

LASTEN JA NUORTEN URHEILUVALMENNUKSEN PERUSTEET



Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet

Harri Hakkarainen • Timo Jaakkola • Sami Kalaja
Jari Lämsä • Antti Nikander • Jarmo Riski



480 sivuinen uutuusteos, joka tarjoaa lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen ja liikuntakasvatuksen viimeisimmän tiedon harjoittelun psyko-fyysisistä perusteista ja siitä kuinka pitkäjänteinen valmennus käytännössä tulee toteuttaa.

Kirjassa käsitellään kaikki oleelliset valmennuksen osa-alueet. Erityisesti paneudutaan siihen, mitä ominaisuuksia eri ikävaiheissa tulisi harjoittaa ja kehittää. Lasten ja nuorten yksilöllisen kehitystason huomioiminen ja pitkäjänteinen harjoittelu ovat kirjan punainen viiva. Kirjan loppuosassa 14 lajiliiton asiantuntijat tuovat esille oman lajinsa erityispiirteet sekä tulevaisuuden haasteet.

Kirja on tarkoitettu kaikille kouluikäisten lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille ja vanhemmille. Se sopii hyvin myös kaikille valmentajakoulutuksen parissa toimiville ja liikunta-alan opiskelijoille.

Suosittellemme Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet –kirjaa kaikille nuorten urheilijoiden valmentajille käsikirjaksi matkalla menestykseen!

Suomen Valmentajat ry



Harri Hakkarainen, Jari Lämsä,
Antti Nikander, Jarmo Riski, Sami Kalaja
ja Timo Jaakkola

PÄÄSISÄLTÖ

LAPSI- JA NUORISOURHEILU SUOMESSA

- Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa
- Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa
- Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

- Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen
- Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys
- Lahjakkuus urheilussa
- Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa
- Nuoren urheilijan terveydenhuolto

OMINAISUUKSIEN HARJOITTAMINEN

- Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa
- Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa
- Lasten ja nuorten taitoharjoittelu
- Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu
- Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu
- Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa

LASTEN JA NUORTEN VALMENTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

- Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsille ja nuorille
- Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä
- Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen

LAJIKOHTAISET SOVELLUKSET

- Ampumaurheilu • Lentopallo • Taitoluistelu • Jalkapallo
- Maastohiihto • Telinevoimistelu • Judo • Paini • Uinti
- Jääkiekko • Ratsastus • Yleisurheilu • Koripallo • Suunnistus

Kirja on kattava kuvaus lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen tärkeistä asioista. Asioita esitellään ja käsitellään huolellisesti ja kokonaisvaltaisesti. Kirjan sisältö tasapainoilee taitavasti teoreettisen perustiedon ja käytännön valmennusvinkkien välillä. Kirja sopii kaikille, jotka haluavat pureutua lasten urheiluvalmennukseen pintaa syvemmälle.

Pasi Mäenpää
Nuori Suomi ry.
Kehitysjohtaja

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu
Puh. (03) 468 9100
Fax (03) 468 9123

tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com

**Kirjan hinta
on 49 €**

Maksaa voit kätevästi kertamaksulla tai
20 € kuukaudessa korottomasti.
Hinta sisältää posti- ja pakkauskulut.