

21.9.2014

TSUAn Asiantuntijapalvelut 2014

Maksuttomat tai subventoidut palvelut tasoryhmittäin

Kaikki toisen ja korkea-asteen akatemiaurheilijat

- Omalääkäripalvelu / Paavo Nurmi -keskus Yhteydenotto nettilomakkeen kautta
- Hierontapalvelut / TYA Alennetut hinnat, urheiluakatemia.fi
- **Suositteluaan erityisesti 2. asteen urheilijoille urheilijan terveystarkastusta ja lihastasapainokartoitusta (100 % omavastuu)**

Korkea-asteen Haastajaryhmä n. 40 korkea-asteen urheilijaa

Painopiste: ENNALTAEHKÄISY

Edellä mainittujen lisäksi

- 1. vastaanotto maksuton per sairaus tai vamma / Paavo Nurmi –keskus (Helajärvi)
- Ravitsemuskartoitus (1/v - 50% omavastuu) / Paavo Nurmi –keskus (Pahkala)
- Lihastasapainokartoitus (1/v - 50% omavastuu) / Superfysio (Alonen)
- Urheilijan terveystarkastus (1/v - 50% omavastuu) / Paavo Nurmi –keskus (Helajärvi)
- PVK ja Ferritiini (1/v – maksuton) / Paavo Nurmi –keskus (Helajärvi)
- Urheilupsykologin yksilöllinen vastaanotto (1/v - maksuton) / Tuomas Grönman

Toisen asteen Huippuryhmä valitut yksilölajien urheilijat & päälajien urheilijat lajivalmentajan näkemyksen mukaan

Painopiste: ENNALTAEHKÄISY

- Valituille yksilöurheilijoille / pienten lajien urheilijoille K-asteen Haastajaryhmän edut
- Joukkueurheilijoille / isoille lajeille: lajivalmentaja linjaa yksilöllisen / ryhmätason AT-tarpeet

Korkea-asteen Huippuryhmä n. 30 korkea-asteen urheilijaa

Painopiste: ENNALTAEHKÄISY, SEURANTA & HOITO

Edellä mainittujen lisäksi

- Tapaamiset TSUA-koordinaattorien kanssa – tilannekartoitus + apu tarpeen mukaan
 - o *Mielellään henk.koht.valmentaja / TSUA-lajivalmentaja mukaan!*
- PVK ja Ferritiini (2-3 krt/v maksuton harkinnan mukaan) Paavo Nurmi –keskus (Helajärvi)
- Ravitsemuskartoitus (1/v - maksuton) / Paavo Nurmi –keskus (Pahkala)
- Fyysisen kunnan laboratoriotesti (1/v - maksuton) / Paavo Nurmi –keskus (Kapanen)
- Fysioterapia, yksilöllinen vastaanotto (10/v – maksuton) / Superfysio (Alonen)
- Urheilupsykologin vastaanotto (max 3/v – maksuton) / Tuomas Grönman

Perusasteen urheilijat

- Tarveharkintaisesti muutamille urheilijoille -> lajivalmentaja tiedustelee koordinaattoreilta

RYHMITTÄIN TOTEUTETUT AT-PALVELUT

- | | |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| - Luennot /asiantuntijat | Lukio ja Athlete-to-athlete |
| - Ti 8-9.30 Fysiotreeni / Alonen | Vammautuneille / toipumisvaiheessa |
| - Voima-nopeustestit / Koivunen & lajivalmentajat | Lajivalmentajan näkemyksen mukaan |
| - Kestävyytestit / Kapanen & lajivalmentajat | Lajivalmentajan näkemyksen mukaan |
| - Urh.psykologian ryhmäsessiot / Grönman | Lajivalmentajan näkemyksen mukaan |
| - Uinnin tekniikkakuvaukset / Kauhanen | Uimareille sovitusti |

Lisätietoja

Asiantuntijapalveluiden tarkemmat sisällöt ja yhteystiedot	urheiluakatemia.fi/asiantuntijapalvelut
Valmennuskoordinaattori Janne Salmi 040 652 7490	janne.j.salmi@turku.fi
Huippu-urheilukoordinaattori Mika Korpela 050 432 3592	mika.korpela@turku.fi