



VARALA

Valmennuskeskus



Tampereen

URHEILUAKATEMIA



Tampereen
URHEILUAKATEMIA



@tampereenurheiluakatemia



Tampereen Urheiluakatemia



@TampereenUA

VARALA

TAMPERE.
FINLAND



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

Yhteistyössä lajiliittojen
& seurojen kanssa

1700 

akatemiaurheilijaa

20 

asiantuntijaa



30 lajivalmentajaa 

akatemia-
valmennusta

16

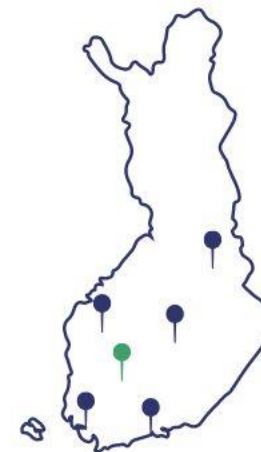
urheilijoita
yhteensä

60

PERUSTAMISVUOSI 2008

LAJISSA

yksi
kuudesta



valtakunnallisesta
urheilu-
akatemiasta ja
valmennus-
keskuksesta

Yleisurheilu 2023

Toiminta	Yhteyshenkilöt	Tavoite/ Toimintatapa
Johtaminen ja koordinointi	<ul style="list-style-type: none">Elisa HakanenHannele HiilloskorpiJari KatajaAnssi Mäkinen	<ul style="list-style-type: none">Seuran johtaminenUrheiluakatemian ja valmennuskeskuksen johtaminenSeuran valmennuksen koordinointi, yläkouluvaiheen vastuuToisen asteen akatemiavalmennusYhteisesti olosuhteitten kehittäminen
Lääkäritoiminta	Heidi Haapasalo, Tanja Komulainen	<ul style="list-style-type: none">Urheilijoiden terveydenhuolto
Urheilufysioterapia	Jani Ikonen	<ul style="list-style-type: none">Urheilija - valmentajaparien ja valmennusryhmien tuki
Psyykkinen valmennus	Tiina Röning Henna Hukkanen	<ul style="list-style-type: none">Psyykkisen valmennuksen koordinointi, Team Finland yksilöprosessitValmennuksen työnohjaus Sovitut valmennuksen tuet ja urheilijaprosessit
Ravitsemusvalmennus	Titta Mehtänen	<ul style="list-style-type: none">Ryhmäprosessit tarpeen mukaanValmennuksen tuki
Testaus ja harjoittelun seuranta Valmentajaluennot	Marko Haverinen Pauliina Savijoki	<ul style="list-style-type: none">Kehittymisen seurantaValmentajien tukiSovitut testipaketit
Fysiikkavalmennus, 7-otteluvalmennuksen tuki	Tiia Hautala	<ul style="list-style-type: none">Urheilija-valmentajaparien sparraus
Kaksoisura	Koulujen opot	<ul style="list-style-type: none">Urheilijoiden kaksoisurasuunnitelmat ja tuki

Asiantuntijatyö valmennuksen tukena seuran arjessa

Yläkouluvaihe

- Varalan asiantuntijoiden pitämät tunnit urheiluyläkouluissa
- Varalan pitämät yleiset fysiikkatreenit aamuissa
- Varalan asiantuntijoiden luennot seuran urheilijoille.

Asiantuntijatyö valmennuksen tukena seuran arjessa

2.aste ja aikuiset

- Testauspalvelut (Marko Haverinen, Pauliina Savijoki)

Varalan järjestämät testit 2–3-kertaa vuodessa. Testit tehdään: Samken urheilulukion urheilijoille, maajoukkue urheilijoille sekä seuran muille urheilijoille(omakustanteinen)

Tarjottavat testit

- Askelanalyysit
- Lajien askelanalyysit (aidat, pituus)
- Tasotestit
- Voima-nopeustestit (kevennyshyppy, staattinen hyppy, reaktiivisuustesti, tehontuotto)

Asiantuntijatyö valmennuksen tukena seuran arjessa

Fysioterapia (Jani Ikonen)

- Varalan Jani Ikonen on keskiviikkoisin mukana 2.asteen treeneissä ja on urheilijoiden sekä valmentajien käytössä silloin.
- Lisäksi häntä on käytetty seuran ryhmissä liikkuvuus ym. harjoittelussa.

