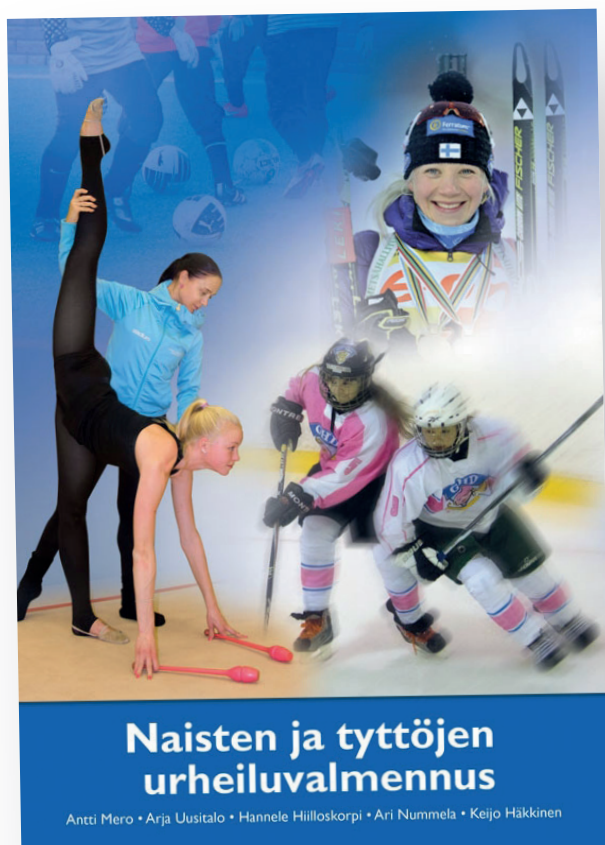


Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus

Antti Mero - Arja Uusitalo - Hannele Hiiloskorpi - Ari Nummela - Keijo Häkkinen

UUTUUSKIRJA, joka keskittyy tyttöjen ja naisten harjoittelun sekä valmennuksen erityispiirteisiin. Kirja tarjoaa käytännönläheistä ja tutkittua tietoa ja sen pääteemana on urheilijan polku lapsuudesta huipulle, harjoittelun ja valmentamisen sisällöt sekä niiden toteutus.



ISBN 978-951-9147-66-6

Kirjan sisältö on laaja ja sitä on ollut tekemässä yli 50 suomalaista urheiluvalmennuksen ja liikuntalääketieteen huippuasiantuntijaa. Omista kokemuksistaan kirjassa kertovat useat menestyneet naishuippu-urheilijat ja valmentajat.

Kirja on tarkoitettu eri lajien tyttöjen ja naisten ohjaajille ja valmentajille, urheilijoille, liikuntaa harrastavien lasten vanhemmille, liikunta-alan opiskelijoille, liikunnan-ohjaajille ja opettajille, personal trainereille, ravintovalmentajille, testaajille, urheilulääkäreille, hierojille, fysioterapeuteille ja kuntoutusalan opiskelijoille.

Kirjan pääsisältö

- Tyttö ja nainen urheilijana
- Elimistön kasvu ja kehitys
- Tyttölajajakkuuksien tunnistaminen urheilussa
- Urheilijan polulle - yksin yrittämisestä yhdessä onnistumiseen
- Tytön ja naisen fyysisen kapasiteetin harjoittaminen
- Tytöstä naiseksi - ravitsemus osana hyvää harjoittelua
- Palautuminen ja yliuormitus työllä ja naisella
- Terveystenhuolto naisurheilijalla
- Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde
- Tytön ja naisen psyykkiset ominaisuudet valmentautumisessa
- Eettisyys urheilussa
- Naisvalmennus olympiakomitean näkökulmasta
- Tyttöjen ja naisten harjoittelun ja valmennuksen erityiskysymyksiä
- Käytännön kokemuksia naisurheilijan valmennuksesta

Eri lukujen tarkemmat sisällöt kotisivuiltamme

www.vk-kustannus.com

Kirjassa on 350 sivua ja nelivärikuvitus!

Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus - kirja antaa eväät ymmärtää ja kehittää entistä paremmin urheilijan polun eri vaiheissa olevia tyttöjä ja naisia.

Suomen Valmentajat ry suosittelee kirjaa kaikille tyttöjen ja naisten urheilun valmennustoimissa mukana oleville ohjaajille, valmentajille ja urheilevien lasten vanhemmille. Sen toivoisi myös kuuluvan SLU:n lajiliittojen valmentajakoulutuksen perusteoksiin".



Suomen Valmentajat ry



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu
Puh. (03) 468 9100
tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com

Kirjan hinta on 45 €

Maksaa voit kätevästi kertamaksulla tai 20 € kuukaudessa korottomasti. Toimitus postikuluitta.