

TREENERITE SÜGISSEMINAR 2026

Aeg: 12.-13.09.2026.

Koht: Kuremaa elmuskeskus – loss, majutusmaja, ujula. Lossi 1, Kuremaa, Jõgeva maakond

<https://kuremaaelamuskeskus.ee/>

AJAKAVA:**Laupäev, 12.september**

09:00 – 09:45 *Saabumine, registreerimine, hommikukohvi.*

10:00 – 11:30 **Aave Hannus: Kui väärtused hakkavad sööma sooritust.**

- Miks lähevad head inimesed omavahel konflikti?
- Mis juhtub, kui väärtused pörkuvad?
- Kuidas mõjutavad selged või ebaselged rollid koostööd ja tulemuslikkust spordis?
- Kuidas luua keskkonda, kus tagasiside liigub mõlemas suunas ning inimesed julgevad olulistest asjadest rääkida enne, kui pinged üle pea kasvavad?

11:30 – 12:00 *Kohvipaus*

12:00 – 13:30 **Dmitri Garbuzenko: AI – treeneri igapäevane abiline.**

- Mis on AI.
- Kust teda leida, kuidas küsida, kuidas küsida nii, et saada kasulik vastus.
- Praktiline osa - konkreetsed näited treeneritele: kuidas vastata lapsevanema kirjale, koostada treeningkava, planeerida laagrit, analüüsida tulemusi jne.

13:30 – 14:30 *Lõunasöök majutusmajas*

14:30 – 16:00 **Henry Hein: Aastase treeningplaani ülesehitus juuniorist absoluuti liikudes – Eneli Jefimova näitel.**

16:00 – 16:30 *Kohvipaus*

16:30 – 18:00 **Ralf Tribuntsov:**

- Ralf 2015 vs 2025 (minu elustiil, toit, magamine jne)
- Sprindimetoodika tänapäeva maailmas
- Sprinditehnika detailide olulisus

18:00 – 18:30 **Peter Heli ja Aivo Kuldmeri: Ülevaade võistlusvarustuse uudistest.**

18:30 – 19:00 *Õhtusöök majutusmajas*

Võimalus kasutada ujulat ja spad soodushinnaga.

21:00 – 24:00 **Pidu ja pillerkaar lossisaalis**

Meile esineb Läti muusik Arnis Graps, kes teeb tantsumuusikat nii lauldes kui saksofonil.

Laual snäkid, töötab ka baar.



Pühapäev, 13.september

08:00 – Hommikuvõimlemine ja hommikuujumine.

Võimalus kasutada ujulat ja spad soodushinnaga.

08:30 – 09:30 Hommikusöök.

09:30 – 11:00 EDASE: Spordieetika praktikas.

- Väärkohtlemise eri vormid spordis.
- Dopinguvastaste reeglite rikkumise ennetamine.
- Praktilised näited ja tegevused, kuidas omandada oskusi olukordade ennetamiseks, märkamiseks ja neisse sekkumiseks, et luua spordis osalejat austava, ausale ja puhtale spordile pühendunud kultuuri.

11:00 – 14:00 EULi teemad (Kohvipaus jooksvalt)

Kohtunike tegevus, WA reeglid

Võistluskorraldus (Swimify jne)

Erinevad generatsioonid ujumisklubides

Lapsevanemad ja pealtvaatajad

Treenerite kogu või vms komisjon

Muud teemad...

14:00 Lõunasöök ettetellijatele

Koolitustunde kokku 15 ak/tundi.