

TRIATLONI INFOKIRI 5

13.02.2014

Teemad:

1. ETL noortekoondise loomise ümarlaud
2. Alanud on dokumentide vastuvõtt Triatlonitreenerite kutseksamile
3. PAFi olümpiaennustus
4. Konstelloõride koolitusprogramm Eestis
5. Täiskasvanute tööalane täiendõpe

1. ETL juhatus korraldas ümarlaua noortekoondise loomise teemadel.

Toimumise aeg ja koht : 11.02.2014 kell 15:00 – 16:30 Tallinn Tondi Grill, Tammsaare tee 64

Osalesid: ETL president Margus Lepik, ETL juhatuse liige Jüri Käen, noortetreenerid Margus Tamm ja Karel Viigipuu, peasekretär Tiina Pallas

Noortekoondise moodustamise eesmärgiks on kindlustada triatloni tippportlastele järelkasv ja tagada ala jätkusuutlik areng. Noortekoondise moodustamisega loodame jõuda selleni, et meie noored jõuavad rahvusvahelisel areenil konkurentsivõimelisele tasemele ja triatloni populaarsus noorte hulgas kasvab. Tahame luua andekatele triatloninoortele võimaluse trennida professionaalsete treenerite juhendamisel, noori motiveerides ja innustades targalt trennima ning oma eesmärkide saavutamise nimel tööd tegema. Noortekoondise loomisega soovime noortes süvendada ühtekuuluvus- ja kindlustunnet ning triatlonisporti pühendumist.

Kaugemaks eesmärgiks on vähemalt 1 eestlase kvalifitseerumine 2020.a. OM-le.

Lähemateks eesmärkideks on osaleda noortekoondisega:

1. 17. - 18.05.2014 Hollandis Weertis toimuvatel noorte OM kvalifikatsioonivõistlustel ja püüda kvalifitseeruda 2014.a. noorte OM-le;
2. 16-28.08.2014 Hiinas Nanjingis toimuvatel noorte olümpiamängudel;
3. 2014.a. ETU juuniorite karikaetappidel (12.04 Quarteira, 7.06 Kupiški);
4. 2014.a. ETU noorte EM-il võistkondlikus teatetriatlonis (28.06 Penza);
5. 2014.a. Balti karikasarja etappidel (10.08 Riia);
6. 2014.a. Põhjamaade meistrivõistlustel (aeg ja koht veel teadmata);
7. edukalt Eesti karikaetappidel ja Eesti MV-tel.

ETL poolt pakume professionaalse treeneri näpunäidete järgi trennimise võimalust, abi treening- ja võistlusvarustuse muretsemisel ja võimalust osaleda hooajaks ettevalmistavates treeninglaagrites.

Noorte OM Euroopa kvalifikatsioonivõistlused toimuvad 17-18.05.2014 Hollandis Weertis. Ind. võistlus toimub distantsil 0,750-17,7-5,7, lisaks võisteldakse segateates (2N+2M). Eestist lubatakse starti 2N ja 2M noort, kes on sünd. 1.01.1997 – 31.12.1998. Euroopast kvalifitseerub noorte OM-le ainult 11 parimat.

Hetkel on Eestist kandidaate 5: 3M ja 2 N (Arthur Kooser – 26.03.1997; Henry Räppo – 25.07.1998; Cevin Anders Siim - 27.03.1997; Laura Kallas – 9.06.1997 ja Eleri Etverk – 20.05.1998.

OTSUSTATI välja kuulutada katsevõistlused Eesti võistkonna väljaselgitamiseks. Katsevõistlustena lähevad arvesse 26.04 Jüri basseinitriatlonil ja 4.05 Jõulumäe duatlonil saavutatud tulemused. Hollandisse Weerti sõitva noortekoondise koosseis tehakse teatavaks ETL juhatuse otsusega 5.05.2014.

