



Pihlajalinna

Urheilijan ilta

Mistä rakentuu terve urheilijan polku?

**TURKU
LOGOMO
29.3.2023
KLO 17.30-20**

Tule kuulemaan mielenkiintoisia asiantuntijapuheenvuoroja ja paneelikeskustelua. Suomen huippu-urheilun vaikuttajat ja Pihlajalinnan asiantuntijat kertovat huipulle kasvamisesta sekä mahdollisuuksien luomisesta kohti hyvinvoivaa ja tervettä urheilijan uraa.

Ohjelma

Urheilijan polut - miten matka rakentuu?

Outi Aarresola, *University Lecturer (PhD),
social sciences of sport*

Voima- ja nopeusominaisuuksien kehittäminen lapsilla ja nuorilla

Marko Rautala, *kunto- ja fysiikkavalmentaja*

Datan hyödyntäminen valmennuksessa

Ville Uronen, *asiakkuusjohtaja, Polar Electro Finland*

Nuoren urheilijan kasvun vaiheet ja niihin liittyvät tyypillisimmät alaraajan vammat ja kiputilat

Ari Itälä, *ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri,
Pihlajalinna Turku*

Vamman jälkeen paluu harjoitteluun; kokemuksia yhteistyöseuroilta maailmalta

Lasse Lempainen, *ortopedian ja traumatologian
erikoislääkäri, Pihlajalinna Turku*

Paneelikeskustelu

Vetäjä Janne Salmi, *päävalmentaja, Norjan suunnistusmaajoukkue*
Mitkä ovat tärkeitä tekijöitä urheilijan kehityksessä?
Terveystuollon kumppanuus MM-kisoissa - mitä se vaatii?

Tervetuloa osallistumaan urheilijan iltaan joko paikan päällä tai webinaarin kautta. Logomoon tuleville tarjolla klo 17.00 alkaen treenaajan iltapala. Tapahtuma on maksuton.
Ilmoittautuminen 15.3. mennessä **tästä**.

Jukka Jalonen
*päävalmentaja
Suomen jääkiekko-
maajoukkue*



Jere Lehtinen
*General Manager
Suomen jääkiekko-
maajoukkue*



Jarkko Nieminen
*kapteeni
Suomen Tennis-
maajoukkue*



Karita Aalto
*valmennuspäällikkö
Lahjan Tytöt*

