

Yläkoulu urheilijan polulla

Liikuntapainotteisen peruskouluopetuksen edellytykset Kirkkonummella

Sampo Koskinen

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4230
Tekijä:	Sampo Koskinen
Työn nimi:	Yläkoulu urheilijan polulla
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Kirkkonummen opetustoimi
Tiivistelmä:	
<p>Suurin tarve suomalaisen huippu-urheilun muutokselle löytyy tutkimusten mukaan 12-15-vuotiaiden harjoittelusta. Suomessa on ollut pitkään hyvää urheilulukiotoimintaa, mutta varmistaaksemme tulevaisuudessakin suomalaisten urheilijoiden menestymisen kansainvälisillä urheiluareenoilla, on nuoria lahjakkuuksiamme tuettava ja valmennettava paremmin jo yläkoulusta asti. Vuonna 2010 Suomen Olympiakomitea yhdessä Paralympiakomitean kanssa käynnisti Opetus- ja Kulttuuriministeriön rahoituksella suomalaisen huippu-urheilun muutosprojektin. Projektin toteutuksesta vastannut muutostyöryhmä on tehnyt loppuraportin, jossa muutoksen keskiöön on nostettu urheilija, jonka kehitystä kuvaa yksilölähtöinen Urheilijan polku. Tämä opinnäytetyö on tehty huippu-urheilun näkökulmasta ja urheilijaksi kasvaminen Urheilijan polulla on ohjannut opinnäytetyötä alusta loppuun. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, onko Kirkkonummella mahdollista ja järkevää käynnistää liikuntapainotteista yläkoulua. Lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan sitä, mitä asioita toiminnan mahdollisessa käynnistämisessä on huomioitava. Kirkkonummen opetustoimi tilasi selvityksen liikuntapainotteisen yläkoulutoiminnan mahdollisuuksista Kirkkonummella. Selvitystyö Kirkkonummen kunnalle toimii tämän toiminnallisen opinnäytetyön produktina. Selvitystyössä luon mallin, joka vastaa ajankohtaiseen haasteeseen urheilun ja opiskelun yhdistämisestä yläkoulussa. Selvitystyö perustuu laajaan teoreettiseen eri lähteistä kerättyyn tietoon, jota on käsitelty opinnäytetyön kirjallisessa osiossa. Kirjallisessa osiossa selvitetään lainopillisia, kuntaa, liikuntaa ja urheilua koskevia asioita, jonka jälkeen esitellään ja käydään läpi projektityön näkökulmaa. Produktin lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön tulosesitykseen kuuluu raportti, joka kuvaa työn prosessia sekä kirjoittajan oppimista työn edetessä. Kirkkonummen kunnalta saaman palautteen mukaan selvitystyö tarkastelee painotetun liikunnanopetuksen aloittamista laajasti ja antaa suuntaviivoja, miten toiminta olisi hyvä suunnitella ja valmistella. Jatkotutkimusaiheena tulisi tarkastella urheiluvalmentajien ammattitaidon hyödyntämistä liikuntapainotteisessa yläkoulussa.</p>	
Avainsanat:	Yläkoulu, Urheilijan polku, huippu-urheilu, projekti, Kirkkonummen kunta, toiminnallinen opinnäytetyö
Sivumäärä:	68
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4230
Författare:	Sampo Koskinen
Arbetets namn:	Högstadium på idrottarens stig
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Kyrkslätt utbildningsväsende
<p>Sammandrag:</p> <p>Största behovet till ändring av finsk elitidrott går enligt undersökningar att finna i 12-15 åringars träning. I Finland har det redan länge funnits välfungerande sportbetonade gymnasium, men för att försäkra oss om att finska idrottare klarar sig på internationella sportarenor även i framtiden, bör våra unga begåvningar stödas och tränas bättre redan från högstadiet. År 2010 påbörjade Finska olympiska kommittéen tillsammans med Paralympiska kommittéen ett transformationsprojekt för finsk elitidrott. Projektet finansierades av Undervisnings- och Kulturministeriet. Arbetsgruppen som ansvarat för implementationen av transformationsprojektet har gjort en slutrapport, där idrottaren lyfts i centrum av transformationen, och där idrottarens individuella utveckling beskrivs med Idrottarens stig. Detta examensarbete har gjorts från elitidrottarens synvinkel och utvecklingen till en idrottare på Idrottarens stig har styrt examensarbetet från början till slut. Detta funktionella examensarbetets syfte är att utreda, huruvida det skulle vara möjligt och förnuftigt att starta ett idrotts betonat högstadium i Kyrkslätt. Därutöver granskas vad som bör tas i beaktande, ifall ett dylikt projekt startas. Kyrkslätt utbildningsväsende beställde utredningen om möjligheten att starta ett idrotts betonat högstadium i Kyrkslätt. Utredningsarbetet för Kyrkslätt kommun är resultatet av detta funktionella examensarbete. I utredningsarbetet bygger jag upp en modell, som beaktar utmaningen att kombinera idrott med studier i högstadiet. Utredningsarbetet grundar sig på en bred teoretisk bas insamlad från olika källor, och har behandlats i examensarbetets skriftliga del. I den skriftliga delen utreds saker som har att göra med kommunen, motion, idrott, samt juridiska aspekter. Därefter presenteras projektarbetets synvinkel. Utöver produkten ingår det en rapport i det funktionella examensarbetets resultatdel, som beskriver arbetsprocessen och författarens inläring under arbetet. På basis av den respons Kyrkslätt kommun gett, undersöker utredningsarbetet påbörjandet av idrotts betonad undervisning på bred basis, och ger riktlinjer hur verksamheten kunde planeras och förberedas. Fortsatt forskning kunde granska utnyttjandet av idrottstränarnas yrkesskicklighet i ett idrotts betonat högstadium.</p>	
Nyckelord:	Högstadium, Idrottarens stig, elitidrott, Kyrkslätt kommun, funktionellt examensarbete
Sidantal:	68
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	4230
Author:	Sampo Koskinen
Title:	Secondary school by the athlete's path
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Kirkkonummi Education Department
<p>Abstract:</p> <p>The biggest need for change in Finnish performance sports is according to studies found in 12-15 year olds' training. In Finland the sports oriented upper secondary school activities have been on a good level for a long time, but to ensure that Finnish athletes will succeed on international sports arenas also in the future, the young talents will need to be supported and trained in a better way already from secondary school. In 2010 the Finnish Olympic Committee started together with the Paralympic Committee a change project for Finnish performance sports. The project was financed by the Ministry of Education and Culture. The project group that has been in charge of the implementation of the project has done a final report, where the athlete has been made center of the change, and the individual development is described by the Athlete's path. This thesis is made from a performance sports perspective, and growing to become an athlete has steered the thesis from beginning to end. This functional thesis' purpose is to clarify whether it would be possible and wise to start a sport oriented secondary school in Kirkkonummi. In addition it is also studied what would need to be considered when starting such a project. Kirkkonummi Education Department ordered the study about possibilities to start a sport oriented secondary school in Kirkkonummi. The research work for the Municipality of Kirkkonummi is the product of this functional thesis. In the research work I create a model that reflects the current challenges in combining sports and studies in secondary school. The research work is based on theoretic information collected from numerous sources that are covered in the written part of the thesis. In the written part things concerning the municipality, exercise, sports and juridical issues are clarified. After that the perspective of the project work is presented. In addition to the product the functional thesis includes a report that describes the work process and the author's learning process during the project. According to feedback from the Municipality of Kirkkonummi, the research work studies the possibility to widely start sports oriented education and gives direction on how the work should be planned and prepared. As a further study it should be researched how sports coaches' professional skills could be used in a sports oriented secondary school.</p>	
Keywords:	Secondary school, Athlete's path, performance sports, Municipality of Kirkkonummi, functional thesis
Number of pages:	68
Language:	Finnish
Date of acceptance:	

Sisällysluettelo:

1 JOHDANTO.....	8
2 VIITEKEHYS JA TYÖN TAUSTAA	9
2.1. TYÖN TAVOITTEET	9
2.2. OMA MOTIIVI.....	10
2.3. TOIMEKSIANTAJA	10
3 LIIKUNNANOPETUSTA OHJAAVA LAINSÄÄDÄNTÖ JA ASETUKSET	11
3.1. PAIKALLINEN OPETUSSUUNNITELMA.....	11
3.2. LIIKUNTALAKI	12
3.3. KOULULIIKUNTA.....	12
3.4. PAINOTUSLUOKAT.....	13
3.4.1 <i>Musiikkiluokat</i>	14
4 HUIPPU-URHEILUN MUUTOSPROSESSI	14
4.1. URHEILIJAN POLKU	15
4.1.1 <i>Lapsuusvaihe</i>	15
4.1.2. <i>Valintavaihe</i>	17
4.1.3. <i>Huippuvaihe</i>	17
4.2 KUNNILLA TÄRKEÄ ROOLI.....	18
4.3. URHEILUAKATEMIAT OPISKELEVAN URHEILIJAN TUKENA.....	18
4.3.1 <i>Urhea</i>	18
4.3.2. <i>Yläkouluhanke</i>	19
5 PROJEKTITYÖ.....	20
5.1. PROJEKTIN ELINKAARI	20
5.2. PROJEKTIN HAASTEET	26
6 METODI.....	27
7 TULOS	28
7.1 TYÖSKENTELYPROSESSIN KUVAUS	28
7.2. POHDINTA	32
7.3 EETTISYYS.....	33
7.4. SELVITYSTYÖ KIRKKONUMMEN KUNNALLE (LIITE 5.).....	33
LÄHTEET	34

LIITTEET.....	36
LIITE 1. PERUSOPETUKSEN TUNTIJAKO (VOIMASSA OLEVA)	36
LIITE 2. PERUSOPETUKSEN TUNTIJAKO (1.8.2016 ALKAEN)	37
LIITE 3. URHEILIJAN POLKU: UINTI	38
LIITE 4. URHEILIJAN POLKU: TENNIS	41
LIITE 5. SELVITYSTYÖ: TOIMENPITEET LIIKUNTAPAINOTTEISEN YLÄKOULUN PERUSTAMISEKSI KIRKKONUMMELLE	45
LIITE 6. HAASTATELU: LEPPÄVAARAN LUKION REHTORI, ELENA SAVOLAINEN	59
LIITE 7. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUNUT AIKATAULU.....	62
LIITE 8. SVENSKSPRÅKIG SAMMANFATTNING AV ARBETET	64

KUVAT

<i>Kuva 1. Urheilijan polun lapsuusvaihe (alle 13 v.) keskeiset linjaukset.....</i>	<i>16</i>
<i>Kuva 2. Projektin elinkaari ja vaihejako.....</i>	<i>23</i>
<i>Kuva 3. Kaavio projektin strategisesta horisontista.....</i>	<i>25</i>

1 JOHDANTO

Ajatus urheiluylikoulun perustamisesta lähti ajankohtaisesta kysymyksestä liittyen suomalaisen huippu-urheilun nykytilaan ja siihen kuinka urheilijamme pärjäisivät paremmin yhä kovenevassa kilpailussa maailman urheilukentillä. Mitä huipulle pääseminen urheilussa tänä päivänä vaatii ja kuinka hyvin tuemme nuoria urheilijalahjakkuuksia heidän urheilu-uriansa alkutaipaleella? Urheilulukiot ovat löytäneet tarpeellisen paikansa suomalaisessa opetusjärjestelmässä sekä urheilukentässä, niissä toiminta on pääsääntöisesti laadukasta ja toimivaa. Kilpa-urheilun vaatimustaso on noussut. Mikäli haluamme pysyä kansainvälisen kehityksen mukana ei yksinkertaisesti riitä, että lahjakkaita nuoriamme aletaan koulun taholta tukea ja valmentaa ammattimaisesti vasta 16-vuotiaana. Kirkkonummella musiikkiluokat ovat toimineet jo vuodesta 1986. Toiminta alkaa peruskoulun kolmannelta luokalta mahdollistaen painotetun musiikin opiskelun koulupäivän aikana. Voisiko sama olla mahdollista urheilussa? Koulutusjärjestelmämme on maailman absoluuttista huippua (Pisa 2009) ja sen ympärille on mahdollista rakentaa hyvää, kehittävää ja hyödyllistä toimintaa. Lukuisat eri tutkimukset osoittavat kuinka fyysinen aktiivisuus tukee oppimista ja menestymistä koulussa (Syväoja ym. 2012).

Suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi perustettu Huippu-urheilun Muutosryhmä, HuMu, on nostanut yhdeksi tärkeimmistä kohteista nuorten liikunnan ja urheilun määrän lisäämisen nimenomaan koulupäivän aikana (HuMu 2012). Urheiluyli- ja jopa alakouluhankkeita on jo käynnissä ympäri maata. Tämä selvitystyö keskittyy nimenomaan siihen, onko urheiluylikoulutoiminta järkevää ja mahdollista Kirkkonummella ja min-käläinen malli toimisi parhaiten.

Kirkkonummi on kasvava suurkunta, mutta paikkakunnalta ei löydy minkäänlaista liikuntapainotteista koulutusohjelmaa peruskoululaisille. Kunnan ainoat painotustunnit löytyvät Porkkalan lukion aamuisista liikunnan painotustunneista ja niistä onkin tullut nopeasti opiskelijoiden suosikkeja. Paikalliset junioriseurat tekevät hyvää työtä ja lupaavia urheilijanalkuja syntyy jatkuvasti. He joutuvat kuitenkin lähtemään Espooseen tai Helsinkiin opiskelemaan voidakseen yhdistää opiskelun sekä urheilun.

Selvityksessä on tarkasteltu opetuslain ja kuntalain näkökulmia sekä huomioitu opetus-hallinnon suosituksia. Asiaa on katsottu erityisesti huippu-urheilun näkökulmasta kuitenkin unohtamatta nuorisourheilua ja yleistä liikuntakasvatuksen merkitystä. HuMu:n Urheilijan polku- ajattelu sekä koulua käyvä nuori urheilija on nostettu selvityksessä keskeisesti esille. Selvityksen on tilannut Kirkkonummen kunta ja opetustoimi.

2 VIITEKEHYS JA TYÖN TAUSTAA

Tämä opinnäytetyö on tehty huippu-urheilun näkökulmasta. Nuoren kasvu urheilijaksi ja Urheilijan polku ovat keskeisiä, työtä ohjanneita teemoja.

Opinnäytetyössäni lähdän liikkeelle esittelemällä työn tavoitteet, omat motiivini työn taustalla sekä työn toimeksiantajan. Etenen määrittelemällä työn kannalta merkittävän lainsäädännön ja käytännöt. Tämän jälkeen avaan keskeisen käsitteen Urheilijan polku, jolle rakentuu tarve liikuntayläkouluille. Seuraavaksi pureudun kahteen projektityön teoreettiseen malliin, jotka soveltuvat liikuntayläkoulun käynnistämiseen. Etenen tutustuttamalla lukijan toiminnallisen opinnäytetyön metodiin. Tulososiossa kuvaan työskentelyprosessiani sekä omaa oppimistani tulevana liikunta-alan ammattilaisena. Lopuksi esittelen toimeksiantajalle luovuttamani selvitystyön Toimenpiteet liikuntapainotteisen yläkoulun perustamiseksi Kirkkonummelle.

2.1. Työn tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on kattavan teoriaosion ohella selvittää minkälaisia tarpeita ja edellytyksiä liikuntapainotteiselle perusopetukselle löytyy Kirkkonummelta. Työssäni kartoitan myös sitä, minkälaisia asioita on otettava huomioon käynnistettäessä liikuntapainotteista perusopetusta. Selvityksen tarkoituksena on luoda malli, jonka pohjalta voisi lähteä kehittämään Kirkkonummelaista koululiikuntaa siihen suuntaan, että se vastaa ajankohtaiseen tavoitteellisen urheilun ja koulun yhdistämisen haasteeseen.

2.2. Oma motiivi

Oma näkemykseni on, että lasten omatoiminen liikkuminen on vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana ja tämän takia ohjattua liikuntaa tarvitaan aikaisempaa enemmän. Sen sijaan, että lapsia kyyditään erilaisiin harrastuksiin tulisi harrastuksien yhä voimakkaammin tulla sinne missä lapset jo ovat, esimerkiksi kouluun. Peruskoululii-kunta on varmasti suurelle osalle lapsista hyvää, mutta lahjakkaimmat urheilijanuoret saisivat enemmän tunneista irti, jos ne olisivat laadukkaampia sekä motivoivampia. Huippu-urheilijaksi tähtääville nuorille tulisi koulupäivän yhteyteen räätälöidä yksilölliset tarpeet huomioivaa liikuntaa. Pääsääntöisesti liikunnan tulisi olla kehittävää, moni-puolista yleisliikuntaa, jolla varmistettaisiin riittävät fyysiset valmiudet, jonka päälle on myöhemmin mahdollista lähteä rakentamaan lajikohtaisempaa kovaa harjoittelua. Myös urheilijaksi kasvaminen sekä urheilullisen elämäntavan opettelu olisi syytä aloittaa jo peruskouluiässä, jos halutaan menestyä myöhemmin urheiluareenoilla. Olen itse toiminut ammattiurheilijana viimeiset 15 vuotta ja nähnyt useita urheilijan polkuja läheltä ja koen, että varsinkin nuorempien urheilijoiden kohdalla ammattimaisen valmennuksen, suunnitelmallisuuden sekä pitkäjänteisen työn puute näkyvät lajissa kun lajissa. Opin näytetyötäni on motivoinut huoleni siitä, tuetaanko lahjakkaita suomalaisia nuoria tarpeeksi heidän urheilu-uriansa alussa. Koulupäivän yhteyteen olisi mahdollista rakentaa hyvää tavoitteellista toimintaa niille nuorille, jotka haluavat kehittyä urheilussa.

