

Yleisurheilu Tampereen keskuksessa 2024-2025



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

Toinen aste

Toisen asteen loppuvaihe ja korkea- aste

Team Finland huiput- urheilija

Urheiluakatemia ohjatut lajiharjoitukset
sovittuina ajankohtina.

Lajiklinikka keskiviikkoisin klo 14-16 Pirkkahallilla 27.11.2024-21.5.2025

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

Urheiluakatemia ohjatut tukiharjoitukset Pirkkahallilla keskiviikkoisin klo 9.30-10.30 9.10 alkaen
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 Urheiluakatemia asiantuntijat toimivat yhteistyössä lajivalmennuksen kanssa.

VARALA

TAMPERE.
FINLAND





yleis- HEI URHEILIJA!

Oletko Tampereen Urheiluakatemia jäsen ja opiskelet toisen asteen loppuvaiheessa, korkeakoulussa tai urheilet maajoukkueessa?

TAMPEREEN URHEILUAKATEMIAN OHJATUT TREENIT YLEISURHEILIJOILLE



JENNI PUPUTTI
jenni.puputti@varala.fi
044 3459973



TEEMA Vammojen ennaltaehkäisy



AJANKOHTA keskiviikkoisin klo 9:30-10:30 Pirkkahallilla.



VALMENTAJA Jani Ikonen tai Jenni Puputti



SISÄLTÖ liikkuvuus, liikehallinta ja tukilihaksiston voimaharjoittelu



JANI IKONEN
jani.ikonen@varala.fi
044 491 8280

Treenin jälkeen Jani on varannut fysioterapian ”päivystysaika” urheilijoille keskiviikolle klo 10:30-11:30, jossa urheilijalla on mahdollista saada apua korvaavaan harjoitteluun vamman aikana tai ensiarvio akuutista tilanteesta.

Jennille on treenin jälkeen mahdollista sopia keskiviikoille voimaharjoituksen seuraamista tai muuta harjoittelun sparrausta.

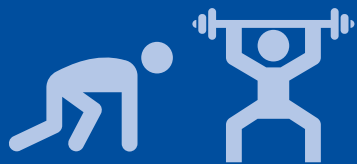
Tampereen Urheiluakatemia jäsenedut

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:
35 €/käynti

Perusteellinen urheilijan terveydentilan ja hyvinvoinnin kartoitus Tampereen Urheilulääkäriasemalla
90€ + verikokeen hinta

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



Hannele Hiilloskorpi
Huippu-urheilutiimi



Anna Ojala
Asiantuntijatoiminnan resurssointi
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

30.9.2024

