

# Spordikaplani aasta kokkuvõte 2022

KOOSTANUD ELINA KIVINUKK,  
SPORDIKAPLAN@SPORDIKAPLAN.EE

EI AU, EI KULDA TAHA MA,  
VAID RAHU MAAILMA.

## Sportlaste toetamine

### Individaalsete sportlaste toetamine

- Regulaarne suhtlus kahe sportlasega (kristlased, individuaalalt ja tiimispordist), lisaks juhuslikumad kohtumised treeneritega jm
- Kohtumised ühe alaliidu ja ühe spordiklubiga arutamaks spordikaplani ülesandeid ja rolli.

### Toetus tippsportlastele

- Töölehtede koostamine Pekingi OM-il osalenud sportlastele
- Materjal rahvusvahelistele iluuisutamismisvõistlustele tähistamiseks ülestõusmispühi

## Teemad, teavitus ja täiendõpe

- Teemad kodulehel <https://spordikaplan.ee/>: tänuikkuse treeningpäevik, vaimse tervise hoidmine ja une tähtsus, soovitusel treeneritele toetava õhkkonna loomiseks, Ukraina sõjapõgenikele hingehoiu pakkumine, töölehed olümpiasportlastele Pekingis, soovitusel lapsevanematele.
- Koostöös portaaliga [Tark Vanem](#) avaldatud infograafikat levitati erinevate spordiklubide seas personaalsete kontaktide kaudu (nt Tartu Tammeka jalgpalliklubile, portaalis "Arukas Spordivanem").

### Teavitustöö

- [Arvamislugu "Kuidas toetada usklikku ukrainlast"](#)
- Ettekanne Naiste tervise konverentsil arstidele liikumisharrastuse sõltuvusest
- [Spordipühapäevas intervjuu soovitustega, kuidas lapsevanemad saavad oma lapsi spordis toetada](#)
- Kommentaar ajakirjas "Jooksja" seoses vaimse tervisega
- Instagram-konto @spordikaplan haldamine ja soovituste jagamine

### Täiendõpe

- Kevadel 2022 oli võimalus osaleda USAs asuvas Fulleri Teoloogilises Seminaris online-täiendkursusel (mahus 160 tundi) hingehoiu teemal.

## Rahvusvaheline koostöö

- Osalemine Suurbritannia spordikaplanaadi aastakonverentsil Boltonis (UK)
- Osalemine ülemaailmse spordikaplanaadi ühenduse veebikohtumistel
- Igakuised kohtumised mentori Sue Morrisega (Uus-Meremaa)

## Rahalised toetused

- 2022. aastal on Eesti Kultuurkapital toetanud spordikaplanaati summas 200 eurot, et osaleda Suurbritannia spordikaplanaadi aastakonverentsil.
- Enamik spordikaplani tööst on olnud vabatahtlik.
- Üksikisikud saavad spordikaplanaati toetada <https://www.buymeacoffee.com/kivinukk/>
- Eelkõige on tegevust saadud jätkata Jumala soosingul.



Eesti spordikaplanaat