

# Lasten ja nuorten valmentajapaketti valmennuksen perusteet ja ravitseminen

Uudessa VALMENTAJAPAKETISSA yhdistyy kahden kirjan voimin viimeisin tieto lasten ja nuorten valmennuksesta, harjoittelusta ja oikeanlaisesta ravitsemuksesta.

Kirjat tarjoavat teoreettista perustietoa ja käytännön valmennus- ja ravitsemusvinkkejä. Vastaus siihen; toimiko valmentaja, nuori urheilija ja lasten vanhemmat yhdessä niin, että nuoren urheilijan kehittyminen eri osa-alueilla on mahdollista ja kuinka oikean ravitsemuksen kautta harjoittelu ja jaksaminen turvataan löytyy näistä kirjoista. VALMENTAJAPAKETIN kirjojen kirjoittajat ovat kaikki maamme huippuasiantuntijoita.



## Harri Hakkarainen – LASTEN JA NUORTEN URHEILUVALMENNUKSEN PERUSTEET

Uutuuskirja tarjoaa viimeisimmän tiedon lasten ja nuorten harjoittelun perusteista ja siitä kuinka valmennus käytännössä tulee toteuttaa. Erityisesti paneudutaan siihen, mitä ominaisuuksia eri ikävaiheissa tulisi harjoittaa ja kehittää. Kirja vastaa kysymyksiin; miksi näin tulee tehdä ja mitä ei tulisi tehdä. Lasten ja nuorten lahjakkuuksien huomioiminen ja pitkäjänteinen harjoittelu ovat kirjan punainen viiva. Kirjasta löytyvät myös yhteenvetotaulukot valmentajille, ohjaajille ja lasten vanhemmille jokaisen luvun olennaisimmista asioista.

Kirjojen tarkemmat sisällöt kotisivuiltamme  
[www.vk-kustannus.com](http://www.vk-kustannus.com)

## Olli Ilander – NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS - Eväät energiseen elämään

Yli 300 sivuinen uutuuskirja auttaa ohjaamaan lapsia ja nuoria terveisiin elämäntapoihin. Kirjassa yhdistyy ainutlaatuisella tavalla huippuasiantuntemus, viimeinen ruokatieto, käytännönläheisyys ja miellyttävä ulkoasu. Kirjan sivuilta löytyy suorat vastaukset useisiin kysymyksiin, jotka liittyvät nuorten urheilijoiden päivittäiseen arkisyömiseen ja sen toteuttamiseen.

Kirja on myös paljon enemmän kuin tiedonlähde. Tietoa tarvitaan, mutta tärkeintä on kuitenkin saattaa se käytännön tasolle. Kirjan käytännön neuvojen avulla arjen perusruokavalion koostaminen ja sen noudattaminen helpottuvat ratkaisevasti. Kirja kertoo konkreettisesti, miten nuori urheilija voi syödä terveellisesti ja tehokkaasti syömisestä hauskuutta ja ruoan herkullisuutta unohtamatta. Kirjan sivuilta löytyy runsaasti toimintamalleja, joita voi soveltaa eri tilanteisiin ja eri lajien harrastajiin.



Suosittellemme uutta VALMENTAJA-pakettia  
kaikkien nuorten parissa toimivien valmentajien  
käsikirjastoksi matkalla menestykseen!

Suomen Valmentajat ry 



VK-Kustannus Oy  
Paasikivenkatu 2 a  
15110 LAHTI

Tilauspalvelu  
Puh. (03) 468 9100

tilaus@vk-kustannus.com  
[www.vk-kustannus.com](http://www.vk-kustannus.com)

Kirjapaketin  
hinta on 85 €

Hinta sisältää posti- ja pakkauskulut.