

Tampereen Valmennuskeskus hakuinfo

26.2.2026



TAMPERE



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Alkusanat

- Melonta- ja soutuliitto panostaa merkittävän määrän taloudellisesti valmennuspäällikön työpanoksen muodossa valmennuskeskus urheilijoiden käyttöön.
- Tämä on osa laajempaa visiota suomalaisen ratamelonnan kehittämiseksi – polku, joka tarjoaa lahjakkaille nuorille konkreettisen väylän kasvaa huippu-urheilijaksi.
- valinta siirtyä harrastamisesta - > tavoitteelliselle huippu-urheilupolulle



Ohjausryhmä

- Valmennuskeskuksen toimintaa johtaa ratamelonnan valmennuspäällikkö Jeremy Hakala. Tukenaan hänellä on valmennuskeskukselle nimetty ohjausryhmä, joka osallistuu valmennuskeskuksen toiminnan kehittämiseen. Ohjausryhmä vastaa valmennuskeskukseen valittavista urheilijoista, valintakriteereistä ja valitsemistavasta.
- Ohjausryhmä:
 - Valmennuspäällikkö: Jeremy Hakala
 - Huippu-urheiluvaliokunnan edustaja: Antti Löppönen
 - Varalan urheiluopiston edustaja: Tatu Peltonen
 - Tampereen Vihurin edustaja: Netta Malinen
 - Pirkka-Melojien edustaja: Tomi Nieminen
 - Kangasalan Melojien edustaja: Jari Kärkelä



Kausi 2025 - 2026

- VaKe 1. ryhmän toiminta aloitettiin elokuussa 2025, 9 urheilijan ryhmällä, vuoden vaihteessa +1
 - Loka-marraskuun vaihteessa Silkeborgin leiri
 - Kehittyminen käytössä olevilla mittareilla
 - Loppuvuodesta Vo2 max testit
 - Keväällä 2vko leiri Sevillassa, CPH spring open ja Vårregatta
- VaKe 2. ryhmä (yläkouluikäiset), toiminta käynnistettiin -26 tammikuussa 9 urheilijalla -> ryhmä kasvaa muutamilla urheilijoilla



VaKe 2. ryhmä (yläkouluikäiset)

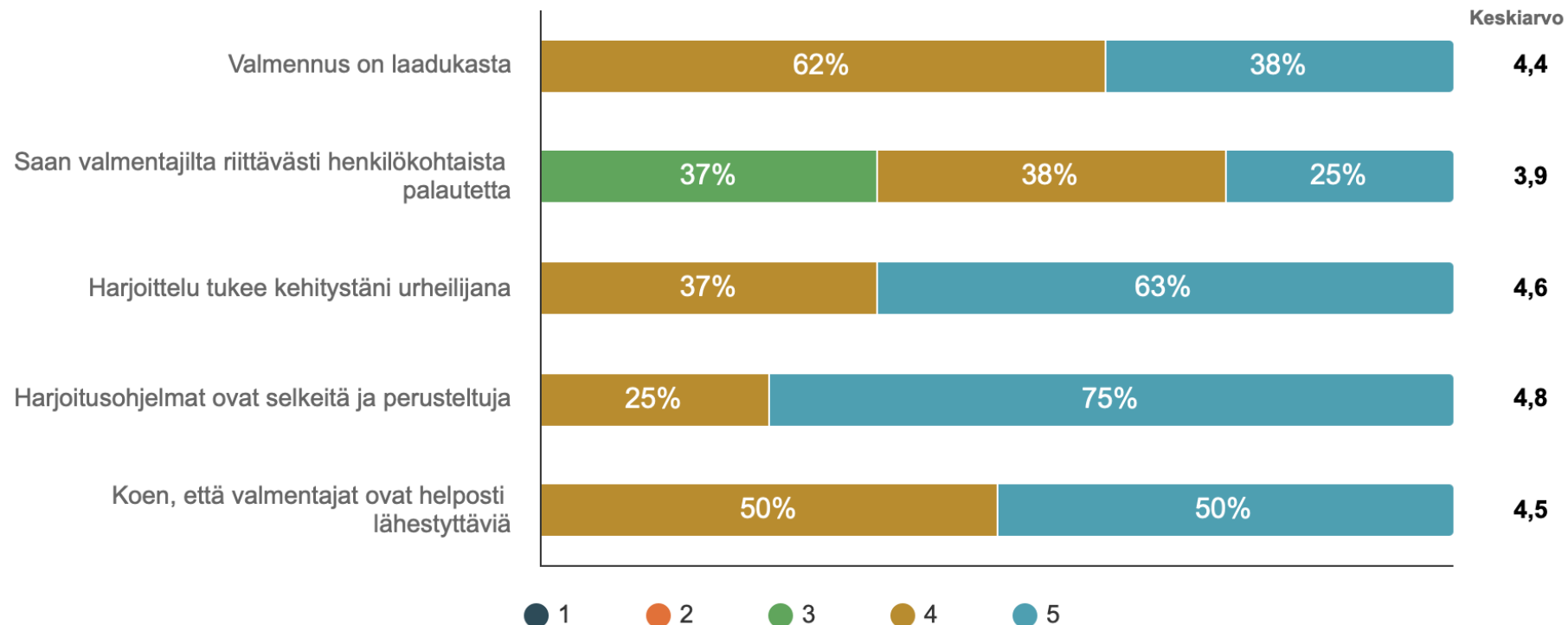
- Pirkanmaan alueen parhaat yläkouluikäiset harjoittelemaan yhdessä 1-2 kertaa viikossa, tehostamaan seuravalmennusta
- Harjoitusten valmennuksesta vastaa Pirkanmaan melontaseurojen valmentajat (Netta Malinen, Tomi Nieminen, Joonas Mäntynen), ohjelmoinnista Jeremy Hakala
- Uusi kausi alkaa elokuun 2026 alusta
- Kauden 26-27 ryhmä valitaan kesän kilpailutulosten perusteella
- Kaudelle 26-27 2. ryhmän toiminta muuttuu maksulliseksi 100€/kausi (Elokuu 2026-Heinäkuu 2027)
- Yläkoululeiritys kaikille yläkouluikäisille



VaKe 1. ryhmä (toisen asteen ikäluokka)



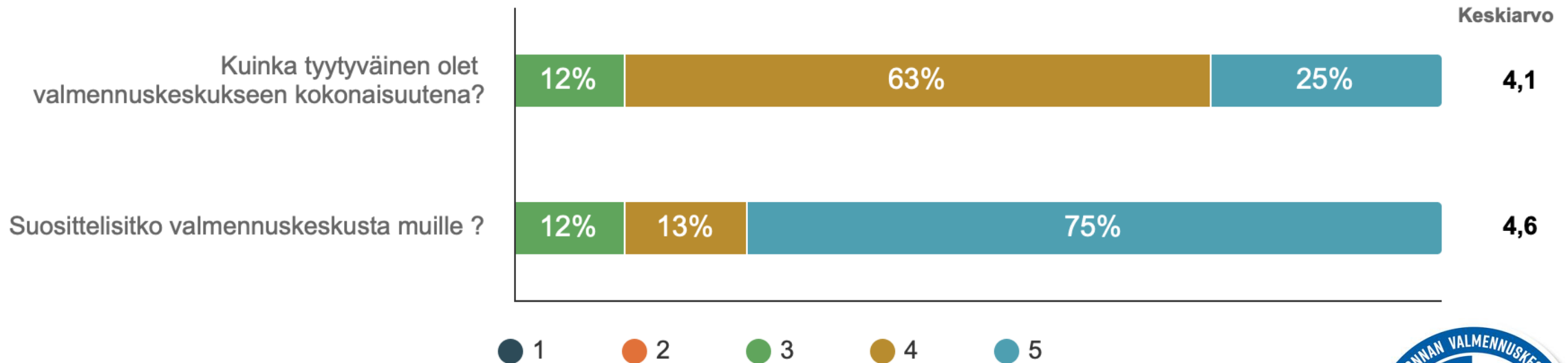
Palautekyselyn tulokset 2026



Palautekyselyn tulokset 2026

Kokonaisarvio

Vastaajien määrä: 8



VaKe 1. ryhmä

- Pääsääntöisesti toisella asteella opiskelevat
 - Ryhmään voidaan valita myös yläkoulun viimeisillä luokilla olevia urheilijoita, mikäli he täyttävät valintakriteeri ja ovat urheilulliselta tasoltaan, muun ryhmän tasolla (ts. pystyvät harjoittelemaan ryhmän mukana)
- **Tavoitteet ja potentiaali** menestyä kansainvälisissä ratamelonta kilpailuissa (PM, u18&u23 EM/MM -> aikuisten MC,EM,EG,OG)
- Ryhmään maksimissaan 13 urheilijaa 26-27 kaudelle
- 1+1 vuotisilla valinnoilla, jonka jälkeen tarkastellaan urheilijakohtaisesti kehittymistä, sitoutumista sekä jatkoa valmennuskeskus toiminnassa



