



Tarkkuuslajit (ammunta, curling, jousiammunta ja keilailu) jatkavat yhteistyötä valmentajakoulutuksessa. Lajit järjestävät kolmannen yhteisen 1-tason valmentajakoulutuksen syksyllä 2016.

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

Urheilijan harjoittelun perusteet

(1. viikonloppu, 19t)

16.–18.9.2016

Kuortaneen Urheiluopisto

- Psykkinen valmennus
- Oppiminen ja opettaminen
- Lasten ja nuorten kehitys sekä harjoittelu
- Fyysinen harjoittelu
- Harjoittelun suunnittelu

Valmentaminen ja oppiminen

(2. viikonloppu, 19t)

21.–23.10.2016,

Kisakallion Urheiluopisto,
Lohja

- Valmentajan ominaisuudet
- Valmentaminen
- Opettaminen ja oppiminen
- Biomekaniikka pähkinänkuoressa
- Taitojen opettaminen

Lajitaitojen oppimisen perusteet

(3. viikonloppu lajikohtaisesti)

- **Ammunta:** 4.–6.11.2016 kivääri ja pistooli, Kisakallio
21.–23.4.2017 haulikko, Orimattila
- **Curling:** ilm. myöhemmin
- **Jousiammunta:** 19.–20.11.2016
- **Keilailu:** 18.–20.11. Kuortane

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on **240 euroa/jakso** sisältäen koulutuksen ja majoituksen täysihoidolla (2 hh).

Koulutuksen lisäksi kokonaisuuteen kuuluu oppimateriaalina "Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu" -kirja, jonka hinta on 32 euroa (+ postikulut). Kurs- simaksu ja kirjan hinta maksetaan lajiliittoon.

Ilmoittautumiset

Mukaan mahtuu kaikista tarkkuuslajeista enintään 15 valmentajaa / tarkkuuslaji ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset tehdään **15.8.2016** mennessä *lajien koulutusvastaaville*.

Koulutusvastaavat

Ammunta: Timo Rautio

timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi

Curling: Jukka Lönnberg

jukka.lonnberg@curling.fi

Jousiammunta: Juhana Rüster

valmennus@jousiampujainliitto.fi

Keilailu: Arja Lehti, arja.lehti@keilailu.fi

puh. 020 7419 661

(Keilailun perusvalmentajan kurssi, I-taso)



SUOMEN
KEILAILULIITTO