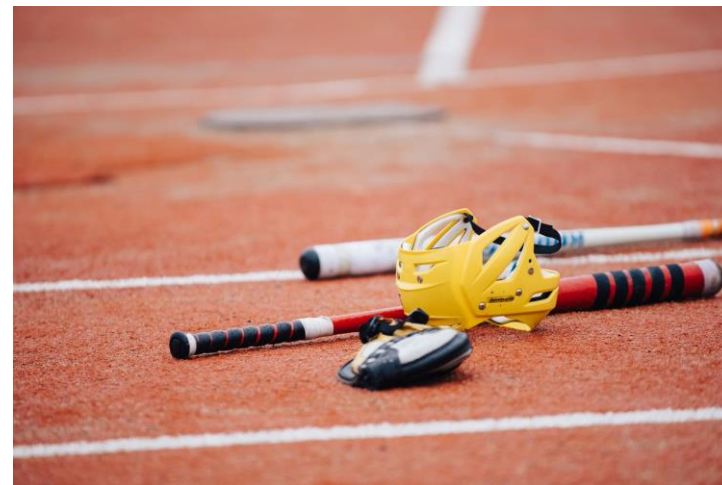




SIILINJÄRVEN  
LUKIO



URHEILUAKATEMIA  
**KUOPIO**  
ALUE



# Urheiluakatemiatoiminta

Siilinjärven lukio  
Päivitetty 29.1.2026

# Siilinjärven lukio & Kuopion alueen urheilukaatemia

- Siilinjärven lukio on osa Kuopion alueen urheilukaatemiaa
- Kevään 2025 yhteishaussa urheilulinja oli ensimmäistä kertaa erillisenä hakukohteenä
- Keväällä 2026 urheilulinjalle hakeville haastattelut, joissa selvitetään urheilijan motivaatiota.
- Ahmon koululla urheilupainotteinen luokka kolmatta vuotta
  - Urheiluvalmennus toteutetaan liikunnan valinnaisaineena

# Urheiluakatemiatoiminta Siilinjärven lukiossa

- Urheilulinjan opiskelijat voit sisällyttää oman lajin urheiluvalmennusta lukion opintoihin (10 op / lukuvuosi)
- Lukiossamme voivat harjoitella sekä yksilö- että joukkuelajien urheilijat
  - Lajivalmennuksen seurayhteistyöt pesäpallossa, jalkapallossa sekä jääkiekossa
- Edellytyksenä urheilulinjalle pääsemiselle on **tavoitteellinen ja menestyksenkäs urheiluharrastus, motivaatio** sekä **osallistuminen oman seuran valmennus- ja kilpailutoimintaan.**
  - Lisäksi urheilulinjalle pääsyyn vaikuttaa urheilijahaastattelut sekä lukuaineiden keskiarvo

# Urheilulajit

- Lajit 2025-2026
  - Jalkapallo 17 urheilijaa
  - Pesäpallo 9 urheilijaa
  - Jääkiekko 5 urheilijaa
  - Muut lajit 8 urheilijaa
    - Yleisurheilu
    - Koripallo
    - Salibandy
    - Cheertanssi
    - Jetski
    - Muodostelmaluistelu

# Urheiluvalmennus käytännössä

## • Lajiyhteistyöseurat:

- Jääkiekko: Juniori-Kalpa
- Pesäpallo: SiiPe
- Jalkapallo: Juniori KuPs
- Lajivalmentajat vastaavat urheiluvalmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta

## • Harjoituspaikat

- Jääkiekko: Tuplajäät tai Niiralan jäähalli
- Pesäpallo: Manttu ja koulun liikuntasali
- Jalkapallo: Ahmon tekonurmi ja liikuntasali
- Saharan palloiluhallin rakentaminen alkaa kesällä 2026 ja halli saadaan käyttöön arvioilta kevään 2027 aikana. Hallia tullaan tulevaisuudessa hyödyntämään aamuharjoittelussa.



SIILINJÄRVEN  
LUKIO

# Urheiluvalmennus käytännössä

## Harjoitusaamut

- **Tiistai, keskiviikko ja perjantai klo 8.15-9.30**
  - Aloitusaika voi vaihdella lajiryhmittäin.
- Pesäpalloilijat ja jalkapalloilijat harjoittelevat lukuvuonna 2026-2027 kaikki aamutreenit omissa lajiryhmissä.
- Jääkiekkoilijoilla aamujäät 2krt / vko ja yksi oheistreeni tai yleisvalmennuksen treeni
- Muilla lajeilla kerran viikossa Ellan pitämä yleisvalmennus ja kaksi oman harjoitusohjelman mukaista treeniä



# Urheiluvalmennus käytännössä

## Muut lajit

- Yhtenä aamuna viikossa yleisvalmennusta
- Kahtena aamuna viikossa oman harjoitusohjelman mukaiset harjoitukset.
  - Jaksottainen harjoitussuunnitelma toimitetaan Ellalle jokaisen periodin alussa.
- Nimetty valmentaja, joka vastaa aamuharjoitusten suunnittelusta (harjoitusohjelma)
- Täytetään sähköistä harjoituspäiväkirjaa, joka on edellytys opintopisteiden saamiselle.

