

KOOLITUS TENNISELASTE VANEMATELE

REEDEL, 28. MÄRTSIL KL 18–20

Tähtvere väliväljakute klubihoones (Laulupeo pst 33, Tartu)

KOOLITUS KÄSITLEB JÄRGMISI TEEMASID:

“Kaks teekonda tennis: tippспорт või teadlik harrastamine?”

- Millised on tippsportlaseks saamise nõudmised ja ohverdused?
- Kuidas saab tennist harrastada kõrgel tasemel ilma tippsporti pürgimata?
- Võimalused pärast noorteklassi: USA ülikool, kohtunikutöö, treenerikarjäär jne.

“Koostöö sportlase arengus: lapsevanema, klubi ja alaliidu rollid”.

- Mida saab lapsevanem teha, et toetada noorsportlast?
- Treeneri ja klubi vastutus sportlase teekonnal.
- Kuidas saab alaliit aidata noormängijat tema arengus ja karjääri planeerimisel?

“Toitumine, uni ja füüsiline treening: sportlase edu alused”

- Kuidas mõjutavad uni ja taastumine sportlikku arengut ja õppeedukust?
- Toitumise roll sportlase energia-tasemes, arengus ja vigastuste ennetamises.
- Füüsilise treeningu tähtsus: miks ja kuidas seda teha targalt?

Koolituse viib läbi Eesti Tennise Liidu koolitusjuht, 7. kategooria treener **Aleksander Jürgens**.

Koolituse hind on 10 eurot.

Registreerumine ja tasumine hiljemalt 26. märtsil [SIIN >](#)

Lisainfo: tennis@tennis.ee. Tel 5667 5948.