

TEEMA	KOMPETENTS	STANDARDI KIRJELDUS	SOOVITUSLIK EDASIANDMINE	AEG
Treeneri roll	Saab aru treeneri käitumise olulisusest mängija motiveerimisel	<ul style="list-style-type: none"> • On võimeline määrama oma filosoofiat treenerina • Kasutab treeningu eesmärgile vastavat treenimise stiili • Toob näiteid positiivset tagasisidest mängija oskustele, soovidele ja tegudele • On teadlik mängija ambitsioonidest 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Treeneri roll • Arutelu 	60 min Loeng
Treeneri kommunikatsiooni oskused	Kommunikatsiooni oskuste kasutamine optimaalse õpikeskkonna loomisel	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutab vastavat kommunikatsiooni stiili, et luua motiveeriv keskkond ja inspireerida kvaliteeti <ul style="list-style-type: none"> ○ Demonstreerib kõrgetele standarditele pühendumist kasutades häält, et nõuda pingutust ja keskendumist eesmärgile ○ Kindlustab kvaliteeti kasutades positiivset kõnepruuki ja vastavat tagasisidet • Kindlustab, et kõigil mängijatel oleks: <ul style="list-style-type: none"> ○ Keskendunud pilk <ul style="list-style-type: none"> ▪ Näitab välja kõrget huvi ülesande vastu ▪ Jälgib palli, et tagada liikumise ja ajastuse kvaliteeti ○ Võitlusvalmidus <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kvaliteet igas löögis ▪ Soov võita ○ Atleetlik väljanägemine <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pühendumine atleetlikule liikumisele ja keha asendile 	<p>Arutelu või grupitöö</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleta erinevaid kommunikatsiooni stiile ja nende kasutamist treeningul • Seleta erinevate treenimise stiilide omadusi • Seleta erinevate stiilide kasutamist treeningul erinevates treening- ja võistlussituatsioonides <p>PP Kommunikatsiooni oskused PP Treenimise stiilid</p>	60 min Praktiline 60 min Loeng
Küsimuste kasutamine	Treener kasutab efektiivset küsitlemist ja kuulamist mängija oskuste arendamisel	<ul style="list-style-type: none"> • Treener kasutab 70% juhtudest dialoogi uue oskuse tutvustamisel või treenimisel • Treener sekkub kasutades küsimusi kui mängija teeb "ebasobiva" taktikalise otsuse • Treener annab arendatavale oskusele vastavat tagasisidet • Annab mängijale piisavalt aega enda väljendamiseks • Näitab aktiivse kuulamise elemente <ul style="list-style-type: none"> ○ Silmside, noogutamine ○ Ei sega mängija vastusele vahele ○ Arusaamist rõhutavad väljendid ○ Kordamine või mõtte ümber sõnastamine või uue tähenduse andmine 	<p>Grupitöö</p> <p>1 treener kasutab avatud küsimusi, et seletada tehniline/taktikaline korrektuur teisele treenerile, kolmas on jälgija rollis.</p>	60 min Praktiline

Eesmärkide seadmine	Suudab seada tulemuseesmärke (ranking, saavutused, löögi kavatsused ja palli omadused)	<ul style="list-style-type: none"> • Aastaplaani siseselt <ul style="list-style-type: none"> ○ Paneb paika soovitud edetabeli koha perioodi lõpus ○ Paneb paika taktikalised, tehnilised, mentaalsed ja füüsilised võtmeoskused, mida arendada (vastavalt soovitud eesmärgi saavutamisele) ○ Loob eesmärgid vastavad SMART kriteeriumile ○ Võtmeoskuste areng on jaotatud vähemalt 18 nädala peale 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Eesmärkide seadmine 	90 min Loeng
Eetika ja enesetäiendamine	Kasutab eetiliste otsuste tegemise protsessi	<ul style="list-style-type: none"> • Teeb eetilisi otsuseid kasutades: <ul style="list-style-type: none"> ○ Korrektset keelt ○ Tunneb ära potentsiaalsed otsused või tegevused ja suudab arvestada nende tagajärgedega ○ Valib otsuse, mis on parim antud olukorras ○ Suudab ära tunda moraalsed dilemmad keerulistes kontekstipõhistes situatsioonides ○ Kasutab otsuste tegemisel "ära tee liiga" põhimõtet 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Eetika 	60 min Loeng
Aastaplaan – Turniiride plaan ja periodiseerimine	Paneb kokku programmi, mis vastab saadaval olevatele treening- ja võistlemisvõimalustele	<ul style="list-style-type: none"> • Teeb kindlaks põhilise info mängija kohta (vanus, arenguetapp spordis, individuaalsed omadused arengus ja kasvus, edetabeli koht) • Paneb paika võistlusgraafiku ja turniiride arvu programmi ajal 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Planeerimine • Iseseisev töö. Aastaplaani koostamine võistlusmängijale • Arutelu 	60 min Loeng 60 min Iseseisev
Kommunikatsioon mängijaga enne ja pärast mängu	Valmistab mängija ette mänguks	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutab interaktiivset lähenemist, et arutada mängu ja leppida kokku eesmärgid • Määrab võtmepunktid • Kasutab suunavaid küsimusi • Hoiab arutelus liidri rolli. Näiteks <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoiab arutelu teemas ja määratud ajas ○ Kehakeel ja kõnepruuk on austavad ○ Tunneb mängijate omavahelist ajalugu • Lepib kokku oludele vastavad eesmärgid mänguks. Nt <ul style="list-style-type: none"> ○ Tunneb ära elemendid, mis annavad mängijale parima võimaluse võita/mängida oma potentsiaali lähedal ○ Mängija on võimeline eesmärke rakendama. 3-4 eesmärki max ○ Eesmärgid on vastavad mängija mängustiilile, tugevustele ja nõrkustele, ja arengutasemele • Teeb kokkuvõtte, mis eristab võtmeelemendid muust. Nt emotsionaalne tugi, "usu endasse", "ole enesekindel" jms. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline ülesanne mängijatega 	90 min Iseseisev

