

TRIATLONI INFOKIRI 2

23.01.2014

Teemad:

1. Treeneritele kutse andmise kord muutus 1.01.2014
2. Treenerite üldainete koolitused
3. Kinesioteipimise seminar algajatele
4. Treenerite EKR tase 3 spordi üldainete teooriakursus
5. Kinesioteipimise seminar praktikutele
6. Spordipsühholoogia seminar treeneritele Tallinnas
7. Spordipsühholoogia konverents Pärnus
8. ETL juhatus koosolek toimub E 27.01.2014
9. ITU TO I taseme koolitus Oslos 1.02.2014
10. Läti Triatloni Liit kutsub Siguldasse talitriatloni ETU karikaetapile.

1. Uus treeneritele kutse andmise kord reguleerib kutsete andmise korraldamist järgmistel kutsenimetustel ja -tasemetel:

abitreener, EKR tase 3

nooremtreener, EKR tase 4

treener, EKR tase 5

vanemtreener, EKR tase 6

meistertreener, EKR tase 7

eliittreener, EKR tase 8

KUTSE ANDMISE EELTINGIMUSED:

Taotleja peab vastama järgmistele eeltingimustele ja tõendama oma haridustaset, läbitud taseme- ja täienduskoolitust, kutsetaset, töökogemust ja teisi nõudeid dokumentidega:

Abitreeneri, EKR-3 kutse taotlemise eelduseks on:

→ vanus vähemalt 18 aastat, abitreeneri, EKR-3 tasemekoolituse läbimine mahus 60 tundi, soovituslik spordiala harrastuse kogemus.

Nooremtreeneri, EKR-4 kutse taotlemise eelduseks on kaks võimalust:

→ abitreeneri, EKR-3 kutsetaseme omamine, nooremtreeneri, EKR-4 tasemekoolituse läbimine mahus 100 tundi ning vähemalt 1-aastane erialane töökogemus abitreeneri, EKR-3 kutsetasemel;

→ kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses.

Treeneri, EKR-5 kutse taotlemise eelduseks on kolm võimalust:

→ nooremtreeneri, EKR-4 kutsetaseme omamine, treeneri, EKR-5 tasemekoolitus läbimine mahus 140 tundi ning vähemalt 3-aastane erialane töökogemus abitreeneri, EKR-3 ja nooremtreeneri, EKR-4 kutsetasemel kokku;

→ viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 1-aastane erialane töökogemus viimasel 4 aasta jooksul;

→ 6 ja enam aastat tagasi omandatud kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 5-aastane erialane töökogemus viimase 8 aasta jooksul.

Vanemtreeneri, EKR-6 kutse taotlemise eelduseks on kolm võimalust:

→ treeneri, EKR-5 kutsetaseme omamine, erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ning vähemalt 10-aastane erialane töökogemus viimase 12 aasta jooksul;



TRIATLONI INFOKIRI 2

23.01.2014

- viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 3-aastane erialane töökogemus viimase 8 aasta jooksul;
- 6 ja enam aastat tagasi omandatud kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 8-aastane erialane töökogemus viimase 12 aasta jooksul.

Meistertreeneri, EKR-7 kutse taotlemise eelduseks on kaks võimalust:

- vanemtreeneri, EKR-6 kutsetaseme omamine, kehalise kasvatus ja/või spordialase magistri tasemele vastav haridus, erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses, vähemalt 5-aastane erialane töökogemus viimase 8 aasta jooksul ning treenitavate tulemuste kõrgelt hinnatud tase ja avaldatud publikatsioonid ja/või tegevus koolitajana;
- vanemtreeneri, EKR-6 kutsetaseme omamine, kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus, erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses, vähemalt 10-aastane erialane töökogemus viimase 12 aasta jooksul ning treenitavate tulemuste kõrgelt hinnatud tase ja avaldatud publikatsioonid ja/või tegevus koolitajana.

Eliittreeneri, EKR-8 kutse taotlemise eelduseks on:

- meistertreeneri, EKR-7 kutsetaseme omamine, kestval ja akadeemilise kõrgtasemega võrreldaval määral omandanud kutsealased tipposkused ja -teadmised, lisaks vastavus vähemalt **neljale** järgmistest nõuetest:
 - a. on tunnustatud ja oma tulemuslikku treeneritööd korduvalt tõendanud rahvusvahelisel tipptasemel (eriala eksperthinnang);
 - b. omab rahvusvahelist autoriteeti koondiste juurde kutsutud eksperdina/treenerina;
 - c. on avaldanud erialaseid artikleid või valitud esinema rahvusvahelise tasemega konverentsidel;
 - d. on rahvusvaheliselt tunnustatud ekspert oma erialal;
 - e. on tegev/tegutsenud lektori või õppejõuna kõrgkoolis loengutsükliga/või teadustöö valdkonnas;
 - f. tema uute ideede või protsesside arendamise tulemused on rahvusvaheliselt kasutusel.

