

Urheilijan taustatiimi – avain menestykseen?

Jaakko Tornberg

Webinaari

Urheilijan taustatiimi – avain menestykseen?

Ohjelma:

Urheilijan taustatiimi – hankkeen antia

Jaakko Tornberg, LitM, testauspäällikkö, tutkija

Nuoren urheilijan terveys – lääkärin analyysiä

Essi Saarikoski, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri

Tuloksia nuorten urheilijoiden ravitsemukseen liittyen

Marja Vanhala, FT, laillistettu ravitsemusterapeutti

Urheilijan taustatiimi – hanke

Hankkeen toiminta 1.2.-31.12.2024

Hanketta rahoittaa Oulun kaupunki Liikunnan edistämis- ja kehittämisyksityksellä sekä Oulun Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Urheilijan taustatiimi – hanke

Tavoitteet

Urheilijan taustatiimi – hankkeen tavoitteena on:

- Selvittää mitä terveydenhuollon palvelutarpeita yksilöurheilijoilla ja heidän valmentajillaan on arjessaan
- Yhdistää urheilijan valmennus- ja asiantuntijaosaamista toisiinsa
- Kehittää uudenlaisia palvelumalleja ja kustannustehokkaampia ratkaisuja valmennuksen tukipalveluille

<https://odl.fi/hankkeet/odl-liikuntaklinikka/urheilijan-taustatiimi-hanke-odl-liikuntaklinikka/>

Urheilijan taustatiimi – hanke

Toimenpiteet

Urheilijan taustatiimi – hanke koostuu kahdesta osasta:

1) Urheilijan taustatiimi – selvitys

- toteutetaan kysely yksilölajien urheilijoille ja valmentajille, jolla kartoitetaan urheilijoiden terveydenhuollon tämän hetken tilannetta, tarpeita ja osaamista.

2) Urheilijan taustatiimi – pilotti

- toteutetaan kolmella urheilija-valmentaja-parilla pilottitutkimus, jossa kehitetään urheilijan taustatiimimallia käytännön valmennuksessa yhdessä asiantuntijoiden, urheilijoiden ja valmentajien kanssa.

Urheilijan taustatiimi – hanke

Tiimi

Hankkeen suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi ODL Liikuntaklinikan tiimi:

Jaakko Tornberg, testauspäällikkö, LitM

Tiina Nylander, liik lääkäri erikoislääkäri

Satu Siirtola, urheilufysioterapeutti (sert.)

Essi Saarikoski, liik lääkäri erikoistuva lääkäri

Marja Vanhala, ravitsemusterapeutti, FT

Urheilijan taustatiimi – pilotti

**Urheilijan
taustatiimi
– pilotti**

**Urheilija –
valmentaja - parit**



Urheilija: Sonja Stång

Laji: Pika-aidat

Valmentaja: Jari Stång



Urheilija: Henna Salonen

Laji: Taekwondo

Valmentaja: Ismo Mäkinen



Urheilija: Mari Moilala

Laji: Taitouinti

Valmentaja: Saana Annunen

Urheilijan taustatiimi – pilotti

Urheilijan taustatiimi – pilotissa kehitetään toimintamalleja urheilija-valmentaja - parin tavoitteellisen urheilun tueksi. Pilottiin valittiin hakemusten perusteella kolme urheilija-valmentajaparia.

Pilottiin osallistuvat urheilija-valmentajaparit saivat mm. seuraavat palvelut:

- Urheilijatiimitapaaminen
- Matalan kynnyksen tuki
- Urheilijan terveystarkastus
- Kuntotestaus (lajikohtainen) ja liikuntafysiologin vastaanotto
- Lihastasapainokartoitus ja urheilufysioterapeutin vastaanotto
- Lisäksi tarpeen mukaan ravitsemusterapeutin palveluita

Mukana taustatiimissä: **POLAR**[®]

Urheilijan taustatiimi – pilotti

Kokemuksia

”Itselleni ollut erittäin hyödyllinen projekti, joka on tuonut urheilu-urallani turvaa ja ammattimaisuutta. Taustatiimin avulla olen saanut urheilu-uraani tukevaa ja auttavaa tietoa omasta fyysisestä tilasta.”

”Taustatiimi on tuonut turvaa urheilijana olemiseen. Se että tietää avun olevan saatavilla matalalla kynnyksellä sitä tarvittaessa rauhoittaa mieltä.”

”Koen että oon saanut uutta näkökulmaa fysiikkapuolen harjoitteluun. Myös sellaista varmuutta omaan tekemiseen, kun saa ammattilaisilta vinkkejä. Helpottaa myös tietää että on tiimi taustalla!”

