



KIHUN JULKAISUSARJA NRO 77

Urheiluläkoulukokeilun 2017–2020 loppuarviointi

Maarit Nieminen, Kaisu Mononen, Outi Aarresola



KIHUn julkaisusarja, nro 77

Copyright © Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 2020

ISBN 978-952-7290-21-7 (painettu)

ISBN 978-952-7290-20-0 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8309 (painettu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)

Valokuvat: Olympiakomitea/Jere Hietala

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

Jyväskylä 2020

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	6
1 JOHDANTO	7
2 ARVIOINNIN TOTEUTUS	10
3 URHEILUAKATEMIAOHJELMAN YLÄKOULUTOIMINTA	13
3.1 Ohjeistot ja toimintamallit	15
3.2 Yläkoulutoiminnan sisällöt	16
3.3 Muu toiminta	18
4 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU	20
5 URHEILUOPPILASKYSELY	25
5.1 Taustatiedot, harrastetut lajit ja harjoittelu	25
5.2 Liikuntakäyttäytyminen	25
5.3 Väsymys ja arjen taidot	27
5.4 Kokemukset harjoittelusta ja kilpailemisesta	28
5.5 Kouluhyvinvointi ja urheiluhyvinvointi	29
5.6 Ajatukset tulevaisuudesta	31
5.7 Koronapandemian vaikutukset harjoitteluun	31
5.8 Tavoitteet täsmentyvät yläkoulun aikana – arjen muutokset pieniä	33
6 VANHEMPIEN KYSELY	34
6.1 Taustatiedot, harrastetut lajit ja harjoittelu	34
6.2 Liikuntakäyttäytyminen	35
6.3 Arjen taidot ja väsymys	36
6.5 Kokemukset urheiluyläkoulutoiminnasta	39
7 URHEILUSEURAKYSELY	47
7.1 Taustatiedot yhteistyökouluista ja lajeista	47
7.2 Yhteistyön tila ja näkemykset yhteistyöstä	48

8 KOKEILUKOULUJEN TOIMINTA	53
8.1 Kokeilukouluilta kerätty aineisto	53
8.2 Urheiluyläkoulukokeilun yhteiset sisällöt	56
8.3 Koulujen näkemykset urheiluoppilaista	78
8.4 Resurssit	83
8.5 Yhteistyö	84
9 Valtakunnallinen työ ja tulevaisuus	102
9.1 Kokeilukoulut valtakunnallisessa verkostossa	102
9.2 Olympiakomitean työ urheiluyläkoulukokeilussa	106
10 KESKEISET TULOKSET	113
11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	118
LÄHTEET	124
LIITTEET	127
Liite 1: Urheiluoppilaskysely kevät 2020	127
Liite 2: Vanhempien kysely kevät 2020	135
Liite 3: Seurakysely kevät 2020	141
Liite 4: Koulujen itsearviointilomake 2019–2020	144
Liite 5: Koulutoimijoiden haastattelurunko kevät 2020	147
Liite 6: Urheiluyläkoulujen koulukohtainen OPS-teksti (Olympiakomitea 2019b)	150
Liite 7: Soveltuvuuskokeen koulukohtaiset osiot	151
Liite 8: Koulujen lukujärjestykset 7.–9. luokkien urheilu- ja liikuntatoiminnan osalta	153

TIIVISTELMÄ

Tämän arvioinnin kohteena on valtakunnallinen urheiluyläkoulutoiminnan kokeiluhanke, joka ajoittui vuosille 2017–2020. Urheiluyläkoulukokeilua koordinoi Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma ja hanketta toteuttivat kokeiluun osallistuneet koulut. Kokeilun tarkoituksena oli kehittää valtakunnallinen urheiluyläkoulu malli, jossa tavoitellaan yläasteikäisen nuoren koulunkäynnin ja urheilun sujuvampaa yhdistämistä. Arvioinnissa tarkastellaan urheiluyläkoulukokeilun onnistumisia ja haasteita sekä kerrotaan kokeilussa saavutetuista tuloksista.

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistui 25 koulua 14 kunnasta. Kolmen vuoden aikana kokeilussa oli mukana yli 2000 7.–9.-luokkalaista oppilasta. Pää tavoitteina kokeilussa oli urheilijoiden harjoittelun ja koulunkäynnin yhdistämisen kehittäminen, urheilijan elämäntaitojen kehittyminen, urheiluyläkoulujen toiminnan kehittyminen sekä valtakunnallinen urheiluyläkoulujen toimintamalli. Tavoitteisiin pyrittiin neljän keskeisen sisältökokonaisuuden kautta: 1) 10 tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa, arkisin klo 8–16 välisenä aikana, 2) Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset ja -harjoituskirja kouluihin, 3) digitaalisten välineiden hyödyntäminen urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä ja 4) valtakunnallinen soveltuvuuskoe oppilaaksiotossa.

Arvioinnissa kerättiin kolmen vuoden aikana kattavasti tietoa eri toimijoilta ja tuloksia hyödynnettiin kehittämistyössä koko kokeilun ajan. Urheiluyläkoulukokeilussa mukana olevat koulut arvioivat vuosittain omaa toimintaansa ja yhteistyötään kotien ja urheiluseurojen kanssa. Viimeisen kokeiluvuoden aikana koulujen toimijat myös haastateltiin. Kokeilukoulujen kanssa urheilutoimintaa järjestäneiden urheiluseurojen edustajilta kysyttiin viimeisenä kokeiluvuonna arvioita koulujen ja seurojen välisestä yhteistyöstä. Urheiluyläkokeiluunkouluun osallistuvilta 7. luokan oppilailta kysyttiin vuosittain kokemuksia arjesta, urheilusta ja koulunkäynnistä. Samoista asioista kysyttiin myös oppilaiden vanhempien ajatuksia kokeilun viimeisenä vuonna. Lisäksi arvioinnin aikana haastateltiin urheiluyläkoulutoiminnan aiempaan kehitystyöhön vaikuttaneita henkilöitä sekä nykyistä urheiluyläkoulutoimintaa Olympiakomiteassa toteuttavia asiantuntijoita.

Arvioinnin tulosten perusteella koulut olivat onnistuneet kehittämään toimintaansa kokeilun tavoitteiden suunnassa, mutta yhtenäistä valtakunnallista mallia kokeilun aikana ei syntynyt. Lähes kaikki koulut hyödyntävät valtakunnallista soveltuvuuskoetta ja hankkeessa tuotettuja Urheilijaksi kasvamisen sisältö materiaaleja, kuten Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjaa. Urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseksi kouluissa on paljon joustavia ja räätälöityjä toimintatapoja, jotka ovat tärkeitä etenkin urheiluoppilaiden tuen kannalta. Samalla ne vaativat kuitenkin paljon resursseja, minkä vuoksi nykyistä vakiintuneempien toimintamallien kehittäminen urheilemisen ja koulunkäynnin yhdistämiseen on tärkeää.

Urheiluoppilaiden ja heidän vanhempiensa kokemukset urheiluyläkoulutoiminnasta olivat pääosin positiivisia. Joillakin urheiluoppilailla ilmenee loukkaantumisia ja sairastumisia sekä arki tuntuu kiireiseltä. Jatkossa täytyy kiinnittää nykyistä enemmän huomiota urheiluyläkoululaisten kuormittumisen hallintaan ja seurantaan. Koulujen ja urheiluseurojen välisen yhteistyön kehittymiseen on kiinnitetty huomiota jo kokeilun aikaisemmissa arviointiraporteissa ja tänä vuonna yhteistyöhön vaikuttavia osa-alueita selvitettiin vielä tarkemmin. Arvioinnissa koulujen ja seurojen välisen hyvän yhteistyön keskeisiksi elementteiksi osoittautuivat 1) yhteinen arvopohja, päämäärä ja käsitys valmennuksesta 2) toimijoiden henkilökohtaisen vuorovaikutuksen käytännöt sekä 3) vakiintuneet toimintamallit ja yläkoulutoiminnan hallinta.

Urheiluyläkoulukokeilussa mukana olleet koulut ovat halukkaita jatkamaan toimintaa myös tulevaisuudessa. Olympiakomitean tavoitteena on laajentaa urheiluyläkoulutoimintaa maantieteellisesti kattavaksi ja kasvattaa verkostoa noin 50 kouluun. Tulevaisuudessakin on tärkeää arvioida toimintaa ja kerätä toimijoiden palautetta toiminnasta. Erityisen tärkeää on huolehtia toiminnan sopivuudesta nuorille, yläkouluikäisille nuorille.

1 JOHDANTO

Tavoitteellisesti urheilua harrastavalla nuorella koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen tulee uudella tavalla esiin viimeistään yläkouluiässä. Sen lisäksi, että liikkumista tulisi olla määrällisesti paljon, myös harjoittelun tulisi muuttua aiempaa intensiivisemmäksi ja erikoistuneemmaksi, jos tavoitellaan huippu-urheilijan uraa (ks. Aarresola 2016; Bloom 1985; Côté ym. 2007; Gulbin 2013a; Salasuo ym. 2015; Stambulova 1994; Wylleman & Reints 2010; myös Ericsson ym. 1993).

Urheilussa tapahtuvien muutosten lisäksi myös koulunkäynnin asettamat vaatimukset lisääntyvät (esim. Wylleman ym. 2004). Koulutyön määrä lisääntyy sekä määrällisesti että laadullisesti. Oppitunteja on enemmän kuin alakoulussa, ainevalikoima on suurempi ja kotitehtävien määrä ja vaativuus kasvavat. Samaan aikaan kasvaa myös mahdollisuus tehdä valinnaisaineiden kautta koulunkäynnistä entistä enemmän nuoren omaa mielenkiintoa vastaavaa. Koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen, varsinkin molempiin asioihin tavoitteellisesti suhtautuvilla nuorilla, onnistuu kyllä (ks. esim. Rouvali ym. 2020.), mutta nuoren arjessa on myös haasteellisia asioita, joiden ratkaisemiseksi tarvitaan kotien, koulujen ja urheiluseurojen yhteistyötä.

Urheiluyläkoulukokeilun käynnistymisen taustalla oli halu kehittää lajiliittojen ja yläkoulujen yhteistyötä ja mahdollistaa 20 tunnin viikoittainen liikuntamäärä. Lisäksi taustalla vaikutti innokkaiden toimijoiden halu yläkouluvaiheen liikunta- ja urheilutoiminnan muuttamiseksi. Suomen Olympiakomitean koordinoima valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu toteutettiin vuosina 2017–2020 yhteistyössä yläkoulujen, kuntien, urheiluakatemioiden, lajiliittojen sekä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistui 25 urheiluyläkoulu 14 paikkakunnalta. Koulusta suurin osa oli kunnallisia kouluja, mutta mukana oli kolme yksityistä koulua. Koulujen oppilasmäärät vaihtelivat noin 200 oppilaasta hieman yli 700 oppilaaseen. Osassa kouluista oli ollut liikuntapainotteista toimintaa jo 1990-luvun alkupuolelta lähtien, kun taas toisilla ei ollut liikuntapainotushistoriaa lainkaan. Kokeiluun osallistui kolmen vuoden aikana yli 2000 7.–9. -luokkalaista oppilasta, joista ensimmäiset, syksyllä 2017 yläkoulun aloitaneet, siirtyivät syksyllä 2020 opintoihin toiselle asteelle, osa myös urheiluoppilaitoksiin.

Urheiluyläkoulukokeilussa oli tavoitteena helpottaa koulunkäynnin ja urheilun yhdistämistä. Tavoitteeseen pyrittiin kehittämällä koulupäivän rakenteeseen, opetussuunnitelman sisältöihin, resurssien käyttöön sekä koulujen ja urheiluseurojen toimintakulttuureihin liittyviä malleja. Urheiluyläkoulukokeilun päämääränä oli vakiinnuttaa urheiluyläkoulutoiminta osaksi suomalaista kaksoisuramallia.

Urheiluyläkoulukokeilun aikana koulujen urheilu- ja liikuntatoimintaa kehitettiin neljän yhteisen sisältöalueen avulla. Sisältöalueet olivat

1. 10 tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa, arkisin klo 8–16 välisenä aikana
2. Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset ja -harjoituskirja
3. Digitaalisten välineiden hyödyntäminen urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä
4. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU on toteuttanut urheiluyläkoulukokeilun arviointia sen alusta lähtien. Arvioinnissa on kerätty tietoa kokeiluun liittyviltä toimijoilta eli urheiluoppilailta, heidän vanhemmiltaan, kouluilta, urheiluseuroilta sekä Olympiakomitean työntekijöiltä. Kerättyä tietoa on toimitettu toimijoille mahdollisimman ajantasaisesti niin, että tieto tukisi toiminnan kehittämistä koko ko-

keilun ajan. Lisäksi laajemmissa raporteissa on analysoitu tietoa tarkemmin ja tuotettu tutkittuun tietoon perustuvia kehittämis ehdotuksia.

Tämän arvioinnin loppuraportin pääpaino on lukuvuoden 2019–2020 tuloksissa, mutta raportissa tuodaan esiin myös kokeilun aikaisia tapahtumia ja muutoksia. Arviointiraportti koostuu kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa käsitellään arvioinnin merkitystä ja toimintatapoja urheiluyläkoulukokeilun kaltaisessa hankkeessa ja Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulutyötä sekä yleisesti että urheiluyläkoulukokeilun osalta.

Raportin toinen osa on varattu tuloksille. Ensin käsitellään urheiluoppilaille, vanhemmille ja urheiluseuratoimijoille suunnattujen kyselyiden tulokset. Sen jälkeen ovat vuorossa koulujen toiminnasta kertovat osiot ja Olympiakomitean toimijoiden ajatukset kokeilun toteutumisesta. Raportin päättävät kolmannen osion luvut ”Keskeiset tulokset” sekä ”Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset”.

Urheiluyläkoulukokeilun arvioinnista on julkaistu aiemmin kaksi lukuvuosiarviointia: *Urheiluyläkoulukokeilun arviointi – lukuvuosi 2017–2018* (Nieminen, Aarresola, Mononen & Pusa 2018) ja *Urheiluyläkoulukokeilun arviointi – lukuvuosi 2018–2019* (Nieminen, Mononen, Aarresola 2019). Lisäksi syksyllä 2020 julkaistiin raportti *Sujuuko arki? – Nuorten kokemuksia urheiluyläkoulusta* (Rouvali, Mononen, Nieminen & Aarresola 2020). Näiden raporttien tuloksia hyödynnetään myös tässä arviointiraportissa muodostettaessa kokonaiskuvaa urheiluyläkoulukokeilusta.

Tämän raportin ilmestyessä urheiluyläkoulukokeilu on päättynyt. Kokeilussa mukana olleiden koulujen toiminta urheilevien yläkoululaisten parissa jatkuu ja urheiluyläkouluverkostoon on tulossa mukaan uusia kouluja. Kokeilun päättyessä on hyvä pysähtyä arvioimaan tehtyjä toimenpiteitä ja saavutettuja tuloksia. Urheiluyläkoulukokeilun toimijoilla on nyt mahdollisuus hyödyntää arvioinnissa kertynyttä tietoa sekä omia kokemuksiaan ja tarkastella mihin suuntaan urheiluyläkoulutoimintaa on mahdollista ja järkevää lähteä viemään.

OSA 1
TAUSTA

2 ARVIOINNIN TOTEUTUS

2000-luvun aikana arvioinnin tarve on kasvanut merkittävästi. On tarvittu lisää tietoa näyttöön perustuvasta julkisesta toiminnasta ja julkisella toiminnalla on nähty olevan tilintekovastuu, josta on voitu huolehtia arviointien avulla. (Virtanen 2007.) Yleisesti arvioinnin toteuttamisessa on paljon erilaisia vaihtoehtoja, joissa vaihtelee niin arvioijan rooli kuin arvioinnin tarkoitus. Arvioijan roolin perusteella puhutaan usein ulkoisesta tai sisäisestä arvioinnista. Arvioinnin tarkoituksen osalta taas tutuin jako lie-nee prosessi- ja tulosarvioinnin välillä. Erilaisiin arviointitapoihin liittyy omat tiedonkeruu- ja raportointitapansa. Ulkoisen arvioijan toimesta tehdyt arvoinnit ovat aiemmin olleet tyypillisesti tulosarviointeja hankkeiden tai ohjelmien päättyessä ja ulkoisen arvioinnin on katsottu tuottavan luotettavaa tietoa. (ks. esim. Atjonen 2015; Virtanen 2007.)

Urheiluläkoulukokeilun arvioinnissa yhdistettiin tulos- ja prosessiarvioinnin menetelmiä sekä valittiin arvioinnille kehittävä ote. Kehittävä arviointi ei ole yksittäinen arviointimenetelmä vaan pikemminkin tapa ajatella arviointia ja hyödyntää sen tuloksia. Kehittävää arviointitapaa hyödynnetessä käytetään monipuolisia menetelmiä arvioinnin tiedonkeruussa, osallistetaan arvioinnin kohderyhmiä arvioinnin toteuttamisessa ja pelkän tulosten ulkopuolisen tarkastelun sijaan toimitaan ikään kuin ”kriittisenä ystävänä” arvioinnin kohteille. (Atjonen 2015.)

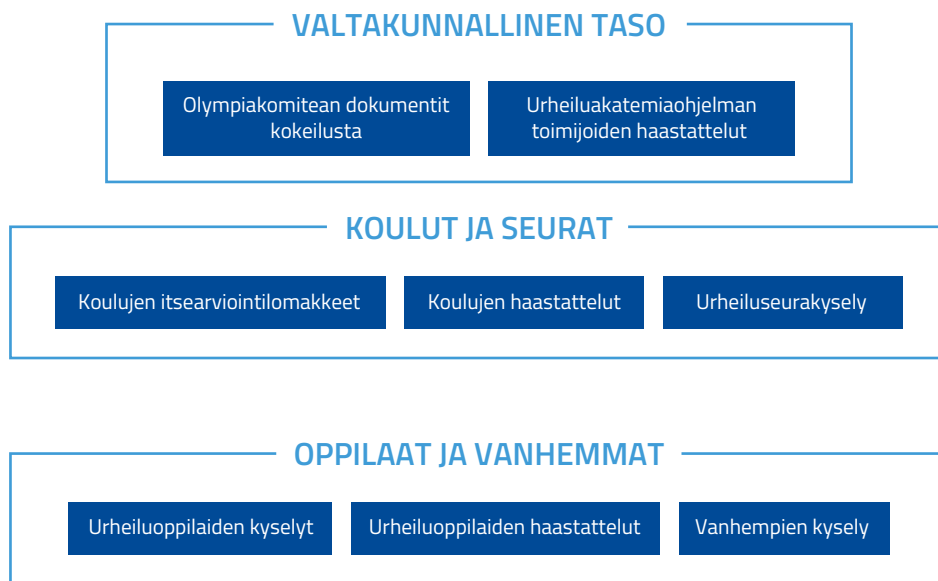
Tulosarvioinnin näkökulmasta urheiluläkoulukokeilussa seurattiin alla mainittujen tavoitteiden toteutumista kokeilukouluissa.

1. Toteutuuko 10 tuntia liikuntaa ja urheilua kouluviikon aikana?
2. Käyttääkö koulu toiminnassaan Kasva Urheilijaksi -sisältöjä ja -harjoituskirjoja?
3. Hyödyntääkö koulu digitaalisia välineitä koulun ja urheilun yhdistämisessä?
4. Käyttääkö koulu valtakunnallista soveltuvuuskoetta urheiluoppilaiden valinnassa?

Tavoitteiden toteutumisen lisäksi selvitettiin, millaisia ratkaisuja kouluissa on tehty tavoitteiden saavuttamiseksi. Mikä on onnistunut ja miksi? Mikä on aiheuttanut haasteita ja miksi? Hyvien ratkaisujen löytäminen ja niiden jakaminen koulujen kesken korostuu tässä viimeisen lukuvuoden, ja samalla koko arvioinnin, loppuraportissa. Koulujen kokemuksia jakamalla voidaan tuottaa tietoa käytännöistä, joiden pohjalta urheiluläkoulutoiminnan kehittämistä voidaan jatkaa kokeiluhankkeen jälkeenkin.

Urheiluläkoulukokeilun arvioinnissa on kolmen lukuvuoden aikana kerätty monipuolinen aineisto, jossa on otettu huomioon kokeilun eri kohderyhmät (kuviot 1). Tässä raportissa käsitellään pääosin lukuvuoden 2019–2020 aikana kerättyä aineistoa, mutta paikoitellen verrataan eri vuosina kerättyjä aineistoja toisiinsa. Kahden ensimmäisen lukuvuoden aikana aineistoa kerättiin kouluilta, oppilailta ja Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman toimijoilta. Viimeisenä lukuvuotena, 2019–2020, aineistoon liitettiin myös vanhempien ja seurojen näkemykset.

Kuvio 1. Arvioinnin osallisilta kerätty tieto.



Kerätyt aineistot vaihtelivat hieman eri vuosina. Taulukossa 1 esitetään aineistot ja niiden vastaajamäärät vuosittain. Tarkemmat aineistokuvaukset löytyvät lukuvuosien 2017–2018 ja 2018–2019 arviointiraporteista sekä lukuvuoden 2019–2020 osalta tämän raportin tulososioista. Kyselylomakkeet ja haastattelurungot löytyvät raportin liitteistä 1–5.

Taulukko 1. Urheiluyläkoulukokeilun arvioinnin aineistot 2017–2020.

Aineistolaji	Lukuvuosi 2017–2018	Lukuvuosi 2018–2019	Lukuvuosi 2019–2020
Urheiluoppilaskysely (liite 1)	7.lk N=300	7.lk N=465	7.lk N=561, 9.lk N=254
Vanhempien kysely (liite 2)			N=717
Urheiluseurakysely (liite 3)			N=46
Koulujen itsearviointilomake (liite 4) (suppeampi viimeisenä lukuvuotena)	N=20	N=19	N=24
Koulujen toimijoiden haastattelut (liite 5)			N=23
Urheiluoppilashaastattelut (Rouvali ym. 2020)			N=17

Arviointitiedon merkitys kehittämisen kannalta voi jäädä vähäiseksi, jos tehdään vain tuloksia kuvaavat väli- ja loppuraportit. Arvioinnin kehittävän ajatuksen toteuttamiseksi urheiluyläkoulukokeilun arvioinnissa pidettiin tärkeänä toteuttaa arviointi niin, että siitä on hyötyä toimijoille jo kokeilun aikana. Arviointiaineistosta julkaistiin kokeilun aikana kaksi väliraporttia, lukuvuosilta 2017–2018 ja 2018–2019. Kerättyä aineistoa hyödynnettiin myös monin muin tavoin. Koulujen itsearviointilomakkeita hyödynnettiin keskustelujen pohjana Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman toteuttamalla koulukiertueella keväällä 2017 ja syksyllä 2018. Lisäksi itsearviointilomake toimi pohjana kokeilukoulujen toimijoiden haastatteluissa keväällä 2020. Koulut saivat täytetyt itsearviointilomakkeet myös omaan käyttöön.

Urheiluoppilaiden kyselyiden tuloksista laadittiin lukuvuosittain koosteet koulujen käyttöön. Urheiluoppilaskyselyiden koosteessa oli erikseen tulokset koulun omien ja kaikkien kokeiluun osallistuneiden oppilaiden osalta. Samankaltaiset tuloskoosteet laadittiin myös keväällä 2020 toteutetusta vanhempien kyselystä. Kouluilla oli näin mahdollisuus verrata omien oppilaidensa ja näiden vanhempien tuloksia muiden koulujen vastaaviin ja tehdä huomioita tuloksissa esiin nousevista eroista. Tuloksista ja niiden taustalla olevista asioista keskusteltiin myös koulujen haastatteluissa. Seurakyselyn osalta oli tarkoitus toimia samoin kuin muiden kyselyiden kanssa, mutta vastauksia seurakyselyyn oli tullut määrääkaan mennessä niin vähän, että vastaajien anonymiteetin turvaaminen olisi koulukohtaisissa tuloksissa vaarantunut. Lisäksi vastausaikaa jatkettiin keväällä 2020 niin pitkälle, että kouluhaastattelut oli jo ehditty pitää. Seurakyselyn tuloksia ei siis voitu hyödyntää koulujen haastatteluissa. Keväällä 2020 urheiluoppilaiden ja vanhempien kyselyt toteutettiin ennen koronapandemiaa. Seurakyselyn vastaamisaika alkoi ja kouluhaastattelut ehdittiin aloittaa ennen koronapandemiaa. Kouluhaastatteluista 3/4 toteutettiin etäyhteyksien avulla.

Arvioinnin hyödyntämistä edistettiin urheiluyläkoulukokeilussa siis seuraavin keinoin:

1. Arviointi suunniteltiin yhdessä kokeilun toimijoiden kanssa.
2. Arviointi aloitettiin heti kokeilun käynnistyessä.
3. Kokeilukouluille tehtiin yhteenvedot oppilaiden ja vanhempien kyselyistä ja kyselyiden johtopäätöksistä keskusteltiin koulujen haastatteluissa.
4. Lukuvuosittain tapahtuvassa raportoinnissa arviointiaineistosta nostettiin esiin kehittämiskohteita.
5. Arvioinnin tuloksista ja tulosten merkityksestä keskusteltiin säännöllisesti urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimin kanssa.

3 URHEILU- AKATEMIAOHJELMAN YLÄKOULUTOIMINTA

Tämän luvun alussa kerrotaan lyhyesti valtakunnallisen yläkoulutyön kehittymisestä 2000-luvulla. Aiheesta on kerrottu tarkemmin urheiluyläkoulukokeilun ensimmäisen lukuvuoden arviointiraportissa. Pääosin luvussa keskitytään nykytilanteeseen ja esitetyt tiedot perustuvat sekä toiminnasta kertoviin dokumentteihin että yläkoulutoimintaan liittyvien henkilöiden haastatteluihin. Osa tämän luvun tiedoista on esitetty sellaisenaan myös vuosien 2017–2018 ja 2018–2019 arviointiraporteissa. Lukua on päivitetty tarvittavin osin vastaamaan lukuvuoden 2019–2020 toimintaa.

Valtakunnallisesti yläkouluihin liittyvä urheilutoiminta on alkanut kehittyä 2000-luvun alkupuolella. Olympiakomiteassa yläkoulutyö on käynnistynyt 2010-luvun alussa, jolloin yläkoulutyötä edistettiin osana urheiluakatemioiden toimintaa kehityspäällikkö Asko Härkösen johdolla. Yläkoulutoimintaa kehittämään perustettiin valtakunnallinen yläkoulutyöryhmä. Yläkoulutyön valtakunnallisen toiminnan kehittämisessä on ollut 2010-luvulla kaksi päälinjaa. Olympiakomitean ja Urhean yhteistyö, jota on rahoitettu OKM:n tehostamistuella, ja jossa yläkoulutyötä on viety eteenpäin osana Urhean tehostamis- ja kehittämishankkeita. Toisen päälinjan muodosti Valon, Olympiakomitean, KIHUn ja Jyväskylän kaupungin yhteistyö, josta konkreettisin muoto oli Kasva urheilijaksi -hanke. (Nieminen ym. 2018.) Urhean työntekijöillä, 2010 palkatulla, Mäkelänrinteen lukion entisellä rehtorilla, Seppo Pitkäsellä sekä 2012 yläkoulutyön kehittäjänä aloittaneella Mika Saarella on ollut merkittävä rooli Urhean ja sitä kautta valtakunnallisen yläkoulutyön kehittämisessä (Urhea 2015). Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -hankkeessa taas kehittämistyöstä vastasi ensisijaisesti työpari Jarkko Finni (lasten urheilun asiantuntija, VALO) ja Sami Kalaja (kehitysohjaaja JKL kaupunki /VALO) (Aarresola & Mononen 2014).

Vuodesta 2015 lähtien urheiluyläkoulutoiminta on ollut 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 yläkouluihin, toiselle asteelle, huippuvaiheeseen ja urheilu-uran päättymiseen (kuvio 2).

Kuvio 2. Urheilijan kaksoisura Suomessa.



Yläkoulutiimi. Urheiluakatemiaohjelmassa yläkoulutoiminnan kehittämisestä on vastannut yläkoulutiimi. Tiimi on kokoontunut säännöllisesti ja sen jäsenillä on ollut omat vastuualueensa. Urheiluyläkoulukokeilun aikana tiimin kokoonpanossa ja työvastuissa tapahtuneet muutokset esitetään taulukossa 2.

Taulukko 2. Yläkoulutiimin kokoonpano urheiluyläkoulukokeilun aikana.

Vuosi	Jäsenet ja vastuut
2018	Antti Paananen (kokonaisvastuu) Laura Tast (sisällön kehittämisvastuu) Jari Savolainen (soveltuvuuskoe ja Urhean yläkoulutoiminta) Kari Seppänen (yläkoululeiritys)
2019–2020	Laura Tast (päävastuu yläkoulutoimintaan liittyvästä kehittämisestä) Antti Paananen (vaikuttamistyö) Jari Savolainen (Urhea, soveltuvuuskoe) Susanna Porola (Voimisteluliitto, lajinäkökulman tuominen kehitystyöhön) Marko Viitanen (Olympiakomitean lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija) Tuomas Törrönen (Paralympiakomitea, erikseen kutsuttava asiantuntija)

Urheiluakatemiaohjelman muu tiimi työskenteli yhteistyössä yläkoulutiimin kanssa. Pia Pekosen kanssa tehtiin yhteistyötä yläkouluikäisten valmennukseen liittyen ja Jarno Parikan kanssa kaksoisura-asioissa, erityisesti yläkoulun ja toisen asteen opiskelun nivelvaiheissa urheilijan polulla. Mari Lohisalo vastasi yläkoulutoiminnan sekä urheiluyläkoulukokeilun viestinnästä, Ville Köngäs Nuorelle Siivet -kampanjasta ja Päivi Häikiö Osuuspankin kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Lisäksi Tuomas Karjalainen oli lukuvuonna 2019–2020 koordinoimassa Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena -materiaalin tuottamista.

Taulukossa 3 on kuvattu yläkoulutiimin tavoitteet, toimenpiteet sekä mittarit kokonaisuudessaan vuodelle 2020. Taulukossa on yläkoulutiimin näkemys asioiden etenemisestä: sinisellä tekstillä tavoitteet, jotka ovat toteutuneet ja harmaalla keskeneräiset.

Taulukko 3. Yläkoulutiimin tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit vuodelle 2020.

Tavoitteet 2020	Toimenpiteet 2020	Mittarit 2020
Urheiluyläkoulutoiminta kehittyi kohti pysyvää valtakunnallista urheiluyläkoulumallia.	Rakennamme tiiviin yhteistyön opetusviranomaisten kanssa.	Urheiluyläkoulukriteerit toteutuvat käytännössä ja arviointi on tehty.
Yhteistyö lajien ja koulujen välillä vahvistuu.	Koordinoimme urheiluyläkoulukokeilutoimintaa ja toteutamme seuranta- ja arviointia KIHUn kanssa sekä rakennamme lajien kanssa harjoittelun linjaukset yläkouluikäisten toimintaan ja niiden jalkautuksen seuratoimintaan.	30 lajilla on linjaukset yläkoulutoimintaan ja lajit viestivät niistä toimijoilleen.
Urheiluakatemioiden yläkouluverkosto laajenee, yhteiset sisällöt otetaan käyttöön ja toiminnan laatu kehittyy.		Urheiluakatemoilla on suunnitelmat yläkouluverkoston laajentamiseen seutukunnissaan.
Urheiluopistoilla on yhtenäinen yläkoululeiritysmalli ja siihen sitoudutaan.	Rakennamme urheiluakatemioiden kanssa seutukuntatyön toimintamallin. Järjestämme valtakunnallisen yläkouluseminaarin.	Yläkouluseminaari on pidetty. Yläkoululeirityksen kriteerit toteutuvat urheiluopistoilla yhteistyössä lajien kanssa.

3.1 OHJEISTOT JA TOIMINTAMALLIT

Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan mallit voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: kouluilla tapahtuvaan toimintaan ja 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; Nieminen ym. 2019, 6–12) ja tässä raportissa esitellään vain perustiedot eri toimintamalleista (kuvio 3)

Kuvio 3. Urheiluakatemioiden yläkoulujen toimintamallit (Olympiakomitea 2019b).

URHEILUYLÄKOULU "Koulutuksen järjestäjän painotuskoulu, jossa on urheiluluokka ja 10 tuntia viikossa liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä. Lisäksi koulun tulee täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit. Koulussa voi mahdollisesti olla myös liikuntaluokka."	LIIKUNTALÄHIKOULU "Oppilaat tulevat koulun omalta oppilaaksi- toalueelta. Koulussa on urheiluakatemialuokat ja kuusi tuntia liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä."
LIIKUNTAPAINOTTEINEN KOULU "Koulutuksen järjestäjän painotuskoulu, jossa on liikuntaluokka sekä kuusi tuntia liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä."	YLÄKOULULEIRITYS "Urheiluakatemian leiritysmalli, jonka lajiliitto, urheiluopisto ja urheiluakatemia toteuttavat yhteistyössä. 7.-9.-luokkala- sille järjestetään 3-6 leiriä / lukuvuosi."

Yläkoulutoimintaa ohjaavat Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto sekä erilliset urheiluyläkoulun, liikuntapainotteisen, liikuntalähikoulun ja leiritysmallin ohjeisto (ks. Nieminen ym. 2018, 13–15; Nieminen ym. 2019, 6–12.) Urheiluyläkouluohjeisto on ollut kokeilun kannalta tärkeä kokeilu- koulujen toimintaa ohjaava dokumentti ja se määrittelee urheiluyläkoulun tavoitteet (kuvio 4). Osa tavoitteista on ollut sellaisia, jotka toteutuivat jo kokeilun aikana, kun taas osa on ollut tarkoitus toteuttaa pidemmällä aikavälillä. Urheiluyläkouluohjeistossa mainittu koulukohtainen opetus suunnitelmateksti löytyy liitteestä 6.

Kuvio 4. Urheiluyläkoulun ohjeisto (Olympiakomitea 2019b).

- Urheiluyläkoulun tavoite on mahdollistaa liikuntaa/urheilua 10 h / koulu vko klo 8–16 välillä (esim. 7.lk/6–10 viikkotuntia, 8.lk/8–10 viikkotuntia, 9.lk/10 viikkotuntia)
- Kiinteä lajiliitto ja seurayhteistyö, mahdollisia painopistelajeja (Urheilijan polku, koulu- lajiliitto-seura sopimus)
- Liikunnanopettajat ja opettajavalmentajat mukana esim. yleisvalmennuksen vetäjänä
- On mukana mahdollisessa valtakunnallisessa valintakoejärjestelmässä
- Urheiluyläkoululle laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet. Koulukohtaista toimintasuunnitelmaa kehitetään yhteistyössä urheiluakatemian 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
- Urheiluyläkoulutoiminta on määritelty koulukohtaisessa OPS:ssa

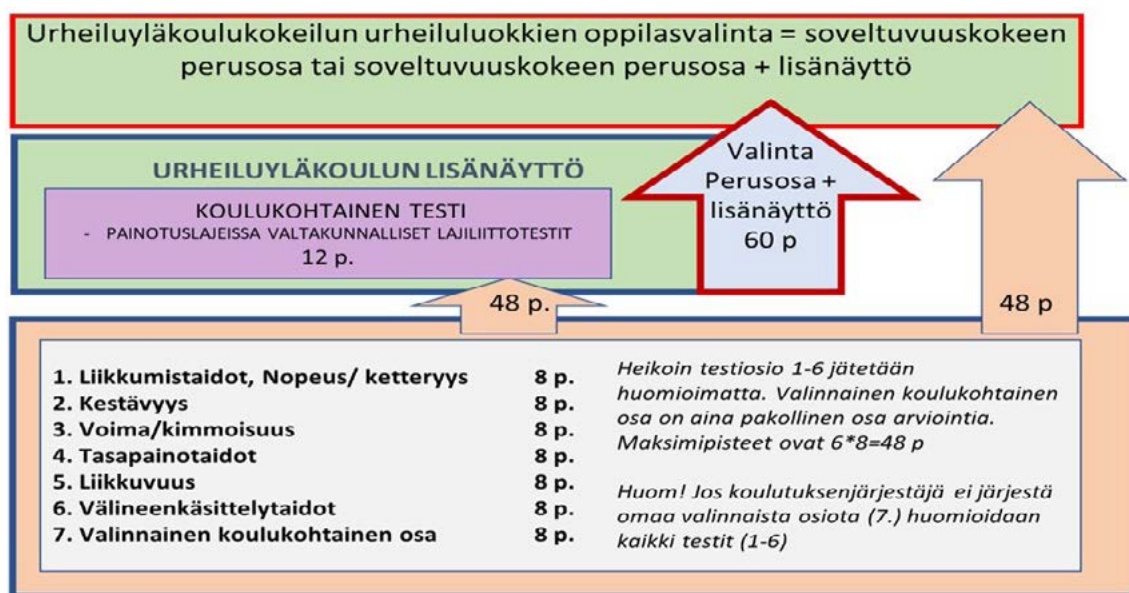
3.2 YLÄKOULUTOIMINNAN SISÄLLÖT

Yläkoulutoiminnan sisältöihin kuuluu kaksi isoa kokonaisuutta: valtakunnallinen soveltuvuuskoe sekä Kasva Urheilijaksi -sisältökokonaisuus.

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 olleet vahvasti johonkin tiettyyn lajiin painottuneita. Yläkoulu-toimintaa taustoittavan haastattelun mukaan kertyneiden kokemusten sekä tutkimustiedon valossa soveltuvuuskokeissa haluttiin sittemmin korostaa monipuolisia taitoja.

Valtakunnallinen soveltuvuuskoe toimii soveltuvuuskokeena sekä liikuntapainotteisille luokille että urheiluyläkouluille. Soveltuvuuskokeeseen liittyen rakennettiin myös opettajan ohjeet ja valtakunnallinen koontitaulukko tuloksille. Urheiluyläkouluilla oli mahdollisuus järjestää soveltuvuuskokeen perusosan lisäksi koulukohtainen lisänäyttö, joka painotuslajeissa oli lajiliiton määrittelemä testi. Liikuntapainotteisen luokan pääsykokeessa maksimipistemäärä oli 48 pistettä ja urheiluyläkoulun kokeessa 60 pistettä. (Olympiakomitea 2019c.)

Kuvio 5. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe, liikuntapainotteiset koulut ja urheiluyläkoulut (Olympiakomitea 2019c).



Keväällä 2020 käynnistyi Olympiakomitean johdolla soveltuvuuskokeen valtakunnallinen päivitystyö, jonka tavoitteena oli päättää mahdolliset muutokset urheiluyläkoulukokeilusta saatujen kokemusten pohjalta. Pohjana toimi kokeilun ajan käytössä ollut soveltuvuuskoe, jonka toimivuudesta kerättiin tietoa urheiluyläkoulujen liikunnanopettajalle suunnatulla kyselyllä keväällä 2020. Työn tarkoituksena oli arvioida

- testiosiot ja esittää mahdolliset muutokset,
- testien määrä, valinnaisuus ja pisteytys,
- koulukohtaisen valinnaisen testiosion tarpeellisuus verrattuna standardoituihin painotustesteihin,
- lajitestien rooli urheiluluokkien oppilasvalinnassa.

Soveltuvuuskokeen kehittämisestä päävastuu oli Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan Urhean Jari Savolaisen johtamalla työryhmällä, johon kuului Krista Puhakka (PHYK), Sami Kalaja (JYU), Erik Piispa (Urhea), Jaakko Nevanlinna (PHYK) Asla Jääskeläinen (Urhea), Harri Antikainen (rytmitestin asiantuntija), Niklas Hamnström (Urhea) sekä Tuomas Vihinen (KIHU). Työryhmä teki kyselyn ja asiantuntijatyön perusteella muutosehdotukset, jotka lähetettiin kommentoitavaksi urheiluyläkoulujen liikunnanopettajille. Palaute huomioiden asiantuntijaryhmä vahvisti päivitetyn soveltuvuuskokeen, johon tuli muutamia muutoksia. Merkittävin muutos oli rytmitestin lisääminen kokonaisuuteen. Päivitetty soveltuvuustesti julkaistiin www.soveltuvuuskoe.fi -sivustolla lokakuussa 2020. (Savolainen 2020.)

Kasva Urheilijaksi -sisällöt. Kasva urheilijaksi -sisältökokonaisuutta rakennettiin kevästä 2015 lähtien Olympiakomitean koordinoiman yläkoulutyöryhmän toimesta. Sisältökokonaisuuteen liittyvästä työstä on vastannut Laura Tast ja työryhmän jäseninä olivat Seppo Pitkänen, Jari Savolainen, Mika Saari, Pertti Sahlberg, Mikko Tiirikainen, Jukka Latva-Rasku, Kari Seppänen, Tuomas Raja, Sami Kalaja ja Antti Paananen (Olympiakomitea 2015). Sittenmyin työ on siirtynyt yläkoulutiimin koordinoimaksi. Sisällöt toimivat esimerkkinä urheilijan kasvua tukevasta toiminnasta. Sisältösuositukset ovat yhteisiä kaikille urheiluakatemiaverkoston yläkouluille ja ne ovat sovellettavissa eri yläkoulu- ja leirimalleihin. Toteutuksen muoto sovelletaan kussakin toimintaympäristössä sopivaksi. Teemojen sisällä on painotuksia, jotka ohjaavat priorisoimaan eri osa-alueita urheilijan kasvun eri vaiheissa. (Urheiluakatemiaohjelma 2016.)

Sisältöjen tavoitteena on edesauttaa urheilijan hyvän päivän rakentumista, ja ne pohjautuvat Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyön linjauksiin ja sitä kautta monitieteiseen tietoperustaan. Valintavaiheella viitataan yläkouluikästä alkavaan vaiheeseen aikuisiän kynnykselle. Tässä vaiheessa innostus urheiluun syvenee intohimoksi, monipuoliset liikuntataidot jalostuvat vahvoiksi lajitaidoiksi, hyvän harjoitettavuuden pohjalte rakennetaan systemaattista harjoittelua ja urheilulliset elämäntavat luovat edellytykset terveeksi urheilijaksi kasvamiselle. (Mononen ym. 2016.) Lisäksi sisältöjen taustamateriaalina on käytetty Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita 2014 (ks. Opetushallitus 2014). Sisällöissä on pyritty syventämään opetussuunnitelman liikunnan, terveystiedon, kotitalouden ja oppilaanohjauksen sisältöjä urheilun näkökulmasta.

Urheiluyläkoulutoiminnassa Urheilijaksi kasvamisen -sisältösuosituksia toteutetaan kolmen kokonaisuuden kautta: 1) monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, 2) psyykkiset taidot ja elämäntaidot, 3) lajivalmentautuminen. Vastuu lajivalmentautumisen kokonaisuuden rakentamisesta on ollut lajiliitoilla. Työn on tähän mennessä toteuttanut muutama lajiliitto. Kokonaisuudet on purettu tarkempiin osiin kuvion 6 mukaisesti.

Kuvio 6. Urheilijaksi kasvamisen -sisältösuositukset (Urheiluakatemiaohjelma 2018).

	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 Elämänthallinta 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 Elämänthallinta 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 Elämänthallinta Reilu peli	

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 elämänhallintaa. 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 4 (Urheiluakatemiaohjelma 2016).

Taulukko 4. 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. Lisäksi vanhemmille julkaistiin syksyllä 2020 Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena -materiaali. 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. Kokeilun aikana harjoituskirjoista julkaistiin myös ruotsinkieliset versiot ja kirjat saatettiin digitaaliseen muotoon.

3.3 MUU TOIMINTA

Verkostot. Olympiakomitean yläkouluverkostoon kuului keväällä 2019 noin 200 yläkoulua eri puolilta Suomea. Merkittävänä osana verkoston työtä on ollut vuodesta 2015 lähtien järjestetty yläkouluseminaari, joka on koonnut yhteen yläkoulutoiminnassa mukana olevia ja toiminnasta kiinnostuneita kouluja, kuntia, lajeja ja seuroja (taulukko 5). Kevään 2020 yläkouluseminaari järjestettiin Porissa, jossa mukana oli noin 200 toimijaa eri puolilta Suomea.

Taulukko 5. Valtakunnalliset yläkouluseminaarit.

Vuosi	Järjestävä kaupunki
2015	Tampere
2016	Jyväskylä
2017	Turku
2018	Lappeenranta
2019	Helsinki
2020	Pori

Urheiluakatemiaohjelman toimijat ovat tavanneet säännöllisesti lajiliittoja valintavaiheen valmennukseen ja oppilaitosyhteistyöhön liittyen. Lajit ovat tehneet yläkoulutoimintaan valmennuksen linjauksiaan ja tuoneet ne yhteiselle alustalle (kuvat.fi-palvelu). Lukuvuonna 2019–2020 aloitettiin joukkuepelien (koripallo, jalkapallo, käsipallo, jääkiekko, lentopallo) prosessi, jossa yhtenä painopisteenä on ollut yläkoulutoiminnan ja urheiluoppilaitosjärjestelmien entistä tiiviimpi integrointi lajien valmennusjärjestelmiin. Tavoitteena on lajien kanssa yhdessä vauhdittaa eri joukkuepelien seurojen välistä yhteistyötä sekä valmentautumisen prosesseja isoimmissa keskittymissä ja kaupungeissa. Myös soveltuvuuskokeen osalta on lajien kanssa kehitetty lajien testiosioita. Lajiliittojen toiminnassa yläkoulutoiminta näkyy yhä enemmän ja yhä useamman lajin valmennusjärjestelmien kuvauksissa näkyy kuvattuna yläkouuleiritys ja/tai yläkoulut.

Yläkoulutietokanta. Keväällä 2018 kerättiin ensimmäisen kerran oppilasmääriin ja toimintaan liittyviä tietoja yläkouluverkostossa mukana olevilta kouluilta. Tiedot saatiin 51 koululta. Tietojen keräystä jatkettiin keväällä 2019. Tietokantaan oli tarkoitus kerätä valtakunnallisesti yhtenäistä tietoa yläkoulujen urheilu- ja liikuntapainotteisesta toiminnasta. Lukuvuoden 2019–2020 aikana tietokantaa ei täydennetty. Olympiakomiteassa suunnitellaan yläkoulutietokannan kehittämistä osana urheiluakatemioiden toiminnan seuraamiseksi rakennettua Urheiluakatemiapulssi-työkalua. Samalla pohdinnassa on myös yläkoulutietokantaan otettavien koulujen määrä sekä kerättävät tiedot.

Nuorelle Siivet -kampanja ja yritys yhteistyö. Olympiakomitean kehittämän yritys yhteistyömallin ja Nuorelle siivet -kampanjan tuotoilla tuettiin urheiluakatemioiden yläkouluikäisten valmennusta. Nuorelle Siivet on lahjoituskampanja, jossa kuka tahansa pystyy lahjoittamaan rahaa urheiluakatemioiden yläkouluikäisten urheilijoiden valmentajien palkkaukseen. Urheiluakatemit hakevat tukea kerran vuodessa, keväisin. Tuen saajista päättävät Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman asiantuntijat. (Nuorelle siivet 2020.)

Valmentajapalkkauksen tukimallia pilotoitiin vuoden 2018 aikana, jolloin tukea myönnettiin 15 valmentajalle yhteensä 40 000 euroa. Keväällä 2019 tukea myönnettiin 27 valmentajalle yhteensä 70 000 euroa ja keväällä 2020 19 valmentajalle yhteensä 50 000 euroa. Osa valmentajista sai tukea kaikkina vuosina, mutta mukaan tuli vuosittain myös uusia valmentajia. Valmentajapalkkauksen perusideana oli lisätä monipuolista valmennusta koulupäivien yhteyteen. Valmennusta tekivät esimerkiksi liikunnanopettajat ja seurojen valmentajat. Tuen avulla mahdollistettiin paikallisesti 2 x 2 tuntia uutta toimintaa viikossa. Valmennuksen sisältöjä ohjasivat Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset. Taulukossa 6 esitetään tuen piirissä olleiden urheiluakatemioiden, yläkoulujen ja valmentajien lukumäärät. Tukea myönnettiin myös sellaisissa yläkouluissa toimiville valmentajille, jotka eivät olleet mukana urheiluyläkoulukokeilussa. Yritys yhteistyön avulla lahjoitettiin kouluille myös Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoja.

Taulukko 6. Valmentajapalkkatuen saaneiden urheiluakatemioiden yläkoulujen ja valmentajien lukumäärät.

Lukuvuosi	Urheiluakatemit	Yläkoulut	Valmentajat
2018–2019	13	23	15
2019–2020	17	33	26
2020–2021	16	23	18

4 URHEILU- YLÄKOULUKOKEILU

Tässä luvussa esitellään lyhyesti Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman koordinoiman kolmivuotisen urheiluyläkoulukokeilun tausta ja tavoitteet, osallistuneet koulut sekä kokeiluun liittynyt tutkimus- ja arviointityö. Tarkemmin kokeilun taustoja ja aikaisempien vuosien tapahtumia on kuvattu aiemmissa arviointiraporteissa (ks. Nieminen ym. 2018; 2019).

Urheiluyläkoulukokeilu alkoi elokuussa 2017. Kokeilun aloittamisen taustalla vaikutti neljä pääasiallista syytä:

1. Lajiliittojen esittämät toiveet koulujen kanssa tehtävän yhteistyön kehittämisestä yläkouluvaiheessa, koska kansainvälinen kilpailu kovenee yhä nuoremmassa ikäluokissa.
2. Tutkimuksissa ja käytännön työssä tehdyt havainnot toisen asteen urheiluoppilaitoksissa opiskelun aloittavien nuorten fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien riittämättömyydestä.
3. Halu mahdollistaa yläkouluikäisille yli 20 tunnin viikoittainen liikuntamäärä.
4. Joidenkin ydintoimijoiden näkemykset ja innostus yläkouluvaiheen urheilu- ja liikuntatoiminnan muuttamiseksi. (Nieminen ym. 2018, 19.)

Urheiluyläkoulukokeilun käynnistyessä mukana oli 19 koulua 12 eri kunnasta ja kokeilun päättyessä 25 koulua 14 eri kunnasta (taulukko 7).

Taulukko 7. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneet koulut.

KUNTA	KOULU
1.8.2017 kokeilun aloittaneet koulut	
Espoo	Leppävaaran koulu
Helsinki	Haagan peruskoulu, Pukinmäenkaaren peruskoulu, Puistopolun peruskoulu
Helsinki sopimuskoulut	Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Lauttasaaren yhteiskoulu, Herttoniemen yhteiskoulu
Jyväskylä	Kilpisen koulu
Kuopio	Hatsalan klassillinen koulu, Jynkänlahden koulu
Lahti	Salpausselän koulu
Lappeenranta	Kesämäen koulu
Oulu	Kastellin koulu
Pori	Kuninkaanhaan koulu
Savonlinna	Talvisalon koulu
Tampere	Tesoman koulu, Sammon koulu
Turku	Vasaramäen koulu

Vaasa	Onkilahden yhtenäiskoulu (Vöyrinkaupungin koulu)
Lukuvuoden 2017-2018 aikana kokeiluun mukaan tulleet koulut	
Helsinki	Pasilan koulu
Jyväskylä	Viitaniemen koulu
Tampere	Hatanpään koulu
1.8.2018 kokeilun aloittaneet koulut	
Kotka	Langinkosken koulu
Lappeenranta	Kimpisen koulu
Mustasaari	Korsholms högstadium

Urheiluyläkoulukokeilun päätavoitteena oli kehittää valtakunnallinen urheiluyläkoulutoiminnan malli, jossa oppilaan elämäntaidot ja valmiuden opintojen ja urheilun yhdistämiseen kehittyvät. Arviointisuunnitelmassa mainitut, kokeilun keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet on esitetty alla olevassa taulukossa 8. Tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista tarkastellaan raportin tulossiosiossa.

Taulukko 8. Urheiluyläkoulukokeilun tavoitteet ja toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi.

TAVOITE	TOIMENPITEET
Urheilijoiden valmennuksen ja koulunkäynnin yhdistämisen kehittäminen	harjoitusten keskittäminen koulun ja koulupäivän yhteyteen - 10 h / vko mahdollisuus urheiluun/liikuntaan digioppimisen kehittämishanke tuki urheilijaoppilaille
Urheilijan elämäntaitojen kehittyminen	urheilijana kasvaminen -opintokokonaisuus
Urheiluyläkoulujen toiminnan kehittäminen	koulun oma malli urheiluyläkoulutoimintaan joustavien opintomenetelmien kehittäminen koulun, kodin ja urheiluseuran (valmentajan) vuorovaikutuksen kehittäminen
Valtakunnallinen urheiluyläkoulujen toimintamalli	yläkoulujen koordinoitiryhmä yhteiset kehittämishankkeet parhaiden käytäntöjen jakaminen urheiluyläkoulustatus valtakunnallinen soveltuvuuskoe

Yllä mainittuihin tavoitteisiin tähdättiin kokeiluun luotujen neljän yhteisen sisältökokonaisuuden avulla. Kokonaisuudet on esitetty myös edellisissä arviointiraporteissa (Nieminen, ym. 2018, 20–21; 2019, 13–14).

1. Koulu mahdollistaa lukujärjestykseen liikuntaa / urheilua 10 tuntia kouluviikon aikana kello 8–16 välisenä aikana.
2. Kasva urheilijaksi -valinnaisuuden (2 h/vko) lisääminen kokeiluryhmien viikko-ohjelmaan.
3. Digioppimishanke kokeiluryhmällä koulun määrittelemällä tavalla.
4. Soveltuvuuskokeena Olympiakomitean hyväksymä valtakunnallinen soveltuvuuskoe.

Urheiluyläkoulukokeilussa pyrittiin rakentamaan koulujen ja urheiluseurojen yhteistyöllä 10 tuntia liikuntaa ja urheilua kiinteästi koulupäivään liitettynä. Tunnit saattoivat olla esimerkiksi koulun omia liikuntatunteja, seuran järjestämiä harjoituksia ja omaehtoiseen harjoitteluun varattuja aikaikkunoita. Ajatuksena oli, että näin mahdollistetaan sekä koulupäivän jälkeen että muulle vapaa-ajalle enemmän aikaa levolle ja koulutehtäville.

Toinen tärkeä osa kokeilua oli Kasva urheilijaksi -valinnaisuus, jonka opetus suunniteltiin pääosin liikunnanopettajan vastuulle. Kokeilun jälkeen valinnaisuutta oli tarkoitus ehdottaa valtakunnalliseksi urheiluyläkoulujen koulukohtaiseksi oppisisällöksi. Valinnaisuutta oli suunnitelman mukaan tarkoitus opettaa kaksi tuntia viikossa 7–9-luokilla. Kasva urheilijaksi -sisällöt ovat pääosin fyysistä toimintaa, mutta lisäksi perehdytään elämänhallintaan, lepoon, ravitsemukseen sekä motivaatiotekijöihin. Suunnitelmana oli, että kurssin oppimateriaalina käytetään Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoja.

Kolmanneksi kokeilussa oli tarkoitus luoda malleja läsnäolon korvaamiseen ohjatulla digi- ja etäopetuksella sekä kehittää ratkaisuja, joiden avulla oppilas voi opiskella joustavasti esimerkiksi leireistä ja kilpailumatkoista johtuvien poissaolojen aikana. Osa kouluista oli myös mukana erillisrahoitteisessa digioppimishankkeessa. Neljäs keskeinen sisältöalue oli valtakunnallinen soveltuvuuskoe, jota käytettiin urheiluoppilaiden valintaan kokeiluun osallistuvissa kouluissa.

Yhteisten sisältöjen lisäksi kokeilussa oli tarkoituksena tarkastella valtakunnallisesti mm. terveystiedon, kotitalouden, liikunnan ja oppilaanohjauksen oppisisältöjä urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta sekä päättää kokeilun päättymisen jälkeen, tullaanko opetussuunnitelman valtakunnallisiin sisältöihin ja tavoitteisiin esittämään ilmiöajattelun perusteella muutosta. Urheiluyläkoulukokeilun aikana tavoitteena oli myös kehittää valtakunnallista soveltuvuuskoea ja selvittää oppilaanohjauksen viikko- / opetustuntimäärän lisäystä 8. ja 9. luokalle digi- / etäopiskelun ja urheilun huomioivan jatko-opiskelun yksilölliseen ohjaamiseen sekä toteuttaa seuranta- ja arviointia kokeilusta.

Yhteisten sisältöjen toteutumista ja niiden onnistumista käsitellään tulososion kouluja koskevassa luvussa 8 sekä luvussa 9. Muiden tavoitteiden toteutumista tarkastellaan Olympiakomitean tavoitteiden toteutumista käsittelevässä luvussa 9.

Tutkimusyhteistyö. Urheiluyläkoulukokeiluun liittyen on arvioinnin lisäksi tehty tutkimusyhteistyötä Åbo Akademien ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Åbo Akademiassa on käynnissä Joni Kuokkasen väitöstutkimus (valmistumassa loppuvuodesta 2021), joka käsittelee yläkouluikäisten hyvinvointia ja kokemuksia urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisestä (Student athletes' dual career experiences and wellbeing in lower secondary sports schools). Tutkimuksessa kerättyä aineistoa on hyödynnetty sekä arvioinnissa että kandidaatti- ja pro gradu tutkielmissa Åbo Akademiassa ja Jyväskylän yliopistossa. Valmistuneet pro gradu -tutkielmat on esitetty taulukossa 9.

Taulukko 9. Urheiluyläkoulukokeiluun liittyvät pro gradu -tutkielmat.

TEKIJÄ	AIHE
Ahopelto, T. & Tynjälä, S. 2020.	Urheiluyläkoululaisten nukkumistottumukset ja koettu väsymys sekä fyysinen toimintakyky.
Alhonen, A. & Öhman W. 2020.	Föräldrars roll i elevens skolgång och idrottsverksamhet.
Impiö, S. 2020	Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten tavoitteellisuus ja odotukset.
Källberg, C. & Huuhka, V. 2020.	Dubbelkarriär för idrottande högstadieelever.
Nurmi, L. 2020.	Urheiluyläkoulukokeilussa mukana olevien seitsemäsluokkalaisten koettu väsymys.
Nyman, C. & Leiponen, K. 2020.	Föräldrarengagemang i högstadieelevernas skolgång och idrottsverksamhet.
Pullinen, M. 2020.	Åttondeklassares verklighet i en idrottsprofilerad skola. En fallstudie om kost- och sömnvanor och upplevelsen av att kombinera skolgång och idrott.
Hakomäki, V. 2019.	Urheiluyläkoulun soveltuvuuskokeisiin osallistuneiden nuorten motoriset perustaidot.
Jousmäki, H. & Malinen, M. 2019	Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten koulumenestys ja siihen yhteydessä oleva tekijät.
Kenkkilä, S. 2019.	Urheiluyläkoululaisten ravitseminen.
Kiihamäki, P. & Riikilä, M. 2019.	Urheiluyläkoulukokeiluun ja normaaliin perusopetukseen osallistuvien seitsemäsluokkalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja sen yhteys koulumenestykseen.
Suoraniemi, S. & Porttikivi, P. 2018.	Urheiluyläkoululaisten liikunta-aktiivisuus ja koettu fyysinen toimintakyky.

Tutkimusyhteistyöhön liittyen järjestettiin Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen organisoimana syksyllä 2018 ja 2019 miniseminaarit, joihin kokoontui urheilijan kaksoisuratutkijoita Suomesta sekä Olympiakomitean edustajia. Miniseminaarien tavoitteena oli esitellä kaksoisuraan liittyviä tutkimuksia sekä lisätä tutkijoiden ja käytännön toimijoiden välistä vuorovaikutusta.

OSA 2
TULOKSET

5 URHEILU- OPPILASKYSELY

Kevään 2020 urheiluoppilaskysely toteutettiin Webropol-kyselynä tammi-helmikuun aikana. Oppilaat vastasivat kyselyyn luokassa, opettajalta saadun linkin kautta. Urheiluoppilaskyselyyn vastasi yhteensä 561 seitsemäsluokkalaista oppilasta, joista tyttöjä oli 49 prosenttia, poikia 49 prosenttia ja muunsukupuolisia 2 prosenttia.

5.1 TAUSTATIEDOT, HARRASTETUT LAJIT JA HARJOITTELU

97 prosenttia vastanneista oli mukana urheiluseuratoiminnassa ja urheiluoppilaista 73 prosenttia harrasti kyselyntekohetkellä yhtä lajia. Kahta lajia harrasti 21 prosenttia ja kolmea tai useampaa lajia 6 prosenttia urheiluoppilaista. Kun lasketaan yhteen kaikki vastaajan urheiluseurassa harrastamat lajit, yhtä lajia oli harrastanut 15 prosenttia, kahta lajia 24 prosenttia ja kolmea tai useampaa lajia 61 prosenttia urheiluoppilaista. Urheiluoppilailla näyttääkin siis olevan varsin monipuolinen lajitausta urheiluseuraharrastamisessa. Kilpailutoimintaan osallistui 97 prosenttia urheiluoppilaista, joista 60 prosenttia kilpaili valtakunnallisella tasolla.

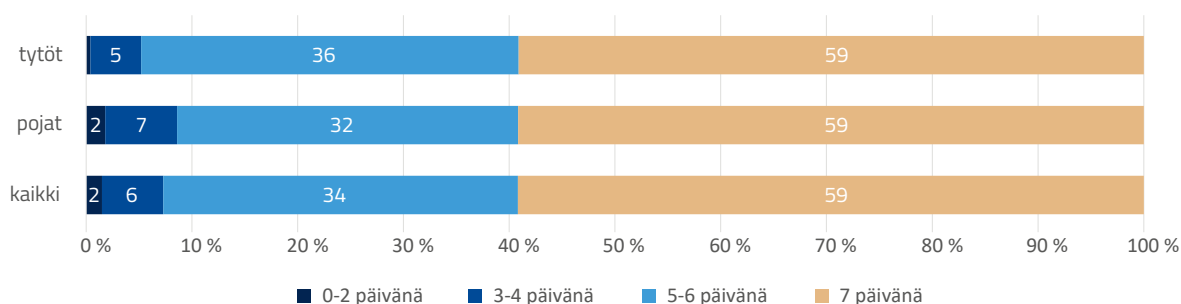
Urheiluoppilaat olivat aloittaneet harrastamisen urheiluseurassa keskimäärin 4,7-vuotiaana. Päälajinsa harrastamisen urheiluoppilaat olivat aloittaneet keskimäärin 6,3-vuotiaana, pojat (ka 6,1) tyttöjä (ka 6,6) aikaisemmin. Urheiluoppilaiden suosituimmat päälajit olivat jalkapallo (29 %), jääkiekko (15 %), voimistelulajit (7 %), salibandy (5 %), yleisurheilu (5 %), koripallo (5 %), uinti (4 %), taitoluistelu (3 %) ja pesäpallo (2 %). Valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia oli urheiluoppilailla yleisimmin 4–6 kertaa viikossa. Päälajin omatoimisia harjoituksia ja päälajin pelejä tai kilpailuja oli yleisimmin yhdestä kahteen kertaan viikossa.

Kysyttäessä soveltuvuuskokeisiin harjoittelemisesta (n=527) 14 prosenttia urheiluoppilaista kertoi harjoitelleensa vähän, 32 prosenttia jonkin verran, 26 prosenttia paljon ja 13 prosenttia erittäin paljon. 15 prosenttia urheiluoppilaista ei ollut harjoitellut lainkaan soveltuvuuskoetta varten.

5.2 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

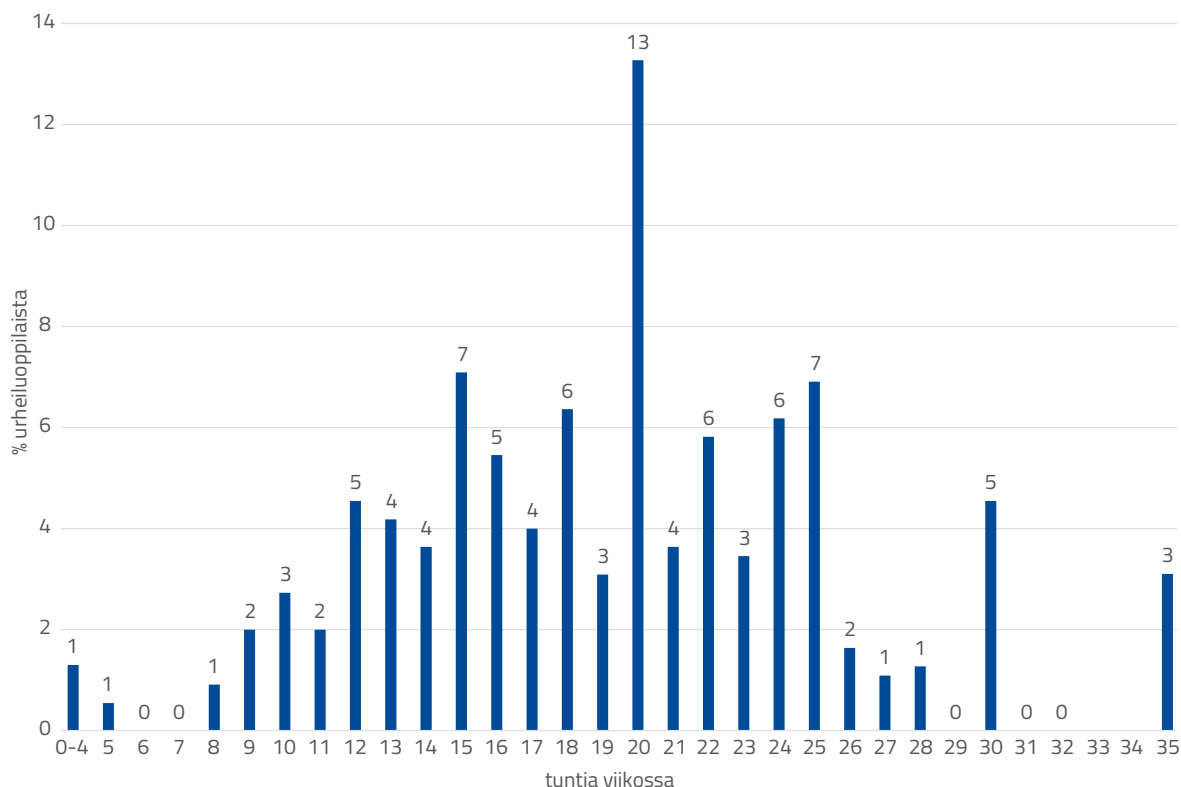
Urheiluoppilaat arvioivat fyysistä aktiivisuuttaan vastaamalla kysymykseen ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä” (vrt. LIITU-tutkimus ja Liikkuva koulu -ohjelma). WHO:n liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa joka päivä) saavutti 59 prosenttia urheiluoppilaista (kuvio 7). LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2019) suosituksen saavutti 32 prosenttia 13-vuotiaista koululaisista poikien ollessa tyttöjä aktiivisempia (tytöt 29 %, pojat 35 %). Urheiluoppilailla liikuntasuositus näyttää siis täyttyvän yleisemmin kuin ikäluokalla yleensä. Aihepiiristä tehtyjen tutkimusten (esim. Tulokortti 2018: Lasten ja nuorten liikunta Suomessa, Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018) mukaan pojat saavuttavat liikuntasuosituksen tyttöjä useammin. Nyt käsillä olevassa aineistossa tätä eroa sukupuolten välillä ei ollut havaittavissa. Kun joka päivä liikuntasuosituksen saavuttaviin lisätään 5–6 kertaa viikossa vähintään tunnin liikkuvat, nousee vähintään viitenä päivänä tunnin reippaasti liikkuvien osuus yli 90 prosenttiin. Voidaankin todeta, että yhdeksällä kymmenestä urheiluoppilaasta tilanne on varsin hyvä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen kannalta. Kuormittumisen ja palautumisen tasapainon mahdollistamiseksi 1–2 lepopäivää viikossa on usein tavoitteellisesti urheilevan nuoren etu. Toisaalta tulokset osoittavat myös, että vajaa 10 prosenttia urheiluoppilaista jää kauas viikoittaisesta liikuntasuosituksesta. Tulee myös muistaa, että tulokset ovat nuoren omaan arvioon perustuvia.

Kuvio 7. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen (WHO) toteutuminen urheiluoppilailla (tytöt n=274, pojat n=271, kaikki n=560).



Urheilevien nuorten viikoittaisen kokonaisliikuntamäärän tavoitteeksi on asetettu vähintään 20 tuntia (Finni ym. 2014, Mononen ym. 2014). Tähän on ajateltu sisältyvän sekä ohjattu että omaehtoinen liikunta ja urheilu. Urheiluoppilaista 52 prosenttia harrastaa liikuntaa ja urheilua viikossa 20 tuntia tai enemmän (kuvio 8). Huomattava osa urheiluoppilaista jää siis alle suositellun kokonaisliikuntamäärän. Kun kokonaisliikuntamäärä näyttää olevan yläkouluvaiheessa osalla urheiluoppilaista vielä varsin vaatimattomalla tasolla, on edelleen tärkeää korostaa lapsuusvaiheen riittävää ja monipuolista fyysistä aktiivisuutta hyvän fyysisen harjoitettavuuden ja motoristen taitojen kehittymisen mahdollistajina. Pohja urheilussa kehittymiselle luodaan jo lapsuudessa.

Kuvio 8. Urheiluoppilaiden viikoittainen kokonaisliikuntamäärä (%) (n=550).



