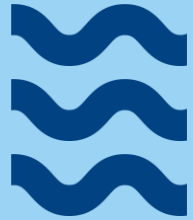


**Infotilaisuus huippu-uinnin
valmennuskeskukseen
hakemisesta**



TERVETULOA!

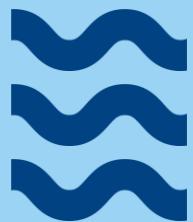


Tilaisuuden ohjelma:

- Tervetuloa, Suomen Uimaliiton valmennuspäällikkö **Tommi Pulkkinen**
- Mikä on Urhea? Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian toimitusjohtaja **Simo Tarvonen**
- Mäkelänrinteen Urheilulukio, rehtori **Vesa Vihervä**
- Uintivalmennus Mäkelänrinteen urheilulukiossa, uinnin vastuvalmentaja **Mika Piironen**
- Q&A-osio

Tauko

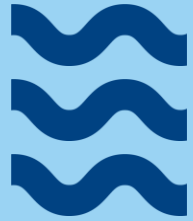
TERVETULOA!



- Miksi valmennuskeskus? Uimaliiton valmennuspäällikkö Tommi Pulkkinen
- Valmennuskeskukseen hakeutumisesta, päävalmentaja **Matti Mäki**
- Valmennuskeskuksen oheistoiminteet, Simo Tarvonen
- Kaksoisura uimarin tukena, **Juha Dahlström**
- Q&A-osio

Tilaisuuden päättäminen, Tommi Pulkkinen

TERVETULOA!



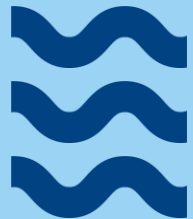
Kysymykset esitysten aikana chatiin tai Q&A-osiossa
Pidetään mikrofonit kiinni esitysten aikana

TERVETULOA



- Tavoitteenamme on luoda Pohjoismaiden paras uinnin valmennuskeskus, jossa urheilijat voivat kasvaa ja kehittyä turvallisessa ympäristössä lajin kansainvälisissä arvokilpailuissa menestyviksi huipuiksi.
- Valmennuskeskushankkeen toteuttaa Suomen Uimaliitto yhteistyössä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean, Suomen Olympiakomitean, Urheiluhallit/Mäkelänrinteen Uintikeskus Oy:n, Mäkelänrinteen lukion sekä uimaseura Helsingfors Simsällskapin kanssa.

TERVETULOA



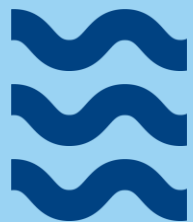
- Michelin tähden Gourmet-ateria:
 - Yrittää tehdä itse tai mennä syömään ravintolaan?
- Huippu-uimari:
 - Olosuhde:
 - Kaksi kertaa päivässä allasaikaa, myös 50m radalla
 - Kuivaharjoittelu tilat
 - Valmennus:
 - Yksilöllisyys
 - Ammattivalmennus
 - Kokonaisuus
 - Ravinto ja lepo
 - Opiskelu tai työ
 - Yrittää tehdä itse tai tulla huippu-Uinnin valmennuskeskukseen?

**Mitä on Urhea? Simo Tarvonen
Mäkelänrinteen Urheilulukio, Vesa Vihervä
Uintivalmennus Märskyssä, Mika Piironen**

Q&A ja tauko



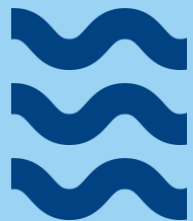
TERVETULOA!



- Miksi valmennuskeskus? Uimaliiton valmennuspäällikkö Tommi Pulkkinen
- Valmennuskeskukseen hakeutumisesta, päävalmentaja **Matti Mäki**
- Valmennuskeskuksen oheistoiminteet, Simo Tarvonen
- Kaksoisura uimarin tukena, **Juha Dahlström**
- Q&A-osio

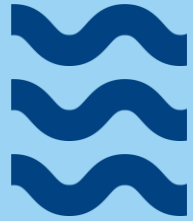
Tilaisuuden päättäminen, Tommi Pulkkinen

MIKSI VALMENNUSKESKUS?



- Suomalainen uinti on kehittynyt ja meillä on paljon hyviä nuoria uimareita ympäri Suomea. Haasteena on ollut nuorten uimareiden kehittyminen huipulle aikuistasolla. Tähän on monta syytä, sillä menestys on monen tekijän summa. Uinnin osalta menestystekijöitä on paljon, ja yksi isoimmista on olosuhde.
- Toinen iso menestystekijä on arkiharjoittelu, sen laatu ja harjoitusvastus. Harjoittelun laatua nostaa yksilöllinen valmennus ja hyvä harjoitusryhmä. Lisäksi palautumisella on iso merkitys, ja siinä korostuu lepo, ravinto ja ajan tehokas käyttäminen.

MIKSI VALMENNUSKESKUS?



- Iso tuki uimarille, seuralle ja perheelle
 - Uimarille olosuhteet, treenikaverit ja ympäristö
 - Taloudellinen tuki uimarille ja seuralle
 - Resurssituki seuralle, mahdollisuus panostaa nouseviin uimareihin
 - Mahdollisuus yhdistää toisen asteen opinnot ja uinti
- Suomen uintiurheilun menestyksen ja arvostuksen nostaminen
- Osaaminen ja Menestys

SEURAAVAT ASKELMERKIT



- Hakeminen valmennuskeskukseen 23.2.–23.3.2021
- Hakukaavake Uimaliiton sivuille tammikuussa
- Valinnat tekee Suomen Uimaliitto, apunaan Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia
- Hakuajan päätyttyä kutsutaan potentiaaliset hakijat haastatteluun ja mahdollisiin testeihin
- Kustannukset
 - Valmennusmaksu kuukausittain
 - Asuminen, 100*-620€/kk ja ruokailut, 0*-6€, tukien kanssa*
- Infotilaisuus maaliskuussa viikolla 11, tarkemmat kustannukset ja mahdollisuus lisäkysymyksiin.



Kysymykset ja hakemukset huippu-uinnin
valmennuspäällikkö Tommi Pulkkinen
(tommi.pulkkinen@uimaliitto.fi)

KIITOS

