

Leppävaaran lukion urheilulinja



”Urheilulinjan tavoitteena on auttaa nuorta urheilijaa kehittymään kohti omia tavoitteita ja unelmia”



- [Urhea](#) eli pääkaupunkiseudun urheiluakatemia on oppilaitosten, urheilijoiden, lajiliittojen ja valmennuksen tukipalveluita tarjoavien tahojen yhteenliittymä.
- Leppävaaran lukio on Urhean verkosto-oppilaitos ja teemme yhteistyötä Espoon Urhea oppilaitosten ja espoolaisten urheiluseurojen kanssa.



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA

Leppävaaran lukion urheilulinja

- Urheilulinjalla opiskelee lv 2025-2026 yli 200 urheilijaa 37 eri urheilulajista:
alamäkipyöräily, alppihiihto, amerikkalainen jalkapallo, brasilialainen jujutsu, cheerleading, frisbeegolf, golf, jalkapallo, joukkuevoimistelu, jääkiekko, jääpallo, keilailu, kilpatanssi, koripallo, lentopallo, lumilautailu, motocross, muodostelmaluistelu, nyrkkeily, pesäpallo, ratsastus, ringette, salibandy, skoottaus, sulkapallo, suunnistus, taekwondo, taitoluistelu, taitouinti, tanssi, telinevoimistelu, tennis, trampoliinivoimistelu, uinti, urheilukiipeily, vesipallo, yleisurheilu





Urheiluvalmennus (UVA)

- Urheiluvalmennustunnit (UVA) pidetään 7-palkissa: tiistai, keskiviikko ja torstai aamuisin n. klo 8.00-9.30. Urheilijat voivat tehdä pitkiä aamuharjoituksia tiistaina ja torstaina klo 8.00-11.00.
- Aamuharjoituksien valmennuksesta vastaavat lajiliittojen / seurojen ammattivalmentajat tai henkilökohtaiset valmentajat ja oppilaitosten fysiikkavalmentajat
- Urheilijoilla on mahdollisuus osallistua: **oman seuran ohjattuihin aamuharjoituksiin tai lukion monilajiryhmän aamuharjoituksiin ja kehonhuoltoon tai harjoitella henkilökohtaisen valmentajan ohjauksessa.** Huom. kaikki seurojen aamuharjoitukset ovat myös lukion UVA harjoituksia.
- UVA aamuharjoitukset antavat lukuvuoden aikana urheilijoille mahdollisuuden 90-100 lisäharjoitukseen.



Urheilijoiden aamuharjoitukset

- UVA aamuharjoitukset: tiistai, keskiviikko ja torstai aamuina (mahdollisuus pitkiin aamuharjoituksiin tiistaina ja torstaina).
- Muista aamuharjoitusajoista sovitaan urheilukoordinaattorin, opinto-ohjaajien ja aineenopettajien kanssa.
- Opetuksen kanssa päällekkäin menevistä harjoituspoissaoloista sovitaan jokaisen periodin alussa aineenopettajien kanssa.
- Urheilukoordinaattori merkitsee urheilupoissaolot etukäteen Wilmaan, kun opiskelija on sopinut tuntitehtävistä aineenopettajan kanssa ja palauttanut allekirjoitetun **UVA harjoituspoissaolon lomakkeen** urheilukoordinaattorin lokeroon.

	OPPITUNNIT	MA	TI	KE	TO	PE
1.	8.15–9.30	2	7	7	7	1
2.	9.45–11.00	3	5	2	5	4
3.	11.00–11.45	RUOKAILU	RUOKAILU	RUOKAILU	RUOKAILU	RUOKAILU
4.	11.45–13.00	4	4	3	1	6
5.	13.15–14.30	6	1	6	2	5
6.	14.45–16.00	8		8	3	8

