

SISÄLTÖ

SAATESANAT	6		
KIRJOITTAJAESITTELYT	8		
1. LASTEN LIIKUNNAN JA URHEILUN TAVOITTEET	17		
1.1 SUOMALAISET LIIKUNTASUOSITUKSET	19		
1.2 LASTEN LIIKUNNAN LAATULUPAUKSET	21		
1.3 PIDETÄÄN LAPSET MUKANA	32		
2. LASTEN KEHITYS JA LIIKUNTA	39		
2.1 LASTEN KASVU JA KYPSYMINEN JA NIIDEN MERKITYS SUORITUSKYVYN MUUTOKSISSA	40		
2.2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA – TERVEYTTÄ, HYVINVOINTIA JA SUORITUSKYKYÄ	65		
3. OPETTAMINEN JA HARJOITTELUN SUUNNITTELU	87		
3.1 OPETUSMENETELMÄT	88		
3.2 HARJOITUKSEN SUUNNITTELU	108		
3.3 VUOROVAIKUTUS VALMENNUKSESSA	125		
3.4 TURVALLISUUDEN HUOMIOIMINEN	134		
4. HYVÄ HARJOITTELU	151		
4.1 LASTEN TAITOHARJOITTELU	152		
4.2 LASTEN KESTÄVYYSHARJOITTELU	174		
4.3 LASTEN VOIMAHARJOITTELU	182		
4.4 LASTEN NOPEUSHARJOITTELU	189		
4.5 LASTEN LIIKKUVUUSHARJOITTELU	200		
5. KEHITTYVÄ VALMENTAJA	223		
5.1 MIKSI VALMENNAT?	225		
5.2 MITEN VALMENNAT?	230		
5.3 VALMENTAJAN POLKU	238		
5.4 SUOMALAINEN VALMENNUSOSAAMISEN MALLI	244		
5.5 ITSEARVIOINTI JA YHDESSÄ OPPIMINEN	254		
MUISTIINPANOJA JA MERKINTÖJÄ	265		