

SULGPALLITREENERITE ERIALASE KOOLITUSE V TASEME ÕPPEMATERJAL

Taktika

Elustiil

Spordipsühholoogia



EESTI



SULGPALLILIIT
BADMINTON ESTONIA



SULGPALLITREENERITE ERIALASE KOOLITUSE V TASEME ÕPPEMATERJAL

Taktika

Elustiil

Spordipsühholoogia

Õppematerjal põhineb:

BWF Badminton Coach Education Coache's Manual. Level 2 (2013) Mike Woodward

BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward

Tõlkinud: Rainer Terras ja Aigar Tõnus

Õppematerjali valmimist toetas Spordikoolituse- ja teabe Sihtasutus

Tallinn 2018



TAKTIKA

1. Taktika lähtekohad

Sulgpall on:

- mäng, kus kasutatakse võrku;
- mäng, mida mängitakse ristküliku kujulisel väljakul;
- vaheldumisi löökidega mäng, kus pallivahetust alustatakse altkäe pallinguga.

Mängu eesmärk on võita punkte. Punkte saab järgnevalt:

- lüües palli vastase poolele maha;
- sundides oma vastast lööma palli väljaku piiridest välja;
- sundides oma vastast lööma palli võrku;
- lüües pall vastasele pihta.

Sulgpalli „olukorrad“

Selleks, et sulgpalli edukalt mängida, peavad mängijad kohanema kolme peamist tüüpi olukordadega. Need kolm olukorda on:

- ründav
- neutraalne
- kaitsev

Need olukorrad sõltuvad sellest, kui kõrgel on pall kui seda tabatakse ning kui lähedal on pall võrgule. Selleks, et olla edukas sulgpallis, peavad mängijad vastu võtma otsuseid, millist lööki sooritada. See sõltub suuresti sellest, mis olukorras nad parasjagu on: kaitsev, neutraalne või ründav.

Varakult tabamise tähtsus sulgpallis

Palli tabamine varakult nii kõrguse kui ka võrgu suhtes tähendab, et mängija:

- leiab enda sagedamini ründavast olukorrast, mis annab talle rohkem võimalusi palli suunamiseks alla vastase poolele;
- suudab avaldada vastasele rohkem survet, andes sellega vastasele vähem aega reageerimiseks;
- saab suurema valiku lööke.



Taktika defineerituna

Taktika saab defineerida järgnevalt:

Võimekus vastu võtta efektiivseid otsuseid, mis põhinevad antud olukorrast teadlikkusest.

Selle definitsiooni kohaselt koosneb taktika kahest omavahel seotud komponendist:

- taktikaline teadlikkus;
- otsuste vastu võtmine.

Taktikaline teadlikkus põhineb peamiselt erinevate olukordade lugemisel väljakul. Otsuste vastu võtmine on reageerimine antud olukorrale. Kaks taktika põhikomponenti laiemalt:

Taktikaline teadlikkus

Ruum

- Väljaku laiuse efektiivne kasutamine
- Väljaku pikkuse efektiivne kasutamine
- Kõrguse efektiivne kasutamine

Mina

- Minu isiklikud tugevused
- Minu isiklikud nõrkused
- Teadlikus oma asukohast väljakul
- Teadlikus oma tasakaalust

Vastane

- Milles on vastane hea?
- Milles ei ole vastane hea?
- Mida üritab vastane minu vastu teha?

Tempo

- Kas minu löökide tempo aitab mul võita?

Paariline

- Mis on mu paarilise tugevused?
- Mis on mu paarilise nõrkused?
- Kus asetseb paariline väljakul?



Otsuste vastu võtmine

- Otsused, mis tehakse enne matši. Näiteks mänguplaani otsustamine.
- Otsused, mis tehakse rallide vahel. Näiteks taktika muutmine põhinedes eelnevate rallide tulemustel.
- Otsused, mis tehakse ralli ajal löökide vahel. Näiteks kuhu liikuda, et suuta ennetada vastase järgmist lööki.

Seotud juhendamise oskused

On kaks juhendamise oskust, mis võivad olla väga efektiivsed kui neid kasutada mängijate taktikaliste oskuste parandamisel:

- Probleemi lahendamise ülesanded

Taktika hõlmab endas mängijate reageerimist nende vastase poolt esitatud väljakutsetele. Seega on igati loogiline, et mängijad, kes arendavad probleemi lahendamise oskust, saavad sealt kasu ka taktikaliste oskuste jaoks. Efektiverem on viia läbi harjutusi, kus mängijad peavad leidma ise vastuseid, kui et treener ütleb kõik ette.

- Küsimuste esitamine

Mängijatele pidevalt vastuste ette ütlemine vähendab mängijate võimet taktikaliselt areneda, sest see tähendab, et treener lahendab ise nende eest probleeme. Küsimuste esitamine on väga hea juhendamise vahend, sest see aitab arendada mängijate probleemi lahendamise oskust ning julgustab neid välja tulema oma vastustega.

Mängukeskus

Mängukeskus defineerituna:

Positsioon väljakul, kust on kõige parem vastata vastase võimalikule löögile.

Teised faktid mängukeskuse kohta:

- On liikuv asukoht, mitte üks kindel koht väljakul
- On koht, kus mängija sooritab stardihüppe, mis on ajastatud vastase löögiga.

2. Üksikmängu taktikad

Mees- ja naisüksikmängu taktikad jagavad mõningaid samu põhiprintsiipe, nagu näiteks ruumi kasutus, mängimine oma tugevustele ning vastase nõrkustele. Meesüksikmäng on üldiselt rohkem ründavam, mis tuleneb nende suuremast kiirusest ning jõust. See tähendab, et meesüksikus kasutatakse vähem kõrge-kaugel (tagant- taha) ning rohkem madalaid ette serve. Naisüksikmängus on vaja natuke rohkem kannatust, et luua ründavaid olukordi.



Üksikmängu eeskäe taha serv

Mida juhendada:

- Üksikmängu eeskäe taha pallingut kasutatakse peamiselt naisüksikmängus. See sunnib vastase väljaku tahapoolle, mis takitstab tal efektiivselt rünnata ning annab ühtlasi servijale aega reageerimaks vastu tulevale löögile.
- Meesüksikmängus kasutatakse eeskäe taha pallingut vähem, eriti kõrgel tasemel, sest seal suudab vastane plahvatuslikult ka vastu rünnata.
- Eeskäe taha palling suunatakse tavaliselt väljaku keskosa suunas. See annab pallijale parema võimaluse katta nurki vastu tuleva löögi korral.
- Pärast servi sooritamist tuleks mänguliseks keskpunktiks võtta positsioon, mis on samal pool kasti, kuhu just serviti. See aitab paremini katta otsejoones tulevat palli, mis ei ole õhus nii kaua kui ristilöögi puhul.

Kuidas juhendada:

- Märgistada ala väljaku tagaosas ja võimalikult keskel, et julgustada mängijat pallima taha välja. Edasijõudnumate mängijate puhul teha märgistatud ala väiksemaks. Võimalik ka teha pallingu võistlus märgistatud ala tabamise peale.
- Punktidele mäng, kus on lubatud ainult kõrged pallingud. Pallimise kord võiks vahetuda peale igat rallit. See tagab võrdse arvu pallinguid mõlemale mängijale.
- Märgistada väljaku tagaosas väike ala, kuhu pall peaks maanduma. Mängijad mängivad punktidele üksikmängu, kus on lubatud ainult kõrge palling ning pallija vahetub peale igat rallit. Kui pall ei maandu märgistatud alale ning vastane ei võta servi vastu, kaotab servija punkti.

Eeskäe taha servi vastuvõtt

Mida juhendada:

- Naisüksikmängus võib kasutada hea servi vastu lamedat ründavat tagant taha lööki. See avaldab vastasele survet ning võib ta tasakaalust välja viia. Otse tagant taha löögi puhul on lihtsam olla valmis järgnevas löögiks kui risti tagant taha puhul. Tagant taha löök annab ühtlasi ka rohkem aega servi vastuvõtjale järgmiseks löögiks valmistumiseks.
- Kui vastase serv jääb lühikeseks, võib kasutada rabakut. Otse rabakute puhul on lihtsam valmistuda järgmiseks löögiks kui risti rabaku puhul.
- Lisaks võib kasutada lühikeseks jäänud servi puhul ka tilkpalli. Risti löödud tilkpall on heaks vahelduseks otse rabakule, kuid risti löögi puhul tuleks silmas pidada suuremat vahemaad järgmise pallini jõudmiseks.



Kuidas juhendada:

- Tavaline üksikmäng, kus kumbki mängija teeb järjest 10 pallingut. Rallid mängitakse lõpuni nagu tavaliselt. Kui servi vastuvõtja sooritab kindla löögi (näiteks vastab servile otse tagant taha löögiga) ning ühtlasi võidab ka antud ralli, saab ta ühe punkti asemel kaks punkti. Selline mäng aitab mängijal tõsta teadlikust pallingu vastuvõtu osas.
- Mängijad töötavad kolmeses grupis. Üks mängija seisab väljaku kõrval. Ülejäänud kaks mängijat mängivad üksikmängu viie punktini. Kui üks mängijatest võidab ralli vastates pallingule rabakuga või sellele järgneva löögiga, on ta automaatselt mängu võitnud. Väljaku kõrval olnud mängija vahetab välja mängu kaotanud mängija.
- Mängijad tohivad kasutada ainult kahte erinevat servi vastuvõttu (näiteks otse tagant taha ja risti tilkpall). Mängitakse tavaliste reeglitega mäng lõpuni. Mängu lõppedes arutavad treener ja mängija kui efektiivsed olid pallingu vastuvõttud konkreetsete vastaste puhul.

Üksikmängu madal ette palling

Mida juhendada:

- Madalaid ette pallinguid, eriti tagakäega, kasutatakse väga palju meesüksikmängus. Eeskäe madalaid ette pallinguid kasutatakse rohkem naisüksikmängus variatsioonina. Madala ette pallingu eesmärgiks on sundida vastast tõstma.
- Madal ette palling tehakse tavaliselt väljaku keskosasse, mis teeb pallingu vastuvõtjal oma löögi sooritamiseks nurgad väiksemaks.
- Variatsioonina võib ka madalat ette pallingut suunata rohkem vastuvõtja poole. See võib segada vastuvõtjat ning ta ei saa sooritada omale meelepärast vastulööki.

Kuidas juhendada:

- Märgistada pallingu kasti eesmine ala võimalikult väljaku keskel, mida kasutada sihtmärgina. Mängijad peavad pallima märgistatud alale. Mängija, kes kolme minuti jooksul kõige rohkem kordi sihtmärki tabab, on võitja. Seda ülesannet saab edasi arendada nii, et iga väljaku peal olnud võitjad võistlevad seejärel omavahel.
- Üksikmäng, kus on lubatud ainult madald ette pallingud. Vastuvõtjad alustavad rallit oma tavaliselt positsioonilt, mitte ei liigu enne pallingu toimumist pallile vastu, rikkudes sellega reegleid. Pallingu korrad võivad vahetuda peale igat rallit, et tagada võrdne pallingute arv kummalegi mängijale. Julgustada mängijaid kasutama erinevaid variatsioone (vahel servida rohkem keskele, vahel servida rohkem vastase suunas).



Üksikmängu madala ette pallingu vastuvõtt

Mida juhendada:

- Võrgulöögid on efektiivsed ning sunnivad vastast tõstma. Võrgulöökide puhul silmas pidada järgmist:
 - 1) Tabada palli varakult
 - 2) Jätta vastasele mulje nagu hakkaksid sooritama tõstet
 - 3) Pallile pöörete juurde andmine
 - 4) Kasutada väljaku keskosa (mängida keskele), et katta paremini võimaliku vastulööki
- Tõstete puhul on rohkem eksimisruumi kui võrgulöökide puhul. Eesmärgiks on vastane panna surve alla tõstes palli üle tema väljaku tahaosasse. Tõstete puhul silmas pidada järgmist:
 - 1) Tabada palli varakult
 - 2) Jätta vastasele mulje nagu hakkaksid sooritama võrgulööki
 - 3) Tõste kõrgus parasjagu üle vastase nii, et see jääk napilt tema haarde ulatusest välja
 - 4) Sihtida väljaku tagumisi nurki

Kuidas juhendada:

- Märgistada poole võrgu peal koht, millest madalamalt vastu võtta ei tohi. Mängitakse tavalist üksikmängu, kus on lubatud ainult ette pallingud. Kohtunik jälgib mängu ning ütleb, kui vastuvõtja tegi vea. See tähendab, et tabas palli madalamalt kui märgistatud koht. See julgustab vastuvõtjat tabama palli varakult pallingu vastuvõtu ajal.
- Tavaline üksikmäng. Lisapunkti saab juhul, kui pallingu vastuvõtul on kasutatud kindlat ette määratud lööki.

TAGAKÄEPALLING RÜNDAVA KAAREGA TAHA (FLICK SERVE):

Mida juhendada:

- Tagakäe lamedat pallingut kasutatakse üksikmängus variatsioonina. Peamiselt on see mõeldud vastase üllatamiseks peale pikemalt järjestikku madalat ette servimist.
- Tagakäe lameda servi eesmärgiks on viia vastane tasakaalust välja, mis ühtlasi segab teda sooritamast head tagasilööki.
- Tagakäe lame palling lüüakse enamasti küljejoone lähedale, et sundida vastast lööma etteaimatavat otse lööki.

Kuidas juhendada:

- Tavaline üksikmäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingut ja tagakäe lamedad servid. Lisa punkti saab juhul, kui servija sooritas tagakäe lameda servi ning võitis ka ralli.



TAGAKÄEPALLING RÜNDAVA KAAREGA TAHA (FLICK SERVE) VASTUVÖTT:

Mida juhendada:

- Kui oled tasakaalust väljas ning tahad palli suunata allapoole, tuleb rõhku panna palli tabamisnurgale ning täpsusele. Löögi jõu vähendamine aitab sellele kaasa ning annab vastuvõtjale rohkem aega taastumiseks ja valmis olemiseks järgnevals löögiks.
- Otse tagant taha lööki on hea kasutada, kui pall lendab küljejoone lähedale. Rõhku tuleks panna selle löögi puhul kaugusele, et pall lendaks taha välja. Tagant taha löögid annavad rohkem aega valmistumaks järgnevals löögiks.
- Ettevaatlik tuleks olla diagonaallöökide puhul „flick pallingute“ vastuvõtul, eriti kui veel ise tasakaalust väljas oled. Diagonaallöökidele on keerulisem järgi minna.

Kuidas juhendada:

- Alustada rallit tagakäe „flick“ pallinguga taha, sellele järgneb kontrollitud otse ja allapoole suunatud löök ette ning seejärel võrgu ette diagonaallöök. Peale neid kolme lööki mängitakse ralli tavaliselt lõpuni.
- Alustada rallit „flick“ pallinguga, selle järgneb otse tagant taha löök ning mängitakse ralli tavaliselt lõpuni.
- Tavaline mäng, kus on lubatud ainult tagakäe „flick“ pallingud ning pallitakse vaheldumisi. Lisa punkti saab mängija, kui pallingule vastati ette määratud löögiga (näiteks otse rabak) ning võideti ka antud ralli. Vastuvõtja alustab oma tavalisel positsioonil ning ei liigu enne, kui pallija on tabanud palli. Lisaks võib paluda, et vastuvõtja alustaks natuke võrgule lähemalt.

Üksikmängu neutraalne olukord (1)

Mida juhendada:

- Üksikmängus tekib olukordi, kus kumbki pool parasjagu ei mängi ründavalt. Neutraalse olukorra ajal on mõlema mängija eesmärgiks liigutada vastast võimalikult palju, et ära kasutada liikumisest tekkinud vaba ruumi. Neutraalses olukorras on tähtis kannatlikus.
- Otse löögid üldiselt annavad mängijale parem kontrolli olukorra üle, sest nende korral jääb mängukeskus lähemale löögi sooritamise asukohast. See ei tähenda, et ei tohiks kasutada diagonaallööke, kuid sellisel juhul peab mängija olema kindel, et ta suudab asetseda peale lööki väljakul nii, et ta suudab olla vastase löögiks valmis.
- Neutraalse olukorra ajal peaks mängija kasutama ära kõiki väljaku nurkasid, et vastast liikuma panna.



