



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA



URHEILIJAN TERVEYDEN JA SUORITUSKYVYN EDISTÄMINEN ON TIIMITYÖTÄ – KÄYTÄNNÖN TOIMET JA SUUNNITELMAT URHEILIJAN POLULLA

Maarit Valtonen
Ville Vesterinen



LAJIN HUIPPU-URHEILUVALMENNUS

URHEILIJA/JOUKKUE



VALMENTAJA



ASiantuntijaverkoston Toimijat

Huippu-urheiluyksikkö
Lajiryhmävastaavat

Urheiluakatemioiden
Asiantuntijatoiminnan vastaavat
Asiantuntijat

Valmennuskeskukset

Kaupungit

**ASiantuntija-
Verkostot
(Verkostojohtajat)**

KAKSOISURA
Juha Dahlström

FYSIIKKAVALMENNUS
Miika Saari

HARJOITTELUN JA
KEHITYMISEN SEURANTA
Ville Vesterinen

LÄÄKÄRITOIMINTA
Maarit Valtonen

PSYYKKINEN VALMENNUS
Robert Päck

URHEILUFYSIOTERAPIA
Vesa Kuparinen

URHEILURAVITSEMUS
Laura Manner

Kilpa- ja huippu-urheilun
tutkimuskeskus

Liikuntalääketieteen keskus

Lajiliitot

Oppilaitokset

Yliopistot

Yksityiset terveyshuollon
palveluntuottajat



Asiantuntijatoiminnan tavoitteet

- Integroituu osaksi valmentajan johtamaa moniammatillista valmennustiimiä
- Tukee valmentajan, urheilijan ja joukkueen kehittymistä ja menestystä
- Lisää valmennus- ja asiantuntijayhteisön osaamista
- Päätoimenpiteet 2021-2022
 - verkoston rakentaminen
 - yhteisten toimintamallien linjaaminen
 - toiminnan kehittäminen ja jalkauttaminen
 - osaamisohjelman rakentaminen





ASiantuntijatoiminnan kuvaus huippu-urheilun toimintaympäristöissä

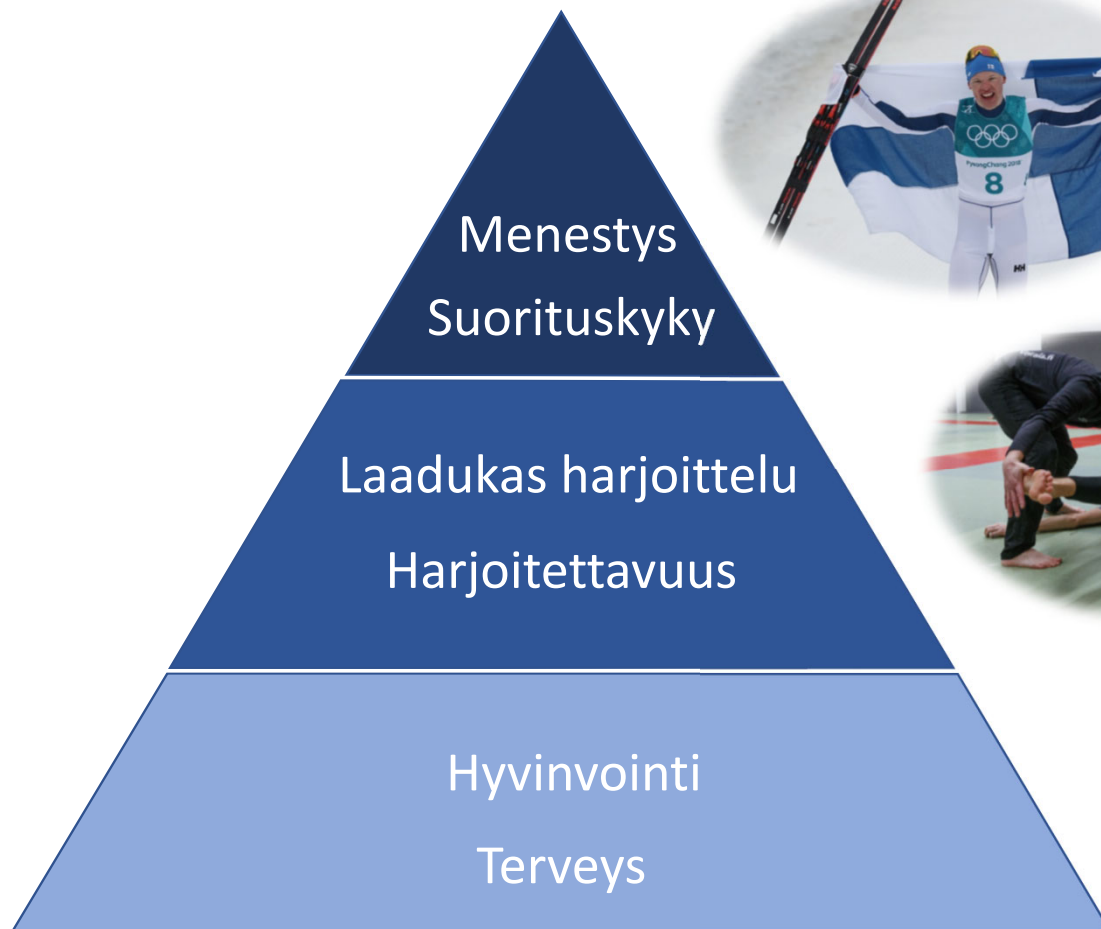
SISÄLTÖ

Toiminnan kuvauksen tarkoitus	4
Toiminnan päämäärä	5
Osallistuva asiantuntijuus moniammatillisessa tiimissä	6
Toiminnan suunnittelu ja kohdentuminen	7
Verkoston kuvaus ja roolit	9
Toimintaa ohjaavat arvot	11
Kaksoisura	12
Fysiikkavalmennus	16
Harjoittelun ja kehittymisen seuranta	18
Urheilufysioterapia	22
Lääkäritoiminta	25
Psyykkinen valmennus	30
Urheiluravitsemus	34

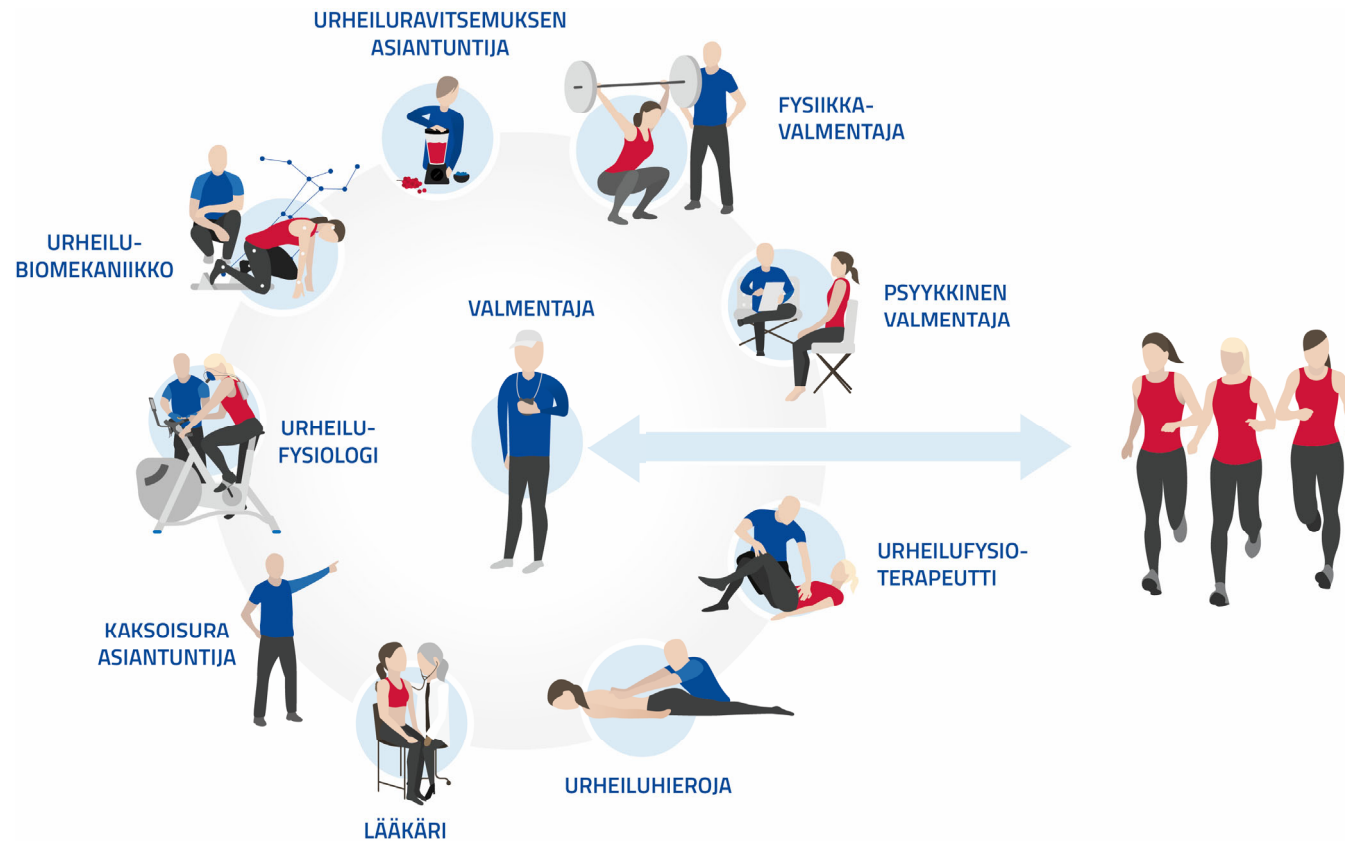
<https://kihu.fi/asiantuntijatoiminnan-kuvaus>



Asiantuntijatoiminta valmennusprosessin tukena



Moniammatillinen asiantuntijatoiminta



Asiantuntijatoiminta urheilijan polulla



Asiantuntijatoiminta osana lajien huippu-urheilusuunnitelmaa

