

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 €,

Iltajuhla 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 22.4. mennessä

www.varala.fi

Jälki-ilmoittautuminen 22.4. jälkeen

240 € täysihoidolla, ilman majoitusta 210 €.



luentoja, harjoituksia, keskusteluja, verkostoitumista



PERJANTAI 18.5.

10:00 **Seminaarin avaus**
Riku Granat, Toimitusjohtaja, Varalan Urheiluopisto
Antti Paananen, Urheiluakatemiaohjelman
valmennuspäällikkö, Suomen Olympiakomitea

KUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

10:15 **Mistä kuormituksessa ja palautumisessa on kysymys?** Pii Kaikkonen, LitM, Testauspäällikkö, UKK-instituutti ja Tampereen Urheilulääkäriasema

Kuormituksen ja palautumisen seuranta osana urheiluakatemia arkivalmennusta: kehityshankkeen esittely.
Jere Ahonen, LitM, Liikuntafysiologi,
Varalan urheiluopisto, Tampereen urheiluakatemia

Teknologia apuna yksilöurheilijan kuormituksen ja palautumisen seurannassa.
Riku Rimpelä, Toimitusjohtaja, Trainesense

Kuormituksen ja palautumisen seuranta joukkuelajien valmennuksen tukena.
Marko Haverinen, LitM, Testauspäällikkö,
Varalan urheiluopisto, Tampereen urheiluakatemia

11:15 **Tauko ja Urheiluteknologianäyttelyyn tutustuminen**

RAVINTO OSANA KUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN KOKONAISUUTTA

11:45 **Urheilijan painonhallinta ja energiatasapaino.**
Anna Ojala, ETM, ravintovalmentaja, Tampereen urheilulääkäriasema, Tampereen urheiluakatemia

Psyykinen valmennus painonhallinnan tukena.
Tiina Röning, Urheilupsykologi

Painonhallinta ja harjoittelu yksilölajeissa.
Urheilijan puheenvuoro

13:00 **Lounas ja urheiluteknologianäyttelyyn tutustuminen**

14:00 **Ravintolisien merkitys, turvallisuus ja riskit urheilussa.** Katja Mjøsund, LT,
Liikuntalääketieteen erikoislääkäri; SUEK

HARJOITTELUN KUORMITTAVUUS JA URHEILIJAN TERVEYS

14:45 **Associations between training load and athletes health.** Matt Jordan, PhD, CSCS, Director of Strength and Conditioning, Canadian Sport Institute Calgary

15:45 **Demonstraatio: Associations between training load and athletes health.** Matt Jordan, PhD, CSCS, Director of Strength and Conditioning, Canadian Sport Institute Calgary

KUORMITUKSEN SEURANTA JA PALAUTUMISEN EDISTÄMINEN: RINNAKKAISOHJELMAT

17:00 **1. Voimaharjoitteluun valmistava toiminnallinen verryttely.** Jaakko Kailajärvi, Valmentaja
Jenni Puputti, Fysioterapeutti, Fysiikkavalmennuksen nuorten olympiavalmentaja, Varalan urheiluopisto, Tampereen urheiluakatemia
Minna Saloranta, CheckMyLevel

2. Aktiivinen palautumisen edistäminen
Juha Koskela, Fysioterapeutti, Fysiikkavalmentaja,
Tampereen urheiluakatemia,
Tampereen urheilulääkäriasema

3. Kuormituksen ja palautumisen seuranta osana arkiharjoittelua. Jere Ahonen, LitM,
Liikuntafysiologi, Varalan Urheiluopisto,
Tampereen urheiluakatemia
Marko Haverinen, LitM, Testauspäällikkö, Varalan Urheiluopisto, Tampereen urheiluakatemia

19:00 **Seminaaripäivän päätös**

20:00 **Tampereen Urheiluakatemia 10 v. juhla.**
Ravintola Säde

LAUANTAI 19.5.

8:45 **Päivän avaus.** Hannele Hiilloskorpi,
Valmennuskeskuspäällikkö, Varalan Urheiluopisto,
Tampereen urheiluakatemia

MAASTOHIHDON OLYMPIAMENESTYKSEN TAUSTATEKIJÄT

9:00 **Kuormituksen seurannalla laatua arkivalmennukseen.** Ville Vesterinen, LitT,
Urheilufysiologian asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

Sairauksien ennaltaehkäisy Pyeongchangin olympialaisissa.
Jari Parkkari, LT, Yliääkäri, UKK-instituutti ja Tampereen urheilulääkäriasema

VAMMAT JA SAIRAUDET KURIIN LAADUKKAALLA HARJOITTELLA

10:00 **Jätteet kovilla kasvuiässä – kuormituksen seuranta nuorten palloilulajeissa.** Kati Pasanen, Fysioterapeutti, FT, Sport Injury Prevention Research Centre, Calgaryn yliopisto, Kanada

10:45 **Tauko ja Urheiluteknologianäyttelyyn tutustuminen**

11:15 **Liikehallinnan arviointi. Kuormituksen seuranta palloilulajeissa (VERT Technology).**
Kati Pasanen, Fysioterapeutti, FT, Sport Injury Prevention Research Centre, Calgaryn yliopisto, Kanada

12:30 **Lounas**

URHEILIJAN HOITOPOLKU JA KUNTOUTTAVA HARJOITTELU

13:30 **Urheiluakatemia asiantuntijayhteistyö apuna ylikuormitustilojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa: kehityshankkeen esittely.** Jere Ahonen, LitM, Liikuntafysiologi,
Varalan urheiluopisto, Tampereen urheiluakatemia

Hoitopolun rakentaminen urheiluseuraan – case Ilves jalkapallo. Demonstraatio: Korvaava ja kuntouttava harjoittelu jalkapallossa. Heli Rekimies, Fysioterapeutti, Fysiikkavalmentaja, Ilves jalkapallo

Demonstraatio: Kuntoutuksen seuranta jääkiekossa – kokemuksia KHL:stä (Ain1). Jarmo Koivisto, fysiikka valmentaja, Salava Julajev Ufa

SEMINAARIN PÄÄTÖSPANEELI

15:00 **Vammat ja sairaudet kuriin harjoittelun laatua tarkkailemalla**

16:00 **Seminaarin päätös.** Hannele Hiilloskorpi,
Valmennuskeskuspäällikkö, Varalan urheiluopisto,
Tampereen urheiluakatemia