Talent ID

Juhend treenerile

Treeneri igapäevane töö Talent ID-s – ekraanipiltide ja selgitustega: treeningud, testid telefonist, mängijad, metoodika ja korraldus. Korrake samme demoakadeemias „Jalgpalliakadeemia Läänemere Tähed“ (Tallinn): ee.coach@demo.talentid, parool demo1234.

1. Alustamine
2. Igapäevane töö
3. Mängijad: tervis ja areng
4. Metoodika
5. Korraldus ja akadeemia

talent-id.org

November 2026

Juhend akadeemia või jalgpallikooli treenerile: mida teha iga päev, kuidas korraldada testipäeva ja kuidas lugeda küpsemise andmeid. Ekraanipildid on tehtud demoakadeemia „Jalgpalliakadeemia Läänemere Tähed“ (Tallinn) töölaual: ee.coach@demo.talentid (parool demo1234).

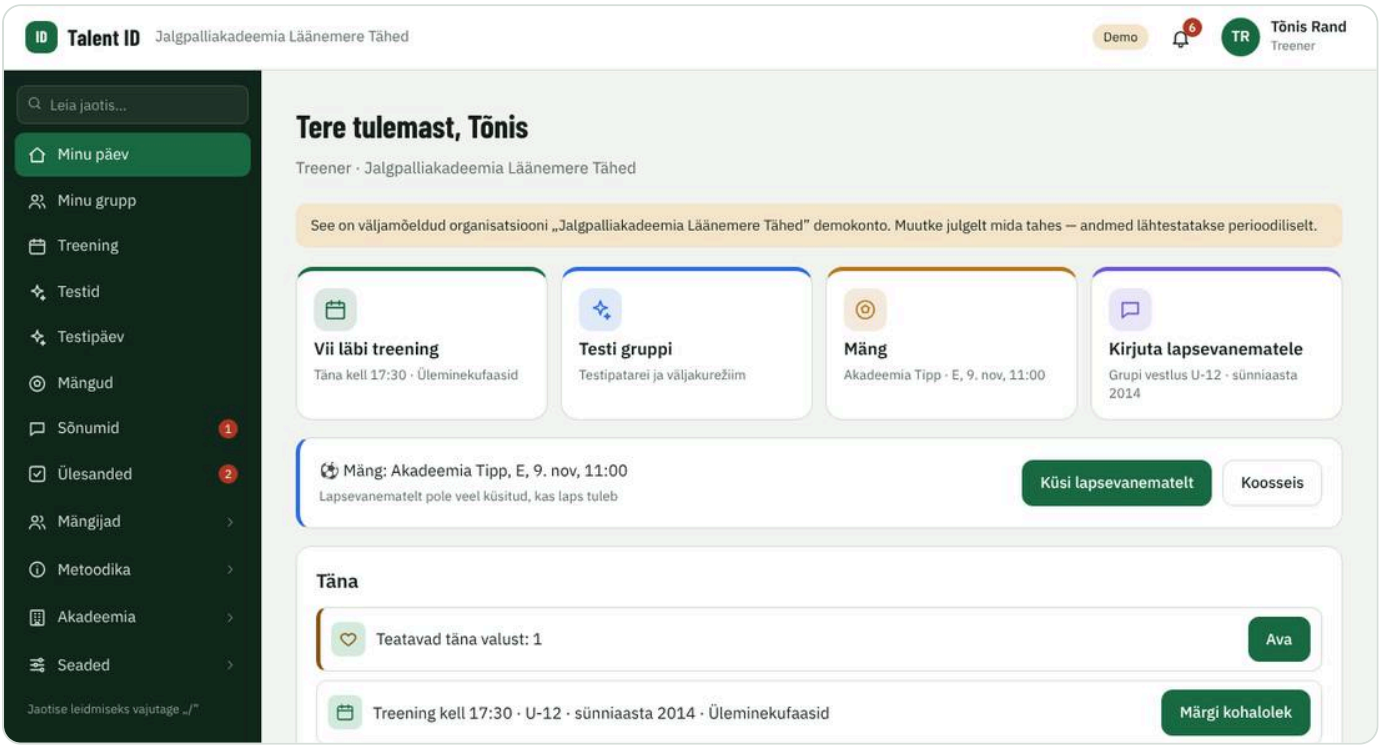
1. Alustamine

1.1. Kuidas akadeemiaga liituda

1. Akadeemia juht saadab teile kutse või kutsekoodi.
2. Registreeruge aadressil talent-id.org/ee või logige sisse ja sisestage kood – jõuate kohe oma gruppi.
3. Lisage leht telefoni avaekraanile: väljakul töötate just sellega.

1.2. „Minu päev“

Treeneri avaleht koondab kõik tänase päeva asjad.

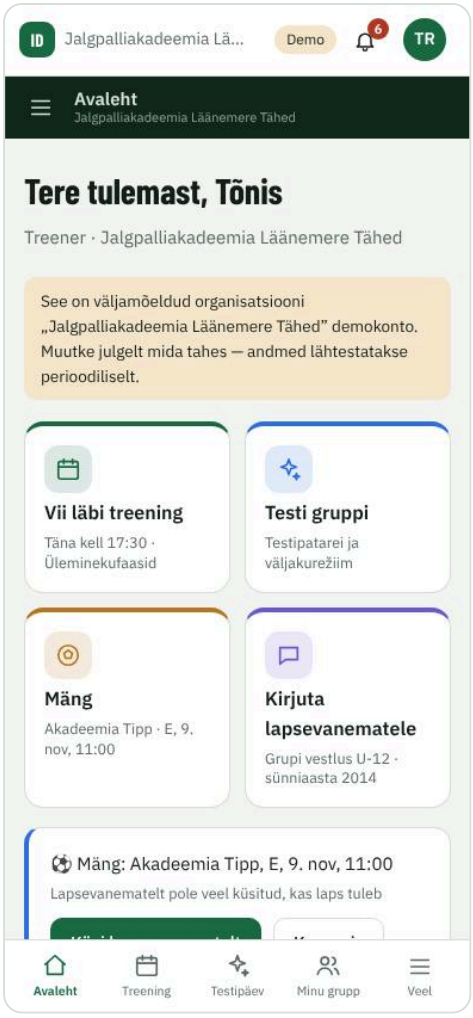


Minu päev

- **Neli kiirtegevust:** „Vii läbi treening“, „Testi gruppi“, „Mäng“, „Kirjuta lapsevanematele“.
- **Järgmine mäng:** nupp „Küsi lapsevanematelt“ küsib kõigilt grupi lapsevanematelt, kas laps tuleb; „Koosseis“ on mänguks registreerimine.
- **„Täna“:** kes kaebab valu, treening nupuga „Märgi kohalolek“, teie ülesanded ja uued sõnumid.

1.3. Telefonis

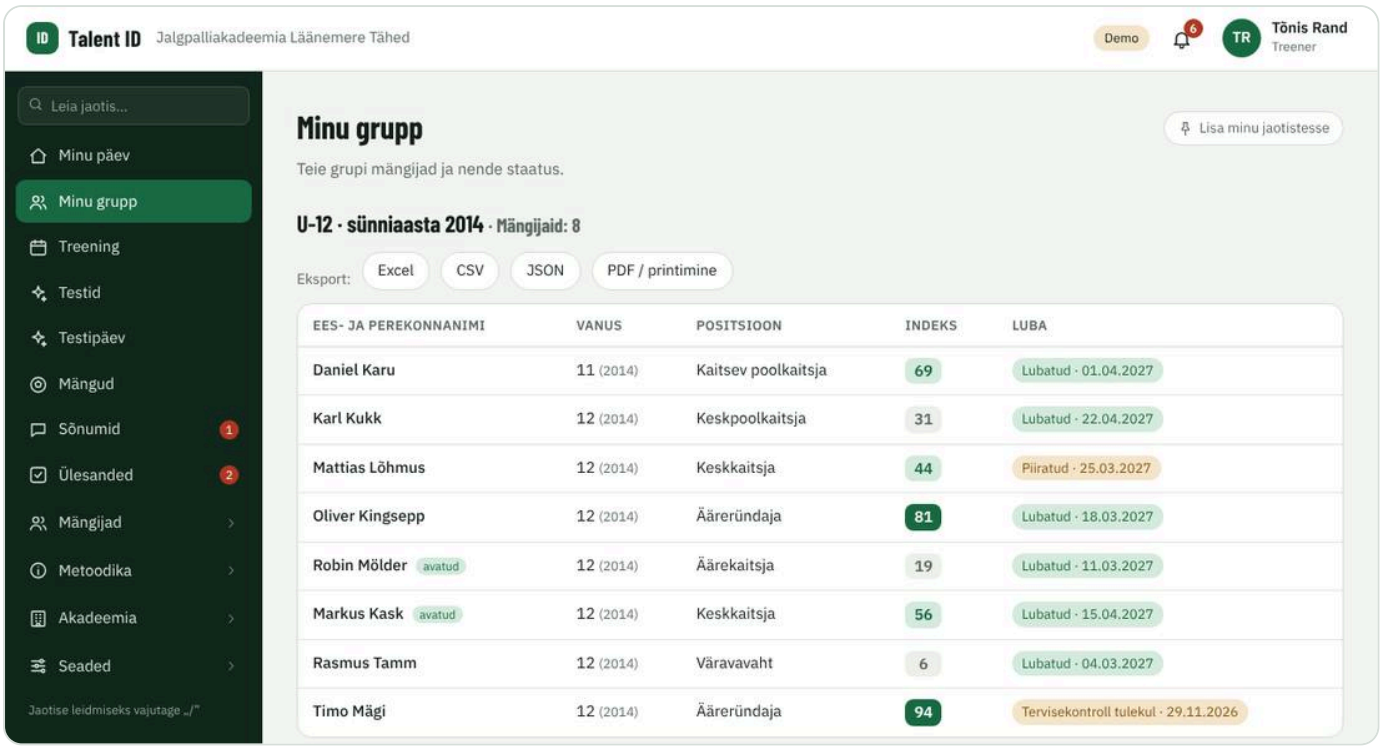
Telefonis on all riba: „Avaleht“, „Treening“, „Testipäev“, „Minu grupp“ ja „Veel“ – kõik väljakul vajalik ühe puudutusega. Ülejäänud jaotised leiate üleval olevast menüüst „≡“.



Minu päev telefonis

2. Igapäevane töö

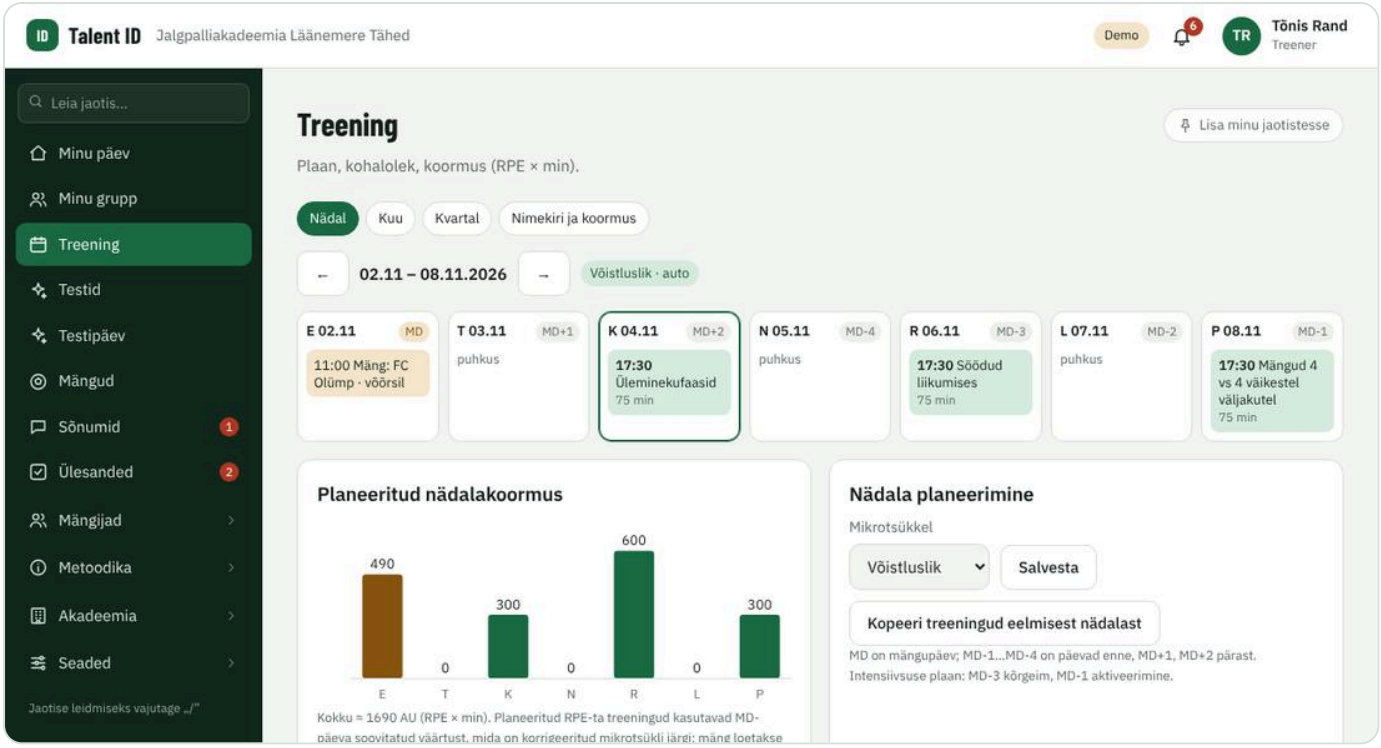
2.1. Minu grupp



Minu grupp

- Kõik grupi mängijad: vanus, positsioon, indeks ja luba („Lubatud“, „Piiratud“, „Tervisekontroll tulekul“). Eksport Excelisse, CSV-, JSON- või PDF-faili.
- **„Lisa mängija“**: lapse lisamine käsitsi.
- **„Seo mängija profiil lapsevanematega“**: lapsevanemad saavad päringu ja kinnitavad, et see on nende laps. Enne kinnitust on võimalik ainult sportlik töö (grupp, kohalolek, koormus, testid); meditsiinilised ja psühholoogilised kirjed alles pärast seda.

