

Aine nimetus: tennise teooria ja õpetus võistlussportlasele

Maht tundides: 70 tundi/loeng, seminar, praktiline osa väljakul/

1.Eesmärk: anda süvendatud teadmisi ja oskusi treeningtöökohaks võistlussportlasega

2. Õppetöö sisu

Teema, sisu lühikirjeldus tundide maht:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Treeneri osa võistlussportlase arengus | 2 T loeng |
| 1.1. Treeneri rollist | |
| 1.2. Kõnelemine | |
| 1.3. Kuulamine | |
| 1.4. Probleemide käsitlemine, kriitika edastamine | |
| 1.5. Suhtlemine mängijaga erinevates situatsioonides | |
| 1.6. Enesearendamine | |
| <hr/> | |
| 2. Tennise tehnika ja praktilised harjutused väljakul | 8 T loeng/ 8 T väljakul |
| 2.1. Löögitehnika edasijõudnutele | |
| 2.2. Põhilöögid | |
| 2.3. Teised löögid edasijõudnutele | |
| 2.4. Praktilised harjutused tehnika arendamiseks, õppimiseks väljakul | |
| <hr/> | |
| 3. Strateegia ja taktika võistlusmängijale | 8 T loeng/ 8 T väljakul |
| 3.1. Protsenditennis võistlusmängijale | |
| 3.2. Teised faktorid, mis mõjutavad üksikmängu strateegiat | |
| 3.3. Taktikaline mängu analüüs | |
| 3.4. Taktikaline treenimine | |
| <hr/> | |
| 4. Võistlusmängija vaimne treening | 6 T loeng/ 4 T väljakul |
| 4.1. Sissejuhatus – tennis on 95% ulatuses vaimne | |
| 4.2. Keskendumine, praktilisi nõuandeid selleks | |
| 4.3. Käitumine erinevates mängusituatsioonides, praktilised nõuanded | |
| 4.4. Praktilisi harjutusi emotsionaalse kontrolli parandamiseks | |
| 4.5. Vaimne sooritus võistlusmängus | |
| <hr/> | |
| 5. Võistlusmängija füüsiline ettevalmistus | 3 T loeng/ 3 T väljakul |
| 5.1. Füüsilise ettevalmistuse tähtsusest | |

- 5.2. Treenimise põhiprintsiibid
- 5.3. Ealiste iseärasuste arvestamine pikaajalises füüsilises arengus
- 5.4. Soojendus ja treeningjärgsed harjutused
- 5.5. Praktilisi nõuandeid võistlussportlastele

6 .Tenniseõpetuse erinevad etapid ja mängijate analüüs. Treeningu planeerimine 4 T loeng

- 6.1.Tennisemängijate pikaajalise tuleviku planeerimine
- 6.2. Arenguetapid tennis/tutvustus, üldine õpetus, areng, võistlussport, tippспорт
- 6.3. Üldine kava pikaajalise arengu planeerimiseks
- 6.4. Mängija analüüs/ üldised andmed, taktikalised võimed jne
- 6.5. Mängijate vanus, oskused, võimed ning nende arvestamine treeningus
- 6.6. Tsükliline treeningmeetod
- 6.7. Treeningu planeerimine, praktilisi nõuandeid

7. Treening: harjutused, grupitreening, individuaaltreening 4 T loeng/ 4 T väljakul

- 7.1. Treeningkorrad
- 7.2. Harjutused
- 7.3. Grupitreening
- 7.4. Individuaaltreening
- 7.5. Praktilisi nõuandeid

8. Tennisemängija toitumine 2 T loeng

- 8.1. Õige toitumise põhialused
- 8.2. Söömine turniiri ajal
- 8.3. Vedeliku tarbimine
- 8.4. Praktilisi näpunäiteid

9. Võistlussportlane, seos rahvusvaheliste tenniseorganisatsioonidega 2 T loeng

- 9.1. Rahvusvaheliste turniiride struktuur
- 9.2. Turniiride punktijagamise süsteem
- 9.3. Meeste tennis
- 9.4. Naiste tennis
- 9.5. Noorte turniirid

10. Võistlussportlane – lapsevanem – treener 2 T loeng

- 10.1. Lapsevanemate osa, nõuandeid vanematele
 - 10.2. Reisimine võistlussportlasega
 - 10.3. Treeneri ülesanded võistlusreisidel
-

11. Tennisemängija tehnika analüüs mängijaga väljakul

2 T väljakul

11.1. Diagnoos ja korrektuur

11.2. Kuidas korrigeerida

11.3. Nõuandeid korrigeerimiseks

3. Õppematerjalid

Kirjandus:

1. TENNISREENERI KÄSIRAAMAT EDASIJÕUDNUTELE (LEVEL II MANUAL)
2. ITF – PARENTS ARE IMPORTANT TOO
3. GROUP TENNIS DRILLS

4. Hindamine

1. Kirjalik valikvastustega test
2. Treeneri mänguuskuse test, põhilöökide demonstreerimine väljakul
3. Tunni läbiviimine võistlussportlaste rühmaga /4-6 mängijat/
4. Individuaaltunni läbiviimine

Koostanud:

Aita Põldma

Karin Pedak