



VALMENTAJAKIRJE 2-2019

## I-TASON KURSSI AIR 2019 PAJULAHDESSA

### KURSSILLE MAHTUU!

**Aika:** la-su 2.-3.2.2019, alkaa klo 10 ja  
päätyy sunnuntaina klo 16

**Paikka:** [Pajulahden Urheiluopisto](#), Nastola

**Kohderyhmä:** Kurssi on avoin kenelle tahansa kiinnostuneelle, mutta etusijalla ovat starttikurssin käyneet sekä valmennuskokemusta omaavat



**Kouluttajat:** Petrus Penkki, Heikki Halttunen, Toni Bärlund

**Kurssilla** lajiosuus keskittyy heittohyökkäämiseen ja –puolustamiseen sekä näihin liittyviin linjapelaamiseen. Kurssin yleisiin osuuksiin kuuluvat mm seuraavat teemat: valmentajan osaamistarpeet ja toimintaympäristö, koulutuspolut, kannustava valmentaja, oppiminen, opetustyyli, taitovalmennus ja palaute, harjoitusten suunnittelu, törmäyskontaktien kontrollointi, valmentamisen ongelmatilanteet, urheilullinen elämäntapa, antidoping ja ryhmädynamiikka. Ohjaustehtävien toteuttaminen kuuluu myös kurssin sisältöön.

**Ennakkotehtävä:** [Valmentajan osaamistarpeet ja toimintaympäristö -kysely](#)

[Ilmoittautuminen](#) ke 23.1. 2019 mennessä

## MENTAL-KURSSI

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 - Psykykinen 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 poissaolijoita 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 [psykkisen 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

## 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 ottelustrategiaan 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.

## VALMENNUSVALIOKUNTA VALITTU



Liittohallitus nimesi tammikuun 14. päivä valmennusvaliokunnan. Valmennusvaliokunta toimii koulutusvaliokunnan alaisuudessa ja sen **tehtävänä on** suomalaisen lajivalmennuksen kulttuurin ja osaamisen kehittäminen.

Sanni Seppälä, Helsinki  
Tuomas Kivisaari, Helsinki  
Olli-Pekka Olavuo, Helsinki  
Jari Pellinen, Vantaa  
Toni Bärlund, Jyväskylä  
Mirva Honkonen, Helsinki  
Teemu Majander, Tampere  
Otteliina Rantanen (Liittohallitus), Jyväskylä  
Heikki Halttunen (SAJL), Helsinki

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