2.2. Treening

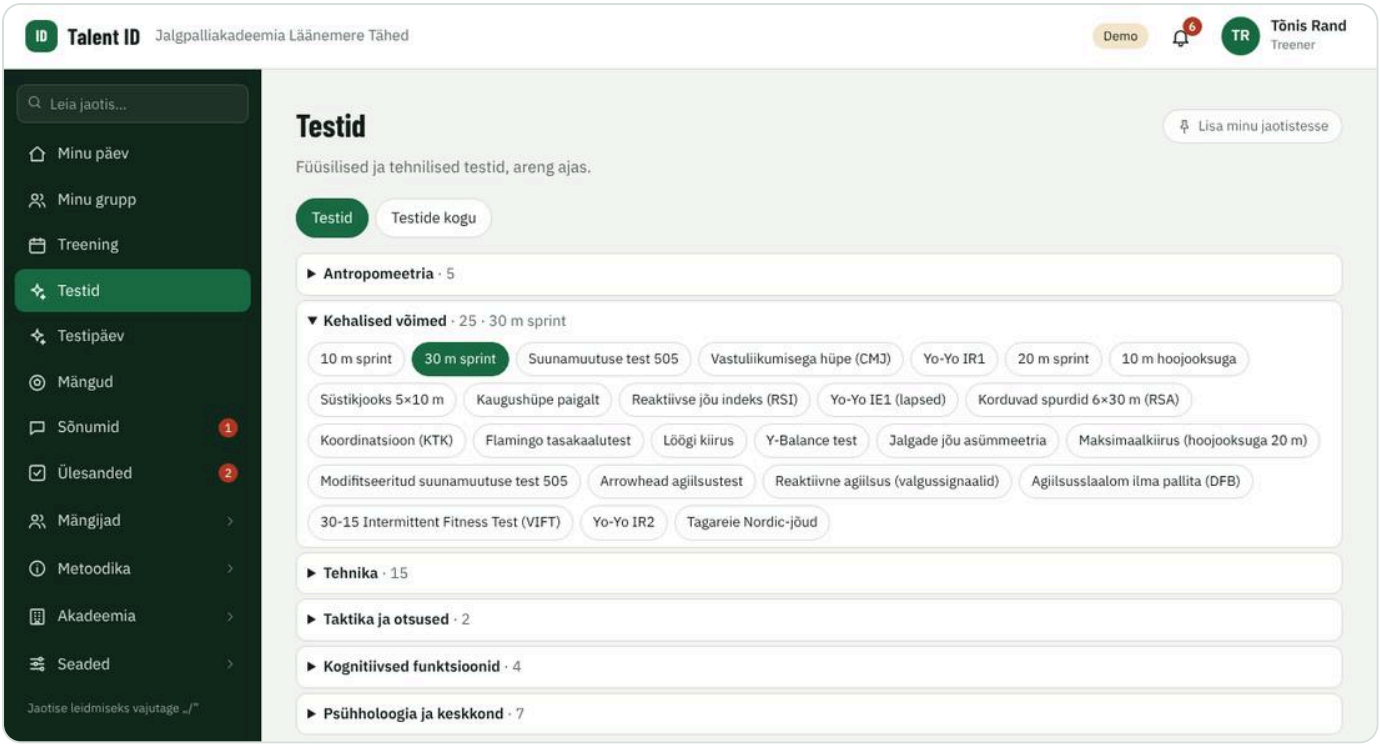


Treening

1. Valige nädal – päevad on tähistatud mängu suhtes (MD = mängupäev, MD-3 = kolm päeva enne mängu).
2. Lisage treening või kopeerige eelmine nädal; valige mikrotsükkel („Võistluslik", „Taastumine"…).
3. Märkige pärast treeningut kohalolijad ning sisestage RPE (pingutus 1–10) ja minutid – teenus arvutab koormuse.
4. Graafik „Planeeritud nädalakoormus" näitab, kas nädal ei ole üle koormatud.

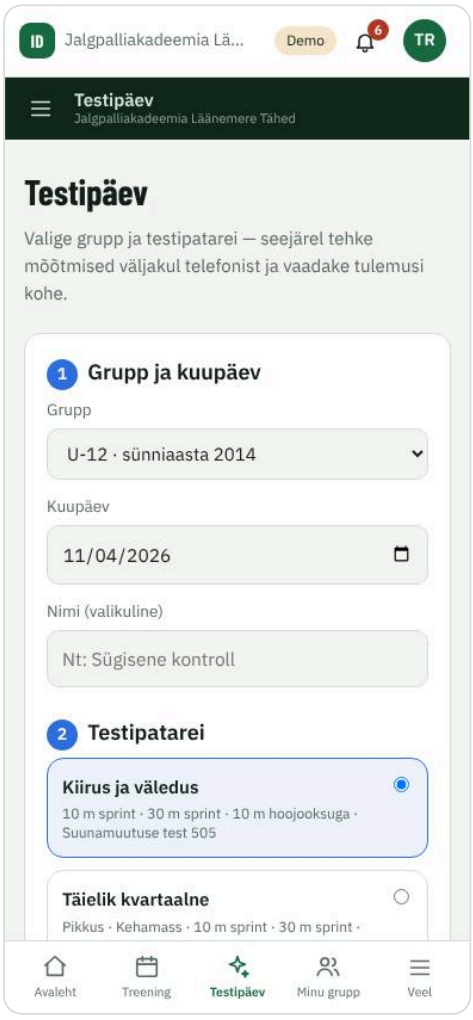
2.3. Testid

Grupi füüsiliste ja tehniliste testide tulemused ning nende dünaamika. Üksiku tulemuse saate sisestada siin, kogu grupi mõõtmise jaotises „Testipäev".



Testid

2.4. Testipäev



Testipäev telefonis

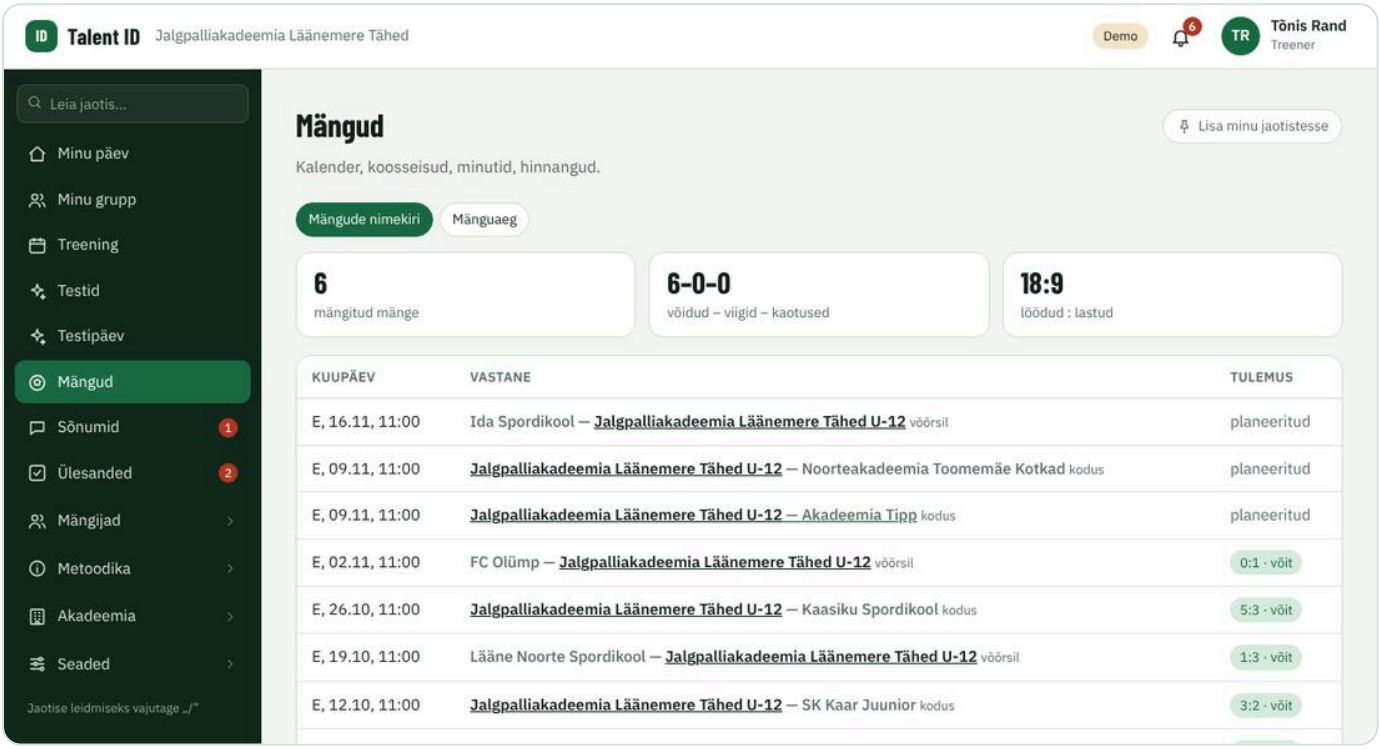
1. **Grupp ja kuupäev.** Nimi on vabatahtlik (näiteks „Sügistest").

2. **Testipatarei.** „Kiirus ja väledus“ (sprint 10 ja 30 m, 10 m lennult, 505), „Täielik kvartaalne“ (pikkus, kaal, sprindid, 505 jm) või oma patarei.
3. **Väljakurežiim.** Sisestage iga mängija tulemus otse telefonist.
4. **Kokkuvõte** – kohe pärast viimast mõõtmist: tulemused jõuavad mängijakaartidele, indeksisse ja lapsevanematele nähtavasse arengusse.

Nõuanne: tehke teste jaotise „Testide kogu“ protokolli järgi (jaotis 4.5) – siis on tulemused eakaaslastega ausalt võrreldavad.

2.5. Mängud

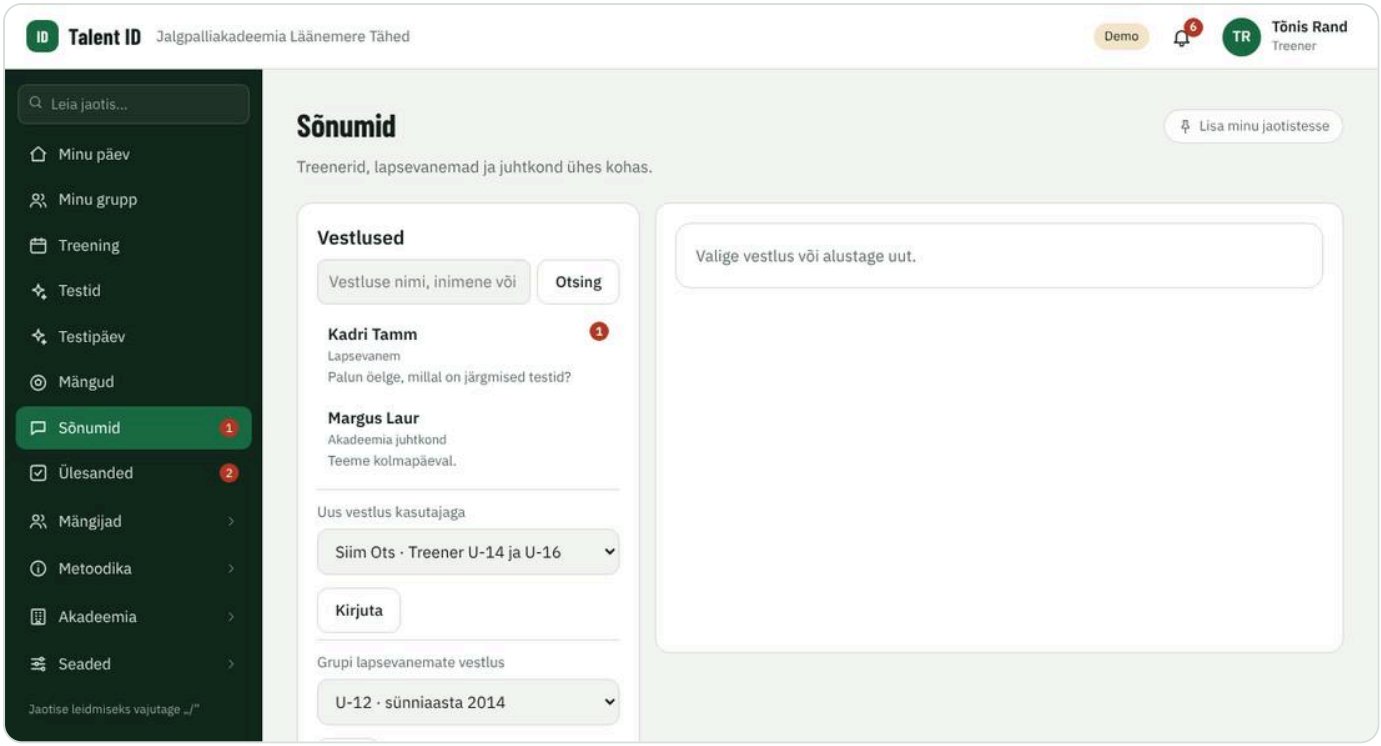
Grupi mängukalender, koosseisud, minutid ja hinded. Märkige minutid täpselt: liiga vähe mänguaega on üks lahkumisriski ohumärke ja teenus hoiatab teid selle eest.



