



Mängijast sportlaseks

Eesti Tennise Liidu U14 programm



Sisukord

1. Programmi loomise põhjused ja eesmärgid
2. Programmi kandidaadid ja standardid
3. Programmi sisulised tegevused
4. Koostööpartner FysioCentrum
5. Meeskond

1. Programmi loomise põhjused ja eesmärgid

ETL U14 programmi loomise peamiseks põhjuseks oli senine klubipõhine ja individuaalne tegevus mängijate arendamisel ja toetamisel. Teiste põhjustena süsteemitu tegevus riiklikul tasandil ja meie U14 mängijate madal konkurentsivõime üleminekul järgmistesse vanuseklassidesse

Programmi eesmärkideks on seatud:

- Tõsta järjepidevalt Eesti noormängijate keskmist taset läbi U14 programmi tegevuste
- Struktureerida ETL U14 noortetöö
- Sportlase tervikliku arengu tagamiseks vajalike tugiteenuste vahendamine mängijatele
- Demonstreerida liikmesklubidele ja treeneritele tänapäevast, terviklikku ja professionaalset lähenemist noorsportlaste arendamisel
- Tõsta Eesti treenerite ja klubide teadlikkust noormängijate arendamisest
- Tekitada suurem ühtekuuluvustunne alaliidu, mängijate, klubide ja klubitreenerite vahel

Numbrilised eesmärgid aastaks 2030, vaadates viimase 3 aasta keskmisi 2027-2029

ATP 5 Top1000 mängijat

WTA 5 Top500 mängijat

ITF 5 Top500 mängijat

ITF 5 Top500 mängijat

TE14 5 Top100 mängijat

TE14 5 Top100 mängijat

Programmi sisu ja tegevused aitavad suunata treenereid, klubisid ja lapsevanemaid pakkuma oma mängijatele parimat võimalikku arengukeskkonda väljaspool alaliidu noorteprogrammi, mis omakorda loob võimalused programmiga seotud eesmärkide saavutamiseks

2. Programmi kandidaadid ja standardid

Programmi kandidaatideks on kõik mängijaid, kes võistlevad regulaarselt Eesti GP sarjas ja/või Tennis Europe sarjas. Kandidaatide seast valitakse igaks korraks mängijad, kes kutsutakse programmiga seotud treeningtegevustes osalema. Programmi standardid on järgimiseks kõigile treeningtegevuses osalema kutsutud mängijatele.



Programmi standardid

- **Pühendumine/Suhtumine-** mängija on esmajoones pühendunud tennisele kui põhisordialale, panustab igapäevaselt oma parimaga enda tennisealasesse arengusse ning järgib treeningplaani, mis loob eelduse rahvusvahelisele tipptasemele jõudmiseks
- **Vastutustundlikkus-** mängija on iseseisev, vastutab oma tegemiste/tegematajätmistest eest, saab peamiste tema tennist puudutavate tegemistega hakkama ja on võimeline objektiivseks eneseanalüüsiks
- **Mentaalsus-** mängija omab avatud mõtteviisi(growth mindset), on treenitav ja koostöövõimeline
- **Mängutase-** mängija omab mängutaset, mis on konkurentsivõimeline vähemalt madalamal rahvusvahelisel tasemel (TE12/TE14 3.kat.)

NB! Mängijate isiklikel treeneritel on tungivalt soovitatud programmi tegevustest osa võtta, et aidata mängijal programmi sisu võimalikult hästi oma arenguks ära kasutada.

3. Programmi sisu

Programmi keskmes on aastaringsed treeningkogunemised, kus põhirõhk on ühistreeningutel. Lisaks jagatakse ekspertide poolt teadmisi erinevates sporditegemisega seonduvates valdkondades, ei puudu ka ühine vaba aja veetmine ja sotsiaalne läbimine.

Treeningkogunemised, võistlusteks ettevalmistavad laagrid ja võistlussõidud vastavalt kalendri võimalustele

Tennisemängu taktika

- Ühistreeningud ja treeningkogunemised taktikaliste situatsioonide loomiseks samal tasemel mängijaid kaasates
- Taktikaliste ülesannete seadmine
- Taktikalise sooritamise analüüs
- Mängijate suunamine iseseisvale taktikalisele mõtlemisele



Noortennisisti üldkehalise ettevalmistuse alused ja põhimõtted

- Treenimise ja treeningu alused
- Millal ja mis vanuses alustada jõutreeninguga?
- Jõutreeningute baasharjutuste korrektne tehnika õppimine
- Kiiruse ja kiirusliku jõu treenimine
- Soojendus ja ettevalmistus kehaliseks tegevuseks
- ÜKE ettevalmistuse erinevused spordialade lõikes
- Tennises esinevad vigastused
- Kehaliste võimete hindamine
- Kehalise võimekuse dünaamika hindamine
- ÜKE treeningute periodiseerimise põhimõtted



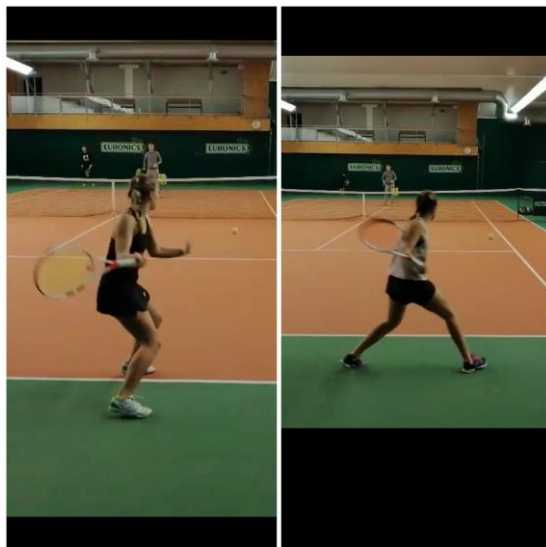
Mentaalsed oskused tennises

- Motivatsioon
- Keskendumine
- Ärevus
- Emotsioonide kontroll



Mängijate tehnikaline profileerimine

- Mängijate tehnikaline analüüs
- Soovitused treeneritele tehnika optimeerimiseks



Loengusari

Suurema osa ajast on sportlane ilma treenerita. Seega, mida targem on sportlane, seda paremaid otsuseid ta teeb päeva jooksul - mida süüa, kuidas puhata, millal magama peaks minema, mida teha enne ja pärast treeningut ning kuidas olla targem väljakul?



Sotsiaalsed tegevused

- Ühine vaba aja veetmine läbi erinevate lõbusate ja arendavate tegevuste
- Kuuluvustunde loomine läbi ühistegevuste



4. ETLi Koostööpartner FysioCentrum

FysioCentrum on Tartu Ülikoolist võrsunud teadusmahukas ettevõtte, kus tegutsevad spordi tausta ja hingega spetsialistid. Nende eesmärgiks on tuua inimeste treeningutesse, kehaliste võimete hindamisse ja treeningutejärgsesse taastumisse teaduspõhine lähenemine, et aidata jõuda parima terviseni ja seeläbi saavutada seatud eesmärgid.

FysioCentrum on ETL peamine koostööpartner U14 programmi raames.



- Mängijate kehaliste võimete mõõtmine
 - Treeningkogunemiste raames tasuta
 - Lühikokkuvõte samal kogunemisel

5. Meeskond

Ott Ahonen- ETL U14 peatreener

programmi juht



Mati Arend/FysioCentrum- Koostööpartner

monitooring, mõõtmine, testimine, koolitus

