

Sisällys

1. Johdanto	14
2. Suomalainen huippu-urheilu	15
2.1 Suomalainen huippu-urheilumenestys 1960–2014	17
2.2 Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa	21
3. Suomalaisen urheilijan polku	27
3.1 Urheilijanpolku	29
3.2 Urheilijanpolun menestystekijät	35
3.3 Urheilijanpolun menestyksen mahdollistajat	44
3.3.1 Urheilijan toimintaympäristö	44
3.3.2 Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa	48
3.4 Suomalainen ammattivalmentaja työelämässä	56
4. Harjoittelun fysiologiset ja biomekaaniset perusteet	59
4.1 Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskykyyn	61
4.2 Hermo-lihasjärjestelmän rakenne ja toiminta	88
4.3 Proteiinisynteesi ja proteiinien hajoaminen	113
4.4 Hengitys- ja verenkiertoelimistö	117
4.5 Energia-aineenvaihdunta	128
4.6 Hormonaalinen järjestelmä ja kuormitus	140
4.7 Liikunnan ja harjoittelun vaikutukset immuunijärjestelmän toimintaan	147
5. Ravitsemus osana tehokasta valmentautumista	157
5.1 Ravitsemusvalmennus osana urheilijan urapolkua	159
5.2 Ruokailun toteuttaminen	164
5.3 Ravintovalmennus huippu-urheilussa	177
6. Urheilupsykologia	207
6.1 Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi	209
6.2 Psykkisten ominaisuuksien harjoittelu	218
7. Taidon, fyysisten ominaisuuksien ja taktiikan harjoittelu	231
7.1 Taitoharjoittelu	233
7.2 Nopeusharjoittelu	242
7.3 Maksimivoimaharjoittelu	250
7.4 Nopeusvoimaharjoittelu	265
7.5 Kestävyysharjoittelu ja voimaharjoittelu kestävyyslajeissa	272
7.6 Nopeuskestävyyden harjoittelu	295
7.7 Taktiikka ja joukkuepelaaminen	305
7.8 Liikkuvuuden harjoittelu	313

8. Lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	321
8.1 Urheilulahjakkuuksien tunnistaminen valintavaiheessa	323
8.2 Taito- ja tekniikkalajit	334
8.2.1 Taitoluistelun lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi.....	334
8.2.2 Kivääriammunnan lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	351
8.2.3 Mäkihypyn lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi.....	371
8.3 Nopeuslajit	389
8.3.1 100 m juoksun lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	389
8.4 Maksimivoimalajit	411
8.4.1 Painonnoston lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	411
8.5 Nopeusvoimalajit	423
8.5.1 Korkeushypyn lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi.....	423
8.5.2 Keihäänheiton lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	444
8.6 Kestävyyyslajit	472
8.6.1 Kestävyyssuoksen lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi.....	472
8.6.2 Maastohiihdon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	491
8.7 Nopeuskestävyysslajit	520
8.7.1 400 m juoksun lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	520
8.8 Kamppailulajit	545
8.8.1 Painin lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	545
8.9 Joukkuelajit.....	556
8.9.1 Lentopallon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi.....	556
8.9.2 Jääkiekon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi	564
9. Vuoristoharjoittelu	581
9.1 Fysiologiset vasteet hypoksiassa.....	583
9.2 Vuoristoharjoittelun ja hypoksia-altistuksen toteutus urheilussa	595
10. Teknologian hyödyntäminen urheiluvalmennuksessa	601
10.1 Teknologian mahdollisuuksia	603
10.2 Harjoituspäiväkirjat ja muut seurantajärjestelmät.....	621
11. Ylikuormitustila ja palautumismenetelmät urheilussa	623
11.1 Urheilijan ylikuormitustila	625
11.2 Palautumista nopeuttavat menetelmät	640
12. Urheilijan terveydenhuolto	653
12.1 Urheilijan terveyden ylläpito	656
12.2 Urheilu ja infektiot.....	658
12.3 Sairaus ja urheilu	661
12.4 Energiavaje ja sairastuminen.....	661
12.5 Matkustaminen ja urheilu.....	663
12.6 Liikuntavammat: ennaltaehkäisy ja hoito	665



Tämän kirjan kaikkien lukujen lähdeluettelot (yli 1000 lähdetä) löytyvät kustantajan kotisivuilta

www.vk-kustannus.com