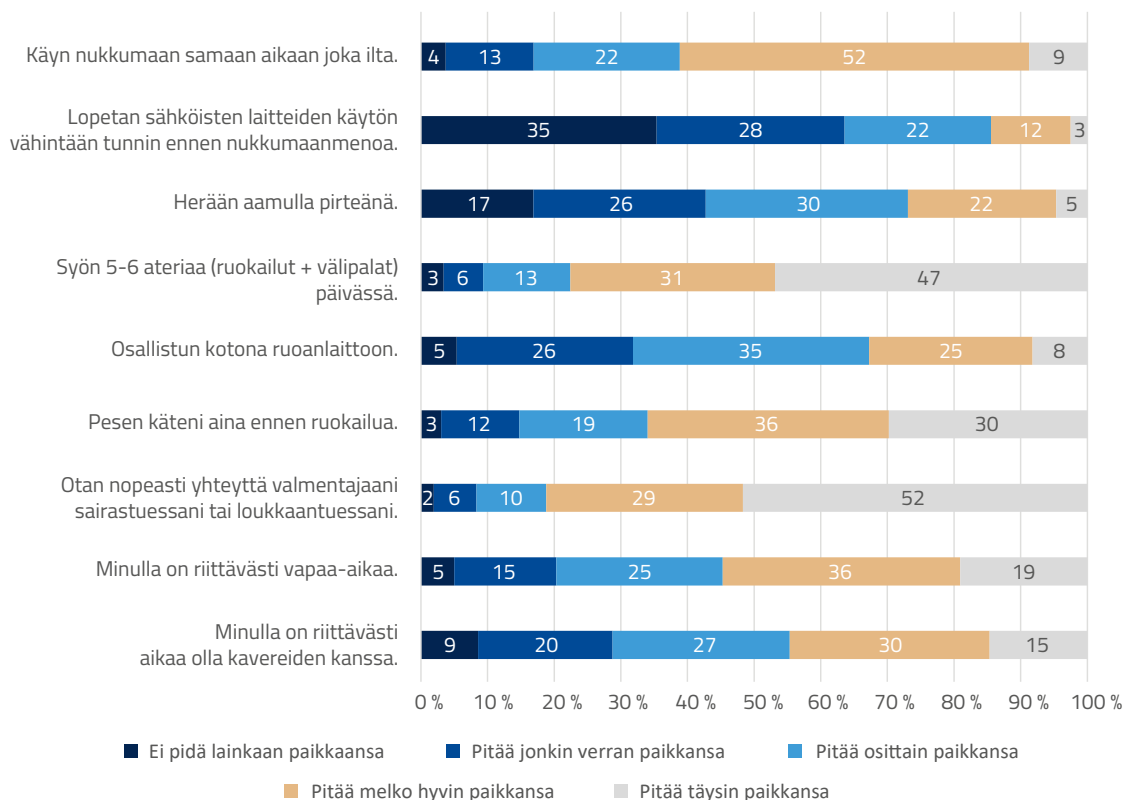
Sekä liikuntasuosituksen että kokonaisliikuntamäärän saavuttamisen kohdalla on tuloksia tulkittaessa huomioitava se, että tulokset perustuvat nuorten itsearviointeihin. Kaikki vastaajat eivät ole olleet välttämättä kovin täsmällisiä arvioidessaan fyysistä aktiivisuuttaan tai kokonaisliikuntamääräänsä. Toisaalta arvioitavana ollut edellinen viikko on voinut olla poikkeuksellinen esimerkiksi sairastamisen tai matkustamisen takia, eikä arvio näin ollen anna todellista kuvaa tavallisen viikon aikaisesta liikunnan ja urheilun määrästä. Tuloksia voidaan kuitenkin hyvin pitää suuntaa antavana.

5.3 VÄSYMYS JA ARJEN TAIDOT

Urheiluoppilaat arvioivat väsymystään ja arjen taitojaan 5-portaisella asteikolla. (1=e ei pidä lainkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkaansa. Kysyttäessä *”Oletko tuntenut itsesi väsyneeksi päiväsaikaan viimeisen kolmen kuukauden aikana”* 45 prosenttia (tytöt 51 %, pojat 42 %) urheiluoppilaista vastasi tunteneensa itsensä väsyneeksi päiväsaikaan 1–2 päivänä viikossa, 19 prosenttia (tytöt 22 %, pojat 18 %) 3–5 päivänä viikossa ja 8 prosenttia (tytöt 7 %, pojat 8 %) päivittäin tai lähes päivittäin. Harvemmin kuin kerran viikossa oli itsensä tuntenut väsyneeksi 23 prosenttia (tytöt 19 %, pojat 26 %) ja ei koskaan 4 % (tytöt 1 %, pojat 7 %). Tytöt tunsivat siis itsensä väsyneiksi poikia useammin. Urheiluoppilaiden nukkumaanmenoajat näyttävät olevan kohtalaisen säännöllisiä (ka 3,5) (kuvio 9). Sähköisten laitteiden käyttötottumuksissa on kuitenkin vielä parannettavaa, sillä 35 prosenttia urheiluoppilaista käyttää niitä vielä juuri ennen nukkumaan menoa (ka 2,2). Tämä voi osaltaan selittää sitä, että aamulla ei herätä pirteänä (ka 2,7). Riittävän unen ja levon tärkeyttä tuleekin edelleen korostaa. Lisäksi tulee kehittää oppilaan arkea suuntaan, joka mahdollistaa riittävän päivittäisen levon ja palautumisen.

Urheiluoppilaat näyttävät huolehtivan melko hyvin yhteydenotosta valmentajaan sairastumisen tai loukkaantumisen yhteydessä (ka 4,3), päivittäisistä ruokailuista (ka 4,1) sekä käsihygieniasta ruokailun yhteydessä (ka 3,8) (kuvio 9). Urheiluoppilaat osallistuvat myös jonkin verran ruoanlaittoon kotona (ka 3,1). Vapaa-aikaa (ka 3,5) ja aikaa olla kavereiden kanssa (ka 3,2) on urheiluoppilailla keskimäärin kohtalaisesti, mutta on huomioitava, että vastaukset jakautuvat melko tasaisesti eri vaihtoehtojen välillä.

Kuvio 9. Urheiluoppilaiden arjen taidot ja kokemukset vapaa-ajasta (n=557–561).

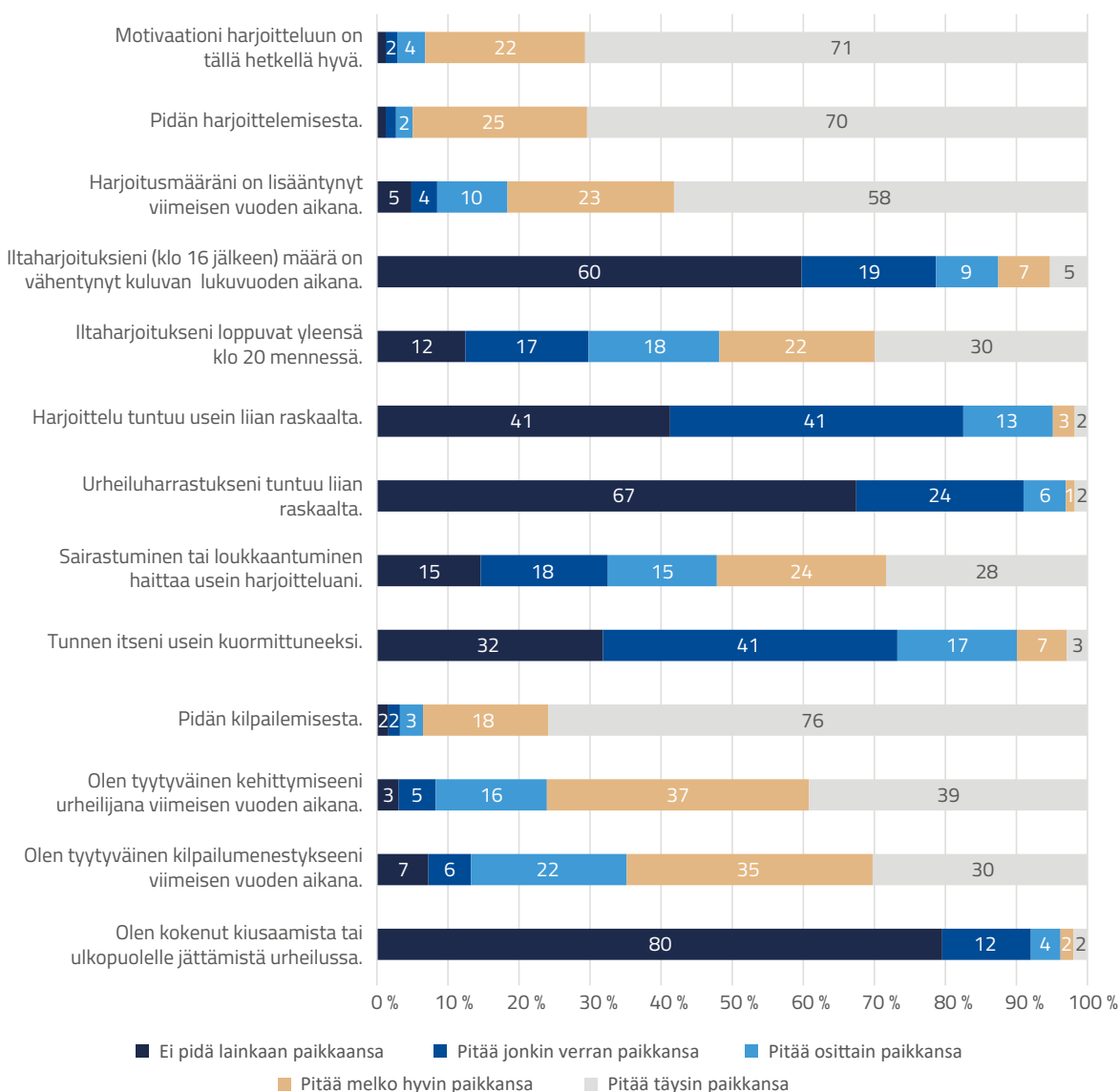


5.4 KOKEMUKSET HARJOITTELUSTA JA KILPAILEMISESTA

Urheiluoppilaat arvioivat kokemuksiaan harjoittelusta ja kilpailemisesta 5-portaisella asteikolla. (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkansa). Urheiluoppilaat pitävät harjoittelemisesta (ka 4,6) ja motivaatio harjoitteluun on hyvä (ka 4,6) (kuvio 10). Urheiluoppilaat pitävät myös kilpailemisesta (ka 4,7) ja ovat myös melko tyytyväisiä sekä kuluneen vuoden aikaiseen kehittymiseen urheilijana (ka 4,0) että kilpailumenestykseen (ka 3,8). Harjoittelua ja urheilua harrastuksena ei koeta kovinkaan raskaana, mutta joidenkin yksittäisten urheiluoppilaiden kokemukset eroavat keskiarvosta merkittävästi. Vaikka urheiluoppilaat kokevat keskimäärin vähän kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä urheilussa (ka 1,3), on huomattava, että viidesosalla urheiluoppilaista on 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 4,3). Iltaharjoitukset loppuvat yleensä klo 20 mennessä reilulla puolella urheiluoppilaista (ka 3,4). Hieman yli puolet urheiluoppilaista arvioi väitteen *”Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani”* pitävän vähintäänkin melko hyvin paikkansa (ka 3,3). Urheiluoppilaiden kuormittumisen ja palautumisen tasapainoon tuleekin kiinnittää erityistä huomiota varmistamalla riittävän ravinnon, unen ja palautumisen määrä.

Kuvio 10. Urheiluoppilaiden kokemukset harjoittelusta ja kilpailemisesta (n=549–560).



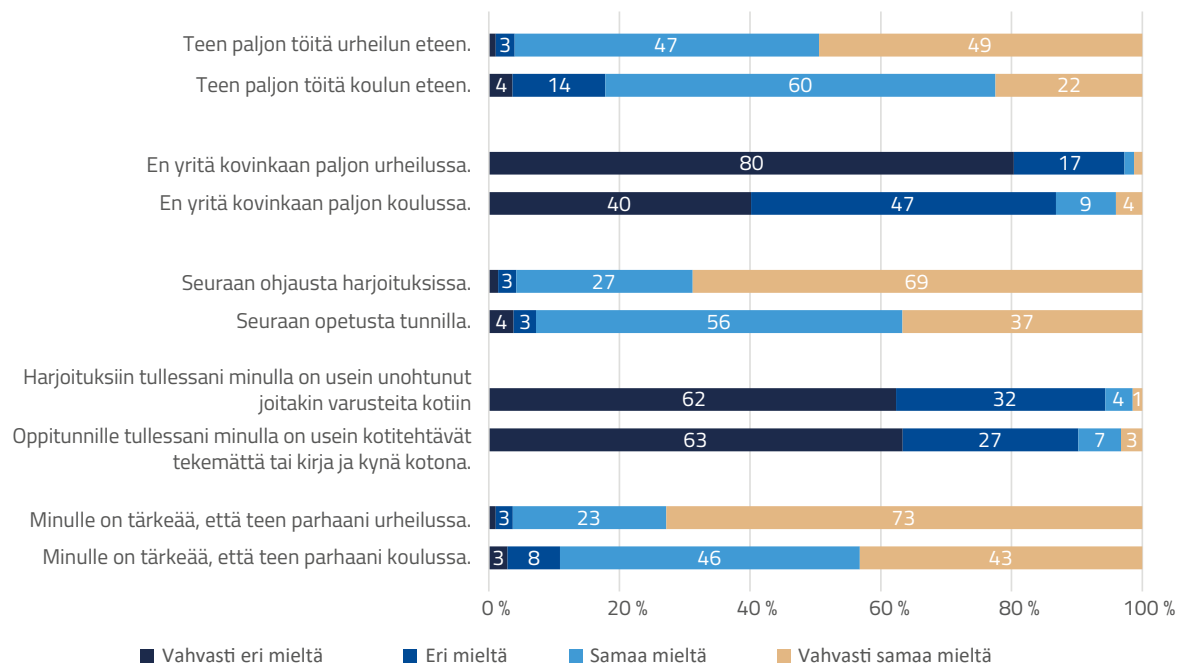
5.5 KOULUHYVINVOINTI JA URHEILUHYVINVOINTI

Kouluun ja urheiluun kiinnittyminen

Urheiluoppilaskyselyssä toiminallista kouluun kiinnittymistä selvitettiin RAPS-mittarilla (Research Assessment Package for Schools – RAPS, katso Virtanen 2016). Viiden kouluun kiinnittymistä kuvaavan väitteen mukaisesti muodostettiin viisi väittämää myös urheiluun kiinnittymisestä. Mittarin viidestä osiosta kolme ilmaisee myönteistä toiminallista kiinnittymistä (esimerkiksi *Teen paljon töitä koulun/urheilun eteen*) ja kaksi osiota vähäistä ponnistelua tai sitoutumista (*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 11). 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 3,3). Treenivarusteista, koulutarvikkeista tai läksyistä huolehtimisessa ei ole myöskään suuria ongelmia (ka 1,5). Kaiken kaikkiaan näyttää siltä, että kiinnittyminen urheiluun on vahvempaa kuin kiinnittyminen 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 11. Urheiluoppilaiden urheiluun (n=547–552) ja kouluun (n=521–526) kiinnittyminen.



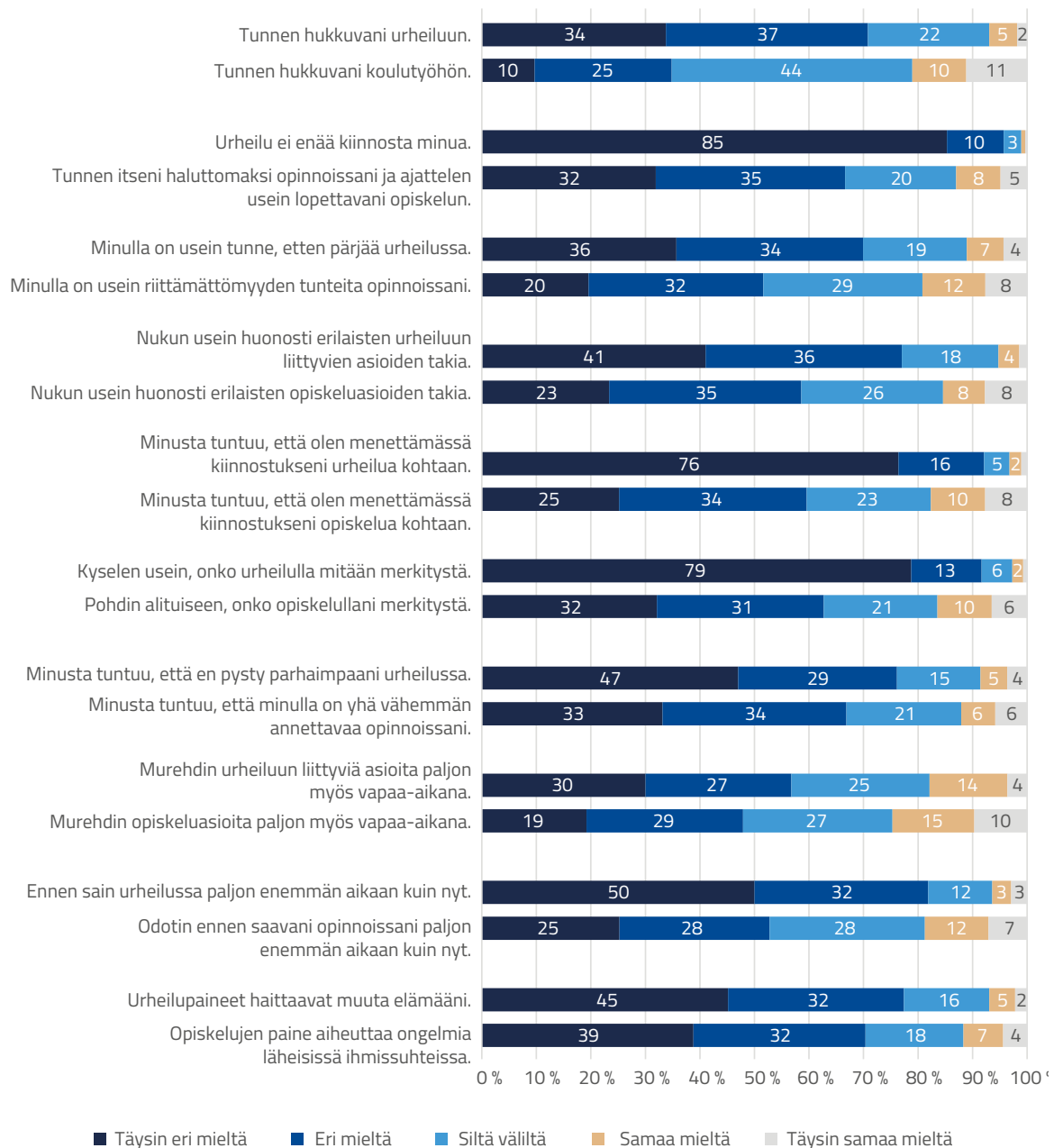
Koulu-uupumus ja urheilu-uupumus

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 (SpBI-DC), 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 uupumustason tasoa. Se kuuluu kouluterveydenhuollon tehtävien piiriin.

Urheiluoppilaiden koulu- tai urheilu-uupumisoireet eivät näytä erityisen voimakkailta ryhmätasolla keskiarvoja tarkasteltaessa. Kaiken kaikkiaan uupumustason osuudet näyttävät olevan hieman yleisempiä opiskeluun liittyvissä asioissa urheiluun verrattuna (kuvio 12). Korkeimmillaan keskiarvot olivat väittämässä "Tunnen hukkuvani koulutyöhön" (ka 2,9), "Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana" (ka 2,7), "Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani" (ka 2,6) ja "Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt" (ka 2,5). Alhaisimmat keskiarvot olivat väitteissä "Urheilu ei enää kiinnosta minua" (ka 1,2), "Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä" (ka 1,3), "Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan" (ka 1,4) ja "Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt" (ka 1,7). Osa-alueittain arvioituna korkeimmat arviot olivat uupumusasteisessa väsymyksessä ka 2,3 (opiskelu ka 2,5; urheilu ka 2,0), toiseksi korkeimmat riittämättömyyden tunteissa ka 2,2 (opiskelu ka 2,5; urheilu ka 1,9) ja alhaisimmat kynnisytyksessä ka 1,8 (opiskelu ka 2,3; urheilu ka 1,3). On kuitenkin huomioitava, että osa urheiluoppilaista on vastannut olevansa samaa tai täysin samaa mieltä väitteiden kanssa eli he kokevat merkittäviä uupumustason oireita.

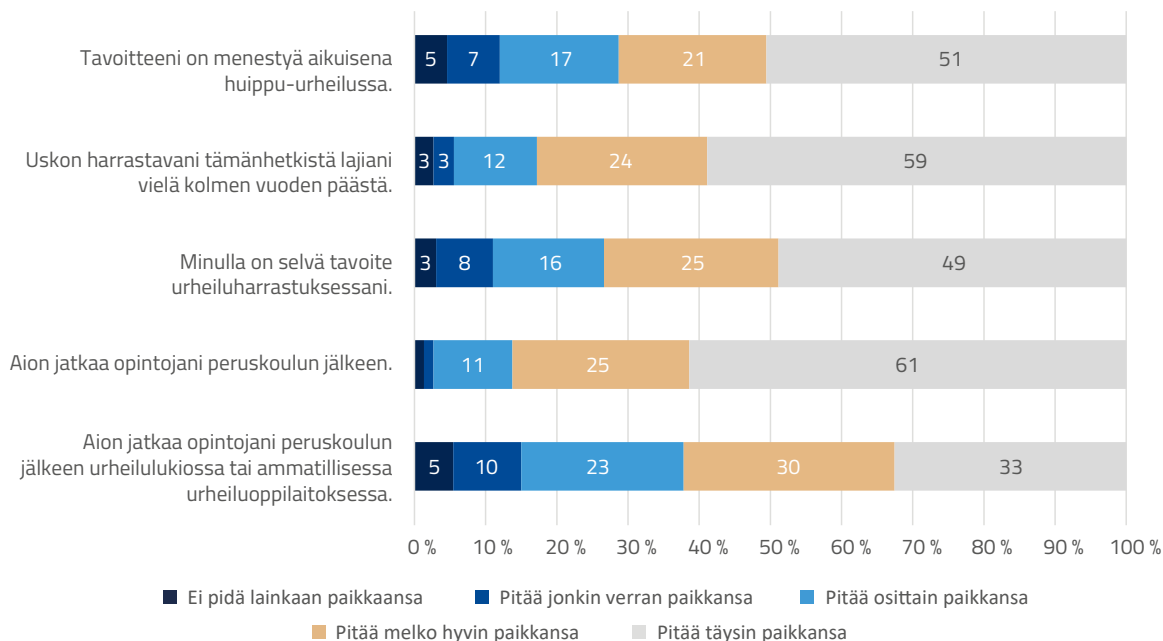
Kuvio 12. Urheiluoppilaiden koulu-(n=513–537) ja urheilu-uupuminen (n=546–557).



5.6 AJATUKSET TULEVAISUUDESTA

Urheiluoppilaat arvioivat tulevaisuuttaan 5-portaisella asteikolla. (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkansa). Urheiluoppilailla näyttää olevan melko selvä tavoite urheiluharrastuksessaan (tytöt ka 4,0; pojat ka 4,2) ja valtaosalla se on menestyminen aikuisena huippu-urheilussa (tytöt ka 3,9; pojat ka 4,2) (kuvio 13). Pääosa urheiluoppilaista uskoo myös harrastavansa tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden kuluttua (tytöt ka 4,3; 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 3,9).

Kuvio 13. Urheiluoppilaiden ajatukset tulevaisuudesta (n=513–526).

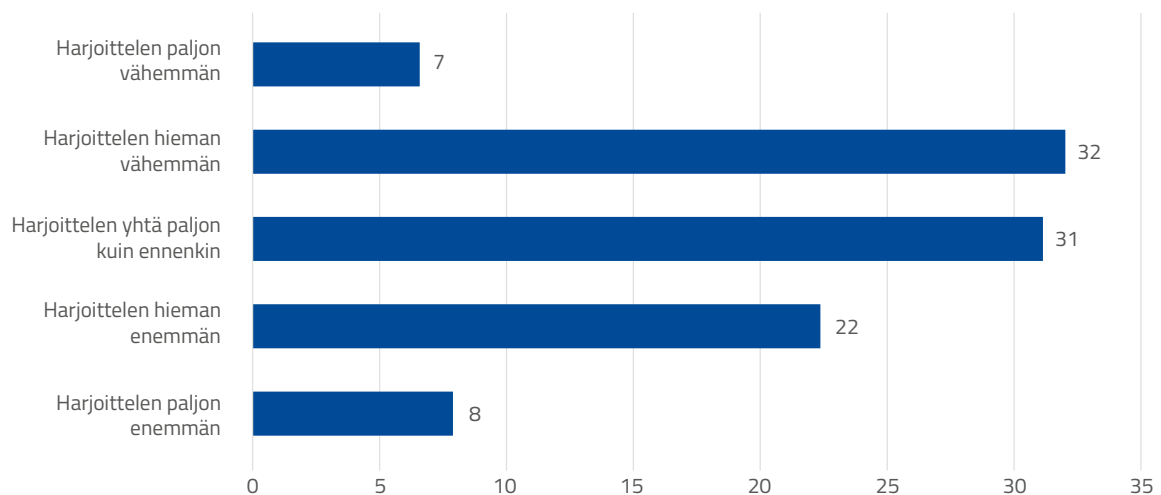


5.7 KORONAPANDEMIAN VAIKUTUKSET HARJOITTELUUN

Maaliskuussa 2020 Suomi siirtyi koronapandemian seurauksena poikkeustilaan, mikä aiheutti rajoituksia myös urheiluoppilaiden elämään. Etäkoulunkäynnin lisäksi suuri osa liikunta- ja urheilutiloista oli suljettuina, mikä tarkoitti muutoksia esimerkiksi harjoitteluun. Joni Kuokkasen väitöskirjatutkimukseen liittyvään kyselyyn vastaaminen ajoittui saman aikaan poikkeustilan rajoitusten kanssa ja näin ollen 9. luokkalaiset urheiluoppilaat (n=256) vastasivat myös poikkeustilaa koskeviin kysymyksiin.

Yhdeksäsluokkalaisista urheiluoppilaista 31 prosenttia arvioi harjoittelevansa poikkeustilan aikana saman verran (kuvio 14), 32 prosenttia hieman vähemmän ja 7 prosenttia paljon vähemmän kuin normaalioloissa. Reilu viidesosa urheiluoppilaista arvioi puolestaan harjoittelevansa hieman enemmän kuin normaalioloissa ja 8 prosenttia paljon enemmän. Poikkeustila ei siis vaikuttanut kaikkien urheiluoppilaiden harjoittelun määrään samalla tavalla. Syitä tähän saattoivat olla esimerkiksi paikkakuntakohtaiset järjestelyt tai harrastettava laji. Kokonaisuutena näyttää kuitenkin siltä, että poikkeustila ei vaikuttanut urheiluoppilaiden harjoittelun määrään kovinkaan paljon. Valtaosalla harjoittelumäärä pysyi joko samana tai lisääntyi tai väheni hieman. Ohjeita poikkeustilan harjoitteluun (n=227) oli saanut 97 prosenttia urheiluoppilaista.

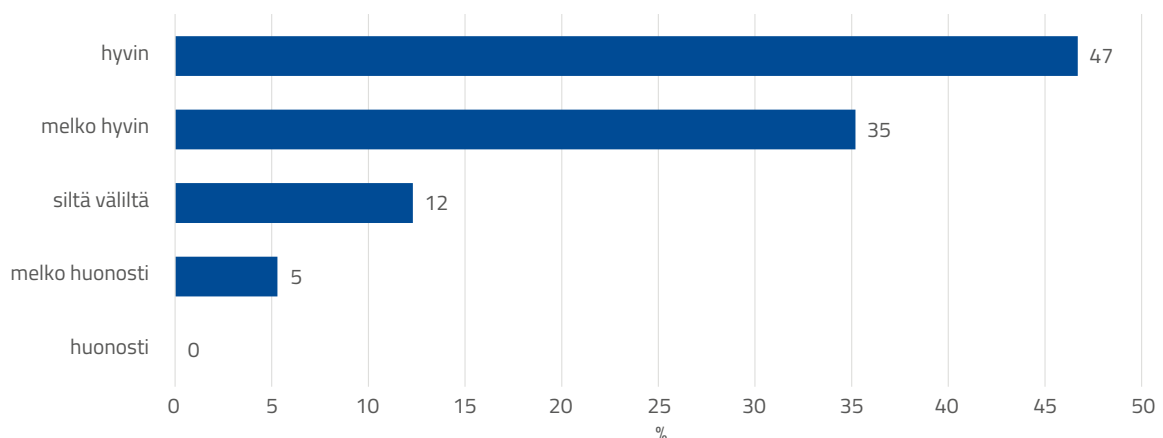
Kuvio 14. Muutokset urheiluoppilaiden harjoittelun määrässä poikkeusajan aikana (n=228).



Urheiluoppilailta kysyttiin myös tapoja, miten he olivat harjoitelleet poikkeustilan aikana (n=226). Vastaajilla oli mahdollisuus valita useita vaihtoehtoja. Valtaosa urheiluoppilaista (87 %) kertoi harjoitelleensa itsenäisesti valmentajalta saamiensa ohjeiden mukaan. Urheiluoppilaista 54 prosenttia oli harjoitellut itsenäisesti ilman valmentajan ohjeita ja 30 prosenttia oli osallistunut etätreeneihin. Yksi prosentti urheiluoppilaista ei ollut harjoitellut lainkaan poikkeustilan aikana. Yleisimmin etätreeneihin osallistuttiin 1, 2, 3, tai 5 kertaa viikossa (n=64).

Ohjeita harjoitteluunsa urheiluoppilaat (n=224) olivat saaneet pääasiassa sosiaalisen median kautta. Yleisin käytetyistä viestintäkanavista oli ollut WhatsApp, jonka kautta ohjeita oli saanut 86 prosenttia urheiluoppilaista. Myös nettivideoiden (37 %) tai YouTuben (27 %) kautta harjoitteluohjeita oli saanut huomattava osa urheiluoppilaista. Kokoussovelluksista Zoomilla oli ohjeita saanut 23 prosenttia ja Teamsilla 20 prosenttia. Paperilla ohjeita oli saanut 14 prosenttia, sähköpostilla 6 prosenttia ja Classroomilla 4 prosenttia. Muutama oppilas oli saanut ohjeita Skypellä, Wilman kautta, puhelimitse tai seuran nettisivujen kautta. Kukaan ei ollut tavannut valmentajaansa henkilökohtaisesti. Henkilökohtaisia kontakteja valmentajan kanssa ei siis ollut ollut käytännössä lainkaan, vaan valmennus oli hoidettu sosiaalisen median sovellusten avulla. Tästä huolimatta yli 80 prosenttia urheiluoppilaista arvioi, että heidän valmentajaltaan poikkeustilan aikana saamansa tuki vastasi vähintäänkin melko hyvin heidän tarpeitaan (kuvio 15).

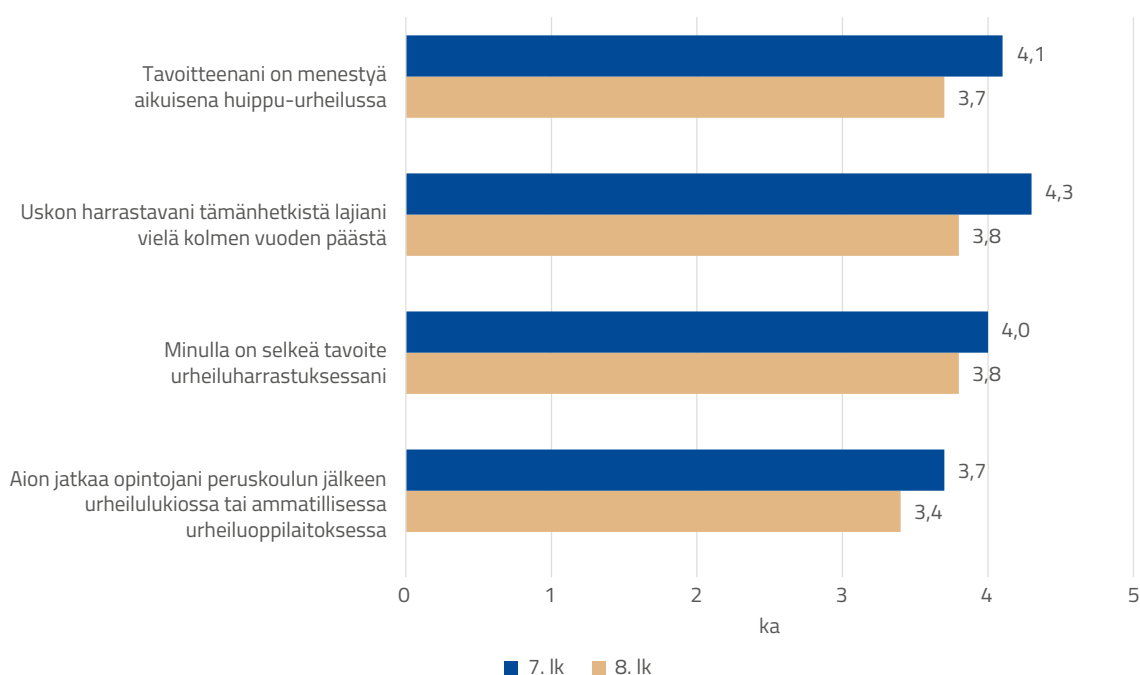
Kuvio 15. Urheiluoppilaiden arvio valmentajalta saadun tuen vastaamisesta heidän tarpeisiinsa (n=227).



5.8 TAVOITTEET TÄSMENTYVÄT YLÄKOULUN AIKANA – ARJEN MUUTOKSET PIENIÄ

Kun verrataan vuonna 2018 urheiluyläkoulussa aloittaneiden seitsemäsluokkalaisten ajatuksia ja kokemuksia heidän näkemyksiinsä vuotta myöhemmin, oli osa niistä pysynyt ennallaan ja osassa oli tapahtunut muutoksia. Kokemukset arjen taidoista ja harjoittelusta, fyysisestä aktiivisuudesta, kokonaisliikuntamäärästä, harjoittelumäärästä, kokemukset vapaa-ajan riittävydestä ja harjoittelumotivaatiosta olivat pysyneet pääosin samalaisina. Kahdeksannella luokalla urheiluoppilailla oli hieman enemmän päiväväsymystä (7. lk. ka 2,9; 8. lk. ka 3,1) ja sähköisten laitteiden käyttö lopetettiin hieman myöhemmin kuin vuotta aikaisemmin arvioituna (7. lk. ka 2,1; 8. lk. ka 1,9). Erot keskiarvotasolla olivat kuitenkin pieniä. Selvempiä eroja tuli esille nuorten ajatuksissa tulevaisuudestaan. Seitsemännellä luokalla urheiluoppilailla oli kahdeksanteen luokkaan verrattuna selkeämpi tavoitteenasettelu liittyen sekä urheiluharrastukseen että aikuisiän menestykseen huippu-urheilijana (kuvio 16). Myös usko oman lajin harrastamisen jatkamiseen ja ajatukset opintojen jatkamisesta peruskoulun jälkeen urheilulukiossa tai ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa olivat vahvempia seitsemännellä luokalla.

Kuvio 16. Urheiluoppilaiden ajatukset tulevaisuudesta (7. lk. n=418–429; 8. lk. n=389–396).).



Yläkouluikä on aikaa, jolloin monen nuoren ajatukset tulevaisuudesta selkiytyvät ja täsmentyvät. Näiden pohdintojen perusteella tehdään valintoja myös tulevasta opiskelupaikasta. Yhdelle vahvistuu ajatus tavoitteellisesta urheilemisestä ja osaksi sitä kuuluu hakeminen urheiluoppilaitokseen. Toiselle puolestaan jokin muu ratkaisu opintojen suhteen voi tuntua tarkoituksenmukaiselta, mikä ei välttämättä tarkoita sitä, että urheilijan ura olisi tulevaisuudessa poissuljettu. Onkin mahdollista, että jokin toisenlainen ratkaisu voi tukea nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kasvua kyseisellä hetkellä urheiluoppilaitosta paremmin. Urheiluyläkoululaisten joukkoon kuuluu ymmärrettävästi myös nuoria, joiden tulevaisuuden kiinnostuksen kohteet ovat jossakin muualla kuin urheilussa. Voidaankin ajatella, että urheiluyläkoulu antaa nuorille urheilijoille esimakua tavoitteellisesti urheilevan nuoren arjesta, mahdollisuuksista ja vaatimuksista. Kevään 2020 yhdeksäsluokkalaisista (n=254) lähes kolme viidestä (58 %) oli hakenut urheiluoppilaitokseen opiskelemaan, mitä voidaan pitää huomattavana osuutena.

6 VANHEMPIEN KYSELY

Keväällä 2020 osana urheiluyläkoulukokeilun arviointia toteutettiin ensimmäisen kerran kysely kokeilussa mukana olevien 7.-, 8.- ja 9.- luokkien urheiluoppilaiden vanhemmille. Saatekirjeet kyselylinkkeineen toimitettiin kokeilukouluille, jotka toimittivat ne Wilman kautta edelleen vanhemmille. Kysely oli auki tammi-helmikuun ajan.

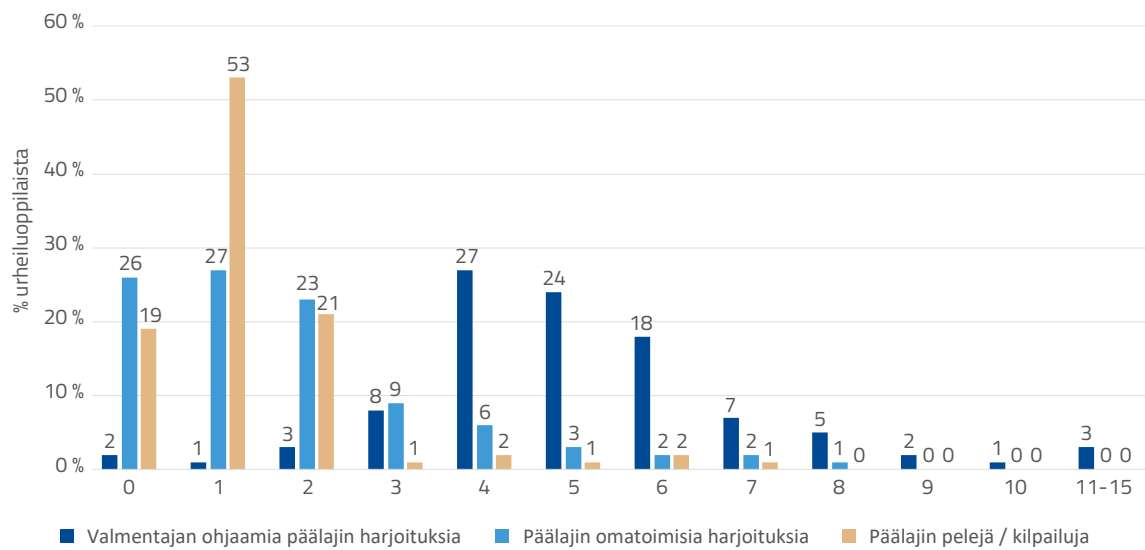
6.1 TAUSTATIEDOT, HARRASTETUT LAJIT JA HARJOITTELU

Vanhempien kyselyyn vastasi 24 koulusta yhteensä 717 vanhempaa, joiden lapsista 42 prosenttia oli tyttöjä ja 58 prosenttia poikia. Vanhemmista 39 prosenttia oli 7.- luokkalaisten, 33 prosenttia 8.-luokkalaisten ja 28 prosenttia 9.-luokkalaisten vanhempia. Suurimmalla osalla (93 %) vanhemmista urheiluyläkoulukokeiluun osallistui yksi lapsi. Kyselyyn vastanneiden vanhempien lapset harrastivat kaikkiaan 44 eri lajia. Vastanneiden vanhempien lasten päälajeista suurimmat olivat jalkapallo (31 %) ja jääkiekko (19 %).

Vastanneiden vanhempien lapsista valtakunnallisen tason kilpailuihin osallistui 69 prosenttia, paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin 28 prosenttia ja harrastetason sarjaan tai kilpailuihin 1 prosentti. 2 prosenttia vastanneiden vanhempien lapsista ei osallistunut kilpailutoimintaan. Lastensa urheiluharrastuksesta koituvia kustannuksia piti vähäisinä 2 prosenttia, kohtuullisina 43 prosenttia ja korkeina 55 prosenttia vastanneista vanhemmista. Kilpailujen tasossa on selvä ero 7.- luokkalaisten ja 9.- luokkalaisten välillä. 7.-luokkalaista osallistui paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin 36 prosenttia ja valtakunnallisen tason kilpailuihin 60 prosenttia. Paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin osallistui 9.-luokkalaisten osalta enää 16 prosenttia ja valtakunnallisen tason kilpailuihin 80 prosenttia. Lapsen urheiluharrastuksesta koituvien kustannusten osalta 7.-luokkalaisten vanhemmista 44 prosenttia piti kustannuksia kohtuullisina ja 55 prosenttia korkeina. 9.-luokkalaisten vanhempien osalta kohtuullisina kustannuksia piti 39 prosenttia ja korkeina 57 prosenttia. Vanhempien ajatukset kustannuksista heijastelevat todennäköisesti jossain määrin kilpailullisen tason aiheuttamia eroja. Valtakunnallisella tasolla kilpailtaessa ottelu- ja kilpailumatkat sekä vaatimukset välineille kasvavat, ja kenties lisäkustannuksia koituu myös valmennuksesta.

Vanhempien arvion mukaan urheiluoppilailla oli valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia keskimäärin 5,2 kertaa viikossa, päälajin omatoimisia harjoituksia keskimäärin 1,8 kertaa viikossa ja pelejä ja kilpailuja keskimäärin 1,3 kertaa viikossa. Valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia oli yleisimmin 4–6 kertaa viikossa ja omatoimisia harjoituksia sekä pelejä ja kilpailuja yleisimmin kerran viikossa (kuvio 17). Valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia oli tyttöillä (ka 5,4) enemmän kuin pojilla (ka 5,0). Tytöistä 5 prosentilla oli valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia useammin kuin 10 kertaa viikossa, kun taas pojista kelloon niitä ei ollut yli kymmentä kertaa viikossa. Kaikkiaan harjoitus- ja/tai pelitapahtumia oli vanhempien arvion mukaan korkeintaan 10 viikossa 81 prosentilla, 11–15 tapahtumaa 15 prosentilla ja yli 15 tapahtumaa 4 prosentilla urheiluoppilaista. Muutamalla oppilaalla oli tavallisen viikon aikana yli 20 päälajin omaehtoista tai ohjattua tapahtumaa ja peliä / kilpailua. 7.-luokkalailla näyttäisi vanhempien arvion mukaan olevan hieman vähemmän (ka 5,0) valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia kuin 8.- ja 9.-luokkalailla (ka 5,2 ja 5,3). Omaehtoisessa harjoittelussa ja pelien / kilpailujen määrässä ei ollut eroja eri vuosiluokkien välillä.

Kuvio 17. Vanhempien arvio urheiluoppilaiden päälaajin harjoitusten pelien ja kilpailujen määrästä tavallisen viikon aikana (n=670–710).

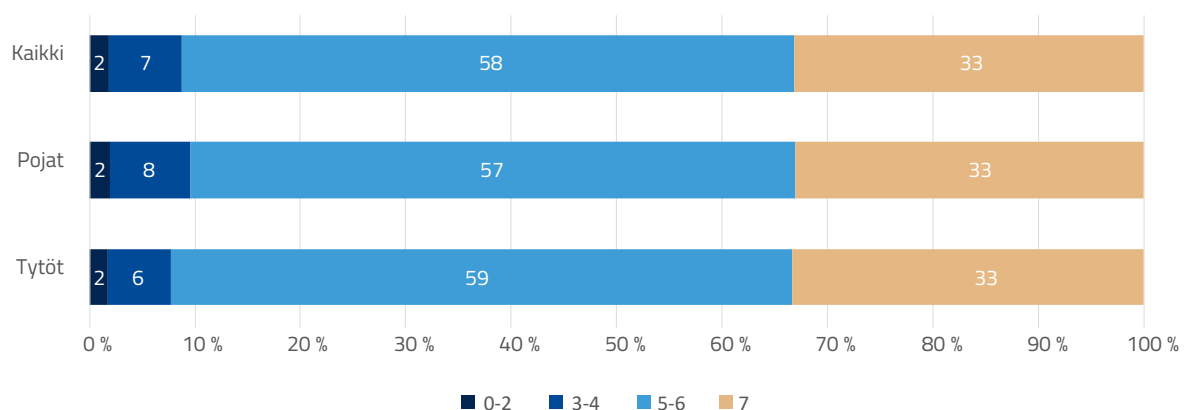


6.2 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Urheiluoppilaiden vanhemmat arvioivat lastensa fyysistä aktiivisuutta vastaamalla kysymykseen ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä lapsesi on liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.” Vanhempien arvion mukaan WHO:n liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa joka päivä) saavutti 33 prosenttia oppilaista, pojista hieman useampi (29 %) kuin tytöistä (25 %). Liikuntasuositus näyttää 7. luokan urheiluoppilailla täyttyvän yhtä usein kuin ikäluokalla yleisesti, mutta 9. -luokkalaisten osalta liikuntasuositus täyttyy selvästi muuta ikäluokkaa yleisemmin (ks. Kokko ym. 2019). Urheiluoppilasta vähintään 5–6 kertaa viikossa tunnin ajan liikkuu yli 90 prosenttia, sukupuolesta riippumatta. (Kuvio 18.)

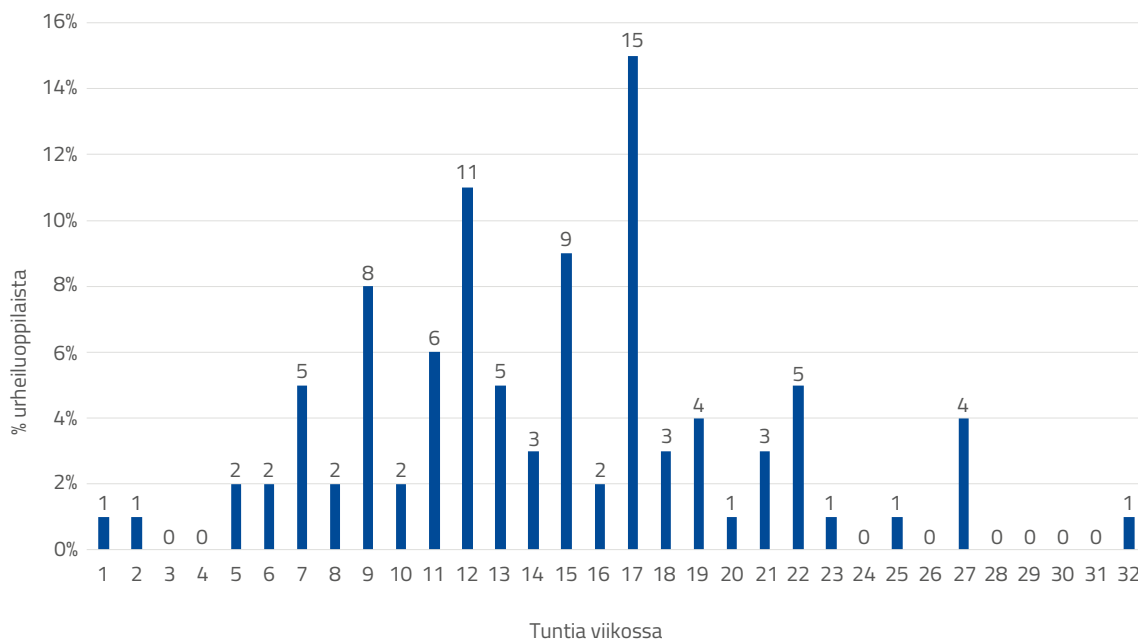
Tulokset liikuntamääristä perustuvat vanhempien arvioon, joka näyttää eroavan paljon urheiluoppilaiden omasta arviosta. Tuloksia tulkittaessa on huomioitava, että urheiluoppilaiden itsensä arvioimiin liikuntamääriin tulee suhtautua tietyllä varauksella ja näin on tilanne myös vanhempien arvioiden kohdalla. On hyvä miettiä, miten hyvin vanhemmat todellisuudessa tuntevat lastensa arjen. Toisaalta tarkasteltiin vain edellistä viikkoa, joka saattoi olla jollain tapaa epätyypillinen esimerkiksi sairastamisen vuoksi. Verrattaessa vanhempien käsityksiä edellisestä viikosta tavalliseen viikkoon, ei aineistossa kuitenkaan havaittu suuria eroja liikuntamäärien välillä.

Kuvio 18. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen (WHO) toteutuminen urheiluoppilailla (tytöt n=297, pojat n=408, kaikki n=705).



Riittäväksi kokonaisliikuntamääräksi urheilville nuorille on asetettu vähintään 20 tuntia, joka sisältää sekä omaehtoista että ohjattua liikuntaa ja urheilua (Finni ym. 2014, Mononen ym. 2014). Vanhempien kyselyn perusteella näyttää siltä, että vain 40 prosenttia urheiluoppilaista liikkuu viikossa 20 tuntia tai enemmän (kuvio 19). Lähes kaksi kolmasosaa urheiluoppilaista liikkuu ja urheilee siis vanhempien arvion mukaan alle nuorelle urheilijalle suositellun määrän. Vähemmän kuin 10 tuntia viikossa liikkuvia urheiluoppilaita näyttäisi vanhempien kyselyn perusteella olevan 16 prosenttia. Tämä määrä vaikuttaa yllättävän suurelta, kun otetaan huomioon, että urheiluyläkoulukokeilussa jo koulupäivien yhteyteen on tavoitteena saada 10 tuntia liikuntaa ja urheilua.

Kuvio 19. Urheiluoppilaiden viikoittainen kokonaisliikuntamäärä vanhempien arvioimana (n=701).

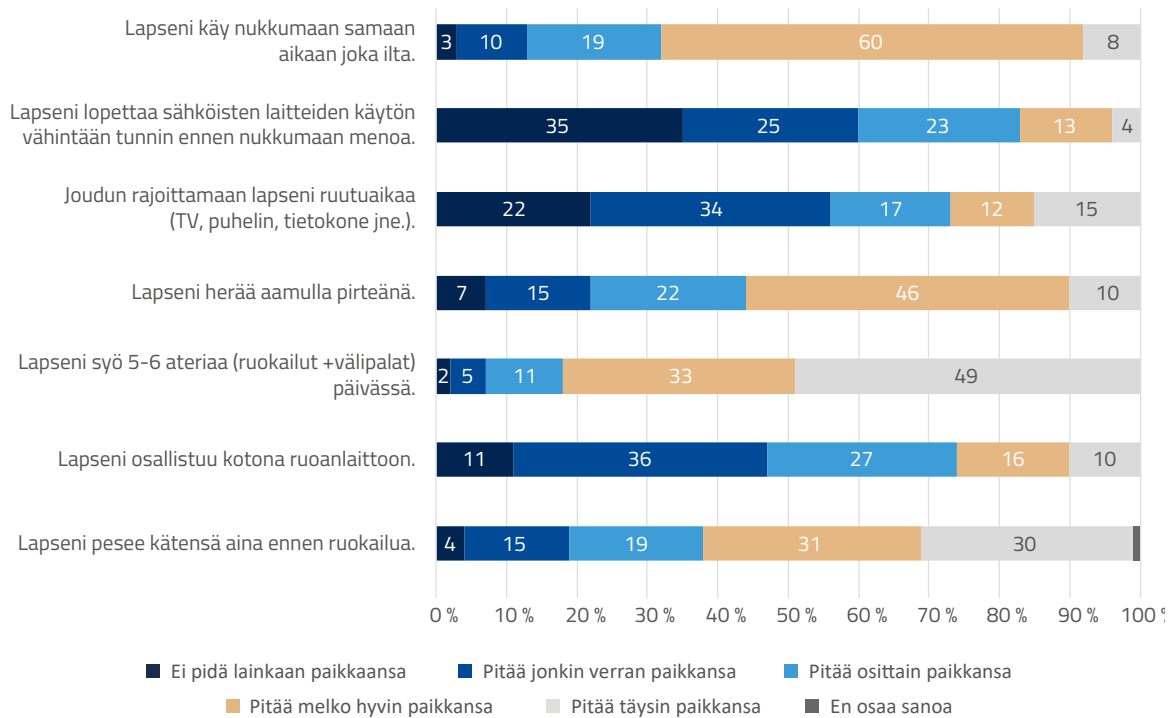


6.3 ARJEN TAIDOT JA VÄSYMYS

Vanhempia pyydettiin arvioimaan lastensa arjen taitoihin ja väsymykseen liittyvien väitteiden paikkansa pitävyyttä 5-portaisella asteikoilla (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkaansa) (kuvio 20). Väitteet olivat pääosin samoja kuin urheiluoppilaille esitetyt (ks. luku 6).

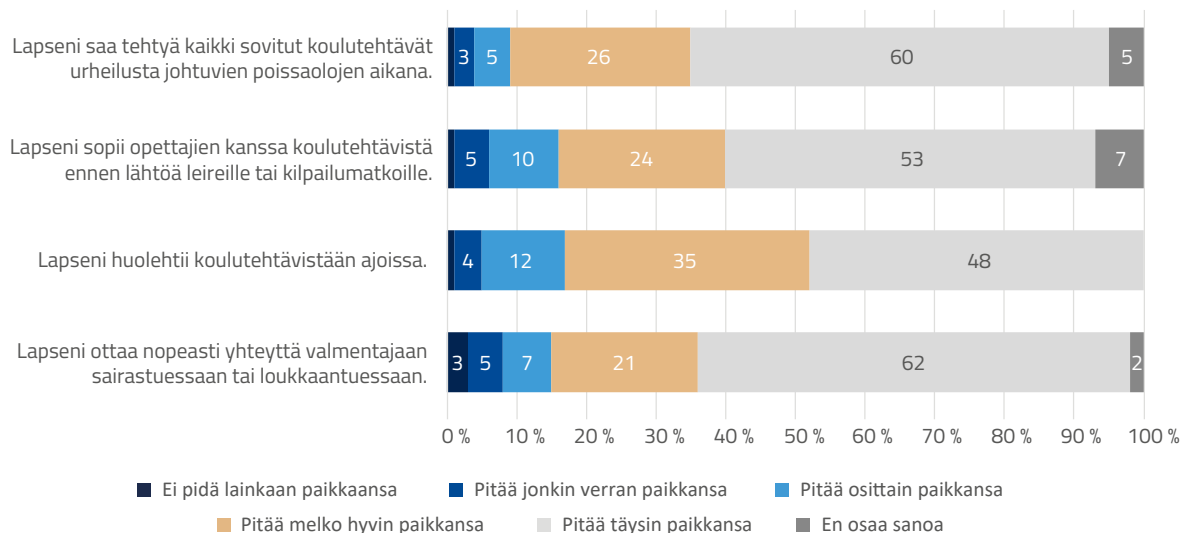
Nukkumaanmeno-aika vaikuttaa olevan urheiluyläkoululaisilla melko säännöllinen (ka 3,6) ja 68 prosenttia urheiluoppilaista käy vanhempien arvion mukaan nukkumaan suunnilleen samaan aikaan joka ilta. Sen sijaan sähköisten laitteiden käytössä ennen nukkumaan menoa on vielä parannettavaa (ka 2,3), sillä 35 prosenttia vanhemmista arvioi, ettei väite *"Lapseni lopettaa sähköisten laitteiden käytön vähintään tuntia ennen nukkumaan menoa"* pidä lainkaan paikkaansa. Lastensa ruutuaikaa vanhemmat joutuivat rajoittamaan vaihtelevasti. Vanhemmista 22 prosenttia ei joutunut rajoittamaan ruutuaikaa lainkaan. Vanhemmat arvioivat urheiluoppilaiden heräävän melko pirteinä (ka 3,4) ja huolehtivan melko hyvin sekä ruokailuistaan (ka 4,2) että käsihygieniasta ennen ruokailuja (ka 3,7).

Kuvio 20. Vanhempien näkemykset urheiluoppilaiden arjen taidoista (n=717).



Urheiluoppilaat huolehtivat vanhempien mielestä koulutehtävistään varsin hyvin (kuvio 21). Tehtävät hoidetaan ajoissa (ka 4,2), koulutehtävistä sovitaan pääosin ennen leirejä ja kilpailumatkoja (ka 4,3) ja koulutehtävät tulevat suurimmalta osalta tehdyiksi urheilusta johtuvien poissaolojen aikana (ka 4,5). Myös yhteydenotto valmentajaan sairastumisen ja loukkaantumisen sattuessa tapahtuu nopeasti (ka 4,4).

Kuvio 21. Koulutehtävien hoito ja yhteydenotto valmentajaan (n=717).



6.4 KOKEMUKSET VAPAA-AJASTA, KOULUNKÄYNNISTÄ JA URHEILUHARRASTUKSESTA

Urheiluoppilaiden vanhemmat kertoivat kyselyssä näkemyksiään lastensa vapaa-ajasta, koulunkäynnistä ja urheiluseuraharrastuksesta 5-portaisella asteikolla (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkansa). Näitä näkemyksiä tarkastellaan kuviossa 22. Vanhemmat olivat pääosin (ka 3,6) sitä mieltä, että urheiluyläkoululaisilla on riittävästi vapaa-aikaa ja aikaa olla kavereiden kanssa (ka 3,5).

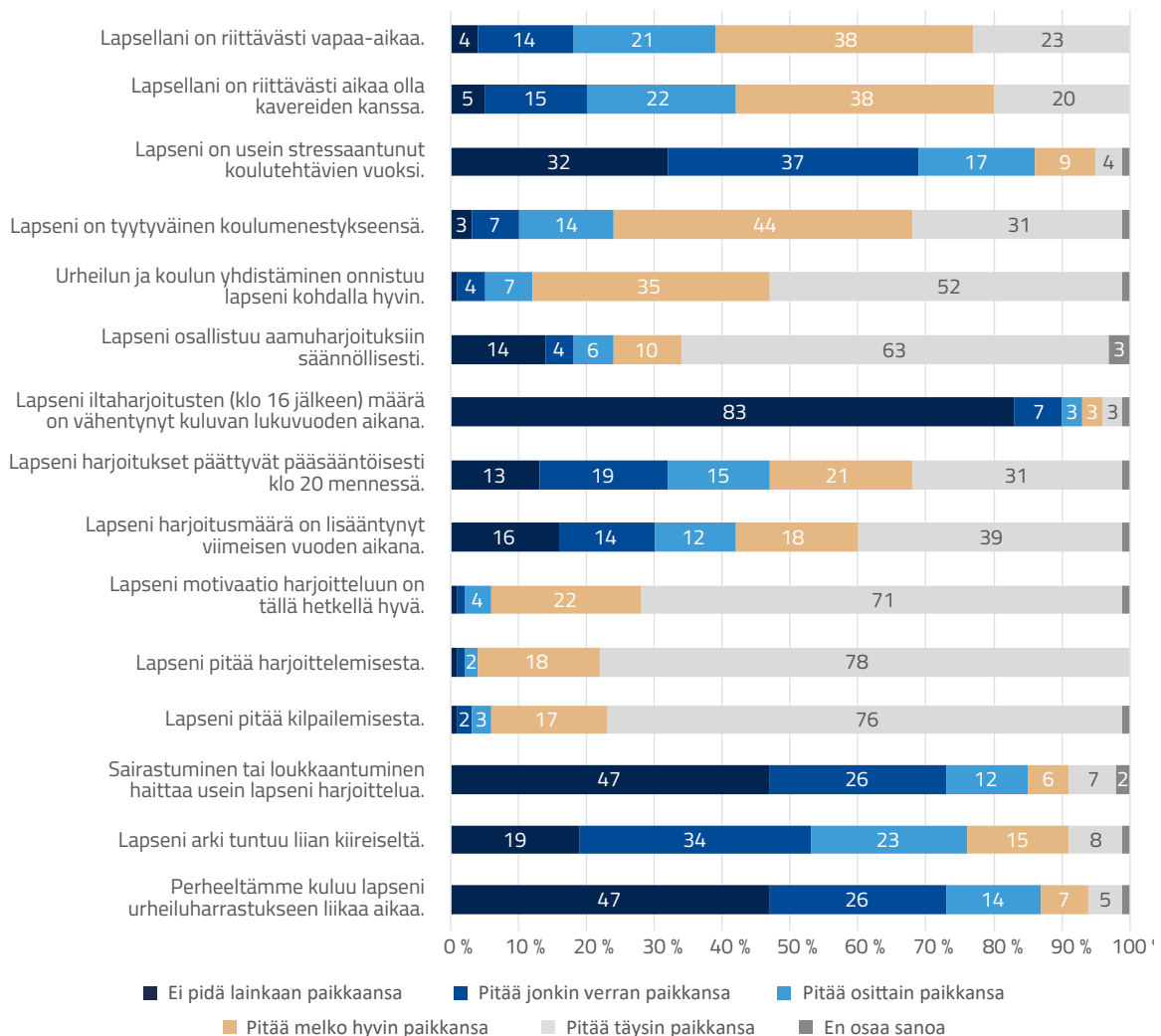
Vanhempien arvion mukaan urheiluyläkoululaiset vaikuttivat tyytyväiseltä koulumenestykseensä (3,9) eikä suurin osa stressaantunut koulutehtävien vuoksi ainakaan usein (ka 2,1). Vaikuttaakin siltä, että urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu urheiluyläkoululaisilta vanhempien arvion mukaan varsin hyvin (ka 4,3).

Urheiluyläkoulukokeilussa aamuharjoitusten mahdollistamisella, ja ylipäätään urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisen tukemisella on tavoiteltu osittain myös iltaharjoitusten määrän vähenemistä. Aamuharjoituksiin osallistuukin säännöllisesti valtaosa vastanneiden lapsista (4,1). Kello 16 jälkeen tapahtuvien iltaharjoitusten määrä ei vaikuta kuitenkaan juuri vähentyneen (ka 1,3). Tähän voi osaltaan vaikuttaa myös se, että harjoitusmäärät ovat viimeisen vuoden aikana melko monella urheiluoppilaalla lisääntyneet. Vanhemmista vain 16 prosentin mukaan väite *"Lapseni harjoitusmäärä on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana"* ei pidä lainkaan paikkaansa. Noin 50 prosentilla urheiluoppilaista harjoitukset päättyvät pääsääntöisesti klo 20 mennessä. 9. luokkalaisilla harjoitukset päättyvät useammin klo 20 jälkeen kuin 7. luokkalaisilla.

Urheiluoppilaiden motivaatio harjoittelua kohtaan näyttäytyy ainakin vanhemmille varsin hyvänä. Vanhemmista vaikuttaa myös siltä, että urheiluoppilaat pitävät sekä harjoittelusta että kilpailemisesta. Vanhemmista 47 prosenttia arvioi, ettei sairastuminen ja loukkaantuminen haittaa harjoittelua usein.

Yläkouluikäisen koulunkäynnin ja urheilun yhteensovittaminen vie helposti paljon aikaa koko perheeltä. Vanhemmista 80 prosenttia oli sitä mieltä, että heidän lapsensa arki tuntui ainakin joskus liian kiireiseltä. Näyttää siltä, että urheiluharrastukseen käytetty perheen aika jakaa vanhempien mielipiteitä. Vastaajista 47 prosenttia oli sitä mieltä, että lapsen urheiluharrastus ei vie perheeltä liikaa aikaa. 12 prosenttia vastasi, että urheiluharrastus vei perheen aikaa selvästi liikaa.

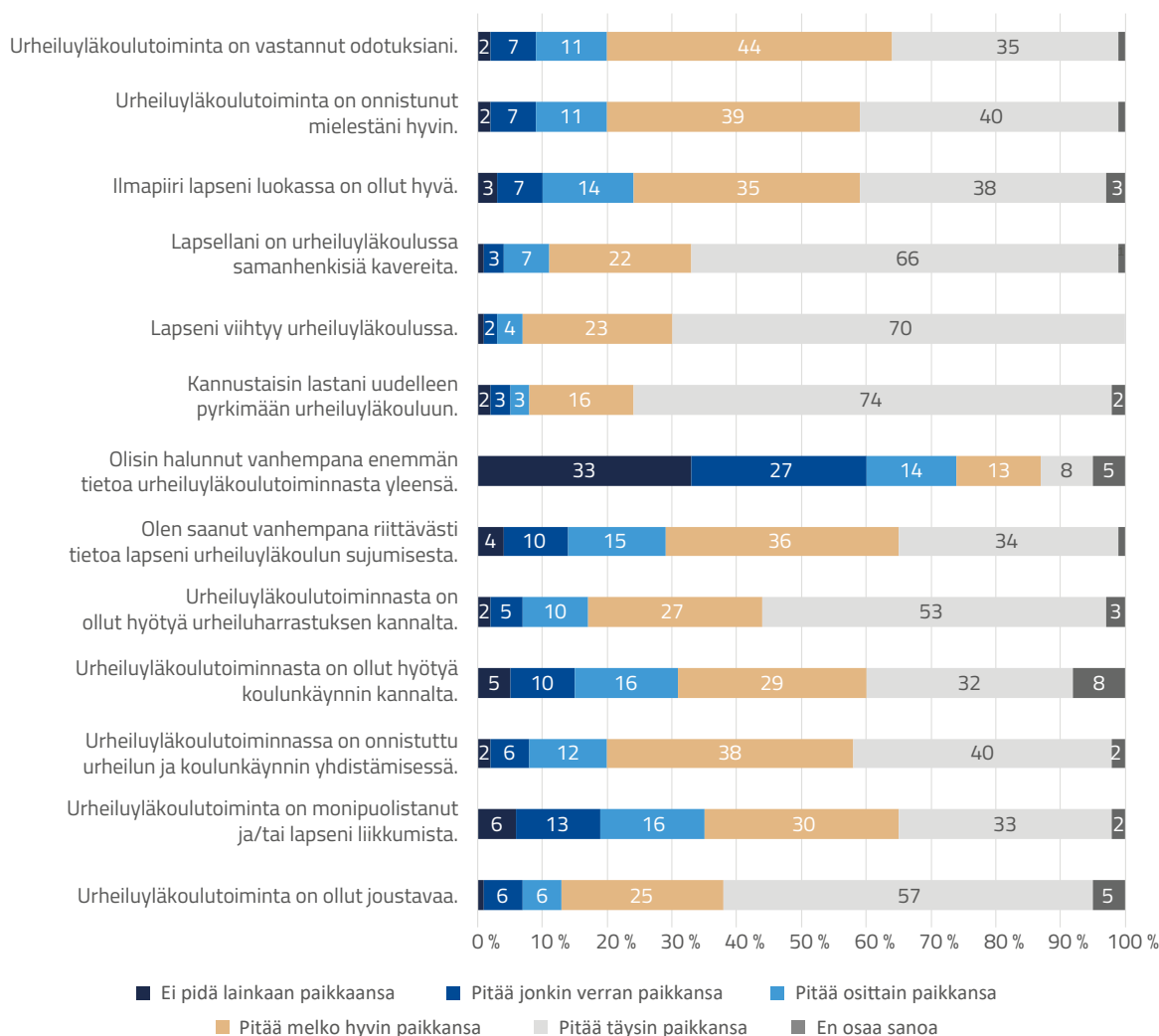
Kuvio 22. Vapaa-aika, koulunkäynti ja urheiluharrastus vanhempien silmin (n=717).



6.5 KOKEMUKSET URHEILUYLÄKOULUTOIMINNASTA

Vanhemmat arvioivat kokemuksiaan urheiluylläkoulu toiminnasta 5-portaisella asteikolla (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkansa). Urheiluylläkoulu toiminta on vastannut kyselyyn vastanneiden vanhempien odotuksia (ka 4,1) ja toiminta on ollut onnistunutta (ka 4,1) (kuvio 23). Tästä kertoo myös se seikka, että vanhemmat kannustaisivat lapsiaan uudelleen hakemaan urheiluylläkouluun (ka 4,6). Vanhemmat näkevät lisäksi urheiluylläkoulu toiminnasta olleen hyötyä harrastuksen kannalta (ka 4,3). Koulunkäynnin kannalta urheiluylläkoulu toiminnan hyötyjä ei nähdä aivan yhtä selkeinä. Kaiken kaikkiaan vanhempien kokemusten mukaan urheiluylläkoulu toiminnassa on onnistuttu urheilun ja koulun yhdistämisessä (ka 4,1). Urheiluylläkoulu toimintaa pidetään myös joustavana (ka 4,4). Tiedontarve urheiluylläkoulu toiminnasta yleensä vaihteli jonkin verran vanhempien välillä. Vanhemmista 33 prosenttia ei kokenut kaivanneensa lainkaan lisää tietoa urheiluylläkoulu toiminnasta yleensä, kun taas hieman yli viidennes olisi kaivannut lisää tietoa. Urheiluylläkoulu toiminnan sujumisesta oman lapsen osalta oli tullut suurimmalle osalle riittävästi tietoa (ka 3,9). Vanhempien näkökulmasta ilmapiiri lapsen luokassa oli ollut hyvä (ka 4,0), mikä johtunee osittain myös siitä, että lapsilla oli ollut samanhenkisiä kavereita (ka 4,5).

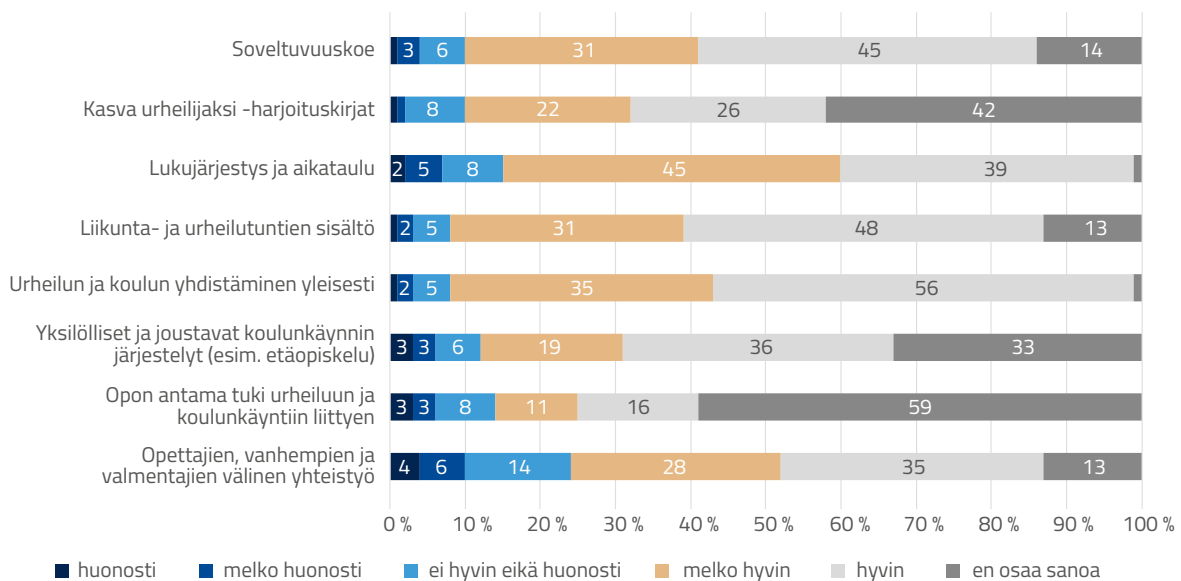
Kuvio 23. Vanhempien kokemukset urheiluylläkoulu toiminnasta (n=716).



Vanhemmat arvioivat urheiluyläkoulutoiminnan yleisen onnistumisen lisäksi myös tarkemmin kokeilun sisältöjä ja muita kokeiluun liittyviä asioita (kuvio 24). Vanhempien vastauksista on nähtävissä, että kaikilta osin heillä ei ollut tietoa urheiluyläkoulun käytännön toiminnasta. Esimerkiksi oppilaanohjaajan urheiluun ja koulunkäyntiin antaman tuen koettiin onnistuneen melko hyvin, mutta lähes 60 prosenttia vanhemmista ei osannut lainkaan arvioida tämän osa-alueen onnistumista. Myös Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoja pidettiin melko hyvin onnistuneina, mutta niitä ei osannut arvioida hieman yli 40 prosenttia vastanneista vanhemmista. Tätä voidaan pitää tärkeänä havaintona erityisesti siinä mielessä, että vanhemmat olivat hyvin eri tavoin tietoisia urheiluyläkoulutoiminnasta. Tutustuminen esimerkiksi Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoihin voisi auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin nuoren urheilijan elämää ja urheilijaksi kasvamisen edellytyksiä ja vaatimuksia. Syksyllä 2020 ilmestyi vanhemmille suunnattu Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena -materiaali, jossa vanhemmille on tarjolla lisää tietoa nuoren urheilijan kokonaisvaltaisesta kehittämisestä.

