



Tarkkuuslajit (ammunta, curling, keilailu, jousiammunta) jatkavat vuonna 2017 yhteisen 2-tason valmentajakoulutuksen toteuttamista. Koulutus koostuu neljästä lähijaksosta (pe-su), joista kaksi on yleisjaksoa ja kaksi lajijaksoa. Lähijaksojen lisäksi koulutuksessa on oppimistehtäviä sekä käytännön valmennusnäyttöjä. 2-tason kokonaislaajuus on yhteensä 150 tuntia. Pääsyaatimus koulutukseen on aikaisempi 1-tason (tai vastaavan) koulutuksen suorittaminen ja mukanaolo käytännön valmennustyössä. Koulutukset alkavat perjantaisin klo 12 ja päättyvät sunnuntaisin n. klo 16.



# Tarkkuuslajien yhteinen 2-tason valmentajakoulutus

**Yleisosien ja lajijaksojen ajankohdat ja paikat:**

## 1. Yleisjakso

*Psyykkinen harjoittelu, ihmissuhdetaidot ja itsensä kehittämisen taidot (20 t)*

17.–19.3.2017, Kisakallio

- Psyykkinen harjoittelu
- Taitoharjoittelu
- Itsensä kehittämisen taidot
- Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi
- Antidoping

## 2. Yleisjakso

*Urheiluosaaminen (20 t)*

25.–27.8.2017, Kuortane

- Fyysinen harjoittelu ja suunnittelu
- Biomekaniikka ja taitoharjoittelu
- Psyykkinen harjoittelu ja vuorovaikutustaidot
- Ravitsemus

## Lajiosat

### 1. Lajiosa:

- **Ammunta:** 21.–23.4.2017, Kisakallio
- **Jousiammunta:** 5.–7.5.2017, Kuortane
- **Keilailu:** 12.–14.5.2017, Kuortane
- **Curling:** ilmoitetaan myöhemmin

### 2. Lajiosa:

- **Keilailu:** 6.–8.10.2017, Kuortane
- **Jousiammunta:** 10.–12.11.2017, Kuortane
- **Ammunta:** 10.–12.11.2017, Kisakallio
- **Curling:** ilmoitetaan myöhemmin

## Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on **245 euroa/jakso** sisältäen koulutuksen ja majoituksen täysihoidolla (2 hh). Kurssimaksu maksetaan lajiliittoon.

## Ilmoittautumiset

Mukaan mahtuu kaikista tarkkuuslajeista enintään 15 valmentajaa/tarkkuuslaji. Mikäli osallistujia tulee yli kiintiön, lajiliitot valitsevat osallistujat.

**Ilmoittautumiset 28.2.2017 mennessä:**

Kaikkien lajien ilmoittautumiset suoritetaan kootusti internetissä osoitteessa

<https://goo.gl/forms/Bamqmg3MOjna9Msv1>

Kurssikirja  
LAATUA KÄYTÄNNÖN  
VALMENTAMISEEN  
hintaan 45 €.  
Kirja laskutetaan 1.  
koulutusjakson  
yhteydessä.



SUOMEN  
KEILAILULIITTO