



Tarkkuuslajit (ammunta, curling, keilailu, jousiammunta) aloittavat syksyllä 2015 yhteisen 2-tason valmentajakoulutuksen. Koulutus koostuu neljästä lähijaksosta (pe-su), joista kaksi on yleisjaksoa ja kaksi lajijaksoa. Lähijaksojen lisäksi koulutuksessa on oppimistehtäviä sekä käytännön valmennusnäyttöjä ja 2-tason kokonaislaajuus on yhteensä 150 tuntia. Pääsyvaatimuksena 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

Urheiluosaaminen (20 t)

18.–20.9.2015, Kuortane

- Fyysinen harjoittelu
- Ravintovalmennus
- Biomekaniikka ja taitoharjoittelu
- Näköfysiologia
- Harjoittelun suunnittelu ja seuranta
- Psykkinen harjoittelu ja vuorovaikutustaidot

## 2. Yleisjakso

Psyykinen harjoittelu, ihmissuhdetaidot ja itsensä kehittämisen taidot (20 h)

15.–17.1.2016, Kisakallio

- Psyykinen harjoittelu
- Taitoharjoittelu
- Itsensä kehittämisen taidot
- Juniorivalmennus
- Antidoping

## Lajijaksot

### 1. Lajijakso / 2015:

- **Curling:** 16.–18.10.2015, Kisakallio
- **Ammunta:** 6.–8.11. 2015, Kisakallio
- **Keilailu ja jousiammunta:** 6.–8.11.2015, Kuortane

### 2. Lajijakso / 2016:

- **Keilailu:** 4.–6.3.2016, Kuortane
- **Curling:** 4.–6.3.2016, Kisakallio
- **Jousiammunta:** 4.–6.3.2016
- **Ammunta:** ilmoitetaan myöhemmin

### Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on **240 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 14.8.2015 mennessä:

**Ammunta:** Timo Rautio

[timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi](mailto:timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi)

**Curling:** [liitto@curling.fi](mailto:liitto@curling.fi)

**Jousiammunta:** [info@jousiampujainliitto.fi](mailto:info@jousiampujainliitto.fi)

**Keilailu:** Arja Lehti

[arja.lehti@keilailu.fi](mailto:arja.lehti@keilailu.fi) puh. 020 7419 661

