

Kutse osalemiseks miniprojektis **“Tennise Akadeemia”**

Projekti rahalise toetuse taotleja ja ellu viija: Iru Ämma Klubi

Rahastaja: Euroopa Liidu Sotsiaalfond

Tennise Akadeemia õppeprogrammis osalejateks on kutsutud eeskätt Iru Ämma Klubi liikmed ning treeningrühma vabade kohtade puhul ka Jõelähtme-, Rae- ja Viimsi valla elanikud, kelle vanuseks on **55+**.

Projekti põhieesmärgiks on kaasata nimetatud sihtgrupp aktiivsesse liikumisse ja luua neile väärikas vanuses võimalus uue harrastuse – tennise mängu õppimiseks ja/või oskuste täiustamiseks. Treeninguid viib läbi Tondiraba Tennisekeskuse treener, kelle kasutada on Klubi tenniseväljak ja eraldi harjutamiseks nõuetele vastav põrkesein. Klubi majas on võimalik riietuda ja on ka pesemisvõimalused.

Kokku toimub Klubi majas 1 kohtumine- vestlusring ja 14 praktilist õpet, siinjuures kohtumine ja iga praktiline koolitus kestavad 2 h. Seega on treeneriga koolitusteks kokku arvestatud 30 tundi. Ühe 4- liikmelise treeningugrupi tund kestab 1 tund, seega treeningupäeval saava õpet 2 gruppi.

Kokku on plaanitud projektis osalema maksimaalselt neli gruppi (a` 4 mängijat).

Praktilise tenniseõppe programm algab maikuu 2026 ja kestab kuni 31.juulini 2026

1. Programmi teoreetiline osa sisaldab tennise ajaloolist lühiülevaadet alates aadlike ja krahvide harrastusest, mis seejärel kujunedes üheks populaarseimaks rahva- ja võistlusspordi alaks.

2. Eraldi osana tutvustatakse tennise harrastuse varustust ja tennise reketite omadusi ning nõustatakse osalejaid nende valiku tegemisel, spannide valimisel ja spanni tugevuse timmimisel vastavalt osaleja füüsilistele võimetele.

3. Programmi teises pooles, peale mänguoskuste omandamist ja/või nende oskuste lihvimist, tutvustakse osalejatele ka tennisemängu psühholoogilisi aspekte, mis annavad häid teadmisi nii mänguoskuste täiustamisel, kui ka paremaid naudinguid kodumaiste ja/või rahvusvaheliste turniiride jälgimisel.

Turniirid toimuvad Iru küla tenniseväljakul, mittesobiva ilma korral Tondiraba sisehallis.

Koolituse viib läbi Tondiraba Tennisekeskuse treener Richard Martell Eek.

Projekti rahastab Euroopa Liidu Sotsiaalfond, seega on treeningrupis osalemine tasuta.

Osalemise soovist anda teada E-kirjaga aadressil: arno@iru.ee hiljemalt 15. märtsiks k.a. märkides ära oma väärikad aastanumbrid seisuga 1. Mai 2026.a.

Lugupidamisega,

Projektijuht Arno Kannike, tel. 506 4601