

A photograph of a padel coach on a court. The coach is seen from the back, wearing a black t-shirt with the word "TREENER" printed on it. He is holding a padel racket and a yellow ball. In the background, a net is visible, and another person is playing padel. The scene is outdoors with trees and a fence in the distance.

# PADELITREENERI ÕPPEMATERJAL

EKR TASE 3

# EESSÕNA

See õppematerjal on mõeldud praegustele ja tulevastele padelitreeneritele, et toetada neid vajalike teadmistega ning pakkuda erialaseid nõuandeid.

Kuna padel on küllaltki noor spordiala, on erialast välismaist õppematerjali väga vähe ning puudub rahvusvahelise katuseorganisatsiooni poolne treenerite koolitussüsteem. Esimesed Rahvusvahelise Padeli Föderatsiooni treenerikoolituse kursused peaksid toimuma 2025. aastal. Õpiku koostaja ja konsultandid on materjali koostamisel kasutanud enda teadmisi, mis on kogutud erinevatel välismaistel padelitreenerite koolitustel, padelitreenerina töötades ning saadaval olevaid padeliõpikuid lugedes.

Õppematerjali täiendatakse järjepidevalt.

Õpiku autorid soovivad kõikidele praegustele ja tulevastele treeneritele professionaalset suhtumist, järjepidevat eneseharimist ning rohket naudingut selles vastutusrikkas treeneriametis.

Selle õpiku tekstide ja piltide mistahes viisil kopeerimine, kasutamine, levitamine jms on ilma eelneva kirjaliku loata keelatud.

Õppematerjalide koostaja: Siim Tuus

Konsultandid: Ken Leinus, Marek Marksoo ja Andrus Sammelselg

Fotod: Aaro Põder, Günther Küttis

Kujundajanud: Siim Tuus

Keeletoimetaja: Laura Salumets-Tutt

# SISUKORD

Eessõna .....	2
Padeli ajalugu .....	5
Väljak.....	6
Mõõdud.....	6
Võrk .....	7
Väljaku piirded.....	8
Väljakukate.....	8
Väljajooksuala .....	8
Reket .....	9
Pall.....	11
Punktisüsteem .....	11
Täispikk mäng.....	11
Otsustav punkt ehk kuldne punkt .....	12
Tie-break ehk kiire lõppmäng.....	12
Teised alternatiivsed formaadid .....	13
Padelitreeneri roll .....	13
Treeneritöö tähtsus.....	13
Filosoofia ja treenimise stiilid.....	14
Suhtlemisoskus.....	14
Ohutus väljakul .....	15
Reketihoie .....	17
Pikk ja lühike hoie .....	17
Ida-tagakäe hoie.....	17
Kontinentaalhoie .....	18
Ida-eeskäe hoie .....	18
Löökide vindid .....	19
Lame .....	19
Backspin ehk lõikelök .....	19
Topspin ehk rebitud Lök.....	19
Löökide valik ja tehnika.....	20
Eeskäsi .....	20
Tagakäsi.....	20

Serv .....	21
Lendpall .....	22
Bandeja .....	23
Rabak .....	24
Vibora .....	24
Bajada.....	25
Rulo .....	26
Gancho.....	27
Chiciquita .....	27
Tõste.....	28
<b>Padelimängu taktika.....</b>	<b>30</b>
Stabiilsus.....	31
Palli löögisuund .....	31
Palli löögikiirus, selle varieerimine.....	32
Positsioneerimine väljakul .....	32
Kaitsemäng .....	34
Ründemäng.....	34
Vastaste analüüsimine .....	35
Mentaalne tugevus.....	35
<b>Treeningtund ja selle ülesehitus .....</b>	<b>36</b>
Professionaalne käitumine ja väljanägemine .....	36
Korvist ettelöömine .....	36
Erinevad treeningosad .....	37
Tehniline vs taktikaline treening .....	38
Algajate treening.....	38
Väikelaste ja noorte treeningud .....	39
Lastevanematega suhtlemine.....	40
Eratreeningute eripära.....	40
Grupitreeningute eripära .....	41
<b>Soovituslik kirjandus .....</b>	<b>42</b>

# PADELI AJALUGU

Tänapäevase padeli algusajaks loetakse 1969. aastat, kui Mehhiko ettevõtja ja tennise entusiast Enrique Corcuera rajas ajaloo esimese padeliväljaku enda koduhoovi, kuhu kinnistu suurusest tulenevalt täismõõtmetes tenniseväljak ei mahtunud. Inspireerituna platvorm tennisest, mida Ameerika Ühendriikides on mängitud alates 1920-ndatest, rajas Corcuera endale 10x20m väljaku, ehitas väljakut piirnevad müürid ning aia, et pallid naabri aeda ei lendaks. Corcuera olevat proovinud erinevaid tüüpi palle kuid lõpuks leidnud, et parima mängutunnetuse annab tennisepall.



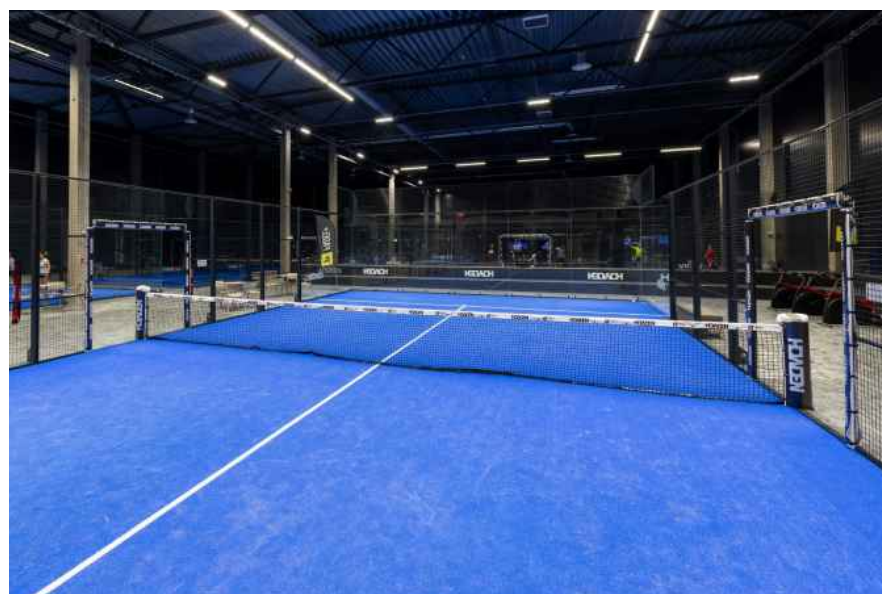
*Esimese padeliväljak Enrique Corcuera tagahoovis.*

Padel sai suure hoo sisse aga hoopis Hispaanias ja Argentiinas ning seda samuti just tänu Corcuera. Hispaaniasse jõudis padel tänu Corcuera külasthanud kinnisvaraarendajast sõbrale, prints Alfonso de Hohenlohe-Langenburgile, kes rajas esimesed kaks väljakut endale kuuluvasse hotelli Marbella Club Hotel. Tõsi, suurem levik algas hoopis 1990ndatel, kui padelit

hakkasid harrastama paljud tuntud Hispaania avaliku elu tegelased, ning sellest kujunes välja trendikas spordiala.

Argentiinasse levis padel samuti esimest padeliväljakut külasthanud Corcuera sõbra Julio Menditeguy kaudu, kes rajas esimesed väljakud Argentiinasse, kus see spordiala on saanud üheks populaarseimaks.

Aja jooksul on padel läbinud suuri muutusi nii reeglite, väljaku kui ka varustuse poolest. Üks tähtsamaid reeglimuudatusi oli altpoolt puusa servimise reegel, mis vähendas servi osatähtsust ning tegi spordiala vaatamängulisemaks, sest punkti kestus pikenes märkimisväärselt. Samuti tutvustati punkti ajal väljajooksu võimalust, mis on lisanud mängule omapära, mida teistes reketispordialades ei ole.



*Tänapäevane padeliväljak.*



Väljak ise on aastate jooksul muutunud mängijatele mugavamaks ning pealtvaatajatele atraktiivsemaks. Kui algusaastatel piirasid väljakut krohvitud kiviseinad ja tavaline võrkaed, mis mängijatele ka teatud olukordades oluliselt ebamugavamad ja ohtlikumad olid, siis tänapäeval on metallpiirded kõik ühesugused ning kiviseina asemel piiravad väljaku tagaosi klaaspaneelid.

Varustus on muutunud mängijasõbralikumaks – algusaastatel kasutusel olnud puureketid on tänapäeval vahtplastist, mida katab kas plastik-, klaaskiud- või süsinikkiudkate. Praegu kasutusel olevad pallid on väljanägemiselt sarnased tennisepallidega, kuid pörkeomadused on välja töötatud spetsiaalselt padelimänguks.



*Eesti esimesed padeliväljakud Rocca al Mare Tennisekeskuses 2017a sügisel.*

Eestis rajati esimesed väljakud 2017. aasta sügisel, kui avati neli siseväljakut Rocca al Mare Tennisekeskuses. Samal aastal asutati Eesti Padel Liit ning esimesed Eesti Meistrivõistlused peeti 2018. aastal. Tänapäevaks on Eestis ligi 100 väljakut, millest rohkem kui pooled on siseväljakud. Tiitlivõistlustel on osalenud nii meeste, naiste kui ka juunioride koondis.

Padeli katuseorganisatsioon –  
Rahvusvaheline Padel Föderatsioon  
(International Padel Federation ehk

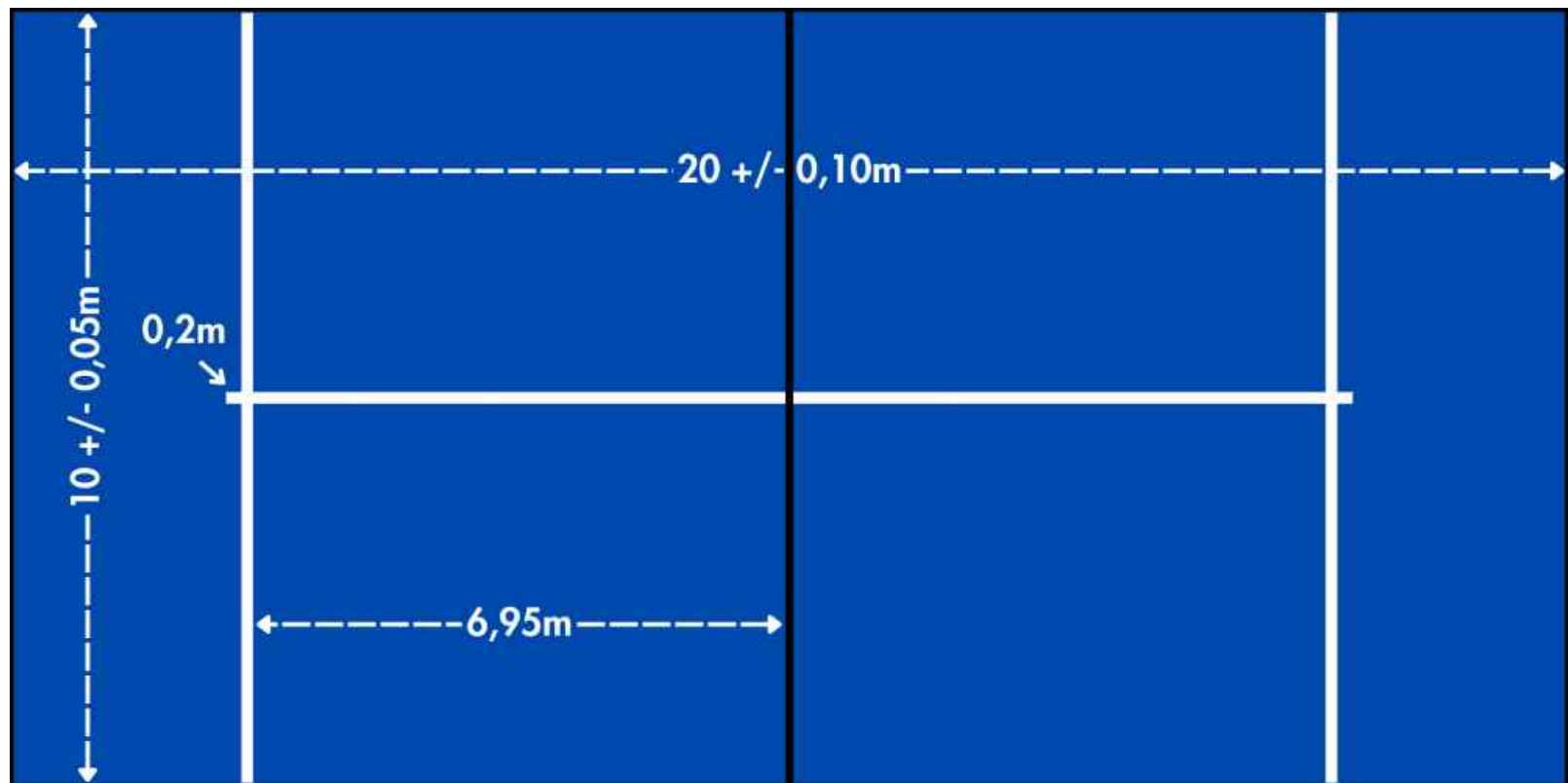
lühendatult FIP) – loodi 12. juulil 1991 Madridis Hispaania, Argentiina ja Uruguai rahvuslike alaliitude poolt. Eesti Padel Liit on aastast 2017 Rahvusvahelise Padel Föderatsiooni täieõiguslik liige.

## VÄLJAK

### MÕÕDUD

- Padeliväljak on 10 meetrit lai ja 20 meetrit pikk ristkülik, mida poolitab võrk. Võrgust 6,95 meetri kaugusel mõlemal väljakupoolel on tagumine servijoon. Servijoone ja võrgu vahelist ala poolitab omakorda keskmine servijoon, mis ulatub 20 cm üle tagumise servijoone. Mõlemad väljakupooled peavad olema identsed. Kõik piirid on 5 cm laiused ning eelistatult valget või musta värvi, pakkudes parimat kontrasti väljaku põhivärviga.

- Väljakuala kohal peab olema tagatud kõrgust vähemalt 6 meetrit, mida ei tohi segada muud postid, talad, valgustid jms. Uute padelirajatiste puhul on soovitatav vaba kõrgus 8 meetrit.



## VÕRK

- Võrk peab olema 10 meetrit pikk ning kõrgusega 88 cm keskelt ning 92 cm postidelt mõõdetuna (tolerantsiga 0,005 m). Võrku peab üleval hoidma metalltross diameetriga 0,01 m[LS1] , mis on kinnitatud kahel pool asuvate võrgupostide või raami külge. Võrgupostide maksimaalne kõrgus on 1,05 m.
- Mehhanism, mis võrgutrossi pinges ja üleval hoiab, peab olema ehitatud vastavalt nõuetele ning selliselt, et ei ohustaks mängijaid.
- Võrgupostide väljaulatuv osa peab olema lahendatud sarnaselt väljaku postidega ning mitte ulatuma kaugemale välja.
- Võrgutross ning võrgu ülemine äär peavad olema kaetud 5–6,3 cm laiuse valge võrgulindiga. Võrgulint võib olla kaetud reklaamlogodega, mille laius on maksimaalselt 9 cm.
- Võrk peab katma ära kogu võrgulindi ja põranda vahelise ala, st kuskil ei tohi olla auke, kust pall võiks läbi lennata. Võrk ise ei tohi olla pingul.

- Võrk peab olema tehtud mustast nailonnöörist ning piisavalt väikese silmasuurusega, et pall seda ei läbiks.

## VÄLJAKU PIIRDED

- Väljak peab olema suletud kõikidest külgedest (v.a ukseavad) ning materjalid peavad olema kasutatavatel pindadel ühtlase põrkega.
- Otsaseinad peavad olema 4 meetrit kõrged. Esimesed 3 meetrit võivad olla mistahes (läbipaistvast) tahkest materjalist (klaas, kivi, puit vmt) ning ülemine 1-meetrine osa peab olema metallvõre.
- Küljeseinad peavad järgima sarnast loogikat esimese 2 meetri ulatuses otsaseintest. Järgmise kahe meetri ulatuses on lubatud erinevaid variatsioone, võimaldades alumise seina kõrguseks 3 meetri asemel 2 meetrit. Tänapäevaste väljakute puhul on küljesein esimese kahe meetri ulatuses 4 meetrit kõrge ning edasi terves väljaku küljeosas 3 meetrit kõrge. Alumiseks seinamaterjaliks kasutatakse nurkades esimese nelja meetri ulatuses karastatud klaasi.

## VÄLJAKUKATE

- Väljakukate peab olema kas poorne asfalt, tsement, mõni sünteetiline kate või kunstmuru, mis tagab ühtlase ja regulatsioonidele vastava põrke. Välisväljakute puhul peab vältima vihmavee kogunemist väljakualale.
- Levinud väljakukate on kunstmuru, mis annab mängijatele parima mängukogemuse ning millel toimuvad kõik profiturniirid.
- Väljakukatte eelistatud värvid on roheline, sinine või terrakota või nendega sarnased toonid. Kate peab olema ühtlane terve väljaku ulatuses. Väljakukatte värv peab selgelt erinema palli värvusest.
- Musta värvi väljakukate on aktsepteeritav ainult sisetingimustes.



Roheline Mondo Supercourt XN kunstmurukate.

## VÄLJAJOOKSUALA



- Väljajooksuala lubamiseks peab väljakul olema kaks identset sissepääsuava ning jooksuala vabastatud kõikidest objektidest minimaalselt kahe meetri laiuselt, nelja meetri pikkuselt ning kolme meetri kõrguselt. Samuti peavad väljajooksu lubamisel olema avade ümbrused, võrgupostid ning muud mängijatele ohtlikud postid ja objektid kaetud vähemalt 2 cm paksuste pehmendustega.
- Kõik täpsemad reeglid on leitavad Rahvusvahelise Padeli Föderatsiooni reeglistikust.

- *Mis on reeglite kohaselt padeliväljaku minimaalne lae kõrgus ning milleks see on vajalik?*
- *Mis mõju on piirdena kasutatavatel klaasidel ohutuse seisukohalt?*
- *Mis roll on väljajooksualal ning kuidas see mängu mõjutab?*

## REKET

Padelireketite tootmine on reguleeritud FIP'i reeglitega. Tähtsamad nõuded reketile:

- reket koosneb kahest osast: reketi käepidemest ja peast;
- käepideme lubatud mõõdud: maksimaalne pikkus 200 mm, maksimaalne laius 50 mm ning maksimaalne paksus 50 mm;
- reketipea võib olla erineva pikkusega, kuid käepideme ja reketipea pikkus ei tohi kokku olla rohkem kui 45,5 cm. Reketipea maksimaalne lubatud laius on 260 mm ning paksus 38 mm;
- reketipea löögialal võib olla piiratu[LS2] arv ümmargusi auke läbimõõduga 9–13 mm;
- mõlemad reketi pooled peavad olema lamedad ning võivad olla nii siledad kui karedad;
- reketil ei tohi olla lisasid, mis võivad tekitada teistele mängijatele ebamugavusi (nt ebatavaline peegeldus, heli vmt);
- reketil peab olema turvanöör maksimaalse pikkusega 35 cm kinnitatud reketi käepideme külge ning igal mänguhetkel peab see olema kinnitatud mängija käe külge;
- turvanööri kasutus mängimisel on kohustuslik, kaitsmaks mängijat ja mängukaaslast olukordades, kus reket võib käest lahti lennata;
- reketil ei tohi olla ühtegi lisaseadeldist, mis annab mängijale hoiatusi, juhiseid vmt mängu jooksul.

Lisaks üldistele reeglitele peab padelitreener teadma reketi tähtsamaid näitajaid ning seda, kuidas need mängijat mõjutavad. Tähtsamad tegurid on reketipea kuju, tasakaalupunkt ja reketi kaal. Üldlevinud on kolm reketipea kuju: teemant, ring ja veetilk. Tihti on reketipea kuju ja tasakaalupunkt korrelatsioonis. Teemandikujulised reketid kipuvad olema

otsaraskusega ning ringikujulistel reketitel on tasakaalupunkt rohkem käepideme poolel. Veetilgakujulised reketid on omadustelt üldiselt eelpool mainitute vahepealsed.

Teemandikujulised ja otsaraskusega reketid on üldiselt levinud edasijõudnud mängijate seas, sest nõuavad mängijalt kõrgemat taset ja paremat mänguuskust. Nendel reketitel on tabamisala väiksem ning neid on keerulisem kontrollida, kuna tasakaalupunkt on rekети tipupool. Kõrgemal asuv raskuskese aga annab löökidesse lisajõudu.

Ringikujulised reketid on sobivad kontrolli armastavatele mängijatele, aga ka alg- ja kesktaseme mängijatele, sest neid on oluliselt lihtsam kontrollida. Kuna raskuskese ja tasakaalupunkt on käepidemele lähemal, on reketid tunnetuslikult oluliselt kergemad ning seepärast ka lihtsamini käsitsetavad. Samuti on ringikujuliste reketite tabamisala suurem ja ühtlasemalt jaotunud kogu reketipea ulatuses, mis teeb palli tabamise lihtsamaks.

Veetilgakujulised reketid on omadustelt keskmised – hea kombinatsioon tänu raskuse jaotusele löökidesse suunatavast lisajõust ja rekети lihtsasti valdamisest ehk kontrollist.



Vasakult: teemanti-, veetilga- ja ringikujuline reket.

Rekети kaalul on samuti oluline roll lisajõus, mis lööki tehes palli suundub. Raskem reket annab pallile löögikiirust, aga nõuab mängijalt vilumust ja tugevat füüsilist vormi. Kui mängijal napib oskusi või tema füüsiline vorm pole piisavalt hea, võib liialt raske reket piirata mängutaset ning tekitada vigastusi.

Algajate ja kesktaseme mängijate reketid jäävad kaaluvahemikku 340–360 g, mis tagab mängijatele kiire ja vaba liikuvuse. Sellised reketid on üldjuhul tehtud suuremate tabamisaladega, mis andestavad mängijale kergelt tsentrist mööda löödud lööke. Edasijõudnud turniirimängijad kasutavad reketeid kaaluga vahemikus 360–375 g, mis annab

löökidesse lisakiirust ning on tänu oma kaalule stabiilsemad edasijõudnud vastaste tugevate löökide tõrjumisel. Meeles tuleb pidada, et need on üldistused ning reketi valikul tuleb arvestada mängija kogemust, füüsilist tugevust ja mängutaset.

- *Kas reketi turvanöör võib olla mängu ajal käe küljest lahti?*
- *Kas reketi peal võib olla ainult üks auk?*
- *Milline mõju on reketi kaalul mängijale?*

## PALL

Padelipall on olemuselt väga sarnane tennisepalliga, sest kasutatavad materjalid on samad. Siiski on padelipall teistsuguste tehniliste näitajate ja pörkeomadustega. Seetõttu on tähtis, et padelit mängitakse spetsiaalselt padelimänguks toodetud pallidega.

Tähtsamad pallidega seotud reeglid:

- pallid peavad olema kummist sisuga ja kaetud ühtlase kattega, kas kollast või valget värvi;
- pallide diameeter peab olema 6.35-6.77cm ning kaal 56-59.4g;
- pallide pörge peab olema 135-145cm, kui lasta pallidel pörgata tugevale lamedale pinnale 2.54m kõrguselt;
- pallide sisemine rõhk peab olema 4.6-5.2 Kg 2.54cm<sup>2</sup> kohta;
- merepinnast 500m kõrgusel või kõrgemal võib kasutada selleks ettenähtud palle, mille pörketesti kõrgus 2.54m kõrguselt jääb vahemikku 121.92-135 cm.



## PUNKTISÜSTEEM

### TÄISPIKK MÄNG

- Võites esimese punkti, loetakse paarile seisuks “15”, võites teise – “30”, kolmanda – “40” ja neljanda puhul loetakse “geim”. Juhul kui mõlemad paarid on võitnud kolm punkti, loetakse seisuks “tasa mäng[LS1]” (inglise keeles deuce). Järgneva punkti võitjale loetakse seisuks “edu sees[LS2]” (inglise keeles advantage). Kui see paar võidab tasa mängul ka sellest järgneva punkti ehk kaks punkti järjest, loetakse geim



lõppenuks. Kui see paar kaotab teise punkti, on seisuks taas “tasa mäng”. Geim lõppeb, kui üks paar võidab tasa mängult kaks järjestikust punkti.

- Esimene paar, kes võidab 6 geimi minimaalse 2 geimi vahega, võidab seti. See tähendab, et seisul 5:5 peab üks paar võitma veel vähemalt kaks geimi, et võita sett (seisuga 7:5). Seisul 6:6 mängitakse kiire lõppmäng seitsme punktini.
- Kohtumise võitjapaar peab võitma kaks setti kolmest. Kui üks paar võidab esimesed kaks setti, siis kolmandat setti ei mängita.
- Kolmas ja otsustav sett võidakse mängida ilma kiire lõppmänguta ehk geimide seisult 6:6 mängitakse sett lõpuni, kuni paaride võidetud geimide vahe on minimaalset kaks geimi (nt 12:10).



Skooritahvli näide padeliväljakul.

## OTSUSTAV PUNKT EHK KULDNE PUNKT

- Sellise formaadi puhul ei mängita geimi siseselt seisult 40:40 kahepunktilise eduseisu süsteemi järgi, vaid mängitakse geimi saatust otsustav üks punkt.
- Servi tõrjuv paar saab otsustada, kumba kasti servija peab servima. Tõrjujad ei tohi enda tõrjuvaid kaste vahetada. Paar, kes võidab selle punkti, võidab geimi.
- Segapaarismängus peavad otsustava punkti korral mängijad servima endaga samast soost mängijale (mees mehele ja naine naisele). Tõrjujad ei tohi enda tõrjuvaid kaste vahetada.