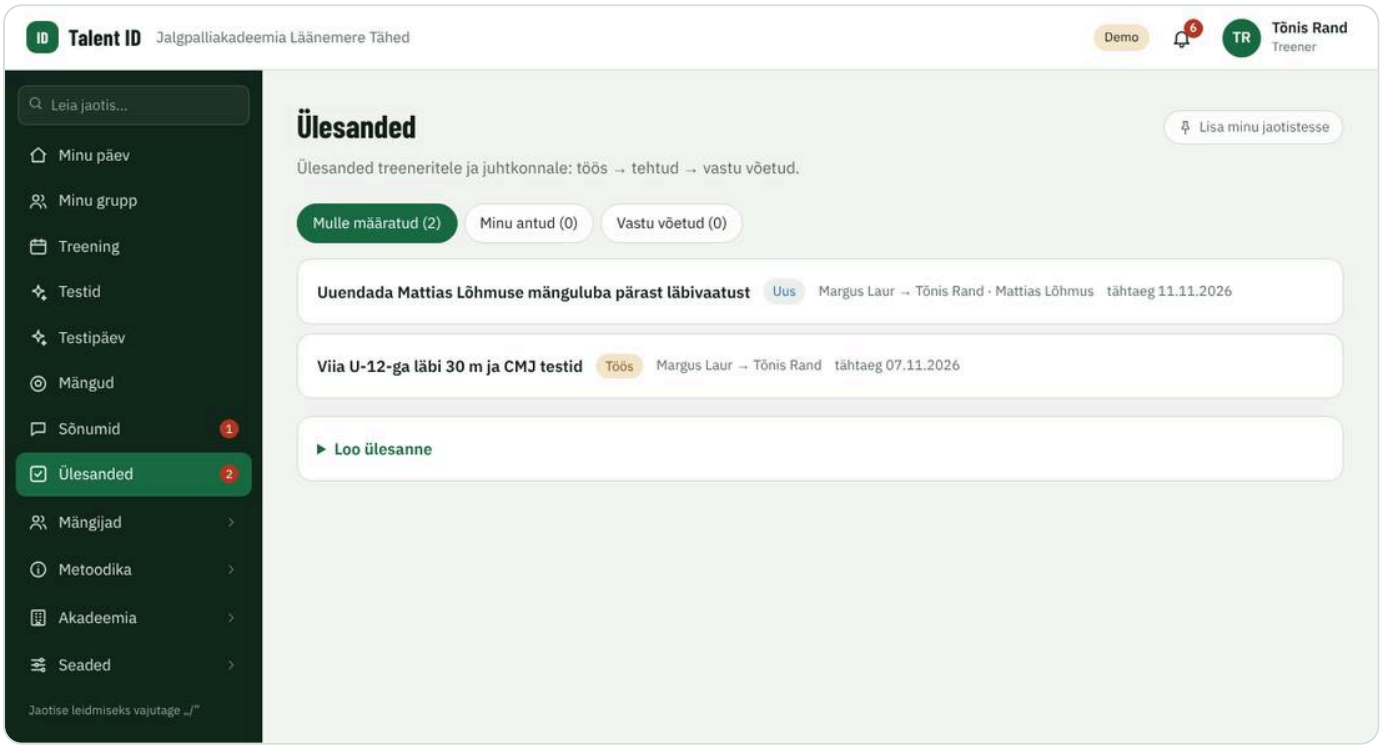
Mängud

2.6. Sõnumid ja ülesanded

- **„Sõnumid“**: grupi vestlus lapsevanematega ja side juhtkonnaga. Isikliku WhatsAppi asemel: ajalugu jääb akadeemiasse.
- **„Ülesanded“**: juhtkonna antud ülesanded; klõpsake „Märgi tehtuks“, juht võtab need vastu.



Sõnumid



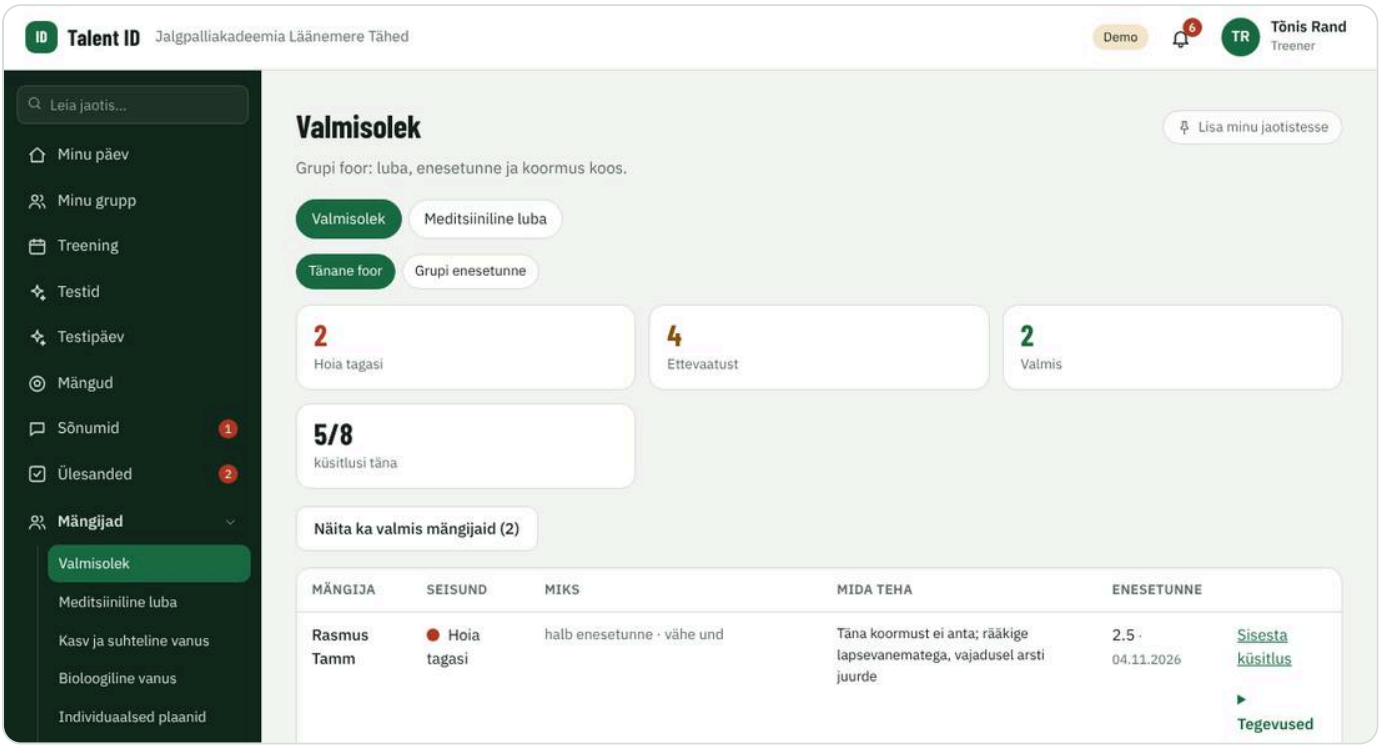
Ülesanded

3. Mängijad: tervis ja areng

Menüüs on see grupp **„Mängijad“**.

3.1. Valmisolek

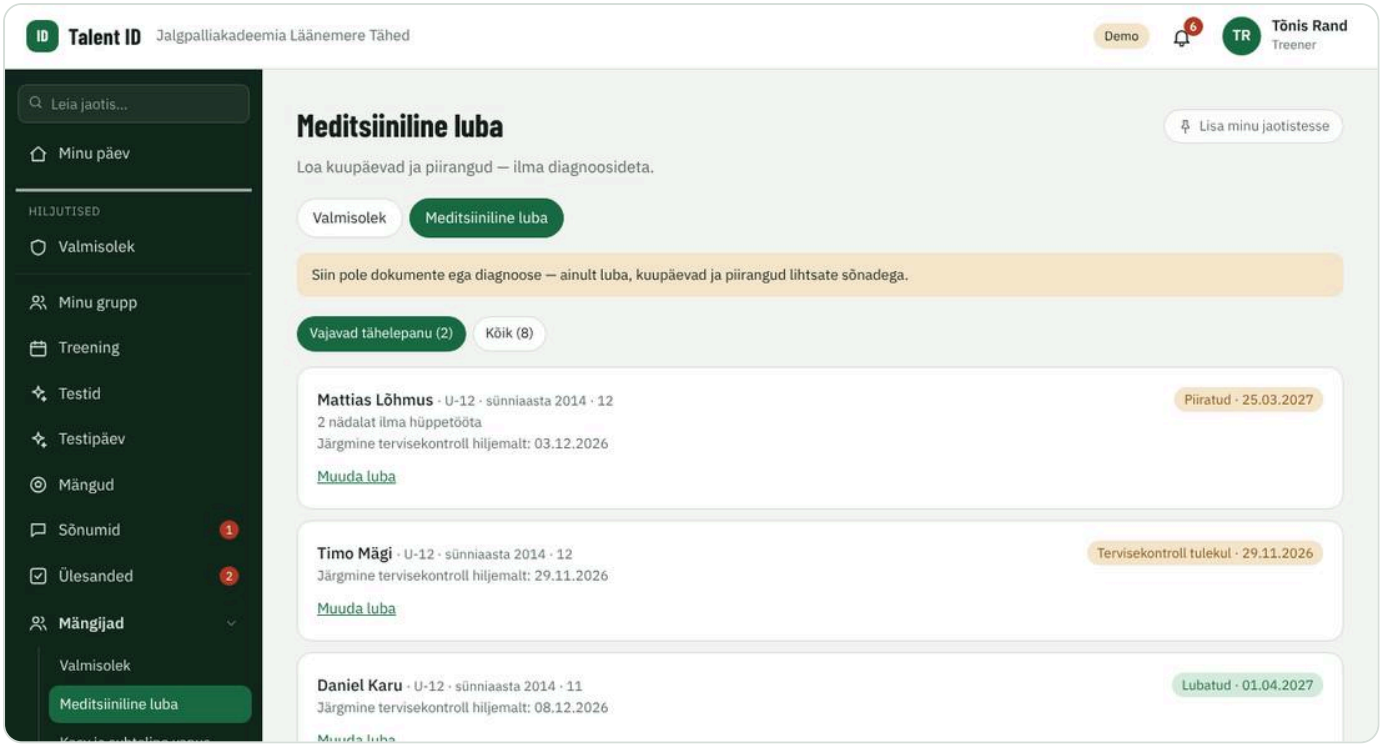
Vaadake siia enne treeningut: luba, lapsevanemate enesetunde küsitlus (uni, meeleolu, energia, valu) ja iga mängija koormus ühes tabelis. Kollane – vähendage koormust, punane – ärge lubage treeningule.



Valmisolek

3.2. Meditsiiniline luba

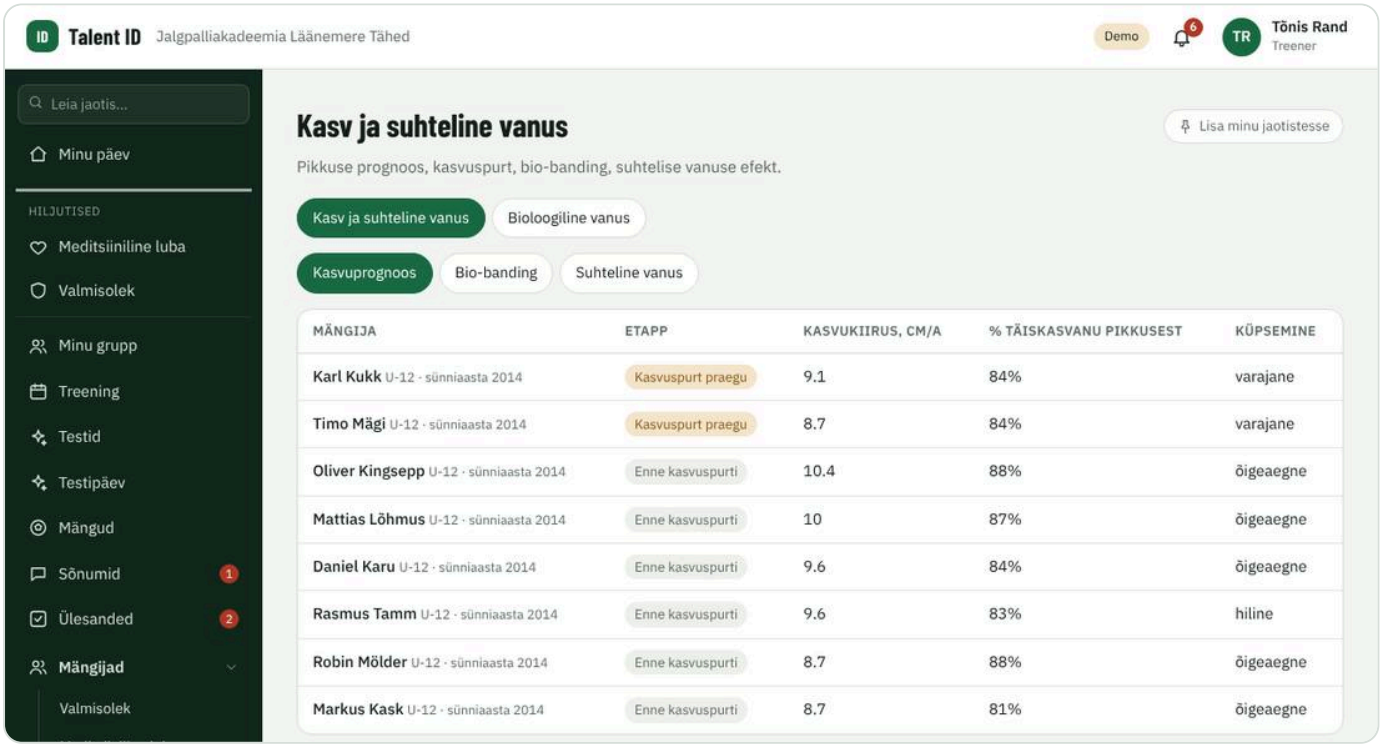
Näete ainult loa tähtaega ja piiranguid lihtsate sõnadega – ilma diagnoosideta. Aegunud loaga laps ilmub jaotisse „Minu päev“.



