

Tahkon alppikoulu



Treenaa huipulle.

Tahkon alppikoulu



Yhdistämme opiskelun ja tavoitteellisen valmennuksen.

- Tahkovuoren koulutus- ja valmennuskeskushdistys ry
- Suomen ensimmäinen alppikoulu, perustettu 1994
- Osana Ski Sport Finlandin virallista alppivalmennusjärjestelmää, joka hoitaa peruskoulu- ja lukioikäisten sekä akatemiataason urheilijoiden valmennusta kohti maajoukkueita
- Kuopion alueen urheiluakatemian perustajajäsen
- Osa Olympiakomitean talvilajien valmennuskeskusta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Ura siirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

Tahkon alppikoulu | treenaa huipulle



Tahkon alppikoulu | opiskelu



- Kuopion alueen urheiluakatemian jäsenyys
- Joustavat opintojärjestelyt osana Kuopion lukioverkkoa
 - Alppivalmennusta tarjolla lukiossa 21 kurssia/42 opintopist.
 - Neljän vuoden opiskeluohjelma
 - Mahdollisuus suorittaa valmennuksen- ja hiihdonopetuksen perustutkinto
- Opiskelun voi aloittaa jo peruskoulun leiritysryhmässä tai Nilsin yläkoulun 9.lk:lla

Tahkon alppikoulu | valmennus



- Ympäriavuotinen ohjelma, joka sisältää leirit ja kilpailumatkat sekä kesäajan fysiikkaohjelman, testaukset ym.
- Päätoimiset koulutetut valmentajat
- Valmennuksen alppikoulussa voi aloittaa jo yläkoulun alppiryhmässä tai Tahkon Talentin leiritysryhmässä
- SSF Tahko akatemiataso valmennus

Tahkon alppikoulu | valmennustiimi



Roope Leskinen
päävalmentaja



Kati Partanen



Janne Partanen



Mika Marila



Veli-Matti Kuusela

Tahkon alppikoulu | harjoittelu



Lukion harjoitusajat

Lukio I ja II

Lukio III ja IV

ALPPIRYHMÄN HARJOITUSTUNTtien AJANKOHDAT (Nilsin lukio)

MA	TI	KE	TO	PE
	LUKIO PERUS-KOULU			
9.00 - 10.15 (2)	9.00 - 10.15 (7)	9.00 - 10.15 (2)	9.00 - 10.15 (6)	9.00 - 10.15 (2)
8.55 - 9.40	8.55 - 9.40	8.55 - 9.40	8.55 - 9.40	8.55 - 9.40
9.45 - 10.30	9.45 - 10.30	9.45 - 10.30	9.45 - 10.30	9.45 - 10.30
10.30 - 11.45 (4)	10.30 - 11.45 (3)	10.30 - 11.45 (4)	10.30 - 11.45 (3)	10.30 - 11.45 (4)
10.45 - 11.30	10.45 - 11.30	10.45 - 11.30	10.45 - 11.30	10.45 - 11.30
12.30 - 13.45 (7)	12.15 - 13.30 (5)	RO 12.30 - 13.45 (6)	12.15 - 13.30 (5)	12.30 - 13.45 (3)
12.00 - 12.45	12.00 - 12.45	12.00 - 12.45	12.00 - 12.45	12.00 - 12.45
12.50 - 13.35	12.50 - 13.35	12.50 - 13.35	12.50 - 13.35	12.50 - 13.35
14.00 - 15.15 (6)	13.45 - 15.35 (1)	14.00 - 15.15 (7)	13.40 - 15.35 (1)	14.00 - 15.15 (5)
13.55 - 14.40	13.55 - 14.40	13.55 - 14.40	13.55 - 14.40	13.55 - 14.40
14.45 - 15.30	14.45 - 15.30	14.45 - 15.30	14.45 - 15.30	14.45 - 15.30

Tahkon alppikoulu | harjoittelu



Kuivatreenikauden esimerkkiviikko

VIKKOSUUNNITELMA:

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.30	8.30 III-IV	8.30 I-II	8.30 III-IV	8.30 Kaikki	9.00 Kaikki	
Nopeus	KV	Keskivartalo	KV	NK	Lauantai Special	LEPO
Yu-kenttä	Kuntosali	Kuntosali	Kuntosali	Halssi	Asuntola	
12.15 Vko-palaveri		RO 12.30				
13.00 III-IV		13.00 III-IV	14.00 I-II			
Nopeus	14.00 I-II	Keskivartalo	14.00 I-II			
	KV		KV			
15.30	16.00 Kaikki	15.30 Kaikki	15.30 Kaikki	15.30 Kaikki		
Lihashuolto/pelit	PK	NK	Pelit	Taito/keskivartalo		
Sali	Asuntola	Sali	Tekonurmi	Sali		

Tahkon alppikoulu | harjoittelu



Talvikauden esimerkkiviikko

VIKKOSUUNNITELMA:

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Laji	Laji	Laji			Kisapäivä	Kisapäivä
I-II 7.45 GS	III-IV 7.45 SL	I-II 7.45 SL	LEPO	Pakkaus 9.00 ja → Lähtö FIS-kisoihin	Ruka FIS SL	Ruka FIS SL
12.15 Vko-palaveri						
Laji	Laji					
II-IV 14.00 GS	I-II 14.00 SL	II-IV 14.00 SL				
Kaikki 17.00	Kaikki 17.00,	Kaikki 17.00				
Nopeus, Liikuntasali	Nopeusvoima	Jääkiekko				

Tahkon alppikoulu | kalenteri 2022/2023



Tahko kalenteri 2022/2023																																																			
toukokuu				kesäkuu				heinäkuu				elokuu				syyskuu				lokakuu				marraskuu				joulukuu				tammikuu				helmikuu				maaliskuu				huhtikuu				toukokuu			
1.				1.	Juvas	1.		1.				1.			1.	Hintertux	1.	Hintertux	1.	Hintertux	1.			1.			1.	Tahko SL	1.		1.			1.	Suomu NJC SL	1.															
2.				2.	Juvas	2.		2.				2.			2.	Hintertux	2.	Hintertux	2.	Hintertux	2.			2.			2.	Tahko SL	2.		2.		2.		2.		2.		2.												
3.				3.	Juvas	3.		3.				3.			3.	Hintertux	3.	Hintertux	3.	Hintertux	3.			3.			3.			3.		3.		3.		3.		3.		3.											
4.				4.	Matka	4.		4.				4.			4.	Hintertux	4.	Hintertux	4.	Hintertux	4.			4.			4.			4.		4.		4.		4.		4.		4.											
5.				5.		5.		5.				5.			5.	Hintertux	5.	Hintertux	5.	Matka	5.			5.			5.			5.		5.		5.		5.		5.		5.											
6.				6.		6.		6.				6.			6.	Hintertux	6.	Matka	6.		6.	Matka			6.			6.			6.		6.		6.		6.		6.												
7.				7.		7.		7.				7.			7.	Matka	7.		7.	tra	7.			7.			7.			7.		7.		7.		7.		7.		7.											
8.				8.		8.		8.				8.			8.		8.		8.	tra	8.			8.			8.			8.		8.		8.		8.		8.		8.											
9.				9.		9.		9.				9.			9.		9.		9.		9.	Pyhä 2xGS			9.			9.			9.		9.		9.		9.		9.		9.										
10.				10.		10.		10.				10.			10.		10.		10.	Matka	10.			10.			10.			10.		10.		10.		10.		10.		10.											
11.				11.		11.		11.				11.			11.		11.		11.	tra	11.			11.			11.			11.		11.		11.		11.		11.		11.											
12.				12.		12.		12.				12.			12.		12.		12.	tra	12.			12.			12.			12.		12.		12.		12.		12.		12.											
13.				13.		13.		13.				13.			13.		13.		13.	tra	13.			13.			13.			13.		13.		13.		13.		13.		13.											
14.				14.		14.		14.				14.	yo tt		14.		14.		14.	Suomu SL	14.			14.			14.			14.		14.		14.		14.		14.		14.											
15.				15.		15.		15.				15.			15.		15.		15.	Suomu SL	15.			15.			15.			15.		15.		15.		15.		15.		15.											
16.				16.		16.		16.				16.	yo en		16.		16.		16.	Lepo	16.			16.			16.			16.		16.		16.		16.		16.		16.											
17.				17.		17.		17.				17.			17.		17.		17.	tra	17.			17.			17.			17.		17.		17.		17.		17.		17.											
18.				18.		18.		18.				18.			18.		18.		18.	tra	18.			18.			18.			18.		18.		18.		18.		18.		18.											
19.	Testit		19.		19.	19.		19.				19.	Mj testit		19.		19.		19.	Levi WC	19.			19.			19.			19.		19.		19.		19.		19.		19.											
20.	Vuokatti		20.		20.	20.		20.				20.	yo ma		20.		20.		20.	Levi WC	20.			20.			20.			20.		20.		20.		20.		20.		20.											
21.			21.		21.	21.		21.				21.			21.	Matka	21.		21.	Levi tra	21.			21.			21.			21.		21.		21.		21.		21.		21.											
22.			22.		22.	22.		22.				22.			22.	Hintertux	22.		22.	Levi tra	22.			22.			22.			22.		22.		22.		22.		22.		22.											
23.			23.		23.	23.		23.				23.			23.	Hintertux	23.		23.	Levi tra	23.			23.			23.			23.		23.		23.		23.		23.		23.											
24.			24.		24.	24.		24.				24.			24.	Hintertux	24.		24.	Levi tra	24.			24.			24.			24.		24.		24.		24.		24.		24.											
25.	Matka		25.		25.	25.		25.	Testit		25.			25.	Hintertux	25.		25.	Lepo	25.			25.			25.			25.		25.		25.		25.		25.		25.												
26.	Juvas		26.		26.	26.		26.	Testit		26.	yo sa		26.	Hintertux	26.		26.	Levi SL	26.			26.			26.			26.		26.		26.		26.		26.		26.												
27.	Juvas		27.		27.	27.		27.				27.	Matka	27.	Hintertux	27.		27.	Levi SL	27.			27.			27.			27.		27.		27.		27.		27.		27.												
28.	Juvas		28.		28.	28.		28.				28.	Hintertux	28.	Hintertux	28.		28.	Levi GS	28.			28.			28.			28.		28.		28.		28.		28.		28.												
29.	Juvas		29.		29.	29.		29.				29.	Hintertux	29.	Hintertux	29.		29.	Levi GS	29.			29.			29.			29.		29.		29.		29.		29.		29.												
30.	Juvas		30.		30.	30.		30.				30.	Hintertux	30.	Hintertux	30.		30.		30.			30.			30.			30.		30.		30.		30.		30.		30.												
31.	Juvas		31.		31.	31.		31.				31.			31.	Hintertux	31.		31.				31.			31.			31.		31.		31.		31.		31.		31.												
SL 25 GS 18 SPEED 9 TOTAL 52				WJC 17.-26.1 EYOF 23.-28.1																												7.-8.3 W EC SL Suomu 10.-11.3 M EC SL Levi																			

Tahkon alppikoulu | kalenteri 2022/2023



Tahko Talent 2022/2023													
	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	syyskuu	lokakuu	marraskuu	joulukuu	tammikuu	helmikuu	maaliskuu	huhtikuu	toukokuu	
1.		1.	1.	1.	Hintertux	Hintertux		1. Leiri Tahko			1. Tahko PSL		
2.		2.	2.	2.	Hintertux	Hintertux		2. Leiri Tahko				2.	
3.		3.	3.	3.	Hintertux	Hintertux	Matkapäivä					3.	
4.		4.	4.	4.	Hintertux	Hintertux	Leiri Pyhä					4.	
5.		5.	5.	5.	Hintertux	Hintertux	Leiri Pyhä		5. Matkapäivä			5.	
6.		6.	6.	6.	Hintertux		Leiri Pyhä		6. Leiri Levi			6.	
7.		7.	7.	7.	Hintertux		Leiri Pyhä		7. Leiri Levi			7.	
8.		8.	8.	8.				8. Matkapäivä	8. Leiri Levi			8.	
9.		9.	9.	9.				9. Leiri Pyhä	9. Levi DH			9. Matkapäivä	
10.		10.	10.	10.				10. Leiri Pyhä	10. Levi 2 x SG			10. Leiri Ylläs	
11.		11.	11.	11.				11. Leiri Pyhä	11. Levi GS			11. Leiri Ylläs	
12.		12.	12.	12.				12. Pyhä GS	12. Levi GS			12. Leiri Ylläs	
13.		13.	13.	13.				13. Pyhä GS		13. Matkapäivä	13. Ylläs DH		
14.		14.	14.	14. Matkapäivä				14. Pyhä SL		14. Leiri Himos	14. Ylläs DH		
15.		15.	15.	15. Testit				15. Pyhä SL		15. Leiri Himos	15. Ylläs 2 x SG		
16.		16.	16.	16. Fysiikkaleiri			16. Matkapäivä			16. Himos GS	16. Ylläs SM GS		
17.		17.	17.	17. Fysiikkaleiri			17. Leiri Tahko			17. Himos SL			
18.		18.	18.	18. Fysiikkaleiri			18. Leiri Tahko			18. Himos SL			
19.		19.	19.	19.		19. Matkapäivä	19. Leiri Tahko		19.	19. Himos PSL			
20.		20.	20.	20.		20. Leiri Ruka	20. Leiri Tahko						
21.		21.	21.	21.	Hintertux	21. Leiri Ruka							
22.		22.	22.	22.	Hintertux	22. Leiri Ruka							
23.		23.	23.	23.	Hintertux	23. Leiri Ruka							
24.		24.	24.	24.	Hintertux								
25.	Matkapäivä	25.	25.	25.	Hintertux		25.	25. Matkapäivä	25.				
26.	Testit	26.	26.	26.	Hintertux		26.	26. Leiri Tahko	26.	26. Matkapäivä			
27.	Fysiikkaleiri	27.	27.	27. Hintertux	Hintertux	27.		27. Leiri Tahko	27.	27. Leiri Tahko			
28.	Fysiikkaleiri	28.	28.	28. Hintertux	Hintertux			28. Tahko GP	28.	28. Leiri Tahko			
29.	Fysiikkaleiri	29.	29.	29. Hintertux	Hintertux		29. Matkapäivä	29. Tahko GP		29. Tahko GS			
30.		30.	30.	30. Hintertux	Hintertux		30. Leiri Tahko	30.		30. Tahko SM SL			
		31.	31.		Hintertux		31. Leiri Tahko	31.		31. Tahko SL			

Tahkon alppikoulu | tuloksekasta



- Yli 600 SM-mitalistia 28 vuoden aikana
- Urheilijat saavuttaneet maailman cupin voittoja ja -pistesijoituksia, mitalisijoituksia nuorten Olympia- ja MM-kisoissa sekä opiskelijoiden talviuniversiadi-kisoissa
- 170 alppiylioppilasta
- Tuottanut jatkuvasti maajoukkue-tason urheilijoita ja valmentajia
- Palkittu vuoden urheiluoppilaitoksena vuonna 2001

Tahkon alppikoulu | asuminen ja infra



- Oppilastalo Tähtiportti 100 m koulusta
 - 1 ja 2-hengen hyvin varusteltuja soluasuntoja
 - Ilmastoidut suksenlaittotilat
 - Välinevarastot, pesutilat ja saunatilat
 - Kerhohuone sekä kuntosali
 - Vuokra solukaksiossa 365 €/kk (- Kelan asumistuki 290€)
 - Vuokra kaksiossa 490 €/kk (- Kelan asumistuki 290 €)
- Nilsin liikuntapaikat kävelymatkan päässä ja liikuntatalolla mm. erillinen taitotila
- Terveyspalvelut ja fysiikkatestaukset lähellä

Tahkon alppikoulu | kumppanit



- Aktiivinen vanhempainyhdistys Tahkon alppikoulun tuki ry
 - Auttaa varainhankinnassa
 - Julkaisee Tahko News lehteä
 - Järjestää kisatapahtumia
- Tahkon alppikoulun autovuokraus Oy
 - Hallinnoi pikkubusseja, joilla hoidetaan kuljetukset rinteelle, leireille ja kilpailumatkoille



Tahkon alppikoulu | kumppanit

- Aktiivinen vanhempainyhdistys Tahkon alppikoulun tuki ry
 - Auttaa varainhankinnassa
 - Julkaisee Tahko News lehteä
 - Järjestää kisatapahtumia



Tahkon alppikoulu | valmennusmaksut



- Talent Team ja peruskoulun 9.lk 2700 €
- Lukion valmennusryhmä/Nilsiän lukio 3200 €
- Lukion valmennusryhmä/oman lukio 4200 €
- SSF Tahko Akatemia 4200 €

Tahkon alppikoulu | haku lukioon



- Sähköinen haku 31.1.2023 mennessä Tahkon alppikoulun kotisivuilta: <http://www.tahkonalppikoulu.fi/hakeminen>
- Hakijoille pidetään erilliset pääsykokeet Mandatum Ski Tourin yhteydessä Levillä 6.2.2023.
- Valintakriteereinä:
 - Soveltuvuustestit/fysiikkaosio
 - Lajitestit ja kilpailumenestys
 - Haastattelu (koulumenestys, motivaatio, elämänhallinta ja urheilullisuus 24/7)
- Tieto valmennusryhmään pääsystä ilmoitetaan ennen yhteisvalinnan päättymistä.

Tahkon alppikoulu | haku yläkoulu



- Haku yläkoulun ja peruskoulun leiritysryhmään 15.4.2023 sähköisellä hakulomakkeella:

<http://www.tahkonalppikoulu.fi/hakeminen>

Kuopion alueen urheiluakatemia



Kuopion alueen urheiluakatemia



URHEILIJAN POLKU PERUSKOULUSTA KORKEAKOULUIHIN



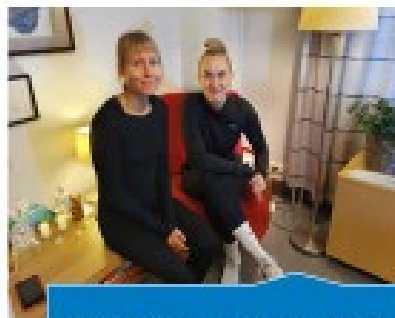
Kuopion alueen urheiluakatemia



ASIAANTUNTIJATOIMINTA



Urheiluravitsemus



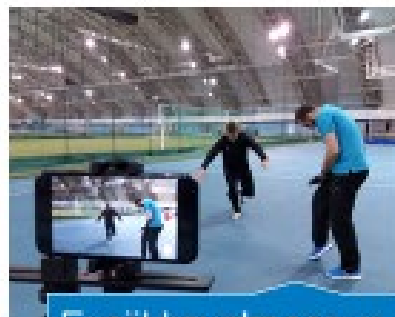
Urheilupsykologia



Lääkäripalvelut



Fysioterapia



Fysiikkavalmennus
ja testaus



Yritysyhteistyö,
urheilijabrändäys

URHEILUAKATEMIA
KUOPIO
ALUE

Tervetuloa tutustumaan!



www.nilsianlukio.fi

Instagram: @nilsian_lukio

FB: Nilsian lukio

Tahkon alppikoulu | lisätietoja



www.tahkonalppikoulu.fi

www.nilsianlukio.fi

kuopio.kurssi.tv/videos/tutustu-nilsian-lukioon/

<https://www.facebook.com/Tahkon-Alppikoulu>

<https://twitter.com/TahkoSkiTeam>

<https://www.instagram.com/tahkonalppikoulu/>

Tahkon alppikoulu



Kiitos