

SUL yleisurheilukeskus 2022-2023,
Tampere



SUL yleisurheilukeskustoiminnan tavoitteet ja käytännön toteutus

- Suomen Urheiluliitolla (SUL) on tällä hetkellä viisi valtakunnallista yleisurheilukeskusta: pääkaupunkiseutu, Tampere, Jyväskylä, Lahti-Pajulahti ja Kuortane, joilla jokaisella on omat tietyt erityispiirteensä ja tarkemmat toimintasuunnitelmansa
- Yleisurheilukeskuksen toiminta kohdistuu yleisurheilijan urapolkuun nuorisovaiheesta (yläkouluvaihe ja 2. asteen vaihe) huippuvaiheeseen saakka
- Yleisurheilukeskus toimii verkostomaisesti ja toiminnan päätoteuttajia ovat paikallinen huippuseura(t), urheiluakatemia ja SUL, mutta yhteistyötä tehdään tiiviisti mm. kaupunkien ja oppilaitosten kanssa
- Yleisurheilukeskus auttaa, tukee ja mahdollistaa SUL:n Team Finland (pääosin akatemian 1. kategoria) ja maajoukkue -valmennusryhmiin (2. kategoria) kuuluvien urheilijoiden ja heidän henkilökohtaisten valmentajiensa valmennusprosessien onnistumista sekä rakentaa paikallista laadukasta yleisurheilijapolkua
- Valmennusryhmäurheilijoiden ja heidän valmentajiensa apu ja tuki toteutetaan osin tarvelähtöisesti (1. kategoria ja ammattivalmennus), mutta osin asiantuntijapalveluiden saatavuus on ennalta määritelty
- Yleisurheilijan polun nuorisovaiheen toiminta rakentuu huippuseuralähtöisesti ja -johtoisesti



Harjoitusolosuhteet ja niiden saatavuus

- **Pirkkahalli**
 - A-halli: auki alle 80 vrk (mm. 300 m:n rata)
 - B-halli: auki ”aina” (kaikki kenttälajit, suora 70m, voimailutilat)
 - Heittopuisto ulkona: moukari, kiekko, kuula, keihäs (*laitettu viralliseen kisakuntoon 2022 – moukari, kiekko*)
- **Ratinan Stadion**
 - Pikajuoksut, hyppy, heitot (pl. moukari) ja voimailutilat
- **Pyynikin kenttä**
 - 350 m:n juoksurata (6 kiertävää), tekonurmi (98 x 60m), pituussuuntaiset hyppy, kuula, korkeuspatjat (*radat kunnostettu 2022*)
- **Hervannan keskusurheilukenttä**
 - Kaikki lajit (*face lift tehty 2022 suorituspaikoille – kaikki käytössä*)
- **Varalan Urheiluopiston liikuntatilat ja välineistö**
 - Akatemian jäsenmaksu + 40 €: Varalan liikuntatilat, Nääshalli, Hervannan vapaa-aikakeskus, Uimahallit
- **Polte kuntosali**, yksityinen
 - Voimaharjoittelu, lyhyt tekonurmijuoksusuora
- **Kauppi Sports Center**, yksityinen
 - Voimaharjoittelu, juoksusuora (4 rataa, 60m) ja oheisharjoittelutiloja
- **Hyve Liikuntakeskus**, yksityinen
 - Voima- / huoltavaharjoittelu, lyhyt tekonurmijuoksusuora ja valmentautumisen lisäpalveluita

Asiantuntijapalvelut



- **Toiminnan johtaminen ja koordinointi:**
 - Tommi Evilä (SUL valmennuspäällikkö)
 - Jari Kataja (SUL, pituushyppy lajivastaava)
 - Anna Ojala (Akatemia)
- **Ammattivalmennus:**
 - Kalle Lehmusvuori (SUL lajivalmentaja, NOV)
 - Anssi Mäkinen (SUL lajivastaava, 2. aste)
 - Petra Stenman (SUL lajivastaava)
 - Jouko Kilpi (SUL lajivastaava)
 - Mika Lönnblad (SUL lajivastaava)
 - Matti Liimatainen (SUL keskusvalmentaja, NOV 31.12.2022 asti)
 - Vellu Ranta (SUL keskusvalmentaja)
- **Lääketiede:**
 - Tanja Komulainen (SUL)
 - Kerttu Toivo (Akatemia)
- **Fysioterapia:**
 - Peter Halén
 - Jani Ikonen (Akatemia)
- **Hieronta:**
 - Janne Hiukka

- **Ravintovalmennus:**
 - Anna Ojala (Akatemia)
 - Titta Mehtänen (Akatemia)
- **Psyykkinen valmennus:**
 - Tiina Rönig (Akatemia)
 - Aapo Kilpeläinen (Akatemia)
 - Niilo Konttinen (KIHU)
- **Testaus:**
 - Marko Haverinen (Akatemia)
- **Biomekaniikka:**
 - Tomi Vääntinen (KIHU)
 - Marko Haverinen (Akatemia)
- **Fysiikkavalmennus:**
 - Tiia Hautala (Akatemia)
 - Jenni Puputti (Akatemia – äitiysvapaa 3/2023)

Tuki valmentajille

- Valmentajuuden Tuki (10krt/vuosi)
 - Yksilökohtaiset tapaamiset + ryhmätapaamiset
 - 2023 teemaa mm. Urheilijan oman potentiaalin ulosmittaamisen edesauttaminen kilpailutilanteessa
- Teoria + Käytäntö
 - 4 menestyksestä sessiota 2022 (tallenteet jatkokäytettävissä keskusten/valmentajien/urheilijoiden kesken), joista hyöty valtakunnallinen
 - 2023 jatkuu Tampereen keskukselle räätälöiden, mutta myös valtakunnallisia teemoja silmällä pitäen (jatkuva koulutus / koulutusmateriaalit)
- Paikalliset tapaamiset, teemat nousten mm. yhteisön tarpeesta
 - Asiantuntijatoiminnan integrointi menestyksekkäästi osaksi valmentautumisprosessia
 - 'Niin kilpaillet, kuin harjoittelet' → Tampereella aloitettu arvokisoihin valmistavan prosessin (To Tokyo 20 → 21) syventäminen osaksi valmentautumista (kilpailustrategia/-taktiikat, ennen kisaa/kisan aikana/kisan jälkeen toimet lajin ominaisluonne huomioiden → makrosta mikrosykliin). Korona siirsi aloituksen vuoteen 2023
- Mini Insep (paikallisesti Sparri –toimintaa tukemaan)
 - Akatemian asiantuntijat, SUL valmentajat ja keskuspäällikkö yhdessä käyvät Tampereella leireilevien lajien prosesseja/caseja läpi → löydökset → yhdessä tilanneanalyysi → toimenpiteet/roolitus → seuranta
- Yhteisöllisyys Lounas
 - 2€:n omavastuu, tiistaisin kolmen viikon välein
- SUL:n hankkimaa välineistöä laajasti käytössä omatoimiseen ja ilmaiseen testaukseen/seurantaan (mm. V Max Pro, Free Lap, Exxentric, Opto Jump), mistä myös koulutukset pidetty (Teams –tallenteet)

Tuki urheilijoille

- TF + MJ + keskuksen maajoukkueetaso
 - Akatemian testauspalvelut kuluitta (huomioiden myös tiimit, missä TF + MJ + keskuksen maajoukkueetaso)
 - TF räätälöinti + yhteiset testipäivät
 - MJ yhteiset testipäivät
 - Keskuksen maajoukkueetaso → Akatemian yhteistyöhinnosta SUL kattaa 50%
 - Tiimit → räätälöinti asiantuntijan kanssa mahdollisuuksien mukaan
- Pääsy akatemian harjoitteluvuoroille urheilukaudella
 - Keskiviikkoisin asiantuntija tukipalvelu (fysioterapia) koko päivän, perjantaisin ½ päivää
- Sporttiklinikka (fysioterapia – vammakuntoutus)
 - Akatemian yhteistyöhinnat, joihin SUL:n subventio (paketista riippuen ~30%)
- Akatemian ulkopuolisen asiantuntijarosterin alennetut hinnat + SUL subventio
- Yhteisöllisyys Lounas
 - 2€:n omavastuu, tiistaisin kolmen viikon välein
- Yleisurheilijat ry. toiminnan tukeminen paikallisesti
 - Toiveet ja tarpeet yhdistykseltä
- Kauppi Sport Centerin käyttö messuaikana
 - SUL / Tampereen kaupunki maksavat ja takaavat sisäänpääsyn

Yleisurheilukeskuksen yläkouluvaiheen kuvaus

Keskuksen yläkouluvaihe jakaantuu seuraavasti:

- 7. luokka Pyrinnön aamuklinikka: neljän jaoston (yleisurheilu, koripallo, Cheerleading ja suunnistus) vetävät vuoroviikoin oman vahvuusalueensa mukaan harjoitukset.

