



Studieplan VASA IDROTTSPROFILERING

YRKESINRIKTADE GRUNDEXAMINA
Idrottsläroanstallt



URHEILUOPPILAITOS

Vamia

GYMNASIEUTBILDNING
Idrottsprofilering

Vasa gymnasium - Vaasan lyseon lukio

Dokumentuppgifter	Datum, diarienummer eller paragraf
Dokumentets namn	Studieplan Vasa idrottsprofilering
Utbildningsstyrelsens föreskrift	Utbildningsstyrelsens föreskrifter om läroplanerna gällande gymnasieutbildningen och de yrkesinriktade examina
Utarbetad av	Elina Romar, Tomas Brännkärr, Jens Wallin, Matias Eklund, Susanna Pakkala, Jura Räsänen
Status	Avslutad
Kontrollerad av	Vamias ledningsgrupp 26.4.2021 Idrottsprofileringens ledningsgrupp 3.5.2021
Godkänd av	Utbildningsnämndens svenska sektion 1.6.2021
Träder i kraft	1.8.2021
Version	1.0

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	Information om Vasa idrottsprofilering	3
1.1	Dubbelkarriär är den finländska idrottens värdeomdöme	3
1.2	Målet för idrottsakademiverksamheten	3
1.3	Beskrivningen av Vasa idrottsprofileringens verksamhet	3
1.4	Värdegrunden för Vasa idrottsprofileringens idrottsträning	4
1.5	Principer som styr Vasa idrottsprofileringens verksamhet	4
2	Målen för elitidrottsutbildningen inom Vasa idrottsprofilering	5
2.1	Träning av hög kvalitet	5
2.2	Att växa upp som idrottare	5
3	Idrottsprofilering inom de yrkesinriktade grundexamina	6
3.1	Ansökningen till idrottarnas yrkesinriktade utbildning	6
4	Idrottsprofileringen i gymnasieutbildningen	7
4.1	Ansökningen till idrottsprofileringen inom gymnasieutbildningen	7
5	Studierna inom idrottsprofileringen	7
5.1	Grenträning 1 - Studier för elitidrottarens i början av sin karriär	7
5.2	Grenträning 2 – Den utvecklande elitidrottarens val	8
5.3	Grenträning 3 – Den självständiga elitidrottarens mål	9
5.4	Idrottarens färdigheter i karriärplanering	10
6	Bedömningen av inläringen och kunnandet	10
6.1	Bedömningsskalan	11

1 Information om Vasa idrottsprofilering

1.1 Dubbelkarriär är den finländska idrottens värdeomdöme

Till den finländska idrotten hör starkt målsättningen att idrottaren kan balanserat kombinera den målinriktade idrotten och sin studie- eller annan arbetskarriär i sin vardag. Detta tankesätt kallas dubbelkarriär. Den finländska dubbelkarriären börjar när idrottaren är på grundskolans årskurs 7-9 och fortsätter ända tills karriärövergången efter elitidrottarkarriären. Finlands olympiska kommittés nationella idrottsakademiprogram och dess direktiv styr detta arbete, och i Vasa är det Vasa nejdens Idrottsakademi som ansvarar för arbetet.

Programmet styr idrottsakademi- och träningsverksamhet i riktning mot idrottarnas och tränarnas utveckling, bättre idrottsframgång samt idrottarnas planerade dubbelkarriär. Programmet har också som mål att grenarna har verksamhet i idrottsakademier och träningscenter och att det finns en fungerande elitidrottarorganisation som tål internationell jämförelse.

Idrottsakademiprogrammet binder ihop idrottsakademier och träningscenter som förverkligar verksamhet på lokal, regional och nationell nivå. I programmet beskrivs målen och åtgärderna både på nationell och lokal nivå.

1.2 Målet för idrottsakademiverksamheten

Vi säkerställer att idrottare har sådan daglig träning och verksamhetsmiljö som tål internationell jämförelse. Begåvade ungdomar kan nå sin egen potential inom idrotten. Vi har fler internationellt framgångsrika idrottare och lag. Vår verksamhet bygger på hållbar etik. Utbildningen och förberedelser inför civilkarriären sköts ansvarsfullt och målmedvetet.

