

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut kutsub Teid osalema täiendkoolitusele

## VISUALISEERIMINE KUI TREENINGMEETOD SAAVUTUSSPORDIS

**Aeg: 19. aprill 2013**, koolitus algab kell 9.45. Koolituse maht on 6 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub aadressil Tallinn, Tondi 55; II korrus (Tallinna Ülikool, Tondi õppehoone)

**Koolitusele on oodatud:** treenerid ja kehalise kasvatuses õpetajad, kes tegelevad aktiivselt kas noorte või täiskasvanute juhendamisega.

Koolitusel töökeeleks on inglise keel.

**Koolituse eesmärgiks** on tutvustada visualiseerimise tehnikat, mis sisaldab endas potentsiaalset võimalust efektiivsemalt edu saavutada.

*Kasutades eksperimente, juhtumiuuringuid ja vestlusi tipp sportlastega, on leitud, et visualiseerimise abil saab sportlane parandada oma sooritust. Samal ajal on kõik kogenud mõtteid, mis tulevad nõ kontrollimatult ja toovad kujutlusse hirmu halva soorituse ees. Seega – kuidas tuleks kasutada visualiseerimist, et aidata parandada võistlustulemusi ja kuidas koostada visualiseerimise treeningprogramme ning milliste faktoritega tuleb arvestada, et sportlased endale kasu asemel kahju ei teeks? Nimetatud küsimusega seotud teematikat tutvustab kõnealune koolitus.*

### **Koolituspäeval käsitletavad teemad:**

- Visualiseerimise efektiivsust põhjendavad seisukohad.
- Visualiseerimise erinevad liigid: motiveeriv spetsiifiline, motiveeriv üldine-arendav, motiveeriv-üldine erutusega seotud, kognitiivne spetsiifiline ja kognitiivne üldine.
- Visualiseerimise seosest flow-seisundiga.
- Faktorid mis mõjutavad visualiseerimise efektiivsust.
- Elemendid ja harjutused.
- Praktilised näited.

**Koolitusel** osaleja omandab visualiseerimise õpetamise teoreetilised ja praktilised alused.

**Koolitaja:** Anthony Watt, Ph.D. GradDip Secondary Education Coordinator, Physical Education Coordinator, School of Education. Anthony Watt töötab Victoria Ülikoolis, Melbournis, Austraalias. Ta on autorina või kaasautorina avaldanud viimase viie aasta jooksul 28 teadusartiklit. Samuti on Anthony Watt üks raamatu autoritest, mis kuulub juhtivate visualiseerimise teemaga seotud teoste hulka maailmas: Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. (2005) *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Anthony Watt on varem esinenud loenguga Eesti treeneritele 2008 aasta jaanuaris.

**Koolituse osavõtumaks** 60 EUR (sisaldab koolitusmaterjale ja kohvipause). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse.

Registreerimiseks teatada hiljemalt 12. aprill 2013 e-mailile [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) osaleja nimi ja isikukood, organisatsioon koos täpse aadressiga ja registrikoodiga kellele arve väljastada, telefon ja E-mail.

Täiendav informatsioon ja registreerimine:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜi, TSI koolitusprojektijuht

[katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee)

telefon 6996555