

PADEL – KEHITY PELAAJANA: ALOITTELIJASTA AMMATTILAISEEN

Padelin suosio kasvaa Suomessa ja maailmalla. Harrastajamäärä – tällä hetkellä on noin 18 miljoonaa – jatkaa voimakasta kasvua. Lajista ei toistaiseksi ole yhtään kokonaisvaltaista ja valmennuksellista, kotimaista kirjaa.

4Coach Oy kustantaa mailapelien ammattivalmentaja Tommi Laineen ja fysiikkavalmentaja Eetu Aallon ”Padel – kehity pelaajana” -kirjan sekä sisällyttää kirjan omaan fysiikkavalmentajan koulutusohjelmaansa.

”Padel – kehity pelaajana” on ensimmäinen suomenkielinen kirja maailman nopeimmin kasvavasta liikuntalajista.

KIRJA ON KOKONAISSVALTAINEN JA VALMENNUSSELLINEN TEOS, JOKA KATTAÄ SEURAAVAT OSA-ALUEET:

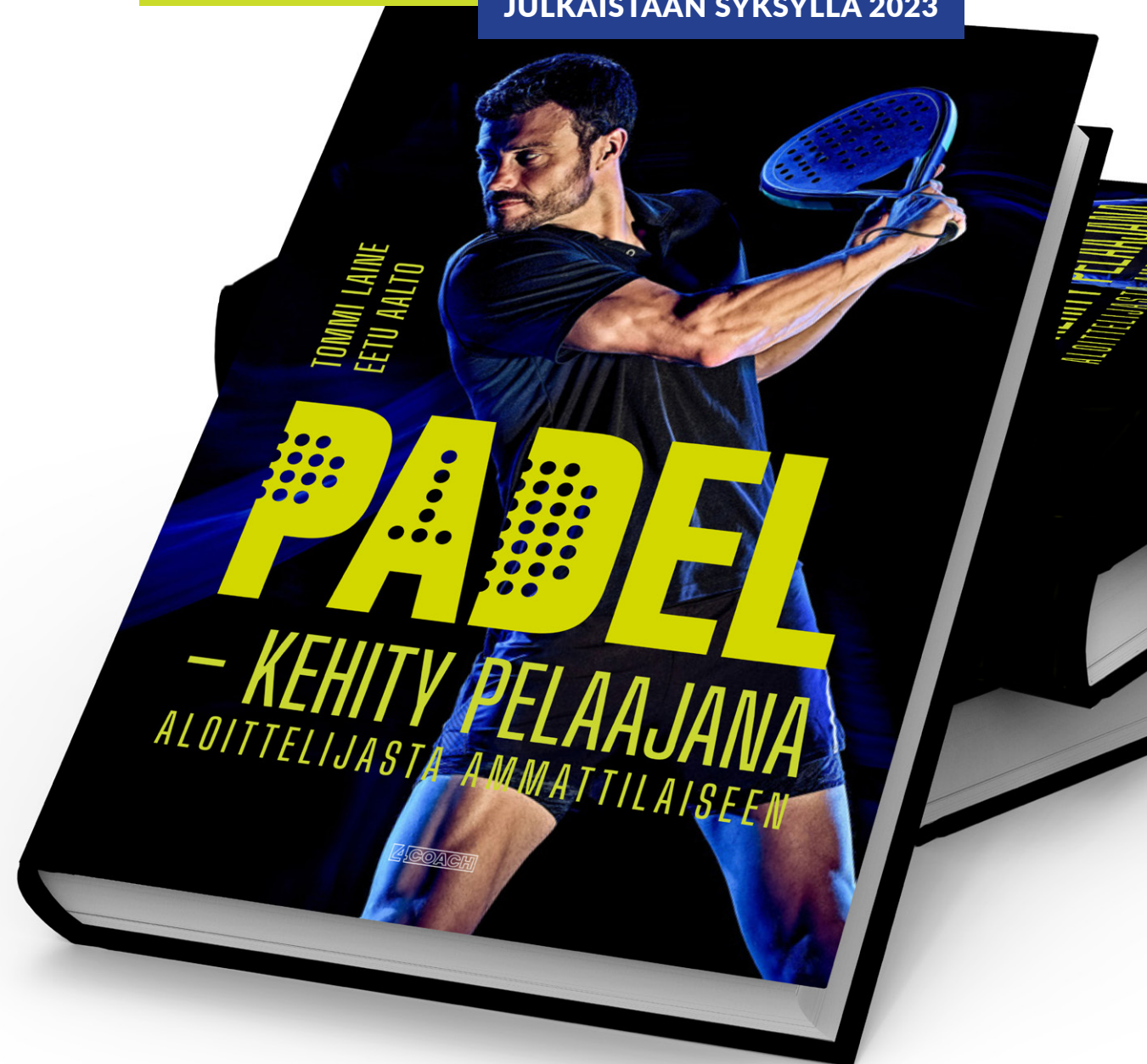
- 1 • Kehitä tekniikkaa, pelitaitoja ja taktista osaamista
- 2 • Kehitä fysiikkaa
(palautuminen, ravitseminen, treeni, kehonhuolto)
- 3 • Kehitä henkisiä voimavaroja
- 4 • Kehitä valmennustaitoja

