

Sisällys

1.	Johdanto	11
2	Tyttö ja nainen urheilijana	13
2.1	Naisurheilun historia lyhyesti <i>Annu Kaivosaari</i>	13
2.2	Nais- ja mieshuippu-urheilijan suorituskykyero <i>Antti Mero ja Tanja Laine</i>	18
2.3	Mitä vaaditaan naiselta huippu-urheilussa?	23
2.3.1	Kaisa Mäkäräisen tie maailman huipulle..... <i>Kaisa Mäkäräinen ja Jarmo Punkkinen</i>	23
2.3.2	Anne Rikalan tie maailman huipulle..... <i>Anne Rikala</i>	32
2.3.3	Tunteella maailman huipulle..... <i>Katja Saarinen</i>	42
3	Elimistön kasvu ja kehitys	49
3.1	Naisen ja miehen rakenteelliset, fysiologiset ja suorituskyvylliset erot <i>Tanja Laine ja Antti Mero</i>	49
3.2	Naisen psyykinen kehitys <i>Satu Kaski ja Jarmo Liukkonen</i>	76
4	Tyttölahjakkuuksien tunnistaminen urheilussa <i>Antti Mero</i>	85
5	Urheilijan polulle – yksin yrittämisestä yhdessä onnistumiseen <i>Jukka Pekkala ja Leena Paavolainen</i>	95
6	Tytön ja naisen fyysisen kapasiteetin harjoittaminen	101
6.1	Taito ja tekniikka sekä niiden harjoittaminen <i>Timo Jaakkola ja Arja Sääkslahti</i>	101
6.2	Voiman ja lihassmassan harjoittaminen <i>Keijo Häkkinen ja Juha Ahtiainen</i>	110
6.3	Nopeuden harjoittaminen <i>Antti Mero ja Petteri Jouste</i>	123
6.4	Nopeuskestävyyden harjoittaminen <i>Ari Nummela</i>	132
6.5	Kestävyyden harjoittaminen <i>Timo Vuorimaa</i>	138
6.6	Liikkuvuuden harjoittaminen <i>Sami Kalaja</i>	146

7	Tytöstä naiseksi – ravitseminen osana hyvää harjoittelua	153
	<i>Hannele Hiilloskorpi, Anna Ojala, Marika Laaksonen, Patrik Borg</i>	
7.1	Ravitsemusvalmennus osana naisurheilijan urapolkua	153
7.2	Naisurheilijan ravitsemuksen peruspilarit	162
7.3	Painonhallinta ja painoluokkalajit	176
7.4	Kehon koostumuksen arviointi	179
7.5	Syömiskäyttäytymisen ongelmat ja häiriintynyt syöminen	180
8	Palautuminen ja ylikuormitus työllä ja naisella	183
8.1	Ylikuormitustila ja palautumiseen vaikuttavat tekijät	183
	<i>Arja Uusitalo</i>	
8.2	Kuormituksen hallinta ja ylikuormittuminen urheilulukiossa	194
	<i>Simo Tarvonen</i>	
8.3	Kokemuksia ylikuormitustilasta	204
	<i>Marjoona Teljo</i>	
9	Terveydenhuolto naisurheilijalla	207
9.1	Naisurheilijan ennaltaehkäisevä terveydenhuolto	207
	<i>Harri Hakkarainen</i>	
9.2	Urheiluvammojen ehkäisy	218
	<i>Kati Pasanen</i>	
9.3	Urheiluvammat	229
	<i>Pekka Kannus</i>	
9.4	Kuukautiskierto urheilijalla	234
	<i>Hannele Hohtari</i>	
9.5	Raskaus ja urheilu	237
	<i>Ilkka Rauramo</i>	
9.6	Urheilu synnytyksen jälkeen	240
	<i>Ilkka Rauramo</i>	
10	Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde	243
	<i>Kirsi Hämäläinen</i>	
11	Tytön ja naisen psyykkiset ominaisuudet valmentautumisessa	251
	<i>Satu Kaski ja Jarmo Liukkonen</i>	
12	Eettisyys naisurheilussa	255
	<i>Kalervo Ilmanen</i>	
13	Naisvalmennus olympiakomitean näkökulmasta	261
	<i>Asko Härkönen</i>	
14	Tyttöjen ja naisten harjoittelun ja valmennuksen erityiskysymyksiä	267
14.1	Tyttöjen ja naisten urheilu yhteiskunnassa	267
	<i>Annun Kaivosaaari</i>	

14.2	Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen.....	272
	<i>Anna Kirjavainen</i>	
14.3	Painonnostajan voimaharjoittelu naishuippu-urheilussa	287
	<i>Karoliina Lundahl</i>	
14.4	Valmentautuminen kestävyyslajeissa lapsuudesta huippu-urheiluvaiheeseen	296
	<i>Pertti Huotari ja Jani Lakanen</i>	
14.5	Vammaishuippu-urheilun erityiskysymykset	306
	<i>Kimmo Mustonen</i>	
14.6	Nais- ja tyttöuimarin polku kohti menestystä olympia- ja paralympialaisissa	315
	<i>Ippe Natunen, Jari Varjonen ja Kati Kauhanen</i>	
14.7	Urheiluveteraanin ura aikuisurheilun mestariksi.....	321
	<i>Terhi Kokkonen ja Alpo Pirttinen</i>	
14.8	Suomen Urheiluliiton tyttö- ja naisyleisurheilun kehittämishanke 2007–2010	328
	<i>Tapio Rajala, Jarmo Mäkelä, Anni Kirvesniemi-Bosco, Margareetta Tummavuori, Tiia Hautala, Kaisa Wallinheimo</i>	
14.9	Suorituksesta vapaa alue / kisapapin kokemuksia	334
	<i>Leena Huovinen</i>	
14.10	Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke ja sukupuolten välisen tasa-arvon edistäminen.....	340
	<i>Pulmu Puonti ja Piia Korpi</i>	
14.11	Urheilijoiden ura- ja opintosuunnittelu.....	343
	<i>Tuuli Merikoski</i>	
15	Käytännön kokemuksia naisurheilijan valmennuksesta.....	353
15.1	Vuorovaikutus naisten ja miesten käytännön valmennuksessa	353
	<i>Marko Malvela</i>	
15.2	Naisvalmentajan haasteet	358
	<i>Anneli Laine-Näätänen</i>	
15.3	Taitoluistelutytöiden ja -naisten valmentamisesta.....	362
	<i>Virpi Horttana</i>	
15.4	Miesvalmentaja naiselle ja miehelle – kokemuksia pikajuoksunaisten valmennuksesta	366
	<i>Petteri Jouste</i>	
15.5	Äiti urheilevan sisarusparven valmentajana.....	371
	<i>Eila Kelo</i>	
15.6	Äiti tyttären valmentajana.....	374
	<i>Mirjami Seppälä</i>	
15.7	Nais- ja miesjoukkueen valmennuksen eroja miehen näkökulmasta	377
	<i>Seppo Pulkkinen</i>	