”Ilmapiiri on ollut lämmin ja luottamuksellinen. On ollut helppo lähestyä asiantuntijoita matalalla kynnyksellä ja treenaamiseen on tullut jo hyödyllistä apua. Polar-kello oli mahtava lisä palautumisen seuraamiseen!”

Urheilijan taustatiimi – selvitys

Urheilijan taustatiimi – selvitys

Kysely

- Oma kysely yksilölajien urheilijoille ja valmentajille
- Kyselyn aihealueet:
 - Taustat ja tavoitteet
 - Terveys ja hyvinvointi
 - Harjoittelu, ravitsemus ja palautuminen
 - Tausta/tukitiimisi
- Sähköinen kysely toteutettiin keväällä ja syksyllä
 - Urheilijakyselyyn vastauksia tuli yht 99
 - Valmentajakyselyyn yht 26
- Kyselyjen tarkka sisältö näkyy täältä:
<https://odl.fi/hankkeet/odl-liikuntaklinikka/urheilijan-taustatiimi-hanke-odl-liikuntaklinikka/>

Urheilijakysely



Valmentajakysely



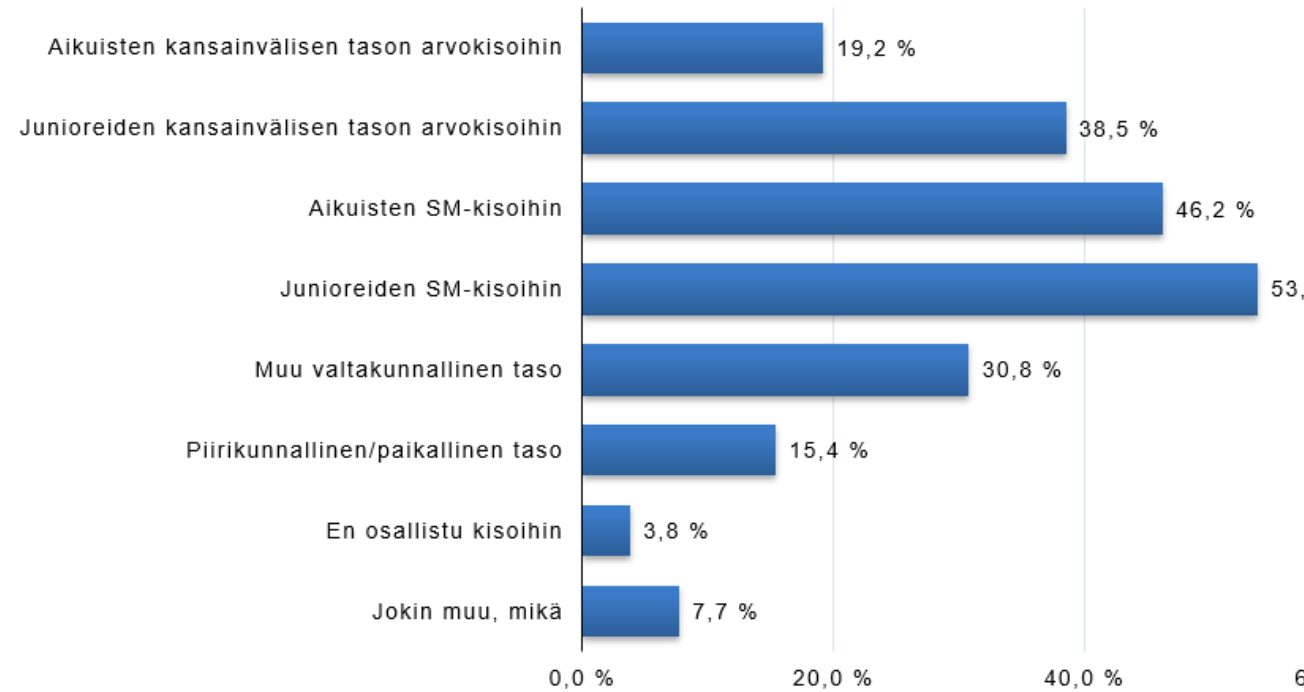
Urheilijakysely

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut tällä hetkellä? Valitse korkeimmat tasosi.



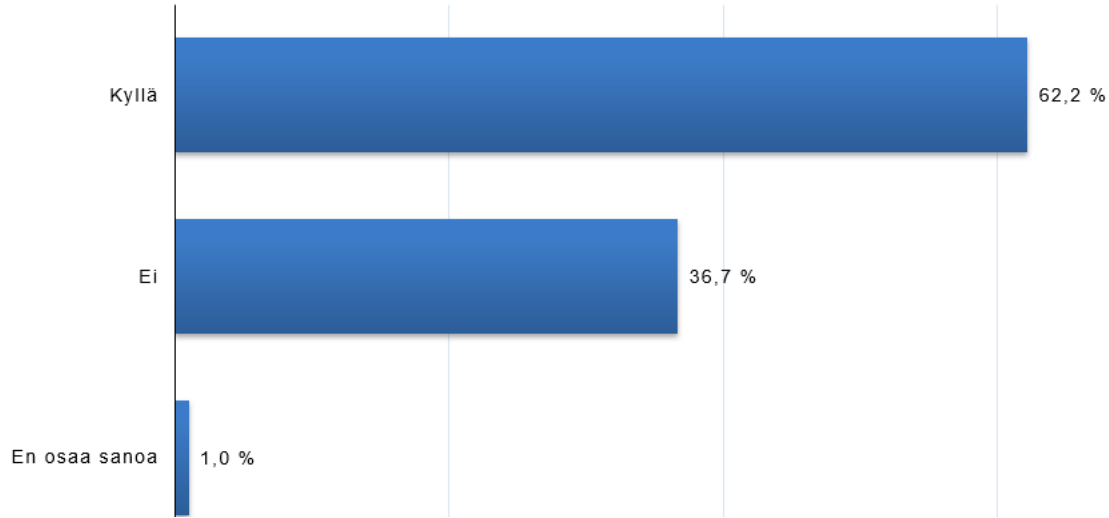
Valmentajakysely

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin valmenneettavasi osallistuu tällä hetkellä? Valitse korkeimmat tasot. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita monta vaihtoehtoa.

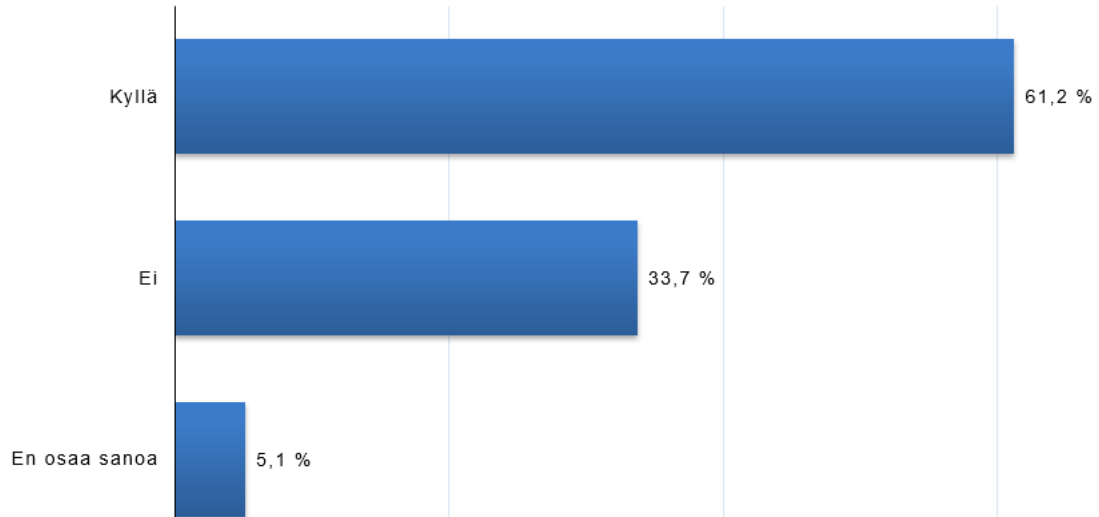


Urheilijakysely

Onko sinulla ollut urheiluun liittyviä tapaturmia?



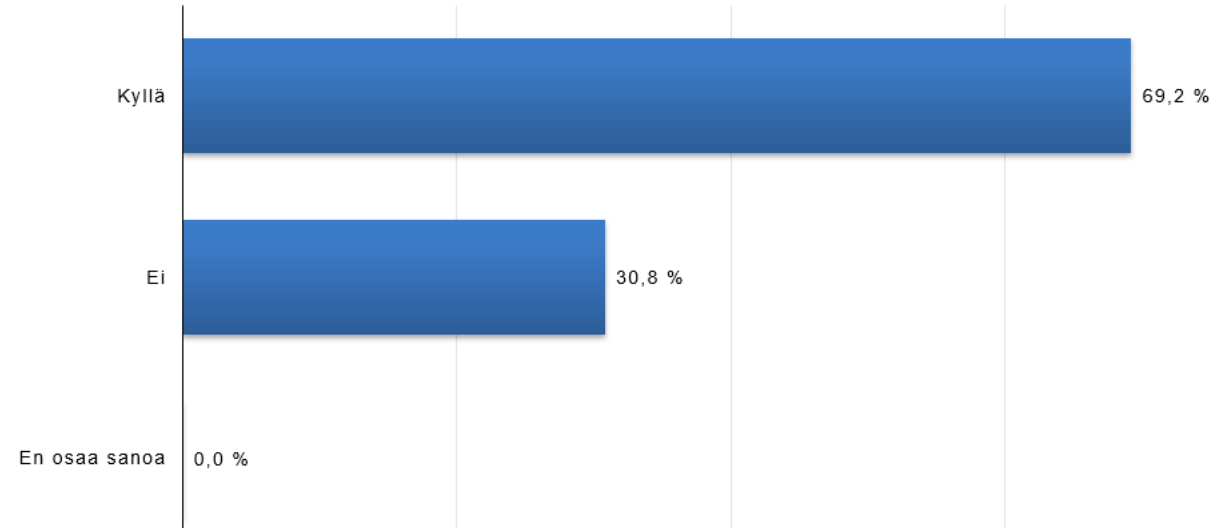
Onko sinulla ollut urheilusta johtuvia rasitusvammoja?



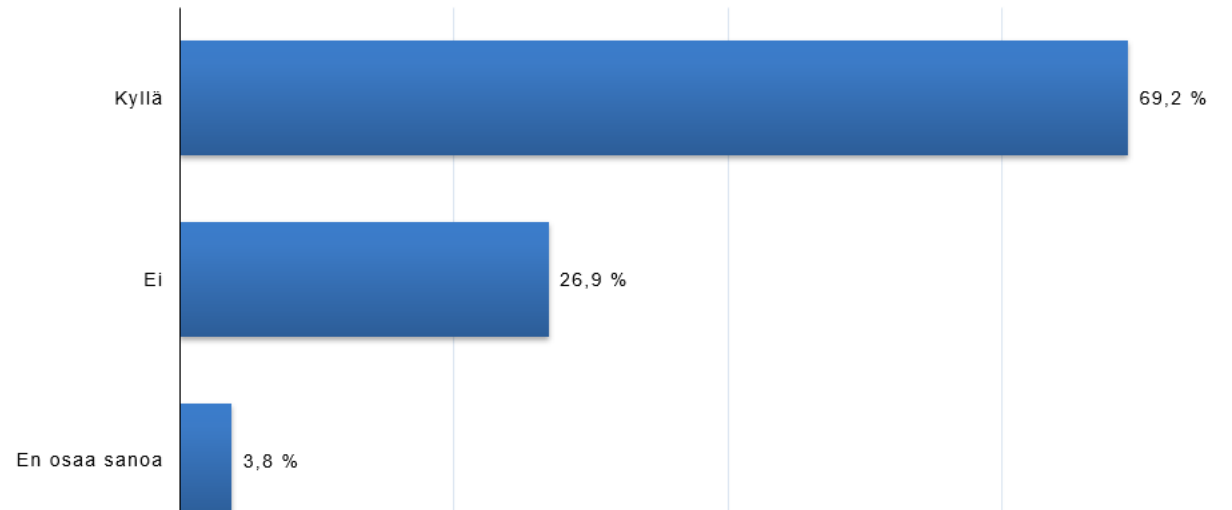
Valmentajakysely



Onko valmennettavallasi ollut urheiluun liittyviä tapaturmia?

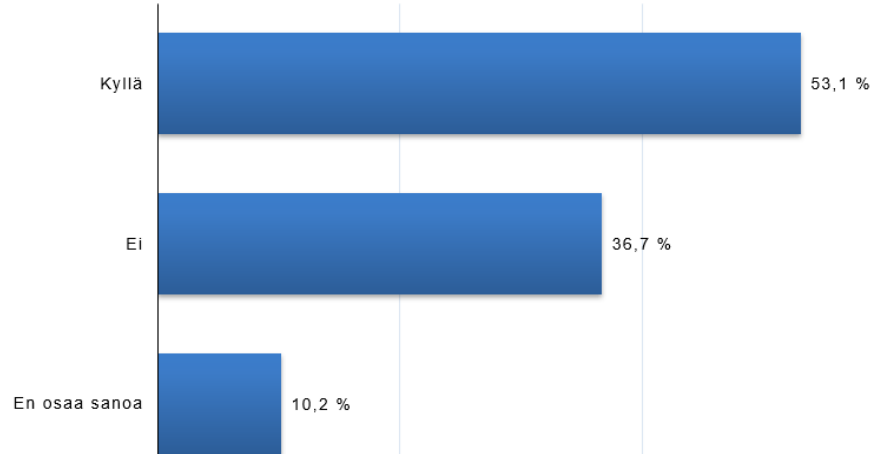


Onko valmennettavallasi ollut urheilusta johtuvia rasitusvammoja?



Urheilijakysely

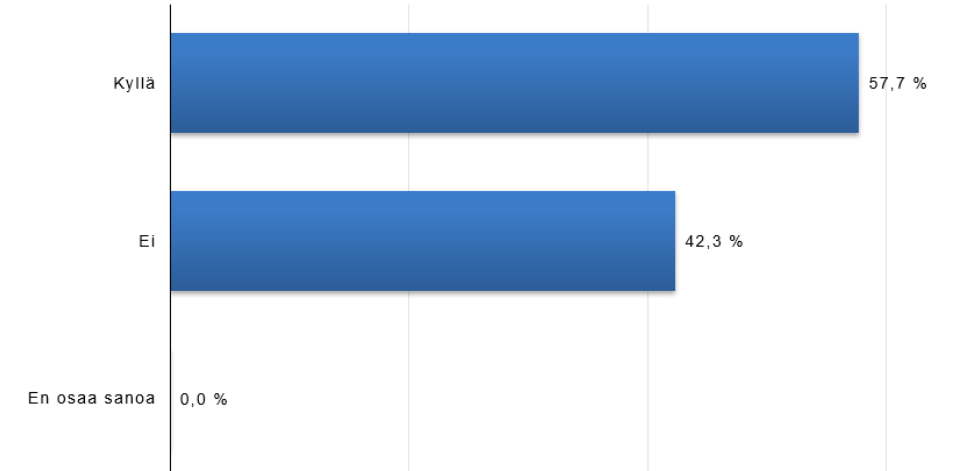
Onko sinulla ollut ylikuormitusoireilua?



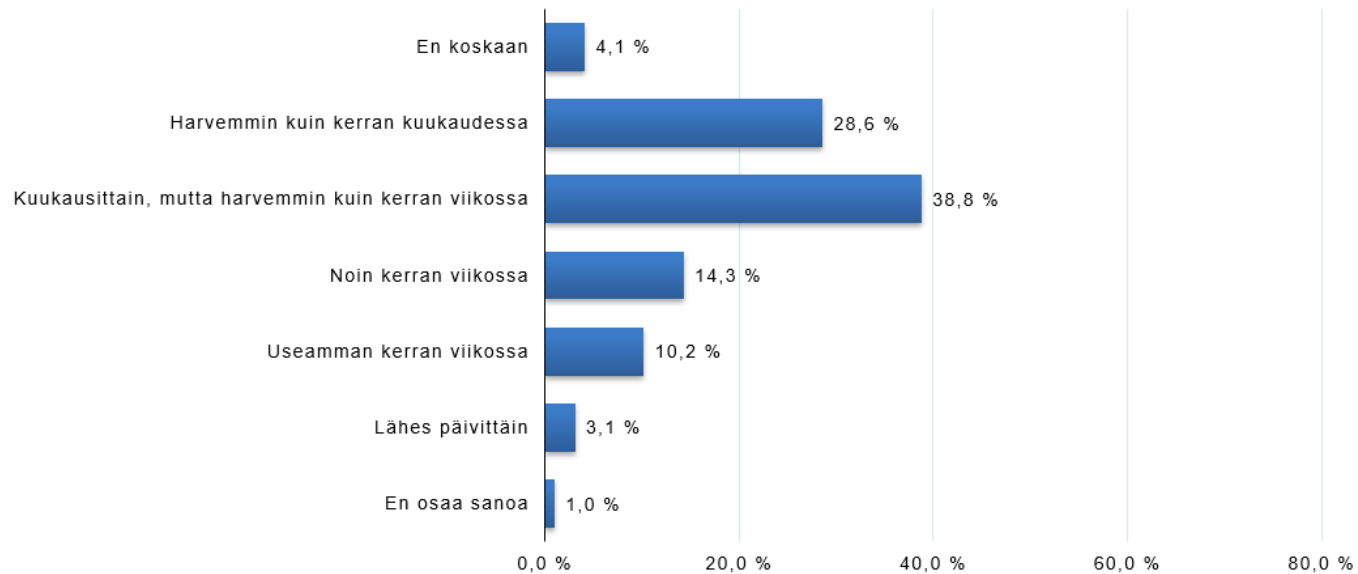
Valmentajakysely



Onko valmennettavallasi ollut ylikuormitusoireilua?

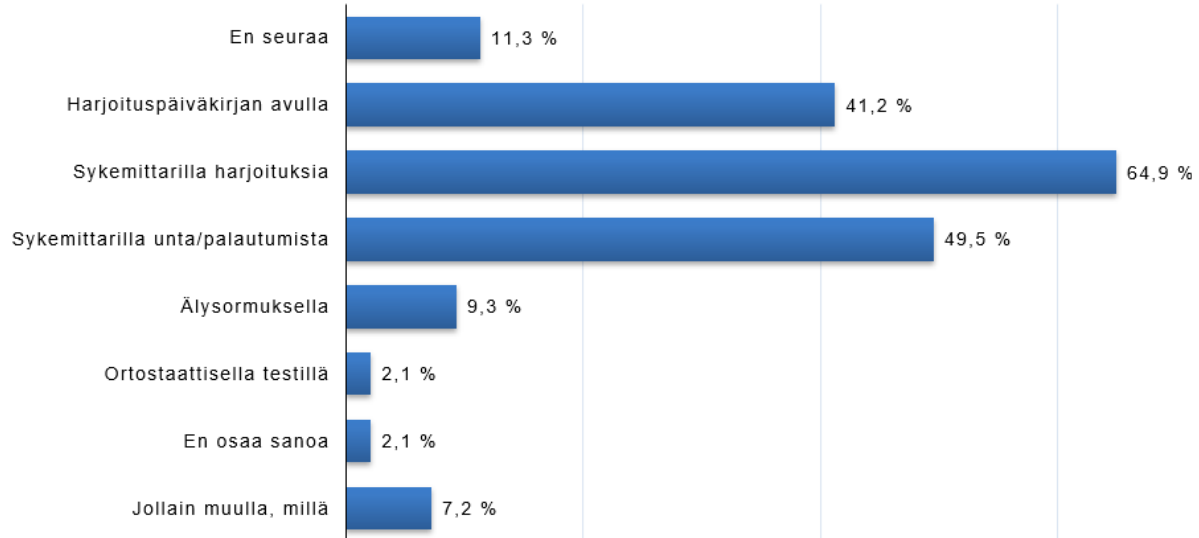


Tunnetko itsesi ylikuormittuneeksi (arvioi kokonaiskuormitustasi huomioiden urheilu, koulu/työ, henkinen kuormitus)? Valitse sopivin vaihtoehto.



Urheilijakysely

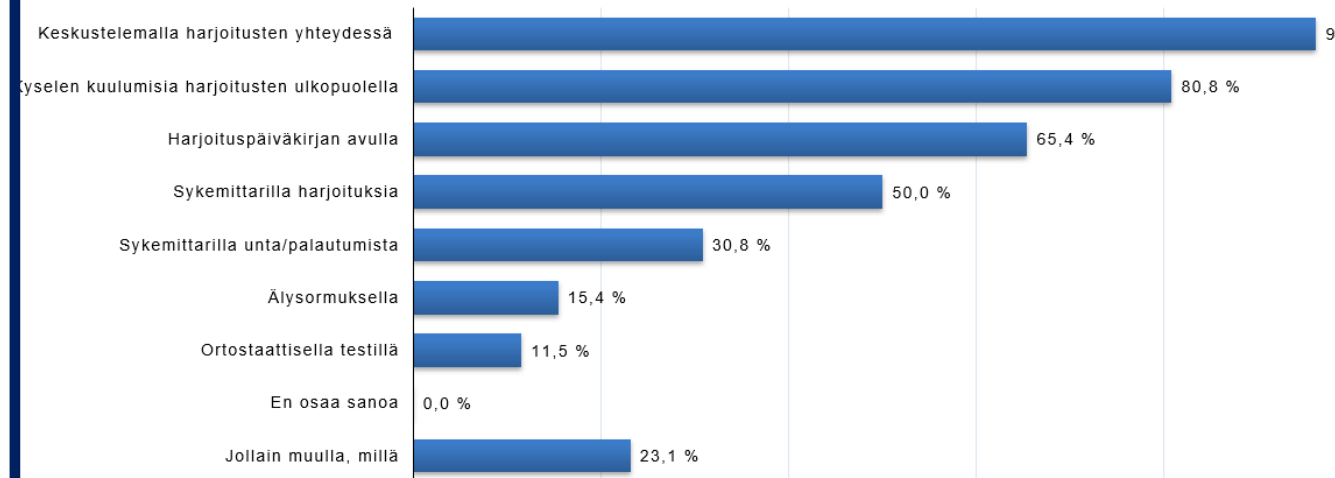
Millä tavalla seuraat harjoitteluasi ja kuormitustasi? Voit valita useita vaihtoehtoja.



Valmentajakysely

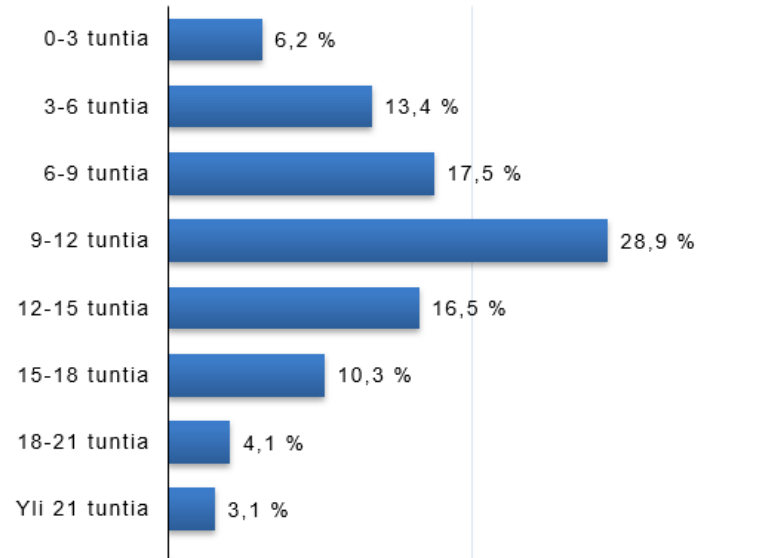


Millä tavalla seuraat valmennettavasi harjoittelua ja kuormitusta? Voit valita useita vaihtoehtoja.

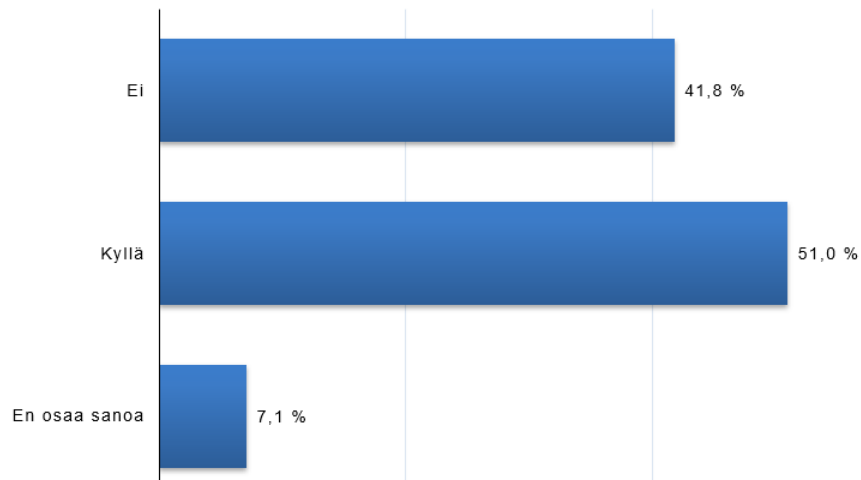


Urheilijakysely

Kuinka monta tuntia harjoittelet keskimäärin viikossa? Arvioi sopivin vaihtoehto.



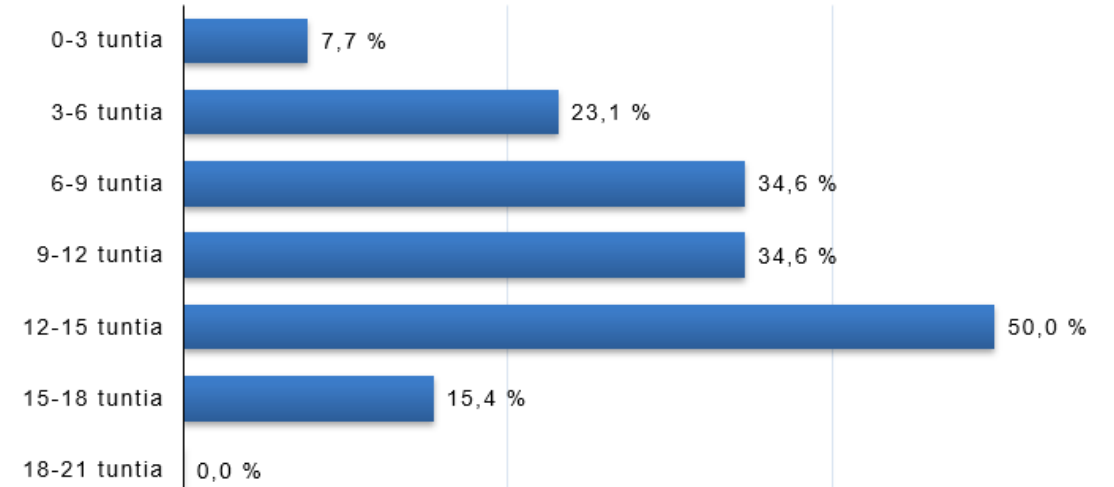
Onko harjoitusmääräsi kasvanut viimeisen vuoden aikana?



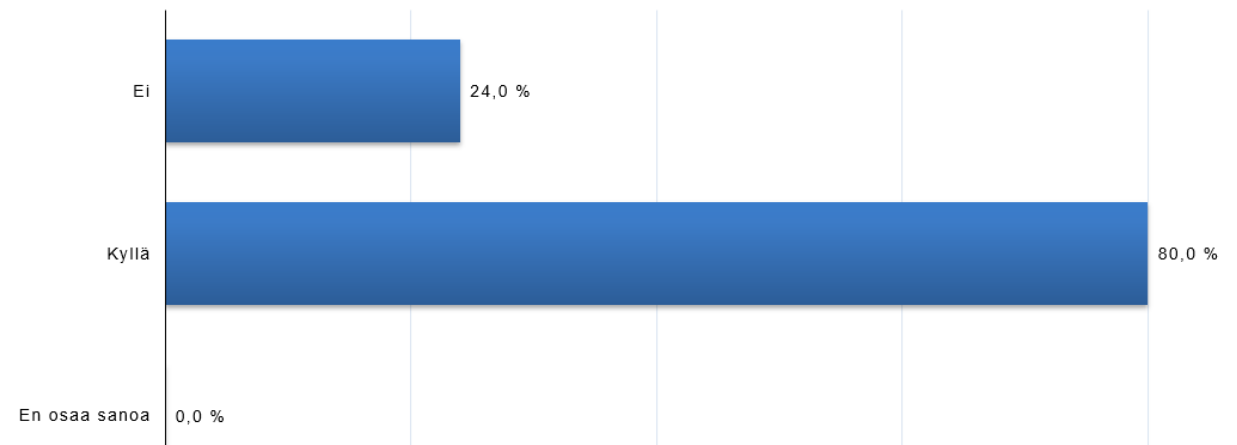
Valmentajakysely



Kuinka monta tuntia valmennettavasi harjoittelee keskimäärin viikossa? Arvioi sopivin vaihtoehto

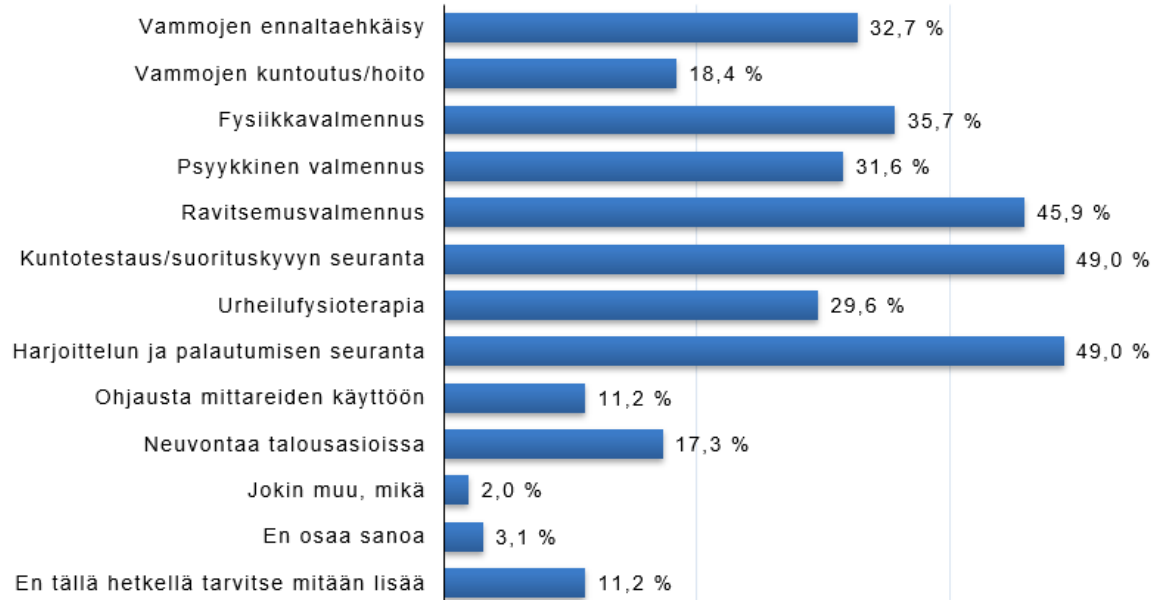


Onko valmennettavasi harjoitusmäärät kasvanut viimeisen vuoden aikana? Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita useita vaihtoehtoja



Urheilijakysely

Mitä urheiluun liittyvää tukea haluaisit saada enemmän? Voit valita useita vaihtoehtoja.



Valmentajakysely



Mitä urheiluun liittyvää tukea sinä haluaisit saada enemmän? Voit valita useita vaihtoehtoja.