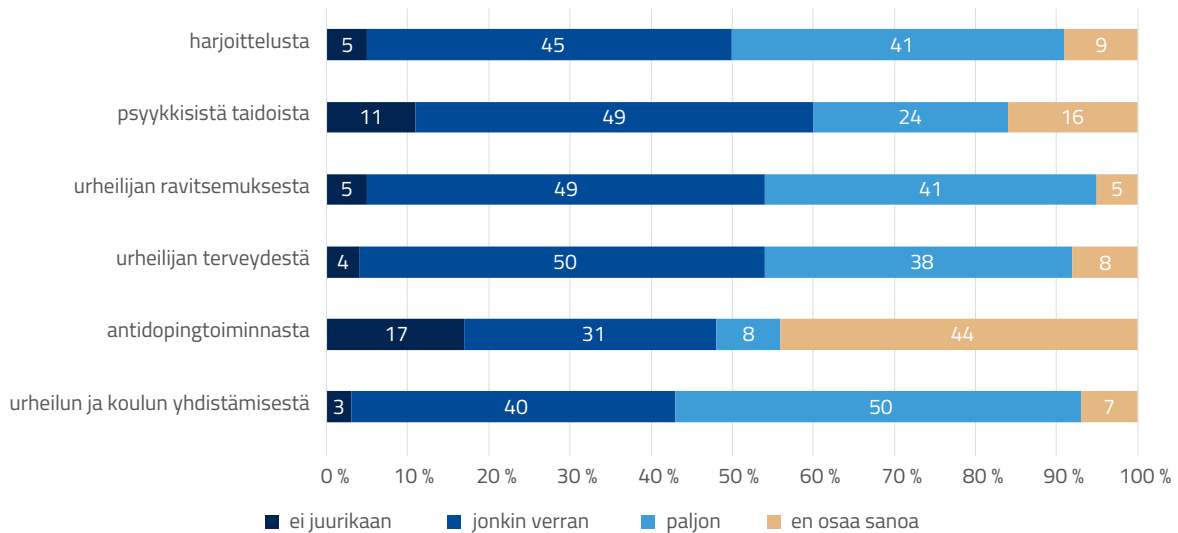
Yksilöllisten ja joustavien koulunkäynnin järjestelyiden (esim. etäopiskelu) vanhemmat arvioivat onnistuneen keskimäärin melko hyvin. Tätä osa-aluetta hieman yli 30 prosenttia vanhemmista ei osannut arvioida lainkaan. Parhaiten vanhempien mielestä oli onnistunut urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen yleisesti ja liikunta- ja urheilutuntien sisältö. Myös soveltuvuuskoe pidettiin melko hyvin onnistuneena. Eniten parannettavaa oli vanhempien mielestä opettajien, vanhempien ja valmentajien välisessä yhteistyössä, jota 10 prosenttia vanhemmista piti huonosti tai melko huonosti onnistuneena.

Kuvio 24. Vanhempien arviot urheiluyläkoulutoiminnan onnistumisesta (n=716).



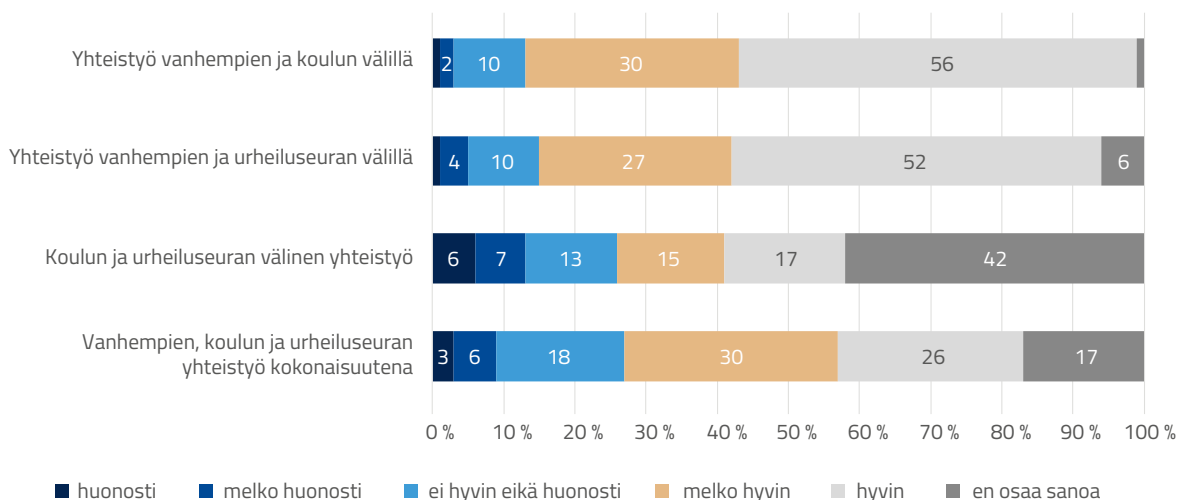
Urheiluyläkoulun tarkoituksena on opettaa nuorille urheilijoille monia urheilijaksi kasvamisen taitoja. Siksi myös vanhempia pyydettiin arvioimaan, kuinka paljon urheiluoppilaat olivat urheiluyläkoulun aikana oppineet harjoittelusta, psyykkisistä taidoista, urheilijan ravitsemuksesta, urheilijan terveydestä, antidopingtoiminnasta ja urheilun ja koulun yhdistämisestä (kuvio 25). Vanhemmat arvioivat taitojen oppimisen määrää asteikolla ei juurikaan, jonkin verran, paljon. Vastausten perusteella näyttäisi siltä, että urheiluyläkoulussa on opittu urheilun ja koulun yhdistämiseen, harjoitteluun, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvistä asioista melko paljon. Sen sijaan psyykkisistä taidoista on vanhempien mielestä opittu vähemmän ja antidopingtoiminnasta opituista asioista vanhemmilla oli melko vähän tietoa.

Kuvio 25. Vanhempien arviot lastensa oppimisesta urheilijaksi kasvamisen taidoissa (n=716).



Vanhemmat ovat keskeisin toimija nuoren urheiluoppilaan ympärillä yhteistyötä tekevien tahojen joukossa. Urheilulätköluuarvioinnissa on kouluilta kysyttäessä selvinnyt, että yhteistyötä koulun ja kodin välillä tehdään perinteisin tavoin vanhempainiltojen ja Wilma-viestien muodossa. Lisäksi aikaisemmissa urheilulätkökokeilua koskeissa arvioinneissa on tullut esiin tarve koulun ja urheiluseuran välisen yhteistyön kehittämiseksi. Vanhempien kyselyssä selvitettiin vanhempien käsityksiä yhteistyön onnistumisesta eri tahojen välillä (kuvio 26). Yhteistyön arvioitiin kaiken kaikkiaan onnistuneen melko hyvin. Onnistuneimpana pidettiin yhteistyötä vanhempien ja koulun välillä, jota 56 prosenttia vanhemmista piti hyvin onnistuneena. Myös yhteistyö vanhempien ja urheiluseuran välillä vaikuttaisi toimivan. Vanhemmat pitivät koulun ja seuran välistä yhteistyötä vähiten onnistuneena yhteistyön osa-alueena, mutta tämä yhteistyön osa-alue myös näyttäytyi vanhemmille hyvin eri tavoin. Vanhemmista 32 prosenttia piti koulun ja seuran välistä yhteistyötä melko hyvin tai hyvin onnistuneena 32 prosenttia ja 13 prosenttia huonosti tai melko huonosti onnistuneena. Koulun ja urheiluseuran välisen yhteistyön onnistumista ei osannut arvioida lainkaan 42 prosenttia kyselyyn vastanneista vanhemmista.

Kuvio 26. Vanhempien näkemykset urheilulätköluotoimintaan liittyvien toimijoiden välisen yhteistyön onnistumisesta (=715).



Hyvät asiat

Urheiluyläkoulutoimintaan liittyvän osion lopuksi vanhemmat kertoivat tarkemmin ajatuksistaan kahdessa avoimessa kysymyksessä. Kysymykseen *”Mikä on ollut erityisen hyvää urheiluyläkoulutoiminnassa?”* vastasi 404 vanhempaa. Vanhempien vastaukset jakautuivat melko selvästi viiteen pääteemaan, jotka olivat 1) samanhenkiset kaverit ja luokan hyvä ilmapiiri, 2) toiminnan joustavuus, 3) monipuolinen liikunta, 4) aamutreenimahdollisuus ja 5) urheiluoppilaan ymmärryksen kasvaminen urheilusta, harjoittelusta ja urheilijan elämästä.

Vanhemmat pitivät erityisen hyvinä asioina samanhenkisten oppilaiden kanssa toimimista ja luokan hyvää ilmapiiriä.

”Samanhenkinen luokka niin opiskelu sujuu hyvin, kun jokainen joutuu priorisoimaan aikansa”

”Samanhenkiset luokkakaverit, jotka ei ihmettele poissaoloja kisamatkojen tai leirien takia”

”Luokalla samanhenkisiä oppilaita. Hyvät opettajat ja ilmapiiri.”

Toiseksi vanhemmat pitivät urheiluyläkoulutoimintaa pääsääntöisesti hyvin joustavana, mikä näkyi opettajien ratkaisukeskeisenä suhtautumisena muun muassa kilpailuiden, pelimatkojen ja treenien aiheuttamiin poissaoloihin. Koulun liikuntatunteja kiitettiin monipuolisuudesta ja niiden koettiin tukevan hyvin oman lajin harjoittelua, joka joidenkin vanhempien kommenteissa näyttäytyi melko yksipuolisena.

”Mielestäni kaikki vaan toimii. Ymmärretään yksilönä urheileva lapsi. Leirien ja pelimatkojen tuomat poissaolot ovat hoituneet hienosti ja lapsi ei tipu kärryiltä sinä aikana. Urheilu on monipuolista, ei ole vain lajitreeniä.”

Neljänneksi, mahdollisuutta osallistua oman lajin aamutreeneihin pidettiin hyvänä, ja vanhemmat pitivät hyvinä myös aamuharjoituksissa käytettyjä yleisvalmennuksen sisältöjä. Vanhemmilta kiitosta sai myös opettajien ymmärrys urheilusta ja urheilun vaatimuksia kohtaan sekä opettajien ammattitaito ja kyky nähdä urheilevat nuoret kokonaisuutena.

”Aamutreeneihin sopiva lukujärjestys. Loistava ja urheilijoita ymmärtävä mutta napakka opettaja. Täydet 10 pistettä ja suurkiitos hänelle.”

”Oma seura järjestää aamuharjoitukset, johon pelaajat pääsevät hyvin. Koulu joustaa hienosti kaikessa.”

”Joustavuus, tuki ja ymmärrys nuoren urheiluun.”

”Suurin osa opettajista ymmärtää oppilaan tilanteen ja on myönteinen asian suhteen. Se vaikuttaa paljon jaksamiseen, että oppilas kokee saavansa tukea myös opettajilta.”

Yleisesti urheiluyläkoulutoiminnan nähtiin onnistuneen kannustamisessa liikunnalliseen elämäntapaan ja koulunkäynnistä huolehtimiseen. Urheiluyläkoulutoiminnassa hyvää oli myös urheilullisten elintapojen opettelu.

”Toiminta mahdollistaa nuorelle hienosti ja sujuvasti koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittamisen. Urheilijaksi kasvamisen tunnit ovat antaneet nuorellemme paljon tärkeää tietoa terveellisistä elämäntavoista ja nuori on ymmärtänyt näiden merkityksen urheilun kannalta. Koulun liikuntatunnit monipuolisia ja hyviä, ei liian raskaita, enemmän palauttavia.”

"Mahtava konsepti! Oppilaiden yksilöllinen ja kokonaisvaltainen huomiointi niin opiskelun kuin urheiluharrastuksen suhteen. Urheiluyläkoulurupeaman jälkeen oppilas kyllä tiedostaa, millaisessa roolissa urheilu on hänen tulevassa elämässään."

Kaiken kaikkiaan vanhempien vastauksista näkyy, että koulun ja opettajien toimintaa urheiluyläkoulu-toiminnan kehittämisessä ja nuorista huolehtimisessa arvostetaan.

"Koulun tekemä kehittämistoiminta urheiluyläkoulun toiminnan parantamiseksi kolmen vuoden aikana. On uskallettu muuttaa ja kehittää. Koulun uyk-väki vaikuttaa erittäinkin sitoutuneelta, mikä näkyy oppilaiden/urheilijoiden kuulemisena ja heistä välittämisenä."

"Koulun urheiluyläkoulutoiminnasta vastaavat opettajat ovat olleet helposti lähestyttäviä. He ovat aina olleet myönteisiä erityisjärjestelyihin, jos niitä on tarvittu esim.loukkaantumisen takia. Ja ennen kaikkea ovat huomioineet nuoren hyvinvoinnin"

Kehittämiskohteet

Urheiluyläkoulutoiminnan hyvien asioiden lisäksi vanhempia pyydettiin kertomaan, missä asioissa on eniten kehitettävää. Tähän kysymykseen annettiin 351 vastausta. Vanhemmat nostivat kehitettävissä asioissa esiin samoja teemoja, joista on keskusteltu koko urheiluyläkoulukokeilun ajan. Näitä olivat esimerkiksi yhteistyö sekä nuorten kokonaisrasituksen seuraaminen. Osa parhaiten toimivista asioistakin vaati vanhempien mielestä vielä kehittämistä. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi toiminnan joustavuus ja luokkien ilmapiiri.

Vanhempien näkökulmasta keskeinen kehitettävä asia on yhteistyö. Erityisesti kehitettävää näyttäisi vanhempien mielestä olevan koulun ja urheiluseuran välisessä yhteistyössä, mutta myös koulun ja kodin välistä yhteistyötä voisi parantaa. Vanhemmat toivoivat esimerkiksi parempaa koordinoitua koulun urheilutoiminnan ja seuraharjoittelun välillä. Kodin ja koulun välisessä yhteistyössä toivottiin erityisesti parempaa tiedottamista koulussa tapahtuvista asioista sekä lisää joustavuutta toimintaan.

"Huolellisempi paneutuminen koulun lajiharjoitusten ja seuran harjoitusten koordinointiin. Tämä riippuu paljon vastuushenkilöiden järjestelmällisestä tavasta toimia, tai sen puutteesta. Myös vanhemmille tulisi tiedottaa, miten harjoitusten määrä ja ajoittaminen on koordinoitu koulun ja seuran välillä. Puhutun yhden lepopäivän tulisi olla viikolla, eikä sen tulisi jäädä sattumanvaraisesti viikonloppuun riippuen peleistä ja harjoituksista, jolloin lopputuloksena on helposti, ettei vapaapäivää ole lainkaan."

"Lapsen urheilun kokonaismäärä ja -kuormitus on jäänyt vähälle huomiolle. Miten tieto kulkee esim. urheiluyläkoulutoiminnan ja seuran välillä? Aamuun tuli uusia harjoitustunteja, mutta mitään ei jäänyt pois illasta. Kisaviikonlopun jälkeen saattoi olla heti maanantaina koulussa testipäivä."

Yhteinen kehitettävä asia kotien, koulujen ja seurojen yhteistyöhön liittyen oli nuorten kokonaisrasituksen seuraaminen ja hallinta. Lisäksi vanhemmat toivoivat kehittämistä lukujärjestykseen liittyvissä asioissa, kuten pitkissä, aikaisiin alkavissa ja myöhään päättyvissä koulupäivissä, valinnaisaineiden toteuttamisessa sekä kokeiden määrässä ja niiden sijoittelussa kouluvuoteen. Koulupäivän aikaisen energiansaannin turvaamiseksi kouluilta toivottiin lisää ruokapalveluja ja mahdollisuutta säilyttää välipaloja koulussa. Koululiikunnan lisääntyntä määrää ei vanhempien mielestä ole aina riittävästi huomioitu.

"Koulun ja seurojen välinen yhteistyö. Ainakaan ei näy vanhemmille päin, niin että lapsen viikoittaista harjoitusmäärää säädeltäisi mitenkään. Yhtäkkinen liikuntamäärien lisäys kasvavalle lapselle tuonut erilaisia rasitusvammatiloja ja niistä toipuminen ottanut aikaa. Kehittäisin jokaisen yksilön tilanteen tarkempaa seuraamista, jotta liikuntamäärät pysyisivät järkevinä ja kullekin yksilölle sopivana."

"Aamuharjoitukset mukaan lukien viikotuntimäärää nousee 37 tuntiin, joka vastaa aikuisen työviikkoa? Tähän kun vielä lisätään koulun jälkeen tapahtuva harjoittelu, kokonaiskuorma viikossa nousee aika kovaksi!!"

"Lukukujärjestys (aikataulu) on hankala, samoin välipalamyynti ei tue urheilijan ravinnon saantia (myyntiä harvoin, ei aikaa/mahdollisuutta käydä, valikoima?). Varsinkin tiistait ovat pahoja: miksi koulua on silloin 16:ään tai 15:een, kun kaikki tietävät että lapsilla silloin aamutreenit ja lähes kaikilla myös iltatreenit. Kohtuuttoman pitkä päivä (13 h esim meidän tytön tapauksessa)"

"Yhteistyö urheiluseuran kanssa. Urheiluyläkoulutoiminta ei ole vaikuttanut harjoitusmääriin vähentävästi. Lukujärjestyksen ja harjoitusaikojen yhteensovittaminen - aikaiset aamut vaikka harjoitukset päättyvät joka ilta vasta 20-15 -22."

Soveltuvuuskoe keräsi kehittämis ehdotuksia sekä jonkin verran kritiikkiä. Osassa vastauksia soveltuvuuskokeen katsottiin suosivan tiettyjen lajien urheilijoita, ja osa vanhemmista koki, että soveltuvuuskokeen perusteella luokalle ei ollut valikoitunut oikeita oppilaita. Soveltuvuuskokeen harjoittelumahdollisuuskin jakoi vanhempien mielipiteitä. Osa vanhemmista oli sitä mieltä, että pitäisi valita nimenomaan niitä, jotka ovat eniten harjoitelleet. Toiset taas toivoivat, etteivät testit olisi etukäteen tiedossa. Tällöin urheilullisten taitojen nähtiin olevan ratkaisevassa asemassa sisäänpääsyn kannalta.

"Soveltuvuuskokeet ovat vaihdelleet koulussamme eri vuosina, viime vuonna mukaan tulivat jälleen lajikohtaiset pääsykokeet. Monen vuoden ajan olen näitä soveltuvuuskokeita koskevaa keskustelua seurannut ja monesti on herännyt kysymys, ovatko nämä kaikille pyrkijöille tasapuoliset. Nyt viime vuosina on ollut hyvää, että koulussa on otettu käyttöön Olympiakomitean soveltuvuuskoe ja tehtävät ja pisteytykset ovat kaikkien saatavilla jo ennakoon ja näin voi niitä tarvittaessa jo harjoitella, joka tuo läpinäkyvyyttä pyrkimiseen. Näin ei ole aina ollut valitettavasti."

"Pääsykoe ei mittaa liikunnallista lahjakkuutta vaan sitä, kenen vanhemmat/lajivalmentajat/erikseen palkattavat valmentajat osaavat parhaiten treenata lapsen kanssa pääsykokeen tehtävät. Ainakin [kaupungin nimi] seudulla on nykyään tapana ostaa valmennusta pääsykokeisiin, ja tämä jo lähtökohtaisesti asettaa lapset erilaiseen asemaan. Harvinaisia ovat ne sisäänpäässeet, jotka ovat harjoitelleet pelkästään itsenäisesti. Ennen tätä valtakunnallista urheiluyläkoulua koulussamme oli liikunta/valmennusluokat, joihin myös pyrittiin pääsykokeilla. Tehtäviä ei julkistettu etukäteen vaan ne tulivat kaikille yllätyksenä, ollen kuitenkin vastaavanlaisia monipuolisia harjoitteita kuten nykyäänkin, vaihtuivat vain vuosittain ainakin osittain. Silloin sisään pääsivät oikeasti liikunnallisesti lahjakkaimmat ja monipuolisimmat nuoret urheilijat. Nykyään siis ne, jotka opetetaan tekemään tietyt tehtävät oikealla tavalla."

Vanhempien kehittämistoiveissa näkyy jonkin verran ajatus entistä selkeämmästä räätelöinnistä ja yksilöllistämisestä jo yläkouluikäisen urheilijan kohdalla. Joidenkin vanhempien mielissä menestystavoitteet olivat korkeat jo yläkouluiässä, mikä näkyi varsin kriittisenä suhtautumisen koulujen urheilu- ja liikuntatoiminnan merkitykseen urheilun kannalta.

"...pitäisi olla enemmän yksilöllistä joustavuutta ja uskallusta antaa vastuuta nuorelle/valmennukselle (saattaa olla esim. cooperintesti, Liikuntatunnilla)....kokonaiskuormitus...joskus olisi järkevämpi jopa keskipäivän liikuntatunti tehdä läksyjä kun urheilla eli tullaan yksilöllisyyteen"

"Koulun järjestämät liikunnat on usein tehty myös valitettavasti ""heikoimman"" oppilaan mukaan ja tämä johtaa siihen, että motivoituneet eivät koe tekemistä mielekkääksi. Pitäisi myös olla vuorovaikutusta, että mitä ja miten oppilaat haluaa tehdä liikuntatunneilla. Jakaa ryhmiä tms. "

"Urheiluluokkatoiminnan pitäisi tukea urheilu-uraa (tässä kyse nuorten maajoukkue-urheilijasta) ja koulua siten että nämä kaksi asiaa ovat tasapainossa lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lajien erot ja harjoitusmäärät tulisi tunnistaa ja huomioida yhteistyössä valmentajien kanssa. Tällä hetkellä koulun yleisvalmennus ja kerhotoiminta katsotaan monipuolista lajiharjoittelua ja palautumista tärkeämmäksi. Niiden jälkeen pääsee iltatreeneihin, vaikka nuori voisi valmentajan ja seuran puolesta mennä harjoituksiin jo "muun koulutyön" loputtua. Yleisvalmennukseen ja kerhoon varattu aika tulisi voida käyttää YKSILÖLLISESTI nuoren urheilua ja koulua tukevaan toimintaan. Ei väsyttämään ja venyttämään päivää silloin kun liikuntaa ja urheilua on jo riittävästi. Yleisvalmennus ja kerhot ovat erinomaisia nuorelle, jolle liikkuminen omassa lajissa tai vapaa-aika jää alle tavoitetason eikä ole monipuolista. Telinevoimistelussa urheilijan ravinto yms. kasva urheilijaksi teemat huolehditaan valmentajan, seuran ja lajiliiton puolesta erinomaisen hyvin."

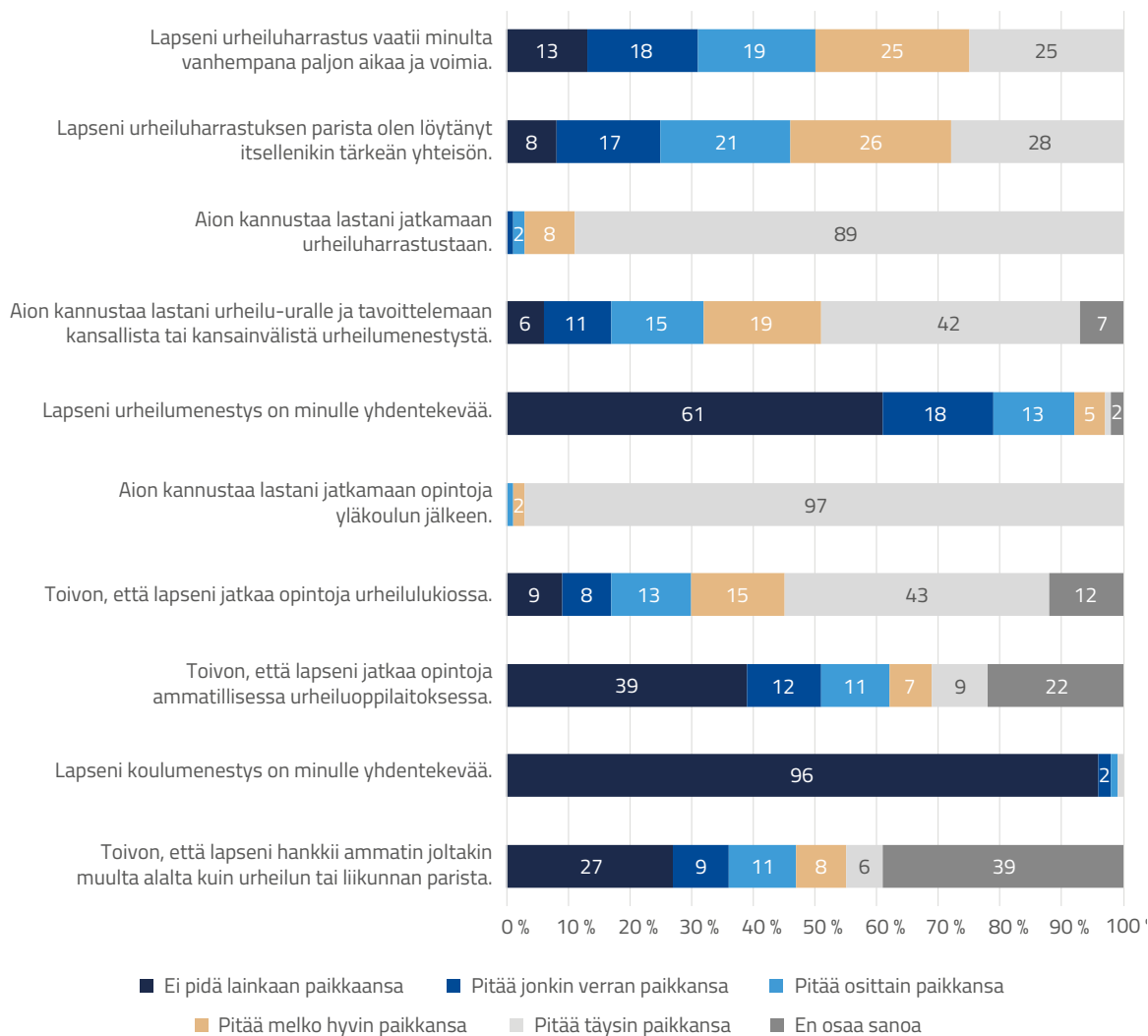
"Tällä tasolla urheilevilla nuorilla aikataulut ovat äärimmäisen haastavat ja aikaa läksyille/vapaa-ajalle on erittäin vähän. Siksi pidän kummallisena, että lukujärjestykseen on lisätty ylimääräisenä ns. Urheiliikuntatunnit. Minulle ei ihan täysin selvinnyt kolmen vuoden aikana, mikä näiden tuntien sisältö tai tarkoitus oli, mutta ihan turhaan kuormitti aikatauluja etenkin 7-luokalla, jolloin muutenkin turhan paljon taide- ja taitoaineita. Lisätuntien sijaan parempi olisi kehittää systeemiä niin, että oppilaan saisivat suorittaa esim. valinnaista liikuntaa aamujäillä ym, jolloin saataisiin painetta pois muiden oppituntien aikatauluista. Nyt usein joutui skippaamaan muiden aineiden tunteja harrastuksen takia, ja se tietenkin vaikutti koulumenestykseen ja aiheutti lisää kotiläksyjä (joille ei oikein ole aikaa muutenkaan). «

Lisäksi vanhemmat toivoivat kehittämistä sekä luokkien ilmapiiriin liittyvissä asioissa että joidenkin opettajien suhtautumisessa harjoittelusta aiheutuviin poissaoloihin. Lisäksi toivottiin vielä lisää ponnostusta urheilijaksi kasvamisen -sisältöihin. Erityisesti lepo, ravinto, psyykkinen puoli ja palautuminen nousivat esiin.

Vanhempien kyselyn lopuksi selvitettiin vanhempien ajatuksia lastensa urheiluharrastuksesta, koulunkäynnistä ja tulevaisuudesta yleensä (1= ei pidä lainkaan paikkaansa – 5= pitää täysin paikkansa) (kuvio 27). Vastausten perusteella on havaittavissa, että urheiluoppilaiden tapaan myös heidän vanhempansa ovat heterogeeninen joukko. Vanhemmat olivat melko yksimielisiä siitä, että he aikovat kannustaa lastaan jatkamaan niin urheiluharrastustaan kuin opintojaan yläkoulun jälkeen sekä siitä, että lapsen koulumenestyksellä on vanhemmalle merkitystä. Lapsen urheilumenestyksen merkitykseen suhtautuminen jakoi vanhempia koulumenestystä enemmän. Väite *"Lapseni urheilumenestys on minulle yhdentekevää"* ei pitänyt lainkaan paikkaansa 61 prosentin mielestä. Loput vastanneista vanhemmista pitivät väitettä ainakin jonkin verran paikkaansa pitävänä. Lasten koulumenestystä yhdentekevänä ei sen sijaan pitänyt 96 prosenttia vanhemmista. Koulumenestystä pidetään siis useammin tärkeänä kuin urheilumenestystä. Urheiluyläkoululaiset ovat tämän arvioinnin kouluhaastattelujen perusteella koulussa pääosin hyvin menestyviä ja tunnollisia oppilaita.

Urheilu-uralle ja urheilumenestyksen tavoittelemiseen kannustaminen sekä lapsen tulevaisuuden ammatti jakoivat vanhempien mielipiteitä. Vanhemmista 42 prosentin osalta väite *"Aion kannustaa lastani urheilu-uralle ja tavoittelemaan kansallista tai kansainvälistä urheilumenestystä"* piti täysin paikkansa. Vanhemmista 6 prosentin osalta em. väite ei pitänyt lainkaan paikkaansa. Vanhemmista 34 prosenttia oli ainakin osittain samaa mieltä väitteen *"Toivon, että lapseni hankkii ammatin joltakin muulta alalta kuin urheilun tai liikunnan parista"* kanssa Vanhemmista 27 prosentin kohdalla väite ei pitänyt lainkaan paikkaansa ja 39 prosenttia vastanneista ei osannut sanoa.

Kuvio 27. Vanhempien ajatuksia lastensa urheiluharrastuksesta, koulunkäynnistä ja tulevaisuudesta yleensä.



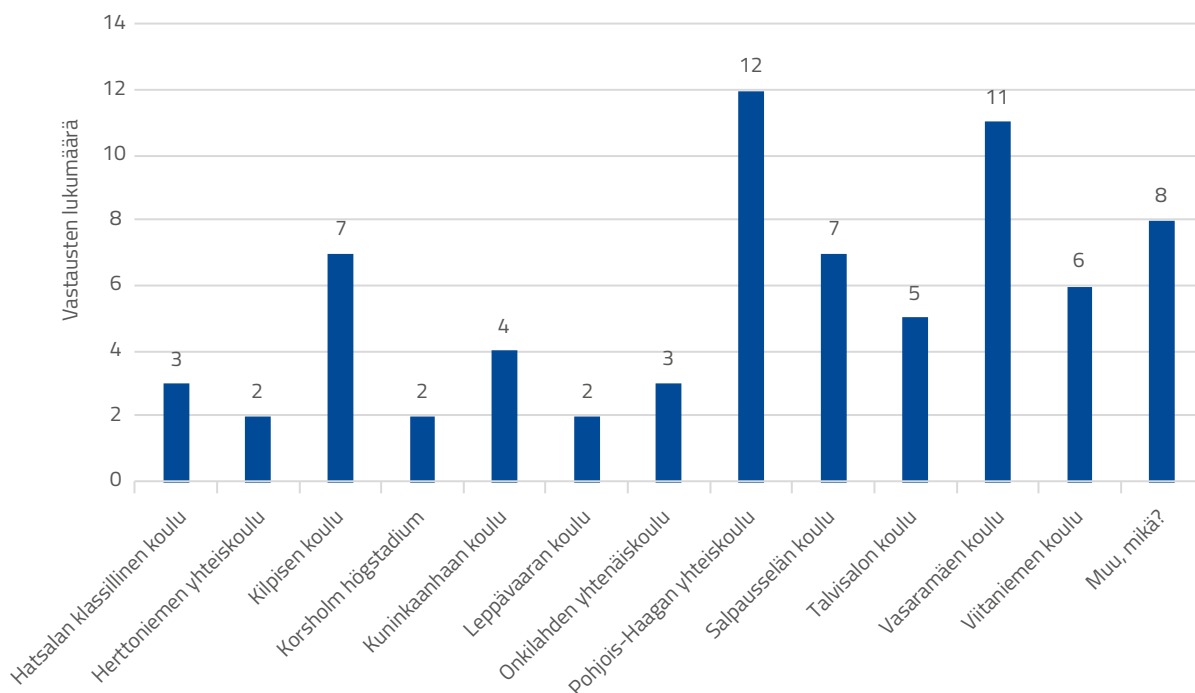
7 URHEILUSEURA-KYSELY

Arvioinnissa haluttiin kuulla myös yläkoulutoimintaan liittyvien urheiluseurojen ääntä. Tätä ei ollut tehty aiempien lukuvuosien arviointien yhteydessä. Urheiluseuratoimijoille toteutettiin kysely, jossa selvitettiin seuratoimijoiden näkökulmaa koulujen ja seurojen yhteistyöhön, sen edellytyksiin, esteisiin ja tavoitteisiin. Kouluja pyydettiin jakamaan kyselyä omille yhteistyöseuroilleen. Kysely oli avoinna tammi-toukokuun ajan. Kysely kohdistettiin yhteen yhteistyötilanteeseen, eli kukin vastaus käsitteli seuran yhteistyötä yhteen kouluun. Jos vastaaja teki yhteistyötä usean koulun kanssa, hän saattoi vastata jokaisesta erikseen.

7.1 TAUSTATIEDOT YHTEISTYÖKOULUISTA JA LAJEISTA

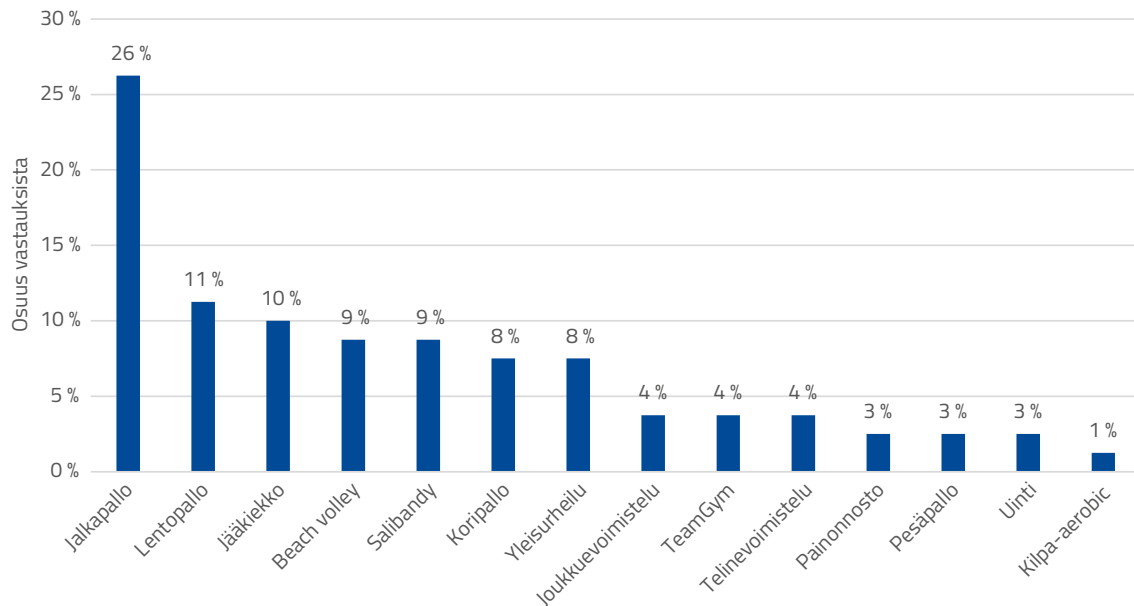
Kyselyyn saatiin 71 vastausta ja suurin osa vastaajista teki yhteistyötä vain yhden koulun kanssa. Vastauksia saatiin yhteensä 12 urheiluyläkoulukeiluun kuuluvaan kouluun liittyen (kuvio 28). Lisäksi seuratoimijat vastasivat yhteistyöstä koskien yhteensä kahdeksaa muuta koulua, jotka eivät siis olleet keilussa mukana olevia kouluja.

Kuvio 28. Koulu, jonka kanssa tehtävää yhteistyötä seuratoimijoiden vastaukset koskevat (n=71).



Kyselyn 71 vastausta tulivat yhteensä 46 eri urheiluseurasta. Suurin osa vastauksista koski joukkuelajien toimintaa (kuvio 29). Suurimassa osassa vastauksia vastaajana oli seuran valmentaja (55 %) tai valmennuspäällikkö (30 %), muita vastaajia olivat toiminnanjohtaja, luottamushenkilö tai joku muu.

Kuvio 29. Lajit, joita seura-koulu yhteistyön vastaukset koskevat (n=71).



7.2 YHTEISTYÖN TILA JA NÄKEMYKSET YHTEISTYÖSTÄ

Vastaajia pyydettiin arvioimaan yhteistyön tilaa koulun kanssa. Vaihtoehtoisiksi annettiin lukuvuoden 2018–2019 arvioinnin (Nieminen ym. 2019) perusteella muodostetut vaihtoehdot, jotka etenevät portaittain. Vastausten jakautuminen on kuvattu taulukossa 10. Kymmenesosa vastauksista koski tilannetta, jossa yhteistyötä ei vielä tehty (taso 1) tai sitä oltiin vasta käynnistämässä (taso 2). Suurin osa (44 %) vastauksista kohdistui yhteistyötilanteeseen, jossa yhteistyötä tehtiin tiettyjen valmennustuntien järjestämiseksi ja vuoropuhelu kohdistui pääasiassa toimintojen organisointiin (taso 3). Viidennes vastauksista raportoi tilanteesta, jossa yhteistyö kohdistui myös valmennuksen kehittämiseen (taso 4) ja neljäsosassa vastauksia oli päästy tilanteeseen, jossa oli onnistuttu luomaan pitkäjänteistä, yksilöllähtöistä toimintaa (taso 5).

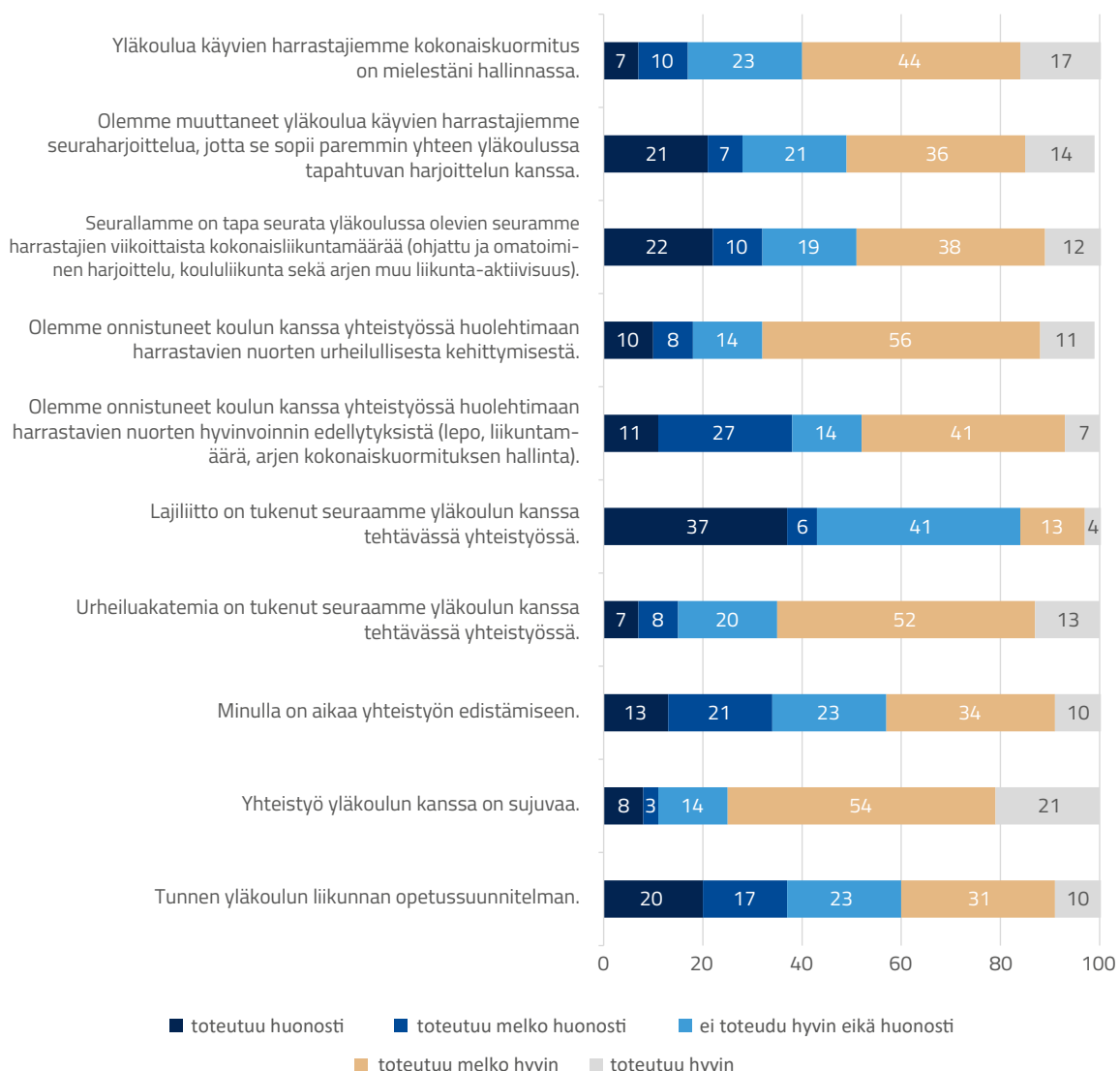
Taulukko 10. Seuratoimijoiden näkemys yhteistyön tilasta koulujen kanssa (n=70 vastausta).

Yhteistyön tila		N	Osuus vastauksista
1	Emme tee juuri mitään yhteistyötä, eikä yhteistyölle ole selkeää tahtotilaa.	5	7 %
2	Olemme käynnistämässä yhteistyötä ja molemmat osapuolet suhtautuvat siihen myönteisesti.	2	3 %
3	Teemme jo yhteistyötä, pääasiassa tiettyjen valmennustuntien järjestämiseksi (esim. aamuharjoittelu). Vuoropuhelu koulun kanssa liittyy enimmäkseen toiminnan organisointiin.	31	44 %
4	Olemme tehneet yhteistyötä koulun kanssa valmennuksen kokonaisuuden kehittämiseksi. Käymme vuoropuhelua sekä toiminnan organisoinnista ja että laajemmin valmennuksen kehittämisestä. Tavoittelemme pitkäjänteistä yhteistyötä.	15	21 %
5	Yhteistyömme koulun kanssa perustuu sovittuihin toimintamalleihin ja pelisääntöihin. Olemme pystyneet kehittämään valmennustoimintaa urheiluoppilaslähtöisesti ja räätälöimään sekä koulun että seuran valmennusta urheiluoppilaille sopivaksi. Yhteistyömme on jatkuvaa.	17	24 %

Seurojen ja koulujen yhteistyöhön liittyy monia edellytyksiä ja esteitä sekä tavoitteita, joita oli tunnistettu jo aiemmissa arvioinneissa (Nieminen ym. 2018; 2019). Seurakyselyssä selvitettiin näitä asioita kysymällä seuratoimijoiden näkemyksiä erilaisiin väittämiin (kuvio 30). Tässäkin kysymyksessä vastaukset kohdistuvat kuhunkin yhteistyötilanteeseen. Vastauksissa piirtyy hieman myönteisempi näkemys nuorten kokonaiskuormituksen hallinnan toteutumisesta kuin varsinaisista toimenpiteistä ja seurannasta näihin liittyen. Urheilullisessa kehittämisessä koettiin onnistuneen paremmin kuin hyvinvoinnin edellytyksistä huolehtimisessa. Urheiluakatemit ovat tukeneet koulujen ja seurojen välistä yhteistyötä paremmin kuin lajiliitot, mikä oli olettavaakin. Tärkeä havainto tuloksista on, että monien asioiden arvioitiin toteutuneen pääasiassa melko hyvin, mutta vastausten välille syntyi paljon myös vaihtelua. Toisoin toimintamallien rakentumisessa oltiin eri paikoissa hyvin eri vaiheissa.

Mielenkiintoinen yksityiskohta koulu-seurayhteistyössä on seuratoimijoiden ymmärrys koulun liikunnanopetuksen opetussuunnitelmasta ja sitä kautta koulun tehtävistä. Kyselyssä 41 prosentissa tapauksista seuratoimija arvioi tuntevansa hyvin tai melko hyvin koulun opetussuunnitelman, 37 prosentissa tapauksista huonosti tai melko huonosti. Opetussuunnitelman ja ylipäättään koulun tehtäviin liittyvät haasteet tulivat hyvin esiin myös koulujen toimijoiden vastauksissa yhteistyöstä, joita käsitellään luvussa 8.

Kuvio 30. Seuratoimijoiden näkemykset koulujen kanssa tehtävään yhteistyöhön liittyvistä seikoista (n=71).



Edellä mainittujen arvioiden lisäksi seuratoimijoilta kysyttiin avoimilla kysymyksillä ajatuksia yhteistyöstä. Ensimmäinen huomio on, että seuroissa oltiin tyytyväisiä urheiluyläkoulutoiminnan tuomiin mahdollisuuksiin. Monissa vastauksissa korostui toimintamallin tärkeys yläkoululaisen harjoittelun kehittämiseksi.

"Minusta tämä toimii hyvin, haluaisin lisää urheilijoitamme tänne."

"Urheiluyläkoulukonsepti on todella hyvä, ja mielestäni antaa huipulle tähtääville nuorille urheilijoille hyvät valmiudet siirtyä urheilu-urallaan seuraavalle tasolle."

"Itsellä tulee kohta toinen vuosi täyteen tätä yhteistyötä. Olen tyytyväinen siihen, mitä olemme saaneet aikaan. Ja samalle kehitämme toimintaa edelleen, jotta sitä saadaan vielä paremmaksi."

Lisäksi seuratoimijoilta kysyttiin, mitkä seikat heidän mielestään edesauttavat ja mitkä haittaavat yhteistyön onnistumista. Sekä edistäjänä että estäjänä eniten mainittu seikka oli tiedonkulku ja ylipäättään vuoropuhelu seuran ja koulun välillä. Kuten edellä esitetty arvio yhteistyön tasosta osoitti, oltiin yhteistyössä hyvin eri tasoilla eri paikoissa.

"Jatkuva vuoropuhelu koulun yhteyshenkilön kanssa on välttämätöntä, että puolin ja toisin tiedetään, missä mennään. Tällöin esimerkiksi pidempiaikaisen loukkaantumisen/sairastumisen sattuessa voimme yhdessä miettiä, miten aamuharjoittelu olisi toipumisaikana viisainta toteuttaa."

"Aito vuoropuhelu ja vuorovaikutus, molemminpuolinen avoimuus."

"Tärkein asia olisi tietää erilliset tapahtumat. Kun on jotain normaalista poikkeavaa, rankempi päivä, kouluturnaus, jne."

"Mitä useampi valmentaja arjessa vaikuttaa nuoren harjoitteluun, sitä sekavammaksi kokonaisuus usein muuttuu."

"Kukaan ei koulun tai urheiluluokan osalta koordinoi urheilijoiden harjoittelua tai ole yhteydessä seuravalmennukseen."

"Tiedän vain, että muutama valmennettavani käy [akatemian] treeneissä ja muuta siitä toiminnasta en tiedä. Ei mitään tietoa, mitä treeneissä tehdään ja monestiko viikossa."

Vuoropuhelun yhteydessä tuli esiin myös se haaste, että suunnitelmallista harjoittelua on vaikea tehdä, jos suunnitelmia ei ole tai niistä ei ole tietoa. Joissain paikoissa yhteistyö toimi tässäkin suhteessa.

"Pelaajan vastuu jää isoksi, kun odotetaan, että pelaaja ilmoittaa valmentajalle koko kouluviiikon harjoituksen ohjelman. Tieto mitä koulun harjoituksissa/liikunnassa tehdään ja mikä on urheilijan rasitustaso, on pimennossa. Aikataulut sinällään on tiedossa, mutta kokonaiskuormaan vaikuttaa muutkin asiat."

"[Esteenä] tuntisuunnitelmien vaihto. Kevyen kuuloinen liikuntatunti onkin ollut todella fyysinen, jolloin hetkellinen kuormitus on ollut kova ja harjoituksissa on sen takia pitänyt keventää."

"Lukujärjestyksen saaminen ajoissa, jotta voi ottaa harjoitusohjelmassa huomioon liikuntatuntien sijainnit ja pitkät koulupäivät."

"Koulu on aktiivinen valmentajan suuntaan. Tulee tietoa aamuharjoituksien sisällöistä ja jaksoituksista."

Yhteistyön edistäjien ja esteiden lisäksi kyselyn vapaissa kommentteissa esitettiin urheiluyläkoulun suuntaan toiveita erityisesti harjoittelumahdollisuuksiin liittyen.

"Meidän lajissamme (ja muiden valmentajien kanssa käytyjen [keskustelujen] pohjalta muissakin lajeissa) olisi tärkeää löytää pelaajille aikaa henkilökohtaisten taitojen/ominaisuuksien kehittämiseen koulun liikuntatuntien ohessa. Pelaajien taitojen kehittämiseen olisi tärkeää löytää aikaa seuraharjoitusten ulkopuolelta ja tämä on hyvin haastavaa tällä hetkellä (koska vapaita hetkiä ei juurikaan ole). Urheiluyläasteella on paljon yleisliikuntaa – mikä sinällään on todella hienoa – mutta toivoisimme että osa näistä voitaisiin käyttää oman lajin taitojen kehittämiseen. Näin siis jos ja kun toiminta tähtää pelaajien kehittämiseen huipputasolle."

"Toivomus lukujärjestyksen tekijöille, että liikuntatunteja ei sijoitettaisi heti aamutreenien perään. Mielellään ei myöskään viimeisiksi tunteiksi, jos heti koulun perään on omat lajiharjoitukset."

"Jos koulun suunnalta olisi mahdollisuutta enemmän joustoon tavoitteellisten kilpaurheilijoidemme yksilöllisen kehittymisen tukemiseen niin näkisin tässä olevan seuraava lisäys laadukkaampaan arkeen. Tämä etu tulisi nähdä koko valtakunnan tasolla ja tarttua tämän kehittämiseen, jotta kilpaurheilumme taso lajista riippumatta kasvaisi. Näen tämän ikäisten urheilijoiden kehittymisen pohjan luonnon muodostuvan tämän urheiluyläkoulukokeilun kaltaisessa toiminnassa ja valmiusten nostamisessa, ennen siirtymistä lukio/ammattikouluvaiheeseen."

"[Vastaaaja kommentoi kyselylomakkeen kysymyksenasettelua] Seura ja joukkue on [lajissa] perusyksikkö, jossa ainakin huippuseuroissa pääasiallisesti kehittyminen lajissa tulee tapahtua. Urheiluyläkoulu on meille ennen kaikkea paikka, jossa nostetaan liikunnan määrää monipuolisesti muun urheilun kautta. Tärkein kehittyminen tapahtuu oman joukkueen toiminnassa. Yläkoulun harjoittelun tulee tukea oman seuran toimintaa ja tarvittava jousto otetaan koulun liikunnasta, jos tarvetta ilmenee."

"Urheilijoille olisi tärkeintä saada tavoitteiden mukaista harjoittelua 6–8 viikon jaksoja mahdollisimman yhtäjaksoisesti ilman, että sitä katkaisee maajoukkue, aluejoukkue tai koulujen välinen turnaus. Pelit ovat kivoja, mutta siellä ei kenenkään omaisuus kehity."

Seuratoimijat kommentoivat jonkin verran myös urheiluyläkoulun oppilaaksiottoa. Siihen ei oltu täysin tyytyväisiä, koska toisinaan urheiluyläkouluun pääsivät seuran kannalta "väärät" urheilijat.

"Oman lajimme näkökulmasta kaikkein lahjakkaimmat pelaajat ovat usein pitkäraajaisia "raakileita", joille soveltuvuuskokeiden sisällöt saattavat tuottaa haasteita vaikka asioita oltaisiinkin harjoiteltu. Jos pelaajan mukaan saaminen myöhemmässä vaiheessa olisi mahdollista, se auttaisi meidän alueen lahjakkaimpien pelaajien mukaan saamiseen tärkeään liikunta/urheiluluokkaympäristöön. Nyt ulkopuolelle on jäänyt pelaajia, jotka ovat päässeet ikäluokkiensa maajoukkueisiin mukaan."

"Seuran ja [lajiliiton] pitäisi pystyä paremmin vaikuttamaan valintoihin, keitä pelaajiamme esim. [lajin] linjalle pääsee."

"Urheiluluokalle valittavien urheilijoiden valintakriteerejä olisi hyvä pohtia ja niissä huomioida entistä paremmin urheilijan laji sekä sen vaateet."

"Urheiluluokat yläkoulussa eivät sovellu parhaalla mahdollisella tavalla isojen harrastajamäärien lajeihin, kun joukkueen urheilijoista murto-osa pääsee urheiluluokalle. Systeemin pitäisi olla sellainen, että jokaisella motivoituneella ja tavoitteellisella urheilijalla on mahdollisuus laadukkaaseen harjoittelun organisointiin yläkouluiässä (myös tätä aiemmin ja myöhemmin)."

Seuratoimijoiden vastauksissa korostuvat ymmärrettävästi urheiluharjoitteluun ja urheilulliseen kehittymiseen liittyvät seikat. Joissakin vastauksissa tuotiin esiin nuorten kokonaistilannetta tai hyvinvointia yleensä. Nämä kommentit olivat kuitenkin vähemmistönä, mitä osaltaan ohjasi yhteistyöhön keskittyvä kysymyksenasettelu.

"Yhteistyön kannalta on tärkeää tuntea toimijat niin koulussa kuin seurassa ja se että puhumme samaa kieltä ja meillä on samat säännöt urheilijoita kohtaan. Esim. jos koulu ei maistu, niin silloin ei myöskään aamuharjoitteluun voi osallistua."

"Erittäin positiivinen juttu tämä kokeilu ja kaikki yhteistyö millä seurat ja koulut voivat tehdä yhteistyötä keskenään. Meillä kaikilla toimijoilla on kuitenkin "yhteinen maali", hyvinvoiva nuori, jolla on elämän peruspalikat kunnossa, hyvällä itsetunnolla ja -tuntemuksella varustettu nuori joka osaa hoitaa koulun menestyksekkäästi ja urheilla täysipainoisesti samalla. "

Kaikkiaan seuratoimijoiden kyselyn vastauksista voi päätellä, että yhteistyössä ollaan pääosin vielä rakentamisvaiheessa, jossa korostuvat vuoropuheluun liittyvät seikat. Kuten edellisen lukuvuoden arvioinnissa todettiin, nuorten kokonaistilanteen huomioimiseen ei läheskään aina ole vielä päästy, vaan huomio kiinnittyy käytännön toiminnan suunnitteluun ja siihen liittyvän tiedon kulkuun. Jonkin verran ristiriitaa koulujen näkemysten kanssa esiintyy siinä, kenen pitäisi yhteistyössä joustaa tai toimia toisin ja millä tavalla. Seuroilla on vaihtelevia odotuksia urheiluyläkoulutoiminnalle, mutta odotukset kohdistuvat erityisesti harjoitteluun. Vastausten perusteella voi sanoa, että urheiluyläkoulutoiminnan haasteita oli erityisesti joukkuelajeissa. Näihin esiin tulleisiin seikkoihin palataan luvussa 8, kun käsitellään koulutoimijoiden näkökulmaa seurayhteistyöhön.

8 KOKEILUKOULUJEN TOIMINTA

Tässä luvussa esitettävät koulujen toimintaan liittyvät tiedot perustuvat tammi-helmikuun aikana kerättyihin koulujen itsearviointilomakkeisiin sekä helmi-huhtikuussa ensimmäistä kertaa toteutettuihin koulutoimijoiden haastatteluihin. Luku alkaa arvioinnin aikana kouluilta kerättyjen tietojen yhteenvedolla, jonka jälkeen kerrotaan aineistonkeruun etenemisestä. Tämän jälkeen keskitytään koulujen toimintaan kokeilun sisältöalueilla. Luvun lopuksi tarkastellaan koulujen näkemyksiä urheiluoppilaista sekä urheiluyläkoulutoiminnan resursseja.

8.1 KOKEILUKOULUILTA KERÄTTY AINEISTO

Tiedot kokeiluun osallistuvien oppilaiden määrästä on kerätty koulujen täyttämistä itsearviointilomakkeista, jotka saatiin tänä vuonna 24/25 koululta. Itsearviointilomakkeet ja koulujen urheilu- ja liikuntatoimintaa kuvaavat lukujärjestykset kerättiin kouluilta kaikkina kokeiluvuosina. Lukuvuosina 2017–2018 ja 2018–2019 itsearviointilomake oli laaja ja sisälsi numeeristen tietojen lisäksi toimintaa kuvailevia osa-alueita. Itsearviointilomaketta muokattiin saatujen kokemusten perusteella viimeisen vuoden arviointia varten suppeammaksi, tärkeimmät numeeriset tiedot sisältäväksi dokumentiksi. Itsearviointilomakkeet ja niiden liitteenä olleet urheilu- ja liikuntatoiminnasta kertovat lukujärjestykset 7.–9.-luokilta kerättiin helmi-maaliskuussa 2020. Taulukossa 11 näkyy kokeilun aikana kerättyjen itsearviointien ja lukujärjestyksien määrä per koulu. Itsearviointilomakkeissa kerättyjen tietojen osalta tässä raportissa esitetään vain lukuvuoden 2019–2020 tulokset. Aikaisempien vuosien tuloksiin voi tutustua lukuvuosien 2017–2018 ja 2018–2019 arviointiraportteista.

Taulukko 11. Kokeilun aikana kouluilta kerätyt lukujärjestykset ja itsearviointilomakkeet.

Koulun nimi	Itsearviointi 2017–2018	Lukujärjestys 2017–2018	Itsearviointi 2018–2019	Lukujärjestys 2018–2019		Itsearviointi 2019–2020	Lukujärjestys 2019–2020		
				7.lk	8.lk		7.lk	8.lk	9.lk
Espoo									
Leppävaaran koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Helsinki									
Haagan peruskoulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Herttoniemen yhteiskoulu						x	x	x	x
Lauttasaaren yhteiskoulu	x	x				x	x	x	x
Pasilan peruskoulu			x	x		x			
Pohjois-Haagan yhteiskoulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Puistopolun peruskoulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Pukinmäenkaaren peruskoulu	x	x				x	x	x	x
Jyväskylä									
Kilpisen koulu	x	x	x	x	x	x			
Viitaniemen koulu	x	x							
Kotka									
Langinkosken koulu	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana kokeilussa	x		x	x	x	x	x
Kuopio									
Hatsalan klassillinen koulu	x	x	x			x	x	x	x
Jynkänlahden koulu	x	x				x	x	x	x
Lahti									
Salpausselän koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lappeenranta									
Kesämäen koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kimpisen koulu	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana kokeilussa	x	x	x	x	x	x	x
Mustasaari									
Korsholms högstadium	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana kokeilussa	Ei mukana aineistonkeruussa			x	x	x	
Oulu									
Kastellin koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Pori									
Kuninkaanhaan koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Savonlinna									
Talvisalon koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tampere									
Hatanpään koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sammon koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tesoman koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Turku									
Vasaramäen koulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Vaasa									
Onkilahden yhtenäiskoulu	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Itsearviointilomakkeen lisäksi kouluilta kerättiin tietoa haastattelemalla koulujen urheiluyläkoulutoiminnan kannalta keskeisiä henkilöitä. Haastattelut oli tarkoitus toteuttaa helmi–huhtikuussa vierailemalla kaikissa kokeiluun osallistuvissa kouluissa. Kevään 2020 koronaviruspandemia kuitenkin muutti haastattelusuunnitelmat. Lopulta haastateltiin 23 / 25 koulun toimijoita. Kahdeksan haastattelua ehdittiin tehdä kouluissa ja 17 koulua haastateltiin Teams-videopuhelun välityksellä. Haastattelujen kesto vaihteli 63 minuutista 180 minuuttiin. Haastatteluihin osallistui lopulta 2–6 haastateltavaa per koulu ja haastateltuja henkilöitä oli yhteensä 75. Haastatelluista naisia oli 33 ja miehiä 42. Eniten haastatteluissa oli mukana liikunnanopettajia (38 hlö) ja rehtoreita (19 hlö) tai apulaisrehtoreita (6 hlö). Lisäksi haastatteluihin osallistui muutamia urheiluakatemioiden edustajia, muita aineenopettajia ja yksi fysioterapeutti.

Haastatteluja varten oli laadittu alustava haastattelurunko, joka toimitettiin kouluille tutustuttavaksi ennen haastattelua. Lisäksi kouluja pyydettiin tutustumaan urheiluoppilaiden ja vanhempien kyselyiden tuloksiin oman koulun osalta. Haastattelussa täytettiin myös numeerisia arvioita sisältänyt lomake, jossa arvioitiin mm. koulun onnistumista kokeilun eri sisältöalueiden toteuttamisessa. Haastateltujen suoria sitaatteja esitetään raportissa paljon. Sitaattien avulla saadaan toimijoiden oma ääni parhaiten esiin. Sitaatit esitetään asiasisällön osalta sellaisinaan, mutta niistä on poistettu tunnistetietoja sekä turhia täytesanoja.

Koulujen perustiedot

Urheiluyläkoulukokeilun alkaessa syksyllä 2017 kokeilussa oli mukana 19 koulua 12 eri kunnasta. Kokeiluun otettiin ensimmäisen lukuvuoden (2017–2018) aikana mukaan vielä kuusi uutta koulua. Kokeilun kahden viimeisen kokeiluvuoden ajan (2018–2019 ja 2019–2020) kokeilussa oli mukana 25 koulua 14 kunnasta. Näissä kouluissa kokeiluun osallistui yli 2000 – tarkka lukumäärä itsearvioinnin palauttaneiden (24/25) koulujen oppilaiden osalta on 2166 oppilasta (taulukko 12).

Taulukko 12. Urheiluyläkoulukokeilussa mukana olevat koulut ja itsearvioinnin täyttäneiden koulujen urheiluyläkouluoppilaiden määrä lukuvuonna 2019–2020.

Koulun nimi	Koulun oppilasmäärä	Kokeiluun osallistuvien 7.-luokkalaisten määrä		Kokeiluun osallistuvien 8.-luokkalaisten määrä		Kokeiluun osallistuvien 9.-luokkalaisten määrä	
		Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
Haagan peruskoulu, Helsinki	276	12	12	2	20	8	13
Hatanpään koulu, Tampere	470	17	27	14	27	15	19
Hatsalan klassillinen koulu, Kuopio	716	11	13	11	13	12	13
Herttoniemen yhteiskoulu, Helsinki	390	15	21	15	18	13	22
Jynkänlahden koulu, Kuopio	463	7	17	5	16	5	18
Kastellin koulu, Oulu	448	36	36	35	37	36	35
Kesämäen koulu, Lappeenranta	370	0	9	5	6	5	12
Kilpisen koulu, Jyväskylä	550	11	13	12	12	13	12
Kimpisen koulu, Lappeenranta	670	0	8	0	8	0	0
Korsholms högstadium, Mustasaari	612	12	24	Ei vielä mukana kokeilussa			
Kuninkaanhaan koulu, Pori	420	26	24	24	25	21	25
Langinkosken koulu, Kotka	231	4	15	7	15	2	18

Koulun nimi	Koulun oppilas- määrä	Kokeiluun osallistuvien 7.-luokkalaisten määrä		Kokeiluun osallis- tuvien 8.-luokka- laisten määrä		Kokeiluun osal- listuvien 9.-luokka- laisten määrä	
		Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
Lauttasaaren yhteiskoulu, Helsinki	447	13	7	6	8	12	5
Leppävaaran koulu, Espoo	224	22	25	15	32	10	14
Onkilahden yhtenäiskoulu, Vaasa	520	6	14	11	9	11	5
Pasilan peruskoulu, Helsinki	222	16	4	16	7	3	2
Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki	437	12	13	12	13	13	13
Puistopolun peruskoulu, Helsinki	310	13	20	14	20	15	18
Pukinmäenkaaren peruskoulu, Helsinki	341	13	7	6	14	9	10
Salpausselän koulu, Lahti	630	11	33	9	15	8	15
Sammon koulu, Tampere	412	34	35	26	37	35	32
Talvisalon koulu, Savonlinna	390	8	16	4	17	5	18
Tesoman koulu, Tampere	472	24	24	19	29	21	23
Vasaramäen koulu, Turku	288	23	23	24	25	21	30
Viitaniemen koulu, Jyväskylä	Tietoja ei käytettävissä						
	10309	346	440	292	423	293	372

Puolet kouluista sijoitti urheiluluokkalaiset eri luokille. Pääosin tämä johtui siitä, että urheiluluokkalaisia oli yhdellä luokka-asteella enemmän kuin yhdelle luokalle mahtuu. Joissakin kouluissa urheiluluokkalaisia oli myös liikuntapainotusluokalla tai tavallisella luokalla.

8.2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN YHTEISET SISÄLLÖT

Urheiluyläkoulukokeilun toiminnan ytimenä on urheilu- ja liikuntatoiminta, jota toteutetaan yhteisten sisältöjen mukaisesti. Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin koulujen toiminnasta kokeilun neljän keskeisen sisältöalueen osalta itsearviointilomakkeeseen ja haastatteluihin pohjautuen.

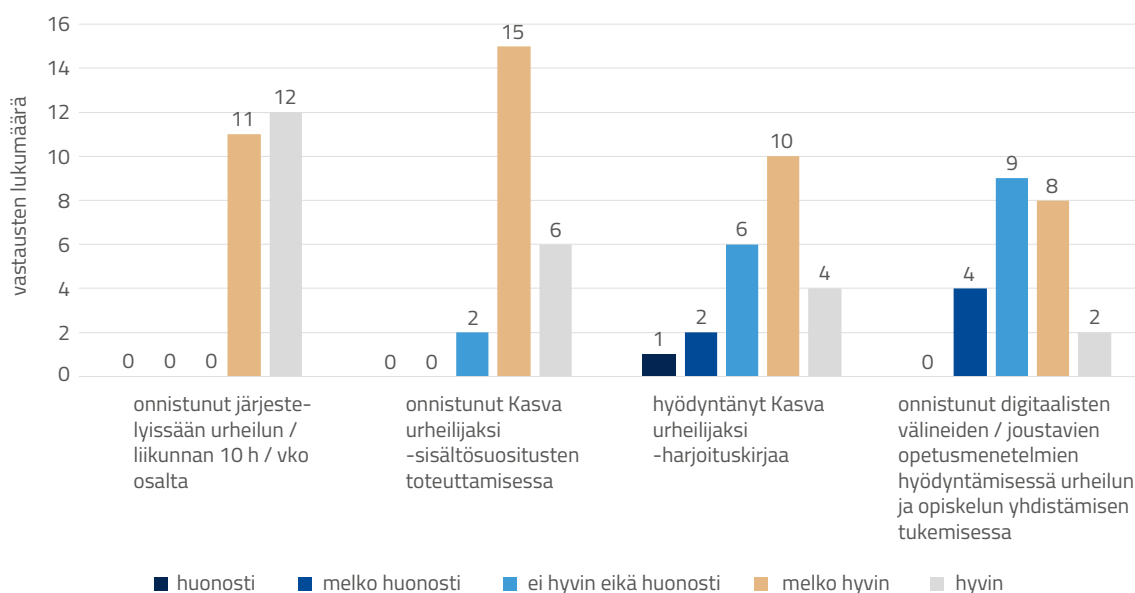
Arvioinnin tavoitteena oli erityisesti nostaa esiin sekä sisältöalueissa että yhteistyössä olevia hyviä käytäntöjä ja toiminnan haasteita. Haastatteluissa kouluja ohjeistettiin miettimään erityisesti sellaisia omassa toiminnassaan hyvin sujuvia asioita, joita voisi levittää koko verkostoon. Hyvät käytännöt onkin tässä nostettu esiin erityisesti keskustelujen virittämiseksi ja yhteisen kehittämistyön tueksi. Hyvät käytännöt ovat kuitenkin sidoksissa niiden kontekstiin, eivätkä ne ole välttämättä suoraan siirrettävissä toiseen toimintaympäristöön. Raportissa esitettävät hyvät käytännöt on poimittu koulujen haastatteluista – ne ovat arvioinnin tekijöiden näkökulmasta näyttäneet kiinnostavilta toimintamalleilta ja tuovat esiin erilaisia tapoja ratkaista asioita. Esitetyt käytännöt eivät ole välttämättä suuria, hankalasti toteutettavia kokonaisuuksia vaan usein pieniä, arkisia ratkaisuja, joilla voidaan helpottaa ja tukea urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä. Hyvien käytäntöjen kohdalla on hyvä muistaa, että esimerkiksi koulujen talous asettaa toiminnalle erilaisia reunaehtoja. Haastatteluissa esiin tulleet hyvät käytännöt ja haasteet on ryhmitelty kokeilun yhteisten sisältöalueiden ja yhteistyön osa-alueiden alle.

Urheiluyläkoulukokeilun keskeiset yhteiset sisällöt olivat

1. 10 tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa, arkisin klo 8–16 välisenä aikana
2. Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset ja -harjoituskirja
3. Digitaalisten välineiden hyödyntäminen urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä
4. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe

Koulut arvioivat onnistumistaan sisältöalueiden toteuttamisessa asteikolla 1=huonosti – 5=hyvin (kuvio 31) soveltuvuuskoeita lukuun ottamatta. Koulut onnistuivat omasta mielestään eri sisältöalueissa pääsääntöisesti varsin hyvin. Verrattaessa tuloksia aikaisempien vuosien arviointeihin, koulut katsoivat onnistuneensa aikaisempaa paremmin jokaisella osa-alueella. Parhaiten koulut arvioivat onnistuneensa järjestelyissään urheilun ja/tai liikunnan 10 viikkotunnin osalta. Eniten kehitettävää oli digitaalisten välineiden hyödyntämisessä.

Kuvio 31. Koulujen onnistuminen kokeilun eri sisältöalueiden toteuttamisessa ja hyödyntämisessä (n=23).



10 tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa

Koulujen lukujärjestykset

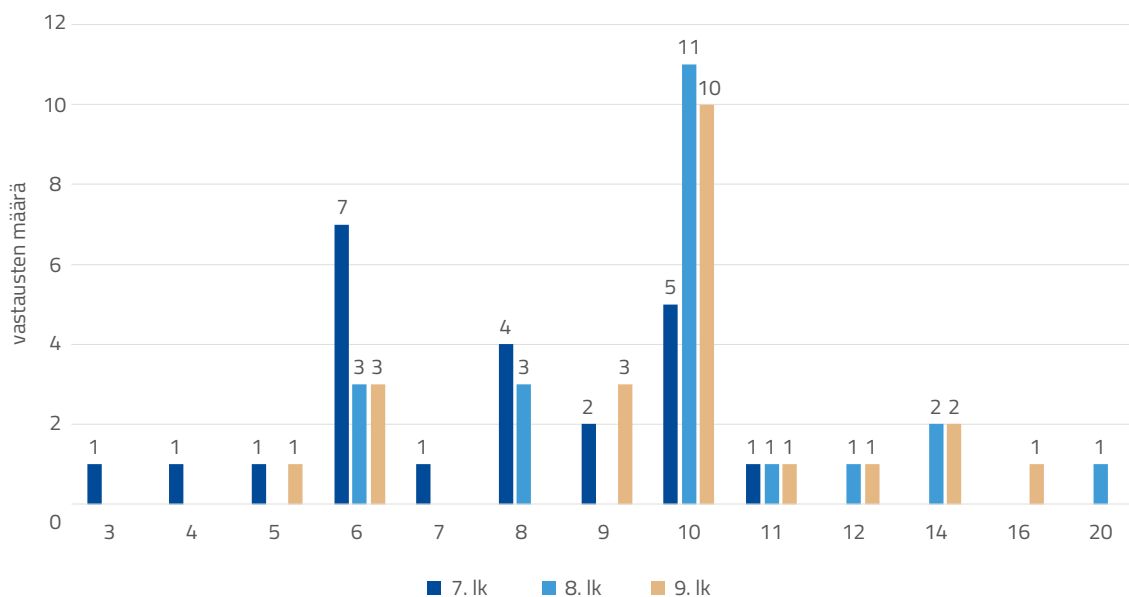
Koulut palauttivat edellisten vuosien tapaan osana itsearviointilomaketta lukujärjestyspohjat, joissa näkyi urheilu- ja liikuntatoiminnan järjestäminen koulupäivään kytkettynä. Lukujärjestyspohjat täytettiin erikseen 7.-, 8.- ja 9.-luokkien osalta. Lukuvuoden 2019–2020 arvioinnissa 7. luokkien osalta lukujärjestyksen palautti 23 koulua ja 8.- ja 9.-luokkien osalta 22 koulua. Lukujärjestyspohjien avulla pyritään kuvaamaan konkreettisesti, miten urheiluyläkoulukokeilun tavoite 10 viikkotuntia liikuntaa ja urheilua koulupäivään kytkettynä on eri kouluissa toteutettu. Niissä on kuvattu erikseen koululiikunta, seuraharjoitteluun varatut aikaikkunat, välituntiliikunta, kerhotoiminta ja muu omatoiminen liikunta. Suurimman osan koulujen liikuntatoiminnasta muodostivat koululiikunta, niin pakolliset kuin valinnaiset liikuntatunnit ja aikaikkunat seuraharjoitteluun. Välituntiliikunta, kerhotoiminta ja omatoiminen liikunta tulivat esiin muutamien koulujen lukujärjestyksissä.

Koulujen palauttamat lukujärjestykset löytyvät kouluittain ryhmiteltynä liitteestä 8. Niihin on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, kenen järjestämiä tunnit ovat, kuka niitä resursoi ja mikä on toiminnan sisältö. Sen sijaan sitä, mistä tunteista tai kehyksestä tms. tunnit on otettu tai miten joku tietty järjestely on mahdollistunut, ei selviä lukujärjestyksistä. Lukujärjestysten tekoon liittyvistä haasteista, onnistumisista ja hyvistä käytännöistä kerrotaan myöhemmin tässä luvussa.

Liikunta- ja urheilutoimintaan järjestetty tuntimäärä eri vuosiluokilla

Koulujen lukujärjestyksiin kirjaama aika liikuntaan ja urheiluun vaihteli eri vuosiluokilla (kuvio 32). Tuntimäärän toteuttamiseksi hyödynnettiin kaikilla vuosiluokilla sekä valinnaisia että pakollisia liikuntatunteja, aamuharjoitusaukkoja, välituntiliikuntaa, kerhoresurssia ja omaehtoista liikkumista. 7. luokalla liikuntaa ja urheilua järjestettiin kolmesta tunnista 11 tuntiin viikossa. Yleisimmin koulut järjestivät 7. luokalla liikuntaa kuusi, kymmenen tai kahdeksan tuntia viikossa. 8. luokalla liikunta ja urheilutoiminnan määrä vaihteli kuudesta tunnista 20 tuntiin viikossa. 20 tuntia mahdollistaneen koulun osalta oppilailla oli todella paljon yksilöllistä räätälöintiä ja tuntimäärä antaa enemmänkin kuvauksen lukujärjestyksessä olevista paikoista liikunta- ja urheilutoimintaa varten, kuin yksittäisen oppilaan kohdalla toteutuneesta tuntimäärästä. Yleisimmin koulut järjestivät 8. luokalla liikuntaa kuusi, kahdeksan tai kymmenen tuntia viikossa. 9. luokalla liikunta- ja urheilutoiminnan määrä vaihteli 5–16 tunnin välillä. Vähintään 10 tuntia liikuntaa ja urheilua mahdollista lukujärjestykseen 7. luokalla kuusi, 8. luokalla 17 ja 9. luokalla 16 koulua.

Kuvio 32. 7., 8. ja 9. luokilla järjestetty tuntimäärä liikuntaan ja urheiluun.



HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Pohjois-Haagan yhteiskoulu

Hajautettu lukujärjestys urheiluluokkalaisilla

Pohjois-Haagan yhteiskoulussa urheiluluokilla on käytössä hajautettu lukujärjestys ja muilla luokilla noudatetaan jaksojärjestelmää. Hajautetussa lukujärjestyksessä eri oppiaineita on tasaisesti ympäri vuoden, kun taas jaksojärjestelmässä luetaan yhden jakson aikana esim. 5–6 ainetta, jolloin oppitunteja kussakin aineessa on 5 h/vko, ja taas josain jaksossa ko. ainetta ei lueta ollenkaan. Liikuntaa myös jaksojärjestelmässä on kuitenkin ympäri vuoden. Hajautetun lukujärjestyksen etuja on, että eri oppiaineiden tunteja tulee tasaisesti ympäri lukuvuoden ja kokeet eivät kasaudu tietyille viikoille. Koulussa on ollut tavoitteena järjestää korkeintaan kaksi koetta yhdellä viikolla. Hajautettu lukujärjestys antaa myös opettajalle mahdollisuuden tuntien yhdistelyyn, esimerkiksi yhdellä viikolla kaksi tuntia terveystietoa ja seuraavalla urheilijaksi kasvamisen -valinnaisainetta samassa tuntipaikassa. Leiripoissaolojen osalta hajautettu lukujärjestys vähentää yhdestä aineesta tulevien poissaolojen määrää esimerkiksi viikon mittaisen leirin aikana. Tuntien ajankohdat lukujärjestyksessä voivat kuitenkin vaihdella lukuvuoden aikana, tällöin ei tietyinä iltapäivinä olevan treenin vuoksi tule poissaoloja aina samasta oppiaineesta.

Koulujen summalukujärjestykset

Summalukujärjestyksissä koulujen liikuntatunteihin on laskettu pakolliset liikuntatunnit sekä painotettu ja valinnainen liikunta. 7. luokilla koulujen liikuntatunnit sijoituivat melko tasaisesti kouluviikon ajalle (kuvio 33). Eniten koulun liikuntatunteja pidettiin kokonaisuudessaan maanantaisin, torstaisin ja perjantaisin. Maanantai-, tiistai- ja torstaiaamupäivät olivat suosittuja ajankohtia liikuntatuntien pitämiseksi, kuten myös perjantaina puolen päivän jälkeen. Liikuntatunneista valtaosa pidettiin ennen klo 12. Aikaikkunat seuraharjoituksille taas sijoituivat pääosin tiistai-, keskiviikko- ja torstaiaamuihin sekä keskiviikkoiltapäivään. Kun tarkastellaan kaikkea klo 8–16 välillä tapahtuvaa urheilu- ja liikuntatoimintaa, suosituimmiksi ajankohdiksi osoittautuivat maanantai-, tiistai- ja torstaiaamut, keskiviikkoiltapäivät ja perjantai klo 12–14.

8. luokilla koulujen liikuntatunnit sijoituivat 7. luokan tapaan varsin tasaisesti kouluviikon ajalle (kuvio 34). Eniten liikuntatunteja pidettiin kokonaisuudessaan maanantaisin ja keskiviikkoisin. Suosituimmat ajankohdat liikuntatunneille taas olivat maanantai-, tiistai- ja torstaiaamupäivät. Kahdeksasluokkalaisten kohdalla liikuntatunteja järjestettiin klo 14 jälkeen melko vähän. Seuraharjoitusten aikaikkunat taas sijoituivat pääosin tiistai- ja torstaiaamuihin sekä keskiviikkoiltapäivään klo 14–15. Kun tarkastellaan kaikkea klo 8–16 välillä tapahtuvaa urheilu- ja liikuntatoimintaa, eniten toimintaa järjestettiin maanantaisin, tiistaisin ja perjantaisin. Suosituimmat ajankohdat sijoituivat aamuihin ja keskiviikkoiltapäivään. Lisäksi maanantaisin ja perjantaisin klo 11–12 järjestettiin paljon liikuntatoimintaa. Tässä oli mukana myös joidenkin koulujen järjestämä välituntiliikunta.

Liikuntatunnit sijoituivat myös 9. luokalla kaikkiin kouluviikon päiviin (kuvio 35). Eniten liikuntatunteja pidettiin keskiviikkoisin ja perjantaisin. Suosituin ajankohta liikuntatunneille oli perjantaiaamuna ja keskiviikkona alkuiltapäivästä. Myös 9. luokkalaisten kohdalla liikuntatunteja järjestettiin klo 14 jälkeen hyvin vähän. Aikaikkunoita seuraharjoituksille oli 9. luokkalaisilla eniten tiistai- ja torstaiaamuina. Kun tarkastellaan kaikkea klo 8–16 välillä tapahtuvaa urheilu- ja liikuntatoimintaa, eniten toimintaa järjestettiin keskiviikkoisin ja perjantaisin. Suosituimmat ajankohdat sijoituivat aamuihin ja keskiviikkoiltapäivään.

Kuvio 33. 7.-luokkien summalukujärjestykset

Koulujen liikuntatunnit						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	5	4	1	4	1	15
klo 9-10	6	4	0	5	2	17
klo 10-11	5	1	3	3	1	13
klo 11-12	4	2	3	2	2	13
klo 12-13	3	2	0	1	7	13
klo 13-14	3	2	2	2	7	16
klo 14-15	1	1	3	2	1	8
klo 15-16	2	0	1	1	1	5
Yhteensä	29	16	13	20	22	100

Aikaikkuna seuraharjoituksille						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	1	7	4	10	3	25
klo 9-10	1	6	4	9	3	23
klo 10-11	0	0	0	0	0	0
klo 11-12	0	0	0	0	0	0
klo 12-13	0	0	0	0	0	0
klo 13-14	0	0	0	0	0	0
klo 14-15	0	2	7	1	1	11
klo 15-16	0	2	6	1	0	9
Yhteensä	2	17	21	21	7	68

Kaikki toiminta						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	
klo 8-9	6	12	5	15	4	42
klo 9-10	8	11	5	15	6	45
klo 10-11	5	1	3	3	1	13
klo 11-12	6	5	6	4	5	26
klo 12-13	3	2	0	1	7	13
klo 13-14	4	3	3	3	8	21
klo 14-15	1	5	11	4	2	23
klo 15-16	2	3	7	3	1	16
	35	42	40	48	34	199

Kuvio 34. 8.-luokkien summalukujärjestykset.

Koulujen liikuntatunnit						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	5	6	7	6	4	28
klo 9-10	4	6	7	5	5	27
klo 10-11	6	2	6	3	6	23
klo 11-12	7	3	3	3	7	23
klo 12-13	5	2	3	2	3	15
klo 13-14	4	4	4	1	3	16
klo 14-15	3	2	1	0	3	9
klo 15-16	2	1	0	0	2	5
Yhteensä	36	26	31	20	33	146

Aikaikkuna seuraharjoituksille						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	3	9	3	10	2	27
klo 9-10	3	9	4	8	2	26
klo 10-11	0	0	0	1	0	1
klo 11-12	0	0	0	0	0	0
klo 12-13	0	0	0	0	0	0
klo 13-14	0	0	1	0	0	1
klo 14-15	1	1	7	0	0	9
klo 15-16	2	1	4	0	0	7
	9	20	19	19	4	71

Kaikki toiminta						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	8	15	10	16	6	55
klo 9-10	8	16	12	14	8	58
klo 10-11	6	2	7	4	6	25
klo 11-12	9	6	5	6	10	36
klo 12-13	6	2	3	2	3	16
klo 13-14	5	5	6	2	4	22
klo 14-15	4	3	9	1	3	20
klo 15-16	4	2	4	1	2	13
Yhteensä	50	51	56	46	42	245

Kuvio 35. 9.-luokkien summalukujärjestykset.

Koulujen liikuntatunnit						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	4	6	7	4	9	30
klo 9-10	3	6	7	2	11	29
klo 10-11	8	3	1	5	7	24
klo 11-12	6	2	1	5	5	19
klo 12-13	3	1	5	2	0	11
klo 13-14	5	2	9	1	2	19
klo 14-15	2	1	2	1	3	9
klo 15-16	0	0	0	0	1	1
Yhteensä	31	21	32	20	38	142

Aikaikkuna seuraharjoituksille						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	3	9	3	9	3	27
klo 9-10	2	10	3	9	2	26
klo 10-11	0	0	0	0	0	0
klo 11-12	0	0	0	0	0	0
klo 12-13	0	0	0	0	0	0
klo 13-14	0	0	0	0	0	0
klo 14-15	0	1	5	0	1	7
klo 15-16	1	1	5	0	1	8
Yhteensä	6	21	16	18	7	68

Kaikki toiminta						
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Yhteensä
klo 8-9	7	15	10	13	12	57
klo 9-10	6	17	11	12	14	60
klo 10-11	9	3	1	5	7	25
klo 11-12	8	3	3	6	7	27
klo 12-13	3	1	5	2	0	11
klo 13-14	7	4	11	3	4	29
klo 14-15	2	2	8	2	4	18
klo 15-16	1	1	5	1	2	10
Yhteensä	43	46	54	44	50	237

Lukujärjestysten laatiminen

Haastatteluissa koulujen edustajat kertoivat lukujärjestysten teon vaativan melko paljon työtä, mutta onnistuvan kuitenkin varsin hyvin. Useassa haastattelussa tuli esiin, että ensimmäisellä kerralla lukujärjestyksen tekeminen tuntui haasteelliselta, mutta toisella kerralla sujui jo paremmin. Lukujärjestyksen rakentaminen aloitettiin useissa kouluissa liikuntatuntien ja valinnaisaineiden tuntien sijoittelusta. Aamutreeneille oli useimmiten sovitut ajankohdat, jotka eivät muuttuneet jakson vaihtuessa. Lukujärjestykset tehtiin pääosin rehtorien toimesta, mutta apuna hyödynnettiin myös muita henkilöitä ja useassa koulussa pyrittiin kuuntelemaan opettajien toiveita tuntien sijoittelussa. Lukujärjestysten teossa pyrittiin huomioimaan liikuntatuntien ja aamuharjoitusten sijoittuminen tasaisesti kouluviikolle. Valinnaisaineet oli kuitenkin usein sijoitettava aamu- tai iltapäivään, mikä hankaloitti liikuntatuntien sijoittelua joissakin kouluissa.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Salpausselän koulu

Lukujärjestyksen rakentaminen

Käytössä excel-pohja, johon koordinaattori kokoaa urheiluun liittyviä asioita kuten seurojen ja oppilaiden toiveita sekä liikuntapaikkojen käyttömahdollisuudet. Tämän jälkeen pohja annetaan kommentoitavaksi muille liikunnanopettajille. Kommenttien jälkeen työstämistä jatkaa rehtori, apulaisrehtori ja koordinaattori. Suunnitellaan, mitä tunteja voi laittaa aamuun, mitä iltapäivään, mitä ennen ruokatuntia jne. Liikunta pyritään levittämään kaikille koulupäiville. Excel-pohjan teko helpottaa lukujärjestysprosessia, koska suunnittelua ei tarvitse joka vuosi aloittaa alusta.

Lukujärjestysten rakentamista hankaloittavat tekijät näyttäytyivät kouluissa melko samankaltaisina. Useimmiten hankaluuksia aiheutti liikuntatilojen rajallinen määrä, erityisesti niissä kouluissa, joissa alakoulu tai lukio käyttivät yläkoulun kanssa samoja tiloja. Osassa kouluja toimittiin parhaillaan väistötiloissa, mikä aiheutti tilojen vähäisyyttä ja matkojen pidentymistä liikuntapaikoille. Lukion tai alakoulun kanssa yhteiset opettajat nähtiin toisaalta voimavarana, toisaalta yhtenä haasteita tuovana lisäpalikkana. Eräs koulu nosti ongelmaksi sen, että vaikka seuroille oli tiedotettu lukujärjestyksessä olevista harjoittelumahdollisuuksista, saattoi seura silti sijoittaa harjoituksensa johonkin toiseen kohtaan koulupäivän päälle. Koulu toivoikin, että seurat pitäisivät kiinni lukujärjestykseen sovitusta aikaikkunoista. Toinen koulu taas kertoi lukujärjestyksen teon olevan haasteellista siksi, että kokonaisuuden pitäisi olla toimiva sekä opettajien että oppilaiden kannalta. Useammassa koulussa oli yhdistetty joitakin 8.- ja 9.-luokkalaisten liikuntatunteja tai aamuharjoituksia. Näin saatiin tunnille useampia opettajia ja pystyttiin toteuttamaan erilaisia ryhmiä erilaisten teemojen tai lajien perusteella.

Koulujen välillä oli eroja sen suhteen, miten urheilu- ja liikuntatoimintaan suunnatut tunnit oli saatu toteutettua. Koulut hyödynsivät lukujärjestyksen ulkopuolisia harjoitteluaukkoja, pakollisia ja valinnaisia liikuntatunteja, kerhoresursseja sekä välituntiliikuntaa. Läheskään kaikki koulut eivät käyttäneet kaikkia edellä mainittuja keinoja, ja esimerkiksi välituntiliikunta mainittiin erikseen vain muutaman koulun haastattelussa ja lukujärjestyksissä. Kuntakohtaisten tai koulutuksen järjestäjän tekemien päätösten perusteella koulut pystyivät sijoittelemaan lisä- tai valinnaistunteja eri vuosiluokille. (Opetushallitus 2019). Näissä ratkaisuissa oli paljon koulu- ja kuntakohtaisia eroja.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Tesoman koulu

8.- ja 9.- luokkalaisten yhteiset tunnit perjantaiamuisin

Perjantaiamuksen kaksoistunnilla on samaan aikaan neljän luokan oppilaita. Koulu on resursoinut tunneille yhden lisäopettajan ja lisäksi tunnilla on mukana Olympiakomitean valmennustukea saanut taitovalmentaja. Oppilaat jaettiin yleensä viiteen eri ryhmään, joiden sisältöinä oli esimerkiksi fyysistä valmennusta ja liiketaitoja. Toimintaa jaksotettiin kolmen tai neljän viikon jaksoissa. Lisäksi muutamilla 9. luokan urheilijoilla oli mahdollisuus osallistua samaan aikaan urheiluseuran harjoituksiin. Toiminnan on mahdollistanut riittävä henkilökunnan määrä ja koulun erinomaiset liikuntatilat.

Aamuharjoitusten/lajivalmennuksen järjestämisen suhteen koulujen haastatteluissa tuli esiin kolme erilaista toimintatapaa.

1. Aamuharjoitukset/lajivalmennus olivat kokonaan vapaaehtoinen, lukujärjestyksen ulkopuolinen aikaikkuna.
2. Aamuharjoitukset/lajivalmennus olivat lukujärjestyksen ulkopuolisia tunteja, virallisesti siis vapaaehtoisia, mutta urheiluluokan oppilaat oli velvoitettu osallistumaan niihin.
3. Aamuharjoitukset/lajivalmennus toteutettiin valinnaisen liikunnan tunteina ja olivat näin lukujärjestykseen kuuluvia ja oppilaille pakollisia tunteja.

Valinnaisaineena toteutettavaa aamuharjoittelua ja lajivalmennusta pitivät joko koulun opettajat tai urheilukatemian tai seurojen valmentajat. Oppilasarvioinnin osalta näiden tuntien suhteen oli vaihtelevia käytäntöjä. Joissakin kouluissa arviointi oli opettajien vastuulla, ja seurojen tai akatemioiden valmentajat huolehtivat poissaolojen kirjaamisesta. Toisissa kouluissa taas arviointi toteutettiin opettajan ja valmentajan yhteistyönä.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Hatsalan klassillinen koulu

10 tunnin toteuttaminen 7. luokalla

Koulun lukujärjestykseen ei saatu 7. luokalla mahtumaan 10 tuntia liikuntaa ja urheilua erillisinä tunteina. Koulussa pyrittiin tarjoamaan puuttuvat kaksi tuntia eri oppiaineiden välisellä yhteistyöllä. Kuvaamataidossa oppilaat esimerkiksi hyödynsivät Sportstrackeria ja piirsivät sen avulla ulkona liikkuen haluamansa kuvion, jonka työstämistä jatkettiin kuvaamataidon tunnilla. Tämän lisäksi oppilaat kulkivat eri puolilla kaupunkia kuvaamassa lankutuskuvia. Urheiluluokkalaiset myös toteuttivat päivän mittaisen vaelluksen, jonka tauoilla tehtiin erilaisia matematiikan tehtäviä.

Osassa kouluista urheiluluokkalaisilla oli mahdollisuus ottaa valinnaisia aineita melko vapaasti. Toisissa taas urheiluluokkalaisten oli mahdollista valita joitakin lyhytkursseja tai jatkaa toisen pitkän kielen opiskelua. Muutamissa kouluissa urheiluluokkalaisilla kaikki valinnaisaineet oli automaattisesti varattu liikuntaan ja urheiluun. Urheiluoppilaiden kohdalla tuntijako oli jouduttu joissakin kohdin ylittämään ja tekemään muita soveltavia ratkaisuja. Suuren liikuntamäärän sovittaminen lukujärjestykseen ei ole välttämättä kovin yksinkertaista ja yksi koulu esittikin haastattelussa huolensa siitä, toimitaanko kaikissa kouluissa lukujärjestykseen liittyvien asioiden kanssa aina hallinnollisesti oikealla tavalla.

Muutama koulu nosti esiin tuntimäärän kasvun 7. luokan lukujärjestyksessä ja tästä aiheutuneen kuormituksen oppilaille. Koulupäivät saattoivat venyä pitkälle iltapäivään saakka, erityisesti niillä, joilla oli pitkä valinnainen kieli. Kuormitukseen oli pyritty vaikuttamaan vähentämällä 7. -luokkalaisten aamuharjoituksia.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Talvisalon koulu

7. luokan kuormituksen huomioinen

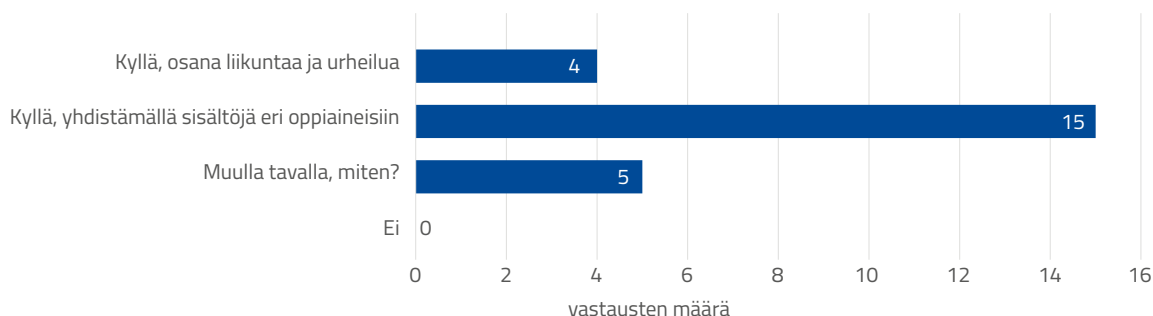
Alakoulusta tultaessa sekä tuntimäärä että vaatimukset koulutyölle kasvavat selvästi alakouluun verrattuna. Koulussa järjestettiin aluksi 7. luokalle kaksi aamuharjoitusta viikossa. Pian kuitenkin havaittiin, että 7. luokan syksy oli oppilaille liian rankka ja niinpä lukujärjestystä kevennettiin seuraavan vuoden 7. luokkalaisille niin, että elokuussa ja syyskuussa lukujärjestyksessä oli vain yksi aamuvalmennuskerta, joka oli lajivalmennusta. Koulun oma yleisvalmennusaamu oli oppilaille omatoiminen tai ihan selkeästi nukkumista varten ja oppilaat saivat tulla kymmeneksi. Syyskuussa otettiin mukaan myös toinen aamuvalmennus. Tarpeen mukaan syksyn mittaan saatettiin ottaa myös viikkoja, joissa kumpaakaan aamuvalmennusta ei järjestetty.

Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset ja -harjoituskirja

Koulut kokivat itsearviointilomakkeessa antamiensa tietojen perusteella onnistuneensa hyvin sekä urheilijaksi kasvamisen -sisältösuositusten toteuttamisessa, että Kasva urheilijaksi -harjoituskirjojen käytössä (ks. kuvio 31). Haastatteluissa syvennettiin tietoa koulujen toiminnasta sekä urheilijaksi kasvamisen -sisältösuositusten että Kasva urheilijaksi -harjoituskirjojen käytön osalta.

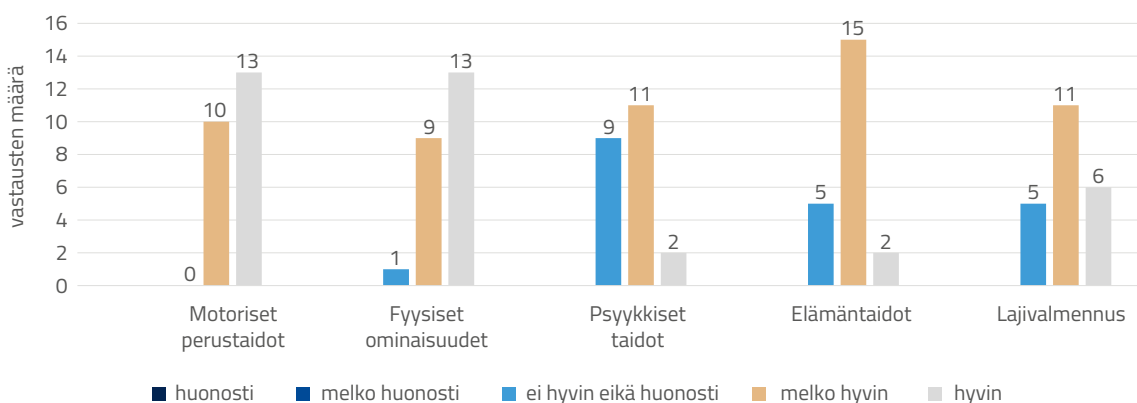
Kaikissa itsearvioinnin täyttäneissä kouluissa opetettiin urheilijaksi kasvamisen -sisältöjä. Toteutustavat koulujen välillä kuitenkin vaihtelivat (kuvio 36). Neljässä koulussa sisältöjä opetettiin osana liikuntaa ja urheilua, 15 koulua yhdisti sisältöjä eri oppiaineisiin, esimerkiksi kotitalouteen, oppilaanohjaukseen ja terveystietoon ja viidessä koulussa sisältöjä opetettiin muilla tavoin. Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoja käytti 7. luokalla 21, 8. luokalla 20 ja 9. luokalla 18 koulua.

Kuvio 36. Urheilijaksi kasvamisen sisältöjen opettaminen kokeilukouluissa (n=24).



Kasva urheilijaksi -sisältöjen osalta selvitettiin myös koulujen onnistumista eri sisältöalueiden toteuttamisessa (kuvio 37). Sisältöalueita oli viisi: 1) motoriset perustaidot, 2) fyysiset ominaisuudet, 3) psyykkiset taidot, 4) elämäntaidot, 5) lajivalmennus. Kaiken kaikkiaan koulut kokivat onnistuneensa eri sisältöalueiden toteuttamisessa joko melko hyvin tai hyvin. Parhaiten koulut arvioivat onnistuneensa motoristen perustaitojen toteuttamisessa ja eniten kehitettävää oli psyykkisten taitojen toteuttamisessa. Motoristen perustaitojen opettamisen onnistumiseen vaikutti varmasti niiden keskeinen rooli myös liikunnan opetussuunnitelmassa. Elämäntaitojen opetus yhdistyi monessa koulussa nimenomaan terveystiedon opetukseen yhtenevien sisältöjen vuoksi. Lajivalmennuksen onnistumisen arvioimista koulut pitivät vaikeana tehtävänä. Tähän vaikutti ajatus siitä, että koulut antoivat mahdollisuuden lajivalmennukselle useimmiten harjoitteluun varatun aikaikkunan muodossa. Lajiharjoittelun sisältö oli kuitenkin useimmiten seurojen ja urheiluakatemioiden vastuulla, jolloin kouluilla ei välttämättä ollut kovin tarkkaa kuvaa lajivalmennuksen sisällöstä.

Kuvio 37. Koulujen onnistuminen Kasva urheilijaksi -sisältösuositusten eri osa-alueiden toteuttamisessa (n=22–23).



Urheilijaksi kasvamisen -sisältöjen toteuttaminen

Motorisia perustaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia opetettiin osana liikunta- ja valmennustunteja. Sisältöjä hyödynnettiin paljon niin sanotuilla yleisvalmennuksen tunneilla. Näitä tunteja kouluissa tarjottiin joko oppilaille, joille ei ollut oman lajin valmennusta tarjolla tai sitten oli tarjolla kaikille urheiluluokkalaisille tarkoitettu yleisvalmennukseen keskittyvä liikuntatunti. Joissakin kouluissa oli olemassa myös erillinen Kasva urheilijaksi -valinnaisaine tai kerho, joiden tunneilla sisältöjä opetettiin.

*"Keskiviikkoiltapäivä on meillä yläkoulussa niin sanottua YS-aikaa [yhteissuunnitteluaika], eli-
kä on pyritty siihen, että kaikilla luokilla koulutyö loppuisi 14.30 ja sitten siinä on opettajien
YS-aikaa, niin siihen saatiin urheiluluokkalaisille yleisvalmennuksen nimellä, oleva toiminta,
jossa oppilailla on selkeät sisällöt juuri näistä Kasva urheilijaksi -sisältöjen mukaisesti ja siinä
semmoinen 60 minuuttia ehkä jää sitä aikaa. Se sijoitetaan aina sitten sen mukaan, että kun
siellä ollaan luokka kerrallaan, että seiska A:lla jos loppuu koulu keskiviikkona vaikka 13.30, niin
heillä on se yleisvalmennus heti sitten sen viimeisen koulutunnin perään."*

Kouluissa hyödynnettiin eri tavoin Olympiakomitean sivuilta (<https://www.olympiakomitea.fi/huipu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/kasva-urheilijaksi-yleisvalmennus/>) löytyviä tuntimateriaaleja. Osa kouluista hyödynsi tarkasti niin tuntisuunnitelmia kuin vuosikelloa, toisissa kouluissa taas sivuston sisällöt olivat päällisin puolin tuttuja, mutta niitä ei juurikaan käytetty. Tähän oli syy-
nä useimmiten se, että koulut katsoivat oman toimintansa olevan sisältöjen kanssa samansuuntaista eikä materiaalien käyttöön otosta nähty saatavan merkittävää lisäarvoa.

Koulun sisäiseen yhteistyöhön liittyen keskusteltiin paljon urheilijaksi kasvamisen sisällöistä ja harjoituskirjojen käytöstä. Kouluissa oli tehty yhteistyötä eri aineiden välillä sisältöjen ja harjoituskirjojen käytössä. Osassa kouluista liikunnanopettajat huolehtivat myös KU-sisältöjen opetuksesta joko kokonaan omatoimisesti tai konsultoiden esimerkiksi oppilaanohjaajaa.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Puistopolun peruskoulu

Kasva urheilijaksi -sisältöjen toteuttaminen

Kasva urheilijaksi kokonaisuutta opettavat kaikki kolme liikunnanopettajaa eri luokka-asteilla ja tunneilla yhdistetään sekä käytäntöä että kirjan oppeja ja uusia Urhean teettämiä videoita asiantuntijoiden ajatuksista mm. ravintoon, lepoon ja psyykkiseen valmentamiseen liittyen.

Kuten edellä todettiin, urheilijaksi kasvamisen -sisältöjä yhdistettiin useimmiten terveystietoon, oppilaanohjaukseen ja kotitalouteen ja näissä aineissa hyödynnettiin myös Kasva urheilijaksi -kirjoja. Useamman oppiaineen kanssa tehtävä yhteistyön suunnittelu vaihteli paljon koulujen välillä. Osassa kouluista kirjan käyttöä suunniteltiin hyvinkin tarkasti sitä käyttävien opettajien kesken ja kokoonnuttii opettajien kanssa ennen lukukauden alkua jakamaan sisältöjä eri oppiaineisiin. Toisissa kouluissa taas oli ehdotettu, että eri aineiden opettajat ottavat sisältöjä käyttöön omilla oppitunneillaan, mutta ei tiedetty oliko näin tapahtunut. Joissakin kouluissa sisältöjä oli jaettu opettajien kesken ja niitä oli käytetty, mutta tarkkaa tietoa sisältöjen hyödyntämistavoista ei ollut. Sisältöjen käytön suunnittelussa pidettiin tärkeänä, että jollakin olisi kokonaisuus hallussa. Useammassakin koulussa todettiin, että yhteistyötä sisältöjen toteuttamisessa pitäisi parantaa, mutta aikaa yhteiselle suunnittelulle ei tahdo löytä. Selkeimpänä kehittämissideana nousikin esiin koordinaation kehittäminen sisältöjen toteuttamisessa.

"Meillähän jaettiin nämä oppisisällöt eri oppiaineisiin eli liikuntaan ja terveystietoon, mutta sitten on jaettu myöskin opinto-ohjaajalle omat osuudet siitä Kasva urheilijaksi materiaalista ja kotitalousopettajille. - - Ja nyt me tehtiin itseasiassa vasta keväällä tosi tarkka taulukko siitä, että mikä kuuluu mihinkin, ihan kaikkien vuosiluokkien osalta"

"Opettajatiimi, joka siitä vastaa. Eli luokanvalvojat on siinä mukana, mutta siinä on nyt sitten terveystiedon, oppilaanohjauksen ja kotitalouden opettajat keskeisellä sijalla, he sopii kaikista näistä vuosiluokista, että miten tätä harjoituskirjaa kunakin vuonna käytetään ja kuka mistäkin sisällöstä vastaa. - - Niin se on mennyt, että on pystytty OPS:n sisältöjen rinnalla sitten jakamaan nämä sisällöt"

"Mutta sen kirjan osalta, niin siinä meillä varmasti ois vielä tosi paljon petrattavaa. Että nyt-hän me ei oikein toinen toisistamme tiedetä, kun meillä on kuitenkin tosi monta, [henkilön nimi] luutteli ensinnäkin nuo oppiaineet, joissa sitä kirjaa käytetään ja siitä on tullut opettajaltakin kiitosta. Ja sitten, jos ajatellaan, et keskiviikon yleisvalmennuksessa on vielä lajivalmentajia, jotka käyttää ja lisäliikunnassa, niin siinä on iso porukka. Meillä ei oikein ole semmoista koordinoitua kartoitusta, että kuka mitäkin tehtäviä tuolta teetättää tai mitä osa-alueita on missäkin käyty."

"meillä ei ole ollut sisäistä selkeää suunnitelmaa, että kuka milloinkin mitäkin tekee, siinä se tavallaan tulisi sitten vielä paremmin suunniteltua se kirjan käyttö, sisältö ja koordinointi, että siinä nyt on ehkä siinä mielessä se seuraava tekijä. Pitää kyllä sanoa, että tämä on ollut tähän mennessä meillä vähän tietoinen valinta, minun itseni ja muidenkin kanssa juteltu, että me ei ole hirveen raskasta haluttu tehdä, koska meillä on niin paljon kaikkea muutakin koko ajan, sitten on muitakin luokkia niin paljon, että mitenkä paljon tähän tavallaan uhrataan aikaa, mutta toistaiseksi on ollut innostunut porukka, että ei ole ainakaan epäonnistuttu siinä."

"..pitäisi pystyä käyttämään enemmän koulun henkilökunnan aikaa tähän yhteissuunnitteluun, koska näin isolla porukalla osallistutaan tähän Kasva Urheilijaksi -sisältöjen toteuttamiseen."

"Mutta nyt kun näistä selkeästi löytyy ikään kuin spesiaalialueita näistä sisällöistä, niin täytyy sanoa että kyllä aineopettajat siinä omalla alallaan on kuitenkin asiantuntijoita, että ne pystyy sitä hyvin hoitamaan."

Huomionarvoista sisältösuositusten toteuttamisessa niin eri aineisiin integroituina kuin yleisvalmennuksen sisältöjen osalta oli se, että koulut olivat löytäneet runsaasti erilaisia, hyviä tapoja ratkaista asioita. Sisältöjen toteuttamiselle ei ollut olemassa yhtä tai kahta selkeää tapaa vaan koulut toteuttivat sisältöjä omaan toimintakulttuuriinsa sopivalla tavalla, pyrkien huomioimaan niiden hyödyn urheilevalle oppilaalle. Yksittäisen koulun sisällä oli eroja myös sisältöjen opettamisessa eri vuosiluokille.

"Kun oli nämä kolme luokkaa, niin vedin [KU-sisältöjä liikunnassa] viisi kertaa peräkkäin kullekin luokalle ja tutustuin oppilaisiin yhtenä luokkaryhmänä. Ihan yleistä tällaista motorikkaa ja muuta. Selvitin vähän millaisia valmiuksia näillä on, peilaten vähän tätä kevään valintaakin sitten tähän urheilijaryhmään. Sitten joulun jälkeen lajeittain, tai pienemmät lajit yhdistin ja pidin niille sitten hiihtolomaan asti vastaavia tilaisuuksia."

"7. luokalla meillä on tämä Kasva urheilijaksi -kokonaisuus, tunti viikossa pelkästään tätä sisältöä ja enempi tehdään just sitä kirjaa. Ja siinä me käydään läpi psyykkisiä taitoja ja elämäntaitoja. - - 8. luokalla sitten taas tämä materiaali on käytössä terveystiedon osana - - ja siellä me tehdään sillä lailla, että me käydään puolet siitä kokonaisuudesta tätä Kasva urheilijaksi -materiaalia läpi ja puolet sitten sitä koulun OPS-terveystietoa. - - Sama toistuu ysiluokalla eli siellä käytetään KU-materiaalia, enemmän painotetaan tähän psyykkisiin ja elämäntaitoihin nimenomaan siinä materiaalissa ja terveystietoa on sitten toinen puolikas. - - Motorisia perustaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia painottuu Kasva urheilijaksi -ominaisuusryhmän treeniin eli siellä käydään ihan järjestelmällisesti näitä eri osa-alueita läpi eri treenien muodossa"

Kouluissa hyödynnettiin jonkun verran ulkopuolisia asiantuntijoita sisältöjen opettamisessa. Opettajien tukena tunneilla on ollut esimerkiksi lääkäri sekä ravitsemuksen, psyykkisen valmennuksen, fysioterapian, taitovalmennuksen ja fyysisen valmennuksen asiantuntijoita. Sisällöistä on urheilevien oppilaiden lisäksi saatettu tietoisiksi myös valmentajia.

"Lääkäri on ollut tietyllä tuntimäärällä mukana urheilijaksi kasvamisen oppiaineessa lähinnä pitämässä näille nuorille ja sitten vahvasti integroiden noitten valmentajien kanssa. Eli meillä on ollut oikeastaan viikoittain, kerran viikossa aika säännöllisesti tapaaminen. Jollain teemalla on ollut teoriaa ja sitten käytäntöön siirretty ja valmennustapahtumia ja sitten muutamia tapahtumia ihan pelkästään valmentajien kanssa."

Urheilijaksi kasvamisen -sisältöjen integroiminen eri oppiaineisiin nosti esiin myös koulujen erilaisia ajattelutapoja. Joidenkin koulujen mielestä sisältöjen samankaltaisuus oppilaanohjauksen, kotitalouden tai terveystiedon kanssa oli ongelma ja aiheutti haasteita myös Kasva urheilijaksi -kirjojen käytölle. Toisissa kouluissa taas samankaltaisten sisältöjen läpikäyminen eri näkökulmasta oli arvokas lisä ja Kasva urheilijaksi -kirjojen katsottiin täydentävän oppiaineen muuta materiaalia.

"Että sen ajan löytäminen vaan, että milloin niitä käy, on ainakin kasilla ja ysillä hankalampi. Kun pitäisi käydä terveystiedossa terveystietoa OPS:n mukaisesti ja sitten taas urheiluluokan tunnilla aika paljon sitten kuitenkin on sitä liikuntaa ollut. Siellä ei ole hirveästi sitä kirjaa käyty."

"Siinä terveystiedossa on kuitenkin ne omat aiheet, mitä siellä pitäisi opettaa ja sitten se terveystiedon kirja on tosi hyvä ja siksikin haluaisi siitä opettaa."

"..olen käytännössä tehnyt sen niin, et kun on terveystiedon tunti ja mulla on vihdoon oppilaat tuossa rauhallisena istumassa, niin olen käynyt ensin sen perustiedon läpi mitä OPS:sta tai kirjasta löytyy ja sitten olen sen lisäksi sitten laittanut sinne aina tästä Kasva urheilijaksi -kirjasta sisältöä ihan tietyn suunnitelman mukaan, mitä olen kokenut että sopii kyseiseen tilanteeseen tai aiheeseen mitä siellä normiterveystiedossa käsitellään. Ja tämä on onnistunut mielestäni erittäin hyvin, sanoisin, et tämä on jopa suositeltavaa, että näin toimisi. Jos vertaan, minulla oli terveystietoa myös viime vuonna ja silloinhan en käyttänyt tätä kirjaa terveystiedossa, niin vaikka olen nyt käyttänyt vähemmän aikaa sen terveystiedonkirjan läpikäymiseen, ja enemmän tätä Kasva urheilijaksi -sisältöä, niin kun vertaan oppimistuloksia, tämä on nyt vaan kahden vuoden kokemuksella, mutta kun vertaan oppimiskokemuksia, niin ei minkäänlaista eroa, että voisi jopa sanoo, että urheiluluokan tulokset ovat pikkasen parempiakin. Mikä varmaan johtuu siitä, että ne on enemmän kiinnostuneita aiheesta. Eli se, että me ympärään tätä Kasva urheilijaksi -tietoa tähän terveystietoon, niin se ei ole kyllä pois siitä normiopetuksesta vaan mä näen, että se on kyllä tili."

Urheilijaksi kasvamisen -sisältöjä keuhuttiin hyvin tehdyiksi, kiinnostaviksi ja toimiviksi. Sisältöjen katsottiin luovan hyvän ja yhtenäisen perustan urheilijaksi kasvamiselle sekä toimivan perusteluna kouluissa toteutettavalle toiminnalle. Haasteita sisältöjen toteuttamiselle loivat oppiaineiden omat sisällöt, aika ei aina meinannut riittää kaikkien tarvittavien asioiden opettamiseen. Myös Kasva urheilijaksi -kirjoja pidettiin yleisesti onnistuneina ja kiinnostavina. Joidenkin koulujen puheissa haasteita erityisesti kirjojen käytölle toi niiden samanaikainen käyttö yläkoululeirityksessä. Osa oppilaista osallistui molempiin, jolloin kirjojen käytön koordinointi ei aina tahtonut onnistua.

*"Olympiakomitean vaatimat sisältösuositukset, niissä kyllä on sitä tukea, minkä avulla on en-
tistä tärkeämpi, tai helpompi perustella, että miksi ne on tärkeitä juttuja. Ja monessa sitten se
kantaakin hedelmää, että varsinkin sellaiset seuravalmentajat, jotka sitten ovat kouluttautu-
neet vähän pitemmälle, niin he näkevät ne hyödyt, mitä on siinä monipuolisessa tekemisessä"*

*"..todella hyvä se runko, mikä on tässä Kasva urheilijaksi. Niissä on eri jaksoille teemat, mitä
tehdään ja tavallaan tuntikohtaiset sisällöt ja niiden mukaan on menty. Erittäin hyviä."*

*" Kasva urheilijaksi -sisältöjen myötä sama juttu myöskin tähän harjoitteluun liittyen, että sitä
taustatukea ja tutkimukseen perustuvaa tietoa, jota toki tietenkin meillä liikunnanopettajilla
ja akatemiavalmentajilla on jo sen oman koulutuksen kautta, mutta myöskin sitä kautta sitä
tukea sitten, että on helpompi puhua huoltajille, oppilaille ja seuravalmentajille, että miksi juuri
nämä asiat on tärkeitä."*

Yhtenä huolenaiheena sisältöjen toteuttamiseen liittyen nostettiin nuoren urheilijan kuormittumiseen ja motivaatioon liittyvät seikat. Urheilijaksi kasvamisen -sisältöjä pidettiin hyvinä, mutta kouluja mieti-
tytti myös sisältöjen kautta tuleva lisärasitus nuorelle urheilijalle.

*"Mutta me ollaan paljon mietitty mikä se UK:n [urheilijaksi kasvamisen] itseisarvo on just näille
henkilöille, eli jos tavoite on niin kun lisätä sitä monipuolista liikuntaa sinne niin se on hyvä jut-
tu, mutta jos se liikunta onkin vaan päivän lisärasitus heille ja niin kun henkinen kuorma jossain
määrin jossain tapauksissa niin sen arvo voikin kääntyä päinvastaiseen suuntaan"*

Motivaatioon liittyen kouluissa oltiin huolissaan lähinnä siitä, että yleisvalmennuksen sisältöjä ei opete-
ta nuoria kiinnostavalla tavalla. Urheiluyläkoululaisten joukossa on nuoria hyvin erilaisilla tavoitteilla ja
toiminnan pitäisi olla innostavaa mahdollisimman monelle.

*"Olen välillä miettinyt, kun me luodaan urheiluyläkouluun sisältöjä, mitkä on hyvä, niissä on
hyvä tarkoitus ja kaikki on yksimielisiä, että ne on tärkeitä juttuja. Toisaalta puhutaan, että
pitäisi olla vapaata höntsäilyä, pihapeliä. Sitten melkein [akatemian] ja Kasva urheilijaksi -si-
sällöissä kielletään, että ei saa pelata lajipeliä ja lajisisältöjä. Sitten kuitenkin ollaan huolissaan,
että ei ole enää pihapelejä ja vapaata höntsäilyä, mihin tavallaan olisi paikka siellä koululiikun-
nassa. On hyvä porukka siinä. Ne ovat urheilullisia. Ne haluaisivat tehdä sitä. Sitten me syöte-
tään niille aikuisten tekemiä juttuja."*

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Haagan peruskoulu

Kasva urheilijaksi -tunnit

Koulussa on käytössä Kasva urheilijaksi -tunnit. Oppilaille on ilmoitettu tuntien teemat etu-
käteän ja jokaisella tunnilla on sekä fyysinen teema että Kasva urheilijaksi- harjoituskir-
joista otettu teema. Teoriaosuus kestää noin 30-45min ja loppuaika on fyysistä toimintaa.
Fyysiset teemat on otettu melko lailla suoraan Olympiakomitean sivuilla olevista Kasva ur-
heilijaksi -sisällöistä.

*”Kasva urheilijaksi -treenissä on välillä tietenkin se, että näiden nuorten motivoituminen teke-
mään tietynlaisia harjoitteita, niin se voi olla välillä haastavaa. - - En koe mitään sellaisia suuria
haasteita tässä, semmoisia, mitkä olisi murrosikäisille jotenkin epänormaaleja tilanteita. Jokai-
nen nuori kasvaa ja kehittyy omalla tasollaan. Osa urheilee totisemmin kuin toinen ja sitten ta-
vallaan, että löydetään semmoinen hyvä väylä jokaiselle nuorelle, niin se on aika tärkeä juttu.”*

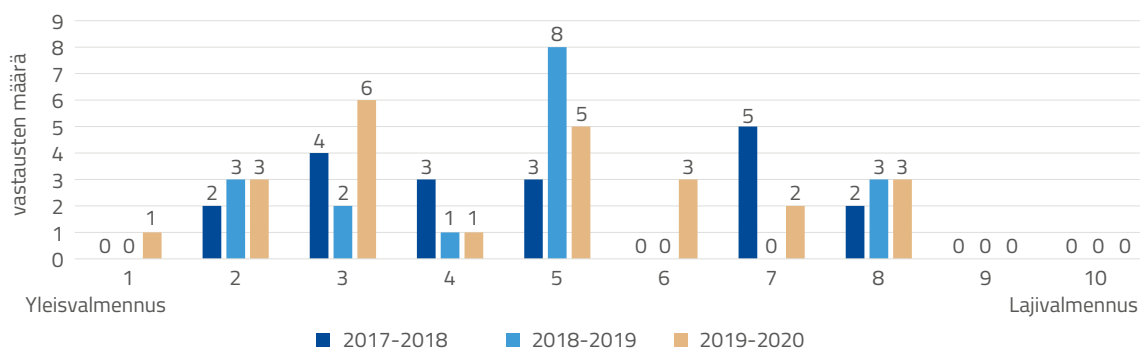
Yleis- ja lajivalmennuksen välinen suhde kouluissa

Urheiluyläkoulukokeilussa hyödynnettävien urheilijaksi kasvamisen sisältöjen avulla tavoiteltiin mo-
nipuolisuuden lisääntymistä nuorten urheilijoiden liikunnassa. Tämän vuoksi itsearviointilomakkeessa
selvitettiin koulujen toiminnan painottumista yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä. Yleisval-
mennuksen ja lajivalmennuksen välistä suhdetta arvioitiin asteikolla 1–10, jossa 1 tarkoitti koulun toi-
minnan painottuvan kokonaan yleisvalmennukseen ja 10 kokonaan lajivalmennukseen. Lukuvuoden
2019–2020 osalta kymmenen kouluista vastasi koulun toiminnan painottuvan enemmän yleisvalmen-
nukseen (arvot 1–5) ja kahdeksan taas enemmän lajivalmennukseen (arvot 6–10). Neljässä koulussa
oli yhtä paljon yleis- ja lajivalmennusta.

Tavanomaisesti yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen suhde vaihteli eri luokkatasoilla. Osassa kou-
luista oli seitsemäsluokkalaisille tarjolla ainoastaan yleisvalmennusta koulun liikuntatuntien ja urheilu-
katemian yleisvalmennusten muodossa. Osassa kouluista aamuharjoittelu oli koulun valinnaista liikun-
taa, toisissa aamuharjoittelu oli kouluopetuksen ulkopuolella tapahtuvaa. Joidenkin lajien urheilijoille oli
enemmän tarjolla oman lajin aamutreenejä, kun taas toisten lajien urheilijat osallistuivat käytännössä
aina koulun tai urheiluakatemian järjestämään yleisvalmennukseen. Esiin nostettiin myös määrittely-
kysymys lajivalmennuksen ja lajisuuntaisen yleisvalmennuksen välillä ja ylipäätään yleisvalmennuksen
välillä. Yksiselitteistä määrää oppilaiden yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen suhteesta on siis vai-
kea esittää. Oleellista lienee tässäkin huomata, että yleisvalmennus- ja lajivalmennus toteutuivat kou-
luissa eri tavoin ja määrät vaihtelivat. Toinen tärkeä huomio liittyy siihen, että muutamat koulut nostivat
yleisvalmennuksen isomman osuuden esiin merkityksellisenä seikkana vammojen ja loukkaantumisten
ehkäisyssä.

Tarkasteltaessa koulujen toiminnan painottumista yleis- ja lajivalmennuksen välillä (kuvio 38), nähdään,
että yleis- ja lajivalmennuksen välinen suhde vaihteli melko vähän eri lukuvuosien välillä, keskiarvon
ollessa 2017–2018 4,9, 2018–2019 4,7 ja 2019–2020 4,6. Koulujen itsearviointilomakkeiden ja haas-
tattelujen perusteella yksittäisen koulun toiminnassa yleis- ja lajivalmennuksen suhde on säilynyt ko-
keilun aikana melko samankaltaisena ja näin ollen vaihtelu yleis- ja lajivalmennuksen suhteessa johtu-
neekin enemmän vastanneiden koulujen vaihtumisesta eri vuosien välillä.

Kuvio 38. Yleis- ja lajivalmennuksen suhde kouluissa asteikolla 1–10 (1=koulun toiminta kokonaan
yleisvalmennusta, 10=koulun toiminta kokonaan lajivalmennusta) (n=17–24).



Koulutoimijoiden mukaan yleis- ja lajivalmennuksen väliselle suhteelle asettaa haasteita urheilijoiden, seurojen ja vanhempien ristiriitaiset odotukset urheiluyläkoulutoimintaa kohtaan. Osassa kouluista koettiin, että perusodotuksena urheiluyläkoulutoiminnalle oli ollut lajiharjoittelun suuri määrä, toisaalta odotettiin panostusta nimenomaan yleisvalmennukseen. Myös oppilaiden motivoituminen yleisvalmennukseen mietitytti haastateltavia. Usein urheilijoiden toiveena oli haastateltavien tulkinnan mukaan oman lajin harjoittelun suuri määrä.

Digitaalisten välineiden hyödyntäminen urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä

Yksi urheiluyläkoulukokeilun yhteisistä sisältöalueista oli digitaalisten oppimismenetelmien kehittäminen ja sitä kautta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisen kehittäminen. Teknologian ja digitaalisten välineiden hyödyntäminen koulujen opetuskäytössä on lisääntynyt huomattavasti 2000-luvun aikana ja tieto- ja viestintätekniikan asemaa on vahvistanut sen nimeäminen uusissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa yhdeksi laaja-alaisen osaamisen alueista. Oppimisympäristöjen laajentamista luokkahuoneiden ja oppilaitosten ulkopuolelle pidetään tarpeellisena. (Kupiainen ym. 2018.)

Itsearviointin täyttäneistä kouluista 18 hyödynsi erilaisia digioppimisen välineitä urheilun ja opiskelun yhdistämisessä ja kuudella koululla näitä välineitä ei juurikaan ollut käytössä. Urheiluyläkoulujen haastatteluissa käsiteltiin digitaalisia välineitä ja niiden hyödyntämistä monista eri näkökulmista. Haastatteluissa keskusteltiin opetuksen järjestämisestä etäyhteyksien avulla, kokeiden tekemisestä verkkoympäristöissä, tehtävien tekemisestä ja välittämisestä verkkoympäristöissä, suoritusten kuvaamisesta ja niiden lähettämisestä opettajalle, sykemittareiden, VR-lasien tms. älylaitteiden hyödyntämisestä osana liikunnan opetusta sekä erilaisten sovellusten hyödyntämisestä oppilaiden seurannassa.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Kesämäen koulu

Monidigi-hanke

Koulu oli mukana urheiluyläkoulukokeiluun liittyneessä monidigi-hankkeessa. Hankkeen myötä lukujärjestyksen rakentaminen helpottui ja oppilaiden koulupäivät pysyivät yhtä pitkänä kuin muilla yläkoululaisilla. Käytännössä monidigi-hankkeessa yhdistettiin esimerkiksi terveystieto ja äidinkieli niin, että tehtiin kirjoitelmia terveystietoon liittyvistä aihealueista. Samalla opeteltiin Kasva Urheilijaksi -sisältöjä ja tekstien kirjoittamista ja korjaamista.

Suurin osa haastatteluissa käydyistä keskusteluista painottui digitaalisten välineiden hyödyntämiseen nimenomaan opiskelun sujuvuuden ja joustavuuden näkökulmasta. Tämä on myös ollut yksi kokeilun painopistealueista. Digitaaliset välineet ja sähköiset oppimisympäristöt olivat kouluissa yleisesti ottaen käytössä. Niitä hyödynnettiin urheiluluokkalaisten kanssa pääosin samoin kuin muidenkin oppilaiden kohdalla.

Pääsääntöisesti kouluissa oli olemassa tarvittavat työkalut digitaalisen opetuksen järjestämiseksi. Kouluilla oli tarvittavia sähköisiä alustoja (Wilma, Google, Pedanet, Qridi, Sporty Planner, Microsoftin ohjelmistot tms.). Osassa kouluja oli olemassa myös välineistöä, esim. Chromebookit, joita oppilaat voivat käyttää koulussa ja joissakin tapauksissa lainata myös omaan käyttöön. Haaste digitaalisten opetusmenetelmien hyödyntämisessä vaikutti olevan sisältöjen luominen sähköisille alustoille. Erillisten sisältöjen tekeminen niin, että oppilaan olisi mahdollista oikeasti opiskella itsenäisesti tai esimerkiksi etäyhteyden kautta, vaatii opettajilta lisätyötä. Erään koulun vastauksessa kerrottiin, että kielten osalta sähköisiä materiaaleja on paljon tarjolla, mutta reaaliaineissa ei niinkään. Näissä vastuu sisältöjen tekemisestä jää siis pitkälti opettajalle, jolloin olisi tarvetta vähintään aikaresurssille sisältöjen suunnitteluun.

Digitaalisten laitteiden määrässä oli koulukohtaisia eroja. Muutamassa koulussa oli kaikille oppilaille omat laitteet, joissakin kouluissa jonkin verran lainalaitteita, toisissa taas ei ollut oppilaille annettavia laitteita juuri lainkaan. Yksi koulu kertoi tehneensä oppilaiden huoltajien kanssa "Bring your own device" -sopimuksen, jossa oppilaat saivat käyttää omia laitteitaan opetuksessa. Koulujen välillä oli myös eroja sekä opettajien innokkuudessa käyttää laitteita että opettajien taitotasossa. Koronaviruksen keväällä 2020 aiheuttaman kahden kuukauden etäopetusajan katsottiin vaikuttaneen positiivisesti opettajien digiosaamiseen: kouluissa oli ollut pakko opetella laitteiden ja järjestelmien käyttöä, jotta opetus pystyttiin toteuttamaan. Opettajien taitotason kasvu loi haastateltavien mielestä lisää mahdollisuuksia digitaalisten välineiden hyödyntämiseen myös urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.

"Eli nythän [etäkoulukevät 2020] sitä sisältöä on tuotettu, että varmasti etäyhteydellä tapahtuva vuorovaikutteinen toiminta oppilaan tai sen urheilijan kanssa, niin on loistanu poissaololaan, et niin kun sanoin, niin tämä on tosi iso mahdollisuus, sitä me ei olla, vaikka meillä on kaikki tykötarpeet olleet vähintään viimeiset kaks vuotta, niin ei me vaan olla osattu sitä riittävällä tavalla hyödyntää. Et siinä meillä on semmoinen kehittämisen ja kehittymisen mahdollisuus nyt, että ei pelkästään pakko tai paikka."

Opettajien taitotason lisäksi myös oppilaiden taitotaso vaikuttaa digitaalisten välineiden hyödyntämiseen. Yksi koulu nosti haastattelussa esiin, että nykypäivän nuorista puhutaan paljon diginatiiveina, mutta todellisuudessa osaaminen rajoittuu usein älypuhelimien käyttöön ja varsinaisten sähköisten oppimisympäristöjen käyttö vaatii erillistä opettelua. Tähän liittyi myös yhden koulun kommentti siitä, että oppilaiden tavoissa hoitaa kouluasioita oli eroja. Osalla oppilaista oli vaikeuksia jo lähiopetuksessa tapahtuvassa tavallisessa koulunkäynnissä, ja leiriolosuhteissa tai muista poissaolosoista johtuva, muualla tapahtuva koulunkäynti oli useimmiten vielä vaikeampaa. Digitaaliset välineet eivät välttämättä helpottaneet opiskelua, koska niiden käyttäminen oli myös opeteltava. Itsenäinen opiskelu on myös usein vaikeampaa kuin ohjattu opiskelu, eikä siksi sovi yhtä hyvin kaikille oppilaille. Oppilaskohtaiset erot on huomioitava myös tässä asiassa.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Kilpisen koulu

Kurssin sisältö Pedanetiin

Maantiedon opettaja teki koko maantiedon kurssille sisällön Pedanetiin. Tämän avulla tietty joukko telinevoimistelijoita pystyi olemaan puolikkaan kurssin pois tunneilta ja suorittamaan kurssia itsenäisesti. Viikko keveni, aikataulujen suunnittelu helpottui ja kurssin suorittaminen oli mahdollista.

Poissaolojen suhteen kouluissa oli olemassa vakiintuneita käytäntöjä, jotka koskivat kaikkia oppilaita eivätkä pelkästään urheilijoita. Käytäntöihin kuuluivat tehtävien hakeminen etukäteen opettajilta, läksyjen kysyminen muilta oppilailta ja mahdolliset kokeiden siirtämiset. Poissaolojen aikaan oppilaat saivat useimmiten tehtävät joko etukäteen opettajilta pyytämällä tai Wilman kautta. Näissä tilanteissa heikkoutena nähtiin, että oppilaan saama läksy saattoi olla vain pieni osa tunnilla opetettavasta asiasta. Myöskään viikon aikana koulutyössä tapahtuneet muutokset eivät välttämättä välittyneet poissaolevalle oppilaalle. Etäyhteyksien käytön hyödyntäminen varsinaiseen opetukseen nähtiin selkeänä kehittämisen kohteena.

Poissaolojen aikaiset kokeet tehtiin pääosin koulussa, joko ennen tai jälkeen poissaolon. Kokeen pystyi tällöin suorittamaan esimerkiksi läksyparkissa tai rästikoepäivänä. Monet kouluista tarjosivat mahdollisuuden kokeen tekemiseen myös leirillä, mikäli valvonta oli järjestetty. Kokeet toimitettiin tällöin esi-

merkiksi valmentajalle joko sähköpostitse tai perinteisesti kirjekuoreissa. Ne koulut, joissa kokeen pystyi toteuttamaan leirillä, näkivät toimintatavan erityisen hyödylliseksi siksi, että oppilaille ei ennen tai jälkeen leirin kasautunut ylimääräistä koekuormaa. Tämä nähtiin jaksamisen kannalta tärkeäksi asiaksi.

Leiripoissaoloihin liittyen kouluilta tuli palautetta myös seurojen toiminnasta. Seurojen ja muiden leiri-järjestäjien osalta käytännöissä oli eroja niin leireistä ilmoittamisen kuin leirien aikaisen koulutyön ohjaamisen suhteen. Osa seuroista informoi kouluja leirien osalta ja varmisti aikaa koulutöiden tekemiselle erittäin hyvin.

"[Seurasta] tuli jo syksyllä ihan tarkkaan sanottu milloin on leirit, anottiin jo heti alkusyksystä ja siinä oli tarkkaan laitettu kaikki ne, että minkälainen lukujärjestys ja se päiväohjelma siellä on sitten, että oli myös laitettu ajankohdat, että milloin on koulunkäyntiin varattu aika ja tekemi-seen. Kaikki toimi niin hienosti, että se oli todella hyvin ennalta jo suunniteltu."

Toisaalta osa koulujen toimijoista oli sitä mieltä, että leireillä pitäisi ensisijaisesti pystyä keskittymään urheiluun ja esimerkiksi kokeiden vieminen leiriolosuhteisiin oli turhaa.

Koulut olivat miettineet paljon erilaisten digitaalisten välineiden hyödyntämistä myös urheiluoppilaiden kuormituksen seurannassa. Vaihtoehtoina olivat esimerkiksi kalenterin tai alustan kehittäminen, johon koulut ja seurat merkitsisivät oman toimintansa ja vanhemmat omat asiansa. Näin saataisiin muodostettua kokonaisuus nuoren urheilijan viikosta. Lisäksi oli mietitty erilaisia harjoituspäiväkirjoja, niin sovelluksina kuin muuten digitaalisessa muodossa. Muutama koulu oli testannut Qridi Sport -järjestelmää oppilaiden seurannassa. Ongelmana erilaisten seurantajärjestelmien hyödyntämisessä nähtiin esimerkiksi tietojen luovuttamiseen liittyvät säädökset koulun ja urheiluseuran välillä.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Salpausselän koulu

Harrastekalenteri

Koululla on Wilmassa harrastekalenteri, johon esimerkiksi jääkiekkoseuran valmentaja laittaa yhteystietonsa, tiedot pelimatkan ajankohdasta ja mukaan lähtevistä pelaajista. Luokanvalvoja voi poissaoloanomusta käsitellessään tarkastaa, että oppilas hakee poissaololupaa oikealla ajankohdalla.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Puistopolun peruskoulu

Tukea oppilaalle urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen

Eräs urheilija pohti maajoukkuetoiminnan ja koulunkäynnin yhdistämistä. Kodin ja koulun yhteistyöllä mietittiin, miten koulu voisi tukea urheilijaa tässä tilanteessa. Toimintatavaksi muotoutui tapaamiset kahden viikon välein, joihin osallistui koulun urheiluyläkoulukoordinaattori, opinto-ohjaaja ja urheilija. Tapaamisissa mietittiin, mitä pitää tehdä, mikä on valmista ja miten jatketaan eteenpäin. Opettajat luonnollisesti informoitiin toiminnasta, mutta koulun tuella pidettiin huolta oppimissuunnitelmista ja tehtävannoista. Varmistettiin, että nuorella oli tunne siitä, että koulun aikuiset ovat oikeasti mukana opiskelussa.

Kaiken kaikkiaan digitaalisia menetelmiä hyödynnettiin urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneissa kouluissa monin eri tavoin. Erityisesti poissaolojen aikaiseen opetukseen liittyen koronapandemian myötä keväällä 2020 käyttöön otetut etäopetuksen menetelmät ja luodut materiaalit avaavat todennäköisesti uusia mahdollisuuksia. Selkeitä, yhteisesti koulun sisällä sovittuja toimintatapoja urheiluyläkoululaisten poissaolojen opetuksen ja kokeiden järjestämiseksi tuli esiin kohtuullisen vähän, joten tällä osa-alueella olisi varmasti vielä kehitettävää. Toisaalta toimintatapojen puuttumisen yhteydessä tuli esiin myös koulujen joustavuus tällä osa-alueella. Tarvittaessa ja halutessaan koulut pystyvät räätälöimään yksilöllisiä toimintatapoja koulussa ja urheilussa menestyville ja molempiin osa-alueisiin sitoutuneille oppilaille.

Valtakunnallinen soveltuvuuskoe

Valtakunnallisen soveltuvuuskokeen (ks. www.soveltuvuuskoe.fi) toteutti sellaisenaan 22 koulua. Lisäksi kaksi koulua toteutti soveltuvuuskokeen osittain. Toisessa näistä kouluissa oli käytössä hieman valtakunnallista soveltuvuuskoea laajempi, kaksipäiväinen, testi. Toinen koulu taas käytti valtakunnallista soveltuvuuskoea, mutta soveltuvuuskoe ei ratkaissut urheiluluokalla aloittavien määrää, vaan urheiluluokille otettiin kaikki ne oppilaat, jotka itse kokivat olevansa sopivia toimintaan. Tämän koulun toiminnan perusarvona oli oppilaan mahdollisuus omaan valintaan.

Kouluilla oli mahdollisuus liittää osaksi soveltuvuuskoea koulukohtainen osio. Tämän osion toteutti 18 koulua. Kymmenessä koulussa koulukohtainen testi sisälsi palloiluosion, neljän koulun testissä oli uintiosio, neljässä koulussa ketteryysosio ja yhdessä koulussa haastattelu. Osassa kouluja koulukohtainen testi sisälsi siis esimerkiksi palloilu- ja uintiosion. Koulukohtaiset osiot on kuvattu tarkemmin liitteessä 7.

Koulujen haastatteluissa soveltuvuuskokeeseen liittyvä keskustelu painottui soveltuvuuskokeen käytännön järjestelyihin ja oppilaaksiottoon. Koulut pitivät hyvänä soveltuvuuskokeesta tehtyä jatkuvaa palautteen keräämistä ja sen pohjalta tehtyä kehittämistyötä. Koulujen antama palaute soveltuvuuskokeen sisällöstä oli haastatteluissa pääosin myönteistä. Soveltuvuuskoea pidettiin monipuolisena, tasapuolisena, helppona pisteyttää ja kaiken kaikkiaan varsin hyvin toimivana. Koulut mainitsivat testin kuitenkin olevan todella laaja ja haastatteluissa pohdittiin, voisiko saman lopputuloksen saada suppeammalla testillä. Suoritusten arvioimista pidettiin kokeen joidenkin osa-alueiden osalta vaikeana ja jonkin verran huolta herätti tilanne, jossa soveltuvuuskokeen tuloksilla pystyi hakemaan useaan eri kouluun. Osa haastateltavista katsoi, että eri koulujen suorittamissa arvioinneissa voi olla niin suuria eroja, että tulokset eivät enää ole keskenään vertailukelpoisia. Jotkut koulut myös pitivät soveltuvuuskoea oppilaille todella raskaana. Yhden koulun haastateltavat kertoivat soveltuvuuskokeen näyttäytyvän hakeville oppilaille niin vaativana, että se näyttää jo vaikuttavan halukkuuteen hakeutua kyseiseen kouluun.

Soveltuvuuskokeeseen liittyen esiin nousi monia oppilaaksiottoon liittyviä asioita ja erilaisia toimintatapoja. Koulujen oppilaaksiottoon vaikuttivat yhtenäiskouluissa kolmannelta luokalta alkanut liikuntapainotus, kuudennelta luokalta alkanut liikuntapainotus sekä liikuntapainotuksen ja urheiluluokan välillä tapahtuva valinta seitsemännen ja kahdeksannen luokan aikana. Yhtenäiskouluissa kolmannelta luokalta alkanutta liikuntapainotusta pidettiin 7. luokalla alkavan urheiluluokkatoiminnan kannalta hankalana asiana. Kolmannelta luokalta alkaneen liikuntapainotuksen vuoksi oppilaille on automaattisesti varattuna paikka vähintään liikuntapainotteisesta opetuksesta, riippumatta soveltuvuuskokeen tuloksesta. Koulut olivat huolissaan siitä, että urheiluluokille päätyy tällöin oppilaita, jotka harrastuksensa tavoitteellisuuden perusteella kuuluisivat ennemmin tavalliselle luokalle. Useammassa koulussa oli joko 3. luokalta alkavasta liikuntapainotuksesta tai muista oppilaaksiottoon liittyvistä syistä johtuen päädytty toteuttamaan toimintaa 7. luokalla liikuntapainotteisena kaikille valituille ja valinnat tavoitteellisemmasta urheilutoiminnasta tehtiin vasta 8. luokalle tultaessa.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Salpausselän koulu

Soveltuvuuskokeen hyödyntäminen oppilasvalinnoissa on muuttunut kokeilun aikana.

