



UJUMISTREENERITE SÜGISSEMINAR

Aeg: 09. -10.september 2023

Koht: Lainela Puhkeküla, Käsmu, Lääne-Virumaa <https://www.lainela.ee/>

Ajakava:

Laupäev, 09.september

09:30 – 10:00 Saabumine, hommikukohvi ja pirukas.

10:00 – 11:30 Noosportlaste jõutreeningud – Mati Arend.

Loengus keskendutakse erinevatele müütidele, mis on seotud laste ja noorte jõutreeninguga. Räägitakse jõutreeningu mõjust kehale ja vaimule. Arutatakse võimalusi, kuidas noortel ja ka täiskasvanutel ujujatel võiks jõutreeningut üles ehitada, mis on meie uskumused ja kuidas me varem oleme harjunud jõutreeningut tegema ning mida teaduslik pool tegelikult ütleb..

11:30 – 12:00 Kohvipaus

12:00 – 13:30 Noosportlaste jõutreeningud - Mati Arend jätkab

13:30 – 14:30 Lõunasöök, majutumine

14:30 – 16:30 Tippsportlaste toitumine ja toidulisandid ujujatele – Kristin Tamberg

16:30 – 17:00 Kohvipaus

17:00 – 18:30 Uni ja taastumine ning kõik sellega seonduv – Timo Oja

19:00 – 20:00 Õhtusöök.

21:00 – 24:00 Pidula ja pillerkaar...meeleoluks ja tantsuks mängib Lääne-Virumaa nõutuim ühemehebänd - Toomas Krall. Laual snäkid, baar töötab kuni 23.00.

Pühapäev, 10.september

07:00 – Hommikuvõimlemine ja hommikuujumine

08:00 – 09:00 Hommikusöök

09:00 – 10:30 Tippsportlaste motiveerimine ja enesekontroll - Erik Rüütel

Sportlaste individuaalsus ja isiksusliku erinevuse mõistmine. Individuaalne isiksusepõhise (tugevustele toetuva) lähenemise valimine.

10:30 – 11:00 Kohvipaus

11:00 – 12:30 Tippsportlaste motiveerimine ja enesekontroll - Erik Rüütel jätkab

Motiveeriva intervjuerimise (MI) tehnika tutvustus. Introspektiivne toetuskõne endale – individuaalharjutus. Ärevusmõtete kontroll ja ümbersuunamine. Sportlasele motivatsiooni ja enesekontrolli checklisti tehnikate koostamine

12:30 – 14:00 EULi teemad.

14:00 Lõunasöök ettetellijatele

Seminaril osalejad saavad tunnistuse ning täiendkoolituseks 15 ak/tundi.

Lektoritest:

Mati Arend on üks tunnustatumaid füsioterapeute, teinud ka eelnevalt koostööd ujujate ja ujumisliiduga <https://fysiocentrum.ee/mati-arend/>

Kristin Tamberg on füsioterapeut ja toitumisenõustaja, ka Eesti ujumiskoondise pikaajaline toitumisenõustaja, omandanud sporditoitumise hariduse Institute of Performance Nutrition õppekava alusel.

Timo Oja on une-coach ja tervisespetsialist <https://timooja.ee/>

Erik Rüütel on Addicere psühholoogilise konsultatsiooni agentuuri juht ja psühholoog, Sisekaitseakadeemia kriisipsühholoogia ja korrektsioonipsühholoogia õppejõud ja MAD meeskonnatreeningute agentuuri pikaajaline treener. Eriku kolm peamist koolitusvaldkonda on: keeruliste juhtimis-olukordade lahendamine ja konfliktsete inimestega suhtlemine; kriisipsühholoogia ja eneseregulatsioon; sõltuvusprobleemid ja õigusrikkujate rehabilitatsioon.

Seminari osalustasud:

Seminaripakett - 119 eurot (sisaldab seminari, toitlustust, kohvipause, õhtust pidu)

Majutus kaheses Premiumtoas - 40 eurot/in (renoveeritud toad, wc ja dušš toas). Kokku 50 kohta

Majutus kaheses Standardtoas - 33 eurot/in (renoveeritud toad, wc ja duširuumid koridoris). Kokku 70 kohta.

Pühapäevane lõunasöök 10 eurot - ettetellimisel

Eraisiku tasumine arveldusarvele – Eesti Ujumisliit EE507700771008840232. Kui vaja ka arvet, siis palun saata info enne seminari tom@swimming.ee.

Registreerimine kuni 28.08.23

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHA6I9EYxbzk72P9fVWuzTjvu1lxORPLKn3exolg78cFBHMQ/viewform?usp=sf_link

Info – Pille Tali pille@swimming.ee, tel.53 498496