2.3. Toimeksiantaja

Työn tilaajana on Kirkkonummen opetustoimi. Opetustoimen johtaja Jukka Pietinen on tilannut selvityksen liikuntapainotteisen perusopetuksen käynnistämisen mahdollisuuksista Kirkkonummella.

3 LIIKUNNANOPETUSTA OHJAAVA LAINSÄÄDÄNTÖ JA ASETUKSET

Suomessa 1-9-vuosiluokat kuuluvat perusopetuksen piiriin ja niitä säätelee perusopetuslaki. Valtioneuvosto päättää perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen yleisistä valtakunnallista tavoitteista sekä perusopetukseen käytettävän ajan jakamisesta eri oppiaineiden ja aineryhmien opetukseen sekä oppilaanohjaukseen. Opetushallitus päättää perusopetuksen eri oppiaineiden ja aihekokonaisuuksien, oppilaanohjauksen ja muun tässä laissa tarkoitetun opetuksen tavoitteista ja keskeisistä sisällöistä sekä kodin ja koulun yhteistyön ja oppilashuollon keskeisistä periaatteista ja opetustoimeen kuuluvan oppilashuollon tavoitteista. (Perusopetuslaki §14)

3.1. Paikallinen opetussuunnitelma

Opetushallituksen mukaan paikallisessa opetussuunnitelmassa päätetään perusopetuksen kasvatus-, opetus- ja ohjaustyön, oppilashuollon, kodin ja koulun yhteistyön sekä perusopetuksen muun toiminnan järjestämisestä ja toteuttamisesta. Siinä täydennetään ja painotetaan opetussuunnitelman valtakunnallisissa perusteissa määriteltyjä tavoitteita, toimintaa ohjaavia linjauksia, opetuksen keskeisiä sisältöjä sekä muita opetuksen järjestämiseen liittyviä seikkoja. Opetuksen järjestäjä laatii opetussuunnitelman ottaen huomioon paikalliset olosuhteet, mahdollisuudet ja tarpeet sekä itsearviointin ja kehittämisen tulokset. (Opetushallitus 2004)

Opetushallituksen (2004) mukaan paikallisesti sovittavia asioita opetussuunnitelman osalta ovat mm.

- * tuntijako eli opetustuntien jakaminen vuosiluokittain eri oppiaineiden ja oppilaalle valinnaisten aineiden kesken
- * taide- ja taitoaineiden valinnaisten tuntien käyttö
- * tarjottavat valinnaisaineet
- * opetuksen mahdolliset painotukset

Nämä asiat mahdollistavat sen, että paikallisesti on mahdollista luoda myös urheilun näkökulmasta erittäin toimivaa sekä kehittävää toimintaa koulupäivän sisälle.

3.2. Liikuntalaki

Tämän lain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. (Liikuntalaki 1 §)

Liikuntalain (vastuut ja yhteistyövelvoitteet) mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (Liikuntalaki 2 §)

3.3. koululiikunta

Opetushallituksen (2004) mukaan liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioonottamista. Liikunta- ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. (Opetushallitus 2004 s. 245)

Liikunnanopetus perustuu suomalaiseen liikuntaperinteeseen. Opetuksessa ja arvoste-
lussa tulee huomioida luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiym-

päristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaiden erityistarpeet ja terveydentila. (Opetushallitus 2004 s. 245)

Liikunta kuuluu peruskoulussa taide- ja taitoaineisiin. Opetus- ja kulttuuriministeriön päätöksen, LIITE 2, mukaisesti taide- ja taitoaineiden kaikille yhteistä opetusta lisätään neljällä vuosiviikkotunnilla. Asetuksen mukaiset opetussuunnitelmat otetaan käyttöön kaikkien perusopetuksen vuosiluokkien osalta 1.8.2016 lukien. Liikuntaan, musiikkiin ja kuvaamataitoon kohdistetuilla lisäyksillä vahvistetaan taidekasvatuksen yhdenvertaisuutta ja tuetaan aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymistä kaikille nuorille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012)

Nykyisessä perusopetuksen tuntijaossa, LIITE 1, liikuntaa on yhteensä 10 vuosiviikkotuntia jaettuna 5-9-luokille. Tämä tarkoittaa keskimäärin kaikille pakollista liikuntaa kaksi tuntia viikossa. Tämän lisäksi 7-9-luokilla on mahdollisuus valinnaisiin liikunnan tunteihin, joita koulusta riippuen on kahdesta jopa kahdeksaan vuosiviikkotuntiin. (Opetushallitus 2004)

3.4. Painotusluokat

Painotusluokilla on maassamme pitkä perinne useiden vuosikymmenten takaa. Yleisimpiä ovat musiikkiluokat. Nykyään painotuksia löytyy useista eri oppiaineista kuten muun muassa vieraista kielistä, matemaattis-luonnontieteellisistä aineista, tietotekniikasta, kuvataiteesta, liikunnasta sekä monesta muusta. Peruskouluissa liikuntapainotukset ovat vielä verrattain harvinaisia.

Vuosiluokilla 7–9 opetussuunnitelmalliseksi painotukseksi kutsutaan 6–10 vuosiviikkotunnin ylitystä oppiaineen minimitasoon nähden. Jos oppiaineen tuntimäärä perusopetuksen tuntijaossa vuosiluokilla 7–9 on vähintään kahdeksan vuosiviikkotuntia, ylitys voi olla edellä mainittua pienempi. Mikäli oppiainetta ei ole mainittu opetussuunnitelman perusteissa, oppiaineen minimituntimäärä voi olla 4–6 vuosiviikkotuntia. Painotukseen käytettävä tuntimäärä otetaan valinnaisille aineille osoitetusta tuntimäärästä. Opetussuunnitelmallinen painotus on koulutuslautakunnan hyväksymä ja se voi näkyä myös

koulun muiden oppiaineiden työtavoissa, sisältöjen valinnoissa sekä didaktisissa ratkaisuissa. (Opetushallitus 2004)

3.4.1 Musiikkiluokat

Musiikkiluokka on tunnetuin ja yleisin painotusluokka. Ensimmäinen musiikkiluokka aloitti toimintansa jo vuonna 1966 Lahdessa. Tällä hetkellä maassamme on noin 500 musiikkiluokkaa. Luokille on pääsykokeet toisella luokalla ja opetus alkaa yleensä peruskoulun kolmannelta luokalta.

4 HUIPPU-URHEILUN MUUTOSPROSESSI

Vuonna 2010 Suomen Olympiakomitea käynnisti yhdessä Paraolympiakomitean kanssa Opetus- ja Kulttuuriministeriön rahoituksella huippu-urheilun muutosprojektin. Sen tehtäväksi annettiin suomalaisen huippu-urheilun muutostyön toteuttaminen. Loppuraportissaan muutostyöryhmä on nostanut muutoksen keskiöön suomalaisen urheilijan, jonka kehittymistä kuvaa urheilijalähtöinen Urheilijan polku. Urheilijan polun laatua parannetaan huippu-urheiluverkoston saumattomalla yhteistyöllä, kunnianhimoisella osaamisella ja kaikkien toimijoiden tavoitteelliseen intohimoon luottavalla kehitysotteella. (HuMu 2012 s.12)

Muutostyöryhmän loppuraportin mukaan suomalainen huippu-urheilu on murroksessa ja sen on mukauduttava muuttuvaan yhteiskuntaan. Kilpailu kovenee, huippu-urheilu ammattimaistuu ja suomalaisten liikuntatottumukset muuttuvat. Vapaa-ajan mahdollisuuksien lisääntyessä huippu-urheilu kilpailee yhä kovemmin ihmisten ajasta ja huomiosta. Urheilija on asetettu entistä voimakkaammin keskiöön ja rakenteiden on tuettava häntä mahdollisimman hyvin urheilijan polun joka vaiheessa. (HuMu 2012 s. 7)

4.1. Urheilijan polku

Huippu-urheilun muutosryhmän (HuMu 2012) mukaan ”Urheilijan polku on kuvaus siitä kuinka huipulle tähtäävän urheilijan ura kohti maailman huippua tulisi lajissaan rakentaa. Jokainen urheilija etenee urallaan omaa vauhtiaan fyysisten ja henkisten valmiuksien kehittyessä, mutta Urheilijan polulla on haluttu antaa konkreettisia esimerkkejä siitä kuinka paljon ja mitä asioita tietyssä iässä ja lajissa pitäisi kehittää”.

Toistaiseksi Urheilijan polku on tehty jo noin 30:een lajiin. Lajiliitot ovat tehneet Urheilijan polut omien huippuvalmentajien sekä huippu-urheilijoidensa kanssa yhteistyössä. Lajiliittojen luomissa Urheilijan poluissa on otettu erittäin kokonaisvaltaisesti kantaa siitä asioita huipulle tavoittelevan urheilijan on otettava huomioon. Lähes kaikissa poluissa on nostettu esiin koulun ja urheilun yhteen sovittaminen ja sen mahdollisuudet ja haasteet. (Kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskus 2012). Opinnäytetyöni LIITE 3 ja LIITE 4 esittelevät esimerkinomaisesti huipulle tähtäävien nuorten Urheilijan polkujen vaiheita ikävuosina tytöt 14-16 -vuotta ja pojat 13-15 -vuotta.

4.1.1 Lapsuusvaihe

Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti (HuMu 2012) on jakanut Urheilijan polun kolmeen eri vaiheeseen. Lapsuusvaiheessa korostetaan innostuneisuutta ja monipuolisten liikuntataitojen kartuttamista, kuten kuva 1 havainnollistaa. Urheilun pitäisi olla lapselle monimuotoista yleisliikuntaa, jolla varmistettaisiin riittävät fyysiset valmiudet, jonka päälle on myöhemmin mahdollista lähteä rakentamaan lajikohtaisempaa kovaa harjoittelua. Terveelliset elämäntavat tulisi omaksua myös osaksi arkipäivää jo nuorella iällä. Kilpaurheiluun tähtäävillä liikuntaa pitäisi olla vähintään 20 tuntia viikossa, josta suurin osa omaehtoista liikkumista. Loppuraportissa tulee ilmi kuinka ohjatulla liikkumisella harjoituksissa ja kilpailuissa tuetaan kasvua urheilijaksi.

Finni (2012) kertoo raportissaan, että 8-11-vuotiasta lapsista noin puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, mutta kilpaurheiluun tähtäävistä vain harvalla määrä on riittävä (20h / viikko). Myös harjoittelun monipuolisuuden tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Erityisen suurta tarvetta 8- 11-vuotiailla on aerobisen peruskestävyyden ja lihaskun-

non harjoittamisessa, mutta myös fyysisten ominaisuuksien kanssa on ilmennyt suuria puutteita. (Finni 2012 s. 19)

Jarkko Finni (2012) pohtii asiantuntijatyössään koulun ja urheilun yhteistyötä. Vaikka koulun ja urheilun perustehtävät ovat hyvinkin erilaisia, Finnin mielestä koulun kasvatukselliset tavoitteet tukevat hyvin urheilijaksi kasvua. Lapsen edun mukaista on, jos tämän lähiympäristössä keskeisesti vaikuttavat asiat toimivat yhteistyössä ja mahdollistavat hyvän kasvu-ympäristön. Esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset oppimistuloksiin sitoo koulun ja urheilun tavoitteet hyvin yhteen. Yhteistyön edellytykset ovat siis hyvät, mutta kuten Finni toteaa, ei pidä unohtaa koulun lakisääteisiä tehtäviä vaan kunnioittaa niitä. Vaikka koululiikunnan määrä on tavoitteisiin nähden Suomessa aivan liian vähäinen, niin koululiikunnan yleiset tavoitteet ja sisällöt yhdessä ammattitaitoisten opettajien kanssa palvelevat hyvin myös Urheilijan polun lapsuusvaiheen vaatimuksia. Yläkoulussa kohdistetumpi oppiminen valinnaisissa aineissa, kuten liikunnassa, luo vaadittavia mahdollisuuksia nuoruus- ja valintavaiheeseen. (Finni 2012)



Kuva 1. Urheilijan polun lapsuusvaihe (alle 13 v.) keskeiset linjaukset. (Nuori Suomi 2013).

4.1.2. Valintavaihe

Valinta- / nuoruusvaiheessa, joka alkaa keskimäärin 13-vuotiaana, nuori tekee päätöksen huippu-urheilijan uran tavoittelemisesta. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportin (2012) mukaan nuorta urheilijaa motivoi voimakkaasti kilpaileminen ja siinä menestyminen. Intohimo ja usko tulevaan ajavat urheilijaa eteenpäin. Jotta tämä olisi mahdollista ympäristön tulisi tukea urheilijaksi kasvua. Tässä vaiheessa on keskeistä tekemisen laatu ja määrä. Tärkeitä ovat ammattitaitoinen valmennus, harjoituskaverit sekä kodin tuki. Olosuhteet tulee luoda sellaisiksi, että koulu ja urheilu voidaan joustavasti yhdistää mieluiten ilman kohtuutonta matkustamista. Näin varmistetaan myös uran jälkeisen elämän laatu ja mielekkyys. (HuMu 2012 s. 13)

Hakkarainen (2008) nostaa esiin monipuolisen liikkumisen ja urheilun merkityksen vielä valintavaiheessakin. Valintavaiheessa näillä yläkouluikäisillä urheilijoilla tulisi jo olla monipuolinen pohja ja valmiudet lähteä kaventamaan harjoittelua lajiharjoittelulle tärkeisiin harjoitteisiin. Liian yksipuolisen lajiominaisuuksiin panostamisen on kuitenkin todettu aiheuttavan jopa negatiivisia terveysvaikutuksia ja rajoittavan myöhempää kehitystä urheilijana. Hakkaraisen (2008 s. 62) mukaan kaikkein suurimmat muutostarpeet koettiin juuri oleva 12- 15-vuotiaiden ikäryhmän harjoittelussa.

4.1.3. Huippuvaihe

Huippuvaiheessa periaatteena on, että parhaat urheilijat toimivat parhaassa mahdollisessa toimintaympäristössä parhaiden valmentajien valmennuksessa toimivan lähipiirin kanssa. Urheilijalla on kansainvälisen tason tukijärjestelmät käytössään: talous kunnossa, terveydenhuolto ja muut asiantuntijaverkosto toimivat ja aktiiviuran jälkeinen elämä suunniteltu. (HuMu 2012 s. 14). Huippuvaiheeseen en tämän tarkemmin paneudu opinnäytetyössäni, koska selvitykseni koskee peruskouluikäisiä nuoria.

4.2 Kunnilla tärkeä rooli

Suomalainen liikunta ja urheilu ovat riippuvaisia kuntien luomista olosuhteista ja ilman kuntien liikuntafasiliteetteja sekä –rakenteita on huippu-urheilun kehittäminen mahdotonta. Kunnilla on tärkeä tehtävä paikallisten olosuhteiden ja mahdollisuuksien luojana Urheilijan polulla. Huippu-urheilun muutostyöryhmän tavoitteena on, että Urheilijan polun tukeminen näkyy valtion ja kuntien strategioissa ja toiminnassa, olosuhteiden käytettävyydessä ja seurojen tukemisessa (HuMu 2012). Kuntien tulisi yhdessä urheilujärjestöjen kanssa luoda strategisia sekä operatiivisia ratkaisuja, jotka vahvistavat Urheilijan polkua. Tulisi koota yhteen, oppia toisilta ja sopia yhdessä vaikuttamisen keinoista kuntien viranhaltijoiden kanssa urheiluakatemiaseutukunnissa (HuMu 2012). Kirkkonummi ei kuulu minkään urheiluakatemiaan piiriin. Lähin urheiluakatemia on pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea.

4.3. Urheiluakatemit opiskelevan urheilijan tukena

Suomessa toimii 19 alueellista tai paikallista urheiluakatemiaa, joista kymmenen on saanut Olympiakomitean huippu-urheiluakatemiasatuksen. Akatemit ovat verkostoja, joiden toimijoita ovat muun muassa oppilaitokset, kunnat, lajiliitot ja niiden alaiset urheiluseurat. Akatemioiden tehtävänä on auttaa urheilijoita opiskelun sekä urheilun yhdistämisessä. Akatemit osallistuvat myös urheilijoiden valmennuksen sekä muiden tärkeiden tukipalveluiden järjestämiseen. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2013)

4.3.1 Urhea

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, Urhea, toimii Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla. Urhea on Suomen suurin urheiluakatemia ja toiminut vuodesta 2003. Urhea on edistänyt urheilun ja opiskelun yhdistämistä, tukenut sekä luonut erilaisia mahdollisuuksia ja olosuhteita, valmennusta ja erilaisia asiantuntijapalveluita tuhansille sen urheilujäsenille vuosien mittaan. Esimerkiksi Lontoon kesäolympialaisissa 2012 Suomen 57:stä urheilijasta 14 kuului Urheaan tuoden kaksi Suomen kolmesta mitalista. Vuonna 2012 urheaan

kuului 1794 urheilijaa. Urhea tekee yhteistyö kaikkien isoimpien lajiliittojen sekä 18 oppilaitoksen kanssa. Uusimpana mukaan tulijoina ovat useat pääkaupunkiseudun yläkoulut. (Urhea 2012 s. 7).