Kuidas juhendada:

- Mängida rällisi, kus mängijad peavad tegema võimalikult palju otse lööke, millele järgneb tavaline mäng. Pärast mängu treener arutab mängijatega võimalikke plusse ja miinuseid otse ja diagonaallöökide puhul.
- Kaks mängijat mängivad omavahel üksikmängu ning kummalgi mängijal on väljaku kõrval partner, kes neid jälgib. Partner jälgib mitu väljaku taha osasse suunatud lööki (tõsted, tagant taha) oleksid maandunud soovitud kohta (paarismängu pallingu joonest taha poole), kui neid poleks vastu võetud. Pärast ühte geimi annavad partnerid mängijatele tagasisidet (näiteks 8 tagant taha lööki 15st oleksid maandunud soovitud kohta). Mängijad teevad uue geimi ning proovivad oma eelmist tulemust ületada.
- Üksikmäng, kus väljaku nurgad on tähistatud. Väljaspool tähistatud alasid maanduv pall loetakse audiks. Treener juhhib tähelepanu selle ülesande eesmärgile ning samuti olukordadele, kus nurkade kasutamine pole alati parim otsus (Järgnev sektsioon)

Üksikmängu neutraalne olukord (2)

Mida juhendada:

- Vastase vastu, kes ei taastu peale igat lööki piisavalt hästi, on soovituslik panna nad liikuma pikki diagonaale kogu väljaku ulatuses. See taktika:
 - 1) hõlmab endas diagonaallööke ning suutlikkust olla valmis vastu tulevaks löögiks;
 - 2) ei pruugi olla hea vastase vastu, kellel on hea otsesuunas liikumise kiirus.
- Vastase sundimine liikumise suunda muutma on kasulik taktika, sest see viib vastase tasakaalust välja. Selleks peab mängija:
 - 1) sundima vastast liikuma teise nurka ning sooritama järsu pöörde (90 kraadi);
 - 2) vastama löögi samasse nurka kuhu ta just mängis.
- Mõnikord on kasulik mängida pall võrgus diagonaali natuke väljaku poole, sest see takistab vastasel mängimast tagasi spinniga lööke. Vahel võib lüüa palli rohkem võrgu ette keskele. See aitab katta paremini vastu tuleva löögi nurkasid.

Kuidas juhendada:

- Tavaline üksikmäng. Ühele mängijale anda korraldus kasutada taktikat, kus ta peab sundima vastast katma diagonaalsuundasid võimalikult palju. Teise mängija ülesanne on ära arvata vastase taktika ning tegutseda sellele vastavalt. Mängu lõppedes mängijad arutavad konkreetse taktika üle ning selle efektiivsusest erinevate vastaste vastu.
- Tavaline üksikmäng. Ühele mängijale anda korraldus kasutada taktikat, kus ta peab sundima vastast liikuma samasse nurka tagasi võimalikult mitu korda. Teise mängija ülesanne on ära arvata vastase taktika ning tegutseda sellele vastavalt. Mängu lõppedes mängijad arutavad konkreetse taktika üle ning selle efektiivsusest erinevate vastaste vastu.



- Tavaline üksikmäng, kus ala võrgust kuni esimese servijooneni on väljas. Paigutada kaks sihtmärki võrgu keskosa juurde umbes kolme meetri kaugusele teineteisest. Mängijad peavad kõik võrgulöögid mängima läbi nende sihtmärkide. Mängu lõppedes mängijad arutavad võrgus mängimise üle ning võrgu keskosa kasutamise üle.

Üksikmängu ründav olukord

Mida juhendada:

- Vastase liigutamine ära tema nõrgast kohast ning seejärel sinna ründamine on kasulik taktika. Näiteks vastasele mängimine vastase tagakäe poolele ning seejärel rünnata eeskäe poolt, eeldusel et konkreetse vastase nõrk koht on eeskäe poolel kaitse.
- Kui on saavutatud ründav olukord, peaks tavaliselt ühtlasi ka mängu tempot tõstma. Näiteks kui vastase tõste jääb lühikeseks peaks mängija kiiresti liikuma pallini ning sooritama ründava löögi.
- Mida rohkem on vastane surve all, seda lähemale võrgule liigub mängukeskus. Näiteks kui jätta pall vastasele võrgule väga lähedale peaks mängija jääma ette poole katma. Kui pall on piisavalt võrgu lähedal, ei saa vastane teha sealt kauget tõstet ning mängija peaks jääma ootama võimalust, et sooritada net-kill.

Kuidas juhendada:

- Tavaline üksikmäng, kuid lisapunkti saab juhul kui pall mängitakse ettemääratud nurka sellele järgneval löögil.

Üksikmängu tagaväljaku kaitsev olukord

Mida juhendada:

- Kui pall on lennanud üle mängija pea tagaväljaku osale, siis korraliku pikkusega tagant taha löök aitab tuua mängija tagasi rallsisse. Samuti võib lüüa risti tagant taha, kuid see on ohtlikum, sest diagonaali lüües peab pall lendama pikema teekonna ning järgnevat palli on raskem katta.
- Kui pall on lennanud üle mängija pea tagaväljaku osale, siis võib kasutada ka safe-tilkpalli. Selle eeliseks on vastase takistamine kohe üleminemast rünnakule. Tilkpall peaks maanduma võrgust natuke kaugemale, et takistada vastasel hea võrgu löögi tegemist. Samamoodi võib kasutada ka tagakäe safe-tilkpalli. Variatsioonina võib ka kasutada risti löödud safe-tilkpalle, kuid tuleb arvestada, et vastu tulevat palli on raskem katta.

Kuidas juhendada:

- Üks mängija asetseb väljaku eesosas ühes nurgas ning lööb palli teisele mängijale, kes asetseb keskväljakul. Lüüakse seni, kuni esimene mängija otsustab teha otse terava tõste väljaku tagaosasse. Teine mängija peab vastama, kas tagant taha või safe-tilkpalliga ning ralli mängitakse lõpuni. Seda harjutust saab edasi arendada muutes ralli alustamise korda.



Üksikmängu kaitseolukord

Mida juhendada:

- Otse löödud rabaku diagonaalis tõrjumine tähendab rabaku lööja jaoks raskemat olukorda pallile järgi tulemiseks.
- Diagonaalis rabaku otse tõrjumine tähendab rabaku lööja jaoks raskemat olukorda pallile järgi tulemiseks.

Kuidas juhendada:

- Kaks mängijat panevad palli mängu ning tekitavad situatsiooni, kus üks mängija saab võimaluse lüüa otse rabakut. Teine mängija peab enamasti vastama otse rabakule diagonaalis tõrjega. Vahel võib ka erinevat moodi tõrjuda ning mängijad võivad ralli lõpuni mängida.
- Kaks mängijat panevad palli mängu ning tekitavad situatsiooni, kus üks mängija saab võimaluse lüüa diagonaalis rabakut. Teine mängija peab enamasti vastama diagonaalis rabakule otse tõrjega. Vahel võib ka erinevat moodi tõrjuda ning mängijad võivad ralli lõpuni mängida.

Üksikmängu kaitsev olukord väljaku eesosas

Mida juhendada:

- Väljaku eesosas peaks sooritama tõste, mis on paraja kauguse ning kõrgusega (kaarega), et pall läheks üle vastase reketi ja tõste sooritanud mängija jõuaks olla valmis järgnevas löögiks. Otse tõste puhul on lihtsam olla valmis järgnevas palliks kui risti tõste puhul, sest mängukeskus jääb otse tõste puhul löögi sooritamise asukohale lähemale.

Kuidas juhendada:

- Üksikmäng, kus tõstetest on lubatud ainult otse tõste. Peale esimest geimi lisada juure ka risti tõste võimalus. Seejärel arutada mängijaga, kuidas leiavad antud tõsted kasutust üksikmängus.

3. Paarismängu taktikad

Mees- ja naispaarismängu taktikad jagavad mõningaid samu põhiprintsiipe.

Mõlemas ollakse ründe formatsioonis ees ja taga ning kaitstes kõrvuti.

Meespaarismäng on üldjuhul rohkem plahvatuslik ning tagant taha lööke kasutatakse võrdlemisi vähe. Meespaarismängus on väga suur rõhk efektiivsel pallingul ning pallingu vastuvõtul. Naispaarismäng on vähem plahvatuslik ning põhineb kannatlikule ralli ülesehitamisele ja vastase kaitse murdmisele. Pikimad rallid sulgpallis kipuvad olema naispaarismängus.



Naispaarismängu madal ette palling (1)

Mida juhendada:

- Naispaarismängus sooritatakse palling pallingukasti eesmisel osal võimalikult väljaku keskele. Paariline seisab pallijast tagapool (väljaku keskosas) samuti väljaku keskel.
- Madalad ette pallingud pallitakse üldjuhul väljaku keskele, et teha vastu tuleva löögi nurgad väiksemaks.
- Variatsioonina võib ka pallida vastuvõtja suunas. See võib takistada vastuvõtjal sooritamast talle eelistatavat vastust pallingule.
- Vahel võib ka pallida rohkem diagonaali, kuid see on riskantsem. Põhjuseks on võimalik vastus otse, mis jääb otseliini vastuvõtjale ning mida on pallijal paarilisel raskem kätte saada.

Kuidas juhendada:

- Tavaline naispaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingud. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne, kui palling on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud pallingut vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast näo piirkonda).
 - 4) Kohandama pallingu vastuvõtu asukohta (rohkem keskel, rohkem ääres).
 - 5) Reketi asukohta muutma (rohkem eeskäe pool, keha ees, rohkem tagakäe pool).
- Servijad peaksid kohandama oma pallingut vastavalt vastuvõtja ning reketi asukohale.

Naispaarismängu madal ette palling (2)

Mida juhendada:

- Peale madalat ette pallingut peaks pallija katma võimalikke vastu tulevaid võrgulööke
- Pallija peaks samuti olema valmis kesk- või tagaväljakule tulevate löögiks. Tavaliselt tähendab see rohkem ühe poole katmist.
- Pallija paariline vastutab kesk-ja tagaväljakule tulevate pallide pärast.



Kuidas juhendada:

- Naispaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallinguid. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne, kui palling on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud pallingut vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast näo piirkonda).
- Punkte loetakse nagu tavalise mängu puhul. Boonuspunkti võib teenida pallija paar, kui nad suudavad võita ralli 3. löögiks.

Naispaarismängu madala ette pallingu vastuvõtt (1)

Mida juhendada:

- Kui vastuvõtja vastab pallingule võrgulöögiga, peaks ta jääma katma võrku ning olema valmis agressiivselt ründama juhul, kui pall peaks tulema uuesti võrgulöögiks.
- Vastates otse joones keskväljale, peaks vastuvõtja olema valmis vahelt võtma otse joones tulevat vastust.
- Vastates otsejoones tagaväljale, peaks vastuvõtja olema valmis vahelt võtma otse joones tulevat vastust.

Kuidas juhendada:

- Naispaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingud. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne, kui palling on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud pallingut vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast näo piirkonda).
- Punkte loetakse nagu tavaliselt, lisaks on pallingut vastu võtval paaril võimalus saada lisapunkt, kui punkt saadakse ralli 4. löögiks.

Naispaarismängu madala ette pallingu vastuvõtt (2)

Mida juhendada:

- Vastuvõtja võib otsustada rünnata pallija paarilist kehasse, kuid sel juhul peab ta olema valmis katma mõlemat väljaku poolt.
- Kui vastuvõtja mängib ebatäpse löögi, peaks ta taganema ning jääma paarilisega kõrvuti.



Kuidas juhendada:

- Naispaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingud. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne, kui palling on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud servi vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast näo piirkonda).

Punkte loetakse nagu tavaliselt, lisaks on pallingut vastu võtval paaril võimalus saada lisapunkt, kui punkt saadakse ralli 4. löögiks.

- Naispaarismäng, kuid rallid ei tohi olla pikemad kui 5 lööki. Peale viiete lööki ralli peatatakse ning punkti saab paar, kes parasjagu oli ründavas olukorras või kontrollis rallit. Vahel võib ka punkti andmata jätta ning ralli uuesti mängida.

Naispaarismängu tagakäe lame palling taha („flick“)

Mida juhendada:

- Tagakäe „flick“ palling on hea vaheldus ette pallingule ning sunnib vastuvõtjat taganema ja tabama palli olles samal ajal tasakaalust väljas. Servikasti ääre joonele lähemale mängitud pallingud on tihtipeale raskemad vastuvõtjale tabamiseks, eriti eeskäe poolele.
- Servikasti ääre joonele lähedale mängitud pallingule sageli vastatakse otse löögiga, milleks saab pallija paariline valmis olla.

Kuidas juhendada:

- Naispaarismäng, kus kasutatakse tavalisest rohkem tagakäe lamedat pallingut. Lisa punkti saab juhul, kui ralli võidab pallija paar, kes sooritas tagakäe lameda pallingu.

Naispaarismängu tagakäe lameda taha pallingu („flick“) vastuvõtt

Mida juhendada:

- Vastus tasakaalus olles kehast eemale tuleva tagakäe lameda pallingu puhul võiks olla rabak otse joones oleva mängija suunas või rabak kahe mängija vahelisele alale. Hea on kasutada variatsioonina ka tilkpalli kahe mängija vahelisele alale.
- Vastus tasakaalus olles väljaku keskele tuleva tagakäe lameda servi puhul võiks olla rabak taganeva pallija suunas või rabak kahe mängija vahelisele alale. Samuti võib teha seda ka kasutades tilkpalli.
- Kui tagakäe lame serv viib vastuvõtja tasakaalust välja, peaks ta mängima kas poole jõuga rabaku, tilkpalli või otse tagant taha löögi, et anda endale aega saavutada uuesti tasakaal.



Kuidas juhendada:

- Naispaarismäng, kus kasutatakse tavalisest rohkem tagakäe lamedat servi. Lisa punkti võib saada kumbki paar, kui nad võidavad ralli, mis algas tagakäe lameda pallinguga.

Naispaarismängu tagaväljaku ründav olukord

Mida juhendada:

- Kui ollakse naispaaris ründavas olukorras, on tagumise mängija põhiülesanneteks:
 - 1) Katta kesk-ja tagavälja.
 - 2) Olla kannatlik ja oodata head ründe võimalust.
 - 3) Valmistada ette võimalus eesmise mängija rünnakuks.
- Tagaolev mängija kasutab:
 - 1) Järsu nurgaga tilkpalle vastastele surve avaldamiseks.
 - 2) Lööke kahe vastasmängija vahelisele alale, et teha vastutuleva löögi nurgad väiksemaks.
 - 3) Rabakuid, enamjaolt otse suunal või kahe mängija vahelisele alale, et sundida vastaseid kehvasti tõstma ning seejärel oma paarilisega ise punktiks ära lööma.
 - 4) Risti suunal tilkpalle ja rabakuid variatsiooniks.
 - 5) Vahelduseks tagant taha lööke.
- Paarilised vahetavad asukohti juhul kui:
 - 1) On hea võimalus minna oma rünnakule järgi ja paariline loeb situatsiooni õigesti ning on valmis katma ülejäänud ala väljakust.

Kuidas juhendada:

- Üks mängija on väljaku tagaosas ning mängib tilkpalle kahele vastasmängijale, kes seisavad kaitsvas formatsioonis ehk kõrvuti. Kaitses olevad mängijad tohivad tõsta tagasi ainult väljaku tagumisele osale.
- Üks paar on kaitsvas ning teine ründavas formatsioonis. Kaitsev paar liigutab ründava paari tagumist mängijat. Ründava paari tagumine mängija peab mängima tilkpalle. Ühel hetkel võib kaitsev paar meelega teha lühikese tõste ning annab seega võimaluse ründava paari tagumisele mängijale:
 - 1) Lüüa rabakut
 - 2) Tulla võrku oma löögile järgiRündava paari esimene mängija teeb teed tagumisele. Ralli mängitakse lõpuni.



- Lisapunkti saab tagaväljaku löökide eest, millega saadi punkt. Sundida vastane eksima või tekitada olukord, kus ründava paari eesmine mängija suudab järgneva löögi võrgu pealt maha lüüa.
- Märgistada võrk nii, et see jaguneks kolmeks. Lisaks märgistada võrgu keskmine ala. Vasakult poolt löödud tagaväljaku tilkpallid peavad lendama läbi vasakpoolse ala mis võrgul tähistatud, paremalt poolt löödud tilkpallid peavad läbima parempoolse tähistatud ala.

Naispaarismängu eesoleva mängija ründav olukord (1)

Mida juhendada:

- Kui naispaarismängus ollakse ründavas olukorras, võib olla eesoleva mängija põhiline vastutus:
 - 1) Katta keskvälja ja võrgu esist ala.
 - 2) Tabada palli võimalikult vara.
 - 3) Võtta vahelt lamedaid ja keskväljale suunduvaid lööke.
 - 4) Lööma palli punktiks.
 - 5) Säilitada ründavat olukorda.
- Kui pall tõstetakse väljaku tagumisele alale, peaks eesmine mängija liikuma rohkem keskväljale ja samale poolele, kuhu tõste löödi. Selline paigutus on efektiivne, kui rünnak on suunatud otse joonas asuvale mängijale või keskele, sest see tekitab 2 vs 1 olukorra.

Kuidas juhendada:

- Mängijatele antakse numbrid või tähed (1 ja 2 mängijatele ühel pool võrku ning A ja B mängijatele teisel pool võrku). Kõik mängijad alustavad kaitsvas formatsioonis ehk kõrvuti. Selle harjutuse juures ei ole palle vaja. Treener ütleb ühe numbri, ühe tähe, ühe numbri, ühe tähe (näiteks: 1,A,1,B,2,B jne.). Kui öeldakse number või täht, peab konkreetne mängija liikuma väljaku tagumisele alale ühele poole. Tema paariline peab liikuma vastavalt ründe formatsiooni väljaku ette alale ning samale poole. Teisel pool olev paar peab võtma sisse kõrvuti asendi.
- Neli mängijat väljakul, kummalgi pool kaks mängijat ning mängijad seisavad kõrvuti kaitsvas asendis. Üks mängija servib palli kõrgele ühele poolele ning vastu võttev paar peab kohe liikuma ründavasse formatsiooni. Ralli mängitakse lõpuni.
- Võib kasutada ka teisi erinevaid viise ralli alustamiseks, mis aitaksid mängijatel paigutada kõrvuti ning ründavasse formatsiooni. Ralli mängitakse lõpuni.



Naispaarismängu eesoleva mängija ründav olukord (2)

Mida juhendada:

- Kui tagaolev mängija kasutab tilkpalli, peaks eesolev mängija liikuma rohkem ette ning olema valmis tulevaks võrgu löögiks. Eesolev mängija saab aru, et paariline löi tilkpalli järgides vastaste liikumist.
- Kui tagaoleval mängijal on võimalus tulla oma löögile järgi, peab paariline (eesolev mängija) näitama, et ta on selleks valmis ning liikuma rohkem keskele või isegi teisele poole. See aitab eest ära liikunud mängijal katta ülejäänud osa väljakust.

Kuidas juhendada:

- Üks paar on kaitsvas, teine paar ründavas formatsioonis. Rünnakul oleva paari tagaolev mängija mängib tilkpalle kaitses olevatele mängijatele. Kaitses olijad tõstavad tagumisele mängijale mõlemale poole. Ründes oleva paari ees olev mängija liigub võrgule lähemale, kui paariline lööb tilkpalli ning taganeb võrgust, kui vastased tõstavad.
- Üks paar on kaitsvas, teine paar ründavas formatsioonis. Kaitsev paar liigutab vastaste tagumist mängijat ringi. Taga olev mängija vastab tilkpalliga. Ühel hetkel kaitsev paar teeb meelega pooliku tõste andes ründes oleva paari taga olevale mängijale võimaluse:

- 1) Lüüa rabakut
- 2) Tulla võrku järgi

Ees asetsev mängija liigub kõrvale, veidi taha, et anda ruumi tagant tulevale mängijale. Ralli võib mängida lõpuni. Ründajad, kas jäävad kõrvuti või eesolev ja tagaolev mängija vahetavad kohad.

Naispaarismängu kaitsev olukord (1)

Mida juhendada:

- Kaitses olles võetakse kõrvuti formatsioon.
- Kui kaitses olev paar tõstab palli väljaku ääre joone lähedale, liiguvad mõlemad mängijad rohkem sinna poole, kuhu tõste tehti. See aitab kaitsjatel efektiivsemalt toime tulla rünnakutega otse joones ning keskele, mis on sagedased kohad, kuhu rünnatakse.
- Kui üks ründajatest on surve all väljaku tagumises nurgas, võivad kaitsjad liikuda natukene ette poole. Risti olev mängija võib liikuda rohkem ette poole:
 - 1) Sest risti tulev pall lendab kauem ja seega on rohkem aega reageerida.
 - 2) Selleks, et olla valmis keskele tulevaks tilkpalliks.



Kuidas juhendada:

- Mängijatele antakse numbrid või tähed (1 ja 2 mängijatele ühel pool võrku ning A ja B mängijatele teisel pool võrku). Kõik mängijad alustavad kaitsvas formatsioonis, ehk kõrvuti. Selle harjutuse juures ei ole palle vaja. Treener ütleb ühe numbri, ühe tähe, ühe numbri, ühe tähe (näiteks: 1,A,1,B,2,B jne.). Kui öeldakse number või täht, peab konkreetne mängija liikuma väljaku tagumisele alale ühele poole. Tema paariline peab liikuma vastavalt ründe formatsiooni väljaku ette alale ning samale poole. Teisel pool olev paar peab võtma sisse kõrvuti asendi.
- Treener võib julgustada kõrvuti olevaid mängijaid:
 - 1) Liikuma natukene samale poolele, kus on vastaste tagumine mängija.
 - 2) Risti olevat mängijat seisma natukene ette poole.
- Üks mängija on väljaku tagaosas ning mängib tilkpalle kahele vastasmängijale, kes seisavad kaitsvas formatsioonis ehk kõrvuti. Kaitses olevad mängijad tohivad tõsta tagasi ainult väljaku tagumisele osale. Kõrvuti olevad mängijad kohandavad oma positsioone:
 - 1) Liikudes paarina rohkem samale poole väljakut, kuhu tehti tõste.
 - 2) Risti oleva mängija puhul liikuma natukene ette poole sõltuvalt, kui suure surve all on ründava paari tagumine mängija.

Naispaarismängu kaitsev olukord (2)

Mida juhendada:

- Kaitsjad peaksid kasutama tõrjeid ja lamedaid lööke tühjadesse aladesse, et tulla üle kaitselt rünnakule. Tõrjet või lamedat lööki kasutanud mängija peaks lööma palli nii, et tal tekiks võimalus liikuda rohkem võrku vastu ning sundida vastast tõstma.
 - Mõnel juhul, eriti kui tõrje tehakse risti, on parem kui tõrje sooritanud mängija paariline liigub ette poole vastu.
 - Tõstes võrgu eest või keskväljalt, peaks silmas pidama järgnevat:
 - 1) Proovida tõsta otse tulevat palli risti.
 - 2) Proovida tõsta risti tulevat palli otse.
- See sunnib ründavat paari rohkem liikuma ning teeb neile rünnaku säilitamise keerulisemaks.

Kuidas juhendada:

- Paarismäng, kus rabakule on keelatud vastata tõstega. Mängijad peavad olema ise loovad, et pöörata kaitse üle rünnakuks.
- Paarismängud kus:
 - 1) Otse joones ründavale löögile vastates tõstega tohib seda teha ainult risti suunas.



- 2) Risti suunas ründavale löögile vastates tõstega tohib seda teha ainult otse suunas.

Treener peaks seejärel vestlema mängijatega selliste lähenemiste tugevustest ja nõrkustest.

Meespaarismängu madal ette palling (1)

Mida juhendada:

- Meespaarismängus sooritatakse palling servikasti eesmisel osal võimalikult väljaku keskel. Paariline seisab servijast tagapool (väljaku keskosas) samuti väljaku keskel.
- Madalad ette pallingud servitakse üldjuhul väljaku keskele, et teha vastu tuleva löögi nurgad väiksemaks.
- Variatsioonina võib ka pallida vastuvõtja suunas. See võib takistada vastuvõtjal sooritamast talle eelistatavat vastust pallingule.
- Vahel võib ka pallida rohkem diagonaali, kuid see on riskantsem. Põhjuseks on võimalik vastu tulev löök, mis jääb otseliini vastuvõtjale ning mida on pallijal paaril raskem kätte saada.

Kuidas juhendada:

- Tavaline meespaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingud. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne kui palling on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud pallingut vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast no piirkonda).
 - 4) Kohandama pallingu vastuvõtu asukohta (rohkem keskel, rohkem ääres).
 - 5) Reketi asukohta muutma (rohkem eeskäe pool, keha ees, rohkem tagakäe pool).

Pallijad peaksid kohandama oma pallingut vastavalt vastuvõtja ning reketi asukohale.

Meespaarismängu madal ette palling (2)

Mida juhendada:

- Peale madalat ette pallingut peaks pallija katma võimalikke vastu tulevaid võrgulööke.
- Pallija peaks samuti olema valmis kesk- või tagaväljakule tulevate löögiks. Tavaliselt tähendab see rohkem ühe poole katmist.
- Pallija paariline vastutab kesk- ja tagaväljakule tulevate pallide pärast.



Kuidas juhendada:

- Meespaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingud. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne, kui palling on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud servi vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast näkku).

Punkte loetakse nagu tavalise mängu puhul. Boonuspunkti võib teenida pallija paar, kui nad suudavad võita ralli 3. löögiks.

Meespaarismängu madala ette pallingu vastuvõtt (1)

Mida juhendada:

- Kui vastuvõtja vastab pallingule võrgulöögiga, peaks ta jääma katma võrku ning olema valmis agressiivselt ründama juhul, kui pall peaks tulema uuesti võrgulöögiks.
- Vastates otse joones keskväljale, peaks vastuvõtja olema valmis vahelt võtma otse joones tulevat vastust.
- Vastates otsejoones tagaväljale, peaks vastuvõtja olema valmis vahelt võtma otse joones tulevat vastust.

Kuidas juhendada:

- Meespaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingud. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne, kui palling on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud palling vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast näo piirkonda).

Punkte loetakse nagu tavaliselt, lisaks on pallingu vastu võtval paaril võimalus saada lisapunkt, kui punkt saadakse ralli 4. löögiks.

Meespaarismängu madala ette pallingu vastuvõtt (2)

Mida juhendada:

- Vastuvõtja võib otsustada rünnata pallingu paarilist kehasse, kuid sel juhul peab ta olema valmis katma mõlemat väljaku poolt.
- Kui vastuvõtja mängib ebatäpse löögi, peaks ta taganema ning jääma paarilisega kõrvuti.



Kuidas juhendada:

- Meespaarismäng, kus on lubatud ainult madalad ette pallingud. Pallingu vastuvõtjad peaksid:
 - 1) Vastu võtma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Jälgima reegleid, seega mitte liikuma enne kui serv on sooritatud.
 - 3) Olema tundlikud pallingut vastu võttes (näiteks mitte ründama kohe vastast näo piirkonda).

Punkte loetakse nagu tavaliselt, lisaks on pallingu vastu võtval paaril võimalus saada lisapunkt, kui punkt saadakse ralli 4. löögiks.

Meespaarismängu tagakäe lame palling taha („flick“).

Mida juhendada:

- Tagakäe „flick“ on hea vaheldus tavalisele pallingule ning sunnib vastuvõtjat taganema ja tabama palli olles samal ajal tasakaalust väljas. Servikasti ääre joonele lähemale mängitud servid on tihtipeale raskemad vastuvõtjale tabamiseks, eriti eeskäe poolele.
- Servikasti ääre joonele lähedale mängitud servile sageli vastatakse otse löögiga, milleks saab servija paariline valmis olla.

Kuidas juhendada:

- Meespaarismäng, kus kasutatakse tavalisest rohkem tagakäe „flick“-i. Lisa punkti saab juhul, kui ralli võidab servinud paar, kes sooritas tagakäe lameda pallingu.

Meespaarismängu tagakäe lameda pallingu taha („flick“) vastuvõtt.

Mida juhendada:

- Vastus tasakaalus olles kehast eemale tuleva tagakäe „flick“-i puhul võiks olla rabak otse joones oleva mängija suunas või rabak kahe mängija vahelisele alale. Hea on kasutada variatsioonina ka tilkpalli kahe mängija vahelisele alale.
- Vastus tasakaalus olles väljaku keskele tuleva tagakäe lameda pallingu puhul võiks olla rabak taganeva pallija suunas või rabak kahe mängija vahelisele alale. Samuti võib teha seda ka kasutades tilkpalli.
- Kui tagakäe lame palling viib vastuvõtja tasakaalust välja, peaks ta mängima, kas poole jõuga rabaku või tilkpalli et anda endale aega saavutada uuesti tasakaal.

Kuidas juhendada:

- Meespaarismäng, kus kasutatakse tavalisest rohkem tagakäe „flick“-i. Lisa punkti võib saada kumbki paar, kui nad võidavad ralli, mis algas tagakäe lameda pallinguga.



Meespaarismängu tagaväljaku ründav olukord

Mida juhendada:

- Kui ollakse meespaaris ründavas olukorras, on taga oleva mängija põhiülesanneteks:
 - 1) Katta kesk-ja tagavälja.
 - 2) Olla kannatlik ja oodata head ründe võimalust.
 - 3) Valmistada ette võimalus eesmise mängija rünnakuks.
 - 4) Võimalusel lüüa pall punktiks.
- Tagumine mängija kasutab:
 - 1) Järsu nurgaga tilkpalle vastastele surve avaldamiseks.
 - 2) Lööke kahe vastasmängija vahelisele alale, et teha vastutuleva löögi nurgad väiksemaks.
 - 3) Rabakuid enamjaolt otse suunal või kahe mängija vahelisele alale, et sundida vastaseid kehvasti tõstma ning seejärel oma paarilisega ise punktiks ära lööma.
 - 4) Risti suunal tilkpalle ja rabakuid variatsiooniks.
- Paarilised vahetavad asukohti juhul kui:
 - 1) On hea võimalus minna oma rünnakule järgi ja paariline loeb situatsiooni õigesti ning on valmis katma ülejäänud ala väljakust.

Kuidas juhendada:

- Üks mängija on väljaku tagaosas ning mängib tilkpalle kahele vastasmängijale, kes seisavad kaitsvas formatsioonis ehk kõrvuti. Kaitses olevad mängijad tohivad tõsta tagasi ainult väljaku tagumisele osale.
- Üks paar on kaitsvas ning teine ründavas formatsioonis. Kaitsev paar liigutab ründava paari tagumist mängijat. Ründava paari tagumine mängija peab mängima tilkpalle. Ühel hetkel võib kaitsev paar meelega teha lühikese tõste ning annab seega võimaluse ründava paari tagumisele mängijale:
 - 1) Lüüa rabakut
 - 2) Tulla võrku oma löögile järgiRündava paari esimene mängija teeb teed tagumisele. Ralli mängitakse lõpuni.
- Lisapunkti saab tagaväljaku löökide eest, millega saadi punkt. Sundida vastane eksima või tekitada olukord, kus ründava paari esimene mängija suudab järgneva löögi võrgu pealt maha lüüa.
- Märgistada võrk nii, et see jaguneks kolmeks. Lisaks märgistada võrgu keskmine ala. Vasakult poolt löödud tagaväljaku tilkpallid peavad lendama läbi vasakpoolse ala, mis võrgul tähistatud, paremalt poolt löödud tilkpallid peavad läbima parempoolse tähistatud ala.



Meespaarismängu eesoleva mängija ründav olukord (1)

Mida juhendada:

- Kui meespaarismängus ollakse ründavas olukorras, on esimese mängija põhivastutus:
 - 1) Katta keskvälja ja võrgu esist ala.
 - 2) Tabada palli võimalikult vara.
 - 3) Võtma vahelt lamedaid ja keskväljale suruvaid lööke.
 - 4) Lööma palli punktiks.
 - 5) Säilitada ründavat olukorda.
- Kui pall tõstetakse väljaku tagumisele alale, peaks eesolev mängija liikuma rohkem keskväljale ja samale poolele, kuhu tõste löödi. Selline paigutus on efektiivne, kui rünnak on suunatud otse joones asuvale mängijale või keskele, sest see tekitab 2 vs 1 olukorra.

Kuidas juhendada:

- Mängijatele antakse numbrid või tähed (1 ja 2 mängijatele ühel pool võrku ning A ja B mängijatele teisel pool võrku). Kõik mängijad alustavad kaitsvas formatsioonis ehk kõrvuti. Selle harjutuse juures ei ole palle vaja. Treener ütleb ühe numbri, ühe tähe, ühe numbri, ühe tähe (näiteks: 1,A,1,B,2,B jne.). Kui öeldakse number või täht, peab konkreetne mängija liikuma väljaku tagumisele alale ühele poole. Tema paariline peab liikuma vastavalt ründe formatsiooni väljaku ette alale ning samale poole. Teisel pool olev paar peab võtma sisse kõrvuti asendi.
- Neli mängijat väljakul kummalgi pool kaks mängijat ning mängijad seisavad kõrvuti kaitsvas asendis. Üks mängija pallib palli kõrgele ühele poolele ning vastu võttev paar peab koheselt liikuma ründavasse formatsiooni. Ralli mängitakse lõpuni.
- Võib kasutada ka teisi erinevaid viise ralli alustamiseks, mis aitaksid mängijatel paigutada kõrvuti ning ründavasse formatsiooni. Ralli mängitakse lõpuni.

Meespaarismängu eesoleva mängija ründav olukord (2)

Mida juhendada:

- Kui tagumine mängija kasutab tilkpalli, peaks ees olev mängija liikuma rohkem ette ning olema valmis tulevaks võrgulöögiks. Eesolev mängija saab aru, et paariline löi tilkpalli järgides vastaste liikumist.
- Kui tagumisel mängijal on võimalus tulla oma löögile järgi, peab paariline näitama, et ta on selleks valmis ning liikuma rohkem keskele või isegi teisele poole. See aitab eest ära liikunud mängijal katta ülejäänud osa väljakust.



Kuidas juhendada:

- Üks paar on kaitsvas, teine paar ründavas formatsioonis. Rünnakul oleva paari taga olev mängija mängib tilkpalle kaitses olevatele mängijatele. Kaitses olijad tõstavad taga olevale mängijale mõlemale poole. Ründes oleva paari ees olev mängija liigub võrgule lähemale, kui paariline lööb tilkpalli ning taganeb võrgust, kui vastased tõstavad.
- Üks paar on kaitsvas, teine paar ründavas formatsioonis. Kaitsev paar liigutab vastaste tagumist mängijat ringi. Taga olev mängija vastab tilkpalliga. Ühel hetkel kaitsev paar teeb meelega pooliku tõste andes ründes oleva paari tagumisele mängijale võimaluse:

- 1) Lüüa rabakut
- 2) Tulla võrku järgi

Ees asetsev mängija liigub risti, et anda ruumi tagant tulevale mängijale. Ralli võib mängida lõpuni.

