



## Ampumahiihdon II-tason valmentajakoulutus Kontiolahdella 2011 – 2012

<b>Kesto</b>	5 opintoviikkoa (200 h)
<b>Järjestäjä</b>	Kontiolahden Urheilijat ja Suomen Ampumahiihtoliitto
<b>Sisältö</b>	Yhteen harjoitusvuoteen perehtyminen, harjoittelu- ja kilpailukauden suunnittelu ja toteuttaminen <ul style="list-style-type: none"><li>- yksilön valmentaminen ja ohjaaminen osana ryhmää</li><li>- tavoitteellinen harjoittelu</li><li>- ohjaaminen liikunnalliseen ja urheilulliseen elämäntapaan</li></ul>
<b>Kohderyhmä</b>	Alle 17-vuotiaita ohjaavat seuravalmentajat
<b>Toteutus</b>	Monimuotokoulutus <ul style="list-style-type: none"><li>- lähiopiskelua (90 h)</li><li>- etäopiskelua (40 h)</li><li>- toiminnassa oppimista (70 h)</li></ul>
<b>Lähijaksot</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. jakso 12.-14.8.2011 (18 h), peruskuntokauden I harjoittelu</li><li>2. jakso 23.-25.9.2011 (18 h), peruskuntokauden II harjoittelu</li><li>3. jakso 21.-23.10.2011 (18 h), kilpailuun valmistavan kauden harjoittelu</li><li>4. jakso 9.-11.12.2011 (18 h), kilpailukauden harjoittelu</li><li>5. jakso 20.-22.4.2012 (18 h), siirtymäkauden harjoittelu, harjoitusvuoden analysointi ja uuden harjoitusvuoden tavoitteet</li></ol> Lähijakso alkaa perjantaina klo 18.00 ja päättyy sunnuntaina klo 16.00. <b>Lähijaksojen 2.-4.</b> yhteyteen on suunnitteilla pidettävän harjoitusleiri valmentajakoulutukseen osallistuvien henkilöiden valmennettaville. Asiasta tarkemmin 1. jakson yhteydessä.
<b>Hinta/jakso</b>	<b>150 €/hlö (kurssin kokonaishinta 750 €/hlö).</b> Sisältää koulutuksen, opintomateriaalin sekä ruokailut stadionilla.
<b>Majoitus</b>	Mahdollisuus majoittua Itä-Suomen Liikuntaopistolla, <a href="http://www.islo.fi">www.islo.fi</a> Hinta 2hh: 50 euroa/vrk, 1hh: 46 euroa/vrk (sis. aamupala). Varaukset suoraan Itä-Suomen Liikuntaopistolle, varauksen yhteydessä mainitse ”Kontiolahden Urheilijat/valmennuskurssi”  Majoitus stadionilla 12 euroa/vrk. Omat liinavaatteet. Varaukset ilmoittautumisen yhteydessä.
<b>Ilmoittautuminen</b>	17.7.2011 mennessä Kontiolahden Urheilijoiden toimistoon <a href="mailto:office@biathlon-kontiolahti.fi">office@biathlon-kontiolahti.fi</a> .  Ilmoittautujalla tulee olla valmennettava tai oma valmennusryhmä. Tarvittaessa koulutettavien määrä rajoitetaan 20 ensin ilmoittautuneeseen henkilöön monimuotokoulutuksen takia. Viikolla 30 kaikki koulutukseen hakeneet saavat valintakirjeen sekä ohjeet jatkosta.
<b>Kouluttajat</b>	Koulutuksen vastaavana on Tarmo Napari ja muina kouluttajina ainakin Anatoly Khovantsev ja Ltm Juha Vähämetsä.
<b>Kurssitiedustelut</b>	Käytännön järjestelyt; Juha Vähämetsä 040 9622242 Koulutussisältö; Tarmo Napari (puh 0400 578808 tai <a href="mailto:etu.sukunimi@lahtelainen.com">etu.sukunimi@lahtelainen.com</a> )