4.3.2. Yläkouluhanke

Urhean yhteistyökaupungeissa on tavoitteena perustaa yhteensä yli 20 liikunta- / urheiluyläkoulua. Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema ja toimii osana Olympiakomitean valtakunnallista yläkouluhanketta. Alunperin liikuntayläasteita oli kaksi, Espoon Leppävaarassa ja Helsingin Pohjois-Haagassa, mutta tällä hetkellä liikuntayläasteita on jo 12 ympäri Helsinkiä. Uusia kouluja kartoitetaan jatkuvasti ja 2013 - 2014 aikana olisi tarkoitus aloittaa urheiluyläkoulutoimintaa yhdeksässä uudessa koulussa (Urhea 2012 s. 18). Visiona on rakentaa verkosto, jossa nuoret urheilijat pystyvät yhdistämään laadukkaan urheilun ja opiskelun ilman kohtuutonta matkustamista. ”Tavoitteena on lisätä urheilijoiden viikoittain tapahtuvan harjoittelun määrää koulupäivän yhteyteen ja tukea urheilullisen elämäntavan ymmärtämisessä ja opintojen hoitamisessa.” (Urhea 2012 s. 18)

Urhean puheenjohtaja Pitkänen (2012) kertoo, että yhteistyössä olevat koulut valitaan myös strategisesti sellaisista paikoista, joissa on jo tarpeeksi oppilaita sekä fasiliteettejä laadukkaalle harjoittelulle. Koulujen kanssa sovitaan yksilöllisesti mikä kunkin koulun sitoutumisaste on. Sitoutumisasteella tarkoitetaan sitä, miten paljon koulu on valmis panostamaan urheiluun. Kaikkein voimakkaimmin sitoutuneita ovat *urheiluyläkoulut*, niissä on mahdollista panostaa tosissaan useissa eri urheilulajeissa jopa 10 tuntia viikossa. Seuraavasta sitoutumisasteesta käytetään nimeä *urheilupainotteinenyläkoulu*, jossa monipuolinen liikunnan harjoittaminen on pääroolissa. Kolmantena ryhmänä ovat vielä *yhden lajin yhteistyöurheiluyläkoulut*. Yläkouluhankkeen myötä Urheaan on tulossa n. 900 uutta jäsentä. (Pitkänen 2012)

5 PROJEKTITYÖ

Virtasen (2009 s. 8) mukaan projektityöt ovat yleistyneet huomattavasti ja projekteina tehdään paljon sellaisiakin töitä, jotka ennen olisi tehty organisaation muiden töiden rinnalla. Myös Ruuskan (2007 s. 12) mukaan projektimuotoisen työskentelytavan käyttö on työyhteisöissä voimakkaasti lisääntynyt ja tämä suuntaus näyttäisi jatkuvan. Pelin (2009 s. 25 - 29) määrittelee projektin työkokonaisuutena, joka tehdään kertaluontoisen tuloksen aikaansaamiseksi. Projektiin liittyy suunnitelmallisuus ja suunnittelun ja ohjauksen avuksi kehitetyt tehokkaat menetelmät. Näiden työtapojen ja menetelmien käyttö tekee työstä projektin. Ruuska (2007 s. 19) kuvailee projektia joukoksi ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. Virtasen (2009 s. 42-47) mukaan projektityötä voidaan tehdä organisaatioissa, vaikka kyseessä ei olisikaan varsinainen projekti tai projektiorganisaatio. Yleisesti projekti määritellään kolmen päätekijän summana: tavoitteen, resurssien ja ajan. Virtanen (2009 s. 42 - 47) ei pidä projektin toteutusta kuitenkaan näin yksinkertaisena vaan näkee projektien olevan aina moniulotteisempia. Projektit pitää suunnitella tarkoituksenmukaisesti, mutta ei liian tarkasti, jotta projektilla on mahdollisuus muokkaantua omaan muotoonsa.

Projekti terminä on yleisesti käytetty. Projektien lopputuloksena syntyvät tuotteet voivat olla hyvin erilaisia, vaikka Pelinin (2009 s. 89 - 95) mielestä eri projektisuunnitelmat ovatkin sisällöltään hyvin samankaltaisia teknisesti täysin erilaisissakin projekteissa. Lopputulos voi sovellusalueesta riippuen olla sähkövoimala, tietokonepeli tai vaikkapa uusi liikuntapainotteinen koulutuslinja. Ruuskan (2007 s. 20) mukaan projektin lopputuloksen ei tarvitse olla mikään konkreettinen tuote. Se voi olla myös ratkaisu johonkin ongelmaan.

5.1. Projektin elinkaari

Vertailtaessa eri lähteistä projektin elinkaarta tai osittamista on helppoa todeta lähes kaikkien mallien muistuttavan hyvin paljon toisiaan. Karkeasti ensin on jokin *tavoite*, mitä halutaan. Sitä seuraa *suunnittelu*, jossa mietitään miten tehdään. Tämän jälkeen tulee *toteutus*, jolloin tehdään suunniteltua ja lopuksi projekti *päätetään*. Samansuuntai-

sesti Pelin (2009 s. 89 - 95) nostaa esiin kuinka projektista voidaan erottaa seuraavat osavaiheet: Projektin vaiheistus ja osittaminen, aikataulun laatiminen, kustannusbudjetin laatiminen, resurssisuunnittelu, projektihallinnan suunnittelu ja ohjaus. Seuraavaksi esittelen kaksi mallia projektin elinkaaresta.

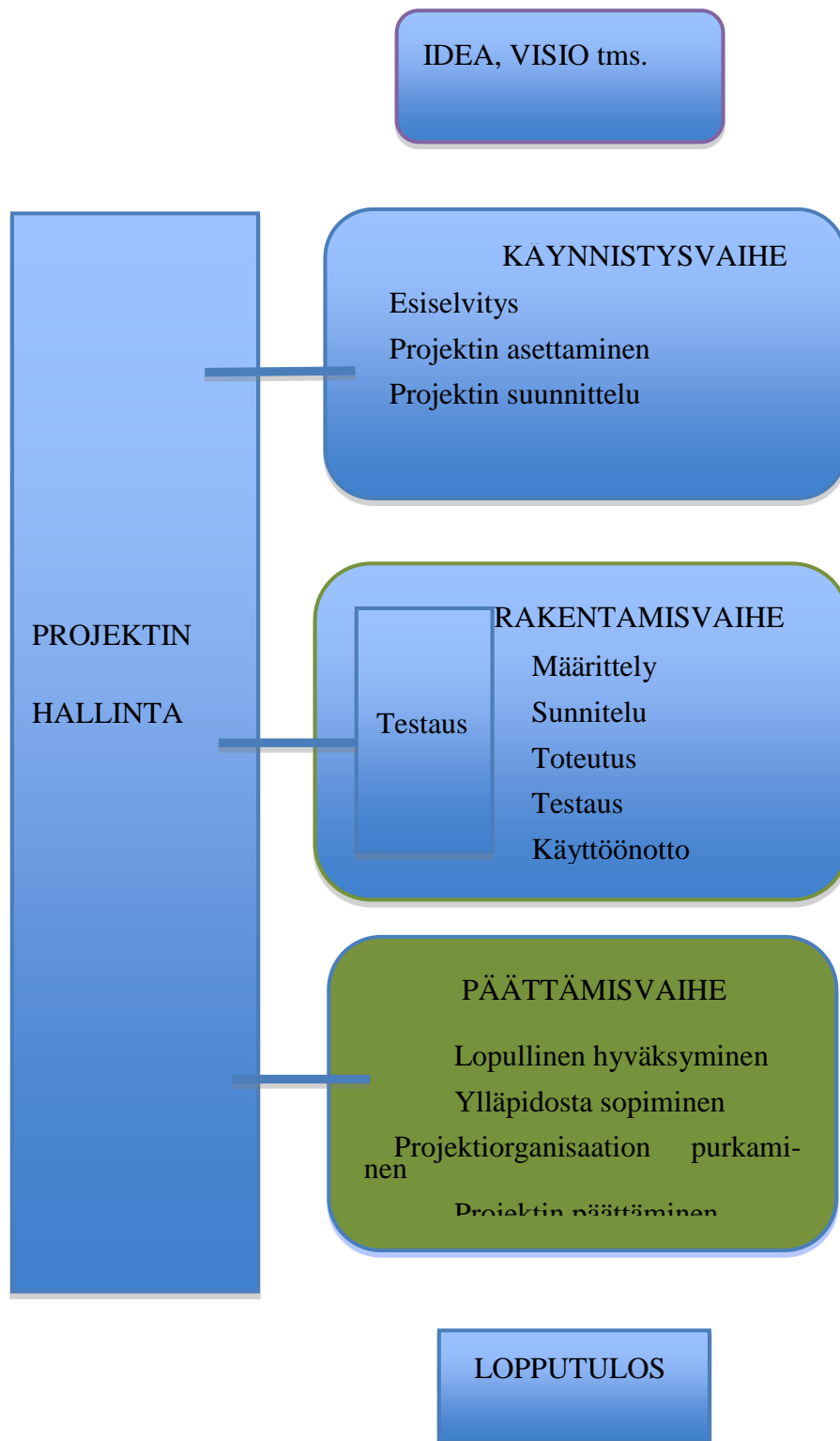
Kai Ruuska (2007 s. 33 - 40) painottaa omassa kirjassaan, kuinka projekti tulee vaiheistaa koko projektin elinkaaren ajalta, alusta loppuun. Vaiheistuksessa kaikki projektin tehtävät ja osat erotellaan, jotta tiedetään mitä pitää tehdä, kuka tekee ja millä resursseilla.

Kuvassa 2 havainnollistuu Ruuskan (2007 s. 34) kuvaama yleinen projektin vaihejako, josta esiintyy projektista riippuen erilaisia variaatioita. Projektin käynnistämisvaiheessa kohdealueelle tehtävällä esiselvityksellä kartoitetaan hankkeen teknisiä ja taloudellisia edellytyksiä. Hankkeen tulee olla myös linjassa organisaation toiminnallisten tavoitteiden kanssa. Esitutkimus selvittää projektin toiminnalliset ja tekniset tavoitteet, keskeiset ongelma-alueet, aikataulutavoitteen, resurssitarpeen, onnistumismahdollisuudet ja rajaa alustavasti lopputuloksen. Mikäli esitutkimus hyväksytään, voidaan siirtyä organisaation johdon vastuulla olevaan projektin asettamiseen. Työn tilaaja osallistuu myös projektin asettamiseen. Tilaaja määrittelee mitä on tarkoitus tehdä, missä ajassa sekä paljonko resursseja on käytössä. Tilaaja nimeää myös projektipäällikön sekä projektin johtoryhmän. Sekä projektin johdon että tilaajan on hyvä varmistua, että heillä on sama näkemys projektin tavoitteista ja rajauksesta. Projektisuunnitelma on projektin johtamisen ja hallitsemisen kannalta tärkeä. Sen on oltava yksityiskohtainen ja kattava.

Käynnistämisvaihetta seuraa rakentamisvaihe, joka aloitetaan projektin rajauksen tarkentamisella ja jossa kuvataan järjestelmän toiminnalliset ominaisuudet ja sidosryhmät. Tässä määrittelyvaiheessa ei oteta kantaa teknisiin ratkaisuihin vaan toimintaan. Määrittelyssä käydään läpi, mitä tuotteella on tarkoitus tehdä. Suunnitteluvaiheessa kuvataan yksityiskohtaisesti sitä, miten tuote aiotaan toteuttaa. Toteutusvaiheessa tuotetaan suunnittelun mukainen tuote tai järjestelmä ja tehdään vaadittavat käyttöohjeet sekä dokumentit. Testauksessa tarkistetaan, että tuote vastaa asetettuja vaatimuksia ja tarvittaessa tehdään korjauksia. Testausta tulee tehdä läpi rakentamisprosessin, jotta varmistutaan halutunlaisesta lopputuloksesta. Käyttöönottovaiheen tarkoitus on varmistaa, että uusi

tuote voidaan tuoda markkinoille ilman häiriöitä. Tämä edellyttää tarvittavan tiedotuksen hoitamista, ratkaistuja työtila- ja organisointikysymyksiä sekä sovittuja ylläpito- ja tukijärjestelyitä. Usein käyttöönottovaiheeseen liittyy koekäyttö, jonka tulosten perusteella toimitus voidaan lopullisesti hyväksyä. (Ruuska s. 34 - 39)

Ruuska (2007 s. 40) korostaa, että projektilla täytyy olla selkeä päätepiste. Jotta projekti voidaan hallitusti päättää, lopputuotteen hyväksymiskriteereiden tulee olla sovittuna yksityiskohtaisesti jo projektin alussa. Projekti päätetään jämäkästi, kun lopputuote on otettu käyttöön ja tilaaja on hyväksynyt toimituksen. Samalla sovitaan jälkihoidosta eli mahdollisten tuotannossa syntyneiden virheiden korjaamisesta sekä ylläpidosta ja käyttäjätuen järjestelyistä. Myös dokumentit tulee arkistoida ja tarpeettomat poistaa. Lopuksi projektijohtaja tekee vielä loppuraportin ja tämän jälkeen projektiorganisaatio puretaan ja vapautetaan muihin tehtäviin.



Kuva 2. Projektin elinkaari ja vaihejako. Ruuska 2007

Petri Virtanen (2009 s. 149 - 155) kuvaa projektin elinkaarta kokonaisuudessaan jatkuvana suunnittelun prosessina. Näin ollen projektin suunnitteluvaihe ei pääty ennen projektin toteutusta vaan jatkuu läpi projektin aina tarpeen määrittelystä projektin päättämiseen saakka. Kuva 3 esittelee tämän näkemyksen, jota Virtanen kutsuu projektin strategiseksi horisontiksi.

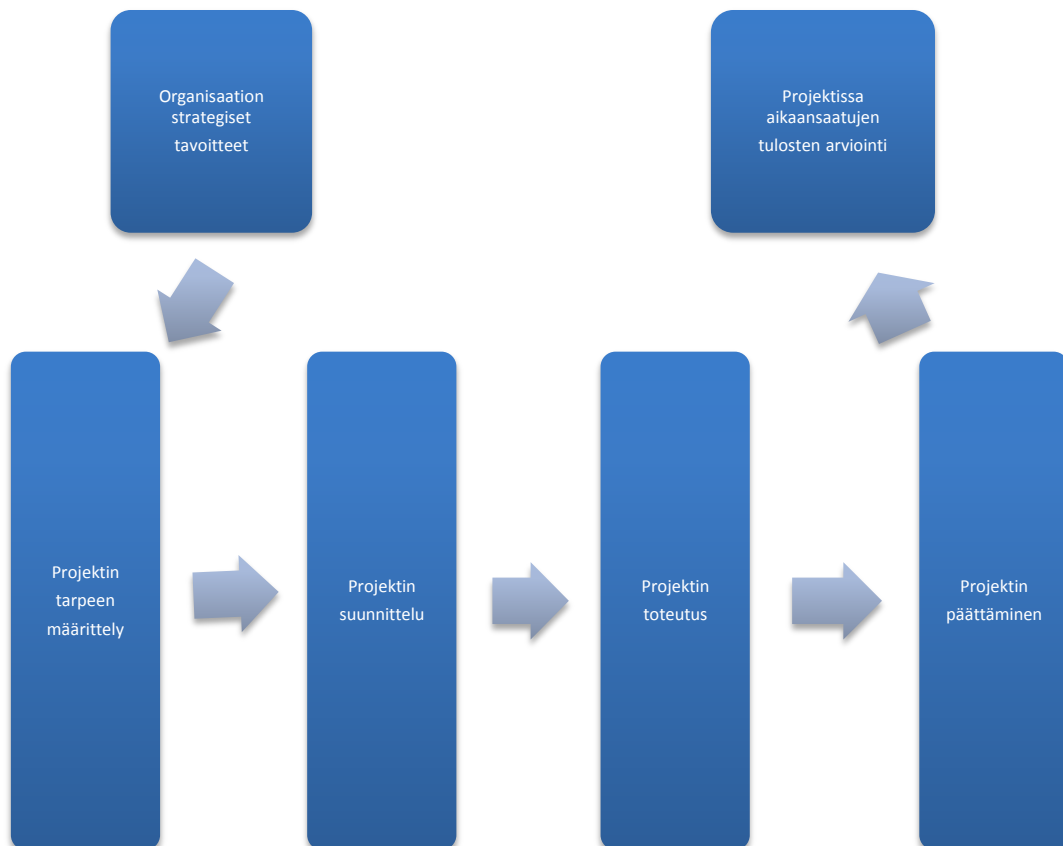
Virtasen (2009) projektin strategisessa horisontissa lähdetään liikkeelle projektin tarpeen määrittelystä. Määrittely kertoo vastauksen kysymyksiin miksi projekti toteutetaan, miten se liittyy organisaation kokonaisuuteen ja ketkä siitä hyötyvät. Projektin suunnitteluvaiheessa otetaan tarkemmin kantaa projektin taustatekijöihin, kuten projektin päämäärään, projektin yksilöityihin tavoitteisiin, projektin organisaatioon, projektipäällikön tehtäviin, projektiryhmän kokoonpanoon ja tehtäviin, projektissa suoritettaviin tehtäviin, projektin työvaiheiden osittamiseen, projektin käyttöön annettaviin resursseihin, projektin välietappeihin ja aikatauluun, projektilta edellytettävään viestintään sekä raportointiin liittyviin toimenpiteisiin. Virtanen (2009 s. 149 - 155) tähdentää näiden asioiden selvittämistä ennen projektin käynnistämistä. Mikäli projektille todetaan selkeä tarve, voidaan projekti käynnistää.

Projektin suunnittelun jälkeen siirrytään pitkäkestoisimpaan vaiheeseen, projektin toteutukseen, joka vie ajallisesti noin 3/4 projektin elinkaaresta. Projektin toteutusvaiheessa projektihallinnalla on keskeinen osuus. Virtasen (2009 s.162 - 173) mukaan ei ole yhtä ainoa tapaa ymmärtää projektihallintaa. Erilaiset projektihallinnan ja -johtamisen lähestymistavat toimivat erilaisissa projekteissa ja organisatorisissa kehyksissä. Projektihallinnan yleisenä tehtävänä on hallita projektia.

Virtanen (2009 s. 162 - 173) on eritellyt projektihallinnan tehtäviä. Tehtävät koostuvat kokonaisuuden ja laajuuden hallinnasta, joka pitää sisällään arvioinnin projektin vastavuudesta alkuperäiseen suunnitelmaan nähden. Projektihallinnan piiriin kuuluu niin ikään aikataulun, resurssien, kustannusten sekä hankintojen hallinta. Myös riskien- ja laadunhallintaan tulee kiinnittää huomiota. Projektin hallinnassa tiedonhallinnalla sekä sisäisellä että ulkoisella viestinnällä on merkittävä rooli.