KUTSE TAASTAOTLEMISE EELTINGIMUSED

Abitreeneri, EKR-3 kutse taastaotlemise eelduseks on:

- erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses.

Nooremtreeneri, EKR-4 kutse taastaotlemise eelduseks on:

- erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 2-aastane erialane töökogemus nooremtreeneri, EKR-4 kutsetasemel viimase 4 aasta jooksul.

Treeneri, EKR-5 kutse taastaotlemise eelduseks on:

- erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 3-aastane erialane töökogemus treeneri, EKR-5 kutsetasemel viimase 4 aasta jooksul.

Vanemtreeneri, EKR-6 kutse taastaotlemise eelduseks on:

- erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 4-aastane erialane töökogemus vanemtreeneri, EKR-6 kutsetasemel viimase 4 aasta jooksul.

Meistertreeneri, EKR-7 kutse taastaotlemise eelduseks on:

- erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 4-aastane erialane töökogemus meistertreeneri, EKR-7 kutsetasemel viimase 4 aasta jooksul.



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 2

23.01.2014

Eliittreeneri, EKR-8 kutse taastaotlemise eelduseks on:

→ erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 60 tunni ulatuses ja vähemalt 4-aastane erialane töökogemus eliittreeneri, EKR-8 kutsetasemel viimase 4 aasta jooksul.

Kutsekomisjonidel on õigus täpsustada eeltingimusi kooskõlastades need eelnevalt EOK-ga. Taastõendamine toimub esitatud dokumentide alusel ja intervjuu vormis.

Taastõendamine vanaduspensioniealiste taastaotlejate osas toimub dokumentide alusel ning sellisel juhul on taastõendamise tasuks kutseasutuse poolt kehtestatud kutsetunnistuse maksumus.

Kutsekomisjon võib välja töötada varasemate õpingute ja töökogemuse arvestamise (VÕTA) korra. Selle alusel hinnatakse taotleja eeltingimustele vastavust juhul, kui taotlejal puuduvad eeltingimustele vastavust tõendavad dokumendid.

2. Treenerite üldainete koolituskava:

<http://www.spordiinfo.ee/Treenerite-koolitused>

15.-16.veeb; 8.-9.märts 2014	Tallinna Ülikool, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tondi tn. 55, II korrus	Üldained - abitreener, tase 3 (varasem I tase)	Tallinna Ülikool	Toomas Herde tel. 5054659 treener@tlu.ee ;
28.veeb. - 02.märts; 14.- 16.märts 2014	Tartu Ülikooli Kehakultuuri teaduskond, Jakobi 5	Üldained -nooremtreener, tase 4 (varasem II tase)	Tartu Ülikool	Martin Mooses tel. 53463066; martin.mooses@ut.ee ;
4.-6.aprill; 2.- 4. mai 2014	Tallinna Ülikool, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tondi tn. 55, II korrus	Üldained -nooremtreener, tase 4 (varasem II tase)	Tallinna Ülikool	Toomas Herde tel. 5054659 treener@tlu.ee ;
11.-13.aprill 2014	Tartu Ülikooli Kehakultuuri teaduskond, Jakobi 5	Üldained - abitreener, tase 3 (varasem I tase)	Tartu Ülikool	Martin Mooses tel. 53463066; martin.mooses@ut.ee ;
25.-27. aprill 2014	Tartu Ülikooli Tallinna esindus, Teatriväljak 3, <i>venekeelne kursus</i>	Üldained - abitreener, tase 3 (varasem I tase)	Tartu Ülikool	Martin Mooses tel. 53463066; martin.mooses@ut.ee ;
okt. - nov. 2014	Tartu Ülikooli Tallinna esindus, Teatriväljak 3, <i>venekeelne kursus</i>	Üldained - nooremtreener, tase 4 (varasem II tase)	Tartu Ülikool	Martin Mooses tel. 53463066; martin.mooses@ut.ee
nov. - dets. 2014	Tartu Ülikooli Tallinna esindus, Teatriväljak 3, <i>venekeelne kursus</i>	Üldained - treener, tase 5 (varasem III tase)	Tartu Ülikool	Martin Mooses tel. 53463066; martin.mooses@ut.ee



TRIATLONI INFOKIRI 2

23.01.2014

3. Kinesioiteipimise Seminar algajatele toimub 14. veebruaril kl 10-14.00, Tallinnas, Tondi 55. Lektoriks on tunnustatud spordifüsioterapeut Lauri Rannama. Osalema on oodatud personaal-, rühma- ja noortetreenerid, pereõed, massöörid, sportlased ja sportlaste tugimeeskonna liikmed.