Kutsut

- Kaudelle 26-27 tullaan kustumaan urheilijoita toimintaan mukaan, kevään aikana.
- Kutsulla toimintaa liittyessä varmistat paikkasi ryhmässä 1+1 vuosiksi, vastaamalla kutsuun myöntävästi paikan vastaanottamiseksi.



Haku

- Haku tapahtuu verkkolomakkeella.
- **Ajankohta:** maaliskuu - huhtikuu
- **Hakuvalintojen vahvistus:** viimeistään **30.6.2026.**
- Hakulinkki julkistetaan pikimmiten SMSL:n verkkosivuilla.



Valintakriteerit

- Urheilija pystyy kilpailemaan tasaväkisesti ikäluokkansa kärjen mukana.
 - Vauhti ja kyvykkyys vastaavat ryhmän tasoa.
- **Tavoitteet ja potentiaali** menestyä kansainvälisissä ratamelonta kilpailuissa (*PM, u18&u23 EM/MM -> aikuisten MC, EM, EG, MM, OG*).
- Toisen asteen opintopaikka (lukio/ammattikoulu).
 - Parhaat yläkouluikäiset jos tulos/harjoitus taso yllä olevien tasolla (ei velvoiteta aamu harjoituksia -> matalampi KK hinta koulu lukuvuoden aikana elo-toukokuu 90€/kk kajakkipaikalla, 80€ ilman kajakki paikkaa, kesä-heinäkuu normaali hinta 110€ tai 120€/kk).
- Sitoutuminen valmennuskeskuksen huippu-urheiluun tähtäävään harjoitteluun.
 - määritellään urheilijakohtainen suunnitelma harjoittelun toteutumiseen, jossa 90% toteutumisseuranta.



Sitoutuminen

- Vuodeksi kerrallaan, valmennussopimuksen kautta.
- Sitoutuminen valmennuskeskuksen ryhmäharjoitteluun ja tavoitteelliseen huippu-urheiluun tähtäävään harjoitteluun
 - määritellään urheilijakohtainen suunnitelma harjoittelun toteutumiseen, jossa 90% toteutumisseuranta.
- Harjoituspäiväkirjan täyttäminen (XPS/ Google Drive).
- Terveysten seuranta:
 - Vuosittain urheilijan terveystarkastus + labrat
 - Labra seuranta tarpeen mukaan



Kustannukset 2026-2027

- **120€/kk** kajakkipaikalla (SMSL kontissa), **110€/kk** ilman kajakkipaikkaa.
 - Sisältää:
 - Valmennuksen ja harjoitusohjelman
 - Harjoitusolosuhteet
 - SMSL valmennusryhmä leirit kotimajoituksella (säästö vuositasolla 500-550€)
 - Harjoittelun ja kuormituksen seuranta (Varalan testiaseman toteuttamana)
 - Fysiikka valmennus (Varalan fysiikkavalmentajan toteuttamana)
- Yläkouluikäiset valmennus keskuksessa, jos ei aamutreenejä **90€/kk** kajakkipaikalla, **80€/kk** ilman kajakkipaikkaa elo-toukokuu, kesä-heinäkuu normaalihinta **120€/kk tai 110€/kk**.
- Laskutus 2 kertaa vuodessa, 1. lasku alkusyksystä elo-joulukuu 5kk, 2. lasku alkuvuodesta tammi-heinäkuu 7kk (maksuaikataulusta mahdollisuus sopia liiton kanssa)
- Tampereen Urheiluakatemian jäsenmaksu. Tamperelaiset ***30€**, muut** **60€** 1.8.-31.7, (**urheilijan kotipaikkakunta on Tampere ja edustaa Tamperelaista seuraa*, ***Urheilija joka edustaa muuta kuin Tamperelaista seuraa, eikä kotipaikkakunta ole Tampere*)
 - TUA jäsenedut. [Jäsenedut](#)
- Urheilijan terveystarkastus, TUA jäsenille 90€, muut 150€ + labrat ≈100€, jos käynyt ensitarkastuksessa kontrollikäynnit 35€
- YHT: 12x120€ + 30€/60€ + 190€ (130€) = noin 1700€/vuosi



Harjoitusajat



- Aamutreenit ti,ke,pe 7:45-9:15
- Iltatreenit ma,ke,pe 16:30-18:00
 - Tiistai 14:30-16:30 Hakametsä (voimaharjoitus)
 - Torstai 15:00-17:00 Varalan urheiluopisto (voimaharjoitus)
- Lauantai treenit 10:00-12:00 (yleensä voima, ajoittain omatoiminen)
- Lisäksi muutamia omatoimisia harjoituksia viikoittain
- Kesällä koulujen loma-aikoina aamuharjoitusten aika eri
- Arjen toimivuuden kannalta parasvaihtoehto toisen-asteen opiskeluille: harjoituspaikkojen läheisyydessä olevat urheiluoppilaitokset



Valmennus, testaus & leiritys

- Jeremy toimii päivittäisvalmennuksesta vastaavana.
- Tampereen urheiluakatemian fysiikka valmentaja vastaa voimaharjoittelusta (Elsi Leikko).
- Apuvalmentajia mukana toiminnassa.
- Testauksesta vastaa Varalan urheiluopiston testiasema (Jere Ahonen + muut testaajat).
- Vuositasolla kaudella 2025-2026 VaKe 1. ryhmän urheilijoille noin 550-600h harjoittelua



Vuosirytmä

- Talven leiritykset:
 - 1x2vko syksyllä ja 1-2x2vko keväällä (Sevilla, Silkeborg, Nyköping) lisämaksullisia.
- Kansainväliset kilpailut: CPH Spring Open, Vårregatta...
- Joulun aikaan noin 2-3 viikon omatoiminen harjoitusjakso (ei ohjattuja treenejä).
- Koulujen lomaviikot (*syysloma, hiihtoloma, pääsiäinen*) pääsääntöisesti tehostettua harjoittelua (*leiri tyylisesti 2-3 harjoitusta/pvä*).
- Ylimenokausi viimeisten kilpailuiden jälkeen 2-4 vko + 1-2 vko omatoimisesti paluu harjoitteluun.
- Harjoittelun vuosisuunnitelma SMSL verkkosivuilla



Harjoitusvälineet/varusteet

- Juoksuvarusteet
- Hiihtovarusteet
- Sisäliikunta varusteet (voima harjoitteluun soveltuvat)
- Pyörä jolla pystyy tekemään lenkkejä (ei siis Jopo tms. tyylinen kaupunkipyörä)
 - Tämä ei välttämätön
- Uima-asu, uimalasit, uimalakki(tarvittaessa)
- Kajakki, mela ja muut melonta varusteet
 - Iso huomio kylmänkelin varusteisiin (anorakki, melontarukkaset, aukkopeite, neopreenirannekkeet, pelastusliivit)



Poissaolo harjoituksista

- Sairastapauksissa ollaan pois harjoituksista tervehtymiseen asti
 - Lepoa akuuttien oireiden ajan ->n. 2 päivää ulkoilua / kevyttä liikkumista -> muutama päivä kevennettyä harjoittelua -> normaaliin harjoitteluun paluu.
- Välittömän lähipiirin häät, hautajaiset ja muut merkkipäivät hyväksyttäviä poissaolon syitä
- Perheiden yhteisten lomamatkojen ajoitus kauden päättymisen jälkeiseen aikaan (elokuu->), joulun ympärys. Kilpailukauden aikana (toukokuu- ~elokuu) ei viikonloppu reissuja pidempiä.
(huomioikaa loma viikkojen tehostettu harjoittelu) Ilmoitus matkoista aina hyvissä ajoin
- 90% harjoitteluntoteutus velvoite



Hybrid-malli

- Tarjolla U23-valmennusryhmään nimetyille urheilijoille.
- Edellyttää urheilijan, henkilökohtaisen valmentajan ja Jeremyn kesken tehtyä yhteistä suunnitelmaa valmennuskeskuksen toimintaan osallistumisesta pidemmällä ajanjaksolla.
- Hinta 100€/vko.



Runkoharjoitusohjelma ja vuosi suunnitelma

- Löytyvät SMSL verkkosivuilta -> Huippu-urheilu -> Melonnan Valmennuskeskus Tampere.
 - <https://melontajasoutuliitto.fi/huippu-urheilu/melonnan-valmennuskeskus-tampere/>



Terveysten seuranta

- Kestävyysslajien urheilijoille terveyden seuranta on kriittistä, jotta voidaan olla varmoja terveydentilan olevan tasolla, mikä mahdollistaa tavoitteellisen harjoittelun.
- Vähintään vuosittain urheilijoille suunnattu terveystarkastus
 - EKG
 - Labrat
 - Lääkärin yleisarvio terveyden tilasta (kokonaiskuormitus, ravinto, psyykinen tila jne.)
- Olisi oleellista myös vähintään kertaalleen uran aikana käydä urheilijan astma kontrollissa, jotta voidaan pois sulkea.
 - Mikäli ilmenee usein hengitystieoireita -> pikimmiten astmakontrolliin



Terveys- / sairauskuluvakuutus

- Suositeltavaa **jokaiselle** tavoitteellisesti urheilevalle.
- Takaa urheilijalle välttämättömän nopean hoitoon pääsyn sekä urheilijan tarpeet huomioivan hoidon yksityisellä puolella
 - Joitain satoja euroja/vuosi, riippuen vakuutusyhtiöstä, iästä, omavastuusta ja vakuutusturvasta



Yhteistyössä

- Kangasalan Melojat
- Pirkka-Melojat
- Tampereen Vihuri
- Varalan urheiluopisto / Tampereen urheiluakatemia
- Tampereen kaupunki
- Suomen Olympiakomitea
- Opetus- ja kulttuuriministeriö



TAMPERE



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



VARALA

Valmennuskeskus



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

Tavoitteena on

**Mahdollistaa urheilun menestys,
ja kasvaa yhteistyössä
vahvan verkoston kanssa**





Urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkoston tavoite



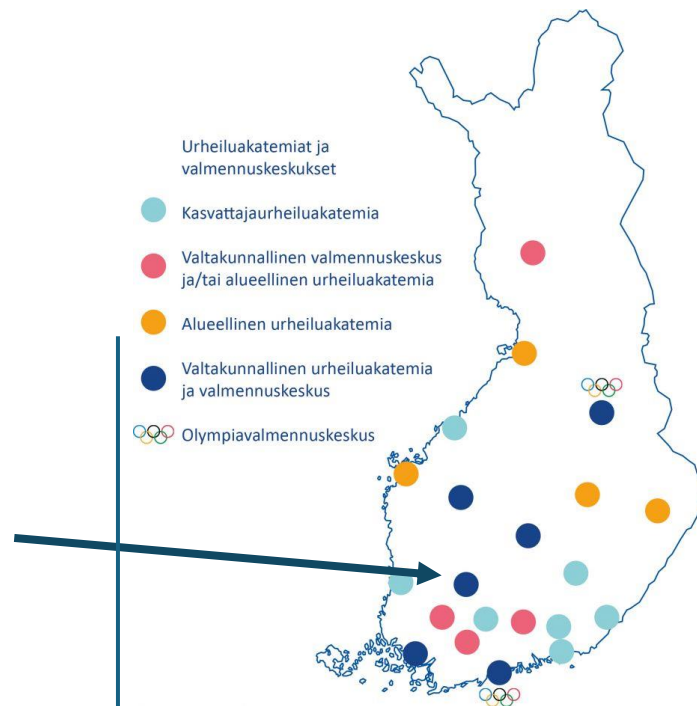
Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Varmistamme, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa. Kansainvälisesti menestyviä urheilijoita ja joukkueita on enemmän. Toimimme eettisesti kestävästi. Koulutus ja siviiliuraan valmistautuminen hoidetaan vastuullisesti ja suunnitelmallisesti.

Tampereen Urheiluakatemia & Varalan valmennuskeskus

Mikä ja mitä olemme?

