



**EEVL EKR_5 tasemekoolitus
(ühine osa kõikidele võimlemisaladele)
13.-15. mai 2022.a., Zoom videokoosolekute keskkond**

Koolitusel käsitletakse EEVL EKR_5 õppekava teemasid, mis on mõeldud kõikide võimlemisalade treeneritele kes soovivad teadmisi värskendada või ennast erialaselt täiendada. Koolitus annab vastavalt kohal viibitud ajale maksimaalselt 20 EKR_5 tasemekoolitustundi + 3 täiendkoolitustundi. Koolitust on võimalik läbida ka täiendkoolitusena.

Korraldaja: Eesti Võimlemisliit
Koolituse kuraator: Kersti Kull, EEVL koolitaja, EKR_6 kutsetase
Koht: Zoom videokoosolekute keskkond, online
Tundide arv: 20 EKR_5 tasemekoolitustundi + 3 täiendkoolitustundi või 23 täiendkoolitustundi
Osavõtutasu: **100.00€ (3 päeva) või 60 € (1 päev)**

Osavõtjate arv: Koolitus toimub juhul, kui on vähemalt 20 osalejat.

Koolituse läbimise eelduseks on osalejal **avatud kaamera**. Suletud kaamera taga koolitusel osalejatele taseme ja täiendkoolituse tunde ei arvestata, koolituse raha ei tagastata ning tunnistust koolituse kohta ei väljastata. Palun kontrollida eelnevalt kaamera töökindlust.

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/cEsL8ACc3uK9R7M49> kuni **10.05.2022**.

Osavõtutasu tasumine hiljemalt **12. mai 2022** Eesti Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505 (selgituseks EEVL EKR_5 koolitus ja osaleja nimi). Kui osaleja eest tasub klubi, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Klubidele saadetakse arved enne koolituse toimumist.

Lisainfo:
56566653 kersti@eevl.ee

AJAKAVA

REEDE, 13. mai

3 EKR_5 tasemekoolitustundi + 2 täiendkoolitustundi või 5 täiendkoolitustundi

16:00 – 16:15 Registreerimine, sissejuhatus koolitusele
16:15 – 18:15 Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades võimlejate ettevalmistuse taset ja vanust
Kai Tanni, EEVL koolitaja, EKR_6 kutsetase
18:30 – 20:00 Kogemuslugu „Eesti treener Šveitsis“ Grete Jaakson
(täiendkoolitustunnid)
Grete Jaakson, EEVL aasta treener 2016, EKR_5 kutsetase

LAUPÄEV, 14. mai

8 EKR_5 tasemekoolitustundi või 8 täiendkoolitustundi

09:50 – 10:00	Sissejuhatus koolituspäeva
10:00 – 11:30	Doping ja antidoping <i>Marit Jukk Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sa, koolitustegevuse koordinaator</i>
11.45 – 14.00	Võistlusvõimlejal esinevad vigastused, põhjused, ravi ja nende ennetamine <i>Helerin Sarv, füsioterapeut, EEVL koolitaja EKR_6 kutsetase</i>
14:00 – 14:30	PAUS
14:30 – 17:00	Üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus erinevatel treeningperioodidel <i>Evelin Daniel, EEVL koolitaja, EKR_6 kutsetase</i>

PÜHAPÄEV, 15. mai

9 EKR_5 tasemekoolitustundi + 1 täiendkoolitustund või 10 täiendkoolitustundi

09:55 – 10:00	Sissejuhatus koolituspäeva
10:00 – 14:00	Võimlejate psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks. Emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks. Võistlusärevusega toimetulek ja keskendumine, eesmärkide püstitamine. Võistlusjärgne analüüs <i>Kristel Kiens, spordipsühholoogia ekspert</i>
14:00 – 14:30	PAUS
14:30 – 16:00	Võimlejate toitumise iseärasused, toitumissoovitused kaalu reguleerimiseks Toidulisandid ja taastumisvahendid ning nende kasutamine võimlejal <i>Teele Tiidt, sportlastele spetsialiseerunud toitumisnõustaja</i>
16:15 – 18.15	Toitumishäired mõju tulemustele ja ennetustöö Kogemuslugu: Alisa Jasnova <i>Alisa Jasnova, iluvõimleja, endine võistlussportlane, kogemusnõustaja söömishäirete teemal</i>