Esimene tund on teooria kinesioiteipimisest ning järgmised 3 tundi saavad kõik osalejad läbi teha teipimised enamlevinud piirkondadele nii täiskasvanutele kui ka noorsportlastele. Kõik osalejad saavad ühe rulli kinesioiteipi, millega praktiseerida kohapeal ja hiljem kasutada igapäevatoos.

Loengu osalustasu on 35€; kohapeal (14.02.2014) makstes 40€ (sisaldab loengu materjale, kohvipausi ja üht rulli kinesioiteipi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli tunnistuse 4 täiendkoolitustunniga, mis on vajalikud treeneri kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks.

Korraldaja:

Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Katrin Soidra-Zujev, 699 6555, katrin.soidra-zujev@tlu.ee

4. Treenerikoolitused toimuvad 15.02.2014 - 09.03.2014 Tallinnas, Tondi 55. Kursused on mõeldud kõikidele huvilistele, kellel ei ole kehakultuurialast haridust ja kes soovivad taotleda Abitreeneri (EKR tase 3) kutsekvalifikatsiooni.

Kursuste sisu:

- 1) Spordikorraldusliku ettevalmistuse moodul - 6 akadeemilist tundi
- 2) Pedagoogilis-psühholoogiliste ja biomehhaanika ainete moodul - 10 akadeemilist tundi
- 3) Biomeditsiiniliste ainete moodul - 14 akadeemilist tundi

Koolitajad: Joe Noormets, Karin Baskin, Tiiu Olm, Meeli Roosalu, Boris Bazanov, Tiia Randma, Marion Piisang, Kaivo Thomson

Soodushinnaga registreerimine toimub EOK kodulehel:

www.eformular.com/treener2009/tase123.html

Korraldaja Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Toomas Herde, 5054659, treener@tlu.ee

5. Kinesioiteipimise täiendkoolitus praktikutele - Kinesioiteipimine tervises seisundi põhisel. Seminar toimub 21.02.2014 kell 10:00 – 15:00 Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudis, Tallinn, Tondi 55

Sihtgrupp: Perearstid, pühendumad treenerid ja füsioterapeudid.

Seminari eesmärk on saada ülevaade kinesioiteibi kasutamisest haiguspõhiselt ning kergemate skeletilihassüsteemivigastuste ravi toetamisel.

Seminari sisu:

- 1) kinesioiteipimine enam levinud ortopeediliste haiguste ning vigastustest taastumise toetamiseks;
- 2) kinesioiteipimine neuroloogiliste haiguste lähtekohast;
- 3) ülevaade mehhaanilise ja funktsionaalse korrektsiooni võimalustega erinevate haigusseisundite puhul (sidekoe korrektsioon, peavalud, armkude, distaalsed närvikahjustused jäsemetel jms).

Seminaril käsitletakse kinesioiteipimist enam levinud ortopeediliste haiguste ning vigastustest taastumise toetamiseks ja neuroloogiliste haiguste lähtekohast. Tutvustatakse mehhaanilise ja funktsionaalse korrektsiooni võimalusi erinevate haigusseisundite puhul nagu sidekoe korrektsioon, peavalud, armkude, distaalsed närvikahjustused jäsemetel jms.

Koolitaja Kirsti Pedak



TRIATLONI INFOKIRI 2

23.01.2014

Seminari hind 59 EUR (osaleja, hinnale ei lisandu km) Loengu osalustasu sisaldab loengu materjale, kohvipause ja üht rulli kinesiooteipi. Osaleja saab Tallinna Ülikooli tunnistuse 6 täiendkoolitustunniga. Seminar toimub koostöös Eesti Spordimeditsiini klasteri SportEST-iga, kellel on kaasrahastus Ettevõtluse Arendamise SA (EAS-i) kaudu Euroopa Regionaalarengu Fondist.

