



Asiantuntijapalvelut 2018–2019

v.19.9.18

TOISEN ASTEEN URHEILIJAT

PAINOPISTEET: ennaltaehkäisy, itsetuntemus, urheilijaksi kasvaminen

Maksuttomat palvelut

- | | |
|---|--|
| • Omalääkäripalvelu / Paavo Nurmi -keskus | Yhteydenottolomake: urheiluakatemia.fi |
| • Fysioterapiajumppa / Ari Alonen tai Ville Ranta-Aho | Tiistaisin klo 8-9.15 Kupittaan urheiluhalli |
| • Lihastasapainokartoitus (1. luokka) / TuAMK | Elo-syyskuussa |
| • EKG ja PVK (1. luokka) / TuAMK & PNK | Syys-lokakuussa |

Maksulliset palvelut

(kaikissa 100 % omavastuu)

Paavo Nurmi-keskus

- | | |
|-------------------------------|---|
| • Urheilulääkärin vastaanotto | Yhteydenoton jälkeen tarvittaessa |
| • Verikokeet | PNK-lääkärin/TSUA-valmentajan* arvion mukaan |
| • Ravitsemusvalmennus | PNK-lääkärin/TSUA-valmentajan* arvion mukaan |
| • Urheilijan terveystarkastus | PNK-lääkärin/TSUA-valmentajan* arvion mukaan tai urheilijan / lajin erityistarve huomioiden |

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

- | | |
|------------------------------------|--|
| • Ennaltaehkäisevä hoito ja ohjaus | TSUA-lajivalmentaja* koordinoi tarpeen |
| • Vamman hoito ja kuntoutus | TSUA-lajivalmentaja* koordinoi tarpeen |

Psyykkinen valmennus / Tuomas Grönman

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| • Yksilöllinen ohjaus | TSUA-lajivalmentajan arvion mukaan |
|-----------------------|------------------------------------|

Turun Urheiluhierojakoulu

- | | |
|--------------------|--|
| • Hierontapalvelut | Alennetut hinnat, ks. urheiluakatemia.fi |
|--------------------|--|

* Maksullisiin asiantuntijapalveluihin hakeutuminen (toinen aste)

- 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