UVA – Urheilupoissaolon lomake

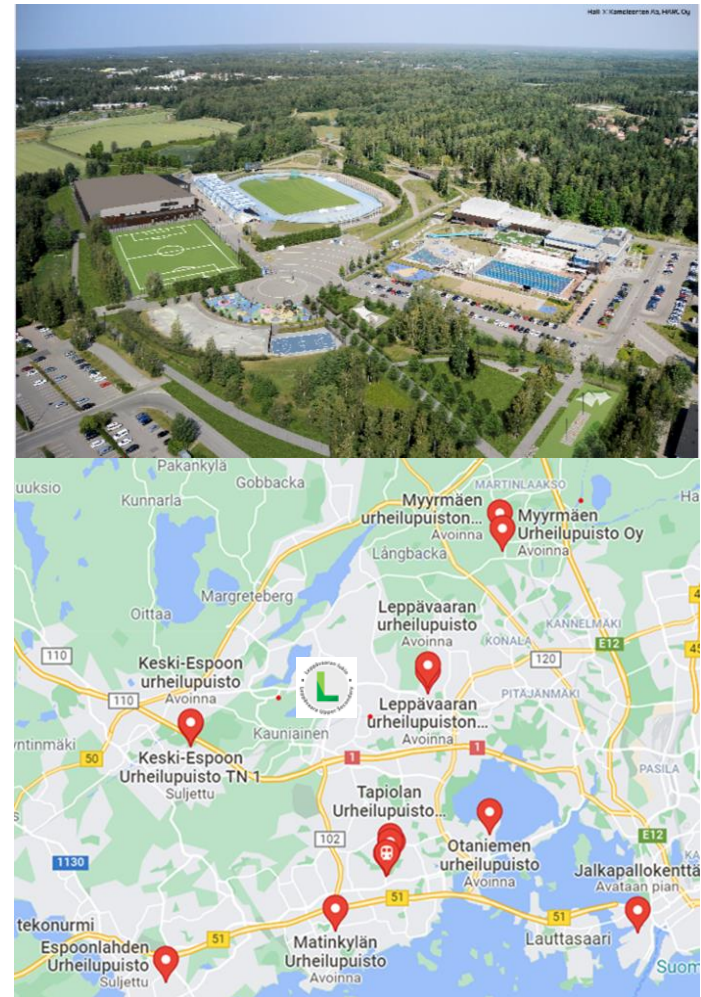
Opiskelija		Ryhmä
Periodi	Säännöllisen urheilupoissaolon syy (seuran aamu- tai iltapäiväharjoitus ja aika)	
Viikonpäivä, kellonaika, opintojakson koodi ja aineenopettajan nimi (esim. to / ENA03 / Mäki)		Tehtävistä on sovittu / aineenopettajan kuittaus
Opiskelijan allekirjoitus		Huoltajan allekirjoitus

Palauta lomake urheilukoordinaattorille



Harjoituspaikat

- **Kameleonten** liikuntahalli
- Leppävaaran urheilupuisto ja uimahalli
- Leppävaaran jäähalli
- Laaksolahden jalkapallohalli
- Tapiolan urheilupuisto
- Honka -halli
- Esport Areena
- Matinkylän jäähalli
- Otahalli
- Muut pääkaupunkiseudun ja seurojen harjoituspaikat

