

Sisällysluettelo

Esipuhe

| | |
|---|-------------------------------------|
| Fyysinen kasvu ja kehitys nuoruusvaiheessa | Error! Bookmark not defined. |
| 1 Johdanto..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2 Kasvu ja kypsyminen | Error! Bookmark not defined. |
| 2.1 Endokrinologinen kehitys..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2.2 Kehon koon ja koostumuksen muutokset | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3 Tuki- ja liikuntaelimestön kehitys | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3.1 Hermosto | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3.2 Lihas-jänne järjestelmä | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3.3 Luusto..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3.4 Hengitys- ja verenkiertoelimestö | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3.5 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Kasvu, kypsymien ja fyysinen suorituskyky..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.1 Kestävyyss kunto | Error! Bookmark not defined. |
| 3.2 Lihasvoima ja nopeus..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.3 Suorituskyky lyhyissä maksimaalisissa suorituksissa | Error! Bookmark not defined. |
| 3.4 Liikkuvuus..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.5 Venymis-lyhenemissyklin kehittyminen | Error! Bookmark not defined. |
| 3.6 Ketteryys | Error! Bookmark not defined. |
| 4 Kasvu, kypsyminen ja vamma riski..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4.2 Nuoren jännevammat..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4.3 Nuorten rasitukselliset kasvunlevyn ja ruston sairaudet | Error! Bookmark not defined. |
| 4.4 Nuoren selkäkipu ja selän rasitusvammat | Error! Bookmark not defined. |
| 5 Lopuksi | Error! Bookmark not defined. |

Lahjakkuuksien tunnistaminen noin 10 sivua

| | |
|--|-------------------------------------|
| Harjoittelun suunnittelu ja eri osa-alueiden harjoittaminen | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Nuorten harjoittelun tavoitteet..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Liikunnan kokonaismäärä nuorella urheilijalla ... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Harjoittelun perusperiaatteet..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.1 Säännöllisyys | Error! Bookmark not defined. |
| 3.2 Nousujohteisuus | Error! Bookmark not defined. |
| 3.3 Monipuolisuus..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.4 Yksilöllisyys..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.5 Pitkäjänteisyys..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.6 Spesifisyys ja siirtovaikutus..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---|-------------------------------------|
| 4 Harjoittelun suunnittelu..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4.1 Mitä ohjelmointi on nuorten harjoittelussa? | Error! Bookmark not defined. |
| 4.2 Ohjelmoinnin tasot | Error! Bookmark not defined. |
| 4.3 Harjoittelun sisältö ja eteneminen valintavaiheessa | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Ominaisuuksien kehittäminen | Error! Bookmark not defined. |
| 5.1 Kasvun vaikutus harjoitteluun | Error! Bookmark not defined. |
| 5.2 Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen nuorilla | Error! Bookmark not defined. |
| 5.3 Voima | Error! Bookmark not defined. |
| 5.4 Kestävyys..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5.5 Nopeus | Error! Bookmark not defined. |
| 5.6 Miten harjoittelulla voidaan tukea vammojen ehkäisyä? | Error! Bookmark not defined. |
| LUVUN YHTEENVETO | Error! Bookmark not defined. |

Nuoren urheilijan kuormittuminen ja sen seuranta noin 12 sivua

| | |
|--|-------------------------------------|
| Nuorten maailma ja urheilun merkityksellisyys..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1 Nuoren urheilijan tilanne nyky-yhteiskunnassa... | Error! Bookmark not defined. |
| 2 Nuoren urheilijan kehitys: identiteetin ja merkityksellisyyden etsintä | Error! Bookmark not defined. |
| 3 Urheilu merkityksellisenä elämänprojektina | Error! Bookmark not defined. |
| 4 Nuoren urheilijan urakehitys ja sopeutuvuus..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5 Käytännön viestit valmentajille..... | Error! Bookmark not defined. |

Valmennusfilosofia ja hyvä valmennus noin 12 sivua

| | |
|---|-------------------------------------|
| Ihmistaidot nuorten valmennuksessa | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Johdanto | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Urheilija-valmentajasuhde..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Tulkinnat havainnoiksi | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Valmentajan ja urheilijan tunteet..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Miten ilmaista itseään, toiveitaan ja tarpeitaan selkeästi | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Kuuntelun taidot | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Arvoriidat ja arvovaikuttaminen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Ei-toivottuun käyttäytymiseen puuttuminen | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Ryhmän/joukkueen valmentaminen | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Kehityskeskustelu välineenä nuoren ohjaamiseen | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Nuoren mielen tukeminen urheilussa | Error! Bookmark not defined. |
| Johdanto | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|--|-------------------------------------|
| Nuoruuden eri vaiheet..... | Error! Bookmark not defined. |
| Nuoren psyykinen kehitys vaatii aikuisen tukea ... | Error! Bookmark not defined. |
| Nuoren nopea mieli | Error! Bookmark not defined. |
| Nuoren keho-mieli-yhteys | Error! Bookmark not defined. |
| Mentalisoiva valmentaja..... | Error! Bookmark not defined. |
| Nuoren mielen hyvinvoinnin huomioiminen | Error! Bookmark not defined. |
| Psykologisen joustavuuden harjoittelu..... | Error! Bookmark not defined. |
| Nuori urheilija osana urheiluyhteisöä | Error! Bookmark not defined. |
| Mikrosysteemin merkitys..... | Error! Bookmark not defined. |
| Turvallinen toimintaympäristö | Error! Bookmark not defined. |
| Psykologinen turvallisuus..... | Error! Bookmark not defined. |
| Resilienssi..... | Error! Bookmark not defined. |
| Siirtymät urheilussa | Error! Bookmark not defined. |
| Yhteenveto..... | Error! Bookmark not defined. |
| Lue ja opiskele lisää..... | Error! Bookmark not defined. |

Digitalisaation vaikutus nuorten urheiluunError! Bookmark not defined.

Nuoren urheilijan toimintaympäristöError! Bookmark not defined.

| | |
|--|-------------------------------------|
| Toimintaympäristö..... | Error! Bookmark not defined. |
| Vanhemmat..... | Error! Bookmark not defined. |
| Vertaiset..... | Error! Bookmark not defined. |
| Opiskelu | Error! Bookmark not defined. |
| Olosuhteet | Error! Bookmark not defined. |
| Asiantuntijat ja moniammatillinen yhteistyö..... | Error! Bookmark not defined. |
| Turvallinen toimintaympäristö | Error! Bookmark not defined. |
| Toimintaverkostot..... | Error! Bookmark not defined. |
| Urheilijan erilaiset polut..... | Error! Bookmark not defined. |

Kulttuurinen turvallisuus 2 sivua