Standardite tundmine	Määrab programmi, mis soodustab sportlikku arengut	<ul style="list-style-type: none"> • Aastaplaani siseselt: <ul style="list-style-type: none"> ○ Uurib välja kas mängijal on adekvaatsed treening- ja võistlusvõimalused ○ Tunneb ära põhilised probleemid ja pakub välja realistlikud lahendused, mis vastavad mängija pikaajalise arengule ○ Vigastuse puhul kirjeldab mängija eelnevat ja hetke konditsiooni. 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Standardite tundmine 	90 min Loeng
Mängija profiil – testimine ja monitoorimine	Määrab sammud programmis, mis soodustavad sportlikku arengut	<ul style="list-style-type: none"> • Aastaplaani siseselt: <ul style="list-style-type: none"> ○ Uurib välja kas mängijal on adekvaatsed treening- ja võistlusvõimalused ○ Tunneb ära põhilised probleemid ja pakub välja realistlikud lahendused, mis on vastavad mängija pikaajalise arenguga ○ Vigastuse puhul kirjeldab mängija eelnevat ja hetke konditsiooni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iseseisev töö. Mängija füüsiliste ja mentaalsete omaduste analüüs 	60 min Iseseisev
Aastaplaan – perioodi elementide defineerimine	Paneb kokku programmi, mis vastab saadaval olevatele treening- ja võistlusvõimalustele	<ul style="list-style-type: none"> • Defineerib iga perioodi (ettevalmistus, võistlus, üleminek) pikkuse • Paneb paika treeningute mahu, pikkuse ja tiheduse kõikides perioodides (üldine ja spetsiifiline ettevalmistus, võistluseelne, võistlus, üleminek) • Näitab kokkuvõtteid kohtumistest mängijaga ambitsioonide, soovide ja pühendumise kohta 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupitöö. Tsükli detailse plaani koostamine. <ul style="list-style-type: none"> ○ Mesotsükli järjestus ja pikkus ○ Mikrotsükli treeningute mahud ja intensiivsused ○ Võistluste plaan 	90 min Loeng
Mängu märkimine	Hindab mängija mängu ja toob välja prioriteetid treeninguks ja võistlusteks	<ul style="list-style-type: none"> • Suudab valmistada ette sammud situatsiooni hindamiseks • Suudab kasutada struktureeritud lähenemist mängu analüüsimiseks kasutades blanketti ja eelnevalt paika pandud kriteeriumi • On võimeline kasutama mängu märkimist ja teisi meetodeid, et näidata arusaamist punktide ja löökide tagajärjest/tulemusest • Suudab identifitseerida, analüüsida, hinnata ja prioritseerida mängija tugevusi ja nõrkusi • Määrab prioriteetid ja põhjendab neid (statistika, video, graafik) 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Mängule põhinev planeerimine • Erinevate mängu märkimise võimaluste tutvustamine • Seleta kuidas korrigeerida plaani vastavalt mängu analüüsile • Mängu vaatlemine. Märkimise lehe täitmine ja selle analüüs. 	60 min Loeng 60 min Praktiline