# Opintosuoritukset

- Urheiluvalmennus valitaan jokaisesta periodista ja suoritukset arvioidaan suoritusmerkinnällä (S)
- Lisäksi mahdollisuus suorittaa Kuopion alueen urheiluakatemian tarjoamia verkkokursseja, kuten urheiluravitsemuksen perusteet sekä psyykinen valmennus

## Urheiluakatemiapoissaolot

- Pelimatkoista, harjoitusleireistä, kisamatkoista tms. johtuvista poissaoloista on mahdollista saada urheiluakatemiapoissaolo, joka näkyy Wilmassa selvitettyinä poissaolona opettajille.

# Akatemiaurheilijoiden etuja

- Urheilijoiden terveystarkastus 1.vuositason urheilijoille
- Lukuvuosittaiset verkkokurssit (urheiluravitsemus & psyykinen valmennus)
- Kuopioon alueen urheiluakatemia tarjoamia asiantuntijapalveluita, kuten
  - Fysiopoli & fysiohelppi
  - Psyykinen valmennus (lajiryhmille & yksilökäynnit 2krt)
  - Ravitsemusvalmennus (lajiryhmille & yksilökäynnit 2krt)
  - Fysioterapiaopiskelijoiden pitämät harjoitettavuuskartoitukset lukuvuosittain
  - Lisää asiantuntijapalveluita osoitteessa:  
<https://kuopionalueenurheiluakatemia.fi/web/asiantuntijapalvelut/>

# Akatemiaurheilijoiden etuja

## Fontanellan kylpylä

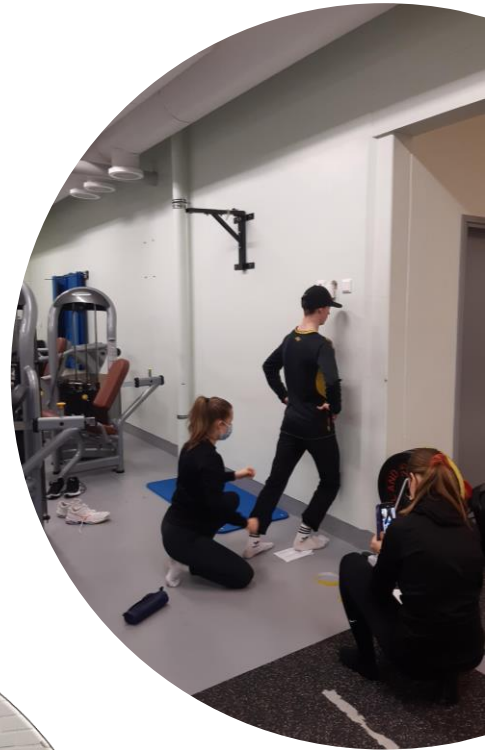
- 4 € / opiskelija
- 35 € / 10 kerran kortti
- hintaan sisältyy kylpyläkäynti 2 tuntia tai yhdistelmäkäyttö 1 tunti kuntosali + 1 tunti kylpylä tai ½ squash + 1 ½ tuntia kylpylä

## Kuntosali

- 4 € / opiskelija

# Urheilijoiden harjoitettavuuskartoitukset

- Savonia Wellness Centerin fysioterapiaopiskelijat tekevät harjoitettavuuskartoitukset kaikille Siilinjärven lukion akatemiaurheilijoille.
- Urheilijat saavat henkilökohtaisen palautteen & liikeohjeita kehitettäviin ominaisuuksiin.
- Testipalautteet auttavat lajivalmentajia ryhmän kehityskohteiden havaitsemisessa & harjoittelun suunnittelussa.



# Miten toimintamme eroaa urheilulukkiosta?

- Meillä ei ole käytössä valintakriteereinä lajiliittopisteitä
- Meillä urheilijat opiskelevat kaikki pakolliset opinnot
- Urheiluakatemiaisen edut ovat muutoin samat, mutta meidän urheilijoilla ei ole mahdollisuutta lunastaa urheilijارانneketta, sillä se on Kuopion oppilaitoksissa opiskeleville urheilijoille