



Tarkkuuslajit (ammunta, curling, jousiampunta ja keilailu) jatkavat yhteistyötä valmentajakoulutuksessa. Lajit järjestävät perinteisen yhteisen 1-tason valmentajakoulutuksen syksyllä 2019. 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 2019

LÄHIJAKSOT ALKAVAT PERJANTAISIN KLO 17.00 JA PÄÄTTYVÄT SUNNUNTAISIN KLO 15.00

## YHTEISET JAKSOT

### Harjoittelun perusteet

13.–15.9.2019  
KUORTANE

- Fyysinen valmennus
- Biomekaniikka
- Yksittäisen harjoituksen suunnittelu
- Lasten ja nuorten kehittyminen ja harjoittelu
- Valmentajana kehittyminen

### Valmentamisen periaatteet

4.–6.10.2019  
KISAKALLIO

- Valmentajan ominaisuudet
- Taitovalmennus
- Oppiminen ja opettaminen
- Psykkinen valmennus
- Paraurheilijoiden valmentaminen

### Lajitaitojen oppimisen perusteet

- **Jousiampunta:** 18.–20.10.2019, Kisakallio
- **Keilailu:** 2.–3.11.2019, Kuortane
- **Ammunta:** pistooli ja kivääri 22. –24.11.2019, Kisakallio
- **Ammunta:** skeet, trap ja sporting huhtikuu 2020, Sipoo
- **Curling:** ilmoitetaan myöhemmin

## Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on **250 euroa/jakso** sisältäen koulutuksen ja majoituksen täysihoidolla (2 hh). Koulutus sisältää yhteensä kolme jaksoa. Lisähinnasta on mahdollista majoittautua yhden hengen huoneessa sekä ostaa iltapala. Koulutuksessa käytetään kurssikirjaa Lasten ja Nuorten Hyvä Harjoittelu (32€+postituskulut).

## Ilmoittautumiset

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

### Ilmoittautumiset 15.8.2019 mennessä:

Kaikkien lajien ilmoittautumiset suoritetaan kootusti internetissä osoitteessa

<https://goo.gl/forms/amY6Q9GgecqDdsXs1>



Kurssikirja  
LASTEN JA NUORTEN  
HYVÄ HARJOITTELU  
hintaan  
**32 €**  
+ postikulut.

