

Yleisurheilu Tampereen keskuksessa 2024



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

Toinen aste

Toisen asteen loppuvaihe, korkea-aste ja maajoukkueurheilijat

Team Finland -urheilija

Urheiluakatemian ohjatut lajiharjoitukset
sovittuina ajankohtina.

Lajiklinikka keskiviikkoisin klo 14-16 Pirkkahallilla 29.11.2023-17.4.2024

- Lajit pituushyppy, kolmiloikka, korkeus ja rinkilajit
 - Ilmoittautuminen lajivalmentajalle
- Fysiikkavalmentaja ja urheilufysioterapeutti paikalla viikoittain harjoituksissa
- Muut asiantuntijat (ravitsemusvalmennus, psyykinen valmennus, lääkäri) paikalla erikseen sovittuina ajankohtina
- Testit sovituille ryhmille erikseen sovittuina ajankohtina

Urheiluakatemian ohjatut tukiharjoitukset Pirkkahallilla keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9.30-10.30

Treenin jälkeen fysiikkavalmentajan ja urheilufysioterapeutin ”päivystys” klo 10.30-11.30

Asiantuntijatoiminta määräytyy urheilija-
valmentajakeskustelujen ja valmennusprosessin
seurannan ja suunnittelun perusteella.

Arkivalmennuksen lisäksi Tampereen keskuksessa järjestetään maajoukkueleiritystä rinkilajeille, pituus- ja korkeushypylle sekä 400m & 400m aitajuoksijoille. Leirityksissä Varalan ja Tampereen Urheiluakatemian asiantuntijat toimivat yhteistyössä lajivalmennuksen kanssa.

VARALA

TAMPERE.
FINLAND



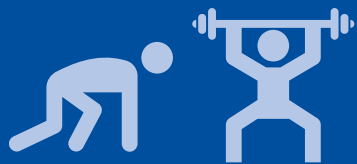
Tampereen Urheiluakatemian jäsenedut

Lue lisää klikkaamalla otsikkoa



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

SISÄLTYY JÄSENMAKSUUN



Akatemian viikkotreinit
(omaa lajiharjoittelua tukeva ominaisuusharjoittelu ja vammoja ennaltaehkäisevä harjoittelu)

VARALA

Varalan Urheiluopiston liikuntatilojen käyttöoikeus niiden ollessa vapaana



Uraohjaus ja -neuvonta
opiskelupaikkaa etsittäessä



Eezy Unitedin
apu työnhakuun

Mahdollisuus hakea Tampereen Urheiluhierojakoulun ja Pirkanmaan Urheiluhierojakoulun opiskelijoiden **projektihierottavaksi** akatemiastatuksella (tarkoitettu vähintään SM-tason urheilijoille)



Urheiluakatemian **tapaamiset** vaihtelevin teemoin

LISÄMAKSULLISET

Akatemian asiantuntijat



Ravitsemuksen asiantuntijan vastaanotto
40€/kerta, maks. 5 kertaa vuodessa



Psyykkisen valmentajan vastaanotto
40€/kerta, maks. 5 kertaa vuodessa



Urheilufysioterapeutin vastaanotto ja testauspalvelut
- 15 % normaalihinnoista

TAMPERE.
FINLAND

Kaupungin urheilupaikat:

Pirkkahalli, Nääshalli, Hervannan vapaa-aikakeskus, Uimahallit (Tampereen uintikeskus, Hervanta, Tesoma, Pyynikki, El maauimala)
40 €/vuosi

**SPORT
UNI**

SportUnin liikuntatilat ja -palvelut korkeakouluopiskelijoille (**koko vuoden liikuntamaksu syksyn hinnalla**)

Tampereen urheilulääkäriasema

Liikuntalääketieteeseen erikoistuvan lääkärin vastaanotto Tampereen Urheilulääkäriasemalla alennettu hinta:
27€/käynti

Perusteellinen urheilijan terveydentilan ja hyvinvoinnin kartoitus Tampereen Urheilulääkäriasemalla
90€ + verikokeen hinta
1. vuoden urheilulinjalaisille maksutta (pl. näytteenotto)

Varalan & Tampereen Urheiluakatemia asiantuntijat yleisurheilussa



Tampereen
URHEILUAKATEMIA



Jani Ikonen
Urheilufysioterapeutti



Jenni Puputti
Fysiikkavalmentaja, NOV



Tiia Hautala
Fysiikkavalmentaja



Kalle Lehmusvuori
Moukarinheitto, NOV



Jere Ahonen
Testaus



Pauliina Savijoki
Testaus



Titta Mehtänen
Ravitsemusterapeutti



Tiina Röning
Urheilupsykologi, Team
Finland, 400m ja 400m aj. mj.



Hannele Hiilloskorpi
Huippu-urheilutiimi



Anna Ojala
Asiantuntijatoiminnan resurssointi:
Team Finland ja mj-urheilijat
Ravitsemusasiantuntija



Henna Hukkanen
Psyykinen valmentaja,
toinen aste

Lajivalmennus

Anssi Mäkinen

Akatemiavalmentaja, toinen aste
Rinkilajit
anssi@anselmus.net
0400857656

Jari Kataja

Akatemiavalmentaja, yläkoulu
Pituushyppy ja kolmiloikka
jari.kataja@pyrinto.fi
0415136799

Jouko Kilpi

Korkeushyppy
Jokke.kilpi@gmail.com
0409657708

23.11.2023