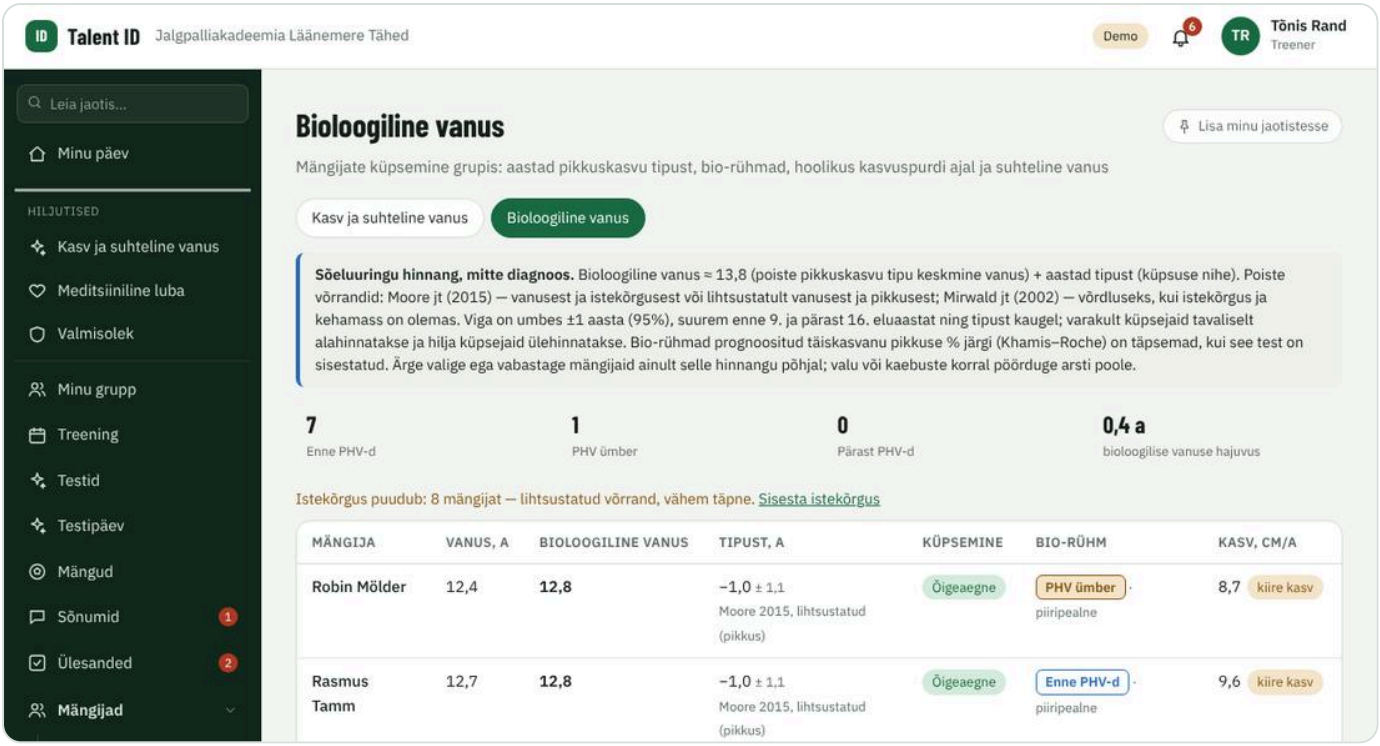
Meditsiiniline luba

3.3. Kasv ja bioloogiline vanus

- **„Kasvuspurt praegu“**: laps kasvab kiiresti; vähendage ajutiselt hüppe- ja jõukoormust ning jälgige põlve- ja kannakaebusi.
- **Küpsemistempo:** varajane, õigeaegne, hiline. Hilise küpsemisega laps on praegu füüsiliselt nõrgem, kuid see ei tähenda halvemat perspektiivi – vaadake tulemusi korrektsiooniga „bioloogiline vanus“.
- **„Bio-banding“:** jagage grupp harjutusteks ja sisemängudeks bio-rühmadesse A–D, et lapsed mängiksid füüsiliselt võrdsetega.



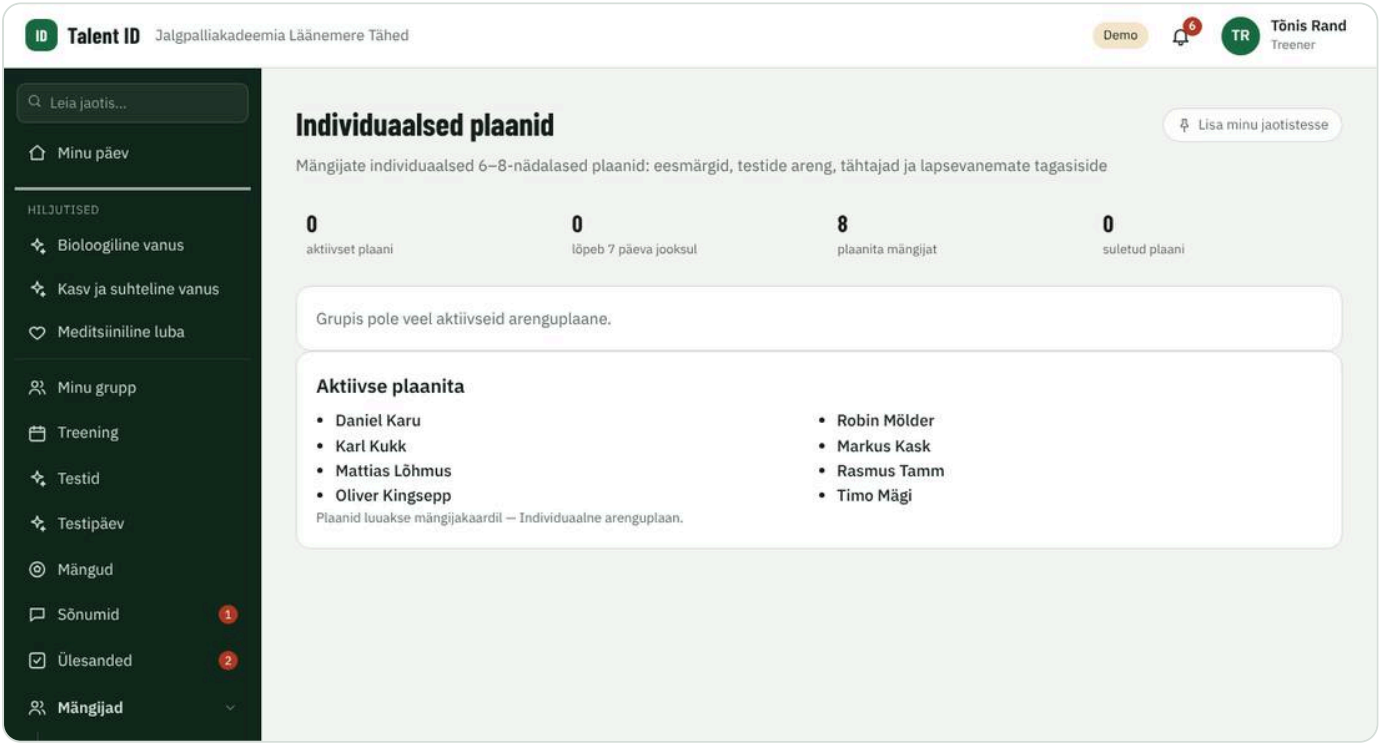
Kasv ja suhteline vanus



Bioloogiline vanus

3.4. Individuaalsed plaanid

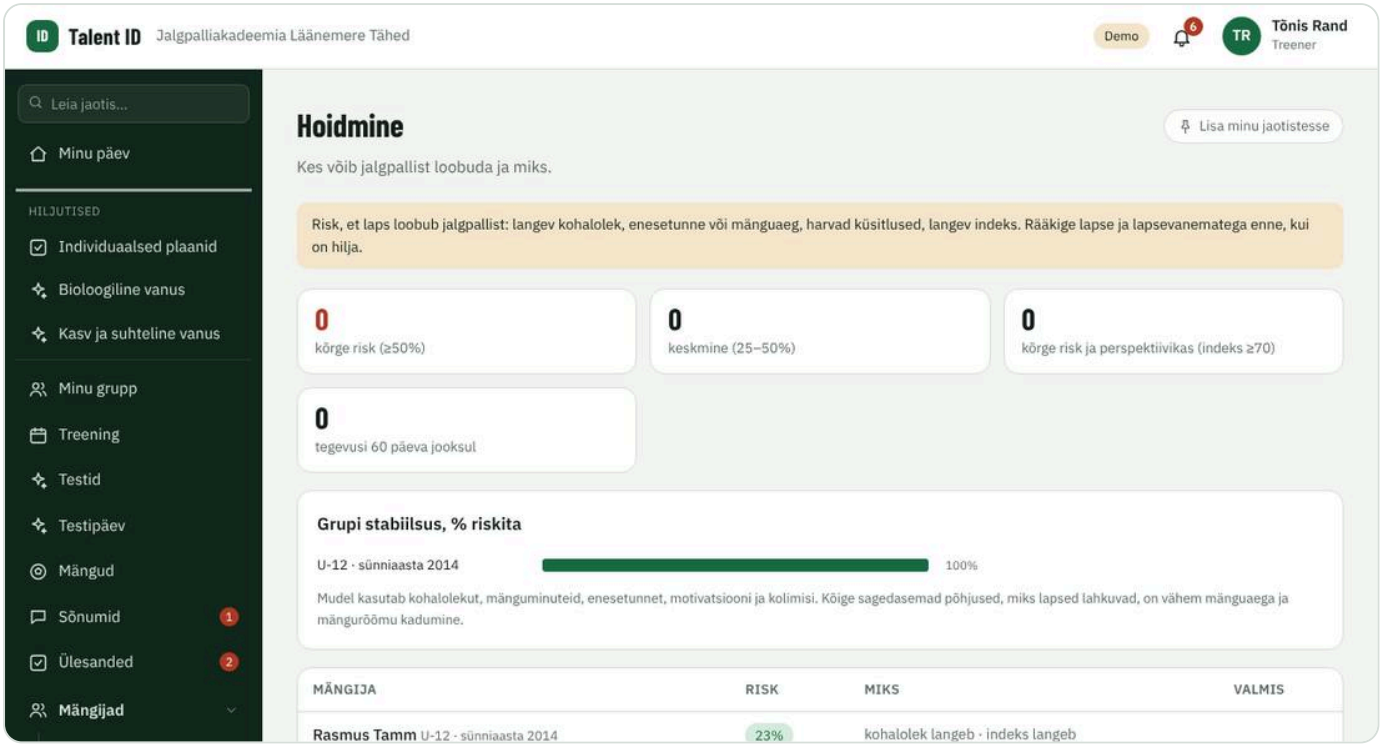
1. Koostage mängijale 6–8-nädalane plaan ja valige eesmärgid (näiteks stardikiirus, nõrgem jalg).
2. Areng arvutatakse järgmiste testide põhjal automaatselt.
3. Lapsevanemad näevad plaani ja annavad tagasisidet.



Individuaalsed plaanid

3.5. Hoidmine

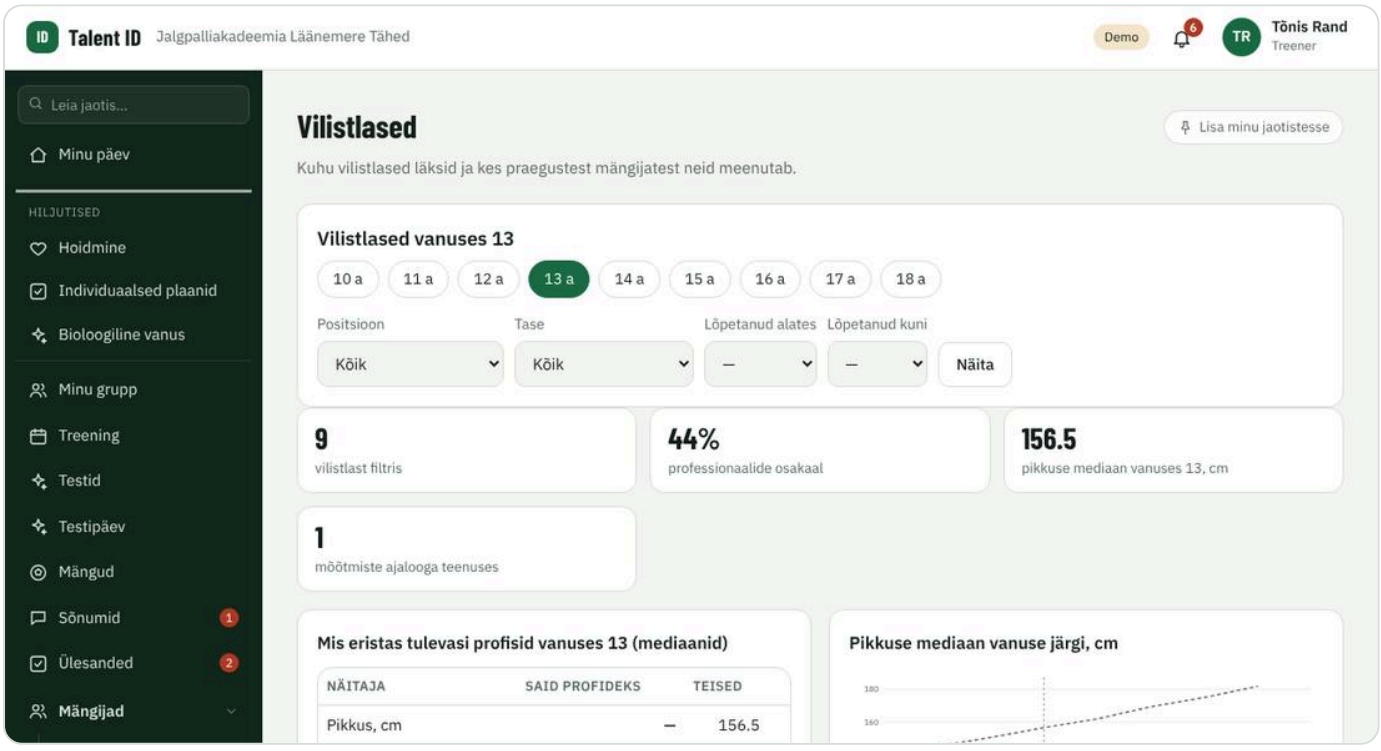
Kes grupist võib jalgpalli pooleli jätta ja miks: langev kohalolek, halvenev enesetunne või vähenev mänguaeg, harvad küsitlused, langev indeks. Rääkige lapse ja lapsevanematega ning märkige tegevus: „Vestle“, „Indiv. plaan“ või „Kõik korras“.



Hoidmine

3.6. Vilistlased

Kuhu endised mängijad on läinud ja kes neist sarnaneb teie praeguste mängijatega.