2017:

Soveltuvuuskokeeseen liitettiin lajipisteet, jotka saatiin seuroilta, valittiin 72 oppilasta, joista muodostettiin 1 urheiluluokka ja 2 liikuntaluokkaa.

2018:

Valittiin pelkän soveltuvuuskokeen avulla 72 oppilasta, joista muodostettiin 1 urheiluluokka ja 2 liikuntaluokkaa.

2019:

Valittiin 72 oppilasta, jotka kaikki menivät liikuntaluokille ja joille järjestettiin urheilijaksi kasvamisen -kerhoa. 36 oppilasta valitsi 8.luokalle urheilijaksi kasvamisen -valinnaisaineen ja ovat näin ollen ns. urheiluluokkalaisia.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Korsholms högstadium

Oppilaan oman valinnan korostuminen

Koulu käyttää soveltuvuuskoetta, mutta liikuntapainotukseen otetaan kaikki soveltuvuuskokeeseen osallistuneet oppilaat, jotka kokevat toiminnan olevan heitä varten. 7. luokalla ero urheiluluokkalaisten ja muiden oppilaiden välillä näkyy siinä, että muilla on liikuntaa 2 tuntia ja urheiluluokkalaisilla 6 tuntia.

8. luokalla oppilaat voivat itse määrittää liikunnan määrän valinnaisaineita valitsemalla. Valinnaisen liikunnan määrää ei ole urheiluluokkalaisten osalta määriteltä, vaan oppilas voi muodostaa oman näköisensä opintopolun.

Oppilaan omien valintojen tukeminen on selkeä arvo ja linjaus koulun urheilu- ja liikunta-toiminnassa.

Hyvinä asioina koulut toivat esiin yhtenäisen valtakunnallisen soveltuvuuskokeen hyödyt sekä soveltuvuuskokeen että ylipäätään urheiluyläkoulutoiminnan sisältöjen perustelussa. Soveltuvuuskoe.fi -sivusto ja sen mukanaan tuoma toiminnan läpinäkyvyys on vähentänyt kouluille tulleita kyselyjä valintaperusteista ja arvostelusta. Soveltuvuuskokeen julkisuus ja harjoittelumahdollisuus myös mittaa koulujen mukaan hyvin oppilaiden motivaatiota.

Kokeen toteutus

Hakijoiden määrä vaihteli koulujen välillä noin 30 oppilaasta yli 300 oppilaaseen, mikä vaikutti myös soveltuvuuskokeen järjestelyihin. Koetta pidettiin sekä järjestäjille että oppilaille melko raskaana ja yhdessä koulussa olikin tästä syystä panostettu positiivisen ja rennon tunnelman luomiseen: testien lomassa kerrottiin koulun toiminnasta ja testaajat ruokailivat yhdessä testattavien kanssa.

Soveltuvuuskokeen järjestäminen näyttäytyi kouluille isona ponnistuksena erityisesti ensimmäisellä kerralla, vaikka monissa kouluissa oli ollut jonkinlainen pääsykoe käytössä jo ennen kokeilua. Myöhemmillä kerroilla oli jo opittu ensimmäisen vuoden kokemuksista. Järjestelyt vaativat kouluilta runsaasti taloudellista resurssia, koska järjestäjiksi tarvittiin kouluilta paljon henkilökuntaa, mikä taas vaati useimmiten sijaisten palkkaamista muille oppitunneille. Koulut olivat löytäneet soveltuvuuskokeen järjestelyihin monia eri ratkaisuja. Apuna soveltuvuuskokeissa hyödynnettiin seuratoimijoita, ylempien luokkien oppilaita, paikallista liikunnan aluejärjestöä sekä kaupungin liikunnanohjaajia organisoinnissa ja liikunnanopettajia testaajina. Soveltuvuuskoe järjestettiin yhdessä koulussa 9. luokan TET-viikon aikana, jolloin sijaisia tarvittiin tunneille vähemmän. Lisäksi muutamissa kaupungeissa soveltuvuuskoe järjestettiin yhdessä toisen tai useamman koulun kanssa. Yksi koulu kertoi, että seurojen valmentajien käyttäminen testaajina oli lisännyt koulun ja seuran yhteistyötä ja samalla näyttänyt seuroille oman lajin urheilijoiden osaamista vieraassa toimintaympäristössä.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Kuninkaanhaan koulu

Erilliset linjat 8.–9. luokilla

Urheiluluokille haetaan sisään valtakunnallisella soveltuvuuskokeella. 7. luokalla kaikilla urheiluluokkalaisilla on viikossa 4 tuntia liikuntaa ja Kasva Urheilijaksi – sisältöjä käydään terveystiedossa, oppilaan-ohjauksessa, kotitaloudessa ja liikunnassa.

8.–9. - luokilla oppilaat jaetaan urheilu- ja valmennuslinjalle. Oppilaan kotiluokka pysyy samana linjavalmennusta riippumatta. Urheiluluokkalaisilla on kouluviikon aikana kuusi tuntia koululiikuntaa, kun taas valmennuslinjalaisilla on kaksi tuntia koululiikuntaa ja neljä tuntia lajivalmennusta. Molemmilla linjoilla on 8. luokalla yksi tunti kasva urheilijaksi oppiainetta ja 9. luokalla on mahdollisuus valita kasva urheilijaksi valinnaisaine. Oppilaan on mahdollista siirtyä linjojen välillä.

Monessa koulussa testeille oli varattu aikaa kaksi päivää. Kouluissa oli myös järjestetty varapäivä testeille, jos osallistujia sattui olemaan sairaana. Yleensä varatestipäivä järjestettiin melko lähellä varsinaista testipäivää, jolloin varapäivästä hyötyivät vain ne oppilaat, jotka olivat varsinaisena testipäivänä esimerkiksi flunssassa. Pidempiaikaisia loukkaantumisia pystyttiin ottamaan huomioon joissakin kouluissa, jolloin järjestettiin yksi testimahdollisuus selkeästi myöhemmin keväällä. Joissakin kouluissa tytöt ja pojat osallistuivat kokeeseen eri päivinä.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Pukinmäenkaaren peruskoulu

Soveltuvuuskokeen järjestelyt

Soveltuvuuskokeen perusosa järjestetään yhdessä toisen liikuntapainotteisen peruskoulun kanssa, jolloin saadaan koejärjestelyihin mukaan tarvittava määrä lisähenkilökuntaa toisesta koulusta. Toisessa koulussa liikuntapainotus alkaa jo kolmannelta luokalta, ja Pukinmäenkaaren opettajat ovat sitten vuorostaan auttamassa näissä pääsykokeissa. Lajitesti-päivä järjestetään erikseen, pelkästään Pukinmäenkaareen hakeville oppilaille.

8.3 KOULUJEN NÄKEMYKSET URHEILUOPPILAISTA

Kouluille toimitettiin ennen haastattelua yhteenvedot urheiluoppilaille suunnatun kyselyn tuloksista, joista keskusteltiin haastatteluissa. Tässä yhteydessä käsiteltiin urheiluoppilaiden kuormittumiseen liittyviä asioita ja kysyttiin kouluissa käytössä olevia toimintatapoja kuormittumistilanteiden ratkaisemisessa. Lisäksi haastatteluissa selvitettiin koulujen urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä tukevia palveluita ja oppilaiden osallistumisintoa urheiluläkoulutoimintaan sekä mahdollisuuksia toiminnan suunnitteluun.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Leppävaaran koulu

Oppilaista huolehtiminen

Urhea yhdysopettajalle on varattu aikaa koti-kouluyhteistyöhön nimenomaan urheiluluokkalaisiin liittyen. Opettaja huolehtii harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin liittyvistä asioista kotien kanssa. Koulu toimii parhaillaan väistötiloissa ja liikunnanopettajat ovat paljon pois koululta. Urhea yhdysopettaja on puolestaan aina paikalla koulussa ja pystyy olemaan paremmin oppilaiden tukena erilaisissa asioissa. Hän myös vastaa opettajanhuoneessa olevan, urheiluoppilaiden poissaoloista kertovan seinätaulun päivittämisestä. Seinätauluun merkitään urheiluoppilaiden poissaoloja tiettyinä päivinä aiheuttavat säännölliset harjoitukset sekä muut poissaolot.

Urheiluoppilaiden hyvinvointi

Urheiluläkoulukokeilun aikana yhtenä haasteena on noussut esiin urheiluoppilaiden sairastumiset ja loukkaantumiset sekä yleinen kuormittuminen. Koulujen haastatteluissa tämä haaste tunnistettiin sekä urheiluoppilaskyselyn että käytännön havaintojen pohjalta. Haastatteluissa todettiin, että joukkoon mahtuu hyvin kuormittuneita oppilaita ja niitä, joiden harrastamista häiritsevät pitkäaikaiset loukkaantumiset tai rasitusvammat. Kouluissa oltiin kuitenkin yleisemmin sitä mieltä, että useimmiten kuormittuminen on hetkellistä ja urheiluläköululaiset eivät juuri eroa muista teini-ikäisistä esimerkiksi väsymyksen suhteen. Urheiluoppilaat olivat koulujen mielestä keskimäärin tavoitteellisia sekä koulun että urheilun suhteen.

"kun kokeita on paljon, niin niillä jatkuu kuitenkin treenit ihan samalla lailla, niin hetkellisesti saattaa se kuormitus nousta tosi kovaksi. Tai sitten, jos on joku iso kisajuttu, mihin on ehkä vielä tavallista enemmän valmistautumista, niin koulujutut pyörii siellä. Ja tosi huonossa tilanteessa nämä sattuvat molemmat samaan aikaan"

"Et meillä on tavoitteellisia urheilijoita, mutta ne on myöskin tavoitteellisia opiskelijoita ja pääsääntöisesti, niin he on kyllä ikään kun koulun priimuksia sitten samalla kertaa, et se heijastuu se tavoitteellisuus monelle puolelle."

Urheiluoppilaiden hyvinvointiin kiinnitettiin kouluissa huomiota ja oppilaita itseäänkin opetettiin tunnistamaan omaa kuormittumistaan. Koulun liikuntatunnit nähtiin lisääntyneiden harjoittelumahdollisuuksien lisäksi myös paikkoina rennommalle liikunnalle.

"Väsytys on semmonen, on yritetty siihenkin niitä kasvattaa, et ne oppisivat omaa kehoa lukemaan ja uskaltaa tuoda sen esille, et jos tuntuu kun ne tulee koululiikuntaan, että on väsymystä. On ollu tiukat treenit tai on tulossa, että ne uskaltas sanoo, puhua siitä. Sitten järjestetään, tehdään jotain kevyempää, vaikka lihashuoltoa. Kyllä meillä yhteistyö pelaa, että niillä on lupa ja niitä kannustetaan siihen, että ne oppii kokonaisvaltasen oman kehon lukemisen ja toimiin sen mukaan."

"En usko että tämä kuormittaa niin paljon. Kun me pidetään liikuntatunti, niin se ei ole koskaan niin rankka, ettet voisi illalla mennä tekemään oman täsmätreenin. Tämä on semmoista soveltavaa ja kuitenkin sosiaalista toimintaa, syketaso, tottakai nousee, riippuu mitä tekee. Mutta luulen, että se, ku nään näistä urheiluoppilaista sitä, että ne myös jollakin tavalla ehkä uskaltaa olla täällä väsyneitä. Niil on niissä omissa treeneissä kovat myös vaatimukset, koska niillä on sitä kilpailua. Et se varmaan henkisesti kuormittaa niitä tosi paljon se, että jossain joukkuelajissa tai yksilölajissakin vaaditaan aika paljon niiltä, että ne itekin oppii siihen et ne kilpailee, kun täällä ei taas ole sitä asetelmaa. Ne ehkä jotenkin, tuntuu että vähän romahtaako se tavallaan, et ne uskaltaa olla ja on lupa olla väsyneitä täällä ja tehdä vähän vapaammin. Jotenkin aistii niistä että ne tykkää tehdä koko ajan, nehän tulisi melkein joka välitunti tekemään, ne aina koluttelee ovia siellä, et ne olisi jotain tekemässä koko ajan."

"Mutta sanotaan, että kyllä ne yleensä sen verran innostuu liikkumaan, että kyllä se kevyestä harjotuksesta [käy]. - - Harvoin mennään sata lasissa, että se olisi erityisen rankka. Tosi harvoin sitä. Mutta sellainen kevyehkö harjoitus. Kyllähän niillä melkein joka päivä liikuntaa koulun puolesta on. Kyllä sillä varmasti joku vaikutus on treenivaikutuksena ja siihen kokonaiskuormitukseenkin. Mutta kyllä ne yleensä ehkä lähtee liikuntatunnilta, ei ihan väsyneenä. Enemmän ainakin pyritään siihen, että niillä olisi ollut hauskaa ja kivaa liikua. Sitten olisi fiilis, että sai vähän virkistäytymistä ja iloa koulupäivään."

Kokonaiskuormittumisen kontrollointi ja yhteistyö sen suhteen vaatii koulujen mukaan kehittämistä. Kuormittumisen seuranta oli mietitty monissa kouluissa, mutta mitään yksinkertaista ratkaisua asiaan ei ollut tarjolla. Koulut mainitsivat kuormittumistilanteissa käytössä olevia normaaleja oppilashuollollisia toimintatapoja. Joissakin kouluissa oli rakennettu erillisiä toimintatapoja urheiluoppilaiden henkilökohtaiseen ohjaukseen.

"Mutta totta kai haaste on se, että jos on aamuvalmentaja eri kun lajivalmentaja illalla ja sit on vielä liikunnanopettaja siihen, niin se ei ole mikään yksinkertainen juttu."

"Kyl toi kokonaiskuormituksen kontrollointi, kellä se on näpeissä, se on kyllä haastavaa. Niitä valmentajia on niin paljon. Valmentajat vielä vaihtuu kesken kauden. Tiivis yhteistyö, niin en tiedä, olisko se mahdollista kaikkien kanssa ainakaan. Ehkä joidenkin suurimpien seurojen tai suurimpien lajiryhmien kanssa se vois toimia paremmin tai vois olla kehitettävää. Mutta ei se oo realistista, että kaikkien kanssa."

"Kaks tuntia kuitenkin yhdyshenkilölle on varattu oppilaiden ohjaukseen. Silloin se tarkoittaa lähinnä sitä, että yhdyshenkilön kautta opettajille menee viestiä säännöllisistä harjotuksista. Oppilaat joutuu aikasemmin lähtee koulusta pois. Tai jos heillä oli jotain leirejä, matkoja tai tämmösiä. Jollakin henkilöllä on kaikki oppilaiden kohdalta tiedossa, mitä milloinkin tapahtuu. Hän pystyy oppilaiden kanssa käymään läpi, että oppilas tekee ne tehtävät, mitä hänen pitäisi poissaolon aikana tehdä. On koordinoiva henkilö siinä. Sitten ehkä vähän tsemppaa oppilaita koulunkäynnissä."

"mun mielestä hyvät toimintatapa ja taas sopii meidän kouluun koska meillä on kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja vierekkäisissä työhuoneissa omassa siivessä, niin että tavallaan se matalan kynnyksen apu on oikeasti saatavilla heti - - tämä ryhmä on mukana auttamassa urheiluoppilaiden ongelmissa mitkä on vähän erilaisia vaikka muitten oppilaitten ongelmat. Ja se et se on matalankynnyksen apua saatavilla siitä koulusta. Nimenomaan niihin urheiluspesifiin juttuihin ja näitten urheilijoitte arkeen jos se käy psyykkisesti liian kovaksi se paine siinä että pitää menestyä koulussa ja urheilussa kummassakin tuntuu liian raskaalta niin sillä on paikka mihin pääsee puhaltamaan juttelemaan"

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Kilpisen koulu

Aamuharjoituksiin osallistuminen

Kilpisen koulussa aamuharjoittelu tapahtuu vapaaehtoisissa, lukujärjestyksen ulkopuolissa harjoitusaukoissa, joissa toimintaa järjestää seurat ja urheiluakatemia. Aamuharjoituksiin osallistumisen on kuitenkin sovittu olevan urheiluluokkalaiselle kuuluvaa toimintaa. Mikäli oppilas ei jostain syystä pysty tai halua osallistua aamuharjoituksiin, on koulussa sovittu toimintatapa aamuharjoittelusta poisjäämiseen. Oppilas neuvottelee kodin ja valmentajan kanssa, jos näyttää esimerkiksi siltä, että kokonaiskuormituksen kannalta aamuharjoituksiin osallistuminen ei ole järkevää. Neuvottelun lopputulos ilmoitetaan luokanvalvojalle. Tuloksena voi olla, että oppilas on yhden jakson pois aamuharjoittelusta. Tärkeää on, että suunnittelussa olisi mukana niin perhe, valmentaja kuin koulukin.

Koulujen haastatteluista ilmeni hyvin koulujen tahtotila nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Kouluissa tunnistettiin monitahoiset paineet ja vaatimukset, joita nuoren elämään luovat niin nuoret itse, vanhemmat, valmentajat sekä koulu. Koulujen haastatteluista välittyi aito halu tukea nuorta yläkoulun aikana omien tavoitteiden saavuttamisessa. Kouluissa oltiin valmiita rakentamaan yksilöllisiä ja joustavia ratkaisuja oppilaita varten. Samalla tarkasteltiin myös kriittisesti omaa toimintaa oppilaan hyvinvoinnin edistämiseksi.

"piti muokata koko se oma ajatus tästä työstä. Olin aika innokas ja olin mennyt aika sisälle noihin sisältöjuttuihin, että mitä kaikkea lähdetään tekemään. Aika nopeasti piti siirtää oma fokus ryhmadynamiikan puolelle ja mennä se edellä koko ajan. Miten oppilaat viihtyy, miten toimii ja miten ne ottaa toisiaan huomioon ja ehkä sen mukaan käyttää myös erilaisia menetelmiä"

"Joo, et tosiaan tämä kuorma ja kuka mitään ymmärtää ja vanhemmille tekisi mieli uskaltaa sanoa suoraan, että olkaa vaan siellä taustalla ja voikaa hyvin. Pahimmillaanhan ne vanhemmat toivoo menestystä kahes asiassa, koulussa ja urheilussa. Toisaalta ne puhuu että numerot pitää olla hirveen kovat et pääset eteenpäin, et se on niin kun onnellisuuden tae, että pääset lukioon ja yliopistoon ja susta tulee tosi kova juttu. Mutta mene tänään treeneihin sitten. Aha, kumpaa mä nyt sitten teen. Voihan tavallaan molempia tehdä, mutta.."

"Me oikeesti välitetään noista lapsista, että ei oo vaan, et kuinka monesta noista nyt huippufutaaja tulee, niin siihen vaaditaan niin paljon muutakin. Mutta se, että tulisi hyvii ihmisiä, pärjäis koulussa sillä tavoin, että kyllä meillä, ekana hoidetaan koulu ja sitten harrastetaan. Tämä on kumminki harrastus. Vaikka tosissaan otetaan. Esimerkiks huippuseurojen kanssa Suomessa, alkaa olla vähä vaikeeta sanoa, et hei, tää on kumminkin koulu. Ja tää on kumminkin 12–15-vuotiaan harrastus"

”Et mun mielestä, en koe mitään suuri haasteita tässä, mitkä ois jotenkin murrosikäisille jotenkin epänormaaleja tilanteita, et jokainen nuori kasvaa ja kehittyy omalla tasollaan. Osa urheilee toisemmin kuin toinen ja sitten tavallaan, et löydetään hyvä väylä jokaiselle nuorelle, niin se on aika tärkeä juttu.”

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Pohjois-Haagan yhteiskoulu

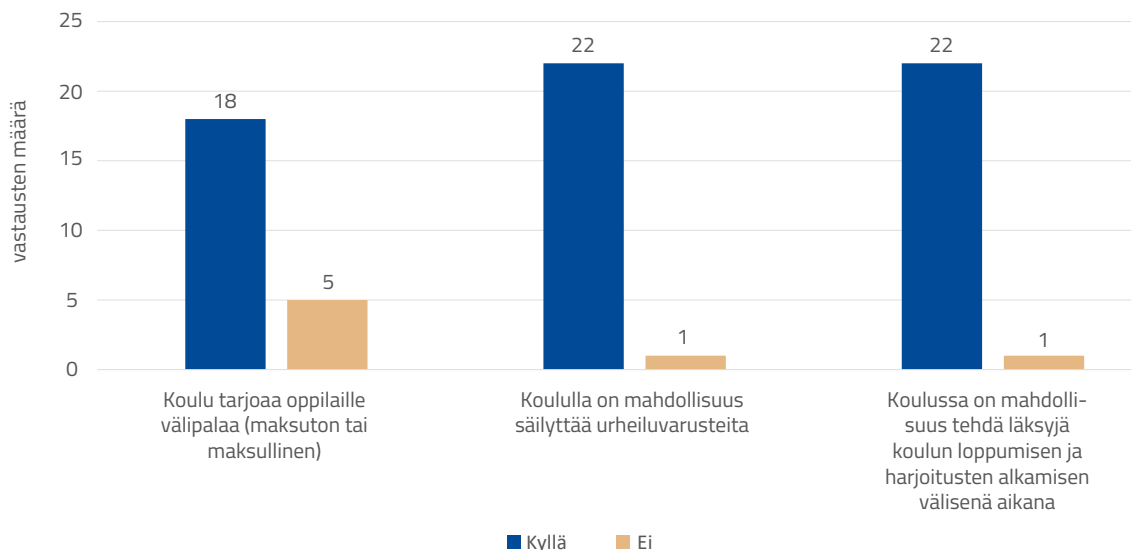
Lupalappujärjestelmä poissaolojen koordinointiin

Pohjois-Haagan yhteiskoulussa oppilaiden poissaoloihin liittyvät lupalaput allekirjoittaa apulaisrehtori. Oppilaan joutuessa lähtemään urheiluun liittyvän poissaolon vuoksi opitunnilta aikaisemmin, oppilas hankkii lupalapun apulaisrehtorilta ja toimittaa lapun kyseisen tunnin opettajalle. Apulaisrehtorilla on tieto urheilijoista, heidän valmentajistaan ja harjoitusten ajankohdista. Käytännön avulla pystytään helposti valvomaan oppilaiden poissaoloja ja niiden tarpeellisuutta.

Urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä tukevat palvelut

Urheiluoppilaisiin liittyen kouluilta selvitettiin koulun järjestämiä palveluita, jotka tukevat harjoittelun ja koulunkäynnin yhdistämistä (kuvio 39).

Kuvio 39. Koulun järjestämät palvelut harjoittelun ja koulunkäynnin yhdistämisen tueksi (n=23).



Kouluista 18 tarjosi oppilailleen mahdollisuuden joko maksulliseen tai maksuttomaan välipalaan. Välipalat olivat pääasiallisesti maksullisia. Aamutreenien jälkeen aamu- tai välipala oli tarjolla neljässä koulussa. Yhdessä se oli maksuton ja muissa maksullinen, hinnan ollessa välillä 1,70–2,50 euroa. Kahdessa koulussa oli iltapäivällä tarjolla lämmin ruoka, jonka hinta vaihteli välillä 2,00–2,75 euroa. Muissa kouluissa oli iltapäivällä mahdollisuus joko maksulliseen välipalaan tai välipala-automaatin käyttämiseen. Neljä koulua mainitsi, että oppilailla oli mahdollisuus säilyttää omia eväitä jääkaapissa.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Talvisalon koulu

Aamupäivän välipala

Ruokailujen ja välipalojen sijoittaminen lukujärjestykseen on mietitty tarkasti. Aamutreenien jälkeen on mahdollista saada koululla välipala. Ruokatunnit on ajoitettu niin, että jos aamutreenien jälkeen oppilaat ovat syöneet puoli kymmeneltä eväitä, on lounas vasta klo 12. Kahdelta on tarjolla seuraava välipala. Välipalojen hinta on 1,70 € ja niitä varten voi hankkia välipalalippuja.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Pohjois-Haagan yhteiskoulu

Iltapäiväruokailu

Koulussa on jokaisena päivänä toinen ruokailumahdollisuus iltapäivällä. Kouluun tulee oppilailta laajalta alueelta ja oppilaille on haluttu tarjota mahdollisuus ennen iltapäivän tai illan treeneihin lähtöä ostaa lämmin ruoka. Ruuan hinta on 2,30 €.

Urheiluvarusteiden säilytysmahdollisuuden tarjosi 22 koulua. Pääasiassa kyse oli erikokoisista lokeroista tai kaapeista. Isompia välineitä kuten suksia tai mailoja sai säilyttää muutamassa koulussa opettajanhuoneessa. Kolmessa koulussa oli käytössä erillisiä varastotiloja isommille välineille ja yksi koulu tarjosi lisäksi pyörävaraston, jossa kauempaa tulevat oppilaat saivat säilyttää pyöriään harjoituksissa kulke- mista varten. Lisäksi yhdessä koulussa oli käytössä kuivaushuone, jossa varusteita pystyi päivän aikana kuivattamaan.

Läksyjä pystyi koulun loppumisen ja harjoitusten välisenä aikana tekemään 22 koulussa. Useimmiten läksyjä pystyi tekemään koulun aulatiloissa tai vapaissa luokahuoneissa. Joissakin kouluissa oli läksy- parkki tms. valvottu aika ja paikka, jolloin läksyjä pystyi tekemään aikuisen valvonnassa. Kahdeksan kou- lua kertoi, että oppilaiden taholta ei ole esitetty tarvetta tilalle tai että kouluun ei juuri jäädä tekemään läksyjä. Muutama koulu myös mainitsi, että tilan järjestäminen on valvonnan ja vastuukysymysten osalta ongelmallinen. Joillakin seuroilla on koulujen tietojen mukaan tila, jossa oppilas voi tehdä läksyjä ja syödä ennen treenejä. Joidenkin oppilaiden osalta koulu ei myöskään sijaitse harjoitusten kannalta järkeväs- sä paikassa, joten tarvetta koululle jäämiseen ennen harjoituksia ei tällöin ole. Koulujen vastauksista on pääteltävissä, että perinteinen kulttuuri on edelleen se, että koulusta mennään kotiin, siellä syödään, tehdään läksyt ja lähdetään treeneihin.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Hatsalan klassillinen koulu

Oppilaiden taukotila

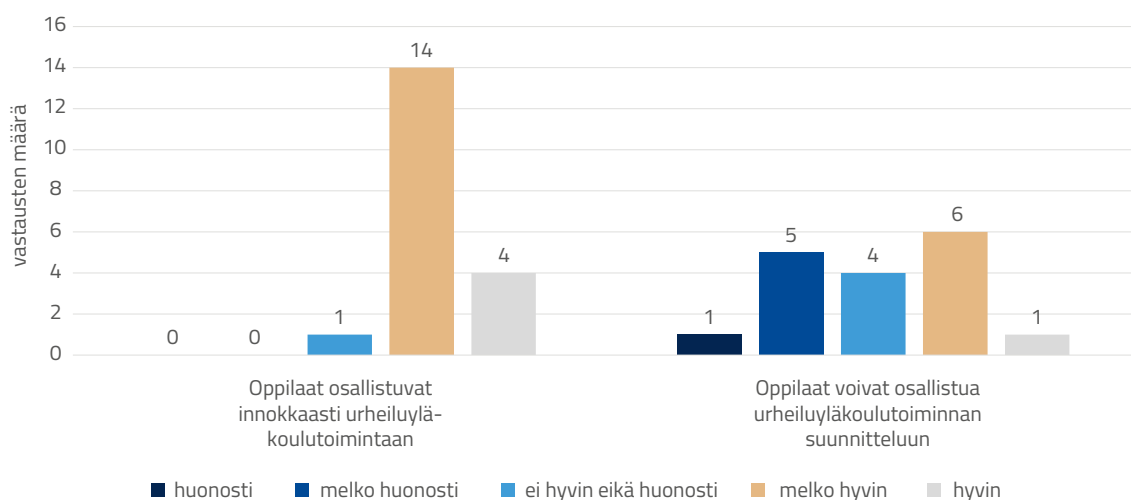
Koulussa oli useamman vuoden ajan mietitty mahdollisuutta taukotilalle. Vanha ruokala muutettiin urheiluluokkalaisten taukotilaksi, myös muiden luokkien urheilijat voivat käyttää tilaa erillisellä luvalla. Tila on kalustettu niin, että siellä on mukava viettää aikaa ja tehdä läksyjä. Tilassa on myös mikro ja jääkaappi omien eväiden säilyttämistä ja lämmittämistä varten. Vastuu toiminnan onnistumisesta on oppilailla ja huoltajilla.

Oppilaiden osallistuminen ja osallistaminen

Urheiluyläkoulutoiminnassa mukana olevat oppilaat osallistuvat toimintaan pääosin innokkaasti (kuvio 40), mutta haastattelujen perusteella eroja löytyi erityisesti eri vuosiluokkien välisessä innokkuudessa. Seitsemäsluokkalaisten olivat täynnä intoa, mutta yhdeksännellä luokalla oli enemmän eroja yksilöiden innokkuudessa. Haastattelujen perusteella tämä johtui pääosin siitä, että yhdeksännellä luokalla oppilaalla on jo aika hyvin selvillä, mihin suuntaan urheiluharrastus on menossa. Jatkuuko tavoitteellinen harrastus vai onko elämään tullut muita tärkeämpiä kiinnostuksen kohteita? Joukkuelajien osalta valintoja ykkös- ja kakkosjoukkueisiin tehdään usein kahdeksannen ja yhdeksannen luokan aikana, mikä vaikuttaa osaltaan osallistumisen innokkuuteen myös koulussa. Muutama koulu toi esiin, että kuormittuminen näyttää syövän selkeästi enemmän yhdeksäsluokkalaisten kuin seitsemäsluokkalaisten motivaatiota.

Oppilaiden osallistuminen urheiluyläkoulutoiminnan suunnitteluun vaihteli paljon koulujen välillä (kuvio 40). Vain seitsemässä koulussa oppilaat voivat osallistua toiminnan suunnitteluun vähintään melko hyvin. Koulut keräsivät oppilailta palautetta toiminnastaan, ja oppilaat pääsivät ehdottamaan liikuntatunneilla toteutettavia asioita sekä osallistumaan jonkin verran urheilijaksi kasvamisen -sisältöjen toteuttamiseen. Varsinaiseen laajempien kokonaisuuksien suunnitteluun oppilailla ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa. Suunnitteluun osallistumisen pohtiminen herätti kouluissa ristiriitaisia ajatuksia. Joidenkin koulujen mielestä oppilaiden vähäinen osallistuminen toiminnan suunnitteluun oli vanhanaikainen tapa toimia ja asiaa pidettiin ongelmana, johon tulisi löytää jo opetussuunnitelman hengessä parempia ratkaisuja. Osa kouluista taas suhtautui asiaan neutraalisti ja näki, että oppilaat voivat osallistua kykyjensä mukaan, mutta suunnittelun ja koordinoinnin vastuu oli aikuisilla, kuten koulumaailmassa yleensäkin.

Kuvio 40. Oppilaiden innokkuus urheiluyläkoulutoimintaan osallistumisessa ja osallistuminen suunnitteluun (n=17–19).

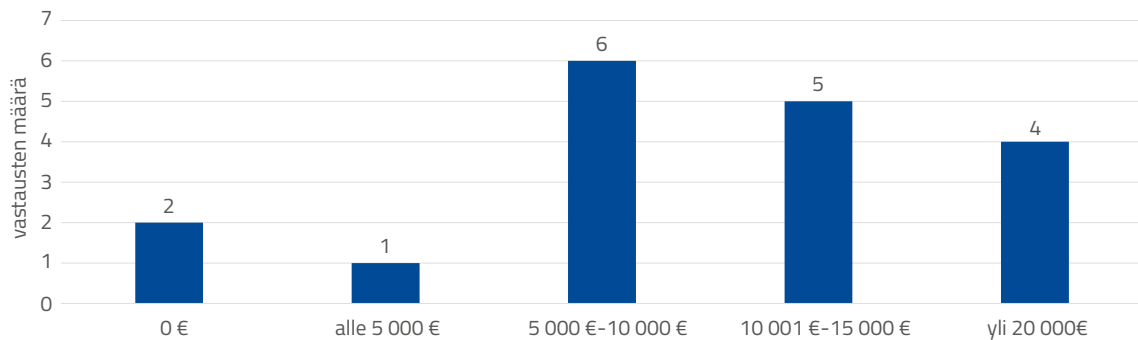


8.4 RESURSSIT

Ulkopuolista resurssia urheiluyläkoulutoiminnan järjestämiseen sai 19 koulua. Neljälle koululle ulkopuolista resurssia ei tullut ja yksi itsearviointin täyttäneistä kouluista ei vastannut tähän kysymykseen. Ulkopuolinen resurssi tuli useimmiten Olympiakomitean valmentajapalkkatuen muodossa. Kaupunkien ja kuntien taholta koulut saivat lisäresurssia joko lisätunteihin, koordinaatioon, tilavuokriin, välineisiin, maksullisiin liikuntapaikkoihin ja kisamatkoihin. Muutama koulu sai myös yritystukea. Toimintaan oleellisesti liittyvänä asiana mainittiin myös seurojen laittamat resurssit aamuvalmennuksessa toimivien valmentajien palkkauksiin.

Kouluista 18 vastasi kysymykseen oman ylimääräisen resurssin käyttämisestä urheiluläkoulutoiminnan järjestämiseksi (kuvio 41). Kaksi koulua ilmoitti, ettei käytä lainkaan ylimääräistä resurssia urheiluläkoulutoiminnan järjestämiseksi ja muiden 16 koulun käyttämä ylimääräinen resurssi vuodessa vaihteli välillä 3 000–48 000 euroa. Ylimääräistä resurssia oli suunnattu toiminnan koordinointiin, lisätunteihin, opettajien palkkakustannuksiin, kerhotoimintaan, yhteistyövalmentajien palkkoihin, materiaali- ja matkakuluihin, sijaiskustannuksiin, tilavuokriin, urheilutapahtumiin osallistumiseen ja pienempien opetusryhmien muodostamiseen.

Kuvio 41. Koulujen käyttämä oma ylimääräinen resurssi urheiluläkoulutoiminnan järjestämiseksi yhden vuoden aikana (n=18).

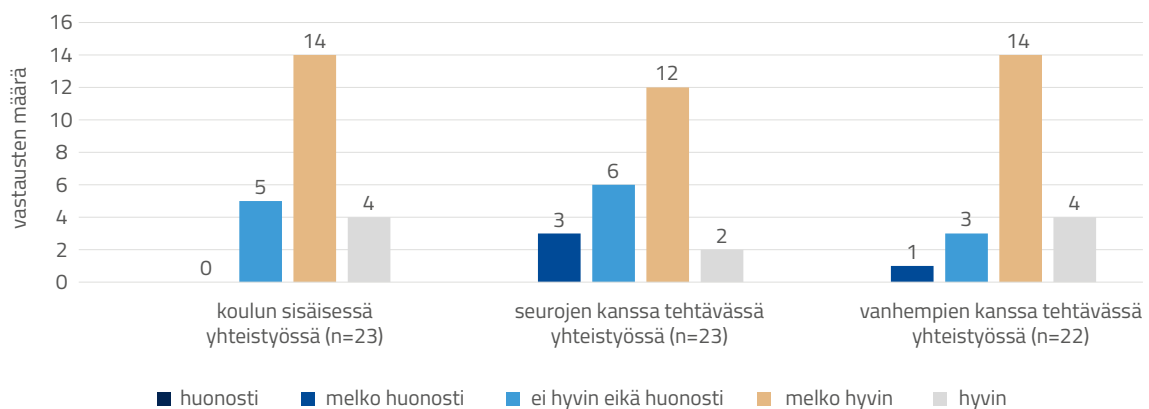


8.5 YHTEISTYÖ

Eri toimijoiden välisellä hyvällä yhteistyöllä voidaan oletettavasti edistää urheiluläkoulutoiminnan onnistumista. Keskeisiä toimijaryhmiä urheiluläkoulukokeilussa ovat oppilaiden lisäksi koulun henkilökunta, seuratoimijat sekä vanhemmat. Haastatteluissa tarkasteltiin yhteistyön hyviä käytäntöjä ja toiminnassa ilmeneviä haasteita koulujen näkökulmasta. Vanhempien ajatukset yhteistyöstä esitettiin luvussa 6 ja seurojen ajatukset luvussa 7.

Kouluilta pyydettiin itsearviointilomakkeessa arvioita yhteistyön onnistumisesta eri toimijoiden välillä (kuvio 42). Parhaiten yhteistyön arvioitiin sujuvan koulun toimijoiden välillä. Eniten kehitettävää on aikaisempien vuosien arviointitulosten tapaan seurojen kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Kuvio 42. Koulujen onnistuminen eri toimijoiden välisessä yhteistyössä (n=22–23).



HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Tesoman koulu

Koulun liikuntablogi

Koululla on olemassa sivusto omalle liikuntablogille (<https://tesomanliikunta.blogit.tampere.fi/>). Blo-gista löytyy koulun liikuntatuntien aiheet, opettajittain eriteltynä. Sekä oppilaat, vanhemmat että valmentajat saavat blogia seuraamalla tiedon siitä, mitä koululiikunnassa on ohjelmassa juuri kyseisellä hetkellä ja tulevaisuudessa.

Koulun sisäinen yhteistyö

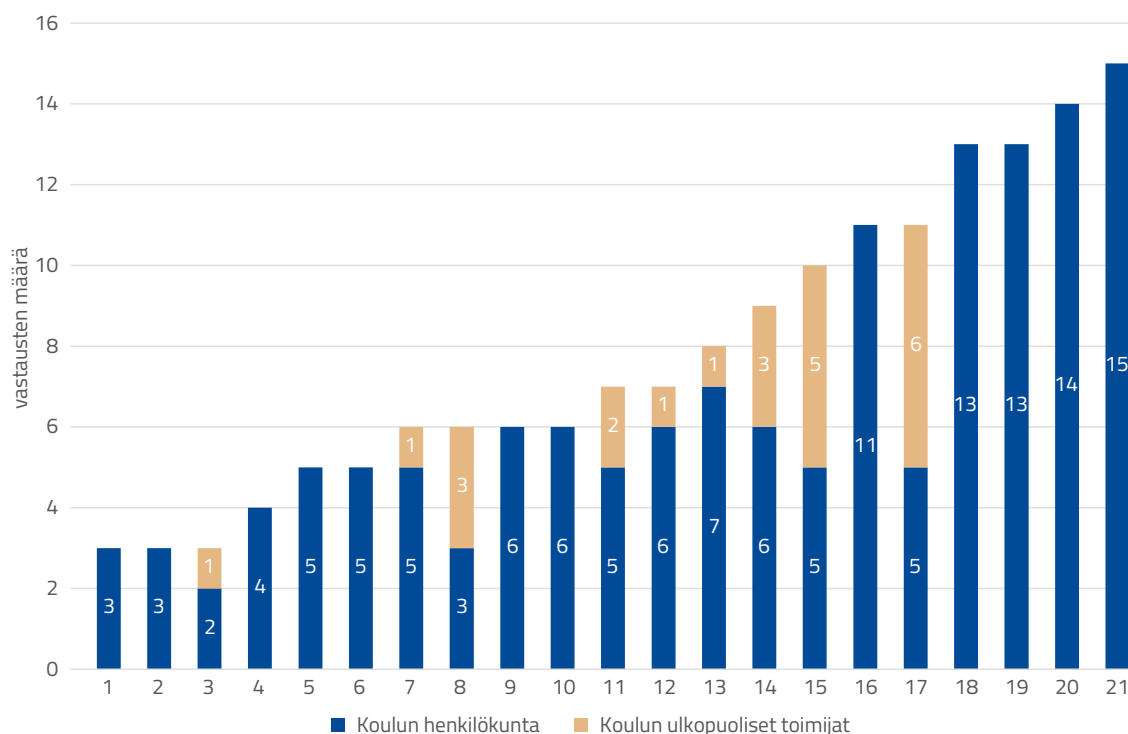
Koulujen sisäiseen yhteistyöhön liittyen kouluja pyydettiin haastatteluissa kertomaan, millaisia hyviä toimintatapoja tai haasteita koulun sisäisessä yhteistyössä oli. Lisäksi itsearviointilomakkeessa kysyttiin, toimiko koulussa erityistä urheiluyläkoulutoiminnan tiimiä ja pyydettiin listaamaan tiimien jäsenet.

Urheiluyläkoulutiimi

Aikaisempien vuosien arvioinneissa on tullut esiin, että koulujen urheiluyläkoulutoiminnan suunnittelua ja organisointia helpottaa jäsentynyt yhteistyö koulun sisällä, esimerkiksi erillinen urheiluyläkoulutiimi. Ensimmäisen lukuvuoden arvioinnin perusteella tiimi oli 18/20 koulussa, toisena vuonna 12/19 koulussa. Tämän vuoden arvioinnin perusteella urheiluyläkoulutiimi löytyi 21/24 koulusta.

Koulujen tiimit olivat hyvin erikokoisia. Pienimmillään tiimissä oli mukana kolme, ja suurimmillaan 15 jäsentä. Yhdeksässä koulussa tiimiin kuului koulun ulkopuolisia toimijoita, kuten urheiluakatemiaa koodinattori tai seuravalmentaja. (kuvio 43).

Kuvio 43. Koulun henkilökunnan jäsenten ja koulun ulkopuolisten toimijoiden määrä urheiluyläkoulutiimeissä (n=21).



HYVÄ KÄYTÄNTÖ

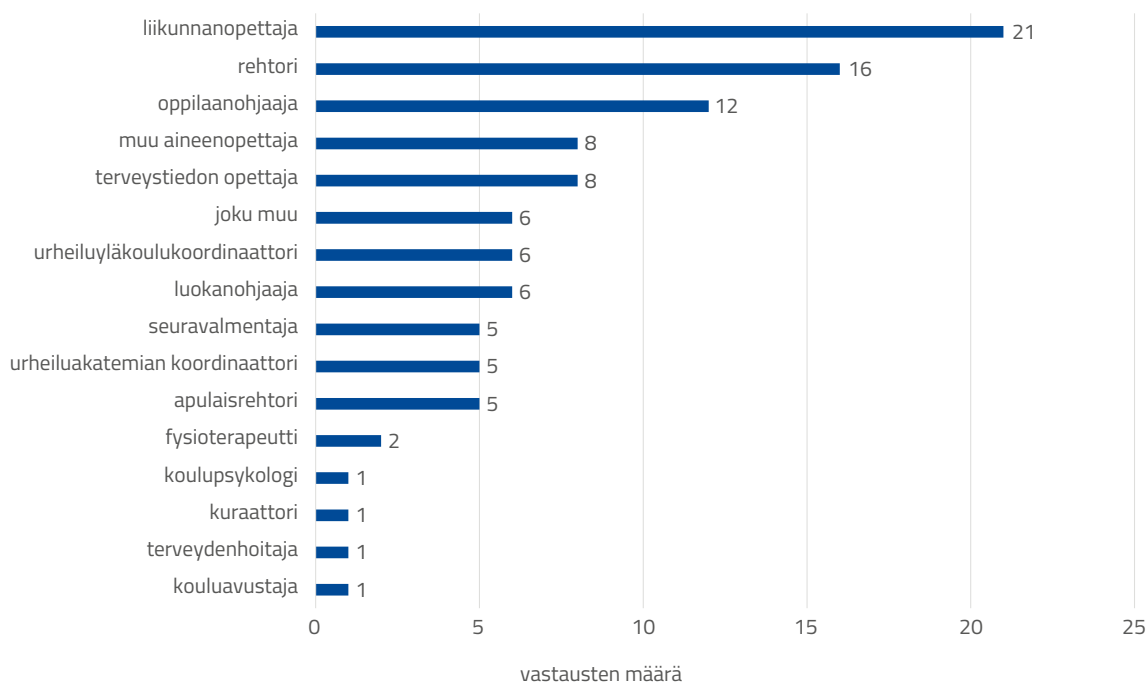
Kuninkaanhaan koulu

Tiimityöskentely

Koulussa urheiluyräkoulutiimi on osa koulun tiimirakennetta ja tiiminvetäjä kuuluu koulun johtoryhmään. Tähän on resursoitu työaikaa (yhteissuunnittelu-aika). Tiimi vastaa Kasva urheilijaksi -sisältöjen jalkauttamisesta koulun arkeen

Tiimien kokoonpano vaihteli paljon myös sen suhteen, keitä tiimissä oli. Yksi tai useampia liikunnanopettajia löytyi kaikkien 21 koulun tiimistä. Tiimeistä 16:ssa oli mukana rehtori ja 12:ssa oppilaanohjaaja. Terveystiedon opettaja tai muu aineenopettaja löytyi kahdeksan koulun tiimistä. Kuuden koulun tiimissä oli luokanohjaaja tai urheiluyräkoulukoordinaattori ja viidessä apulaisrehtori, urheiluakatemian koordinaattori tai seuravalmentaja. Kahden koulun tiimissä oli fysioterapeutti ja yhden koulun tiimissä kouluavustaja, terveydenhoitaja, kuraattori tai koulupsykologi. Ainoa laajasti moniammatillinen tiimi löytyi yhdestä koulusta, jossa tiimiin kuului rehtori, apulaisrehtori, liikunnan- ja terveystiedon opettaja, oppilaanohjaaja, muu aineenopettaja, luokanohjaaja, fysioterapeutti terveydenhoitaja, kuraattori ja koulupsykologi sekä seuravalmentaja. Tiimien jäsenten eri roolit kaikissa kouluissa yhteensä on kuvattu kuviossa 44.

Kuvio 44. Urheiluyräkoulutiimien jäsenet (n=21).



Joissakin kouluissa tiimi oli ollut kokeilun alussa suurempi, mutta toiminnan kehittyessä oli todettu, että pieni ja tiivis tiimi on toiminnan kehittämisen kannalta parempi.

"..mehän aloitettiin niin, että opettajat, jotka lähtivät kokeiluun aloittivat kyseisen lukuvuoden viikkoa ennen muita eli nipistettiin kesälomista yksi viikko pois. Pidettiin viikon ajan kokous joka päivä koululla ja mietittiin, miten lähdetään tätä [urheiluyräkoulukokeilua] hoitamaan. Sitteen otettiin saman tien kaikki maikat siihen mukaan. Lähtölaukaus oli hieno, mutta tämä tiimi tällaisenaan on kyllä siitä [alusta] väljähtänyt. Ei se sitten toiminut. - - tiimin kokoonpano on nyt kokeilun ajan elänyt ja jäsentynyt niin, että siinä on mukana tässä haastattelussakin mukana olevat avainhenkilöt ja lukujärjestyksentekijä. - [Toinen haastateltava jatkaa:] Tiimi on vuosi vuodelta pienentynyt, mutta se ei ole heikentynyt vaan päinvastoin."

Yleisemminkin niissä kouluissa, joissa tiimi oli henkilömäärältään iso, luotiin toiminnan isoja linjoja laajassa tiimissä ja toimintaa kehitettiin kuitenkin pienemmän porukan voimin. Yhdessä koulussa urheiluyläkoulutiimi toimi ns. ohjausryhmänä käytännön toimijoille.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Korsholms högstadium

Ohjausryhmä

Urheiluyläkoulutiimi toimii koulussa ohjausryhmänä, johon kuuluu rehtori, liikunnanopettaja, seuravalmentaja, urheiluakatemian koordinaattori, kunnanvaltuutettu ja urheiluoppilaan vanhempi. Ohjausryhmä on koottu rehtorin päätöksellä ja sen on tarkoitus toimia tukiryhmänä operatiiviselle toiminnalle. Ohjausryhmä on kokoontunut vähintään joka toinen kuukausi ja sen kautta on kuultu ajatuksia eri toimijoilta, mikä auttaa toiminnan kehittämistä.

Tiimien toiminta

Koulujen tiimit erosivat toisistaan koon ja kokoonpanon lisäksi myös toiminnaltaan, mihin vaikutti koulujen yleinen tiimirakenne. Joissakin kouluissa urheiluyläkoulutiimi oli yksi tiimi muiden joukossa, mutta toisaalla taas koulussa käytössä oleva tiimirakenne esti varsinaisen urheiluyläkoulutiimin luomisen.

"Meillä ei ole sillä tavalla [urheiluyläkoulu]tiimiä, kun meidän tiimirakenne on tässä yläkoulussa niin, että meillä on luokka-astetiimit, jokaisesta luokka-asteesta muodostettu tiimi ja sitten aineryhmittiimit. Meillä ei tavallaan mahdu nyt tähän lisää tiimejä."

Osalla tiimeistä oli säännölliset tapaamisajat esimerkiksi koulujen yhteissuunnitteluajalla. Toisissa kouluissa taas tiimi näyttäytyi varsin epämuodollisena ja kokoontui lähinnä tarpeen mukaan. Erityisesti niissä kouluissa, joissa tiimiin kuului lähinnä liikunnan- ja terveystiedonopettajia, kokoontumiset tapahtuivat epävirallisesti työn lomassa. Tätä pidettiin yleisesti sujuvana tapana toimia. Yhden koulun haastateltava tosin totesi, että näin toimiessa tulee ratkaistua lähinnä vastaan tulevia ongelmia, mutta aikaa kehittämiselle ei juuri jää. Eräs haastateltava myös totesi, että tiimissä, jonka toiminta on satunnaista ja lähtee käytännöstä, jää helpommin roolit ja vastuut sopimatta.

"Meillä on koulussa viisi tiimiä. Kaikki opettajat kuuluu joihinkin niistä tiimeistä. Yksi on liikkuva koulu -aiheinen ja toinen voi olla globaalikasvatusaiheinen ja sitten yksi niistä on tämä urheiluyläkoulutiimi. Tiimien vetäjät muodostaa meidän koulun johtoryhmän. Urheiluyläkoulutiimi on itse asiassa uusi lisäys, joka on ollut vasta toista vuotta toiminnassa. Todettiin, että siinä on niin paljon sellaista koko koulun toimintakulttuuriin ja toisaalta lukuvuosisuunnitteluun liittyvää, että on tärkeää olla sellainen tiimi, kun sitä työtä joka tapauksessa tehdään, että siinä on osoitettu työaika ja ihmiset ja on semmoinen selkeä struktuuri sille koordinaattorille, joka on sen tiimin vetäjä, että missä toimitaan. Sitten johtoryhmältä saa tukea ja voi peilata sitä hommaa. Meillä kaikki tiimit toimii vuosikellon mukaan, jonka he itse määrittelee. Tämä perustuu siihen että meillä on viisi jaksoa niin vähän että mitä missäkin jaksossa tapahtuu ja ihan tämmösen käytännön arjen organisointiasioita ja sit toisaalta semmosia vähän isompiakin linjauksia."

"Tämä on ehdottomasti yksi tiimin paikka. Ilman järjestäytymistä ei tule muutosta koskaan."

Koulujen sisäinen yhteistyö liittyi yleisimmin urheiluyläkoulutoiminnan järjestämiseen, oppilaan hyvinvointiin ja urheilijaksi kasvamisen -sisältöjen toteuttamiseen. Urheilijaksi kasvamisen sisältöihin liittyvästä yhteistyöstä kerrottiin tarkemmin luvussa *"Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset ja -harjoituskirja"*. Urheiluyläkoulutoimintaan yleisesti liittyvä yhteistyö käsitti yhteisen toiminnan esimerkiksi soveltuvuuskokeen toteuttamisessa ja urheiluoppilaiden poissaoloihin liittyvissä järjestelyissä.

Rehtorin merkitystä urheiluyläkoulutoiminnan kannalta pidettiin useissa vastauksissa ratkaisevan tärkeänä. Kun rehtori ja muut esimiehet olivat asian takana, edistyivät asiat koulussa paremmin.

"Sillä on valtava merkitys, että on sellainen rehtori luotsaamassa tätä laivaa, joka ymmärtää urheilun päälle ja kenellä on itsellä vahva tahto viedä näitä asioita eteenpäin."

Osa kouluista nosti haastatteluissa oma-aloitteisesti esiin urheiluyläkoulukokeilun ja urheiluoppilaiden aseman koulussa ja opettajien suhtautumisen asiaan. Osalta kouluista asiaa kysyttiin erikseen. Yleisesti ottaen haastateltavat kokivat, että urheilutoimintaa ymmärretään koulussa hyvin ja eri aineiden opettajat ovat sitoutuneita toimintaan. Erityisesti liikunnanopettajien kesken yhteistyö vaikutti toimivan erittäin hyvin.

"On tosi tärkeää, että myös muiden aineiden opettajat olisi mukana urheiluyläkoulun oppilaan kokonaisvaltaisen opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Helposti me liikuntaihmiset katsotaan asioita vain jostakin näkövinkkelistä ja ehkä keksitään joku hyvä ajatus. Ja sitten, kun aineenopettaja tarkastelee sitä, niin hänellä on hyviä pointteja siitä, mitä ja miksi pitäisi muuttaa tai muokata."

"Aineopettajien puolelle pitää suuri kumarrus tehdä, että ne jaksaa venyä tämän kaiken keskellä."

"meillä on ollut kyllä hirmu hyvä tilanne, että meillä on kymmenen opettajan, liikunnanopettajien lisäksi eri oppiaineista, että siellä on ollu historia, ruotsi, enkku tai siis on edelleen, että valtaosa on edelleen ilokseni mukana, jotka ekana vuonna siihen lähti, niin ne on edelleen kiinnostuneita siitä ja tekee."

Osassa kouluista koettiin, etteivät kaikkien aineiden opettajat ymmärrä urheiluyläkoulutoiminnan asemaa kouluissa. Opettajat saattoivat myös kokea urheiluoppilaiden poissaolojen aiheuttavan lisätyötä, johon ei ollut varattu mitään ylimääräisiä resursseja. Osa haastateltavista koki, että pitkä liikuntapainotteisen toiminnan kulttuuri oli auttanut ymmärtämään urheiluyläkoulutoiminnan merkityksen koululle.

"..opettajilla on pitkä kokemus urheilukoulussa ja liikuntapainotteisessa koulussa työskentelystä. Vaikka ongelmia tietyillä opettajilla silti on, niin vertaisin sellaiseen kouluun, joka olisi hypännyt tähän toimintaan mukaan pari vuotta sitten. Siellä voi olla lähtökipuilut vähän eri asteella."

Haastateltavat nostivat esiin myös sen, että muiden aineiden opettajat eivät välttämättä tiedä, miten rankkaa urheiluyläkoululaisen elämä on ja opettajilta toivottiin parempaa ymmärrystä asian suhteen.

"välillä aina tulee olo, että ei kaikki ymmärrä, miten kovaa työpäivää noi nuoret vetää. Ja sitte se viel, että ku niihin monta kertaa kytkeytyy, noihin nuoriin, vielä se täydellisyyshakuisuus, elikkä pitää pärjätä joka rintamalla. - - jos meikäläinen rupee sitä liturgiaa pitään, että tajutkaa nyt, et mitä ne tekee, niin tuntuu, että se nostaa niskavilloja pystyyn, että ollaan aika lailla omaan aineeseen sitoutuneita, niin kuin varmaan me kaikki. Mutta ymmärrystä vielä enemmän sinne oppilaitten suuntaan, aina välillä tuntuu, että siinä olisi työsarkaa. Että ehkä juuri se ymmärryksen puute ja se, että kun sitä omaa oppiainetta korostetaan tai sen tehtäviä tai suorituksia, ja ei nähdä sitä lapsen kokonaiskuormitusta, niin sellanen ehkä joskus, ymmärrys puuttuu."

Haastattelussa myös pohdittiin, miten perustellaan urheiluyläkoululaisten saamaa ylimääräistä tukea, kun koulujen resurssit ovat muutoinkin tiukat. Vastauksista saattoi päätellä, että osa kouluista oli hie-
man huolissaan siitä, että urheiluyläkoulutoiminta asettaa oppilaita eriarvoiseen asemaan.

*"Nyt ei ole vähään aikaan ollut [urheiluluokkalaisten vanhemmille räätälöityjä vanhempainilto-
ja]. Mutta on ollut joitakin teemailtoja. -- [Toinen haastateltava jatkaa:] Tässä on semmoinen,
että mittasuhteenkin täytyy olla aika varovainen, että pidettäis pelkästään urheiluluokille, kos-
ka nyt on tullut esille muilta oppilailta, että urheiluluokkalaista arvostetaan enemmän kuin mui-
ta oppilaita. Täytyy olla todella varovainen, ettei tule sellaista epätasa-arvoisuutta. -- [Toinen
haastateltava jatkaa:] Se on ehkä noussut muutamaankin otteeseen --[Toinen haastateltava
jatkaa:] oppilaskyselyissä. -- [Toinen haastateltava jatkaa:] Niin, tullut esiin, että oppilaat koke-
vat eriarvoisuutta. Urheiluluokkalaisiin panostetaan ja heille on kaikkea extraa. Sitten taval-
liset luokkalaiset unohtuu sinne. -- [Toinen haastateltava jatkaa:] Sekin on vähän ristiriitainen
asia. Toisaalta tasa-arvo, kyllä, mutta toisaalta he on hakeutuneet tänne sitä [urheilutoiminta]
varten. -- [Toinen haastateltava jatkaa:] Kuitenkin on kyse peruskoulusta. Kaikille pitäisi olla
yhtenvertaiset mahdollisuudet oppia ja mennä eteenpäin."*

*"Tämä on vähän sama juttu kun se yleinenkin keskustelu siitä, että pitäisi ikään kuin eriyttää
myös ylöspäin ja se ei oo... Niin kun sanottu että jos meidän koulussa on tosiaan vajaa kolmas-
osa oppilaista jollakin tavalla tuentarpeisia, että meillä on polarisaatioilmiö koulussa, että on
näitä jotka pärjää hyvin ja sitten niitä jotka ei todellakaan meinaa pärjätä millään ja tarvitsisi-
vat todella paljon apua, niin on tavallaan mahdoton ottaa niistä... tuen resursseista lähtee näitä
hyviä tukemaan."*

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Puistopolun peruskoulu

Urheiluyläkoulutiimin toiminta

Laajaan urheiluyläkoulutiimiin kuuluu kolme liikunnanopettajaa, rehtori, yhteistyöseu-
rojen lajivalmentajat sekä ajoittain urheiluakatemiaan yläkoulukoordinaattori. Syksyl-
lä, ennen aamutreenien aloittamista, pyydetään kaikki yhteistyöseurojen lajivalmentajat
koululle. Tapaamisessa keskustellaan yhteisistä suuntaviivoista tulevalle vuodelle. Luku-
kauden päättyessä kokoonnutaan saman porukan kesken, käydään läpi toimivat ja toimi-
mattomat asiat ja pyritään ratkaisemaan toimimattomia asioita seuraavalle lukuvuodelle.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Kuninkaanhaan koulu

Moniammatillinen yhteistyö

Kuninkaanhaan koulun moniammatillisessa yhteistyössä tavoitteena on ohjata ur-
heiluoppilas matalalla kynnyksellä urheiluun tai kouluun liittyvissä ongelmissa opinto-
ohjaajan, kuraattorin, terveydenhoitajan tai koulupsykologin puolelle. Tarkoituksena
on tarjota apua nimenomaan urheiluun liittyviin asioihin kuten jaksamiseen,
loukkaantumisiin tai esimerkiksi silloin, jos oppilas miettii oman lajin lopettamista. Esi-
merkiksi linjavaihdon yhteydessä käydään keskustelu opinto-ohjaajan kanssa. Kuraat-
tori, terveydenhoitaja ja psykologi ovat mukana matalan kynnyksen avun antamisessa.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Talvisalon koulu

Poissaolojen aikainen läksyjen koordinointi

Yksi liikunnanopettaja vastaa maajoukkueen kisamatkoilla ja -leirityksillä tai muilla pidemmillä harjoitusreissuilla olevien urheilijoiden kokonaiskuormituksen ja läksyjen seurannasta. Ennen leirille tms. lähtöä oppilas on yhteydessä liikunnanopettajaan, joka käy oppilaan kanssa läpi, mitä aineita sillä hetkellä on ja missä aineissa on vaikeuksia tai haasteita. Keskustellaan myös siitä, haluaako oppilas tehdä kokeita leirillä vai mieluummin myöhemmin. Liikunnanopettaja on tehnyt tapaamisesta "muistion", jonka on laittanut edelleen aineenopettajalle ja pyytännyt laittamaan opiskelutehtäviä näkyviin. Muistioon on oppilaan kanssa kirjattu sovitut tehtävät. Tehtävät on pyritty rakentamaan niin, ettei oppilas hukkuisi leirillä koulutehtäviin. Pitkään poissa olevien oppilaiden kanssa on mietitty lukujärjestystä ja suunniteltu, miten tehdään rästiin jääneitä tehtäviä. Poissaolojen aikaan oppilas on voinut olla yhteydessä liikunnanopettajaan esim. Whatsappin kautta. Jatkossa on myös tarkoitus hyödyntää enemmän videoyhteyksiä. Pääsääntöisesti oppilaan kanssa on kokoonnuttu ennen poissaoloa ja sen jälkeen. Haasteiden osalta on tarvittaessa konsultoitu myös rehtoria.

Koulujen ja vanhempien yhteistyö

Kouluille toimitettiin ennen haastatteluja tulokset vanhemmille suunnatusta kyselystä. Haastattelussa käytiin lyhyesti läpi koulun ajatuksia kyselyn tuloksista ja lisäksi keskusteltiin vanhempien ja koulujen välillä vallitsevista yhteistyön käytännöistä sekä ja haasteista.

Koulut olivat vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön pääosin tyytyväisiä. Urheiluläskoululaisten vanhempia pidettiin yleisesti ottaen aktiivisina ja oppilaiden asioista kiinnostuneina. Tämä näyttäytyi kouluille sekä myönteisenä että ajoittain myös kielteisenä asiana. Vanhemmat osallistuivat aktiivisesti vanhempainiltoihin, oppilaskeskusteluihin sekä olivat oma-aloitteisesti kouluun yhteydessä, jos esimerkiksi arjen sujumisessa ilmeni ongelmia. Toisaalta osa vanhemmista antoi toiminnasta kouluille hyvin kriittistä palautetta, vaati lisää lajiharjoittelua sekä toivoi koululta jatkuvasti lisää joustoa toimintaan. Ajoittain vaikutti siltä, että seuraharjoituksiin osallistuminen oli koulun tunteja tärkeämpää.

"Semmoisen tässä on tietysti havainnut, että se urheiluluokkalaisten vanhemmatkin on sanotaan pääsääntöisesti ainakin aika valveutuneita. Eli nekin ovat hyvin olleet mukana tässä yhteistoiminnassa sillä tavalla, että saattavat kysyä, että miten me järjestetään nämä läksyt, kokeet tai muuta. Sieltäkin otetaan yhteyttä ja käsitellään se, että he on myös tukemassa sitä nuorekin tekemistä siihen koulunkäyntiin, että sanotaan aika hyvällä prosentilla ne hoitaa."

"Jokaisella vanhemmalla on myös oma tausta urheilun puolelta ja sitten se oman näköinen suhde siihen lapseen ja sen lapsen opiskeluun. Ja sitten se voi myös negatiivisella tavalla jotenkin aiheuttaa semmoisen täysjärkisen vanhemman sokeutumisen oman lapsensa toimintaa kohtaan. Liittyy se sitten liikuntaan tai kouluun, että mun mielestä se skaala [vanhemmissa] on tosi iso."

"Ja sillä tavalla vois sanoa vielä yleisemmin koulunkäynnistä, ni urheiluluokkalaisten on tosi tavoitteellisia myös urheilun lisäksi myös koulunkäynnin suhteen. Älyttömän hyvillä keskiarvoilla pääsääntöisesti urheiluluokkalaisten pääsee ylsiltä pois. Luokkien keskiarvotkin on ysin pinnassa. Niin se näkyy myös siinä, että vanhemmat ovat hyvin aktiivisia ja osallistuvat kyllä koulunkäyntiin tosi hyvin, jos vertaa ihan normiluokkalaisiin, ni ehkä vielä vanhemmat on aktiivisempia tämän koulunkäynnin suhteen ja ottavat kyllä herkästi yhteyttä kouluun, jos... niin hyvässä ku huonossa. Että palautetta kyllä tulee."

„osalla huoltajista ja osalla oppilaistakin on välillä tällaista ajatusta, että halutaan mennä vahvasti laji edellä ja ajatella että se olisi nimenomaan sitä lajitreenaamista tämä urheiluyläkoulujuttu ja sitähan se ei ole.”

Koulut pitivät vanhempiin yhteyttä monin eri tavoin. Vanhempainillat olivat tutuin ja eniten käytössä ollut toimintatapa. Useimmissa kouluissa järjestettiin vanhempainilta urheiluyläkouluun hakevien, 6. luokkalaisten oppilaiden vanhemmille sekä 7.–9. -luokkien oppilaiden vanhemmille. Monissa kouluissa oli myös käytössä erillisiä, urheiluluokkalaisten vanhemmille suunnattuja infotilaisuuksia, joissa käytiin läpi urheiluyläkoulutoiminnan käytäntöjä niin koulunkäyntiin kuin aamuharjoituksiin liittyen. Infotilaisuuksissa oli monesti mukana myös urheiluakatemian tai urheiluseurojen edustajia. Jotkut koulut tarjosivat vanhemmille myös infoja, joiden aiheina oli erilaisia urheilevan yläkoululaisen arkeen liittyviä teemoja, kuten ravintoa, lepoa ja harjoittelua.

Vanhempiin pidettiin yhteyttä ainakin sähköpostilla, Wilma-viesteillä, puheluin ja tekstiviestein. Lisäksi urheiluun liittyvistä asioista keskusteltiin myös ns. perhepalavereissa, joissa tavattiin oppilas huoltajineen. Yhteistyö koulun ja vanhempien välillä oli mutkatonta ja vanhemmat ottivat matalalla kynnyksellä yhteyttä kouluun, erityisesti ongelmatilanteissa.

„kun niitä vanhempia näkee tuolla, kun he käyvät seuraamassa lajitreenejä tai pelejä, niin ne tulee mielellään höpöttämään ja kyselemään, niin pyrin aina pysähtymään ja jään juttelemaan. Tai sitten, jos en pysty, niin kysyn aina, että voidaanko joku toinen kerta [jutella] tai voiko soittaa ja yleensä sanon aina, että minä soittelen myös. Olen tehnyt myös sitä, soitellut, riippumatta, millä luokalla [oppilas] on ollut, et jos jotain huolta on ollut tai että on sitä mieltä, että saattaisi olla, että pitäisi jotain vähän tehdä, niin olen rohkeasti soittanut.”

Kouluissa koettiin, että vaikka yhteydenpito oli pääosin sujuvaa ja helppoa, kehittämistäkin oli. Useampi koulu koki, että vaikka vanhemmat tuntuvat varsin hyvin tietävän, mitä koulussa tapahtuu, pitäisi tiedottamisen määrää lisätä ja kenties löytää uusia keinoja tiedottamiseen. Tiedottamiselle aiheutti haasteita koulun sisäisestä yhteistyöstä puuttuvat rakenteet, jolloin esimerkiksi tiedottamisvastuuta ei ollut osoitettu kenellekään yksittäiselle henkilölle. Lisäksi urheiluluokkien kasvanut määrä kouluissa oli aiheuttanut sen, ettei liikunnanopettajia riittä enää luokanohjaajiksi kaikille urheiluluokille. Tämän vuoksi liikuntaan ja urheiluun liittyvät asiat vaativat aiempaa enemmän erillistä tiedottamista. Tiedottamisen parantamiseksi oli mietitty erilaisia ratkaisuja ja joitakin oli jo toteutettu.

”Että esimerkiksi meidän koulujen sivuilla olisi urheiluluokan alla peruskuvaukset ja ajatus mihiin tässä pyritään ja mitkä olisi heille [vanhemmat] tarpeellista tietoa.”

”Joskus on miettinyt, että voisiko sinne [internetsivuille] laittaa enemmän näkyville meidän urheilutoimintaa ja luokkatoimintaa. Mutta on aina niin rajattua, mitä saa laittaa ja mitä ei saa laittaa. Ei voi tuoda edes sitä kautta esille, mitä kaikkea täällä tapahtuu ja minkälaista toimintaa meillä on.”

”Kodin ja koulun välinen yhteistyö, niin sitähan meillä voisi parantaa. Siinä oli jonkin verran heikohkoakin arviointia siinä kohdassa [kysely] ja sitten tietoisuus tämän urheiluyläkoulutoiminnan osalta, niin en tiedä millä lailla sitä pitäisi heille... Täytyisikö jotain kuukausiohjelmatai jotain muuta vastaavaa lähettää jatkossa. ”

”Miten me tuodaan enemmän esille mitä me oikeasti täällä teemme? Kun me emme ehkä tiedota sinne kotiin muuta, kun sen nuoren pitäisi kertoa. Nuori ehkä sanoo vanhemmalle koulupäivän jälkeen, no ihan hyvä ja ihan jees, ja meidän ehkä pitäisi vielä enemmän sitä omaa häntää nostaa sinne vanhemmille ja tuoda enemmän esille mitä me todellisuudessa teemme? Ja ehkä sitten saisimme tietysti palautetta enemmän ja sitten taas kehittymisen siementä lisää.”

Keskusteltaessa koulujen havainnoista vanhempien kyselyyn liittyvien, yksittäisenä teemana nousi esiin oppilaan hyvinvointiin liittyvä yhteydenpito ja kuormittumisen hallintaan liittyvät seikat. Koulun, kodin ja urheiluseuran rooleja ja työnjakoa pohdittiin haastatteluissa useaan otteeseen. Myös vanhempien osaamisen lisääminen urheiluun liittyvissä asioissa koettiin tarpeelliseksi, jotta liialliselta kuormittumiselta voitaisiin välttyä.

"Siinä on se puute, että meillä ei ole yhteistä alustaa, missä keskustellaan näistä asioista [koulun, seuran ja vanhempien välillä]"

"Meillä on tänä vuonna lisätty sitä vanhempien kanssa yhteistyötä esimerkiksi niin, että meillä oli seiska- ja kasiluokan vanhemmille ilta, missä minä kävin kahdeksannen luokan luokanvalvojan kanssa, läpi urheilijan arkea yleisesti. Miltä se näyttäytyy ja millaisia haasteita siellä koulussa on. Lähdin liikkeelle ihan siitä unesta, ravinnosta ja levosta ja niiden merkityksestä ja mitä niissä pitää huomioida ja miten pitää myös huomioida se, et jos siellä joku niistä ei toimi, niin mitä kaikkia lieveilmiöitä siitä voi tulla. – Se oli sellainen koulutustilaisuus vanhemmille, et miten saat tuettua nuorta ja sitä nimenomaan yritin, että tämä on joukkuehomma, että me tarvitaan vanhemmat, me tarvitaan aineenopettajat, me tarvitaan valmentajat, me tarvitaan kaikki, jotka on tässä mukana, et se nuori ei muuten selviä."

".. että sitten ne vanhemmatkin ymmärtää, kun se tulee.. Vanhempi kysyy että no, mitäs tänään oli harjoituksissa? Niin urheilija vastaa, meillä oli anaerobinen harjoitus. Silloin, jos vanhempi ei tiedä, mitä tarkoittaa anaerobinen harjoitus, niin se voi sanoa vaan, että no, se on tosi kiva, ota tuosta jogurtti ja näkkileipä. Mutta kun vanhempi tajuaa, mitä harjoitus on ollut, niin hän laittaa sitten riisiä ja kebab-lihaa."

"Vanhempia pitää vastuuttaa mukaan toimintaan. Jos seitsemäsluokkalainen haluaa tehdä itselleen terveelliset välipalat, jotka syö kouluaikana, niin vanhempien pitää ostaa ne ainekset jääkaappiin. – Ihan yleismaailmallinen juttu, että jos vanhempi on kiinnostunut lapsen koulunkäynnistä, niin lapsi menestyy ehkä silloin vähän paremmin ja viihtyy koulussa. Sama juttu, jos vanhempi on mukana tässä urheiluoppilaan arjessa ja on kiinnostunut siitä ja auttaa, niin silloin se oppilaskin viihtyy paremmin ja saa tästä toiminnasta enemmän"

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Langinkosken koulu

Vanhempien valmennusoppi

Yhteistyössä urheiluakatemia kanssa on järjestetty urheilevan lapsen vanhemmille kuuden kerran maksuton koulutuspaketti. Koulutuksessa käsitellään esimerkiksi taidon opettamiseen, liikkumisen merkitykseen lasten ja nuorten hyvinvoinnille, ravintoon ja palautumiseen sekä tyypillisimpiin urheiluvammoihin ja niiden ennaltaehkäisyyn liittyviä asioita.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Talvisalon koulu

Talvisalo

Viikkoviesti koteihin

Koulussa on tapana lähettää urheiluluokkalaisille ja vanhemmille viikkoviesti tulevan viikon asioista. Alla esimerkki kahdeksasluokkalaisille lähteneestä viestistä viikolla 11.

Moikka!

Muutama muistutusasia aluksi:

- Sporttituntikisa loppuu tänään, joten sinun tehtäväsi on varmistaa PASSISTA, että sieltä minimissään löytyy merkinnät omista harjoituksista, kisoista/peleistä ja aamuvalmennuksista. Lisäksi toivotaan, että olet myös merkinnyt sinne omatoimiset liikkumiset. MUISTA myös pyytää huoltajan kuittaus passiin! PASSIN täyttäminen (liikuntapäiväkirja) on osa terveystiedon liikunta-aihealueen opiskelua ja kuuluu kurssin tehtäviin, joka tulee suorittaa kurssinumeron saamiseksi. Joten, jos et ole vielä tehnyt mitään merkintöjä, niin katso omaa treenikalenteria ja täydennä sen avulla omaan passiisi liikuntasuorituksesi. PALAUTUS tiistaina uyk-tunnilla!
- maaliskuun aikana on tulossa useita kokeita, esim. ruotsin, englannin, äidinkielen, matematiikan. Suosittelen lämpimästi, että suunnittelet ennakoivasti omaa ajankäyttöäsi ja kokeisiin valmistautumista :). Sinulla on mahdollisuus tarvittaessa tukiopetukseen, aineenopettajat ilmoittavat teille niistä suoraan ja niihin voi osallistua kaikki halukkaat. Perjantai aamujen laaja-alaisen erityisopettajan tukiopetuksesta tulee wilma-viesti koteihin tiedoksi minulta/toiselta opettajalta --> yhteistyössä katsomme lisätukea tarvitsevat, ryhmän koko pyritään pitämään näissä tukiopetuksissa max 7–8 oppilasta, jotta opettaja pystyy yksilöllisesti huomioimaan kaikki tukiopetuksen aikana.

Tulevalla viikolla:

- maanantai: liikunta: luistelu harjoitusjäähalli, jääaika alkaa klo 10.00!
- tiistai: Fysiikan KOE (KHUT). Uyk-tunti: teoria - ravinto + parivoimaa ja keskivartalon hallintaharjoituksia - liikuntasali.
- keskiviikko: aamuvalmennus: jääkiekkoilijat harjoitusjäähalli, jalkapalloilijat tekonurmi, yleisurheilijat ja lentopalloilijat liikuntahalli sekä muut-ryhmä koulun liikuntasali
- torstai: klo 10.00–10.45 LUOKAN tunti kotiluokassa, josta jatketaan suoraan uyk-tunnille.
- perjantai: El aamuvalmennusta, huiliaamu kaikilla. Klo 9–10 erityisopettajan tukiopetus: ruotsi. Terveystiedon KOE.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Puistopolun peruskoulu

Vanhempainillat

Urheiluluokkien kanssa pidetään vanhempainiltoja melko tiiviisti. Kuudesluokkalaisten vanhemmille pidetään kouluun haun yhteydessä avoin tilaisuus, jossa kerrotaan, mitä urheiluluokalle hakeminen tarkoittaa, mitkä ovat soveltuvuuskokeet ja millaista urheiluluokkatoiminta ylipäätään on ja mitä siellä opiskellaan. Seitsemännen luokan alussa pidetään yhteinen vanhempainilta, jossa kerrotaan aamutreeneistä, urheiluluokkalaisuudesta ja lukujärjestyksestä. Paikalla on useita opettajia kertomassa asioiden etenemisestä yläkouluajana. Urheiluluokkalaisten vanhempien kanssa käydään vielä erikseen läpi se, missä kohdissa lajitreenejä on, milloin ne alkavat, missä pidetään ja kuka niitä vetää. Mitä ylipäätään tapahtuu kouluvuoden aikana. Myös kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten vanhemmille pidetään lukuvuoden alussa vanhempainilta, jossa kerrotaan mm. aamuharjoittelusta tulevan vuoden aikana ja muistutellaan toimintatapoja mieleen. Lisäksi käytössä on vielä vanhempainvartit, joissa käydään henkilökohtaisemmin läpi nuorten koulu- ja urheiluasioita sekä elämää yleisesti.

Koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö

Yhtenä urheiluyläkoulutoiminnan yhteistyömuotona käsiteltiin koulujen ja urheiluseurojen yhteistyötä. Koulujen itsearviointilomakkeessa pyydettiin kouluja listaamaan ne seurat ja lajit, joiden kanssa koulu tekee yhteistyötä järjestäessään urheilua ja liikuntaa 10 tuntia viikossa. Lisäksi haastatteluissa keskusteltiin tarkemmin yhteistyöstä sekä sen edellytyksistä ja esteistä.

Kouluissa oli yhteistyöseuroja enimmillään yli 20 ja lajejakin muutamassa koulussa yli 10 (taulukko 13). Viimeisenä lukuvuonna tämä tieto saatiin useammasta koulusta kuin edeltävänä vuonna, joten vertailla on vaikeaa tehdä, mutta kaikkiaan yhteistyöseurojen näyttäisi olevan lisääntymään päin. Lukuvuonna 2018–2019 yhteistyöseuroja oli keskimäärin 8,8 ja lajeja 7 koulua kohden. Lukuvuonna 2019–2020 yhteistyöseuroja oli keskimäärin 10 ja lajeja 7.

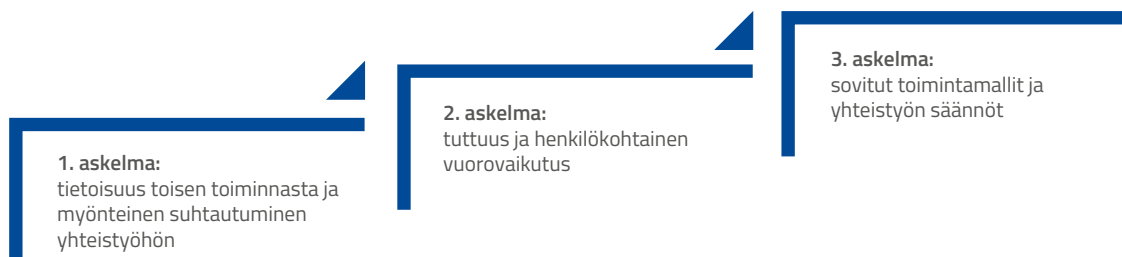
Taulukko 13. Koulujen yhteistyöseurojen ja niiden lajien määrä, kysymyksenä yhteistyö liikunnan ja urheilun järjestämiseksi 10 h/vko. Yhteistyölajien määrä on ilmoitettu lajiliittojaon mukaan, eli yhden lajiliiton alaiset lajit on laskettu yhdeksi lajiksi. Tästä syystä esimerkiksi voimisteluliiton alaiset lajit ovat listassa yhtenä lajina, kuten myös taitoluistelu ja muodostelmaluistelu.

Koulu	Yhteistyöseuroja	Ilmoitettuja yhteistyölajeja (määrä lajiliiton mukaan)
Haagan peruskoulu	22	10
Hatanpään koulu	7	7
Hatsalan klassillinen koulu	8	7
Herttoniemen yhteiskoulu	-	3
Jynkänlahden koulu	5	5
Kastellin koulu	4	4*
Kesämäen koulu	10	7
Kilpisen koulu	13	7
Kimpisen koulu	13	8
Korsholm högstadium	11	9
Kuninkaanhaan koulu	7	7
Langinkosken koulu	11	8
Lauttasaaren yhteiskoulu	2	2
Leppävaaran koulu	5	4
Onkilahden yhtenäiskoulu	7	7
Pasilan peruskoulu	22	11
Pohjois-Haagan yhteiskoulu	26	7
Puistopolun peruskoulu	6	8
Pukinmäenkaaren peruskoulu	2	3
Salpausselän koulu	6	6
Sammon koulu	11	13
Talvisalon koulu	7	6
Tesoman koulu	12	10
Vasaramäen koulu	12	6
* Lisäksi urheiluakatemia on ilmoitettu viiden lajin harjoitusten pitäjäksi		

Haastatteluissa kouluja pyydettiin ensinnä arvioimaan, miten hyvin koulu on onnistunut seurojen kanssa tehtävässä yhteistyössä. Suurin osa (14 koulu 23 koulusta) katsoi, että yhteistyössä on onnistuttu melko hyvin tai hyvin (ks. kuvio 42). Edellisellä lukukaudella näin arvioi 12 koulu 19 koulusta. Lukuvuonna 2019–2020 kolme koulu arvioi yhteistyön onnistuneen melko huonosti ja kuusi vastasi yhteistyön onnistuneen ei hyvin eikä huonosti.

Kouluja pyydettiin myös arvioimaan, missä vaiheessa seurayhteistyö oli niin kutsutuilla yhteistyön portailla (kuvio 45). Portaat oli muodostettu edellisessä arvioinnissa kouluaineiston perusteella, ja niiden on tarkoitus kuvata yhteistyön tärkeitä edellytyksiä. Monet koulut arvioivat olevansa tasojen 2 ja 3 välimaastossa, mutta usein todettiin, että oltiin kaikilla eri portailla riippuen yhteistyöseurasta. Toisten seurojen kanssa yhteistyö oli jo pitkällä ja vakiintunutta, toisten kanssa vasta kehittymässä.

Kuvio 45. Koulujen ja urheiluseurojen välisen yhteistyön portaat (Nieminen ym. 2019, 33).



Edellisen lukuvuoden arvioinnissa yhteistyön hahmottamisessa keskityttiin erityisesti liikunnan ja urheilun 10 viikkotunnin järjestämiseen. Nyt käsillä olevassa arvioinnissa haastattelut syvensivät ymmärrystä yhteistyöstä moniin eri teemoihin. Tässä koulujen ajatuksia on koottu kolmeen yhteistyön edellytyksiä käsittelevään teemaan: yhteiseen käsitykseen toiminnan päämääristä ja urheilussa kehittymisen edellytyksistä, vuoropuhelun käytäntöihin sekä vakiintuneisiin toimintatapoihin.

Yhteinen käsitys toiminnan päämääristä ja urheilussa kehittymisen edellytyksistä

Koulu- ja seuratoimijoiden yhteistyön yhtenä edellytyksenä toimi yhteinen käsitys toiminnan päämääristä ja urheilussa kehittymisen edellytyksistä, käytännön tasolla valmennuksesta. Ensinnä, yksi tärkeimpiä yhteistyötä edistäviä tai estäviä aiheita oli ymmärrys yleis- ja lajivalmennuksen suhteesta. Urheiluyläkoulukokeilu on tukenut yleisvalmennuksen tarjoamista kouluissa (ks. tarkemmin esim. luku 8.2) ja haastatteluaineistossa monet koulutoimijat pitivät sitä ymmärrettävästi tärkeänä. Yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen suhteesta ei oltu aina yksimielisiä: Toisten seurojen kanssa vallitsi hyvä yhteisymmärrys aiheesta, ja paikallisesti oli kehittynyt monenlaisia käytäntöjä tasapainoilla lajivalmennuksen ja yleisvalmennuksen välillä. Toisinaan haasteena oli, että osa seuratoimijoista toivoi koulujen mielestä liikaa lajivalmennusta. Osin syyksi katsottiin myös yksinkertaisesti tiedon puute.

"Mutta se, että me tiedettäisiin, mitä seuroissa tapahtuu ja seurat ennen kaikkea tietäisi, että minkälaista on meidän monipuolinen, esimerkiksi liikunnan tunnit ja yleisvalmennus, se on tosi kaukana."

"Mutta ehkä siellä jotkut lajit selkeästi vielä näkyy, että ne aika vahvasti, lajiharjoittelun rooli on aika iso tässä yläkouluiässä. Vähän voisi portaittain vielä mennä."

"Varsinkin semmoiset seuravalmentajat, jotka sitten ovat kouluttautuneet vähän pitemmälle, niin he näkevät ne hyödyt, mitä on siinä monipuolisessa tekemisessä."

"Sitten on niitä, kenen kanssa tehdään paljon yhteistyötä. Just yksittäiset henkilöt ja yksi laji. – – Niiden kanssa on tosi helppoa toimia. Ne kehuu maasta taivaaseen meidän toimintaa."

Muutama haastateltava toi esiin, että ylipäättään termi yleisvalmennus tai sen sisältöön liittyvät eri näkemykset loivat haasteita yhteistyölle. Aina ei ollut yksimielisyyttä siitä, mitä yleisvalmennus on tai mitä sen pitäisi olla.

"Ajatus siitä, että laadukkaalla tavalla tehty yleisvalmennus on osa harjoitusta. Se ei ole oheisharjoitusta. Nimitys on ehkä vähän harhaanjohtava. Se on lajiharjoitusta sinänsä, missä kaikki muu. Se koetaan niin arvokkaaksi, että teillä on ammattilaiset talossa. Mieluummin oppilaat tulee sinne, vetää laadukkaan treenin siinä ja jatkaa koulupäivää. Sitten kun mennään hallille, kannetaan kamoja, tullaan koululle, on ralli päällä koko ajan."

"Siinäkin varmaan se nimi osoittaa et se on ollut vähän hankala, että kun on puhuttu yleisvalmennuksesta niin aika harva käytännössä tietää mitä se tarkoittaa. Että ainakaan nuorten kielellä, että yleisvalmennus tarkoittaa heille valtaosalle jotain yleisurheilua. Että jos siitäkin puhuttaisiin nimellä vaikka fysiikkatreeni tai joku tällainen, niin mä luulen et se vois puhutella lähempänä. Vaikka nämä nyt pieniä asioita on, niin tietenkin nuorten kielellä ne on aika merkittäviä asioita et kannattaako sinne tulla vai ei kannata tulla."

"Tämähan on tyyppistä, varsinkin esimerkiksi nämä huippuseurat Suomessa sanoo, että voi lajin sisällä tehdä monipuolisesti. Lajin sisällä monipuolisesti! Sitten ne vie niitä karateen, ne vie niitä painiin. Eikö ole ihan älytöntä – – Että siihen pannaan se raha! Eikö se kannattaisi koulussa se juttu tehdä esimerkiksi? – – Voisiko tämän ajatella, että joka koulussa olisi kymmenen kertaa vuodessa esimerkiksi telinevoikkoa? Ymmärrätkö sä, et nyt tulee se ajatus, et totta kai nyt nämä [seurat] haluaa, että koulussa vaan tehtäisiin, et liikunnanopettajat tekee vaan fyysisen harjoittelun."

Yleis- ja lajivalmennuksen painotusten lisäksi yhteistyössä koettiin ristivetoa sen suhteen, onko huomio ensisijaisesti urheilussa vai nuorten kasvussa ja hyvinvoinnissa. Osin koettiin, että kouluissa pohditaan laajemmin nuorten kasvua ja seuroissa taas keskitytään lähinnä urheilussa kehittymiseen. Jonkin verran tämä herätti huolta koulutoimijoissa, mutta toisaalta tässä oli löydettävissä myös yhteistyön käytäntöjä.

"Kuka tuntee mitäkin vastuuta, että ollaanko me kuinka paljon kasvattajia? Kuinka paljon siirretään aikuisurheilun, ammattilaisurheilun ideologiaa yläasteikäisille, niin siinä on vielä keskustelun paikkaa ja ehkä vähän henkilötyötakin seuroista löytää ne, jotka... – – Jos nyt prosenteissa sanon, niin 90 prosenttia valmentajista ensimmäisenä miettii et milloin on reeniajat eikä välttämättä lähde miettimään, että mitä siellä arjessa tapahtuu unen, ravinnon, päiväjärjestyksen ja sen sujuvuuden kannalta et se nuori vois hyvin."

"Tämä liittyy mun mielestä niin oleellisesti siihen seuraavaan kehitysaskeleeseen, jos me sitä halutaan ottaa, niin mun mielestä tätä pitäisi lähestyä yhteisen ideologian tai päämäärän kautta ja luoda se urheilijan hyvä päivä. Ja se, et onko harjoitus koulussa tai seurassa liian kevyttä tai liian raskasta, niin mun mielestä se ei ole tässä ollenkaan oleellista vaan se tietoisuus ja että me puhutaan samasta asiasta, niin se on mun mielestä tässä pääasia, ja silloin tietoa pitää vaihtua ja silloin pitää tavata. Että tämä on mun mielestä todella tärkeää ja toivon, et me voidaan siihen panostaa jatkossa enemmän."

"Mä olen itse kovasti yrittänyt pohtia sitä, että millä saisi tuettua niitä, sitä itsetuntoa niin, että ole rohkeesti oma itsensä, erilainen, tee, harrasta muutakin ja pidä huolta ja tutustu itseesi. – – Se mun mielestä näkyy tuolla osittain vastauksissa, että kun ne osittain osa kokee hukkuvansa tai kokee sitä riittämättömyyden tunnetta, niin se on myös osittain siitä, että jos hirveesti ohjataan ja painostetaan seurapuoleltakin siihen, että sun pitää tehdä nämä, nämä, nämä, muuten sä et menesty. Ajattele vaikka, et se on kasvavassa iässä ja sen kokonaiskuormitusta ja tuota koulua, niin siinä tulee hirmu nopeesti se kierre niin kun meilläkin on, et monella nuorella, kun miettii tällä hetkellä lopettamista. Mä olen aina sitä mieltä, se on hirveä tilanne, jos nuori lopettaa sen takia, että seurassa ei ole ihan ymmärretty tai valmentaja ei ole ymmärtänyt."

"Kun ennen [seuran] valmentajat on sanoneet, että he kertovat mitä tehdään ja koulu tulee perässä ja vikisee, niin tällä hetkellä tilanne on se että esimerkiksi [seuran] valmennuspäällikkö ja ikäluokkavalmentajat tulee tänne kerran jaksossa kysymään miten pelaajilla menee, miten he ovat opinnoissaan edistyneet, kenen pitää keskittyä aamuharjoittelun sijasta opintoihin ja käydään ihan tällaisista. Tämä on lukiupuolen toimintaa, mutta ihan sama mallihan käy yläasteillekin ja ollaan edistytty siinä kyllä valtavasti, mutta se suuri seuramäärä niin se on kyllä iso haaste."

Vuoropuhelun käytännöt

Suurin osa koulujen ja seurojen yhteistyötä käsittelevistä kommenteista koski toimijoiden henkilökoh-
taisen vuoropuhelun käytäntöjä. Tämä yhteistyön elementti oli nostettu tärkeäksi jo edellisen vuoden
arvioinnissa – henkilökohtainen vuorovaikutus koulun ja seurojen toimijoiden välillä on tärkeä yhteis-
työn edellytys. Vuoropuhelun käytännöissä haastatteluissa puhuttiin yhteisistä tilaisuuksista, oppilas-
kohtaisesta vuoropuhelusta ja yhteistyön resursoinnista.

Monet koulut ilmoittivat järjestävänsä lukuvuoden aikana useita yhteisiä tilaisuuksia seuroille tai seu-
roille ja vanhemmille, mitä pidettiin varsin hyvänä käytäntönä. Paikoin oli myös onnistuttu rakentamaan
valmennusta järjestävien kesken eräänlaisia tiimejä, joissa asioista sovitaan, keskustellaan tai tiedote-
taan. Yhteiset tilaisuudet nähtiin myös tapana hallita keskustelua aiemmin mainituista toiminnan peri-
aatteista.

*”Jos puhutaan puhtaasti siitä aamuvalmennuksesta, niin tärkein juttu on se että me kokoon-
nutaan säännöllisesti aamuvalmentajien kanssa, eli totta kai syksyn aloitustapaaminen mil-
loin myös täytetään ne kaikki tuntiopettajakaavakkeet ja muut että käydään se virallinen puoli
läpi. Niin silloin myös tarkennetaan tämän vuoden tavoitteet että mitkä on ne painopistealueet
siellä aamuvalmennuksissa ja onko jotain uutta mitä pitää ottaa huomioon. Käydään Olympi-
akomitean tulleet uudet viestit, kuviot läpi ja sitten aina niihin jakson vaihtumisiin on rytmitetty
meidän aamupalaverit.”*

*”Meillä on näiden aamuvalmennustiimien kanssa, on semmoinen konferenssi ollut säännöllisin
väliajoin. – – Siellä on niitä aamuvalmentajien tuomia asioita puitu, sitten ollaan pyritty – –
tulevaa jo suunnittelemaan. – – Välillä siinä on sellanen työnohjauksellinen aspekti. Puhutaan,
sellasta toisen tukemistakin. – – Näkisin tässä meidän tiimissä semmoisena kehittämisen
asiana sen, että meidän pitäisi varmaan konkretisoida ja käydä läpi näiden aamuvalmenta-
jien kanssa, jotka ei tee täällä meillä töitä, niin tätä Kasva urheilijaksi -sisältöä. Että ei se nyt
pelkästään ihan riitä, että me ne kirjat annetaan ja linkki sinne Olympiakomitean sivuille, et
tutkikaa ja katsokaa, mitä me nyt täällä painotetaan, vaan että ihan yhdessä käytäisiin niitä
läpi ja mietittäisiin. Tarvittaessa laitettaisiin vaikka vuosixceli ja katsottaisiin, että mitä siellä
aamuvalmennuskerroilla tehtäisiin minkäkin ikäryhmän kanssa ja minkälaisilla painotuksilla.”*

*”Yhteiset palaverit, niin siellä kuitenkin saadaan kerrottua se koulun puoli hyvin ja saadaan
tavallaan valmentajien kanssa jutella, kenellä on sitten kysymistä. En mä tiedä kaikkien kanssa
onko tarvettakaan, kunhan vaan se yhteisymmärrys tavallaan tulee, niin se on minusta kaik-
kein tärkeintä, että pelisäännöt, mitä on yrittänyt painottaa. Että ei tulla sanomaan, että kun
ensi viikolla on [laji]leiri torstaina, että voidaanko perjantaina saada liikuntatunneille kevyempi,
niin sen keskustelun käyminen, että älkää tulko tämmöstä edes ehdottamaan, älkää lapselle
laittako tämmöstä päähän, että perjantaina pitää ottaa kevyemmin, kun ensi viikolla on joku
tärkeä, se kanssakäyminen on tärkeä ja se onnistuu tuolla. Se vaatii tietysti jonkinmoisen palo-
puheen siellä ensin valmentajille, että se on tärkeää päästä kertomaan. Kun sitten taas jokai-
selle yksittäin käydä kertomassa, niin sitten se on hankalampi ja joutuu paljon enempi keskus-
telemaan. Nyt siellä se ryhmä laittaa kaikki hiljaiseksi ja hyväksymään sen.”*

Yleisten järjestelyiden ja valmennuksen suunnittelun lisäksi vuoropuhelua käytiin myös yksilökohtaises-
ta tilanteesta. Yksilöllinen arjen räätälöinti tai oppilaan tilanteen seuranta koettiin yleisesti haastavaksi.

*”Kyllä kokonaiskuormituksen kontrollointi, kellä se on näpeissä, se on kyllä haastavaa. Niitä
valmentajia on niin paljon. Valmentajat vielä vaihtuu kesken kauden. Semmoinen tiivis yhteis-
työ, niin en tiedä, olisiko se mahdollista, kaikkien kanssa ainakaan. Ehkä joidenkin suurimpien*

seurojen tai suurimpien lajiryhmien kanssa se voisi toimia paremmin tai voisi olla kehitettävä. Mutta ei se ole realistista, että kaikkien kanssa."

"Aika pitkät päivät meillä muutenkin on, että se jos useaan seuraan niin kyllä sanotaan, ettei oma aika riitä siihen, että itse olisi kontaktissa koko ajan. – – Just se on melkein tullut heiltä päin ensin joku semmoinen, että sitten lähtee jotain sopimaan ja se on ollut positiivinen asia nyt tässä, se on tapahtunut tässä parin vuoden aikana."

Käytännössä yhteistyö ja vuoropuhelu koulujen ja seurojen toimijoiden kesken vaatii kyseisen työn resurssointia. Kouluissa tunnustetaan hyvin haasteet ja toisaalta mahdollisuudet, joita urheiluseurojen vielä kehittymässä oleva toiminta asettaa. Useissa haastatteluissa todettiin, että seurojen valmentajien vaihtuvuus aiheuttaa vähintään sen, että henkilökohtaisia kontakteja on solmittava aina uudestaan. Toisissa paikoissa urheiluakatemia toimi koulujen ja urheiluseurojen välissä, ja toiminta organisointiin akatemiasta käsin.

"Isoissa seuroissa onneksi on nykyään näitä valmennuspäälliköitä, jotka on vähän pidemmällä pesteillä, että jos heihin saadaan hyvä henkilökohtainen kontakti niin silloin asiat yleensä järjestyy paremmin, mutta joka vuosi pitäisi – – jos ajatellaan näitä isoja palloilulajejakin niin melkein kaikilla voisi sanoa että valmentajat vaihtuu, että joka vuosi pitää uudestaan tapahtua tämä kontaktointi. Ja sitten seuroissa vielä monet valmentajat, nehan on oto-pohjalla, että ei niillä ole päiväsaikaan aikaa pohtia välttämättä niin paljon näitä, että kyllä siinä haasteita paljon on. Mutta ne henkilökohtaiset kontaktit on yleensä ne kaikista tärkeimmät, jos sinne saadaan hyvä kontakti suoraan seuraan, joko valmennuspäällikköön tai sitten joukkueiden omiin valmentajiin, niin se on se a ja o. Silloin tämä tiedonkulku helpottaa ja voidaan niitä mahdollisia toiveita, joita todellakin jokaisella seuralla ja joukkueella on myöskin, niin niiden perusteella myöskin sitten tehdä koulussa juttuja."

Käytännössä arkista vuoropuhelua on edistänyt merkittävästi se, että koulujen toimijoilla on aikaresurssia siihen. Monessa koulussa on jonkinlainen koordinaattori tai yhteyshenkilö, mikä on nähty hyvänä käytäntönä. Haastatteluissa pohdittiin myös opettajan työn muutosta tässä suhteessa.

"No eniten mä pidän urheilijoiden kanssa yhteyttä ja sitten seurojen kanssa yhteyttä. Seurat, huoltajat ja urheilijat, niiden kanssa mä oon yhteydessä, että missä ne menee, mitä tapahtuu niiden elämässä ja että niillä on kaikki asiat kokonaisuudessa kunnossa. Mä en tee sitä missään tiettyssä kellonajassa jossain päivässä, vaan mä teen sitä joka arkipäivä ja viikonloppuisinkin, jos tarve vaatii, koska mun mielestä on tärkeää, että niillä urheilijoilla on sellainen ihminen, kehen ne uskaltaa tukeutua sitten kun niillä tulee sellanen tilanne, että ei oikein tiedä, että miten tämä kouluasia menee ja miten tämä mun urheilukuvio menee ja miten nämä asiat menee. Mä teen monien toimijoiden kanssa, urheilijoiden oman seuran kanssa, huoltajan kanssa ja urheilijan kanssa, mutta se urheilija on se, mikä on siinä keskiössä. "

"Ehkä lisäisin tuohon vielä ainakin sellaisen asennemuutoksen tavallaan, että kun tässä kuitenkin kehitetään ja koitetaan luoda, niin silti tietyltä osin se opettajan työnkuva nähdään niin jäykkänä, et se niin kun osattaisiin... Kun jo tämän aikaresurssin myötä ja muutenkin, että se mielletäisiin osaksi meidän työtä, että se kuuluu meidän työhön kehittää sitä ja tehdä niiden kanssa ja valmentaa niitä - eikä niin että se on vaan sitten liikuntatunti mitä me pidetään. Ehkä se vois jollain aikavälillä nostaa sen toiminnan arvostusta myös siellä valmentajien keskuudessa tai siellä, et jos siellä on vielä jollain semmoisia vanhoja käsityksiä et ne nyt on vaan vähän siellä liikunta..."

Muutamassa haastattelukommentissa toivottiin, että vanhemmat tai nuoret itse toimisivat viestinvienä koulujen ja seurojen välillä.

”No varmasti voisi enemmänkin olla kärryllä, että mitä koulussa tapahtuu ja mitä seuroissa tapahtuu, mutta mä myös uskon, että oppilaat osaa myös kertoa koutsille ja siellä lajeissaan, että jos on ollut vaikka koulussa nopeustreeniä tai muuta, että silloin ei pysty ehkä ihan täysillä myöskään tekemään siellä seurassa treenejä. Mutta sitä en osaa nyt sanoa oikein, että mä vähän epäilen, että se sportin [laji]koutsin, niin se ei ihan välttämättä aina ymmärrä jos poika sanoo, että aamulla tehtiin jo kova treeni, et nyt pitää ottaa vähä iisemmin. Että mä vähän epäilen, että siin ois tekemistä just tässä seuratyhteistyössä. Että mekin tehdään koulussa kuitenkin ihan oikeita juttuja. Että välillä voisi sitten himmata ehkä siellä iltatreeneissä.”

”Nyt mä tein urheiluluokalle semmoset [itsearvointilomakkeet], että miltä tuntuu ja miten raskasta on ollut, joten oppilas voi käydä itse sen täyttämässä siellä ja huoltajat pääsee katsomaan sitä, – – vanhemmat voi päästä siihen ajatukseen, koska ne on enempikin sen seuran kanssa tekemisissä, niin pääsisi siihen ajatukseen, että milloin voi sanoa lapselle, että hei, että nyt ehkä kannattaa jättää treenit väliin, kun taas valmentajalta tulee painetta, että aina pitäisi olla siellä treeneissä. Mutta tätähän ei kukaan kontrolloi, ei päästä millään käsiksi siihen, miten raskaaksi ne kokee sen homman, – – niin ehkä enemmän siirtyy vastuu sinne huoltajalle seurata sitä jaksamista.”

Vakiintuneet toimintamallit

Kolmas asia, mikä haastatteluissa nousi esiin hyvän yhteistyön edellytyksenä, oli vakiintuneet toimintamallit. Monilla oli jo vakiintunutta toimintaa tietyissä asioissa, varsinkin aamuvalmennuksen osalta (ks. lisää luku ”10 tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa”). Vakiintuneet toimintamallit olivat siinä mielessä tärkeitä, että urheiluyläkoulun oppilaita saattoi olla hyvin monista eri lajeista ja seuroista, eikä kaikkien kanssa voida neuvotella jatkuvasti uusia toimintamalleja. Toisin sanoen yhteistyö urheiluyläkoulutoiminnassa liittyi toiminnan hallintaan laajemmin.

”Yksi, minkä mä haluan nostaa top kolmoseen, on se, että meidän lukujärjestyksessä on muokautunut tietyt päivät nyt näille liikuntatunneille, näille lajiharjoituksille ja sille fyysikkatreenille. Ja se ei ole pelkästään, että ne on vaan laitettu jonnekin, vaan se on nimenomaan muotoutunut siitä, että kun meillä on sen lajin urheilijoita, sellaisia urheilijoita, kenellä on viikonloppuisin paljon kisoja ja leirejä ja tapahtumia, niin – – se ei ole maanantaina se kaikista raskain koulutreeni tai koululiikuntatunti heti kättelyssä. Ja sitten me ollaan saatu jaettua se siihen viikolle niin, että sitä liikuntaa on tasaisesti, että se koululiikunta voi olla kevyempää – – Se lukujärjestysmalli on nyt tosi hyvä.”

Vaihtelua tuli esiin sen suhteen, kuka valmennusta järjestää, kenen resursseilla ja kuinka toteutetaan oppilasarviointi silloin, kun kyse on koulun oppinaineesta. Nämä toteutuivat vaihdellen tai yhteistyössä koulun, seuran ja urheiluakatemian kesken. Toisin sanoen näissä kysymyksissä ei ollut yhtenäistä toimintamallia kokeilun urheiluyläkouluissa, vaan ratkaisut olivat paikallisia.

Valmennuksen järjestämisen ohella moni pohti haastatteluissa koko urheiluyläkoulumallin toimivuutta. Haasteeksi koettiin, että kouluihin valikoituu eri lajien ja eri seurojen urheilijoita eri vuosina, ja joka tapauksessa mukana on harrastajia hyvin monesta eri lajista. Seuratyhteistyötä ei siten voida rakentaa kovin pysyvään tilanteeseen. Joukkuelajeista ei voida ottaa urheiluluokalle koko joukkuetta, ja lopulta joukkueen pelaajat ovat eri kouluissa ja sitä myötä harjoittelun aikataulut ja mahdollisuudet erilaisia.

Oman lisänsä yhteistyön haasteisiin tuovat liikuntapaikat ja harjoitusvuorot, joihin vaikutusmahdollisuudet saattavat olla sekä seuralla että koululla heikot. Lisäksi pohdittiin roolituksia toiminnan vakinaistuksessa kokeilun jälkeen.

"Jonkun tietyn lajin koko joukkueellisia otettaisiin johonkin kouluun, se olisi ihan mielenkiintoista kokeilla. Silloin se voisi aidosti keventää niitä iltoja, kun koko joukkue pääsisi treenaamaan aamuisin.

Mikä on kehittämiskohde, että mikä on urheiluakatemian rooli, mikä on meidän rooli, mikä on urheiluseuran rooli, kuka toimintaa johtaa? Mikä on Olympiakomitean osuus siellä? Kuka sanoo viimeisen sanan jossakin asiassa? Musta tämä on nyt se keskustelu, joka meillä on nyt ajan-kohtainen tässä tilanteessa. Että sitten kun ollaan vakinaistamassa tätä toimintaa, niin nämä rakenteet ja vastuut ja tämmöiset pitää saada selvemmäksi."

Yhteistyön elementit

Koska urheiluyläkoulukokeilussa ei ollut käytössä valmiita malleja yhteistyön tekemiseen, kerättiin tähän arviointiin aineistolähtöisesti tärkeäksi koetut yhteistyön elementit. Aiemmassa arvioinnissa muotoillut yhteistyön portaat monipuolistuivat haastatteluaineiston perusteella, ja näin ollen yhteistyön elementit muotoiltiin uudestaan kuvioon 46. Lähtökohtaisesti kaikkien elementtien toteutuessa yhteistyökin sujui kitkatta. Malli käy myös yhteistyön paikalliseen itsearviointiin kokeilun jälkeen.

Kuvio 46. Koulujen ja seurojen yhteistyön elementit.



9 VALTAKUNNALLINEN TYÖ JA TULEVAISUUS

Tässä luvussa käsitellään kokeiluun osallistuneiden koulujen ja Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman toimijoiden näkemyksiä kokeilun valtakunnallisesta toiminnasta, tavoitteista sekä urheiluyläkoulutoiminnan tulevaisuudesta.

9.1 KOKEILUKOULUT VALTAKUNNALLISESSA VERKOSTOSSA

Valtakunnallista yhteistyötä pidettiin kokeilukoulujen haastattelujen perusteella tärkeänä ja se oli ylipäätään yksi tärkeä kokeilun mukanaan tuoma muutos. Merkittävin roolia valtakunnallisessa yhteistyössä oli kerran vuodessa järjestettävällä valtakunnallisella yläkouluseminaarilla. Seminaarin parasta antia olivat yhteiset keskustelut ja ajatusten jakaminen sekä toisilta kouluilta saadut vinkit ja mallit omaan toimintaan. Valtakunnallisen verkostoyhteistyön tärkeinä puolina tuotiin esiin myös tuki oman toiminnan suunnitteluun.

Jotkut koulut kertoivat olleensa suoraan yhteydessä muihin kouluihin muun muassa soveltuvuuskokeen järjestelyihin liittyen ja joitakin vierailuja kokeilukoulujen välillä oli tehty. Tällainen yhteistyö näyttäytyi haastattelujen valossa vähäisenä ja suurimman esteen vaikutti aiheuttavan ajan puute. Valtakunnallinen foorumi tai nettisivu, jossa kokemuksia ja toimintamalleja voisi vaihtaa, tuli esiin muutaman koulun toiveissa valtakunnalliseen yhteistyöhön liittyen. Etäyhteyksien käytön lisääntymisen myötä yksi koulu ehdotti urheiluyläkoulutoiminnan tiedonvälityksessä etäpalavereiden käyttöönottoa. Tätä kautta voisi myös helposti levittää tietoa koulujen hyvistä toimintamalleista. Valtakunnallisen yhteistyön osalta yksi koulu nosti tärkeäksi sen, että samankaltaisista lähtökohdista (esim. resurssit, yhteistyöseurojen määrä) toimivat koulut pääsisivät entistä paremmin jakamaan kokemuksiaan ja toimintansa malleja toisilleen. Yhteistyötä todennäköisesti helpottaisi näiden koulujen tunnistaminen verkostossa. Tähän liittyen yksi koulu ehdotti ns. sparriparien valitsemista eri paikkakuntien koulujen välillä.

Paikallinen yhteistyö kokeilukoulujen välillä oli vaihtelevaa. Parhaimmillaan se oli hyvin organisoitua ja säännöllistä. Yhteistyötä tekivät tällöin sekä rehtorit että opettajat. Toisaalla paikallinen yhteistyö oli alkuvaiheessa ja yhteisiä toimintamalleja ei ollut vielä juuri löytynyt. Tiivis ja toimiva paikallinen kokeilukoulujen yhteistyö vähensi yhden koulun mukaan tarvetta valtakunnalliselle yhteistyölle.

Niin valtakunnallinen kuin paikallinen yhteistyö näyttäytyi koulujen haastattelujen perusteella tärkeänä ja arvostettuna asiana. Parempi ja tiiviimpi yhteistyö vaatii yhteisiä toimintamalleja ja toimintamallien suunnittelu vaatii aikaa. Tässäkin yhteydessä riittävät resurssit olivat yksi tärkeimmistä yhteistyön edellytyksistä. Haastatelluista 23 koulusta 19 kertoi varmuudella jatkavansa mukana kokeilukoulujen verkostossa. Kolmen koulun kanssa aiheesta ei suoraan keskusteltu. Yksi koulu oli halukas kyllä jatkamaan mukana, mutta tietyin reunaehdoin.

"Siis täähän on täällä päätetty niin, että se ei oo kysymys kokeilusta. [Toinen haastateltava jatkaa]: Eli ei tarvi miettii sitä, että mikä tän jatkuvuus eli päätettiin urheiluluokasta tai urheiluyläkoulusta, mut ei tästä hankkeesta silloin, kun tää päätös tehtiin tästä toiminnan aloittamisesta meidän koulussa. Et sinällään tää ei oo muitten käsissä, tää asia, et sehän on, jos on kysyntää, niin tätä toimintaa on tässä. Ja ollaan mielellään mukana tässä verkostossa, koska siitä on meillekin hyötyä. Ollaan koettu se hyödylliseksi. Ja nää sitoumukset, mitä meiltä on odotettu, niin nää ei oo ollu mitenkään kohtuuttomia."

"Kyllä me, eikö me jatketa ihan normaalisti urheiluyläkouluna. Että mun mielestä tää on myöski siinä mielessä jotenki semmonen ehkä profiilinnostoki, ja et jos ollaan urheiluyläkoulu, nii silloin ajatellaan juuri, et meidän nuoret on urheilijoita. Ja sitte se, että totta kai mä luulen, et meidän kohallaki se on varmaan, sit vähän tulee tuolta ehkä ylhäältäki päin se, että mikä se meidän rooli on jatkossa, mutta mä uskon, et meidän tahtotila on varmaan jatkaa tässä."

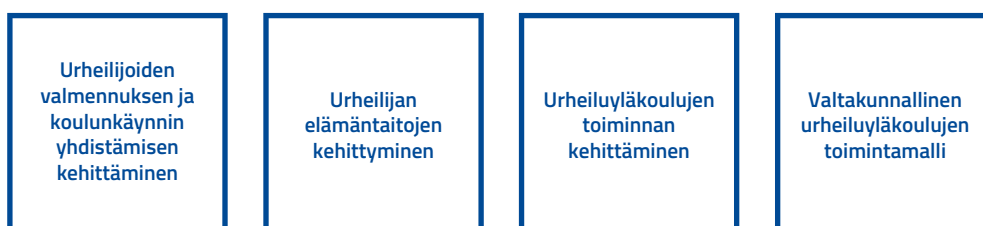
"Hyvänä nähdään ja jatketaan ilman muuta. Ja vaikka muut ei jatkaskaan, niin me jatketaan joka tapauksessa se, mitä ollaan jo tehty 30 vuotta. Mut täst on tullu meille hyvii lisäsytykkeitä ja jatketaan ilman muuta."

"Tämä ei ole niin kun itsestäänselvyys tämä urheilukoulukokeilun jatkuminen. Meidänkään puolelta toisaalta me ei haluta heittäytyä hankalaks. Ei, me... Meitä ehdottomasti kiinnostaa. Me halutaan olla mukana, mutta se että jos tulee ulkoapäin prässä että se pitää tehdä näin niin voi olla että syntyy tilanne että me sanotaan että selvä. Se on sitten noin, mut ei olla mukana – Liikuntapainotteisuus - se tulee jatkumaan. Siitä ei oo varmaan epäselvyyttä, mutta mä puhun nimenomaan tästä nyt urheiluyläkoulukokeilusta, sen vakinaistamisesta ja missä muodossa sitä viedään eteenpäin, niin en tiedä ollaanko me sitten nytten missä... Mitä tuolla muualla ajatellaan asioista? Mä en oikeen oo kartalla vielä tässä miten mikäkin koulu näkee sen"

Urheiluyläkoulukokeilun tavoitteiden toteutuminen

Urheiluyläkouluja pyydettiin haastatteluissa arvioimaan kokeilulle asetettujen valtakunnallisten tavoitteiden toteutumista (kuvio 47). Lisäksi kouluja pyydettiin kertomaan, olisiko jotain tavoitetta pitänyt muuttaa tai ottaa pois tai olisivatko koulut lisänneet jonkin tavoitteen.

Kuvio 47. Urheiluyläkoulukokeilun valtakunnalliset tavoitteet.



Haastatteluun osallistuneet koulut pitivät tavoitteita pääosin hyvinä ja oikeina. Tavoitteiden nähtiin mahdollistaneen toiminnan kehittymisen valtakunnallisesti samaan suuntaan ja urheiluyläkouluverkoston valtakunnallisen laajenemisen. Koulut pitivät hyvänä, että yhteisiä kriteereitä on olemassa, mutta kaikilta osin yhtenäisen valtakunnallisen mallin syntyyn ei uskottu eikä sitä pidetty tavoittelemisen arvoisena. Toiminnan arvon nähtiin olevan nimenomaan monissa hyvissä toiminnan malleissa. Erilaisen mallien tekemistä näkyväksi pidettiin tärkeänä. Yhtenäisen mallin esteenä nähtiin koulujen erilainen vaihe yläkoulutoiminnan toteuttamisessa sekä resurssien ja sitä kautta myös toiminnan mahdollisuuksien erot koulujen välillä.

Tavoitteiden koettiin tässä vaiheessa toteutuneen vaihtelevasti. Yksi koulu toikin esiin, että kyseessä on pitkä prosessi ja kaikki ei vielä voi olla valmista. Toinen koulu myös pohti, että tavoitteet näyttävät oikeilta, mutta nähtäväksi jää tuottaako toiminta niitä tuloksia, joita sen on ajateltu pitkällä aikavälillä tuottavan.

Tavoitteiden sisällölliseen toteutumiseen liittyen esiin nousi monenlaisia pohdintoja. Yhdessä koulussa pohdittiin, että yleisvalmennuksesta on ehkä osittain jouduttu tinkimään siksi, että lajivalmennusta on helpompi markkinoida sekä seuroille että vanhemmille. Toisaalta sama koulu näki omassa toiminnassaan urheiluyläkoulukokeilun tavoitteiden vaikuttaneen niin, että aiemmin valinnaisena aineena toteutettu lajivalmennus oli siirtynyt kokonaan harjoitusaukkoihin ja koululiikunnassa oli enemmän tilaa monipuolisuudelle ja urheilijaksi kasvamisen -sisällöille. Kahdessa koulussa mietittiin, miten erityisesti vanhemmat ja valmentajat saadaan kiinteämmäksi osaksi urheilijan elämäntaitojen kehittymisen kokonaisuutta. Tällä tarkoitettiin aivan arkista toimintaa, kuten ruokailuja kotona ja valmentajan yhteydenpitoa valmennettaviin järkevinä kellonaikoina. Muutama koulu koki, että urheilijan elämäntaitoihin liittyvä työ oli vielä hyvin alkuvaiheessa, vaikka Kasva urheilijaksi -materiaali onkin toiminut hyvänä tukena tässä asiassa. Yhden koulun mielestä hakijat ovat olleet vuosi vuodelta valmiimpia koulun ja urheilun yhteensovittamiseen, joten toiminnan suunta vaikutti ainakin siinä mielessä oikealta.

Urheiluyläkoulutoiminnan tulevaisuudesta keskusteltaessa koulut nostivat esiin monia eri asioita. Osa asioista koski valtakunnallista ja osa paikallista tai vain oman koulun sisäistä toimintaa. Koulut kokivat, että urheiluyläkoulukokeilun avulla toiminnassa oli päästy hyvään vauhtiin ja seuraavaksi olisi tärkeä vakiinnuttaa toimintaa ja harkita tarkkaan tulevaisuuden ratkaisuja. Urheilu- ja liikuntatoimintaan liittyen kouluilta tuli uusia ideoita sekä toiveita olemassa olevien toimintatapojen säilyttämisestä. Yksi koulu toivoi fysiikkavalmentajien tueksi verkossa olevaa harjoituspankkia, jossa olisi valmiita videoita oppilaille jaettavaksi etänä toteutettavien liikuntatuntien tehtäviksi. Toinen koulu taas piti tärkeänä valmentajapalkkatuen jatkamista. Digioppimisen osalta yksi koulu toivoi digitaalisuuden ja ilmiöoppimisen kehittämistä yleisesti.

Oppilaaksioton osalta eräässä koulussa mietitytti, pääsevätkö urheiluyläkouluun tulevaisuudessa ns. yleistaitavat oppilaat vai tullaanko enemmän jonkun tietyn lajin osaajana. Toinen koulu piti tärkeänä mahdollisimman suuren lajikirjon säilyttämistä. Useamman koulun puheenvuoroissa mietittiin oppilaaksioton ja luokkien välillä siirtymisen erilaisia mahdollisuuksia.

"Eli käytännössä vaikka semmonen että joka vuos katottais että onks se urheilijanuorukainen tämmönen joka pitää vaan urheilusta vai onks sillä päämääränä joku tietty juttu? Et pystyttäjä jakamaan näitä urheilijoita vaikka kahen eri ryhmän mukaan - toinen joka tekis ihan oikeita harjoituksia niillä tunneilla ja sit se toinen joka sitten tekis osan jotain ja sit olis vaikka pelillinen tai taidollinen tai tämmönen tän tyyppinen tunti. Eli siis ihan oikeesti semmosia jotka suhtautuu siihen urheiluun vakavasti ja sitten toinen porukka joka ei ehkä niin vakavasti, siis kilpaurheilullisesti."

Nuoriin urheilijoihin liittyviä tulevaisuudenajatuksia tuli useammalta koululta. Nuorten urheilijoiden kuormittuminen ja kuormittumisen hallinta ja siitä huolehtiminen oli monen koulun mielestä tulevaisuudessa tärkeää. Tähän liittyen pidettiin tarpeellisena edelleen kehittää koulujen sisäistä sekä koulujen ja seurojen välistä yhteistyötä. Yhden koulun mielestä motivoituneet ja tavoitteelliset urheilijat tarvitsevat entistä parempaa arjen räätälöintiä. Digitaalisuuden kehittämistä osana leiritystoimintaa niin, että nuorella ei olisi valtavasti kokeita rästissä kouluun palatessa, piti tärkeänä toinen koulu. Eräässä koulussa oltiin sitä mieltä, että urheilijoiden kehittymisen seuranta sekä urheilullisesti että henkisesti tulee kehittää. Yläkouluikäisiä urheilijoita on saatu toimintaan hyvin mukaan, mutta miten alakoululaisia ja erityisesti perheitä saadaan kytkettyä paremmin toimintaan.

Paikallisessa toiminnassa yksittäiset koulut pitivät tulevaisuudessa tärkeänä koulun oman profiilin kirkastamista ja koulujen yhteistyön avulla lukujärjestyksen kehittämistä sekä aamuvalmennusten yhtenäistämistä ja yhteistä suunnittelua paikkakunnilla, joissa kokeilussa on mukana useampia kouluja.

Koulujen sisäisessä toiminnassa haettiin yleisesti koulun omien käytänteiden hiomista ja urheilijaksi kasvamisen -sisältöjen kytkemistä paremmin muihin oppiaineisiin sekä koulun sisäistä koordinaatiota ja seurayhteistyön kehittämistä.

Olympiakomitean toiminta

Olympiakomitean toimintaa koskevassa osuudessa kouluja pyydettiin kertomaan Olympiakomitealta saadusta tuesta kokeilun aikana sekä siitä, olisiko tuen pitänyt olla jollain lailla erilaista tai olisiko sitä pitänyt olla enemmän tarjolla. Koulujen mielipiteet sekä tarjotun tuen sisällöstä että määrästä vaihtelivat jonkin verran. Kouluilta kiitosta saivat Kasva urheilijaksi -materiaalit ja tuntisuunnitelmat, soveltuvuus- koe sisältöineen ja laskukaavoineen sekä yläkouluseminaari, erilaiset koulutukset ja verkostoitumisen edistäminen. Neljä koulua nosti tässä yhteydessä esiin Olympiakomitean merkityksen urheiluyläkoulu- toiminnan puolestapuhujana ja edistäjänä valtakunnallisesti sekä taustatukena toimimisen paikallisen kehittämisen osalta. Kaksi koulua mainitsi Olympiakomitean viestinnän merkityksen urheiluyläkoulutoi- minnan tunnettuuden kannalta ja yksi koulu kiitti Olympiakomiteaa jalkautumisesta paikalliselle tasolle.

Valmentajapalkkatuki jakoi koulujen mielipiteitä. Jotkut koulut pitivät sitä erittäin hyvänä asiana, vaikkei jaettu rahamäärä koulua kohden ollutkaan kovin suuri. Yhdessä koulussa sen sijaan koettiin valmenta- japalkkatuen olevan niin pieni ja hankalasti haettavissa, ettei sitä ei kannata edes hakea. Toisen koulun haastateltavat kertoivat haasteista valmentajapalkkatuella palkatun henkilön työajan suunnittelussa.

Lisätukea koulut toivoivat eniten rahallisessa muodossa. Jotkut koulut kokivat, että koulujen rahoilla tehdään nyt sellaisia asioita, jotka kuuluisivat oikeasti liikunta- ja urheiluväen maksettaviksi. Yksi koulu ehdotti, että Olympiakomitea voisi tulevaisuudessa tukea rahallisesti nimenomaan koordinoitua toimintaa. Yläkouluseminaarien ja koulutusten osalta muutamia kouluita toivoivat parempaa räätälöintiä ohjelman suhteen. Lisäksi koulut toivoivat urheilija- ja valmentajavieraita kouluihin kertomaan omista uristaan ja lisämateriaalia erityisesti loukkaantuneiden urheilijoiden tueksi. Yhden koulun vastauksessa toivottiin urheiluyläkoulutoiminnan selkeyttämistä esimerkiksi kolmeen malliin. Koulun näkemyksen mukaan toi- mintaa on tällöin helpompi perustella kunnan päättäjille. Yksi koulu haaveili erityistehtävän ja sen myö- tä myös rahoituksen saamisesta urheiluyläkouluille toisen asteen urheiluoppilaitosten tapaan. Lisäksi kannustettiin myös jatkossa perehtymään koulumaailman lainsäädäntöön sekä nähtiin tarpeellisena saada aikaan nuorten poissaoloihin liittyviä hallinnollisia päätöksiä. KIHULTa toivottiin valmiita kysely- pohjia oman toiminnan arvioinnin tueksi.

Olympiakomitean toimintaan liittyen yksi koulu pohdiskeli lajien parempaa sitouttamista yläkoulutoi- mintaan.

"... miten me saatais nää lajit jotenkin vielä mukaan tähän enemmän? Mä oon ainakin perään- kuuluttanu sitä monet vuodet jo että jos meillä on täämösiä hyviä malleja, niin ei me kyllä lajeilta paljoo saaha, ihan lajiliitotakaan, et mitä kannattaa niin kun tehdä?"

Toinen koulu taas mietti toiminnan nopeaa laajenemista ja sen mukanaan tuomia haasteita ja riskejä toiminnalle.

" Musta tässä on vähän semmonen mammuttitaudin riski. Mä viittaan tuohon urheilulukion alkutaipaleeseen, että lähdetäänkö liian nopeesti laajentamaan varsinaista urheilukoulutoi- mintaa jolloin me ollaan kohta lieveilmiö... Niin kun näitä lieveilmiöitä, niin kun [mainitsee toisen henkilön nimen] on viitannu että mukaan tai hankkijaksi tai kosiskellessaan oppilaita ne voi oi- kaista jopa lakipykäliin asti. Vai olisiko hyvä että tietyn... Niin kun tarpeeks pienellä joukolla mitä mä itekin ajattelin että se oli se 19 mikä sekin oli aika paljon yhes vaiheessa, niin luotais tar- peeks vahvat toimintamallit johon sitten alkaa tulee sitä pyrkimistä ja nyt se on... Aika nopeella tahdilla menee, niin en tiedä, että... Voisin itse kuvitella et voi olla hallinnan haasteita? Ettei lähe rönsyilemään liikaa ja sitten meilt urheiluihmisinä ehkä se viesti menee tonne kentälle kovin monitahosena ja saadaanko me sillon paras tuki, niin kun pysyvällä järjestelmällä"

9.2 OLYMPIAKOMITEAN TYÖ URHEILUYLÄKOULUKOKEILUSSA

Olympiakomiteassa urheiluyläkoulukokeilu asemoitui huippu-urheiluyksikön sisällä toimivaan urheilua-katemiaohjelmaan ja siinä toimivaan yläkoulutiimiin. Perusasiat tiimin toiminnasta, siinä toimivista henkilöistä sekä tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumisesta vuonna 2020 esitettiin raportin luvussa 3. Tämän luvun sisältö perustuu Urheiluakatemiaohjelman johtajan Antti Paanasen sekä asiantuntija Laura Tastin haastatteluun. Luvussa tarkastellaan urheiluyläkoulukokeiluun liittyvää työtä koko kokeilun ajalta.

Kokeilun tavoitteiden toteutuminen

Kokeilun tavoitteet, toimenpiteet ja niiden toteutuminen esitetään taulukossa 14.

Taulukko 14. Urheiluyläkoulukokeilun tavoitteet, toimenpiteet ja toteutuminen

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOTEUTUMINEN
Urheilijoiden valmennuksen ja koulunkäynnin yhdistämisen kehittäminen	harjoitusten keskittäminen koulun ja koulupäivän yhteyteen - 10 h / vko mahdollisuus urheiluun/liikuntaan	- toteutuu eri kouluissa tarkoituksenmukaisesti, kaikki eivät saavuta 10 tuntia - alussa ei osattu kiinnittää huomiota tuntimäärän progressiivisuuteen, asia on kuitenkin kokeilun aikana kehittynyt 7. lk turhan tuhti paketti, 9. lk hallittavampi 10 h/vko toimii edelleen hyvänä työlukuna 10 h / vko tavoitellaan ja se tulee jatkossa olemaan myös ohjeistossa - lajiliitoilla linjauksia olemassa, mutta vieminen seurakentälle etenee hitaasti - urheiluväki ei ehkä vielä ole oivaltanut mallin kaikkia mahdollisuuksia
	digioppimisen kehittämishanke	- toteutui monin eri tavoin - tavoitteena ollut oppiaineiden yhdistämisellä saada tilaa lukujärjestykseen ja edistää tehtävien ja kokeiden tekemistä urheilusta aiheutuvien poissaolojen aikana - muutamassa koulussa erillisenä hankkeena - panoksia ei OK:n puolesta laitettu tähän juurikaan - kokeilun suunnittelun alkaessa 5 v. sitten koulujen tilanne digiasioissa myös hyvin erilainen kuin nyt. Koulujen yleinen digitalisoituminen on edennyt paljon ja myös urheilu hyötyy siitä.
	tuki urheilijaoppilaille	- vielä selkeä kehittämisen kohde - koulujen vakinaistaessa toimintaa, Olympiakomitea suosittaa, että koordinaatioon osoitetaan resurssia ja työaika.
Urheilijan elämäntaitojen kehittyminen	urheilijana kasvaminen -opintokokonaisuus	- Materiaalia on tehty oppilaille, opettajille ja koulun toimintaan - Kasva urheilijaksi harjoituskirjat 7.–9. lk - Sisällöt ovat käytössä - urheileva nuori otetaan huomioon kokonaisvaltaisesti kehittyvänä yksilönä - ammattipedagogit kouluissa toteuttaa sisältöjä - akatemioiden asiantuntijoiden roolia hyödynnetty myös - syksyllä 2020 valmistunut "Kasvata urheilijaksi"-materiaali vanhemmille - Miten jatkossa seurataan urheilijoiden oppimista ja kehittymistä näillä osa-alueilla?

Urheiluyliopistojen toiminnan kehittäminen	koulun oma malli urheiluyliopisto-toimintaan	▪ koulut ovat pääsääntöisesti rakentaneet omaa toimintamallia ja osittain myös kuntakohtaisia malleja ▪ alueellinen osaamiskeskusmalli on vielä täsmentymättä – paikallisia esimerkkejä tähänkin on jo ▪ yleisesti ottaen toiminta on kehittynyt valtakunnallisten raamien sisällä ▪ mukaan ovat valikoituneet koulut, joissa halu kehittää toimintaa. Koulut, joissa tahtotilaa ei ole, todennäköisesti tippuvat vähitellen verkostosta pois
	joustavien opintomenetelmien kehittäminen	▪ Osa-alue on ollut koulujen vastuulla ja siinä on edetty eri tavoin eri kouluissa.
	koulun, kodin ja urheiluseuran (valmentajan) vuorovaikutuksen kehittäminen	▪ työtä on vielä jäljellä ▪ lajiliitoissa vastuuhenkilöillä on jo hyvä ymmärrys, mutta konkreettinen siirtyminen paikalliselle tasolle vaatii vielä paljon työtä ▪ kenen roolissa? koulun koordinaattorin vai akatemian? urheiluakatemian rooli toimintatavan rakentamisessa tärkeä. ▪ tähän liittyy myös pohdinta siitä, miten toimitaan paikoissa, joissa useampia urheiluyliopistoja ts. isompi verkosto
Valtakunnallinen urheiluyliopistojen toimintamalli	yläkoulujen koordinaattoryhmä	▪ ensin oli pieni ydinryhmä, joka on nyt muokkautunut urheiluyliopistot ja urheiluakatemit käsittäväksi rehtoriryhmäksi, jossa osin koordinaattorit mukana ▪ kokoontuminen kaksi kertaa vuodessa. Keväällä yläkouluseminaari ja syksyllä pienempi tapaaminen ▪ muu kehittäminen ja kokoontuminen alueellisesti. Esimerkkinä Urhean alueella toimiva rehtoriryhmä
	parhaiden käytäntöjen jakaminen yhteiset kehittämishankkeet	▪ näitä on tehty sen verran kuin arkisen työn lomassa kouluilla on ollut mahdollisuuksia ▪ OK on pyrkinyt tarjoamaan paikkoja keskustelulle ▪ urheiluakatemian tehtävänä on viedä käytänteitä kouluihin
	urheiluyliopistustatus	▪ pohjalla kriteerit, jotka pitää täyttää ▪ uusilta mukaan tulevilta kouluilta ja koulutuksenjärjestäjiltä tarvitaan päätös toiminnan vakinaistamisesta. Urheiluakatemia esittää koulua mukaan valtakunnalliseen verkostoon ▪ koulut saavat käyttöön virallisen urheiluoppilaitos-tunnuksen
	valtakunnallinen valintakoe	▪ on käytössä lähes kaikissa kokeilukouluissa ▪ muokataan palautteen perusteella, uusi koe käytössä syksyllä 2020

Edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi kokeilun aikana oli tarkoitus tarkastella mm. terveystiedon, kotitalouden, liikunnan ja oppilaanohjauksen oppisisältöjä urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta. Arvioinnin valmistumisen jälkeen tarkoitus käydä keskustelua siitä, onko tarvetta lähteä arvioimaan ja uudistamaan urheilijaksi kasvamisen sisältösuosituksia eli niin sanottua ”urheilutoiminnan opetussuunnitelmaa”.

Lisäksi tarkoituksena oli kokeilun lopuksi päättää, esitetäänkö opetussuunnitelman valtakunnallisiin sisältöihin ja tavoitteisiin ilmiöajattelun perusteella muutosta. Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa esillä oleva ilmiöajattelu toteutuu jo osittain urheiluoppilaiden eri oppiaineiden syventämisessä urheilun suuntaan. Lisäksi kouluissa toteutettavat Kasva urheilijaksi -valinnaisuudet ovat monialaisia eri oppiaineiden yhdistelmiä. Opetushallituksen opetussuunnitelman valtakunnallisiin sisältöihin ei olla esittämässä muutoksia. Tarkoitus on toteuttaa urheilulukioiden tapaan valtakunnallisen opetussuunnitelman alle tuleva paikallisen koulutuksen järjestäjän painotetun opetuksen suunnitelma.

Tavoitteiden mukaisesti valtakunnallista soveltuvuuskoetta kehitettiin kokeilun aikana ja uusittu soveltuvuuskoetehtävä otettiin käyttöön syksyllä 2020. Kokeilun alussa selvityksen kohteena oli oppilaanohjauksen viikko- / opetustuntimäärän lisäys 8/9. luokalle digi- / etäopiskelun ja urheilun huomioivan jatko-opiskelun yksilölliseen ohjaamiseen. Tavoitetta ei ole kuitenkaan tällaisena lähdetty edistämään, vaan on siirrytty keskustelemaan koordinaatioon osoitettavasta resurssista.

Valtakunnallisessa työssä tavoitteena oli myös suorittaa seuranta ja arviointia kokeilun ajan. Tämä tavoite toteutui Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn toteuttamana koko kokeilun ajan. Arvioinnista julkaistiin lukuvuosittaiset raportit sekä syksyllä 2020 erillinen urheiluoppilaiden arjen kokemuksista kertova selvitys. Lisäksi kokeilukouluille toimitettiin kokeilun ajan yhteenvetoja omaan kouluun liittyvistä urheiluoppilas- ja vanhempien kyselyistä.

Yleisesti ottaen urheiluyläkoulukokeilun tavoitteiden toteutumiseen oltiin urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimissä tyytyväisiä. Urheiluyläkoulukokeilusta oli kolmen vuoden aikana kasvanut valtakunnallisesti tunnistettu toimintamalli, joka kiinnostaa paikallisia toimijoita. Kokeilun aikana oli toteutettu suunniteltuja asioita ja pääosin onnistuneesti. Osassa tavoitteita oli edetty hieman suunniteltua hitaammin. Tällaisia asioita olivat vaikuttamistyö, ulkopuolinen rahoitus sekä koulutusmalli rehtorille ja opettajille. Vaikuttamistyölle nähtiin toisaalta nyt olevan parempi aika, eteenpäin viedään jo kohtuullisen ison urheiluyläkouluverkoston asioita. Kokeilun alussa haettiin rahoitusta Opetushallitukselta, mutta sitä ei saatu. Hankerahan puuttuminen on toisaalta saattanut edistää toiminnan pysyvyyttä ja vakiintumista kouluissa, koska kehittäminen ei ole ollut ulkopuolisen ja hankepohjaisen rahan varassa. Kokeilun aikana oli tullut myös uusia tavoitteita ja edistettäviä asioita. Tällaisia olivat esimerkiksi urheiluvan yläkoululaisen vanhemmille suunnattu tukimateriaali urheilijaksi kasvamiseen liittyvistä asioista sekä koulujen ja seurojen yhteistyön kehittäminen.

Kaikkein suurimpana onnistumisena urheiluakatemiaohjelman toimijat näkivät selkeän rakenteellisen muutoksen aikaansaamisen yhteistyössä koulujen kanssa. Urheiluylätoiminta aloitettiin, järjestelmä rakentui ja toiminta on nyt tunnistettavaa. Kokeilun rinnalla selkiytyi seitsemän vuoden mittainen polku, yläkoulusta toisen asteen loppuun. Tälle ajanjaksolle rakentui yhteisiä sisältöjä ja monipuolisia materiaaleja, Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat 7.–9. -luokkalaisille, Kehity huippu-urheilijaksi -kirja toiselle asteelle ja uusimpina Kasvata urheilijaksi -kirja urheiluevien nuorten vanhemmille. Haastateltavat toivat esiin onnistumisena myös arvioinnin kytkemisen kokeiluun ja sen tietojen hyödyntämisen kolmen vuoden aikana. Arvioinnin on nähty tuottaneen lyhyellä aikavälillä hyödyllistä tietoa kehittämisen tueksi. Kaikkia esiin nostettuja haasteita ei vielä ole pystytty ratkaisemaan, mutta on tunnistettu asioita, joihin pitää panostaa. Sisältösuositukset taas auttoivat toiminnan ohjaamista ja niiden avulla päästiin toiminnassa nopeasti liikkeelle.

Urheiluakatemiaohjelman näkökulmasta kokeilussa mukana olevien koulujen kanssa tehtävälle yhteistyölle asetetut tavoitteet saavutettiin pääosin. Sen sijaan urheilutoimijoiden – seurat, lajiliitot – kanssa toiminta ei ole edennyt aivan toivotulla tavalla. Osassa lajiliittoja toiminta nähdään jo tärkeänä ja siihen on jo osoitettu työaika. Urheiluakatemioiden osalta urheiluyläkoulutoiminta on kehittynyt kokonaisu-

tena hyvin, mutta kaikissa urheiluakatemioiden urheiluyläkoulutoimintaa ei vielä ole. Tähän on vaikuttanut sekä kaupunkien tekemät päätökset että urheiluakatemioiden oma panostus.

Kokeilun aikana oppilaaksiottoon liittyvissä asioissa on ollut haasteita. Ei ole vielä selvää, pystytäänkö nykyisellä mallilla ottamaan riittävästi mukaan toimintaan haluavia. Eikä tiedetä vielä, onko pystytty mahdollistamaan innokkaimpien ja samanaikaisesti myös riittävästi urheilullisia edellytyksiä omaavien oppilaiden pääseminen mukaan toimintaan. Eri lajien osalta haasteita asettavat lajien omat intressit urheilijoiden valintaan liittyen. Lisäksi koti-koulu-seurayhteistyö on kokonaisuutena laaja, ja vaatii vielä paljon kehittämistä. Koti-koulu-seurayhteistyöhön liittyy myös urheilijoiden kokonaisuormittumisen hallinnan ja seurannan haaste, johon tulee kiinnittää entistä painokkaammin huomiota.

Urheiluyläkoulumallin rakentuminen

Koulujen haastatteluissa nostettiin esiin kysymys urheiluyläkoulumallista. Mitä mallilla tarkoitetaan? Mistä osa-alueista malli koostuu? Näihin kysymyksiin palattiin urheiluakatemiaohjelman toimijoita haastateltaessa. Valtakunnallisesta urheiluyläkoulumallista ei ole tehty vielä mitään lopullisia päätöksiä ja keskustelut erilaisista malleista ja niiden tulevaisuudesta on tarkoitus käydä urheiluakatemiaohjelman koordinoimana yhdessä koulujen kanssa. Urheiluyläkoulumallin luomiseen on tarkoitus käyttää kokeilun aikana kertynyttä arviointitietoa, joka luo pohjan yhteisille keskusteluille. Näiden keskustelujen pohjalta tehdään johtopäätöksiä toiminnan tulevaisuuden suunnasta ja käynnistetään niiden toteuttamiseen tarvittavat kehittämisen prosessit. Yhtenä ajatuksena on, että urheiluyläkoulumalli muodostuisi viiden kohdan kokonaisuudesta, jonka ehdot täyttämällä koulu voisi olla mukana valtakunnallisessa urheiluyläkoulujärjestelmässä.

Valtakunnallisessa yläkouluseminaarissa maaliskuussa 2020 urheiluakatemiaohjelma esitti seuraavat kehityssuunnat urheiluyläkoulumallin ja -toiminnan rakenteen kehittämisessä. Toimintatapaa on kuvattu myös urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeistossa (2020).

1. Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman ja paikallisten urheiluakatemioiden roolia ja tehtävää täsmennetään
 - a. Olympiakomitean roolina on edistää vahvemmin yhteisesti sovittua valtakunnallista kehittämis- ja vaikuttamistyötä, koordinoida valtakunnallista toimintaa sekä tukea urheiluakatemioiden työtä.
 - b. Urheiluakatemioiden roolina on rakentaminen paikallista ja alueellista urheiluyläkoulumallia ja -verkostoa yhteistyössä kuntien, koulujen ja urheiluseurojen kanssa sekä tukea urheiluyläkouluja niiden toiminnassa.

Yhtenä ajatuksena on, että urheiluyläkoulumalli muodostuisi tulevaisuudessa kahdesta toiminnallisesta tasosta.

1. Valtakunnallinen taso, joka käsittää kaikille yhteisen urheiluyläkoulutoiminnan ohjeiston, kriteerit ja linjaukset.
2. Paikallinen taso, joka käsittää urheiluakatemian rakentaman kunta- ja alueellisen toimintamallin urheiluyläkoulujen, muiden koulujen, seurojen ja kuntien kanssa. Urheiluyläkoulumalli perustuu vahvaan paikalliseen yhteistyöhön.

Urheiluyläkoulukokeilun aikana on rakentunut hieman muista kokeilun kouluista poikkeava toimintamalli, jossa toisen asteen urheiluoppilaitos- ja valmennuskeskusympäristön läheisyydessä on yläkoulu, johon voi siirtyä kesken yläkoulun ja integroitua pääosin urheiluoppilaitoksen valmennustoimintaan. Mallissa on mahdollista muuttaa lajin valmennuksen keskittymään ennen toiselle asteelle hakeutumista.

Urheiluyläkoulutoiminnan tulevaisuus

Urheiluyläkoulukokeilun avulla onnistuttiin kolmen vuoden aikana luomaan kiinnostava toimintamalli, jolla on pysyvä asema Olympiakomitean ja huippu-urheiluyksikön toiminnassa ja valinnoissa, sekä merkitystä myös huippu-urheiluverkoston toimijoille. Haastateltavat näkivät, että toiminnalle saatiin kokeilun myötä luotua perusta ja peruste myös yhteiskunnallisesti tarkasteltuna.

Panostukset urheiluyläkoulutoiminnan kehittämiseen ovat keskeisiä myös Olympiakomitean strategiassa, jossa todetaan, että tulevaisuudessa keskitytään edelleen urheilijaksi ja huippu-urheilijaksi kasvamisen tukemiseen. Urheilijan polun kaksoisuratyön kehittämistä yläkouluista alkaen jatketaan ja tavoitteena on, että Suomessa on tulevaisuudessa isompi joukko huippu-urheilijan polulla olevia nuoria urheilijoita, joilla on innostava näky tulevaisuudesta ja mahdollisuus kehittyä kansainvälisesti menestyväksi ammattiuurheilijaksi. Myös urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeistossa (2020) urheiluyläkoulutoiminta on määritelty tärkeäksi osaksi suomalaisen urheilun kaksoisuramallia.

Kokeilun päätyttyä on siirrytty vakiinnuttamisen vaiheeseen (mm. yläkouluseminaari 2020). Ennen kokeilun alkua kouluilla on ollut koulutuksenjärjestäjän päätös kokeiluun lähtemisestä sekä siihen sitoutumisesta. Nyt kouluilta ja koulutuksenjärjestäjiltä tarvitaan vastaava päätös urheiluyläkoulutoiminnan vakinaistamisesta ja sen resurssoinnista. Toimintatavaksi on sovittu, että urheiluakatemia on yhteydessä Olympiakomiteaan ja esittää uutta, kriteerien mukaisesti toimivaa koulua urheiluyläkouluksi ja/tai nykyisen urheiluyläkokeilun koulun vakinaistamista. Urheiluakatemia ja koulu varmistavat toimintaedellytykset kunnan viranhaltijan tai lautakunnan päätöksellä. Olympiakomitea on tukena tarvittaessa (esim. puoltavat lausunnot). Päätöksessä sitoudutaan ohjeiston ja kriteerien mukaiseen toimintaan sekä toiminnan resurssointiin. Olympiakomitea myös suosittaa, että urheiluakatemian ja urheiluyläkoulun yhteistyöstä tehdään kirjallinen sopimus, jota varten urheiluakatemioilla on käytössä yhteinen mallipohja. Urheiluyläkouluverkoston koulut ovat saaneet käyttöönsä yhteistyöstä kertovan tunnistein, jossa urheiluoppilaitoksen nimi on yhdistettynä Olympiakomitean logoon.

Urheiluyläkoulukokeilussa yhtenä tavoitteena on myös ollut, että urheiluyläkoulut toimivat alueellisina osaamiskeskuksina. Tämä työ on alkanut eri tavoin eri kouluissa ja jatkuu tulevaisuudessa linkittyen vahvasti urheiluakatemioihin. Muutamassa urheiluakatemiasa ja koulussa alueellinen osaamiskeskusajattelu toteutuu tällä hetkellä siten, että muidenkin koulujen oppilaat voivat tulla mukaan yleis- ja lajivalmennukseen ja lukujärjestyksiä pyritään mahdollisuuksien mukaan yhtenäistämään nimenomaan harjoitusaikojen suhteen. Alueellisena osaamiskeskuksena toimiva koulu organisoii toimintaa ja tarjoaa sekä kouluille että oppilaille mahdollisuuden kiinnittyä siihen. Näin edistetään osaamisen kertymistä ja sen jakamista muille verkoston toimijoille. Alueellisille osaamiskeskuksille voisi tulevaisuudessa tulla myös paikallisia kehittämistehtäviä.

Yksi tulevaisuuden kehittämiskohteista on urheiluyläkouluissa tehtävä koordinaatiotyö. Osassa kouluista on jo varattu koordinaatioon erillistä resurssia. Tulevaisuudessa tulee määritellä, millaista koordinaatiotyötä kouluilta odotetaan. Urheiluakatemioiden perustehtävänä on koordinoita ja johtaa paikallista yläkoulutyötä ja on tärkeä määritellä työnjako urheiluakatemian ja urheiluyläkoulun välillä. Urheiluyläkoulun ympärillä on paljon toimijoita, ja on mietittävä, onko toimijoiden yhteen saattaminen sekä yhteistyön rakentaminen ja kehittäminen missä määrin koulun ja missä taas urheiluakatemian tehtävä.

Urheiluyläkoulussa tapahtuvan koordinaation näkökulmasta keskeisellä sijalla tulevaisuudessa on urheiluoppilaalle suunnattu tuki. Urheiluyläkouluissa tulee olla nimetty ja vastuullinen henkilö, jolle on varattu työaikaa urheiluoppilaiden hyvinvoinnin sekä urheiluun ja opintoihin liittyvien tavoitteiden seurantaan. Olympiakomitea onkin suositellut koulutuksenjärjestäjiä osoittamaan resursseja urheiluyläkoulun koordinaatioon toimintaa vakinaistaessa tai uuden urheiluyläkoulun toimintaa aloittaessa.

Urheiluakemiaohjelman on tarkoitus siirtyä koulujen kanssa tehtävästä suorasta yhteistyöstä vahvistamaan urheiluakatemioiden roolia koulujen kanssa tehtävässä yhteistyössä. Urheiluakemiaohjelman

näkemyksen mukaan urheiluakatemioiden vastuu urheiluyläkoulujen toiminnan kehittäjinä tulee kasvamaan. Vastuu toiminnan vakiintumisesta on paikallistasolla. Urheiluakatemiohjelman roolissa on tulevaisuudessa entistä vahvemmin vaikuttamistyö valtionhallinnon ja kuntien suuntaan, soveltuvuuskokeen kehittäminen, viestiminen ja kokonaisuudesta vastaaminen. Sisällöllisesti urheiluakatemiohjelman yläkoulutyössä keskitytään tulevaisuudessa urheiluyläkouluihin. Urheiluopistoilla toteuttava yläkoululeiritysmalli on jo siirtynyt pääosin leirittäjien vastuulle ja leiritystoimijoiden verkoston vetovastuu on vuorotellen eri urheiluopistoilla. Urheiluakatemiohjelman verkostotyötä jatketaan edelleen yläkouluseminaarin muodossa ja ajatuksissa on yhdistää yläkouluseminaari ja toisen asteen urheiluoppilaitosseminaari joka toinen vuosi yhdeksi isoksi seminaariksi.

Lähtökohdat huomioon ottaen urheiluyläkoulutoiminnan kehittyminen on ollut urheiluakatemiohjelman toimijoiden mielestä varsin nopeaa. Kokeilu rakentui asiasta innostuneiden liikuntapainotteisten yläkoulujen toiminnan pohjalle. Kokeilun aloitti 19 koulua ja kokeilun aikana mukaan tuli vielä kuusi uutta koulua. Kokeilun päättyessä verkostoon liittyy jo muutamia uusia, urheiluyläkoulutoiminnan aloittavia kouluja.

Tulevaisuudessa urheiluyläkouluista tavoitellaan pysyvää järjestelmää urheilulukioiden tapaan. Urheiluakatemiohjelmassa nähdään, että urheiluyläkoulutoiminnan on edelleen hyvä rakentua pääsääntöisesti kouluissa olemassa olevan liikuntapainotteisuuden päälle ja toiminnasta halutaan maantieteellisesti kattavaa. Tulevaisuuden työlukuna puhutaan noin 50 urheiluyläkoulusta eri puolilta Suomea, joiden tulee täyttää toiminnan kriteerit. Tällä urheiluyläkoulujen määrällä pyritään varmistamaan mahdollisimman suuren joukon pääsy mukaan toimintaan. Näin myös lajien ja seurojen on mahdollista paremmin rakentaa yhteistyötä. Urheiluyläkouluverkoston laajenemisessa urheiluakatemioilla on tärkeä rooli. Kymmen vuoden päästä nähdään, millaiseksi toiminta on kehittynyt ja minkä verran toimijoita on.

OSA 3
PÄÄTELMÄT

10 KESKEISET TULOKSET

Tähän lukuun on nostettu arvioinnissa kerätystä aineistosta esiin nousseita havaintoja. Havainnot on ryhmitelty raportin lukujen mukaisesti.

URHEILUOPPILASKYSELY

- Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositus toteutuu 59 prosentilla urheiluoppilaista. Urheileville nuorille asetetun kokonaisliikuntamäärätavoitteen (20 tuntia urheilua ja liikuntaa viikossa) saavuttaa 52 prosenttia urheiluoppilaista.
- Urheiluoppilailla on kohtalaisen hyvin hallussaan arkipäivän hygieniaan ja ruokailuun liittyvät asiat. Aamu- ja päiväväsäystä on havaittavissa jonkin verran, sillä 27 prosenttia urheiluoppilaista kertoo kokevansa itsensä väsyneeksi päiväsaikaan vähintään 3 päivänä viikossa. Haasteena on mm. sähköisten laitteiden käyttö myöhään iltaisin. Urheiluoppilaiden kokemuksissa vapaa-ajan riittävydestä ja riittävydestä viettää aikaa kavereiden kanssa on vaihtelua.
- Valtaosa urheiluoppilaista kokee motivaationsa harjoitteluun hyväksi (93 % pitää melko hyvin tai täysin paikkansa) sekä myös pitää harjoittelemisesta ja kilpailemisesta. Osalla sairastumiset ja loukkaantumiset haittaavat harjoittelua. Harjoittelua ja urheilua harrastuksena ei koeta keskimäärin kovinkaan raskaana, mutta joidenkin yksittäisten urheiluoppilaiden kokemukset eroavat keskiarvosta merkittävästi. Viidesosalla urheiluoppilaista on jonkinasteista kokemusta kiusaamisesta tai ulkopuolelle jättämisestä.
- Urheiluoppilaat näyttävät olevan vahvasti kiinnittyneitä sekä urheiluun että koulunkäyntiin. Urheiluoppilaiden uupumusoireiden osuudet näyttävät olevan hieman yleisempiä opiskeluun liittyvissä asioissa urheiluun verrattuna. Uupumusoireet jäivät kuitenkin kaiken kaikkiaan melko alhaiselle tasolle ryhmätasolla keskiarvoja tarkasteltaessa. On kuitenkin huomioitava, että osa urheiluoppilaista kokee vastausten perusteella merkittäviä uupumusoireita.
- Urheiluoppilailla näyttää olevan melko selvä tavoite urheiluharrastuksessaan, joka on valtaosalla menestyminen aikuisena huippu-urheilussa (72 % pitää melko hyvin tai täysin paikkansa). Merkittävä osa urheiluoppilaista suunnittelee hakeutuvansa opiskelemaan urheiluoppilaitokseen yläkoulun jälkeen. Yhden vuoden seurannan perusteella vaikuttaa siltä, että seitsemännellä luokalla urheiluoppilailla on kahdeksanteen luokkaan verrattuna selkeämpi tavoitteenasettelu liittyen sekä urheiluharrastukseen että aikuisiän menestykseen huippu-urheilijana. Myös usko oman lajin harrastamisen jatkamiseen ja ajatukset jatkamisesta opintoja peruskoulun jälkeen urheiluoppilaitoksessa ovat vahvempia seitsemännellä luokalla.
- Koronapandemian aiheuttama poikkeustila ei vaikuttanut yhdeksäsluokkalaisten urheiluoppilaiden harjoittelun määrään kovinkaan paljon. Urheiluoppilaista 31 prosenttia harjoitteli saman verran kuin ennenkin, ja 32 prosenttia harjoitteli hieman vähemmän ja 22 prosenttia hieman enemmän. Ohjeita harjoitteluunsa urheiluoppilaat saivat pääasiassa sosiaalisen median kautta. Urheiluoppilaista 82 prosenttia arvioi valmentajalta poikkeustilan aikana saamansa tuen vastanneen vähintäänkin melko hyvin heidän tarpeitaan.

VANHEMPIEN KYSELY

- Vanhempien kyselyyn saatiin vastauksia 717 vanhemmalta. Vastanneiden vanhempien lapsia oli melko tasaisesti kaikilla vuosiluokilla.
- Vanhempien arvio oppilaiden viikoittaisesta liikuntamäärästä eroaa selkeästi oppilaiden omasta arviosta. Vanhemmista 33 prosenttia arvioi urheiluoppilaiden liikkuneen vähintään tunnin 7 päivänä viikossa, kun vastaavasti urheiluoppilaista 59 prosenttia arvioi liikkuneensa itse vähintään tunnin 7 päivänä viikossa.
- Vanhempien mielestä arkeen liittyvät asiat sujuvat urheiluoppilailta pääsääntöisesti varsin hyvin, vaikka lapsen arki näyttääkin vanhempien mielestä ainakin joskus liian kiireiseltä. Vanhempien mielipiteet urheiluoppilaiden vapaa-ajan riittävytydestä vaihtelivat. Lähes 90 prosenttia vanhemmista koki koulun ja urheilun yhdistämisen onnistuneen oman lapsensa kohdalla.
- Vanhemmista yli 90 prosenttia arvioi urheiluoppilaiden pitävän harjoittelusta ja kilpailemisesta. Samoin yli 90 prosenttia vanhemmista oli sitä mieltä, että urheiluoppilailla on hyvä harjoittelumotivaatio.
- Urheiluyläkoulutoimintaa vanhemmat pitivät pääosin onnistuneena ja se oli vastannut heidän odotuksiaan. Tiedontarve urheiluyläkoulutoiminnasta kuitenkin vaihteli vanhempien välillä. Vanhemmista 33 prosenttia ei olisi halunnut enempää tietoa urheiluyläkoulutoiminnasta, kun taas 21 prosentin mielestä lisätiedolle olisi ollut paljon tarvetta.
- Vanhemmat tunnistivat kehittämistarpeen eri tahojen välisessä yhteistyössä. Vanhempien ja koulun välistä yhteistyötä pidettiin hieman paremmin onnistuneena kuin yhteistyötä vanhempien ja urheiluseuran välillä. Koulun ja seurojen välisen yhteistyön onnistumisesta 42 prosentilla vanhemmista ei ollut tietoa.
- Vanhempien mielestä urheiluyläkoulutoiminnassa erityisen hyvää oli ollut samanhenkiset kaverit ja luokan hyvä ilmapiiri, toiminnan joustavuus, monipuolinen liikunta, aamutreenimahdollisuus ja urheiluoppilaan ymmärryksen kasvaminen urheilusta, harjoittelusta ja urheilijan elämästä.

URHEILUSEURAKYSELY

- Urheiluseurojen toimijoille suunnattuun kyselyyn saatiin vastauksia 46 eri seurasta. Yleisin laji vastauksissa oli jalkapallo (26 %). Vastaukset koskivat yhteistyötä 12 kokeilukoulun kohdalla, lisäksi vastattiin kouluyhteistyöstä kahdeksan muun koulun kanssa. Toisin sanoen seurojen arviota yhteistyöstä ei saatu puolista kokeilukouluista lainkaan. Yhteistyön tason suuren vaihtelun vuoksi tuloksia ei voi yleistää kaikkiin yläkouluihin, mutta ne tuovat esiin yhteistyössä huomioitavia seikkoja.
- Seuratoimijat olivat pääosin tyytyväisiä yläkoulutoiminnan tarjoamiin mahdollisuuksiin yleensä. Kolmessa neljästä seurojen vastauksesta yhteistyötä koulujen kanssa pidettiin sujuvana tai melko sujuvana. Puolessa mainituista yhteistyösuhteista seuraharjoittelua on muokattu yläkoulutoiminnan kanssa sopivaksi (50 % toteutuu hyvin tai melko hyvin). Osa urheilutoimijoista arvioi tuntevansa heikosti yläkoulun liikunnan opetussuunnitelman (37 % toteutuu huonosti tai melko huonosti).
- Yhteistyö liittyy yleisimmin valmennustuntien järjestämiseen, eli käytännön organisointiin. Nuorten urheilullisessa kehitymisessä arvioitiin onnistuneen paremmin (67 % toteutuu hyvin tai melko hyvin) kuin nuorten hyvinvoinnin edellytysten huomioimisessa (48 % toteutuu hyvin tai melko hyvin).
- Yleisesti seurojen kouluyhteistyö ja siihen liittyvät seikat toteutuvat hyvin vaihtelevasti, eli toisaalla yhteistyön edellytykset ovat paljon kehittyneemmät kuin toisaalla. Seuratoimijoiden toiveet urheiluyläkoulutoiminnalle liittyvät enimmäkseen harjoittelumahdollisuuksien parantamiseen.

KOKEILUKOULUT

- Kokeiluun osallistui 25 koulua 14 eri kunnasta.
- Koulut onnistuivat omasta mielestään kokeilun sisältöalueissa pääsääntöisesti varsin hyvin ja kehittyneensä sisältöjen toteuttamisessa kokeilun aikana jokaisella osa-alueella. Verrattaessa tuloksia aikaisempien vuosien arviointeihin, koulut katsoivat onnistuneensa aikaisempaa paremmin jokaisella osa-alueella. Lukuvuonna 2019–2020 kouluista 23 arvioi onnistuneensa hyvin tai melko hyvin järjestelyissään urheilun ja/tai liikunnan 10 viikkotunnin osalta. Eniten kehitettävää oli digitaalisten välineiden hyödyntämisessä.

10 tuntia liikuntaa ja/urheilua kouluviikkoon kytkettynä

- Kaikki koulut eivät saavuttaneet kaikilla vuosiluokilla tavoiteltua urheilun ja/tai liikunnan 10 viikkotunnin määrää. Osa kouluista ei kuitenkaan edes välttämättä tavoitellut juuri 10 tuntia vaan tuntimäärää oleellisempaa oli urheilevien oppilaiden näkökulmasta järkevän kokonaisuuden muodostaminen.
- Koulujen lukujärjestyksissä 10 tuntia muodostui koulujen liikuntatunneista, aamuharjoitteluun varatuista aikaikkunoista, välituntiliikunnasta, kerhotunneista sekä omatoimisesta liikunnasta.

Urheilijaksi kasvamisen –sisällöt ja Kasva Urheilijaksi –harjoituskirjat

- Sisältöjä ja kirjoja pidettiin onnistuneina. Suurin osa kouluista toteutti sisältöjä yhdistämällä niitä eri oppiaineisiin. Tavallisimmin niitä yhdistettiin liikunnanopetuksen lisäksi terveystietoon, kotitalouteen ja oppilaanohjaukseen.
- Koulujen sisäinen yhteistyö sekä sisältöjen että kirjojen hyödyntämisessä vaihteli paljon koulujen välillä ja koulut nostivat tämän osa-alueen yhdeksi tärkeäksi kehittämiskohteeksi. Sisältöjen toteuttamisessa on koulujen mielestä tärkeää huomioida niiden opettaminen nuoria innostavalla ja motivoivalla tavalla.

Digitaalisten välineiden hyödyntäminen urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä

- Digitaalisten välineiden ja sähköisten oppimisympäristöjen käyttö on kouluissa yleistä. Välineiden ja oppimisympäristöjen käyttö kehittyi entisestään koronapandemian aikaisen etäopetusjakson aikana. Suurin haaste digitaalisten menetelmien hyödyntämisessä oli sisältöjen luominen sähköisille alustoille. Työ vaatii paljon aikaa ja resursseja.
- Kouluissa toimitaan yleisesti ottaen joustavasti urheilusta joustavien poissaolojen suhteen. Koulut ovat myös valmiita räätälöimään oppilaskohtaisia ratkaisuja esimerkiksi kokeiden tekemiseksi poissaolojen aikana. Poissaoloihin liittyvät vakiintuneet käytännöt koskivat urheiluoppilaita samalla tavoin kuin muita oppilaita.

Valtakunnallinen soveltuvuuskoe

- Valtakunnallisen soveltuvuuskokeen toteutti sellaisenaan 22 koulua.
- Koulut olivat yleisesti ottaen tyytyväisiä soveltuvuuskokeeseen, vaikka järjestelyt vaativat kouluilta paljon resursseja ja niitä pidettiin melko raskaina sekä koulun että oppilaiden näkökulmasta. Koulut kokivat valtakunnallisen soveltuvuuskokeen hyödyllisenä soveltuvuuskokeen sisältöjen perustelussa paikallisesti. Valtakunnallinen koe ja pisteytys tarjosi tukevan selkänöjan koulujen oppilaaksiotolle.

Koulujen näkemykset urheiluoppilaista

- Kouluissa kiinnitetään huomiota urheiluoppilaiden hyvinvointiin ja tunnistetaan haasteet oppilaiden kuormittumisessa. Kuormittumisen seurantaan pyritään kehittämään jatkuvasti ratkaisuja. Kuormittumisen nähdään kuitenkin olevan pääosin tilapäistä ja urheiluoppilaat ovat muiden teini-ikäisten kaltaisia esimerkiksi väsymyksen suhteen. Koulut ovat valmiita tekemään yksilöllisiä ratkaisuja ja räätälöintejä urheiluoppilaille.

- Oppilaiden innokkuus urheiluyläkoulutoimintaan osallistumisessa vaihteli erityisesti vuosiluokkien välillä. Seitsemäsluokkalaiset olivat lähes poikkeuksetta innostuneita osallistumaan. Yhdeksännellä luokalla tulivat jo esiin erot oppilaiden harrastuksen tavoitteellisuudessa, mikä osaltaan vaikutti osallistumisinnokkuuteen.

Resurssit

- 19 koulua sai ulkopuolista resurssia urheiluyläkoulutoiminnan järjestämiseen. Useimmiten resurssi oli Olympiakomitean valmentajapalkkatuki. Kouluista 16 käytti omaa ylimääräistä resurssia urheiluyläkoulutoiminnan järjestämiseksi. Resurssin määrä vuodessa vaihteli välillä 3 000–48 000 euroa.

Yhteistyö

- Koulut kokivat onnistuneensa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa melko hyvin. Parhaiten toimi koulun sisäinen yhteistyö ja eniten kehitettävää oli koulun ja seurojen välisessä yhteistyössä
- **Koulun sisäinen yhteistyö:** 21/24 koulussa toimi urheiluyläkoulutiimi. Tiimien koko vaihteli välillä 3–15 jäsentä. Tiimien onnistunutta toimintaa edesauttaa yhteiselle suunnittelutyölle varattu aika. Yleisesti koulun sisäinen yhteistyö nähtiin toimivana myös muiden aineiden opettajien kanssa. Osassa kouluja kuitenkin koettiin, etteivät kaikki opettajat ymmärrä urheiluyläkoulutoiminnan asemaa koulussa.
- **Yhteistyö vanhempien kanssa:** 18 koulua koki yhteistyön vanhempien kanssa sujuneen vähintään melko hyvin. Koulujen mukaan kehittämistä oli tiedottamisessa sekä vanhempien osaamisen ja ymmärryksen lisäämisessä nuoren urheilijan elämään liittyvissä asioissa.

Seurayhteistyö

- Seurayhteistyön ensiaskeleena on usein valmennustuntien organisoiminen. Yhteistyön pyrkimyksenä on kuitenkin päästä tilanteeseen, jossa voitaisiin keskittyä nuorten tilanteen tarkasteluun kokonaisuutena.
- Kouluilla on hyvin eri määrä yhteistyöseuroja (2–22 koulua kohden) ja lajeja (2–13 koulua kohden), riippuen esimerkiksi siitä, painotetaanko koulussa yleisvalmennusta vai myös lajivalmennusta koulutuntien aikana.
- Suurin osa kouluista (14/23) katsoi onnistuneensa vähintään melko hyvin seurojen kanssa tehtävässä yhteistyössä. Erityisesti suurimmissa kaupungeissa seurojen suuri määrä asettaa haasteita nuorten yksilöllisten tilanteiden tarkasteluun.
- Hyvän yhteistyön edellytyksiksi määrittivät haastattelujen perusteella
 - Yhteinen arvopohja ja päämäärä: nuoren hyvinvoinnin tukeminen, ei vain oman lajin etujen ajaminen. Lisäksi tarvitaan yhteinen näkemys valmennuksesta: mitä on yleisvalmennus ja mikä on yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen suhde.
 - Toimijoiden henkilökohtaisen vuorovaikutuksen käytännöt: tilaisuudet, tiimityöskentely ja nuorista keskustelemisen mahdollisuudet.
 - Vakiintuneet toimintamallit ja yläkoulutoiminnan hallinta: valmennustuntien organisointi, yläkoulutoiminnan paikallinen hallinta.
- Seurayhteistyön kehittämiseen liittyvät myös oppilaaksi ottoon liittyvät kysymykset. Erityisesti joukkuelajit koettiin haastavana, kun saman joukkueen pelaajia saattaa olla useassa kunnan yläkoulussa, eikä joukkueen valmennusta voida yhdistää kovin hyvin urheiluyläkoulutoimintaan.

VALTAKUNNALLINEN TYÖ JA TULEVAISUUS

Kokeilukoulut

- Koulut pitivät kokeilun tavoitteita pääosin onnistuneina ja oikeina. Koulut arvostivat valtakunnallisen verkoston tarjoamaa tukea ja mahdollisuutta keskusteluihin. Olympiakomitealta eniten toivottu tuen muoto on muun muassa koordinaatiotyöhön suunnattu rahallinen tuki. Rakenteellisesti koulut näkivät toiminnan arvon olevan monissa erilaissa toimintatavoissa.
- Koulut haluavat jatkaa mukana verkostossa myös tulevaisuudessa. Tulevaisuuden tärkeänä tehtävänä on koulujen mukaan nuorten urheilijoiden kuormittumisen hallinnasta huolehtiminen.

Olympiakomitean työ

- Olympiakomitean näkökulmasta urheiluläkoulukokeilun tavoitteet olivat pääosin toteutuneet ja toiminnasta oli kolmessa vuodessa kasvanut valtakunnallisesti tunnistettu ja paikallisesti kiinnostava. Koulujen kanssa tehtävälle yhteistyölle asetetut tavoitteet saavutettiin, mutta urheilutoimijoiden – seurat, lajiliitot – kanssa toiminta oli edennyt toivottua hitaammin.
- Oppilaaksiottoon liittyvissä asioissa on ollut kokeilun aikana haasteita. Vielä ei ole tiedossa voiko nykyisellä mallilla toimintaan päästä riittävästi mukaan siihen haluavia ja pääsevätkö sisään innokkaimmat ja eniten urheilullisia edellytyksiä omaavat oppilaat.
- Urheiluläkoulutoiminnan tulevaisuuteen liittyy vielä paljon avoimia asioita, joita tullaan ratkaisemaan arvioinnissa kerättävän tiedon avulla, yhteistyössä urheiluläkoulujen kanssa.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMIS- EHDOTUKSET

Tässä luvussa esitetään urheiluyläkoulukokeilun arvioinnista muodostetut johtopäätökset ja kehittämisehdotukset. Ensin käydään läpi urheiluyläkoulukokeilun neljä päätavoitetta toimenpiteineen ja lopuksi esitetään muita pohdintaan nousseita asioita koko kokeilusta ja urheiluyläkoulutoiminnasta.

Urheilijoiden valmennuksen ja koulunkäynnin yhdistämisen kehittäminen

- harjoitusten keskittäminen koulun ja koulupäivän yhteyteen – 10 h / vko mahdollisuus urheiluun/liikuntaan
- digioppimisen kehittämishanke
- tuki urheilijaoppilaille

Kokeilun sisällöllisenä tavoitteena ollut 10 tunnin mahdollisuus urheiluun ja liikuntaan koulupäivien yhteydessä on toteutunut hyvin. Kaikki koulut eivät ole lopulta edes tavoitelleet tiettyä tuntimäärää vaan ovat pyrkineet muodostamaan urheilevan oppilaan kannalta mielekkään ja järkevän kokonaisuuden. Harjoitusaikojen ja koulunkäynnin osalta on edelleen jonkin verran päällekkäisyyttä, eikä koulupäivien lisääntynyt liikunta vielä juuri näy nuorten iltaharjoitusten määrän vähenemisenä. Harjoitusten sijoittaminen koulupäivien yhteyteen on tärkeä kysymys myös siksi, että niiden kautta on mahdollista vaikuttaa myöhään illalla järjestettävien harjoitusten määrään. Lukujärjestykseen liittyviä ratkaisuja on jo nyt kehitetty pitkälle, ja arjen järjestäminen kokonaisuutena on seuraava tärkeä kehittämiskohde. Osalla urheiluoppilasta ei heidän omien kokemustensa mukaan ole riittävästi vapaa-aikaa tai aikaa olla kavereiden kanssa. Myös osa vanhemmista pitää lapsensa arkea liian kiireisenä. Nuorten ajatuksia arjen sujuvuudesta voi lukea lisäksi syksyllä 2020 julkaistusta *”Sujuuko arki? – Nuorten kokemuksia urheiluyläkoulusta”* (Rouvali ym. 2020).

Koulussa järjestettävästä urheilu- ja liikuntatoiminnasta on erilaisia näkemyksiä ja ajatuksia niin seurojen edustajilla, oppilailla, vanhemmilla kuin koulujenkin edustajilla. Erityisesti yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välinen suhde puhuttaa monia toimijoita. Yleisvalmennusta tarjottiin niin koulujen omilla liikuntatunneilla kuin urheiluakatemioiden aamuvalmennuksissa. Lukujärjestykseen varatut aikaikkunat oli suunnattu pääosin lajiharjoitteluun, ja osassa kouluista lajiharjoittelu oli osa valinnaista liikuntaa. Urheiluyläkouluissa järjestettävän yleisvalmennuksen puolestapuhujia löytyi niin vanhempien kuin seuratoimijoiden joukosta, mutta yhtä lailla toivottiin myös lajivalmennuksen määrän lisäämistä. Koulujen mukaan myös oppilaiden joukossa oli niitä, joille lajivalmennus oli selvästi yleisvalmennusta motivoivampaa. Toisaalta arvioinnissa tuli esiin myös erilaisia näkemyksiä siitä, mitä yleisvalmennuksen tulisi olla – onko se esimerkiksi fysiikkavalmennusta vai eri lajitaitoja kattavaa liikuntatoimintaa. Osittain erilaisiin käsityksiin vaikuttaa varmasti myös tiedon puute. Vanhemmille pitäisi pystyä entistä paremmin kertomaan koulussa tehtävästä toiminnasta ja samoin myös seuratoimijat tulee saattaa tietoisiksi liikuntatuntien sisällöistä. Nuorille taas tulee löytää heitä motivoivia tapoja toteuttaa yleisvalmennusta.

Digitaalisten välineiden hyödyntäminen on kouluissa jo hyvällä tasolla, ja koronapandemian vuoksi keväällä 2020 toteutettu etäopetus kehitti asiaa edelleen. Myös valmennuksessa digitaaliset välineet ovat jo hyvin käytössä, mikä tuli esiin arvioinnin yhteydessä 9. luokan urheiluoppilaille tehdyssä kyselyssä koronapandemian aikaiseen etäharjoitteluun liittyen. Koulujen mukaan urheiluoppilaille oli tarjolla samat digitaalisen opiskelun muodot kuin muillekin oppilaille. Digitaalisiin välineisiin liittyen tuotiin arvioinnin haastatteluissa esiin, että etäopiskelu ei välttämättä helpota oppilaan arkea kokonaisuutena, jos itsenäinen opiskelu on oppilaalle muutoinkin työlästä. Itsenäinen opiskelu saattaa kasvattaa tehtävämäärää ja lisätä koulunkäynnin haasteita entisestään. Lisäksi monet nuoret tarvitsevat apua digitaalisten välineiden käytössä, vaikka olisivatkin taitavia älypuhelimien käyttäjiä. Kouluissa taas koettiin haasteeksi oppisisältöjen tuottaminen verkkoon.

Urheiluoppilaiden tukeen kiinnitetään kouluissa jo nyt paljon huomiota ja koulujen toimijat ovat lähtökohtaisesti hyvin kiinnostuneita nuorten hyvinvoinnista. Osassa kouluista on henkilöitä, joiden toimenkuvaan urheiluoppilaiden asioiden koordinointi kuuluu. Tässä osa-alueessa on kuitenkin vielä kehitettävää. Kouluissa tehdään paljon yksilöllistä räätälöintiä oppilaille ja olisikin hyvä kehittää toimintaa yhtenäisen rakenteen suuntaan. Uuden haasteen urheiluoppilaiden tukemiselle aiheuttaa urheiluluokkien kasvava määrä. Kaikille luokille ei riitä enää luokanvalvojaksi liikunnanopettajaa, jolloin tieto urheiluun liittyvistä asioista ei kulje yhtä vaivattomasti kuin aiemmin.

Urheiluoppilaiden kokemuksista kertovasta selvityksestä (Rouvali ym. 2020) kävi ilmi, että tuen tarve on urheiluoppilaille yksilöllistä. Osa selviää hyvin, osalla taas on haasteita järjestää arkea ja siihen kuuluvia asioita. Arvioinnin urheiluoppilaskyselyssä selvisi, että urheiluoppilaille on tärkeää tehdä parhaansa sekä urheilussa että koulussa. Ryhmätasolla keskiarvoja tarkasteltaessa urheiluoppilaiden koulu- tai urheilu-uupumusoireet eivät vaikuta erityisen voimakkailla, mutta osa urheiluoppilaista kokee merkittäviä uupumusoireita. Toimintaa tulisi kehittää siihen suuntaan, että urheiluoppilaiden tuki olisi ennalta ehkäisevää, ihan tavallista arjessa tapahtuvaa tukea, jolloin välttyttäisiin niin sanotun kriisituen tarpeelta siinä vaiheessa, kun arki käy liian raskaaksi.

Kaiken kaikkiaan tavoite *Urheilijoiden valmennuksen ja koulunkäynnin kehittäminen* on kokeilun aikana edistynyt. 10 tuntia liikuntaa ja urheilua on saatu monin paikoin järjestettyä ja aamuharjoittelumahdollisuudet ovat lisääntyneet. Eri toimijoiden välinen vuoropuhelu on lisääntynyt. Avoimia, ratkaistavia asioitakin vielä on, mutta niitä on myös tunnistettu hyvin.

Urheilijan elämäntaitojen kehittyminen

- urheilijana kasvaminen -opintokokonaisuus

Urheilijana kasvamisen -opintokokonaisuutta on toteutettu hyvin vaihtelevin ja paikoin varsin kekseliäin keinoin. Koulut ovat siis hyödyntäneet osaamistaan näissä toteutuksissa. On havaittavissa, että kouluissa toimivat ihmiset vaikuttavat suuresti toiminnan toteutukseen. Osa toimijoista on tarttunut uusiin materiaaleihin ja niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin toisia innokkaammin. Lisäksi urheilijaksi kasvamisen -sisällöissä voidaan havaita niiden osa-alueiden kehittyneen, joihin on käytetty aikaa. Kouluissa on myös havahduttu miettimään sisältöjen opettamista nuorille kiinnostavilla tavoilla. Hankkeen aikana julkaistut Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat oppilaille ovat olleet tarpeellisia ja ne on otettu kouluissa käyttöön. Koulut näkivät tarpeelliseksi kehittää edelleen kirjojen hyödyntämistä koulutyössä.

Koulut ovat tehneet jonkin verran valintoja sen suhteen, mitä urheilijaksi kasvamisen -sisältöjä toteutetaan. Joihinkin sisältöihin on keskitytty toisia enemmän. Sisällöistä eniten haasteita on ollut psyykkisten taitojen opettamisessa. Tähän on voinut vaikuttaa opettajan oma ajatus omasta osaamisesta psyykkisten taitojen opettamisessa ja se, että psyykkisille taidoille ei kenties ole opetussuunnitelmassa aivan

selkeää paikkaa tai ne eivät suoraan kohdistu tietyn oppiaineen alueelle. Jatkossa tämän osa-alueen edistäminen tarvitsee nykyistä enemmän tukea. Lisäksi on hyvä ottaa huomioon, että kokonaisuutena elämäntaidot ovat isompi kokonaisuus kuin pelkät arjen taidot. Elämäntaitojen kehittyminen on sidoksissa myös muuhun tukeen kuin tähän opintokokonaisuuteen, esimerkiksi juuri urheiluoppilaiden tuen järjestämiseen.

Vanhemmat arvioivat urheiluoppilaiden oppineen monia urheilijaksi kasvamiseen liittyviä taitoja yläkoulun aikana, kuten urheilun ja koulun yhdistämistä sekä harjoitteluun, ravitsemukseen ja terveyteen liittyviä asioita. Nuorilla taas on omasta mielestään kohtalaisen hyvin hallussa esimerkiksi arkipäivän hygieniaan ja ruokailuun liittyvät asiat. Aamu- ja päiväväsymystä on kuitenkin havaittavissa jonkin verran, sillä 27 prosenttia urheiluoppilaista kertoo kokevansa itsensä väsyneeksi päiväsaikaan vähintään 3 päivänä viikossa. Haasteena on mm. sähköisten laitteiden käyttö myöhään iltaisin.

Urheiluyläkoulujen toiminnan kehittäminen

- koulun oma malli urheiluyläkoulutoimintaan
- joustavien opintomenetelmien kehittäminen
- koulun, kodin ja urheiluseuran (valmentajan) vuorovaikutuksen kehittäminen

Urheiluyläkoulukokeilun aikana on syntynyt runsaasti erilaisia malleja koulujen urheilu- ja liikuntatoiminnan toteuttamiseksi. Malleissa on paljon samankaltaisuuksia kokeilun yhteisten sisältöjen kautta, mutta koulut ovat kuitenkin kehittäneet toimintaa myös omista lähtökohdistaan käsin. Osassa kouluista kokeilun aikana otetut askeleet oman mallin kehittämisessä ovat olleet suuria, toisissa taas on jatkettu pitkälti olemassa olleen toiminnan toteuttamista. Hankkeen aikana toimijoille on muodostunut aiempaa parempi käsitys siitä, mitkä ovat tärkeitä elementtejä koulujen omien mallien luomiseen, jos toiminta laajenee kokeilun jälkeen myös muihin yläkouluihin.

Yleisesti koulut olivat valmiita räätälöimään hyvin joustavia opiskelujärjestelyjä niille oppilaille, joille tuli paljon poissaoloja koulusta esimerkiksi leirien tai kilpailumatkojen vuoksi. Yksittäisen koulun sisällä poissaolojen aikaisiin tehtävien ja kokeiden tekemiseen oli melko vakiintuneet käytännöt, mutta koulujen välillä oli paljon vaihtelua joustavuuden muodoissa. Tyypillistä oli tehtävien ja osalla myös kokeiden erilaisten toteutustapojen mahdollistaminen poissaolojen ajalla. Digitaalisten välineiden hyödyntäminen joustavien opetusmenetelmien kehittämisessä lisääntyi merkittävästi kevään 2020 koronapandemian aiheuttaman etäkoulun aikana.

Koulun, kodin ja urheiluseuran välisen vuorovaikutuksen kehittäminen on noussut kokeilun aikana huomionarvoiseksi erityisesti urheilevan oppilaan kokonaiskuormituksen kannalta. Kehittämistyötä yhteistyöhön liittyen on tehty ja paikallisia toimintamalleja on olemassa, mutta kehittämistarpeita on vielä runsaasti erityisesti koulujen ja seurojen yhteistyössä. Yhteistyön tekemiseen vaikuttaa pitkälti se, onko seurassa palkattua henkilöstöä, joka on tavoitettavissa koulu-aikaan ja joilla on aikaa yhteistyön tekemiseen. Siten seuroissa tapahtuva toiminnan ammattimaistuminen luo edellytyksiä myös yhteistyön kehittymiselle. Yhteistyön kehittäminen vaatii aikansa myös siksi, ettei yhteistyön tekeminen ole tavoitellussa mittakaavassa koulun tai seurojen toimijoiden perinteistä tai tyypillistä työtä.

Vanhempien yhteistyö koulujen kanssa vaikuttaisi sekä vanhempien itsensä että koulujen mukaan sujuvan varsin hyvin. Kouluissa koettiin urheiluoppilaiden vanhempien olevan useimmiten melko aktiivisia ja kiinnostuneita lastensa asioista. Myös yhteistyö urheiluseurojen kanssa sujui vanhempien mukaan hyvin. Kehitettäväksi osa-alueeksi näyttäisi myös vanhempien näkökulmasta muodostuvan nimenomaan koulun ja urheiluseuran välinen yhteistyö, josta lähes puolella kyselyyn vastanneista vanhemmista ei ollut tietoa. Kuitenkin noin puolet vanhemmista näki vanhempien, koulun ja urheiluseuran välisen yhteistyön onnistuneen kokonaisuutena melko hyvin.

Urheiluyläkoulussa on pystytty luomaan todellisia ja pysyviä uusia tapoja toimia. Jatkossa kriittinen te-
kijä tulee olemaan myös koulujen oma innokkuus tekemiseen ja toiminnan kehittämiseen. Toiminnan
laajentamisessa onkin huomioitava, että kokeilussa ovat olleet mukana innokkaat toimijat.

Valtakunnallinen urheiluyläkoulujen toimintamalli

- yläkoulujen koordinoitiryhmä
- yhteiset kehittämishankkeet
- parhaiden käytäntöjen jakaminen
- urheiluyläkoulustatus
- valtakunnallinen soveltuvuuskoe

Urheiluyläkoulukokeilun päättyessä yläkoulujen koordinoitiryhmä on toiminnassa ja kokoontuu sää-
nöllisesti syksyllä ja keväällä yläkouluseminaarin yhteydessä. Koordinoitiryhmään kuuluu sekä koulu-
jen että urheiluakatemioiden edustajia. Yhteisiä kehittämishankkeita ei kokeilun aikana ole varsinaisesti
syntynyt, mutta paikallinen yhteistyö ja vuoropuhelu eri toimijoiden välillä on lisääntynyt. Parhaita käy-
täntöjä on jaettu paikallisesti sekä valtakunnallisesti yläkouluseminaarissa. Myös tässä arvioinnissa on
nostettu esiin useita hyviä käytäntöjä ja kiinnostavia toimintamalleja.

Valtakunnallinen urheiluyläkoulustatus on otettu käyttöön ja sen saavat toimintansa vakinaistaneet
koulut. Ulkoisella statuksella on kouluille oma merkityksensä. Statuksen kautta tulee paikallisesti näky-
väksi yhteisten toimintatapojen noudattaminen ja valtakunnallinen tuki toiminnalle. Myös valtakun-
nallisella soveltuvuuskokeella on merkitystä toiminnan perustelussa. Yhteinen koe, jota lähes kaikki koulut
toteuttivat, on vähentänyt paikallisesti tarvetta pisteiden ja valintojen kehittämiseksi ja perustelulle. So-
veltuvuuskokeen ja urheilijaksi kasvamisen -sisältöjen avulla koulun toimintaa on myös helpompi pe-
rustella eri sidosryhmille. Valtakunnallisen soveltuvuuskokeen luominen on ollut iso ponnistus jo ennen
kokeilun alkua ja sitä on määrätietoisesti kehitetty yhteistyössä koulujen kanssa. Valittavien urheilijoi-
den motivaation mittaaminen on ollut yksi soveltuvuuskokeen yhteydessä esiin nostetuista asioista,
mutta tähän ei ole vielä ratkaisuja. Tähän asti motivaatiota on mitattu lähinnä sillä, että soveltuvuuskoe
on ollut etukäteen tiedossa ja sitä varten on pystynyt harjoittelemaan. Soveltuvuuskokeen osalta on
hyväksyttävä, että se tulee jatkossakin jakamaan mielipiteitä.

LOPUKSI

Arvioinnin perusteella voi todeta, että kolmivuotinen kokeiluhanke on onnistunut edistämään niitä
asioita, joita on tavoiteltu. Toiminnan osalliset ovat pääasiassa tyytyväisiä toiminnan sisältöihin ja saa-
vutettuihin kehitysaskeliin. Nämä havainnot ja yhteenveto niistä on esitetty edellä. Lisäksi huippu-ur-
heiluverkoston toimijoille tehdyn kyselyn yhteydessä tuli esiin, että verkoston toimijoista (n=215) 69 %
oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että urheiluyläkoulu parantaa urheilijan menestysmah-
dollisuuksia aikuisvaiheessa. Urheiluyläkoulutoiminnalla on siten sitä toteuttavien tahojen piirissä hy-
väksyntä ja tuki.

Kokeiluhankkeen ja sen arvioinnin yhteydessä tuli esiin myös uusia seikkoja, joita urheiluyläkoulutoimin-
nan jatkokehityksessä tulee ottaa huomioon. Ensinnä, joustavuutta koulunkäynnissä on paikoin paljon
ja koulu resursoi koordinaatitöitä. Silti edelleen osalle urheiluyläkoululaisista esimerkiksi iltapäivän
harjoittelu ja koulupäivän viimeinen tunti ovat päällekkäin. Koska arvioinnissa osa kouluista kertoi omien
joustorajojensa olevansa lähes käytetyt, tulisi miettiä muita tapoja edistää järjestelyissä. Yhtenä huo-
miona voisi olla harjoitusvuorojen ennakoiva suunnittelu siten, että seurojen vuoroissa otettaisiin huo-
mioon yläkouluikäisten kouluvaatimukset. Tähän työhön tarvitaan toimijoita muiltakin paikallistahoilta

kuin koululta ja urheiluseurasta. Ei voi liikaa korostaa sitä, että yläkouluikäisten ei tule kantaa vastuuta tai huolta siitä, että aikuisten organisoima toiminta on toistensa kanssa päällekkäistä.

Toiseksi, nuorten arjen järjestämiseen liittyi toinenkin kokeiluhankkeessa esiin noussut huomio. Näyttää siltä, että osassa kouluista tehdään paljon myös yksilöllistä räätälöintiä, eli järjestellään koulua ja harrastamista hyvin oppilaslähtöisesti. Tämä on tietenkin oppilaan tuen kannalta hyvä asia, mutta toisaalta herättää kysymyksiä toimintamallin kestäväyydestä ja tulevaisuuden suunnasta. Vastaava räätälöinti kaikkien urheiluyläkoululaisten mittakaavassa tarkoittaa suurta työmäärää, sekä kouluissa että seuroissa. Resurssien suhteen olisikin erittäin tärkeää päästä jollain tavalla vakiintuneisiin toimintamalleihin, jotta järjestelyiden räätälöinti pysyisi kohtuullisissa mittasuhteissa ja toimijoilla jäisi aikaa keskittyä itse oppilaaseen, valmennukseen ja kouluissa tietenkin opetukseen. Toisin sanoen, on tärkeää erottaa yksilöllinen arjen räätälöinti (asioiden organisointi) yksilöllisestä lähestymistavasta (yksilön tukeminen). Jos ensin mainittuun kuluva aikaa pystytään hyvillä toimintamalleilla vähentämään, voidaan keskittyä enemmän nimenomaan nuorten tukemiseen yksilönä. Toimintamallit ovat tärkeitä erityisesti isoimmissa kaupungeissa, joissa yhteydenpitoa eri toimijoiden välille syntyy paljon.

Kolmanneksi, arvioinnin yhteydessä yksi paljon puhuttanut seikka oli oppilaaksiotto. Vaikka soveltuvuuskokeiden kehittäminen on ratkaissut monia oppilaaksioton kysymyksiä, jää nykyiseen urheiluyläkoulumalliin edelleen tutkimuskentälläkin paljon keskusteluttanut haaste laajakkuuksien tunnistamisesta. Yksimielisiä ei kentällä olla esimerkiksi siitä, onko soveltuvuuskokeisiin harjoittelemisen hyvä vai huono asia. Laajemmin oppilaaksioton kysymykset tulevat haasteiksi juuri yhteisten toimintamallien vuoksi: kun urheiluluokalla on hyvin monen lajin harrastajia, on vaikeaa tehdä yhteistyötä useiden seurojen ja valmentajien kanssa. Seuran ja valmentajan näkökulmasta taas on haastavaa, jos saman joukkueen pelaajia on hyvin monessa eri yläkoulussa. Silloin on vaikeaa sovittaa joukkueharjoittelua yläkoulutoimintaan, kun käytännössä nuorten liikuntamäärä vaihtelee paljon. Tässä mielessä laaja, urheilumahdollisuuksia parantava yleinen yläkoulutoiminta voi olla hyvä ratkaisu urheiluluokkien rinnalla.

Lopuksi tulee tunnistaa, että urheiluyläkoulutoiminta on sekä mahdollisuus että haaste urheilun kehittämiseksi elämänalueena. Toisaalta toiminta tarjoaa monia ratkaisuja niihin kysymyksiin, joita tunnistettiin urheilijan polun valintavaiheeseen (13–19-vuotiaat) liittyvän asiantuntijatyössä *”Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä”* (Mononen ym. 2014). Asiantuntijatyo koostettiin huippu-urheilun muutosprosessin yhteydessä 2014. Tuolloin peräänkuulutettiin urheilun laatutekijöiden (innostus ja intohimo, monipuoliset liikuntataidot ja vahvat lajitaidot, hyvä harjoitettavuus ja systemaattinen harjoittelu sekä urheilullinen elämäntapa) tuomista entistä paremmin nuorten päivittäisharjoitteluun. Tämä työ on ohjannut myös käsillä olleen hankkeen valintoja, ja kokeiluhanke on puolestaan onnistunut näiden seikkojen edistämiseksi. Urheiluyläkouluissa olevilla nuorilla on keskimäärin hyvä motivaatio urheilulliseen kehittymiseen ja suurimmalla osalla on haave huippu-urheilu-urasta.

Mallin tarkastelussa ja edelleen kehittämisessä on tarpeen ottaa huomioon, että urheiluyläkoulutoiminnassa mukana olevilla nuorilla on erilaisia valmiuksia astuessaan urheiluyläkoulutoiminnan piiriin. Hajontaa on motorisissa valmiuksissa, arjen taidoissa, kokonaisliikuntamäärässä ja motivaatiossa. Kaikille yhteisestä urheiluyläkoulutoiminnasta huolimatta on siten jatkossakin otettava huomioon nuorten yksilöllinen tilanne.

Urheiluyläkoulutoiminnan haasteeksi voi muodostua arkea ja harjoittelua liiaksi optimoiva ote, jossa tavoitehorisontti on vain aikuisiän huippu-urheilussa. Kuitenkin – kuten edellä mainitussa valintavaiheen asiantuntijatyössä todettiin – urheilun olisi pystyttävä pysymään nuoria kiinnostavana elämänalueena. Tällöin toiminnan on oltava mielekästä joka päivä – *”tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä”* on edelleen ajankohtainen teema. *”Hyvää päivää”* voidaan edistää muiden laatutekijöiden lisäksi myös nuorten itsensä osallisuudella toiminnan suunnitteluun ja muotoilemalla toimintaa yhä enemmän nuorten näköiseksi. Arvioinnin perusteella tähän kysymykseen ovat toimijat jo ilahduttavasti tarttumassakin. Tämän toteutuksen arvioinnissa ovat asiantuntijoita nuoret itse.



LÄHTEET & LIITTEET

LÄHTEET

Atjonen, P. 2015. Kehittävä arviointi kasvatusalalla. Suomen yliopistopaino Oy. Juvenes Print. Tampere.

Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut: Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 246.

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

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

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

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

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

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

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

Kupiainen, S., Ahtiainen, R., Kortesoja, L., Lampi, L. & Rämä, I. 2019. Vantaan digitaalisen oppimisen seurantalutkimus 2015–2018. Koulutuksen arviointikeskus, Helsingin yliopisto.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. 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. ja Pusa S. 2018. KIHUn julkaisusarja nro 61. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä.

Nieminen M., Mononen K. ja Aarresola O. 2019. KIHUn julkaisusarja nro 68. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä.

Olympiakomitea 2015. Yläkoulutyöryhmän kokouspöytäkirja 1/2015.

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

Olympiakomitea 2019b. Urheiluyläkoulutoiminnan päivitetty termistö ja ohjeisto. Päivitetty 16.4.2019. Suomen Olympiakomitea. Diaesitys

Olympiakomitea 2019c. Olympiakomitean suosittelema valtakunnallinen soveltuvuuskoe 2019. Suomen Olympiakomitea. Diaesitys

Olympiakomitea 2020. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020. Suomen Olympiakomitea.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Next Print Oy. Helsinki 2016. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. 2019. Opetushallitus. Mitä valinnaisuus tarkoittaa? 30.5.2019 https://www.oph.fi/ops2016/tiekartta/mita_valinnaisuus_tarkoittaa

Rouvali, T., Mononen, K., Nieminen, M. & Aarresola O. 2020. Sujuuko arki? Nuorten kokemuksia urheiluyläkoulusta. KIHUn julkaisusarja nro 74. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä.

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

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.

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.

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

Virtanen, P. 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Edita Prima Oy. Helsinki.

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

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

Urhea 2015. Urhea 2015. Kohti urheiluyläkoulua. 12.3.2015. Diaesitys.

Urheiluakatemiaohjelma 2016. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yläkouluissa. Yläkouluseminaari 17.3.2016. Diaesitys. Suomen Olympiakomitea

Urheiluakatemiaohjelma 2018. Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta. 14.03.2018. Suomen Olympiakomitea.

Yläkouluseminaari 2020. Urheiluyläkoulukokeilusta vakiintuneeseen toimintaan. Yläkouluseminaari 13.3.2020. Suomen Olympiakomitea.

HAASTATTELUT

23 kokeiluun osallistunutta koulua keväällä helmi-toukokuussa 2020.

Härkönen, Asko. Olympiakomitean kehityspäällikkö 2003–2012, Akatemiaohjelman valmennuspäällikkö 2012–2014. Kisakallion urheiluopiston rehtori.

Paananen, Antti. Urheiluakatemiaohjelman johtaja, Olympiakomitea.

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

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

Tast Laura, urheiluakatemiaohjelman asiantuntija, Olympiakomitea.

HENKILÖKOHTAISET TIEDONANNOT

Jari Savolainen, kehittämisspäällikkö, yläkoulu, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, Urhea.

LIITTEET

LIITE 1: URHEILUOPPILASKYSELY KEVÄT 2020

Tämä kysely on osa urheiluylikoulukokeilua. Kysely täytetään nimettömänä ja yksittäisen oppilaan vastauksia ei voida tunnistaa. Kysely koostuu urheiluharrastukseesi ja koulunkäyntiäsi liittyvistä kysymyksistä. Valitse tilannettasi tai mielipidettäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto ohjeiden mukaan. Jos et ymmärrä jotain kysymystä, voit kysyä apua opettajalta.

TAUSTATIEDOT

1. Koulu

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

2. Luokka-aste

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

3. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika
- Muu

4. Minä vuonna olet syntynyt?

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

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.

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

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

6. Mieti TAVALLISTA VIIKKOA. Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

7. Kuinka monta TUNTIA liikut TAVALLISEN VIIKON aikana yhteensä?

0–35

8. 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

9. 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.

Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.

Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

URHEILU

10. Oletko mukana urheiluseuratoiminnassa?

Kyllä Ei

11. Minkä-ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

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

12. 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

13. 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
- 6 lajia tai useampaa

14. 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	Jiujitsu	Lenkkeily
Agility	Joukkuevoimistelu	Lentopallo
Alppihiihto	Jousiammunta	Liikuntakerho
Amerikkalainen jalkapallo	Judo	Liikuntaleikit
Ammunta	Jääkiekko	Luistelu
Ampumahiihto	Jääpallo	Lumilautailu
Baletti	Karate	Maalipallo
Cheerleading	Karting	Maastohiihto
Frisbeegolf	Kaupunkisota	Moottorikelkkailu
Futsal	Keilailu	Motocross
Golf	Koripallo	Muodostelmaluistelu
Hapkido	Kuntosali	Mäkihyppy
Hiihtosuunnistus	Käsipallo	Norsupallo
Jalkapallo	Laskettelu	Nyrkkeily

Paini	Rullakiekko	Taido
Painonnosto	Rullapallo	Taitoluistelu
Palloilu	Rytminen kilpavoimistelu	Tanssi
Parkour/Freerunning	Salibandy	Telinevoimistelu
Pesäpallo	Seinäkiipeily	Triikkaus, Scoottaus
Pikaluistelu	Sirkus	Tennis
Pingis	Skeittailu	Uinti
Purjehdus	Squash	Voimistelu
Pyöräily	Sulkapallo	Yhdistetty
Ratsastus	Suunnistus	Yleisurheilu
Ringette	Taekwondo	Jokin muu

Kysymykset 15–18 koskevat edellisessä kysymyksessä tärkeimmäksi merkitsemääsi lajia eli päälajiasi.

15. Minkä ikäisenä aloit harrastaa edellä mainitsemaasi päälajiasi urheiluseurassa?

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

16. Mieti kuluvaan tai edellistä kautta.

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut päälajissasi?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

17. Kuinka monta kertaa sinulla on tavallisena viikkona päälajissasi harjoituksia ja pelejä / kilpailuja?

(ei yhtään kertaa = 0)

0–15 kertaa

Valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia

Päälajin omatoimisia harjoituksia

Päälajin pelejä / kilpailuja

18. Kuinka monta minuuttia tavallinen VALMENTAJAN ohjaama päälajin harjoituskerta kestää?

0–311 min

19. Kuinka monta minuuttia tavallinen OMATOIMINEN päälajin harjoituskerta kestää?

0–311 min

20. 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.

Iltaharjoitukseni loppuvat yleensä klo 20 mennessä.

Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.

Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.

Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.

Tunnen itseni usein kuormittuneeksi.

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 (21. ja 22.) sitä, kuinka paljon harrastat liikuntaa ja urheilua päälaajisi lisäksi.

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

alle 1 – enemmän kuin 30

22. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilet päälaajin tai muiden lajien harjoitusten tai tapahtumien lisäksi OMATOIMISESTI (esim. kavereiden kanssa pelailu)?

alle 1 – enemmän kuin 30

23. Millaisen 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.

(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 elämäniä.

24. Miten toimit urheiluharrastuksessasi? Ajattele edelleen kuluva lukuvuotta.

(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.

25. 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 paikkansa, 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.

Harjoittelu 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.

26. 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 joukkueitasi tai harjoitusryhmääsi. Urheilijoilla tarkoitetaan joukkueesi tai harjoitusryhmäsi harrastajia.

(ei pidä lainkaan paikkansa, 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 sanomisi.
Pidän seurakavereideni kanssa juttelemisestä.
Minulla on joitakin kavereita seurassani.

27. 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 aikaa kuin nyt.
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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

32. Kun hait urheiluyläkouluun, harjoittelitko soveltuvuuskoetehtäviä etukäteen?

en harjoitellut

kyllä, harjoittelin vähän

kyllä, harjoittelin jonkin verran

kyllä, harjoittelin paljon

kyllä, harjoittelin erittäin paljon

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

Muista vielä lopuksi painaa LÄHETÄ-painiketta!

LIITE 2: VANHEMPIEN KYSELY KEVÄT 2020

TIETOA KYSELYSTÄ JA VASTAUSOHJEET:

Kysely käsittelee urheiluylikoulutoimintaa, josta Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (Kihu) tekee arviointia. Arvioinnin osana kerätään ajatuksia toiminnasta kouluilta, oppilailta, vanhemmilta ja urheiluseuroilta. Tämä kysely on suunnattu vanhemmille.

Urheiluylikoulukokeilussa on mukana 25 koulua 14 eri kunnasta. Vanhempien kokemukset ja näkemykset ovat tärkeä osa toiminnan kokonaisarviointia ja kehittämistä. Kyselyn vastauksista tehdään kouluille koosteet ja tulokset raportoidaan lukuvuoden 2019–2020 arviointiraportissa.

Kyselyssä on kaikkiaan 22 kysymystä, joista suurin osa on valintakysymyksiä. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja tulosten raportoinnissa yksittäisen vastaajan tiedot eivät tule esiin. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia. Jos taloudestanne on mukana urheiluylikoulukokeilussa useampi kuin yksi lapsi, vastaattehan erikseen jokaisen lapsesi kohdalta. Vastaamaan pääsee uudelleen kyselyn lopussa olevien ohjeiden avulla. Voitte käyttää samaa kyselylinkkiä vastaamiseen jokaisen lapsen osalta.

Kysely on auki 9.2.2020 saakka.

Kiitos osallistumisestasi kyselyyn!

PERUSTIEDOT

1. Kuinka monta lasta taloudestanne osallistuu urheiluylikoulukokeiluun?

Jos taloudestanne osallistuu urheiluylikoulukokeiluun useampi lapsi, täytättehän kyselyn jokaisen lapsen kohdalta erikseen.

1

2

3 tai enemmän

2. Lapseni ikä (vuotta)

12

13

14

15

16

17

3. Lapseni sukupuoli

poika

muu

4. Lapseni luokka-aste

7

8

9

5. Lapseni urheiluytläkoulu on

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

Pukimäenkaaren peruskoulu
Salpausselän koulu
Sammon koulu
Talvisalon koulu
Puistopolun peruskoulu
Tesoman koulu
Vasaramäen koulu
Viitaniemen koulu

URHEILU

6. Mieti niitä urheilulajeja, joita lapsesi harrastaa säännöllisesti ja ohjatusti. Valitse lajilistasta tärkeysjärjestyksessä enintään kolme urheiluseurassa harrastamaasi lajia. Anna tärkeimmälle lajille arvo 1. Tätä lajia kutsutaan jatkossa lapsesi PÄÄLAJIKSI. Anna toiseksi tärkeimmälle lajille arvo 2 ja kolmanneksi tärkeimmälle arvo 3.

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

7. Mieti kuluvaan tai edellistä kautta. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin lapsesi osallistuu pääalajissaan?

- Ei osallistu sarjaan tai kilpailuihin
- Osallistuu harrastetason sarjaan tai kilpailuihin
- Osallistuu paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin
- Osallistuu valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin
- En osaa sanoa

Seuraavissa kolmessa kysymyksessä (8., 9. ja 10.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa lapsesi 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

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

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

9. Mieti TAVALLISTA VIIKKOA. Merkitse, kuinka monena päivänä lapsesi on liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

10. Kuinka monta TUNTIA lapsesi liikkuu TAVALLISEN VIIKON aikana yhteensä?

0–35

11. Kuinka monta kertaa lapsellasi on tavallisena viikkona pääalajissasi harjoituksia ja pelejä / kilpailuja?

- (ei yhtään kertaa = 0)
- 0–15 kertaa
- Valmentajan ohjaamia pääalajin harjoituksia
- Pääalajin omatoimisia harjoituksia
- Pääalajin pelejä / kilpailuja

ARKI

Arvioi miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa lapsesi kohdalla, kun mietit hänen urheiluharrastustaan ja siihen liittyviä tekijöitä. Vastausvaihtoehdot ovat 1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkaansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4= pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa.

12. Mieti seuraavissa väittämässä lastasi ja hänen arjen taitojaan. Arvioi miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa lapsesi kohdalla.

- Lapseni käy nukkumaan samaan aikaan joka ilta.
- Lapseni lopettaa sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaan menoa.
- Joudun rajoittamaan lapseni ruutuaikaa (TV, puhelin, tietokone jne.).

Lapseni herää aamulla pirteänä.
Lapseni syö 5-6 ateriaa (ruokailut +välipalat) päivässä.
Lapseni osallistuu kotona ruoanlaittoon.
Lapseni pesee kätensä aina ennen ruokailua.
Lapseni ottaa nopeasti yhteyttä valmentajaan sairastuessaan tai loukkaantuessaan.
Lapseni huolehtii koulutehtävistään ajoissa.
Lapseni sopii opettajien kanssa koulutehtävistä ennen lähtöä leireille tai kilpailumatkoille.
Lapseni saa tehtyä kaikki sovitut koulutehtävät urheilusta johtuvien poissaolojen aikana.

13. Mieti seuraavissa väittämissä lapsesi kokemuksia vapaa-ajasta, koulunkäynnistä ja urheiluharrastuksesta. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa lapsesi kohdalla.

Lapsellani on riittävästi vapaa-aikaa.
Lapsellani on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.
Lapseni on usein stressaantunut koulutehtävien vuoksi.
Lapseni on tyytyväinen koulumenestykseensä.
Urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu lapseni kohdalla hyvin.
Lapseni osallistuu aamuharjoituksiin säännöllisesti.
Lapseni iltaharjoitusten (klo 16 jälkeen) määrä on vähentynyt kuluvan lukuvuoden aikana.
Lapseni harjoitukset päättyvät pääsääntöisesti klo 20 mennessä.
Lapseni harjoitusmäärä on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.
Lapseni motivaatio harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.
Lapseni pitää harjoittelemisesta.
Lapseni pitää kilpailemisesta.
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein lapseni harjoittelua.
Lapseni arki tuntuu liian kiireiseltä.
Perheeltämme kuluu lapseni urheiluharrastukseen liikaa aikaa.

URHEILUYLÄKOULU

14. Mieti lapsesi urheiluyläkoulussa oppimia urheilijaksi kasvamisen taitoja. Arvioi, kuinka paljon lapsesi on urheiluyläkoulun aikana oppinut

(ei juurikaan, jonkin verran, paljon, en osaa sanoa)
harjoittelusta
psykkisistä taidoista
urheilijan ravitsemuksesta
urheilijan terveydestä
antidopingtoiminnasta
urheilun ja koulun yhdistämisestä

15. Mieti urheiluyläkoulua, jota lapsesi käy. Arvioi, seuraavien väitteiden paikkansa pitävyyttä.

(1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkaansa, 3=pitää osittain paikkaansa, 4=pitää melko hyvin paikkaansa, 5=pitää täysin paikkaansa.)

Urheiluyläkoulutoiminta on vastannut odotuksiani.
Urheiluyläkoulutoiminta on onnistunut mielestäni hyvin.
Ilmapiiri lapseni luokassa on ollut hyvä.
Lapsellani on urheiluyläkoulussa samanhenkisiä kavereita.
Lapseni viihtyy urheiluyläkoulussa.
Kannustaisin lastani uudelleen pyrkimään urheiluyläkouluun.
Olisin halunnut vanhempana enemmän tietoa urheiluyläkoulutoiminnasta yleensä.
Olen saanut vanhempana riittävästi tietoa lapseni urheiluyläkoulun sujumisesta.
Urheiluyläkoulutoiminnasta on ollut hyötyä urheiluharrastuksen kannalta.
Urheiluyläkoulutoiminnasta on ollut hyötyä koulunkäynnin kannalta.
Urheiluyläkoulutoiminnassa on onnistuttu urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.
Urheiluyläkoulutoiminta on monipuolistanut ja/tai lapseni liikkumista.
Urheiluyläkoulutoiminta on ollut joustavaa.

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

(huonosti, melko huonosti, ei hyvin eikä huonosti, melko hyvin, en osaa sanoa)
Soveltuvuuskoe
Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat
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
Opettajien, vanhempien ja valmentajien välinen yhteistyö

17. Arvioi vielä urheiluyläkoulukokeiluun liittyen, miten hyvin on onnistuttu yhteistyössä eri toimijoiden välillä.

(huonosti, melko huonosti, ei hyvin eikä huonosti, melko hyvin, en osaa sanoa)
Yhteistyö vanhempien ja koulun välillä
Yhteistyö vanhempien ja urheiluseuran välillä
Koulun ja urheiluseuran välinen yhteistyö
Vanhempien, koulun ja urheiluseuran yhteistyö kokonaisuutena

18. Mikä on mielestäsi ollut erityisen hyvää urheiluyläkoulutoiminnassa?

19. Mitä kehitettävää urheiluyläkoulutoiminnassa mielestäsi olisi?

20. Lapseni urheiluharrastuksesta koituvat kustannukset ovat mielestäni

vähäiset
kohtuulliset
korkeat

**21. Mitä ajattelet lapsesi urheiluharrastuksesta, koulunkäynnistä ja tulevaisuudesta yleensä.
Arvioi seuraavia väittämiä omasta näkökulmastasi.**

(1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkaansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4= pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa.)

Lapseni urheiluharrastus vaatii minulta vanhempana paljon aikaa ja voimia.

Lapseni urheiluharrastuksen parista olen löytänyt itsellenikin tärkeän yhteisön.

Aion kannustaa lastani jatkamaan urheiluharrastustaan.

Aion kannustaa lastani urheilu-uralle ja tavoittelemaan kansallista tai kansainvälistä urheilumenestystä.

Lapseni urheilumenestys on minulle yhdentekevää.

Aion kannustaa lastani jatkamaan opintoja yläkoulun jälkeen.

Toivon, että lapseni jatkaa opintoja urheilulukiossa.

Toivon, että lapseni jatkaa opintoja ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa.

Lapseni koulumenestys on minulle yhdentekevää.

Toivon, että lapseni hankkii ammatin joltakin muulta alalta kuin urheilun tai liikunnan parista.

22. Vapaa sana

Muistattehan vielä lähettää kyselyn "LÄHETÄ"-painikkeella. Jos taloudestanne on urheiluyläkoulukokeilussa mukana useampi kuin yksi lapsi, voitte vastauksen lähettämisen jälkeen vastata seuraavan lapsen osalta saman linkin kautta. Vastaukset tallentuvat järjestelmään erillisinä.

LIITE 3: SEURAKYSELY KEVÄT 2020

TIETOA KYSELYSTÄ JA VASTAUSOHJEET:

Kysely käsittelee urheiluyläkoulutoimintaa, josta Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) tekee arviointia. Arvioinnin osana kerätään ajatuksia toiminnasta kouluilta, oppilailta, vanhemmilta ja urheiluseuroilta. Tähän seuran toimijoille suunnattuun kyselyyn voi vastata useampi henkilö seurasta.

Urheiluyläkoulukokeilussa on mukana 25 koulua 14 eri kunnasta. Aikaisempien arviointiraporttiemme tietojen perusteella koulujen kanssa yhteistyötä tekee jopa 150 seuraa eri puolilta suomea. Seurojen kokemukset ja näkemykset ovat siis tärkeä osa toiminnan kokonaisarviointia ja kehittämistä. Kyselyn vastauksista tehdään koulukohtaiset koosteet, jos vastaajia on vähintään viisi. Tulokset myös raportoidaan lukuvuoden 2019–2020 arviointiraportissa.

Kyselyssä on kaikkiaan 10 kysymystä, joista suurin osa on valintakysymyksiä. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja tulosten raportoinnissa yksittäisen vastaajan tiedot eivät tule esiin. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 10 minuuttia. Jos seuranne tekee urheiluyläkoulutoiminnan osalta yhteistyötä useamman koulun kanssa, toivomme, että vastaatte jokaisen koulun osalta erikseen. Voitte käyttää samaa kyselylinkkiä vastaamiseen jokaisen koulun osalta.

Kysely on auki 15.5.2020 saakka.

Perustiedot

1. Missä toimessa toimit urheiluseurassasi?

Valmentaja

Valmennuspäällikkö

Toiminnanjohtaja tai muu seuran johto/hallintohenkilö

Luottamushenkilö (hallitus, jaos, tms.)

Muu, mikä?

2. Seuran virallinen nimi (ei lyhenne). (huom! Tuloksia ei raportoida seurakohtaisesti vaan tietoa käytetään vain sen laskemiseen, monestako seurasta vastauksia on yhteensä tullut)

3. Kuinka monen yläkoulun kanssa seuranne tekee yhteistyötä?

4. Koulu, jonka kanssa tehtävää yhteistyötä lomakkeen vastaukset koskevat.

Tähän on listattu urheiluyläkoulukokeilussa mukana olevat koulut. Voit myös vastata muiden koulujen kanssa tehtävästä yhteistyöstä (kohta "muu, mikä?"). Huom! Jos seuranne tekee yhteistyötä usean koulun kanssa, täytähän kyselyn jokaisen koulun kohdalta erikseen. Haagan peruskoulu

Hatanpään koulu

Kilpisen koulu

Leppävaaran koulu

Hatsalan klassillinen koulu

Kimpisen koulu

Onkilahden yhtenäiskoulu

Herttoniemen yhteiskoulu

Korsholm högstadium

Pasilan peruskoulu

Jynkänlahden koulu

Kuninkaanhaan koulu

Pohjois-Haagan yhteiskoulu

Kastellin koulu

Langinkosken koulu

Pukimäenkaaren peruskoulu

Kesämäen koulu

Lauttasaaren yhteiskoulu

Salpausselän koulu

Sammon koulu
Talvisalon koulu

Puistopolun peruskoulu
Tesoman koulu

Vasaramäen koulu
Viitaniemen koulu

5. Seuranne laji tai lajit, joissa teette em. yläkoulun kanssa yhteistyötä.

Toiminnan arviointi

6. Arvioi yhteistyötä koulun kanssa. Mikä seuraavista vastaa mielestäsi parhaiten tämänhetkistä tilannettanne:

Emme tee juuri mitään yhteistyötä, eikä yhteistyölle ole selkeää tahtotilaa.

Olemme käynnistämässä yhteistyötä ja molemmat osapuolet suhtautuvat siihen myönteisesti.

Teemme jo yhteistyötä, pääasiassa tiettyjen valmennustuntien järjestämiseksi (esim. aamuharjoittelu). Vuoropuhelu koulun kanssa liittyy enimmäkseen toiminnan organisointiin.

Olemme tehneet yhteistyötä koulun kanssa valmennuksen kokonaisuuden kehittämiseksi. Käymme vuoropuhelua sekä toiminnan organisoinnista ja että laajemmin valmennuksen kehittämistä. Tavoittelemme pitkäjänteistä yhteistyötä.

Yhteistyömme koulun kanssa perustuu sovittuihin toimintamalleihin ja pelisääntöihin. Olemme pystyneet kehittämään valmennustoimintaa urheiluoppilaslähtöisesti ja räätälöimään sekä koulun että seuran valmennusta urheiluoppilaille sopivaksi. Yhteistyömme on jatkuvaa.

7. Arvioi seuraavien asioiden toteutumista oman näkemyksesi ja kokemuksesi mukaan.

(toteutuu huonosti, toteutuu melko huonosti, ei toteudu hyvin eikä huonosti, toteutuu melko hyvin, toteutuu hyvin)

Tunnen yläkoulun liikunnan opetussuunnitelman.

Yhteistyö yläkoulun kanssa on sujuvaa.

Minulla on aikaa yhteistyön edistämiseen.

Urheiluakatemia on tukenut seuraamme yläkoulun kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Lajiliitto on tukenut seuraamme yläkoulun kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Olemme onnistuneet koulun kanssa yhteistyössä huolehtimaan harrastavien nuorten hyvinvoinnin edellytyksistä (lepo, liikuntamäärä, arjen kokonaiskuormituksen hallinta).

Olemme onnistuneet koulun kanssa yhteistyössä huolehtimaan harrastavien nuorten urheilullisesta kehittämisestä.

Seurallamme on tapa seurata yläkoulussa olevien seuramme harrastajien viikoittaista kokonaisliikuntamäärää (ohjattu ja omatoiminen harjoittelu, koululiikunta sekä arjen muu liikunta-aktiivisuus).

Olemme muuttaneet yläkoulua käyvien harrastajiemme seuraharjoittelua, jotta se sopii paremmin yhteen yläkoulussa tapahtuvan harjoittelun kanssa.

Yläkoulua käyvien harrastajiemme kokonaiskuormitus on mielestäni hallinnassa.

Seuraavaksi voit kertoa näkemyksiäsi yläkoulujen kanssa tehtävästä yhteistyöstä yleisesti.
(Näihin kysymyksiin ei tarvitse vastata kaikkien koulujen osalta erikseen.)

8. Mitkä seikat edesauttavat onnistumista yhteistyössä?

9. Mitkä seikat haittaavat yhteistyön onnistumista?

10. Mitä muuta haluat sanoa urheiluyläkoulujen kanssa tehtävästä yhteistyöstä?

Muistathan vielä lähettää kyselyn "LÄHETÄ"-painikkeella. Jos koulunne tekee yhteistyötä useamman kuin yhden koulun kanssa, voit vastauksen lähettämisen jälkeen vastata uudelleen saman linkin kautta.

Vastaukset tallentuvat järjestelmään erillisinä.

LIITE 4: KOULUJEN ITSEARVIOINTILOMAKE 2019–2020

TAUSTATIEDOT

1. Koulun nimi

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

2. Koulun yhteystiedot

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

3. Koulun oppilasmäärä vuosiluokilla 7–9

4. Kokeiluun osallistuvien urheiluluokkalaisten määrä luokka-asteittain.

	7lk.	8lk.	9lk.	Yhteensä
Tytöt				
Pojat				

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

Kyllä
Ei

URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN YHTEISET SISÄLLÖT

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.

9. Kokeilun yhtenä tavoitteena on mahdollistaa 10 tuntia liikuntaa/urheilua koulupäivään liitettynä.

Liittäkää tähän erillinen lukujärjestyspohja liikunnan /urheilun 10h/vko toteutumisesta. Täytä pohja siinä olevien ohjeiden mukaisesti, NIMEÄ se koulusi nimellä ja liitä sen jälkeen tähän.

HUOM! Pohjaan täytetään eri välilehdille 7-., 8.- ja 9-luokkalaisten lukujärjestykset.

10. Miten koulun toiminta painottuu yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä?

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



11. Opetetaanko koulussa urheilijaksi kasvamisen -oppisisältöjä?

Kyllä, osana liikuntaa ja urheilua.

Kyllä, yhdistämällä sisältöjä eri oppiaineisiin.

Muulla tavalla, miten?

Ei

12. Käytetäänkö koulussa Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoja?

Valitse kaikki vuosiluokat, joilla kirjat ovat käytössä.

Kyllä, 7. luokalla

Kyllä, 8. luokalla

Kyllä, 9. luokalla

13. Hyödynnetäänkö koulussa erilaisia digioppimisen välineitä urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

Esim. leiri- ja kilpailumatkat, itsenäinen opiskelu

Kyllä

Ei

URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN RESURSSIT

14. Saako koulu urheiluyläkoulukokeilun järjestämiseen lisäresurssia joltain ulkopuoliselta taholta?

esim. talousresurssi, Olympiakomitean valmentajapalkkatuki, muut valmentajat, tilat

Kyllä

Ei

15. Kuinka paljon (euroina) koulu käyttää omaa ylimääräistä resurssia urheiluyhäkoulutoiminnan järjestämiseksi?

YHTEISTYÖ

16. Onko koululla tiimi, joka toteuttaa ja suunnittelee urheiluyhäkoulutoimintaa?

Kyllä

Ei

17. Kuinka monta jäsentä urheiluyhäkoulutiimissä on?

Koulun henkilökunta

Koulun ulkopuoliset toimijat

18. Ketkä muodostavat urheiluyhäkoulutiimin?

rehtori

luokanohjaaja

urheiluyhäkoulukoordinaattori

apulaisrehtori

kouluavustaja

urheiluakatemian koordinaattori

liikunnanopettaja

fysioterapeutti

seuravalmentaja

terveystiedon opettaja

terveydenhoitaja

joku muu; kuka?

oppilaanohjaaja

kuraattori

muu aineenopettaja

koulupsykologi

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

Merkitäkää yhdelle riville yksi seura ja seuran perään laji esimerkki:

1. Tampereen Pyrintö / hiihto,

2. Tampereen Ilves / jääkiekko jne...

LIITE 5: KOULUTOIMIJOIDEN HAASTATTELURUNKO KEVÄT 2020

Haastattelun pohjana toimii koulujen itsearviointilomake, joka käydään pääosin läpi haastattelun yhteydessä.

Kuvaus koulun urheilu- ja liikuntatoiminnasta

- koulun urheilu- ja liikuntatoiminnan kehitys lyhyesti
- mitkä ovat merkittävimmät kokeilun mukanaan tuomat muutokset koulun urheilu- ja liikuntatoiminnassa

URHEILUYLÄKOULUKOKEILUN YHTEISET SISÄLLÖT

Käydään läpi 4 sisältöaluetta ja niiden toteutuminen koulun toiminnassa. Miten koulut ovat kunkin osa-alueen toteuttaneet. Pyritään kuvaamaan tapa, jolla kutakin sisältöaluetta toteutetaan ja löytämään ne seikat, miksi ollaan tai ei olla onnistuttu siinä, mitä on tavoiteltu. Lopuksi jokaisen kohdan osalta arvioidaan onnistumista asteikolla huonosti – hyvin.

1. SOVELTUVUUSKOE

2. 10H VIIKOSSA LIIKUNTAA JA URHEILUA

- Lukujärjestysten läpikäynti
 - ◊ miten lukujärjestysten laatiminen on onnistunut, missä suurimmat haasteet ovat
- Miten koulun toiminta painottuu yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen välillä? (1= koulun toiminta on kokonaan yleisvalmennusta., 10=koulun toiminta on kokonaan lajivalmennusta, en tiedä
 - ◊ Miten kouluissa lajivalmennuksen ja yleisvalmennuksen suhde nähdään?

3. URHEILIJAKSI KASVAMISEN SISÄLLÖT JA KASVA URHEILIJAKSI HARJOITUSKIRJA

- Arvioi, miten hyvin koulussa on pystytty toteuttamaan seuraavia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä? (KUVA) (1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=ei hyvin eikä huonosti, 4=melko hyvin, 5=hyvin.)
 - ◊ motoriset perustaidot
 - ◊ Fyysiset ominaisuudet
 - ◊ Psyykkiset taidot
 - ◊ Elämäntaidot
 - ◊ Lajivalmennus

DIGIOPPIMISEN / DIGITAALISTEN VÄLINEIDEN HYÖDYNTÄMINEN KOULUN JA URHEILUN YHDISTÄMISESSÄ

Arvioikaa lopuksi urheiluyläkoulutoiminnan sisältöjen osalta, miten hyvin koulu on kokonaisuutena (huonosti, melko huonosti, ei hyvin eikä huonosti, melko hyvin, hyvin)

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

YHTEISTYÖ

Yhteistyön osalta keskustellaan hyvistä toimintamalleista, joita koulut ovat luoneet yhteydenpitoon eri toimijoiden kanssa.

1. KOULUN SISÄINEN YHTEISTYÖ
2. SEUROJEN KANSSA TEHTÄVÄ YHTEISTYÖ
3. VANHEMPIEN KANSSA TEHTÄVÄ YHTEISTYÖ
4. KUNNAN / OPETUS-/SIVISTYSTOIMEN KANSSA TEHTÄVÄ YHTEISTYÖ / KOKEILUN ASEMA KUNNASSA

Arvioikaa lopuksi yhteistyöhön liittyen, miten hyvin koulu on kokonaisuutena onnistunut (huonosti, melko huonosti, ei hyvin eikä huonosti, melko hyvin, hyvin)

- koulun sisäisessä yhteistyössä
- seurojen kanssa tehtävässä yhteistyössä
- vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä

URHEILUYLÄKOULUTOIMINNAN TARJOAMAT MAHDOLLISUUDET JA VAIKUTUKSET OPPILAASEEN

1. URHEILUOPPILASKYSELY

- Mitkä ovat keskeisimmät urheiluoppilaskyselystä esiin nousevat johtopäätökset?
- Onko vaikutelma koulussa ollut samankaltainen kuin tuloksista näkyy?

Arvioikaa, miten seuraavat väittämät toteutuvat oppilaiden osallistumisessa urheiluyläkoulutoimintaan. (huonosti, melko huonosti, ei hyvin eikä huonosti, melko hyvin, hyvin)

- oppilaat osallistuvat innokkaasti urheiluyläkoulutoimintaan
- oppilaat voivat osallistua urheiluyläkoulutoiminnan suunnitteluun

Millä tavoin koulu tukee oppilaan päivittäistä koulunkäyntiä ja harjoittelua

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

URHEILUYLÄKOULUTOIMINNAN TOP3 JA FLOP3

1. Mitkä ovat kolme parhaiten onnistunutta käytäntöä / tapaa toimia koulun omassa urheiluyläkoulutoiminnassa?
2. Mitkä taas ovat kolme vähiten onnistunutta käytäntö / tapaa toimia koulun omassa urheiluyläkoulutoiminnassa?

KOKEILUN VALTAKUNNALLISTEN TAVOITTEIDEN ARVIOIMINEN

Urheiluyhäkoulukokeilun keskeiset tavoitteet:

- | |
|---|
| Urheilijoiden valmennuksen ja koulunkäynnin yhdistämisen kehittäminen |
| Urheilijan elämäntaitojen kehittyminen |
| Urheiluyhäkoulujen toiminnan kehittäminen |
| Valtakunnallinen urheiluyhäkoulujen toimintamalli |

1. Miten hyvin aiemmin käsitellyt keinot ovat auttaneet kokeilun tavoitteiden toteuttamisessa?
2. Ovatko kokeilun tavoitteet olleet oikeita?
3. Mitä sellaista on kokeilun aikana tullut vastaan, mihin ette olleet osanneet varautua?
4. Millaista tukea olette saaneet Olympiakomitealta kokeilun aikana? Olisitteko kaivanneet enemmän tai erilaista?
5. Miten kokeilukoulujen keskinäinen yhteistyö kokeilun aikana on sujunut? Millaista yhteistyö on ollut ja olisiko sitä voinut olla enemmän tai olisiko se voinut olla erilaista?

TULEVAISUUS

6. Jatkaako koulunne urheiluyhäkouluna / mukana urheiluyhäkouluverkostossa?
7. Mihin urheiluyhäkoulutoiminnassa tulisi tarttua seuraavaksi?
8. Millaisena näette urheiluyhäkoulutoiminnan tulevaisuuden?

LIITE 6: URHEILUYLÄKOULUJEN KOULUKOHTAINEN OPS-TEKSTI (OLYMPIAKOMITEA 2019B)

_____koulu kuuluu urheiluakatemian yläkouluverkostoon. Toiminnan valtakunnallisista linjauksista vastaa Suomen Olympiakomitea.

_____ koulu on urheilukoulu ja toimii alueellisena osaamiskeskuksena alueensa yläkouluikäisten 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 perusteleamiseen. 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 7: SOVELTUVUUSKOKEEN KOULUKOHTAISET OSIOT

Koulu	Soveltuvuuskokeen koulukohtaisen osion sisältö
Haagan peruskoulu	Uinti 50 m
Hatanpään koulu	Haastattelu
Herttoniemen yhteiskoulu	1. Juoksemisen taito, nopeus 2. Monipuolinen palloilutesti 3. Tasapaino/ketteryys, rata suksilla
Jynkänlahden koulu	Palloilu-osio. Puolustaminen ja hyökkääminen pallollisena ja pallottomana.
Kastellin koulu	Kahtena edellisenä vuonna on ollut ketteryysradan tyyppinen tempurata. Tänä vuonna vaihdoin testiosuuden koordinaatiohyppely-rataan.
Kesämäen koulu	Koulukohtaisessa testissä on testattu jalkapallon lajitaitoja lähinnä pallonkäsittelyä ja tekniikkaa (potkut, pääpeli, kuljetus, syötöt, pallonhallinta).
Kimpisen koulu	50 m uinti. Aika ratkaisee pisteytyksen.
Langinkosken koulu	Koulukohtaiset testit: Rytmiikka ja voimistelu Yleisliikunta (juoksu, heitto, viisloikka) Lihaskunto Luistelu Uinti
Lauttasaaren yhteiskoulu	
Leppävaaran koulu	- kaksiosainen testi, toinen palloilutesti, jossa kuljetetaan tiettyä rataa koripalloa kuljettaen sekä sählymailalla palloa kuljettaen - toisena osana 3 eri trampahyppyä
Onkilahden yhtenäiskoulu	Lay up -rata - Kartiot asetetaan vapaaheittoviivan kulmiin - Käytetään 6-koon koripalloa - Lähtö korin alta à kierretään kartio ja tehdään kori lay-up –heitolla tai parhaalla mahdollisella tavalla. Heitetään niin kauan, että saadaan pallo koriin. à Korin jälkeen kierretään kartio uudestaan. - Testattava voi kiertää kumman tahansa kartion. Suositellaan oikeakätisille oikean puolen käyttöä. - Tehdään 4 koria. Maksimiaika 45 s - Kirjataan aika (4 tehtyä koria) tai korien määrä Syöttötesti - Kartiot asetetaan 5 ja 10 metrin päähän seinästä, jossa on kaksi 1m² ruutua. Ruutujen alareuna on 1,5 metrin korkeudella. - Käytetään 6-koon koripalloa - Lähtö tapahtuu kartion takaa 10 metriä seinästä à pallo kuljetetaan kartion ohi à syötetään pallo ruutuun ja otetaan ilmassa kiinni à kierretään kauempi kartio (10 metriä seinästä) - Syötetään 6 onnistunutta syöttöä. Mikäli pallo osuu lattiaan vastaan - Maksimi aika 60 s - Kirjataan aika (6 onnistunutta syöttöä) tai onnistuneiden syöttöjen määrä.
Pasilan peruskoulu	Palloilutesti

Koulu	Soveltuvuuskokeen koulukohtaisen osion sisältö
Pohjois-Haagan yhteiskoulu	Kasirata: 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. Testi alkaa merkistä valmiit – nyt. Kuljeta palloa jaloillasi kahdeksikkorataa kiertäen kartiot. Puolen minuutin kuluttua testaaja ilmoittaa pompotus. Ota pallo käteesi ja pompota sitä yhdellä kädellä samaa kahdeksikkorataa kuin jaloillakin. Voit vaihtaa kättä pompotuksen aikana. Pompotuksessa pallon ei tarvitse kiertää kartiota – testattavan kyllä. Jos pallo karkaa, hae se käsin välittömästi ja jatka kuljetusta. Testiarviointi: kierrospuolikkaiden lukumäärä jaloilla + käsillä yhteensä.
Puistopolun peruskoulu	Palloilutesti (ei mikään tunnettu palloilulaji)
Pukinmäenkaaren peruskoulu	
Salpausselän koulu	Uinti testi: 25 m vapaauinti, aika Välineenkäsittely kuljetustesti.: kuljetusrata kolmella eri välineellä (salibandy, futsal, koripallo) aika
Sammon koulu	Välineenkäsittely- ja ketteryysrata: - pomputtelu Pickleball-mailalla pickleball-palloa ja samalla liikuen ketteryysrataa - tarkkuuslyönti: pickleball-välineet, Fast Scoop ja Indiac Virheestä 2 sakkosekuntia. Tulos on aika, joka menee radan suorittamiseen. Kaksi suoritusta, joista parempi tulos otetaan huomioon. Pisteytys skaalataan tulosten mukaan (tytöt ja pojat oma pisteytys).
Talvisalon koulu	Hyppynarulla hyppy yhdellä jalalla, 15s+15s.
Tesoman koulu	Nupposen tasapainotesti molemmilla jaloilla.
Vasaramäen koulu	https://www.youtube.com/watch?v=NCBA4n_i9EA Testillä mitataan silmä-jalka-koordinaatiota, silmä-käsi-koordinaatiota ja välineen hallintaa Testiohjeet: Rata kierretään yhden kierroksen salibandymailalla palloa kuljettaen, yhden kierroksen jalkapalloa kuljettaen ja yhden kierroksen koripalloa kuljettaen ympäri. Lähtösuunnan (vasemman vai oikeanpuoleinen ensimmäinen keila) saa valita. Otetaan aika ja pisteytetään sen mukaan.

LIITE 8: KOULUJEN LUKUJÄRJESTYKSET 7.–9. LUOKKIEN URHEILU- JA LIIKUNTATOIMINNAN OSALTA

HAAGAN PERUSKOULU

Lisähuomiot:

Kasva Urheilijaksi -tunnilla mahdollisuus valita myös palauttava liikunta

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3			
9-10	2	4			
10-11					
11-12					
12-13					9
13-14					10
14-15			5	7	
15-16			6	8	

1	Koulun Kasva urheilijaksi-tunti, valinnainen liikunta
2	Koulun fyysinen valmennus, valinnainen liikunta
3-4	Aikaikkuna harjoituksille, seuravalmennus tai koululta fyysinen valmennus (toistaiseksi ollut pakollinen)
5-6	Helsingin kaupungin yhteinen harrastusaukko, Urhean fyysinen valmennus
7-8	OPS:n liikuntatunti, pakollinen (mukana 6. luokan liikuntaluokka)
9-10	OPS:n liikuntatunti, valinnainen

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		7	
9-10		4		8	
10-11					
11-12					
12-13	1				
13-14	2		5		
14-15			6		9
15-16					10

1-2	OPS:n liikuntatunti, valinnainen
3-4	Aikaikkuna harjoituksille, seuravalmennus tai koululta fyysinen valmennus (toistaiseksi ollut pakollinen)
5-6	Helsingin kaupungin yhteinen harrastusaukko, Urhean fyysinen valmennus
7	Koulun Kasva urheilijaksi-tunti, valinnainen liikunta
8	Koulun fyysinen valmennus, valinnainen liikunta
9-10	OPS:n liikuntatunti, pakollinen

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3			9
9-10		4			10
10-11				7	
11-12				8	
12-13	1				
13-14	2				
14-15			5		
15-16			6		

1-2	OPS:n liikuntatunti, valinnainen
3-4	Aikaikkuna harjoituksille, seuravalmennus tai koululta fyysinen valmennus (toistaiseksi ollut pakollinen)
5-6	Helsingin kaupungin yhteinen harrastusaukko, Urhean fyysinen valmennus
7-8	OPS:n liikuntatunti, pakollinen
9	Koulun Kasva urheilijaksi-tunti, valinnainen liikunta
10	Koulun fyysinen valmennus, valinnainen liikunta

HATANPÄÄN KOULU

Lisähuomiot:

8.lk: Tiistaiaamun tunnilla lajivalmennus niille, joille seura tarjoaa. Muut koulussa yleisvalmennuksessa. Lasketaan koulutyöksi.

9.lk: Keskiviikon ja perjantain tunneilla lajivalmennus niille, joille seura tarjoaa. Muut koulussa yleisvalmennuksessa. Lasketaan koulutyöksi.

Keväällä 2020 kukaan 9. luokkalainen ei ollut perjantaiaamuna seuravalmennuksessa vaan liikuntatunnilla koulussa.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				3	
9-10				4	
10-11					
11-12					
12-13					5
13-14			1		6
14-15			2		
15-16					

1-2

Painotusoppilaiden valinnainen liikuntatunti, joka toinen viikko. Resurssi koululta ja OK:n valmentajatuesta, jaettu kolmen koulun kesken

3-4

Aamuvalmennusikkuna koulutyön ulkopuolella

5-6

OPS:n mukainen liikuntatunti

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3			
9-10		4			
10-11					
11-12	1				5
12-13	2				6
13-14					
14-15					
15-16					

1-2

OPS:n mukainen liikuntatunti

3-4

Lajivalmennus tai yleisvalmennus, liikuntataitojen syventäminen. Seurat ja koulu

5-6

Yleisvalmennus, liikuntataitojen syventäminen. Koulu + OK:n valmentajapalkkatuki

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9			3		5
9-10			4		6
10-11					
11-12					
12-13					
13-14	1				
14-15	2				
15-16					

1-2

OPS:n liikuntatunti

3-4

Valinnainen liikunta. Lajivalmennus tai yleisvalmennus, liikuntataitojen syventäminen. Seurat ja koulu

5-6

Valinnainen liikunta. Lajivalmennus tai yleisvalmennus, liikuntataitojen syventäminen. Seurat ja koulu

HATSALAN KLASSILLINEN KOULU

Lisähuomiot:

Tiistaisin ja torstaisin tarjolla oleva aamuvalmennus on osoittautunut suosituksi ja toimivaksi uudeksi käytännöksi.

Koulu tarjoaa kaikille urheiluluokkalaisille ohjatut aamuvalmennukset

Kuopion alueen urheiluakatemia ja Olympiakomitean tuki on ollut tärkeässä roolissa aamuvalmennusten mahdollistamisessa.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3			
9-10		4			
10-11	1				
11-12	2				
12-13					5
13-14					6
14-15					
15-16					

1-2 OPS liikuntatunti

3-4 Aamutreenimahdollisuus, myös koulun taitovalmennus. Oppilaille vapaaehtoisia.

5-6 Valinnainen liikunta, Kasva urheilijaksi -sisällöt

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		7	
9-10	1	4		8	
10-11	2		5		9
11-12			6		10
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

1-2 OPS liikuntatunti

3-4 Aamutreenimahdollisuus, myös koulun taitovalmennus. Oppilaille vapaaehtoisia.

5-6 Valinnainen liikunta, Kasva urheilijaksi -sisällöt

7-8 Aamutreenimahdollisuus, myös koulun taitovalmennus. Oppilaille vapaaehtoisia.

9-10 OPS:n liikuntatunti

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3		7	
9-10	2	4		8	9
10-11					10
11-12					
12-13			5		
13-14			6		
14-15					
15-16					

1-2 OPS liikuntatunti

3-4 Aamutreenimahdollisuus, myös koulun taitovalmennus. Oppilaille vapaaehtoisia.

5-6 Valinnainen liikunta, Kasva urheilijaksi -sisällöt

7-8 Aamutreenimahdollisuus, myös koulun taitovalmennus. Oppilaille vapaaehtoisia.

9-10 OPS:n liikuntatunti

HERTTONIEMEN YHTEISKOULU

Lisähuomiot:

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuu vain jalkapalloilijoita. Liikunnanopettajia toimii valmentajina

Tiistaisin luokka jaettu puoliksi. Toinen puoli kehonhallintaa. Toinen puoli jaettu kahtia, toinen ryhmä näistä telinevoimistelussa ja toinen juoksussa. Jokaisella oppilaalla siis puolen vuoden aikana puoli vuotta kehonhallintaa ja neljäsosan juoksua ja telinevoimistelua. Valmentajia / opettajia paikalla 5–6

Kahdella liikunnan opettajalla kolme opetuksellista päivää, 2 päivää suunnitteluun ja järjestämiseen

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		1		5	
9-10					
10-11			2		
11-12			3		4
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

1	OPS:n liikuntatunti
2-3	Koulun järjestämä jalkapallon lajiharjoittelu
4	OPS:n liikuntatunti
5	Koulun järjestämä vapaaehtoinen lajiharjoittelu niille, joilla ei seuran harjoituksia

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9			2	5	
9-10			3		
10-11			4		
11-12		1			
12-13					
13-14					6
14-15					
15-16					

1	Urhean OPS:n liikuntatunti
2-4	Koulun järjestämä jalkapallon lajiharjoittelu
5	Koulun järjestämä vapaaehtoinen lajiharjoittelu niille, joilla ei seuran harjoituksia
6	OPS:n liikuntatunti

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				3	4
9-10					5
10-11					6
11-12					
12-13					
13-14		1	2		
14-15					
15-16					

1	OPS:n liikuntatunti
2	OPS:n liikuntatunti
3	Koulun järjestämä vapaaehtoinen lajiharjoittelu niille, joilla ei seuran harjoituksia
4-6	Koulun järjestämä jalkapallon lajiharjoittelu

JYNKÄNLAHDEN KOULU

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3			
9-10	2	4			
10-11				5	
11-12				6	
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

1-2	OPS:n liikuntatunti
3-4	Aikaikkuna seuravalmennukselle
5-6	OPS:n liikuntatunti

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		7	
9-10		4		8	
10-11	1				
11-12	2			9	
12-13			5	10	
13-14			6		
14-15					
15-16					

1-2	OPS:n liikuntatunti
3-4	Aikaikkuna seuravalmennukselle
5-6	OPS:n liikuntatunti
7-8	Aikaikkuna seuravalmennukselle
9-10	OPS:n liikuntatunti

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		7	
9-10		4		8	
10-11	1				9
11-12	2				10
12-13			5		
13-14			6		
14-15					
15-16					

1-2	OPS:n liikuntatunti
3-4	Aikaikkuna seuravalmennukselle
5-6	OPS:n liikuntatunti
7-8	Aikaikkuna seuravalmennukselle
9-10	OPS:n liikuntatunti

KASTEELLI

Lisähuomiot:

Painopistelajeissa akatemiavalmentajat pitävät lisäliikunnan tunteja ja opettavat oman lajin oppilaita. Muiden lajien oppilaat ovat lisäliikunnan tunneilla liikunnanopettajien ryhmissä (tytöt ja pojat).

Pääsykokeisiin haettaessa pitää olla tiedossa, mitä lajia harrastaa ja minkä lajin puitteissa tekevät harjoituksia lisäliikunnan tunnilla.

Urheiluluokkalaisilla oma opetussuunnitelma, johon lisäliikunnan tunnit sisältyvät.

Urheiluluokkalaiset pakollisessa liikunnassakin omina ryhminään.

Vapaamuotoinen liikunta toimintatunneilla jakaantuu usealle eri päivälle viikon aikana, esim. 20 - 30min/päivä lukujärjestyksen ja mahdollisuuksien mukaan.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1				
9-10	2				
10-11				6	
11-12	3	3	4	7	4
12-13					
13-14					
14-15			5	8	
15-16				9	

1-2	Erikoisluokan OPS:n mukainen liikuntatunti, lisäliikunta.
3	Vapaamuotoinen liikunta ja harjoittelu toimintatunnilla. Jos lukujärjestyksessä vapaata voi käyttää salia ja olla ulkona, omaehtoista liikuntaa.
4	Vapaamuotoinen liikunta ja harjoittelu toimintatunnilla
5	Urheiluakatemia järjestämä yleistaito-harjoittelu, aina viimeisen koulutunnin perään. Joka kolmas viikko. Periaatteessa urheiluluokkalaisten pakollinen.
6-7	OPS:n mukainen liikuntatunti
8-9	Urheiluluokkalaisten kerho. Akatemiavalmentajan pitämiä oman lajin harjoituksia + oheistreeniä ja muiden lajin harrastajille kerhotunti. Ei arvioitava ja tulee normaalin tuntijaon lisäksi

1	vapaamuotoinen liikunta ja harjoittelu toimintatunnilla. Jos lukujärjestyksessä vapaata voi käyttää salia ja olla ulkona, omaehtoista liikuntaa.
2-3	Erikoisluokan OPS:n mukainen liikunta. Liikunnanopettajilla omat ryhmät ja akatemiavalmentajat opettaa oman lajin oppilaita
4-5	OPS:n liikuntatunti.
6-7	Urheiluluokkalaisten kerho. Akatemiavalmentajan pitämiä oman lajin harjoituksia + oheistreeniä ja muiden lajin harrastajille kerhotunti. Ei arvioitava ja tulee normaalin tuntijaon lisäksi
8-9	Erikoisluokan OPS:n mukainen liikunta. Liikunnanopettajilla omat ryhmät ja akatemiavalmentajat opettaa oman lajin oppilaita

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9					
9-10			6		
10-11			7		
11-12	2	2		2	2
12-13					
13-14	1	3			
14-15		4	8	9	
15-16		5		10	

1	Erikoisluokan OPS:n mukainen liikunta-kotitalous valinnaisaine. Liikunta 1 vvt + kotitalous 1 vvt
2	vapaamuotoinen liikunta ja harjoittelu toimintatunnilla. Jos lukujärjestyksessä vapaata voi käyttää salia ja olla ulkona, omaehtoista liikuntaa.
3-5	OPS:n liikuntatunti. Yhdessä jaksossa 1 tunti perjantaisin, muissa 120 min tiistaisin
6-7	Erikoisluokan OPS:n mukainen liikunta. Liikunnanopettajilla omat ryhmät ja akatemiavalmentajat opettaa oman lajin oppilaita
8	Urheiluakatemia järjestämä yleistaito-harjoittelu, aina viimeisen koulutunnin perään. Joka kolmas viikko. Periaatteessa urheiluluokkalaisten pakollinen.
9-10	Urheiluluokkalaisten kerho. Akatemiavalmentajan pitämiä oman lajin harjoituksia + oheistreeniä ja muiden lajin harrastajille kerhotunti. Ei arvioitava ja tulee normaalin tuntijaon lisäksi

9.lk	klo	MA	TI	KE	TO	PE
	8-9					8
	9-10		2			9
	10-11		3			
	11-12	1		1		1
	12-13					
	13-14			4		
	14-15			5	6	
	15-16				7	

KESÄMÄEN KOULU

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				5	
9-10	1			6	
10-11	2		3		
11-12			4		
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

- 1-2 Urheiluvalmennus, valinnainen liikunta. Koulun järjestämää yleisharjoittelua
- 3-4 OPS:n mukainen liikuntatunti
- 5-6 Harjoitusaukko. Urheiluakatemian järjestämää yleisharjoittelua, koulu resursoi

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9			3	5	
9-10			4	6	
10-11					7
11-12	1				8
12-13	2				
13-14					
14-15					
15-16					

- 1-2 OPS:n mukainen liikuntatunti
- 3-4 Urheiluvalmennus, valinnainen liikunta. Koulun järjestämää yleisharjoittelua
- 5-6 Harjoitusaukko. Urheiluakatemian järjestämää yleisharjoittelua, koulu resursoi, OK valmentajatuki
- 7-8 OPS:n valinnainen liikunta

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				5	
9-10				6	
10-11	9	1	3		7
11-12		2	4		8
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

- 1-2 Urheiluvalmennus, valinnainen liikunta. Koulun järjestämää yleisharjoittelua
- 3-4 OPS:n liikunta
- 5-6 Harjoitusaukko. Urheiluakatemian järjestämää yleisharjoittelua, koulu resursoi, OK valmentajatuki
- 7-8 Urheiluvalmennus, valinnainen liikunta. Koulun järjestämää yleisharjoittelua
- 9 Yleisharjoittelu, lisätty liikunta

KILPISEN KOULU

Lisähuomiot:

8. ja 9. luokilla on mahdollista ottaa vielä 6h lisää liikuntaa valinnaiseksi. Eli teoriassa 14 h / vko. Tämä kuitenkin saattoi jakautua varsin epätasaisesti eri jaksoihin, riippuen valinnaisten toteutumisesta.

7. lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1		3	5	
9-10	2		4	6	
10-11					
11-12	10	10	10	10	10
12-13					
13-14					
14-15		9			7
15-16					8

1-2

Harjoitusaukko. Urheiluatemian ja seurojen järjestämät harjoitukset. Oppilaan vapaa-aikaa mutta kuuluu urheiluluokkalaisen ohjelmaan.

3-4

Harjoitusaukko. Urheiluatemian ja seurojen järjestämät harjoitukset. Oppilaan vapaa-aikaa mutta kuuluu urheiluluokkalaisen ohjelmaan.

5-6

OPS:n liikuntatunti

7-8

Urheiluluokkalaisten ekstraliikunta, koulun oma resurssi

9

OPS lisäliikunta

10

Välituntiliikunta, omatoiminen.

1-2

Harjoitusaukko. Urheiluatemian ja seurojen järjestämät harjoitukset. Oppilaan vapaa-aikaa mutta kuuluu urheiluluokkalaisen ohjelmaan.

3-4

Harjoitusaukko. Urheiluatemian ja seurojen järjestämät harjoitukset. Oppilaan vapaa-aikaa mutta kuuluu urheiluluokkalaisen ohjelmaan.

5-6

OPS:n liikuntatunti

7-8

Urheiluluokkalaisten ekstraliikunta. Tulee valituksi automaattisesti urheiluluokalle tulon yhteydessä. Pois muista valinnaisineista.

9-10

Valinnaisliikunta. Mahdollisuus valita, ei toteudu kaikilla

11-12

Valinnaisliikunta. Mahdollisuus valita, ei toteudu kaikilla

13-14

Valinnaisliikunta. Mahdollisuus valita, ei toteudu kaikilla

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
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					13
15-16					14

1-2

Harjoitusaukko. Urheiluatemian ja seurojen järjestämät harjoitukset. Oppilaan vapaa-aikaa mutta kuuluu urheiluluokkalaisen ohjelmaan.

3-4

Harjoitusaukko. Urheiluatemian ja seurojen järjestämät harjoitukset. Oppilaan vapaa-aikaa mutta kuuluu urheiluluokkalaisen ohjelmaan.

5-6

OPS:n liikuntatunti

7-8

Urheiluluokkalaisten ekstraliikunta. Valinnaisliikunta

9-10

Valinnaisliikunta. Mahdollisuus valita, ei toteudu kaikilla

11-12

Valinnaisliikunta. Mahdollisuus valita, ei toteudu kaikilla

13-14

Valinnaisliikunta. Mahdollisuus valita, ei toteudu kaikilla

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
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					13
15-16					14

KIMPISEN KOULU

Lisähuomiot:

Koulussa liikuntaluokka ja jääkiekkoluokka.

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuu näiltä luokilta ne oppilaat,

jotka ovat valinneet Kasva urheilijaksi -valinnaisaineen. 7.-luokalla Kasva urheilijaksi on toteutettu kerhotuntina.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		9	
9-10		4		10	
10-11					
11-12					
12-13					
13-14			7		
14-15	1	5	8		
15-16	2	6			

1-2	OPS:n liikuntatunti jääkiekkopainotteiselle luokalle koulun ja urheiluseuran yhteistyönä
3-4	OPS:n liikuntatunti
5-6	Kerhotunti Kasva urheilijaksi -sisällöillä, koulun resursoima
7-8	OPS:n liikuntatunti
9-10	Harjoitusaukko, urheiluakatemia tarjoama lajivalmennus, liikunnanopettajien toimesta yleisvalmennus OK:n palkkatuki

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9			5	7	9
9-10			6	8	10
10-11					
11-12					
12-13					
13-14	1	3			
14-15	2	4			
15-16					

1-2	OPS:n liikuntatunti
3-4	Kasva urheilijaksi -valinnaisaine
5-6	OPS:n liikuntatunti, jääkiekkopainotteisella luokalla yhteistyössä seuran kanssa
7-8	Harjoitusaukko, urheiluakatemia tarjoama lajivalmennus, liikunnanopettajien toimesta yleisvalmennus OK:n palkkatuki
9-10	OPS:n liikuntatunti, jääkiekkopainotteisella luokalla yhteistyössä seuran kanssa

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3	5	7	
9-10		4	6	8	
10-11	1				
11-12	2				
12-13					
13-14			9		
14-15			10		
15-16					

1-2	OPS:n liikuntatunti
3-4	OPS:n liikuntatunti, jääkiekkopainotteisella luokalla yhteistyössä seuran kanssa
5-6	OPS:n liikuntatunti, jääkiekkopainotteisella luokalla yhteistyössä seuran kanssa
7-8	Harjoitusaukko, urheiluakatemia tarjoama lajivalmennus, liikunnanopettajien toimesta yleisvalmennus OK:n palkkatuki
9-10	OPS:n liikuntatunti, valinnaisaine

KORSHOLM HÖGSTADIUM

Lisähuomiot:

Normaali koulupäivä 9–15. Tiistai- torstaiaamun tunnit eivät varsinaisesti lukujärjestyksen tunteja vaan kerhotunteja, mutta urheiluyläkoulutoimintaan osallistuvien odotetaan kuitenkin osallistuvan näihin. Ovat siis tavallaan pakollisia.

Kuvaamataittoa ei ollenkaan 7. luokalla, mikä mahdollistaa neljä liikuntatuntia kahden sijaan.

Soveltuvuuskoetta on käytetty, mutta on otettu sisään kaikki hakijat, jotka kokevat olevansa sopivia toimintaan. 8-luokalla oppilaan oma valinta nousee isoon rooliin

Urheiluluokan oppilailla on mahdollisuus ottaa myös muita valinnaisiaineita kuin liikuntaa. Urheiluluokkalaisuus ei siis määritä valintoja, vaan oppilaalla säilyy valinnanvapaus.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		1		3	
9-10		2		4	5
10-11					6
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

1	lisätunti liikuntaan, Kasva urheilijaksi-sisällöt. Kerhotunteja. Resurssi urheiluakatemia kautta, OK:n valmennustuki.
2	OPS:n liikuntatunti
3	lisätunti liikuntaan, Kasva urheilijaksi-sisällöt. Kerhotunteja. Resurssi urheiluakatemia kautta, OK:n valmennustuki.
4	OPS:n liikuntatunti
5-6	OPS:n liikuntatunti

KUNINKAANHAAN KOULU

Lisähuomiot:

Käytössä 75 minuutin oppitunnit. Koulupäivä alkaa tyypillisesti 8.25 ja päättyy 14.55. Käytössä 5-jaksojärjestelmä.

Lajivalmennus alkaa 8-luokalla. 7.-luokalla harjoitellaan uutta arkea ja rytmiä

8.lk: Joissain jaksoissa kolmas OPS:n mukainen liikuntatunti

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
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			4		
15-16					

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
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			6		
15-16					

1	Ohjattu välituntiliikunta, urheiluluokkien oppilaat veloitetaan liikkumaan
2	urheiluluokkien valinnaisliikunta (2vvt)
3	OPS:n liikuntatunti (2vvt)
4	Omatoiminen liikunta SSA:n urheilijakortilla, mahdollistaa ilmaisen sisäänpääsyn liikuntapaikoille. Kannustetaan koulun loppuessa aikaisin liikkumaan monipuolisesti muiden kuin oman lajin parissa.

1	Ohjattu välituntiliikunta, urheiluluokkien oppilaat veloitetaan liikkumaan
2-3	Urheiluseurojen lajivalmennus tai koulun järjestämä syventävä liikunta. Resurssit koulusta, seuroista ja OK:n valmentajapalkkatuki. Nämä tunnit ovat myös liikunnan painotusta ja arvioidaan.
4	OPS:n liikuntatunti (2vvt). Eriytettynä painotusluokan oppilaille.
5	Omatoiminen liikunta SSA:n urheilijakortilla, mahdollistaa ilmaisen sisäänpääsyn liikuntapaikoille. Kannustetaan koulun loppuessa aikaisin liikkumaan monipuolisesti muiden kuin oman lajin parissa.

1	Ohjattu välituntiliikunta, urheiluluokkien oppilaat veloitetaan liikkumaan
2-3	Urheiluseurojen lajivalmennus tai koulun järjestämä syventävä liikunta. Resurssit koulusta, seuroista ja OK:n valmentajapalkkatuki. Nämä tunnit ovat myös liikunnan painotusta ja arvioidaan.
4-5	OPS:n liikuntatunti (2vvt). Eriytettynä painotusluokan oppilaille, OPS:n 3. liikunnan tunti Kasva Urheilijaksi-sisällöillä
6	Omatoiminen liikunta SSA:n urheilijakortilla, mahdollistaa ilmaisen sisäänpääsyn liikuntapaikoille. Kannustetaan koulun loppuessa aikaisin liikkumaan monipuolisesti muiden kuin oman lajin parissa.

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	2			3	
9-10	1	1	1	1	1
10-11				4	
11-12	1	1	1	1	1
12-13					
13-14	1	1	1	1	1
14-15			5		
15-16					

LANGINKOSKEN KOULU

Lisähuomiot:

Kaikki painotetun opetuksen tunnit otetaan tuntikehyksestä

Urheiluluokkatoiminta alkaa jo kuudennelta luokalta. Kuudennet luokat ovat yläkoulujen yhteydessä. Kuudennella luokalla liikuntaa viisi tuntia, joista kolme tavallisia OPS liikuntatunteja ja kaksi yleistä fysiikkavalmennusta.

7.- luokkalaisilla ohuin painotus, vain yksi tunti

8.- ja 9.-luokkalaiset voivat hyödyntää ristiin tiistain ja keskiviikon lajiaamuja. Urheilija voi myös halutessaan osallistua lajiaamuina järjestettävään yleisvalmennukseen, vaikka oma laji olisikin urheilukatemian lajivalikoimassa. Torstain tunnit näillä luokilla yleisvalmennusta.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				2	
9-10				3	
10-11					
11-12					
12-13		1			
13-14					
14-15					
15-16					

1

OPS:n liikuntatunti, yleis- ja fysiikkavalmennus

2-3

OPS:n liikuntatunti

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3	5		9
9-10	2	4	6		10
10-11					
11-12					
12-13					
13-14				7	
14-15				8	
15-16					

1-2

Valinnainen liikunta, koulun ja urheiluakatemian yhdessä järjestämä yleis- ja fysiikkavalmennus

3-4

Vapaaehtoinen harjoitusaamu, mahdollisuus osallistua urheiluakatemian ja seuran järjestämiin harjoituksiin. Lajivalmennus niille, joiden laji on akatemiassa, muilla mahdollisuus osallistua yleisvalmennuksen ryhmään.

5-6

Valinnainen liikunta, koulun, urheiluakatemian ja seurojen yhdessä järjestämä lajivalmennus. Ne urheilijat, joilla ei ole omaa lajia urheiluakatemiassa, osallistuvat yleisvalmennuksen ryhmään.

7-8

OPS:n liikuntatunti

9

Vapaaehtoinen harjoitusaamu, telinevoimistelu

10

OPS:n liikuntatunti

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3	5	7	
9-10		4	6	8	
10-11					9
11-12					10
12-13	2				
13-14					
14-15					
15-16					

1

Vapaaehtoinen harjoitusaamu, mahdollisuus osallistua urheiluakatemian järjestämiin harjoituksiin. Telinevoimistelu. OK:n valmennustuki

2

OPS:n liikuntatunti

3-4

Valinnainen liikunta, koulun, urheiluakatemian ja seurojen yhdessä järjestämä lajivalmennus. Ne urheilijat, joilla ei ole omaa lajia urheiluakatemiassa, osallistuvat yleisvalmennuksen ryhmään.

5-6

Vapaaehtoinen harjoitusaamu, mahdollisuus osallistua urheiluakatemian ja seuran järjestämiin harjoituksiin. Lajivalmennus niille, joiden laji on akatemiassa, muilla mahdollisuus osallistua yleisvalmennuksen ryhmään.

7-8

Valinnainen liikunta, koulun ja urheiluakatemian yhdessä järjestämä yleis- ja fysiikkavalmennus

9-10

OPS:n liikuntatunti

LAUTTASAAREN KOULU

Lisähuomiot:

Yksityinen koulu. Koululla on kaksi liikuntasalia ja uimahalli. Urheiluluokalla vain uimareita ja koripalloilijoita. Koululla oma uimahalli + palloiluhalli. Urheiluluokkalaiset kulkevat kaikessa liikunnassa omina ryhminään. Koulun järjestämässä yleisvalmennuksessa mm. kehitetään erilaisia ominaisuuksia, tavallista koululiikuntaa urheilupainotteisempaa. Harjoitusaukkojen tunteja ei arvostella, mutta ovat kuitenkin valintana oppilaiden työjärjestyksissä. Periaatteessa siis koulun toimintaa ja siitä näkökulmasta pakollisia. Koripalloilijoilla on seuratreenit uimareiden aamun lajiharjoitusten aikaan. Ei iltapäivisin.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9			5		10
9-10			6		11
10-11					
11-12					
12-13					
13-14		2		7	
14-15		3		8	
15-16	1	4		9	

1	OPS:n liikuntatunti
2	Koulun järjestämä yleisvalmennus, valinnainen liikunta, kaikille urheiluluokalaisille pakollinen valinta
3-4	Harjoitusaukko, uimaliitto, lajitaitojen ja fyysisten valmiuksien kehittäminen
5-6	Harjoitusaukko, uinti + koripallo, liitto ja seura järjestää
7	OPS:n liikuntatunti
8-9	Harjoitusaukko, uimaliitto
10	Harjoitusaukko, uinti + koripallo, liitto ja seura järjestää
11	Harjoitusaukko, uinti + koripallo, liitto ja seura järjestää

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	4		7	
9-10	2	5		8	10
10-11			6	9	
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16	3				

1	Koulun järjestämä yleisvalmennus, valinnainen liikunta, kaikille urheiluluokalaisille pakollinen valinta
2	Harjoitusaukko, uimaliitto, lajitaitojen kehittäminen
3	Harjoitusaukko, uimaliitto, fyysisten valmiuksien kehittäminen
4-5	Harjoitusaukko, uimaliitto
6	OPS:n liikuntatunti
7	Koulun järjestämä yleisvalmennus, valinnainen liikunta, kaikille urheiluluokalaisille pakollinen valinta
8	Koulun järjestämä yleisvalmennus, valinnainen liikunta, kaikille urheiluluokalaisille pakollinen valinta
9	Harjoitusaukko, uimaliitto
10	OPS:n liikuntatunti

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	5		8	
9-10	2	6		9	
10-11	3			10	
11-12					
12-13					
13-14			7		
14-15					
15-16	4				

1-2	Harjoitusaukko, uimaliitto, lajitaitojen ja fyysisten valmiuksien kehittäminen
3	Koulun järjestämä yleisvalmennus, valinnainen liikunta, kaikille urheiluluokalaisille pakollinen valinta
4	Harjoitusaukko, uimaliitto
5	Koulun järjestämä yleisvalmennus, valinnainen liikunta, kaikille urheiluluokalaisille pakollinen valinta
6	Harjoitusaukko, uimaliitto
7	OPS:n liikunta
8-9	Harjoitusaukko, uimaliitto
10	OPS:n liikunta

LEPPÄVAARA

Lisähuomiot:

Harjoitusten aikaikkunat lukujärjestyksen ulkopuolista toimintaa, mutta urheilijasopimuksen allekirjoittamalla sitoutuu osallistumaan näihin.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3			
9-10		4			
10-11			5		
11-12			6		
12-13	1				
13-14	2				
14-15			7		
15-16			8		

1-2

OPS:n liikunta, yleisharjoittelu / monipuolinen liikunta

3-4

Aikaikkuna lajiharjoittelulle, koulu järjestää samaan aikaan yleisvalmennusta, jos ei ole oman lajin harjoituksia. Resurssit koulusta ja seuroilta.

5-6

OPS:n liikunta, Kasva urheilijaksi sisällöt

7-8

Aikaikkuna koulun ulkopuoliselle lajiharjoittelulle

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3			
9-10	2	4			
10-11					9
11-12					10
12-13				7	
13-14				8	
14-15			5		
15-16			6		

1-2

OPS:n liikunta, monipuolinen valinnaisliikunta

3-4

Aikaikkuna lajiharjoittelulle, koulu järjestää samaan aikaan yleisvalmennusta. Resurssit koulusta ja seuroilta.

5-6

Aikaikkuna koulun ulkopuoliselle lajiharjoittelulle

7-8

OPS:n liikuntatunti, monipuolinen liikunta

9-10

OPS:n liikunta, Kasva urheilijaksi sisällöt

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		7	
9-10		4		8	
10-11	1				
11-12	2				
12-13					
13-14					9
14-15			5		10
15-16			6		

1-2

OPS:n liikunta, monipuolinen liikunta

3-4

Aikaikkuna lajiharjoittelulle, koulu järjestää samaan aikaan yleisvalmennusta. Resurssit koulusta ja seuroilta.

5-6

Aikaikkuna koulun ulkopuoliselle lajiharjoittelulle

7-8

OPS:n liikuntatunti, monipuolinen liikunta

9-10

OPS:n liikunta, Kasva urheilijaksi sisällöt

ONKILAHDEN YHTENÄISKOULU

Lisähuomiot:

Lukujärjestyksen yhteydessä ei ole varsinaisia harjoitusaukkoja, vaan seuravalmennus ja lajiharjoittelu toteutetaan liikunnan valinnaisaineen kautta.

7. - ja 9. -luokilla 2 tuntia urheiluluokan liikuntaa koulun omasta lisäresurssista

7. luokalla kuvataide siirretty 8. luokalle

8.- ja 9.- luokilla 2 tuntia taide- ja taitoaineikiintiöstä

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9					5
9-10					6
10-11					
11-12		1			
12-13		2			
13-14					
14-15			3		
15-16			4		

1-2 Lisäliikunta, Kasva urheilijaksi -sisällöt

3-4 OPS:n liikunta

5-6 Lisäliikunta, Kasva urheilijaksi -sisällöt

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1		5		
9-10	2		6		
10-11		3			
11-12		4			
12-13					
13-14					7
14-15					8
15-16					

1-2 Lisäliikunta, Kasva urheilijaksi -sisällöt

3-4 OPS:n liikunta

Liikunnan valinnaiskurssi / lajiakatemia sen valinneille. Resurssi koululta ja urheiluakatemialta.

7-8 Liikunnan valinnaiskurssi, valinnaisliikunnan ops. Koulun oma resurssi.

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3			
9-10		4			
10-11					
11-12				6	
12-13				7	
13-14	1				8
14-15	2	5			9
15-16					

1-2 OPS:n liikunta

Liikunnan valinnaiskurssi / lajiakatemia sen valinneille. Resurssi koululta ja urheiluakatemialta.

5 OPS:n liikunta

6-7 Liikunnan valinnaiskurssi, valinnaisliikunnan ops. Koulun oma resurssi.

8- OPS:n liikunta

POHJOIS-HAAGAN YHTEISKOULU

Lisähuomiot:

Yksityinen koulu

Lukujärjestyspohja osin teoreettinen, paljon räätälöintiä ja mahdollisuuksia.

Teoriassa yläkoululaisen on mahdollista saada koulupäivään kytkettynä jopa 14 tuntia, riippuen, kuinka moneen aamuharjoitukseen osallistuu.

Maanantaiaamun tunti siirtyy 7. luokalta keskiviikkokaamuun, koska maanantai ei järkevin paikka viikonlopun turnausten tms. takia

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	7	7	7	7
9-10	2	8	8	8	8
10-11					
11-12					
12-13				3	5
13-14				4	6
14-15		7	7		
15-16		8	8		

1-2

OPS:n syventävä liikuntatunti. Toteuttajana koulu, osin myös seurat ja liitot. Resursointi koululta.

3-4

OPS:n liikuntatunti

5-6

Urheilijaksi kasvamisen oppiaine. Resursointi koululta ja Urhean palkkatuesta.

7-8

Aikaikkuna lajiharjoitteluun. Resursointi koulu, seurat, liitot

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	7	7	1 ja 7	7	7
9-10	8	8	2 ja 8	8	8
10-11				3	
11-12				4	
12-13	5	3 (syksy)			
13-14	6	4 (syksy)			
14-15		7	7		
15-16		8	8		

1-2

OPS:n syventävä liikuntatunti. Toteuttajana koulu, osin myös seurat ja liitot. Resursointi koululta.

3-4

OPS:n liikuntatunti

5-6

Urheilijaksi kasvamisen oppiaine. Resursointi koululta ja Urhean palkkatuesta.

7-8

Aikaikkuna lajiharjoitteluun. Resursointi koulu, seurat, liitot

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		7	7	1 ja 7	7
9-10		8	8	2 ja 8	8
10-11					3
11-12					4
12-13	5				
13-14	6				
14-15		7	7		
15-16		8	8		

1-2

OPS:n syventävä liikuntatunti. Toteuttajana koulu, osin myös seurat ja liitot. Resursointi koululta.

3-4

OPS:n liikuntatunti

5-6

Urheilijaksi kasvamisen oppiaine. Resursointi koululta ja Urhean palkkatuesta.

7-8

Aikaikkuna lajiharjoitteluun. Resursointi koulu, seurat, liitot

PUISTOPOLUN PERUSKOULU

Lisähuomiot:

Kaikki vuosiluokat yhdessä tiistaiaamussa. Lajitreeni niillä, joille on tarjolla, muut koulun pitämässä Kasva urheilijaksi -ominaisuusryhmässä

7. ja 8. luokat torstaiaamussa painotettu liikunta, vetämässä neljä opettajaa. Joillain lajeilla tässä aamutreeni

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		7	
9-10		4		8	
10-11	1				
11-12	2				
12-13					
13-14					
14-15			5	9	
15-16			6		

- 1-2 OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus
- Lajitreeneit ja Kasva urheilijaksi -ominaisuusryhmä. Resursointi seurat+ lajiliitot ja koulu
- 3-4
- 5-6 Aikaikkuna, fysiikkatreeni yhteistyöseurojen resursilla
- 7-8 Liikuntatunti, painotettu
- Kasva urheilijaksi -tunti. Kasva urheilijaksi -kirjat. Tunti yhdistää liikuntaa, terveystietoa, opoa. Koulun järjestämä
- 9

- 1-2 Lajitreeneit ja Kasva urheilijaksi -ominaisuusryhmä. Resursointi seurat+ lajiliitot ja koulu
- 3-4 Valinnainen liikunta, oman lajin harjoitukset. Resursointi seuroilta ja liitoilta.
- 5-6 Aikaikkuna, fysiikkatreeni yhteistyöseurojen resursilla
- 7-8 OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus
- 9-10 Painotettu liikunta. Resurssi koululta + seuroilta ja lajiliitoilta.
- 11-12 Valinnainen liikunta, palloilukurssi tai kuntokurssi, koulun omat opettajat.
- 13-14 Kasva urheilijaksi -tunti. Kasva urheilijaksi -kirjat. Tunti yhdistää liikuntaa, terveystietoa, opoa.

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3	11	7	
9-10		4	12	8	
10-11					9
11-12					10
12-13					13
13-14					14
14-15	1		5		
15-16	2		6		

- 1-2 OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus
- Lajitreeneit ja Kasva urheilijaksi -ominaisuusryhmä. Resursointi seurat+ lajiliitot ja koulu
- 3-4
- 5-6 Aikaikkuna, fysiikkatreeni yhteistyöseurojen resursilla
- 7-8 Liikuntatunti, painotettu
- 9-10 OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus
- 11-12 Valinnainen liikunta, oman lajin harjoitukset tai monipuoliset lajiharjoitukset, koulun omat opettajat.
- Kasva urheilijaksi -tunti. Kasva urheilijaksi -kirjat. Tunti yhdistää liikuntaa, terveystietoa, opoa.
- 13-14

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	11	1	3		9
9-10	12	2	4		10
10-11	13			7	
11-12	14			8	
12-13					
13-14					
14-15			5		
15-16			6		

SAMMON KOULU

Lisähuomiot:

Perjantaisin 7. luokalla on joka toinen viikko kaksoistunti liikuntaa, joka toinen viikko taas aikaikkuna harjoituksille.

Tiistaiaamuna 8. luokan oppilailla koululiikuntaa ja osa oppilaista saa osallistua samaan aikaan lajin aamutreeneihin.

Keskiviikko- ja perjantaaamuna 9. luokan oppilailla koululiikuntaa ja osa oppilaista saa osallistua samaan aikaan lajin aamutreeneihin.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				5	
9-10				6	
10-11		1			
11-12		2			
12-13	9	9	9	9	9
13-14					7
14-15			3		8
15-16			4		

1-2 OPS:n liikuntatunti

3-4 Aikaikkuna seuraharjoituksille

5-6 Aikaikkuna seuraharjoituksille

7-8 OPS:n liikuntatunnit ja aikaikkuna seura-harjoituksille vuoroviikoin

9 Puolen tunnin ohjattu välituntiliikunta joka päivä

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		5		10	
9-10		6			
10-11	1		11		
11-12	2				
11.15-11.30	11	11	11	11	11
12-13			7		
13-14			8		
14-15	3		9		
15-16	4				

1-2 OPS:n liikuntatunti

3-4 Aikaikkuna seuraharjoituksille

5-6 OPS:n liikuntatunti / osa oppilaista voi osallistua seuran aamutreeneihin

7-8 OPS:n liikuntatunti

9 Aikaikkuna seuraharjoituksille

10 Aikaikkuna seuraharjoituksille

11 15 min ohjattu välituntiliikunta joka päivä

9.lk

1	Aikaikkuna seuraharjoituksille
3-4	OPS:n liikuntatunti / osa oppilaista voi osallistua seuran aamutreeneihin
5-6	OPS:n liikuntatunti
7-8	OPS:n liikuntatunti / osa oppilaista voi osallistua seuran aamutreeneihin
9-10	OPS:n liikuntatunnit ja aikaikkuna seuraharjoituksille vuoroviikoin
11	Puolen tunnin ohjattu välituntiliikunta joka päivä

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1		3		7
9-10			4		8
10-11					
10.00-10.15	11				
11-12				5	
12-13				6	
	11	11	11	11	11
13-14					
14-15					9
15-16					10

PUKINMÄENKAAREN PERUSKOULU

Lisähuomiot:

Tavoitteena pitää OPS liikunnat eri päivinä kuin harjoitusten aikaikkunat

Lukujärjestyksissä ei ole näkyvissä lyhyemmät liikunnan valinnaiskurssit

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				5	
9-10				6	
10-11	1				
11-12	2				7
12-13					8
13-14					
14-15			3		
15-16			4		

1-2	OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus
3-4	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä.
5-6	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä. Lajivalmennusta ja ominaisuusharjoittelua. Toteutus koulun kerhona + seurojen ja lajiliittojen panostuksella
7-8	OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus. Toisella tunnilla yleisharjoittelu, kasva urheilijaksi -sisällöt

1-2	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä. Lajivalmennusta ja ominaisuusharjoittelua. Toteutus koulun kerhona + seurojen ja lajiliittojen panostuksella
3-4	OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus
5-6	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä.
7-8	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä. Lajivalmennusta ja ominaisuusharjoittelua. Toteutus koulun kerhona + seurojen ja lajiliittojen panostuksella
9-10	liikuntatunti, Kasva urheilijaksi -sisällöt

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3	5	9	
9-10	2	4	6	10	
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15			7		
15-16			8		

1-2	OPS:n liikuntatunti, monipuolisuus
3-4	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä. Lajivalmennusta ja ominaisuusharjoittelua. Toteutus koulun kerhona + seurojen ja lajiliittojen panostuksella
5-6	Koulun liikuntatunti, kasva urheilijaksi -sisällöllä
7-8	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä. Urheiluakatemian järjestämä ja resursoima.
9-10	Koulun järjestämä aikaikkuna harjoittelulle. Urheiluakatemia/seurat/koulu/liitot järjestävät toimintaa yhteistyönä. Toteutus koulun kerhona + seurojen ja lajiliittojen panostuksella

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		1		7	9
9-10		2		8	10
10-11					
11-12					
12-13			3		
13-14			4		
14-15			5		
15-16			6		

SALPAUSSELÄN KOULU

Lisähuomiot:

8.- ja 9. -luokkalaisilla ei pääasiassa muita valinnaisia liikunnan lisäksi. Ylivalinta mahdollista poikkeustapauksessa.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		4		5	
9-10				6	
10-11	1				
11-12	2				
12-13					
13-14		3			
14-15		7			
15-16					

1-2	OPS:n liikuntatunti
3	OPS:n liikuntatunti
4	Aikaikkuna seuraharjoituksille. Resurssit koulun ulkopuolelta. Ei kaikilla 7.luokkalaisilla käytössä
5-6	Aikaikkuna seuraharjoituksille. Resurssit koulun ulkopuolelta.
7	Kasva urheilijaksi -kerho. Toteutetaan koulun kerhoresurssilla. Vapaaehtoinen, lukujärjestyksen ulkopuolinen aika

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		7		9	5
9-10		8		10	6
10-11			3		
11-12			4		
12-13		11			
13-14		12			
14-15	1				
15-16	2				

1-2	OPS:n liikuntatunti
3-4	OPS:n liikuntatunti
5-6	OPS:n liikuntatunti
7-8	Aikaikkuna seuraharjoituksille. Resurssit koulun ulkopuolelta.
9-10	Aikaikkuna seuraharjoituksille. Resurssit koulun ulkopuolelta.
11-12	Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvaminen.

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		7	3	9	
9-10		8	4	10	
10-11		11			5
11-12		12			6
12-13	1				
13-14	2				
14-15					
15-16					

1-2	OPS:n liikuntatunti
3-4	OPS:n liikuntatunti
5-6	OPS:n liikuntatunti
7-8	Aikaikkuna seuraharjoituksille. Resurssit koulun ulkopuolelta.
9-10	Aikaikkuna seuraharjoituksille. Resurssit koulun ulkopuolelta.
11-12	Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvaminen.

TALVISALON KOULU

Lisähuomiot:

7. luokalle on lisätty yksi tunti valinnaisuutta viikotuntimäärään

On pyritty säätämään rasituksen määrää ja 7. luokan syksyllä ei heti aloiteta täydellä tuntimäärällä, vaan lisätään aamuvalmennusten määrää vähitellen

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3	5	7	9
9-10		4	6	8	10
10-11					
11-12					
12-13	1				
13-14	2				
14-15					
15-16					

1-2 OPS:n liikuntatunti

3-4 Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus,

5-6 Aikaikkuna aamuvalmennukselle, koulun ja urheiluseuran toteuttamana. Vapaaehtoinen urheiluluokkalaisille

7-8 Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus,

9-10 Aikaikkuna aamuvalmennukselle, koulun ja urheiluseuran toteuttamana. Vapaaehtoinen urheiluluokkalaisille

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9			5		9
9-10			6		10
10-11	1	3		7	
11-12	2	4		8	
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

1-2 OPS:n liikuntatunti

3-4 Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus

5-6 Aikaikkuna aamuvalmennukselle, koulun ja urheiluseuran toteuttamana. Vapaaehtoinen urheiluluokkalaisille

7-8 Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus

9-10 Aikaikkuna aamuvalmennukselle, koulun ja urheiluseuran toteuttamana. Vapaaehtoinen urheiluluokkalaisille

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9			5		9
9-10			6		10
10-11	1			7	
11-12	2			8	
12-13		3			
13-14		4			
14-15					
15-16					

1-2 OPS:n liikuntatunti

3-4 Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus

5-6 Aikaikkuna aamuvalmennukselle, koulun ja urheiluseuran toteuttamana. Vapaaehtoinen urheiluluokkalaisille

7-8 Valinnainen liikunta, urheilijaksi kasvamisen opintokokonaisuus

9-10 Aikaikkuna aamuvalmennukselle, koulun ja urheiluseuran toteuttamana. Vapaaehtoinen urheiluluokkalaisille

TESOMAN KOULU

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9				3	
9-10				4	
10-11					
11-12					
12-13	1				5
13-14	2				6
14-15					
15-16					

1-2 OPS:n liikuntatunti

3-4 Aikaikkuna seurojen aamuvalmennukselle, pikkuakatemiastatuksen urheilijoille

5-6 lisätunti liikuntaan, toteutetaan kaksoistuntina joka toisessa jaksossa, yleisvalmennusta ja KU-sisältöjä

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3			7
9-10		4			8
10-11	1				
11-12	2				
12-13					
13-14			5		
14-15			6		
15-16					

1-2 OPS:n liikuntatunti

OPS:n liikuntatunti, osalla oppilaista mahdollisuus osallistua myös aamutreeneihin. Muut osallistuvat koulun yleisvalmennukseen

5-6 OPS:n liikuntatunti, joka toinen jakso. KU-sisältöjä, yhdistetty myös terveys-tietoa ja kotitaloutta

7-8 OPS:n liikuntatunti, 4 luokkaa, yhdessä 9.-luokkalaisten kanssa, selkeästi valmennuksellinen tunti, paikalla useampi liikunnanopettaja ja lisäksi ulkopuolista panostusta akatemian taitovalmentajan kautta

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		1	3		5
9-10		2	4		6
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					

1-2 OPS:n liikuntatunti

OPS:n liikuntatunti, osalla oppilaista mahdollisuus osallistua myös aamutreeneihin. Muut osallistuvat koulun yleisvalmennukseen

5-6 OPS:n liikuntatunti, 4 luokkaa, yhdessä 8.-luokkalaisten kanssa, selkeästi valmennuksellinen tunti, 5 liikunnanopettajaa ja lisäksi ulkopuolista panostusta akatemian taitovalmentajan kautta.

Mahdollistaa oppilaiden erityistä ryhmittelyä tarpeen mukaan. Osalla mahdollisuus osallistua myös seuran harjoituksiin

VASARAMÄEN KOULU

Lisähuomiot:

Valinnaisessa liikunnassa käytössä ominaisuuskierto, jossa eri kerroilla vaihtelee suunnitelman mukaisesti eri teemoja.

9.lk: Kymmenen tuntia toteutuu syyslukukaudella. Kevätlukukaudella tunnit 1 ja 2 korvautuvat terveystiedolla, jossa käsitellään mm. Kasva urheilijaksi -materiaalia.

7.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9	1	3		5	
9-10	2	4		6	
10-11					
11-12					
12-13					7
13-14					8
14-15					
15-16					

- 1-2 Valinnainen liikunta ominaisuuskierto
- 3-4 Aikaikkuna laji- ja fysiikka harjoittelulle
- 5-6 Aikaikkuna laji- ja fysiikka harjoittelulle
- 7-8 OPS:n liikunta

1-2

Valinnainen liikunta, ominaisuuskierto. Pienpelit, yleisurheilu, rytmiikka ja voimistelu, keuhonhuolto ja voimavalmennus. Kierrossa 6 hlö, 4 opettajaa, mukana OK valmentajatuella valmentaja, akatemian valmentaja

3-4

Aikaikkuna laji- ja fysiikka harjoittelulle

5-6

OPS:n liikunta

7-8

Aikaikkuna laji- ja fysiikka harjoittelulle

9-10

Valinnainen liikunta, lajikerta. Yleisvalmennuslinjalaisilla yleisvalmennusta, tanssi- ja voimistelulinjalaisilla tanssia ja voimistelua, jalkapallolinjalaisilla jalkapalloa ja salibandylinjalaisilla salibandya. Koulun pitämä pääosin (salibandyssa akatemiavalmentaja).

8.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
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					

1-2

Valinnainen liikunta, ominaisuuskierto. Pienpelit, yleisurheilu, rytmiikka ja voimistelu, keuhonhuolto ja voimavalmennus. Kierrossa 6 hlö, 4 opettajaa, mukana OK valmentajatuella valmentaja, akatemian valmentaja

3-4

Aikaikkuna laji- ja fysiikka harjoittelulle

5-6

OPS:n liikunta

7-8

Aikaikkuna laji- ja fysiikka harjoittelulle

9-10

Valinnainen liikunta, lajikerta. Yleisvalmennuslinjalaisilla yleisvalmennusta, tanssi- ja voimistelulinjalaisilla tanssia ja voimistelua, jalkapallolinjalaisilla jalkapalloa ja salibandylinjalaisilla salibandya. Koulun pitämä pääosin (salibandyssa akatemiavalmentaja).

9.lk

klo	MA	TI	KE	TO	PE
8-9		3		7	
9-10		4		8	
10-11	1				9
11-12	2				10
12-13			5		
13-14			6		
14-15					
15-16					



KIHUn julkaisusarja, nro 77

ISBN 978-952-7290-20-0 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)