



Tampereen huippu-urheiluakatemian infolehti 2011-2012

www.tampereenurheiluakatemia.fi



Varalan Urheiluopistossa

Hannele Hiilloskorpi

Urheilukoordinaattori

hannele.hiilloskorpi@varala.fi

044 345 9942

Reetta Korkki

Suunnittelija

reetta.korkki@varala.fi

044 345 9993

Sähköinen hakulomake:

tampereenurheiluakatemia.fi

Tervetuloa Tampereen Urheiluakatemiaan

Urheiluakatemia auttaa huipulle tähtäviä urheilijoita.

1. Toimii linkkinä urheilijan ja oppilaitoksen välillä

Urheiluakatemia tehtävänä on auttaa urheilijaa opiskelun ja harjoittelun yhdistämiseen liittyvissä järjestelyissä. Jokaisella urheiluakatemiaan yhteistyöoppilaitoksella on oma yhteysthenkilö.

2. Välittää urheilijalle asiantuntijapalveluita

Terveydenhuollon asiantuntijapalvelut urheilijan terveyteen perehtyneiltä ammattilaisilta

- Urheilijan terveystarkastus
- Lääkäripalvelut
- Fysioterapia

Valmennuksen tukitoimet urheilun asiantuntijoilta

- Ravitsemusvalmennus
- Mentaalivalmennus
- Hierontapalvelut
- Urheiluvarusteet

3. Kouluttaa urheilijoita, valmentajia ja huoltojoukkoja

- Koulutustilaisuuksia ja teemailtoja
- Seuraa www.tampereenurheiluakatemia.fi -sivuja.

4. Kehittää ja tukee paikallista urheilutoimintaa ja olosuhteita

- Yhteistyössä valmentajien, seurojen, lajiliittojen, alueen ja urheiluoppilaitosten kanssa

Ei oppi ojaan kaada!

Tampereen Urheiluakatemia
yhteistyöoppilaitosten yhteyshenkilöt
toimivat urheilijan tukena opiskeluihin
liittyvissä kysymyksissä.

Opintojen päättyessä uraohjauksessa
auttaa Adecco.
Virpi Ojakangas-Palmunen,
virpi.ojakangas@adecco.fi

Lisätiedot
tampereenurheiluakatemia.fi

Yhteistyöoppilaitokset ja yhteyshenkilöt

Korkea-asteen oppilaitokset

Tampereen yliopisto, TaY

Helena Collin

03 551 6298, 050 421 1065
helena.collin@uta.fi

Tampereen teknillinen yliopisto, TTY

Heli Lukkari

040 849 0544
heli.lukkari@tut.fi

Tampereen ammattikorkeakoulu, TAMK

Esko Tirkkonen

03 245 2366, 050 593 2552
esko.tirkkonen@tamk.fi

Poliisiammattikorkeakoulu, POLAMK

Lotta Parjanen

050 360 5329
lotta.parjanen@poliisi.fi

Toisen asteen urheiluoppilaitokset

Sammon Keskuslukio

Heikki Kosonen

040 801 6960
heikki.kosonen@koulut.tampere.fi

Pirkanmaan ammattiopisto, PIRKO

Jorma Kurjenmäki

050 369 9005
jorma.kurjenmaki@pirko.fi

Muut oppilaitokset

Hervannan lukio, Kaarilan lukio, Kalevan lukio,
Lempäälän lukio, Pirkkalan yhteislukio, Svenska
samskolan, Tampereen Aikuiskoulutuskeskus, Tampereen
ammattiopisto, Tampereen klassillinen lukio, Tampereen
lyseon lukio, Tampereen normaalikoulun lukio,
Tampereen yhteiskoulun lukio, Ylöjärven lukio, Varalan
Urheiluopisto

Terveydenhuollon asiantuntijapalvelut

Tampereen Urheiluakatemia toimii yhteistyössä urheilijoiden terveyteen perehtyneiden lääkäreiden ja muiden terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa.

