



## URHEILUHIERONNAN OSAAJAKSI YRITTÄJÄN OPPISOPIMUKSELLA, HIERONNAN ERIKOISAMMATTITUTKINNON OSIA

### LAAJUUS

90 osp

### PAIKKA

Kokkola

### OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan ammattiopisto

### HINTA

400 €

### HAKEMINEN

Katso kohta "Lisätietoja"

### Tavoite

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

Koulutuksen tavoitteena on Hieronnan erikoisammattitutkinnon, Urheilijan lihaskunto (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 lihaskuntoa tarvetta ja laatimaan lihaskuntosuunnitelman huomioiden harjoitus- ja kilpailukauden asettamat vaatimukset.

Oma toiminta suunnitellaan yhdessä valmennustiimin kanssa. Urheilijan lihaskuntoa 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 lihaskunto 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