



## Hakeminen

Hakiessasi Riihimäen lukioon sinun täytyy ilmoittaa oman oppilaitoksesi opinto-ohjaajalle hakevasi myös urheiluvalmennukseen.

Urheiluvalmennukseen hakeminen tapahtuu erillisellä hakukaavakkeella joita saat opinto-ohjaajaltasi tai Riihimäen lukion kansliasta puh. 019 758 4607.

Hakuaika loppuu 17.3.2015.

Hakulomake palautetaan osoitteeseen:

Riihimäen lukio  
Urheiluvalmennus  
Koulukatu 5  
11130 RIIHIMÄKI

## Tavoite

”Urheiluvalmennuksen tavoitteena on ohjata nuoret urheilijat säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun. Tämän seurauksena heillä on mahdollisuus kehittyä urheilijoina ja saavuttaa edellytystensä mukaiset tulokset ja menestys. Valmennuksella pyritään myös edistämään urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä, tukea heidän koulutustaan ja kannustaa heitä elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.”

**Syksystä 1999 alkaen** toimineen urheiluvalmennuslinjan tavoitteena on mahdollistaa kilpaurheiluun panostavien opiskelijoiden lajiharjoittelu myös kouluaikana.

Urheiluvalmennuksesta on hyötyä opiskelijalle niin urheilullisesti kuin koulun käynnin kannaltakin; ajankäyttö molempien asioiden suhteen tehostuu.

## Kenelle

Urheiluvalmennus on tarkoitettu kilpaurheilijoille eli joukkuepeleissä vähintään paikkakunnan edustusjoukkueessa pelaaville urheilijoille tai yksilölajeissa kansallisella tasolla kilpaileville. Tullakseen valituksi urheiluvalmennukseen, urheilijan täytyy opiskella tai päästä opiskelemaan Riihimäen lukioon.



## Käytännön toteutus

Urheiluvalmennus toteutetaan oppilaitosten yhteistoiminta-ajalla

- Tiistaisin klo 8.00-9.15
- Torstaisin klo 14.20-15.45
- Perjantaisin klo 8.05-9.10

Urheiluvalmennus koostuu **lajiharjoittelusta** lajivalmentajien johdolla, **omatoimisesta lajiharjoittelusta** (yksilölajit) ja **fyysisestä oheisharjoittelusta**.

## Lajivalmentajat

Lukuvuonna 2015-2016 urheiluvalmennuksessa toiminee **neljä palkattua lajivalmentajaa**.

Lajit, joissa ei ole lajivalmentajaa harjoittelevat valmentajiensa ohjeiden mukaisesti omaa lajiaan sekä fyysisen kunnon osatekijöitä.

## Urheiluvalmennuksen kurssit

Riihimäen kaupungin säästötoimenpiteiden vuoksi lukuvuonna 2015-2016 voidaan ottaa uusia opiskelijoita jo olemassa oleviin valmennusryhmiin. Uusia ryhmiä ei perusteta. Lukioaikana voi suorittaa seitsemän kurssia urheiluvalmennusopintoja, jotka lasketaan opiskelijan valinnaisiin kursseihin. Kurssit arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty. Ei numeroarvostelua.

Hakumenettelyssä huomioidaan hakijan urheilumenestys, asennoituminen kilpaurheiluun ja harjoitteluun.

**Valituille ilmoitetaan kirjallisesti valinnasta kesäkuussa 2015.**

### Toisen asteen oppilaitosten urheiluvalmennusvastaava

Eero Valovirta GSM 040-3304617

Liikunnan lehtori E-mail: eero.valovirta@riihimaki.fi