



FINLAND

Tarkkuuslajit (ammunta, curling, jousiammunta ja keilailu) tiivistävät yhteistyötään. Lajit ovat päättäneet toimia yhdessä myös valmentajakoulutuksessa ja järjestävät yhteisen 1-tason valmentajakoulutuksen syksyllä 2014. Koulutus sisältää yhteensä kolme lähijaksoa (pe-su), joista kaksi on yleisjaksoa ja kolmas toteutetaan lajikohtaisesti erillisenä. Koulutus sisältää lähijaksojen lisäksi oppimistehtäviä.



Tarkkuuslajien yhteinen 1-tason valmentajakoulutus

AIKATAULU JA KOULUTUKSEN SISÄLLÖT

1. Lähijakso

Fyysisen harjoittelun perusteet (19t)

19.–21.9.2014, Kuortane

- Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3t)
- Liikunnallinen elämäntapa (3t)
- Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu (2t)
- Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa (4t)
- Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus (7t)

2. Lähijakso

Vuorovaikutus ja taitojen oppiminen (19t)

– sis. paralympialajien erityispiirteet

24.–26.10.2014, Vierumäki

- Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3t)
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2t)
- Psykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa (3t)
- Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3t)
- Taitoharjoittelu (3t)
- Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3t)
- Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2t)

3. Lähijakso

Lajitaitojen oppimisen perusteet (lajikohtaisesti)

- **Ammunta**, 28.–30.11.2014, Vierumäki
- **Curling** 31.10.–2.11.2014, Kisakallio
- **Jousiammunta**: 29.–30.11.2014, Oulu
- **HUOM!** La–su: hinta 95 euroa (2hh)
- **Keilailu**, 14.–16.11. Kuortane

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 230 euroa/jakso sisältäen koulutuksen ja majoituksen täysihoidolla (2 hh). Kurssimaksu maksetaan lajiliittoon.

Ilmoittautumiset

Mukaan mahtuu kaikista tarkkuuslajeista enintään 15 valmentajaa/tarkkuuslaji ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset 31.5.2014 mennessä:

Ammunta: Timo Rautio

timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi

Curling: Tero Tähtinen, tero.tahtinen@curling.fi

Jousiammunta: info@jousiampujainliitto.fi

puh. 040 5935 658

Keilailu: Arja Lehti

arja.lehti@keilailu.fi, puh. 020 7419 661

(Keilailun perusvalmentajan kurssi, I-taso)



SUOMEN KEILAILULIITTO