



Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

Nuoren urheilijan kasvu ja kehitys

Teemana lasten ja nuorten voimaharjoittelu

- Millaisia valmiuksia urheilevalla lapsella ja nuorella pitäisi olla ennen lisäpainoilla tehtävää voimaharjoittelua?
- Miten näitä ominaisuuksia tulee kehittää valmennuksessa?
- Missä vaiheessa voi aloittaa lisäpainoilla tehtävän voimaharjoittelun?
- Miten urheilijan terveystarkastusta voi hyödyntää voimaharjoittelun suunnittelussa?

Aika ke 18.11.2015 klo 17.30–21

Paikka UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, Tampere

Kohderyhmä valmentajat, ohjaajat, urheilijat, urheilijoiden huoltajat ja vanhemmat sekä muut urheilutoimijat ja liikunta-alan ammattilaiset

Hinta 45 €, sisältää ohjelman ja välipalan

Varusteet sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet

Sisältö ja kouluttajat

Lasten ja nuorten voimaharjoittelu. Kokemuksia ja havaintoja kentältä 30 vuoden ajalta. Mitä muista maista on opittavaa?

Harri Hakkarainen, urheilulääkäri, valmentaja

Biologinen ikä ja määrittäminen, kasvuun liittyvät tyyppivammat

Timo Hänninen, liikunta- ja urheilulääketieteen erikoistuva lääkäri, Tampereen Urheilulääkäriasema

Miten nuorten terveystarkastus voi edistää valmennustyötä?

Tanja Komulainen, liikunta- ja urheilulääketieteen erikoistuva lääkäri, Tampereen Urheilulääkäriasema

Käytännön työkaluja ja osaamista valmentajien arkeen, voimaharjoittelu urheilijan polulla -ohjelma

Varalan Urheiluopisto ja valmennuskeskus

Mitä lasten ja nuorten kanssa kannattaa tehdä? Käytännön esimerkkejä

Erik Piispa, kehityspäällikkö, valmentaja, Suomen Valmentajat ry

Ilmoittautuminen viimeistään 4.11.2015

www.ukkinstituutti.fi/koulutus

s-posti ukkoulutus@uta.fi, puh. 03 282 9600

100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

Ilta-seminaarin aiheesta tulossa jatkokoulutusta:

Voimaharjoittelu urheilijan polulla -seminaari 27.–28.5.2016. Varalan Urheiluopisto



UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema



www.terveurheilija.fi