



URHEILUHIERONNAN OSAAJAKSI YRITTÄJÄN OPPISOPIMUKSELLA, HIERONNAN ERIKOISAMMATTITUTKINNON OSIA

LAAJUUS	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
90 osp	Kokkola	Keski-Pohjanmaan ammattiopisto	400 €	Katso kohta "Lisätietoja"

Tavoite

Koulutuksessa kehitetään taitoja toimia hierojana urheilijoiden parissa. Koulutus antaa valmiuden arvioida urheilijan lihahuollon tämän hetkistä suunnitelmaa ja toteutusta osana urheilijan harjoitus- ja kilpailuohjelmaa. Opit myös toimimaan osana valmennustiimiä.

Koulutuksen tavoitteena on Hieronnan erikoisammattitutkinnon, Urheilijan lihahuolto (45 osp) ja Urheilijan valmennustiimissä toimiminen (45 osp) -tutkinnon osien suorittaminen. Osaaminen osoitetaan opintojen lopuksi näytöillä.

Kohderyhmä

Opinnot on suunnattu koulutetuille hierojille tai vastaavat tiedot ja taidot omaaville. Muiden kuin koulutettujen hierojien osaaminen kartoitetaan ennen valintaa.

Sisältö

Monipuoliseen tutkimiseen ja mm. lihastasapainoa ja lihaskuntoa mittaavien testien tuloksiin perehtymällä opitaan arvioimaan lihahuollon tarvetta ja laatimaan lihahuoltosuunnitelman huomioiden harjoitus- ja kilpailukauden asettamat vaatimukset.

Oma toiminta suunnitellaan yhdessä valmennustiimin kanssa. Urheilijan lihahuollon toteuttamisessa laji, harjoitus- ja kilpailukausi huomioiden syvennyttään hieronnan lisäksi urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, teippausiin, kylmä- ja pintalämpöhoitoihin, TENS-hoitoon sekä aktivoivien harjoitteiden ja venyttelyn ohjaamiseen.

Urheilijan lihahuolto tutkinnon osan sisältö:

<https://bit.ly/3dRmNue>

Urheilijan valmennustiimissä toimiminen tutkinnon osan sisältö:

<https://bit.ly/30un9Ux>

Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna, joka sisältää lähi-, etä- ja itsenäistä opiskelua. Lähiopetusta on noin 2 päivää/kuukausi.

Opintojen alussa sinulle tehdään henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma (HOKS), jossa huomioidaan sinulla jo oleva osaaminen, esim. työssä tai aiemmissa opinnoissa hankittu osaaminen. Opintojen sisältö, toteutustapa ja arvioitu kesto tarkentuvat HOKS-suunnitelman laadinnan yhteydessä.

Tutustu myös mahdollisuuteen suorittaa koko hieronnan erikoisammattitutkinto, urheiluhieronnan osaamisala. Koko tutkinnon suoritettuasi voit käyttää tutkintonimikettä Urheiluhieroja (EAT).

[Linkki tutkinnon perusteisiin](#)

Lisätietoja

Opiskelijavalinnan tekemiseksi hakijat haastatellaan.

Lisätietoja koulutuksesta:
tutkintovastaava Linda Nevalainen, p. 040 808 5052,
henkilökunnan sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi(at)kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta:
hakijapalvelut(at)kpedu.fi, p. 040 808 5010

Voit tiedustella oppisopimuspalveluistamme mahdollisuutta suorittaa koulutus oppisopimuksella. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta:
<https://www.kpedu.fi/hakijalle/oppisopimuskoulutus>

Lisätietoja koulutuksesta: hakijapalvelut(at)kpedu.fi
p. 040 808 5010