I idrottsläroanstalten är idrottsträningen en del av examen, och i planeringen av studierna tas idrottens tidsmässiga krav i beaktande. Andra stadiets läroanstalter stödjer lösningarna med fokus på grenarna.

Förutom de över trettio officiella idrottsläroanstalterna finns det flera enstaka gymnasier och yrkesläroanstalter, i vilka det är möjligt att flexibelt kombinera idrott och studier. Dessa läroanstalter har inte någon särskild nationell uppgift att ordna idrottsträning, utan det är utbildningsanordnarens eget beslut att ordna idrottsträning.

Den finländska tävlings- och elitidrottarorganisationen har som mål att alla idrottare avlägger examen på andra stadiet.

1.3 Beskrivningen av Vasa idrottsprofileringens verksamhet

Vasa idrottsprofilering är en del av Vasaregionens idrottsakademi. I Vasa är idrottsprofileringen verksam i andra stadiets läroanstalter, nämligen vid Vaasan lyseon lukio, Vasa gymnasium och Vamia. Idrottsprofileringen ger sådana ungdomar som idrottar på ett professionellt sätt och har elitidrott som mål möjlighet att träna för fullt vid sidan av yrkesinriktade studier eller gymnasiestudier.

Flera idrottsgrenar, både laggrenar och individuella grenar, är representerade i idrottsprofileringen. Tyngdpunktsgrenarna bekräftas årligen. Förutom tyngdpunktsgrenarna finns det med i idrottsprofileringen grenar ur kategorin ”andra grenar”.

Läroanstalternas läsordningar möjliggör träningar tre gånger i veckan under hela studietiden. Idrottarnas prestationer är en del i både gymnasie- och yrkesinriktade studier.

1.4 Värdegrunden för Vasa idrottsprofileringens idrottsträning

Verksamheten inom idrottsprofileringen följer de riktlinjer och värden som Vasaregionens idrottsakademi beskriver i sin framgångsplan. Dessa riktlinjer och värden grundar sig på Finlands olympiska kommittés strategi och idrottsakademiprogram. Vasa idrottsprofileringens centrala värden är ansvarsfullhet, människan i centrum och ömsesidig respekt.

- Vi vill samarbeta med glädje och kontinuerlig interaktion med olika aktörer och skapa en utvecklande tävlings- och elitidrottargemenskap.
- Idrottaren, tränaren, studiehandledaren eller andra idrottsakademiaktörer är i första hand en äkta människa. I idrottsakademimiljön agerar vi på ett respektfullt, ansvarsfullt och mänskligt sätt.
- Idrottarna och tränarna är fina förebilder för oss alla, och de jobbar dagligen professionellt för att se till att idrottaren och laget utvecklas.

Dessutom är nyckelkunskaperna om det livslånga lärandet och de mångsidiga målen för kunnandet i läroplanen för gymnasieutbildningen grunderna för verksamheten och bedömningen.

1.5 Principer som styr Vasa idrottsprofileringens verksamhet

Idrottarens dubbelkarriär

Att stödja dubbelkarriären betyder att kombinera idrotten och studierna, och detta förbereder den unga idrottaren för idrotten som yrke, att kombinera idrott och fortsatta studier samt att kombinera idrotten och arbetslivet. Redan under idrottskarriären förbereder man sig inför tiden efter idrottskarriären genom att ta i beaktande de arbetslivsfärdigheter och möjligheter till fortsatta studier som idrottskarriären för med sig.

Framgångsrik träning

Målet med träningen är att handleda de unga idrottarna till regelbunden, målmedveten och ansvarsfull träning samt förbättra deras kunskaper om livshantering. Framgången i studier och idrott kräver kunskaper som ungdomarna lär sig med hjälp av idrott och studier. De kompetenta och utbildade tränarna ansvarar för förverkligandet av träningen, och de får stöd av andra sakkunniga.

