

Lauatennisetreenerite tasemekoolituse õppekavad

I Tase

Maht tundides: 30 tundi /loeng, seminar, praktiline osa

Eesmärgid:

1. Treener on võimeline läbi viima lauatennise treeningtunni algajaile.
2. Treener teab lauatennise ajalugu ja võistlusmäärustikku.
3. Treener tunneb ja on võimeline õpetama õiget keha asendit, reketi hoidu ja tehnikaelemente.

Õppetöö sisu:

1. Lauatennise ajalugu, organisatsioon, varustus ja võistlusmäärustik: 6 tundi

- 1) Ajalooline tutvustus
- 2) ELTL
- 3) Lauatennisevarustus /väljak, laud, võrk, reket, pall
- 4) Võistlusmäärustik / serv, mäng, punktid, time out

2. Lauatennise treeningtunni läbiviimine algajaile, abivahendid: 4 tundi

- 1) Tunni osad ja tunni planeerimine
- 2) Grupitreening, grupi koostamine
- 3) Individuaalne treening algajale
- 4) Abivahendid / hüpitsad, kummilindid, pallikahur
- 5) Ealiste iseärasuste arvestamine / emotsionaalsus, mängulisus, lõbusus

3. Üldkehaline ettevalmistus, soojendus- ja venitusharjutused: 4 tundi

4. Kiirust, reakstiooni ja koordineerimise arendavad mängud: 6tundi

- 1) Spetsiaalsed kummipallid erineva kujuga (1)
- 2) Mängud vastu seina (1)
- 3) Harjutused ühel jalal (1)
- 4) Võimlemine/käte-jalgade erinev tegevus (1)
- 5) Palli poole ja eemale liikumine (2)

5. Lauatennise tehnika alused: 10 tundi

- 1) Asend (1)
- 2) Reketi hoid (1)
- 3) Serv (4)
- 4) Ründelöök (2)
- 5) Lõige (2)

II Tase

Maht tundides: 50 tundi /loeng, seminar, praktiline osa

- Eesmärgid:**
1. Treener on võimeline planeerima ja ellu viima lühiajalisi treeningtsükleid.
 2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama põhiliste tehnikaelementide erinevaid variante.
 3. Treener tunneb kehaliste võimete arendamiseks vajalikku harjutusvara ja oskab seda sihipäraselt kasutada.

Õppetöö sisu:

1. Lauatennise ajalugu, organisatsioon ja võistlusmäärustik: 10 tundi

- 1) Lühiülevaade Eesti lauatennise ajaloost (1)
- 2) Eestlaste osalemine rahvusvahelistel võistlustel, tiitlivõistlustel. (2)
- 3) Lauatennise organisatsioon Eestis ja maailmas. (1)
- 4) Lauatennise võistlusmäärustik (6)

2. Lauatennise treeningtsükli ülesehitus: 5 tundi

- 1) Tsükli osad ja planeerimine (1)
- 2) Tsükli koostamine vastavalt lauatennisisti oskustele/vanusele (2)
- 3) Tsükli koostamine hooajaks, kuudeks, nädalaks (2)

3. Jalgade töö tähtsus lauatennises: 10 tundi

- 1) Liikumine lauatennises (1)
- 2) Kuidas liikuda väljakul (3)
- 3) Liikumistehnika erinevate löökide puhul (3)
- 4) Liikumise treenimine, praktilised harjutused (3)

4. Tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste tähtsus: 4 tundi

- 1) Üldised reeglid (1)
- 2) Spetsiaalsed harjutused tasakaalu- ja koordineerimise arendamiseks lauatennisetreeningul (3)

5. Võistlussport: 5 tundi

- 1) Noormängija ettevalmistamine võistlusspordiks (1)
- 2) Erinevad võistlussüsteemid (1)
- 3) Lauatennise eetika (1)
- 4) Punktimäng (2)

6. Lauatennise tehnikaelemendid: 16 tundi

- 1) Kuidas õpetada topsini (5)
- 2) Kuidas õpetada kaitsemängu (2)
- 3) Ründemängu erinevad stiilid (4)
- 4) Servi mitmekesisus (4)
- 5) Kuna sooritada punktilöök/tilkpall (1)

III Tase

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

- Eesmärgid:**
1. Treener on võimeline planeerima lauatennisisti terviklikku treeningprotsessi.
 2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama erinevaid taktikakombinatsioone
 3. Omab põhjalikke teadmisi ja oskusi treeningtöös võistlussportlastega.

Õppetöö sisu:

1. Lauatennise taktika õpetamine ja kasutamine treeningtöös: 22 tundi

- 1) Taktika põhitõed (3)
- 2) Mängustiilid (3)
- 3) Kuidas mängida erinevate mängustiilide vastu (6)
- 4) Kuidas muuta taktikat mängus (3)
- 5) Taktikaline treening ja analüüs(7)

2. Lauatennise võistluspaiga ettevalmistamine ja võistluste korraldamine: 6 tundi

- 1) Lauatennise võistlusväljak, piirded, kohtunikud (2)
- 2) Kuidas täita erinevaid tabeleid (3)
- 3) Mängijate paigutamine, loosimine (1)

3. Psühholoogia lauatennisel: 6 tundi

- 1) Lauatennisevõistlust iseloomustavad psühholoogilised tegusid (2)
- 2) Motivatsioon, keskendumine, emotsionaalne kontroll (2)
- 3) Mõtete ja käitumise kontroll (1)
- 4) Praktilised rakendused (1)

4. Võistlusemängija füüsiline ettevalmistus: 6 tundi

- 1) Füüsilise ettevalmistuse tähtsusest (1)
- 2) Treenimise põhiprintsiibid, treeningu sagedus (1)
- 3) Ealiste iseärasuste arvestamine pikaajalises füüsilises arengus (1)
- 4) Soojendus ja treeningjärgsed harjutused (2)
- 5) Praktilisi nõuandeid (1)

5. Treeneri osa sportlase arengus: 10 tundi

- 1) Treener roll, kõnelemine, kuulamine, probleemide käsitlemine
- 2) Suhtlemine mängijaga erinevates situatsioonides
- 3) Suhtlemine lapsevanematega, miks tekkivad probleemid
- 4) Enesearendamine

6. Tehnikaelemendid: 20 tundi

- 1) Erinevate vintide kasutamise võimalused (6)
- 2) Multipallitreening (14)

Koostanud: Heikki Sool

Rein Lindmäe