Projektin toteutusta seuraa projektin päättäminen, joka voidaan toteuttaa suunnitelman mukaan tai alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Suunnitelmasta poikkeaminen saattaa johtua esimerkiksi siitä, että projekti saadaan valmiiksi aiottua aikaisemmin. Keskeyttämiselle syynä voi olla myös se, että projekti ei ole saanut aikaiseksi mitä on suunniteltu tai tarvetta projektille ei yksinkertaisesti enää ole. Projektin päättämiseen liittyviä toimenpiteitä ovat muun muassa dokumentointi ja loppuraportti, tulosten todentaminen sekä hyväksyminen ja tulosten luovuttaminen asiakkaalle. Virtanen (2009 s. 149 - 155)

Raportointi on keskeinen osa projektissa aikaansaatuisten tulosten arviointia. Virtasen (2009) mukaan projektin raportoinnin tulee olla kokonaisvaltaista, systemaattista ja tasapuolista. Tällä hän tarkoittaa, että projektia tarkastellaan kaikkien osavaiheiden ja eri toimijoiden näkökulmasta. Tieto kerätään menetelmillä ja kerätty tieto raportoidaan. Projektia koskevassa analyysissä otetaan huomioon projektin vahvuudet sekä esiin tulleet heikkoudet eli kehityskohteet. Projektin kehittymisen sekä organisaation tulevien projektien kannalta on hyvä raportoida projektin aikana saatuja oppimistuloksia. Virtanen (2009 s. 155)



Kuva 3. Kaavio projektin strategisesta horisontista. Virtanen 2009

5.2. Projektin haasteet

Projektityöskentelyn vahvuuksista huolimatta projekteihin voi liittyä monia erilaisia haasteita, ongelmia ja riskejä. Ruuskan (2007 s. 41 - 54) mukaan projektityöskentelyn ongelmat eivät yleensä liity tekniikkaan, työvälineisiin tai lopputuotteen sisältökysymyksiin vaan ennemminkin hallinnan ja menetelmien riittämättömyyteen. Asiantuntijat ovat yleensä tehtäviensä tasalla, mutta organisoinnissa ja suunnittelussa esiintyy puutteita. Pelinin (2009 s. 38 - 41) mukaan yleisin ongelma projekteissa on aikataulun venymisestä aiheutuva budjetin ylittäminen. Muita yleisiä ongelmia ovat projektin rajauksen epäselvyys tai muuttuminen kesken projektin, linjaorganisaation sitoutumattomuus ja tuen puute (Ruuska 2007 s. 41 - 54). Sudenkuoppia saattaa tulla vastaan myös projektia hoidettaessa muiden töiden ohella, väärissä henkilövalinnoissa, tavoitteiden epärealistisuudessa, tehdyissä suunnitteluvirheissä, epärealistisella aikataulutuksella tai välitavoitteiden puuttumisella (Ruuska 2007 s. 41 - 54). Virtanen (2009 s. 191 - 194) kuvaa projektien kompleksisuutta yhdeksi isoksi haasteeksi. Tämän kokonaisuuden hallitseminen ei ole helppoa. Vaikka kuinka hyvin suunnittelisi, projekti hakee aina muotoaan. Projektin edistyessä ja tietomäärän lisääntyessä voidaan tai osataan kuitenkin vain osaa tästä tiedosta käyttää projektin puitteissa ja sen hyväksi.

Pelin (2009 s. 355 - 357) nostaa esiin projektin päättämisessä monenlaisia piileviä haasteita. Nämä vastoinkäymiset voivat liittyä projektihenkilöiden siirtymiseen muihin tehtäviin ennen projektin päättämistä, projektin dokumenttien viimeistelyyn, projektin tulosten hyväksymiseen, resurssien loppumiseen ennen projektin päättämistä tai projektissa kehitettyjen tuotteiden ja palvelumallien käyttöönottamiseen keskeneräisinä. On myös mahdollista, ettei projektia päätetä vaan se loppuu vähitellen.

6 METODI

Olen valinnut tutkimusmetodikseni toiminnallisen opinnäytetyön. Vilka ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön-toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisoas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Ammatikorkeakoulussa annetun koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija valmistuttuaan toimii alansa asiantuntijatehtävissä ja sekä tietää että taitaa siihen liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava (Vilka, Airaksinen 2003 s. 9-10).

Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu raportin lisäksi itse produkti eli tuotos, joka on usein kirjallinen. Raportissa selostetaan prosessia ja tekijän oppimista ja produktin tekstissä puhutellaan sen kohde- ja käyttäjäryhmää (Vilka & Airaksinen 2003 s. 65).

Tässä produktissa, jonka tilaajana toimii Kirkkonummen opetustoimi, tehdään selvitystä liikuntapainotuksen edellytyksistä ja tarpeesta Kirkkonummella. Opinnäytetyön viitekehystenä on käytetty suomalaisen huippu-urheilun muutosta ja muutostyöryhmän tärkeintä kohdetta eli Urheilijan polkua. Selvityksessä käsitellään myös niitä toimenpiteitä, jotka olisi otettava huomioon, jos liikuntapainotus toteutetaan Kirkkonummella.

Vilkan (2010) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustieto kerätään tutkittavasta ilmiöstä niin laajasti, että se on sovellettavissa ja yleistettävissä vastaaviin tapauksiin koko kohderyhmälle. Tutkimustietoa kerätään tuotoksen tai toiminnallisen osuuden kehittämiseen. Kerättyä tutkimustietoa tarkastellaan teoreettisen viitekehysten kautta. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimustietoa ei siirretä välittömästi käyttöön vaan tulevat käyttäjät tulkitsevat tulokset päätöksenteon ja ratkaisujensa tueksi haluamallaan tavalla. Vilka (2010) näkee tarkoituksen toiminnallisessa opinnäytetyössä olevan tiedon

tavoittelu, jolla tekijä itse voi toiminnallista osuutta tai tuotosta perustellusti täsmentää ja muokata kohdetta ja käyttää paremmin palvelevaksi.

7 TULOS

Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu sekä produktista että kirjallisesta raportista. Tavoitteena on tehdä jokin tuotos ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan. Työ johtaa rajattuun tai kertaluontoiseen tuotokseen, esimerkiksi johonkin tilaisuuteen tai tuotteeseen. Kirjallisen raportin tarkoituksena on selvittää tavoitteet, määritellä keskeiset käsitteet ja toimintaympäristö sekä kuvata ja arvioida työskentelyprosessia. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2005 s. 37 - 38)

Tämän opinnäytetyön tulos on raportti, jossa kuvataan työn edistymistä sekä kirjoittajan oppimisprosessia. Tämän lisäksi syntyi itse produkti, LIITE 5, joka tässä opinnäytetyössä on selvitystyö Kirkkonummen kunnalle.

7.1 Työskentelyprosessin kuvaus

Idea opinnäytetyöhöni sai alkunsa ajankohtaisesta keskustelusta liittyen suomalaisen urheilun nykytilaan. Miksi arvokisoista ei tule enää entisten vuosien kaltaisia mitaleita ja miksi joukkuelajien urheilijat eivät pelaa parhaissa Euroopan huippujoukkueissa. Olen analysoinut asiaa monelta kantilta. Koveneva kilpailu mitaleista on seurausta useista eri asioista: Maamme pieni väkiluku, pienet resurssit ja satsaukset urheiluun, Suomen turvaverkko ei kannusta panostamaan kaikkea urheiluun vaan aina on mahdollisuus lähteä opiskelemaan ja pärjätä sitä kautta elämässä sekä suomalainen tapaisästäminen. Kansallisten syiden lisäksi kovenevaa kansainvälistä kilpailua tiukentavat esimerkiksi huippu-urheilun kannalta uusien kasvavien maiden lisääntynyt määrä sekä panostus urheiluun. Afrikasta, Aasiasta ja Etelä-Amerikasta tulee valtava määrä urheilijoita, jotka kilpailevat nyt samoista mitaleista. Lista syistä tai tekosyistä on lopu-

ton. Suomalaisen urheilun kannalta olennaista on kuitenkin se, mihin asioihin me pysymme itse vaikuttamaan.

Yhtenä suurimpana syynä keskustelussa nousee esille lasten ja nuorten liikunnan määrän vähentyminen. Oma kehitysehdotukseni on ollut, että koululiikuntaa tulisi lisätä huomattavasti ja lahjakkaimpien nuorten tulisi saada enemmän apua ja tukea urheiluuriensa alussa. Jos oikeasti haluamme menestyä ja pärjätä kansainvälisesti, on ammattimaisen harjoittelun alettava aikaisemmin kuin 16-vuotiaana urheilulukiossa. Urheilutai liikuntayläkoulut olisivat loistava ja luonnollinen kehitysaskel suomalaisessa urheilun kentässä, missä koulun ja koulutuksen tärkeyttä ei voi kyseenalaistaa. Halusin perustaa urheiluyläasteen.

Innostuin oikeasti ideasta. Olen itsekin vielä huippu-urheilija ja olen aina halunnut auttaa nuoria urheilijoita. Entisenä kirkkonummelaisena koin itselleni helpoimpana lähestyä asiassa Kirkkonummen kuntaa ideani kanssa. Lokakuussa 2012 otin yhteyttä Kirkkonummen sivistystoimen johtaja Hannele Kujalaan, joka vastaa kaikesta kunnassa tapahtuvasta opetus-, liikunta- ja nuorisotoiminnasta. Tapaamisessa kuvailin Kujalalle alustavan ideani urheiluyläkoulusta Kirkkonummelle ja Kirkkoharjun yläasteelle. Kujala piti ajatus mielenkiintoisena ja neuvoi mitä asioita työssä olisi otettava huomioon, muun muassa lainopillisia seikkoja. Kujala oli kiinnostunut tilaamaan työn, joka selvittäisi yleisemmin liikuntapainotteisen yläkoulutoiminnan mahdollisuuksista Kirkkonummella.

Myöhemmin Kujala siirsi tilausvastuun Kirkkonummen opetustoimen johtaja Jukka Pietiselle. Tapaamiseni Pietisen kanssa, helmikuussa 2013, tarkensi kunnan toiveita selvitykseltä. Selvitin tarkempia edellytyksiä toiminnalle, fasiliteettien tilannetta, sitä mistä lajeista oppilaat tulisivat sekä minkälaisia esivalmisteluita toiminnan aloittaminen vaatisi. Pietinen antoi myös ymmärtää, että uusi urheilulinja sopisi erinomaisesti Kirkkonummen keskustaan tulevaan uuteen kouluun Kirkkoharjun koulun sijasta. Tämä omalta osaltani oli pieni pettymys, koska haluaisin saada koulutuslinjan mahdollisimman nopeasti käytäntöön ja uusi koulu oli vasta suunnitteilla. Toisaalta asia avasi julkisten prosessien monimutkaisuutta ja kunnallispoliittisen päätöksenteon kankeutta, koska asioita on katsottava niin monelta kantilta ja varmistettava, että päätökset ovat kuntalais-

ten kannalta järkeviä sekä kestäviä. Kesäkuussa 2013 muutin kunnalle tulevaa selvitystä hankesuunnitelman muotoon. Malli hankesuunnitelmalle tuli etsiessäni mahdollisia rahoitusmahdollisuuksia uuden liikuntalinjan perustamiselle. Opetus- ja kulttuuriministeriön sivuilta löytyi malli, jonka pohjalta kirjoitin selvityksen hankesuunnitelman muotoon. Näin selvitys vastaa jo itsestään suurimpaan osaan kysymyksistä, joita Opetus- ja kulttuuriministeriö vaati haettaessa mahdollista rahoitusta. Elokuussa 2013 hankesuunnitelma muutettiin vielä selvitystyöksi, joka vastaa ja kuvastaa paremmin kunnan toivetta sekä tilattua työtä.

Lokakuusta 2012 keskustelin opinnäytetyöstäni ohjelmavastaava Topi Taskisen kanssa ja hän piti ideaani hyvänä, joten aloin pohtia mitä metodia työssä kannattaisi käyttää. Luettuani kirjan Toiminnallinen opinnäytetyö (Vilka & Airaksinen 2003) päädyin toiminnallisen opinnäytetyön metodiin, mikä omasta mielestäni sopii erinomaisesti alkuperäiseen ideaani ja omaan näkemykseeni opinnäytetyön tarkoituksesta. Halusin tehdä jotain konkreettista, missä voin soveltaa koulutuksessani oppimaani käytännön projektiin ja samalla kehittää ammatillista osaamistani sellaisessa asiassa mistä olen kiinnostunut ja minkäläisten asioiden kanssa tulen olemaan tekemisissä mahdollisesti myös tulevaisuudessa.

Etenin työssäni sisällysluettelon hahmottelemiseen, jolloin työn rakenne alkoi jäsentyä. Samaan aikaan keräsin aineistoa teoriaosuuttani varten. Tietoa olen kerännyt useilla eri tavoilla. Kirjojen, nettiaineistojen ja julkaisuiden lisäksi olen tehnyt haastatteluja muun muassa Leppävaaran koulun rehtorin kanssa. Leppävaarassa toimii Espoon ainoa liikuntapainotteinen yläaste ja lukio. Haastelussa rehtori Savolainen kuvasi yleisesti heidän toimintamalliaan ja perusasioiden toimivuutta. Savolainen nosti esille toiminnan ja suunnittelun kannalta olennaisia asioita liittyen muun muassa tuntisuunnitteluun, haku-prosessiin, viestintään, pääsykokeisiin, oppilas- ja luokkajakoon tyttöjen ja poikien välillä, vastuu kysymyksiin, lajiliitto- ja seurayhteistyöhön ja resursseihin. Otin myös yhteyttä Olympiakomiteaan ja haastattelin Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian puheenjohtaja Seppo Pitkästä, joka johtaa Urhean yläkouluhanketta. Pitkäselältä sain paljon arvokasta tietoa liittyen urheiluyläasteisiin ja niiden perustamiseen. Pitkäselältä löytyy nykyisen työnsä lisäksi myös pitkä ura Mäkelänrinteen urheilulukion rehtorina, joka antaa hänelle perspektiiviä mahdollisten urheiluyläkoulujen tarpeesta ja mahdollisuuksista.

Urhean yläkouluhankkeen lisäksi olen päässyt tutustumaan aitiopaikalta siihen, millä eri tavoilla Urhea kehittää sekä tukee Suomen ja pääkaupunkiseudun opiskelevia huippu-urheilijoita päästyäni tammikuussa 2013 Urhean johtoryhmään urheilijajäseneksi.

Opinnäytetyöni teoriaosuus jakautui sekä lainopillisiin että kuntaa ja liikuntaa koskeviin asioihin, joita seurasi projektityön hahmottaminen ja esittely. Lainopilliset asiat muodostavat ikään kuin työn kivijalan, jonka on oltava kunnossa, jotta mitään kunnallista hanketta voidaan lähteä viemään eteenpäin. Liikunnalliset aspektit taas loivat tarpeen koko työlle. Projektityön näkökulmaa pidin olennaisena tilaajan näkökulmasta, koska mahdollinen koulun perustaminen tulisi olemaan projekti, jonka läpivieminen vaatisi hyvää suunnitelmallisuutta sekä muita projektityön työkaluja, kuten projektin hallintaa. Eri projektisuunnitelmat ovat sisällöltään usein hyvin samankaltaisia. Teoriaosuudessa esittelemiäni Virtasen (2009) ja Ruuskan (2007) projektimalleja voidaan pitää molempia käyttökelpoisina liikuntayläkoulun perustamiseen. Hankkeen toteutuessa valitsisin kuitenkin Ruuskan (2007) mallin sen selkeyden takia. Ruuskan malli on myös konkreettisempi ja täten käyttökelpoisempi varsinkin, jos toteuttajalla on vähemmän kokemusta projektin toteuttamisesta.

Käydessäni opinnäytetyötapaamisissa, thesis, rajauksen ja viitekehyksen merkitys hahmottui itselleni ja halusin ottaa entistä selkeämmän huippu-urheilunäkökulman työlleni. Muutostyöryhmän loppuraporttissakin keskeinen Urheilijan polku ja se, kuinka olennaista on luoda mahdollisuuksia ja uusia toimintamalleja nuorten urheilijoidemme tueksi, nousi teoriaosuuteni tärkeimmäksi teemaksi.

Työni ajankohtaisuutta kuvaa hyvin suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen, KIHU:n, vuonna 2010 käynnistämä huippu-urheilun muutostyö. Olympiakomitean ja KIHU:n perustaman Muutostyöryhmän loppuraportti valmistui alkukevällä 2013 samanaikaisesti kun oma opinnäytetyöni oli valmistumassa. Samansuuntaisesti oman opinnäytetyöni kanssa myös Urhean yläkouluhanke kertoo keinoista, joilla suomalaista urheilua halutaan nostaa 2010-luvulla. Vaikka Muutostyöryhmä on saanut osakseen julkisuudessa paljon kritiikkiä etenkin paisuneista kustannuksista, on Urheilijan polku- ajattelu erittäin tärkeä ja varmasti myös toimiva ajatusmalli suomalaiseen yhteiskuntaan.

Itse kirjoitustyö eteni enimmäkseen sykleissä. Perheellisenä ja työn ohessa kirjoittamiselle ei aina vain tahtonut löytyä aikaa ja voimavaroja. Loppua kohden kirjoittaminen helpottui kokonaisuuden hahmottuessa paremmin. Myös eri lähteistä kerätty informaatio alkoi jäsentyä selkeämmin. Lähdemateriaali on kerätty usein eri tavoin. Käytin haastatteluja, kirjallisuutta sekä tutkimuksia. Lähteet ovat myös iältään melko tuoreita. Lähteiden valinnassa on käytetty harkintaa ja pyritty kriittisyyteen, kuten Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2001 s. 99) suosittelevat.