- Huippu-urheilun valtakunnallinen kaupunkivalmennuskeskus
- Paikallisen urheiluverkoston johtaja ja kokoava taho



Tampereen Urheiluakatemian verkosto





Tampereen
URHEILUAKATEMIA



@tampereenurheiluakatemia



Tampereen Urheiluakatemia

VARALA

TAMPERE.
FINLAND



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

Yhteistyössä lajiliittojen
& seurojen kanssa

Urheilijoita

2000



1. taso 45

2. taso 305

25



asiantuntijaa



valmentajia yhteensä **325**

9 ov

1 ov



tuettua laji-
valmennusta

15

urheilijoita
yhteensä

79

PERUSTAMISVUOSI

2008

LAJISSA

yksi

kuudesta



valtakunnallisesta
urheilu-
akatemiasta ja
valmennus-
keskuksesta

TOINEN ASTE



URHEILUOPPILAITOS
Sammon keskuslukio



URHEILUOPPILAITOS
Tredu

VARALA

- **Hakeutuminen toiselle asteelle**
 - Toisen asteen yhteishaku
 - Urheilijan lisäkysymykset (Sammon keskuslukio ja Tredu)
- **Huomioitavaa**
 - Urheilijan elinkaari
 - Opintoaika on suotavaa olla 3,5-4 vuotta
 - Pääpaino opiskelusta urheiluun
 - Pohja kunnossa sekä urheiluun että opintoihin
 - Nousu pääsarjatasolle/ammattilaisurheilijaksi

Kaksoisurataidot

- Valmennusoppi & valinnaiset opinnot - Kehity Huippu-urheilijaksi
- Taitojen tunnistaminen - valmius seuraavalle asteelle

Korostuvat tässä vaiheessa

- arjen taidot
- sosiaalinen verkosto
- Urheilu ensimmäisenä

Valmentautumisen polku

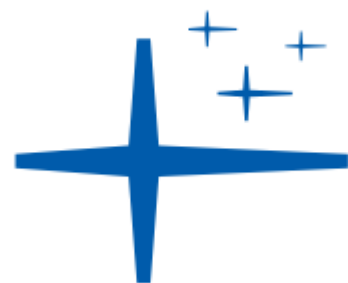
- Harjoitettavuuskartoitus
- Lajin oma urheilijanpolku määrittää harjoittelua
- Akatemiaharjoittelu ja viikkotreenit
- Valintavaihe
- Lajiharjoittelun merkitys korostuu
- Aamutreenejä

Asiantuntijatuki

- Akatemian tuki valmennukseen
- Jäsenetuna edullisemmat asiantuntijakäynnit

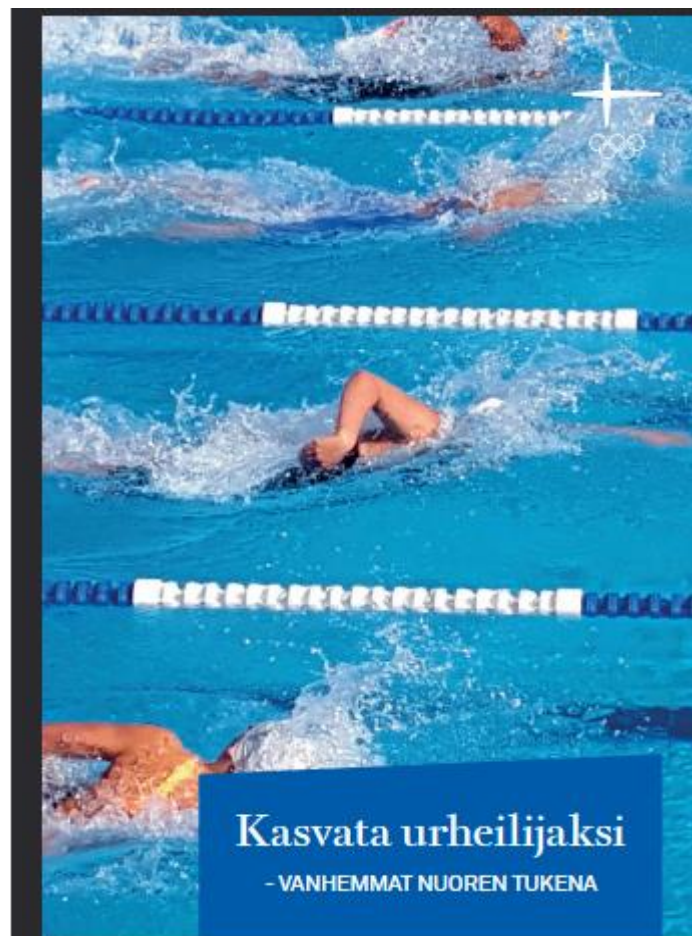


Tampereen
URHEILUAKATEMIA



Kasvata
urheilijaksi

- VANHEMMAT NUOREN TUKENA



[Lataa kasvata urheilijaksi](#)