

Treenerite koolituseminar Jänedas mõisas

AEG: 1-2. veebruar 2025

KOHT: Jänedas mõis (Lossi tee 1, Jänedas, 73602 Lääne-Viru maakond)

KOOLITUSPÄEVADE KAVA

Laupäev, 1. veebruar 2025

- 09.45-10.00 Kogunemine ja hommikukohv
10.00 Sissejuhatus
10.05-10.30 Kert Martma – „Treenerikutse taotlemine - oluline informatsioon ja nüansid“
10.30-12.30 Indrek Rannama & Karmen Reinpõld – „Kuhu kaob töö ja kust tuleb energia?“
12.30-13.30 Lõuna Musta Täku tallis
13.30-14.45 Raimo Ülavere – „10-aastaseid superstaare pole olemas“
14.45-15.00 Kohvipaus
15.00-16.30 Jarek Mäestu – „Sportliku tulemuse areng. Talent või keskkond“
16.30-16.40 Sirutuspaus
16.40-18.10 Gilber Kask – „Vigastused ja selle ravi üldisemalt, koormusvigastused noortel“
18.15-19.00 Õhtusöök Musta Täku tallis

Pühapäev, 2. veebruar 2025

- 09.00-11.00 Rene Mandri – „Rattasportlase tugimeeskond“
11.00-11.15 Sirutuspaus
11.15-12.45 Agnes Kukk – „Noorsportlasest jalgratturi energiatarbimine päeva vältel“
12.45-13.45 Lõuna Musta Täku tallis
13.45-15.00 Andri Lebedev / Silver Schultz – „Noorte treeningud arvudes / U17, kui vaheetapp saavutussporti sisenemisel“
15.00-15.10 Sirutuspaus
15.10-16.45 Kert Martma – Paneeldiskussioon „Mitmekülgne noorte treening kui eduka tulemusspordi alus“. Paneelis osalevad: Indrek Rannama, Karmen Reinpõld, Henno Puu, Riho Rääm, Andri Lebedev, Silver Schultz.
16.45-16.50 Kokkuvõte