

L1 TRENERIŲ CERTIFIKAVIMO KURSAI PROGRAMA



LIETUVOS
ŽIRGINIO
SPORTO
FEDERACIJA

Lapkričio 9-22 dienomis džiaugiamės galėdami pakviesti žirginio sporto trenerius į LŽSF L1 trenerių kursus, kurių metų turėsite progą pagilinti žinias ir įgyti LŽSF L1 trenerio sertifikatą bei būti įtraukti į LŽSF internetinėje svetainėje skelbiamą kvalifikuotų trenerių sąrašą!

KURSU TURINYS IR GRAFIKAS

Lapkričio 9 d. (pirmadienis), 12:00 val., nuotolinė paskaita:

„Treniravimo metodika pagal FEI Coaching sistemą“ + trumpas kursų turinio pristatymas

Lektorius: **Agnė Uždavinytė**

Lapkričio 10 d. (antradienis), 12:00, nuotolinė paskaita:

„Jojimo inventorių, jo naudojimas ir pritaikymas“

Lektorius: **Justina Vaitiekutė**

Lapkričio 12 d. (ketvirtadienis), 12:30, nuotolinė paskaita:

„Treniravimo ir sporto psichologija, mokymosi modeliai“

Lektorius: **Sigita Valevičienė**

Lapkričio 13 d. (penktadienis), 12:30, nuotolinė paskaita:

„Bendroji žirgų priežiūra ir gerovė, pagrindinės ligos ir traumos“

Lektorius: **Goda Kujalytė**

Lapkričio 16 d. (pirmadienis), 12:00, nuotolinė paskaita:

„Sėdėsena ir valdymas – 1 dalis“

Lektorius: **Agnė Uždavinytė**

Lapkričio 17 d. (antradienis), 12:00, nuotolinė paskaita:

„Sėdėsena ir valdymas – 2 dalis“

Lektorius: **Justina Vaitiekutė**

Lapkričio 18 d. (trečiadienis), 12:00, nuotolinė paskaita:

„Aikštelės figūros ir pratimai“

Lektorius: **Justina Vaitiekutė**

Lapkričio 20 d. (penktadienis), 12:00, paskaita gyvai su galimybe stebėti nuotoliu:

„Jojimo mokyklos struktūra ir veikla“ (Švedijos nacionalinės jojimo mokyklų sistemos geroji patirtis)

Lektorius: **Karin Loten Styrman (SWE)**

Vieta: Horsburg Equestrian Club, Senasis Ukmergės kelias 300, Vilnius

Lapkričio 21 d. (šeštadienis), 9:00, praktinė dalis:

Jojimo treniruotės grupei pavyzdys

Treneris: **Karin Loten Styrman (SWE)**

Vieta: Horsburg Equestrian Club, Senasis Ukmergės kelias 300, Vilnius

10:00 – 17:30 Praktinės kandidatų į LI trenerio sertifikatą treniruotės + aptarimas

Lapkričio 22 d. (sekmadienis), 9:00, praktinė dalis:

2 individualių jojimo treniruočių pavyzdžiai (2 x 30 min.)

Treneris: **Karin Loten Styrman (SWE)**

Vieta: Horsburg Equestrian Club, Senasis Ukmergės kelias 300, Vilnius

10:00 – 17:30 Praktinės kandidatų į LI trenerio sertifikatą treniruotės + aptarimas

Lapkričio 23-26 d. (pirmadienis – ketvirtadienis):

Savarankiškas kandidatų darbas namuose atliekant teorinių žinių patikrinimo testą (po 20 klausimų ar užduočių iš kiekvienos paskaitos temos).

Lapkričio 26 d. (ketvirtadienis) 23:59 val. Teorinių žinių patikrinimo testo pristatymo terminas

Lapkričio 27 d. (penktadienis)

Galutinių LŽSF L1 trenerių kursų rezultatų paskelbimas kandidatams asmeniškai, diplomų ir sertifikuoto LŽSF trenerio atributikos įteikimas

Kursų kaina:

Kandidatams į L1 trenerio sertifikatą: 175 eur

Dalyvavimas praktinėse treniruotėse lapkričio 21-22 dienomis Horsburg Equestrian Club'e yra PRIVALOMAS. Į kursų kainą įskaičiuotos kavos pertraukėlės bei pietūs Horsburg Equestrian Club 11.21-22 dienomis.

Laisviems klausytojams: 100 eur

Dalyvavimas praktinėse treniruotėse lapkričio 21-22 dienomis Horsburg Equestrian Club'e yra neprivalomas, treniruočių vesti galimybės nebus. Į kursų kainą įskaičiuotos kavos pertraukėlės bei pietūs Horsburg Equestrian Club 11.21-22 dienomis.

Dalyviams, kurie negali nurodytu laiku dalyvauti nuotolinėse paskaitose, bus sudaryta galimybė peržiūrėti turinį kitu metu.