Urheiluakatemian jäsenet pääsevät asiantuntijoiden vastaanotoille mahdollisimman pian, viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Kun varaat aikaa terveydenhuoltopalveluihin, kerro olevasi Tampereen Urheiluakatemian jäsen. Kun menet vastaanotolle, ota jäsenkortti mukaan.

Jos et tiedä mistä hakisit apua terveysasioissa, ota yhteyttä Tampereen Urheiluakatemian yhteyslääkäri Tanja Komulaiseen 03 282 9333.

Lääkäripalvelut

Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti
Kaupinpuistonkatu 1, 33201 Tampere
www.tampereenurheilulaakariasema.fi

Erikoistuvan lääkärin vastaanotto 20 €/käynti
Muiden lääkäreiden vastaanottohinnoista -10€/käynti

Ajanvaraus: 03 282 9333, etunimi.sukunimi@uta.fi

Tanja Komulainen, liik.lääket. erikoistuva lääkäri

Jari Parkkari ylilääkäri, liik.lääket. EL

Pekka Kannus ylilääkäri, liik.lääket. EL

Heidi Haapasalo, liik.lääket. EL, ortopedi

Lääkäriasema Mehiläinen, Finlaysonin alue
Itäinenkatu 3, 33210 Tampere
www.mehilainen.fi

Normaalit vastaanottohinnat

Ajanvaraus: 03 313 43, etunimi.sukunimi@mehilainen.fi

Timo-Pekka Lehtipuu, LL

Jari Myllyniemi, LL

Antero Natri, liik.lääket. EL

Pekka Kannus, liik.lääket. EL

Jonne Väisänen, liik.lääket. EL

Timo Järvelä, ortopedia ja traumatologia, kirurgi

Jari Parkkari, liik.lääket. EL

Urheilijan terveystarkastus

Urheilijoiden terveystarkastuksia tehdään Tampereen Urheilulääkäriasemalla ja Lääkäriasema Mehiläisessä.

Tampereen Urheilulääkäriasema

Urheilijan terveystarkastus 100 €

- lääkärintarkastus + palaute
- laboratoriokokeet (pvk + tromb. + EKG)

Urheilijan terveystarkastus 60 €

- lääkärintarkastus + palaute

Laboratoriokokeet

- pvk + tromb. 20 €
- EKG 20 €

Lääkäriasema Mehiläinen

Urheilijan terveystarkastus 110 €

- lääkärintarkastus + palaute
- laboratoriokokeet (pvk+T. + EKG)

Urheilijan terveystarkastus 60 €

- lääkärintarkastus + palaute

Laboratoriokokeet

- pvk + T 20 €
- EKG 30 €

Tavoitteena terve urheilija!