## TIE-BREAK EHK KIIRE LÕPPMÄNG

- Kiires lõppmängus loetakse punkte järgnevalt: “0”, ”1”, “2” jne.
- Kiire lõppmängu võidab paar, kes võidab esimesena seitse punkti, seejuures on vastastega minimaalselt kahepunktiline eduseis (nt 7:5). Kui kahepunktulist eduseisu seitsmendat punkti võites ei ole (nt 7:6), mängitakse edasi, kuni saavutatakse kahepunktiline eduseis (nt 14:12).

- Kiires lõppmängus alustab servimist mängija, kelle kord oleks servida juhul, kui mängitaks tavaline geim. Kiires lõppmängus servimist alustav mängija servib ainult ühe punkti, paremalt poolt vasakule (sarnaselt iga tavalise geimi algusega). Järgmisena servib vastasvõistkonna mängija kaks punkti, seejärel kaks punkti esimesena alustanud mängija paariline, kellele järgneb neljas mängija. Järjekorda korratakse kuni üks tiim võidab kiire-lõppmängu.
- Kiire lõppmänguga võidetud seti skooriks on 7:6. Kiire lõppmängu seis pannakse kirja sulgudesse ning tavaliselt märgitakse sinna kaotanud tiimi seis, nt 7:6(4).
- Kiirele lõppmängule järgnevas setis alustab servimist paar, kes ei alustanud servimist kiires lõppmängus.

## TEISED ALTERNATIIVSED FORMAADID

### Setid nelja geimini

- Paar, kes võidab neli geimi minimaalselt kahegeimilise eduga, võidab seti. Seisul 4:4 mängitakse kiire lõppmäng seitsme punktini. Kohtumine kestab kahe setivõiduni kolmest.

### Profisett

- Paar, kes võidab esimesena kaheksa geimi minimaalselt kahegeimilise eduga, võidab kohtumise. Seisul 8:8 mängitakse kiire lõppmäng seitsme punktini, mis otsustab kohtumise võitja.

### Kiire lõppmäng otsustava seti asemel

- Kiire lõppmäng asendab otsustavat setti ehk settide 1:1 viigi korral mängitakse kiire lõppmäng kas seitsme või kümne punktini, sõltuvalt varem kokkulepitud formaadist.

## PADELITREENERI ROLL

### TREENERITÖÖ TÄHTSUS

Kes on treener? Spordiseadus sätestab:

§ 6. Treenerile esitatavad nõuded

(1) Treener on kohustatud:

- 1) tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse;



- 2) jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile.
- (2) Treener on sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid juhendav spordispetsialist, kellel on treeneri kutsekvalifikatsioon kutseeaduse tähenduses.
- (3) Treener võib olla ka välisriigi kutsekvalifikatsiooni omandanud isik, kui tema kutsekvalifikatsiooni on tunnustatud välisriigi kutsekvalifikatsiooni tunnustamise seaduse kohaselt. Välisriigi kutsekvalifikatsiooni tunnustamise seaduse § 7 lõikes 2 sätestatud pädev asutus on Kultuuriministeerium.

Lisaks seaduses sätestatule on vajalik meeles pidada, et treener on enam kui lihtsalt treeningu läbiviija ning inimene, kes õpetab pelgalt padelitehnikat ja -lööke. Kuigi mainitud tegevus on ülioluline, lasub treeneril ka vastutus toetada õpilasi emotsionaalsel ning sotsiaalsel tasemel. Tihti tähendab see suhtlust, mõistmist ning tööd väljaspool padeliväljakul läbiviidavat treeningprotsessi. Padelitreener peaks tundma huvi õpilaste käekäigu vastu turniiridel ning leidma aega treenitavate turniirimängude nägemiseks.

## FILOSOOFIA JA TREENIMISE STIILID

Igal treeneril on endale iseloomulik treeningfilosoofia ning treeningu läbiviimise stiil. Filosoofia ja stiil on tulem eelnevast kogemusest kas treeneri või mängijana ning varasemalt läbitud õppeprotsessidest. Nii nagu aktsepteerime erinevate inimeste eripärasid, peame arvestama ka treenerite erinevate treeningstiilidega. Sellegipoolest on tähtis, et treeningute

läbiviimine oleks professionaalne, vastaks seadustele ning järgiks üldteadmisi padeli kohta.



*Padeli eratreening.*

## SUHTLEMISOSKUS

Treeneritöö üks tähtsamaid aspekte on oskus korrektselt ja efektiivselt suhelda. Seda on tarvis nii treeningutel õpilastega kui ka treeninguvälistes olukordades. Näiteks, hea suhtlemisoskusega treener suudab treenijale selgelt lahti mõtestada treeningprotsessi nüansid ning

õppetöös kasutatavad vajalikud tegevused eesmärkideni jõudmiseks. Lisaks on noorsportlastega tegeleva treeneril vaja suhelda lapsevanematega ning anda neile tagasisidet lapse tegevuse ja arengu kohta.

Treener peab olema suuteline andma treenitavatele või lapsevanematele tagasisidet viisil, mis ei ole emotsionaalselt rusuv ega asjatult ebameeldiv. See tähendab, et suhtlusstiile võib olla erinevaid ning need võivad sõltuda suhtluspartneri isikuomadustest. Treener peab toetuma oma teadmistele ning varasematele kogemustele, valides enda töö tegemiseks parima suhtlusviisi.

Õppetöö käigus õpilastega suhtlemisel on tähtis mõista treenitava tausta (vanus, füüsiline vorm, padeli oskus jms). Selle põhjal peab treener tegema valiku, kuidas enda teadmisi kõige tõhusamalt edasi anda.

Treeneritöös on tähtis jagada õpetussõnu positiivse sõnumiga. Näiteks, kui treenitav lööb palli liiga agressiivselt, ei tasuks öelda „ära löö nii tugevalt“, vaid „katsu lüüa palli pehmemalt“. Samuti ei peaks liialt kasutama erialast keerulist sõnavara, millest õpilane ei pruugi aru saada. Lihtsalt ja selgelt sõnastatud juhised on üldiselt kõige efektiivsemad.

- *Miks on spordiseadus vajalik ning kuidas on treeneri roll seal sätestatud?*
- *Kas on olemas üks ja ainus õige treenerifilosoofia ja -stiil?*
- *Kuidas mõjutab suhtlemisoskus treeneritöö edukust?*

## OHUTUS VÄLJAKUL

Padelitreeneri ülesanne on tagada igal ajal mängijate ja treenitavate ohutus väljakul. See tähendab, et pööratakse tähelepanu treeningprotsessile, harjutuste läbiviimisele ning selgitatakse treenitavatele võimalikke ohte. Padelis on levinud vigastusoht see, et pallid on jäetud mänguplatsile siis, kui samal ajal käib kas mängu- või treeningtegevus. Kuna padelis on kasutuses kogu piirete sees olev ala (väljajooksualaga väljaku puhul ka väline väljajooksu ala), on ülioluline, et see ala oleks pallidest ja muudest võimalikest objektidest puhas. Mängijal ei tohiks tekkida varianti astuda ühelegi pallile, mis on jäänud väljakualale vedelema. Treeningharjutuste käigus nõuab see treenerilt tõsist tähelepanu ning oskust hinnata potentsiaalselt ette tulla võivaid olukordi. Näiteks peab olema valmis, et teatud harjutuse läbiviimisel võivad mängijad mingil põhjusel liikuda alale, kuhu tegelikult pole harjutuse käigus ette nähtud liikuda. Kindlasti on vajalik mängijate teavitamine võimalikust ohust ning treeningul abivahenditega seada mängijatele liikumistsoonid, kust väljapoole nad harjutust tehes liikuda ei tohiks, kui mängijatega samal väljakupoolel on pallid maas.

Ohutus tuleb tagada ka grupitreeningutel, kus väljakul viibib mitu treenitavat korraga. Enamasti on riskikoht see, et kaks treenitavat satuvad üksteisega liiga lähestikku, misjärel tekib kas omavaheline kokkupõrke oht või teise mängija reketiga pihtasaamise oht.

Mängijatel peaks harjutust tehes olema piisav ja turvaline omavaheline distants. Parim viis



Vasakul: pallid treenitava liikumisalas. Paremalt: teised mängijad treenitava löögisoonis.

selle saavutamiseks on harjutuste eelnev läbimõtlemine ja harjutamine.

Kuna padeliväljakut piiravad metallkonstruktsioon ja klaaspaneelid, tekitavad need mängijatele potentsiaalse ohuallika. Metallpiire võib tekitada ohtlikke olukordi, kui mängijad võtavad sellest mängides kinni või kui mängija sõrm satub joostes metallvõresse. Ohtlikke olukordi võib tekitada ka väljaku klaas, mis kas piirete seisukorra või mängijate enda tegevuse tõttu puruneda võib. Klaaside purunemine on üldiselt väga ebatõenäoline, kui klaasid vastavad kõikidele ettenähtud normidele, väljak on korrektselt paigaldatud ning korrapäraselt ja õigesti hooldatud. Enamik klaasipurunemisi on tingitud kas paigaldusveast, defektsest või transpordi käigus vigastatud klaasist või metallpostide liikumisest, mis omakorda on liigutanud klaasid õigest asendist välja.

Metallvõred võivad samuti olla mängijatele ohtlikud, kui näiteks joostes võetakse metallvõrest mingil põhjusel kinni või pannakse näpp läbi ruudustiku. See võib lõppeda sõrme väljavenitamise või mõne muu vigastusega.

Treeneri roll on alati teavitada padelikeskuse töötajaid, kui väljaku klaasidel või piiretel on märgata midagi ebakorrapärast või kohta, mis vajab tähelepanu või parandamist.

- *Millele peab treeningut läbi viies tähelepanu pöörama, et mängijate ohutus oleks tagatud?*
- *Kuidas võivad klaaspiirded olla mängijatele ohtlikud?*
- *Miks on oluline, et treener teavitaks väljaku puudustest või hooldust vajavatest kohtadest padelikeskuse pidajat?*



# REKETIHOIE

Reketihoie on padelilöökide tehnika juures üks tähtsamaid elemente, sest see mõjutab löögi kulgu ja reketi liikuvust. Ebasobiv hoie võib takistada treenitava edasist arengut ning põhjustada vigastusi.

## PIKK JA LÜHIKE HOIE

- Reketihoiet võib lugeda pikaks või lühikeseks. pikk hoie tähendab reketi hoidmist altpoolt ning see annab rohkem liikuvust, kuna ranne liigub vabamalt. Lühikese hoide puhul on reketist kinni võetud ülaltpoolt ning liikuvus seetõttu piiratum. Algajate puhul annab lühike hoie tihti rohkem kontrolli ning on seepärast sobivam valik alustajale, et lööke tehes liigset randme liikuvust vältida.

## IDA-TAGAKÄE HOIE

- Levinud hoie edasijõudnud mängijate seas, sest on mugavam tõste- ning kaitselöökideks madalates olukordades. Samuti on selle hoidega lihtsam pallile vinti genereerida.
- Algajale ja kesktasemel mängijale võib tekitada raskusi, sest on suurem risk valetabamisele, seega algajatele on soovitatav õpetada kontinentaalhoiet ning hiljem taseme tõusu korral liikuda idahoidele.



*Ida-tagakäe hoie (pos. 1)*



*Kontinentaalhoie (pos. 2)*



*Ida-eeskäe hoie (pos. 3)*

*Paremakäelise mängija hoided.*

## KONTINENTAALHOIE

- Levinuim hoie padelis, mis lubab mängida mugavalt nii eeskäe kui tagakäe poolelt.
- Kontinentaalhoie võimaldab mängida kõiki baaslööke ilma hoiet vahetamata.
- See hoie peaks olema treeneritöös õpetatav baashoie.

## IDA-EESKÄE HOIE

- Tihti nähtav algajate mängijate seas.
- Ei nõua käelt nii palju tugevust eeskäe löökide puhul.
- Hoie on mugav eeskäe lööke tehes, kuid mitte tagakäe puhul.
- Selle hoidega on mängijatel raskusi madalate pallide mängimisega.
- Tagakäe löökide puhul on selle hoidega vigastuste oht suur, kuna löögi jõudlus on treenitavatel madal ning käelihased saavad lisapinget. See võib tekitada lihaspõletikku.
- Hoie ei ole soovitatav täiskasvanutele, kuid võib olla aktsepteeritav laste puhul, kel käes veel vähe jõudu.
- Selle hoide puhul on soovitatav tagakätt lüüa kahe käega.



Ida-eeskäe hoie (pos. 7)



Kontinentaalhoie (pos. 8)



Ida-tagakäe hoie (pos. 1)

Vasakukäelise mängija hoided.

- *Kuidas erinevad pikk ja lühike hoie?*
- *Milline peaks olema eelistatud hoie algtaseme mängijate puhul? Miks?*
- *Miks on hea ida-eeskäe hoide puhul lüüa tagakätt kahe käega?*



# LÖÖKIDE VINDID

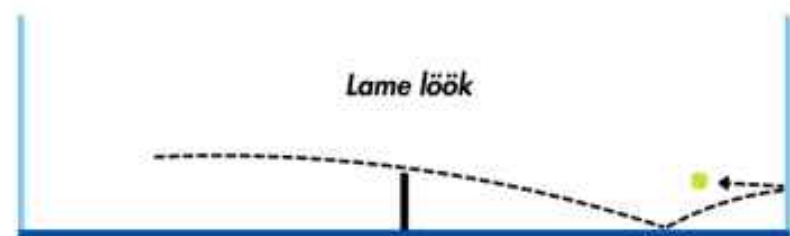
Igat lööki ette valmistades tekib mängijatel otsustuskoht, kas lüüa löök lamedalt, lõike- või rebitud löögina. Siinkohal on oluline teada, kuidas need löögid üksteisest erinevad ning mis olukordades oleks õige mis tüüpi lööki lüüa.

