

UJUMISTREENERITE SÜGISSEMINAR 2015

AEG: 05. - 06. september 2015

KOHT: Noorus SPA, Narva Jõesuu (L. Koidula 19d)

TEEMA: 13-16 aastaste noorujate treeningmetoodika, füsioloogia, jõutreeningud ja motivatsioon.

LEKTORID:

- Andrei Vorontsov - Svenska Simförbundet, Rootsi.

(rohkem infot - <http://www.teambath.com/2010/12/01/dr-andrei-vorontsov/>)

- Jorgen Matsi – Tartu Ülikool.

(rohkem infot - <http://www.ut.ee/et/jorgen-matsi-0>)

AJAKAVA:

Laupäev, 05.september

10.30 - 11.00 Kogunemine, registreerimine, tervituskohv

11.00 – 12.30 Andrei Vorontsov

LTAD - preparation of sports reserve in swimming: UK vs Russia and some other countries (organization; structure & content).

12.30 Kohvipaus

12.45 – 14.15 Andrei Vorontsov

Periodization of Multi-Year Training/Long Term Athletic Development in swimming.

14.30 Lõunapaus, majutumine

15.30 – 16.00 ARENA ESITLUS

16.00 – 17.30 Andrei Vorontsov

Pre-competitive training and taper in elite swimmers: examples and analysis.

17.30 Kohvipaus

17.45 – 19.00 Andrei Vorontsov

Swimming Training: energy zones, training workloads and other training categories.

19.00 – 19.30 Küsimused, vastused, arutelu.

20.00 Õhtusöök

Pühapäev, 06.09

09.30 – 11.00 Jorgen Matsi - Laste ja noorte psüühika toimimine spordi kontekstis, söömishäired ujumisspordis.

11.00 Kohvipaus

11.15 – 12.45 Jorgen Matsi - Kuidas treener saab motivatsiooni toetada

12.45 Lõunasöök, tubade vabastamine

13.30 – 15.00 Jorgen Matsi - Eesmärkide seadmine spordis, emotsioonide regulatsioonid tehnikatesse.

15.00 Lõpetamine, lõunasöök.

HIND – 90 EUR OSALEJA (Sisaldab - loengutes osalemist, kohvipause, ööbimist kahestes tubades, 5 x toitlustust, piiramatut hotelli vee- ja saunakeskuse kasutamist)

** 05.09 koolituspäev toimub vene keeles, koos inglise keelse *power pointi* esitlusega ja vajadusel eesti keelse tõlkega.