäisen vuoden aikana mahdollistamaan 10 vuosiviikkotuntia lukujärjestyksen yhteyteen. Sen sijaan digioppimishanketta on toteuttanut ensimmäisen lukuvuoden aikana alle puolet kouluista.

Yleisesti ottaen kokeilun ensimmäisen vuosi on ollut varsin onnistunut ja kokeilussa mukana olevat koulut ja niiden henkilökunta ovat olleet pääosin hyvin sitoutuneita hankkeeseen. Kaikilla mukana olevilla kouluilla on jo aikaisemmin ollut vähintään liikuntapainotteista opetusta ja kokeilun myötä koulut ovat päässeet kehittämään toimintaansa, luomaan uusia toimintamalleja sekä verkostoitumaan ja jakamaan kokemuksiaan muiden urheilutoimintaa toteuttavien koulujen kanssa.

JOHDANTO

Liikunta- ja urheilupainotteisia luokkia on ollut suomalaisissa yläkouluissa jo yli kolmenkymmenen vuoden ajan. Valtakunnallisesti toimintaa on kehitetty voimallisemmin 2005 vuodesta lähtien. Tällä hetkellä urheiluyläkoulutoimintaa koordinoi Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma. Yhtenä toimenpiteenään se on käynnistänyt kolmivuotisen kokeiluhankkeen, jonka ensimmäisen lukuvuoden arviointia käsillä oleva raportti esittelee.

Tarve yläkouluiässä tapahtuvan tavoitteellisen harjoittelun kehittämiseksi perustuu tutkimustietoon urheilijakehityksestä. Yläkouluiässä, eli noin 12-15-vuotta on katsottu iäksi, jossa harjoittelun tulisi muuttua aikaisempaa intensiivisemmäksi ja erikoistuneemmaksi, jos tavoitellaan huippu-urheilijan uraa (ks. Aarresola 2016, Bloom 1985, Côté ym. 2007, Gulbin 2013a, Salasuo ym. 2015, Stambulova 1994, Wylleman & Reints 2010, myös Ericsson ym. 1993). Urheilijan polun valintavaihetta käsittelevässä asiantuntijatyössä (Mononen ym. 2016) on linjattu, että huippu-urheilijaksi kehittymisen mahdollistamiseksi pitäisi yläkouluiässä liikkua 20 tuntia viikossa. Käytännössä on huomattu, että usein toisen asteen koulutuksen aloittavat nuoret urheilijat ovat harjoitelleet liian vähän ja harjoitusmäärien yhtäkkinen kasvu aiheuttaa vammoja. Harjoitusmäärien kasvattaminen vasta 15-vuoden iässä on ollut liian myöhään. On myös huomattu, että tuossa iässä nuoret urheilijat ovat taidoiltaan ja ominaisuuksiltaan liian yksipuolisia. (ks. myös Mononen ym. 2016)

Urheilun vaatimusten lisääntymisen ohella nuorten elämässä tapahtuu monia muita muutoksia. Muun muassa koulunkäynnin asettamat vaatimukset lisääntyvät (esim. Wylleman ym. 2004). Tämä tarkoittaa sitä, että nuorten elämästä tulee aiempaa aikataulutetumpaa ja kiire lisääntyy. Urheiluharrastamisen nivominen osaksi koulupäivää on nähty yhtenä ratkaisuna sekä harjoitusmäärän kasvattamiseksi että arjen aikataulujen järjestyttämiseksi.

Urheiluyläkoulutoiminnan kehittämistyötä tehtiin aikaisemmin Nuorena Suomessa (12–15-vuotiaiden kilpaurheilu) ja Valossa. Vuodesta 2015 alkaen yläkoulutyö otettiin selkeästi osaksi Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön ja sen alla urheiluakatemiaohjelman toimintaa. Urheiluakatemiaohjelman työtä paikallisella tasolla toteuttavat verkostoon kuuluvat urheiluakatemit. Vuodesta 2016 alkaen työtä on tehty tunnistaen neljä erilaista urheiluyläkoulutoiminnan mallia: 1) urheiluyläkoulu, 2) liikuntapainotteinen yläkoulu, 3) liikuntalähikoulu ja 4) yläkoululeiritys.

Elokuussa 2017 käynnistyi urheiluyläkouluihin liittyvä kolmivuotinen kokeiluhanke. Kokeiluun tuli mukaan 19 koulua, ja ensimmäisen vuoden aikana määrä kasvoi 25 koulun. Kokeilun tavoitteena on kehittää valtakunnallinen urheiluyläkoulutoiminnanmalli, joka mahdollistaa nuorelle urheilijalle hyvän päivän. Kokeilussa valtakunnallisen tason tehtävänä on tuottaa malleja ja ohjeistusta paikalliselle tasolle. Paikalliselta tasolta puolestaan saadaan kehittämisideoita ja -ratkaisuja jaettavaksi valtakunnallisesti.

1 ARVIOINTI: TIETOA TOIMINNASTA TOIMIJOILLE

Tämä arviointi keskittyy käsittelemään urheiluyläkoulukokeilun ensimmäistä toimintavuotta ja on osa kolmevuotisen hankkeen kokonaisarviointia. Arvioinnista vastaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Urheiluyläkoulukokeilussa hyviä toimintatapoja ja -malleja kehitetään kolmen vuoden ajan. Käsillä oleva arviointi toteuttaa kehittävän arvioinnin periaatetta, eli pyrkii auttamaan toimijoita kehittämään toimintaansa entistä paremmaksi. Urheiluyläkoulutoiminta on monitahoinen kokonaisuus, jonka onnistumiseen vaikuttavat monet seikat yksilötasolta ryhmiin, kouluihin, ja elinympäristöön. Vaikka päätavoitteena koko kokeilulle on urheiluoppilaiden hyvinvoinnin tukeminen, liikutaan kentällä monenlaisin intressein ja toimintatavoin. Kehittävän arvioinnin tehtävänä on tarjota tietoa toiminnasta sekä tehdä erilaisia kehityskulkuja näkyväksi. Kehittävää arviointia tehdään toimijoiden itsensä hyväksi. (ks. Patton 2011) Käytäntö on osoittanut, että arvioinnin tekeminen on myös tapa varmistaa, että toiminta tulee dokumentoiduksi.

Arvioinnissa tarvittavaa tietoa on kerätty kolmelta eri tasolta: 1) valtakunnalliselta ohjelmatasolta, 2) kokeiluun osallistuvilta kouluilta, ja 3) kokeilussa mukana olevilta oppilailta. Valtakunnallisen ohjelmataso tietojen saamiseksi on haastateltu henkilöitä urheiluakatemiaohjelmasta sekä hyödynnetty erilaisia kokeiluun liittyviä dokumentteja. Koulutason tietojen keräämiseksi on laadittu koulujen itsearviointimalli ja sen osana lukujärjestyspohja, joilla saadaan tietoa koulujen omista malleista urheiluluokkatoiminnan toteuttamiseksi. Lisäksi kokeiluun osallistuvien koulujen oppilaille on tehty urheiluoppilaskysely, joka tänä ensimmäisenä toimintavuonna on ollut osa väitöstutkimusta. Kyselyssä on kerätty tietoja oppilaiden harrastamisesta ja hyvinvointiin liittyvistä seikoista.

Tiedon tuottamisen lisäksi arvioinnissa on kiinnitetty erityishuomiota myös arviointitiedon hyödynnettävyyteen. Tämä on tarkoittanut sitä, että Kihun ja Olympiakomitean voimin on yhdessä pohdittu, milloin kehittämistyössä tarvitaan mitään arviointitietoa ja missä muodossa. (ks. Virtanen 2007) On myös luotu käytäntöjä arviointitiedon käyttämiseen: koulut ovat itse tehneet johtopäätöksiä urheiluoppilaidensa kyselyn tuloksista, ja Olympiakomitea on puolestaan hyödyntänyt koulujen itsearviointilomakkeiden tietoja kouluvierailuillaan. Kokeiluhankkeessa kokeillaan ja kehitellään paitsi yläkoulutoimintaa, myös uusia arviointitapoja. Tarkoituksena on arvioivan, tietoperustaisen toimintakulttuurin edistäminen (ks. Aalto-Kallio, Haake & Saarinen 2014).

Tässä arviointiraportissa kuvataan ensin lyhyesti valtakunnallisen yläkoulutyön vaiheita ja sisältöjä sekä liikuntapainotteisten koulujen kehittymistä 1980-luvulta nykypäivään. Tämän jälkeen keskitytään kuvaamaan kokeilun ensimmäistä toimintavuotta ja esitellään koulujen itsearviointilomakkeiden ja urheiluoppilaskyselyn tulokset. Raportissa esitetään niin toiminnan haasteita kuin onnistumisiakin. Lopuksi esitetään johtopäätökset ensimmäisen vuoden toiminnasta.

2 VALTAKUNNALLINEN URHEILUYLÄKOULUTYÖ

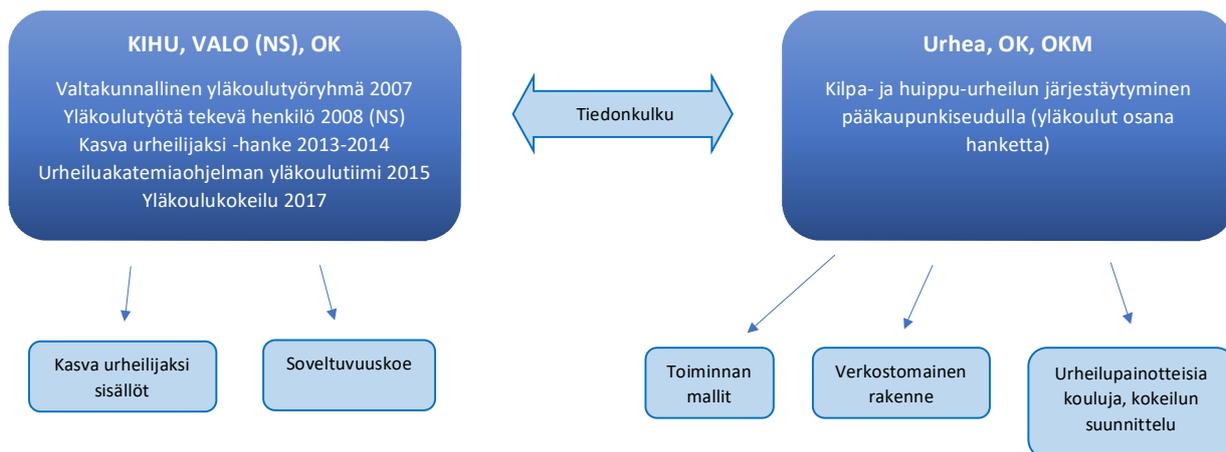
2.1 Urheiluylläkouluhistoria

Ylläkoulujen liikuntapainotteisia luokkia ja urheiluluokkia on ollut Suomessa jo 80-luvun lopulta lähtien. Vuoden 1994 opetuksen tuntijaon uudistuksen myötä valinnaisaineiden määrä kasvoi ja painotetun opetuksen luokkien määrä lisääntyi selvästi. (Kangaspunta & Kujanpää 2009) Valtakunnallisten urheilujärjestöjen näkökulmasta ylläkoulu ja liikuntapainotteiset luokat olivat 1990-luvun ja 2000-luvun alussa lähinnä Nuori Suomi ry:n toiminta-alueita ja vasta 2010-luvun aikana ylläkouluikäisten urheilun ja koulukäynnin yhdistäminen on tullut osaksi Olympiakomitean, ja erityisesti urheiluakatemiaohjelman toimintaa. Urheiluakatemiaohjelman perustamisen myötä vuonna 2013 suomalaisen urheilijan kaksoisuraan on ryhdytty kiinnittämään aikaisempaa enemmän huomioita. Kuviossa 1 on kuvattu nykyinen näkemys suomalaisen urheilijan polusta kaksoisuran näkökulmasta.



Kuvio 1. Suomalaisen urheilijan kaksoisura. (Urheiluakatemiaohjelma 2017a.)

Ylläkouluhistorian valtakunnallisen toiminnan kehittämisessä on ollut 2010-luvulla kaksi päälinjaa. KIHUn, Valon ja Olympiakomitean yhteistyö, josta konkreettisin muoto on ollut Kasva urheilijaksi -hanke sekä Olympiakomitean ja Urhean yhteistyö, jota on rahoitettu OKM:n tehostamistuella, ja jossa ylläkouluhistoria on viety eteenpäin osana Urhean tehostamis- ja kehittämishankkeita. Urheiluylläkouluhistoriassa käytössä olevat sisällöt ovat rakentuneet Nuori Suomi ry:n aloittaman, ja sittemmin Valon jatkaman toiminnan pohjalta. Niitä on kehitetty edelleen lukuisten toimijoiden yhteistyönä. Urheaan kehittyneen ylläkouluverkoston kautta taas on saatu valtakunnalliseen työhön käytännön toiminnan malleja. (esim. Aarresola & Mononen 2014; Urhea 2012) Kuviossa 2 esitetään näiden kahden päälinjan tuomat osa-alueet urheiluylläkouluhistoriaan.



Kuvio 2. Valtakunnallisen yläkoulutoiminnan päälinjat 2000-luvulla.

Valtakunnallisista toimijoista 1990-luvun aikana avauksia ala- ja yläkoulujen liikuntatoimintaan teki Nuori Suomi ry muutamien hankkeiden muodossa. Erityisesti 1990-luvun lopulla lasten ja nuorten liikuntaohjelman käynnistyminen lisäsi järjestön kouluihin liittyvää toimintaa ja 2000-luvun aikana, Lapsella on oikeus liikkua -hankkeen myötä, koulut vakiintuivat yhdeksi Nuori Suomi ry:n keskeisistä toimintaympäristöistä. (Haarma 2010) 2000-luvun alkuvuosina, ensimmäisten urheiluakatemioiden perustamisen myötä, urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen huomioitiin myös paikallisella tasolla erityisesti toisella asteella ja korkea-asteella. Vuonna 2007 perustettiin valtakunnallinen yläkoulutyöryhmä, jonka tehtävänä oli tukea Nuoren Suomen yläkoulutyötä. Nuoren Suomen ja Olympiakomitean yhteinen 12-15-vuotiaiden kilpaurheilun kehittämishanke, jonka kanssa samanaikaisesti tehtiin työtä lasten hyvän harjoittelun edistämiseksi, käynnistyi vuonna 2008. (Nuori Suomi 2007 ja 2008)

Vuonna 2010 yläkoulutyöstä oli tullut yksi pääkaupunkiseudun urheiluakatemian (myöh. Urhea) tärkeistä toiminta-alueista ja Urhea on sittemmin toiminut merkittävänä yläkoulutyön kehittäjänä myös valtakunnallisessa kontekstissa. Yläkoulu- ja lajiyhteistyö oli käynnistynyt Urheassa vuonna 2010 Olympiakomitean erillismäärärahan turvin ja yläkoulutyötä vietiin eteenpäin osana Kilpa- ja huippu-urheilun järjestäytyminen pääkaupunkiseudulla -hanketta vuodesta 2012 eteenpäin. Hanketta rahoitettiin opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Hankkeen aikana Olympiakomitean ja Urhean yhteistyö tiivistyi ja Urheassa tehty yläkoulutyön kehittäminen loi näin ollen pohjaa myös valtakunnalliselle kehitystyölle. Myös varsinaisen urheiluyläkoulukokeilun suunnittelu alkoi Urheassa jo vuonna 2012 ja kokeilua suunniteltiin yhteistyössä mm. Olympiakomitean, lajiliittojen, opetusviraston, Huippu-urheiluyksikön, muiden kaupunkien koulujen, opetus- ja kulttuuriministeriön, opetushallituksen ja Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -hankkeen kanssa. (Urhea 2015)

Huippu-urheilun muutoksen myötä syntyi vuonna 2013 uusi valtakunnallinen järjestö VALO ja Olympiakomiteaan perustettuun huippu-urheiluyksikköön muodostettiin kolme operatiivista ohjelmaa. Näistä urheiluakatemiaohjelma otti vastuulleen urheilijoiden kaksoisuran kehittämisen keskittyen pääosin toiselle ja korkea-asteelle. Yläkoulutyötä vietiinkin vuosina 2013-2015 edelleen eteenpäin enimmäkseen Valon toimesta, mutta myös Olympiakomitea ryhtyi aiempaa enemmän suunnittelemaan valtakunnallisia linjauksia ja toimenpiteitä ja teki tiivistä yhteistyötä Valon kanssa esimerkiksi Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -hanketta käynnistettäessä. (Haastattelu)

Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -hanke vuosina 2013-2014 oli osa pääasiassa Valon rahoittamaa valtakunnallista Kasva urheilijaksi -kokonaisuutta. Hankkeen alkuvaiheessa oli tavoitteena keskittyä erityisesti yläkoulujen urheiluluokkatoiminnan kehittämiseen. Hankkeen aikana havaittiin, että erilaisia malleja urheiluvien yläkoululaisten harjoitteluun on jo olemassa, mutta tarve yhteiselle kehittämiselle nähtiin tärkeäksi. Hanke oli osa urheiluakatemiaohjelman kehitystyötä ja siinä painotettiin erityisesti yläkoulujen urheiluluokkatoimintaa. (Aarresola & Mononen 2014, 8-9)

Vuonna 2015 urheiluakatemiaohjelmaan perustettiin yläkoulutiimi, ja valtakunnallinen vastuu myös yläkouluikäisten urheilijoiden koulunkäynnin ja urheilun edistämisestä siirtyi Olympiakomitealle. (Haastattelu) Taulukossa 1 esitetään vielä tiivistetysti valtakunnallisen yläkoulutyön kehittymisen vaiheita.

Taulukko 1. Liikuntapainotteisen ja urheiluyläkoulutoiminnan kehitysaskelia.

Vuosi	Toimenpide/tapahtuma
1980-luvun loppu	Ensimmäiset kokeiluluontoiset liikuntaluokat saavat toimintaluvan: Salpausselän yläaste, Lahti ja Tehtaanpuiston yläaste, Helsinki.
1994	Opetuksen tuntijakoa uudistetaan
2007	Nuori Suomi ry:n koordinoima yläkoulutyöryhmä perustetaan
2009	Urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehittämisohjelma 2010-2013 julkaistaan > tavoitteita ja toimenpiteitä myös yläkoulutyöhön
2010	Yläkoulutoiminnasta Urhean tärkeä toiminta-alue
2012	Kilpa- ja huippu-urheilun järjestäytyminen pääkaupunkiseudulla -hanke käynnistyy > yläkoulutyö osa hanketta
2012	HUMU / Julkaistaan asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta
2013	Urheiluakatemiaohjelman ohjeisto julkaistaan > yläkoulutyön pohjan muodostavat tavoitteet ja toimenpiteet
	Rakennetaan Lasten urheilun suomalainen malli / urheilijan polun lapsuusvaihe
	Urheiluakatemiaohjelma käynnistyy
	Aloitetaan Kasva urheilijaksi Jyväskylässä – hanke > yläkoulujen urheiluluokkatoiminnan kehittäminen osa hanketta
2014	Asetetaan rehtorityöryhmä, joka ryhtyy kehittämään yläkoulutoimintaa ja valmistelemaan yläkoulukokeilua
2015	Ensimmäinen valtakunnallinen yläkouluseminaari järjestetään ja perustetaan valtakunnallinen yläkoulutyöryhmä
	Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimi aloittaa toimintansa ja luodaan ohjeisto yläkoulutoimintaan
2016	Julkaistaan sisältösuositukset yläkouluihin
2017	Valtakunnallinen soveltuvuuskoe otetaan käyttöön
	Urheiluyläkoulukokeilu alkaa

2.2 Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta

Valtakunnalliset liikuntajärjestöt järjestäytyivät uudelleen vuonna 2013, ja Nuori Suomi ry:n koordinoiman valtakunnallisen yläkoulutyöryhmän toiminta loppui. Samanaikaisesti Olympiakomiteaan perustettiin huippu-urheiluyksikkö, jonka operatiivista toimintaa toteutti kolme ohjelmaa. Urheiluakatemiaohjelma on yksi näistä kolmesta huippu-urheiluyksikön alaisesta ohjelmasta. Akatemiaohjelman valtakunnallista yläkoulutyötä ohjaavat tavoitteet ja toimenpiteet on kirjattu osana urheiluakatemiaohjeistoa, joka on julkaistu vuonna 2012. Käytännössä yläkoulutyö on käynnistynyt urheiluakatemiaohjelmassa vuoden 2014 lopulla, yhteistyössä Urhean kanssa. (Haastattelu)

Keväällä 2015 Olympiakomitean järjestämässä ensimmäisessä yläkouluseminaarissa perustettiin uudeen valtakunnallinen yläkoulutyöryhmä. Yläkoulutyöryhmän tehtävänä on ollut edistää urheiluyläkoulutyötä valtakunnallisesti. Syksyllä 2015 urheiluakatemiaohjelmassa aloitti operatiivinen yläkoulutiimi. Yläkoulutyöryhmä toimi jonkin aikaa yläkoulutiimin perustamisen jälkeen yhteistyössä tiimin kanssa, mutta vuoden 2017 aikana valtakunnallisen työn kehittämismvastuu siirtyi kokonaan yläkoulutiimille ja yläkoulutyöryhmän toiminta loppui. Urheiluyläkoulutyötä on tämänkin jälkeen jatkettu tiiviissä yhteistyössä eri tahojen asiantuntijoiden kanssa. (Haastattelu)

Olympiakomitean yläkoulutiimin toiminta on tässä raportissa jaettu kolmeen kokonaisuuteen:

1. ohjeistot ja toimintamallit
2. sisällöt
3. muu toiminta

Yläkoulutiimi. Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimi perustettiin syksyllä 2015. Tiimin kokoonpano on hieman vaihdellut ja keväällä 2018 tiimin kokoonpano ja vastualueet olivat seuraavat:

- Antti Paananen (kokonaisjohtovastuu)
- Laura Tast (sisällön kehittämismvastuu)
- Jari Savolainen (soveltuvuuskoee ja Urhean yläkoulutoiminta)
- Kari Seppänen (yläkoululeiritys)

Näistä Antti Paananen oli ainoa urheiluakatemiaohjelmaan täysipäiväisesti palkattu henkilö ja hänen työajastaan 40 % osoitettiin yläkoulutyöhön. Laura Tast teki yläkoulutyötä puolipäiväisesti ja Kari Seppänen kolmasosalla työajastaan. Jari Savolainen käytti valtakunnalliseen työhön arviolta 10-20 % työajastaan. Yläkoulutiimi kokoontui 5-6 kertaa vuodessa. Antti Paananen toimi kaikkien tiimin henkilöiden kanssa työparina. (Haastattelu)

Yläkoulutiimin työn selkeäksi päätavoitteeksi on asetettu valtakunnallisen yläkoulumallin rakentaminen. Mallin tarkoitus on jäädä pysyväksi rakenteeksi, samaan tapaan kuin urheilulukiot. Tälle päätavoitteelle pohjan luovat urheiluakatemiaohjeiston tavoitteet. Yläkouluista ja niiden urheiluoppilaista odotetaan tulevaisuudessa syntyvän vahva määrällinen pohja, josta yhä useamman on mahdollista ponnistaa urheilijan uralle. (Haastattelu)

Taulukossa 2 on kuvattu yläkoulutiimin lukuvuoden 2017-2018 keskeiset toimenpiteet ja käytännön toiminta, jota toimenpiteen edistämiseksi on tehty. Urheiluyläkoulumallin rakentaminen ja siihen liittyvät toimenpiteet ovat olleet keskeisiä yläkoulutiimin tehtäviä. Yläkoulutiimin toimintaa toteutetaan paljon

erilaisissa verkostoissa, joissa kehitetään ja viedään eteenpäin yläkoulutoimintaan liittyviä asioita. Tapauksia on niin koulujen, urheiluopistojen ja -akatemioiden, lajiliittojen sekä eri asiantuntijoiden kanssa. Yläkoulutoiminnassa mukana olevien toimijoiden sparraaminen ja sisältöjen laatiminen toiminnan tueksi ja ohjaukseksi ovat myös vakiintuneita toimintatapoja yläkoulutiimin työssä.

