

SAMMON KESKUSLUKIO



tredu

Tampereen seudun
ammattiopisto



Amerikkalainen jalkapallo Tampereen urheiluakatemiassa

4.12.2016

Urheiluoppilaitokset

- Sammon keskuslukion urheilulinja
- Tampereen seudun ammattiopisto Tredu
- Erityisen koulutustehtävän (OKM) oppilaitoksia
- Urheilu luetaan osaksi opintosuorituksia
- **PÄÄTAVOITE: Tukea urheilun ja opiskelun ja opiskelun yhdistämistä (kaksoisura-ajattelu)**



Tervetuloa Tampereen Urheiluakatemiaan jäseneksi!

Päästyäsi urheiluoppilaitokseen, saat samalla Tampereen Urheiluakatemiaan jäsenyyden

Mitä hyötyä? Kuka auttaa?

- **Opintojen ja urheilun** yhteensovittaminen
 - Oman koulun urheilukoordinaattori, opo ja akatemiavalmentajat
- **Akatemiavalmennus / oma laji**
 - Lajisi akatemiavalmentaja
- **Akatemiavalmennus / yleisvalmennus**
 - Lajisi akatemiavalmentaja, urheilukoordinaattori
- **Muut asiantuntijapalvelut**
 - urheilukoordinaattori



Tampereen kaupungin liikuntapaikkamaksu 2016-17

Tampereen Urheiluakatemian jäsenten liikuntapaikkamaksu on 35€

- Lataus tehdään Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden asiakaspalvelussa, Ratinan rantatie 1.
- Ota mukaasi urheiluakatemian jäsenkortti ja 35 €
- Mikäli sinulla ei ole jäsenkorttia, voit ostaa sen liikuntapalveluista. Kortin hinta on 8€
- Latuksen saat nimeäsi vastaan (listat on toimitettu liikuntapalveluihin)

Tampereen kaupungin liikuntapalvelulataus sisältää seuraavien liikuntapaikkojen käyttöoikeuden:

- Uimahallit arkisin (sisäänpääsy klo 15.30 asti) Hervanta, Tesoma, Pyynikki
- Hervannan vapaa-aikakeskus
- Pirkkahalli
- Nääshalli



Oppilaitosten aamuvalmennusajat

- Tiistai 8-9.30
- Keskiviikko 8-9.30 voimaharjoitus, Nääshalli
 - Pekka Niemi, Julle Hämäläinen
- Perjantai 8-9.30
- Harjoittelu suunnitellaan yhdessä seura- ja maajoukkuevalmentajien kanssa



Voimaharjoittelun pääteemat

- Perusliikkeiden tekniikat
- Ominaisuusharjoittelu
- Lajinomainen fysiikkaharjoittelu
- Lihashuolto / toipilaisuus



Yleisvalmennuksen lukuiäriestvs

päivä	klo	valmennus	paikka	valmentaja	aloitus	päätös
Ma	8-9.15	voimakeskus-treeni	Nääshalli, Budo 2	Nina L.	19.9.	12.12.
Ti	8-9	rempparyhmä	SamKe	Juha K.	23.8.	13.12.
	9.30-10.30	Fysiikkavalmennusaika	tarpeen mukaan	Juha K.	23.8.	13.12.
Ke	8-9	Kehotaitavuus	Varala, kamppailusali	Aila S.	17.8.	30.11.
	8-9	Painonnosto	Nääshalli, painonnostosali	Pekka N.		
To	8-9	Fysio-pilates	paikka ja vetäjä selviää pian		8.9.	15.12.
Pe	8-9	Allasryhmä	Uintikeskus, Kaleva	selviää pian	9.9.	16.12.
	8-9	Liikkuvuusryhmä, 2. aste	Pirkkahalli	Juha K.	2.9.	9.12.
	9.30-11	Liikkuvuusryhmä, muut	Pirkkahalli	Juha K.	2.9.	9.12.

- Rempparyhmä
 - Loukkaantuneille urheilijoille
- Ilmoittautuminen ryhmiin
 - Osallistujat.com:ssa



Vastuut urheilijoiden kehittämisestä

- Seuravalmennus on päävastuussa
 - Pelaajien harjoittelun kokonaisohjelmointi
 - Henkilökohtaiset kehittämiskohteet
 - Ottelut/pelikokemus
- Akatemiavalmennus tukee ja kehittää
 - Tukee pelaajien kehittymistä
 - Vastaa yhteisesti sovituista osa-alueista (esim. voimaharjoitustekniikat, yleisominaisuudet)
- Vuorovaikutus
 - Yhteydenpito tärkeitä
 - Urheilija keskiössä
 - KOKONAISVALTAINEN KEHITTÄMISOTE = HYVÄ IHMINEN...



Harjoitusryhmä nyt

- Ryhmässä 6-8 urheilijaopiskelijaa Tredu/Samke
- Juniorimaajoukkuepelaajia
- Saints
- Ghosthunters



Yhteystiedot

Samken urheilukoordinaattori Heikki Kosonen

- 040 801 6960
- Heikki.kosonen@tampere.fi

Tredun urheilukoordinaattori Julle Hämäläinen

- 050-3030 776
- juha.hamalainen@tampere.fi

Urheiluakatemian koordinaattori

- Petteri Luukkainen
- 040 739 2231
- Petteri.luukkainen@varala.fi



Pikkuakatemiaiset (yläkouluikäiset)

- Tampereen kolme liikuntapainotuskoulua (Sampo, Tesoma, Hatanpää)
- Seuravetoinen lajiharjoittelu & akatemian järjestämä "yleisvalmennus" yhdeksässä lajissa
 - 7 lk: to klo 8-10 (koulun ulkopuolinen)
 - 8 lk: ti klo 8-10
 - 9 lk: ke ja pe klo 8-10
- Yksilöllisiä ratkaisuja järjesteltävissä
- Liikunnanopettajien täydennyskoulutus Terve Urheilija -ohjelman kouluttajakoulutuksessa

