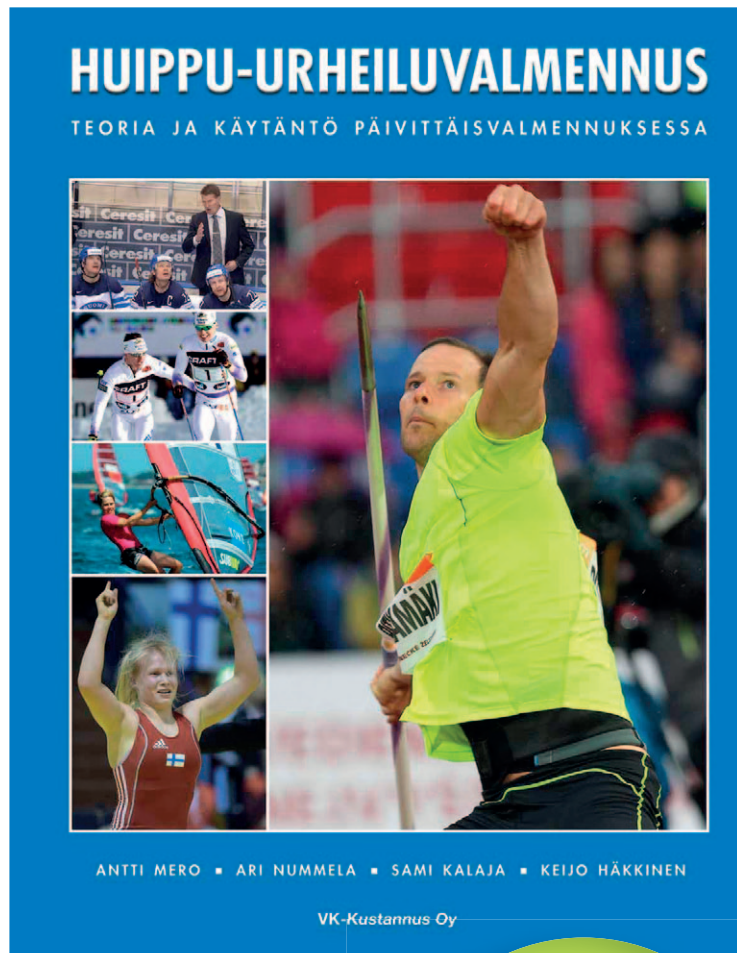


HUIPPU-URHEILUVALMENNUS

TEORIA JA KÄYTÄNTÖ PÄIVITTÄISVALMENNUKSESSA

Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja ja Keijo Häkkinen



Uusi Huippu-urheiluvalmennus-kirja tarjoaa laajasti tietoa valmennuksen eri osa-alueista niin teorian kuin käytännön näkökulmista. Kirja on suomalaisten urheiluvalmennuksen ja liikuntalääketieteen asiantuntijoiden yhteistyön tulos ja voimannäyte. Kirjan ovat kirjoittaneet Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja ja Keijo Häkkinen sekä yli 60 muuta huippuasiantuntijaa. Kirjan sisältö pohjautuu viimeisimpään tutkimustietoon sekä kirjoittajien vankkaan ja pitkäaikaiseen käytännön kokemukseen urheilun ja liikunnan saralta.

Kirjan pääsisältö

- Johdanto
- Suomalainen huippu-urheilu
- Suomalaisen urheilijan polku
- Harjoittelun fysiologiset ja biomekaaniset perusteet
- Ravitseminen osana tehokasta valmentautumista
- Urheilupsykologia
- Taidon, fyysisten ominaisuuksien ja taktiikan harjoittelu
- Lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi
- Vuoristoharjoittelu
- Teknologian hyödyntäminen urheiluvalmennuksessa
- Ylikuormitustila ja palautumismenetelmät urheilussa
- Urheilijan terveydenhuolto

Kirja on tarkoitettu kaikille valmentajille, urheilijoille, liikunnanohjaajille ja -opettajille, personal trainereille, ravintovalmentajille, hierojille, fysioterapeuteille, urheilulääkäreille ja testaaajille sekä valmennus-, liikunta- ja terveystieteen opiskelijoille.

Suomalaisen huippu-urheilun yhteisesti hyväksytyt kolme strategista tavoitetta ovat; kansainvälinen menestys, korkeatasoinen osaaminen ja arvostettu urheilu.

Valmennusprosessien laatu ja jatkuva kehittyminen ovat osaamisen keskiössä ja myös ratkaisevimpia tekijöitä menestyksen tavoittelussa.

Suomalainen valmentaja on tunnetusti osaava ja sitoutunut. Toisaalta valmentajana kehittyminen on elinikäinen matka ja kehittymisen mahdollisuudet rajattomat. Hienoa, että tuon matkan tueksi on nyt saatu päivitettyä tasokasta tietoa Huippu-urheiluvalmennus-kirjan muodossa.

Suosittelun valmentajan työkalupakkiin!

Mika Kojonkoski, johtaja, Huippu-urheiluyksikkö, Suomen Olympiakomitea

yli 600 sivua
ja havainnollinen
nelivärikuvitus!



Yhteistyössä

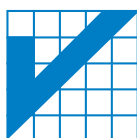


Suomen Valmentajat

KIRJAN HINTA ON

65 €

Hinta sisältää posti- ja pakkauskulut.



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

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

Tykkää meistä
Facebookissa