Taulukko 2. Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimin toiminta lv. 2017-2018

Toimenpide	Käytännön toiminta ts. lyhyt kuvaus siitä, mitä on tehty ja miten asia on edennyt
Urheiluyläkoulumallin rakentaminen (1.8.2017)	<ul style="list-style-type: none"> • Rakentaminen alkanut 2015 ja edennyt vaiheittain tavoitteiden ja toimenpiteiden määrittelyn kautta, työtä sparrattu vuosittain valtakunnallisessa yläkouluseminaarissa • OK:n oman yläkoulutyöryhmän kokoontuminen 5 x vuodessa, jossa asiaa edistetty • Yläkoulukiertue ja koulujen itsearviointin läpikäynti 2018 • Tutkimusyhteistyö JUUY, KIHU
Verkostotapaamiset	<p>Valtakunnallisesti yläkoulutoiminnan verkostot ovat kokoontuneet seuraavasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • urheiluyläkoulukokeilun koulujen rehtorit, koordinaattorit ja liikunnanopettajat, urheiluakatemioiden koordinaattorit <ul style="list-style-type: none"> o yhteiset tapaamiset: 3 x vuodessa o yksittäiset tapaamiset paikallisesti: • yläkoululeirityksen järjestäjäopistot: <ul style="list-style-type: none"> o Koordinaattoreiden tapaamiset 3xvuodessa • urheiluakatemioiden koordinaattorit ja yläkoulutoiminnan kehittäjät: • asiantuntijaverkostot, psyykkisen valmennukset ja ravitsemuksen asiantuntijat: <ul style="list-style-type: none"> o Asiantuntijoiden webinaarit: yhteinen yläkoulutoiminnan yleisesittely molemmille verkostoille ja asiantuntijoiden omat webinaarit sisällöistä ja toimintatavoista o Asiantuntijaryhmien tapaaminen leirityksen järjestäjien tapaamisen yhteydessä • lajiliitot: • koko yläkouluverkosto: vuotuinen yläkouluseminaari 15.-16.3.2018 Lappeenranta

Toimenpide	Käytännön toiminta ts. lyhyt kuvaus siitä, mitä on tehty ja miten asia on edennyt
Liikuntapainotteisten koulujen / liikuntalähikoulujen kontaktointi ja määrän lisääminen, kehys- ja seutukunnat	<ul style="list-style-type: none"> toteutunut paikallisesti urheiluakatemioiden kautta sekä yksittäisinä sparraustapaamisina (esim. Salo, Akaa, Sastamala, Järvenpää) koostettu maakuntakartoitus kaikista yläkouluista, joka toimii pohjana yhteystietorekisterille sekä maakunnallisen työn potentiaalin kuvaukselle Määritelty yläkoulutoiminnan tiedonkeruupohja ja aloitettu yläkoulutoiminnan osion rakentaminen ToimintaympäristöPulssiin määrittely aloitettu seutukuntien koordinaatiomallien ja kumppani- ja verkostoyläkouluajattelusta
Leiritysmallin valtakunnallinen kattavuus, 11 urheiluopistoa ja yhteinen toimintasuunnitelma	<ul style="list-style-type: none"> Yläkouluseminaari 1 x vuodessa Leirityksen koordinaattoreiden tapaamiset/kehityspäivät 2 x vuodessa Kierretty urheiluopistoja konsultoiden ja tietoa keräten, jonka pohjalta rakentunut valtakunnallinen toimintamalli, sisällöt ja mm. yhtenäinen hinnoittelu, vierailut opistoilla (Pajulahti, Vierumäki, Rovaniemi, Kuortane, Tanhuvaara, Varala ja Eerikkilä), lisäksi palaverieita pidetty yhteisissä muissa tapaamisissa Vuokatti ja Norrvalla. Vierailut tarvittaessa opistoilla vielä syksyllä 2018. Valtakunnalliset Kasva Urheilijaksi työkirjat / oppisisällöt käyttöön kaikille opistoille syksystä 2018 lähtien Yhtenäisen toiminnan palautteiden/kyselyn pilotointi yhdessä KIHU:n kanssa Yhtenäinen tukimateriaali ja toimintaa tukevat kaavakkeet kaikkien käyttöön (materiaalien päivitys kesällä 2018)
Lajiliittojen linjaukset lajiharjoitteleluun	<ul style="list-style-type: none"> Lajiliittojen harjoittelun linjaus yläkouluikäisten harjoitteleluun käyntiin yläkouluseminaarissa 2017 Turussa Sen jälkeen vastuu lajeille viedä eteenpäin -> ei edennyt Lajiliittojen työpajat keväällä 2018 -> valmiina syksyllä 2018
Soveltuvuuskokeen stilisointi	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallinen soveltuvuuskoee + testaajan ohjeet käyttöön syksyllä 2016 Videointi ja testit julkisiksi 2017 -> Soveltuvuuskoee.fi Vuotuinen testaajien koulutus Mäkelänrinteellä Seuranta ja dokumentointi KIHU Testitulokset tutkimuskäyttöön Jyväskylän yliopistolle 2017
Varainhankinnan konsepti	<ul style="list-style-type: none"> Valmentajien palkkatuki käyntiin keväällä 2018, myönnetty 5000 € palkkatuki yläkouluvalmennuksen tehostamiseen 15 urheiluakatemialle Osuuspakin kirjalahjoitukset yläkouluille käyntiin keväällä 2018

Toimenpide	Käytännön toiminta ts. lyhyt kuvaus siitä, mitä on tehty ja miten asia on edennyt
Sisältötyön syventäminen ja päivittäminen, Kasva urheilijaksi –harjoituskirjat	<ul style="list-style-type: none"> • Yhtenäisten sisältösuositusten startti 1/2015 Rovaniemellä -> syntyi matriisi ja sisältösuositukset • Sisältösuoituksia syvennetty asiantuntijaryhmissä 2015-2018 • Harjoituskirjat 7-9 lk versio 1.0. 2017 • Harjoituskirjat 7-9 lk versio 2.0. 2018 + ruotsinkieliset versiot • Toimituskunta + asiantuntijat kirjoittajina • ”päätoimittaja” Laura Tast
Seuranta ja arviointi yläkoulutoiminnalle	<ul style="list-style-type: none"> • KIHU vastaa yhdessä yläkoulutyöryhmän kanssa • Oppilaskyselyt • Koulujen itsearviointi

Yläkoulutoiminnan mallit ja ohjeistot. Olympiakomitean suunnitelman mukaan yläkoulutoimintaa toteutetaan sekä kouluilla että urheiluopistoilla. Koulumalleja on olemassa kolme: 1) urheiluyläkoulu, 2) liikuntapainotteinen koulu, 3) liikuntalähikoulu. Kouluilla toimintaa toteutetaan yhteistyössä seurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemioiden kanssa. Urheiluopistoilla toimitaan leiritysmallilla yhteistyössä lajiliittojen, urheiluakatemioiden ja koulun kesken. (Olympiakomitea 2016a)

Yläkoulutoiminta pohjautuu sekä koulu- että leirimalleissa Olympiakomitean urheiluakatemiohjelman sisältösuosituksiin, jotka asiantuntijatyöryhmä määritteli keväällä 2016. Sisältösuositusten tärkeimpinä taustamateriaaleina on käytetty Valintavaiheen asiantuntijatyötä (2014), Liikunnan uutta opetussuunnitelmaa 2016 (2014) ja Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu -kirjaa (2015). Yläkoulutoiminnan keskeisimpänä tavoitteena on mahdollistaa nuorelle urheilijalle hyvä päivä, toimiva arki. Tavoitteen saavuttamiseksi edistetään urheilevan oppilaan kasvua urheilijana, kehitetään taitoja ja osaamista sekä tuetaan urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. (Olympiakomitea 2018)

Yläkoulutoimintaa ohjaavat osittain jo urheiluakatemioiden kehittämissuunnitelmassa vuosille 2010-2013 mainitut tavoitteet ja toimenpiteet, mutta varsinaisen linjauksen nykyiselle toiminnalle muodostavat urheiluakatemiohjeistossa (2013) esitetyt tavoitteet ja toimenpiteet. Toimintaa ohjaamaan on laadittu sekä **Urheiluakatemiakoulun yleisohjeisto että urheiluyläkoulun, liikuntapainotteisen, liikuntalähikoulun ja leiritysmallin ohjeisto.** (Urheiluakatemiohjelma 2017b) Koulu- ja leiritysmallien toiminta pohjautuvat siis näihin ohjeistoihin. Urheiluakatemiakoulun yleisohjeistossa on esitetty seitsemän kohtaa ohjaamaan yläkouluissa tapahtuvaa toimintaa (kuvio 3).

- Koulu sitoutuu Urheilijan polun tavoitteisiin ja liikunnallisen kulttuurin rakentamiseen koulussa
- Koulu-, lajiliitto- ja seurayhteistyö, joka pohjautuu valtakunnallisesti sovittuihin valmennuksellisiin sisältöihin (monipuolisuus, yleis- ja lajitaito)
 - Kouluaajan harjoittelu kiinteä osa lajien harjoittelukokonaisuutta
 - Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen, urheilijana kasvaminen
- Koulun käytössä urheiluun sopivat olosuhteet
- Koulu kuuluu urheiluakatemiaverkostoon
- Koulu on nimennyt urheiluakatemian yhteyshenkilön ja opinto-ohjauksen vastuuhenkilön
- Urheilijasopimus käytössä ja sitouduttu noudattamaan voimassaolevia antidopingsäännöstöjä sekä urheilun eettisiä periaatteita
- Koulu on rekisteröitynyt Liikkuva koulu -ohjelmaan ja sitoutunut liikunnallistamaan koko koulun toimintakulttuuria

Kuvio 3. Urheiluakatemiakoulun yleisohjeisto (Urheiluakatemiohjelma 2017b).

Urheiluyläkoulu on koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu, jossa on urheiluluokka ja 10 tuntia viikossa liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä. Lisäksi koulun tulee täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit. Koulussa voi mahdollisesti olla myös liikuntaluokka. **Liikuntapainotteinen koulu** on myös koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu, jossa on liikuntaluokka sekä kuusi tuntia liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä. **Liikuntalähikouluun** oppilaat tulevat omalta oppilaaksiottoalueelta ja myös näissä kouluissa on kuusi tuntia viikossa liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä. (Urheiluakatemiohjelma 2017b.) Kaikkiaan yläkouluja oli keväällä 2018 mukana verkostossa noin 160. Kesän 2018 aikana kerätään verkoston kouluilta tietoa, jossa koulujen toimintamallit selviävät nykyistä tarkemmin.

Leiritysmallitoiminnalla on kolme toimintaa määrittävää painopistealuetta: 1) Koulumenestys, 2) Elämänhallinta, 3) Urheilullinen kehittyminen. Leiritysmallia toteuttaa 11 urheiluopistoa. Yläkoululeiritysmallissa oppilaat lähtevät 4-5 kertaa vuodessa kouluistaan urheiluopistoille leiritykseen. (Urheiluakatemiohjelma 2017b)

Koska tämän raportin arviointi keskittyy erityisesti urheiluyläkouluihin, esitetään tässä ainoastaan urheiluyläkoulutoimintaa ohjaava ohjeisto (kuvio 4) ja muiden mallien osalta ohjeistot löytyvät liitteestä 5.

- Urheilukoulun tavoite on mahdollistaa liikuntaa/urheilua 10 h ->/koulu vko klo 8-16 välillä (esim. 7.lk/6-10, 8.lk/8-10 vkt, 9.lk/10 -> vkt)
- Kiinteä lajiliitto ja seurayhteistyö, mahdollisia painopistelajeja (Urheilijan polku, koulu-lajiliitto-seura sopimus)
- Liikunnanopettajat ja opettajavalmentajat mukana esim. yleisvalmennuksen vetäjänä
- On mukana mahdollisessa valtakunnallisessa valintakoejärjestelmässä
- Urheilukoululle laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet. Koulukohtaista toimintasuunnitelmaa kehitetään yhteistyössä urheiluakatemia kanssa
- Koulu on alueellinen osaamiskeskus
- Urheilijaa toisen asteen opintoihin valmistava opinto-ohjausjärjestelmä
- Koulu osallistuu alueellisiin ja valtakunnallisiin verkostotapaamisiin sekä sitoutuu osaamisen kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- On mukana koulun henkilöstön huomioimisen kehittämissuunnitelmassa
- Urheilukoulutoiminta on määritelty koulukohtaisessa OPS:ssa

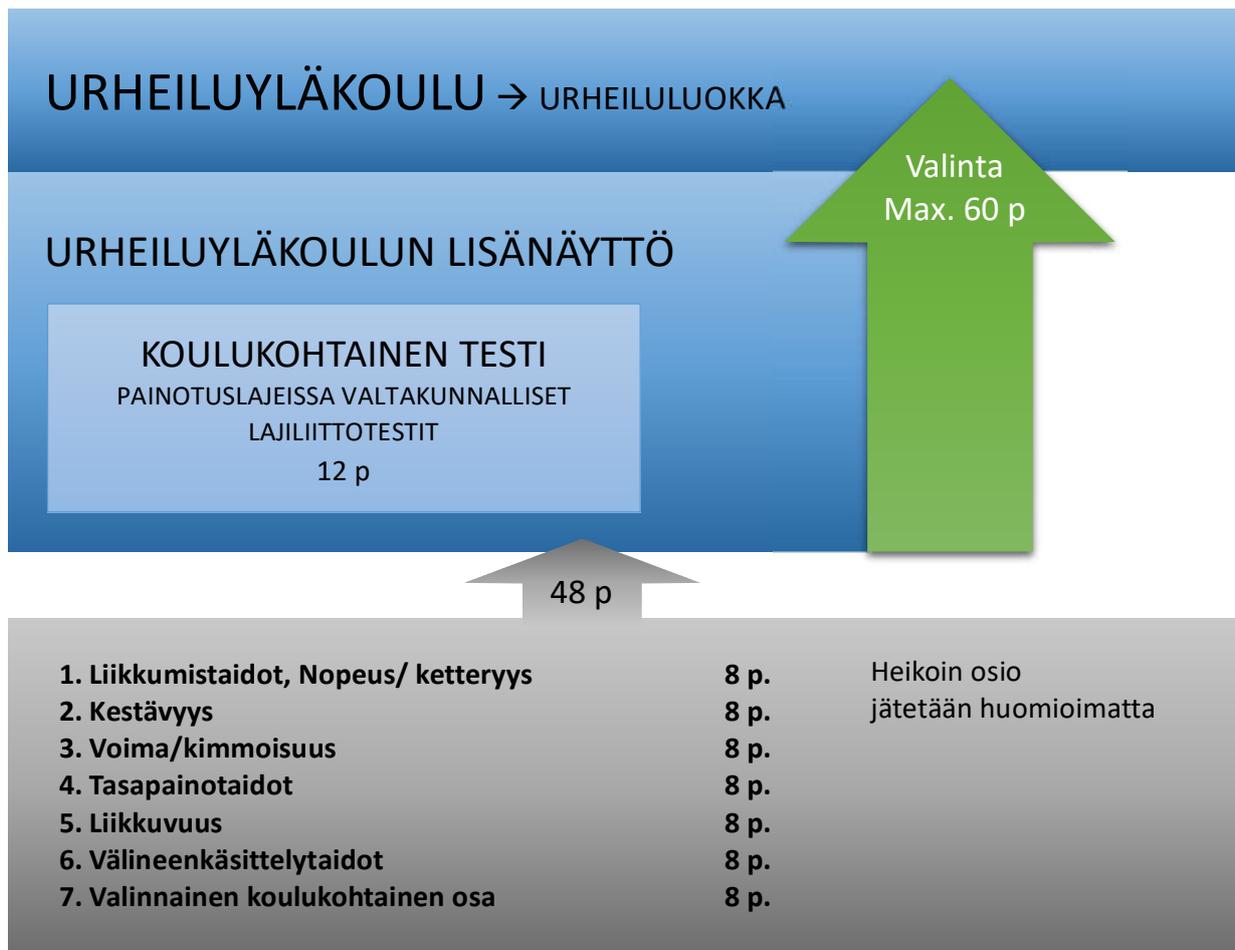
Kuvio 4. Urheiluyläkoulun yleisohjeisto (Urheiluakatemiaohjelma 2017b).

Sisällöt

Valtakunnallinen soveltuvuuskoe. Erilaisia soveltuvuus- ja valintakokeita on käytetty pitkään valintamenetelmänä liikuntapainotteisille luokille (ks. Kangaspunta & Kujanpää 2009). Valtakunnallisen soveltuvuuskokeen taustalla on ajatus samanlaisen, vertailukelpoisen soveltuvuuskokeen luomisesta. Näin on pyritty varmistamaan, että joka puolella Suomea liikunta- ja urheiluluokille pääsisi samoin perustein. Aikaisemmin monet pääsykokeet ovat olleet vahvasti johonkin tiettyyn lajiin painottuneita. Kertyneiden kokemusten sekä tutkimustiedon valossa soveltuvuuskokeissa on sittemmin haluttu korostaa monipuolisia taitoja. (Haastattelu)

Osana Urheassa tapahtunutta yläkoulutyön kehittämistä soveltuvuuskokeita ryhdyttiin yhdenmukaistamaan (Haastattelu). Testistöä on tämän jälkeen kehitetty mm. osana Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -hankkeessa toteutettuja akatemiatyöpajoja (Aarresola & Mononen 2014). Soveltuvuuskokeet perustuvat tutkittuun tietoon ja niitä on kehitetty edelleen myös osana urheiluyläkoulukokeilua (Haastattelu).

Valtakunnallisesta soveltuvuuskokeesta on luotu erilaiset mallit liikuntapainotteisille yläkouluille ja urheiluyläkouluille. Merkittävin ero malleissa on kuviossa 5 näkyvä urheiluyläkoulun lisänäyttötesti, joka on koulukohtainen testi tai painotuslajeissa käytössä voi olla myös valtakunnallinen lajiliittotesti. Liikuntapainotteisen luokan pääsykokeessa maksimipistemäärä on 48 pistettä ja urheiluyläkoulun kokeessa 60 pistettä. (Urheiluakatemiaohjelma 2017b)



Kuvio 5. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe, liikuntapainotteiset koulut ja urheiluyläkoulut. (Urheiluakatemiohjelma 2017b)

Kasva Urheilijaksi -sisällöt. Kasva urheilijaksi sisältökokonaisuutta on rakennettu keväästä 2015 lähtien Olympiakomitean koordinoiman yläkoulutyöryhmän toimesta. Sitten tämä työ on siirtynyt yläkoulu tiimin koordinoimaksi. Sisältösuositukset pohjautuvat urheilijan polun tavoitteisiin ja niitä on ollut tekemässä laaja asiantuntijaryhmä. Ne toimivat esimerkkeinä urheilijan kasvua tukevan toiminnan toteutuksesta. Suositukset ovat yhteisiä kaikille urheiluakatemiaverkoston yläkouluille ja ne ovat sovellettavissa eri yläkoulu- ja leirimalleihin. Toteutuksen muoto sovelletaan kussakin toimintaympäristössä sopivimmalla tavalla. Teemojen sisällä on painotuksia, jotka ohjaavat priorisoimaan eri osa-alueita eri vaiheissa urheilijan kasvua. (Urheiluakatemiaohjelma 2016)

Sisältöjen tavoitteena on edesauttaa urheilijan hyvän päivän rakentumista ja ne pohjautuvat Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyön linjauksiin ja sitä kautta monitieteiseen tietoperustaan. Valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijät muuttuvat menestystekijöiksi: innostus syvenee intohimoksi, monipuoliset liikuntataidot jalostuvat vahvoiksi lajitaidoiksi, hyvän harjoitettavuuden pohjalle rakennetaan systemaattista harjoittelua ja urheilulliset elämäntavat luovat edellytykset terveeksi urheilijaksi kasvamiselle. (Mononen ym. 2016)

Urheiluyläkoulutoiminnassa Urheilijaksi kasvamisen sisältösuosituksia toteutetaan kolmen kokonaisuuden kautta, jotka ovat: 1) monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, 2) psyykkiset taidot ja elämäntaidot, 3) lajivalmentautuminen. Kokonaisuudet on purettu tarkempiin osiin kuvion 6 mukaisesti.

	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 Elämönhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmen- nuksen 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 fyys. aktiivisuus Elämönhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittely- taidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja into himo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämönhallinta Reilu peli	

Kuvio 6. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset (Urheiluakatemiaohjelma 2016).

Sisältösuositusten painotukset vaihtelevat vuosiluokittain niin, että 7. luokalla painotetaan motorisista perustaidoista liikkumistaitoja, fyysisistä ominaisuuksista nopeutta, psyykkisistä taidoista iloa ja innostusta ja elämäntaidoista reilua peliä ja elämönhallintaa. 8. luokalla painotukset muuttuvat hieman ja motorisista perustaidoista painotetaan välineenkäsittelytaitoja, fyysisistä ominaisuuksista kestävyyttä, psyykkisten taitojen osalta tasaisesti kaikkia alueita ja elämäntaidoista urheilijan terveyttä ja hyvinvointia. 9. luokalla painotukset pysyvät elämäntaitojen ja psyykkisten taitojen osalta varsin samana kuin 8. luokalla, mutta fyysisten ominaisuuksien osalta painotetaan voimaa ja motoristen perustaitojen osalta tasapainotaitoja. Yleisharjoittelun ja lajiharjoittelun tuntipainotussuositukset näkyvät taulukossa 3 (Urheiluakatemiaohjelma 2016).

Taulukko 3. Kasva urheilijaksi sisältöjen tuntipainotusten suositukset eri vuosiluokilla.

LUOKKA-ASTE	YLEISHARJOITTELU	LAJIHARJOITTELU
7. lk	80 %	20 %
8. lk	60 %	40 %
9. lk	40 %	60 %

Lajivalmennuksen sisältösuositukset eri vuosiluokille on tarkoitus toteuttaa lajiliiton valmennuslinjauksen mukaan. Nämä linjaukset olivat keväällä 2018 tekeillä.

Kasva urheilijaksi -sisältöjen kokeileminen aloitettiin käytännössä syksyllä 2015 ja suositukset julkaistiin maaliskuussa 2016 valtakunnallisilla yläkoulupäivillä Jyväskylässä. Työn jatkoksi tehtiin liikunnanopettajille suunnattu Kasva Urheilijaksi -materiaali ja urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien luokkien oppilaille tarkoitetut Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat syksyllä 2017. Ensimmäiseksi julkaistiin harjoituskirja 7. luokkalaisille ja hieman myöhemmin omat kirjat 8. ja 9. luokkalaisille. (Haastattelu) Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjojen tarkoituksena on tukea nuoren urheilijan kehittymistä, ja niissä käsitellään urheilijan polun valintavaiheen laatutekijöitä käytännön tasolla nuoren urheilijan näkökulmasta. Kirjoja on rakennettu yhdessä eri alojen asiantuntijoiden kanssa, ja ne sisältävät tietoa ja harjoituksia Kasva Urheilijaksi -sisällöistä.

Kasva urheilijaksi -harjoituskirjoja ja opettajien materiaaleja kehitetään osana urheiluyläkoulukokeilua. Päivitetyt versiot otetaan käyttöön kokeilussa mukana olevissa kouluissa sekä yläkoululeirityksessä vuoden 2018 aikana. Harjoituskirjat on suunniteltu niin, että ne soveltuvat myös itsenäiseen opiskeluun.

Muu toiminta

Tietokanta. Urheiluakatemiaohjelma ja KIHU aloittivat yhteistyössä kevään 2018 aikana yläkoulutietokannan rakentamisen. Ensimmäisessä vaiheessa tietokantaan viedään urheiluakatemiaverkostossa mukana olevien yläkoulujen tiedot. Verkostossa mukana olevilta, noin 160 yläkoululta kerätään kesän ja alkusyksyn aikana tietoja Webropol-ohjelman avulla. Tietokantaan kerättävät tiedot löytyvät liitteestä 4.

Verkostot. Yläkoulujen verkostotoiminnan näkyvin muoto ovat olleet valtakunnalliset yläkouluseminaarit, joita on järjestetty vuodesta 2015 lähtien aina maaliskuussa. Tapahtumiin kokoontuvat yläkoulutoiminnassa mukana olevat ja toiminnasta kiinnostuneet koulujen, lajiliittojen, seurojen ja kuntien toimijat. Tapaamisissa on yleisiä yläkouluikäisten urheiluun ja yläkouluihin liittyviä alustuksia sekä tietyille toimijaryhmille suunnattuja tapaamisia.

Yritysyhteistyö. Yläkoulutoimintaa koskeva yritysyhteistyö käynnistyi keväällä 2018. Ensimmäisessä vaiheessa tarjottiin palkkatukea yläkouluissa valmentavien valmentajien palkkaukseen. Palkkaus tapahtui urheiluakatemioiden kautta. Tuen hakemiselle määritettiin kriteerit ja sen myöntämisessä painotettiin ensimmäisenä vuonna urheiluyläkoulukokeilun kouluja sekä kasvattajaurheiluakatemioiden yläkouluja (Urheiluakatemiaohjelma 2018). Tukea jaettiin ensimmäisellä kerralla 23 koululle 13 kuntaan (Olympiakomitea 2018).

3 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU, LUKUVUOSI 2017-2018

Urheiluyläkoulukokeilu on kolmivuotinen kehittämishanke, joka toteutetaan lukuvuosien syksy 2017-kevät 2020 aikana. Urheiluyläkoulukokeilun toiminnan valtakunnallinen organisointi- ja ohjausvastuu on Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimin johdolla paikallisilla urheiluakatemoilla. Tavoitteena on, että urheiluyläkouluista muodostuu valtakunnallinen verkosto, jossa toimijat tapaavat vuosittain ja jakavat kokemuksia toiminnan suunnittelusta ja kehittämisestä. (Olympiakomitea 2016b, 2)

Urheiluyläkoulukokeilu alkoi 1.8.2017 Olympiakomitean koordinoimana. Kokeilun aloittamiseen johtaneita syitä oli neljä: Ensinnä lajiliitot olivat esittäneet toiveita koulujen kanssa tehtävän yhteistyön parantamisesta yläkouluvaiheessa. Toiseksi oli tehty huomioita sekä käytännössä että tutkimuksessa (ks. Mononen 2016) siitä, että nuorten fyysiset valmiudet ja ominaisuudet eivät ole riittäviä nuorten aloittaessa opinnot toisen asteen urheiluoppilaitoksissa. Kolmanneksi haluttiin varmistaa yläkouluikäisille yli 20 tunnin viikoittaisen liikuntamäärän toteutuminen. Tavoitellun 20 tunnin ei katsottu toteutuvan omaehtoisen liikunnan ja iltaharjoittelun kautta, vaan haluttiin lisätä urheilua ja liikuntaa koulupäivän rakenteisiin. Neljäntenä syynä kokeilun aloittamiseen voidaan nähdä joidenkin ydintoimijoiden innostus ja näkemykset yläkouluvaiheen muuttamiseksi. (Haastattelu)

Urheiluyläkoulukokeilun konkreettisena tavoitteena on kehittää valtakunnallinen urheiluyläkoulumalli, jossa keskeisenä ohjaavana toiminta-ajatuksena on auttaa oppilaita kehittämään elämäntaitojaan sekä antaa valmiuksia opintojen ja urheilun yhdistämiseen tulevilla koulutusasteilla. Näin mahdollistetaan oppilaan hyvinvointia tukeva urheilijan hyvä päivä. Muita konkreettisia tavoitteita ovat liikunnan ja urheilun lisääminen yläkouluikäisten lasten kouluviikkoon ja erityisesti koulupäivän yhteyteen, urheilijan päivän helpottaminen liittämällä harjoitukset koulupäivään ja turvaamalla näin aikaa levolle ja koulutehtäville. Tavoitteiden toteuttamiseen pyritään yhteistyössä koulujen, urheiluseurojen ja lajiliittojen kesken. Myös harjoituksiin kulkemiseen käytettävää aikaa yritetään vähentää yhteistyöllä. (Olympiakomitea 2016b, 1)

3.1 Kokeilukoulut

Kokeiluun mukaan lähtevät koulut sitoutuivat yhteiseen valtakunnalliseen koordinointiin, kehittämistoimintaan sekä seurantaan ja arviointiin. Jo ennen varsinaisen kokeilun alkua koulut ovat järjestivät keväällä 2017 soveltuvuuskokeet urheiluluokille hakeville oppilaille. Suosituksena oli, että koulut toteuttaisivat soveltuvuuskokeena Olympiakomitean rakentaman valtakunnallisen soveltuvuuskokeen. (Haastattelu) Kokeilussa mukana olevat koulut esitetään taulukossa 4. Kokeiluun tuli alkuvaiheessa mukaan yhteensä 19 koulua 12 eri kunnasta. Lukuvuoden 2017-2018 aikana kokeiluun otettiin mukaan vielä muutamia uusia kouluja. Kokeiluun ilmoittautumisen viimeinen vaihe päättyi toukokuun 2018 lopussa. Viimeisessä vaiheessa mukaan liittyi vielä kolme koulua, joiden osalta toiminta alkaa lukuvuoden 2018 alusta. (Haastattelu) Kokeiluun osallistuvien koulujen lopullinen lukumäärä on siis 25 ja kuntien 14.