## LAME

- Kõige lihtsamini kontrollitav löögitehnika, mis pallile vinti ei tekita ning pallil puudub täiendav pörkejärgne efekt.
- Kaitsemängus enim kasutatud löögivalik.
- Tagab löögile hea kontrolli.
- Tabamispunkt ei pea olema nii perfektselt ajastatud.

## BACKSPIN EHK LÕIKELÖÖK

- Pallile genereeritakse tagurpidi vint ehk reket liigub nõ palli alt läbi.
- Tagurpidi vint hoiab palli peale pörget madalamal.
- Kasutatakse enim ründelöökide puhul võrgupositsioonis (volle, *bandeja*, *vibora* jm).
- Nõuab mängijalt paremat reketivaldamist ning palli tabamise ajastamist.



## TOPSPIN EHK REBITUD LÖÖK

- Pallile tekib löögi tulemusel edaspidine vint, mis annab pallile kõrgema ja kiirema pörke peale väljakukattele maandumist.
- Kasutatakse edasijõudnud mängijate seas kaitaselöökide puhul.
- Annab võimaluse mängida pall võrgumängijatele jalgadesse kiiremini kui lameda või lõikelöögi puhul.
- Sama vinti kasutatakse rabaku puhul, kui soovitakse palli väljakult välja lüüa.

- *Milline pallivint tekitab kaitsemängijatele enim raskusi? Miks?*
- *Miks ei ole kaitstes mõistlik kasutada lõikelööke?*
- *Millise löögi puhul on mängijatel enim kontrolli? Mis põhjusel?*

# LÖÖKIDE VALIK JA TEHNIKA

## EESKÄSI

Eeskäsi on üks levinumaid lööke padelis ning tavaliselt üks esimesi lööke, mida algajad löövad ja õpivad. Eeskäe löögi puhul on oluline, et ettevalmistav samm keha keeramiseks külgasendisse tehakse võimalikult kiiresti ja samaaegselt viiakse reket kehast tahapoole löögi algasendisse. Tuleb jälgida, et reketi hoovõtt ei oleks liialt suur. Vaba käsi võiks olla pallipõrke suunas kergelt välja sirutatud, mis aitab mängijal külge ette keerata ning pakub paremat tasakaalu ja löögitäpsust. Ranne on löögi hetkel fikseeritud ja tugev. Löögi hetkel liigub keharaskus esimesele jalale, palli tabamine toimub enda ees puusa kõrgusel ja löök lõpeb enda ees seal, kuhu suunas pall lendab. Palli suunda dikteerib jalgade ja õlgade asend ning reketipea suund.



*Eeskäe löögitehnika näide.*

Tüüpvead, mida algajad mängijad teevad, on liigse vindi löömine, liiga kõvasti löömine ning hiline tabamine. Palli tabamine eeskäe puhul peaks toimuma enda kehast eespool ning löök olema algajatel lame. Edasijõudnud ja kõrgema taseme mängijad kasutavad eeskäega ka teatud olukorras rebitud (topspin) lööki.

## TAGAKÄSI

Tagakäe löögi loogika on sarnane eeskäe löögiga. Tagakäe puhul tuleb pöörata tähelepanu sellele, et see on tihti mängijatel füüsiliselt nõrgem pool. Seetõttu on oluline vaba käe tugev pakkuv roll, mis kuni löögi alguseni võiks toetada reketit kaelast. Vaba käsi aitab sellisel juhul kontrollida reketi hoovõttu ega lase reketiotsal alla vajuda ning aitab löögikäe randmel olla stabiilsem. Lööki alustades liigub tugev pakkuv käsi reketikäega vastassuunas keha taha. Palli tabamine enda keha ees aitab samuti löögi tugevusele ja kontrollile kaasa.

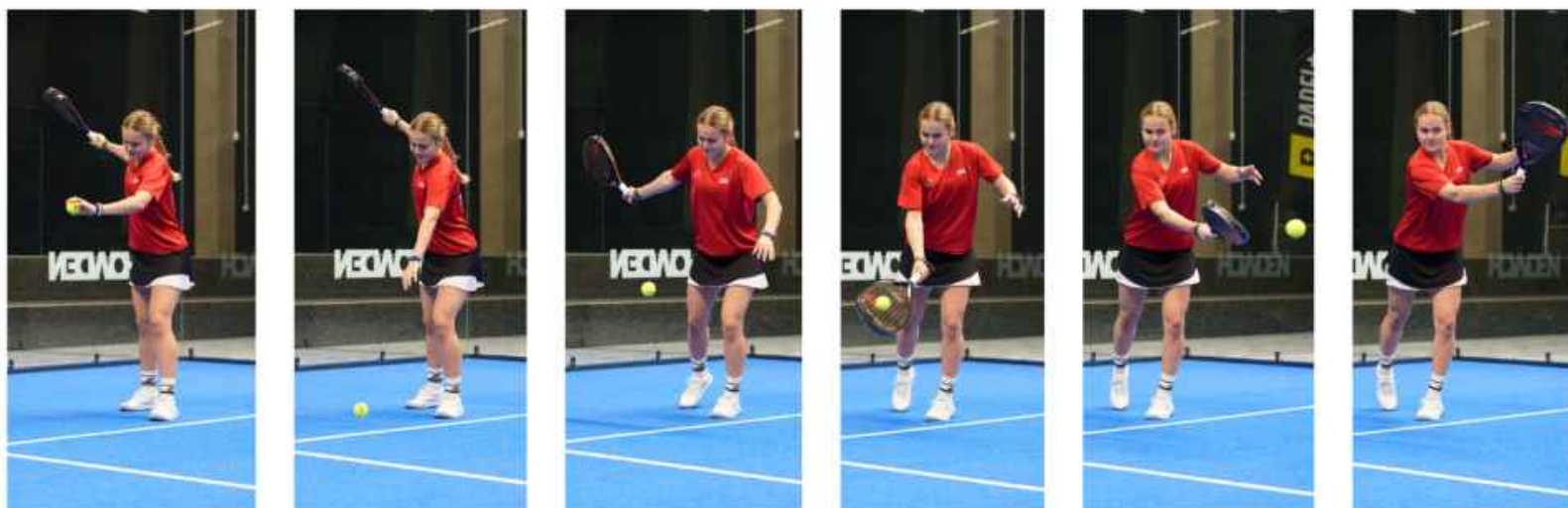


Tagakäe löögitehnika näide.

Standardse ühe käega tagakäe alternatiiv on kahe käega tagakäsi. Kahe käega hoie ja löök pakub mängijatele löögi ajal rohkem tuge, jõudu ja kontrolli. Löök on seepärast eriti levinud noormängijate ja naismängijate seas. Silmas tuleb aga pidada, et kahe käega tagakäel on piiratud ulatus. Samuti on väljakul liikumine keerulisem, kui jooksmise ajal on kaks kätt reketi peal fikseeritud.

## SERV

Servi kaks kõige tähtsamat aspekti on servi pikkus ja täpsus. Samuti on tähtis servil genereerida tagurpidi vinti, mis hoiab palli madalamal ega lase tõrjujal olla ise ründavam pool. Pikk ja vindiga serv on tõrjujale ebamugav ning sunnib vastast tõrjuma palli suunaga alt üles ning tekitab nii ründemängijatele oluliselt mugavama esimese lendpalli (volle). Servi üks eesmärke on jõuda ise ründetsooni enne vastase tõrjet.



Servi löögitehnika näide.

Tihti alahinnatakse servi tähtsust teiste löökidega võrreldes. Siiski on tegemist löögiga, millega algab iga punkt ning millest sõltub tõrje täpsus ja kiirus, mis omakorda mõjutab



servija esimest vollet ning seega ka punkti edasist kulgu. Hea serv ei ole alati ka see, mis maandub täpselt küljeklaasi äärde. Serv T-sse ehk väljaku keskele [LS1] avab ründemängijate jaoks väljaku nurga, sest kaitsemängija on liikunud platsi keskele. Serv kehasse jällegi loob varieeruvust ning kehasse tulevad pallid on tihti ebamugavad. Klaasi äärde servid on aga ebamugavad seinapõrke tõttu (eriti algtasemel mängijatele) ning annavad võimaluse mängida esimese volle väljaku keskele, mis paneb mängija liikuma ning lahkuma kaitse algpositsioonist.

## LENDPALL

Lendpalli puhul on tähtis õige algasend, sest reaktsiooniaeg on lühike ning löök tuleb sooritada otse õhust. Reket peab olema mängija keskel ning peaaegu silmade kõrgusel nii, et see ei sega vaatevälja. Põlved kergelt kõverdatud ning keharaskus viidud kergelt ettepoole päkkade peale. Reketi hoovõtt toimub eelkõige õlgade u 45-kraadise pöördega. Reketipea on löögi alguses käepideme kohal (reket on püstises asendis) ning suunaga tulevale pallile. Löögi alguses on kogu keha raskus viidud sellele jalale, kust poolt löök toimub. Keharaskuse viimine toimub tugijalalt eespool olevale jalale täpselt löögi hetkel, mitte varem. Löök lõpeb keskel mängija ees. Ranne on löögi vältel fikseeritud. Algajatel on soovitatav lüüa lamedalt ning mida tase kõrgem, seda rohkem kasutatakse lendpallil erinevaid vintide intensiivsusi ja variatsioone.

Eeskäe lendpalli puhul tasub lisaks eelpool mainitule jälgida vaba käe tegevust. See võiks liikuda kergelt õlapöördega kaasa ning aidata tasakaalu hoidmisel. Samuti aitab see käsi kaasa heale fikseeritud löögi lõpule.



*Eeskäe lendpalli löögitehnika näide.*

Tagakäe lendpalli puhul on oluline vaba käe toetav roll löögi alguses. Hoie sellel käel võiks olla sõrmeotstega reketikaelal ning vabastav efekt toimuda samal ajal, kui löögikäsi hakkab edasi liikuma. Vaba käe tagasiliikumine annab löögile ka lisajõudu.



Tagakäe lendpalli löögitehnika näide.

## BANDEJA

*Bandeja* on üks võtmelööke padelis, enamasti kaitsev ning peale tõstet toimuv ründemängijate poolt tehtav väljaku ründe- või keskosas ülevalt sooritatav löök, et säilitada võrgupositsioon. *Bandeja* tähendab hispaania keeles kandikut, mis kaudselt ilmestab selle löögi tehnikat.

Löök sooritatakse silmadest kõrgemal, et minimeerida riski palli valesti tabada. *Bandeja* löögi puhul on tähtis hoida löögikäe küünarnukk kõrgel, õlaga samal tasemel.



*Bandeja* löögitehnika näide.

Löögi eesmärk on säilitada võrgu- ehk ründepositsioon, sest kõva rabaku asemel lüüakse palli pehmemalt, hoides vastasmängijat väljaku tagaosas kaitsepositsioonis. Hea *bandeja* puhul on kaitsemängijatel keeruline järgnevat lööki ründavalt teha. Tegemist on tõstet neutraliseeriva löögiga.



## RABAK

Rabak (inglise keeles *smash*) on peale tõstet toimuv üldiselt agressiivne ründelöök, mille eesmärk on võita punkt. Selleks, et tõsta punktivõitmise protsenti ning mitte anda kaitsemängijatele võimalust palli puutuda, proovivad ründemängijad lüüa palli väljakult välja, genereerides rabakule rohkelt *top-spin*'i. Seda lööki nimetatakse tihti ingliskeelselt *kick-smash*'iks või lühidalt *kick*'iks.

Tehniliselt on lame rabak oluliselt lihtsam kui *top-spin* rabak, seega algõppes ei tohiks keskenduda viimasele. Soovitatav on algõppes keskenduda rabakute asemel *bandeja*'de löömisele, et juurutada stabiilset mängu ning pikemaid pallivahetusi. Kui aga kaitsemängijad löövad väga lihtsa ja lühikese tõste, on soovitatav alguses keskenduda lamedale rabakule.



Rabaku löögitehnika näide.

## VIBORA

*Vibora* on keerulisem variatsioon *bandeja* löögist. Löök on võrreldes *bandeja*'ga ründavam ja agressiivsem. Nimi *vibora* tuleb hispaaniakeelsest sõnast, mis tähendab madu, ja kujutab teravat ja lõikavat rünnakut pallile.

*Vibora* eesmärk on rünnata tõstet või kõrget palli ning säilitada võrgupositsioon. Löögi tulemusena on pall madal, kiire ja rohke altpidi ja külgmise vindiga, mis teeb kaitsemängijatel palli tagasilöömise väga keeruliseks.

Palli tabamine toimub õla või pea kõrguselt keha küljel ning endast natuke eespool. Erinevalt *bandeja*'st on randmetöö aktiivne, liikuv ja võtmetähtsusega altpidi vindi tekitamisel.