Koripallo: taito

Yleisurheilu: nopeus

Suunnistus: aerobia

Cheerleading: liikkuvuus

- 8&9. luokat ovat synkronisoitu 2.asteen harjoittelun mukaan kaksi kertaa viikossa. Myös Varalan fysiikkatreenejä käytetään hyväksi harjoittelussa.

Yleisurheilukeskuksen 2. asteen kuvaus

2.asteen harjoittelussa tehtiin kaudelle 2022-23 uudistus, jossa kolmannesta jaksosta lähtien siirryttiin seuraavaan jaksotukseen:

- Tiistai klo 8.00-9.00 allas/huoltava harjoitus ja 9.00-10.15 mahdollisuus voimaharjoitukseen valmentajan läsnä ollessa.
- Keskiviikko klo 14.00 eteenpäin tekniikka harjoitus keskusvalmentajien vetämänä.
- Perjantai klo 8.00-9.00 ROM-harjoitus ja 9.00-10.15 mahdollisuus heittoharjoitukseen valmentajan läsnä ollessa.

Tampereen keskuksen erityispiirteet

- Useiden eri lajien maajoukkueleiritystä
 - Rinkilajit, korkeus, 400m/400m aj., pituushyppy, pikajuoksu
- 2022 aloitettu pilotoimaan KIHU:n resurssin jalkauttamista urheilijan arkeen Akatemian testauspäällikön kanssa → jatkuu 2023

Kaupunki investoi vahvasti urheiluun, mutta yleisurheilun edunvalvonta oltava kunnossa, joka onnistunut tähän asti hyvin, mutta lisätukea tarvitaan jatkossa

- Vahva kaupunkiyhteistyö
 - Dialogi kaupungin kanssa toimii erinomaisesti → jatkuva olosuhdekehittäminen (mm. hoitotila Pirkkahallista ja toiminnallisen harjoittelun tilan 300m² valmistuminen Pirkkahallin B-halliin 2022/2023)
- Pirkkahallin moninainen käyttö
 - Uhka → messutoiminnan lisääntyminen sirpaloi urheilukauden käyttöä (pitkä rata huonosti käytettävissä, leirit)
 - Mahdollisuus → messutoiminnan elpyminen tarvitsee lisätilaa → F-halli (kv. mitat täyttävä yleisurheilun sisähalli) muutaman vuoden säteellä täysin realistinen (aktiivinen vaikuttaminen SUL:n, Akatemian ja OK:n toimesta välttämätöntä)
- Hakametsä Sport Campus
 - Oheisharjoitteluun tiloja (rakentamisen aloittaminen 2023 → aktiivinen vaikuttaminen SUL:n ja Akatemian toimesta

Yleisurheilukeskuksen vastuu- / yhteyshenkilö(t) ja heidän yhteystietonsa

- *Tommi Evilä* keskuspäällikkö, SUL (tommi.evila@sul.fi / 050 536 5797)
- *Kalle Lehmusvuori* NOV (kalle.lehmusvuori@sul.fi / 044 345 9987)
- *Anssi Mäkinen* 2.aste, keskusvalmentaja (anssi@anselmus.net / 0400 857 656)
- *Jari Kataja* yläkoulu, keskusvalmentaja (jari.kataja@sul.fi / 041 513 6799)
- *Jouko Kilpi* keskusvalmentaja (jokke.kilpi@gmail.com / 040 965 7708)
- *Veli-Matti Ranta* keskusvalmentaja (veran@luukku.com / 045 110 7078)
- *Mika Lönnblad* lajivastaava (mika.lonnblad@gmail.com / 044 585 5274)

- [Yleisurheilukeskukset – Yleisurheilu.fi](#) > [Tampere](#)

- Yhteyshenkilö, SUL valmennusjärjestelmä:

- Jarkko Finni: jarkko.finni@sul.fi . 040-5362680

