

Aine nimetus: tennise teooria ja õpetus algajatele

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

1. Eesmärk: anda eelteadmisi tööks algajatega /lapsed, noored, täiskasvanud/

2. Õppetöö sisu

Teema, sisu lühikirjeldus, tundide maht:

1. Tennise kui spordiala lühike kirjeldus ja Eesti tenniseelu korraldus	2 T loeng
1.1. Ajalooline tutvustus	
1.2. ETL	
1.3. Ala kirjeldus	
2. Tennise treeningvahendid, treener tunniandjana	2 T loeng
2.1. Tennisevarustus /reketid, pallid, keelestud/	
2.2. Abivahendid /topispallid, hüpitsad, kummilindid jne/	
2.3. Spetsiaalsed abivahendid väljakul /koonused, rõngad, lindid/	
3. Tennise treening algajatele	4 T loeng
3.1. Tunni osad, tunni planeerimine	
3.2. Grupitreening, grupi organiseerimine	
3.3. Erinevad õpetamiseviisid /ind. töö/	
3.4. Õpetamise meetodid /globaalne, analüütiline/	
4. Tennise tehnika alused	2 T loengut / 2 T väljakul
4.1. Tennisetehnika, põhilöökide tehnika	
4.2. Elementaarne algõpetus /löökide faasid/	
4.3. Lühike kokkuvõtte biomehaanikast	
5. Tennismängija ealiste iseärasuste arvestamine	3 T loengut / 1 T väljakul
5.1. Minitennis	
5.2. Emotsionaalsus laste õpetamisel	
5.3. Mängulisus, lõbusus laste õpetamisel	
6. Koordinaatsiooniaharjutuste vajalikkus algõpetuses	2 T loengut / 2 T väljakul
6.1. Koordinaatsiooniaharjutuste üldised reeglid /palli poole liikumine, pallist eemale liikumine/	
6.2. Abivahendid	
6.3. Praktilised harjutused ,video kasutamine	
7. Tennise taktika alused lastele, noortele, täiskasvanutele algõpetuses	1 T loeng / 2 T väljakul
7.1. Löögikindlus. Praktilised harjutused	
7.2. Täpsus. Praktilised harjutused	
7.3. Väljaku katmine. Praktilised harjutused	
7.4. Taktilised elemendid /rännak mööda joont, kindel mäng <i>crossina</i> , palling TK alla/	

8. Koolitennis	
8.1. Mis on koolitennis	3 T loeng
8.2. Koolitennise tähtsamad eesmärgid	
8.3. Tennis koolis /pole võrke, väljakut jne./	
8.4. Koolitennise plussid	
9. Võistluste korraldamine	2 T loeng
9.1. E-kompleksi näide	
9.2. Võistlustabelite koostamine, loosimine, päevakavade koostamine	
9.3. Erinevad võistlussüsteemid tennis	
10. Algajate tehnika lihtne analüüs, vigade parandamine	2 T loeng / väljak
10.1. Praktilised harjutused väljakul	