Meespaarismängu kaitsev olukord (1)

Mida juhendada:

- Kaitses olles võetakse kõrvuti formatsioon.
- Kui kaitses olev paar tõstab palli väljaku ääre joone lähedale, liiguvad mõlemad mängijad rohkem sinna poole, kuhu tõste tehti. See aitab kaitsjatel efektiivsemalt toime tulla rünnakutega otse joones ning keskele, mis on sagedased kohad kuhu rünnatakse.
- Kui üks ründajatest on surve all väljaku tagumises nurgas, võivad kaitsjad liikuda natukene ette poole. Risti olev mängija võib liikuda rohkem ette poole:
 - 1) Sest risti tulev pall lendab kauem ja seega on rohkem aega reageerida.
 - 2) Selleks, et olla valmis keskele tulevaks tilkpalliks.

Kuidas juhendada:

- Mängijatele antakse numbrid või tähed (1 ja 2 mängijatele ühel pool võrku ning A ja B mängijatele teisel pool võrku). Kõik mängijad alustavad kaitsvas formatsioonis, ehk kõrvuti. Selle harjutuse juures ei ole palle vaja. Treener ütleb ühe numbriga, ühe tähe, ühe numbriga, ühe tähe (näiteks: 1,A,1,B,2,B jne.). Kui öeldakse number või täht, peab konkreetne mängija liikuma väljaku tagumisele alale ühele poole. Tema paariline peab liikuma vastavalt ründe formatsiooni väljaku ette alale ning samale poole. Teisel pool olev paar peab võtma sisse kõrvuti asendi.
- Treener võib julgustada kõrvuti olevaid mängijaid:
 - 1) Liikuma natukene samale poolele, kus on vastaste tagumine mängija.
 - 2) Risti olevat mängijat seisma natukene ette poole.



- Üks mängija on väljaku tagaosas ning mängib tilkpalle kahele vastasmängija, kes seisavad kaitsvas formatsioonis ehk kõrvuti. Kaitses olevad mängijad tohivad tõsta tagasi ainult väljaku tagumisele osale. Kõrvuti olevad mängijad kohandavad oma positsioone:
 - 1) Liikudes paarina rohkem samale poole väljakut, kuhu tehti tõste.
 - 2) Risti oleva mängija puhul liikuma natukene ette poole sõltuvalt, kui suure surve all on ründava paari tagumine mängija.

Meespaarismängu kaitsev olukord (2)

Mida juhendada:

- Kaitsjad peaksid kasutama tõrjeid ja lamedaid lööke tühjadesse aladesse, et tulla üle kaitselt rünnakule. Tõrjet või lamedat lööki kasutanud mängija peaks lööma palli nii, et tal tekiks võimalus liikuda rohkem võrku vastu ning sundida vastast tõstma.
- Mõnel juhul, eriti kui tõrje tehakse risti, on parem kui tõrje sooritanud mängija paariline liigub ette poole vastu.
- Tõstes võrgu eest või keskväljalt, peaks silmas pidama järgnevat:
 - 1) Proovida tõsta otse tulevat palli risti.
 - 2) Proovida tõsta risti tulevat palli otse.

See sunnib ründavat paari rohkem liikuma ning teeb neile rünnaku säilitamise keerulisemaks.

Kuidas juhendada:

- Paarismäng, kus rabakule on keelatud vastata tõstega. Mängijad peavad olema ise loovad, et pöörata kaitse üle rünnakuks.
- Paarismängud kus:
 - 1) Otse joones ründavale löögile vastates tõstega tohib seda teha ainult risti suunas.
 - 2) Risti suunas ründavale löögile vastates tõstega tohib seda teha ainult otse suunas.
- Treener peaks seejärel vestlema mängijatega selliste lähenemiste tugevustest ja nõrkustest.

4. Segapaarismängu taktikad

Segapaarismängus on mitmeid sarnaseid taktikalisi jooni nagu teisteski paarismängudes. Suurim vahe on selles, et naismängijal on vähem jõudu kui meesmängijal. Sellel põhjusel üritavad mängiajd tekitada olukordi, kus naismängija saab peamiselt tegutseda väljaku eesosas ja keskväljal ning meesmängija tegutseb keskväljal ja väljaku tagaosas.



Segapaarismängu madal ette palling (mees)

Mida juhendada:

- Kui mees pallib paremalt poolt kastist peaks naine asetsema mehest ees pool ning kergelt vasakul.
- Kui mees pallib vasakult poolt kastist võib naine asetseda samuti mehest ees pool ning kergelt vasakul.
- Kui mees pallib vasakult poolt kastist võib naine asetseda mehest ees pool ning kergelt paremal. See aitab takistada vastuvõtjalt tulevat lööki, eriti, kui vastatakse tihti otse löögiga.
- Madalad ette pallingud lüüakse enamasti võimalikult väljaku keskele. Selle eesmärgiks on muuta vastu tuleva löögi nurgad võrdseks. Vahelduseks võib ka servi suunata otse vastuvõtja suunas. Peale servi katab mees vastu tulevaid lööke keskväljal ning väljaku tagaosas.

Kuidas juhendada:

- Tavaline segapaarismäng, kus tuleks katsetada mehe pallingu puhul vasakust kastist naisel erinevaid algasetusi. Mõnikord seisab naine pisut vasakul, mõnikord pisut paremal.

Segapaarismängu madal ette palling (naine)

Mida juhendada:

- Naise pallingu puhul jääb mees temast taha poole ning väljaku keskele.
- Madalad ette pallingud lüüakse enamasti võimalikult väljaku keskele. Selle eesmärgiks on muuta vastu tuleva löögi nurgad võrdseks. Vahelduseks võib ka pallingu suunata otse vastuvõtja suunas või rohkem väljaku külje joone poole.
- Peale servi katab naine väljaku eesosa ning keskvälja.

Kuidas juhendada:

- Tavaline segapaarismäng, kus naisel on lubatud ainult madalad ette pallingud.
- Pallingu vastuvõtja peaks:
 - 1) Vastu võtma oma tavaliselt positsioonilt.
 - 2) Järgima mängu reegleid ning mitte liikuma enne, kui serv on toimunud.
 - 3) Olema vastutustundlik vastuvõtul (mitte sihtima meelega vastase pead)
 - 4) Vahel muutma oma vastuvõtu positsiooni (kergelt külje joonele lähemal, rohkem keskel).
 - 5) Vastuvõtul hoidma reketit erinevates kohtades (rohkem eeskäe pool, keha ees, rohkem tagakäe pool).
- Pallijad peaksid jälgima vastuvõtja asetust väljakul ning ka reketi asetust ja vastavalt sellele korrigeerima oma servi.



Segapaarismängu madala ette pallingu vastuvõtt (naine 1)

Mida juhendada:

- Naise pallingu vastuvõtu puhul seisab mees temast taga pool väljaku keskosas
- Kui naine vastab pallingule võrgulöögiga, peaks ta jääma katma väljaku eesosa.

Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng, kus vastuvõtja rollis on ainult naised. Proovida tuleks erinevaid vastuvõtu lööke (otse, risti, võrgulöök jne.). Pärast peaks tekkima arutelu teemal, kui efektiivne mingi vastuvõtt on ning mis on kumbagi mängija kohustused peale servi vastuvõttu.

Segapaarismängu madala ette pallingu vastuvõtt (naine 2)

Mida juhendada:

- Kui vastata servile otse löögiga keskväljale või väljaku tagaosasse, peaks naine olema valmis otse joones tulevaks vastulöögiks.
- Naine võib vastuvõtul suruda palli pallija partneri kehasse. Olenevalt, kui õnnestunud oli löök, peaks naine olema valmis katma keskvälja ning väljaku eesosa.

Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng, kus vastuvõtja rollis on ainult naised. Proovida tuleks erinevaid vastuvõtu lööke (otse, risti, võrgulöök jne.). Pärast peaks tekkima arutelu teemal, kui efektiivne mingi vastuvõtt on ning mis on kumbagi mängija kohustused peale pallingu vastuvõttu.

Segapaarismängu madala ette pallingu vastuvõtt (mees)

Mida juhendada:

- Tavaliselt, kui mees on pallingu vastuvõtja, seisab naine tema kõrval kastis peaaegu kõrvuti mehega.
- Meesmängijad tavaliselt vastavad pallingule keskvälja- või tagaväljaku löögiga, sest see annab piisavalt aega mehele, et katta enda väljaku poolel kesk- ning tagaväljaku osa. Otse suunatud pallingu vastuvõttud aitavad mehel paremini katta kolmandat lööki. Vahelduseks võib ka pallingule vastata võrgu löögi, diagonaallöögi või ka löögiga vastase kehasse.
- Mees peaks üritama oma pallingu vastuvõttuga tekitada olukorra, kus naismängija saaks väljaku eesosas aktiivselt tegutseda, kuid samuti peab naine ka arvestama võimalusega, et vajadusel peab ta abistama väljaku tagaosas.
- Kui pallingu vastuvõttuga on saadud vastane piisava surve alla, peaks mees jääma ootama võimalust, et ralli lõpetada või tekitama võimaluse oma paarilisel ralli lõpetada.



Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng, kus vastuvõtja rollis on ainult naised. Proovida tuleks erinevaid vastuvõtu lööke (otse, risti, võrgulöök jne.). Pärast peaks tekkima arutelu teemal, kui efektiivne mingi vastuvõtt on ning, mis on kumbagi mängija kohustused peale servi vastuvõttu.

Segapaarismängu tagakäe lame palling taha („flick“)

Mida juhendada:

- Tagakäe lamedat pallingut väljaku külje joone suunas segapaarismängus kasutatakse peamiselt juhul, kui pallitakse naisele, et viia naine väljaku tagaosasse. Kui naine teeb tagakäe lameda pallingu, peaks ta pisut eemalduma väljaku eesosast. Kui palju ta peab eemalduma sõltub sellest, kui edukas oli sooritatud palling. Mida rohkem on vastuvõtja tasakaalust väljas ning mida hiljem ta palli tabab, seda lähemale võib pallija võrgule jääda.
- Sama pallija võib ka vahelduseks sihtida väljaku keskjoone suunas.

Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng, kus kasutatakse tavalisest rohkem tagakäe „flick“ pallingut. Lisapunkti saab paar, kes võitis ralli, mida alustas lameda tagakäe „flick“ –ga.

Segapaarismängu tagakäe „flick“-i vastuvõtt

Mida juhendada:

- Tagakäe „flick“-i väljaku külje joone suunas puhul on hea lüüa pall, kas otse vastase keha suunas või sihtida kahe mängija vahele jäävat ala. Pallilt hoo maha võtmine annab aega juurde järgnevals löögiks reageerimisele. Lisaks võib ka lüüa tagant taha löögi naismängija poolele.
- Keskjoone suunas tuleva pallingu puhul tuleks suunata pall keskjoone suunda või naismängija keha suunas. Pallilt hoo maha võtmine annab aega juurde järgnevals löögiks reageerimisele. Lisaks võib lüüa diagonaalsuunas tagant taha löögi, et anda endale piisavalt aega reageerimaks järgnevale löögile.

Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng, kus kasutatakse palju tagakäe „flick“ -i, eriti naismängijale pallides. Katsetada erinevaid pallingu vastuvõtte. Arutada paarilise ja treeneriga erinevate vastuvõttude efektiivsust ning kohustusi peale pallingu vastuvõttu (mis ala keegi katma peaks jääma).

Segapaarismängu ründav olukord (1)

Mida juhendada:

- Ründavas olukorras on eelistatud formatsioon mängijatel ees ja taga. Mees katab väljaku tagaosas ja keskvälja, kus tema lisajõud on eeliseks.



- Naismängija peaks liikuma rohkem ette poole ning katma väljakut keskosast võrguni.
- Ralli jooksul tuleks mängida kannatlikult, täpselt ning kasutada sügavate nurkadega lööke. Tuleks oodata head võimalust rünnakuks, mille puhul lisada löögile kiirust ning jõudu.

Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng. Üks paar alustab kõrvuti formatsioonis, teine paar ees-taga formatsioonis. Pall lüüakse kõrgele ja kaugele ühte nurka. Ralli mängitakse lõpuni. Peale rallit julgustada arutelu teemal, millised on head ründavad olukorrad (formatsioon, kannatlikus, tempomuutus jne.).

Segapaarismängu ründav olukord (2)

Mida juhendada:

- Mängida rohkem ründavaid lööke, mis on suunatud:
 - 1) Otse joones asetseva mängija suunas, kellel on vähem aega reageerida.
 - 2) Kahe mängija vahelisele alale, mis lõikavad ära vastu tuleva löögi nurgad.Vahelduseks võib kasutada diagonaali suunatud lööke.
- Ründavad tagant taha löögid naise suunas võivad olla kasulikud, sest see sunnib naismängijat liikuma taha poole ning sealt ei pruugi ta nii ohtlik olla.
- Tuleb silmas pidada, et liialt palju ja alati ei mängitaks ainult naismängija peale. Võib juhtuda, et sellega antakse ära oma ründav olukord ning kui naine satub väljaku eesosasse võib ta sealt ohtlik olla.

Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng. Üks paar alustab kõrvuti formatsioonis, teine paar ees-taga formatsioonis. Pall lüüakse kõrgele ja kaugele ühte nurka. Ralli mängitakse lõpuni. Peale rallit julgustada arutelu teemal, millised on head ründavad olukorrad (formatsioon, kannatlikus, tempomuutus jne.).

Segapaarismängu kaitsev olukord (1)

Mida juhendada:

- Eelistatud formatsioon kaitstes on kõrvuti nii, et naine jääb diagonaalsuunda pallist.
- Kui ollakse sunnitud tõstma, peaks naismängija tõstma diagonaalsuunda. See vähendab võimalust, et järgnev vastase rünnak oleks suunatud tema suunas. Naismängija peaks tõstma otse suunas ainult vahelduseks ja seda juhul, kui tehtud tõste leevendab survet mitte ei pane neid veel rohkem surve alla.
- Korralik taha välja tõste võimaldab naismängijal liikuda natukene võrku vastu.



Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng, kus naisel on lubatud tõsta tulevaid tilkpalle ja rabakuid ainult diagonaalsuunas. Peale seda mängida teine geim, kus on lubatud lisaks diagonaalsuunas ka otse suunas tõsted. Paarilised peaksid arutama diagonaaltõstete eeliseid ning välja tooma näiteid, kus see polnud parim otsus.

Segapaarismängu kaitsev olukord (2)

Mida juhendada:

- Meesmängijad peaksid tavaliselt tõsted tegema otse suunas, mis lubab neil vastata järgnevale otse suunas tulevale rünnakule. Meesmängija peaks tõstma diagonaalsuunas ainult vahelduseks ja seda juhul, kui tehtud tõste leevendab survet mitte ei pane neid veel rohkem surve alla.
- Rabakutele tuleks vastata võimalikult palju lamedate tõrjetega, mis on suunatud mööda esimesest mängijast. See võimaldab kaitsva olukorra ümber pöörata ründavaks.

Kuidas juhendada:

- Segapaarismäng, kus mehel on lubatud tõsta tulevaid tilkpalle ja rabakuid otse suunas (endiselt võib ta ka teha lamedaid tõrjeid ükskõik mis suunas). Peale seda mängida teine geim, kus on lubatud mõlemale poole tõsted. Paarilised peaksid arutama otse tõstete eeliseid ning välja tooma näiteid, kus see polnud parim otsus. Peale seda mängida geim, kus rabaku vastuseks tõsted on üldse keelatud.



5. Test

- 1) 4 tüüpi taktikalist teadlikkust, mis toetavad otsuste vastu võtmist üksikmängus on:
 - a) Ruum, kiirus, tasakaal, mina
 - b) Vastane, paariline, tasakaal, võhm
 - c) Ruum, mina, vastane, tempo
 - d) Jõud, ruum, kiirus, ümbrus

- 2) Mängukeskust saab defineerida kui:
 - a) Väljaku keskosa
 - b) Positsiooni väljakul, kust on kõige parem vastata vastase võimalikule löögile
 - c) Kahe servi kasti ristumisala väljaku eesosas
 - d) Väljaku tagumise joone ja paarismängu servikasti tagumise joone vaheline ala

- 3) Lök väga kõrgele ja kaugele vastase poolele:
 - a) Annab sulle ja su vastasele aega, et ennast positsioneerida
 - b) Annab sulle vähem aega enda positsioneerimiseks
 - c) Annab vastasele hea võimaluse palli varakult tabamiseks
 - d) Annab vastasele vähem aega, et end positsioneerida

- 4) Mida rohkem on vastane surve all, seda rohkem pead sa:
 - a) Liigutama oma mängukeskust tahapoole
 - b) Liigutama oma mängukeskust ettepoole
 - c) Hoidma oma reketit all
 - d) Liigutama oma mängukeskust diagonaal suunas vastase suhtes

- 5) Paarismängus on rabakud üldiselt suunatud:
 - a) Väljaku keskele ja lisaks diagonaalis asetseva mängija suunas
 - b) Kahe mängija vahelisele alale ja lisaks otse joones asetseva mängija suunas
 - c) Võrdselt otse joones ja diagonaal suunas jääva mängija poole
 - d) Ainult väljaku keskosa suunas



- 6) Selleks, et madal ette serv oleks efektiivne, saan ma:
 - a) Servida terve aeg ainult keskjoone suunas
 - b) Varieerida serviga ette joonele, kasutades kogu joone pikkust
 - c) Servida terve aeg ääre joone suunas
 - d) Igal servil teha erineva käe liigutuse servi läbi viimiseks

- 7) Selleks, et aidata arendada mängija taktikaliste probleemide lahendamise oskust peaks treener:
 - a) Rääkima mängijale nii palju kui võimalik
 - b) Seletama asju lahti mängijale nii palju kui võimalik
 - c) Demonstreerima vastuseid nii palju kui võimalik
 - d) Kasutama küsimusi, mis panevad mängijat ennast vastuse peale mõtlema, et arendada probleemi lahendamise oskust.

