

Harjoittele terveenä – urheile laadukkaasti

**Seminaari pe-la 18.-19.5.2018
Varalan Urheiluopistolla**

**Tampereen
Urheiluakatemia
10-vuotis-
juhlaseminaari**

SEMINAARIPÄIVIEN TEEMOINA:

- 1. Kuormituksen seuranta ja palautumisen edistäminen**
- 2. Painonhallinnan ja harjoittelun tasapaino**
- 3. Vammat ja sairaudet kuriin laadukkaalla harjoittelulla**

MUKANA SEMINAARISSA mm.

Kansainväliset huippuasiantuntijat mm.

Matt Jordan/ Associations between training load and athletes health

Kati Pasanen / Jänteet kovilla kasvuiässä - kuormituksen seuraaminen nuorten palloilulajeissa

Kotimaisia asiantuntijoita

Marko Haverinen, Katja Mjøsund, Anna Ojala, Tiina Röning, Jari Parkkari, Jere Ahonen, Jaakko Kailajärvi, Jenni Puputti, Juha Koskela, Heli Rekimies

HINTA

200 € täysihoidolla, ilman majoitusta 170 €,

Illtjuhla 32€ (sis. ruokailun ja yksi viinilasillinen, siideri tai olut)

Osallistuessasi myös VOIMAVALMENNUS -voimanpolku 2 seminaariin 19.5.–20.5.2018 pe-su hinta yhteensä 310 € (ilman majoitusta 260 €)

ILMOITTAUTUMINEN 15.4. mennessä

www.varala.fi

Jälki-ilmoittautuminen 15.4. jälkeen

240 € täysihoidolla, ilman majoitusta 210 €.



luentoja, harjoituksia, keskusteluja, verkostoitumista



18.5. PERJANTAI

10:00 Seminaarin avaus

Riku Granat, Toimitusjohtaja Varalan Urheiluopisto
Antti Paananen, Suomen olympiakomitea

KUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

10:15 Mistä kuormituksessa ja palautumisessa on kysymys? Jari Parkkari, ylilääkäri UKK instituutti ja Tampereen urheilulääkäriasema

Kokonaisvaltaisuus kuormituksen ja palautumisen seurannassa.

Jere Ahonen, Liikuntafysiologi
Varalan Urheiluopisto, Tampereen Urheiluakatemia

Kuormituksen ja palautumisen seuranta joukkuelajeissa. Marko Haverinen testauspäällikkö
Varalan Urheiluopisto, Tampereen Urheiluakatemia

tauko

PAINONHALLINNAN JA HARJOITTELUN TASAPAINO

11:45 Urheilijan painonhallinta ja energiatasapaino. Anna Ojala, ravintovalmentaja

Psyykinen valmennus ravintovalmennuksen tukena. Tiina Röning, urheilupsykologi

Painonhallinta ja harjoittelu yksilölajeissa. Urheilijan puheenvuoro

13:00 lounas

14:00 Ravintolisien merkitys, turvallisuus ja riskit urheilussa. Katja Mjøsund, Urheilulääkäri

14:45 Associations between training load and athletes health. Matt Jordan, PhD, CSCS

15:45 Demonstraatio:
Associations between training load and athletes health. Matt Jordan, PhD, CSCS

KUORMITUKSEN SEURANTA JA PALAUTUMISEN EDISTÄMINEN rinnakkaisohjelmat

17:00 1. Voimaharjoitteluun valmistava toiminnallinen verryttely. Jaakko Kailajärvi, valmentaja
Jenni Puputti, fysiikkavalmennuksen nuorten olympiavalmentaja Varalan urheiluopisto, Tampereen Urheiluakatemia

2. Aktiivinen palautumisen edistäminen Juha Koskela, fysioterapeutti, Fysiikkavalmentaja, Tampereen Urheiluakatemia, Tampereen Urheilulääkäriasema

3. Liikuntateknologian hyödyntäminen kuormituksen ja palautumisen seurannassa.

19:00 Seminaaripäivän päätös

20:00 **Tampereen Urheiluakatemia 10-vuotisjuhla.** Ravintola Säde

19.5. LAUANTAI

9:00 **Päivän avaus**

Hannele Hiilloskorpi, Valmennuskeskuspäällikkö
Varalan Urheiluopisto, Tampereen Urheiluakatemia

VAMMAT JA SAIRAUDET KURIIN LAADUKKAALLA HARJOITTELLA

9:15 **Urheilijan sairauksien ja vammojen ehkäisy**

10:00 **Jänteet kovilla kasvuiässä – kuormituksen seuranta nuorten palloilulajeissa.** Kati Pasanen, FT

tauko

11:15 **Liikeshallinnan arviointi Kuormituksen seuranta palloilulajeissa.** (Vert Technology)
Kati Pasanen, FT

12:30 Lounas

URHEILIJAN HOITOPOLKU JA KUNTOUTTAVA HARJOITTELU

13:30 **Case Tampereen Urheiluakatemia** Jere Ahonen, Liikuntafysiologi
Varalan Urheiluopisto, Tampereen Urheiluakatemia

Case Ilves jalkapallo Heli Rekimies, fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, Ilves
Demonstraatio:

Korvaava ja kuntouttava harjoittelu jalkapallossa. Heli Rekimies, fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, Ilves

15:00 **Seminaarin päätöspaneeli** Vammat ja sairaudet kuriin harjoittelun laatua tarkkailemalla.

16:00 **Seminaarin päätös** Hannele Hiilloskorpi