Makro- ja mikrotsükliid	Organiseerib ja järjestab treeningprioriteetid makro- ja mikrotsükklites	<ul style="list-style-type: none"> • Loob nädala- ja sessiooniplaanid, mis on vastavuses aastaplaani faasidega • Loob nädalaplaanid iga perioodi jaoks ja identifitseerib korrektselt põhilised eesmärgid • Positsioneerib nädala sees omavahel seotud treeningssessioonid, mis arvestavad oodatud väsimusega, taastumise ajaga, prioriteetidega, üldiste soorituseseesmärkidega ja lähima aja võistlustega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutvusta juhtnõore mikro- ja makrotsükliite plaanide koostamiseks • Iseseisev töö. Ühe mikrotsükli detailse plaani koostamine ettevalmistusperioodi ja ühe võistlusperioodi jaoks 	90 min Loeng/ praktiline
Võistlusmängijatega reisimine	Korraldab ja kontrollib finantsilisi ja organisatoorseid aspekte reisides mängija või grupiga	<ul style="list-style-type: none"> • Teeb ettepaneku eelarveks sõites grupi või mängijaga (vähemalt 3 nädalat järjest) <ul style="list-style-type: none"> ○ Sõidukulud ○ Majutus ja toit ○ Vesi, keelestus jms mängija kohta ○ Treeneri tasu ○ Treeneri kulud (telefon, toit jms) • Näitab sõidu ajakava ja tõendid piletite ja toitlustamise/majutuse organiseerimisest sõidu ajal • Näitab eelarvet sõidu järel 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Mängijatega reisimine 	60 min Loeng
Võistlussõitude organiseerimine	Korraldab ja kontrollib finantsilisi ja organisatoorseid aspekte reisides mängija või grupiga	<ul style="list-style-type: none"> • Teeb ettepaneku eelarveks sõites grupi või mängijaga (vähemalt 3 nädalat järjest) <ul style="list-style-type: none"> ○ Sõidukulud ○ Majutus ja toit ○ Vesi, keelestus jms mängija kohta ○ Treeneri tasu ○ Treeneri kulud (telefon, toit jms) • Näitab sõidu ajakava ja tõendid piletite ja toitlustamise/majutuse organiseerimisest sõidu ajal • Näitab eelarvet sõidu järel 	<ul style="list-style-type: none"> • Iseseisev töö. Võistlussõidu eelarve koostamine mängijate grupiga 3-4 turniirile. 	60 min Praktiline
Naismängijate treenimine	Loob ja viib ellu arenguplaani naismängijatele	<ul style="list-style-type: none"> • Defineerib võtmeerinevused meeste ja naiste tennise vahel • Defineerib võtmeerinevused kasvus ja küpsemises meeste ja naiste vahel • Kasutab naistele sobivat kommunikatsiooni stiili ja õpetamise meetodeid 	<ul style="list-style-type: none"> • Arutelu meeste ja naiste mängu ning programmi erinevustest 	60 min Loeng
Arenguprogrammi juhtimine	Juhib administreerimise ja logistilisi aspekte mängija arenguprogrammis	<ul style="list-style-type: none"> • Täidab mängija arengu raporteid kursuse jooksul <ul style="list-style-type: none"> ○ Igakuine rankingu areng 	<ul style="list-style-type: none"> • Töölehed. Mängijate arengu jälgimine 	Iseseisev

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Tõendid mängija arengus taktikalistes, tehnilistes, mentaalsetes ja füüsilistes võtmeoskustes (rõhutades oskusi, mis on seotud rankingu eesmärgi täitmisega) ○ Video tehnilisest võtmeprobleemist plaani alguses ja lõpus, koos probleemi kirjeldamisega ja kasutatud harjutustega ○ Video taktilisest võtmeprobleemist plaani alguses ja lõpus, koos probleemi kirjeldamisega ja kasutatud harjutustega 		
--	--	--	--	--

Sissejuhatus biomehaanikasse	Kujundab tehnilisi parendusi, mis soodustavad õppimist	<ul style="list-style-type: none"> • Tehniline parendus on seotud konkreetse mängusituatsiooniga • Argumenteerib kuidas õpetus parandab sooritust 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Tennise biomehaanika • Grupitöö. Biomehaanika printsiipide võrdlus erinevates löökides (ründav vs kaitsev eeskäsi; madal vs kõrge volle; 1 käega ja 2 käega tagakäsi) 	120 min Loeng 90min Praktika
Tagajoonemäng: tagajoonelöökide kaasaegne tehnika - eeskäsi			<ul style="list-style-type: none"> • Löögi biomehaaniline analüüs. Grupitöö ja arutelu 	45 min Praktiline
Tagajoone- ja võrgumäng. Tagakäsi, jalgade töö, lendpallid ja rabak			<ul style="list-style-type: none"> • Löögi biomehaaniline analüüs. Grupitöö ja arutelu 	45 min Praktiline

Palli mängu panek: Kaasaegse servi tehnika	Kujundab tehnilisi parendusi, mis soodustavad õppimist	<ul style="list-style-type: none"> • Tehniline parendus on seotud konkreetse mängusituatsiooniga • Argumenteerib kuidas õpetus parandab sooritust 	<ul style="list-style-type: none"> • Löögi biomehaaniline analüüs. Grupitöö ja arutelu 	45 min Praktiline
Palli mängu panek: Kaasaegse tõrje tehnika			<ul style="list-style-type: none"> • Löögi biomehaaniline analüüs. Grupitöö ja arutelu 	45 min Praktiline
Tehnilise diagnoosi ja parenduste sissejuhatus	Identifitseerib ja valib välja ala(d) tehnilisteks parendusteks	<ul style="list-style-type: none"> • Määrab matšis mängusituatsiooni, milles mängija ei ole piisavalt efektiivne tehnilise puudujäägi tõttu • Teeb kindlaks mängusituatsiooni, milles mängijat hinnata • Tuvastab õige taktikalise otsuse ja löögi valiku 	<ul style="list-style-type: none"> • Seleta tehnilise soorituse vaatlemise võimalike struktuure • Praktiline töö mängijatega. 	120 min Praktiline

		<ul style="list-style-type: none"> • Välja valitud õpetus vastab tehnilisele murdepunktile, mis takistab efektiivsuse parandamist (kontroll või jõud) • Määra prioriteet, mis on seotud keha tööga, funktsiooni ja/või palli kontrollimisega <ul style="list-style-type: none"> ○ Keha <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoie ▪ Tabamispunkt ▪ Löögist välja liikumine ▪ Valmisolek ▪ Hoovõtt ○ Palli kontroll <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kõrgus ▪ Vint ▪ Suund ▪ Kiirus ▪ Sügavus ○ Funktsioon <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inerts ▪ Moment ▪ Kineetiline kett ▪ Tasakaal ▪ Vastujõud ▪ Elastne energia 	Ebaefektiivse situatsiooni tuvastamine, analüüs, murdepunkti tuvastamine ja vastava paranduse leidmine.	
Individaaltrenni elemendid	Kujundab ja viib ellu progresseeruvate harjutuste seeria, mis arendab mängija tehnilisi ja taktikalisi oskuseid Avab oskust treeningu jooksul	<ul style="list-style-type: none"> • Oskust avades progresseerub korviharjutusest ja treener mängib harjutusest modifitseeritud/tavalise mänguni • Seletab ja demonstreerib selgelt ja korrektselt õpetatavat teemat • Treener reageerib mängija frustratsioonile (mängijal ei tule välja või ta ei saa aru liigutuse vajadusest) või igavusele (harjutus liiga kerge) tehes harjutust lihtsamaks või raskemaks • Hoiab fookust löögi efektiivsusel õpetamise ajal • Puudutab korruga ainult ühte õpetamispunkti • Löök on treeningu lõpus arenenud 	<ul style="list-style-type: none"> • Individaaltrenni struktuuri seletus • Erinevate progressiooni võimaluste tutvustamine 	60 min Praktika
Kuidas võistlusmängijaid tehniliselt korrigeerida	Viib ellu progresseeruvate harjutuste seeria, mis arendab mängija tehnilisi ja taktikalisi oskuseid	<ul style="list-style-type: none"> • Paneb paika ja viib ellu adekvaatse korrigeerimise meetodi valitud tehnilise oskuse jaoks ja loob vastava harjutuse • Planeeritud tegevus sisaldab kooperatiivseid ja võistluslike pallivahetusi nii teiste mängijate kui ka treeneri vastu • Treener kasutab treeningu ajal vähemalt kolme tehnilist progressiooni mis on seotud harjutuse/treeningu eesmärgiga • Treener kasutab minimaalset võimalikku aega õpetamiseks 	<ul style="list-style-type: none"> • Iseseisev töö mängijatega 	120 min Praktika
Õpetamise stiilid ja meetodid tennis	Kasutatavad õpetamise meetodid on vastavuses vanusega, oskuste	<ul style="list-style-type: none"> • Treener demonstreerib treeningul erinevaid õpetamise stiile, mis on vastavuses harjutuse eesmärgiga. Muu hulgas suunatud avastamine, sõbra abi jms. 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Metodoloogia 	60 min Loeng

	arenguetapiga ja individuaalsete nõudmistega	<ul style="list-style-type: none"> Treener kasutab mängija omadustele vastavat stiili 		
Õpetamise metodoloogia			<ul style="list-style-type: none"> Arutelu erinevate stiilide ja meetodite rakendamisest vastavalt situatsioonile treeningul, mängija mentaalsetele omadustele jms Erinevad õpetamise meetodid sõltuvalt õppija tüübist 	60 min Praktiline
Infokanalid ja õppijate tüübid		<ul style="list-style-type: none"> Treener rakendab sobivaid õpetamise meetodeid ja loob adekvaatsed harjutused, mis on vastavuses õppimise staadiumiga Treener tunneb ära ja muudab õpetamise viisi vastavalt mängija eelistatud viisile (visuaalne, auditiivne, kinesteetiline) 		

Oskuste omandamine edasijõudnud mängijatele	<p>Kasutatavad õpetamise meetodid on vastavuses vanusega, oskuste arenguetapiga ja individuaalsete nõudmistega</p> <p>Annab mängijale asjakohast tagasisidet treeningu ja progressioonide ajal. On nõudlik, positiivne ja spetsiifiline</p>	<ul style="list-style-type: none"> Treener demonstreerib treeningul erinevaid õpetamise stiile, mis on vastavuses harjutuse eesmärgiga. Muu hulgas suunatud avastamine, sõbra abi jms. Planeeritud tegevus sisaldab kooperatiivseid ja võistluslike pallivahetusi nii teiste mängijate kui ka treeneri vastu Treener kasutab treeningu ajal vähemalt kolme tehnilist progressiooni mis on seotud harjutuse/treeningu eesmärgiga Treener kasutab minimaalset võimalikku aega õpetamiseks Suudab seletada põhjusi tagasiside andmiseks Treener reageerib mängija (mitte)verbaalsele tagasisidele Tagasiside andmise juures on prioriteedid: <ul style="list-style-type: none"> Ohutus Suhtumine Sooritus 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö väljakul, arutelu 	60 min Praktika
Ettesöötmine (feeding) edasijõudnud mängijatele	Erinevate ettesöötamise viiside asjakohane kasutamine edasijõudnud mängijate treenimisel	<ul style="list-style-type: none"> Mängijate ja treeneri asukoht väljakul on vastavuses harjutuse eesmärgiga ja ohutusega (ei ole võimalik lüüa üksteist reketiga või joosta teisele otsa) Treener suudab palli ettesöötmisel olla täpne – suund, kõrgus, sügavus, kiirus Ettesöötmine on realistliku rütmi ja tihedusega arvestades mängija taseme ja arendatava oskusega Treener on võimeline siduma ettesöötamise positsiooni mängija taktikalise kavatsusega Ettesöötmine on piisava keerukusega Näitab välja arusaamist erinevate ettesöötamise tehnikate progresseeruvast kasutamisest 	<ul style="list-style-type: none"> Erinevate tehnikate tutvustamine Praktiline harjutus 	60 min Praktiline

Sissejuhatus taktikasse	Arendab mängija mängu läbi efektiivsuse parandamise 5 strateegias – järjepidevus, ruumi ja aja kontrollimine, oma tugevuste ja vastase nõrkuste ära kasutamine	<ul style="list-style-type: none"> Tunneb ära/defineerib mängija mängulist efektiivsust parandava strateegia vastavust eaga ja mängutasemega Loob adekvaatsed harjutused valitud strateegia parandamiseks On võimeline andma selgitusi miks valitud harjutused peaks arendama mängija efektiivsust 	<ul style="list-style-type: none"> PP Taktika sissejuhatus Videote analüüs ja arutelu 	90 min Loeng
Mängija stiili kujundamine	Arendab mängija individuaalset mängustiili võttes arvesse mängija individuaalseid omadusi (psühholoogilisi, tehnilisi, taktikalisi ja keha tüüpi)	<ul style="list-style-type: none"> Kirjeldab soovitatava mängustiili omadusi konkreetses vanuses, mis kujuneks tulevikus mängija mängustiiliks täiskasvanute tennis Kirjeldab mängija mängustiili omadusi täiskasvanute tennis, mis põhineks tema tänaastel omadustel On võimeline andma selgitusi mängija profiilil põhineva mängustiili kohta 	<ul style="list-style-type: none"> PP Mängustiilid 	60 min Loeng
Mängija omaduste analüüs			<ul style="list-style-type: none"> PP Mängule põhinev planeerimine 	60 min Loeng
Otsuste tegemise oskuse arendamine tennis	Arendab otsuste tegemist taktikalise soorituse ajal ja mängija iseseisvust	<ul style="list-style-type: none"> Taktika presenteerimine mängijatele selgitades erinevate taktikaliste vastuste loogilist poolt Otsuse selgitus on loogiline Otsuse demonstratsioon on korrektne Lühike presentatsioon (mitte üle 3 minuti) <p>Sea üles ja tee läbi otsuse tegemise harjutus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kasuta korvi, et tagada piisav arv lööke Hoia kinni teemast ja valitud otsusest Ettesöötmine toimub asjakohasest positsioonist, et harjutus oleks realistlik Ettesöötmine on täpne ja vastab mängijate tasemele Nõutud märklaud ja löögi trajektoor on selged ja teemat arvestades realistlikud Anna adekvaatset tagasisidet otsuse õigsuse kohta Kiida otsust kui see on korrektne ja/või kiire Nõua löökide kvaliteeti <p>Ava otsuse tegemise harjutus</p> <ul style="list-style-type: none"> Kasuta mängusituatsiooni, mis vastab teemale Harjutuses on rotatsioon ja seisu lugemine Palli mängu panek toimub asjakohasest positsioonist Mõlemal pool võrku asuvad mängijad on trenni teemat silmas pidades realistlikel positsioonidel Palli mängu panek on täpne ja vastab tunni teemale ja mängijate tasemele Nõutud märklaud ja löögi trajektoor on selged ja teemat arvestades realistlikud 	<ul style="list-style-type: none"> PP Targa mängija arendamine Iseseisev ülesanne: <ul style="list-style-type: none"> Defineerida tähtsamad otsused alates punasest väljakust kuni u16 vanuseni Lua 1 harjutus koos progressiooni dega ühe otsuse kohta Presentatsioon 	120min Loeng/Praktiline
Harjutuste tüübid grupitreeningul	Loob ja viib ellu progresseeruvate harjutuste seeria, et arendada mängijate taktikalisi oskusi (tugevusi ja nõrkusi) avades oskust treeningu jooksul	<ul style="list-style-type: none"> Tunne ära ja kasuta õigeid hetki õpetamiseks Treeningu plaan vastab teemale Vii ellu 2 progressiooni enne avatud harjutust (korv, treener mängib) Kasuta vastavat kommunikatsiooni stiili ja anna tagasisidet, et luua motiveeriv keskkond ja inspireerida kvaliteetset treeningut <ul style="list-style-type: none"> Anna täpset tagasisidet otsuse õigsuse kohta 	<ul style="list-style-type: none"> Iseseisev ülesanne. Grupitreeningu läbi viimine. Arutelu 	90 min Praktiline

	Hoolitseb asjakohase kvaliteedi ja treeningu struktuuri eest, mis aitaks kaasa oskuse omandamisele	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kiida otsust kui see on õige ja/või kiire ○ Treener demonstreerib selget teadlikkust mängija sooritusest (nii löögi valik kui efektiivsus) ○ Sekkub kui otsus ei ole õige ja/või piisavalt kiire • Treener näitab välja pühendumist kõrgetele standarditele: <ul style="list-style-type: none"> ○ Seletab kuidas ja miks mõjutavad kriitilised vead sooritust taktilisest vaatevinklist ○ Annab täpset tagasisidet otsuse õigsuse/kiiruse kohta ○ Kui vaja demonstreerib õiget sooritust ○ Sekkub ja määrab asjakohase tegevuse ja/või harjutuse, et aidata mängijal parendada oma sooritust • Mängija läheb paremaks • Treener teeb kokkuvõtte, kasutades suunavaid küsimusi, et võtta läbi treeningu olulised punktid 		
Aastaplaani kohandamine vastavalt mängu hindamisele	Valmistab ette mängujärgse raporti tuginedes märkmetele	<ul style="list-style-type: none"> ○ On võimeline kasutama mängu märkimise meetodeid, et näidata arusaamist punkti tulemuse ja löökide seosest ○ Annab seletusi vajalike tehniliste, taktikaliste, mentaalsete ja füüsiliste omaduste vajadusest, et saavutada püstitatud eesmärgid. Toob välja konkreetse mängija nõudmised ja olemasolevad oskused ja prioritseerib arengu vajadused ○ Valmistab ette mängujärgse raporti, mis peegeldab mängu analüüsi <ul style="list-style-type: none"> ○ Kas eesmärgid said täidetud (miks) ○ Tähelepanekud mängija soorituse kohta (mis hästi, mida saab parandada) ○ Õigesti ära tuntud võtmekohad mängus, mis mõjutasid momentumit ○ Määra mille kallal peaks mängija töötama tuginedes konkreetsele mängule ○ Määra strateegia tagasiside andmiseks järgmiseks mänguks/turniiriks ○ Kohanda aastaplaani vastavalt muutunud vajadustele 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iseseisev ülesanne: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mängu vaatlemine ja analüüs gruppides ○ “Probleemi” identifitseerimine ○ Arenguprogrammi koostamine ○ 1 “võtmeharjutuse” presenteerimine vastava probleemi lahendamiseks ○ Kokkuvõtte ja arutelu 	120 min Praktiline
Treeningu plaani ettevalmistamine	Loob ja rakendab progresseeruvate harjutuste seeria, mis parandab mängija taktikalisi oskusi avades oskust treeningu ajal	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tunneb ära ja kasutab õigeid hetki õpetamiseks ○ Treeningu plaan vastab teemale ○ Viib ellu 2 progressiooni enne avatud harjutust (korv, treener mängib) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Treeningu osade tutvustus ○ Grupitöö – treeningu plaani koostamine. ○ Arutelu 	60 min Loeng
Paarismäng	Arendab mängija mängu läbi efektiivsuse parandamise 5 strateegias – järjepidevus, ruumi ja aja	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb ära/defineerib mängija mängulist efektiivsust parandava strateegia vastavust eaga ja mängutasemega 	<ul style="list-style-type: none"> • PP Paarismäng 	90 min Loeng

	kontrollimine, tugevuste ja vastase nõrkuste kasutamine	<ul style="list-style-type: none"> • Loob adekvaatsed harjutused valitud strateegia parandamiseks • On võimeline selgitama valitud harjutuste mõtet. Miks need peaks parandama mängija efektiivsust? 		
--	---	--	--	--

Füüsilise ettevalmistuse periodiseerimine	<p>Loob füüsilise ettevalmistuse aastaplaani mängijale või grupile</p> <p>On võimeline planeerima füüsilist ettevalmistust kooskõlas tennisitreeningute päeva- ja nädalaplaaniga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Treener on võimeline siduma/lahti seletama tennisega seotud füüsilise ettevalmistuse periodiseerimise põhimõtteid ○ Treener saab aru/teab füüsilise ettevalmistuse prioriteete ettevalmistus-, võistluseelsel ja võistlusperioodil ○ Saab aru energiasüsteemidest ja kuidas need mõjutavad nädala- ja päevaplaani struktuuri ○ On võimeline selgitama motoorseid oskusi ning nende seoseid liikumise-ja löökide sooritusega 	<ul style="list-style-type: none"> ○ PP Füüsilise ettevalmistus ○ Grupitöö – füüsilise ettevalmistuse plaani loomine ○ Arutelu 	60 min Loeng/lseisev
Soojendus tennis	Planeeri, demonstreeri ja vii läbi tennis- spetsiifiline soojendus olenevalt eest, mängijate oskusest, ilmast, treeningu eesmärgist jms	<ul style="list-style-type: none"> ○ Soojendus peab saavutama järgmisi eesmärke: <ul style="list-style-type: none"> ○ Suurendab keha temperatuuri ○ Viib fookuse eesseisvale treeningule ○ Suurendab tenniseks vajalike liigete mobiilsust ○ Valitud harjutused on tennisetsiifilised ja seotud treeningu peaesmärgiga ○ Treener loob motiveeriva õhkkonna 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Erinevate soojenduse tüüpide näited: <ul style="list-style-type: none"> ○ Enne trenni ○ Enne mängu ○ Kui on väga külm ○ Kui on väga kuum ○ Enne kiirus või jõutreeningut 	90 min Praktiline
Füüsilise ettevalmistuse väljakul ja selle kõrval	Treener on võimeline vaatlema konkreetset füüsilist harjutust, ära tundma veid sooritusel ja neid parandama	<ul style="list-style-type: none"> • Treener saab aru töö/puhkuse vahetusest, seeriast ja korduste arvust ja harjutuse tempost. • Harjutus on suunatud sooritusel parandamisele konkreetsetes mängusituatsioonides • 	<ul style="list-style-type: none"> • Üldiste, pool-spetsiifiliste ja spetsiifiliste harjutuste seletamine ja näidete toomine spordisaalis või jõusaalis • Füüsilise treeningu integreerimine väljakul <ul style="list-style-type: none"> ○ Töö/puhkuse vahetused vastavalt tunni eesmärgile ○ Harjutuste vastavus väljakul toimuvaga 	240 min Praktika

			<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaasaegsete abivahendite kasutamine treeningu intensiivsuse, taastumise ja üldise koormuse monitoorimisel 	
--	--	--	---	--

