



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 tyypivammat**

*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](http://www.ukkinstituutti.fi/koulutus)

s-posti [ukkoulutus@uta.fi](mailto:ukkoulutus@uta.fi), puh. 03 282 9600

100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

Ilta-seminaarin aiheesta tulossa jatkoa:

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



**UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema

