

Eesti Lauatenniseliit (ELTL) ja Tallinna Tehnikaülikooli Spordiklubi (TalTech) korraldavad lauatennisetreenerite eriala- ja täiendkoolituse programmi treeneritele ja treeneriks pürgijatele.

**Eesmärk:** Tagada ELTL noorte treenerite paindlik ja kiire järelkasv ning tõsta olemasolevate lauatennisetreenerite pädevust.

**Vahendid:** Koolitada ja arendada noorsportlaste võimekust selliselt, et nad oleksid võimelised peale vajalike ja kohustuslike koolituste läbimist ning eksamite sooritamist omandama EKR abitreeneri kutse. Arendada ja tõsta läbi täiendkoolituste olemasolevate lauatennisetreenerite taset

### **Lauatennise eriala- ja täiendkoolituse programmi I tsükkel ja ajad**

Esimene koolitusprogrammi tsükkel koosneb 5 loengust:

- 16 oktoober 2020 - kell: 17:30 - 19:00
- 30 oktoober 2020 - kell: 17:30 - 19:00
- 13 november 2020 - kell: 17:30 - 19:00
- 27 november 2020 - kell: 17:30 - 19:00
- 11 detsember 2020 - kell: 17:30 - 19:00

Igal loengupäeval osalemine annab loengul osalejale 2 akadeemilist tundi (a/h). Kogu koolitusprogrammi I tsükli läbimine annab kokku 10 akadeemilist tundi.

**Koolituse toimumise asukoht:** TalTech Spordihoone, Männiliiva tänav 7, 13414 Tallinn

**Koolitusprogrammi sisu:** Koolitus hõlmab lauatennise eriala spetsiifilisi teemasid aga ka täiendavalt treeneri tööks vajalikke muid teemasid nagu füsioteraapia, sporditraumad, vigastused, spordipsühholoogia jms.

16.10 - lektor/koolitaja **Vallot Vainula** – Lauatennisega seotud spordiorganisatsioonid Eestis ja välisriikides, ajalugu, võistlused – ITTF-st kuni lauatennise klubini Eestis ja Saksamaal

30.10 - lektor/koolitaja **Risto Jamnes** - Lihtne treenida - raske puhata, soojendusest kuni vigastuseni, taastumisest kuni teipimiseni

13.11 – lektor/koolitaja **Siim Raudla** – Sportlaste toitumine

27.11 – lektor/koolitaja **Vallot Vainula** – Videoanalüüs – Võistluste mängu videoanalüüs, videoülevõtted treeningutel ja selle kasutamine ja analüüsimine

11.12 – lektor/koolitaja **Snežana Stoljarova** – Spordipsühholoogia: keskendumisest - kuidas arendada keskendumise oskust mängijates

### **Koolituse hind ja tasumine**

Koolituse hind on 10 eurot koolituse loengu päeva (2 a/h) kohta. Koolituse eest saab tasuda ELTL või TalTech arveldusarvele või vahetult enne koolituse toimumist sularahas kohapeal. Samuti saab tasuda soovi korral arvega. Selleks palume registreerida kogu koolitus programmi valitud päevadele, mille kohta väljastab TalTech arve kogu koolituse programmi I tsükli (valitud päevade) kohta korraga.

### **Tunnistused**

Peale koolituse programmi I tsükli lõppu väljastab ELTL, vastavalt osaletud tundide arvule, osalejale sertifikaadi. Kokku annab koolitus maksimaalselt 5 x 2 a/h (10 a/h) lauatennise eriala- ja täiendkoolituse tundi EOK vastava EKR taseme treenerile