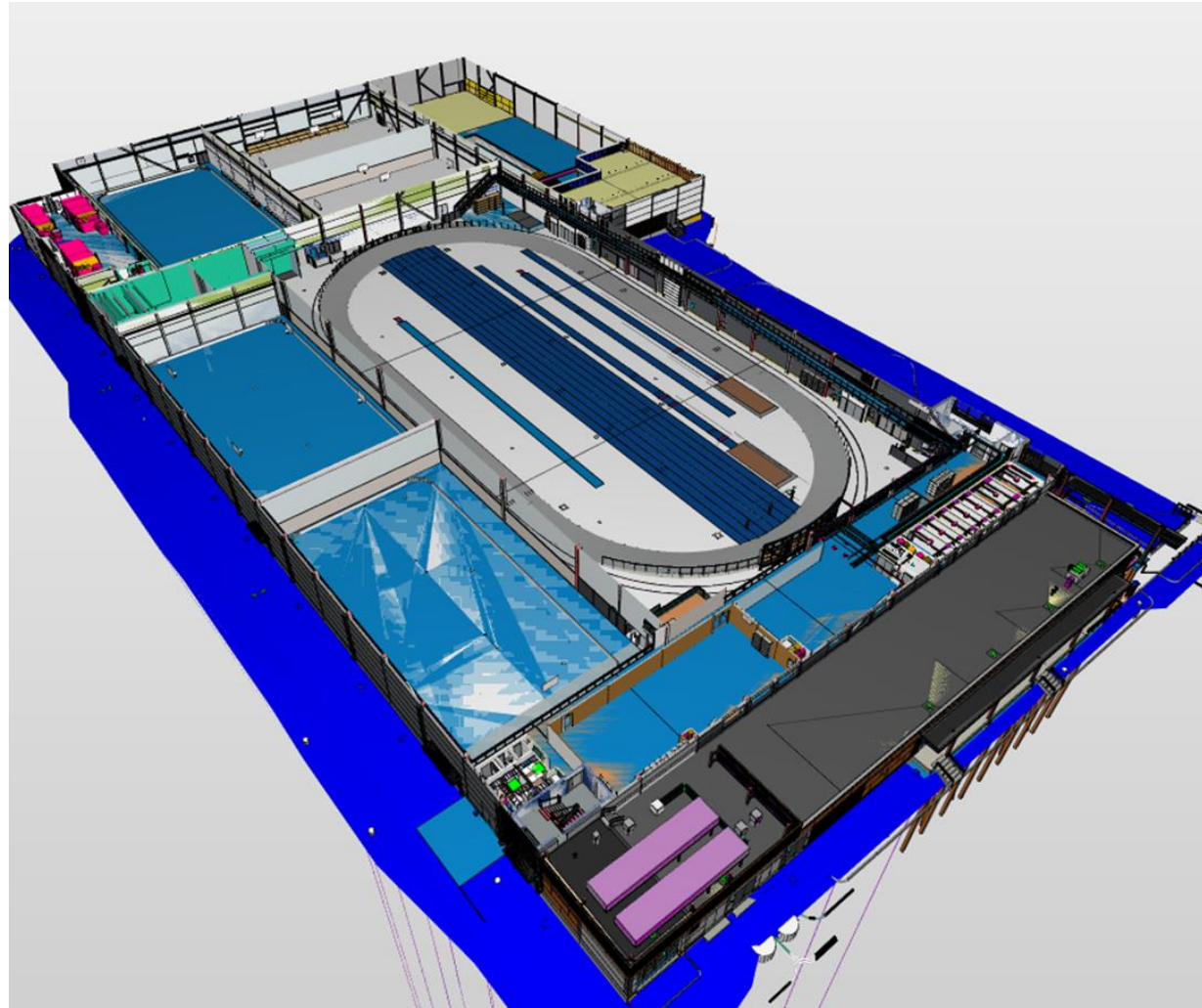


Leppävaaran urheilupuisto ja Kameleonten urheiluhalli



Kameleonten monilajihalli

- Tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet sekä lajiharjoitteluun että oheisharjoitteluun.
- Kuntosali(t), 200 m ja 60 m juoksuradat, hyppy- ja heittopaikat, voimistelu-, koripallo-, salibandy- ja monipalloilutilat
- Hyvä ilmanvaihto ja huippulaatua olevat harjoitusolosuhteet.

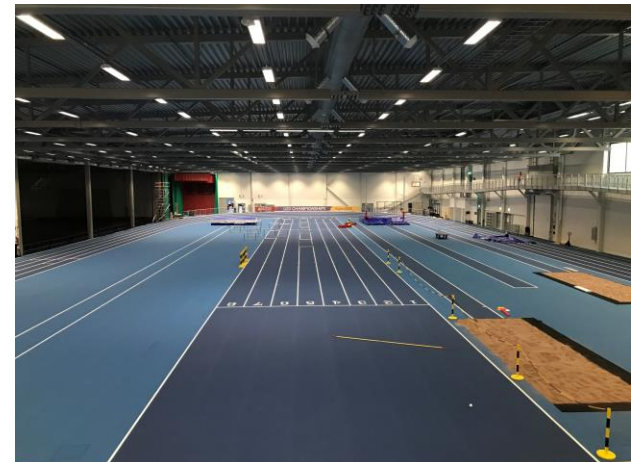


Monilajivalmennus ja taitoharjoittelu

Tiistai: monilajiryhmän fysiikkaharjoitukset (perus-, maksimi- ja nopeusvoima) tai lajitaito- ja kehonhallintaharjoitukset harjoitukset (Kameleonten halli ja/tai Leppävaaran urheilupuisto).