Noortekoondise koordineerivateks treeneriteks saavad Margus Tamm Põhja-Eestis ja Karel Viigipuu Lõuna-Eestis. Margus Tamme peamiseks treeningbaasiks on Audentese Spordikool. Karel Viigipuu saab pühenduda noorte trennimisele võistlusperioodil, sest ta on hõivatud õpingutega Tartu Ülikoolis. Hetkel jätkavad tublimad noored treeningtegevust oma klubide treenerite juhendamisel, Karel pakub välja konkreetsed ühistreeningute ajad ja hakkab koordineerima suviseks võistlusperioodiks ettevalmistust lähiajal. Klubidele edastatakse info noortekoondise loomise plaanidest ja ootame tagasisidet võimalikest koondise kandidaatidest.



TRIATLONI INFOKIRI 5

13.02.2014

Noortekoondide kandidaatideks võivad olla kõik noorte B ja noorte A vanuseklassi tublimad triatleedid, kes on valmis püstitama endale kõrgeid sportlikke eesmärke ja leiavad endas tahet nende saavutamise nimel tööd teha.

2013.a. saavutatud tulemuste põhjal on noortetreeneritele silma jäänud:

Poistest

1998 Heikko Peensaar

1998 Henry Räppo

1999 Johannes Sikk

2000 Kaarel Trepp

1998 Karl Joosep Einmann

1998 Kevin Vabaorg

1999 Kregor Zirk

1999 Rauno Variku

1999 Tiit Matvejev jt.

Tüdrukutest

2000 Marie-Elisabeth Martinson

2000 Anette Hallik

1998 Eleri Etverk

2000 Hanna-Liisa Lehtla

1999 Janeli Jaomaa

2000 Jete Eevald

2000 Katre Luikme

2000 Katre Meriloo

1999 Simona Gilberta Luts jt.

Planeeritud on kolm treeninglaagrit:

Kevadine hooajaks ettevalmistuslaager Hispaanias Benidormis 05.03-07.04.2014 (treener Margus Tamm);

Eesti noortekoondise hooajakas ettevalmistav ühistreeninglaager Võrus 25.06 – 3.07.2014 (treener Karel Viigipuu);

ETU juuniorite rahvusvaheline treeninglaager Tartus 7.-14.07.2014 (treenerid Margus Tamm ja Karel Viigipuu).

Noortekoondisele võistlusvormide tellimiseks püüda leida koostööpartnereid, et lisaks hetkel kasutuses olevale võistlusvormile (Skinfit) leida ka muid võistlusvormi hankimise võimalusi (nt. Zerod?).

2. Eesti Triatloni Liidu kutsekomisjon kuulutab välja triatlonitreeneri EKR-3, EKR-4 ja EKR-5 kutse kvalifikatsiooni omistamise eksami. Eksam toimub 08. aprillil 2014. a. algusega kell 14:00 Tabasalu Spordikompleksis.

Kvalifikatsiooni taotlemiseks tuleb esitada järgmised dokumendid:

- vormikohane avaldus
- isikut tõendava dokumendi koopia
- haridust tõendava dokumendi koopia
- täiendkoolituse läbimist tõendavate dokumentide koopiad
- vormikohane tööalane CV
- kutseomistamistasu maksekorralduse koopia

Nõuetekohased dokumendid palume esitada hiljemalt 03. märtsiks 2014. a. : info@triatlon.ee



TRIATLONI INFOKIRI 5

13.02.2014

Kutsekomisjon vaatab esitatud dokumendid läbi kolme nädala jooksul, lähtudes järgmisest korrast ja nõuetest:

- esitatud dokumentide õigsuse eest vastutab taotleja;
- puudulikult täidetud ja/või puuduvate dokumentide korral annab kutsekomisjon taotlejale puuduste kõrvaldamiseks aega kuni üks nädal;
- taotleja poolt esitatud andmete täpsustamiseks on kutsekomisjonil õigus nõuda täiendavaid dokumente;
- kui puudusi ei kõrvaldata tähtajaliselt, võib kutsekomisjon jätta avalduse läbi vaatamata;
- kutsekomisjonile esitatud dokumentide koopiaid ei tagastata;
- makstud kutseeksami tasu ei tagastata;

Kutsekomisjoni poolt läbivaadatud dokumentide alusel otsustatakse taotleja lubamine eksamile ning taotlejale saadetakse vastav kutse kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis mitte hiljem kui kolm nädalat enne väljakuulutatud hindamise toimumise aega.