Vigastuste ennetamine	Viib sisse harjutused, mis ennetavad keha keskosa, põlve ja õla ebastabiilsust	Treener teab ja suudab õigesti rakendada põhilisi keha keskosa, põlve ja õlga stabiliseerivaid harjutusi	<ul style="list-style-type: none"> • PP Levinumad vigastused tennis • Vigastuste ennetamise harjutuste näited • Mängija analüüs ja ohumärkide äratundmine 	180 min Loeng/ Praktiline
Taastumise meetodid	Kasutab õigel ajal taastumise kiirendamise meetodeid ja jälgib mängija taastumist	<ul style="list-style-type: none"> ○ Treener on võimeline kirjeldama tegevusi taastumiseks treeningu või mängu järel ○ Treener suudab valida ja rakendada asjakohast taastumise viisi olenevalt treeningu või mängu pikkusest ja intensiivsusest 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Erinevate taastumise võimaluste tutvustamine 	45 min Loeng
Toitumine tennis	Jagab mängijale soovitusi toitumiseks	<ul style="list-style-type: none"> ○ On võimeline selgitama tervisliku toitumise põhimõtteid ○ Suudab jagada soovitusi mängijale dieedi kohta mängu eel, ajal ja järel (söögid, joogid) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ PP Toitumine tennis 	60 min Loeng
Doping spordis	Edendab keelatud ainete vaba sporti	<ul style="list-style-type: none"> ○ Teab ja selgitab keelatud ainete kasutamise tagajärgi ○ Annab juhtnõore toidulisandite info leidmiseks ○ Edendab ausa mängu põhimõtteid spordis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ITF Video 	45 min Loeng

Mentaalne treening	Loob mängija mentaalse iseloomustuse vaadeldes tema oskusi	<ul style="list-style-type: none"> ○ Treener on võimeline viima läbi ja tõlgendama lihtsamaid mentaalseid hinnanguid ○ Suudab põhjendada kuidas mentaalse omaduse parandamine on seotud mängija soorituse parandamisega 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ohumärkide tutvustamine ○ Mängija vaatlus ja analüüs 	90 min Loeng / Praktiline
	Valmistab ja viib ellu enesekindlust arendavaid tennisetsiifilisi harjutusi, väljakul tõstes enesekindlust, kasvatades mängija iseseisvust, motivatsiooni ja keskendumist, ning arendades emotsioonidega hakkama saamist	<ul style="list-style-type: none"> ○ Treeningplaanis on seos treeningu eesmärgi ja harjutuse vahel ilmne ○ Suudab selgitada kuidas konkreetne harjutus arendab oskust/võimet 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Harjutuste näited põhiliste mentaalsete oskuste arendamiseks 	120 min Praktiline

Konfliktide lahendamine spordis	Arendab välja strateegiad konfliktide äratundmiseks ja lahendamiseks spordis	<ul style="list-style-type: none"> ○ Treener suudab selgitada konfliktide tavapäraseid põhjusi ○ Tegutseb vale informatsiooni, kommunikatsiooni või arusaamise tõttu tekkinud konflikti ennetamise ja lahendamise nimel ○ Annab mängijatele soovitusi konflikti lahendamiseks ○ Omab strateegiaid situatsioonide lahendamiseks, kus mängija sooritus ei vasta ootustele ○ Lahendab mitme osapoollega konfliktsituatsioone, säilitades samal ajal kõigi osapooltega positiivseid suhteid 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rollimängud sagedamini esinevate konfliktide lahendamiseks ○ Arutelu 	90 min Loeng
	Õpetab mängijatele kuidas käituda võistlustel	<ul style="list-style-type: none"> ○ Suudab selgitada käitumise koodeksit mängijatele ○ Suudab selgitada, mis on mängijate õigused erinevates võistlussituatsioonides ○ Suudab määratleda reeglid kohtunike, vastaste ja ametnike austavaks kõnetamiseks ○ Suudab selgitada mida mängija saab ja mida ei saa mõjutada mängu ajal (nt aktsepteerida vastase häid lööke) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Erinevate rutiinide tutvustamine ja arutelu 	60 min Loeng
	Konsulteerib ja teeb koostööd teiste tiimi liikmetega	<ul style="list-style-type: none"> ○ On olemas kirjalik kokkuvõtte suhtlusest mängija teiste treeneritega ○ Jälgib erinevate tiimi liikmete väärtusi ja loob vajadusel standardeid ○ Valmistab ette koosolekute teemad, saadab välja kutsed, teeb kokkuvõtteid ja määrab tegevusplaani (ülesanded) iga tiimi liikme jaoks 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arutelu kommunikatsioonist vanemate, füüsilise treeneri ja teiste tiimi liikmetega 	45 min Loeng

Kokku 88 akadeemilist tundi (48 loeng, 40 praktiline)