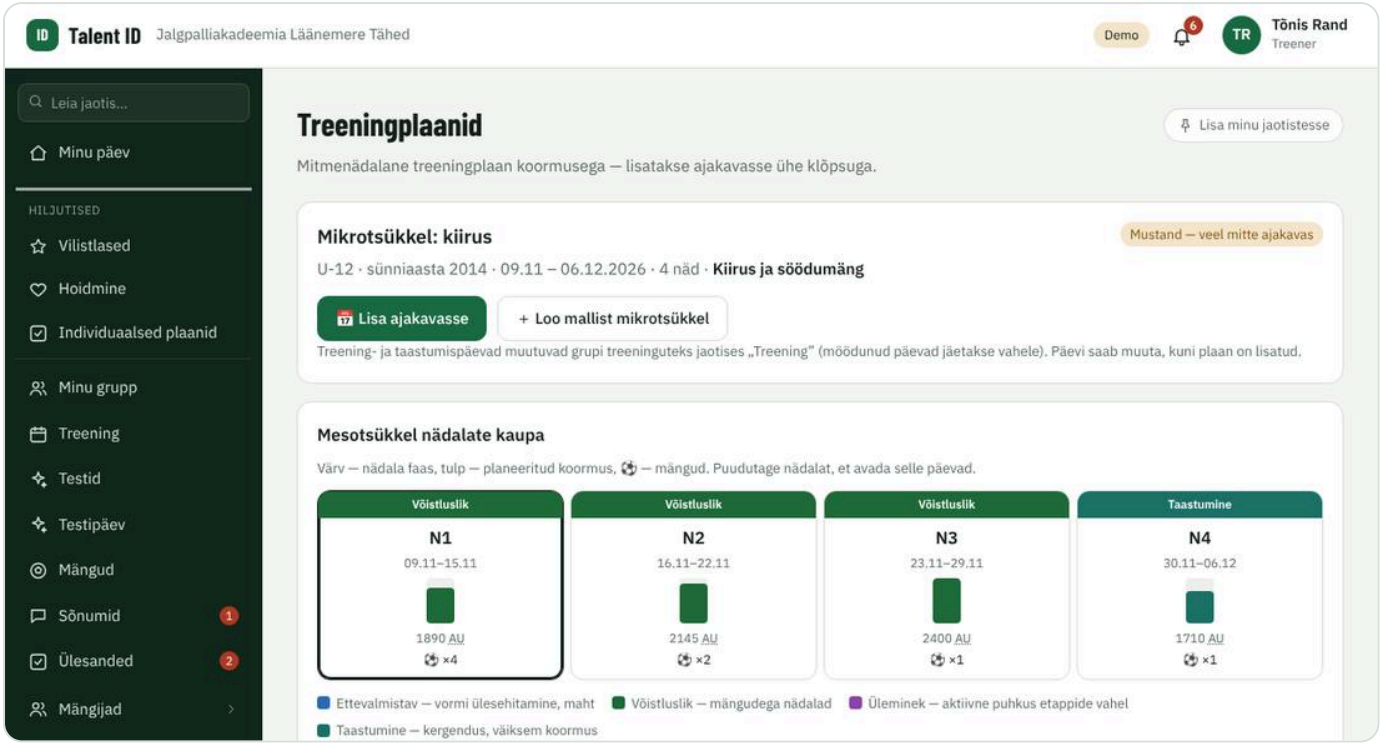


Vilistlased

4. Metoodika

4.1. Treeningplaanid

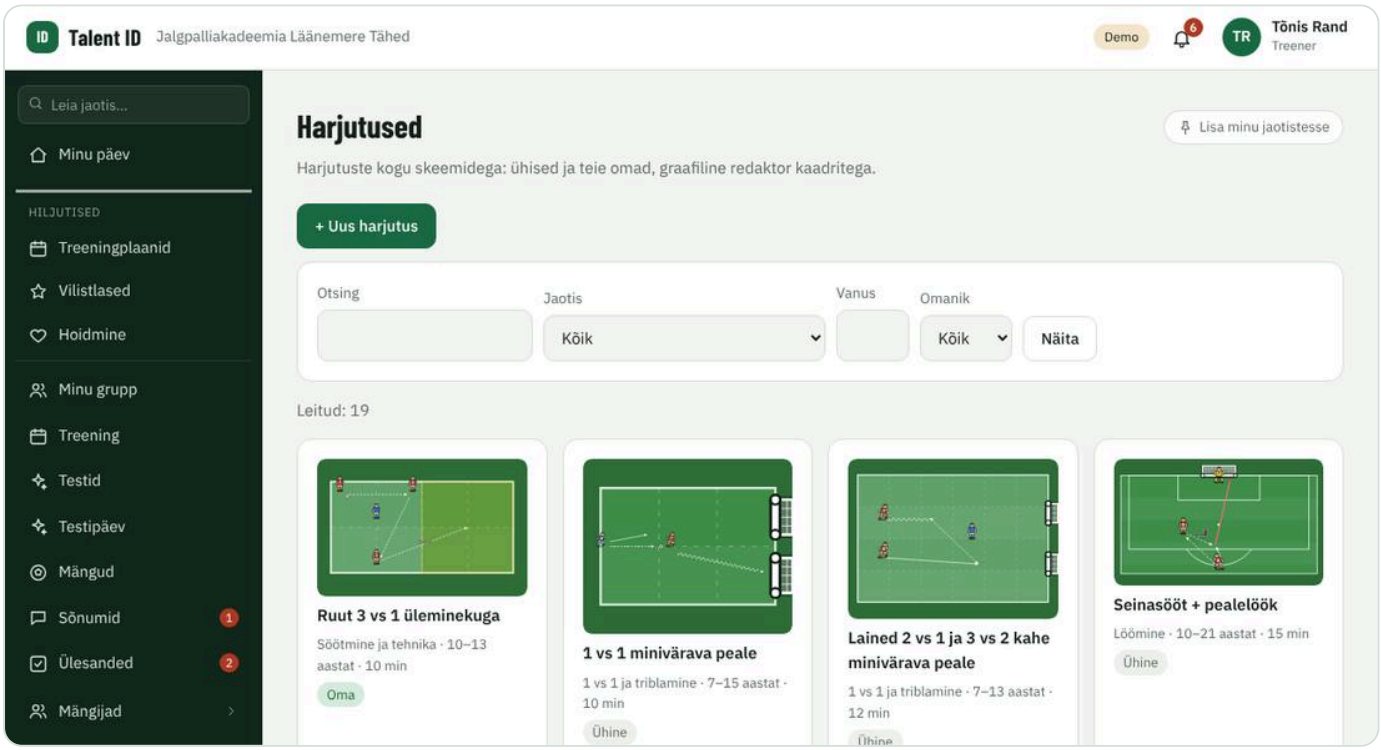
Koostage mitme nädala plaan planeeritud koormusega ja kandke see ühe klõpsuga grupi ajakavasse.



Treeningplaanid

4.2. Harjutused

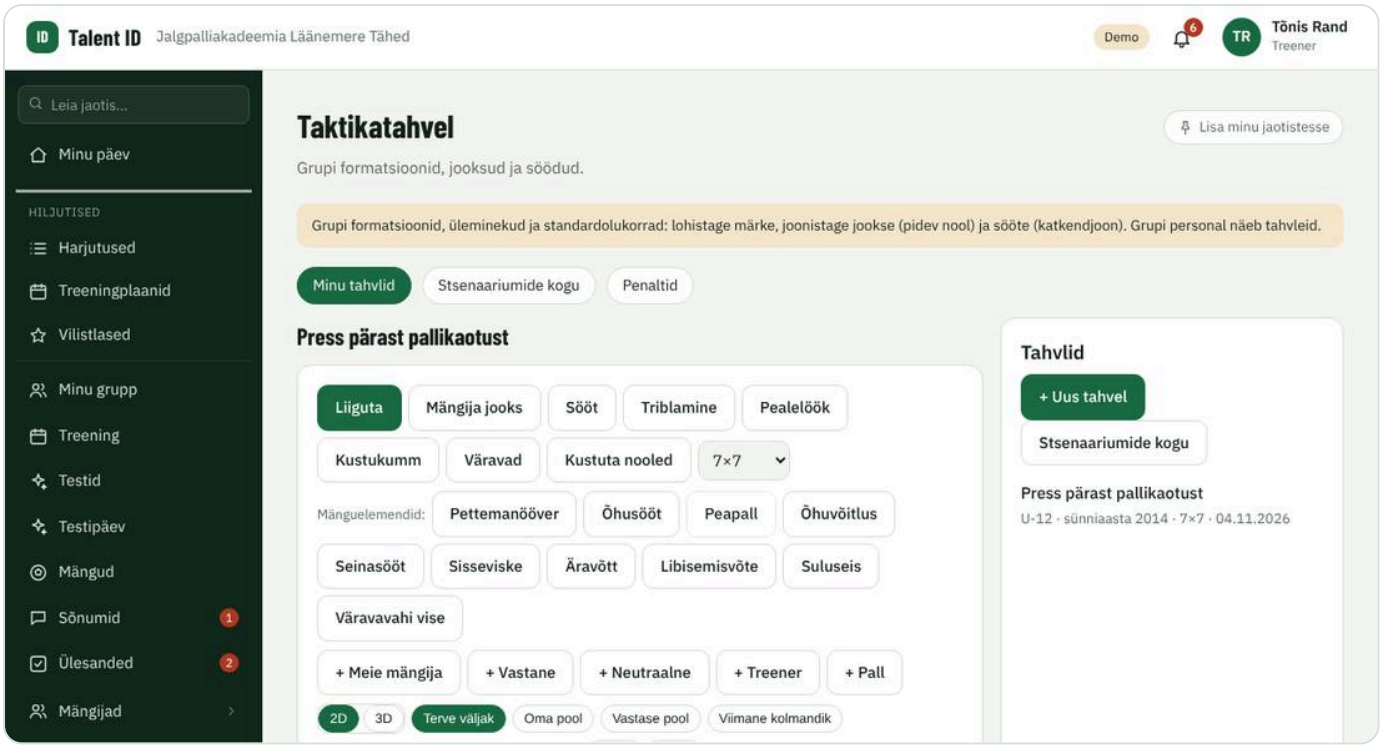
Skeemidega harjutuste kogu: üldised ja omad. Joonistage graafilises redaktoris harjutus kaader kaadri haaval – see muutub kättesaadavaks kõigile akadeemia treeneritele.



Harjutused

4.3. Taktikatahvel

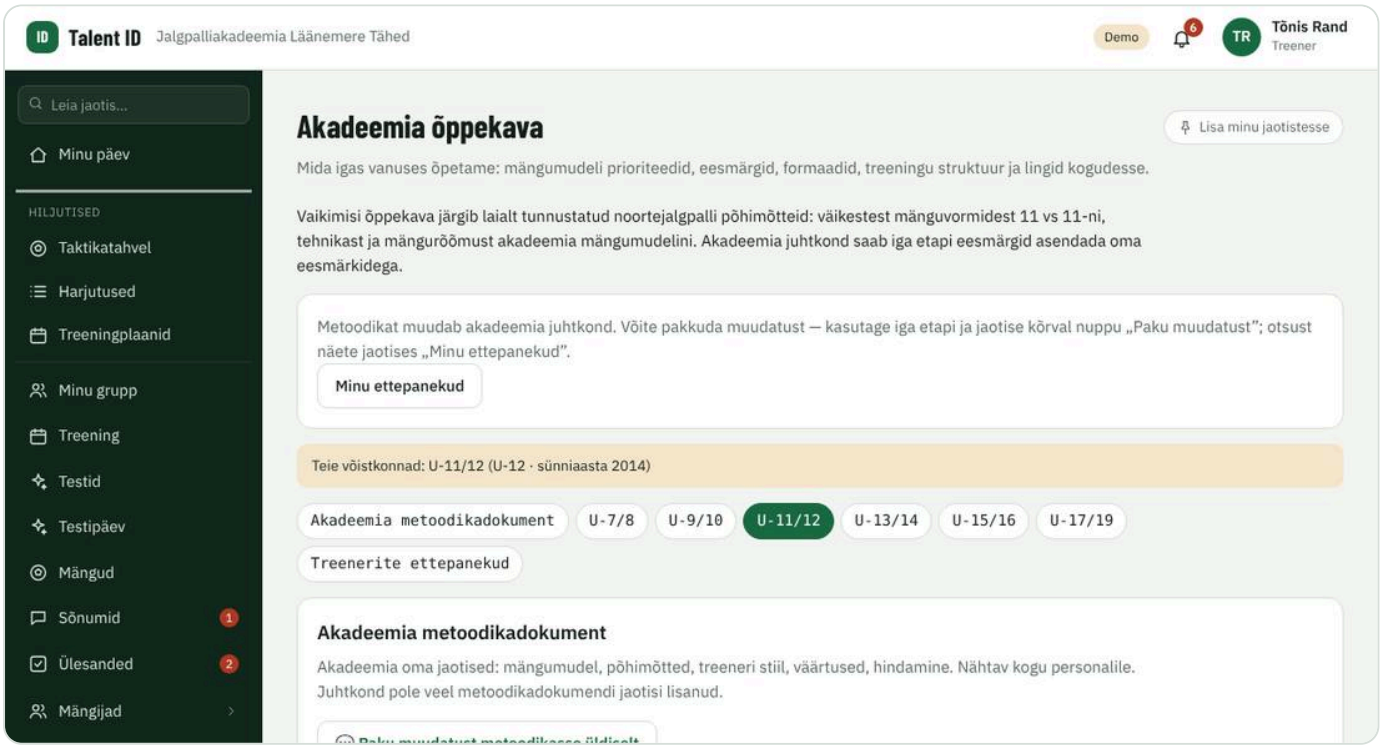
Grupi asetuse, liikumiste ja söötude skeemid. Skeemi saab saata mängija vanematele: nad näevad seda jaotises „Taktika treenerilt“ ja saadavad selle sõnumirakenduses lapsele edasi.



Taktikatahvel

4.4. Akadeemia õppekava

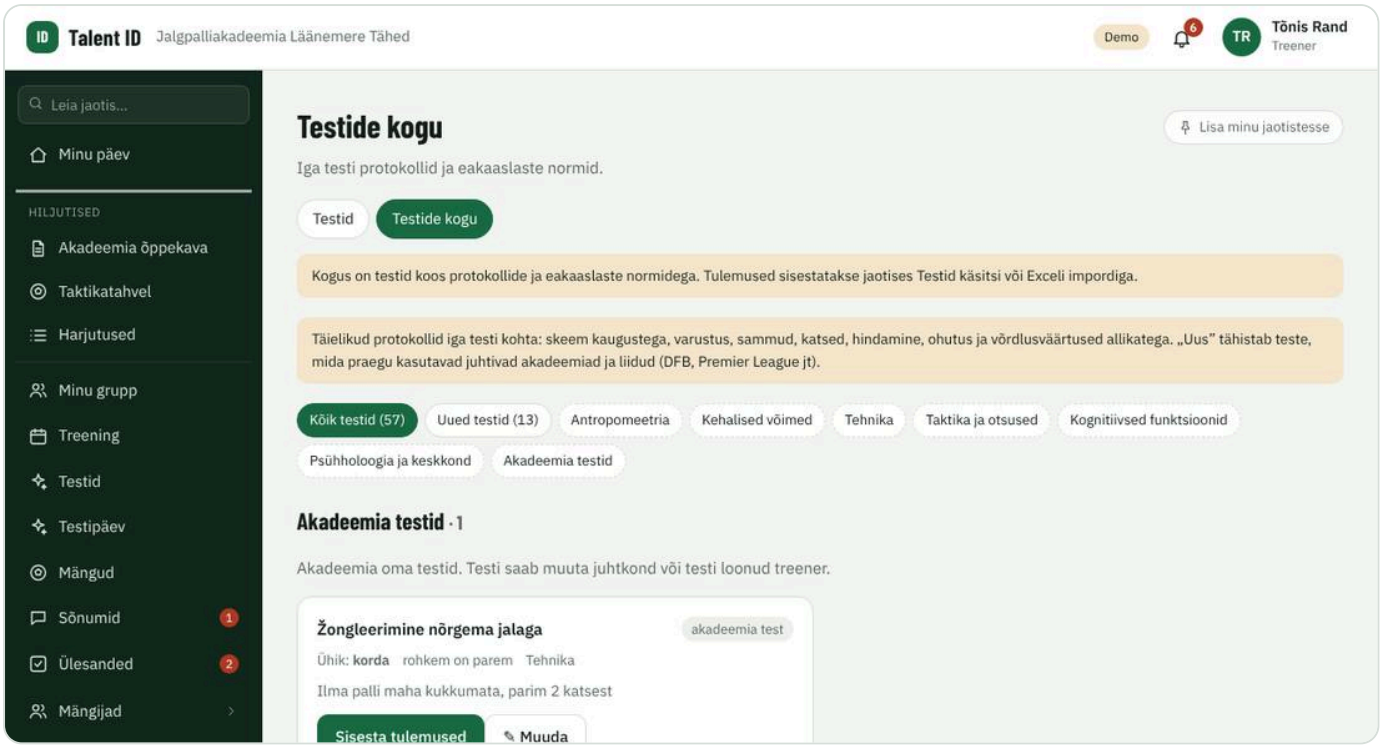
Mida akadeemia igas vanuses ootab: mängumudeli prioriteedid, eesmärgid, formaadid ja treeningu struktuur. Võrrelge sellega oma nädalaplaani.



Akadeemia õppekava

4.5. Testide kogu

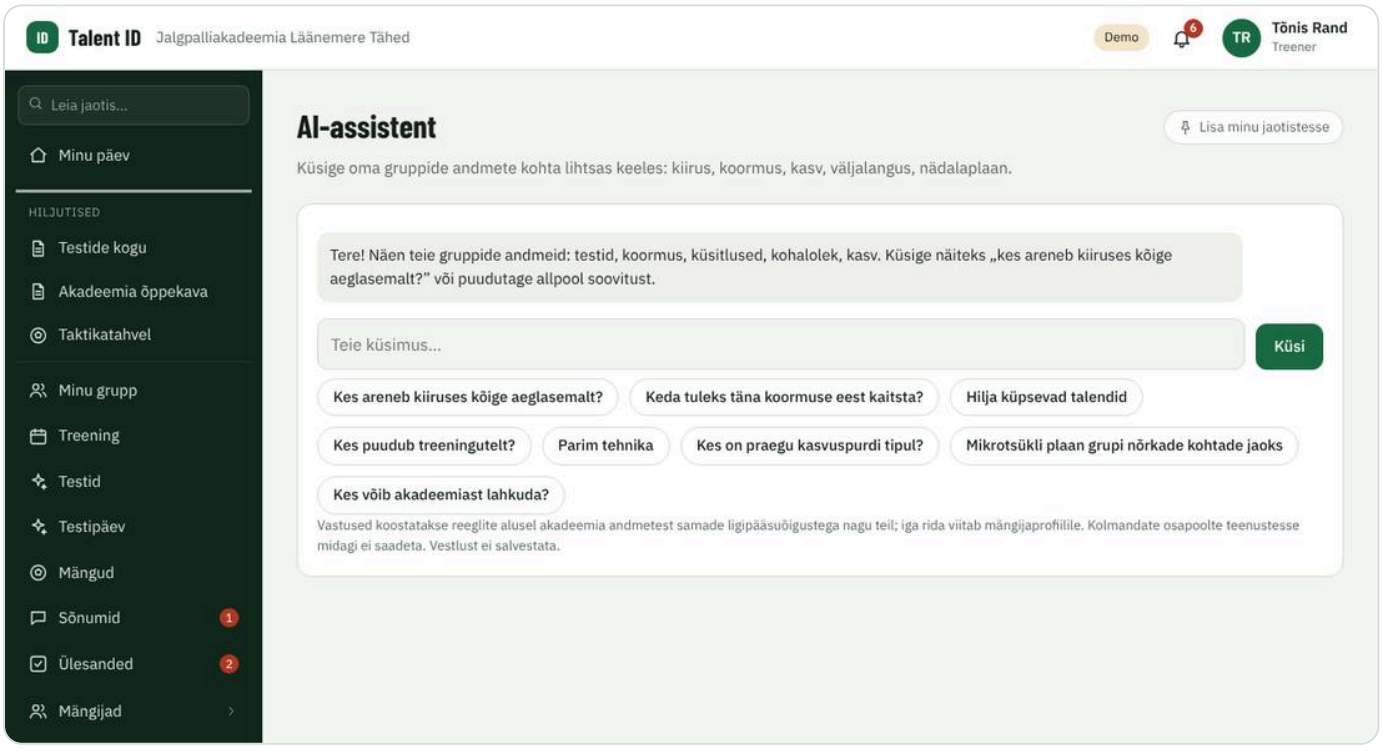
Iga testi protokoll ja eakaaslaste normid. Näiteks sprint 10 m: püstistart 0,5 m enne esimest ajavõtuväravat, 2 katset 2-minutilise puhkusega, arvesse läheb parim.



Testide kogu

4.6. AI-assistent

Küsige tavakeeles: „Kes on viimase kuuga kiiremaks muutunud?", „Kes on praegu kasvuspurdi tipul?", „Koosta nädalaplaan." Assistent vastab teie gruppide andmete põhjal.

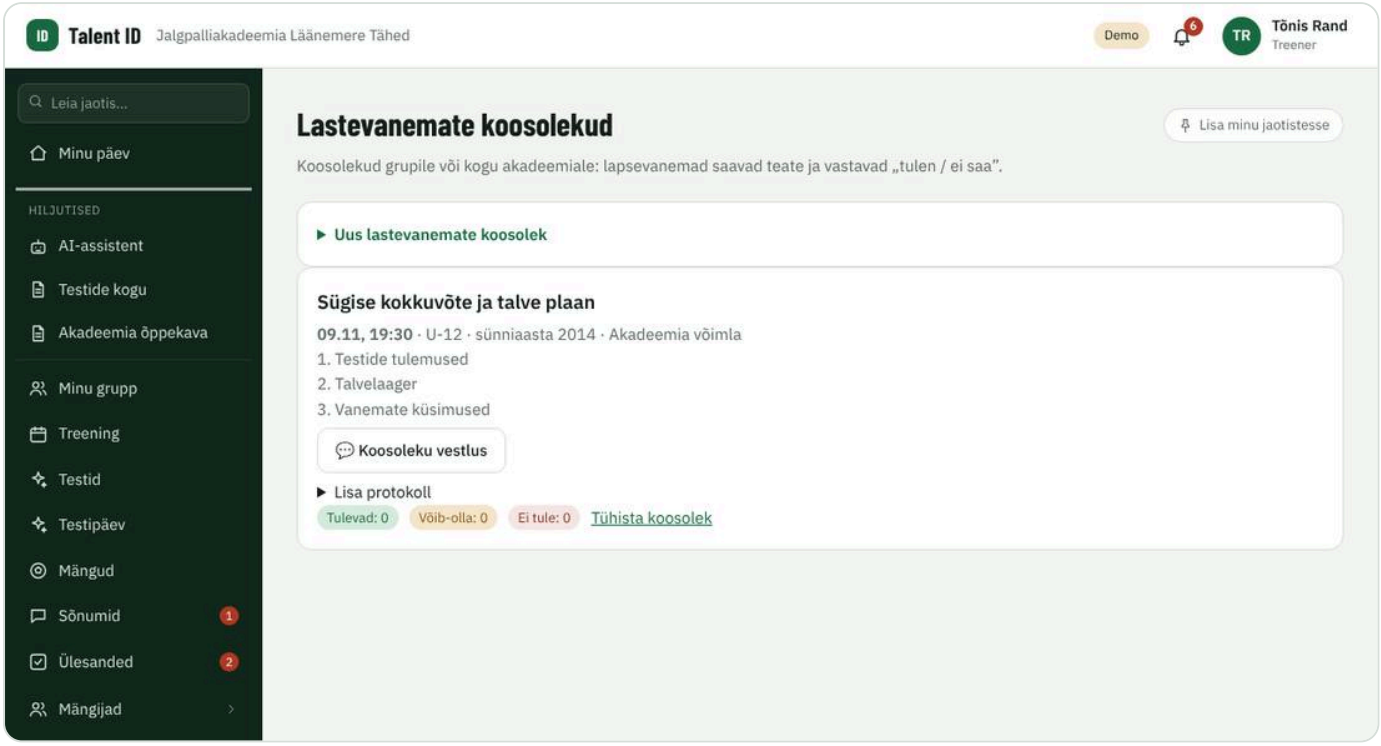


AI-assistent

5. Korraldus ja akadeemia

5.1. Lastevanemate koosolekud

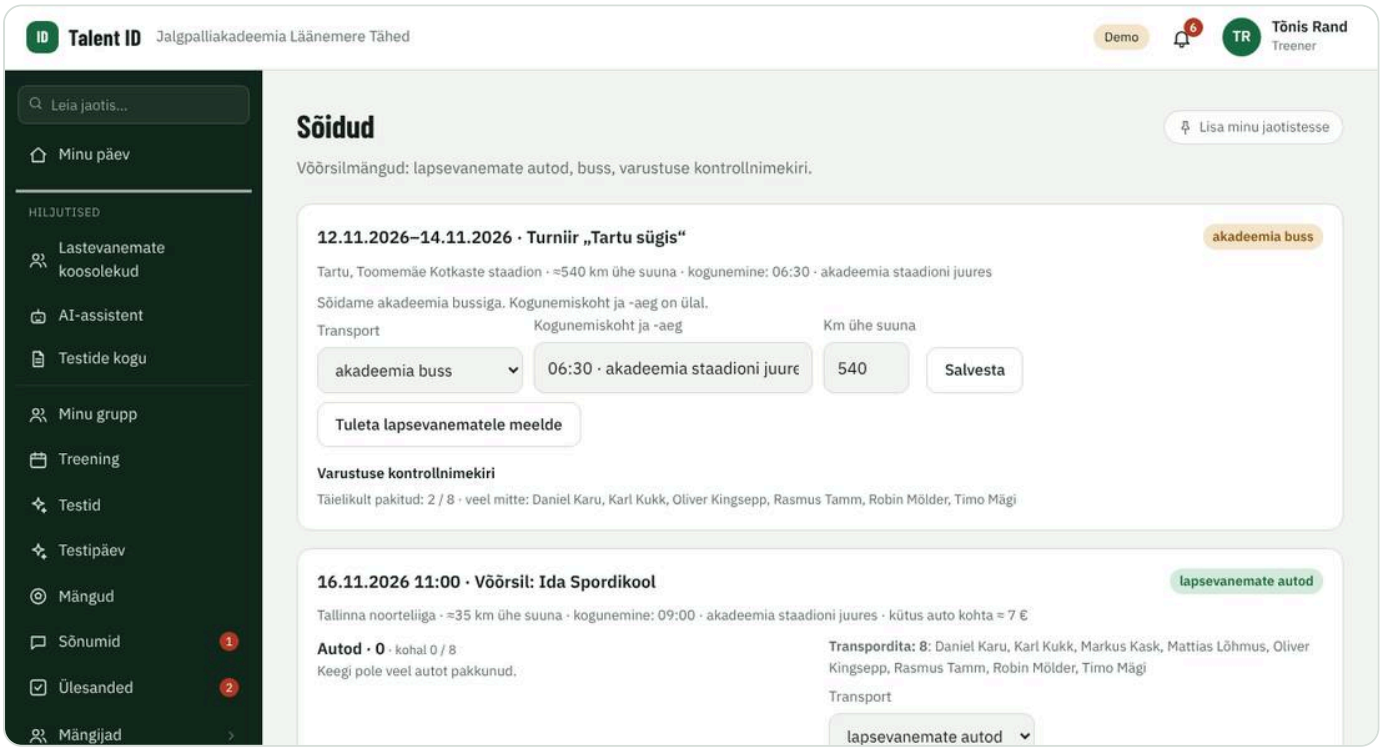
Kutsuge kokku oma grupi koosolek – lapsevanemad saavad teate ja vastavad „Tulen / Ei saa tulla“.



Lastevanemate koosolekud

5.2. Sõidud

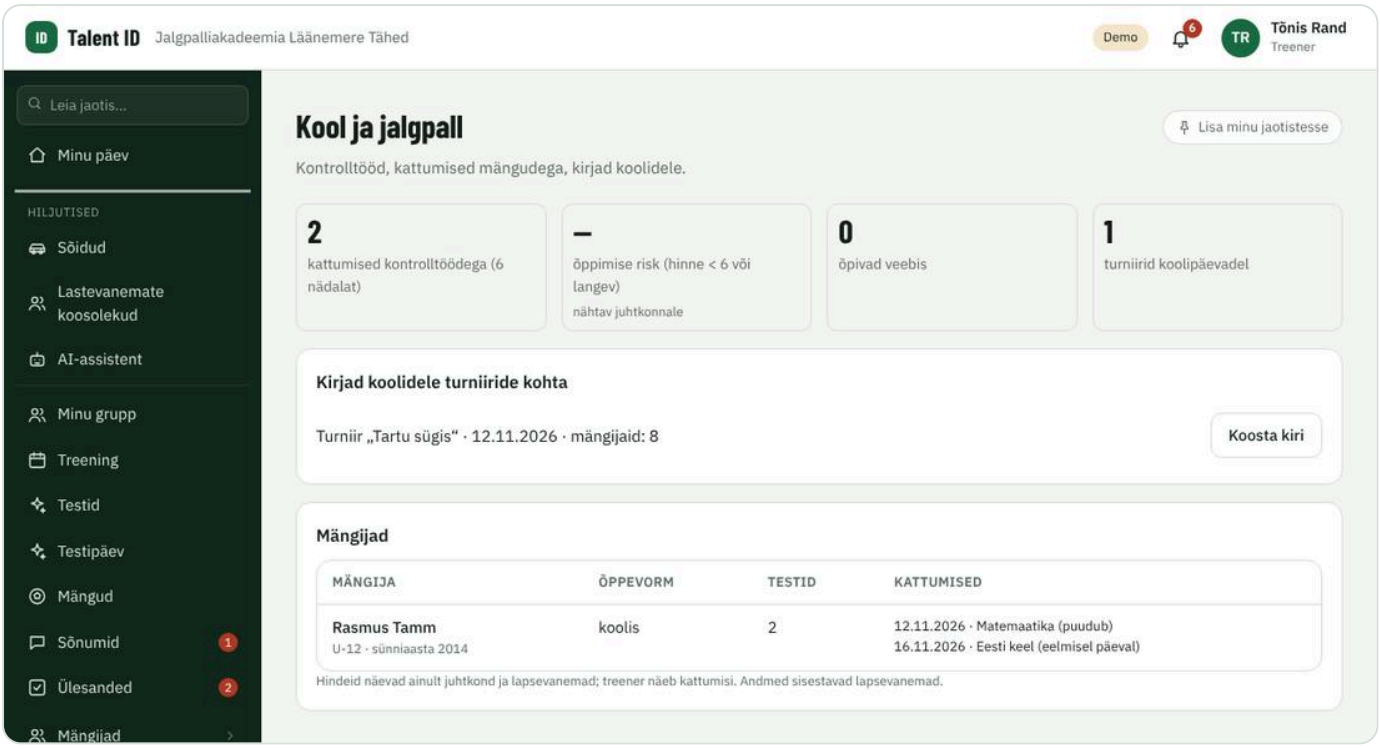
Võõrsilmäng: kes sõidab lapsevanemate autoga, kes bussiga, varustuse kontrollnimekiri. Lapsevanemad kinnitavad sõidu oma töölaual.



Sõidud

5.3. Kool ja jalgpall

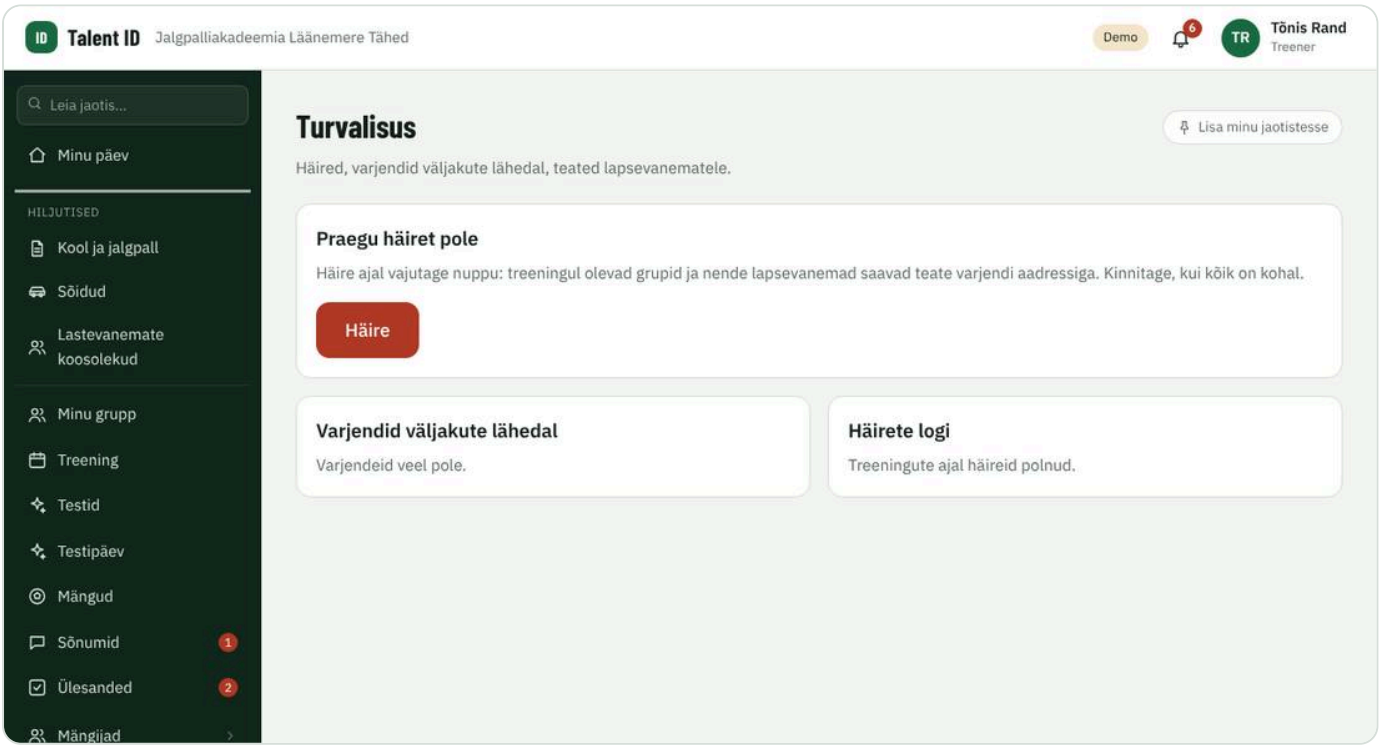
Kontrolltööd mängijate koolides ja kattuvused mängudega; valmis kiri koolile võistlusteks vabastamise kohta.



Kool ja jalgpall

5.4. Turvalisus

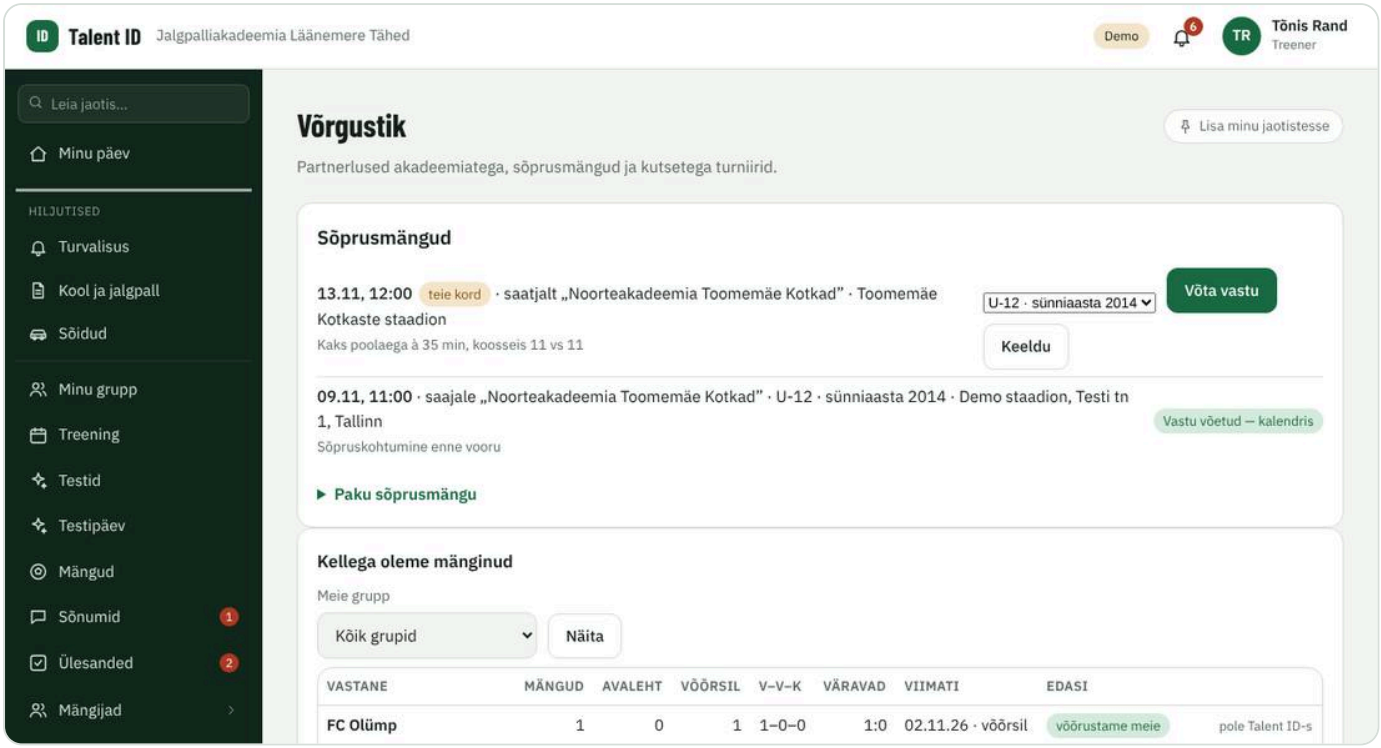
Hädaolukorras vajutage jaotises „Turvalisus“ nuppu „Häire“: teenus näitab väljaku lähimat varjendit ja lapsevanemad saavad teate.



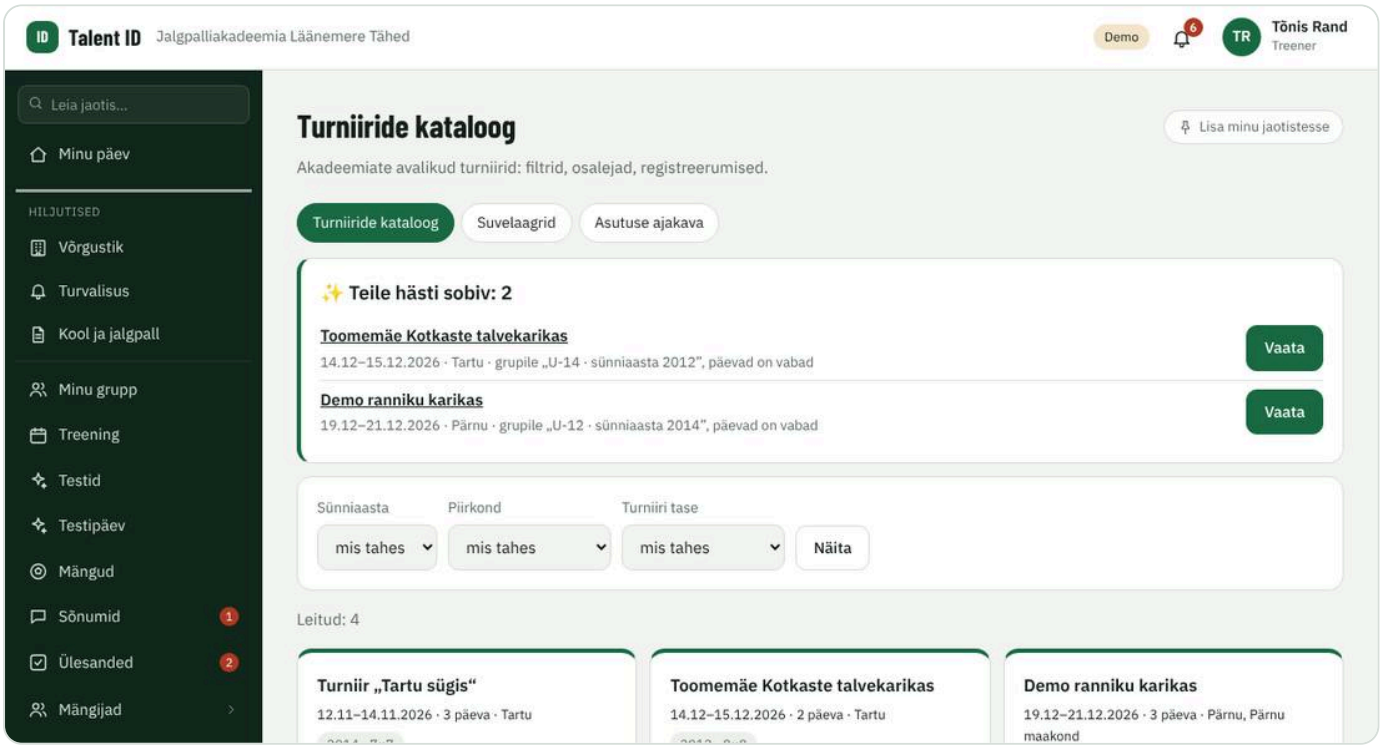
Turvalisus

5.5. Võrgustik ja turniirid

- **„Võrgustik“**: sõprusmängud ja turniirid partnerakadeemiatega – pakkuge välja mäng või vastake kutsetele.
- **„Turniiride kataloog“**: kataloog ja teie grupi registreerimised.



