

# Sammon keskuslukion urheilulinjan opetussuunnitelma



**Hyväksytty 29.8.2023**

Urheilulukion opetussuunnitelma on osa Sammon keskuslukion opetussuunnitelmaa, jonka löydät kokonaisuudessaan E-perusteista.

Urheilulinjan opetussuunnitelma on yhteinen muiden valtakunnallisen erityistehtävän saaneiden urheilulukioiden kanssa.

## Urheilulukion valmennuksen tehtävä

Urheiluoppilaitoksissa tapahtuvan valmennuksen tavoitteena on ohjata nuoret urheilijat säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun sekä lisätä heidän elämönhallinnan taitojaan. Toimintaa ohjaa urheilija ja valmennus keskiössä ajattelu. Tämä mahdollistaa heidän kehityksensä urheilijoina.

Valmennuksen toteuttamisesta vastaavat osaavat ja koulutetut valmentajat ja heidän tukena toimivat asiantuntijat. Valmentajien ja asiantuntijoiden työnjako ja vastuut ovat yhdessä sovittuja ja lajivalmennuksessa noudatetaan lajiliiton antamia linjauksia. Toiminta on valmentajajohtoista.

- Opiskelija kehittyy urheilijana lukion aikana.
- Valmennus tukee urheilijan yksilöllistä kehittymistä harjoittelun kaikilla osa-alueilla.
- Opiskelija ymmärtää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun.
- Hänen identiteettinsä urheilijana vahvistuu ja hän kokee urheilun mielekkääksi valinnaksi.
- Opiskelija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja oikeat elämönhallinnan taidot, jota kautta hän ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehityksessään.
- Opiskelijan oma ajattelu ja päätöksentekokyky kehittyvät. Samalla hän kokee kuuluvansa yhteisöön ja osaa hyödyntää lajien välisen yhteistyön tuomaa tietotaitoa.
- Opiskelija omaksuu urheilun eettiset ohjeet ja toimintatavat ja hän oppii kunnioittamaan urheilun muita toimijoita.
- Valmennus luo kannustavan ja kehityksmyönteisen ilmapiirin, jossa opiskelijan intohimo urheiluun kasvaa ja luodaan perusta huippu-urheilijan uralle.

## Laaja-alainen osaaminen urheiluvalmennuksessa

Urheiluvalmennus toimii osana lukiokoulutuksen laaja-alaista eheyttävää tehtävää. Valmennuksen tavoitteet, sisällöt sekä arviointi tukevat lukiolaisen kokonaisvaltaista kehittymistä ja oppimista. Urheilun kautta lukiolainen oppii hallitsemaan arkea kokonaisuutena ja kasvaa vuorovaikutteisessa ja eettisyyttä korostavassa ympäristössä. Opinnoissa ja urheilussa menestymiseen vaaditaan taitoja, jotka nuoret oppivat sekä urheilun että opiskelun avulla. Yhdessä tekemistä ja toiset huomioon ottamista korostetaan tavoitteisiin pääsyn varmistamiseksi. Urheilijoita kannustetaan suvaitsevaisuuteen, kansainvälisyyteen sekä omasta itsestä ja luonnosta huolehtimiseen. Urheilulukiossa kannustetaan nuoria osallistumaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja siihen, että he rohkaistuvat vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin ja kykenevät siihen toiset huomioon ottavalla tavalla. Urheilulukioiden urheiluvalmennus huomioi nuoren kasvun ja kehityksen siten, että hänellä on lukion jälkeen hyvä mahdollisuus edetä omien taipumustensa suunnassa sekä urheilussa, koulutuksen saralla että työelämässä.

### Hyvinvointiosaaminen

Terve lukiolainen kykenee kehittämään itseään ja huolehtimaan ympäristöstään. Urheiluvalmennuksen avulla nuoria autetaan tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja parantamaan

kehitettäviä piirteitä sekä arvioimaan omaa hyvinvointiaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Urheilu tukee nuoren identiteetin rakentumista. Urheiluvalmennuksen tavoitteet asetetaan yhdessä lukiolaisen kanssa siten, että se tukee lukiolaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja henkilökohtaisia tavoitteita. Hyvinvointiosaamista tuetaan useiden oppiaineiden avulla. Urheiluvalmennus toimii koordinoitusti yhteistyössä mm. terveystiedon, liikunnan ja psykologian oppiaineiden kanssa.

