



URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN ARVIOINTI

LUKUVUOSI 2018-2019



Maarit Nieminen,
Kaisu Mononen ja
Outi Aarresola



KIHUn julkaisusarja, nro 68
ISBN 978-952-7290-07-1
ISSN 2489-8317

Maarit Nieminen, Kaisu Mononen ja Outi Aarresola

URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN ARVIOINTI

LUKUVUOSI 2018-2019

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

KIHUn julkaisusarja, nro 68

Copyright © KIHU

ISBN 978-952-7290-06-4 (painettu)

ISBN 978-952-7290-07-1 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8309 (painettu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)

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, 2019

Jyväskylä 2019

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ	4
JOHDANTO	5
1 URHEILUAKATEMIAOHJELMAN YLÄKOULUTOIMINTA	6
1.1 Ohjeistot ja toimintamallit	8
1.2 Sisällöt	9
1.3 Muu toiminta	12
2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU, LUKUVUOSI 2018–2019.....	13
2.1 Kokeilun valtakunnallinen työ	13
2.1.1 Kokeilun tavoitteet ja toimenpiteet	13
2.1.2 Lukuvuoden onnistumiset ja haasteet	14
2.1.3 Urheiluyläkoulukiertue	14
2.1.4 Tutkimusyhteistyö	15
2.2 Kokeilukoulujen toiminta.....	15
2.2.1 Aineistonkeruu	15
2.2.2 Urheiluyläkoulukokeilun toiminnalliset sisällöt.....	18
2.2.3 Resurssit	26
2.2.4 Yhteistyö	27
2.2.5 Urheiluyläkoulutoiminnan tarjoamat mahdollisuudet ja vaikutukset oppilaaseen	35
2.2.6 Koulukohtaiset johtopäätökset urheiluoppilaskyselyn tuloksista	37
2.3 Kokeiluun osallistuvat oppilaat.....	37
2.3.1 Taustatiedot, harrastetut lajit ja harjoittelu	37
2.3.2 Liikuntakäyttäytyminen	39
2.3.3 Väsymys ja arjen taidot	40
2.3.4 Kokemukset harjoittelusta ja kilpailemisesta	41
2.3.5 Kouluhuvinvointi ja urheiluhyvinvointi	42
3 JOHTOPÄÄTÖKSET KOKEILUN TOISESTA VUODESTA.....	46
LÄHTEET	48
LIITTEET.....	50
Liite 1. Urheiluyläkoulujen koulukohtainen OPS-teksti.....	50
Liite 2. Urheiluyläkoulutietokanta	51
Liite 3. Kokeilukoulujen itsearviointimalli lv. 2018–2019.....	55
Liite 4. Urheiluyläkoulujen koulukohtaisten pääsykokeiden sisällöt lv. 2018–2019	64
Liite 5. Urheiluyläkoulujen 7. luokkien lukujärjestysmallit lv. 2018–2019.....	66
Liite 6. Urheiluyläkoulujen 8. luokkien lukujärjestysmallit lv. 2018–2019.....	74
Liite 7. Urheiluoppilaskysely lv. 2018–2019.....	82

TIIVISTELMÄ

Tämä arviointi käsittelee Suomen Olympiakomitean koordinoiman urheiluyläkoulukokeilun toista lukuvuotta, 2018–2019. Kokeiluhanke on kolmivuotinen, syksystä 2017 kevääseen 2020. Urheiluyläkoulukokeilussa oli lukuvuonna 2018–2019 mukana 25 koulua 14 eri kunnasta. Kokeilun tarkoituksena on saada aikaan toimintamalli urheiluyläkoulutoiminnan järjestämiseksi ja näin pyrkiä varmistamaan nuoren, yläkouluikäisen urheilijan hyvä päivä ja viikko. Urheiluyläkoulukokeilun neljä keskeistä sisältöaluetta ovat 1) soveltuvuuskoe, 2) Kasva urheilijaksi -oppisisällöt, 3) 10 vuosiviikkotuntia liikuntaa tai urheilua klo 8-16 välisenä aikana ja 4) digioppiminen.

Urheiluyläkoulukokeilun arvioinnin tarkoituksena on selvittää, miten kokeilun sisältöalueita on kouluissa pystytty toteuttamaan. Lisäksi tarkastellaan oppilaiden kokemuksia. Tässä arvioinnissa keskityimme erityisesti koulujen ja seurojen yhteistyön käytäntöihin sekä kokeilussa mukana olevien oppilaiden kokemuksiin urheilusta ja koulunkäynnistä. Arvioinnin aineisto kerättiin koulujen itsearviointilomakkeilla, urheiluoppilaiden kyselyllä sekä urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimin haastatteluilla ja toiminnan dokumentoinnilla.

Itsearviointilomakkeen palautti 19 koulua. Tulosten perusteella kokeilua viedään kouluissa eteenpäin monipuolisesti kaikkia neljää sisältöaluetta kehittäen. Soveltuvuuskoe on käytössä kaikilla kouluilla. Kasva urheilijaksi -oppisisältöjä ja niihin liittyviä harjoituskirjoja hyödynnettiin lähes kaikissa kouluissa. Noin puolet kouluista on onnistunut toteuttamaan 10 vuosiviikkotuntia liikuntaa ja urheilua koulupäivän yhteydessä sekä 7. että 8. luokalla. Digioppimisen osalta koulujen toiminnassa on paljon vaihtelua. Osa kouluista on mukana erillisessä monidigihankkeessa, kun taas toisissa kouluissa digitaalisten välineiden käyttö esimerkiksi poissaolojen aikaan saattaa olla vähäistä.

Koulujen ja seurojen välisen yhteistyön tarkastelu keskittyi erityisesti liikunnan ja urheilun 10 vuosiviikkotunnin toteuttamiseen. Yhteistyön määrässä on koulujen välillä suurta vaihtelua. Tärkeimpänä yhteistyötä edistävänä tekijänä on yhteistyön resursointi. Resursointi tarkoittaa tässä tapauksessa yleensä henkilöä, jolla on aikaa kehittää yhteistyötä.

Urheiluoppilaiden osalta keskityttiin hyvinvointiin liittyviin kokemuksiin ja selvitettiin muun muassa kouluun ja urheiluun kiinnittymistä sekä koulu- ja urheilu-uupumusta. Tulosten perusteella urheiluoppilaat ovat pääosin motivoituneita, innokkaita harjoittelijoita ja kilpailijoita ja kehittyvät arjen taitojen oppimisessa. Toisaalta joukossa on myös oppilaita, jotka näyttävät oleva varsin kuormittuneita.

Sekä koulujen ja seurojen yhteistyöhön että oppilaiden hyvinvointiin liittyy vahvasti toimivan kokonaisarjen järjestäminen nuorelle. Tässä on vielä kehitettävää, sillä arvioinnin tulosten perusteella iltaharjoitusten määrää ei toistaiseksi ole pystytty vähentämään ja lisäksi ratkaisut harjoittelun kokonaismäärän ja arjen kokonaiskuormittavuuden hallitsemiseksi näyttävät puuttuvan.

JOHDANTO

Suomen Olympiakomitean koordinoiman kolmivuotisen valtakunnallisen urheiluyläkoulukokeilun toinen lukuvuosi on takana. Kokeilussa on nyt mukana 25 koulua 14 eri kunnasta. Näiden koulujen kanssa kokeilu jatkuu vuoden 2020 kevääseen asti. Myös kokeilun arvioinnin toinen vuosi on päättymässä ja tässä raportissa kerrotaan kokeilun tuloksista toisen kokeiluvuoden osalta. Ennen tätä raporttia on julkaistu elokuussa 2018 kokeilun taustoista ja ensimmäisestä kokeiluvuodesta kertova raportti *Urheiluyläkoulukokeilun arviointi: lukuvuosi 2017–2018 (Nieminen ym. 2018)*. Raportista selviää kokeilua edeltänyt Olympiakomitean työ yläkoulujen toiminnan parissa, urheiluyläkoulukokeilun aloittamiseen vaikuttaneet asiat sekä ensimmäisen kokeiluvuoden tulokset. Ensimmäisen lukuvuoden arvioinnin perusteella tehtiin ensimmäisiä kehittämisehdotuksia kokeiluun sekä suunniteltiin toisen lukuvuoden arviointia niin, että saadaan vastauksia yhä askarruttamaan jääneisiin kysymyksiin ja pystytään entistä paremmin ratkaisemaan mahdollisia kokeilussa esiin nousseita ongelmia.

Urheiluyläkoulukokeilun ensimmäisen lukuvuoden arviointi esiteltiin kokeilun toimijoille rehtoreiden, koordinaattoreiden ja urheiluakatemioiden tapaamisessa Helsingissä syyskuussa 2018. Kokeilun arvioinnin tuloksia käytiin esittelemässä myös Helsingissä Nuorisotutkimuspäivillä syyskuussa 2018 sekä Falunissa Scandinavian Network for Elite Sport -verkoston Talent development -teemaryhmän sessiossa osana SVEBI-kongressia marraskuussa 2018.

Ensimmäisen lukuvuoden arvioinnin tulosten perusteella kokeilu oli lähtenyt hyvin liikkeelle ja yhteiselle työlle ja sisällöille oli ollut selkeä tarve. Yhteinen valintakoe oli ollut käytössä lähes kaikissa kouluissa. Lisäksi noin puolet kouluista oli pystynyt toteuttamaan 7.-luokkalaisten osalta yhden kokeilun keskeisistä sisältötavoitteista eli 10 tuntia viikossa liikuntaa ja urheilua koulupäivän yhteyteen liitettynä. Urheilutoiminnan sisällön osalta yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen määrässä oli ollut paljon eroja, mutta koska lähtötilanne ei ollut tiedossa, ei ollut mahdollista tehdä johtopäätöksiä kokeilun sisältöjen vaikutuksesta yleis- ja lajivalmennuksen määriin kouluissa. Tulosten perusteella kehitettävää oli ollut koulujen ja seurojen välisessä yhteistyössä sekä urheiluoppilaiden hyvinvoinnin seuraamisessa.

Käsillä oleva, urheiluyläkoulukokeilun toisen vuoden arviointi toimii itsenäisenä raporttina, jossa keskitytään pääosin toisen kokeiluvuoden tuloksiin. Koulujen osalta joitakin tuloksia vertaillaan edellisen vuoden toiminnan tuloksiin. Raportin aluksi esitetään Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta sekä yläkoulutoiminnan ohjeistot ja toimintamallit. Tämän jälkeen siirrytään urheiluyläkoulukokeilun toisen lukuvuoden tuloksiin, ensin kokeilukoulujen ja toisena urheiluoppilaiden osalta. Lopuksi esitetään johtopäätökset ja kehittämisehdotukset.

Tämän raportin ilmestyessä urheiluyläkoulukokeilun kolmas ja viimeinen lukuvuosi on käynnistymässä. Viimeisen lukuvuoden aikana kokeilussa kehitetään edelleen sisältöjä koulujen ja Olympiakomitean yhteistyöllä sekä luodaan suuntaa urheiluyläkoulutoiminnan tulevaisuudelle. Arvioinnissa jatketaan koulujen tietojen keräämistä, urheiluoppilaskyselyä sekä syvennetään tietoa urheiluoppilaiden näkemyksistä ja kokemuksista haastattelujen avulla. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus julkaisee urheiluyläkoulukokeilun loppuraportin syksyllä 2020 ja mahdollisesti tuolloin on käytössä tutkimustietoa myös urheiluyläkoulukokeiluun liittyvästä väitöstutkimuksesta. Lisäksi urheiluyläkoulukokeiluun liittyen on valmistunut muutama opinnäytetyö. Urheiluyläkoulukokeilun jälkeen toimijoilla on mahdollisuus pysähtyä miettimään kokeilun arvioinnin tuloksia ja kehittää tulevaisuuden toimintaa tähän tietoon perustuen.

1 URHEILUAKATEMIAOHJELMAN YLÄKOULUTOIMINTA

Urheiluyläkoulukokeilu on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman toimintaa. Urheiluakatemiaohjelma koordinoi paikallisten urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten verkostoa ja pyrkii tukemaan urheilijoiden opiskelujen ja urheilun yhdistämistä. (Olympiakomitea 2019a.) Urheiluakatemiaohjelman toiminta jakautuu urheilijan kaksoisuran näkökulmasta yläkouluhiin, toiselle asteelle, huippuvaiheeseen ja urheilu-uran päättymiseen (Kuvio 1). Tässä luvussa esitetyt tiedot perustuvat joko toiminnan dokumentointiin tai yläkoulutoimijoiden haastatteluihin.



Kuvio 1. Urheilijan kaksoisura Suomessa.

Yläkoulutiimi. Urheiluakatemiaohjelmassa yläkoulutoimintaa toteuttaa yläkoulutiimi, jonka muodostivat syksyllä 2018 Laura Tast (100%:n työaika), Antti Paananen (20%), Kari Seppänen (30%) ja Jari Savolainen (yhteistyössä Urhean kanssa). Keväällä 2019 tiimin kokoonpanossa tapahtui muutoksia ja tiimissä jatkoivat Laura Tast, Antti Paananen ja Jari Savolainen. Uusina jäseninä tiimiin liittyivät asiantuntijoina Susanna Porola Voimisteluliitosta ja Marko Viitanen, Olympiakomitean lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija. Lisäksi Tuomas Törrönen, VAU:n valmennuspäällikkö, osallistui erikseen kutsuttavana asiantuntijana yläkoulutiimin toimintaan. Myös muu urheiluakatemian tiimi työskenteli tarpeen mukaan yhteistyössä yläkoulutiimin kanssa. Tiimin työskentelytapana olivat säännölliset kokoontumiset ja tiimin jäsenillä oli jokaisella oma vastualueensa. Laura Tastilla oli päävastuu kaikesta yläkoulutyöhön liittyvästä kehittämistyöstä, Antti Paananen vastasi vaikuttamistyöstä, Jari Savolaisella oli vastuullaan valtakunnallisen soveltuvuuskokeen kehittäminen ja Susanna Purola vastasi lajinäkökulman tuomisesta kehittämistyöhön. Urheiluakatemiatimin muista jäsenistä Pia Pekosen kanssa tehtiin yhteistyötä yläkouluikäisten valmennukseen liittyen ja Jarno Parikan kanssa koulutusasioissa ja erityisesti yläkoulun ja toisen asteen opiskelun nivelvaiheissa urheilijan polulla.

Taulukossa 1 on kuvattu yläkoulutiimin tavoitteet, toimenpiteet sekä mittarit kokonaisuudessaan vuodelle 2019, kaikkien tavoitteiden ei ole ollut tarkoitus toteutua vielä kevään aikana. Taulukossa on yläkoulutiimin näkemys asioiden etenemisestä: vihreällä tekstillä mittarit, jotka ovat toteutuneet, keltaisella työn alla olevat ja punaisella tavoiteltua hitaammin edenneet.

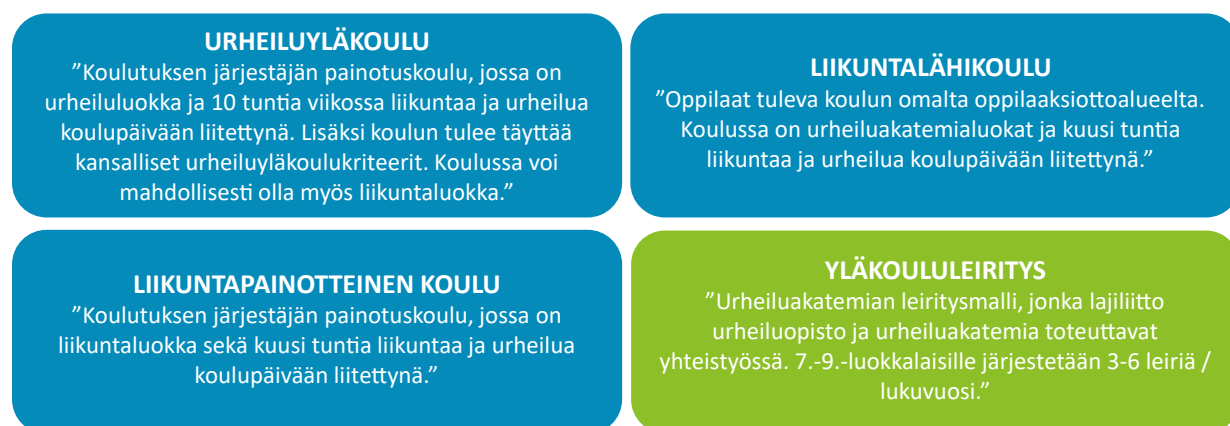
Taulukko 1. Yläkoulutiimin tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2019.

Tavoitteet 2019	Toimenpiteet 2019	Mittarit
Urheiluyläkoulutoiminta kehitty kohti pysyvää valtakunnallista urheiluylä- koulumallia	- Koordinoimme urheiluyläkoulukokeilutoimintaa ja toteutamme kokeilun seurantaan ja arviointia yhteistyössä KIHU:n kanssa - Rakennamme vaikuttamistyön strategian ja toimenpiteet urheiluyläkouluille - Selvitämme eri maiden kaksoisuramalleja valintavaiheen urheilussa (kv. benchmark) - Jalkautamme urheiluyläkouluille luodut toimintamallit ja sisällöt harjoittelun ja elämänlaadun edistämiseen - Materiaalit käännetään ruotsinkielelle - Opettajien osaamista lisätään koulutuksien ja materiaalien avulla	Urheiluyläkoulukriteerit toteutuvat käytännössä / toteutuminen selviää arvioinnin kautta 2. vuoden arviointi on tehty Vaikuttamistyön strategia on valmis ja sitä viedään käytäntöön / liikuntapolitiikassa selonteossa mainittu yläkoulutoiminta Urheiluyläkoulu on tunnistettu osa koulujärjestelmää / OKM ja OPH ei virallista asemaa, kuitenkin toiminnaltaan tunnettu malli, kuntasolla tunnistettu asia lautakuntapäätösten kautta Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus sekä -harjoituskirjat ovat käytössä 25 kokeilukoulussa / ok Ruotsinkieliset kirjat ovat valmiit / 7. ja 8 olemassa Opettajanopas on tehty ja koulutussuunnitelma on toteutunut / syksyn 2019 töitä
Yhteistyö lajien ja koulujen välillä vahvistuu	Lajit mukana yhteistyössä ja linjaukset jalkautuvat paikalliseen seuratoimintaan	30 lajilla on linjaukset yläkoulutoimintaan ja viestivät niistä toimijoilleen / n. 20 liittoa, yläkoululeirityksessä 40 lajia
Urheiluakatemioiden yläkouluverkosto laajenee, yhteiset sisällöt otetaan käyttöön ja toiminnan laatu kehittyy	- Rakennetaan urheiluakatemioiden kanssa seutukuntatyön konsepti ja toimintamalli - Rakennetaan KIHU:n kanssa seurannan ja arvioinnin työkalut yläkouluverkostolle - Ohjeisto ja kriteerit päivitetään - Valtakunnallista soveltuvuuskoetta laajennetaan useiden kuntien käyttöön - Yritysyhteistyön avulla saaduilla resursseilla lisätään monipuolista valmennusta koulupäivien yhteyteen - Järjestetään valtakunnallinen yläkouluseminaari	Urheiluakatemiolla on suunnitelmat yläkouluverkoston laajentamiseen seutukunnissaan tietokanta Ohjeisto ja kriteerit on päivitetty / leiritys tehty, yläkoulut ensi vuonna 20 kunnalla on valtakunnallinen soveltuvuuskoee käytössä / 25 valmentajaa saa palkkatukea /27 palkkatukea syksystä Yläkouluseminaari on pidetty
Yhtenäiseen yläkoululeiritysmaaliin sitoudutaan	- Yläkoululeirityksen toimintaa yhdenmukaistetaan ja laatua kehitetään yhteistyössä lajien kanssa - Yhteiset sisällöt otetaan käyttöön kaikissa leiritystä järjestävissä urheiluopistoissa	Yläkoululeirityksen kriteerit toteutuvat urheiluopistoilla yhteistyössä lajien kanssa / koko ajan enemmän Kasva urheilijaksi -sisällöt ovat käytössä / ok

Yläkoulutiimin arvion mukaan urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta tunnistettiin urheiluakatemioissa ja yleisesti urheilutoimijoiden parissa varsin hyvin. Tähän oli osasyynä todennäköisesti urheiluyläkoulukokeilun toiminta. Yläkoulutoimintaa pidettiin kiinnostavana ja toiminta vakiintui ja laajeni koko ajan. Lisäksi ymmärrys yläkoulutoiminnan arvosta ja mahdollisuuksista lisääntyivät urheilutoimijoiden kesken lajiliitto- ja seuratasolla. Urheilutoimijoiden vuoropuhelu Opetushallituksen ja opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa oli sujuvaa ja Nuorelle siivet -kampanja sekä valmentajapalkkatuki olivat onnistuneita toimia. Lisäksi vuosittain keväällä järjestettävä yläkouluseminaari oli vakiinnuttanut asemansa ja seminaari kiinnosti laajasti koulujen, kuntien ja urheilujärjestöjen toimijoita. Kehitettävää löytyi vielä erityisesti laji- ja seurayhteistyön lisäämisestä.

1.1 Ohjeistot ja toimintamallit

Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan mallit voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen; kouluilla tapahtuvaan toimintaan sekä urheiluopistoilla toteutettavaan yläkoululeiritykseen. Kouluissa toimintaa toteutetaan kolmen eri mallin 1) urheiluyläkoulu, 2) liikuntapainotteinen koulu ja 3) lähiliikuntakoulu kautta. Malleista on kerrottu tarkemmin urheiluyläkoulukokeilun ensimmäisen lukuvuoden arvioinnissa (ks. Nieminen ym. 2018, 13-15) ja tässä raportissa esitellään vain perustiedot eri toimintamalleista (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Urheiluakatemioiden yläkoulujen toimintamallit. (Olympiakomitea 2019b.)

Yläkoulutoimintaa ohjaavat **Urheiluakatemiaohjelman yleisohjeisto sekä urheiluyläkoulun, liikuntapainotteisen, liikuntalähikoulun ja leiritysmallin ohjeisto** (ks. Nieminen ym. 2018, 13-15.) Urheiluyläkouluohjeisto on kokeilun kannalta tärkeä kokeilukoulujen toimintaa ohjaava dokumentti ja se määrittelee urheiluyläkoulun tavoitteet (kuvio 3). Osa tavoitteista on sellaisia, jotka toteutuvat jo kokeilun aikana, kun taas osa on tarkoitus toteuttaa pidemmällä aikavälillä. Urheiluyläkouluohjeistossa mainittu koulukohtainen OPS-teksti löytyy liitteestä 1.

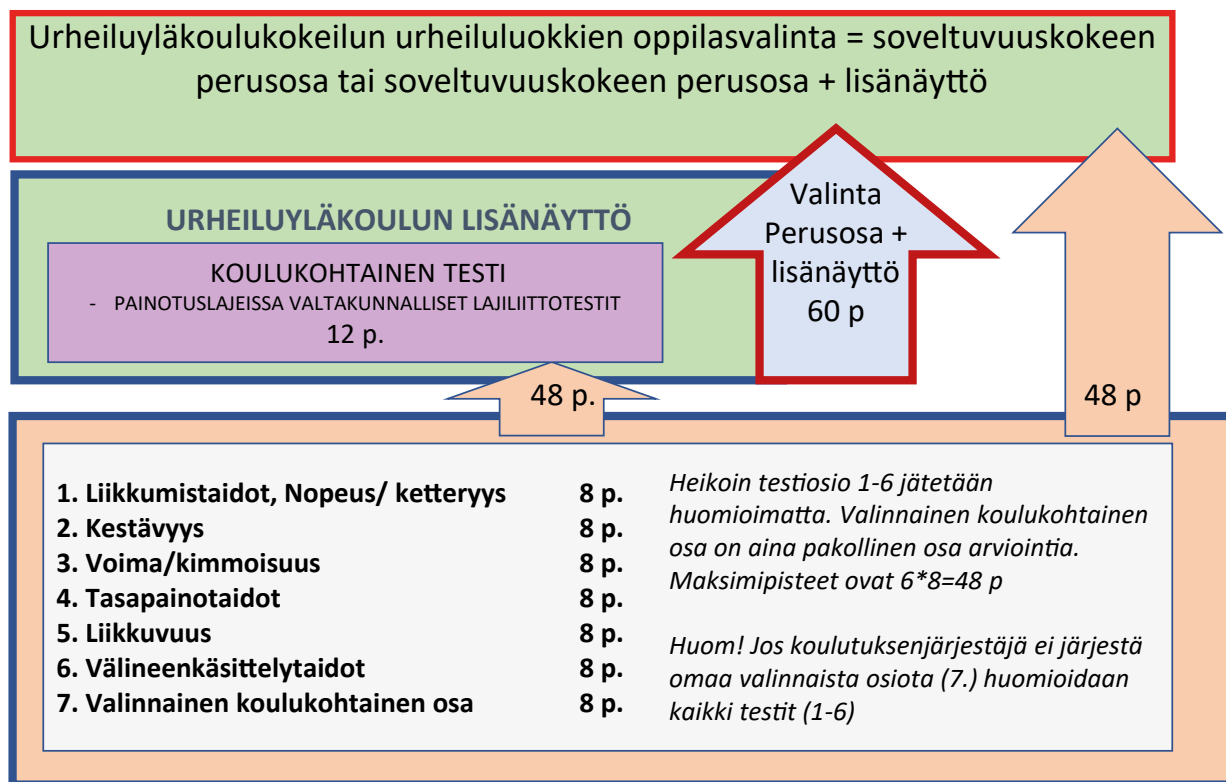
- Urheilukoulun tavoite on mahdollistaa liikuntaa/urheilua 10h->/koulu vko klo 8-16 välillä (esim. 7.lk/6-10, 8.lk/8-10vkt, 9.lk/10->vkt)
- Kiinteä lajiliitto ja seurayhteistyö, mahdollisia painopistelajeja (Urheilijan polku, koulu-lajiliitto-seura sopimus)
- Liikunnanopettajat ja opettajavalmentajat 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 kehittämisohjelmassa
- Urheilukoulutoiminta on määritelty koulukohtaisessa OPS:ssa

Kuvio 3. Urheiluyläkoulun ohjeisto.

1.2 Sisällöt

Valtakunnallinen soveltuvuuskoe. Erilaisia soveltuvuus- ja valintakokeita on käytetty pitkään valintamenetelmänä liikuntapainotteisille luokille (ks. Kangaspunta & Kujanpää 2009). Valtakunnallisen soveltuvuuskokeen taustalla oli ajatus samanlaisen, vertailukelpoisen soveltuvuuskokeen luomisesta. Näin pyrittiin varmistamaan, että joka puolella Suomea liikunta- ja urheiluluokille pääsisi samoin perustein. Aikaisemmin monet pääsykokeet olivat vahvasti johonkin tiettyyn lajiin painottuneita. Yläkoulutoimintaa taustoittavan haastattelun mukaan kertyneiden kokemusten sekä tutkimustiedon valossa soveltuvuuskokeissa haluttiin sittemmin korostaa monipuolisia taitoja. Soveltuvuuskokeet perustuvat tutkittuun tietoon ja niitä on kehitetty edelleen myös osana urheiluyläkoulukokeilua.

Valtakunnallisesta soveltuvuuskokeesta luotiin erilaiset mallit liikuntapainotteisille yläkouluille ja urheiluyläkouluille. Merkittävin ero malleissa oli kuviossa 4 näkyvä urheiluyläkoulun lisänäyttötести, joka oli koulukohtainen testi. Koulun painotuslajeissa koulukohtaisena testinä voi olla myös valtakunnallinen lajiliittotesti. Liikuntapainotteisen luokan pääsykokeessa maksimipistemäärä oli 48 pistettä ja urheiluyläkoulun kokeessa 60 pistettä. (Olympiakomitea 2019d.)



Kuvio 4. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe, liikuntapainotteiset koulut ja urheiluyläkoulut. (Olympiakomitea 2019d.)

Kasva Urheilijaksi -sisällöt. Kasva urheilijaksi sisältökokonaisuutta rakennettiin kevästä 2015 lähtien Olympiakomitean koordinoiman yläkoulutyöryhmän toimesta. Sitten työ on siirtynyt yläkoulutiimin 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. (Yläkouluseminaari 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: 1) monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, 2) psyykkiset taidot ja elämäntaidot, 3) lajivalmentautuminen. Kokonaisuudet on purettu tarkempaan osiin kuvion 5 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 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 into	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämännhallinta Reilu peli	

Kuvio 5. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset (Urheiluakatemiaohjelma 2018)

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 elämännhallintaa. 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 2 (Yläkouluseminaari 2016).

Taulukko 2. Kasva urheilijaksi -sisältöjen tuntipainotusten suositukset eri vuosiluokilla.

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

Kasva urheilijaksi -sisältöjen tueksi on valmistettu liikunnanopettajille suunnattu Kasva Urheilijaksi -materiaali ja urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien luokkien oppilaille tarkoitetut Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat 7.-, 8.- ja 9.-luokkalaisille. Yläkoulutoimintaa taustoittavan haastattelun mukaan 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.