Jätin opinnäytetyöni produktin eli selvitystyön Kirkkonummen kunnalle 30.8.2013. Marraskuussa 2013 sain kunnan opetustoimen johtaja Jukka Pietiseltä palautteen työstäni. Palautteessa todettiin selvitystyön tarkastelevan painotetun liikunnanopetuksen aloittamista laajasti. Selvitystyön todetaan antavan suuntaviivoja sille, miten liikuntapainotettua yläkoulutoimintaa olisi hyvä suunnitella sekä valmistella. Selvitystyö täytti kunnan sille asettamat tavoitteet.

7.2. Pohdinta

Mielestäni itse selvitystyö Kirkkonummen kunnalle olisi voinut olla viimeistellympi ja joitakin asioita olisi voinut käydä kattavammin lävitse. Esimerkiksi työn merkittävyyttä kunnalle sekä rahoitusmalleja olisi voinut avata enemmän. Selvitystyön aikaraja tuli kuitenkin vastaan ja aikapaineesta johtuen tämä oli nyt tulos. Selvitystyö kertoo liikuntapainotteisen peruskouluopetuksen olevan mahdollista Kirkkonummella, jos kunnalta löytyy halua toiminnan käynnistämiseen. Mielestäni onnistuin myös luomaan toteuttamiskelpoisen mallin, jonka pohjalta mahdollinen toteutus on hyvä aloittaa. Tämä malli perustuu pitkälti luomaani koordinaattorin toimenkuvaan, joka on käynnistää toiminta sekä koota urheilijoiden ympärillä toimivat tahot yhteen.

Tämän opinnäytetyöprosessin jälkeen olen entistäkin vakuuttuneempi, että liikunta- ja urheiluyläkouluille on Suomessa tarvetta. Laajemmin tarkasteltuna huippu-urheilla on tärkeä rooli esikuvien tuottajina ja koko väestön liikuntaan kannustajana. Aihetta tulee tutkia ja kehittää entisestään suomalaisen huippu-urheilun turvaamiseksi. Jatkotutki-

musaiheena tulisi tarkastella urheiluvalmentajien ammattitaidon hyödyntämistä liikuntapainotetussa yläkoulussa.

Itselle jäi epäselväksi, kuinka Kirkkonummen kunta aikoo käsitellä selvitystyöni antia. Olisi myös kiinnostavaa tietää aiheuttaako selvitystyö jotain konkreettisia toimia liikuntapainotteisen peruskouluopetuksen käynnistämiseksi kunnassa.

7.3 Eettisyys

Valitsemani opinnäytetyöni aihe kiinnosti itseäni. Tämän lisäksi selvitystyöllä Kirkkonummen kunnalle on aidosti mahdollista auttaa kirkkonummen kuntaa ja ennen kaikkea kirkkonummelaisia urheilijan alkuja. Opinnäytetyön tulokset on ilmoitettu tarkasti ja rehellisesti sellaisina, kuin lähdemateriaalit osoittivat. Olen kysynyt ja saanut haastatteluiltani luvan käyttää haastatteluista kerättyä materiaalia tässä opinnäytetyössä, pois lukien heidän luottamukselliseksi määrittelemänsä tiedot. Internetlähteiden kanssa olen mielestäni käyttänyt harkintaa ja varovaisuutta. En käyttänyt nimettömiä lähteitä, ellei lähde ollut kansallisesti tunnettu kuten esimerkiksi Opetushallitus.

7.4. Selvitystyö Kirkkonummen kunnalle (Liite 5.)

LÄHTEET

- Finni, Jarkko. 2012. *Harjoittelun määrä ja monipuolisuus urheilvilla suomalaislapsilla*. Julkaisussa: Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Suomen Olympiakomitea ry.
- Hakkarainen, H. ja työryhmä. 2006. *Urheilvien lasten ja nuorten fyysis-motorinenharjoittelu: Selvitysraportti*. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry. SLU-paino Helsinki s.62 ISBN 978-952-9889-90-7
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara Paula. 2001. *Tutki ja kirjoita*. Tammi Oy, Helsinki, s. 99
- HuMu. Huippu-urheilun muutosryhmä. 2012. *Loppuraportti*. Suomen Olympiakomitea, Paraolympiakomitea ja Opetus- ja kulttuuriministeriö. Printix Oy, Helsinki
- Kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskus. 2012. *Urheilijan polku: Tennis ja uinti*, <http://www.kihu.fi/urapolku/index.php?page=ohjeet> viitattu 25.3.2013
- Kuokkanen, Ritva, Kiviranta, Mervi, Määttänen, Jukka & Ockenstöm, Leena, 2005. *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, s. 37-38
- Liikuntalaki. 1998. 1§ ja 2§, (<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>), viitattu 2.5.2013
- Nuori Suomi. 2013. Urheilijan polun lapsuusvaihe (alle 13 v.) keskeiset linjaukset. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=32081839-urheilijan-polun-lapsuusvaiheen>, viitattu 23.5.2013
- Opetushallitus. 2012. *Luonnos perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiksi 2014*. http://www.oph.fi/download/146131_Luonnos_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteiksi_VALMIS_14_11_2012.pdf viitattu 2.5.2013
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala. ISBN 952-13-1878-3
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. *Perusopetuksen tuntijako* http://www.minedebook.comu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/06/VN_tuntijako.html, viitattu 20.3.2013
- Opiskelijoiden liikuntaliitto. 2013. *Urheiluakatemit*. <http://www.oll.fi/tapahtumat/ohu/urheiluakatemit/>, viitattu 25.9.2013
- Pelin Risto. 2009. *Projektihallinnan käsikirja*. Projektijohtaminen Oy Risto Pelin. ISBN: 978-952-67201-0-4, Jyväskylä

- Perusopetuslaki §14. 1998. (<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>). Viitattu 23.3.2013
- Pisa. 2009. *Ensituloksia*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. *Julkaisuja 2010:21*. ISBN 978-952-485-959-2, Yliopistopaino, Jyväskylä
- Pitkänen, Seppo. 2012. Perustuen haastatteluun 11 / 2012.
- Ruuska, Kai. 2007. *Pidä projekti hallinnassa*. Talentum Media Oy. ISBN: 978-952-14-14-1230-1. Gummerus Kirjapaino Oy, Helsinki
- Syvöja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin. 2012. Opetushallinto: *Lii-kunta ja oppiminen; Muistiot 2012:5* ISBN 978-952-13-5293-5 (pdf). Viitattu 15.5.2013
- Urhea. 2012. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia. *Toimintakertomus 2013*
- Vilka & Airaksinen. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. ISBN 951-26-5034-7 Painopaikka: Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Vilka, Hanna. 2010. *Toiminnallinen opinnäytetyö: ohjeistus* http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&sqi=2&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fvilka.fi%2Fhanna%2FToiminnallinen_ont.pdf&ei=2nHpUK-5K4mm4ASnu4CICw&usg=AFQjCNHZB-nE_ouIGt3DrF58uHSPpUdzng&bvm=bv.1355534169,d.bGE Viitattu 25.3.2013
- Virtanen Petri. 2009. *Projekti strategian toteuttajana*. Petri Virtanen ja Tietosatama Oy ISBN: 987-951-885-302-5, Tallinna 2009

LIITTEET

Liite 1. Perusopetuksen tuntijako (voimassa oleva)

Aine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Yht.
Äidinkieli ja kirjallisuus	14		14			14				42
A-kieli	----- 8					8				16
B-kieli	-----								6	6
Matematiikka	6		12			14				32
Ympäristöoppi	Ympäristö- ja luonnontieto									
Biologia ja maantieto	9				3		7			
Fysiikka ja kemia					2		7			31
Terveystieto							3			
Uskonto/Elämäkatsomustieto	6						5			11
Historia ja yhteiskuntaoppi	-----					3		7		10
Musiikki	Taide- ja taitoaineet			4-	3-					
Kuvataide	26		4-		30		4-			
Käsityö				4-		7-				56
Liikunta				8-		10-				
Kotitalous	-----							3		3
Oppilaanohjaus	-----								2	2
Valinnaiset aineet									(13)	13
Oppilaan vähimmäistuntimäärä	20	20	24	24	25	25	30	30	30	222
Vapaaehtoinen A-kieli	-----					(6)		(6)		(12)
-- = Oppiainetta ei opeteta asianomaisella vuosiluokalla, ellei opetussuunnitelmassa toisin määrätä () = Opetetaan valinnaisena										

Liite 2. Perusopetuksen tuntijako (1.8.2016 alkaen)

Aine	Vuosiluokka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Yht.
Äidinkieli ja kirjallisuus		14				18			10		42
A1-kieli		----- 9							7		16
B1-kieli		----- 2							4		6
Matematiikka		6				15			11		32
Ympäristöoppi		4				10					
Biologia ja maantieto ¹									7		
Fysiikka ja kemia ¹									7		
Terveystieto ¹									3		
<i>Ympäristö- ja luonnontietoaineet yhteensä</i>				14					17		31
Uskonto/Elämäntutkimus		2				5			3		10
Historia ja yhteiskuntaoppi ²		-----				5			7		12
Musiikki		2				4			2		8
Kuvataide		2				5			2		9
Käsityö		4				5			2		11
Liikunta		4				9			7		20
Kotitalous		-----							3		3
Taide- ja taitoaineiden valinnaiset				6					5		11
<i>Taide- ja taitoaineet yhteensä</i>											62
Oppilaanohjaus		-----							2		2
Valinnaiset aineet						9					9
Vähimmäistuntimäärä yhteensä											222
(Vapaaehtoinen A2-kieli) ³		-----						(12)			(12)
(Vapaaehtoinen B2-kieli) ³		-----							(4)		(4)
-- = Oppiainetta voidaan opettaa asianomaisilla vuosiluokilla, jos opetussuunnitelmassa niin määrätään											
¹ Ainetta opetetaan osana ympäristöopin opetusta integroidusti vuosiluokilla 1–6.											
² Yhteiskuntaoppia opetetaan vuosiluokilla 4–6 vähintään 2 vuosiviikkotunti ja vuosiluokilla 7–9 vähintään 3 vuosiviikkotuntia.											
³ Oppilas voi kielestä riippuen opiskella vapaaehtoista A2-kieltä joko valinnaisena aineena tai B1-kielen sijasta opetettavana yhteisenä aineena. Oppilas voi opiskella B2-kieltä valinnaisena aineena. Vaihtoehtoisesti vapaaehtoiset A2- ja B2-kielet voidaan järjestää perusopetuksen tuntijaon vähimmäistuntimäärän ylittävänä opetuksena, jolloin niiden opetusta ei voida järjestää käyttäen tässä pykälässä määriteltyjä valinnaisten aineiden tai B1-kielen kaikille yhteistä vähimmäistuntimäärää. Kielestä riippuen oppilaalle opetetaan tällöin B1-kieltä tai sen sijasta valittavia valinnaisia aineita. Vähimmäistuntimäärän ylittävänä opetuksena A2-kieltä opiskelevan oppilaan kokonaistuntimäärä olisi yhteensä vähintään 234 vuosiviikkotuntia ja B2-kielen valinneen oppilaan yhteensä vähintään 226 vuosiviikkotuntia. Vähimmäistuntimäärän ylittävänä opetuksena sekä A2- että B2-kieltä opiskelevan kokonaistuntimäärä perusopetuksen aikana olisi yhteensä vähintään 238 vuosiviikkotuntia.											

Liite 3. Urheilijan polku: uinti

Esimerkki huipulle tähtäävän uimarin urapolku, vaihe tytöt 12-14 -vuotiaat ja pojat 13-15 –vuotiaat. (Suomen uimaliitto)

Avainasiat:	Harjoittelemaan oppiminen. Lajiharjoittelun määrän lisääminen
Toimintatavat ja valmentajan rooli:	Henkilökohtainen urasuunnittelu valmentajan kanssa - yksilöllinen valmennus lisääntyy, pitkántähtäimen suunnittelu tärkeää. Yksilön ominaisuuksien kartoittaminen – matka- ja lajivalikoima. Harjoittelun kuormitusta muokattava yksilöllisesti kehitysvaiheen ja taidon mukaan. Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen. Sama valmentaja koko murrosiän ajan – turvallisuuden tunne. Ryhmän koko 8-12 nuorta/valmentaja.
Uimarina kasvu:	Itsetunnon vahvistaminen positiivisilla kokemuksilla tärkeää. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja kehon muutosten ymmärtäminen. Halu menestyä, kehittyä ja onnistua. Harjoittelemaan oppiminen, omaan tekemiseen keskittyminen ja oman harjoittelun seuranta mm. Harjoituspäiväkirjan pitäminen, sykkeen seuranta. Palautteen vastaanottaminen ja pettymysten käsittely. Tilanteeseen sopivasta ravinnosta huolehtiminen.
Lajitaidot:	Siirtymävaiheiden tekniikan ja rytmin harjoittelu (uinnista käänösliikkeeseen, liuústa uintiin). Vartalon liike (rullaus/aaltoliike) johtaa raajojen toimintaa. Starttien kehittäminen. Käänösten vakiinnuttaminen hyvälle tasolle (heikkojen toistojen välttäminen harjoitusmäärien kasvaessa). Tekniikan ylläpito kehon mittasuhteiden muuttuessa ja harjoitusmäärien lisääntyessä.
Fyysiset ominaisuudet:	Liikunnallisista perustaidoista huolehtiminen pituuskasvun ja kypsymisen aiheuttamien muutosten aikana. Kasvupyrähdys vaikeuttaa kehon hallintaa – raajojen liik-

	<p>keiden yhtäaikainen koordinaatio ja keskivartalon hallinta tärkeää.</p> <p>Liikkuvuus – liikeratojen ylläpito kasvupyrähdyksen aikana.</p> <p>Nopeus – monipuolinen nopeusharjoittelu jatkuu.</p> <p>Voima – voimaharjoittelun opetteleminen (liikeradat), nopeusvoimaharjoittelu jatkuu, tytöillä kuukautisten alettua perusvoimaharjoittelun aloittaminen.</p> <p>Kestävyys – aerobisen suorituskyvyn merkittävä kehittäminen kasvupyrähdyksen aikana.</p>
Testit ja seuranta:	<p>Uimaliiton testileirin testipatteri ja/ tai toistuvat testisarjat.</p> <p>Nopeus altaassa, startti- ja käännösnopeus.</p> <p>Taloudellisuus (esim. vetomäärät eri vauhdeilla).</p> <p>Liikkuvuus.</p> <p>Urheilijan terveystarkastus.</p> <p>Kehittymisen seuranta ja positiivinen vertailu muihin kehittää analysointikykyä ja itsetuntoa.</p>
Harjoitusmäärät:	<p>5 tuntia viikossa omaehtoista liikkumista.</p> <p>11-14 tuntia uintiharjoittelua kaudesta riippuen.</p> <p>3-5 tuntia viikossa oheisharjoittelua kuivalla maalla.</p> <p>1-2 tuntia viikossa koululiikuntaa.</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua 44-46 viikkoa vuodessa.</p> <p>Uintia 6-8 krt / vko.</p>
Kilpailumäärät:	<p>Osallistutaan 68 kansalliseen kilpailuun vuosittain.</p> <p>Kauden päätapahtumina valtakunnalliset ikäkauden pääkilpailut.</p> <p>1-2 liittojohtoista kansainvälistä pääkilpailua vuosittain, lisäksi yksi kansainvälinen kilpailu seura- tai liittojoukkueen mukana.</p>
Kilpaileminen:	<p>Kansallisissa kilpailuissa uidaan kaikkia lajeja.</p> <p>Kauden pääkilpailuissa keskitytään omiin päälajeihin.</p> <p>Valmentajan kanssa kilpailutaktiikan suunnittelu ja noudattaminen, omien uintien analysointi perustasolla.</p> <p>Pääkilpailuihin valmistautumisen opettelu, kilpailujen henkisten ja fyysisten haasteiden hallinta.</p>

	Kansainväliset edustustehtävät alkavat.
Uimaliiton toiminta:	Ikäkausimaajoukkue (IKM), 10 +10 parasta ikäryhmittäin T 12 – 13v. ja P 14-15v. Testileiri. Yhteistyö yläkoulujen ja urheiluakatemioiden kanssa aamuharjoittelun järjestämiseksi. Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus.
Valintakriteerit:	Uinnin tilastot 25m ja 50m. Rudolphin taulukko (RT) / FINA:n pisteet omaan ikäluokkaan verrattuna.
Kodin rooli:	Tiedostaa kodin keskeisen roolin uimarin taustalla; riittävän levon, oikean ravinnon sekä turvallisen ja kannustavan ilmapiirin. Auttaa koulun ja harjoittelun yhteensovittamisessa ja tukee nuoren valintaa pyrkiä uimarina huipulle. Avoin vanhempien ja valmentajan välinen vuorovaikutus.
Seuran rooli	Pyrkii lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta harjoitusryhmissä mm. leirien ja kilpailumatkojen avulla – ”uinti on yksilölaji, jota harjoitellaan yhdessä”. Tekee yhteistyötä liiton kanssa kansainvälisten edustustehtävien ja liitojohtoisten leirien osalta. Varmistaa hyvän toimintaympäristön harjoitusmäärien kasvaessa. Huippu-uimareiden vanhempien kokemusten hyödyntäminen.

