

ESL treenerite koolituseminar 2022– Programm

6-7. mai 2022, Kääriku ja Tehvandi Spordikeskused

6. mai – Kääriku ülemine spordisaal

9:00 - 9:10 – Seminari avamine, programmi tutvustus

9:10 – 10:15 - **Ivar Stuan**, Norra kahevõistlejate OM koondise mäenedžer, endine tippsportlane, Norra Suusaliidu esindaja

Teema: Spordikultuur Norras, spordisüsteemi ülesehitus Norra Suusaliidus, spordiklubides, noortega töö klubides ning Olympiatoppeni eesmärgid

10.20-11.20 – **Kristian Hammer** – Norra suusatreener

Teema: Murdmaasuusatamise tehnika alused

11:20 – 11:30 - kohvipaus

11:30 – 12:30 - **Kristian Hammer**

Teema: 12-16 aasta vanuste jõutreeningud

12:30 – 13:20 - **Kristian Hammer**

Teema: Kuidas toimub talendikate sportlaste leidmine ning kuidas toimub nende sportlaste testimine?

13:30 – 14:15 – lõuna osalejatele Käärikul

14:30 – 16:00 - Remo Perli – Eesti Antidopingu- ja Spordieetika SA

Teema: Spordieetikast, sport läbi uurija prisma

16:00 – 17:15 – Jane Kalda - Spordikoolituse- ja Teabe SA

Teema: Tööjõukulude toetusemeetme rakendamine ja treenerikutse andmine

17:00 - 18:30 – Mati Arend - Fysio Centrum

Teema: Spordi füsioloogia, vigastuste ennetamine, koormuste monitooring

7. mai - Tehvandi staadionihoone II korrus

9:00 - 12:00 – erinevate suusaalade sessioonid, eraldi ruumides Tehvandil

Mäesuusatamine – Dinars Dorss, Läti Suusaliidu president, mäesuusatamise ekspert (*The structure of the season plan by different age groups, the planning of the camps and their content, the future plan for the need for the joint camps*).

Kahevõistlus/suusahüpped - Stian Kvarstad, praktiline koolitus Tehvandil, hüppetehnika

Murdmaasuusatamine – OM tsükli ettevalmistus, plaan, kogemused ja treenerite osa selles

Freestyle/lumelaud – sessiooni blokk selgumisel

12:15 - 13:00 – Joe Noormets

Teema: Sporditreenerite professionaalne eetika

13:15 - 13:30 - kohvipaus

13:30 - 14:15 - Allar Levandi

Teema: EOK poolne vaade talialade tulevikunägemusele ja OM tsüklile

14:20 - 15:30 – Kristi Loit

Teema: Sotsiaalmeedia võimalused spordis

Lisainfo:

Koolitus on tasuta ESL koondislastele

ESL liikmesklubide treeneritele on koolituse hind 50 eurot, teiste alaliitude treeneritele 80 eurot. Koolituse hind sisaldab osalustasu, lõunat ja kohvipause.

Majutuse saab soovi korral broneerida Kääriku või Tehvandi Spordikeskuses otse, kasutades majutuse broneerimisel sooduskoodi „Suusaliit 100 seminar“

admin@tehvandi.ee

kaariku@tehvandi.ee

Seminar läheb treenerite täiendkoolitustundide arvestusse 21h ulatuses. Täiendkoolituse tundide arvestuseks, tuleb seminaril osaleda täies mahus.

Registreerimine on avatud kuni 04.05.2022 leheküljel:

<https://forms.gle/vjXdVdv7aJLmY3MX6>