Arbetsfördelningen och ansvaren mellan tränarna och sakkunniga har man tillsammans kommit överens om, och i grenträningen följs grenförbundets riktlinjer. Verksamheten är tränarledd. Träningen grundar sig på att utveckla individens egenskaper samt på ledd grenträning och träningen av de fysiska egenskaperna. Varje studerande har en personlig träningsplan, och dess förverkligande stöds och följs.

Idrottarens kunskaper om hälsa och livshantering

Den studerande lär sig idrottslig livsstil samt goda kunskaper om livshantering. Dessa hjälper idrottaren att förstå betydelsen av träning, vila och kost för sin egen utveckling. Idrottarens kunskaper om hälsa

och livshantering är teman som är viktiga delområden inom idrottsprofileringen och de följs och stöds kontinuerligt.

2 Målen för elitidrottsutbildningen inom Vasa idrottsprofilering

Det centrala målet är att kombinera studierna och den målinriktade idrotten. Den studerande utvecklas som människa både på skolan och inom idrotten. Som mål har man också att främja elitidrottarnas och blivande elitidrottarnas studier, att de utbildar sig till ett yrke samt att främja deras dagliga träning. Den studerande förstår den systematiska träningens principer och förbinder sig i målinriktad träning. Träningen är av hög kvalitet ur elitidrottens synvinkel. Målet med träningen är att idrottaren utvecklas och når internationell framgång. Idrottarnas utveckling följs. I idrottarens träningshelhet ingår teoristudier som idrottaren tillämpar i sin träning.

2.1 Träning av hög kvalitet

- Träningen är en del av idrottarens helhetsträning och mängden och kvaliteten av helhetsträningen måste motsvara kravet för att utvecklas till den nationella och internationella toppnivån.
- Träningens tyngdpunkt ligger på gren- och allmän motorisk skicklighet samt utvecklingen av de nödvändiga fysiska egenskaperna och grundar sig på en träningskultur som främjar hälsan.
- I tyngdpunktsgrenarna är fysträningen, fysioterapin, den mentala träningen och näringsrådgivningen en del av grenens övergripande träningsprocess.
- Träningens individuella planering och förverkligande försäkras.
- Ansvariga för träningen är kunniga och utbildade professionella tränare som är en del av tränargemenskapen i verksamhetsmiljön.
- Träningen är ett multiprofessionellt samarbete.
- Idrottarna deltar i planeringen, förverkligandet och bedömningen av träningen.
- Träningsförhållandena fyller grenträningens och den allmänna träningens krav.

2.2 Att växa upp som idrottare

- Idrottsprofileringen stöder ungdomarna för att kombinera idrott och studier och förbereder dem till idrotten som yrke samt till att kombinera idrott och arbetsliv.
- Idrottsprofileringen stöder idrottarens heltäckande utveckling.
- Idrottsprofileringen styr idrottaren mot goda kunskaper om livshantering samt förståelse för möjligheterna efter studierna.
- Idrottsprofileringen har som mål att idrottarna kan agera självständigt för att kunna ta eget ansvar för sin träning och utveckling både under studierna och efter dem.
- I den dagliga verksamheten tas hänsyn till den psykiska träningens principer. Det finns, till exempel, kontinuerlig kommunikation mellan idrottarna och tränarna.

3 Idrottsprofilering inom de yrkesinriktade grundexamina

Vamia har beviljats en särskild utbildningsuppgift för att ordna yrkesinriktad grundutbildning för idrottare fr.o.m. 1.1.2021.