Liite 4. Urheilijan polku: tennis

Huipulle tähtäävän pelaajan urapolku, vaihe tytöt 12-14 -
vuotiaat ja pojat 13-15 –vuotiaat. (Suomen tennisliitto)

Tekniset taidot	<ul style="list-style-type: none">* Pojat- Pystyy tekemään syötöllä pisteitä- Nopeus, tarkkuus, monipuolisuus* Tytöt- Pystyy rakentamaan pisteitä syötöilläTarkkuus, nopeus, monipuolisuus* Syötön palautuksen harjoittelun painottaminen tytöillä ja pojilla* Osaa soveltaa lyöntitekniikkaa erilaisissa tilanteissa ja eri alustan mukaan (rytmi, osumakohta, taakse vienti ja saatto)* Osaa soveltaa liikkumistekniikkaa pelitilanteen ja alustan mukaisesti kentällä (rytmi ja tasapaino)
Fyysiset taidot	<ul style="list-style-type: none">* Liikunnallisten yleistaitojen ja koordinaation säilyttäminen ja kehittäminen<ul style="list-style-type: none">- Murrosiän aiheuttamat haasteet* Ohjelmoidun fyysisen harjoittelun aloittaminen<ul style="list-style-type: none">- Voimaharjoittelun aloittaminen* Liikkuvuuden säilyttäminen ja kehittäminen* Harjoittelun perusteiden oppiminen<ul style="list-style-type: none">- Ravinto- Lepo / palautuminen- Laadukas harjoittelu- Lihas huolto* Monipuolinen liikunta* Omatoimisuus harjoittelussa lisääntyä* Laaditun harjoitussuunnitelman noudattaminen
Testit	<ul style="list-style-type: none">* Nopeustestit

	<ul style="list-style-type: none"> -kentällä liikkuminen (ketteryys) - 20 metrin juoksu - nopeuskoordinaatio - loikkatesti (vauhditon pituus, 5- loikka) * Lihaskestävyys ja –voimatestit - Vatsa- ja selkälihakset - ylävartalo: etunojapunnerrukset ja leuanveto / ylätaljaveto - räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot * Notkeustestit * Koordinaatio, tasapaino ja kehonhallinta - yhden jalan
Taktiset taidot	<ul style="list-style-type: none"> * Omien tavoitteiden asettaminen * Päämäärätietoinen harjoittelu * Kilpailemisen ja harjoittelun rakastaminen * Rohkeus (kansainvälinen kilpaileminen) * Pelaajan omatoimisuus - Vastuunottaminen omasta harjoittelusta ja kilpailmisesta - Rutiinit kilpailmisessa (valmistautuminen, keskittyminen, pisteen välinen aika, yms.) * Oman harjoittelun ja kilpailuiden analysointi * Harjoituspäiväkirjan pitäminen – harjoittelun systemaattisuus
Henkiset taidot	<ul style="list-style-type: none"> * Syötön, palautuksen ja syötön jälkeisen lyönnin hyödyntäminen -Nelinpeli tärkeässä roolissa * Pelaajan aseiden kehittäminen * Omiin vahvuuksiin perustuvan pelityylin kehittäminen * Pystyy hallitsemaan pisteitä * Tekee pelitilanteeseen sopivia lyöntivalintoja

	<ul style="list-style-type: none"> * Pelin tempon noustessa lyöntien varmuus ja tarkkuus tulee säilyä * Ymmärtää omien lyöntivalintojen merkityksen, pelin ymmärtäminen * Osaa hyödyntää vastustajan heikkouksia
Harjoitus- ja ottelumäärät	<ul style="list-style-type: none"> * Tennistä 500-650 tuntia <ul style="list-style-type: none"> - 6 – 10 ohjattua harjoitusta viikossa - 15 – 20 kansallista kilpailua vuodessa - 8 – 15 kansainvälistä kilpailua vuodessa - tennikseen liittyvää harjoittelua 65- 80 %, muuta liikuntaa 20 – 35 % - Otteluita 2-p: väh. 80-100, 4-p: väh. 30 -60 * Oheisharjoittelua 250-300 tuntia vuodessa * Muuta liikuntaa 250-400 tuntia vuodessa * Kokonaisliikuntamäärä 1000-1300 tuntia.
Kilpaileminen	<ul style="list-style-type: none"> * Kansallinen kilpaileminen <ul style="list-style-type: none"> - JGP / JGP Masters - SM 12, 14, 16 sisä- / ulko-, sarjatennis - Koululaisten SM-kilpailu - Yleinen SM, SM-liiga, Finnish Tour * Kansainvälinen <ul style="list-style-type: none"> - TE 14,16 - ITF 4-5 tason kilpailut - Baltian / Pohjoismaiden kilpailut - Henkilökohtaiset EM-kilpailut 14 - Nations Cup / Winter, Summer Cup
Ranking	<ul style="list-style-type: none"> * 13-vuotiaat TE top 150 * 14-vuotiaat TE top 50 * 15-vuotiaat ITF 600-1000
Valmentajan rooli	<ul style="list-style-type: none"> * Pelaajalla henkilökohtainen valmentaja

	<ul style="list-style-type: none"> * Valmentajan tulee vähintään olla kilpavalmentajakoulutuksen käynyt * Ryhmäkoko 1-4 pelaajaa, 1-4 kertaa yksityistunti / viikko
Vanhempien rooli	<ul style="list-style-type: none"> * Ymmärtää pelaajan kehitysaskeleet huippupelaajaksi * Ymmärtää ja hallitsee kansallisen kilpailutoiminnan velvoitteet ja vaatimukset * Toimii kannustajana, kasvattajana, kuljettajana * Ymmärtää antaa työrauhan valmentaja-pelaajatyöparille * Toimii yhteistyössä valmentajan kanssa ja yhtenä taustatiimin jäsenenä <ul style="list-style-type: none"> - ravinto ja palautuminen - palaute otteluista

Liite 5. Selvitystyö: Toimenpiteet liikuntapainotteisen yläkoulun perustamiseksi Kirkkonummelle

Toimenpiteet liikuntapainotteisen yläkoulun perustamiseksi Kirkkonummelle

Selvitystyö

Sampo Koskinen

Arcada

Tilaaaja: Kirkkonummen kunta

Johdanto

Ajatus urheiluyhdistyksen perustamisesta lähti keskustelusta, jossa pohdimme suomalaisen huippu-urheilun nykytilaa ja sitä kuinka urheilijamme pärjäisivät paremmin yhä kovenevassa kilpailussa maailman urheilukentillä. Mitä huipulle pääseminen urheilussa tänä päivänä vaatii, ja kuinka hyvin tuemme nuoria urheilijalahjakkuuksia heidän urheilun-uriansa alkutaipaleella? Urheilulukioiden löytäminen tarpeellisen paikkansa suomalaisessa opetusjärjestelmässä sekä urheilukentässä, niissä toiminta on pääsääntöisesti laadukasta ja toimivaa. Kilpa-urheilun vaatimustaso on noussut. Mikäli haluamme pysyä kansainvälisen kehityksen mukana, ei yksinkertaisesti riitä että lahjakkaita nuoriamme aletaan koulun taholta tukea ja valmentaa ammattimaisesti vasta 16-vuotiaana. Kirkkonummella musiikkiluokat ovat toimineet jo vuodesta 1986, ja toiminta alkaa peruskoulun kolmannelta luokalta mahdollistaen painotetun musiikin opiskelun koulupäivän aikana. Voisiko sama olla mahdollista urheilussa? Koulutusjärjestelmämme on maailman absoluuttista huippua (Pisa 2013), ja sen ympärille on mahdollista rakentaa hyvää, kehittävää ja hyödyllistä toimintaa. Lukuisat eri tutkimukset osoittavat kuinka fyysinen aktiivisuus tukee oppimista ja menestymistä koulussa (OPH 2012).

Suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi perustettu Huippu-urheilun Muutosryhmä (HUMU) on nostanut yhdeksi tärkeimmistä kohteista nuorten liikunnan ja urheilun määrän lisäämisen nimenomaan koulupäivän aikana (HUMU 2012). Urheiluyhdistyksen ja jopa alakouluhankkeita on jo käynnissä ympäri maata. Tämä selvitystyö keskittyy nimenomaan siihen, onko urheiluyhdistyksen toiminta järkevää ja mahdollista Kirkkonummella, ja mikälainen malli toimisi parhaiten.

Kirkkonummi on kasvava suurkunta, mutta paikkakunnalta ei löydy minkäänlaista liikuntapainotteista koulutusohjelmaa peruskoululaisille. Kunnan ainoat painotustunnit löytyvät Porkkalan lukion aamuisista liikunnan painotustunneista, ja niistä onkin tullut nopeasti opiskelijoiden suosikkeja. Paikalliset junioriseurat tekevät hyvää työtä, ja luopuvia urheilijankokouksia syntyy jatkuvasti. He joutuvat kuitenkin lähtemään Espooseen tai Helsinkiin opiskelemaan voidakseen yhdistää opiskelun sekä urheilun.

Selvityksessä on tarkasteltu opetuslain ja kuntalain näkökulmia sekä huomioitu opetushallinnon suosituksia. Asiaa on katsottu paitsi huippu- ja nuorisourheilun myös yleisen liikuntakasvatuksen näkökulmasta. HUMU:n urheilijan polku-ajattelu sekä kouluikäinen nuori urheilija on nostettu selvityksessä keskeisesti esille.

Tämä selvitys toimii samalla opinnäytetyön produktina Arcada ammattikorkeakouluun. Tarkempi teoriapohja selvitykselle löytyy itse opinnäytetyöstä. Selvityksen on tilannut Kirkkonummen kunta ja opetustoimi.

Selvityksen taustaa

PERUSOPETUSLAKI JA OPETUSHALLITUS

Suomessa peruskoulujen liikunnan opetusta ohjaavat lainsäädäntö sekä säädökset. Vuosiluokat 1-9 kuuluvat perusopetuksen piiriin, jota säätelee perusopetuslaki. Valtioneuvosto päättää perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen yleisistä valtakunnallista tavoitteista sekä perusopetukseen käytettävän ajan jakamisesta eri oppiaineiden ja aineryhmien opetukseen sekä oppilaanohjaukseen (tuntijako). Opetushallitus päättää perusopetuksen eri oppiaineiden, aihekokonaisuuksien, oppilaanohjauksen ja muun opetuksen tavoitteista, keskeisistä sisällöistä sekä kodin ja koulun yhteistyön ja oppilashuollon keskeisistä periaatteista ja opetustoimeen kuuluvan oppilashuollon tavoitteista (opetussuunnitelman perusteet). (perusopetuslaki §14)

Paikallinen opetussuunnitelma

Opetushallituksen mukaan paikallisessa opetussuunnitelmassa päätetään perusopetuksen kasvatus-, opetus- ja ohjaustyön, oppilashuollon, kodin ja koulun yhteistyön sekä perusopetuksen muun toiminnan järjestämisestä ja toteuttamisesta. Siinä täydennetään ja painotetaan opetussuunnitelman valtakunnallisissa perusteissa määriteltyjä tavoitteita, toimintaa ohjaavia linjauksia, opetuksen keskeisiä sisältöjä sekä muita opetuksen järjestämiseen liittyviä seikkoja. Opetuksen järjestäjä laatii opetussuunnitelman ottaen huomioon paikalliset olosuhteet, mahdollisuudet ja tarpeet sekä itse arvioinnin ja kehittämisen tulokset. (OPH 2004)

Opetushallituksen mukaan paikallisesti sovittavia asioita opetussuunnitelman osalta ovat mm:

- tuntijako eli opetustuntien jakaminen vuosiluokittain eri oppiaineiden ja oppi-
laalle valinnaisten aineiden kesken
- taide- ja taitoaineiden valinnaisten tuntien käyttö
- tarjottavat valinnaisaineet
- opetuksen mahdolliset painotukset

Nämä asiat mahdollistavat sen, että paikallisesti on mahdollista luoda myös urheilun näkökulmasta erittäin toimivaa sekä kehittävää toimintaa koulupäivän sisälle.

Koululiikunta

Nykyisessä perusopetuksen tuntijaossa liikuntaa on yhteensä 10 vuosiviikkotuntia jaetuna luokille 5-9. Tämä tarkoittaa kaikille pakollista liikuntaa keskimäärin kaksi tuntia viikossa. Tämän lisäksi luokilla 7-9 on mahdollisuus valinnaisiin liikunnan tunteihin, joita koulusta riippuen on kahdesta jopa kahdeksaan vuosiviikkotuntiin.

Liikunta kuuluu peruskoulussa taide- ja taitoaineisiin. Opetus- ja kulttuuriministeriö päätti 28.06.2012, että taide- ja taitoaineiden kaikille yhteistä opetusta lisätään neljällä vuosiviikkotunnilla. Liikuntaan, musiikkiin ja kuvaamataitoon kohdistetuilla lisäyksillä vahvistetaan taidekasvatuksen yhdenvertaisuutta ja tuetaan aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymistä kaikille nuorille. (OKM 2012)

Painotus

Vuosiluokilla 7–9 opetussuunnitelmalliseksi painotukseksi kutsutaan 6–10 vuosiviikkotunnin ylitystä oppiaineen minimitasoon nähden. Jos oppiaineen tuntimäärä perusopetuksen tuntijaossa vuosiluokilla 7–9 on vähintään kahdeksan vuosiviikkotuntia, ylitys voi olla edellä mainittua pienempi. Mikäli oppiainetta ei ole mainittu opetussuunnitelman perusteissa, minimituntimäärä voi olla 4–6 vuosiviikkotuntia. Painotukseen käytettävä tuntimäärä otetaan valinnaisille aineille osoitetusta tuntimäärästä.

Opetussuunnitelmallinen painotus on koulutuslautakunnan hyväksymä, ja se voi näkyä myös koulun muiden oppiaineiden työtavoissa, sisältöjen valinnoissa sekä didaktisissa ratkaisuisissa. (OPH 2004)

Selvitystyö

SELVITYKSEN TAVOITE

Selvityksen tavoitteena on selvittää minkälaisia tarpeita ja edellytyksiä liikuntapainotteiselle perusopetukselle löytyy Kirkkonummelta. Selvityksessä kartoitetaan myös mitä on otettava huomioon käynnistettäessä liikuntapainotteista perusopetusta. Selvityksen tarkoituksena on luoda malli, jonka pohjalta voidaan lähteä kehittämään Kirkkonummelle liikuntapainotteista yläkoulua, joka vastaa ajankohtaiseen tavoitteellisen urheilun ja koulun yhdistämisen haasteeseen. Opetustoimen johtaja Jukka Pietisen toiveena on, että työtä voidaan käyttää hyväksi mietittäessä liikuntapainotteisen perusopetuksen käynnistämistä Kirkkonummella.

KOHDERYHMÄ

Liikuntapainotteinen yläkoulu on tarkoitettu aktiivisille, liikunnasta kiinnostuneille, jo hyvät liikunnalliset perustaidot omaaville nuorille tytöille ja pojille. Luokalle valitut oppilaat ovat jo hyviä jossakin lajissa ja omaavat halun kehittyä entistäkin paremmiksi. Jokaiselle liikuntaluokalle valitulle suunnitellaan oma urheilijan polku. Urheilijan polku on kuvaus siitä, kuinka huipulle tähtäävän urheilijan ura kohti maailman huippua tulisi kussakin lajissa rakentaa. Jokainen urheilija etenee urallaan omaa vauhtiaan fyysisten ja henkisten valmiuksien kehittyessä, mutta urheilijan polku antaa konkreettisia esimerkkejä siitä kuinka paljon ja mitä asioita tietyssä iässä ja lajissa pitäisi kehittää. Eri lajiliittot ovat tehneet huippuvalmentajiensa sekä –urheilijoidensa kanssa omat urheilijan polkunsuunnitelmat jo yli 30:een lajiin. Urheilijan poluissa on otettu hyvin kokonaisvaltaisesti huomioon mitä kaikkia asioita huipulle tähtäävän urheilijan on huomioitava missäkin vaiheessa. Lähes kaikissa poluissa on otettu huomioon myös koulun ja urheilun yhteen sovittaminen sekä sen mahdollisuudet ja haasteet. (Humu 2012)

Harri Hakkarainen (2008) kuvaa selvitysraportissaan *Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu*, kuinka kaikkein suurimmat muutostarpeet koettiin olevan juuri 12- 15-vuotiaiden ikäryhmän harjoittelussa.

MALLIT

Liikuntapainotuksiin löytyy erilaisia vaihtoehtoja, ja jokainen koulu voi itse päättää minkälainen painotusmalli sopii parhaiten juuri heille. Haastattelin Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian puheenjohtajaa Seppo Pitkästä. Pitkänen on entinen Mäkelänrinteen urheilulukion pitkäaikainen rehtori ja vastaa tällä hetkellä Urhean yläkouluhankkeesta. Urhean yhteistyökaupungeissa, Helsinki, Espoo, Vantaa, on tavoitteena perustaa yhteensä yli 20 liikuntayläkoulua. Hanke on OKM:n tukema. Alun perin liikuntayläasteita oli kaksi: Espoon Leppävaarassa ja Helsingin Pohjois-Haagassa. Nyt liikuntayläasteita on jo 12 ympäri Helsinkiä. Uusia kouluja kartoitetaan jatkuvasti, ja vuosien 2013 - 2014 aikana olisi tarkoitus aloittaa yhdeksässä uudessa koulussa (Urhea 2012). Rakenteilla on verkosto, jossa nuoret urheilijat pystyvät yhdistämään laadukkaan urheilun ja opiskelun ilman kohtuutonta matkustamista. ”Tavoitteena on lisätä urheilijoiden viikoittain tapahtuvan harjoittelun määrää koulupäivän yhteyteen ja tukea urheilullisen elämäntavan ymmärtämisessä sekä opintojen hoitamisessa” (Urhea 2012). Yhteistyössä olevat koulut valitaan myös strategisesti sellaisista paikoista, joissa on jo tarpeeksi oppilaita sekä fasilitetteja laadukkaalle harjoittelulle. Pitkänen kertoi, että koulujen kanssa sovitaan yksilöllisesti mikä kunkin koulun sitoutumisaste on ja kuinka toiminta aloitetaan. Sitoutumisasteella tarkoitetaan sitä miten paljon koulu on valmis panostamaan urheiluun. Kaikkein voimakkaimmin sitoutuneita ovat *urheiluyläkoulut*: niissä on mahdollista panostaa tosissaan useisiin eri urheilulajeihin jopa 10 tuntia viikossa. Seuraavasta sitoutumisasteesta käytetään nimeä *urheilupainotteinen yläkoulu*. Siinä monipuolinen liikunnan harjoittaminen on pääroolissa. Viimeisenä ryhmänä ovat vielä *yhden lajin yhteistyöurheiluyläkoulut*, joissa yksittäiset lajiryhmät ovat sopineet yhteistyöstä koulun kanssa.

