



Asiantuntijapalvelut 2018–2019

v.19.9.18

HAASTAJARYHMÄ & TEHOSTETTU VALMENNUS

PAINOPISTEET: Ennaltaehkäisy, seuranta & hoito

Maksuttomat palvelut

- | | |
|---|--|
| • Omalääkäripalvelu / Paavo Nurmi -keskus | Yhteydenottolomake: urheiluakatemia.fi |
| • Lääkärin vastaanotto / Paavo Nurmi – keskus | Yksi maksuton vastaanotto / sairaus tai vamma |
| • PVK ja Ferritiini / Paavo Nurmi – keskus | Yksi maksuton kerta vuodessa |
| • Fysioterapiajumppa / Ari Alonen tai Ville Ranta-Aho | Tiistaisin klo 8-9.15 Kupittaaan urheiluhalli |
| • Fysioterapia, yksilöllinen vastaanotto / Superfysio | Viisi maksutonta kertaa vuodessa |
| • Urheilupsykologin yksilöllinen vastaanotto/ Grönman | Yksi maksuton kerta vuodessa |
| • Ravitsemusvalmennus | yksi yksilöllinen ravitsemusvalmennus / vuosi |

Maksulliset palvelut (osin subventoituja/ilmaiskäyntejä, sen jälkeen 100 % omavastuu)

Paavo Nurmi-keskus

- Urheilijan terveystarkastus
- Kuntotestaus

Maksullisuus jos...

urheilija on 2-4. vuosiluokalla – 50 % omavastuu
ilmaista käynneistä ei ole sovittu

Fysioterapia / Superfysio Oy (Ari Alonen, Ville Ranta-Aho)

- Ennaltaehkäisevä hoito ja ohjaus
Vamman hoito ja kuntoutus
Lihastasapainokartoituksen palautteen perusteella
- fysioterapia: yli viisi vastaanottokertaa/vuosi

Psyykkinen valmennus / Tuomas Grönman, William Lemoine

- Psyykkisen valmennuksen kurssi (toinen aste)
 - Lajiryhmän psyykkinen valmennus (korkea-aste)
 - Yksilöllinen ohjaus
- Sisältää yhden henkilökohtaisen käynnin*
Sisältää kaksi henkilökohtaista käyntiä
yli kolme yksilöllistä vastaanottokertaa / vuosi

Turun Urheiluhierojakoulu

- Hierontapalvelut
- Alennetut hinnat, urheiluakatemia.fi*

Maksullisiin asiantuntijapalveluihin hakeutuminen (tehostettu valmennus)

- TSUA-lajivalmentaja (niissä lajeissa joissa lajivalmennusta) linjaa yksilölliset / ryhmätason tarpeet
- Muut lajit: ominaisuusvalmentajat Sami Aalto ja Mika Luoto linjaavat yksilölliset tarpeet

YHTEYSTIEDOT

Paavo Nurmi-keskus	Lääkärin vastaanotto & verinäytteet, urheilijan terveystarkastus, ravitsemusvalmennus. Kuntotestausasema (Jukka Kapanen)	010 3365 102 tai: sini.nurmi@utu.fi 010 3365 100
Superfysio Oy	Ari Alonen Ville Ranta-Aho	02-231 0333
Psyykkinen valmennus	Tuomas Grönman	050-593 1390
Valmennuskoordinaattori	Janne Salmi janne.j.salmi@turku.fi	040-652 7490
Huippu-urheilukoordinaattori	Mika Korpela mika.korpela@turku.fi	050-432 3592

www.urheiluakatemia.fi/turun-seudun-urheiluakatemia/urheiluakatemian-asiantuntijapalvelut