Keskiviikko: lukion kehonhuolto-, liikkuvuus- ja venyttelyharjoitukset tai omatoiminen (OT) fysiikka-, laji-/kehonhuoltoharjoitus.

Torstai: monilajiryhmän fysiikkaharjoitukset (perus-, maksimi- ja nopeusvoima) tai lajitaito- ja kehonhallintaharjoitukset harjoitukset (Kameleonten halli ja/tai Leppävaaran urheilupuisto).



Harjoitettavuuskartoitus



- Monilajiryhmän urheilijat tekevät urheiluoppilaitosten käyttöön kehitetyn ”kenttätestin”, joka antaa omalta osaltaan informaatiota urheilijan urheilullisuudesta sekä harjoitettavuudesta.
- Sisältää 11 osiota: vauhditon pituushyppy, etunojapunnerrus, valakyykky kepillä, yhden jalan kyykky, kulmaveto, nilkan liikkuvuus, lonkan ojennusliikkuvuus, jalkojen nosto riipunnasta, hartiaarenkaan liikkuvuus, aktiivinen suoran jalan nosto makuulta, leuanveto
- Kartoituksen arviointi tapahtuu värikoodein:
 - **Punainen** = Testattavassa osa-alueessa on huomioitavia rajoitteita harjoitettavuuteen
 - **Keltainen** = Testattavassa osa-alueessa on kehitettävää
 - **Vihreä** = Testattava osa-alue ei aseta rajoitteita harjoitteluun
- Harjoitettavuuskartoituksen tulokset auttavat urheilijaa ymmärtämään oman tasonsa. Tuloksia voidaan käyttää ominaisuuksien kehittymisen seurantatyökaluna.



Kehity huippu-urheilijaksi oppitunnit

Ensimmäisen vuoden oppituntien sisällöt:

1. Urheilu ja opiskelu lukioissa 1. periodi
2. Minä urheilijana - elämänhallintataidot 1. periodi
3. Urheilijan terveys – 2. periodi
4. Reilu urheilu ja antidoping – 2. periodi
5. Urheilijan hyvinvointi ja hyvä urheilu – 3. periodi
6. Psyykkinen valmennus: keskittyminen – 3. periodi
7. Psyykkinen valmennus: mielikuvaharjoittelu – 4. periodi
8. Psyykkinen valmennus: itseluottamus ja kilpaileminen – 4. periodi
9. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu – 5. periodi

2.-3. vuoden valinnaiset opinnot:

- Psyykkisen valmennuksen verkkokurssi (UVA16)
- Urheilijan ravitsemuksen verkkokurssi (UVA17)



Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

- Urheilukoordinaattori Heikki Saloranta vastaa urheilun ja opiskelun yhdistämisestä, yhteistyöstä urheiluseurojen ja valmentajien kanssa sekä lukion monilajiharjoittelusta.
- Urheilukoordinaattorin tavoittaa **Wilma viestillä klo 8-16 välillä**. Urheilijat voivat myös sopia henkilökohtaisesta tapaamisesta tai ohjauksesta lukiolla tai Kameleonten monitoimihallilla.
- Urheilulinjan opiskelijoille lähetetään joka viikon alussa Wilma viesti UVA aamuharjoituksista. Viestissä on kerrottu lukion monilaji- ja fysiikkavalmennuksen, kehonhuollon, kehity huippu-urheilijaksi oppituntien aikataulut ja paikat.
- Urheilukoordinaattori, opinto-ohjaajat, terveydenhoitaja, koulukuraattori ja -psykologi ja muodostavat urheilijoiden tukiverkon yhdessä koko koulun henkilökunnan kanssa.



Opiskelu, urheilu ja poissaolot

- Aineenopettajat kertovat jokaisen periodin alussa oman oppiaineen suorittamisesta ja kotitehtävistä. Opiskelijan vastuulla on ilmoittaa urheilupoissaoloista ja sopia tehtävistä aineenopettajien kanssa. Säännöllisistä aamu- ja/tai iltapäivän harjoituspoissaoloista täytetään **UVA harjoituspoissaolon lomake** ja urheilukoordinaattori merkitsee poissaolot etukäteen Wilmaan.
- **Päätöviikolla opiskelu menee aamuharjoitusten edelle.** Opiskelijoiden tehtävänä on tarkastaa etukäteen päätöviikon aikaiset urheilutapahtumat (harjoitusleirit ja kilpailut) ja **sopia etukäteen** aineenopettajan kanssa **koesuoritusten siirtämisestä** toiseen palkkiin tai päätöviikon jälkeen.
- Urheilijoiden opintojaksojen keskeytymisvaarasta lähetetään Wilma viesti opinto-ohjaajille ja urheilukoordinaattorille sekä alle 18-v. huoltajalle.



Urheilupoissaolot

- Urheilutapahtumien poissaoloista (kilpailumatkat, leirit, turnaukset) alle 18-v. opiskelijan huoltaja laatii Wilmassa loma-anomuksen urheilukoordinaattorille ja **opiskelija ilmoittaa henkilökohtaisesti** aineenopettajille poissaolosta ja sopii koulutehtävistä.
- Yli viiden päivän poissaoloista loma-anomukset osoitetaan **lukion rehtorille** ja tieto poissaolosta lähetetään myös urheilukoordinaattorille.
- Säännöllisistä aamu- ja iltapäivän harjoituspoissaoloista täytetään **UVA harjoituspoissaolon lomake** ja koulutehtävistä sovitaan aineenopettajien kanssa. Urheilukoordinaattori merkitsee säännölliset urheilupoissaolot valmiiksi Wilmaan (**vihreä väri** -"luvallinen poissaolo - muu syy"). Lomakkeita saa lukion kansliasta, opinto-ohjaajilta ja urheilukoordinaattorilta.



Aamuharjoitukset ja myöhästymiset

- Urheilijat tulevat aamuharjoitusten jälkeen mahdollisimman nopeasti seuraavalle oppitunnille. Opettajat merkitsevät kaikki myöhästymiset Wilmaan, myös aamuharjoitusten jälkeiset. Poissaolomerkinnät eivät vaikuta opiskelijan arviointiin, merkinnät ovat tunnin pidon ja opetuksen seuraamisen kannalta oleellisia.
- Urheilijat, jotka tulevat säännöllisesti aamuharjoitusten takia myöhästymään oppitunneilta yli 15 minuuttia sopivat asiasta aineenopettajien ja urheilukoordinaattorin kanssa.
- Opinto-ohjaajien kanssa tarkastetaan tarpeen mukaan lukujärjestystä ja jätetään 5-palkin opinnot pois, jos myöhästymiset häiritsevät opiskelua.



Valmennusurheilijasopimus



Valmennusurheilijasopimus

- Leppävaaran lukio laatii kaikkien urheilulinjan opiskelijoiden kanssa valmennusurheilijasopimuksen, johon pyydetään opiskelijan, **huoltajan** ja valmentajan allekirjoitukset.
- Valmennusurheilijasopimus tarjoaa opiskelijalle joustoja poissaoloihin (harjoitukset, kilpailumatkat ja leirit) ja tukea opiskeluun.
- Sopimus sisältää myös velvollisuuksia mm. opintojen etenemisen, urheiluvalmennukseen osallistumisen, opiskeluaktiivisuuden, poissaolojen ja käyttäytymisen osalta.

Urheiluvalmennuksen (UVA) opintoja voi suorittaa Leppävaaran lukion urheilulinjalle valittu opiskelija tai valmennusurheilijastatuksen saanut opiskelija. Urheiluvalmennus toteutetaan yhteistyössä espoolaisten urheiluseurojen kanssa lajivalmennuksena, oman seura- ja/tai lajivalmentajan ohjauksessa tai lukion monilajivalmennusryhmässä.

Valmennusurheilijasopimus laaditaan tavoitteellisten urheilijoiden kanssa, joilla on motivaatio ja halu lukion aamuvalmennukseen ja riittävät taidolliset, henkiset ja fyysiset valmiudet määrätietoiseen harjoitteluun ja opiskeluun. Valmennusurheilijastatuksen saanut opiskelija sitoutuu allekirjoituksella noudattamaan sopimusta. Opiskelijalta voidaan evätä oikeus urheiluvalmennukseen, jos hän ei toimi sovittujen ohjeiden mukaan tai ei muuten täytä valmennukseen ja opiskeluun asetettuja vaatimuksia.

