



Eesti Võimlemisliidu koolitusprogramm “Teadlik Treener 1.0”

2023. aasta alguses käivitati Eesti Võimlemisliit pilootprojektina koolitusprogrammi “Teadlik Treener 1.0”, mille raames keskendutakse treenerite enda heaolule ja vaimsetele oskustele. Treeneri vaimne tasakaal ja oskused on olulisim ressurss, mis tagab sportlaste tervikliku arengu ja aitab pikaajaliselt toetada väärtuslikke training- ja võistluskogemusi. 2023. aasta sügisel toimub koolitusprogramm taas. Programm koosneb kuuest osas ning kestab oktoobrist 2023 kuni veebruarini 2024.

Koolitusprogrammi “Teadlik Treener 1.0” eesmärk:

- Pakkuda treeneritele vaimsete oskuste valdkonna teadmisi enda arendamiseks ja tervikliku arengu toetamiseks.
- Kogemuspõhine õpe igapäevaelus ette tulevate praktikate näitel. Oluliseks õppimiskohaks on omandatud teadmiste ja praktikate kasutamine algaval 2023/2024. aasta võistlushooaja jooksul.
- Uute teadmiste ja oskuste arendamine on protsess, mis vajab järjepidevat praktikat ja toetust, mistõttu programm/kursus on kujundatud nii, et osalejad saaksid oma teadmiste rakendamise ja oskuste arendamisega järjepidevalt üksteise toetusel tegeleda.

Sihtrühm:

- Oodatud on osalema eelkõige võistlusspordiga tegelevad treenerid kõikidelt võimlemisaladelt.
- Treenerid, kes tunnevad, et vajavad oskusi ja tuge võistluspingega toime tulemisel.
- Osalejate kohtade arv on piiratud. Grupi suurus ca 6-10 treenerit.

Koolitaja:

- Kristel Kiens - spordipsühholoog. Kristel omandas enda magistrikraadi spordipsühholoogias Jyväskylä Ülikoolis ja kaitses doktoritöö psühholoogias Tallinna Ülikoolis. Praktikuna on ta töötanud erinevate spordialade juures 2013. aastast. Seda nii individuaal- kui tiimisportlastega, noorte ja tippспортlastega. Ta omab kogemusi suurvõistlustel tiimidega kaasas käimisest ning on teinud ka pikaajalist koostööd rühmvõimlemise treenerite ja tiimidega. Lisaks igapäevasele tööle individuaalselt sportlastega, teeb ta koostööd spordiorganisatsioonidega arengukeskkondade parendamise suunal ning tervikliku ja terve pikaajalise sportlaskarjääri toetamisel.

Toimumise aeg:

- Koolitusprogramm koosneb 6 osast, millest esimene on pikk kontaktõppepäev ning järgmised 5 kohtumist toimuvad Zoomi teel.
- Kohtumised toimuvad kord kuus Zoomi keskkonnas ning kestavad reeglina 2h.
- Igal kohtumisel on erinev fookusteema, millele ühiselt keskendutakse, arvestades arenguvajadusi ja ühiseid arengueesmärke.
- Koolitusprogrammi lõpus viiakse läbi koostöö süsteemne analüüs (sh arengueesmärkide analüüs).
- Orienteeruv ajakava:
I osa (kontaktõpe)*: 12. oktoober 2023 10:00-15:00 Forus Tennisekeskus
II osa 17.10.2023
III osa 14.11.2023
IV osa 19.12.2023
V osa 16.01.2023
VI osa 13.02.2023

Õppeprogrammi läbimine täies mahus (6 osa) annab vastavalt kohal viibitud ajale maksimaalselt 30 täiendkoolitustundi või 20 täiendkoolitustundi + 10 EKR 4/EKR 5 tasemekoolitustundi.

Koolitusprogrammi „Teadlik treener 1.0“ kandideerimiseks tuleb:

- ✓ Täita registreerimisleht: <https://forms.gle/QCicc5cUBS3Y9ZBQ7>
- ✓ Lisada lühike motivatsioonikiri kirjeldusega, miks antud koolitusprogramm on Sinu jaoks oluline
- ✓ Klubi või esindatava organisatsiooni juhi soovituskiri

Kandideerimise tähtaeg: 6. oktoober 2023. Koolitusprogrammi osalejate grupp avalikustatakse 9.oktoober 2023.

KOOLITUSPROGRAMM TOIMUB JUHUL, KUI REGISTREERIB VÄHEMALT 6 TREENERIT.

Õppeprogrammi tasu:

Koolitusprogrammi maksumus on EEVL liikmesklubi treeneritele klubi juhtkonna soovituskirjaga 150 EUR (6 moodulit).

Osavõtutasu tasumine eraisikuna Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505. või arve alusel (palun märkida registreerimisel)

Mitteliikmetele on koolituse maksumuseks 250 EUR.