3. Õppematerjalid ja kirjandus

1. Minitennis - *Developing the Base*
2. Minitennise videod
3. *Level I Manual*
4. E. Kree "Tennis"
5. Eesti tennis 90

4. Hindamine

1. Kirjalik valikvastustega test
2. Mänguuskuse test
3. Tunni läbiviimine algajatele /6-8 last/

Aine nimetus: tennise teooria ja õpetus

Maht tundides: 50 tundi / loeng, praktiline osa väljakul

1. Eesmärk: anda süvendatud teadmisi õppetööst, treeningu juhtimisest ja korraldamisest

2. Õppetöö sisu

Teema, sisu lühikirjeldus, tundide maht

1. Tennise tehnika analüüs ja tehnika õpetamine	4 T loeng / 4 T väljakul
1.1. Biomehaaniliste põhitõdede analüüs	
1.2. Tehnika-taktika seos	
1.3. Põhilöögid	
1.4. Kuidas õpetada topspini / lõiget	
2. Tennise taktika õpetamine ja kasutamine treeningtöös	4 T loeng / 4 T väljakul
2.1. Taktika põhitõed	
2.2. Mängustiilid	
2.3. Kuidas mängida erinevate mängustiilide vastu	
2.4. Taktika 5 erinevat mängusüsteemi	
3. Jalgade töö tähtsusest tennis	3 T loeng / 3 T väljakul
3.1. Liikumine tennis	
3.2. Kuidas väljakut katta	
3.3. Kuidas liikuda väljakul	
3.4. Liikumistehnika erinevate löökide puhul	
3.5. Liikumise treenimine, praktilised harjutused	
4. Tasakaalu-, osavuse- ja koordinaatsiooniharjutuste tähtsus	3 T loeng / 3 T väljakul
4.1. Üldised reeglid nende treenimiseks	
4.2. Spetsiaalsed harjutused	
4.3. Spetsiaalsed harjutused nende omaduste arendamiseks tennisitreeningul	
4.4. Abivahendid	
5. Mentaalse treeningu osatähtsus treeningtöös	4 T loeng / 2 T väljakul
5.1. Tennisvõistlust iseloomustavad psühholoogilised tegurid	
5.2. Motivatsioon	
5.3. Keskendumine	
5.4. Emotsionaalne kontroll	
5.5. Mõtete ja käitumise kontroll	
5.6. Vaimne sooritus võistlusmängus	
5.7. Praktilised rakendused	
6. Tennisitreeningu planeerimine	6 T loeng
6.1. Hooaja plaan /vanust arvestades/	
6.2. Mesotsükkel /nädalad/	
6.3. Mikrotsükkel /1nädal/	
6.4. Treeningu osad	
7. Tennisemängija treeningu ja võistlustegevuse analüüs	4 T loeng
7.1. Vaatlemine	
7.2. Analüüs	
7.3. Korrigeerimine.	

- 7.4. Suhtlemine mängijaga /tagasiside/
- 7.5. Tehniline analüüs
- 7.6. Liikumise analüüs
- 7.7. Pinge all mängimine

8. Võistlussport	2 T loeng
8.1. Noormängija ettevalmistus võistlusspordiks	
8.2. Turniiril osalemine	
8.3. Võistlusmäärused	
8.4. Tennise eetika	
8.5. Võistlussüsteemid	

9. Suhtlemine lastevanematega	2 T loeng
9.1. Üldine lähenemine	
9.2. Miks tekkivad probleemid lastevanematega	
9.3. Kohtumise organiseerimine lastevanematega	
9.4. Nõuandeid treener-mängija-lapsevanem	

10. Praktilised harjutused väljakul	2 T väljakul
10.1. Grupiharjutused	
10.2. Individuaalne treening	
10.3. Korviharjutused	
10.4. Taktika harjutused	

- 3. Õppematerjalid ja kirjandus
 - 1. Level II Manual
 - 2. Group Tennis Drills
 - 3. Tennise reeglistik ja etikett

- 4. Hindamine
 - 1. Kirjalik test valikvastustega
 - 2. Mänguoskuse test
 - 3. Grupitreening lasterühmaga /4-6 last/