1. Valmennusurheilijastatuksen saaneille opiskelijoille myönnetään luvallisia poissaoloja harjoitus- ja kilpailutapahtumiin. Urheilupoissaoloista tehdään poissaoloanomus Wiilman poissaololomakkeella urheilukoordinaattorille ja koulutehtävistä sovitaan etukäteen aineenopettajien kanssa.
2. Urheiluvalmennuksessa oleva urheilija sitoutuu käyttäytymään hyvin ja edustavasti itsensä, lajinsa, seuransa ja koulunsa parhaaksi. Hän suhtautuu tavoitteellisesti ja vastuullisesti urheiluun ja opiskeluun.
3. Urheilijan tulee noudattaa urheiluvalmennuksen harjoitussuunnitelmaa ja osallistua aamuharjoituksiin. Runsaat tai selvittämättömät poissaolot ja myöhästymiset harjoituksista ja/tai opitunneilta voivat aiheuttaa opintojakson keskeytymisen tai valmennusoikeuden peruuttamisen. Urheilupoissaoloista (kilpailut, leirit ja omat harjoitukset) on sovitava urheilukoordinaattorin kanssa etukäteen.
4. Urheiluvalmennuksessa olevan opiskelijan tulee edetä opintosuunnitelmassaan lukion reunaehtojen mukaisesti. Mikäli opinnoissa ilmenee huomattavaa jälkeä jäämistä, opiskelijan kanssa keskustellaan ja hänet voidaan ohjata pois urheiluvalmennuksesta.
5. Tupakka-, nikotiini- ja alkoholituotteet, huumet sekä dopingaineet eivät kuulu urheilijan elämäntapoihin. Kouluajan sekä kouluun liittyvien matkojen ja tapahtumien yhteydessä tupakka-, nikotiini- ja alkoholituotteiden, huumeiden ja dopingin käyttö, hallussapito ja välittäminen on ehdottomasti kielletty. Opiskelijan rikkoessa em. sääntöä lukio puuttuu asiaan välittömästi ja valmennusurheilijalle seuraa erikseen määrättävä rangaistusmenettely. Rikkeestä voi johtaa urheiluvalmennusopintojen hylkääminen ja/tai valmennusoikeuden peruuttaminen.

Olen tutustunut Leppävaaran lukion valmennusurheilijasopimuksen ohjeisiin, jotka hyväksyn ja joita sitoudun noudattamaan. Jos sopimusta rikotaan, seuraamuksista päättävät urheilukoordinaattori ja rehtori kuultuaan ensin opiskelijaa.

Paikka	Aika	Urheilulaji	Seura
Opiskelijan nimi		Opiskelijan allekirjoitus	
Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys		Valmentajan allekirjoitus ja nimenselvennys	



Urheilevan opiskelijan haasteita



- **Kaksoisura** = urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- Menestyspaineet ja pärjääminen urheilussa ja opiskelussa (omat tavoitteet, valmennus, koti, kaverit)
- Ajan puute: aamuharjoitukset ja iltaharjoitukset, koulunkäynti ja opiskelu, kaverit ja vapaa-aika, riittävä ja oikea ravinto, uni ja lepo – arjen rytmittämisen haasteet
- Liikkuminen ja siirtymät: **koti – harjoituspaikat – koulu**
- **Ravitsemuksen riittävyys** ja laatu: aamupala, välipala, koululounas, välipala, 2. koululounas (maksullinen), päivällinen, iltapala

Lukion urheilulinjan tehtävänä on auttaa ja tukea nuoria urheilijoita yhdessä kodin ja taustajoukkojen kanssa menestymään kaksoisuralla ja kannustaa eteenpäin kohti omia unelmia.

SAVE THE DATE

**Keskiviikkona 28.10. klo 18.00-19.30 Karaportti 2 – auditoriossa
Coach Kari Helander: luento & työpaja - Kuinka parhaiten
tukea nuorta urheilussa ja elämässä**