SISÄLTÖ

Liikuntapainotteiselle luokalle haetaan pääsykokeiden avulla. Liikuntapainotteisuudella tarkoitetaan tavoitteellista liikuntaa. Opetuksen sisällön pääajatus on urheilijaksi kasvaminen. Fyysisesti tavoitteena on kehittää monipuolisesti liikunnallisia perusvalmiuksia: keuhonhallintaa, koordinaatiota, lihastasapainoa, nopeusominaisuuksia sekä muita yleishyödyllisiä perusvalmiuksia. Hyvän fyysisen pohjan päälle on myöhemmin mahdollisuus rakentaa vankkaa lajiosaamista. Näin nuori on valmiimpi kestäämään myöhemmin urallaan kovaa harjoittelua. Osa opetuksesta on lajiharjoittelua, ja osa valinnaisista tunteista käytetään kognitiivisten ominaisuuksien kehittämiseen: henkinen valmennus, ravinto, lepo, palautuminen ja lihashuolto sekä elämänhallinnan kehittäminen. Tavoitteena on, että peruskoulun päätyttyä liikuntaluokan läpi käynyt nuori urheilija on tiedoiltaan ja taidoiltaan valmiimpi jatkamaan polkua kohti maailman huippua sekä hallitsee opiskelun ja urheilun yhdistämisen.

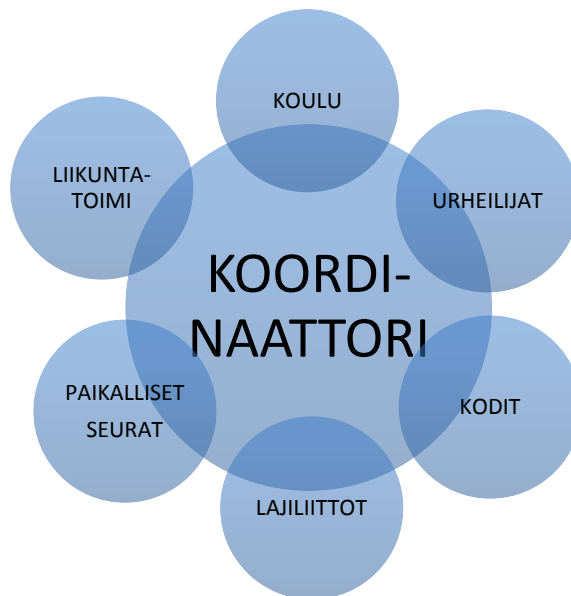
Liikuntaluokkatoiminta alkaa seitsemänneltä luokalta ikäluokka kerrallaan ja jatkuu peruskoulun loppuun. Ensimmäisenä vuonna toimii vain yksi luokka, seuraavana kaksi ja kolmantena jo kolme luokkaa: yksi kultakin luokka-asteelta 7-9. Siinä vaiheessa kun toiminta on jo käynnissä kaikilla kolmella luokka-asteella, harjoitusryhmien kasaaminen on helpompaa. Tulevaisuudessa toiminta on laajennettavissa myös lukion puolelle, jotta urheilijan polku ei katkeaisi.

OHJAUSRYHMÄN KOKOONPANO

Kirkkonummella liikuntayläkoulua varten tulisi koota ohjausryhmä, joka vastaa toiminnan käynnistämisestä. Ohjausryhmä muodostuisi koordinaattorista, rehtorista / apulaisrehtorista, liikunnanopettajista sekä liikuntatoimen ja mahdollisesti kunnan edustajista. Kunnan tulisi palkata yksi täysipäiväinen valmentaja / koordinaattori, jolla on näkemystä sekä osaamista huippu-urheilusta ja toiminnan organisoinnista. Koulun normaalit liikuntatunnit toimitsevat liikunnanopettajan johdolla kuten nykyäänkin, mutta liikuntapainotustunteista vastaisi koordinaattori ja lajiharjoitukset tehtäisiin yhteistyössä paikallisten seurojen sekä lajiliittojen kanssa. Koordinaattorin tehtävänä olisi olla yhteyshenkilö koulun, urheilijan, kodin, seuran sekä mahdollisesti lajiliiton välillä. Koordinaattori

osallistuisi ainakin yhden lajin urheilijoiden lajivalmentamiseen. Koordinaattori vastaisi myös liikuntapainotteisista teoriatunneista ja niiden sisällöstä. Koordinaattorin vastuulla olisi myös seurata ja avustaa urheilijoiden kehittymistä heidän urheilijan polullaan.

Rehtorin tai apulaisrehtorin isoin työ olisi pystyä muokkaamaan lukujärjestykseen tarvittavat ”aukot” aamu- tai iltapäiväharjoituksille. Valmennuksellisten sisältöjen suhteen koordinaattori tekisi yhteistyötä paikallisten seurojen sekä mahdollisten lajiliittojen kanssa. Yhteistyö liikunnanopettajien kanssa olisi välttämätöntä, mutta lähtökohtaisesti heidän työtaakkansa ei lisääntyisi. Yhdessä liikunnanopettajan kanssa koordinaattori voisi kehittää myös kaikille suunnattua liikunnanopetusta entistäkin paremmaksi. Liikuntatoimen kanssa selvitettäisiin liikunta- ja harjoituspaikkojen käyttömahdollisuuksia.



Koordinaattori pitää yhteyttä eri toimijoiden välillä (kuva yllä).

YHTEISTYÖTAHOT

Yhteistyö paikallisten seurojen kanssa on välttämätöntä laadukkaan lajiharjoittelun onnistumiselle. Seurat tarjoavat valmennusapua ja ovat mukana keskusteluissa, joissa seurataan urheilijoiden kehitystä. Tämä on myös seuroille hieno mahdollisuus kehittää omaa toimintaansa. Lajiliitot auttavat ja neuvovat mielellään eteenpäin pyrkiviä urheilijoita valmennuksellisissa asioissa. Myös kodeilla on valtava merkitys, joten keskusteluyhteys täytyy olla sinnekin kunnossa. Yhteistyö kunnan liikuntatoimen kanssa on tärkeää, jotta kunnan liikuntapaikat sekä –välineet ja henkilöstö ovat mahdollisimman hyvin urheilijoiden käytössä. Organisaatiollista yhteistyötä muiden liikuntayläkoulujen ja urheiluakatemioiden kanssa tulee pitää jatkuvasti yllä.

Mahdolliset yksityiset tukijat / yhteistyötahot voivat auttaa ja luoda toimintaedellytyksiä ja mahdollisuuksia muun muassa tarjoamalla harjoitusmateriaaleja, varusteita sekä fyysikaalisia- tai lääkäripalveluja.

SIJAINIVAIHTOEHDOT

Kirkkonummella on neljä yläastetta: Veikkolassa, Masalassa sekä keskustan alueella Kirkkoharjun koulu ja ruotsinkielinen yläaste. Olennaisinta toiminnan kannalta on, että valittavan koulun alueelta löytyy hyvät liikuntamahdollisuudet ja riittävästi oppilaita luokalle.

Kirkkoharjun koulu

Keskustan alueella on suurin oppilaskeskittymä ja Kirkkoharjun yläkoulu on n. 600 oppilaallaan kunnan isoin yläkoulu. Keskustaan on myös parhaat kulkuyhteydet joka puolelta Kirkkonummea, jos ja kun oppilaat haluaisivat painotuksen vuoksi siirtyä sinne muista kouluista. Keskustan alueella on jo valmiiksi hyvät liikunta- ja harjoittelumahdollisuudet: koulun salien lisäksi yleisurheilukenttä, lämmitetty tekonurmi, nurmikenttiä, salibandyhalli, uimahalli, jäähalli, pururata, tatamit, golf-kenttä, talvisin hiihto- ja lasketteluradat sekä luonnon tarjoamat vaihtoehdot. Kunnan isoimmat seurat KYIF ja KirkU kaikkine eri lajeineen, Rangers, LYNX ja monet pienemmät seurat ovat keskitty-

neet keskusta-alueelle. Kaikki nämä asiat tukevat sitä, että turha matkustaminen minimoitaisiin. Samalla todennäköisesti saavutettaisiin parhaat edellytykset sekä laadukkaan harjoittelun että laadukkaan opiskelun yhdistämiselle.

Kirkkoharjun koulun haasteena on jo entuudestaan korkea oppilasvolyymi.

Nissnikun koulu

Nissnikun koulu sijaitsee Masalassa, ja sen yläluokilla on n. 320 oppilasta. Masalasta löytyy liikuntasalien lisäksi, kuplahalli, yksityinen palloiluhalli, hiekkakenttä, keilahalli, kuntosali ja budosali. Alueella toimii yleisseura MasKi, jolla on toimintaa mm. jalkapallossa, sulkapallossa ja lentopallossa.

Masalan isoimmat puutteet ovat rajallisissa liikuntapaikoissa (esim. uimahallin puute) sekä alueen oppilasmäärässä.

Veikkolan koulu

Veikkolan tilannetta ei ole selvitetty. Pääsyynä on keskittymän etäinen sijainti suhteessa muuhun kuntaan. Myös liikuntapaikoissa on kehitettävää. Veikkolassa on iso koulu ja paljon oppilaita, joten mallista riippuen toiminta Veikkolassakin on varmasti mahdollista.

MIKÄ MALLI SOPII KIRKKONUMMELLE?

Siitä minkälainen malli sopisi parhaiten Kirkkonummelle, tulisi löytyä yhteisymmärrys valittavan koulun kanssa. Kirkkonummen malli voi olla myös sovellus aikaisemmin esitellyistä (kohta 2.3). Esimerkiksi siten, että rajattaisiin lajien kirjoa niin, että voidaan taata laadukkaat harjoitusolosuhteet. Kaikissa kunnan yläkouluissa on mahdollista järjestää yhteistä toimintaa yksittäisten seurojen ja lajien kanssa. Mahdollisia lajeja voisivat olla ainakin salibandy, jalkapallo, suunnistus, yleisurheilu, uinti, golf, kamppailulajit, hiihto ja voimistelu.

Kirkkonummen väestöpohjasta riittää oppilaita varmasti yhdelle noin 24 oppilaan liikuntapainotteiselle luokalle / ikäluokka. Mahdollisesti myös rinnakkaisluokalle. Luokkien määrää voidaan tietenkin lisätä kysynnän ja kokemusten mukaan.

KUSTANNUKSET

Toimintaa varten ei tarvita suuria hankintoja tai lisäsatsauksia, koska kaikki tarvittavat välineet ja liikuntapaikat löytyvät kunnasta jo ennestään. Toiminnan käynnistämiseen sekä pyörittämiseen tulee palkata ammattitaitoinen ihminen.

Liikuntapaikat

Liikuntapaikoista ei tule erillisiä kustannuksia, vaan yhteistyössä kunnan liikuntatoimen kanssa sovittaisiin kunnan liikuntatilojen käyttömahdollisuuksista. Lisäksi kunnalla on yksityisten liikuntahallien kanssa sopimuksia, joiden sisälle toimintaa voidaan sijoittaa.

Palkkiot

Koordinaattorin palkkakustannukset sivukuluineen, 40 000- 60 000e / vuosi. Suuri kustannusero selvitysvaiheessa selittyy sillä, että tässä vaiheessa ei oteta kantaa tuntimääriin eikä kenen alaisuuteen toiminta sijoittuu (esim. opetustoimi tai liikuntatoimi).

Väline- ja materiaalikustannukset

Toiminnassa käytetään opetustoimen ja liikuntaseurojen olemassa olevia välineitä sekä materiaaleja. Mahdolliset uudet väline- ja materiaalihankinnat tehdään yhdessä liikunnanopettajien kanssa.

Ulkopuolisia opetus-/ valmennus-/ luennointitunteja

Asiantuntijoina käytetään lajiliittojen ja urheiluseurojen ihmisiä sekä huippu-urheilijoita.

Ulkopuolinen rahoitus

Toimintaan sekä toiminnan käynnistämiseen voidaan hakea tukea ainakin Opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä Olympiakomitealta. Yksityiset tukijat tai yhteistyötahotkaan eivät ole välttämättä poissuljettuja.

TOIMINNAN KÄYNNISTYS

Suomessa liikuntayläkoulut ovat vielä harvinaisia, joten mitään valmista mallia painotuksen aloittamisesta ei varsinaisesti ole olemassa. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemi-
an (Urhean) puheenjohtaja Seppo Pitkäsen mukaan jokainen painotuksen käynnistäminen on oma yksittäinen projektinsa, jossa ovat mukana koulut ja kuntien päättävät elimet. Urhea on yleensä lähestynyt ensin koulun rehtoria, koska rehtorin halukkuus olla mukana luomassa kouluun uutta toimintaa on kaiken perusta. Muutenkin koulun täytyy nähdä, että liikuntapainotus tuo lisäarvoa koko koululle organisaationa. Rehtori pystyy myös avustamaan tai delegoimaan mahdollisissa lukujärjestykseen liittyvissä asioissa. (Seppo Pitkäsen haastattelu, 30.11.2012)

Päävastuu painotuksen käynnistämisestä tulee koordinaattorille, joka yhteistyössä rehtorin tai apulaisrehtorin ja liikunnanopettajien kanssa järjestää koulun puolelta tulevat asiat kuten opetuksen, tuntijaon, tilat, liikkumiset, viestinnän ja hakuprosessin.

Aikataulu

Toiminnan käynnistäminen vie noin vuoden. Lukuvuoden alusta alkavan toiminnan suunnittelu ja valmistelu tulee aloittaa edellisenä syksynä.

Aikataulu:

Päätös toiminnan aloittamisesta sekä taloudellisista raameista (syksy).

Ohjausryhmän kokoaminen, keskusteluyhteys seuroihin, opetuksen sisällön tarkempi suunnittelu, tiedotus, pääsykoevalmistelut, liikuntapaikat, lukujärjestys ym. (syksy→)

Pääsykokeet (helmikuu)

Oppilasvalinnat (huhtikuu)

Uusi opetus käynnistyy (seuraava syksy)

HANKKEEN ARVIOIDUT VAIKUTUKSET

Liikuntapainotteinen yläkoulu täydentää Kirkkonummen musiikki-, LUMA-, kielikyly- ja virtuaalipainotusluokkien kirjoa ja on näin kunnalle lisäarvoa tuova palvelu. Liikuntapainotteinen koulu viestii, että nuorten liikunta ja liikkuminen on kunnalle tärkeä asia. Liikunnalliseen elämäntapaan halutaan ohjata sekä kannustaa. Nuorille luodaan mahdollisuus opetella haastavaa tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämistä ilman tarpeetonta matkustamista lähikuntiin. Liikuntapainotteinen yläkoulu on kunnan tapaan tukea paikallista urheilukenttää ja sen seuroja. Laadukasta juniorityötä tehneet seurat saavat tasapuolisen mahdollisuuden kehittää toimintaansa entisestään, ja niiden urheilijat saavat entistä paremmat edellytykset kehittyä urheilun saralla. Liikuntaluokille haaveutuvat innokkaimmat liikkujat. Tälle ryhmälle luodaan kannustava ympäristö ja olosuhteet toteuttaa itseään. Hyvällä ja ammattitaitoisella valmennuksella ehkäistään myös nuorten drop out- ilmiötä eli harrastuksen lopettamista teini-iässä.

Leppävaaran liikuntapainotteisen koulun rehtori Elena Savolainen kertoi haastattelussa, että hänen mielestään parasta mitä hän kokee koulunsa saavan liikuntapainotteisuudesta ovat aktiiviset ja elämänmyönteiset nuoret, joita kouluun hakevat urheilijat yleensä ovat. Tämä ilmapiiri tarttuu myös koko kouluun.

YHTEENVETO

Liikuntapainotteiset yläkouluhankkeet ovat ajankohtaisia. Niiden taustalla ovat Suomen Olympiakomitean ja Opetus- ja kulttuuriministeriön perustama suomalaisen huippu-urheilun muutosryhmä. Muutosryhmän loppuraportissa yhdeksi keskeisimmistä kehityskohteista nousi urheilun yläkouluverkoston kehittäminen. Nuorten liikunnan määrää tulee lisätä koulupäivän sisällä sekä ympärillä ilman turhaan matkustamista paikasta toiseen. Myös urheilullisen elämäntavan opettelu tulisi aloittaa nykyistä aikaisemmin.

Suomen opetuslainsäädäntö mahdollistaa koulujen tehdä joustavasti omia painotuksia ja valinnaisuuksia eri oppiaineisiin. Kirkkonummella näitä painotuksia löytyy jo useita, mutta liikunnan painotus kunnasta puuttuu. Liikuntakoulut kannattaa strategisesti sijoittaa paikkoihin, joissa on valmiiksi hyvä oppilaskeskittymä sekä hyvät liikuntaolosuhteet. Kirkkonummelta löytyy asukaskeskittymiä, joissa on yläkoulut mutta tavoitteellisen liikunnan näkökulmasta kattavat liikuntapaikat löytyvät useaan lajiin vain keskustan alueelta.

Toiminnan käynnistämiseen sekä pyörittämiseen tulee palkata henkilö / koordinaattori, joka kokoaa eri toimijat yhteen ja organisoii toiminnan. Siitä minkälainen toimintamalli otetaan käyttöön tulee neuvotella yhdessä koulun kanssa. Toiminnan käynnistäminen vie noin vuoden, syksystä syksyyn.

