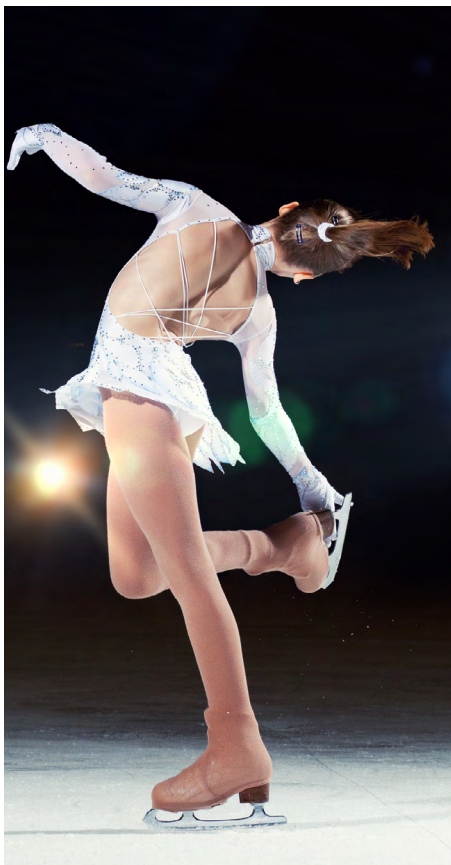




Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

Vammat veks!

Nuoren urheilijan selkä

Terve Urheilija -iltaseminaari

Illan aikana keskitytään erityisesti nuoren urheilijan tyypillisiin selkävaivoihin ja selän terveyden kannalta oleellisen liikehallinnan arviointiin ja ennaltaehkäiseviin harjoitteisiin. Opit tunnistamaan suoritusteknisiä virheitä ja saat vinkkejä laadukkaisiin tukiharjoitteisiin. Seminaari toteutetaan yhteistyössä Suomen Valmentajat ry:n kanssa.

Aika	to 18.2.2016 klo 17.30–21
Paikka	UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, Tampere
Kohderyhmä	valmentajat, ohjaajat, urheilijat, urheilijoiden huoltajat sekä muut urheilutoimijat ja liikunta-alan ammattilaiset
Hinta	45 €, sisältää ohjelman ja välipalan
Varusteet	sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet

Tavoitteet

- Korostaa nuoren urheilijan selän terveyttä edistävän ja vammoja ennaltaehkäisevän harjoittelun merkitystä osana urheilijan kokonaisharjoittelua.
- Antaa konkreettisia esimerkkejä testiliikkeistä, joilla voidaan arvioida urheilijan liikehallintaa.
- Antaa vinkkejä selän terveyttä edistävistä ja vammoja ennaltaehkäisevistä tukiharjoitteista.
- Lisätä valmentajien tietoutta sellaisista nuoren urheilijan arkeen liittyvistä tekijöistä, jotka lisäävät selkäkipuja ja riskiä loukkaantua.

Koulutuksesta vastaavat

- **Kati Pasanen**, FT, TtM, ft tutkimus ja kehittämispäällikkö, Tampereen Urheilulääkäriasema
- **Mari Leppänen**, LiTM, tutkija, Tampereen Urheilulääkäriasema
- **Erik Piispa**, kehityspäällikkö, valmentaja, Suomen Valmentajat ry
- **Mika Saari**, valmennuksen kehittäjä, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia

Ilmoittautuminen viimeistään 4.2.2016

www.ukkinstituutti.fi/koulutus

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

100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.



www.terveurheilija.fi