



KIRKKONUMMI
KYRKSÄLÄTT

Sivistys- ja vapaa-aikapalvelut
Bildnings- och fritidstjänsterna



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA

URHEILIJASOPIMUS

KOULUN NIMI TÄHÄN

Oppilaan nimi _____ Luokka-aste _____

Urheiluseura(t) _____ Laji (t) _____

Valmentajan nimi ja sähköpostiosoite _____

Kaikki Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (URHEA) verkoston yläkoulut tukevat tavoitteellisesti urheilua harrastavien oppilaiden koulunkäynnin ja urheiluharrastuksen yhteensovittamista. Sisältölinjauksissa noudatetaan Suomen Olympiakomitean sekä lajiliittojen Urheilijan polun linjauksia. Toiminta järjestetään koulujen, kotien ja seurojen välisenä yhteistyönä.

Toiminnan tavoitteena on

- vahvistaa urheilijan monipuolisten liikunnallisten perustaitojen, fyysisten ominaisuuksien sekä lajitaitojen oppimista
- tukea terveenä urheilijana kehittymistä ja urheilullisen elämäntavan ymmärtämistä
- tehdä nuoren arjesta mahdollisimman toimiva kokonaisuus koulu-koti-seura yhteistyöllä ja tukea opinnoissa menestymistä
- mahdollistaa nuorelle urheilulliset ja oppimistaidolliset valmiudet siirtyä yläkoulun jälkeen toisen asteen urheiluoppilaitokseen

Toiminnan sisältö

- Kasva Urheilijaksi -valmennustunnit sekä koulun liikunnanopetus opettajien vetäminä kouluviikon aikana
- Lukujärjestykseen sovitettut mahdollisuudet fyysiikka- ja lajiharjoitteluun yhteistyössä seurojen kanssa

Tämä sopimus on tarkoitettu tavoitteellisille, motivoituneille yläkouluikäisille urheilijoille ja sisältää seuraavat kohdat:

Nuori Urheilija

1. Oppilaan lukujärjestykseen sovitettusti tarjotaan oppilaalle liikuntatunteja sekä harjoittelu- ja valmennusmahdollisuuksia, jotka ovat osa urheilijan viikoittaista harjoitteluohjelmaa. Harjoitusten ja liikunnanopetuksen sisältö on suunniteltu kehittämään urheilijan yleis- ja lajitaitoja. Harjoitusten monipuolisuuden tarkoitus on luoda hyvä perusta myöhemmän vaiheen vaativamman harjoittelun mahdollistamiseksi
2. Oppilas ilmaisee halunsa ja sitoutuu osallistumaan säännöllisesti lukujärjestykseen sovitettuihin valmennuksiin ja urheiluharjoituksiin.
3. Nuori urheilija sitoutuu hoitamaan kouluasiansa kunnolla, mikä tarkoittaa mm. koulutehtävien tekemistä, tarvittavien lupien aikataulun mukaista hoitamista, sovittujen sääntöjen noudattamista (myös koulun järjestyssäännöt).
4. Urhea-oppilailta edellytetään liikunta- ja valmennustunneilla esimerkillistä osallistumista, käyttäytymistä ja tarvittaessa opettajan/valmentajan apuna toimimista sekä muiden oppilaiden kannustusta ja kunnioitusta.
5. Hyvä ravitsemus ja riittävä uni ovat ehdoton edellytys urheilijana kehittymiselle
6. Urheilija sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä ja sitoutuu olemaan osallistumatta minkäänlaiseen urheilukilpailujen manipulaatioon ja mikäli hän sellaista havaitsee joko itselle ehdotettuna tai muutoin, hän sitoutuu ilmoittamaan siitä välittömästi huoltajan kanssa kyseisen urheilulajin lajiliitolle ja Suomen urheilun eettiselle keskukselle.
7. Mikäli urheilija ei osaltaan osoita kunnioittavansa koulun toimintaa tai motivaatio harjoitteluun osoittautuu huonoksi, hänen kanssaan keskustellaan ja sovitaan korjaavasta menettelystä. Sopimus voidaan tarvittaessa purkaa.

Allekirjoitukset ja nimen selvennykset, päiväys ____ / ____ 2021

oppilas

rehtori

Urhea-vastuuopettaja