Info: Katrin Soidra-Zujev, 699 6555, katrin.soidra-zujev@tlu.ee

6. Spordipsühholoogia seminarid - Kuidas treener saab spordipsühholoogiat kasutada? – toimuvad Tondi 55 (II korrus), Tallinn neljal korral:

27.02.2014 kell 11:00-14:45 - Spordipsühholoogia – milleks, kellele ja millal? Kuidas suhtlemist efektiivsemaks muuta?

13.03.2014 kell 11:00-14:45 - Motivatsioon spordis: kuidas kujundada motiveerivat saavutuskeskkonda?

27.03.2014 kell 11:00-14:45 - Arendame arukaid sportlasi: kuidas panna sportlasi iseseisvalt mõtlema ja treeningust maksimumi saama?

10.04.2014 kell 11:00-14:45 - Sportlase toetamine võistlustel: positiivse häälestuse tehnikad.

Seminaride eesmärk on täiendada oma oskustepagasit treenerina spordipsühholoogiliste võetega, mille kasutamine aitab luua usalduslikku kontakti ning hoida treenitavat sportlast või õpilast jätkusuutlikult spordiga tegelemas.

Seminaride sisu:

I seminar. Käsitlemist leiab spordipsühholoogia – milleks, kellele ja millal? Kuidas suhtlemist efektiivsemaks muuta? Treener ei ole spordipsühholoog, aga ta saab palju teha. Kust alustada? Esimeseks sammuks oleks eduka suhtluskliima arendamine enda õpilaste ja sportlastega ning spordiga kokku puutuvate lähedastega (enamasti vanemad). Käsitletakse olulisi tegureid suhtlusel vanematega ja kuidas suhtlust sportlasega kohandada vastavalt arengufaasile.

II seminar. Motivatsioon spordis. Kuidas kujundada motiveerivat saavutuskeskkonda? Kuidas võib mõjutada treeningu- ja õpikeskkonnakliima seda, milliseks kujuneb sportlase/lapse mõttemuster? Mida saaks treener teha, et soodustada sportlases arengule suunatud mõttemustrit? Käsitletakse “andekuse” ja “mitte-andekuse” müüdist. Kuidas aidata kaasa sportlaste/õpilaste motivatsiooni tugevnemisele ning teguritest, mis mängivad rolli spordi nautimisel ja selle jätkamisel

III Seminar: Arendame arukaid sportlasi. Kuidas panna sportlasi iseseisvalt mõtlema ja treeningust maksimumi saama? Kuidas aidata sportlasel ka iseenda treenerid olla? Kuidas arendada sportlase enda analüüsivõimet ning viia grupis üksteist edasi? Käsitletakse võistluseelset ja –järgset analüüsi ning kuidas seda soorituse parandamiseks ning arenguks ära kasutada. Õpime kasutama nii analüüsimist, eesmärkide seadmist kui ka teisi keskendumise tehnikaid treeningust maksimumi saamisel.

IV seminar: Sportlase toetamine võistlustel: positiivse häälestuse tehnikad. Kuidas saada endaga paremaks sõbraks, mis on sellest kasu minu spordi kogemuse ja/või soorituse parandamisel? Räägime konkreetsetest tehnikatest, mida saaks treener sportlase positiivse mõtlemise soodustamiseks kasutada, näiteks võtmefraasid, toimetuleku kaardid, positiivsuse kaardid ja enesekohased laused.

Koolitajad: Kristel Kiens (MA sporditeadustes, suundumusega spordipsühholoogiale) ja Snezana Stoljarova (MA sporditeadustes, suundumusega spordipsühholoogiale). Lektorid on



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 2

23.01.2014

viinud läbi erinevaid spordipsühholoogia alaseid konsultatsioone ja töötubasid. Omavad kogemust treenerina töötades kui ka ise sportlasena saavusspordis.

Seminari hind: 130 EUR (osaleja, hinnale ei lisandu km) Osavõtumaks registreerides korraka kõigile seminaridele kokku on 130 eurot (sisaldab koolitusmaterjale ja kohvipausi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse (4 seminari = 16 ak h). Eelneval teatamisel võimalik osavõtumaksu tasuda osade kaupa. Osavõtumaks valides seminare eraldi teemadena on 39 eurot seminari kohta (sisaldab koolitusmaterjale ja kohvipausi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse (1 seminar = 4 ak h).

Korraldaja: Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Katrin Soidra-Zujev, 6996555, katrin.soidra-zujev@tlu.ee

7. Eesti Motiveeriva Intervjueerimise Treenerite Assotsiatsioon (EMITA) korraldab 28. veebruaril 2014 aastal Pärnu lähistel Sauga Avatud Noortekeskuses konverentsi: „Motivatsioon arengu toetajana“.

