

EKR 3-5 TREENERITE TASEMEKOOLITUS

3.-5.november 2023, Tartu

Traditsiooniline sügisene treenerite koolitusnädalavahetus, seekord Tartus Jaani tn 4, Tampere maja. Koolituse maht: loengud 20h, tasemekoolitustel lisaks 10h praktika iseseisva tööna. Koolitust arvestatakse täienduskoolitusena 20h ulatuses.

Koolituse sihtrühm: praegused ja tulevased orienteerumistreenerid, tulevased ja potentsiaalsed noorte rühmade juhid, klubide juhtkonnad, noorsportlaste vanemad, kõik orienteerumisaktivistid.

KOOLITUSE KAVA

Reede 3.november

15:00-15:45 – saabumine

16:00-17:45 – Elo Saue, orienteerumistreener EKR7: Orienteerumisõpetuse astmestik, orienteerumise õppekava, orienteerumisrühmaga alustamine.

18:00-20:00 – Katri Lindeqvist, Soome Orienteerumislüüdi koolitusjuht: Soome praktika noorterühmade arendamisel ning noorsportlaste spordi juures hoidmisel. Koolitus on inglise keeles.

Laupäev 4.november

9:00-10:45 – Elo Saue, orienteerumistreener EKR7: Laste ja noorte radade planeerimine treeningul. Treeninguks valmistumine ja treeningu analüüs.

11:00-13:00 – Jorgen Matsi, spordipsühholoog ja Eesti Psühholoogide Liidu asepresident: Olulistel võistlustel "kaotamishirmu" kontrollimine. Endale sobiva kehakaalu saavutamise ja hoidmisega seotud tunded ja mõtted.

14:00-15:45 – Tõnu Raid: Eesti orienteerumise ajalugu, „kuulsuste hall“.

16:00-19:00 – Elo Saue: Laste ja noorte radade planeerimine võistlustel. Võistluseks valmistumine ja võistluse analüüs.

Pühapäev 5.november

9:00-10:45 – Rauno Kuusemets, MSc (füsioteraapia), TÜ sporditeaduste nooremteadur: Orienteerujate sagedasemad vigastused ja nende ennetamiseks vajalikud harjutused.

11:00 – 12:45 Elo Saue: Võistluse käsikiri, orienteerumise psühholoogilised aspektid eri vanuses noortel.

12:45-13:30 Koolituse kokkuvõtte ja tagasiside