

**Hei – tilannekatsausta alkaneesta lukuvuodesta teidän reippaiden nuorten kanssa.**

Lukuvuosi on lähtenyt uutta opetellessa hyvin käyntiin ja ensimmäinen jakso alkaa olla jo takana. Aloittavien opiskelijoiden kokonaiskuorma lisääntyy lukion aloituksessa ja erityisesti urheilulinjalaisilla, koska aika monella harjoitusmääräkin lisääntyy merkittävästi. Väsymystä on ollut havaittavissa 😊.

Tätä kokonaiskuormaa olemme koittaneet keventää portaittain siten, että ensimmäisessä jaksossa urheilijat ovat olleet pääsääntöisesti ”ominaisuusvalmennuksessa”. Olemme opetelleet erilaisia harjoitusmuotoja ja tapoja sekä kartoittaneet perustaitoja: Liikkuvuutta, liikehallintaa koordinaatiota ja myöskin perusvoimatasoja.

Seuraavassa jaksossa keskitymme lihashuoltoon, liikkuvuuteen, liikehallintaan, koordinaatioon, toiminnalliseen lihaskuntoon, jossa opetellemme mm painonnostotekniikoita sekä sykejohtoiseen harjoitteluun. Syke seuranta on mukana ominaisuusharjoittelussa. Tällä tavoin voimme kontrolloida kokonaisrasitusta ja ylläpitää urheilijan harjoitettavuutta seuraavissa harjoituksissa.

Tässä jaksossa käydään läpi elämäntapoihin liittyviä asioita, jotka vaikuttavat palautumiseen ja kehittymiseen. Kahtena maanantaina 14-16 oppitunneilla peräkkäin XAMK:in liikunnanohjaajaopiskelijat pitävät ”Palautumalla kuntoon” luentosarja, joka sisältää alkukartoituksen ja interaktiivisen osan tietoa ravinnosta, unesta ja levosta jne..

Urheilijan lääkärintarkistus tarjotaan halukkaille ykkösille syyslukukauden aikana (EKG, verikoe ja lääkärintarkistus). Tästä informoidaan huoltajia tarkemmin.

Urheilulinja kuuluu valtakunnalliseen urheiluakatemiaverkostoon. Etelä-Savon urheiluakatemia on ns kasvattaja-akatemia. Akatemiamaksut tänä vuonna ovat Savonlinnan alueella ykkösille 100€/vuosi. Akatemiaetuja ovat mm Polar H10 sykevyö, ”Kipishupparin”, uimahallin vapaa käyttö. Lasku lähetetään kotiin jakson 2 aikana. Urheilijat suorittavat jakso 2 aikana ”verkkokurssina” vastuullisuuspassi eli sitoutuvat eettisen urheilun pelisääntöihin ja tekevät urheilijasopimuksen Lyseon lukion kanssa. Vastuullisuuspassi ja urheilijasopimus löytyvät urheilulinjan kotisivuilta ja tämän linkin takaa ([Vastuullisuuspassi](#)). Kaikki urheilulinjan/akatemian toimintaympäristössä olevat henkilöt suorittavat/sitoutuvat noudattamaan sopimusta.



| Nimi           | Aika  | Nimi          | Aika  | Nimi          | Aika  | Nimi          | Aika  |
|----------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Tomas Huttu    | 23:35 | Aaro Jaatinen | 25:29 | Ella-Sofia K. | 15:37 | Elsa Kärrikko | 32:54 |
| Jenni Kinnonen | 04:13 | Eeli Koski    | 06:09 | Tarmo K.      | 10:37 | Noel Mollanen | 26:18 |
| Lauri Mononen  | 29:22 | Dakari M.     | 07:03 | Lenni P.      | 20:30 | Tatu R.       | 28:54 |
| Lenni Seppänen | 18:33 | Nora Supponen | 06:03 | Oliver Taylor | 22:11 | Laasi V.      | 12:43 |

