

Terve urheilija -iltaseminaari

NUOREN URHEILIJAN TERVEYS

11.11.2020 klo 17.30–20.00

Varalan Urheiluopisto

Ilmoittaudu

4.11.2020 mennessä:

https://www.lyyti.fi/reg/Terve_urheilija_iltaseminaari__Nuoren_urheilijan_terveys_0768

Seminaariin mahtuu mukaan 70 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

terve urheilija®

UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema



Tampereen
Urheiluakatemia

VOIMANPOLKU

Hämeen Liikunta ja Urheilu

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.

Tervetuloa!

Seminaari on
MAKSUTON

Noudatamme seminaarin järjestelyissä sen hetkisiä korona-tilanteeseen liittyviä ohjeistuksia.

Seminaaria on myös mahdollisuus seurata live-striimin kautta.

Linkki live-striimiin löytyy täältä:

<https://varala.kurssi.tv/lives/varalan-live-kanava/>

OHJELMA

- 17.00 Tulokahvit**
- 17.30 Avaus**
Lasten ja nuorten urheiluvammojen yleisyys – Mitä tuoreet tutkimukset kertovat?
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)
Tutkimus- ja kehittämisspäälikkö, TtT Mari Leppänen
- Urheilijoiden terveystarkastukset – Mitä tarkastukset paljastavat?**
Tampereen Urheiluakatemiaisten 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 Tauko**
- 19.15 Käytännön harjoittelua**
VoimanPolku: Kuinka nuoren voimaharjoittelua tehdään fiksumusti?
Varalan VoimanPolku -tiimi Tiia Hautalan johdolla
- 20.00 Tilaisuuden päätös**