### Vuorovaikutusosaaminen

Urheiluvalmennuksella pyritään auttamaan lukiolaista toimimaan yhdessä toisten kanssa. Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää aina yhteistyötä toisten opiskelijoiden, opettajien ja valmentajien kanssa. On tärkeää, että lukiolainen osaa viestiä omista tarpeistaan ja tavoitteistaan selvästi ja kokonaisvaltaisesti. Urheilulukiossa korostetaan nuoren elämän tilanteen ymmärrystä sekä valmennuksessa että opiskelussa. Valmennuksen avulla nuorta autetaan kasvamaan empatiaa korostavassa ympäristössä, jolloin hänen tunne- ja yhteistyötaidot kehittyvät. Vuorovaikutusosaaminen kehittyy pitkän ajan kuluessa, joten urheilulukio pyrkii useiden oppiaineiden yhteistyöllä tarjoamaan opiskelijalle työkaluja omien vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi. Yhteistyötä tehdään mm. äidinkielen, liikunnan, terveystiedon, uskonnon, filosofian ja vieraiden kielten kanssa.

### Globaali- ja kulttuuriosaaminen

Kilpa- ja varsinkin huippu-urheilu on kansainvälistä toimintaa. Tapahtumiin osallistuminen ja valmistautuminen edellyttävät nuorilta toimimista eri kulttuureissa ja ymmärrystä toisten maiden tavoista ja käytänteistä sekä suvaitsevaisuutta. Kielten osaaminen korostuu tilanteissa, joissa valmentajalla ei ole aina mahdollista olla mukana. Urheilulukiolaiselle on tärkeää kyetä kommunikoidaan vieraila kielillä ja pystyä kertomaan oman maansa kulttuurista ja historiasta kansainvälisissä tapaamisissa. Urheilulukio valmistaa nuorta toimimaan tilanteissa, joissa hän edustaa maataan eri tapahtumissa ja eri median välityksellä. Urheilulukiolainen kykenee hyödyntämään eri teknologisia ratkaisuja kaksoisuransa toteuttamiseksi niin kotimaassa kuin ulkomailla. Urheiluvalmennus tekee yhteistyötä lukion muiden oppiaineiden osalta mm. historiassa, vieraissa kielissä ja maantiedossa sekä teknologia kasvatuksessa.

### Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Urheilun eettiset periaatteet ohjaavat urheilulukioiden toimintaa niin urheiluvalmennuksessa kuin muussa koulutuksessa. Urheilulukiot kantavat vastuunsa mm. antidoping-koulutuksesta ja -toiminnasta, reilun pelin sääntöihin ohjaamisessa sekä arvoista kumpuavasta kokonaisvaltaisesta urheilijakasvatuksesta. Urheiluvalmennus ottaa huomioon sen, että nuorten mahdollisuudet toimia yhteiskunnan jäseninä säilyvät ja kehittyvät. Suomalaisen huippu-urheilun valinta on tukea nuoria omista tavoitteistaan ja mahdollistaa menestyminen myös muussakin kuin urheilussa. Lukiokoulutuksessa pyritään edistämään nuoren ymmärrystä siitä, että hän on osa suurempaa kokonaisuutta ja hänen valintansa sekä toimensa vaikuttavat ympäristön hyvinvointiin. Urheiluvalmennuksella pyritään ohjaamaan nuoria valitsemaan kulutustottumuksia, jotka säästävät ympäristöä ja ehkäisevät ilmastonmuutosta. Oppiaineyhteistyötä tehdään mm.

biologian, filosofian, liikunnan, maantiedon, terveystiedon, yhteiskuntaopin ja uskonnon oppiaineiden kanssa.

### Yhteiskunnallinen osaaminen

Urheilulukiolainen saa laajan ymmärryksen yhteiskunnan rakenteista ja toiminnasta. Hänestä kasvaa aktiivinen ja rohkea vaikuttaja, joka käyttää mahdollisuuksiaan yhteisen hyvän toteuttamiseksi. Hän kykenee keskustelemaan ja perustelevaan omia mielipiteitään tilanteissa, joissa demokraattiset arvot ovat tärkeitä. Urheilun kautta hän omaksuu yrittäjähenkisen asenteen, joka kasvattaa aloitteellisuutta ja vastuunkantamista. Sivistyksen laaja ymmärrys auttaa nuorta tekemään oikeudenmukaisia valintoja ja puolustamaan tarvittaessa heikompiaan. Muuttuvassa maailmassa urheilulukiolainen säilyttää kykynsä reagoida uusiin tarpeisiin ja pystyy mukautumaan työelämän muutoksiin niin urheilussa kuin muilla työelämän alueilla. Useat oppiaineet tukevat urheilulukiolaisen yhteiskunnallista osaamista ja urheiluvalmennus tukee toiminnallaan mm. yhteiskuntaopin, terveystiedon, uskonnon ja historia oppiaineiden tavoitteita.

### Monitieteinen ja luova osaaminen

Urheilun vaatimukset muuttuvat nopeasti samoin kuin ympäröivä yhteiskuntakin. Urheilulukiolaiselle on tärkeää pystyä seuraamaan muutoksia ja reagoimaan niihin nopeasti. Tämä edellyttää kykyä kriittiseen pohdiskeluun ja asioiden jatkuvaan oppimiseen. Urheiluvalmennus tukee nuorta löytämään itselle sopivat oppimistavat. Henkilökohtainen uteliaisuus uutta kohtaan auttaa ylläpitämään ja parantamaan motivaatiota. Urheilutavoitteiden saavuttaminen edellyttää usein luovia ratkaisuja, joten urheilulukiossa kannustetaan nuorta kyseenalaistamaan jo vakiintuneita toimintamalleja. Valmennuksessa apuna käytettävät teknologiat tuovat arkeen tieteellistä ja tutkimuksellista näkökulmaa.

## Urheiluvalmennuksen yleiset sisällöt ja periaatteet

Valmennus on huippu-urheilun näkökulmasta laadukasta. Valmentautumisen tavoitteena on urheilijan kehittyminen ja kansainvälinen menestys.

- Urheilijalla on valmentautumisen kokonaisuudesta vastaava henkilö, joka tekee yhteistyötä oppilaitoksen kanssa.
- Urheilijoiden kehittymistä seurataan.
- Urheilijan valmennuskokonaisuuteen sisältyy teoriaopintoja, joita urheilija soveltaa valmentautumiseensa.

Valmennus tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä.

- Urheilulukio tarjoaa valmennusta pääsääntöisesti vähintään kolmesti viikossa aamupäivisin lukuvuoden jokaisessa jaksossa.
- Valmennus on ohjattua laji- tai ominaisuusharjoittelua.
- Urheilulukiovalmennus on osa urheilijan kokonaisharjoittelua ja kokonaisharjoittelun määrän ja laadun tulee vastata kansainväliselle huipulle kehittymisen vaadetta.

- Valmennuksen painopisteenä on laji- ja yleistaitavuuden sekä tarvittavien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen perustuen terveyttä edistävään valmennuskulttuuriin.
- Valmennus ohjaa opiskelijaa hyviin elämänhallinnan taitoihin sekä ymmärrykseen lukio-opintojen jälkeisistä mahdollisuuksista.
- Urheilun ja opintojen yhdistämistä tukee koko koulun henkilöstö, seuravalmentajat ja lajiliitot.

#### Valmennuksen laatu

- Yksilöllisen valmennuksen varmistamiseksi valmennusryhmän koko pidetään valmennuksen näkökulmasta mahdollisimman tarkoituksenmukaisena.
- Harjoittelun toteutuksessa pyritään noudattamaan parhaat parhaiden kanssa periaatetta.
- Painopistelajien valmentajat valitaan yhteistyössä akatemioiden ja lajiliittojen kanssa.
- Valmentautumisesta vastaavat osaavat ja koulutetut ammattivalmentajat, jotka toimivat osana toimintaympäristön valmentajayhteisöä.
- Valmentajien kehittymiseen on suunnitelma ja sitä tuetaan ja seurataan.
- Urheilijat osallistuvat valmentautumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.
- Valmentajalla on riittävä työaika harjoittelun suunnitteluun ja laadukkaan valmennustoiminnan järjestämiseksi sekä yhteydenpitoon sidosryhmien kanssa.

Osallistuva asiantuntijatoiminta on osa lajien valmennusprosessia.

