



Terve Urheilija -iltaseminaari

# LAATUA SUORITUKSIIN

– Vammat Veks!



18.11.2014

UKK-instituutti, Tampere



# Terve Urheilija -ohjelma



## Tavoitteena

- urheilijoiden laadukkaan ja terveyttä tukevan valmennuksen ja ohjauksen edistäminen
- vammojen ehkäisy
- Tutkittu tieto valmennuksen tueksi



**Terve Urheilija menestyy!**

# Terve Urheilija -ohjelman Kymppiympyrä



## Kymppiympyrä®



terveurheilija.fi

UKK-instituutti

- Terve Urheilija -ohjelman ydin
- Ympyrän kymmenen osa-alueita pitävät sisällään kehittävään, turvalliseen ja monipuoliseen harjoitteluun liittyvät keskeiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset asiat.

# Vaikutuskanavat



- **Verkossa**
  - [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)
  - YouTube: Terve Urheilija -kanava
  - Facebook: Terve Urheilija
- **Koulutukset**
  - iltaseminaareja säännöllisesti vuodesta 2008
  - muut koulutukset
- **Opasmateriaalit ja kampanjat**
- **Asiantuntijatehtävät ja asiantuntijaverkoston luominen**
  - mm. urheiluravitsemuksen valtakunnallinen asiantuntijaverkosto





Koulutus-  
materiaalit  
kaikkien  
saatavilla



- Terve Urheilija -ohjelma
- Koulutukset
- Materiaalit
- Uutisarkisto
- Yhteistyössä
- Yhteystiedot
- Kouluttajasivut
- In English

Terve Urheilija-  
videot myös  
YouTubessa



Terve urheilija menestyy.

Hae sivustolta



Ajankohtaista - Kokkouskursseja ja ravitsemusvalmennusta stipendillä [12.06.2014]



Palapeli urheilu-  
menestyksen taustalla

Terve Urheilija -miniseminaari  
la 16.8. Tampere



Lisää voimaa  
-seminaari

Seminaarin koulutusmateriaalit  
ja harjoitevideot saatavilla

Kymppiympyrä

Urheiluravitsemus

Tietopaketit  
Kymppiympyrän  
sisältöalueista

PIKALINKIT

Lajin  
vaatimukset

Urheilijan  
ominaisuudet

Testaaminen ja  
arviointi

Monipuolinen  
liikunta ja  
urheilu

Kehon huolto ja  
palautuminen

Urheilijan  
ravitsemus

Terveysten-  
huolto

Urheilijan  
tukiverkko

Eettisyys ja  
pelisäännöt

Olosuhteet ja  
varusteet

 **UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema

 JAA    ...



# Tapahtuu tänään ja huomenna



## Esitysmateriaalit verkkoon

- [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi) > koulutukset > iltaseminaarien materiaaliarkisto

## Palautteesi on tärkeä

- saat koulutuksen jälkeen sähköpostiisi palautelinkin
- anna palautetta ja osallistu kehittämiseen



# Yhteistyössä



## Ohjelman veto

- Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

## Yhteistyössä

- Varalan Urheiluopisto
- Tampereen Urheiluakatemia ja muu akatemiaverkosto
- HLU ja muita liikunnan aluejärjestöjä
- Olympiakomitea
- Lajiliittoja ja seuroja
  - mm. salibandy, jääkiekko, voimistelu, yleisurheilu, kamppailulajeja
- Suomen Valmentajat ry
- jne.





# Kevään 2015 iltaseminaari

**”Psyykkinen valmennus”**

**23.4.2015**

**Aika** klo 18–21

**Paikka** Varalan Urheiluopisto

**Hinta** 45 € / hlö / seminaari





# Laatua suorituksiin

## Iltaseminaarin ohjelma 18.11.2014

### 17.30 Tilaisuuden avaus

- Tavoitteena urheilijan kehittyminen ja terveenä pysyminen
- Hyvä liikehallinta suojaa vammoilta

*Vaatteiden vaihto ja hedelmätarjoilu*

- Käytännön harjoitus: Liikehallinnan arviointi ja harjoittaminen

### 21.00 Seminaarin päätös