Kutseeksami tasu määrad on järgmised:

- EKR-3 tase 32,- EUR;
- EKR-4 tase 38,-EUR;
- EKR-5 tase 45,- EUR.

Kutseeksami tasu palume kanda Eesti Triatloni Liidu SEB kontole: a/a 10220057342015.

Selgitusse palume märkida: treener + tase; ees- ja perekonnanimi.

Lisainfo: Tiina Pallas, 56 951593, info@triatlon.ee.

3. Alates 6. veebruarist saavad kõik olümpiahuvilised osaleda Pafi tasuta olümpiaennustuses, kus parim ennustaja võidab reisi kahele suvisele Ahvenamaale, kus toimub suur jalgpallifestival Paf Carnival.

6. veebruaril avas Paf aadressil <<http://ennusta.paf.ee>> uue tasuta ennustusmängu, kus teemaks on loomulikult Sotši taliolümpiamängud. Ennustusmängu küsimused puudutavad nii Eesti sportlaste saavutusi kui ka muid huvitavaid vastasseise. Ennustusmängust võtavad osa ka mitmed meie tuntud sportlased, nt hokiässad Robert Rooba ja Siim Liivik, ujuvad Martti ja Triin Aljand, olümpiavõitja Gerd Kanter, kahevõistluse legendid Allar Levandi ja Ago Markvardt, profirattur Rein Taaramäe, EOK peasekretär Siim Sukles ning spordiajakirjanikud Jaan Martinson, Peep Pahv, Tarmo Paju ning Ville Arike. Pane ka sina oma sporditeadmised proovile! Enim punkte kogunud ennustaja võidab reisi kahele suvisele Ahvenamaale, kus juuli alguses toimub jalgpallifestival Paf Carnival. Lisaks loositakse osalejate vahel ka hulk väiksemaid auhindu - autogrammidega Spordiaasta tähtede raamatuid, meeneid Pafilt jpm.

Paf on enam kui 40-aastase ajalooa ettevõtte ning suunab põhitegevusest teenitud kasumi heategevusse, sotsiaaltoetusteks, samuti kultuuri- ja erinevate keskkonnaprojektide elluviimiseks. Paf toetab olümpialiikumist ning on Eesti Olümpiakomitee peasponsor.

4. Eestis on algamas konstelloõride koolitusprogramm. Koolitusprogramm sobib ideaalselt kõikidele inimestega töötavatele spetsialistidele (personalijuhid, arstid, psühholoogid, psühhoterapeudid, sporditreenerid, sotsiaaltöötajad, jne.), kuid ka kõikidele teistele huvilistele.

Süsteemsete paigutuste (konstellatsioonide) meetodi abil on võimalik lahendada inimeste alateadlike tõekspidamiste poolt tekitatud vaimseid ning füüsilisi muresid. Tulemuseks on vabam ning õnnelikum indiviid, kelle võimekus ja töötahe on suurem.



TRIATLONI INFOKIRI 5

13.02.2014

Koolitusprogrammi maht on 392 tundi. Kogu õpe on jaotatud kahele aastale ning koosneb 3-päevastest moodulitest. Koolituse viivad läbi juhtivad spetsialistid Eestist ja Venemaalt. Õpe toimub vene keeles tõlgituna eesti keelde.

Järgmine moodul toimub 18-20 aprill Tallinnas.

Mooduli hind 200 EUR

Koolitusprogrammi läbinud tudengid saavad "Moskva Süsteemsete Lahenduste Instituudi" diplomi ning võivad asuda tööle konstelloörina.