Ravintovalmennus (Titta Mehtänen)

- Akatemian/Varalan asiantuntijan pitämät urheilijoiden henkilökohtaiset käynnit
- Ryhmäluennot

Asiantuntijatyö valmennuksen tukena seuran arjessa

Voima- ja fysiikkavalmennukset (Jenni Puputti, Tiia Hautala)

Yksilö ja ryhmäharjoitukset maajoukkue ja TF urheilijoille. Tiia toimii myös otteluvalmennuksen tukena.

Valmentaja luennot

Varalan asiantuntijoita käytetään seuran valmentajakoulutuksissa luentojen ja demojen muodossa.

Kaksoisuran ohjaus

Päävastuu yläkouluvaiheessa opinto-ohjaajilla ja 2.asteella urheiluoppilaitosten opinto-ohjaajalla ja urheilukoordinaattorilla.



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITYMINEN

+ 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

Uransiirtymä

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

Lajiliitot ja seurat

Tamperelainen urheilijan opintopolku



Tampereen
URHEILUAKATEMIA



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

VARHAISKASVATUS

Lupa liikkua -kokonaisuus

Perheliikunta



3

YLÄKOULUA

"Urheilu elämäntapana"

Hatanpää Tesoma
Sampo

450
urheilijaa

2

ALAKOULUA

liikuntapainotuksella

SAMPO
&
TESOMA



HAKU POLULLE

URHEILULUOKAT

2. JA 6. LUOKAN JOULUKUU

2. ASTEEN
YHTEISHAKU

KORKEAKOULUJEN
YHTEISHAKU

2. ASTE



URHEILUOPPILAITOS 300
Sammon keskuuskoulu



URHEILUOPPILAITOS 200
Tredu
urheilijaa



Liikunnanohjauksen
perustutkinto

KORKEA- KOULUT

Tampereen yliopisto
Tampereen ammattikorkeakoulu

POLIISI &
VARALA

210 URHEILIJAA

Urheilijaystävällisiä
tutkinto-ohjelmia

TAMPERE.
FINLAND





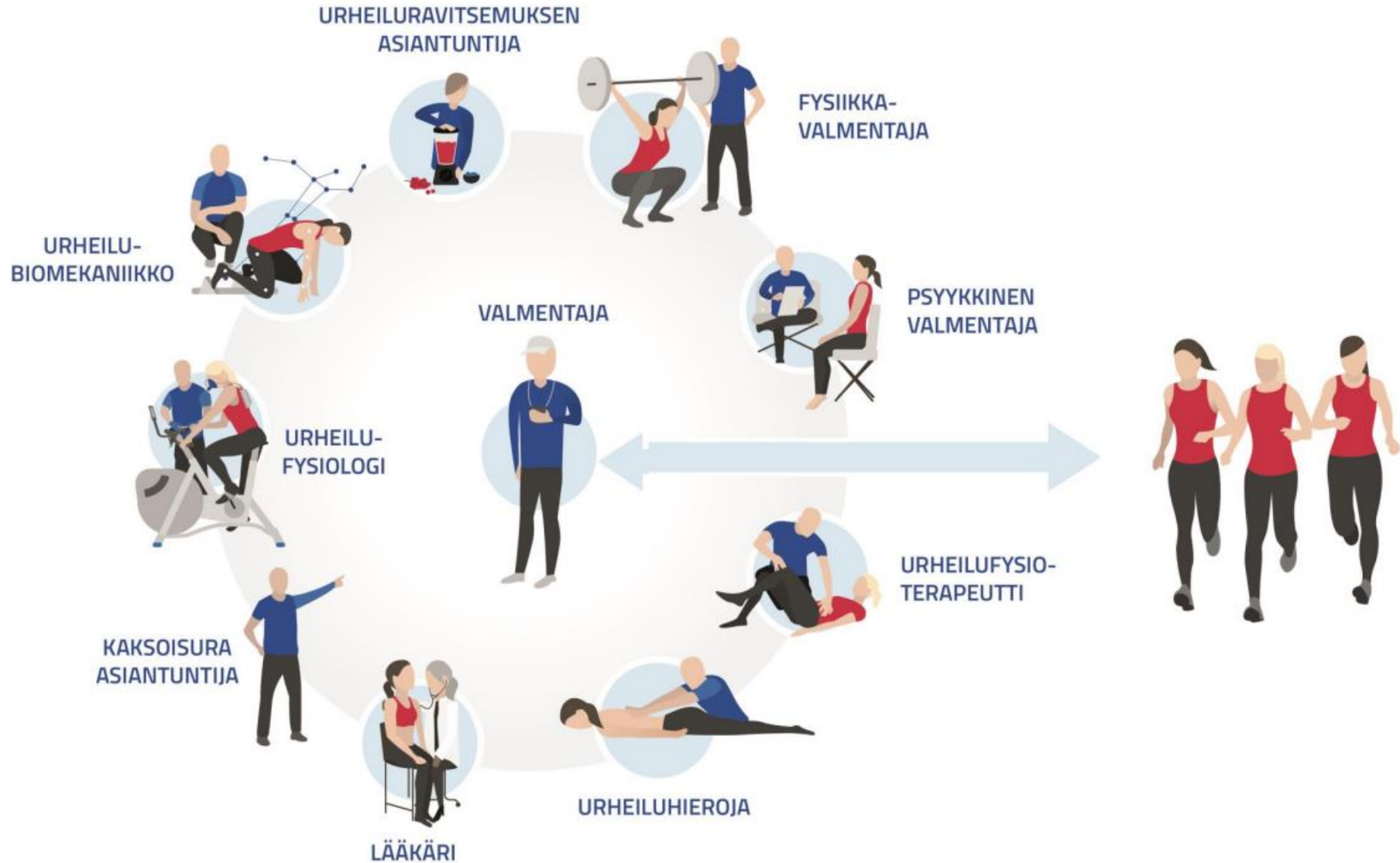
Tampereen
URHEILUAKATEMIA

www.tampereenurheiluakatemia.fi

[Etusivu - Tampereen Urheiluakatemia](#)



Asiantuntijatuki syntyy lajien ja valmennusprosessin tavoitteista ja tarpeista



Varalan valmennuskeskuksen ja Tampereen Urheiluakatemian asiantuntijat



Hannele Hiilloskorpi
johtaja



Tatu Peltonen
valmennus- ja lajivastaava



Anna Ojala
asiantuntijatoiminnan vastaava,
ravitsemusvalmentaja



Juha "Upi" Antikainen
valmennusosaamisen vastaava



Marko Haverinen
testauspäällikkö, TKI –
toiminnan vastaava



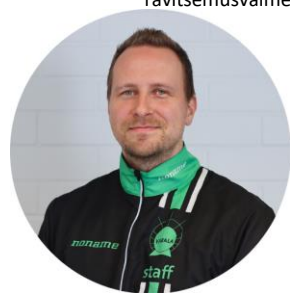
Tiina Röning
urheilupsykologi



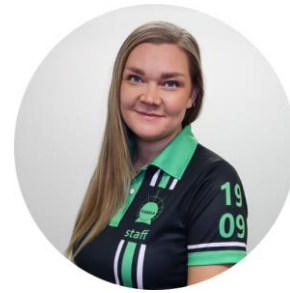
Jere Ahonen
liikuntafysiologi



Jani Ikonen
urheilufysioterapeutti



Eetu Autio
urheilufysioterapeutti



Pauliina Savijoki
yläkoulukoordinaattori,
fysiikkavalmentaja



Tiia Hautala
fysiikkavalmentaja



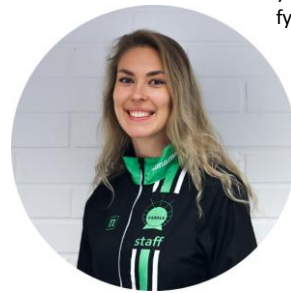
Aila Autio
Psyykinen valmentaja, taitovalmentaja



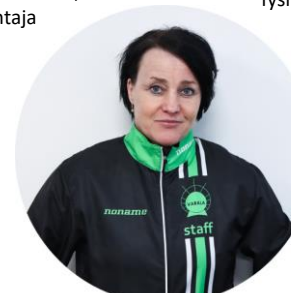
Titta Mehtänen
ravitsemusterapeutti



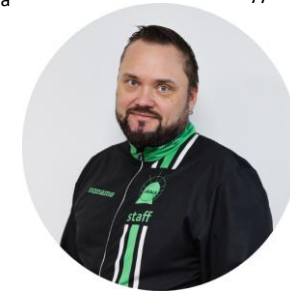
Juuli Nevala
myynti



Krista Kyyrönen
viestintä, kaksoisura- ja jäsenasiat



Maarit Teuronen
kamppilulajien vastaava



Kalle Lehmusvuori
nuorten olympiavalmentaja, moukarinheitto

27.3.2023

Vakituiset tuntityöntekijät: psyykinen valmentaja Henna Hukkanen. Testaaja Tony Eriksson. Fysiikkavalmentajat Veeti Mansukoski, Krista Pitkänen, Eeli Halonen. Lisäksi muita asiantuntijoita tarvelähtöisesti



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

Seuraa meitä:



@tampereenurheiluakatemia



Tampereen Urheiluakatemia



@TampereenUA