Lektoriai:

L1 lygio trenerių kursų programą įgyvendins lektorės:

- Karin Loten Styrman (SWE)
- Agnė Uždavinytė
- Sigita Valevičienė
- Goda Kujalytė
- Justina Vaitiekutė.

Lektorių profesinė patirtis, kvalifikacija ir specializacijos sritys išsamiau pristatomos tolimesniuose puslapiuose.

Lektorių pristatymas:



KARIN LOTEN STYRMAN

Trenerė ir raitelė, turinti 29 metų treniravimo patirtį Švedijoje, Vokietijoje, Šveicarijoje, Airijoje ir Lietuvoje, bei 38 metų raitelės stažą. Baigusi Švedijos žirginio sporto federacijos oficialias 1 lygio jojimo trenerio studijas Håstportens Folkhögskola Strömsholm mokykloje, suteikiančias kvalifikaciją treniruoti visų trijų Olimpinių disciplinų sportininkus. Ilgametė trenerės ir jojimo mokyklos vadovės patirtis nacionalinėje Švedijos jojimo mokyklų sistemoje. Kaip profesionali raitelė Karin mokėsi Vokietijoje pas Grand Prix trenerį Volker Brodhoecker, Olimpietes Ellen Bontje (NED) ir Emma Hindle (GBR), grįžusi namo treniravosi su Švedijos Olimpiečiais Jan Brink ir Minna Telde. Pastaraisiais metais treniruojasi su Olimpiete Eva-Karin Oscarsson.



SIGITA VALEVIČIENĖ

Psichologė-psichoterapeutė, turinti 25 metų praktinę konsultavimo patirtį, knygų ir straipsnių autorė, seminarų ir mokymų lektorė. Sigita yra įgijusi VDU psichologijos bakalauro, VDU sveikatos psichologijos magistro laipsnius, baigusi Geštalt bazinio lygmens psichoterapijos studijas, analitinės psichoterapijos studijas, tobulinosi mokymuose „Streso valdymas relaksacijos metodais“. Yra parengusi ne vieną pranešimą konferencijoms ir mokymams motinystės, nėštumo, santykių, ADHD, mokymosi procesų ir kitomis temomis. Nuo 2020 metų aktyviai treniruojasi dailiojo jojimo kryptimi, startuoja varžybose mėgėjų kategorijoje.



AGNĖ UŽDAVINYTĖ

Trenerė, teisėja ir raitelė, turinti 18 metų patirtį treniruojant įvairaus lygio ir disciplinų raitelius, 12 metų patirtį teisėjaujant dailiojo jojimo varžybose, bei 27 metų praktinio jojimo patirtį ruošiant įvairaus lygio, amžiaus ir veislių žirgus sportui. Šiomet Agnė sėkmingai baigė tarptautinės federacijos FEI Trenerių rengimo sistemos kursus 2 lygio sertifikatui gauti, o su 1 lygio sertifikatu treniruoja jau 12 metų. Plati patirtis vedant teorinius ir praktinius seminarus tiek Lietuvoje, tiek užsienyje. 2021 įgijo tarptautinę FEI dailiojo jojimo teisėjo kategoriją, su nacionaline kategorija teisėjauja nuo 2014 m. Kaip raitelė Agnė pelnė daugybę pergalių dailiojo jojimo varžybose iki Mažojo prizo.



GODA KUJALYTĖ

Veterinarijos gydytoja ir raitelė, jau 22 metus aktyviai dalyvaujanti žirginiame sporte. Goda varžosi tiek dailiojo jojimo, tiek konkūrų varžybose, yra daugkartinė Lietuvos čempionatų nugalėtoja ir prizininė. 2021 m. baigė Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Veterinarinės medicinos studijas, o 2026 m. įgijo žirginio verslo darbuotojo profesinę kvalifikaciją. Goda turi tarptautinės žirginio sporto federacijos FEI Veterinarės licenciją (FEI Permitted Treating Veterinarian), leidžiančią gydyti žirgus tarptautinių varžybų metu, yra aktyviai praktikuojanti gydytoja ir lektorė. Profesinėje veikloje veterinarinę patirtį derina su praktinėmis žirginio sporto žiniomis.



JUSTINA VAITIEKUTĖ

Trenerė, teisėja ir raitelė, turinti 19 metų raitelių treniravimo patirtį, 12 iš jų – su tarptautinės federacijos FEI Level 1 trenerės sertifikatu. Dailiojo jojimo teisėja, teisėjaujanti nacionalinėse varžybose su LTU L1 kategorija. Sėkmingai baigusi BSc (Hons) Equine Studies žirgininkystės studijas Didžiojoje Britanijoje. Justinos sąskaitoje – 32 metai praktinės patirties su žirgais tiek konkūrų, tiek dailiojo jojimo disciplinose, darbo stažas ne tik Lietuvoje, bet ir Lietuvoje, Švedijoje, Danijoje ir Didžiojoje Britanijoje. Aktyvi renginių seminarų organizatorė ir lektorė, nuolatos tobulinasi ir atnaujiną žinias mokymuose.