

# LASTEN JA NUORTEN HYVÄ HARJOITTELU

Ilo, innostus ja intohimon sytyttäminen ovat tärkeintä lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa. Näistä lähtökohdista suomalaisille valmentajille on koottu uusi valmennuksen perusteos **Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu**.

**K**yseessä on laaja-alainen urheiluvalmennuksen oppikirja, jossa asioita on tarkasteltu erityisesti lasten ja nuorten valmennuksen näkökulmasta. Käsiteltyihin teemoihin on myös haettu esimerkkejä ja tarinoita erillisiksi teema-artikkeleiksi, jotka tuovat aiheisiin erilaisia näkökulmia ja teorian lähemmäs käytäntöä – valmennuksen arkea.

Laajempaan viitekehyksenä kirjassa käytetään suomalaisen valmennusosaamisen mallia. Myös urheilijan ja valmentajan polut määrittelevät kirjaan valittuja sisältöjä.

Vaikka kirjassa tuodaan valmennus ja valmentajan toiminta laajasti esiin, niin kirjan nimessä haluttiin siltikin asettaa toiminnan kaikkein keskeisin henkilö eli urheilija keskiöön. Sen vuoksi kirjan nimeksi valittiin *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*, joka on hyvän lasten ja nuorten valmennuksen tavoite.

Käsiteltäessä lasten valmennusta kirjassa painotetaan liikunnallista monipuolisuutta pohjana urheiluinnostuksen syttymiselle, oman lajin löytämiselle ja myöhempien vuosien kilpaurheiluvalmiuksien kehittämiseksi. Nuorten valmennusta käsitellessä huomioidaan valintavaiheen monenlaiset myllerrykset ja tavoitteellisen harjoittelun vaatimukset huippu-urheilun näkökulmasta.

Kaikkia kirjan teemoja lähestytään niin valmentajan ja valmentamisen näkökulmasta kuin myös valmennattavien iän ja kehityksen tuomien erityispiirteiden kautta.

#### **Kirja sisältää seuraavat asiakokonaisuudet:**

- Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit
- Urheilijaksi kehittyminen
- Lasten ja nuorten valmentaminen
- Fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien harjoittaminen
- Psykkisten taitojen harjoittaminen

Kirjan on kirjoittanut laaja joukko suomalaisia valmennuksen huippuasiantuntijoita. Kirjoittajat kirjan pääluvuissa ovat Kirsi Hämäläinen, Kristiina Danskanen, Harri Hakkarainen,



### Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu

Kirsi Hämäläinen, Kristiina Danskanen, Harri Hakkarainen, Taru Lintunen, Kim Forsblom, Seppo Pulkkinen, Jarmo Riski, Timo Jaakkola, Kati Pasanen, Sami Kalaja, Paula Arajärvi, Terhi Lehtoviita ja Jarmo Riski

ISBN 978-951-9147-72-7



350 sivua  
ja havainnollinen  
nelivärikuviutus

Taru Lintunen, Timo Jaakkola, Paula Arajärvi, Terhi Lehtoviita, Kim Forsblom, Seppo Pulkkinen, Kati Pasanen, Sami Kalaja ja Jarmo Riski.

Myös teema-artikkelit kirjaan ovat kirjoittaneet päälukujen kirjoittajista Hämäläinen, Jaakkola ja Pasanen. Erillisiä teema-artikkeleiden kirjoittajia ovat Outi Aarresola, Jarkko Finni, Karoliina Ketola, Sami Kokko ja Martti Iivonen.

Kirja on suunnattu kaikille lasten ja nuorten ohjaus- ja valmennustoiminnassa mukana oleville ja siitä kiinnostuneille, sekä lasten vanhemmille. Kirjan tarkoituksena on toimia laajasti ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen perusteoksena eri lajeissa.

Kirja juhlistaa Suomen Valmentajien 40-vuotista taivalta 'Valmentajien asialla'. Lasten ja nuorten valmennustietouden päivittämiselle oli selkeä tarve ja Suomen Valmentajat, suomalaisten ja Suomessa toimivien valmentajien kotipesä, halusi ottaa juhluvuotenaan toimitusvastuun uuden merkittävän valmennuskirjan tekemisestä.

**Tutustu kirjaan lisää osoitteessa [www.vk-kustannus.com](http://www.vk-kustannus.com) ja tilaa kirja edullisesti suoraan kustantajan tilauspalvelusta!**



**VK-Kustannus Oy**  
Paasikivenkatu 2 a  
15110 LAHTI

**Tilauspalvelu**  
puh. (03) 468 9100  
[tilaus@vk-kustannus.com](mailto:tilaus@vk-kustannus.com)  
[www.vk-kustannus.com](http://www.vk-kustannus.com)

Kirjan hinta on

**55€**

Hinta sisältää  
posti ja pakkauskuulut.