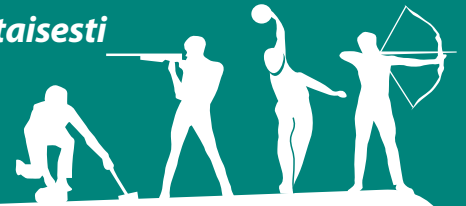




Tarkkuuslajit (ammunta, curling, jousiammunta ja keilailu) jatkavat yhteistyötään valmentajakoulutuksessa ja järjestävät yhteisen 1-tason valmentajakoulutuksen myös syksyllä 2015. Koulutus sisältää yhteensä kolme lähijaksoa (pe-su), joista kaksi on yleisjaksoa ja kolmas toteutetaan lajikohtaisesti erillisenä. Koulutus sisältää lähijaksojen lisäksi oppimistehtäviä.



Tarkkuuslajien yhteinen 1-tason valmentajakoulutus

Yleisosien ja lajijaksojen ajankohdat ja paikat:

1. Lähijakso

Fyysisen harjoittelun perusteet (19t)

18.–20.9.2015, Kuortane

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

2. Lähijakso

Vuorovaikutus ja taitojen oppiminen (19t)

– sis. paralympialajien erityispiirteet
23.–25.10.2015, Kisakallio

- 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**, 27.–29.11.2015, Vierumäki
- **Keilailu**, 27.–29.11.2015 Kuortane
- **Jousiammunta**: 28.–29.11.2015, Kisakallio
- **Curling**, avoin

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 14.8.2015 mennessä:

Ammunta: Timo Rautio

timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi

Keilailu: Arja Lehti

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

(Keilailun perusvalmentajan kurssi, I-taso)

Jousiammunta: info@jousiampujainliitto.fi

puh. 040 5935 658

Curling: tiedustelut Curlingliitosta, curling.fi