Koordinaattorin tehtäviin kuuluu opastaa nuoret urheilijat urheilijan polulle, ja opetuksen päätavoite on urheilijaksi kasvaminen. Jotta opetus sekä valmennus palvelisi mahdollisimman hyvin nuoria urheilijan alkuja, tulee koordinaattorin tuntee valmennusta ja huippu-urheilua.

Kustannukset pysyvät maltillisina, koska kunnalla sekä kouluilla on pääsääntöisesti jo olemassa kaikki liikuntatilat sekä välineet. Seurat ja lajiliitot avustavat valmennuksellisissa asioissa.

Liite 6. Haastattelu: Leppävaaran lukion rehtori, Elena Savolainen

Leppävaaran koulu

23.11.2012

Rehtori: Elena Savolainen

Leppävaaran koulussa on ollut liikuntapainotus 7-9 –luokkalaisille vuodesta 1994. Yhteensä koulussa on 289 oppilasta. Joka vuosiluokalla on kaksi liikuntaluokkaa, joihin otetaan vuosittain 48 oppilasta, eli vajaa puolet koulun oppilaista kuuluu liikuntaluokille. Koulu järjestää vuoden alussa haun liikuntaluokille ja liikunnalliset soveltuvuustestit ovat aina kevään aikana. Vuonna 2012 soveltuvuustesteihin osallistui 120 oppilasta. Testien yhteispisteet koostuvat liikuntatesteistä, koulutodistuksesta, suosituksista ja saavutuksista. Testien perusteella 2012 aloittaville liikuntaluokille otettiin 20 tyttöä ja 28 poikaa. Kysyntä luokille on kovaa ja oppilaita tulee koulun ympäri Espoota ja sen lähikuntia kuten Vantaalta ja Kirkkonummelta.

Leppävaaran koulun liikuntapainotuksella on tarkoitus luoda laadukasta ja monipuolista kehittävää liikuntaa. Koulun sivujen mukaan tavoitteena on kehittää:

- Monipuolisia liikuntataitoja ja yleistä liikunnallista osaamista
- Fyysisiä perusominaisuuksia sekä kehonhallintaa ja taitavuutta
- Henkilökohtaisia lajitaitoja sekä ammattivalmennusta jalkapallossa ja jääkiekossa.

Liikunnanopetus koostuu:

- Perusopetuksen liikunnantunnit (2t/vk)
- Painotettu liikunnan opetus – liikuntaluokat (2t/vk)
- Liikunnan valinnaiskurssit (1-2t/vk)
- Yhteensä 4-6 tuntia liikuntaa viikossa

Koulun liikuntatunnit käytetään opetussuunnitelman mukaan, joskin urheilijoiden tarpeita on alettu ottamaan yhä enemmän huomioon. Koulu on aloittanut yhteistyön Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia Urhean kanssa. Urhea on yhdessä jääkiekkoliiton

kanssa järjestänyt mm. koulun jääkiekkoilijoille joka maanantai-aamuksi harjoitukset ammattivalmentajan kanssa. Mitään yksilöllistä urasuunnittelua tai ohjausta koulusta ei tule eikä liikunnantunnit sisällä mitään teorialunteja liittyen elämänhallintaan, Urheilijan polku-suunnitteluun, ruokavalioon, lepoon harjoitusmääriin tai harjoitussisältöön. Pääasiassa koulussa on vain mahdollisuus liikkua enemmän ja monipuolisesti.

Niissä tilanteissa, kun oppilaita on päästetty omiin harjoituksiin vastuu oppilaiden turvallisuudesta on ollut vanhemmilla, jotka ovat pyytäneet oppilaalle lupaa mennä omiin harjoituksiin. Tällaisia tilanteita varten olevat vastuukysymykset ovat kuitenkin osittain vielä koulussa ratkaisematta. Ongelmia ei vielä ole ollut, mutta niitä ei tietenkään haluttaisi jatkossakaan.

Koulun rehtori Elena Savolainen on tuntisuunnittelussa huomionnut mm. Jääkiekkoilijoiden ja jalkapalloilijoiden aamuharjoitukset ja jättänyt koko vuodeksi liikuntaluokkalaisille maanantai-aamut vapaaksi muulta opiskelulta. Rehtori Savolaisen mielestä liikuntaluokat vaativat joustavuutta ja erikoishuomiota tuntisuunnittelussa. Myös muiden aineiden opettajilta vaaditaan ymmärrystä oppilaiden ollessa leireillä ja kilpailumatkoilla, mutta vuosien mittaa opettajat ovat huomanneet, kuinka motivoituneet urheilijat ovat myös aktiivisia oppilaita ja opettajat kokevat saavansa tätä kautta takaisin. Rehtori Savolainen on toiminut vasta kaksi vuotta Leppävaaran koulun rehtorina, mutta näkee liikuntapainotteisuuden hienona asiana koulun kannalta ja on silminnähdessä ylpeä koulustaan. Haastavimpina asioina hän kokee hakuprosessiin liittyvän rumban, tiedotuksen, testipäivät ja valinnat. Myös resurssien jakaminen ja luokkien muodostaminen vaatii erityishuomiota.

Positiivisimpana puolena Savolainen mainitsee liikunnallisten oppilaiden aktiivisen elämänasenteen joka on tarttunut myös muihin oppilaisiin ja opettajiin. Vanhempainiloista Savolainen saa poikkeuksellisen paljon palautetta vanhemmilta kuinka lapset tykkäävät käydä koulua.

Resurssit

Koulussa on kolme liikunnanopettaja mikä on yksi enemmän mitä normaalisti tämän kokoisessa koulussa. Yksi tyttöjenliikunnan opettaja sekä kaksi poikien liikunnanopettajaa joista toinen opettaa myös Leppävaaran lukion puolella.

Tämän lisäksi liikuntapainotteisuus on vaatinut yhden lisäviikkovuositunnin, jotta liikuntaa olisi tasaisesti ja tarpeeksi ympäri vuoden.

Leppävaaran koulun läheisyydessä on loistavat liikunta mahdollisuudet; yleisurheilukenttä, pallokentät, tekonurmikentät, tenniskentät, nurmikentät, uimahalli, jäähalli, palloiluhalli, kuntosali, pururata

Yhteistyötä Leppävaaran koulu tekee paikallisten seurojen sekä Urhean kanssa.

-Sampo Koskinen

Liite 7. Opinnäytetyön toteutunut aikataulu

Opinnäytetyön toteutunut aikataulu:

Syyskuu 2012

* Idea urheiluyliäkoulun perustamisesta, tapaaminen opetustoimenjohtaja Kujalan kanssa

Lokakuu

* Malliksi toiminnallinen opinnäytetyö

Marraskuu

* Rakenne alkaa hahmottua, haastattelut: Leppävaaran koulu, Urhea. Materiaalin hankintaa, kirjoittamista

Joulukuu

* Materiaalin hankintaa, kirjoittamista

Tammikuu 2013

* Valinta Urhean johtoryhmään, materiaalin hankintaa, kirjoittamista

Helmikuu 2013

* Tapaaminen opetustoimenjohtaja Pietisen kanssa, materiaalin hankintaa, kirjoittamista

Maaliskuuta 2013

*Theseus, työn rakenne sekä rajaus alkavat hahmottua,

Huhtikuu 2013

* Theseus, kirjoittaminen kehittynyt selvästi, materiaalin hankintaa, kirjoittamista

Toukokuuta 2013

* Theseus

Kesäkuu 2013

*Theseus

Heinä- ja elokuu 2013

* Kunnan selvitystyön muokkaamista, kirjoittamista sekä palautus

Syyskuu 2013

* Selvitystyön luovuttaminen Kirkkonummen kunnalle, opponoidessa kanssaopiskelijan työtä myös oman työn rakenne tarkentui.

Lokakuu 2013

* Työn ulkoasun muokkaamista

Marraskuu 2013

* Palaute Kirkkonummelta, kieliäsun läpikäyntiä sekä viimeistelyä.

Joulukuu 2013

* Palautus ja esittely

Liite 8. Svenskspråkig sammanfattning av arbetet

HÖGSTADIUM PÅ IDROTTARENS STIG

Förutsättningar för en idrotts betonad grundskola i Kyrkslätt

Inledning

Tanken om ett idrotts betonat högstadium fick sin början i en aktuell frågeställning om den finska elitidrottens situation och hur våra idrottare kunde klara sig ännu bättre i den allt hårdare konkurrensen ute på världens idrottsplaner. Vad kräver det att komma upp på toppen i dagens läge och hur väl stöder vi unga begåvningar inom idrott i början på deras idrottskarriär? Sportgymnasium har hittat sin plats i det finska utbildningssystemet samt på idrottsplanerna där verksamhet i regel är fungerande och av god kvalitet. Nivån på elitidrott har stigit. Ifall vi vill hållas med i den internationella utvecklingen räcker det helt enkelt inte att vi börjar träna våra unga begåvningar med stöd från skolan och på ett professionellt sätt först i 16-års ålder. Kyrksläotts musikklasser har fungerat sedan 1986. Verksamheten börjar på grundskolans tredje klass och möjliggör musikbetonade studier under skoldagen. Skulle motsvarande vara möjligt för idrott? Vårt utbildningssystem är ett av världens bästa (Pisa 2009) och runt det är det möjligt att bygga god, utvecklande och nyttig verksamhet. Otaliga olika undersökningar visar hur fysisk aktivitet stöder inläring och skolframgång (Syväoja m.fl. 2012).

För att utveckla finsk elitidrott har man grundat Huippu-urheilun Muutosryhmä, HuMu, som har lyft som ett av sina viktigaste satsningar att öka mängden motion och idrott under skoldagen (HuMu 2012). Idrottsprojekt i låg- och höstadiet är redan igång runt om i landet. Denna utredning koncentrerar sig uttryckligen på om det är klokt och möjligt att upprätta idrottsverksamhet i högstadiet i Kyrkslätt, samt vilken modell som skulle fungera bäst.

I utredningen har man tittat på lagen om grundläggande utbildning och kommunallagens syn på saker samt tagit i beaktande utbildningsstyrelsens rekommendationer. Ärendet har granskats speciellt från elitidrottarens synvinkel utan att förbise ungdomsidrott och betydelsen av allmän motionsuppfostran. HuMu:s Idrottarens stig –tankesätt samt idrottare i skolålder har lyfts i centrum för utredningen. Utredningen är beställd av Kyrkslätt kommun och utbildningsstyrelse.

Syfte och bakgrund av arbetet

Detta examensarbete har gjorts från elitidrottens perspektiv. Den ungas utveckling till idrottare och Idrottarens stig är centrala teman som styr arbetet.

I mitt examensarbete börjar jag med att presentera arbetets målsättningar, de motiv som ligger bakom arbetet samt arbetets beställare. Jag framskrider med att definiera de lagstiftningar och den praxis som är relevant för arbetet. Efter detta öppnar jag det centrala begreppet Idrottarens stig, på vilket behovet för ett idrottsbaserat högstadium byggs. Därefter fördjupar jag mig på två teoretiska modeller som passar för att starta ett idrottsbaserat högstadium. Jag går vidare genom att bekanta läsaren med metoderna bakom ett funktionellt examensarbete. I resultatdelen beskriver jag min arbetsprocess samt mitt egna lärande som ett framtida proffs inom idrottsbranschen. Till slut presenterar jag utredningen för att grunda ett idrotts betonat högstadium i Kyrkslätt för arbetets beställare.

Målsättning

Examensarbetets målsättning är att utöver en omfattande teoridel utreda hurdana behov och förutsättningar det finns för en idrottsbetonad grundskola i Kyrkslätt. I mitt arbete kartlägger jag även hurdana saker som bör tas i beaktande då man startar ett idrotts betonat högstadium. Syftet med utredning är att skapa en modell på basis av vilken man kunde börja utveckla Kyrkslätts idrottsundervisning mot att kombinera utmaningen med målinriktad idrott och skola.

Arbetet har beställts av Kyrksläotts utbildningsväsende. Direktör för undervisningsväsendet, Jukka Pietinen, har beställt utredningen om möjligheterna att starta ett idrottsbetonat högstadium i Kyrkslätt.

Metod

Efter att ha läst boken *Toiminnallinen opinnäytetyö* (Vilka & Airaksinen 2003) beslöt jag mig för att göra ett funktionellt examensarbete, som enligt mig passar utmärkt till min ursprungliga idé och min egna syn om syftet för ett examensarbete. Jag ville göra något konkret där jag kunde tillämpa det jag lärt mig i min utbildning på ett praktiskt projekt, och samtidigt utveckla mitt professionella kunnande inom ett ämne jag varit intresserad av och som jag tror att jag kommer att ha att göra med även i framtiden.

Enligt Vilka och Airaksinen (2003) är resultatet av ett funktionellt examensarbete alltid en konkret produkt, som en bok, instruktion eller ett infopak. Ett funktionellt examensarbete strävar efter att inom ett professionellt område instruera, guida, organisera eller rationalisera det operativa görandet. Det kan vara, beroende på bransch, till exempel en anvisning riktad till professionellt bruk, en instruktion eller guide, som en introduktionsguide eller miljöprogram (Vilka, Airaksinen 2003 s. 9-10).

Till funktionella examensarbeten hör, förutom en skriftlig teoridel och rapport, själva produkten, som oftast är skriftlig. I rapporten beskrivs processen och skribentens inläring samt produktens mål- och användargrupp (Vilka & Airaksinen 2003 s. 65).

Detta examensarbetets produkt, vars beställare är Kyrkslätt utbildningsväsende, är en utredning på behov och förutsättningar för ett idrottsbetonat högstadium i Kyrkslätt. Som referensram har man använt den finska elitidrottens förändring och utveckling samt Idrottarens stig. I utredningen behandlas även de åtgärder som borde tas i beaktande, ifall en idrottsbetoning tas i bruk i Kyrkslätt.

Enligt Vilka (2010) samlar man i ett funktionellt examensarbete information om det objekt man undersöker så vitt det går att tillämpa och generalisera till motsvarande situationer för hela målgruppen. Information samlas för att utveckla produkten eller den

funktionella delen. Det insamlade forskningsmaterialet studeras genom den teoretiska referensramen. Informationen från forskningen överförs inte direkt till praktiskt bruk, utan användarna tolkar resultaten på ett sätt som stöder deras beslutsfattande och lösningar. Vilkka (2010) ser att syftet med ett funktionellt examensarbete är att sträva efter information med hjälp av vilken skribenten själv kan modifiera eller precisera produkten eller funktionaliteten för att bättre tjäna målgruppen.

Skriftlig teoridel

Mitt examensarbets teoridel delade sig i ämnen som berörde både juridik samt kommuner och idrott. Därefter följde projektarbetets upplägg och dess presentation. De juridiska aspekterna utgör så att säga arbetets grund, som bör vara i skick, för att något kommunalt projekt skall kunna föras vidare. De idrottsrelaterade aspekterna har utgjort behovet för hela arbetet. Jag ansåg att projektarbetets synvinkel var relevant från beställarens synvinkel på grund av att ett eventuellt grundande av en skola skulle vara ett projekt som skulle kräva god planering samt andra projektarbetsverktyg, som projekthantering. Källmaterialet har samlats in på flera olika sätt. Jag har använt mig av intervjuer, litteratur och undersökningar. Källorna har varit relativt nya till sin ålder. I valet av källor har jag använt gott omdöme och strävat till kritiskhet precis som Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2001 s. 99) rekommenderar. Med Internetkällor har jag enligt mig själv använt gott omdöme och försiktighet. Jag använde mig inte av anonyma källor, ifall de inte var nationellt kända, som till exempel Utbildningsstyrelsen.

Resultat

Det funktionella examensarbetets resultatdel består både av en produkt och en skriftlig rapport. Målet är att göra en produkt och samtidigt utveckla verktygen för den operativa verksamheten. Arbetet leder till en begränsad eller enstaka produkt, som även kan vara ett evenemang. Den skriftliga rapportens syfte är att utreda målsättningarna, definiera de centrala begreppen och verksamhetsmiljön samt att beskriva och bedöma arbetsprocessen. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2005 s. 37 - 38)

Resultatet av detta examensarbete är en rapport, där både arbetets avancemang och skribentens inlärningsprocess beskrivs. Utöver detta skapades själva produkten, APPENDIX 5, som i detta examensarbete är utredningsarbetet för Kyrkslätt kommun.

Reflektion

Jag upplever att själva utredningsarbetet för Kyrkslätt kommun kunde ha varit mer finslipat och några saker skulle ha kunnat behandlas mer omständligt. Till exempel arbetets betydelse för kommunen samt de olika finansieringsmodellerna kunde ha blivit bättre förklarade. Tidsramen för utredningsarbetet kom dock emot och på grund av tidspressen är detta resultatet. Utredningsarbetet visar att idrotts betonad högstadieundervisning i Kyrkslätt är möjlig, ifall kommunen är villig att starta verksamheten. Jag upplever själv att jag lyckades skapa en implementeringsbar modell, på basis av vilken en möjlig implementering går att påbörja. Denna modell grundar sig långt på den koordinatorfunktion jag skapat, där denne drar igång verksamheten och samlar ihop de parter som verkar runt idrottarna.

Efter denna examensarbetsprocess är jag allt mer övertygad om att det finns ett behov för idrotts betonade skolor i Finland. Vidare granskat har elitidrott en viktig roll som producent av rollmodeller och som en uppmuntrare till hela populationens motionerande. Ämnet bör forskas i och utvecklas vidare för att säkerställa den finska elitidrotten. Som ett fortsatt forskningsämne kunde man granska idrottstränares användning av sin yrkeskunskap i ett idrotts betonat högstadium. För mig förblev det oklart hur Kyrkslätt tänker använda sig av resultatet från mitt examensarbete. Det skulle vara intressant att veta ifall min utredning leder till några konkreta handlingar för att starta en idrotts betonad grundskola i kommunen.