Kui soovite lähemalt konstellatsioonidega tutvuda, siis on selleks hea võimalus tulla 1. märtsil kell 11.00 Jänedale Kalijärve tallu konstellatsioonide päevale. Üritus kestab ca. kella kuueni õhtul ja sisaldab lõunasööki. Osavõtt: 20 EUR, individuaalne töö: 100 EUR

Registreerumiseks ja täpsema info saamiseks võtke palun ühendust : Helena Taska

e-mail: info@konstellatsioonid.com , tel: 56 676 996

Rohkem infot : www.konstellatsioonid.com

5. Täiskasvanute tööalast täiendõpet pakkuv eraõppeasutus LOGOSERV KOOLITUS (koolitusluba 6970HTM) pakub: Koolitus - PEEGEL PEEGLIS: harjutused eesmärkide, visioonide ja kutsealase arengu juhtimiseks. Pärdist Avatarini. Avatarist minu endani. Minust endast teisteni.

Koolituse läbiviija: Ervin Laanvee

Koolituse toimumise koht: Nõmme Kultuurikeskus, Turu plats 2, Tallinn., III korruse kammersaal

Koolituse toimumise aeg: 3, 10, 12. märtsil kell 12-15

Koolituse maht: 3 päeva x 4 ak tundi

Koolituse maksumus: 3 x 25 eur +km 20%

Koolituse eesmärk: omandada teadmisi iseenda juhtimisest; teada, mõista, osata, kogeda ja harjutada protsesse, mis on seotud mõtlemisega, emotsioonidega, visioonidega ja tahtejõuga; osata oma kutsealast arengut eesmärgistada ning analüüsida

Koolituse meetodid: harjutused, mäng, arutelu, loeng, treening

Koolituse sisu:

1. Tunnen ja kogen iseennast. Kirjeldame inimest praeguses ajas ja aega inimeses. Läve ületamise mäng. Lävi ja Pärdi muusika. Lävi ja kirjandus. Lävi ja Avatar. Lävi inimeses. Kas ja kuidas seda saab kogeda? Kuidas ja miks seda kirjeldada? Kas läve saab iseendas ületada ja mis siis juhtub, kui oled iseendas läve ületanud?

2. Individuaalsus ja kuidas seda mõista-käsitleda. Individuaalne eripära, Individuaalsed vajadused. Arvestamine individuaalsete vajadustega. Kujundlikud lähenemised mõistele individuaalsus.

3. Kujutlemine ja visioon. Vabadus kujutlemisel. Kujutlusjõud kui kogemus. Kujutluse tihendamine. Kujutlemine ja illusioon. Kujutluse treenimine. Kujutus ja eesmärk. Kujutus ja tahe.

4. Mõtteloogika, tundeloogika, tahteloogika (Armen Tõugu käsitluse järgi). Emotsioon ja emotsionaalne eneseteadlikkus (sümpaatia, antipaatia, apaatia, empaatia). Harjutused mõtte eraldamiseks emotsioonist. Harjutus emotsiooni välja tõstmiseks, sellest eraldumiseks, distantsi ja uue vaatepunkti moodustamiseks.

5. Isiklik ja kutsealane areng. Intuitsioon ja loov lähenemine oma tööle. Eneseanalüüs ja enesejuhtimine. Eesmärk kui eneseanalüüsi nurgakivi. Eesmärk kui ajastatud, tähenduslik ja mõõdetav siht.



TRIATLONI INFOKIRI 5

13.02.2014

NB! 3 koolituspäeva ei ole piiritletud koolituse sisu täpse plaaniga. Koolituse sisu läbitakse koolituspäevade jooksul sõltuvalt treeneri valikust, osalejate häälestusest, aktiivsusest, huvist ja vajadustest.

Koolitusele registreerimise osas pöörduge Ervin Laanvee poole ervin@logoserv.ee

Info i tel. 646 2552 või 52 345 46

Rohkem infot:

Tiina Pallas, tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION