



Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

# Vammat veks!

## Nuoren urheilijan selkä

### Terve Urheilija -iltaseminaari

Illan aikana keskitytään erityisesti nuoren urheilijan tyypillisiin selkävaivoihin ja selän terveyden kannalta oleellisen liikehallinnan arviointiin ja ennaltaehkäiseviin harjoitteisiin. Opit tunnistamaan suoritusteknisiä virheitä ja saat vinkkejä laadukkaisiin tukiharjoitteisiin. Seminaari toteutetaan yhteistyössä Suomen Valmentajat ry:n kanssa.

**Aika** to 18.2.2016 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** sisäliikuntavaahtetus ja -jalkineet

### Tavoitteet

- Korostaa nuoren urheilijan selän terveyttä edistävän ja vammoja ennaltaehkäisevän harjoittelun merkitystä osana urheilijan kokonaisharjoittelua.
- Antaa konkreettisia esimerkkejä testiliikkeistä, joilla voidaan arvioida urheilijan liikehallintaa.
- Antaa vinkkejä selän terveyttä edistävistä ja vammoja ennaltaehkäisevistä tukiharjoitteista.
- Lisätä valmentajien tietoutta sellaisista nuoren urheilijan arkeen liittyvistä tekijöistä, jotka lisäävät selkäkipuja ja riskiä loukkaantua.

### Koulutuksesta vastaavat

- **Kati Pasanen**, FT, TtM, ft tutkimus ja kehittämisspäällikkö, Tampereen Urheilulääkäriasema
- **Mari Leppänen**, TtM, tutkija, Tampereen Urheilulääkäriasema
- **Erik Piispa**, kehityspäällikkö, valmentaja, Suomen Valmentajat ry
- **Marko Rossi**, TtM, tutkija, Tampereen Urheilulääkäriasema
- **Mika Saari**, valmennuksen kehittäjä, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia

**Ilmoittautuminen** viimeistään 4.2.2016

[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.