terveurheilija.fi

Fysioterapiapalvelut

Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy

Finlaysoninkatu 2, 33210 Tampere

Ajanvaraus: 03 222 1322

www.kunnonklinikka.fi

etunimi.sukunimi@kunnonklinikka.fi

Jari Inkinen, ft

040 583 7157

Vesa Linna, ft

040 583 7158

Ulla Syrjälä, ft

050 372 4534

Antti Hemminki, ft

050 545 7909

Petteri Salonen, ft

050 539 3143

Alexi Isomäki, ft

040 718 2390

Tampereen Urheilulääkäriasema, kuntoutuskeskus, UKK-instituutti

Kaupinpuistonkatu 1, 33201 Tampere

Juha Koskela, ft, TtK

03 282 9287

juha.i.koskela@uta.fi

Juha Lassila, ft

03 282 9286

Juuso Mäkelä, ortopedinen osteopaatti, urheiluhieroja

Kuninkaankatu 21 4 krs, 33200 Tampere

0400 637 879

juusomakela@hotmail.com

Valmennuksen asiantuntijapalvelut

Ravitsemusvalmennus

Anna Ojala, ETM

Tampereen Urheilulääkäriasema

Ajanvaraus: 03 282 9760, anna.k.ojala@uta.fi

Mentaalivalmennus

Minna Marsh

Omvera, www.omvera.fi

Ajanvaraus: 044 280 2306, minna@omvera.fi

Kiropraktiikka

Kiropraktikko D.C. Niklas Tast

Pihlajalinna Oy

Ajanvaraus: 075 3253 100

Kehräsaari B, 3.krs, 33200 Tampere

Hierontapalvelut

Tampereen Urheiluhierojakoulu

Ajanvaraus: 03 211 0050

Viinikankatu 24, 33100 Tampere

Pirkanmaan Urheiluhierojakoulu

Ajanvaraus: 03 212 0496

Kuninkaankatu 21, 4krs, 33210 Tampere

Urheiluhieroja Hannu Tapaninen

Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36

Ajanvaraus: 03 263 1273 tai 0400 736 304

Urheiluhieroja Tero Koponen

Ajanvaraus: 050 567 0483

-10 % normaalihinnoista

Testauspalvelut

Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

Kaupinpuistonkatu 1, 33201 Tampere

Ajanvaraus: 03 282 9333

TESKU, Varalan Urheiluopisto

Varalankatu 36, www.tesku.fi

Ajanvaraus: 03 2631271 tai 050 556 6678 , tesku@tesku.fi

Spinacor, Marko Siivonen

Varalankatu 36, www.spinacor.com

Ajanvaraus: 044 040 9838, marko.siivonen@spinacor.com

Urheilupaikat, -varusteet ja välineet

Tampereen Urheiluakatemia jäsenkortilla pääset seuraaville urheilupaikoille

Yliopisto-opiskelijat

Tampereen yliopiston ja Tampereen teknillisen yliopiston liikuntapalveluiden käyttöoikeus

Kaikki akatemiaurheilijat

Varalan Urheiluopiston liikuntatilojen käyttöoikeus tilojen ollessa vapaina. Tiedustelut myynnistä, 03 263 1211

Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden käyttöoikeuden latausmahdollisuus (120e /lukuvuosi). Lataus Tampereen kaupungin liikuntatoimessa, Ratinan Stadion

Fysioline, harjoitusvälineet ja urheiluravinteet

Arvionkatu 2 33840 Tampere, 03 235 0700

Sportia-Pekka, urheiluvaatteet ja -jalkineet

Kaleva: Sammonkatu 68, 03 254 3000

Lielähti: Harjuntausta 5, 03 3142 1000

Jäsenkortilla -20% ovh.:sta + sesonkitarjoukset

Urheiluoppilaitosten valmennus

Sammon lukion ja Pirkanmaan ammattiopiston järjestämät valmennukset on tarkoitettu urheiluoppilaitosten urheilijoille. Myös muilla akatemian jäsenillä on mahdollisuus osallistua urheiluoppilaitosvalmennuksiin erillisellä sopimuksella.

Lisätiedot:

Heikki Kosonen, Sammon keskuslukio
urheilukoordinaattori
040 801 6960
heikki.kosonen@koulut.tampere.fi

Jorma Kurjenmäki, Pirkanmaan ammattioppilaitos
liikunnanopettaja
050 343 5368
jorma.kurjenmaki@pirko.fi