Kirja sisältää myös laajan laji- ja fysiikkaharjoitepankin sähköisessä valmennusympäristössä.

4 COACH

UUTUUSKIRJA!

JULKAISTAAN SYKSYLLÄ 2023



VLEISKUVAUS

Kirja on noin 200-sivuinen, kovakantinen ja nelivärinen teos, jonka harjoitteet löytyvät myös kirjaa täydentävästä digitaalisesta valmennusportaalista. Kirjan ensipainos on ennakkotilauksista riippuen 1500–3000 kappaletta.

Kirja julkaistaan syksyllä 2023.

KIRJAN ALUSTAVA SISÄLTÖ:

- Padelin taustaa
- Padel liikuntamuotona
- mitä ominaisuuksia Padel kehittää – lajiantalyysi
- Padelin idea ja säännöt
- Padelin lajitekniikkakoulu
 - syöttö ja syötön vastaanotto
 - peruslyönnit
 - lasilyönnit
 - Volley, Bande, Vibora, Bajada...
- fyysinen harjoittelu lajiedellytysten kehittämiseksi
- Padel-pelaajan ravitseminen ja palautuminen
- harjoitepankki pelaajille sekä valmentajille

ASIAANTUNTIJAT/ KIRJAILIJAT

Tommi Laine

- ammattivalmentaja ja mailapeli-ammattilainen
- Padel-valmentaja (Suomen Padelliitto)
- Racketlonin nelinpelin maailmanlistan #8 (2021)
- Racketlonin kaksinkertainen Euroopan mestari (2015 ja 2017)
- 37 SM-mitalia (Racketlon)
- liikunnanohjaaja AMK ja liikunnanohjaaja Kuortane 2002
- personal trainer, ravinto-, tavoite- ja psyykinen valmentaja, NLPT-Trainer

Eetu Aalto

- fyysisen valmennuksen asiantuntija
- useiden NHL-pelaajien, MM-urheilijoiden ja Olympiavoittajien fysiikka-valmentaja
- liikuntaneuvoja, personal trainer, voima-, ravinto- ja psyykinen valmentaja
- tietokirjailija: kirjoittanut kirjat Treenaajan harjoituskirja sekä 100 vinkkiä kuntosaliharjoitteluun

KUMPPANUUSPAKETIT



Paketti 1: NÄKYVYYS

- 1/2 sivun mainospaikka
- sisältää 15 kirjaa
- pakettihinta 750 euroa (alv 0 %)



Paketti 2: YHTEISTYÖ

- 1/1 sivun mainospaikka
- sisältää 25 kirjaa
- pakettihinta 1250 euroa (alv 0 %)



Paketti 3: PÄÄYHTEISTYÖ

- kaksi 1/1 sivun mainospaikkaa (tai aukeama)
- tuotesijoittelunäkyvyys
- sisältää 35 kirjaa
- pakettihinta 2000 euroa (alv 0 %)

