



## Eesti Judoliidu (EJL) mentorprogramm

Mentorlus toetab professionaalset õppimist ja arenemist, mille käigus suurema erialase pädevusega isik ehk mentor toetab ja juhendab vähem kogenud inimest ehk menteed.

EJLi eesmärk on pakkuda mentorprogramm alustavale treenerile, kellel juba on kogemusi noorentreenerina (EKR 4), et teda toetada tööalaste eesmärkide saavutamisel, mille hulka kuulub ka edukas EKR 5 kutsetaseme omandamine.

### 1. Programmi osalejate kirjeldus

<p><b>MENTEE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noorentreeneri (EKR 4) kehtiv kutse või kuni pool aastat kehtivuse lõpetanud EKR 4 kutse.</li> <li>• Noorentreeneri (EKR 4) tööstaaž judotreenerina vähemalt 2 aasta.</li> </ul>	<p><b>MENTOR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omab kehtivat vanentreeneri (EKR 6) või kõrgemat judotreeneri kutset ja erialast magistrikraadi (või on seda omandamas).</li> <li>• Töökogemus treenerina vähemalt 5 aastat.</li> <li>• Kinnitatud mentoriks EJL Treenerite Nõukogu poolt.</li> <li>• Osaleb iga metee kohta ühel supervisioonil/ coachingul 2 ak/h ulatuses.</li> </ul>
---	---

### 2. Programmi eesmärk

1. Tagada judotreenerite järelkasv ja nende töö kvaliteet.
2. Alustav treener (EKR 5) oskab planeerida treeningtundi ja pikemat treeningplaani ning ennast, oma tööd ja erialast kirjandust analüüsida.

### 3. Programmi ülesehitus

1. Mentorprogrammiga saab liituda 2 korda kalendriaastas – programm alustab 1.03 ja 1.10 ning kestab 6 kuud.
2. Mentorpaaride töötükk on vastavalt märts-august või oktoober-märts.
3. Programm on jaotatud kolmeks valdkonnaks:
  - 1) Vaatlus
  - 2) Praktika
  - 3) Analüüs
4. Mentorprogramm algab mentorpaari kohtumisega, kus lepitakse kokku kõik programmi jooksul ühiselt tehtavad kuupäevad, et tagada regulaarsus ja süsteemsus ning baaskokkulepped, sh konfidentsiaalsus ja eetika. Esimene kohtumine võib toimuda veebiüleselt.
5. Mentorid osalevad programmi jooksul ühel supervisioonil/ coachingul, et oma tööalast arengut toetada, mis läbi ise menteede arengut ja eesmärkide saavutamist toetada. Supervisiooni/ coachingu sisuks on mentorluse tehnikad ja koostöö efektiivsuse toetamine ning selle eesmärk on tagada kvaliteetne mentorlussüsteem. Mentor saab valida endale sobiva superviisori/ coachi EJLi poolt kinnitatud teenusepakkujate seast eelneva kokkuleppe alusel.
6. Programmi mahud jagunevad järgnevalt:
  - 1) Vaatluspraktika mentori treeninggrupi juures + praktikale järgnev analüüs koos mentoriga – 12 ak/h + 6 ak/h = **18 ak/h**.
  - 2) Treeningplaani koostamine + analüüs mentoriga ja vastavalt vajadusele selle põhjal plaani korrigeerimine – **2 ak/h**.
  - 3) Tunnikonspekti koostamine + analüüs mentoriga ja vastavalt vajadusele selle põhjal konspekti korrigeerimine – **2 ak/h**.
  - 4) Treeneripraktika mentori treeninggrupi juures + praktikale järgnev analüüs koos mentoriga – 24 ak/h + 8 ak/h = **32 ak/h**.
  - 5) Praktika Eesti koondise treeninglaagris koondisetreeneri juures + hilisem analüüs mentoriga – **8 ak/h + 2 ak/h = 10 ak/h**.
  - 6) Kohustusliku kirjanduse iseseisev läbitöötamine ja selle põhjal essee kirjutamine – **3 ak/h**.
  - 7) Mentorprogrammi lõpus analüüsiv eneserefleksioon programmi jooksul toimunud erialasest arengust – **3 ak/h**.
7. Programmi edukalt lõpetanud mentee saab õiguse sooritada judotreeneri EKR 5 kutsetaseme eksami.

### 4. Programmi maksumus

1. Mentorprogrammi osalustasu menteele on **340.-**, mis tuleb tasuda enne esimest kohtumist. Osalustasu on võimalik tasuda kahe osamaksena summades 210.- (tasumine enne esimest kohtumist) + 210.- (tasumine enne treeneripraktikat).
2. Lisakuludena tuleb arvestada:
  - 1) Mentori treeninggrupi juurde liikumine vaatlus- ja treeneripraktikaks.
  - 2) Eesti koondiselaagrisse liikumine (ning vajadusel majutus- ja toitlustuskulud), mis toimub märts-august mentorprogrammi puhul juulikuus Käärikul ning oktoober-märts toimuva mentorprogrammi puhul detsembris Käärikul.

### 5. Programmiga liitumine

1. Mentee – mentorlusprogrammiga liitumiseks on vajalik registreerimislingil ennast registreerida või anda teada osalussoovist vähemalt 1 kuu enne programmi algust (so 1.02 või 1.09) programmijuhi e-postile, Juhan Mettis (juhan@judo.ee).
2. Mentor – mentoriks kandideerimise huvist anda teada jooksvalt programmi juhi e-postile, Juhan Mettis (juhan@judo.ee).