Den studerande som valt Vamias elitidrottsstig har följande examensdelar i sin yrkesinriktade grundexamen:

- Yrkesinriktade obligatoriska examensdelar
- Yrkesinriktade valbara examensdelar
- Gemensamma examensdelar, obligatoriska 26 kp
- Gemensamma examensdelar, valbara 9 kp

I examen ingår 1-22 kp Vasa idrottsprofileringens studier enligt elitidrottsstogens studieplan

Studier som berör grenträningen ingår i studierna på följande sätt:

- Upprätthållande av arbetsförmågan och välbefinnandet 2 kp
- Färdigheter i studie- och karriärplanering 1 kp
- Gemensamma examensdelar, valbara 8 kp
- Yrkesinriktade valbara examensdelar (delområden inom de gemensamma examensdelarna, gymnasiestudier eller andra studier som stöder studiefärdigheterna 1-25 kp) 10 kp

I början av studierna utarbetas för den studerande en personlig utvecklingsplan för kunnandet (PUK), i vilken det ingår den studerandes grenträning. PUK uppdateras under studierna med hänsyn till den studerandes idrottskarriär.

3.1 Ansöknings till idrottarnas yrkesinriktade utbildning

Ansöknings till idrottarnas yrkesinriktade utbildning sker via den gemensamma ansökan eller den kontinuerliga ansökan. Förutsättningen för att bli vald är att den studerande får och tar emot en studieplats vid Vamia. Sitt intresse för idrottarnas yrkesinriktade utbildning kan man anmäla med ansökningsblanketten i samband av den gemensamma ansökan. För att kunna bli vald till idrottarnas yrkesinriktade utbildning, måste den sökande dessutom fylla i idrottsläroanstaltens ansökningsblankett och skicka den direkt till läroanstalten. Som bilagor till idrottsläroanstaltens ansökningsblankett behövs alltid också tränarens och/eller föreningens utlåtande. På basen av dessa utreds om den sökande har tillräckliga förutsättningar att avlägga examen som idrottare. Grenförbunden poängsätter sökandena. Tränaren för grenen i fråga inom idrottsprofileringen poängsätter också den sökande och definierar läroanstaltspoängen. Idrottsprofileringens ledningsgrupp väljer idrottare till verksamheten på basen av helhetspoängen.

Till yrkesinriktade idrottsläroanstalter kan man söka också via kontinuerlig ansökan under hela läsåret. Kontinuerlig ansökan sker via Vamias nätsidor där man söker till grundexamensutbildningar. Också i samband av den kontinuerliga ansökan måste en ifylld ansökningsblankett till idrottsläroanstalten lämnas in.

4 Idrottsprofileringen i gymnasieutbildningen

I gymnasieutbildningen kan idrottaren söka till idrottsprofileringen via den gemensamma ansökan eller den kontinuerliga ansökan. Den sökande måste fylla läroanstaltens antagningskriterier. I gymnasierna utarbetas studerandena en personlig studieplan som uppföljs kontinuerligt. Planen kan utarbetas flexibelt för 3-4 års studietid. Planen granskas kontinuerligt och den kan ändras vid behov. För idrottaren kan max 30 studiepoäng räknas till godo som valbara studier i gymnasieutbildningen. Den studerande måste avlägga alla obligatoriska studiehelheter vid gymnasierna.

4.1 Ansökningen till idrottsprofileringen inom gymnasieutbildningen

Ansökningen till idrottsprofileringen inom gymnasieutbildningen sker vanligtvis i samband av andra stadiets gemensamma ansökan. Man kan dock söka sig till studierna flexibelt under läsåret också. Förutsättningen att bli vald är att den studerande får och tar emot en studieplats vid Vaasan lyseon lukio eller Vasa gymnasium. Den sökande fyller i en elektronisk ansökningsblankett och lämnar in sin ansökan till läroanstalten med tränarens utlåtande som bilaga. Grenförbundet poängsätter den sökande. Tränaren för grenen i fråga inom idrottsprofileringen poängsätter också den sökande och definierar läroanstaltspoängen. Idrottsprofileringens ledningsgrupp väljer idrottare till verksamheten på basen av helhetspoängen.

5 Studierna inom idrottsprofileringen

Studierna avläggs flexibelt på 2-4 år. Idrottsprofileringens studier består av fyra delområden:

Grenträning 1 - Studier för elitidrottarens i början av sin karriär
Grenträning 2 - Den utvecklande elitidrottarens val
Grenträning 3 - Den självständiga elitidrottarens mål
Idrottarens färdigheter i karriärplaneringen

5.1 Grenträning 1 - Studier för elitidrottarens i början av sin karriär

Omfattning 0-7 kompetenspoäng / 0-10 studiepoäng

Grenträning 1 delas i fem studiehelheter. Bedömningen sker per studiehelhet.

I gymnasierna delas Grenträning 1 i fem studiehelheter som vars omfattning är 2 studiepoäng. Vid Vamia delas Grenträning 2 i fem studiehelheter. Den första studiehelhetens omfattning är 1 kompetenspoäng och de fyra följande är 1,5 kompetenspoäng.

Mål:

Den studerande

- deltar aktivt i träningarna inom idrottsprofileringen och annan verksamhet och på det sättet tränar kvantitativt tillräckligt
- förstår grundprinciperna i träningen av de fysiska egenskaperna
- förstår betydelsen av kost och sömn

- förstår att träningsåret är en helhet och kan planera sina studier i enlighet med detta
- lär sig fylla i en träningsdagbok
- drar nytta av digitaliseringen i sina studier

Centralt innehåll:

Idrottarens dubbelkarriär

- Planeringen av dubbelkarriären
- Att planera, hålla kontakt och delta i handledningsmöten
- Planeringen och förverkligandet av den personliga studie- och träningsplanen

Framgångsrik träning

- Aktivt deltagande i träningarna och annan verksamhet
- Anvisningarna för ifyllandet av träningsdagboken
- Den studerande för dagbok och den fungerar som grund för planeringen
- Att förstå och genomföra uppföljningsmetoderna för utvecklingen

Idrottarens kunskaper om hälsa och livshantering

- Sömn och kost
- Helhetsbelastningen och återhämtningen

5.2 Grenträning 2 – Den utvecklande elitidrottarens val

Omfattning 0-7 kompetenspoäng / 0-10 studiepoäng

Grenträning 2 divideras i fem studiehelheter. Bedömningen sker per studiehelhet.

I gymnasierna delas Grenträning 2 i fem studiehelheter vars omfattning är 2 studiepoäng. Vid Vamia delas Grenträning 2 i fem studiehelheter. Den första studiehelhetens omfattning är 1 kompetenspoäng och de fyra följande är 1,5 kompetenspoäng.

Mål

Den studerande

- deltar aktivt i träningarna och annan verksamhet
- ansvarar självständigt för planeringen av sina studier
- förstår betydelsen av muskelvården som en del av återhämtningen
- kan grunderna i den psykiska träningen
- lär sig analysera en träningsdagbok
- drar nytta av digitaliseringen i sina studier

Centralt innehåll:

Idrottarens dubbelkarriär

- Utvärderingen och uppdateringen av den personliga studie- och träningsplanen
- Att hålla kontakt och ordna handledningsmöten på eget initiativ

Framgångsrik träning

- Aktivt deltagande i träningarna och annan verksamhet
- Att föra dagbok, utarbeta en sammanfattning och analysera
- Uppföljningen av utvecklingen, självbedömning och utarbetning av individuella mål för morgonträningarna

Idrottarens kunskaper om hälsa och livshantering

- Grenens vanligaste idrottsskador och förebyggandet av dem
- Grunderna i psykisk träning

5.3 Grenträning 3 – Den självständiga elitidrottarens mål

Omfattning 0-6 kompetenspoäng / 0-8 studiepoäng

Grenträning 3 delas i fyra studiehelheter. Bedömningen sker per studiehelhet.

I gymnasierna delas Grenträning 3 i fyra studiehelheter vars omfattning är 2 studiepoäng.

Vid Vamia delas Grenträning 3 i fyra studiehelheter och deras omfattning är 1,5 kompetenspoäng.