- 8) Kaks elementi, mis moodustavad taktika on teadlikkus ja:
 - a) Otsuste vastu võtmine
 - b) Treeneri kuulamine
 - c) Palli peamiselt otse suunas löömine
 - d) Olemine pidevalt ründavas olukorras

- 9) Eelistatud ründav formatsioon segapaarismängus on:
 - a) Mees ees, naine taga
 - b) Kõrvuti, mees jääb otse suunas palliga
 - c) Naine ees, mees taga
 - d) Kõrvuti, risti olev mängija pisut lähemal võrgule

- 10) Vastates madalale ette servile otse suunas löögiga keskväljale meespaarismängus, peaks servi vastu võtnud mängija katma:
 - a) Diagonaal suunas tulevaid lööke keskväljale
 - b) Väljaku tagaosas otse suunas palliga
 - c) Väljaku tagaosas diagonaalsuunas palliga
 - d) Otse tulevaid lööke võrgus ja keskväljal



6. Taktika võistluse ajal

Käesolevas peatüki lõpuks on treenerid võimelised:

- defineerima taktikat
- oskama kasutada erinevaid viise võistluste ajal mängijatele taktikaliste nõuannete jagamisel
- kasutama erinevaid viise taktikaliste plaanide tegemisel

Sissejuhatus

Taktikat võib defineerida, kui oskust, teha efektiivseid otsuseid vastavalt situatsiooni vajadusele.

Taktikat võib jagada:

- Situatsioonist arusaamine
- Otsuste vastu võtmine – tegevused vastavalt situatsioonile

Otsused, mida vastu võtma peab, ilmnevad mängude ajal, pallirallide vahel ja löökide vahel.

Treenerid saavad arendada mängijates taktikalisi oskusi, suurendades nende arusaamist mängust ja samuti muutes paremaks oskust otsuseid teha. Taktikalist mõtlemist saab arendada – luues olukorra väljakul ning küsides küsimusi.

Taktikalise nõu andmine võistluste ajal.

Nõu andmine võistluste ajal peaks olema individuaalne.

Näpunäited mängijale taktikalise nõu jagamiseks:

- Ole positiivne.
- Ole paindlik- mõned mängijad tahavad otsekohest ja autokraatlikku nõuannet, mida teha. Teistele võib sobida rohkem demokraatlik lähenemine, kus treener esitab rohkem küsimusi ja nii jõuab eesmärgini, mida teha. Demokraatlik viis on efektiivsem, sest see aitab mängijal mõelda ja kasvatab oskust ise probleeme lahendada.
- Et arendada mängija mõtlemisoskust, on efektiivne esitada küsimusi.
Näiteks: kuidas kavatsed mängule läheneda? Missugust taktikat kasutad?
- Nõuanne peaks olema selgelt arusaadav: kasutage mitte rohkem kui 2-3 detaili, mis olete pidanud vajalikuks esile tuua kui olulisimaid.
- Mõned mängijad, kes on väga ärevad, võivad vajada rahustamist enne mängu. Siinkohal omab suurt tähtsust treeneri häälatoon ja kehakeel. Loidusele kalduvale mängijale võib olla kasulik jagada elavdavat nõuannet, kuidas paremini mänguks valmistuda.
- Taktikaline nõuanne kontsentreerub mängijale ja vastasele, noorematele mängijatele sobib sagedasti rohkem kontsentreerumine mängijale endale.



- Taktikalise plaani tegemisel varu igaks juhuks ka plaan B (lisaks plaan A-le).
- Anna ainult taktikalist nõu, mida mängija on võimeline ellu viima - näiteks pole mõtet mängijalt soovida pettelöökide kasutamist tagaväljakult, kui ta pole võimeline neid ellu viima.

Nõuannete ajastamine:

1. Enne mängu tehke kindlaks, millal on sobilikum aeg rääkida mängust. Mõned mängijad tahavad rääkida tulevast mängust pikalt enne algust, mõned aga hiljem.
2. Mängu ajal on treeneritel lubatud jagada nõuandeid, kui see ei viivita mängu.

Siinkohal peavad treenerid võtma arvesse asjaolusid:

- Mängijad võivad saada liiga palju informatsiooni
- Nõuannet võib kuulda vastane
- Oluline on, et mängija ise suudaks mõelda ja otsuseid teha - kõike pole vaja ette öelda
- 3. Treeneritel on õigus anda nõu 11 punkti intervalli ajal (60 sekundit) ja geimide vahel (120 sekundit). Intervallide ja geimide vahel nõu andes:
 - Hoia nõuanded lühikesed ja lihtsad
 - Olge positiivsed
 - Kasutage küsimusi nõuande lõpus, et olla kindel, kas tegevusplaan jõudis mängijani
 - Kohanda hääletoon ja kehakeel vastavalt olukorrale, enamus juhtudel rahulik ja kontrollitud olemine on kõige efektiivsem.
- 4. Peale mängu leidke sobilik aeg analüüsiks (aeg peale mängu lõppu) – sõltuvalt olukorrast- mängijast- situatsioonist (kaotus, võit jne.).

Kohe peale mängu võivad mängijad olla kõrgendatud emotsionaalses seisundis, mis pärsib analüüsi kvaliteeti. Jättes analüüsi hilisemaks - võite saavutada oluliselt paremaid tulemusi.

Mängu vaatlus

Vaadeldes mängu, on treeneritel hea võimalus koguda informatsiooni, mida saab kasutada :

- et kohandada taktikat vastavalt vajadusele ja seoses sellega tõsta efektiivsust, et tagada edu;
- aidata mängijal areneda.

Kasutades lühendeid märkuste tegemisel, saab treener rohkem mängu jälgida vähendades aega märkuste tegemisele.



Näide tüüpilistest lühenditest- löökidest- nimekiri:

Lühendid on inglisekeelsed, lühikese eestikeelse tõlkega. Olles arenev treener-puutume palju kokku inglisekeelsete löökide nimetustega, mistõttu on kasulik teada ka inglisekeelseid väljendeid löökidest.

LÜHENDID:

FORECOURT (väljaku eesmine osa)	FC
MIDCOURT (keskväljak)	MC
REARCOURT (tagaväljak)	RC
STRAIGHT (otse)	S
CROSS- COURT (diagonaalselt)	CC
BASE (lähtepositsioon)	B
ERRORS (vead)	E
WINNERS (lök, millega saavutati punkt)	W
DOING WELL (sooritades hästi)	v
DOING VERY WELL	vv
AREA OF CONCERN	x
VERY CONCERNING	xx
FLICK SERVE (lame palling üle vastase taha)	FS
HIGH SERVE (kõrge palling)	HS
LOW SERVE (madal palling)	LS
NET KILL (võrgu pealt maha löömine)	NK
NET LIFT (tõste võrgu lähedalt)	NL
NET SHOT (võrgudrop)	NS
BLOCK (tõrje ette)	B
DRIVE (lame lök)	D
CLEAR (tagant.taha)	CL
DROPSHOT (drop- tilk)	DS
SMASH (rabak)	SM
ROUND THE HEAD (kerekaallutusega eeskäelök tagakäenurgast)	RTH

Kirjeldatud lühendeid kasutab BWF (Maailma Sulgpalliföderatsioon), igal treeneril võivad olla omad tähised. Tähtis on, et ta mõistab, mida lühendid tähendavad.



Järgnevalt näiteid vaatluse meetoditest:

MÄNGU VAATLUS MÄRKMEID TEGEMATA

- Vaatluse positiivne külg on, et treener saab vaadelda mängu ilma, et võtaks silmi mängijatelt.
- Mitteeliseks võib pidada, et tuleb teha valik vaadatust ja osata eristada 2-3 tähtsat komponenti.

MÄRKIDES PUNKTI TOOVAID PALLE JA VIGU

- Eeliseks on väga hästi mõõdetavus
- Mitteeliseks on, et kui märkida vaid lööke, millega punkte võideti - ei jää võib olla silma tervik, millest hakati saavutama initsiatiivi. Lahendusena võib ka märkida näiteks lööki, millest saadi initsiatiiv.

MÄRKIDES STRATEEGILISI TEEMASID

- Eeliseks on, et aitab tuvastada 2-3 probleemset ala.
- Mitteeliseks võib pidada kirjutamise mahtu, pea all ja nõnda võib midagi mängust märkamata jääda.

Järgnevalt näidised mängu analüüsist:

Näidis 1.

VÕISTLUSTE NIMI	KUUPÄEV	RING	MÄNGULIIK
-----------------	---------	------	-----------

Minu mängija:

Vastane:

Kui hästi mängija katab

Ja kasutab väljakut (laius, sügavus, kõrgus)?

Mida mängija teeb hästi?

Milliseid nõrkusi kasutab vastane ära?

Milliseid nõrkusi on vastasel, mida ära kasutada?

Kuidas mängija psühholoogiliselt mängus reageerib?

Esimene geim, skoor:

Teine geim, skoor:

Kolmas geim, skoor:



Näidis 2.

Märkides lööke, millest võideti palliralli (winners-w) ja vead- löögid, millest kaotati rallid (errors- e).

TAGAKÄEPOOL:

EESMINE ALA:

Drop

Diagonaal

Tõste

EESKÄEPOOL:

EESMINE ALA:

Drop

Diagonaal

Tõste

KESKVÄLJAK:

Drive otse

Drive diagonaalis

Kaitse otse

Kaitse diagonaalis ette

Kaitse taha otse

Kaitse taha diagonaalis

Drive otse

Drive diagonaalis

Kaitse otse

Kaitse diagonaalis ette

Kaitse taha otse

Kaitse taha diagonaalis

TAGAVÄLJAK:

Clear otse

Clear diagonaalis

Lõige otse

Lõige diagonaalis

Alt pressingu all:

Drive otse

Drive diagonaalis

Clear otse

Clear diagonaalis

Lõige otse

Lõige diagonaalis

Alt pressingu all:

Drive otse

Drive diagonaalis

Märkides löökide taha w või e saame pildi, millised on enim probleemsed löögid ja löögid, mida mängija valdab paremini. Löökide tabeli võime teha ka suuremaks, jaotades väljaku veel kolmeks osaks: ülemiseks, keskmiseks ja alumiseks.



Näidis 3.

Järgnev näide näitab, mis punktide seisus midagi toimus ja kui mingit kindlat teemat viidi läbi, kuidas see mõjus seisule. Tabeli alla on võimalik teha märkmeid, mis seisul midagi toimus.

Näide 4.

Paarismängus omab suurt tähtsust palling ja vastuvõtt.

Märkides punktidega väljaku joonisele, kuhu pall kukub, saame pildi, vastase lemmikpaikadest, kuhu pallida. Samuti saame analoogiliselt märgistada kolmanda löögi paiga, mis annab pildi vastase vastustest.

Näide 5.

Hea ja tõhus viis vastast analüüsida on vaadates videot. Tahtes uurida mingit kindlat nurka, peaks lindistatut lõikama. Video on ka atraktiivne vaatajale ja väga hea võimalus tegevusi tõestada.

Kokkuvõte

Juhendades mängijat geimide vahel peab treener kohandama vajalikku meetodit, mis lähtub situatsioonist ja indiviidist, keda juhendame.

Treeneril tuleks kasutada järgnevat:

- olge positiivsed, kasutage sobilikke sõnu, hääletooni ja kehakeelt;
- hoidke ideed lihtsad;
- kasutage kas demokraatlikku või autokraatlikku lähenemist, sõltuvalt mängija vajadustest;
- varuge ka plaan B;
- kasutage mängu analüüsi.

Iga nõuande, mida annate peaks sisaldama tegevust, mida mängija on võimeline ellu viima.

Suurt tähtsust omab ka aeg, millal nõu annate, kui palju nõuab situatsioon ja mängija aega, et mänguanalüüsi paremini tajuda.



7. Test

1. Nimeta loetelust enim sobilik, mis võiks olla hea treenerile, kes annab nõuannet:

- a) Kasuta 2-3. nõuannet, et mängija suudaks seda haarata
- b) kasuta nii palju nõuandeid, kui sul parajasti mõttes on, et saaks kõik ära rääkida (võib olla ka 10 ideed)
- c) parim mõte on mitte kunagi nõuannet anda, mängija peab alati ise hakkama saama
- d) ole alati negatiivne ja kuri, kui nõu annad

2. Nimeta loetelust enim sobilik variant küsimuste esitamiseks, andes nõu kahe geimi vahel:

- a) Küsimusi pole vaja kunagi küsida, andes nõu, see ei vii kuhugi
- b) Küsi oma õpetuste lõpul küsimus, mis näitab, kas mängija sai aru, mida teha
- c) Kahe geimi vahel küsi ainult küsimusi, millele saab vastata ei või ja
- d) Kahe geimi vahel küsi alati, kuidas sa ennast tunnend

3. Missugune väidetest on kõige tõesem?

- a) Segapaarismängus võiks mees rohkem tõsta otse ja naine diagonaalis.
- b) Segapaaris ei või kunagi tõsta
- c) Segapaaris alati peaks naine tõstega jääma otse
- d) Alati segapaaris peaks naine tõstma otse ja mees diagonaalis



8. Toitumine

Selle peatüki lõpuks peaksid treenerid olema suutelised:

- nimetama toitained;
- valima vastava toitaine kohta õige söök;
- andma põhilisi toitumisalaseid nõuandeid enne võistlusi, võistluste ajal, peale võistlusi ning treeningutel;

Toitained

Rasvad

Küllastunud rasvhappeid leidub enamasti loomsetes, kuid ka mõnedes taimsetes toitudes. Loomsed toidud on veise-, vasika-, lamba- ja sealiha, seapekk, linnuliha, või, koor, piim, juust jne. Küllastunud rasvhapete taimsed allikad on kookos, kookosõli, palmiõli ja kakaovõi.

Küllastunud rasvhapped tõstavad kolesterooli taset, mis võib suurendada südamehaigustesse haigestumise riski.

Küllastumata rasvhapped jagunevad polü- ja monoküllastumata rasvhapeteks. Neid leidub enamasti kalas, pähklites, seemnetes ja taimsetes õlides. Selliseid rasvhappeid sisaldavad näiteks lõhe, forell, heeringas, avokaado, oliivid, keerka pähklid ja vedelad taimsed õlid (oliivi-, päevalille- ja maisiõli). Küllastumata rasvhapped alandavad kolesterooli taset, mis võib vähendada südamehaigustesse haigestumise riski.

Rasvad on kehale vajalikud kuna:

- aitavad moodustada rakuseinu;
- vajalikud närviülekaneks;
- toetavad tervet immuunsussüsteemi;
- on hädavajalikud hormoonide tootmisel;
- varustavad energiaga, isegi saledatel sportlastel on märkimisväärsed rasvavarud;
- on rasvlahustuvate vitamiinide A, D, E, K kandjad.

Rasvadel on siiski ka mitmeid puudusi:

- küllastunud rasvhapete ülejääk kehas suurendab südamehaigustesse haigestumise riski;
- toiduks kasutatav rasv muutub kergesti ladustatavaks rasvaks, mis võib põhjustada rasvumist;
- energia tootmine rasvast on aeglane ja nõuab hapniku olemasolu.



Valgud

Valke võib leida mitmesugustest toiduainetest. Kõige paremad valguallikad on loomsed toidud nagu munad, piim, juust, punane liha, kala ja kodulinnuliha. Muude valguallikate hulka kuuluvad teraviljad, oad, läätsed, herned, kartulid, puuviljad ja rohelised lehtköögiviljad.

Valkude põhiülesanne kehas on ehituslik, luues keha rakustruktuuri. Nad annavad energiat treeninguks, kuid see pole nende peamine ülesanne.

Süsivesikud

Liitsüsivesikuid leidub sellistes toitudes nagu kartul, riis, mais, pasta, oad ja puuviljad. Nende toiduainete hulka kuulvad ka kiudained, mis on raskesti seeditavad süsivesikud. Liitsüsivesikute seedimine ja imendumine organismis on aeglane, kuid stabiilne.

Liitsüsivesikud kipuvad olema magusamad ja nende hulka kuuluvad sellised toidud nagu suhkur, madala rasvasisaldusega jäätis, karastusjoogid, mesi, moos ja tarretis.

Põhilised süsivesikute varud asuvad glükogeeni kujul lihastes ja maksas.

Süsivesikud on kehale kasulikud kuna:

- toimivad keha energiallikana;
- annavad energiat kiiremini kui rasvad;
- on kesknärvisüsteemi (aju ja seljaaju) kütuseks;
- on kiudainerikkad, mis aitavad säilitada tervisliku seedetrakti tööd;
- aitavad tõhusalt põletada rasvu;
- suudavad tagada stabiilse energiavoo (liitsüsivesikud);
- on vitamiin B allikaks.

Süsivesikute puudused:

- süsivesikute varud maksas ja lihastes on küllaltki väikesed seega vajavad pikaajalise intensiivse teeningu ajal regulaarset varude täiendamist;
- suhkrused süsivesikud võivad põhjustada suuri kõikumisi energiavoogudes.

Mineraalid

Mineraalid on enamasti metallsed elemendid, mis on kehas enamasti väikestes kogustes. Mineraalained on ensüümides (mis kiirendavad keemilisi reaktsioone), hormoonides (mis reguleerivad teatud organite ja kehaosade funktsioone) ja vitamiinides (mis aitavad reguleerida energiatootmist ja rakukudede moodustumist). Mineraalide ülesanded kehas:

- tagavad keha ehituse, moodustades luud ja hambad;
- toetavad organismi funktsioone nagu südamerütmi, lihaste kokkutõmbumisi, närviülekandeid ja säilitavad kehas pH (hape/leelis) tasakaalu;
- aitavad reguleerida rakkude tegevust (ensüümide ja hormoonide osana).



Mineraale leidub looduses ja inimeseni jõuavad need toidu (loomse ja taimse) ja vee kaudu. Mineraalained on näiteks kaltsium, fosfor, naatrium, magneesium, raud, floriid, tsink, vask, seleen, jood, molübdeen ja kroom.

Tavaliselt sisaldab mitmekülgne dieet piisavalt mineraalaineid ja toidulisandeid pole tarvis kasutada. Kaks mainimisväärt aspekti siiski on:

- rauapuudus võib olla probleem naiste puhul, mis võib mõjutada veres hapniku edasi kandmist;
- kaltsiumipuudus võib põhjustada osteoporoosi, mis nõrgestab luustruktuuri.

Vitamiinid

Vitamiinid on olulised keemilised ained, mis aitavad reguleerida energia tootmist ja kudede loomist. Vitamiine kasutatakse nende reaktsioonide toetamiseks korduvalt.

Vitamiinid jagunevad kahte kategooriasse:

Rasvlahustuvad vitamiinid (A, D, E ja K), mida säilitatakse organismis suures koguses ja on kergesti omastatavad järgides dieeti, mis sisaldab mõnda kombinatsiooni rohelist lehtköögivilju, piimatooteid, margariini ja seemneid. Teraviljad, puuviljad ja liha sisaldavad väikeses koguses K-vitamiini. Rasvlahustavate vitamiinide liigne tarbimine võib kahjustada tervist ja pole tavaliselt vajalik.

Veeslahustuvad vitamiinid (B-kompleks ja C) ei varustata kehas suures koguses ning neid tuleks tarbida igapäevaselt. Liigsel tarbimisel eritab organism need vitamiinid uriiniga. Kombinatsioon lihast, hernestest, ubadest, läätsedest, teraviljast, piimatoodetest, puuviljadest ja salatist peaks olema piisav, et tagada veeslahustavate vitamiinide vajalik kogus organismi normaalseks toimimiseks.

Vesi

Vesi moodustub 40-60% kehamassist (näiteks 75kg inimese kehas on 30-45kg vett). Keha, mis kasutab 2.5 liitrit vett päevas omastab selle:

- joomise kaudu (1.2 liitrit);
- toidust (1.0 liitrit);
- keemiliste reaktsioonide tulemusena energia produktsioonis (0.3 liitrit).

Organism kaotab vett läbi:

- uriini (1- 1.5 liitrit);
- higistamise (0.5- 0.7 liitrit);
- veeauruna välja hingamisel (0.25-0.30 liitrit);
- tahkete jääkainete kaudu (0.10 liitrit).



Vesi on eluks vajalik ja omab palju tähtsaid funktsioone kehas:

- aitab aineid organismis;
- tagab keemiliste reaktsioonide keskkonna;
- aitab organismil vabaneda jääkainetest uriini ja tahkete jääkainete kaudu;
- reguleerib organismi temperatuuri;
- takistab liigete vahelist hõõrdumist.

Optimaalse soorituse jaoks tuleks juua vett või isotoonilisi jooke enne, pärast ja võistluste ajal. Isotoonilised spordijoojgid on kasulikud, kuna sisaldavad suhkruid (süivesikud) ja soolasid samas konsentratsioonis, mis organismis endas. See aitab kaasa kiirele imendumisele.

Dehüdratsioon on peamine halva soorituse põhjus ja ekstreemsetes tingimustes võib see olla tervisele väga kahjulik.

Kasulikud näpunäited:

- harjutage mängijaid jooma enne, pärast ja treeningu/võistluste ajal;
- rohkem tuleks juua palavates/niisketes keskkondades;
- jälgige oma uriini – väike ja tume kogus uriini viitab dehüdratsioonile;
- kaaluge ennast enne ja pärast teeningut, mis aitab arvestada kui palju tuleks juua. Tuleks juua 1.5 x liitrit, mida oled oma kehakaalust/kg kaotanud. Näiteks kui kaotad 1 kg oma kehakaalust, tuleks juua 1.5 liitrit, et vajalik vedeliku kogus oleks taastatud.

Sports Medicine Australia (1997) pakub järgnevaid juhiseid vedeliku tarbimiseks lastele:

Vedeliku tarbimise juhised		
Vanus	Aeg	Kogus
10-aastased	45 minutit enne sportimist	150-200ml
	Sportides iga 20 minuti järel	75-100ml
	Peale sportimist	500+ ml
15-aastased	45 minutit enne sportimist	300-400ml
	Sportides iga 20 minuti järel	150-200ml
	Peale sportimist	1000+ ml



Toidu märgistamine

Toidu märgistamine aitab teha teadlikke valikuid sellest, mida süüa. Etiketid sisaldavad üldjuhul informatsiooni selle kohta, kui palju 100g toidus on põhitoiduaineid.

Eesmärk on valida toite, mis on:

- kõrge süsivesikusisaldusega (eelistatud on toitev süsivesik, mitte suhkur);
- madala rasva- ja valgusisaldusega;
- kõrge vitamiini- ja mineraalainesisaldusega.

Näide:

Maisi ja kartuli snäkid (100g)		Küpsetatud oad tomatikastmes (100g)	
Süsivesikud	61.0g	Süsivesikud	11.4g
(millest on suhkrud)	0.6g	(millest on suhkrud)	2.4g
Valgud	6.0g	Valgud	5.3g
Rasvad	23.0g	Rasvad	0.4g
(millest on küllastunud rasvhapped)	1.9g	(millest on küllastunud rasvhapped)	
Kiudained	3.0g	Kiudained	5.6g
Naatrium	1.45g	Naatrium	0.2g



Enne-, võistluste ajal- ja pärast võistlusi:

Enne võistlusi	Võistluste/treeningu ajal	Pärast võistlusi/treeningut
<p>-Tarbida lisa süsivesikuid ning juua palju vedelikke 24 tundi enne võistluste algust.</p> <p>-Kui võimalik süüa korralik eine 3-4 tundi enne võistlusi. Snäkke 1-2 tundi enne.</p> <p>-Tuleks vältida kõrge valgu, rasvade või kiudainete sisaldusega toite mis seedivad kõhus kauem.</p>	<p>Väike kogus ja tihti:</p> <ul style="list-style-type: none">-Puuviljad-Puuvilja mahl/spordijook-Müslibatoonid-Mee/moosisai <p>Suurema pausi ajal:</p> <ul style="list-style-type: none">-Jogurt või piim-Tailiha/juustu võileivad <p>Võistlustel ei tasu katsetada uute söökidega. Ennem tuleks nendega treeningperioodil harjuda.</p> <p>Regulaarselt tarbida vedelikke (vesi/isotoonilised joogid).</p>	<p>Snäkkide söömine esimesel tunnil peale võistlust/treeningut aitab taastuda järgnevalt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Parandab viga saanud kudesid (valgud)-Aitab vähendada vedelikupuudust.-Taastab energiavarusid (süsivesikud)-Kaitseb immuunsüsteemi (süsivesikud) <p>Näited heade taastumissnäkkide kohta:</p> <ul style="list-style-type: none">-Müsli või müslibatoonid ja klaas piima kõrvale-piimakokteilid-banaanid-jogurt-tailihaga võileib-kuivatatud puuviljad ja pähklid-Vesi või isotoonilised joogid



Kokkuvõte

Toitumise põhikomponendid on: süsivesikud, rasvad, valgud, vitamiinid ning vesi. Hea toiteväärtusega toitaine kohta leiad infot järgnevast tabelist:

Toitaine	Näide heast toiduallikast
Rasvad	Punane liha, juust, piim
Süsivesikud	Kartulid, riis, makaronid
Valgud	Liha, kala, lehtköögiviljad
Vitamiinid	Puuviljad, köögiviljad
Mineraalid	Piim, sool, liha

Treenerid saavad ja peaksidki andma algelist toitumisalast nõustamist oma mängijatele ning nende vanematele. Lisaks on soovituslik kaasata eriala spetsialist, eriti kui tegemist on keerulisemate toitumisalaste otsustega mis võivad mõjutada tervist. Nõuanded mis puudutavad vedeliku tarbimist, enne võistlusi, võistlute ajal ning peale võistlusi toitumist on eriti tähtsad.

9. Vanemate kaasamine

Selle peatüki lõpus peaksid treenerid olema suutelised:

- kirjeldama treeneri mängija ning lapsevanema suhete tähtsust;
- andma lapsevanematele juhiseid kuidas oma last spordis paremini toetada.

Sulgpalli juhendades on tähtis asjale läheneda terviklikult. See tähendab, et treener peab mõistma, et tema juhendatavad mängijad on ka inimesed ning neid mõjutavad paljud tegurid ka väljaspool sporti. Laste ja noorte mängijate puhul on kõige suuremaks mõjutajaks lapsevanemad. Treeneri, mängija ja lapsevanemate koostööl on treeningprotsess efektiivsem ning see aitab ka ära hoida arusaamatusi. Sellist suhet nimetatakse sageli juhendamise kolmnurgaks:

Treener-Mängija-Lapsevanem

On mitmeid teemasid, millele peaks tähelepanu pöörama kui aidata lapsevanemaid. Nendeks on:

Juhendamis filosoofia

On tähtis, et treener seletaks mängijale ja lapsevanematele oma juhendamise tõekspidamisi selleks, et vältida arusaamatusi. Treener võib oma juhendamis filosoofia üles ehitada näiteks tuginedes järgnevatele märksõnadele:

- Ausus
- Avatus
- Spordimehelik käitumine
- Austus vastaste vastu
- Treeningul endast parima andmine
- Võistlustel endast parima andmine
- Fookus on protsessil (Püüda olla parim variant endast, mis võimalik/enesearendamine)



Rollid ja vastutus

Antud juhul on rolle väga lihtne defineerida. Nendeks on laps (mängija), lapsevanemad ja treener. Palju tähtsam on vastutus, mis iga rolliga kaasneb. Näiteks võib klubi koostada nimekirja, kuidas nad näevad ette iga rolli põhi vastutusalasi ning seejärel igale rollile paika panna vastavalt täiendavad vastutusalad. Need vastutusalad võib kas omavahel läbi rääkida lastevanemate koosolekul, klubi kodulehekülje vahendusel või paberil välja printituna edasi anda. Järgnev tabel on näiteks, kuidas võib üks rollide ja vastutusega seotud tabel välja näha:

Lapsevanemad, lapsed ja treenerid vastutavad:		
-		
-		
-		
-		
Lisaks vastutavad lapsevanemad:	Lisaks vastutavad lapsed:	Lisaks vastutavad treenerid:
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-



Hea viis kaasata lapsevanemaid on teha töötuba gruppides, kus osalevad nii lapsed, lapsevanemad kui ka treenerid. Kõik peaksid moodustama nimekirja vastutusalaadest. Näide:

Laste grupi kolm nimekirja. Nimekirjad algavad järgneva lausega:	Lastevanemate grupi kolm nimekirja. Nimekirjad algavad järgneva lausega:	Treenerite grupi kolm nimekirja. Nimekirjad algavad järgneva lausega:
Mina vastutan:	Mina vastutan:	Mina vastutan:
Minu vanemad vastutavad:	Minu lapsed vastutavad:	Lapsevanemad vastutavad:
Treenerid vastutavad:	Treenerid vastutavad:	Lapsed vastutavad:

Eesmärkide seadmine

Kasulik on lapsevanematele selgeks teha eesmärkide seadmise põhimõtte. Seda võib teha nii presentatsioonide kui ka muude ülesannete läbi. Aidates lastevanematel aru saada protsess- ja tulemuseesmärkide vahest aitab see kaudselt kaasa mängija motivatsiooni tõstmisele, enesekindluse parandamisele jne.

Aja planeerimine

Tippklassis võistlevate laste vanematele on ajaplaneerimine oluline oskus. Ülesanne kuidas hinnata oma 168 tunni kasutust ning nädalaplani koostamine on kasulikud. Neid võib teha töötubades ning on kõige efektiivsemad kui seda teevad mängija, treener ja lapsevanemad koos.

Käitumisjuhend

Käitumisjuhend käib käsikäes rollide ja vastutusega. Põhiline vahe on selles, et käitumisjuhend sisaldab ka lisaks sanktsioone mida võidakse rakendada kui ei käituta nii nagu rollid ette näevad. Siin on äärmiselt oluline lastevanemate kaasatus sanktsioonide välja mõtlemisel.

Toitumine

Toitumis juhiste andmine peaks olema iga lapsevanema pagasis. Kui on plaanis anda toitumisalast nõustamist töötoa raames, võiks kohale kutsuda toitumisspetsialisti seda läbi viima. Juhiseid võib ka lastevanematele saata väljatrükiste näol või näiteks klubi kodulehe kaudu.



Suhtlemisoskused

Tõstes lastevanemate teadlikkust suhtlemisoskustest võib see kaasa aidata nende võimele oma last paremini toetada. Töötoad suhtlemisoskuste teemal võiksid sisaldada järgnevat:

- Põhiaspektide määratlemine suhtlemises
 - 1) Verbaalne (sõnad, laused)
 - 2) Paraverbaalne (toon, kiirus)
 - 3) Mitte verbaalne (kehakeel, näoilmed)
 - 4) Kuulamine
 - 5) Jälgimine
- Mitte verbaalse suhtlemisviisi rõhutamine: töötoas osalejad võivad kasutada ainult kehakeelt ja näoilmeid, mida nad on võistlustel näinud lastevanemate poolt. Ülesanne on ära arvata, mida tahetakse öelda ning milliseid järeldusi võivad mängijad (lapsed) selle peale teha.
- Paraverbaalse suhtlemisviisi rõhutamine: töötoas osalejad loevad ette lihtsa teksti, kuid teevad seda igakord erineva emotsiooniga (julgestav, vihane, paanikas jne.).
- Anda juhiseid verbaalseks suhtlemiseks võib samuti olla töötoas teemaks. Selle võiks jagada perioodideks: enne võistlusi, võistluste ajal ja peale võistlusi. Arutelu teemad võivad olla:
 - 1) Verbaalse suhtluse ajastamine
 - 2) Verbaalse suhtluse tüüp (enese selgelt väljendamine, positiivsus, lihtne keelekasutus jne.)
 - 3) Suhtluse sisu (treener, kes juhendab, lapsevanem, kes toetab)
- Kuulamis- ja jälgimisülesandeid saab teha intervjuu vormis. Juhendaja intervjuuerib vabatahtlikku ning ülejäänud grupp jälgib toimuvat. Intervjuud alustada oleks hea lausega: "Kirjelda mulle palun oma parimat spordialast kogemust." Intervjuuerija peaks silma paistma hea kuulamisoskusega esimesed 2-3 minutit (silmside, positiivne kehakeel, küsimuste küsimine, julgustamine, naeratamine jne.). Peale seda aega peaks intervjuuerija muutma oma käitumist kardinaalselt (hakkab nihelema, kordab asju valesti, segab vahele/lõpetab lauseid, tähelepanu hajub, vaatab oma mobiiltelefoni jne.). Edasi peaksid lapsed tegema järeldusi nähtu põhjal.

Kokkuvõte

Lastevanemate kaasamine ning selle läbi nende poolt oma lapse toetamine on sulgpallis treeningutel ja võistlustel väga tähtis.

Oma juhendamise filosoofia tutvustamine ning rollide ja vastutusalaade paika panemine aitab ära hoida arusaamatusi.

Töötubade läbi viimine on kasulik meetod töötamiseks lastevanematega. Efektivsete ajaplaneerimis meetodite tutvustamine on kasulik mängijatele, kes pürgivad jõuda kõrgemale tasemele.



10. Nädala planeerimine

Võime võtta maksimum olemasolevast ajast on eduka inimese tunnusmärk ja seda mitte ainult spordi valdkonnas. Kasulik ülesanne oleks kirja panna, millele kulub aeg, pidades silmas, et nädalas on 168 tundi. Seda tehes on sul lihtsam paika panna mille arvelt:

- aega säästa;
- panna rõhku teistele tegevustele.

