

Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoamat akatemiasisällöt pesäpalloilijoille.

Akatemiakortti: Pesäpallon akatemiakortti 200€ / vuosi

Pesäpallon akatemiakausi: 1.5. – 30.4.

Info
<ul style="list-style-type: none">○ JUAn uusi painopistelaji○ Akatemiatoiminnan tavoitteena on kehittää eri pelaajapolun vaiheissa olevia pelaajia○ Ensimmäisen vuoden painopisteenä on sisäpelin ja erityisesti lajitaidon ja etenemisen kehittäminen○ Harjoituksissa on mukana myös fysiikka- ja kehonhuolto-osiota○ Valmentajina toimivat Nalle Viljanen ja Perttu Hautala, joiden lisäksi vierailevina valmentajina käytetään kehonhuollon ja fysiikan huippuosaajia

Pesäpallon harjoitusajat				
Ma	Ti	Ke	To	Pe
8.00-11.00 Treeni	8.00-11.00 Treeni			
			10.00-12.00 Treeni	

Akatemiakorttiin kuuluvat palvelut

- Akatemian olosuhderanneke (harjoituspaikkojen käyttö 2krt. / vrk.)
- Ohjattu aamuharjoitus 3x viikossa
- Fysioterapeutin konsultaatiovastaanotto
- Tavoitteellisesti suunnitellut ja jaksotetut harjoitukset ammattivalmentajien vetäminä

Yleiset akatemiaurheilijan edut

Hieronta

Laillistettu urheiluhieroja/hieroja Jyrki Jokinen,
040 5654 621, Monitoimitalo

Urheiluakatemiakortilla -20% hierontahinnoista.

Hinnasto:

Aika	Norm.hinta (JUAhinta)	
30min	30€	(24€)
45min	40€	(32€)
60min	50€	(40€)
90min	70€	(56€)

Harjoituspaikat

Omien lajikohtaisten harjoituspaikkojen lisäksi kaikilla Jyväskylän Urheiluakatemia urheilijoilla on käytössä kyseiset harjoittelupaikat:

- Monitoimitalon kuntosali
- Graniitin kuntosali
- Hipposhalli
- Vesiliikuntakeskus AaltoAlvari
- Sulkapallovuorot monitoimitalon vahtimestareilta varaamalla

Testaus ja laboratoriotointa

- Testaus- ja laboratoriopalvelut Sports Lab Jyväskylässä akatemiahinnaston mukaan
- Ilmoittautuminen ja ohjeet testeihin akatemian kautta
- Akatemiaurheilijahinnaston mukaan, esim. PVK 14,00€, PVK + Ferritiini 25,50€, Tasotesti 58,00€, Firstbeat hyvinvointianalyysi 99,00€
- Ajanvaraus labroihiin
➔ Sirpa Vanttinen, 040 841 5998, sirpa.vanttinen@kihu.fi

Psyykkinen valmennus

- Psyykkisen valmennuksen asiantuntijatuki Marko Malvela
- Ajanvaraus:**
<https://netti aika.fi/jyvaskylanUrheiluakatemia#/>

Ravintovalmennus

- Ruokapäiväkirja -analyysi, palaute ja jatko-ohjeet, 150€
- Henkilökohtainen ravintokonsultaatio
 - ➔ Hinta laajuuden ja sisällön mukaan

Lääkäri

- Lääkärit kiertävät säännöllisesti urheiluakatemian LIV-harjoituksissa
- Erikoistuvan urheilulääkärin vastaanotto 30min, 40,00€/käyntikerta
- Erikoislääkärin vastaanotto 60,00€/käyntikerta
- Urheilulääkärin soittoaika 20,00€/10min

Fysioterapia

- Lukiolaisten fysioharjoitukset (Juuso Sillanpää) LIV-tunneilla ma, ti, to
- Henkilökohtaiset fysioajat sovitaan suoraan Juuson kanssa, 0400 989 455, juuso.sillanpaa@kihu.fi

Vakuutukset

LähiTapiola Keski-Suomi tarjoaa akatemiaurheilijoille henkilövakuutuksiin 15% alennuksen

Esimerkkihinnoinnit (vakuutetun ikä ja yli 17 -vuotiailla urheilulaji vaikuttaa hintaan):

- Tapaturmavakuutus alle 17 -vuotiaalle, sis. kilpaurheilun 52€
- Tapaturmavakuutus yli 17 -vuotiaalle, laji yleisurheilu 205€
- Tarjouspyynnöt ja lisätiedot, Timo Rautiainen, 050 394 7625, timo.rautiainen@lahitapiola.fi

Hyvä tietää

- Akatemiaurheilijoille akatemiaruoka Monnarin Lounaskahvilassa arkisin klo 14-18 4€
- Akatemiaurheilijoilla käytössä opinto- ja uraohjauspalvelut
- Akatemiارانnekkeen käyttö on aina henkilökohtaista
- Kaikki akatemian urheilijoille kuuluvat palvelujen hinnat ovat omavastuuhintoja