Kui *bandeja* on rohkem kaitsvam ja platseerivam löök, siis *vibora* on ründavam ning eesmärgiga panna vastased surve alla või lõpetada punkt.



*Vibora löögitehnika näide eest.*

Kuna *vibora* löök vajab head löögi ajastust, randmetöö kontrolli ning täpsemat jalgade tööd, on tegemist eelkõige löögiga, mis on mõeldud edasijõudnud mängijatele. Algajatele on soovitatav lüüa peale vastaste tõstet *bandeja*'t, et vältida liigset riski ning hoida lihtvigade arv minimaalsena.

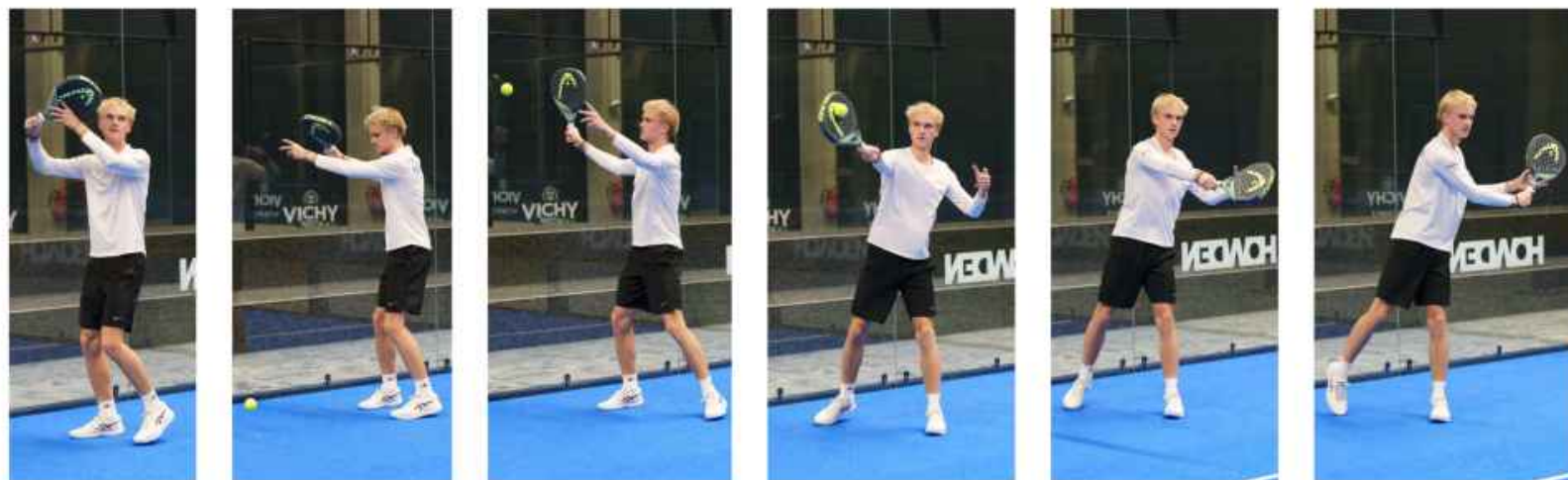


*Vibora löögitehnika näide tagant.*

## BAJADA

*Bajada* löök toimub peale kõrget tõstet, mis on põrganud maha ja seejärel tagaklaasi. *Bajada* on üks väheseid ründelööke, mis tehakse kaitsepositsioonist. Selleks, et *bajada* oleks edukas, peab mängija jõudma varakult kohale ning positsioneerima ennast klaasi ja palli tabamise punkti vahele. Palli tabamine ise toimub võimalikult kõrgel ning üldjuhul on taktikaliselt parim koht *bajada* löömiseks väljaku keskele, kahe mängija vahele.





*Bajada löögitehnika näide.*

*Bajada* löögi puhul on oluline jälgida, et lisaks kiirele liikumisele ja varajasele kohalolekule oleks mängija reket varakult üleval valmis. *Bajada*'t võib mängida nii lamedalt kui ka altpidi vindiga, sõltuvalt mängija oskustest ning taktikalisest valikust.

## RULO

*Rulo* on rabaku üks variatsioone, mida kasutatakse üldjuhul vastase üllatamiseks ning kaitsemängija hoidmiseks kaitsepositsioonil. Tegemist on *top-spin* rabakuga, mille mõte on lüüa rohke vindiga pall küljevõre või -seina suunas, et kaitsest võrku tulev mängija ei saaks palli otse õhust võtta. Lisaks on võrest tulev pall kaitsemängijate jaoks alati suure üllatusmomendiga, kuna palli pörge peale küljevõre tabamist on raskesti aimatav.

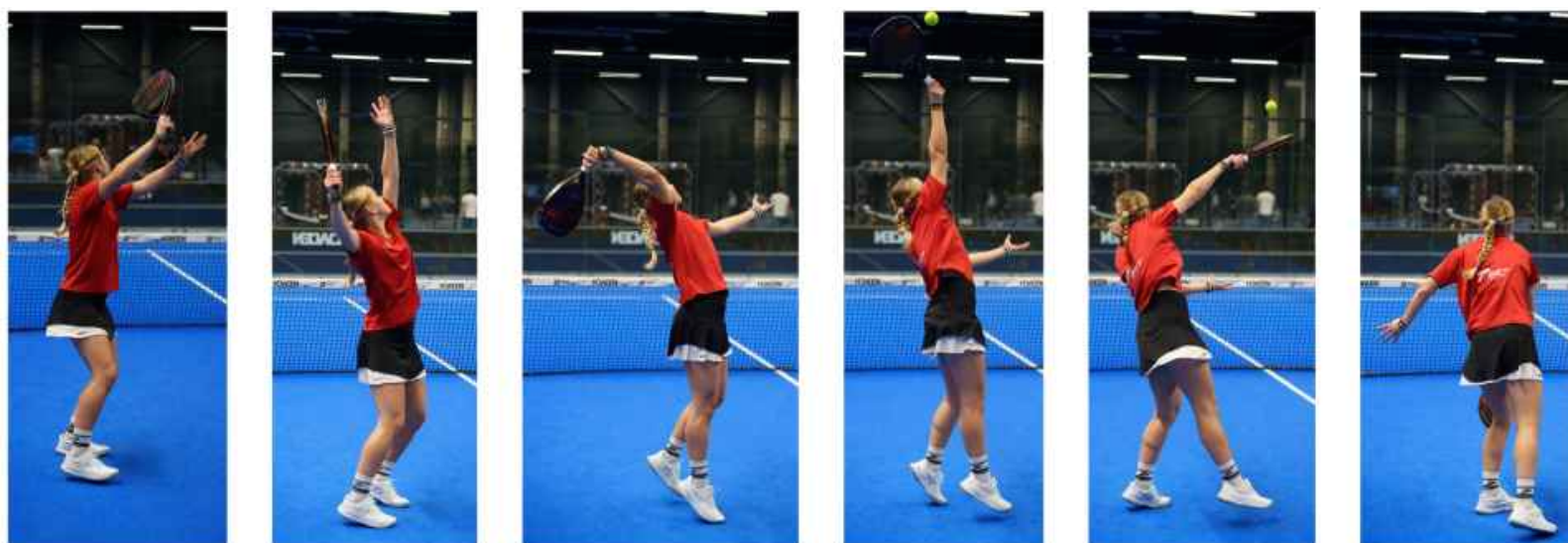


*Rulo löögitehnika näide.*

*Rulo* löömine on lihtsam, kui pall on kergelt pea taga, mitte reketit hoidva käe õla kohal. Tehniliselt on *rulo* sarnane *top-spin* rabakule, kuid löök ise on pehmem ning suunatud küljevõresse.

## GANCHO

*Gancho* on sarnaselt *bandeja*, *vibora*, *rulo* ja *rabakuga* löök, mis toimub ründetsoonis ning peale kaitsemängijate tõstepalli. Tegemist on eelkõige löögiga, mille eesmärk on säilitada võrgupositsioon. *Gancho* on paigutatav löök ja pigem lameda puutega ning vähese randme liikuvusega. Löök tehakse küllaltki sirge käega ning tabamispunkt on pea kohal. *Gancho*'t kasutatakse enamasti esimese kasti paremakäeliste mängijate puhul, kui tõste liigub üle selle mängija vasaku õla ning *bandeja* või *vibora* löömine on nii füüsiliselt keeruline kui ka taktikaliselt ohtlik. Seda seetõttu, et üle vasaku õla tõstele liikudes *bandeja*'ga avab see kaitsemängijatele veel suurema ala, kuhu järgnev pall lüüa, sest *bandeja*'t lööv mängija peab liikuma veel rohkem väljaku keskele kui *gancho*'t tehes.



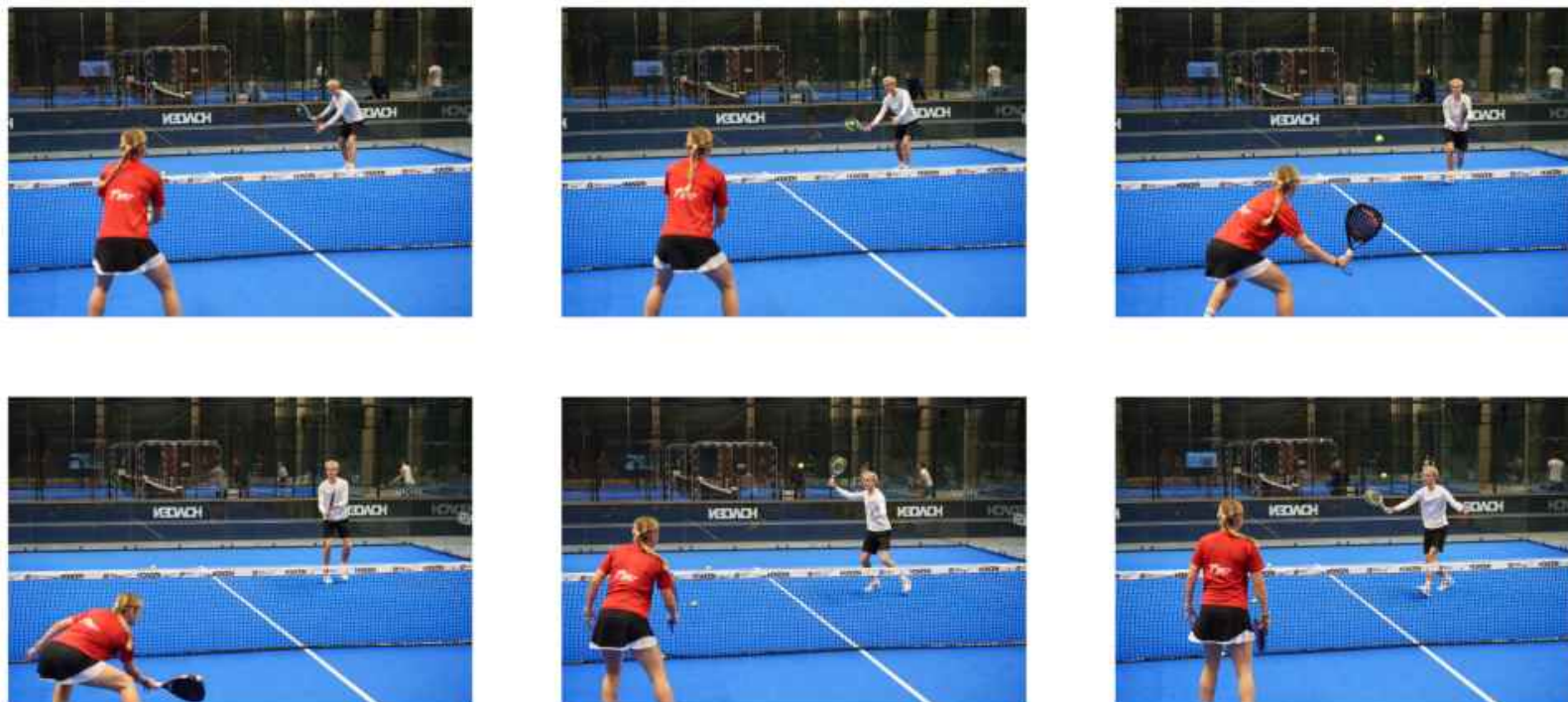
*Gancho* löögitehnika näide.

## CHICIQUITA

*Chiciquita* on löök, mis on tehtud kaitsemängijate poolt eesmärgiga üllatada võrgumängijaid ning lõpuks liigutada vastased kaitsepositsioonidele. Kuna tegemist on löögiga, mis vajab väga head kontrolli ja täpsust, lüüakse üldjuhul *chiciquita*'t siis, kui tegemist on mugava ja lihtsama palliga (sarnaselt tõstega). Peale *chiciquita* löömist vastastele võrgu alla varvaste juurde on kaitsemängijatel võimalus liikuda kas ründetsooni või selle lähedale ning lüüa järgmine pall lendpallina. Kuna vastased peavad lööma lendpalli võrgu alt ülespoole, annab see hea võimaluse mängida võrku tulijatel esimene lendpall küllaltki agressiivselt. Üks tähtsamaid aspekte on võrku tulekul see, et hinnataks õigesti, kas löödud *chiciquita* on piisavalt efektiivne ning mis kõrguselt vastased seda tagasi löövad.