Aine nimetus: tennise teooria ja õpetus võistlussportlasele

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

1. Eesmärk: anda süvendatud teadmisi ja oskusi treeningtööks võistlussportlastega

2. Õppetöö sisu

Teema, sisu lühikirjeldus, tundide maht

1. Treeneri osa võistlussportlase arengus	2 T loeng
1.1. Treeneri rollist	
1.2. Kõnelemine	
1.3. Kuulamine	
1.4. Probleemide käsitlemine, kriitika edastamine	
1.5. Suhtlemine mängijaga erinevates situatsioonides	
1.6. Enesearendamine	
2. Tennise tehnika ja praktilised harjutused väljakul	8 T loeng / 8 T väljakul
2.1. Löögitehnika edasijõudnutele	
2.2. Põhilöögid	
2.3. Teised löögid edasijõudnutele	
2.4. Praktilised harjutused tehnika arendamiseks, õppimiseks väljakul	
3. Strateegia ja taktika võistlusmängijale	8 T loeng / 8 T väljakul
3.1. Protsenditennis võistlusmängijale	
3.2. Teised faktorid, mis mõjutavad üksikmängu strateegiat	
3.3. Taktikaline mängu analüüs	
3.4. Taktikaline treenimine	
4. Võistlusmängija vaimne treening	6 T loeng / 4 T väljakul
4.1. Sissejuhatus – tennis on 95% ulatuses vaimne	
4.2. Keskendumine, praktilisi nõuandeid selleks	
4.3. Käitumine erinevates mängusituatsioonides, praktilised nõuanded	
4.4. Praktilisi harjutusi emotsionaalse kontrolli parandamiseks	
4.5. Vaimne sooritus võistlusmängus	
5. Võistlusmängija füüsiline ettevalmistus	3 T loeng / 3 T väljakul
5.1. Füüsilise ettevalmistuse tähtsusest	
5.2. Treenimise põhiprintsiibid	
5.3. Ealiste iseärasuste arvestamine pikaajalises füüsilises arengus	
5.4. Soojendus ja treeningjärgsed harjutused	
5.5. Praktilisi nõuandeid võistlussportlastele	
6. Tenniseõpetuse erinevad etapid ja mängijate analüüs. Treeningute planeerimine.	4T loeng
6.1. Tennisemängijate pikaajalise tuleviku planeerimine	
6.2. Arenguetapid tennis /tutvustus, üldine õpetus, areng, võistlussport, tippsport/	
6.3. Üldine kava pikaajalise arengu planeerimiseks	
6.4. Mängija analüüs /üldised andmed, taktikalised võimed jne/	
6.5. Mängijate vanus, oskused, võimed ning nende arvestamine treeningus	
6.6. Tsükliline treeningmeetod	
6.7. Treeningu planeerimine, praktilisi nõuandeid	

7. Treening: harjutused, grupitreening, individuaaltreening	4 T loeng / 4 T väljakul
7.1. Treeningkorrad	
7.2. Harjutused	
7.3. Grupitreening	
7.4. Individuaaltreening	
7.5. Praktilisi nõuandeid	
8. Tennisemängija toitumine	2 T loeng
8.1. Õige toitumise põhialused	
8.2. Söömine turniiri ajal	
8.3. Vedeliku tarbimine	
8.4. Praktilisi näpunäiteid	
9. Võistlussportlane, seos rahvusvaheliste tennisorganisatsioonidega	2 T loeng
9.1. Rahvusvaheliste turniiride struktuur	
9.2. Turniiride punktijagamise süsteem	
9.3. Meeste tennis	
9.4. Naiste tennis	
9.5. Noorte turniirid	
10. Võistlussportlane – lapsevanem – treener	2 T loeng
10.1. Lastevanemate osa, nõuandeid vanematele	
10.2. Reisimine võistlussportlasega	
10.3. Treeneri ülesanded võistlusreisidel	
11. Tennisemängija tehnika analüüs mängijaga väljakul	2 T väljakul
11.1. Diagnoos ja korrektuur	
11.2. Kuidas korrigeerida	
11.3. Nõuandeid korrigeerimiseks	

3. Õppematerjalid ja kirjandus

1. Level II Manual
2. ITF - Parents are Important too
3. Group Tennis Drills

4. Hindamine

1. Kirjalik test valikvastustega
2. Tennis põhilöökide demonstreerimine väljakul
3. Individuaaltreeningu läbiviimine
4. Grupitreening võistlussportlaste rühmaga /4-6 mängijat/

Koostanud:

Aita Põldma

Karin Pedak