

Ilmajoen lukio kuuluu Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemiaan. Ilmajoen lukiossa on jo vuosia ollut mahdollisuus yhdistää ammattimainen painiharjoittelu ja koulunkäynti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opiskelijoilla on mahdollisuus harjoitella kolme kertaa viikossa myös aamupäivisin – harjoitusaika on pääosin klo 9.45–11.30. Iltaharjoitukset ovat Ilmajoen Kisailijoiden harjoitusvuoroilla viitenä iltana viikossa.

### **Opiskelu**

Ilmajoen lukio on luokaton lukio ja se suoritetaan tavallisesti 3–4 vuodessa. Urheiluvalmennuksesta saa opintojen aikana maksimissaan 12 kurssia hyväksiluettua.

### **Valmennus**

Painivalmennuksesta vastaavat Nuorten Olympiavalmentajat Marko Yli-Hannuksela ja Jarkko Ala-Huikka.

Yli-Hannuksela on Suomen maajoukkueen kreikkalais-roomalaisen tyylin vastuupalmentaja, ja Ala-Huikka työskentelee nuorten maajoukkueiden kanssa. Iltaharjoituksissa valmentajina ovat lisäksi Seppo Yli-Hannuksela ja Tero Välimäki. Fysiikka-, kehonhuolto- ja ravintovalmennuksesta vastaa Kati Kiuru. Akatemian painiryhmässä harjoittelee aamuisin 8–16 urheilijaa. Iltaharjoituksissa mukana ovat lisäksi seuran muut painijat, sekä satunnaisesti alueen muita painijoita.

### **Harjoitusolosuhteet**

Harjoitusolosuhteet ovat Ilmajoella ihanteelliset ja kaikki tarvittava on käden ulottuvilla. Ilmajoki-hallin painisalissa on kaksi täysimittaista mattoa. Ilmajoki-hallissa on lisäksi moderni punttisali, juoksusuora, iso sali, sekä kylpylätasoinen uimahalli, josta löytyy palautumistarpeisiin muun muassa terapia-allas, kylmäallas ja erilaista vesihierontaa. Kompleksi sijaitsee Ilmajoen lukion kanssa samalla alueella, joten siirtymisiin ei kulu aikaa.

### **Tukipalvelut**

Akatemiassa harjoitteleville painijoille on tarjolla oma systemaattinen lääkärijohtoinen terveysseuranta. Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemia tarjoaa urheilijoille kattavan fysiologisten ominaisuuksien testauspaketin kaksi kertaa vuodessa Kuortaneen Urheiluopistolla. Lisäksi pitkin vuotta järjestetään Ilmajoella luentoja nuorille urheilijoille tärkeistä asioista, kuten esimerkiksi antidopingista, ravinnosta, unesta jne.

### **Asuminen**

Majoitus järjestyy opiskelija-asuntoloissa, ne sijaitsevat lähellä lukiota Ilmajoen keskustassa.

### **Hakeminen**

Urheiluakatemiaan hakeutuva hakee Opintopolun yhteishaussa ([www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi)) tavalliseen tapaan kohteeseen: Ilmajoen lukio, Lukio, 75 kurssia ja täyttää lisäksi hakulomakkeen Urheiluakatemiaan [www.epurheiluakatemia.fi](http://www.epurheiluakatemia.fi)

### **Muut opiskelumahdollisuudet**

Etelä-Pohjanmaan Opistolla Ilmajoella on paljon koulutusvaihtoehtoja ja siellä suhtaudutaan positiivisesti ammattimaiseen harjoitteluun. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sekä Koulutuskeskus Sedu Seinäjoella ja Kurikassa kuuluvat myös Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemiaan.

### **Yhteydet**

Seinäjoelle on erittäin hyvät junayhteydet kaikkialta Suomesta. Seinäjoelta Ilmajoelle matka kestää autolla 15 minuuttia. Myös bussiyhteydet toimivat Seinäjoki–Ilmajoki-välillä.



### **LISÄTIETOJA:**

Marko Yli-Hannuksela

Puh: 040 5564368

e-mail: [marko.yli-hannuksela@ilmajoki.fi](mailto:marko.yli-hannuksela@ilmajoki.fi)

Jarkko Ala-Huikku

Puh: 040 5941579

e-mail: [jarkko.ala-huikku@sportcam.fi](mailto:jarkko.ala-huikku@sportcam.fi)