



Tarkkuuslajit (ammunta, curling, keilailu, jousiammunta) jatkavat vuonna 2019 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. Pääsyaatimus koulutukseen on aikaisempi 1-tason (tai vastaavan) koulutuksen suorittaminen ja mukanaolo käytännön valmennustyössä.



## Tarkkuuslajien yhteinen 2-tason VALMENTAJAKOULUTUS 2019–2020

LÄHIJAKSOT ALKAVAT PERJANTAISIN KLO 12.00 JA PÄÄTTYVÄT SUNNUNTAISIN KLO 16.00

### AJANKOHDAT JA SISÄLLÖT

**1. YLEISJAKSO**  
Urheiluosaaminen ja kokonaisvaltainen valmennus  
22.–24.11.2019  
KUORTANE

- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- Harjoittelun ohjelmointi
- Biomekaniikka
- Psykkinen valmennus
- Ravitsemus

**2. YLEISJAKSO**  
Taitoharjoittelu ja valmentajan osaaminen  
20.–22.3.2020  
KISAKALLIO

- Psykkinen valmennus
- Kilpaileminen
- Taitoharjoittelu
- Valmentajana kehittyminen
- Antidoping

### LAJIJAKSOT

- **Ammunta:** huhtikuu ja elokuu 2020
- **Jousiammunta:** 31.1.–2.2.2020 ja 17.–19.4.2020, Kuortane
- **Keilailu** 2.–3.11.2019 ja tammi-helmikuu 2020, Kuortane
- **Curling:** ilm. myöh.

### Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on **250 euroa/jakso** sisältäen koulutuksen ja majoituksen täysihoidolla (2 hh). Koulutus sisältää yhteensä neljä jaksoa. Lisähinnasta on mahdollista majoittautua yhden hengen huoneessa sekä ostaa iltapala. Koulutuksessa käytetään kurssikirjaa Laatusia käytännön valmennukseen (39€+postituskulut).

### Ilmoittautumiset

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

### Ilmoittautumiset 30.10.2019 mennessä:

Kaikkien lajien ilmoittautumiset suoritetaan kootusti internetissä osoitteessa

<https://goo.gl/forms/erFyC6QXX7uNC1jt2>

Kurssikirja  
LAATUSIA KÄYTÄNNÖN  
VALMENTAMISEEN

**39 €**

Kirja laskutetaan 1.  
koulutusjakson  
yhteydessä.



SUOMEN  
KEILAILULIITTO