

## Terve Urheilija -koulutus

Painiseurat voivat tilata koulutusta kuudesta kymppiympyrän aihealueesta:

### Nuoren kasvu ja kehitys

- monipuolinen harjoittelu
- kokonaisliikunnan määrä
- herkkyykskausien huomioiminen
- kasvuikäisten vammariskit

### Kehon hallinta

- perusliikkuminen lajitaitojen taustalla
- liiketaidot ja tasapaino
- liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

### Kehon huolto ja palautuminen

- harjoittelun rytmitys
- palautumisen tukitoimet
- alku – ja loppuverryttelyt

### Tyttöjen ja naisten harjoittelu

- naisellinen fysiologia ja kehon rakenne
- tytöstä naiseksi – urheilun näkökulmasta
- harjoittelun rytmitys ja ravitsemus

### Ravitsemus

- ravitsemusohjaus
- arkiruokailu
- juomiset
- kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailupäivien ruokailu

### Terveydenhuolto

- valmentajan vastuu terveystarkkajana
- urheilijoiden terveystarkastukset
- urheiluvammojen ensiapu



Kaikkiin koulutuskokonaisuuksiin on toivottavaa liittää myös käytännön osuus joko molskilla tai muussa liikuntatilassa.

Lue lisää: [Terve Urheilija -kotisivuilta.](#)

### Painin Terve Urheilija –kouluttajat

”Terve Urheilija on menestyvä kamppailija” -ohjelma koulutti parikymmentä kouluttajaa, jotka toimivat hyvässä yhteistyössä kaikkien kamppailulajiseurojen kanssa. Painin omat Terve Urheilija -kouluttajat:

Kimmo Kiikkala, Uusimaa/Länsi-Suomi

Marko Sillanpää, Itä-Suomi

Mika Kivelä, Itä-Suomi

Lisäksi Painiseurojen käytettävissä ovat muiden kamppailulajien Terve Urheilija -kouluttajia, mikäli he ovat lähempänä omaa paikkakuntaa. Terve Urheilija kouluttajia löydät myös Oulusta, Jyväskylästä, Mikkelistä, Porvoosta, Turusta, Tampereelta, Raahesta, Hyvinkäältä sekä Maarianhaminasta. Koulutusta on mahdollisuus saada myös ruotsin kielellä.

### Koulutuksen tilausohjeet

Seura tai alue voi tilata koulutuksen järjestettäväksi omalla paikkakunnalla. Koulutuspaketit kootaan koulutuksen aihealueista tilaajan toiveiden mukaan. Koulutus on kestoaltaan aiheen mukaan 3 – 6 tuntia. Tarvittaessa voidaan rakentaa myös koko viikonlopun mittainen kokonaisuus.

Terve Urheilija koulutuksen kohderyhmänä ovat urheilijat ja valmentajat sekä myös urheilijoiden vanhemmat sekä muut taustajoukot, jotka ovat mukana urheilijan arjessa. Kun seurasi tai alueellasi halutaan tarjota laadukas tietopaketti nuoren urheilijan laadukkaasta harjoittelusta, niin toimi seuraavasti:

1. Ota yhteyttä Painiliiton toimistoon. Janne Koivula, [janne.koivula@painiliitto.net](mailto:janne.koivula@painiliitto.net) tai 050 567 0376
2. Sovi hänen kanssaan koulutuskokonaisuus
  - aihealueet
  - aikataulu: päivämäärä sekä koulutuksen kesto
  - kouluttaja
  - Painiliitto sopii koulutuksen kouluttajan kanssa
3. Koulutus maksaa seuralle 200€ / 3h + kouluttajan matkakustannukset. Koulutuksen osallistujamäärää ei ole rajoitettu. Seura voi halutessaan periä osallistujilta osanottomaksun. Lisäksi koulutukseen on tilattavissa lisämateriaalia, joiden kustannuksista on sovittava erikseen.