*Chiciquita* aitab tuua ka vastaseid võrgule lähemale, kuna tihtipeale tahavad mängijad saada *chiciquita* kätte võrgule võimalikult lähedal ehk enne kui pall allapoole kukkuma hakkab. See omakorda tähendab, et mängijad liiguvad ettepoole, ning annab võimaluse tõsta lihtsamini

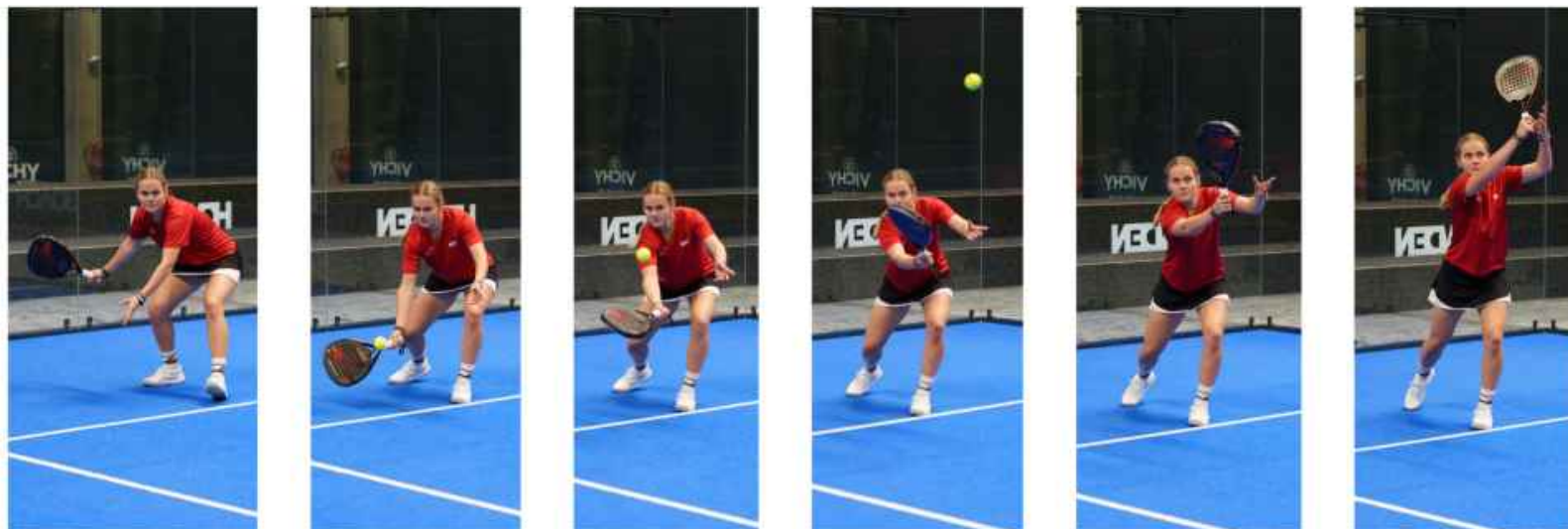




*Chiciquita löögi kasutuse näide.*

ründemängijatest üle. Parim viis on teha erinevaid valikuid ehk lüüa nii tõsteid kui *chiciquita*'sid segamini, et vastased ei oleks harjunud ühetaoliste taktikaliste valikutega, mis on kaitsemängijatel väga mugav olukord.

## TÕSTE



*Tõste löögitehnika näide otse tuleva palli puhul.*

Tõstet loetakse tihti üheks tähtsamaks löögiks padelis, sest see on parim viis kaitsepositsioonidelt ründepositsioonidele jõudmiseks. Tähtis on valida õige pall, millal tõstelööki teha, ning üldjuhul on soovitatav teha seda siis, kui pall on mugav ning mängijal on aega. Keerulistes olukordades on soovitatav pall mängida madalalt tagasi. Põhjus seisneb selles, et kehva tõste tulemusena saavad ründemängijad rabaku või vibora'ga rünnata ning üldjuhul lõppeb see kaitsemängijate jaoks punktikaotusega. Mängides pall alla lendpalli kõrgusele, läheb üldjuhul alati punkt edasi või vähemalt on kaitsemängijatel suurem



võimalus punkti jätkamiseks. Tõsted jagunevad padelis kolmeks: kõrgeks, keskmiseks ning kiireks ja madalaks tõsteks.

### Keskmise kõrgusega tõste

- Tõste on vahemikus 4-6 meetrit.
- Üldjuhul kaitsemängijatele mugavam ja lihtsaimini kontrollitavam löögikõrgus.
- Annab võrgumängijatele võimaluse ja aja valida, kas lüüa pall õhust või liikuda kaitsepositsioonidele.

### Kõrge tõste

- Tõste on löödud väga kõrgele, tihti kõrgemale kui 6 meetrit.
- Lööjal on raskem kõrgeid tõsteid kontrollida, aga vastastele tihti keeruline kõrgeid palle kontrollida.
- Vastastel on rohkem aega võtta tõste otse õhust ning olla jalgadega positsioonis, kuid palli õige ajastamine on keeruline.
- Annab kaitsemängijatele hea võimaluse üllatada, liikuda ettepoole ning võtta bandeja vastu otse õhust.
- Annab vajadusel kaitsjatele võimaluse naasta oma kaitsepositsioonidele, juhul kui vastased on suutnud ühe või mõlemad kaitsjad tavakaitse positsioonist oluliselt eemale liigutada.



*Tõste löögitehnika näide klaasist tuleva palli puhul.*

### Kiire ja madal tõste

- Tõste on löödud 3–4 meetri kõrgusele.
- Kiire löögi olemus paneb võrgumängijad keerulisse olukorda, sest löögiks ettevalmistuse aeg on minimaalne.

- Kuna löök on madal, on oht, et natuke valesti ajastatud või tabatud löök võib lõppeda liialt madalal, mis annab ründemängijatele väga hea võimaluse lüüa ründav rabak ja lõpetada punkt.
- Kiired ja madalad tõsted tuleks teha üle nõrgema ehk mittedominantse õla, et minimeerida ründelöögi riski.

Tehniliselt on oluline, et tõste puhul oleks mängijatel reket lööki ette valmistades palli tabamise punktist allpool ning reketipea varasemalt avatud. Samuti on oluline, et lööki ei tehtaks randmest, vaid kasutades jalgu ning tõstes kätt ülespoole õlast ehk pikk palli saatmine. Reketi liikumine ja löögi lõpp peaksid olema sinna suunas, kuhu tõste on suunatud. Peale tõstet on oluline olla tähelepanelik ning valmis järgmiseks löögiks. Levinud viga on, et mängijad jäävad enda sooritatud lööki liiga kauaks vaatama, valmistumata järgmiseks löögiks või liikumata vajalikule positsioonile.

- *Millised löögid on kaitse- ja millised ründe suunitlusega?*
- *Miks on korrektne löögitehnika oluline?*
- *Millised löögid peaksid olema algajatel esimesena tähelepanu keskpunktis?*

## PADELIMÄNGU TAKTIKA

Algajate õpetamisel on tähtis roll treeneril, kes selgitab löökide taktikalist progressiooni ning juhib tähelepanu, millele mängijad peaksid alguses rohkem keskenduma. Algajate mängijate jaoks on oluline teadmiste ja oskuste omandamisel edasi liikuda kindlas järjekorras.

### Kontroll, stabiilsus

- Esimene oskus on saavutada kontroll reketi üle ning stabiilne puhas pallitabamine.
- Löögid peaksid olema löödud lamedalt.

### Löögi suund

- Kui esmane kontroll on saavutatud siis tuleks tähelepanu pöörata löögisuunale (mööda joont, diagonaali, üks löök ühte ja järgmine teise nurka, jne).



Löökide taktikaline progressioon mängija arengul.

## Löögi pikkus

- Kui suunakontroll on saavutatud, tuleks tähelepanu pöörata löögi pikkuse kontrollile, et mängija suudaks juhtida, mis pikkusega tema löök lendab.

## Löökide efektiivsus ja vintide kasutamine

- Kui eelnevad oskused saavutatud, võiks mängija pöörata tähelepanu erinevatele vintidele ning nende kasutamisele.

## Löögi kiirus

- Viimasena peaks mõtlema kiiruse lisamisele ning palli kõvasti löömisele, sest kiire ja agressiivne löök vajab väga head reketi- ja kehavaldamist.

Treeneril on tähtis ülesanne selgitada õpilastele, miks selline järjekord tähtis on ning kuidas see nende taseme tõusule kaasa aitab.

## STABIILSUS

Stabiilsus ehk ilma lihtvigadeta mängimine on padeli mänguoskuse vundament, mis peaks olema iga mängija esmane tähelepanupunkt. Lihtvead annavad vastastele “tasuta” punkte ning langetavad mängija enesekindlust. Enamik lihtvigu on aeglase või vale jalgade töö tulemus. Samuti on algajate puhul väga suureks vigade allikaks valesti valitud löögikiirus (enamasti liiga kõva löök).

Stabiilsuse treenimine peaks olema oluline osa igal tasemel mängijate treeningute ülesehitamisel. Treeneritel on võimalus valida ja koostada harjutusi, mis motiveerivad mängijaid palli kauem mängus hoidma ning vältima sundimata vigade tegemist.

## PALLI LÖÖGISUUND

Palli löögisuunal on oluline mõju nii palli lööjale kui vastuvõtjale. Mööda joont ehk otse löödavate pallide puhul tuleb tähelepanu pöörata aspektile, et väljak on distantsilt lühem ning võrk on kõrgem. Samuti on tagaklaasi pörkavad pallid kaitsemängijatele lihtsamad, sest pallid ei pörka nurga all, vaid otse.

Diagonaali lüües on väljak üle kahe meetri võrra pikem ning võrgu keskkohalt 4 sentimeetrit madalam. Samuti tekitavad nurga all tagaklaasi pörkavad pallid üldjuhul kaitsemängijatele rohkem probleeme, eriti juhtudel, kui pall pörkab kahte klaasi.

Väljaku keskele mängimine ründe olukorras on turvaline valik, mis aitab vältida eksimist küljeseina või -võresse. Samuti aitab kahe mängija vahele lendpalli mängimine avada nurkasid, sest kaitsemängija on sunnitud liikuma väljaku keskele, andes võimaluse ründemängijatel rünnata vaba nurka.

Ühe valikuna ei tohi ära unustada ka vastasmängijale kehasse löömist, seda nii kaitse- kui ka ründepositsioonidel. Kehasse löömine tekitab tihti vastasmängijatele probleeme, sest enamasti oodatakse vastaselt endast eemale löömist ning kehasse tuleva palli eest ära liikumine võib olla ebamugav ning otsus, kummale poole liikuda, peab olema kiire.

## PALLI LÖÖGIKIIRUS, SELLE VARIEERIMINE

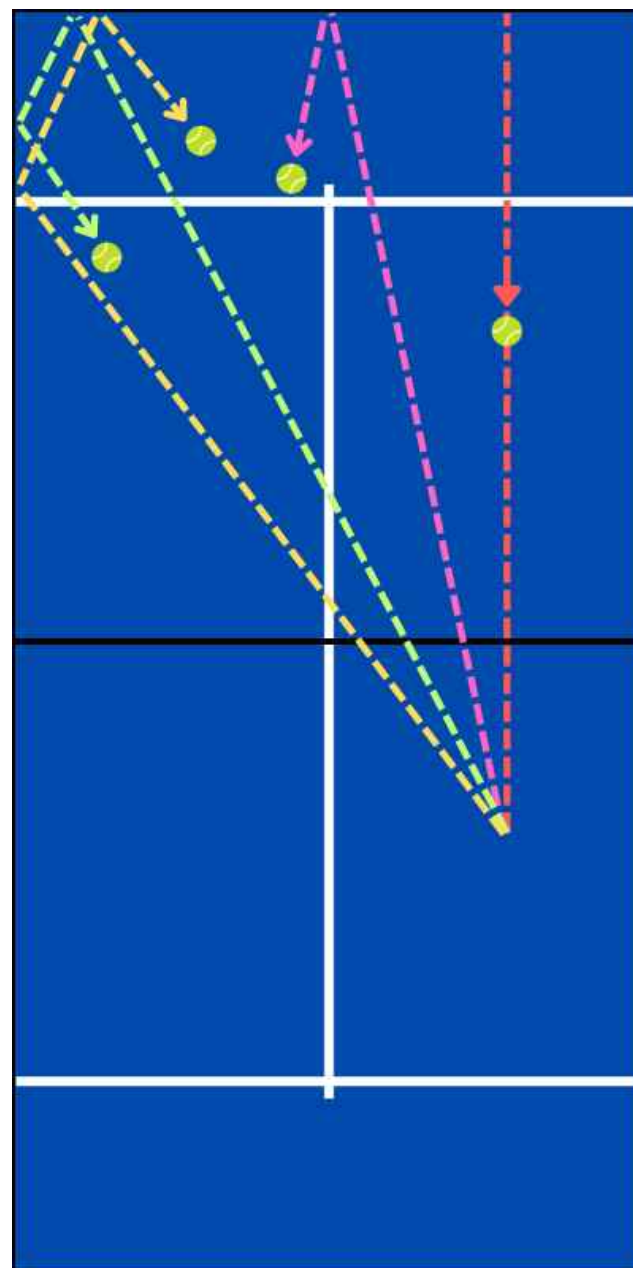
Lisaks kiirele otsustamisele, kuhu iga järgnev löök mängida, peab mängija tegema ka valiku, milline löögikiirus valida. Liiga kiire ja kõva löök lõpeb tihti veaga ning punktikaotusega. Liiga pehme löök võib aga anda vastastele võimaluse olla ründav ning võtta punktis initsiatiiv. Löögikiirus tuleks valida vastavalt enda oskustele ning eelkõige tuleks keskenduda lihtvigade vältimisele.

Samuti tuleks mängijatel varieerida enda löökide kiiruseid, et tekitada vastastes ebamugavust. Liialt ühetaolise kiirusega mängimine paneb kaitsemängijad mugavustsooni ning tulevaid palle on lihtsam ennetada ja hinnata.

Kuna padeliväljakut ümbritsevad seinad, võib liigne kiirus ilma mõtlemata olla ründemängijatele pigem kahjulik. Kiired pallid põrkavad seinast kõrgemale ja kaugemale, mis annavad kaitsemängijatele võimaluse olla ründavad. Pehmem pallikiirus annab võimaluse mängida rohkem lühikesi nurkasid ning vastastele jalgadesse.

## POSITSIONEERIMINE VÄLJAKUL

Positsioneerimine väljakul on üks võtmetähtsusega tegevusi igal tasemel mängijatele. Õige positsiooni valik tagab mängijatele hea väljakukatmise, seda nii ründe- kui ka kaitsetsoonis.



Sooritatud löökide suunad peale klaasipõrget.





Võrgumängijate liikumine vastavalt sellele kuhu on eelnev pall löödud.

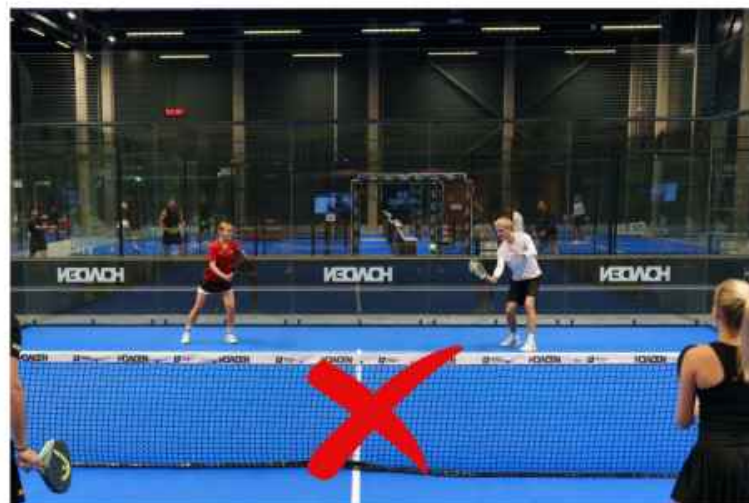
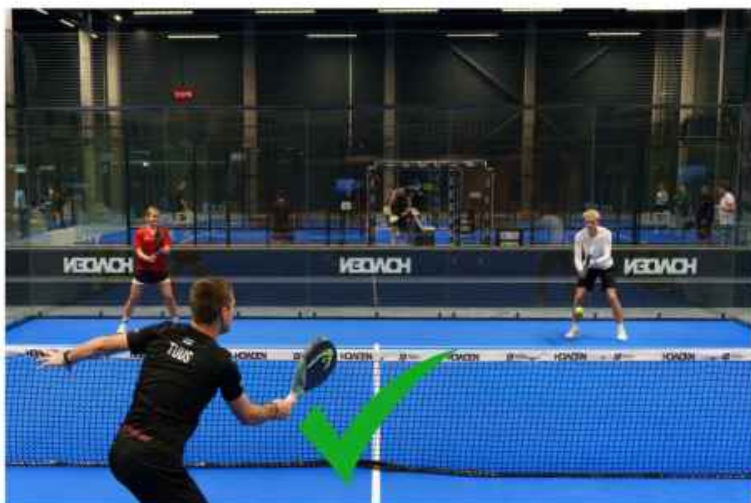
Ründetsoonis õige positsiooni valik aitab võrgumängijatel katta väljak parimal võimalikul moel. Võrgumängijad peavad liikuma vastavalt sellele, kuidas ja kuhu eelnev pall on mängitud. Kui pall on mängitud ühte nurka, peab sellele lähim võrgumängija liikuma võrgule lähemal ning katma enda joont. Diagonaalis asuv võrgumängija peab liikuma väljaku keskele, et katta paremini väljaku keskosa ning olla valmis võimalikuks tõsteks. Samuti pole võrgule liialt lähedal asetsemine hea, sest reaktsiooniaeg mängijatel lüheneb ning võrgumängijatest üle tõstmine on lihtsustatud. Võrgumängijate võrgust liialt kaugel positsioneerimine annab võimaluse kaitsemängijatel mängida lihtsasti *chiciquita* ning tulla ise ründetsooni.



Vasakul: võrgumängijate positsioon võrgust liiga kaugel. Paremal: võrgumängijad võrgule liiga lähedal.

Edasijõudnud mängijad kasutavad enda servigeimidel „austraalia“ formaati, kus mitteservija mängib alati ühel väljakupoolel. See on tihti seotud faktiga, et edasijõudnud mängijad on spetsialiseerunud ühe kasti mängimisele ning mugavam on mängida terve mängu vältel ühel kindlal poolel.

Kaitsemängijate õige asetsemine väljakul on oluline, sest vales kohas seismine annab ründemängijatele võimaluse rünnata tühja ja avatud tsooni ning võita punkt lihtsa vaevaga.



Vasakul: kaitsemängijad asetsevad korrektselt. Paremalt: kaitsemängijad on liialt väljaku keskosas.

Õige positsiooni valik annab kaitsemängijatele lihtsa vaevaga jõuda enamuste pallideni optimaalse liikumisega.

## KAITSEMÄNG

Kaitsemängu taktikaline lõppeesmärk peaks olema ründepositsioonidele jõudmine. Algajate mängijate tüüpviiga on see, et kaitsemängus olles üritatakse punkt võita kohe, mitte ei keskenduta võrku jõudmisele.

Parim viis võrku jõudmiseks on kvaliteetne tõste üle vastaste või peale edukat *chiciquita*'t ette liikudes. Kaitsepositsioonidel olles on tähtis mängijate hea omavaheline suhtlus, et mõlemad mängijad saaksid aru, kes võtab keskele tulevaid palle. Hea kommunikatsioon on näiteks tähtis kaitsepositsioonides *bajada*'t lüües, sest lööki sooritava mängija paariline saab anda informatsiooni vastaste positsioonide kohta.

Kaitsemängus on ülioluline valida õige pall tõste löögiks, sest see mängib suurt rolli tõste kvaliteedis. Hea tõste neutraliseerib mängu ning aitab kaitsemängijatel jõuda lõppeesmärgini ning võtta initsiatiiv punkti üle.

## RÜNDEMÄNG

Ründemäng ehk võrgus mängimine on määrava tähtsusega, sest punkte "võidetakse" võrgus olles. Kaitsest võrku jõudmisest on vähe kasu, kui lendpalle või *bandeja*'sid lüües tuleb rohkelt sundimata vigu. Ründemängu taktikaline pool hõlmab ka valikut, kuhu nurka palle mängitakse ning millist mängijat survestatakse rohkem. Tähtis on löökide valik ja nende kiirus, sest erinevate vastaste vastu võib töötada erinev mängustiil.

Ründemängus on tähtis, et nii lendpallid kui ülevalt löödud löögid oleks võimalikud efektiivsed ning paneksid vastast maksimaalse surve alla. Mida lihtsam või väiksema efektiga on löödud lendpall, seda lihtsam on kaitsemängijatel teha tõste üle kaitsemängijate.

### VASTASTE ANALÜÜSIMINE

Mida kõrgemaks läheb mängijate tase, seda tähtsamaks muutub vastasmängijate analüüsimise ning nende tugevuste-nõrkuste tundmise roll. Tähtis on identifitseerida vastasmängijate nõrkused ning nende murekohad. Selleks võib olla näiteks vastasmängija kehv liikumine väljakul, mis tähendab, et ründemängijad proovivad seda mängijat liikuma saada, lüües ühele mängijale mitu korda järjest. Kui aga mängija nõrkus on tagakäe volle, tasub kaitstes olles suunata rohkem palle mängija tagakäe vollele.

Samamoodi on tähtis analüüsida, kumb mängija on ülevalt ohtlikum ning kuhu suunas on ohutum tõsta. Veel tasub mõelda, kas vastastel on harjumus teatud serve kohe tõsta. Kui näiteks esimese kasti mängija tõrjub keskele servitud serve enamasti tõstega, saab servija selleks olla valmis ning mitte täie hooga võrku kiirustada. Vastupidiselt tasub jälgida, kui kiiresti jõuab servija võrku. Kui ta on võrku tulekul aeglane, annab see hea võimaluse võtta tõrjel hoogu maha ning suunata pall võrkutulijale jalgadesse.

Vastaste analüüsimisel tuleks katsuda näha vastaste mustreid erinevates olukordades ja löökide valikul.

### MENTAALNE TUGEVLUS

Mängija mentaalne tugevus on ülioluline osa sellest, kui edukaks kujuneb selle mängija padeliteekond ning mis tasemele mängija jõuab. Mida kõrgem on tase, seda tähtsamaks muutub mentaalne osa mängus. See hõlmab nii taktikalisi valikuid väljakul kui ka võimekust teha igapäevaseid rutiinseid treeninguid.

Mentaalne tugevus tähendab ka seda, et mängija arvestab löökide valikul mängu seisuga. Näiteks väga tähtsatel punktidel ei tasu minna lööma kõige riskantsemaid ning enda arsenalis kõige madalama sooritusprotsendiga lööke. Mentaalselt tugev mängija on võimeline pingeolukorras mängima sarnaselt pingevaba olukorraga ning suudab kinni hoida endale kehtestatud eesmärkidest ning taktikalistest ülesannetest.

- *Kuidas mõjutab palli löögikiirus stabiilsust ja mängu üleüldiselt?*
- *Kuidas erinevad ründe- ja kaitsemäng?*
- *Mis juhtub, kui mängijad on valedel positsioonidel?*



# TREENINGTUND JA SELLE ÜLESEHITUS

Treener peab jõudma treeningtundi kohale enne treeningu ametlikku algust, soovitatavalt 5–10 minutit, et oleks piisavalt aega tervitada treenitavaid ning noortetreeningute korral ka nende vanemaid. Samuti peavad treeningtunni alguseks olema treeneril vajalikud vahendid treeninguks valmis pandud.

## PROFESSIONAALNE KÄITUMINE JA VÄLJANÄGEMINE

Treeneritöö tähtis osa on väärikas ja professionaalne väljanägemine ning käitumine nii platsil kui ka väljaku kõrval. See annab positiivse kuvandi nii treenitavatele kui ka teistele padelikeskuses viibivatele padelimängijatele. Treeningut läbi viies peaks treener kandma puhtaid padeliriideid ja -tosse ning jalanõude paelad peavad olema korrektselt kinni seotud. Jooksujalatsit ei ole soovitatav kanda, kuna mõnel teisel mängijal kõrvalväljakult võib tekkida arusaam, et sellise jalatsiga on sobiv väljakul mängida. Jooksujalats on mõeldud enamasti ühesuunaliseks liikumiseks ega anna jalale piisavat tuge padeliväljakul eri suundades liikumisel.

Lisaks väljanägemisele on oluline, et treener oleks pühendunud enda treenitavatele kogu treeningu vältel. Telefoni, aga ka nutikella kasutamine peaks olema treeningu läbiviimisel välistatud, sh pallide korjamise ajal. Treener võiks seda aega kasutada treenitavatega suhtlemiseks, saada mängijatelt tagasisidet ja mõtteid, et treeninguid mängijate jaoks veelgi efektiivsemalt koostada. Telefonide jt side- ja meediavahendite kasutus on aktsepteeritav erandjuhtudel, nt treenitava videoanalüüsi või vigastuse korral.

Professionaalne käitumine sisaldab ka elementaarset viisakust kõikide padelikeskuses viibijate vastu. Olulisel kohal on ka treenitavate tervitamine ning treeningtunni kokkuvõtmine. Treeningtunni alguses tuleks kõiki personaalselt tervitada ning võimalusel küsida, kuidas neil läheb, ning saada aru, mis enesetundega mängijad treeningule tulevad. Samuti selgitada mängijatele, mis on algava treeningu fookus ning eesmärgid. Treeningu lõpus tuleks treenitavatega tund kokku võtta ning mängijatele üle korrata mõned olulised punktid, millele treeningul tähelepanu pöörati.

## KORVIST ETTELÖÖMINE

Treeningu läbiviimine hõlmab enamasti märgataval osal korvist ettelöömist, eriti kui keskendutakse tehnika harjutamisele ja arendamisele või harjutatakse teatud elementi.



Kindel ning täpne ettelöök annab võimaluse harjutada erinevaid elemente, nt kahe klaasi pörke mängimine kaitsepositsioonilt.

Treener peab tähelepanu pöörama nii korvi enda kui ka pallide seisukorrale. Vigane või katkine korv on ebaprofessionaalne ning võib mõnel juhul olla ka platsil viibijatele ohtlik (korv kukub ootamatult ümber, misjärel pallid veerevad keset harjutust väljakule laiali). Samuti tuleb jälgida, et pallid oleksid heas seisukorras. Algajate mängijatega võivad korvipallid olla rohkem kulunud ja pehmemad, andes mängijatele rohkem aega. Samas ei tohiks palli pörkeomadused olla muutunud nii kehvaks, et pallid ei pörka korralikult piisavale kõrgusele. Pallide puhul on tähtis jälgida, et korvis olevad pallid on võimalikult sarnased, et vältida harjutust tehes erinevat pörget.



*Korvist ettelöömise näited. Ühel ebakorrektsel juhul on treener ebaprofessionaalne ning teisel asetseb korv treenerist valel pool ning aeglustab harjutuse läbiviimist.*

Treener peaks korvist ettelöömist valdama sellisel tasemel, et õpilased on võimelised harjutama kõiki padelimänguks vajalikke elemente (sh kaitseöögid kahe seina pörkest, bajada jm). Soovitav on treeneritööd alustavatel treeneritel ettelöömist iseseisvalt harjutada. Harjutuse efektiivsemaks läbiviimiseks tuleks treeneril alati võtta 2–3 palli vabasse kätte, et tagada järjepidev ning vajadusel tempokas ettelöömine. Korvist ettelöömise kiirus tuleks valida vastavalt harjutuse eesmärgile ja/või õpilase tasemele. Aeglasem kiirus tuleks valida, kui keskendutakse rohkem tehnikale või kui treenitav on algaja. Sarnaselt kiirusevalikuga tuleks valida ka sobiv vint ja kõrgus vastavalt harjutusele ning õpilase tasemele.

## ERINEVAD TREENINGOSAD

Tavapärase padelitreeningu võib jagada kolmeks osaks: soojendus, põhiosa ning lõpetus. Soojendus väljakul peaks kestma 5–10 minutit ning see hõlmab treenitavate harjumist väljaku ning mänguoludega. Soojendusel tuleks hoida pallitempo aeglasem ning fookus

peaks olema palli kontrollil, löögi suunal ning pikkusel. Mängijatel peaks olema võimalus lüüa soojendusel neid lööke, mida treeningul käsitlema hakatakse.

Treeningu põhiosa moodustavad treeningharjutused, mis tavaliselt on keskendunud tehnika- või taktikaõppele. Tunniajase treeningu põhiosa pikkus on 40–50 minutit ning sõltuvalt eesmärkidest võib varieeruda märgatavalt nii harjutuste valiku, tempo, intensiivsuse jt omaduste poolest.

Iga treening võiks lõppeda lõpuosaga, mis hõlmab treeningu kokkuvõtmist ning kerget jahtumisosa, kus pallitempot alandatakse ning keskendutakse taas kontrollile ja stabiilsusele. Selline lähenemine annab mängijale võimaluse keskenduda taas padelimängu fundamentaalsetele löökidele ja liikumistele.

## TEHNILINE VS TAKTIKALINE TREENING

Hea padelioskus nõuab mängijatel oskust lüüa lööke tehniliselt korrektselt ning mängida taktikaliselt õigesti. Treenerid peavad seetõttu leidma treenitavaid arendades aega mõlemale aspektile. Kehv tehnika võib piirata taktikalisi valikuid ning kehv taktika võib pärssida tehniliselt korrektseid sooritusi.

Tehnikale suunatud treeningud vajavad tihti rohkem detailset tähelepanu ning treeningutel toimub rohkem ühetaolisi korviharjutusi, et maksimeerida tehnikat omandavale mängijale piisavat korduste arvu teatud löögitehnika arendamisel. Palli ettelöömiskiirus peaks olema piisavalt madal, et tagada mängijale piisav aeg õpitava löögitehnika korrektseks tegemiseks. Kui on arusaadav, et mängija on õpitu omandanud, võib järk-järgult palli ettelöömiskiirust tõsta.

Kindlasti tuleb aru saada, et üht ainuõiget tehnikat ei ole ning mängijatel on sarnaselt isikupäraga ka erinevad löögitehnika variatsioonid. Siiski on igal löögil olemas enda baas- või õpikutehnika, mis peaks olema aluseks tehnika õpetamisel mängijatele.

Taktikale suunatud treening hõlmab eelkõige harjutusi väljakul õigete otsuste tegemiseks, keskendudes löökidele, liikumisele, positsioneerimisele jms. Sellised treeningud on tihti mängulisemad kui tehnikale suunatud treeningud ning nõuavad mängijalt teistsugust mõttetööd.

## ALGAJATE TREENING

Erinevad mängusõbrad jõuavad esimesele padelitreeningule erinevatel aegadel. Mõned alustavad esimeste löökidega treeneri käe all, mõned käivad esialgu ise mängimas, kuni

jõuavad arusaamiseni, et taseme tõstmiseks oleks vaja treeneri abi. Termin “algaja” võib samuti tähendada väga erineva algtaseme mängijaid ning algtaseme mängijaid võib omakorda jagada erinevateks tasemeteks.

Algajate puhul on tähtis, et esimestel treeningutel ei keskendutaks liialt igale löögitehnilisele nüansile ning fookus ei oleks igal pisidetailil. Ülesanded mängijatele peaksid olema lihtsad, selgesti arusaadavad ning teostatavad. Arvesse tuleb võtta, et mängijatel võib puududa igasugune (reketi)spordi tegemise kogemus. Tuleb olla kannatlik ning teha treening mängija jaoks lõbusaks, sest enamik algajaid tuleb esialgu treeningule mõnusalt aega veetma.

## **VÄIKELASTE JA NOORTE TREENINGUD**

Lastetreeningute läbiviimise puhul on tähtis, et treener arvestaks noorte ealiste iseärasustega. Tähelepanu tuleb pöörata lapse reketivalikule ning jälgida, et kasutatav reket oleks paraja suurusega ning ei oleks noorele liialt raske ega tekitaks tulevikus võimalikke vigastusi. Liiga väike reket võib pärssida lapse edasist arengut ja liiga suur reket tekitada vigastusi. Füüsiliselt nõrgematel lastel ei soovitata valida otsaraskusega reketeid, sest nendega mängimiseks on vaja rohkem randme ja käe tugevust.

Alla 10 aasta vanused lapsed võiksid mängida lastele mõeldud reketitega kaaluga u 300 g. Lapsed, kes on vanemad kui 10 aastat, võiksid valida juunioride suurused reketid kaaluga u 330 g. 12- või 13-aastased võivad sobivuse korral hakata kasutama kergemaid täiskasvanute reketeid. Tähtis on, et reketi valikul keskendutaks eelkõige lapse tasemele ja füüsilisele arengule, mitte tema vanusele.

Noorte puhul võib areng olla väga erinev ning tulemuslik eri lastel eri vanuses. Treener peab olema kannatlik ning proovima treeningprotsesse planeerides lähtuda treenitavate taustast ning arenguetappidest. Kui on näha, et varem moodustatud treeninggrupp ei sobi enam tasemete erinevuse tõttu kokku, võib üheks lahenduseks olla mängijate eri tasemegruppidesse viimine. Ülimalt tähtis on sellistel juhtudel suhtlus lastevanemate ja treenitavatega. Muudatused ei tohiks tulla lastevanematele üllatusena ning suhtlus sel teemal peaks algama juba varem, andes tagasisidet grupi eripärade kohta ning tutvustades nõrgema tasemega noortele võimalusi teistele järelejõudmiseks, enne kui gruppe muudetakse (eratreeningud, üldfüüsilise treeningud jms).

Väikelaste treeningute läbiviimisel ei tohi ära unustada mängulisust ning selle tähtsust õppeprotsessi edukusel. Lapsed, eriti alla 10-aastased, õpivad rohkelt läbi mängu ja mänguliste olukordade, nii et treenerid peaksid treeningute läbiviimisel sellega arvestama.



Treeningud peaksid olema lõbusad ja kaasahaaravad, et hoida lastel tuju positiivsena ning vältida tüdimust. Harjutused peaksid olema lihtsasti arusaadavad ning mõõdukalt väljakutseid sisaldavad, pakkudes head tasakaalu keerukuse ja teostatavuse vahel.

Laste puhul tuleb arvestada, et tehnika ja taktika õpetamisel on ettenäitamine parim meetod. Lapsed ja noored omandavad palju vaatamise ja jäljendamisega, seega treeneri ettenäidatav sooritus on märgilise tähendusega ning tihti kasulikum kui verbaalsel teel edasi antud õpetussõnad.

## LASTE VANEMATEGA SUHTLEMINE

Noortetreeningute puhul ei pääse ükski treener lastevanematega suhtlusest, kuid suhtluse intensiivsus võib sõltuvalt lapsevanemast varieeruda. Osa lapsevanemaid tahab olla väga kursis iga detailiga ning on neid, kes hoiavad distantsi ja usaldavad treenereid ja klubi täiel määral. Siiski on hea suhtlus iga noormängija vanematega vajalik osa noore mängija arenguteel ning padelikooli hea õhkkonna loomisel.

Lastevanematega suhtlemisel tuleb treeneril meeles pidada, et iga lapsevanem soovib enda lapsele ainult parimat ning üldiselt pöörduakse treenerite poole heade kavatsustega. Treeneri või klubi ülesanne on lapsevanemat vajalikust infost õigeaegselt teavitada. Samuti võiksid võimaluse korral toimuda arenguvestlused, mis annavad nii noortele kui ka lastevanematele võimaluse avatult rääkida nende eesmärkidest, muredest ja rõõmudest. Hea infovahetus aitab suurel määral ennetada mitmeid muidu infosulust tekkivaid probleeme ja arusaamatusi.

## ERATREENINGUTE ERIPÄRA

Eratreening on parim viis mängijate taseme tõstmiseks, sest treenitav saab täieliku tähelepanu ning tal on võimalus treenida neid mänguelemente ja -lööke, mis kõige rohkem tähelepanu vajavad. Treeneriga üks ühele treeningul on õpilasega vahetu kontakt ning tagasiside andmine ja küsimine ei ole takistatud ega sega, erinevalt gruppitreeningust, teisi treenijaid.

Eratreeningu üks plusse on see, et treenitav saab areneda omas tempost ning harjutuste valik ja



*Eratreening.*



intervall on samuti kohandatud vastavalt õpilasele. Selline lähenemine aitab edukalt ja efektiivselt tõsta treenitava taset ning seeläbi veelgi enam aidata kaasa mängija enesekindluse tõusule. Üks ühele treeningu suurim negatiivne aspekt on treeningu maksumus, sest õppija kanda jääb nii väljaku kui ka treeneritöö eest tasumine.

## **GRUPITREENINGUTE ERIPÄRA**

Grupitreeningul osaleb tavapäraselt kaks kuni neli mängijat ning treeningu kestus on tavaliselt pikem kui eratreeningul. Kui individuaaltreening kestab üldjuhul 60 minutit, siis grupitreening 90 minutit. Seda eelkõige põhjusel, et treener ei saa järjepidevalt individuaalselt mängijatele läheneda ning korviharjutusi tehes saab treenitav individuaaltreeningu puhul oluliselt rohkem füüsilist koormust.

Koos teistega treenimisel on mängijate jaoks oluline sotsiaalne külg, sest mitmekesi väljakul veedetud aeg ühise eesmärgi nimel pakub head enesetunnet ning on meeleolukas.

Eelistatavalt on treeningul osalevate mängijate tase võimalikult ühtlane ning mängijate läbisaamine hea. Teiste mängijatega koos treenimine aitab osal mängijatest ka järjepidevamalt treenida, sest teiste ees varem kokkulepitud treeningajaga lasuv kohustus sunnib tihtilugu mängijat kohale tulema ka olukordades, kus ta muidu mingil põhjusel treeningu tühistaks.

Treenerite jaoks on grupitreeningul oluline jälgida grupi dünaamikat ning leida kõigi treenitavatega hea side. Oluline on jälgida, et mängijad saaksid võrdselt tähelepanu ning treeneri fookus ei oleks suunatud liigselt ühe mängija spetsiifilise mänguelemendi arendamisele, jättes teised pikema aja jooksul tähelepanuta. Grupitreeningu harjutused peavad olema hästi läbi mõeldud ning üles ehitatud nii, et mängijad ei peaks liiga pikalt tegevusetat ootama.

- *Miks on oluline, et treener on enda tegevustes ja väljanägemises professionaalne?*
- *Mis vahe on tehnilisel ja taktikalisel treeningul?*
- *Kuidas erineb väikelaste ja noorte treening täiskasvanute treeningust?*

# SOOVITUSLIK KIRJANDUS

International Padel Federation - Regulations of the Padel Game.

Ripoll, R. C., Lameiro, F. G. (2019). Padel Guide for Coaches.

Sotillo, F. I. (2022). The Secrets of Padel: A Guide to Improve your level.