Täites selle ülesande on lihtne teha järeldus, mis on neli kõige suuremat ala, kuhu enamus aeg nädalas kulub. Nendeks on: töö, haridus, sport, sotsiaalelu.

Nädalaplaan aitab aega efektiivsemalt planeerida. Näide nädalaplaanist on järgmisel leheküljel. Lisaks kõigele muule võiks nädalaplaan sisaldada:

- meeldetuletavat infot oma eesmärkide kohta;
- erineva värviga tähistada haridus, töö, sport ja sotsiaalelu;
- märkmete ala, kuhu saab kirja panna, kuidas päev läks.

Nädalaplaan

Eesmärgid:							
Kuupäev:							
	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
Märkmed:							

Näide täidetud nädalaplaanist

Nimi: _____				Eesmärgid: 31. detsembriks olen võimeline:					
Haridus		Töö		-Jõudma noorte GP-I vähemalt veerandfinaali					
Sotsiaalelu		Sport		-Lööma diagonaal suunal rabakut efektiivselt					
Kuupäev	13.11	14.11	15.11	16.11	17.11	18.11	19.11		
Nädalapäev	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev		
6:00-7:00									
7:00-8:00	Stabiilsus/jõud	20min sörkjooks		Stabiilsus/jõud	20min sörkjooks				
8:00-9:00	Kool	Kool	Kool	Kool	Kool	Noorte GP	Noorte GP		
9:00-10:00									
10:00-11:00									
11:00-12:00								Jalgpall (kehaline)	
12:00-13:00								Kool	Ujumine (kehaline)
13:00-14:00									Kool
14:00-15:00									
15:00-16:00									
16:00-17:00	Venitused		Kodutöö		Venitused				
17:00-18:00	Kodutöö	Soojendus, kiirustreening väljakul, maha jahtumine		Soojendus, treening väljakul, maha jahtumine	Sõbra Martini juures		Kodutöö		
18:00-19:00									
19:00-20:00	Kino sõpradega		Üksikmängud						
20:00-21:00									
21:00-22:00									
22:00-23:00									
Märkmed:	Film oli nauditav. Kehaline kasvatus oli tavalisest väsitavam.	Võrgulöökidel sama algliigutus. Diagonaal löögid. Jalgadetöö.	Võitsin Kustit, aga kaotasin Mallele. Malle on minust 3 aastat vanem ja tal on hea rabak.	Päev läks hästi ning tunne oli hea. Matemaatika kontrolltöös sain viie. Treeningul kõik sujus	Mängisime Martiniga arvutimänge.	Jõudsin Noorte GPI paarismängus finaali. Üksikmängus jõudsin veerandfinaalini. Ühe eesmärgi täitsin varakult.	Võitsime paarismängu finaali! Peaksin kodus õppima aga olen veel liiga võidujoovastuses et kodutöödele keskenduda.		



11. Kordamisküsimustik

Küsimus	Vastus
1) Toitumisel on kaks põhi toitainet, mis annavad kehale enamuse vajaminevast energiast. Nimeta need kaks toitainet.	
2) Kui viia läbi elustiili teemalisi töötubasid noortele mängijatele (näiteks toitumisalane töötuba), siis mis grupp inimesi peaks olema lisaks treenerile ja lastele kaasatud et tulemus oleks efektiivsem?	
3) Kirjelda kuidas saab treener aidata mängijal oma aega planeerida.	
4) Selgita, kuidas saab kaalumine enne ja pärast treeningut aidata mängijal otsustada, kui palju vedelikku peaks ta tarbima treeningu ajal ja peale treeningut.	
5) Nimeta 4 positiivset tegurit, mis kaasnevad snäkkide söömise ning vedeliku tarbimisega peale treeningut/võistlust esimese tunni jooksul.	
6) Nimeta kolm võimaliku teemat, mida võiks käsitleda lastevanematega ning mis aitaks kaasa lapse arengule sulgpallis.	
7) Kirjelda kehakeele tähtsust lastevanemate poolt, kui nad on oma lapse võistlusi vaatamas.	



12. Spordipsühholoogia

Peatüki lõpuks on treenerid võimelised:

- Defineerima spordipsühholoogiat
- Tuvastama erinevaid spordipsühholoogia valdkondi
- Kirjeldama erinevaid spordipsühholoogia teemasid:

ÜHTEKUULUVUS

KONTROLL

KONTSENTRATSIOON

ENESEKINDLUS

PÜHENDUMINE

Sissejuhatus

Spordipsühholoogiat võib defineerida, kui indiviidide ja gruppide vaimseid protsesse ja käitumisi spordis.

Spordipsühholoogial on oluline mõju sportlikele saavutustele, hõlmates tehnikat, taktikat, füüsilist seisundit ja treeningute kvaliteeti. Treenerid peaksid kasutama spordipsühholoogiat, et:

- aidata inimestel nautida spordiga tegelemist ja koos sellega tõsta nende elukvaliteeti;
- aidata spordis arengule ja sooritusele kaasa.

Praktikas võime spordipsühholoogia kasutamist jaotada kolmeks suureks alaks:

- kliiniline spordipsühholoogia;
- teadustöö;
- spordipsühholoogia rakendamine treeneri töös treeningutel;

Kliinilise spordipsühholoogiaga tegelevad kõrgelt kvalifitseeritud oma ala spetsialistid. Kliinilistel spordipsühholoogidel on nõustamise oskused ja tihti peale omavad nad ka litsentsi enda praktika läbiviimiseks. Sageli tegelevad nad juhtumitega, kus sportlase sportlik areng on pärsitud vaimsete häirete poolt (nt. meeleoluhäired või isiksusehäired). Kliinilise spordipsühholoogiaga ei tegele treener.

Teadustöö spordipsühholoogias tähendab uurimismeetodite kasutamist, näiteks vaatlusi, küsimustikke, intervjuusid ja eksperimente, selleks, et laiendada teadmisi spordipsühholoogia valdkonnas. Sageli tehakse teadustööd akadeemilistes asutustes, näiteks ülikoolides. Uurimusprotsessidesse on vahel kaasatud ka treenerid, kuid teadustöö protsessi nad tavaliselt ei juhi.



Spordipsühholoogia rakendamine treeneri töös tähendab põhiliste psühholoogia printsiipide ja teadmiste kasutamist igapäevase treeningtöö raames. Spordipsühholoogia alased teadmised võivad olla saadud kursusel või individuaalselt omandatud õpingutest. Sageli on treenerid tunduvalt oskuslikumad tehnilise, taktikalise ja füüsilise arengu valdkondades, kuigi ka spordipsühholoogiat kasutavad kasvõi mõningal määral kõik treenerid.

Spordipsühholoogia rakendamise suunised:

- Kasutage ainult neid spordipsühholoogia lähenemisi, milles tunnete end kompetentsena. Näiteks, paljud treenerid tunnevad piisavalt kindlust eesmärkide seadmise tehnika kasutamises.
- Liida spordipsühholoogia tehnikaid enda igapäevase treeningtööga.
- Spordipsühholoogia kliiniline töö jätkke spetsialistide hoolde.
- Spordipsühholoogia uurimustööga tegelege vaid kui:
 - teil on vastav kvalifikatsioon;
 - uurimustöö on tehtud koostöös kvalifitseeritud ja kogunud teadlastega.

SPORDIPSÜHHOOGIA PEAMISED ALAD

Põhilised spordipsühholoogia teemad ja nende vastavad psühholoogilised kontseptsioonid:

KONTROLL: ärevus, murelikkus, stress, vigadega toimetulek, relaksatsioon, agressioon, sisekõne.

ENESEKINDLUS: enesehinnang, ootused, kartus ebaõnnestuda, täiuslikkus, sotsiaalne heakskiitmine.

PÜHENDUMINE: eesmärkide seadmine, motivatsioon, pingutus.

KONTSENTRATSIOON: keskendumine, tähelepanu, järjepidevus, kujutlusvõime.

ÜHTEKUULUVUSTUNNE: sotsiaalne põimumine, võistkonnatöö, juhtimine.

Alustades mängijaga spordipsühholoogiaalast tööd, tuleb kõigepealt uurida, kas mängija on valmis, õppeprotsess on kahepoolne ja saab tõhusalt toimuda vaid mõlema poole osavõtul.

Pühendumine

Pühendumist võib defineerida, kui mingi kindla tegevuse kestvust ja intensiivsust. Näiteks mängija, kes harjutab 25 tundi nädalas (ja enda initsiatiivil) - on kõrgelt pühendunud mängija. Motivatsioon ja pühendumine on tihedalt seotud. Motivatsiooni võib defineerida, kui protsess, mis algatab, säilitab ja juhib teatud tegevust. Paljudel juhtudel on pühendunud mängija ka motiveeritud. Enne kui vaatleme, kuidas praktiliselt arendada pühendumist ja motiveerimist, vaatleme teooriaid, mis antud kontseptsioonidega seotud.



ENESEMÄÄRAMISE TEOORIA.

Edward Deci ja Richard Ryan on olnud eesrindlikud enesemääramise teooria vedurid, teooria käsitleb inimlike vajaduste ja motivatsiooni seoseid. Enesemääramist võib defineerida, kui vabadust teha otsuseid, mitte olla kontrollitud välistest mõjutajatest.

Deci, Ryan, Vallerand ja Losier'i mudel käsitleb enesemääramise teooriat spordi kontekstis, näidates kuidas sotsiaalsed tegurid mõjutavad sportlase psühholoogilisi tegureid, mis omakorda mõjutavad sportlase motivatsiooni ja see väljendub teatud tagajärgedes.



Mudelit saab kasutada, et analüüsida mängija motivatsiooni ja aidata treeneritel osata parimal viisil mängijaid motiveerida.

SOTSIAALSED TEGURID

Siin vaadeldakse tegureid, mis mõjutavad treeningu keskkonda ja seeläbi ka sportlase motivatsiooni.

EDU/EBAEDU

Kui mängijat saadab edu, on tema motiveeritus kõrgem. Siinkohal on tähtis, et edu pole ilmtingimata võitmine väljakul, vaid see hõlmab ka arenemist. Näiteks, vaatamata sellele, et viimasel võistlusel võitu ei tulnud, võib sportlane tajuda ennast edukana selle pärast, et tema enda sooritus on läinud paremaks võrreldes eelmise võistlusolukorraga.

VÕISTLEMINE/KOOSTÖÖ

Spordis oleme tihti kas võistlemise või koostöö olukordades. Sulgpalli treeningutel tegutseme koos treeningpartneritega, võistleme vastaste vastu, teeme koostööd paarismängupartneritega.

TREENERI KÄITUMINE.

Treeneri käitumisel on suur roll mängija motiveerimisel. Treeneri käitumine liigub vastavalt vajadusele autokraatliku ja demokraatliku juhtimisstiili vahel.



PSÜHHOLOOGILISED TEGURID

Kompetentsus – mängija suudab sooritada oskust tasemel, mis annab enesekindlust.

Autonoomsus – mängijal on kontrolli selle üle, milles ta osaleb.

Seotus – mängijad hoolitsevad teineteise eest, grupis on ühtekuuluvustunnet.

Motivatsioon

Motivatsiooni osas võib välja tuua kolme motivatsiooni liiki:

1. AMOTIVATSIOON.

2. VÄLINE MOTIVATSIOON:

- Väline regulatsioon
- Omandatud regulatsioon
- Identiteedi regulatsioon
- Integreeritud regulatsioon

3. SEESMINE MOTIVATSIOON

AMOTIVATSIOON: motiveerituse puudumine. Laps, keda sunnitakse mängima, on amotiveeritud.

VÄLINE MOTIVATSIOON: Motiveeritus seesmise ja amotiveerituse vahel. Väline motivatsioon tuleb välistest mõjutajatest.

- Väline regulatsioon - sportlane tegutseb väliste tasude või sundide põhjal (nt. tahab saavutada auhinda, medalit või tahab vältida karistust).
- Omandatud regulatsioon (pealesurutud regulatsioon) – sportlane tegutseb nõ sisendatud reeglite põhjal, mis ei ole aga omaks võetud (nt. sportlane teeb trenni selleks, et vältida süütunnet; sportlasele on pealesurutud arusaama, et mitte treenimine on halb).
- Identiteedi regulatsioon (ehk omaksvõetud regulatsioon) – sportlane tegutseb küll väliste mõjude pärast, aga need on sportlase enda poolt väärtustatud. Näiteks, mängija teeb teatud tegevust, mille vastu puudub suur huvi, kuid sportlane annab endale aru, et see tegevus on temale vajalik, et saavutada järgmisi eesmärke.
- Integreeritud regulatsioon – sarnane seesmise motivatsiooniga, kuna tähendab sportlase autonoomset tegevust. Välised motiivid on sportlasele väga tähtsad, olulised ja osa tema terviklikust mina-pildist (näiteks, tervislik eluviis on sportlase jaoks oluline ja tähtis, seega tehakse sporti).

SEESMINE MOTIVATSIOON.

Mängija soov midagi teha tuleb mängijalt eneselt ja on seotud tegevuses olemisega ja tegevuse nautimisega:

- Soov saada uusi teadmisi ja oskusi
- Soov areneda ja ennast ületada
- Tegevuse nautimine, rahuldustunne



TEGEVUSE TAGAJÄRJED.

Erinevate motivatsiooni liikide tagajärjed võivad olla:

- Erinevate tunnete kogemine, tunded võivad olla negatiivsed või positiivsed
- Püsivus - seotud pühendumisega.
- Sportlik käitumine

MOTIVATSIOONI TEOORIA PRAKTILINE RAKENDAMINE.

Seesmine motivatsioon on see, mis saab otsustavaks sportliku pikaajalisuse ja püsivuse ning sportimise nautimise osas.

Seesmist motivatsiooni saab toetada järgmiselt:

- Rakendades rohkem demokraatlikku lähenemist kui autokraatlikku. Rohkem ülesandeid, kus mängija peab ise olukordasid lahendama, suurendades mängija enda autonoomsust mõtlemises, otsustamises ja tegutsemises.
- Andes mängijale harjutusi, kus ta kogeb edu. Näiteks õppides hoiete muutust õhupallidega, kogeb mängija rohkem edu (õhupall on kauem õhus).
- Toetades tegevusi, kus mängija saab teha koostööd teiste sportlastega.
- Kasutades positiivset tagasisidet, kuid võttes arvesse asjaolusid:
 - et positiivne tagasiside ei ole üle pakutud ja liialdatud;
 - et tagasiside pole selleks, et treenitava motivatsiooniks oleks teha treenerile head meelt ja selleks, et saada positiivset tagasisidet;
 - julgustades omandama uusi oskusi ja suunates tähelepanu rohkem individuaalsele arengule, vähem võimendades eesmärki võita, tõusta edetabelis jne;
 - vanemad toetavad treenerit ideedes ja suundades.

VÄLISE JA SEESMISE MOTIVATSIOONI INETRAKTIIVSUS

Enamus mängijatel on põimunud väline ja seesmine motivatsioon. Raskused võivad tekkida siis, kui tasakaal kaob ja sportlane liigub rohkem välise motivatsiooni suunas, kuna välist motivatsiooni mõjutavad tegurid ei ole mängija kontrolli all ja see võib tekitada pingeid. On võimalik, et välised tegurid muutuvad seesmisteks. Näiteks mängija, laps võib saada tunnistuse, kui on omandanud teatud oskused. See väline auhind võib muutuda seesmiseks motivatsiooniks, mis tunnustab oskuste paranemist (kuid mitte ilmingimata võitu kellegi üle). Selline protsess kindlustab lapse enesekindluse ja toetab seesmist motivatsiooni. Väline motivatsioon, mis on sportlase kontrolli all (integreeritud ja identiteedi motivatsioon) toetab sportlase seesmise motivatsiooni teket ja säilitamist.



Ühtekuuluvus

Ühtekuuluvust võib defineerida, kui tendentsi ühineda. Grupi ühtekuuluvus on tendents ühineda grupi ühise eesmärgi nimel. Spordis võime ühtekuuluvuse jaotada kaheks:

EESMÄRGILINE ÜHTEKUULUVUS

Grupi koostöö mingi kindla eesmärgi nimel.

SOTSIAALNE ÜHTEKUULUVUS

Grupi võime nautida teineteisega suhtlemist ja koosolemist.

INTERAKTIIVSED SPORDIALAD

Interaktiivsete spordialade all mõistetakse spordialasid, kus üheaegselt võistleb mitu sportlast ühest võistkonnast (sulgpallis paarismäng).

KOOSTÖÖAKTIIVSED SPORDIALAD

Need on alad, kus toimub küll võistkonnatöö, kuid mitte ühel ajal. Näiteks sulgpallis võistkonnavõistlus üksikmängus, kus üheaegselt on väljakul üks võistkonnaliige, kuid nad kõik kuuluvad võistkonda.

Seega, sulgpall on kompleksne spordiala:

- Individuaalne
- Interaktiivne (paarismäng)
- Koostööaktiivne spordiala
- Interaktiivse ja koostööaktiivse ala segu (näiteks üksikmängu ja paarismängu ühistulemus annab võistkonnavõistluses lõppresultaadi).

On tehtud palju uuringuid ja jõutud järelduseni, et mida parem on ühtekuuluvus, seda parem on tulemus. Kuigi on tehtud ka kindlaks, et paremaid tulemusi saavutatakse, kui igaühel on individuaalsed eesmärgid, mis aitavad saavutada lõpptulemust

VÕISTKONNA ARENGUSTAADIUMID.

Tuckman (1965) toob välja neli arengustaadiumi, et saavutada parem ühtekuuluvus ja efektiivne võistkond.

1. Võistkonna moodustamine: esmane põnevus uute suhete loomisel.
2. Tormamise faas: protsessi rahulolematused, mis tekkivad üksteisega töötamise protsessi käigus.
3. Normaliseerimine: tekivad kokkulepped ühiste eesmärkide nimel.
4. Sooritus: grupp on valmis tööd tegema ühise võistkonnana.



VÕISTKONNA ÜHTEKUULUVUSE ARENDAMINE.

Mõned soovitusel paremaks võistkonna ühtekuuluvuseks:

- Tooge välja võistkonna ühtekuuluvuse eelised.
- Tooge välja hea võistkonnavaimu alused: avatud suhtlemine, usaldus, individuaalsuse austamine, ühised eesmärgid, selge rollide jaotus, jagatud treeningud, jagatud ohverdused.
- Võistkonna juhtimine lähtuvalt kokkulepitud lähenemisest.
- Koostöö ja soorituse ühine analüüs, järelduste tegemine ja eesmärkidega kooskõlastatud edasine tegutsemine

Kontsentratsioon

Kontsentratsiooni ehk keskendumise all mõistame protsessi, kus koondame ja suuname oma tähelepanu.

Efektne keskendumine hõlmab endas tähelepanu suunamist õigetele asjadele ja õigel ajal. Ebaefektse keskendumise korral on tähelepanu hajuv või suunatud valesse kohta (nt. soorituse ajal mõtleb sportlane võistluste tulemustest).

Järgnevalt näiteid, millele ei peaks pikalt tähelepanu suunama.

- Pealtvaatajate hüüded, vastase ergutused
- Vastase enda ergutamine- rusika tõstmine
- Vastase võrgupuutega löögid.
- Kohtunike vead

Tähelepanu peab minema mängu kvaliteeti tõstvatele teguritele:

- Taktika, kuhu mängida
- Mida vastane teeb
- Mida võiks vastase treener öelda - taktika ennustamine
- Jne.

Õige ja kasuliku keskendumise valimine sõltub sportlase oskuste tasemest. Algaja mängija keskendub rohkem tehnilistele detailidele, edasijõudnud mängija aga rohkem taktikale.



ASJAOLUD, MIS MÕJUTAVAD KONTSENTRATSIOONI JA KUIDAS NEID VÄLTUDA.

1. Sisemised faktorid.	
1.1. Väsimus võib negatiivselt mõjutada sportlase keskendumise võimet	Paranda kehalist vormisolekut.
1.2. Vähene energilisus kehva toitumise või vedelikupuuduse pärast	Kindlusta, et tarbid vett piisavalt ja korralikult toitud.
1.3. Liigne ärevus ja füüsiline erutus mõjub halvasti mängija tähelepanuvõimele ja olulised tegurid, millele tuleks keskenduda, võivad varju jääda.	Leia enda jaoks sobiv ärevuse/erutuse tase, mis aitab sul keskenduda õigetele asjadele ja blokeerida ebaolulist informatsiooni.
1.4. Liiga madal erutuse tase võib tuua kaasa tähelepanu hajumise, mis tähendab oluliste asjaolude tähelepanuta jätmist.	Optimaalse erutuse taseme saavutamist aitavad kaasa 'anna endast parim' mentaliteet, positiivne sisekõne, relaksatsiooni tehnikad ja soorituse rutiinid.
1.5. Negatiivne kõne iseendaga („nii palju vigu“ jne.) suurendab ärevust ja vähendab kontsentratsiooni, mis põhjustab mänguks oluliste asjaolude märkamata jäämise.	Arenda endas positiivset kõne.
1.6. Halbade kogemuste meenumine (vead jne.), samuti veel olemata tulemustele mõtlemine.	Arendage endas „siin ja praegu“ mentaliteeti, ehk oskust keskenduda hetkes olevale ülesandele .
2. Välised faktorid.	
2.1 Kõik välised stiimulid, mis võtavad tähelepanu (nt. pealtvaatajatest tulenevad helid ja visuaalne informatsioon). Kohtunike tegevus- piirikohtunike vead.	Arenda oskust eristada tegureid, mis on sinu kontrolli all, nendest, mis ei ole. Keskenduda tuleks teguritele, mis on kontrolli all ja seotud sooritusega. Abiks võib olla ka simulatsiooni treening, mis hõlmab kõiki neid väliseid häirijaid ja millega sportlane õpib toime tulema.



Enesekindlus

Enesekindlust võime defineerida kui usku, et suudate olemasolevate oskuste baasil saavutada teatud tulemust, mille olete endale eesmärgiks seadnud. Mõned inimesed on loomu poolest enesekindlamad, mõndadel väljendub enesekindlus rohkem spordis. Enesekindlusega tihedasti seotud on mõiste enesetõhusus, mis on defineeritud Bandura (1997) poolt: eesmärkide saavutamiseks vajamineva enesuse olemasolu, et jõuda eesmärkide täitmiseni. Bandura (1977) on toonud välja neli erinevat meetodit, kuidas saab enesetõhusust soodustada.. Kõiki neid meetodeid saab edukalt kasutada spordis.

1. EHITADES ENESEKINDLUST EDUKA SOORITUSE LÄBI.

Parim viis enesekindluse saavutamiseks on tegelda protsessiga. Enesekindlus areneb lisaks saavutustele ka oskuste õppimisel. Selleks peavad treenerid:

- Tegema harjutused jõukohaseks mistahes tasemel mängijatele.
- Jagama treeninggrupis eritasemetele erineva tasemega harjutusi.
- Jagama grupi nii, et ühesuguse tasemega mängijad oleksid ühes grupis.

Näiteks kui algaja lööb üles õhupalli, on tal palju kergem hoideid muuta, kui sulgpalli lüües.

2. EHITADES ENESEKINDLUST LÄBI VAATLUSE PROTSESSI.

Enesekindluse arendamiseks sobib hästi ka vaatlus, kus saranase tasemega mängijad demonstreerivad edukat sooritust. Näiteks: treener näitab omavanuselise Euroopa parima esitlust mingis kindlas oskuste valdkonnas. Kui parima suhtes on austus, on ka efekt näitamisest olemas. Tekib mõte: „kui tema saab nii tehtud, saan ka mina“.

Üldlevinuna näitab oskusi ette treener, kuid efektiivseks õppemeetodiks võib pidada eeskujude oskuste näitamist õppeprotsessis.

3. ENESEKINDLUSE EHITAMINE KASUTADES VERBAALSET VEENMIST.

Vanemate, treeneri, õpetaja või eakaaslaste julgustamine võib olla tugev toetus mängija arengus. Oluline on olla positiivne, treenerid peaksid hoolega mõtlema, enne, kui midagi ütlevad.

4. EHITADES ENESEKINDLUST LÄBI OPTIMAALSE VALMIOLEKU SEISUNDI.

Enesekindlust saab ehitada läbi uute oskuste omistamise, kuid selleks, et uut õppida peaks olema sooritusele kasulik keskendumine ja optimaalne valmisolek. See tähendab, et ülepinges või alakontsentreeritud mängija ei ole valmis uut õppima.

„TÄIESTI ENESEKINDEL“ LÄHENEMINE.

Parim viis enesekindluse saavutamiseks on mentaliteet: „üritan anda endast parima“. „Ma üritasin anda täna endast parima ja kui sellest piisas, et võita mäng, siis on väga hästi. Kui ma kaotan, mis siis ikka, sest ma andsin endast parima, mida sel päeval sai teha.“



KUIDAS ÕÕNESTADA ENESEKINDLUST.

Paljude mängija enesekindlus on õõnestatav, sest nad lähtuvad põhimõtetest:

- Tähtis on vaid võit vastase üle.
- Nad keskenduvad teguritele, mis on nende kontrollist väljaspool (näiteks, millises mänguvormis on vastane).

LAPSEVANEMAD JA TREENERID

Lapsevanematel ja treeneritel on suur roll mängija arengus. Nad saavad võimendada „annan endast parima“ mentaliteeti. Negatiivse poole poolt saavad nad ka võimendada keskendumist eesmärkidele, mis pole mängija kontrolli all (võitmine, medaid, punktid jne.)

Kontroll

Hea enesekontroll aitab mängijaid efektiivselt treenida ja võistelda.

ÄREVUS JA NÄRVISÜSTEEM.

Ärevus on tihedalt seotud närvisüsteemiga, mis mõjutab meie keha reaktsioone, näiteks võib ärevas olukorras muutuda vererõhk ja hingamise sagedust.

ÄREVUS, STRESS JA MURETSEMINE.

Kui rääkida mängija enesekontrollist, siis sagedasti ühitatakse mõisted ärevus, stress ja muretsemine. Neid mõisteid tuleks vaadelda eraldi.

ÄREVUS.

Vaatleme ärevuse teooriat Yerkes ja Dodsoni (1908) järgi. Teooria ütleb, et kui ärevus (ehk füüsiline erutus antud teooria järgi) on liiga madal, on ka soorituse potentsiaal madal. Optimaalseks soorituseks peaks erutuse tase olema optimaalne. Liiga kõrge erutuse puhul on sooritus jällegi halvem.

MURETSEMINE.

Muretsemine on tihedalt seotud kartusega ebaõnnestuda, millega kaasneb südamelöögisageduse suurenemine, hingamise sagenemine jne. Muretsemise tase võib tõusta vahetult enne võistluspäeva ja ka võistluste ajal.

TÜÜPILISED NÄITED KONTROLI ALT VÄLJUNUD ÄREVUSE PÕHJUSTEST.

- Hirm kaotada vastasele, kes peaks olema nõrgem
- Hirm saada negatiivse tagasiside osaliseks
- „viimase hetke informatsioon“ - kui mängija ei tea viimase hetkeni, millal mäng algab
- Muutused harjumuseks saanud rutiinides (nt. soojenduse rutiin)
- Sportlase hinnang võistluse olulisuse ja tähtsusele

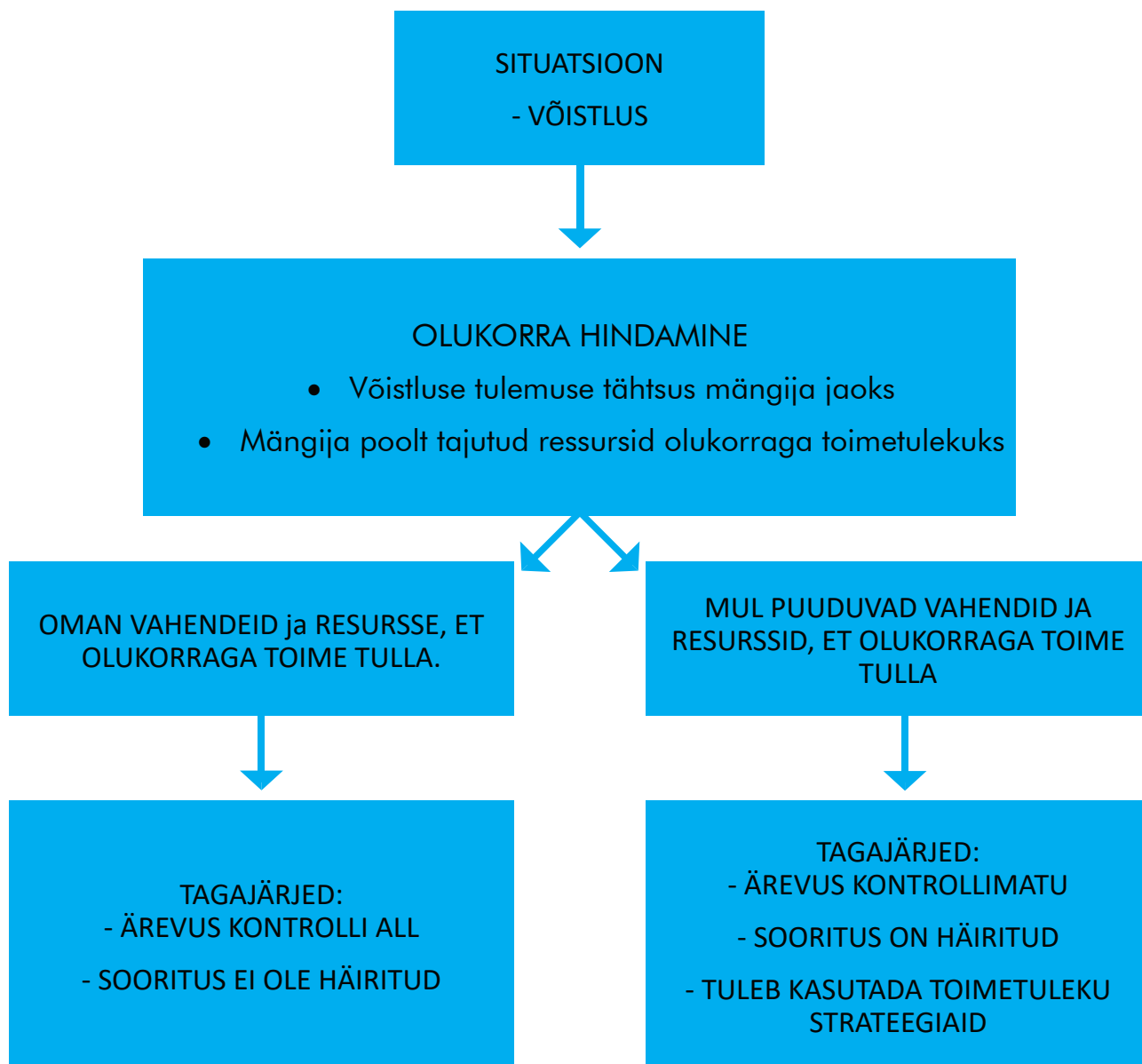
PERSONAALSED MÕJUTUSED.



- Mängijatel, kellel on suurema ärevuse tasemega igapäevaelus, on ka rohkem tundlikud võistlustel.
- Mängijad, kellel on vajadus rohkem domineerida vastase üle olla tugevam, on suurem ärevuse tase võrreldes nendega, kes keskenduvad oma mängule.
- Perfektsionism - mängija, kes lähtub printsiibist „kõik või mitte midagi“ võib kogeda suuremat ärevust.

ÄREVUSEGA TOIMETULEK.

Ärevusega toimetulekuks on sobilik skeem:



Olukorra – situatsiooni hindamisel abistab järgnev:

- Aktsepteerige, et võistluse tulemus ei mõjuta teie väärikust inimesena.
- Andes endast parima on kõik, mida keegi saab teilt tahta.



ÄREVUSEGA TOIMETULEKU STRATEEGIAD:

Üks hea viis ärevuse vältimiseks on hoida kinni strateegiast- rutiinist. On oluline, et mängijal tekib endal oskus rutiine järgida ja ellu viia, ilma, et treener sekkub.

Tüüpilised rutiinid- strateegiad on:

- Osata rahuneda, tundeid reguleerida
- Enesega rääkimine (nt. positiivne sisekõne)
- Käitumuslikud rutiinid

ÄREVUSEGA TOIMETULEK KASUTADES LÕDVESTUSMEETODEID:

Kasutades lõdvestustehnikaid saavutame südamelöögisageduse, hingamissageduse, hapniku tarbimise vähenemise.

- Lõdvestumistehnikaid tuleb harjutada ja vilumus võtab aega
- Enne, kui lõdvestumisharjutusi teha, peaks olema kindel, kas mängija seda vajab, treeneri mõte, et teha lõdvestusi, võib olla ennatlik ja mittevajalik. Lõdvestumisharjutused võivad viia ka kõrgeenenud ärevuseni, kui seda tehakse olukorras, kus mängija on juba optimaalses ärevusseisundis.

Üks hea viis ärevuse maandamiseks on sügav hingamine, kus mängija lamab – üks käsi rinnal ja teine kõhul. Mängija hingab sügavalt- tunnetades vähest hingamist rinnal ja suuremat amplituuti kõhul. Tegevuse eesmärk on kontrollida oma lihaste lõdvestumist. Hingamistehnika võib olla ka väga kasulik punktide vahel- puhkepauside ajal.

ÄREVUSEGA TOIMETULEK KASUTADES SISEKÕNET.

Tähtis on positiivsus, sobilikud sõnad võiksid olla:

- Rahune
- Hinga sügavalt
- Ürita

Jne.

ÄREVUSEGA TOIMETULEK KASUTADES TAVARUTIINE.

Ärevusega toimetulekuks on hea mõte kasutada rutiine, mida mängija on enne kasutanud ja mis on tootnud edu.

Näiteid rutiinidest:

- Soojendus- aeg, sisu, kindlad harjutused jne.
- Jutuajamine treeneriga enne mängu
- Suhtumine ümbritsevasse enne mängu
- Ümbritseva ignoreerimine enne mängu
- Muusika kuulamine