

Valmennuksen yleiskuvaus

10-11 – vuotiaat

- Valmennusta ja harjoituksia omassa ryhmässä

12-13 - vuotiaat

- Valmennusta ja harjoituksia omassa ryhmässä
- Lisävalmennusta lajiryhmässä

14-16- vuotiaat:

- Valmennusta omassa lajiryhmässä
- yhteinen ominaisuusharjoitus
- Harjoituksen suunnittelu ja ohjelmointi
- Harjoituspäiväkirja

Tapiot
Athletics
Academy

Henkilökohtainen
valmennus

Kesto

Kaikki lajit ja ominaisuudet

Teholajit ja yhteiset ominaisuudet

Heitot

Alakouluikäiset 10-11-vuotiaat

Ikäluokkaryhmän
harjoitukset 3x vkossa
ominaisuudet ja lajitekniikat

**Valmentaja ja
apuvalmentajat**

Ryhmäytyminen

Tulevat tähdet –kilpailu:
PTS osallistuminen AM/
SM ottelut tai maastot

**Säännöllinen
ympäri vuotinen
kilpaileminen kaikissa
lajeissa**

**Harjoituspaikkoina
talvella Kameleonten,
Kannu ja koulun salit,
kesällä Otaniemen
urheilukenttä**

Alakouluikäiset 12-13-vuotiaat

Ikäluokkaryhmän
harjoitukset 3x vkossa
ominaisuudet ja lajitekniikat

Piirileirit tai joku muu
ratkaisu täydentävinä

Lajiryhmän
lisäharjoitukset 1x vkossa
(miniriskit, mikrobit,
minipomput, seiväs)

Tutustuminen
harjoittelun seurantaan

Tulevat tähdet -kilpailu

Valmentaja ja
apuvalmentajat

Yläkouluikäiset, 14-16-vuotiaat

Ikäluokkaryhmän
harjoitukset 3-4x vkossa
ominaisuudet ja lajitekniikat

TF juniorit ja YK-leirit
täydentävinä

Yläkouluharjoitukset 1x
vkossa yleisominaisuudet

**Harjoitusohjelmointi ja -
päiväkirja**

Lajiryhmän
lisäharjoitukset 0,5-2x
vkossa (miniriskit, mikrobit,
seiväs, minipomput)

Mahdollisuus lukioikäisten
aamuharjoituksiin 1-2x
vkossa

Tapiot Athletics Academy

Kokonaisvaltainen
valmentautumisen
toimintaympäristö

TF nuoret ja muu liiton
palvelu täydentävinä

Lukioikäisillä
aamuharjoitukset 3x
viikossa

Yksilöllinen asiantuntija-
apu yhteistyössä
akatemiavalmentajan ja
Urhean kanssa

Harjoittelu rakentuu
koulupäivän ympärille

Valmennuksen vastuu
ammatti/
akatemiavalmentajilla

Henkilökohtainen valmennus yli 16-vuotiaille

Harjoittelua ja
valmennuksen seuranta
valmentajan johdolla

Seuran tuki
sopimusurheilijoille

Seura vastaa valmentajan
hankinnasta, osaamisesta
ja korvauksesta

Seuran tuki
arvokilpailuiden
järjestelyissä

Olosuhteiden
järjestäminen
valmentajan kautta

Mahdollisuus osallistua
osittain TAA:n harjoituksiin

Valmentaja 1: Jan Petrac

- ”Maileriprojekti”
- **Työtehtävät:**
 - Oma ryhmä ja erityisesti Even valmennuksen turvaaminen
 - Valmentajamentorointi maileriprojektiin liittyen
 - Kestovalmentajien sparraus
 - Maileriprojektin lajikapteeni
 - Maileriprojektin urheilijoiden harjoitukset
 - Keskiviikon ominaisuusharjoitus



Valmentaja 2: Ville Halonen

- ”Lisää voimaa”
- **Työtehtävät:**
 - Heittäjien ja muiden teholajien urheilijoiden valmennus
 - Heittojen lajiryhmän toiminnan kehittäminen
 - aamuvalmennus
 - Keskiviikon ominaisuusharjoitus



Valmentaja 3: Kristiina Vuorvirta

- ”Terveysten lisääminen ja pikahypyt”
- Työtehtävät:
 - Keskiviikon yläkouluharjoitukset
 - Aamuvalmennus
 - Teholajien urheilijoiden valmennus
 - Akatemiaurheilijoiden vammojen ennaltaehkäisy ja kuntouttavan harjoittelun tuki
 - Pikahyppyjen lajiryhmän toiminnan kehittäminen



Valmentaja 4: Jani Lehtinen

- ”Kestävyysvalmennuksen osaaja”
- Työtehtävät:
 - Oman ryhmän valmentaminen
 - Lajiryhmän toiminnan kehittäminen
 - Aamuvalmennus
 - Keskiviikon yläkouluharjoitukset
 - klinikkatoiminta



Valmentajat 5-40

