

Terve urheilija -iltaseminaari

NUOREN URHEILIJAN TERVEYS

1.4.2020 klo 17.30–20.45
Varalan Urheiluopisto

Ilmoittaudu
18.3.2020 mennessä:
www.hlu.fi/iltaseminaari

Seminaariin mahtuu
mukaan 70 henkilöä
ilmoittautumisjärjestyksessä.



Terve urheilija -iltaseminaari tekee paluun muutaman vuoden tauon jälkeen.
Seminaarin teemana on nuoren urheilijan terveys.

Iltaseminaarin ohjelmassa on tuoreeseen tutkittuun tietoon ja kokemuksiin pohjautuvia asiantuntijapuheenvuoroja sekä käytännön harjoitteita. Myös keskustelulle on varattu aikaa.

Seminaari sopii kaikille lasten ja nuorten valmentajille lajista riippumatta sekä opettajille, ohjaajille, vanhemmille ja muille asiasta kiinnostuneille.

Illan järjestäjinä toimivat Terve urheilija -ohjelma, Tampereen Urheilulääkäriasema, Varalan Urheiluopisto sekä Hämeen Liikunta ja Urheilu.

**Seminaarin
hinta**

50 €/hlö
akatemiavalmentajat
30 €/hlö

Tervetuloa!

OHJELMA

- 17.30 Tulokahvit**
Avaus
Lasten ja nuorten urheiluvammojen yleisyys – Mitä tuoreet tutkimukset kertovat?
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) ja Terve Futaaja -tutkimukset
Tutkimus- ja kehittämisspäällikkö, TtT Mari Leppänen
- Urheilijoiden terveystarkastukset – Mitä tarkastukset paljastavat?**
Tampereen Urheiluakatemiaalaisten terveystarkastuksissa havaittua
Tampereen Urheiluakatemian vastuulääkäri Olli Kattilakoski
- 18.00 Teemakeskustelu**
- 18.20 Yleisimmät urheiluvammat kasvuiässä – Miten tunnistat ja toimit oikein?**
Olli Kattilakoski
- 18.40 Lasten ja nuorten urheiluvammojen ehkäisy – Miten siinä onnistutaan?**
Mari Leppänen
- 19.00 Nuoren urheilijan hyvä päivä – Mistä kaikesta se koostuu?**
Varalan Urheiluopiston Yläkoululeirivastaava ja valmentaja Tiia Hautala
- 19.20 Uudistettu terveurheilija.fi – Mitä uutta sivusto tarjoaa?**
- 19.25–19.45 Tauko**
- 19.45 Käytännön harjoittelua**
VoimanPolku: Kuinka nuoren voimaharjoittelua tehdään fiksusti?
Varalan VoimanPolku -tiimi
- 20.30–20.45 Tilaisuuden päätös**