- Valmennus on moniammatillista yhteistyötä.
- Painopistelajeissa fysiikkavalmennus, fysioterapia, psyykinen valmennus ja ravitsemusvalmennus ovat osa lajin kokonaisvaltaista valmennusprosessia.
- Urheilijalle pyritään järjestetämään mahdollisuus urheilijan terveystarkastukseen.
- Loukkaantuneelle tai sairastuneelle urheilijalle on tarjolla nopea hoitoonohjaus ja hänen kuntoutumistaan tuetaan.
- Roolitus urheiluvalmennuksen asiantuntijapalveluiden ja perusterveydenhuollon välillä on oppilaitoksessa määritelty sekä kuvattu eri toimijoille.

Harjoitusolosuhteet mahdollistavat urheilijana kehittymisen.

- Harjoitusolosuhteet täyttävät laji- ja yleisvalmennuksen vaatimukset painopistelajeissa

#### Urheilijana kasvaminen

- Valmennus tähtää urheilijoiden itseohjautuvuuteen, jotta urheilijoilla on kyky ottaa vastuu omasta harjoittelustaan ja kehittymisestään lukioiän aikana ja sen jälkeen.
- Päivittäisessä toiminnassa on huomioitu psyykkisen valmennuksen periaatteet. Ne ilmenevät muun muassa
  - jatkuvana vuorovaikutuksena urheilijoiden ja valmentajien välillä
  - valmentajan tilanneherkkyytenä, jossa valmentaja osaa tunnistaa kriisitilanteet ja ohjata urheilijaa niistä eteenpäin
  - realistisena valmennusohjelmana, jossa urheilijan itseluottamus ja motivaatio kehittyvät harjoittelun myötä

- o urheilulukion kurssitarjonnassa, josta on valittavissa psyykkiseen kehittymiseen liittyviä opintoja
- o urheilijoiden osallistamisena valmennuksen suunnitteluun ja kehittämiseen

## Urheiluvalmennuksen arviointi

Urheiluvalmennuksen opinnot ovat valinnaisia opintoja ja ne arvioidaan suoritusmerkinnällä S=suoritettu, H=hylätty.

Vaikka urheiluvalmennuksesta ei anneta numeroarvosanaa, on tärkeää, että opiskelija saa jatkuvaa palautetta omasta edistymisestään ja kehittymisestään. Lisäksi opiskelijan tulee oppia arvioimaan itse suorituksiaan. Tässä työvälteenä voidaan käyttää esimerkiksi harjoituspäiväkirjaa. Palaute sekä itse- että vertaisarviointi ohjaavat opiskelijaa tarkentamaan asetettuja tavoitteita ja kehittämään työskentelyään asetettujen tavoitteiden suuntaisesti.

Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia arviointimuotoja kuten itsearviointia, arviointikeskustelua, observointia, vertaisarviointia sekä erilaisia teknisiä sovelluksia esimerkiksi älylaitteita ja videoanalyysijä.

Valmennuskurssien arvioinnissa huomioidaan seuraavia asioita

- Opiskelijaa ohjataan arvioimaan säännöllisesti edistymistään asetetuissa tavoitteissa. Näitä tavoitteita ovat muun muassa
  - o laji- ja yleistaidoissa kehittyminen
  - o fyysisissä ominaisuuksissa kehittyminen
  - o psyykkisissä taidoissa kehittyminen
  - o ryhmässä toimiminen ja yhteistyötaidot
  - o urheilullinen elämäntapa
  - o aktiivisuus ja motivaatio urheiluvalmennukseen osallistumisessa
  - o henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman toteuttaminen
- yksilöllisyys
  - o jokaista opiskelijaa ja hänen kehittymistään arvioidaan yksilönä
  - o jokainen opiskelija kasvaa ymmärtämään oman suorituksensa arvioinnin merkityksen
  - o arviointi perustuu tehtyihin havaintoihin ja mittauksiin suhteessa urheilulukio toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin

## Opinnot

### URVA (1-50 op) Urheiluvalmennuksen lajikohtaiset opintojaksot

Urheilulukioiden lajikohtaiset tavoitteet ja sisällöt perustuvat pääosin lajiliittojen valmennuksen linjauksiin ja lajikohtaisiin urheilijan polun kuvauksiin. Nämä yhdessä urheilulukioiden yleisten valmennuksen tavoitteiden ja sisältöjen kanssa muodostavat suomalaisen urheilulukion valmennuksen linjaukset. Opintojaksojen pituudet vaihtelevat lukioittain ja lajeittain.

## Urheilulukioiden erityistehtävää tukevat moduulit

Urheilulukiot voivat itse päättää, miten moduulit toteutetaan osana urheilulukiolaisen opintoja.

## Urheiluvalmennusta tukevat opintojaksot

### VA01 Valmennusoppi (2 op)

Moduulissa työskennellään opiskelijan kokonaisvaltaisen urheilijana kehittymisen tukemiseksi suomalaisen valmennusosaamisen mallia mukailen. Lajiharjoittelun ja fyysisen harjoittelun ymmärtämisen syventämisen lisäksi annetaan tukea psyykkisiin, sosiaalisiin sekä elämänhallinnan taitoihin sekä ajankäytön ja kuormituksen hallintaan.

#### *Tavoitteet*

- Opiskelija oppii paremmin ymmärtämään omaa valmentautumistaan.
- Opiskelija saa lisää eväitä sekä yhdessä että yksin tapahtuvan harjoittelun laadun parantamiseksi sekä itsensä kehittämiseksi urheilijana.
- Opiskelija oppii paremmin jäsentämään harjoitteluaan ja ymmärtämään paremmin harjoitteluun liittyviä tukitoimia.
- Opiskelija saa tietoa muista tavoitteelliseen urheiluun kuuluvista, mutta varsinaisen urheiluharjoittelun ja kilpailemisen ulkopuolisista, osa-alueista.

#### *Sisällöt*

Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen

- Urheilijan elämänhallintataidot
- Lajianalyysi ja kansainvälinen vaatimustaso
- Ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittäminen
- Huoltava harjoittelu
- Urheilijan terveys
- Urheilijan ravitsemus
- Reilusti huipulle

Itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu ja kuulumisen tunne

- Urheilijan polku ja kaksoisura
- Psyykkisten taitojen kehittäminen
- Urheilijan talous ja vakuutukset
- Urheilijabrändi

## VAO2 Tiedostava urheilija (1-2op)

Moduulissa työskennellään itsetuntemusta, psykologista joustavuutta ja yhteistyötaitoja lisäävien psyykkisten taitojen äärellä. Moduulissa tavoitteellisesti urheileva opiskelija pääsee työskentelemään urheilijaidentiteetin, itselle tärkeiden arvojen ja yhteistyötaitojen äärellä. Keskeistä on tutustua itsen eri näkökulmista käsin, tunnistaa omia ajatteluntapoja sekä vahvistaa omiin arvoihin pohjautuvaa urheilijan polkua ja tapaa olla urheilija. Lisäksi moduulissa syvennyttään psyykkistä hyvinvointia lisääviin ja kilpailutaitoja vahvistaviin läsnäolon taitoihin (mindfulness).

### *Tavoitteet*

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- laajentaa itsetuntemustaan ja selkiyttää urheilijaidentiteettiään huomioiden muut elämän roolit
- tiedostaa ja tunnistaa itselle tärkeät asiat ja arvot, jotka ohjaavat tavoitteellista tapaa olla urheilija.
- ymmärtää käsitteet havainnoiva minä ja hyväksyvä suhtautumisen
- ymmärtää tietoisien läsnäolon (mindfulness) keskeiset periaatteet ja saa kokemuksen mindfulness-harjoitteista.
- osaa soveltaa ja integroida tietoisien läsnäolon taitoja valmentautumisen prosessiin.
- ymmärtää hyvään yhteistyösuhteeseen vaikuttavat vuorovaikutukselliset tekijät ja osaa ottaa näitä tekijöitä huomioon omassa valmennusryhmässään.

### *Keskeiset sisällöt*

Itsetuntemus

- Omien arvojen tutkiminen ja tunnistaminen
- Identiteettityöskentely, millainen ihminen ja urheilija olen, omien ajatustapojen tunnistaminen
- Growth mindset

Psykologisen joustavuuden malli

- Arvot ja sitoutuminen arvojen mukaiseen toimintaan
- Hyväksyvä suhtautuminen
- Mielen kontrollin heikentäminen
- Havainnoiva minä
- Tässä hetkessä eläminen, tietoinen läsnäolo

Vahvojen yhteistyötaitojen keskeiset perusteet

- Arvostava kohtaaminen
- Myönteinen suhtautuminen
- Ratkaisukeskeisyys
- Riittävä vuorovaikutus, kyky ottaa asioita puheeksi
- Rakentava ja riittävä kommunikaatio
- Palautteen antaminen ja vastaanottaminen



## VAO3 Urheilijan ravitseminen (1-2 op)

Moduuli sisältää monipuolisen katsauksen huipulle tähtäävän nuoren urheilijan kannalta keskeisistä ravitsemuksen teemoista. Keskeisenä tavoitteena on hyvinvoiva, suorituskykyinen ja terve urheilija. Ravitsemuksen teemat johdattelevat urheilijan tutkimaan omaa ruokavalioitaan sekä harjoitteiden kautta tarjoaa myös keinoja työstää sitä konkreettisella tasolla.

### *Tavoitteet*

Moduulin tavoitteena on, että urheilija

- osaa määritellä suorituskyvyn ja palautumisen kannalta keskeiset ravitsemustekijät
- ymmärtää, mitä palautumisella tarkoitetaan ja miten urheilija voi tukea sitä ruokavalion avulla
- osaa havainnoida omaa ruokavalioitaan ja tunnistaa sen kehityskohteet
- oppii vahvistamaan ruokavalion avulla suorituskykynsä kehittämisen mahdollisuuksia huipulle tähtäävän harjoittelun vaatimalla tavalla
- osaa soveltaa oppimaansa ravitsemustietoa omaan ruokavalioonsa

### *Keskeiset sisällöt*

Urheilijan ruokavalion kulmakivet

- Johdanto urheilijan ravitsemukseen huipulle tähdättäessä
- Toimiva ateriarytmi
- Palautuminen ja ravitseminen

Energiatasapaino, riittävä energiansaanti

- Energiantarve
- Harjoittelun kuormitus
- Perusaineenvaihdunta
- Fyysinen aktiivisuus
- Energiansaanti ruokavaliosta
- Ruoka-aineiden energiasisältö

Ravintoaineet ruokavaliossa

- Ravintoaineiden luokittelu
- Energiaravintoaineet
- Suojaravintoaineet
- Energia- ja suojaravintoaineiden saanti elintarvikkeista

Lisäravinteet osana monipuolista ruokavalioita

- Lisäravinteiden luokittelu, tarve ja turvallisuus
- Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet
- Urheilijan lisäravinteet

## VA04 Urheilu ammattina (1-2op)

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija saa valmiuksia ammattiurheilijan uralle. Sisällöissä hyödynnetään Kasva huippu-urheilijaksi -harjoituskirjan teemoja, mutta syventäen ja valikoiden vain osa (Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirja)

Kurssi perustuu lähiopetukseen ja käytännön harjoitteluun, myös itsenäistä työtä ja reflektointia

### *Opintojakson sisältö*

Mitä on ammattilaisuus

- Urheiluammattilaisuuden erityispiirteitä ja mitä on olla ammattilainen
- Oman lajin ammattilaisuuden erityispiirteitä ja mitä ammattilaisuuteen kuuluu lajissasi

Itsensä johtaminen

- Ammattiurheilijan identiteetin vahvistaminen, uskallus lähteä ammattilaiseksi
- Itsetuntemus
- Ajanhallinta

Verkostoitumistaidot ja asiantuntijoiden hyödyntäminen

- Vuorovaikutustaidot
- Yrittäjyysosaaminen

Urheilu työ- ja toimintaympäristönä

- Kaksoisura, urasiirtymä, urheilu-uran opinnollistaminen
- urheilun sopimukset, vakuutukset, eläkemaksut

Urheilijan talousosaaminen

- Urheilutulot
- Talouden budjetointi
- Urheilijan yrittäjyys

Urheilijabrändin rakentaminen

- Media ja someosaaminen
- Esiintymistaidot
- Sponsorointiyhteistyö

Toimiva ravitsemus

- Oppii ennakoimaan seuraavan päivän tarpeet (välipalat mukaan, kerralla isompi määrä ym.)
- Ymmärtää ravinnon merkityksen ja sen mitä erityistarpeita itsellä on
- käytännön harjoittelua huippu-urheilijan korkeatasoisen ruuan valmistamisessa, ruoka-aineiden hankinnassa