



## HARRASTUSKOOISÕITJATELE SUUNATUD KLIINIK

Koolituse **eesmärk** on valmistada sportlasi ette järgnevaks harrastusspordi võistlushooajaks.

Praktilise poole pealt on võimalik treenida koos GP taseme treeneri Alla Gladõševaga ja teoreetilise poole pealt toimub loeng ja arutelu koos spordi psühholoogiga Külliki Tayloriga.

**Koolitus on suunatud** harrastussportlastele, kes treenivad ABC-M tasemel.

**Koolituse viib läbi** Eesti Koolisõidu Harrastajate Komitee

**Kontaktisik:** Eliis Pääsuke, [eliis.virves@gmail.com](mailto:eliis.virves@gmail.com)

+37256600124

**Toimumise koht:** Rahula Tall

**Toimumise aeg:** 21.11-22.11.2020

**Registreerumise tähtaeg:** 1.11.2020

Registreerumiseks saada kiri aadressile [eliis.virves@gmail.com](mailto:eliis.virves@gmail.com)

**Ja tasu** koolituse maksumus hiljemalt 20.11.2020 Erle Raudam kontole Swedpangas

EE462200001104724605 ning selgituseks: kliinik, osaleja nimi.

Boksi eest tasumine kohapeal ja sularahas

Registreerumisel märgi ära:

- Oma valitud kliiniku pakett
- Boksi broneering (hobuse nimi, sugu)
- Restorani õhtul osalemine

**Registreerujatele enne 18.10.2020 ja Harrastajate karikasarja 2020 osalejatele on hinnasoodustus pakettidele -10%**

### Ajakava

Ajakava treeningute osas on orienteeruv ja täpsustub, kui treeningute osalejate arv on selgunud. Teoreetilise koolituse aeg ei muutu.

Laupäev

10.00-13.00 Treeningud (3h)

13.00-14.00 Lõuna (supp, võileivad, kohv)

14.00-17.00 Treeningud (3h)

17.00-19.00 Teoreetiline koolitus „kuidas toime tulla stardieelse ärevusega ja teha parim sooritus“

20.00-... Öhtusöök restoranis „Mimosa“\*

Pühapäev

8.00- 12.00 Treeningud (4h)

12.00-13.00 Lõuna

13.00-15.00 Treeningud (2h)

PAKETT	SISU	HIND
Kahepäevane pakett	Kaks trenni (trennis kuni kaks ratsanikku)+2x lõuna+kohvipaus+teoreetiline koolitus )	125 EUR
Ühepäevane pakett	Üks trenn (trennis kuni kaks ratsanikku)+lõuna+kohvipaus+teoreetiline loeng	95 EUR
Ainult Teooria	Teoreetiline koolitus+kohvipaus	25 EUR
Boks hobusele	Üks ööpäev	15 EUR

\*Restorani külastus ei sisaldu paketi hinnades, kuid palume osalusest anda teada registreerumise, et saaksime teha broneeringu

### Treener Alla Gladõševa

Erialane haridus ja töökogemus: 2 aastat Moskvas kehakultuuri instituut, 30 aastat töötanud treenerina, osalenud ERL koolitustel Eestis ja Soomes. Parim Eesti ratsasporditreener 2007 ja 2014.

Edukamad õpilased: Dina Ellermann, Anna-Liisa Rink , (Eesti noortemeister 2011 ja seeniorite EMV pronks 2011), Tiina Kuusmann (EMV noorte hõbe 2011), Sirly Tillmann, Diana Pruks (EMV hõbe 2011), Anzelika Maasik (Eesti meister 2010 ja 2011)

Sportlikud saavutused: Meistersportlase järk ENSV ajal



## Spordipsühholoog Kylliki Taylor

Olen lõpetanud Tartu Ülikooli ning omandanud spordipsühholoogia magistrakraadi (MSc Psychology of Sport and Exercise, British Psychological Society akrediteering) Suurbritannias Leeds Beckett Ülikoolis. Pedagoogilised ja didaktilised pädevused, mis on eelduseks koolituste läbiviimiseks, on omandatud Tallinna Ülikoolis. Varasemalt töötanud õpetaja ja koolijuhina.

Lõpetasin Eesti Spordigümnaasiumi moodsa viievõistluse (vehklemine, laskmine, ujumine, ratsutamine, jooksmine) erialal ning hilisemalt võitnud medaleid ning tiitleid epee vehklemises nii Eestis kui välismaal (sh. Iiri Vabariigi meistrivõistluste kuldmedal). Tänapäeval tegelen triatloniga olles kvalifitseerunud ka Suurbritannia vanusegruppide koondisesse poolpikas triatlonis.

Kylliki Taylor, MSc Spordipsühholoogia

