



Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

Laatua suorituksiin - vammat veks!

Terve Urheilija -iltaseminaari on suuren suosion keväällä 2014 saavuttaneen Vammat veks! -koulutuskiertueen pohjalta laadittu uusintakoulutus. Seminaari toteutetaan yhteistyössä Suomen Valmentajat ry:n kanssa.

Illan aikana keskitytään erityisesti lantion ja polven asennon hallintaan erilaisissa perusliikkeissä. Tutustutututkimustestiin toimiviin testiliikkeisiin, opit tunnistamaan suoritusteknisiä virheitä ja saat vinkkejä laadukkaisiin harjoitteisiin.

Aika	ti 18.11.2014 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

Koulutuksen tavoitteet

- Korostaa vammoja ennaltaehkäisevän harjoittelun merkitystä osana urheilijan kokonaisharjoittelua.
- Esitellä liikuntavammojen ennaltaehkäisyyn liittyvää viimeisintä tutkimustietoa.
- Antaa konkreettisia työkaluja, joilla voidaan arvioida urheilijan liikehallintaa (mm. testiliikkeitä).
- Antaa valmentajille vinkkejä vammoja ennaltaehkäisevistä harjoitteista.
- Lisätä valmentajien tietoutta sellaisista urheilijan arkeen liittyvistä tekijöistä, jotka lisäävät riskiä loukkaantua.

Kouluttajat

- Irja Lahtinen, fysioterapeutti, tutkimuskoordinaattori, Tampereen Urheilulääkäriasema
- Erik Piispa, kehityspäällikkö, valmentaja, Suomen Valmentajat ry

Ilmoittautuminen viimeistään 6.11.2014

www.ukkinstituutti.fi/koulutus
s-posti ukkoulutus@uta.fi, puh. 03 282 9600
100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.



UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema