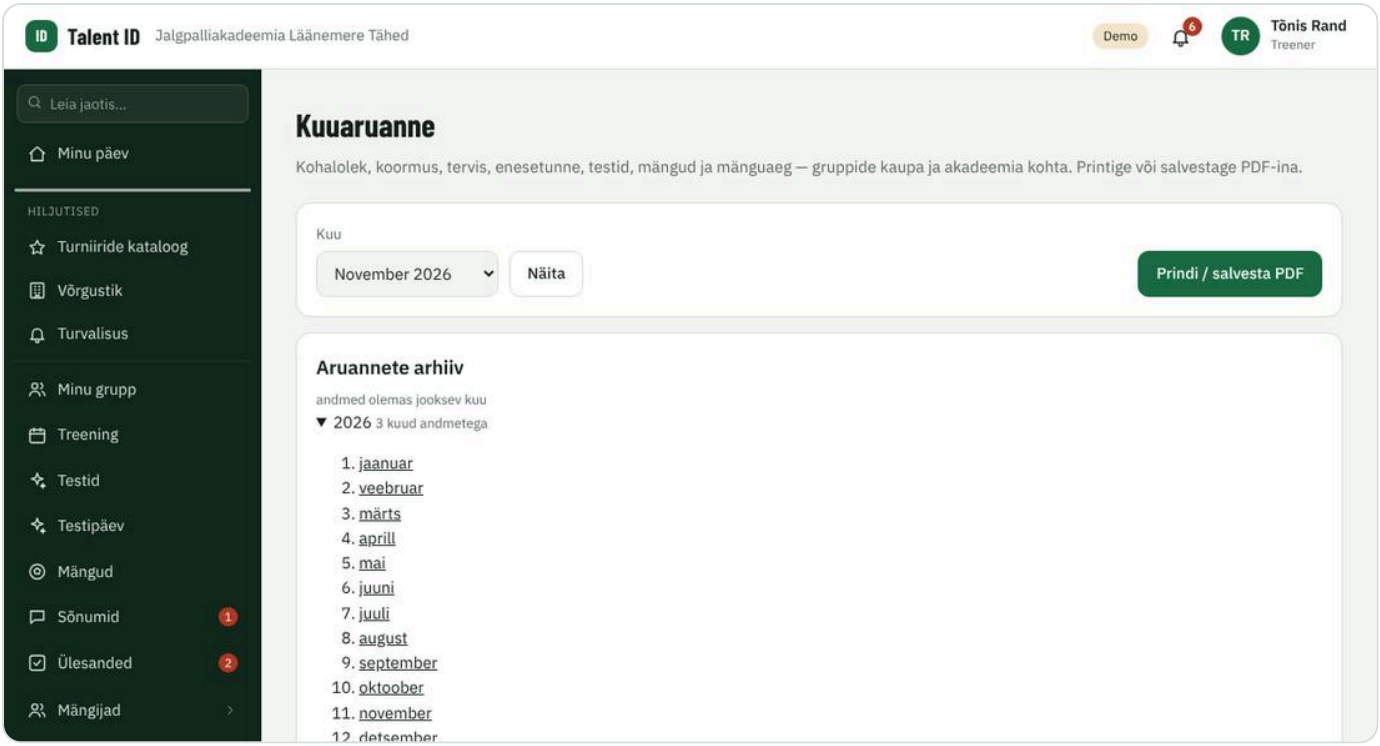
Võrgustik



Turniiride kataloog

5.6. Kuuaruanne

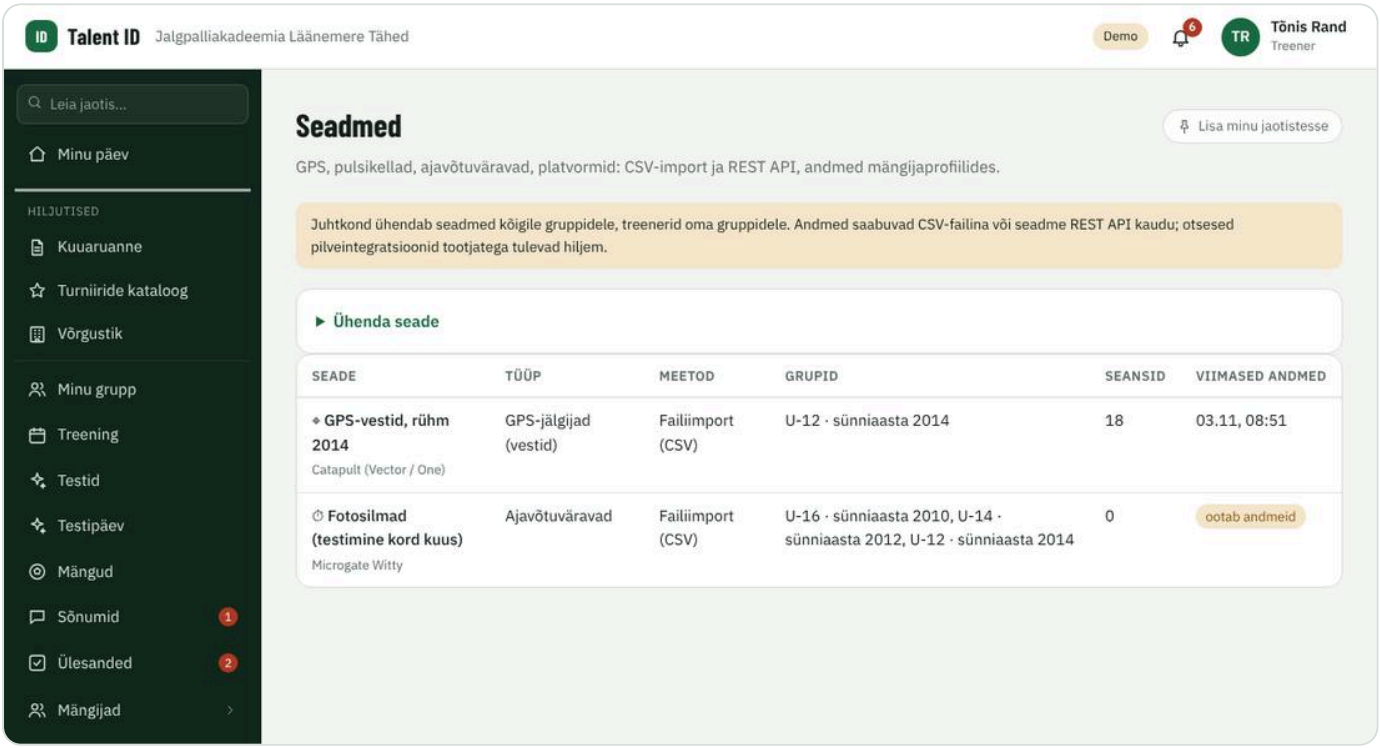
Teie grupi kohalolek, koormus, tervis, testid, mängud ja mänguaeg kuu jooksul – sama aruanne, mida näeb juhtkond. See koostatakse automaatselt teie kirjete põhjal.



Kuuaruanne

5.7. Seadmed

GPS-i, pulsikellade ja ajavõtuväravate andmed laaditakse CSV-failina või API kaudu ja need jõuavad mängijate profiilidesse.

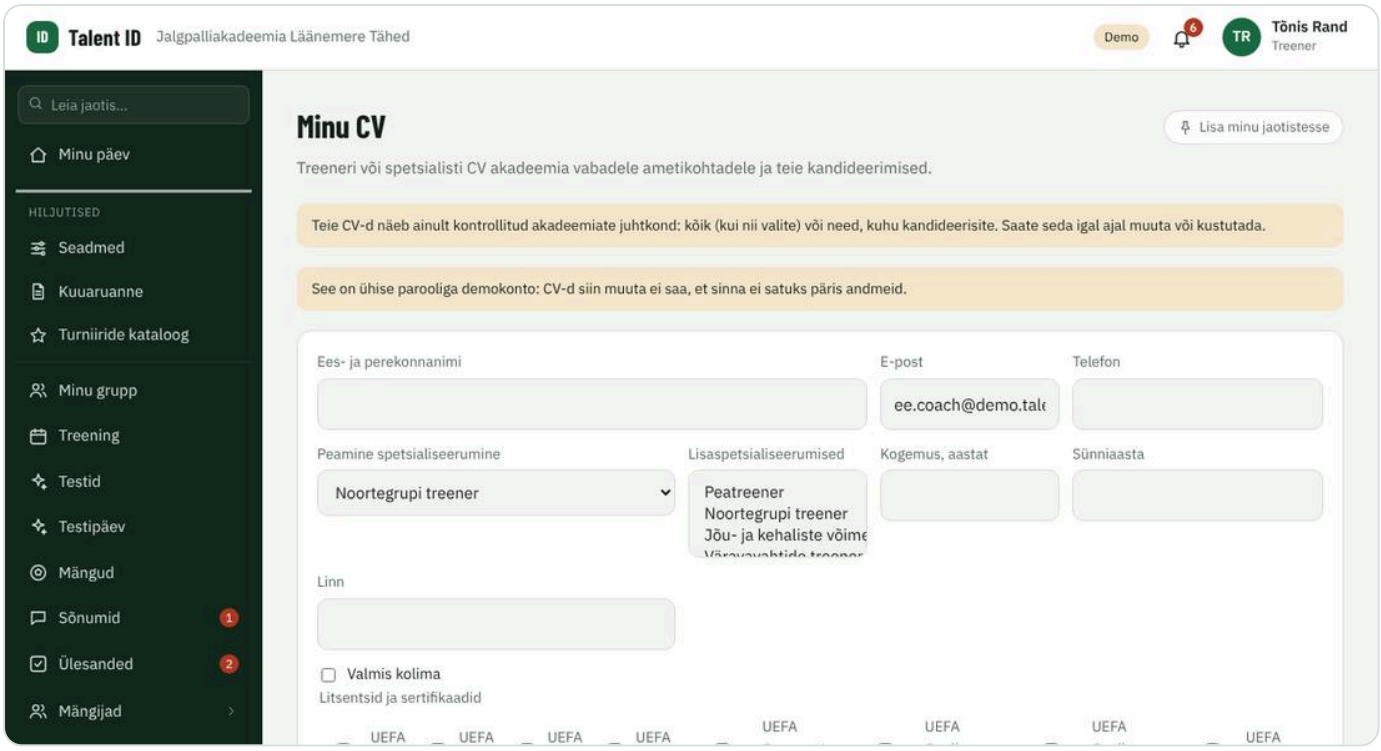


Seadmed

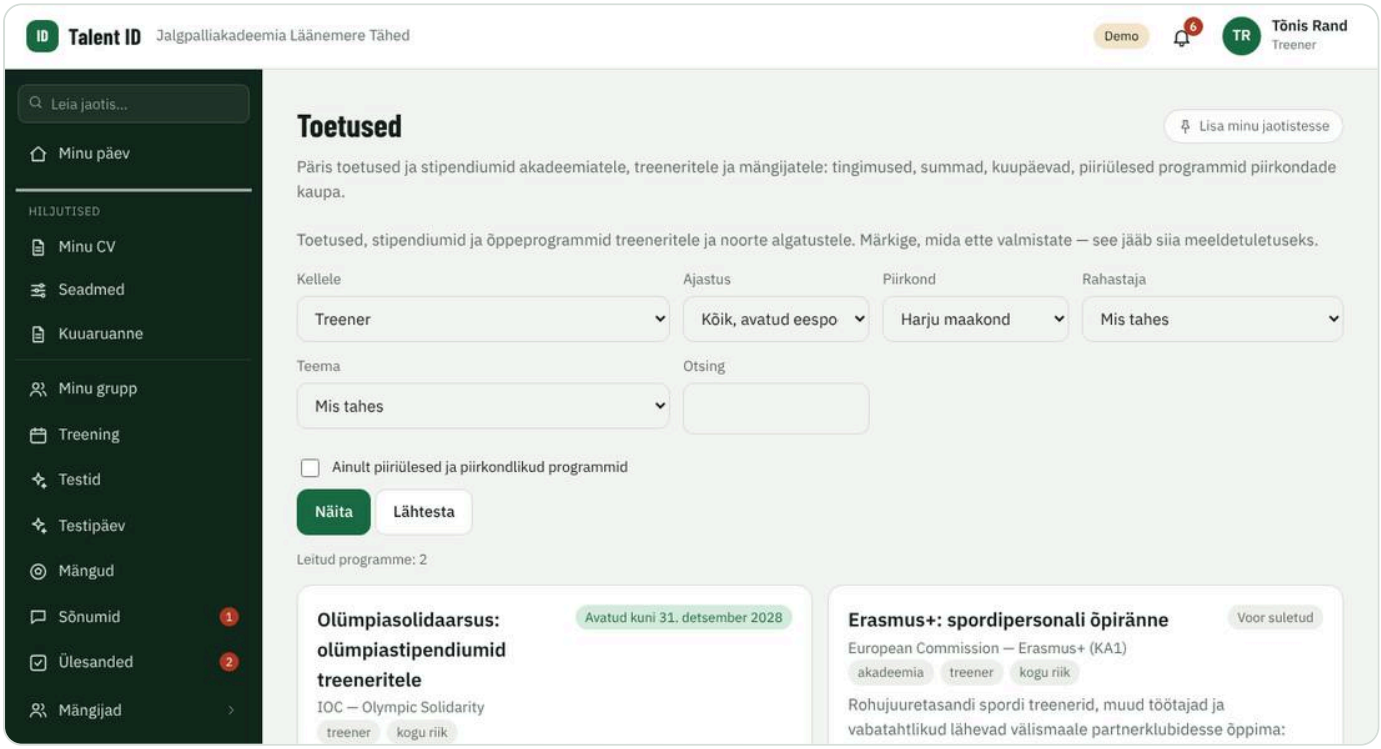
5.8. Minu CV ja toetused

- **„Minu CV“**: teie treeneri erialane profiil akadeemiate vabade ametikohtade jaoks ja teie kandideerimised.

- **„Toetused“**: päris toetused ja stipendiumid Eestile avatud programmidest, sealhulgas treenerite koolituseks välismaal.



Minu CV



Toetused