Maailm, inimesed, organisatsioonid, isegi ilm on pidevas muutuses. Ja muutus on motiveeriva intervjueerimise keskmeks. Muutus on ka arengu keskmeks.

Sel aastal on meie konverents taaskord suunatud laiemale sihtgrupile, unustamata sealjuures neid, kes selle meetodiga juba tuttavad on. Seega, oodatud on kõik arenemishuvilised professionaalid erinevatelt elualadelt ja ametikohtadelt, kes väärtustavad motiveeritust ja/või soovivad luua motiveerivat keskkonda oma kolleegide või klientide arengu või muutuste toetamiseks.

Konverentsi eesmärgiks on toetada arengu toetajaid ning toetusviise kõige erinevates valdkondades, olgu selleks siis haridus, sport, tervishoid, korrektsioon, pääste või personalitöö.

Konverentsi peateemadeks on: isikliku arengu toetamise laienenud perspektiivid MI uutest suundadest lähtuvalt; kliendi-, patsiendi- või kollegiaalsed suhted; MI organisatsioonides, mille keskmeks ühelt poolt on inimesed ja nende toetamine ning teiselt poolt organisatsioonikultuur.

Konverentsi peaesinejaks on MI rahvusvahelise võrgustiku liige Jeff Breckon Inglismaalt, kes töötab Sheffieldi Ülikoolis spordipsühholoogina ning teadustöö kõrval on tal üle 17 aasta kliinilist kogemust inimeste elustiili ja liikumisharjumuste muutuste toetamisel.

Loe konverentsist pikemalt www.emita.ee

Konverentsi osalemistasu on kuni 31. jaanuar 2014 35 eurot, alates 1. veebruarist 45 eurot.

Sauga ANK asub Tallinna maantee ääres 4 km kaugusel Pärnu linnast. Konverentsile viivad ja toovad selleks puhuks tellitud bussid suunal Pärnu bussijaam-Sauga ANK-Pärnu bussijaam. Liinibussidega Tallinna poolt tulijatele on keskuse kõrval Jänesselja nõudepeatus.

Konverentsile registreerimine <<http://www.emita.ee/>>

8. ETL juhatuse koosolek toimub E 27.01 kell 13:30 - 15:00 Tallinnas

Mustamäe tee 31. Päevakorras:

1. ETL 2014 eelarve
2. Eesti triatloni noortekoondise moodustamine
3. Kultuuriministeeriumi Liikumisharrastuse projekt
4. ETL vanusekalssid 2014 - klubide küsitluse kokkuvõte
5. Kohtumine ETL karikaetappide korraldajatega
6. Jooksvad küsimused



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 2

23.01.2014

9. Norra Triatloni Liit kutsub osalema - ITU Technical Officials Course Level 1 seminar - Oslosse 1.02.2014. Rohkem infot ITU Development website: [http://www.triathlon.org/development/course/2014_oslo_itu_technical_officials_level_1_seminar].

„ It is the first time Norway has hosted an ITU Technical seminar and Dag Oliver, General Secretary of the Norwegian Triathlon Federation, is delighted to welcome the new batch of student officials. "The Norwegian Triathlon Federation is both proud and happy to host the first ever ITU Technical Official course in Norway," said Oliver. "We are also extremely happy that ITU guru Thanos Nikopoulos will facilitate the seminar. The majority of the participants enrolled so far are Norwegians but we still have room for friends from other locations in Europe."

10. Balti regiooni 2014.a. esimene rahvusvaheline triatlonivõistlus - ETU karikaetapp talitriatlonis - toimub 26.01.2014 Lätis Siguldas.

Euroopa Karikaetapile on Eestist võistlema registreernud Allar Soo, ITU rahvusvahelise kategooria kohtunikuna on Siguldas abis Andres Kübar.

Lisaks eliitklassi sportlastele on starti oodatud kõik huvilised alates vanuseklassist N/M 13 kuni vanuseklassini N/M 60.

Startida kellaajad ja distantsid:

10:00 – 11:00	Start - F13, M13, F15, M15, F17, M17, FO, MO	2,5+4+2,8
11:30 – 13:00	Start - F19, M19, F, M, F40, M40, F50, M50, M60	5+7+7
13:50	Stardid ETU Cup Elite N/M	7,5+14+11,2

Rohkem infot:
Tiina Pallas,
tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION