



Savonlinnan lyseon lukio – Urheilulinja – Akatemia

Urheilulinja: Opintojaksot 01-08, Lyseon opetussuunnitelmassa ja urheilijoiden lukujärjestyksissä harjoitusajat: URL01-07 aamuharjoitusaikoja, URL 08 Kehity huippu-urheilijaksi opintojakso.

Maanantai 14-16, tiistai 08-10, torstai 08-10. Harjoitusajat osana opintoja ja **sisältyvät** koulupäivään.

Akatemia-/urheilulinjaympäristö/Lyseo - Savonlinnassa:

Savonlinnan lyseon lukio, urheilulinja: (toisen asteen yhteishaku) (lukujärjestyksessä harjoituksia 6 viikkotuntia)(Opetussuunnitelmassa)

- URL01-2	20
- URL03-4	21
- URL05,6,7	6

47

Lukuvuosi 2023-24 Koordinointi, asiantuntijapalvelut ja yhteistyö

- Urheilulinjan opettajat/valmentajat: LitM Hannu Soini (**koordinointi, hallinto** ja ominaisuusvalmennus), LitM Mika Rissanen, tuntiopettaja Aleksi Sairanen (YU/yleisvalmennus)
- Toiminnallinen liikkuvuus/lihashuolto, **Fysioterapeutti** Jaana Kotro.
- **Opinto-ohjaus:** Vastuuopinto-ohjaajat: Sara Jakonen, Pia Riekinen, Matti Heinonen (toisen asteen yhdistelmäopinnot)
- **Ravintovalmennus**, Ravitsemusterapeutti.
- **Fysioterapia** yhteistyö
- **Lääkäripalvelut**, Terveystalo (Esa Ruuskanen)
- **Akatemialajivalmennus/jääkiekko:** Valmennuspäällikkö/Juniori-Sapko Joni Kotilainen
- **Psyykinen valmennus**, Yhteistyöpsykologi lukuvuodeksi on haussa
- **Testauspalvelut, yläkoululeiritys:** Tanhuvaaran urheiluopisto (**Akatemia yläkoululeiritoiminta**)
- **Korkea-asteen yhteistyöprojektit:** XAMK liikunnanohjaus ja fysioterapia
- Käytössä Polarin sykkeenseurantajärjestelmä 15 vuotta: Sähköinen **harjoituspäiväkirja** kaikille, Polar Flow/Polar Coach sekä ominaisuusvalmennuksissa reaaliaikainen sykkeen/rasituksenseuranta PolarGoFit ja Polar H10 (hankittu kaikille opiskelijoille)

Uutta lukuvuonna 2023-24

- Lukion aloittavia on ryhmytetään ensimmäisen jakson aikana sekä tutustutettu ominaisuusvalmennukseen. Tällä on pyritty tasaamaan kokonaiskuormitusta, joka lisääntyy opintojen alkuvaiheessa (Uusi oppilaitos, lisääntynyt harjoittelu)
- Ykkösten **harjoitettavuus-** ja ominaisuuskartoitus tehtiin lukuvuoden aluksi
- **Vastuullisuuspassi/ eettisen urheilun** periaatteet ja urheilijasopimus teetetään kaikille
- Aloittaville urheilulinjalaisille maksuton urheilijanlääkärintarkastus (EKG, verikoe, lääkärin vastaanotto)
- Urheilulinjan hupparit 2023 veloituksetta → mainossopimukset
- Toiminnassa mukana **seitsemän ulkomaalaista urheilijaa:** Jääkiekko: Tsekki 2kpl, Unkari. Jalkapallo: Venäjä, Ukraina 3 kpl. He osallistuvat Lyseon lukion opintoihin TUVA –koulutuksen kautta (Tutkintoon valmistava koulutus).
- **Antidoping –koulutus:** Antti Lappalainen (Tanhuvaara)
- **Eettisen urheilun periaatteet:** Hannu Soini/ Suek