



Urheilukatemiatoiminta

Siilinjärven lukio

Urheiluakatemiatoiminta Siilinjärven lukiossa

- Urheilulinjan opiskelijat voit sisällyttää oman lajin urheiluvalmennusta lukion opintoihin (10 op / lukuvuosi)
- Lukiossamme voivat harjoitella sekä yksilö- että joukkueurheilijat.
 - Lajivalmennusta pesäpallossa ja jalkapallossa.
 - Myös muiden lajien edustajat voivat hakea mukaan urheiluakatemiatoimintaan.
- Aloittavat ykköset ovat hakeneet urheilulinjalle kevään 2025 yhteishaussa.
- Edellytyksenä urheilulinjalle pääsemiselle on **tavoitteellinen ja menestyksenkäs urheiluharrastus** sekä **osallistuminen oman seuran valmennus- ja kilpailutoimintaan.**



SIILINJÄRVEN
LUKIO



URHEILUAKATEMIA
KUOPIO
ALUE

Harjoitusaamut

- **Tiistai, keskiviikko ja perjantai klo 8.15-9.30.** Aloitusaika voi olla myös aikaisempi riippuen lajiryhmästä.
- Lukion järjestämä lajivalmennusta jalkapallossa ja pesäpallossa.
 - Lisäksi jääkiekkoilijoille saatiin sovittua mahdollisuus aamujäihin keskiviikkoamuina.
- Tiistaisin yleisvalmennus kaikille (Ella).
- Yksilölajit (+muiden joukkuelajien urheilijat) harjoittelevat keskiviikko- ja perjantaaamuisin oman harjoitusohjelman mukaisesti.
 - Nimetty valmentaja, joka vastaa aamuharjoitusten suunnittelusta (harjoitusohjelma).
 - Jaksottainen harjoitussuunnitelma toimitetaan Ellalle jokaisen periodin alussa.
 - Täytetään sähköistä harjoituspäiväkirjaa, joka on edellytys opintopisteiden saamiselle.
 - Oma valmentaja hyväksyy ja kuittaa ohjelman joka periodin lopussa.



Opintosuoritukset

- Urheiluvalmennus valitaan jokaisesta periodista ja suoritukset arvioidaan suoritusmerkinnällä (S)
- Lisäksi urheilijoille tarjotaan täydentäviä verkko-opintoja lukuvuosittain
 - Urheiluravitsemus
 - Psyykkinen valmennus
- Loukkaantumis- ja sairastapauksissa on tärkeä keskustella vaihtoehtoisista suoritustavoista valmentajan / Ellan kanssa.



Urheiluakatemiapoissaolot

- Pelimatkoista, harjoitusleireistä, kisamatkoista tms. johtuvista poissaoloista on mahdollista merkitä urheiluakatemiapoissaolo, joka näkyy Wilmassa selvitettynä poissaolona opettajille.
- Urheilusta johtuvista poissaoloista laita wilmaviestiä Ellalle **AINA etukäteen hyvissä ajoin**. Ella merkitsee poissaolot Wilmaan.
- Lisäksi poissaoloista tulee sopia etukäteen myös aineenopettajien kanssa, joiden tunneilta poissaoloja tulee.
- Tunnin asiat on opiskeltavat itsenäisesti & huolehtia annetut tehtävät tehdyksi.



Urheilijoiden opintovalinnat & opintojen ohjaus

- Akatemiaurheilijat sitoutuvat osallistumaan aamuharjoitukseen & urheiluvalmennukseen joka jaksossa (pl. loukkaantumiset)
- **Työjärjestyksen & opintovalintojen muutoksista vastaa Anu Jylhäsalmi**



Akatemiaurheilijoiden etuja

- Urheilijoiden terveystarkastus 1.vuositason urheilijoille
- Ajanvarausohjeet & urheilijan terveystarkastus jaettu urheilijoille.



Akatemiaurheilijoiden etuja Fontanellaan

Kylpylä

- 4 € / oppilas
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 € / oppilas
- Tarjoushinnat voimassa kevätlukuvuoden 2026 loppuun saakka.



URHEILUKATEMIA
KUOPIO
ALUE

Urheilijoiden liikehallintataitojen testaus

- Savonia AMK:n Wellness centerin fysioterapiaopiskelijat tekevät liikehallintatestit kaikille Siilinjärven lukion akatemiaurheilijoille kevään 2026 aikana.
- Urheilijat saavat henkilökohtaisen palautteen & liikeohjeita kehitettäviin ominaisuuksiin.
- Lisäksi testipalautteet auttavat lajivalmentajia ryhmän kehityskohteiden havaitsemisessa & harjoittelun suunnittelussa.



Mitä tulisi huomioida kotona?

- Harjoitusmäärät nousevat (3 x aamuharjoitukset / vko)
- Unen ja levon määrä
- Ravitseminen (välipalat?)
- Kokonaiskuormitus (urheilu & koulutyöt)
- Urheilijan itsenäinen vastuunotto



Mitä
ajatuksia?

Kysymyksiä?



Terveisiä valmentajilta

Ali (jalkapallo):

"Ovat treenanneet hyvällä asenteella. Koko ryhmän osallistuminen on ollut aktiivista, ovat olleet ajoissa paikalla ja ilmoitelleet hyvin poissaoloista"

Jari (pesäpallo):

- "Motivoinut ryhmä, joka on hyvin keskittynyt olennaiseen eli harjoitteluun. Pidimme 1. periodissa henkilökohtaiset kuulumis- ja tavoitekeskustelut. Urheilijoille voi vielä kotona muistuttaa, että Jarille tulee laittaa ilmoitus edellisenä iltana klo 20 mennessä, tuleeko harjoitukseen. Vammat on lisäksi tärkeä tietää, niin harjoittelua voidaan muovata. Ryhmälle tehty vuosi- ja jaksosuunnitelma on nähtävissä whatsappissa.