Målen

Den studerande

- deltar aktivt i träningarna och annan verksamhet.
- kan ha samtal med sina stödpersoner om den egna idrottskarriärens mål och alternativ.
- kan fatta självständiga beslut om egna välmående och den egna heltäckande träningens innehåll samt kan diskutera dessa med tränaren och stödpersonerna.
- kan utarbeta en långsiktig civil- och idrottsplan.
- lär sig analysera träningsdagbok och självständigt planera uppföljningsåtgärder gällande den egna utvecklingen.
- drar nytta av digitaliseringen i sina studier.

Centralt innehåll:

Idrottarens dubbelkarriär

- Utvärdering och uppdatering av den personliga studie- och träningsplanen
- Att planera, hålla kontakt och delta i handledningsmöten på eget initiativ
- Framtidsplanering (att kombinera jobb, studier och militärtjänst med idrott i övergångsskeden)

Framgångsrik träning

- Aktivt deltagande i träningarna och annan verksamhet
- Att föra dagbok och analysera den, diskussioner om genomförandet av träningen med tränarna på eget initiativ
- Utvecklingssamtal med personliga mål, uppföljningsmetoder för utvecklandet och prestationer som bas.

Idrottarens kunskaper om hälsa och livshantering

- Utvärderingen av den egna träningsmiljön och att dra nytta av experter.

- Målsättningen för idrotten och livet

5.4 Idrottarens färdigheter i karriärplanering

Omfattning 0-2 kompetenspoäng / 0-2 studiepoäng

Mål:

Den studerande

- kan definiera sina egna karriärmål och identifiera hurdana val de förutsätter av hen
- förstår vad det betyder att vara professionell idrottare
- vet vad det kräver att hantera sin image och sponsringsverksamhet

Centralt innehåll:

- Idrottarens karriärval, egna målsättningar gällande karriären "Idrott som första yrke"
- Idrottare som förebild, presentation och marknadsföring av eget kunnande
- Idrottare som företagare, idrottarvarumärke och image
- Idrottarens ekonomi, sponsringsverksamhet och sponsringssamarbete

6 Bedömningen av inläringen och kunnandet

Den studerande får feedback på hur inläringen utvecklas så att den studerande vet vad hen kan och vad det ännu finns att lära sig. Inläringen bedöms genom att ge den studerande feedback på hur inläringen går framåt.

Den studerandes kunskaper om självbedömningen utvecklas genom att hen och/eller vårdnadshavaren har utvecklingssamtal med tränaren, handledaren vid läroanstaltens elitidrottarstig och vid behov koordinatören. Den studerande bedömer sitt kunnande i enlighet med målen i studiehelheterna.

För grenträningarnas 1, 2 och 3 del bedömer tränarna idrottarnas kunnande med skalan 4-10. Bedömningen är mångsidig. Tränaren bedömer idrottarens kunnande på basen av de mål som antecknats i studieplanen.

Ifall någon annan part än idrottsprofileringens tränare är ansvarig för träningen, fattar läroanstaltens representant bedömningsbeslutet när hen har fått tillräckligt med uppgifter som kan användas som grund för bedömningsbeslutet. Dessa uppgifter ges av den part som är ansvarig för träningen.

Den teoretiska studiehelheten Idrottarens färdigheter i karriärplanering 2 kp / 2 sp bedöms av den ansvariga person som utsatts av läroanstalten. När den studerande utexamineras får hen en sammanfattning av bedömningen av de delområden som ingår i idrottsprofileringens studieplan.

6.1 Bedömningskalan

I idrottarutbildningen används bedömningskalan 4-10. Vitsorden för studerandena inom de yrkesinriktade grundexamina omvandlas till skalan 1-5 enligt tabellen nedan.

BEDÖMNINGSSKALAN	
1-5	5-10
berömliga 5	utmärkta 10
	berömliga 9
goda 4	goda 8
goda 3	nöjaktiga 7
nöjaktiga 2	försvarliga 6
nöjaktiga 1	hjälpiga 5