Taulukko 4. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvat koulut

KUNTA	KOULU
1.8.2017 kokeilun aloittaneet koulut	
Espoo	Leppävaaran koulu
Helsinki	Haagan peruskoulu, Pukinmäenkaaren peruskoulu, Puistopolun peruskoulu
Helsinki Sopimuskoulut	Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Lauttasaaren yhteiskoulu, Herttoniemen yhteiskoulu
Jyväskylä	Kilpisen koulu
Kuopio	Hatsalan klassillinen koulu, Jynkänlahden koulu
Lahti	Salpausselän koulu
Lappeenranta	Kesämäen koulu
Oulu	Kastellin koulu
Pori	Kuninkaanhaan koulu
Savonlinna	Talvisalon koulu
Tampere	Tesoman koulu, Sammon koulu
Turku	Vasaramäen koulu
Vaasa	Onkilahden yhtenäiskoulu (Vöyrinkaupungin koulu)
Lukuvuoden 2017-2018 kokeiluun mukaan tulleet koulut	
Helsinki	Pasilan koulu
Jyväskylä	Viitaniemen koulu
Tampere	Hatanpään koulu
1.8.2018 kokeilun aloittavat koulut	
Kotka	Langinkosken koulu
Lappeenranta	Kimpisen koulu
Mustasaari	Korsholms högstadium

3.2 Kokeilun toimenpiteet

Kokeilussa lähdettiin liikkeelle neljällä kokonaisuudella, joiden toteutumisen katsottiin edistävän kokeiluhankkeen konkreettista tavoitetta yläkouluhallinnasta sekä vaikutustavoitetta oppilaan hyvinvoinnin ja hyvän päivän tukemiseksi. Kokonaisuudet olivat:

- Soveltuvuuskokeena Olympiakomitean hyväksymä valtakunnallinen soveltuvuuskoe
 - o Kokeiluun liittyen on luotu valtakunnallinen soveltuvuuskoe, jota käytetään urheiluoppilaiden valinnassa kokeiluun osallistuvissa kouluissa.
- Kasva urheilijaksi -valinnaisuuden (2h/vko) lisääminen kokeilyryhmien viikko-ohjelmaan
 - o Kokeilussa yhtenä tärkeänä osana on Kasva urheilijaksi -valinnaisuus, jonka opetus on suunniteltu pääosin liikunnanopettajan vastuulle. Kokeilun perusteella valinnaisuutta ehdotetaan valtakunnalliseksi urheiluyläkoulujen koulukohtaiseksi oppisisällöksi. Valinnaisuutta on tarkoitus opettaa kaksi tuntia viikossa 7-9-luokilla. Pääosin Kasva urheilijaksi -sisältö on fyysistä toimintaa, mutta lisäksi perehdytään elämänhallintaan, lepoon, ravitsemukseen sekä motivaatiotekijöihin. (Olympiakomitea 2016b, 1) Suunnitelmana on ollut, että Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjat toimivat kurssin oppimateriaalina.
- Koulu mahdollistaa lukujärjestykseen liikuntaa / urheilua 10 tuntia kouluviikon aikana kello 8-16

välisenä aikana

- o Kokeilussa pyritään rakentamaan koulujen ja urheiluseurojen yhteistyöllä 10 tuntia liikuntaa ja urheilua kiinteästi koulupäivään liitettynä. Tunnit voivat olla esimerkiksi koulun omia liikuntatunteja, seuran järjestämiä harjoituksia ja omaehtoiseen harjoitteluun varattuja aikaikkunoita. Näin jää enemmän aikaa levolle ja koulutehtäville
- Digioppimishanke kokeiluryhmällä koulun määrittelemällä tavalla.
 - o Kokeilussa luodaan malleja läsnäolon korvaamiseen ohjatulla digi- ja etäopetuksella sekä kehitetään ratkaisuja, joissa oppilas voi opiskella joustavasti esimerkiksi leireistä ja kilpailumatkoista johtuvien poissaolojen aikana. Osa kouluista on myös mukana erillisrahoitteisessa digioppimishankkeessa.

(Urheiluakatemiaohjelma 2017a)

Tavoitteiden toteutumista tarkastellaan tarkemmin kokeilukoulujen itsearviointia käsittelevässä luvussa.

Edellä mainittujen päätavoitteiden lisäksi kokeilussa selvitetään

- mm. terveystiedon, kotitalouden, liikunnan ja oppilaanohjauksen oppisisältöjä urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta.
- Kokeilun tuloksena päätetään, tullaanko esittämään opetussuunnitelman valtakunnallisiin sisältöihin ja tavoitteisiin ilmiöajattelun perusteella muutosta.
- Kehitetään valtakunnallista soveltuvuuskoetta kokeilun aikana.
- Suoritetaan seuranta ja arviointia.
- Oppilaanohjauksen viikko- / opetustuntimäärän lisäys 8/9. Luokalle digi- / etäopiskelun ja urheilun huomioivan jatko-opiskelun yksilölliseen ohjaamiseen.

(Urheiluakatemiaohjelma 2017a)

3.3 Urheiluyläkoulukiertue

Olympiakomitean yläkoulutiimi, pääasiassa Antti Paananen ja Laura Tast, vierailivat keväällä 2018 kymmenessä kokeilukoulussa. Vierailujen tarkoituksena oli tutustua koulujen toimintaan, henkilökuntaan ja kuulla koulujen kokemuksia kokeilun ensimmäisestä vuodesta. Koulukiertue jatkuu syksyllä 2018. Keväällä 2018 vierailut toteutuivat seuraavissa kouluissa:

- Kesämäen koulu, Lappeenranta (14.3.2018)
- Hatanpään, Sammon ja Tesoman koulu, Tampere (20.4.2018)
- Kuninkaanhaan koulu, Pori (24.4.2018)
- Kilpisen ja Viitaniemen koulu, Jyväskylä (26.4.2018)
- Hatsalan ja Jynkänlahden koulu, Kuopio (27.4.2018)
- Salpausselän koulu, Lahti (24.05.2018)

Kokeilun alkaessa syksyllä 2017 koulukiertue ei ollut vielä mukana toimintavuoden suunnitelmissa. Niinpä esimerkiksi arvioinnin osalta ei voitu ennakoida kiertueella tarvittavaa materiaalia tai kiertueen hyötyä arvioinnin aineiston keruussa. Koulujen itsearviointilomakkeita käytettiin kuitenkin kouluvierailulla keskustelujen pohjana. Kesämäen, Kilpisen ja Viitaniemen kouluvierailuilla oli mukana myös KIHU:n tutkijoita.

3.4 Tutkimusyhteistyö

Urheiluläkoulukokeilun arvioinnin on toteuttanut Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Lisäksi hankkeessa tehtiin tutkimusyhteistyötä yhteistyössä Åbo Akademin ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Åbo Akademi on ollut tekeillä väitöstutkimus, jonka aineistoa on hyödynnetty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden kandidaatti- ja pro gradu -tutkielmissa sekä KIHUn toteuttamassa arvioinnissa.

Väitöstutkimuksessa toteutettiin kysely urheiluläkoulukokeiluun osallistuvien koulujen 7. luokkien kokeilussa mukana oleville oppilaille sekä verrokkiryhmälle kustakin koulusta. Lisäksi Jyväskylän yliopiston opiskelijat hyödynsivät opinnäytetöissään kevään 2018 valtakunnallisten soveltuvuuskokeiden tuloksia. Kuluneen lukuvuoden aikana opinnäytetöitä aloitettiin jo useammasta aiheesta (taulukko 4.) Opinnäytetöistä ylläpidetään rekisteriä.

Taulukko 5. Urheiluläkoulukokeiluun liittyvät opinnäytetyöt.

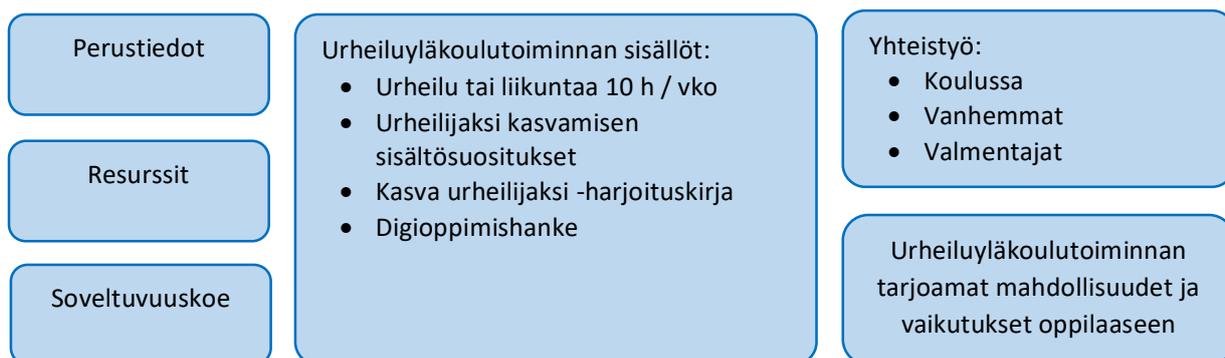
Tutkimuksen aihe	Yliopisto
Urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen	Åbo Akademi / Väitöstutkimus
Maahanmuuttajataustaisten urheiluläkoululaisten liikunta ja terveys	Jyväskylän yliopisto / Pro Gradu
Urheiluläkoululaisten tavoitteellisuus ja odotukset	Jyväskylän yliopisto / Pro Gradu
Urheiluläkoululaisten koulumenestykseen liittyvät tekijät	Jyväskylän yliopisto / Pro Gradu
Urheiluläkoululaisten ravintotottumukset	Jyväskylän yliopisto / Pro Gradu
Urheiluläkoululaisten väsymyksen ja jaksamisen kokemukset	Jyväskylän yliopisto / Pro Gradu
Urheiluläkoululaisten fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky	Jyväskylän yliopisto / Pro Gradu
Urheiluläkoululaisten uni ja nukkumistottumukset	Jyväskylän yliopisto / Pro Gradu

3.5 Koulujen itsearvioinnin tulokset

Itsearviointilomakkeella (Liite 3) on kerätty tietoa koulujen toiminnasta urheiluläkoulukokeilussa. Arvioinnissa päädyttiin itsearviointilomakkeeseen, koska esimerkiksi kouluvierailuihin tai haastattelujen toteuttamiseen ei ollut resursseja. Itsearviointilomakkeen muotoilemisessa hyödynnettiin Liikkuva koulu -ohjelman koulujen nykytilan arviointilomaketta (Likes 2017) sekä ohjelmasta tehtyä Henna Haapalan väitöstutkimusta (Haapala 2017).

Itsearvioinnin täytti 20 ensimmäisenä kokeiluvuonna mukana ollutta koulua. Itsearviointilomakkeista saatiin paitsi arvokasta tietoa arviointia varten, niin myös koulut pystyivät hyödyntämään lomaketta oman toimintansa kehittämisessä ja Olympiakomitea koulukiertueen keskusteluiden pohjana. Lisäksi itsearviointilomakkeiden pohjalta nousi esiin kehittämisehdotuksia valtakunnalliseen työhön.

Itsearviointilomake jaettiin kuuteen kokonaisuuteen (kuvio 7). Kokonaisuuksien mukaan jaoteltu tuloso- sio esitellään seuraavaksi.



Kuvio 7. Itsearviointilomakkeen sisältö

PERUSTIEDOT

Kokeilukoulujen itsearviointilomakkeessa kysyttiin perustietoina koulujen kokonaisoppilasmäärät sekä kokeiluun osallistuvien 7.-luokkalaisten määrä (taulukko 6).

Taulukko 6. Itsearviointiin vastanneiden koulujen oppilasmäärät ja kokeiluun osallistuvien 7.-luokkalaisten määrät

Koulun nimi	Koulun oppilasmäärä	Kokeiluun osallistuvien 7.-luokkalaisten määrä		
		Tytöt	Pojat	Yhteensä
Haagan peruskoulu	242	8	14	22
Hatanpään koulu	447	16	22	38
Hatsalan klassillinen koulu	700	12	12	24
Jynkänlahden koulu	424	5	18	23
Kastellin koulu	446	37	37	74
Kesämäen koulu	430	7	13	20
Kilpisen yhtenäiskoulu	520	12	12	24
Kuninkaanhaan koulu	442	24	22	46
Lauttasaaren yhteiskoulu	386	-	-	-
Leppävaaran koulu	226	10	13	23
Onkilahden yhtenäiskoulu	470	11	6	17
Pohjois-Haagan yhteiskoulu	457	12	13	25
Puistopolun peruskoulu	95	12	13	25
Pukinmäenkaaren PK	300	18	22	40
Salpausselän koulu	580	11	15	26
Sammon koulu	435	33	33	66
Talvisalon koulu	307	7	17	24
Tesoman koulu	413	23	23	46
Vasaramäen koulu	332	20	29	49
Viitaniemen koulu	480	13	12	25
Yhteensä	8132	291	346	637

URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN TOIMINNALLISET SISÄLLÖT

Soveltuvuuskoee

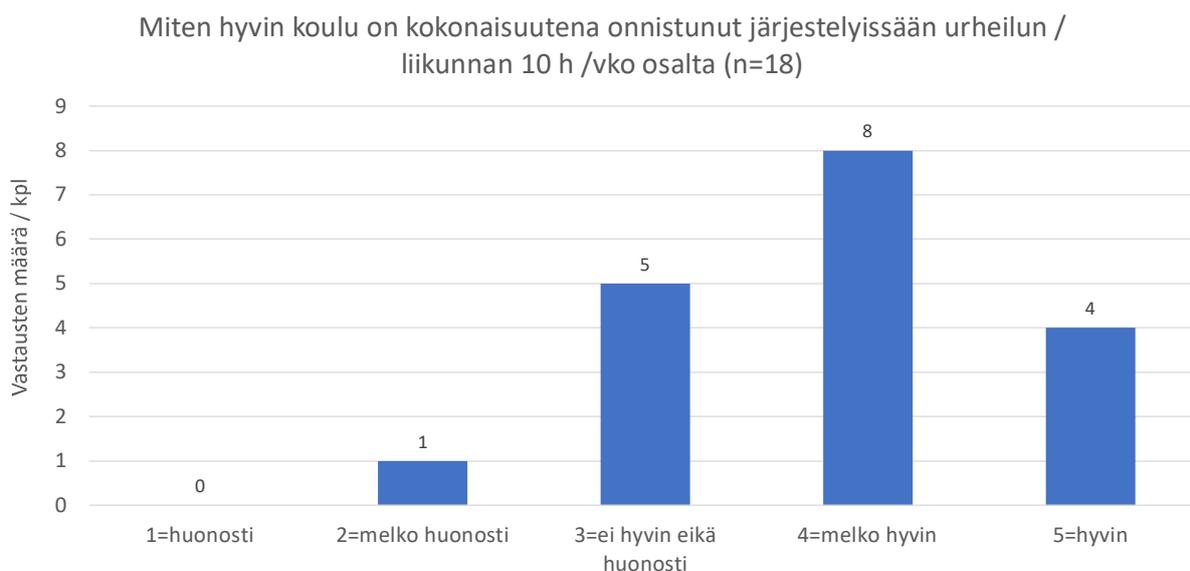
Itsearviointiin vastanneesta 20 koulusta 17 toteutti oppilasvalinnan täysin valtakunnallisen soveltuvuuskokeen mukaisesti ja kaksi osittain. Soveltuvuuskokeisiin oltiin pääosin tyytyväisiä. Selkeät ohjeet ja testien julkaiseminen etukäteen saivat kiitosta, joskin ohjeisiin toivottiin hieman lisää tarkennuksia. Testit vaativat paljon järjestelyjä, mutta niitä pidettiin silti hyödyllisinä ja nähtiin tärkeänä, että testit ovat monipuoliset. Eniten kritiikkiä sai voimakestävyysosion pisteiden skaalaus, koska osio tippuu suurimmalla osalla kokelaista heikoimpana osiona pois tuloksista. Testien valtakunnallinen yhdenmukaisuus sai vastaajilta kiitosta. Selkeän pisteytyksen koettiin takaavan tasapuolisuuden ja vähentävän jälkiselvittelyä.

Kouluista 16 oli lisännyt soveltuvuuskokeisiin koulukohtaisen testin. Testiosion sisältö vaihteli paljon, mutta eniten vastauksissa toistuivat erilaiset välineiden käsittelyä testanneet radat. Myös lyhyitä uinti- tai juoksumatkoja oli osana usean koulun testiä.

Urheilua tai liikuntaa 10h viikossa

Koulut toimittivat itsearviointiin liitteenä lukujärjestyspohjan, jossa kuvattiin tavoitellun 10 tunnin sijoittuminen 7.-luokkalaisten kouluviikon ajalle. Kouluja pyydettiin myös täyttämään kustakin tunnista tiedot tunnin toteuttajatahosta, toteutusmuodosta, sisällöstä ja resursoinnista. Lisäksi koulut saivat arvioida vapaamuotoisesti onnistumisia, edesauttavia ja vaikeuttavia tekijöitä 10 tunnin järjestämisessä.

Liikunnan 10 viikkotunnin lisääminen 7.-luokkalaisten koulupäivän kello 8-16 ajalle oli onnistunut kouluissa pääosin melko hyvin (kuvio 8). Osassa kouluista oli tietoisesti järjestetty niin, että 7.-luokalla vasta valmistaudutaan täyteen tuntimäärään noin 6-8 viikkotunnilla, ja määrä on tarkoitus nostaa 10 tuntiin 8.- ja 9.-luokilla. Monet koulut korostivat, että henkilökunnan innostuneisuus ja myönteinen asenne urheilua kohtaan oli tärkeää toiminnan onnistumisen kannalta.



Kuvio 8. Koulujen onnistuminen urheilun/liikunnan 10 h/vko järjestämisessä (n=18).

Lukujärjestyksen suunnitteluun oli monessa koulussa varattu erikseen resursseja ja suunnitteluun panostaminen oli mahdollistanut 10 tunnin liikunnan mahdollistamisen viikkoon. Oli pyritty vaikuttamaan esimerkiksi siihen, että liikunta jakautuisi tasaisesti pitkin viikkoa, eikä niin, että samalle aamupäivälle osuu seuran harjoitusten lisäksi koulun liikuntatunnit.

Itsearviointilomakkeen osana kerättiin koulujen urheilu- ja liikuntatoimintaa kuvaavat lukujärjestyspohjat. Lukujärjestyspohjat osoittavat, millä tavoin koulut ovat toteuttaneet urheilun ja liikunnan 10 viikkotunnin järjestämisen. Kaikkien koulujen lukujärjestyspohjat löytyvät liitteestä 1. Koulukohtaiset lukujärjestykset esitetään arviointiraportissa sovitusti ilman koulun tunnistetietoja.

Kuvioissa 9-11 esitetään koulujen lukujärjestyksistä muodostettu niin sanottu summalukujärjestys. Summalukujärjestyksiin on laskettu yhteen kaikkien koulujen lukujärjestyksistä liikunnan ja urheilun tuntien määrät tiettyinä kellonaikoina. Ensimmäisessä summalukujärjestyksessä on kaikki toiminta, toisessa vain koulun oma toiminta ja kolmannessa vain koulun ulkopuolinen toiminta. Mitä tummempi väri lukujärjestyksessä, sitä useampi koulu on järjestänyt kyseisen kellonajan kohdalla urheilu- tai liikuntatoimintaa. Summalukujärjestys osoittaa, että koulupäivän aikana mahdollistettu liikunta painottuu aamupäiviin, erityisesti tiistai- ja torstai-aamuihin.

KAIKKI TOIMINTA

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	7	11	5	14	6
9-10	7	11	5	14	7
10-11	5	3	4	3	7
11-12	6	6	6	4	5
12-13	2	4	1	2	3
13-14	3	4	2		2
14-15	4	2	5	2	2
15-16	5	5	8	4	4

Kuvio 9. Koulujen summalukujärjestys, kaikki liikunta- ja urheilutoiminta (n=20).

KOULUN OMA TOIMINTA

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	6	3	2	1	5
9-10	6	3	2	1	5
10-11	5	3	4	3	6
11-12	6	6	6	4	5
12-13	2	4	1	2	3
13-14	3	3	2		2
14-15	4		3		2
15-16	1	1	2		1

Kuvio 10. Koulujen summalukujärjestys, koulun oma liikunta- ja urheilutoiminta (n=20).

KOULUN ULKOPUOLINEN TOIMINTA

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1	8	3	13	1
9-10	1	8	3	13	2
10-11					1
11-12					
12-13					
13-14		1			
14-15		2	2	2	
15-16	4	4	6	4	3

Kuvio 11. Koulujen summalukujärjestys, koulun ulkopuolinen liikunta- ja urheilutoiminta (n=20).

Suurimmassa osassa kokeilun kouluista 10 tuntia liikuntaa viikossa on saatu mahtumaan 7-luokkalaisten lukujärjestykseen koulupäivän kello 8–16 välille. Muutamalla koululla tuntimäärästä hieman jäätin lukuvoonna 2017–2018, ja joillakin kouluilla osalla oppilaista tuntimäärä ylittyi helposti. Pääosan 10 tunnista muodostaa koulun omat liikuntatunnit, sekä opetussuunnitelman mukaiset pakolliset että valinnaiset, ja urheiluseurojen järjestämät aamu- tai iltapäiväharjoitukset.

Lähes kaikki tarkasteltavat koulut järjestivät urheiluluokkalaisille vähintään 4 liikuntatuntia viikossa. Opetussuunnitelman mukaisten pakollisten liikuntatuntien lisäksi koulut tarjoavat eri määrän valinnaisia liikuntatunteja. Lisäksi monissa kouluissa Kasva urheilijaksi -sisältökokonaisuus oli otettu omaksi oppiaineekseen, jota kautta saatiin keskimäärin kaksi tuntia lisää liikuntaa kouluviikkoon. Sisältökokonaisuuteen tutustuminen ja sen läpikäynti toi selkeän rungon näille tunneille. Lisäksi Kasva urheilijaksi -sisältöjä ja materiaaleja oli hyödynnetty myös muilla tunneilla, kuten terveystiedossa ja opinto-ohjauksessa. Eräässä koulussa oli digioppimishankkeen avulla saatu vapautettua lukujärjestyksestä tilaa liikunnalle aamu- tai iltapäivistä.

Myös seurojen ja urheiluakatemioiden kanssa tehtävä yhteistyö oli avainasemassa 10 tunnin järjestämisessä. Suurin osa kouluista teki yhteistyötä seurojen kanssa. Yleisin yhteistyömuoto oli järjestää urheilijoille vapaata lukujärjestykseen 1-2 kertaa viikossa aamuisin, jolloin oppilaat voivat osallistua seurojen lajiharjoituksiin. Monissa kouluissa seurat järjestivät aamuisin omia lajiharjoituksiaan, ja ne urheilijat, joilla ei ollut seuraharjoituksia, saivat osallistua joko koulun tai akatemian järjestämään yleisvalmennukseen tai harjoitella omatoimisesti. Osalla kouluista oli resursseja palkata valmentajia pitämään urheiluluokkalaisille harjoituksia. Jotkut koulut suunnittelivat yhdessä seurojen kanssa urheiluoppilaiden lukujärjestyksiä ja liikuntatuntien sisältöjä niin, että koululiikunta ja lajiharjoittelu tukivat toinen toisiaan.

Koulun ulkopuolisten toimijoiden järjestämälle toiminnalle varatut aikaikkunat painottuivat aamun ensimmäisiin ja iltapäivän viimeisiin tunteihin. Erityisen suosittuja aikoja olivat tiistain ja torstain aamutunnit klo 8–10. Iltapäivisin kouluajan viimeinen tunti klo 15–16 oli lähes yhtä suosittu ajankohta kaikkina viikonpäivinä.

Noin puolessa kouluista oli hyödynnetty pidennettyjen välituntien tuomaa mahdollisuutta liikunnan lisäämiseen. Suurimassa osassa tapauksista välituntiliikunta oli urheilijoiden omatoimisesti toteuttamaa, mutta joissain kouluissa oli myös ohjattua välituntiliikuntaa. Liikuntaan varattujen pitkien välituntien mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun jäi kuitenkin koulujen mukaan monella oppilaalla käyttämättä. Yhdellä koululla oli käytössä niin sanottu ”Urheilijavälitunti”, jossa käytiin maanantaisin yhdessä urhei-

luluokkalaisen kanssa läpi hänen viikon suunnitelmaansa, kuormittuneisuutta ja tehtiin tarvittavia tukitoimia, kuten kehonhuoltoa. Välituntiliikunnan, kuten muun liikunnan järjestämistä edesauttoi monissa kouluissa hyvä sijainti urheilupaikkojen läheisyydessä.

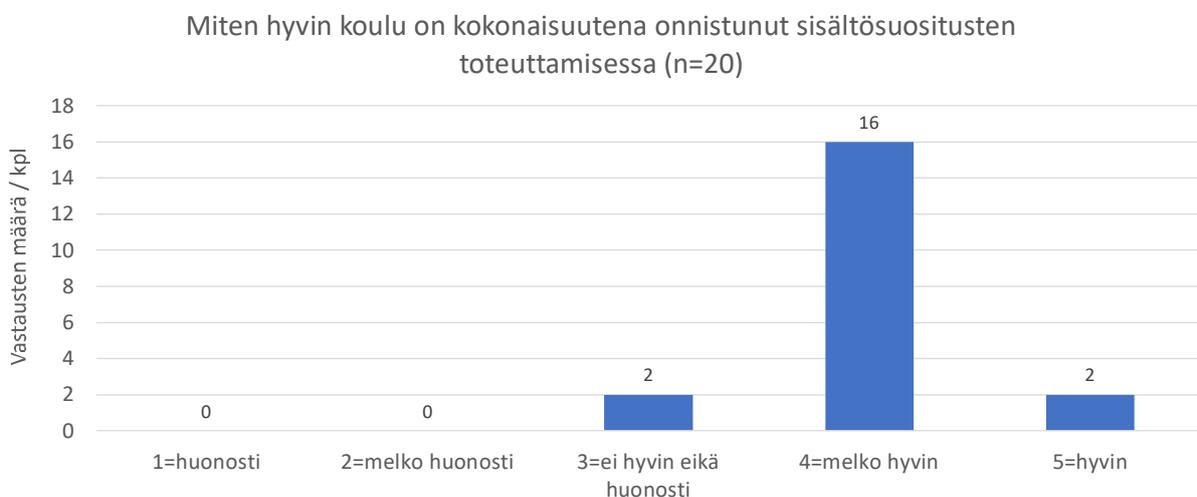
Tavoiteltuun liikuntamäärään pääsyä vaikeuttaneita asioita olivat koulujen mukaan muun muassa resurssien puute ohjatun toiminnan järjestämiseen ja seurayhteistyön vähäisyys. Kaikilla kouluilla ei ollut resurssia maksaa ulkopuolisille valmentajille palkkaa harjoitusten vetämisestä tai maksaa ylimääräisten harjoitusten liikuntapaikkamaksuja. Joissain kouluissa seurojen kanssa tehtävä yhteistyö nähtiin liian vähäiseksi tai katsottiin, etteivät seurat pystyneet järjestämään tarvittavaa määrää harjoituksia urheilijoille. Vain muutama koulu kertoi järjestäneensä liikuntaa oppilaille kerhotoimintana.

Osalle kouluista 10 tunnin järjestäminen 7.-luokkalaisten lukujärjestykseen oli haastavaa, ellei mahdollista. Erityisesti lukujärjestyksen suunnittelua vaikeutti se, jos oppilas halusi opiskella paljon muitakin valinnaisaineita kuin liikuntaa. Lukujärjestyksen laadinnassa oli otettava huomioon myös oppilaiden päivän pituuden rajat ja pyrittävä estämään kokonaiskuormituksen kasvaminen liian suureksi. Lisäksi joissain kouluissa esteenä olivat koulun käytössä olevien liikuntatilojen rajallinen määrä; liikuntatilat olivat jo täyteen varatut.

Kolmessa itsearviointiin vastanneessa koulussa urheiluluokkalaiset olivat jaettuna eri luokille, ja tämä aiheutti hankaluuksia lukujärjestyksen suunnittelussa. Osa kouluista nosti esille haasteena myös oppilaiden sitoutumisen toimintaan. Kaikille ei välttämättä ollut yläkoulun alkaessa selvää, kuinka vaativaa urheiluluokalla oleminen on.

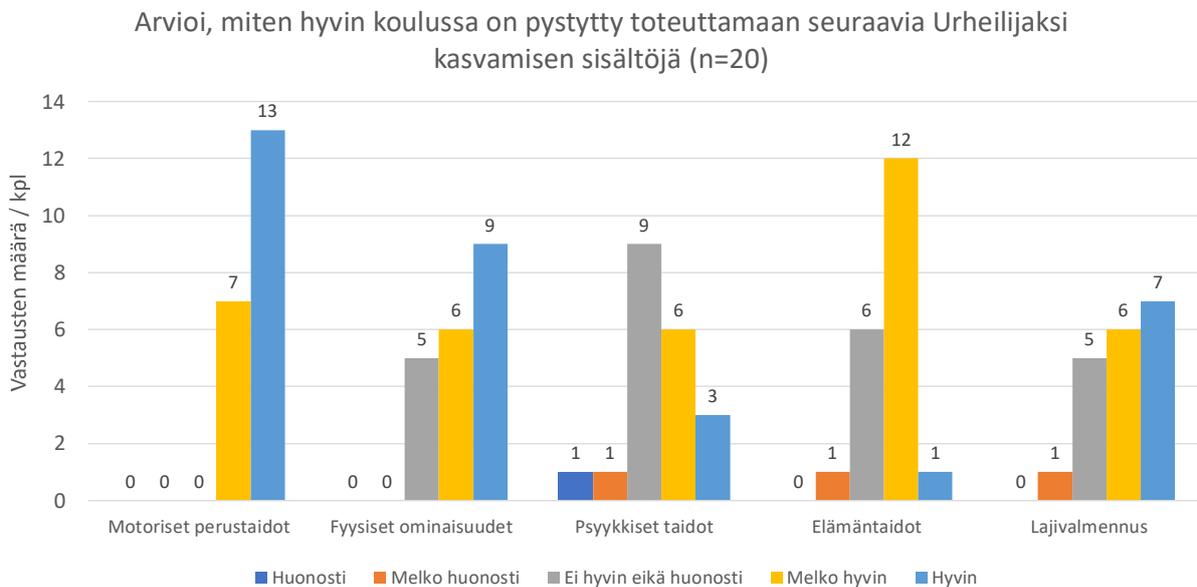
Kasva urheilijaksi -sisältösuositukset

Osassa kouluista Kasva urheilijaksi -sisällöt oli otettu valinnaiseksi oppiaineeksi urheiluluokkalaisille, osassa taas sisältöjä käytiin läpi liikuntatunneilla ja myös muiden aineiden tunneilla. Esimerkiksi ravitsemussisältöjä käsiteltiin kotitaloustunneilla. Opettajat suunnittelivat yhdessä, mitä sisältöjä käydään miläkin tunnilla läpi. Monessa koulussa järjestettiin koulun puolesta yleisvalmennusta urheiluluokkalaisille, jossa käytiin Kasva urheilijaksi -sisältöjä läpi. Koulut olivat kokonaisuudessaan arvioineet onnistuneensa Kasva urheilijaksi -sisältösuositusten toteuttamisessa melko hyvin (kuvio 12).



Kuvio 12. Koulujen onnistuminen Kasva urheilijaksi -sisältösuositusten toteuttamisessa (n=20)

Itsearviointien mukaan parhaiten oli pystytty toteuttamaan motoristen perustaitojen, fyysisten ominaisuuksien ja elämäntaitojen sisältöjä, huonoiten psyykkisten taitojen sisältöjä (kuvio 13).

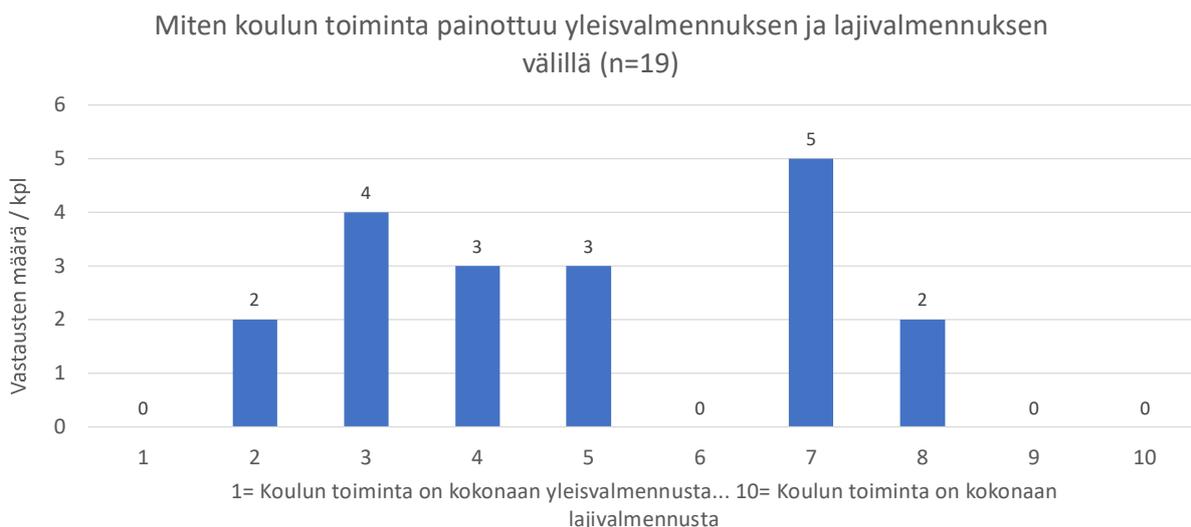


Kuvio 13. Koulujen onnistuminen Kasva urheilijaksi -sisältösuositusten eri osioiden toteuttamisessa (n=20).

Sisältömaterialleja oli käytetty oppituntien ja valmennuksen rakentamisen pohjana ja ne toivat toimintaan suunnitelmallisuutta. Materialleja kiiteltiin koulujen toimesta selkeiksi ja hyödyllisiksi. Materialit toimivat myös hyvänä perusteluna tiettyjen harjoitteiden toteuttamiselle. Osa-alueilla edistymistä olivat auttaneet muun muassa hyvät olosuhteet liikuntaan sekä useampien eri toimijoiden mukana olo, joka oli tuonut monipuolisuutta ja osaamista eri aloilta. Tärkeässä osassa sisältöjen toteuttamisessa olivat tietenkin opettajat, joiden innostuneisuus aiheeseen ja hyvä tiimihenki oli monen koulun arvion mukaan edesauttanut toimintaa merkittävästi.

Kasva Urheilijaksi -sisältöjen tuominen mukaan opetukseen ja valmennukseen oli koulujen itsearvion mukaan lisännyt urheiluluokkalaisten liikunnan monipuolisuutta. Se oli myös tuonut lajien omista harjoituksista tuttuja elementtejä mukaan koulun liikunnanopetukseen. Itsearvioinneissa nostettiin esille hyvänä asiana myös se, että pitkä prosessi urheilijaksi kasvamiseksi aloitetaan jo aikaisessa vaiheessa eli 7. luokalla. Kouluista 12 arvioi painottuvansa omassa toiminnassaan enemmän yleisvalmennukseen kuin lajivalmennukseen, ja 7 taas enemmän lajivalmennukseen (kuvio 14).

Sisältöjen laajuus oli tuottanut alkuun hieman haasteita kokonaisuuden hahmottamisessa. Psyykkisten taitojen ja elämäntaitojen sisällöt oli koettu haasteellisimmiksi osa-alueiksi, osittain siksi, että 7.-luokkalaisten koettiin olevan vielä melko nuoria käsittelemään kyseisiä asioita. Kouluissa, joissa sisältöjä toteutettiin useiden aineiden tunneilla, koettiin haasteena myös opettajien välinen kommunikointi siitä, mitä asioita on käsitelty milläkin tunnilla. Myös liian tiukat aikaresurssit olivat hankaloittaneet sisältöjen huolellista ja yksilöllistä läpikäyntiä.



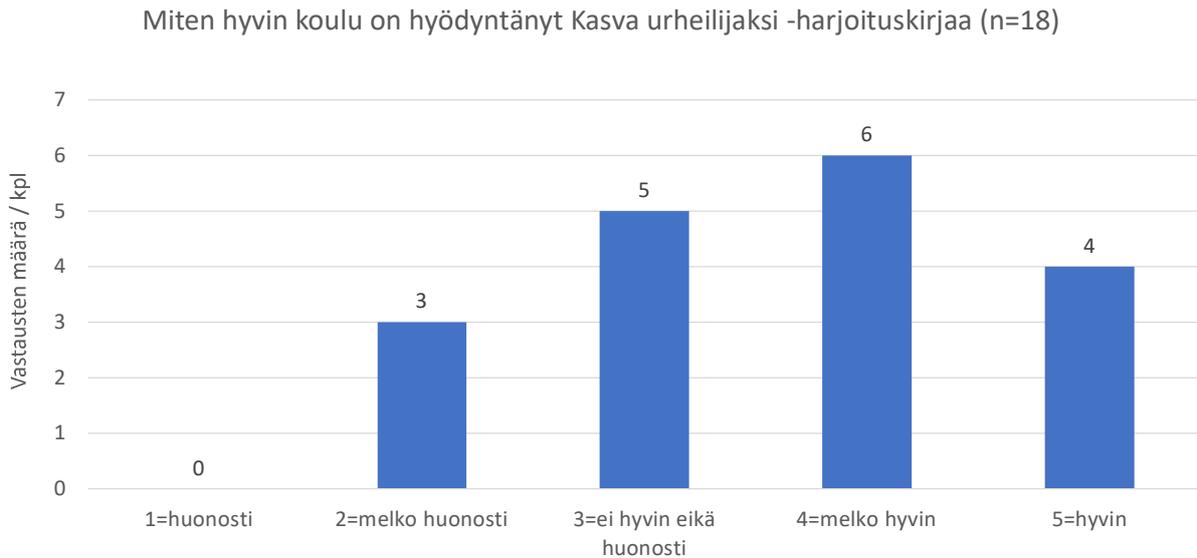
Kuvio 14. Koulujen urheilu- ja liikuntatoiminnan painottuminen yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä (n=19).

Motoristen perustaitojen ja fyysisten taitojen osalta nostettiin useassa koulussa esille haasteet siinä, että oppilaat eivät päässeet riittävästi osallistumaan yleisvalmennustunneille omien lajitreenien takia, tai olivat estyneitä toteuttamasta sisältöjä esimerkiksi loukkaantumisen tai lähestyvän pelin tai kilpailun takia. Seurojen valmentajat ja oppilaiden vanhemmat saattoivat jopa puuttua yleisvalmennustuntien sisältöön ja kieltää joitakin harjoitteita. Osa oppilaista oli myös ollut vaikea motivoida joihinkin harjoitteisiin. Myös liikuntatilojen ja välineistön puute oli joillakin kouluista vaikeuttanut sisältöjen toteuttamista.

Urheilun ja koulunkäynnin erityispiirteet huomioitiin koulujen opinto-ohjauksessa vaihtelevin tavoin. Opo-tunneilla käytiin monessa koulussa läpi urheilun ja koulunkäynnin yhteensovittamista, elämänhallinnan taitoja, oman ajankäytön suunnittelua ja opiskelumotivaatiota. Opolla oli myös monessa koulussa oma roolinsa auttaa ja varmistaa, että oppilaat huolehtivat opinnoistaan myös poissaolojen aikana. Koulujen vastauksissa tuotiin useasti esille opinto-ohjauksen korostuminen yläkoulun loppuvaiheessa, kun nuori pohtii jatko-opintoja ja urheilun ja koulunkäynnin yhteensovittamista seuraavalla koulutusasteella. Osassa kouluista Kasva urheilijaksi -harjoituskirjaa tai -sisältösuosituksia käytiin läpi myös opinto-ohjauksessa.

Kasva urheilijaksi -harjoituskirja

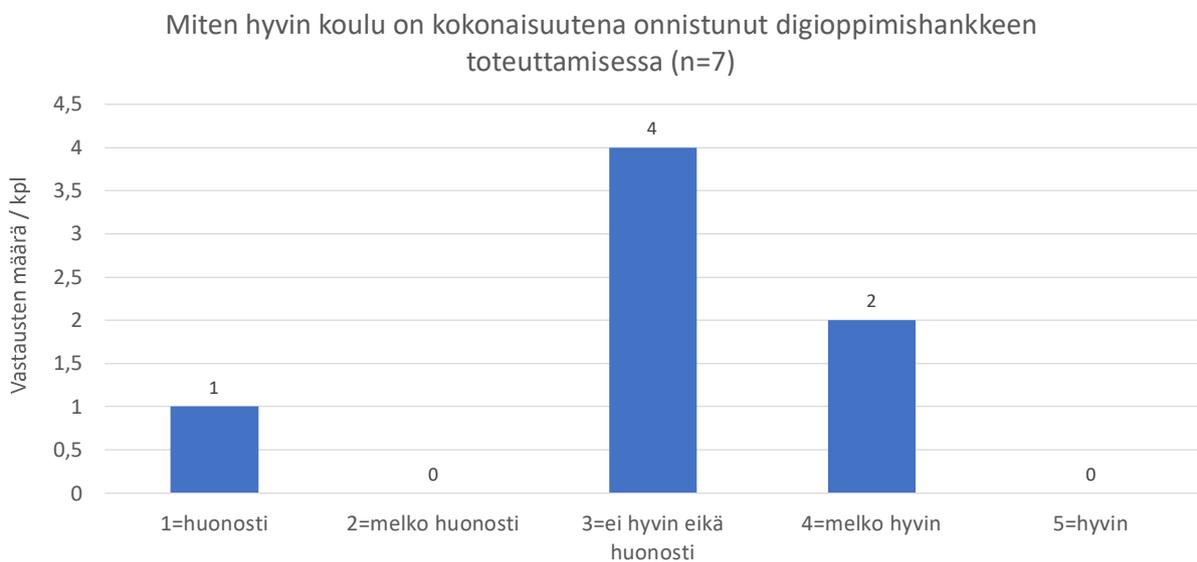
Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjaa oli hyödynnetty lähes kaikissa itsearviointiin vastanneissa kouluissa. Koulut arvioivat hyödyntäneensä kirjaa pääasiassa joko melko hyvin tai neutraalisti (ei hyvin eikä huonosti) (kuviot 15). Kirja sisältöineen sai vastaajilta paljon positiivista palautetta, mutta varsinkin ajanpuute oli hankaloittanut kirjan sisältöjen läpikäyntiä. Monessa koulussa kirjan aihealueita oli jaettu eri oppiaineiden tunneille, ja jotkin kirjan sisällöistä ovat olleet jo aiemmin oppiaineiden sisällöissä. Kirjaa kehitettiin monipuoliseksi ja hyödylliseksi ja aihealueiden jakoa selkeäksi. Joitakin aiheita pidettiin turhan henkilökohtaisina yhteisesti läpikäytäväksi, joten oppilaat olivat voineet tehdä niitä omatoimisesti.



Kuvio 15. Koulujen onnistuminen Kasva urheilijaksi -harjoituskirjan hyödyntämisessä (n=18)

Digioppimishanke

Kouluista vasta pieni osa toteutti tänä vuonna digioppimishanketta (kyllä=2 kpl, osin=5 kpl, ei=12 kpl). Ne koulut, joissa digioppimista oli hyödynnetty, arvioivat toteuttaneensa hanketta pääosin neutraalisti (ei hyvin eikä huonosti) (kuvio 16).



Kuvio 16. Koulujen onnistuminen digioppimishankkeen toteuttamisessa.

Digitaalisia ratkaisuja hyödynnettiin erityisesti oppilaiden poissaolojen aikaiseen opiskeluun. Vastanneilla kouluilla oli käytössä monia erilaisia digitaalisia oppimisalustoja ja laitteita. Esimerkiksi kokeita oli toteutettu sähköisesti siten, että leirillä oleva oppilas pystyi suorittamaan kokeen etänä. Lisäksi varsinaisten oppimisalustojen lisäksi nostettiin esille erilaiset digitaaliset viestintäkanavat koulun sekä oppilaiden ja vanhempien välillä, kuten luokkien omat WhatsApp-ryhmät, sähköposti ja Wilma-viestit. Sel-

keimmät haasteet digioppimishankkeen toteuttamisessa olivat rajalliset laiteresurssit, tekniset ongelmat sekä opettajien puutteelliset valmiudet digitaalisten alustojen käyttöön. Digitaalisia alustoja hyödyntävä, omatoiminen opiskelu vaatii oppilaalta itsenäisyyttä ja vastuunottoa, ja tämä nostettiin myös esille haasteena.

RESURSSIT

Kyselyyn vastanneista kouluista 16 ilmoitti, ettei ollut saanut urheiluyläkoulukokeilun järjestämiseen lisäresurssia miltään ulkopuoliselta taholta, kun taas kolme koulua oli saanut.

Osalla kouluista oli jo valmiiksi joitakin ulkopuolelta saatuja resursseja, esimerkiksi Liikkuva koulu -yhteistyön ja akatemiayhteistyön kautta, joita on voitu hyödyntää urheiluyläkoulutoimintaan. Moni koulu oli kohdistanut urheiluyläkoulutoimintaan omia resurssejaan esimerkiksi varaamalla aikaa lukujärjestysten suunnitteluun, lisäämällä opettajia urheiluluokkalaisten liikuntatunneille tai maksamalla ulkopuolisille valmentajille palkkaa. Noin puolet kouluista koki, että resurssien niukkuus esti urheiluyläkoulutoiminnan täysipainoisen toteuttamisen, kun taas noin puolet arvioi, ettei toiminta ei ollut merkittävästi kärsinyt resurssien puutteesta. Lisäresurssit helpottaisivat erityisesti urheiluluokkalaisten lisäliikunnan järjestämistä, koska tällöin koulut voisivat maksaa koulun ulkopuolisille valmentajille palkkaa tai harjoituspaikkamaksuja.

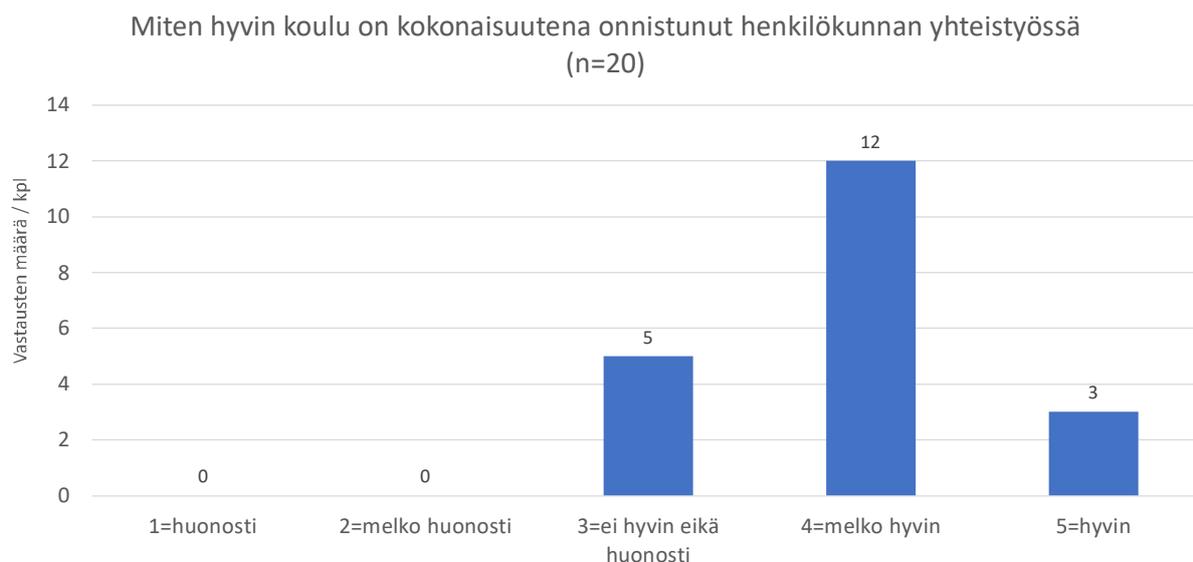
YHTEISTYÖ

Koulun sisäinen yhteistyö

Itsearviointin täyttäneistä 20 koulusta 18 koululla oli muodostettu tiimi, joka toteuttaa ja suunnittelee urheiluyläkoulutoimintaa. Lähes kaikissa kouluissa tiimiin kuului rehtorin ja liikunnanopettajien lisäksi muutakin henkilökuntaa, kuten opinto-ohjaajia ja urheiluluokkien luokanvalvojia. Osassa kouluista tiimiin oli otettu mukaan opettajia laajemminkin, jopa kaikki urheiluluokkaa opettavat opettajat. Kahdeksassa koulussa tiimiin kuului koulun ulkopuolisia henkilöitä, kuten urheiluakatemian koordinaattori tai seurojen lajivalmentajia. Vain yhdessä koulussa tiimiin kuului oppilaiden terveydenhuollon henkilökuntaa, kuten terveydenhoitaja ja koulupsykologi.

Koulun sisäistä yhteistyötä toteutettiin eniten urheiluyläkoulutiimin yhteisillä tapaamisilla. Lisäksi urheiluyläkoulutoimintaa oli joissain kouluissa esitelty opettajakunnalle ja seurojen yhteyshenkilöitä ja valmentajia oli käynyt kouluilla esittäytymässä. Urheiluyläkoulutiimin palaverien säännöllisyys vaihteli kouluittain paljon. Osassa kouluista oli aikataulutettu säännölliset kokoontumiset, esimerkiksi kerran joka jaksossa, osassa taas kokoonnuttiin ”tarpeen mukaan”. Lisäksi joissain kouluissa oli käytössä urheiluyläkoulutiimin tai liikunnanopettajien omia viestintäkanavia, joiden kautta toimintaa koordinoitiin.

Tärkeinä tekijöinä urheiluyläkoulutoimintaan liittyvän henkilökunnan yhteistyön onnistumisessa koulut nostivat esille henkilökunnan innostuneisuuden ja sitoutuneisuuden sekä hyvän yhteishengen ja avoimen keskustelukulttuurin. Yhteistyön myötä toimintaa suunnittelevat henkilöt pääsivät myös jakamaan ajatuksia ja kokemuksiaan ja tätä kautta myös oppimaan toinen toisiltaan.



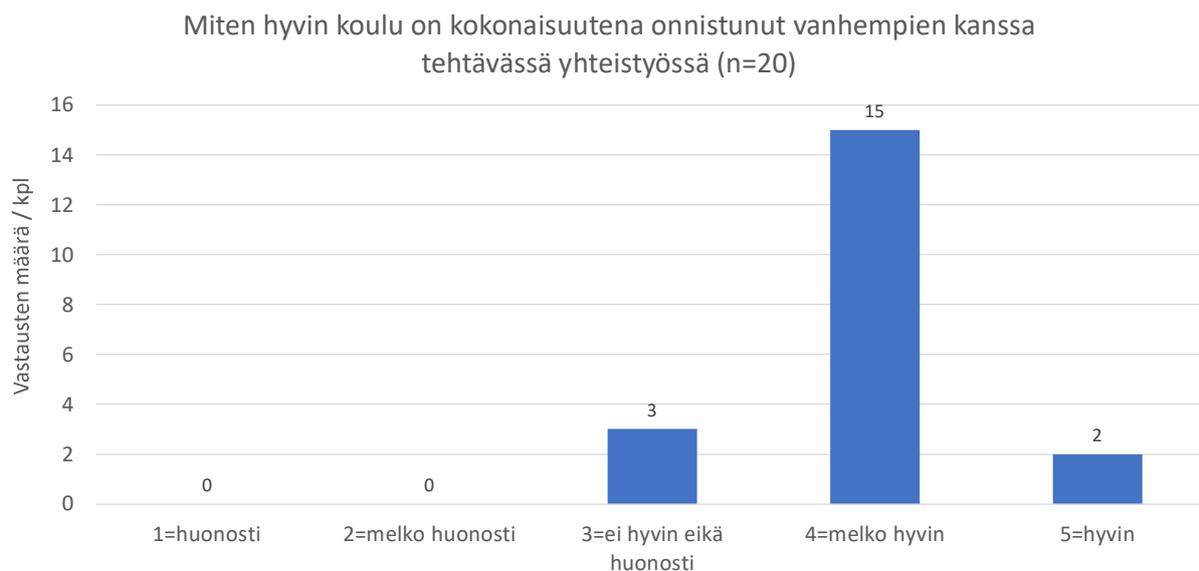
Kuvio 17. Koulujen onnistuminen henkilökunnan yhteistyössä (n=20)

Koulut arvioivat onnistuneensa henkilökunnan välisessä yhteistyössä kokonaisuutena melko hyvin (kuvio 17). Yhteistyön avulla saavutettuina onnistumisina koulut nostivat esille muun muassa lisääntyneen yhteistyön urheilutoimijoiden ja koulun välillä, mikä helpotti toiminnan suunnittelua ja oppilaiden kokonaiskuormituksen hallintaa. Yhteistyö oli myös helpottanut oppilaiden poissaolojen aikaista opiskelua, kun opettajat ja luokanvalvoja olivat yhdessä mukana suunnittelemassa oppilaan korvaavia opintoja. Kun liikuntatunneille oli saatu useampi opettaja mukaan, oli se mahdollistanut aiempaa yksilöllisemmän ohjauksen, välittömän palautteenannon sekä tarvittaessa ryhmän jakamisen esimerkiksi kuntoutuspauksissa. Niissä kouluissa, joissa oli ollut erillinen koordinaattori toiminnalle, opettajat olivat kokeneet pystyvänsä keskittymään paremmin tärkeimpään tehtäväänsä eli opetustyöhön.

Selkeästi yleisin koulun sisäistä yhteistyötä hankaloittanut tekijä oli koulujen arvion mukaan ajan puute. Yhteisille suunnittelupalavereille oli hankala löytää kaikille sopivaa aikaa, ja suunnitteluun muutenkin vaaditaan henkilökunnalta lisää aikaa. Osassa kouluista oli jouduttu käymään keskusteluja rehtorin johdolla siitä, miten urheiluoppilaiden jatkuviin poissaoloihin suhtaudutaan. Urheiluyläkoulu toiminta oli osalle kouluista ja opettajista uutta, joten uudenlaiset roolit, toimintatavat ja -kulttuuri vaativat totuttelua. Myös tiedonkulku oli mainittu haasteena, samoin kuin liikuntatilojen rajalliset resurssit.

Yhteistyö vanhempien kanssa

Koulut arvioivat vanhempien kanssa tehdyn yhteistyön onnistuneen kokonaisuudessa keskimäärin melko hyvin (kuvio 18). Perinteiset vanhempainillat olivat isossa roolissa koulun ja vanhempien välisessä yhteistyössä myös urheiluyläkoulu kokeilussa. Joissain kouluissa oli järjestetty erikseen ylimääräisiä vanhempainiltoja urheiluluokkalaisten vanhemmille. Lisäksi vanhempiin oltiin yhteydessä esimerkiksi Wilman, sähköpostin ja WhatsApp-sovelluksen avulla. Koulut korostivat vastauksissaan säännöllisen ja tarpeenmukaisen viestittelyn roolia esimerkiksi poissaolokorvausten ja urheilijoiden kuormittuneisuuden seurannassa.



Kuvio 18. Koulujen onnistuminen vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä (n=20).

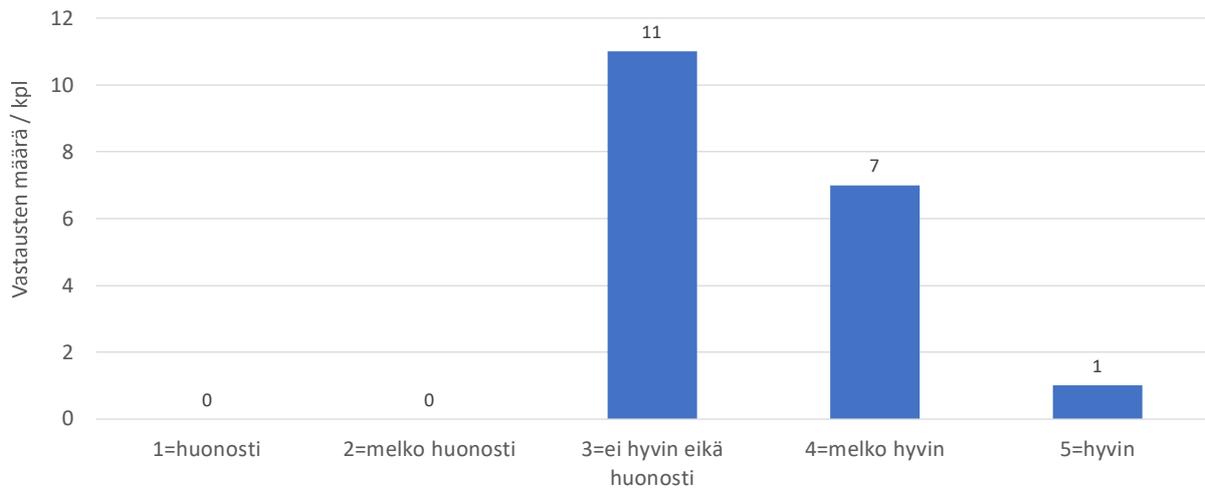
Kaksi koulua oli kerännyt vanhemmilta palautetta, joka oli ollut pääosin positiivista. Edellä mainittuun urheilijan kuormittuneisuuden seurantaan oli koulujen arvion mukaan pystytty tarttumaan paremmin vanhempien kanssa yhteistyössä, mutta kehitettävää toki vielä oli. Itsearvioinneissa jotkut kouluista kokivat haasteena vanhempien tyytymättömyyden yleisvalmennuksen lisääntymiseen lajivalmennuksen kustannuksella tai vanhempien puuttumisen siihen, mihin treeneihin urheiluluokkalainen osallistuu. Jonkin verran esiintyi koulujen arvion mukaan myös epätietoisuutta ja epärealistisia kuvitelmia siitä, mitä urheiluyläkoulutoiminta on ja mitä se vaatii nuorelta.

Yhteistyö valmentajien kanssa

Valmentajien kanssa tehtävän yhteistyön onnistumisen kokonaisarvio oli koulujen vastauksissa matalampi kuin henkilökunnan välisen tai vanhempien kanssa tehtävä yhteistyön. Yhdenkään koulun mielestä yhteistyö ei ollut sujunut huonosti tai melko huonosti, mutta suurin vastausprosentti oli vaihtoehdolla ”ei hyvin eikä huonosti” (11 kpl). Melko hyvin yhteistyössä koki onnistuneensa seitsemän koulua ja hyvin yksi koulu. (kuvio 19)

Koulujen vastauksissa oli nähtävissä suurta hajontaa valmentajien kanssa tehtävän yhteistyön määrässä ja laadussa. Osa kouluista ilmoitti yhteistyön valmentajien kanssa olleen vähäistä tai jopa puuttuneen kokonaan. Osassa tapauksista yhteistyö seuroihin tapahtui urheiluakatemian kautta. Monissa kouluissa järjestettiin tapaamisia valmentajien ja koulun urheiluyläkoulutiimin kesken. Lisäksi valmentajiin oltiin tarpeen mukaan yhteydessä urheiluluokkalaisen asioista luokanvalvojan tai liikunnanopettajan toimesta. Osassa kouluista oli tiettyjen seurojen kanssa tiivistäkin yhteistyötä, jolloin esimerkiksi urheiluoppilaiden tulevia ohjelmia suunniteltiin yhdessä seuran ja koulun kanssa. Koulut myös informoivat lukujärjestyksestä etukäteen seuroille, jotta seurat tiesivät, milloin oppilailla oli koulun omat liikuntatunnit ja milloin taas oli varattu aikaa seurojen omille harjoituksille. Lisäksi jotkin koulut palkkasivat seurojen tai lajiliittojen valmentajia pitämään valmennustunteja.

Miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut valmentajien kanssa tehtävässä yhteistyössä (n=19)



Kuvio 19. Koulujen onnistuminen valmentajien kanssa tehtävässä yhteistyössä (n=19).

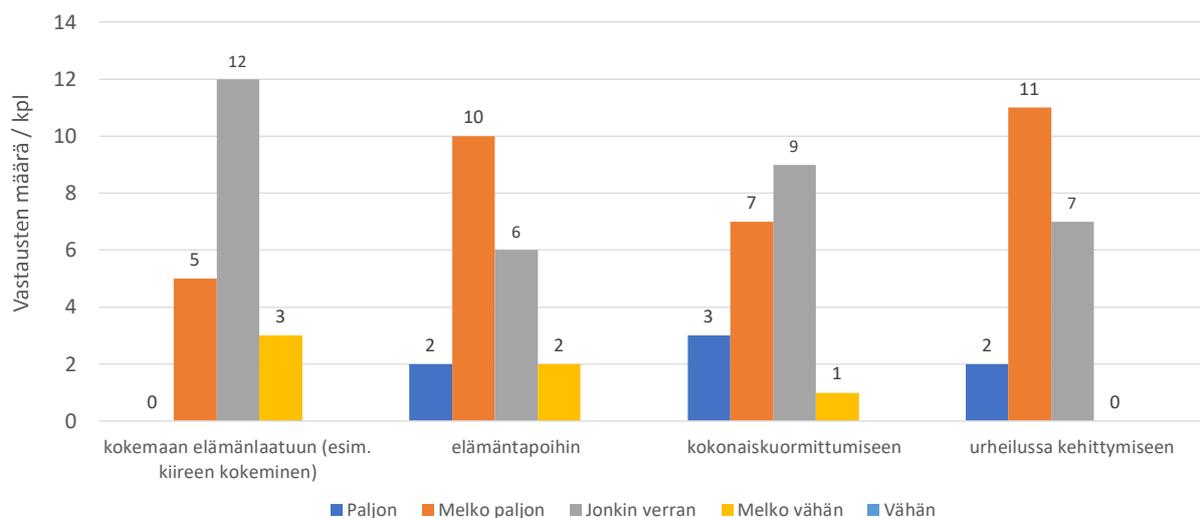
Onnistumisina valmentajien ja koulun välisessä yhteistyössä koettiin mahdollisuudet suunnitella urheiluvan nuoren arki yksilöllisesti siten, että koulun liikunta ja seuraharjoitukset tukevat toinen toisiaan ja kokonaisuormitus urheilusta ei nousisi liian suureksi. Tätä tuki avoin keskustelukulttuuri koulun ja valmentajien välillä. Jotkut koulut arvioivat, että yhteistyön myötä seuratkin näkevät paremmin koulun järjestämän liikunnan urheilijan kehitystä tukevana ja hyödyttävänä toimintana. Valmentajilta toivottiin kykyä katsoa asioita kokonaisvaltaisesti ja suunnitella urheiluvan nuoren kehitystä pitkällä tähtäimellä. Pienempien paikkakuntien osalta nostettiin esille yhteistyötä edistävänä seikkana se, että monet valmentajat ja opettajat tunsivat toisensa jo entuudestaan.

Valmentajien kanssa tehtävää yhteistyötä vaikeutti koulujen arvion mukaan eniten yhteisen ajan puute. Valmentajat koettiin joissain kouluissa passiiviseksi osapuoleksi yhteistyön rakentamisessa. Lisäksi valmentajien tiheä vaihtuvuus ja heikko osallistuminen yhteisiin tapaamisiin oli vaikeuttanut yhteistyötä. Edelleen osa valmentajista haluaisi painottaa urheilijan valmennuksessa selkeästi enemmän lajivalmennusta, eikä koulun järjestämää yleisvalmennusta välttämättä arvostettu. Useissa vastauksissa nostettiin esille myös se, etteivät valmentajat olleet tarpeeksi kiinnostuneita urheilijalle koulun ja urheilun yhteensovittamisesta aiheutuvasta kokonaisuormituksesta.

URHEILUYLÄKOULUTOIMINNAN TARJOAMAT MAHDOLLISUUDET JA VAIKUTUKSET OPPILAASEEN

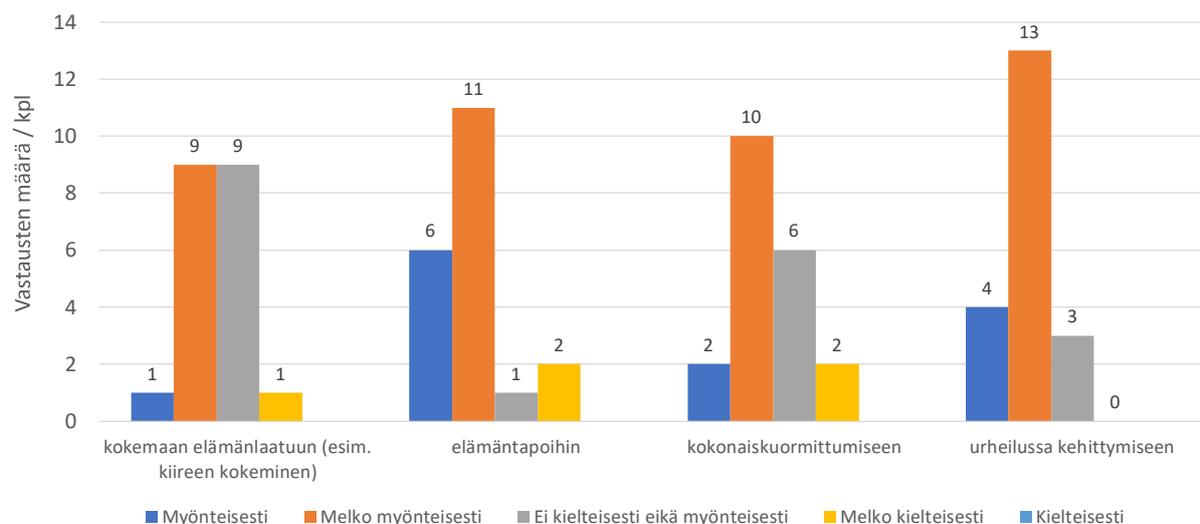
Näyttäisi siltä, että koulujen mukaan urheiluluokkatoiminnalla vaikutetaan eniten urheilussa kehittymiseen ja elämäntapoihin, ja jälkimmäisessä osan mukaan myös kielteisesti. Kouluilla on nähtävästi hyvä luottamus siihen, että urheiluluokkatoiminta vaikuttaa myönteisesti koettuun elämänlaatuun (kuviot 20 ja 21).

Arvioi, kuinka paljon urheiluläkoulutoiminta on vaikuttanut oppilaisiin alla luetelluilla osa-alueilla (n=20)



Kuvio 20. Urheiluläkoulutoiminnan vaikutusten määrä oppilaisiin (n=20)

Arvioi, vaikuttaako urheiluläkoulutoiminta alla luetelluilla osa-alueilla oppilaisiin myönteisesti vai kielteisesti (n=20)



Kuvio 21. Urheiluläkoulutoiminnan vaikutusten laatu oppilaisiin (n=20)

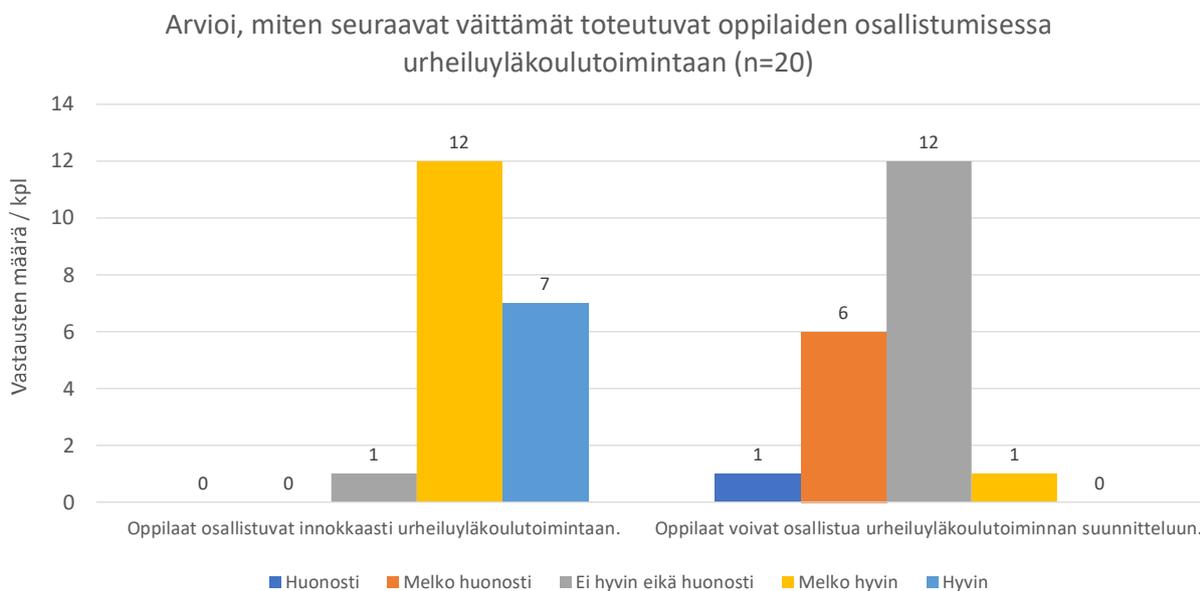
Yhtä koulua lukuun ottamatta kaikissa kouluissa oli mahdollisuus säilyttää urheiluvarusteita ja mahdollisuus tehdä läksyjä koulun loppumisen ja harjoitusten alkamisen välisenä aikana. 16 koulua 20:stä tarjosi oppilaille välipalaa.

Koulut tukivat oppilaan päivittäistä harjoittelua muun muassa ateriarytmin suunnittelulla ja tarjoamalla lounaan lisäksi esimerkiksi aamupalaa aamuharjoitusten jälkeen ja iltapäivisin mahdollisuutta toiseen ruokailuun omakustanteisesti. Muutama koulu järjesti iltapäivisin koulupäivän jälkeen aikaa läksyjen tekoon, ja opettaja oli paikalla auttamassa tarvittaessa. Eräessä koulussa oli käytössä säännöllinen urheilijavälitunti aina maanantaisin, jossa arvioitiin viikon alussa oppilaan fyysinen ja henkinen kuormitustila

ja suunniteltiin tulevan viikon harjoittelua. Myös muissa vastauksissa nostettiin esille urheiluoppilaiden omien tuntemusten kuuntelu ja tarvittaessa toimenpiteisiin ryhtyminen oppilaan jaksamisen varmistamiseksi.

Leiri- ja kilpailumatkoille osallistuvien oppilaiden oma vastuu koulunkäynnin huolehtimisesta korostui koulujen vastauksissa. Monessa koulussa oli käytäntönä, että oppilas kerää itse kustakin aineesta etukäteen tehtävät ja läksyt, jotka hänen tulee suorittaa poissaolon aikana. Joissain kouluissa käytettiin sähköisiä oppimistyökaluja, kuten Googlen G Suitea, jonka kautta oppilas sai tehtävät ja jonne hän pystyi myös niitä suorittamaan. Myös kokeita oli mahdollista suorittaa monessa koulussa etänä esimerkiksi leirillä valmentajan valvonnassa.

Koulut arvioivat myös oppilaiden innokkuutta urheiluyläkoulutoimintaan osallistumisessa ja mahdollisuutta osallistua urheiluyläkoulutoiminnan suunnitteluun. Vastausten perusteella näyttäisi siltä, että oppilaat osallistuvat toimintaan innokkaasti, mutta vaikutusmahdollisuuksia toiminnan suunnittelussa ei juuri ole (kuvio 22).



Kuvio 22. Oppilaiden osallistuminen urheiluyläkoulutoimintaan

Koulukohtaiset johtopäätökset urheiluoppilaskyselyn tuloksista

Osana itsearviointia kouluille toimitettiin kooste kyseisen koulun oppilaiden vastauksista urheiluoppilaskyselyyn. Kouluja pyydettiin kirjaamaan kolme tärkeintä johtopäätöstä kyselyn vastauksista. Kysymyksen vastasi puolet, eli kymmenen koulu.

Eniten koulujen johtopäätöksissä toistuvat huomiot oppilaiden nukkumisesta sekä tavoitteellisuudesta niin urheilun kuin koulunkäynninkin saralla. Seitsemän koulu kiinnitti huomiota johtopäätöksissään oppilaiden nukkumiseen, joista ainoastaan yhdellä koululla johtopäätös oli, että oppilaat nukkuivat hyvin eivätkä tunteneet itseään väsyneiksi. Muut koulut havainnoivat oppilaiden myöhäisen nukkumaanmenon ajan ja koetun väsymyksen suhdetta, tai näyttölaitteiden käyttöä illalla ennen nukkumaanmenoa. Kuusi koulu mainitsi johtopäätöksissään oppilaiden tavoitteellisuuden, niin urheilua kuin koulunkäyntiäkin

kohtaan, merkittäväksi urheiluoppilaskyselyn tuloksissa.

Kolme koulua piti tärkeänä huomiona, että suuri osa oppilaista harrasti vain yhtä lajia. Kolme koulua jakoi huolen riittävästä ravinnonsaannista erityisesti aamupalan osalta. Lisäksi johtopäätöksissä mainintoja saivat muun muassa omatoimisen liikunnan vähäinen määrä osalla oppilaista, oppilaiden harjoitusmäärien suuri vaihtelevuus, sairastelujen tai loukkaantumisten aiheuttamat haitat harjoittelussa sekä se, että oppilaat tuntuivat nauttivan harjoittelusta ja harjoitusmäärien lisääntymisestä.

Urheiluoppilaskyselyn tulosten tarkastelu näytti johdattavan koulut pohtimaan erityisesti oppilaiden jakamiseen liittyviä asioita. Esiin nousseet seikat oppilaan hyvinvointiin liittyen (esim. väsymys, sähköisten laitteiden käyttö ennen nukkumaan menoa, ravinto, palautuminen) ovat kouluille jo entuudestaan tuttuja asioita. Toimintatavat urheiluoppilaiden liiallisen kuormituksen havaitsemiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi vaativat kuitenkin edelleen kehittämistä ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

3.6 Urheiluoppilaskyselyn tulokset

Urheiluoppilaskyselyn tarkoituksena saada perustietoja nuorten harjoittelusta, elämäntavoista, arjen taidoista sekä tavoitteista ja kokemuksista urheilussa. Urheiluoppilaskyselyssä hyödynnettiin lukuvuonna 2017-2018 osaa Joni Kuokkasen (Åbo Akademi) väitöstutkimusta varten kerätystä aineistosta. Väitöstutkimuksen kyselyssä oli kaikkiaan 56 kysymystä, joista arviointia varten hyödynnettiin 20 kysymystä. Kysely lähetettiin 20 urheiluyläkoulukokeilussa mukana olevalle koululle ja vastauksia saatiin 16 koulun oppilailta. Kaikkiaan kyselyyn vastasi 300 urheiluluokkatoimintaan osallistuvaa oppilasta, joista 47 % oli tyttöjä, 52 % poikia ja muun sukupuolisia 1 %. Vastaajien määrä vaihteli jonkin verran kysymyksestä riippuen (n=266–300).

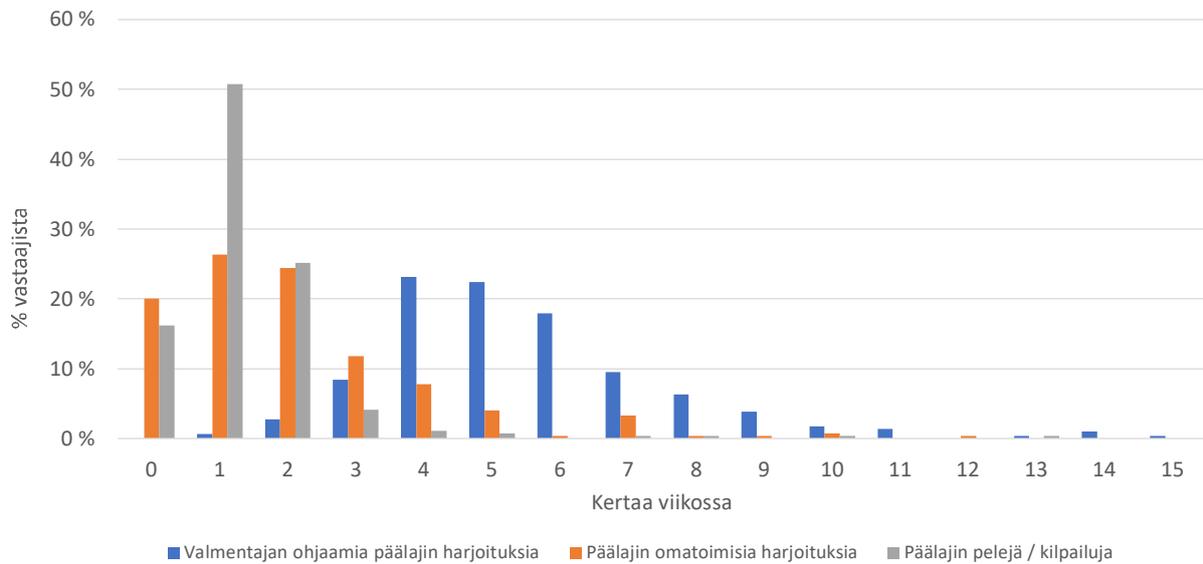
Harjoittelu ja päälajin valinta

Urheiluoppilaista 73 % (tytöistä 70 %, pojista 77 %) harrasti kyselyn tekohetkellä yhtä lajia. Kahta lajia harrasti 20 % ja kolmea tai useampaa lajia 7 % urheiluoppilaista. Neljä (1 %) urheiluoppilasta ei osallistunut lainkaan ohjattuun liikuntaan. LIITU-tutkimuksen (Mononen ym., 2016) mukaan 62 % urheiluseuratoiminnassa mukana olevista 13-vuotiaista lapsista harrasti seurassa yhtä lajia, 27 % kahta lajia ja 11 % kolmea tai useampaa lajia. Urheiluyläkoululaisissa yhtä lajia harrastavien osuus on siis suurempi ja useita lajeja harrastavien osuus vastaavasti pienempi kuin LIITU-tutkimuksen normaaliluokkalaisilla.

Urheiluoppilaiden suosituimmat päälajit olivat jalkapallo (25%), jääkiekko (14 %), voimistelu (8 %), yleisurheilu (8 %), koripallo (7 %), taitoluistelu (7 %), salibandy (6 %) ja uinti 6 %. Poikien osuus oli suurempi joukkuelajeissa, kun taas tyttöjen osuus oli suurempi yksilölajeissa. Päätös yhden lajin harrastamisesta (n=207) oli tehty yleisimmin 8-vuotiaana (17 %), toiseksi yleisimmin 10-vuotiaana (14 %) ja kolmanneksi yleisimmin 12-vuotiaana (13 %). Urheiluoppilaista tytöt tekivät päätöksen yhden lajin harrastamisesta yleisimmin 8-vuotiaana (24%), toiseksi yleisimmin 10-vuotiaana (15 %) ja kolmanneksi yleisimmin 12-vuotiaana (13 %). Pojista päätöksen harrastaa yhtä lajia teki 14 % 12-vuotiaana ja 13 % 7-,10- tai 11-vuotiaana. Urheiluoppilaat tekivät päätöksen yhden lajin harrastamisesta keskimäärin 6,8-vuotiaana, mikä on aikaisemmin verrattuna LIITU-tutkimukseen (Mononen ym., 2016), jossa 13-vuotiaat olivat tehneet valinnan yhden lajin harrastamisesta keskimäärin 9,6-vuotiaana.

Valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia oli urheiluoppilailta yleisimmin 4-6 kertaa viikossa (kuvio 23).

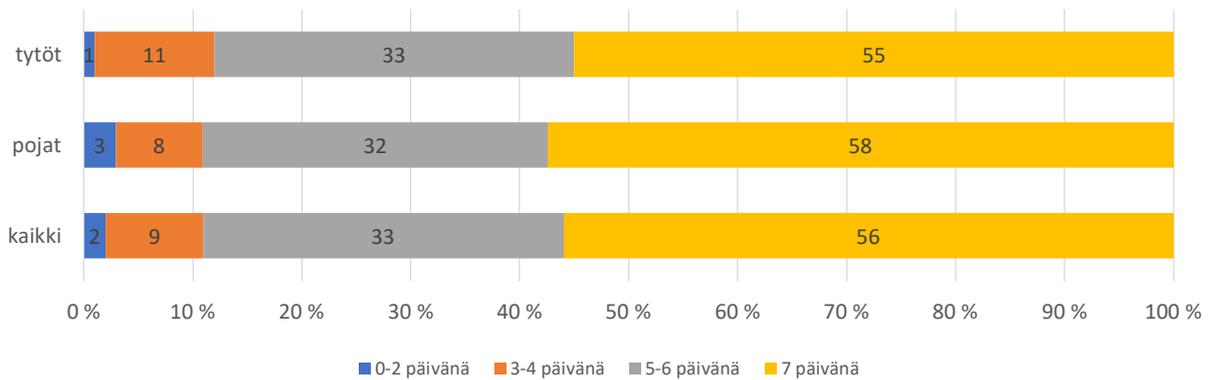
Päälajin omatoimisia harjoituksia ja päälajin pelejä tai kilpailuja oli yleisimmin kaksi kertaa viikossa tai harvemmin. Pojilla oli päälajin kilpailuja tai pelejä selvästi tyttöjä useammin. Tytöistä 30 prosentilla ei ollut normaalin viikon aikana lainkaan päälajin pelejä tai kilpailuja, kun vastaava osuus oli pojissa 4 %. Pieni osa tytöistä (4 %) osallistui viikossa jopa 13-15 kertaa valmentajan ohjaamiin harjoituksiin. Päälajin harjoitusten ja muiden tapahtumien lisäksi tytöt liikkuvat omatoimisesti (esimerkiksi kavereiden kanssa pelailu) yleisimmin 1-3 kertaa viikossa ja pojat vastaavasti 4-6 kertaa viikossa.



Kuvio 23. Urheiluoppilaiden päälajin harjoitusten, pelien ja kilpailujen osuudet normaalin viikon aikana (n=266–286).

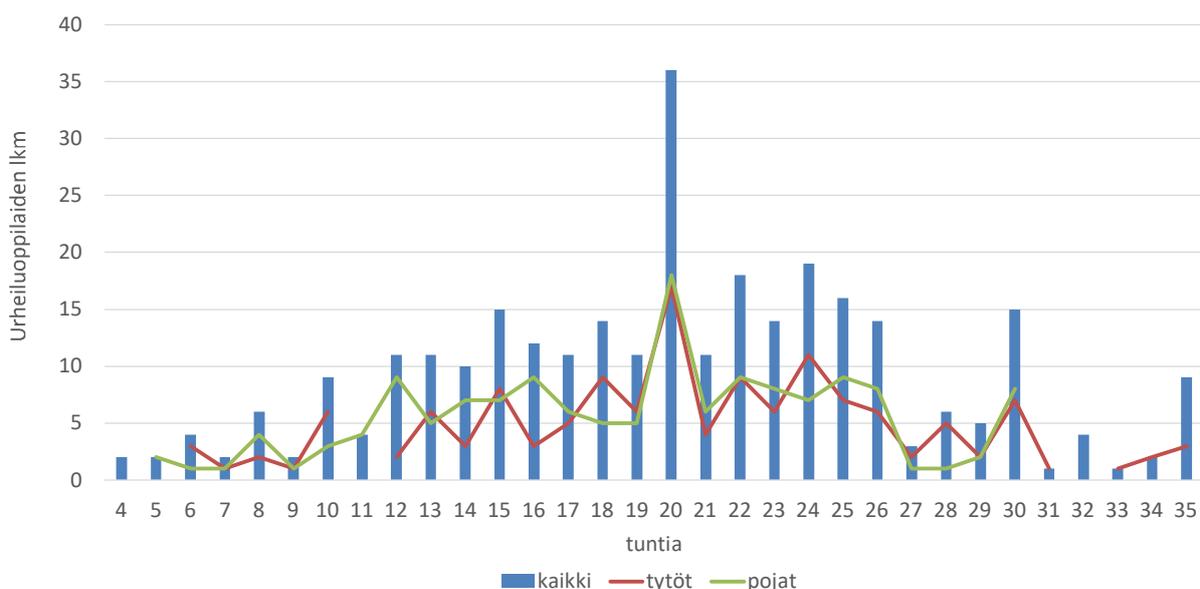
Fyysinen aktiivisuus ja kokonaisliikuntamäärä

Urheiluoppilaat arvioivat fyysistä aktiivisuuttaan vastaamalla kysymykseen ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä” (vrt. LIITU ja Liikkuva koulu). WHO:n liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa joka päivä) saavutti 56 % urheiluoppilaista (kuvio 24). Sekä LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym., 2016) että Liikkuva koulu -hankkeessa (Aira & Kämppe, 2017) vastaavan liikuntasuosituksen saavutti 13-vuotiaista oppilaista 26 %. Urheiluoppilaille liikuntasuositus näyttää siis täyttyvän yleisemmin kuin ikätovereillaan normaaliluokalla. Kun mukaan otetaan lisäksi 5-6 kertaa viikossa vähintään tunnin liikkuvat, nousee vähintään viitenä päivänä tunnin reippaasti liikkuvien osuus noin 90 prosenttiin. Tavoitteellisesti harjoittelevilla urheiluoppilailla 1-2 lepopäivää viikossa kuormittumisen ja palautumisen tasapainon ylläpitämiseksi on varsin perusteltua. Se, että liikuntasuositus ei aivan jokaisena päivänä täytykään, voi olla siis jossakin tilanteessa myös nuoren urheilijan etu. Tulokset osoittivat myös, että noin 10 % urheiluoppilaista jää kauas viikoittaisesta liikuntasuosituksesta.



Kuvio 24. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen (WHO) toteutuminen urheiluoppilailta (tytöt n=139, pojat n=153).

Urheilijan polun lapsuusvaiheen (Finni ym., 2012) ja valintavaiheen (Mononen ym., 2014) asiantuntijatoimissa on esitetty viikoittaisen kokonaisliikuntamäärän tavoitteeksi vähintään 20 tuntia viikossa. Tämän on ajateltu koostuvan sekä ohjatusta että omaehtoisesta liikunnasta ja urheilusta. Urheiluoppilailta tämä 20 tuntia viikossa näyttikin muodostuvan jonkinlaiseksi vedenjakajaksi, jonka molemmille puolille tuntimäärät asettuvat lähes normaalijakaumaa noudattaen (kuvio 25). Urheiluoppilasta 58 % liikkui tai urheili viikossa 20 tuntia tai enemmän (tytöt 59 %, pojat 56 %). Tämä tarkoittaa sitä, että huomattava osa urheiluoppilasta (42 %) ei saavuta suositeltua viikoittaista liikunnan ja urheilun kokonaismäärää. Osalla liikunnan määrä jää hyvinkin vähäiseksi. Kun urheiluoppilasta 86 % oli joko täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että heidän harjoitusmääränsä on lisääntynyt viime vuoden aikana, voidaankin arvella, että fyysinen aktiivisuus ja harjoittelumäärät ainakin osalla urheiluoppilasta ovat olleet lapsuusvaiheessa varsin vaatimattomat. Tulokset sekä fyysisen aktiivisuuden että kokonaisliikuntamäärän osalta viittaavat myös siihen, etteivät kaikkien urheiluoppilaiden fyysinen harjoitettavuus ja motoriset taidot ole välttämättä hyvällä tasolla. Tuloksia tulkitessa on kuitenkin hyvä huomioida, että vastaajat eivät välttämättä ole kovin täsmällisiä arvioidessaan kokonaisliikuntamääräänsä.



Kuvio 25. Urheiluoppilaiden viikoittainen kokonaisliikuntamäärä (n=300).

Uni ja ravinto

Valtaosa urheiluoppilaista (82 %) kertoi syövänsä yleensä aamiaista viitenä koulupäivänä, pojista (84 %) hieman suurempi osa kuin tytöistä (79 %). Neljänä päivänä aamupalaa kertoi syövänsä 8 %. Osa urheiluoppilaista ei kuitenkaan syö aamupalaa koskaan (2 %), tai syö yhtenä (1 %), kahtena (3 %) tai kolmena (4 %) koulupäivänä.

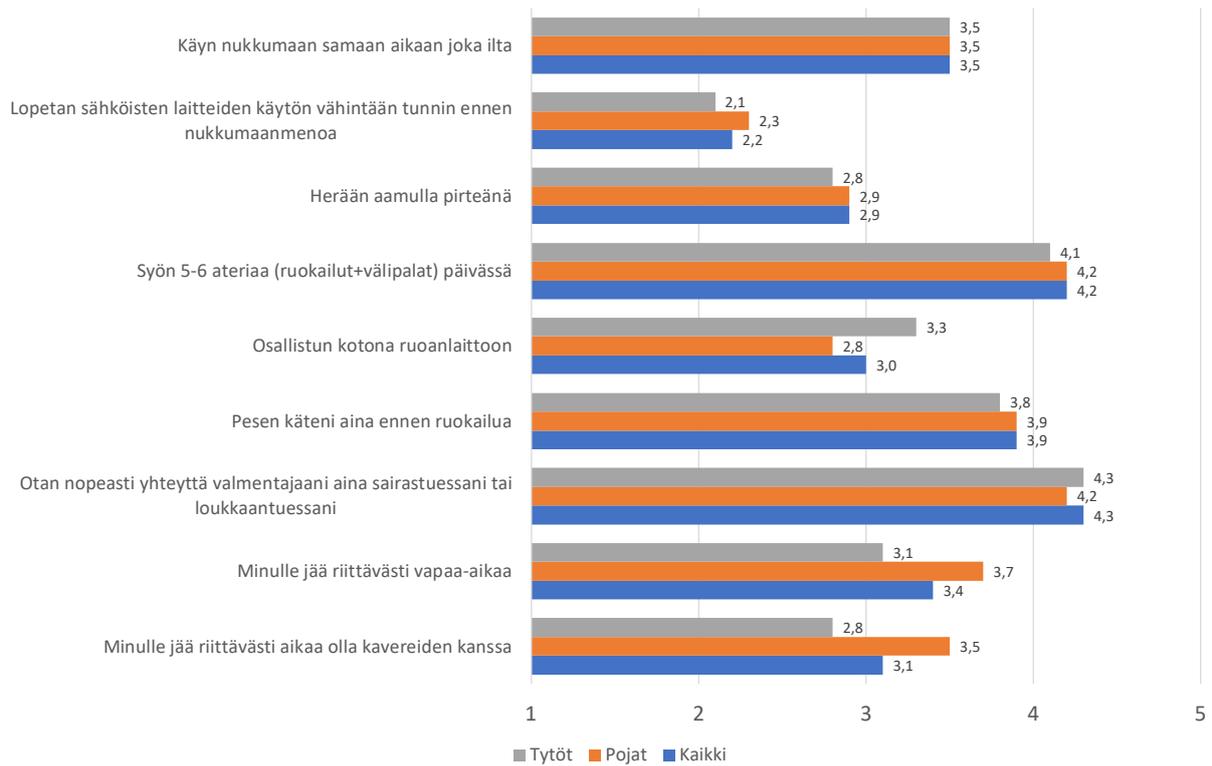
Urheiluoppilaista 64 % kertoi tunteneensa itsensä väsyneeksi päiväsaikaan vähintään yhtenä päivänä viikossa ja 21 % kolmena päivänä viikossa tai useammin viimeisen kolmen kuukauden aikana. Tytöt tunsivat itsensä väsyneiksi poikia useammin. Tyttöjen kokemaa väsymystä voi osaltaan selittää myöhäinen nukkumaanmeno aika kouluviikon aikana. Yleisimmin urheiluoppilaat menivät nukkumaan kello 21.30 ja 22.30 välisenä aikana. Sitä myöhempään valvoivat tytöt poikia enemmän, sillä 12 % tytöistä meni nukkumaan kello 23.00 ja 6 % kello 23.30. Pojista kello 23.00 meni nukkumaan 6 % ja kello 23.30 yksi prosentti. Sekä tytöistä että pojista löytyi muutamia, jotka menivät nukkumaan vielä tätäkin myöhemmin. Vaikuttaakin siltä, että riittävän unen tärkeyttä tulee edelleen korostaa, erityisesti tyttöjen kohdalla.

Arjen taidot

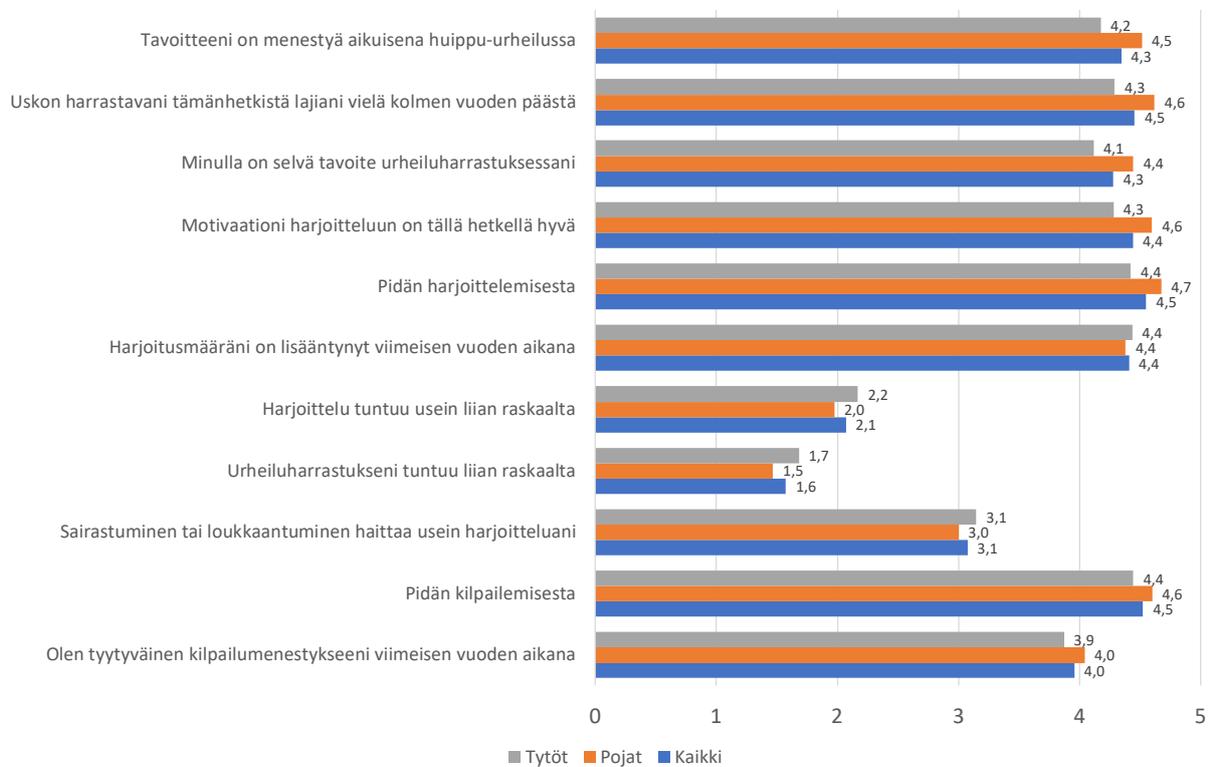
Urheiluoppilaat näyttivät huolehtivan melko hyvin yhteydenotosta valmentajaan sairastumisen tai loukkaantumisen yhteydessä, päivittäisistä ruokailuista sekä käsihygieniasta ruokailun yhteydessä (kuvio 26). Sähköisten laitteiden käyttötottumuksissa vaikuttaa olevan vielä opettelemista (ka 2.2), sillä 111 urheiluoppilasta vastasi olevansa täysin eri mieltä siitä, että he lopettavat sähköisten laitteiden käytön tuntia ennen nukkumaan menoa. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että aamulla ei jakseta herätä pirteänä (ka 2.9). Urheiluoppilaat eivät osallistu kovinkaan paljon ruoanlaittoon kotona, tytöt kuitenkin enemmän kuin pojat. Tytöt kokivat vapaa-ajan ja ajan olla kavereiden kanssa riittämättömämmäksi kuin pojat.

Tavoitteet, motivaatio ja jaksaminen

Urheiluoppilaiden tavoite urheiluharrastuksessa oli varsin selvä ja valtaosalla tavoitteena oli menestys aikuisena huippu-urheilussa (kuvio 27). Suuri osa näki tämänhetkisen päälajinsa omana lajinaan vielä tulevaisuudessakin. Urheiluoppilaat pitivät harjoittelemisesta ja motivaatio harjoitteluun oli myös keskimäärin hyvä. Urheiluoppilaat pitivät kilpailemisesta ja olivat myös melko tyytyväisiä kilpailumenestykseensä. Tavoitteisiin, tulevaisuuteen, motivaatioon ja harjoittelemiseen liittyvissä väitteissä poikien vastausten keskiarvo oli korkeampi kuin tyttöillä. Harjoittelua (ka 2.1) ja harrastusta ylipäättään (ka 1.7) ei keskiarvotulosten perusteella koettu kovinkaan raskaaksi. On kuitenkin syytä huomioida, että osa urheiluoppilaista vastasi näiden väitteiden pitävän omalla kohdalla täysin paikkaansa. Esimerkiksi kahdeksan urheiluoppilasta oli sitä mieltä, että väite ”Harjoitteluni tuntuu usein raskaalta” pitää täysin paikkaansa ja 18 oppilasta arvioi sen pitävän jokseenkin paikkaansa. Myös sairastumiset tai loukkaantumiset haittasivat urheiluoppilaiden harjoittelua jonkin verran. Sekä harjoittelun että harrastuksen kokeminen raskaaksi, kuten myös sairastumiset ja loukkaantumiset näyttivät olevan tyttöillä yleisempiä kuin pojilla. Kuormittumisen ja palautumisen tasapainoon näyttääkin liittyvän haasteita myös urheiluoppilailla.



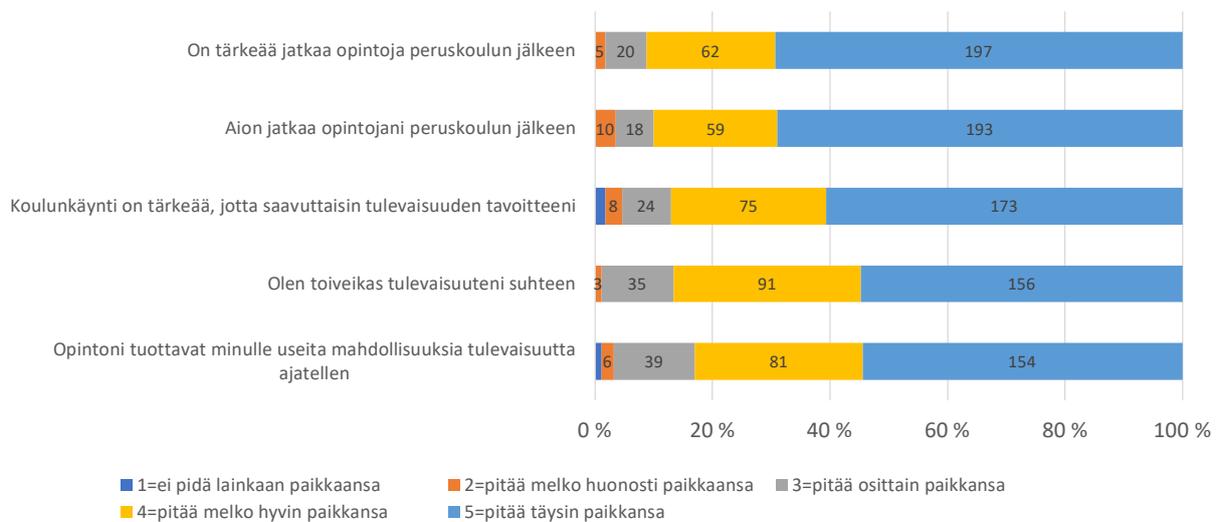
Kuvio 26. Urheiluoppilaiden arjen taidot (n=298–299). (Arviointiasteikko: 1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4=pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)



Kuvio 27. Urheiluoppilaiden tavoitteet, motivaatio ja jaksaminen (n=289–295). (Arviointiasteikko: 1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4=pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

Tulevaisuuden koulutukselliset tavoitteet

Urheiluoppilaat pitivät tärkeänä jatkaa opintoja peruskoulun jälkeen (ka 4.6) ja heillä oli myös vahva aikomus tehdä niin (ka 4.6) (kuvio 28). Lisäksi urheiluoppilaat tiedostivat koulunkäynnin tärkeyden tulevaisuuden tavoitteiden mahdollistajana (ka 4.4). Urheiluoppilaat olivat myös toiveikkaita tulevaisuutensa suhteen (ka 4.4) ja kokivat opintojen tuottavan useita mahdollisuuksia tulevaisuutta ajatellen (ka 4.3). Tyttöjen arvioiden keskiarvo oli poikien arvioita korkeampi peruskoulun jälkeisten opintojen tärkeyttä (tytöt ka 4.8, pojat ka 4.4), aikomusta jatkaa opintoja peruskoulun jälkeen (tytöt ka 4.8, pojat 4.6) ja koulunkäynnin tärkeyttä suhteessa tulevaisuuden tavoitteisiin (tytöt ka 4.7, pojat ka 4.2) arvioivissa väit-
tämässä.



Kuvio 28. Urheiluoppilaiden tulevaisuuden koulutukselliset tavoitteet (n=283–288).

4 JOHTOPÄÄTÖKSET KOKEILUN ENSIMMÄISESTÄ VUODESTA

Urheiluläkoulukokeilun ensimmäisen lukuvuoden arvioinnin tulokset osoittavat, että yhteiselle työlle ja sisällöille on ollut selkeä tarve. Yhteiseen, valtakunnalliseen soveltuvuuskokeeseen oltiin tyytyväisiä, ja se oli laajasti käytössä. Kasva Urheilijaksi -sisältöjä oli hyödynnetty ja Kasva Urheilijaksi -harjoituskirja sai paljon myönteistä palautetta. Vaikka koulut voivat tehdä monenlaisia omia ratkaisujaan urheiluläkoulutoiminnassa, on toiminnan edistäminen helpompaa, kun kehittämistyöhön on tarjolla tukea ja valmiita malleja.

Kokeiluhankkeen aloittaminen tapahtui samaan aikaan perusopetuksen opetussuunnitelman uudistuksen kanssa. Kouluilla on siis ollut juuri kokeilun aikaan jo valmiiksi paljon uusia asioita omaksuttavaksi ja kehitettäväksi. Voidaan kuitenkin todeta, että juuri opetussuunnitelmauudistus on antanut uusia mahdollisuuksia myös urheiluläkoulutoiminnan kehittämiseksi oppiaineiden yhdistämisen kautta. Arvioinnin perusteella kokeilun kokonaisuuksien toteuttamista edistävinä tekijöinä nousivat esiin henkilökunnan innostuneisuus, sitoutuneisuus ja halu kehittää toimintaa. Sitä vastoin useissa kohdissa tuli esiin, että kehittämistyötä haittasi ajanpuute – esimerkiksi oppiaineiden rajat ylittävä yhteistyö tai oppimiskokien räätälöinti urheiluoppilaille vaatii opettajilta paljon aikaa.

Kokeiluhankkeen keskeisiä sisällöllisiä toimenpiteitä olivat 1) soveltuvuuskoee, 2) Kasva urheilijaksi-sisällöt, 3) 10 viikkotuntia urheilua ja liikuntaa sekä 4) digioppimishanke.

Valtakunnallinen soveltuvuuskoee on omaksuttu käyttöön suurimmassa osassa kouluja. Koulujen on helppo käyttää ja toteuttaa soveltuvuuskoetta ja se vaatii vain pieniä kehittämistoimia. Kokeilun tässä vaiheessa on perusteltua suunnata voimavaroja muiden osa-alueiden kehittämiseen.

Urheilutoiminnan sisältö yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä vaihtelee paljon kouluittain. Itsearviointien perusteella voidaan kuitenkin arvioida ainoastaan yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen suhdetta itsearviointien täyttöhetkellä eikä esimerkiksi ennen kokeilun alkua. Näin ollen kokeiluhankkeen vaikutuksia valmennuksen painottumisessa yleis- ja lajivalmennuksen välillä ei voida todeta. On kuitenkin mahdollista, että ne koulut, joissa lajivalmennusta on ollut erityisen paljon, ovat kokeilun myötä lisänneet yleisvalmennuksen määrää.

Puolet kouluista on jo ensimmäisen toimintavuoden aikana pystynyt toteuttamaan tavoitellun 10 tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa koulupäivän yhteydessä. Kouluissa toiminnan järjestäminen perustuu lukujärjestykseen, jolloin 10 tuntia viikossa on todennäköisesti ollut koulujen näkökulmasta yksi keskeisimpiä ja konkreettisimpia eteenpäin vietäviä asioita. Arvioinnin tulosten valossa toiminnan ja lukujärjestyksen suunnitteluun on kouluissa laitettu lisäresursseja.

Itsearviointien perusteella ei voitu muodostamaan digioppimiseen liittyvästä toiminnasta kovin selkeää kuvaa, mikä tulee ottaa huomioon kokeilun tulevien vuosien arvioinnissa. Voidaan kuitenkin todeta, että digioppimiseen liittyvää toimintaa on toteutettu kouluissa vaihtelevin tavoin. Kouluilla on käytössä useita erilaisia digitaalisia oppimisalustoja, mutta niiden säännöllinen hyödyntäminen vaatii vielä suunnittelua ja resursseja. Erillisessä opetusministeriön rahoittamassa digioppimishankkeessa on ollut mukana kolme koulua. Tätä hanketta ja sen tuloksia ei tässä arvioinnissa ole seikkaperäisemmin selvitetty, Lapin yliopis-

to tekee hankkeesta omaa tutkimustaan.

Kokeilun taustalla vaikuttavana tavoitteena on urheilijan hyvän päivän mahdollistaminen ja sitä kautta urheiluvien nuorten hyvinvoinnin tukeminen. Koska oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin halutaan panostaa, tulisi toimenpiteitä suunnata koulun, seurojen, lajiliittojen ja vanhempien yhteistyön kehittämiseen. Tarvitaan nykyistä parempi ymmärrys siitä, miten urheiluoppilaiden hyvinvoinnista huolehditaan. Urheiluoppilaskyselyn tulosten perusteella urheiluyläkoululaisten joukossa on oppilaita, jotka tuntevat itsensä kuormittuneeksi. Näiden oppilaiden tilanne ei todennäköisesti parane pelkästään lukujärjestystä muokkaamalla. Tähän liittyen tulisi luoda toimintamalli tilanteeseen, jossa huomataan oppilaan uupuvan. Esimerkiksi urheiluyläkoulutiimissä voitaisiin huomioida monialaisen yhteistyön mahdollistaminen ja edistäminen. Koulujen itsearviointien perusteella vain yhdellä koululla terveydenhoitaja oli mukana urheiluyläkoulutiimissä.

Aikaisemmin yläkoulutoiminta on ollut vain pieni osa tai satunnainen hanke valtakunnallisten urheilujärjestöjen toiminnassa. Liikunta- ja urheilupainotteiset koulut ovat olleet hajallaan ja säännöllinen yhteistyö ja vuoropuhelu on ollut vähäistä. Jokainen on myös toteuttanut toimintaansa pääosin omin voimin ja esimerkiksi toteuttanut omanlaisensa pääsykokeet oppilaille. Urheiluakatemiaohjelman ja urheiluyläkoulukokeilun myötä kokeilussa mukana olevat koulut ovat päässeet käyttämään yhteisiä sisältöjä ja saaneet valmiita malleja toiminnan toteuttamiseksi. Yhteisissä tapaamisissa on jaettu kokemuksia haasteista ja onnistumisista sekä saatu kenties ratkaistua joitakin aiemmin ongelmia aiheuttaneita asioita. Verkostossa on olemassa paljon hyviä käytäntöjä, joiden näkyväksi tekeminen ja jakaminen on kenties yksi merkittävimpiä asioita urheiluyläkoulukokeilun tulevien vuosien toiminnassa.

LÄHTEET

Aalto-Kallio, M., Haake, N. & Saarinen, E. 2014. Arvioiva toimintakulttuuri järjestöarkeen. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.

Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut – tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 246.

Aarresola, O. & Mononen, K. 2014. Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -hankkeen prosessiarviointi lukuvuodelta 2013-2014. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja, nro 48.

Aira, A. & Kämppe, K. (toim.) 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.

Bloom, B. S. (toim.) 1985. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.), *Handbook of Sport Psychology*. 3. p. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 184–202.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Roemer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review* 100 (3), 363–406.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. KIHUn julkaisusarja nro 45.

Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J. & Weissensteiner, J. R. 2013. An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports Sciences* 31 (12), 1319–1331.

Haapala, H. 2017. Finnish schools on the move: students' physical activity and school-related social factors. Jyväskylä: Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 336.

Haarma, M. 2010. Nuori Suomi muuttuvassa liikuntakulttuurissa. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.

Hämäläinen, K., Lintunen, T., Kokko, S., Jaakkola, T., Aarresola, O., Kalaja, S., . . . Pulkkinen, S. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. p. Lahti: VK-Kustannus.

Kangaspunta, M. & Kujanpää, V. 2009. Liikuntapainotteiset yläkoulut Suomessa 2009. Nuori Suomi ry.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2016:4.

Likes. Liikkuva Koulu – Nykytilan arviointi. Lomake. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/nykytilan-arviointilomake2017.pdf>

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2016. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. KIHUn julkaisusarja nro 46.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P., Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27–35.

Nuori Suomi 2007. Nuori Suomi ry:n toimintakertomus vuodelta 2007.

Nuori Suomi 2008. Nuori Suomi ry:n toimintakertomus vuodelta 2008.

Patton, M. Q. 2011. Developmental Evaluation: Applying complexity concepts to enhance Innovation and Use. New York: Guilford Press.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku: tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 166.

Stambulova, N. B. 1994. Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist* 8 (3), 221–237.

Olympiakomitea 2013. Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto. Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Paralympiakomitea.

Olympiakomitea 2016a. Suomen Olympiakomitean urheiluyläkoulukokeilun kokonaisuus. Suomen Olympiakomitean tiedote 24.11.2016. pdf. Suomen Olympiakomitea.

Olympiakomitea 2016b. Yläkoulutyön kehittäminen olympiakomiteassa. Yläkouluseminaari 17.3.2016. Dia-esitys. Suomen Olympiakomitea.

Olympiakomitea 2018. Yritykset mahdollistivat yli 30 000 tuntia lisää valmennusta yläkouluikäisille. Uutinen Olympiakomitean internetsivuilla. <https://www.olympiakomitea.fi/2018/04/25/yritykset-mahdollistivat-yli-30-000-tuntia-lisaa-valmennusta-ylakouluikaisille/>. Viitattu 03.05.2018.

Virtanen, P. 2007. Arviointi: arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Helsinki: Edita.

Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. 2004. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), 7–20.

Wylleman, P. & Reints, A. 2010. A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (2), 88–94.

Urhea 2015. Kohti urheiluyläkoulua. 12.3.2015. Dia-esitys. Suomen Olympiakomitea.

Urheiluakatemiaohjelma 2016. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yläkouluissa. Yläkoulusemi-

naari 17.3.2016. Jyväskylä. Dia-esitys. Suomen Olympiakomitea.

Urheiluakatemiaohjelma 2017a. Valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu. 30.5.2017. Dia-esitys. Suomen Olympiakomitea.

Urheiluakatemiaohjelma 2017b. Yläkoulutoiminta 2017. 26.4.2017. Dia-esitys. Suomen Olympiakomitea.

Urheiluakatemiaohjelma 2018. Urheiluakatemiaohjelma yläkoulutoiminta. 14.03.2018. Suomen Olympiakomitea

HAASTATTELUT

Härkönen, Asko. Urheiluakatemiaohjelman ”valmennuspäällikkö” 01/2013-2014. Kisakallion urheiluo-
piston rehtori.

Paananen, Antti. Huippu-urheilun muutostyöryhmän jäsen 2010-2012. Urheiluakatemiaohjelman ”val-
mennuspäällikkö 10/2014-06/2018. Urheiluakatemiaohjelman johtaja 07/2108 >.

Pitkänen, Seppo. Mäkelänrinteen urheilulukion entinen rehtori. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia-
yläkoulutyön projektivastaava 2010-2013. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiasäätiön valtuuskunnan
puheenjohtaja.

Tarvonen, Simo. Akatemiaohjelman johtaja 09/2015-06/2018. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia-
toiminnanjohtaja.

LIITTEET

Liite 1: Urheiluyhdistysten lukujärjestysmallit lv. 2017-2018

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9		1	3	5	7
9-10		2	4	6	8
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

Tunnit:
1-2 Koulun järjestämä harjoitus, Kasva urheilijaksi-sisällöt/ laji- ja yleisvalmennus
3-4 Liikuntatunti
5-6 Koulun/seurojen järjestämä harjoitus, Kasva urheilijaksi/laji ja yleisvalmennus
7-8 Liikuntatunti

Lisähuomioita:
Tunnit 1-2 yhteistyötä toisen koulun kanssa
Koulu ostaa valmennusta seuroilta ja lajiliitoilta

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9				5	
9-10	8			6	
10-11	1				
11-12	2				
12-13	9 & 10	9 & 10	9 & 10	9 & 10	9 & 10
13-14			3		
14-15			4		
15-16	11	7 & 11	7 & 11	11	11

Tunnit:
1-2 liikuntatunnit
3-4 Kasva urheilijaksi- liikuntatunnit
5-6 Urheiluseuran/akatemian järjestämät harjoitukset, resurssi seuralta ja kaupungilta
7 Aikaikkuna omatoiminen liikunta, mahdollisuus käyttää liikuntatiloja
8 Opinto-ohjaustunti, kasva urheilijaksi sisällöt
9-10 Pitkä välitunti, sali käytössä, omatoiminen liikunta
11 Aikaikkuna urheiluseuran harjoituksille

Lisähuomioita:
Kolmen koulun yhteinen lukujärjestyspohja
Omatoimiseen liikuntaan useita mahdollisuuksia

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9		3			
9-10		4			
10-11					7
11-12			5	6	8
12-13					
13-14	1				
14-15	2				
15-16					

Tunnit:

1-2 Liikuntatunti

3-4 Aikaikkuna, seuran/akatemia järjestämä laji-/taitovalmennus

5-6 Kasva urheilijaksi -sisältötunnit, toteuttaja koulu, monialaista toimintaa

7-8 Liikuntatunti (Kasva urheilijaksi - sisällöt)

Lisähuomioita:

8- ja 9-luokilla toteutuu 10h/vko, 7-luokkalaisia valmistetaan tähän

Seurat järjestävät kahtena aamuna lajivalmennusta

Urheiluakatemia järjestää yleisvalmennusta niille, joilla ei seuratreenejä

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9		3		5	
9-10		4		6	
10-11					
11-12					
12-13					
13-14	1				
14-15	2				
15-16					

Tunnit

1-2 Liikuntatunti

3-4 Seurojen järjestämä urheiluvalmennus

5-6 Painotusliikunta, koulun järjestämä, monipuolinen ohjelma

Lisähuomiot:

7-luokalla liikuntaa 6 h, 8- ja 9-luokalla 10 h/vko

Seurojen/akatemia järjestämiä aamuharjoituksia ti ja to

Tuntijakoa muutettu, jotta saatu lisätunti liikuntaan. Siirretty opetusta 8. luokalle.

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9		3		7	
9-10		4		8	
10-11	1		5		9
11-12	2		6		10
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

Tunnit:

1-2 Liikuntatunti

3-4 Aikaikkuna, seurojen lajiharjoitukset/liikunnanopettajan yleisvalmennus

5-6 Liikuntatunti

7-8 Aikaikkuna, seurojen lajiharjoitukset

9-10 Kasva Urheilijaksi-sisältötunnit

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1				
9-10	2				
10-11				4	
11-12	8	8	9	5	9
12-13					
13-14					
14-15				6	
15-16			3	7	

Tunnit:

- 1-2 Urheiluluokkalaisten lisäliikuntatunnit, akatemia- ja seurayhteistyölajeissa lajivalmennusta, muilla yleisvalmennusta (Kasva urheilijaksi)
Yhteistyölajeissa resurssi ulkopuolelta, muissa koulun resurssi (liikunnanopettaja)
- 3 Joka kolmas viikko, yleisvalmennuskerho, Kasva urheilijaksi-sisällöt
Urheiluakatemia, resurssi koulun ulkopuolelta
- 4-5 Liikuntatunti
- 6-7 Kerhotunti, akatemia- ja seurayhteistyölajeissa lajivalmennusta, muilla yleisvalmennusta
Resurssi koulun ulkopuolelta
- 8-9 Välitunti, mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan

Lisähuomioita:

Välituntiliikuntaan vaikuttaa salitilanne, tilaa ei ole joka päivä
Oppilaat käyttävät mahdollisuutta vaihtelevasti
Urheiluluokkalaista monella eri luokalla, hankaloittaa järjestelyitä
Akatemian valmentajat ohjaavat treenejä, akatemiayhteistyö hyvää
Resurssi akatemiavalmentajaan kaupungilta

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1			4	6
9-10	2			5	7
10-11	3	3	3	3	3
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

Tunnit:

- 1-2 Valinnainen liikuntatunti
- 3 Pitkä välitunti, omatoiminen, vapaaehtoinen harjoitus
- 4-5 Aikaikkuna seurojen lajivalmennukselle, koulu järjestää yleisvalmennusta
- 6-7 Liikuntatunti

Lisähuomioita:

Monta seuraa järjestämässä torstaiamuisin lajivalmennusta
Oppiaineita on yhdistetty siten, että kahden aineen sisällöt on saatu mahdutettua yhteen oppituntiin
ja näin saatu vapautettua aikaa oppilaille harjoittelua tai lepoa varten

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9			4		6
9-10			5		7
10-11		2			
11-12		3			
12-13					
13-14					
14-15	1				
15-16					

Tunnit:

- 1-3 Liikuntatunti
4-5 Aikaikkuna seurojen harjoituksille
6-7 Urheiluluokan OPS:n mukainen liikuntatunti

Lisähuomioita:

Suunnitteilla 10 viikkotunnin toteuttaminen ensi vuodelle
Paljon yksilökohtaisia ratkaisuja, osalla toteutuu jo 10h/vko
Esim. yksittäinen oppilas saattaa osallistua lukion urheiluvallmennukseen
Ensi vuonna alkava kokeilu 5 oppilaalla 4 vuoden yläkoulusta
Suunnitteilla oma yläkoululeiritys kotikaupungissa

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9			7		
9-10			8		
10-11					
11-12	1	2	3	4	
12-13		5			
13-14		6			
14-15					
15-16	9			10	

Tunnit:

- 1-4 Liikuntavälitunti 45-75 min koulun ohjaama, perusliikunta, pallopelit, fyysinen kunto
5-6 Liikuntatunnit
7-8 Monipuolisuusvalmennus, Kasva urheilijaksi - sisällöt. Koulun järjestämä, seuravalmentajat mukana
9-10 Aikaikkuna, lajien omat treenit, seurayhteistyö

Lisähuomioita:

8. luokalla monipuolisuusvalmennus muuttuu seurojen lajivalmennukseksi
Ensi syksynä on tarkoitus aloittaa urheilijoille suunnattu kerhotoiminta seurayhteistyön kautta sekä urheiluluokilla opiskelijoille liitetään nuorisopassiin ilmainen sisäänpääsy kaupungin liikuntapaikoille (lukujärjestyksen aukkojen hyödyntäminen)

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9			5		
9-10			6		9
10-11	1				10
11-12					
12-13					
13-14		2			
14-15		3		7	
15-16		4		8	

Tunnit:

- 1 Liikuntatunti, panotus monipuolisuuteen, huoltoon ja lepoon
4 Yleisvalmennustunti, panostus monipuolisuuteen, huoltoon ja lepoon
loput Uintivalmentajan lajivalmennusta, urheiluseurat yhdessä koulun uintivalmentajan kanssa, resurssi Olympiakomitea ja urheiluseurat

Lisähuomioita:

Seurayhteistyötä myös muiden lajien kuin uinnin kanssa
Digioppimishanke auttanut jonkin verran lukujärjestyksen kanssa

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1			5	
9-10	2			6	
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15			3		
15-16			4		

Tunnit:

- 1-2 Urheiluluokan lisäliikuntatunti, yleisten valmiuksen kehittäminen, rytmikyky, liikkuvuus jne.
3-4 Liikuntatunnit
5-6 Urheiluluokan omat ops-sisällöt, urheilijoiden monipuolinen kehittäminen
Koulun oma resurssi + urheiluakatemia työpänsä (1 hlö)

Lisähuomioita:

Seurayhteistyö vähäistä, ei lajivalmennusta

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1		6		
9-10	2		7		
10-11			3		5
11-12			4		
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

Tunnit:

- 1-2 Liikuntatunti, ominaisuusharjoittelu
3-4 Liikuntatunti, liikuntataidot
5 Liikuntatunti, yhteistyö ja vuorovaikutustaidot
6-7 Aikaikkuna omille/seurojen lajiharjoituksille

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1	5		9	
9-10	2	6		10	14
10-11		13			
11-12					
12-13					
13-14			7		
14-15	3		8		11
15-16	4				12

Tunnit:

1-2 Liikuntatunti

3-4 Liikuntatunti

5-6 Lajitreenit, opettajat ja seuravalmentajat, resurssi osin koulu, osin seura

7-8 Liikuntatunti

9-10 Lajitreenit, seurojen/liiton valmentajat, oman lajin valmennus

11-12 Liikuntatunti

13-14 Kasva urheilijaksi -tunnit, kotitalous, terveystieto, opo

Lisähuomioita:

Aamuharjoittelu ti ja to voimistelu, jääkiekko, jalkapallo, koripallo ja salibandy

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9		3		7	9
9-10		4		8	10
10-11					
11-12					
12-13	1				
13-14	2				
14-15			5		
15-16			6		

Tunnit:

1-2 Liikuntatunti

3-4 Seurojen aamuvalmennus

5-6 Koripalloseuran valmennus

7-8 Seurojen aamuvalmennus

9-10 Liikuntatunti

Lisähuomioita:

Seurojen lajivalmennus toteutuu voimistelussa 2 krt/vko, salibandyssä 1 krt/vko, koripallo ajoittain

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9		1		5	
9-10		2		6	
10-11			3		7
11-12			4		
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

Tunnit:

1 Koulun kerhotunti, Urheilijaksi kasvaminen-sisällöt

2 Syksyllä Urheilijaksi kasvaminen-sisällöt, keväällä terveystieto

3-4 Liikuntatunti

5-6 Aikaikkuna, seurojen aamuharjoitukset, lajivalmennus

7 Liikuntatunti

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9				6	
9-10				7	
10-11					
11-12		8			
12-13	5	1		8	
13-14		2			3
14-15					4
15-16	9 & 10	9 & 10	9 & 10	9 & 10	9 & 10

Tunnit:

- 1-2 Liikuntatunti
3-4 Kasva urheilijaksi-liikuntatunnit
5 Opinto-ohjaus/terveystieto
6-7 Aikaikkuna seuran/akatemia treeneille, lajitaidot, resurssi akatemia/kaupunki
8 Pitkä välitunti, mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan
9 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan, kuntosali käytössä
10 Aikaikkuna urheiluseuran/akatemia harjoituksille

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9		4		7	
9-10		5		8	
10-11					9
11-12	1				10
12-13					
13-14					
14-15	2				
15-16	3		6		

Tunnit:

- 1 Urheilijavälitunti, kuormituksen arviointi, yksilön viikon suunnittelu. Tukitoimet, rentoutus, kehonhuolto.
2,3,6,9 ja 10 Liikuntatunnit, Urheilijana kasvaminen -valinnoissältö
4 ja 5 Aamuvalmennus, yleisvalmennus 3 ryhmässä. Ulkopuolinen valmentaja jolle koulu maksaa.
7 ja 8 Aamuvalmennus, lajivalmennus, seurojen valmentajat. Resurssi: koulu 75 %, seura 25 %.

Lisähuomioita:

Jalkapallo ja jääkiekko omat treenit, yksilölajit pääosin yu- ja telinevoimistelu valmennuksessa

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9				5	
9-10				6	
10-11	3	1			
11-12	4	2			
12-13				9	
13-14					
14-15		7			
15-16	10	8 & 10	10	10	10

Tunnit:

- 1-4 Liikuntatunnit, Kasva urheilijaksi -sisällöt
5-6 Aikaikkuna seuran/akatemia treeneille, resurssi seurat ja kaupunki
7-8 Multisport urheilukerho, opettajan pitämä
9 Terveystieto, Kasva urheilijaksi -sisällöt
10 Aikaikkuna urheiluseuran harjoituksille
11 Välitunneilla mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1	3		5	7
9-10	2	4		6	8
10-11					
11-12		9	9		10
12-13					10
13-14					
14-15					
15-16					

Tunnit:

- 1 Koulun kerhotunti/valinnainen. Taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen
- 2 Koulun kerhotunti/valinnainen. Ominaisuuskierto, vaihtuvat opettajat
- 3-6 Seurojen ja akatemian aamutreenit, lajiharjoitus tai ominaisuusvalmennus yksilölajeissa.
Koulun ulkopuolinen resurssi
- 7-8 Liikuntatunnit
- 9-10 Pitkät välitunnit, mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan, kuntosali käytössä

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	1	9	9	9	9
9-10	2	10	10	10	10
10-11				5	
11-12				6	
12-13		3			7
13-14		4			8
14-15		9	9		
15-16		10	10		

Tunnit:

- 1-2 Syventävä liikuntatunti, monipuolinen oheisharjoittelu, osittain myös lajiharjoittelu, seurat mukana jonkin verran
- 3-6 Liikuntatunti
- 7-8 Kasva urheilijaksi-sisältöjen liikuntatunnit
- 9-10 Lajiharjoittelu eri lajeissa, koripallon HBA-ohjelma, jossa aamutreenit ti,ke, to ja iltapäivätreenit ti-ke.
Lisäksi taitoluistelulla aamutreenit ma, ke ja pe. Myös muilla lajeilla/seuroilla treenejä näissä ajankohdissa.

Lisähuomioita:

Esim. koripalloilijoilla 10 h ylittyy reippaasti, koska monet seuratreeneit viikossa
Yhteistyö urheilulukion kanssa hyvää, hyvät suorituspaikat lähellä
Digioppimishanketta hyödynnetty

Liite 2: Urheiluoppilaskysely lv. 2017-2018

TAUSTAKYSYMYKSET

1. Koulu

- Haagan peruskoulu
- Hatsalan klassillinen koulu
- Herttoniemen yhteiskoulu
- Jynkänlahden koulu
- Kastellin koulu
- Kesämäenrinteen koulu
- Kilpisen koulu
- Kuninkaanhaan koulu
- Lauttasaaren yhteiskoulu
- Leppävaaran koulu
- Pohjois-Haagan yhteiskoulu
- Pukinmäen peruskoulu
- Salpausselän koulu
- Sammon koulu
- Talvisalon koulu
- Tehtaanpuiston yläasteen koulu
- Tesoman koulu
- Vasaramäen koulu
- Vöyrinkaupungin koulu

3. Luokka-aste

- 7. lk
- 8. lk
- 9. lk

4. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika
- Muu

LIIKUNTA JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Seuraavissa kahdessa kysymyksessä (17. ja 18.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeäkävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pe-

säpallo.

22. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 1 2 3 4 5 6 7

24. Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?

- 0-35

27. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPUN OSALTA.

- En koskaan syö aamiaista koulupäivänä
- Yhtenä koulupäivänä
- Kahtena koulupäivänä
- Kolmena koulupäivänä
- Neljänä koulupäivänä
- Viitenä koulupäivänä

31. Oletko tuntenut itsesi väsyneeksi päiväsaikaan viimeisen kolmen kuukauden aikana?

- En kertaakaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

32. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään klo:

21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 24.00 0.30 1.00 1.30 2.00 tai myöhemmin

36. Mieti seuraavissa normaalia arkeasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.

ei pidä lainkaan paikkaansa, pitää jonkin verran paikkansa, pitää osittain paikkansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää täysin paikkansa

- Käyn nukkumaan samaan aikaan joka ilta.
- Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.
- Herään aamulla pirteänä.

- Syön 5-6 ateriaa (ruokailut + välipalat) päivässä.
- Osallistun kotona ruoanlaittoon.
- Pesen käteni aina ennen ruokailua.
- Otan nopeasti yhteyttä valmentajaani sairastuessani tai loukkaantuessani.
- Minulle jää riittävästi vapaa-aikaa.
- Minulle jää riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

URHEILU

37. Oletko mukana ohjatussa liikunnassa, esimerkiksi urheiluseurassa, tanssikoulussa tms.

Kyllä / Ei

38. Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.

ei pidä lainkaan paikkaansa, pitää jonkin verran paikkansa, pitää osittain paikkansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää täysin paikkansa

- Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.
- Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.
- Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.
- Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.
- Pidän harjoittelemisesta.
- Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.
- Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.
- Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.
- Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.
- Pidän kilpailemisesta.
- Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.

41. Kuinka montaa lajia harrastat tällä hetkellä urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)

- Yhtä lajia
- 2 lajia
- 3 lajia
- 4 lajia
- 5 lajia

42. Minkäikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa?

- 3v tai nuorempana

- 4v
- 5v
- 6v
- 7v
- 8v
- 9v
- 10v
- 11v
- 12v
- 13v
- 14v
- 15v
- 16v
- 17v

43. Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse kaikki harrastamasi lajit. Merkitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1. laji = tärkein laji , jonka jälkeen 2. laji= toiseksi tärkein laji jne.

1 2 3 4 5

- JALKAPALLO
- SVOLI/VOIMISTELULIITTO
- JÄÄKIEKKO
- SALIBANDY
- YLEISURHEILU
- UINTI
- LENTOPALLO
- KORIPALLO
- RATSASTUS
- PESÄPALLO
- TAITOLUISTELU
- TENNIS
- KARATE
- TANSSI
- SUUNNISTUS
- LUISTELU
- SULKAPALLO
- RINGETTE
- TAEKWONDO
- NYRKKEILY
- URHEILUSUKELLUS

- POTKUNYRKKEILY
- KÄSIPALLO
- ALPPIHIIHTO
- PAINI

Vastaa seuraavaksi kysymyksiin 44-47 VAIN pääläjisi osalta

45. Kuinka monta kertaa sinulla on normaalina viikkona pääläjissasi harjoituksia ja pelejä/kilpailuja?

(ei yhtään kertaa = 0)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

- Valmentajan ohjaamia pääläjien harjoituksia
- Pääläjien omatoimisia harjoituksia
- Pääläjien pelejä /kilpailuja

49. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilut pääläjien tai muiden tapahtumien lisäksi OMATOIMISESTI (esim. kavereiden kanssa pelailu)?

alle 1, 1....30, enemmän kuin 30

KOULUNKÄYNTI

50. Arvioi seuraavia väittämiä omalta kohdaltasi.

Lukuaineilla tarkoitetaan seuraavia aineita äidinkieli ja kirjallisuus, toinen kotimainen kieli, vieraat kielet, uskonto tai elämäntutkimustieto, historia ja yhteiskuntaoppi, matematiikka, fysiikka, kemia, biologia, maantieto.