1.3 Muu toiminta

Verkostot. Olympiakomitean yläkouluverkostoon kuului keväällä 2019 noin 200 yläkoulua eri puolilta Suomea. Verkostossa mukana oleviin kouluihin pidettiin yhteyttä säännöllisen uutiskirjeen avulla. Merkittävä osana verkoston työtä oli vuodesta 2015 lähtien järjestetty yläkouluseminaari, joka kokosi yhteen yläkoulutoiminnassa mukana olevia ja toiminnasta kiinnostuneita kouluja, kuntia, lajeja ja seuroja. Kevään 2019 yläkouluseminaari järjestettiin Helsingissä ja mukana oli noin 200 toimijaa eri puolilta Suomea.

Tietokanta. Keväällä 2018 kerättiin ensimmäisen kerran oppilasmääriin ja toimintaan liittyviä tietoja yläkouluverkostossa mukana olevilta kouluilta. Tiedot saatiin 51 koululta. Tietojen keräystä jatketaan keväällä 2019. Tietokannan tarkoitus on kerätä valtakunnallisesti yhtenäistä tietoa yläkoulujen urheilu- ja liikuntapainotteisesta toiminnasta. Tietokantaan kerättävät tiedot löytyvät liitteestä 2.

Yritysyhteistyö ja Nuorelle Siivet -kampanja. Olympiakomitean kehittämän yritysyhteistyömallin ja Nuorelle siivet -kampanjan tuotoilla tuettiin urheiluakatemioiden yläkouluikäisten valmennusta. Nuorelle Siivet oli lahjoituskampanja, jossa kuka tahansa pystyi lahjoittamaan rahaa urheiluakatemioiden yläkouluikäisten urheilijoiden valmennukseen (Nuorelle siivet 2019.) Vuoden 2019 aikana tukea suunniteltiin suunnattavan erityisesti yläkoulutoimintaan. Yritysyhteistyön tarkoituksena oli ohjata lisäresursseja yläkoulutoiminnassa mukana olevien valmentajien palkkaukseen. (Olympiakomitea 2019c.) Valmentajapalkkauksen tukimallia pilotoitiin vuoden 2018 aikana, jolloin tukea myönnettiin 15 valmentajalle. Keväällä 2019 tukea myönnettiin 27 valmentajalle yhteensä 70 000 euroa. Osa näistä valmentajista sai tukea jo edellisenä vuonna ja osa oli uusia valmentajia. Valmentajapalkkauksen perusideana oli lisätä monipuolista valmennusta koulupäivien yhteyteen. Tätä valmennusta tekivät esimerkiksi liikunnanopettajat ja seurojen valmentajat. Tuen avulla mahdollistettiin paikallisesti 2 x 2 tuntia uutta toimintaa viikossa. Valmennuksen sisältöjä ohjasivat Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset. Yritysyhteistyön avulla saatiin myös lahjoitettua kouluille Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoja.

2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU, LUKUVUOSI 2018–2019

Urheiluyläkoulukokeilun toinen vuosi käynnistyi siis positiivisissa tunnelmissa. Tässä luvussa luodaan katseet kokeilun toisen vuoden toimintaan. Urheiluyläkoulukokeilua koskeva osuus jakautuu kolmeen osa-alueeseen eli kokeilun valtakunnalliseen työhön, kokeilukoulujen toimintaan sekä kokeilussa mukana oleviin oppilaisiin.

2.1 Kokeilun valtakunnallinen työ

Urheiluyläkoulukokeilu on kolmivuotinen valtakunnallinen hanke, jota koordinoi Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma. Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimin vastuulla on viedä kokeilua eteenpäin valtakunnallisella tasolla ja huolehtia omalta osaltaan kokeilun etenemisestä. Olympiakomitea on yhteistyössä eri asiantuntijoiden kanssa tuottanut kokeilussa käytössä olevat sisällöt ja sen vastuulla on myös sisältöjen kehittäminen yhteistyössä koulujen ja asiantuntijoiden kanssa.

2.1.1 Kokeilun tavoitteet ja toimenpiteet

Urheiluyläkoulukokeilun tavoitteena on luoda valtakunnallinen malli urheiluyläkoulutoimintaan ja mallin avulla mahdollistaa urheilevan oppilaan hyvän päivän rakentuminen. Mallin rakentumista tavoitellaan seuraavien kokonaisuuksien kautta:

- Soveltuvuuskokeena Olympiakomitean hyväksymä valtakunnallinen soveltuvuuskoe
 - Kokeiluun liittyen on luotu valtakunnallinen soveltuvuuskoe, jota käytetään urheiluoppilaiden valinnassa kokeiluun osallistuvissa kouluissa.
- Kasva urheilijaksi -valinnaisuuden (2h/vko) lisääminen kokeiluryhmien viikko-ohjelmaan
 - 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. (Suomen Olympiakomitea 2016.) Suunnitelmana on ollut, että Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjat toimivat kurssin oppimateriaalina.
- Koulu mahdollistaa koulupäivän yhteyteen (klo 8-16 välillä) liikuntaa ja urheilua 10 tuntia
 - 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 on tarkoitus saada enemmän aikaa levolle ja koulu-tehtäville.
- Digioppimishanke kokeiluryhmällä koulun määrittelemällä tavalla.
 - 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.)

Edellä mainittujen päätavoitteiden lisäksi kokeilussa tavoitellaan seuraavia asioita:

- Selvitetään muun muassa terveystiedon, kotitalouden, liikunnan ja oppilaanohjauksen oppisisältöjä urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta.
- Päätetään, tullaanko esittämään opetussuunnitelman valtakunnallisiin sisältöihin ja tavoitteisiin ilmiöajattelun perusteella muutosta.
- Kehitetään valtakunnallista soveltuvuuskoetta.
- Suoritetaan seuranta ja arviointia.
- Oppilaanohjauksen viikko-opetustuntimäärän lisäys 8. ja 9. luokalle digi- ja etäopiskelun ja urheilun huomioivan jatko-opiskelun yksilölliseen ohjaamiseen. (Urheiluakatemiaohjelma 2017.)

Urheiluyläkoulukokeilun tavoitteiden toteutumista tarkastellaan tarkemmin kokeilukoulujen itsearviointia käsittelevässä luvussa.

2.1.2 Lukuvuoden onnistumiset ja haasteet

Urheiluyläkoulukokeilun toinen lukuvuosi eteni urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimin näkökulmasta katsottuna varsin hyvin. Suurimpana onnistumisena yläkoulutiimin jäsenen haastattelussa nousi esiin kokeilukoulujen ja urheiluakatemioiden sitoutumisen korkea taso kokeilun toteuttamisessa ja kehittämisessä. Kokeilemalla kehittäminen koettiin hyväksi toimintatavaksi. Koulut innovoivat sellaisia toimintatapoja, joita ei todennäköisesti olisi noussut esiin, jos toimintaa olisi rajoitettu liian tiukasti kokeilun alussa. Tavoitteena oli, että kokeilun aikana syntyy uusia oivalluksia toiminnan toteuttamiseksi. Näitä olivat esimerkiksi Urheilijaksi kasvaminen -valinnaisuuden erilaiset toteutustavat. Kokeilun käytössä ei ole ollut ulkopuolista resurssia, ja näin ollen toiminta rakentui koulujen omien päätösten mukaisesti. Vaikka urheiluyläkoulukokeilun kouluihin ei ollut valmentajapalkkatuen lisäksi tarjolla muita ulkopuolisia resursseja, osa kouluista pystyi silti kehittämään uutta toimintaa omilla resursseillaan.

2.1.3 Urheiluyläkoulukiertue

Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimin jäsenet jatkoivat lukuvuoden 2018–2019 aikana edellisenä keväänä aloitettua koulukiertuetta. Keväällä 2018 vierailut tehtiin kymmeneen kouluun (Nieminen ym. 2018, 21). Vierailujen aikana tutustuttiin koulujen toimintaan ja henkilökuntaan. Toiminnan kokonaiskuvan muodostamiseksi tapaamisissa hyödynnettiin kokeilun ensimmäisen vuoden aikana kerättyjä itsearviointilomakkeita. Lukuvuoden 2018–2019 aikana vierailtiin seuraavissa 13 koulussa:

- Talvisalon koulu, Savonlinna (16.8.2018)
- Kastellin koulu, Oulu (28.8.2019)
- Leppävaaran koulu, Espoo (4.9.2018)
- Lauttasaaren yhteiskoulu, Helsinki (3.9.2018)
- Pasilan peruskoulu ja Pukinmäenkaaren peruskoulu, Helsinki (5.9.2018)
- Puistopolun koulu ja Herttoniemen yhteiskoulu, Helsinki (10.9.2018)
- Haagan peruskoulu, Helsinki (11.9.2018)
- Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki (12.9.2018)
- Vasaramäen koulu, Turku (19.9.2018)
- Onkilahden yhtenäiskoulu, Vaasa ja Korsholms Högstadium, Mustasaari (29.10.2018)

2.1.4 Tutkimusyhteistyö

Urheiluläkoulukokeiluun liittyvä tutkimusyhteistyö jatkui myös lukuvuoden 2018–2019 aikana. Arvioinnin toteuttamisvastuu oli Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUlla ja kokeiluun liittyvää tutkimusta tehtiin yhteistyössä Åbo Akademin ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Åbo Akademiassa oli käynnissä väitöstutkimus, jossa seurattiin syksyllä 2017 aloittaneita urheiluläkoulukokeiluun osallistuvia sekä verrokkiryhmään kuuluvia oppilaita. Tutkimus jatkuu kokeilun loppuun saakka. Kerättyä aineistoa hyödynnettiin väitöstutkimuksen lisäksi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden opinnäytetöissä. Tähän mennessä on valmistunut neljä opinnäytetystä (taulukko 3).

Taulukko 3. Urheiluläkoulukokeilun tutkimusyhteistyön valmistuneet opinnäytetyöt

TEKIJÄ	AIHE
Hakomäki, V. 2019.	Urheiluläkoulun soveltuvuuskokeisiin osallistuneiden nuorten motoriset perustaidot.
Jousmäki, H. & Malinen, M. 2019	Urheiluläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten koulumenestys ja siihen yhteydessä oleva tekijät.
Kiihamäki, P. & Riikilä, M. 2019.	Urheiluläkoulukokeiluun ja normaaliin perusopetukseen osallistuvien seitsemäsluokkalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja sen yhteys koulumenestykseen.
Suoraniemi, S. & Porttikivi, P. 2018.	Urheiluläkoululaisten liikunta-aktiivisuus ja koettu fyysinen toimintakyky.

2.2 Kokeilukoulujen toiminta

2.2.1 Aineistonkeruu

Urheiluläkoulukokeilussa aloitti syksyllä 2017 19 koulua 12 eri kunnasta. Kokeilussa mukana olevien koulujen määrä kasvoi lukuvuoden 2017–2019 aikana ja syksyllä 2018 kokeilussa oli mukana 25 koulua 19 eri kunnasta. Tämä oli myös kokeiluun osallistuvien koulujen lopullinen määrä. Kokeilussa mukana olevat koulut ja kokeiluun osallistuvien oppilaiden määrä luetellaan taulukossa 4. Kaikista kouluista ei palautunut arvioinnissa käytettyjä itsearviointilomakkeita. Näiden koulujen osalta taulukossa on maininta ”tietoja ei käytettävissä”. Korsholm högstadium ei vielä tänä vuonna ollut mukana arvioinnissa.

Taulukko 4. Urheiluläkoulukokeiluun osallistuvat koulut ja itsearvioinnin täyttäneiden koulujen osalta myös oppilasmäärät.

Koulun nimi	Koulun oppilasmäärä	Kokeiluun osallistuvien 7.-luokkalaisten määrä		Kokeiluun osallistuvien 8. luokkalaisten määrä	
		Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
Haagan peruskoulu, Helsinki	241	2	20	9	13
Hatanpään koulu, Tampere	450	17	27	15	20
Hatsalan klassillinen koulu, Kuopio	732	11	13	12	12
Herttoniemen yhteiskoulu, Helsinki	Tietoja ei käytettävissä				
Jynkänlahden koulu, Kuopio	Tietoja ei käytettävissä				
Kastellin koulu, Oulu	430	35	36	37	37
Kesämäen koulu, Lappeenranta	390	7	9	5	14
Kilpisen koulu, Jyväskylä	520	12	12	12	13

Kimpisen koulu, Lappeenranta	600	10	10		
Korsholm högstadium, Mustasaari	Ei mukana arvioinnissa				
Kuninkaanhaan koulu, Pori	440	24	25	24	21
Langinkosken koulu, Kotka	302			2	18
Lauttasaaren yhteiskoulu, Helsinki	Tietoja ei käytettävissä				
Leppävaaran koulu, Espoo	223	15	32	20	27
Onkilahden yhtenäiskoulu, Vaasa	504	11	9	11	5
Pasilan peruskoulu, Helsinki	197	12	5	1	1
Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki	442	13	12	12	13
Puistopolun peruskoulu, Helsinki	281	13	13	16	15
Pukimäenkaaren peruskoulu, Helsinki	Tietoja ei käytettävissä				
Salpausselän koulu, Lahti	590	9	15	10	15
Sammon koulu, Tampere	421	27	35	34	33
Talvisalon koulu, Savonlinna	415	4	17	6	17
Tesoman koulu, Tampere	421	19	29	24	24
Vasaramäen koulu, Turku	300	26	25	22	29
Viitaniemen koulu, Jyväskylä	Tietoja ei käytettävissä				
YHTEENSÄ	7899	267	344	272	327

Tietoa koulujen toiminnasta kerättiin myös toisen lukuvuoden aikana kouluille suunnatuilla itsearviointilomakkeilla (Liite 3). Itsearviointilomaketta muokattiin hieman edellisen vuoden kokemusten, johtopäätösten ja saadun palautteen pohjalta, mutta pääosin lomake säilyi ennallaan. Kouluilla oli edelleen lomakkeen täyttämisen sijaan mahdollisuus kertoa toiminnastaan myös videon avulla, mutta tähän mahdollisuuteen ei tartuttu.

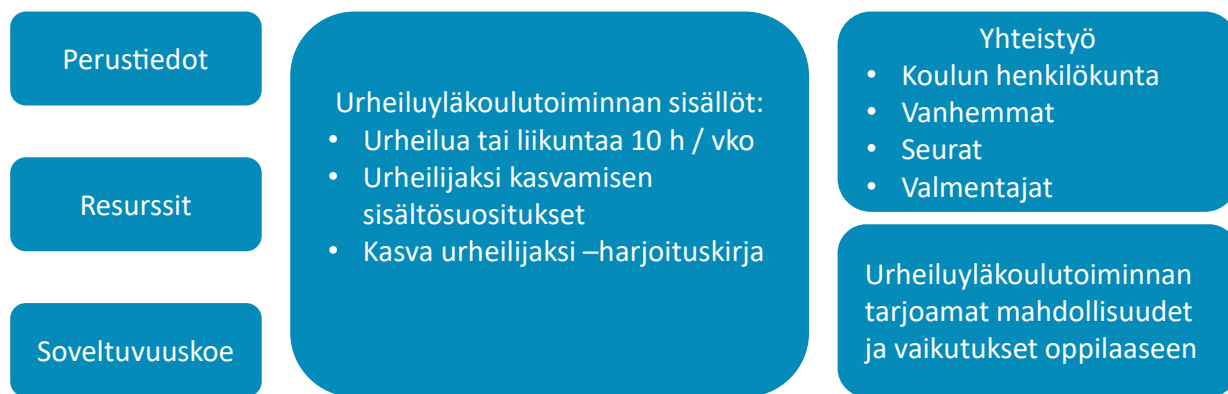
Tässä raportissa itsearvioinnista kertova osuus koskee lukuvuoden 2018–2019 toimintaa, jota verrataan vain vähän edellisen lukuvuoden raportin itsearviointiosuuteen. Luvun rakenne on kuitenkin pääpiirteittäin edellisvuoden kaltainen, joten halutessaan lukija voi itse suorittaa vertailua eri lukuvuosien välillä. Tulee kuitenkin huomioida, että tänä vuonna itsearvioinnin palauttaneita kouluja oli viime vuotta vähemmän, eivätkä kaikki viime vuonna itsearvioinnin täyttäneet koulut palauttaneet itsearviointia tänä vuonna ja päinvastoin. Taulukosta 5 näkyy itsearviointien ja niihin liittyvien lukujärjestysten palautus per koulu. Kaksi kokeiluun osallistuneista kouluista ei ole tähän mennessä toimittanut mitään arvioinnissa käytettäviä tietoja. Toinen näistä koulusta tuli mukaan vasta kokeilun toisena vuonna, eikä koululta vielä pyydetty tietoja arviointia varten. Kahdeksan kouluista on toimittanut tietoja vain yhtenä vuonna. Kokeilussa mukana olleista 25 koulusta 15 koulua on toimittanut kaikki arvioinnissa pyydetty tiedot.

Taulukko 5. Tiedot koulujen toimittamista arviointidokumenteista.

Koulu	Itsearviointi 2017–2018	Lukujärjestys 2017–2018	Itsearviointi 2018–2019	Lukujärjestys 2018–2019	
				7.lk	8.lk
1	x	x	x	x	x
2	x	x	x	x	x
3	x	x	x	x	x
4	x	x	x	x	x
5	x	x	x	x	x
6	x	x	x	x	x
7	x	x	x	x	x
8	x	x	x	x	x
9	x	x	x	x	x
10	x	x	x	x	x
11	x	x	x	x	x
12	x	x	x	x	x
13	x	x	x	x	x
14	x	x	x	x	x
15	x	x	x	x	x
16	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana kokeilussa	x	x	x
17	x	x	x		
18	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana kokeilussa	x		x
19	x	x			
20			x	x	
21	x	x			
22	x	x			
23	x	x			
24	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana aineistonkeruussa		
25	Ei toimitettu mitään tietoja				

Itsearviointiin täytti toisen lukuvuoden osalta 19 koulua, joka oli yksi vähemmän kuin edellisenä lukuvuonna. Kaikki itsearviointiin palauttaneet koulut eivät vastanneet lomakkeessa esitettyihin avoimiin kysymyksiin. Itsearviointilomakkeen osana olleen lukujärjestyspohjan palautti sekä 7.- että 8.-luokkalaisten osalta 14 koulua. Yksi koulu palautti lukujärjestyksen pelkästään 7.-luokkalaisten ja yksi koulu pelkästään 8. luokkalaisten osalta.

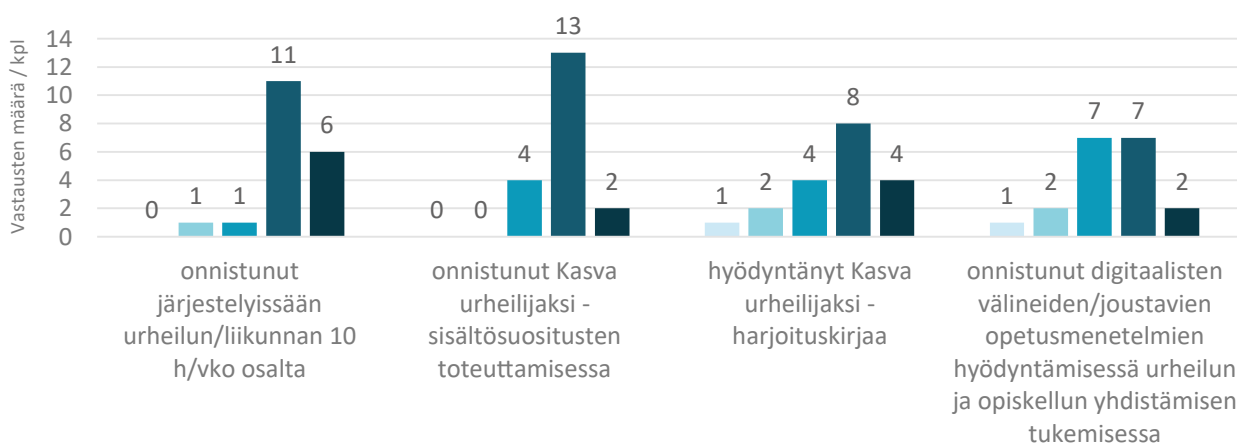
Itsearviointilomakkeen tiedot jaettiin edellisen vuoden tapaan kuuteen kokonaisuuteen (Kuvio 6). Arvioinnin tulososio rakentuu tämän jaottelun mukaisesti.



Kuvio 6. Itsearviointilomakkeen sisältö.

2.2.2 Urheiluyläkoulukokeilun toiminnalliset sisällöt

Urheiluyläkoulukokeilun keskeisenä osa-alueena olivat kuviossa 7 esitellyt urheiluyläkoulutoiminnan sisällöt. Kouluja pyydettiin itsearvioinneissaan arvioimaan, miten hyvin ne olivat onnistuneet kokonaisuudessaan eri sisältöalueiden toteuttamisessa. Kuviosta nähdään, että koulut olivat omasta mielestään onnistuneet eri sisältöalueiden toteuttamisessa pääosin vähintäänkin melko hyvin. Parhaiten oli onnistuttu Kasva urheilijaksi -sisältösuositusten toteuttamisessa ja eniten kehitettävää oli digitaalisten välineiden ja joustavien opetusmenetelmien hyödyntämisessä.



Kuvio 7. Koulujen onnistuminen kokeilun eri sisältöalueiden toteuttamisessa ja hyödyntämisessä (n=19).

Soveltuvuuskoe

Valtakunnallisen soveltuvuuskokeen toteutti kokonaan 18 itsearviointiin vastanneista 19 koulusta. Yksi koulu toteutti soveltuvuuskokeen osittain. Valtakunnallisen soveltuvuuskokeen lisäksi koulukohtaisen testin toteutti 15 koulua. Koulukohtaisen testin sisältö vaihteli kouluittain. Yhdeksän koulun testi sisälsi välineenkäsittelyosion, kahdessa koulussa oli käytössä uintitesti, kahdessa muussa koulussa lyhyt juoksupuutesti ja viidessä koulussa kehonhallintaa mittaava osio. Koulukohtaiset soveltuvuuskokeet on esitelty tarkemmin liitteessä 4

Kokemukset valtakunnallisesta soveltuvuuskokeesta olivat edellisen lukuvuoden tapaan pääosin myönteisiä. Kokeiden järjestäminen vaati kouluilta paljon työtä ja järjestelyjä, mutta vastausten perusteella koe pitäisi säilyttää riittävän kattavana mittaamaan monipuolisesti oppilaiden fyysisiä valmiuksia. Koulut pitivät hyvänä myös sitä, että soveltuvuuskokeen tehtävät olivat etukäteen nähtävillä ja oppilailla oli mahdollisuus harjoitella koetta varten. Soveltuvuuskokeisiin harjoittelemisen ja niissä pärjääminen mittasi omalta osaltaan myös oppilaiden motivaatiota ja loi erilaisen urheilutaustan omaaville oppilaille mahdollisuuden menestyä kokeissa harjoittelemalla. Soveltuvuuskokeen läpinäkyvyys ja selkeät valintakriteerit tekivät kokeesta koulujen mielestä oikeudenmukaisen ja sekä pisteytys että ohjeistus parantuivat vuosi vuodelta.

Soveltuvuuskoe sai myös kritiikkiä ja parannusehdotuksia. Soveltuvuuskokeen järjestäminen vaati onnistuakseen paljon henkilökuntaa, aikaa, resursseja ja tiloja. Kokeita pidettiin monipuolisina, mutta voimakkestävyyssosion arviointiskaala aiheutti edelleen joissakin koulussa ongelmia. Käytännössä monet hakijat saivat juuri tästä osiosta heikoimmat pisteet ja osio karsiutui monilla pois. Lisäksi kokeiden nähtiin jossain määrin suosivan voimistelutaustaisia urheilijoita. Koulukohtaisessa testissä käytetty palloiluosio oli tasapainottanut kokeiden sisältöä. Yksi koulu toi esiin huolen siitä, että oppilaiden akateemisia valmiuksia ei mitata millään tavalla. Kuitenkin urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen on jo yläkouluikäiselle vaativa yhtälö ja koulun vastauksen perusteella oppilailla olisi hyvä olla tietynlaiset akateemiset valmiudet.

Urheilua tai liikuntaa 10h viikossa

Yksi urheiluyläkoulukokeilun sisällöllinen tavoite oli mahdollistaa nuorille urheilijoille vähintään 10 tuntia urheilua tai liikuntaa viikossa klo 8-16 välillä koulupäivään kytkettynä. Lukuvuoden 2017–2018 arvioinnin tulosten perusteella 10 tuntia urheilua ja liikuntaa oli pystytty mahdollistamaan jo 7.-luokkalaisten osalta suurimmassa osassa kouluja, ja joissakin kouluissa tuntimäärä oli jo ylitetty (Nieminen ym. 2018, 26.)

Lukuvuoden 2018–2019 itsearvioinneissa koulut kertoivat urheilun ja liikunnan järjestämisestä lukujärjestyspohjien avulla erikseen 7.- ja 8.-luokkalaisten osalta. Lukujärjestyksen palautti molempien luokka-asteiden osalta 15 koulua. Koulut kertoivat jokaisesta tunnista toteuttajatahon, toteutusmuodon, sisällön ja resursoinnin. Koulujen toimittamat 7.-luokkalaisten lukujärjestykset löytyvät liitteestä 5, ja 8.-luokkalaisten liitteestä 6, ilman koulukohtaisia tunnistetietoja.

Lukujärjestyksen suunnitteluun liittyvänä asiana kouluilta kysyttiin urheiluluokkalaisten jakautumista luokka-asteella. Noin 60 prosentissa kouluja kaikki yhden luokka-asteen urheilijat olivat samalla luokalla ja noin 40 prosentissa kouluja eri luokilla. Oppilaiden sijoittuminen eri luokille aiheutti joissakin kouluissa haasteita lukujärjestyksen suunnittelussa.

Koulujen toimittamista lukujärjestyksistä muodostettiin niin sanotut summalukujärjestykset. Summalukujärjestyksiä laadittiin kolme kappaletta, yksi kuvaamaan kaikkea liikunta- ja urheilutoimintaa, yksi koulun omaa liikunta- ja urheilutoimintaa ja yksi koulun ulkopuolista liikunta- ja urheilutoimintaa. Summalukujärjestykset laadittiin erikseen 7.- ja 8.-luokkalaisten osalta. Värit skaalautuvat summalukujärjestyksessä tummasta vaaleaan. Mitä tummempi väri, sitä useampi koulu järjesti toimintaa kyseisenä ajan-kohtana urheilu- ja liikuntatoimintaa.

Kouluista 17 kertoi onnistuneensa liikunnan ja urheilun 10 viikkotunnin järjestämisessä melko hyvin tai hyvin (kuvio 7). Kaikki koulut eivät onnistuneet 10 tuntia vielä järjestämään, eikä se kaikissa kouluissa ollut vielä edes tavoitteena.

7.-luokkalaisten lukujärjestykset

7. luokkien summalukujärjestyksistä (kuviot 8-10) nähdään liikunta- ja urheilutoiminnan painottuvan erityisesti aamuihin. Maanantai oli kokonaisuudessaan selvästi suosituin ajankohta koulun oman toiminnan järjestämiselle, kun taas koulun ulkopuolista toimintaa järjestettiin useimmin tiistai- ja torstaiaamuina.

KAIKKI TOIMINTA

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

Kuvio 8. Koulujen summalukujärjestys 7.lk, kaikki liikunta- ja urheilutoiminta (n=15).

KOULUN OMA TOIMINTA

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

Kuvio 9. Koulujen summalukujärjestys 7.lk, koulun oma liikunta- ja urheilutoiminta (n=15).

KOULUN ULKOPUOLINEN TOIMINTA

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

Kuvio 10. Koulujen summalukujärjestys 7.lk, koulun ulkopuolinen liikunta- ja urheilutoiminta (n=15).

Koulujen mahdollistamat liikunta- ja urheilumäärät vaihtelivat 7.-luokkalaisten osalta neljästä tunnista 10 tuntiin viikossa. Vähimmillään 7.-luokkalaisten pystyttiin järjestämään kaksi opetussuunnitelman mukais- ta liikuntatuntia sekä kaksi seuravalmennustuntia. Enimmillään (7 koulua) taas järjestettiin 10 tuntia. Toi- minnan järjestämisessä hyödynnettiin tällöin kerhoressurssia, OPS:n mukaisia ja valinnaisia liikuntatunteja, seuravalmennusta ja pitkiä välitunteja. Erikseen nimettyjä Kasva urheilijaksi -tunteja järjestettiin kuudessa koulussa. Loput (7 kpl) lukujärjestyksen toimittaneista kouluista onnistuivat järjestämään liikuntaa ja urhei- lua kuudesta yhdeksään tuntia viikossa. Kahden koulun osalta lukujärjestyksissä oli periaatteessa järjestetty mahdollisuus liikkua jopa enemmän kuin 10 tuntia. Näistä toisen koulun lukujärjestyksessä oli runsaasti (12 tuntia / 6 kertaa) mahdollisuuksia osallistua seurojen järjestämään harjoitteluun. Näiden harjoitusikku- noiden hyödyntäminen oli sitten lajista ja yksilöstä riippuvaa. Toisessakin koulussa oli paljon aikaikkunoita seuraharjoitteluun, lisäksi ns. aikaikkunoita käytettiin myös OPS:n mukaiseen liikuntaan. Käytössä oli pari- opettajuuden malli, jonka avulla oli mahdollista järjestää eriytettyä liikuntaa. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että oppilailla oli OPS:n mukaista liikuntaa kolme tuntia viikossa, mutta ryhmien koko saattoi vaihdella.

