

JÄÄKIEKON, LENTOPALLON, KEILAILUN, PAININ, PESÄPALLON  
JA YLEISURHEILUN ERIKOISLUKIO



# KUORTANEEN URHEILULUKIO



## ANNA KILPONEN

(3 x N18 MM, 2 x Naisten MM ja Sotshin Olympialaiset)

*"Urheilijan tiellä kasvaminen ei ole helppoa, mutta Kuortaneella sille tielle on luotu loistavat edellytykset. Paljon hyviä unohtumattomia muistoja ja mahtavia ihmisiä!"*



OLYMPIC  
TRAINING  
CENTER

KUORTANE



*Kuortane tarjoaa loistavat puitteet niin urheiluun kuin opiskeluunkin. Tulet kehittymään ja viihtymään täällä huipulle tähtävien urheilijoiden parissa. Huippuolosuhteet, päivittäinen valmennus ja tukitoimet mahdollistavat huipulle pääsyn.*

*Tapio Korjus*

Rehtori, valmennuskeskuksen johtaja,  
Kuortaneen Urheiluopisto

TERVETULOA MATKALLE  
MAAILMAN HUIPULLE!

*Kuortaneen urheilulukio tarjoaa Sinulle mahdollisuuden yhdistää urheiluvalmentautuminen ja lukio-opiskelu parhaalla mahdollisella tavalla. Opettajien ja valmentajien jatkuva yhteistyö takaa monipuolisen etenemisen seurannan ja yhteisen kasvatustyön. Käytä mahdollisuus hyväksesi!*



*Hannu Lemmetyinen*

02:00



*Haaveiletko tulevaisuudesta urheilun maailmassa? Ehkä urheilet jo kilpatasolla ja haluat jatkaa vähintäänkin samalla antaumuksella lukio-opintojesi ajan? Kuortaneen urheilulukiossa voit tehokkaasti yhdistää tavoitteellisen lukio-opiskelun ja huipulle tähtäävän urheiluvalmennuksen!”*

*Pekka Lahtinen, nuorten olympiavalmentaja*

## YHDISTÄ TAVOITTEELLINEN OPISKELU JA URHEILU!

Kuortaneen urheilulukio on jääkiekon, lentopallon, keilailun, painin, pesäpallon ja yleisurheilun erikoislukio. Yleisaineiden opettajien ja valmentajien jatkuva yhteistyö takaa monipuolisen opiskelun etenemisen seurannan ja yhteisen kasvatustyön.

Urheilulukion tuntijako poikkeaa osittain tavanomaisesta tuntijaosta. Kokonaistyömäärää keventääkseen urheilulukiolaisella on halutessaan mahdollisuus jättää pois muiden oppiaineiden pakollisia kursseja. Urheilulukiolaisella on mahdollisuus jättää pois 0–8 pakollista kurssia tietyin reunaehdoin. Opetussuunnitelman mukainen urheiluvalmennus (kahdeksan viikkotuntia) tapahtuu työpäivien sisällä aamu- ja iltapäivisin. Lukio sijaitsee Kuortaneen Urheiluopiston alueella, joten lyhyiden välimatkojen ansiosta aikaa ei tarvitse kuluttaa siirtymisiin. Voit käyttää päivän kaikki tunnit tehokkaasti opiskeluun, harjoitteluun, palautumiseen, lepoon ja kavereiden kanssa yhdessäoloon.

Urheiluopisto tarjoaa opiskelun ohen upeat mahdollisuudet myös liikunnallisille harrastuksille. Alueella on mm. useiden lajien sisäpelikenttiä, kuntosaleja, jäähalli, uimahalli, kiipeilyseiniä, keilahalli – mutta myös mahdollisuus rentoon hengailuun!








## OPISKELU

Lukio on luokaton, joten voit harkintasi mukaan käyttää lukio-opintoihin 3–4 vuotta. Yleisopinnoissa lukio pyrkii tarjoamaan lähiopetuksena kaikki valtakunnallisesti pakolliset ja syventävät kurssit. Lyhyistä vieraista kielistä tarjotaan saksaa ja venäjää. Urheilun lisäksi edellytetään, että tavoitteena on selviytyä menestyksekkäästi lukio-opinnoissa. Urheilu ja opiskelu ovat molemmat yhtä tärkeitä. Pienehköt ryhmät muodostavat tehokkaan ja kotoisan oppimisilmapiirin.

## URHEILUVALMENNUS

Valmennuksesta vastaavat lajiliittojen valitsemat lajinsa huippuvalmentajat/maajoukkuetaso valmentajat. Lukiolaisen viikoittaisten valmennustuntien määrä on kahdeksan, ja ne ovat vaihtelevasti päivittäin klo 8–16. Opiskelija voi saada lukion kurssimääräänsä (min. 75) opiskeluaikanaan kaikkiaan 20 urheiluvalmennuksen kurssia (8+8+4). Urheilulukiolaisille on tarjolla myös yksi valmennusopin kurssi ja yksi psyykkisen valmennuksen kurssi. Huomionarvoista on myös valmennuksellinen yhteistyö muiden lajiryhmien valmentajien ja urheilijoiden kesken (esim. yleisurheilu ja telinevoimistelu).

### ESIMERKKI URHEILU- LUKIOLAISEN VIIKKO- OHJELMASTA

	MA	TI	KE	TO	PE	LA-SU
08:00–09:00		Opiskelu		Opiskelu	Opiskelu	
09:00–10:00	Opiskelu	Opiskelu		Opiskelu	Opiskelu	<b>Oma laji- valmennus</b>
10:00–11:00		<b>Lukio- valmennus</b>	Opiskelu	<b>Lukio- valmennus</b>		
11:00–12:00			Opiskelu			
12:00–13:00	Opiskelu	Opiskelu	Opiskelu	Opiskelu	Opiskelu	
13:00–14:00	Opiskelu	Opiskelu	Opiskelu		Opiskelu	<b>Mahdolliset kisat ja ottelut</b>
14:00–15:00	Opiskelu	Opiskelu	<b>Lukio- valmennus</b>		Opiskelu	
15:00–16:00	<b>Lukio- valmennus</b>					
16:00–17:00		<b>Oma laji- valmennus</b>		<b>Oma laji- valmennus</b>	<b>Oma laji- valmennus</b>	



## ASUMINEN

Opiskelu urheilulukiossa merkitsee muuttoa pois kotipaikakunnalta. Asuminen kodin ulkopuolella vaatii opiskelijalta tavallista suurempaa itsenäisyyttä ja itsekuria. Opiskelusta ja omasta asumisesta on koulun ohjauksesta huolimatta huolehdittava oma-aloitteisesti. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus asua edullisissa Kuortaneen Koulumajat Oy:n asunnoissa, jotka sijaitsevat Urheiluopiston alueella ja sen läheisyydessä Kortesmäen asuinalueella. Koulumajojen ohjaajat ja valvoja osallistuvat myös kasvatustyöhön viikoit-

taisilla seurantakäynneillään. Koulumajoissa majoitutaan kahden, neljän tai kuuden henkilön soluasunnoissa, 1–2 henkilön huoneissa. Koulumajojen kuukausivuokrat voi tarkistaa koulun nettisivuilta. Opiskelijoilla on solussa TV:llä varustettu oleskelutila, pienoiskeittiö, peseytymistilat ja kuivaushuone. Asuinrakennuksissa on yhteinen liikuntavälinevarasto sekä pyykinpesutila. Kaikissa Koulumajoissa on internet-yhteys.



## OLYMPIC TRAINING CENTER

Lukio ja Olympic Training Center (OTC) muodostavat tiiviin urheilu- ja opiskelucampuksen. Valtakunnallinen OTC tarjoaa huipputason olosuhteet ja osaamisen useisiin urheilulajeihin. OTC:n valmentajat ja asiantuntijat osallistuvat urheilulukion valmennukseen ja sen kehittämiseen. OTC:ssa ja sen ympäristössä harjoittelee useita kansainvälisen tason huippu-urheilijoita eri lajeista. Kuortaneen OTC koordinoi Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemiaa ja toimii kiinteässä yhteistyössä uudistetun olympiakomitean huippu-urheiluyksikön kanssa urheilijan polun kaikkien vaiheiden vahvistamiseksi.



# OTC:N TUKIPALVELUT URHEILULUKIOLAISILLE

## “LIFE COACHING”

### URHEILIJAN ELÄMÄNHALLINTA JA JAKSAMINEN:

Perusohjauksen lisäksi luodaan pysyvä toimintamalli, jossa opiskelevalle ja urheilevalle, ensisijaisesti alle 18-vuotiaalle, nuorelle varmistetaan terveyttä ja tasapainoista psykofyysistä kehitystä edistävä kehitysympäristö.

Kehitysympäristön sisältö ja toimintatapa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä kodin, nuoren, koulun, terveydenhuollon ja valmentajien kanssa. Kehitysympäristöön kuuluu kodinomainen asuntolaelämä, jossa aikuiset ovat eri arjen toiminnoissa aktiivisesti läsnä auttamassa ja tukemassa aikuiseksi ja huippu-urheilijaksi kasvua. Ensimmäisen vuoden opiskelijoilla on myös ravintovalmennusta, jossa opiskelijat valmistavat itselleen terveellisiä iltapaloja.

#### Yhteystiedot

*Juha Virtanen*, opettaja ja valmentaja  
Kuortaneen Lukio, Yhteiskoulu ja Opisto  
[juha.virtanen@edu.kuortane.fi](mailto:juha.virtanen@edu.kuortane.fi)  
p. 040 556 9595

## SIELUNHOITO

Kuortaneen Urheiluopistolla toimii Suomen ainoa liikuntapappi Eeva-Liisa “Epsu” Helle-Lahti. Epsun virka mahdollistaa läsnäolon nuorten urheilijoiden arjessa. Liikuntapappi kiertää lukiolaisten asunnoissa kaksi kertaa kuussa ja kyselee nuorten kuulumisia. Nuorella on myös mahdollisuus henkilökohtaiseen tapaamiseen liikuntapapin kanssa. Liikuntapappi on sielunhoidon ammattilainen, jonka työn keskeisiä tavoitteita on nuoren urheilijan tukeminen. Epsu on itse käynyt aikoinaan myös urheilulukion ja ollut aktiivinen koripalloilija vielä yliopistovuosina. Papin päätyö on urheilurippikoulut.

#### Yhteystiedot

*Eeva-Liisa Helle-Lahti*  
[eeva-liisa.helle-lahti@kuortane.com](mailto:eeva-liisa.helle-lahti@kuortane.com)  
p. 045 6317 118

Lisää hänen työstään Urheiluopistolla voi lukea [kuortane.com/liikuntapappi](http://kuortane.com/liikuntapappi)

## PSYKKINEN VALMENNUS

Psyykkisen valmennuksen asiantuntijana toimii urheilupsykologi Sari Honkanen. Urheilupsykologi tukee urheilijoita ja valmentajia suorituskyvyn parantamisessa ja urheilu-uralla ilmenevien erilaisten ongelmien ratkaisemisessa. Psyykkisen valmennusta, kuten muitakin urheilijoiden tukipalveluita koordinoi Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia.

#### Yhteystiedot

*Sari Honkanen*  
[sari.honkanen@kyky.fi](mailto:sari.honkanen@kyky.fi)  
p. 040 588 5938

#### FAKTA

#### KUORTANE OTC:N TUKIPALVELUT

- testit & kartoitukset
- hieronta
- palautumiskeskus
- urheilutilat ja -välineet
- fysioterapia



# JATKO-OPINTO- JA HARJOITTELUMAHDOLLISUUDET KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA

Urheilulukion jälkeenkin voit jatkaa opiskelua Kuortaneella. Urheiluopiston koulutuskeskus tarjoaa seuraavanlaiset koulutusohjelmat:

- liikunnanohjauksen perustutkinto 80 ov (lukiopohjainen)
- hierojan ammattitutkinto (urheiluhieroja)

Työkokemusta jo hankkineille on lisäksi tarjolla myös:

- liikuntapaikkojenhoitajan ammattitutkinto
- liikuntapaikkamestarin erikoisammattitutkinto
- liikunnan ammattitutkinto
- valmentajan ammattitutkinto (VAT)
- valmentajan erikoisammattitutkinto (VeAT)

Urheiluopiston perusharjoitustilat ovat omien opiskelijoiden käytössä koko opiskeluajan. Lisäksi opiskelijat voivat hakea Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemiaan urheilijastatusta, jolloin he voivat hyödyntää myös kaikkia urheiluakatemiaan urheilijoilleen tarjoamia harjoitustila- ja asiantuntijapalveluita.

**Lisätietoja koulutuskeskuksen koulutuspalveluista osoitteessa:**  
[http://www.kuortane.com/opiskelu\\_ja\\_koulutus/](http://www.kuortane.com/opiskelu_ja_koulutus/)





# JÄÄKIEKKO

*Team Kuortane on Suomen Jääkiekkoliiton tyttöjen valmennuskeskusjoukkue, joka pelaa Naisten SM-sarjassa.*

Kuortanen Urheiluopisto, urheilulukio ja Kuortane Olympic Training Center tarjoavat loistavat olosuhteet nuoren huipulle pyrkivän urheilijan yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen valmentamiseen sekä valmentautumiseen. Laji- ja oheisharjoitteluosuhteet ovat erinomaiset ja kaikki toiminta tähtää urheilijan kokonaisvaltaisen valmennuksen kehittämiseen.

Opiskelijoiden asuntola, koulu, jäähalli, oheisharjoittelupaikat ja liikuntahotelli sijaitsevat kaikki tois-



tensa välittömässä läheisyydessä. Lyhyet välimatkat mahdollistavat optimaalisen ajankäytön, palautumisen sekä koulunkäynnin. Yksilölliseen vapaa-aikaan jää myös riittävästi tilaa ja pelaajien kokonaisajankäyttö pysyy hallinnassa.

Pelaajilla on käytössään kaikki Kuortane Olympic Training Centerin tuottamat tukipalvelut asian tuntijoineen. Suomen jääkiekkoliitto takaa, että päivittäisvalmennus on maajoukkue-tason valmennusta.

## **VILMA TANSKANEN (2 x N18 MM, 1 x Olympialaiset Sotshi)**

Minulle Kuortaneelle tulo oli hyvä ratkaisu. Pääsin loistaviin olosuhteisiin treenaamaan hienojen ihmisten ympäröimänä. Nyt taakse katsoessani näen kolmen vuoden matkan, jonka varrella olen kasvanut ihmisenä sekä urheilijana turvallisuudessa ympäristössä. Kaiken lisäksi olen saanut elinikäisiä ystäviä pelikavereistani.

## **HELENA TANSKANEN, Vilman äiti**

Seurattuani yli kolme vuotta sekä tyttöjen jääkiekkoujoukkueen toimintaa että lukio-opiskelua Kuortaneella, *voin vilpittömästi suositella paikkaa myös muille sitä harkitseville.* Opiskelupaikkaa mietittäessä suurta epäilystä herätti kuinka kaupunkilaistyttö tulee viihtymään "metsän keskellä", Alkukuukausien jälkeen asiaa ei enää tarvinnut miettiä ja ensimmäisen kesäloman alettua muistan kommentin "äiti, mä en sopeudu enää tänne kaupunkiin". Kuortane tarjosi paikan, jossa nuori sai työrauhan sekä urheilulle että opiskelulle.

Lukio-opiskelu on teettänyt töitä, ja koulu & opettajat ovat tukeneet ja ymmärtäneet hienosti urheilusta aiheutuneita poissaoloja. Opiskelujen etenemisestä on huolehdittu yhdessä, eikä nuori ole jäänyt yksin opintojensa kanssa.

Valmennus ei ole rajoittunut pelkästään kaukaloon, vaan se on ollut kokonaisvaltaista urheilijan elämänhallinnan opettamista. Sitä, mitä jokainen nuori tarvitsisi. Joukkueen valmentajat ja toimihenkilöt ovat olleet helposti lähestyttäviä (myös vanhemmille) ja jos kysymyksiä on tullut mieleen, niin ne on ollut helppo ottaa esille.

Tärkeä ja eniten itsenäistymistä tukeva asia on ollut asuminen. Saman katon alla asuminen joukkuekavereiden kanssa on hionut särmiä, kasvattanut kärsivällisyyttä ja opettanut ymmärtämään erilaisia persoonia. Opiskeluaikana syntyneet ystävyys-suhteet ovat olleet tiiviitä ja tulevat varmasti säilymään loppuelämän ajan. Lisäbonuksena on tullut omien jälkien siistiminen sekä omista tavaroista huolehtiminen.



## KEILAILU

*Keilailuryhmä on alusta asti ollut yksi Kuortaneen urheilulukion hyvin menestyneistä lajiryhmistä.*



Kuortaneella opiskelee vuosittain useita maajoukkue- ja maajoukkue-ryhmätasoisia urheilijoita. Kuortaneella on opiskellut useita junioreiden EM-mitalisteja, kymmenistä SM-mitalisteista puhumattakaan. Opiskelijoitamme on nähty lukioiän jälkeen myös nuorten sekä aikuisten MM-kilpailujen palkintopallilla. Tavoitteemme on vuodesta toiseen pitää treenaamisen taso korkeana ja urheilullisista lähtökohdista toteutettuna. Mikäli olet uudempi lajissa etkä vielä ole ehtinyt ennen lukioikää menestyä, voivat sisäinen

motivaatio, urheilullinen asenne, lahjakkuus ja TAHTO olla pääsylippusi hyvään treeniporukkaan. Kuortaneen vuosien jälkeen tiedät varmasti, mitä keilailu urheilulajina vaatii!

Kuortaneen harjoitteluolosuhteet ovat loistavat niin laji- kuin oheisharjoitteluunkin. Keilahallilla lukiolaisten käytössä on digitaalinen valmennuslaitteisto kiinteillä kameroilla sekä pallon liikerataa analyysoiva C.A.T.S -laitteisto. Koulu, asunto ja keilahalli sijaitsevat puolen kilomet-


rin sisällä toisistaan. Lukiolaisilla on kahdeksan oppituntia viikossa ohjattua harjoittelua sekä tämän lisäksi lähes rajoittamaton keilahallin käyttömahdollisuus. Keilaajilla on myös mahdollisuus monipuoliseen oheisharjoitteluun, sillä kaikki Urheiluopiston liikuntapaikat ovat lukiolaisten käytössä (peruskestävyys- ja voimaharjoittelu, koordinaatio ja tasapaino). Valmennustunneilla tehdään myös oheisharjoittelua asiantuntijoiden johdolla.



## LENTOPALLO

*Jo vuodesta 2000  
Kuortaneen urheilulukion  
käyneet pojat ovat  
ponnistaneet lentopallon  
miesten maajoukkueeseen  
ja ammattilaiskentille.  
Nyt sama polku on  
tarjolla myös tytöille.*

Pojat ovat lukion päätyttyä pelanneet muutaman SM liigavuoden, jonka jälkeen moni on päässyt ammattilaiseksi ulkomaille. Miesten maajoukkueessa suurin osa pelaajista on viettänyt Kuortaneella vähintään kaksi vuotta.

 Vuoden 2012 syksystä alkaen myös tyttöjen ja naisten maajoukkuepelaajat ovat harjoitelleet ja opiskelleet Kuortaneella.



Kuortaneella päätoimisina lentopallovalmentajina toimii neljä ammattivalmentajaa ja miesten ja naisten maajoukkuevalmentajat vierailevat säännöllisesti keskuksessa.

Kuortaneella on maan parhaat harjoitusolosuhteet ja lentopalloiloijoilla on oma harjoitus- ja pelihalli. Pallotykit, torjuntalevyt, passari-

maalit ja uusimmat testilaitteet palvelevat harjoittelua joka päivä. Miesten ja naisten maajoukkueiden innostamana lentisympäristö on virikkeitä täynnä ja keväisin ja syksyisin urheilijat voivat ihailia omien harjoitustensa ohella myös idoliensa tekemisiä. Tästä lentopallon korkeakoulusta saat varmasti myös paljon ystäviä ja tiedät lähtiessäsi mitä huipulle pyrkiminen vaatii.



***Kuortane on loistava välietappi matkalla miesten ja naisten maajoukkueisiin ja ammattilaiskentille."***

*Miesten ja naisten päävalmentajat Tuomas Sammelvuo ja Tapio Kangasniemi*





## PAINI

*Kuortaneen urheilulukio on yksi Suomen parhaita harjoittelupaikkoja – niin tilojen kuin valmentajienkin puolesta.*



Olisi toivottavaa, että mahdollisimman moni painia tosissaan harjoitteleva ottaisi tämän mahdollisuuden käyttöönsä. Vaikka ympäristö on ihanteellinen kovaan harjoitteluun, saadaan siitä huomattavasti enemmän irti kun saadaan kaikki lahjakkaat nuoret samaan paikkaan harjoittelemaan keskenään – sillä yksin ei tulla painijaksi! Ryhmässä saadaan aikaan tuloksia joita voi olla vaikea ellei jopa mahdotonta saavuttaa kotisalilla.

Kuortaneen urheilulukion ja lajin omat harjoitukset antavat yhdessä opiskelun kanssa mahdollisuuden

täysipainoiseen ympärivuotiseen leiritystyyppiseen harjoitteluun. Harjoittelu tapahtuu kouluaikana aamuisin klo 10–12 sekä iltaisin omina lajiharjoituksina klo 16–20 välisenä aikana. Harjoituskertoja viikossa tulee kaudesta riippuen 5–10 kertaa viikossa. Normaali harjoittelurytmi on: maanantaina kaksi treeniä, tiistaina kaksi treeniä, keskiviikkona huoltoa/palauttava harjoitus, torstaina kaksi treeniä, perjantaisin yksi/kaksi treeniä ja viikonloppuisin kisat tai lepo. Akatemian iltaharjoituksissa käy lähialueen painijoita ja käymme myös porukalla lähialueiden saleilla

treenaamassa. Valmennuksesta ja sen suunnittelusta (yhdessä seura-valmentajasi kanssa) vastavat *Juha Virtanen* (kreikkalais-roomalainen), *Ahto Raska* (vapaapaini) sekä apu-valmentajana *Ville Pasanen*.

Kuortaneen Urheiluopisto on Suomen Painiliiton valmennuskeskus. Valmennuskeskuksessa järjestetään kreikkalais-roomalaisen muodon osalta puolet painimaajoukkueen leireistä. Naisten kotimaan leirit järjestetään pääsääntöisesti Kuortaneen Urheiluopistolla. Urheilulukioilaisilla on myös mahdollisuus osallistua maajoukkueen harjoituksiin.



# PESÄPALLO

*Pesäpallon valmennus Kuortaneen urheilulukiossa tarjoaa loistavan mahdollisuuden yhdistää opiskelu ja ammattimainen harjoittelu.*



Pesäpalloryhmässä opiskelevista urheilijoista suurin osa pelaa seura-joukkueissaan nuorten SM-tasolla ja aikuisten joukkueissa ylemmillä sarjatasoilla. Harjoittelussa ja yleisissä toimintaperiaatteissa korostuvat sitoutuminen ja kokonaisvaltainen tekeminen. Haluamme kehittää jokaisesta vastuullisia urheilijoita. Jokaisen urheilijan motivaatio, asennoituminen urheilijana elämiseen sekä koulun moitteetta hoitaminen ovat isoja arvojamme. Kuortaneen urheilulukiossa on mahdollisuus kehittää itseään kohti huippupesäpalloa.

Tavoitteenamme on kehittää urheilijoita yksilöllisesti eri osa-alueilla.

Valmennuksessa keskitymme henkilökohtaiseen lajitaitoon, yksilö- ja joukkuetaktiikkaan, fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen sekä henkiseen valmentautumiseen. Urheilulukio tarjoaa lisäksi ravintovalmennusta ja monipuoliset testausjärjestelmät. Urheiluopiston testausasema testaa urheilijat kaksi kertaa vuodessa. Urheilijoilla on lisäksi mahdollisuus asiantuntijapalveluihin lihashuollon parissa.

Lukiolaisilla on viikossa 8 tuntia ohjattua valmennusta. Tämän lisäksi Urheiluopisto mahdollistaa rajattomat mahdollisuudet iltaisin omatoimiseen harjoitteluun. Urheili-

joilla on myös mahdollisuus osallistua lähiseurojen joukkueiden harjoitukseen iltaisin.

Pesäpalloryhmän harjoittelu tapahtuu pääsääntöisesti Urheiluopiston alueella. Käytössämme ovat hiekkatekonurmikenttä, Kuortane-halli, Pallohalli sekä Lapuan Patruuna-Areena. Lapualla lämmitetyssä hallissa pääsemme talvellakin lajiharjoittelemaan isossa tilassa. Olosuhteet mahdollistavat monipuolisen ominaisuusharjoittelun sekä laadukkaan lajiharjoittelun ympäri vuoden. Urheiluopiston tilat ovat iltaisin urheilijoiden käytössä laji- ja ominaisuusharjoitteluun.





# YLEIS- URHEILU

*Kuortaneen olosuhteet  
ovat kansainvälistä  
huippua!*



Yleisurheiluvalmennuksesta Kuortaneen urheilulukiossa vastaa Urheiluopiston Valmennuskeskus, *Kuortane Olympic Training Center*, joka on kansainvälisesti tunnettu ja arvostettu harjoittelu- ja leirityskeskus. Tästä hyvänä esimerkkinä on mm. kansainvälisen yleisurheiluliiton *IAAF:n Accredited Training Center* -status. Urheiluopistolla leireilee lähes jatkuvasti myös kansainvälisen tason huippuyleisurheilijoita.

Yleisurheilun harjoittelu tapahtuu urheilulukiossa lajeittain/lajiryhmittäin, 1–2 kertaa päivässä. Kaikilla lajiryhmillä on

valmentaja, joka vastaa päivittäisvalmennuksesta ja harjoittelun ohjelmoinnista yhteistyössä henkilökohtaisen valmentajan kanssa. Lajiryhmien ja Valmennuskeskuksen yhteistyöllä ohjatun valmennuksen määrä yleisurheilussa on keskimäärin 10–12 tuntia viikossa. Lajiharjoittelun lisäksi hyödynnetään Valmennuskeskuksen osaamista mm. monipuolistavan tukiharjoittelun ja testauksen osalta.

Urheilija voi harjoittelun lisäksi hyödyntää palautumiseen mm. Urheiluopistolta löytyviä hieronta- ja fysioterapeuttipalveluja sekä palautumiskeskusta.

## VALMENTAJAT

Yleisurheiluvalmennus Kuortaneella on kokeneiden ammattivalmentajien käsissä:

### Heitot

*Kari Ihalainen, Petteri Piironen*

### Hyyt ja moniottelut:

*Eduard Hämäläinen, Ari Koivisto*

### Pikajuoksut

*Olga Hämäläinen*

### Kestävyysryhmä

*Hannu Holappa, Ari Saarikoski*

### Yleisvalmennus

*Mikko Latvala (telinevoimistelu), Ari Saarikoski,*

*Tiina Vilenius (telinevoimistelu),*



# KUORTANE



## SUOMEN TURVALLISIN PAIKKAKUNTA\*)

*Etelä-Pohjanmaan sydämessä, kauniin Kuortaneenjärven rannalla sijaitseva Kuortane on noin puolen tunnin ajomatkan päässä Seinäjoesta, yhdestä nopeimmin kasvavista maakuntakesuksista Suomessa. Noin 4.000 asukkaan kunnassa on poikkeuksellisen monipuolinen palveluiden ja vapaa-ajanvieton tarjonta.*

[www.kuortane.fi](http://www.kuortane.fi)



\*) IS 11.8.2014. Lähteet: turvallinenkaupunki.fi, THL:n Sotka-tietokanta ja Tilastokeskus, vuodet 2010–2013

VUODEN 2015 LOPPUUN MENNESSÄ (21 VUODEN AIKANA)  
KUORTANEEN URHEILUKIOSSA ON OPISKELLUT  
YHTEENSÄ 45 ARVOKISAMITALIN  
– EM-, MM- JA OLYMPIAMITALISTIT –  
SAANUTTA URHEILIJAA.



IHMISEN KOKOINEN KOULU <3

**Kuortaneen lukio, Keskustie 91, 63100 Kuortane**

Lukion rehtori Juha Virtanen, p. (06) 2525 2540, 040 510 3655 • OPO Elisa Vihma, p. (06) 2525 2543, 040 748 6875

koulusihteeri Aila Niemelä, p. (06) 2525 2541, 040 539 6267 • Kuortaneen Urheiluopiston rehtori ja valmennuskeskuksen johtaja

Tapio Korjus, p. (06) 5166 211, 040 574 0355 • Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemia valmennuspäällikkö Teemu Rauhala, p. 0440 628 469

[WWW.LUKIO.KUORTANE.FI](http://WWW.LUKIO.KUORTANE.FI)