

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut kutsub Teid osalema täiendkoolitusele

## KONTSENTREERUMINE KUI VÕTMEKATEGOORIA SAAVUTUSSPORDIS

Aeg: **20. mai 2013**, koolitus algab kell 10.00. Koolituse maht on 6 akadeemilist tundi.

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

**Koolitusele on oodatud:** reketispordi (tennis, lauatenis, sulgpall, squash ja golf) klubide treenerid ja kehalise kasvatusõpetajad, kes tegelevad aktiivselt kas noorte või täiskasvanute juhendamisega.

**Koolituse eesmärgiks** on tutvustada kontsentreerumise mõistega seotud teematikat, mis sisaldab endas potentsiaalset võimalust efektiivsemalt edu saavutada.

*Kontsentreerumine tähendab võitit võitudele. Isegi mitmeid tunde või päevi kestvad võistlused nõuavad pidevat kontsentreerumist ja väikseimgi kontsentreerumise vähenemine viib tulemuse halvenemisele. Kontsentreeruda peab suutma nii pealtvaatajate kaasaelamise ajal, vahelduvates ja ebameeldivates ilmastikutingimustes kui ka segavate mõtete kiuste. Kuidas toime tulla kontsentreerumisega seotud probleemidega, aitab aru saada järgnevate teemadega tutvumine.*

### Kõnealusel koolituspäeval käsitletavat teemad:

1. Saavutusspordi ambivalentsus.
2. Kontsentreerumise neli dimensiooni.
3. Kontsentreerumise seosest *flow*-seisundiga.
4. Kontsentreerumise testimine.
5. Võimalustest kontsentreerumisoskuse kasutamisel tehnilise praagi vähendamisel.
6. Strateegiad, tehnikad ja harjutused.

**Koolitaja:** Kaivo Thomson, Ph.D, Tallinna Ülikooli vanemteadur.

Kaivo Thomson on avaldanud artikleid rahvusvahelistes teadusajakirjades, koostanud ja kirjutanud raamatud „Connecting Paradigms of Motor Behaviour to Sport and Physical Education“, „The Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education“ ja „Psühhofüsioloogilised mängud“, samuti töötanud 2003-2007 Euroopa Spordipsühholoogia Föderatsiooni (FEPSAC) juhatuses ning 2005-2009 Jyväskylä Ülikoolis. Tema toimetamisel on ilmumas tõlge enim müüdud spordipsühholoogia õpikust maailmas „Foundations of Sport and Exercise Psychology“, mis sisaldab valdkonna kõiki peamisi võtmeteemasid ja on esmaklassiline õppevahend, mõistmaks inimese käitumist spordi ja treeningu keskkonnas.

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

Registreerimiseks teatada hiljemalt 13. mai 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