8.-luokkalaisten lukujärjestykset

Myös kahdeksaluokkalaisten osalta suosituimmat ajankohdat liikunta- ja urheilutoiminnan järjestämi- selle olivat aamupäivät (kuviot 11-13). Koulujen oman toiminnan osalta suosituimmat ajankohdat ja- kautuivat varsin tasaisesti kaikille aamuille ja ylipäätään hieman tasaisemmin koko kouluviikolle kuin 7. luokkien kohdalla. Koulujen ulkopuolisen toiminnan osalta taas tiistai- ja torstaiaamut olivat 7.-luokan tapaan suosituimpia ajankohtia.

KAIKKI TOIMINTA

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

Kuvio 11. Koulujen summalukujärjestys 8.lk, kaikki liikunta- ja urheilutoiminta (n=15).

KOULUN OMA TOIMINTA

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

Kuvio 12. Koulujen summalukujärjestys 8.lk, koulun oma liikunta- ja urheilutoiminta (n=15).

KOULUN ULKOPUOLINEN TOIMINTA

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

Kuvio 13. Koulujen summalukujärjestys 8.lk, koulun ulkopuolinen liikunta- ja urheilutoiminta (n=15).

Kaikissa lukujärjestyksen toimittaneissa kouluissa onnistuttiin kahdeksansien luokkien osalta järjestämään vähintään seitsemän tuntia liikuntaa ja urheilua. Kuudessa koulussa järjestetty tuntimäärä oli 7-9 tuntia ja yhdeksän koulua onnistui järjestämään vähintään 10 tuntia. Enimmillään 8.-luokkalaisille oli tarjolla liikuntaa ja urheilua 15 tuntia. Tässä kokonaisuudessa oli neljä tuntia lajiharjoittelua, kaksi tuntia koulun omien liikunnan opettajien järjestämää Kasva urheilijaksi -kokonaisuutta sekä kahdeksan tuntia koululiikuntaa, opetussuunnitelman mukaisia ja valinnaisia liikuntatunteja.

Lukujärjestyksen toimittamisen lisäksi koulut kertoivat itsearviointilomakkeessa liikunnan ja urheilun 10 tunnin järjestämiseen liittyvistä onnistumista, edesauttaneista tekijöistä ja haasteista. Urheilun ja liikunnan 10 tunnin järjestämisestä näyttäisivät koulujen vastausten perusteella edistävän erityisesti onnistunut yhteistyö niin seuratoimijoiden kuin koulun henkilökunnan välillä, joustava lukujärjestyksen suunnittelu, toimijoiden positiivinen suhtautuminen, toimivat liikuntaympäristöt sopivalla etäisyydellä sekä vakiintunut urheilu- ja liikuntatoiminta ja sitä kautta pysyvät toiminnan rakenteet. Muina edistävinä tekijöinä mainittiin monidigihankkeen aikaansaamat vapaat ajat, mahdollisuus hyödyntää useita opettajia, koulun oma resursointi tiloihin ja kenttävarauksiin sekä oppilaiden oma vastuu välituntiliikuntaan osallistumisessa.

Onnistumisissa osa koulujen vastauksista liittyi suoraan lukujärjestyksiin ja toiminnan järjestämiseen, toiset koulut taas keskittyivät onnistumisissaan enemmän oppilaisiin tai sisällöissä saavutettuihin onnistumisiin. Yhdessä koulussa huomattiin urheilijoiden kehittyneen vuoden aikana selkeästi. Toinen koulu taas totesi oppilaiden viihtyvän hyvin, olevan oppitunneilla rauhallisempia, osa oppilaista oli saanut harjoituksista vapaita iltoja ja oppilaat olivat kehittyneet urheilijoina.

Varsinaisia liikunta- ja urheilutoiminnan järjestämiseen liittyviä onnistumisia mainittiin useita. Eräässä koulussa oli kokeilun seurojen kanssa yhteistyössä toteutettu varsin hyvin kävijöitä saanut urheilukerho. Lisäksi koulussa oli saatu lukuvuodeksi 2018–2020 kaupungin kanssa yhteistyössä urheiluyläkoulun oppilaille tarkoitettu akatemiakortti, jolla oppilas pääsi ilmaiseksi kaupungin liikuntapaikoille. Urheilijaksi kasvamisen -kurssin saaminen osaksi opetusta nähtiin yhdessä koulussa erittäin positiivisena asiana.

Eniten vaikeuksia tavoitellun 10 tunnin järjestämiselle aiheuttivat koulujen vastausten perusteella lukujärjestyksiin liittyvät seikat. Kymmenen koulun vastauksissa mainittiin lukujärjestyksiin liittyviä asioita. Lukujärjestyksen tekoon aiheutti hankaluuksia uudessa opetussuunnitelmassa vähentynyt valinnaisuuden määrä, oppilaan toiveet useista muista valinnaisaineista, koulupäivän jatkuminen neljään, jolloin osalla oppilaista alkavat jo harjoitukset sekä lajien erilaiset toiveet ja tarpeet harjoitusajankohdille.

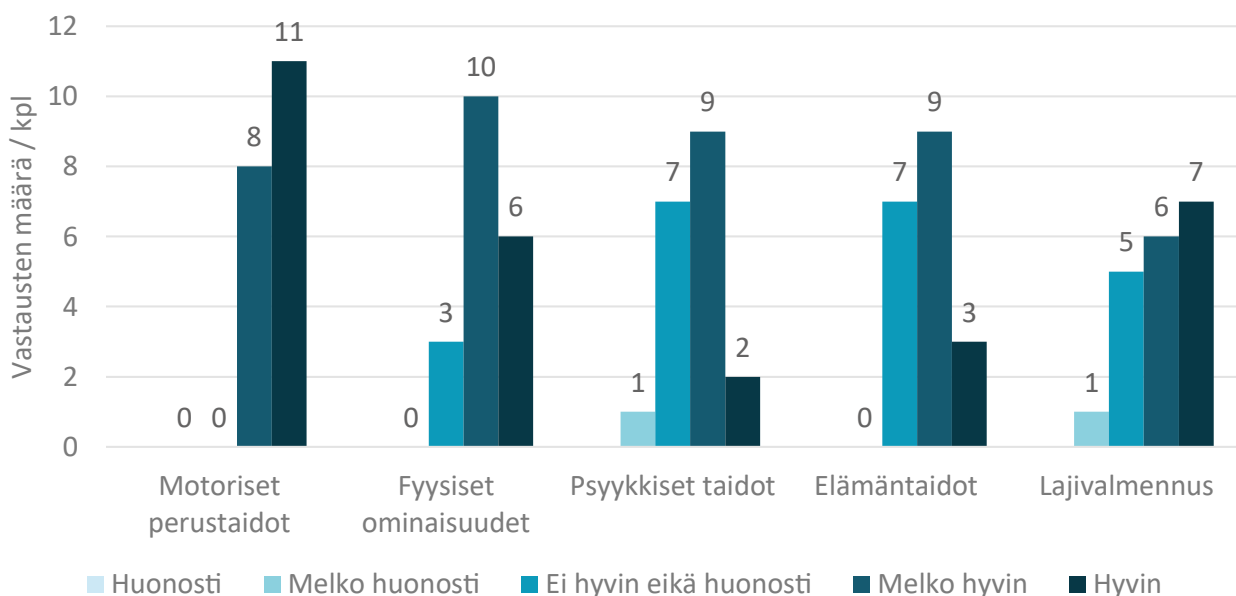
Edellä mainittujen seikkojen lisäksi 10 tunnin järjestämistä vaikeutti oppilaiden sitoutuminen sekä liikunnallisiin välitunteihin että vapaaehtoihin aamuharjoituksiin, itsenäisen opiskelun haasteet, muu koulunkäynti ja harjoituspaikkojen sijainti suhteessa kouluun. Neljä koulua nosti esiin oppilaiden jaksamiseen liittyvät asiat. Kouluihin, seuroihin ja koteihin pitäisi saada yhteinen näkemys toiminnasta, jotta oppilaiden kuormittumista voidaan hallita. Myös taloudelliset resurssit ja ahtaat tai puutteelliset tilat vaikeuttivat liikunta- ja urheilutoiminnan järjestämistä.

Kaikissa kouluissa 10 liikunta- ja urheilutunnin määrä ei täyttynyt tai määrää ei välttämättä edes tavoiteltu. Eräs koulu kertoi vastauksessaan liikunta- ja urheilutoiminnan järjestämiseen liittyen seuraavaa: *”Emme ole pyrkineet järjestämään ensisijaisesti liikuntaa 10h viikkoon vaan yhdessä urheiluseurojen kanssa pyrkineet järjestämään nuoren viikkoa sujuvaksi kokonaisuudeksi.* Tämä seikka on hyvä huomioida, kun arvioidaan koulujen onnistumisia liikunta- ja urheilutoiminnan järjestämisessä.

Kasva urheilijaksi -sisältösuositukset

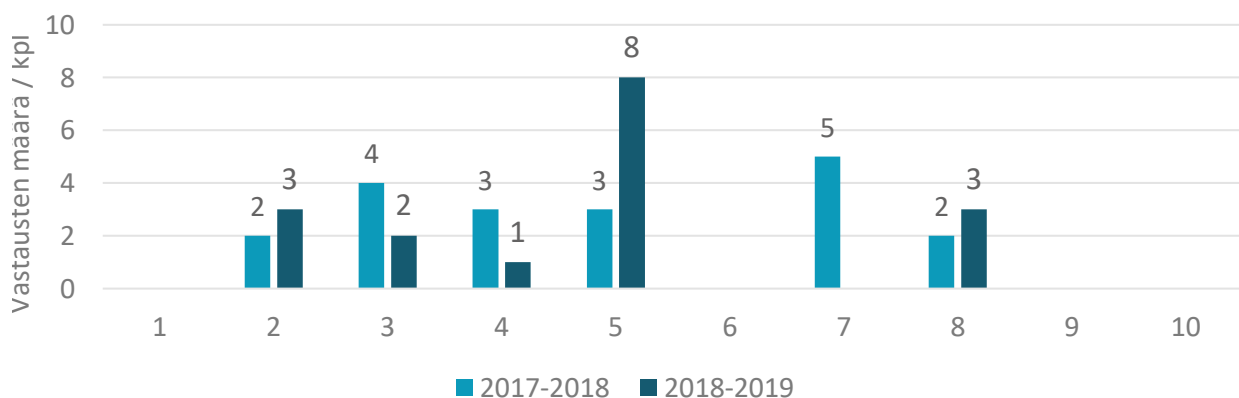
Kasva urheilijaksi -sisältösuositukset olivat keskeinen osa urheiluyläkoulukokeilua. Sisältösuositukset muodostuivat viidestä eri sisältöalueesta: motorisista perustaidoista, fyysisistä ominaisuuksista, psyykkisistä taidoista ja elämäntaidoista. Lisäksi sisältösuosituksissa oli erilaiset painotukset eri luokka-asteille. Itsearviointilomakkeessa kouluja pyydettiin arvioimaan, kuinka hyvin ne olivat kokonaisuudessaan onnistuneet toteuttamaan urheilijaksi kasvamisen -sisältöjä.

Itsearviointien perusteella koulut olivat onnistuneet Urheilijaksi kasvamisen -sisältöjen toteuttamisessa hyvin. Parhaiten oli koulujen arvion mukaan onnistuttu motoristen perustaitojen toteutuksessa ja eniten kehitettävää oli psyykkisten taitojen sisältöjen toteuttamisessa. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Koulujen onnistuminen Kasva Urheilijaksi -sisältösuositusten eri osioiden toteuttamisessa (n=19).

Kouluja pyydettiin kertomaan oma arvionsa koulun toiminnan painottumisesta yleisvalmennukseen ja lajivalmennukseen. Kysymys liittyi urheiluyläkoulukokeilun tavoitteisiin monipuolisesta toiminnasta ja koulun osuudesta monipuolisen liikunnan järjestämisessä. Koulut arvioivat sijoittumistaan yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä asteikolla 1-10, jossa 1 tarkoitti yleisvalmennusta ja 10 lajivalmennusta. Viisi koulua arvioi toimintansa painottuvan selkeästi yleisvalmennukseen ja kolme selkeästi lajivalmennukseen. Kahdeksan koulua oli sitä mieltä, että koulun toiminnassa yleisvalmennus ja lajivalmennus olivat tasapainossa. Verrattuna edellisen lukuvuoden arvioihin, lajivalmennusta painottavien koulujen osuus näyttäisi vähentyneen. (Kuvio 15.) Yleis- ja lajivalmennuksen määrän muutokseen vaikuttavista syistä ei itsearviointilomakkeen perusteella saatu tarkempia tietoja. Voi olla, että koulujen toiminta on hieman muuttunut sisältösuositusten suunnassa. Toisaalta taas syy muutokseen voi löytyä pelkästään vastanneiden koulujen osittaisesta vaihtumisesta edelliseen vuoteen verrattuna.



Kuvio 15. Koulujen urheilu- ja liikuntatoiminnan painottuminen yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä (2017-2018 n=19, 2018-2019 n=17).

Kertoessaan sisältösuositusten toteuttamista edesauttaneista tekijöistä ja sisältösuositusten toteuttamisessa saavutetuista onnistumisista koulut kiinnittivät huomiota hyvin erilaisiin asioihin. Osa kouluista kertoi, miten sisältösuositusten eri osa-alueita oli toteutettu, ja osa taas siitä, mikä itse sisällöissä oli onnistunutta. Sisältösuositusten toteuttamista edesauttavina tekijöinä mainittiin pidemmät välitunnit mahdollistavat koulun rakenteet, sisältöjen jakaminen eri oppiaineiden kesken ja opettajien yhteissuunnittelu ja erityistaidot, motivoituneet oppilaat, johdonmukaisesti etenevä opetussuunnitelma, riittävä opettajaresurssi liikuntatunneilla sekä painotetun liikunnan järjestäminen 7.- ja 8.-luokkalaisten yhteisesti, jolloin tunneilla oli opettamassa useampia opettajia.

Sisältösuositusten toteuttamisen onnistumisina kerrottiin urheiluakatemiaa kanssa tehdystä yhteistyöstä motoristen perustaitojen opettamisessa erillisten taitotuntien avulla, kerhotuntien hyödyntämisestä urheilijoiden oheisharjoituksena, oppilaiden lisääntyneistä tiedoista urheilijaksi kasvamiseen liittyvistä asioista ja toimijoiden onnistuneesta roolituksesta koulun sisällä. Lisäksi onnistumisina mainittiin motoristen perustaitojen kehittäminen ja oppilaiden motivoituneisuus ja yleinen kehittyminen.

Eniten vaikeuksia sisältösuositusten toteuttamisessa aiheuttivat erilaiset oppilaisiin liittyvät asiat. Näitä asioita toi esiin kahdeksan koulua 18:sta. Kouluissa oltiin jonkin verran huolestuneita oppilaiden kuormittumisesta ja tämä vaikeutti osaltaan myös sisältösuositusten toteuttamista. Lisäksi oppilaita oli ajoittain vaikea motivoida jopa yksittäisiin harjoitteisiin ja monella nuorella erityisesti psyykkisten taitojen ja elä-

mäntaitojen kehittyminen oli hidasta. Mielenkiinto karkasi helposti muihin asioihin ja tällöin esimerkiksi lepoa ei tullut riittävästi.

Joillakin kouluilla oli ongelmia opettajien ajankäytön ja opetettavien sisältöjen koordinoinnin sekä riittävien liikuntatilojen suhteen. Eräs koulu toi esiin lajin toimijoiden hieman huonon suhtautumisen yleisvalmennukseen. Toisessa koulussa yleisvalmennuksen puuttuessa kokonaan ei ollut myöskään mahdollisuuksia sisältösuositusten toteuttamiseen. Vaikeuksia ei vaikuttanut kouluissa kuitenkaan olevan kovin paljon ja seuraavalle lukuvuodelle oli jo keksitty uusia ratkaisuja 8.-luokan sisältöjen toteuttamisen osalta. Erään koulun vastaus kertoo hyvin, mikä koulun näkökulmasta nähtiin sisältösuositusten toteuttamisessa tärkeäksi.

”Ei juurikaan mikään [tuottanut vaikeuksia], mutta toki kaikkea kirjan / OK:n sisältöjä ei sellaisenaan ole tavoiteltukaan läpikäytävän. On edetty oppilasjoukon tarpeita kuulostellen ja pysähdyttykin monesti ilmaantuneiden tarpeiden niin vaatiessa.”

Koulut kertoivat useista erilaisista ratkaisuista ja kokeiluista sisältösuositusten toteuttamiseksi. Ratkaisut voidaan jakaa kahteen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostivat erilaiset ratkaisut sisältöjen yhdistämisestä eri oppiaineisiin ns. monialaisiksi oppimiskokonaisuuksiksi. Tämänkaltaisista ratkaisuista kertoi neljä koulua. Esimerkkinä tästä oli sisältöjen jakaminen liikunnan, kotitalouden ja terveystiedon kesken. Joissakin kouluissa tarkoituksena oli ottaa seuraavana vuonna mukaan vielä opintojen ohjaus. Toisena ryhmänä olivat ratkaisut, jotka liittyivät sisältöjen toteuttamiseen osana liikuntaa ja urheilua. Kouluissa oli esimerkiksi lisätty opettajien määrää liikuntatunneilla, hyödynnetty omia ryhmiä luokka-asteittain, järjestetty laji- ja yleisharjoitus eri päivinä ja tehty tiivistä yhteistyötä lajien kanssa. Sisältöjen toteuttamisessa yhteistyö eri lajien, urheiluakatemian ja opettajien välillä oli tärkeässä roolissa. Urheiluakatemian kanssa tehdyn yhteistyön avulla erääseen kouluun saatiin erillinen valmentaja pitämään taitoharjoittelua. Yksi koulu oli ottanut käyttöön urheilijavälitunnin, jossa pohdittiin oppilaiden fyysisten ja henkisten voimien tilaa ja ratkaisuja mahdollisiin ongelmiin yhdessä urheilijoiden kanssa jokaisen kouluviikon alussa.

Kasva urheilijaksi -harjoituskirja

Kasva urheilijaksi -harjoituskirjoja käyttäneiden 17 koulun kokemukset kirjasta olivat pääosin positiivisia. Kirjojen sisältöjä oli monissa kouluissa liitetty osaksi muiden aineiden, esimerkiksi terveystiedon, kotitalouden ja oppilaanohjauksen tunteja ja harjoituskirjojen arvioitiin tukevan varsin hyvin opetussuunnitelman sisältöjä. Kirjan sisältöjä pidettiin monipuolisina ja kiinnostavina ja niiden arvioitiin motivoivan myös oppilaita. Joissakin kouluissa kirjojen käyttö oppituntien osana koettiin myös haasteelliseksi, teemojen laajuuden vuoksi. Eräs koulu olikin tästä syystä päättänyt käyttämään materiaaleja lähinnä leireillä. Vain muutama koulu mainitsi, että harjoituskirjan kokonaisuuden hallinta ja kirjan käyttö on ollut hieman pirstaleista. Tämän aiheutti kouluissa joko laajojen teemojen läpikäymiseen tarvittavan ajan puuttuminen tai liian monen opettajan osallistuminen kirjan sisältöjen läpikäymiseen.

Koulukohtaiset ratkaisut urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseksi

Urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisen ratkaisuista kertoi 17 koulua. Yksi kouluista sanoi suoraan, että tässä asiassa oli kehittymisen paikka, muilla kysymykseen vastanneilla kouluilla taas oli käytössä erilaisia tapoja urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseksi. Pääosin keinot olivat varsin perinteisiä, kuten joustoa lukujärjestyksissä, digitaalisten ratkaisujen (Google classroom, Wilma, Whatsapp) hyödyntämistä leirien

ja kilpailumatkojen aikana, erityisiä oppimissuunnitelmia koulusta paljon poissa olevien oppilaiden osalta. Vastauksista ei yleisesti ilmennyt, kuinka selkeitä eri ratkaisut ovat oppilaan näkökulmasta tai oliko kouluissa luotu oppiainerajat ylittäviä käytäntöjä esimerkiksi poissaolojen varalle. Toiminta vaikutti olevan opettajakohtaista ja tapahtuvan aina kulloisenkin tilanteen mukaan.

Kouluista löytyi myös selkeitä toimintamalleja urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi. Eräässä koulussa toimi yhdysopettaja, jonka tehtäviin kuului urheilusta johtuvien poissaolojen koordinointi. Opettaja oli oppilaiden käytössä kahdesti viikossa puolen tunnin ajan ja tuolloin oli mahdollista saada apua läksyihin, jotka olivat poissaolojen takia jääneet tekemättä. Toinen koulu taas kertoi toteuttavansa kahden luokanvalvojan mallia, jossa toinen luokanvalvoja vastaa kouluasioista ja toinen urheiluasioista. Samassa koulussa oli käytössä myös koulun aikaisia ohjattuja läksytunteja sekä hajautettu lukujärjestys. Kolmas koulu kertoi räätälöivänsä joillekin huippu-urheilijoille yksilöllisiä oppimissuunnitelmia ja mahdollistavansa suurempia harjoitusmääriä koulupäivien aikana. Neljännessä koulussa oli käynnissä kokeilu neljän vuoden mittaisesta yläkoulusta. Kokeilussa oli mukana viisi telinevoimistelijaa.

Urheilun ja koulunkäynnin erityispiirteet oppilaanohjauksessa

Urheilun ja koulunkäynnin sujuva yhdistäminen vaatii hyvää suunnittelua ja yläkouluikäisen tapauksessa myös runsaasti tukea ympärillä olevilta aikuisilta. Oppilaanohjaajien rooli voi olla urheiluoppilaan arjen sujuvoittamisessa merkittävä, joten kouluja pyydettiin kertomaan mahdollisista erityispiirteistä urheiluoppilaiden oppilaanohjauksessa. Kysymyksen vastasi 17 itsearviointin täyttäneistä 19 koulusta, joista yhdellä ei ollut vielä asiasta kokemuksia. Kolmessa koulussa oli nimetty urheiluluokkalaisille oma oppilaanohjaaja. Oppilaanohjauksessa otettiin huomioon urheiluoppilaiden tarvitsemia taitoja ajankäytön, opiskelun ja tavoitteiden asettamisen näkökulmasta sekä opeteltiin itsetuntemukseen ja vastuunottamiseen liittyviä asioita. Osana oppilaanohjausta huolehdittiin myös tarvittaessa HOPS:n laatimisesta, mietittiin valinnaisainevalintoja, TET-harjoittelupaikkoja ja tulevaisuuden opiskelumahdollisuuksia erityisesti urheilun ja opiskelun yhdistämisen kannalta sekä tavattiin oppilaita ja heidän vanhempiaan esimerkiksi harrastuksen loppumisen hetkellä.

2.2.3 Resurssit

Itsearviointin täyttäneistä 19 koulusta 13 sai urheiluyläkoulukokeilun järjestämiseen resurssia ulkopuoliselta taholta. Kouluja pyydettiin kertomaan urheiluyläkoulukokeilun sisältöihin liittyen, millaisia ratkaisuja koulussa oli tehty sisäisten ja ulkopuolisten resurssien suhteen. Lisäksi kysyttiin, oliko kouluissa jäänyt jotain toteuttamatta resurssien puutteen vuoksi. Näihin kysymyksiin vastasi 17 koulua.

Itsearviointin perusteella koulut suhtautuivat resursseihin liittyviin asioihin myönteisesti. Kaikkia haluttuja asioita ei kaikissa kouluissa pystytty toteuttamaan, mutta käytössä olevilla resursseilla saatiin paljon aikaiseksi. Kolmessa koulussa resurssien puutteen vuoksi ei jäänyt mitään tärkeää tekemättä. Kahdeksassa koulussa sen sijaan jäi jotakin toteuttamatta puuttuvien resurssien takia. Vastauksissa mainittuja asioita (3 koulua) oli puuttuva aikaresurssi, mikä näkyi seurayhteistyön vähäisyytenä.

Resurssien salliessa olisi hyödynnetty enemmän eri alojen asiantuntijoita, kuten fysioterapeutteja, ravintovalmentajia ja psykikkisiä valmentajia (2 koulua). Vastauksessa pidettiin tärkeänä asiantuntijoiden roolia niin opettajien osaamisen lisääjinä kuin oppilaiden ja huoltajien asenteiden muokkaajina ja arjen tietämyksen lisääjinä. Yhdessä koulussa oli palkattu lisää valmentajia ja toimittu pienemmissä opetusryhmissä. Yksi koulu lisäisi opintoretkeä ja tukea muiden aineiden opiskelussa digioppimisen muodossa.

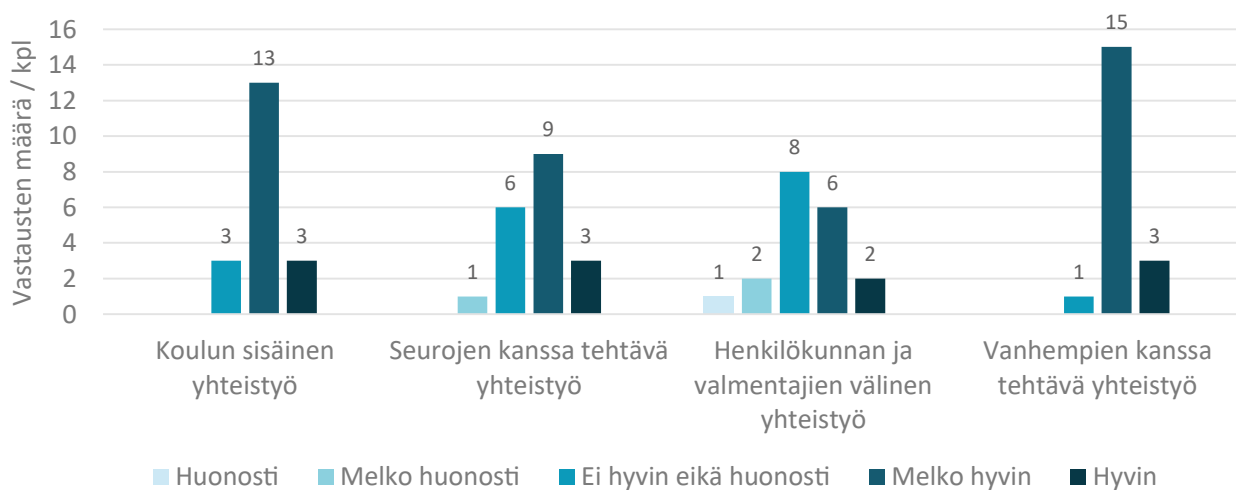
Koulut olivat pystyneet tekemään paljon erilaisia toimenpiteitä urheiluyläkoulukokeilun sisältöjen suhteen panostamalla toimintaan koulun omia resursseja. Sisäisten resurssien avulla tehtyinä ratkaisuinä mainittiin koulun tuntiresursseista lisättyjen tuntien määrää, opetusryhmien koon pienentäminen, jakotunnit ja samanaikaisopetus sekä koordinoitiresurssi urheiluluokkakokeilun toimintaan. Resurssien hyödyntämistä edistäväenä tekijänä yksi koulu mainitsi toimintaan osallistuvien urheilijoiden sopivan määrän ja pienehkön toimintaympäristön.

Ulkopuolisiin resursseihin liittyvinä ratkaisuinä tuotiin esiin urheiluakatemia ja urheiluseurojen tarjoama aamuvalmennus, jota käytettiin sekä laji- että yleisvalmennuksessa. Olympiakomitealta saatu valmentajatuki tuotiin tärkeänä ulkopuolisena resurssina esiin kolmen koulun vastauksessa. Yksi koulu mainitsi ulkopuolisena resurssina kaupungin tarjoamat tilat.

2.2.4 Yhteistyö

Yhteistyöhön liittyen itsearvioinnissa selvitettiin koulun henkilökunnan välistä sisäistä yhteistyötä, koulun ja vanhempien, koulun ja urheiluseurojen sekä koulun ja valmentajien välistä yhteistyötä. Yhteistyön osalta tämän vuoden arvioinnissa erityisenä kiinnostuksen kohteena oli koulujen ja urheiluseurojen välinen yhteistyö organisaatiotasolla sekä koulun ja valmentajien välinen yhteistyö. Tästä yhteistyön osa-alueesta kerrotaan tässä raportissa omassa alaluvussaan.

Kaiken kaikkiaan koulut arvioivat eri toimijoiden välisen yhteistyön onnistuneen varsin hyvin (kuvio 16). Parhaiten sujuivat perinteiset yhteistyön osa-alueet eli koulun ja vanhempien välinen ja koulun sisäinen yhteistyö. Myös koulun ja seurojen sekä henkilökunnan ja valmentajien välinen yhteistyö sujui kohtuullisesti. Näiden osalta yhteistyössä oli kuitenkin selkeästi parannettavaa, sillä vain noin puolet itsearvioinnin täyttäneistä kouluista näki yhteistyön sujuvan näillä osa-alueilla melko hyvin tai hyvin. Muutamien vastaajien mielestä yhteistyö sujui huonosti tai melko huonosti.



Kuvio 16. Koulujen onnistuminen eri toimijoiden välisessä yhteistyössä (n=19).

Koulun sisäinen yhteistyö

Tämän vuoden arvioinnissa vain 12 koululla itsearvioinnin täyttäneistä 19 koulusta oli olemassa tiimi, joka toteuttaa ja suunnittelee urheiluyläkoulutoimintaa. Määrä oli selvästi vähäisempi kuin edellisen vuoden arvioinnissa, jolloin tiimiä ei ollut vain kahdella koululla 20:stä (Nieminen ym. 2018, 31.) Koulujen urheiluyläkoulutoimintaa suunnittelevien tiimien kokoonpanot vaihtelivat paljon. Kaikkien 12 koulun tiimien kokoonpanot esitetään taulukossa 6. Yhdeksässä koulussa tiimissä oli mukana vähintään rehtori tai apulaisrehtori ja liikunnanopettajia. Kuudessa tiimissä oli mukana oppilaanohjaaja. Tiimeissä toimi lisäksi urheiluyläkoulukoordinaattoreita, urheiluakatemiaan koordinaattori, muiden aineiden opettajia, kouluavustaja ja valmentajia. Yhden koulun tiimi oli selkeästi muiden koulujen tiimejä laajempi ja vastauksen perusteella siinä olivat mukana urheiluluokan kaikki opettajat, oppilashuoltohenkilöstöä ja kokeiluluokan lajivalmentajia.

Taulukko 6. Urheiluyläkoulutoimintaa suunnittelevien tiimien kokoonpanot.

Koulu	Urheiluyläkoulukokeilutoimintaa suunnitteleva tiimi
1	urheiluluokan kaikki opettajat osallistuvat kehittämistyöhön liikunnanopettajat + aineenopettajat oppilashuoltohenkilöstö: fysioterapeutti, terveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi kokeiluluokan lajivalmentajat
2	urheiluyläkoulukokeilun koordinaattori opo 3 liikunnanopettajaa 1 liikunnanopettaja + valmentaja kouluavustaja 4 urheiluluokan luokanvalvojaa (rehtori)
3	apulaisrehtori 2 luokanohjaajaa ruotsin lehtori englannin lehtori 2 opoa liikunnanopettaja terveystiedon opettaja
4	opo 2 liikunnan ja terveystiedon opettajaa kotitalousopettaja
5	urheiluyläkoulukoordinaattori 4 aineenopettajaa
6	3 liikunnan opettajaa urheiluakatemiaan koordinaattori

7	2 liikunnanopettajaa 2 apulaisrehtoria 2 luokanopettaja / valmentajaa rehtori
8	rehtori 2 liikunnan-/terveystiedon opettajaa/luokanohjaajaa liikunnan-/terveystiedon opettaja
9	rehtori 2 liikunnanopettajaa opo
10	rehtori 4 liikunnanopettajaa opo
11	rehtori 4 liikunnanopettajaa
12	rehtori liikunnanopettajat

Kokeilun ensimmäisen lukuvuoden arvioinnin johtopäätöksissä (Nieminen ym. 2018, 44) esitettiin, että ”urheiluläkoulutiimissä voitaisiin huomioida monialaisen yhteistyön mahdollistaminen ja edistäminen”. Toisen lukuvuoden itsearvioinnin perusteella joidenkin koulujen tiimeissä oli mukana eri aineiden opettajia, mutta vain yhden koulun tiimi koostuu monien eri alojen ammattilaista. Tällä osa-alueella oli siis edelleen kehitettävää.

Kouluja pyydettiin urheiluläkoulutiimin kokoonpanon lisäksi kertomaan toimintamalleista, joilla urheilukoulutoimintaan liittyvää henkilökunnan yhteistyötä edistetään. Tavallisin yhteistyömuoto olivat palaverit sekä päivittäinen yhteistyö ja keskustelut henkilökunnan välillä. Palavereja pidettiin joko säännöllisesti tai tarpeen mukaan. Niissä keskusteltiin muun muassa opetuksen järjestämisestä, pelisäännöistä esimerkiksi poissaoloihin liittyen, Kasva Urheilijaksi -kirjaan liittyvästä yhteistyöstä, monialaisista oppimiskokonaisuuksista ja oppilaiden hyvinvoinnista. Neljä koulua ei maininnut tapoja, joilla yhteistyötä edistetään.

Koulujen mainitsemat seikat henkilökunnan yhteistyön onnistumisista ja yhteistyötä edistävästä seikoista vaihtelivat jonkin verran koulujen välillä. Yhteisinä henkilökunnan yhteistyötä edistävinä tekijöinä mainittiin ilmapiiriin, henkilökunnan sitoutumiseen ja pysyviin toimintarakenteisiin liittyviä seikkoja. Muita mainittuja asioita olivat työnjaon selkeyttäminen, rahallinen tuki ja yhteydenpito toimijoiden välillä ja joustavat lukujärjestykset. Yhteistyön onnistumisina mainittiin opettajien ja muun henkilökunnan lisääntynyt ymmärrys urheiluläkoulutoiminnan tarkoituksesta, urheilusta kokonaisuutena sekä oppilaan ajankäytöllisistä haasteista. Opettajien nähtiin sitoutuneen entistä paremmin esimerkiksi erityisjärjestelyihin poissaolojen ajaksi ja tukiopetukseen.

Vaikeudet henkilökunnan sisäisessä yhteistyössä tiivistyivät yksiselitteisesti aikaan ja tarkemmin ajan puutteeseen. Tähän kysymykseen vastanneista 17 koulusta 10 oli sitä mieltä, että yhteisen ajan puuttuminen aiheuttaa eniten hankaluuksia yhteistyölle. Neljä koulua toi esiin, että kaikki koulun opettajat

eivät suhtaudu myönteisesti tai aivan ymmärrä laadukkaan urheilutoiminnan asettamia vaatimuksia tai koe asiaa ylipäättään tärkeäksi. Tämä saattoi näkyä jopa siten, että oppilailla oli ongelmia poissaolojen aikaisten tehtävien saamisessa. Muita mainittuja yhteistyötä vaikeuttavia seikkoja olivat fyysinen etäisyys, yhden joukkueen jäsenten vähäisyys urheiluluokalla, lukujärjestysaasteet ja oppilaan kokonaiskuormituksen hahmottaminen kaikkien toimijoiden välillä.

Koulun toiminta oppilaan hyvinvoinnin ongelmatilanteissa

Osana itsearviointilomaketta kouluja pyydettiin kertomaan toiminnastaan oppilaan hyvinvoinnin ongelmatilanteissa. Tarkoituksena oli selvittää, miten ongelmat kouluissa havaitaan, ratkaistaan ja miten tilannetta seurataan. Oman koulunsa toimista kertoi 16 koulua. Seitsemän koulua kertoi, miten ongelmia pyritään havaitsemaan kouluissa. Käytettyinä keinoina olivat jatkuva seuranta (poissaolot, koulumestys, elämänhallinta), pyrkimys ongelmien havaitsemiseen reaaliaikaisesti, ystäväoppilaiden toiminta, keskustelut oppilaiden kotiryhmätunneilla ja paikallisten osaajien verkoston perustaminen. Tilanteiden ratkaisemiseksi käytettyinä keinoina olivat oppilashuoltoryhmän työ ja Prokoulu -toimintamalli (Prokoulu 2013) sekä ylipäättään moniammatillinen yhteistyö. Eri alojen ammattilaisista tilanteita oli ratkaisemassa esimerkiksi kuraattori, psykologi, opinto-ohjaajat, rehtori, terveydenhoitaja ja luokanvalvoja.

Koulujen toiminta oppilaan hyvinvoinnin ongelmatilanteissa perustuu suurelta osin olemassa oleviin la-keihin ja säädöksiin, jotka liittyivät oppilaan hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseen. On oletettavaa, että kouluilla oli olemassa hyvät ja selkeät toimintamallit hyvinvointiin liittyvien ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi. Näissä toimintamalleissa painottui oppilaan henkinen hyvinvointi ja fyysinen koskemattomuus. Urheilevan oppilaan kohdalla kuormitus voi olla sekä henkistä että fyysistä. Fyysisen kuormituksen ja hyvinvoinnin havaitsemisessa on omat haasteensa, jotka aiheutuvat jo pelkästään siitä, että urheilevan nuoren fyysisestä kuormituksesta on vastuussa myös koulun ulkopuolisia ihmisiä. Koulujen vastauksissa hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyen ei tullut esiin, millaisia toimintamalleja tämän haasteen ratkaisemiseksi oli olemassa.

Koulujen ja seurojen yhteistyö

Koulujen itsearvioinnissa yhtenä yhteistyömuotona tarkasteltiin koulujen ja seurojen yhteistyötä. Lisäksi kysyttiin erikseen yhteistyöstä valmentajien kanssa. Nämä analysoitiin yhdessä, koska näissä kohdin tuli esiin monia samoja asioita. Näiden kohtien ohella poimittiin itsearvioinnista muista kohdista ne seikat, joissa yhteistyöhön liittyviä asioita tuli ilmi. Seuraavassa esitetään yhteistyön toteutuminen sekä sitä edistävät ja estävät seikat.

Yhteistyöseurojen määrä vaihtelee kouluittain nolasta noin kahteenkymmeneen. Tiedot yhteistyöseurojen määrästä saatiin 17 koulusta, lajitiedot saatiin 15 koulusta. Kahdessa itsearviointilomakkeessa oli mainittu yhteistyötahoina joko ”kaikki alueen urheiluseurat” tai ”lukuisat seurat”. Yhteistyöseuroja mainittiin yhteen laskien 150, mutta summassa voi olla osin samoja seuroja saman alueen kouluilla. Keskimäärin yhdessä koulussa tehtiin yhteistyötä yhdeksän seuran ja seitsemän lajin kanssa. Taulukkoon 7 on koottu koulujen itsearvioinnista poimitut vastaukset ja ne on esitetty järjestyksessä yhteistyöseurojen määrän mukaan.

Taulukko 7. Koulujen yhteistyöseurojen ja -lajien määrät.

Koulu	Yhteistyöseuroja	Yhteistyölajeja
1	"noin 20"	[ei mainittu]
2	15	11
3	14	10
4	13	8
5	11	10
6	10	14
7	10	8
8	9	8
9	9	8
10	8	7
11	7	6
12	7	[lajeista epäselvä tieto]
13	6	6
14	6	5
15	4	3
16	1	1
17	0 "seurat eivät käy koulussa"	0
Keskimäärin	8,8	7

Käytännön yhteistyö seurojen kanssa oli koulujen mukaan hyvin eritasoista. Seuraavaan on koottu yhteistyön tilannekuva kouluissa ja jaettu ne neljään tasoon. Suurin osa kouluista oli tasolla kolme.

1. taso (yksi vastaus): Vähimmillään yhteistyötä ei tehty ollenkaan.
2. taso (noin kolmasosa vastauksista): Yhteistyöksi mainitaan, että oppilaat käyvät seuran järjestämässä harjoituksissa tai että akatemia hoitaa seurayhteistyön. Yhteydenpidosta ei ole tarkkaa tietoa.
3. taso (noin puolet vastauksista): Yhteistyöksi mainitaan seurojen järjestämät harjoitukset sekä säännölliset tapaamiset ja palaverit seurojen toimijoiden kanssa, esimerkiksi pari kertaa lukukaudessa. Näissä koolle kutsujana voi olla koulu tai urheiluakatemia. Urheiluluokan yhdyshenkilö on yhteydessä seuroihin tarpeen mukaan.
4. taso (2-3 vastausta): Yhteistyössä mainitaan keskinäiset tapaamiset ja viikoittainen yhteydenpito, valmentajat käyvät koulussa tai koulun vastuuhenkilö harjoituksissa. Vastausten mukaan "tämä on ollut tehokas tapa tavata kasvotusten valmentajia ja oppilaita harjoitusympäristössä ja keskustella toiminnasta sekä harjoittelun suunnasta". Yhdessä koulussa "seurojen kanssa rytmitetään viikko-ohjelmaa" ja "sovitaan kunkin pelaajan seuran kanssa koko viikon ohjelmasta".

Arvioinnissa on otettava huomioon, että kouluilta kysyttiin yhteistyöstä seurojen kanssa liikunnan ja urheilun kymmenen viikkotunnin järjestämiseksi. Näin ollen yhteistyöstä raportoitiin lähinnä siitä näkökulmasta, että miten harjoitukset saadaan järjestettyä koulun lukujärjestyksen ajalle. Lukujärjestyksien tarkastelu puolestaan osoitti, että yhteistyö kohdistui lähes poikkeuksetta aamuvalmennuksen järjestämiseen. Sen toteuttajina ja resursoijina ovat joko seurata tai urheiluakatemit, joskus resursseja tähän suunnataan myös koulusta. Lajivalmennus on osaltaan mahdollistanut sen, että urheilun kymmenen viik-

kotuntia saadaan ylipäättään toteutettua. Kaikkiaan näyttäisi siltä, että urheiluyläkouluissa on otettu käyttöön toisen asteen urheiluoppilaitoksista tuttu tapa organisoida aamuvalmennus yhteistyössä toisten urheilutoimijoiden kanssa. Tosin kaikissa paikoissa urheiluakatemiaa ei mainittu yhteistyön toimijana. Hyvä huomio on sekin, että yläkouluvaiheessa usean koulun pitäisi järjestää sama aikaikkuna harjoitteluun, koska läheskään kaikki seurojen tavoitteelliset urheilijat eivät ole samassa urheiluyläkoulussa.

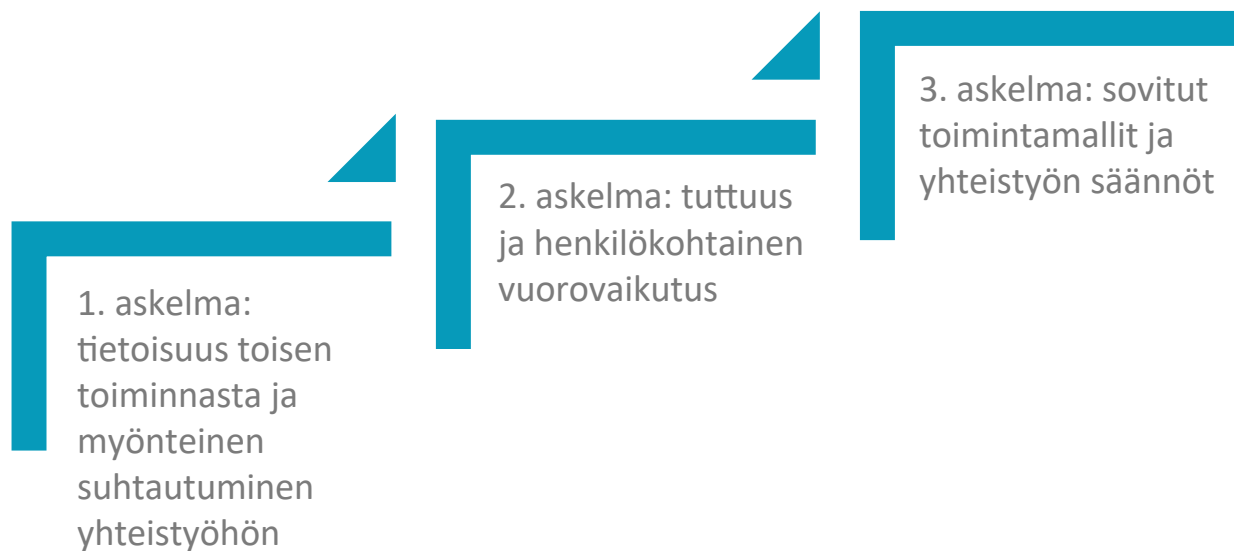
Kun kouluilta kysyttiin erikseen yhteistyöstä koulun henkilökunnan ja valmentajien kesken, kerrottiin useissa vastauksissa yhteistyötä tehtävän ”tarvittaessa”. Yhteistyötä tehdään, kun tarvitaan urheiluoppilaalle tukea tai erityisiä järjestelyjä intensiivisen urheilujakson aikana. Useimmiten yhteistyötä tekee vain siihen nimetty henkilö koulussa. Toisaalta kysyttäessä erikseen oppilaan hyvinvoinnin ongelmatilanteiden hoidosta, vain kaksi koulua mainitsi myös koulun henkilökunnan lisäksi valmentajat. Kaikkiaan seitsemän kouluista arvioi, ettei ole onnistunut kovin hyvin valmentajien kanssa tehtävässä yhteistyössä (ks. kuvio 16).

Haasteita yhteistyössä harjoitusaikojen suhteen koettiin ensinnä iltapäivissä, joissa seurojen harjoitukset ja koulu menivät päällekkäin: ”Lukujärjestyksessä tunteja myös neljään. Osalla alkavat seurojen tunnit jo tuolloin.” Toiseksi useassa vastauksessa tuotiin esiin, ettei harjoittelun kokonaisuudesta ollut päästy keskustelemaan seuratoimijoiden kanssa. Tästä aiheutuu ensinnä lukujärjestykseen päällekkäisyyksiä, mutta isompana ongelmana ilmaistiin huoli urheiluoppilaiden kuormittumisesta. Vain muutama koulu kertoi selkeästi tarttuneensa tähän asiaan ja esimerkiksi oppilaiden viikko-ohjelmat käytiin läpi valmentajien kanssa. Yhdessä vastauksessa tuotiin esiin, että on pyritty järjestämään ensisijaisesti oppilaille sujuva arki, ei niinkään 10 tuntia liikuntaa.

Kaikkiaan seurojen kanssa tehtävästä yhteistyöstä voikin sanoa, että hyvän arjen ja oppilaiden jaksamisen näkökulmasta pitäisi päästä keskustelemaan ei vain lukujärjestysajasta vaan oppilaiden koko viikosta. Lukuvuonna 2018–2019 tämä toteutui vasta muutamassa koulussa. Tosin vastausten perusteella on vaikea muodostaa kuvaa siitä, mistä kaikesta seuroihin suuntautuvassa yhteydenpidossa keskustellaan – ehkä keskusteluja urheiluoppilaiden tilanteesta käydään arkisissa kohtaamisissa ilman, että se tulisi esiin selkeänä toimintamallina. Useissa vastauksissa todettiin, että yhteistyö seuroja ja valmentajien kanssa on kehitystä vaativa seikka. Toisaalta seurayhteistyöhön oli löydetty myös aivan uusia toimintatapoja: esimerkiksi yhdessä koulussa oli vierailtu ammattilaisjoukkueessa ja tutustuttu urheiluun ammattina.

Kouluja pyydettiin arvioimaan seurojen ja valmentajien kanssa tehtävää yhteistyötä edesauttavia ja estäviä seikkoja. Yhteistyötä edesauttavaksi tekijöiksi mainittiin säännöllinen yhteydenpito ja se, että koulussa tunnetaan seuravalmentajat. Joillakin kouluilla yhteistyöstä on jo muodostunut pitkä perinne. Yhteistyötä estäviksi seikoiksi mainittiin useimmin tiedonkulku. Joissakin vastauksissa koettiin seuravalmentajien asenne epäsuotuisaksi: ”Joillakin seuroilla on edelleen vahva tahto tehdä tahollaan ja tavallaan asioita ilman tahtoa avata toimintatapoja ja varsinkin altistaa toimintaa yhteistyöllä kehitettäväksi.”

Koska yhteistyöhön edistäviä ja estäviä seikkoja tuli esiin monissa itsearviointien kohdissa, koottiin niitä yhteen *yhteistyön edellytysten* kokonaisuuksiksi. Tämän pohjalta muodostettiin alustava malli yhteistyön rakentumisesta urheiluyläkoulutoiminnassa, ”yhteistyön portaat” (kuvio 17). Näiden portaiden avulla koulut ja seuravat voivat arvioida, missä vaiheessa yhteistyön tekemistä ovat ja pohtia, mitä voisivat tehdä seuraavalle askelmalle siirtymiseksi.



Kuvio 17. Koulujen ja urheiluseurojen välisen yhteistyön portaati.

Ensimmäinen askelma

Yhteistyön kaksi ensimmäistä edellytystä ovat tietoisuus yhteistyökumppanin toiminnasta sekä myönteinen suhtautuminen yhteistyöhön. Yhteistyötä on vaikeaa tehdä, jos toinen taho ei ole halukas siihen. Itsearvioinneissa tuli esiin, että haluttomuutta yhteistyöhön voi olla sekä urheiluseuran että koulun puolella.

”Seuravalmentajat eivät ole tarpeeksi tietoisia urheiluykläkoulun tavoitteista ja sisällöistä. Seuraharjoitukset laitetaan päällekkäin urheiluykläkoulun yleisvalmennuksen aikaan, jolloin oppilaalla on hankala tilanne – mihin osallistuu.”

”Yhteistyöhaluttomuus, lajigateus”

”Opettajien monipuolinen valmentamisen taito huomioiden tunnit, joita heille on antaa, eivät ole riittävät, mikäli halutaan koulun käsissä pitää toiminta. Laatua ei voi varmistaa seuran kautta, vaikka sielläkin osajia useassa lajissa on. Opettajien käyttäminen enemmän valmentajina monipuolistaisi urheilijoiden harjoittelua. Harjoittelun korvaavuus seuravalmentajien silmissä on vielä lapsen kengissä, ei olla perillä tuntien aikana tehdystä työstä, jolloin kokonaisrasitus voi kasvaa liian suureksi.”

Toinen askelma

Yhteistyön edellytys, silloin kun sitä ryhdytään tekemään, näyttää olevan henkilökohtaiset vuorovaikutussuhteet. Useissa vastauksissa pidettiin tärkeänä, että ihmiset tuntevat toisensa. Yhteistyötä edesauttavat:

”Tutut ihmiset, joiden yhteystiedot ovat valmiiksi tiedossa.”

”Ihmisten väliset hyvät vuorovaikutustaidot, aktiiviset seuratoimijat, hyvä informaation kulku”.

Tällä ”askelmalla” yhdeksi yhteistyötä haittaavaksi tekijäksi koettiin se, että urheiluseuroissa henkilöiden vaihtuvuus on suurta. Tällöin yhteistyössä ei voida luottaa henkilökohtaisiin suhteisiin tai ainakin ne on luotava aina uudestaan. Vuorovaikutuksen heikkeneminen vaikuttaa suoraan tiedonkulkuun.

Kolmas askelma

Kolmantena askeleena yhteistyölle on toimintamallin tai yhteisten sääntöjen luominen. Tällöin yhteistyö ei ole enää riippuvainen siitä, kuka tuntee kenet, vaan yhteistyötä tapahtuu henkilöiden lisäksi eri tahojen (organisaatioiden) välillä. Koulujen itsearvioinneista ei kuitenkaan selkeästi käynyt ilmi, minkälaisia toimintamallit ja yhteiset säännöt ovat – esimerkiksi mistä sovitaan ja milloin. Parissa vastauksessa viitataan myös ”pitkiin perinteisiin” yhteistyössä.

Yhtenä hyvän toimintamallin osa-alueena tuli esiin, että yhteistyön koordinointiin ja suunnitteluun on resursoitava kouluissa työaikaa – ja resursoinnin puute oli kyllä huomattu. Yhtä lailla resurssipula huomattiin, kun seuroissa ei olekaan päätoimisia valmentajia.

”Yhteistyö seuravalmentajien ja liikunnanopettajien kesken jää toteutumatta aikapulan takia.”

”Koska päätoimisia valmentajia on vain harvoja, iltavalmentajia on haastava velvoittaa yhteistyöhön koulun kanssa. Osa valmentajista on aktiivisia. Selkeä kehittämisen paikka koulumme osalta.”

Yhteistyö vanhempien kanssa

Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön osalta selvitettiin koulun toimintamalleja urheiluyläkoulutoimintaan liittyvään yhteistyöhön sekä yhteistyötä edistäviä ja estäviä seikkoja. Kouluissa käytetyistä toimintamalleista saatiin esimerkkejä 17 koululta. Pääosin toimintamallit olivat perinteisiä. Koulut pitivät säännöllisesti vanhempainiltoja ja viestivät koteihin Wilman tai vastaavan sähköisen välineen kautta. Yksi koulu mainitsi vastauksessaan vuosikellon, jossa oli määritelty ajankohdat sekä vanhempien että seurojen kanssa tehtävälle yhteistyölle. Muita koulujen mainitsemia yhteistyön toimintamalleja olivat vanhempien valmennusoppi, koulun, urheiluseuran ja kodin yhteiset tilaisuudet, vanhempainvartit, yhteissuunnittelu ja asiantuntijaluennot. Yksi koulu nosti erikseen esiin, että vanhempien ja koulun välisissä tapaamisissa keskustellaan tavallisten oppilasasioiden lisäksi myös oppilaan jaksamisesta ja urheilun ja koulun yhteensovittamisesta. Vastauksissa tuotiin esiin myös tarve yhteistyön kehittämiselle.

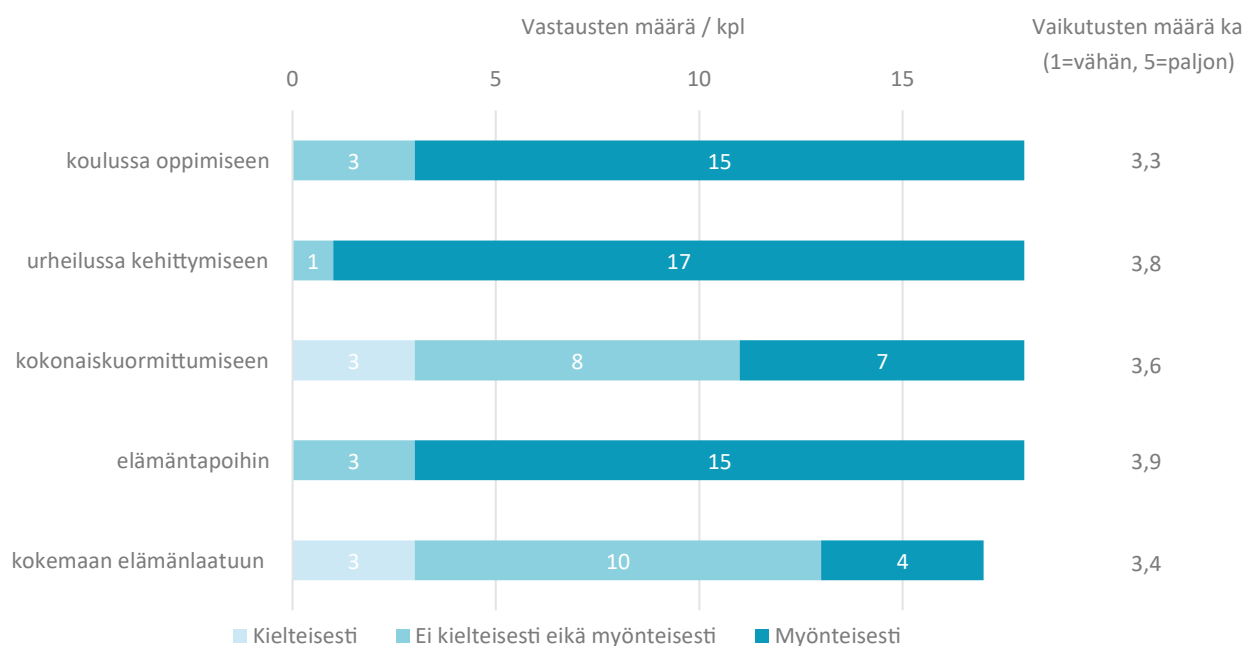
Onnistuneen yhteistyön taustalla olevina asioina mainittiin useimmin luottamus, avoimuus ja yhteiset näkemykset esimerkiksi opiskelun ja urheilun yhteensovittamisesta ja nuoren parhaasta. Koulujen vastausten perusteella yhteistyötä edesauttoivat toimiva ja avoin tiedonkulku koulusta kotiin ja päinvastoin, osapuolten halukkuus yhteistyöhön sekä toisia arvostava toimintatapa. Tärkeänä pidettiin myös vanhempien aktiivisuutta ja yhteisiä pelisääntöjä. Konkreettisina yhteistyötä edistävinä asioina mainittiin yhden koulun toimesta kahden luokanvalvojan malli sekä palautekysely vanhemmille. Ainakin yhdessä koulussa suurimmalla osalla vanhemmista oli myös omaa urheilutaustaa, mikä saattoi tilanteen mukaan olla joko yhteistyötä edistävä tai haittaava tekijä. Varsinaisina onnistumisina mainittiin vanhempainiltojen aktiiviset osallistujat ja hyvä keskustelu sekä yhteisten ratkaisujen löytäminen esimerkiksi oppilaan oppimisvaikeuksien kohdalla.

Kaiken kaikkiaan yhteistyö vanhempien kanssa näyttäisi sujuvan varsin hyvin, sillä koulut mainitsivat vastauksissaan varsin vähän yhteistyötä estäviä seikkoja. Neljä koulua ei vastannut kysymykseen lainkaan, kaksi koulua ilmoitti, että vaikeuksia ei ole ja kaksi koulua totesi vastauksissaan, että suurempia vaikeuksia ei ollut ilmennyt. Loppujen 11 koulunkin osalta yhteistyötä estäviä seikkoja oli vähän. Vastauksissa mainitut asiat voidaan tiivistää seuraaviin: aika, yhteisten näkemysten ja ymmärryksen puute sekä haluttomuus osallistua toimintaan yhteistyössä koulun kanssa. Aika tarkoitti vastauksissa joko opettajan ajan puutetta yhteydenpitoon tai vaikeutta yhteisten tapaamisaikojen löytämisessä. Kolme koulua mainitsi

vastauksissaan aikaan liittyvän tekijän. Yhteisten näkemysten ja ymmärryksen puute ilmeni vastauksissa esimerkiksi siten, että koulujen ja vanhempien näkemykset urheiluun ja opiskeluun ja oppilaan valmiuksiin tai motivaation urheilun ja koulun hoitamiseen liittyen eivät kohdanneet. Vastausten perusteella osa vanhemmista ei myöskään tuntunut ymmärtävän unen ja ravinnon merkitystä urheilevan oppilaan arjessa tai vanhemmat eivät ylipäättään huolehdi nuorten hyvinvoinnista. Haluttomuus osallistua toimintaan yhteistyössä koulun kanssa näkyi rehtorien ja opettajien osaamisen ja arvovallan vähättelynä, yhteydenpitohaluttomuutena, haluttomuutena noudattaa yhteisiä sääntöjä sekä välinpitämättömyytenä huolehtia poissaolevan oppilaan opiskelusta. Yksi koulu toi esiin sen, että vanhemmat eivät tiedä toiminnasta eivätkä palveluista, joita toimintaan liittyy. Vastauksesta ei selvinnyt, nähtiinkö tämän johtuvan koulun tiedottamisesta vai vanhempien välinpitämättömyydestä. Vanhempiin liittyvissä vastauksissa on tärkeää huomata, että asenteisiin liittyviä ongelmia ilmeni vain joidenkin vanhempien kanssa.

2.2.5 Urheiluyläkoulutoiminnan tarjoamat mahdollisuudet ja vaikutukset oppilaaseen

Itsearviointilomakkeen viimeisessä osiossa kouluja pyydettiin kertomaan, millaisia vaikutuksia urheiluyläkoulutoiminnalla oli oppilaiden koulussa oppimiseen, urheilussa kehittymiseen, kokonaiskuormittumiseen, elämäntapoihin ja kokemaan elämänlaatuun. Vaikutusten osalta kysyttiin erikseen vaikutusten määrää (vähän - paljon, asteikko 1-5) ja vaikutusten laatua (kielteisesti-myönteisesti). (Kuvio 18.)

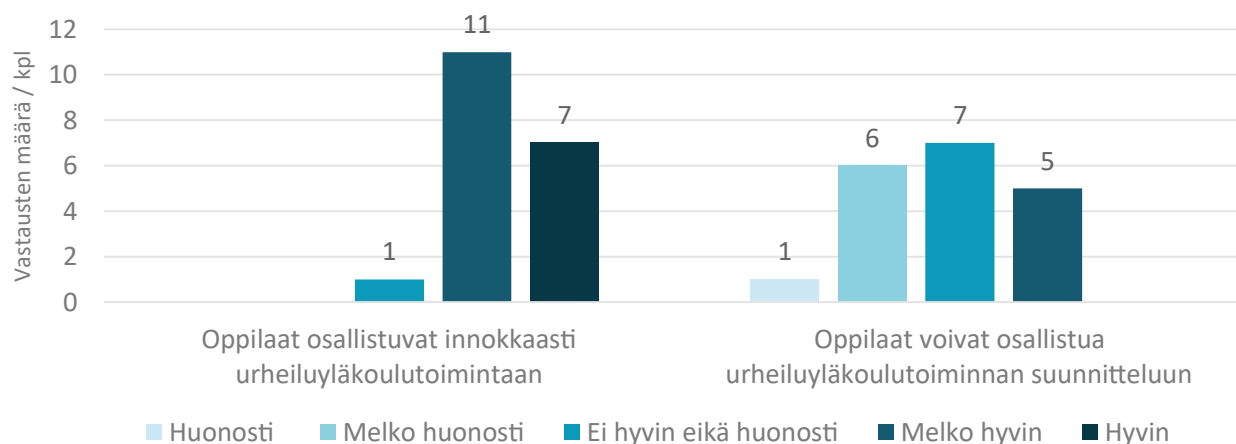


Kuvio 18. Koulujen arviot urheiluyläkoulutoiminnan määrällisistä ja laadullisista vaikutuksista oppilaisiin.

Määrällisesti eniten koulut arvioivat urheiluyläkoulutoiminnalla olevan vaikutuksia oppilaiden koulussa oppimiseen, urheilussa kehittymiseen ja elämäntapoihin. Vähiten vaikutuksia katsottiin olevan oppilaiden kokemaan elämänlaatuun. Laadulliset vaikutukset koulut arvioivat pääosin myönteisiksi. Oppilaiden kokonaiskuormittumisen ja kokeman elämänlaadun osalta kolme koulua katsoi urheiluyläkoulutoiminnan vaikuttaneen melko kielteisesti. Samojen osa-alueiden osalta noin puolet kouluista arvioi, että koulu ei ole vaikuttanut kielteisesti eikä myönteisesti.

Koulut tukevat monin tavoin oppilaitaan urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Kouluilta kysyttiin itsearviointilomakkeessa, tarjoaako koulu oppilailleen maksutonta tai maksullista välipalaa, mahdollisuutta säilyttää urheiluvarusteita tai tehdä läksyjä koulun loppumisen ja harjoitusten välisenä aikana koululla. Itsearviointiin vastanneista 19 koulusta 15 tarjosi oppilailleen joko maksuttoman tai maksullisen välipalan. Mahdollisuus säilyttää urheiluvarusteita tai tehdä läksyjä koulun jälkeen oli 17 koulussa. Lisäksi osa kouluista oli järjestänyt mahdollisuuden omien eväiden säilytykseen, tarjosi aamupuuroa tai maksullista iltapäiväruokaa. Opiskelujen tueksi hyödynnettiin esimerkiksi läksytunteja ja läksyvälitunteja, joustavia opiskelumenetelmiä, Wilman tuntipäiväkirjaa ja tukiopetusta. Muutaman koulun vastauksessa tuotiin esiin ylipäättään myönteinen ilmapiiri ja positiivinen suhtautuminen urheilun ja opiskelun erityisjärjestelyihin. Yksi koulu mainitsi seuraavansa oppilaan jaksamista ja hyvinvointia ja toisen koulun vastauksessa todettiin koko toiminnan tähtäävän oppilaan tasapainoiseen viikkorytmiin ja elämäntaitojen opiskeluun. Eräs koulu mainitsi tässä yhteydessä hyödyntäneensä Kasva urheilijaksi -sisällöistä urheilijan hyvä päivä / arki -ohjeistusta, käytänteitä ja toimintamalleja. Yhdessä koulussa oppilaiden kouluviikkoa oli tiivistetty monidigi-hankkeen mukaisesti.

Kouluilta pyydettiin myös arvioita oppilaiden osallistumisesta urheiluyläkoulutoimintaan. Kaikkiaan 18 itsearvioinnin täyttäneistä 19 koulusta oli sitä mieltä, että väite ”oppilaat osallistuvat innokkaasti urheiluyläkoulutoimintaan” piti paikkansa vähintään melko hyvin. Oppilaiden mahdollisuudessa osallistua urheiluyläkoulutoiminnan suunnitteluun oli enemmän vaihtelua koulujen välillä. Yhdessäkään koulussa osallistumismahdollisuuden ei nähty toteutuvan hyvin ja seitsemässä koulussa mahdollisuus toteutui melko huonosti tai huonosti. Oppilaiden osallisuudessa riittää siis edelleen parannettavaa, vaikka edellisvuoteen nähden asiassa voidaankin katsoa tapahtuneen pientä parannusta. Tuolloin nimittäin vain yhdessä koulussa suunnitteluun osallistumismahdollisuuden nähtiin toteutuvan melko hyvin. (Kuvio 19.)



Kuvio 19. Oppilaiden osallistuminen urheiluyläkoulutoimintaan, innokkuus ja osallistuminen suunnitteluun (n=19).

2.2.6 Koulukohtaiset johtopäätökset urheiluoppilaskyselyn tuloksista

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden koulujen kokeilussa mukana olevat oppilaat vastasivat lukuvuoden aikana urheiluoppilaskyselyyn (liite 7.). Kyselyssä oli urheiluharrastukseen, koulunkäyntiin sekä yleisesti terveyteen, hyvinvointiin ja elämäntapoihin liittyviä teemoja. Kyselyn tulokset käsitellään raportin seuraavassa luvussa. Osana itsearviointia kouluja pyydettiin tarkastelemaan urheiluoppilaskyselyistä kouluille toimitettuja yhteenvetoja ja muodostamaan kolme tärkeintä johtopäätöstä oman koulun oppilaiden tuloksista. Vastaus kysymykseen saatiin 12 koululta.

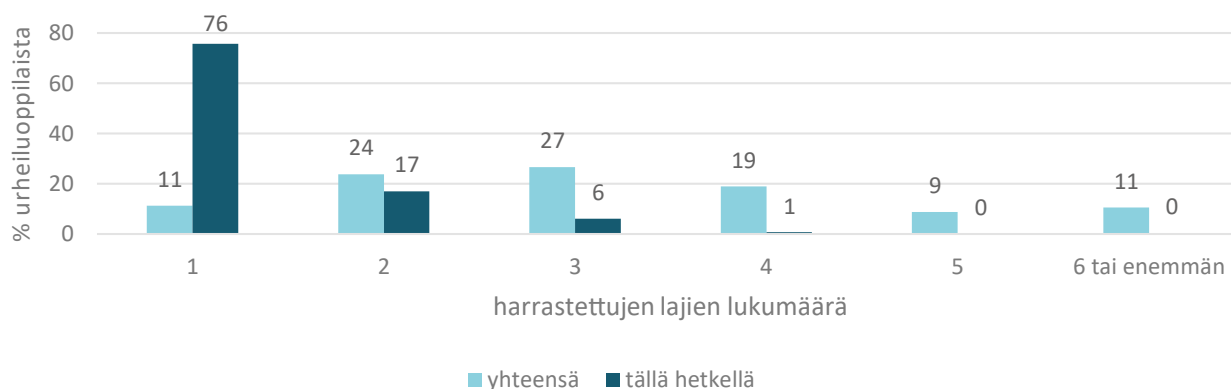
Eniten ajateltavaa tulokset olivat koulujen johtopäätösten perusteella antaneet oppilaiden kokemaan kuormitukseen liittyen. Kaikkiaan kahdeksan koulua toi vastauksissaan esiin joko ajankäytön, oppilaiden väsymyksen tai kuormittumisen. Vaikuttavina syinä koulut näkivät mm. varhaisen erikoistumisen lajit, joissa harjoittelumäärät ovat suuria jo nuorilla, oppilaiden tunnollisuuden, unen vähäisyyden ja puutteellisen ajankäytön suunnittelun.

Johtopäätöksissään kolme koulua toi esiin sen, että oppilaiden joukossa oli jo 7.-luokalla paljon niitä, joilla oli vain yksi laji. Eräs koulu totesi johtopäätöksissään, että tätä taustaa vasten koulun monipuolinen liikunta oli tärkeässä asemassa. Kolme koulua kiinnitti huomiota koulun tai luokan yleiseen ilmapiiriin. Näistä yhdessä ilmapiirin todettiin olevan hyvä, mutta kahdessa muussa koulussa todettiin esiintyvän myös kiusaamista. Kaksi koulua huomioi vastauksessaan oppilaiden hyvän motivaation ja halun harjoitella.

2.3 Kokeiluun osallistuvat oppilaat

2.3.1 Taustatiedot, harrastetut lajit ja harjoittelu

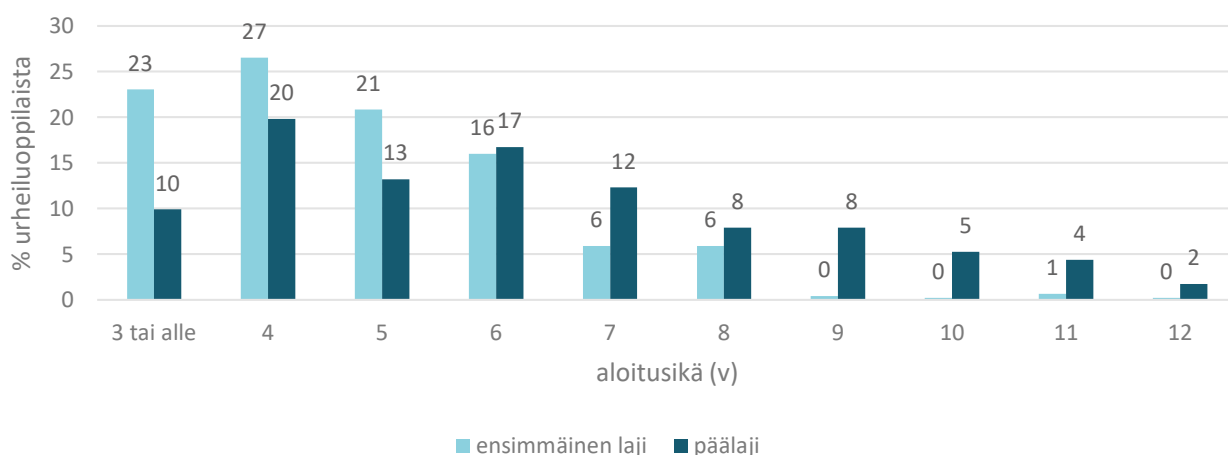
Urheiluoppilaskyselyyn vastasi yhteensä 465 oppilasta, joista tyttöjä oli 43 %, poikia 55 % ja muun sukupuolisia 2 %. Urheiluoppilaista 97 % oli mukana urheiluseuratoiminnassa ja kolme neljästä harrasti kyselyhetkellä yhtä lajia (kuvio 20). Kahta lajia harrasti 17 % ja kolmea tai useampaa lajia 7 % urheiluoppilaista. Kun lasketaan yhteen kaikki urheiluseurassa harrastetut lajit, yhden lajin harrastajia oli urheiluoppilaissa 11 %, kahta lajia oli harrastanut 24 % ja kolmea tai useampaa lajia 66 % urheiluoppilaista. Valtaosalla urheiluoppilaista näyttääkin siis olevan varsin monipuolinen lajiharrastusta urheiluseurassa. Kilpailutoimintaan osallistui 96 % urheiluoppilaista, joista kolme viidestä kilpaili valtakunnallisella tasolla.



Kuvio 20. Urheiluoppilaiden tällä hetkellä ja yhteensä urheiluseurassa harrastamien lajien lukumäärien osuudet (n=454).

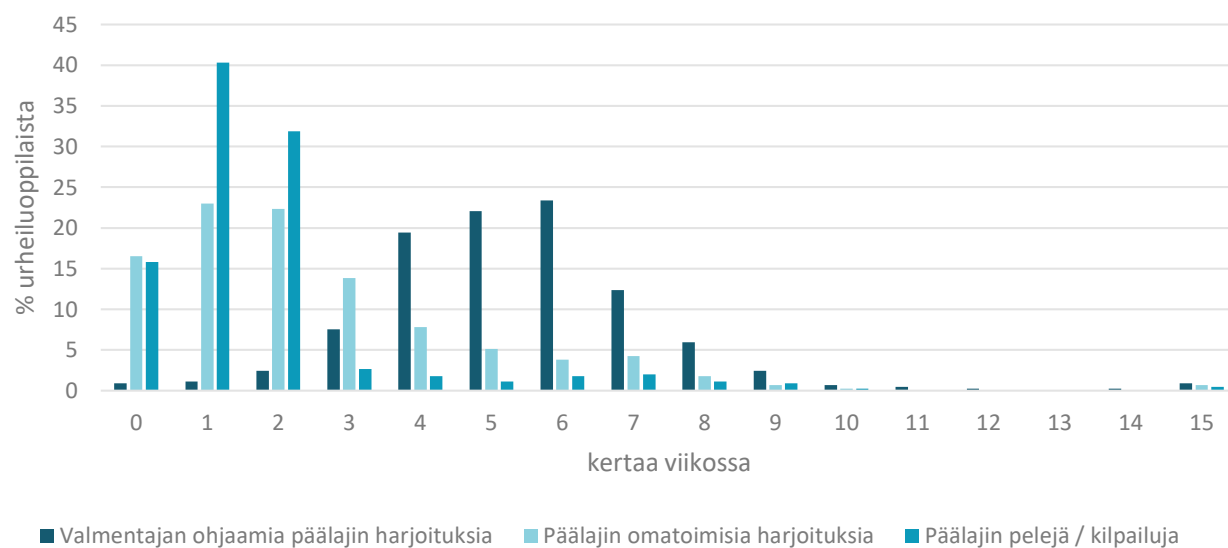
Urheiluoppilaat olivat aloittaneet harrastamisen urheiluseurassa keskimäärin 4,8 vuotiaana (kuvio 21). LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan urheiluseurassa harrastavat 13-vuotiaat koululaiset olivat aloittaneet harrastamisen seurassa keskimäärin 6,3-vuotiaana (Blomqvist ym., 2019). Näyttääkin siis siltä, että urheiluoppilaat ovat aloittaneet seuraharrastamisen nuorempina kuin LIITU-tutkimuksen oppilaat, joista valtaosa kuuluu yleisopetusryhmään ilman painotusta.

Urheiluoppilaat olivat aloittaneet päämajinsa harrastamisen keskimäärin 6,3-vuotiaana (kuvio 21), pojat tyttöjä aikaisemmin (pojat ka 5,8; tytöt ka 7,0). Suosituimmat päämajit olivat jalkapallo (27%), jääkiekko (20 %), voimistelu (9 %), salibandy (6 %), koripallo (5 %), yleisurheilu (4%), taitoluistelu (2 %), ja uinti (3 %). Erityisesti joukkuepaloilulajit näyttävät olevan hyvin edustettuina urheiluoppilaiden keskuudessa.



Kuvio 21. Urheiluoppilaiden urheiluseurassa harrastaman ensimmäisen lajin ja päämajin aloitusiät (n=454).

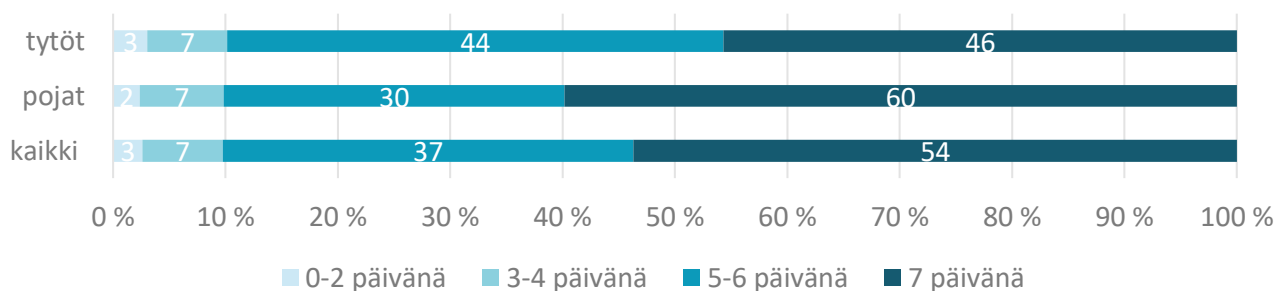
Valmentajan ohjaamia päämajin harjoituksia oli urheiluoppilailla yleisimmin 4–6 kertaa viikossa (kuvio 22). Päämajin omatoimisia harjoituksia ja päämajin pelejä tai kilpailuja oli yleisimmin yhdestä kahteen kertaan viikossa.



Kuvio 22. Urheiluoppilaiden päämajin harjoitusten, pelien ja kilpailujen osuudet tavallisen viikon aikana (n=448-453).

2.3.2 Liikuntakäyttäytyminen

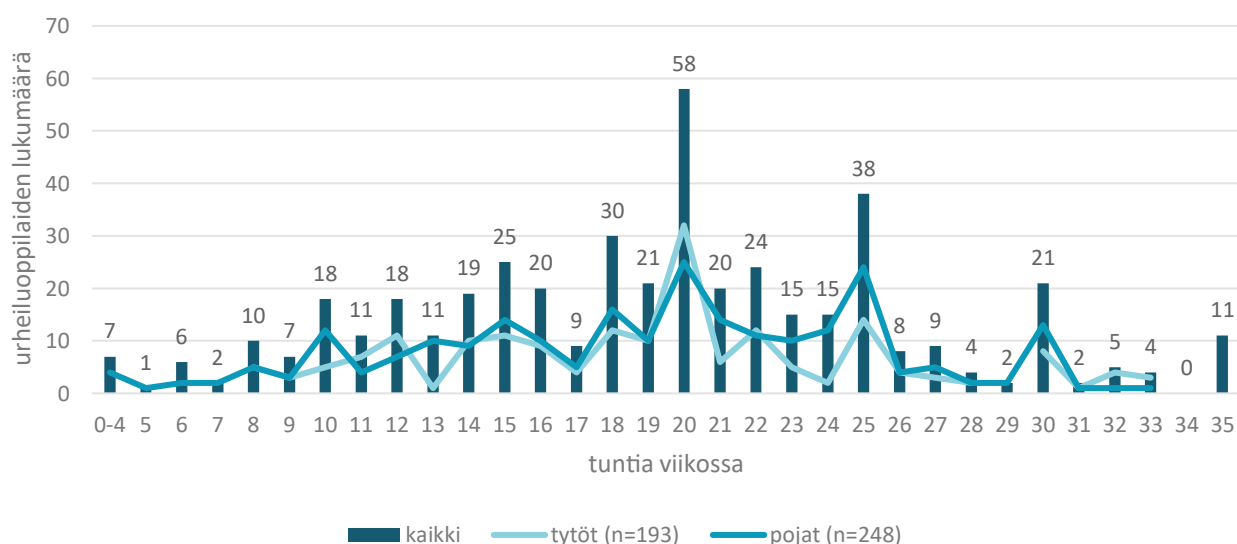
Urheiluoppilaat arvioivat fyysistä aktiivisuuttaan vastaamalla kysymykseen ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä” (vrt. LIITU-tutkimus ja Liikkuva koulu -ohjelma). WHO:n liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa joka päivä) saavutti 54 % urheiluoppilaista, pojista (60 %) suurempi osuus kuin tytöistä (46 %) (kuvio 23). LIITU-tutkimuksessa (Blomqvist ym., 2019) 13-vuotiaista koululaisista saavutti edellä mainitun liikuntasuosituksen 32 % poikien ollessa tyttöjä aktiivisempia (pojat 35 %, tytöt 30 %). Urheiluoppilailla liikuntasuositus näyttää siis täyttyvän yleisemmin kuin ikäluokalla yleensä. Lisäksi pojat saavuttavat suosituksen tyttöjä useammin, mikä on linjassa aihepiiriin tutkimustulosten kanssa. Kun joka päivä liikuntasuosituksen saavuttaviin lisätään 5–6 kertaa viikossa vähintään tunnin liikkuvat, nousee päivittäin tunnin reippaasti liikkuvien osuus yli 90 prosenttiin. Näin ollen yhdeksällä kymmenestä urheiluoppilaasta tilanne on varsin hyvä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen kannalta. Kuormittumisen ja palautumisen tasapainon mahdollistamiseksi 1–2 lepopäivää viikossa on tavoitteellisesti urheilevan nuoren etu. Toisaalta tulokset osoittavat, että noin 10 prosenttia urheiluoppilaista jää kauas viikoittaisesta liikuntasuosituksesta.



Kuvio 23. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen (WHO) toteutuminen urheiluoppilailla (tytöt n=197, pojat n=254, kaikki n=451).

Urheileville nuorille on viikoittaisen kokonaisliikuntamäärän tavoitteeksi asetettu vähintään 20 tuntia. Tähän on ajateltu sisältyvän sekä ohjattu että omaehtoinen liikunta ja urheilu. Urheiluoppilaista reilu puolet harrasti liikuntaa tai urheilua viikossa 20 tuntia tai enemmän (kuvio 24). Tämä tarkoittaa sitä, että huomattava osa urheiluoppilaista (47 %) ei saavuta suositeltua viikoittaista liikunnan ja urheilun määrää. Osalla liikunnan määrä näyttää jäävän hyvinkin vähäiseksi, sillä 7 % urheiluoppilaista liikkuu ja urheilee viikossa alle 10 tuntia. Kun kokonaisliikuntamäärä on vielä yläkouluiässä osalla urheiluoppilaista varsin vaatimattomalla tasolla, on tärkeää edelleen painottaa lapsuusvaiheen riittävää ja monipuolista fyysistä aktiivisuutta hyvän harjoitettavuuden ja motoristen taitojen kehittymisen mahdollistajina. Pohja tavoitteelliselle urheiluharrastukselle luodaan siis jo lapsuusvaiheessa.

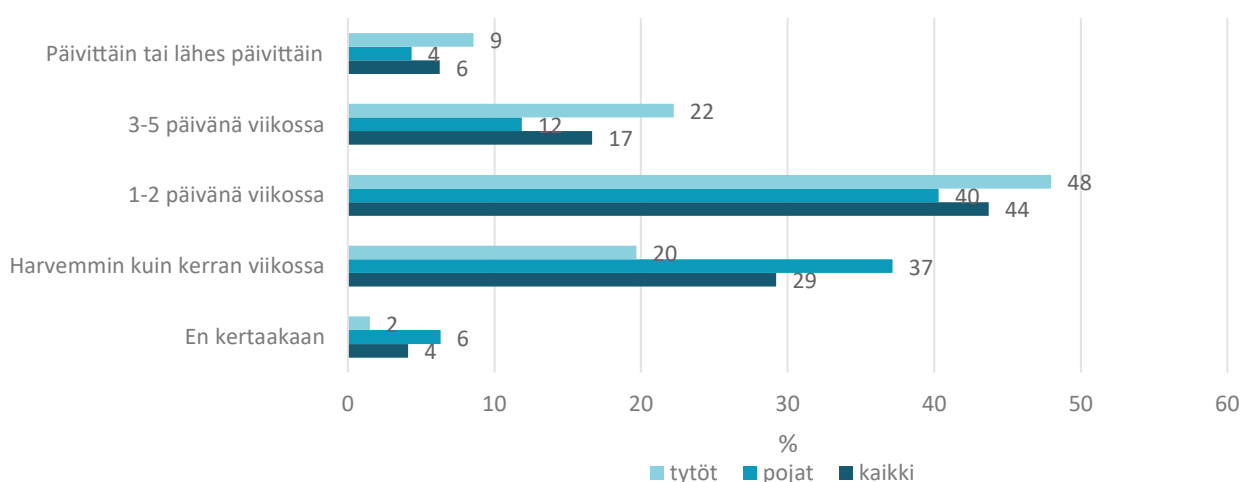
Sekä liikuntasuosituksen että kokonaisliikuntamäärän saavuttamisen kohdalla on tuloksia tulkittaessa huomioitava se, että tulokset ovat nuoren omaan arvioon perustuvia. Kaikki vastaajat eivät ole olleet välttämättä kovin täsmällisiä arvioidessaan fyysistä aktiivisuuttaan tai kokonaisliikuntamääräänsä. Toisaalta edellinen viikko on voinut olla poikkeuksellinen esimerkiksi loukkaantumisen, sairastamisen tai matkustamisen takia, eikä arvio näin ollen anna todellista kuvaa tavallisen viikon aikaisesta liikunnan ja urheilun määrästä.



Kuvio 24. Urheiluoppilaiden viikoittainen kokonaisliikuntamäärä (n=451).

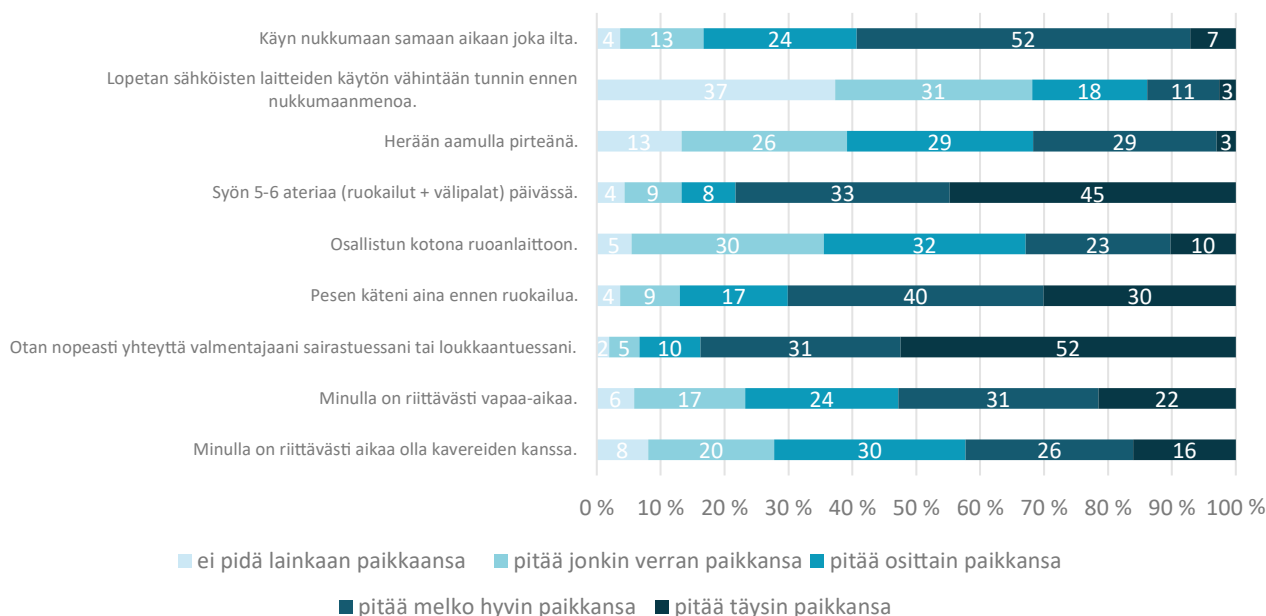
2.3.3 Väsymys ja arjen taidot

Kysyttäessä ”Oletko tuntenut itsesi väsyneeksi päiväsaikaan viimeisen kolmen kuukauden aikana” 44 % urheiluoppilaista kertoi tunteneensa itsensä väsyneeksi päiväsaikaan 1–2 päivänä viikossa ja 17 % 3–5 päivänä viikossa viimeisen kolmen kuukauden aikana (kuvio 25). Päivittäin itsensä väsyneeksi tunsu kuusi prosenttia urheiluoppilaista. Tytöt tunsivat itsensä väsyneiksi selvästi poikia useammin. Urheiluoppilaiden nukkumaanmenoajat näyttivät olevan kohtalaisen säännöllisiä (ka 3,5) (kuvio 26). Sähköisten laitteiden käyttötottumuksissa vaikuttaa kuitenkin olevan vielä haasteita (ka 2,1), sillä melko moni urheiluoppilas (37 %) käytti niitä vielä juuri ennen nukkumaan menoa. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että aamulla ei herätä pirteänä (tytöt ka 2,6, pojat ka 3,0). Vaikuttaakin siltä, että unen merkitystä tulee edelleen korostaa, erityisesti tyttöjen kohdalla. Lisäksi tulee kehittää oppilaiden arkea suuntaan, mikä mahdollistaa riittävän päivittäisen levon ja palautumisen.



Kuvio 25. Urheiluoppilaiden kokeman päiväsaikaisen väsymyksen useus (tytöt n=198, pojat n=253, kaikki n=451).

Urheiluoppilaat näyttävät huolehtivan melko hyvin yhteydenotosta valmentajaan sairastumisen tai loukkaantumisen yhteydessä (ka 4,3), päivittäisistä ruokailuista (ka 4,1) sekä käsihygieniasta ruokailujen yhteydessä (ka 3,8) (kuvio 25). Urheiluoppilaat eivät osallistu kovinkaan paljon ruoanlaittoon kotona, tytöt (ka 3,3) kuitenkin enemmän kuin pojat (ka 2,8). Tytöt kokevat vapaa-ajan (tytöt ka 3,2; pojat ka 3,7) ja ajan olla kavereiden kanssa (tytöt ka 2,9; pojat ka 3,5) riittämättömämmäksi kuin pojat.

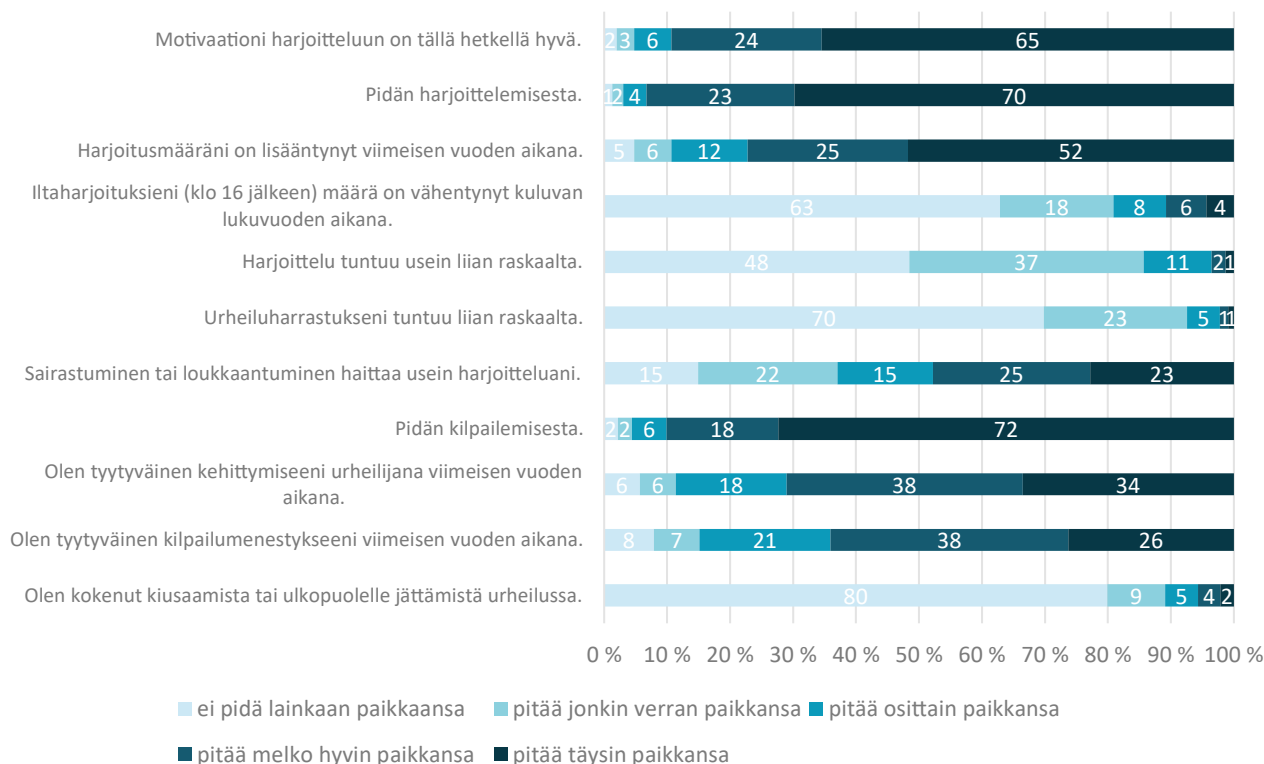


Kuvio 26. Urheiluoppilaiden arjen taidot ja kokemukset vapaa-ajasta (n=459-463).

2.3.4 Kokemukset harjoittelusta ja kilpailemisesta

Urheiluoppilaat pitävät harjoittelemisesta (ka 4,6) ja motivaatio harjoitteluun on hyvä (ka 4,5) (kuvio 26). Urheiluoppilaat pitävät myös kilpailemisesta (ka 4,6) ja ovat myös melko tyytyväisiä sekä kuluneen vuoden aikaiseen kehittymiseen urheilijana (ka 3,9) että kilpailumenestykseen (ka 3,7) poikien keskiarvojen ollessa tyttöjen keskiarvoa korkeampia. Harjoittelua (ka 1,7) ja urheilua harrastuksena (ka 1,7) ei koeta kovinkaan raskaana, mutta joidenkin yksittäisten urheiluoppilaiden kokemukset eroavat keskiarvosta merkittävästi. Vaikka urheiluoppilaat kokivat keskimäärin vähän kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä urheilussa (ka 1,7), on huomattava, että viidesosalla urheiluoppilaista oli näistä jonkinasteista kokemusta. Kiusaamisen ja häirinnän vastaisen ilmapiirin luominen ja siinä toimiminen on myös yksi tärkeä osa urheilijaksi kasvamista.

Siirtyminen yläkouluun näyttää tuovan selvän lisäyksen harjoitusmäärään. Valtaosa urheiluoppilaista arvioi, että heidän harjoitusmääränsä on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana (ka 4,1), eikä iltaharjoitusten määrä ollut vähentynyt kuluneen lukuvuoden aikana (ka 1,7) (kuvio 27). Myös lähes puolet urheiluoppilaista arvioi väitteen ”Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoittelua” pitävän vähintäänkin melko hyvin paikkaansa (ka 3,2). Urheiluoppilaiden kuormittumisen ja palautumisen tasapainoon tuleekin kiinnittää erityistä huomiota varmistamalla riittävän ravinnon, unen ja palautumisen määrä.



Kuvio 27. Urheiluoppilaiden kokemukset harjoittelusta ja kilpailemisesta (n=452-460).

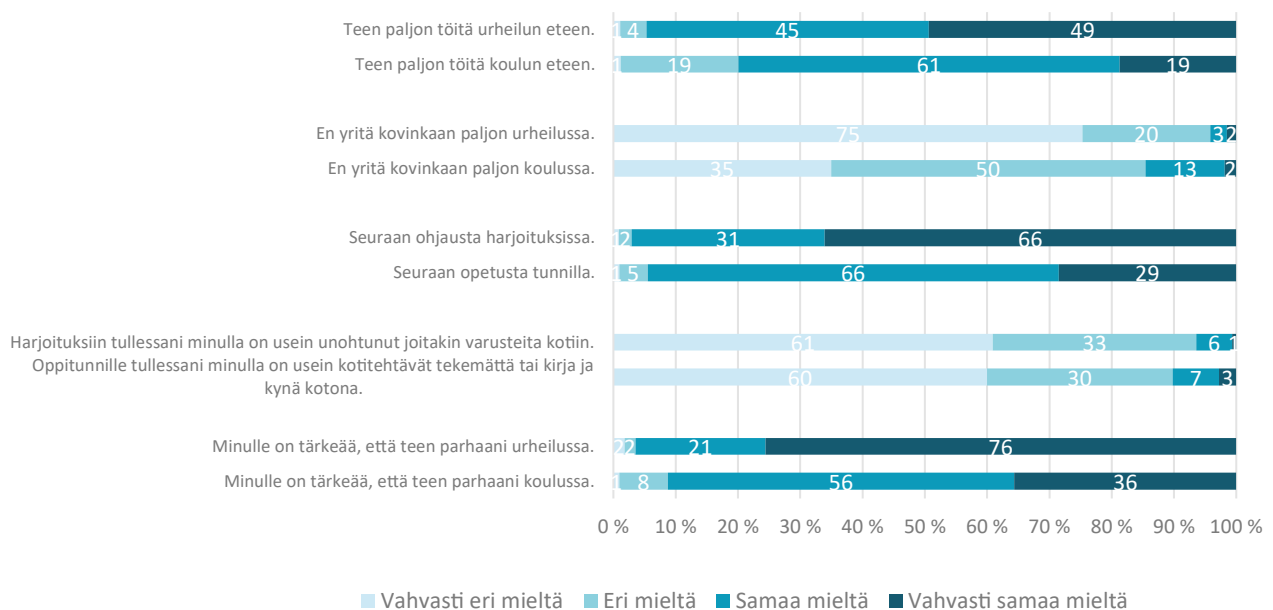
2.3.5 Kouluhyvinvointi ja urheiluhyvinvointi

Kouluun ja urheiluun kiinnittyminen

Kouluun kiinnittyminen on monitahoinen käsite, joka kuvaa tietoisten valintojen lisäksi myös koulun kokemista ja tiedostamattomia asenteita koulua kohtaan (Virtanen ym. 2016). Kouluun kiinnittymisen katsotaan koostuvan kolmesta ulottuvuudesta: *tunneperäisestä* (esim. kouluun kuulumisen tunteet, opiskelun ilo), *toiminnallisesta* (esim. oppitunneille tuleminen, tehtävien palauttaminen) sekä *kognitiivisesta* kiinnittymisestä (esim. koulunkäynnin arvostaminen, opiskelustrategiat). Kouluun kiinnittymisellä tai vastaavasti kiinnittymättömyydellä on havaittu olevan vahvoja yhteyksiä oppilaan oppimiseen ja kehittymiseen. Lisäksi kouluun kiinnittymisen on havaittu olevan yhteydessä koulussa menestymiseen, hyvinvointiin ja terveyteen (Katso Nölvi 2011).

Urheiluoppilaskyselyssä toiminallista kouluun kiinnittymistä selvitettiin mittarilla, joka sisältää viisi väittämää (*Research Assessment Package for Schools - RAPS*, katso Virtanen 2016). Kouluun kiinnittymisen väitteiden mukaisesti muodostettiin viisi väittämää urheiluun kiinnittymisestä. Mittarin viidestä osiosta kolme ilmaisee myönteistä toiminallista kiinnittymistä (esim. *Teen paljon töitä koulun/urheilun eteen*) ja kaksi osiota vähäistä ponnistelua tai sitoutumista (esim. *En yritä kovinkaan paljon koulussa/urheilussa*). Urheiluoppilaat arvioivat kouluun ja urheiluun kiinnittymiseen liittyviä väitteitä 4-portaisella asteikolla (1=vahvasti eri mieltä, 4=vahvasti samaa mieltä).

Urheiluoppilaat näyttävät olevan vahvasti kiinnittyneitä sekä urheiluun että koulunkäyntiin (kuvio 28). Heille on tärkeää tehdä parhaansa sekä urheilussa (ka 3,7) että koulussa (ka 3,3), ja he tekevät myös paljon töitä sekä urheilun (ka 3,4) että koulun (ka 3,0) eteen. Lisäksi urheiluoppilaat yrittävät paljon sekä urheilussa (ka 1,3) että koulussa (1,8). Urheiluoppilaat seuraavat hyvin sekä ohjausta harjoituksissa (ka 3,6) että opetusta tunnilla (ka 3,2). Treenivarusteista, koulutarvikkeista tai läksyistä huolehtimisessa ei ole myöskään suuria ongelmia (ka 1,5). Kaiken kaikkiaan näyttäisi siltä, että kiinnittyminen urheiluun on vahvempaa kuin koulunkäyntiin. Toisaalta kouluun liittyviä tuloksia voi tulkita myös niin, että oppilaat kokevat koulutyön sujuvan hyvin ilman kovaa yrittämistä ja työntekoa. Lisäksi urheiluyläkoulussa kyseessä on tilanne, jossa urheilu on oleellinen osa koulunkäyntiä ja päinvastoin, eikä näitä kahta voida eikä ole tarkoituksenmukaistakaan erottaa toisistaan.



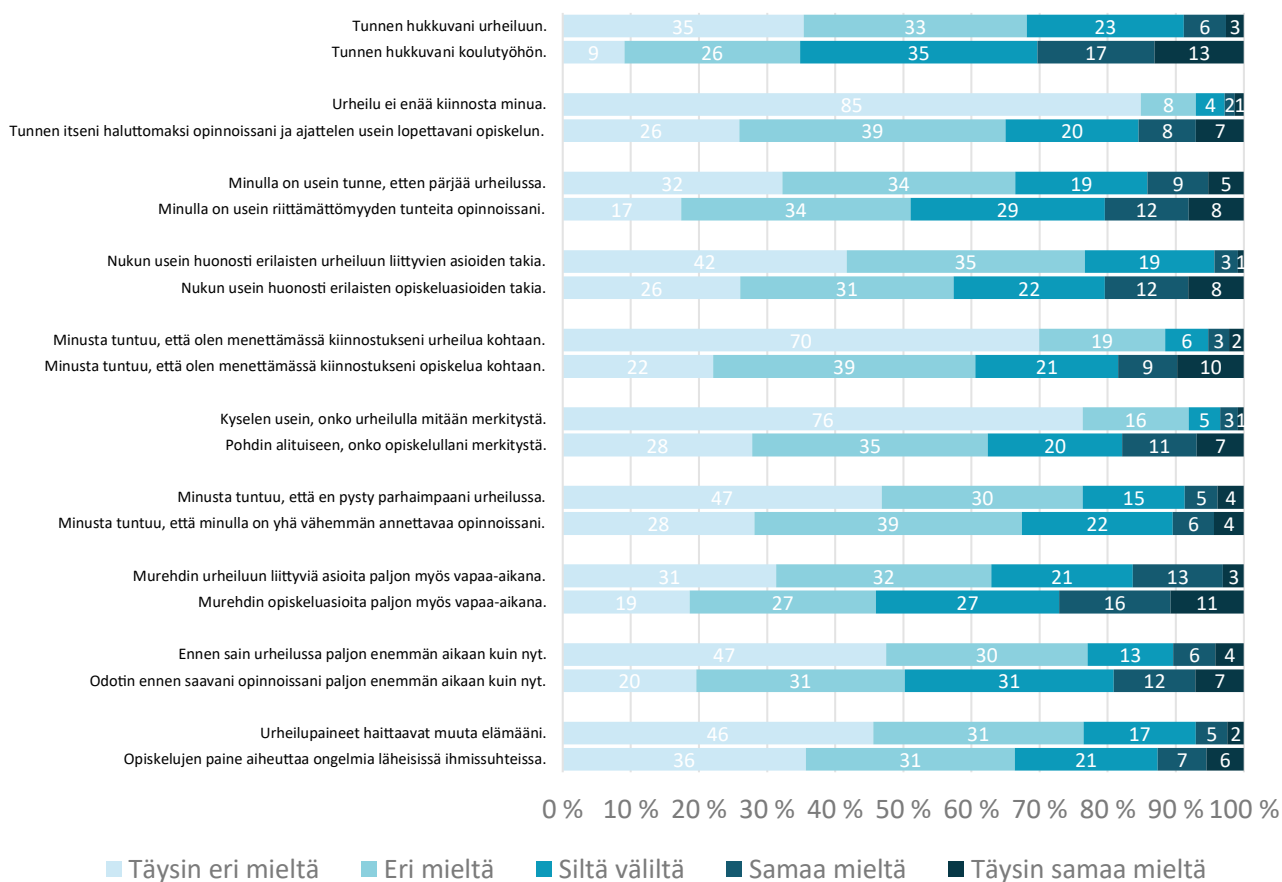
Kuvio 28. Urheiluoppilaiden kouluun (n=432-438) ja urheiluun (n=448-454) kiinnittyminen.

Koulu-uupumus ja urheilu-uupumus

Koulu-uupumus on ollut viime aikoina osa nuorten hyvinvointiin liittyvää keskustelua ja herättänyt myös huolta. Nuorilla urheilijoilla, jotka ovat tavoitteellisia sekä urheilun että koulunkäynnin suhteen, voi olla riski koulu-uupumuksen ja urheilu-uupumuksen samanaikaiselle kehittymiselle (Sorkkila ym. 2017). Toisaalta urheilu voi toimia voimaannuttavana tekijänä, vaihteluna opinnoille. Kattavasti koulu-uupumusta tutkineet Salmela-Aro ja Näätänen (2005) jakavat koulu-uupumuksen kokemisen kolmeen osa-alueeseen: *uupumusasteiseen väsymykseen opiskelussa*, *kyyniseen asennoitumiseen koulua kohtaan ja riittämättömyyden tunteeseen opiskelussa*. Salmela-Aron jaotteluun perustuen, Sorkkila ym. (2017) ovat määritelleet urheilu-uupumuksen vastaavasti uupumusasteiseen väsymykseen urheilussa, kyyniseen asennoitumiseen urheilua kohtaan ja riittämättömyyden tunteeseen urheilussa. Sekä koulu- että urheilu-uupumukseen on liitetty myös alhainen sosiaalisen tuen määrä (Salmela-Aro 2010, Sorkkila ym. 2018). Myös valmennusilmastolla on havaittu olevan yhteyttä uupumusoireiden esiintymiseen, sillä epävoimaannuttavassa valmennusilmastossa opiskelijaurheilijat kokivat enemmän uupumusoireita, kun taas voimaannuttavassa valmennusilmastossa olevat opiskelijaurheilijat kokivat vähemmän uupumusoireita sekä koulussa että urheilussa (Into & Perttula, 2018).

Suomessa koulu-uupumusta on mitattu kattavasti kaikille kouluasteille sopivalla School Burnout Inventory (SBI-9) -mittarilla (Salmela-Aro & Näätänen 2005; Salmela-Aro ym. 2009). Sorkkila ym. (2018) ovat kehittäneet edellä mainittuun mittariin perustuen urheilu-uupumusmittarin (Sport Burnout Inventory - Dual Career Form), mikä mahdollistaa koulu- ja urheilu-uupumisen arvioimisen saman tyyppisesti. Tämän mukaisesti urheiluoppilaskyselyssä urheiluoppilaat arvioivat koulu- ja urheilu-uupumukseen liittyviä väitteitä 5-portaisella asteikolla (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Tässä raportissa tarkastellaan urheiluoppilaiden koulu- ja urheilu-uupumusta kuvailevalla tasolla eli tulokset antavat suuntaa koko ryhmän uupumuksen kokemuksista. Tarkoituksena ei siis ole arvioida yksittäisen urheiluoppilaan uupumusoireiden tasoa. Se kuuluu kouluterveydenhuollon tehtävien piiriin.

Ryhmätasolla keskiarvoja tarkasteltaessa urheiluoppilaiden uupumisoireet eivät näytä olevan erityisen vahvoja. Kaiken kaikkiaan uupumusoireiden osuudet näyttävät olevan hieman yleisempiä opiskeluun liittyvissä asioissa urheiluun verrattuna (kuvio 29). Korkeimmillaan keskiarvot olivat väittämässä *Tunnen hukkuvani koulutyöhön* (ka 3,0), *Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana* (ka 2,7), *Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani* (ka 2,6), *Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt* (2,6) ja *Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan* (2,5). Alhaisimmat keskiarvot olivat väitteissä *Urheilupaineet haittaavat muuta elämäni* (ka 1,9), *Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia* (ka 1,9), *Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan* (ka 1,5), *Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä* (ka 1,4) ja *Urheilu ei enää kiinnosta minua* (ka 1,3).



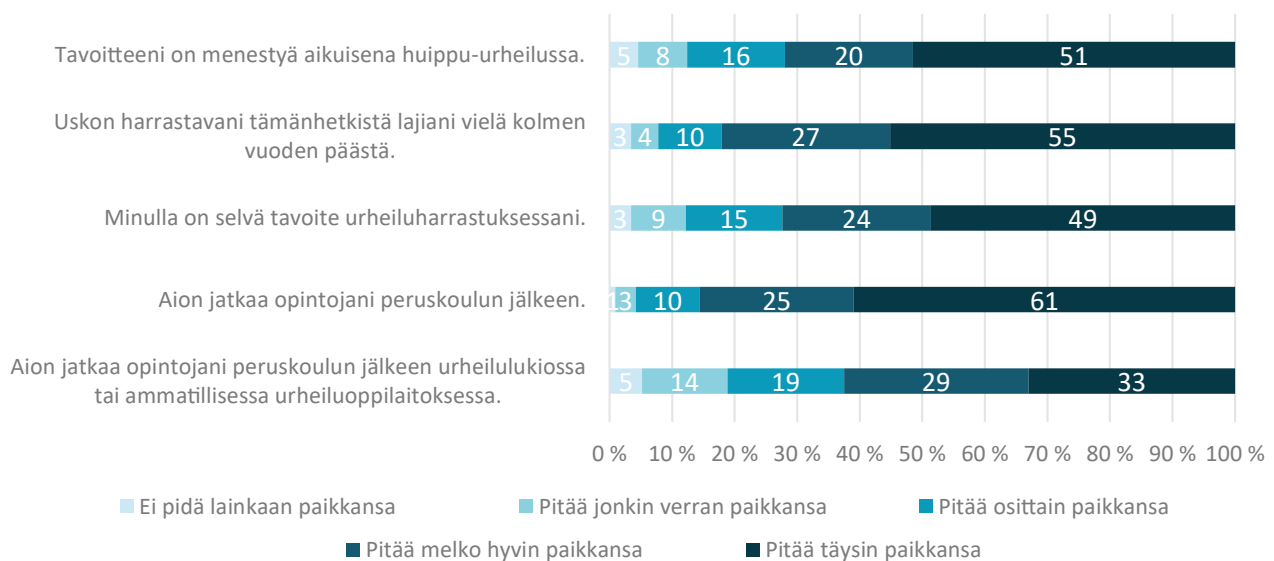
Kuvio 29. Urheiluoppilaiden koulu-(n=430-442) ja urheilu-uupuminen(n=452-461).

Osa-alueittain arvioituna korkeimmat arviot olivat uupumusasteisessa väsymyksessä (opiskelu ka 2,6; urheilu ka 2,0), toiseksi korkeimmat riittämättömyyden tunteissa (opiskelu ka 2,4; urheilu ka 2,0) ja alhaisimmat kyynisyydessä (opiskelu ka 2,4; urheilu ka 1,4). On kuitenkin huomioitava, että osa urheiluoppilaista on vastannut olevansa samaa tai täysin samaa mieltä väitteiden kanssa eli ko-kevat merkittäviä uupumusoireita.

Ajatukset tulevaisuudesta

Urheiluoppilailla näyttää olevan melko selvä tavoite urheiluharrastuksessaan (tytöt ka 3,8; pojat ka 4,2) ja valtaosalla se on menestyminen aikuisena huippu-urheilussa (tytöt ka 3,8; pojat ka 4,2) (kuvio 30). Pääosa urheiluoppilaista uskoo myös harrastavansa tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden kuluttua (tytöt ka 4,1; pojat ka 4,4). Opintoja aiotaan jatkaa myös peruskoulun jälkeen (tytöt ka 4,6; pojat ka 4,3) ja merkittävä osa suunnittelee myös urheiluoppilaitokseen hakeutumista (tytöt ka 3,6; pojat ka 3,8).

Poikien arvioiden keskiarvot ovat tyttöjen arvioita korkeammat tulevaisuuden menestystavoitteita, tämänhetkisen lajin jatkamista, urheiluharrastuksen tavoitteenasettelun selkeyttä sekä opintojen jatkamista urheiluoppilaitoksessa arvioivissa väittämässä. Tyttöjen arviot ovat puolestaan korkeampia yleensä opintojen jatkamista peruskoulun jälkeen arvioitaessa (tytöt ka 4,6; pojat ka 4,3).



Kuvio 30. Urheiluoppilaiden ajatukset tulevaisuudesta (n=424-435).

3 JOHTOPÄÄTÖKSET KOKEILUN TOISESTA VUODESTA

Urheiluyläkoulukokeilun toisen vuoden arvioinnin tulokset osoittavat kokeilun jatkuneen pääosin positiivisesti. Koulut olivat tyytyväisiä Kasva urheilijaksi -sisältöihin ja harjoituskirjoihin, onnistuivat pääosin hyvin liikunnan ja urheilun 10 vuosiviikkotunnin järjestämisessä sekä toteuttivat soveltuvuuskokeen valtakunnallisen mallin mukaisesti. Merkille pantavaa on se, että koulut ovat löytäneet runsaasti erilaisia tapoja sekä toteuttaa urheilu- ja liikuntatoimintaa että toteuttaa sisältösuosituksia.

Urheiluyläkoulukokeiluhankkeen keskeisiä sisällöllisiä toimenpiteitä olivat 1) soveltuvuuskoe, 2) Kasva urheilijaksi -sisällöt, 3) 10 viikkotuntia urheilua ja liikuntaa sekä 4) digioppimishanke. Arvioinnin perusteella näyttäisi siltä, että sisällöllisten toimenpiteiden osalta kokeilu eteni hyvin.

Soveltuvuuskoe oli käytössä kaikissa itsearviointiin vastanneissa kouluissa. Koetta pidettiin varsin onnistuneena ja tasapuolisena, varsinkin, jos sitä täydennettiin koulukohtaisella testillä. Kasva urheilijaksi -sisältöjä käytettiin kouluissa paljon ja niiden toteuttamisessa oli hyödynnetty monipuolisia ratkaisuja niin liikuntatoimintaan kuin teoriaopetukseen liittyen. Eri aineiden välinen yhteistyö nousi tällä osa-alueella erityisesti esiin.

Puolet itsearvioinnin täyttäneistä kouluista onnistui 7.- että 8.-luokilla järjestämään 10 tuntia liikuntaa tai urheilua. Toisaalta puolet kouluista ei ole vielä saavuttanut 10 viikkotunnin tavoitetta kahdeksannenkaan luokan osalta. Tulisikin pohtia, onko aina tarkoituksenmukaista tavoitella tiettyä tuntimäärää toiminnassa vai tulisiko panoksia suunnata enemmänkin oppilaiden arjen sujuvoittamiseen sekä erilaisten seuran toimintamallien ja toimipiteiden luomiseen kokonaiskuormituksen hallitsemiseksi. Varsinkin, kun osa kouluista toi esiin myös, että urheiluyläkoulutoiminta oli vaikuttanut melko kielteisesti oppilaiden kokonaiskuormittumiseen ja kokemaan elämänlaatuun.

Digioppimishankkeen toteutumisesta ei tämän vuoden arvioinnissa kysytty kouluilta suoraan, jotkut koulut kuitenkin mainitsivat urheilun ja koulunkäynnin erityisratkaisuihin liittyen digitaalisten välineiden käytön ja monidigi-hankkeen hyödyntämisen urheiluoppilaiden poissaolojen aikaisten koulutehtävien ja kokeiden suorittamisessa.

Tämän lukuvuoden osalta tarkasteltiin tarkemmin koulujen ja seurojen välistä yhteistyötä. Erityisesti kysyttiin yhteistyöstä liikunnan ja urheilun kymmenen viikkotunnin toteuttamisessa. Yhteistyötä tehtiin hyvin vaihtelevasti: osalla kouluista oli pitkät perinteet seurayhteistyössä ja osalla ei ollut yhteistyötä lainkaan. Tavallisimmin yhteistyö tarkoitti sitä, että seurat olivat mukana toteuttamassa pääosin aamuvalmennusta ja seuratoimijoita tavattiin pari kertaa lukukaudessa. Yhteistyö perustui henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen ja siihen, että koulujen ja seurojen yhteyshenkilöt tunsivat toisensa. Joissain paikoissa yhteistyötä vaikeuttivat epäluuloiset asenteet ja se, ettei tietoisuutta toisten toiminnasta ollut riittävästi. Toisissa paikoissa taas oli jo luotu omat toimintamallit ja säännöt yhteistyölle.

Koulu-seurayhteistyön tarkastelusta voitiin tehdä kaksi tärkeää johtopäätöstä. Ensinnä, yhteistyön välttämättömänä edellytyksenä tuli esiin sen resursointi. Tämä tuli esiin monen koulun vastauksessa: joko yhteistyötä ei juuri ollut, koska siihen ei ollut suunnattu resurssia, tai sitten yhteistyö oli onnistunut nimenomaan resursoinnin ansiosta. Konkreettisenä esimerkkinä voidaan mainita, että yhdessä koulussa

kerrottiin liikuntakoordinaattorin työhön urheiluluokkakokeilussa resursoitavan kuusi tuntia viikossa. Resursoinnin olemassaolo yhteistyön edellytyksenä näkyy myös seurojen puolella siten, että yhteistyö on helpompaa niiden seurojen kanssa, joissa on palkattua valmennushenkilöstöä.

Toinen, laajempi johtopäätös liittyy kaksoisuran, arjen järjestelyiden ja sitä kautta myös oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen. Kun seurojen kanssa on lähdetty ratkaisemaan harjoittelun järjestämistä luku-järjestysaikana, on pystytty tekemään yhteistyötä joidenkin harjoitusmahdollisuuksien osalta, mutta kokonaisarji on edelleen jäänyt huomiotta. Tämä tulee esiin kahdella tavalla: Yhtäältä ratkaisuja harjoittelun kokonaismäärän tai kuormittavuuden hallitsemiseksi ei juuri esitetä. Toisaalta koulut kertoivat haasteista, joita liittyy iltapäivien harjoitteluun, kun koulun tunnit ja urheiluseuran harjoitukset ajoittuvat päällekkäin. Vain muutamasta vastauksesta tuli ilmi, että koulut ovat pyrkineet ja osin onnistuneetkin ratkaisemaan urheiluoppilaiden kokonaisarkea.

Kokonaisarjen ratkaisut nousevat tärkeäksi teemaksi myös urheiluoppilaskyselyjen kautta. Lukuvuoden 2017–2018 kysely antoi viitteitä siitä, että osa urheiluoppilaista kokee itsensä kuormittuneeksi. Jotta oppilaiden hyvinvointiin liittyviä kokemuksia saataisiin tarkemmin selville, sisällytettiin urheiluoppilaskyselyyn kuluneena lukuvuonna muun muassa kouluun ja urheiluun kiinnittymisen sekä koulu- ja urheilu-uupumisen mittarit. Kyselyn tulosten perusteella urheiluoppilaat olivat motivoituneita, pitivät harjoittelusta ja kilpailemisesta ja olivat oppineet arjen taitoja. Urheiluoppilaat olivat kiinnittyneet vahvasti urheiluun, mutta valmiita panostamaan ja tekemään töitä urheilun lisäksi myös koulun eteen. Yhtäältä urheiluyläkoulu tarjosikin monenlaisia mahdollisuuksia innostuneille nuorille urheilijoille. Toisaalta tilanteessa oli vaarana myös liiallinen kuormittuminen. Tätä tukee havainto siitä, että osa urheiluoppilaista näytti kärsivän jonkin asteisista uupumusoireista.

Tavoitteena oleva 10 tuntia urheilua ja liikuntaa koulupäivän yhteydessä ei vielä näkynyt vähentyneenä iltaharjoitteluna urheiluoppilaiden arjessa. Ymmärrettävästi tämänkaltaiset muutokset vaativat aikaa, mutta kuten edellä todettu, tarvitaan yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Näyttää myös siltä, että sairastumiset ja loukkaantumiset haittaavat harjoittelua merkittäväällä osalla urheiluoppilaista. Kokonaisarjen kuormittavuuden seurannasta tulisikin huolehtia systemaattisesti. Samalla tulisi varmistua siitä, että nuoren voimavarat riittävät arjesta selviämiseen ja että sosiaalista tukea on riittävästi tarjolla. Tällä hetkellä jääkin epäselväksi, mikä on se taho, jolla on yksittäisen oppilaan kokonaiskuormituksen seuraaminen vastuullaan. Tilanteen selkiyttämiseksi tarvitaan vielä ponnisteluja ja tiivistä yhteistyötä kotien, koulujen ja seurojen välillä.

Urheiluyläkoulukokeilu kestää kolme vuotta ja kokeilun arvioinnin tarkoituksena on tarkastella kokeilun toteutusta ja havainnoida tilannetta ja muutosta koulujen toimintamalleissa. Lisäksi arvioinnissa kiinnitetään erityistä huomiota urheiluoppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen. Kahtena lukuvuonna tärkeitä aineistoja ovat olleet koulujen itsearviointilomakkeet sekä urheiluoppilaskysely. Lukuvuoden 2018–2019 osalta vaikutti siltä, että joidenkin koulujen motivaatio itsearviointien täyttämiseen oli laskenut, vaikka kaikkien koulujen kokemukset kokeilusta olisivat arvokkaita kokeilun ja erityisesti tulevan urheiluyläkoulumallin kehittämiseksi. Tulevan lukuvuoden arvioinnissa itsearviointilomaketta kehitettäneen yksinkertaisemmaksi ja kiinnitetään huomioita erityisesti koulujen toiminnan jäsentämiseen tulevaa urheiluyläkoulumallia ajatellen. Myös urheiluoppilaskyselyä kehitetään edelleen.

LÄHTEET

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Sami Kokko ja Leena Martin (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Into, S. & Perttula, V-M. (2018). Dual career pathway: relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports. Master's thesis. Department of Psychology. University of Jyväskylä.

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

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.

Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K. & Pusa, S. 2018. Urheiluyläkoulukokeilun arviointi. Lukuvuosi 2017–2018. KIHUn julkaisusarja, nro 61. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Nolvi, Saara. (2011). OKI - oppilaiden kouluun kiinnittyminen yläkoulussa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Erytispedagogiikka. Pro gradu -tutkielma, 75 sivua ja 7 liitettä.

Nuorelle siivet 2019. Olympiakomitean Nuorelle siivet -lahjoituskampanja. <https://nuorellesiivet.fi/ukk/>. Viitattu 31.5.2019.

Olympiakomitea 2019a. Urheiluakatemiaohjelman nettisivut. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>. Viitattu 20.5.2019.

Olympiakomitea 2019c. Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman avulla luodaan uutta urheilukulttuuria. <https://www.olympiakomitea.fi/2018/03/16/olympiakomitean-urheiluakatemiaohjelman-avulla-luodaan-uutta-urheilukulttuuria/>. Viitattu 31.5.2019.

Prokoulu 2013. Prokoulu -toimintamalli kouluissa. <http://www.prokoulu.fi/toimintamalli/>. Viitattu 28.5.2019.

Salmela-Aro, Katariina, Näätänen, Petri. (2005). Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Edita 2005. ISBN 951-37-4319-5

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI). Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57.

Salmela-Aro, K. (2010): Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koti, koulu ja kaveripiiri. *Psykologia*, 45 (5-6), 448–459.

Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67.

Sorkkila, M., Ryba T., Selänne, H & Aunola, K. (2018). Development of School and Sport Burnout in Adolescent Student-Athletes: A Longitudinal Mixed-Methods Study. *Journal of Research on Adolescence*. Sep 12, 1-19.

Virtanen, T., Kiuru, N., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M., & Kuorelahti, M. (2016). Assessment of student engagement among junior high school students and associations with self-esteem, burnout, and academic achievement. *Journal for Educational Research Online*, 8 (2), 136-157.

DIAESITYKSET

Olympiakomitea 2019b. Urheiluyliäkoulutoiminnan päivitetty termistö ja ohjeisto. Päivitetty 16.4.2019. Suomen Olympiakomitea.

Olympiakomitea 2019d. Olympiakomitean suosittelema valtakunnallinen soveltuvuuskoe 2019. Suomen Olympiakomitea.

Urheiluakatemiaohjelma 2018. Urheiluakatemiaohjelma, yliäkoulutoiminta. Suomen Olympiakomitea.

Urheiluakatemiaohjelma 2017a. Valtakunnallinen urheiluyliäkoulukokeilu. Esittelydiat 30.5.2017. Suomen Olympiakomitea.

Yliäkouluseminaari 2016. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yliäkouluissa. Yliäkouluseminaari 17.3.2016. Jyväskylä. Suomen Olympiakomitea.

HAASTATTELUT

Laura Tast. Urheiluakatemiaohjelman asiantuntija, vastuualueena yliäkoulutoiminta.

LIITTEET

Liite 1. Urheiluyläkoulujen koulukohtainen OPS-teksti (Olympiakomitea 2019b)

Koulukohtainen OPS-teksti on ollut koulujen käytössä kokeilun alkuvaiheessa ja koulut ovat sen pohjalta muokanneet omat versionsa.

_____ koulu kuuluu urheiluakatemian yläkouluverkostoon. Toiminnan valtakunnallisista linjauksista vastaa Suomen Olympiakomitea.

_____ koulu on urheilukoulu ja toimii alueellisena osaamiskeskuksena alueensa yläkouluiikäisten urheilijoiden Urheilijan polun tavoitteiden ja valtakunnallisten laatukriteerien mukaisesti (liite).

Koulu tukee nuoren urheilijan kasvamista/kasvua mahdollistamalla urheilijalle laadullisesti ja määrällisesti toimivan valmentautumismahdollisuuden yhteistyössä kodin, urheiluseuran ja lajiliiton kanssa.

Koulun työjärjestys mahdollistaa urheilijan viikoittain tarvitseman monipuolisen harjoittelun. Koululla on aktiivinen rooli seurayhteistyön toteutumisessa. Koulun toiminta tukee oppilaan kasvua urheilulliseen ja hyvään elämäntapaan. Pääteemoja ovat monipuoliset liikuntataidot, urheilulliset elämäntavat, terve urheilija ja innostuksen vahvistaminen. Urheilukoulutoiminnan tavoitteena on lisätä oppilaan kouluviihtyvyyttä, hyvinvointia ja edistää terveyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä ja auttaa kotouttamisessa.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä käytetään erilaisia oppimistapoja ja monimuotoisia pedagogisia ratkaisuja sekä hyödynnetään mm. digitaalisia mahdollisuuksia. Koulun toimintakulttuuria uudistetaan ottamalla käyttöön erilaiset innovatiiviset kokeilut. Opetuksessa ja harjoituksissa Urheilijan polkuun liittyvät ilmiöt liittyvät monipuolisesti urheilijan kasvun eri osa-alueille, joita myös harjoitellaan ja sovelletaan käytännössä. Ilmiöiden avulla oppilaita rohkaistaan omien tietojen ja taitojen esiintuomiseen, kysymysten ja vastausten etsimiseen, tietojen jäsentämiseen, johtopäätösten tekemiseen ja perustelemiseen. Oppilaita ohjataan Urheilijan polun eri tekijöiden merkityksellisyyden arviointiin sekä laajempien asiakokonaisuuksien hahmottamiseen. Tekemällä urheilijasopimuksen urheileva oppilas osoittaa ottavansa vastuuta oppimisen ja urheilun yhdistämisessä.

Urheiluakatemiakouluna henkilökunta toimii urheilevien oppilaiden tukena opiskelun ja urheilun yhteensovittamisessa ja toteuttaa osaltaan EU:n ohjelmaa urheilijan kaksoisuran mahdollistamiseksi (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes • Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport, 28.9.2012). Koulun toiminnassa näkyy koko koulun liikunnallisuuden lisääminen ja koulu pyrkii tarjoamaan kaikille mahdollisuuden liikkua tunnin päivässä. Henkilöstön tueksi kouluun perustetaan urheilutiimi. Koulun opinto-ohjausjärjestelmä osaa yhdistää opiskelun ja urheilun tarpeet ja huomioi urheilijan jatko-opiskelun vaatimukset.

Koulu sitoutuu noudattamaan voimassaolevia antidopingsäännöstöjä sekä urheilun eettisiä periaatteita.

Liite 2. Urheiluyläkoulutietokanta

Urheiluyläkoulutoiminnan yhteydessä termi urheilu- ja liikuntatoiminta kattaa eri mallien sisäisen yläkoulutoiminnan.

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

3. URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULUVASTAAVAN YHTEYSTIEDOT

- Nimi
- Sähköposti

4. KOULUN HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

- Koulun rehtori
- Rehtorin sähköpostiosoite
- Koulun yhteyshenkilö akatemiaan
- Yhteyshenkilön sähköpostiosoite
- Koulun liikunnanopettajien sähköpostioitteet
- Koulun opinto-ohjaajan sähköpostiosoite
- Koulun postiosoite

5. KOULU ON

- suomenkielinen
- ruotsinkielinen

6. ONKO KOULU TOIMINNALTAAN

- **Urheiluyläkoulu**, jossa on urheiluluokka sekä tavoitteena mahdollistaa **10 h** viikossa liikuntaa ja urheiluun koulupäivään liitettynä. *Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu, joka täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit.*
- **Liikuntapainotteinen koulu**, jossa on liikuntaluokka sekä tavoitteena mahdollistaa **6 h** viikossa liikuntaa ja urheiluun koulupäivään liitettynä. *Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu.*
- **Liikuntalähikoulu**, jossa oppilaat tulevat omalta oppilaaksiottoalueelta ja joissa olisi tavoitteena mahdollistaa **6 h** viikossa liikuntaa ja urheiluun koulupäivään liitettynä.
- yhdistelmä/joku muu?
- En osaa sanoa

7. OSALLISTUUKO KOULUN OPPILAITA URHEILUOPISTOILLA JÄRJESTETTÄVÄÄN YLÄKOULULEIRITYKSEEN KOULUVIIKON AIKANA?

Tässä tarkoitetaan **Yläkoululeiritystä**, jossa urheiluopisto ja urheiluakatemia järjestävät yläkouluikäisille 4-5 vrk leirejä 4-6 kertaa lukuvuodessa.

- Kyllä
- Ei
- Ei tietoa

8. OVATKO URHEILU- ja LIIKUNTATOIMINTAAN OSALLISTUVAT OPPILAAT OVAT YHDELLÄ LUOKKA-ASTEELLA

- samalla luokalla
- eri luokilla
- joku muu, mikä

KYSYMYKSET 9-11 LIITTYVÄT KOULUN OPPILASMÄÄRIIN

9. URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINTAAN HAKENEIDEN MÄÄRÄ

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

10. 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)

11. EDELLISENÄ LUKUVUONNA KOULUN URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINNASTA POISJÄÄNEIDEN LUKUMÄÄRÄ

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

KOULUN TOIMINTA

12. ONKO KOULULLA HENKILÖKUNNAN URHEILU-/LIIKUNTATIIMI URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMISEEN? Esimerkiksi samankaltainen kuin Liikkuva koulu -tiimi

- ☐ kyllä
- ☐ ei

13. URHEILU-/LIIKUNTATIIMIN JÄSENET

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)

14. KUINKA MONTA VALMENTAJAA LIITTYY KOULUN URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMISEEN?

Laske mukaan kaikki valmentajat, jotka toteuttavat toimintaa säännöllisesti

15. ORGANISOIDUN LIIKUNNAN JA URHEILUN HARJOITTELUTUNTtien MÄÄRÄ VIIKKOTASOLLA KLO 8-16 VÄLISENÄ AIKANA?

Laske mukaan koulun liikuntatunnit ja valmennustunnit sekä koulupäivän yhteyteen rakennettu aika harjoittelulle

16. VALITSE, MIKÄ VASTAUSVAIHTOEHTO KUVAA 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

17. ONKO KOULUSSA KÄYTÖSSÄ OLYMPIAKOMITEAN SUOSITTELEMA SOVELTUVUUSKOE?

www.soveltuvuuskoe.fi

- kyllä
- ei

18. Haluatko kertoa vielä muita tärkeitä tietoja koulusi liikunta- ja urheilutoimintaan liittyen?

Liite 3. Kokeilukoulujen itsearviointimalli lv. 2018–2019



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

Itsearviointin täyttäminen alkaa seuraavalta sivulta.

Osaan kysymyksistä voi vastata nopeasti ja yhden henkilön toimesta. Osa kysymyksistä sen sijaan toivotaan 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 arvioitsijoita ymmärtämään koulun arkea. Muistakaa kertoa tallenteen alkuun, mistä koulusta on kyse ja mitä kysymystä tallenteella käsitellään. Lisäohjeita (mm. tallenteen toimittamisesta) voi pyytää Maarit Niemiseltä.

Itsearviointin lopussa pyydetään tekemään johtopäätökset urheiluoppilaskyselyn tuloksista. Kooste koulun tuloksista toimitetaan KIHU:ltä koulujen rehtoreille maaliskuun loppuun mennessä.

Itsearviointin täyttämiseksi on aikaa 14.4.2019 saakka. Käsittelemme itsearviointia yläkouluseminaarissa 14.-15.3.2018, jolloin voit myös esittää siihen mennessä heränneitä kysymyksiä. Itsearviointilomakkeeseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä KIHUn Maarit Niemiseen (maarit.nieminen@kihu.fi, 0407440470).

TAUSTATIEDOT

1. Koulun nimi

Click or tap here to enter text.

2. Koulun yhteystiedot

Koulun rehtori
Click or tap here to enter text.
Rehtorin sähköpostiosoite
Click or tap here to enter text.
Koulun yhteyshenkilö urheiluakatemiaan
Click or tap here to enter text.
Yhteyshenkilön sähköpostiosoite
Click or tap here to enter text.
Koulun liikunnanopettajien sähköpostiosoitteet
Click or tap here to enter text.
Koulun opinto-ohjaajan sähköpostiosoite
Click or tap here to enter text.
Koulun postiosoite
Click or tap here to enter text.
Paikkakunta
Click or tap here to enter text.

3. Koulun oppilasmäärä vuosiluokilla 7-9.

Click or tap here to enter text.

4. Kokeiluun osallistuvien urheiluluokkalaisten määrä luokka-asteittain.

	7lk.	8.lk	9lk.
Tytöt	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.
Pojat	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.

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

☐ Kyllä

☐ Ei

SOVELTUVUUSKOE

6. Onko koulu toteuttanut oppilasvalinnan valtakunnallisen soveltuvuuskokeen mukaisesti?

☐ Kyllä

☐ Osin

☐ Ei

7. Onko soveltuvuuskokeen osana ollut koulukohtainen testi?

☐ Kyllä

☐ Ei

8. Kuvaile koulukohtaisen testin sisältö

Click or tap here to enter text.

9. **YHTEISESTI KESKUSTELTAVAKSI: Millaisia kokemuksia koululla on soveltuvuuskokeesta?**

Click or tap here to enter text.

URHEILUYLÄKOULUTOIMINNAN SISÄLLÖT

URHEILUA TAI LIIKUNTAA 10 TUNTIA VIIKOSSA

*Yksi urheiluyläkoulukokeilun päätavoitteista on tarjota mahdollisuus harjoittelun keskittämiseen liit-
tämällä koulupäivän yhteyteen 10h liikuntaa tai urheilua.*

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

HUOM! Pohjaan täytetään eri välilehdille 7.- ja 8.-luokkalaisten lukujärjestykset

Kysymykset 11-12 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

11. **Millaisia onnistumisia on saavutettu järjestettäessä liikuntaa / urheilua 10h viikos-
sa ja mitkä seikat ovat edesauttaneet järjestämään liikuntaa ja urheilua 10h viikossa?**

Click or tap here to enter text.

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

Click or tap here to enter text.

URHEILIJAKSI KASVAMISEN SISÄLTÖSUOSITUKSET

Kysymykset 13-21 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset:

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

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

Click or tap here to enter text.

14. Mitkä seikat ovat vaikeuttaneet sisältösuositusten toteuttamista?

Click or tap here to enter text.

15. 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	☐	☐	☐	☐	☐
Psyykkiset taidot	☐	☐	☐	☐	☐
Elämäntaidot	☐	☐	☐	☐	☐
Lajivalmennus	☐	☐	☐	☐	☐

16. 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. Minkälaisia koulukohtaisia ratkaisuja ja kokeiluja on toteutettu sisältösuositusten toteuttamiseksi

Click or tap here to enter text.

18. Millaisia koulukohtaisia ratkaisuja on kokeiluja urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseksi?

Esimerkiksi erilaiset joustavat opiskelumahdollisuudet, digitaalis-
ten ratkaisujen hyödyntäminen, leirien ja kilpailumatkojen aikainen opiskelu.

Click or tap here to enter text.

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

Click or tap here to enter text.

KASVA URHEILIJAKSI-HARJOITUSKIRJA

20. Millaisia käyttökokemuksia koululla on Kasva urheilijaksi -harjoituskirjasta?

Click or tap here to enter text.

21. Arvioikaa lopuksi urheiluyläkoulutoiminnan sisältöjen osalta, miten hyvin koulu on kokonaisuutena

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

	1	2	3	4	5
onnistunut järjestelyissään urheilun/liikunnan 10h/vko osalta	☐	☐	☐	☐	☐
onnistunut Kasva urheilijaksi -sisältösuositusten toteuttamisessa	☐	☐	☐	☐	☐
hyödyntänyt Kasva urheilijaksi-harjoituskirjaa	☐	☐	☐	☐	☐
onnistunut digitaalisten välineiden / joustavien opetusmenetelmien hyödyntämisessä urheilun ja opiskelun yhdistämisen tukemisessa	☐	☐	☐	☐	☐

URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN RESURSSIT

22. Saako koulu urheiluyläkoulukokeilun järjestämiseen lisäresurssia joltain ulkopuoliselta taholta?

esim. talousresurssi, Olympiakomitean valmentajapalkkatuki, muut valmentajat, tilat

☐ Kyllä

☐ Ei

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

Click or tap here to enter text.

YHTEISTYÖ

YHTEISTYÖ KOULUN SISÄLLÄ

24. Onko koululla tiimi, joka toteuttaa ja suunnittelee urheiluläkoulutoimintaa?

☐ Kyllä

☐ Ei

25. Nimeä urheiluläkoulutoimintaa suunnittelevan tiimin jäsenet.

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

Click or tap here to enter text.

Kysymykset 26-31 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

26. Millaisia toimintamalleja koululla on urheiluläkoulutoimintaan liittyvän henkilökunnan yhteistyön edistämiseksi?

Click or tap here to enter text.

27. Millaisia onnistumisia urheiluläkoulutoimintaan liittyvän henkilökunnan yhteistyössä on tullut? Mitkä seikat ovat edesauttaneet yhteistyön onnistumista?

Click or tap here to enter text.

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

Click or tap here to enter text.

YHTEISTYÖ SEUROJEN KANSSA

29. Millaista yhteistyötä koulunne tekee seurojen kanssa kuluvana lukuvuonna? Kerotkaa myös, jos yhteistyöhön liittyy esimerkiksi urheiluakatemia tai lajiliitto.

Click or tap here to enter text.

30. Mitkä seikat edesauttavat yhteistyötä seurojen kanssa?

Click or tap here to enter text.

31. Mitkä seikat haittaavat yhteistyötä seurojen kanssa?

Click or tap here to enter text.

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

Merkitkää ensimmäiseen sarakkeeseen seura ja toiseen laji, esimerkki: 1. Tampereen Pyrintö / hiihto, 2. Tampereen Ilves / jääkiekko jne...

Click or tap here to enter text.

YHTEISTYÖ VALMENTAJIEN KANSSA

Kysymykset 33-40 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

33. Miten koulun henkilökunta (esim. opettajat, terveydenhoitajat yms.) tekee yhteistyötä oppilaiden valmentajien kanssa urheiluläkoulutoimintaan liittyen?

Click or tap here to enter text.

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

Click or tap here to enter text.

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

Click or tap here to enter text.

YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA

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

Click or tap here to enter text.

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

Click or tap here to enter text.

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

Click or tap here to enter text.

39. Miten koulussa toimitaan oppilaan hyvinvoinnin ongelmatilanteissa? Miten ongelmat havaitaan, ratkaistaan ja miten tilannetta seurataan?

40. Arvioi lopuksi yhteistyöhön liittyen, miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut (1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)

	1	2	3	4	5
koulun sisäisessä yhteistyössä	☐	☐	☐	☐	☐
seurojen kanssa tehtävässä yhteistyössä	☐	☐	☐	☐	☐
henkilökunnan ja valmentajien välisessä yhteistyössä	☐	☐	☐	☐	☐
vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä	☐	☐	☐	☐	☐

URHEILUYLÄKOULUTOIMINNAN TARJOAMAT MAHDOLLISUUDET JA VAIKUTUKSET OPPILAASEEN

41. Millä tavoin koulu tukee oppilaan päivittäistä koulunkäyntiä ja harjoittelua.

	Kyllä	Ei
Koulu tarjoaa oppilaille välipalaa (maksuton tai maksullinen)	☐	☐
Koululla on mahdollisuus säilyttää urheiluvarusteita	☐	☐
Koulussa on mahdollisuus tehdä läksyjä koulun loppumisen ja harjoitusten alkamisen välisenä aikana	☐	☐

42. Millä muilla tavoin koulu tukee oppilaan päivittäistä harjoittelua?

Click or tap here to enter text.

Kysymykset 43-45 on tarkoitettu yhteisesti keskusteltaviksi.

43. Arvioikaa, kuinka paljon urheiluyläkoulutoiminta on vaikuttanut oppilaisiin alla luetelluilla osa-alueilla. Arvioikaa myös, ovatko vaikutukset olleet myönteisiä vai kielteisiä.

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

Arvioikaa 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
koulussa oppimiseen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
urheilussa kehittymiseen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kokonaiskuormittumiseen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
elämäntapoihin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kokemaan elämänlaatuun (esim. kiireen kokeminen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

44. Arvioikaa, miten seuraavat väittämät toteutuvat oppilaiden osallistumisessa urheiluyhäkoulutoimintaan.

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

	1	2	3	4	5
Oppilaat osallistuvat innokkaasti urheiluyhäkoulutoimintaan.	☐	☐	☐	☐	☐
Oppilaat voivat osallistua urheiluyhäkoulutoiminnan suunnitteluun.	☐	☐	☐	☐	☐

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

- 1) Click or tap here to enter text.
- 2) Click or tap here to enter text.
- 3) Click or tap here to enter text.