Urheiluoppilaitosten valmennuslajit ja valmentajat

Jalkapallo, Henri Schewelett

050 589 6628, henrichewelett@hotmail.com

Judo, Tapio Mäntymäki

040 513 7166, tapio.mantymaki@saunalahti.fi

Jääkiekko, Jorma Kurjenmäki

050 343 5368, jorma.kurjenmaki@pirko.fi

Jääkiekko, Ilkka Pakarinen

0500 831 066, ilkka.pakarinen@ilves.fi

Jääkiekko, Janne Saavalainen

050 404 5640, janne.saavalainen@tappara.fi

Koripallo, Jari Nykänen

040 536 9459, jari.nykanen@koripalloliitto.com

Koripallo, Tero Hassinen

040 731 8386, tero.hassinen@tampereenpyrinto.fi

Lentopallo (tytöt), Kai Stenius

044 357 3571, kai.stenius@kuntotaito.fi

Lentopallo (pojat), Juha Hämäläinen

050 303 0776, juha.hamalainen@pirko.fi

Salibandy, Hannu Santanen

0400 602 225, hannu.santanen@koovee.fi

Salibandy, Seppo Toriseva

050 526 2746, seppo.toriseva@elisa.fi

Salibandy, Elina Korjansalo

040 774 7544, elinakorjansalo@gmail.com

Suunnistus, Antti Harju

040 583 8749, antti.harju@suunnistusliitto.fi

Uinti, Kristiina Mäkinen

040 725 3186, kristiina.makinen@elisanet.fi

Uinti, Tomi Pystynen

044 365 7955, tomi.pystynen@gmail.com

Taitoluistelu, Susanna Haarala (alk. 2012)

040 515 5397, susanna.haarala@kolumbus.fi

Telinevoimistelu, Riitta Harju-Villamo (alk. 2012)

050 537 6318 rharjuvillamo@tampereenvoimistelijat.fi

Tennis, Katriina Saarinen

040 592 5844, kassu28@kolumbus.fi

Voimavalmennus, Pekka Niemi

050 581 0411, pekka.niemi@pirko.fi

Yleisurheilu, Tiia Hautala

040 522 6369, tiia.hautala@tampereenpyrinto.fi

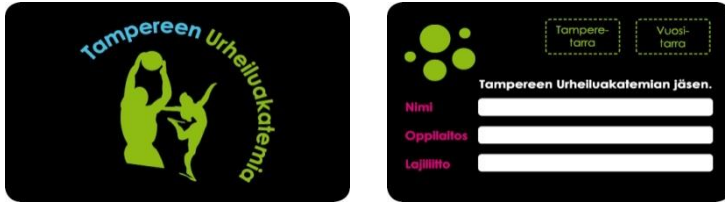
Yleisurheilu, Matti Liimatainen

0400 768 162, matti.liim@suomi24.fi

Yleisurheilu, Anssi Mäkinen

0400 857 656, anssi@anselmus.net

Jäsenkortti



Toimi näin:

**Maksa jäsenmaksu
Varalan Urheiluopiston tilille:
223638-3630, Nordea.
Kirjoita viestikenttään:
TaUra jäsenmaksu,
oma nimesi**

**Kortin voit lunastaa
maksukuittia vastaan
Varalan Urheiluopiston
vastaanotosta
tai urheiluoppilaitoksen
koordinaattorilta**

Jäsenmaksu 10€

- kortti ja lukuvuosisivuositarra (09/2011-09/2012)
- opintojen ohjaus omassa oppilaitoksessa
- uraohjaus opintojen päättyessä
- urheiluoppilaitoksen valmennus kolme kertaa viikossa
- Varalan Urheiluopiston liikuntatilojen käyttö omassa valmennuksessa vapaina aikoina
- Tampereen yliopiston ja TTY:n opiskelijoille omien oppilaitosten liikuntapalveluiden vapaa käyttö
- asiantuntijaverkosto
- koulutukset ja tapahtumat
- Latausoikeus Tampereen kaupungin liikuntapalveluihin **120 €**, voimassa 09/2011-09/2012
(lataus Tampereen kaupungin liikuntatoimi, Ratinan stadion)



TAVOITTEENA

TERVE JA HYVINVOIVA URHEILIJA

Sähköinen hakulomake:
tampereenurheiluakatemia.fi

Tampereen Urheiluakatemia toimii Varalan Urheiluopistossa

- Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluakatemia
- Vaikuttaa Pirkanmaalla yhteistyössä:
 - Tampereen kaupungin, oppilaitosten, urheiluseurojen, lajiliittojen, UKK-instituutin ja Tampereen Urheilulääkäriaseman, Hämeen Liikunnan ja Urheilun sekä yksityisten asiantuntijapalveluiden tuottajien kanssa
- Rahoitus: Tampereen Kaupunki, Suomen Olympiakomitea, Varalan Urheiluopisto
- Urheilijoita yli 40:stä lajista