



VALMENTAJAKIRJE 2-2019

## 2-TASON MENTAL-KURSSI

### VIELÄ EHTII ILMOITTAUTUA!

Hae lisää potkua joukkueesi henkiseen valmentamiseen. Koulutuksen teemana ovat optimaalisen suorituskyvyn tilat ja psyykkiset työkalut. Päivän aikana käsitellään koko joukkueen henkisen valmentamisen teemaa. Karri Kuuttila esittelee myös PsychoBioSocial States tutkimustuloksia.

**Aika:** 9.2.2019

**Paikka:** SAJL liiton toimisto, Pasilan puistotie 8, Helsinki

**Kouluttaja:** Karri Kuuttila, [Huipulle - Psyykinen Urheiluvalmennus](#) (Urheilupsykologian tutkinto Jyväskylän yliopisto, lajipelaaja ja -valmentaja)

**Ohjelma:** klo 11.00-17.00 luento

**Kustannukset:** 2-tason kurssille on jokaisella SAJL jäsenseudella yksi ilmainen koulutuspaikka. Muutoin kurssi maksaa 90€ SAJL:n jäsenseudissa toimiville henkilöille ja muille 120 €. Kurssimaksu sisältää materiaalit, opetuksen sekä kahvin. Sähköinen lasku lähetetään osallistujan sähköpostiin.

**Kohderyhmä:** Kurssilla on 15 paikkaa, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Ilmoittautumiset** ma.4..2.2019 mennessä.

Jokaisesta peruutuksesta veloitetaan 20 euron käsittelykulun. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta veloitamme 50 % kurssin hinnasta. Peruutuksesta tulee aina ilmoittaa kirjallisesti (sähköposti käy). Ilman ilmoitusta kurssille poisjääneiltä peritään koko kurssin hinta. Sairaustapauksissa palautamme kurssimaksun lääkärintodistusta vastaan vähennettynä toimistokuluilla 20 €. Kurssi voidaan peruuttaa järjestäjän taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi. SAJL pidättää oikeuden muutoksiin.

#### Ennakkotehtävä:

Tutustu valmentajakoulutuksen [psyykkisen valmennuksen](#) työkirja valmentajan työn tueksi. Suorita jokin työkirjan tehtävä urheilijoidesi kanssa ennen tai jälkeen kurssia.

**Tiedustelut:** Heikki Halttunen/SAJL [heikki.halttunen\(at\)sajl.fi](mailto:heikki.halttunen(at)sajl.fi) gsm: 040-569 6644

## OPIskelemaan AVERETT UNIVERSITYYN

Valmis väylä opiskelemaan Averett Universityyn. Vuosi opintoja Pajulahdessa ja sen jälkeen Virginian Danvilleen.



**Amerikkalaisen jalkapallon valmentajille ja pelaajille** opintoväylä on varsin houkutteleva. Divisioona III:ssa ei ole urheilustipendejä ja näin ollen mitään erillistä pelilupaa ei tarvita yliopistourheilun kattojärjestöltä. Yliopiston urheilujoukkueiden valmennuksessa on aina mukana student-coacheja ja tämä avaa hyvän mahdollisuuden valmentajapolulle.

Liikuntakeskus Pajulahti ja [Averett yliopisto](#) (USA) ovat solmineet koulutusyhteistyön, jonka tavoitteena on kouluttaa liikunta-alan ammattilaisia Averett yliopiston tutkintokriteerein. Koulutus on korkeakoulutasoista ja kestoltaan noin 4 vuotta. Koulutus Pajulahdessa alkaa syyskuun

alussa 2019 ja päättyvät huhtikuussa 2020. Kesällä 2020 siirrytään USA:han ja aloitetaan opiskelut Virginian Danvillessa Averett Universityssa. [Suomalaisfutareita Averettissa](#)

Koulutuksen ensimmäinen vuosi järjestetään Pajulahdessa. Opiskelijat suorittavat 42 opintoviikkoa Averett-yliopiston liikunnanopiskelijoiden opetussuunnitelmaan kuuluvia aineita. Opetuskielenä englanti ja suomi. Pajulahdessa on erikseen englanninkielen opettaja, jonka kanssa kiellitaitoa pystytään preppaamaan ja siirtyminen USA:han on kielenkin osalta helpompaa. Jos opiskelija haluaa suuntautua opinnoissaan muualle kuin liikunta-alaan, niin hän voi Averettissa aloittaessaan vaihtaa pääainettaan ja tehdä liikunnasta esim. minorin (sivuaineen).