(ei pidä lainkaan paikkaansa, pitää jonkin verran paikkansa, pitää osittain paikkansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää täysin paikkansa)

- Nautin useimpien lukuaineiden parissa työskentelystä
- Vihaan opiskella useimpia lukuaineita
- Opin nopeasti useimmissa lukuaineissa
- Panostamalla opintoihini menestyn koulussa
- Pidän useimmista lukuaineista
- Minulla on vaikeuksia useimmissa lukuaineissa
- Olen hyvä useimmissa lukuaineissa
- En ole erityisen kiinnostunut useimmista lukuaineista
- Vihaan useimpia lukuaineita
- Saan hyviä arvosanoja useimmista lukuaineista

51. Tulevaisuuden koulutukselliset toiveet ja tarpeet

ei pidä lainkaan paikkaansa, pitää jonkin verran paikkansa, pitää osittain paikkansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää täysin paikkansa

- On tärkeää jatkaa opintoja peruskoulun jälkeen
- Aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen
- Koulunkäynti on tärkeää, jotta saavuttaisin tulevaisuuden tavoitteeni
- Olen toiveikas tulevaisuuteni suhteen
- Opintoni tuottavat minulle useita mahdollisuuksia tulevaisuutta ajatellen

52. Koulutyön hallinta ja merkitys

ei pidä lainkaan paikkaansa, pitää jonkin verran paikkansa, pitää osittain paikkansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää täysin paikkansa

- Kun saan koulutehtävät valmiiksi, tarkistan, ovatko ne oikein
- Suurimman osan elämässä tärkeistä asioista opin koulussa
- Kun teen koulutehtäviä, tarkistan välillä, ymmärränkö mitä olen tekemässä
- Menestymiseni koulussa on kovan työn tulosta
- Kokeet mittaavat hyvin kouluosaamistani
- Oppiminen on hauskaa, koska kehityn asioissa
- Tunneilla oppimani asiat ovat tärkeitä minulle tulevaisuudessa
- Arvosanat mittaavat hyvin kouluosaamistani
- Koen, että voin vaikuttaa siihen, mitä minulle tapahtuu koulussa

Liite 3: Kokeilukoulujen itsearviointimalli lv. 2017-2018



Tätä koulukohtaista itsearviointia käytetään valtakunnallisen urheiluyläkoulutoiminnan kehittämisessä. Lisäksi sen tarkoitus on auttaa kouluja oman toimintansa kehittämisessä.

Itsearviointiin täyttäminen alkaa seuraavalta sivulta. Osaan kysymyksistä voi vastata nopeasti ja yhden henkilön toimesta. Osa kysymyksistä sen sijaan on toivottu vastattavaksi ryhmässä keskustellen. Keskustellen vastattaviksi suunnitellut kysymykset tunnistat sinisestä kysymystekstistä.

Itsearviointiin liittyviä yhteisiä keskusteluja voi mielellään myös videoida tai äänittää. Tällöin lomakkeen täyttämiseksi riittävät tiiviimmät vastaukset. Tallenteet helpottavat kokeilun dokumentointia ja auttavat arviointisijoita ymmärtämään koulun arkea. Muistakaa kertoa tallenteen alkuun, mistä koulusta on kyse ja mitä kysymystä tallenteella käsitellään. Lisäohjeita (mm. tallenteen toimittamisesta) voi pyytää Maarit Niemiseltä.

Itsearviointiin lopussa pyydetään tekemään johtopäätökset urheiluoppilaskyselyn tuloksista. Kooste koulun tuloksista toimitetaan KIHU:ta kouluille maaliskuun loppuun mennessä.

Itsearviointiin täyttämiseksi on aikaa 15.4.2018 saakka. Käsittelemme itsearviointia yläkouluseminaarissa 15.-16.3.2018, jolloin voit myös esittää siihen mennessä heränneitä kysymyksiä. Itsearviointilomakkeen liittyvissä kysymyksissä voitte olla yhteydessä KIHUn Maarit Niemiseen (maarit.nieminen@kihu.fi, 0407440470)

TAUSTATIEDOT

YHTEYSTIEDOT

1. Koulun yhteystiedot

Koulun nimi	
Koulun rehtori	
Rehtorin sähköpostiosoite	
Koulun yhteyshenkilö akatemiaan	
Yhteyshenkilön sähköpostiosoite	
Koulun liikunnanopettajien sähköpostiosoitteet	
Koulun opinto-ohjaajan sähköpostiosoite	
Koulun postiosoite	
Paikkakunta	

PERUSTIEDOT

2. Koulun oppilasmäärä vuosiluokilla 7-9?

3. Kokeiluun osallistuvien urheiluluokkalaisten määrä luokka-asteittain.

	7lk.	8.lk	9lk.
Tytöt			
Pojat			

4. Ovatko kaikki yhden luokka-asteen urheiluluokkalaiset samalla luokalla?

Kyllä / Ei

SOVELTUVUUSKOE

5. Onko koulu toteuttanut oppilasvalinnan valtakunnallisen soveltuvuuskokeen mukaisesti?

Kyllä / Osin / Ei

6. Onko soveltuvuuskokeen osana ollut koulukohtainen testi?

Kyllä / Ei

7. Kuvaile koulukohtaisen testin sisältö?

8. YHTEISESTI KESKUSTELTAVAKSI: Millaisia kokemuksia koululla on soveltuvuuskokeesta?

URHEILUYLÄKOULUTOIMINNAN SISÄLLÖT

URHEILUA TAI LIIKUNTAA 10 TUNTIA VIIKOSSA

Yksi urheiluyläkoulukokeilun päätavoitteista on tarjota mahdollisuus harjoittelun keskittämiseen liittämällä koulupäivän yhteyteen 10 h liikuntaa tai urheilua.

9. Tähän kysymykseen vastataan täyttämällä lukujärjestyspohja liikunnan /urheilun 10 h/vko toteutumisesta. Täytä pohja siinä olevien ohjeiden mukaisesti, nimeä se koulusi mukaan ja lähetä yhdessä tämän lomakkeen kanssa.

Kysymykset 10-12 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

10. Millaisia onnistumisia on saavutettu järjestettäessä liikuntaa/urheilua 10h viikossa ja mitkä seikat ovat edesauttaneet järjestämään liikuntaa ja urheilua 10h viikossa?

11. Mitkä seikat ovat vaikeuttaneet urheilun 10h/vko järjestämistä?

12. Miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut järjestelyissään urheilun/liikunnan 10 h /vko osalta?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

1	2	3	4	5

13. Millaista yhteistyötä koulu tekee seurojen kanssa järjestääkseen urheilua / liikuntaa 10 h/vko?

14. Listatkaa seurat ja lajit, joiden kanssa koulu tekee yhteistyötä järjestäessään urheilua / liikuntaa 10h/vko?

Esimerkki: 1. Tampereen Pyrintö / hiihto

2. Tampereen Ilves / jääkiekko

jne...

URHEILIJAKSI KASVAMISEN SISÄLTÖSUOSITUKSET

Kysymykset 15-21 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset:

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittely- Taidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämännhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmen- nuksen 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 fyys. aktiivisuus Elämännhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittely- taidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intoahimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämännhallinta Reilu peli	

15. Millaisia onnistumisia sisältösuositusten toteuttamisessa on saavutettu ja mitkä seikat ovat edesauttaneet sisältösuositusten toteuttamista?

16. Mitkä seikat ovat vaikeuttaneet sisältösuositusten toteuttamista?

17. Arvioi, miten hyvin koulussa on pystytty toteuttamaan seuraavia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

	1	2	3	4	5
Motoriset perustaidot					
Fyysiset ominaisuudet					
Psykkiset taidot					
Elämäntaidot					
Lajivalmennus					

18. Miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut sisältösuositusten toteuttamisessa?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

1	2	3	4	5

19. Miten koulun toiminta painottuu yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä?

(1= koulun toiminta on kokonaan yleisvalmennusta., 10=koulun toiminta on kokonaan lajivalmennusta)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20. Minkälaisia koulukohtaisia ratkaisuja ja kokeiluja on toteutettu

- a) sisältösuositusten toteuttamiseksi
- b) urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseksi?

21. Miten urheilun ja koulunkäynnin erityispiirteet huomioidaan opinto-ohjauksessa?

KASVA URHEILIJAKSI-HARJOITUSKIRJA

Kysymykset 22-23 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

22. Miten hyvin koulu on hyödyntänyt Kasva urheilijaksi -harjoituskirjaa?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

1	2	3	4	5

23. Millaisia käyttökokemuksia koululla on Kasva urheilijaksi -harjoituskirjasta?

DIGIOPPIMISHANKE

24. Toteuttaako koulu urheiluytläkoulutoimintaan liittyvää digioppimishanketta?

Kyllä / Osin / Ei

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "Ei" siirry suoraan kysymykseen 28. Muussa tapauksessa voit jatkaa vastaamista järjestyksessä. Kysymykset 25-27 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

25. Millaisia onnistumisia digioppimishankkeen toteuttamisessa on saavutettu? Mitkä seikat ovat edesauttaneet digioppimishankkeen toteuttamista?

26. Mitkä seikat ovat vaikeuttaneet digioppimishankkeen toteuttamista?

27. Miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut digioppimishankkeen toteuttamisessa?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

1	2	3	4	5

RESURSSIT

28. Saako koulu urheiluyläkoulukokeilun järjestämiseen lisäresurssia joltain ulkopuoliselta taholta?

Kyllä / Ei

29. Jos ajattelette koko urheiluyläkoulutoimintanne sisältöjä, minkälaisia ratkaisuja olette tehneet resurssien suhteen? Onko jotain jäänyt toteuttamatta resurssien puutteen vuoksi?

YHTEISTYÖ

YHTEISTYÖ KOULUN SISÄLLÄ

30. Onko koululla tiimi, joka toteuttaa ja suunnittelee urheiluyläkoulutoimintaa?

Kyllä / Ei

31. Nimeä urheiluyläkoulutoimintaa suunnittelevan tiimin jäsenet.

Henkilön nimi + asema (esim. Maija Meikäläinen, liikunnanopettaja).

Kysymykset 32-38 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

32. Millaisia toimintamalleja koululla on urheiluyläkoulutoimintaan liittyvän henkilökunnan yhteistyön edistämiseksi?

33. Millaisia onnistumisia urheiluyläkoulutoimintaan liittyvän henkilökunnan yhteistyössä on tullut? Mitkä seikat ovat edesauttaneet yhteistyön onnistumista?

34. Minkälaisia vaikeuksia henkilökunnan yhteistyössä on? Mitkä seikat ovat vaikeuttaneet yhteistyön onnistumista?

35. Miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut henkilökunnan yhteistyössä?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

1	2	3	4	5

YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA

36. Millaisia toimintamalleja koululla on urheiluläkoulutoimintaan liittyvään yhteistyöhön vanhempien kanssa?

37. Millaisia onnistumisia koululla on tullut urheiluläkoulutoimintaan liittyvässä yhteistyössä vanhempien kanssa? Mitkä seikat ovat edesauttaneet yhteistyön onnistumista?

38. Minkälaisia vaikeuksia vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä on? Mitkä seikat ovat vaikeuttaneet yhteistyön onnistumista?

39. Miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

1	2	3	4	5

YHTEISTYÖ VALMENTAJIEN KANSSA

40. Miten koulu tekee yhteistyötä oppilaiden valmentajien kanssa urheiluläkoulutoimintaan liittyen?

41. Millaisia onnistumisia urheiluläkoulutoimintaan liittyvässä yhteistyössä valmentajien kanssa on saavutettu? Mitkä seikat ovat edesauttaneet yhteistyön onnistumista?

42. Minkälaisia vaikeuksia valmentajien ja ohjaajien kanssa tehtävässä yhteistyössä on? Mitkä seikat ovat vaikeuttaneet yhteistyön onnistumista?

43. Miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut valmentajien kanssa tehtävässä yhteistyössä?

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

1	2	3	4	5

URHEILUYLÄKOULUTOIMINNAN TARJOAMAT MAHDOLLISUUDET JA VAIKUTUKSET OPPILAASEEN

44. Onko koululla mahdollisuus säilyttää urheiluvarusteita?

Kyllä / Ei

45. Tarjoaako koulu oppilaille välipalaa? Välipala voi olla maksuton tai maksullinen.

Kyllä / Ei

46. Onko koulussa mahdollisuus tehdä läksyjä koulun loppumisen ja harjoitusten alkamisen välisenä aikana?

Kyllä / Ei

47. Millä muilla tavoin koulu tukee oppilaan päivittäistä harjoittelua?

48. Millä tavoilla huolehditaan leiri- tai kilpailumatkoille osallistuvien oppilaiden koulunkäynnistä?

Kysymykset 49-51 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

49. Arvioi, kuinka paljon urheiluyhäkoulu toiminta on vaikuttanut oppilaisiin alla luetelluilla osa-alueilla. Arvioi myös, ovatko vaikutukset olleet myönteisiä vai kielteisiä.

Arvioi ensin vasemmanpuoleisiin sarakkeisiin vaikutusten määrää asteikolla 1-5 (1=vähän, 2=melko vähän, 3= jonkin verran, 4=melko paljon, 5=paljon).

Arvioi tämän jälkeen oikeanpuoleisiin sarakkeisiin vaikutusten laatua asteikolla 1-5 (1=kielteisesti, 2=melko kielteisesti, 3=ei kielteisesti eikä myönteisesti, 4=melko myönteisesti, 5=myönteisesti)

	Vaikutusten määrä					Vaikutusten laatu				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
urheilussa kehittymiseen										
kokonaiskuormittumiseen										
elämäntapoihin										
kokemaan elämänlaatuun (esim. kiireen kokeminen)										

50. Arvioi, miten seuraavat väittämät toteutuvat oppilaiden osallistumisessa urheiluyhäkoulu toimintaan.

(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

	1	2	3	4	5
Oppilaat osallistuvat innokkaasti urheiluyhäkoulu toimintaan.					
Oppilaat voivat osallistua urheiluyhäkoulu toiminnan suunnitteluun.					

51. Tutustukaa koulukohtaisiin urheiluoppilaskyselyn tuloksiin (rehtorille lähetettävä kooste). Mitkä ovat kolme tärkeintä johtopäätöstä oppilaidenne tuloksista?

1. ...
2. ...
3. ...

Liite 4: Urheiluyläkoulutietokanta

Urheiluyläkoulutietokannan yhteydessä termi urheilu- ja liikuntatoiminta kattaa eri mallien sisäisen yläkoulu toiminnan

PERUSTIEDOT

1. MAAKUNTA [valitsemalla valikosta oikean maakunnan, avautuu uusi valikko] > KUNTA [valitsemalla valikosta oikean kunnan, avautuu uusi valikko] > KOULU [aukeavasta listasta koulun nimi. Jos koulun nimeä ei ole listalla, voi lisätä sen tyhjään kenttään.]

2. KUULUUKO KOULU URHEILUAKATEMIATOIMINTAAN?

- Kyllä [valitsemalla vaihtoehdon kyllä, aukeaa urheiluakatemia valikko]
 - o Etelä-Karjalan urheiluakatemia
 - o Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia
 - o Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia
 - o Etelä-Savon urheiluakatemia
 - o Forssan urheiluakatemia
 - o Joensuun urheiluakatemia
 - o Keski-Pohjanmaan urheiluakatemia
 - o Jyväskylän urheiluakatemia
 - o Kouvolan urheiluakatemia
 - o Lapin urheiluakatemia
 - o Ouluseutu urheiluakatemia
 - o Kuopion alueen urheiluakatemia
 - o Päijät-Hämeen urheiluakatemia
 - o Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, URHEA
 - o Satakunta Sports Academy, SSA
 - o Tampereen urheiluakatemia
 - o Turun seudun urheiluakatemia
 - o Urheiluakatemia Tavastia
 - o Vaasan seudun urheiluakatemia-Vasa regionens idrottsakademi
 - o Vuokatti-Ruka urheiluakatemia
- Ei

3. URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULUVASTAAVAN SÄHKÖPOSTIOSOITE

4. KOULUN HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

- Koulun rehtori
- Rehtorin sähköpostiosoite
- Koulun yhteyshenkilö akatemiaan
- Yhteyshenkilön sähköpostiosoite
- Koulun liikunnanopettajien sähköpostiosoitteet

- Koulun opinto-ohjaajan sähköpostiosoite
- Koulun postiosoite

5. KOULU ON

- suomenkielinen
- ruotsinkielinen

6. ONKO KOULUN TOIMINTA

Valitse koulusi toimintaa parhaiten kuvaava vaihtoehto:

Urheiluyläkoulu	Liikuntapainotteinen koulu	Liikuntalähikoulu	Yhdistelmä / joku muu
<p>Urheiluyläkoulu, jossa on urheiluluokka sekä tavoitteena mahdollistaa 10 h viikossa liikuntaan ja urheiluun koulupäivään liitettynä. <i>Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu, joka täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit.</i></p>	<p>Liikuntapainotteinen koulu, jossa on liikuntaluokka sekä tavoitteena mahdollistaa 6 h viikossa liikuntaan ja urheiluun koulupäivään liitettynä. <i>Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu.</i></p>	<p>Liikuntalähikoulu, jossa oppilaat tulevat omalta oppilaaksiottoalueelta ja joissa olisi tavoitteena mahdollistaa 6 h viikossa liikuntaan ja urheiluun koulupäivään liitettynä.</p>	<p>[Kuvaa tähän]</p>

[Ohjeteksti:

Urheiluyläkoulu, jossa on urheiluluokka sekä tavoitteena mahdollistaa **10 h** viikossa liikuntaan ja urheiluun koulupäivään liitettynä. Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu, joka täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit.

Liikuntapainotteinen koulu, jossa on liikuntaluokka sekä tavoitteena mahdollistaa **6 h** viikossa liikuntaan ja urheiluun koulupäivään liitettynä. Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu.

Liikuntalähikoulu, jossa oppilaat tulevat omalta oppilaaksiottoalueelta ja joissa olisi tavoitteena mahdollistaa **6 h** viikossa liikuntaan ja urheiluun koulupäivään liitettynä.]

- urheiluyläkoulu-,
- liikuntapainotteinen koulu,
- liikuntalähikoulu
- yhdistelmä/joku muu? (tilaa kuvata)

OSALLISTUUKO KOULUN OPPILAITA URHEILUOPISTOILLA JÄRJESTETTÄVÄÄN YLÄKOULULEIRITYKSEEN KOULUVIIKON AIKANA? [Ohjeteksti: Tässä tarkoitetaan Yläkoululeiritystä, jossa urheiluopisto ja urheilukatemia järjestävät yläkouluikäisille 4-5 vrk leirejä 4-6 kertaa lukuvuodessa.]

Kyllä / Ei / Ei tietoa

7. URHEILU- ja LIIKUNTATOIMINTAAN OSALLISTUVAT OPPILAAT OVAT YHDELLÄ LUOKKA-ASTEELLA

- samalla luokalla
- eri luokilla

8. URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINTAAN HAKENEIDEN MÄÄRÄ

- 7lk (tytöt ja pojat)
- 8lk (tytöt ja pojat)
- 9lk (tytöt ja pojat)

9. LUKUVUODEN ALOITTANEIDEN OPPILAIDEN MÄÄRÄ

- | | |
|------------------------|---|
| • koko koulu | urheilu- ja liikuntatoimintaan osallistuvat |
| • 7lk (tytöt ja pojat) | 7lk (tytöt ja pojat) |
| • 8lk (tytöt ja pojat) | 8lk (tytöt ja pojat) |
| • 9lk (tytöt ja pojat) | 9lk (tytöt ja pojat) |

10. EDELLISENÄ LUKUVUONNA KOULUN URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINNASTA POISJÄÄNEIDEN LUKUMÄÄRÄ [Ohjeteksti: Ilmoittakaa tässä tiedot myös liikuntalähikoulumallien osalta.]

- 7lk (tytöt ja pojat)
- 8lk (tytöt ja pojat)
- 9lk (tytöt ja pojat)

KOULUN TOIMINTA

11. ONKO KOULULLA HENKILÖKUNNAN URHEILU-/LIIKUNTATIIMI URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINNAN TOEUTTAMISEEN? [Ohjeteksti: Esimerkiksi samankaltainen kuin Liikkuva koulu -tiimi.]

Kyllä / Ei

12. URHEILU-/LIIKUNTATIIMIN JÄSENET [Ohjeteksti: Ilmoita kuinka monta henkeä kustakin ryhmästä on mukana tiimissä]

- Rehtoria
- Luokanopettajaa
- Aineenopettajaa
- Liikunnan opettajaa
- Opinto-ohjaajaa
- Terveystiedonopettajaa (jos eri kuin liikunnanopettaja)
- Kouluterveydenhoitajaa
- Muuta henkilökuntaa
- Koulun ulkopuolisia henkilöitä (esim. valmentajia)

13. KUINKA MONTA VALMENTAJAA LIITTYY KOULUN URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMISEEN? [Ohjeteksti: Laske mukaan kaikki valmentajat, jotka toteuttavat toimintaa säännöllisesti]

14. ORGANISOIDUN LIIKUNNAN JA URHEILUN HARJOITTELUTUNTIEN MÄÄRÄ VIIKKOTASOLLA KLO 8-16 VÄLISENÄ AIKANA? [Ohjeteksti: Laske mukaan koulun liikuntatunnit ja valmennustunnit sekä koulupäivän yhteyteen rakennettu aika harjoittelulle]

15. VALITSE, MIKÄ VASTAUSVAIHTOEHTO KUVAAMIN PARHAITEN KOULUSI TÄMÄNHETKISTÄ TILANNETTA

(0= Ei toteudu lainkaan, 1= Toteutuu vähäisesti, 2= Toteutuu joiltakin osin, 3= Toteutuu lähes täysin, 4= Toteutuu täysin)

- Koulu tekee jatkuvaa yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen ja valmentajien kanssa
- Koulussa toteutetaan urheilijaksi kasvamisen sisältösuosituksia
- Koulussa käytetään kasva urheilijaksi – harjoituskirjaa?
- Koulun urheilu- tai liikuntatoiminnan tavoitteet kirjattu koulun opetussuunnitelmaan
- Koulun urheilu- tai liikuntatoiminnan tavoitteet kirjattu koulun toimintasuunnitelmaan

16. ONKO KOULUSSA KÄYTÖSSÄ OLYMPIAKOMITEAN SUOSITTELEMA SOVELTUVUUSKOE? (Linkki)

Kyllä / Ei

Liite 5: Urheiluakatemiakoulujen ohjeistot

LEIRITYSMALLIN YLEISOHJEISTO

- Olympiakomitean koordinoima ja hyväksymä valtakunnallinen leiritysmalli
- Valtakunnallisesti hyväksytyjen urheiluakatemioiden + valmennuskeskusten yhteistyössä johtama ja toteuttama leirityskokonaisuus
 - Urheiluakatemia johtamaa ja toteuttamaa toimintaa
 - Selkeä jatkumo 2.asteelle
 - Samat valmentajat / toimijat
 - Lajiliittojen valtakunnalliset ja alueelliset painotukset
 - Valtakunnallinen seurantajärjestelmä
 - Vuosittainen raportointi (toimintasuunnitelma ja –kertomus)
- Akatemia ja valmennuskeskus yhteistyössä sitoutuvat Urheilijan polun tavoitteisiin ja liikunnallisen kulttuurin rakentamiseen yhteistyössä koulujen kanssa
- Akatemia-, valmennuskeskus-, lajiliitto- ja seurayhteistyö, joka pohjautuu valtakunnallisesti sovittuihin valmennuksellisiin ja kokonaisvaltaisiin elämänhallinnallisiin sisältöihin (elämänhallinta, yleis- ja lajitaito)
 - 7.-9. luokan opiskelijoille
 - Toteuttava taho sitoutuu tarjoamaan urheilijan polun 7.-9. luokkalaisille
 - Opiskelija + perhe sitoutuvat projektiin vuodeksi kerrallaan
 - Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen, urheilijana kasvaminen
 - Leiritysprojehti toteutetaan yhteistyössä perheiden ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa
 - Valtakunnalliset sisältöjen linjaukset – tukevat polkua 2.asteelle
- Akatemia ja valmennuskeskus tarjoaa mahdollisimman hyvät urheiluun ja opiskeluun soveltuvat leiritysolosuhteet
- Nimettyä yläkoulukoordinaattori sekä kouluasioiden yhdyshenkilö
- Urheilijasopimus käytössä
- Urheiluakatemia tarjoaa urheilijalle 1-3 vuotta kestävä leiritysprojehtin
- Toimintaa 7. - 9.luokilla
- 4-6 leiriä / vuosi
- Valtakunnalliset sisältöraamit
- Lähijaksot (väh. 20 vrk) + etäopiskelu (käsittäen suurimman osan kokonaistyöstä)
- Henkilökohtainen itsensä kehittämissuunnitelma
- Kiinteä akatemia-valmennuskeskus-lajiliitto-seurayhteistyö
- Valtakunnalliset painopistelajit / -keskukset
- Alueelliset painopistelajit / -keskukset
- Lajiliittojen ja seurojen yhteistyösopimukset akatemioiden / valmennuskeskusten kanssa
- Yläkoulun leiritysmallille laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet + mittarit
- Toimintasuunnitelma ja toimintakertomus
- Urheilijaa toisen asteen opistoihin valmistava oppilaanohjausjärjestelmä
- yhteistyö koulujen kanssa henkilökohtaisen HOPS:n suunnittelussa ja toteutuksessa
- Toimiva henkilöstö osallistuu alueellisiin ja valtakunnallisiin verkostotapaamisiin sekä sitoutuu valtakunnallisiin linjauksiin, kehittämiseen ja yhteistyöhön

LIIKUNTAPAINOTTEINEN JA LIIKUNTALÄHIKOULU

- Liikuntapainotteinen koulu tarjoaa jokaisella luokka-asteella normaalin ja valinnaisen liikunnan lisäksi ohjattua urheilua tai liikuntaa 2 h tai enemmän klo 8-16 (esim. 7.lk / 2+2 h → vk, 8.lk / 2+2+2 h →, 9.lk / 2+2+2 h →)
- Liikuntapainotteiselle koululle laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet. Koulukohtaista vuosisuunnitelmaa kehitetään yhteistyössä urheiluakatemian kanssa
- Urheilijan huomiointi toisen asteen opinto-ohjauksessa
- Koulu osallistuu alueellisiin verkostotapaamisiin sekä sitoutuu osaamisen kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- Toimii kiinteässä yhteydessä mahdollisen osaamiskeskuksen (urheilukoulu) kanssa
- Koulu painottaa liikkumaan kasvamista, toiminta on määritelty OPS:ssa
- Koululla on toimiva seurayhteistyö

Liite 6: Esimerkki yläkouluikäisen nuoren liikunnan ja urheilun kertymisestä viikon aikana

Kokeilun tavoitteena on saada urheilevan nuoren liikkumisen ja harjoittelun kokonaismääräksi 20-30h / vko esimerkiksi kuvion xx osoittamalla tavalla. (Urheiluakatemiaohjelma 2017b.) Tämän tavoitteen toteutumista ei ole vielä kokeilun ensimmäisen vuoden aikana seurattu.