Liite 4. Urheiluyläkoulujen koulukohtaisten pääsykokeiden sisällöt lv. 2018–2019

Koulu	Koulukohtaisen testin sisältö
Koulu 1	Palloiluosio pelikäsityksen mittaamiseksi. 3-3- peli rajatulla alueella ilman maaleja.
Koulu 2	1) Uinti 25 m 2) Välineen käsittely, kuljetusrata.
Koulu 3	50 metrin uinti, jossa aika ratkaisee.
Koulu 4	50 metrin juoksu Rytmiikkatesti
Koulu 5	Yhden jalan hyppynaruhyppely Säädä hyppynaru itsellesi sopivan mittaiseksi. Saat itse päättää kummalla jalalla aloitat. Hyppää naru 15 sekunnin ajan yhdellä jalalla ja vaihda sitten vauhdissa jalkaa ja hyppää toiset 15 sekuntia. Jos naru sotkeentuu, ajanottoa ei keskeytetä, vaan jatka testiä mahdollisimman nopeasti. 15s hyppimisen jälkeen ajanottaja huutaa HEP ja vaihda tällöin hyppiminen toiselle jalalle. Tulos on molempien jalkojen onnistuneiden suoritusten (naru menee jalan alta hypyssä, joka tulee alas ponnistavalle jalalle) yhteenlaskettu lukumäärä.
Koulu 6	Monilajikuljetus: kuljetus jaloilla voimistelupallolla, kuljetus käsillä lentopalloa koripallon omaisesti pompottaen, kuljetus jääpallomailalla lacrossepalloa.
Koulu 7	Tasapainoa testaava tehtäväsarja suksilla Nopeus, 30m juoksu ajanotolla Palloilutesti, palloilu jaloilla ja käsillä, mailalla ja ilman mailaa liikkeessä ratana.
Koulu 8	Liikuntaluokka: 50m uintitesti Jääkiekkoluokka: Luistelun monipuolisuustesti
Koulu 9	Tasapainotesti (Flamingoseisonta Nupponen..) 30 s, molemmat jalat erikseen.
Koulu 10	Monipuolinen välineen käsittelytesti pujotteluratana (osiot salibandymailan, koripallon ja jalkapallon kanssa). Aika arviointikriteerinä.

Koulu 11	KÄSIPALLON PIENPELI 3vs3 SÄÄNNÖT - syöttelypeli 3vs3 rajatulla alueella 9mx9m - tarkoitus pitää pallo syöttelemällä oman joukkueen hallussa - ei maaleja - pallollinen saa pitää palloa hallussaan 2" - pallo kädessä saa liikkua - ei kontaktia - pallon voi riistää vastustajalta • katkaisemalla syötön • vastustajalla karkaa pallo yli rajojen PISTEYTYS - välineen hallinta 2p • heittäminen • pallon vastaanotto - pelaaminen hyökkäävässä roolissa 2p • pelaaminen pallollisena • pelaaminen pallottomana - pelaaminen puolustavassa roolissa 2p • pallollisen puolustaminen • pallottoman puolustaminen - erityisosaaminen 2p • äänenkäyttö • erilaiset syötöt syötön kovuus syötöt lattia kautta/ selän takaa • harhautukset askel/katse • mahdollinen pelin dominointi Yht. 8p
Koulu 12	Palloilutesti. Ei mikään tunnettu palloilulaji.
Koulu 13	Tramppahyppy (3 erilaista) + palloilutesti, jossa kuljetettiin ja pujoteltiin koripallon sekä sali-bandymailan ja pallon kanssa pujottelurata
Koulu 14	Vatsalihastesti puolapuilla kohottamalla suorja jalkoja lantion korkeudelle 1-jalan kyykky työntäen vapaalla jalalla kirjaa mitan päällä eteenpäin. Verrataan jalkojen puolieroja ja kyykyn syvyyttä.
Koulu 15	Kasirata: Testillä mitataan välineenhallintaa käsin ja jaloin. Testiohje: Kuljeta lentopalloa jaloin (30 sek.) ja käsin (30 sek.) kahdeksikkorataa mahdollisimman monta kertaa 1 minuutin aikana. Radalla on kaksi merkkikartiota 5 m:n välein.

Liite 5. Urheiluyläkoulujen 7. luokkien lukujärjestysmallit lv. 2018–2019

LUKUJÄRJESTYS 1

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-9	12	1	4		7
9-10	13	2	5		8
10-11		3	6		9
11-12	14				
12-13	15				
13-14	16				
14-15	17		10		
15-16			11		

Tunnit:

1-11	Aikaikkuna, seurojen ohjaamaan lajiharjoittelua
12-17	Mahdollinen liikuntatunti, OPS:n mukainen liikuntatunti. Koulussa käytössä pariopettajuuden malli, jonka ansiosta saadaan lisää eriytettyä liikuntaa.

Lisähuomioita:

Aamuvalmennus tiistai, keskiviikko ja perjantai

LUKUJÄRJESTYS 2

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, syventävä. Vaihdellessa monipuolisuutta ja lajia. Pääosin koulun rahoittama, osin myös seura / liitot /OK-palkkatuki
3-4	Liikuntatunti, pakollinen
5-6	Urheilijaksi kasvaminen, terveystieto+kotitalous. Resurssi koululta ja OK:n palkkatuesta
7-8	Lajiharjoittelua. Koulun, seuran ja liiton resursoima
HUOM!	Tuntia 7 ja 8 monet käyttävät useamman tunnin/useamman paikan verran, tämä on lajista ja yksilöstä riippuvaa.

Lisähuomioita:

Urheilijaksi kasvaminen oma oppiaine

Koripallon osalta pilottihanke, jossa jopa viisi harjoitusta kouluviikon aikana

Taitoluisteluliitolla erikseen 3 harjoitusta taitoluistelijoille

LUKUJÄRJESTYS 3

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

Tunnit:

1	Kerhotunti ominaisuuksien kehittämiseen, koulun resurssi
2	Liikuntatunti, valinnainen
3-6	Seuran harjoitukset, resurssi kokonaan koulun ulkopuolelta
7-8	Liikuntatunti, OPS
9&10	Pitkä välitunti, vapaata liikuntaa

LUKUJÄRJESTYS 4

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti
3-4	Liikuntatunti
5-6	Urheiluakatemia / seuran järjestämä aamuvalmennus
7-8	Pitkä välitunti
9-10	Kuntosali / kerho, yhteistyö Hip-kerhot

Lisähuomioita:

Lukujärjestykseen on varattu paikka pitkälle välitunnille

Taitotuntien opetus yhteistyössä urheiluakatemia kanssa, OK:n valmentajatuki

LUKUJÄRJESTYS 5

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

Tunnit:

1-2	Urheiluakatemia järjestämä seuraharjoitus tai koulun yleisvalmennus
3-4	Liikuntatunti
5-6	Liikuntatunti
7-8	Liikuntatunti (painotettu)
9	Koulun järjestämä Kasva urheilijaksi-tunti
10	Kerhotunti (mainittu tuntiselitteissä, ei sijoitettu lukujärjestykseen)

LUKUJÄRJESTYS 6

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

Tunnit:

1-2	Lajiharjoittelu, resurssit pääosin koulun ulkopuolelta
3-4	Lajiharjoittelu, resurssit pääosin koulun ulkopuolelta
5-6	Kasva urheilijaksi kokonaisuus, koulun omat liikunnanopettajat
7-8	Liikuntatunti, painotettu. Koulun opettajat ja valmentajat. Resurssit koulusta
9-10	Liikuntatunti, OPS

Lisähuomioita:

Painotettu liikunta 7-8-luokilla yhteisinä tunteina, 4 opettajaa

Toinen lajiaamu toteutuu joka toinen viikko

LUKUJÄRJESTYS 7

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

Tunnit:

1-3	Liikuntatunti, OPS
4-5	Aamuvalmennus lajipainotuksella, toteutus urheiluseurat, resurssit koulu+OK
6-7	Urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus, resurssi koululta
8-9	Aamuvalmennus lajipainotuksella, toteutus urheiluseurat, resurssit koulu+OK
10	Luokanohjaajan tuokio+Opo, OPS:n sisällöt + Kasva Urheilijaksi

LUKUJÄRJESTYS 8

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

Tunnit:

1-2	Seuran järjestämä valmennus
3-4	Seuran järjestämä valmennus
5-9	OPS:n mukainen liikuntatunti

Lisähuomioita:

Kahden koulun yhteiset aamut ma ja ke, lajiharjoituksia ja yleisvalmennusta.

Tunneilla käytettävissä 2 opettajaa / 24 oppilasta

LUKUJÄRJESTYS 9

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

Tunnit:

1-2	Lajivalmennus, resursointi koululta, seuralta ja liitolta
3-4	Kasva -urheilijaksi yleisvalmennus, resursointi koululta
5-6	Liikuntatunti, valinnainen (OPS)
7-8	Liikuntatunti, OPS

LUKUJÄRJESTYS 10

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

Tunnit:

1-2	Aikaikkuna harjoituksille. Seuravalmennus tai koululta yleisvalmennus
3-4	Liikuntatunti
5-6	Aikaikkuna lajiharjoituksille. Seurat järjestää.
7-8	Liikuntatunti

LUKUJÄRJESTYS 11

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti
3	Pitkä välitunti, omatoiminen. Mukana toteuttamassa myös fysioterapeuttiharjoittelijoita
4-5	Urheiluakatemian toteuttama laji- /yleisvalmennus
6-7	Koulun järjestämä valinnainen valmennustunti, yleisvalmennus

Lisähuomioita:

Pitkän välitunnin hyödyntäminen

Monidigi-hanke tuonut lukujärjestykseen tilaa harjoituksille

LUKUJÄRJESTYS 12

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

Tunnit:

1	Koulun järjestämä ohjattu välituntiliikunta, ohjaajaresurssi
2	Koulun järjestämä ja resursoima monipuolisuusvalmennus
3	Liikuntatunti, OPS
4	Urheiluseuran järjestämä urheiluyläkoulukerho, koulun kerhoresurssi
5	Urheiluakatemian resursoima omatoiminen tunti, KU-sisällöt, ilmaiseksi suorituspaikoille

LUKUJÄRJESTYS 13

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

Tunnit:

1-2	Aikaikkuna aamuharjoitteluun koulun ulkopuolisena aikana
3	Välituntiliikunta, välituntiliikuntaohjaajat, koulun resurssi
4-5	Liikuntatunti, OPS,
6-7	Liikuntatunti, OPS, joka toinen viikko

Lisähuomioita:

Osa oppilaista on saanut harjoituksista vapaat illat

Urheiluakatemian rooli suuri

Torstai-aamuisin aamuharjoittelu

Liikuntatunneilla samanaikaisopetus

LUKUJÄRJESTYS 14

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, OPS
3	Kerho, Kasva urheilijaksi -sisällöt, resurssi koulun kerho määrärahasta
4	Liikuntatunti, OPS
5-6	Seurojen valmentajien ohjaama, resurssit koulu /Phura/OK

Lisähuomioita:

Koulun järjestämää liikuntaa 2+1+1 (Urheilijaksi kasvaminen kerhotuntina)

Osalla oppilaista torstaisin seuran aamuvalmennus

LUKUJÄRJESTYS 15

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, OPS
3-4	Seuravalmennus

Lisähuomioita:

Aamutreeni seurojen toimesta, kolmen koulun oppilailla lukujärjestysteknisesti mahdollisuus osallistua

Liite 6. Urheiluyläkoulujen 8. luokkien lukujärjestysmallit lv. 2018–2019

LUKUJÄRJESTYS 1

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

Tunnit:

1-2	Lajiharjoittelu, resurssit pääosin koulun ulkopuolelta
3-4	Lajiharjoittelu, resurssit pääosin koulun ulkopuolelta
5-7	Kasva urheilijaksi kokonaisuus, koulun omat liikunnanopettajat
8-9	Liikuntatunti, painotettu. Koulun opettajat ja valmentajat. Resurssit koulusta
10-11	Liikuntatunti, OPS
12-13	Liikuntatunti, OPS
14-15	Liikunta, valinnainen

LUKUJÄRJESTYS 2

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, OPS
3-4	Liikuntatunti, OPS
5-6	Liikuntatunti, OPS ja urheilijaksi Kasvaminen
7-8	Juoksuvalmennus / yleisliikunnallisuus, urheilijaksi kasvamisen -sisällöt juoksemisen ympärille
9-10	Seurojen valmentajien ohjaama, resurssit koulu /Phura/OK
11-12	Liikuntatunti, OPS /urheiluvalmennus

Lisähuomioita:

Oppilaat tulevat torstaisin kouluun klo 10 opettajankokouksen johdosta.

Osa seuroista järjestää aamuvalmennusta klo 7-10.

LUKUJÄRJESTYS 3

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, OPS
3	Urheilijavälitunti, harjoitusviikon suunnittelu lv:n johdolla
4-5	Urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus, resurssi koululta
6-7	Aamuvalmennus lajipainotuksella, toteutus urheiluseurat, resurssit koulu+OK
8-9	Urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus, resurssi koululta
10-11	Aamuvalmennus lajipainotuksella, toteutus urheiluseurat, resurssit koulu+OK

LUKUJÄRJESTYS 4

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, syventävä. Vaihdellessa monipuolisuutta ja lajia. Pääosin koulun rahoittama, osin myös seura / liitot /OK-palkkatuki
3-4	Liikuntatunti, pakollinen
5-6	Urheilijaksi kasvaminen, terveystieto+kotitalous. Resurssi koululta ja OK:n palkkatuesta
7-8	Lajiharjoittelua. Koulun, seuran ja liiton resursoima

Lisähuomioita:

Tuntia 7 ja 8 monet käyttävät useamman tunnin/useamman paikan verran. Tämä on lajista ja yksilöstä riippuvaa.

Yksi pakollinen liikuntakurssi siirretty 7. luokalta 8.luokalle, jotta kuormitusta ei tulisi liikaa

LUKUJÄRJESTYS 5

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

Tunnit:

1-2	Seuran järjestämä valmennus
3-4	Seuran järjestämä valmennus
5-12	OPS:n mukainen liikuntatunti

LUKUJÄRJESTYS 6

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti
3-4	Urheiluakatemia / seurojen järjestämä aamuvalmennus
5-6	Liikuntatunti
7-8	Pitkä välitunti
9-10	Kuntosali / kerho, yhteistyö Hip-kerhot

LUKUJÄRJESTYS 7

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, ns. ominaisuuskierto, toteuttaja koulu, resurssi koulu/akatemia/OK
3-4	Seuran harjoitukset, resurssi kokonaan koulun ulkopuolelta
5-6	Liikuntatunti, OPS
7-8	Seuran harjoitukset, resurssi kokonaan koulun ulkopuolelta
9-10	Liikuntatunti, ns. ominaisuuskierto, toteuttaja koulu, resurssi koulu/akatemia/OK

LUKUJÄRJESTYS 8

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

Tunnit:

1-2	Urheiluakatemian järjestämä seuraharjoitus tai koulun yleisvalmennus
3-10	Liikuntatunti

LUKUJÄRJESTYS 9

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, valinnainen
3-4	Aikaikkuna harjoituksille. Seuravalmennus tai koululta yleisvalmennus
5-6	Aikaikkuna lajiharjoituksille. Seurat järjestää.
7-8	Liikuntatunti, Kasva Urheilijaksi-sisältö
9-10	Liikuntatunti

Lisähuomioita:

Harrasteaukko keskiviikkona vaikutti yhden aamuvalmennuksen poistumiseen, kaikki eivät pysty hyödyntämään ke iltapäivää.

10 tuntia ei toteudu koko vuoden osalta OPS:n muutosten vuoksi

LUKUJÄRJESTYS 10

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, valinnainen (OPS)
3-4	Lajivalmennus, resursointi koulu, seura ja lajiliitto
5-6	Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus, resurssi koululta
7-8	Liikuntatunti, OPS

LUKUJÄRJESTYS 11

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti, OPS
3-4	Liikuntatunti, joka toinen jakso
5-6	Liikuntatunti, OPS
7-8	Liikuntatunti, mahdollisuus myös treeneihin

Lisähuomioita:

Terve urheilija-kokonaisuus nivottu 8-luokkalaisten kolmanteen yleisliikuntatuntiin kaksoistunniksi.

Kaksoistunneilla lisäopettaja

Tiistaiamun kaksoistunnilla mahdollisuus myös treeneihin

LUKUJÄRJESTYS 12

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

Tunnit:

1-2	Liikuntatunti
3	Pitkä välitunti, omatoiminen. Mukana toteuttamassa myös fysioterapeuttiharjoittelijoita
4-5	Urheiluakatemia toteuttama laji- /yleisvalmennus
6-7	Koulun järjestämä valinnainen valmennustunti, yleisvalmennus

LUKUJÄRJESTYS 13

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

Tunnit:

1	Koulun järjestämä ohjattu välituntiliikunta 20-30min, ohjaajaresurssi
2-3	Koulun /seuran järjestämä ja resursoima + palkkatuki, lajivalmennus, syventävä liikunta, ominaisuusharjoittelu
4-5	Liikuntatunti, OPS
6	Urheiluseuran järjestämä urheiluyläkoulukerho, koulun kerhoresurssi
7	Urheiluakatemian resursoima omatoiminen tunti, KU-sisällöt, ilmaiseksi suorituspaikoille

LUKUJÄRJESTYS 14

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

Tunnit:

1	Yleisvalmennus, seura + koulu
2-3	Lajiharjoitus, akatemia+koulu
4-5	Lajiharjoitus, akatemia+koulu
6-7	Yleisvalmennus, koulu

LUKUJÄRJESTYS 15

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

Tunnit:

1-2	Aamuharjoittelu / koululiikunta
3	Välituntiliikunta, koulun resurssi, välituntiliikunnanohjaajat
4-7	Liikuntatunti, OPSin ja urheiluyläkoulukokeilun mukaiset sisältöalueet

Liite 7. Urheiluoppilaskysely lv. 2018–2019

TAUSTATIEDOT

1. Koulu

- Haagan peruskoulu
- Hatanpään koulu
- Hatsalan klassillinen koulu
- Herttoniemen yhteiskoulu
- Jynkänlahden koulu
- Kastellin koulu
- Kesämäen koulu
- Kilpisen koulu
- Kimpisen koulu
- Korsholm högstadium
- Kuninkaanhaan koulu
- Langinkosken koulu
- Lauttasaaren yhteiskoulu
- Leppävaaran koulu
- Onkilahden yhtenäiskoulu
- Pasilan peruskoulu
- Pohjois-Haagan yhteiskoulu
- Pukinmäenkaaren peruskoulu
- Salpausselän koulu
- Sammon koulu
- Talvisalon koulu
- Puistopolun peruskoulu
- Tesoman koulu
- Vasaramäen koulu
- Viitaniemen koulu

2. Luokka-aste

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

3. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika
- Muu

4. Minä vuonna olet syntynyt

- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008

5. Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä (Ei koskaan, harvoin, joskus, usein, hyvin usein, ei ole tai en tapaa häntä)

- Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua
- Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan
- Kyyditsee sinut liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi
- Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua
- Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi
- Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta
- Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja

6. Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä (Ei koskaan, harvoin, joskus, usein, hyvin usein, ei ole tai en tapaa häntä)

- Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua
- Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan
- Kyyditsee sinut liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi
- Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua
- Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi
- Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta
- Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja

LIIKUNTA- JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Seuraavissa kolmessa kysymyksessä (7., 8. ja 9.) 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, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

7. Mieti 7 EDELLISTÄ PÄIVÄÄ. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 1 2 3 4 5 6 7

8. Mieti TAVALLISTA VIIKKOA. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 1 2 3 4 5 6 7

9. Kuin monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?

- 0-35

10. 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

11. 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

12. Oletko mukana urheiluseuratoiminnassa?

- Kyllä
- En

13. Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- 3v tai nuorempana
- 4v
- 5v
- 6v
- 7v
- 8v
- 9v
- 10v
- 11v
- 12v
- 13v
- 14v
- 15v
- 16v
- 17v

14. Kuinka montaa lajia YHTEENSÄ olet harrastanut urheiluseurassa (harrastuksen kesto vähintään puoli vuotta)?

- Yhtä lajia
- 2 lajia
- 3 lajia
- 4 lajia
- 5 lajia
- 6 lajia tai useampaa

15. 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

16. Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa TÄLLÄ HETKELLÄ? Valitse lajilistasta tärkeysjärjestyksessä enintään kolme urheiluseurassa harrastamaasi lajia. Anna tärkeimmälle lajille arvo 1. Tätä lajia kutsutaan jatkossa PÄÄLAJIKSESI. Anna toiseksi tärkeimmälle lajille arvo 2 ja kolmanneksi tärkeimmälle arvo 3.

- Aerobic
- Agility
- Alppihiihto
- Amerikkalainen jalkapallo
- Amminta
- Ampumahiihto
- Baletti
- Cheerleading
- Frisbeegolf
- Futsal
- Golf
- Hapkido
- Hiihtosuunnistus
- Jalkapallo
- Jiujutsu
- Joukkuevoimistelu
- Jousiammunta
- Judo
- Jääkiekko
- Jääpallo
- Karate
- Karting
- Kaupunkisota
- Keilailu
- Koripallo
- Kuntosali
- Käsipallo
- Laskettelu
- Lenkkeily
- Lentopallo
- Liikuntakerho
- Liikuntaleikit
- Luistelu
- Lumilautailu
- Maalipallo
- Maastohiihto
- Moottorikelkkailu
- Motocross
- Muodostelmaluistelu
- Mäkihyppy
- Norsupallo
- Nyrkkeily
- Paini
- Painonnosto
- Palloilu
- Parkour / Freerunning
- Pesäpallo
- Pikaluistelu
- Pingis
- Purjehdus
- Pyöräily
- Ratsastus
- Ringette
- Rullakiekko
- Rullapallo
- Rytmisen kilpavoimistelu
- Salibandy
- Seinäkiipeily
- Sirkus
- Skeittailu
- Squash
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Taekwondo
- Taido
- Taitoluistelu
- Tanssi
- Telinevoimistelu
- Triikkaus, Scoottaus
- Tennis
- Uinti
- Voimistelu
- Yhdistetty
- Yleisurheilu
- Jokin muu, mikä

Kysymykset 17-21 koskevat edellisessä kysymyksessä tärkeimmäksi merkitsemaasi lajia eli päälajiasi

17. Minkä ikäisenä aloit harrastaa edellä mainitsemaasi päälajiasi urheiluseurassa?

- 3v tai nuorempana
- 4v
- 5v
- 6v
- 7v
- 8v
- 9v
- 10v
- 11v
- 12v
- 13v
- 14v
- 15v
- 16v
- 17v

18. Mieti kuluvaan tai edellistä kautta. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut päälajissasi?

- En osallistu sarjaan tai kilpailuihin
- Osallistun harrastetason sarjaan tai kilpailuihin
- Osallistun paikallis- tai aluetason sarjaan ja kilpailuihin
- Osallistun valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

19. Kuinka monta kertaa sinulla on normaalina viikkona päälajissasi 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 päälajin harjoituksia
- Päälajin omatoimisia harjoituksia
- Päälajin pelejä /kilpailuja

20. Kuinka monta MINUUTTIA tavallinen VALMENTAJAN ohjaama päälajin harjoituskerta kestää?

- 1 -yli 300 minuuttia

21. Kuinka monta MINUUTTIA tavallinen OMATOIMINEN päälajin harjoituskerta kestää?

- 1 -yli 300 minuuttia

22. 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)

- Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.
- Pidän harjoittelemisesta.
- Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.
- Iltaharjoituksieni (klo 16 jälkeen) määrä on vähentynyt kuluvan lukuvuoden aikana.
- Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.
- Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.
- Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.
- Pidän kilpailemisesta.
- Olen tyytyväinen kehittymiseeni urheilijana viimeisen vuoden aikana.
- Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.
- Olen kokenut kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä urheilussa.

Mieti seuraavissa kysymyksissä (23. ja 24.) sitä, kuinka paljon harrastat liikuntaa ja urheilua päälaajisi lisäksi.

23. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilet OHJATUSTI päälaajin tapahtumien lisäksi muiden lajien harjoituksissa tai tapahtumissa?

- alle 1 – enemmän kuin 30 tuntia

24. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilet OMATOIMISESTI päälaajin tapahtumien lisäksi muiden lajien harjoituksissa tai tapahtumissa?

- alle 1 – enemmän kuin 30 tuntia

25. Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluvaan lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

(täysin eri mieltä, eri mieltä, siltä väliltä, samaa mieltä, täysin samaa mieltä)

- Tunnen hukkuvani urheiluun.
- Urheilu ei enää kiinnosta minua.
- Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa.

- Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia.
- Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan.
- Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä.
- Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa.
- Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana.
- Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt.
- Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni.

26. Miten toimit urheiluharrastuksessasi? Ajattele edelleen kuluva lukuvuotta.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

(vahvasti eri mieltä, eri mieltä, samaa mieltä, vahvasti samaa mieltä)

- Teen paljon töitä urheilun eteen.
- En yritä kovinkaan paljon urheilussa.
- Seuraan ohjausta harjoituksissa.
- Harjoituksiin tullessani minulla on usein unohtunut joitakin varusteita kotiin.
- Minulle on tärkeää, että teen parhaani urheilussa.

27. Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluva lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

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

- Harjoituksen jälkeen mietin, miten harjoitus sujui.
- Opin urheiluharrastuksessa suurimman osan elämän tärkeistä asioista.
- Kun harjoittelen, tarkistan välillä, ymmärränkö mitä olen tekemässä.
- Menestymiseni urheiluharrastuksessa on kovan työn tulosta.
- Kilpailut/pelit mittaavat hyvin osaamistani urheiluharrastuksessa.
- Harjoitteleminen on hauskaa, koska kehityn asioissa.
- Harjoituksissa oppimani asiat ovat tärkeitä minulle tulevaisuudessa.
- Kilpailumenestys mittaa hyvin osaamistani.
- Koen, että voin vaikuttaa siihen, mitä minulle tapahtuu urheiluharrastuksessa.
- On tärkeää harrastaa urheilua tulevaisuudessakin.
- Aion jatkaa urheiluharrastusta peruskoulun jälkeen.
- Harjoittelu on tärkeää, jotta saavuttaisin tulevaisuuden tavoitteeni.
- Olen toiveikas tulevaisuuteni suhteen.
- Urheiluharrastukseni tuottaa minulle useita mahdollisuuksia tulevaisuutta ajatellen.

28. Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluva lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

Seuralla tarkoitetaan joukkueettasi tai harjoitusryhmääsi. Urheilijoilla tarkoitetaan joukkueesi tai harjoitusryhmäsi harrastajia.

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

- Valmentajani tukevat minua tarvittaessa.
- Seurani aikuiset kuuntelevat urheilijoita.
- Seuran säännöt ovat oikeudenmukaiset.
- Useimmat aikuiset seurassani ovat kiinnostuneita minusta ihmisenä, eivät vain urheilijana.
- Kaiken kaikkiaan valmentajani ovat avoimia ja rehellisiä minua kohtaan.
- Kaiken kaikkiaan aikuiset seurassani kohtelevat urheilijoita reilusti.
- Minusta on mukava jutella valmentajien kanssa.
- Seuran valmentajat välittävät urheilijoista.
- Tunnen oloni turvalliseksi seurassani.
- Seurakaverini pitävät minusta sellaisena kuin olen.
- Seurakaverini välittävät minusta.
- Seurakaverini tukevat minua tarvittaessa.
- Seurakaverini arvostavat minun sanomisiani.
- Pidän seurakavereideni kanssa juttelemisestä.
- Minulla on joitakin kavereita seurassani.

29. Millaisena koet koulunkäyntisi? Ajattele vastatessasi kuluva lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

(täysin eri mieltä, eri mieltä, siltä väliltä, samaa mieltä, täysin samaa mieltä)

- Tunnen hukkuvani koulutyöhön.
- Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun.
- Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.
- Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.
- Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.
- Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.
- Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani.
- Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.
- Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt.
- Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.

30. Miten toimit koulussa? Ajattele edelleen kuluva lukuvuotta.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

(vahvasti eri mieltä, eri mieltä, samaa mieltä, vahvasti samaa mieltä)

- Teen paljon töitä koulun eteen.
- En yritä kovinkaan paljon koulussa.
- Seuraan opetusta tunnilla.
- Oppitunnille tullessani minulla on usein kotitehtävät tekemättä tai kirja ja kynä kotona.
- Minulle on tärkeää, että teen parhaani koulussa.

31. Mieti omaa luokkaasi. 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)

- Ilmapiiri luokassani on hyvä.
- Viihdyn luokassani.
- Saan opettajilta ja ohjaajilta kannustavaa palautetta luokassani.
- Olen kokenut kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä luokassani.
- Luokassa mielipiteitäni ja ehdotuksiani kuunnellaan harrastukseeni liittyvissä asioissa.
- Koen onnistumisen tunteita luokassani.

32. Tulevaisuuden toiveet ja tarpeet

(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.
- Aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen.
- Aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen urheilulukiossa tai ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa.

33. Seuraavassa arvioidaan urheiluluokkatoimintaa. Miten seuraavat asiat ovat mielestäsi onnistuneet?

(erittäin huonosti, huonosti, ei hyvin eikä huonosti, hyvin, erittäin hyvin, ei koske minua)

- Soveltuvuuskoe
- Harjoituskirja
- Lukujärjestys ja aikataulu

- Liikunta- ja urheilutuntien sisältö
- Urheilun ja koulun yhdistäminen yleisesti
- Yksilölliset ja joustavat koulunkäynnin järjestelyt (esim. etäopiskelu)
- Opon antama tuki urheiluun ja koulunkäyntiin liittyen
- Opettajieni, vanhempieni ja valmentajieni välinen yhteistyö

34. Miten urheiluluokkatoiminta on vastannut odotuksiasi? Mikä on ollut parasta? Missä asiassa olisi kehitettävää?