**Averett University** myöntää Pajulahden kautta tulleille, keskiarvorajan ylittäneille (7.0) opiskelijoille vuosittain **20 000 \$ arvoisen stipendin**.

**Pääsyvaatimukset:** ylioppilastutkinto tai (toisen asteen tutkinto & TOEFEL kielikoe), vähintään 18v. ikä opiskelun alkaessa, hyvä terveys, soveltuvuus alalle. Yläikärajaa ei ole

**Hakuaika ja valintakokeet:** haku on auki jatkuvana, valintakoe kesäkuussa 2019, koulutus alkaa syyskuussa 2019

**Kustannukset:** Averett University-koulutuslinja on Pajulahdessa lukukausimaksullista yksityistä opiskelua. Lukuvuosi maksu täysihoidolla Pajulahdessa 5600€ (700€/kk) syyskuu 2019-huhtikuu 2020=1.opiskeluvuosi. Täysihoito sisältää majoituksen kahden hengen huoneissa, aamiaisen, lounaan ja päivällisen. Opiskelijalla on loistavat mahdollisuudet päivittäiseen harjoitteluun opintojen puitteissa (punnittali, juoksuradat, sisähalli). Opiskelija voi hakea [opintorahaa](#) sekä [asumistukea](#).

[HAKULOMAKE](#)

[OPISKELIJA-ASUMINEN](#)

[KOULUTUSESITE](#)

[ESITTELYVIDEO AVERETT UNIVERSITY](#)

**Tiedustelut:**

Katja Hautaniemi  
Liikunnanopettaja  
Averett University yhteistyö  
[+358 44 7755 332](tel:+358447755332)  
[katja.hautaniemi@pajulahti.com](mailto:katja.hautaniemi@pajulahti.com)

## 2-TASON E-SCOUTING VERKKOKURSSI

**Valmentaa Kuin Nainen -hanke maksaa jokaisen naisvalmentajan kurssimaksun vuonna 2019.**

Kurssin voi suorittaa omaan tahtiin verkossa perehtymällä kurssimateriaaleihin ja suorittamalla kokeen.

**Sisältö:** Verkkokurssilla maajoukkueen päävalmentaja Tuomas Heikkinen kristallisoi scouttaamisen perusasiat lyhyillä **videopätkillä**. Valmentajan **taktiikkoppaasta** voi kerrata ja opiskella aiheeseen liittyviä teemoja kuten kellonkäyttöä, 2-minuutin pelaamista, yleisiä ottelustrategiaa liittyviä tekijöitä. Oppaassa esitellään eri hyökkäämiseen, puolustamiseen sekä erikoispelaamiseen taktiikkaan liittyviä osatekijöitä. Coach Ken Meyerin ajatukset ovat oppaan viimeisenä lukuna. Lisäksi kurssilta löytyy itsekouluttautumiseen liittyvää **lisämateriaalia**.

Verkkokurssi suoritetaan **itsenäisesti ja itseohjautuvasti** kokonaissuoritusajan puitteissa, joka alustalle kirjautumisesta lähtien 6 kuukautta. Kurssi on avoin kaikille valmennuksesta kiinnostuneille.



**Hinta:** Kurssi maksaa 40€ ja se maksetaan ilmoittautuessa.

**Hinta: Naisvalmentajille 0€. Valmentaa Kuin Nainen -hanke maksaa jokaisen jokaisen naisvalmentajan kurssimaksun vuonna 2019.**

[Ilmoittautuminen](#) Ilmoittautumisen jälkeen **vastausviestissä on ohjeet kurssille kirjautumiseen**.Kurssille voi kirjautua milloin vain. Onnea eScouting-verkkokurssin suorittamiseen.

---

**Yhteystiedot**

Osoitelähde: Asiakasrekisteri  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.