



LUENTOAIHEITA

LIIKUNTAFYSILOGI KIMMO LAJUNEN

HARJOITUSALUEET JA MIKSI NIILLÄ ON VÄLIÄ

Harjoitusalueiden määrittäminen kuntotestistä, alueiden hyödyntäminen kestävyysharjoittelussa sekä näiden merkitys harjoittelun tuottavuudelle.

KESTÄVYYSHARRASTAJAN VOIMAHARJOITTELU: MIKSI JA MITEN

Voimaharjoittelun merkitys kestävyys suorituskyvyn näkökulmasta. Miten kestävyys harjoittelijan kannattaa käytännössä toteuttaa voimaharjoittelua.

LT, KARDIOLOGI JARKKO HEISKANEN

ANTIDOPING JA KILPAILUMANIPULAATIO

Puhtaasti urheillen - mutta mitä se käytännössä vaatii? Luento avaa urheilijan vastuun: miten varmistat, ettet vahingossa riko antidopingsäännöksiä, miten lääkkeiden erivapaudet haetaan ja mitä tehdä, jos huomaat kilpailumanipulaatioon viittaavaa toimintaa. Painopiste on arjen tilanteissa, joissa tavallinenkin urheilija voi joutua säännösten äärelle.

RASITUSASTMA

Rasitusastma jää usein tunnistamatta tai sekoittuu muihin syihin, jolloin urheilija kärsii turhaan tai jättää oireet huomiotta. Luennon ydin on tunnistamisessa: miten erottaa rasitusastma muista hengitysoireista, miten varmuus saadaan tutkimuksilla ja millä hoidolla suorituskyky palautuu. Mukana myös lääkityksen ja antidopingin yhteensovittaminen.

RASITUSVAMMAT

Suurin osa rasitusvammoista on seurausta harjoittelun valinnoista, ei sattumasta. Luento keskittyy ennaltaehkäisyyn: miten kuormituksen ja palautumisen tasapaino vaikuttaa vammatariskiin, mitä varhaisia varoitusmerkkejä kannattaa kuunnella, jotta keho kestää nousevan kuormituksen. Lopuksi käydään läpi, milloin oireet vaativat ammattilaisen arvion.

LUENTOJEN VARAUKSET:

Koordinaattori



045 783 37535

Sini Kokkala



sini.kokkala@utu.fi





LUENTOAIHEITA

LT, LIIKUNTALÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI HARRI HELAJÄRVI

YLIKUORMITUKSEN SYNTY JA SIITÄ PALAUTUMINEN

Ylikuormitus ("ylikunto") on salaa hiipivä tila, eikä sen taustalla ole tavallisesti vain yksi asia. Tilasta palautumiseen voi mennä pitkään, ja toipuminen vaatii usein monenlaista rajoitusta ja hoitoja. Urheilijalle pitkäkestoinen harjoittelemattomuus ja kilpailemattomuus voi olla henkisesti haastavaa. Luennolla opitaan, miksi ja miten ylikuormitus syntyy ja miten se voi oireilla - mutta ennen kaikkea miten ylikuormitus hoidetaan ja miten sen syntymistä voisi jatkossa estää.

RAVITSEMUSTERAPEUTTI JASMIN KUUSISTO

TEHOA TREENIIN – TÄRKEIMMÄT VINKIT URHEILIJAN RAVITSEMUKSEEN

Mietityttääkö urheilijoiden ravitsemus? Valitse tämä luento, jos kaipaatte tietoa ja vinkkejä urheilijan oikeanlaisesta ravitsemuksesta, joka tukee harjoittelua, parantaa suorituskyykyä ja edistää palautumista. Luennolta saatte vinkkejä sekä päivittäiseen ruokavalioon että kisapäiviin. Luento räätälöidään tarpeen mukaan urheilijoiden laji, taso ja ikäryhmä huomioiden

KOHTI TERVEEMPÄÄ RUOKASUHDETTA – NUORTEN URHEILIJOIDEN RUOKASUHTEEN TUKEMINEN JA SYÖMISHÄIRIÖOIREILU

Nuoret urheilijat ovat erityisessä riskissä sairastua syömishäiriöön. Tämän vuoksi normaalin kasvun ja kehityksen tukeminen urheilun ohessa on erityisen tärkeää. Luennolta saatte työkaluja nuorten urheilijoiden ruokasuhteen tukemiseen ja terveellisten ruokavalintojen tekemiseen. Lisäksi opitte valmentajana tai vanhempänä tunnistamaan syömishäiriöiden oireet varhaisessa vaiheessa ja saat vinkkejä, miten ottaa haastavat aiheet, kuten ruokasuhte ja kehonkuva, puheeksi ja ohjata tarvittaessa hoidon piiriin. Luento voidaan suunnata joko valmentajille ja vanhemmille tai siten, että myös nuoret urheilijat ovat mukana.

LUENTOJEN VARAUKSET:

Koordinaattori

Sini Kokkala



045 783 37535



sini.kokkala@utu.fi





LUENNOITSIJAT



Liikuntafysiologi

Kimmo Lajunen

Olen liikuntatieteiden maisteri ja toimin Paavo Nurmi -keskuksen liikuntafysiologina päätehtävänäni kestävyysurheilijoiden ja -harrastajien kuntotestaus. Minulla on kokemusta kestävyysharjoittelusta niin urheilijana, valmentajana kuin kouluttajana.



Kardiologi, LT, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri

Jarkko Heiskanen

Olen kardiologi ja lääketieteen tohtori, jota kiehtoo liikunnan fysiologia ja sen terveysvaikutukset. Luennoissani yhdistän lääkärin asiantuntemuksen, tutkijan näkökulman ja aidon kiinnostukseni liikuntaan käytännönläheisellä tavalla.



LT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri

Harri Helajärvi

Olen liikuntalääketieteen erikoislääkäri ja lääketieteen tohtori. Toimin Turun Seudun urheiluakatemiaan vastuulääkärinä ja olen tehnyt laajasti työtä useiden lajien, sekä joukkue- että yksilöurheilijoiden, ja antidoping-työn parissa. Haluan edistää urheilijoiden terveyttä & hyvinvointia kokonaisvaltaisesti laji, hyvinvoinnin eri osa-alueet ja elintavat sekä yksilön elämäntilanteet huomioiden. Yhdistän työssäni vahvan lääketieteellisen asiantuntemuksen, käytännön kokemuksen niin tutkimuksen kuin urheilun maailmasta sekä ihmislähtöisen näkökulman hyvinvointiin, jotta jokainen voisi saavuttaa parhaansa.



Ravitsemusterapeutti

Jasmin Kuusisto

Erityisosaamistani on urheilijoiden ravitsemus, syömishäiriöiden hoito sekä painonhallinta ja kehosuhteeseen liittyvät teemat. Tavoitteenani on auttaa asiakkaita löytämään tasapainoinen ja kestävä ruokasuhte, joka tukee yksilön hyvinvointia ja tavoitteita – olipa kyseessä sitten parempi suorituskyky, terveellinen painonhallinta tai toipuminen syömishäiriöstä.