



UJUMISTREENERITE SÜGISSEMINAR

04.- 05. september, 2021

Nelijärve puhkekeskuses <http://www.nelijarve.ee/>

SEMINARI KAVA:

Laupäev, 04.september

09.30 saabumine, hommikukohvi

10.00 – 11.30 „Täenduslikkus enda töös: Milline treener ma olla tahan ja kuidas sellel suunal teadlikult liikuda?“

Kristel Kiens, spordipsühholoogia doktor https://www.etis.ee/CV/Kristel_Kiens/eng?tabId=CV_EST

11.30 – 11.50 Kohvipaus

11.50 – 13.20 Kristel Kiens jätkab

13.20 – 14.00 Lõunasöök

14.00 – 15.30 „Emotsionaalne väärkohtlemine spordis“.

Snezana Stoljarova, sporditeaduste magister https://www.etis.ee/CV/Snezana_Stoljarova/eng?tabId=CV_EST

15.30 – 15.50 Kohvipaus

15.50 – 17.20 Snezana Stoljarova jätkab

17.30 – 18.00 Proswim`i uudised ja uute toodete tutvustus

18.00 – 19.30 „ÜKE treeningtunni ülesehitus vanusele 8-14a – soojendusharjutused, kiiruslike võimete ja osavuse komponentide arendamise harjutused, süvalihaste treening, erinevad teatevõistlused, venitus-harjutused“ (praktiline treeningtund, vajalik min 8 treeneri osalemine treenitavatena ©).

Toomas Paju, Proswim'i üldkehalise ettevalmistuse treener ja personaaltreener

19.30 Õhtusöök

Pühapäev, 05.september

09.30 – 11.00 „Spordipedagoogika: treeningu planeerimine, treeningvahendid ja meetodid, koormus jne“.

Boriss Bazanov, spordipedagoogika doktor https://www.etis.ee/CV/Boriss_Bazanov/est

11.00 – 11.20 Kohvipaus

11.20 – 12.50 Boriss Bazanov jätkab

12.50 – 14.00 EULi teemad

14.00 Lõunasöök (soovijatele)