



KAASAEGSE TENNISE KÄSIRAAMAT EDASIJÕUDNUTELE



Miguel Crespo, Dave Miley



EESTI TENNISE LIIT



TENNISE KÄSIRAAMAT EDASIJÕUDNUTELE

Miguel Crespo ja Dave Miley

© **International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998**

Kaanefoto: Ron Angle 2002.

Kaanekujundus: Daniel Matoses.

Kõik õigused kaitstud. Ilma väljaandja eelneva nõusolekuta ei või selle väljaande ühtegi osa paljundada, salvestada, või edastada mingil viisil, elektroonilisel, mehaanilisel, salvestamise või paljundamise teel.

Tõlkijad: kuni lk 143 Ilona Poljakova, lk 143 alates Kriss Põldma
Kaastõlkijad: peatükid 2., 9., 17. Tõnis Matsin, peatükid 4. ,5. Jaak Parmas
ja Ain Suurthal
Keeletoimetaja: Jaak Ulman

ISBN 0951417517

Fotod: Paco Alonso, ALLSPORT, Yoshio Kato, Abe Masanosuke, Ron Truene
ja
Paul Zimmer

International Tennis Federation, ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London,
SW155XZ, Suurbritannia.

Tel: +44181 878 6464, Faks: +44 181878 7799

Veebilehekülg: <http://www.itftennis.com> E-mail: itf@itftennis.com

Registreeritud aadress: P.O. Box N-7788 West Bay Street, Nassau, Bahama

Tänuavaldused

Kui me 1996. a. alustasime tööd selle *Kaasaegse Tennise Käsiraamatu* koostamisega, saime me kohe aru, et meil seisab ees väga suur töö. Peamine raskus seisnes selles, et otsustada, millist materjali meie raamatus avaldada, kuna erinevates maades ja erinevates keeltes on juba välja antud väga palju head tennise õppematerjali. Seda käsiraamatut koostades üritasime valida rohkem praktilist laadi informatsiooni, mis võimaldaks treeneril lihtsalt omandada kõige kaasaegsemaid tennise teadmisi. Selleks, et sellist õppeprotsessi hõlbustada lisasime me iga peatüki lõppu kokkuvõtliku informatsiooni praktilistest rakendustest.

Kuigi me oleme koostanud selle materjali erinevate allikate põhjal ning selle koostamisele on aidanud kaasa paljud tipptreenerid, sooviksime me siiski eraldi tänada märkimisväärse abi eest järgnevaid treenereid: Ivo van Aken (Belgia), Louis Cayer (Kanada), Paul Dent (Suurbritannia) ja Frank van Fraayenhoven (Holland).

Sooviksime samuti märkida ära neid arvutuid tunde, mida kulutas meie Arenguosakonna assistent Victoria Billington selle materjali toimetamisel enne trükkiminekut.

Lõpuks sooviksime me tänada kõiki fotograafe, kes varustasid meid fotodega, eriti aga Abe Masanouke't, kes tegi enamuse võtetest fotoseeriates peatükile „Löögitehnika edasijõudnutele”.

Me loodame, et sa naudid seda käsiraamatut ning, et sellest saab Sulle olema töös edasijõudnud mängijatega palju abi.



Dave Miley
Direktor, Arenguosakond



Miguel Crespo
Arenguosakonna teaduslike uuringute juht

Eessõna

See *Kaasaegse tennis käsiraamat edasijõudnutele* on koostatud koos ITF-i treeneritekoogu ja mõningate maailma edukaimate tennisemaade rahvuslike alaliitudega. See õpik on üks osa ITF-i II astme õppekavast ja me loodame, et see on suureks abiks paljudele ITF-i liikmesriikidele oma treenerite koolitamisel ja atesteerimisel.

Viimase kümne aasta jooksul on aina rohkem riike liitunud ITF-iga ja nüüd kuulub sinna üle 190 riigi ning kõik nad üritavad arendada tennist oma riigis. Kuigi ITF peab treenerite koolitust tennis ülemaailmse leviku juures ülitähtsaks, ei ole suurel osal ITF-i liikmesriikidest seni ajani juurutatud oma treenerite kutsekvalifikatsiooni süsteemi. 1993. a. sai valmis täiendatud I astme õppekava aitamaks parandada seda olukorda. Sellest alates on üle 80 riigi kasutanud nimetatud õppekava oma treenerite koolitamisel. Nüüd on valmis ka II astme õppekava, et aidata neil riikidel jätkuvalt tõsta juba I astme koolituse läbinud treenerite taset.

ITF ise ei atesteeri tennisetreenereid. ITF-i II astme õppekava on saadaval nendele riikidele, kellel ei ole veel välja arendatud oma tennisetreenerite kutsekvalifikatsiooni süsteemi. ITF saab omalt poolt kaasa aidata, varustades liikmesmaid õppekava, koolitaja ja õppematerjaliga. Koolituste lõpus on eksamid, mille järel selgub, millised koolituse läbinud treenerid on omandanud II astmeks vajalikud teadmised. Eksami sooritamist võib aksepteerida nii rahvuslik kui ka regionaalne alaliit ja sellest piisab täiesti tennisetreeneri II astme kutsetunnistuse omistamiseks. Igal juhul ei tähenda eksami sooritamine ITF-i poolset atesteerimist.

ITF-i peamine eesmärk on aidata liikmesriikidel lühikese aja jooksul arendada välja oma tennisetreenerite kutsekvalifikatsioonisüsteem ning muutuda sellega oma treenerite koolitamise ja atesteerimise administrereerimisel iseseisvaks. Lõppeesmärgiks on, et need liikmesmaad oleksid võimelised korraldama riigis II astme koolitusi oma koolitajatega. Selline protsess on juba mõningates riikides aset leidnud I astme koolitustega.

Ei ole olemas ühtegi ideaalset süsteemi treenerite koolitamiseks. Treenerite koolitamisel on igal riigil oma ainulaadsed vajadused ja nõudmised. Seetõttu ei ole sugugi üllatav, et tennisetreenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemid on kõikides riikides erinevad. Kuigi ITF-i II astme õppekava ei ole täiuslik, on see siiski väga laiahaardeline dokument, mis sisaldab endas informatsiooni tähtsate valdkondade kohta töös edasijõudnud mängijatega. Me usume, et hea II astme treener peab olema võimeline töötama nii klubi treenerina kui ka mängijatega rahvusliku koondise tasemel. See eeldab algaja mängija väljaarendamist võistlusemängijaks ja edasi juba tipptennistiks rahvuslikul tasemel. Samuti peab ta olema suuteline sõitma mängijaga kaasa rahvusvahelistele võistlustele. Me usme, et II astme treener peab:

- omama head mängutaset (võistlusemängija rahvuslikul tasemel);
- olema võimeline olema sparring-partneriks erineval tasemel mängijatele;
- olema võimeline demonstreerima tehnikat edasijõudnute tasemel;
- omama suurepäraselt suhtlemisoskust;
- omama häid teadmisi järgnevates valdkondades:
 - üksimängu ja paarismängu taktika edasijõudnutele;
 - löögitehnika edasijõudnutele k.a. biomehaanika;
 - edasijõudnud tennis mängija psühholoogiline ettevalmistus;
 - edasijõudnud mängijate füüsiline ettevalmistus;
 - õpetamise metodoloogia;
 - edasijõudnud mängijate mängu diagnoosimine ja korrigeerimine;
 - ettevalmistuse periodiseerimine;
 - kuidas organiseerida individuaal- ja gruppitreeninguid edasijõudnud mängijatele;
 - kuidas seada eesmärke edasijõudnud mängijatele;
 - võistkondadega reisimine turniiridele;
 - õige toitumine ja vigastused.

Tal peaks samuti olema selge ettekujutus tennise erinevatest tasemetest - et ta oleks võimeline planeerima treeninguid oma erineva mängutasemega õpilastele.

ITF soovib tänada kõiki rahvuslike alaliite, kes on aidanud kaasa selle käsiraamatu koostamisel. Eriti Kanada Tenniseliidu treeneritekoogu, Suurbritannia Tenniseliitu, Hispaania Tenniseliitu, Prantsusmaa Tenniseliitu, Hollandi Tenniseliitu ja Ameerika Ühendriikide Tenniseliitu. Kõikides nendes riikides on arendatud välja oma tennistreenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemid, need toimivad suurepäraselt ja me oleme neile väga tänulikud, et nad olid nõus jagama oma õppematerjale treeneritega teistest riikidest.

Suurimad tänud kõigile neile, kes on aidanud kaasa ja andnud kasulikku nõu selle käsiraamatu koostamisel - ITF-i treeneritekoogu liikmetele, ITF-i arenguosakonna töötajatele ja ITF-i võistkondadega ringi reisivatele treeneritele. Täname samuti rohkearvulist treenerite rühma, kes on aidanud ITF-il läbi viia koolitusi üle kogu maailma.

Ma soovin tänada Miguel Crespot, kellega koos me selle käsiraamatu koostasime. Seda käsiraamatut lugedes näete, et oleme keskendunud praktilise informatsiooni edastamisele, mis peaks treeneritel üle kogu maailma aitama arendada oma praktilisi oskusi treenerina.

Lõpuks, tahan tunnustada seda tohutut mõju, mida avaldas minu eelkäija, Doug MacCurdy, oma 13 tööaasta jooksul ITF-i Arenguosakonna direktorina treenerite koolitamisele üle maailma ja tänada teda isikliku panuse eest selle käsiraamatu koostamisel.

Me loodame, et sa naudid *Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele* lugemist ja, mis veelgi tähtsam, et sa leiad siit palju kasulikku informatsiooni oma treeneritööks, kus maailma nurgas sa tennisega ka ei tegutseks.



Dave Miley
ITF-i Arenguosakonna direktor

Sisukord

1. peatükk: Treeneri roll	1
I. TREENERI ROLLIST	2
1. Mida tähendab töötada treenerina?	
2. Treeneritöö filosoofia	
3. Iseenda, mängijate ja tennise tundmine	
4. Mida sa tahad treenerina saavutada?	
5. Treeneri rollid	
6. Filosoofia ja treenimise stiilid	
II. TENNISE TREENERILE VAJALIKUD SUHTLEMISOSKUSED	4
1. Suhtlemise tähendus ja tähtsus	
2. Suhtlemise parandamine	
3. Verbaalsete sõnumite saatmine: kõnelemine	
4. Sõnumite vastuvõtmine: kuulamine	
5. Mitteverbaalne suhtlemine	
6. Probleemide käsitlemine ja kriitika edastamine	
7. Suhtlemine erinevates situatsioonides	
8. Suhtlemisoskusi määratleva tabeli koostamine	
III. TREENER KUI ÄRIJUHT	12
1. Oma tenniseäri loomine	
2. Erinevad ametid	
3. Eluloo / curriculum vitae (cv) kirjutamine	
4. Tööintervjuud	
5. Aja planeerimine	
6. Enesearendamine	
7. Eetika ja treenimine	
IV. PRAKTILISED RAKENDUSED	18
1. Suhtlemisoskusi määratlev tabel (checklist)	
2. Näidis Curriculum Vitae	
2. peatükk: Tenniseõpetuse metodoloogia	21
I. SISSEJUHATUS	22
1. Definitsioon, tähtsus ja eesmärgid	
2. Õpetamine ja õppimine	
3. Erinevad õpetamise viisid	
4. Õppimise staadiumid	
5. Erinevad õppijate tüübid	
II. ÕPETAMISE STIILID RAKENDATUNA TENNISEÕPETUSES	26
1. Käskimise ja avastamise stiilid	
2. Stiili valimine	
3. Grupi organiseerimine	
III. ÕPETAMISE MEETODID RAKENDATUNA TENNISEÕPETUSES	31
1. Sissejuhatus	
2. Õpetamismeetodi valimine	
IV. PRAKTILISED RAKENDUSED	32
3. peatükk: Strateegia ja taktika turniirimängijatele	33
I. VÕISTLUSMÄNGU MÕJUTAVAD TEGURID	34
II. STRATEEGIA JA TAKTIKA PÕHITÕED ÜKSIKÄNGU MATŠIS	34

III. ERINEVAD MÄNGUSTIILID: DEFINITSIOON JA KUIDAS VASTATA	35
1. Definiitsioon ja mängustiilide tüübid	
2. Kuidas erinevatele mängustiilidele vastata	
IV. TAKTIKA 5 ERINEVAS MÄNGUSITUATSIOONIS DEFINITSIOON JA TÄHTSUS	37
1. Servides	
2. Tõrjudes	
3. Kui mõlemad mängivad tagajoonel	
4. Minnes võrku või võrgus olles	
5. Passeerlööke sooritades	
V. ENNETAMINE	43
1. Definiitsioon & tähtsus	
2. Ennetamise tüübid ja iseloomustavad omadused	
3. Kuidas parandada ennetamisoskust	
VI. PROTSENDITENNIS VÕISTLUSMÄNGIJATELE	45
1. Protsenditennise põhitõed	
2. Protsenditennise taktikalised aspektid	
VII. TEISED FAKTORID MIS MÕJUTAVAD ÜSIKIMÄNGU STRATEEGIAT	46
1. Matši kulg ja momentum	
2. Keskkond	
VII. TAKTIKALINE MATŠI ANALÜÜS	48
1. Definiitsioon ja eesmärgid	
2. Matši analüüsi faasid	
3. Taktikaliste löökide tüübid	
4. Kokkuvõtteks	
IX. TAKTIKALINE TREENIMINE	50
1. Turniirimängijate taktikalise treenimise üldised eesmärgid ja printsiibid	
2. Nõuanded taktikalisteks harjutusteks	
3. Taktika harjutused	
4. peatükk: Tennis biomehhaanika	53
I. SISSEJUHATUS	54
II. TASAKAAL	54
III. INERTS	54
IV. REAKTSIOONIJÕUD	55
V. JÕUMOMENT	55
VI. ELASTSUSJÕUD	55
VII. BIKINEMAATILINE AHEL	55
1. Sissejuhatus	
2. Probleemid biokinemaatilises ahelas	
3. Vigade analüüsimine biokinemaatilises ahelas	
VII. PRAKTILISED RAKENDUSED	57
1. Tagajoonelöögid	
2. „Biomec” figuur	
5. peatükk: Löögitehnika edasijõudnutele	65
I. SISSEJUHATUS	66
II. EESKÄELÖÖK	66
1. Sissejuhatus	

	2. Hoided	
	3. Ida (<i>eastern</i>) hoidega eeskäelöök	
	4. Pool-läanelik eeskäelöök	
	5. Läanelik eeskäelöök	
	6. Lõigatud eeskäelöök	
	7. Eeskäelöögi variatsioonid	
III.	TAGAKÄELÖÖK	70
	1. Hoided	
	2. Rebitud ühekäeline tagakäelöök	
	3. Kahekäeline tagakäelöök	
	4. Ühekäeline lõigatud tagakäelöök	
IV.	SERV	74
	1. Sissejuhatus	
	2. Hoie	
	3. Esmase jõu arendamine servis	
	4. Puusade pööramine	
	5. Keha pööramine	
	6. Käe pööre (rotation) kui see asetseb õlgadest kõrgemal (võimsuse silmus)	
	7. Künarnukiliigese väljasirutamine – käsivarre pööramine allapoole	
	8. Randme painutamine	
	9. Reketi liikumine pärast kontakti palliga ja maanduv jalg	
	10. Topspin serv	
	11. Lõigatud serv	
V.	VOLLE JA SELLE VARIATSIOONID	78
	1. Hoie	
	2. Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine	
	3. Reketi ettetoamine ja kontakt palliga	
	4. Reketi liikumine pärast kontakti palliga	
	5. Volle variatsioonid	
VI.	RABAK JA SELLE VARIATSIOONID	81
	1. Sissejuhatus	
	2. Hoie	
	3. Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine	
	4. Reketi ettetoamine ja kontakt palliga	
	5. Reketi liikumine pärast kontakti palliga	
	6. Rabaku variatsioonid	
VII.	TEISED LÖÖGID EDASIJÕUDNUD MÄNGIJATELE	83
	1. Lopp e. Künänpall ja selle variatsioonid	
	2. Stopp e. Tilkpall	
	3. Võrkuminekut ettevalmistav löök	
	4. Tõrje	
	5. Passeerlööök	
	6. Löögid hädaolukordades	
6. peatükk:	Tehniline diagnoos ja korrektuur (analüüs ja areng/progress)	89
I.	SISSEJUHATUS	90
	1. Võttes positiivse lähenemisviisi	
	2. Ühtivus vs. Efektiivsus	
	3. Tolerantsuse aste / vastuvõetavuse ulatus	
	4. Turniirimängijate hindamine, diagnoosimine ja korrigeerimine	
	5. Mängijate hindamist, diagnoosi ja korrigeerimist mõjutavad faktorid	
	6. Turniirimängijate korrigeerimise tüübid	
	7. Millal korrigeerida	
II.	KUIDAS KORRIGEERIDA TURNIIRIMÄNGIJAJD	93
	1. Korrigeerimise protsess: faasid	
	2. Korrigeerimise tehnikad ja metodoloogia	
	3. Nõuanded korrigeerimiseks	
	4. Suhtlemine / tagasiside mängijaga	

III. KONTROLLTABEL TURNIIRIMÄNGIJATELE	98
1. Sissejuhatus	
2. Tagajoonelöökide korrigeerimise kontrolltabel	
3. Servi korrigeerimise kontrolltabel	
4. Volle korrigeerimise kontrolltabel	
5. Liikumise korrigeerimise kontrolltabel	
7. peatükk: Turniirimängijate vaimne treenimine	103
I. SISSEJUHATUS	104
1. Tennisvõistlust iseloomustavad psühholoogilised tegurid	
2. Tennisetšempionit iseloomustavad psühholoogilised omadused	
II. MOTIVATSIOON	106
1. Definiitsioon ja tähtsus	
2. Tüübid	
3. Motivatsiooniliste probleemide tüübid	
4. Kuidas motivatsiooni suurendada: soovitusel ja võtted	
III. KESKENDUMINE	107
1. Definiitsioon ja tähtsus	
2. Tüübid	
3. Probleemid keskendumisega	
4. Kuidas parandada keskendumist: soovitusel, võtted ja harjutused	
IV. EMOTSIONAALNE KONTROLL (ÄRRITATAVUS): AKTIVEERIMINE JA LÕOGASTUMINE	113
1. Definiitsioon ja tähtsus	
2. Üldised iseloomustavad omadused	
3. Probleemid: murelikkus ja ala-aktiveerimine	
4. Kuidas saavutada emotsionaalset kontrolli: soovitusel, võtted ja harjutused	
V. MÕTETE JA KÄITUMISE KONTROLLIMINE: ENESEKINDLUS	117
1. Enesekindlus: definiitsioon ja tähtsus	
2. Suhe enesekindluse ja soorituse vahel	
3. Probleemid	
4. Kuidas suurendada enesekindlust: soovitusel, võtted ja harjutused	
VI. TURNIIRIL ESINEMINE VAIMSETE ASPEKTIDE POOLT VAADATUNA	120
1. Vaimne ettevõtlisuts matšiks: mida enne matši teha	
2. Mida teha matši ajal	
3. Mida teha pärast matši	
VII. LASTEVANEMATEGA TOIMETULEK	123
1. Üldine lähenemine	
2. Miks tekivad probleemid lapsevanematega?	
3. Kohtumise organiseerimine lastevanematega	
4. Nõuanded treeneritele (mida teha ja mida mitte)	
5. Nõuanded mängijatele (mida teha ja mida mitte)	
6. Nõuanded lapsevanematele (mida teha ja mida mitte)	
VIII. PRAKTILISED RAKENDUSED	126
8. peatükk: Liikumine	129
I. SISSEJUHATUS	130
1. Liikumise tähtsus ja definiitsioon	
2. Väledus, kiirus ja kiirendus	
3. Plahvatuslik kiirus ja taastumine	
4. Tasakaal	
5. Reageerimiskiirus	

II.	LIIKUMISE TSÜKKEL TENNISES	131
	1. Positsioneerimine	
	2. Liikumine palli juurde	
	3. Enda seadmine palli suhtes ja löögiasend	
	4. Taastumine	
III.	KUIDAS VÄLJAKUT KATTA JA KUIDAS LIIKUDA VÄLJAKU ERINEVATES PIIRKONDADES: LIIKUMISTEHNIIKA ERINEVATE LÖÖKIDE PUHUL	136
	1. Tagajoonelt	
	2. Keskväljak	
	3. Vörk	
IV.	LIIKUMISE TREENIMINE	138
	1. Liikumisharjutused	
	2. Liikumine erinevatel väljakukatetel	
9. peatükk:	Võistlussportlase füüsiline ettevalmistus	143
I.	FÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE TÄHTSUS TENNISES	144
	1. Füüsiline vorm: definitsioon ja tähtsus efektiivse füüsilise ettevalmistuse plussid	
	2. Füüsilise ettevalmistuse roll erinevates arengu etappides füüsilise taseme põhikomponendid	
II.	FÜÜSILISED NÕUDMISED TENNISES	145
	1. Energia süsteemid mis on seotud tennisega	
	2. Füüsilised nõuded tennis	
III.	TREENIMISE PÕHIPRINTSIIBID	148
	1. Sissejuhatus	
	2. Treeningkoormus	
	3. Füüsilise taseme langemine	
	4. Lisakoormus	
	5. Erinevad variandid	
	6. Individuaalsed erinevused	
	7. Spetsiifilised treeningprogrammid	
	8. Harjumine	
	9. Pikaajaline planeerimine	
	10. Taastumine	
IV.	PIKAAJALINE FÜÜSILINE ARENG	150
	1. Sissejuhatus	
V.	TENNISEKS VAJALIKU FÜÜSILISE TASEME SAAVUTAMINE	151
	1. Soojendus ja treeningjärgsed harjutused	
	2. Vastupidavus	
	3. Jooksu kiirus (üldine)	
	4. Jõud ja tugevus	
	5. Painduvus	
	6. Koordinatsioon	
	7. Tasakaal	
	8. Ringtreening	
	9. Suuna muutmine liikumisel	
	10. Juhtnõuanded füüsilise ettevalmistuse programmi koostamiseks	
VI.	TENNISEKS VAJALIKU FÜÜSILISE TASEME MÕÕTMINE JA ANALÜÜSIMINE	181
	1. Sissejuhatus	
	2. Füüsilise testide tulemused	
VII.	PRAKTILISED NÕUANDED VÕISTLUSSPORTLASTE FÜÜSILISEKS ETTEVALMISTAMISEKS	183
10. peatükk:	Professionaalne paarismäng	185
I.	SISSEJUHATUS	186
	1. Üldiseid tähelepanekuid	

II. PAARISMÄNGU STRATEEGIA JA TAKTIKA	188
1. Mõlema “team’i“ mängijate koht väljakul ja liikumine	
III. PAARISMÄNGU MENTALITEET VÕISTLUSTEL	190
1. Kuidas valida paarismängu partnerit	
2. Suhtlemine	
3. Mida teha paarismängu ajal	
4. Veel näpinäiteid paarismängijatele	
11. peatükk: Informeeritus tennisõpetuse erinevatest etappidest ja mängijate analüüs	195
I. TENNISEMÄNGIJATE PIKAAJALISE TULEVIKU PLANEERIMINE	196
1. Sissejuhatus	
2. Erinevad arenguetapid tennis	
3. Üldine raamistik pikaajalise arengu planeerimisel tennis	
II. MÄNGIJA ANALÜÜS	199
1. Mängija analüüsi koostamine	
2. Mängija omadused/oskused erinevatel tasemetel ja juhtnöörid	
3. Treeningute läbiviimiseks erinevates vanusegruppides	
III. PRAKTILISI NÕUANDEID	211
12. peatükk: Eesmärkide seadmine võistlussportlastele	213
I. SISSEJUHATUS	214
1. Definiitsioon ja tähtsus	
2. Miks on vajalik seada eesmärke?	
3. Eesmärkide tüübid	
4. Eesmärgi seadmise põhiprintsiibid	
5. Mille kallal tööd teha? Milliseid eesmärke püstitada?	
6. Eesmärkide püstitamise etapid treeneritele: sammud edukuseni	
7. Mängijad ja eesmärkide püstitamine	
8. Probleemid ja takistused eesmärkide seadmisel	
II. NÄITEID EESMÄRKIDE SEADMISEST TENNIS	220
1. Eesmärkide püstitamise abilehed	
III. PRAKTILISI NÕUANDEID	224
13. peatükk: Tennistreeningute planeerimine	225
I. TSÜKLILISE TREENINGMEETODI TUTVUSTUS	226
1. Definiitsioon	
2. Tsüklilise treeningmeetodi eelised	
3. Üldised omadused	
II. TENNIS TREENINGU PLANEERIMINE	229
1. Karjääri plaan	
2. Hooaja plaan ja hooaja perioodid või faasid (makrotsükliid)	
III. ÜLDISED JUHTNÖÖRID TREENINGUTEL: ERINEVATEL ETAPPIDEL AASTA LÄBILÕIKES	231
1. Tutvustus	
- Tabel I; Üldised juhised üldiseks ettevalmistusperioodiks hooajalises tennis plaanis	
- Tabel II; Üldised juhised spetsiaalseks ettevalmistusperioodiks hooajalises tennis plaanis	
- Tabel III; Üldised juhised võistlusteks ja võistluste eelseks ettevalmistusperioodiks hooajalises tennis plaanis	
- Tabel IV; Üldised juhised üleminiku perioodiks hooajalises tennis plaanis	

IV. MUUD PLANEERIMISFAASID TENNISE TREENINGUTEL	235
1. Ühe kuu pikkused perioodid (mesotsükliid)	
2. Nädala pikkused perioodid (mikrotsükliid)	
3. Päevased perioodid	
4. Treeningkorrad	
V. PRAKTILISI NÕUANDEID	237
1. Hooajaline Treening- ja Võistlusplaan	
2. Professionaalne Plaan	
3. Hooajaline Plaan	
14. peatükk: Treening: harjutused, grupitreening ja individuaaltreening	245
I. TREENINGKORRAD	246
1. Sissejuhatus	
2. Üldine ülesehitus	
II. HARJUTUSED	248
1. Sissejuhatus	
2. Harjutuste omadused ja põhitõed	
3. Harjutuste planeerimine ja ülesehitus	
III. GRUPITREENINGUD	252
1. Peamised nõudmised eduka treeningu planeerimisel	
2. Treeningrutiinid	
IV. INDIVIDUAALTREENINGUD	253
1. Peamised nõudmised eduka treeningu planeerimisel	
2. Treeningrutiinid	
V. PRAKTILISI NÕUANDEID	254
1. Treeningu plaan	
15. peatükk: Reisimine võistlussportlasega	259
I. TREENERIKS / VÕISTKONNA KAPTENIKS OLEMINE	260
1. Sissejuhatus	
2. Võistkonna treeneri vastutusel on...	
3. Mida teha enne mängu, mängu ajal ja peale mängu (treener ja mängija)	
4. Professionaalse suhtumise arendamine noortes mängijates	
II. RAHVUSVAHELISTE TURNIIRIDE STRUKTUUR	265
1. Rahvusvaheline tennise föderatsioon (itf)	
2. Meeste tennis	
3. Naiste tennis	
4. Davis Cup (NEC)	
5. KB Fed Cup	
6. Hopman Cup	
7. Compaq Grand Slam Cup	
8. Olümpiamängud	
9. ITF noorte turniirid (ITF Junior Circuit)	
10. ITF 'i Sunshine Cup ja ITF 'i Connolly Continental Cup	
11. NEC 'i Ülemaailmne Noorte Karikas (Nec World Youht Cup)	
12. Noorte Maailmameistrivõistlused Tennis (World Junior Tennis Championships)	
13. Regionaalsed turniirid (vanuses 14 aastat ja nooremad; vanuses 16 aastat ja nooremad)	
14. Iga maa sisemised turniirid	
III. KARJÄÄR NOORELE TENNISEMÄNGIJALE	275
1. Karjäär noorele tennisemängijale	
2. Mängija osavõtt turniiridest	
IV. PRAKTILISI NÕUANDEID	277
1. Võistluste plaan	
2. Mängu Statistika	

16. peatükk: Naistennisistide treenimine	283
I. SISSEJUHATUS	284
II. MEES- JA NAISTENNISISTIDE ERINEVUSED JA ISELOOMULIKUD OMADUSED	284
1. Antropoloogilised näitajad	
2. Bioloogilised näitajad	
3. Arengufaaside erinevad omadused	
4. Psühholoogilised aspektid	
5. Sotsiaalsed aspektid	
6. Puberteet ja menstruaaltsükkel	
III. KUIDAS TREENIDA NAISTENNISISTI – IDEED JA SOOVITUSED	290
1. Millega treener peaks arvestama	
2. Faktid	
IV. TALENDI OTSIMISE JA LEIDMISE PÕHIPRINTSIIBID	291
1. Sissejuhatus	
2. Talendi otsing, avastamine ja treenimine	
V. KOKKUVÕTE	292
17. peatükk: Tennisisti toitumine	293
I. ÕIGE TOITUMISE PÕHIALUSED	294
1. Definitsioon ja tähtsus	
2. Söögi ja joogi koostisosad	
II. SÖÖMINE TURNIIRI AJAL	297
1. Mõned päevad enne mängu	
2. Toitumine võistluste päeval	
3. Snäki (vahepala) valik	
4. Peale mängu ja treeningut	
5. Toitumine kodust eemal	
III. VEDELIK VÕIDUKS HÄDAVAJALIK	300
1. Vajalikus	
2. Mida juua	
3. Millal juua	
4. Kokkuvõte	
IV. PRAKTILISED NÄPUNÄITED	303
LISAKS: NÄPUNÄITEID TOITUMISEKS TENNISISTILE	303
1. Menüü valik	
2. Tennisisti dieet	
3. Kokkuvõteks	
18. peatükk: Vigastuste ennetamine võistlustennis	305
I. TREENER JA SPORDIMEDITSIIN	306
1. Spordimeditiin	
2. Treeneri roll spordimeditiini meeskonnas	
3. Vigastuste ennetamine	
4. Esmaabi	
5. Vigastatud mängija käsitlemine	
II. TENNISEMÄNGIJATE KÕIGE LEVINUMAD VIGASTUSED JA NENDE ENNETAMINE	312
1. Peamised vigastuste põhjused ja kuidas nende teket vähendada.	
2. Valutasemed	
3. Tüüpilised tennis vigastused, nende põhjused ja ennetamine	

4. Noorte tennisemängijate vigastused	
5. Kokkuvõtteks	
III. TENNISEMÄNGIJATE MUUD ENAMLEVINUD MEDITSIINILISED PROBLEEMID	318
1. Kaitse liigse päikese eest	
2. Doping	
3. Silmavigastused	
IV. TEOORIA KASUTAMINE PRAKTIKAS	319
Viited	321

Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele

1. peatükk

Treeneri roll

*Terve maailm on üks suur lava,
Ja kõik mehed ja naised vaid mängurid;
Neil igaihel on laval omad sisenemise ja väljumise kohad;
Ja üks mees mängib oma aja jooksul mitmeid erinevaid rolle.....*

William Shakespeare



- I. Treeneri rollist
- II. Tennistreenerile vajalikud suhtlemisoskused
- III. Treener kui ärijuht
- IV. Praktilised rakendused

I. Treeneri rollist

1. MIDA TÄHENDAB TÖÖTADA TREENERINA?

Treeneritöö tähendab õpetada, treenida, juhendada ning aidata inimestel omandada tennisemänguks vajalikke oskusi, aidata tõsta nende mängutaset ja aidata neil avada oma potentsiaali. Aga see tähendab ka mängijate sotsiaalsete, emotsionaalsete ja isiklike vajaduste äratundmist, mõistmist ning toetamist.

2. TREENERITÖÖ FILOSOOFIA

On väga tähtis, et treeneril oleks oma, selgelt väljakujunenud filosoofia. Läbi oma filosoofiaprisma näeb treener situatsioone ja kogemusi oma elus. Iga inimese isiklik filosoofia on kujunenud läbi isiklike kogemuste minevikust, arvamustest oleviku kohta ja lootustest tuleviku suhtes. Isiksuse iga mõtte, teo ja otsuse juures on määravaks teguriks tema elufilosoofia.

Treeneritel kui isiksusel on juba oma väljakujunenud elufilosoofia. Samas on neil kindlasti vaja omada oma tennis õpetamise filosoofiat, mis elu jooksul pidevalt areneb. Selleks, et omada selgelt defineeritavat filosoofiat peab treener vaatlema kui hästi ta tunneb iseennast, mängijaid, tennisporti ja mida ta soovib treenerina saavutada (NCF, 1984; 1986).



3. ISEENDA, MÄNGIJATE JA TENNISE TUNDMINE

Iseenda tundmise eelduseks on omada võimet iseennast objektiivselt vaadelda ja hinnata. Küsi endalt järgmisi küsimusi : Miks ma töotan treenerina?, Miks ma hakkasin treeneriks?, Kas mind motiveerivad treenerina töötama õige põhjused?, Mis on minu kui treeneri eesmärgid?, Kas ma olen hea treener?, Mis teeks mind paremaks treeneriks?, Kui pühendunud olen ma oma tööle?

Treener peab parandama enesetundmist, nõudes tagasisidet teistelt ja püüdes aru saada iseenda tunnetest ja reaktsioonidest erinevates situatsioonides.

Selleks, et mängijat hästi tunda, peab treener välja selgitama kui suur on mängija pühendumus tennislele, mis on tema eesmärgid ja ootused, tema taust, ta tehnilised, taktikalised ning füüsilised võimed jne. Sellele lisaks, peaks treener õppima mängijat tundma kui inimest, mõistes ta mõtlemisviisi ja emotsioone, võttes arvesse mängijat väliselt mõjutavaid tegureid nagu pere, sõbrad, kodu, teised mängijad jne.

Hea treener peab tundma tennis kui sportiala iseloomustavaid põhitõdesid. Ta peab tundma tehnilist külge, tennisreegleid (käitumiskodeksit) ja tennis struktuuri (tennis juhtorganeid, kuidas ja kelle poolt tehakse otsuseid erinevatel tasanditel) (Martens, 1981; 1987)

4. MIDA SA TAHAD TREENERINA SAAVUTADA?

Milline eesmärk paljude erinevate eesmärkide seast on Sinu jaoks kõige tähtsam?

- Aidata mängijatel kasvada ja areneda isiksustena.
- Aidata neil võita.
- Aidata mängijatel eelkõige nautida seda, mida nad teevad ja veeta aega lõbusalt.

Hea treener peab võtma arvesse kõiki neid kolme eesmärki, aga kõik need eesmärgid on suurel määral mõjutatud sellest, kui suurt tähtsust omistatakse võitmisele või kaotamisele.

„Võit iga hinna eest” filosoofia ignoreerib mängija arengut, samas kui „enne sportlane , siis võit” filosoofia arendab kõikides mängijates tasakaalustatud arusaama osalemisrõõmust, õiglasest mängust, võistlustest ja õiglusel. Filosoofia kus rõhuasetus on eelkõige mängija arengul, tagab tõenäoliselt võistlustulemuste efektiivsema paranemise, arengu stabiilsuse, ja suurema rahuldustunde oma tööst nii mängijale kui ka treenerile. Samuti aitab selline filosoofia tõenäoliselt kaasa tugeva suhte loomisele mängija ja treeneri vahel, mis baseerub vastastikusel lugupidamisel teineteise kui kaasinimese vastu.

5. TREENERI ROLLID

Tennistreeneril on palju erinevaid ülesandeid ja funktsioone. Et olla hea treener, peab ta neid kõiki hästi täitma:

- Juhendaja: juhtiv tegevus.
- Õpetaja: uute teadmiste ja ideede edastamine.
- Motivaator: positiivse ja õige suhtumise arendamine mängijates.
- Distsiplineerija: sobivate preemiate ja karistuste määramine.
- Mäenedžer: mängijate juhtimine ja juhendamine.
- Administraator: dokumentide ja paberitöö efektiivne haldamine.
- Pressiesindaja: meedia ja avaliku sektoriga kontakteerumine.
- Sotsiaaltöötaja: nõustamine, nõu andmine ja aitamine aegadel, kus on seda eriti vaja.
- Sõber: heade suhete loomine mängijatega.
- Teadlane: anlüüsimine, hindamine ja järelduste tegemine.
- Õpilane: kuulamine, õppimine, iseseisev mõtlemine enda pideva arendamise eesmärgil.

Töötades treenerina on kõik need rollid omavahel põimunud ning treener peab langetama otsuseid, juhindudes oma treenimise filosoofiast, kogemustest ja teadmistest (NCF, 1984; 1986).

6. FILOSOOFIA JA TREENIMISE STIILID

Selleks, et saada paremaks treeneriks on vaja vaadelda treenimisstiili, mida te põhiliselt rakendate oma treeneritöös. Hea treenimisstiil tuleneb treenimise filosoofiast ja treeneri iseloomuomadustest. Kolme kõige enam levinud treenimisstiili põhiomadused on välja toodud järgnevas tabelis (Martens, 1981; 1987):

	JUHTIMISE STIIL		
	AUTORITAARNE	KOOPERATIIVNE	VABA
Filosoofia	Võitmisele suunatud	Sportlasele suunatud	Rõhuasetust ei ole
Eesmärgid	Täita seatud ülesanne	Arendada sotsiaalseid võimeid ning täita ka seatud ülesanne	Eesmäärke ei ole, mängija iseseisvus on peamine
Otsuste tegemine	Treener teeb kõik otsused	Otsuste tegemist juhib treener, kuid kaasab sellesse protsessi ka mängijaid	Sportlane teeb kõik otsused ise
Treeneri-mängija suhe	Treenerist sõltuv	Treenerist sõltumatu	Määratlemata
Suhtlemise stiil	Käskimine	Küsimine, kuulamine, käskimine	Kuulamine
Kes määratleb kas on olnud piisavalt edukas?	Treener	Sportlane määratleb ise koos treeneri abiga	Määratlemata
Sportlase areng	Treener ei näita mingit või vaid väga väikest usaldust sportlase suhtes	Treener usaldab sportlast	Määratlemata
Treeneri roll motivaatorina	Väline	Väline ja sisemine	Motivatsioon puudub
Treeningute läbiviimise struktuur	Jäik	Paindlik	Sturktuur puudub

Kuigi treenerid peavad kohandama oma treenimisstiili sõltuvalt erinevatest mängijatest ja situatsioonidest, on kooperatiivne treenimisstiil mitmetes situatsioonides enim soovitatud, eriti kui treenitakse kõrgetasemelisi mängijaid. Kooperatiivne stiil sobib kõige paremini filosoofiaga „enne sportlane, siis võit”, mis tähendab:

- Tennist nähakse vaid ühe osana inimese elust, mitte terve eluna.
- Mängija ja treener väärtustavad teineteist, austavad teineteist ja peavad lugu teineteise tööst.
- Mängija määratleb tulemuste tähtsuse prioriteedid koos treeneriga ja nad püüavad koos saavutada seatud eesmärgid.
- Respekteritakse reegleid ja õiglase mängu printsiipi.
- Kõige suuremaks eduks peetakse seda, kui mängija saavutab maksimumi oma potentsiaalset.
- Respekteritakse vastaseid, kohtunikke ja teisi tennisega seotud ametnikke.

II. Tennistreenerile vajalikud suhtlemisoskused

1. SUHTLEMISE TÄHENDUS JA TÄHTSUS

Suhtlemine tähendab sõnumite saatmise ja vastuvõtmise protsessi kahe või enama inimese vahel. Kui Sa tahad olla hea tennistreener, peaksid Sa olema ka hea suhtleja. Treenerina töötamise peamine eeldus ongi suhtlemine. (Martens, 1987).

Suhtlemisoskused ongi need oskused, mis eristavad väga edukat treenerit vähem edukast treenerist (Martens, 1987). Liiga tihti tuleb ette situatsioone, kus on väga suur erinevus selle vahel, mida treener soovib edasi anda ja kuidas mängijad seda tegelikult mõistavad ning vastupidi. Sellest tulenevalt on heal kommunikatsioonil väga suur tähtsus.

Tõeline treeneri ja mängija vahelise suhtlemise eesmärk on vastastikune teineteise mõistmine ja kasu (Orlick, 1986). Suhtlemine (Hardy, 1990):
Suhtlemise kaudu treener:

- Edastab informatsiooni.
- Mõjutab motivatsiooni.
- Saab õppeprotsessiks vajalikku tagasisidet.
- Kasvatatakse ja hoiab võistkonna ühtekuuluvustunet.

Treener peaks olema võimeline efektiivselt suhtlema järgnevates situatsioonides:

- Selgitades mängijale, kuidas mängida.
- Suheldes lapsevanemaga.
- Suheldes ametnikega, pressiga, fännidega, sponsoritega jne.

Suhtlemine on ebaefektiivne kui:

- Sõnumi sisu on vale.
- Verbaalse või mitteverbaalse suhtlemise oskused on puudulikud või sobimatud.
- Kuulajal puudub tähelepanu.
- Sõnumi sisu või see, mida on soovitud sõnumiga edastada on kuulaja poolt valesti tõlgendatud.
- Kuulaja ei nõustu kuulama
- Kuulaja on pettunud, sest tal endal ei lasta üldse rääkida.

Ebaefektiivses suhtlemises võib olla süüdi nii treener, mängija kui ka mõlemad. Treener peab olema kriitiline ja vastuvõtlik suhtlemisega seotud raskustele. Selline suhtumine suurendab tema kui suhtleja efektiivsust ning on kasulik tema õpilastele.

2. SUHTLEMISE PARANDAMINE

Treenerina pead Sa mõistma, et suhtlemine on tähtis Sulle, mängijatele ja Su treeningutele. Kasuta sellist suhtlemise stiili, mis on Sulle loomulik ja kerge. Püüa olla truu iseenda loomusele (USTA, 1995).

Treenerid peaksid oma mängijatele mõista andma, et nad on avatud mõtete ja emotsioonide vahetamisele. Asjalik suhtlemine ei ole võistlus. See on mõistmise mäng (Orlick, 1986):

- Selleks, et sinu sõnadel oleks kaalu, ole aus: ütle mida sa arvad ja õigeks pead usaldusväärses ja sõbralikus stiilis.
- Näita ausalt mida sa tead. Kui sa midagi ei tea, siis tunnista seda.
- Ole hooliv: näita mängijatele, et sa hoolid neist, mitte ainult nende tennisest. Veeda nendega koos aega. Anna neile nõu ja julgusta neid. Pööra tähelepanu nende muredele, arengule ja muutustele nende eraelus (Orlick, 1986).
- Ole järjekindel: väljenda oma printsiipe kõikidele mängijate suhtes ühesuguselt ja alati. Pea alati oma sõna.
- Ära ürita näidada end eksimatuna: selle asemel, et väljendada oma arvamust kui ainuõiget, ütle parem „Minu arvates oleks parem kui...”

Selleks, et maksimaalselt efektiivselt suhelda, peavad treenerid oma mängijaid tundma. Tavaliselt on õpetades kõnelemise ja kuulamise suhe 50-50 palju efektiivsem kui näiteks suhe 90-10. Suhtlemine koosneb kahest osast: sisust (sõnumi sisu, mida tavaliselt väljendatakse verbaalselt) ja emotsioonidest (kõik sõnumiga kaasnev, mida tavaliselt väljendatakse mitteverbaalselt).

Suhtlemisoskusi on võimalik omandada ja need peaksid paranema igapäevase harjutamise käigus nagu seda on:

- Verbaalsete sõnumite saatmine: kõnelemine.
- Verbaalsete sõnumite vastuvõtmine: kuulamine.
- Mitteverbaalne suhtlemine: saates sõnumeid ilma sõnadeta.
- Erinevates situatsioonides suhtlemine k.a. negatiivse tagasiside vastuvõtmine.



3. VERBAALSETE SÕNUMITE SAATMINE: KÕNELEMINE

i. Õpi efektiivselt kõnelema :

- Tea ja kasuta oma mängijate nimesid.
- Mõtle enne kui ütled ja keskendu ühele asjale korraga.
- Kasuta lihtsaid ja otseseid sõnumeid ja toimet sõnum kohale viivitamata.
- Viidates oma sõnumitele, kasuta sõnu nagu „mina” ja „minu”.
- Ole oma sõnumitega täpne : ära lange tüütavatesse monoloogidesse.
- Edasta täpseid ja järjepidevusega sõnumeid : verbaalsed ja mitteverbaalsed sõnumid peaksid langema kokku.
- Püüa edastada sõnumit positiivses stiilis (näiteks, selle asemel, et öelda „ Ära taba palli hilja”, ütle parem „Püüa palli varem tabada”).
- Püüa alati eristada oma sõnumites fakti arvamusest.
- Kasuta arvamuse avaldamist selleks, et ärgitada arutelu – „Minu arvates ei püüdnud sa piisavalt. Mida sa ise arvad?”
- Kui sinu sõnumid kipuvad muutuma korduvateks püüa öelda ühte ja sama asja veidi erinevalt.
- Edastades sõnumit, võta arvesse kuulaja eripära. Näiteks, ära räägi lastega täiskasvanute keeles.
- Püüa saada kinnitust, et su sõnum oli õigesti tõlgendatud. Palu kuulajatel demonstreerida seda mida neile ütlesid, näiteks küsides „Mida sa hakkad praegu harjutama? Millel on põhiorhk?”
- Igapäevases tavalises vestluses ära kõnele kauem kui 15 sekundit. Pärast seda lülitu ümber kuulamisele.
- Püüa vältida sarkasmi, eriti suheldes väikeste lastega.

ii. Õpi efektiivselt küsimusi esitama (Hardy, 1990):

- Selleks, et tõhustada õppimise protsessi, on tavaliselt parem küsida mängijatelt mida tuleks teha, selle asemel, et neil seda käskida teha.
- Luba mängijapoolset aktiivset osalemist
- Julgusta oma mängijaid õppima oma kogemustest. (Näiteks, „Kui sul oleks võimalik veelkord sooritada seda sama lööki, mida sa teeksid siis teisiti?”)
- Püüa arendada oma mängijates autonoomsust ja iseseisvust läbi õppimise protsessi.
- Kus iganes võimalik, püüa õpetades kasutada efektiivset küsitlemist: Mis?, Kuidas?, Millal?, Kus?, jne.
- Avatud küsimused aitavad efektiivsemalt arendada suhtlemist , näiteks, suletud küsimus nagu „Kas sa eelistad seda viset?” edastab tunduvalt vähem informatsiooni, kui selline küsimus: „Kuidas sulle see vise tundub olevat võrreldes eelneva viskega?” või „Mis sulle selle viske juures kõige rohkem meeldib?”

iii. Tagasiside ja ergutusauhindade andmine (Hardy, 1990; Martens, 1981):

- Auhinnad võivad suurendada või vähendada motivatsiooni.
- Mängijad reageerivad auhindadele erinevalt.
- Ole positiivne, aga aus: negatiivset kriitikat kasuta harva.
- Ütle mängijale väga täpselt mida teha, selle asemel, et öelda mida mitte teha.
- Kiitus peaks olema vahetu ja siiras.
- Autasusta pingutamise eest ja julgusta aktiivset osalemist, selle asemel, et austastada tulemuste eest.
- Mängijad peaksid olema tänulikud oma võimete eest, aga tundma uhkust oma pingutuste ja raske töö üle.
- Märgi ära väikesed saavutused, teel suurema eesmärgi poole.
- Ära autasusta ainult sportlike saavutusi, vaid ka emotsionaalsete ja sotsiaalsete oskuste head omandamist ning omamist.
- Kriitika edastamise peaks seadma kiituse ja julgustamise vahele n.n. „positiivse võileiva“ meetodil (positive sandwich):
 - too välja, mida mängija tegi õigesti.
 - anna mängijale teada, mida ta tegi valesti ja näita talle kuidas seda parandada.
 - julgusta mängijat.
- Kasuta demonstratsioone saamaks mitteverbaalset juhendava iseloomuga tagasisidet.
- Sea raskeid, aga realistlikke ootusi.
- Omanda kooperatiivne treenimise stiil ning kasuta võimaluse korral huumorit.
- Jää rahulikuks kui Su mängijad teevad vigu. Oodates ära, kui mängija ise korrigeerib tehtud vea ja sooritab ühe löögi korrektselt, annab hea võimalus positiivseks julgustamiseks.
- Reeglina autasusta algajaid mängijaid rohkem kui keskastme- või turniirimängijaid.
- Ära anna autasu, mida mängija pole ära teeninud (näiteks, kui mängija saavutab sihi aga sooritab lööki vale tehnikaga).
- Anna sisemisi autasusid: mängija tunnetab oma edu, kompetentsust, tunneb uhkust oma saavutuse üle, seesmist motiveeritust, rahulolu. Näiteks, „Sa peaksid olema väga uhke enda üle, kuna sa treenisid väga usinasti sel hooajal!“. Tahe saada edukaks ilma väliste autasudeta on parim viis, et olla motiveeritud pikema aja vältel.
- Välised autasud on: käegakatsutavad (karikad, medalid, raha, T-särgid), inimlikud (kiitus, naeratus, heakskiit, avalik teavitamine, huvi) ja tegevuslikud (mängu mängimine, veel ühele turniirile reisimine jne). Välised autasud on lühiajalise tähtsusega, sest nad ei motiveeri mängijat kaua.

iv. Käsu- ja märksõnade kasutamine suhtlemise parandamisel (LTA, 1995; Tilmanis, 1995):

Käsu- ja märksõnad on lühikesed ja täpsed sõnad, lausunud nii mängija kui ka treeneri poolt, rõhustamaks õppimise protsessi. Need on verbaalsed vihjed. Neid kasutatakse :

- Kujutlusvõime esiletoomiseks ja parandamiseks.
- Aitamaks paremini otsustada.
- Aitamaks paremini oma oskusi esitada.
- Valmistudes järgmiseks punktiks.
- Mõtete kontrollimiseks ja enesekindluse suurendamiseks.

Need on tähtsad, sest nende kasutamine kaasaegse mängija protsessi (näiteks, vigade korrigeerimise ajal), parandab keskendumisvõimet, aitab arendada mälu ja kindlustab asjakohase keskendumise harjutustele. Neid saab kasutada järgnevatel olukordades:

- Ettekujutusvõime : spinn (topspinn, löigatud), kiirus (aeglane, keskmine, kiire), kõrgus (kõrge, keskmine, madal), suund (paremal, keskel, vasakul), sügavus (madal, keskmine, sügav).
- Otsustamisvõime: taktikaline suunamine (jooksuta, ründa, kaitse), jne.
- Täideviimise oskused: terav löige (lõika sügavalt), reketi hoidmine (küljelt, ülevalt), servi vise (sujuv), reketi tagasiviimine servil („tõuka ja mine“), jne.

v. Paralingvistika (sõnade erinevad väljendamisviisid):

- Helikõrgus: hääleheli kõrge- või madal toon.
- Resonants: sügav või peenike hää.
- Artikuleerimine: hääldamise viisid.
- Tempo: hääldamise kiirus.
- Helitugevus: hääldamise tugevus või nõrkus.
- Rütm: rõhuasetus erinevatel sõnadel.

Ürita varieerida helikõrgust, tempot, rütmi ja teisi omadusi, et hoida oma kuulajaskonda huvitatuna ja rõhutamaks tähtsaid punkte.

vi. Teised märguanded mis tõhustavad suhtlemist treenimisprotsessis:

- Verbaalsed: näiteks, volle „terav” „kindel”
- Visuaalsed: näiteks, „löö eeskäelööki, nagu lööksid kedagi”
- Audiotoorsed: näiteks, esimene serv peaks kõlama kui piitsahoop, teine serv peaks kõlama justkui hõõruks kaht kätt kokku.
- Kinesteetilised: hoides ka ise mängija reketist kinni selleks, et aidata mängijal paremini lööki tunnetada.
- Mälu aktiveerivad märguanded (analoogiad või haaravad fraasid): näiteks, „liikudes volle suunas ette visualiseeri V-d”.

4. SÕNUMITE VASTUVÕTMINE: KUULAMINE.

Paljudele treeneritele meeldib kuulata iseennast kõnelemas. Mõnikord võib tunduda nagu neile makstakse palka iga sõna eest! Treenerid ei kuula tihti mängijaid. Kuid võime kuulata on suhtlemise väga tähtis osa.

**i. Kuidas efektiivselt kuulata:**

- Ole kuulates tähelepanelik. Näita huvitatust ja väldi kõneleja katkestamist.
- Ürita mõista kõneleja vaatenurka ja kuula tähelepanelikult.
- Keskendu öeldule ja enne vestlust eemalda kõik ümbritsevad tegurid, mis võiksid vestlust häirida.
- Ära otsusta öeldu üle kuulamise keskel.
- Ole aktiivne kuulaja: näita oma silmadega ja kehakeelega, et sa oled huvitatud sellest, mida räägitakse.
- Selle asemel, et langetada otsust kõneleja suhtes, keskendu öeldule.
- Aeg ajalt korda öeldut oma sõnadega „Vaatame, kas ma sain sinust õigesti aru.....”.
- Püüa eristada peamisi ideid vähem tähtsatest.
- Palu vajaduse korral selgitusi: „Palun vabandust, kas sa saaksid seda korrata?”
- Püüa vältida vastuse koostamist juba siis, kui kõneleja veel räägib. Pea meeles, et sa ei pea vastama kohe, näiteks „See on huvitav seisukoht...las ma mõtlen selle üle veidi enne kui vastan”.

ii. Tagasiside vastuvõtmine:

- Vajaduse korral ära karda tunnustada oma eksimust.
- Nõua rohkem informatsiooni mängijalt, lapsevanemalt, jne.
- Kuula. Ära seleta ega õigusta enne, kui kõneleja on lõpetanud.
- Reageeri ausalt.
- Väljenda tänulikkust tagasiside eest, vaatamata sellele, kas see on positiivne või negatiivne või vaatamata sellele, kas sa nõustud öelduga või mitte.

5. MITTEVERBAALNE SUHTLEMINE.**i. Sissejuhatus:**

Mitteverbaalne suhtlemine on tihti tähtsam ja mõjuvõimsam kui verbaalne suhtlemine. „Teod räägivad sõnadest valjemini” (ACEP, 1991).

Mitteverbaalsed sõnumid on tavaliselt alateadlikud. Tihti tasub tugineda mitteverbaalsetele sõnumitele rohkem kui verbaalsetele. Edasiantav informatsiooni võib koosneda kuni 90% mitteverbaalsetest sõnumitest. Kuid mitteverbaalseid sõnumeid on tunduvalt raskem korrektselt tõlgendada, kui verbaalseid (Mehrabian, 1968).

Sinu poolt edastatavad mitteverbaalsed ja verbaalsed sõnumid peaksid langema teineteisega kokku, vastasel juhul võib su sõna või žest saada valesti mõistetuks. Hea tennisetreener peab väga hoolikalt jälgima enda poolt mängijatele ja lapsevanematele jt. edastatavaid mitteverbaalseid sõnumeid. Iga tegu väljakul ja väljaspool seda on üks mitteverbaalse suhtlemise vormidest. Pea meeles, et mängijad näevad treenerit kui käitumise eeskujuna (Martens, 1981). Mitteverbaalne suhtlemine koosneb järgnevatest elementidest:

ii. Kehakeel: selle mitu erinevat aspekti:

Näoilme

Nägu on meie kõige väljendusrikkam kehaosa. Me saame edastada sõnumeid oma silmadega, kulmudega, suuga, keelega, näolihastega jne. Sel ajal, kui me hoiame silmsidet, edastatakse palju informatsiooni. Mida pikemalt me hoiame silmsidet, seda suuremaks muutuvad võimalused romantilisteks või konfliktseteks situatsioonideks.

Naeratamine muudab inimesed avatumaks, nii et ära pelga naeratada. Kuid ära pinguta ka sellega üle!

Žestid ja teised kehalised liigutused

Ole teadlik, kuidas Sa kõneled oma kätega, sõrmedega, peaga, kaelaga, õlgadega, jalgadega, jne. Efektiivseks suhtlemiseks peab žestide ajastamine sobima sõnadega. Need „rahvusvahelised treenerid”, kes töötavad oma riigist väljaspool, peaksid meeles pidama, et mitte kõiki žeste ja kehaga tehtavaid liigutusi ei tõlgendata kõikides kultuuriruumides ja sotsiaalsetes kontekstides üheselt.

Kehahoiak

Püüa hoida ja luua rühti, millest kiirgab enesekindlust, energiat ja avatust- isegi siis kui oled väsinud. Kõnni ikka rühikas stiilis, kiirel sihikindlal sammul ja sirge seljaga.

Püüa olla atleetliku rühiga ka palle korvist ette lüües. Näita head rühti kui demonstreerid lööke või mängid õpilastega.

Kehakontakt / puudutus

- Kallistus väljendab mängijatele rõõmu.
- Käepigistus või kõrgelt käega patsu löömine väljendab heakskiitu.
- Örn peapatsutus väljendab hoolivust.
- Käsi ümber öla väljendab kiindumust.
- Örn puudutus kõneleja käsivarre pihta on viisakaks märguandeks vahelesekumise soovist.
- Sa saad soovi korral näidata mängijale mõnda lööki tema kätt oma käega juhtides.
- Ole teadlik sotsiaalsetest, seksuaalsetest ja kultuurilistest erinevustest või traditsioonidest.
- Püsi kindlates moraalses ja legaalses piirides.

Rõivad ja välimus

- Kanna puhtaid rõivaid.
- Kanna korrastatud rõivaid.
- Jälgi oma hügieeni: hambaid, käsi, küüsi, keha lõhnu, juukseid (olgu pikad või lühikesed, aga olgu puhtad), jne.
- Ole teadlik, et kõikides kultuurides on stereotüüpide kujunemise peamiseks lähtepunktiks välimus.

Ruumitaju ja distantsid.

Inimesed suhtlevad sellele vastavalt, millist distantsi nad teineteise vahel hoiavad. Eristatake nelja tsooni: intiimne (armastajate ja väga lähedaste sõprade vahel), personaalne (rääkimaks sõpradega), sotsiaalne (ametlikuks suhtlemiseks) ja avalik (õpetades klassi ees või väljakul trennides).

Pane tähele, et ruumitaju on erinevates kultuuriruumides erinev (näiteks, latiinel on personaalne tsoon tunduvalt lühem kui ameeriklastel).



6. PROBLEEMIDE KÄSITLEMINE JA KRIITIKA EDASTAMINE.

i. Sissejuhatus:

Üks treeneritöö tähtis aspekt on ka inimsestevaheliste suhete hoidmine. Mängijaid treenides tekib tihti konflikte. Treener peab teadma, kuidas käsitleda konfliktseid situatsioone nii, et jääksid püsima head suhted. Selle asemel, et vaadelda kriitikat lihtsalt sellisena nagu ta on vastu võetud, tuleks lahkkelisid ja arusaamatusi analüüsida, saades niimoodi aru nende tekepõhjusest.

ii. Kuidas reageerida konfliktisituatsioonides (Martens, 1987):

- Ära juhindu emotsioonidest.
- Püüa mõista teise seisukohta.
- Näita, et sa hoolid teisest inimesest.
- Ole ettevaatlik ja liigu edasi sammhaaval. Küsi teiselt, millisena näevad nemad probleemi lahendust.
- Kui vastasseisjal ei ole ideid võimaliku lahenduse kohta, esita endapoolsed ideed.
- Suhtle konstruktiivselt.
- Ära ole sarkastiline ega kriitiline.
- Aruta probleemi otse selle isikuga/nende isikutega, kes on sellesse probleemi kaasatud.
- Küsi, millised olid nende ootused teise isiku suhtes – tihti leiata siit probleemi põhjuse.
- Püüa keskenduda rohkem lahendusele kui probleemile. Mida peaks nende arvates ette võtma.
- Kui Sa ei leia lahendust koheselt, võta endale aega mõtlemiseks ja nõustu mõne aja pärast sellest uuesti kõnelema .

7. SUHTLEMINE ERINEVATES SITUATSIOONIDES.

i. Individuaalne suhtlemine mängijaga (Orlick, 1986; Tutko & Richards, 1971):

- Mõista mängija individuaalseid vajadusi ja ootusi.
- Püüa rääkida kohas, mis on teile mõlemale neutraalne ja ei tekita piinlikustunnet.
- Püüa minimiseerida barjääre, mida „autoriteedi” staatus tihti tekitab.
- Kõnele pehmema häälega.
- Hõia silmsidet, eriti edastades halbu uudiseid.
- Kohenda oma kommentaare, võttes arvesse mängija vanust, iseloomu, intelligentsust, mängutaset ja mängija hetketaju.
- Kaasa arutelluse mängija personaalseid andmeid: mängija nime, teisi iseloomustavaid omadusi, jne.
- Vastavalt võimalusele rakenda „positiivse võileiva” printsiipi.

ii. Matšieelne suhtlemine (Orlick, 1986; USTA, 1995):

- Kohanda oma kommentaarid vastavalt iga matši eripärale.
- Anna paar positiivses vaimus lühikest nõuannet (mitte rohkem kui kolm): ütle pigem „Ära unusta keskendumast...” kui „Ära tee seda”. Väga tähtis on tõsta ja hoida mängija enesekindlust.
- Julgusta oma mängijat võitlema (näiteks, „anna endast 100%“) ja nautima matši kui väljakutset.
- Näita toetavat, positiivset, rahulikku ja julgustavat suhtumist.
- Ütle mängijale, et ainuke mida sa temalt ootad, on see, et ta annaks endast parima.

iii. Suhtlemine matši ajal (USTA, 1995) – Davis Cup jne:

- Uuri järele kas selle matši ajal on nõuannete andmine lubatud.
- Lepi mängijaga enne kokku, kui palju ta mängu ajal õpetamist soovib.
- Kui mängija juhib, julgusta teda hoidma sama intensiivsuse taset.
- Kui mängija on raskustes, suuna mängijat aega maha võtma ja mõtlema - aita tal leida õige vastus (võimaluse korral iseenda jaoks!).
- Ära kritiseeri: püüa anda igat nõuannet mitteähvardaval viisil („positiivne võileib“!).
- Vii oma sõnad vastavusse näoilme ja žestidega.
- Näita mängijale, et Sa oled 100%-lt pühendunud sellele matšile.
- Välti igasugust negatiivset mitteverbaalset suhtlemist matši ajal (näiteks, kui mängija eksib kerge palli löömisel).

iv. Matsijärgne suhtlemine (USTA, 1995):

- Sõltuvalt mängijast ja mängu tulemusest.
- Tavaliselt on mängija kohe pärast mängu liiga emotsionaalne selleks, et temaga efektiivselt suhelda.
- Koheselt pärast matši, näitamaks, et kõik on korras, patsutage mängijat kergelt seljale või pange käsi ümber õlgade, olenemata sellest kas ta võitis või kaotas.
- Oota vähemalt, kuni mängija on duši all ära käinud (1 tunni) ja kui vajalik ka ühe päeva enne, kui hakkad matši mängijaga arutama.
- Ära kunagi ignoreeri mängijat pärast mängu, olenemata sellest, kas ta võitis või kaotas.

v. Suhtlemine võistkonnaga (Balague, 1986; Tutko & Richards, 1971):

- Ole kindel, et kõik võistkonna liikmed näevad ja kuulevad sind.
- Esimesel kohtumisel nendega, selleks et nad sind paremini mõistaksid, anna enda kohta tausta informatsiooni (oma väärtushinnangute kohta jne.)
- Loo avameelne õhkkond, et mängijad tunneksid end vabalt oma ideede esitamisel.
- Räägi ühistest eesmärkidest ja sea võistkonnale ühised tööreeglid ja protseduurid.
- Mõista vajadusi, mis on ühised kõikidele võistkonna liikmetele.
- Pärast kõnelemise lõpetamist ole avatud küsimusteks.
- Võta arvesse võistkonna/grupi suurust. Mida suurem võistkond, seda vähem saad sa kohtumistel mängijatega üks-ühega suhelda.
- Tea mängijate omavahelist ajalugu, näiteks, kas nad tundsid teineteist juba varem ja kas nende vahel oli olnud lahkkelisid.

vi. Veenmisoskused (Hardy, 1990):

- Ära karda öelda ei. Selgita eitava vastust viisakalt.
- Kiida. Siis selgita oma seisukohta (näiteks, „Kuigi ma mõistan millise pinge all sa olid, oli sinu käitumine siiski lubamatu”).
- Kui võimalik, siis pista kriitika vahele ka kiitust, vajaduse korral ole aga otsekohene.
- Püüa probleemidele vastu asuda kohe, kui need ilmnevad, enne kui nad kuhjuvad ja muutuvad liiga suureks.

vii. Võidujärgne suhtlemine:

- Tunnusta head esinemist.
- Väldi olemast liiga entusiastlik. Ole realistlik – too mängija maa peale tagasi – keskendu järgmisele matšile.
- Julgusta mängijaid edasi töötama ja andma endast 100 % nii trennis kui võistlustel.

viii. Kaotusejärgne suhtlemine mängijaga (ACEP, 1991; Orlick 1986; Tutko & Richards, 1971):

- Sellises olukorras on mängijad tavaliselt vähem avatud suhtlemiseks.
- Mängijad vajavad treenerit rohkem pärast kaotust, kui pärast võitu.
- Mitte kunagi ära ignoreeri mängijat.
- Patsutus õlale: „Ei vedanud”, on piisav.
- Enamus mängijaid tahavad ja vajavad pärast kaotust just tuge.
- Oota kuni mängija emotsioonid on veidi jahtunud.
- Enne kui räägid oma arvamusest matši kohta, kuula ära mängija mõtteid ja tundeid.
- Kontrolli iseenda emotsioone pärast oma mängija kaotust.
- Aksepteeri tõsiasi, et mängijal võib olla soov olla mõnda aega omaette.
- Sa võid olla väga vihane, aga ära ole kriitiline veel enam sarkastiline.
- Ära kasuta negatiivset kriitikat ja ära too välja kellegi personaalset süüd.
- Rõhuta esinemist, mitte tulemust.
- Ära vaatle matši kui üksikut sündmust, vaatle seda kui ühte osa mängija karjäärast ja arengust üldse.
- Pärast suurt kaotust, kui mängija on väga endast väljas, pööra tähelepanu mängija huvidele, sõpradele, maailmale väljaspool sporti (näiteks, „See on ainult mäng!”)
- Tee kaotusest paar positiivset järeldust näiteks, „mida sa teeksid teisiti, kui sa saaksid uueste selle vastase vastu mängida?”
- Väldi ütlemist „Ma ütlesin ju sulle seda”.

ix. Suhtlemine vastase treeneriga (ACEP, 1991):

- Kohtu temaga enne matši.
- Ära mine tülli matši ajal.
- Kohtle teda kui kolleegi: võistlevad mängijad, mitte treenerid.
- Pärast matši ära pelga küsimast nõu/soovitusi.

x. Suhtlemine fännidega ja võistkonna toetajatega (ACEP, 1991; USTA, 1995):

- Hoida neid informeerituna (ajakiri, ajalehed) võistkonna saavutustest.
- Leia neile rakendust kodustel matšidel: näiteks, punktide lugemisel või lihtsa mängustatistika koostamisel.
- Ära reageeri fännide kriitikale sinu treeneritöö suhtes.
- Säilita rahu ja näita neile läbi oma tegude, et sa oled kompetentne ja professionaalne treener.

xi. Suhtlemine ametnikega (ACEP, 1991):

- Ole ametnikega suheldes oma mängijatele heaks eeskujuks.
- Respekteeeri neid, avalda oma arvamust viisakalt, aga aksepteeeri nende lõplikke otsuseid.
- Tutvu põhjalikult reeglitega, turniirijuhendiga ja käitumis-koodeksiga.

xii. Suhtlemine lapsevanematega (ACEP, 1991):

- Püüa hoida avatud ja koostööle orienteeritud suhtumist: nad on meeskonna tähtis osa.
- Kohtu nendega enne trennihooaega: tee neile teatavaks peamised eesmärgid ja juhtnöörid.
- Püüa nendega rääkida ka peale trenni.
- Suhtle nendega otse, mitte ainult läbi mängijate.
- Vt. peatükki 3. täpsemateks juhtnööride saamiseks vanematega suhtlemisel.

xiii. Suhtlemine siis, kui Sa oled treener-lapsevanem.

- Tee selget vahet kohustustes, mis sul on treenerina ja mis lapsevanemana.
- Kohtle oma last võrdselt teiste mängijatega.
- Kodus ole eelkõige lapsevanem: tennisest räägi vaid siis, kui su laps algatab selle vestluse.
- Ära sea lapsele suuremaid ootusi seetõttu, et sa oled tema treener.

xiv. Suhtlemine meediaga (USTA, 1995):

- Lihtsusta reporterite tööd tutvustades eelnevalt info edastamise protseduure.
- Edasta informatsiooni ja tulemusi kiirel, kergel viisil (telefon, faks, jne).
- Valmista oma mängijaid intervjuudeks ja rasketeks küsimusteks ette.

xv. Kuidas toimida mängija halva käitumise korral (Martens, 1981):

- Koosta distsiplinaarkodeks ja ole kindel, et mängijad on sellega tutvunud ja peavad seda õiglaseks.
- Ignoreeri käitumist, kui tegu on klouni mängimisega või suurutsemisega.
- Karista võimalikult harva ja korrigeerival viisil.
- Enne karistamist tee mängijale eelhoiatust.
- Määra karistus, mis on sobiv vastavale eksisammule.
- Hoidu olemast karistust määrates isiklik.
- Mängijaile karistuste määramisel ole järjepidev.
- Ära määra karistust, kui sa ei ole kindel karistuse sobilikkuses.
- Kui mängija on karistuse läbi teinud, tervita mängijat uuesti, kui väärtuslikku võistkonna liiget.
- Ära kunagi karista mängijat eksimuse pärast.
- Ära kunagi karista füüsiliselt.
- Kui oled vihane - oota kuni oled maha rahunenud ja määra siis karistus.

xvi. Suhtlemine klubi või föderatsiooni ametnikega (Gonzales, 1994):

- Pööra tähelepanu oma riietusele ja üldisele väljanägemisele.
- Kohtu regulaarselt ülemusega, klubi mänedžeriga või tennisekomitee esimehega.
- Hoida neid toimuvaga kursis.
- Ole punktuaalne ja valmista ette, millest tahad rääkida.
- Avalda oma arvamust kui tenniseprofessionaal.
- Ole täpne ja püüa aru saada mida nemad ütlevad. Ära kiirusta kohese negatiivse vastusega nende ettepanekutele – kui halvad need ka ei oleksid.



- Tunnusta nende tööd, kui läheb hästi.
- Respekteeri neid ja nende tööd. Loo hea suhe.
- Peale kohtumist, püüa saada tähtsatele kokkulepetele kirjalik kinnitus.

8. SUHTLEMISOSKUSI MÄÄRATLEVA TABELI KOOSTAMINE.

Selle peatüki lõpus leiata tennisitreenerite suhtlemisoskusi määratleva tabeli. Kasuta seda enda hindamiseks või palu kedagi teist sind selle abil hinnata. Selles tabelis leiata palju aspekte, mis on seotud suhtlemisega tennis.

III. Treener kui ärijuht

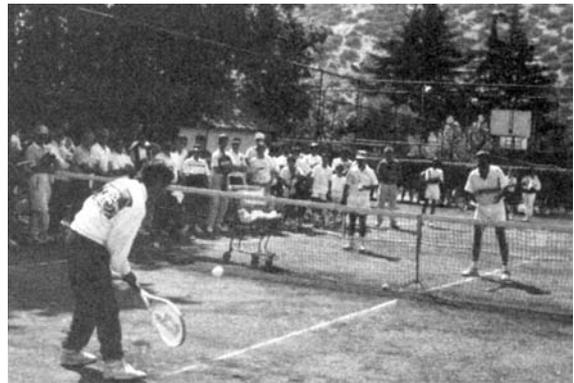
Niipea kui treenerid hakkavad treeningtundide eest tasu võtma, peavad nad aru saama, et nad on loonud oma äri. Äri nimeks on „tennise õpetamine” ja sellel äril on palju tahke, millega peab arvestama selleks, et see äri kulgeks hästi ja oleks tulus. Me loodame, et selles peatükis olev informatsioon on abiks kõikidele treeneritele, kes üritavad luua oma äri.

Selleks, et olla tennisitreenerina edukas, ei piisa sellest, et olete hea treener – arvestada tuleb paljude erinevate aspektidega:

1. OMA TENNISEÄRI LOOMINE

i. Osale treenerite koolituskursusel / tõsta oma kvalifikatsiooni:

See, et sa oled olnud hea mängija ei tähenda, et sinust saab automaatselt ka hea treener. Tennise õpetamine on väga erinev tennis mängimisest. Selleks, et olla paremini ette valmistatud treeneritööks, peaksid sa kindlasti enne sellele tööle asumist osalema oma tenniseliidu poolt korraldataval treenerite koolitusel. Kui oled juba kord omandanud kutsetunnistuse, püüa regulaarselt osaleda täiendkoolitustel.



ii. Loo oma baas, leia väljakud:

Sa peaksid kindlasti leidma endale väljaku/väljakud, kus treeninguid läbi viia. Tennisitreener võib leida endale väljakud järgnevates kohtades:

- Tenniseklubid – võta kontakti oma piirkonnas asuvate klubidega. Räägi klubi sekretäri ja küsi, kas neil on juba treener olemas või mitte. Kui vastus on eitav, siis küsi neilt luba nende väljakute kasutamiseks eesmärgiga tugevada nende klubi ja uuri järele mis hinda nad küsivad.
- Riigile või kohalikule omavalitsusele kuuluvad väljakud – võta ühendust vastava ametnikuga ja küsi luba nende väljakute kasutamiseks. Uuri järele, kui palju väljakuid neil on, mis nad maksavad, kas seal töötab juba teisi treenerid ja kas on olemas lisatingimused nendel väljakutel raha teenimiseks.
- Tee kindlaks, kas neil on juba olemas arengukava, mille täideviimisele saaks sind kaasata.
- Koolid – võta ühendust koolidirektoritega, sest nemad on tavaliselt need inimesed, kellel on õigus avada omal heaksarvamisel võimla uksi ka pärast koolitunde ja nädalalõppudel ning pühade ajal.
- Eraväljakud – alguses, et üles ehitada oma klientuuri, leia üles oma piirkonna eraväljakud. Kui sa oled juba oma klientuuri loonud, võid sa liikuda edasi teistesse tennisemängu harrastavatesse baasidesse.
- Asutused – paljudel suurematel kompaniidel on olemas oma spordibaasid. Uuri järele, kes on asutuse spordibaaside ja meelelahutuse eest vastutav isik.
- Väljaku ehitamine – võib-olla saate ehitada oma tenniseväljaku kasutusega seisvale maa-alale.

iii. Tutvu erinevate treeningtunni läbiviimise võimalustega:

On olemas kaks enamlevinud treeningtunni andmise võimalust:

- Eratunnid.
- Grupitunnid.

Paljud treenerid tunnevad ennast alguses kindlamana, andes üks-ühele treeningtunde. Vaatamata sellele pakub grupitunni läbiviimine nii treeneritele kui ka õpilastele palju erinevaid eelisi.

Õpilasele on grupidunnis osalemine odavam ja annab võimaluse treenida samal tasemel olevate mängijatega ka väljaspool ühiseid treeningtunde.

Treeneri suureks eeliseks grupidunni läbiviimisel on võimalus pakkuda rahuldust suuremale arvule õpilastele, teenides samal ajal ka ise rohkem. Näiteks:

Kui eratund maksab \$10, siis grupidunni eest saaks treener võtta:

- 2 inimest – igaühelt \$ 6 = \$ 12
- 3 inimest – igaühelt \$ 5 = \$ 15
- 4 inimest – igaühelt \$ 4 = \$ 16
- 8 inimest – igaühelt \$ 3 = \$ 24

Selleks, et grupidundi hästi korraldada, on vaja koolitust. Väikese kogemusega treeneril on kogemuste saamiseks soovitatav osaleda grupidunnis esialgu koos kogenud treeneriga.

Teised treenimise võimalused on:

- Mini – tennis.
- Laste ja noorte treenimine (algajatest kuni edasijõudnuteni).
- Algõpetuse tunnid täiskasvanutele.
- Tunnid keskmise tasemega ja edasijõudud täiskasvanutele.
- Tunnid koolides.
- Töötades klubitreenerina.
- Töötades regionaalse peatreenerina või koondise treenerina.

Enne esimest grupidunni algust hinnake eelnevalt õpilaste taset, selleks, et ühte treeninggruppki kuuluvad mängijad oleksid võimalikult samasuguse mängutasemega.

iv. Tööpäevad ja -tunnid:

Püüa eelnevalt planeerida, mis päevadel ja kellaaegadel sa soovid töötada. Väga tähtis on jätta vähemalt üks päev nädalas tööst vabaks ja samuti omada regulaarseid puhkeaegu tööpäeva jooksul. Hinda oma aega. Kui sulle pakutakse töökohta, mis asub 1 autosõidu tunni kaugusel, siis pööra sellele tähelepanu oma tasustamistingimustes kokku leppimisel.

v. Kindlustus:

Tee kindlaks, et sa oled kindlustatud juhtumi vastu, kui sinu õpilane vigastab ennast sinu treeningtunnis. Samuti peaksid sa omama kindlustust, mis tagab sulle sinu sissetuleku su enda vigastuse või haiguse korral.

vi. Müü ennast:

Tee oma kontaktnumbri visiitkaardid. Informeeri nii palju inimesi kui võimalik, et sa oled treeneritööks saadaval. Pane ülesse plakateid, reklaami kohalikes ajalehtedes jne. Automaatvastaja oma telefoni juures võib samuti kasulik olla.

vii. Varustus:

Tee kindlaks, et Sul on olemas treenerina töötamiseks vajalik varustus: 2 reketit, tennisepallid, soliidne ja puhas tenniseriietus, abivahendid (sihtmärgid jne.)

viii. Märkmik / telefoniraamat / aadressiraamat:

Tennisetreener peab olema hästi organiseeritud. Pane kirja kõik treeningtunnid, mis sul on plaanis läbi viia. Treeneril peaksid olema kõikide tema õpilaste telefoninumbriid ja aadressid.

ix. Pangakonto.

Ava pangakonto.

x. Sissetulekute ja väljaminekute register:

Pea arvet kõikidest oma sissetulekutest ja väljaminekutest. Juhul, kui sa soovid mingite kulutuste pealt makse tagasi saada, peavad sul alles olema need kviitungid. Selleks, et teada saada, milliseid kulutusi sa saaksid oma maksudest maha arvestada, oleks hea pidada nõu raamatupidajaga.

xi. Esmaabi:

Treenerid peavad teadma kuidas anda esmaabi – treenerid peaksid olema teadlikud põhilistest esmaabi andmise võtetest ning peaksid ka pidevalt uuendama oma sellealaseid teadmisi. Hoidmaks ära vigastusi, peaksid treenerid teadma KRVH (katkesta, räägi, vaatle, hoi ära järgnevaid vigastusi) ja PKPTR (puhka, külmuta, pane kompressi, tõsta kõrgemale, rehabiliteeri) protseduure. Treeneritel peaks olema kirjalik hädaolukorra plaan ja nad peaksid kindlustama endale vajalike meditsiiniliste vahendite tagavara. Kõige minimaalsemalt peaks treener tagama selle, et õpilane ei teeks midagi sellist, mis veelgi süvendaks tema vigastust.



2. ERINEVAD AMETID

i. Abiline:

Abilisena töötamise eeliseks on see, et keegi teine organiseerib treeningtunnid ning on vastutav treeningprogrammi eest. Sinu ülesandeks on olla vajaduse korral abiks. Samuti pead sa töötama ja õpetama järgides nende poolt seatud reegleid. Aga see on hea võimalus saada kogemust, nagu iga teinegi situatsioon, kus oled õpipoisiks. Maksueelised on tavaliselt sellises ametis väiksemad, sest ei ole võimalik maksudest maha arvestada teatud enda poolt tehtud kulutusi (telefon, reisir, jne) Neid saab maha arvestada vaid sinu tööandja enda poolt tehtud sarnastelt kulutustelt.

ii. Füüsilisest isikust ettevõtja, FIE:

Paljudes maades on FIE-dele palju maksueeliseid. Sa saad kehtestada oma tariifid, juhtida oma raamatupidamist ning arendada endale just sellist klientuuri nagu soovid. Kuid olles FIE, ei ole sul õigust töötada kellegi teise käe all nagu seda on abilisel.

iii. Partnerlus:

Enne kui Sa hakkad partneriks pea nõu advokaadiga. See on tähtis. Seda, kui palju keegi teist investeerib ärisse ja kas see on võrdne partnerlus või muud tüüpi partnerlus, on kõige parem paika panna ametliku lepinguga. Tähtis on arvestada ka seda, mis juhtub siis, kui üks teist soovib seda partnerlust lõpetada.

iv. Lepingud:

Treeneritel on soovitatav sõlmida leping selle organisatsiooniga, kus nad töötavad. See on eriti tähtis treeneritele, kes töötavad klubides. Lepingus peaksid olema järgmised punktid:

- töövõtu vorm – FIE või lepinguline.
- töövõtu kestvus ja ajaline vorm (täis- või poole kohaga).
- täpne kirjeldus oma kohtustustest, õigustest jne.
- tasustamise tingimused.
- määratletud puhkuseajad, kindlustus, vaidluste lahendamise kord jne.

Saamaks kindlust, et nende leping sisaldab eelnevalt mainitud informatsiooni, peaksid treenerid nõu pidama juristiga.

3. ELULOO / CURRICULUM VITAE (CV) KIRJUTAMINE

Enne töökohtadele värbamist peaks treener koostama oma CV. Treeneri CV peab olema selgelt trükitud, korrektselt vormistatud ja kerge lugeda. Trükitud lehel ei tohiks olla mingeid käsitsi tehtud korrekture, sest see jätab lohaka mulje.

CV peab olema koostatud professionaalselt. See peab olema täpne ning mitte sisaldama liigset informatsiooni.

Parem, kui saata sama CV mõtlematult laiali kõikidele instantsidele, on kohendada oma CV vastavalt igale konkreetsele instantsile. Mõned ametid-positioonid võivad nõuda rohkem administratiivseid, kui treeneri oskusi ning sinu CV-s võiksid need oskused olla sel juhul ka kajastatud.

Tennistreeneri CV peaks sisaldama järgnevat informatsiooni:

- *Isiklikud andmed* – Nimi, sünniaeg, mees/naine, rahvus, aadress ja telefoninumber (kus teda saadaks päeva jooksul kätte), perekondlik seis, juhiloa, jne.
- *Hariduskäik* – Koolid ja ülikoolid kus on käidud ja millised kvalifikatsioonid/kraadid on omistatud.
- *Tennistreenerina töötamise kogemus* – kvalifikatsioonid, kogemus ja kuuluvus organisatsioonidesse.
- *Tennis mängimise kogemus* – mängutase ja võistluskogemus.
- *Tennise arendamise ja organisatoorse töö kogemus* – detailne kirjeldus oma tööst mäenedžerina klubides, võistkondades, juunioritennise programmides jne. Kursustel osalemised – n. servilöömise kursused jne. Võime organiseerida väiksemaid turniire : peakohtunikuna, pukikohtunikuna töötamise kogemus.
- *Tennisvaldkonnas töötamise kogemus* – Kronoloogises järjekorras. Positsioon, roll, õpilaste tase jne.
- *Muu* – teised omandatud kvalifikatsioonid, muu spordialane kogemus, muu tööalane kogemus (väljaspool tennis valdkonda) ja huvid.
- *Soovitajad* - Vähemalt kaks inimest, kes on nõus andma informatsiooni Sinu isikuomaduste ja võimete kohta. Nad ei tohiks olla Sinuga sugulussidemetes.

(Peatüki lõpus leiad näidis CV).

4. TÖÖINTERVJUUD

Tööintervjuudel sagedasti esitatavad küsimused millele Sina kui treener peaksid olema valmis vastama :

- Mis sind motiveerib?
- Mida pead oma tugevateks/nõrkadeks külgedeks?
- Mida kasulikku õppisid Sa oma viimasel töökojal töötades? Miks Sa lahkusid?
- Miks Sa soovid seda töökohta?
- Mida Sa sellest töökohast tead?
- Millist kasu tooksid Sina sellele töökohale?

Eelkõige säilita rahu ja enesekindlust.

5. AJA PLANEERIMINE

Kõikidel edukatel inimestel on olemas võime hästi planeerida oma aega. Kõigile on kasulik:

- kasutada oma aega efektiivsemalt.
- planeerida oma aega efektiivsemalt.
- omada paremat kontrolli oma töökeskkonna üle.

i. Efektiivsed aja planeerijad:

- planeerivad iga päeva ja iga treeningut.
- keskenduvad eesmärkide saavutamisele.
- ei lase end häirida ootamatutest situatsioonidest, mis viivad teisi rööpast välja.
- usuvad iseendasse ja oma võimetesse.
- peavad lugu organiseeritusest.

ii. Kuidas ajaga toime tulla:

Tee kindlaks, et Sa liigud õiges suunas

- Sea endale eesmärged hooajaks, aastaks, 6 kuuks ja kolmeks kuuks ning hoia neil regulaarselt silma peal.

Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele

- Koosta ajakavasid ja kriteeriume mõõtmaks progressi läbiviidavatel suurematel üritustel.
- Aruta oma plaane abilistega ja eskpertidega; julgusta tagasiside andmist ja aksepteerimist abi ning konstruktiivset kriitikat.
- Valmista ette lindistamise võimalus, mis võimaldaks kiiresti leida tulemusi.
- Koosta nimekirja asjadest, mis Sa pead asjade sujuvaks kulgemiseks täide viima. Kanna seda meespead endaga alati kaasas.
- Sea realseid tähtaegu ja siis koosta tegevuskava, mis võimaldaks nendest kinni pidada.

Kasuta isiklikku aega efektiivselt

- Kanna endaga kaasas märkmikut, et Sa saaksid kirja panna ideed kohe, kui need tekkivad.
- Märkmik Sinu voodi kõrval aitab ära hoida unetuid öid. Ideede kohene kirjapanek aitab Sul paremini mõelda asju läbi ja aitab Sul hoiduda asjatustest segadustest, kui üritad täpsemalt kirjeldada seda hiilgavat ideed.
- Kasuta vaba aega (näiteks, ühistranspordis) end vajalike dokumentidega kurssi viimiseks.
- Jaga suur projekt väiksemateks, kergemini käsitletavateks osadeks ja kasuta seda lühikest vaba aega, mis Sul kiire päeva jooksul aeg-ajalt tekib nende osade täideviimiseks.
- Sea oma isiklikud ja Sinu kui treeneri eesmärgid nii, et nad sobiks omavahel. Pane oma isiklikud sündmused kirja samasse märkmikusse kuhu sportlikudki.
- Keskendu ühele asjale korraga – taasta mõttes olukordi kus olid edukas ning mõtle tagasi nendele sammudele, mis Sind selle eduni viisid.
- Eralda vähem tähtis töö esmastest prioriteetidest ning vii see ellu hiljem või üldsegi mitte.

Tule toime oma kontoriga (kodu või äri)

- Muretse endale neli kausta:
 - **Mida teha kaust** – sinna pane tähtsuse järjekorras ülesanded mida tahad täide viia.
 - **Sorteerimise kaust** – sinna pane dokumendid millega pead tegelema, aga millele ei soovi Sa hetkel mõelda.
 - **Igapäevase suhtlemise kaust** – sinna pane kirjad mis ei nõua erilist ajakulu, et neile vastata.
 - **Araviskamise kaust** – sinna pane 80% paberitest mis jõuavad Sinuni, pane kirja nende sisu ja siis viska nad ära.
- Osta märkmik kus on piisavalt ruumi, et kirja panna oma asjaajamised erinevatel päevadel. Planeeri sihilikult mõningaid asjaajamisi hilisemaks kuupäevaks kui esmapilgul õigeaks pead (isegi lihtsaid asjaajamisi).
- Organiseeri oma töölaud nii, et kõige vajalikumad asjad on Su käeulatuses - kasuta kontoritarbeid mis aitavad Sul paremini organiseerida oma riuleid, sahtleid jne.
- Loo efektiivne dokumentide paigaldamise süsteem – väga palju aega kulub tihti asjatult dokumentide leidmise peale.

Tule teistega toime

- Sea endale ja teistele tähtaegu – tee meeldetuletusi neile, kellel on kombeks hiljaks jääda.
- Väärtusta tööde delegerimist teistele ja hea abi saamist.
- Sea piire, mis põhinevad realistlikel ootustel ja eesmärkidel ning tee need teatavaks võistkonnale, abitreeneritele, ametnikele ja lapsevanematele.
- Tee vahet delegerimise ja loobumise vahel. Delegerimine tähendab, et Sa viid ennast kurssi, kuidas sel teisel isikul töö edeneb ja selgitad välja, kas tal on vaja abi või julgustust.

Hoia asju kontrolli all

- Keskendu ülevaate saamisele nõudmistest, mis on Sulle ja Su aja planeerimisele esitatud ja leia aega ka enda jaoks väga tiheda graafikuga päeva jooksul.
- Ära karda öelda ei. Sa teenid endale rohkem lugupidamist nende vähete ettevõtmistega, millega oled väga hästi toime tulnud, kui proovides teha kõike.
- Anna teistele teada oma vajadusest omada privaatsust kui Sul on vaba aeg.
- Pane kirja tähtsaid detaile ja koosta meespeasid nendest protseduuridest, mida võetakse regulaarselt kasutusele.
- Keskendu sõnumite täpsele ja selgele edastamisele ja julgusta teisi nii vestlustes, kui telefonikõnelustes võimalikult ruttu jutu põhiteemani jõudma.
- Selleks, et mitte reageerida näiliselt „ülikiiretele” asjadele instinktiivselt, võta mõtlemiseks aeg maha.
- Leia aega omaette olemiseks ja muuda see osaks oma igapäevasest rutiinist.
- Leia hetki, et end vaimselt kokku võtta, mõelda ja planeerida.
- Organiseeri oma asju nii, et Sul on kindlasti võimalik leida oma tähtsaid pabereid ja dokumente kiiresti, visates ära mittevajalikke pabereid.
- Võta aeg maha, kui tunned, et oled pinges ning vaata regulaarselt üle oma prioriteetidid.

6. ENESEARENDAMINE

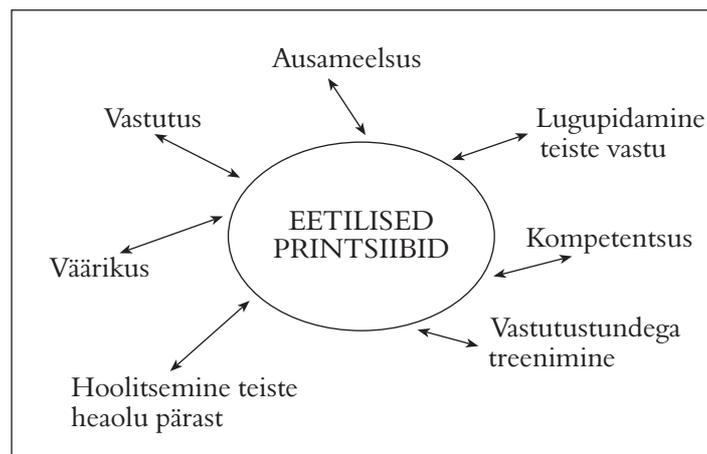
Tennisetreenerid peaksid jätkuvalt püüdma ennast arendada. Valdkonnad, millele oleks kasulik enesearendamise puhul keskenduda:

- Hariduse täiendamine (võttes osa treenerite seminaridest).
- Võõrkeelte õppimine.
- Reisimine.
- Avaliku esinemisoscuse arendamine.
- Raamatute lugemine.
- Tenniseramatutest ja videofilmidest koosneva raamatukogu loomine.
- Ühistreeningul osalemine.
- Arvutioskuste täiendamine.
- Heas vormis püsimine.
- Õppimine teistelt treeneritelt.
- Oma mängutaseme parandamine.
- Kõrgetasemelistel turniiride külastamine.
- Õppimine teistelt spordialadelt.



7. EETIKA JA TREENIMINE

Kuna treeningprotsessil on suur mõju ka mängija elu kujunemisel, siis peaks heal treeneril olema selline eetikakoodeks, mis asetab mängijate õigused ja vajadused enda omadest kõrgemale.



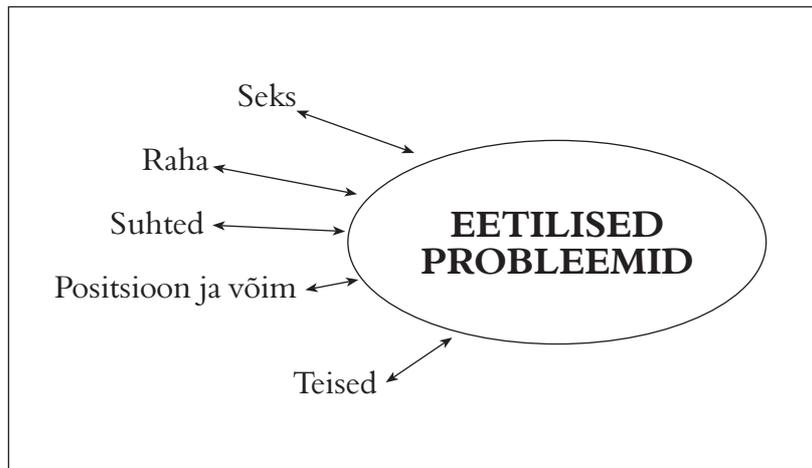
i. Üldised printsiibid:

- **Väärikus:**
Treenerilt oodatakse, et ta suudab esindada oma ametit väarikalt nii avalikus elus kui eraelus.
- **Ausameelsus**
Treener peaks olema aus iseenda suhtes, oma mängijate ja teiste treenerite vastu.
- **Kompetentsus:**
Treener peaks oma töös püüdlema kõrget standardit ja selle hoidmist.
- **Vastutus:**
Treener kannab vastutust mitte ainult oma mängijate ees, vaid ka teiste treenerite ees.
- **Hoolitsemine teiste heaolu pärast:**
Treener peaks üritama parandada nende inimeste heaolu, kellega ta suhtleb professionaalsel tasandil.
- **Lugupidamine osavõtjate ja kolleegide vastu:**
Treener peaks olema väga täpne ja hoolikas, mõtlik ja õiglane oma suhtlemises teiste isikutega ja asutustega.
- **Vastutustundega treenimine:**
Treener peaks järgima seadusi ja julgustama selliste reeglite ja eeskirjade väljatöötamist, mis aitavad kaasa tennise arengule (PTCA, 1996).

ii. Eetilised standardid:

Tähtis on, et treener hoiaks kõrget eetilist standardit ja oleks sportliku käitumisega eeskujuks. Nii õpetatakse treenitavaid mängijaid edasi kandma ja austama samu printsiipe.

- Ära presenteeeri ennast kellegi teisena, kes Sa tegelikult oled.
- Kui Sul palutakse läbi viia treeninguid, kuhu on kaasatud ka teised treenerid, jälgi et Sa ei solvaks teist treenerit.
- Õpi teisi treenerid tundma ja tee kindlaks, et teil ei ole huvide konflikte.
- Kui Sinu poole pöördub uus mängija, siis küsi, kas ta treenib hetkel ka kellegi teise käe all. Kui see nii on, siis Sa peaksid andma mängijale teada, et ta korrektsel viisil lõpetaks treeningud teise treeneriga.
- Küsi oma õpilastelt treeningute eest õiglast tasu (Applewhite & Durham, 1994).



IV. Ja siis?.....Praktilised rakendused treeneri rollis

- „Sportlane esikohal, võitmine teisel kohal” peaks olema kõikide tennisetreenerite kandvaks filosoofiaks.
- Treeneri roll ei koosne ainult tennisõpetamisest.
- Erinevate treenimisstiilide kasutamine on vajalik (autoritaarne, kooperatiivne, vaba) erinevates situatsioonides ning erinevate eesmärkide saavutamiseks.
- Suhtlemisoskusi saab parandada läbi igapäevase praktika.
- Esita õpilasele küsimusi igal võimalusel.
- Kasuta „spetsiifilist” tagasisidet.
- „Kuula” oma õpilast.
- Jaga enne kritiseerimist tunnustust (positive sandwich).
- Jälgi, et sõnumid, mida Sa edastad verbaalselt ja mida mitteverbaalselt, ühtiksid omavahel.
- Kasuta võtmesõnu /käske suhtlemise parandamiseks ja õpilase paremaks kaasamiseks.
- Treener peaks varieerima ja kohandama oma suhtlemismeetodit vastavalt situatsioonile.

Suhtlemisoskusi määratlev tabel (checklist)

Siin on tennisitreeneri suhtlemisoskusi määrav tabel. Kasuta seda enda hindamiseks ja lase kellelgi teisel ennast hinnata. Sellesse tabelisse on kaasatud palju aspekte, mis on seotud suhtlemisega tennis. Tee ring selle numbri ümber, mis Sinu ausa arvamuse järgi oleks kõige soblikum. Numbrite tähendused on järgnevad: 5 (alati), 4 (tihti), 3 (aeg-ajalt), 2 (harva), 1 (mitte kunagi).

Aspekt	Mida hinnatakse	Väärtus				
		+	4	3	2	-
Verbaalne	Sõnum sisaldab korrektset informatsiooni	5	4	3	2	1
	Sõnumis/ juhendamises on järjepidevus	5	4	3	2	1
	Treener kasutab mängijate nimesid	5	4	3	2	1
	Treeneri sõnumid on lihtsad ja otsekohesed	5	4	3	2	1
	Treener keskendub ühele asjale korraga	5	4	3	2	1
	Treeneri väljendamisviis on kergesti arusaadav	5	4	3	2	1
	Treener kordab ja teeb kokkuvõtteid tähtsatest punktidest	5	4	3	2	1
	Treener kontrollib, et tema sõnum on arusaadav	5	4	3	2	1
	Treener küsitleb õpilasi efektiivselt	5	4	3	2	1
	Treener esitab avatud küsimusi	5	4	3	2	1
	Treener kasutab „positiivse võileiva” printsiipi	5	4	3	2	1
	Treener annab positiivset tagasisidet	5	4	3	2	1
	Treener annab spetsiifilist tagasisidet	5	4	3	2	1
	Treener on aus / usutav	5	4	3	2	1
	Treener kasutab sobilikku hääle tooni	5	4	3	2	1
	Treener varieerib hääle kõrgust, tempot, tugevust ja rütmi	5	4	3	2	1
	Treener jagab kiitust õiglaselt	5	4	3	2	1
	Treener esitab oma arvamuse arutelu tekkimiseks	5	4	3	2	1
	Treener ütleb mängijatele pigem mida teha kui mida mitte teha	5	4	3	2	1
	Suhtlemise parandamiseks kasutatakse võtmesõnu (treeneri või mängija poolt)	5	4	3	2	1
Treener kasutab sobilikke treenimise stiile erinevates situatsioonides	5	4	3	2	1	
Mitteverbaalne	Mitteverbaalne sõnum ühtib verbaalse sõnumiga	5	4	3	2	1
	Treener kuulab õpilast	5	4	3	2	1
	Treener teeb demonstratsioone aitamaks aru saada verbaalsest sõnumist	5	4	3	2	1
	Treener on huvitatud sellest, mida õpilasel on öelda (aktiivne kuulamine)	5	4	3	2	1
	Treener kasutab sobilikku miimikat	5	4	3	2	1
	Treener naeratab sageli	5	4	3	2	1
	Treener kasutab sobilikke žeste aitamaks sõnumist aru saada	5	4	3	2	1
	Treener kasutab sobilikul määral kehalist kontakti (käega patsutamine, patsutus õlale, jne)	5	4	3	2	1
	Treener hoiab sobilikku distantsi õpilasega suheldes	5	4	3	2	1
	Treeneri riided ja üldine imidž jätavad professionaalse mulje	5	4	3	2	1
	Treener peab lugu heast hügieenist	5	4	3	2	1
	Treener peab piisavalt silmsidet	5	4	3	2	1
	Treeneril on alati hea rüht	5	4	3	2	1
	Treener seisab grupiga suheldes õigel kohal	5	4	3	2	1
	Treener kasutab õiget varustust	5	4	3	2	1
Treener hoolib rohkem „väljakul esinemisest”, „tehtud pingutusest” ja „mängijast” kui tulemustest.	5	4	3	2	1	

Kokkuvõte:

ASPEKT	PUNKTID
Verbaalne	
Mitteverbaalne	
KOKKU	

Väga hea (150 ja rohkem)
Rahuldav (81 kuni 109)
Väga halb (40 või vähem)

Hea (110 kuni 149)
Halb (41 kuni 80)

Näidis Curriculum Vitae

NIMI: Joe Smith
ADDRESS: 41 Park Avenüü
Amsterdam, Holland
Telefon: 1-803 7627
Fax: 1-803 7618

SÜNNIAEG: 23.12.1958

RAHVUS: Hollandlane

PEREKONDLIK SEIS: Abielus, 2 last.

HARIDUSKÄIK:

- Bakalaureuse kraad kehakultuuri teaduskonnas – Hollandi Ülikool (81)
- Magistrikraad füsioloogias – Hollandi Ülikool (83)

KVALIFIKATSIOONID TENNISES:

- III aste, Hollandi Tennis Föderatsiooni Treenerite Kool (87).
- Professionaalne reitingu omandamine (85).
- Osalenud paljudel rahvusvahelistel treenerite konverentsidel, s.h. Rahvusvahelise Tennis Föderatsiooni ülemaailmsel treenerite konverentsil Barcelonas (95).
- Osalenud Euroopa Tennis Assotsiatsiooni Sümpoosiumil 94 (Soomes) , 96 (Austrias).

TENNISEMÄNGU KOGEMUS:

- Mänginud 2 aastat profituuril – kõrgeim edetabelikoht 430. ATP (1987).
- Hollandi edetabelis kõrgeim koht 12. (1986).
- Kõrgeim edetabeli koht Hollandis 18 ja nooremate seas 4. (1976).

TÖÖKÄIK TENNISES:

- August 1994 kuni tänaseni: Tennis Amsterdan Racket Club'i direktor (8 siseväljakut, 10 välisväljakut, 1000 liiget). Töökoormus – 30 treeningtundi nädalas. Vastutav juunioride ja täiskasvanute programmide organiseerimise, tennisepäevade organiseerimise ning klubi võistkondade koostamise ja turniiride läbiviimise eest . 4 abitreeneri töö juhendaja ja ülevaataja. Minu tööaja jooksul suurenes klubi liikmete arv 800 –lt 1000- le.
- Juuli 1992 – august 1994: Peatreener Pro Default Racket Club'is (4 siseväljakut, 8 välisväljakut, 800 liiget). Vastutav juunioride ja täiskasvanute programmide organiseerimise, tennisepäevade organiseerimise ning klubi võistkondade koostamise ja turniiride läbiviimise eest . 1 abitreeneri töö juhendaja ja ülevaataja.
- Mai 1987 – juuli 1982: Abitreener Double Fault Tennis Club'is (12 siseväljakut, 8 välisväljakut, 1500 liiget). Töökoormus – 45 treeningtundi nädalas. Frank von Forgetmenot'i abitreener.
- 1987 kuni tänaseni : Hollandi Tennis Föderatsioon. Olen töötanud poole kohaga Hollandi Tennis Föderatsiooni heaks, treenides mängijaid üleriigilistes treeningkeskustes ning sõites juunioride koondisega välisvõistlustele s.h. Euroopa Juunioride Meistrivõistlustele.

TEISED KVALIFIKATSIOONID:

- Keeled: väga hea inglise, prantsuse, saksa ja iiri keele oskus nii kõnes kui kirjas.
- Arvuti kasutamise oskus.
- Juhilubade olemasolu.

TEISED HUVALAD:

- Golf, sukeldumine.

SOOVITAJAD:

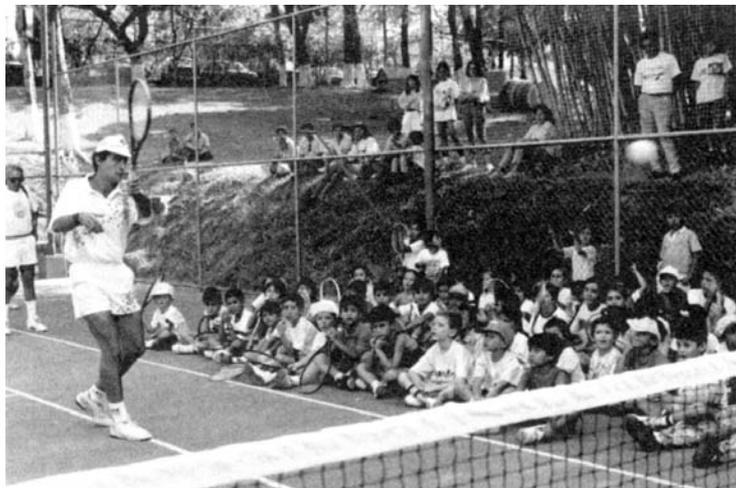
- Doug MacKiller, Hollandi koondise peatreener.
- Frank van Forgetmenot, treeningprogrammide direktor Holland Tennis Föderatsioonis.

2. Peatükk

Tenniseõpetuse metodoloogia

„Areen , kaardilaud, tenniseväljak – kõik need on nii oma vormilt kui funktsioonilt mänguväljakud”

J. Huizinga, Taani filosoof



- I. Sissejuhatus
- II. Õpetamise stiilid rakendatuna tenniseõpetuses
- III. Õpetamise meetodid rakendatuna tenniseõpetuses
- IV. Praktilised rakendused

I. Sissejuhatus

1. DEFINITSIOON, TÄHTSUS JA EESMÄRGID (Cayer, 1995; LTA, 1995; Thorpe, 1994, 1995)

Metodoloogia on meetodi teadus. See on teadus, mis aitab õpetajal paremini jõuda spetsiifiliseks õppetunniks seatud eesmärkide saavutamiseni. Meetod tähendab millegi presenteerimist mingil kindal viisil. Meetod hõlmab endas hulga reegleid, mida peaks järgima, et jõuda vajalike õppetulemusteni.

Väga tähtis on kasutada tennisõpetuses sellist meetodit, mis võimaldab tennisõpetuse läbiviijal jõuda igasuguse õpetusprotsessi kõige peamiste eesmärkide saavutamiseni. See peab võimaldama:

- Kiirendada õppeprotsessi .
- Tuua kasu nii paljudele õppijatele kui võimalik.
- Edastada õppematerjale järgides raskusastmeid.
- Kasutada õpetades kõiki võimalusi, abivahendeid ja süsteeme.

Peamiseks probleemiks on, et paljud tennistreenerid püüavad õpetada tennist samal viisil nagu neid õpetati, pööramata tähelepanu sellele, keda nad õpetavad. Seda viga peab igal juhul vältima.



Õpetades on väga tähtis olla süsteemne, sest treeningtunni ülesehitus on väga määrav terve õppeprotsessi edukusele.

Tennis on avatud oskustega sport , mis tähendab ,et iga mängija poolt sooritatud löök on erinev, sest iga pall jõuab nendeni erineva kiiruse, spinni ja pörkega.

Tegevuse meetod defineerib tennist kui avatud oskustega sporti, mis hõlmab endas erinevaid faktoreid:

Faas	Faktor	Iseloomustavad omadused
Tajumine	Tajumisvõime	<ul style="list-style-type: none">• Tajumine on vajalik, et saada aru nii vara kui võimalik, milline löök on vastase poolt tehtud.• Ennetamine- kuhu ja millal pall esimest korda pörkab.• Liikumine- jõudmaks pallini nii vara kui võimalik, samas säilitades tasakaalu.
Otsustamine	Otsustamisvõime	<ul style="list-style-type: none">• Otsustada, milline löök sooritada.• Mängija eelneva kogemuse- ja vastuvõtu faasis olemasoleva informatsiooni kasutamine, piiratud lühikese aja jooksul, et otsustada, millist lööki kasutada.
Tegevus	Oskuste teostamine	<ul style="list-style-type: none">• Palli löömiseks vajaminev celtegevus.• Ajastamine, löögiasend, suund.• Korraliku löögitehnika arendamine.
Tagasiside	Oskuste analüüsimine	<ul style="list-style-type: none">• Täideviidud tegevuste analüüsimine

2. ÕPETAMINE JA ÕPPIMINE (LTA, 1995; Thorpe 1994, 1995)

Õpetamine on, mida teeb õpetaja ja õppimine on, mida teeb õpilane. Treenerid peaksid olema õppeprotsessi hõlbustajad. Ainult see asjaolu, et õpetaja õpetab, ei tähenda veel, et õpilane õpib. Õppematerjali omandamine toimub vaid siis, kui õpilase tegevustes toimuvad muutused.

Motoorsete oskuste omandamine toob endaga kaasa muutuse käitumises, tingituna muutustest õpilase närvi- ja lihassüsteemis. Motoorsete oskuste omandamine näib olevat jäävam, kui teiste mittemotoorsete oskuste omandamine.

Õpetamisprotsess põhineb pideval õpetaja ja õpilase vahelisel dialoogil. Kogemus, mille õpilane saab treeningtunnis, oleneb sellest, mida treener selle treeningtunni vältel ütleb ja teeb.

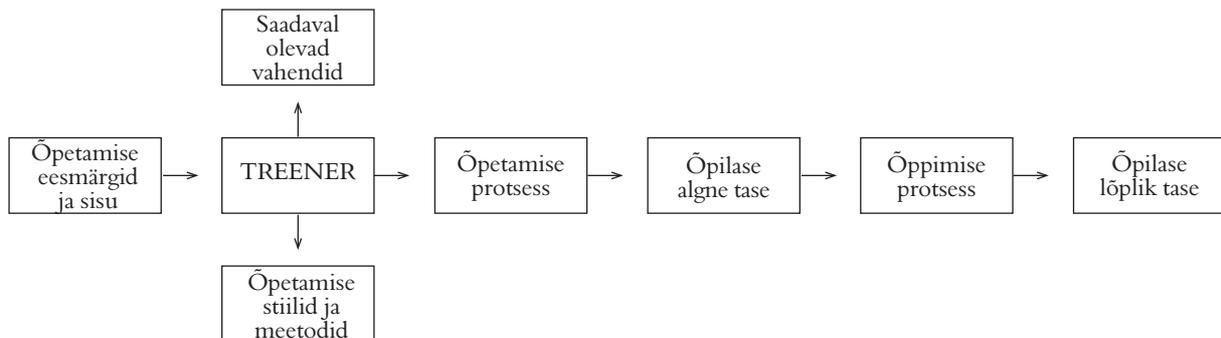
Hea õpetamine leiab aset ainult sel juhul, kui see aitab õpilasel paremini õppematerjali mõista ja õppida. Head tulemused õpetamisel tulenevad kavatsuste (mida sa tahad teha) ja tegevuste (mida sa tegelikult teed) kokkusobitamisest.

Õpetamine ei ole alati positiivse tulemusega ettevõtmine. Kui treener ei ole ise kindel, et ta suudab antud õpilast aidata, on tal parem õpetamistegevusest eemale hoida. Harjutamine ja kogemuse omandamine on õppimise tähtsad osad. Aga kui tehnika on vigane, ei jõuta ka harjutamise teel täiuslikkuseni.

Kui treener soovib hõlbustada õpilase õppeprotsessi, peab ta arvesse võtma järgmisi aspekte:

- Õpetamise eesmärgid ja sisu: õpetajal peavad õppetunni alguses olemas õpilase jaoks eesmärgid ning harjutused, mida nad soovivad treeningtunni jooksul läbi teha.
- Õpetamise meetodid ja viisid, mida võetakse kasutusele: enne õppetunni algust peab õpetaja olema otsustanud, milliseid õpetamise meetodeid ja stiile ta soovib kasutada ning kuidas neid saaks kohandada vastava õppetunni jaoks.
- Saadaval olevad õpetamise vahendid: õpetaja peab olema enne tunni algust teadlik, milliseid vahendeid tal on võimalik kasutada (hooned, juhendajad, pallid, väljakute arv) ning koostama treeningukava selliselt, et see arvestab olemasolevaid vahendeid.

Suhe õpetamise ja õppimise vahel on järgnev:



3. ERINEVAD ÕPETAMISE VIISID

Järgnev tabel kirjeldab kahte peamist õpetamise ja õppimise viisi:

Iseõppimine (asendav õppimine)	Ametlik õppimine
<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane ja õpetaja on üks ja seesama isik. • See võib anda tulemusi kui õpilane on süsteemne ja hea vaatleja. • Kui õpilane seda ei ole, siis võib tulemuseks olla väär tehnika ning mahajäämus õppimise protsessis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaks osapoolt; õpetaja ja õpilane. • See on kõige kasulikum viis, kui õpilane tahab omandada korraliku tehnika lühikese ajaperioodi vältel, omandades tehnika aste astmelt.

4. ÕPPIMISE STAADIUMID (Groppe, 1993; LTA, 1995, Tennis Canada 1989)

Mängijad omandavad oskusi, õppides esialgu selgeks tehnika ning arendades seda seejärel aina raskemates tingimustes. Õppeprotsessi lõpuosa jõutakse siis, kui mängija suudab rakendada tehnikat efektiivselt võistlussituatsioonides, kombineerides info vastuvõtu ja otsustamisoskusi tehnilise täideviimisega.

Tennisemängija õppeprotsess on progresseeruv. Treenerina on tähtis teha vahet erinevate staadiumite vahel ja püüda ühe harjutuse õpetamise stiile, meetodeid ja raskusastet sobitada iga mängija konkreetsele arenguastmele.

Tennistreeneri peamiseks eesmärgiks on aidata mängijal läbida õppeprotsessi erinevaid staadiume, mis viiks lõpuks mängija valmisolekuni rakendada oskusi võistlussituatsioonides.

Staadium	Iseloomustavad omadused	Oskus
<p>Plaani koostamine või verbaalne /kognitiivne staadium</p>	<p>Üldine: Sisaldab aktiivset mõtlemist selle üle mida teha, kuidas teha ja täielikku keskendumist ülesandele.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palju vigu on põhjustatud sellest, et mängija „fikseerib” liigutusi oma mälus. • Aju annab käsud kehale kuidas antud ülesannet täide viia. Pärast seda mängija, tuginedes tagasisidele, võrdleb ja otsustab kuidas kohandada liigutusi järgmiseks katseks. <p>Treening: Vaheldusrikas, lihtne, jaotatud ülesannetega. Eelistama peaks terviklikku meetodit. Pingevaba ja vaba probleemide lahendamisest. Üks asi korraga.</p> <p>Tagasiside: Sagedane, verbaalne ja visuaalne, aga mitte pärast igat katset. Kasuta „positive sandwichi“. Aseta rõhk sooritusele. Väline (treenerilt tulev) ja korrektne tagasiside on parem. Esita küsimusi. Palu mängijatel võrrelda seda mis toimub sellega, mis peaks toimuma.</p> <p>Motivatsioon: Olenevalt mängijast kas välimine võis sisemine. Eesmärgid igale protsessile. Eksimine on õppeprotsessi loomulik osa.</p> <p>Treeneri roll: Esitle liigutusi lihtsate seletuste ja demonstratsioonidega ning võimaluse korral tuginedes videomaterjalile jne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasuta olulisi ja lihtsaid näpunäiteid, mis põhinevad mängija eelneval kogemusel (positiivne ülekanne). 	<p>30% oskustest omandatud</p>
<p>Harjutamine/kordamise või assotsiatiivne (ühendav) staadium: Mängija on teadlik sellest, mida ta peab tegema ning ta on võimeline seda täide viima suletud situatsioonides, (näiteks,treening-situatsioonides, korvist ettelöödud pallidega harjutuste ajal, jne) kus on vaja vähe otsustada.</p>	<p>Üldine: Tagasisidel põhinev oskuste lihvimine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Löögitehnika paranenud stabiilsus, tulemuslikkus ja ajastamine. • Vähem vigu ning väiksem tähelepanu ülesandele, enam ei ole vajadust nii palju mõelda ega arutada. <p>Treening: Vaheldusrikas. Isegi, kui üks oskus on edukalt omandatud, organiseeri harjutusi, mis nõuavad selle sama oskuse rakendamist, tagamaks selle oskuse edaspidist arengut, kinnistumist ja stabiilsust.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaga trenniaeg rohkete puhkepauside vahel (nagu võistluskohtumisel). Rõhuasetus on harjutuste kvaliteedil. • Kasuta vajaduse korral osalist meetodit keeruliste löökide (serv, võrkuminekut ettevalmistav löök) õpetamiseks. <p>Tagasiside: Tennis antakse tugevat tagasisidet. Treenerid kasutavad võtmesõnu ja efektiivseid küsimusi (verbaalne) – juhendatud avastamine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mängija vajab auditoorseid, visuaalseid ja kinesteetilisi (mängijast sõltuvaid) näpunäiteid. • Kasuta sisemist, korrektset ja vähem sagedat tagasisidet. Mine tasapisi soorituse rõhutamiselt üle tulemuse rõhutamisele. <p>Motivatsioon: Sisemise motivatsiooni tugevdamine, püstita reaalsed eesmärgid, mille seas on ka mõned tulemust rõhutavad eesmärgid.</p> <p>Treeneri roll: Vähem ja rohkem spetsiifilisi demonstratsioone. Edasta igale indiviidile verbaalset informatsiooni. Kasvata enesekindlust.</p>	<p>75% oskustest omandatud</p>
<p>Autonoone/diferentseerimise (eristamise) staadium: Mängija on võimeline rakendama oskust võistlussituatsioonides leidma sobivat vastust probleemile.</p>	<p>Üldine: Tehnika muutub automaatseks. Tulemuslik ja efektiivne tegevus. Tehnika muutub oskuseks, sest seda kasutatakse nüüd võistluse kontekstis (vastast puudutavate otsuste tegemine, jne.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automatiseerimine tagab pingutuse ökonoomsuse ja suurema korrektsuse. • Mängija mõtleb liigutuse läbiviimisele mitte protsessi toimumise ajal, vaid enne seda. <p>Treening: Tehnikat, mis aitavad kaasa automatiseerimise protsessile: isendaga rääkimine, visualiseerimine, lödvestumine, võtmesõnade kasutamine, verbaalne (käsk ja soovitamise) ja löögiliigutuse harjutamine punktide vahel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tööta individuaalselt spetsiifiliste mängusituatsioonide kallal (võistluskeskkond) ja rakenda avatud oskuste protsessi. <p>Tagasiside: Treeneri poolt harv, mängija analüüsib ennast (sisemine). Detailsem ja spetsiifilisem. Positiivne kindlustamine.</p> <p>Motivatsioon: Sisemise ja isiklikul motiveeritusel on suur tähtsus. Kombineeri protsessi ja tulemuse eesmärkide vahel.</p> <p>Treeneri roll: Minimaalne sekkumine, rõhk iseenda jälgimisel. Hoida enesekindlust.</p>	<p>Täielikult omandatud</p>

5. ERINEVAD ÕPPIJATE TÜÜBID

(Braden , 1991; Cayer & Milano, 1994; Colette, 1991, Dinoffer, 1995; Hansson, 1991; Julian, 1992; LTA, 1995)

On olemas erinevaid õppijate tüüpe. Kõik inimesed ei õpi ühtemoodi. Igaühel on omad eelistused, kuidas nad õpivad.

On olemas palju erinevaid viise informatsiooni läbitöötamiseks. Inimene kasutab informatsiooni läbitöötamiseks kolme erinevat aistingut:

- visuaalset
- auditiivset
- kinesteetilist

Alati, kui treener annab õpilastele juhiseid , kasutab õpilane kombinatsiooni nendest kolmest kanalist, et mõista treeneri poolt öeldut.

Õpetajad peaksid endale selgeks tegema, milline kanal kolmest on igale õpilasele sobivam, asetama rõhu sellele aga mitte õpetama enda poolt isiklikult eelistatud viisil.

Suurem osa mängijaid:

- omandavad 83% õpitavast visuaalse kanali kaudu, kui neile näidatakse, mida teha (demonstratsioonid).
- 11% õpitavast auditiivsete kanalite kaudu : kuulates, hinnates verbaalset informatsiooni.
- 6% õpitavast võetakse vastu teiste, kinesteetiliste, kanalite kaudu : näiteks, on mängijaid kes õpivad liigutuste tunnetamise läbi .



Töötades gruppidega, on raske keskenduda vaid ühele meetodile. Selleks, et jõuda iga õpilaseni grupis on tihti on vaja kombineerida kõiki meetodeid. Töötades individuaalselt, peab treener keskenduma just selle õpilaste võimetele ja iseloomulikele omadustele, et valida parim õpetamisstrateegia.

Mängijal endal on kasulik teada, millist tüüpi õppija ta on. Nii saavad nad informeerida õpetajat, mis on nende jaoks parim õppimisviis. On olemas kaks põhilist viisi kuidas jõuda selguseni, millist tüüpi õppija üks või teine mängija on:

- palu mängijal kirjeldada oma tennisealast kogemust: kui nad seletamisel kasutavad verbaalseid/visuaalseid/kinesteetilisi kirjeldusi ja sõnu , siis nad on vastavalt verbaalsed / visuaalsed / kinesteetilised õppijad.
- Jälgi oma mängija silmade liikumist sel ajal, kui ta kirjeldab oma tennisealast kogemust: kui nende silmad vaatavad üles, tähendab see informatsiooni visuaalset läbitöötamist. Kui silmad vaatavad alla, siis tähendab see tavaliselt informatsiooni kinesteetilist läbitöötamist ja kui silmad vaatavad aina küljelt küljele, siis see tähendab, et mängija on verbaalne õppija.

Õpetades uusi oskusi on tähtis neid tutvustada mängijale just tema poolt eelistatava kanali kaudu ning seejärel soodustada oskuste kinnistumist teiste kanalite kaudu. Enamik inimesi kaldub õppima kõige rohkem ühe kanali kaudu ning vähem kahe ülejäänud kanali kaudu. Õppimiskanali eelistuse järgi saab liigitada õppijaid kolme erinevasse kategooriasse:

Õppimise kanal	Iseloomustavad omadused
Kinesteetiline õppija (tunne)	<ul style="list-style-type: none"> • See õpilane õpib põhiliselt läbi liikumismeele. Selle õpilase jaoks on esmatähtis tegevus (harjutamine) • Kinesteetiline õppija peab tundma, mis toimub. Ta vajab kompimissmeele varal tajutavaid näpunäiteid, näiteks, õpetaja võtab mängija käsivarrest kinni ning teeb temaga koos löögiliigutuse läbi. • Ta kasutab kinesteetiliselt kirjeldavaid sõnu nagu: „Ma tunnen.....ma viin oma käe....., jne.”. • Ta kõneleb aeglaselt, sest ta tahab tunda mida ta ütleb ja teeb. • Peamine õpetamisstrateegia, mida kasutatakse kinesteetiliste õppijatega on praktiline e. „juhendamise tehnikad”. Õppimaks lööki, juhivad õpetaja kätega mängija keha või kasutab vastavat varustust liigutuse juhtimiseks (diagrammid seinal, pallid ritvade otsas jne.). • Seda liiki õppija püüab õppida katsetuse ja eksimuse meetodil. Liigutuste kordamine on seejuures kõige tähtsam. Parim viis tema õpetamiseks on suunata teda keskenduma ühele asjale korraga. • Õpetades sellist tüüpi mängijat, kasuta tema enda sõnu ning lase tal tunnetada ja kogeda uut informatsiooni.
Visuaalne õppija	<ul style="list-style-type: none"> • See õpilane õpib põhiliselt läbi nägemismeele. Selle õpilase jaoks on esmatähtis nägemine (demonstratsioon). • Visuaalne strateegia on tennisetreenerite poolt enim kasutatud, sest ta on ka kõige traditsioonilisem. • Ta kasutab visuaalselt kirjeldavaid sõnu nagu: „Ma näen.....näita mulle.....vaata seda, jne.”. • Ta kõneleb kiiresti, sest ta kirjeldab seda pilti mida ta oma vaimusilmas näeb. • Ta on treenimiseks treenerile kõige kergem õpilane. Kui kasutada korrektset mudelit, on ta väga kiire õppija. Ta suudab õppida ka videofilmi vaadates või vaadates kedagi teist mõnda tehnikaelementi demonstreerimas. • Õpetades sellist tüüpi mängijat, tuleb kasutada visuaalseid sõnu, diagramme, seinajooniseid, videomaterjali, sihtmärke, jne. Lase tal algul jäljendada just õpetatut esialgu ilma pallita (testimaks tema arusaamist). • Visuaalne informatsioon on väärtuslikum kognitiivses staadiumis (algajad). • Mängija peab olema huvitatud ettenäidatava vaatamisest, peab olema võimeline seda meelde jätta ning sama liigutust jäljendama.
Auditiivne õppija (helid)	<ul style="list-style-type: none"> • See õpilane õpib põhiliselt läbi kuulumismeele. • Ta tahab teada miks ta teeb just seda, mida ta teeb. Talle meeldib informatsioon. • Ta kasutab verbaalselt kirjeldavaid sõnu nagu: „räägi mulle..., ma kuulen..., mida sa ütled...”. • Ta kõneleb aeglasemalt, sest tema mõtted on järjekindlad ning vähem juhuslikud, kui visuaalsel õppijatüübil. • Kui treeneril on tugevad teadmised tehnikast, biomehaanikast, füüsikast, taktikast jne, siis suudab selline õppur tehnika omandada väga kiiresti. Ta suudab õppida ka ise raamatutest ja rääkides teistega tennise tehnikast. • Õpetades seda tüüpi mängijat, kasuta auditiivseid sõnu, järjestikulisi kirjeldusi ja edasta rohkem detaile ning andmeid. • Võiksid edastada verbaalset informatsiooni käsu või soovitusel vormis. • Verbaalne informatsioon on väärtuslikum autonoomses staadiumis (edasijõudnud).

II. Õpetamise stiilid rakendatuna tenniseõpetuses

(Crespo, 1994; Thorpe, 1995)

1. KÄSKIMISE JA AVASTAMISE STIILID

KÄSKIMISE STIILID (vt tabelit I)	AVASTAMISE STIILID (vt tabelit II)
<ul style="list-style-type: none"> • Käsk • Harjutamine / ülesanne • Vastastikune / sõbramehelik õpetamine • Iseenda kontrollimine • Kaasamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Juhendatud avastamine • Probleemide lahendamine (hajuv) • Individuaalne programm • Õppija initsiatiivid • Iseenda õpetamine

ÕPETAMISE STIILID RAKENDATUNA TENNISES (Tabel I)

STIIL	ISELOOMUSTAVAD OMADUSED	EESMÄRGID	PÕHITÄHELEPANU
A Käskiv	<ul style="list-style-type: none"> • Kõik otsused teeb õpetaja. • Õppijad teevad seda, mida neil kästakse teha. • Rühm vastab grupina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinnipidamine tühest soorituse standardist. • Tõhus ära kasutamine oskuste omandamisel. • Ohutus ja distsipliin. 	Motoorsel arengul
B Harjutamine/ Ülesannete täitmine	<ul style="list-style-type: none"> • Enamiku otsustest teeb õpetaja. • Õppija võtab mõned otsused trenni ajal ka ise vastu. • Harjutamise kestvuse, mis pühendatakse mingile kindlale harjutusele, määrab õpetaja, kes on ühtlasi ka abiks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arendada oskusi. • Teha õpilased teadlikuks harjutamise tulemuslikkusest. • Aidata õpilasel hinnata oma oskuste ja soorituse taset. 	Motoorsel arengul
C Vastastikune/ Sõbra- mehelik õpetamine	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja poolt plaanitud, õpilaste poolt täide viidud. • Õppijad töötavad paarides, üks õppija võtab õpetaja rolli, teine õpilase; hiljem rolle vahetatakse. • Selged kriteeriumid, mis on tavaliselt kirjas kaardidel, on selle stiili lahutamatu osa. • Õpetaja teeb õpilased täideviimise eest vastutavaks; õpetab õpilasi läbi sõbramehe – õpetaja kombinatsiooni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaasata õpilasi sotsiaalses situatsioonis. • Arendada suhtlemisoskusi. • Arendada oskust vaadelda, kuulata ja analüüsida. • Suurendada teadlikust teiste olemasolust, kannatlikkust ja sallivust. • Saada maksimaalsel hulgal tagasidet igalt sooritajalt. • Arendada enesekindlust / iseseisvust. • Arendada grupi koostööatmosfääri. 	Sotsiaalsel (ja motoorsel) arengul
D Enda kontrollimine	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja poolt plaanitud. Sooritust mõõtvate kriteeriumite olemasolu oluline. • Õpilased kontrollivad oma esinemist ise, teevad otsuseid trenni ajal. • Tagasiside põhineb selgelt määratletud kriteeriumitel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aidata õppijatel hinnata iseenda esinemist. • Aidata kaasa isiksuse arengule arendades võimet olla aus ja objektiivne. • Aidata õppijatel aru saada isiklikest puudujääkidest. • Arendada iseseisvust. 	Isiklikul (ja motoorsel) arengul
E Kaasamine	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja poolt plaanitud. • Individidid kontrollivad iseenda esinemist, alates oma tasemest ja arenedes vastavalt edasi. • Eesmärgid on seatud selleks, et välja tuua individuaalset arengut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Viia maksimumini kaasahaaratus ja oskuste taseme väljaarendamine vastavalt võimetele. • Kõhaldada õpetamist vastavalt individuaalsetele erinevustele. • Aidata õppijatel aru saada nende püüdluste reaalsusest. • Võimaldada igatüüpi olla edukas. 	Isiklikul (ja motoorsel) arengul
KÕIK NEED STIILID TOOVAD ESILE ÕPETAJA, KUI TEGEVUST KAVANDAVAS JA KONTROLLIVAS POSITSIOONIS OLEVA ISIKU			

ÕPETAMISE STIILID RAKENDATUNA TENNISES (Tabel II)

STIIL	ISELOOMUSTAVAD OMADUSED	EESMÄRGID	PÕHITÄHELEPANU
F Juhendatud avastamine	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja teab ja plaanib ülesandele lahendusi ja suunab õppijat süsteemset selle lahenduse leidmisele. Efektivne küsitlemine õpetaja poolt on olulise tähtsusega. Õige tee valimine kogu avastamise protsessis on ülioluline osa edu saavutamiseks. Sisaldab nende õppijate ümbersuunamist, kes on antud õppeprotsessi õigest liikumissuunast kõrvale kaldunud. 	<ul style="list-style-type: none"> Kaasata õppijaid eelseisvasse avastamise protsessi. Arendada progressiivseid avastamise oskusi. Arendada lahenduste leidmise võimet ilma treenerita. 	Kognitiivsel (ja motoorsel) arengul
G Probleemide lahendamine (divergent)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kirjeldab õpilastele probleemset situatsiooni ning õpilased peavad pakkuma sellele situatsioonile endapoolseid alternatiivseid lahendusi. Õpilased organiseeritakse tihti gruppidesse, et julgustada ideede vahetamist. Õpilased on kaasatud otsustamise protsessi igas staadiumis, sest nende vastustest võib sõltuda, milliseks osutub järgmine samm. 	<ul style="list-style-type: none"> Arendada probleemide kallal töötamise võimet ja võimet lahendada probleeme. Arendada arusaamist mingi tegevuse struktuurist läbi lahenduste otsimise. Arendada võimet kontrollida lahenduste õigsust. Julgustada õpilasi iseseisvalt mõtlema. Suurendada õppija kindlust iseenda ideede ja vastuste suhtes. 	Kognitiivsel ja sotsiaalsel (pluss motoorsel ja isiklikul) arengul
H Individuaalne programm	<ul style="list-style-type: none"> Õppija koostab plaani ja programmi ise. Õpetaja teeb ettepaneku õpetatava materjali kohta ja annab programmile heakskiitu. 	<ul style="list-style-type: none"> Julgustada iseseisvat plaani koostamist ning iseenda oskuste määratlemist juhendamise all. Teha praktikas kindlaks õpilase materjalist arusaamise määr. Julgustada järjekindlust programmi läbimisel. Arendada enesekindlust. 	Kognitiivsel ja isiklikul (pluss motoorsel) arengul
I Õppija initsiatiivid	<ul style="list-style-type: none"> Õppija valib õpetatava materjali ning koostab plaani ja programmi õpetaja heakskiidul. Õpilane läbib programmi ning esitab õpetajale hinnangu õpitust. 	<ul style="list-style-type: none"> Julgustada ja arendada enesekindlust. Näidata mõistmist läbi praktika, selekteerimise. Julgustada aktspteerima isiklikku vastutust. Arendada enesekindlust. 	Kognitiivsel ja isiklikul (pluss motoorsel) arengul
J Iseõppimine	<ul style="list-style-type: none"> Õppija on õpetaja ja õpilane ühes isikus, töötades täiesti iseseisvalt. 		Kognitiivsel, isiklikul ja motoorsel arengul.

2. STIILI VALIMINE

Hea treener kasutab erinevaid õpetamise stiile vastavalt situatsioonile ja mängijale. Ei ole olemas ühte ja ainsat õiget stiili, mida kasutada võrdselt igas situatsioonis.

Parimad treenerid suudavad produtseerida erinevaid õpetamise stiile vastavalt sellele, mis sobib antud situatsioonis ja antud mängijale. Selleks, et olla suuteline seda tegema, peavad treenerid vaatlema teisi treenereid, jagama ideid ja kombineerima need praktilised teadmised teadmistega sporditeadusest ja spordipedagoogikast.

Otsuse tegemine stiili valikul põhineb kahel peamisel aspektil:

- Millisel määral soovib treener mängijate osalemist treeningprotsessis.
- Mängijate arengutase neljas peamises arengu valdkonnas: füüsilises, sotsiaalses, emotsionaalses ja kognitiivses.



Käskivad stiilid ei luba mängijal osaleda otsuste tegemise protsessis, mis leiab aset õppimise ja õpetamise protsessi ajal. Avastamise stiilid lubavad mängijal osaleda suuremal määral otsuste tegemise protsessis.

Erinevate stiilide tegevusulatus käskimise stiilidest avastamise stiilideni välja hõlmab endas arengut neljas peamises valdkonnas : füüsilises, sotsiaalses, emotsionaalses ja kognitiivses. See aga tähendab mängija progresseeruvat iseseisvumist õppeprotsessi käigus. Järgnev tabel näitab, milline stiil oleks kõige sobivam peamiste eesmärkide saavutamiseks:

Peamised õppe-eesmärgid	Sobivam stiil
Loo tugev oskuste baas (täpsus ja kontroll).	Käskimine
Pane mängijad töötama ühel ajal (suur korduste arv)	Harjutamine/ülesanne
Aseta rõhk omavahelistele suhetele (sotsialiseerumine).	Vastastikune/sõbramehelik õpetamine
Pane mängijaid märkama iseenda poolt tehtud vigu.	Enda kontrollimine
Adapteeri harjutus/oskus vastavalt erinevat mängijate võimetele.	Kaasamine (eristamine)
Pane mängijad mõtlema ja avastama uut oskust või võimet.	Juhendatud avastamine
Pane mängijad leidma lahendusi antud väljakutsele.	Probleemide lahendamine (hajuv)
Lase mängijatel otsustada treeningu mõningate aspektide üle.	Individuaalne programm
Mängijad teevad kõik otsused ise, treenerid on protsessi vaatlejad.	Õppija initsiatiivid
Mängijad ei vaja treenerit.	Iseõppimine

3. GRUPI ORGANISEERIMINE

Väga tähtis on, et treener oskaks komplekteerida gruppi nii, et saada maksimaalset kasu kõikidest olemasolevatest vahenditest. Kui me räägime rühma organiseerimisest, siis me peaksime viitama grupiõppele ja võtma arvesse mõningaid aspekte:

- saadaval olevate õppeväljakute arv.
- ülesannete arv (erinevad ülesanded/löögid mida mängijad peavad läbi tegema).
- ülesannete raskusaste.
- ülesannete läbiviimiseks kasutada olev aeg.

i. Diferentseerimine: Erinevate võimetega mängijate treenimine:

Algajate grupis on tahes-tahtmata väga erinevate oskustega õpilasi. Sel puhul on tähtis meeles pidada:

- igal mängijal on erinev stardipositsioon
- iga mängija areneb erineva tempoga.

Treenerina peaksid sa olema võimeline üles ehitama trenne nii, et igal mängijal oleks tennis enda jaoks piisav väljakutse. Parim viis selle saavutamiseks on diferentseerimine. See tähendab ülesande või tegevuse organiseerimist sellisel viisil, et igal mängijal oleks võimalik end pidevalt parandada ja saavutada edu. Selleks, et nii oleks võimalik toimida on vaja mõningat ümberkorraldust, kohandades selleks:

- ülesande reegleid
- kasutatavat väljakut
- kasutatavat varustust

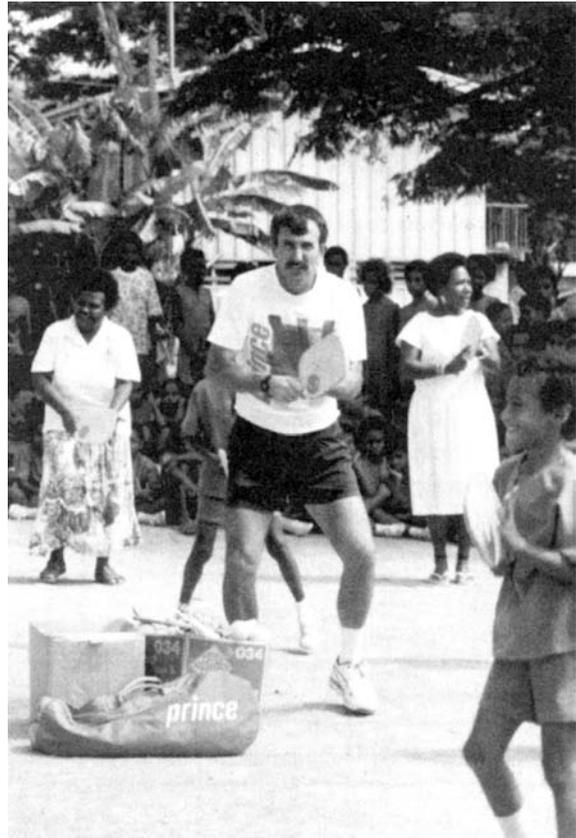
Reegleid on võimalik muuta erineval viisil. Näiteks, kui ülesande eesmärk on parandada löögi stabiilsust, siis osadele mängijatele võiks anda punkte vaid juhul, kui nad on suutnud palli 3 korda järjest üle võrgu lüüa, teistele anda punkte iga kord, kui pall maandub servikasti joone taha ning kolmandatele iga kord, kui nad suudavad palli üle võrgu lüüa. Sellises olukorras tunnetavad kõik need mängijad edu, aga igaüks vastavalt oma arengutasemele.

Väljaku muutmine: kui ülesande eemärgiks on tagajoonelöökid löögiliigutuse arendamine, siis saab vastavalt mängija tasemele muuta väljaku pikkust. Paremad mängijad mängiksid täispikal väljakul ning nõrgemad mängijad servikasti piirides. Teiste mängijatega võib veel tõmmata joone servikasti joone ja tagajoonel vahele : üks mängija mängiks siis sellel joonel ja teine tagajoonel.

Varustuse muutmine: erinevat tüüpi pallide olemasolu hõlbustab samuti nende treenerite tööd, kes töötavad grupis erinevate võimetega mängijatega. Kasutades švammist või pehmeid palle ühtede jaoks ja tavalisi palle teiste mängijate jaoks, saavad mängijad mängida neile vastaval tasemel. Kõik treenerid on teadlikud erinevate suurustega reketite olemasolust. Nende reketite kasutamine hõlbustab oluliselt tööd grupis, kus on erinevate võimetega mängijad.

Erinevate oskustega gruppide puhul on tihti näha, et tennis moodustuvad omakorda väikesed grupid, mille liikmed sooritavad oma harjutusi ning treener püüab neid kõiki üheaegselt õpetada. Tavaliselt on sellistes treeningtundides pandud parimad mängijad omavahel mängima, kõige nõrgematele on antud midagi väga lihtsat, et neid millegiga hõivata ning treener keskendub ise keskmisele grupile. Sellise lähenemisviisi tulemuseks on see, et ainult väga vähesed mängijad nautivad sellist trenni ja parandavad oma oskusi.

Treener, kes oskab oma töös hästi ära kasutada diferentseerimise printsiipe peaks olema võimeline jagu saama nendest raskustest, mis tekivad erinevate võimetega mängijatega töötamisel suures grupis ja annab igale mängijale võimaluse tennis piisavat väljakutseid omada.



III. Õpetamismeetodid rakendatuna tennis

1. SISSEJUHATUS

Õpetamise meetodi valik on olulise tähtsusega, kui õpetaja järgib ühte käskimise stiilidest (käsk, harjutamine/ülesanne, vastastikune / sõbramehelik õpetamine, enda kontrollimine, kaasamine).

Treener peaks esitama mudeli sellest, mida õpilane peab trennis tegema. Seda mudelit, saab esitada mitme õpetamismeetodi kasutamisega. Peamised õpetamise meetodid on:

- Tervikmeetod: Kui treener demonstreerib lööki ilma seda erinevateks elementideks jaotamata.
- Osameetod e. analüütiline meetod: Kui treener õppimise protsessi hõlbustamiseks jaotab löögi üksikuteks alaosadeks.

Iga ülalmainitud meetodi sees on variatsioone, mida õpetaja saab kasutada. Ei ole olemas „häid” ja „halb” meetodeid, on olemas vaid „head” või „halvad” treeneripoolsed otsused meetodite valikul.

2. ÕPETAMISMEETODI VALIMINE

Ei ole olemas ainuõiget meetodit, mida saab kasutada kõikides olukordades. Parimad treenerid on need, kes suudavad produtseerida sobiva meetodi vastavalt situatsioonile ja mängija tasemele. Valides õpetamise meetodi, peaks treener arvestama järgnevate aspektidega:

i. Mängijate tase:

Reeglina kasuta algajate õpetamisel analüütilisi osameetodeid ning õpetades edasijõudnuid- tervikmeetodeid.

ii. Oskuse keerulisuse aste:

Raskete löökide (näiteks servi) õpetamiseks kasuta üldreeglina rohkem analüütilisi osameetodeid ja kerge löökide (näiteks, eeskäelöök) õpetamiseks rohkem tervikmeetodeid.

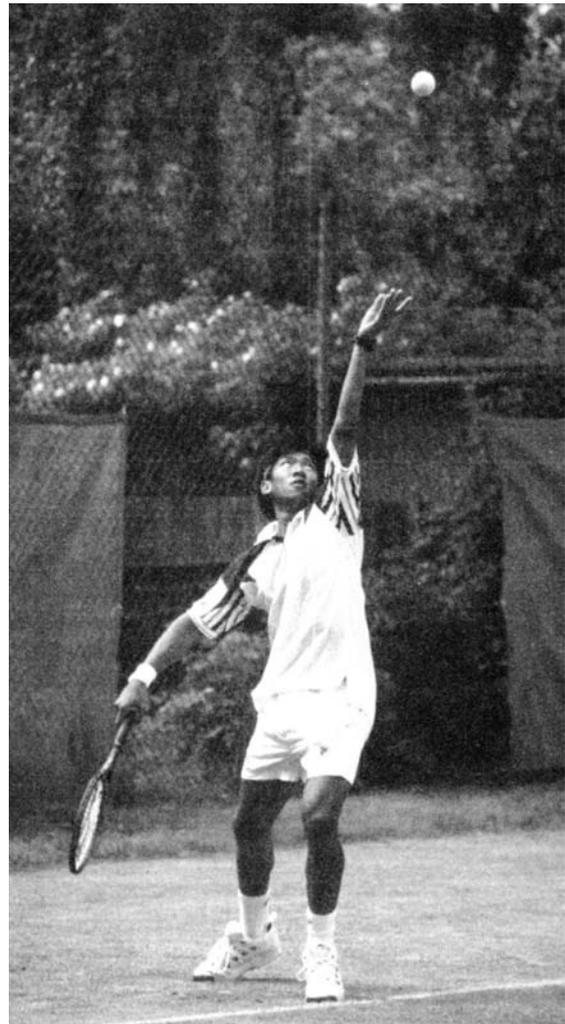
iii. Oskuse organiseerituse aste:

Õpetades suletud oskusi (tehnilisi aspekte) kasuta üldreeglina rohkem analüütilisi osameetodeid ning õpetades avatud oskusi (taktikalisi aspekte) kasuta rohkem tervikmeetodeid.

iv. Kombinatsioonid:

Kui tegemist on algaja mängijaga ja raskelt oskuste omandamisega (näiteks, serv) on parem kasutada analüütilist osameetodit. Kui tegemist on algaja mängija ja kerge oskuste omandamisega (näiteks, eeskäelöök), on parem kasutada segameetodit. Kui tegemist on algaja mängija ja väga kerge oskuste omandamisega (näiteks, palli reketiga pörgatamine), on parem rakendada tervikmeetodit. Õpetades mini-tennist (plastmassist reketite, švammist pallidega), on parem kasutada tervikmeetodit.

Kui tegemist on edasijõudnud mängija ja raske oskuste omandamisega (näiteks, taktikalise otsuse tegemisega möödalöögi sooritamisel), on parem kasutada segameetodit. Kui tegemist on edasijõudnud mängija ja kerge oskuste omandamisega (näiteks, eeskäe löömisega diagonaalis), on parem kasutada tervikmeetodit. Kui tegemist on edasijõudnud mängija ja väga raske oskuste omandamisega (näiteks, käitumisega punktide vahepeal), on parem kasutada analüütilist osameetodit.



IV. Ja siis?.....Praktilised rakendused **tenniseõpetuse metodoloogias**

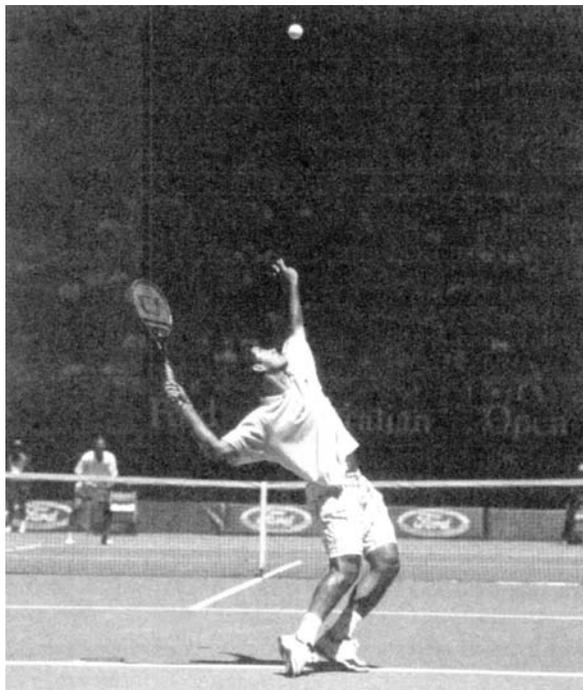
- Treeneritel peaks olema iga õppetunni konspekt hästi läbi mõeldud.
- Ära õpeta iga õpilast ühel ja samal viisil.
- Ära õpeta ilmtingimata samal viisil kui õpetati sind – õpetamise meetodi valik peaks sõltuma õpilasest.
- Õpeta tennist kui avatud oskustega spordiala.
- Vorm (tehnik) peaks tulema pärast funktsiooni (taktika) – õpeta õpilastele kõigepealt selgeks mängu põhimõtted ning alles siis õpeta neile tehnikaelemente - see teeb nende trenni efektiivsemaks.
- Sea õpilasele eesmärgid enne iga treeningtunni algust.
- Koosta plaan enne iga treeningtunni algust.
- Ole valmis igas treeningtunnis kasutama erinevaid õpetamise meetodeid ja stiile.
- Ole teadlik varustusest, mis on sul kasutada antud treeningtunnis on ning koosta treeningtunni plaan, lähtudes sellest varustusest.
- Kohanda oma treeningtunni plaani vastavalt iga õpilase õppimise staadiumile (kognitiivne, assotsiatiivne, autonoomne) ja vastavalt sellele, millisel viisil antud õpilane omandab materjali (visuaalne, auditivne, kinesteetiline).
- Pea meeles, et enamus inimesi (83%) õpib vaadates ja imiteerides (visuaalne)- seega üldreeglina räägi vähem ja demonstreeri rohkem.
- Kasuta avastamise stiile, et aidata õpilasel luua enesekindlust ja vähendada sõltuvust treenerist.
- Grupis, kus on erinevate võimetega õpilased, kasuta diferentseerimist, kindlustamaks, et igal õpilasel oleks piisavalt väljakutset (optimaalne väljakutse).
- Treener peaks valida sobiva õpetamise meetodi: tervikmeetodi (kui lööki esitatakse ilma selle elementideks jaotamata) või analüütilise osameetodi (kui lööki esitatakse erinevatest elementidest koosneva reana).

3. peatükk

Strateegia ja taktika turniirimängijatele

*„Nii, milline on meie plaan,
džentelmenid?“*

Napoleon

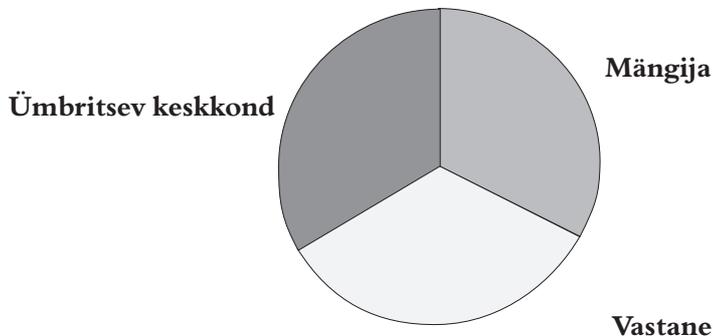


- I. Võistlusmängu mõjutavad tegurid
- II. Strateegia ja taktika põhitõed üksikmängu matšis
- III. Erinevad mängustiilid: Definiitsioon ja kuidas vastata
- IV. Taktika 5 erinevas mängusituatsioonis
- V. Ennetamine
- VI. Protsenditennis võistlusmängijatele
- VII. Teised faktorid mis mõjutavad üksikmängu strateegiat
- VII. Taktikaline matši analüüs
- IX. Taktikaline treenimine

I. Võistlusmängu mõjutavad tegurid

(LTA, 1994)

On olemas kolm peamist võistlusmängu mõjutavat tegurit:



Neid kolme peamist tegurit saab jaotada erinevateks osadeks:

MÄNGIJA	VASTANE	KESKKOND
<ul style="list-style-type: none">MängutaseTaktika mõistmineTehniline kompetentsusFüsioloogiline arengVaimsed omadusedKogemus, mängustiil ja treenituse asteVõistlus	<ul style="list-style-type: none">Lisaks samadele mis mängijal veel:Palli trajektoor: suund, kõrgus, pikkus, kiirus, spinn (keerded)Löögi valik: palli asukoht, mängija asukoht, taktikalised kavatsused.Vastase taktikalised tugevused ja nõrkused.	<ul style="list-style-type: none">Väljakukatted: aeglased, keskmised ja kiired väljakud.Ilmastikutingimused: tuul, vihm, päike, väljakute asetsemise kõrgus merepinnast.Teised keskkonnategurid: pealtvaatajad, kohtunikud, aeg, psühholoogilised tegurid, jne.

II. Strateegia ja taktika põhitõed üksikmängu matšis

Järgnevad juhised on tähtsad strateegia ja taktika põhitõed üksikmängu matšis:

- Hoi a palli mängus.
- Realiseeri oma mänguplaani:
 - Põhilist strateegiat ja erinevaid taktikaid, mida mängija kavatses kasutada.
 - Alternatiivset strateegiat (plaan B) ja taktikat, mida mängija kavatses kasutada kui esialgsed ei anna positiivset tulemust
- Kasuta oma parimaid lööke, mis on sinu löögiarsenalis.
- Hoi vastast ründamast, üritades oma nõrgemaid lööke lüüa pikalt, võttes maha löögihoogu jne.
- Vali lööke intelligentselt:
 - Analüüsi mängu situatsiooni.
 - Mängi oma võimete ja oskuste piires.
- Ole positiivne (kontrollitud agressioon).
- Kui oled kord löögi suhtes otsuse teinud, jää ka selle juurde. Mitte mingeid kõhklusid!
- Keskesu pallile, mitte vastasele!
- Püüa kasutada mänguplaani, mille kaudu saad mängus kasutada eelkõige oma tugevaid külgi ning seejärel kasutada ära vastase nõrkusi.
- Opi mängu ajal kombineerima võimsuse ja kontrolli vahel. Võimsus vähendab aega, mis jääb vastasele vastulöögi tegemiseks ning võimsust on ka vaja ärälöökide sooritamiseks.
- Kasuta erinevaid löökide kombinatsiooni (n. pikk eeskäelöök piki joont, millelele järgneb terav löök vastase liikumisele vastassuunas), et avada endale võimalusi punkti võitmiseks.
- Püüa panna oma vastane liikuma varieerides löökide suunaga, pikkusega, lüües väljaku avatud nurka,

- lüües palli vastase liikumisele vastassuunas, jne.
- Selleks, et domineerida matšis, kontrolli selle kulgu ja tempot, püüa saada ja hoida matši impulssi.
- Püüa poolte vahetuste ajal analüüsida oma peas matši senist kulgu, otsustamaks millal muuta taktikat.
- Püüa domineerida iga punkti mängimisel.

III. Mängustiilid: Definiitsioon ja kuidas vastata

1. DEFINITSIOON JA MÄNGUSTIILIDE TÜÜBID

Tennisemängijatel areneb välja mängustiil, mis baseerub iga mängija tehnilistel, füüsilistel, taktikalistel ja vaimsetel omadustel. Mängija noores eas olnud eeskujud mõjutavad suurel määral mängija väljakujunevat mängustiili. Peamised mängustiilid ja neile iseloomulikud omadused on:

- Aktiivne võrgumängija/servi ja volle lööja:** Need mängijad on võimelised kombineerima mõlemaid lööke (servi ja vollet ning ründelööki ja vollet) väga hästi ja liikuma kiiresti võrku. Nende esimese servi protsent on väga kõrge. Nad üritavad panna oma vastaseid surve alla sundides neid lööma passeerlööke (mööda lööke). Nad on tavaliselt edukamad kiire kattega väljakutel kui aeglastel.
- Agressiivne tagajoonemängija / hea tõrjuja:** Seda tüüpi mängija seisab mängides tagajoonel lähedal ja tal on võimsad tagajoonelöögid. Nende eeskäelöök on tavaliselt nende suureks relvaks ning nad üritavad domineerida punkti mängimisel tagajoonelt, kasutades tihti efektiivselt diagonaalselt üleväljaku (väljaku vasakpoolsest küljest parempoolsesse nurka löödud) eeskäelööki. Nad on edukad kõikidel katetel, aga eriti aeglastel. Nad on tavaliselt head tõrjujad, kuid neil ei ole domineerivat servi.
- Kaitsev tagajoonemängija:** Need mängijad on tavaliselt kaitsva stiiliga tagajoonemängijad, kes reageerivad hästi vastaste löökidele. Tavaliselt lubavad nad oma vastasel mängus dikteerida. Need mängijad seisavad mängides tavaliselt tagajoonest kaugemal kui agressiivsed tagajoonemängijad. Neil on tugevasti rebitud löögid kõrgete ja pikkade palli lennutrajektoorigega. Nad on tavaliselt füüsiliselt ja vaimsetel väga tugevad. Nad on tavaliselt edukamad aeglastel katetel kui kiiretel. Nad on tavaliselt suutelised varieerima oma mängustiiliga sõltuvalt vastasest ja väljakukate tüübist.
- Üleväljamängija:** Need mängijad on võimelised mängima erinevaid mängustiile, sest nad on võimelised varieerima lööke ning löökide tempot. Nad on väga efektiivsed kõikidel katetel.

Ilmselgelt on kõige parem üritada kasvatada üle väljaku mängijat. Selleks, et seda saavutada, peavad nii treener kui mängija garanteerima juba varajasest east peale nende viie mängusituatsiooni õppimise treeningute käigus:

- Servimine.
- Tõrjumine.
- Tagajoonelt mängimine (mõlemad mängijad on tagajoonel)
- Passeerlöökidest löömine.
- Võrku minek / vollede löömine.



2. KUIDAS ERINEVATELE MÄNGUSTIILIDELE VASTATA (Barclay, 1995; Sammel, 1995; Smith 1995)

See tabel kirjeldab erinevaid mängustiile ja peamisi mänguplaane, mida mängija saab kasutada erinevatele mängustiilidele vastamiseks.

STIIL	ISELOOMUSTAVAD OMADUSED	KUIDAS VASTATA
Võrku sööstja/ servi ja volle lööja (Edberg, Rafter, Navratilova)	<ul style="list-style-type: none"> Loodab saada palju kergeid punkte. Tahab, et vastasel tekiks servi tõrjumise kompleks. Kui neil tuleb serv hästi välja tunnevad end võitmatutena. Pidev surve vastasele. Tahab teha mängu kiiremaks, luues võimalusi passeerlöökide sooritamiseks. 	<ul style="list-style-type: none"> Püüa tõrjuda nii palju esimesi serve kui võimalik. Ründa teist servi lüües tõrjet mööda joont. Ole kannatlik, püüa lüüa vastase jalgadesse nii palju lööke, kui võimalik. Püüa sooritada oma lööke vabalt. Sunni vastast lööma palju vollesid ning rabakuid. Kasuta ära iga võimalust, et ise võrku minna. Kui on raske sooritada passeerlööki, löö keskele aeglane, madalale kukkuv pall ja ürita sooritada passeerlööki järgmise löögiga või lüües agressiivse lopi (küünalpalli). Ründa kõiki lühikesi lööke oma parima löögiga, lüües kas mööda joont või krossi.
Agressiivne tagajoonemängija / hea tõrjuja (Muster, Seles, Agassi, Safin)	<ul style="list-style-type: none"> Püüab vastast oma löökidega väljakult minema pühkida. On hea mängu juhtija. Tabab palli varakult. Paneb vastase kartma servi ja vollet mängida. Tekitab servijas ebakindlust selle suhtes, kuhu servida. 	<ul style="list-style-type: none"> Mängi kannatlikult ja löö mõnda aega kõrgeid palle nagu lopp. Taba vastase tugevaid lööke varakult enda ees. Ära ehmu: ole stabiilne ja jookse palju. Püüa lüüa tagasi pikalt (n. Agassi). Võta vastase löökidelt tempo maha, löö lõigatud lööki. Ära anna vastasele võimalust lüüa lühikesi krosse. Suuna servi rohkem keha peale. Sega servi ja volle löömine püsimisega tagajoonel. Püüa tal mitte lasta võita oma servigeime kergelt. Löö servi servikasti välimisse nurka ning liigu nii, et saaksid vastase tõrjele vastata ründava eeskäelöögiga. Löö teine serv vastase nõrgemale poolele, selleks, et ta peaks üritama seda servi ümber joosta, et lüüa oma tugevamalt poolt.
Tagasijaja (Chang, Sánchez)	<ul style="list-style-type: none"> Väga stabiilne tagajoonelt. Hea vastupidavusega. Väga kannatlik ning tugeva psüühikaga. Tavaliselt liivaväljaku spetsialist. 	<ul style="list-style-type: none"> Ole kannatlik, aga ründa kohe kui selleks tekib võimalus. Löö palli varakult (tõusult): anna vastasele vastulöögi tegemiseks vähem aega, löö lühikesi krosse, löö tugevalt, püüa luua domineerivat positsiooni. Püsi rahulikuna ning otsi head võimalust ründamiseks. Suurenda löögi tugevust ja tõsta tempot. Löö esimest servi 60 %-il kordadest $\frac{3}{4}$ jõuga. Mängi servi ja vollet 50%-il tõrjetest, eriti kui on edu väljas. Ründa teist servi krossiga: löika ja liigu võrku nõrkade servide korral. Ründa lühikeste pallide pealt (n. tagakäe löögiga mööda joont). Löö võrkuminekut ettevalmistav löök pikalt keskele. Löö esimene volle pikalt vastase tahajoonele ning järgmine väga lühikeselt.
Üle väljaku mängija (Sampras, Federer, Graf)	<ul style="list-style-type: none"> Ei anna sulle mingit võimalust oma rutiini või rütmi leidmiseks. Mängib petlikult, varieerides lööke, löögi tugevust. Ilmselget nõrka külge ei ole. 	<ul style="list-style-type: none"> Mängi oma mängu ja oota vigu. Keskendu lihtsate vigade vältimisele: ole stabiilne ja kannatlik. Ära löö väga tihti lühikesi krosse. Kui sul on sama mängustiil, mis vastasel keskendu protsendile.
Stiilide variatsioonid	<ul style="list-style-type: none"> Mängija, kes tuleb võrku iga löögiga. 	<ul style="list-style-type: none"> Ära vaata tema võrku tulemist. Kui ta üritab võrku tulla, löö mööda joont.
	<ul style="list-style-type: none"> Väga pikk. 	<ul style="list-style-type: none"> Löö vollet keskele pikalt, veidi vastasest tagapoolle.
	<ul style="list-style-type: none"> Väga kiire. 	<ul style="list-style-type: none"> Löö palli vastasest tahapoolle, vastu liikumissuunda.

Järgnevas tabelis on peamised mängukavad, mida mängija saab kasutada nende erinevate vastaste vastu mängides (Gullikson, 1994).

	Tagasiajaja	Agressiivne tagajoonemängija	Üle väljaku mängija	Servi ja volle lööja
Tagasiajaja (Chang, Sanchez)	<ul style="list-style-type: none"> Ole kannatlik. Tee vähem vigu. Löö stoppe ja lühikesi krosse. Püüa tuua oma vastast võrku. 	<ul style="list-style-type: none"> Ole järjepidev. Ära löö tugevalt. Varieeri löökidega. Püüa oma vastast võrku meelitada. Aeglusta tempot. 	<ul style="list-style-type: none"> Löö palli pikalt. Pane oma vastane liikuma. Löö kõrge protsendiga sisse esimest servi. Kasuta vaheldumisi passeerlööke ja loppe. 	<ul style="list-style-type: none"> Tõrju täpselt. Kasuta vaheldumisi passeerlööke ja loppe. Löö kõrge protsendiga sisse esimesi serve.
Agressiivne tagajoonemängija (Courier, Agassi, Safin)	<ul style="list-style-type: none"> Olle kannatlik. Jooksuta oma vastast. Tee vähem vigu. Mängi mõnikord kaitsemängu. Mängi vaheldumisi kaitstes ja ründavalt. 	<ul style="list-style-type: none"> Löö kõrgeid palle vastase nõrgemale poolele. Pane oma vastane liikuma. Löö palli pikalt. 	<ul style="list-style-type: none"> Hoia vastast tagajoonel ja pidevas liikumises. Ole teist servi tõrjudes agressiivne. Löö kõrge protsent esimesi serve sisse. 	<ul style="list-style-type: none"> Löö vastase nõrgema volle poolele. Löö nii passeerlööke kui loppe.
Üleväljaku mängija (Sampras, Federer, Novotna)	<ul style="list-style-type: none"> Ära kiirusta. Jooksuta oma vastast. Löö kõrgeid palle vastase nõrgemale poolele. Varieeri volletega. Ründa õiget palli. 	<ul style="list-style-type: none"> Varieeri oma löögitiipidega. Varieeri löökide tugevusega. Saa vastase tugevad löögid kätte ja löö tagasi. Varieeri kuidas ja milliseid lööke sa ründad. 	<ul style="list-style-type: none"> Pane vastane surve alla. Varieeri oma löökidega. Jooksuta oma vastast. Saa vastase tugevad löögid kätte ja löö tagasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Jookse esimesena võrku. Tõrju varakult. Kasuta vaheldumisi passeerlööke ja loppe. Löö servi ja vollet vastase esimestel servidel ning kasuta erinevaid lööke teistel servidel.
Servi ja volle lööja (Edberg, Navratilova)	<ul style="list-style-type: none"> Varieeri kohaga, kuhu sa lööd serve, vollesid ja võrkutulekuks ettevalmistavaid lööke. Välgi lihtsaid vigu. 	<ul style="list-style-type: none"> Varieeri oma löökide tugevusega, spinni tasemega ja sihtkohaga, kuhu sa neid lööd. Jookse varakult võrku. Dikteeri tempot. 	<ul style="list-style-type: none"> Löö servi ja vollet vastase esimestel servidel ning kasuta erinevaid lööke teistel servidel. Varieeri tõrjetega. Dikteeri ise tempot. 	<ul style="list-style-type: none"> Löö kõrge protsendiga esimesi serve sisse. Jookse igal võimalusel võrku. Varieeri tõrjetega. Löö õigeaegselt loppi.

IV. Taktika 5 erinevas mängusituatsioonis

DEFINITSIOON JA TÄHTSUS (Dent, 1995)

Igas neis viies mängusituatsioonis on mängija jaoks palju erinevaid taktikalisi võimalusi. Tähtis on, et mängija oleks teadlik nendest erinevatest taktikalistest võimalustest ning, et treener julgustaks neid ka praktikas rakendama. Loomulikult selleks, et mängijad oleksid võimelised neid allpool mainitud taktikaid rakendama, peavad neil olema selleks ka vajalikud oskused. Selleks, et olla võimeline neid taktikaid rakendama, peab sageli tegema eelnevalt lisatööd mängija tehniliste oskuste tugevdamiseks. Me saame loetleda mõningaid üldisi tegutsemisviiside mudeleid viies erinevas mängusituatsioonis (Antoun, 1996; Barclay, 1993; Crespo, 1994; Dent, 1995; LTA, 1994; Reynolds, 1994; Van der Meer, 1996).

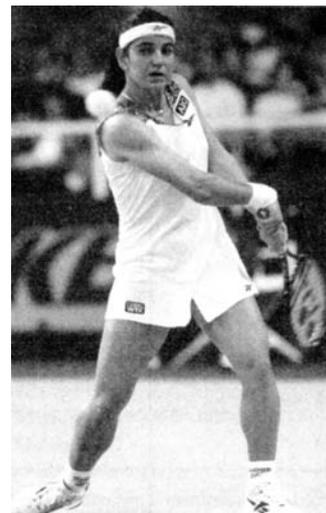
NB: Kõikide loetletud taktikate juures on silmas peetud paremakäelist mängijat. Vasakukäelist mängijate puhul oleks löökide suund vastupidine.

1. SERVIDES



Situatsioon	Üldised tegutsemisjuhised
Üldine	<ul style="list-style-type: none"> • Kasuta servi, et domineerida punkti mängimisel kohe algusest peale. • Ole iseenda servi suhtes enesekindel. • Varieeri servimise kohaga tagajoonel ja servi suunaga, et tekitada vastases ebakindlust (20% -ne varieerimine tekitab juba ebakindlust).
Esimene serv	<ul style="list-style-type: none"> • Servi tavaliselt vastase nõrgemale poolele. • Ära unusta servimast vastasele kehasse. • Ära servi liiga tugevasti, 70% - 80%-lisest võimsusest tavaliselt piisab. • Ole stabiilne, püüa lüüa 70% esimestest servidest sisse. • Väga heale servile mine võrku järgi. • Kui serv on keskmisest suurema võimsusega (mitte äss), aga hästi platseeritud ning hea nurga all, jookse pall ümber nii, et saaksid lüüa oma tugevaima löögiga (eeskäelöögiga) diagonaalselt üle väljaku. • Kui esimene serv on nõrk (kaitsva loomuga), jää tagajoonele. Oota vastase tõrjet ning võta arvesse, et tõenäoliselt on pall suunatud sinu nõrgema poole suunas.
Teine serv	<ul style="list-style-type: none"> • Ole stabiilne, 100% teisel servil. • Löö teist servi agressiivselt. • Ära unusta servimast vastase kehasse. • Välti lühikesi serve, pigem eksi, lüües liiga pikalt, kui võrku. • Varieeri spinni taseme ja tugevusega. • Kui serv on hea, jookse võrku järele ja löö vollet või jookse pall ümber nii, et saaksid lüüa eeskäelööki diagonaalselt üle väljaku. Kui teine serv on nõrk, jää tagajoonele. Oota vastase tõrjet ning võta arvesse, et tõenäoliselt on pall suunatud sinu nõrgema poole suunas.
Suund, spinn jne.	<ul style="list-style-type: none"> • Varieeri oma servi selleks, et vastane peaks kogu aeg nuputama kuhu serv maandub. • Kui on tähtis punkt, servi vastasele kehasse. • Kui vastane lööb mõlemalt poolt kahe käega, siis tähtsatel punktidel löö servi terava nurga all. • Sõltuvalt väljakukattest kasuta erinevat spinni taset. • Löö vasakusse kasti servides löigatud servi suunatuna servikasti välimisse nurka ning paremasse kasti servides suunatuna keskmisesse nurka. • Servi mõlematesse kastidesse servides lamedalt keskele. • Löö vasakusse kasti servides topspinniga servi keskmisesse nurka ja paremasse kasti servides suunatuna servikasti välimisse nurka. • Pane tähele kas vastane on vasakukäeline või mängib mõlemalt poolt kahe käega.
Serv ja volle	<ul style="list-style-type: none"> • Liivväljakul kasuta ainult aegajalt kui variatsiooni vastase üllatamiseks. • Kiire kattega väljakutel kasuta enamasti esimestel servidel vastase ründamiseks. • Sel ajal, kui vastane on soorimas tõrjet, liigu kiiresti võrku. • Liigu võrku selles suunas kuhu arvad tõrjet tulevat. • Löö servi nii pikalt kui võimalik keskele või vastase kehasse. • Varieeri oma servi platseerimist. • Servi ja volle löömine võib olla vastasele üllatav, edutoov taktika, kui tegemist on tähtsa punkti ja teise serviga.
Serv ja tagajoonelöök	<ul style="list-style-type: none"> • Pärast servi ründa eeskäelöögiga. • Pärast servimist liigu keskjoonest veidi vasakule poole (paremakäelise jaoks).

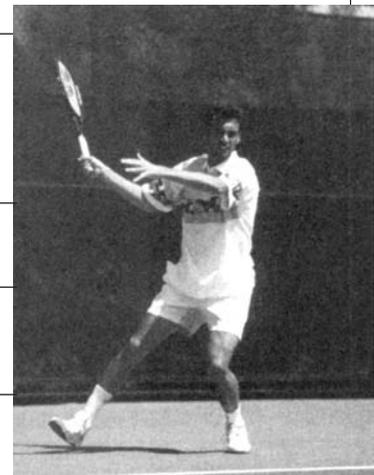
2. TÕRJUDES



Situatsioon	Üldised tegutsemisjuhised
Üldine	<ul style="list-style-type: none"> • Pane vastane mängima. Pane pall tõrjega mängu. • Püüa tõrjuda kindlasse punkti (vastase nõrgale poolele) • Varieeri tõrjet. • Kui võimalik, muuda löögi kiirust ja spinni. • Muuda kohta kust sa tõrjud vastavalt sellele, kust vastane servib. • Väga tugevate servide tõrjumisel kasuta blokeerimist. Taba palli varakult, ära lükka, vaid löö ning löö julgelt. Vii reketit väga vähe taha ning pööra hästi õlgu ja puusi. • Tõrjudes nõrku või kõrgeid serve, ründa kiire löögiga või löö lõigatud löök ja jookse võrku järgi. • Tõrjudes serve, mis tulevad lühikeselt ja terava nurga all, kasuta ennetamist. Liigu diagonaalselt pallile vastu. Löö krossi ja jää tagajoonele. • Tõrjudes pigem eksi liialt pikalt lüües, kui võrku lüües. • Ründavateks tõrjeteks kasuta lamedat või rebitud lööki ning kaitsva isloomuga tõrjeteks lõigatud või blokeeritud lööki. • Püüa ennetada ja „lugeda” servija kavatsusi (jälgi palliviset). • Liigu servile vastu. • Tõrjudes topspinniga serve, liigu pallile varakult vastu. Liigu nii, et saaksid lüüa eeskäega ülevalt alla. Lõigatud tõrje võib olla teatud olukorras lisarelvaks.
Esimene serv	<ul style="list-style-type: none"> • Stabiilsus esimese servi tõrjel. Eesmärgiks mitte anda kergeid punkte esimestel servidel. • Kui vastane jääb tahajoonele, löö blokeeritud tõrjet mööda joont või lööke terava nurga all või väga kõrgelt vastase tagakäe poole. Sõltuvalt tõrjest liigu kas võrku järgi või jää tagajoonele.
Teine serv	<ul style="list-style-type: none"> • Teise servi ründamine igal võimalusel peaks olema alati eesmärgiks. • Ründa teisi serve lüües palli varakult ja õlgade kõrguselt, et saada endale domineerivat positsiooni. • Kasuta diagonaalset eeskäelööki vastase tagakäe poole või löö eeskätt mööda joont, kui oled selle ümber jooksnud. • Löö aegajalt stoppi. • Liigu pallile vastu või veidi tagakäe poole selleks, et lüüa ründavat eeskäelööki. • Kui vastane tuleb servile võrku järgi, tõrju agressiivselt, lüües kas lühikest krossi või pikalt mööda joont. Sõltuvalt tõrjest liigu kas võrku järgi või jää tagajoonele. • Kui servija jääb tagajoonele, tõrju agressiivselt, lüües kas lühikest krossi või pikalt mööda joont.
Hea serv ja volle	<ul style="list-style-type: none"> • Madal tõrje vastase kehasse, mis raskendab tal lüüa teravate nurkade all lööke. Jää tagajoonele. Soorita passeerlöök kahe löögiga. • Blokeeritud tõrje vastase jalgadesse lüües kas pikalt mööda joont või lühikest krossi. Jää tagajoonele. • Kui vastane lööb pärast servi vollet, püüa lüüa paar väga head riskantset tõrjet, et tekitada vastases ebakindlust.
Hea serv ja halb volle	<ul style="list-style-type: none"> • Püüa panna vastane vollet lööma. Jää tahajoonele sooritamaks passeerlööki. Löö lopp või liigu võrku.

3. KUI MÕLEMAD MÄNGIVAD TAGAJOONEL

Situatsioon	Üldised tegutsemisjuhised
Üldine	<ul style="list-style-type: none"> • Pane vastame tegema vigu läbi pideva surve; lüües palli tagajoonele või selle lähedusse; olles löögi ajal jalgadega väljaku sees, tagajoonest eespool millal iganes võimalik. • Anna vastasele võimalikult vähe kergeid punkte. • Hoiu kõrget tempot. • Ära lase ennast suruda liiga kaugelt tagajoonest. • Kasuta löökide kombinatsioone (n. esimene löök pikalt mööda joont, millele järgneb lühike kross). • Ole stabiilne. Ära tee lihtsaid vigu.
Tagajoonelöögid	<ul style="list-style-type: none"> • Eeskäsi: kasuta eeskätt, kui oled jalgadega väljaku sees, tagajoonest eespool ning kõikide võimalike tõrjete puhul. • Tagakäsi: Löö krossi mängides tagajoonelt ning mööda joont kui tahad minna võrku või teha ärälööki. • Kui oled närvis, väldi täielikult stoppe.
Ründe-situatsioon	<ul style="list-style-type: none"> • Kasuta oma tugevaimat lööki. Püüa panna vastane liikuma. Ürita teha ärälööke. • Kasuta stoppi vastase üllatamiseks ning võrku liikumiseks.
Neutraalne situatsioon	<ul style="list-style-type: none"> • Löö palli kõrgelt ja pikalt ning löö krosse. • Pane oma vastane liikuma. • Ära muutu tagasijajaks.
Kaitse-situatsioon	<ul style="list-style-type: none"> • Vasta sellise löögiga, mis neutraliseerib vastase edumaa, mille ta on saavutanud agressiivse löögiga. • Löö palli kõrgelt ja pikalt ning löö terava nurga all lööke. • Püüa kõiki palle kätte saada. • Liigu pallile otse diagonaalselt vastu.
Vastane annab palju võimalusi krosside ja lühikeste diagonaalsete löökide löömiseks	<ul style="list-style-type: none"> • Mängi väljaku keskele. • Kui vastane lööb lühikese krossi, löö vastulöök mööda joont. • Mõnikord võid sa riskida ja lüüa lühikest krossi vastu, eriti kui vastane seisab tagajoonel ja ühel pool nurgas. • Ära ava vastasele võimalusi löökide tegemiseks terava nurga all.
Vastasel on üks tugev löök	<ul style="list-style-type: none"> • Suuna oma löögid vastase nõrga poole suunas, aga ärälöögid tee tema tugeva poole suunas. • Löö tugevasti tugeva poole suunas, et avada väljak nõrgemal poolel.
Vastane liigub halvasti	<ul style="list-style-type: none"> • Püüa viia vastane tasakaalust välja, kombineerides erinevaid lööke, stoppe, loppe, jne. • Kui vastane lööb jooksu pealt mööda joont või teeb löögi, olles väljakust väljas, võid kasutada lühikest krossi.
Vastane on hea tagajoonemängija	<ul style="list-style-type: none"> • Sunni oma vastane tulema võrku. • Mängi servi ja vollet. • Ole kannatlik. • Kutsu vastane võrku, mängides lühikest löögitud krossi. • Ära stopiga liialda.
Vastane on üle-väljaku mängija	<ul style="list-style-type: none"> • Ole tagajoonelt mängides stabiilne. • Ära tee lihtsaid vigu.
Vastane kasutab ekstreemset hoiet.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoiu lööke nii madalana kui võimalik (näiteks, lühike terava nurga all löögitud löök). • Sunni vastast hoiet muutma.
Vastane on võrkutormaja	<ul style="list-style-type: none"> • Löö pikalt ja terava nurga all lööke. • Hoiu vastast tagajoonel.



4. MINNES VÕRKU VÕI VÕRGUS OLLES

Situatsioon	Üldised tegutsemisjuhised
Üldine	<ul style="list-style-type: none"> Avalda oma vastasele survet ohuga kasutada võrkuminekuks ettevalmistavat lööki väikese hilineemisega. Domineeri ja avalda survet keskväljakult (servikasti joone läheduses olev piirkond) lüües palle võimsalt, täpselt ja tõusult. Mine võrku üllatamaks oma vastast. Võrkuminekuks kasuta oma parimat lööki. Löö võrkuminekuks ettevalmistav löök vastase nõrgemale poolele. Pikk ja madal või kõrge kaarega ja kõrgele pörkav rebitud löök tagakäe poole (agressiivne kaaretamine) võivad olla selleks väga tõhusad. Võrkuminekuks ettevalmistav löök mööda joont, kuid kross paneb vastase rohkem liikuma. Tee enne vollet split-step. Ära liialda stoppidega või stopp-volledega. Kasuta neid vastase võrku kutsumiseks ning üllatamiseks, variatsioonina. Järgne pallile, pärast võrkuminekuks ettevalmistava löögi sooritamist liigu volle löömise positsioonile. Ürita võrgu piirkonnas teha mitte rohkem kui 3 lööki (löö pall punktiks). Liigu diagonaalselt ning hoides keha tasakaalus. Ole valvas. Püüa „lugeda” vastase kavatsusi. Volled keskväljakult peaksid olema pikad ja madalad. Volled võrgu lähedalt peaksid olema terava nurga all, lühikesed ja teravad. Ole alati valmis vastase lopiks.
Keskväljaku mäng (kuidas tegutseda)	<ul style="list-style-type: none"> Volled: ära kunagi mängi üle kolme volle järjest ja võida volle, lüües avatud väljaku poolele. Rabak: suuna pall alati vastase nõrgemale poolele. Võrkuminekuks ettevalmistav löök: löö võrkuminekuks ettevalmistav löök mööda joont ja löö volle avatud väljaku poolele. Võrku minnes löö krossi vaid siis, kui mängid vastase liikumisele vastassuunas ning kui pead löögi tegemiseks veidi taganema. Kui sa lööd pika kõrge palli: oota ära vastase reaktsioon ja kui ta on sooritamas lööki liigu võrku, olles valmis katma mööda joont tulevat passeerlööki. Kui sa lööd lopi ning vastane ei ulatu lööma rabakut, liigu võrku, kuid ole valmis kontra lopiks. Kui sa lööd stoppi ja ta näeb selle ära ning liigub ette, liigu võrgu poole, katmaks paremini nurki.
Keskväljaku mäng (kuidas reageerida)	<ul style="list-style-type: none"> Kui tegemist on lühikese palliga: löö võrkuminekuks ettevalmistav löök suunaga vastase nõrgemale poolele. Kui tegemist on kerge kõrge keskväljakule maanduva palliga: löö ründav volle, rabak või drive- volle. Kui tegemist on puusakõrguse keskväljaku palliga : löö pikk volle ja liigu võrgule lähemale. Kui tegemist on madala keskväljaku palliga: löö pikk poolvolle (half volley) või madal volle mööda joont või lasel pallil pörgata ja löö tagajoonelöök.
Võrgumäng (kuidas tegutseda)	<ul style="list-style-type: none"> Kui tegemist on puusakõrguse palliga: Löö oma tugevaim volle väljaku avatud poolde. Kui tegemist on madala võrgu lähedale tuleva palliga: löö madal volle väljaku keskele või terava nurgaga stopp-volle. Ole valmis vastase passeerlöögiks või lopiks. Kui tegemist on kõrge ja aeglase palliga: löö volle kõrgelt või rabak väljaku avatud poolde. Kui tegemist on väga kõrge keskväljaku palliga: löö rabak väljaku avatud poolele. Kui tegemist on väga kõrge ja pika palliga: löö rabakut pörkelt suunaga väljaku keskele ja liigu volle löömiseks võrku.
Võrgumäng (kuidas reageerida)	<ul style="list-style-type: none"> Pärast volle või rabaku löömist liigu punkti lõpetamiseks ettepoole. Kui keskväljakule löödud pall on vastase jaoks väga kerge: ära tagane, ennetaja ja liigu ühele poole, et passeerlööki kätte saada. Kui passeerlööök on väga raske: kasuta stopp-vollet. Ära tagane. Liigu diagonaalselt. Kui passeerlööök on kross: ära lükka volle mööda joont. Löö volle krossi või lühikeselt terava nurgaga. Löö stopp-vollet selleks, et vastane peaks jooksma võimalikult pika vahemaa. Kui passeerlööök on mööda joont: ära löö kunagi vollet krossi, kui sa ei ole võimeline sellega punkti võitma. Kui sa oled sunnitud mängima poolvollet: taba palli enda ees. Kui vastane lööb häid passeerlööke: varieeri oma võrkuminekutega. Jää sagedamini vastase eksitamiseks tagajoonele. Kui vastane ei tea, kuidas ta saaks sinust mööda lüüa: mine võrku igal võimalusel. Ära valmistu lopi tõrjeks liialt vara: jälgi hoolega reketi peegelpinna avanemist.





5. PASSEERLÖÖKE SOORITADES

Situatsioon	Üldised tegutsemisjuhised
Üldine	<ul style="list-style-type: none"> • Vastane peaks punkti võitmiseks vaeva nägema. • Kõik passeerlöögid peaksid olema madalad. • Parem on kasutada passeerlöögiks oma tugevaimat lööki. • Ära võta mittevajalikke riske. Parem on lasta vastast vollet lööma, kui lüüa passeerlöök võrku (löö pigem liiga pikalt kui liiga lühikeselt). • Passeerlöök krossilöögina peaks olema lühike ja terava nurga all. • Passeerlöök mööda joont peaks olema tugev ja võimalikult pikk. • Pane vastane sooritama vollet raskelt positsioonilt (näiteks. löö pall madalale, keskele) ja siis löö temast mööda juba järgmise löögiga (2 löögiga möödalöömine). • Lopid: Löö alati kõrgele ja pikalt. Arvesta tuulega. • Loppidega avad väljaku nii, et saaksid järgmise löögiga mööda lüüa.
Tagajoone löögid vastasest mööda löömiseks.	<ul style="list-style-type: none"> • Täpsed löögid pettemanöövriga. • Ründav rebitud lopp mõlemalt poolt.
Vastasel on väga hea võrkuminekut ettevalmistav löök ja head volled.	<ul style="list-style-type: none"> • Löö hulganisti kõrgeid ja pikki rebitud loppe. • Pane vastane vollet mängima (selleks, et näha kas ta eksib vollega). Mitte mingeid kergelt äraantud punkte.
Vastasel on väga hea võrkuminekut ettevalmistav löök ja halvad volled.	<ul style="list-style-type: none"> • Löö passeerlööki ja pane vastane vollet mängima (selleks, et näha kas ta eksib vollega) või • Löö passeerlöögiga vastasest mööda.
Väga kerge võrkuminekut ettevalmistav löök	<ul style="list-style-type: none"> • Löö passeerlöögiga vastasest mööda või löö loppi.

V. Ennetamine

(Dent, 1995; Lamarche & Cayer, 1993; Schonborn, 1993; Tennis Canada, 1993; Tilmanis, 1988; van Fraayenhoven, 1988)

1. DEFINITSIOON & TÄHTSUS

Ennetamine tähendab palli lennutrajektoori äraarvamist, enne kui vastane on palli reketiga puudutanud ning selle informatsiooni kasutamist kõige sobivama vastulöögi tegemisel. Tipptasemel mängijate mäng tugineb suurel määral ennetamisel. Tippkohtumiste statistika näitab ,et :

- Keskmiselt kulutatakse palli ühest väljaku otsast teise saatmiseks 0,4 sekundit.
- Mängijal kulub 0,3 -0,5 sekundit enne kui ta hakkab palli suunas liikuma.

Seetõttu peab mängija tihti pall suuna üra arvama, selleks, et jõuda löögiks õigesse positsiooni.

Eristatakse kahte tüüpi ennetamist:

- Täielik ennetamine: ennetamine, mida vastane teeb antud situatsioonis.
- Osaline ennetamine: ennetamine , mida vastane ei tee.

Osaline ennetamine on väga kasulik, sest vähendades tõenäolisi tegutsemise variante, suudab mängija reageerida pallile kiiremini.

2. ENNETAMISE TÜÜBID JA ISELOOMUSTAVAD OMADUSED

Tüübid	Iseloomustavad omadused
Jälgiv- tajuv (tracking) ennetamine	See hõlmab endas võimet ette näha palli lennutrajektoori pärast seda kui pall on vastase reketi vastu pörganud. Võimet ennetada palli lendu enne ja pärast pörget. Tuleva palli kiiruse , kõrguse, suuna ja spinni lugemist.
Situatsioonilis - taktikaline ennetamine	Harjumuspärased vastused, taktikalised kalduvused ja mängimise viisid, mida mängijad kasutavad kindlates taktikalistes situatsioonides võimaldavad mängijatel ennustada, mida vastane teeb (täielik) või ei tee (osaline) selles situatsioonis. Vaadates vastase mängu teistes matšides, aitab mängijatel teada saada milliseid lööke vastane eelistab.
Situatsioonilis – geomeetriline ennetamine	Vastaste kavatsuste lugemine selle järgi, kus nad väljakul seisavad. See hõlmab endas tajumuslikku, situatsioonilist, taktikalist ja tehnilist ennetamist ning teadmisi protsentide kohta, mis on seotud erinevate väljaku tsoonide ja nurkadega. See ennetamine mõjutab väljaku katmise oskust (väljaku eri punktides: positsioon, mis määrab võimaliku löögi nurga; võrgus : võrgu katmine vollede löömiseks) ja jalgade tööd (split-step, esimene jooksusamm, jooksmine, positsioneerimine, positsiooni taastamine). See on kompleksne tajumise-otsuse täideviimise-tagasiside protsess ja see sõltub suurel määral mängija kogemusest. Seda tüüpi ennetamine leiab tavaliselt aset enne palli kokkupõrget reketiga.
Tehniline või liikumise ennetamine	Prognoosimine, mida vastane teeb (täielik) või ei tee (osaline) vastase tehniliste näitajate - nagu tasakaal, hoie, kaar rekети tagasiviimisel, keha liigutamine või platseerimine, jalgade töö, kehahoiak, pallivise, tehtavate löökide tüübid, jne. – lugemise järgi.

- Ennetamine põhineb:
 - teadmistel vastase harjumuste kohta: erinevatel vastastel on erinevad harjumused.
 - teadmistel vastase reaktsioonidest tüüpsituatsioonides.
 - teadmistel võimalikest alternatiividest, lahendustest ja variatsioonidest.

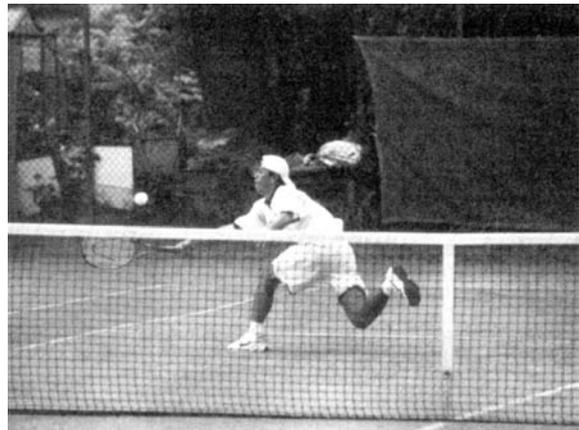
- Ajaperioodid mis võivad mõjutada ennetamist mängu ajal on järgnevad:
 - palli jõudmiseks ühest väljaku otsast teise kulub 0,4 sekundit.
 - mängijal kulub 0,3 – 0,5 sekundit enne, kui ta hakkab palli suunas liikuma.
 - löögi vastuvõtjal kulub 0,2 sekundit ennetamise alustamiseks.
- Uuringud on näidanud, et kogenud mängijad näevad palli kohe kui see on vastase reketilt ära põrganud ning siis nad kaotavad selle 1-2 meetriks silmist. Nad näevad palli uuesti, kui see on võrgu ületanud ja kaotavad jälle silmist, kui see on neist 1-2 meetri kaugusel. See on nii sellepärast, et inimese silm ei ole lihtsalt võimeline jälgima palli terve lennutrajektoori vältel.
- Paljud fotod, mis on võetud mängijatest sel hetkel, kui pall puutub kokku nende reketiga näitavad, et mängijad ei vaata sel hetkel palli, vaid vaatavad 1-2 meetrit endast ettepoole. Isegi kui mängijad löövad vollet vaatavat nad sel hetkel teiselepoole võrku.
- Uuringud, mis on tehtud siseväljakul, kus mõningad väljakutsoonid on valgustamata, on näidanud, et mängijad on võimelised lugema palli lennutrajektoori ning on võimelised lööma palli nende oskuste tasemele vastava täpsusega.

3. KUIDAS PARANDADA ENNETAMISOSKUST

- Töötades algajatega või keskmise tasemega mängijatega, kasuta käsu- ja võtmesõnu aitamaks mängijal varakult aru saada, millise palliga on tegemist: pöörlemistase ja suund (topspinn, löigatud), kiirus (kiire, keskmine, aeglane), kõrgus (kõrge, keskmine, madal), suund (vasakule, paremale), pikkus (pikk, keskmine, lühike).
- Mängija saab koostada terve infopanga, jälgides vastase matši teise vastasega (koostades infotabeli), õppides vastast tundma treeningul, soojendusel ja oma matši ajal.
- Uuringud on näidanud, et on olemas kaks erinevat viisi palli jälgimiseks, ja mis on seotud mängija mängutasemega. Algajad mängijad jälgivad palli, kui see on oma lennutrajektoori kõige kõrgemas punktis aga edasijõudnud mängijad jälgivad palli selle lennu esimese osa vältel.
- Ennetamise oskust saab parandada : läbi spetsiifilise ennetamise trenni, suurendades võistlusmängu kogemust, arendades treenimise stiili, mis põhineb probleemide lahendamise ja efektiivse küsitluse tehnikatel ning muudab treeningud väga lähedaseks mängusituatsioonidega matši ajal.
- Tähtis on, et mängija arendaks teatud mängulugemise tehnikaid põhinedes:
 - mängija positsioonile väljakul.
 - vastase reketi hoidele ja löögiasendile.
 - palli pörkele (kõrgele/madalale pörkav).
 - reketiga hoovõtule enne lööki (pikk/lühike, kõrge/lame, jne)
 - palli tabamispunkti (kaugel tagajoonest, küljepeal, väljakust väljas, väljaku sees, tagajoonest eespoole, kehale lähedal/ kehast kaugel, jne).
 - vastase keha liikumisele: tippmängijad ütlevad tihti, et ennetamisel aitab neid kõige rohkem vastase käsivars.
 - helile, mis tekib reketi ja palli kontakti hetkel (terav, sahisev).
- Aita mängijatel väljakul mõelda ja arendada oma analüüsidesid välja praktilisi rakendusi.
- Tähtis on arvesse võtta matši ajal tekkiva vaimse pinge mõju mängija tajumise ja ennetamise võimetele.
- Mängijad muutuvad tihti nii emotsionaalseks, et nad unustavad jälgimise ning seetõttu ennetavad vähem.
- Löökid ja reaalsed mängusituatsioonide lihvimiseks kasuta kindla üleschitusega harjutuste kombinatsioone.

Ennetamise harjutused

- Harjutus pallikorviga. Treener lööb võrgusolevale mängijale ette erinevaid tüüpe lööke. Pärast 20 lööki peab mängija kirjeldama erinevate pallide ennetamist võimaldavaid märke, mida ta pani ettelöömisel tähele.
- Harjutus pallikorviga. Treener lööb võrgust tagajoonel olevale mängijale ette erinevaid tüüpe lööke. Peale iga lööki peab treener ise liikuma esimesse või teise servikasti. Mängija peab siis lööma sellesse servikasti, kus treenerit ei ole.
- Harjutus pallikorviga. Sama, mis eelmine aga treener servib servikastijoonelt 10 palli vastase eeskäe suunas ja 10 palli tagakäe suunas. Pärast 20 lööki peab mängija kirjeldama erinevaid löödud serve ennetada võimaldanud märke.



VI. Protsenditennis võistlusmängijatele

1. PROTSENDITENNISE PÕHITÕED

Protsenditennise põhieesmärk on viia lihtsate vigade osakaal miinimumini. Kolm protsenditennise põhielementi on:

- Stabiilsus: hoia palli mängus, löö sisse esimest servi, servitõrjet, esimest vollet, jne.
- Agressiivne/ründe mentaliteet: kasuta igal võimalusel oma tugevaimat ja stabiilseimat lööki.
- Täpsus/kontroll: löö palli väljakule valitud kohtadesse.

2. PROTSENDITENNISE TAKTIKALISED ASPEKTID

Tegur	Protsendi tennis
Mängustiil	<ul style="list-style-type: none"> • See tähendab mängimist agressiivselt, aga samas stabiilselt. • See tähendab, mitte üritada lüüa pidevalt punktiks esimese ja teise löögiga.
Vead	<ul style="list-style-type: none"> • Rünna tee võimalikult vähe vigu. Tippmängijad teevad iga äralöögi kohta 1,5 – 2, 5% vigu. • Mängida stiili, mis sunnib sinu vastase vigu tegema, samal ajal, kui sa hoiad endapoolsed lihtsad vead miinimumi peal.
Väljaku geomeetria	<ul style="list-style-type: none"> • Väljaku katmine (kasuta nurkade teooriat). • Väljaku tsoonid (kasuta 3 tsooni teooriat). • Taktikaline jalgadetöö (ole jalgade tööga agressiivne). • Löögi suund (võrku minekuks mängi mööda joont ja tagajoone punktideks krossi). Kindluse mõttes löö pall tagasi sinna, kust see tuli.
Palli lendu iseloomustavad omadused	<ul style="list-style-type: none"> • Mängija peaks üritama lüüa palli pikalt ja tugevalt. • Mitte sihtida jooni ja mitte lüüa madala õnnestumisprotsendiga lööke. • Rohkem topspinni, rohkem krosse, mitte ühtegi stoppi ja ära tungi võrku lühikeste pallide pealt.
Serv	<ul style="list-style-type: none"> • Löö servi pigem sellise tugevusega, kus tabamuse protsent on 70-80%, kui, et üritad lüüa ässasid. • Pane pall mängu esimese serviga.
Tagajoonelöögid	<ul style="list-style-type: none"> • Löö pall kõrgelt üle võrgu (kasuta topspinni). • Hoi löögid pikadena. • Kasuta krosse, et võita aega.
Mäng keskväljakul ja võrkuminekut ettevalmistav löök	<ul style="list-style-type: none"> • Löö pigem ründav võrkuminekut ettevalmistav löök ja tungi võrku, kui, et üritad teha kohest äralööki . • Sea oma asend vastavalt sinu poole tuleva palli kõrgusele. • Löö madalaid palle pikalt ja madalalt - tee punktiks löömise ettevalmistav löök.
Võrgumäng	<ul style="list-style-type: none"> • Löö madalaid palle pikalt - tee punktiks löömise ettevalmistav löök. • Löö kõrgeid palle tugevalt - püüa lüüa need kohe punktiks. • Tugevate löökide puhul kasuta ära vastase löögijõudu.

VII. Teised faktorid, mis mõjutavad üksikmängu strateegiat

(Higham, 1994; Kriese, 1988; Lawrence, 1995; Schonborn, 1993)

1. MATŠI KULG JA MOMENTUM

Igas tennisematšis on teatud pöördepunktid ja ristumisteed. **Momentum** on matši selline kulg, kus üks mängija domineerib oma vastase üle. See on kriitiline faktor, millest oleneb paljude tennisematšide lõpptulemus.

Head mängijad on võimelised kontrollima matši **momentumit**, kui see töötab hetkel nende vastu ja saama sellest kasu kui matš on kulgemas neile soodsalt. Uuringud on näidanud, näiteks, et punktide järjestikune võitmine aitab üles ehitada **momentumit** ja, et mängija, kes võidab enamuse 3 järjestikuse või enama võidupunktiga seeriaid võidab lõpuks ka matši.



Treenerit peaksid aitama mängijatel momentumit treeningutel üles ehitada, pannes mängijaid mängima punkte sellise arvestusega, näiteks, kus 3 järjestikuse punkti võitmine võrdub ühe geimiga, 6 järjestikuse punkti võitmine võrdub 1 setiga ning 9 järjestikuse punkti võitmine võrdub terve matši võitmisega.

Kuigi iga punkt on tähtis, omavad mõned punktid matši edasisele arengule (enesekindlus, momentum) siiski suuremat mõju kui teised. Mõnikord saadakse punkti tähtsusest aru alles siis, kui see on mängitud (näiteks, kui punkt muutuks tähtsaks ainult seetõttu, kuidas mängija sellele reageerib). Ideaalne situatsioon oleks selline, kus mängija mängib iga punkti sama jõupingutuse ja intensiivsusega ning ei tähtsusta teatud punktide kaotamist üle.

2. KESKKOND

Väljakukate: Peamised isloomustavad omadused ning mõningad erinevate mängutüüpide aspektid erinevatel väljakukatetel (Höhm, 1987; LTA, 1994; Trabert, 1990)

SPETSIIFILINE ASPEKT	AEGLANE (savi - liivaväljak)	KESKMINE (siseväljak, kõvakattega)	KIIRE (muruväljak)
Katte omadused	<ul style="list-style-type: none"> Kare pind. Rohkem palli hõõrdumist. Pall pörkab kõrgemal ja aeglasemalt. Savi-liiv, kiltsavi, asfalt, betoon, jne 	<ul style="list-style-type: none"> Siledam pind. Vähem palli hõõrdumist. Pall pörkab keskmisele kõrgusele ja palli pörge on kiirem. Värvitud välisväljak. Sünteeiline kate ja siseväljak. 	<ul style="list-style-type: none"> Väga sile pind. Vähe hõõrdumist pallile. Madal ja kiire pörge. Muruväljakud ja sünteeilise kattega siseväljakud(ka puitpinnad).
Pörke kiirus	<ul style="list-style-type: none"> Aeglane, sõltub liivaväljakust. 	<ul style="list-style-type: none"> Suhteliselt kiire, sõltub pinna karedusest. 	<ul style="list-style-type: none"> Kiire, sõltub muru sordist ja kõrgusest ja pinnase kõvadusest.
Pallipörge	<ul style="list-style-type: none"> Suhteliselt kõrge ja aeglane. 	<ul style="list-style-type: none"> Kiirem ja kõrgem. 	<ul style="list-style-type: none"> Kiire ja madal pörge.
Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> Pallini jõudmiseks on piisavalt aega. Võimalik on libistada jalga. 	<ul style="list-style-type: none"> Libistada jalga ei ole võimalik. 	<ul style="list-style-type: none"> Vajalikud on kiired, lühikesed ja kindlad sammud.
Reketi tahaviimine	<ul style="list-style-type: none"> Pikk reketi tahaviimise liigutus, sea reket valmis löömaks kõrgelt. 	<ul style="list-style-type: none"> Suhteliselt pikk. 	<ul style="list-style-type: none"> Vajalik on teha reketi tahaviimise liigutus lühemaks.
Taju, reaktsioon, ennetamine	<ul style="list-style-type: none"> Aega on piisavalt, et tajuda, reageerida ja ennetada. 	<ul style="list-style-type: none"> Aega on vähem. 	<ul style="list-style-type: none"> Kiired reaktsioonid, sul on vaja häid reflekse.
Peamised taktikalised printsiibid	<ul style="list-style-type: none"> Üleväljaku mäng. 	<ul style="list-style-type: none"> Rohkem tuleks rünnata. 	<ul style="list-style-type: none"> Mängi servi ja vollet.

Juhtnõõrid erinevate taktikate kujundamiseks erinevatel väljakukatetel (Gottfried, 1994; Kopsic & Segal, 1995; Trabert, 1990)

AEGLANE (savi-liiv)	KESKMINE (sise, kõvakate)	KIIRE (muru)
Löö rohkem rebitud lööke, lüües palli väga kõrgelt üle võrgu ja pikalt.	Löö lööke erineva spinn'ga, kuid peamiselt rebitult ja pool-lamedalt.	Löö rohkem löigatud ning lamedaid lööke, lüües palli madalalt üle võrgu.
Valmista oma mängija vaimselt ette pikkadeks pallivahetusteks. Kasuta ära aega punktide vahel.	Valmista oma mängija vaimselt ette erineva pikkusega pallivahetusteks.	Valmista oma mängija vaimselt ette väga lühikesteks pallivahetusteks.
Aita oma mängijal kasutada erinevaid keha asendeid, et genereerida efektiivselt suuremat võimsust.	Aita oma mängijal kasutada efektiivsemalt jalgade tööd.	Aita oma mängijal efektiivsemalt kasutada ära paindlikkust (sirutada, kõverdada ja sukelduda palli järele)
Selleks, et arendada liivaväljaku strateegiat, on vaja aega.	Erinevate vastaste vastu on vaja kasutada erinevaid strateegiaid.	Peamine strateegia on väga lihtne: tungi võrku!
Servides keskendu rohkem top-spinnile (et pall pörkaks kõrvale või kõrgele) ja terava nurgaga servide löömisele kui võimsusele.	Löö serve erinevate spinnidega ja võimsalt.	Servides keskendu rohkem löigatud ja terava nurgaga servide löömisele kui võimsusele.
Kasuta võrkuminekuks kõrgete, kõvasti rebitud löökide ning pool-lamedate löökide kombinatsioone.	Kasuta erinevate spinn'de ja kõrgustega löökide kombinatsioone.	Kombineeri tõrjudes kõrge tõrjega ja lühikese tagasiviimise liigutusega, liigu pärast tõrjet väljaku sisse, selleks, et minna edasi võrku.
Ära ründa kõiki lühikesi palle, vaid löö neid ka pikalt vastasest tahapoole ning ole kaitsemängus vaheldusrikas.	Ründa lühikesi palle lüües pikalt vastasest tahapoole ja jookse pärast kõrge volle löömist võrku edasi.	Ründa kõiki lühikesi palle, ole agressiivne, liigu ette ning löö punktiks võimalikult vara.
Kasuta strateegiana vastase väsitamist füüsiliselt, sest aeglase katte tõttu on vastasel võimalik jõuda peaaegu kõikide pallideni.	Kasuta üle väljaku mängu strateegiat ja löö volle väljaku avatud poolele.	Võta üldiseks strateegiaks see, et pall pörkaks maast nii vähe kui võimalik.
Harjuta jala libistamist liikudes külgedele ja ette.	Kasuta erinevaid jooksmise tehnikaid; sea asend löögiks valmis, astu pallile vastu ja jookse läbi.	Harjuta ettejooksmist ning ära kunagi tagane.
Õpi kasutama stoppi kui ründelööki, kui punktitoovat lööki.	Kasuta agressiivset loppi (topspin või lame).	Löö vollet krossi avatud väljaku poolele ning kasuta stoppvollet.
Valmista mängija füüsiliselt hästi ette (väljaspool väljakut ja väljakul: näiteks. mängi trennides 4-5-setilisi matše.	Ole hästi kindlustatud võimalike vigastuste vastu (hea tallaga ja voodriga jalanõud, jääkotid,	Harjuta kaks ühe vastu vähendamaks ettevalmistuseks jäävat aega ja reflekside kiirendamiseks. Venita ,et saavutada paremat painduvust (madalate pallide puhul).



Ilmastikutingimused (LTA, 1994)

TUUL	PÄIKE	VIHM	TEISED
<p>Kui tuul on tagant:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Löö pall madalamalt üle võrgu. - Löö rohkem rebitult. - Püüa lüüa sagedamini vollet. - Löö passeerlööke ja väldi loppe. - Kontrolli külgs�inniga ja lõigatud lööke. - Korrigeerid servidel palli viset üles. 	<p>Servides:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muuda servimise asendit . - Viska palli erinevast positioonist. - Löö esimene serv sisse. 	<p>Pall on raskem, seetõttu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ole varakult valmis madalaks palliks. - Saada palli reketiga pikemalt ette. - Ürita lüüa kõrgemalt ja kiiremalt. 	<p>Sees / Väljas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siseväljakul liigub pall kiiremini kui välisväljakul.
<p>Kui tuul on vastu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Löö pall madalamalt üle võrgu. - Löö vähem rebitult. - Löö palli tugevamalt. - Valmistu löögiks varakult. - Kasuta passeerlöögi asemel rohkem topspinnloppi. - Kasuta stopplööke. - Korrigeerid servimisel palli ülesviset. 	<p>Tõrjudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimene tõrjeim mängi poolelt, kus on päike vastu. 	<p>Muru- ja värvitud kattega väljakud on libedad, seega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoia head jalgade tööd ning tasakaalu. - Kui võimalik vaheta jalanõud. 	<p>Kõrgus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mida kõrgemal merepinnast, seda kiiremini pall lendab. - Vaja läheb rohkem kontrolli.
<p>Kui tuul on külje pealt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sihi küljejoont või sellest veidi sissepoole, olenevalt tuule suunast. - Löö lõigatud servi 	<p>Mängu ajal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mängi lopplööke. - Muuda taktikat kui päikesepaiste mängu ajal muutub. 	<p>Savi-liiva ja savikildi väljakud on pehmed ja rasked, seega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Säilita hea jalgade tööd. - Enneta. - Kui vajalik, pöördu tagasi põhilise tehnika juurde. 	<p>Temperatuur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pall lendab kõrgetel temperatuuridel kiiremini. - Suurenda kontrolli.
<p>Muutliku tuulega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keskendu ning jälgi hoolega palli ning tuule suunda. - Kasuta kiiret jalgade tööd. - Säilita tasakaalu ning kontrolli. - Kasuta lihtsat ning kompaktsed tehnikat. - Mängi protsenditennist. 	<p>Paarismängus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kui üks paarilistest on vasakukäeline, siis ei ole vahet kummalt poolelt servida. 		

VIII. Taktikaline matši analüüs

(Skorodumova, 1993; Van Fraayenhoven, 1990)

1. DEFINITSIOON JA EESMÄRGID

Matši analüüsimine tähendab võimet uurida matši kulgu väärtusliku informatsiooni saamiseks, mis aitab mängijal ja treeneril paremini planeerida treeninguid tulevikus. Matši hindamise eesmärgid on:

- Formuleerida ja püstitada treeninguteks uusi eesmärgid.
- Anda hinnang senisele strateegiale/taktikale.
- Anda hinnang mängija vaimsetele oskustele.
- Omada võimalike tulevaste vastaste kohta eelinfot.
- Saada teavet mängija taktikalisest efektiivsusest.
- Parandada mängija üldist mänguaset.
- Suurendada enesekindlust.

Mida on võimalik matši analüüsist teada saada?

- Tulemust ja üldisi näitajaid: esimesi punkte, punktide seeriaid, tähtsaid punkte.
- Statistikat: vigu (sundolukorras tehtuid ja sundimatuid vigu), äralööke, kõiki kasutatud lööke, esimese ja teise servi tabamusprotsenti, kui palju punkte keegi võitis, lööke ühes punktis, jne.

- Ajaga seostatud aspekte: punktide kestvust, pausi kestvust (pärast punkti võitmist või kaotamist, kogu matsile kulunud aja ja tegelikku mängule kulunud aja suhet).
- Löökide taktikalisi varjundeid: kas võitmiseks, punktimängu ülesehitamiseks, mingi muu löögi ärahoidmiseks või neutraalse löögi tegemiseks.
- Mängija käitumist mingil seisul: positiivset füüsilist käitumist, lõogastumist, ettevalmistust löögiks, rituaale, kuidas mängija reageerib kohtuniku eksimusele, hajameelsust.
- Tehniliste tegevuste mahtu: tunni aja jooksul sooritatud löökide arvu.
- Tehniliste tegevuste amplituud: mis tüüpi lööke on sooritatud (näiteks, eeskäe, tagakäe, servi, vollet, rabakut, lopp, jne).
- Tehnika efektiivsust: ässade ning punktilöökide protsent sooritatud löökide koguarvust.
- Tehnika stabiilsust: ilma vigadeta sooritatud löökide protsent sooritatud löökide koguarvust. Igat liiki lööke mõõdetakse eraldi.



Kuidas kogu seda informatsiooni fikseerida ja salvestada:

- Tulemuste tabelid, arvutid ja isiklikud märkmed.
- Videolindid.
- Väga tähtis on, et iga treener arendaks välja oma isikliku meetodi ja kohandaks seda vastavalt erinevatele situatsioonidele ning erinevatele mängijatele (vt. matsi märgistamise tabelit – 15. peatükk).

2. MATSI ANALÜÜSI FAASID

Matši analüüs peaks koosnema järgnevatest faasidest:

1. Planeerimine: treener otsustab, mis on antud analüüsi eesmärkideks.
2. Vaatlus: suunata tähelepanu matsi analüüsiks olulistele iseloomulikele näitajatele.
3. Märkimine: matsi märgistava tabeli täitmine.
4. Analüüs: õppimine ja kokkuvõtete tegemine matsi märgistava tabeli alusel.

3. TAKTICALISTE LÖÖKIDE TÜÜBID

Taktikaliselt eristatakse järgmiseid lööke:

- Ärahoidev: Lök, mis üritab hoida ära vastase äralööki.
- Neutraalne: Lök, millel pole mingit kindlat eesmärki.
- Ülesehitav: Lök, mis püüab luua võimalusi punktilöögi tegemiseks.
- Punktilök(äralök): Lök, millega üritatakse võita punkt kohe.

Taktika võib olla positiivse või negatiivse varjundiga:

- Positiivne taktikaline varjund: Kui otsus on korrektne, olenemata sellest otsusest tulenevast tagajärjest.
- Negatiivne taktikaline varjund: Kui otsus on vale, olenemata sellest otsusest tulenevast tagajärjest.

4. KOKKUVÕTTEKS

Matši analüüs koos mängijaga annab suurima efekti siis, kui treener:

- Otsustab enne matsi algust, mida nad soovivad analüüsida.
- Teeb spetsiifilisi märkmeid selle kohta, mida nad antud mängust tahavad teada saada.
- Püüab süstematiseerida vaatlusest tehtud märkmeid enne omavahelise vestluse algust.
- Mõtleb mängijaga eelseisva vestluse eesmärkidele.
- Annab mängijale pärast matsi piisavalt aega emotsioonide ja pettumuste läbielamiseks ja rahunemiseks.
- Püüab end vestluseks mängijaga seada end samale „lainesagedusele”
- Tagab, et suhtlemine mängijaga üldse aset leiaks.
- Püüab teha matsi hindamisest konkreetseid järeldusi.
- Ei kiirusta järelduste tegemisega kohe pärast matsi lõppu.
- Püüab hõlmata järelduste tegemiseks rohkem kui ühte matsi näitajad.

- Ei kordaks ennast sama mängija erinevate matšide analüüsid. Kui need on erinevad, siis see tähendab, et treener ei tööta efektiivselt treeningute ajal ning matšijärgsel suhtlemisel.

Märkus: 15. peatüki lõpus on näide matši märgistavast tabelist.

IX. Taktikaline treenimine

(Dent, 1995; Lamarche & Cayer, 1993; LTA, 1995; Reynolds, 1994; Schonborn, 1993; van Fraayenhoven, 1989; 1991; 1993)

1. TURNIIRIMÄNGIJATE TAKTIKALISE TREENIMISE ÜLDISED EESMÄRGID JA PRINTSIIBID

Taktikalise treenimise peamised eesmärgi on järgmised:

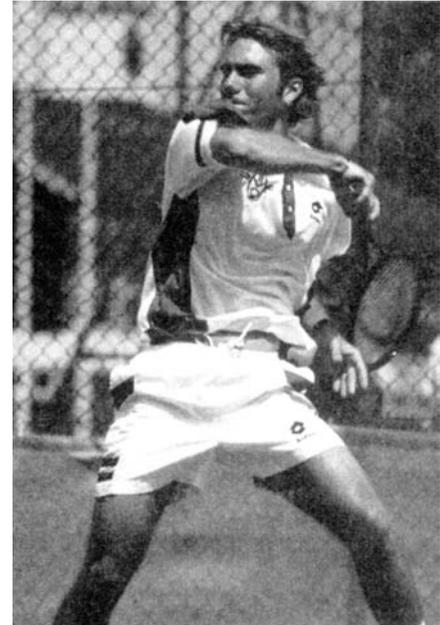
- Treenida taktikalist mõtlemist läbi nende harjutuste, mis nõuavad otsustamisvõime rakendamist.
- Arendada võimet varjata või ajastada taktikat.
- Määratleda taktikalisi riske.
- Tugevada oma taktikaliste plaanide domineerimist läbi planeeritud surveavalduse
- Arendada nurjumiste taluvuse kõrget läve.
- Edutoovate ja otseselt mitte edutoovate kavaluste rakendamine teatud situatsioonides.
- Panna mängija täielikult kasutama ära oma valikutetegemise vabadust.

Taktikaline treenimine peab kasutama ära mängija kujutlusvõimet ja intellekti. See peaks sisaldama järgmiseid treeningviise:

- Automaatsed vastused spetsiifilistes situatsioonides. Anda mängijale limiteeritud hulgal võimalusi ja reegleid tegutsemiseks erinevates situatsioonides (näiteks, tõrju väljakust välja löödud servi krossi löögiga, löö jooksu pealt löigatud tagakäe krossi, jne).
- Harjuta 2-löögi kombinatsioone: (näiteks, stopp ja lopp; lühike terava nurga all löök ja sellele järgnev löök pikalt väljaku teise nurka; serv suunaga väljakust välja ja volle väljaku avatud poolele, jne).

Teised tähtsad aspektid taktikaliseks treenimiseks on järgmised:

- Pane mängijaid harjutama erinevaid taktikalisi lahendusi nõudvaid situatsioone: näiteks, „Kui see peaks juhtuma, teen ma nii”.
- Tee nii, et mängija mängus oleks 20% variatsioone, mis säilitaks vastasel teatud ebakindluse taktikalisel ennetamisel : näiteks, 2 servi suunaga väljakust välja, millele järgneb üks serv keskele. Seejärel jälle 2 servi suunaga väljakust välja.
- Tee mängijad teadlikuks nende võimalustest ja piirangutest.
- Rõhuta servi varieerimise ja täpsuse tähtsust treeningutel.
- Kasuta mängijate video-analüüsi ning teiste mängijate mängu vaatlusi.
- Kasuta rollimängudega harjutusi ning teatud kindla ülesehitusega punktide mängimist.
- Näita mängijatele kuidas olla erinevates mängisituatsioonides mitmekesine.
- Taktikalist treeningut peaks peaaegu alati läbi viima treeningpartneriga.
- Loo suure kasuteguriga harjutusi. Kasuta spetsiifilist taktikalist treenimist, kus mängijal on rohkem kui üks valik sobivaks lahenduseks.
- Mõtle välja harjutusi, kus rõhuasetus on ennetamisel (näiteks, punktide mängimine vastase vastu ilma pallita!) ja sellele järgnev küsitlemine treeneri poolt.
- Loo sobivaid harjutusi. Rollimäng võistlus-settides. Harjuta situatsiooni kus settide seis on 1:1.
- Organiseeri harjutus-sette erinevate mängijate vastu. Tingimustega geimid (näiteks, alustades erinevalt seisult kui 0:0). Muuda punktide jagamise süsteemi, et premeerida mängijat, kes suudab paremini rakendada harjutamisel olevat taktikat.
- Kasuta video-analüüsi mängitud mängudest ja märgistusmeetodeid.
- Lase mängijatel ise avastada selle väljaku võimalusi ning piiranguid, millel nad parasjagu mängivad.
- Lase mängijatel ise avastada erinevate vastaste võimalusi ning piiranguid.



- Lase mängijatel anda tagasisidet pärast vigade tegemist ning taga, et see tagasiside oleks konstruktiivne ja objektiivne (mida sa veel oleksid saanud teha?)
- Pööra tähelepanu tajumise protsessile.
- Kombineeri löökide erinevate taktikaliste eesmärkidega (ülesehvitamine, võitmine, ärahoidmine) viie erineva võistlusmängu situatsioonis (serv, tõrje, tagajoonemäng, võrkumine ja võrgumäng, võrgusoleva mängija vastu mängimine).

2. NÕUANDED TAKTICALISTEKS HARJUTUSTEKS (Brabenec, 1994; Schonborn, 1993).

Suurem osa treeningust peaks sisaldama kõige tihedamini eettulevaid situatsioone matsides: näiteks, serv ja tõrje.

Teised tähtsad nõuanded on :

- Koosta 4 löögist koosnevaid harjutusi:
 - Serv , millele järgneb ründav tagajoonelöök (eelistatavalt eeskäsi).
 - Serv ja tugev kontrollitud volle.
 - Serv ja tugev kontrollitud passeerlööök (või lopp).
 - Ründav tõrje ja tugev kontrollitud volle (või rabak).
- Kohanda taktikalisi harjutusi vastavalt väljakukattele : (kõvakattega väljakul 6-e, savi-liivaväljakul 8 löögiga hajutused).
- Harjutustel pallidega korvist, löö ette erinevaid lööke (erineva kõrguse , kiiruse ja spinniga) ja anna oma mängijatele tagasisidet nende poolt sooritatud löökide hinnangu kohta.
- Mängi iga punkti nagu oleks see viimane: täiesti keskendunult, lõdvalt, ründavalt, agressiivselt. Püüa saavutada kõikidel harjutustel parimat kvaliteeti.
- Kasuta taktikat, mis avab sulle parimad võimalused ja millega sa oled olnud edukas eelnevatel kordadel, olenemata mängusituatsioonist.
- Ürita saada iga punkt endale, nagu usin mesilane.
- Selle asemel, et üritada võita iga punkti efekitse löögiga, mängi agressiivselt, kuid kontrollitult ning sunni vastast eksima.
- Püüa võita maksimum arv punkte - siis on sul ka 100% tõenäolisus võita terve matš.
- Ära mine endast välja ega lase endale survet avaldada tähtsate punktide või mängusituatsioonide ajal.
- Ära lase ennast mõjutada eelarvamustest ning müütidest, näiteks, sa ei pea ilmtingimata lööma võrkuminekut ettevalmistavat lööki mööda joont.
- Treeningutel ja võistlustel kasuta enda kavalaid võtteid, sõltumata tõekspeetavatest teooriatest, ja kasuta neid nii tihti kui võimalik, vähemalt nii kaua, kui nad toovad sulle edu.
- Taastumiseks kasuta maksimaalselt ära punktidevahelist aega ja aega poolte vahetustel.

3. TAKTIKA HARJUTUSED

Julgusta probleemide lahendamise võime ning otsustusvõime arengut:

- Mängi matši nii, et kui mängija võidab 3 punkti järjest, on ta võitnud ka terve mängu.
- Kui mängija võidab geimi esimese punkti on seis 30-0.
- 11 punkti geim. Kaks mängijat mängivad punkte. Servija peab võitma punkti vähemalt 11 löögiga.
- Kui see õnnestub, siis servib ta teise kasti ning peab võitma selle punkti vähemalt 10 löögiga. Kui servija kaotab selle punkti , läheb servimisõigus üle teisele mängijale, kes peab võitma punkti vähemalt kui 11 löögiga. Jätka kuni mängija võidab punkti 1 löögiga – serviga, mida ei õnnestu tõrjuda.
- Mängi punkte nii kus avalööök on ettelöödud löök, et luua spetsiifilist taktikalist situatsiooni.

Harjutused kvaliteetseks ründemänguks:

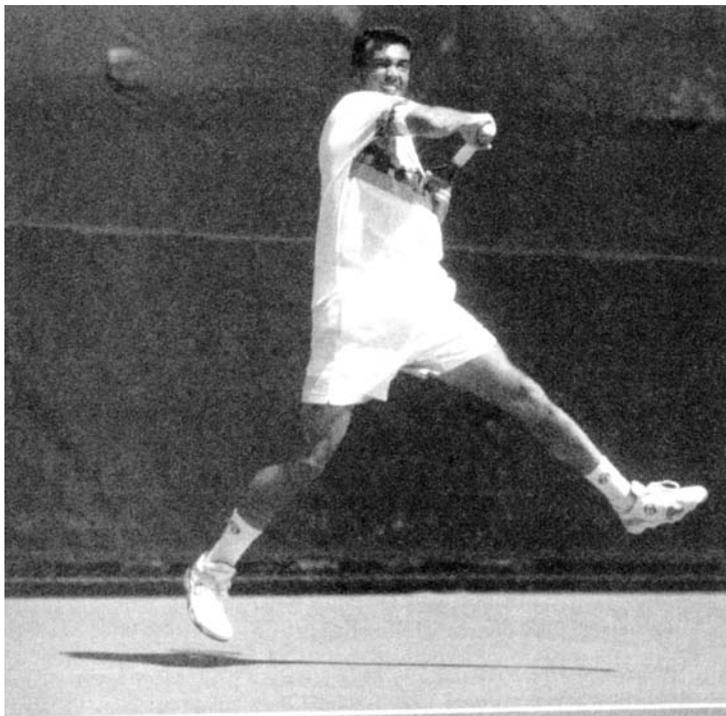
- Mängijad mängivad punkte. Mänguväljakuks on pool paarismänguväljakust ning mängijad ei tohi taganeda tagajoonest tahapoole.
- Mängijad mängivad punkte. Nad peavad üritama lüüa palli selle kõrgpunktis pärast pörget.
- Mängijad mängivad punkte. Mängija A mängib servi ja vollet, mängija B peab lööma tõrje konkreetsele kohta.
- Mängijad mängivad punkte. Mängija A mängib tõrjelt võrku („chip and charge“), nii et teine löök on volle.
- Mängijad teevad harjutust. Nad peavad lööma igat järgnevat lööki tugevamini kui eelmist ning nii kaua kuni jõuavad punktini kus kaotavad palli üle kontrolli. Seejärel alustavad nad uuesti.
- Mängijad teevad harjutust. Nad saavad kasutada iseenda löökide tugevuse hindamiseks skaalat 1-10.

4. peatükk

Tennise biomehhanika

*„Kui sa tead, kuidas vastata minu löökidele
kiire vasaku käega, olen ma sinu”*

Marcus Valeriu Martialis, Rooma poeet



- I. Sissejuhatus
- II. Tasakaal
- III. Inerts
- IV. Reaktsioonijõud
- V. Jõumoment
- VI. Elastsusjõud
- VII. Biokinemaatiline ahel
- VII. Praktilised rakendused

I. Sissejuhatus (LTA, 1995)

Selleks, et treener oleks võimeline efektiivselt analüüsima ja täiustama tehnikat, peavad tal olema head teadmised biomehhaanikast.

Biomehhaanika on õpetus organismide liikumisnähtustest ja neid põhjustavatest jõududest, seega ka inimese liikumisest ja liigutustest. Tehes kindlaks millised on kõige efektiivsemad liigutused mingi löögi sooritamiseks, saab tennis biomehhaanik analüüsida mängija liigutuste tõhusust ja teha kindlaks, kas mängija saaks seda lööki sooritada veelgi tõhusamalt.

Õige arusaamine biomehhaanikast aitab vastata küsimusele:

„Mis on optimaalne tehnika?”

Optimaalne tehnika on liigutuste kompleks, mis võimaldab kõige tõhusamalt ühildada kombinatsiooni **jõud ja kontroll** nii löögis kui ka liikumistehnikas, jättes teisejärguliseks kosmeetiliselt häirivad löögi iseärasused (s.t. kuidas löök kõrvalt välja näeb).

Lühend **BIOMECH** inglise keelest aitab meeles pidada biomehhaanika põhitõdesid:

1. **Balance** – Tasakaal
2. **Inertia** – Inerts
3. **Opposite force** – Reaktsioonijõud
4. **Momentum** – Jõumoment
5. **Elastic energy** – Elastsusjõud
6. **Co-ordination** – Biokinemaatiline ahel

Mõistete selgitusi loe allpool:

II. Tasakaal

Tasakaal on “võime säilitada staatilist või dünaamilist püsivat tasakaaluasendit”. Tennis on mängija pidevas liikumises, mis nõuab dünaamilist tasakaalu. Treeneril on oluline jälgida, et mängija säilitaks sirge kehahoiaku (vertikaaltelje), mis võimaldab edasi kanda lineaar- ja nurkliikumise jõumomenti. Näiteks suudavad tippmängijad ka kõige raskemates mängusituatsioonides hoida pea ja ülakeha tasakaalus, mis võimaldab sooritada efektiivse löögi.



III. Inerts

Inertsiseadus ütleb: keha säilitab paigalseisu või ühtlase ja sirgjoonelise liikumise seni, kuni teda mõjutab mingi väline jõud. Teiste sõnadega – inerts on keha vastupanu liikumise alustada või lõpetada liikumine. Tennisistil – kuidas kiiresti alustada liikumist lähteasendist, pidurdada ja kiirelt muuta liikumissuunda.

Näiteks, kui mängija on ooteasendis ja ta keha ning reket on liikumatud, siis omab keha teatud hulgal paigalseisu inertsit. Vastase löögile reageerides peab ta ületama paigalseisu inertsit kasutades raskusjõudu ja piisavalt jalgade tõukejõudu, et alustada liikumist.



Kui te lööte kergelt kõverdatud käega, siis on inertsijõud väiksem, kui sirge käega löömisel, seega ka vastupanu rotatsioonile on väiksem ja reketi pea liigub kiiremini.

IV. Reaktsioonijõud

Jõud, millega kaks keha mõjuvad teineteisele, on suuruselt võrdsed ja suunalt vastupidised (võrdvastupidised). Me alustame liikumist ja palli löömist surudes jalgu vastu maad. Maa surub vastu samasuguse jõuga. See maa reaktsioonijõud annabki impulsi esimeseks kiireks liigutuseks.

Näiteks Boris Becker, alustades serviliigutust, kõverdab põlvedest jalad ning sellele järgnev jalgade sirutus annab reaktsioonijõu võimsaks serviks.



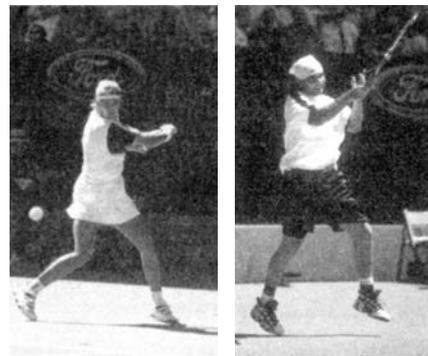
V. Jõud ja jõumoment

Jõud on füüsikaline suurus, mis kirjeldab kehadevahelise vastasmõju tugevust. Jõud võrdub keha massi (m) ja kehale antava kiirenduse (a) korrutisega. $F = ma$. Jõud on põhjus, mis muudab keha liikumisolekut. Jõumoment iseloomustab vaadeldava jõu mõju keha pöörlemisel, s.o. jõuvektori ja tema kauguse korrutist tugipunktist (pöörlemisteljest).

Lineaarjõud - otsesuunaline jõud

Nurkkiirus - keha pöördenuga muutumine ajas

Nurkkiirendus - keha nurkkiiruse muutumine ajas



Lineaarjõud tekib keharaskuse kandmisel ettepoole löögi sooritamise suunas (S. Grafi löömatud tagakaelööki). Nurkkiirenduse ja sellest tuleneva jõu saame keha (ppusade, õlgade jne.) pöörämisel ümber telje.

VI. Elastsusjõud

Elastsusjõud on lihaste venitamise tagajärjel lihastese ja kõõlustesse salvestatud jõud.

Lihaseid salvestavad venitamisel elastsusjõudu samamoodi nagu kummilint. Näiteks, kui mängija jõudes võrgupositsioonile teeb harkhüppe, varuvad jalad lihastesse elastsusjõudu, mis võimaldab teha esimese kiire sammu (hüppe) palli suunas (vt s. Edbergi). Tänapäeva mängijad kasutavad sellist lihaste „täislaadimist“ (eelvenitust) ka sevi ja tagajoonelöökide sooritamisel, suurendades sellega löökide tugevust.



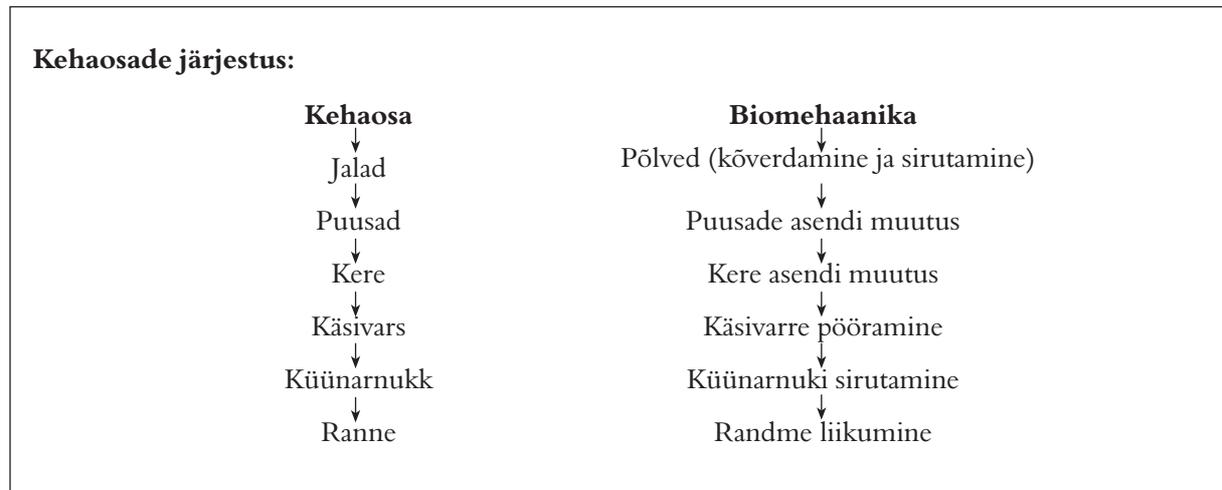
VII. Biokinemaatiline ahel

1. SISSEJUHATUS

„Ajastamine” ja „rütm” on treenerite poolt tihti kasutatavad sõnad, kuid mida nad tõeliselt tähendavad ning kuidas me saaksime paremini arendada mängijate löögitehnika mehhaanika põhiluseid? Vastus sellele küsimusele peitub keha biokinemaatilise ahela tundmaõppimises.

Biokinemaatiline ahel hõlmab „keha erinevaid osi, mis tegutsevad kui ühe ahela lülide süsteem, kusjuures ühe lüli (kehaosa) poolt tekitatud jõud kandub üle ahela järgmisele lülile” (Groppel, 1984).

Kehaosade liikumise optimaalne ajastamine võimaldab kiiruse tõhusat ülekandmist läbi terve keha alt ülespoole, liikudes ühelt kehaosalt üle teisele.

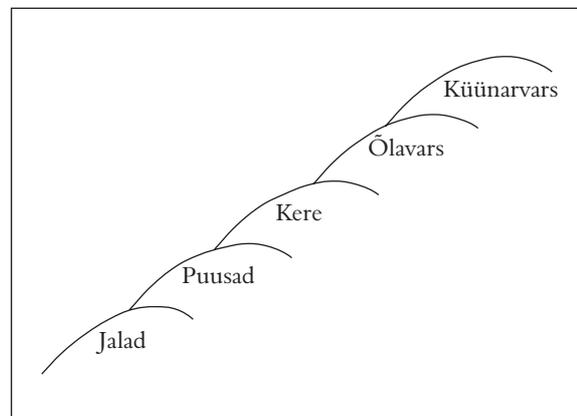


Eelmise kehaosa kiirus lisandub järgmise kehaosa kiirusele, mis omakorda lisab oma kiiruse kogu keha kiirusele. Kiiruse ülekandmine jätkub kuni on jõutud ahela viimase lülini, kus reket ideaalsel juhul liigub kogutud kiiruste summana palli suunas.

Diagrammil on näha, kuidas kiirus kõikidelt kehaosadelt summeerub, tekitades „ahelaefekti”, ja suurendab reketi kiirust palli löömiseks.

Biokinemaatiline ahel, kui teda kasutatakse õigesti, on optimaalse tehnika nurgakiviks, aidates:

- suurendada löögitugevust
- parandada löögi kontrollimist.
- säilitada jõudu.
- vältida vigastusi.



Koordinatsiooniahela tõhusaks rakendamiseks, peavad treenrid olema teadlikud, et:

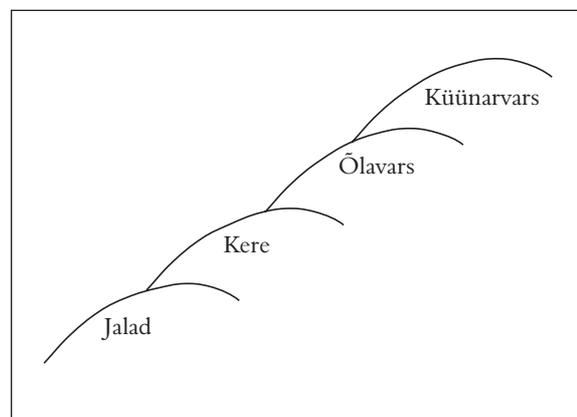
- Liigutused algavad alt, liikudes ülespoole.
- Liigutused peaksid kanduma suurematelt kehaosadelt väiksematele.
- Liigutused peavad olema ajastatud ning progressiivne.

2. PROBLEEMID BIOKINEMAATILISES AHELAS

Biokinemaatilises ahelas tehakse neli viga, mille tulemusena ei ole löögis piisavalt jõudu, löök ei ole piisavalt kontrollitud või tekib vigastuse oht. Need on:

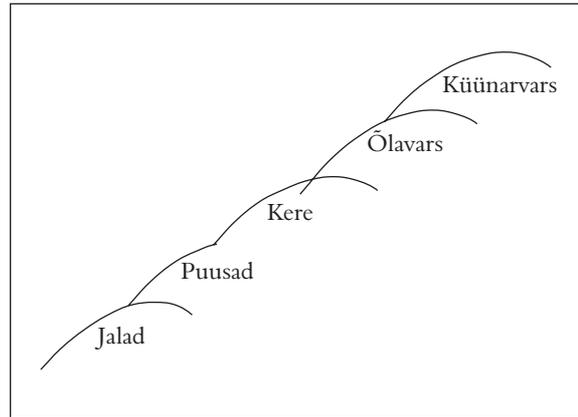
i. Üks kehaosa on ahelast välja jäetud:

Kui mingi kehaosa on ahelast välja jäetud, väheneb löögi võimsus ja suureneb vigastuse oht. Sellel diagrammil on jäetud puusade pööre jäetud tegemata.



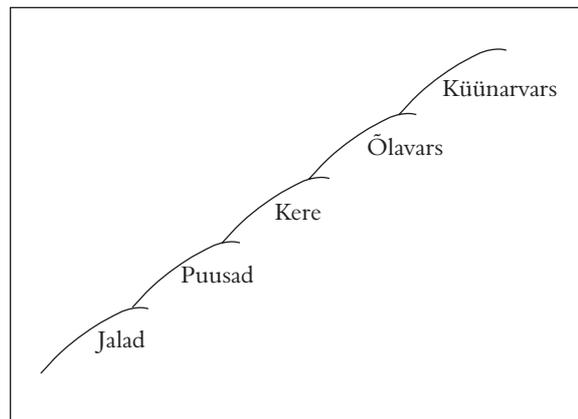
ii. Probleem ajastamisega:

Kehaosa liigutuse ajastamine on vale. Liigutus algab liiga vara või liiga hilja. Tulemuseks on tavaliselt nii löögitugevuse vähenemine, kontrolli puudulikkus ja vigastuse oht.



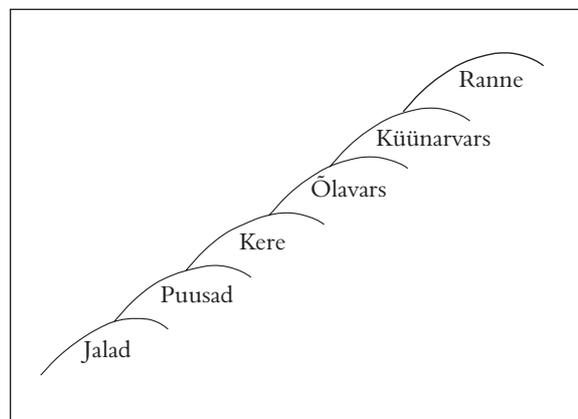
iii. Kehaosade vale kasutamine:

Kui kõiki kehaosi kasutatakse, kuid ebaefektiivselt, tulemuseks löögitugevuse vähenemine.



iv. Mittevajaliku kehaosa kasutamine.

Kasutades löögiks mittevajalikke kehaosi, on sageli tulemuseks kontrolli kaotamine. Sellel eeskäe lendpalli diagrammil on näha, et löögi sooritamisel on ekslikult kasutatud ka rannet.



3. VIGADE ANALÜÜSIMINE BIKINEMAATILISES AHELAS

Selle peatüki lõpus on joonis, mis aitab sul analüüsida probleeme mängija biokinemaatilises ahelas.

VIII. Biomehhaanika praktiline kasutamine

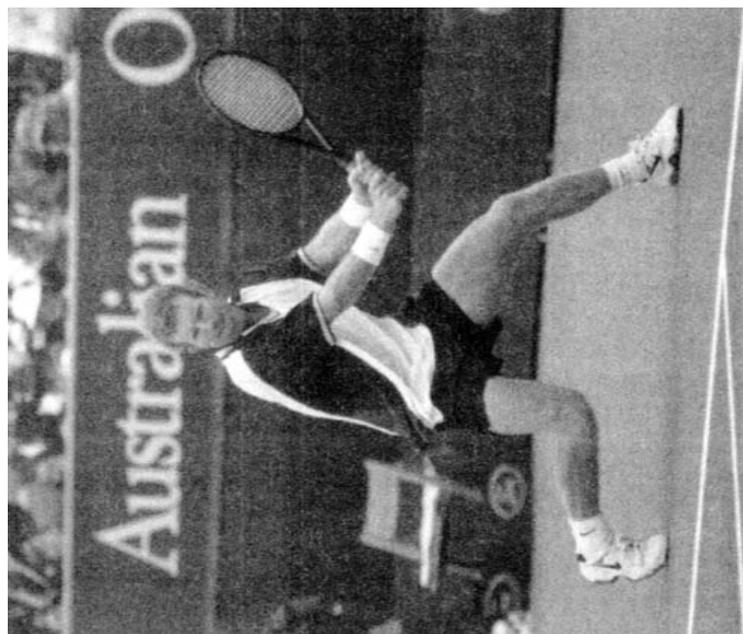
Biomehhaanika paremaks kasutamiseks treeningtöös oleme me sidunud biomehhaanilised põhimõtted löökide faasidega:

- Ettevalmistus ja hoovõtt reketiga.
- Lök ja palli tabamine.
- Palli saatmine.

1. TAGAJOONELÖÖGID

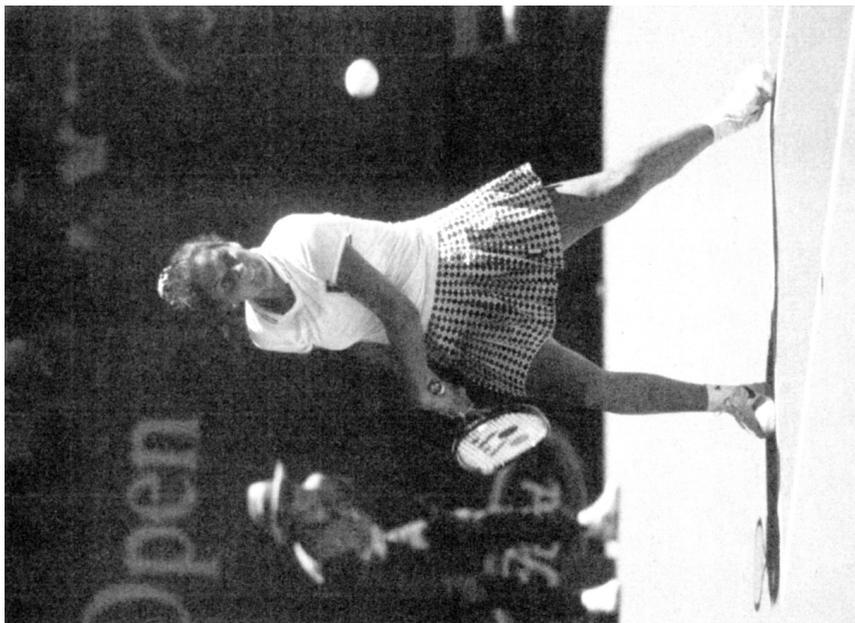
Ettevalmistus ja reketi tahaviimine (Tracking)

Kehaosad	Keha	Biomehhaanilised tagajärjed	Praktilised nõuanded
Pea ja õlad	<ul style="list-style-type: none"> • Pea on püsti ja liikumatu • Silmad vaatavad ette • Õlad on ühekõrgusel 	<ul style="list-style-type: none"> • Parem ette aimata vastase lööki ja palli lennutrajektoori. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijaid palli jälgima ja hoidma pea püsti.
Talje ja rindkere	<ul style="list-style-type: none"> • Staatilises või dünaamilises tasakaalus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hea kehaasend löökide vahel on liikumise alustamise ja liigutuse sooritamise aluseks 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijaid võtma löökide vahel hea lähteasend. • Kasuta selleks koordineeritud harjutusi.
Puusad	<ul style="list-style-type: none"> • Paraleelselt võrguga. Talje ja ülakehaga ühel joonel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parem tasakaal. • Keharaskuse kontrollimine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijaid hoidma puusi ühekõrgusel ja tasakaalus.
Jalad	<ul style="list-style-type: none"> • Laialt harkis. Mängija peab tundma end mugavalt ja olema tasakaalus. • Väikesed korrigeerivad sammud. • Harkhüpe hetkel, kui vastane on tabamas palli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parem tasakaal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijaid olema pidevas liikumises.



Ettevalmistus ja reketi tahaviimine (Liikumine palli juurde)

Kehaosad	Kehaga tehtav töö	Biomehaanilised tagajärjed	Praktilised nõuanded
Pea ja õlad	<ul style="list-style-type: none"> • Reketi viiakse taha õlgade pöördega, mitte ainult kätega. • Pea on suunatud palli poole, silmad jälgivad palli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia on salvestatud õla- ja küünarnuki liigestes mingi aja jooksul. • Progressiivne jõu suurendamine läbi biomehaanilise ahela osade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijaid jälgima palli ka õlgade pööramise ajal. • Hõia pea paigal.
Talje ja rindkere	<ul style="list-style-type: none"> • Reketi valmispanek löögiks. • Käed aitavad õlgavööl reketi tagasi viia. • Suurte reite, kõhu ja rinna lihasgruppide eelvenitus energia saamiseks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inertsijõud • Mida lähemal on reket ja käed kehale, seda kergem on neid tagasi viia. • Eelvenitamine ja elastsusjõud. Lihas venitamine salvestab lihasesse energiat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Julgusta mängijaid eelvenitama rindkere lihaseid.
Puusad	<ul style="list-style-type: none"> • Järgnevad jalgade tõukele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ühendab jalad talje ja rindkera (osa biomehaanilisest ahelast). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasuta kiiruslikke omadusi arendavaid harjutusi jalgade-puusade koordineerimise parandamiseks.
Jalad	<ul style="list-style-type: none"> • Laialt harkis, mängija peab tundma end mugavalt ja olema taskaalus. • Suruvad vastu maapinda. • Liikumine on otse palli suunas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laialt harkis. Mängija peab tundma end mugavalt ja olema taskaalus. • Surve on vastu maapinda. • Liikumine sirgjooneline. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jalalihaste arendamiseks kasuta pliomeetrilisi harjutusi ja vastavaid jõuharjutusi.



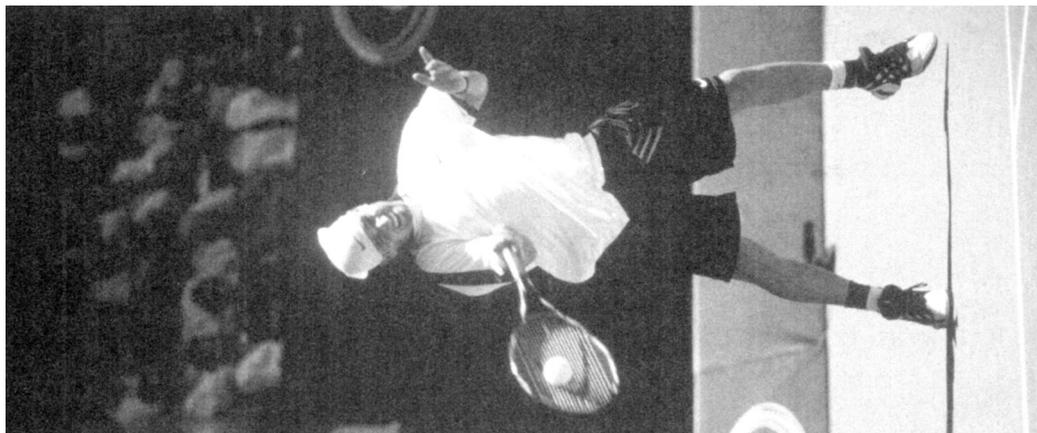
Löök (reketi ettetoomine)

Kehaosad	Kehaga tehtav töö	Biomehhaanilised tagajärjed	Praktilised nõuanded
<p>Pea ja õlad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jäavad ühele joonele ja suhteliselt liikumatuks, et oleks kergem hoida tasakaalu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pea püsti hoidmine ja õlgade paindlikkus on väga tähtsad keha tasakaalu säilitamiseks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijaid jälgima palli ja hoidma lõuga üleval ning ees.
<p>Talje ja rindkere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keha liigub ettepoole. • Keha on vahemaa, mis jääb raskuskeskme ja tugipunkti vahele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mida raskem on mängija, seda stabiilsemalt ta end tunneb, aga seda raskem on alustada liikumist või peatuda. • Mida lähemal on raskuskese toetuspunktile, seda rohkem tunneb mängija end tasakaalus olevat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasakaalus olemiseks on oluline õppida kasutama ülakeha liikumist.
<p>Puusad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pööra ettepoole. • Hoiu tasakaalu. 	<ul style="list-style-type: none"> • See aitab saada juurde nurkliikumise momenti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijaid hoidma keha tasakaalus puusadest ülevalpool.
<p>Jalad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laialt harkis. • Jalad lõpetavad liikumise ette, mis põhjustab rindkere pööramise, sest sel ei ole enam võimalik jätkata liikumist edasi. • Jõud on suunatud vastu maad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mida laiem on mängija toetuspind, seda parem on mängija tasakaal. • Lineaarjõud muutub pöördejõuks, suurendades löögiks kasutatavat jõudu. • Maapinna reaktsioonijõudu kasutatakse inerti ületamiseks. Kui seda jääb tegemata, jätkab keha liikumist ettepoole. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevad katted reageerivad erineval viisil. Mängija peab tundma kunstkatteid, muruväljakut ja savi-liivväljakuid.



Palli tabamine

Kehaosad	Kehaga tehtav töö	Biomehaanilised tagajärjed	Praktilised nõuanded
Pea ja õlad <ul style="list-style-type: none"> Tasakaalu hoidmiseks hoia pea püsti. Õlad juhvivad käte liikumist. 	<ul style="list-style-type: none"> Pea ja õlgade koostöö, et säilitab mängija tasakaalu palli tabamise hetkel ning ka pärast seda. 	<ul style="list-style-type: none"> Pea ja õlgade koostöö, et säilitab mängija tasakaalu palli tabamise hetkel ning ka pärast seda. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpeta oma mängijaid jälgima palli ka tabamise hetkel ja hoidma lõuga üleväl ning ees.
Talje ja rindkere <ul style="list-style-type: none"> Kõikide kehaosade õige kasutamine. Mida "läänepoolsem" on reketihoie, seda teravam on reketi liikumistee nurk palli tabamisel. Tugev hoie on vajalik selleks, et vale tabamise juures reket käest ei libiseks. Hea ajastamine. 	<ul style="list-style-type: none"> Biokinemaatilise ahela õige kasutamise korral saavutatakse reketi liikumise suurim kiirus – jõud kantakse suurematele kehaosadele, mis liiguvad aeglaselt (ülakeha) üle kergematele kehaosadele (ranne), mis liiguvad väga kiiresti, hoides valem mass x kiirus tasakaalus. Lääne hoidega on võimalik tänu nurgale palli ja reketi vahel tekitada rohkem rebitud lööki. Pöördemoment sõltub palli keeretest tabamise hetkel ja on seda suurem, mida kaugemal reketi keskkohast tabamine aset leidis. Kontroll biokinemaatilise ahela ja selle üksikute osade üle ning palli lennu trajektoori prognoosimine. 	<ul style="list-style-type: none"> Pea meeles, et äärmuslike hoietega on raskem löökidega varieerida ning improviseerida. Palli täpsel tabamisel ei ole vaja tugevat keelestut. Reketi hoidmise tugevus reketi tagasi viimisel ja palli tabamise ajal on erinev. Lüües palli hea rütmiga või hooga, võimaldab see mängijal kiirendada reketi liikumist. Õpeta mängijat lööma palli pigem täpselt kui kõvasti. 	<ul style="list-style-type: none"> Pea meeles, et äärmuslike hoietega on raskem löökidega varieerida ning improviseerida. Palli täpsel tabamisel ei ole vaja tugevat keelestut. Reketi hoidmise tugevus reketi tagasi viimisel ja palli tabamise ajal on erinev. Lüües palli hea rütmiga või hooga, võimaldab see mängijal kiirendada reketi liikumist. Õpeta mängijat lööma palli pigem täpselt kui kõvasti.
Puusad <ul style="list-style-type: none"> Paralleelselt õlgadega. 	<ul style="list-style-type: none"> Puusad, kehateig ja õlad on põhitegurid tasakaalu säilitamisel palli tabamise hetkel. 	<ul style="list-style-type: none"> Puusad, kehateig ja õlad on põhitegurid tasakaalu säilitamisel palli tabamise hetkel. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpeta mängijatele, et palli tabamise hetkel (0.004 sek) on tasakaal eriti oluline.
Jalad <ul style="list-style-type: none"> Võivad mitte olla kontaktis maapinnaga. Kui on, jätkavad nad ülakeha poolt tekitatud jõuahelat. 	<ul style="list-style-type: none"> Nad annavad lisa nurkliikumise momendile. 	<ul style="list-style-type: none"> Kontakti kaotamine maapinnaga ei mõjuta tasakaalu kui biokinemaatilise ahel töötab õigesti. 	<ul style="list-style-type: none"> Kontakti kaotamine maapinnaga ei mõjuta tasakaalu kui biokinemaatilise ahel töötab õigesti.



Saamine (reketi liikumine pärast palli tabamist).

Kehaosad	Kehaga tehtav töö	Biomehhaanilised tagajärjed	Praktilised nõuanded
<p>Pea ja õlad</p> <ul style="list-style-type: none"> Silmad jälgivad palli lendu. Õlgade pöörde aeglustub. Lihaspinge väheneb. 	<ul style="list-style-type: none"> Lihaspinge vähenemisel vabaneb energia. Tekib pöördemoment, milleks võib olla mistahes jõud, mis tekitab rotatsioon. 	<ul style="list-style-type: none"> Lihaspinge vähenemisel vabaneb energia. Tekib pöördemoment, milleks võib olla mistahes jõud, mis tekitab rotatsioon. 	<ul style="list-style-type: none"> Piisava õlgade pöördeda on väga raske saada loogiks vajalikku jõudu.
<p>Talje ja rindkere</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketiga palli saatmine. Reket ja käed lähenevad kehale. Kõikide kehaosade liikumise õige ajastamine. 	<ul style="list-style-type: none"> Nurkliikumise jõud on tulek, mis saadakse keharaskuse ja reketi kaarega liikumise kiiruse korrutisest löögi sooritamisel. Mida lähemal on reket ja käed kehale, seda kergem on sooritada löögiliigutust. Biokineemaatilise ahela korrektn kasutamine annab reketile kiirenduse. 	<ul style="list-style-type: none"> Nurkliikumise jõu suurendamine on otsustava tähtsusega reketi liikumiskiirusele. Selleks peab mängijal olema hea liigutuste koordineatsioon. Mida kaugemal kehast tabatakse, seda suuremat reketi liikumise kiirust on võimalik saavutada. Ideaalne liigutus on erinevate mängijate puhul erinev. Koordineatsioonivõime on elulise tähtsusega tennisemängija jätkuvaks arenguks. 	<ul style="list-style-type: none"> Nurkliikumise jõu suurendamine on otsustava tähtsusega reketi liikumiskiirusele. Selleks peab mängijal olema hea liigutuste koordineatsioon. Mida kaugemal kehast tabatakse, seda suuremat reketi liikumise kiirust on võimalik saavutada. Ideaalne liigutus on erinevate mängijate puhul erinev. Koordineatsioonivõime on elulise tähtsusega tennisemängija jätkuvaks arenguks.
<p>Puusad</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lõpetavad pööramise ette. 	<ul style="list-style-type: none"> Nurkliikumise jõud lõpeb. Tagapool asunud puus on liikunud ette. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpeta oma mängijaid korralikult sooritama puusapööret.
<p>Jalad</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tagapool asetsev jalg liigub eespool asetseva jala juurde või eesolev jalg hüppab ise edasi. Tennis (tossu) ja väljakupinna hõõrdumine (libisemine). 	<ul style="list-style-type: none"> Olenevalt löögist, kas nurkliikumise- või lineaarjõu kasutamine. Hõõrdumise tulemusel muutub lineaarjõud nurkliikumise jõuks. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpeta mängijaid viima kogu keharaskust lööki. Kehvad jalanõud kulunud taldadega takistavad keharaskuse ülekannet.

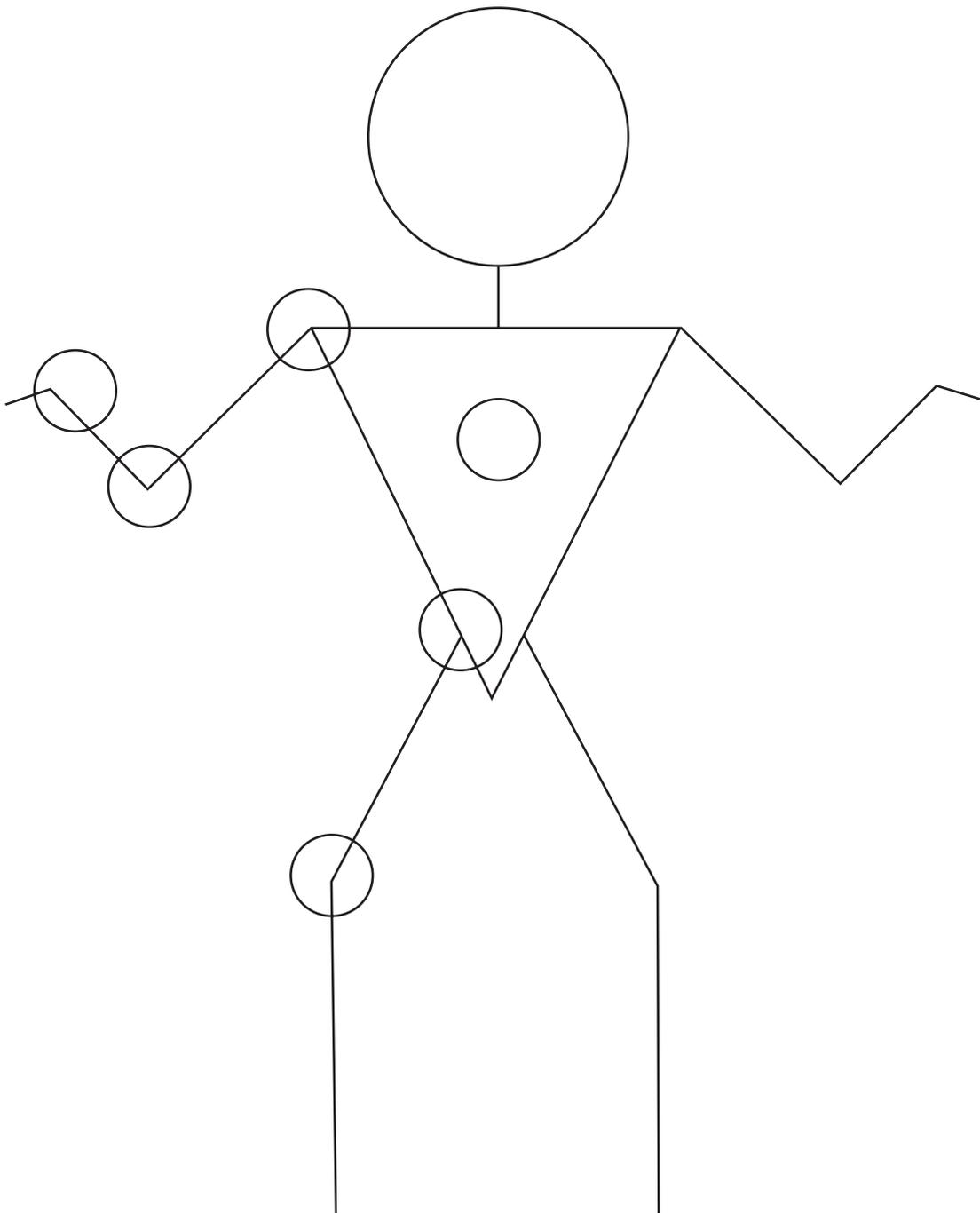


2. „BIOMECH” FIGUUR

Allpool olev kriipsfiguur aitab analüüsida iga biokinemaatilises iahelas tekkivat probleemi. Jälgides mängijat, märgi sobiv sümbol selle kehaosa või liigese “ringi”, milles on probleem.

Võti:

- X - Seda kehaosa ei kasutata ahelas üldse.
- I - Selle kehaosa ajastamine on vale.
- E - Seda kehaosa kasutatakse, kuid mitte piisavalt tõhusalt.
- * - Seda kehaosa kasutatakse valel ajal.



MIS NÜÜD?.....PRAKTILISED RAKENDUSED TENNISE BIOMEHHAANIKA KASUTAMISEKS

- Kasuta biomehhaanilisi põhitõdesid (BIOMECH), et paremini aru saada efektiivsest tennisetehnikast ja paremini analüüsida ja korrigeerida mängija löögitehnikat.
- Tennis on vaja dünaamilist tasakaalu – kindlusta, et mängija pea ja ülakeha oleks paigal kõikide löökide sooritamise ajal.
- Kuna kõikide löökide tugevus sõltub sellest, kuidas mängija kõverdab jalgu ja kuidas ta surub jalad sirgeks, siis jälgi, et mängija teeks seda efektiivselt.
- Ettevalmistusfaasis hoida suurema löögijõu saavutamiseks küünarnukke kehale lähemal.
- Hoida jalad harkis ja raskuskese madalal, et säilitada tasakaalu ja paremini kasutada inertsiseadust.
- Tee harkhüpe sel ajal kui vastane on just palli tabamas.
- Valmistudes löögiks tee lihaste eelvenitus suurema löögijõu saavutamiseks õigeaegselt. Ära tee seda liiga vara ega hoida seda liiga kaua.
- Maksimaalse löögijõu ja parema löögikontrolli saavutamiseks ja väsimuse ning vigastuste vältimiseks õpetada mängijaid mõistma ja kasutama biokinemaatilist ahelat.
- Probleemid, mis võivad biokinemaatilises ahelas tekkida, on: keha eri osade vales järjekorras kasutamine, mõne osa väljajätmine või mittevajalik kasutamine ja vale ajastamine.
- Jälgi spetsiaalselt erinevaid kehaosi, kas nad osalevad biokinemaatilises ahelas või neid kasutatakse ebaefektiivselt (näiteks, servil õlgade liiga varajane avamine).

5. peatükk

Löögitehnika edasijõudnutele

*„Kuigi on väga meeldiv omada head stiili,
on veelgi parem võita punkt”*

Billie Jean King



- I. Sissejuhatus
- II. Eeskäelöök
- III. Tagakäelöök
- IV. Palling (serv)
- V. Lendpall ja selle liigid
- VI. Rabak ja selle liigid
- VII. Teised löögid edasijõudnud mängijatele

I. Sissejuhatus

Traditsioonilises tennisõpetuses keskendus treener tehnikale või löökide sooritamisele. Treener kasutas täpseid löökide mudelid, et näidata mängijale kuidas mängida. Seejärel, kui mängija oli omandanud löökide mudeltehnikat, keskendus treener taktikale (tehnikatäiendamine mängusituatsioonis).

Tänapäeval vaadeldakse tennisit kui avatud oskustega sporti, kus iga löök on erinev. Mängija ei löö ühtegi lööki kunagi kaks korda! Iga löögi sooritamine nõuab mängijalt järgneva protsessi läbimist: Tajumine → Otsus → Tegevus → Tagasiside.

Tänapäeva tennis tuleb tehnikat (tegevust) näha kui biomehaaniliste põhitõdede funktsiooni ja kui vahendit taktika tõusumaks täiendamiseks. Mängija löögitehnika peaks alati sõltuma tema taktilisest kavatsusest. Lihtsalt väljendades: vorm (tehnikat) peaks järgnema funktsioonile (taktika).

Modernsete löökide sooritamiseks on palju erinevaid viise. Selle peatükis oleme lihtsustamiseks ja õppimise hõlbustamiseks püüdnud detailselt selgitada kaasaegseid löögitehnikaid ja esitanud näidetena mängijaid kes neid lööke hästi sooritavad. Siiski, treenerid ei tohiks unustada, et need näited on löökidest, mis on sooritatud konkreetsetes mängusituatsioonides. On olemas palju erinevaid viise, kuidas mängida ja palju erinevaid situatsioone, kus mängida. Seetõttu, kui sa hakkad õpetama tehnikat, püüa lähtuda eelkõige taktikalistest kavatsustest ja biomehaanikast, ja näe tehnikat kui vahendit, mille abil seda taktikat efektiivsemalt ellu viia.

II. Eeskäelöök (Elliott 1988; 1989; Tennis Australia, 1993):

1. SISSEJUHATUS

Eeskäelöök on üks kõige tähtsamaid lööke tennis. Kaasaegses tennis on tagajoone pallivahetustes eeskäelöök enim kasutatav löök.

Head eeskäelööki saab arendada ohtlikuks relvaks igat tüüpi mängijate puhul. Seda lööki kasutatakse sageli vastase surve alla panekuks ja punkti võitmiseks.

2. HOIDED

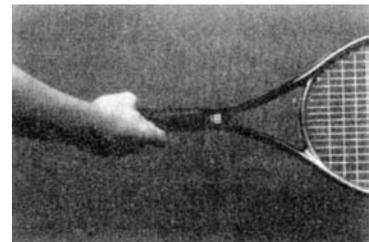
Tänapäeva tennis kasutatakse eeskäelöögi sooritamisel järgmisi hoideid:

i. Idahoie (näiteks, Stich, Novotna)

Idahoie on kõige klassikalisem eeskäehoie. Idahoidega eeskäelööki saab lüüa nii avatud kui poolavatud jalgade asendist. Palli tabamispunkt on kehast madalamal ja kaugemal, kui poollääne või läänehoide puhul.

Hoie soodustab lamedat või kerge topspinniga kaetud lööki.

Idahoidega eeskäelöögist tuleb rohkem juttu järgnevatel lehekülgedel.



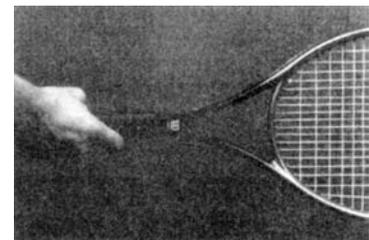
ii. Poolläänehoie (näiteks, Hingis, Medvedev):

Sellel hoidel on kaks tähtsat iseloomustavat omadust:

1. Ranne on painutatud tagasi.
2. Reketi pea on suletud asendis nii hoovõtul kui löögi ajal.

Selle hoidega mängitakse tavaliselt poolavatud kuni avatud jalgade asendist.

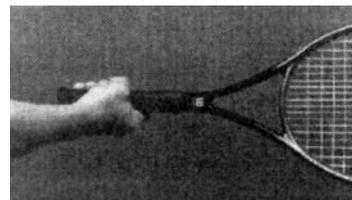
Ka poollääne hoidega eeskäelöögist räägime rohkem järgnevatel lehekülgedel.



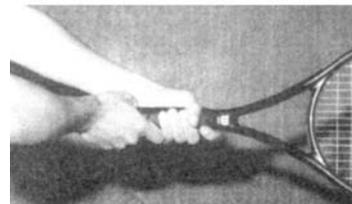
iii. Läänehoie (näiteks, Berasategui, Huber):

See hoie tekitab tugevat topspin'i. See on ideaalne hoie kõrgete pallide (ölast ülalpool) löömiseks, aga seda hoiet kasutavatel mängijatel on tavaliselt raskusi madalate pallide mängimisega.

Seetõttu sobib see hoie rohkem aeglastele kõrgema pörkega väljakukatetele.

**iv. Kahekäehoie** (näiteks, Šeš, Black):

Selliste mängijate edukus nagu Monica Šeš naiste tennis ja Byron Black meeste tennis on teinud kahekäehoidega eeskäelöögi tunnustatud kaasaegseks löögiks, eriti nende mängijate jaoks, kes on piisavalt kiired, et kompenseerida väiksemat haardeulatust. Kahekäehoidega eeskäelöögi puhul asetatakse domineeriv käsi allapoole ning kasutatakse ida- või pool-lääne eeskäehoiet.

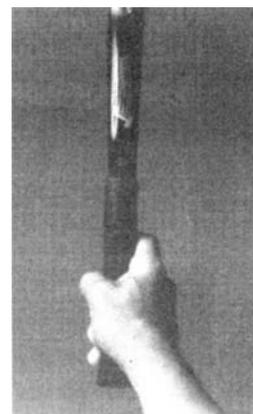
**v. Kontinentaalhoie** (n. Edberg):

Seda hoiet kasutatakse tavaliselt servi, lendpalli ja rabaku löömiseks, sest ei ole vaja vahetada hoiet eeskäe- ja tagakäevolle löömiseks ning see hoie võimaldab randme maksimaalset paindumist ja võimaldab lüüa ka löigatud pallingut ja rabakut.

Seda hoiet on võimalik kasutada põhilöökide kõrval ka kõikide teiste löökide puhul (stopid, lendpallstopid, madalad lendpallid, jne).

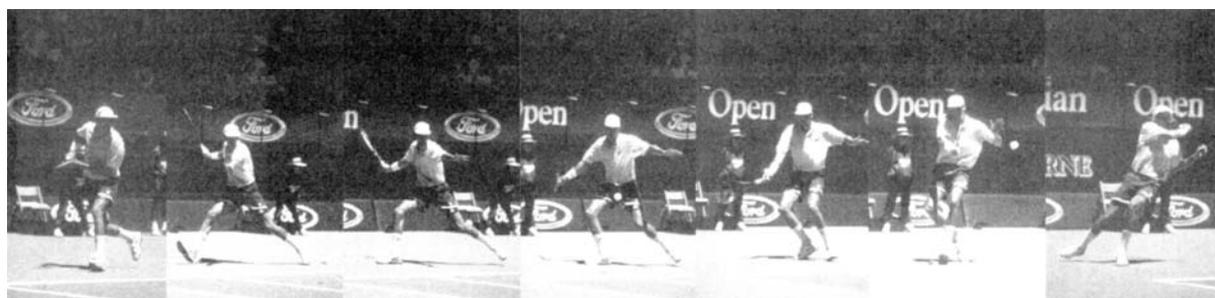
Kontinentaalhoie ei ole eriti populaarne eeskäehoidena tagajoonelöökide sooritamisel, sest selle hoidega on raske lüüa kõrge pörkega palle. Tavaliselt on selle hoidega palli tabamispunkt veidi tagapool, mille tõttu kaotatakse ka palli löögitugevuses.

Küll saab seda hoiet kasutada aga löigatud eeskäelöögi sooritamiseks, tavaliselt muruväljakul ja blokeerimisel eeskäe poolt.

**vi. Kokkuvõte:**

Ülekaalukalt kõige edukam (populaarsem) hoie tippmängijate seas on poollääne eeskäehoie. Aga samas on väga tähtis, et treenerid teaksid ka teiste eeskäelöögil kasutatavate hoiete võimalikkust. Ja suurem rõhk peaks olema löögi tõhususel, kui selle väljanägemisel.

Analüüsigem põhilisi iseärasusi eeskäelöögil kas ida- või poollääne hoidega.

3. IDA (EASTERN) HOIDEGA EESKÄELÖÖK

1

2

3

4

5

6

7

i. Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine:

Kuna selle hoidega on käsi reketi taga, on mugavam hoida reketipead üleval ning see kergendab reketi „kaarega” tagasiviimist. Keha kaal kantakse üle tagapool asetsevale jalale (fotod 1, 2, 3).

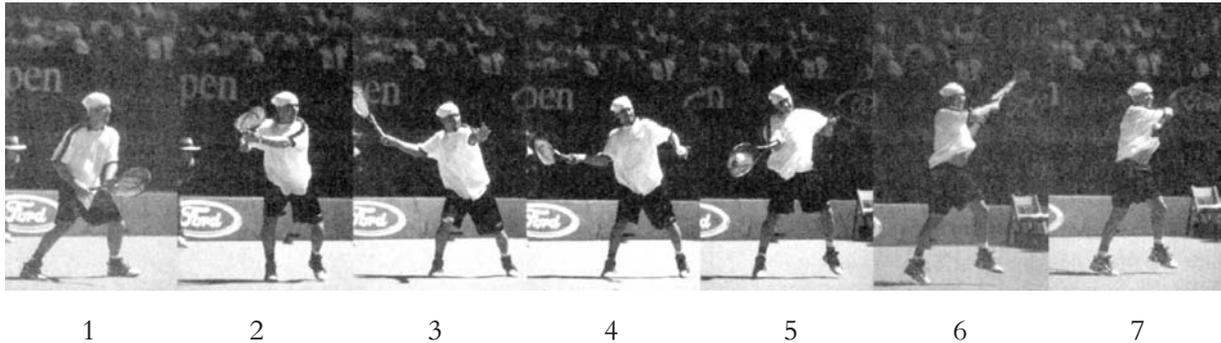
ii. Reketi ettetoamine e. löök ja palli tabamine:

Löögiliigutus toimub tagant ettepoole ja kontaktist reketiga lendab pall ettepoole suhteliselt lameda, madala trajektooriga. Keha asend tabamishetkel on lähedal poolavatule. Lisajõud saavutatakse raskuse üleviimisega ees olvale jalale. Kuna löögiliigutus on küllaltki suure ulatusega, asetseb tabamispunkt eesmisest jalast eespool (fotod 4, 5,6).

iii. Löögiliigutus pärast palli tabamist e. palli saatmine:

Löögijõud on suunatud ettepoole, mängija jääb seisma küljega võrgu suunas ja reketipea liigub pikalt palli suunas enne, kui ta tuuakse löögi lõpetuseks vasaku õla juurde (foto 7)

4. POOLLÄÄNEHOIDEGA EESKÄELÖÖK



i. Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine e. hoovõtt:

Ettevalmistus poolläänehoidega eeskäelöögi sooritamiseks saab tavaliselt alguse küünarnukist. Üldiselt, kui vastane on palli löönud, siis palli poolne jalg kerkib veidi, millele järgneb küünarnuki tõstmine (reketi tagasi viimiseks) ja õlgade stinkroonne pööramine. Selleks, et tõhustada reketi tagasiviimist ning õlgade pööramist, võib kasutada reketi tagasiviimiseks vasakut kätt (foto 1, 2, 3).

Kõikidel juhtudel peaks reketipea olema kõrgemal kui küünarnukk enne reketi ettetoamise alustamist.

ii. Reketi ettetoamine e. löök ja palli tabamine:

Löögiliigutuse juures on mitmeid olulisi momente (fotod 4, 5)

- Hetkel kui reketipea langeb ettetoamise esimeses faasis, hakkab mängija tõusma “põlvist all” asendist, et toetada alt- üles löögiliigutust.
- Küünarnukki (õlavart) hoitakse ettetoamise algaasis keha ligi.
- Küünarnuki kiirust suurendatakse enne kontakti palliga.
- Ülakeha pööratakse ümber telje.
- Käsi on küünarliigesest reketi löögi algusfaasis välja sirutatud selleks, et löögiliigutus oleks sirgjoonelisem.
- Parem puus pöörab ja tõuseb, mis omakorda tõstab löögipoolset õlga.
- Reketipea liikumise trajektoori ettetoamisel on alt üles.
- Hoide tõttu jääb reketipea suletud asendisse terve löögiliigutuse vältel kuni tabamiseni.
- Vahetult enne kontakti palliga muutub reketipea liikumise trajektoori järsult ülespoole. See liigutus luuakse peamiselt küünarnukiliigutuse abil.

Olulisemad momendid palli tabamisel:

- Selle hoide korral on ranne palliga tabamishetkel painutatud taha.
- Pea on täiesti liikumatus asendis ning silmad on suunatud löögi piirkonnale.
- Tabamishetkel on jalad tavaliselt avatud asendis. Uurimused on näidanud, et 90% juhtudest on tippmängijad (nii mehed kui naised) eeskäelööki sooritades jalgadega avatud asendis.
- Põlvede sirutus koos parema puusa pööramisega kindlustab keharaskuse kandmise piki reketipea liikumise trajektoori enne ja ka pärast kontakti palliga.
- Reketipea võib olla tabamismomendil randmest veidi allpool. See on täiesti aksepteeritav.
- Kui reketipea on randmest tunduvalt allpool, võib see põhjustada hoide nõrgenemise ja kontrolli vähenemise.

iii. Löögiliigutus pärast kontakti palliga.

Reketi ettetoomisega liigutus kulgeb alt üles, olles enne tabamispunkti pallist veidi allpool ning kulgedes seejärel edasi ülespoole (fotod 6, 7).

Õlavars peaks olema paralleelselt maapinnaga kindlustamiseks löögiliigutuse hoogne jätkumine pärast palli tabamist.

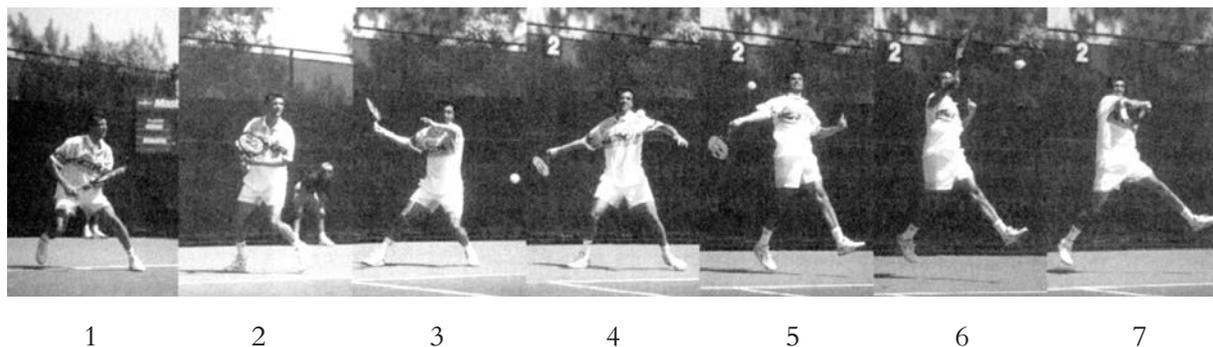
Löögiliigutuse lõpufaasides on palju ruumi individuaalsusele. Siiski, et ära hoida vigastusi, lõpetab parem jalg löögiliigutuse vasaku jalaga ühel joonel.

Üheks palli saatmise huvitavaks iseärasuseks, mis garanteerib reketipeale maksimaalse liikumiskiiruse palli tabamise hetkel, on küünarnuki tõstmine õlgade kõrgusele samaaegselt kere pööramisega ümber oma telje. See annab löögikäele ruumi aeglustada liikumist ilma vigastusi põhjustamata. Kui see on tehtud õigesti, siis reketipea pind, millega löödi palli, on suunaga üle väljaku palli liikumise suunas.

Löögitehnika tähtsad osad on:

- Reketipea liikumise kiirus.
- Keha lähedal asetsev küünarnukk kindlustab jõu ning stabiilsuse.
- Biokinemaatilise ahela kasutamine.
- Palli tabamispunkt.
- Löögiliigutuse viis ja palli saatmine (pallist läbi löömine).

5. LÄÄNEHOIDEGA EESKÄELÖÖK



Läänehoidega eeskäelöök nõuab väga järsku reketi liikumise trajektoori (fotod 5, 6). Reketipea liikumise kiirus on väga suur tabamise hetkel (foto 6). Löök sooritatakse täiesti avatud asendis. Tabamispunkt asetseb kõrgemal ja lähemal kehale kui ida- või poolläänehoide puhul. Löögiliigutus pärast tabamist on rohkem suunaga küljele ja lõpeb madalamal. (foto 7).

6. LÕIGATUD EESKÄELÖÖK

Lõigatud eeskäelööki saab sooritada kontinentaalse või ida eeskäehoidega. Reketipea, mis on kergelt avatud asendis, liigub hoovõtul üles ja taha, kõrgemale lähenevast pallist, löögiliigutus suundub ülevalt alla, et anda pallile tagurpidi pöörded. Palli tabamine toimub tavaliselt rohkem suletud hoiakuga kehast külje poole ja ees olevast jalast ees.

Palli saatmisel liigub reket tavaliselt otse ette allapoole ning löögiliigutus lõpeb õlgade kõrgusel.

7. EESKÄELÖÖGI VARIATSIOONID

Mis iganes hoiet mängija eeskäelöögil kasutab, muutub tänapäeva mängus aina tähtsamaks mängija võime joosta tagakäelöök ümber ning lüüa ründavat eeskäelööki, mis avab väljaku või on ärälöögiks.

Kui mängutase muutub paremaks, määrab mängija ise enda jaoks ründetsooni (s.t. väljaku tsoonid, kus mängija tunneb, et ta on võimeline tagakäelööki ümber jooksma ja lööma ründavat eeskäelööki). Mängijad peavad arendama selle tegevuse sooritamiseks spetsiifilist jalgade tööd.

Treenerid peaksid alustama mängijatega selle löögiga tööd juba varajases eas (10-11-aastastena).



III. Tagakäelöök (Elliott, 1989; 93; Groppe, 1983; Tennis Australia, 1994)

1. HOIDED

i. Idahoie (näiteks, Sampras, Novotna):

See on tippmängijate seas kõige populaarsem hoiu tüüp käega tagakäelöögi sooritamiseks. See hoiu, mille puhul esimese sõrme nukk on reketi käepideme peal, kindlustab reketipea vertikaalse asendi tabamispunkti, jättes samal ajal randme mugavasse ja tugevasse asendisse.

ii. Ranne reketi käepideme taga / Ekstreemne tagakäehoie (n. Korda, Muster):

Eelised mida võimaldab sooritada "ranne reketi käepideme taga" hoiu on:

- lüüa palli rindkere kõrguselt või kõrgemalt.
- lüüa palli tõusult.
- lüüa palli, mis pörkab normaalsele kõrgusele.

Ebasoodne on selle hoiudega lüüa madalaid palle ja tõrjuda servi kiiretel väljakutel.

Ühekäe tagakäelöögi tehnikat on kirjeldatud järgnevatel lehekülgedel.

iii. Kontinentaalhoie:

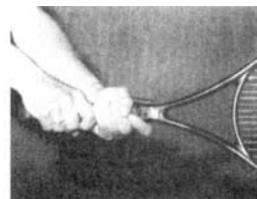
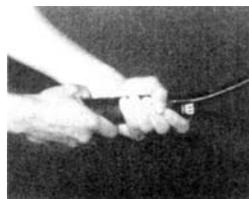
Kontinentaalhoiet on kasutanud mineviku tippmängijad (näiteks, McEnroe, Mandlikova). Selle hoiu puhul juhib ranne reketit nii, et reketipea oleks palli tabamise ajal vertikaalselt ja võimaldaks soovitud löögiliigutust.

Selle hoiudega lamedate ja rebitud löökide löömisel peab mängijal olema tugev ranne ja väga hea ajastamine. Tänapäeval kasutatakse seda hoiu harva ühe käega tagakäelöögi sooritamiseks.

iv. Kahekäehoie:

1. Mõlemal käel ida eeskäelöögi hoiu (vasak käsi on domineeriv) (näiteks, Sánchez Vicario).
2. Tavapärase tagakäe hoiu alumise käe jaoks ja ida eeskäe hoiu ülemise käe jaoks (parem käsi on domineeriv) (näiteks, Agassi, Hingis).

Kuigi kahe käega tagakätt löövate mängijate hoiu valik on üsna individuaalne, on paremakäelisel mängijal soovitatav kasutada parema käega ida tagakäe- või kontinentaalhoiet ning vasak käsi peaks olema asetatud parema käe vastu kasutades ida eeskäe- või poollääne eeskäe hoiu. See hoiu võimaldab suuremat paindlikkust erinevate löökide sooritamiseks, eriti löögatud tagakäelöögi puhul.



2. REBITUD ÜHE KÄEGA TAGAKÄELÖÖK

i. Sissejuhatus:

Rebitud tagakäelöök on muutunud kaasaegses tennisel tõsiseks relvaks. Selle löök võimaldab:

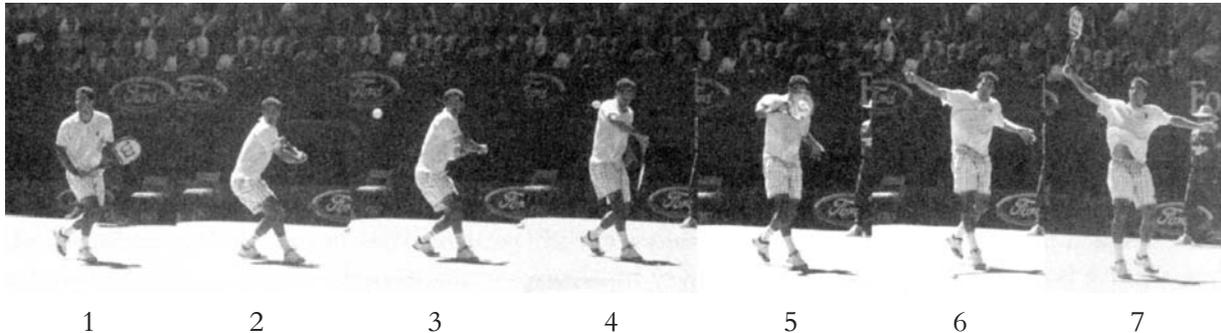
- lüüa tugevalt rebitud lööki, mis pörkab vastasele ebamugavalt kõrgele.
- suurendada jõudu ja tõsta stabiilsust pallivahetuses.
- lüüa passeerlööki kui vastane on ründamas võrku.
- lüüa tugevaid passeerlööke mööda joont.
- lüüa väga terava nurga all krosse (tänu topspinnile)

Rebitud tagakäelööki saab kasutada ka rebitud lopi e. küünalpalli löömiseks. Löögi peitmiseks peaks reketi tagasiviimine olema sama, mis rebitud tagakäelöögi puhul.

Kuna suur osa tenniseturniire mängitakse tänapäeval savi-liiva- ning sünteetilistel kõva kattega väljakutel, on rebitud tagakäelöök muutunud oluliseks osaks turniirimängija löögiarsenalis.

ii. Hoie:

Suurem osa mängijaid, kes kasutavad ida-, poollääne- või lääne eekäehoiet, peavad ühe käega tagakäelöögi sooritamiseks vahetada hoiet.



Hoiet aitab vahetada vaba käsi reketi tagasiviimise ajal. Ühe käega tagakäelöögi sooritamiseks on 3 hoiet: idahoie, ekstreemne tagakäehoie ja kontinentaalhoie.

iii. Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine (hoovõtt):

Ooteseisundist liikuma hakates pöörduvad õlad ja käsi (reket) palli lähenedes kui üks tervik(foto1). Hoovõtu viimases faasis on võimalik kasutada kahte erinevat meetodit reketi käepideme viimiseks umbes õlgade kõrgusele, kusjuures reketi pea on peakõrgusel või kõrgemal:

- a) pööra õlad, vii käsi tagasi, ning seejärel tõsta reket positsiooni (sarnaneb poole U kujulisele liigutusele)
- b) pööra õlad ja tõsta reket kohe üles, et hoovõtt tekiks **silmus**.

iv. Löögiliigutus ja palli tabamine:

Peamine löögiliigutuse trajektoor tekib kui mängija teeb parema jalaga sammu ette palli suunas ja reketi pea langeb madalamale lähenevast pallist (ja ka randmest)(fotod 2,3).

Kõverdunud põlved aitavad kaasa reketi pea liikumisele altpoolt palli enne tabamist, ilma, et oleks vaja reketi pead liigselt langetada.

Vahetult enne palli tabamist läheb reketi liikumise trajektoor läheb ülespoole, mis annab pallile ettepoole pöörlemise (topspin). Puus on välja sirutatud, tõstes seeläbi lööki sooritavat õlga, mis toetab reketi ülespoole liikumist (fotod 4, 5). Palli tabamine on jalast eespool. Reketi keelestu on risti ja reket on paralleelne maaga (foto 5). Rippuv reketi pea tabamisel nõrgendab hoiet.

Pane tähele, et küünarnukiliiges on tavaliselt välja sirutatud, mistõttu käsivars on tabamishetkel peaaegu sirge, kiirendades reketi liikumist. Õlavars on tabamishetkel kehast mugaval kaugusel.

v. Palli saatmine pärast tabamist:

Pärast palli tabamist jätkab reket liikumist ülespoole. Mängija peab hoidma pea vahetult pärast tabamist liikumatuna, mis aitab säilitada tasakaalu (foto 6).

Löögiliigutuse lõpus on reket pikalt kehast eespool ja reketipea randmest kõrgemal (foto 7).

Vigastuste vältimiseks peavad keha ja reket pidurdama liikumist sujuvalt. Tavaliselt tuuakse selleks taga asuv jalg pärast palli tabamist ettepoole (fotod 6,7), käsi ja reket jätkavad liikumist kuni löögi lõpetamiseni vöö kõrgusel.

3. KAHEKÄEHOIDEGA TAGAKÄELÖÖK

i. Sissejuhatus:

Kahekäehoidega tagakäelöögil on palju häid omadusi, mõned neist:

- Reketit kergem käes hoida.
- Kui kasutada vajaduse korral ka ühe käega löigatud tagakäelööki (rasketes löögiasendites), on haardeulatus sama ühekäelöögiga võrreldes.
- Vähem läheb vaja lihasejõudu (võrreldes ühekäelöögiga).
- Kõrgele pörkavaid palle saab lüüa jõulisemalt.
- Aeglast kõrge kaarega tulevat palli on võimalik lüüa tõusult.
- Ühe käe asemel võtavad tabamisel saadava pörutuse vastu kaks kätt.
- Löök on varjatum kui kui ühe käega löödud rebitud tagakäsi, kuna palli tabamine toimub veidi hiljem.

Mõned uuringud näitavad, et kahekäehoidega tagakäe puhul on löögiliigutusse kaasatud vähem kehaosi kui need viis, mida kasutatakse ühekäe löögi sooritamisel ning seetõttu on kergem õppida lööma kahekäelist tagakäelööki.

ii. Reketi hoie:

Kahekäehoidega tagakäe löömisel kasutatavad hoided:



1. Mõlemad käed idahoidega (vasak käsi tugevam).
2. Tavapärane tagakäehoie allpoolasuvale käele ja eeskäe idahoie ülevalpool asuvale käele (parem käsi on tugevam).

iii. Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine (hoovõtt) (fotod 1, 2, 3):

- Kui reket viiakse taha kahe käega, pöörduvad õlad automaatselt.
- Vahetult enne sammu tegemist ette, pööratakse puusad ja kere taha.
- Tehes sammu ette, tekib lineaarjõud.
- Reketi tõstetakse silmusekujulise liigutusega keha taha.
- Puusad alustavad pööramist.

iv. Löök ja palli tabamine (fotod 4, 5, 6):

Ülalpool toodud piltidel on näha järgnevaid iseloomustavaid omadusi:

- Puusad panevad kere pöörama ümber oma telje.
- Käed koos kehaga pöörduvad ettepoole, samal ajal toimub küünarliigese ja randmete vähene liikumine kuni palli tabamiseni.
- Palli tabamiskoht on eesolevast jalast eespool. Reketipea on risti ja reket on paralleelne väljakupinnaga.

v. **Reketi liikumine peale palli tabamist** (foto 7):

Reketi liikumine pärast palli tabamist on individuaalne, kuid tavaliselt on mängijatel kompleks tuua käsivarred ja reket ümber öla. Peamine kahekäe tagakäelöögi miinus on selle vähene haardeulatus hädaolukorras. Seda takistust saab ületada õpetades kahekäelise tagakäelöögi mängijatele varajases eas kuidas lüüa ühe käega löigatud tagakäelööki, mida saab kasutada rasketes olukordades, aga ka mängu varieerimiseks (võrku minekuks, tempo muutmiseks, lühikesteks krossideks, jne.) Oskus lüüa ühe käega löigatud tagakätt aitab arendada ka ühe käega tagakäe lendpalli mängimist.

4. ÜHEKÄE LÕIGATUD TAGAKÄELÖÖK

i. **Hoie:**



1 2 3 4 5 6 7

Hoided, mida saab kasutada ühekäelise löigatud tagakäelöögi sooritamiseks on:

1. Ida tagakäehoie.
2. Kontinentaalhoie.

ii. **Ettevalmistus ja hoovõtt:**

Ülalpool toodud pildidel on näha järgnevaid iseloomulikke momente (fotod 1, 2):

- Ülakeha pöörleb ümber oma telje, reket liigub taha ja üles.
- Reketit mittehoidev käsi toetab reketit keskkohast liigutuse stabiliseerimiseks ja aitamaks pöörata ülakeha kaugemale tahapoole.
- Keharaskus viiakse taha ja üles.
- Hoovõtu lõpus on käsi küünarnukist kõverdatud ning reketipea on peaagu paralleelselt maapinnaga ja asetseb õlgade kõrgusel.

iii. **Löök ja palli tabamine:**

Ülalpool toodud pildidel on näha järgnevaid iseloomulikke momente (fotod 3, 4, 5):

- Reketi keelestu liigub ülevalt alla ja ette
- Reketit toetav käsi lasseb reketist lahti ning keharaskus tuuakse ettepoole ja alla.
- Küünarnukk sirutatakse välja, ranne on fikseeritud asendis ja reketipea on tabamishetkel kergelt avatud asendis (max 5°).
- Vaba käsi läheb tahapoole vastavalt reaktsioonijõu printsiibile (jõud = vastujõud) ja aitab säilitada tasakaalu.

iv. **Palli saatmine**

Reketi liikumine pärast palli tabamist on individuaalne, kuid tavaliselt reketipea jätkab liikumist alla ja ettekuni õlavars ning reket on löögiliigutuse lõpuks õlgade kõrgusel (foto 6, 7).

IV. Servi palling

(Anderson, 1979; Elliott, 1988; Elliot jt., 1986; 1995; Van Gheluwe jt., 1985; 1986)

Hea servi omandamise algstaadiumis on tähtsaimateks elementideks:

- Liigutuse lihtsus.
- Liigutuse katkematus.
- Hea tasakaal ja palli täpne ülesvise.
- Piisavalt korrektne hoie (alustades Eastern eeskäe hoidega ja minnes järkjärgult üle kontinentaalsele hoidele).

Ilmselt on servi rütm tähtis kriteerium tagamaks löögiliigutuse sujuvust. Servi omandamise algstaadiumis peaks õpetama õiget hoiet ja löögiasendit, koos rütmilise löögiliigutusega, mida saab tavaliselt kirjeldada juhisega „mõlemad koos üles, mõlemad koos alla”.

Selline juhis tähendab, et mõlemad käed, (reketi ja palli käsi), liiguvad sünkroonselt. Teine tähtis juhis mis antakse mängijale, on kontrollida palli platseerimist ja kanda keharaskus servimise ajal tõhusalt üle ette.

Kui mängija on piisavalt edasi arenenud, kaasatakse tavaliselt serviõpetusse järgmiseid tähtsaid elemente:

- Hoide muutmine kontinentaalhoide suunas.
- Randme kasutamine kontrollimaks palli platseerimist.
- Lisatakse löögile keerdeid, nii löigatud kui keerdpallingut õppides.
- Julgustatakse servima tugevamalt ja lamedalt.

Selleks, et muuta servi **võimsaks relvaks**, peab mõistma servi biokinemaatilist ahelat. See on eeldus kaasaegse pallingutehnika omandamiseks.

Kehaosad toimivad kui ahelüsteem, kusjuures ühe lüli (kehaosa) poolt tekitatud jõud kantakse üle ahela järgmisele lülile. Seda **biokinemaatilist ahelat** selgitasime juba eelnevas peatükis. Selle rakendamine servi puhul on järgnev:

KEHAOSA	LOODUD JÕUD
Põlvede kõverdamine.	Suurendab puusa kiirust.
Kere ja õlgade pööramine.	Suurendab liikumise kiirust.
Õlavarre kõrgemale tõstmine.	Suurendab küünarliigese kiirust.
Käsivarre väljasirutamine ja pööramine (pronatsioon)	Viib reketi palli tabamiseni, suurendades randme kiirust.
Käelaba painutamine.	Suurendab reketi liikumise kiirust.

On tähtis aru saada, et jõudu ei saada ainult keha ja käega. Suurim jõud saadakse maapinnalt **maa reaktsioonijõuna**. „Jõud, millega kaks keha mõjutavad teineteist on suuruselt võrdsed ja suunalt vastupidised” – Newtoni Kolmas Seadus.

Seega, hea pallijapeamiseks peamiseks jõuallikaks osutub jalgade töö (põlvede kõverdamine ja väljasirutamine). Selle liigutusega kantakse saadud reaktsioonijõud edasi läbi biokinemaatilise ahela. Selle jõu edasikandmisest on juttu järgmises peatükis.

2. HOIE

Tänapäeval kasutavad mängijad tavaliselt servides kontinentaalhoiet. Siiski, viimastel aastatel on täheldatud kalduvust tippmängijate seas kasutada hoiet mis on ida eeskäehoide ja kontinentaalhoide vahepealne hoie, sest see näib andvat nende servile rohkem võimsust (näiteks, Becker).



1 2 3 4 5 6 7

3. ESMASE JÕU ARENDAMINE SERVIS

Kui jalgade maapinna vastu surumine on peamine viis jõu (ja seega võimsuse) arendamiseks, siis põlvede kõverdamine (kõverdamine ja sirutamine) on tähtis oskus, mis tuleb omandada.

Optimaalne põlvede kõverdamine on individuaalse iseloomuga, sõltudes servija tugevusest ja koordineeritusest. On olemas kaks probleemi, mida seostatakse põlvede vale kõverdamisega:

- Mitte piisav põlvede kõverdamine või liiga suur põlvede kõverdamine.
- Selleks, et lülide süsteem oleks tõhus, läheb vaja head koordineeritust. Kui põlvede kõverdamine ja tõuge ei ole koordineeritud teiste kehaosadega serviliigutuse ajal, siis on servi võimsus väiksem.

Õpetaja vaatevinklist on tähtsad järgmised momendid:

- Kui pallikäsi alustab liikumist ülespoole, siis peaksid vasak käsi ja parem põlv alustama koordineeritud liikumist (fotod 3, 4).
- Servija peaks hoidma vasakut kätt üleval **pärast** seda, kui pall on ülesse visatud. Nii saab mängija keharaskust tõhusalt alla üle kanda (põlvede kõverdamine) (foto 4).
- Ole teadlik, et servija keha kerkib maapinnast kõrgemale, mitte läbi tahtliku hüppe, vaid keharaskuse ülespoole liikumise tulemusena.

4. PUUSADE PÖÖRAMINE

Teine ahela lüli on puusade kasutamine. Edasijõudnud mängija kannab läbi põlvede genereeritud võimsuse läbi puusade üle kehasse.

Puusade pööramine leiab aset siis, kui põlved on kõverdatud ja välja sirutatud. See tegevus, mis on suunatud ülespoole, tõstab öla üles ja välja, mis omakorda surub reketit selja taga madalamale. Seda fenomeni kutsutakse kohaltnihutamiseks ning see nõuab suurepäraselt koordineeritust (foto 5).

5. KEHA PÖÖRAMINE

Kui jõud on juba maapinnast üle kantud läbi jalgade ja puusade, ning puusad saavutavad maksimaalse pöördekiiruse, siis pööratakse ka keha. Paljud pööravad servides keha liialt suurel määral (foto 6).

Pane tähele, et samal ajal, kui kere pöörduv, läheb vasak käsi vastu kõhtu, üle kõhu. See tegevus käega, aeglustab keha pööramist, kiirendades seeläbi käe liikumise kiirust. (foto 5).

6. "SILMUS" REKETIGA E. KÄE PÖÖRE ÜLE ÕLA (JÕUSILMUS)

Uue lülina kinemaatilises ahelas peale kehapööret on reketiga "silmuse" tegemine. Kehapöördele järgneb õlgade pööre, mille ajal reket joonistab mängija selja taga silmuse. (Õla pöördel üles liigub käsivars hoovõtul selja taga alla ja alustab suurel kiirusel tõusu palli poole.)

Viskeliigutusena tehtud silmus lisab jõudu löögiahelasse (fotod 5, 6).

7. KÜÜNARNUKILIIGESE SIRUTAMINE – KÄSIVARRE PRONATSIOON

Pronatsioon - küünarvarre pööramine pöidlapoolse servaga väljaspoolt keha keskjoone poole.

Järgmine ahela lüli kaasab **küünarnukiliigest** kahel viisil:

- Küünarnukiliiges sirutub hetkel, kui reket on selja taga ("silmses") (foto 6).
- Käsivarre ja käe pronatsioon küünarliigesest.

Mõlemad liigutused on väga kiired ning tuleb olla ettevaatlik, et ei tekiks vigastust.

8. RANDME PAINUTAMINE

Tagasiviimise liigutuse ajal (kui reket on selja taga) ja reketi ettetoomise varajases staadiumis on ranne painutatud asendis (käelaba on painutatud randmest tahapoole). Kui reketilaba kogub kiirust liikudes palliga kokkupõrke suunas, hakkab ranne painduma ettepoole, kuni see on kokkupõrke hetkel käsivarrega suhteliselt ühel joonel, pärast mida reketilaba jätkab liikumist suurel kiirusel ning ranne toob reketi veelgi ettepoole (foto 7).

See randme tegevus, alates tahapoole painutatud positsioonist, läbi käsivarrega sirgel joonel oleva asendi (kokkupõrke hetkel) ning kuni randme ettepoole painutamisega, on viimane lüli võimsat servi tootvas ahelas.

9. REKETI LIIKUMINE PÄRAST PALLI TABAMIST JA MAANDUMINE JALGADELE

Keharaskuse toomine ette lükkab keha väljaku sisse. Reketipea pöörduv väljapoole, mis vähendab tunduvalt pinget õlaliigesele.

Reket liigub suunaga, mis on kehaga enam-vähem risti ja selle liikumise kiirus aeglustub. Keha hakkab taastama oma tasakaalu järgmiseks löögiks.

Treenerite seas on levinud arvamus, et võimas serv tekib risti sammuga, mis tähendab, et tagumine jalg maandub pärast lööki esimesena. Uurimused on aga näidanud, et kumbagi neist tehnikatest (kas esimesena maandub eesmine või tagumine jalg) servi kiiruse seisukohast eelistada ei saa.

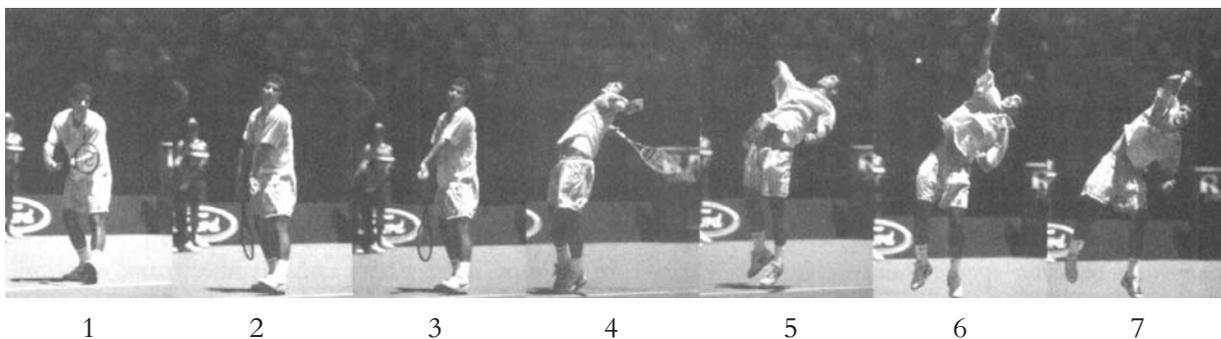
Mängija isiklik eelistus ja mugavus peaks olema otsustavaks teguriks, millist tehnikat kasutada.

10. KEERDPALLING

i. Sissejuhatus:

Uurimused on näidanud, et edasijõudnud mängijad löövad harva tugevat lamedat servi. Nad löövad tavaliselt kiireid võimsaid serve, kus reketipea liigub üles ja veidi väljapoole vahetult enne ja pärast palli tabamist (annab pallile keerded).

Keerdpallingannab mängijale suurema veavaru, sest see läheb võrgust üle kõrgemalt ja veidi kaarja trajektooriga ning samuti pörkab peale maandumist kõrgemale. Mida krobelisem on kate, seda kõrgemale pall pörkab. Seetõttu on see serv efektiivsem just savi-liivväljakutel.



ii. Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine (hoovõtt):

Mõlemas ülaltoodud fotode seeriates on näha järgmisi servi iseloomustavaid tunnuseid (fotod 1, 2, 3, 4):

- Keerdpallingu puhul visatakse palli veidi peast tahapoole ning vasakule (paremakäeliste mängijate puhul). Kuid edasijõudnud mängijad viskavad palli servi maskeeringuks ühtemoodi kõikide servide puhul.

- Ülakeha on pööratud kergelt küljetsi ning justkui nõjatuks tahapoole.
- Ülakeha nõjatub veelgi rohkem tahapoole.

iii. Palli tabamine:

Ülaltoodud fotode seerias on näha järgmisi iseloomulikke momente (fotod 4, 5, 6):

- Keha pöördub löögi suunas üles ja ettepoole.
- Palli tabamiskoht on servija peast veidi tagapool ja vasakul ja reketi liikumise trajektoor kulgeb üles ja üle palli.
- Reket on palli tabamise hetkel avatud nurgaga.
- Parem jalg hakkab liikuma ettepoole.
- Palli tabamiskoht on rohkem vasakul kui tavaliselt.

iv. Reketi liikumine pärast palli tabamist:

Ülalpool toodud fotode seerias on näha järgmisi iseloomulikke momente (foto 7):

- Pärast palli tabamist on reketi liikumise suund kergelt paremale.
- Reket jätkab alguses liikumist ettepoole ja paremale.
- Ülakeha nõjatub alguses veidi vasakule ning seerjarel pöördub löögi suunas.
- Vasak jalg maandub esimesena koos mängija keharaskusega ning samal ajal kerkib parem jalg üles vastavalt tegevus-reaktsioon printsiibile.

11. LÕIGATUD PALLING

i. Sissejuhatus:

Lõigatud palling annab mängijale võimaluse viia vastane väljakust välja, sest lõigatud servi puhul pörkab pall suunaga küljele väljakust väljapoole. Mida siledam on väljakukate seda efektiivsem on külgsiin- palling. Seetõttu kasutatakse seda servi palju just sise- ja muruväljakutel.

Lõigatud servi puhul on reketi liikumise trajektoor lame, mis põhjustab suuremat külj- ja ettepoole spini teket.

ii. Ettevalmistus ja reketi liikumine:

Allpool toodud fotode seerias on näha järmsi lõigatud servi iseloomulikke momente (fotod 1, 2, 3, 4):

- Lõigatud servi puhul visatakse palli tavaliselt peast ettepoole ja veidi paremale (paremakäelise mängija puhul). Kuid edasijõudnud mängijad viskavad palli servi maskeeringuks ühtemoodi kõikide servide puhul.
- Ülakeha on pööratud veidi küljetsi ja tahapoole.
- Ülakeha nõjatub veelgi rohkem tahapoole.



1 2 3 4 5 6 7

iii. Palli tabamine:

Ülalpool toodud fotode seerias on näha järgmisi iseloomulikke momente (fotod 5, 6):

- Palli tabatakse palli keskel ja taga ning reket liigub üles ja üle palli.
- Keha pöördub löögi suunas üles ja ettepoole.
- Ülakeha pöördub järsult ettepoole.
- Reket on palli tabamise hetkel külgnurga all.
- Palli tabamiskoht on veidi rohkem paremale kui tavaliselt.

iv. Palli saatmine:

Ülalpool toodud fotode seerias on näha järgmisi iseloomulikke tunnusi (foto 7):

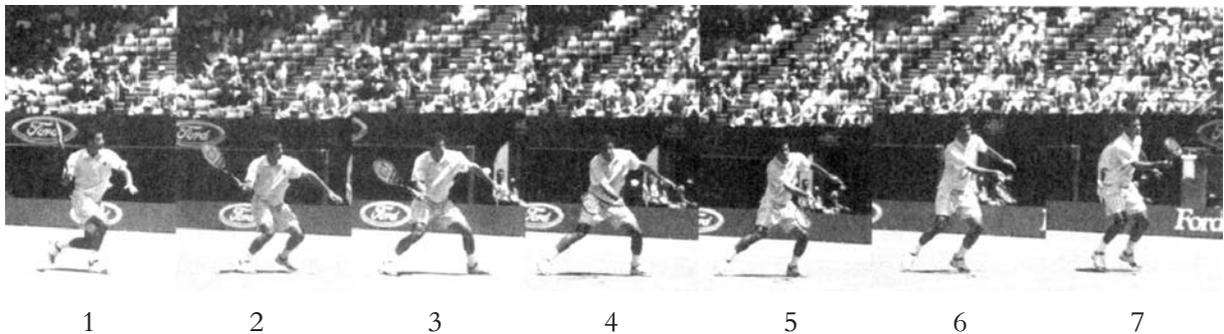
- Ülakeha liigub palli trajektooriga löögi suunas.
- Parem jalg võtab maandudes mängija keha raskuse enda peale.

Märge: ülalpool toodud fotode seerias on näha vasakukäelise mängija serv.

V. Lendpall ja selle liigid (Elliott, 1994)

1. HOIE

Kõrge tasemega mängijad kasutavad tavaliselt mõlema lendpalli jaoks kontinentaalhoiet. Siiski on olemas mängijaid kes kasutavad ida hoideid kui neil on löögi ettevalmistuseks piisavalt aega. Uurimused on näidanud, et mängijatel jääb piisavalt aega, et muuta hoiet tagakäe- ja eekäelendpallil.



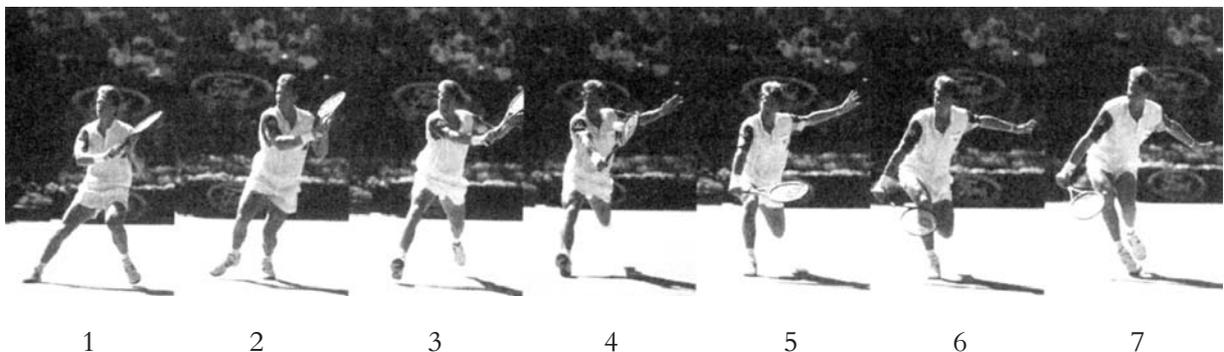
2. ETTEVALMISTUS JA REKETI TAGASIVIIMINE

Kõik head mängijad teevad sel ajal, kui vastane hakkab palli lööma lendpalliks ettevalmistudes harkhüppe. Harkhüppel on järgmised iseloomulikud tunnused (foto 8):

- Mängija teeb hüppe, maandudes asendis, kus jalad on õlgade laiuselt harkis.
- Jalad on tavaliselt paralleelselt võrguga.
- Niiviisi on mängija loonud asendi, millest on võimalik kiirelt startida.

Harkhüppel on järgnevad eelised:

- Mängija on tasakaalustatud asendis.
- Võimaldab alustada liikumist igas suunas.
- Suurendab potentsiaali startida palli suunas kiiresti.
- Kere nõjatub harkhüppel ettepoole.



Põhiline tennisealane kirjandus soovib lühemat reketi tagasiviimise liigutust kui tagajoonelöökide puhul, sest see võimaldab lüüa vollesid täpsemalt ja suurendab kontrolli.

Siiski, Austraalias läbiviidud uurimus näitas selgelt, et kaasaegne tenniseõpetust käsitlev kirjandus vajab

muutmist, eriti siis, kui peetakse silmas edasijõudnud mängijaid. Selles uurimuse järgi viidi reket servikastijoonelt löödavate eeskäe ja tagakäe vollede puhul tagumisest õlast tahapoole (fotod 2, 9, 10). Reket oli eeskäe volleks tagasiviimise lõpus peaaegu risti väljakuga. Tagakäe volle puhul viis ülemise liigese pööramine reketi väljakuga suhteliselt avatumasse asendisse.

Kokkuvõtteks: kuigi treenerid võivad jätkata algõpetuses rõhutamist, et reket EI tohi minna tagasiviimise ajal tagumisest õlast tahapoole, PEAVAD treenerid edasijõudnud noormängijate treeningul lubama tagasiviimise liigutuse suuremat ulatust, eriti servile järgneva volle puhul. Kõik selle uurimuses osalenud kõrgetasemelised mängijad olid võimelised tabama palli endast eespool (kuigi nad viisid reketi tagumisest õlast tahapoole), just nii, nagu on rõhutatud tennisõpetust käsitlevas kirjanduses.

3. LÖÖGILIIGUTUS JA PALLI TABAMINE

Eeskäe lendpalli puhul liigub reket alla ja ette. Selle liigutuse ajal eespool olev jalg teeb sammu palli suunas luues niimoodi pool-avatud löögiasendi. Õlad pöörduvad samuti ettepoole, küünarnukk sirutub välja, ja reketipea on kergelt avatud, pannes sellega palli tagurpidi pöörlema (fotod 3, 4, 5, 10,11, 12).

Tagakäe lendpalli löömine on sarnane, kuid keha pööratakse väga vähe. Tabamispunkt on rohkem eespool kui eeskäevolle puhul. Mõlemaks löögiks on vajalik kõikide kehaosade koordineeritus ning tabamishetkel peaksid kõik liigesed olema suhteliselt liikumatud (foto 11).

4. REKETI LIIKUMINE PÄRAST PALLI TABAMIST

Reket jätkab liikumist ette ja alla. Kehaosad aeglustavad järkjärgult oma liikumise kiirust. Reketi liikumine pärast palli tabamist on väga lühike, aga tähtis on see, et mängijad lükkaksid reketiga läbi palli, hoides reketi peale palli tabamist peaaegu paralleelselt maapinnaga. (fotod 3, 4, 5, 10,11,12).

5. LENDPALLI VARIATSIOONID (Applewhite & Moss, 1987; Schonborn , 1983)

i. Madal lendpall:

Madal lendpall on üks raskemaid võrgutsoonis sooritatavaid lööke. Mängija peab lööma palli väga madalalt ja väga lähedalt võrgule ning üritama samas võrgust üle lööma. See on kaitsva iseloomuga löök, kuid seda saab muuta ka ründelöögiks, kui seda lüüa väga madalalt ning tagajoone lähedusse. Seda spetsiifilist variatsiooni iseloomusatavad momendid on:

- Mängija peab kasutama samu hoideid mida teistegi lendpallide puhul ja reketi tagasiviimise liigutus peab olema lühike.
- Seda lendpalli lüüakse tavaliselt hästi kõrverdatud põlvedega ning ülakere nõjatumas ettepoole.
- Reketi liigub tagant ette ülevalt alla. Reket on kontakti ajal palliga kergelt avatud asendis ning ranne on fikseeritud, kuid samas paindlik. See löök paneb palli tavaliselt tagurpidi pöörlema ning see löök nõuab head pallitunnetust ja kontrolli.
- Reketi liikumine pärast palli tabamist on lühike järgnedes palli trajektoorile ning mängija säilitab tasakaalu.



ii. Kõrge lendpall:

Kõrge lendpall kujutab endast rohkemat kui lihtsalt palli löömist kõrgemast punktist. Mängija peab tavaliselt lööma seda vollet keskväljaku piirkonnas ja vahepealselt kõrguselt (tavalise lendpalli ja rabaku tabamispunkti vahe-pealses tsoonis). See on kaitselöök, kuid seda saab muuta ründelöögiks lüües palli väga tugevalt, terava nurga all ja joonte lähedusse. Selle spetsiifilise variatsiooni iseloomusatavad momendid on:

- Mängija peab kasutama samu hoideid mida teistegi vollede puhul ning peab viima reketi täies ulatuses taha.
- Reketi etteviimise trajektoor kulgeb kergelt ülevalt alla. Reketipea on tabamishetkel paralleelselt võrguga ning ranne on fikseeritud, kuid paindlik. See löök annab pallile tavaliselt kerge kül-pöörlemise.

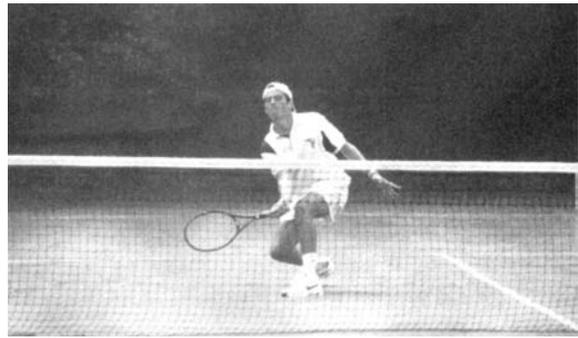


See löök nõuab head pallitunnetust ja kontrolli, kuid ka võimsust.

iii. Stopp-volle:

Stopp-volle on kombinatsioon vollest ja stopist. Seda lööki iseloomustavad momendid on järgnevad:

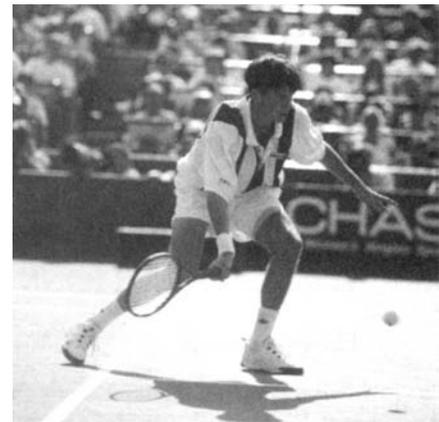
- Reket liigub tabamispunkti suunas aeglaselt.
- Reketipea on kokkupõrke hetkel kergelt avatud asendis.
- Blokeeriv liigutus tekib sellest, et tabamishetkel lastakse käsivars ja ranne lõdvaks.
- Reketipea liigub pärast palli tabamist taha ja alla.
- Löögiliigutus pärast palli tabamist on väga lühike.



iv. Pool-lendpall:

Poollendpalli kasutamine kõrgemal mängutasemel ei kujuta endast ainult kaitsevariatsiooni (s.t. kui vollet lüüakse servikasti joone piirkonnast) vaid ka agressiivset (kui seda lööki sooritatakse tagajoone lähedalt, selleks, et vastast läbi tempomuutuse üllatada). Seda variatsiooni iseloomustavad momendid on järgnevad:

- Samal ajal kui ülakeha pöördub, liigub reketipea lühendatud tagasiviimise liigutusega tahapoole ja alla. Mängija peaks seisma löögiks küljetsi.
- Tagumine jalg kõverdub väga madalale, reket liigub ette trajektooriga, mis on peaaegu paralleelne maapinnaga.
- Tabamispunkt on jala ees, peaaegu pahkluu kõrgusel.
- Keharaskus kantakse tasakaalu säilitamiseks üles ja veidi ettepoole.
- Reket liigub pärast palli tabamist aeglaselt alt üles.



v. Drive-volle:

Drive-volle on tavaliselt eeskäelöök, mis on kombinatsioon kõrge tagajoonelöögist ja vollest. See on väga ründav volle ning tavaliselt löödav rebitult. Seda variatsiooni spetsiifiliselt iseloomustavad omadused on järgnevad:

- Seda lööki mängitakse tavaliselt keskväljakult vastulöögina kõrgele aeglaselt pallile.
- Mängija peaks kasutama samu hoideid mida tagajoonelöökide puhul ning ta peaks viima reketi täies ulatuses tagasi.
- Rekети ettetoimise liigutus on rebitud või wind screen löök. Palli lüüakse jooksu pealt ning palli tabamispunkt on umbes võrgu kõrgusel. Reket liigub väga kiiresti.
- Rekети liikumine pärast palli tabamist on sama pikk mis tavalise tagajoonelöögi puhul ja mängija jätkab liikumist võrgupoole.

vi. Lopp-volle

Lopp-volle on kombinatsioon lendpallist ja lopist. See võib olla nii kaitse- kui ründelöök, olenevalt mängija ja vastase positsioonist ning löögi kõrgusest ja pikkusest. Seda variatsiooni iseloomustavad omadused on järgnevad:

- Mängija peaks kasutama samu hoideid mida tagajoonelöökide ja vollede puhul ning rekети tagasiviimise liigutus peab olema lühike.
- Seda lööki sooritatakse tavaliselt kõrverdatud põlvedega ning ülakeha nõjatumas ettepoole.
- Rekети ettetoimise liigutus kulgeb alt üles. Reketipea on tabamispunkti avatud asendis ja ranne on fikseeritud. See löök paneb palli tavaliselt kergelt pöörlema.
- Rekети liikumine pärast palli tabamist on lühike, suunaga alt üles palli lennutrajektoori suunas.

VI. Rabak ja selle variatsioonid (DTB, 1988)

1. SISSEJUHATUS

Edasijõudnud mängijad peaksid üritama arendada oma rabakut üheaegselt nii stabiilseks kui ka võimsaks. Peamised kõrgemasemelised rabakutehnikat iseloomustavad omadused hõlmavad võimet hinnata palli lennutrajektoori, positsiooni, platseerimist ja võimsust.

Rabaku löömise liigutus on väga sarnane serviliigutusele. Kuid siiski mõned lööki iseloomustavad momendid on täiesti erinevad. Rabakut lüües ei ole mängijal kontrolli palli lennutrajektoori üle ning seetõttu peab ta leidma palli löömiseks parima positsiooni. Ajastamine on seetõttu kriitilise tähtsusega. Sel põhjusel lüüakse rabakut pooliku serviliigutusega, kus reket viiakse kohe taha üles ilma servile omase silmuseta selja taga.



1 2 3 4 5 6 7

2. HOIE

Mängijad peaksid rabaku löömiseks kasutama kontinentaal- või ida eeskäehoiet.

3. ETTEVALMISTUS JA HOOVÕTT

Ettevalmistuseks ja rekети tagasiviimiseks läheb vaja järgnevaid elemente (fotod 1, 2, 3):

- Mängija pöörab end küljetsi võrguga ja kasutab lühikesi samme sobiva löögipositsiooni saavutamiseks.
- Ülakeha kallutub tahapoole ning kogu keharaskus kandub üle tagumisele jalale.
- Samal ajal viiakse reket taha lühendatud liigutusega (mitte pendlitaolise liigutusega nagu servi puhul).
- Tagasiviimislüüetuse lõpus on küünarnukk õlaga õhel kõrgusel ning reketipea on lööja pea taga, peast pisut kõrgemal.
- Vaba käsi sirutub tasakaalu ja koordineerimise tarvis üles. Ideaalsel kujul moodustub sel hetkel vaba käe sõrmedest, mis on suunatud palli peale, kuni mängukäe kõverdatud küünarnukuni sirge joon.
- Mängija pea taga reketipea langetatakse (võimsuse silmus).
- Kui mängija on õiges löögipositsioonis peaks pall liikuma väljasirutatud vasaku käe suunas.

4. LÖÖK JA PALLI TABAMINE

Löögil ja palli tabamisel on järgmised iseloomustavad momendid (fotod 4, 5):

- Tingituna biokineemaatilise ahela poolt loodud jõust liigub reketipea kiirendusega üles ja ette.
- Ülakeha pöörduv ette ja tagumine õlg tõuseb kõrgemale eesmisest õlast.
- Keharaskus kantakse üle eesmisele jalale ja tagumise jala kand tõuseb maapinnast lahti.
- Käsivars ja küünarnukk on tabamishetkel täielikult välja sirutatud.
- Lameda servi löömiseks on käsivars pööratud väljapoole.
- Igal võimalusel tuleks palli tabada mängija peast eespool.
- Reketipea on paralleelselt võrguga ning risti löögi suunaga.
- Vaba käsi alustab liikumist allapoole vastavalt "jõu-vastujõu" seadusele.

5. PALLI SAATMINE

Palli saatmisel reketiga on järgnevad iseloomustavad omadused (foto 6):

- Käsivars on pööratud väljapoole (liikumise jätkumine).
- Ülakeha järgneb palli trajektoorile ning kaldub veelgi ettepoole.
- Vaba käsi liigub risti löögikäega alla, aitamaks hoida tasakaalu.
- Keharaskus on kantud üle eesmisele jalale.
- Mängija liigub ette, alustades valmistumist järgmiseks löögiks.

6. RABAKU VARIATSIOONID

i. Rabak hüppelt:

Hüppelt rabak on vajalik vastulöögina väga headele pikkadele loppidele. Selle löögi peamised tehnilised nüanssid on järgnevad:

- Kiire liikumine küljetsi positsiooni ja samaaegselt liikudes väikeste kiirete sammudega tahapoole jõudmaks palli taha.
- Pikk viimane samm jõudmaks löögipositsiooni ning tõukamaks maapinnast tagumise jalaga lahti. Mõlemad jalad teevad õhus olles vastastikuselt tasakaalustava käärliigutuse (s.t. tagumine jalg liigub eesmise jala kohale ning vastupidi).
- Ülakeha pöörduv ning palli tabamine leiab aset õhus olles.
- Vaba käsi liigub alla.
- Mängija maandub tagumisele jalale ning eesmine jalg sihib ettepoole.
- Käed ei lähe risti ning ülakeha kallutub ettepoole.
- Jõudmaks järgmiseks löögiks positsiooni, teeb mängija maadumisjalaga tõuke.



ii. Põrkelt rabaku löömine:

Põrkelt rabaku löömine on efektiivne vastulööök väga kõrgetele loppidele. Selle löögi peamised tehnilised nüanssid on järgnevad:

- Mängija liigub tahapoole ja laseb pallil põrgata.
- Palli taha jõudmiseks liigutakse küljetsi.
- Jalad on paremaks tasakaaluks rohkem harkis.
- Palli tabamise hetkel on mängija mõlemad jalad maas.

iii. Tagakäerabak:

Kõrgtasemel üritab enamus mängijaid lüüa loppide vastase nõrgemale (tagakäe) poolele. Kuigi on parem joosta neid loppe ümber ja lüüa eeskäe rabakut, peab mõnikord võrgumängija siiski kasutama rabaku löömist tagakäega. Selle löögi peamised tehnilised nüanssid on järgmised:

- Kasuta kontinetaal- või tagakäehoiet.
- Pööra end küljetsi ning liigu küljetsi palli alla.
- Vii reketipea taha talje kõrguselt ning allpool küünarnukki.
- Pööra õlad, kalluta ülakeha tahapoole ja kanna kogu keharaskus üle tagumisele jalale.
- Tõuka maast tagumise jalaga lahti.
- Siruta välja kõik ülakeha osad (õlad, küünarnukk, ranne) andmaks reketile kiirenduse ülespoole, liikumiseks palliga kokkupõrke suunas.
- Taba palli kehast kõrgemal ja veidi eespool ning reketipea on veidi ettepoole kaldu.
- Käsi jätkab pärast palli tabamist liikumist löödud palli suunas, ranne on kõverdatud, selg on võrgu poole ja mängija maandub tagumisele jalale.



VII. Teised löögid edasijõudnud mängijatele

1. LOPP e. KÜÜNALPALL JA SELLE VARIATSIOONID (DTB, 1986)

i Hoie:

Kasutatakse samu hoideid mida tagajoonelöökide puhul.

ii. Tavalopp:

Ettevalmistus ja reketi tagasiviimine:

- Ettevalmistus on sarnane tagajoonelöökide ettevalmistusele.
- Hoovõtu liigutus peaks olema veidi lühem.
- Reket liigub alla ja reketipea avaneb.
- Mõlemad põlved on kõverdatud kohandamiseks keha löögisoonile ja keharaskus on kantud üle tagumisele jalale.

Löök ja palli tabamine:

- Reketipea on avatud asendis ning liigub väga sujuva, aeglase, kontrollitud liigutsega alt üles.
- Põlved sirutuvad samaaegselt keharaskuse ülekandmisega ette ja üles.
- Reketipea on tabamispunktis avatud asendis ning ranne on fikseeritud.

Palli saatmine:

- Reket järgneb palli liikumise trajektoorige.
- Reket lõpetab löögi peast kõrgemal ning terve keha on sel hetkel tasakaalustatud asendis.

Küünalpalli kasutamine kõrgemal tasemel ei hõlma vaid lameda küünalpalli kasutamist nagu kirjeldatud ülalpool, vaid oskust lüüa rebitud ja löigatud küünalpalli. Mõlemalt poolt löödud küünalpallid on sarnased tagajoonelöökidele ning neid saab kasutada nii ründe- kui kaitselöökidena.

iii. Rebitud lopp:

See on väga ründava iseloomuga lopp. Tugev vint toob palli väga suurel kiirusel alla. Maandudes põrkab pall väga kiiresti vastasest eemale. Selle variatsiooni spetsiifilised tehnilised aspektid on järgnevad:

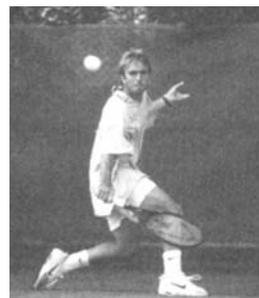
- Hoie ja ettevalmistus on sarnased rebitud tagajoonelöökide hoiete ja ettevalmistusele.
- Hoovõtu lõpus on reketipea suletud asendis ning peaaegu samal kõrgusel pahkluga.
- Põlved on hästi kõverdunud ning keharaskus on kantud üle tagumisele jalale.
- Löögi ajal, peab mängija tõukama tagumise jalaga üles, pöörama ülakeha ettepoole ja liikuma reketipeaga nagu pühiks üle palli.
- Palli tabamishetkel on reketipea paralleelselt võrguga ja ranne on lõtv, mis võimaldab reketipea kiiret liikumist.
- Reket jätkab järsu trajektooriga liikumist üles ja ette. Löögi lõpus on reket peast palju kõrgemal ning keha on kogu tegevuse vältel hästi tasakaalustatud.



vi. Löigatud lopp:

Seda lööki kasutatakse kaitselöögina, sest pall lüüakse väga kõrgele, mis annab mängijale piisavalt aega heasse positsiooni tagasijõudmiseks. See löök nõuab palli täpset platseerimist. Selle variatsiooni spetsiifilised tehnilised aspektid on järgnevad:

- Hoie ja ettevalmistus on sarnased löigatud tagajoonelöökide hoiete ja ettevalmistusele.
- Hoovõtu lõpus on reketipea avatud asendis ning peaaegu samal kõrgusel pahkluga. Põlved on hästi kõverdunud ning keharaskus on kantud üle tagumisele jalale.
- Löögi ajal, peab mängija tõukama tagumise jala üles, pöörama ülakeha ettepoole ja viima reketipea lamedalt üles ja ette.
- Palli tabamishetkel on reketipea avatud asendis ja ranne on fikseeritud.
- Reket jätkab järsu trajektooriga liikumist üles ja ette. Löögi lõpus on reket peast palju kõrgemal ning keha on kogu tegevuse vältel hästi tasakaalustatud.



2. STOPP e. TILKPALL (Höhm, 1987)



1 2 3 4 5 6 7

i. Sissejuhatus:

Edasijõudnud mängijad kasutavad stopplööki tavaliselt savi-liiva või aegalastel väljakutel, kus see löök on väga efektiivne. Stopp on samuti efektiivne muruväljakul, eriti naiste tennisel.

ii. Hoie:

Nii eeskäe- kui tagakäelöögiks kasutatakse löögi maskeeringuks sama hoiet, kuigi võib kasutada ka ida- või kontinentaalshoideid.

iii. Ettevalmistus ja hoovõtt:

Peamised seda faasi iseloomustavad omadused on järgnevad (fotod 1,2):

- Mängija peaks olema seda lööki tehes väljaku sees, nii et pallil oleks lühem maa lennata.
- Vastase üllatamiseks peaks mängija löögiasend olema samasugune, kui tagajoonelöökide puhul.
- Löögi maskeerimiseks peaks tagasiviimise liigutus olema sarnane tavaliste tagajoonelöökide (lõigatud või rebitud) tagasiviimise liigutusele.
- Reket peab liikuma kõrge vertikaalse trajektooriga võimaldamaks palli kohest peatumist pärast maandumist.

iv. Lööök ja palli tabamine:

Seda löögifaasi iseloomustavad tunnused on järgmised (fotod 3,4):

- Kui reket on tagasiviimise lõpus ja reketipea on reketi käepidemest kõrgemal, alustab reket liikumist allapoole, tabamistsooni suunas.
- See liigutus on sarnane liigutusele mida kasutatakse lõigatud tagajoonelöökide puhul. Reketipea liikumise kiirus on vähendatud ning selle kontrollimine on eriti tähtis.
- Reketipea on kontaktki hetkel avatud asendis, ranne lõtv ja reket liigub tabamise hetkel allapoole, pannes palli niiviisi tagurpidi pöörlema.
- Selle löögi sooritamise nõuab väga peent pallitunnetust, selleks, et mängija oleks võimeline võtma pallilt tempo maha.

v. Palli saatmine:

Selle löögifaasi iseloomustavad tunnused on järgmised (fotod 5,6):

- Reketi liikumine on pärast tabamist väga lühike ning lõpeb tavaliselt talje kõrgusel.
- Reketi pea on löögi lõpus avatud asendis.
- Keha säilitab tasakaalu.
- Löögist taastumine peaks hõlmama mängija liikumist ette võrku, mille läbi ta vähendaks vastase vastulöögi nurka.

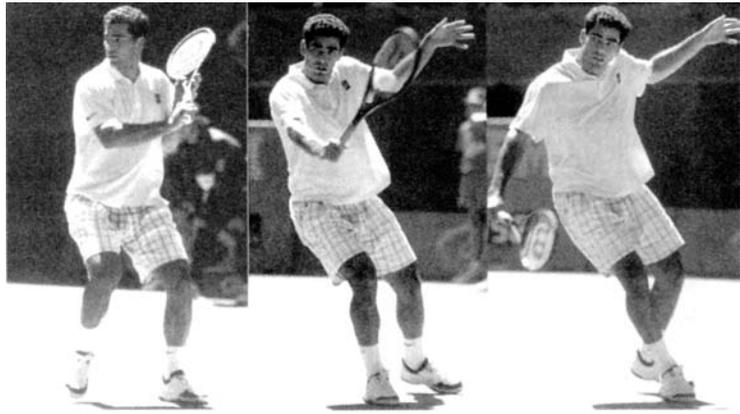
3. VÕRKUMINEKUT ETTEVALMISTAV LÖÖK (Elliott ja Marsh, 1989)

i. Sissejuhatus:

Võrkuminekut ettevalmistav löök on tänapäeva tennisest üks kõige ründavamatest löökidest.

See löök on võrkumineku alguseks ja löödud tavaliselt jooksu pealt. Dünaamiline tasakaal (pea ja õlad paigal) on selle löögi sooritamisel kriitilise tähtsusega. Võrkuminekut ettevalmistav eeskäelöök on tavaliselt lame või rebitud löök. Kuid kiire ja madala pörkega katetel või kasutada ka lõigatud lööki. Ühekäelist võrkuminekut ettevalmistavat tagakäelööki võib lüüa 3-l moel: lamedalt, lõigatult, rebitult.

võrkuminekut ettevalmistav löök lüüakse tavaliselt lamedalt või top-spinniga. Siiski on kahekäelise tagakäe lööjale soovitatav õppida seda lööki lööma suurema mitmekesisuse eesmärgil ka ühekäelise lõigatud tagakäelöögina.



Mängija peaks olema teadlik, et kuigi võrkuminekut ettevalmistav löök võib olla ärälöök, on see tavaliselt esimene löök löökide jadas, mis viib volle ärälöögini.

ii. Hoided:

Mängijad kasutavad tihti nii ees – kui tagakäe võrkuminekut ettevalmistavateks löökideks ida- või pool-läänehoideid. Lõigatud võrkuminekut ettevalmistavate löökide jaoks võib samuti kasutada kontinentaal- ja ida hoideid.

iii. Ettevalmistus ja hoovõtt:

Seda löögifaasi iseloomustavad omadused on järgnevad:

- Õlad pöörduvad ning kere on peaaegu täiesti küljega võrgu poole.
- Hoovõtuliigutus on katkematu silmusekujuline liigutus rebitud löögi puhul ja otse üles lõigatud löögi puhul.
- Löögiliigutus on kompaktsem rebitud löögi puhul kui lõigatud löögi puhul.
- Ülakeha on samas positsioonis mõlema löögi korral.
- Reket pöörduv rohkem rebitud kui lõigatud löögi ajal, kuid pöörduv vähem kui tavaliste tagajoonelöökide korral.

iv. Löök ja palli tabamine:

Selle löögifaasi iseloomustavad omadused on järgnevad:

- Mõlemad jalad asetsevad peaaegu risti võrguga.
- Keha jätkab liikumist võrgu suunas.
- Keha on rebitud löögi ajal rohkem välja sirutatud kui lõigatud löögi ajal (hoia ennast lõigatud löögi ajal madalal).
- Tabamispunkt lõigatud löögi puhul on kehast kaugemal kui rebitud löögi puhul, samas kui palli tabatakse rebitud löögi puhul eespoololeva jala pahklule lähemal kui lõigatud löögi puhul.
- Reketi liikumise kiirus on tabamishetkel rebitud löögi puhul suurem kui lõigatud löögi puhul.
- Reket liigub rebitud löögi ajal alt üles ning lõigatud löögi ajal ülevalt alla.
- Tabamispunktis on reketipea rebitud löögi puhul kergelt suletud asendis ja lõigatud löögi puhul kergelt avatud asendis.
- Tabamise hetkel asetseb reketipea tipp rebitud löögi puhul randmest madalamal ja lõigatud löögi puhul randmest kõrgemal.

v. Palli saatmine:

Selle löögifaasi iseloomustavad omadused on järgnevad:

- Reketi liikumise kiirus kahaneb järkjärgult.
- Reketi liikumise trajektoor kulgeb alguses alla ja siis üles löigatud löögi puhul ning üles rebitud löögi puhul.
- Mängija liigub varakult volle löömiseks ettepoole.

4. TÕRJE (Applewhite & Moss, 1987)

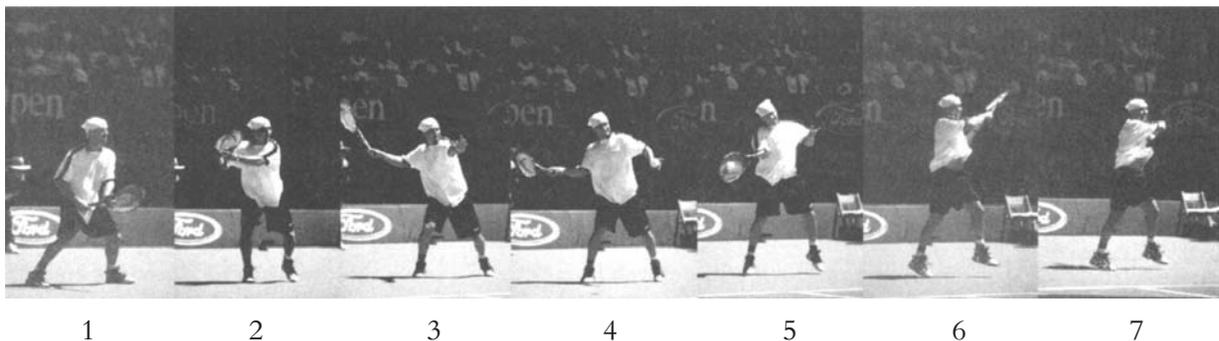
i. Sissejuhatus:

Pallingutõrje on üks kõige tähtsamatest, kui mitte kõige tähtsam löök tänapäeva tennis. Mängija jaoks algavad peaaegu pooled punktidest pallingutõrjega.

Kuigi tõrje liigutus on väga sarnane tagajoonelöökidele, on mängusituatsioon täiesti erinev, sest vastasel on võimalik panna tõrjujat serviga tunduvalt suurema surve alla.

On olemas kaks põhilist tüüpi tõrjet: **ründav** tõrje ja **kaitsev** tõrje. Ründava tõrje peamine eesmärk on panna servija surve alla. Seda kasutatakse tavaliselt tõrjumaks nõrku esimesi serve või teisi serve. Ründava tõrje löömiseks jookseb edasijõudnud mängija tavaliselt tagakäe ümber ning lööb diagonaalselt rebitud eeskäelöögi või lameda eeskäelöögi servija nõrgemale poolele.

Kaitsva tõrje peamiseks eesmärgiks on panna pall mängu. Seda kasutatakse tavaliselt tõrjumaks väga tugevaid esimesi serve või terava nurga all ka teisi serve. Kaitsva tõrje löömiseks mängija tihti blokeerib palli, võttes pallilt tempo maha. Kaitsv tõrje võib olla kõrge ja pikk löök, kui vastane jääb tahajoonele või kõrge küünalball, kui vastane tuleb pärast servimist võrku.



Löögiasend ja jalgade töö on mõlema tõrje puhul kriitilise tähtsusega. Mängija peaks seadma end mugavasse vastuvõtupositsiooni, nii et ta saaks ruttu reageerida iga tüüpi servile ning ta peaks olema täielikult keskendunud palliviskele. Tähtis on teha servija pallitabamise hetkel harkhüpe ette ja üritada kanda terve keharaskus kokkupõrke hetkel lineaarse momenti ärakasutamiseks ettepoole.

Tänapäeva tippennis on tavaline tava teha teise servi tõrje ajal üks samm tahapoole andes endale rohkem aega ja ruumi ründelöögi ettevalmistamiseks.

ii. Ettevalmistus ja hoovõtt (fotod 1, 2, 3):

Ründava tõrje löömiseks peaks mängija kasutama mõlemal poolel sobivat hoiat (pool-lääne- või ida hoiat). Hoovõtuliigutus on sarnane regulaarsete tagajoonelöökidega tagasiviimise liigutusele, kuid see võib-olla sõltuvalt palli kiirusest veidi lühem. Mida raskem serv, seda lühem peaks olema hoovõtt. Tähtis on liikuda diagonaalselt pallile vastu, selleks, et vähendada nurka ja anda servijale vastulöögiks vähem aega.

Kaitsva tõrje löömiseks, kui pallile reageerimiseks on vähe aega, peaks mängija kasutama vahepealset (kontinentaal) hoiat. Kuid, kui mängija on piisavalt kiire ja tegemist on mitte väga raske serviga, siis on parem kasutada mõlemal poolel sobivaimat hoiat (ida hoiat eeskäe tõrjeks). Hoovõtt peaks olema sarnane volle või sirgjoonelise tagajoonelöögi tagasiviimise liigutusele. Kuigi see võiks olla sõltuvalt palli kiirusest lühem (näiteks, blokeeriv tõrje).

iii. Löök ja palli tabamine (fotod 4,5):

Löögiliigutus ründava tõrje puhul on tavaliselt sarnane rebitud tagajoonelöögi (alt üles) löögiliigutusele. Tabamispunkt on tavaliselt servi kõrgema pörke tõttu (teise rebitud servi korral) eespool ja kõrgemal kui tavalise rebitud tagajoonelöögi puhul. Kui mängija astub pallile vastu annab ta pallile lennukiiruse, kasutades kõiki oma kehaosi. Aga samal ajal peavad nad üritama säilitada kõikide nende kehaosade dünaamilist tasakaalu, eriti pea ja ülakeha.

Löögiliigutus kaitsva tõrje puhul on tavaliselt sarnane volle (ülevalt alla) või sirgjoonelise tagajoonelöögi (tagant ette) reketi ettepoomise liigutusele. Tabamispunkt on terava nurga all servi tõrjudes tavaliselt rohkem eespool kui tavaliste vollede puhul või lähemal kehale kui tavaliste vollede puhul. Mängija peaks üritama sooritada seda lööki, pallilt tempo mahavõtmiseks, kompaktnete liigutuse ja fikseeritud randmega.

iv. Palli saatmine (fotod 6,7):

Rekети liikumine pärast tabamist ründava tõrje puhul on sarnane rekети liikumisele rebitud tagajoonelöögi puhul, v.a. siis, kui mängija peab minema pärast tõrjet võrku. Selles situatsioonis kasutab mängija tavaliselt n.n. „wind-screen” tüüpi liigutust ja alustab juba löögitegemise ajal liikumist ettepoole.

Sõltuvalt servi võimsusest, on rekети liikumine kaitsva tõrje puhul pärast palli tabamist sarnane rekети liikumisele tavalise või blokeeritud volle (lühike ja kompaktnete) puhul. Mängija üritab tavaliselt selles situatsioonis hoida palli mängus ning jõuda järgmiseks löögiks valmis, nii ruttu kui võimalik.



1 2 3 4 5 6 7

5. PASSEERLÖÖK (MacCurdy & Tully, 1988)

i. Sissejuhatus:

Passerlöögi puhul on löögiliigutus sama, mis tavaliste tagajoonelöökidega puhul. Aga on üks suur erinevus: vastane on võrgus ja pall peab temast mööda lendama. Heaks passerlöögiks peab pall eelkõige lendama madalalt üle võrgu. Maskeering on samuti tähtis.

ii. Ettevalmistus ja hoovõtt (fotod 1, 2, 3):

Ettevalmistus ja hoovõttsoltuvad löögist (eeskää- või tagakäelööki) ja pallile antavast vindist (lõigatud, külgvint või rebitud). Rebitud löögid on efektiivsemad, sest pall lendab madalalt ning langeb järsult alla, mis teeb vastase jaoks palli kättesaamise võrgus raskeks.

Kui võimalik, oleks hea löögiks varakult ette valmistada ja kohandada hoovõtu pikkust vastavalt vastase löögile. Mängija peaks üritama olla löögi hetkel tasakaalustatud asendis, kuid mõnikord peab passerlööki tegema ka jooksu pealt. Sellises situatsioonis peaks mängija üritama säilitada head pea ja ülakeha dünaamilist tasakaalu.

iii. Löök ja palli tabamine (fotod 4,5):

Löögiliigutus ja palli tabamispunkt sõltuvad pallile antavast vindist ning löögi suunast (kas kross või piki joont). Löögiliigutus ja reketepea asend tabamise hetkel on sarnased tagajoonelöökidega löögiliigutusega ja reketepea asendiga. Edasijõudnud mängijad teavad kuidas lüüa ühest ja samast löögiasendist palli krossi ja mööda joont. Krossi löömise puhul on tabamispunkt kaugemal kehast kui mööda joont löögi puhul.

iv. Palli saatmine (foto 6):

Reketi liikumine pärast palli tabamist sõltub pallile antavast vindist ja löögi suunast. Reketi liikumine pärast palli tabamist on sarnane reketi liikumisele tagajoonelöögi puhul. Krossi löömiseks kulgeb reketi liikumise trajektoor järsult löögi suunas, kuid mööda joont löögi puhul on reketi liikumine sirgjoonelisem.

6. LÖÖGID HÄDAOLUKORDADES (DTB, 1988)

i. Sissejuhatus:

Tippmängijad peavad olema võimelised sooritama teatud lööke hädaolukordades. Näited nendest löökidest on järgnevad:

ii. Lööök kahe jala vahelt, olles seljaga võrgu poole:

Mängija võtab löögiasendi, mis võimaldab tal lüüa palli kahe jala vahelt. Ettevalmistusfaasis on reket peast kõrgemal, seejärel liigub see alla, tabamispunkti, pendlitaolise liigutusega. Mängija peab tabama palli pahkluu kõrguselt enne kui see jõuab teist korda põrgata. Ranne peab olema väga lõtv ning löögiliigutus pärast palli tabamist on väga lühike ning kahe jala vahelt ülespoole. Mängija hüppab tavaliselt palli tabamise hetkel ülespoole.

iii. Eeskäelöök, olles seljaga võrgu poole:

Mängija võtab löögiasendi, mis võimaldab tal lüüa palli eeskäe poolelt. Ettevalmistusfaasis on reket peast kõrgemal, seejärel liigub see alla, tabamispunkti, pendlitaolise liigutusega. Mängija peab tabama palli pahkluu kõrguselt enne kui see jõuab teist korda põrgata. Ranne peab olema väga lõtv ning löögiliigutus pärast palli tabamist on väga lühike.

iv. Üle õla löök, olles seljaga võrgu poole:

Mängija võtab löögiasendi, mis võimaldab tal lüüa palli tagakäe poolelt. Ettevalmistusfaasis on reket talje kõrgusel, kust see liigub üles tabamispunkti suunas. Mängija peab tabama palli pea kõrguselt või kõrgemalt enne, kui pall jõuab teist korda põrgata. Ranne peab olema väga lõtv ja löögiliigutus pärast palli tabamist on väga lühike, suunaga allapoole.

6. peatükk

Tehniline diagnoos ja korrektuur (analüüs ja areng/progress)

*„Mäng on palju nauditavam kui
mängida korrekselt ja treenida
eesmärgiga”*

Martina Navratilova



- I. Sissejuhatus**
- II. Kuidas korrigeerida turniirimängijaid**
- III. Kontrolltabel turniirimängijatele**

1. Sissejuhatus (Colette, 1991; LTA, 1995; Tennis Canada, 1988)

1. VÕTTES POSITIIVSE LÄHENEMISVIISI

Terminoloogia „diagnoos ja korrektuur” on olnud tennisõpetuses palju aastaid kasutusel. Kuid „diagnoos ja korrektuur” nagu vihjaks, et treeneril on tegemist millegi negatiivsega (s.t. nõrkusega). Tänapäeval on olemas üldine arvamus, et treener peab lähenema sellele protsessile positiivsemalt ning mõtlema analüüsisist kui diagnoosist ja arengust/progressist kui korrektuurist (nägema mängija tugevates külgedes samuti arenguruumi). Seda tüüpi lähenemisviisil võib olla suur mõju mängija enesekindlusele, millel on omakorda kõrgetasemeliste mängijate kujundamisel tähtis osa.

Kuigi me jätkame selles peatükis terminoloogia „diagnoos ja korrektuur” kasutamist, palume me teil, ülalpool mainitud põhjustel, keskenduda, mängijaid silmas pidades, analüüsi ja paremaks muutmise (progressi) positiivsetele aspektidele.

2. ÜHTIVUS VS. EFEKTIIVSUS

Ühtivus ja efektiivsus on hea tehnika peamised elemendid. Hea tehnika tunneb ära, sest on näha ühtivus (kuna see on efektiivne) ja efektiivsust (kuna see on ühtiv).

Tehnika ühtivus tähendab selle oskuse sarnasust selle oskuse musternäidisele. See tähendab, et löögi alustoad on kindlad, mängija on heas tasakaalustatud asendis ning reketi ja keha liikumine on omavahel koordineeritud.

Tehnika efektiivsus tähendab selle oskuse praktiliste eesmärkide saavutamise suhet lõpliku tulemusega. See sõltub mängija ettevalmistuse (tajumine, jalgade töö, reketi ja keha ettevalmistus) edukast kokkuvõimisest löögisooritamise faasiga (jalgade töö, reketi ja keha töö, kontakt palliga).

Ühtivus on seotud treeneri poolt presenteeritud biomehaanilise mudeliga ja efektiivsus on seotud lõpptulemusega.

Kui tehnikaelemendid on ühtivuse ja efektiivsuse poole pealt tugevad, on mängijal olemas juba baas tehnika arendamiseks oskuseks. Treener peaks õppima biomehaanikat ja tenniselöökide mudeltehnikaid arendamiseks võimet näha ühtivuse ja efektiivsuse sõltuvust teineteisest.

3. TOLERANTSUSE ASTE / VASTUVÕETAVUSE ULATUS

Tolerantsuse aste tähendab vastuvõetavuse ulatust tehnika aksepteerimisel mingi oskuse puhul. Kui oskust sooritatakse nende kriteeriumite piires, mis määratlevad vastuvõetavuse ulatust, näeb treener seda tehnikat kui head ning lubab löögi sooritamist sellisel viisil.

Kui tehniline puudulikkus limiteerib mängija pikaajalist arengut, siis on mängija selle löögi puhul vastuvõetavuse piirkonnast väljas ning tehnikat tuleb korrigeerida. Kui oskust sooritatakse väljaspool neid kriteeriume, mis määratlevad vastuvõetavuse ulatust, siis ei tohiks treener vaadelda seda lööki kui head. Selleks, et treener saaks otsustada kui salliv ta võiks olla mängija mingi mänguaspekti suhtes, peavad treeneril olema head teadmised kõikidest nendest mängija aspektidest, mis võimaldavad tal paremaks muutuda.

Treener peaks olema liikumise vaatlemise ekspert ning mõistma, milline roll on igas löögis mingil kehaosal, jalgade töö ja kehaasendil. Tähtis on omada vaimusilmas mingit mudelit, et oleks võimalik otsustada kas mängija esitus on erinev sellest mudelist. See mudel peaks põhinema tennisõpetuses rakendatavatel biomehaanilistel printsiipidel.

4. TURNIIRIMÄNGIJATE HINDAMINE, DIAGNOOSIMINE JA KORRIGEERIMINE (Applewhite, 1989; Crespo, 1993)

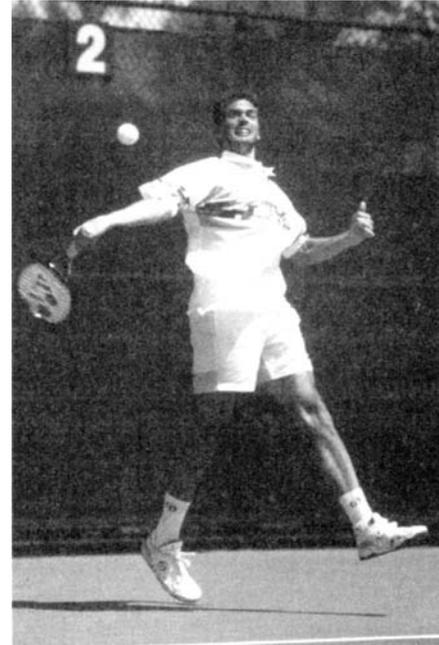
Turniirimängijate hindamine, diagnoosimine ja korrigeerimine on treeneritöö tähtsad aspektid. On tähtis, et treeneril oleks turniirimängijaid hinnates, diagnoosides ja korrigeerides positiivne lähenemisviis. Keskendu mängu aspektidele, mida saab paremaks muuta ning mitte ainult nendele mida peab korrigeerima.

See protsess turniirimängijatega on väga erinev samast protsessist algajatega. Algajatega töötades peaks treener keskenduma tehnika (esituse) paremaks muutmisele, sellal kui turniirimängijatega töötades on peamiseks eesmärgiks esitus (tulemus). Töötades turniirimängijatega peab treener töötama iga mängijaga rohkem individuaalselt kui töötamisel algajatega.

Turniirimängijate mängustiil on rohkem väljakujunenud. Nende mängus on rohkem võimsust, kiirust, rütmi ja mitmekesisust. Seetõttu peab turniirimängijate hindamise, diagnoosimise ja korrigeerimise protsess olema kohandatud vastavalt mängija individuaalsetele omadustele.

Turniirimängijad peavad võistlussituatsioonis tulema toime paljude hädaolukordadega. Seetõttu teeb treener suure vea kui ta vaatleb lööke treeningsituatsioonis eraldatult, viimata neid seosesse erinevate matsisituatsioonidega. Turniirimängijaid korrigeerides peab treener arvestama mängija turniirikalendriga ja kohandama korrigeerimise protsessi vastavalt sellele kalendrile (vahetult enne või pärast tähtsat turniiri ei tohi teha korrektaure).

Turniirimängijate korrigeerimiseks peavad treenerid olema väga heade teadmistega, sest mõnikord on vigu väga raske näha ja korrigeerida. Turniirimängijaid korrigeerides kattub tehnika taktika, füüsilise treenituse ja vaimsete omadustega. Mõned turniirimängijate tehnilised vead võivad olla alguse saanud taktikalistest, füüsilistest või vaimsetest puudujääkidest ning vastupidi. Treener peaks üritama leida ja keskenduda põhjusele, mitte sümptomile.



5. MÄNGIJATE HINDAMIST, DIAGNOOSI JA KORRIGEERIMIST MÕJUTAVAD FAKTORID (Applewhite, 1989)

Selles tabelis on näha mõned, seda protsessi mõjutavad faktorid:

Iseloomustavad omadused	Faktorid
Üldine taust	<ul style="list-style-type: none"> • Vanus, kogemus, mõne teise spordiala harrastamine.
Võistlusmäng	<ul style="list-style-type: none"> • Mängumeetod : mängustiil. • Taktikalised mallid, asend, variatsioonid, löögivalik, jne.
Tehniline	<ul style="list-style-type: none"> • Hoided, löökide sooritamine.
Füüsiline	<ul style="list-style-type: none"> • Vorm, liikuvus, taastumisvõime, üldine treenitus.
Vaimne	<ul style="list-style-type: none"> • Motivatsioon , püüdlused ja eesmärgid. • Üldine suhtumine võistlemisse, pingesse, treenimisse, õppimisse, jne.
Muu	<ul style="list-style-type: none"> • Pere ja sõprade kaasatus.

6. TURNIIRIMÄNGIJATE KORRIGEERIMISE TÜÜBID (Crespo, 1993; Miley, 1995)

Üldised korrigeerimise meetodid on järgnevad:

- Situaatsiooniline (näiteks, tagakäelöögi löömine üle väljakut ümbritseva võre suurema õlgade pöörde saamiseks).
- Õppeabi kasutamine (näiteks, mündi asetamine peopessa, et saada üle hoide libisemist).
- Võtmesõnad (näiteks, külg/peal hoide vahetamiseks).
- Analoogiad (näiteks, volle on nagu palli püüdmine).
- Sensoorne/tunnetuslik (näiteks, lase neil kuulata, mis heli on kuulda topspinnlöögi ajal).
- Parodeerimine/kujutusvõime (näiteks, kujuta ette, et sa oled Michael Chang, ürita saada järgmiseks löögiks valmis nagu teeb seda tema).

Turniirimängijaid korrigeerides peab treener suutma vahet teha suuremate korrigeerimise ja väga väikeste muudatuste vahel.

Suuremad korrigeerimised hõlmavad mängija tähtsaid tehnilisi (stiil) ning taktikalisi (tegutsemise viis) omadusi. Näited seda tüüpi korrigeerimistest on järgnevad: Tehnilised muudatused – hoided, reketi liikumise trajektoor, peamine kehahoiak ja liikumise viis, uute kehaosade kasutamine (muutes tagakäelöögi kahekäelisest löögist ühekäeliseks löögiks ning vastupidi), jne. Taktikalised muudatused – olulised muudatused taktikalistest tegutsemise viisides viies mängusituatsioonis, mängustiili muutmine, jne.

Väga väikesed muudatused või mugandamisid hõlmavad mängija vähem tähtsaid tehnilisi (stiil) ning taktikalisi (tegutsemise viis) omadusi. Näited seda tüüpi korrigeerimistest on järgnevad: Väiksemad tehnilised muudatused: löögiliigutuse ajastamine, peamine jalgade asend ja keha kohandamine erinevatele löökidele, väikesed muudatused kehaosade kasutamises, jne. Väiksemad taktikalised muudatused: löögivalik, vihjed ennetamiseks, taktikaline anlüüs, protsenditennis, otsuste tegemine, jne.

7. MILLAL KORRIGEERIDA (Crespo, 1993; Melville, 1989)

Selles tabelis on välja toodud erinevad tennisehooajad ning mida oleks sobilik mingil hooajal korrigeerida.

Perioodid	Millal alustada tehnika korrigeerimist
Treening / Ettevalmistus	<ul style="list-style-type: none"> • Ettevalmistusfaas on parim aeg tehniliste muudatuste planeerimiseks. • Treeningperioodil ei ole mängijal võistluspinget, palju aega töö tegemiseks ja treeningmatšide plaanimiseks ning läbiviimiseks. • Pane korrigeerivad harjutused treeningu algusesse, kui mängija on vähem väsinud. • Võta eesmärgiks töötada vaid ühe korrigeerimise kallal nädalas või ühe kallal kahe nädala jooksul. • Tee tehnilisi korrigeerimisi (üldine või spetsiifiline) ettevalmistusnädala jooksul ning taktikalisi korrigeerimisi spetsiaalse ettevalmistusperioodi või võistlustele eelneva perioodi vältel. • Vii alguses lõpuni tehnilised korrigeerimised ning alles siis taktikalised. • Juhul, kui need omavahel ei klapi, siis on tehniliste korrigeerimiste läbiviimist võimalik kombineerida teiste oskuste omandamisega. • Kasuta treeningut ning ettevalmistusturniire korrigeerimise edukuse hindamiseks ja testimiseks. • Kohe pärast turniiriperioodi lõppu on väga hea aeg korrigeerimistega alustamiseks; puudub võistluspinge ning oma mängu nõrkused on värskest mees.
Võistlus / Enne võistlust	<ul style="list-style-type: none"> • Need on kõige halvemad perioodid turniirimängijate korrigeerimiseks, sest mängijad võistlevad ning neil on vaja hea tulemuse saavutamiseks säilitada enesekindlust. • Kui sa tahad midagi oma mängija mängus korrigeerida, siis ole kindel, et tal ei tule mängida võistlust vähemalt kahe järgneva nädala jooksul. • See on halb aeg korrigeerimistega alustamiseks; võistluspinge, ajapuudus, jne.
Üleminekuperiood / Puhkus	<ul style="list-style-type: none"> • Üleminekuperioodil ei ole soovitatav läbi viia korrigeerimisi, sest mängija peab taastuma, tegelema teiste spordialadega või lihtsalt puhkama. • See on tavaliselt halb aeg korrigeerimistega alustamiseks, sest treener ei ole tihti juhendava tagasiside saamiseks kõrval.
Matši ajal	<ul style="list-style-type: none"> • Matši ajal ei ole soovitatav teha tehnilisi korrigeerimisi või isegi tehnilisi kommentaare. • Vihja ainult taktikalistele aspektidele, millega mängija on tutvunud ja mida ta on juba mõnda aega harjutanud.

II. Kuidas turniirimängijaid korrigeerida

(Applewhaite, 1989; Brody, 1989; Colette, 1991; Crespo, 1993; Groppe, 1991)

1. KORRIGEERIMISE PROTSESS: FAASID

Kui treener plaanib teha mingit korrektuuri, peab ta läbima järgmised faasid:

Faas	Iseloomustavad omadused
Oskuste vaatlemine: näpunäited ning tehnikad vaatlemiseks	<ul style="list-style-type: none"> • Vaatle mängijat mängimas mitmeid kordi. • Vaatle mängijat erinevate nurkade alt. • Jälgi mängijat erinevates situatsioonides: treening, võistlus, jne. • Ole süstemaatiline, oma etteplaneertud tegutsemiskava. • Kasuta oma „kliinilist silma”. • Kasuta videomakki: vaatle mängijat erinevatel kiirustel aegluubis ja muid moodsaid tehnilisi vahendeid. • Küsi endalt: mida ma näen?, mida ma ei näe?, miks ma ei näe seda? • Anna hinnang mängija edukusele (meisterlik, peaaegu, üldsegi mitte).
Probleemi analüüs: poolt ja vastu	<ul style="list-style-type: none"> • Kas see aspekt on takistuseks mängija arengule? • Kas see tehnika, mida mängija hetkel kasutab, on vähem efektiivne kui see, mille ta võiks omandada? • Milles seisneb selle probleemi tähtsus? • Mis sorti probleemiga on tegu: tehnilise, taktikalise, füüsilise, vaimse, jne. • Mis on selle probleemi põhjustanud? Miks see probleem ilmub? • Mis on selle probleemi tagajärjed? • Millal see probleem ilmub? • Kas ma olen võimeline seda probleemi korrigeerima? • Kas mängija suudab aksepteerida lühiajalist tagasiminekut oma esituses? • Kas ma suudan mängijat täielikult veenda, et see muudatus on vajalik ja rasket üleminekuperioodi väärt?
Otsustamine kas korrigeerida või mitte ning millist metodoloogiat selleks kasutada	<ul style="list-style-type: none"> • Võttes arvesse kõike ülalmainitud, kas ma peaksin seda probleemi korrigeerima. • Millised meetodid ja vahendid on mul selle korrigeerimiseks saadaval? • Milline oleks kõige sobilikum metodoloogiline kulg? • Kui palju aega läheb selleks korrektuuriks vaja? • Kas mul läheb selle mängija korrigeerimiseks vaja teiste ekspertide ning kolleegide abi? • Millised peaksid olema selle korrigeerimisprotsessi eesmärgid?
Korrigeerimise praktiline protsess: metodoloogia ja korrigeerimise tehnikad	<ul style="list-style-type: none"> • Algfaas (mõistmine): tunnetuslik faas. • Suletud faas (harjutamine): ühendav faas. • Avatud faas (too sisse otsuste tegemine): autonoomne faas. • Võistlusmäng (too sisse otsuste tegemine): autonoomne faas. • Teised progressiivsed aspektid: vt. täpsemate detailide jaoks allpool olevat tabelit.
Protsessi hindamine	<ul style="list-style-type: none"> • Lõplik analüüs: mis on õige?, mis ei lähe hästi?, kuidas saada järgmiseks korraks paremaks? • Rakendamine väljakul: tulemus ja mängija tunded. Sea võistlusmängudeks eesmäärke, mille järgi esitust hinnata. • Tagasiside mängijale: positiivsed aspektid.

2. KORRIGEERIMISE TEHNIKAD JA METODOLOOGIA

Metodoloogiline kulg peaks olema järgnev:

Faas	Iseloomustavad omadused
Algfaas	<p>Mängija peab veast aru saama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vigade tunnistamine on löögi korrigeerimise esimeseks sammuks. • Kasuta variharjutuste (shadow drills) tehnikat, videolinte või matši statistikat. • Võrdle mängijat tema eeskujuga. • Kasuta järjestikulist fotograafilist mudelit, tehes mängijast mängu erinevates staadiumites „pilte vaimusilmas”, näiteks: <ul style="list-style-type: none"> - Ootepositsioonis olles - Löögiliigutuse lõpus - Löögiasendis - Löögiliigutuse lõpus • Räägi mängijale erinevustest ning spetsiifilistest aspektidest, mida tuleks paremaks muuta. • Informeeri mängijat, et tema ja tema eeskuju vahel on erinevus (informatsioon vastukäivuse kohta). • Informeeri mängijat erinevuse põhjustajast ja kuidas seda erinevust oleks võimalik väiksemaks teha (informatsioon vea kohta). • Ära kasuta informatsiooni erinevuse kohta nii analüüsiks kui korrektuuriks. • Sooritamise tsükkel, informatsioon erinevuse kohta (kui on mingi) jätkub kuni mängija esitus ühtib eeskujuga.
Suletud faas	<ul style="list-style-type: none"> • Kasuta külmutamise tehnikat (palu mängijal mingil hetkel löögitegemise faasis peatuda). • Kasuta variharjutusi (koos/ilma palli ja reketiga, ühe palli ettesöötmisega harjutused, jne.). • Näita mängijale tema esitust videolindilt. • Kasuta järjest raskemaid ja mitmekesisemaid harjutusi. • Löö mängijale korrigeerimise protsessi alustamiseks palle ette, kindla järjekorraga (2-3 palli korraga).
Avatud faas	<ul style="list-style-type: none"> • Mängi väljakul treeneri või teise mängijaga läbi harjutusi, punkte ja mängusituatsioone ning tee mudeltreeningut (fikseeritud ülesehitusega harjutusi).
Võistlusmäng	<ul style="list-style-type: none"> • Mängi mängijaga trennis läbi erinevate tingimustega ja erinevalt seisult võistlusmängu situatsioone, mis oleks mängijale eheda võistlussituatsiooniga sarnaseks proovikiviks. Korralda treeningturniire.
Teised progressiivsed aspektid	<ul style="list-style-type: none"> • Ilma reketi ja pallita (keskendu ainult kehale). • Ilma võrguta või ilma vahemaata mängija ja võrgu vahel (mängija asetseb võrgule lähemal). • Ilma joonte ja väljakuta (keskendu ainult löögile). • Ilma vastaseta (keskendu ainult palli lennutrajektorile). • Ilma palli juurde liikumiseta (pall lüüakse mängijale väga mugavalt ette).

Juhtnöörid filmimiseks

Jägmised juhtnöörid peaks olema abiks juhul, kui sa otsustad mängijat diagnoosiks ja korrigeerimiseks filmida:

- Filmi lööki vähemalt kahe erineva nurga alt.
- Filmi alakeha väga lähedalt, nägemaks jalgade tööd.
- Filmi ülakeha väga lähedalt, nägemaks õlgade pööret.
- Leia korrektne mudel, mida saaksid kõrvutada mängija esitusega (mikroõpetamise protsess): loe täpsemaid detaile allpool.
- Kasuta kontrolltabeleid kombinatsioonis videolintidega.
- Lase mängijal korrata seda esitust mida ta näeb videolindil.

3. NÕUANDED KORRIGEERIMISEKS

Treenerid peaksid edasijõudnud mängijaid korrigeerides pidama meeles järgnevaid aspekte:

i. Otsi probleemi, mitte sümptomit:

Ürita leida probleemi põhjustaja ja ära keskendu ainult sümptomile. Näiteks, kui mängija tabab palli eeskäelöögil hilja, on hiline tabamine vaid sümptomiks – hilinemise põhjustajaks on hiline ettevalmistus/liiga suur reketi tagasiviimise liigutus/halb jalgade töö jne.

ii. Ole ettevaatlik suuremate muudatuste tegemistega:

Ole ettevaatlik iga suurema korrektuuri tegemise suhtes (näiteks, hoide muutmise).

iii. Ürita kaasata mängijat lahenduse leidmisel / tehnika korrigeerimisel:

Paljudele treeneritel on kombeks rääkides probleemist, lisada ka koheselt lahendus (n. „Sa tabasid palli sellel löögil liiga hilja – löö endast rohkem eespool!“). Selle asemel, et rääkida mängijale probleemist, millele järgneb koheselt lahendus, oleks parem kaasata mängija korrigeerimise protsessis. See aitab mängijal omakorda muutuda treenerist vähem sõltuvaks. Mängija kaasamise meetodid on järgnevad:

- Efektiivne küsitlemine / juhendatud avastamine.
- Võtme- /käskõnade kasutamine.
- Pannes mängija hindama oma esituse tehnilist poolt (10-palli skaalal).

iv. Ole teadlik korrektse palli ettesöötmise tähtsusest:

Treener peaks üritama lüüa palli sellisesse kohta, mis võimaldab mängijal mingit lööki korrata ja harjutada. Ettesööt peaks olema mängija tasemele sobiva trajektoori ning tugevusega. Seisa ise või lase mängijal seista poolel väljakul (isegi edasijõudnud mängijate puhul), et nad keskenduksid oskusele, ning et sul oleks võimalik, samaaegselt mängijat jälgides ja korrigeerides, rohkem palle kätte saada või mugavam palle ette sööta.

v. Edasta informatsiooni lihtsal ja täpsel viisil.

vi. Vii juhendamise/korrigeerimise tehnika sõltuvusse erinevate õppijate tüüpidega (Kas and õpivad läbi vaatluse ja imiteerimise, läbi kuulamise või tunnetuse?).

vii. Vii juhendamise/korrigeerimise tehnika sõltuvusse õppimise staadiumiga (tunnetuslik / assotsiatiiivne / autnoomne) kuhu õpilane just parasjagu jõudnud on.

viii. Jälgi seost hoide, löögiasendi, tabamiskoha ja löögiliigutuse trajektoori vahel:

Treener peab kindlustama, et ülalmainitud aspektid oleksid kooskõlas. Näited probleemidest, mis võivad ilmnedada on järgnevad:

- Mängija sooritab läänelikku eeskäelööki pool-suletud löögiasendist, avatud löögiasendi asemel.
- Mängija tabab pool-läänelikku eeskäelöögi ajal palli sellel kohal, kus peaks tabama palli sooritades lööki kontinentaalse hoidega (õlgade kõrgusel ja endast eespool tabamise asemel, veidi madalamal taljest ja veidi hilja).
- Mängija sooritab läänelikku eeskäelööki eastern eeskäelöögi löögiliigutusega (alt järsult üles löögiliigutuse asemel, järkjärgulise alt üles löögiliigutusega).

ix. Leevenda pinget:

Mängijat korrigeerides on tähtis üritada leevendada tekkivat pinget. Seda saab teha järgmistel viisidel:

- Õpetades midagi uut vana löögi mahategemise asemel.
- Vähendades otsuste tegemist (suletud situatsioon).
- Õpetades ühte asja korraga.
- Kasutades „positive sandwich“i.
- Kindlustades edu (optimaalne väljakutse).



x. Küsi, miks mängijal ei õnnestu korrektoori täide viia:

Kui mängija ei suuda mingit lööki sooritada, peaks treener endalt küsima miks? Tihti „süüdistab” treener mängijat. Tavaliselt on siiski nii, et isik, keda peaks süüdistama on treener – mitte õpilane. Kui mängija ei suuda muudatust täide viia, siis peaks treener arvesse võtma järgnevat:

- Kas mängija saab juhendusest aru? Näiteks, kas ta suudab sooritada seda lööki ilma pallita (varilööki)? Kui ta ei saa aru, siis selgita kasutades teist tüüpi juhtnööre või korrektoori (visuaalne, verbaalne või kinesteetiline). Kui nad ei saa ka siis aru, küsi:
- Kas ülesanne on liiga raske? Võib olla oleks vaja muuta ülesanne kergemaks (kergemalt ette lüüa = vähem otsuste tegemist jne).

Kui mängija saab ülesandest aru ja ülesanne on sobiva raskusastmega, siis tõenäoliselt vajab mängija lihtsalt rohkem aega! Mõned inimesed vajavad lihtsalt rohkem aega mingi löögi/korrektsiooni õppimiseks - ole kannatlik.

xi. Julgusta mängijat positiivselt kus iganes võimalik:

Kui mängija üritab oma lööki korrigeerida, ürita mitte peatada pallide ettesöötmist ja anda õpetust iga kord, kui ta teeb vea (negatiivne julgustamine). Selle asemel oota kuni mängija sooritab hea löögi ja tee siis paus ning kiida mängijat (positiivne julgustamine).

xii. Sea alguses oskuse õppimisele kindlad piirid (suletud faas) ning siis, tasapisi, ava mängija vilunumaks muutumisel, uusi võimalusi seoses selle uue oskusega:

Omandades uut oskust või korrigeerides olemasolevat oskust, on algstaadiumis parem piirata mängijapoolset otsuste tegemist. Näiteks, õpetades lõigatud tagakäelööki palutakse mängijal vaid lüüa seda lööki. Kui ta muutub vilunumaks, võib neil paluda lüüa vaheldumisi lõigatud tagakäelööki ja topspinniga tagakäelööki.

Pärast seda võivad nad liikuda edasi, lüües lõigatud tagakätt, kui pall madalal või väga kõrgel ja lüües topspinniga tagakäelööki, kui pall on talje kõrgusel (nemad otsustavad). Lõpuks võivad treener ja mängija mängida punkte, kus mängija ise otsustab millal kasutada lõigatud tagakäelööki (avatud/võistlusmängu situatsioon).

xiii. Anna mängijale võimalus ise ennast parandada:

Kui mängija teeb löögiga vea (näiteks, lööb võrku), ole valmis lööma kohe ette järgmist palli, et mängijal oleks võimalus ennast ise korrigeerida (näiteks, lüües üle võrgu).

xiv. Kasuta sobivaid eeskujusid:

Näiteks, jalgade töö või vaimse tugevuse treenimisel näita mängijate grupile enne tunni algust Michael Chang'i videot- see võib aidata neil saada paremaks läbi imiteerimise.

xv. Otsi seda, mis tegelikult mängija mängus „logiseb“:

Kas probleem on tehniline, taktikaline, vaimne või füüsiline. Näiteks, kui mängija läheb matši ajal tihti krampi kõige tähtsamatel punktidel, siis ei pruugi probleem ilmtingimata olla vaimne. Põgus uurimine võib näidata, et mängija läheb krampi vaid eekäelööki lüües, aga mitte kunagi servides või vollet või tagakäelööki lüües. Sel juhul on ilmselt vaja korrigeerida tehnikat.

xvi. Anna mängijale vihjeid, et tal oleks võimalik ennast ise korrigeerida (näiteks, küünarnukk kõrgel suurema reketi liikumise kiiruse saavutamiseks).

xvii. Anna tagasisidet mängija esituse kohta – mitte tulemuse kohta; mängija kohta – mitte palli kohta.

xviii. Ära häbene küsimast teise treeneri arvamust – ole tagasihoidlik!

xix. Kasuta sihtmärke ja abivahendeid korrigeerimise läbiviimiseks.

xx. Pea meeles, et parimad korrektoorid on need mida mängijad saavad tasuta ...nad ei pea nende üle mõtlema!

4. SUHTLEMINE / TAGASISIDE MÄNGIJAGA (Colette, 1991; Crespo, 1993)

Treener ja mängija peavad olema vea korrigeerimiseks nõus ühiselt pingutama. Korrigeeriva protsessi edu sõltubki suurel määral sellesse investeeritavast töö hulgast. Oma arvamuse objektiivseks kujutamiseks saab treener kasutada kontrolltabeleid, filmimist ja biomehaanilisi andmeid.

Tähtis on näha korrigeerimist kui progressiivset ja järkjärgulist protsessi, kus treener ja mängija peavad positiivse õppekeskkonna loomiseks jagama vastutust kõikides korrigeerimise faasides ja otsustes.

Mõningad tähtsad suhtlemise aspektid korrigeerimise protsessi juures on järgnevad:

- Sea eesmärgid: näe korrigeerimist kui mängija ja treeneri ühist eesmärki.
- Säilita kommunikatsioon.
- Räägi probleemidest ning paku praktilisi lahendusi.
- Keskendu ühele asjale korraga.
- Anna tulemuste saamiseks aega. Ära looda saada koheseid tulemusi ning kiireid lahendusi. Kirjuta lühiajalised eesmärgid paberile üles ning ürita neid saavutada.
- Anna korrigeerimise protsessi tagajärgedele hinnang, kasutades positiivset ja konstruktiivset lähenemisviisi.

Teisest küljest sõltub treeneri korrigeerimisevõime suurelt osalt tema teadmiste pagasist. Mida rohkem on treeneril löögi kohta teadmisi, seda kergem on tal näha viga ja selle vea põhjustajat.

Treener peab efektiivseks korrigeerimiseks mängijat julgustama. On olemas kaks peamist julgustamise viisi:



Väline	Seesmine
<ul style="list-style-type: none"> • Verbaalne: näiteks, hea, suurepärane, hästi tehtud, jne. • Keha: näiteks, plaksutamine. • Nägu: näiteks, naeratamine. • Kontakt: näiteks, käte surumine • Lähedus: näiteks, mängija kõrval seisimine. • Tegevus: näiteks, esimesena minek. • Esemeline preemia: näiteks, jook. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selliste eesmärkide seadmine, mis suurendavad mängijapoolset pühendumust, soovi anda endast parim, mängimise rõõmu, võimalust leida sõpru, lõbusasti aega veeta, olla heas füüsilises vormis, jne.

III. Tehniline kontrolltabel turniirimängijatele

(Tennis Canada, 1988; USTA, 1991; Fraayenhoven, 1997)

1. SISSEJUHATUS

Järgnevatel lehekülgedel näitame me rida kontrolltabeleid turniirimängijate tehniliste elementide diagnoosimiseks. Iga löök on jagatud erinevateks osadeks või astmeteks. Igal osal on hulk elemente, mis määratlevad lööki iseloomustavad tunnused.

Treener saab kasutada kontrolltabelit kui põhikava turniirimängija iga löögi hindamiseks, diagnoosimiseks ja korrigeerimiseks. Lisaks saab seda kohandada ka teiste spetsiaalsete löökide nagu lopp, volle, võrkuminekut ettevalmistav löök, stopp, tõrje, jne. hindamiseks.

Selleks, et olla läbi korrigeerimise protsessi süstemaatiline ja loogiline on treeneril vaja kasutada mängija hindamiseks ja korrigeerimiseks kontrolltabelit.



I astme õpikusse kaasasime me diagnoosimise kontrolltabeli, milles olid esitatud järgnevad aspektid:

- **Mängija suhtumine**
- **Stardipositsioon**
- **Hoie**
- **Jälgimine**
- **Liikumine/Jalgade töö**
- **Reketi ettevalmistus**
- **Kas löögiliigutus on selleks löögi sooritamiseks adekvaatne?**
- **Tabamispunkt/löögi piirkond**
- **Reketipea kontrollimine kontakti piirkonnas**
- **Tasakaal/keharaskuse ülekandmine**
- **Löögi lõpp**
- **Taastumine**

Rohkemate detailide saamiseks pöördu palun I astme õpiku peatükk 11 „Diagnoos ja korrigeerimine” juurde.

Tagajoonelöökide korrigeerimise kontrolltabel

Mängija nimi: _____

Treeneri nimi: _____

Tabeli täitmise kuupäev: _____

ASPEKT	ON VAJA PAREMAKS MUUTA	KUIDAS MUUTA PAREMAKS
<u>Ettevalmistus</u> 1. Üldine ettevalmistus 2. Reketi asetsemine palli suhtes (kõrgel või madalal) 3. Reketi kaugus kehast 4. Palli nägemine, selektiivne tähelepanu 5. Jalgade töö 6. Kui palju pööratakse õlgu 7. Kui kiiresti pööratakse õlgu 8. Reketi tagasiviimiseliigutuse pikkus, kiirus ja viis 9. Ennetamine (tehniline ja taktikaline)		
<u>Tasakaal</u> 1. Harkhüpe 2. Jalgade töö (esimene samm, samm küljele, jalgade libistamine, käte kasutamine) 3. Erinevate osade ettevalmistus 4. Palli tabamise hetkel madalal asendis püsimine 5. Millisel määral kõverdatakse põlvi 6. Löögile vastu astumine 7. Tasakaal palliga kontakti ajal 8. Tasakaal terve löögi ajal 9. Eelvenitus ja pöördemoment		
<u>Palli tabamistsoon</u> 1. Keha suhtes 2. Pea asend 3. Palli tabamine kõige kõrgemas punktis 4. Keharaskuse ülekandmine 5. Palli tabamine tõusult 6. Jalgade töö: asend		
<u>Löögiliigutus</u> 1. Kui potentsiaalne relv 2. Reketi liikumise kiirus 3. Löökide mitmekesisus 4. Topspinni/palli tagurpidi pöörlema paneva spinni maht 5. Löögi pikkus/võimsus 6. Reketi rütm ja liikumise trajektoor 7. Pallist läbi löömine 8. Õlgade pööramine 9. Moment 10. Kehaasend (avatud, keskmine, suletud) 11. Löögiliigutuse pikkus pärast palli tabamist 12. Keha ahel ja maapinna ära kasutamine 13. Jalgade töö: taastumine 14. Hoide muutmine: tagakäe/eeskäe		
<u>Kokkuvõte</u> _____ _____ _____		

Servi korrigeerimise kontrolltabel

Mängija nimi: _____

Treeneri nimi: _____

Tabeli täitmise kuupäev: _____

ASPEKT	ON VAJA PAREMAKS MUUTA	KUIDAS MUUTA PAREMAKS
<p><u>Ettevalmistus:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uhesugune rituaal enne servi 2. Kui palju kulub aega enne servi alustamist 3. Kindel eesmärk servides 		
<p><u>Tasakaal:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liigutuse alguses 2. Tabamishetkel 3. Pärast tabamishetke 		
<p><u>Löögiliigutus</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liigutuse sujuvus, ilma takerdusteta 2. Liigutus käega (palliviske liigutus) 3. Käe liikumise kiirus 4. Reketi kiirendus 5. Keharaskuse ülekandmine 6. Terve keha kasutamine võimsuse saamiseks 7. Õlgade pööramine 8. Põlvede kõrverdamine 9. Pea pööratud palli tabamise hetkel ülespoole 10. Randme laks, allapoole pööramine 11. Palli ülespoole löömine 		
<p><u>Kontroll</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esimese servi tabamisprotsent 2. Teise servi tabamisprotsent 3. Täpsus 4. Pikkus 5. Spinn 		
<p><u>Pallivise</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stabiilsus 2. Kõrgus (liiga madalale või liiga kõrgele) 3. Viskekäe liikumine keha suhtes <ul style="list-style-type: none"> - küljelt küljele - ette või taha 		
<p><u>Üldine tüüp</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kui ründerelv 2. Servide mitmekesisus 3. Maskeering 4. Teine serv 5. Lõigatud serv suunaga väljakust väljapoole 6. Rebitud serv 7. Lame serv 8. Hoie (muuta?) 		
<p><u>Kokkuvõte</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		

Volle korrigeerimise kontrolltabel

Mängija nimi: _____

Treeneri nimi: _____

Tabeli täitmise kuupäev: _____

ASPEKT	ON VAJA PAREMAKS MUUTA	KUIDAS MUUTA PAREMAKS
<u>Ettevalmistus</u> 1. Asend pärast esimest vollet 2. Palli nägemine varakult 3. Reketi ettevalmistus 4. Ölgade pööramine 5. Jalgade kasutamine palli juurde liikumiseks 6. Diagonaalne liikumine palli suunas		
<u>Tasakaal</u> 1. Kogu tasakaal 2. Ülakeha hoiak tabamishetkel		
<u>Kontakt palliga</u> 1. Kehast eespool 2. Kaugus kehast küljepoolt 3. Randme fikseeritus		
<u>Löögiliigutus</u> 1. Palli tunnetus 2. Reketipea hoiak 3. Reketipea asend 4. Pikkus 5. Nurk 6. Löögiliigutuse ulatus 7. Löögiasendi ja volle tüübi suhe 8. Hoie (muuta?)		
<u>Kokkuvõte</u> _____ _____ _____		

Liikumise korrigeerimise kontrolltabel

Mängija nimi: _____

Treeneri nimi: _____

Tabeli täitmise kuupäev: _____

ASPEKT	ON VAJA PAREMAKS MUUTA	KUIDAS MUUTA PAREMAKS
<u>Ettemalmistus</u> 1. Plahvatuslik kiirus 2. Optimaalseima tee valimine pallini jõudmiseks 3. Kiiresti pallini jõudmine 4. Pingutus : üritamine igat palli kätte saada		
<u>Tasakaal</u> 1. Taastumine 2. Tasakaal 3. Harkhüpe 4. Ülakeha hoiak 5. Alakeha hoiak		
<u>Kokkuvõte</u> _____ _____ _____		

Teised otsustava tähtsusega faktorid mida võiks kaasata kontrolltabelis edasijõudnud mängijate jaoks on järgnevad (Fraayenhove, 1997):

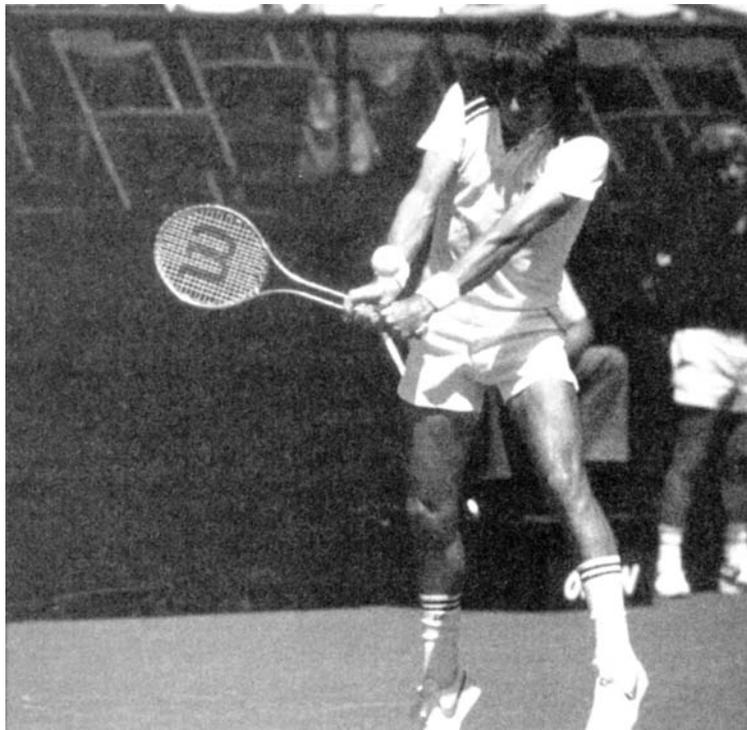
- Täpsus
- Palli kiirus
- Spinn
- Tempo
- Stabiilsus
- Mitmekesisus
- Pinge all mängimine
- Maskeering
- Väljaku katmine
- Ennetamine

7. peatükk

Turniirimängijate vaimne treenimine

„Tennis on 95% ulatuses vaimne”

Jimmy Connors



- I. Sissejuhatus**
- II. Motivatsioon**
- III. Keskendumine**
- IV. Emotsionaalne kontroll (ärritatavus): Aktiveerimine ja lõõgastumine**
- V. Mõtete ja käitumise kontrollimine: Enesekindlus**
- VI. Turniiril esinemine vaimsete aspektide poolt vaadatuna**
- VII. Lastevanematega toimetulek**
- VIII. Praktilised rakendused**

I. Sissejuhatus

1. TENNISEVÕISTLUST ISELOOMUSTAVAD PSÜHHOLOOGILISED TEGURID (Loehr, 1990; Moran, 1996; Spargo, 1990; Weinberg, 1988)

Võistlustennis esitab mängijale vaimse väljakutse oma vastase suhtes ja mõnikord ka mängija enda suhtes. Mängija vaimsel häälestatusel võib olla väga suur mõju mängija füüsilisele vormile. Tennisemängu iseloomustavad psühholoogilised tegurid on järgnevad:

- See on individuaalne spordiala. Individuaalsed spordialad tekitavad rohkem stressi kui võistkondlikud.
- See on raske sport, mis nõuab väga head koordineerimist ning võib seetõttu olla frustratsiooni tekitav.
- Mängija peab vastu võtma tuhandeid otsuseid väga lühikese intervalli jooksul.
- Tennis on väga palju „surnud” ajaperioode (punktide vahepeal ja poolte vahetuste ajal).
- Ei saa võtta aega maha ja asendusmängijad pole lubatud.
- Mõningate löökide puhul (näiteks, serv ja rabak) on mängijal enne lööki aega mõelda.
- Teatud tasemel, puuduvad matside ajal pukikohtunikud. Mängija on sõltuvuses oma vastase aususest autide otsustamisel.
- Punktide lugemise süsteem on selline, et mängija ei saa end iial tunda kindlana.
- Enamikel turniiridel ei lubata treeneril võistlusmängu ajal jagada nõuandeid.
- Otsese väljalangemise süsteem. Tavaliselt ei ole mingeid liigasid, lohutusturniire.
- Professionaalsel tasandil: iganädalane võistlemine, palju reisimist ühest linnast teise või ühelt kontinendilt teisele, aastaringne turniiride karussell.
- Pidevalt muutuvad tingimused on kurnavad: erinevat tüüpi väljakud, pallid, võistlusformaadid, jne.
- Sa ei tea kunagi, millal mäng lõpeb. Mäng ei ole aja peale.
- Tihti ei tea sa oma täpset mängu algusaega, kuna võistlustel on ajakava koostatud „järgnev mäng” printsiibil.
- Professionaalsed mängijad peavad pühendama tähelepanuväärse osa oma elust tennisemale (treenima 4-6h päevas, mängima, reisima, jne).
- Lapsevanemad sekkuvad tihti liiga palju mängija karjääri.

Tippmängijad ja treenerid teavad, et tennis on vaimne pool ekstreemaalselt tähtis, eriti siis, kui füüsilised võimed on võrdsed. Lisaks, vahetult enne mängu ja mängu ajal, on väga vähe võimalik teha, et muuta paremaks tehnilist või füüsilist poolt, küll aga on võimalik väga palju muuta vaimse poole pealt.

Moran'i (1996) poolt läbi viidud uurimuses, kus küsiti treeneritelt psühholoogiliste tehnikate kohta tennis, saab kokkuvõtteks välja tuua järgmist:

- 90% intervjuueeritud treeneritest uskusid kindlalt, et vaimsed võimed on võistlustennis edu saavutamiseks väga tähtsad.
- 90% intervjuueeritud treeneritest ütlesid, et nad kulutavad iga nädal mingi aja vaimsete oskuste „analüüsiks ja aruteluks”.
- Treeneritel oli raskusi kanda spordipsühholoogiaalaseid teoreetilisi teadmisi üle praktilistesse harjutustesse.
- Treenerite arvates olid motivatsioon, keskendumine, enesekindlus, vaimne ettevalmistus, ärevuse kontrollimine, viha kontrollimine ja visualiseerimine tennis jaoks kõige tähtsamad vaimsed oskused.
- Treenerite arvates olid positiivne rääkimine iseendaga, kujutelmade kasutamine, võistluseesmärkide seadmine, sügavalt sisse-välja hingamine ja rahulikum käitumine tennis jaoks kõige kasulikumad psühholoogilised tehnikad.

Üllataval kombel ei treenita tennisemängija vaimset poolt nii tihti kui tehnilist, taktikalist või füüsilist. Seda põhjustavad:

- Psühholoogilisi oskusi peetakse ekslikult kaasasündinuteks: Kui mängija on vaimsetelt nõrk, siis arvatakse, et seda on võimatu muuta.
- Raske on leida tennisemale spetsialiseerunud spordipsühhologe.
- Vaimsed oskused ei olnud varem vajalikud, miks siis nüüd? Kuid head endisaegade tennisetšempionid (Tilden, Hoad, Laver, jne) kasutasid vaimseid strateegiaid, seda endale täpselt teadvustamata (näiteks, treenides halva ilmaga või suure müraga).
- Treenerid ei tea kuidas õpetada psühholoogilisi oskusi.

Tähtis on, et treenerid aksepteeriks, et psühholoogilisi oskusi on läbi regulaarse harjutamise võimalik õppida ja muuta paremaks. Need oskused ei ole päritud ja treenerid saavad olla mängijatele vaimse poole pealt abiks nii väljakul kui väljaspool seda.

2. TENNISETŠEMPIONIT ISELOOMUSTAVAD PSÜHHOLOOGILISED OMADUSED

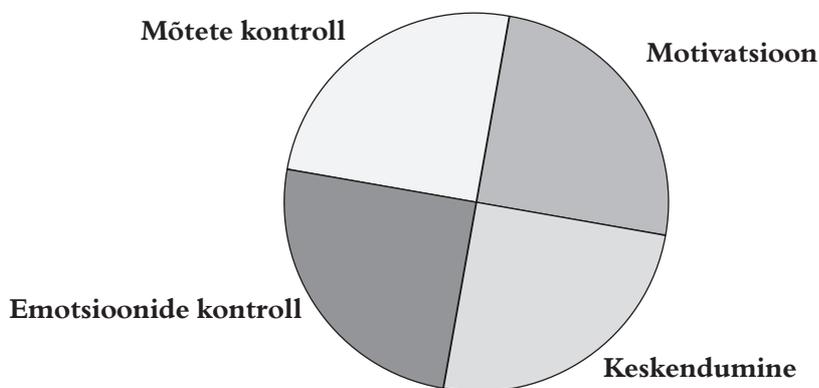
i. Kuidas mängijad oma esitust hindavad (Weinberg, 1988; Lochr, 1990):

Allpool on tennisetšempionite poolt välja toodud need psühholoogilised omadused, kui nad tundsid, et nad mängisid oma parimat tennist.

- Olles vaimselt stabiilses seisundis (omades kontrolli oma emotsioonide üle), olles mängides n.ö. „tsoonis” (märkamata ümbritsevat).
- Vaimselt väga tugev ja otsusekindel.
- Positiivne, aga reaalne.
- Väga enesekindel, energiline ja valmis tegutsema.
- Koondatud keskendumine ja vaimselt ergas.
- Füüsiliselt lõõgastunud ja surve all olles rahulik.
- Pingutusetu ja automaatne.
- Hirmu puudumine ja võitluse nautimine.
- Omades täielikku kontrolli ja vastutustunnet.
- Nauding.
- Kõrge vajadus saavutuse järele ja soov võita.
- Väga võitluslik ning mängides suure intensiivsusega.

ii. Kokkuvõtte turniirmängijale vajalikest vaimsetest võimetest:

Peamised turniirimängijale vajalikud vaimsed võimed on järgnevad:



II. Motivatsioon

1. DEFINITSIOON JA TÄHTSUS (LTA, 1994; Roberts, 1992):

Motivatsioon on tahe mingit tegevust alustada ja jätkata. See on kõikide ettevõtmiste mootor. Ilma motivatsioonita ei leia ükski tegevus aset.

Motivatsioon on seotud:

Põhjused miks inimesed mängivad tennisist	Peamised põhjused miks inimesed loobuvad tennisist
<ul style="list-style-type: none">• suhtlemine teistega, sotsiaalne faktor,• lõbu ja elevus,• meisterlikkuse tunne,• kompetentsi demonstreerimine,• oskuste õppimine või paremaks muutmine,• iseenda väärtuslikuna tundmine ja rahuldus mida• saadakse oskuste paremaks muutumisest,• sõpradega olemine või uute inimestega sõpradeks saamine,• olemine osa meeskonnast, jne.	<ul style="list-style-type: none">• liiga palju pinget,• aeganõudev,• igavad trennid,• treeneri mitte meeldimine,• mänguaja puudus• progressi puudumine mingi oskuse omandamisel ja raskused õppimisel,• teisest spordist osavõtt, piisava väljakutse puudumine, jne,• sõbrad lõpetavad• kallid

Motivatsioon on samuti seotud pühendumusega. Pühendunud mängijad töötavad rohkem, neil on soov mängimist jätkata ja oma oskusi täiustada, ning nad on treeningute suhtes entusiastlikud. Treeneri eesmärgiks peaks olema mõista ja rahuldada mängijate motivatsioonilisi vajadusi ning koostada treeningprogramm, mis stimuleerib mängijat piisavalt.

2. TÜÜBID (Martens, 1978)

i. Sisemine / välimine motivatsioon:

Sisemiselt motiveeritud mängijad on need kes mängivad tennisist seetõttu, et nad armastavad seda mängu. Nad tahavad olla kompetentsed, omandada oskusi põhjalikult ning olla edukad. Nad mängivad sisemise uhkuse, eheda rõõmu, naudingut, lõbu, uudishimu jne. tõttu. Suurema osa tennisemängijate arvates on need kõige tähtsamad tennisist mängivapanevad ajendid.

Välimiselt motiveeritud mängijad on need kes mängivad tennisist, sest soovivad saada käegakatsutavaid (trofeed, raha, jne) või mitte käegakatsutavaid (tunnustus, kiitus) tasusid. Enamuses mängijad peavad neid põhjusi vähem tähtsateks tennisist mängimapanevateks ajenditeks. Samuti on võimalik, et mängijad mängivad tennisist nii sisemiste kui välimiste ajendite tõttu. Sisemised tasud on parimad motiveerituse säilitamiseks, samas kui välimised on abiks mängija tennisist juurde toomises.

Välimised tasud on head ja efektiivsemad kui nad:

- Aitavad transformeerida välimist motivatsiooni sisemiseks motivatsiooniks.
- On välja jagatud mitte treeneri, vaid mängijate endi poolt.
- Annavad informatsiooni mängija kompetentsuse suhtes, mitte ei kontrolli seda.
- Antakse esituse kvaliteedi, mitte tulemuse eest.
- Antakse korrektses proportsioonis.

Treenerid saavad aidata arendada mängijas motivatsiooni andes autasusid pigem pingutuse/kõva töö eest, kui talendi / võimete eest (motoorsed oskused). Võimed / motoorsed oskused on kaasasündinud ning seetõttu peaks mängija olema nende eest tänulik. Kuid uhkust peaksid tundma mängijad oma kõva töö ja pingutuse üle.

3. MOTIVATSIOONILISTE PROBLEEMIDE TÜÜBID

i. Motivatsiooni puudus:

- Motivatsiooni puudus treeninguteks intensiivsete treeningperioodide vältel.

- Motivatsiooni puudumine esinemiseks madalama tasemega turniiridel.
- Mängija näeb treeningut kui igavat ja monotoonset tegevust.
- Teiste aspektide tõttu: näiteks, ridamisi kaotusi, treeneri vahetus, isiklikud probleemid, kui ollakse vigastatud, jne.

ii. Ülemäärane motivatsioon:

- Seistes silmitsi väga tähtsate matšidega.
- Mängides kõrge auhinnaraha peale.
- Pärast järjestikuste võitude seeriat.

iii. Negatiivne motivatsioon:

- Kartus võita ja kaotada.
- Teatud vastaste ja võistluste kartmine.
- Kartus saada vigastusi.
- Teiste reaktsiooni kartmine (vanemad, treener, omavanused, jne.).

iv. Vale motivatsioon:

- Halb ajend: „Tennis on minu jaoks kõik”, „Ma ei suuda ilma tenniseta elada”, „Kui ma selle matši kaotan, teen ma tennisega lõpparve”.
- Halb välimine motivatsioon: „Ma olen motiveeritud ainult mängides raha eest, suure rahavahulga ees või oma treeneri kiituse pärast”.
- Halb autasu iseendale: „Ma ostan endale alati pärast võitu kingituse”, „Ma pean ennast mängu ajal alati kritiseerima”, „Kaotades süüdistan ma alati iseennast”

4. KUIDAS MOTIVATSIOONI SUURENDADA: SOOVITUSED JA VÕTTED (Loehr, 1982; Weinberg, 1988)

i. Võtted motivatsiooni suurendamiseks:

- Kirjuta oma kordaminekud iga päev üles.
- Võrdle ennast väga kõrgelt motiveeritud mängijatega.
- Muuda tennis nauditavaks!

ii. Sea eesmäärke:

- Vt. peatükk 12.

III. Keskendumine (LTA, 1995; Moran, 1995; Tennis Australia, 1993)

1. DEFINITSIOON JA TÄHTSUS

Lihne definitsioon oleks, et keskendumine tähendab võimet püsida vaimsalt olevis. Keskendumine on võime koondada tähelepanu tähtsatele treeningu/võistlusmatši aspektidele ja hoida seda tähelepanu terve treeningu/võistlusmatši vältel.

Keskendumisvõime on tõenäoliselt kõige tähtsam vaimne võime edu saavutamiseks võistlustennises. Mängides on mängijal tähelepanu piirkond, mis võib olla mis iganes tema sisemises või välimises ümbruskonnas, millele ta suudab keskenduda.

Hea keskendumine tähendab keskendumist nendele aspektidele mängija tähelepanu piirkonnas, millel on määrav tähtsus mängija esinemisele ja halb keskendumine tähendab keskendumist mängu väheolulistele aspektidele. Seetõttu on mängijal vaja teada, millised on kõige olulisemad mängija sooritustaset näitavad aspektid mingis mängusituatsioonis.

Keskendumine on võti mängija emotsioonide kontrollimiseks. See aitab samuti mängijal koondada oma mõtteid mõningatele abistavatele põhireeglitele (näiteks, „Vaata palli!”) ja hoiab mängijat eemal negatiivsetest mõtetest (näiteks, „Ära eksi tõrjel”). Kui mängija mõtted tegelevd millelgi muuga kui sellega, mida ta parajasti teeb, siis tema esitus halveneb.



2. TÜÜBID (Nideffer, 1994)

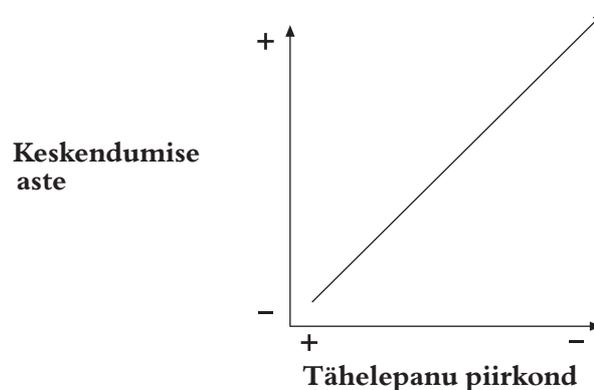
Keskendumine muutub kahe dimensioonis: haardeulatuses ja suunas. Haardeulatus võib olla lai või kitsas ja suund võib olla välimine või sisemine. Järgnevas tabelis on neli erinevat keskendumise tüüpi vastavalt Nideffer'ile (kohandatud tennis jaoks Weinberg'i poolt).

		Tähelepanu suund	
		Välimine	Sisemine
Tähelepanu haardeulatus	Lai	Lai välimine Kasutatakse situatsiooni, ilma väljakukatte, jne. kiireks hindamiseks.	Lai sisemine Kasutatakse mängus juhtunu analüüsimiseks ja taktika planeerimiseks (näiteks, luues mingi vastase jaoks mänguplaani, analüüs selle üle, miks kaotati eelnev geim)
	Kitsas	Kitsas välimine Kasutatakse keskendumaks eksklusiivselt ühele või kahele välimisele aspektile (näiteks, palli jälgimine, vastase liigutuse tõlgendamine ennetamiseks kuhtu ta kavatses palli lüüa: pallivise, reketi tagasiviimise liigutus).	Kitsas sisemine Kasutatakse mingi tegevuse vaimseks läbimängimiseks enne selle tegevuse alustamist ja emotsionaalse seisundi kontrollimiseks (vaimusilmas servi löömine, iseendaga kõnelemine ja stressitunde järele valvamine).

Tennis on vaja enamikes situatsioonides tõsta keskendumist ühest kohast teise. Seega, kontroll keskendumise üle tähendab kontrolli nii tähelepanu haardeulatuses kui suuna üle. Mängijal tekivad probleemid siis, kui ta kasutab mingi situatsiooni jaoks vale keskendumise tüüpi.

Keskendumine on efektiivne kui kasutatakse õiget keskendumise tüüpi õigel ajal. Mängija kaotab oma keskendumise tennis, kui ta pöörab tähelepanu mitteolulisele asjale.

Tähelepanu piirkonna ja keskendumise aste vahelist suhet on näha alljärgneval joonisel (Unesthal, 1988):



Kui mängijad õpivad, kuidas muuta oma tähelepanu piirkonda väiksemaks (näiteks, keskendudes keeltele), saavutavad nad maksimaalse keskendumise astme, kuna nende tähelepanu on siis täielikult fokuseeritud.

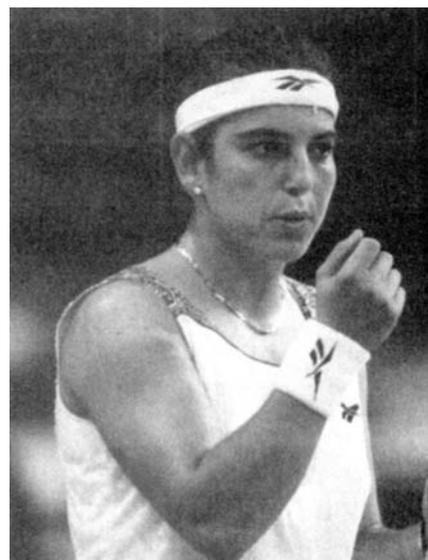
3. PROBLEEMID KESKENDUMISEGA (Weinberg, 1988; Moran, 1995)

- Matši suhtes huvi puudumine.
- Palju starte ja peatusi („surnud aega”): raskused keskendumise hoidmisega punktide vahepeal ja terve matši vältel. Tennises võib matši momentum muutuda igal hetkel, kindlat aega selleks ei ole.
- Tähelepanu pööramine liiga paljudele aspektidele. On olemas kahte tüüpi aspekte:
 - Välimised objektid või sündmused: näiteks, pall, pealtvaatajad, vastane jne..
 - Sisemised aspektid: näiteks, sisemine dialoog iseendaga.
- Minevikus asetleidnud sündmustele mõtlemine (näiteks viga mida mängija just tegi, tõsiasi, et mängija just kaotas punkti, palli valesti nägemine kohtuniku poolt, vaidlus pukikohtunikuga, jne.).
- Tulevikusündmustele mõtlemine (näiteks, mängija mõtleb, et ta võidab mängu, kui ta võidab kaks järgnevat punkti).
- Paralüüs läbi analüüsi: Mängija hakkab oma mängu analüüsima ning muutub seetõttu paralüseerituks.
- Krampi minek: Mängijad viivad ennast närvi läbi muretsemise (näiteks, öeldes iseendale: „Ma ei tohi teha sellel servil topeltviga”).
- Mängija kaotab keskendumise vastase kavaluse tõttu (näiteks, kui vastane vaidleb pukikohtunikuga).
- Mängija kaotab oma keskendumise vastase poolt tehtud komplimentide tõttu (näiteks, kui su vastane ütleb „Sa servid täna väga hästi”).

4. KUIDAS PARANDADA KESKENDUMIST: SOOVITUSED, VÕTTED JA HARJUTUSED (Weinberg, 1988; Rowley, 1989; Moran, 1995)

i. Soovitused ja võtted:

- Oma mängueelset kindlat ettevalmistusrutiini. Kasuta matši ajal tekkivat „surnud aega” oma paremaks fokuseerimiseks.
- Tihti on matši ajal kõige raskem aeg keskendumiseks punktide vahepeal. Niisiis peaks nendel hetkedel mängija järgima mingit kindlat rutiini.
- Püüa keskenduda asjadele, mis on sinu kontrolli all ja asjadele, mis on abiks punkti võtmisel (näiteks, jälgi palliviset).
- Sea eesmäärke:
 - Sea igaks matšiks kindlad eesmärgid, mille järgi mõõta oma mängu.
 - Oma igaks punktiks mingit plaani.
 - Kui oled närvis, võta eesmärgiks lüüa mingi kindel löök (näiteks, lüüa tõrjet krossi).
 - Pärast mängu, vaata oma eesmärgid üle vastavalt oma esitusele.
- Kontrolli silmi : fokuseeri oma pilk tähtsatele sihtmärkidele : näiteks, ühendusjoonele pallil, reketi keeltele, jne.
- Lõõgastu füüsiliselt vältimaks murelikkust: ära hoi a õlgu üleval, hinga sügavalt, liiguta oma käsi ja käelabasid, jne.
- Keskendu käesolevale hetkele - „siin ja praegu”
- Treeni keskendumist kõrvale juhtivates ja kehvides tingimustes (tuul, vihm, müra, jne.).
- Harjuta „sisselülitamise – väljalülitamise” võtet: Pärast punkti eemalda ennast situatsiooni survest (väljalülitamine), järgmist punkti alustades lõõgasta ennast (sisselülitamine), et oleksid valmis mängima.
- Harjuta mahu kontrollimise võtet: näiteks, kohanda keskendumise intensiivsust sellisel viisil, et mängija oleks punktide vahepeal lõõgastunud olekus („keskndumismahu vähendamine”), kuid samas situatsioonist teadlik. Järgmist punkti alustades mängija suurendab oma keskendumismahtu jälle.
- Kasuta märksõnu või käivitussõnu: „tuleb, tuleb”, „come on”, „veel kord”, jne. Kasuta märkobjekte (näiteks, keskendu pallile kui mängija servib).
- Kasuta nippe keskendumise aktiveerimiseks: näiteks, astudes väljakul üle ettekujuteldava joone ja öeldes „läki”, pühkides kätt või laupa, kohendades särki käist, jne.
- Ära hinda lööke negatiivselt.
- Ära mõtle löögi ajal ümber. Langeta otsus ja jää selle juurde.



- Arenda, harjuta ja järgi rutiini:
 - Serv: Otsusta millist servi sa tahad lüüa. Otsusta kuhu sa tahad servi lüüa.
 - Tõrje: Otsusta millist tõrjet sa tahad lüüa. Otsuta kuhu sa tahad tõrjet lüüa.
 - Pärast viga: käi vaimusilmas üle, mida sa oleksid pidanud tegema, või pööra selg veale ja valmistu järgmiseks punktiks.
- Kasuta hingamistehnikaid aitamaks keskenduda.
- Kasuta visualiseerimist, et keskenduda selleks, mida teha järmisena. Enne matše, punktide vahepeal ja poolte vahetuste ajal sa võid üritada näha ja tunda ennast sooritamas mingit lööki edukalt.

ii. Harjutused keskendumise parandamiseks:

- Harjutus. Löö iga palli erineval viisil (Treener hüüab, näiteks- lühike kross!).
- Harjutus. Löö palli alguses ilma eksimata kiirusega 15km/h, siis 20 km/h ja progressivselt suurenda kiirust ja võimsust.
- Harjutus. Ütle: „Põrge” kui pall põrkab vastase väljakupoolel ja „Löö” kui vastane lööb palli. Siis ütle: „Põrge” kui pall põrkab sinu väljakupoolel ning „Löö” kui sa lööd palli.
- Harjutus. Tee kui vastane lööb palli.
- Harjutus. Hinga palli tabamishetkel välja, ütle pikalt „yesss” või „sähh“
- Pallikorvist ettelöömine. Treener lööb erinevat värvi palle ette. Punased pallid lüüakse mööda joont ja kollased pallid krossi.
- Serv ja tõrje. Mängija A servib. Mängija B ütleb: „lame, rebitud või lõigatud” enne kui mängija A teeb löögi.
- Serv ja tõrje. Mängija A servib. Mängija B ütleb: „väljakust välja, keskele või kehasse” kohe pärast seda kui mängija A on löögi teinud ning enne, kui pall lendab üle võrgu.
- Servimine sihtmärkidega: Mängija ütleb enne servimist sihtmärgi numברי.
- Ole kui kommentaator hüüdes punktiseisu pärast igat punkti.
- Vestle palliga, öeldes sellele kuhu sa kavatsed seda lüüa.

iii. Keskendumise rutiinid erinevateks löökideks ja situatsioonideks (Spargo, 1990; Tennis Canda, 1993):

Serv:

RUTIINI OSA	EESMÄRK
1. Kohanda oma ärritatuse astet	Taastu eelmisest punktist
2. Otsusta kuhu servida	Selge eesmärk
3. Astu joone juurde	Servi alustamine
4. Hinga sügavalt sisse	Vabasta ennast pingest
5. Visualiseeri kuidas sa servi lööd	Näe ja tunne servi
6. Põrgata palli	Hoia eemale negatiivseid mõtteid, saavuta rütm
7. Keskendu sellele, kuhu sa tahad servida	Koonda fookust
8. Lase sellel juhtuda	Automaatpilot

Tõrje:

RUTIINI OSA	EESMÄRK
1. Otsusta kuhu tõrjuda	Suund, pikkus, kõrgus , jne.
2. Otsusta kuidas tõrjuda	Löögi tüüp, efekt
3. Sea ennast valmisasendisse	Kasuta kogu saadavalolevat aega, muuda seda kui tekivad probleemid.
4. Keskendu servile ja palliviskele	Otsi märke, mis võivad näidata mis tüüpi serviga on tegemist.
5. Kasuta võtmesõnu	Et endale meelde tuletada, et tuleks teha teatud asju.

iv. Kuidas erinevates situatsioonides toimida:

VAHEAEG	POSITIIVSES SITUATSIOONIS	NEGATIIVSES SITUATSIOONIS
Servides, servide vahepeal ja punktide vahepeal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Võta rahulikult löögiasend sisse. 2. Vaatle vastase käitumist. 3. Koosta punkti jaoks plaan. 4. Servimise rutiin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Püüa lasta end lödvaks. Keskendu visuaalselt millelegi neutraalsele näiteks, reketikeeltele. 2. Kontrolli hingamist. 3. Vali tegutsemise plaan järgmise punkti jaoks. 4. Jää sellele plaanile kindlaks. 5. Kasuta etteplaneeritud servimise rutiini.
Tõrjudes, servide vahepeal ja punktide vahepeal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Säilita rutiine. 2. Püüa säilitada kontrolli iseenda ja situatsiooni üle. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leia aega maha rahunemiseks. 2. Kontrolli hingamist ja visuaalset fookust. 3. Vestle isendaga positiivselt. 4. Sea end valmis, käi vaimusilmas üle tõrje rutiini.
Geimide vahepeal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Joo, pühi higi, jne. 2. Kinnita uuesti oma mänguplaan. 3. Tee plaane järgmise geimi jaoks. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Joo, pühi higi, jne. 2. Kasuta rahustavaid võtteid. 3. Sea soorituseseesmärke järgmiseks geimiks (näiteks, ma ei löö ühtegi palli võrku). 4. Kontrolli oma tempot: võta tempot maha, ole positiivne.
Settide vahepeal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Joo, pühi higi, jne. 2. Kinnita uuesti oma mänguplaan. 3. Püüa säilitada momentumit. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Joo, pühi higi, jne. 2. Kasuta rahustavaid võtteid. 3. Vaata oma eesmärgid üle ja sea reaalseid eesmärke. 4. Hakka oma vaimu ette valmistama („come on „, kohe esimesel geimil!“) 5. Kontrolli oma tempot: ole positiivne.
Matšide vahepeal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Käi energiaga säästlikult ümber. 2. Järgi oma tavalist rutiini. 3. Säilita kindlasti distsipliini: järgi rutiini. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vaata situatsioon uuesti üle. 2. Koosta plaan ja jää sellele plaanile kindlaks. 3. Visualiseeri seda plaani, s.h. toimetulekut rasketes situatsioonides. 4. Keskendu asjadele, mida sa suudad kontrollida.
Vastane küsitleb kohtuniku otsust	<ol style="list-style-type: none"> 1. Käitu selles situatsioonis ennast maksmapanevalt. 2. Räägi isendaga oma mänguplaanist. 3. Ära lase ennast emotsionaalselt kaasa haarata. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasuta seda aega maha rahunemiseks ja uuesti oma mänguplaanile keskendumiseks. 2. Enda valmisseedmise rutiin.
Mina küsitlen kohtuniku otsust	<ol style="list-style-type: none"> 1. Käitu selles situatsioonis ennast maksmapanevalt. 2. Kasuta seda aega maha rahunemiseks ja uuesti oma mänguplaanile keskendumiseks. 3. Enda valmisseedmise rutiin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pane ennast maksma. 2. Tea millal oleks õige aeg peatuda ning uuesti oma eesseisvale mängule keksenduda. 3. Enda valmisseedmise rutiin.
Vastane katkestab mängu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keskendu tööle, mis tuleb ära teha. 2. Visualiseeri järgmist punkti. 3. Visuaalne keskendumine millelegi neutraalsele. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasuta seda aega maha rahunemiseks ja uuesti oma mänguplaanile keskendumiseks. 2. Enda valmisseedmise rutiin.
Vihm või sarnane mängu edasilükkav faktor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oma plaani jätkamiseks. 2. Käi oma energiaga säästvalt ümber. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasuta seda aega oma soorituse uuesti ülevaatamiseks. 2. Oma plaani mängu uuesti alustamiseks. 3. Käi oma energiaga säästlikult ümber.

IV. Emotsionaalne kontroll (ärevus): Aktiveerimine ja lõõgastumine

(Weinberg, 1988; Moran, 1995)

1. DEFINITSIOON JA TÄHTSUS

Emotsionaalne või erutuvuse kontroll on tennis kriitilise tähtsuega. On täheldatud, et teatud erutuvuse tasanditel saavutavad mängijad tõenäolisemalt oma ideaalse mängutaseme („tsoonis mängimine”).

Mängides „tsoonis” mängib mängija rohkem alateadlikul tasemel kui tavaliselt. Seda kutsuvad mängijad „tippeteasteks”, s.t. muudetud teadlikkuse staadiumit, mida seostatakse mängimisega automaatses staadiumis. Teised autorid räägivad sellest, kui „ideaalsest mängimise staadiumist”.

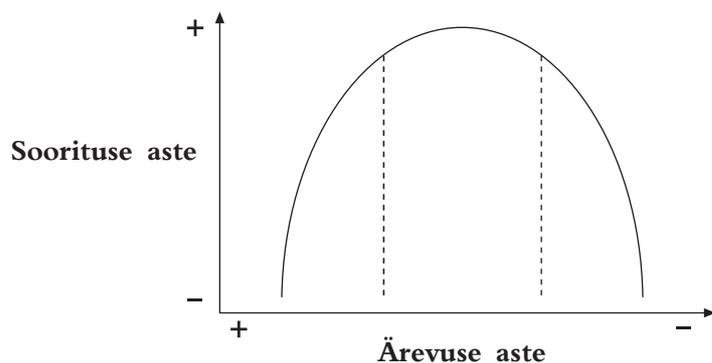
Tennisemängija jaoks on tähtsaks eesmärgiks omada võimet pidevalt säilitada iseenda „ideaalse mängimise staadium”, vaatamata kehvale tingimustele. On aga tähtis teada, et igal mängijal on oma optimaalne ja isiklik „tsoon” või „staadium”, mis sõltub erinevatest faktoritest, nagu individuaalsed omadused ja mingile situatsioonile iseloomulikud omadused.

Iga treeneri kohustuseks on aidata mängijal leida ja säilitada seda staadiumit läbi ärevuse astme äratundmise ja ärevuse kontrolli.

2. ÜLDISED ISELOOMUSTAVAD OMADUSED

i. Ärevuse – soorituse suhe (Spargo, 1990):

Ärevuse ja soorituse vaheline suhe on näidatud allpool oleval graafikul.



See graafik tõenäoliselt lihtsustab tegelikku situatsiooni. Tegelikult on olemas veel palju teisi faktoreid, mis mõjutavad ärevuse ja soorituse vahelist suhet :

- Individuaalsed erinevused.
- Kuidas inimesed tajuvad pinget.
- Enesekindluse hulk.

Parim soorituse staadium või optimaalne aktiveerimine tekib siis, kui mängijal on tekkinud mõõdukas ärevuse aste (tavaliselt kui pulss on 140 – 170 lööki minutis). See tähendab, et teatud ärevuse aste on kõikide tennisemängijate jaoks normaalne ja vajalik nähtus. Mängijatel on vaja saavutada minimaalne aktiveerimise aste, selleks et saavutada matši ajal head esitust.

Tähtis on panna tähele mängijatevahelisi erinevusi, sest 2 erinevat mängijat kontrollivad oma emotsioone erineval viisil. Näiteks, Agassi parima soorituse tsoon on lähedal liigärevusele (kõrge aktiveerimine), samal ajal kui Samprasse parima soorituse tsoon on lähedal alaärevusele (madal aktiveerimine) . Aga mõlemad mängijad mängivad suurepäraselt.

Probleemid tekivad siis, kui mängija on üleärritunud või alaärritunud seisundis, mõlemas seisundis on mängijal raske mängida hästi. Alaärritus või ala-aktiveerimine tekib siis, kui mängija ei saavuta aktiveerimise taset, mis on vajalik optimaalseks soorituseks. Üleärritus, samuti tundub kui rahutus, tekib siis, kui mängija ületab selle aktiveerimise astme, mis on vajalik optimaalseks soorituseks.

Iga mängija peaks olema teadlik enda jaoks ideaalsest ärevuse astmest ja igal mängijal on vaja isiklikku rutiini optimaalse soorituse saavutamiseks. Teisest küljest, kõikide löökide jaoks ei ole vaja sama ärevuse astet näiteks, servides peab mängija olema väga lõõgastunud saavutamaks maksimaalset reketi liikumise kiirust, samal ajal, kui tõrjudes on mängijal parem olla aktiveeritud seisundis, olema võimeline pallile kiiresti reageerima.

ii. Tunded mida seostatakse erinevate staadiumitega (Nideffer, 1994):

Allpool olevas tabelis on ära toodud tunded mida seostatakse „tsoonis mängimisega” ja „krampi minekuga”.

FÜÜSILISED TUNDMUSED		PSÜHHOLOOGILISED TUNDMUSED	
Tsoonis mängides	Krampi minnes	Tsoonis mängides	Krampi minnes
Vaba	Pingul	Kontrollitud/Juhtivas positsioonis	Löödud
Lõõgastunud	Pinges	Enesekindel / Optimistlik	Hirmul / Pessimistlik
Kindel	Värisev	Võimas	Nõrk
Tasakaalus	Ebakindel	Aukartust äratav	Domineeritav
Tugev	Nõrk	Rahulik	Pahas tujus
Kerge	Raske	Vaikne	Paanikas
Energiline	Väsinud	Rahumeelne	Murelik
Pingutusetu	Ränk	Kerge	Kiirustav
Sujuv	Ebaühtlane	Selge	Segaduses
Ühtlane	Kohmakas	Fokuseeritud	Ülekoormatud

Treener saab ja peab mängijal aidama saavutada oma „ideaalset soorituse staadiumit” või „mängimist tsoonis”, aidates mängijal aru saada millises ärevuse staadiumis mängib ta oma parimat tennist ja kuidas oleks vajaduse korral võimalik muuta ärevuse astet.

iii. Positiivsed ja negatiivsed aktiveerijad (Nideffer, 1994):

Mängija peaks üritama end matši vältel tekkivate raskustega vastandama. Ta peab matšide vältel pidevalt raskete situatsioonidega toime tulema. Vastureaktsioon rasketele situatsioonidele võib olla negatiivne või positiivne.

POSITIIVSED AKTIVAATORID	NEGATIIVSED AKTIVAATORID
Lõbu	Viha
Rõõm	Pahameel
Armastus	Murelikkus
Meelekindlus	Vihkamine
Optimism	Hirm
Nauding	Pinge
Uhkus	Negativism
Enda proovilepanek	Ähvardus
Motiveeritus	Frustratsioon

Positiivsed aktivaatorid (positiivne energia) kutsuvad esile rahuliku vaimse seisundi, hea keskendumise ja lõõgastunud lihased, mis tavaliselt soodustavad heal tasemel mängimist. Teisest küljest, negatiivsed aktivaatorid (negatiivne energia) tavaliselt kutsuvad esile hädise vaimse seisundi, nõrga keskendumise ja pinges lihased mis kõik tekitavad madalat mängutaset.

3. PROBLEEMID: MURELIKKUS JA ALA-AKTIVEERIMINE (Loehr, 1990; Moran, 1994; Weinberg, 1988)

Murelikust seostatakse kahtlemise ja muretsemise tunnetega. Kui mängija tõlgendab mingit situatsiooni kartlikult või „negatiivsel viisil”, siis ta hakkab tundma murelikust. Murelikus tekib erinevusest selle vahel mida mängija arvab olema võimeline tegema (võimed) ja mida ta arvab, et temalt oodatakse (ettekujutatavad situatsiooniga kaasnevad nõudmised).

Kõik mängijad tunnevad võisteldes pinget. Erinevus seisneb aga selles, kuidas iga mängija pingele reageerib. Kuna murelikus on põhjustatud mängija ettekujutusest, on probleemi lahendamiseks tähtis, et mängija muudaks oma ettekujutust. Ta peaks üritama muutma oma ettekujutust situatsioonist kui „ohust” ettekujutuseks situatsioonist kui „väljakutsest”.

i. Murelikkuse allikad:

- Hirm läbikukkumise ees: näiteks, „Mis siis kui ma selle matši kaotan?”
- Tunded enda küündimatusest: näiteks, „Ma ei arva, et ma suudan täna hästi mängida”.
- Kontrolli kaotamine: näiteks, „Pukikohtunik loeb pidevalt valesti”.
- Kehalised kaebused: näiteks, „Ma tunnen ennast täna väga puisena”

ii. Kuidas liigne murelikkus avaldub:

Füüsiliselt	Psühholoogiliselt
<ul style="list-style-type: none"> • Lihaspinge, koordineerimise kaotamine (liiga pinges lihased). • Vähenenud paindlikkus. • Väga kiiresti tekkiv väsimus. • Väga kõrge pulss, pinnapealne ja irregulaarne hingamine. • Jalad on nõrgad (lihased nõrkus). • Katkendlik mängurütm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vähenenud keskendumine ja raskused uuesti keskendumisega. • Vähenenud emotsionaalne kontroll. • Hirmutunne. • Puudulik strateegia ja taktikaliste otsuste tegemise võime (halbade otsuste tegemine). • Alla andmine – ei üritata uuesti. • Kõik tundub toimuvat liiga kiiresti. • Võimetus mõelda selgelt ja korrektselt. • Suurenev negatiivsete ja enesekriitiliste mõtete hulk. • Püsiv pessimismi tunne tuleviku suhtes.

iii. Kuidas ala-aktiveerimine avaldub:

Füüsiliselt	Psühholoogiliselt
<ul style="list-style-type: none"> • Tunne, et on vähe energiat. • Mängija tunneb end aeglasena. • Raske tunne jalgades: ei mingit särtsu. • Aeglane liikumine: halb ettevalmistus. • Pea ja õlad on all. • Silmad rändavad ringi: väljakust väljapoole vaatamine. • Füüsiliselt laisk väljanägemine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Huvi puudumine oma esituse suhtes. • Tähelepanu on kergesti kõrvale viidav; halb keskendumine. • Vähe kannatlikkust ja „mul on suva” tunne; entusiasmi puudumine. • Ennetamise või ajastamise puudumine. • Allaandmise ja abituse tunne.

4. KUIDAS SAAVUTADA EMOTSIONAALSET KONTROLLI: SOOVITUSED, VÕTTED JA HARJUTUSED (Loehr, 1990; Moran, 1994; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993; Weinberg, 1988)

Kõigepealt peab mängija olema teadlik ärevuse ja murelikkuse staadiumitest. Võimatu on eemaldada pinget tennisematšidest. Kuid mängijatel on võimalik õppida kuidas saada üle murelikustunnetest, mida mängusituatsioonid tekitavad.

i. Kuidas suurendada aktiveerimist (Loehr, 1990; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993; Weinberg, 1988):

Järgnevas tabelis on ära toodud erinevad viisid kuidas on võimalik suurendada nii füüsilist kui psühholoogilist aktiveeritust.

Füüsiliselt	Psühholoogiliselt
<ul style="list-style-type: none"> Jõulised liigustused; hüpates varvastel üles-alla punktide vahepeal. Liigutades pidevalt jalgu. Tõsta hingamise kiirust, hingates kiirelt ja lühidalt. Käitu energiliselt. Loo tugev kujutluspilt enda mängust kui parimast tennisest, mida sa iial mänginud oled. 	<ul style="list-style-type: none"> Kasuta positiivseid väljendeid: „Come on”, „hakka liikuma” jne. Kasuta meeleolu sõnu: „tugev”, „särtsakas”, „kiire”, jne. Mõttele situatsioonist kui väljakutsest. Püüa anda endast 100%. Mõttele asjadest mis produtseerivad energiat. Kuula kiiret, valju muusikat. Viimase väljapääsuna aja ennast vihaseks.

ii. Kuidas vähendada murelikkust:

Järgnevas tabelis on ära toodud erinevad viisid kuidas on võimalik vähendada murelikkust nii füüsiliselt kui psühholoogiliselt.

Füüsiliselt	Psühholoogiliselt
<ul style="list-style-type: none"> Lõdvesta oma käsivarre-, kaela- ja käelabalihasid, viies nad algul pingesse ning seejärel lastes pingest vabaks. Mõista kehasignaale: ära tõlgenda kõrget pulssi valesti kui märki pingest (see on märk valmisolekust). Püüa pigem vähem kui rohkem. Harjuta hingamise kontrollimist (aeglusta hingamist hingates sügavalt sisse-välja). Hinga palli lüües välja. Naerata kui tunned, et hakkad pingesse minema. Raputa käsi, õlgu ja kaela; loo tugev vaimne ja füüsiline kujutelm. Aeglusta tempot: võta punktide vahepeal rohkem aega. Eemalda reket oma domineerivast käest. Liialda punkti ajal jalgade tööga. Ole rohkem rituaalne. Tee oma rituaalid läbi. Näe välja kui enesekindel, rahulik ja kontrollpositsioonis isik. 	<ul style="list-style-type: none"> Pane tähele kui sa hakkad närviliseks muutuma. Samas ära kunagi karda närvis olla, sest see on märk sellest, et sa mängid võistlust ja et sa hoolid sellest. Käsitule seda situatsiooni kui täiesti normaalset reaktsiooni sinu tegevusele. Kasuta lõdvestamise võtteid: progressiivne lõdvestamine, autogeenne treening, jne. Kasuta meeleolu kujundavaid võtmesõnu: „vaba”, „lõõgastu”, jne. Julgusta ennast mõeldes konstruktiivselt ja järgi punktide vahepeal rituaali. Keskendu asjadele, mida sa saad kontrollida. Anna endale käske näiteks, „Ma servin suunaga väljakust välja”, „Ma tõrjun krossi”, jne. Pea meeles, et su vastane võib olla samas seisundis. Kui kahtled, käitu julgelt!: „Lõõgastu ja löö lõdvalt”. Keskendu ühele punktile korraga ja endast parima andmisele. Püsi olevikus, sea igaks punktiks ja situatsiooniks spetsiifiline eesmärk. Ära mõtle krampi minekule. Ära mõtle negatiivselt. Naudi: püüa situatsiooni nautida ning suhtu rasketesse olukordadesse positiivselt ja konstruktiivselt. Kasuta pingest ülesaamiseks huumorit. Kui surve suureneb, mängi agressiivselt ja kõrge protsendiga tennist. Mängi selleks, et võita aga mitte selleks, et mitte kaotada. Jäta vead seljataha. Loo hea mänguplaan ja jää sellele kindlaks. Mängi iga punkti nagu see oleks kõige tähtsam punkt. Kuula mahedat, aeglast muusikat.

Loo tennis stressirohkeid situatsioone ning harjuta lööke, mis sul tavaliselt pinge all kipuvad lagunema.

iii. Kuidas ohjata noormängija stressi (Loehr, 1990):

- Ära füüsiliselt üle treeni.
- Treeni lühikeste ajaperioodide kaupa ning kõrge intensiivsusega.
- Puhka ja taastu trennide ja matšide vahepeal.

- Ära mängi liiga palju turniire järjestikku.
- Anna treenerile märku, kui sulle on küllalt.
- Püüa näha matše kui väljakutseid, mitte kui ohte.
- Jälgi oma stressitaset igapäevaselt ja ku sa tunned end närvilisena, siis ära karda seda tunnistada.

iv. **Harjutused emotsionaalse kontrolli parandamiseks** (Loehr, 1990; Spargo, 1990):

- Punktide mängimine. Mängijad peaksid punktide vahepeal järgima igäihe jaoks individuaalselt kohandatud 4-astemlist käitumise rutiini (vt. VI. Vaimne sooritus võistlusmängus).
- Punktide mängimine. Mängijad peaksid servides (ärevust vähendades) järgima erinevat rutiini kui tõrjudes (ärevust suurendades).
- Punktide mängimine. Mängijad peaksid punktide vahel ja pooltevahetuste ajal järgima igäihe jaoks individuaalselt kohandatud käitumise rutiini.
- Kasuta võimaluse korral mõningaid keskendumise harjutusi.
- Tagajoon harjutus: eksperimenteeri erinevate lihaspingetega: 1 (väga lõtv) – 10 (väga pinges). Hüüa välja üks number 1 – 10 iga 5-10 sekundi tagant. Mängijad peavad kohandama oma lihaspinget ja nad peavad teadma, milline on nende jaoks kõige sobivam lihaspinge.
- Erinevate löökide harjutus: erinevate löökide, nagu serv, volle, tagajoonelöögid, sooritamisel kohandab mängija oma lihaspinget vastavalt konkreetsele löögile.

V. Mõtete ja käitumise kontrollimine: Enesekindlus (Nideffer, 1994)

1. ENESEKINDLUS: DEFINITSIOON JA TÄHTSUS

Enesekindlus on mängija ootused edu või läbikukkumise osas. Enesekindlus tähendab usku suuta edukalt täide viia soovitud tegevust antud situatsioonis. Kõige tihedamini esinev faktor, mis eraldab väga edukaid mängijaid vähem edukatest, on enesekindlus. Tippmängijatel on suur usk oma võimetesse.

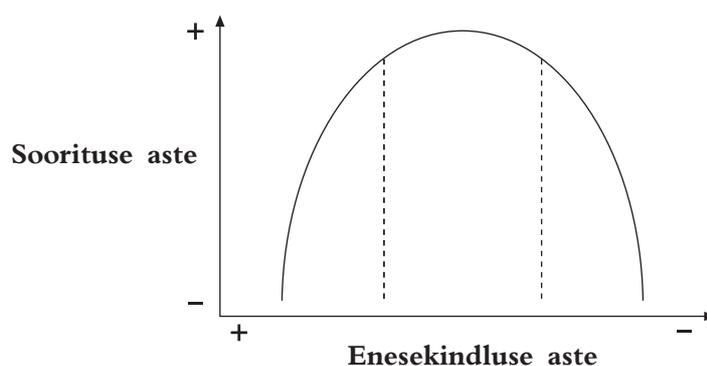
Näiteks, kui mängijal on kaitseseisundile omased või negatiivsed mõtted, siis kannab ta tihti oma raskuskeskme tahapoole (rohkem raskust tagumisele jalale) ja ajab end sirgeks (tasakaalust välja ja kukub tahapoole). Kui nii juhtub, siis ei ole mängijal tavaliselt palli löömisel mingit võimsust ning ta püüab kõike teha käega.

Sinu kommentaarid ja käitumine treenerina peavad näitama usku, mida sul on oma mängijatesse. Mängijatel on kergem endasse uskuda, kui ka teised (näiteks, treener) seda teevad.

Usk tekitab positiivseid emotsioone ja mõtteid, parandab keskendumisvõimet, sunnib mängijaid endale julgemaid eesmärke seadma, suurendab järjekindlust ja pingutusvõimet, mõjutab löögivalikut ja psühholoogilist jõudu ning muudab mängija optimislikumaks ja realistlikumaks. Ilmselt on olemas tugev seos tehnilise kompetentsi ja enesekindluse vahel.

2. SUHE ENESEKINDLUSE JA SOORITUSE VAHEL

Enesekindluse ja soorituse vaheline suhe on näidatud allpool oleval graafikul.



3. PROBLEEMID (Weinberg, 1988)

i. Sündmused, mis mõjuvad enesekindlusele halvasti:

- Eksimine paljude löökidega.
- Eksimine kergete löökidega.
- Kaotamine madalama tasemega mängijate vastu.
- Väga tähtsa punkti kaotamine.
- Eduseisu käestlaskmine.
- Topetvigade tegemine.
- Servi kaotamine.
- Sundimatute vigade tegemine.

ii. Enesekindluse puudumine:

- Eriti tasavägistes matsides.
- See võib juhtuda teatud situatsioonides (matšpall, vastase servimurde punktid, matši lõpetamine, jne.).
- Või sõltuvalt sellest, kuidas matš kulgeb (jäädes taha või kaotades servi).
- Pärast järjestikku kaotatud matside seeriat.
- Spetsiifilistel löökidel.

Tihti on mängija vähene enesekindlus tingitud just ühest löögist (eeskäelöök, teine serv, küünalball, rabak, jne). Sellises situatsioonis on probleem pigem taktikaline või tehniline kui vaimne ning seda tuleb ka sellisena korrigeerida.

iii. Liigne enesekindlus:

Liigne enesekindlus tähendab usku, et sa oled parem, kui sa tegelikult oled. Seda tuleb väga tihti ette, et kui erinevate tasemetega mängijad teineteise vastu mängivad - mängija hindab ennast üle ja alahindab vastast.

Matši ajal põhjustab liigne enesekindlus plaanivaba, juhusliku mängu, mistõttu jääb mängija tihti kohe matši algul seisus maha ja üldse teeb see mängijale matši võitmise raskemaks.

iv. Mõtted mis tekitavad pinget ja mõjutavad enesekindlust:

- Mis siis, kui mul ei lähe hästi!
- Mängus on minu karjäär!
- Kui ma ei tee seda nüüd, kaotan ma kõik!

v. Aspektid mis viitavad madalale enesekindlusele (LTA, 1995):

- Vältides erinevatel põhjustel treeningutel käimist.
- Andes uusi asju õppides ruttu alla.
- Pingutuse puudumine ja ebareaalsete eesmärkide seadmine.
- Pidevalt igasuguste vabanduste leidmine.

4. KUIDAS SUURENDADA ENESEKINDLUST: SOOVITUSED, VÕTTED JA HARJUTUSED (Loehr, 1990; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993)

i. Räägi iseendaga positiivselt:

Iseendaga rääkimine on sisemine mõtteprotsess. On olemas kaks iseendaga rääkimise viisi: positiivne ja negatiivne. Positiivsel iseendaga rääkimisel on väga suur mõju mängija käitumisele rasketes olukordades ja see mõjutab otseselt mängija ettevõtmisi ja tundeid tulevikus. Mängija suhtumine mängu tulemusse sõltub sellest, kuidas ta matši tõlgendab. On olemas erinevaid asjaolusid, millal on iseendaga rääkimisest kasu:

- Oskuste omandamiseks.
- Halbade harjumuste muutmiseks.
- Tegevuse algatamiseks.
- Pingutuse jätkamiseks.



Positiivsel iseendaga rääkimisel peaks olema kaks vormi: emotsioone tekitav (näiteks „Suurepärane”, „Hea löök”) või eesmärgile suunatud (näiteks, „Kõverda põlvi, Villu!”, „Püüa rohkem!”).

ii. Teised võtted enesekindluse tõstmiseks:

- Küsitlennast: näiteks, „ Millal tekivad kahtlused enda võimetesse?“ , „Kuidas ma vigade tegemisest taastun“, „ Kas ma kardan teha teatud lööke?“, „Kas ma tõesti ootan endalt head mängu?“, „Kuidas ma reageerin ebaõnnele?“, „ Kas mu enesekindlus muutub matši vältel?“, „Millal ma muutun liigselt enesekindlaks?“, „ Kas ma naudin tasavägiseid, raskeid mängu?“
- Suurenda teadlikkust.
- Kujunda ennast suurepärase võitlejate eeskujul (näiteks, Edberg, Chang).
- Sisend endale, kui kõvasti sa oled treeninud ja kui hästi oled ettevalmistatud.
- Võrdle ennast oma vastasega, iga oskust.
- Pühenda rohkem aega selle löögi treenimisele, milles sa oled vähem kindel.
- Kasuta kujutelmi või visualiseerimist ning vaata uuesti läbi videoid oma parimatest mängudest.
- Püüa väljakul enesekindlana välja näha: ölad taga, oma ja ka reketipea püsti ning näolihased lõõgastunud olekus.
- Mõttele kindlalt ja positiivselt (kasutades iseendaga rääkimist) ja siis reageerib ka keha enesekindlamalt.
- Vii ennast heasse füüsilisse vormi: suurenda oma füüsilist tugevust ja vastupidavust.
- Tee kõvasti tööd teiste vaimsete puudujääkide parandamiseks.
- Loo endale matsieelsed rutiinid.
- Mängi heade vastastega, aga mitte endast ülekaalukalt parematega.
- Püüa säilitada võitude-kaotuste 2:1 suhe.
- Jää enesekindlaks, kui vastane mängib hästi.
- Paranda distsipliini.
- Näe edu ka oma kaotustes, seades reaalseid sooritust määratlevaid eesmärke.
- Treener peab andma mängijale teada, et ta temasse usub. Inimesed usuvad endasse rohkem kui teised neisse usuvad.

iii. Pinget vähendavad mõtted:

- Tunnista endale, et sa oled negatiivne, sest see aitab vähendada pinget.
- Kõik mis ma teha suudan, on anda endast parim!
- Võitmine ja kaotamine on fännide jaoks, mina lihtsalt mängin!
- Mulle meeldivad rasked situatsioonid. Mida raskem situatsioon, seda paremini ma mängin!
- Minu treener ootab minult vaid seda, et ma annaks endast parima ja püüaksin järgida oma mänguplaani.

iv. Kuidas vigadega õieti toime tulla:

- Mängija ei suuda kontrollida palju ta teeb vigu, aga ta saab kontrollida, kuidas ta vigade tegemisele reageerib.
- Aksepteeri vigu.
- Õpi vigadest.
- Unusta vead.
- Sea end kohe järgmiseks punktiks valmis.

v. Kui mängija räägib iseendaga negatiivselt peaks treener:

- Paluma mängijal seda korrata.
- Küsima neilt kuidas nemad ennast tunneksid, kui treener nii räägiks.
- Laskma neil rääkida millist juttu nad treenerilt tahaksid kuulda
- Küsi neilt milline tagasiside vorm on produktiivsem.
- Lase neil korrata negatiivset fraasi positiivsel moel.

vi. Võistluste planeerimine:

- Planeeri mängu ja koosta see nii, et mängijal oleks võimalik saada võitude-kaotuste suhe 2:1.

vii. Harjutused enesekindluse parandamiseks:

- Punktide mängimine. Mängijad peavad treenerile eelnevalt rääkima milline taktikaline plaan neil igaks punktiks on.
- Punktide mängimine. Mängijad peavad poolte vahetuste ajal treenerile eelnevalt rääkima milline taktikaline plaan neil igaks järgnevaks geimiks on.
- Harjutused pallikorviga. Treener lööb mängija eeskäe poolele kergeid kõrgeid palle ette. Mängija peab tegema kindla ärälöögi.

- Mängijad peavad kirja panema positiivsed fraasid, mida nad peaksid kasutama erinevates situatsioonides (esimesel servil, servi tõrjel, pärast esimese seti kaotamist, poolte vahetuse lõpus, matšpallil). Need fraasid kuuluvad siis sõnavarasse, mida mängija kasutaks iseendaga rääkimisel.
- Punktide mängimine. Mängijad kaotavad punkti, kui nad räägivad iseendaga negatiivselt.
- Kasuta kus võimalik motivatsiooniharjutusi.

VI. Vaimne sooritus võistlusmängus

(Hansson, 1994; Loehr, 1982; 1989; 1990; Spargo, 1990; Taylor, 1994; Weinberg, 1988; Zlesak, 1995)

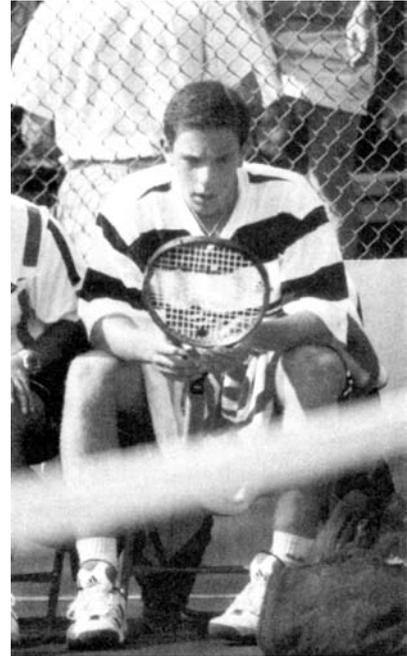
1. VAIMNE ETTEVALMISUTS MATŠIKS: MIDA ENNE MATŠI TEHA

Võistlus koosneb probleemide / väljakutsete seeriast, mis mõjutavad, neid ületades, meie enesekindlust.

Vaimse tugevuse põhimääraks ongi see, kuidas mängija nende väljakutsetega hakkama saab. Üheks tähtsaks aspektiks on rutiinide väljakujundamine, nagu mängija varustuse ülevaatamine ja kõikide mänguks vajalike asjade õigeaegne hankimine.

Rutiinid on ühed parimad vahendid võistlusteks ettevalmistumisel, sest nad:

- Annavad rütmi.
- Suurendavad situatsioonide tuttavlikkust.
- Kindlustavad, et ettevalmistuse tähtsad aspektid on täide viidud.
- Loovad mõtete kooskõlastuse.
- Suurendavad keskendumist.
- Minimiseerivad tähelepanu kõrvale juhtivaid asjaolusid ja negatiivseid mõtteid.
- Suurendavad kontrollitunnet ja enesekindlust ning vähendavad ebakindlust.
- Võimendavad tunnet, et see matš on lihtsalt üks paljudest matšidest, kui tähtis see ka poleks.



Rutiinid muutuvad pikamisi harjumusteks ja kui nad on kord omandatud, on neist väga raske loobuda. Ei ole olemas ühte, ideaalset matšieelset rutiini, mida järgida. Iga mängija peaks loetlema, mida ta matšiks vajab, koostama isikliku matšieelse rutiini ning siis käituma iga kord enne matši sellele vastavalt.

Matšieelsed probleemid tekivad siis, kui mängija reageerib matšipingele „põgenemisega”, s.t. mängija annab alla. See on vabanemine, situatsiooni eest põgenemine ja enda enesekindluse kaitsmine. Mängija ei ole motiveeritud ning see seisund vabastab teda stressikoormast. Mängija hakkab tegema kaebusi väljakukatte, pallide, vastase, reketi, jne. kohta. Selles situatsioonis peab treener andma mängijale mõista, et vaatamata vabandustele, on kõigile ilmselge, et mängija ise ei püüa piisavalt.

Hea psühholoogiline ettevalmistus peab sisaldama ja tegema järgnevat:

- Matšieelse plaani koostamist, mis hoiaks mängija keskendununa.
- Sobivate rutiinide loomist keskendumaks ainult eelolevale matšile.
- Asetama rõhu keskendumisele ja lõõgastumisele.
- Viibima 20–30 minutit enne matši rahulikus, vaikses kohas.
- Üritama mängijat ettevalmistada mängimiseks „tsoonis”, panema mängija visualiseerima kuidas ta tahab mängida ja end matši ajal tunda.
- Valmistama mängija ette andma endast parimat.

Spetsiifilised aspektid, mida peaks mängueelse rutiini ettevalmistamisel arvestama, on järgmised:

- Ülesärkamine: üles ärka aeglaselt, käi mõttes üle ainult positiivsed mõtted, venita aeglaselt iga lihaskompleksi, naerata teadlikult ja tekita energiline tunne, jätkka seda protseduuri, kuni sa tunned ennast ärkvelolevana ja positiivsena.

- Järgi rutiini järgmistes aspektides:
 - Reisikorraldus, sündmuste ajad ja check-in'i ajad.
 - Söömise ja joomise ajad.
 - Varustuse kontrollimine (kaart kontrolltabeliga).
 - Matšistrateegia ja mänguplaani mõttes ülekäimine (eesmärgid turniiriks/matšiks, spetsiifilised kombinatsioonid, spetsiifiline taktika, alternatiivsed mänguplaanid, jne.).
 - Lõõgastumine ja vaimse ettevalmistuse mõttes ülekäimine (enda ja oma vastase mängu tehniliste, psühholoogiliste, taktikaliste ja füüsiliste aspektide, keskendumist hajutavate asjalolude, tehniliste, füüsiliste või emotsionaalsete märkide/võtmesõnade meenutamine, väljakukatte, ilma, publiku ja muu selliste aspektide laskmine silmade eest läbi).
 - Pool tundi enne mängu – plaan mängule keskendumiseks.

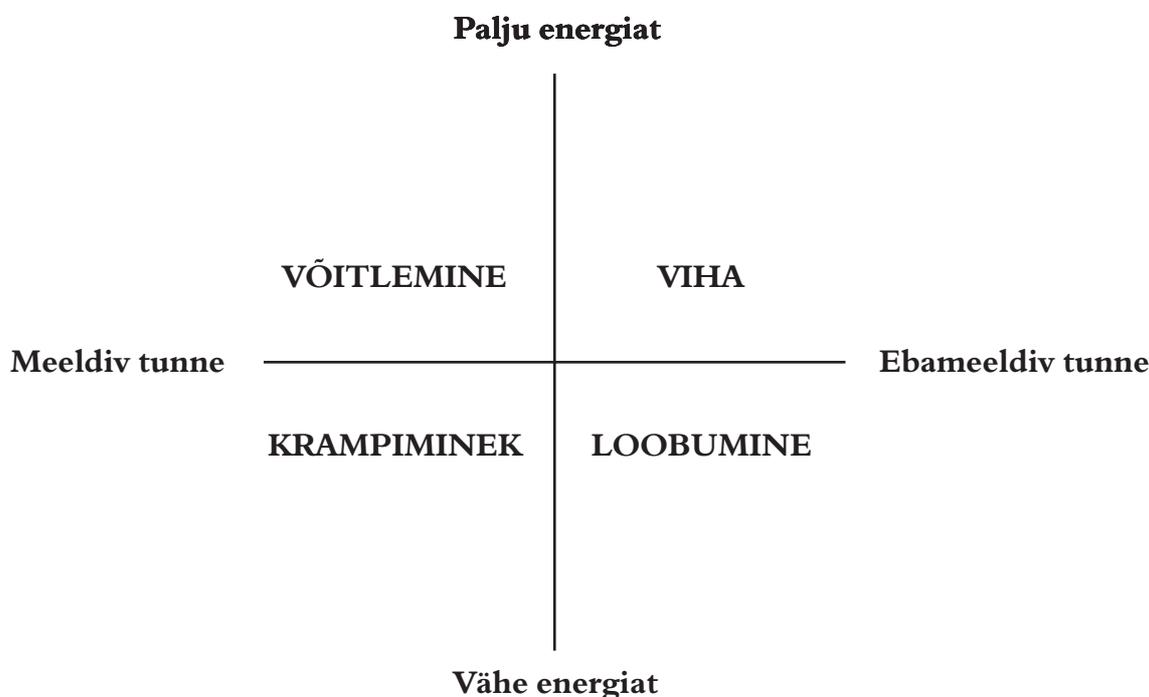
2. MIDA TEHA MATŠI AJAL (Loehr, 1982; 1990; Spargo, 1990)

i. Erinevad viisid kuidas mängijad matšile emotsionaalselt reageerivad:

Mängijad reageerivad matšile emotsionaalselt neljal erineval viisil:

- Loobumine: mängija ei pinguta ega pühendu matšile, tunnetades niiviisi vähem stressi, (näiteks, hakkab lonkama). Tavaliselt kasutatakse pingutamise loobumisel selliseid vabandusi, nagu näiteks „Kuidas on üldse võimalik selliste pallidega mängida!”, „Need väljakud on liiga aeglased”, „Kuidas ma saan sellisele idioodile kaotada?”.
- Viha: endast väljaminek. Mängijad üritavad näidata, et neil on „halb päev”. Samuti kasutatakse mõningaid situatsioone kui põhjusi või vabandusi: näiteks, ilm, kohtunike otsused, väljakukate, jne.
- Krampi minek: liigne muretsemine matši pärast. Mängijad on neil juhtudel nii keskendunud tulemusele (närvilised, kaotusekartlikud, väga võidujanulised), et nad ei suuda korralikult mängida oma mängu.
- Võitlemine: lahingu tõeline aksepteerimine. See ei tähenda ainult seda, et sulle meeldib võita. See tähendab ka seda, et sulle meeldib üritada ja võidelda 100%-liselt.

Seda saab kujutleda järgnevalt:



ii. Mida teha punktide vahel:

Tippmängijad kasutavad punktide vahel erinevaid toiminguid või rutiine. Tähtis on teha punktide vahepeal vähemalt 16-18 sekundiline paus ning oodata vähemalt 5-7 sekundit esimese ja teise servi vahepeal.

Iga mängija peaks järgima punktide vahel isiklikku rutiini, mis on kohandatud tema indiviuaalsetele iseloomuomadustele ja eelistustele. Läbi harjutamise, muutub punktidevaheline rutiin loomulikuks. Lisaks sellele on mängijatel tähtis teada, et nad peaksid suure emotsionaalse ja füüsilise pinge maandamiseks võtma rohkem aega. Mängijad saavad parandada oma rutiine, vaadates videodelt kuidas tippmängijad käituvad punktide vahepeal.



STAADIUMID				
	1. Füüsiline	2. Lõõgastumine	3. Ettevalmistus	4. Rituaal
Eesmärk	Hõlbusta positiivsete emotsioonide läbi-voolu või vähenda viha	Taastu stressist ja taasta optimaalse ärevuse seisund.	Ole kindel, et sa tead seisu ja koosta plaan järgmiseks punktiks.	Saavuta kõrgeim vaimse ja füüsilise valmiduse aste.
Algus	Kohe, kui punkt lõpeb.	3-5 sekundit pärast punkti lõppu.	Niipea, kui mängija liigub tagajoone suunas.	Niipea, kui mängija jõuab tagajoonele.
Kestvus	3-5 sek.	6-15 sek.	3-5 sek.	5-8 sek.
Mida füüsiliselt teha	<ul style="list-style-type: none"> • Küta ennast üles. • Löö pall tagasi. • Tee kiire liigutus: näiteks, käe rusikasse surumine, patsuta spanni, püüa veast eemalduda (füüsiline kordamine), naerata. • Võta reket mitte domineerivasse kätte. • Hoi reketit reketikaelast, reketipea püsti. • Siruta käsi külgedele välja. • Vii õlad taha, pea püsti. • Silmad on suunatud ette ja alla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Energiline kõnnak. • Raputa käsi, venita, kummardu, keeruta reketit oma käes, pörgata palli, pühi higi. • Pinguta ja lõõgasta spetsiifilisi lihaseid. • Hoi pilku keeltel või maas. • Liiguta pidevalt jalgu. • Jaluta üle tagajoone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liigu servi- või tõrjepositsiooni suunas. • Peatu tagajoone lähedal. • Ütle valjult seisu. • Vaata otse vastase peale. • Puhu peopesale. • Loo endast tugev ja enesekindel kujutluspilt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Servides: pörgata palli 2-3 korda, tee pärast viimast pörgatust paus. • Tõrjudes: pane jalad tööle, kõiguta ennast ette- ja tahapoole, keeruta reketit, puhu peopesale. Fikseeri oma pilk pallile teisel pool võrku, tee harkhüpe liikudes ettepoole.
Mida vaimselt teha	<ul style="list-style-type: none"> • Pärast punkti kaotust ütle „ei ole probleemi”, „läheb edasi”. • Pärast punkti võitu ütle „come on”, „yes”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ütle: „Lase end lõdvaks”, „See on ok”, „rahulik”, „lõtv”, „rahune maha”, „kerge”, jne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ole seisust teadlik. • Otsusta, mida teha järgmise punkti korral. • Tee seda kas sõnadega või piltidega (visualiseerimine). 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskendu servile või tõrjele. • Käi mõttes üle liikumine. • Visualiseeri sihtmärgi tabamist. • Tee seda sama teise servi puhul (5-7 sek. hiljem).

2. staadiumi ajal (lõõgastumine) kui mängija on madala ärevuse seisundis, peaks ta kasutama pigem aktiveerimise kui lõõgastumise strateegiat. Sel juhul peaks mängija läbi tegema vaimseid ja füüsilisi võtteid, mis suurendavad ärevust (näiteks, hüppama üles-alla). Püüa näida iga punkti lõpus, hoolimata seisust, positiivne. Harjutamaks neid erinevaid staadiume, mängi oma ettekujutuses matš läbi ja harjuta neid staadiume koos treeneriga, kus alguses juhib treener mängija läbi iga staadiumi.

iii. Mida teha pooltevahetuste ajal:

- Istu toolile.
- Pühi ennast käterätikuga.
- Joo.
- Löögasta või aktiveeri ennast olenevalt oma emotsionaalsest seisundist.
- Kasuta seda aega oma varustuse kohendamiseks.
- Planeeri taktikat eelseisvateks geimideks.

iv. Mida teha konflikti situatsioonides:

- Kui sul on tunne, et sinu vastane loeb palle valesti, kutsu kohtunik, aga ära mine endast välja.
- Kasuta situatsiooni suhtes järk-järgult tugevnevate reaktsioonide seeriat (näiteks, vaata vastase poole, tee paus, küsitle).
- Ära vaidle oma vastasega või vastasvõistkonna kapteniga.
- Avalda oma arvamust peakohtunikule, tee seda kindlalt ja lugupidavalt.
- Aksepteeri peakohtuniku otsust.
- Arvesta sellega, et neid situatsioone tuleb ikka ette (ära ole üllatunud) – ja planeeri oma reaktsiooni nendele juba aegsasti.

3. MIDA TEHA PÄRAST MATŠI

- Käi duši all: Tavaliselt on mängija tund aega pärast matši lõppu matši hindamiseks veel liialt emotsionaalne.
- Ära pane võrdlusmärki võitmise ja edu ning kaotuse ja läbikukkumise vahele. Püüa keskenduda esitusele.
- Õpi mängu analüüsima positiivse vaatenurga alt.
- Talleta igast mängust üks või kaks kasulikku ideed. Mida teeks mängija siis, kui ta mängiks uuesti sama vastasega?
- Analüüsi matši sõltumata matši seisust.
- Tee matši kohta märkeid ja hoiu need alles.
- Kasuta matši ülevaatamiseks visualiseerimist.

Kui mängijal on „põgenemise” või „loobumise” hoiak, siis ta tavaliselt kaebab pallide, seisu vale lugemise, halva õnne, vastase, jne. üle. Selles staadiumis võivad nii mängija ise kui ka treener leida vabandusi. Ära tee seda! Treener saab neid mängijaid aidata:

- Muutes mängijaid teadlikuks nende põgenemise/loobumise hoiakust (nad ei lollita sind).
- Näidates neile häid eeskujusid, keda järgida (Edberg, Chang, jne.)
- Visualiseerides neid situatsioone ja seda kuidas nendega toime tulla.
- Asetades rõhu keskendumise vajadusele.

VII. Suhtlemine lastevanematega (LTA, 1988; Taylor, 1995)**1. ÜLDINE LÄHENEMINE**

Tennis on spordiala, kus lastevanemad on samuti tähtsad isikud. Treenerina pead sa lastevanematega koostööd tegema, sest nad on osa meeskonnast. Kui sa treenid noort mängijat, siis treenid sa mingil viisil ka tema vanemaid. Seetõttu peab lastevanematel olema mängija ja treeneriga ühine elufilosoofia.

Hea tennisemängija lapsevanemaks olemine ei ole kerge, sest kõik on lapsevanema jaoks uus. Treeneril kui professionaalil on olemas kogemus ja tema peaks lastevanemaid juhendama. Parim viis lastevanematega suhtlemisel on „koostöö ilma sekkumiseta”, andes lapsevanematele kindla rolli, et nad tunneksid end meeskonna edu saavutamisel kaasaitajatena.

Sellises suhtlemises, kolmnurgas lapsevanem–mängija–treener, on omavaheline hea läbisaamine vältimatuks tingimuseks. Lisaks sellele on treenerina tähtis aru saada, millisel kohal on tennis selle pere elus (Rowley, 1994).

Faasid	Iseloomustavad omadused
Laps alustab spordiga: Noorus	<ul style="list-style-type: none"> Lapsevanemad on üldiselt naiivsed. Treener suunab nii lapsevanemate kui lapse enese ootusi.
Laps suurendab spordiga seotust: Noorukiiga	<ul style="list-style-type: none"> Lapsevanemad peavad loovutama rohkem aega, pingutust ja raha. See võib tuua kaasa lastevanematele dilemma - kas lapse edu tennisväljakul on neid kulutusi väärt. Lapsevanemad võivad muutuda emotsionaalselt liialt kaasahaaratuteks.
Seotus muutub stabiilseks: Varane täiskasvanuiga	<ul style="list-style-type: none"> Lapsevanemad hakkavad eemalduma oma lapse spordi tegemistest. Arukam suhtumine tulemustesse. Perekond kohaneb noorsportlase eluga kaasaskäivate nõudmistega.
Eemaldumine: Küps iga	<ul style="list-style-type: none"> Laps suunab ise oma suhteid spordiga. Lapsevanemad on huvitatud, kuid mitte enam nii emotsionaalselt kaasahaaratutena.

2. MIKS TEKIVAD PROBLEEMID LAPSEVANEMATEGA?

- Enamusel lapsevanematel ei ole tennis kohta mingeid teadmisi.
- Mõned kaotavad tennis suhtes õige vaatenurga.
- Paljud lapsevanemad tunnevad, et nad on mängija ja treeneri poolt ära kasutatud ja liiga vähe hinnatud.
- Mõned lapsevanemad tahavad võtta üle treeneri rolli.
- Mõned lapsevanemad tunnevad, et treener on lapsevanema rolli üle võtnud.
- Üksikud lapsevanemad on halbade kavatsustega.
- Mõnikord on põhjuseks halb kommunikatsioon või igasuguse kommunikatsiooni puudumine.
- Probleemide lahendamine on otseselt treeneri töö.

3. KOHTUMISE ORGANISEERIMINE LASTEVANEMATEGA

Võimaluse korral organiseeri enda tutvustamiseks ja ideede vahetamiseks tennis- ja treenimisteemaline kohtumine lapsevanematega, soovitavalt hooaja eel.

Tähtis on luua kohtumiseks meeldiv, sõbralik ja rahulik atmosfäär. Treeneril peaks olema koostatud kava selle kohta, millest ta soovib rääkida ja see peaks sisaldama selliseid teemasid nagu, näiteks: enda ja oma meeskonna tutvustamine, oma õpetamise filosoofia ja treeningprogrammi üldine tutvustamine, eesmärgid hooajaks, võistkonda valimise protseduurid, kriteeriumid mängijate järjestamiseks, treeningprotseduurid, matšiprotseduurid, tähtsamad kooli, klubi või tenniseliidu eeskirjad, distsiplinaarsed protseduurid jne.

Treener peaks selgitama üldisi tennis eesmärke: aidata kaasa isiksuskule ja sotsiaalsele arengule, eluks ülekantavad oskused, spordi armastamine, enesehinnang, jne. Ta peaks rääkima tennisega kaasnevast isiklikust (distsipliin, enesekindlus, motivatsioon), füüsilisest (vormisolek) ja sotsiaalsest (koostöö) kasust ning samuti isiklikest (stress, läbipõlemine), füüsilistest (vigastused) ja sotsiaalsetest (konkurentslikkus) ohverdustest.

Eraldi peaks pühendama aega sellele, et selgitada, mida saaksid nemad teha kodus lapse osalemiseks selles spordis ja selgitada partnerluse mõistet mängija, lapsevanema ja treeneri vahel. Lisaks sellele, anna piisavalt aega küsimuste esitamiseks ja lepi kokku aeg järgmiseks kohtumiseks ning ajavahemikud millal sul oleks võimalik nendega kohtuda nädala sees. Lase neil tunda, et nad on protsessis tähtsad ning, et sa hindad nende panust. Aga sina oled ikkagi see, kes on protsessis professionaal!

4. NÕUANDED TREENERITELE (MIDA TEHA JA MIDA MITTE) (Taylor, 1995; USTA, 1992)

Siin on mõningad nõuanded treeneritele lapsevanematega suhtlemisel:

Mida teha	Mida mitte teha
<ul style="list-style-type: none"> • Kaasa lapsevanemad programmi. • Tee oma ootused lapse osas nende vanematele selgeks. • Pea meeles, et on erinevaid lapsevanemaid: väga vähe tennisest huvituvad, liigselt huvituvad, toetavad, jne. • Kohtle lapsevanemaid kui täiskasvanuid ning ära karista lapsi nende vanemate halva käitumise pärast. • Püüa ära tunda käitumisi mis aitavad sul töötada või kahjustavad sinu tööd ning anna lapsevanematele märku, kui nende käitumine on kahjulik või vastupidi. • Püüa kindlaks teha, kuidas nad aitavad oma lapsi või vastupidi ning anna lapsevanematele teada kui nende käitumine on kahjulik. • Kohtu lapsevanematega regulaarselt. • Ütle lapsevanematele, et sa soovid ka nendega töötada. • Aita lapsevanematel seada endale käitumiseesmärgid. • Esita lapsevanematele igakuiseid progressiraporte. • Programmi välitel koosta tegutsemise juhtnõõrid lapsevanematele ja treeneritele (mida teha ja mida mitte). • Ole lapsevanematega suhtlemisel kindel ja järjepidev. • Kontrolli ennast ja ole emotsionaalselt tasakaalus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ära ütle lapsevanematele, kui nende lapsel ei ole mingit potentsiaali, ega seda, et nende tütredest või pojast saab tšempion. • Ära ütle lapsevanematele, et nad jätaksid kõik sinu hoolde. • Ära sea võitmist põhieesmärgiks. • Ära arva, et parim õpilane on orb. • Ära mine tülli vanematega. • Ära ürita võtta lapsevanemate rolli ise üle. • Ära mõtle, et üks mängija teeb sind kuulsaks ja rikaks. • Ära arva, et vanemate käitumine muutub üleöö. • Ära väldi suhtlemist lapsevanematega. • Ära jäta hooletusse teisi õpilasi ega pühendu vaid ühele, tänu tema vanemate mõjuvõimule.

5. NÕUANDED MÄNGIJATELE (MIDA TEHA JA MIDA MITTE) (Taylor, 1995)

Siin on mõningad näpunäited mängijatele mida treener saaks neile edasi anda:

Mida teha	Mida mitte teha
<ul style="list-style-type: none"> • Ole oma vanematega kannatlik. • Anna endast 100% ja naudi tennisemängu. • Räägi oma vanematega oma tennisemängust ja nende reaktsioonist sellele. • Täna oma vanemaid võimaluse eest tennis mängida. • Mõista, et ka sinu vanemad teevad vigu. • Ole hea õpilane. Püüa kombineerida tennis kooliga. • Mõista, et sinu vanemate armastus sinu vastu ei ole sõltuv sinu võimekusest ja tulemustest tennisemängijana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ära kohtle oma vanemaid halvasti. • Ära arva, et vanemad peaksid andma kõik selleks, et sul tekiks võimalus tennisistina karjääri teha. • Ära kohtle neid kui orje või tennisväljaku abitöölisi. • Ära tekita neile piinlikkust, käitudes vastikult ja lubamatult nii väljakul kui väljaspool seda. • Ära oota oma vanematelt kaitset igas asjas. • Ära treeni oma vanematega, et teha neile etteheiteid, kui nad ei suuda lüüa sinuga ühes tempos.

6. NÕUANDED LAPSEVANEMATELE (MIDA TEHA JA MIDA MITTE) (Taylor, 1995; USTA, 1992)

Siin on mõningad nõuanded lapsevanematele:

Mida teha	Mida mitte teha
<ul style="list-style-type: none"> • Õpi tundma oma lapse tennisetreenerit. • Respekteeeri treeneri arvamust. Lase treeneril teha oma, treeneritööd. • Hinda oma lapse progressi. • Räägi teiste lastevanematega ja leia uusi sõpru. • Loo kindel suhtlemisviis. • Ära ole aplausiga kitsi. • Ole oma lapse jaoks olemas kui ta on kaotanud, kuid jäta teda ka tema soovil üksi. • Toeta nii pingutamist kui heade tulemuste saavutamist. • Kohtle oma last ühte viisi, sõltumata seisust. • Ole oma lapse tennisemängu vaadates heatujuline. • Näe lõõgastunud, rahulik ja positiivne välja. • Loo oma lapsele võimalusi väljaspool tennisemängu. • Ole ootustega oma lapse tennisekärjääri suhtes realistlik ja kannatlik. • Istu väljakust eemal, kuid kust sa saad ikka veel matši jälgida. • Tervita oma last, lausudes „Kuidas su matš oli?“, Kuidas sa mängisid?. Näita, et sa hoolid temast, mitte ainult tulemusest. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ära mõtle, et tennisemängimine on ainuke viis olla elus edukas. • Ära käitu pärast oma lapse kaotatud matši lõppu, nagu oleks käes maailma lõpp. • Ära reageeri halvale tulemusele või veale karistuse või kriitikaga. • Ära pigista silmi kinni oma lapse halva käitumise, valetamise või halbade kommete suhtes. • Ära õpeta väljaku kõrvalt, ära mingil juhul võta üle treeneri tööd. • Ära sekku võistlusmängudesse. Äärmise vajaduse korral pöördu kohtuniku poole. • Ära ignoreeri valu. • Ära unusta, et sinu laps on ikka veel kasvueas. • Ära ignoreeri pere teisi lapsi. • Ära kasuta oma lapse motiveerimiseks sarkasmi või oma lapse distsipliini parandamiseks hirmutamist. • Ära sunni väikest last keskendumata ainult üksi tennisel. • Ära lase tekkida olukorral, kus su laps kardab sinu reaktsiooni tõttu kaotada. • Ära tervita oma last alati lausega „Kas sa võitsid?“ • Ära püüa olla iga trenni ja matši ajal väljaku kõrval. • Ära ütle „<u>meie</u> võitsime“, „<u>meie</u> kaotasime“, või „<u>meie</u> mängisime“. • Ära sunni oma last koheselt pärast matši lõppu endaga vestlema. • Ära investeeeri oma lapse tennisesse selle mõttega, et see toob tulevikus rahalist kasu. • Ära jäta tähelepanuta enda isiklike vajadusi.

VII. Mis siis?....Praktilised rakendused vaimseks treeninguks turniirimängijatele

- Psühholoogisi oskusi saab õppida ja parandada, kui harjutada regulaarselt nii väljakul kui ka väljaspool tennisväljakut.
- Peamised võistlusmängu vajalikud vaimsed võimed on: motivatsioon, keskendumine, mõtete kontroll, ja emotsionaalne kontroll.
- Treenerid saavad arendada mängijas motivatsiooni pigem pingutuse/tugeva töö premeerimisega kui talendi/võimete premeerimisega.
- Tehes tennis lõbupakkuvaks ja seades eesmärged, saad kaks head võtet motivatsiooni suurendamiseks.
- Püüa suunata mängija keskendumata olevikule, s.t. järgmisele punktile.
- Keskendumise parandamiseks saab kasutada erinevaid rutiine, võtmesõnu ja lõõgastumisevõtete harjutamist.
- Teatud ärevuse seisundis saavutab mängija tõenäoliselt oma ideaalse mängustaadiumi („tsoonis mängimine“). See mängustaadium tekib, kui mängija on mõõdukalt ärevil (tavaliselt kui pulss on 140 – 170 lööki minutis).
- Tee kindlaks, kas mängijad mõistavad, et teatud ärevuse aste on mängijate jaoks nii normaalne kui ka heaks esituseks vajalik.
- Aktiveerimise suurendamine hõlmab nii füüsilisi (jõulised liigutused, tõstes hingamise kiirust) kui psühholoogilisi (positiivsete ütluste kasutamine, endast 100% andmine) strateegiaid.
- Murelikuse vähendamiseks on nii füüsilised (lõõgastumine, naeratamine) kui psühholoogilised (võtmesõnade kasutamine, ühele punktile korraka keskendumine) strateegiad.
- Kasuta punktidevahelist aega ärevuse kontrollimiseks.
- Mängijatel on kergem endasse uskuda, kui seda teevad ka teised (sina, treener!).

- Mõõdukas hulk enesekindlust on parim seisund parima mängutaseme saavutamisel, samas kui väga vähe enesekindlust või väga palju enesekindlust halvendavad mängija esitust.
- Enesekindlust saab parandada selliste võtetega nagu positiivne endaga rääkimine, reaalsete eesmärkide seadmine ja saavutamine, jne.
- Mängijad peaksid oma parima soorituse saavutamiseks järgima enne ja pärast matši teatud rutiine.
- Tennis on spordiala, kus lapsevanemad on samuti tähtsad isoonid. Respekteeri lapsevanemate õigust olla kaasatud protsessi. Kommunikatsioon, koostöö ja vastastikune lugupidamine on lapsevanema, mängija ja treeneri heade suhete võtmesõnadeks.

8. peatükk

Liikumine

„Parim näitaja selle kohta, et algajast on saanud tšempion, on see, kuidas ta väljakul liigub“

Rene Lacoste



- I. Sissejuhatus
- II. Liikumise tsüklid tennis
- III. Kuidas väljakut katta ja kuidas liikuda väljaku erinevates piirkondades: liikumistehnika erinevate löökide puhul
- IV. Liikumise treenimine

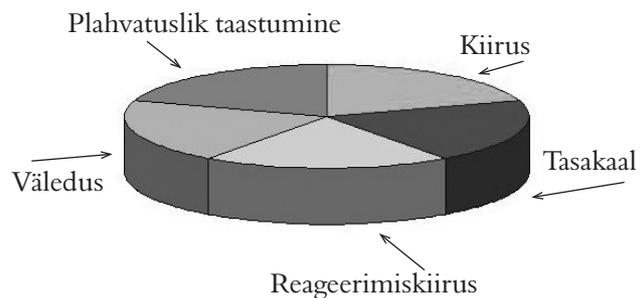
I. Sissejuhatus (Dent, 1996; DTB, 1988; Etcheberry, 1996; Groppe, 1984; LTA, 1995; Melville, 1889; Quinn, 1989; Roetert, 1996; USTA, 1995)

1. LIIKUMISE TÄHTSUS JA DEFINITSIOON

Tennis on liikuv mäng ja seda peaks õpetama just sellisena. See on pidevalt korduvate hädaolukordadega mäng. Igal löögil võib olla erinev kiirus, spinn ja platseering (siht kuhu tahetakse lüüa).

See kuidas mängija väljakul liigub määrab suurel määral selle, kui edukaks ta võib tennisemängijana saada. Tennisemäng sõltub kiiretest plahvatuslikest liigutustest, mis vahelduvad kiirete küljele ja küljelt-küljele sprintidega.

Tasakaalu säilitamine on liikumise tähtis element, kui mängija on ennetamas vastase lööki, jooksmas pallini ja seadmas end löögiasendisse. Tennis on väga suurel määral liikuv spordiala, sest kõik löögid, vähemal määral serv, on mõjutatud jalgade tööst. Tennisväljakul liikumise peamised osad on ära toodud järgneval joonisel:



Erinevad faktorid mõjutavad liikumist tennisväljakul.:

- Taju: kui kiiresti ja kui täpselt näeb mängija ära palli liikumise suuna ja kiiruse hetkel, kui pall on lahkumas vastase reketilt.
- Otsus: kui ruttu mängija töötab selle informatsiooni läbi ja langetab oma edasise tegutsemise suhtes õige otsuse.
- Reageerimiskiirus: kui ruttu jõuab närvisignaal ajust lihaseeni.
- Tegutsemise kiirus: kui palju aega kulub mängijal esimeste sammude tegemiseni.
- Enda kohandamine löögiks: mängija võime teha vajalikke liigutusi palli juurde joostes nii, et säilitab tasakaalu terve löögi vältel.

2. VÄLEDUS, KIIRUS JA KIIRENDUS

Valedus ja kiirus on mängija võime liikuda väljakul kiirelt ja sujuvalt, selleks, et saada järgmiseks löögiks heasse löögiasendisse.

Valedus võimaldab mängijal jõuda õigesse löögiasendisse ja annab mängijale kindla platformi millelt lööki sooritada. Kiirus on palli juurde jõudmiseks tähtis, kuid seda saab parandada treeningutega vaid piiratud määral, kuna tegemist on inimese kaasasündinud eeldusega.

Tiipsemel tennis kulub 10-löögiga punkti mängimiseks mõnikord vaid 15 sekundit, mille jooksul on mängijal vaja keskmiselt 4 korda muuta liikumise suunda. Enamus sprinte tennisväljakul on 2.5 kuni 6 meetri pikkused (maksimaalselt 14 meetrit pikad aga keskmiselt 4 meetrit). See tähendab, et stardivõimsus ja võimsuse kiirus (joostes lühikest sprinti) on tennisemängija jaoks määrava tähtsusega.

Kiirendus tähendab sinu võimet võimalikult kiiresti saavutada teatud liikumise kiirust.

3. PLAHVATUSLIK KIIRENDUS JA TAASTUMISKIIRUS.

Plahvatuslikku kiirendust läheb vaja 2-3 esimese sammu tegemiseks joostes lühikese või väljakust väljasuunatud palli juurde. Taastumiskiirus on võime peatuda, taastada tasakaal, saavutada uuesti valmisoleku asend ja võimet uuesti startida.

Tennis on peamiselt alakeha hõlmav spordiala ja hea jalgadetöö tehnika saavutamiseks on vaja tugevaid jalgu (plahvatusliku stardi ja taastumise oskus).

4. TASAKAAL

Tasakaal tähendab võimet säilitada keha tasakaalu erinevates situatsioonides. On olemas kaks peamist tasakaalu tüüpi, staatiline (võime hoida keha tasakaalus paigal seistes) ja dünaamiline (võime säilitada tasakaalu liikudes). Dünaamiline tasakaal on tennisel jaoks tähtsam. Mängija, kes on kahe löögi vahel tasakaalus, peab hea tehnika kujundamiseks vähem pingutama.

Kuidas me saame tasakaalu hinnata? Tagumise jala kannal asendi järgi (staatilises situatsioonis) ja mängija pea ning õlgade asendi järgi (tasakaalus olles on pea õlgadest kõrgemal). Hea mängija dünaamilise tasakaalu näitajaks on see, kas mängija suudab liikuda pärast löögi sooritamist löögi suunas ette (kas mängija olid on tema varvastest eespool).

5. REAGEERIMISKIIRUS

Reageerimiskiirus tähendab võimet anda tegelikku vastureaktsiooni ja alustada vastutegevust välisele tegurile e. ärritajale, tennisemängus mängija poole lendavale pallile. Hea reageerimiskiirus on elulise tähtsusega, eriti servitõrjel ja mängides võrgus. Kuigi iga mängija on sündides saanud kaasa erineva reageerimiskiiruse, on seda eritreeninguga võimalik suurel määral parandada.

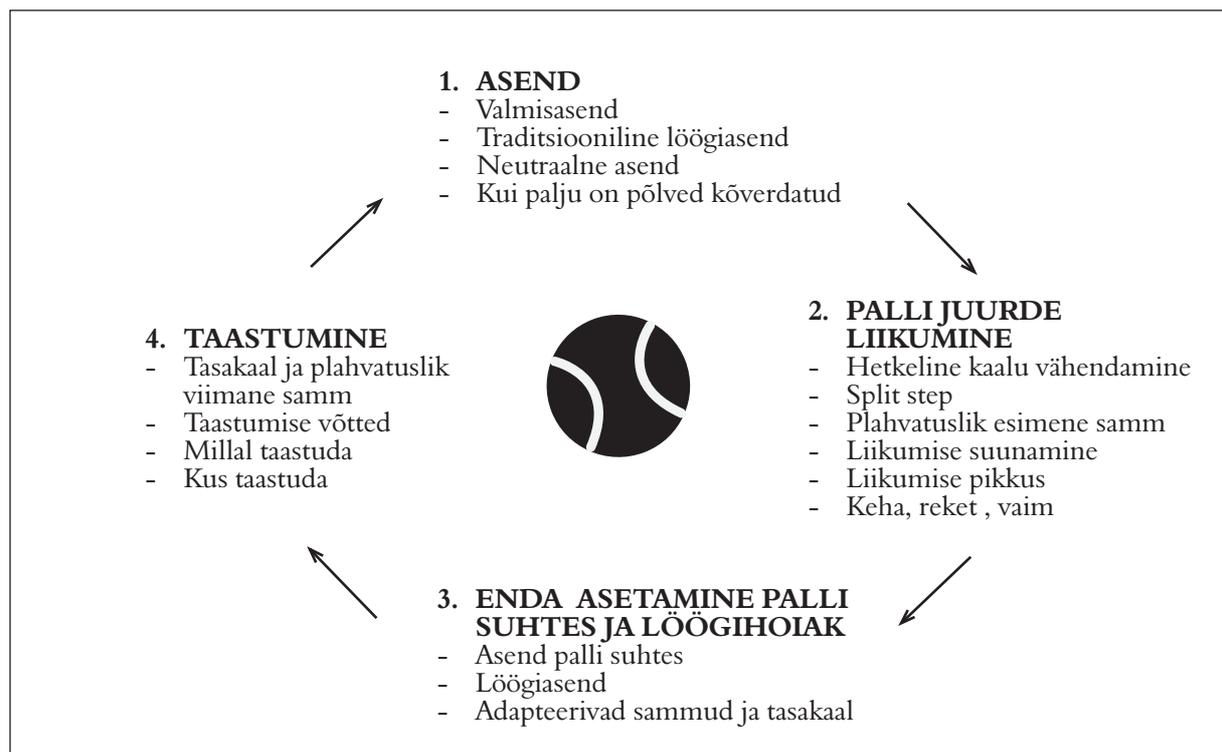
Reageerimiskiirust mõjutavad tegurid on:

- nähtu identifitseerimine,
- vastulöögi valik,
- sõnumite organiseerimine edastamiseks lihastele.

Mängijatel on võimalik vähendada reageerimiseks kuluvat aega, kasutades ära vihjeid pallilt ja aimates ette tema lennutrajektoori, vihjeid vastaselt (liikumine, hoided, jne.) ja vihjeid mängusituatsioonidest (vastase eelistused ja nõrkused).

II. Liikumise tsükkel tennisel (DTB, 1988; Groppe & Festa Fiske, 1992; Smith Sahag, 1989)

Liikumise tsüklit tennisel võib kokku võtta järgmise skeemiga (adapteeritud LTA-lt, 1995):



1. POSITSIONEERIMINE (Elliott & Kilderry, 1983; Groppe, 1984)

i. Valmisasend:

Hea tasakaal on väga tähtis. Mängija peab üritama hoida palli oodates jalgu liikuvuses ja peatuma vaid äratõuke hetkeks, et startida mingis suunas.

Liikumine tennisel algab maapinnast ja läheb üles läbides kõik erinevad ahelasolevad kehaosad. See tähendab, et mängija peab hea stardipositsiooni saamiseks olema võimeline hästi koordineerima kõiki kehaosi.

On olemas kaks peamist valmisasendit: traditsiooniline ja neutraalne.

ii. Traditsiooniline asend:

Traditsioonilist asendit saab iseloomustada järgnevalt:

- Raskuskese asetseb toetuspinna piirides (kahe toetava jala vaheline ala).
- Eeldünaamiline asend paremaks plahvatuslikuks liigutuseks palli suunas (harkhüpe sel hetkel, kui vastane on palli löömas).
- Pea on püsti ning suunatud õlgade suhtes risti.
- Lõug on üleval.
- Kükarnukid asetsevad keha lähedal kiiremate liigutuste tegemiseks ja paremaks reaktsioonikiiruseks (näiteks tõrje puhul).
- Ülakeha on taljest veidi ettepoole kallutatud.
- Jalad on umbes õlgade laiuselt harkis.
- Keharaskus asetseb eespool, mängija on kergelt varvastel.
- Raskuset hoitakse rohkem ettepoole ja madalamal kui tavaliselt.

iii. Neutraalne hoiak:

Neutraalset asendit saab iseloomustada järgnevalt:

- See on loomulik asend, mida on kohandatud vastavalt mängijate individuaalsetele erinevustele.
- Mängija peab olema vastase lööki oodates lõtvunud lihastega.
- Põlvede kõrverdamiseks ei ole mingit vajadust.

iv. Põlvede kõrverdamise määr:

- Väldi põlvede liigset kõrverdamist (90° nurk), sest kuigi sul on võimalik sellisest positsioonist hea startida kiiresti ettepoole, on sellest positsioonist raskem startida kiiresti küljele või tahapoole.
- Mõõduka põlvede kõrverdusega asendist peaks mängija ajama end sirgu ja tegema split-stepi ajal, kui vastane hakkab palli serviks ülesse viskama ja see võimaldab tal kiiresti reageerida.



2. LIIKUMINE PALLI JUURDE (Groppe, 1984; 1989; Roetert, 1996)

Selleks, et keha tõhusamalt liikuma saada, peab mängija liikumine algama kõigepealt raskuskeskmest, mitte aga peast või õlgadest. Liikumine algab ülakehast. Mängija peaks üritama säilitada dünaamilist tasakaalu. Protsess kulgeb järgnevalt:

i. Kaalu hetkeline vähendamine:

- Vahetult enne seda või selle ajal, kui vastane on palli tabamas, peab mängija hetkeliselt vähendama kaalu (kõverdama kiiresti põlvi ja koheselt uuesti sirgeks ajama) – see liigutus kindlustab millisekundiks mängija kaalu vähenemise.

- Raskuskese liigub läbi põlvede kõrverdamise allapoole. Seejärel tõukab mängija enda kohalt.
- See kaalu hetkeline vähendamine suurendab maapinna vastu suunatud jõudu ning seetõttu kergendab plahvatusliku liigutuse sooritamist löögi soorituskoha suunas.

ii. Harkhüpe:

- Tee väike hüpe ettepoole sel ajal, kui vastane on palli löömas.
- See tegevus sirutab õlad laiemaks, viib raskuskese madalamale ja võimaldab mängijal vastase löögile kiirelt reageerida.

iii. Pööre: plahvatuslik esimene samm:

- Pöördega saab alustada kohe, kui harkhüpe on lõpetatud.
- Tee hüpe palli suunas jalaga, mis on pallile kõige lähemal.
- Esimese sammu peaks tegema ettepoole ja läheneva palli suhtes diagonaalse nurga all.
- See tekitab samuti kerge keharaskuse ettepoole viimise ja hõlbustab sellega kiiret liikumist küljele.
- See liigutus pöörab samuti kergelt puusi ja õlgu ja algatab reketi tagasiviimise liigutuse.
- Plahvatusliku esimese sammu ajal kasutatakse reketit hoidvat kätt hoo andmiseks.
- Ära juhi liikumist pea ja õlgadega.
- Pea meeles: mängija on just nii kiire, kui kiire on ta oma **esimese sammu** tegemisel.

iv. Liikumise suunamine: astu ja jookse:

- Pärast pööret, peaks mängija tegema ristsammu kindlustamiseks head külgmist liikumist ning alustama seejärel jooksmist.
- Hoida ennast joostes sirgena (nõjatudes kergelt ettepoole) ja siis lase ennast pallile lähenedes madalamale.
- Pikad sammud on efektiivsed kuni mängija jõuab palli lähedusse. Mida lähemal pallile, seda väiksemad peaksid olema sammud.
- Mängija peab parema koordineerimise saavutamiseks muutma oma sammu õlgade pöördudes lühemaks.
- Õlad peaksid joostes alati olema jalgadest eespool.
- Erinevat tüüpi sammud on: sammud kohapeal olles, külgmised sammud, ristsammud, kohandavad sammud, ja sprintimine.
- Liikumise tüübid: külgmine, ettepoole ja tahapoole:

Külgmine liikumine	Ettepoole liikumine	Tahapoole liikumine
<ul style="list-style-type: none"> • Alusta pöördega. • Tee ristsamm alustamiseks palli poole jooksmist. • Kui pall ei ole sinust väga kaugel kombineeri külgsammudega- lohistav samm ristsammudega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoida reketipea alati ees. • Tee esimene samm plahvatuslik: „tunneta plahvatust” ja kasuta selleks võtmesõnu (Mine!). • Sprintides, alusta sprintimist lühikeste sammudega. • Ettepoole liikudes on diagonaalselt liikumine tõhusam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiired jalad, sujuvalt liikuva käed. • Püüa viia keharaskust ettepoole kindlustamiseks palli tabamise hetkel lineaarse ja nurgelise momendi ära kasutamist.

- Loomulikult ära kunagi lase pallil kaks korda põrgata!

v. **Liikumise pikkus: liikudes lähedalasetseva või kaugeloleva palli juurde:**

Lähedal asetseva palli juurde liikumine	Kaugeloleva palli juurde liikumine
<ul style="list-style-type: none"> Mängija peab lihtsalt väga kiiresti lohistama jalgu küljelt küljele. See manööver on kõige kiirem viis liikumaks lühikest maad külje suunas ja see hoiab mängijat kogu aeg valmisasendis. Kasuta lähedal asetseva palli juurde liikumiseks lühikesi samme. 	<ul style="list-style-type: none"> Plahvatuslik esimene samm. Mängija peab sprintima. Alusta palli juurde jõudmiseks pikkade võimsate sammudega. Selleks, et joosta kiiremini peavad käed töötama koos jalgadega, pumbates sama aktiivselt ja liikudes kui terviklik üksus. Tähtis on teada, kuidas joosta koos reketiga. Mängija peab ka mõnikord ühe pörkega pallini jõudmiseks jooksmas läbi löögi. Igal võimalusel jookse diagonaalselt.

vi. **Keha ja reketi, ning liikumise ja vaimse häälestatuse vahekord:**

Keha ja reket	Liikumine ja vaimne häälestatus
<ul style="list-style-type: none"> Kasuta reketit tasakaalu ja kiiruse säilitamiseks. Kasuta käsi õigesti, koordineerides neid kere ja jalgade liigutustega. Valmistu löögiks, kui pall on õhus. 	<ul style="list-style-type: none"> Tee liikumise suund kindlaks ning seejärel liigu selles suunas. Kasuta agressiivset jalgade tööd: liigu ettepoole, liigu diagonaalselt, astu lööki sisse, kasuta lineaarset jõumomenti ja pöördeimpulssi. Mängija peaks kõigepealt keskenduma kiiresti palli juurde jõudmisele – ning seejärel keskenduma löögiasendisse seadmisele. Ära kunagi kõhkle. Kui sa küsid endalt „Kas ma jõuan selle pallini?“, siis sa kindlasti ei jõua!

3. **ENDA SEADMINE PALLI SUHTES JA LÖÖGIASEND**
(Etchenberry, 1996; Groppe & Zeitchik, 1989; Saviano, 1992)

i. **Asend palli suhtes:**

- Tee väikseid kohandavaid samme, et olla liikumise lõpus tasakaalustatud asendis.
- Tagajoonelöökideks ettevalmistamisel peavad sammud olema, mida lähemal võrgule, seda väiksemad.
- Püüa seada tagumine jalg läheneva palli trajektooriga ühele joonele.
- Seejärel tee samm palli suunas.
- Keharaskus peaks lööki sisse astumiseks olema esialgu tagumisel jalal.
- Tekita endale tunne nagu sul oleks löögi sooritamiseks väga palju aega.
- Mängijale peavad olema palli ümber liikudes keha ja reket kontrolli all (dünaamiline tasakaal).
- Hoi oma keha (õlgu) jalgadest eespool.
- Ära kalluta ennast palli juurde jõudmiseks taljest ettepoole, sest see võib põhjustada tasakaalu kaotamise.
- Püüa jõuda ideaalsesse löögiasendisse eelviimase sammuga (tehes selle parema jalaga tagakaelöögi puhul ja vasaku jalaga eeskaelöögi puhul).



ii. Löögiasend:

On olemas erinevat tüüpi asendeid:

- Külglöögiasend (poolavatud/külgees) on võimaluse korral parim, avatud asend on hea, suletud asend on väga halb.
- Mida kõrgemal on palli tabamispunkt seda lähemal peaksid jalad teineteisele asetsema.

Külgees löögiasendist löömine	Avatud löögiasendist löömine
<ul style="list-style-type: none"> • Seda soovitatakse ühekäelise tagakäelöögi puhul. • See asend aitab parandada jalgade tööd ja lüüa palli parema kontrolliga (säilita löögi lõpp!). 	<ul style="list-style-type: none"> • See annab löögi sooritamiseks rohkem aega. • Mängija peab liikuma pallile veidi lähemale ja liikuma kiiremini, et jõuda löögiliigutuse tegemiseks heasse asendisse. • On hea ühekäelise eeskäelöögi ja kahekäelise tagakäelöögi sooritamiseks.

iii. Kohandavad sammud/Tasakaal:

- Kui võimalik, astu palli poole pallile lähema jalaga, et saada keharaskuse liikuma ettepoole.
- Liigu ettepoole järsu diagonaalse suunaga.
- Kui mängija teeb eespoololeva jalaga sammu liiga vara, siis ei saa ta ennast löögiks kohandada.
- Lüüa palli ise õhus olles ei ole isenesest halb, aga dünaamiline tasakaal peaks säilima terve löögi vältel (pea ja ülakeha).
- Et tugiala oleks stabiilne, peaksid jalad asetsema õlgade laiuselt harkis.
- Mõnikord ei ole võimalik säilitada stabiilset tugiala, eriti kui mängija peab ennast löögiks sirutama kaugale küljele välja. Suurt oskust vajab kontrolli säilitamine raskuskeskme üle.
- Raskuskeskme tugialaga ühel joonel hoidmine annab optimaalse tasakaalu ja raskuskeskme madalamale viimine teeb mängija stabiilsemaks aga vähendab tema kiirust.
- Ära jää tagajoonelööke sooritades madalasse asendisse. See põhjustab ilma rütmi ja kiiruseta jäike ning ebaefektiivseid lööke
- Mängija peaks viima ennast madalasse asendisse läbi põlvede kõverdamise ning seejärel tõukama end õigeaegselt üles. See toiming tekitab vertikaalse liikumise, mis kannab energiat jalgadest üle puusadesse ja õlgadesse (kineetiline ahel).

4. TAASTUMISKIIRUS. VALMISASENDI TAASTAMINE**i. Tasakaal ja plahvatuslik viimane samm:**

- Säilita keha tasakaal: „pea õlgade keskel ja õlgadest kõrgemal”.
- Tee plahvatuslik viimane samm : tagumine jalg tuleb reketi ettetoomise liigutuse ajal ette ja peatub keha kõrval. Tõuka ennast selle jalga lahti, et saada uuesti asendisse. Pea meeles, et taastumissammu ei ole vajalik teha kõikide löökide puhul.
- Jälgi palli lennutrajektoori ning kasuta seda informatsiooni selleks, et jõuda vastase löögini varakult.

ii. Taastumise võtted:

- Küljele liikumine: kombineeri küljelt küljele samme ristisammudega (too tagumine jalg risti üle eesmise jala).
- Kasutades ristisamme jõuab mängija katta 2 korda pikema maa poole vähemate sammudega ning samal ajal hoida puusi paralleelselt võrguga.
- Küljelt küljele sammud on rohkem piiratud, sest ühte jalga saab libistada vaid nii kaugale kui kaugel asetseb teine jalg.
- Lõpeta liikumine split-stepiga, väikese hüppega, mille läbi mängija maandub nii, et keharaskus on võrdselt jaotatud päkkadele.

iii. Millal taastuda:

- Kõigepealt löö palli ning seejärel taastu. Ära taastu liiga varakult, sest see toob endaga kaasa halva palli tabamise.
- Püüa taastuda enne, kui vastane lööb palli.
- Taastu alati. Ära löö ja oota nägemaks, mis juhtub.

iv. Kuhu taastuda:

- Taasta oma löögipositsioon mingis kindlas väljakuosas sõltuvalt sellest, kuhu sa lööd, oma vastase asendist, ja oma vastase järgmise löögi võimalikest valikutest.

III. Kuidas väljakut katta ja kuidas liikuda väljaku erinevates piirkondades: liikumise tehnika erinevate löökide puhul

(DTB, 1988; Gullikson, 1992; Miley, 1996)

Mängijad suudavad paremini katta väljakut ja jõuda pallideni, kui nad teavad kuidas väljakul liikuda. Väljaku katmise põhitõed on:

- Ennetamine.
- Väljakugeomeetria kasutamine.
- Hea jalgade töö.
- Varvastele tõusmine.
- Hüplemine päkkadel, kui vastane on palli löömas (harkhüpe).
- Raskuskeskme alla viimine läbi põlvede kõverdamise.

Tähtis on väljaku katmiseks ja erinevate löökide liikumistechnika õpetamiseks kasutada liikumise näidiseid: näiteks, lihtsaid näidiseid (serv ja ründav eeskäelök, serv, volle mööda joont ja lühikeselt krossi, jne.).

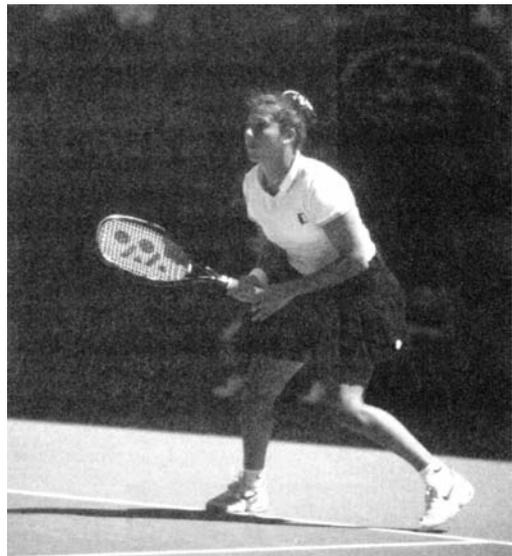
1. TAGAJOONELT

i. Tagajoonelöögid:

- Seisa oma vastase võimaliku löögiraadiuse keskel. Lõika vastase võimalik lööginurk pooleks.
- Üldreeglina tagajoonelöökide ja tõrjete puhul on parem pallile vastu liikuda, kui oodata kuni see sinuni jõuab.
- Tähtis on liikuda ettepoole vähendamaks palli lennunurka ja saavutamaks ettepoole lineaarset pöördeimpulssi.
- Kui pead palli juurde jõudmiseks jooksmata küljele väljakust välja on parem tõugata end ära väljakust väljaspool oleva jalaga, teha ristasamm ning seejärel liikuda, libistades jalgu küljelt küljele.
- Püüa olla jalgadega väljaku sees (kiiretel katetel) või vähemalt väga lähedal tagajoonele (1 meetri tagajoonest tagapool).
- Liikudes tahapoole, liigu kiiresti ning püüa seejärel taastada tasakaal, et sa saaksid tuua löögil keharaskust ettepoole.
- Diagonaalse eeskäelöögiga löömiseks tee lühikesi küljelt küljele samme.
- Taastudes, püüa jõuda tagajoonel lähedusse.

ii. Tõrje:

- Servi oodates liiguta ennast, et säilitaksid valmisoleku kiireks reageerimiseks.
- Seisa oma vastase võimaliku serviraadiuse keskel.
- Sa võid kas seista tagajoonel lähedal, et lüüa ründavat tõrjet või veidi tagapool, et omada löögiks rohkem aega. Sama kehtib ka teise servi tõrje puhul.
- Kui serv on väga kiire, tee lihtsalt üks pöördesamm jalaga, mis on pallile lähemal.
- Kui serv on aeglasem, võid sa joosta palli ümber ning lüüa tagakäelöögiga asemel eeskäelöögiga.
- Kui sul on aega, tee samm ettepoole jalaga mis on pallile lähemal.
- Kui vastase serv tuleb sulle otse kehasse, tee samm tahapoole ning löö palli võimaluse korral külg ees asendist.



iii. Serv:

- Klassikalise löögiasendi variatsioonid seoses jalgade suuna ja kaugusega pallist sõltuvad mängija individuaalsest mängustiilist, mängija kasvust, kas tegemist on üksik- või paarismänguga ja löögi tüübist.
- Enne lööki jalg ees, jalg taga asendid sõltuvad samuti väga palju mängija individuaalsetest omadustest.
- Öhus(jalad maast lahti) servi löömine on efektiivne ainult sel juhul, kui su „kineetiline ahel” töötab hästi, sest sel juhul see garanteerib adekvaatse koordinaatsiooni keha erinevate impulsside vahel. Hüpe peaks olema sujuv üleminek ülessirutamisest, mis tekitab suurel kiirusel servi löömisel.
- Lõpeta servilööki nii, et oled kahe jalaga väljakus, nii oled võimeline paremini ründama.
- Kui sa ei plaani rünnata, siis tee pärast maandumist veel üks samm (pidurdav samm) ning seejärel liigu tagasi tahajoone taha.

2. KESKVÄLJAK

Tähtsad liikumist iseloomustavad tunnused on järgmised:

- Adapteeri oma põlvede kõverdamine ning väljasirutamine vastavalt palli kõrgusele (näiteks, väga palju kõverdatud põlved poolvolle või madala volle löömiseks ja väga väljasirutatud jalad drive- volle või kõrge volle löömiseks).
- Jookse kiiresti, kui oled „eikellegi maa” tsoonis.
- Jookse ettepoole igal soodsal võimalusel. Oma ründavat jalgade tööd.
- Tee võimaluse korral „carioca” samm (ristsamm) võrkuminekut ettevalmistava löigatud tagakäelöögi löömiseks.
- Suurema võimsuse saavutamiseks võrkuminekut ettevalmistava ründava eeskäelöögi löömisel tõuka ära väljakust väljaspoole oleva jalaga.
- Hädaolukordades löö võrkumineku ettevalmistav löökjooksu pealt.
- Mängides servi ja vollet, ürita ümber orienteerumiseks teha split-stopp, aga juhul, kui sul ei jää selleks aega, järgne palli lennutrajektorile.
- Lüües vollet või poolvollet jooksu pealt, tee lihtsalt samm küljele selle jalaga, mis on pallile lähemal või tee löök avatud löögiasendist.

**3. VÕRK**

Võrgusoleku tähtsamad iseloomulikud tunnused on järgmised:

- Seisa vastase võimaliku hea löögi sektori keskel.
- Seisa võrgust 2-3 meetri kaugusel.
- Vii raskuskese läbi põlvede kõverdamise madalamale. See võimaldab mängijal liikuda kiiresti ja võimsalt igas suunas (väljakust lahtitõuge).
- Lüües vollet liigu ettepoole vähendamaks vastase võimalikku löögi nurka.
- Mida lähemal sa võrgule oled, seda parem on sul liikuda volle löömiseks diagonaalselt ja seda väiksem on sinu vastase võimalik lööginurk.
- Astu lüües pallile vastu.
- Järgne pärast võrkuminekut ettevalmistavat lööki või volle löömist palli lennutrajektorile.
- Liigu pärast rabaku löömist võrku, kuid ole teadlik vastase poolt lopi löögi võimalusest.
- Taastudes kasuta väljakust lahtitõukeks väljakust väljaspoole jäävat jalga.
- Tee herkhüpe sel ajal, kui vastane hakkab palli lööma, et olla valmis järsuks liikumise suunamuutuseks ja valmisoleku asendi säilitamiseks.

IV. Liikumise harjutamine

1. LIIKUMISHARJUTUSED

(Etcheberry, 1993; 1995; Groppe, 1989; Groppe & Festa Fiske, 1992; LTA, 1995; Quinn, 1993; Reddin & Dent, 1993; Smythe, 1990, 1992; Snelleman, 1993; Schonborn, 1993; Van der Meer, 1991)

Enamus mängijaid omandavad liikumisoskuse loomulikult viisil. Seda arvesse võttes, on tähtis õpetada liikumist, luues treeningutel mängusituatsioone. Igasugune liikumisharjutus peaks arendama võimet liikuda lühikeste plahvatuslike sammudega sarnaselt sellele, kuidas tuleb liikuda tennisväljakul võistlusmängu ajal. Ära sea endale eesmärgiks õpetada mängijale liikumist. Oota ära ja vaata kas mängija oskab loomulikult liikuda. Ainult siis, kui tal on sellega probleeme, peaksid sa üritama liikumist õpetada.

Kahe esimese sammu plahvatuslikkuse ja väleduse treenimine on kõige olulisema tähtsusega, et saavutada edu professionaalses tennis. Harjutused peaksid olema sarnased võistlusmängu tingimustega (5 – 15 sekundit liikumist, millele järgneb 15 – 25 sekundit taastumiseks).



Järgnevad liikumisharjutused on sobilikud tennisemängijatele:

- Harjutus „**joone puudutus**“: mängija seisab külgmise üksikmängujoone ja keskmise servikastijoone vahel. Selgita, kui mitu korda jõuab mängija jooni 30 sekundi jooskul puudutada (liikudes küljelt küljele). Hea tulemus: 32-35 korda.
- Harjutus „**hüpped hüppenõoriga**“: hüppa hüpenõoriga tantsuliste sammudega, kergete jalgadega, hüppa küljelt küljele, tahapoole liikudes, hüppa ja tee hüpete vahepeal löök jalaga, jne.
- Harjutus „**redel**“: aseta maha redelikuujuline ca 10 m pikkune riba. Jookse, hüppa, jookse sik-saki kujuliselt ja sprindi kasutades seda redelit. Alusta mõõduka kiirusega ning siis lisa vähehaaval kiirust.
- Harjutus „**püstitõus**“: Istu põrandale, jalad sirgelt enda ees ning käed toetumas taha. Tõuse kiiresti püsti ja sprindi 5 meetrit. Liiguta käsi aktiivselt selleks, et ka jalad hakkaksid kiiremini käima. Korda seda harjutust tõustes püsti rätsepa istest.
- Harjutus „**„W” sprint**“: Seisa vasaku võrguposti juures, seljaga tagajoone poole. Jookse selg ees (nagu jookseksid lopp järele) täiel kiirusel kuni tagajooneni. Peatu, sprindi võrgu keskel oleva paelani ja seejärel liigu selg ees tagajoone keskpunkti. Peatu ja sprindi parempoolse võrgupostini. Nüüd korda seda harjutust paremalt vasakule. Ole kindel, et suunamuutused toimuvad kiiresti ning järsult, aga mitte pehmelt ja aeglaselt.
- Harjutus „**punni vastu ja lase minna**“: Partner hoiab sind kätega, laia vöö või käterätiga kinni, takistades nii 5 meetrit sinu sprintimist ning seejärel laseb sind vabaks. Kui sind on vabaks lahtud, lase end ettepoole laskuda ja joosta 5-10 meetrit, et vältida mahakukkumist. Kasuta mõõdukat vastupanu.
- Harjutus „**venelaste lühikesed hüpped**“: tee piki tagajoont väikesi hüppeid paremal jalal. Tagasi hüple vasakul jalal. Jala kontakt maaga peaks olema pigem „pühkimisliigutuse” sarnane kui otse üles-alla samm. Iga hüpe on sooritatud päkal ja peab olema väga kiire. Jalg tõuseb maast vaid 5 cm kõrgusele.
- Harjutus „**esimene samm**“: mängija seisab kahe koonuse vahepeal, mis on asetatud teineteisest 8 sammu kaugusele, üks koonus on mängija ees ja teine tema taga. Seejärel liigub mängija kas ettepoole või tahapoole olenevalt sellest, millisele koonusele treener osutab. Jõudmaks eespoololeva koonuseni peab mängija viskuma ettepoole, parem ja vasak jalg teevad sammu vaheldumisi. Tee seda harjutust 20 sekundit, 2-3 korda ühes trennis.
- Harjutus „**hüpped üle koonuste**“: aseta mõningad koonused ridamisi. Mängija hüppab nii kiiresti kui võimalik koonustest üle liikudes küljelt küljele ja maandudes mõlemal jalal. Tee seda harjutust 30 sekundit, 2-3 korda ühes trennis.



- Harjutus „**ahv näeb, ahv teeb**“: Mängija hakkab kükkis asendis liikuma piki välist paarismängukoridori joont. Ta stardib kükkisasendis üksikmängujoone suunas ning kummardab kõverdades jalgu (mitte selga) ja puudutab üksikmängujoont kahe käega, seejärel sprindib tagasi paarismängujoonele. Tee 1-2 seeriat 15-20 sekundi jooksul.
- Harjutus „**kuusnurga hüpped**“: Märki lindiga maha kuue küljega kujutis. Olgu vastastikused küljed asetatud paralleelselt. Olles terve harjutuse vältel näoga ühes suunas, hüppa seest välja, uuesti sisse ning seejärel järgmise joone juurde, puudutamata kordagi jooni. Üks harjutus kestab niikaua, kui oled ilma pausideta 3 ringi kuusnurgale peale teinud. Tee seda harjutust 4 – 5 korda päevas.
- Harjutus „**koridoris hüplemine**“: Seisa ühel pool paarismängukoridori ning hüppa külg ees üle paarismängukoridori kõverdades maandudes põlvi ning seejärel hüpates tagasi teisele poole koridori, lõpetades sellega ühe korduselemendi. Tee ülepäeviti kolme, viie korduselemendiga seeriat.
- Harjutus „**ämblikjooks**“: Aseta viis palli väljaku tagumisse piirkonda järgmistele kohtadele: kus üksikmänguväljaku külgmised jooned ristuvad tagajoonega ja servikasti joonega ning veel üks pall T keskmisele punktile (servikastide vaheline punkt). Alusta jooksmist tagajoone keskpunkti ja sprindi paremale, võta maast pall ja vii see pall tagajoone keskpunkti juurde. Jätka seni kuni oled toonud kõik pallid tagajoone keskpunkti. Tee seda harjutust 4-5 korda päevas, 1-2 minutilise puhkusega iga jooksuseeria vahel.
- Harjutus „**ära löö pallipurki**“: Mängija alustab jooksmist külgmise üksikmängujoone ja tagajoone ristumise koha pealt. Treeneri märguande peale võtab mängija enda ees oleva palli maast üles ja liigub seejärel küljelt küljele sammudega pallipurgi suunas, mis asetseb tagajoone keskpunktis. Mängija asetab palli õrnalt pallipurgi peale ja liigub seejärel tagasi küljelt küljele sammudega külgmise üksikmängujoone juurde, kus ta peab puudutama parema käega maad ning siis liikuma tagasi pallipurgi juurde. Pallipurgi juurde jõudes peab ta seadma end sobivasse löögiasendisse ja lööma palli käega pallipurgi pealt maha nii, et purk ümber ei kukuks.



ii. Harjutused palliga:

Parandades jalgade tööd, on igal võimalusel kasulik kasutada abivahendina tennisepalli:

- Harjutus „**käe-silma koordineerimine**“: Mängija seisab valmisasendis näoga seina poole, 2-3 meetri kaugusel seinast. Partner, kes seisab mängija taga, viskab palli seina suunas. Enne kui pall jõuab põrgata vastu maad, peab mängija püüdma palli kinni selle poole käega, mis poolelt pall visati. Mängija võib liikuda pallile lähemale ja/või partner võib visata kiiremini.
- Harjutus „**viska ja püüa**“: Mängija seisab näoga partneri poole, temast 3 meetri kaugusel. Partner viskab palli mängijast vasakule, paremale, mängija ette või mängijast üle. Mängija peab palli kinni püüdma, viskama selle partnerile tagasi ning liikuma tagasi stardipositsiooni. Seejärel viskab partner palli uuesti ühte suunda nendest neljast suunast.
- Harjutus „**veereta ja püüa**“: Sama mis viska ja püüa harjutus, selle erinevusega, et mängijad veeretavad ühe palli asemel kahte palli edasi-tagasi. Partner seisab paigal.
- Harjutus „**Z-palli püüdmise**“: kasuta lopergust kummitükki, mida kutsutakse Z-palliks ja mis pörkab korrapäraselt ja ettearvatult. Viska pall õhku, tee enne selle mahapõrkamist herkhüpe ja reageeri selle kinnipüüdmiseks nii kiiresti kui võimalik. Tee seda harjutust iga päev 20-30 korda.
- Harjutus „**palli langetamine**“: Mängija seisab näoga partneri poole, temast 3 meetri kaugusel. Partner laseb pallil kukkuda ning mängija peab algasendist startides üritama püüda palli enne, kui see on jõudnud 2 korda põrgata. Tee seda harjutust, seistes partneri poole näoga, küljega ja seljaga (pöörates siis, kui partner ütleb „pall“).
- Harjutus „**kas see/või teine**“: Treener ja mängija seisavad teineteise vastas, umbes 1 meetri kaugusel. Treener hoiab mõlemas käes ühte palli ning laseb siis pallil ühest käest kukkuda. Mängija peab reageerima ja puudutama palli reketiga enne, kui see jõuab maha põrgata.
- Harjutus „**rabak ja madal volle**“: Alusta võrgu juurest, parempoolsest servikasti nurgast, hoides käes švammist tennisepalli. Liigu selg ees tagasi vasakusse servikasti nurka, viska palli hüppelt nii kaugele kui suudad, simuleerides nii liigutust, mis on vajalik rabaku löömiseks diagonaalselt üle väljaku. Liigu seejärel kiiresti ettepoole ning püüa pall löögi käega haarata enne, kui see on jõudnud kaks korda põrgata. Korda seda nii palju kordi, kui 7 sekundi jooksul võimalik.

- Harjutus „**ümber pallipurgi jooks**“: Mängija seisab „T” punktil, kahe pallipurgi vahel, mis asetsevad temast 0,5 meetri kaugusel. Mängija nägu on suunatud treenerist eemale. Treeneri käsu „üks” peale pöörab mängija end pallipurkide vahelisel lõigul ringi ning üritab treeneri poolt visatud palli püüda kinni enne, kui see on jõudnud kaks korda pörgata. Treeneri käsu „kaks” peale, peab mängija enne palli kinni püüdmist jooksma ümber vasakul asetseva pallipurgi. Treeneri käsu „kolm” peale, peab mängija enne palli kinni püüdmist jooksma ümber paremal asetseva pallipurgi.
- Harjutus „**löö pallipurk maha**“: Treener seisab servikastijoonele asetatud kahe pallipurgi vahel, kuid neist veidi eespool. Mängija sprindib pall käes üksikmänguväljaku külmiselt joonelt märgistuseni, mis asetseb treeneri lähedal. Treener katab ühe kahest pallipurgist, liikudes selle ette ja mängija peab viskama palli, liigutusega alt üles, selle pallipurgi pihta mis on katmata.



iii. Tenniseharjutused:

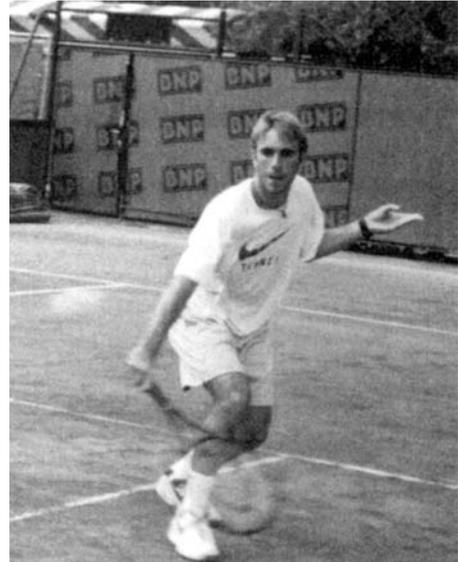
- Harjutus „**PEG mäng**“: pane maha kaks rida tennisepalle, mis algavad võrgu juurest ja kulgevad kuni tagajooneni ning asetsevad mõlemad ühe meetri kaugusel keskmisest servikastijoonest moodustades seega ca 2 meetri laiuse koridori. Mängijad löövad selles koridoris tasakesi teineteisele vollesid. Kui mängija lööb palli üksikmänguväljakust välja kaotab ta punkti. Kui mängija lööb palli koridorist välja ei lähe see arvesse. Ainuke viis punkti võitmiseks on lüüa otse vastasmängija peale, eeldusel ,et pall maanduks koridoris.
- Harjutus „**stopp**“: Treener lööb mängijale ette stopplööke ning mängija stardib tagajoonel keskpunktist.
- Harjutus „**volle võitlus**“: Treener lööb palle korvist ette- koostööle orienteeritud pallivahetus kahe paarilise vahel ja punkti võitmisele orienteeritud pallivahetus kahe paarilise vahel.
- Harjutus „**poolvolle võitlus**“: Treener lööb palle korvist ette- koostööle orienteeritud pallivahetus kahe paarilise vahel ja punkti võitmisele orienteeritud pallivahetus kahe paarilise vahel.
- Harjutus „**poolvolle kaks ühe vastu**“: üks mängija mängib servikastijoonelt poolvollesid, kaks mängijat teisepool võrku löövad vollesid, seistes võrgule lähedal. Poolvollede lööja ei tohi taganeda.
- Harjutus „**keskväljaku ees/tagakäelöök ja volle**“: Treener lööb keskväljakul asetsevale mängijale palle ette ja mängija lööb igas seerias 4 palli: eeskäelöögi keskväljakult, eeskäevolle, tagakäelöögi keskväljakult, tagakäevolle. Muuda lööke: eeskäelöök keskväljakult, tagakäevolle, tagakäelöök keskväljakult, eeskäevolle.
- Harjutus „**kiirtuli**“: Mängija asub tagajoonel keskpunktis. Treener söötab väga kiiresti 10 palli. Mängija peab vahetama lööki iga palli järel: eeskäelöök, tagakäelöök, jne.
- Harjutus „**volle kiirtuli (I)**“: Kaks mängijat. Üks on tagajoonel ja teine võrgus. Pallivahetuse käigus lööb treener volle reaktsioonikiiruse treenimiseks ootamatult ja kiirelt palli võrgumängija peale.
- Harjutus „**volle kiirtuli (II)**“: Mängija on võrgus. Treener söötab väga kiiresti 10 palli. Mängija peab lööma iga palli erineva poole pealt: eeskäevolle, tagakäevolle, jne.
- Harjutus „**lööök ja taastumislööök**“: Treener lööb esimese palli väga kaugele küljele. Mängija lööb jooksu pealt passerlöögi. Treener lööb seejärel taastumiseks kerge palli väljaku keskele. Mängija teeb keskväljakult ärälöögi.
- Harjutus „**rabak**“: Treener söötab palle korvist ette. Mängija alustab liikumist võrguposti juurest ning liigub kuni võrgu keskpaelani, puudutab paela reketiga sel ajal kui treener lööb loppi. Seejärel mängija taganeb selg ees ning lööb hüppelt õhust rabakut.
- Harjutus „**diagonaalne eeskäelöök**“: Treener lööb palle ette, seistes teise servikasti servikastijoonel (mängijale, kes seisab samuti servikasti sees): mängija peab tegema eeskäelöögi, diagonaalse eeskäelöögi ja tagakäelöögi. Variatsioon: mängija lööb seeria neljanda löögina eeskäevolle. See julgustab mängijat liikuma jalgadega paremine tagakäelöögi sooritamiseks palli taha, nii et ta saaks kergemine liikuda uuesti volle löömiseks ette võrku.
- Harjutus „**kõrge volle/madal volle**“: Treener söötab mängijale ette kõrge tagakäerabaku, millele järgneb koheselt madal eeskäevolle, mille mängija peab lööma tagasi stopp-volle löögiga. Treener lööb järjest 6-8 palli, vaheldumisi kõrge tagakäerabaku ja madala eeskäevolle.
- Harjutus „**serv ja volle**“: Kaks mängijat on võrgus vollelöömise asendis ja treener servib ühe mängija peale. Mängijad peavad kiiresti reageerima ja lööma volle tagasi.
- Harjutus „**vastu liikumist**“: Treener söötab servikastijoonelt tagajoonel asetsevale mängijale palle nii eeskäe- kui tagakäe poolele. Treener üritab lüüa ootamatult vastu mängija liikumise suunda ja mängija peab üritama igat lööki lüüa ründavalt.
- Harjutus „**kiired jalad**“: Treener seisab seljaga võrgu poole, umbes 1,5 meetri kaugusel mängijast mängija ees, kes asub teise servikasti väljakupoolel paarismängukoridori paralleeljoonte keskel, tagajoonel. Treener söötab mängijale käest 6 palli vaheldumisi eeskäe ja tagakäe poolele. Pallide söötmise ajal liigub treener pidevalt võrgule lähemale. Mängija peab lööma kõik pallid krossi, teise servikasti poolele. Ettesöötmine peab sundima mängija liikuma kiiresti küljelt küljele.

2. LIIKUMINE ERINEVATEL VÄLJAKUKATETEL (DTB, 1988; Miley, 1996)

Jalgade töö täpsus mängija jõudmisel õigesse löögiasendisse (õigele kaugusele pallist vahetult enne löögipunkti) on eriti tähtis kõvadel katetel, vaipkatetel ja muruväljakutel mängides, kus jalga libistada on peaaegu võimatu.

Savi-liiva või kiltsavi väljakutel, mängijad peaksid üritama vältida libisemist löögiasendisse viimase sammuga, sest see teeb keharaskuse ettetoomise peaaegu võimatuks.

Mängijad libistavad, kui nende keha pöördeimpulss on pärast kiiret jooksu vähenenud (tilkpallid, väga kaugule külje peale löödud pallid, jne.). Libistades peaks terve mängija jalatald olema kindlalt vastu maad. Liivaväljakul mängides on tähtis vältida tagajoonelööke lüües järske vastu jooksusuunda liikumisi. Et seda teha, peaks mängija üritama teha eelnevalt split-steppi, sel ajal, kui vastane palli lööb.



9. peatükk

Võistlussportlase kehaline ettevalmistus

*„Loomulikult pead sa olema füüsiliselt tippvormis.
Mina olen. Ma võin ilma raskusteta mängida 4-5 tundi päevas.“*

Björn Borg



- I Kehalise ettevalmistuse tähtsus tennis**
- II Nõudmised kehalisele ettevalmistusele tennis**
- III Treenimise põhiprintsiibid**
- IV Pikaajaline kehaline areng**
- V Tenniseks vajaliku kehalise taseme saavutamine**
- VI Tenniseks vajaliku kehalise võimekuse taseme mõõtmine ja analüüsimine**
- VII Praktilised nõuanded võistlussportlaste kehaliseks ettevalmistamiseks**

I. Kehalise ettevalmistuse tähtsus tennis

1. FÜÜSILINE VÕIMEKUS (PHYSICAL FITNESS): DEFINITSIOON JA TÄHTSUS

Füüsiline vorm on inimese üldine füüsiline võimekus (kui terve, tugev, painduv, vastupidav ja kiire on keha).

Tennisemängijale on füüsilise võimekuse tase väga oluline, kuna mida igakülgselt arenenum on ta füüsiliselt, seda paremaid tulemusi suudab ta saavutada. Selleks, et vajalik ettevalmistuse tase saavutada, tennis mängimisest üksi ei piisa. Seepärast on vajalik lisada treeningutele ka spetsiaalne füüsilise ettevalmistuse programm, mis oleks suunatud oma harjutustega just tennis jaoks vajalike erialaste füüsiliste omaduste arendamisele. Võistlussportlaste puhul võib saada rasketes mängudes määravaks just nende füüsilise ettevalmistuse tase.

2. EFEKTIIVSE KEHALISE ETTEVALMISTUSE PLUSSID

Õige füüsilise ettevalmistuse korral:

- Aeglustab kurnatuse/üleväsimuse teket ja kiirendab võistluse järgset taastumist.
- Annab enesekindlust võistlusmomentidel.
- Aitab mängijal muutuda ka vaimselt tugevamaks.
- Aitab kaasa tehnika paranemisele ja võimsama löögi sooritamisele.
- Vähendab vigastuste arvu ja rasketes mängudes vigastuste osakaalu.
- Vähendab keha treeningutest taastumiseks vajaolevat aega.
- Võimaldab sportlasel mängida kõrgel ja füüsiliselt väsitaval tasemel mitmeid päevi järjest (aeglustab kurnatuse teket võistlustel).
- Aitab muutuda paremaks sportlaseks ja tennisemängijaks.
- Aitab kaasa üldisele tervise paranemisele.



3. KEHALISE ETTEVALMISTUSE ROLL ERINEVATES ARENGU ETAPPIDES

- Võrreldes mängija füüsilisi omadusi ja taset, vaimsete omaduste/tasemega ja tema tehniliste-taktikaliste oskustega, mõistame me, et erinevates arengu etappides on ka igal omadusel ja oskusel erinev tähtsus.
- Kuni 13. eluaastani on mängija tehnilised oskused tema arengus ja tema tulemuste saavutamisel kõige tähtsamal kohal. Mängijad kes on nooremad kui 12.-13.-aastased võivad tavaliselt võistlusi kuna nad on oma vastastest parema tehnikaga.
- Füüsiline tase hakkab olulisemaks muutuma just alates 12. eluaastast ja see tendents jätkub ka puberteedieas, kuni lõpuks 16.-aastastel on nende keha füüsiline tase ja võimed, üks kõige olulisemaid faktoreid heade tulemuste saavutamisel. Esimene ja kõige tähtsam mõjutaja on mängija vaimne ja psühholoogiline tase. 12.-16.-aastastele mängijatele peaks treener tutvustama füüsilist ettevalmistust üldisemalt, kuid alates 16. eluaastast tuleks hakata tegelema tennis jaoks spetsiifiliste füüsiliste harjutustega.

4. KEHALISE VÕIMEKUSE PÕHIKOMPONENDID

Kehalise võimekuse põhilised komponendid:

NIMI	DEFINITSIOON	TÜÜBID
Vastupidavus	<ul style="list-style-type: none"> Võime sooritada pikka aega madala koormusega füüsilist tegevust ja aeglustada väsimuse teket. Võime sooritada korduvaid lühiajalisi kõrge füüsilise koormusega tegevusi, pika aja vältel. Lihavastupidavus: lihase omadus töötada jõuliselt, korduvalt pikema aja jooksul või lihasingutus, mis tekitab jõudu ja võimaldab seda jõudu teatud aja jooksul taastekitada. 	<ul style="list-style-type: none"> Üldine: <ul style="list-style-type: none"> - Aeroobne - Anaeroobne laktaati tootev - Anaeroobne alaktaatne Lihavastupidavus
Jõud	<ul style="list-style-type: none"> Maksimaalne jõud, mida lihas või lihaskgrupp suudab tekitada takistuse (raskuse) ületamiseks. 	<ul style="list-style-type: none"> Maksimaaljõud: Kiirus/plahvatuslik jõud, võimsus Jõuvastupidavus Ülakeha/alakeha
Kiirus	<ul style="list-style-type: none"> Aeg mis kulub eraldi kehaosade või ka kogu keha liigutamiseks. Omadus kiirendada ja liikuda kiiresti lühikestel distantsidel. Reaktsiooni kiirus: Kui palju aega läheb mängijal selleks, et reageerida tema poole lendavale pallile. Jõud/plahvatuslik kiirus: kiirus väga lühikeste distantside läbimisel (mitte rohkem kui 10 meetrit). Vastupidavus: Omadus hoida kiirust kauem kui 10-15 sekundit (omadus tekitada korduvalt lühiajalist intensiivset tegevust, ilma pikemate puhkeperioodideta). 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktsiooniaeg Kiiruslik vastupidavus Kiiruslik plahvatuslik jõud Kiiruslik jõud
Painduvus	<ul style="list-style-type: none"> Teatud kehaosa või osade liikuvuse ulatus liigestes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ülakeha ja alakeha
Koordinatsioon	<ul style="list-style-type: none"> Omadus sünkroniseerida (kooskõlastada) lihaste tegevust, nii et lihased teeksid õige liigutuse õigel ajal ja õige kiiruse ja tugevusega. 	<ul style="list-style-type: none"> Üldine Käsi-silm
Tasakaal	<ul style="list-style-type: none"> Omaduse hoida keha tasakaalus dünaamiliselt (intensiivse liikumise käigus) või staatiliselt (seisvalt positsioonilt). 	<ul style="list-style-type: none"> Dünaamiline Staatiline
Võimsus	<ul style="list-style-type: none"> Maksimaalne jõud, mida suudetakse genereerida kas ühe või mitme lihase poolt võimalikult lühikese aja jooksul. Jõud, kiirus. 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktsioon Kiirus
Osavus	<ul style="list-style-type: none"> Oskus saavutada kõige tulemuslikum ülesande sooritus lühikese ajaga. 	<ul style="list-style-type: none"> Ainult ühte tüüpi
Suuna muutmine, peatumine ja startimine, liikumise pealt	<ul style="list-style-type: none"> Oskus liikumise pealt kiirelt spurtida, peatuda, vahetada kiiresti ja oskuslikult suunda. Füüsiline omadus, mis sõltub kiirusest, kiirendusest, võimsusest, painduvusest, tasakaalust ja koordinatsioonist. 	<ul style="list-style-type: none"> Ainult ühte tüüpi

II Nõudmised kehalisele ettevalmistusele tennises

1. ENERGIASÜSTEEMID MIS ON SEOTUD TENNISEGA

i. Füsioloogiline baas energia tootmisel:

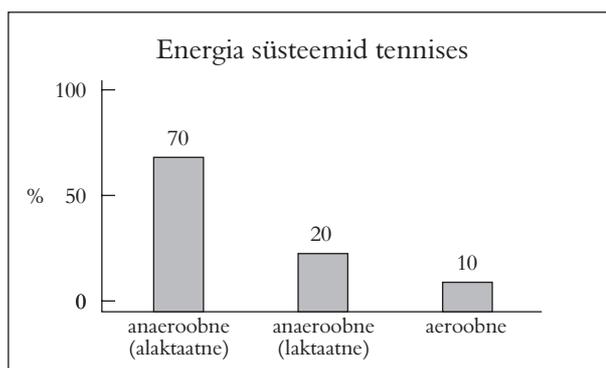
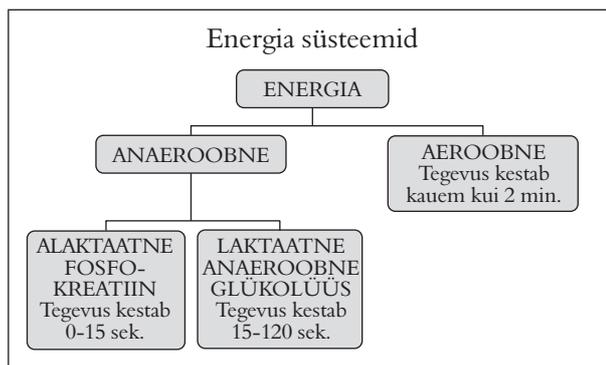
Adenosiin trifosfaat (ATF) lagunemine kehas toodab vahetult lihaste kokkutõmbeks vajamineva energia.

ii. **Energiasüsteemid tennis:**

Tennis on mäng, mis koosneb, lühiajalistest (tihti “plahvatuslikest”) tegevustest, mis on jagatud lühikeste (kahe löögi vahel) või pikemate (kahe punkti vahel, poolte vahetuse ajal) puhkeperioodide vahele. See tähendab, et tennis on korduvate spurtide (lühiajaliste kiirenduste ja jõupingutuste) sport. Tennis saadakse vajalik energia kõigi kolme energiasüsteemi vahendusel. Teaduslikud uuringud, mis on jälginud südame tööd mängu ajal, on eristanud järgnevaid tennisile iseloomulikke omadusi:

- Tennis on põhiliselt anaeroobne alaktaatne tegevus: mängijad kasutavad seda süsteemi energia saamiseks umbes 70% palli mängusoleku ajast.
- Samuti on vajalik anaeroobset laktaatset tegevust: mängijad teevad seda umbes 20% palli mängusoleku ajast.
- Ja aeroobset baasi: mängijad vajavad seda süsteemi umbes 10% palli mängusoleku ajast.

Teised uuringud on aga näidanud ka, et naised ja noorukid vajavad kõrgemat aeroobset töövõime taset kui mehed, kuna nende punktid on pikemad ja puhkeperioodid suhteliselt lühemad.

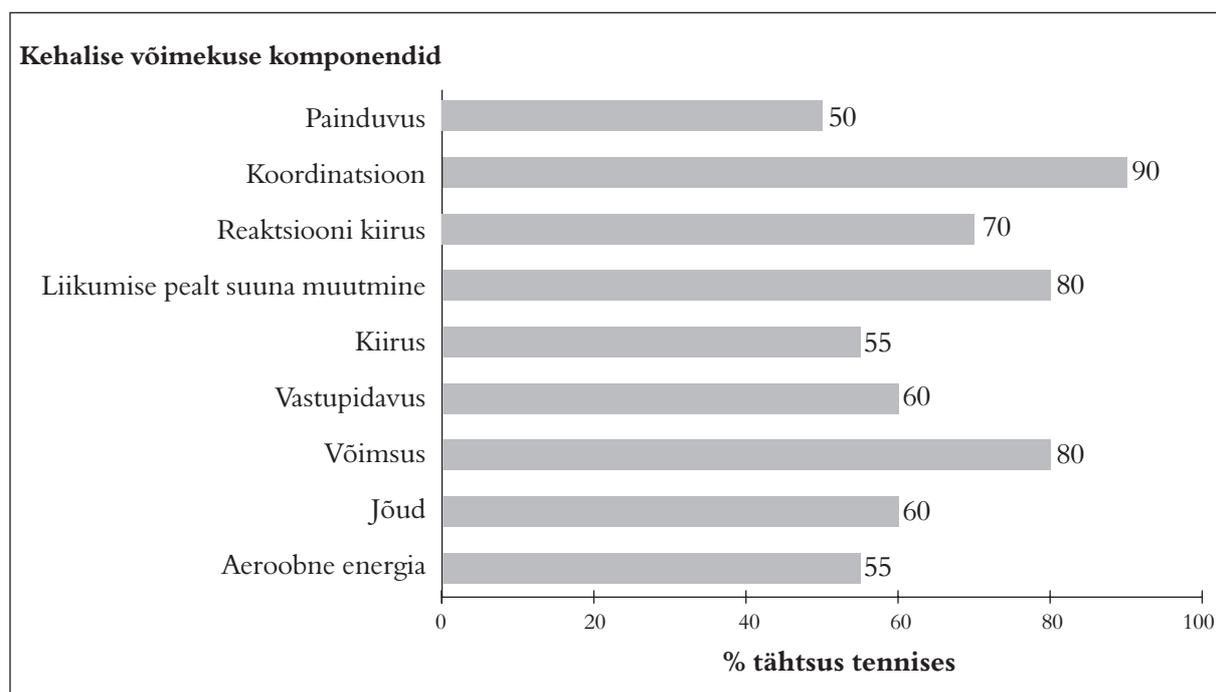


2. **NÕUDED KEHALISELE VÕIMEKUSELE TENNIS**

Tennisemängijad peaksid arendama kõiki kehalise võimekuse põhikomponente, et saavutada parimat tulemust, kuid tasub meeles pidada, et kuna tennisemäng nõuab väga spetsiifilisi oskusi, on mõned komponendid olulisema tähtsusega, kui teised.

Koordinatsioon, kiirus, jõud ja oskus liikumise pealt kiirelt suunda muuta, spurtida või peatuda, on tennis puhul kõige olulisemad oskused. Neile järgnevad vastupidavus, painduvus, jõud, reageerimiskiirus ja dünaamiline tasakaal.

Sellest kõigest annab ülevaate alltoodud tabel (Schonborn, 1987):



Selleks, et tennis mängija saavutaks optimaalse füüsilise vormi, on vaja treenida ja arendada kõiki varem mainitud võimeid, oskusi ja omadusi. Kuna enamik komponente on omavahel seotud, siis treenides ühte, aitate te kaasa ka teiste arengule.

Treener peab suutma aga selgeks teha, teades mängija kehalisi võimeid ja mängu tehnikat ning taktikat, millised omadused on selle mängija jaoks kõige olulisemad ja siis neid ka rohkem treenima. Üks moodus seda teha on kasutada siin raamatus väljatoodud füüsiliste testide tabelit, see aitab kindlaks määrata mängija füüsilise taseme ja omapära, samuti aitab see leida mängija nõrkusi ja tugevusi (vaata VI: "Tenniseks vajaliku füüsilise taseme mõõtmine ja analüüsimine").

III. Treenimise põhiprintsiibid

1. SISSEJUHATUS

On teatud treenimise põhiprintsiibid, mida peaks teadma ja kasutama selleks, et tulemuseks oleks efektiivne tennisel suunatud füüsilise ettevalmistuse programm. Treenimise põhiprintsiibid on järgmised:

2. TREENINGKOORMUSE SUURENDAMINE

Igasugused treeningprogrammid (platsil ja ka väljaspool platsi) peaksid hakkama peale tasemelt, kus sportlasel on kerge neid harjutusi pidevalt sooritada. Intensiivsuse kasv treeningutel peaks olema järk-järguline, et vältida lihaste krampe ja vigastusi.

Selleks, et üldist kehalist vormi parandada, tuleb teha trenni, mis paneks keha tegutsema väljaspool tavapärasest pingutust. Tulemused võivad olla erinevad:

- Kui treeningkoormus on liiga kerge, siis mängutase ei tõuse märgatavalt.
- Kui treeningkoormus on liiga raske, siis mängija on pidevalt väsinud ja võib esineda ka vigastusi, mis omakorda ei võimalda mängijal saavutada soovitud tulemust.
- Kui treeningkoormus on adekvaatne, siis keha kohanemine harjutustega (keha on sunnitud uute nõudmistega harjuma) on kõrgeim just treeningtsükli alguses. Ajapikku tuleb aga treeningkoormust astmeliselt tõsta, kui mängija võimekus paraneb.

Kui treeningute intensiivsust tõstetakse liiga kiiresti, siis ei jõua organism küllalt kiiresti uue koormusega kohaneda ja taastuda. Tagajärjeks on üleväsimus ja läbipõlemine.

Treeningute intensiivsuse ja treeningkoormuse lisamine peaks toimuma järgnevalt:

- Liikudes kergematelt harjutustelt raskematele.
- Järk-järguline treeningute sageduse, intensiivsuse, ja koormuse tõstmine, harjutuste pikendamine.

NB: Selleks, et hinnata progressi, peab kogu treeningute sisu olema dokumenteeritud.

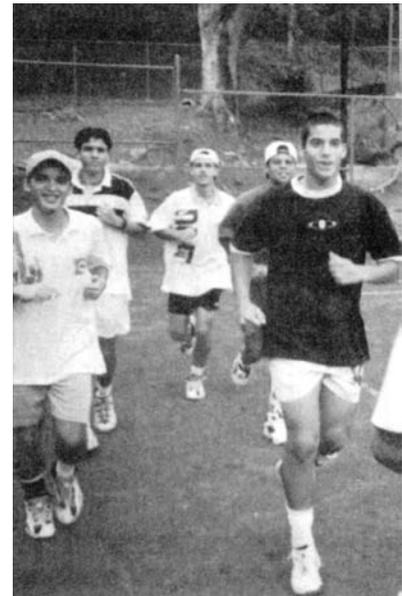
3. KEHALISTE VÕIMETE TASEME LANGEMINE

Kui mängija tulemuste tase langeb seoses treeningutega, siis võib see olla tingitud järgnevatest asjaoludest:

- Treeningkoormuse vähenemine
- Paus treeningutes

Kui treenitakse selleks, et saavutada teatud võistlusteks parim võimalik vorm, siis tuleks vältida pikki pause treeningprogrammis. Teisest küljest, kui on olnud vigastus, siis tuleb kehale anda teatud interval aega taastumiseks, enne kui on ohutu alustada treenimist jälle sellelt tasemelt, kust see pooleli jäi.

Kõrge füüsilise taseme saavutamine võtab palju rohkem aega, kui selle langemine. Näiteks, selleks et saavutada märkimisväärselt tugevam aeroobne baas, läheb ligikaudu 6-8 nädalat, samas kui aeroobse võimekuse märgatav langus võib toimuda juba peale 10-päevast pausi.



4. ÜLEKOORMUS

Maksimumefekti saavutamiseks ja füüsiliste näitajate parandamiseks, tuleb sportlasel teha harjutusi, mis nõuavad temalt tavalisest rohkem pingutust.

Füüsilise ettevalmistuse hulka peaksid kuuluma harjutused, mille intensiivsus ja nõudmised organismile on suuremad, kui võistluste ajal – sellega kindlustatakse piisavad energia varud.

Treener peaks kasutama lisakoormust, muutes järgnevaid treeningkoormuse komponente:

- Sagedus: Treeningute arv nädalas/kuus/aastas. Sama liigutuse soorituste arv iga individuaalse treeningu jooksul.
- Intensiivsus: Harjutuse intensiivsus (kõrge = 80% maksimumist, madal = 50%)
- Aeg: Treening- ja puhkepauside pikkus
- Tüüp: Treeningu sisu (kiirus, vastupidavus, paindumus, tugevus, jne.)
- Kvaliteet: See on palju olulisem kui kvantiteet

5. VARIEERIMINE JA RÜTM

Kui treeningud muutuvad igavaks, siis võib sportlase tähelepanu väheneda, tema tulemused langeda, ta võib vaimselt läbi põleda ja sagedamini võivad ka vigastuste arv. Et seda vältida, peaks treener muutma treeninguid järknevalt:

- Muutes harjutusi ja treeningute rutiini: näiteks, vahetades treeningu kohta, kasutades erinevaid füüsilise ettevalmistuse harjutusi, muutes iga treeningu ja harjutuse kestvust ja intensiivsust, jne.
- Kasutades "sõbralikku" võistlusmomenti treeningutel.
- Igal treeningul töötatakse erinevate omaduste ja võimete parandamisega.

Teised võimalused treeningute varieerimiseks ja koormuse rütmi muutmiseks on:

- Rasked treeningtsüklid (harjutused) peaksid vahelduma kergematega.
- Igale treeningule peaks järgnema puhkus ja taastumine.
- Pikad treeningud peaksid vahelduma lühematega.
- Väga intensiivne treening peaks vahelduma vähem intensiivsete treeningutega.

Proovi muuta treeningud lõbusamaks. Kasutades enda loovust, muuda harjutused motiveerivateks, huvitavateks ja lõbusateks.

6. INDIVIDUAALSED ERINEVUSED

On mitmed erinevaid faktoreid, mis mõjutavad isiku füüsilise võimekuse taset:

- Pärilikkus.
- Vanus ja elustiil.
- Treenitus ja üldine füüsilise võimekuse tase.
- Haigused ja vigastused.
- Dieet.
- Puhkus ja taastumine.
- Suhtumine treeningutesse.
- Sportlast ümbritsevad looduslikud ja sotsiaalsed tingimused.

Igal mängijal on individuaalsed võimed ja nõudmised, neid saab määratleda vastavate fitnessi testidega. Tulemusi saab seejärel võrrelda eesmärkidega ja teha vastavad muudatused füüsilise ettevalmistuse programmis.

Kuna iga mängija on individ, siis on vajalik et treener koostaks ka individuaalsed treeningplaanid, mis kontsentreeruksid mängija vigade korrigeerimisele ja parandamisele ning konkreetsete eesmärkide saavutamisele.

Treener peab mõistma, et eelpool mainitud põhjustel reageerivad erinevad mängijad erinevalt ka ühele ja samale treeningprogrammile.



7. TRENINGPROGRAMMIDE SPETSIIFILISUS

Treeningprogrammid peaksid olema suunatud spetsiaalselt tennisele ja ühele kindlale mängijale. Tennis

nõuab kiiret ja väga intensiivsete tegevust, mida tuleb korrata lühikeste puhkepauside järel, pidevalt, pikemat aega järjest. Füüsilise ettevalmistuse programm peaks peegeldama neid nõudmisi, nii lihasgruppide arendamisel, kui ka energia süsteemide kasutamisel.

8. KOHANEMINE

Lihased, kõõlused ja liigesed harjuvad stressiga ja pingetega, mida tekitavad treeningud. Kuid organism tervikuna vajab harjumiseks aega. Treener peab arvestama sellega ja alustama tööd lähtudes mängija võimete algtasemest.

Kohanemisest tulenevad muutused:

- Paranevad: vereringe, südame töö ja respiratoorsed funktsioonid.
- Paranevad: lihaste jõud ja vastupidavus.
- Tugevamad luud, kõõlused ja liigesed.

9. PIKAAJALINE PLANEERIMINE

Mängijad peavad suutma pühenduda treeningutele mitmeteks aastateks, selleks et saavutada tennis kõrgeim tase. Treenerid peavad aga aitama neil seda teha, seades lühemaajalisi vahe-eesmärke, mis lõpuks viiksid välja pikemaajaliste eesmärkideni.

Treener ja mängija peaksid arutama ja kokku leppima, milline peaks olema reaalne treeningplaan, kus igal treeningul oleks mängija jaoks mingi eesmärk ja väärtus (vaata 13. peatükk, "Tennisetreeningute planeerimine")

10. TAASTUMINE

Taastumisperiodid peaksid olema osa igast treeningplaanist, et vältida läbipõlemist ja vigastusi. Eristatakse kahte tüüpi taastumist:

- Aktiivne taastumine: tegeletakse teiste spordialadega jne.
- Passiivne taastumine: ei mingisugust treeningut ega sportlikku tegevust.

IV. Pikaajaline kehaline areng

1. SISSEJUHATUS

Et kasutada maksimaalselt oma teadmisi treenimise põhiprintsiipide kohta, on vajalik mõista ka pikaajalist kehalist arengut. Pikaajalise arengu (see põhineb mängija organismi täiskasvanuks saamisel) mõistmine on esmatähtis, kui soovime maksimaalseid tulemusi lähtudes mängija organismi võimest kohaneda treeningutest tuleneva lisakoormuse ja stressiga, samal ajal vähendades vigastuste ja läbipõlemise ohtu.

Alltoodud tabelis on ülevaade kriitilistest vanuseastmetest seoses füüsilise ettevalmistusega:

Kehalised võimed	Mängija vanus (aastates)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20+
Maksimaalne jõud/tugevus				1	2	3	3	->
Plahvatuslik jõud			1	2	2	3	-	->
Jõuvastupidavus				1	2	3	3	->
Aeroobne vastupidavus		1	1	2	2	3	-	->
Anaeroobne vastupidavus				1	2	3	3	->
Reaktsiooni kiirus		1	1	2	2	3	->	->
Paindumus	2	2	2	3	->	->	->	->
Koordinatsioon	1	2	3	3	->	->	->	->

1 = Alusta treenimist (umbes 1 või 2 korda nädalas)

2 = Tõsta treeningute koormust (umbes 2-4 korda nädalas)

3 = Intensiivne/kõrgetasemeline treening (umbes 4 või rohkem kordi nädalas)

-> = Progresseeruv treeningu jätkamine

Kõige olulisemad järeldused, mis me sellest tabelist võime teha on:

- Anatoomilistest ja füsioloogilistest põhjustest lähtudes tuleks plahvatuslikku jõudu hakata treenima enne jõuvastupidavuse ja maksimumjõu treeninguid.
- Aeroobset vastupidavust võib hakata arendama väga ettevaatlikult alates 8. eluaastast, kasutades jooksu mänge (pallikull, jne.) ja võistkondlike teatejookse.
- Keha ei reageeri oluliselt anaeroobsele treeningule enne 13. eluaastat. Seetõttu pole mõtet seda ka trennida, kuna ta ei anna tulemusi.
- Peale 8. eluaastat hakkab paindumus vähenema. Seetõttu on ülimalt oluline alustada paindumuse treenimist varakult, et see säiliks heal tasemel ka hilisemas vanuses.
- Koordineerimisele on kõige parem arendada 7. kuni 11.-12. eluaastani.

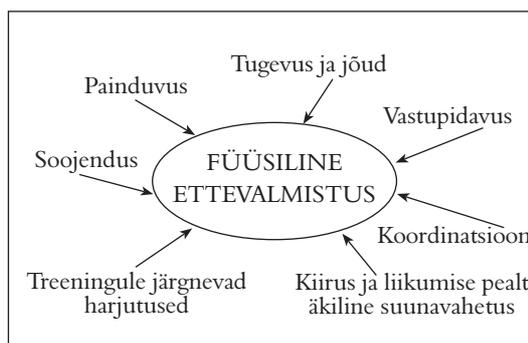
NB: 11. Peatükis, "Normide tundmine ja mängijate analüüs", on mängijate füüsiline ettevalmistus erinevates vanustes on välja toodud detailselt.

V. Tennisele vajaliku kehalise võimekuse (fitnessi) arendamine

Tennisistile vajalike kehaliste võimete arendamiseks on erinevaid meetodeid. Tegelikult on teatud treeningmeetodeid (intervall- ja ringmeetod), kus treenitakse mitut füüsilist võimet korraga. Mõned olulisemad juhtnöörid kehaliseks ettevalmistuseks on:

1. SOOJENDUS JA TREENINGUJÄRGSED HARJUTUSED

Soojendus on protsess, mille käigus keha valmistatakse ette (üldiselt ja ka spetsiifiliselt, lähtudes spordialast) järgnevas kindlaks koormuseks. Soojad lihased on võimelised rohkem tööd tegema, kui külmad lihased, kuna nad suudavad tugevamalt kokku tõmbuda ja sejärel paremini lõdvestuda. Seetõttu suudab mängija, kes on enne treeningut/võistlust end soojaks teinud, pingutada tugevamalt ilma, et suurendaks seejuures vigastuse ohtu.



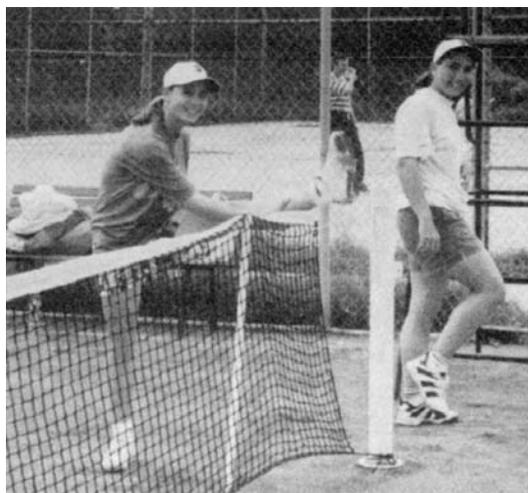
Treening- ja võistlusjärgsed lõdvestusharjutused aitavad organismil aeglaselt ja rahulikult taastuda pingutusest ja valmistuda puhkuseks. Samuti aitavad sellised harjutused vabaneda pingutusega kaasnevatest jääkainetest organismis ja loovad võimaluse kvaliteetse stretchingprogrammi täitmiseks.

Järgmiseid soojendusharjutusi on lõbus teha ja nad pakuvad treeningutele ka vaheldust:

i. Soojendus:

Tüüpiline soojendus võiks välja näha järgmine:

- 5-8 minutit kergert rütmilist liikumist (sörkjooks, hüppenöör, rattasõit).
- Lühikesed venitused, a´10 sekundit.
- 2-3 minutit kindlate keha piirkondade liigutamine, näit. õlaringid, puusaringid, küünarnukkide ja põlvede ringid, ülakeha ringid.
- Natuke pikemaajalised venitused, a´15 sekundit.
- Nüüd tuleks venitada neid lihaseid, mis on "kanged", a´20-30 sekundit iga lihast.
- Tennisele spetsiifiline soojendus, mäng väikestes kastides või mäng tagajoonelt rahulikus ja aeglasel tempos.
- Alusta mängu.
- Mõned soojendusharjutused võiksid olla järgnevad:



- Tempo vaheldumisega jooks: mängijad peavad jooksuma ümber väljaku aeglasel tempos, näit. 60 sekundit üks ring. Seejärel peavad nad jooksuma järgmise ringi kiirel tempos, näit. 20 sekundit üks ring. Sel ajal kui nad teevad aeglast ringi (sörkjooks), lase neil vaheldumisi jooksuga teha ka ristsammus jooksu, külg ees hüpped, põlvetõsteid, sääretõsteid, jne.
- Muuda, pööra ja puuduta: mängijad liiguvad külg ees. Käskluse peale "Muuda" peavad mängijad muutma liikumise suunda. Käskluse peale "Pööra" peavad mängijad jätkama liikumist samas suunas aga pöörama teise külje ette. Käskluse peale "Puuduta" peavad mängijad laskma end kiiresti põlvest alla ja puudutama väljakut, samal ajal ise jätkates külg ees liikumist.
- Tennisvallidel hüppamine: hüppa ühe palli peale ja sellelt maha, hüppa kahe palli peale ja nendelt maha, hüppa parema jalaga parempoolse palli peale ja vasaku jalaga vasakpoolse palli peale, hüppa parema jalaga vasakpoolse palli peale ja vasaku jalaga parempoolse palli peale, jne.
- Ümber palli: mitu ringi jõuab mängija hüppata üle palli (näit. 30 sekundi jooksul). Mängija proovib uuesti ja püüab oma rekordit parandada.
- Alustades tagajoonelt jooksen võrguni ja tagurpidi joostes tagasi.
- Põlvetõstega võrguni ja sääretõstega tagasi.
- Ühel jalal hüppates võrguni ja teisel tagasi.
- „Carioca“ ristsammuga võrguni ja tagasi.
- Venitusharjutused: a) Seljad vastamisi reketi edasiandmine: 2 mängijat seisavad seljad vastakuti ja annavad teineteisele küljelt küljele reketit (näit. paremalt annad, siis vasakult võtad, jne.) b) Ülevalt ja alt reketi andmine: 2 mängijat seisavad seljad vastakuti ja üks mängija annab reketi jalgade vahelt teisele. Teine mängija annab selle üle pea tagasi. Peale paari seeriat mängijad vahetavad rolle.

ii. Treeningjärgsed harjutused:

- 5 minutit rahulikus tempos rütmilist liikumist (näit. sörkjooks).
- Painutamine ja venitamine: kõik põhilised lihasegrupid mida treeningul kasutati (kaks korda läbi, hoides iga kord venitusasendit 15 sekundit).

2. VASTUPIDAVUS

i. Vastupidavustreeningu kavandamise põhiprintsiibid tennis:

- Selgita välja mängija vastupidavuse tase (pidev jooks: näiteks 1 miil ajale, joosta 60-80% maksimumist).
- Mängija maksimaalne südamelöökide arv on 220 miinus mängija vanus (näit. kui mängija on 16, tema maksimaalne pulss peaks olema $220-16=204$).
- Aeroobse treeningu ajal peaks pulss olema 140-150 lööki/min (näit. 60-90% maksimaalsest pulsist).
- Anaeroobse treeningu ajal peaks pulss olema 180 lööki/min või rohkem.
- Puberteedieelses vanuses mängijad ei tohiks teha anaeroobset trenni.
- Nad peaksid alustama anaeroobse treeninguga umbes 13 aastast.

ii. Kestusjooks või sörkjooks – püsiseisundi treening

- Treeningu kestvus peaks olema 20 minutit kuni 1 tund.
- Pulss peaks jääma vahemikku 140-150 lööki/min.
- Treenitakse aeroobset töövoimet.
- Aeroobne treening peaks algama madalama intensiivsusega, vähemalt esimesed 25 minutit.

iii. Fartlek:

- See on rootsikeelne sõna, mis tähendab "Kiiruse mäng". Joostakse looduslikul maastikul, kus kiire tempo vaheldub aeglasemaga.
- See harjutus parandab nii kiirust kui ka vastupidavust.
- Treenitakse nii aeroobset, kui ka anaeroobset füüsilist taset.
- Näide fartlek treeningmeetodist on järgmine:
 - Soojenduseks 5-10 minutit kerget sörki.
 - Jookse kiiresti, ühtlase tempoga umbes 1 kuni 1.5 kilomeetrit.
 - Kõnni kiirel tempos 5 minutit.



- Rahulik sörk, kus on sees kiirendused 60-70 meetrit ja siis jälle sörgid, korrata seda nii kaua kuni tunded väsimust.
 - Jookse rahulikult, tehes 3-4 kiiremat sammu iga natukese aja tagant.
 - Jookse täiskiirusega 175-200 meetrit, sörk.
 - Jookse kiires tempos 1 minut.
 - Lõpeta harjutus joostes paar staadioniringi ühtlases tempos.
- Fartlekit saab kasutada ka tennisitreeningutes. Näide ühest sellisest variandist:
 - Mängija sörgib ümber platsi 5 minutit (pulss 130).
 - Mängija tuleb väljakule ja treener paneb ta küljelt küljele liikuma 3 minutiks (pulss 85% maksimaalsest südamelöökide arvust).
 - 5 minutit jooksu, aeg-ajalt 10 meetrit "carioca" ristsammuga.
 - Mängija tuleb tagasi väljakule ja lööb treeneriga tagajoonelt (treener mängib võrgust), sekka lööb treener stopp palli – mängija peab spurtima maksimaalse kiirusega stopp palli poole (isegi kui ta arvab, et ta seda kätte ei saa). Mängitakse 3 minutit.
 - Mängija hüppab hüppenööri dega rahulikus tempos 5 minutit.
 - Mängija tuleb tagasi platsile ja mängib treeneriga võrgust (volle-volle, mõlemad võrgus) järgmised 3 minutit.
 - Mängija sörgib 5 minutit.
 - Mängija tuleb tagasi platsile ja korratakse võrgumängu harjutust (volle-volle) – kestvus 1 minut. Nüüd sooritab mängija järgmise harjutuse eeskäe lendpall-rabak-tagakäe lendpall-rabak, jne. Harjutus kestab 30 sekundit. Neid kahte harjutust tehakse vaheldumisi 6 minutit.
 - Kerge sörk ja kiirkõnd vaheldumisi, kokku 5 minutit.

NB: Kui tehakse sellises tempos löögiharjutusi, siis tõenäoliselt tehnilise soorituse tase lõpupoole võib langeda.

iv. Intervalltreening:

- See treeningmeetod kasutab korduvaid pingutustnõudvaid harjutusi vahelduvalt puhkepausidega.
- Selline treeningmeetod arendab aeroobset ja anaeroobset töövõimet ning kiirust.
- Planeerides intervalltreeningut, arvestage järgnevaid faktoreid, millest koormus oleneb:
 - Harjutuse pikkus ja intensiivsus.
 - Iga harjutuse korduste arv.
 - Taastumisperioodi e. puhkepausipikkus.
 - Puhkepausi tegevus.
 - Treeningute arv nädalas.
- Näide intervalltreeningust väljaspool väljakut on järgmine:
 - 10 minutit sörki (pulss 125 lööki minutis, 75% maksimaalsest pulssist).
 - 5 minutit sprinte – väga intensiivne tegevus vaheldub puhkepausidega.
 - Ringtreening kehale.
 - Korda seda harjutust 4 korda, kokku 40 minutit aeroobset tegevust (sörkjooks) ja 20 minutit anaeroobset vastupidavust arendavat tegevust.
- Intervalltreeningut saab kasutada ka erialastel tennisitreeningutel. Näide aeroobsest intervalltreeningust väljakul on järgmine:
 - Treener seisab võrgus ja lööb korvist ette kordamööda ühte ja siis teise nurka. Mängija alustab tagajoonel keskel ja peab sinna ka peale iga löögi sooritamist tagasi jõudma. Harjutus kestab 2 minutit (pulss 85% maksimaalsest). Mängija puhkab 2 minutit. Alguses tee seda harjutust 5 korda järjest ja tasapisi koormust tõstes, lõpuks kuni 10 korda järjest. Kasuta töö/puhkuse vahekorda 1:1 või 1:2.
- Intervalltreening on üks parimatest treeningmeetoditest tennisel omase vastupidavuse arendamiseks. Harjutus peaks:
 - Kestma 2 minutit ja küllaldase intensiivsusega (80% maksimaalsest pulsisagedusest).
 - Pingutusele peaks järgnema vähemalt 2 minutit puhkust.
 - Korduma 5-10 korda järjest.
 - Kasutama pingutus/ puhkus vahekorda 1:1 või 1:2.
 - Treening peaks toimuma võistluseelsel perioodil kuni 4 korda/näd.

v. Paigaljooks

- Jookse paigal, vaheldumisi kord aeglaselt põlvi võimalikult kõrgele tõstes, siis jälle nii kiiresti kui võimalik. Hoi aeg ennast kõrgele pöidadel.
- Alustades tee seda harjutust luges 50 (iga kord kui jalga puudutab maad on 1 kord), puhka 15 sekundit.
- Kui füüsiline tase paraneb, hakka suurendama harjutuse pikkust ja kordade arvu, vähenda puhkeperioodi.

vi. Trepijooks

- Muuda harjutust: joostes üles, astu iga astme peale, tagasi joostes vali aeglasem tempo või üles joostes astu igale teisele astmele ja tagasi alla tulles igale astmele, jne.
- See harjutus arendab ka jalgade jõudu.

vii. Kuidas veel vastupidavust parandada:

- Hüppenöör.
- Kiirkõnd.
- Mäkkejooks: löigud 100-200 meetrit (madala intensiivsusega aeroobne vastupidavus), löigud 50-60 meetrit (kõrge intensiivsusega aeroobne vastupidavus).
- Võttes osa ükskõik millises sportlikust tegevusest, mis nõuab vähemalt 30 minutit pidevat, keskmise pingutusega tegevust (rattasõit, ujumine, suusatamine, aeroobika, korvpall, jalgpall).
- Kiired sunnamuutmist vajavad sprindid, mida saab väga hästi teha tennisväljakul.
- Tenniselise spetsiifilised jooksuharjutused, kus liigutakse ümber platsi ja käskluse peale peatatakse või starditakse kiiresti (plahvatuslikult), muudetakse äkki suunda – harjutust tehakse kauem, kui ilmnevad esimesed väsimuse tundemärgid. Kasutatakse väga lühikesi puhkeperioode. Harjutus sarnaneb võistlustel punktide mängimisel seotud pingutusega.



viii. Aeroobse vastupidavuse arendamine, mängides tennis:

- Mõned soovitusel, kuidas arendada aeroobset vastupidavust tennis mängides:
- Kannusta mängijaid maksimaalselt väljakul pingutama, näit. pall ei tohiks kunagi trennis kaks korda põrgata, püüa kätte saada kõik pallid, isegi kui need on audis.
- Kasuta poole väljaku harjutusi, et mängijad lööksid võimalikult palju palle järjest lühikese aja jooksul.
- Jälgi, et mängijad liiguksid peale iga löögi sooritamist tagasi platsi keskele.
- Mängijad jooksevad palle korjama, mitte ei kõnni.
- Kasuta harjutust, kus üks mängija on võrgus ja teine tagajoonel. Peale 1 minutit mängu vaheta positsioone.
- Korda 6 korda järjest, nii et mõlemad mängijad liiguvad mööda väljakut 6 minutit. Peale seda 2 minutiline puhkepaus, enne kui harjutust uuesti korratakse. Töö/puhkuse vahekord peaks olema 1:1 või 1:2. Eesmärgiks on, et mängijad ei jõuaks pauside ajal täielikult välja puhata.

ix. Vastupidavustreeningute planeerimine võistlussportlastele:

- Vastupidavustreeningud aitavad parandada aeroobset ja anaeroobset füüsilist taset.
- Aeroobset treeningut peaks kasutama üldise ettevalmistuse käigus, anaeroobset treeningut aga erialatreeningul ja võistluseelsetel ettevalmistusperioodidel.
- Vastupidavustreeningu planeerimisel tuleb meeles pidada, et treening peaks kestma vähemalt 40 minutit kuni 1 tund):
 - 3 treeningut nädalas, vähemalt 6 nädala jooksul üldettevalmistuse ajal (see aitab luua aluse üldisele kehalisele vastupidavusele).
 - 2 treeningut nädalas erialatreeningu perioodil (püütakse arendada olemasolevat taset).
 - 1 treening nädalas võistluseelsetel treeningperioodil (püütakse olemasolevat taset säilitada).
 - 1 treening iga 2 nädala tagant võistlusperioodil (püütakse olemasolevat taset säilitada).
- Kui 2 nädala jooksul ei toimu ühtegi vastupidavustreeningut, siis langeb aeroobne vastupidavus märgatavalt.
- Kui möödub 6 nädalat ilma ühegi vastupidavustreeninguta, siis eelnevate treeningute jooksul saavutatu kaob.

Vaata ka 13. Peatükk, "Tennisetreningute planeerimine"

3. SPRINDIVÕIME (ÜLDINE)

i. Üldised tähelepanekud:

- Enne kiirustreeningu alustamist peavad sportlased jooksma soojaks ja tegema venitusi, et lihased oleksid soojad, liigesed lahti ja süda ette valmistatud suuremaks pingutuseks.
- Mängijad peaksid treenima oma kiirust, siis, kui nad on väljapuhanud ja värsked.
- Peale liikumise alustamist suurenda tasapisi kiirust. Kui sprint on lõpetatud, jälgi, et mängija ei jääks kohe järsku seisma, vaid sujuvalt.
- Anna piisavalt aega taastumiseks, enne uue harjutuse algust.
- Ära unusta mängijatele meelde tuletada, et ka treeningjärgsed harjutused oleksid tehtud ja lihased uuesti üle venitatud.
- Kiirustreening peaks rõhutama:
 - Õiget sprinditehnikat väljaspool tenniseväljakut ja kiiruslikku tennisetehnikat platsil.
 - Kiirendusega jooksud.
 - Oluline on kvaliteet mitte kvantiteet.
- Kasuta lõbusaid harjutusi, näit. teatejooksud, kullimängud.
- Treeni tennisele spetsiifilist kiirendust ja kiirust (vaata ka 9. Peatükki, "Liikumine").
- Kiiruse treenimise retsept peaks kindlasti sisaldama:
 - Korduste arv igas harjutuse seerias 5-10.
 - Iga harjutuse seeriate arv 1-5.
 - Üksiskpingutuse kestvus 3-10 sekundit.
 - Harjutuse tsükliks iga korduse järel olev puhkepaus: 15-50 sekundit või täieliku taastumiseni.
 - Iga harjutuste seeria järel olev puhkepaus: 90-150 sekundit või täieliku taastumiseni.
 - Töö/puhkuse vahetegur 1:5.
 - Intensiivsus: kiirendus maksimumkiiruseni.

ii. Paigaljooks:

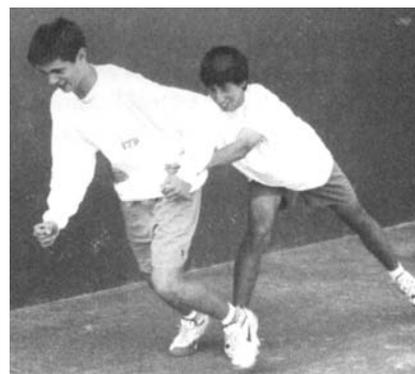
- Väga levinud näide: partnerid seisavad nägudega teineteise poole 1 meetri kaugusel ja jooksevad kohapeal. Nad püüavad tõsta oma põlvi nii kõrgele kui võimalik ja liigutada käsi, nagu joostes ikka (aga liialdatult palju), hoidma õlad pingevabad ja selg sirge ja vaatama otse partneri poole.

Korda harjutus tsüklitena:

- 1/2 kiirusega 20-30 sekundit, 60 sekundit puhkust.
- 3/4 kiirusega 20-30 sekundit, 60 sekundit puhkust.
- 7/8 kiirusega 10-15 sekundit, 60 sekundit puhkust.

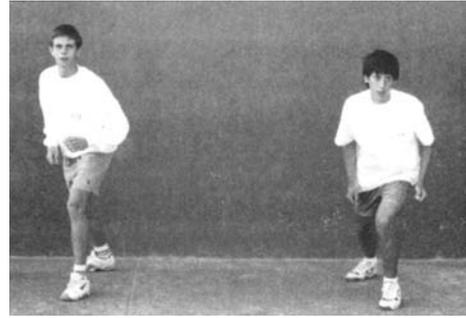
iii. Sprint: lisatakistuste ja eritingimuste kasutamine

- Kasutades liikuvat jooksurada e. "treadmilli" sprintimisel arendame me rütmitunnetust.
- Takistusega sprint (mäkkejooks, liivas jooks) arendab mitte ainult kiirust vaid ka jõudu ja aeroobset lihasvastupidavust.
- Harjutades lööke ja liikumist väljakul reketikotis asuva reketiga, arendame me kiirust, oskust muuta liikumise pealt suunda ja käsivarre tugevust.
- Selline treening peaks leidma aset ettevalmistusperioodil.



iv. Kiirendusega sprindid:

- Need harjutused algavad lendlähetest kergest sörgist, millelt minnakse üle kerge jooksuni, pikema sammuga jooksuni ja alles lõpuks kasutatakse maksimaalset kiirust
- Sedalaadi harjutused on eriti kasulikud tehnika parandamisel ja hoidmisel kiirendusega sprintide puhul (ka maksimum kiiruse juures tuleb säilitada õige jooksutehnika)
- Iga sprint kestab vähem kui 5 sekundit ja alustatakse erinevatest asenditest, et simuleerida mängu situatsioone
- Kasuta kindlasti lamavstarti, istukilstarti ja põlvilstarti



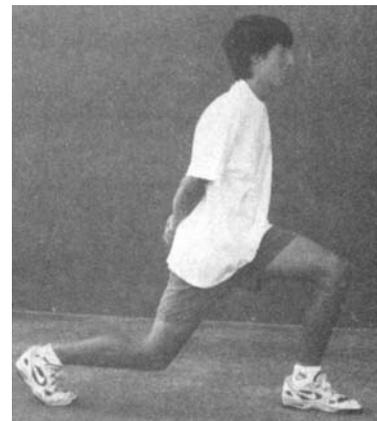
v. Intervallsprint:

- Kasuta lühikesi sprinte, mis vahelduvad sujuvalt aktiivsete taastusperioodidega (jooks, sörkjooks, kõnd)
- Näiteks: spurdi 30-50 meetrit, jookse edasi rahulikult tempos 30-50 meetrit, spurdi jälle 30-50 meetrit ja kõnni edasi 100-150 meetrit jne
- Sörgi 30 meetrit, spurdi 10 meetrit, korda seda 10 korda. Sörgi 40 meetrit, spurdi 15 meetrit, korda seda 10 korda.
- Jookse 60 meetrit, spurdi 20 meetrit, korda seda 10 korda. Jookse 80 meetrit, spurdi 25 meetrit, korda seda 10 korda.
- Suurenda sörgi ja sprindi distantsi vastavalt sellele, kuidas mängija areneb.
- See treeningmeetod aitab kaasa üldise kehalise töövõime paranemisele, kuna igas harjutuses kasutatakse erinevat kiirust ja tempot.



vi. Kordussprint:

- Joostakse kindlaid kordusdistantse ühtlase kiiruse ja tempoga (75-100% maksimumkiirusest), vaheldumisi puhkepausidega, mis on piisavalt pikad, et võimaldada mängijal säilitada õiget jooksutehnikat ja maksimaalselt soovitud kiirust.



vii. Kiirusliku vastupidavuse harjutused:

- Jooks kõrge põlvetõstega.
- Kükisthüpped e. konnahüpped.
- Kõhulihaste harjutused.
- Kätekõverdused.

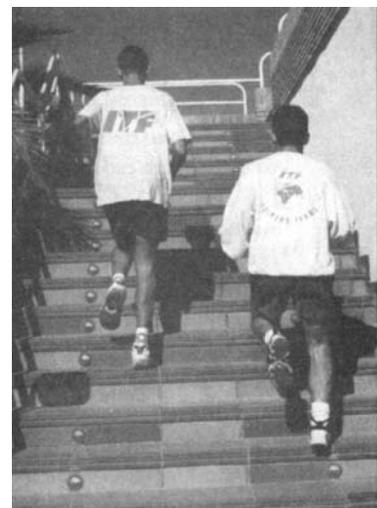
Neid harjutusi võib teha seeriatena, kus puhkeperioodid on vastavad mängija füüsilisele võimekusele.

viii. Muud kiirust arendavad treeningud:

- Fartlek.
- Trepijooks.
- Mäkkejooks.
- Reaktsiooni jooksud, stardikiirendused.
- Tempo jooksud.
- Joonejooksud.
- Hüppenööriharjutused.
- Teised spordialad: näit. korvpall.

ix. Erialased kiirust arendavad harjutused:

Järgnevaid harjutusi võib läbi viia kas tennisväljakul või ükskõik millisel suuremal territooriumil, kus koonuseid saab maha panna vajalikele kaugustele. Varustuseks on vaja vaid 6 plastmasskoonust ja stopperit, mis aitab nii treeneril, kui ka mängijal saada objektiivse ülevaate tulemustest.

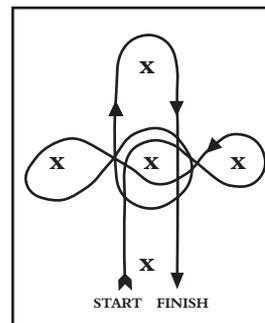


- **Rist**

Varustus: 5 plastmasskoonust

Ülesehitus: Aseta koonused nii, nagu kõrval oleval pildil näha:

Ülesanne: Alusta jooksu keskmise koonuse suunas, jõudes koonuseni alusta külgees madalas asendis hüpetega ("shuffle"). Nii hüpates, alusta number 8 kujundi joonistamist koonuste ümber. Kui oled teinud 8 ümber kõigi 3 koonuse, siis spurdi otse edasi, jookse ümber viimase kõige kaugemal asuva koonuse ja lõpeta uuesti koonuse juures algpunktis. Treener peaks stopperiga aega võtma.



Erinevad harjutuste variatsioonid:

1) Tee harjutus läbi varieerides: ükskord tehes kujundi 8 paremale poole liikudes ja siis ka vasakule poole liikudes.

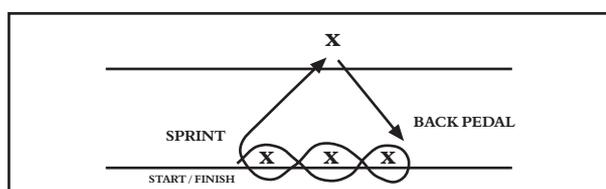
2) Lase mängijal sooritada see harjutus lühemate puhkepausidega 3 korda järjest, et arendada anaeroobset vastupidavust.

- **Külghüpe**

Varustus: 4 plastmasskoonust

Ülesehitus: 3 koonust paigutatakse tagajoonele. 4-s koonus asetatakse 1,0m. servikasti joonest ettepoole.

Ülesanne: Joonistades number 8 kujundit liigu madalas asendis, külgees hüpetega ümber koonuste, alustades kas paremalt või vasakult. Olles liikunud nii ümber kõigi kolme koonuse spurdi servikastijoonest ees oleva koonuseni ja jõudes sinna, kasuta "keksu-hüpet" (võrku jõudmisel, enne lendpalli sooritamist kasutatav kerge hüpe ühelt jalalt kahele, nagu keksu mängimisel). Seejärel tagurpidi jooksuga 3 koonuse juurde tagasi, kuid seekord mitte alguspunkti vaid teisele poole koonuseid. Jõudes sinna, alustad kohe harjutust uuesti, kuni oled sooritanud 6 "keksu-hüpet".

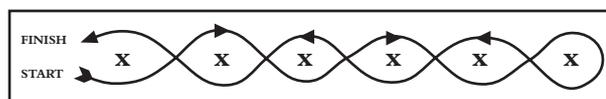


- **Uss**

Varustus: 6 plastmasskoonust

Ülesehitus: Aseta koonused 0,75- 1,0 m. kaugusele üksteisest tagajoonele.

Ülesanne: Alusta ühest otsast ja madalas, külgees asendis hüpetega liigu ümber koonuste järgides kõrval oleval joonisel näidatud suunda. Tee harjutust 3 korda, iga kord püüdes parandada oma tulemust.

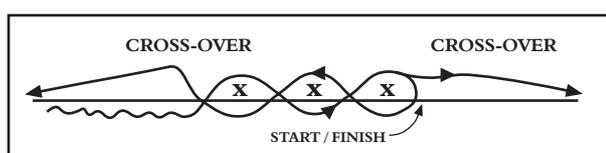


- **Kombineeritud uss-joonejooks**

Varustus: 3 plastmasskoonust

Ülesehitus: Aseta kõik kolm koonust tagajoonele, nii, et keskmine koonus oleks täpselt tagajoonel keskel ja kaks äärmist oleksid sellest 0,75-1,0m. kaugusel.

Ülesanne: Alusta ühest koonuste otsast ja liigu madalas asendis, külgees hüpetega ümber koonuste (nagu näidatud kõrvaloleval illustratsioonil) kas paremalt või vasakult poolt ja tagasi samamoodi vastaspoolelt. Kui oled liikunud ümber kõigi koonuste sellisel viisil 3 korda, siis tee ristsamm ja spurdi üksikmängu küljjooneni. Puuduta joont ja tule tagasi mööda tagajoonet, kasutades külgees madalat hüpet. Nüüd alusta jälle ümber koonuste liikumist aga vastupidises suunas, tee seda jälle 3 ringi ja siis tee ristsamm teisel pool väljaku otsas, ning spurdi üksikmängu külgmise jooneni. Jätka seda harjutust kuni oled puudutanud mõlemat külgmist joont 3 korda.



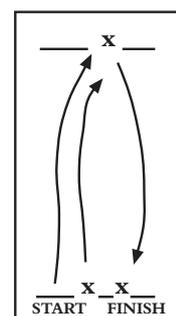
- **Joonejooks koonuste vahetamisega**

Varustus: 3 plastmasskoonust

Ülesehitus: Pane 2 koonust tagajoonel keskele ja üks servikasti joonele.

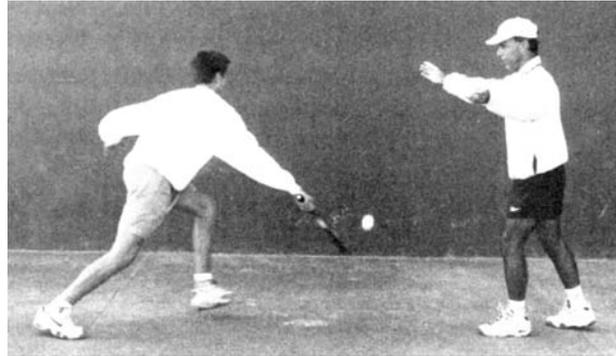
Ülesanne: Alusta tagajoonelt. Korja üles üks koonustest ja valmistu spurdi servikastijoonel. Käskluse peale "läks", spurdi servikastijooneni ja vaheta koonused. Pane esimene koonus maha enne, kui korjad järgmise üles.

spurtides tagajooneni ja vahetades jälle koonused. Tee harjutust kokku 30 sekundit ja loe mitu korda selle aja jooksul jõuad koonuseid vahetada.



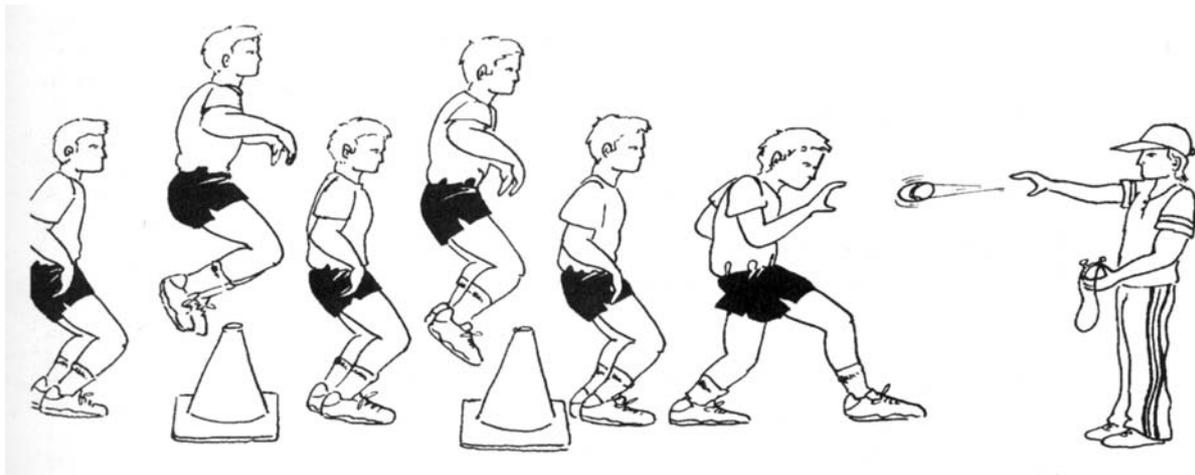
Valikreaktsioon:

Treener ja mängija seisavad näoga üksteise poole, umbes 1 meetri kaugusel. Treeneril on mõlemas käes üks pall. Treener laseb ühel pallidest kukkuda. Mängija püüab reageerida sellele ja puudutada palli reketiga enne, kui see maad puudutab.



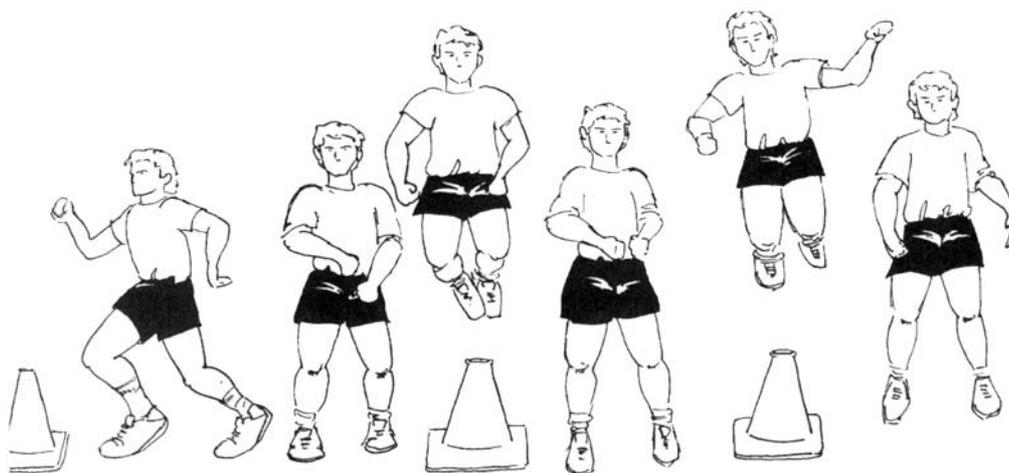
Võrkutuleku jalgadetöö:

See harjutus aitab arendada mängija “plahvatuslikku” kiirust ja reaktsiooni, mida kasutatakse võrku tulemisel ja peale esimest harkihüpet (split-step). Mängija on võimalikult lühikest aega jalad maas peale esimest maandumist üle takistuse/koonuse ja sooritab koheselt järgmise hüppe kasutades maksimaalselt oma jõudu ja energiat. Peale teist hüpet maandub mängija kasutades harkihüpet, oluline on, et reageerides treeneri poolt visatud pallile, oleks esimene samm plahvatuslik. Treener ajastab viske täpselt nii, et pall hakkab lendama sel momendil kui mängija maandus peale harki hüpet. Mängijad peaksid proovima liikuda nii, et nad löikaksid ära palli liikumise tee. Kuna mängija keha suudab keha raskuse suunata löögijaks ette, siis on ka löök/lendpall efektiivsem.



Külg ees liikumiste jalgadetöö/split-step/spurt paremale:

See harjutus parandab tagajoonel kasutatavat külg-ees liikumist ja esimese sammu sooritamise kiirust, mida mängija kasutab kui püüab reageerida pallile, mis on löödud kas eeskäe või tagakäe nurka. Mängijad hüppavad üle esimese kahe takistuse/koonuse (nii nagu näidatud all oleval joonisel) ja maanduvad teise hüppe järel "split-step" iga". Kohe maandumise järel tuleb teha "plahvatuslik" esimene samm järgmise koonuse suunas (koonus asetatakse nurga poole, sinna kuhu muidu pall oleks lennanud). Aseta koonus natuke tagajoonest ettepoole. See aitab mängijal saada jälle oma keha liikuma ette, enne löögi sooritamist, mis omakorda võimaldab tal lüüa tugevamini, kulutades vähem energiat ja jõudu.

**Reaktsiooni ja kiirenduse arendamine:**

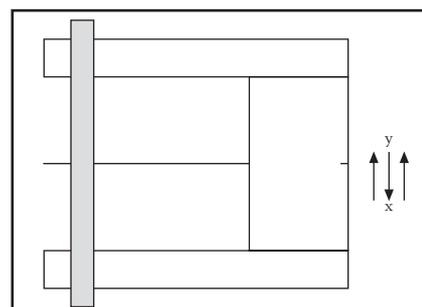
Mängija seisab tagajoonel, treener on tema ees 2 meetri kaugusel, näoga tema poole. Treener veeretab palli mängijast ühele või teisele poole. Mängija liigub madalate külg-ees hüppetega, püüab palli kinni ja viskab treenerile tagasi. Seejärel alustab liikumist teisele poole, et jälle pall kinni püüda ja treenerile tagasi visata. Liikumine jätkub kuni harjutust on tehtud 6 kuni 10 korda. MÄRKUS: see harjutus nõuab painduvust puusa piirkonnas ja mängija peaks harjutuse ajal hoidma lõua üleval ja selja sirge.

a) Korda harjutust, kui treener lisab käskluse "Puuduta", mille peale mängija peab jooksmas ette treenerini, tema kätt puudutama ja siis jooksmas tagajoonele, et harjutust jätkata.

b) Korda harjutust, kui treeneri käskluse peale "Puuduta", mängija jookseb ette ja teeb ringi ümber treeneri, seejärel jookseb tagasi ning jätkab harjutust.

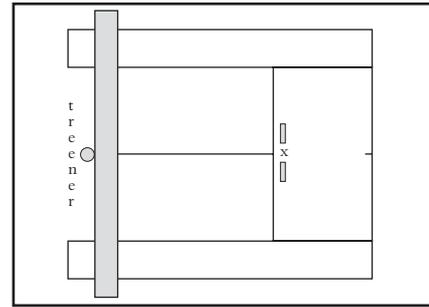
**Kiiruse harjutused, mis arendavad ka koordinatsiooni, etteaimamist, reaktsiooni, jalgade tööd ja kontsentratsiooni:****1. Eesmärk: Arendada jalgade kiirust ja jõudu, ning ülakeha ja löögikäe täpsust.****Ülesanne:**

Mängija alustab positsioonilt X. Treeneri käskluse peale "Läks", mängija korjab üles tennisepalli (mis on nende ees tagajoonel) ja külg-ees sammuga jookseb pallipurgini (mis on püsti asendis Y kohal). Mängija asetab ettevaatlikult palli purgi peale ja liigub seejärel kiiresti (kasutades külg-ees jooksusammu) üksikmängu küljjooneni, puudutab seda parema käega ja liigub uuesti külg-ees sammuga purgini. Kui ta on jõudnud purgini, peavad nad liikuma sobivasse löögiasendisse ja lööma käega purk ümber kukuks.



2. Eesmärk: Parandada reageerimisaega ja liikumise pealt suuna muutmist, starti ja peatumist.

Mängija seisab kohal X, kahe pallipurgi vahel, mis on umbes 0.5 meetri kaugusel servikastijoone keskpunktist "T". Treeneri käskluse peale "Üks", teeb mängija täispöörde kahe pallipurgi vahel ja jookseb seejärel treeneri visatud palli püüdma (pall tohib pörgata vaid üks kord). Kui treener hüüab "Kaks", siis mängija peab kõigepealt liikuma ümber temast vasakul asetseva purgi ja alles seejärel püüdma palli kinni. Käskluse peale "Kolm" peab mängija liikuma ümber paremal asetseva purgi ja alles seejärel püüdma palli kinni.



3. Eesmärk: Arendada õiget jalgadetöö tehnikat, pallile reageerimiskiirust, koordinaatsiooni ja liikumise pealt suuna muutmist, starti või peatumist.

Ülesanne:

Mängija alustab servikastijoone keskel "T", kahe pallipurgi vahelt.

i) Käskluse peale "Külge", mängija pöörab külje ette ja liigub ristsammuga umbes 1m. jagu tagasi ja teeb rabaku liigutuse. Seejärel peab ta kiiresti tagasi jooksuma "T" peale, niipea kui mängija on jõudnud alguspunkti, viskab treener talle kas paremale või vasakule palli (alkäe vise). Mängija peab kiiresti reageerima ja puudutama oma löögikäega palli, imiteerides lendpalli liigutust.

ii) Käskluse peale "Tagasi", mängija liigub selg ees tagasi (imiteerides rabakuks valmistumist, siis kui selleks on palju aega), teeb rabaku liigutuse ja jookseb ette tagasi. Seejärel kordub kõik nii nagu esimeses harjutuses.

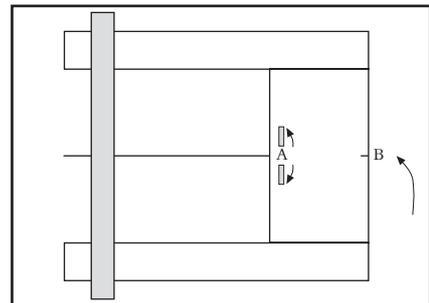
iii) Käskluse peale "Pööra", mängija pöörab ennast ringi ja spurdib tagajooneni (imiteerides kõrge ületõste järele jooksmist). Seejärel sooritab ta tagajoon löögi liigutuse ja jookseb siis tagasi ette, et imiteerida lendpalli löömist.

NB: Selleks, et arendada mängija koordinaatsiooni, pallile reageerimise aega ja liikumise pealt suuna muutmist maksimaalselt, on väga oluline, et treeneri visatud lendpallid oleksid võimalikult rasked.

4. Eesmärk: Arendada jalgade kiirust ja jõudu, pallile reageerimise aega ja täpsust.

Ülesanne:

Treener seisab kahe pallipurgi vahel, mõlemast pisut eespool üksikmängu joonest (külgmisest) punktini B (natuke kaugemale kui asetatud koonus). Seal imiteerib mängija löögiliigutust, visates palli altkätt katmata pallipurgi poole (samal ajal kui mängija on jõudnud punkti B, treener katab oma kehaga kiiresti ühe purkidest).

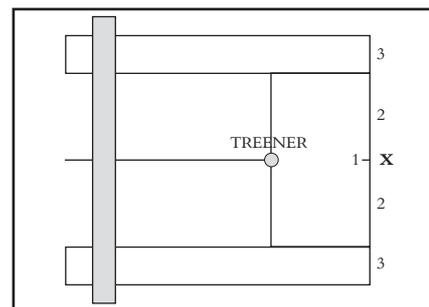


5. Eesmärk: Arendada õiget jalgade tööd (liikumise tehnika) ja kiiruslikku jõudu.

Ülesanne:

Treener seisab servikasti joone keskpunktis T, hoides palli ja olles näoga mängija poole, kes seisab punktis X. Treener suunab mängija liikumist hüüdes kas "1", "2" või "3" ja samal ajal liigutades palli vastavasse kätte, et mängija teaks kas ta peab liikuma paremale või vasakule. Positsioon #1: Mängija liigub ümber palli ja teeb seejärel kas eeskäe või tagakäe liigutust (vastavalt sellele, mis käes treener palli hoiab). Positsioon #2: Mängija liigub purgini mis on asetatud punkti 2. Teeb vastavalt poolele kas eeskäe või tagakäe liigutuse ja liigub seejärel külgsammuga tagasi keskpunkti. Positsioon #3: Mängija liigub punkti #3, peale vastava tagajoon löögi sooritamist alustab

liikumist keskkoha poole alguses joostes ristsammuga ja seejärel külgsammuga.



NB: Peale löögiliigutuse sooritamist, peavad mängijad kõigepealt tagumise jala eespoololeva jalaga kõrvuti tooma ja alles siis sellelt ära tõukama, et alustada liikumist keskkoha suunas.

6. Eesmärk: Parandada reageerimiskiirust ja koordinatsiooni.

Ülesanne:

Treener seisab T¹, näoga mängija poole, hoides mõlemas käes ühte palli. Treeneri käed on otse ette sirutatud. Mängija lamab nägu maa poole tagajoonel, toetades lõua oma kokkupandud kätele. Treener viskab seejärel rahulikult (mitte väga kiiresti ja tugevalt) palli õhku, niipea kui mängija näeb, et treeneri käsi liigub võib ta püsti hüpata ja palli püüdma asuda (pall ei tohi põrgata rohkem kui üks kord).

Kõiki eespool mainitud harjutusi võib teha nii väljakul kui ka väljaspool tenniseväljakut. Neid võib kasutada igas vanuses ja väga erineva tasemega mängijate puhul. Näide sellest, kuidas üks selline harjutuste tsükkel võiks välja näha: seeriaid: 3, kordusi: 6, pingutuse aeg: 2-7 sekundit, paus korduste vahel: 12-42 sekundit, puhkus seeriade vahel 90 sekundit, töö/puhkuse vahetegur 1:6, intensiivsus: ligi 100%.

x. Jalgade töö kiirus – Erialane kiirustreening väljakul:

Seestpoolt väljapoole eeskäelöök (inside-out): Treener lööb mängijale (kes seisab servikastis) teise (vasakpoolse) servikastijoonelt ette, mängija peab lööma eeskätt, seestpoolt väljapoole eeskätt ja tagakätt.

Teine variant: Mängija lööb ka veel 4. löögi – eeskäe lendpalli. See aitab mängijal tunda ennast mugavamalt tagakäe löögil ja sellele järgneval lendpallil.

Kiired jalad paarismängu joonte vahel: Treener seisab seljaga võrgu poole, umbes 1.5 meetri kaugusel mängijast, kes seisab tagajoonel (väljaku vasakpoolsete paarismängu joonte vahel). Treener viskab kuus palli käest ette, vasakpoolsete paarismängu joonte vahele, et mängija saaks lüüa kordamööda eeskätt ja tagakätt. Treener peaks visates kogu aeg võrgu poole taganema ja mängija peab kõik löögid lööma krossi teisele poole võrku. Ettevisked peaksid olema sellised, et mängija on sunnitud löökide vahel kiiresti liikuma.

xi. Kiirustreeningute planeerimine:

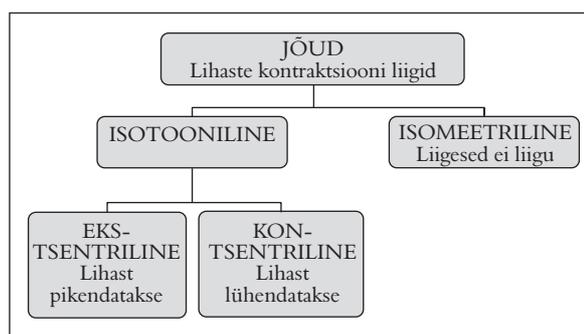
- Kiirustreeninguid peaks kasutama üldise ja ka erialase ettevalmituse käigus ja võistluseelsetel treeningtsükklitel.
- Kiirustreeningud, mis kasutavad ka takistust on samuti mõeldud just spetsiaalseteks ettevalmistusperioodideks. Lühikestele spurtidele ülesehitatud treeningud sobivad aga võistluseelseteks treeninguks, sest liikumine ja taastumine imiteerivad väljakul toimuvat.
- Kiirustreeninguid võib teha kuni 2 korda nädalas, neid peaks tegema puhununa enne vastupidavus- ja jõutreeninguid.
- Kui mängijad on väga väsinud, haiged või vigastatud, siis ära tee spurte ja sprinte.
- Kiiruse ja pallile reageerimise harjutusi võib teha võistluseelsetel treeningperioodil, see aitab parandada neid omadusi ka väljakul.
- Kui mängija füüsiline tase paraneb, siis võivad treenerid kasutada ülekoormuse printsiipi, et treeningute intensiivsust tõsta. Selle tulemuse saamiseks võib varieerida järgnevat treeningu osadega:
 - Spurtide/sprintide arv
 - Spurtide/sprintide pikkus
 - Puhkepauside pikkus
 - Kuna harjutused vahelduvad (kergemad-raskemad), siis muutke kergemate harjutuste intensiivsust
 - Treeningute arv nädalas

4. JÕUD JA VÕIMSUS

NB: Enne jõutreeningutega alustamist peaksite nõu küsima ka jõutreeningute spetsialistidelt. Jõutreeninguid peab alati hoolikalt jälgima ja juhendama.

i. Vajalik teada enne jõutreeningu alustamist:

- Jõutreeningud põhinevad erinevat liiki lihaste kokkutõmbumisel:
- Sobita jõutreening väljakul toimuva löögitehnika treeningutega, see aitab mängijatel paremini kohaneda.
- Tee jõutrenni vaheldumisi puhkepäevadega, või tee üks päev ülakehale ja seejärel alakehale suunatud harjutusi.
- Alusta kergematest raskustest ja liigu tasapisi suuremate raskusteni.
- Enne, kui asud väga raskete ja intensiivsete jõu ja võimsuse arendamise harjutuste kallale, saavuta lihasvastupidavuse tase.
- Puberteedieelsed noormängijad tohivad jõutreeningutel kasutada vaid oma kehakaalu ületamist, vältides tõstekangi ja lisaraskusi.



Lihase kontraktsiooni liigid	Omadused
Isotooniline-kontsentriline	<ul style="list-style-type: none"> • Dünaamiline või liikuv • Lihase töö, mille tulemusena lihas lüheneb, nii et liigese asend ja nurk muutub • Jõudu arendatakse kogu liigutuse ulatuses • Lihase kokkutõmbumisel kasutatakse kogu liigutust • Tulemuseks on suurem lihasvastupidavus kui isomeetrilise töörežiimi korral. • Soovitatakse jõu arendamisel ja lihasvastupidavuse parandamisel • Samuti aitab kaasa painduvuse arendamisele • Ideaalne treeningprogramm on: <ul style="list-style-type: none"> – 10 kordust 50% maksimaalsest raskusest – 10 kordust 75% maksimaalsest raskusest – 10 kordust maksimumraskusega
Isotooniline-ekstsentriline	<ul style="list-style-type: none"> • Esineb siis, kui lihas pikeneb, näit. raskuse allalaskmisel • Treenerid kasutavad väga harva seda tehnikat jõutreeningute programmis • See töörežiim on põhiliselt soovitatav taastumisravi puhul
Isomeetriline	<ul style="list-style-type: none"> • Staatile • Ei toimu lihase lühenemist ega ka liigese asendi muutmist • Selle jõutreeningu puhul on oluline, mis nurga alt seda tehakse • Kui mängija rakendab oma maksimaalset jõudu mitteliikuva objekti suhtes • Need on kasulikud harjutused vigastuste puhul, kui kehaosade liigutamine võib olla kahjulik, aga jõudu on vaja arendada
Isokineetiline	<ul style="list-style-type: none"> • Mängija teeb harjutust püsiva nurkkiirusega ja lihase poolt arendatav pingeline on liigesele ühesugune kogu liigutuse tegemise vältel • Selliste harjutuste sooritamiseks on vajalik spetsiaalne varustus • Kogu liigutuse vältel kasutatavad lihased on pidevalt ühtlase pingeline all • Tulemuseks on kiirem ja suurem lihase arenemine kui teiste jõutreeningu süsteemidega • Isokineetilised harjutused on väga kasulikud tennisemängijatele

- Jõutreeningud noortele mängijatele peaksid olema suunatud eelnevale seljalihaste tugevdamisele, sest vastasel juhul võib kõhulihaste tugevdamisel vigastada selga.
- Mängijad peaksid eelnevalt läbima soojenduse ja treenima ainult siis, kui nad ei ole väsinud.
- Kui mängijal on nõrgad lihased ühes teatud kehaosas, siis tuleb neid arendada spetsiaalsete harjutustega.
- Mängijad peaksid tavaliselt välja hingama raskuse tõstmisel ja sisse hingama raskuse langetamisel (alguses võib aga lasta mängijal hingata tavapäraselt ja suunata kogu tema keskendumine õigele tehnikale).
- Kõigepealt tuleks alustada suurtest lihasgruppidest (selg, kõht, jalad) ja alles siis töödelda väiksemaid lihasgruppe (käed).
- Tennisemängijate jõutreeningud peaksid põhiliselt olema suunatud jalgadele, puusapiirkonnale, seljale, keha tüvele, kõhulihastele, õlgadele, kätele (küünarnukist allapoole), randmetele.
- Kuna naistel on organismis väga vähe testosteroni, siis tavajuhul ei kasva nende lihasmass nii kiiresti kui meestel. Meestel aga vastupidiselt kasvab lihase mass kiiresti, kuid see ei ole tennisel vajaliku jõutreeningu eesmärk. Liigne lihasmass raskendab liikumise pealt suuna muutmist, startimist või peatumist.

i. Raskuste tõstmine:

- Kontrolli raskust enne kui alustad tõstmist.
- Alguses peaksid mängijad sooritama harjutuse tühja kangiga (ilma raskusteta).
- Kang peab olema tasakaalus, ühepalju raskust mõlemas otsas.
- Hantleid peab käsitlema ettevaatlikult.
- On oluline, et töödeldakse kõiki keha piirkondi nagu säärelihased, reielihased (eeskülj), reielihased (tagakülj), alaselg, rinnalihased, ülaselg, õlad, käelihased (küünarnukist allapoole), randmed.

- **Lihase jõunäitajate arendamiseks:** Kasuta suuremaid raskusi ja tee vähem kordusi (8 tõstet 1 harjutuses = 1 seeria. Korda 3-4 korda seeriat, puhka 1minut iga seeria järel).
- **Lihastõusupidavuse arendamiseks:** Kasuta väiksemaid raskusi (kasuta vähem kui 66% maksimaalsest jõust) ja tõsta rohkem kordi (20 tõstet harjutuses = 1 seeria. Seeria kordamine sama mis eelmisel harjutusel). Näit. Randme treenimisel, pigista tennisepalli nii palju kui jaksad ühes käes. (5-6 sekundit iga – 30 pigistust seerias).
- **Võimsuse arendamiseks:** Treeni kiires tempos keskmise raskusega (raskused peaksid olema 30% ja 60% vahel maksimaalsest raskusest, tehes 15-25 kiiret tõstet). Jõuharjutus, mida tehakse kiirendatud tempos arendab võimsust.
Kasuta raskusi järgmiste harjutuste tegemisel: Poolkükangiga (vaata pilte 1a ja 1b), jala kõverdus põlvest 90°, kangiga pingile tõusmine ja tagasi -mõlema jalaga eraldi (bench step-up), kangiga sügav ristsamm (cross-over lunge), sõudmisliigutus handlitega (dumbell row), sügav samm ette (front lunge), lamades kangi rinnalt surumine (bench press) (pildid 2a ja 2b), kangi surumine rinnalt seistes (push press) (pildid 3a ja 3b)



foto 1a



foto 1b



foto 2a



foto 2b



foto 3a

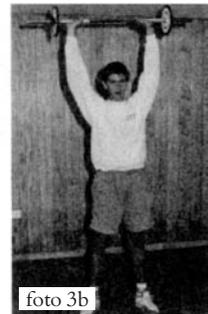
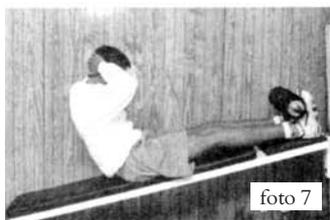
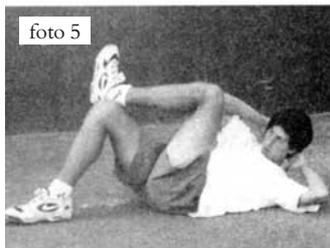
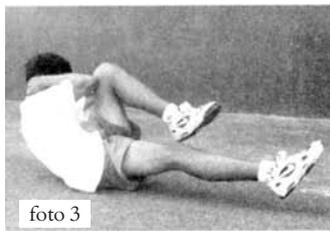
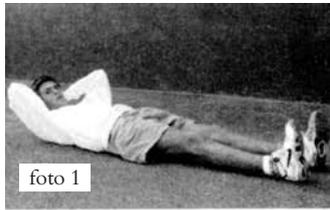


foto 3b

iii. **Kõhulihased:**

- 10 korda iga harjutust seerias, 30 sekundit puhkust seeriade vahepeal.
- Tasapisi kordade arv tõuseb (20 sekundit teed harjutust ja 40 puhkad, 30 sekundit teed harjutust ja 30 puhkad, 40 sekundit teed harjutust ja 20 puhkad, jne.)
- Näiteid kõhulihase harjutusteks:



• **Istukile tõusud (sit-up):** Harjutust alustatakse selili lamades (jalad on sirged), kui kõhulihased on piisavalt tugevad siis probleeme selle harjutuse tegemisel ei esine (pilt 1)

• **Kehatõsted:** Parem algajatele. Lama selili, jalad põlvest kõverdatud, jala-labad vastu maad, käed rinnal risti. Tõsta ülakeha, püüdes alaselga vastu maad hoida. (pilt 2)

• **Kehatõsted vastaspoole põlve suunas:** Algus sama mis eelmiselgi harjutusel, aga tõsta paremat õlga vasaku põlve poole (ja seejärel vasakut õlga parema põlve poole). Väga hea harjutus tennisemängijatele, sest treenitakse ka külgmisi kõhulihaseid. (pilt 3)

• **Diagonaalne istukiletõus:** Algus sama mis eelmiselgi harjutusel, aga mängijad hoiavad reketit mõlemas käes ja sooritavad harjutust, tehes kätega puulõhkumise liigutust, pöörde ajal külje poole. Ülakeha peab olema nii pööratud, et parem küünarnukk läheb vastu vasakut põlve (ja seejärel vasak küünarnukk vastu parempoolset põlve). (pilt 4)

• **Risti istukiletõus:** Algus sama mis eelmiselgi harjutustel, aga mängija kõverdab ühe jala põlvest nii, et kand puhkaks teise jala põlve peal. Teine jalalaba on põrandal. (pilt 5)

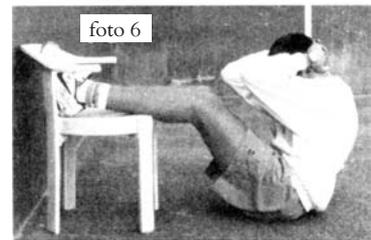
• **Jalad üleval istukiletõus:** Jalad tõstekase kõrgemale (tooli või kasti peale). Mängija tõstab seejärel ülakeha nii, et rindkere oleks võimalikult lähedal reitele. (pilt 6)

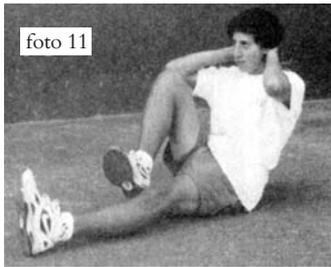
• **Istukiletõus kaldpingil:** Hea harjutus aga raske. (pilt 7)

• **Topispalli püüdmine küljelt:** Partner viskab topispalli istuvale mängijale, kes püüab selle ja viskab vaheldumisi ühe ja teise külje pealt (kaks kätt pallil) selle tagasi. (pilt 8)

• **Jalgade allalaskmine:** Lama selili, käed õlgade kõrgusel põrandal laiali. Jalad sirgelt õhus (kuni 90 kraadise nurga all puusadest). Lase jalad aeglaselt alla ja tõsta jälle üles. Korda. (pilt 9)

• **Puusade pööre:** Lama selili, puusad ja põlved 90 kraadise nurga all. Käed on sirutatud õlgade kõrguselt põrandale laiali (aitab stabiliseerida). Pööra puusad ühele poole, nii et puudutaksid maad. Seejärel sama asi teisele poole. (pilt 10)



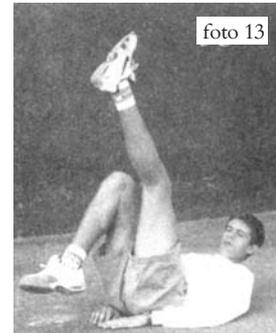


- **Istuli "jalgratas":** Istu maas, nii et tasakaal oleks tuharalihastel, jalad natuke maast lahti. Ülakeha on kallutatud 45 kraadi tahapoole. Käed on sõlmseongus kukla peal, küünarnukid suunatud külgedele. Tee jalgade "rattaga sõitmise" liigutust, tuues ühe ja siis teise jala põlve rindkere juurde. (pilt 11)

- **Puusa tõsted:** Lama selili, jalad otse üles tõstetult õhus, käed õlgade kõrguselt laiali põrandal. Tõsta puusadest jalgu (jalad peavad olema sirged) lae poole. Tõstet sooritades kasuta alumisi kõhulihaseid. Ära kiiguta ega vibuta jalgu, selleks et saada neid üles.



- **Seljalihased:** Lamades kõhuli põrandal (käed kukla peal, küünarnukid väljapoole), tõsta ülakeha ja jalgu korraga üles (tahapoole). Hoida asendit 5 sekundit ja lase ennast uuesti põrandale. (pilt 12)



- **Muud jalgade harjutused:** Jalgade tõstmine, käärid, jalgratas, jne. (pilt 13). **NB:** Kõigi harjutuste puhul, kus tuleb jalgu tõsta, jälgi et selg püsiks põrandal.

iv. Erinevatel hüppekombinatsioonidel baseeruvad harjutused (plyometrics):

- Selle treeningmeetodi käigus lihas venib ja seejärel tõmbub kokku väga lühikese aja vältel, mis tekitab jõulise liigutuse.
- "Plyometrics" on üks parimatest treeningmeetoditest plahvatusliku jõu arendamisel.

Üldised juhised:

- Kasuta koonuseid, kaste, tõkkeid, treppe ja topispalli.
- Treeningud peaksid toimuma vähemalt kaks korda nädalas.
- Algajad peaksid alustama rahulikult, tehes mitte rohkem kui 10 korda igat harjutust.
- Kui mängija on juba harjutusi mõnda aega teinud, siis võib korrata iga harjutuse seeriat 3 korda (iga harjutust 10 korda); seejärel teha iga harjutust/liigutust 10-15 korda ja jälle iga harjutuse seeriat 3 korda.
- Peale iga intensiivset pingutust (30 sekundit), puhka aktiivselt 2-3 minutit.
- Kasuta harjutusi, mis sobivad sinu mängu stiili ja taktikaga.
- Soorita harjutusi maksimaalse kiirusega ja intensiivsusega, kindlal pinnasel, kandes sobivaid spordijalatsid.
- Enne "Plyometrics" harjutuste alustamist, valmista ennast ette, tehes teatud perioodi vältel üldist füüsilist ettevalmistust.
- Treeningud on efektiivsemad kui mängija ei ole väsinud.
- Ära tee neid harjutusi vahetult enne võistlust. Kaks treeningut nädalas on piisav.
- Jälgi, et kahe "Plyometrics" treeningu vahele jääb 48-72 tundi.
- 120-150 liigutust/tagasitõuget iga kehaosa kohta (käed/jalad) igas treeningusessioonis.
- 2 minutit puhkust harjutuse tsüklite vahel. Kasuta plüomeetrilist treeningmeetodit koos anaeroobse treeningu ja jõusaaliga, moodustades nii ringtreeningu.

- Erinevate plüomeetriliste treeningute hulka kuuluvad:

- **Hüpped kohapeal:** Hüpet alustatakse ja lõpetatakse samal kohal, näit. kahe jalaga üleshüpe. (pilt 1)



- **Hüpped paigalt:** Hüpped baseeruvad ühel maksimaalsel hüppel, kas üles või ette. Mängijal peab olema piisavalt aega iga pingutuse vahepeal, et täielikult taastuda, näit. paigalt üleshüpe ja spurt.

- **Mitu hüpet:** Harjutuses tehakse kordamööda tugevamaid ja kergemaid hüppeid. Harjutus nõuab maksimaalset pingutust. Harjutus sooritatakse alal, mis ei ole rohkem kui 30 meetrit pikk, näit. koonustest üleshüpped külge ees. (pilt 2)



Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele

- **“Bounding“:** Ülepingutatud normaalse jooksu liigutused. Harjutust sooritatakse alal, mis on pikem kui 30 meetrit. (pilt 3)
- **Sügavushüpped:** Harjutus sooritatakse kastilt, mis on maksimaalselt 40cm. kõrge. Kõigepealt mängija hüppab kastilt maha, puudutab maad ja hüppab kohe kastile tagasi.
- **Kaugushüpped:** Kaugushüpetega kombineeritakse erinevaid, lühemaid ja pikemaid hüppeid, näit. ühelt jalalt äratõukega hüpped, paigalthüpped jne.
- **Näidis “Rebound“ treeningprogramm:**
 - Neid harjutusi võib kasutada suvalises vanuses mängijatega, kui nad on eelnevalt läbinud kehalise ettevalmistuse (4-6 nädalat) ja suudavad sooritada harjutuses vajaminevaid liigutusi. Seda harjutuste programmi võib kasutada nii võistlusperioodil, kui ka “rebound“ harjutustega tutvumiseks.
 - Liigutuste arv kokku peaks olema 100, 60 jalgadele (JH) ja 40 kätele (KH). Kuigi toodud näidis on tehtud suhteliselt kergel tasemel, tuleb siiski koormust kohe vähendada, kui mängijal hakkab väsimuse tõttu harjutuste sooritamisel, esinema tehnilisi vigu. Kogu treening peaks kestma 30-35 minutit, siia hulka ei ole arvestatud soojendusharjutusi ja treeningjärgset venitamist/painutamist.
 - Soojendusharjutused: Üldised soojendusharjutused. Kaasa arvatud aeroobikal põhinevad harjutused ja painduvusharjutused. Samuti võib soojenduses kasutada hüppe või viske kombinatsioone, kus mängija ei kasuta oma maksimaalset jõudu. Üks harjutuste seeria treeningu põhiosas võiks olla järgmine:



<u>Harjutus</u>	<u>Kordade arv</u>	<u>Mitu liigutust/hüpet kokku</u>
1. Hüpped	2 väljaku pikkust	10 (JH) (1 vasaku, 1 parema jalaga)
2. “Bounding“	2 väljaku pikkust	10 (JH) (1 vasaku, 1 parema jalaga)
3. Küljelt küljele “bounding“	½ väljaku pikkust	5 (JH) (5 “boundi“ kumbagi jalaga)
4. Lühi-hüpe(Punch Jumps)	5 hüpet edasi ja tagasi	5 (JH) (progresseeruv)
5. Pikk-hüpe(Stride Jumps)	10 hüpet nii kiires tempos kui võimalik	10 (JH)
6. 3 sügav-sammu kõrvale (3 step side lunge)	3 sügavat sammu mõlemas suunas	10 (JH)
7. Pool-kükk väljaaste (Split squats)	5 korda kummagi jalaga ette	10 (JH)

2-3 MINUTIT PUHKUST IGA HARJUTUSTESEERIA JÄREL. KUI KOGU PROGRAMM ON LÄBI SIIS 5-10 MINUTIT PUHKUST, ENNE KUI ASÜTE SOORITAMA JÄRGMIST SEERIAT **TOPISPALLIGA:**

8. Rinnalt visked	10 viset, rõhk on kiirel püüdmisel ja tagasi viskamisel	10 (KH)
9. Ülepea visked	10 viset, rõhk on kiirel püüdmisel ja tagasi viskamisel	10 (KH)
10. Küljelt visked/ Keha pööramisega	10 viset, 5 mõlemalt poolelt	10 (KH)
11. Istes küljelt visked	10 viset, rõhk on kiirel püüdmisel ja tagasiviskel	10 (KH)

NB: Nooremad mängijad peaksid muidugi kasutama kergemat topispalli (näit. 2 kg).

v. Topispalliga harjutused:

Topispalliga harjutused on väga kasulikud, sest kasutades suhteliselt kergelt vahendi lisaraskust saavutatakse väga häid tulemusi. Väga oluline on, et topispalli raskus oleks mängija vanuse, jõu ja füüsilise tasemega vastavuses. Reeglina, kui mängija ei suuda topispalliga harjutust tehniliselt korrektselt teha kogu harjutuse vältel, siis tuleb võtta kergem topispall.

Kasuta alguses võrk- või korvpalli, et mängija omandaks õige visketehnika, alles seejärel alusta topispallide kasutamist. Kuna mängijate füüsiline tase võib olla väga erinev sõltumata nende vanusest, siis alltoodud tabelit võib kasutada vaid kui üldist nõuannet. Seda arvesse võttes, jälgi harjutuste tegemisel mängija visketehnikat ja kui see ei ole õige, siis vähenda palli raskust:

Vanus

8-11 aastat
11-13 aastat
13-15 aastat
15-17 aastat

Soovitav topispalli raskus

Korvpall – lõpuks 1 kg raskune topispall
1 kg – lõpuks 2 kg raskune topispall
2 kg – lõpuks 3 kg raskune topispall
3 kg – lõpuks 4 kg raskune topispall

Allpool on näiteid mitmetest erinevatest topispalli harjutustest, mis on sobilikud just tennisemängijatele.



foto 1

- **Kehatüvi:** Mängija istub maas, topispall on asetatud selja taha. Mängija pöörab oma ülakeha nii, et ta saab võtta topispalli oma kahte kätte ja selle seejärel ümber oma ülakeha ringi tehes, teisele poole maha panna. Tee 10 ringi päripäeva ja seejärel 10 ringi teistpidi. Kui mängija on juba soojaks saanud, siis tuleb tempot tõsta. See harjutus aitab mängijal oma ülakeha paremini liikuma saada, mis omakorda aitab tal sooritada tugevamaid tagajoone lööke. (pilt 1)



foto 3a

- **Eeskäe- ja tagakäelöögi harjutus:** Hoi topispalli kahes käes ja viska see partnerile imiteerides eeskäe- ja tagakäe lööki. (pilt 2)

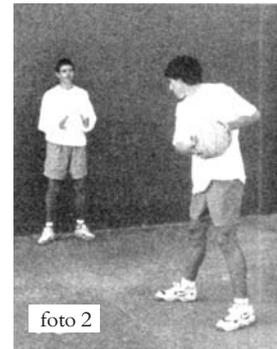


foto 2

- **Ülakeha I:** Mängija istub põrandale jalad enda ees välja sirutatud ja hoiab topispalli kahes käes kukla taga, nii et käed oleksid küünarnukist kõverdatud. Mängija viib palli aeglaselt üle pea ja varvastele nii lähedale kui võimalik. Harjutust tuleb sooritada 10 korda, püüdes iga kord natuke varvastele lähemale saada. See harjutus töötleb ülakeha ja aitab venitada jalalihaseid. Mängija muutub painduvamaks ja arendab oskust kasutada jõudu füüsiliselt rasketes asendites. (pilt 3a, 3b, 3c)



foto 3b

- **Ülakeha II:** Mängija seisab, hoides topispalli pea kohal kahes käes. Ta painutab käed taha hoovõtuks ja astudes ühe jalaga ettepoole, viskab palli üle pea. Mõlemad partnerid peaksid viset sooritama 10 korda. See harjutus töötleb õlavarsi, rindkeret ja selja ülemisi lihaseid. Mängija suudab lüüa tugevamaid serve ja rabakuid.



foto 3c

- **Õlgade tugevdamise harjutus:** Lase partneril hoida topispalli (2-6 kg) ja seista kastil (12-24 tolli kõrge). Mängija lamab selili, nii et ta pea on kasti juures. Partner laseb palli lahti ja seejärel peab mängija selle kohe talle tagasi viskama - oluline on, et mängija sooritaks viske võimalikult ruttu. Viske tehnika on järgmine, palli püüdes mängija kõverdab oma käsi küünarnukist,



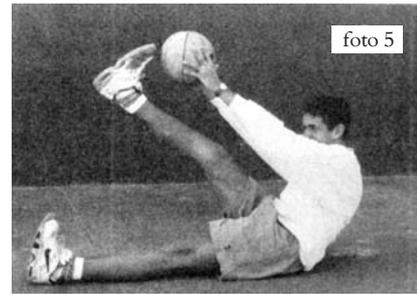
foto 4a



foto 4b

pallile järgi ja kohe, kui käed on lõpuni kõverdunud, viskab ta selle sama liigutusega palli üles tagasi. Järgides seda tehnikat kasutab mängija oma lihaste elastsust palli tagasi viskamisel. Harjutust tuleks teha 3-4 seeriat 10-25 viset iga kord. (pilt 4a, 4b)

- **Teised kõhulihaseid treenivad harjutused on:** Istuli varba puudutus, kehative ringid, üle pea tõsted põlveni, üle pea tõsted, puudutades ühe või teise jala varbaid (pilt 5), puudelõhkumine, Vene "twist", puusa pöörded (hip rolls), puusalihaste venitus (hip crunch), keha silda viimine (bridging), superman. Iga harjutust peaks tegema 40 sekundit, või 12-20 tõstet/ringi/liigutust, 2-3 seeriat.



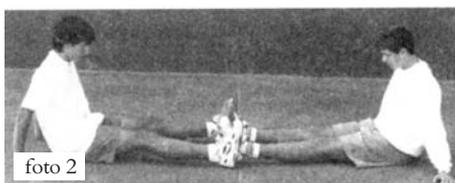
vi. Isokineetiline treening:

Jõutreeningutel masinate kasutamise positiivsed ja negatiivsed küljed:

- Masinate põhiline eelis hantlite ees on see, et nad on palju ohutumad.
- Raskused ei saa mängijale peale kukkuda.
- Alati kontrolli masinal kasutatavat raskust, enne harjutuse alustamist.
- Masin peab olema reguleeritud vastavaks mängija kehamõõtudele.
- Kui masinal on istmete juures rihmad, siis tuleks ka neid kasutada.
- Mängija keha peaks alati olema otseasendis.
- Alati küsi nõu jõusaali treenerilt, enne kui hakkad kasutama uut masinat.
- Kui masinal on kätega kinni hoidmiseks pulgad, siis ära hoi neist liiga kramplikult kinni.
- Püüa vältida igasuguseid äkilisi liigutusi.
- Kui mängijal on krooniline vigastus, siis tuleb teatud masinaid vältida.
- Ära vali treeninguks masinat, mis ei toimi korralikult.
- Kasuta rätikut või istmepatju, et vähendada pinget.
- Harjutused mida saab sooritada mitmefunktsioonilistel masinatel: jalgadega surumine, erinevad surumisharjutused kätele, raskuse surumine jalaga selili, jne.

vii. Enda keha raskust kasutavad harjutused:

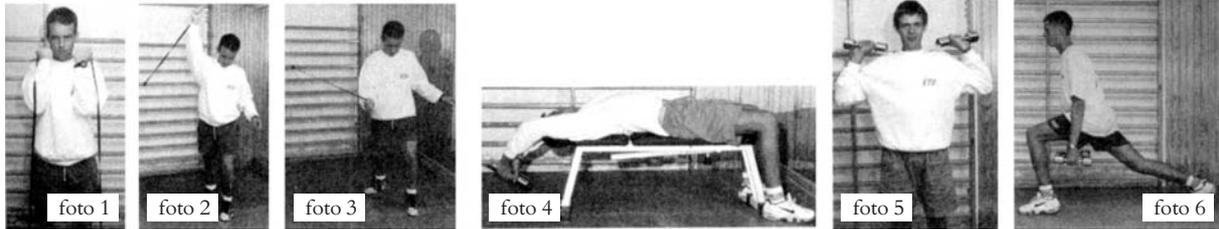
- Selline treeningmeetod on ohutuim ja kergeim viis alustada jõutreeninguid.
- Neid harjutusi soovitatakse just noortele mängijatele.
- Näiteid selle treeningmeetodi harjutustest: kätekõverdused näppudel, kätekõverdused plaksuga vastu rindkere, kätekõverdused käteplaksuga, kätekõverdused kõrgemale tõstetud jalgadega, kätekõverdused üks jalg üleval, ühe käega kätekõverdused, jalatõsted kõhuli lamades (pilt 1).
- Harjutused, kus kasutatakse partnerit takistusena: kätele ja jalgadele (pilt 2).



- Harjutused, kus kasutatakse kõrgemal asetsevat kangi: rippes lõuatõmbamised (pilt 3), jalgade tõstmine (pilt 4) jne.
- Harjutused köiel: köiel ronimine, ülles ronimine jalgade abita.
- Harjutused, kus mängija toetub vastu seina: istumine - mängija laseb isteasendisse, toetades selga vastu seina.

viii. Teisi vahendeid:

- Kummilindid.
- Venivad trossid.



- Kummist torud, näit. käelihaste treenimiseks (pilt 1), serv (pilt 2), eeskäsi (pilt 3).
- Hantlid, näit. pool-kükk hüpped (split squat jumps) (pilt 6), hantlite üle pea tõstmine seliliasendis pingil (pilt 4), hantlite üles tõukamine (pilt 5).
- Palli pigistamine, et tugevdada sõrmi ja rannet.
- Löögiliigutuste tegemine reketikotis oleva reketiga, tugevdab rannet, käelihaseid küünarnukist allapoole ja sõrmi.

ix. Jõu- ja võimsustreeningute planeerimine:

- Mängija peaks tegema jõutreeningut aastaringselt, põhirõhuga üldise ja rialase ettevalmituse perioodile, natuke vähem intensiivselt võistluseelset perioodil ja veel vähem võistluste ajal.
- Kahe jõutreeningu vahepeal peab olema mängijal vähemalt 48 tundi muud tegevust taastumiseks.
- Ära tee jõutreeningut rohkem kui 2-3 korda nädalas, välja arvatud kui treeninguid jälgib ja kavandab kehalise ettevalmistuse spetsialist.
- Jõu ja võimsuse tase ei lange võistluste ajal, kui treenid seda 1 kord 2 nädala jooksul.
- Kui oled reisidel kasuta kummilinti, kummitorusid, jne.

3. PAINDUVUS

i. Üldised nõuanded painduvuse treenimiseks:

- Painduvus on erinevates liigestes vägagi erinev. Seetõttu võib mängijal olla väga hea painduvus teatud keha piirkonnas ja väga kehv või keskmine painduvus mõnes teises kehaosas. Sel põhjusel tulekski venitada igat liigespiirkonda eraldi.
- Asjaolud, millest samuti sõltub ühe või teise liigese liikuvus: luustiku struktuur, sidekude, lihasmass ja nahk.
- On kolm erinevat painduvuse treenimise meetodit:

Nimi	Omadused
Ballistiline	<ul style="list-style-type: none"> • Hüplev, võbelev, tagasitõmbuv, isotooniline, dünaamiline, kineetiline ja kiiresti venitav. • Ei ole väga soovitatav meetod. • Need harjutused väsitavad lihast ja aktiveerivad venimise refleksi, mis võib tekitada valu ja füüsilist kahjustust tulenevalt lihaskiudude mikrokoopilistest kahjustustest.
Staatiline	<ul style="list-style-type: none"> • Aeglane ühtlane liikumine, mis paneb lihased venima. • Soovitatav on venituse lõpus hoida seda asendit 10-30 sekundit. • Selline meetod ei tekitata venimise refleksi ja valu. • Väga soovitatav tennisemängijatele.
Neuromuskulaarne (tehakse koos partneriga)	<ul style="list-style-type: none"> • Lihaskgrupp, mida treenitakse, kontraheerub isomeetriliselt 6 sekundiks partneri tekitatud vastujõu suhtes. • Harjutused arendavad lihase tugevust ja painduvust üheaegselt. • Need harjutused ei aktiveeri venitusrefleksi ja ei tekitata valu. • Harjutused on väga kasulikud just tennisel spetsiifilise painduvuse arendamiseks.

• **Näpunäiteid painduvuse parandamiseks**

TEE	ÄRA TEE
<ul style="list-style-type: none"> • Enne venitama hakkamist tee soojendus ja peale lõpetamist tee ka vajalikud lõdvestusharjutused. • Venita ka vabal ajal kodus ja õhtuti • Venita iga päev. • Kontsentreeru jalgade, reite, ülakeha (“tüve”) ja käsivarte painduvusele. • Aeglaselt, rahulikult ja ühtlaselt on võtmsõnad õige venitamise puhul. • Kui mõni lihas on kangem, alusta sellest. • Püüa hingata rahulikult ja rütmiliselt, see aitab lõdvestuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jõnksuta. • Pinguta üle. • Kiigu edasi tagasi või tee harjutusi liiga kiiresti. • Üle venita liigeseid, nad võivad minna lukku. • Eelda, et tulemused tekivad üleöö. • Jätka venitamist kui oled vigastatud või tunned valu. • Tõmba selja alaosa või kaela liignõgusaks. • Hoiu hinge kinni.



foto 1

ii. **Painduvusharjutused:**

- **Kael:** Pearingid/pöörded: istudes/seistes. Seisa jalad õlgade laiuselt. Pööra pea paremale, et vaadata üle oma parempoolse õla. Hoiu 7 sekundit. Nüüd sama asi vasakule. Venitust peab tundma kaela mõlemal pool. Harjutust tuleb sooritada väga aeglaselt, hoides lõuga kaela vastas. (pilt 1)



foto 3a

- **Pea külgpainutused:** Istudes/seistes. Seisa jalad õlgade laiuselt. Kalluta pead paremale, püüdes kõrvaga paremat õlga puudutada. Hoiu pilk otse ette. Hoiu asendit 7 sekundit. Tunned venitust vasakul poolel. Painutades pead paremale, jälgi et vasak õlg ei tõuseks üles. Korda harjutust ka teisele poole. Harjutust tuleb sooritada väga rahulikult, surudes lõuga ette vastu kaela. (pilt 2)



foto 4

- **Pea üles/all:** Vaata alla – lõug vastu rindkere. Vaata üles – lükka oma lõug nii ette kui saad ja seejärel pea nii taha kuklasse kui võimalik. Kui pead enam kaugemale viia ei saa, hakka pead vaikselt ettepoole tagasi tooma. Tee harjutust väga rahulikult ja ettevaatlikult. (pilt 3a, 3b)

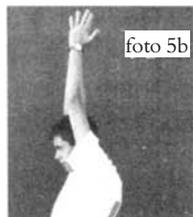


foto 5b

- **Õlad:** Istudes/seistes. Käed kõrval. Tõsta õlgu kõrvade poole. Hoiu 7 sekundit ja siis lõdvestu rahulikult. (pilt 4)



foto 7

- **Käteringid:** Seistes sirgete kätega, tõsta kõigepealt vasak käsi ette, siis üles, nii et ta puudutaks su vasakut kõrva. Seejärel lase ta ringiga selja tagant läbi. Korda sama parema käega. Tee 3 korda kummagi käega. (pilt 5a, 5b)



foto 9a

- **Rinnalihase venit:** Seisa parem käsi külje peale sirutatud, käe laba “puhkab” vastu ust või posti. Kalluta ülakeha ettepoole, kuni tunned venitust ülemises rinnalihases. Hoiu 7-10 sekundit. Korda sama parema käega. Tee harjutust mõlemale käele 3-5 korda. NB: Ära üle venita. (pilt 6)



foto 2



foto 3b



foto 5a



foto 6



foto 8



foto 9b

- **Üle pea venit:** Seistes, tõsta käsi otse üles ja lase küünarnukist kõveraks, nii et saaksid teise käega küünarnukist kinni võtta ja venitada. Hoiu venitust 7-10 sekundit. Korda sama teise poolega (pilt 7).

- **Käte venit selja taga:** Istudes/seistes. Võta käed sõrmseongusse selja taga ja tõsta sirgeid käsi üles poole. Hoiu 7-10 sekundit. Ära lase ülakehal ette kummarduda. Jälgi, et ei venitaks käsi liialt tagurpidi. (pilt 8)

- **Üle õla venit:** Istudes/seistes. Siruta üks käsi üle rindkere ja üle teise õla, aita venitusele kaasa, lükates teise käega küünarnukist. Hoiu 7-10 sekundit. Korda ka teise käega. Samuti võib seda harjutust teha hoides ühe käe sirgelt üle rindkere

ja lükates teda keha poole küünarnukist teise käega (jälgi, et sirge käelaba oleks väljapoole, põial allapoole). (pilt 9a, 9b)



foto 10a



foto 11a



foto 12

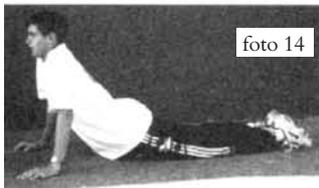


foto 14



foto 16



foto 17

- **Käed:** 2 harjutust, mida tuleb sooritada üksteise järel. Hoiu sirged käed enda ees. Peopesad ülles poole. Ühe käega, hoides sõrmedest, painuta teist käelaba tagurpidi allapoole, hoiu 7-10 sekundit. Tee seda 3 korda. Seejärel, hoides sõrmedest painuta käelaba üllespoole, hoiu 7-10 sekundit. Tee harjutust 3 korda. Nüüd tee samad kaks harjutust ka teisele käele. (pilt 10a, 10b)

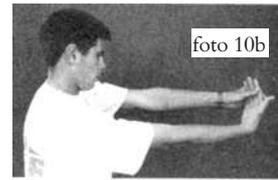


foto 10b

- **Korda sirgete kätega enda ees:** Seekord hoiu peopesad allapoole. Ühe käega võta teise käe sõrmeotstest kinni ja painuta käelaba allapoole, hoiu 7-10 sekundit. Tee seda 3 korda. Nüüd hoides sõrmeotstest painuta käelaba üllespoole, hoiu 7-10 sekundit. Tee seda 3 korda. Vaheta kätt. (pilt 11a, 11b)

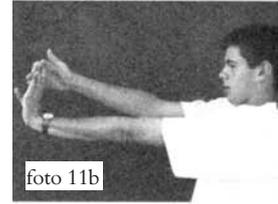


foto 11b

- **Kehatüve pöörded:** Istudes või seistes jalad õlgade laiuselt harkis, käed puusas. Pööra ennast paremale nii palju kui võimalik, hoiu 7 sekundit. Seejärel pööra ennast teisel poole ja hoiu 7 sekundit. Tee seda 3 korda. (pilt 12)

- **küljele:** Seisa jalad harkis. Tõsta parem käsi üle pea ja pane vasak käsi puusale. Painuta ennast külje suunas, hoiu 7 sekundit. korda. (pilt 13)

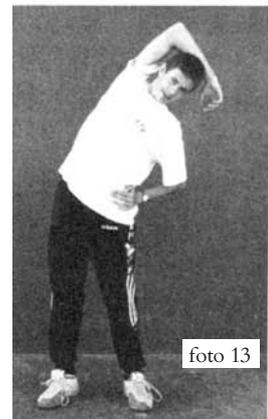


foto 13

- **Painutus selgroole:** Venitused kõhuli. Heida kõhuli, aseta mõlemad käelabad õlgade laiuselt ülakeha alla ja lükka ülakeha üles nii kaugele kui võimalik, lõdvesta puusapiirkond ja jalad, hoiu neid vastu maad. Tee harjutust 3-5 korda. 14)

- **Painutus selgroole:** Seisa jalad harkis, käed puusas. Painuta ülakeha tahapoole nii palju kui võimalik, hoides jalad sirged ja puusad ette lükatud. Venitust peab tundma selja alaosas. (pilt 15)



foto 15

- **Painutus selgroole:** Lama selili, kasutades käsi, tõmba kõverdatud jalad vastu kõhtu. Hoiu 7 sekundit ja korda seda siis uuesti 3 korda. Seda harjutust saab teha ka lastes ennast kükkasendisse. Võimalikult sügava küki tegemiseks, võib kinni hoida postist, et tasakaal ei kaoks. Hoiatus: konsulteerri arstiga enne selle harjutuse tegemist. (pilt 16)

- **Venitus reielihastele:** Seisa, hoiu kinni postist. Tõmba oma jalalaba tuharalihaste poole, jälgi et reied püsiksid koos. Seejärel liiguta venitatavat jalga tahapoole, ära kummardu ise samaaegselt ettepoole. Kõverdatud jala põlv peaks olema suunatud maa poole. Tehes harjutust õieti, peaksite tundma venitust reie eesosas. (pilt 17)

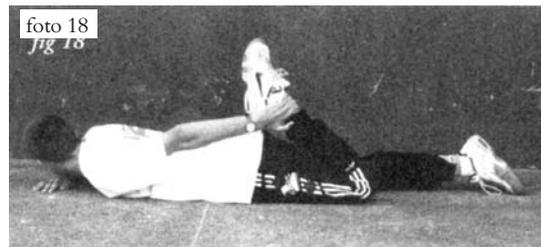
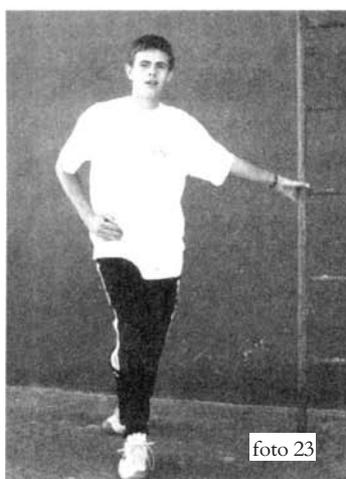
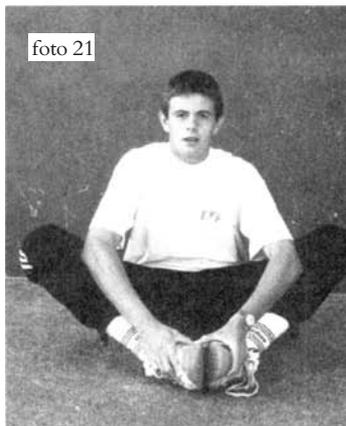
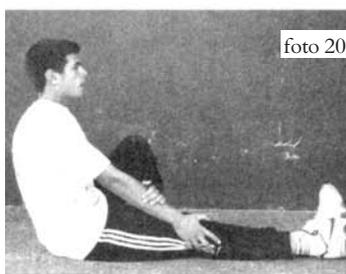
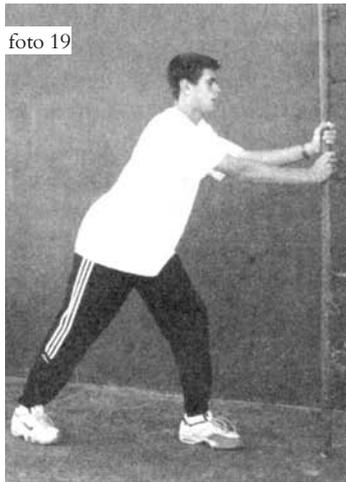
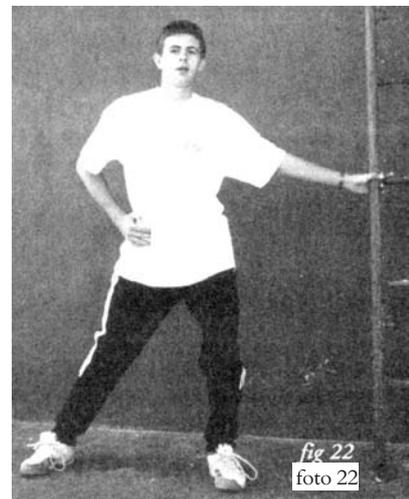


foto 18

- **Venitus reielihastele:** Teine sarnane harjutus: lamades kõhuli põrandal, tõmmake alt jalast kinni hoides kand vastu tuharalihaseid. Venitust on tunda reie eesosas. (pilt 18)



- Achilleuse kand:** (a) Seisa kõndimisasendis. Varbad suunatud ette, üks sirge jalg tagapool ja teine põlvest kõverdatud jalg eespool. Vii kogu keha raskus eespoololevale jalale. Samal ajal hoiu tagumise jala kand vastu maad. Venitust on tunda tagumise jala sääremarjas. Hoiu 10 sekundit. Tee sama ka teise jalaga. Tee harjutust 3 korda. (b) Sama mis eelmine harjutus. Lase tagumine jalg natuke kõverasse ja kanna jälle kogu raskus eespoolsele jalale. Venitust on tunda Achilleuse kannas. Hoiu 7-10 sekundit. Korda ka teise jalaga. Tee harjutust 3-5 korda. (pilt 19)
- Venitus sääremarjadele:** Istudes maas või pingil, kõverda üks jalg nii, et see ei oleks pinges. Teine jalg peab olema sirge, varbad otse üles suunatud. Venitus toimub siis, kui mängija lükkab puusad ettepoole ja istub otse (mitte ei püüa oma varbaid puudutada). Hoiu 7-10 sekundit. Venitust on tunda sääremarjades (ja ka reielihase tagaküljel). Korda ka teise jalaga. Tee harjutust 3 korda. (pilt 20)
- Venitus sisemisele reielihasele (liblikas):** Istu põrandal ja suru jalalabad vastu teineteist jalalabad peaksid ka võimalikult puusapiirkonna lähedale olema tõmmatud. Lükka õrnalt jalgu põlvedest maa poole. Venitust on tunda sisemises reielihases. Hoiu 10 sekundit ja siis korda. Istudes hoiu selg sirge. (pilt 21)
- Venitus sisemisele reielihasele:** Seisa varbad suunatud otse ette. Üks jalg põlvest kõverdatud otse enda alla, teine külje peal ja sirge. Kanna kogu oma keha raskus põlvest kõverdatud jalale ja lase ennast aeglaselt maa poole. Venitust on tunda külje peal hoitavas sirges jalgas. Hoiu 7-10 sekundit, tee harjutust 3 korda. Korda ka teise jalaga. Hoiu mõlema jala labad kindlalt vastu maad, parema tasakaalu saavutamiseks, võid postist kinni hoida. (pilt 22)
- Venitus välimisele reielihasele:** Seistes hoiu õla kõrguselt välja sirutatud vasaku käega postist, õlad ja puusad on ühes suunas. Libista vasak jalg parema jala taha, hoides jalad sirged. Seejärel kõverda pisut parema jala põlve ja kanna puusadega keha raskus natuke rohkem posti poole. Venitust on tunda vasaku jala välisküljel ja puusal. Hoiu 7-10 sekundit. Korda sama ka teise jalaga. Tee harjutust 3 korda. (pilt 23)
- PNF harjutused:**
(vaata lehte kõrval)



**VENITUSHARJUTUSED, KUS KASUTATAKSE
NEUROMUSKULAARSET (PROPRIOCEPTIVE
NEUROMUSCULAR FACILITATION) TEHNIKAT (PNF)**



KÜLJE VENITUS



SÄÄREMARJA VENITUS



ALASELJA VENITUS



ALASELJA JA SÄÄREMARJADE VENITUS



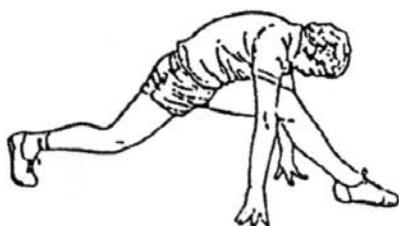
PUUSAPIIRKOND



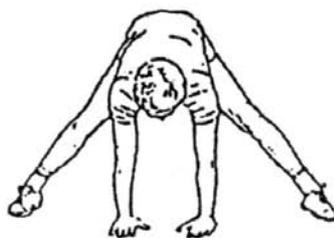
KÄSIVARRED JA ÕLAD

KÄSIVARRED
JA ÕLAD

REIE ESILIHAS



SÄÄREMARJAD



PUUSAPIIRKOND



KANNA KÕÖLUSED

6. KOORDINATSIOON

i. Üldised reeglid mida tuleks pidada meeles, kui treenite koordinatsiooni:

- Väga oluline on, et tehakse spetsiaalseid koordinatsiooniharjutusi. Põhieesmärk on arendada liikumist:
 - palli poole
 - palli ümber
 - pallist eemale
- Koordinatsioon on eriti vajalik kui sooritad kiiruse ja liikumise pealt suuna muutmise harjutusi.
- Mängija peaks tegema koordinatsiooniharjutusi peale soojendust ja puhununa.
- Koordinatsiooniharjutusi peaks tegema enne vastupidavus- ja jõuharjutusi.
- Käsi-silm koordinatsiooni vajavad harjutused on tennisisti jaoks kõige efektiivsemad, sest need sarnanevad tennisese vajamineva koordinatsiooniga.
- Kasuta erinevaid abivahendeid: pall (pilt 1, 2), rõngad, õhupallid, koonused, köied/nöörid, pingid, mille abil saab läbi viia koordinatsiooniharjutusi.



Erialased koordinatsiooniharjutused:

- **Mängitakse servikastis mitte põhilise mängukäega** (näit. paremakäelised mängivad vasaku käega), kasutades ainult alt üles lööki.
- **Mängitakse reketiga mõlemas käes:** Kui oled paremakäeline, siis tee paremalt poolt tagakäelöök. Ja kui pall tuleb vasakule, siis soorita löök vasaku käega eeskäeliigutust tehes.
- **Servikasti harjutused:** Harjutused, kus tuleb teha ebamugavaid ja raskeid liigutusi/lööke, hoides palli servikastis. Näit. mängitakse kahe palliga korraga.
- **Kiire ründav volle:** Mängija seisab servikasti joone keskel (T). Treener seisab teisepool võrku samas kohas ja lööb kiiresti ja teravalt välja 6 palli, mida mängija peab lööma kui ründavat lendpalli.
- **5 palli harjutus:** Treener söötab pallid välja, nii et mängija teeks järgnevad löögid (täpselt selles järjekorras): ründav lendpall, kõrge lendpall, väga madal lendpall, "tagakäe rabak", rabak. Viimase rabaku võib tõsta ükskõik kuhu ja mängija peab ise jalgadega õigesse asendisse jõudma, et lüüa tavaline rabak.
- **Rabak ja madal lendpall:** i) mängija lööb tagakäe "rabaku" ja siis kohe madala eeskäelendpalli, ii) mängija lööb tavalise rabaku ja seejärel kohe madala tagakäe lendpalli, iii) treener söötab segamini eelpoolkirjeldatud nelja lööki.
- **Tulistamine:** Treener viskab altkätt 8 palli (mängija on tagajoonel, treener 2 meetri kaugusel tema ees) erinevas suunas, erineva tugevuse, kõrguse ja kiirusega. Eesmärk on panna mängija kiiresti liikuma ja suunda muutma lühikesel distantsil.
- **Servikastis:** Mängija lööb järgmised löögid tagasi treenerile (treener on võrgus): eeskäsi, seest-poolt väljapoole eeskäsi, tagakäsi. Korda seda harjutust uuesti, tehes löögid samas järjekorras.
- **Kahe käega pool-lendpall:** Poolpõrkelt kahekäega lendpall mõlemalt poolt.
- **Trammitee:** a) Mängija lööb kordamööda eeskätt ja tagakätt, b) mängija lööb kordamööda eeskäe- ja tagakäe lendpalli.
- **Servikastis:** Mängi krossi (diagonaalselt) a) väljaku vasakpoolt võib lüüa vaid eeskätt (parema käeliste puhul), b) väljaku parempoolt võib lüüa vaid tagakätt.
- **Poolpõrkelt servikasti joonelt:** a) Mängija peab lööma kordamööda poolpõrkelt eeskätt ja tagakätt, b) sama mis eelmine harjutus aga treener söötab segamini, näit. kaks korda eeskäe alla, aga mängija peab suutma lüüa esimese palli eeskäega teise aga tagakäega.

- **Poolpõrkelt eeskäsi:** a) Mängija peab lööma kõiki palle endast paremal pool, ükskõik, kus need põrkavad, b) sama, mis eelmine harjutus, aga seekord peab mängija lööma kõiki palle endast vasakul pool, c) sama mis eelnev harjutus, aga seekord peab mängija lööma kõiki palle kahe jala vahelt ja poolpõrkelt, d) nüüd ükskõik kuhu pall visatakse, mängija peab lööma neid järgnevalt: i) kehast paremal, ii) jalgade vahelt, iii) kehast vasakul (kõik löögid on poolpõrkelt) (pilt 3)



foto 3

- **Poolpõrkelt:** Sama mis eelmine harjutus, aga seekord tuleb tabada reketi pea teise poolega (pööra kätt).
- **Lendpallid:** a) Kehast paremal pool (ükskõik kuhu pall visatakse), b) jalgade vahelt, c) vasakul pool keha, d) samas järjekorras a, b, c – ükskõik kuhu pall visatakse.
- **Lamad selili võrgu juures – treener söötab kiiresti:** a) Kaitse ennast kahe reketiga, b) kaitse ennast ühe reketiga.
- **Kuulipilduja:** Löö palle välja teravalt ja kiires tempos mängija poole, kes peab ennast kaitsma.

7. TASAKAAL

vii. Üldised reeglid tasakaalu treenimisel:

- Dünaamiline tasakaal on see, kui liikumise ajal hoitakse keha ja reket kontrolli all.
- Dünaamilise tasakaalu saavutamiseks peab mängija püüdma hoida punkti mängimise ajal kontrolli all oma raskusjõu keskpunkti. Raskusjõu keskpunkt on punkt, kus keha on kõige paremini tasakaalus.
- Selleks, et mängijal oleks kindel tasapind ja toetus, peavad jalad olema otse keha all ja umbes õlgade laiuselt harkis.
- Tasakaalu mõjutavad mängija oskus liikumise pealt suunda muuta, kiirus, pallile reageerimiseks kuluv aeg, jalgadetöö ja painduvus.
- Tennist mängides jälgige, et sportlane:
 - liiguks tagasi valmis/algusasendisse iga löögi ja punkti vahepeal.
 - väldiks raskete löökide sooritamist jooksu pealt, kui selleks ei ole mingit vajadust.
 - oleks alati valmisasendis enne löögi sooritamist.
- Dünaamilist tasakaalu saab parandada, tehes erinevaid spordialasid ja liikumist arendavaid harjutusi. Siiski, parim viis arendada just tennises vajalikku tasakaalu - on mängida tennist.

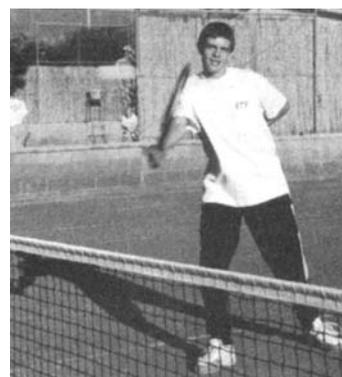
ii. Üldised tasakaaluharjutused:

- 747 – silmad lahti/kinni.
- Joonel kõndimine/jooksmine.
- Hexagon (kuusnurk) hüpe.
- Hüpe ja 360 kraadi pööre.
- Jooksmine ja ühel jalal peatumine (jookse, kaitse, ründa).
- Topelt kolmnurkhüpe: Alusta seistes jalad õlgade laiuselt harkis. Hüppa ette, maandudes jalad koos. Hüppa kohapeal, maandudes jalad harkis. Hüppa tagasi algseisu (selg ees), jalad maandudes koos. Hüppa kohapeal üles, jalad maandudes harki. Korda uuesti kogu harjutust.
- Jala vibutused “8”: Mängija seisab ühel jalal ja liigutab teist jalga nii, et see teeb number 8 kujundit. Korda ka teise jalaga.
- Kukepoks: Hüpates ühel jalal, proovivad mängijad teineteist ümber lükata. Variandid: i) käed vabad, ii) käed rinnal risti.

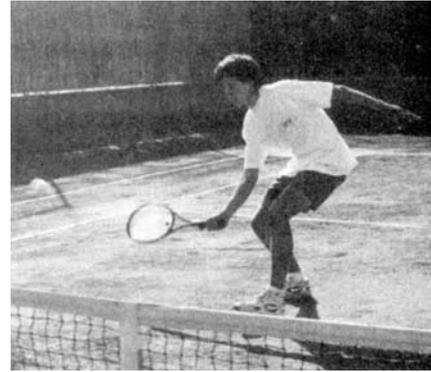


iii. Erialased tasakaaluharjutused:

- Mängi üks käsi seljataga: See aitab parandada löögi tehnikat. Eriti kui kasutada seda lendpallide puhul.
- 2 passeerilööki (möödalööki) ja tagasi: Treener lööb palli pikalt nurka (treener seisab servikasti joone keskel). Mängija peab sooritama möödalöögi. Niipea, kui mängija on palli löönud, söötab treener kohe järgmise palli teisele poole nurka, see pall mängitakse punktiks lõpuni.



- Nurka löök, vasturünnak: Sama algus, mis eelmiselgi harjutusel, aga treener alustab tagajoonelt. 1) teine pall söödetakse vastupidisesse nurka, 2) teine pall söödetakse ükskõik kuhu.
- **Vale jalgade asend:** Treener söötab palli välja servikastijoonelt, kord eeskäe, siis tagakäe alla. Mängija on tagajoonel. Treener püüab panna mängija liikuma nii, et ta teeks jalgade töös vea ja sooritaks löögi valest asendist. Mängija peab püüdma lüüa iga palli täie jõuga ja agressiivselt.
- **Kõrge lendpall/madal lendpall:** Treener söötab mängijale kõrge tagakäe "rabaku" ja seejärel kohe madala eeskäelendpalli, mida mängija peab püüdma lüüa stopiks. Treener söötab 6-8 palli, vaheldumisi tagakäe "rabakud" ja madalad eeskäelendpallid.



8. RINGTREENING

See meetod on eriti kasulik, kuna treenib kõiki tennisel vajaminevaid kehalisi võimeid. See meetod põhineb harjutuste seeria kiirel sooritamisel ja üleminekul järgmisele harjutusele.

Ringtreening põhineb hoolikalt valitud harjutustel, mis on kindlas järjekorras ehk ringis. Ringe saab planeerida nii, et kordamööda treenitakse ülakeha tugevust, painduvust, lihasvastupidavust, jalgade jõudu ja üldist vastupidavust. Ring tuleb aga läbida nii kiiresti kui võimalik. Mängija võib sooritada kiirelt ühe harjutuse, võtta lühiajalise puhkepausi ja jätkata seejärel kohe järgmise harjutusega.

Tennisisti põhiomadused, mida saab arendada kasutades ringmeetodit:

- Lihasjõud.
- Lihasvastupidavus.
- Üldine vastupidavus.
- Paindumus.
- Kiirus.
- Osavus, väledus.

Treenerid peaksid kasutama ringtreeninguid, mis on koostatud just tennisemängijatele. Kõik selleks vajamineva saab üles panna tennisväljakul. Tavaliselt ei ole rohkem abivahendeid vaja kui paar reketit ja palli. Samuti mahub väljakule harjutusi tegema korraga kuni 20 inimest. Peale selle, on see väga kiire ja efektiivne moodus treenida lihasgruppe, kuna harjutused kokku ei võta rohkem kui 30 minutit. Samuti saab seda programmi kasutada võistlusreisidel.

i. Mida tuleks ringtreeningu planeerimisel meeles pidada:

- Kasuta lihtsaid harjutusi, mis treenivad suuremaid lihasgruppe, näiteks kõhulihased, käteköverdused, jooksmine, jne.
- Kasuta õiget harjutuste järjekorda, näiteks ülakeha, käed, jalad (väldime samade lihasrühmade koormamist kaks korda järjest).
- Jälgi, et iga harjutusega treenitaks erinevaid lihasgruppe.
- Mida lihtsamad harjutused, seda vähem vigastusi.
- Harjutuste pikkus peab olema sobiv vastavalt mängija vanusele ja tasemele.
- Jälgi, et oled jätnud lühikesi puhkeperioode ka iga harjutusseeria vahele.
- Nooremate mängijate puhul jälgi, et aktiivsed puhkeperioodid seeriade vahel oleksid piisavalt pikad.
- Ringtreeningus kasutatavad harjutused olgu alguses lihtsad, mängijate arenedes võib hakata kasutama ka keerukamaid harjutusi.
- Ringtreeningule eelnevalt seleta mängijatele harjutuste järjekorda, pikkust jne.
- Planeerimisel võta arvesse mängijate taset ja mängu stiili.
- Kasuta muusikat, kui see on võimalik (see motiveerib).
- Sõnasta ringtreeningu suunad selgelt.
- Jälgi, et mängijad hingaksid rahulikult välja pingutuse faasis ja sisse lõdvestuse faasis.
- Ringtreeningu järel jälgi, et mängijad teeksid venitusharjutusi.

ii. Üldine ringtreening 11.-13.- aastastele:

Harjutus:

Tõusud istesse
Küljelt küljele hüpped
Seljad – vastasolev käsi
Eeskäe ja tagakäe vari
Külg-ees, madalad hüpped
Venitused

Partneri vari
Lühikesed hüpped jalalt jalale (Split skips)
Kätekõverdused vastu seina
Põlvetõstejooks

Mida treenitakse:

kõht ja kehatüvi (poolistukile tõus)
jala sääreosa ja tasakaal
selg, keha tüvi
jalad ja tehnika süvendamine
jalad, süda ja kopsud
ala – vastavalt mida töödeldakse aktiivse puhkuse ajal ja
paindumus
spetsiifilised liigutused/liikumine
reie välis- ja sisekülj
ülakeha, keha tüvi
jalad, süda, kopsud

Programm: 20 sekundit pingutust
40 sekundit puhkust
2 minutit ringide vahel puhkust
2-3 ringi - 15 minutit venitusi ja mängu peale seda

iii. Tennisele-erialane anaeroobne ringtreening:

Selle ringtreeningu eesmärgiks on imiteerida tennise mängu, see kajastub nii töö/puhkuse vahekorras kui ka otsestes harjutustes, mida sooritatakse. Seega pingutus peaks kestma 7 sekundit (keskmine punkti pikkus) ja taastumine 25 sekundit, taastumise ajal peaks mängija võtma oma reketi kätte ja mängima keeltega, nii nagu nad seda ka võistlustel teevad.

Ring koosneb 8 erinevast tennise erialasest tegevusest, mida sooritatakse ringi 12-es punktis. Esimese ringi jooksul sooritab mängija kõik 8 harjutust + 4 esimest uuesti, saades nii kokku 12 harjutust. 12 harjutuse tegemise punkti imiteerivad keskmist punktide arvu ühes geimis. Iga ringi järel on 90 sekundit puhkust, enne kui alustatakse uue ringiga. See imiteerib poolte vahetusele vastavat puhkepausi.

Harjutused on järgmised:

1. TAGAJOONELÖÖKIDEGA “V“ HARJUTUS: Alusta tagajoone keskelt (T) ja spurdi 3 meetrit diagonaalselt ette vasakule ja imiteeri tagakäeliigutust. Jookse selg ees tagasi ja spurdi 3 meetrit diagonaalselt paremale ette ja imiteeri eeskäeliigutust. Jookse selg ees tagasi algusesse. Tee seda nii mitu korda, kui 7 sekundi jooksul jõuad.
2. KÜLGSAAMM SPURT: Alusta täpselt servikasti keskpunkti (T) eest. Liigu külg-ees hüpetega paremale kuni jõuad üksikmängu joonteni (hoia pilk otse ees, võrgu poole). Puuduta reketiga parempoolset üksikmängu joont ja liigu seejärel kiirelt külg-ees hüpetega vasaku üksikmängu jooneni. Korda harjutust nii palju kui jõuad 7 sekundi jooksul.
3. RABAK JA MADAL LENDPALL: Alusta servikasti ees parempoolses nurgas, hoia käes svammist tennispalli. Liigu selg ees servikasti vasakpoolsesse tagumisse nurka ja viska pall nii kaugemale kui võimalik (samal ajal soorita jalgadega hüpe, mida kasutaksid sellises olukorras seestpoolt väljapoole kõrge eeskäe sooritamisel). Nüüd liigu kiiresti pallile järgi ja püüa ta domineeriva käega kinni, enne kui pall jõuab põrgata kaks korda. Korda harjutust nii palju, kui 7 sekundi jooksul jõuad.
4. TRAMMITEE HÜPPED: See liikumine imiteerib kohalt tõuget. Alusta seistes ühelt poolt külgmisi jooni (trammiteed) ja soorita nii palju hüppeid, kui 7 sekundiga jõuad. Hüppa ühelt trammiliinilt teisele. Niipea, kui oled maandunud, tõuka tugevasti ennast uuesti üles (kasuta põhiliselt välimist jalga) ja maandu teisele poole, jne.
5. RÜNDELÖÖK (millele järgned võrku) JA SPURT: Spurdi 4 meetrit ja tee üks ristsamm (carioca), sooritades samal ajal lõigatud tagakäe ründelöögi (millele järgned võrku). 4 meetrise spurdi lõpus, tee “split-step“, et saavutada tasakaal. Seejärel liigu ümber koonuse ja alusta liikumist tagasi, samal ajal tee lõigatud eeskäe liigutus. Korda harjutust nii mitu korda, kui 7 sekundi jooksul jõuad.
6. KOMPASS: Pane kaks topispalli (koonust või reketikotti) umbes 4 meetri kaugusele teineteisest. Hoia reketit käes, ja astu sügav samm paremale, et puudutada esimese palli tagakülge reketiga. Seejärel liigu kiiresti teisele poole ja puuduta vasakpoolset palli. Korda nii palju kordi, kui jõuad 7 sekundit jooksul.
7. MADALA LENDPALLI LIIKUMINE “V“: Liigu diagonaalselt ettepoole, et imiteerida madalat eeskäe lendpalli ja siis liigu kohe diagonaalselt vasakule, et imiteerida madalat tagakäe lendpalli. Jookse selg-ees kiiresti tagasi algusesse ja korda harjutust 7 sekundi jooksul nii palju, kui jõuad. Võid alustada eeskäe- ja tagakäe lendpallist kordamööda.

8. STEFFI GRAFI EESTKÄE HARJUTUS: Alusta tagajoonelt ja jookse koonuse juurde, mis on 3 meetri kaugusel (joosta tuleb "C" tähe kujulist trajektoori mööda). Imiteeri seest väljapoole eeskäe lööki. Liigu kiiresti selg ees algusesse tagasi, hoi a pe a püsti ja pilk enda ees. Korda seda 7 sekundi jooksul nii palju, kui võimalik.

iv. Erialane anaeroobne ringtreening:

Pingutuse/puhkuse vahekord on 1:6, mis väljendub 10 sekundilises pingutuses ja 60 sekundilises taastumises. Taastumine on aga aktiivne ja osa alltoodud harjutusi võib sooritada ka taastumise ajal. Alusta ühest ringist ja tasapisi liigu kuni 2-3 ringini (aktiivset puhkust mitte rohkem kui 2 minutit). Järgnev füüsiline ettevalmistus on suunatud lühiajalisele intensiivsele pingutusele (anaeroobne vastupidavus, kiirus, koordineatsioon ja suuna vahetamine liikumise pealt).

1. 3-4 MEETRI PIKKUSED JOOKSUD (SUUNA MUUTMINE LIIKUMISE PEALT): Pane 3 koonust sirgesse ritta, umbes 1 meetrise vahega. Mängija jookseb sikk-sakis edasi ja tagasi, nii mitu korda, kui 10 sekundiga jõuab.
2. KÄTEKÕVERDUSED: Mängija sooritab, käed eestoengus, nii palju kätekõverdusi (maksimaalselt puhtalt), kui 10 sekundiga jõuab. 100%-ne intensiivsus.
3. SERVIKASTI HARJUTUS: Alusta ühest servikasti nurgast. Tee nii mitu ringi ümber servikasti, kui 10 sekundiga jõuad. NB: Ole kogu aeg näoga võrgu poole.
4. KÜKIST ÜLESHÜPPED
5. VEERETUS JA TAGASI: Treener või partner seisab umbes 3 meetri kaugusel mängijast. Treener veeretab või viskab pörkega palle ühele või teisele poole mängijat, kes peab need kinni püüdma ja tagasi viskama. Treener jätkab pallide söötmist segamini mõlemale poole ja mängija püüab 10 sekundi jooksul maksimaalse arvu palle tagasi visata.
6. EESKÄE JA TAGAKÄE VISE: Mängijad seisavad umbes 2 meetri kaugusel teineteisest või seinast. Mängija (kes imiteerib eeskäe lööki) viskab 1-2 kg topispalli partnerile. Partner viskab palli tagasi mängijale, kes selle kiiresti jälle ära peab viskama. Seekord aga imiteerides tagakäe löögi liigutust (kasuta mõlemat kätt). Korda 10 sekundi jooksul võimalikult palju.
7. VÄLJAKULT VÄLJAS JA TAGASI: Alusta tagajoone keskelt (T), liigu tagurpidi diagonaalselt paremale, kuni punktini, mis on 3 meetri kaugusel (ettekujutletava pikendatud üksikmängu joone juures). Tee sobiv tagajoone löögi liigutus, lükates ennast ära tagumiselt jalalt (maandu samale jalale). Spurdi algusesse tagasi. Korda sama harjutust vasakule, aga nüüd tõuka ära ja maandu teisel jalal. Spurdi algusesse tagasi. Korda 10 sekundi jooksul nii palju, kui jõuad.

Aktiivne puhkus: Sellise treeningu korral on eriti oluline, et taastumine oleks aktiivne, kuna see aitab kaasa laktaadi lagundamisele lihastes.

Järgnevad harjutused peaksid olema sooritatud rahulikus tempos, kuna põhirõhk on taastumisel.

8. VÄLJAKU SÖRK: Sörgi rahulikult ümber väljaku tagaosa, kasutades erinevaid samme, näiteks liigu edasi vasaku üksikmängu joone juurest mööda tagajoont. Liigu parem külg ees mööda parempoolset üksikmängu joont. Kasuta "carioca" sammu mööda servikastijoont liikudes ja lõpuks liigu selg ees tagasi algusesse. Tee seda 1 minuti jooksul. Erinevate sammude tegemine aitab arendada mängija koordineatsiooni.
9. TENNISPALLIDEL HÜPPAMINE: Mängija hüppab ühe või kahe tennispalli peale ja siis jälle maha. (Seda harjutust sooritades olge ettevaatlik)
10. HÜPPENÖÖR: Kasutades hüppenööri, hüppa rahulikus tempos 1 minut. See harjutus aitab arendada mängija koordineatsiooni.

v. Jõu ja kiiruse ringtreeningud tenniseväljakul:

Ringtreeningut võib modifitseerida vastavalt mängija vajadustele. See ringtreening, mis leiab aset tenniseväljakul, on välja töötatud spetsiaalselt selleks, et kiirelt ja tõhusalt treenida tennisemängijad. Tee ring läbi, tehes iga harjutust 30 sekundit, siis 15 sekundit puhkust. Tee kogu ring 3 korda läbi. Soojendus, ring treening ja treeningjärgsed harjutused, venitused peaksid kõik kokku kestma 35-40 minutit.

Esimene punkt – kätekõverdused... hoi a käed õlgade laiuselt eestoengus maas. Alusta käed sirutatult. Lase käsi kõverdades keha maani ja siis jälle tagasi. Hoi a keha harjutuse sooritamise ajal sirge.

Teine punkt – split-step... tee järjest koha peal split-step'i imiteerides löögiks valmistumist (harjutust võib teha reketiga või ilma).

Kolmas punkt – pool-kükk... seisa, lase põlvedest ennast alla (kuni põlved on 45 kraadise nurga all) pool-kükki ja tõuse jälle üles. Hoi a selg sirge.

Neljas punkt – madalad kül-ees hüpped...liigu madalate kül- ees hüpetega ühest nurgast teise servikastihoonel. Hoi a pea püsti ja pilk enda ees (harjutust võib teha reketiga või ilma).

Viies punkt – käte kõverdamine hantlitega...kõverda käsi küünarnukist ülespoole ja tagasi sirgeks. Kasuta kergeid hantleid.

Kuues punkt – kõhulihased...lama selili, pane käed kukla peale. Tõuse istuli ja lase uuesti alla. Hoi a põlved 90 kraadise nurga all (kõverdatud) ja jalatallad vastu maad.

Seitsmes punkt – serv hantlitega...servi kasutades kergelt hantlit. Käe kiirus peaks olema 75% tavalisest servimise ajal sooritatavast löögi kiirusest.

Kaheksas punkt – sügavad etteasted...astu pikk samm ette. Eespool oleva jala põlv peab olema ühel joonel sama jala varvastega (jalg on kõverdatud), samal ajal lased tagumise jala põlve vastu maad. Ka seda harjutust võib teha hantlitega.

Üheksas punkt – kõhulihaste harjutus külgmistele lihastele...selili, tõsta ülakeha nii, et puudutad vasaku käe küünarnukiga paremat põlve (ja vastupidi).

Kümnes punkt – sügavad väljaastesammud külgedele...sama tehnika, mis sügavate etteastete korral. Mängija keerab vaid ülakeha ühele või teisele poole ja astub sammu küljele. (võib teha reketiga ja ka ilma).

Üheteistkümnend punkt – tagajoone löögid hantlitega...imiteeri eeskäe ja tagakäe lööke hoides käes kergeid hantleid, soorita löök 75% kiirusega tegelikust löögist.

Kaheteistkümnend punkt – varvastele tõusmine...alusta seistes täistallaga maas. Võta õlgadele/kätte hantlid ja tõuse kikivarvule. Lase tagasi alla ja korda uuesti. Kui vaja, võid hoida võrgust kinni, et tasakaal oleks parem.

vi. Ringtreeningu planeerimine

- Tee ringtreeningut 3 korda nädalas üldise ja erialase ettevalmistuse käigus, treeningute vahel peab olema üks puhkepäev.

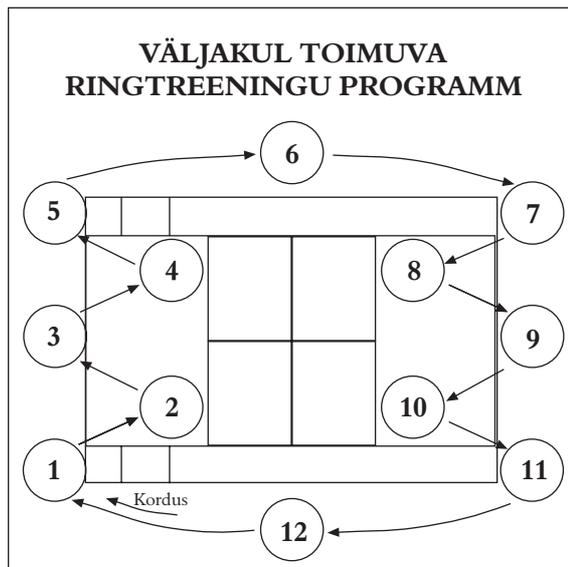
9. SUUNA MUUTMINE LIIKUMISEL

i. Üldised nõuanded selle treeningmeetodi kasutamisel:

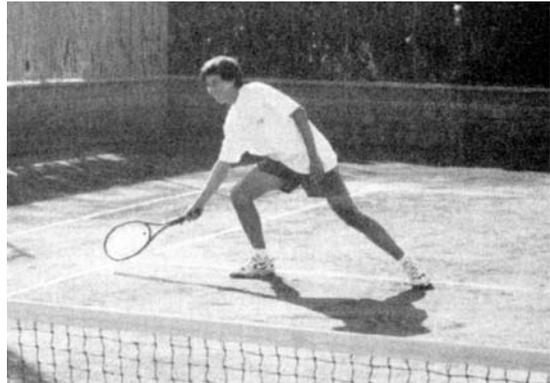
- Kahe esimese sammu kiirenduse ja liikumise pealt suuna muutmise parandamine ja arendamine on tennisel väga vajalik.
- Oluline on õpetada liikumist, tekitades treeningutel situatsioone, kus mängija loomulikult arendab oma liikumisoskust.
- Liikumine peaks koosnema lühikestest plahvatuslikest spurtidest, imiteerides väljakul toimuvat.
- Harjutustest peaks kasutama sama pingutuse/puhkuse vahekorda nagu võistlustelgi – näit. 5-15 sekundit liikumist, 15-25 sekundit taastumist ja puhkust.
- Täiendavate liikumisharjutuste saamiseks vaata 8. Peatükk, Liikumine. Samuti vaata üle harjutused ringtreeningu osas.

ii. Harjutused, mis arendavad oskust liikumisel kiiresti suunda muuta.

- **Kiire hüppenööri hüppamine:** soorita hüpped madalal maa kohal, kiire kätetöö ja väikeste tihedate hüpetega. Kõik hüpped peavad olema sooritatud päkkadel. Kiirenda hüppamist niikaua, kuni takedud nööri, siis võta hoog maha, ja kiirenda jälle seni, kuni hakkad hüppama ebapuhtalt, siis võta jälle hoog maha.
- **Ulata-jookse-kohapeal:** Alusta kohapeal jooksu (jookse kogu aeg päka peal) nii kiiresti kui on üldse võimalik. Liiguta käsi hoogsalt. Nüüd tee "ulata-jookse" harjutuse osa. Seisa 30 cm.joonest tagapool. Joostes kohapeal ja iga kolmas samm tee väljaastes pikalt ette (justkui püüdes ulatada eriti kaugel oleva pallini). Vasak, parem, ulata-samm, parem, vasak, ulata-samm, jne. Nüüd tee sama ka seljataha.



- **Kiired sammud:** Pane minitõkked 1,0 m. kaugusele üksteisest ja püüa neist pikkade kiirete sammudega üle astuda.
- **Sammud üles ja ringid:** Kasuta kasti või 35–45 cm kõrgust pinki. Pane üks jalg kasti servale, teine maha. Kiirendusega tõsta põlv võimalikult kõrgele, astudes kastile ja tõuse varvastele. Siis tule tagurpidi alla ja alusta uuesti samast asendist. Hoi a keha natuke ettepoole kummargil. Nüüd “jookse” selles asendis, üks jalg kastil ja üks maas.
- **Minitõkked:** Mängija seisab kolme minitõkke vahel. Üks keskel ja teised kaks umbes 8 sammu kaugusel keskmisest tõkkest. Üks minitõke mängijast paremal ja teine vasakul. Mängija peab liikuma kas üle vasaku või parema minitõkke (vastavalt sellele kuhu treener näitab).
- **Veel harjutusi hüpetega:** Kasuta madalaid ja ohutuid plastmassist minitõkkeid, et sooritada erinevaid, tehniliselt lihtsaid hüppeid.
- **Liikuvust parandavad kettaharjutused:** Kasuta kahte ketast, et hoida tasakaalu ja tagada kontroll taastumise üle.
- **Lihase pingutusharjutus:** Pane maha kaks rida tennisballi (igas reas 3 palli), palliridade vahe peaks olema natuke laiem kui õlgade laius, pallide vahed reas peaks aga olema 1,5 sammu kaugusel. Astu pallijoonete vahele, tee sügav samm ettepoole ja puuduta esimest palli vasakul. Tõuse püsti ja tee teise jalaga rahulik sügav samm järgmise pallini paremal (liigud sikk-sakis). Tee harjutust 3–4 korda iga päev.
- **Harjutus jalgadele („Vari“):** Pane maha koonused (paarides), ühed parempoolse üksikmängu küljjoone juurde ja teised vasakpoolse üksikmängu joone juurde. Kolm mängijat (reketitega) seisavad väljaku keskele koonuste vahele. Treeneri käskluse peale, teevad mängijad hüpesammu ja liiguvad koonuse poole. Jõudes koonuseni imiteerib mängija vastavat lööki ja liigub siis tagasi keskele, kus teeb uuesti hüppe-sammu, enne kui alustab liikumist teisele poole.
- **Külgsamm sprint:** Alusta servikastijoone keskpunkti (T) eest. Liigu külgsammuga parempoolse üksikmängu jooneni, puuduta seda reketiga ja alusta külgsammuga liikumist teisele poole. Korda seda niipalju kui jõuad 7 sekundi jooksul.



iii. Veel sarnaseid harjutusi:

- Üldised tennisväljakul sooritatavad spurdid: igas-suunas spurdid, edaspidi ja tagurpidi joonejooksud, diagonaalselt üle platsi jooksud, külgsamm üle platsi jooksud (puudutada tuleb iga joont), üle-platsi jooksud, jne
- Veereva palliga harjutused.
- Raskele pallile järgi jõudmise harjutused.

10. JUHTNÕÖRID KEHALISE ETTEVALMISTUSE PROGRAMMI KOOSTAMISEKS

Treener peab suutma koostada treeningrutiini harjutustest, mis sunniks mängijat kasutama kõiki oma erinevaid energia tootmise meetodeid. Järgnevalt on ära toodud hulk ideesid, millest leiate ehk midagi kasulikku:

See programm on sobilik järgmises olukorras: 12 nädalane treeningtsükkel, mis lõpeb osalemisega suurturniiril. Enne selle treeningtsükli algust on mängijad 2 nädalat aktiivselt puhanud ja loonud tugeva üldfüüsilise taseme eelnevate treeningtsüklitega.

i. 1. - 5./6. nädal: aeroobse baasi ehitamine:

Selle treeningtsükli eesmärgiks on arendada aeroobset energia tootmise süsteemi. Iganädalased treeningud peaksid endas sisaldama 3–4 pikemat jooksu (5–6 km), mis sooritatakse intensiivsusega, kus pulss on 70–80% maksimaalsest südamelöökide arvust (130–150 lööki/min). Olulisem on lühendada distantsi läbimise aega, kui kasvatada distantsi pikkust.

ii. 6.-8. nädal: üleminek:

Valmistatakse maksimaalse intensiivsusega treenimistsükliks ja samuti arendatakse võimet kiiremini taastuda kahe punkti vahel. Igal nädalal, selle perioodi jooksul, asendatakse üks pikamaa jooks intervalltreeninguga. Esimene intervalljooks on 5–6 km fartleki vormis. Selle jooksu ajal 30–60 sekundit spurditakse ja siis 30–

60 sekundit joostakse madalama tempoga. Teise ja kolmanda nädala jooksul selles treeningtsükliis, lisatakse programmi ka tennisväljakul sooritatavad intervalljooksud.

Pingutust nõudvad kohad harjutustes peaksid koosnema tennisel omastest harjutustest. Pingutus peab olema väga intensiivne ja kestma 15-45 sekundit, kasutades pingutuse/puhkuse vahetkorda 1:2 või 1:3, kuid tuleb jälgida, et puhkepausid oleksid piisavalt lühikesed ja ei võimaldaks mängijal täielikult taastuda kahe pingutuse vahepeal. Üks harjutuskord koosneb 2-3 harjutuste kombinatsioonist, mida tuleb korrata 4-5 korda.

iii. 9.-12. nädal: arendatakse liikumise pealt suuna muutmist, kiirendust ja jõudu:

Võistluseelse ettevalmistusena, peaks põhiohk olema harjutustel, mis sooritatakse tennisemängule sarnastes tingimustes. Jälgi, et mängija imiteerides lööke, teeks löögiliigutuse õieti: kasuta jooksu ajal reketit.

Pingutust nõudvate harjutuste osad peaksid koosnema tennisel omastest liigutustest ja liikumistest, mida sooritatakse maksimaalselt hästi (100% pingutus) 5-10 sekundi jooksul, pingutus/puhkus vahetkord peaks olema 1:4, 1:6, andes mängijale piisavalt aega täielikuks taastumiseks. Parimad ajad tuleks üles märkida ja seejärel aega parandada. Üks harjutuste kord koosneb 2-3 harjutuste kombinatsioonist, mida tuleb korrata 5-6 korda.

Treenides professionaalseid sportlasi, võib selline ettevalmistus olla aga palju lühemal kujul planeeritud (näit. 7 nädalat või vähem), kuna võistluskalender on tihe. Seetõttu peaks treener sellises olukorras ka mõistma, et kehalist ettevalmistust tuleb teha aastaringelt, et mitte kaotada juba saavutatud taset ja aidata mängijal ajastada vormi tippvõistlusteks.

Sellises situatsioonis võib mängija saavutada tulemusi ka lühemaajalise programmiga (2-7 nädalat), mis on piisavalt koormav, et töödelda kõiki mängija töövõime aspekte (näit. aeroobne ja anaeroobne vastupidavus, jõud ja kiirus). Võistlusperioodi ajal on oluline, et mängija teeb üldfüüsilist treeningut (jõud, vastupidavus ja kiirus), eriti nendel päevadel, kui tal mängu ei ole. Samuti on professionaalsetel mängijatel lühem üleminekuperiood, võistluste vahel mõned vabad päevad ja tavaliselt 2 nädalat ka hooaja lõpus, tavaliselt detsembris.

VI Tenniseks vajaliku kehalise võimekuse mõõtmine ja analüüsimine

1. SISSEJUHATUS

Enne igasuguse treeningprogrammi alustamist, peaksid treenerid analüüsima ja mõõtma mängijate kehaliste võimete taset, et teada nende programmeeritud võimeid. Treener peab teadma mängija nõrku ja tugevaid külgi, et planeerida programm, mis parandaks vajalikke omadusi ja oskusi.

Mida arenenumad mängijad on, seda objektiivsemalt ja täpsemalt on vaja neid testida ja nende tulemusi analüüsida. Mitmeid tennisel vajaminevaid omadusi on raske testida (näit. tehnilised oskused ja taktikaline võimekus). Aga kehalisi võimeid on väga lihtne testida, kasutades selleks standardiseeritud teste, mis annavad piisavalt objektiivset infot, et teha mängijast põhjalik analüüs.

On oluline, et treener ei testiks mängijat vaid korra. Testida tuleks enne programmi algust ja siis iga 3 kuu järel, et jälgida mängija progressi ja teda ka motiveerida. Samuti saab iga uue testi tulemuse põhjal programmi muuta ja täiendada, et saavutada soovitud tulemused.

Kehalise võimekuse testide tulemused

NIMI _____

	<u>SINU TULEMUS</u>	<u>KESKMINE PROFFI TULEMUS</u>
REKETI VARREST KINNI HOIDMIS TUGEVUS: (GRIP STRENGTH)	_____	_____
HEXAGON: (KUUSNURK)	_____	_____
20 MEETRI JOOKS:	_____	_____
ÄMBLIKJOOKS: (SPIDER RUN)	_____	_____
ÜLES HÜPE:	_____	_____
KÄTEKÕVERDUSED:	_____	_____
KÕHULIHASED: (ISTESSE TÕUS)	_____	_____
ISTESSE JA PUUDUTUS:	_____	_____

KEHA EHITUS (BODY COMPOSITION)

	<u>MEES</u>		<u>NAINE</u>
RINDKERE:	_____	TRITSEPSID:	_____
KÕHULIHASED:	_____	NIUDELUU:	_____
REIELIHASED:	_____	REIELIHASED:	_____
KOKKU:	_____	KOKKU:	_____

VII Praktilised nõuanded võistlussportlaste füüsiliseks ettevalmistamiseks

- Tugev kehaliste võimete baas on tennis mängija jaoks ääretult oluline, sest mida treenitum mängija, seda paremad on tema tulemused.
- Alates 12. eluaastast hakkab füüsilise treenituse osatähtsus pidevalt kasvama, kuni lõpuks on ta tähtsuselt teine komponent. Tähtsuselt esimene komponent on mängija vaimne tugevus.
- Treenerid peavad teadma, kuidas arendada füüsilise treenituse komponente: vastupidavust, jõudu, kiirust, painduvust, koordineerimist, tugevust, osavust ja liikumise pealt suuna muutmist.
- Tennisemäng koosneb korduvatest, lühiajalistest intensiivsetest tegevustest, mis on kordamööda lühiajaliste taastumispausidega löökide vahel ja natuke pikemate puhkepausidega punktide vahel ja poolte vahetuse ajal. Kehalise ettevalmistuse protsess peaks imiteerima selliste katkevate pingutusintervallide jada.
- Tennis saadakse mänguks vajaminev energia erinevaid energia süsteeme kombineerides: anaeroobne alaktaatne (70% ajast, kui pall on mängus), anaeroobne laktaatne (20% ajast, kui pall on mängus) ja aeroobne (10% ajast, kui pall on mängus). Ka kehalise ettevalmistuse programmi koostamisel peaks lähtuma just sellest tennisel omasest energiavajadusest.
- Koordineerimine, suuna muutmine liikumise pealt, kiirus ja jõud on kõige olulisemad füüsilise treenituse komponendid, mille tõttu peaks treeningutel just neile eriti rõhku asetama.
- On mitmeid treeningprintsippe, millega tuleks arvestada treeningplaani koostamisel. Nende printsiipide hulka kuuluvad: treeningkoormuse suurendamine, kiire taseme langus mittetreenimise korral, "ülekoormus", varieerimine, individuaalsed näitajad, spetsiifilisus, adapteerumine, pikaajaline planeerimine ja taastumine.
- Kehaliste võimete arendamiseks on sensitiivsed vanuseperioodid, kus üks või teine omadus areneb treenimise korral kiiremini. Treener peab neid perioode teadma, et saavutada maksimaalne tulemus.
- Alati tuleb teha treeningueelne soojendus: rahulikud liigutused, lühikesed venitused, sörkjooks ja treeningujärgne venitamine ja kerge sörk.
- Erinevad meetodid vastupidavuse saavutamiseks: kestmisjooks või sörk, fartlek, intervall-treening, trepijooks, hüppis, jne.
- Kõige paremini tugevdab mängija oma vastupidavust, treenides järgnevalt: kolm 30-40 minutilist treeningut nädalas, 6 nädalat järjest. Vastupidavuse säilitamiseks (näit. võistlusperioodi ajal) tuleb käia jooksmas (30-40 minutit) üks kord nädalas.
- Kiiruse arendamiseks on erinevad meetodid: paigaljooks, takistusega ja ilma takistusega spurdid, kiirendusega lõigud, kordusspurdid, kiirus-vastupidavuslõigud, trepijooks, jne.
- Parim oleks, kui kiirust arendavaid treeninguid viiakse läbi 2 korda nädalas ettevalmistusperioodi ajal ja vahetult enne vastupidavus- ja jõuharjutusi.
- Erinevad meetodid on ka jõu ja võimsuse arendamiseks: jõusaal, kõhulihaste harjutused, pliomeetriline ehk kiirusel baseeruv jõutreening, topispall, isokineetiline treening, harjutused, kus kasutatakse iseenda kehakaalu, kummipaekaid, jne.
- Jõutreeninguid võib teha aastaringselt, kuni 2-3 korda nädalas ettevalmistusperioodil ja 1 kord iga kahe nädala järel võistlusperioodi ajal.
- Treenides jõumasinatega oleks targem küsida nõu spetsialistidelt.
- Erinevad meetodid painduvuse treenimiseks on: staatilised venitusharjutused ja neuromuskulaarsed harjutused.
- Painutus- ja venitusharjutusi tuleks teha aastaringselt enne ja peale igat treeningut.
- Enne venitusharjutusi tuleb teha kindlasti soojendus.
- Üldiseid ja spetsiifilisi koordineerimisharjutusi tuleks teha aastaringselt, osana füüsilisest ettevalmistusest ja väljakul toimuvast tehnilisest ettevalmistusest.
- Üldiseid ja spetsiifilisi tasakaaluharjutusi võib teha aastaringselt, osana füüsilisest ettevalmistusest ja väljakul toimuvast tehnilisest ettevalmistusest.
- Ringtreening on ideaalne treeningmeetod, et arendada samaaegselt kõiki kehalise võimekuse komponente.
- Koostades ringtreeningu plaani tuleks jälgida, et harjutused oleksid õiges järjekorras - ühte ja sama lihasgruppi ei treenita kahe järjestikuse harjutusega. Pingutuse/ puhkuse vahekord peaks olema 1:2 kuni 1:1
- Põhireegel kehalise ettevalmistuse programmi koostamisel on, et alustada tuleb aeroobse tegevuse parandamisega (kasutades kestmisjooksu), seejärel asuda anaeroobse vastupidavuse arendamisele kasutades intervalltreeninguid ja lõpuks hakata treenima kiirendust, liikumise pealt suuna muutmist, kiirust ja jõudu.
- Enne igasuguse treeningperioodi algust, peab treener testima mängija olemasolevat kehalise võimekuse taset ja tulemusi analüüsima, et siis koostada individuaalne treeningplan. Mängijaid tuleks seejärel testida regulaarselt uuesti iga 3 kuu järel, et motiveerida mängijat ja mõõta arengut.

10. peatükk

Professionaalne paarismäng

„Kõik, kes mängivad seda fantastilist mängu –paarismängu – mõistavad, et see on parim kõigist spordialadest.“

W.F. Talbert ja B.S. Old



I Sissejuhatus

II Paarismängu strateegia ja taktika

III Paarismängu mentaliteet võistlustel

I Sissejuhatus (Barclay, 1995; Cayer, 1991; Tennis Canada, 1994)

1. ÜLDISEID TÄHELEPANEKUID

i. Paarismängu kasulikkusest juuniorite vanuseklassis:

Paarismäng arendab noortes tennisemängijates järgmiseid omadusi (LTA, 1993; Tennis Canada, 1994):

- Aitab kaasa mitmekülgse mängu arendamisele.
- Annab mängijale julgust mängida ka võrgus, kuna katta tuleb vaid poolt väljakut.
- Julgustab neid agressiivsemalt mängima, eriti serv-lendpall kombinatsiooni kasutama.
- Annab mängijatele võimaluse sooritada teravama nurga alt lööke kui üksikmängus.
- Arendab mängija oskust tõrjuda kindlalt ja täpselt.
- Arendab mängija reaktsiooni kiirust pallile ja reflekse.
- Aitab kaasa suhtlemisoskuse arendamisele ja oskusele töötada mees/naiskonna liikmena.
- Paarismäng sunnib mängijaid tegema koostööd.
- Parandab küünalpalli (tõste) tehnikat ja taktikalist kasutamist, eriti vindiga tõste puhul.
- Mängijatel on väiksem pinget, kuna partnerid jagavad omavahel vastutust. Seetõttu on paarismäng stressivabam, tihti ka lõbusam ja mängijale nauditavam.
- Edu paarismängus, võib aidata mängijal saavutada ka suuremat enesekindlust üksikmängus.



ii. Paarismängu kasulikkusest professionaalsetele mängijatele:

Paarismäng on kasulik professionaalsetele mängijatele järgmistel põhjustel (Tennis Canada, 1994):

- Võistkondlikel võistlustel (Davis Cup, Federation Cup), on tihti paarismäng otsustavaks mänguks.
- Paarismäng on lisa treeningu eest ja profitennisel võimaldab tihti saada ka lisa sissetulekut.
- Kõrge koht paarismängu edetabelis aitab mängijal raha kokku hoida, sest mängijad, kes on paarismängu põhitabelis saavad tasuta elamise ja toitlustamise, isegi, kui nad üksikmängus juba kvalifikatsiooniringis välja langesid.
- Edu paarismängus (näiteks, võidud kõrgel asetsevate üksikmängijate üle) võib anda mängijale julgust ja enesekindlust lüüa läbi ka üksikmängus.

iii. Kuidas moodustada hea paar:

On mitmeid nõuandeid, mida tuleks järgida hea paarismängu võistkonna koostamisel:

- Kui üks mängijatest on tugevam, siis ta peaks mängima üldjuhul teist tõrjekasti (seisul edu sees/edu väljas), kuna sellel poolel on rohkem otsustavaid punkte.
- Kui üks mängijatest on vasakukäeline, siis ta peaks üldjuhul mängima teist kasti. Ta ei peaks mängima teist kasti ainult juhul, kui mõlematel mängijatel on tugevamaks pooleks tagakäed, mitte eeskäed.
- Kui üks mängijatest tunneb ennast palju paremini kas esimest või teist kasti tõrjudes, siis ta peaks mängima sellel poolel, kus tal rohkem meeldib (enesekindlus).

iv. Paarismänguks ettevalmistus:

Valmistudes paarismänguks, peaksid mängijad tegema oma taktikalises mõtlemises järgnevaid muudatusi:

- Kui te ei tunne vastaseid: uuri välja nii palju infot nende kohta kui võimalik ja nii ruttu kui võimalik, koosta mängu plaan.
- Kui te teate vastaseid: Identifitseeri vastaste tugevad ja nõrgad küljed. Sellele toetudes, koosta mängu plaan.

Järgnevalt on tabelis ära märgitud olulisemad aspektid paarismängu ettevalmistusperioodil:

Situatsioon	Küsimusi analüüsiks
Kas valida serv või pool	Kas teil on "lemmik" väljakupool (näiteks, päike, tuul)? Kes peaks esimesena servima (enesekindlam mängija, paari juhtmängija, kuid arvestama peab ka ka ümbrust ja taktikat)? Kui sa võidad valiku õiguse ja soovid, et üks teie "team'i" (võitkonna, paari) mängijatest serviks kindlasti teatud poolel (näit. vasakukäeline), siis lase teisel "team'l" esimesena valida.
Vastaste tõrje	Mis tüüpi tõrjet võime oma servile (lame, vindine, rebitud, kehasse, keskele, äärtesse) oodata vastastelt ja kuhu see on suunatud (tugevus, täpsus, pikk kross, lühike terava nurga all, mööda joont võrgumängijast mööda, tõste, madal, kõrge, kiire, keskmine)? Teise servi tõrje. Nende tavaline positsioon, kui nad servitõrjeks valmistuvad (keskel, tavaline, paremal pool, vasakul pool)?
Servija partner	Kas vastastel on tõrjeid, mida ma võiks proovida rünnata ja vahelt võtta? Kas vahelt võtmine või positsioonide muutmine on meile kasulik? Kas ma peaksin kasutama signaale (märke sõrmedega)?
Meie servimise plaan	Milliseid esimesi ja teisi serve me mängus peaks kasutama?
Meie esimese lendpalli plaan	Kuidas ja kuhu vastased tavaliselt peale tõrjet liiguvad (üks ees ja üks taga, võrgu mängija püüab vahele tulla, mõlemad taga, löigatud pall ja võrku järgi, tõrjuja liigub ka võrgu poole)? Milliseid esimesi lendpalle me kasutame mängu ajal? Kas me peaksime oma kohti väljakul muutma, oma servi muutma või oma liikumist muutma?
Meie servime ja seejärel tuleme mõlemad võrku	Nemad on üks ees ja üks taga: Kuhu nad tavaliselt oma pikki palle löövad (meie vahele, krossi, mööda joont)? Kus nad kasutavad täpsuslööke (keskele, paaris- ja üksikmängu joonte vahele, tõstes)? Nad on mõlemad tagajoonel: On neil nõrgem pool? Kas me peaks mängima rohkem ainult ühe mängija peale? Kas me suudame ära tabada, millal nad tõsta võivad? Nad on mõlemad võrgus: Kas nad tulevad võrgus vahel liiga võrgu lähedale? Kas peaksime mängima rohkem ühe või teise mängija peale?
Meie tõrjume	Servi tüüp ja suund (tugevus, täpsus, lame, löigatud, rebitud, äärtesse, kehasse, keskele)? Kas suudame servi suunda ja spinni ette aimata? Millist liikumist ja kombinatsioone nad kasutavad (vahele tulek, mõlemad võrku, üks ees ja üks taga, mõlemad taga)? Millist liikumist ja kombinatsioone meie peaksime kasutama (vahele tulek, mõlemad võrgus, üks ees ja üks taga, mõlemad taga)?
Meie tõrje plaan	Kuidas me proovime tõrjuda (tugevus, täpsus, pikalt krossi, terava nurga all, mööda joont, tõste, madal, kõrge)? Mida me teeme kui nad oma kombinatsioone äkki muudavad? Kus ma peaksin tõrje eel seisma (kas on mingeid erinevaid variante)?
Meie teise löögi taktika	Kes on vastaspaari aeglasem mängija? Kas on parem, kui me mängime tagajoonelt, või võrgus? Ja mis tüüpi lööke sealt teeme?
Mängu ajal	On väga oluline ka mängu ajal jälgida oma vastaste käitumist ja püüda aimata nende harjumusi. Mängijad peavad kogu aeg jälgima ja analüüsima ja sellest omavahel rääkima. Ainult nii suudate te oma plaani vajadusekorral muuta.



II Paarismängu strateegia ja taktika

1. MÕLEMA “TEAM´I“ MÄNGIJATE KOHT VÄLJAKUL JA LIIKUMINE

Alltoodud tabelites on kokkuvõtte mõlema “team´i“ mängijate peamistest asetustest väljakul, löökidest ja liikumisest, kombinatsioonidest:

Servija

Koht väljakul	<ul style="list-style-type: none"> Lähemal üksikmängu joonele kui üksikmängus, seisab tagajoone keskpunkti ja paarismängu joone vahel. Koht kuhu mängija liigub peale servi sooritamist sõltub tema partneri asukohast
Löök	<ul style="list-style-type: none"> 80% esimesest servist sisse (rohkem täpsust ja spinni). Püüa hoida serv pikk. Muuda servi, et üllatada vastaseid. Enne iga punkti algust otsustage partneriga, kuhu sa servida kavatsed. Püüa kasutada kombinatsiooni serv-lendpall iga punkti puhul. Esimene lendpall peab minema sisse (hea oleks kui see oleks kas keskele, kahe vahele või krossi tõrjuja jalgadesse).
Liikumine, kombinatsioon	<ul style="list-style-type: none"> Maandu peale servi sooritamist seespool tagajoont, tee mitu plahvatuslikku, kiirendusega sammu ja enne lendpalli löömist harkhüpe (selle pead tegema momendil, kui tõrjuja reket puudutab löögiks palli), et peatada edasiliikumine ja olla lendpalli sooritamiseks tasakaalus. Püüa kuni punkti lõpuni jääda agressiivsemaks pooleks mängus. Liigu kiiresti, et saaksid esimese lendpalli teha servikasti joonest eespool. Liigu ettepoole oma väljakupoole keskele. Kui su esimene lendpall oli krossi, siis liigu rohkem keskele, et katta paremini väljak vastaste võimalikke löögisuundade eest. Teiste lendpallide korral liigu sinna poole kuhu löid lendpalli.

Servija partner

Koht väljakul	<ul style="list-style-type: none"> Ära seisa liiga küljoonte lähedal. Seisa servikasti keskel. Ole dünaamilises poosis: keha ettepoole kaldus, hoiu keha liikumises, et olla kogu aeg valmis liikuma, kui partner vajab abi. Alusta ettepoole liikumist (otsi võimalust vahele minna), kui partneri serv oli väga hea.
Löök	<ul style="list-style-type: none"> Sunni oma vastaseid lendpalle lööma alt üles. Ära löö mingeid “super“ nurga all lööke, see võib panna sinu partneri väga raskesse olukorda. Löö keskele, oma vastaste vahele. Mine vahele, millal iganes saad (kui sa seda praegu ei tee, siis ei tee sa seda kunagi). Kasuta kolme erinevat tüüpi vaheleminemise moodust (reaktsioon, ette aimamine ja käemärgid). Servija peab sinu käemärki nähes sulle suuliselt teada andma, et ta on seda näinud ja see sobib.
Liikumine, kombinatsioon	<ul style="list-style-type: none"> Alusta ettepoole liikumist, kuuldus servi (kui pall tabab reketit). Liigu vastavuses servi suunaga (seda pead sa juba enne punkti algust teadma). Kui servitakse äärde, siis liigu rohkem joone poole, et katta väljakut, kui vastane peaks mööda joont tõrjuma. Kui vastase tõrje on löödud krossi, siis võib proovida sellele vahele minna. Kui aga ta vahele ei läinud ja lööb servija, siis peaks ta jälle võrgust pisut taganema. Kui tõrje on tõste, siis peaks mängija vahetama servijaga pooled. Kasuta ka näilisi vahele minemise liigutusi, et vastaseid üllatada ja närveerima sundida.

NB: Serviv “team“ peab proovima vältida situatsiooni, kus servija peab lööma tagakäe lendpalli, kui ta servib esimesse kasti. Kui tema esimene lendpall on sellelt positsioonilt, siis ei saa ta agressiivselt mängida. Seetõttu peaks servija partner võtma kõik pallid, mis keskele lüüakse enda peale.

Serviv “team“, mõlemad võrgus: kuidas liikuda

Koht väljakul	<ul style="list-style-type: none"> • Kata väljakut nii, et vastased ei saaks lüüa teravaid palle, mis lendavad terava nurga all. • Püsi võrgule nii lähedal kui võimalik. • Sinu koht peab olema vastavuses oodatava vastase löögiga.
Löök	<ul style="list-style-type: none"> • See kellel on eeskäsi keskel, lööb keskele tulevaid palle. • Mõlemad mängijad peavad suutma katta nende väljaku poolele tulevaid üle tõsteid. • Kui tõste on keskel, võtab selle eeskäega mängija ja partner liigub eest ära, natuke kõrvale, et ta saaks lüüa rabaku. • Kui tõrjuja jääb tagajoonele, löö pikk lendpall, kui ta tuleb võrku, löö lühike lendpall.
Liikumine, kombinatsioon	<ul style="list-style-type: none"> • Liigu, et kätte saada täpsuslööke: stopp, tõste, pehme väga terava nurga all tulev pall, jne. • Liikuge nagu auto kojamehed. Liikuge koos kas vasakule või paremale, nagu oleksite te omavahel kokku seotud 2 meetrise nõõriga. • Ära liigu edasi-tagasi individuaalselt: olge valmis mõlemad liikuma koos võrgu poole ja liikuma koos ka tagasi, kui üks teist peab rabakut lööma. • Kui üks mängijatest jookseb ületõstele järele, siis peaks ka teine mängija tagajoonele taanduma.

Tõrjuja

Koht väljakul	<ul style="list-style-type: none"> • Tagajoonel lähedal, et lüüa palli tõusult. • Kas eespool või tagapool, sõltub vastase esimese ja teise servi kvaliteedist. • Kui suudad ette aimata servi suunda, muuda oma asendit vastavalt sellele (näiteks, liigu hästi servikasti tagakäe nurga poole, et hirmutada servijat). • Seisa servikastile lähemale, kui tahad tõrjele kohe võrku järgneda.
Löök	<ul style="list-style-type: none"> • Iga tõrje peab palli kindlalt mängu panema. • Tänapäeva paarismäng: kasuta julget ja jõulist tõrjet (tule pallile peale). • Variandid: Krossi (jõuliselt või terava nurga all), mööda joont (jõuliselt), servija poolsete üksi- ja paarismängu joonte vahele (täpsus), tõste (keskele või mööda joont). • Tõrjeargse teise löögi puhul on variandid samad. • Kui tõrje oli hea püüa jõuda võrguni. • Kui püüad peale tõrjet võrku tungida, siis löö tõrje krossi. • Löö pikk pall, kui servija jääb tagajoonele. • Muuda oma tõrje tugevust, suunda, jne. • Püüa vastaseid sundida lendpalle lööma alt üles. • Kõige nõrgem koht on vastastel alati kahe mängija vahel (võrk on madalam, see koht võib tekitada vastastes segadust, vastased ei saa lüüa väga terava nurga all). • Et vältida vastaste vaheletulemist võrgus, löö mängu algul kas otse võrgumängijale peale või mööda joont temast mööda. See võib tekitada mängijas ebakindlust kogu ülejäänud mängu jooksul vahele tulla. • Kui oled hädas löö kõrge ja pikk tõste kahe vahele.
Liikumine, kombinatsioon	<ul style="list-style-type: none"> • Liigu ettepoole ja tee harkhüpe. • Liigu julgelt väljaku ääre poole, kui serv on suunatud peale põrget väljakult välja. Paarismängus ei ole tagasi jõudmisega nii kiire kui üksikmängus. • Liigu servikasti keskele, kui püüad võrku jõuda. • Te peate võibolla proovima „mõlemad tagajoonel“ kombinatsiooni kui: te ei tõrju hästi, serviv “team“ tuleb edukalt võrgust vahele, või servija liigub kiiresti peale servi võrguni ja lööb esimese lendpalli edukalt mööda joont.



Tõrjuja partner

Koht väljakul	<ul style="list-style-type: none">• See mängija peaks mängima agressiivsemalt, et sundida servijat lööma raskemat esimest lendpalli.• Mängija seisab esimese servi ootel natuke eespool servikastijoont ja palju eespool, enne teist servi.
Löök	<ul style="list-style-type: none">• Mine vahele esimesele lendpallile või tõrjele, kui see on nõrk.• Ära kunagi löö oma esimest lendpalli tasa, ründa reeglina keskele (tee või sure!).• Kui tõstetakse, siis löö ta ära kas rabakuga või kõrge lendpalliga.• Löö lendpalle enda ees, mitte külje peal ja selja taga.• Väldi stopp-lendpallide ja lühikeste lendpallide mängimist vahele minnes.• Kui on raske tõste, löö rabak pikalt kahevahele.
Liikumine, kombinatsioon	<ul style="list-style-type: none">• Liigu ettepoole, kui su partner löi hea tõrje.• Liigu diagonaalselt ettepoole, et tulla vahele. Su partner peab liikuma, et katta tühjaks jäänud väljakupool.• Kasuta ka petvaid (näilisi) vaheleminemisiigutusi, et sundida servijat lööma esimest lendpalli mööda joont.• Kui tuled vahele, ära liigu küljele mööda sirget joont, ega ka taha poole, vaid diagonaalselt ettepoole.• Kui su partner läheb tõstele järele, siis pead ka sina liikuma tagasi tagajoonele.• Kui partner on pidanud palli kättesaamiseks väljaku piiridest välja jooksmas, siis peab teine mängija võtma üheks löögiks väljakul üksikmängu koha.• Kui tõrje oli nõrk, siis liigu paar sammu tagasi või muuda oma asendit mõne sammuga, et suudaksid pallile kiiremini reageerida.

III. Paarismängu mentaliteet võistlustel

(Loehr, 1990; 1991)

1. KUIDAS VALIDA PAARISMÄNGUPARTNERIT

Paarismängupartneri valimine on olulise tähtsusega otsus. On vaja rohkem kui ainult head tehnikat ja taktikat, selleks et ehitada Üles edukas paarismängu "team", kuna psühholoogilised nõudmised paarismängus on hoopis teistsugused kui üksikmängus.

On ääretult oluline, et mõlemad mängijad täiendaksid väljakul teineteise iseloomu, kuna edukaks paarismänguks on vaja emotsionaalset ühtsust mängijate vahel. Paarismängu partnerite valimisel oleks parim, kui mõlemad mängijad tunneksid teineteist hästi juba enne koosmängu. Eriti oluline on, et nad teaksid, kuidas kumbki reageerib pingelises olukorras.

Edukad paarismängu "team'id" koosnevad tihti väga erinevatest, aga teineteist täiendavatest mängijatest. Erinevused iseloomudes muudavad tihti paari tugevamaks, mitte nõrgemaks. Mängijatel on vaja leida aega, et teineteist paremini tundma õppida ja arutada läbi, kuidas üks või teine reageerib erinevates situatsioonides. Kui need situatsioonid siis reaalselt ilmnevad, on oluline et mõlemad mängijad toetaksid ja tasakaalustaksid teineteist ja annaksid "team'ile" õiged tegevussuunad.



Sellise tasakaalu saavutamiseks on vaja aga mängida erinevate partneritega (erinevad stiilid, iseloomud, jne.), et kindlaks teha, mis tüüpi mängijaga sa kõige paremini sobid.

2. SUHTLEMINE

Üks olulisemaid aspekte hea partnerluse korral, on oskus suhelda. Suhtlemine, teineteise austamine, mõistmine, hindamine, toetamine ja aktsepteerimine aitavad mängijatel saavutada emotsionaalse tasakaalu.

Parem on rääkida liiga palju, kui liiga vähe. Mängijad peaksid proovima öelda midagi positiivset teineteisele peale iga punkti mängimist.

i. Küsimusi paarismängu partneritele (Weinberg, 1988):

Selleks, et aidata mängijatel teineteist paremini tundma õppida ja selle läbi parandada omavahelist suhtlemist, tuleks neil kõigepealt vastata järgnevatele küsimustele:

- Kas ma vajan palju tuge ja julgustust teistelt?
- Kas mulle meeldib palju rääkida, olen ma jutukas?
- Millises situatsioonis sa muutud kinniseks?
- Kuidas sa reageerid kriitikale?
- Mida ma peaksin ütleva peale seda, kui sina oled vea teinud?
- Mis aitab sul sinu enesekindlust kasvatada?
- Milline käitumine sind ärritab?

ii. Paarismäng: erinevad situatsioonid suhtlemises (verbaalses) (Loehr, 1990):

On teatud situatsioonid, kus hea suhtlemine on hea paarismängu aluseks. Alltoodud tabelis on ära märgitud erinevad situatsioonid ja võimalikud variandid, kuidas neile reageerida:

Situatsioon	Halb suhtlemine	Hea suhtlemine
Partner teeb vea väga olulise punkti ajal	<ul style="list-style-type: none"> • Sa ei ütle mitte midagi • Kõnnid koheselt järgmist punkti alustama ja ignoreerid partnerit • "Sa mängid halvasti tähtsate punktide ajal" • "Kuidas sa ei saanud seda palli tagasi löödud? See oli nii tähtis punkt!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Ok, pole midagi" • "Alla ei anna" • "Läheb, läheb! Keskendume järgmisele punktile!" • "Ära muretse, me võidame selle punkti järgmine kord!"
Enne tähtsat punkti	<ul style="list-style-type: none"> • "Sa ei tohi seda tõrjet eksida!" • "Kõik sõltub sinust!" • "Ära ainult topeltviga tee!" või "Sa pead lihtsalt selle tõrje sisse lööma!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Ok! Tuleb, tuleb!", "Sa saad sellega hakkama!" • "Ma tean, me mängime selliseid punkte väga hästi!" • "Läheb nüüd!"
Partner mängib kehvasti	<ul style="list-style-type: none"> • "Kuule lase nüüd põlvest natuke alla!" • (Sarkastiliselt) "Sa mängid küll täna super hästi!" • "Ma ei tea miks ma üldse sinuga mängin!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Come on, sa saad sellega hakkama!" • "Ära pabista, asi läheb varsti paremaks" • "Pea vastu, Villu!"
Partner on närviline	<ul style="list-style-type: none"> • "Kuule palun lõpeta, sa ajad mind hulluks! Rahune maha!" • "Ära ainult nüüd kangestu!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Pole midagi, Villu, võta asja rahulikult, ära kiirusta!" • Kasuta huumorit, et neid rahustada
Partner on vihane	<ul style="list-style-type: none"> • "Ma ei kannat su suhtumist/ käitumist." • "Mind ei huvita mis sa teed!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Ok unustame ära, see punkt on läbi!" • "Keskendume järgmisele punktile!" • Kasuta huumorit.
Partner ei ole motiveeritud	<ul style="list-style-type: none"> • "Mina jooksen nagu segane ja mida sina teed!" • "Kas ma pean üksi selle mängu võitma või?" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Come on, läheb nüüd –eluga!" • "Ok! tuleb, tuleb! Me ju tahame võita!"

iii. Paarismäng: erinevad situatsioonid suhtlemises (kehakeeles) (Loehr, 1990):

Kehakeeles suhtlemine (mängijad väljendavad ennast läbi erinevate pooside, grimasside ja liigutuste) on tihti palju tähendusrikkam, kui see mida öeldakse välja. Paarismängu partnerite kehakeel on kriitilise tähtsusega nende mängu edukuses.

Edukatel paaridel on väga tugev, positiivne suhtlemine punktide vahel. Professionaalsed sportlased kasutavad punktide vahel positiivset suhtlemist rohkem kui amatöörid ja noormängijad. Paarid suhtlevad tavaliselt omavahel rohkem siis, kui nad on servijaks pooleks.

Kehakeelse suhtluse erinevad vormid tennis on:

Hea suhtlemine	Halb suhtlemine
Üksteise poole pööramine kohe kui punkt lõppeb Õlg õla vastas, ühes tempos kõndimine Käemärkide kasutamine, et kehakeelt parandada Kehaline kontakt (käe plaksud, õlale patsutused) Naeratamine, üksteise kannustamine Pidev silm side/ julgustavad peanoogutused	Partnerile selja pööramine Ei soovita koos käia Vaikimine ja suhtlemise vältimine Kehalisest kontaktist keeldumine Emotsioonitu, sarkastiline ja väga kriitiline Silm side puudub või vaadatakse taevasse

iv. Võistkonna koostöö (Weinberg, 1988):

Mõned näpunäited võistkonna koostöö parandamiseks:

- Ole aus, aga mõistev ja julgustav.
- Aita partneril enesekindlust tõsta.
- Kiida heade löökide puhul.
- Ära vabanda vigade puhul.
- Tea mida su partner eelistab.
- Ole teadlik negatiivsest kehakeelest ja väldi seda.

3. MIDA TEHA PAARISMÄNGU AJAL

Paarismängus võib kasutada samu käitumistasandeid, mis üksikmänguski

	Füüsiliselt	Lõdvestumine	Ettevalmistus	Rituaalid
Pikkus	3-5 sekundit	5-10 sekundit	4-8 sekundit	5-8 sekundit
Mida teha kehakeeles	<ul style="list-style-type: none"> • Pööra ennast kiiresti partneri poole 	<ul style="list-style-type: none"> • Kõndige koos, õlg-õla vastas. • Vaata oma partnerile otsa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kõndige kõrvuti tagajooneni • Kasuta käe märke, kui partner servib 	<ul style="list-style-type: none"> • Servid: pörgata palli. • Tõrjud: kõiguta keha küljelt küljele. • Võrgumängijad: visualiseeri endale järgmist lendpalli või vahele minekut.
Mida mõelda/ öelda	<ul style="list-style-type: none"> • Käeplaks • "Kõik on ok!" • "Läheb, läheb!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Ära kiirusta" • "Come on, võitleme lõpuni!" 	<ul style="list-style-type: none"> • Rääkige järgmise punkti strateegiast (servi Tõle!) • Ütle midagi positiivset 	<ul style="list-style-type: none"> • Harjuta liigutust. • Visualiseeri järgmist lööki.

4. VEEL NÄPUNÄITEID PAARISMÄNGIJATELE

- Kasuta pooltevahetust, et oma partneriga suhelda.
- Kasuta need 90 sekundit kogu ulatuses, et istuda, suhelda ja taastuda.
- Alati otsustage ära järgmise geimi strateegia.
- Pane tähele milliseid füüsilisi (kuivata ennast rätikuga, joo vett, jne.), emotsionaalseid (lõdvestu, kontsentreeru) ja taktikalisi (plaan, jne.) muudatusi te peaksite tegema.
- Tõuske koos püsti ja kõndige õlg-õla kõrval väljakule.
- Ära unusta – te olete meeskond!



11. peatükk

Informeeritus tenniseõpetuse erinevatest etappidest ja mängijate analüüs

„Kui tennis on puu ja tema juurteks on struktuur – siis mida põhjalikum ja suurem on struktuur, seda kindlam on mäng“

John Newcombe



- I **Tennisemängijate pikaajalise tuleviku planeerimine**
- II **Mängija analüüs**
- III **Praktilisi nõuandeid**

I Tennisemängijate pikaajalise tuleviku planeerimine

1. SISSEJUHATUS

Pikaajaline planeerimine tähendab seda, et mängija karjäär planeeritakse individuaalselt ja tuginedes mängija vanuse faasidele ja arengule. Pikaajalise planeerimise põhiline eesmärk on aidata mängijal saavutada optimaalne areng. See plaan peaks aitama andekatel noortel mängijatel saavutada oma potentsiaal õigel ajal ja tagada nende pikaajaline karjäär tennis.



Treener peaks koostama mängija tenniskarjääri plaani erinevate etappidena (iga etapp koosneb mitmest aastast) ja igaaastased plaanid. Plaan ei hõlma mitte ainult sisulist tegevust treeningutel, vaid ka kõiki treeningutel kasutatavaid kohti (ruumid, jõusaalid, väljakud, jne.) ja varustust. Teisiti öeldes, tehakse kindlaks, et limiteeritud ressursse kasutatakse optimaalselt.

i. Miks on pikaajaline planeerimine oluline? (Dent, 1994):

- Sest tippennis on edasised sammud arengus palju väiksemad ja seetõttu peavad ettevalmistus ja treeningud olema väga spetsiifilised ja varakult planeeritud.
- Väga vajalik on kontrollida, et mängija saab õigeaegselt ja piisavalt puhkust. Sellega välditakse läbi põlemist ja suuremate traumade ja vigastuste teket.

ii. Millised tennisemängijaga seotud asjaolud ja omadused on pikaajalise planeerimise puhul olulised?:

- Mängija arengu faasid: füsioloogiline ja psühholoogiline.
- Mängija motiveerituse tase.
- Neuroloogiline areng: näiteks, koordineerimine.
- Tundlikud faasid või kriitilised perioodid mängija elus. Millal on kõige parem teatud treeninguid alustada.

Mida kõige lihtsam treenida	Millal seda on lihtne treenida
Koordineerimine	4.-11./13. eluaastani
Löögi tehnika	6.-12./13. eluaastani
Painduvus	4.-12. eluaastani
Reaktsiooni kiirus, korduv kiirus	8.-14./15. eluaastani
Jõud/tugevus	Alates 13./14. eluaastast
Aeroobne/anaeroobne vastupidavus	Alates 13./14. eluaastast

iii. Millised, tennis kui spordialaga seotud, faktid on olulised pikaajalise planeerimise jaoks? (Unierzyski, 1994):

Olulisemad aastad tennis kõrge taseme saavutamiseks on 7. ja 10. eluaasta vahel, kus peab toimub süstemaatiline treenimine.

Tennis saavutatakse tippase tavaliselt naistel 16.-19. eluaastal ja meestel 18.-21. eluaastal (arvestatud on keskmine vanus).

Kui algaja mängija esialgne potentsiaal on identifitseeritud, siis on oluline, et oleks selgelt fikseeritud erinevate arengufaaside eesmärgid.

Optimaalne vanus, kus tuleks alustada spetsialiseeritud treeningutega on naistel 12.-14. aastast ja meestel 13.-14. aastast.

ii. Mängija arengu erinevad komponendid (Schonborn, 1990):

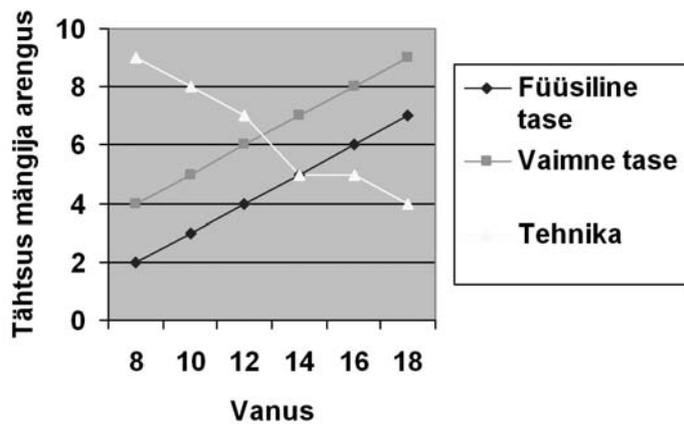
Mängija areng ei kulge mööda sirgjoont. Mängijate areng ei ole kunagi ühesugune.

Mängijad saavutavad füsioloogilise ja psühholoogilise küpsuse erineva kiirusega, nii ei mahu ka nende areng tennisel tavaliselt ühte ja samasse vanusekategoriasse.

Selleks, et mängijad saavutaksid oma maksimaalse potentsiaali õigel ajal ja kasutaksid treeninguid optimaalselt, tuleb teatud oskusi ja võimeid tutvustada ja arendada kindlates arengu/vanuse faasides. Kui mängija treenib ennast üle esimestes faasides, siis tema maksimaalne potentsiaal on madalam, ta saavutab selle varem ja väga tõenäoliselt lõpetab tennis mängu enne optimaalset aega. Edukus tuleb pikaajaliselt hästi mängides, mitte lühiajaliselt võites.

Alltoodud joonis illustreerib erinevate mängukomponentide (tehnika, füüsiline- ja vaimne tase) tähtsust mängija arengus, vastavalt mängija vanusele.

Nagu jooniselt näha on löögi tehnika õpetamine kõige tähtsam kuni 13. eluaastani, peale seda tema osakaal langeb, kuni 18. aastani on see kõige vähemtähtsam komponent mängija edasises arengus. Alates 14. eluaastast on mängija edasiseks arenguks kõige olulisem tema vaimne tase. Kuni 8. eluaastani omavad füüsiline ettevalmistus ja seega ka mängija füüsiline tase kõige vähem tähtsust mängija arengus. Kuid selle osakaal kasvab, kuni alates 14. eluaastast on see komponent tähtsusele teine mängija edasises arengus.



Ka mitmed teised uuringud on näidanud, et edukus esimeste treeningaastate ajal on

põhiliselt seotud mängijate tehniliste oskustega ja tema mängukogemustega (tavaliselt, see kes on teistest kauem mänginud ka võidab). Mida vanemaks aga mängija saab, seda enam on tema mäng mõjutatud: mängija füüsilisest vormist, keha struktuurist ja psühholoogilisest tugevusest. Koostades pikaajalist plaani ja analüüsides mängijat või tema potentsiaali, on vaele vaadata vaid tema hetke tulemusi. Treener peab arvestama ka kõikide teiste faktoritega (vaimne, füüsiline, jne.), et teada mängija tulevikupotentsiaali.

2. ERINEVAD ARENGUETAPID TENNISSES

Iga mängija karjäär peaks kulgema plaanipäraselt. Tänu spordimeditsiini ja sporditeaduse arengule on välja töötatud ühtne arenguplaan, mis hõlmab kõiki spordialasid. Treenerid peaksid võtma arvesse teatud reegleid, et koostada karjääri plaan, mis aitab kaasa mängija optimaalsele arengule. Ideaalis peaks iga mängija areng olema juba algusest peale samm-sammult planeeritud.

Erinevad sammud tennis mängija arengus on lühidalt ära märgitud allolevas tabelis (informatsioon on Schonborn, 1990). Peab aga meelde tuletama, et kõik alltoodud vanusegrupid on sobilikud vaid üldisteks piirideks, sest nagu eespool mainitud, iga mängija areng on individuaalne.

Perioodi nimi	All-perioodi nimi	Iseloomulikud jooned	~Vanus
Ettevalmistav periood (fundamentaalne treening)	Tutvustus	Motoorsete oskuste üldine arendamine	6-8
	Üldine õpetus	Mitmekülgne, kõiki oskusi, omadusi arendav treening	9-10
Mitmekülgse spetsiaalse tennis treeningu periood	Areng	Treeningu intensiivistumine	11-12
	Võistlussport	Võistlustele suunatud treeningud	13-15
	Tiip tasemel võistlussport	Tiip tasemel tennisel spetsialiseerunud treeningud	16-18>

Kuna tüdrukud saavutavad küpsuse kiiremini, siis 9.-14. eluaastal võib tüdrukute treeningkoormust tõsta rohkem kui sama vanadel poistel.

3. ÜLDINE RAAMISTIK PIKAAJALISE ARENGU PLANEERIMISEL TENNISSES

On terve hulk erinevaid oskusi, mida mängijad peaksid arendama, et olla iseseisvad ja edukad võistlusspordis. Alltoodud tabelis on ära märgitud põhiomadused mängija erinevates arengu faasides (Dent, 1994).

Faas	Vanus	% Tennist/ Teised sportlikud tegevused	Füüsiline ettevalmistus Üldine ja koordineerimine & liikumise arendamine	Psühholoogi liste oskuste arendamine	Taktikat ja löögitehnikat arendavad treeningud	Võistlused ja võistlustele suunatud treeningud	Treenerile abiks
Tutvustus	6-8	30:70	Erinevate spordialadega tegelemine Harjuta muusikaga, et tekiks rütmitaju Julgusta lapsi tegelema võimlemise, tantsu, balletiga, jne. Püüa arendada üldist painduvust ja koordineerimist Umbes 2.5 tundi iga nädal	Treeningud on lõbusad ja õpetlikud Rõhk on püüdlusel ja vabal arengul Tõsta enesekindlust Julgusta mängijaid pidevalt	Partneriga koostöö Hoiu palli mängus Umbes 1.5 tundi nädalas	Erinevad kerge võistlusmomentidega mängud Võistlus iseeneslikult Mini-tennise võistkondlikud võistlused Poised ja tüdrukud võiksid võistelda koos	Palju erinevaid harjutusi ja lõbusalt, huvitavalt Luba natuke vabadust ja loovust
Üldine õpetus	9-10	50:50	Osalemine pallimängudes, näit. jalgpall, korvpall, lauatenis. Jätka üldise painduvuse ja koordineerimise arendamist Jalgadetöö ja liikuvuse arendamine Umbes 4.5 tundi nädalas	Julgusta ja tõsta enesekindlust Võitmisest/kaotamisest tuleb suhtuda õieti Tutvusta mitteformaalset eesmärkide seadmist Optimaalne väljakutse	Kõigi põhilöövide üldine tehnika peab olema selgeks õpetatud Tutvusta kõiki mängu taktikalisi faase Pööra tähelepanu õigele hoidele ja jalgade tööle Julgusta lööki lõpetama kiirendusega. Löögiliigutus toimugu vabamalt Julgusta mängijaid ründama lähemaid palle Arenda nende loovust erinevates mängusituatsioonides Umbes 4.5 tundi	Umbes 15 üksikmängu ja 30 paarismängu aastas "Round Robin" võistlused (kõik mängivad kõigiga läbi) Lõbusad poolturniirid (rõhk on punktide mängimise kogemuse saamisel) Poised ja tüdrukud võivad mängida koos	Hoosus treeningutel Parim aeg õpetada ja arendada nende motoorseid oskusi, kuna selles vanuses kasvavad lapsed kõige vähem
Areng	11-12	55:45	Arenda nii üla-, kui ka alakeha reaktsiooni kiirust Kiirust nõudvad mängud Kordineerimise ja painduvuse spetsialiseerumise arendamine Jõuharjutused, kasutades enda keharaskust Tegelemine teiste spordialadega mis täiendavad tennis treeninguid Umbes 5 tundi nädalas	Põhirõhk on rohkem õppimisel, kogemuste omandamisel ja hästi mängimisel, kui võitmisel Rõhk on endast parima andmisel Julgusta lapsi võitlusmomentide armastama	Julgusta lööki lõpetama kiirendusega. Löögiliigutus toimugu vabamalt Arenda ründavat mängustiili ja strateegiat Löögitehnika peensuste töötlemine Kõik löögid on ühtlased Treeningud peaksid hakkama sarnanema võistlustega Tööta kõigi 5 mängu situatsiooni kallal umbes 6 tundi nädalas	50 üksikmängu ja 30 paarismängu aastas Võimaluse korral tuleks võistelda liiva väljakutel Regionaalsed ja üle-eesilised võistlused 2 võistlus-perioodi	Treener peaks panema põhirõhu heale mängule. Mitte tulemuslikud eesmärgid vaid protsess kui selline on oluline
Võistlus-sport	13-15	65:35	Arenda kiiruslikku vastupidavust Jõutrenn, kasutades topispalli ja kergeid hantleid Tegelemine spordialadega mis täiendavad tennis treeninguid Umbes 8 tundi nädalas	Julgusta mängijat seadma eesmärgi ja olema iseseisev Endiselt on endast parima (100%) andmine tähtis	Arenda servi kiirust ja löökide tugevust Arenda mängija oma individuaalset mängustiili, mis oleks piisavalt painduv, et vajadusel teatud aspekte muuta Umbes 12 tundi nädalas	70 üksikmängu ja 35 paarismängu aastas Üle-eesilised ja rahvusvahelised võistlused 2 võistlus perioodi Mitmel erineval pinnasel 2:1 Võitude: Kaotuste suhe	Treener peaks rõhutama mängijale, et tema ise vastutab oma mängu eest
Tipp-tasemel	16-18	70:30	Optimaalne aeroobse vastupidavuse arendamine Jõutrenn hantlitega, masinatega Kasvab plüomeetria treeningute osakaal Umbes 8 tundi nädalas	Arenda mängijas enesekindlust, iseseisvust ja vastutustunnet oma treeningute ja mängu ees	Täielikult välja arenenud oma mängustiil Tagajoone löökide tugevuse, palli lennu pikkuse ja suuna (täpsuse) edasi arendamine 15-20 tundi nädalas	80-100 üksikmängu ja 40-50 paarismängu aastas Maksimaalne võistluskoormus 2:1 Võitude: Kaotuste suhe	Treener peaks olema rohkem planeerija/organisatsioonimeeskonna liige

II. Mängija analüüs

1. MÄNGIJA ANALÜÜSI KOOSTAMINE

Analüüsimine tähendab seda, et treener identifitseerib mängija tugevad ja nõrgad küljed. Analüüsi põhieesmärk on näidata mängijale tema potentsiaali ja aidata neil püstitada eesmärged.

Mängija, kes soovib saada edukaks võistlussportlaseks, peab laskma oma treeneril endast mängija analüüsi koostada. Sellised analüüsid on aga pidev protsess, sest neid tuleb mängija arenedes uuendada.

Alltoodud tabelis on näiteid nende andmete kohta, mida tuleks arvestada mängija üldise analüüsi koostamisel (LTA, 1995):



Andmed	Iseloomustus
Üldised andmed	<ul style="list-style-type: none"> • Vanus. • Kui kaua tennist mänginud ja kui kaua teisi spordialasid teinud. • Keha kuju, suurus ja areng. • Mis tüüpi mängija. • Üldised iseloomujooned: negatiivne või positiivne, agressiivne või passiivne, väga emotsionaalne või rahulik. • Psühholoogiline ülesehitus (motivatsioon, huvid, jne.).
Kuidas meeldib mängida	<ul style="list-style-type: none"> • Mängu stiil (mängija eeskuju/iidol). • Kui tundliku käega on. • Milliseid hoideid kasutab. • Löögi ulatus ja mitmekesisus.
Taktikalised võimed	<ul style="list-style-type: none"> • Üldine mängu mõisimine. • Erinevad kombinatsioonid mida mängus kasutab. • Suudab lüüa erineva kiirusega, jne. et mängu muuta. • Tennise intelligentsus. • Etteaimamine.
Füüsilised võimed	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinatsioon (käsi-silm koordinatsioon, reaktsiooni kiirus, ajastus, kontroll, koordinatsiooni kiirus), tasakaal ja jalgadetöö. • Üldine sportlikus (kiirus, liikuvus, keha valitsemine). • Liikumine ja väljaku katmine. • Löögist algasendisse tagasi jõudmine ja löögiks valmistumine.
Suhtumine mängu	<ul style="list-style-type: none"> • Soov mängida tennist, rohkem kui ühtki teist spordiala. • Võistlusvaim. • Tennisele pühendumine. • Pinge: võime nautida raskeid momente ja jääda rahulikuks pingelistes olukordades. • Treening: nauding treeningutest ja raskest tööst. • Õppimine: soov õppida. • Kui kergesti ta on õpetatav. • Potentsiaal.

Neid füüsilisi oskuseid või omadusi saab omakorda osadeks jagada erinevate testidega, järgnevalt:

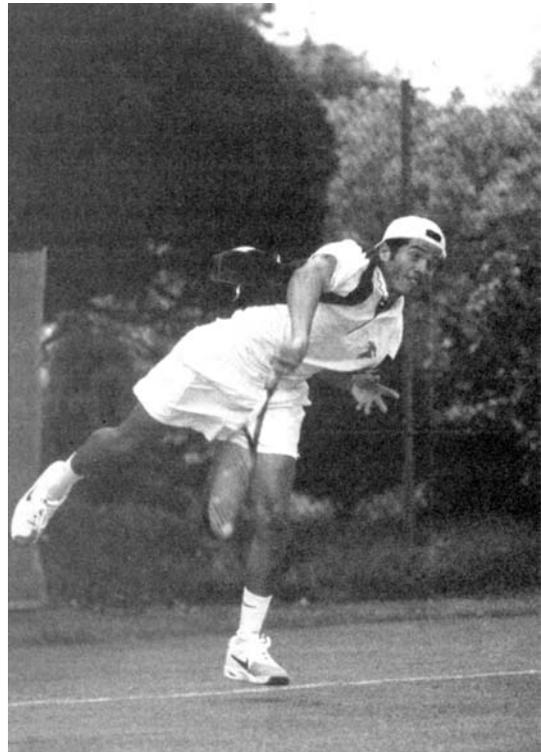
Füüsilised oskused	Oskuste komponendid ja vastavad testid, et neid hinnata ja analüüsida
Füüsilised ja antropomeetriselised omadused	Pikkus, kaal, keha mass, rasva mass, rasva protsent, kiirus (joone jooks, 18.28 meetri jooks), liikumisoskus ja koordineatsioon (Lehvikujooks, Hexagon/kuusnurk jooks), liikumisoskus ja kiirus (Ämblikujooks), spetsiifiline tennisvajaminev kiirus (kompassi harjutus), plahvatuslik jõud (samm hüpe), alakeha jõulisus (üles hüpe), servi käe tugevus (tennispalli vise), käsi-silm koordineatsioon (käsipall tennispalliga), paindumus (istu ja ulata), kõhulihaste tugevus (tõuse istuli), ülakeha tugevus ja vastupidavus (käteköverdused), aeroobne vastupidavus (1.5 miili jooks, Cooper'i test, Course Navette test).
Vaimsed omadused	Motivatsioon (TEOSQ, PMCSQ), keskendumisvõime (TAIS), Stress (SCAT), tujud (POMS), kui hästi kasutad oma vaimseid omadusi (COI), kujutlusvõime, intellektuaalne tase, iseloom (16PF).
Taktikalised- tehnilised omadused	Treeneri tähelepanekud sellest, milleks mängija on võimeline (tehnika) ja sellest mida ta tegelikult teeb (taktika). Arvutis või käsitsi tehtud tabelid mängudest võistlustel.
Võitluslikud omadused	Kui kaua on treeninud, palju tal kogemust on. Võrdlus kohalike, väiksemate omavanuste turniiride tulemuste ja suurte turniiride tulemuste vahel.
Välispidised mõjutajad	Erinevad üldised küsimused

- Mängija analüüs: Selle peatüki lõpus on mängija analüüsiks vajaminev test, mida võib täita erinevatel aegadel (näiteks, iga 3 kuu tagant) treeneri poolt.
- Eneseanalüüs:

On oluline teada, kuidas mängijad ise oma mängu näevad ja kas see on erinev tegelikkusest. Eneseanalüüs aitab mängijal mõista enda oskusi ja omadusi, teada oma tugevaid ja nõrku külgi, mõista kui pikk võib olla nende tee võistlussportlaseni. Peale selle saab eneseanalüüsi kasutada eesmärkide seadmiseks. Selle peatüki lõpus on näide mängija eneseanalüüsist (Fraayenhoven, 1994; ITF, 1995). Ka treenerid võivad seda näidist kasutada, et mängijaid analüüsida.

2. MÄNGIJA OMADUSED/OSKUSED ERINEVATEL TASEMETEL JA JUHTNÕÖRID TREENINGUTE LÄBIVIIMISEKS ERINEVATES VANUSEGRUPPIDES

On oluline, et kõigil treeneritel oleks ühesugused reeglid noorte mängijate arendamisel ja õpetamisel. Alltoodud reeglid on vaid nendega tutvumiseks, et neist uusi ideesid ammutada mängija treeningprogrammide koostamisel. Samuti on need reeglid jagatud erinevatesse vanusegruppidesse. Treenerid peavad aktsepteerima seda, et mängijad saavutavad küpsuse erineva kiirusega ja alati tuleb arvestada iga mängija individuaalsete omadustega (LTA, 1995; USTA, 1996):



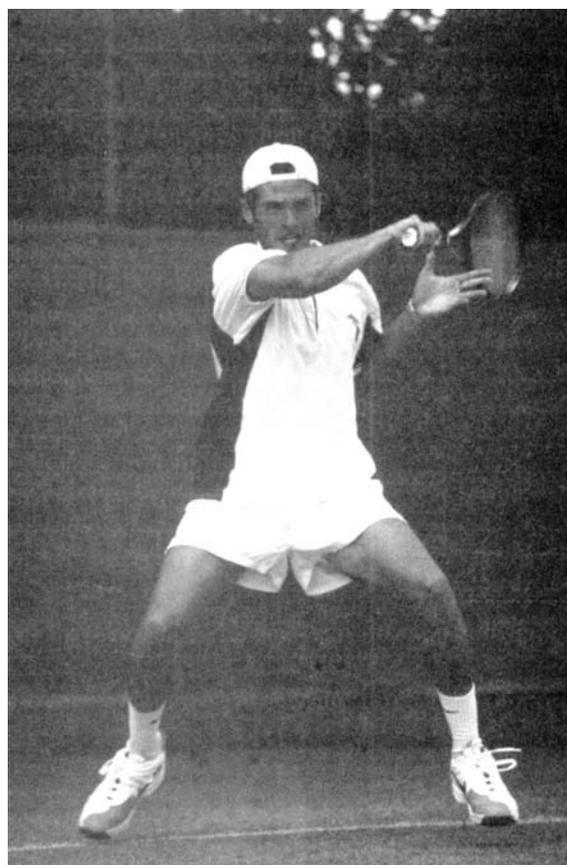
6.-10. ELUAASTANI

FÜÜSILINE ARENG	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<p><u>Liikuvuse ja koordineerimise arendamine</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Staatiline ja dünaamiline tasakaal: 	<ul style="list-style-type: none"> • Käsi-silm koordineerimine: pallivise, püüdmissõud, põrgatused ja muud reketiga sõud. • Jalg-silm koordineerimine: teised spordialad, suuna muutmist vajavad harjutused, tõkkejooksud. • Liikumine muusika rütmis. • Kontroll oma keha üle: võimlemine. • Tennisele omased liikumiskombinatsioonid. • Kiirusharjutused koonustega, kulli sõud, jooksmine ja siis kiirelt ühel jala peatumine, ühel jalal tasakaalu hoidmine, silmad kinni.
<p><u>Kiiruse arendamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktsiooni kiirus: • Liikumiskiirus (üla- ja alakeha): 	<ul style="list-style-type: none"> • Väga oluline on selles vanuses arendada just reaktsioonikiirust. Reageerimine audio-visuaalsele stimuleerimisele. • Võidujooksud (kiirus) ja muud lõbusad jooksumõud.
<p><u>Jõu/tugevuse arendamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Üldine jõu/tugevuse arendamine: • Kiirusliku jõu arendamine: 	<ul style="list-style-type: none"> • Keha raskusega harjutused: kõie ronimine, kahese-kukerpalli võistlused, kõhulihased, kätekõverdused, tõmbamis- ja tõukamisõud. • Lõbusad sõud (hüppamine, viskamine, jne.).
<p><u>Vastupidavuse arendamine:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mõngi ka teisi sportmõnge. Näit. käsipall, jalgpall, korvpall, tantsimine, jne.
<p><u>Painduvuse arendamine:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tutvusta mõngijatele põhilisi venitusharjutusi läbi lõbusate sõudude, näit. ABC painutused jalgadele, kuri kass, sõbralik koer, jne. Õpeta mõngijaid hindama treeningueelset soojendust ja treeningjärgset lõdvestust ja venitust.

TAKTIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Self rally</i> – siis koostöö partneriga – siis võistlused: • Tutvusta 5 sõngu situatsiooni: • Mõngija servib • Mõngija tõrjub • Mõngijad on mõlemad tagajoonel • Vastane tuleb võrku • Mõngija läheb võrku või ründab • Tutvusta mõngijatele palli sõngus hoidmist, ründamist, vasturündamist, kaitsmist: • Rõhuta kindla ja pika sõngu eeliseid: • Tutvusta serv-lõndpall kombinatsiooni: 	<ul style="list-style-type: none"> • Punktisõud. Treener paneb palli kõrvalt sõngu, et saaks kõiki sõngu situatsioone harjutada. • Tee harjutusi, mis tutvustavad mõngijale erinevaid situatsioone, mis võivad punkti ajal tekkida, näit. lõõ sekka lõhem pall ja mõngija peab seda ründama, jne. • Punkti sõud, kus mõngijat premeeritakse kui ta sõngib kindlalt ja pikalt, näit. ta saab 2 punkti selle eest kui võidab punkti lõndpalliga, jne. • Mõngi paarisõngu.

TEHNIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Tutvusta kõiki lööke (kaasa arvatud ühe käega tagakäsi, löigatud tagakäsi, rabak, pool-lendpall, jne.): • Jälgi, et mängija hoiaks reketit löökide ajal õieti käes: • Jälgi, et mängija tabaks õiges kohas: • Rõhuta õiget jalgadetööd, tasakaalu ja raskuse ülekandmist (ettepoole): 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasuta spetsiaalseid tennis kasutatavaid liikumisharjutusi, näit. sööda pallid nurkadesse, lühikesed söödud ründamiseks, tennis ring treening (koordinatsioon). • Mini-tennis. • Eratunnid.

PSÜHHOLOOGIA
MIDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Alati rõhuta püüdlisuse ja raske töö tähtsust • Arenda mängijas iseseisvat tahet paremaks saada • Mängijal peavad tekkima teatud löögid, mida ta teab, et ta saab sisse löödud ka siis kui pinge on väga suur (confident strokes) • Eesmärgid olgu suunatud tildisele heale mängule, mitte ainult tulemusele
KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Üks põhiline eesmärk treeningutel/võistlustel. • Julgusta mängijat igale pallile järgi jooksmas. • Kindlusta edukus – optimaalse väljakutsega. • Tutvusta lihtsate eesmärkide seadmist. • Eesmärgid treeningutel ja võistlustel. • Julgusta ja ole positiivne pidevalt (muidugi tuleb seda teha sobival ajal). • Aita mängijas tekitada tahet alati endast parim anda (Personal Best – PB). • Kasuta “positiivsuse võileiba“. • Kontsentreeru mängijale – mitte pallile. • Kontsentreeru mängule – mitte tulemusele.



11.-13. ELUAASTANI

FÜÜSILINE ARENG	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<p><u>Liikuvuse ja koordineerimise arendamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Staatiline ja dünaamiline tasakaal: 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegele ka teiste täiendavate spordialadega, näit. lauatennis, sulgpall, korvpall, jne. Õpeta uusi oskusi: üldiseid ja tennisega seonduvaid. • Erinevaid sportlikke ja tennisega seonduvaid liikumisharjutusi.
<p><u>Kiiruse arendamine:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kiired suuna muutmist nõudvad spurdid (5-10 meetrit). Alusta küljelt küljele liikumise kiiruse arendamist, näit. kompassi jooks, joonejooksud.
<p><u>Jõu/tugevuse arendamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Üldine jõu/tugevuse arendamine: • Kiirusliku jõu arendamine: 	<ul style="list-style-type: none"> • Harjutused kehakaaluga, näit. ringtreening. Kasuta topispalli (1.5-2kg). • Üldine ja spetsiifiline liikumine. Hüpetel ja põrkumistel põhinevate harjutuste tutvustamine (plyometrics), kasuta ka topispalli. Alusta ka kergete ühelt jalalt teisele (pikad hüpped) hüpetega.
<p><u>Vastupidavuse arendamine:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevad tennisega seotud ja ka teiste spordialadega seotud vastupidavusharjutused.
<p><u>Painduvuse arendamine:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koosta painutusharjutuste programm, kus oleks uusi, keerulisemaid venitusi.

TAKTIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Tekita vastasele oma serviga probleeme: 	<ul style="list-style-type: none"> • Põhirõhk treeningutel on servi täpsusel ja mitmekesisusel.
<ul style="list-style-type: none"> • Mängija harjub mängima erineva taktikaga: 	<ul style="list-style-type: none"> • Videoanalüüs mängijast. • Jälgi teisi mängijaid. • Harjutused, kus mängija peab kasutama mängides erinevaid mängustiile ja punktimäng (treener lööb küljelt palli mängu, et saaks harjutada erinevaid situatsioone punktimängus).
<ul style="list-style-type: none"> • Arenda mängija oskust mängida erinevat tüüpi mängijatega: • Jätka mängijaga tööd 5 mängu situatsiooniga: • Arenda mängija oskust rünnata poolest ja ¾ väljakust, kaasa arvatud õlakõrgusel olevaid palle: • Arenda mängija oskust mängida tagajoonel: • Arenda mängija oskust mõista vasturünnaku kontseptsiooni: 	<ul style="list-style-type: none"> • Koosta vastavaid harjutusi ja mängu. Kasutades spetsiaalseid taktikal põhinevaid harjutusi, aita mängijal omada rohkem kui ühte varianti punkti võitmiseks. • Mängi erinevatel pinnastel.
<ul style="list-style-type: none"> • Arenda oskust palli ja vastast lugeda: 	<ul style="list-style-type: none"> • Koosta vastavaid harjutusi, näit. mängides punkte vastasega, aga ilma pallita!

TEHNIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> Jälgi, et mängijal oleksid põhilöögid kindlad ja ilma suuremate nõrkusteta: Jälgi, et praegune põhilöökide tehnika oleks sobiv edaspidi kõvemateks löökideks: Jätka keerulisemate löökide arendamist: näit. stopp(tilkpalllöök), rebitud tõste, pool-lendpall, jne: Jälgi, et mängija jalgade töö ja liikumiskombinatsioonid oleksid õiged: Jälgi, et mängija omandaks efektiivse põhilöökide tehnika, mis võimaldab mängijal lüüa palli tõusult: 	<ul style="list-style-type: none"> Vaata tehnika hindamise lehte. Treeneri ja tehnika hindamise lehe abiga, sea eesmärgid tehnika osas. Kasuta tennis treeningute osana spetsiaalseid liikumisharjutusi
PSÜHHOLOOGIA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> Jälgi, et põhirõhk oleks ikka veel õppimisel, hästi mängimisel ja pingutusel, mitte võitmisel: Jälgi, et mängija oskaks peale vigade tegemist õigeid otsuseid teha: Jälgi, et mängija enesekindlus kasvaks veelgi: Üks olulisemaid vaimseid oskusi, mida tuleb arendada on kontsentratsioon: Aita mängijal paremini mõista, mida on vaja selleks endast anda (pühendada), et olla edukas 	<ul style="list-style-type: none"> Kasuta spetsiaalseid punktimänge ja harjutusi, mis töötlevad neid oskusi. Tutvusta mängijale erinevaid käitumismaneere, mida kasutada peale punkti kaotamist: näit. mängi reketi keeltega, positiivne hoiak, räägi endaga positiivselt (julgusta). Kasuta treeningutel harjutusi, kus kasutatakse strateegiat, kus põhirõhk on positiivsel kehakeel ja enda julgustamisel/kannustamisel. Planeeri võistluste võitude:kaotuste vahekord (optimaalselt 2:1). Julgusta rutiini teket. Julgusta mängijat mänguks valmistuma, näit. soojendus. Leppige kokku iganädalane treeningu graafik. Jälgi, et mängija sellest ka kinni peaks

14.-16. ELUAASTANI

FÜÜSILINE ARENG	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<p><u>Liikuvuse ja koordineerimise arendamine:</u></p> <p>Staatiline ja dünaamiline tasakaal:</p>	<p>Kasuta koordineerimise harjutusi ja mängu mängija soojenduse ajal. Rütmiharjutused ilma muusikata ja koos muusikaga (näit. aeroobika). Harjutused (reketi ja palliga), kus mängija peab sooritama löögid hoides vasaku käe (kui parema käeline) selja taga või taskus. See segab mängija tasakaalu ja sunnib teda tasakaalu säilitamiseks kogu oma keha rohkem kasutama. Pea paigal, õlad ja keha sirgelt/otse.</p>
<p><u>Kiiruse arendamine:</u></p> <p>Reaktsiooni kiirus Liikumiskiirus (üla- ja alakeha) Kiiruslik jõud</p>	<p>Tee tennisega seotud harjutusi, mis töötlevad seda oskust, näit. liigu vastu ja löö lendpall, lendpalli mängus hoidmine, möödalöökidele reageerimine, servitõrje servikasti sees seistes. Servija servib servikastijoonelt. Seda oskust treenivad korviharjutused. Hüppeid ja tõukeid kasutavate harjutuste (plyometrics) osakaal kasvab. Hakka seda meetodit rakendama spetsiaalsete tennisiharjutuste tegemisel. OLE ETTEVAATLIK!</p>
<p><u>Vastupidavuse arendamine:</u></p>	<p>Teised spordialad, eriti korpapall. Tennisel omase vastupidavuse treenimine, näit. fartlek jooks.</p>
<p><u>Jõu/tugevuse arendamine:</u></p>	<p>Tutvusta hantleid ja masinaid. Kasuta kergemaid raskusi. Jälgi, et mängija kasutab korrektset tehnikat.</p>
<p><u>Kiirusliku vastupidavuse arendamine:</u> (ära üle treeni, kuna tennis ei ole kiirusliku vastupidavuse spordiala)</p>	<p>Intervall treening, kiiruslik vastupidavus. Kasuta ka anaeroobseid harjutusi mängudes ja tennisiharjutustes.</p>
<p><u>Painduvuse arendamine:</u></p>	<p>Koosta painutusharjutuste programm, kus oleks rohkem venitusi koos partneriga.</p>

TAKTIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Arenda edasi serv-lendpall kombinatsiooni: • Arenda serv-rünnak võimsa tagajoone löögiga kombinatsiooni: • Muuda vastasele mäng raskemaks, tõstes tempot: • Arenda agressiivset vasturünnakut servitõrje näol: • Ründava teist servi: • Arenda mängija taktikalist oskust kasutada jõudu/võimsaid lööke: • Arenda mängija oskust lugeda vastast ja palli, kasutades abiks ka väljaku geometriat ja vastase võimalike löögi variante nendes situatsioonides: • Arenda oskust lugeda vastast, teades tema tehniliste oskuste limiteeritust: • Tutvusta mängijale mitmekülgsemat tennist: • Julgusta teda mängima oma stiilis: • Aita tal arendada agressiivseks vasturünnakuks vajalik rebitud tõste ja kindel ründav ülevõrgu mängija tõste: • Mängi palli tõusult ja seespool väljakut: 	<ul style="list-style-type: none"> • Koosta vastavad harjutused. • Mängi erinevaid rolle punkti situatsioonides. • Video analüüs võistlustest ja mängijatest. • Harjuta erinevaid situatsioonipunkte. <ul style="list-style-type: none"> • Kasuta harjutusi, kus mängija peab palli lendu ette aimama ja pärast vastama treeneri küsimustele (miks, kuidas, jne.). • Organiseeri treening-võistlusi erinevate vastaste vastu. • Rolli mängud ja lavastatud punktid. • Muuda punkti jagamise süsteemi, et premeerida mängijat kui ta kasutas treenitavat taktikat. • Video analüüs mängitud võistlustest. Kasuta tabelleid, et määratleda kui mitmekülgselt ta mängis. • Kasuta harjutusi, mis sunnivad mängijat palli lendu ette aimama, näit. mängides vastasega ilma pallita

TEHNIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijat lööma kõiki lööke erinevate vintidega: • Arenda jalgadetööd ja löökide efektiivsust vasturünnakute puhul (löödi pikalt nurka või oli võimas serv): • Arenda oskust rünnata vähemalt ühe võimsa tagajoone löögiga (ükskõik kuskohast platsil), kaasa arvatud siis kui pall on .5-2 meetrit tagajoonest eespool ja ölgade kõrgusel 	<ul style="list-style-type: none"> • Kvaliteetsed eritreeningud on vajalikud. • Video analüüs tehnikast. Kasuta õppe videosid. • Liikumisharjutused.

PSÜHHOLOOGIA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Julgusta mängijat olema iseseisev ja vastutustundlik: • Mängija peab teadma milline on nende ideaalne võistlusvorm/tase: • Arenda mängijas võitlusvaimu: • Jätkuvalt aita mängijal saavutada enesekindlust: • Arenda keskendumisvõimet 	<ul style="list-style-type: none"> • Arenda mängija iseseisvust. Mängija vastutab oma tegude eest 100%. • Mängija õpib ise endale eesmärgi seadma. • Õpeta oma mängijat oma ärevust kontrollima. <ul style="list-style-type: none"> • Võitluslikud olukorrad. • Arenda vaimse tugevuse strateegiaid. • Tutvusta enesekindlust tõstevaid võtteid/strateegiaid väljakul. • Tutvusta keskendumisvõimet tõstevaid võtteid/strateegiaid väljakul

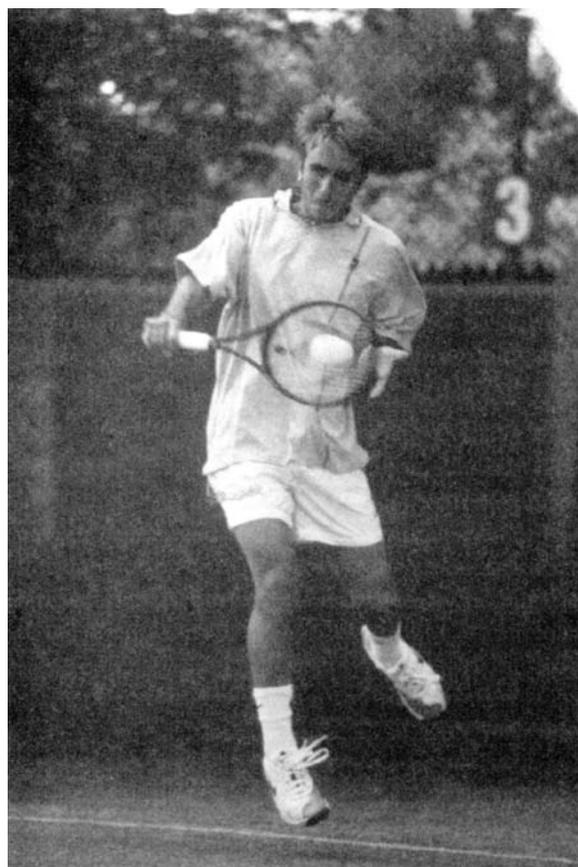
17+ VANUSTELE

FÜÜSILINE ARENG	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<u>Liikuvuse ja koordineerimise arendamine:</u>	<ul style="list-style-type: none"> Spetsiaalsed treeningud punkti ajal toimuva liikumise treenimiseks.
<u>Kiiruse arendamine:</u> <ul style="list-style-type: none"> Liikumiskiirus (üla- ja alakeha) 	<ul style="list-style-type: none"> Tennisele spetsialiseerunud harjutused väljakul ja väljaspool väljakut. Kasuta kiiruse harjutusi (takistusega ja ilma takistusega).
<u>Jõu/tugevuse arendamine:</u> <ul style="list-style-type: none"> Jõud: ülakeha (vastu võtta ja genereerida võimsust): Kiiruslik tugevus: 	<ul style="list-style-type: none"> Jõutrenn (hantlid ja masinad). Tõsta hüpetel ja tõugetel põhineva (plyometrics) treeningu meetodi osakaalu, jõudes maksimumini selle vanusegrupi lõpuks. Kasuta jõutrennis kiireid liigutusi (kergemad raskused, rohkem kordi). Kasuta topispalli (2-3 kg), samuti maksimum kiirusega, et saavutada plahvatuslik jõud. Mäkke jooksud.
<u>Vastupidavuse arendamine:</u>	<ul style="list-style-type: none"> Maksimaalse aeroobse vastupidavus treenimine, kasutades fartlek jooksu, ühtlases tempos jooksu, hübitsat ja aeroobset ringtreeningut.
<u>Kiirusliku vastupidavuse arendamine:</u>	<ul style="list-style-type: none"> Kõrge intensiivsusega anaeroobseid harjutusi, kasutades intervall treeninguid, mäkke jooksud ja kõrge intensiivsusega spurdid väljakul, näit. lehviku jooks, varju mäng, jne.
<u>Painduvuse arendamine:</u>	<ul style="list-style-type: none"> Jätka painutusharjutuste programmiga.

TAKTIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> Mängija individuaalne mängustiil arendatakse täiuslikult välja (tuginedes 5 mängu situatsioonile): Ründa kui see on vähegi võimalik: Arenda filosoofiat, et vastane peab punkti ära teenima: Aita arendada mängija oskust ette aimata vastase lööke, arvestades vastase harjumusi (eriti tähtsatel punktidel): Arenda vasturünnakut pikkadelt nurgapallidelt: 	<ul style="list-style-type: none"> Lavastatud punktid. Löö tõusult, mängi väljaku sees, löö pidevalt kasvava võimsusega. Grupitreeningud, põhirõhk „iga pall kätte saada“, „proovi kõiki palle mängida“, „löö pall väljakule tagasi/hoia palli mängus“, jne. Jälgi oma vastaseid enne mängu, analüüsi. Mängi punkte, kus treeneri väljalöök aitaks imiteerida vastavaid situatsioone.

TEHNIKA	
MIDA TEHA	KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijat lööma jooksu pealt rebitud lopp (eeskäe ja tagakäe poolt): • Arenda edasi agressiivset teist servi: • Parema väljaku katmine (võrgus): • Jätka tagajoone löökide (mis võimaldavad mängijal tempot tõsta ja vasturünnakut tekitada) tehnika arendamist: • Arenda üldist väljaku katmist, kasutades kiiremat liikumist ja paremat löögiasendi leidmist 	<ul style="list-style-type: none"> • Korvi harjutus, seejärel mängige punkte, kus väljalöök on pikalt nurka. Mängija lööb sealt positsioonilt kõrge rebitud lopp üle võrgumängija. • Koosta harjutusi ja korviharjutusi, mis treenivad kiirust ja agressiivsust.. • Liikumisharjutused. • Video analüüs liikumisest

PSÜHHOLOOGIA
MIDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Julgusta mängijaid ise endale väga täpseid eesmärgi seadma: • Arenda edasi võitlusvaimu: • Jätka emotsionaalse kontrolli arendamist: • Aita mängijal saavutada täielik mõistmine ja kontroll oma emotsioonide üle ärritatud ja väga emotsionaalses seisundis
KUIDAS SEDA TEHA
<ul style="list-style-type: none"> • Mängija toimib järgides oma isikliku eesmärkide programmi. • Treeningud peaksid võimalikult palju imiteerima võistlusi. • Mängija peab peale vea tegemist õigesti reageerima ja otsustama. Et seda saavutada, tuleb seda suhtumist harjutada igal treeningul, et see muutuks mängijale automaatseks. • Õpeta mängijale “ennast julgustama/kannustama“ ja “ennast tagasi hoidma/raahunema“ strateegiaid ja harjuta neid treeningutel. • Tutvusta väljakul kasutatavaid keskendumisvõtteid.



Mängija eneseanalüüs

NIMI: _____

ADDRESS: _____

VANUS: _____ SÜNNIKUUPÄEV: _____

PRAEGUNE "RANKING" (KOHT EDETABELIS)

JUNIOR: _____ ATP/WTA: _____

1. Palun kirjelda oma mängu stiili (tagajoonel, serv-volle, jne.)
2. Milline on sinu lemmik väljakukate? (1, 2, 3, 4) 1 = lemmik, 4 = kõige vähem lemmik

Liiv _____ Muru _____

Siseväljakud _____ Kõva väljakud _____

- 3a. Analüüsi ja hinda oma löökide kvaliteeti, kasutades hindamissüsteemi 1-10 (1 = väga halb, 10 = väga hea). Kuigi hinnang on subjektiivne, annab see siiski teatud hinnangu sinu mängule (näit. kui sinu eeskäsi on sinu parim löök siis saab see 10 punkti).

Löögi tehnika	Hinnang	Löögi tehnika	Hinnang (1-10)
Eeskäelöök		Eeskäe tõste	
Tagakäelöök		Tagakäe tõste	
1ne serv		Stopp	
2ne serv		Rebitud eeskäsi	
1se servi tõrje		Rebitud tagakäsi	
2se servi tõrje		Lõigatud eeskäsi	
Eeskäe lendpall		Lõigatud tagakäsi	
Tagakäe lendpall		Eeskäe möödalöök	
Rabak		Tagakäe möödalöök	

3b. Milline on sinu kõige kindlam löök? _____

3c. Millise löögiga tunned ennast kõige kindlamalt ärälööki sooritades? _____

3d. Milliste löökide kallal teed praegu nende parandamiseks tööd? _____

4. Kas sa võidad rohkem punkte (a) kui lööd ise palle ära

(b) kui vastane teeb vigu

5. Millises valdkonnas oled tugev, millises nõrk?
Kasutage hindamissüsteemi 1-10 (1 = väga nõrk, 10 = väga tugev):

Area	Hinnang (1-10)
Tehnika	
Taktika	
Füüsiline tase	
Vaimne tase	

6. Analüüsi ja hinda enda järgnevaid mänguvaldkondi, kasutades hindamissüsteemi 1 -10 (1 = väga halb, 10 = sinu parim löök). Kuigi hinnang on subjektiivne, annab see siiski teatud hinnangu sinu mängule.

Mängu situatsioon	Hinnang (1-10)
Serv	
Tõrje	
Tagajoone mäng	
Võrgu poole liikumine ja võrgumäng	
Võrgumängija vastu mängimine	

7. Millisel tasemel on sinu füüsilised võimed? Hinda enda all tabelis toodud võimeid:

Füüsilised näitajad	Hinnang (1-10)
Jõud/tugevus	
Kiirus	
Vastupidavus	
Paindumus	

8. Kuidas sa hindaksid oma liikumist/jalgadetööd väljakul (1-10)? _____
9. Hinda oma vaimseid võimeid:

Vaimsed omadused	Hinnang (1-10)
Keskendumisvõime	
Vigadele reageerimine	
Vastupidavus/pingutus	
Mängust mõnu tundmine	
Sportlik käitumine (Fair Play)	
Emotsionaalne stabiilsus	
Enesekindlus	

10. Hinda oma taktikalisi võimeid:

Taktikalised võimed	Hinnang (1-10)
Oma mängu taktika muutmine	
Ründamine	
Kaitsmine	
Mängu aeglustamine	
Vastase rütmi segamine	
Mängu tempo tõstmine	
Etteaimamine	

11. Mis on sinu lühi ajalised eesmärgid järgmistes valdkondades?

Tehnika: _____

Taktika: _____

Füüsiline tase: _____

Võistlused/võitluslikkus: _____

12. Mis on sinu pikaajalised eesmärgid järgmistes valdkondades?

Tehnika: _____

Taktika: _____

Füüsiline tase: _____

Võistlused/võitluslikkus: _____

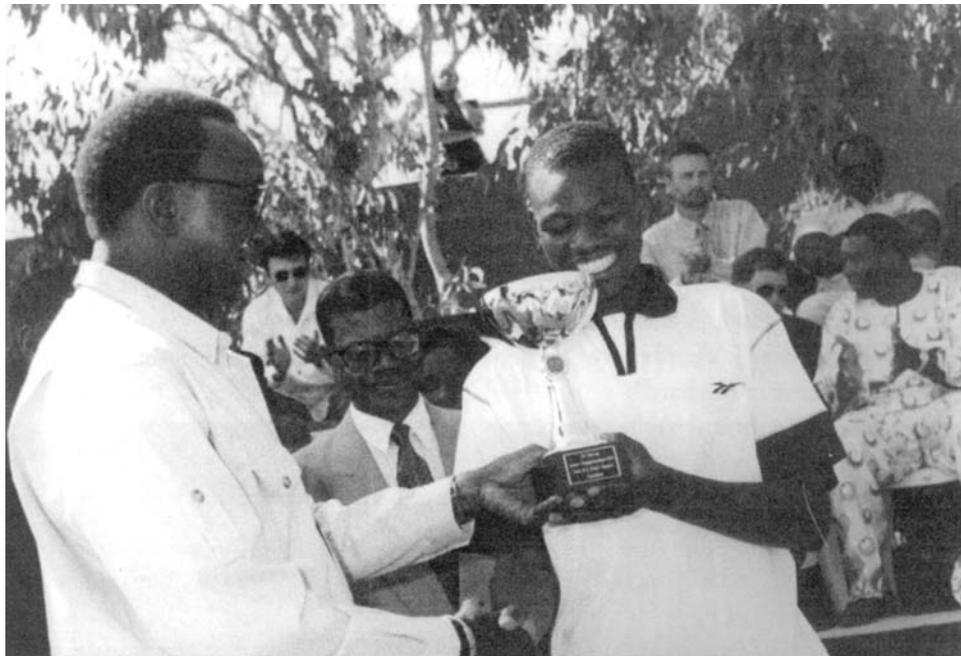
III. Mis siis?.....Praktilisi näpunäiteid

- Treenerid peaks planeerima mängijate karjäärid nii, et see treenitakse maksimumi piiril, kuid seejuures välditakse läbi põlemist.
- Treenerid peaksid mõistma kasvu ja arengufaase, selleks, et efektiivselt planeerida treeninguid, seejuures teades, mida ja mis vanuses treenida.
- On teatud kriitilised perioodid, kus teatud valdkondade treenimine annab parimaid tulemusi just selles vanuses. (näiteks, 7.-12. aastastele tehnikat).
- Väldi teatud valdkondade treenimist (näiteks, vastupidavus) enne, kui mängija on valmis sellest kasu saama (saavutanud selleks treeninguks vajaliku vanuse).
- Spetsialiseerunud treeningud ei tohiks alata enne: tüdrukutel 12.-13. eluaastat ja poistel 13.-14. eluaastat.
- Tehnika on kõige olulisem treeningu valdkond enne 13. eluaastat.
- 13. ja 14. eluaasta vahel saavad olulisimaks mõjutajateks vaimne ja füüsiline tase (olulisemad kui tehnika).
- Treenerid peaksid mõistma, et tennisetreeningute algfaasides on need valdkonnad, mida mängija suudab täielikult omandada, limiteeritud. Treeneri ülesanded ja eesmärgid mängijale peaksid sellega arvestama.
- Mängija analüüsi (mängija ja ka treeneri poolt) peaks kasutatama juba arenenud mängijatega, et analüüsida ja hinnata nende tugevaid ja nõrku külgi.

12. peatükk

Eesmärkide seadmine võistlussportlastele

*„Kui sa ei tea kuhu sa tahad minna...
Siis on sinu retke väga raske planeerida!“*



- I Sissejuhatus**
- II Näiteid eesmärkide seadmisest tennisest**
- III Praktilisi nõuandeid**

I. Sissejuhatus

1. DEFINITSIOON JA TÄHTSUS (Locke & Latham, 1985; LTA, 1994; Spargo, 1990)

Eesmärgid on tegude põhjused. Sinna hulka kuulub otsustamine, kuhu sa tahad minna ja mida sa pead tegema selleks, et sinna jõuda. Seades eesmäärke, nii mängija kui ka treener seavad "märklaudu" kogu treeningprotsessiks. Eesmärgid annavad selge suuna ja motiveerivad mängijat rasketest situatsioonidest välja tulema. Uurimused on näidanud, et kindlaid eesmäärke seades mängija tulemused paranevad. Eesmärgid aitavad kindlaks teha mis on mängija jaoks oluline, hoiavad teda motiveerituna, kannustavad teda endast kõik andma ja pingutama, suunavad tähelepanu valdkondadele, mida tuleb parandada selleks, et mängu tase tõuseks, aitavad efektiivselt kasutada treeningtingimusi, aega ja jõudes eesmärgini tõstavad mängija enesekindlust.



Eesmärgid tuleks seada individuaalselt. Kõigepealt tuleb koostada eesmärgi seadmise programm, mis sobiks sellel mängijale. Ära kunagi kasuta kellegi teise eesmärgi seadmise programmi.

Eesmärkide seadmise algstaadiumis peaks treener mängijat informeerima eesmärkide seadmisest üldiselt ja selle kasulikkusest. On oluline, et mängija mõistaks, kui oluline on kasutada eesmärkide seadmist enda arendamiseks nii tennisemängijana kui ka inimesena.

Enne eesmärkide seadmist peaks treener välja uurima:

- Mis on mängija suurimad nõrkused ja tugevused? (st. mängija praegune tase).
- Millised mängu valdkonnad on mängija lemmikud?
- Kui palju aega on mängija nõus kulutama treeningutele?
- Kas mängija teeb treeningutel kõvasti tööd?
- Millist taset soovib mängija saavutada?

2. MIKS ON VAJALIK SEADA EESMÄRKE? (Harwood, 1996; Weinberg, 1992)

Uuringud on näidanud, et mängijad, kellel on täpsed ja rasked eesmärgid saavutavad paremaid tulemusi, kui need mängijad, kelle eesmärgid on lihtsad või "anna endast parim" või eesmärgid puuduvad. Mängijad kes kasutasid sobivat eesmärkide seadmistehnikat tõstsid oma sisemist motivatsiooni ja nende tulemused paranesid.

Ülikooli treenerid ja mängijad seavad tavaliselt järgnevat tüüpi eesmäärke: esinemise parandamine (36%), võitmine (24%), nautimine (20%). Tavaliselt on eesmärgid oma raskuse poolest järgmised: keskmiselt rasked (60%), väga rasked (20%), keskmised (20%).

Uuringud näitavad, et kasutades eesmärgi seadmistehnikat, tulemused paranevad 70% kuni 90%. Eesmärkide seadmine ei ole aga vastus igale situatsioonile. Tavaliselt parandab see tulemusi 5% ulatuses. Kuid tippasemel võib see 5% olla määravaks, kas mängija lööb läbi või ei. Eesmärgi seadmisest tulenev areng on aga suurel määral mõjutatud üldisest motivatsioonist ja mängija suhtumisest ja eesmärkidega üksi ei ole midagi teha kui mängijal on üldine negatiivne suhtumine tennisessse.

3. EESMÄRKIDE TÜÜBID (LTA, 1994)

Kasutades eesmärkide seadmist on oluline teada, et neid on erinevaid tüüpe. Alltoodud tabel 1 kirjeldab lühidalt neid tüüpe, nende eesmäärke ja toob ka mõned tennisel kasutatavad näited.

Eesmärkide tüübid	Iseloomulikud omadused	Näited
Objektiivne/ subjektiivne	O: Need on mängijaga seotud valdkonnad (välised), neid on lihtne hinnata ja jälgida. S: Need on mängijaga seotud valdkonnad (sisemised), neid on raske jälgida ja hinnata.	O: Löö 70% 1stest servidest sisse. S: Arenda keha-keti koordineerimist.
Üldine/Spetsiifiline	Ü: Mitte täpsustatud, üldised eesmärgid, mida ei saa mõõta. S: Need on mõõdetavad eesmärgid.	Ü: Arendada mängu taset. S: Arendada oskust lüüa 2-st rebitud servi pikemalt ja kõrgemale, vasakusse servikasti 20.aprilliks.
Tulemus/ Esinemine(mäng)	T: Keskendu lõplikule tulemusele. Ohtlik on, kui see paneb mängijale lisapinged. E: Keskendu arengule, paranemisele, võrreldes oma arengut oma algasemega. See aitab saavutada tulemuslikku arengut.	T: Olla Eesti Meister alla 18 aasta vanustes. E: Lüüa tagakäe tõrje alati üle ja sisse.
Lühiajaline/ Keskmine/ Pikaajaline	L: Üks treening, päev, nädal, kuu. Need aitavad saavutada keskmisi ja pikaajalisi eesmäärke. K: Mitu kuud. P: 1-2 aastat või rohkem.	L: Täna me teeme tööd mööda joont möödalöögiga. K: Parandada vastupidavust ettevalmistusperioodil. P: Olla Top10 sees Eestis selle aasta lõpuks.



4. EESMÄRGI SEADMISE PÕHIPRINTSIIBID (Weinberg, 1988)

Järgnevalt on äratoodud eesmärgi seadmise põhiprintsiibid (SMARTER) (LTA, 1994):

Printsiip	Iseloomulikud omadused	Näited
Spetsiifiline (S)	Seada nii täpselt kui võimalik ja vältida üldisi, ähmaseid ütlusi. Spetsiifilised, mõõdetavad eesmärgid aitavad mängijal keskenduda ja planeerida oma teekond, et jõuda eesmärkideni.	“Ma tahan joosta 1.5 miili 8 minutiga” aga mitte “Ma tahan paremat aeroobset vastupidavust”
Mõõdetav (M)	Sea mõõdetavaid ja kontrollitavaid eesmärke. Mõõdetavad eesmärgid aitavad mängijal mõista, kas nad on, või ei ole oma eesmärke saavutanud.	„Ma tahan lüüa kaheksa 10 rebitud lööki teisest servist servikasti“ aga mitte “Ma tahan oma teist rebitud servi parandada”
Nõusolek (A)	Kaasamängija. Eesmärgid peaksid olema eelnevalt mängijaga läbi räägitud ja ühiselt otsustatud. Jagatud eesmärgid aitavad mängijal olla rohkem pühendunud ja motiveeritud.	„Ma pean lööma oma tagakäe tõrje üle ja sisse kõigi vastaste teiste servide puhul“
Realistlik (R)	Sea eesmärke mis on huvitavad, rasked, kuid realistlikud. Kerged eesmärgid annavad saavutades väikest rahulolu ja ei motiveeri oluliselt. Liiga rasked eesmärgid aga tekitavad viha, pettumusi ja tihti kaotab mängija oma enesekindluse. Realistlikud eesmärgid aitavad mängijat motiveerida ja saavutada enesekindlust.	„Ma olen 14 aastane ja ma tahan saada alla 14 aastaste Eesti Meistriks sellel aastal“ aga mitte “Ma tahan Wimbledonis võitjaks sellel aastal”
Aja faasid (T)	Sea märklauaks ajalisi eesmärke, niiöelda kontroll punkte. Neil peaks kindlasti olema täpne kuupäev ja mängija peab selle eesmärgi täpselt selleks ajaks ka saavutama. Planeeri kogu asi väikeste sammudena (keskmised ja lühiajalised eesmärgid). Ajalised eesmärgid aitavad mängijal kontrollida ja hinnata oma arengut täpsemalt.	„Ma tahan parandada oma stoppi, mille ma sooritan poolelt platsilt lüües, selle nädala lõpuks“ aga mitte „Ma tahan oma stoppi parandada“
Hinnang (E)	Lepi kokku eesmärkide hindamise koosolekud perioodiliselt. Nendel koosolekutel hinnake uuesti oma arengut (eesmärkide saavutamist) ja seadke uusi eesmärke, kui vanad on juba saavutatud või on väga tõenäoline, et eelmist eesmärki mängija ei saavutagi selle aja jooksul.	„Selle eesmärgi hindamine ja analüüsimine toimub 22.märtsil, 20 aprillil ja 21 juunil“
Üles märgitud (R)	Kirjuta eesmärgid üles. Tee niiöelda leping. Üleskirjutatud eesmärgid aitavad mängijatel pühenduda nende saavutamisele rohkem.	„Ma kirjutan oma eesmärgid üles“ aga mitte „bla...bla...bla“

Muud olulised aspektid (Harrison, 1994; Unesthal, 1988):

Aspektid	Iseloomulikud omadused
Kuidas eesmäärke seada	<p>Esita küsimusi, et aidata mängijal identifitseerida õige eesmärk. Eesmärgid peavad olema seotud nende omaduste ja oskustega, mille üle mängijal on kontroll. Ei saa esitada eesmäärke, mille saavutamine sõltub ka teistest inimestest.</p> <p>Eesmärgid peavad olema dünaamilised. Nad peaksid muutuma, kui mängija areng on erinev planeeritud arengust.</p> <p>Treener peab olema avatud võimalusele, et võivad tekkida psühholoogilised probleemid protsessi käigus (madal enesehinnang, stress, hirm, jne.).</p> <p>Jälgi arengut ja vajadusel sea uusi eesmäärke. Iga treeningu lõpus aruta mängijaga 5-10 minutit tema arengut ja mida teha järgmisel treeningsessioonil.</p>
Eesmärkide kombinatsioon	<p>Lühiajalised eesmärgid (iga päev) kombineeritult pikaajaliste eesmärkidega (hooaeg). Igapäevased eesmärgid on „sammud“ mida järgida, et kindlustada õige motivatsioon ja pingutus.</p> <p>Isiklikud (mängija) ja ka grupi (võistkond) eesmärgid, et kontrollida kõiki arengut motiveerivaid variante.</p> <p>Eesmärgid tuleb reastada vastavalt tähtsusele: otsusta millised eesmärgid tuleb kõigepealt saavutada. Seda määratledes, lähtu nendest omadustest ja oskustest, mis on selle mängija mängu juures kõige olulisemad.</p>
Sea eesmäärke treeninguteks ja võistlusteks	<p>On väga oluline, et igal treeningul oleks mingi eesmärk. See annab igale treeningule mõtte ja tähenduse, eriti võistluseelisel hooajaetapil ja ülemineku etapil.</p> <p>Mängijad peaksid seadma selgeid eesmäärke igaks turniiri mänguks. Alati ei ole selleks võitmine, vaid võib-olla hoopis hea esinemine (näit. ma ründan kõiki lühikesi palle, mis jäävad poolde väljakualasse).</p>
Eesmärkide saavutamise strateegiad	<p>Treener ja mängija peaksid määratlema erinevad strateegiad, kuidas nende eesmärkideni jõuda: igapäevased treeningud, võistlused, hooajalised plaanid, väiksemad eesmärgid, mida saab kasutada „sammudena“ suuremate eesmärkideni jõudmiseks.</p>
Pühendumine ja abi	<p>Mängija pühendumine ja teda ümbritsevate inimeste (vanemad, treener, sõbrad) toetus on väga oluline eesmärkide saavutamisel.</p> <p>See paneb mängija ise vastutama.</p> <p>See aitab mängijal ja treeneril mõista, et nad teevad koostööd – nad on „team“.</p> <p>See aitab luua eesmärkide saavutamiseks sobiva õhkkonna.</p> <p>See aitab hinnata kui palju on mängija nõus oma eesmärkide saavutamiseks pingutama.</p>
Milliseid eesmäärke tuleks seada?	<p>Lühiajalised eesmärgid: Aitab mängijal mõista kui palju ta on arenenud oma pikaajalise eesmärgi poole. Lühiajaliste eesmärkide saavutamine motiveerib mängijat, sest ta näeb kohest arengut.</p> <p>Eesmärgid olgu seotud tegevusega, mitte tulemusega: Tegevuseesmäärke on lihtne kontrollida ja nad on efektiivsemad. Tulemuseesmäärke ei saa 100%-liselt kontrollida ja nad ei ole nii paindlikud.</p> <p>Eesmärgid olgu positiivsed, mitte negatiivsed: Positiivsed eesmärgid aitavad mängijat sisemiselt motiveerida ja teha neist edule orienteeruvad mängijad. Negatiivsed eesmärgid rõhutavad mängija pingutust mitte läbi kukkuda.</p> <p>Efektiivsed ja tähendusrikkad eesmärgid: mängijale ja ka treenerile.</p> <p>Isiklikult reguleeritavad eesmärgid: (isiklik ja individuaalne areng) selle asemel, et seada eesmäärke mis võrdlevad mängijat vaid teistega (võida vastaseid, võida turniir või võistlus).</p> <p>Täpsed eesmärgid: oluline on eesmärkide kvaliteet, mitte kvantiteet.</p>

Allolevas tabelis on ära märgitud mitmed erinevad eesmärgi seadmise variandid (treeneri ja mängija vahelise vestlusena).

EESMÄRKIDE SEADMISE NÄITED

Sisu	Tehniline eesmärkide seadmine	Taktikaline eesmärkide seadmine	Füüsiline eesmärk	Vaimsete eesmärkide seadmine
Protsess	<p>Treener: Kas sa oled rahul oma teise serviga? Mängija: Ei ma tunnen, et ma vajan midagi muud.</p> <p>T: Mida sa sellega mõtled? M: Mimm. Mul teatud situatsioonides servimisega probleeme.</p> <p>T: Millal see juhtub? M: Tavaliselt otsustavatel punktidel ja servides teise kasti.</p> <p>T: Kuidas sa siis servid? M: Tavaliselt löön siis nõrga teise servi.</p> <p>T: Miks see serv nii nõrk siis on? M: Lühikeseks jääb.</p> <p>T: Mis selle põhjustada võiks? M: Võibolla ma ei löö piisavalt läbi palli, äkki on vaja rohkem top-spinni'ga.</p>	<p>Mängija: Mul on mõningad probleemid mängijatega, kes kogu aeg võrku tulevad.</p> <p>Treener: Tõesti? Miks sa arvad, et see sinuga juhtub? M: Ma ei tunne enamast eriti mugavalt kui keegi mulle sellist survet avaldab, tunnen, et pean kiirustama.</p> <p>T: Millal sa arvad, et see juhtub? M: Erinevates situatsioonides, kui vastane kogu aeg serv-volle või löigatud pall-võrku järele kombinatsiooni kasutab.</p> <p>T: Kuidas sa arvad sa sellest rasket situatsioonist võiksid välja tulla? M: Khm! Võibolla ma peaksin ise proovima rohkem võrku tulla selliste mängijate vastu. Või peaksin arendama oma mööda lööke ja surve all sooritavaid tõsteid.</p>	<p>Mängija: Ma tunnen, et olen aeglane lihtikese pallini jooksmisel.</p> <p>Treener: Ka see sõltub sinu ettenägelikkusest, kas sa näed ette, et vastane lööb nüüd lühikese? M: Ei, ma loen vastase kavatsusi hästi, kuid ma ei jõua pallini õigeks ajaks.</p> <p>T: Kas sa arvad, et sa saaksid oma stardi kiirust suurendada? M: Probleem on selles, et ma pean lihtsalt kiirem olema</p>	<p>Treener: Kuidas sa end mängu alguses tunned? Mängija: Ma olen aeglase algusega. Ma leian, et vajan rohkem aega, et keskenduda toimuvale – saada emmast „tööle“.</p> <p>T: Mis juhtub? M: Ma tunnen, et olen eksimud, kadunud.</p> <p>T: Mis selle tagajärjed on? M: Ma tavaliselt kaotan esimesed geimid väga kiiresti ja pean siis vastast püüdma hakkama.</p>
Pikaajaline eesmärk	<p>Lüüa tugev, agressiivne, pikk top-spinn'iga teine serv pingelises olukorras teise kasti.</p>	<p>Võimeline mängima pidevat vasturünnakut kasutavat mängu stiili (mööda löögid, tõsted, kohati võrku tulemine) teatud mängijate vastu.</p>	<p>Võimeline kiiremini pallini jooksma, (parem jalgade töö/jooksu tehnika).</p>	<p>Võimeline arendame mängu eelset pidevat rutiini, mis aitab keskenduda.</p>
Lühiajaline eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> Treeni oma keha õiges järjekorras liikuma Kasuta „lüliti“ sõnu: „üles“, „läbi“, „vibusse“, jne. Lüüa reketit kiiremini 	<ul style="list-style-type: none"> Arenda vasturünnakul vajaminevate löökide oskust (tõste, möödalöök, jne.) Kasuta ründavat võrgu mängu (serv-volle, ründe löök-volle). 	<ul style="list-style-type: none"> Õpi reketiga jooksma. Võta õige löögiteelne asend. 	<ul style="list-style-type: none"> Keskendumis-harjutused väljakul. ...ja väljaspool väljakut
Harjutused	<ul style="list-style-type: none"> Löö top-spinn'iga servi üle võrgust 2 meetrit kõrgemal oleva nõõri. Mängi punkte, kus saad kasutada vaid teist servi. 	<ul style="list-style-type: none"> Mängi punkte: võites mööda lööbiga saad 2 punkti. Mängi punkte: pead tulema võrku vähemalt kaks korda geimis. 	<ul style="list-style-type: none"> Jalgade töö harjutused. Plyometric harjutused 	<ul style="list-style-type: none"> Võistluste rutiinid (paberil). Keskendumis harjutused väljakul ja Loehr'i sammud punktide vahel

5. MILLE KALLAL TÖÖD TEHA? MILLISEID EESMÄRKE PÜSTITADA?

Oskused	Täpsemalt
Tehnilised oskused	Hoie, liigutus, jalgade töö, tehnilised korrektuurid, biomehhaaniline analüüs, jne.
Taktikalised oskused	Mängu etapid, mängu stiilid, taktikalised kombinatsioonid ja nendest arusaamine, võistlus-taktika plaan, taktikaline analüüs ja hindamine mängu situatsioonides. Järjepidevus, täpsus, palli kiirus, palli katmine (top-spinn, löige(slice), jne.), tempo, variatsioonid, pingelistes olukordades mängimine, löökide varjamine, väljaku katmine, ettenägelikkus, jne.
Füüsilised oskused	Vastupidavus, kiirus, jõud, tugevus, koordineatsioon, paindumus liikumisel, suuna muutmise kiirus, üldine paindumus, jne.
Vaimsed oskused	Motivatsioon, keskendumine, emotsionaalne kontroll, lõdvestumine ja mänguks valmistumine, distsipliin, suhtlemine, võitluslik hoiak, jne.

6. EESMÄRKIDE PÜSTITAMISE ETAPID TREENERITELE: SAMMUD EDUKUSENI (Weinberg, 1988)

Etapp	Sammud edukuseni
Planeerimisetapp	Mõttele eelolevale hooajale. Märka ja sõnasta mängija vajadused ja võimalused kõigis tema mänguga seotud oskustes/omadustes. Pööra vajadused täpseteks eesmärkideks. Reasta eesmärgid vastavalt tähtsusele. Märka ja sõnasta võimalikud strateegiad, nende eesmärkide saavutamiseks. Investeeri oma pingutusse ja pühendumisse.
Kohtumisetapp	Esimene kohtumine: tutvusta eesmärkide seadmist kõigile mängijatele. Palu mängijatel seada enda eesmärgid (anna selleks neile paar päeva aega). Selgita mängijatele, mis on eesmärkide seadmise teooria. Teine kohtumine: Arutlege koos mängijate poolt seatud eesmärgid. Järgnevad kohtumised: üks-ühele kohtumised, kus arutate iga mängijaga eraldi temaga seonduvaid individuaalseid eesmärgid. Kirjutage alla lepingule mängija ja treeneri vahel, mis täpsustab seatud eesmärgid.
Hindamisetapp	Korralda pidevaid (iga paari kuu tagant) kohtumisi mängijaga, et hinnata tema senist arengut. Tuleta mängijale pidevalt meelde tema eesmärgid. Anna tagasisidet ka kirjalikult. Näita mängijale võistluste statistikat ja treeneri poolt tehtud eesmärkide analüüsi lehte.

7. MÄNGIJAD JA EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE (LTA, 1994)

Tennisemängijatel on isiklikud eesmärgid, mis mõjutavad nende suhtumist tennisesse. Ükskõik millal nad treenivad või võistlevad, on nad tegelikult eesmärkidega seotud olukorras, mille struktuuri on loonud treener, lapsevanemad, eeskujud, jne. Motiveerimisega seotud käitumine näitab iga mängija eesmärgi tüüpi nii elus, kui ka tennis. Allolev tabel kirjeldab erinevat tüüpi tennisemängijaid, lähtudes sellest kuidas nad seavad omale eesmärgid (Van Aken, 1994):

Mängija tüüp	Iseloomulikud omadused	Eesmärgid
Tegevusele/arengule orienteeritud	Nad tahavad õppida, areneda, olla paremad mängijad. Neile meeldib tennis mängida, sest nad naudivad seda. Nad võtavad vastu igasuguse võitlusliku väljakutse.	Nad võrdlevad ennast iseendaga. Neile meeldivad rasked, proovilepanevad, mõõdetavad, individuaalsed ja pika-ajalised eesmärgid.

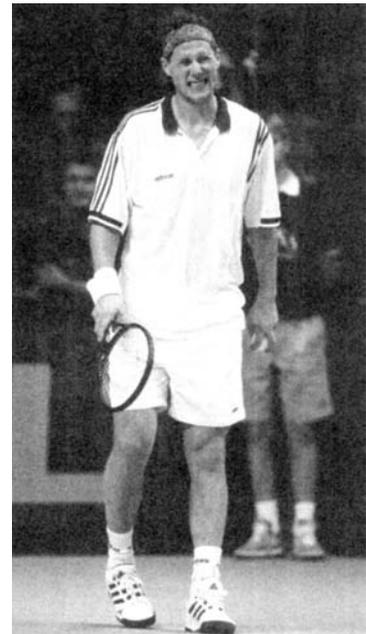
Mängija tüüp	Iseloomulikud omadused	Eesmärgid
Edukusele orienteeritud	Nad tahavad võita, olla teistest paremad ja olla tšempionid. Neile meeldib tennis mängida ainult siis, kui nad võidavad.	Nad võrdlevad ennast teiste mängijatega. Neile meeldivad küllalt rasked, üldised, individuaalsed ja lühi-ajalised eesmärgid.
Kaotusele orienteeritud	Nad kardavad kaotada, nad ei taha, et neid teistega võrreldaks. Neile ei meeldi tennis mängida, sest neil puudub enesekindlus.	Nad võrdlevad ennast teiste mängijatega. Neile meeldivad kerged või mitte väga rasked, ebamäärased, võistkondlikud ja lühiajalised eesmärgid.

Hea süsteem mängijale eesmärkide seadmiseks peaks olema järgmine:

- Pikaajaline eesmärk:
- Kus sa tahad olla ?
- Kus ma olen praegu?
- Mida ma vajan, et sinna jõuda?
- Pane kirja ajaline raamistik: Kui kaua see reaalselt aega võtab?
- Tee kindlaks milliste oskuste/omaduste kallal tööd tuleb teha.
- Hinda praeguseid oskuseid ja tulevikus omandatavaid oskuseid.
- Pane kirja vajalikud tegevuse „sammud“ (keskmised- ja lühiajalised eesmärgid): kindlasti pane kirja mõned olulised eesmärgid, mis aitaksid mängijal mõista kui kaugel ta oma arengus on ja palju veel on vaja minna.
- Jälgi ja hinda arengut.

8. PROBLEEMID JA TAKISTUSED EESMÄRKIDE SEADMISEL (Harwood, 1996; Weinberg, 1998)

- Liiga palju eesmarke üheaegselt.
- Ei suuda õieti juba seatud eesmarke ümber hinnata: Mängijad kardavad tihti seda teha.
- Eesmärkide, mida ei saa mõõta, seadmine. Liiga üldiste eesmärkide seadmine.
- Eesmärkide puudumine või „anna endast parim“-tüüpi eesmärgid.
- Ei panda kirja ühtegi strateegiat nende eesmärkide saavutamiseks.
- Puuduvad igapäevased eesmärgid treeningutel.
- Ei suudeta muuta eesmärkide saavutamise strateegiaid olukorra muutumisel (näit. vigastus).
- Huvitatud ainult tulemuseesmärkidest.
- Eesmärgid, mis omavahel sõltuvuses: „Kui ma mängin hästi, siis ma võidan, kui ma võidan, siis ma naudin tennis.“
- Vabandused, et mitte püstitada eesmarke:
 - „Selleks kulub liiga palju aega.“
 - „Liiga palju paberi tööd.“
- Mängija või treener ei usu eesmärkide seadmise vajalikkusesse, sest nad arvavad et:
 - See limiteerib mängija esinemist võistlustel.
 - Tegevuseesmärgid vähendavad mängija võitlusvaimu.
 - Tulemuseesmärgid tekitavad mängijal liiga suuri pingeid.
 - Eesmärgid on kõigil õigetel mängijatel juba sisemuses olemas. Kui mängijal ei ole juba eesmarke päris alguses, siis on mõttetu töötada temaga eesmärkide püstitamise kallal.
- Mängijad toovad vabanduseks tihti probleeme kooliga (nende arvates ei ole võimalik korraga saavutada eesmarke nii koolis, kui ka tennis üheaegselt) ja vähese enesekindluse.



II. Näiteid eesmärkide seadmisest tennis

1. EESMÄRKIDE PÜSTITAMISE ABILEHED (Martin, 1994)

Järgnevaid abilehti võib kasutada mängijate eesmärkide seadmise mudelitenä.

Mängija Eesmärkide Püstitamise Abileht

(Üldine formaat)

I, _____ pühendun andma endast parima, et saavutada järgmised eesmärgid järgneva kolme kuu jooksul.

See leping minu endaga algab _____. (kuupäev)

Tehnilised eesmärgid

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Taktikalised eesmärgid

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Füüsilised eesmärgid

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Vaimsed eesmärgid

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Võistlused/võistlusmomendiga seotud eesmärgid

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Takistused, mis võivad mind segada eesmärkide saavutamisel:

Ma proovin nendest takistustest võitu saada/üle olla järgnevalt:

Mängija eesmärkide Püstitamise Abileht

(Üldise karjääri eesmärgid)

UNISTUS EESMÄRGID (Mida tahan saavutada tennis? (Kirjuta tähtsuse järjekorras)

1. _____

2. _____

3. _____

PIKAAJALISED EESMÄRGID
(näit. 1 kuni 3 aastat)

EESMÄRKIDE SAAVUTAMISE
KUUPÄEVAD

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

KESKMISE PIKKUSEGA EESMÄRGID
(näit. 4 kuni 9 kuud)

EESMÄRKIDE SAAVUTAMISE
KUUPÄEVAD

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

LÜHIAJALISED EESMÄRGID
(näit. 1 kuni 12 nädalat)

EESMÄRKIDE SAAVUTAMISE
KUUPÄEVAD

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

TEGEVUSE „SAMMUD“ LÜHIAJALISTE EESMÄRKIDE SAAVUTAMISEKS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Mängija (allkiri): _____

Treener (allkiri): _____

Võistlustel Esinemise Abileht

(Mängija täidab)

Mängija nimi: _____

Kuupäev: _____

Mis oludes mäng toimub: _____

Turniir: _____

Väljaku kate: _____

Mitmes ring: _____

Vastane: _____

Tegevuse eesmärgid (püstitatud mängu eelselt)	Hinnang sooritusele (1-10)
1.	/10
2.	/10
3.	/10

„Sammud“ eesmärkideni jõudmiseks	Hinnang sooritusele (1-10)
1.	/10
2.	/10
3.	/10

Mängu tulemus: _____

Vastase mängustiil: Vörku ründaja Agressiivne tagajoone mängija
 Vasturündaja Üle väljaku mängija

Isiklik hinnang: pingutus/võitluslikus: _____ /10

Isiklik hinnang: mängu nautimine: _____ /10

Mängu „positiivsed“ momendid (mis õnnestus)
1. _____
2. _____
3. _____

Mida parandada (mis nõuab tööd)
1. _____
2. _____
3. _____

Kui sa mängiksid selle mängu uuesti, mida sa teeksid teisiti?

III. Mis siis?.....Praktilisi nõuandeid võistlussportlasele eesmärkide püstitamisel

- Uuringud on näidanud, et püstitades täpseid ja väljakutsuvaid eesmärke, mängija areneb.
- Enne eesmärkide püstitamist peab treener teadma mängija nõrkusi ja tugevusi, teadma millised mänguaspektid on talle meeldivamad, teadma, kui palju pingutust ja aega on see mängija nõus (võimeline) pühendama treeningutele ja teadma, mis tasemele mängija soovib jõuda.
- Eesmärgid peaksid olema täpsed, mõõdetavad, ühiselt otsustatud, reaalsed, ajatappidesse jaotatavad, tähendusrikkad ja kontrollitavad/juhitavad ka mängija enese poolt.
- Eesmärke võib püstitada järgmistes valdkondades: tehnika, taktika, füüsiline tase ja vaimne tase.
- Treenerid ja mängijad peaksid eesmärke püstitama ja saavutama koos.
- Võimalikud probleemid ja takistused, mis võivad hoida mängijat eesmärke saavutamast peavad olema identifitseeritud ja ületatud enne programmiga alustamist.

13. peatükk

Tennisetreeningute planeerimine

*„Esimene päev: madala intensiivsusega treening,
Teine päev: kõrge intensiivsusega treening,
Kolmas päev: üldised harjutused ja mängud,
Neljas päev: keskmise intensiivsusega treening.“*

Treening plaan Kreeka Olümpia sportlasele, 1776 B.C.



- I Tsüklilise treeningmeetodi tutvustus**
- II Tennisetreeningu planeerimine**
- III Üldised juhtnöörid treeningutel: erinevatel etappidel aasta läbilõikes**
- IV Muud planeerimisfaasid tennise treeningutel**
- V Praktilisi nõuandeid**

I. Tsüklilise treeningmeetodi tutvustus

(Chandler, 1988; Groppe, 1989, 1992; Loehr, 1993; LTA, 1993; Roeter, 1994, Schonborn, 1992, 1994)

1. DEFINITSIOON

Juba esimeste Olümpiamängude ajal kasutasid Kreeka sportlased tsüklilist treeningmeetodit, kuid tänapäeval kasutatav tsükliline treeningmeetod sai alguse 60-ndatel aastatel Venemaal. Tsükliline treeningmeetod tähendab seda, et aasta treeningplaani on jagatud erinevateks treeningu tsükliteks/faasideks. Selline aastaplaani jaotamine erinevateks, lühemaajalisteks tsükliteks (igal tsüklil oma eesmärk) annab parima võimaluse aastaringsest ajastada mängija tippvorm soovitud võistlusteks.

Tennis on üks väheseid spordialasid, kus hooaeg on praktiliselt aastaringne. Seetõttu suureneb vigastuste risk, ning üleväsimuse- ja läbipõlemise risk. Tippmängijatel tuleb keskenduda ettevalmistumisel mitte treeningute pikkusele, vaid nende sisule ja efektiivsusele. Tuleb teha õigeid harjutusi, õigel ajal. Kui treener soovib saavutada kõrgemat kvaliteeti treeningutel, siis peab ta pöörama tähelepanu järgmistele asjaoludele:

- Kõige uuema spordimeditsiinilise informatsiooni, eriti seda, mis puudutab otseselt tennisit, kasutamine
- Mängijale sobivat treeningplaani loomine ja kasutamine (igal mängijal on see individuaalne).



Edukas treeneritöö ühendab endas nii tennis spetsiifilisi (tehnikat, liikumist, taktikat, jne.) teadmisi, kui ka spordimeditsiinilisi teadmisi. Aastaid tagasi, põhines treeningprotsess vaid mängija töömahul, mida raskem (füüsiliselt) treening, seda suurem töömaht. Mängija keha harjus tasapisi aina suuremate ja suuremate koormustega. Kuid väga raske on jälgida seda, et mängija töömaht oleks küll suur, kuid ei tekitaks läbipõlemist. Samas jälle on raske ka kindlaks teha, millal on töömaht piisavalt suur, sest kui mängija treenib vaid oma tavalises „tsoonis“ ja eriti ei pinguta, siis ei ole ka mingit edasiminekut.

Tsükliline treeningmeetod aga just keskendubki treeningute intensiivsuse, suure töömahu ja keha taastumise tasakaalustamisele. Tsükliline treeningmeetod võimaldab mängijal treenida, tema jaoks suurima töömahuga, samas hoidudes läbipõlemisest. Tsükliline treeningplaani kontrollib järgnevaid aspekte:

- Töömaht: Kui palju tööd peab mängija tegema.
- Intensiivsus: Kui rasket tööd peab mängija tegema.
- Sagedus: Kui tihti mängija treenib.
- Tüüp: Mille kallal tööd tehakse (tehnikat/taktikat, füüsiline ettevalmistus, jne.)

Paljude treenerite jaoks on tsüklilise treeningplaani põhimõtted arusaamatud. Tsükliline tähendab otseselt ajaperioode (perioodid aastast: hooajad, kuud, nädalad, päevad), millal teatud kindlaid omadusi/oskusi treenitakse. Planeerimine on rohkem üldine, sinna alla käivad nii mängija, treening, olemasolevad või võimalikud treeninguvõimalused, mängija üldine karjäär tennis, jne. Järgnevalt on aratoodud asjaolud, mis määratlevad treeningplaani koostamist:

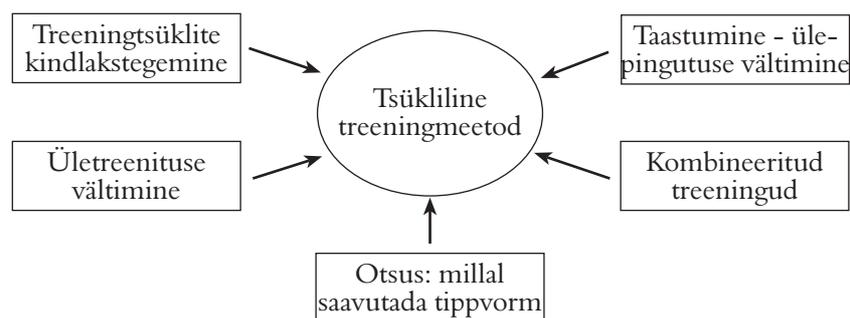
- Mängija omadused (sealhulgas: kooli programm, füüsiline tase, psühholoogiline tase ja tehniline tase).
- Mängija võistlusgraafik.
- Mängija kogemused.
- Olemasolevad treeninguvõimalused.
- Treeneri teadmised tsüklilisest treeningprogrammist.
- Tennis esinevad füsioloogilised nõudmised.
- Füsioloogilised parameetrid ja energia süsteemid, mis vajavad treeningutel arendamist.
- Kättesaadavad treeningmeetodid.
- Erinevate treeningmeetoditega kaasnevad erinevad, kohanemisega (keha harjub uute nõudmistega) seonduvad iseärasused.

2. TSÜKLILISE TREENINGMEETODI EELISED

- Aitab vältida paigalseisu.
- Vähendab igavust.
- Vähendab ületreenituse ja läbipõlemise teket (ületreenitus: treeningutel on punkt, kust edasi treenimisel ei ole mängija jaoks enam mingit kasu, vastupidi see võib tuua kaasa negatiivseid tagajärgi).
- Tagab individuaalse treeningprogrammi igale mängijale.
- Aitab kaasa optimaalsele füüsilisele arengule.
- Aitab mängijal paremini mõista treeningprogrammi.
- Aitab motiveerida (nii mängijat, kui ka treenerit).
- Vähendab vigastuste võimalust.
- Aitab tagada õige füüsilise ettevalmistuse.
- Aitab tagada mängija tippvormi õigeaegset saavutamist ja selle hoidmist.
- Vähendab ületreeningu võimalust.
- Julgustab treenerid koostama plaane, mille aluseks on teaduslikel printsiipidel põhinevad harjutused.
- Kui treenerid kasutavad tsüklilist treeningprogrammi, siis nende treeningprogrammid tagavad:
 - Parimad tulemused, võimalikult lühikese ajaga.
 - Vähendavad mängija võimalust saada vigastusi, üle treenida või läbi põleda.
- Tsükliline treeningmeetod toimib kõigi vanuste ja tasemete korral, juhul kui tegemist on võistlussportlasega.

3. ÜLDISED OMADUSED

On mitmed asjaolud ja otsustused, mis iseloomustavad tsüklilist treeningmeetodit:



Otsused ja asjaolud	Omadused
Otsus: millal saavutada tippvorm	<ul style="list-style-type: none"> • Mängija kogu aastatreening ja võistlusprogramm peaks olema kujundatud nii, et ta tippvorm oleks saavutatud kõige tähtsamateks võistlusteks. • Mängija ja treener peavad koos otsustama millised on kõige olulisemad võistlused. • Ei ole võimalik aastaringset tippvormis olla. • Tennisemängija suudab saavutada tippvormi 5-6 korda aastas.
Treening-tsüklite määramine	<ul style="list-style-type: none"> • Treener ja mängija peaksid koos nõu pidama, et selgitada millised võistlused on nende jaoks kõige tähtsamad. • Samuti on oluline testida mängija füüsilist taset, kasutades spetsiaalset tennisel mõeldud füüsiliste võimete testi, mis näitab mängija tagajoonel kasutatavate füüsiliste omaduste taset. • Treeningud peaksid toimuma ringtreeningu meetodil, mis tasakaalustaks töömahu ja taastumise. • Treeningplaanid peaksid panema juba varakult ja täpselt paika töötsüklid.
Taastumine – ülepingutuse vältimine	<ul style="list-style-type: none"> • Töömahu/taastumise tasakaalu peab jälgima kogu aeg, selleks, et kindlustada tippvorm täpselt soovitud ajavahemikuks. • Töömaht tuleb täpselt ära jagada erinevatesse tsüklitesse, muidu ei ole võimalik tippvormi saavutada. • Liiga pikaajalised, suure töömahuga perioodid lõppevad halva esinemisega võistlustel, keskendumisprobleemidega ja paigalseisuga. • Taastumiseks ettenähtud tsüklid on sama olulised tippvormi saavutamisel kui töömahu tsüklid. • Treeningutel on otsene seos huvitava/lõbusa treeningu ja üleväsimuse/läbipõlemise vahel. Mida lõbusamad ja huvitavamad on treeningud seda väiksem on läbipõlemise oht. • Suur töömaht võib tekitada nii füüsilisi kui ka emotsionaalseid/psühholoogilisi pingeid. • Kui töömaht ületab keha võime kohanedu uute nõudmistega, siis keha taastumise- ja lödvestumismehhanismid ei suuda enam õieti toimida. • Kogu töömaht peaks olema võimalikult lähedal kriitilisele piirile, aga ei tohiks kunagi tekitada ülekoormust.
Kombineeritud treeningud	<ul style="list-style-type: none"> • Kui on planeeritud parandada mängija võimsust ja kehalist tugevust, treenides jõusaalis Jaanuaris, Veebruaris ja Märtsis, siis tähendab see seda, et mängija võib küll osaleda võistlustel, kuid see ei tohi segada tema põhieesmärki selles tsüklis arendada jõudu/tugevust. Samuti tähendab see seda, et mängija aktsepteerib fakti, et ta ei suuda selles tsüklis mängida tippvormi tasemel, kuid samas valmistab see tsükkel teda ette pikemas perspektiivis. • Väga kõrgel tasemel tennisemängijad vajavad vahel arenguks füüsiliselt äärmiselt pingelise töömahuga tsükleid. See tähendab, et nad peavad aktsepteerima, et nad ei mängi selle tsükli jooksul oma parimatele võimetele vastavalt. • Kuigi lühiajaliselt tulemused kannatavad, siis füüsiline, vaimne ja tehniline areng, mis leiab aset hilisemates tsüklites, teeb selle vahe hiljem tasa. • See aga ei tähenda, et mängija läheb platsile ja ei mõtlegi anda endast parimat. Kõik mängud tuleks mängida nii, et oleks soov võita. Kuid, kui mängija ei esine nii hästi, kui ta tavaliselt suudaks, siis peab ta aru saama, et selleks on füsioloogilised põhjused. Ta peab mõistma, et see on osa plaanist.
Ületreenimise vältimine	<ul style="list-style-type: none"> • Ületreenimine esineb sellistel puhkudel, kus mängija ei saavuta mingisugust arengut pidevast treeningust. • Ületreenitud mängijad kurdavad väsimuse ja tujukuse üle, nad vihkavad füüsilise ettevalmistuse harjutusi, söövad halvasti, esinevad võistlustel kehvasti, ei maga hästi ja kannatavad vaimse läbipõlemise all, tekib huvi alkoholi ja narkootikumide vastu jne. • Selleks, et vältida ületreenimist, tuleb pöörata tähelepanu järgmistele asjaoludele: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Sagedus</u>: Kui mitmel päeval nädalas korratakse ühte ja sama harjutust. Näit: Füüsiline ettevalmistus ja jõusaal kolm korda nädalas, ülepäeva (kui ei ole hooaeg) ja üks kord nädalas (kui on hooaeg). - <u>Intensiivsus</u>: Kui kõvasti mängija pingutab teatud harjutust tehes. Näit: Üleminek aeglastelt jõu- ja üldfüüsilise harjutustelt kiirematele (hooaja lähenedes). - <u>Kestvus</u>: Kui palju aega mängija pühendab ühele või teisele harjutusele. Näit: Rohkem aega pühendatakse jõusaali ja üldfüüsilise harjutustele väljaspool hooaega.

II. Tennisitreeningute planeerimine

(Schonborn, 1990; Unierzyski, 1994)



1. KARJÄÄRI PLAAN

Ka iga mängija karjäär peaks kulgema plaani järgi. Mängija sportlik areng on kõige paremini saavutatud siis, kui algusest peale pannakse plaan samm-sammult paika. On väga oluline, et treener teaks ja hindaks mängija võimet füüsiliselt ja psühholoogiliselt areneda, ainult sellisel juhul saab ta aidata mängijal optimaalselt areneda ja saavutada parimad tulemused. Tennisemängija erinevad arengusammud on väljatoodud allolevas tabelis (Schonborn, 1990):

Tsükli/Perioodi nimetus	Ala-perioodi nimetus	Vanus (võib toimuda kõikumisi nii ühes kui ka teises suunas)	Eesmärk
Ettevalmistus periood (vundamendi ladumine)	Üldine mootorsete võimete arendamine	5-7	Et luua võimalikult hea üldine baas
	Mitmekülgne üldine tennise põhitõdesid hõlmav treening	7-12	Et luua võimalikult hea baas edaspidisteks treeninguteks ja raskemate löökide omandamiseks
Mitmekülgne tennisele spetsiifiline treening faas	Treeningu üleschitamine	11-14	Et muuta üleüldine baas sujuvalt spetsiifilisteks, tennisese vajaminevateks omadusteks
	Treenimine võistlustel esinemiseks.	13-16	Et voolida väga kindlaid omadusi, mis aitavad mängijal saavutada kõrge võistlus-sportlase taseme tennisese
	Kõrgel tasemel tennise treeningud	15>	Et vallata kõiki tennisese, kui võistlusspordis, vajaminevaid oskusi. Arendada oskusi, mis aitavad saavutada tippennisisti taseme.

1. HOOAJA PLAAN JA HOOAJA PERIOODID VÕI FAASID (MAKROTSÜKLID)

Tüüpiline tsükliline treeningulaan on tavaliselt jagatud nelja faasi. Neid treeningfaase kutsutakse makrotsüklikeks või perioodideks. Nende faaside nimetused on järgnevad:

- Ettevalmistav
- Võistlus
- Võistluseelne
- Üleminek või aktiivne puhkus

Ettevalmistava perioodi võib jagada kahte osasse:

- Üldine ettevalmistus
- Spetsiifiline ettevalmitus

Ülemineku faasi saab jagada samuti kahte osasse:

- Täielik puhkus
- Aktiivne puhkus

Kaasaegse tennis käsiraamat edasijõudnutele

Igaaastase plaani võib jagada kas ühte nelja perioodiga ossa (ühe tsükliline) või kahte nelja perioodiga ossa. Viimasena mainitud süsteemi kutsutakse „kaksik tsükel“. Kasutades kaksik tsüklit on ettevalmistus, võistluseelsed ja ülemineku perioodid lühemad, kui ühe tsüklilise variandi puhul. Erinevad aastaplaani variandid on ära toodud ka allaolevas tabelis (Grosser, 1986):

Plaani põhifaas	Jagatud	Plaani osafaasideks
Mitmeaastane tsükel	—————→	Tsükel kestab (2-8)
Hooaja tsükel	—————→	Makrotsüklite perioodid (ettevalmistus, võistlus, ülemineku aeg)
Makrotsüklite perioodid	—————→	Mesotsükliid (3-5 nädalat kuni 1 kuu)
Mesotsükliid	—————→	Mikrotsükliid (1 nädal)
Mikrotsükliid	—————→	Igapäevased tsükliid (7 tsükliid nädalas)
Päevased tsükliid	—————→	Treeningud (1 kuni 5 korda päevas)
Treeningud	—————→	Treeningu osad (soojendus, põhiosa, treeningjärgsed venitused ja harjutused)
Treeningu osa	—————→	Minutid (harjutused, kordade arv, jne.)

Peatüki lõpus on näide tippmängija hooaja plaanist.



III. Üldised juhtnöörid treeningutel: erinevatel etappidel aasta läbilõikes

(Chandler, 1988; Groppe, 1989, 1992; Locher, 1993; LTA, 1993; Mayes, 199; Roetert, 1994)

1. TUTVUSTUS

Alltoodud tabelites on hooajaplaani erinevate faaside juhised. Vaata tabelid I, II ja III.

Tabel I
ÜLDISED JUHISED ÜLDISEKS ETTEVALMISTUSPERIOODIKS HOOAJALISES TENNISE PLAANIS

Periood	Eesmärgid	Kestvus	Tehniline-Taktikaline	Füüsiline	Väimne	Võistlus
Üldine ettevalmistav	<ul style="list-style-type: none"> • Treenida selleks, et treenida“. • Treeningute arv tõuseb. • Tugeva „vundamendi“ ehitamine. • Palju füüsilist ettevalmitust. • Mängija võimeid proovile panevad aeroobsed harjutused ja jõu harjutused. • Palju treeningkordi, kuid samas madala intensiivsusega. • Sportlase arendamine tugevaks ja vastupidavaks mängijaks. • Taktikaliste eesmärkide mõistmine. • Spetsiifiliselt tennis kasutatava liikumise õppimine. • Arendada mängija tennisel põhendumist ja tema võimet selle nimel pingutada. • Vähendada tulemuste tähtsust võistlustel. • Mõelda on vaja mängu arendamisele, mitte kohale „rankings“. 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 kuni 6 nädalat. • Mitte kunagi lühem kui 4 nädalat. • Kogu ettevalmistusperiood (tõeline ja spetsiifiline) 4 kuni 12 nädalani. 	<ul style="list-style-type: none"> • Harjutatakse võimet palli mängu hoida. • Võib kasutada poolt väljakut. • Vähendada kergete vigade arvu. • Kõik üle võrgu! • Treener peab jälgima, et löögitehnika areneks õiges suunas. • Uute oskuste (tehnilised ja taktikalised) tutvustamine. • Arendatakse mängija oskust endast kõik anda. • Iga palli püütakse kätte saada. • Põhiline töö käib nõrkade kohtade parandamise kallal, kuid samas peab leidma võimalust ja aega arendada ka mängija tugevamaid külgi. • Vajalike muudatuste sisseviimine löögitehnikas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane anaeroobne süsteem proovile: intervall treeningud, spurdid, fartlek. • Pane kiirus proovile: spurdid, „plyometrics“. • Pane jõud proovile: vähe kordi, väga intensiivselt, plahvatuslik jõud. • Pane tugevus proovile: keskmised raskused ja palju kordi (3–4 seeriat 8–10 liigutust). • Töö: puhkuse tasakaal rohkem sarnane tennisega (umbes 1:3). • 80% ajast tee harjutust 20 sekundiliste seeriatena ja 20% ajast tee harjutust rohkem 20 sekundiliste seeriatena. • Väiksemad puhkused on 15–30 sekundit iga seeria vahel ja kogu treeningu vältel ka mõned 2 minutilised puhkuse pausid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pööra tähelepanu väimsetele omadustele, näit: kuidas mängija käitub peale vea tegemist, punktide vaheline strateegia. • Kuudas kohaneb pingeliste olukordades. • Parandage mängija enesekindlust. • Analüüsiige mängija emotsionaalset käitumist. • Eesmärkide seadmine. • Lõdvestumise tehnika. • Mängijal on lõbus ja huvitav. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alusta võistlemist kõrgema tasemega turniiridel. • Suurendage mängitavate harjutus settide.

Tabel II
ÜLDISED JUHISED SPETSIAALSEKS ETTEVALMISTUSPERIOODIKS HOOAJALISES TENNISSE PLAANIS

Periood	Eesmärgid	Kestvus	Tehniline-Taktikaline	Füüsiline	Vaimne	Voistlus
Spetsiaalne ettevalmistus	<ul style="list-style-type: none"> Treenitakse selleks, et olla osav. Tehniliste ja taktikaliste eesmärkide arendamine ja täiustamine läbi treeningute. Tenniselise omase füüsilise omaduste areng: anaeroobse süsteemi treenimine, kiiruse arendamine ja plahvatusliku jõu arendamine (kiirendus). Vähem kordi, kuid väga intensiivselt 	<ul style="list-style-type: none"> 5 kuni 6 nädalat. Mitte kumagi vähem kui 4 nädalat. Kogu ettevalmistav periood (üldine ja spetsiaalne) 4 kuni 12 nädalani. 	<ul style="list-style-type: none"> Tööta tehniliste oskuste kallal. Arenda taktikalist mõtlemist ja teadmisi. Suure intensiivsusega „plahvatuslikud“ harjutused. Servi ja servitõrje treeningud. Kasuta kogu väljakut. Mängi treeningutel punkte. Kui mängitakse kaks korda päevas, siis esimene treening võiks olla punktimängule pühendatud harjutused ja teine treening mängitakse setti. Tehke harjutusi, kus mängija saab proovida neid kombinatsioone, mida ta järgmistel võistlustel saab kasutada (pööra tähelepanu ka väljaku katile, et see oleks sama mis võistlustel). Harjutused võivad olla natuke lühemad, kuid väga intensiivsed ja kõrge kvaliteediga (mängud 4 punkti, mitte 11 või 21 punktim). Kasuta harjutusi, mis tekitavad samasuguse intensiivse ja võitlusliku momenti kui võistlused. Pööra rõhku tööle, mis te juba olete teinud, näit. töötaga ka mängija tugevamate poolte kallal, et tema enesekindlus kasvaks. 	<ul style="list-style-type: none"> Pane anaeroobne süsteem proovile: intervall treeningud, spurdid, fartlek. Pane kiirus proovile: spurdid, „plyometrics“. Pane jõud proovile: vähe kordi, väga intensiivselt, plahvatuslik jõud. Pane tugevus proovile: keskmised raskused ja palju kordi (3–4 seeriat 8–10 liigutust). Tööpuhkuse tasakaal rohkem samane tennisega (umbes 1:3). 80% ajast tee harjutust 20 sekundiliste seeriatena ja rohkem 20 sekundiliste seeriatena. Väiksemad puhkused on 15–30 sekundit iga seeria vahel ja kogu treeningu vältel ka mõned 2 minutilised puhkuse pausid. 	<ul style="list-style-type: none"> Pööra tähelepanu vaimsetele omadustele, näit: kuidas mängija käitub peale vea tegemist, punktide vahelise strateegia. Kuidas kohaneb pingeliste olukordades. Parandage mängija enesekindlust. Anaaltüüsiige mängija emotsionaalset käitumist. Eesmärkide seadmine. Lõdvestumise tehnika. Mängijal on lõbus ja huvitav 	<ul style="list-style-type: none"> Alusta võistlemist kõrgema tasemega turniiridel. Suurendage mängitavate harjutus settide arvu

Tabel III
ÜLDISED JUHISED VÕISTLUSTEKS JA VÕISTLUSTE EELSEKS ETTEVALMISTUSPERIOODIKS HOOAJALISES TENNISISE PLAANIS

Periood	Eesmärgid	Kestvus	Tehniline - Taktikaline	Füüsiline	Vaimne	Võistlus
Võistlus- eelne periood	<ul style="list-style-type: none"> Täiusta oma punktimängu oskusi. Testi oma mängija oskusi võistlusmomendiga olukordades. Täpsed ja spetsiifilised soovitusel lühikese aja jooksul muudatuste ja arengu saavutamiseks. Füüsilise arengu jätkamine; treeningud muutuvad väga spetsiifilisteks, väga intensiivseteks kuid samas nende pikkus väheneb. Koormus väheneb kui jõutakse võistlustele lähemale. 	<ul style="list-style-type: none"> Alates nädalast kuni mõne nädalani 	<ul style="list-style-type: none"> Tagasiside peaks olema seotud suure osas taktikaliste küsimustega. Treeningueelne soojendus peaks olema sarnane võistlus eelse soojendusega. Psühholoogiline tippvorm: rõhk on psühholoogial harjutuste ja treeningute ajal. Pööra tähelepanu ja tööta mängija tugevamate külgede kallal. Treeningud peaksid olema üles ehitatud nii, et nad simuleeriks võistlus situatsioone (sarnane töö/puhkuse vahelkorral). Ei mingeid suuri muudatusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Raskemad hantlid ja vähem kordi (4-5 seeriat sellise raskusega, et mängija jõuab teha 4-8 liigutust). Mängija anaeroobseid võimeid proovile panevad harjutused: pallile reageerimis-harjutused, lühikesed spurdid, „plyometrics“. Vähenda aeroobseid treeninguid ja harjutusi. Täiusta spetsiaalseid liikuvuse ja tennisile omase platsil toimuva liikuvuse oskust (lehvikujooks, reageerimist mõõtvad testid, varju jooksud, jne.). 	<ul style="list-style-type: none"> Püüa luua positiivne õhkkond. Kiida mängijaid ja pööra tähelepanu mängija tugevamatele külgedele. Kasuta visualiseerimis- ja lödvestumis-harjutusi. Psühholoogilised põhitõed. Arenda mängija enesekindlust. 	<ul style="list-style-type: none"> Võistle ettevalmistavatel turniiridel. Kasuta harjutussette ja palli mängushoid misel baseeruvaid harjutusi.
Võistlused	<ul style="list-style-type: none"> Põhiesmärk on saavutada tipp vorm kõige tähtsamatel võistlustel. Parima füüsilise, vaimse ja tehnilise taseme hoidmine. Kombineeri võistlusgraafik nii, et vahepeal oleksid mõned päevad või nädalad puhkust. 	<ul style="list-style-type: none"> Tõeline tipp vorm on säilitatav vaid kolme nädala jooksul, kolm kuni neli korda aastas. Alates mõnest nädalast kuni mitme kuuni. 	<ul style="list-style-type: none"> Kasuta spetsiaalseid tennisile mõeldud lühikesi ja „plahvatuslikke“ harjutusi. Väli turniire, mis sobiks mängija iseloomu, oskuste ja omadustega. Mängija peab ennast korralikult soojaks tegema enne mängu järgnevates valdkondades: füüsiliselt, vaimset ja tehniliselt. Järgi oma isiklikku võistlus eelset rutini. Alati tee võistlus järgseid venitusi ja harjutusi. Töömaht sõltub võistluste arvust (mängude arvust). Võib teha väiksemaid muudatusi. Treeningud peavad mängijal aitama kohanedes järgmise vastase ja väljaku pinnasega. 	<ul style="list-style-type: none"> Jõu ja vastupidavus taseme säilitamine. Vähenda jõutreeningute arvu. Kasuta ringtreeningut (1-2 seeriat 12-15 liigutust). Säilita oma üldine füüsiline tase. Turvusta erinevaid jooksu harjutusi, kaasa arvatud spurdid ja intervall treening. Säilita üldine füüsiline tase (1-2 jooksu 25-40 minutit nädalas). 	<ul style="list-style-type: none"> Põhirõhk on absoluutsel valmisolekul võistlusteks. Koosta praktiline võistluseelne ja -järgne rutiin. Pööra tähelepanu keskendumisharjutustele. Kasuta videot. Motiveerimine ja distsiplineerimine. 	

Tabel IV
ÜLDISED JUHISED ÜLEMINEKU PERIOODIKS HOOAJALISES TENNISPLAANIS

Periood	Eesmärgid	Kestvus	Tehniline-Taktikaline	Füüsiline	Vaimne	Võistlus
Ülemineku/ puhkuse periood	<ul style="list-style-type: none"> Põhieesmärk on võistlustega tekkinud pingest ja väsimusest vabanemine. Kindlasti on vajalik aktiivse puhkuse faas peale suuremaid turniire. Psühholoogiline ja füüsiline puhkus ja taastumine. Analüüsi võistlustulemuse ja mängu. Arutage milliste mängu aspektide kallal tuleks edasi tööd teha (järgmises 	<ul style="list-style-type: none"> Oleneb aasta-ajast. Alates 1 kuni 4 nädalani 	<ul style="list-style-type: none"> Ülemineku perioodi tähtsust on tihti kõige rohkem alahinnatud. Alustades uuesti mängimist saab teha tööd ka tehniliste puuduste kallal. 	<ul style="list-style-type: none"> Osalemine teistel spordialadel, näit. jalgpall, korvpall, hoki, pesapall, jne. (pikamaa jooks). Kerge üldfüüsiline treening. Pikamaajooks. 	<ul style="list-style-type: none"> Analüüsi mängija vaimset taset võistluste perioodil (mis hästi, mis halvasti). 	<ul style="list-style-type: none"> Pühad, väljas käimine, vaba aja veetmine sõpradega ja perega, jne. Võta aeg maha ja püüa puhata tennisest.

IV. Muud planeerimisfaasid tennise- treeningutel

(Chandler, 1989; Mayes, 1995; Schonborn, 1992, 1994; Unierzyski, 1994; van Aken, 1994)

1. ÜHE KUU PIKKUSED PERIOODID (MESOTSÜKLID)

Tsükli kestvus on kaks kuni kuus nädalat. Mesotsükleid on erinevat tüüpi, sõltuvalt millise tsüklilise plaani faasi ajal need on:

TÜÜP	OMADUSED
Esialgne faas	Kogu ettevalmistusperioodi alguses. Kaks nädalat. Madal töökoormus (tehakse palju, aga vähese intensiivsusega).
Ettevalmistav faas	Ettevalmistusperioodi ajal. Rohkem kui kaks nädalat. Palju harjutusi ja väga intensiivselt. Füüsiline treening ja tehnika treeningud.
Võistluseelne faas	Peensuste täiustamine, mis leiab aset ettevalmistava faasi ja ka võistluste faasi ajal. Rohkem kui kaks nädalat. Vähem harjutusi, aga väga intensiivselt. Spetsiaalsed tennise treeningud ja harjutus settid.
Võistluste faas	Võistlusfaasi ajal. Mitte rohkem kui kolm nädalat järjest. Tehniline, taktikaline, füüsiline ja vaimne ettevalmistus igapäevasteks võistlusmängudeks.
Taastumise faas	Spetsiaalse ettevalmistusfaasi, võistluste faasi ja taastumise faasi ajal. Mitmest päevast kuni mitme nädalani. Madal töökoormus. Tegeldakse teiste spordialadega.

2. NÄDALAPIKKUSED PERIOODID (MIKROTSÜKLID)

Need kestavad kuni seitsme päevani ja annavad detailset informatsiooni intensiivsuse, harjutuste hulga ja järjekorra kohta treeningutel. Need on tsüklilise plaani alustalad.

Mikrotsüklid aitavad meil keskenduda ühele kindlale eesmärgile iga individuaalse treeningu käigus ja aitavad vähendada sagedaste treeningutega tihti kaasnevat monotoonsust. On erinevat tüüpi mikrotsükleid olenevalt nende faasist:

TÜÜP	OMADUSED
Ettevalmistav faas	Ettevalmistava perioodi alguses. Üldine ettevalmistav mikrotsükkel: 20% tennist, 80% füüsilist ettevalmistust. Spetsiaalne ettevalmistav mikrotsükkel: 35% tennist, 50% füüsilist ettevalmistust, 15% kombineeritud treeninguid.
Võistluseelne faas	Võistlusteelset ettevalmistusperioodil. 50% tennist, 30% füüsilist ettevalmistust, 20% harjutussettide mängimist ja võistlusi.
Koormuse vähendamise faas	See tähendab treeningkoormuse vähendamist vahetult võistluste eel. Kasutatakse rohkem harjutusi, mis simuleeriksid eesseisvaid võistlusi ja treeningute aeg lüheneb ja kordade arv väheneb.
Võistluste faas	Kaks kuni kolm mikrotsükli üksteise järel on maksimum. Treeningud koosnevad põhiliselt harjutustest, mis püüavad luua samasugust pingelist õhkkonda nagu võistlustel (harjutused ei ole füüsiliselt väga kurnavad, piisavalt aega jäetakse ka taastumiseks). Umbes 70% võistlusmängud, 15% tennisitreeningud ja 15% füüsiline ettevalmistus.
Aktiivse puhkuse faas	Kui turniirid on väga lähestikku (vähem kui kaks nädalat jääb nende vahele) siis on parem, kui puhatakse kolm kuni neli päeva aktiivselt (aktiivse puhkuse mikrotsükkel). Sellisel juhul peab mängija jätma vahele ettevalmistava faasi ja alustama hoopis võistluseelsest faasist. Umbes 15% harjutussettide mängimist, 40% tennisitreeninguid ja 45% füüsilist ettevalmistust mängides teisi spordialasid.

Väga intensiivsed ja paljunõudvad treeningud (näiteks, kiirus, anaeroobne vastupidavus, paindumus ja liikuvus jne.) peaksid järgnema lihtsamatele treeningutele või treeningpäevadele. Mängija võimeid tuleks testida (ja kirja panna) ettevalmistusperioodi ajal, kas esimese nädala alguses või lõpus. Uuesti tuleks testida neid vahetult enne võistlusi, kui programmi on õieti järgitud siis tulemused kindlasti paranevad, see aga annab mängijale kõvasti enesekindlust.

Alltoodud tabelis on näide nädalasest treeningplaanist (USTA, 1995).

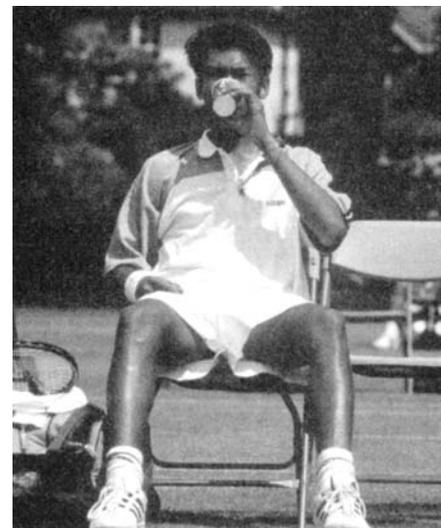
Näide nädalasest treeningplaanist			
5. nädal 14 st			
Päev	Tehniline - Taktikaline	Füüsiline	Vaimne
Esmaspäev	Serv ja servitõrje. Esimese servi protsent.	Spurdid.	Pööra tähelepanu mängu tihedusele ja teravusele.
Teisipäev	Kindlus tagajoone mängus. Paarismängu servitõrje.	Võidujooksud (spurdid).	Pööra tähelepanu kehahoiakule ja situatsioonides toime tulemisele ja käitumisele.
Kolmapäev	Võistluste päev.		
Neljapäev	Löögitehnika esmaabi (kui midagi logiseb, pane paika).	Lõbusad palli tunnetuse harjutused.	Arutage võistluste tulemusi ja mängu.
Reede	Mängi punkte. Lühikese lõpu mängud.	Kerge jooks ja venitamine.	Lõdvestumine, keskendumine ja pingelisi olukordi simuleerivad harjutused.
Laupäev	Võistluste päev.		

1. PÄEVASED PERIOODID

On oluline, et treener planeerib kõik nädalas asetleidvad treeningud õieti. Kui põhieesmärk on saada maksimaalset kasu igast treeningust, siis tuleb kombineerida töömaht õieti, puhkus, intensiivsus ja treeningu kestvus iga päev, igal treeningul ja igas harjutuses.

peaks olema loogiliselt seotud eelneva päeva programmiga. On parem, kui väga raskete treeningute järel, planeeritakse madala intensiivsusega ja lühema kestvusega treeninguid. On väga kasulik planeerida üks koormuse vähendamise faas/päev vahetult enne võistluste faasi ja väga intensiivne raske treening faas/päev peale vaba nädala lõppu, kus mängija on saanud piisavalt puhata.

Võistlussportlastega võib aga juhtuda, et treener ei saa täpselt sellisel kujul neid ühepäevaseid faase kasutada, siis tuleb vastavalt mängija graafikule seda modifitseerida.



TÜÜP	OMADUSED
Üks treeningkord	Kuna sportlastel on ka kooli graafik, siis tuleb treeningud tihti nende järgi seada. Paremini oleks teha treening hommikul, mängija on siis palju värskem ja puhanum. Selles ühes treeningkorras püüa kombineerida kõik vajalik: tehnika, taktika, füüsiline treening ja vaimne treening. Oleks hea kui mängija saaks teha soojenduse (füüsilise ja vaimse) enne, kui ta alustab treeninguga.
Mitu treeningut	Kõrgemal tasemel võistlussportlastega või kui mängijatel on kooli vaheaeg. Planeeri kaks kuni kolm lühikest treeningkorda, iga treeningu pikkus on 1 tund ja 30 minutit kuni 2 tundi. See on parem, kui vahetpidamata treenida 4 tundi järjest. Kombineeri füüsilise, tehnilise, taktikalise ja vaimse treeningu komponente, nii et kõik valdkonnad on päeva lõpuks kaetud.

4. TREENINGKORRAD

Treener peab määrama kindlaks iga treeningu koormuse, et panna mängijat pingutama ja sellega sundida mängija keha kohanema raskemate tingimustega. Samuti on oluline teada, mis järjekorras erinevaid valdkondi käsitlevad treeninguosad peaksid järjestuma, sest iga järjestus annab erineva tulemuse. Näiteks, üldreeglina on mõttekas planeerida kõige olulisem osa treeningu algusse (see treening, mille sisu on kõige olulisem eesmärgi saavutamiseks).

Üldise ettevalmistava perioodi käigus, võib treener läbi viia füüsilise treeningu enne tennis treeninguid, kuna füüsiline ettevalmistus on selle perioodi põhieesmärk. Spetsiaalse ettevalmistusperioodi käigus, võib aga tehnikal olla treeningutel suurem tähtsus kui füüsilisel ettevalmistusel ja taktikalistel treeningutel, sellisel juhul toimub ka tehnika treening esimesena. Võistluseelsetel perioodil võivad aga just taktikalised treeningud olla eriti olulised ja siis peaksid need toimuma enne tehnika treeninguid.

Treeningkorrad, kus on vaja kiirust, jõudu ja maksimaalset pingutust (füüsilist) ei tohiks kunagi järgneda päevale, kus mängija oli tugeva pinge all (näiteks, võistlus). Treeningkordasid, kus on vaja kiiruslikku vastupidavust, aeroobset vastupidavust ja lihast vastupidavust, ei tohiks kunagi planeerida enne treeninguid, mis on mõeldud tehnika, kiiruse, painduvuse ja maksimumjõu arendamiseks.

V. Praktilisi nõuandeid... kuidas koostada tsüklilist tennis programmi.

Professionaalses tennis kestab hooaeg praktiliselt aastaringsest, seetõttu leiavad mitmed treenerid, et väga raske on kasutada sellist tsüklilist programmi nii, nagu seda kasutatakse teistel spordialadel, kus hooaeg ei ole aastaringne. Siiski on mitmeid olulisi tähelepanekuid ja õpetusi, mida ka tennisitreenerid saavad tsüklilisest treeningmeetodis kasutada. Allpool on toodud ära rida selliseid õpetusi, mis on kasulikud just tennisitreeneritele:

- Otsusta, millised on kõige olulisemad turniirid ja püüa ajastada tippvorm just nendeks turniirideks (eesmärkide seadmine).
- Jälgi, et mängijad saaksid piisavalt puhkust ja seeläbi hoiduksid läbi põlemast.
- Tee omalt poolt kõik, et treeningud ja harjutused oleksid eelkõige sisukad ja efektiivsed, nende kestvus on teisejärguline.
- Igal treeningkorral peaks olema seos üldise aastaplaaniga.
- Leia aega, et aidata mängijal üks kord aastas oma vastupidavust arendada (kuus nädalat).
- Kasuta töö/puhkuse vahetust, mis oleks sarnane tennisega, eriti siis, kui treenite vahetult enne võistlusi.
- Suurem tehnika korrigeerimistöö peaks toimuma ainult ettevalmistava perioodi ajal.
- Välti suuremaid muutusi tehnika kallal vahetult enne võistlusi.
- Pööra mängija tähelepanu tema positiivsetele oskustele/omadustele, et parandada tema enesekindlust enne turniiri.
- Enne võistlust planeeri treeningud nii, et nad simuleeriks võistluste ajal tekkivaid situatsioone.
- Päev enne turniiri algust vähenda treeningute mahtu.
- Turniiri ajal hoolitse selle eest, et mängija hoiaks oma füüsilist vormi (näiteks, vähemalt üks 40 minutiline vastupidavust arendav jooks).
- Ettevalmistusperioodi ajal ära pane liiga palju rõhku võistlustulemustele.
- Koosta hooajaplaan igale mängijale. Kontrolli seda regulaarselt ja tee muudatusi, kus vaja.



Hooajaline Treening- ja Võistlusplaan

Mängija Nimi: _____

1. Eesmärk (mis on kõige olulisem järgmise 12 kuu jooksul): _____

2. Minu Mängu Plaan 31.augustiks 1997 on järgmine: _____

Kui tõrjun: _____

Kui mõlemad on tagajoonel: _____

Kui olen võrgus või minemas võrku: _____

Kui vastane on võrgus või minemas võrku: _____

Kui servin: _____

Professionaalne Plaan

1. TAKTIKA ARENDAMINE

Kirjuta esimesele lehele (Hooajaline Treening- ja Võistlusplaan)mängija taktikalised eesmärgid. Saad seda teha kirjeldades mängija eesmäärke eelpool mainitud viies situatsioonis. Need omakorda aitab teil leida suuna järgmiste eesmärkide jaoks kolmes all toodud olulises mängu valdkonnas:

2. TEHNILISED OSKUSED, MIS ON VAJALIKUD SOOVITUD EESMÄRKIDE SAAVUTAMISEKS:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

3. PSÜHHOLOOGILISED VÕIMED:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

4. FÜÜSILISED VÕIMED:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

5. VÕISTLUSGRAAFIK (millal saavutada tippvorm):

- a) _____
- b) _____
- c) _____

6. TULEMUS/“RANKING“, MIS ON EESMÄRGID:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

7. MUUD EESMÄRGID (sotsiaalsed, isiklikud, haridusega seotud, jne.)

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Hooajaline Plaan

Mängija Nimi:

Kuu	SEPT				OKT					NOV				DETS				JAAN				
Kuupäev – nädala algus	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Nädala Number	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5
Olulised mitte tennisega seotud sündmused: Vaheaeg, Eksamid, Koolireisid, muud spordi võistlused ja üritused																						
Võistlusgraafik 10 9 8 7 (Reasta tähtsuse järjekorras. Tähtsaim on 10) 6 5 4 3 2 1																						
Testimise ja eesmärkide analüüsimise kuupäevad																						
Treeninglaagrid ja nädalalõpud																						
Treeningfaasid																						
T S Ü K L I L I N E P L A N	Füüsiline																					
	Taktikaline																					
	Tehniline																					
	Vaimne																					
	Intensiivsus (I) ja Töömaht (T)	Kõrge																				
	Keskmine																					
	Madal																					

Hooajaline Plaen

Mängija Nimi:

Kuu	SEPT				OKT					NOV				DETS				JAAN				
Kuupäev – nädala algus	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Nädala Number	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5
Olulised mitte tennisega seotud sündmused: Vaheaeg, Eksamid, Koolireisid, muud spordi võistlused ja üritused	SEMESTER ALGAB				1/2 SEMESTRIT					SEMESTRI LÕPP				SEMESTER ALGAB								
Võistlusgraafik 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 (Reasta tähtsuse järjekorras. Tähtsaim on 10)																						
Testimise ja eesmärkide analüüsimise kuupäevad					EESMÄRGID									EESMÄRGID								
Treeninglaagrid ja nädalalõpud					TR.LAAG.									TR.LAAG.								
Treeningfaasid	PUHKUS				ETTEVALMISTUS ^①					VÕISTLUSTE PERIOOD ^①				PUHKUS				ETTEVALMISTUS PERIOOD ^②				
T S Ü K L I L I N E P L A N	Füüsiline		ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS (INTERVALL TREENING)					JÕUD KIIRUS				INTERVALL KIIRUS										
	Taktikaline		LÕÖGI VALIK JÄRJEPIDEVUS/KINDLUS					SAALI MÄNGUD				RÜNDE LÕÖK										
	Tehniline		JALGADETÖÖ JA LÖÖKIDE ANALÜÜS					SERVITÖRJE JA MADALAD LENDPALLID				TAGAKÄSI										
	Vaimne		DISIPLIIN KESKENDUMINE					EMOTSIOONIDE KONTROLLIMINE				KEHA KEEL										
	Intensiivsus (I) ja Töömaht (T)		Kõrge	FÜÜSILINE: (I) – MADAL; (T) – KÕRGE					(I) – KÕRGE (T) – MADAL				(I) – MADAL (T) – KÕRGE									
			Keskmine	TEHNILINE: (I) – MADAL; (T) – KÕRGE					(I) – KÕRGE (T) – MADAL				(I) – MADAL/KESKM. (T) – KÕRGE									
		Madal																				

Hooajaline Plaen

Treener(id):

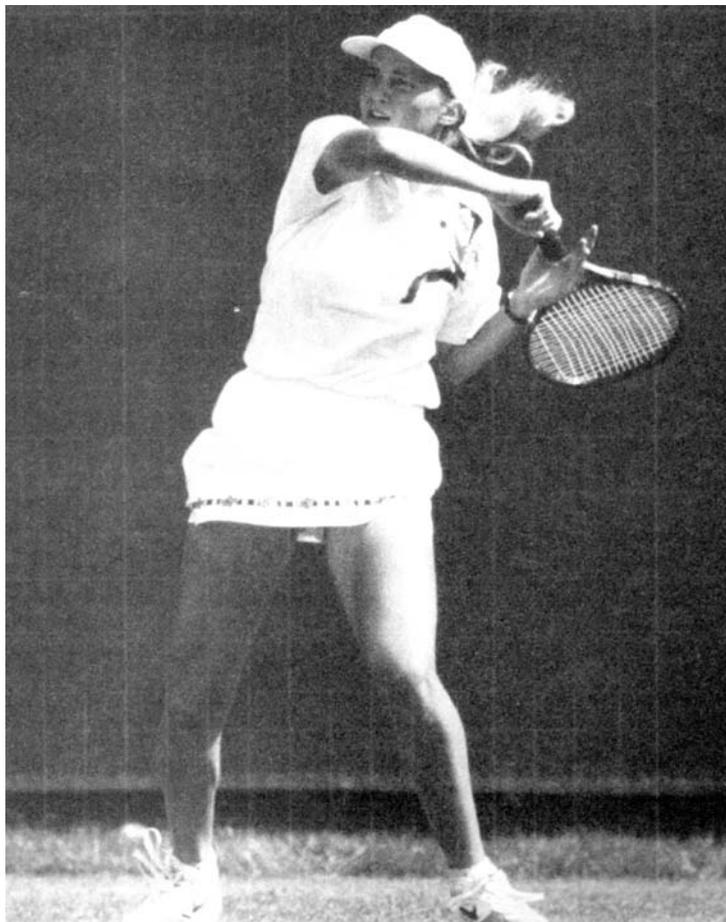
VEEBR				MÄRTS				APRILL				MAI				JUUNI				JUULI				AUGUST					
5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
		1/2 SEMESTRIT								SEMESTRI LÖPP																			
										LIHAVÕTTEPÜHA																			
										SEMESTER ALGAB																			

14. peatükk

Treening: harjutused, grupi- treening ja individuaaltreening

*„Võistlussportlane peab treenima,
töötama ja arenema.“*

William T.Tilden



- I Treeningkorrad**
- II Harjutused**
- III Grupitreeningud**
- IV Individuaaltreeningud**
- V Praktilisi nõuandeid**

I. Treeningkorrad

1. SISSEJUHATUS

Igapäevaste treeningute planeerimine võistlussportlastele:

- Üldised ja pikaajalised eesmärgid hooaja plaanis.
- Spetsiifilised ja lühiajalised eesmärgid igapäevasteks treeninguteks.
- Mängija omadused.
- Treeneri isiklik treenimisfilosoofia.
- Treeningtingimused ja -võimalused.



On mitmeid reegleid, mida tuleks järgida kõigi treeningkordade puhul:

REEGLID	OMADUSED
Eesmärkide seadmine	Treeneril peaks olema eesmärk igaks treeningkorraks. Ta peaks planeerima kõik harjutused igaks treeninguks, nii et see aitaks püstitatud eesmärgile lähemale jõuda. Treener peab leidma aega, et igaks treeninguks ettevalmistada. Harjutused peaksid olema hästi läbimõeldud ja õieti ülesehitatud.
Treeningueelsed ja -järgsed harjutused	On väga oluline, et mängija enne treeningu algust teeks ära ka füüsilise ja tehnilise ettevalmistuse. See aitab mängijat mitte ainult füüsiliselt, vaid ka vaimselt. Samuti peaks mängija vahetult peale viimase harjutuse lõpetamist tegema venitusharjutusi, kerget lödvestavat jooksu või mõne lõbusa mängu.
Homogeensus	Mida sarnasemad on mängijate tasemed, seda lihtsam on koostada tõhusat treeningut. Kui mängijate tasemed ei ole enam-vähem võrdsed, siis saab treener seda tasakaalustada kasutades spetsiaalseid mänge ja kasutades punktilugemissüsteemi, mis muudab treeningu raskemaks ja proovile panevamaks mõlemale mängijale (optimaalne pingutus).
Iga päev tuleb tööd teha ka põhitõdede kallal (viis põhilist mängu situatsiooni)	On väga oluline, et iga päev kõikidel treeningutel harjutataks viite põhilist mängusituatsiooni: serv, tõrje, tagajoonemäng, ründelöök/lendpall kombinatsioon ja võrgus mängivast vastasest mööda löök.
Tee tööd kõigi mängu aspektide kallal	Treeningut planeerides on oluline, et tugevamate külgede ja nõrgemate külgede treenimine oleks tasakaalus. Treener peaks üles kirjutama iga päev kõikide treeningute sisu, et kindlaks teha, kas mängija treenib kõiki mänguvaldkondi piisavalt.
Kasuta erinevat tüüpi harjutusi	Treener peaks kavandama iga treeningkorra nii, et see erineks eelnevatest treeningutest. Seda saab ta teha kasutades sama mänguvaldkonna treenimisel erinevaid harjutusi ja muutes harjutuste järjekorda. Harjutuste tüüpe: korvi harjutused, mängija mängib treeneri vastu, mängijad hoiavad omavahel palli mängus, ja erinevad punktimängu simuleerivad mängud (treener söödab väljaku kõrvalt palli mängu, punkti alustatakse alati eeskäe lahtilöögiga vastase tagakäe alla, jne.)
Kohandamine	Mänge peab saama muuta vastavalt mängija tasemele, nii et sportlasel oleks sellest võimalikult palju kasu. Treener peab suutma muuta erinevaid harjutuse komponente: mis kohast pall mängu pannakse/välja söödetakse, rütm, töö/puhkuse vahetamine, harjutuse raskusaste, jne. Seda kõike tuleb teha selleks, et mängijale oleksid harjutused piisavalt rasked ja pingutust nõudvad.
Lõbus/huvitav, liikuvus, jne.	Kõik harjutused peaksid olema lühikesed ja kiire tempoga. Ole positiivne, seda ka mängijat kritiseerides. Ära unusta, et kui head harjutust teha liiga kaua, siis muutub see halvaks harjutuseks. Kui võimalik, siis õpeta mängijale uusi mänge ja võistlusmomentidele sarnaseid harjutusi (kus toimub ka punkti lugemine). Harjutused peaksid olema lõbusad, huvitavad ja mängijalt pingutust nõudvad. Püüa alati lõpetada treening mängude ja harjutustega, mis mängijatele meeldivad.

2. ÜLDINE ÜLESEHITUS

Üldine treeningu ülesehitus on ära toodud alljärgnevas tabelis:

Treeningu osa	Omadused
Tutvustus	Tutvusta ennast. Ütle mängijatele tere. Tutvusta ja kui vaja selgita mängijatele treeningu põhieesmärgid ja ka treeningu ülesehitust. Küsi kas keegi neist on vigastatud. Jälgi, et mängijad ei hilineks, oleksid sobival viisil riides ja võtaksid endaga kaasa vajaliku varustuse, kas neil on kaasas piisavalt vett, jne.
Füüsiline soojendus	Alusta mitme lühikese jooksuringiga ümber väljaku ja siis alusta põhilihagruppide venitustega. Lõpeta lõbusa mänguga, milles sportlasel tuleb joosta, hüpata, jooksu pealt suunda muuta, jne. Kestvus umbes kümme kuni viisteist minutit. Seda võib teha kas väljakul või ka väljaspool väljakut. Treener peaks julgustama mängijaid ise alati soojendust tegema (jooks/venitused) enne treeningu algust, et säästa aega. (eriti kui väljaku aega on vähe või kui see on kallis).
Tehniline soojendus	Palu mängijatel alustada soojendust, hoides kõik löögiliigutused kontrolli all (rahulik tempo). Anna üks pall igale mängijate paarile. Julgusta mängijaid sooritama alguses kõiki lööke oma partnerile tagasi poole jõuga. Tasapisi hakkavad mängijad tempot tõstma. Jälgi, et nad liigutaksid jalgu (tihti jalgadetöö seiskub, kuna pallid on kergesti kättesaadavad ja tempo aeglane). Seda saab teha, näiteks andes ülesande, et nad peavad lööma kordamööda (eeskäe ja siis tagakäe poolt, jne.). Palu mängijatel lugeda ära mitu lööki nad jõuavad selle aja jooksul teha. Kestvus umbes kümme kuni kakskümmend minutit.
Põhiosa I	Tuleta meelde oskuseid ja löögikombinatsioone, mida te olete juba eelnevalt õppinud. Kiiresti demonstreeri ja tuleta neile meelde põhilised reeglid/juhtnöörid löögi/löögikombinatsiooni sooritamisel. Pane mängijad erinevaid harjutusi tehes neid oskusi ja löögikombinatsioone harjutama. viisteist kuni kolmkümmend minutit.
Põhiosa II	Tutvusta ja harjuta uusi oskusi. Näita ette ja selgita põhireegleid. Lase mängijatel harjutada neid uusi oskusi, kasutades erinevaid harjutusi. Paranda neid seal, kus vaja ja ütle neile, mis on hästi ja mis vajab veel tööd. Kestvus umbes kakskümmend kuni kolmkümmend minutit.
Põhiosa III	Planeeri treening nii, et mängijad saaksid harjutuste käigus läbi teha kõik viis põhilist mängusituatsiooni. Lõpeta harjutustega, mis oleksid sarnased võistlussituatsioonidega. Kasuta punkti lugemist, erinevaid mängu ja harjutusi, harjuta settide mängimist.
Treeningjärgsed harjutused	Tehnilised treeningjärgsed harjutused: lõpeta ühe lõbusa tennise mänguga, kus oleks palju liikumist ja ka võistluslikku punkti lugemist. Füüsilised treeningjärgsed harjutused: venitusharjutused, hingamisharjutused, kerge sörkjooks, jne. Kestvus umbes viis kuni kümme minutit.
Kokkuvõte/analüüs	Räägi uuesti lühidalt üle kogu selles treeningu käigus õpitu ja väljakult lahkudes jälgi, et mängijad jätaksid selle samasugusesse korda, nagu siis kui treeningut alustati (koristavad enda järelt prahi, teevad väljaku, kui vaja, jne.) Esita mängijatele küsimusi. Anna oma arvamus nende poolt antud vastuste kohta, tee lühike kokkuvõte nende vastustest. Pööra mängijate tähelepanu neile oskustele, mida nad treeningu käigus on parandanud. Tee individuaalseid märkusi ja soovitusi, iga mängija mängustiili ja oskuste kohta. Julgusta mängijaid treenima ka treenerita treeningute vahel. Pane mängijatega koos paika järgmise treeningu kuupäev ja kella-aeg. Kestvus umbes viis minutit.

Tähelepanek: Põhiosa võib olla kas I, II või III olenevalt mängija vajadustest, treeneri soovidest ja ajast.

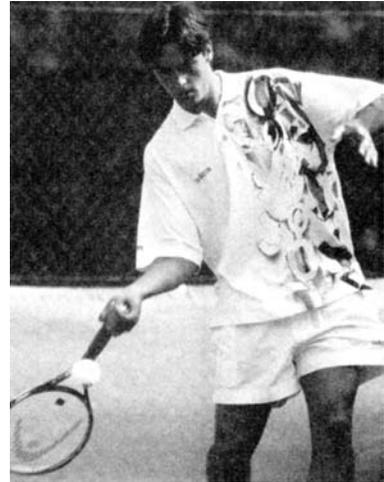
II. Harjutused

(Chandler, 1989; 1990: Loehr, 1991; LTA, 1994; Schonborn, 1987; Tennis Canada, 1992)

1. SISSEJUHATUS

Harjutused on erinevad tegevused, mida mängija sooritab treeningkorra ajal. On olemas tuhandeid erinevaid harjutusi. See, kas harjutus on halb või hea, sõltub mitmetest erinevatest teguritest:

- Treeneri spetsiifiline eesmärk.
- Mängijate arv väljakul.
- Mitu mängijat, mitme treeneri peale.
- Aeg ja tingimused, mis on saadaval.
- Mängija andekus ja võimed.
- Treeneripoolne entusiasm ja suhtumine.
- Mängijapoolne entusiasm ja suhtumine.



2. HARJUTUSTE OMADUSED JA PÕHITÕED

i. Harjutuse eesmärk

Harjutusel võib olla kaks eesmärki:

- Üldine.
- Spetsiifiline.

Harjutuse üldine eesmärk võib olla järgmine:

- Uue oskuse õppimine on põhiline (ÕPPIMINE).
- Mängija juba olemasolevate oskuste parandamine (PARANDAMINE).
- Mängija juba olemasolevate oskuste hoidmine samal tasemel (STABILISEERIMINE).

Harjutuse spetsiifiline või detailne eesmärk võib olla järgmine:

- Tehniline: löögiliigutuse õppimine (tavalöök, spetsiaalne löök, spin(vint), situatsiooni löök), liikumise parandamine (jalgadetöö, löögiliigutus koos jalgadetöoga, suunamine), lüüa jõulisemalt, jne.
- Taktikaline: õppida kasutama teatud lööke taktikaliselt, mängu strateegia planeerimine, mängu taktikalised kombinatsioonid, mängu analüüs, mängu situatsioonid, jne.
- Psühholoogiline: pinget all vastupidamine, vaimse tugevuse parandamine, keskendumisvõime, motivatsioon, emotsionaalne kontroll, mõtete kontroll, ettekujutusvõime, löövestumine, jne.
- Füüsiline: Üldise füüsilise taseme parandamine, või spetsiaalsete füüsiliste võimete parandamine: kiirus, jõud, tugevus, koordineeritus, tasakaal, vastupidavus, liikuvus, jne.
- Segatud või kombineeritud: see tähendab, et ülaltoodud eesmärkidest on kasutusele võetud mitme eesmärgi kombinatsioon.

ii. Kestvus v. Kvaliteet – kõrge intensiivsuse tagamine

Harjutust tehes peaks treener kindlaks tegema, et:

- Mängija teab ja mõistab harjutuse põhieesmärke ja ka teisejärgulisi eesmärke.
- Mängija annab endast 100%. Harjutused on tehtud nii, et mängija peab olema väga keskendunud ja harjutama intensiivselt.
- Kõrge intensiivsusega harjutus on see, kus on kombineeritud õieti töö ja puhkuse tasakaal, pallisöödud on õiged, sobiv rütm ja tempo, on lõbus, optimaalselt pingutust nõudev, raske, jne.
- On parem, kui harjutustes pööratakse rohkem tähelepanu kvaliteedile kui kvantiteedile: näiteks, „löö viis nii head lööki nagu sa vähegi suudad“, „püüa ka see pall kätte saada, ära anna alla ega loovuta vastasele midagi ilma võitluseta“.
- Treener vajab palju erinevaid harjutusi, selleks, et harjutada ja läbi töötada kõiki mängu valdkondi, mis on võistlussportlasele vajalikud.
- Treener peaks jälgima teraselt harjutuste sooritust, et tabada ära see moment kui mängija tase harjutuse sooritamisel hakkab langema. See on õige aeg lõpetada antud harjutuse sooritamine. Ära oota kuni mängijad paluvad sul harjutuse lõpetamist. Nad ise tavaliselt ei märka kohe seda momenti, kui nende soorituse tase langema hakkab.

- Treener peaks seadma kõrged eesmärgid kvaliteetseks treeninguks ja ei tohiks kunagi seda nõudmiste taset alla lasta, kui tegemist on võistlussportlastega. Ta peab näitama mängijatele, et ta ootab neilt kõrgetasemelist tööd. Ta peaks ka pidevalt tunnustama neid mängijaid, kes seda hästi teevad.
- Näita mängijatele, et sa suudad vahet teha nendepoolse keskmise pingutuse ja optimaalse pingutuse vahel treeningul.
- Anna neile mõista, et kõik see, mis on alla täieliku pühendumise ja maksimaalse pingutuse, on halb. See motiveerib mängijaid töötama rohkem, kõikide treeningkordade ajal. Mängijad, kes seda aga ei tee, peavad samuti seda treenerilt kuulda saama. Kuid treener peab, peale nende korrale kutsumist, andma neile ka uue võimaluse ennast muuta. Kui mängija aga ennast peale mitmekordseid meeldetuletusi ei muuda, siis tuleb ta sellest treeningrühmast eemaldada (üle viia nõrgemasse rühma)..



iii. Harjutuste tüübid:

Harjutuste tüübid sõltuvad situatsioonist, kus neid kasutatakse. On erinevad kriteeriumid, mis seda määratlevad. Mõned neist on ära toodud alljärgnevas tabelis:

Kriteeriumid	Harjutuse tüüp
Metoodika	<p>Korviharjutused: see tähendab, et treener lööb reketiga palle korvist mängijatele ette.</p> <p>Palli mängus hoidmine: see tähendab, et kas mängijad omavahel hoiavad palli mängus või mängija ja treener hoiavad palli mängus.</p> <p>Kombineeritud: see tähendab, et treener või mängija panevad palli eeskäelöögi mängu ja siis mängijad mängivad palli lõpuni punktiks. Või mängija ja treener mängivad palli punktiks.</p> <p>Võistluse simuleerimine: see tähendab, et tekitatakse situatsioon, mis sarnaneb vajaliku situatsiooniga võistlusmängu ajal ja siis mängijad mängivad palli punktiks. Või treener ja mängija mängivad palli lõpuni. Harjutus simuleerib võistlusmängu taktikat ja liikumist.</p>
Viis mängu situatsiooni, mängustiilid ja väljakukatte tüübid	<p>Servi, servitõrje, tagajoone mäng, võrku tulek, võrgumängijast möödalöömine.</p> <p>Ründav tagajoone mäng, ründav serv ja lendpall, vasturünnak, ülesajamine, jne.</p> <p>Kõvaväljak (asfalt, kunst, kumm, jne.), liivaväljak, muruväljak, muud väljakud.</p>
Mängijate arv	<p>Üks: Eritreening</p> <p>Kaks: Kaks ühega. Kaks mängijat hoiavad palli mängus ja treener jälgib väljakut kõrvalt. Treener mängib kordamööda mõlema mängijaga (üks löök mängijale A ja teine mängijale B, mängijad on poole väljaku peal), või nad vahetavad peale igat lööki: üks mängija korruga väljakul.</p> <p>Kolm: Kaks ühega ja treener jälgib lähedalt. Kolm mängijat hoiavad palli mängus (kaks mängijat vahetavad kohti kogu aeg) ja treener jälgib väljaku kõrvalt. Treener lööb ühe mängijaga ja teised kaks mängivad omavahel. Treener lööb nii kordamööda kõigi mängijatega. Treener mängib kõigi kolme mängijaga korruga. Mängijad löövad ühe löögi ja lähevad rivi lõppu, mängijad püüavad ühe palliga võimalikult kaua palli mängus hoida. Treener paneb palli mängu (kaks servijat ja üks tõrjuja, kaks ründajat ja üks möödalööja).</p> <p>Neli: Kaks ühega, üks mängija puhkab. Neli mängijat hoiavad palli mängus (mõlemal pool on kaks mängijat, kes kordamööda palli löövad) ja treener jälgib lähedalt. Treener lööb ühe mängijaga, samal ajal, kui teised kolm mängivad omavahel. Treener mängib nii järgemööda kõigi mängijatega. Treener mängib kahe mängijaga korruga (mängija lööb ühe löögi ja liigub eest ära, teine mängija kordab sama asja). Mängijad vahetuvad peale igat pallivahetust, punkti, 12 sekundit, jne. Treener paneb palli mängu (kolm servijat ja üks tõrjuja, kolm ründajat ja üks möödalööja).</p> <p>Viis või enam: Treener lööb ühe mängijaga ja ülejäänud löövad omavahel (mõlemal poole mängija lööb ühe löögi ja liigub eest ära rivilõppu, ühte palli püütakse mängus hoida võimalikult kaua). Treener mängib kõigi mängijatega läbi. Neli mängijat hoiavad palli mängus ja ülejäänud ootavad. Peale seda kui mängija on löönud üks või kaks lööki liigub ta tahapoole ja uus mängija astub koheselt tema asemele. Kaks või neli mängijat mängivad punkte ja kes kaotab ühe või kaks punkti peab minema istuma.</p>
Treeningu faas/osa	<p>Soojendusharjutus: Eesmärk on mängija ette valmistada algavaks treeninguks. See võib olla tehniline, füüsiline või vaimne.</p>

Kriteeriumid	Harjutuse tüüp
	Põhiosa harjutus: Eesmärk on töötada üldiste ja spetsiifiliste mängu valdkondade kallal. Treeningjärgne harjutus: Eesmärk on, et mängija lahkuks väljakult samas seisus, kui ta treeningut alustas. See võib tähendada nii mängija füüsilist, kui ka vaimset seisukorda.
Erinevate õppematerjalide kasutamine	Pallimasin (kahur) Vahtkummist sein. Video analüüs (VCR, TV). Väljaku tsoonid, koonused, jooned, nõörid, köied, märklauad, jne.
Treeneri osalus	Treeneri aktiivne osavõtt: korviharjutused, treener mängib mängijatega, jne. Treener väljaku kõrval: ühel väljakul, rohkem kui ühel väljakul. Innusta mängijaid treeningutel mängima intensiivselt ja pühendunult (andes endast 100%). Otsustama millal võtta uus harjutus või muuta pisut vana harjutust.
Kohandatavad harjutused	Kohanda väljaku tüüp, punktilugemine, harjutuse raskusaste, jne, nii et see sobiks situatsiooniga.
Optimaalse pingutuse nõudmine	Jälgi, et kõik mängijat peaksid ennast harjutuse sooritamisel kõvasti pingutama. Võib vaja minna mõnele mängijale raskemate tingimuste loomist, et võrdsustada mängijate tasemeid.

3. HARJUTUSTE PLANEERIMINE JA ÜLESEHITUS

Treener peab ette planeerima, mis harjutusi treeningul kasutatakse. Selleks, et olla süstemaatiline, tuleks meeles pidada järgmisi juhtnõore:

- Lihtsamaid harjutusi tuleks teha enne raskemaid harjutusi.
- Tehnilised harjutused (need on harjutused, kus mängijal ei tule langetada eriti palju otsuseid) tuleb teha enne taktikalisi harjutusi.
- Õppimis- või vigadeparanduse harjutusi tuleb teha enne harjutusi, mis on mõeldud mängija oskuste stabiliseerimiseks.
- Harjutused, kus on vaja koordineerimise või häid motoorseid võimeid (serv, stopp, jne) tuleks sooritada enne neid harjutusi, kus eesmärgiks on harjutada teisi mängu aspekte (tagajoone löökide vastupidavus, jne.).
- Rasked harjutused peaksid olema segamini lõbusate ja mänguliste (võistlusmoment) harjutustega, et anda mängijale pidevat motivatsiooni.
- Peale rasket harjutust anna mängijale rohkem aega puhkuseks. Raske harjutuse järel tee kergem harjutus.
- Planeeri nii, et taastumisharjutused tulevad alles treeningu lõpu poole, nii saad kaasa aidata treeningul kõrge kvaliteedi hoidmisele.

i. Mängijate ringlemine/vahetus:

Hea harjutuse ülesehitus on saavutatav, kasutades õiget mängijate ringlust:

SÜSTEEM	OMADUSED
Järjestikuste löökide arv	Iga mängija saab lüüa kindel arv kordi (kaks kuni kaheksa korda) ja siis liigub eest ära rivi lõppu. See on parem variant, kui see, et mängija saab lüüa vaid ühe korra ja peab kohe vahetama.
Aeg	Iga mängija saab lüüa teatud aja jooksul (näiteks viis sekundit) ja siis liigub eest ära rivi lõppu ja tuleb mängima järgmine.
Punktisüsteem	Mängija, kes punkti võidab jääb edasi ja kaotaja peab oma koha vabastama järgmisele mängijale (iga mängija saab jääda kuni kaheks punktiks, kui on esimese punkti võitnud).
Vead	Mängijad vahetavad, kui on teinud vea või eelnevalt kokkulepitud hulgal vigu.
Väljaku Kuningas	Mängija, kes on võitnud teatud hulga punkte, saab minna teisele poole võrku, et üksinda mängida. (kaks servijat ja üks tõrjuja, kolm ründajat ja üks möödalööja).

Mängijad, kes alles ootavad oma järge peavad hoiduma platsi kõrvale (või väljaku otsas, fooni ääres), et mitte ette jääda neile, kes parasjagu platsil on. Treener peaks innustama neid seda ooteaega produktiivselt kasutama, korjama järgmise punkti jaoks palle, vaimselt ennast ette valmistama, jne. Neil peaks olema vähemalt kaks palli valmis, selleks momendiks, kui on nende kord mängida või kui keegi teine mängija vajab kiiresti palli.

ii. Harjutuse ülesehitus

Õige viis kuidas harjutust läbi viia on järgmine:

Etapid	Omadused
Selgita	Seleta neile ära üks kindel situatsioon (selle olukorra sisu ja omadused). Püüa seda situatsiooni siduda võistlusmomentidega turniiril. Rõhuta selle harjutuse tähtsust. Selgita lühidalt harjutuse eesmärgid ja selle põhiomadusi (kus mängija seisab, kuhu pall tuleb, mängija löögi suund, milliseid liikumiskombinatsioone on vaja kasutada, jne.). Selgita mängijatele, mis sa neilt ootad.
Demonstreeri	Kui vajalik (harjutust tehakse esimest korda või mängijatele jäi harjutuse sisu ebaselgeks) näita kuidas see harjutus reaalselt välja näeb. Kasuta ühte mängijates treenerina, kes lööb palle korvist ette. Kommenteeri ja selgita oma tegevust harjutust demonstreerides. Võid kasutada ka „varju“ demonstratsiooni (sina lööd ees ja teised seljataga teevad liigutusi kaasa), et kindlaks teha kas mängijad said ikka aru.
Harjuta	Alusta harjutust madala tempoga ja rütmiga ja tõsta teravust ja kiirust alles järkjärgult selle tasemeni, mis on selles situatsioonis vajalik. Kindlasti jälgi ka töö/puhkuse vahetust, kasutades kiir vahetusi (kiires tempos mängijate vahetumine) ja puhkepause. Vajadusel tee vajalikke muudatusi harjutustes.
Jaga oma arvamust ja teadmisi mängijatega (kui vähegi võimalik tee seda positiivsel moel)	Analüüsi iga mängija pingutust ja taset harjutuse sooritamisel (tehnika, taktika, füüsiline tase ja vaimne tase). Jaga oma arvamust, nii positiivse- kui ka negatiivse kriitikana. Tee seda nii harjutuse ajal kui ka puhkepauside ajal. Vajadusel tee harjutuses vajalikke muudatusi. Ära ole rahul mängijatega, kes pingutavad vaid keskmiselt või minimaalselt!
Hinda	Küsi oma mängijatelt, mis neile meeldis harjutuse juures ja mis ei meeldinud. Ja paku neile muudatusi ja uusi lahendusi, võttes arvesse nende arvamust.



iii. Areng:

Arengu tüübid	Omadused
Märklauad	<ul style="list-style-type: none"> • Suund: Kuhu pall lüüa. Suur märklauad (jõulised ründelöögid, uue oskuse õppimine, võistlusperiood), väike märklauad (täpsuse peale löögid, juba omandatud oskuse treenimine või samal tasemel hoidmine, ettevalmistus periood). Märklauade tüübid on: koonused suuna märgid, palli lennu pikkus ja kui tagajooned lähedal ta põrkab; köied ja nõõrid palli kõrguse harjutamiseks; jooned platsitagusel foonil kiiruse ja vindi harjutamiseks, (teise põrke märklauad). • Ettevalmistus palli löömiseks, selle kiiruse ja lennupikkuse lugemine: Kui mängija peab identifitseerima, mis tüüpi palliga on tegu (kuhu poole see lendab ja kui kaugel tagajoonest põrkab), ettevalmistus löögiks ja liikumine: põrkamiskoha (märklaua) poole liikumine enne palli põrget. • Piirangud: Liikumise ja jalgadetõoga seonduv märklauad (enne lööki), taastumisega (tagasi keskele, kuhu järgmine pall tuleb, jne.) seotud märklauad (peale lööki).
Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> • Enne lööki: Kui mängija peab jooksma algpositsioonilt löömispositsioonile. • Löögi ajal: Kui mängija peab lööki sisse liikuma: liikumise pealt möödalöök, stopp, serv ja lendpall kombinatsioon, rabak hüppelt, jne. • Peale lööki: Kui mängija peab jõudma tagasi keskele, et olla valmis järgmiseks löögiks.
Löökide arv ja tüübid	<ul style="list-style-type: none"> • Löökide arv: Mida rohkem lööke mängija peab sooritama, seda raskem on harjutus. • Löökide tüübid: Mida rohkem erinevaid lööke mängija peab sooritama (näiteks: serv, lendpall, eeskäsi tagajoonelt, tagakäsi tagajoonelt, ründelöök keskväljakult, jne.), seda raskem harjutus.
Punktilugemise kasutamine	<ul style="list-style-type: none"> • Lüüa X arv palle ühe kindla märklaua suunas. • Lüüa X arv palle järjest. • Kui kaua aega mängija suudab lüüa viga tegemata. • Mängija teeb X arv vigu teatud ajaperioodi vältel. • Kui mitmele märklauale saab mängija antud aja jooksul pihta. • Märklauale pihta saadud kordade arv miinus vigade arv (+/-)
Töö/puhke vahekord	<ul style="list-style-type: none"> • Suure intensiivsusega harjutus: Puhkust ei ole, palju lööke järjest. 2:1 või 1:1 töö/puhke vahekord. • Keskmise intensiivsusega harjutus: 1:2 või 2:3 töö/puhke vahekord (reaalselt). • Madala intensiivsusega harjutus: 1:4 või 1:5 töö/puhke vahekord (soojenduseks, uute löökide õppimine või parandamine).

III. Grupitreeningud (MacCurdy, 1979)

1. PEAMISED NÕUDMISED EDUKA TREENINGU PLANEERIMISEL

Võistlussportlasi treenides on teatud tüüpilised situatsioonid, mis defineerivad rühma treeninguid:

- Võistkond või grupp koosneb neljast kuni kuuest mängijast, kes kõik on võrdse mängutasemega.
- Treeningkorra kestvus on 1 – 2,5 tundi.
- Treeningu läbiviimiseks kasutatakse üks kuni kaks väljakut.
- Treener peab jälgima, et mängijad treeniks iga päev kõiki viite põhilist mängusituatsiooni.
- Mängijad pühenduvad treeningule 100%-liselt, treeningud on kõrge intensiivsusega (löömise, liikumise, puhkus, pallide korjamine, jne.). Kõik mängijad peavad pingutama maksimaalselt iga harjutuse sooritamisel.
- Treeneril peab olema üks või kaks põhieesmärki igaks treeningkorraks.



- Treeningrutiin peaks järgima ülalmainitud juhtnööre.
- Treener loob positiivse treeningu õhkkonna (kiituse ja kritiseerimise tasakaal peaks olema 3:1, rõhuta mängijatele, et suhtumine ja endast parima andmine treeningul on olulisem tulemusest, positiivne tagasiside, koostöö, jne.)

2. TREENINGRUTIINID

Tüüpiline grupitreeningu kava võiks olla selline:

Treeningu kestvus	Planeeritav treeningkava
1 tund	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutit • 40 minutit • 5 minutit • 5 minutit Soojendus (füüsiline ja vaimne). Treeningu põhiosa. Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.
1 tund ja 30 minutit	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutit • 10 minutit • 60 minutit • 10 minutit • 5 minutit Soojendus (füüsiline). Soojendus (tehnika). Treeningu põhiosa (5 minutit puhkust selle aja jooksul). Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.
2 tundi	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutit • 20 minutit • 1 tund 15 min • 10 minutit • 5 minutit Soojendus (füüsiline). Soojendus (tehnika). Treeningu põhiosa (5 kuni 10 minutit puhkust treeningu põhiosa ajal). Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.
2 tundi ja 30 minutit	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutit • 20 minutit • 1 tund ja 35 min • 10 minutit • 10 minutit Soojendus (füüsiline). Soojendus (tehnika). Treeningu põhiosa (viieteist minutiline puhkepaus). Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.

Kogu treeningu kestvus sõltub selles, kui palju aega kulutatakse teistele treeningvormidele (näiteks: füüsiline ettevalmistus, vaimne psühholoogiline treening) päeva jooksul ja ka kogu treeningperioodi jooksul.

IV. Individuaaltreeningud

1. PEAMISED NÕUDMISED EDUKA TREENINGU PLANEERIMISEL

Kui treenite võistlussportlasi individuaalselt, siis on teatud tüüpilised situatsioonid, mis määratlevad mängija treeninguid:

- Treeningu meetodika ei sõltu mitte ainult treeningu eesmärkidest, vaid ka treeneri enda mängutasemest:
- Hea mängutase: On võimalik palli mängus hoida, mängida punkte ja harjutada võistlustel esinevaid mängusituatsioone. Iga kord pole vajalik sparring- partneri olemasolu.
- Keskmine mängutase: On parem kui kasutate sellisel juhul korviharjutusi või siis lasete mängijal palli mängus hoidmiseks lüüa teatud ala sisse väljakul (näiteks eeskäe nurka). Oleks hea kui leiate mängijale treeninguks sparring- partneri.
- Treeningu kestvus võiks olla umbes selline:
 - Algaja: 30 minutit kuni 45 minutit.
 - Keskmine tase: 45 minutit kuni 1 tund ja 15 minutit.
 - Edasijõudnud mängija: 1 tund kuni 1 tund ja 30 minutit.
- Treeninguks kasutatakse ühte väljakut.
- Treener peab jälgima, et mängija treeniks iga päev kõiki viit põhilist mängusituatsiooni.



- Sellele lisaks on vajalik, et oleks üks kuni kaks põhiesmärki igaks treeningkorraks.
- Treeningrutiinid peaksid järgima ülalmainitud juhtnõore.
- Treener loob positiivse treeningu õhkkonna (kiituse ja kritiseerimise tasakaal peaks olema 3:1, rõhuta mängijatele, et suhtumine ja endast parima andmine treeningul on olulisem tulemusest, positiivne tagasiside, koostöö, jne.)
- Pane tähele! Kui mängija mängib tennist iga päev, siis võib mängijal tekkida raskus püsida keskendunud kõikide treeningkordade vältel. Samuti on väga tõenäoline, et mängija vajab regulaarselt puhkepause selleks, et tema löögitehnika ei hakkaks lagunema. Sellepärast kombineeri harjutusi puhkepausidega, mille vältel treener saab jagada oma tähelepanekuid mängijaga, lasta neil vett juua, puhata ja palle korjata.

2. TREENINGRUTIINID

Tüüpiline individuaaltreeningu kava võiks olla selline:

Treeningu kestvus	Planeeritav treeningkava
30 minutit	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutit • 20 minutit • 5 minutit Soojendus (füüsiline ja tehniline). Treeningu põhiosa (kaks kuni viis minutit puhkust). Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.
45 minutit	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutit • 30 minutit • 5 minutit Soojendus (füüsiline ja tehniline). Treeningu põhiosa (viis minutit puhkust). Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.
1 tund	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutit • 40 minutit • 5 minutit • 5 minutit Soojendus (füüsiline ja tehniline). Treeningu põhiosa (5 minutit puhkust selle aja jooksul). Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.
1 tund ja 30 minutit	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutit • 10 minutit • 60 minutit • 10 minutit • 5 minutit Soojendus (füüsiline). Soojendus (tehnik). Treeningu põhiosa (viis minutit puhkust kaks korda treeningu põhiosa ajal). Treeningjärgsed harjutused. Analüüs, kokkuvõte ja treeningu lõpetamine.

V. Mis siis?.....Praktilised nõuanded treeningkordade planeerimiseks ja läbiviimiseks

GRUPITREENINGUD JA INDIVIDUAALTREENINGUD:

- Treener peab treeninguteks oma mängijatele püstitama kõrgeid nõudmisi ja eeldama, et need ka täidetakse. Kuid ära unusta, et pead ise olema neile eeskujuks, õpetades intensiivselt ja kvaliteetselt.
- Ära ole rahul sellega kui mängijad on treeningutel keskpärased.
- Püstita enne treeningu algust eesmärged.
- Jälgi, et mängijad teeksid enne treeningu algust ära soojenduse ja sooritaksid ka treeningjärgseid harjutusi.
- Püüa panna kokku grupp mängijaid, kelle mängutase on enam-vähem võrdne.
- Treener peab jälgima, et mängija treeniks iga päev kõiki viite põhilist mängusituatsiooni. Treeni nii tugevaid kui ka nõrku külgi.
- Muuda harjutusi ja treeningukava vastavalt mängijate omadustele.
- Sunni mängijad ennast pingutama. Muuda söötude ja harjutuste taset vastavalt mängijate tasemele.
- Jälgi, et treeningud oleksid pidevalt intensiivsed ja kvaliteetsed.

- Kasuta harjutusi, mis areneksid lühematest mängusituatsioonidest (korviharjutused, mängija lööb korruga vaid ühe löögi) pikemateni ja keerulisemateni (mängijad hoiavad palli mängus, pall mängitakse punktiks).
- Muuda märklaudade asukohta, liikumiskombinatsioone, punktilugemissüsteeme ja töö/puhke vahekorda, et muuta harjutusi raskemaks.
- Kui võimalik, tee harjutusi, mis oleksid võimalikult realistlikud ja oleksid sarnased võistlustel esinevate situatsioonidega.
- Selgita, demonstreeri, harjuta, jaga oma arvamust ja analüüsi ning hinda iga harjutust, mida treeningul kasutate.
- Selleks, et treeningud oleksid head, peavad nad olema lõbusad ja mitmekülgsed.
- Kasuta sobivat tagasisidet: Kiida, kui mängija teeb midagi hästi (positiivne tagasiside) ja kasuta “positiivse võileiva“ meetodit kui mängija teeb vigu.
- Enne iga treeningu algust kirjuta valmis treeningkorra plaan.

GRUPITREENINGUD:

- Demonstreeri grupile harjutusi, ainult suulisest selgitusest alati ei piisa. Rühm mõistab siis kiiremini, mida teha tuleb.
- Räägi vähem ja pane mängijad rohkem tööd tegema!
- Kasuta harjutusi ja organiseeritud grupitööd, et mängijad oleksid pidevas tegevuses.
- Organiseeri grupitreening nii, et kõik mängijad ringleksid ja saaksid kulutada enam-vähem ühepalju aega iga harjutuse peale.
- Mängijad peavad ringlema (löökide arvu, aja, punktilugemis süsteemi, vigade, jne. põhjal), et väljakut võimalikult efektiivselt kasutada ja, et tagada piisavalt puhkust ning kõrgetasemelist treeningut.
- Õpeta mängijaid individuaalselt, sel ajal, kui nad palle korjavad.
- Jälgi, et mängijad oleksid ohutus olukorras palle korjates, harjutuste ajal ja kohti vahetades.
- Muuda harjutuse erinevaid komponente, selleks, et muuta harjutus sobivaks kõigile (erineva mängu tasemega) mängijatele.

INDIVIDUAALTREENINGUD:

- Püüa luua realistlikke situatioone, mis aitavad sul määratleda, milliseid mängija oskusi tuleks veel treenida ja parandada.
- Täpsusta, milline on mängijale omane probleem ja siis jätkka selle kallal töötamist, kuni tema oskused on paranenud.
- Hoi lihtsalt palli mängus. Tavaliselt tahavad õpilased mängida oma treeneriga. Kui võimalik ära kasuta ainult korviharjutusi.
- Jälgi, et oleks õige töö/puhke vahekord, et hoida treeningu kvaliteeti kõrgel. Kasuta puhkeperioode, et rääkida ja parandada mängija oskusi.

Treeningu Plaan

Kuupäev:	
Aeg:	
Grupp/Mängija:	
Koht:	
Kestvus:	
Treeningkorra number:	
Treeninguks vajalik varustus:	
Eesmärgid/suunad:	
AEG	ORGANISEERITUS/PRESENTATSIOON
	Soojendus/Sissejuhatus/Eelmiste treeningute ülevaade
	Põhiosa: Esimene teema: Teine teema:
	Treeningjärgsed harjutused / Kokkuvõte
Hinnang / Tegutsemis-suund / Järgmine või tulevikus toimuvad treeningkorrad	

Treeningu Plaen

Kuupäev: 12. august	
Aeg: 9:00 hommikul	
Grupp/Mängija: Victoria, Nina, Josette, Eileen	
Koht: Eesti Tennise Liidu Tennise Keskus (liiva väljakud)	
Kestvus: 2 tundi	
Treeningkorra number: Esimene treeningnädal kahest plaanitud ettevalmistavast treeningnädalast	
Treeninguks vajalik varustus: Pallid, märklaudad, koonused	
Eesmärgid/suunad: Tagajoone mängu kindlus ja servilt lendpallile üleminek	
AEG	ORGANISEERITUS/PRESENTATSIOON
9:00 – 9:30	<p>Soojendus/Sissejuhatus/Eelmiste treeningute ülevaade</p> <p>9:00 – 9:10 Füüsiline soojendus. Kerge sörkjooks ja venitusharjutused.</p> <p>9:10 – 9:15 Täna treeningeesmärkide tutvustamine, eelmistes treeningutes õpitu kordamine/meeldetuletamine.</p> <p>9:15 – 9:30 Tehniline soojendus: Põhilöökide liigutused, jalgadetöö</p>
9:30 – 10:45	<p>Põhiosa:</p> <p>Esimene teema:</p> <p>9:30 – 10:10 Serv ja lendpall – üleminek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servi korvist ja treener lööb lihtsa lendpalli ette - Servi korvist ja treener tõrjub, mängija liigub ette ja püüab palli lendpallina tagasi lüüa - Punktide mängimine: ainult serv ja siis kohe lendpall kombinatsioon lubatud <p>10:05 – 10:10 Puhkus</p> <p>Teine teema:</p> <p>10:10 – 10:45 Tagajoone löökide kindlus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korvi pealt tagajoone löökide sooritamine - Tagajoonel palli mängus hoidmine (kui palju järjest ilma viga tegemata) - Punktide mängimine tagajoonelt (pall peab enne kuus korda üle võrgu käima, kui punktiks tohib lüüa)
10:45 – 11:00	<p>Treeningjärgsed harjutused / Kokkuvõte</p> <p>10:45 – 10:55 Treeningjärgsed harjutused, viimane lõbus harjutus, kerge sörkjooks ja venitused.</p> <p>10:55 – 11:00 Kokkuvõte: rõhuta positiivseid saavutusi, pööra tähelepanu nendele oskustele, mida tuleks veel parandada.</p>
<p>Hinnang / Tegutsemisruund / Järgmine või tulevikus toimuvad treening korrad</p> <p>Ühest (1) kuni viieni (5):</p> <p style="padding-left: 100px;">Victoria (4)</p> <p style="padding-left: 100px;">Nina (4)</p> <p style="padding-left: 100px;">Josette (4)</p> <p style="padding-left: 100px;">Eileen (3 = teine treening peale vigastust)</p> <p>Järgmine treening: Võrgumäng ja seestpoolt väljapoole ründav eeskäe löök.</p>	

15. peatükk

Reisimine võistlussportlasega

*Tennisistina olen ma ühel päeval Sydney's
ja kaks päeva hiljem Philadelphias. Ma vahetan
kontinente ja ajatsoone sama tihti kui teised vahetavad särke.*

Rod Laver



- I Treeneriks / võistkonna kapteniks olemine**
- II Rahvusvaheliste turniiride struktuur**
- III Karjäär noorele tennisemängijale**
- IV Praktilisi nõuandeid**

I. Treeneriks/võistkonna kapteniks olemine

1. SISSEJUHATUS

peavad treeneril/võistkonna kaptenil olema väga mitmekülgsed oskused. Sellise töö korral on treeneril vaja täita mitmeid erinevaid rolle, nende hulgas:

- Tehnik
- Taktik
- Psühholoog / sotsiaaltöötaja / lapsevanem
- Sparring partner
- Organiseerija (väljakute kinni panemine, treeningute planeerimine, jne.)
- Finantsmanager (elarved, kulude kokkuvõtted, jne.)
- Meedik
- Hooaja lõpu kokkuvõtete tegemine iga mängija kohta individuaalselt
- Reisikorraldaja
- Sõber
- Juht / otsuste vastuvõtja
- Distiplineerija
- Motiveerija
- Ajakirjanik



Et aidata treeneril toime tulla nende erinevate rollidega, on oluline, et treenerile seatakse teatud juhtnöörid, mida ta saab järgida:

- Enne ärasõitu
- Võistlustel ringi reisisid
- Peale võistluseid, tagasi tulles

Need on lahti seletatud alltoodud ülevaates:

2. VÕISTKONNA TREENERI VASTUTUSEL ON...

i. Enne ärasõitu:

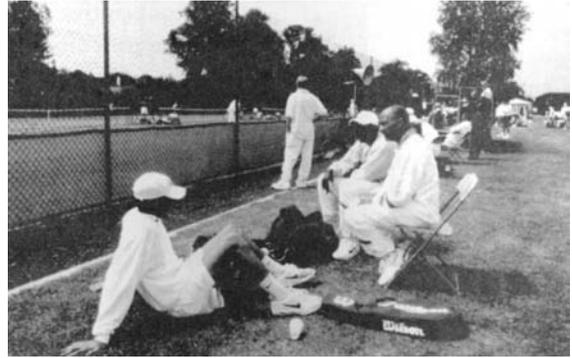
Jutuajamine ja arutelu. On vajalik, et kaasaminev treener kontakteeruks mängijatega, mängijate isiklike treeneritega ja mängijate vanematega.

Kontakteeru mängija vanemate ja/või treeneriga enne võistlustele (jutt käib sellest, kui minnakse pikemaks ajaks, mitmetele võistlustele järjest) minemist, et teada saada mängija mängustiili, tema temperamenti, tema mängueelset ettevalmistusrutiini, samuti on vajalik teada, kas mängija peab mingil põhjusel kasutama rohtusid ja kasulik oleks, kui treener saaks tema kohta ka üldist infot, mis aitab võistlustele kaasasõitval treeneril mängijaga parema kontakti luua.

ii. Võistlustel ringi reisisid:

- Korralda võistkondlik koosolek kohe võistlusreisi alguses, selle käigus saad sa jagada mängijatele informatsiooni treeningplaanide osas, võistkonna reeglite kohta, distsipliini küsimuste osas, sinu ootuste ja eesmärkide kohta, mis puudutavad esolevaid võistlusi, samuti jagada uut informatsiooni eesseisvate võistluste kohta, jne.
- Võta ühendust ja hoiu kontakti turniiride korraldavate komiteedega, et olla kursis turniirielsete kogunemistega, tabelite tegemisega, mängude planeerimisega, mängude järjekorraga ja treeningväljakute kavaga, jne.
- Planeeri mängijate mängueelsed ettevalmistused ja treeningud. Respekteeri mängijate isiklike individuaalseid ettevalmistusrutiine (eriti mis puudutab juba vanemaid ja kogenumaid mängijaid).
- Kuna mängijad on juba teatud ettevalmistussammudega harjunud ja pole õige neid sundida oma harjumusi vaid nendeks turniirideks muutma.

- Kui vähegi võimalik ole kohal treeningute ajal ja püüa ise aktiivselt nende õnnestumisele kaasa aidata. Samuti julgusta mängijaid ka iseseisvalt treenima, kui treeningväljak on parasjagu vaba, kuid sa ise ei saa treeningut läbi viia.
- Jälgi võistlusi, kui see on vähegi võimalik, et saaksid anda mängijatele objektiivset ja vajalikku informatsiooni. Et olla objektiivne, kasuta "Mängu Tabelit".
- Kui mõnel mängijal on probleemid, siis tuleb neid arutada. Arutelud peaksid tuginema kogu võistkonna eesmärkidele. Igapäevased või igapäevased individuaalsed ja ka rühma koosolekud on soovitatavad, et hoida mängijate ja treeneri vaheline suhtlus avatud.
- Kui vajalik distsiplineeri mängijaid (vaata distsiplineerimisalased nõuandeid allpool).
- Hoida alles kõik tšekid, mis turniiri vältel tekivad. Samuti koosta ka kokkuvõte finantsülevaade iga päeva lõpuks, et säiliks ülevaade rahalisest olukorrast.
- Saada kõik mängijatega seotud võistlustulemused nende avalikustamise eest vastutavale organisatsioonile vähemalt kaks korda nädalas (kas e-mailides või faksides).
- Kindlasti pane kirja järgnev informatsioon: vastase nimi, tema rahvusvaheline edetabelikoht ja tema rahvus, mängu lõplik tulemus ja järgmise vastase nimi (kui see ei ole veel selgunud, siis saada mõlemate võimalike vastaste nimed).
- Julgusta ja õpeta mängijaid ise initsiatiivi näitama ja huvituma treeningutest ning võistluseelset ettevalmistusest. Selleks, et sedalaadi iseseisvust arendada (mis omakorda arendab mängija enesekindlust), tuleb treeneril nõuda, et mängijad vastutaksid järgnevate kohustuste eest:
 - Õigeaegne ülesandmine üksik- ja paarismänguks.
 - Paarismängu partneri leidmine. Mängijad peaksid endale leidma nii partneri, kui vastutama ise selle eest, et nende paar oleks üles antud õigeaegselt.
 - Jälgima, et nende varustus oleks laitmatu korras, kaasaarvatud: reketite keelestamine, vee kaasa võtmine väljakule, jalanõud, jne.
 - Jälgima, et neil oleks piisavalt taskuraha vajalikus valuutas.
 - Ja võib-olla veel palju teisi mängijaga otseselt seotud kohustusi, mis treeneri arvates võiksid tema kohustuste hulka kuuluda.

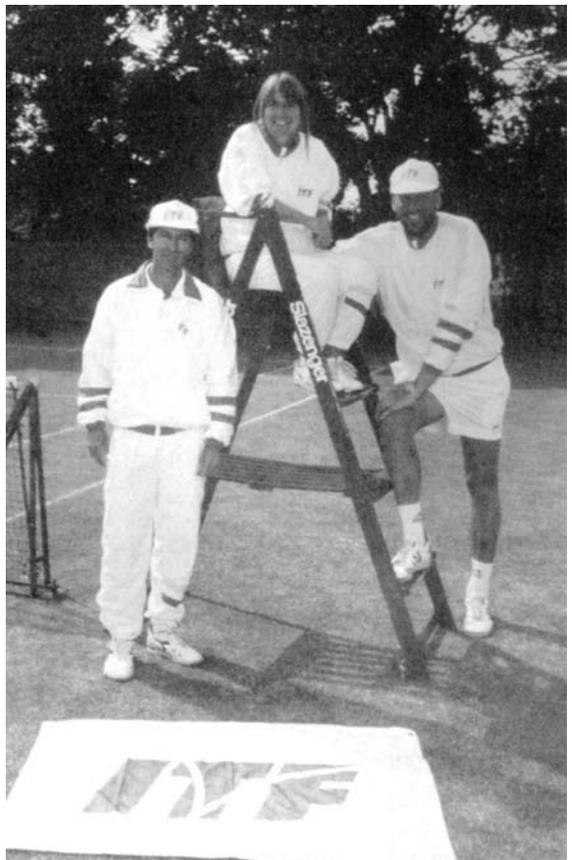


Siiski, tasub meeles pidada, et kuigi on hea usaldada selliseid kohustusi ja iseseisvust mängijale, ei tohiks treener kogu vastutust mängijate õlgadele panna ja peaks alati neile selgelt mõista andma, et kui nad abi vajavad, siis tarvitseb neil ainult tema poole pöörduda (allpool on ära toodud rida selliseid kohustusi, mille puhul mängijad võivad vajada treeneri abi).

- Lennukipiletite broneerimine ja õigeaegne check-in minek, nii sinna, kui ka tagasi lennates.
- Saada informatsiooni turniiri peakohtunikult "lucky-loser" i võimaluse kohta (millal antakse, kas antakse, kuidas sellele pretendeerida). Tavaliselt on selline variant võimalik mängijate puhul, kes on jõudnud kvalifikatsiooni ringi viimasesse ringi (kuid seal kaotanud).
- Tee väike kingitus kõigile neile inimestele, kes sind turniiri jooksul on aidanud.
- Ära unusta, et need mängijad, kes juba varakult turniiril kaotasid vajavad sind sama palju (kui mitte rohkemgi, kui need mängijad, kes turniiri võitsid).

iii. Peale võistlusi, tagasi jõudes:

Koosta aruanne võistluste kohta ja lisa sinna kindlasti ka võistlustega seonduv finantsaruanne. Samuti ära unusta teha aruanded ka iga mängija kohta individuaalselt ja kõike seda mitte hiljem, kui kaks nädalat peale tagasi jõudmist.



iv. Distsiplineerimisalased nõuanded:

Esindades võistkonda rahvusvahelistel võistkondlikel tenniseturniiridel, peavad kõik võistkonna liikmed (treener ja mängijad) järgima võistkondlike tenniseturniiride reegleid ja üldiselt kasutuselolevaid tennisereegleid.

Mängija võib võistkonnast välja arvata järgmistel põhjustel:

- Ebaadekvaatne esinemine võistlustel: mängijalt oodatakse, et ta annaks endast absoluutselt parima nii treeningutel kui ka võistlustel. See otsus kas mängija tõesti andis endast parima või ei, on treeneri otsustada.
- Ei suudeta mängu lõpuni mängida: Mängija peab mängu lõpuni mängima, ainult siis ei pea ta seda tegema, kui tal on vigastus või, kui ta on haigestunud ja seetõttu ei saa edasi võistelda.
- Ebaseaduslike ainete ja alkoholi kasutamine: Mängijad ei tohi kunagi kasutada ebaseaduslikke aineid ega ka alkoholi.
- Agressiivne/negatiivne käitumine:
 - Kui mängija ei tee koostööd teiste mängijatega ja treeneritega ega turniiri personaliga
 - Ebaseaduslik käitumine.
 - Ebaviisakas käitumine treeneriga ja/või turniiri korraldajate ja kohtunikega.
 - Öörahu reeglite rikkumine: kui võistkonna treener on koostanud öörahu reeglid ja nendest ka mängijaid informeerinud, siis tuleb mängijatel neid järgida.
- Suvaline ebameeldivus, mis treeneri arvates mõjub kahjustavalt kogu võistkonnale.

Distsiplineerides peaks treener järgima alltoodud üldisi juhtnõore:

1. Suuline hoiatus.
2. Kirjalik hoiatus, koopia sellest saadetakse ka vastutavale organisatsioonile.
3. Mängija saadetakse koju, mängija omal kulul.

NB: Enne, kui tehakse selline lõplik otsus, nagu seda on mängija koju saatmine, tuleb treeneril selles osas nõu pidada ka kohaliku vastutava organisatsiooniga (Eesti Tennis Liit, mängija koduklubi, jne.)

Järgnevate ebameeldivuste põhjal võib aga mängija eemaldada võistkonna tegevusest (ühised söömingud, treeningud, jne.) üheks päevaks või mitte anda mängijale ühe päeva söögiraha (mängija peab sööma oma raha eest):

- Täpsus: kui mängija ei ole (või hilineb) treeneriga kokkulepitud ajaks tulnud sööma, treeningule, soojendusele, jne.
- Mängija ei pinguta treeningul.

Üks hoiatus tuleks kindlasti teha, enne kui rakendada rangemaid kasvatusmeetodeid. Igasugustest karistustest, mis on määratud treeneri või võistkonna kapteni poolt turniiride ajal, tuleb anda teada Eesti Tennis Liidule või vastutavale organisatsioonile.



3. MIDA TEHA ENNE MÄNGU, MÄNGU AJAL JA PEALE MÄNGU (TREENER JA MÄNGIJA) (Basset, 1989; Crespo, 1994; LTA, 1995; Woods, 1987)

Alltoodud tabelid selgitavad, mis on treeneri kohustused ja mis on mängija kohustused erinevates mängu faasides.

i. Treeneri kohustused

Faas	Väljaspool väljakut	Väljakul	
Üks kuni kaks nädalat enne võistlust või turniiri	Planeeri ära kõik spordiga seonduvad üritused ja ka kõik muud üritused, mis puudutavad seda mängijat. Reisi võistlustele teiste mängijatega. Administratiivne töö, kohtumised vanematega, mängija treeneriga, jne. Püüa võita mängijate usaldus: veeda nendega aega nii väljakul kui ka väljaspool väljakut.	Treeningud mängijatega. Treeningute läbiviimine.	
Faas	Planeerimine ja üldised probleemid	Füüsiline töö	
Võistluspäev	Tehnika ja taktikaline töö	Psühholoogiline töö	
	Uuri välja graafik. Kontrolli kas mängija on oma varustuse ettevalmistanud: reketid, tennised, jne. Leppige mängijaga juba varakult kokku kui palju õpetust ta sinult soovib saada, kui see on mängu ajal lubatud.	Juhenda mängijat füüsilise soojenduse ajal viisteist minutit enne mängu algust. Kümme minutit soojendust.	Tuleta mängijale meelde tema põhistrateegia üldised jooned. Motiveeri ja proovi mängija positiivselt mänguks häälestada.
Faas	Tehnika ja taktikaline töö	Füüsiline töö	Psühholoogiline töö
Mängu ajal	Planeerimine ja üldised probleemid	Tehnika ja taktikaline töö	Psühholoogiline töö
	Vali hea koht, et mängu paremini jälgida. Kõige olulisem ei ole sugugi see, et mängija näeks treenerit. Ära "õpeta" kui see pole lubatud. Õpeta kui see on lubatud. Kontrolli, et mängijal oleks kõik vajalik mänguks kaasas. Kui mängija on võitmas, jälgi et ta ei kaotaks oma keskendumist.	Keskendu mängule. Kirjuta märkmeid, et hiljem mängijaga need läbi arutada (vastase nõrgad küljed, taktikalised ja tehnilised aspektid). Räägi selgelt, pööra tähelepanu vaid kahele kuni kolmele põhideele (kui lubatud siis suhtle näiteks võistkonna kapteniga). (Vaata mängu analüüsi selle peatüki lõpus).	Püüa alati olla mängijale toeks, püsi rahulikuna, mõtle ratsionaalselt ja keskendu. Motiveeri ja anna mängijale positiivne laeng. Ära vihasta selle peale, kuidas mäng kulgeb. Püüa kontrollida mängija käitumist. Ära räägi (vaidle) kohtumikega. Kõik soovitud olgu mängijaga jagatud rahulikult ja sõbralikult keskkonnas (ära ründa teda).
Faas	Planeerimine ja üldised probleemid	Tehnika ja taktikaline töö	Psühholoogiline töö
Peale mängu	Kui samal päeval on veel ka teine mäng, siis palu mängijale puhkepausi. Jälgi, et mängija jõuaks taastuda (võistlusjärgsed harjutused: sõrkjooks, venitused, jne.). Kasuta kokkuvõtteid väljakul.	Teo taktikaline mängu kokkuvõte (oota vähemalt üks tund, et rääkida objektiivselt infost, mida sa mängu ajal kogusid). Mängu tuleb analüüsida, ükskõik mis seitsuga see lõppes. Lase mängijal täita Manu Analüüsi leht.	Püüa alati olla mängijale toeks. Motiveeri mängijat positiivselt. Ära vihasta seisu pärast. Ole oma analüüsis väga selge ja täpne. Küsi "Kuidas sa mängisid?", mitte "Miks sa ei võitnud?". Kontrolli mängija käitumist väljaspool väljakut, eriti siis, kui tulemus ei olnud see mida ta ootas ja lootis. Ära lasku kohe peale mängu liigsetesse detailidesse. Kõigepealt kuula mängija arvamust. Ära arva, et ainult sinul on alati õigus.

ii. Mängija kohustused

Faas	Planeerimine ja üldised probleemid	Tehnika ja taktikaline töö	Füüsiline töö	Psühholoogiline töö
1-2 nädalat enne võistlust või turniiri	Mängida setti trennis ja mängida, nii- nimetatud "soojendus" võistlusi enne tähtsamat võistlust. Jälgi, et sinu toitumisrežiimis oleks palju karbohidraate (pasta, leib, jne.)	Püüa muuta treeningud realistlikumateks, tehes harjutusi, mis käsitlevad kindlaid võistlustel esinevaid mängusituatsioone.	Vähenda füüsilise ettevalmistuse mahtu, et vältida läbipõlemist, nii füüsiliselt kui ka vaimset.	Treeningutel rõhuta vaimseid oskusi.
Faas	Planeerimine ja üldised probleemid	Tehnika ja taktikaline töö	Füüsiline töö	Psühholoogiline töö
Päev enne võistlust	Tea oma graafikut. Tee kõik vajalik, et sinu varustus oleks võistlusteks korras: reketid, tennisid, jne.	Analüüsi vastast. Tea oma mängu põhistrateegiat ja veel tühte tagavara strateegiat. Kasuta treeningutel spetsiaalseid harjutusi, mis aitaksid mänguks valmistuda. 1 tund 30 minutit kuni 2 tundi.	Lõdvestavad füüsilised harjutused.	Tuleta meelde oma mängu põhistrateegia üldised jooned.
Faas	Planeerimine ja üldised probleemid	Tehnika ja taktikaline töö	Füüsiline töö	Psühholoogiline töö
Õõ enne võistlust	Toitumisrežiim, kus oleks palju karbohidraate. Välti kõrge rasvasusega toitude söömist ja jälgi, et jooksid piisavalt vedelikke. Jälgi, et läheksid õigel ajal magama, sellega kindlustad keha valmistamise järgmiseks päevaks. Vaata veelkord üle ja, kui vaja, valmistada ette oma varustus: reketid, tennisid, jne. Saabu võistluspaika varakult enne mängu. Võta vesi, rätikud, jää, jne.	Välti kõrge rasvasusega toitude söömist ja jälgi, et jooksid piisavalt vedelikke. Jälgi, et läheksid õigel ajal magama, sellega kindlustad keha valmistamise järgmiseks päevaks. Vaata veelkord üle ja, kui vaja, valmistada ette oma varustus: reketid, tennisid, jne. Saabu võistluspaika varakult enne mängu. Võta vesi, rätikud, jää, jne.	Tee läbi igaõhtused tavapärase venituse harjutused. Kasuta piisavalt uneaega. Tee lõdvestavaid harjutusi.	Lase silme eest läbi homne mäng.
Faas	Planeerimine ja üldised probleemid	Tehnika ja taktikaline töö	Füüsiline töö	Psühholoogiline töö
Võistluspäev	Ärka üles vähemalt kolm tundi enne mängu. Söö (vähemalt kolm kuni neli tundi enne mängu) toitu, kus on palju karbohidraate ja vähe rasva. Saabu võistluspaika varakult. (45 minutit enne mängu algust). Vaata üle graafik, varustus ja pane riidesse. Too vett, saepuru, rätikud, jää, võileib, banaan, jne.	Tehniline soojendus: 1 tund 30 minutit enne mängu algust, kui võimalik. Löö läbi kõik mängus kasutatavad löögid ja mängi ka mõned punktid või võistlusmomentidega mängu soojenduse lõpus. Progressiivne soojenduse pikkus, sõltuvalt mängijast (45 minutit kuni 1 tund ja 15 minutit).	Füüsiline soojendus: kerge sörkjooks, painduvus harjutused, venitused Soojenda ja venita läbi kõik kehaosad, eriti õlad, käed, küünarnukid, randmed, jne. 15 minutit enne mängu algust. 10 minutit soojendust.	Tuleta meelde põhistrateegia olulisemad punktid. 30 minutit enne mängu algust tee vaimne soojendus, mis aitab sul keskenduda ja lõdvestuda.
Faas	Planeerimine ja üldised probleemid	Tehnika ja taktikaline töö	Füüsiline töö	Psühholoogiline töö
Peale mängu	Käi duši all. Jätka vedelike joomist. Söö toitu, kus oleks palju karbohidraate.	Tee harjutusi, mis aitavad sul mängust "puhastada". Tee taktikaline kokkuvõtte mängust. Aruta objektiivset informatsiooni. Analüüsi mängu, ükskõik mis seis oli. Mida sa teeksid teisiti kui saaksid mängu uuesti mängida.	Kasuta massazi, turgutavat dušši, venituse harjutusi, sörkjooksu ja painduvus harjutusi.	Visualiseeri mängu. Jõua lõpliku kokkuvõtte otsuseni oma vaimse mängu poole pealt.

4. PROFESSIONAALSE SUHTUMISE ARENDAMINE NOORTES MÄNGIJATES (Zlesak, 1995)

Professionaalse suhtumise arendamine noortes mängijates on pikaajaline protsess. Treener peaks hakkama mängijaid selles osas juba väga varakult mõjutama. Seda saab ta teha kasutades vastutusrikaste ülesannete andmist (loomulikult vastutus kasvab vanuse ja võimetega) mängijale.

Alltoodud tabelis on kirjas mitmed erinevad ülesanded, mis aitavad mängija professionaalset suhtumist kasvatada erinevates arenguetaappides

Alla 12.-aastased	Alla 14.-aastased	Alla 16.-18.-aastased
<ul style="list-style-type: none"> • Ette valmistada kõik treeninguks vajalikud asjad ise. • Pakkida oma kotid enne treeningut ise. • Alati olla õigeaegselt treeningutel. • Õppida ära põhilised tennisemängu reeglid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soojendus teha iseseisvalt ja korrektselt. • Õppida jooma piisavalt vedelikke tennis ja kogu päeva jooksul. • Anda ennast ise turniiridele üles. • Otsida ise endale paarismängu partner. • Viia õigeaegselt oma reketid keelestamiseks jne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Treenida intensiivselt ja hästi ka ilma treeneri kohalolekuta. • Kontrollida oma emotsioone. • Panna treeninguteks kinni väljakud ja tuua trenni pallid. • Otsida endale erinevaid treeningpartnereid. Kasutada äratuskella, mitte pereliikmeid. • Jälgida oma järgmise ringi vastaste mängu. • Teha nende mängu lühianalüüs. • Jätka õiget toitumist. • Leida endale sobilik mänguks ettevalmistumise rutiin. • Panna alati kõik valmis järgmise päeva mänguks. • Keelestada ise oma reketid, kui nad on kodus • Omada täieliku ülevaadet turniiride tasemetest, "rankingu" süsteemist, reeglitest ja tennisemängu reeglistest. • Teadma, millal neil järgmine mäng on. • Kasutada treeningpäevikut.

Treeneri töö on mängijat kõigis nendes valdkondades aidata, kui mängija seda abi vajab. Nende ülesannete eesmärk on muuta mängija iseseisvamaks ja treenerist vähem sõltuvaks.

II. Rahvusvaheliste Turniiride Struktuur

Kõik treenerid, kes reisivad võistlussportlastega, peaksid teadma erineva tasemega rahvusvaheliste turniiride struktuuri. Need on ära märgitud allpool:

1. RAHVUSVAHELINE TENNISE FÖDERATSIOON (ITF)

i. Üldised omadused:

Rahvusvaheline Tennise Föderatsioon on:

- Kogu maailma tennis juhtiv organisatsioon (seal hulgas juunioride, seenioride, veteranide ja ka ratastooli tennis üritused üle kogu maailma).
- Vastutab Tennis Reeglite täiustamise ja propageerimise eest, sealhulgas väljakute ja varustuse tehnilised omadused ja nõudmised.
- Pühendunud tennis propageerimisele ja selle mängu tutvustamisele võimalikult laial kandepinnal üle kogu maailma (Ülemaailmne Arengu Programm).
- Vastutab aastaringsete naiste ja meeste professionaalsete tenniseturniiride korraldamise eest uutele ja lootustandvatele mängijatele.
- Vastutab järgmiste individuaal- ja ka võistkondlike võistluste eest.



ii. Vastutab järgmiste võistluste eest:

Rahvusvahelised Võistkondlikud Võistlused:

- Davis Cup (NEC) (meestele).
- KB Fed Cup (naistele).
- Hopman Cup (sega).
- ITF Sunshine Cup ja ITF Connolly Continental Cup (poisid ja tüdrukud vanuses 18 ja nooremad).
- NEC World Youth Cup (poisid ja tüdrukud vanuses 16 ja nooremad).
- World Junior Tennis (poisid ja tüdrukud vanuses 14 ja nooremad).
- Italia Cup (mehed, 35.-aastaste kategooria).
- Dubler Cup (mehed, 45.-aastaste kategooria).
- Austria Cup (mehed, 55.-aastaste kategooria).
- Von Cramm Cup (mehed, 60.-aastaste kategooria).
- Britannia Cup (mehed, 65.-aastaste kategooria).
- Crawford Cup (mehed, 70.-aastaste kategooria).
- Young Cup (naised, 40.-aastaste kategooria).
- Bueno Cup (naised, 50.-aastaste kategooria).
- Alice Marble Cup (naised, 60.-aastaste kategooria).
- ITF Individual Veteran World Tennis Championships



ITF sanktsioneerib ja teeb koostööd ka järgmiste võistlustega:

- Neli Grand Slam'i turniiri: Australian Open, Roland Garros, Wimbledon, U.S. Open. ITF vastutab ka Compaq Grand Slam Cup'i eest.
- Rahvusvahelised tennis turniirid: Japan Open, Italian Championships, International Championships of Spain, Swiss Open, German Open.

iii. Grand Slam'id: Ford Australian Open, Roland Garros, Wimbledon Championships, U.S. Open:

Kogu maailm jälgib, kui parimad tennisemängijad saavad kokku, et võistelda neljal prestiizikaimal tenniseturniiril – Australian Open, Roland Garros, Wimbledon ja U.S. Open. Neid nelja turniiri teatakse kui Grand Slam'i turniire ja igal aastal pakuvad need neli turniiri meie ainulaadseid elamusi. Neid nelja suurturniiri korraldavad neli ITF juhtivat kohalikku Tennis Föderatsiooni, kes omavad ja organiseerivad neid iseseisvaid tennis suurüritusi. Wimbledonil puhul on siiski tegu komiteega, mis koosneb All England Lawn Tennis ja Croquet Klubist ja Suur-Britannia Lawn Tennis Assotsiatsioonist.

1989 aastal ühendati esmakordselt kõik jõud, et panna alus Grand Slam'i Komiteele, Grand Slam'i Komitee vastutab Grand Slam'i reeglite ja tegevuse koordineerimise eest.

Grand Slam'i Komitee koos ITF-ga kureerivad ka Compaq Grand Slam Cup-i, mille kaudu on olnud võimalik ergutada lubavamaid noormängijaid \$48 miljoni dollariga ja rahvusvahelise tennis propageerimisega tegelevaid organisatsioone rohkem kui \$16 miljoni dollariga. Seda tööd reguleeritakse Grand Slam Development Foundation kaudu.

1. MEESTE TENNIS

i. Grand Slam'id: (vaata eelnevat lõiku)

ii. ATP Tour ja ATP Championship'id:

ATP Tour organiseerib professionaalseid meeste turniire aastaringelt 40 maal (kokku üle 80 turniiri). Turniiride kategooriad on:

- World Series: \$125,000 kuni \$1,375,000 .
- Championship Series: \$625,000 kuni \$1,500,00
- Super 9 Events: \$2,250,000 kuni \$3,300,000 .



ATP Tour'i World Championships, mis leiab aset igal aastal, osaleb vaid kaheksa parimat meesmängijat (jooksva aasta kõrgeima "rankinguga" mängijad). ATP'l on ka aastalõpu paarismängu meistrivõistlused. Punkte jagatakse neil võistlustel järgnevalt:

Turniiride Punktijagamise Süsteem

Punktid jagunevad järgmiselt (punkte saavad kaotajad vastavalt näidatud ringile. Näiteks, Grand Slam'i esimese ringi kaotaja saab 1 punkti):

	Kogu Rahaline Summa	Arvuti punktid							
		\$	W	F	SF	QF	16	32	64
GRAND SLAM'id	5,000,000	760	545	330	165	83	42	21	1
	4,750,000	750	537	325	163	82	41	20	1
ATP TOUR CHAMPIONSHIPS (üksikus ja paarismängus)	4,500,000	740	Punktid antakse kaotuseta jäänud mängijale kõik- kõigiga süsteemis						
	4,250,000	730							
	4,000,000	720							
	3,750,000	710							
MERCEDES SUPER 9 SERIES	2,250,000	370	265	160	80	40	20	10	1
CHAMPIONSHIP SERIES	1,500,000	320	228	135	68	34	17	1	
	1,375,000	310	220	130	65	33	17	1	
	1,250,000	300	213	125	63	32	16	1	
	1,125,000	290	205	120	60	30	15	1	
	1,000,000	280	198	115	58	29	15	1	
	875,000	270	190	110	55	28	14	1	
	750,000	260	183	105	53	27	14	1	
	625,000	250	175	100	50	25	13	1	
WORLD SERIES	1,375,000	250	183	115	58	29	15	1	
	1,250,000	240	175	110	55	28	14	1	
	1,125,000	230	168	105	53	27	14	1	
	1,000,000	220	160	100	50	25	13	1	
	875,000	210	153	95	48	24	12	1	
	750,000	200	145	90	45	23	12	1	
	625,000	190	138	85	43	22	11	1	
	550,000	180	130	80	40	20	10	1	
	475,000	170	123	75	38	19	10	1	
	400,000	160	115	70	35	18	9	1	
	325,000	150	108	65	33	17	1		
	250,000	140	100	60	30	15	1		
175,000	130	93	55	28	14	1			

Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele

Peale eelpool toodud punktide antakse iga võidu korral mängijale veel boonuspunkte vastavalt võidetud mängija kohale jooksvas maailma „ranking’s“. Boonuspunktide tabel on järgmine:

Üksikmäng:	Ranking	Boonuspunktid
	1	50
	2-5	45
	6-10	36
	11-20	24
	21-30	18
	31-50	12
	51-75	6
	76-100	3
	101-150	2
	151-200	1

Paarismäng:	Ranking	Boonuspunktid
	2-3	50
	4-10	45
	11-20	36
	21-40	24
	41-60	18
	61-100	12
	101-150	6
	151-200	3
	201-300	2
	301-400	1

Boonuspunkte jagatakse mängude eest, mis on ka tegelikult mängitud. S.t., kui mängija (või paarismängu meeskond) võidab loobumisvõiduga, siis boonuspunkte ei saa. Kui mäng on alanud ja vastane annab loobumisvõidu, siis boonuspunktid kehtivad.

Kõik Grand Slam´i mängud ja Mercedes Super 9 Turniiri finaalmängud, mängitakse parem viiest setist ja mängijad saavad topelt boonuspunkte.

iii. “Challengers“

ATP Tour´i turniirist natuke madalama tasemega on turniirid, mille ühine nimetus on “Challenger“ seeria turniirid. Need turniirid kuuluvad ATP Tour´i ja ITF´i Satelliit Turniiride Komitee (ITF Challenger) ühendusele. Auhinna rahad on \$25,000 kuni \$125,000 ja arvuti punkte jagatakse järgmiselt:



	Kogu Rahaline Summa	Arvuti punktid							
		\$	W	F	SF	QF	16	32	64
CHALLENGER TURNIIRID	125,000+H	100	73	45	23	12	1		
	125,000	90	65	40	20	10	1		
	100,000	80	58	35	18	9	1		
	75,000	70	50	30	15	8	1		
	37,500+H	60	47	28	14	7	1		
	50,000	50	43	25	13	7	1		

iv. ITF Meeste Turniirid (ITF Men´s Circuit):

ITF Meeste Turniirid koosnevad Satelliit Turniiridest ja Futures Turniiridest. Satelliit turniir tähendab nelja nädalat mängimist. Esimestel kolmel turniiril (nädalal) on 32 tabel, kus 8 kohta on kvalifikatsiooniturniiri läbijatele, 20 kohta on reserveeritud kõrgeima rankinguga mängijatele ja 4 kohta antakse Wild Card´iga (kes Wild Card´i saab, otsustab turniiri korraldajate organisatsioon, kus võistlus aset leiab). Peale esimest kolme turniiri, parimad 24 mängijat eelmiste turniiride tulemuste põhjal kvalifitseeruvad neljandaks turniiriks (Masters Turniiriks). Ainult need 24 mängijat saavad maailma rankingu punkte.

ITF´i Meeste Satelliit Turniirid on viimase paari aastaga märkimisväärselt tõstnud noorte mängijate võimalusi. Turniiriseeria Futures, on samuti heaks läbimurde võimaluseks noortele mängijatele.

Igal aastal on rohkem kui 400 satelliitturniiri nädalat, kus auhinna raha on \$25,000 kuni \$75,000 . Selle

raamatu esialgse ilmumise ajal arvati, et 1998 aastal saab olema rohkem kui 450 satelliit turniirinädalat aastas. Satelliitturniiride ja Futures- turniiride korraldamine on usaldatud erinevate maade Tenniselitutele ja mitmeid toetab rahaliselt ka Grand Slam'i Arengu Fond.

ITF Meeste Turniirid on esimeseks astmeks neile, kes soovivad saada professionaalseteks tennisemängijateks, võimaldades neil saada oma esimesed ATP rankingu punktid. Edukas esinemine Satelliitturniiridel ja Futures'i- turniiridel võimaldab mängijal liikuda oma karjääris edasi järgmistele astmetele.

Satelliitturniiride puhul jagatakse ATP rankingu punkte tuginedes mängija kogu 4 turniiri vältel saadud turniiripunktid. Parimad 24 mängijat, kes kvalifitseeruvad Masters turniiriks (4. turniir), saavad ATP rankingu punkte. \$25,000 suuruse auhinnafondiga Satelliitturniiri lõpuks jagatakse ATP rankingu punkte järgmiselt (32 tabel):

94-80 Satelliit turniiri punkti	40 ATP rankingu punkti
79-73	39
72-67	38
66-62	37
61-58	36
57-56	35
55-39	34-19
38-33	11
32-30	10
29-28	9
27-26	8
25-23	7
22-20	6
19-17	5
16-14	4
13-12	3
11-10	2
9	2
8-4	1

Kogu Satelliitturniiri võitja saab veel lisaks 10 boonuspunkti. Teine koht saab veel lisaks 5 boonuspunkti.

Järgnevalt näiteid rankingute kohta ja turniiride kohta, kuhu vastava edetabelikohaga pääseb (seda informatsiooni tuleks võtta üldiste juhtnööridena):

- | | |
|--------------------------------|---|
| • Ei oma edetabeli kohta – 600 | Satelliit Turniiride kvalifikatsioon |
| • 600 - 300 | Satelliit Turniiride põhitabel |
| • 400 – 250 | Challengers kvalifikatsioon |
| • 300 – 130 | Grand Slam'i turniiride kvalifikatsioon |
| • 250 – 100 | Challenger'ide põhitabel/ATP Tour'i kvalifikatsioon |
| • 130 – 1 | ATP Tour põhitabel |
| • 110 – 1 | Grand Slam'i põhitabel |

3. NAISTE TENNIS

i. Grand Slam'i Turniirid: (vaata varasemaid lõike)

ii. WTA Tour:

WTA Tour koosneb peaaegu 60 võistlusest, mis leiavad aset 25 erineval maal, neljal kontinendil. WTA edetabeli (ranking) kohta omab rohkem kui 1000 naismängijat.

WTA Tour kulmineerub Chase Championship'ga New Yorgis. WTA Tour turniirid organiseeritakse vastavalt auhinnafondi suurusele:

I Aste: On seitse I Astme turniiri, auhinnarahaga vähemalt \$926,250.



Kaasaegse tennis käsiraamat edasijõudnutele

- II Aste: On viisteist II Astme turniiri, auhinna rahaga vähemalt \$450,000 . Lisaks sellele on ka kaks II Astme Spetsiaalse Staatusega võistlust, kus auhinnaraha on vähemalt \$250,000.
- III Aste: On kolmteist III Astme turniiri, kus auhinnaraha on vähemalt \$164,250
- IV Aste: On kolmteist IV Astme turniiri, kus auhinnaraha on vähemalt \$107,500 USD.

iii. ITF´i Naiste Turniirid:

ITF´i Naiste Turniirid pakuvad:

- Rohkem kui 250 turniiri aastas, kus auhinna raha on kokku peaaegu \$5,000,000.
- Viis erinevat auhinnafondiga turniiritaset:
 - \$5,000
 - \$10,000
 - \$25,000
 - \$50,000
 - \$75,000
- Turniirid toimuvad rohkem kui 63 erineval maal.

ITF´i Grand Slam´i Arengu Fond aitab mitmeid neist rahastada.

Järgnevalt näiteid rankingute kohta ja turniiride kohta, kuhu vastava edetabeli kohaga pääseb (seda informatsiooni tuleks võtta üldiste juhtnõõridena):

- | | |
|--------------------------------|--|
| • Ei oma edetabeli kohta – 600 | \$10,000 suuruse auhinnafondiga, kvalifikatsioon. |
| • 600 – 300 | \$10,000 suuruse auhinnafondiga, põhitabel/\$25,000 suuruse auhinnafondiga, kvalifikatsioon. |
| • 300 – 225 | \$25,000 suuruse auhinnafondiga, põhitabel/\$50,000 –\$75,000 auhinnafondiga, kvalifikatsioon. |
| • 225 – 175 | \$50,000 suuruse auhinnafondiga, põhitabel. |
| • 175 – 120 | \$75,000 suuruse auhinnafondiga, põhitabel. |
| • 150 – 100 | \$107,000 (IV Astme) suuruse auhinnafondiga, põhitabel. |
| • 250 – 120 | Grand Slam´i kvalifikatsioon. |
| • 120 – 0 | Grand Slam´i põhitabel. |
| • 100 + | I–II Astme turniiride põhitabel. |
| • 50 + | I Astme turniiride põhitabel. |

Kuid ei tohi unustada, et ülaltoodu on vaid üldine informatsioon, sest palju võib muutuda sõltuvalt korraldava maa geograafilisest asendist ja ka võistluse toimumisest üldises tennis kalendris (see tähendab, et teatud turniiridele on suurem tung, kui teistele sama tasemega turniiridele, mis toimuvad kas geograafiliselt mängijatele ebasobivamas kohas või siis ka samaaegselt suuremate turniiridega).

4. DAVIS CUP (NEC)

Davis Cup (NEC) on kõige suurem iga-aastane võistkondlik tennisvõistlus, mis on toimunud juba 103 korda. See on tennisemaailma kõige prestiizikam rahvusvaheline võistkondlik tenniseturniir ja annab mängijatele võimaluse esindada oma maad. Tennis on spordiala, mis on väga individualistlik, kuid edukas esinemine Davis Cup´il tähendab head meeskonna tööd ja seega peavad ka kõige edukamad mängijad oma ego selleks ajaks maha suruma.

1998. aastal osales Davis Cup´il rekordiline arv võistkondi, kokku 131 erinevalt maalt (nende hulgas Honduuras, Iraak, Madagaskar, Uganda, jne., kes kõik osalevad sellel võistlusel esmakordselt).



i. Davis Cup´i võistluste üldstruktuur:

- Maailma Grupis, Grupp I ja Grupp II toimub võistlus matchkohtumisena, mis koosneb neljast üksikmängust ja ühest paarismängust. Mängud toimuvad kolme päeva jooksul, kus osalevad iga maa kaks üksikmängijat ja üks paarismängu võistkond. Madalamal tasemel mängitakse veel Grupis III ja Grupis IV- seal toimub võistlus turniirisüsteemis

- Iga maa võib üles anda maksimaalselt neli mängijat iga võistluse jaoks, nendest kaks valitakse mängima üksikmängu.
- Maailma Grupis püüavad 16 maad võita Davis Cup´i Karikat, ülejäänud maad peavad võitlema õiguse eest mängida Maailma Grupis (see toimub neljas tsoonivõistluses).
- Maailma Grupis mängitakse igal aastal neli ringi, mida mängitakse neljal erineval nädalal, aasta jooksul. Davis Cup´i finaali leiab aset novembris või detsembris.

ii. Davis Cup´i ajalugu:

1899: Dwight Filley Davis, Harvard ülikooli üliõpilane, pakub välja idee korraldada USA ja Suurbritannia vahel võistkondliku võistluse (sarnaselt American Cup´ile). Ta ostab suure hõbedase peekri \$1,000 eest ja sellest saabki Davis Cup´i Karikas.

1900: Esimene Davis Cup´i võistlus leiab aset Longwood´i Kriketi klubis, Bostonis. See kujuneb küll rohkem nagu sõbralikuks mõõduvõtmiseks Briti saarte ja USA tennisistide vahel. Kapteniks on Dwight Davis ise, kes võidab kõik kolm mängu, ameeriklased võidavad kokkuvõttes 5-0.

1904: Belgia ja Prantsusmaa ühinevad võistlusega. Belgia, Prantsusmaa ja Suurbritannia mängivad omavahel (Euroopa- Tsoon), et selgitada välja võistkond, kes saab mängida eelmise aasta võitjaga (Challenge Round). Britid võidavad lõpuks Euroopa tsooni uustulnukat Belgia finaalis 5-0.

1923: Luuakse Ameerika- Tsoon, kus osalevad USA, Jaapan, Kanada, Austraalia ja Havai. Euroopa- Tsooni kuuluvad selleks ajaks Prantsusmaa, Taani, Rumeenia, Hispaania, Suur- Britannia, Belgia, Šveitsi, Tšehhoslovakkia, Iirimaa, India, Holland ja Itaalia.

1960: Davis Cup´il osaleb 39 maad, kolmes erinevas tsoonis: Ameerika, Euroopa ja Ida- Tsoon.

1972: Lõpetatakse eelnevate aastate süsteem ja edaspidi peab tiitlikaitsja osalema võistlustel esimesest ringist peale.

1981: NEC alustab Davis Cup´i sponsoreerimist. NEC on Jaapani telekommunikatsiooni ja elektroonika firma. Selle firma toetusel oli võimalik panna välja ka auhinnaraha, mis koos TV ülekannetest ja turundusest saadava kasumiga, läks otse iga maa tennise alaliidule, et toetada tennist.

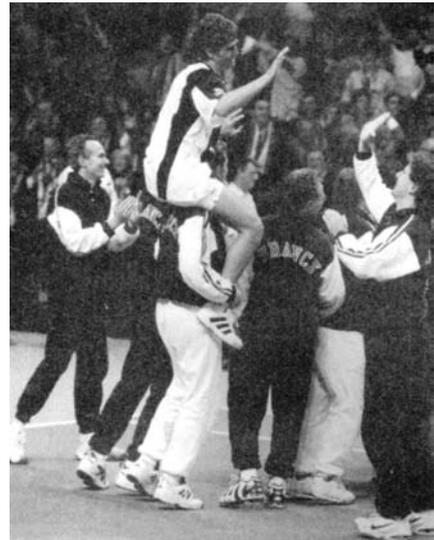
Jällegi muudetakse võistluste struktuuri, nimelt moodustatakse Maailma Grupp, kuhu kuuluvad vaid 16 kõige tugevamat võistkonda, nende seast selgub ka igaaastane tiitlivõitja. Maailma Grupis hakkab kehtima ka süsteem, kus nõrgemad langevad välja ja Tsooni gruppide tugevamad saavad koha Maailma Grupis.

1997: Rekordiline arv, 127 maad, osaleb Davis Cup´il (by NEC), millega seoses võib öelda, et sellest võistlusest oli saanud maailma suurim võiskondlik spordivõistlus.

iii. Davis Cup´i detailsem struktuur:

Davis Cup koosneb viiest grupist:

- Maailma Grupp: 16 tugevaimat meeskonda. Iga võistlus koosneb 5 mängust, mis omakorda mängitakse 5-st parem formaadis.
- I Grupp: Järgmised 24 tugevamat meeskonda, kolmes erinevas regioonis (kes kaotab on väljas – “knock-out“ süsteem). Iga võistlus koosneb 5 mängust, mis omakorda mängitakse 5-st parem formaadis.
- II Grupp: Järgmised 32 tugevamat meeskonda, kolmes valitud regioonis (kes kaotab on väljas - “knock-out“ süsteem). Iga võistlus koosneb 5 mängust, mis omakorda mängitakse 5-st parem formaadis.
- III Grupp: Järgmised 32 meeskonda, kes võistlevad regionaalselt alagruppides, mis mängitakse ühe nädala jooksul, kas ühes või kahes kohas. Alagruppide võitjad mängivad täiendavalt play-off matchid, mis selgitavad välja järgmisel aastal II Grupis mängivad võistkonnad. Iga võistlus koosneb kahest üksikmängust ja ühest paarismängust. Mängitakse 3-st parem.
- IV Grupp: Kõik ülejäänud meeskonnad võistlevad regionaalselt 5 kuni 8 liikmelistes gruppides, ühes või kahes kohas. Formaat on sarnane III Grupi formaadiga.



Igal aastal saavad 8 parimat meeskonda I Grupist võimaluse mängida Maailma Grupi kvalifikatsiooni ringis 8 Maailma Grupi esimese ringi kaotajaga. 8 kvalifikatsiooni ringi võitjat, saavad omakorda võimaluse mängida järgmisel aastal Maailma Grupis. Neli parimat võistkonda II Grupist, saavad võimaluse mängida järgmisel aastal I Grupis. 8 parimat võistkonda III Grupist, saavad võimaluse mängida järgmisel aastal II Grupis. 8 meeskonda IV Grupist, saavad mängida järgmisel aastal III Grupis.

5. KB FED CUP

KB Fed Cup on kõige prestiizikam naiskondlik tenniseturniir maailmas. Rekordiline arv, 100 erineva maa naiskonda, osales 1998 aasta Fed Cup´il. Fed Cup´il on omal ajal osalenud parimad naismängijad, alates Billy Jean Kingist, Virginia Wadest, Chris Evertist, Martina Navratilovast kuni Steffi Grafi, Martina Hingise, Jana Novotna, Arantxa Sanchez Vicario, Monica Selesi, Mary Pierce´i, Mary Joe Fernandezi, Conchita Martinez ja Lindsey Davenportini – nad kõik on jätkuvalt pidanud oluliseks esindada oma maad.



i. Fed Cup´i võistluste üldine struktuur:

- Fed Cup on organiseeritud sarnaselt Davis Cup´iga, on Maailma Grupp I ja Maailma Grupp II. Mõlemas grupis on kaheksa naiskonda.
- Mängud toimuvad kodus ja võõrsil süsteemis, kus kahe päeva jooksul mängitakse neli üksikmängu ja üks paarismäng. Võitjad pääsevad Maailma Gruppidesse ja kaotajad Regionaalsetesse Kvalifikatsiooni Gruppidesse.
- Regionaalsetel Kvalifikatsiooni Gruppide võistlustel – Euroopa/Aafrika, Ameerikad ja Aasia/Okeania – mängitakse kõik kõigiga läbi (“round-robin“ süsteemis). Iga võistlus koosneb kahest üksikmängust ja ühest paarismängust ühe päeva jooksul. Kui kõik on oma grupis kõigiga läbi mänginud, siis kaks parimat naiskonda igast grupist mängivad omavahel “knock-out“ süsteemis (kui kaotad oled kohe väljas). Võitjad naiskonnad igas Kvalifikatsiooni Grupis mängivad Play-Off ringis, et pääseda edasi mängima aste kõrgemal.

ii. Fed Cup´i ajalugu:

1923: Wightman Cup: Tolle aja üks parimaid ameerika tennisemängijaid, Hazel Hotchkiss Wightman, organiseerib Wightman Cup´i: iga aastase võistluse USA ja Suur-Britannia vahel.

1962: ITF´i AGM ei lähe kaasa Wightman Cup´i mängija, Mary Hardwick Hare´i ideega korraldada rahvusvaheline võistkondlik tenniseturniir naistele, mis toimuks igal aastal ühe nädala jooksul ühes kindlaksmääratud klubis/kohas.

1963: ITF alustab Federatsiooni Karikasarjaga (Fed Cup), et tähistada ITF-i 50-ndat aastapäeva. Kokku tuleb 16 naiskonda, USA võidab finaalis Austraaliat (finaal leidis aset Queen´s Club´is, Londonis).

1980: NEC hakkab toetama ka Fed Cup´i - esimest korda on võistlustel ka auhinnaraha.

1992: Lisandub Regionaalne Kvalifikatsiooniturniir, et rahuldada igaaastaselt kasvavat osaleda soovijate hulka. Sellel aastal mängib ühes klubis (Frankfurt, Saksamaa) vaid 32 maad, võitja saab tiitli. Ülejäänud mängud (regionaalsed) peetakse mujal.

1995: Võistlus saab ametlikult nimeks Fed Cup (eelnevalt Federation Cup) ja tutvustatakse uut formaati.

6. HOPMAN CUP

Alates 1996. aastast on ITF nimetanud Hopman Cup´i ametlikult rahvusvaheliseks võistkondlikuks tennisemaailmameistrivõistluseks segapaaridele. Üritus leiab aset Burswood International Resort Casinos, Austraalias. Toimub see detsembri lõpus ja jaanuari alguses. Kaheksa võistkonda võistlevad rekordilise auhinnaraha peale- \$800,000. Võistkonnad on jagatud kahte gruppi ja mõlema grupi parimad võistkonnad mängivad omavahel finaalis.

7. COMPAQ GRAND SLAM CUP

1990. aastal alustati Compaq Grand Slam Cup´i korraldamist, sinna kutsutakse mängima vaid 16 parimat meestennisisti (arvestatakse esinemist kõigil neljal Grand Slam´il: Australian Open, Roland Garros,

Wimbledon ja US Open). Turniiri auhinnaraha on \$6,000,000 ja see toimub kuulsas Olympiahalle's Saksamaal. Sellele auhinnarahale lisaks teenib iga Grand Slam'i võitja \$250,000 boonust, lihtsalt selle eest, et mängima tuli. Compaq Grand Slam Cup'i võitjaks on tulnud: Sampras (kaks korda), Wheaton, Larsson, Stich, Korda, Ivanisevic ja Becker.

8. OLÜMPIAMÄNGUD

Tennis võeti uuesti Olümpiamängude kavva 1988. aastal (Sõulis), peale 64 aastast pausi.

See oli üks esimesi olümpiaalaseid, mis oli kavvas ka 1896. aasta Ateena Olümpial (n.n. esimestel tänapäeva Olümpiamängudel). Tennis oli osa olümpiaprogrammist kuni 1924. aastani (Pariisis).

Tennise tagasivõtmine olümpia kavva oli aastatepikkuse töö tagajärg, suures osas tänu ITF'i endisele peasekretärile, David Gray'le ja endisele presidendile, Philippe Chartier'ile. Nende meeste initsiatiiv ja töö said lõpuks väärilise tasu – 1984. aastal (Los Angelesis) oli tennis olümpial esindatud demonstratsioonilana – mängisid ainult alla 21 aastased sportlased. Tennis oli olnud demonstratsioonilana kavvas korra ka varem - 1968. aastal Mehhikos.

1992.aastaks (Barcelonas) oli tennis näidanud, et on Olümpiamängude üks kõige atraktiivsemaid spordialaseid. Osales 64 mängijat, nii meeste kui ka naiste üksikmängus ja 32 võistkonda meeste ja ka naiste paarismängus.

1996. aasta Olümpiamängudel Atlantas mängiti kõik mängud formaadis kolmest parem, väljaarvatud meeste üksikmängu ja paarismängu finaali, need mängiti viiest parem formaadis.



9. ITF NOORTE TURNIIRID (ITF JUNIOR CIRCUIT)

ITF, koostöös oma liikmesriikidega korraldab aastaringselt turniire noortele mängijatele, vanuses 18 ja nooremad. 1997. aastal korraldati 156 turniiri 94 maal (kõik need turniirid kuulusid ITF'i Noorte Kalendrisse).

i. Kuidas noorte turniirid toimuvad?

Turniiridele määratakse tase vastavalt osalejate tasemele. Kaheksa põhiturniiri (niinimetatud Meistrivõistlust) annavad rohkem punkte kui ülejäänud võistlused, nende hulgas on ka neli Grand Slam'i noorte turniiri.

Selleks, et olla aasta lõpus ITF "rankingus", tuleb osaleda vähemalt kuuel turniiril, millest kolm peavad toimuma välismaal ja kolm peavad olema A- Grupi tasemel. Iga mängija, kes võidab kolm A- Grupi turniiri saab boonuspunkte. Samuti jagatakse boonuspunkte regionaalsetel meistrivõistlustel ja võistkondlikel võistlustel.

Rohkem kui 4,500 mängija tulemused sisestatakse arvutisse ITF'i peakorteris, Londonis ja tulemuseks on 18 aastaste ja nooremate maailma "ranking" (üksikmängus ja paarismängus). ITF'i turniiridele ülesandmine käib läbi kohaliku alaliidu.

ii. Noorte Maailma Meistrivõistlused:

Mängijad, kes juhivad edetabelit üksik- ja paarismängus aasta lõpuks, kuulutatakse noorte Maailmameistriteks ja autasustatakse ITF'i Meistrite Banketil (ITF Champions Dinner) koos täiskasvanute Maailmameistritega. Üritus leiab aset Roland Garrose turniiri ajal.

Mitmed endised noorte Maailmameistrid on hiljem võitnud ka täiskasvanute Maailmameistrite tiitli: Pat Cash, Stefan Edberg, Ivan Lendl, Hana Mandlikova, Gabriela Sabatini ja Martina Hingis.

Stefan Edberg, 1983. aasta juunioride Maailmameister, on senini olnud ainuke noormängija, kes on võitnud noorte Grand Slam'i: ta võitis ühel aastal kõik neli Grand Slam'i noorteturniiri (Australian Open, Roland Garros, Wimbledon ja US Open).



iii. 1998. aasta Punktitabel (Turniirid ja Regionaalsed Meistrivõistlused):

	A	1	2	3	4	5	B1	B2	B3
Võitja	250	150	100	60	40	30	180	120	80
Finalist	180	100	75	45	30	20	120	80	50
Poolfinalist	120	80	50	30	20	15	80	60	30
Veerandfinalist*	80	60	30	20	15	10	60	40	15
16 hulgas**	50	30	20	15	10	5	30	25	5
32 hulgas***	30	20	-	-	-	-	20	10	-

* Ainult siis kui tabelis on 16 või rohkem mängijat (lõplikus tabelis)

** Ainult siis kui tabelis on 32 või rohkem mängijat (lõplikus tabelis)

*** Ainult siis kui tabelis on 64 või rohkem mängijat (lõplikus tabelis)

10. ITF´i SUNSHINE CUP JA ITF´i CONNOLY CONTINENTAL CUP

1997.aastal võttis ITF enda korraldada Sunshine Cup´i (esimest korda korraldati seda 1958.aastal) ja Connoly Continental Cup´i (esimest korda korraldati seda 1976.aastal). Mõlemad turniirid on keskendunud noorte võistkondlikule tennisel, osalejad on 18 aastased või nooremad poisid ja tüdrukud.

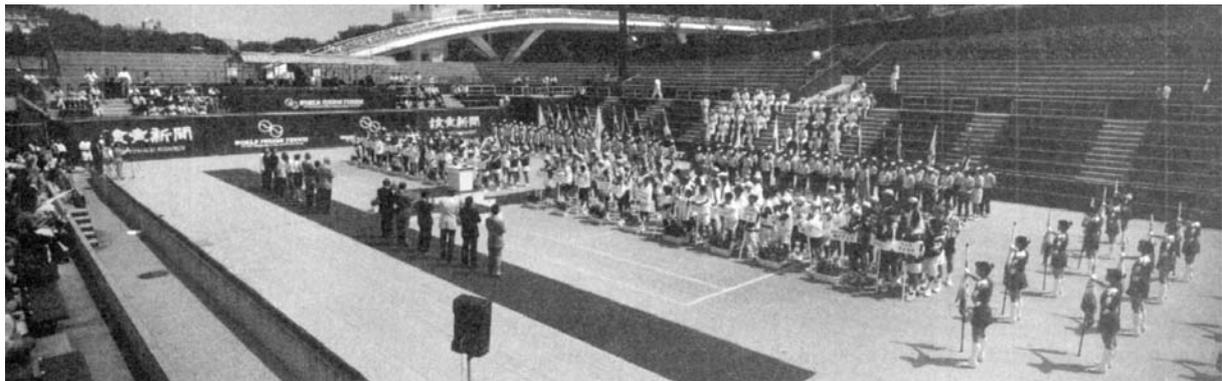
Võistlus toimub aasta lõpus Floridas, USA´s. Need kaks võistlust on tihti viimased, enne kui noored lähevad üle täiskasvanute klassi ja alustavad karjääri profitenises.

11. NEC´i ÜLEMAAILMNE NOORTE KARIKAS (NEC WORLD YOUTH CUP)

1985.aastal alustas ITF World Youth Cup´i korraldamist, see on võistkondlik tenniseturniir vanusele 16 aastat ja nooremad (poisid ja tüdrukud). Võistlusest võivad osa võtta kõik ITF liikmesmaat. Kuusteist poiste ja tüdrukute võistkonda mängivad omavahel viiel erineval regionaalsel kvalifikatsiooniturniiril. Parimad pääsevad finaalturniirile, mis toimub ühe nädala jooksul, ühes kohas. Finaalturniiri koht ringleb kontinentide vahel. 1997.aastal osales 92 ITF´i liikmesriiki.

NEC World Youth Cup´il osalemine on tihti noormängijatele suureks sammuks rahvusvahelise tunnustuse poole. Jim Courier ja Michael Chang U.S.A.-st, Goran Ivanisevic Horvaatiast, Jevgeni Kafelnikov Venemaalt, Andrei Medvedev Ukrainast, Anke Huber Saksamaalt ja 1996.aasta Olümpia võitja, Lindsay Davenport U.S.A.-st. Need nimed on vaid mõned näited maailma paremiku kuulunud/kuuluvatest mängijatest, kes kõik on kunagi sellel turniiril osalenud.

12. NOORTE MAAILMA MEISTRIVÕISTLUSED TENNIS (WORLD JUNIOR TENNIS CHAMPIONSHIPS)



See turniir sai alguse 1991.aastast ja on ülemaailmne võistkondlik tenniseturniir tüdrukutele ja poistele vanuses 14.aastat ja nooremad. Võistkonnad mängivad viies regionaalses kvalifikatsioonigrupis, et pääseda kuueteistkümne parima poiste- ja tüdrukute võistkonna hulka. Turniiri viimased etapid toimuvad igal aastal Jaapanis. 1997.aastal oli osalejaid 81 erinevalt maalt.

Mängijad, kes esmakordselt kogesid rahvusvahelist tennis just sellel turniiril ja kes hiljem on võitnud ka noorte Grand Slam´i tiitli on: Meilen Tu, 1994.aasta US Open´i tüdrukute üksikmängus, Siobhan Drake-Brockman, 1995.aasta Australian Open´i tüdrukute üksikmängus; Bjorn Rehnqvist, 1996.aasta Australian Open´i poiste üksikmängus; Alberto Martin, 1996.aasta Roland Garros poiste üksimängus.

13. REGIONAALSED TURNIIRID (VANUSES 14 AASTAT JA NOOREMAD; VANUSES 16 AASTAT JA NOOREMAD)

Regionaalsete alaliitude järevalve all korraldatakse igal aastal mitmeid rahvusvahelisi turniire mängijatele vanuses 14 aastat ja nooremad ja vanuses 16 aastat ja nooremad. Neid turniire peetakse praegu: Euroopas (ETA), Kesk-Ameerikas ja Kariibidel (COTECC), Ladina Ameerikas (COSAT) ja Aasias (ATF). ITF'i arengu osakond (ITF Development Department) aitab korraldada ja toetab rahaliselt regionaalsete turniire vanuses 14 aastat ja nooremad Ida-Aafrikas, Lääne-Aafrikas, Lõuna-Aafrikas, Lääne-Aasias, Ida-Aasias, Kesk-Aasias, Kariibidel ja Ida-Euroopas.



Mitmed parimatest ITF'i regionaalsetest arenguturniiridest, valitakse osalema ITF'i noorte võistkonda (ITF Junior Touring Team). Vanuseklassides 14 aastat ja nooremad ning 16 aastat ja nooremad ei ole ametlikku ITF'i edetabelit.

14. IGA MAA SISEMISED TURNIIRID

Iga maa korraldab aastaringelt kinniseid (ainult selle maa sportlased saavad osaleda) turniire noortele ja seenioritele, nende turniiride tulemuste põhjal koostatakse kohalikud edetabelid. Nende edetabelikohtade põhjal selgitatakse, millised sportlased pääsevad maad esindama rahvusvahelisele võistlustele.

III. Karjäär noorele tennisemängijale

1. KARJÄÄR NOORELE TENNISEMÄNGIJALE

Soovitav karjäärisuund oma maa parimale noormängijale oleks:

- Olla vähemalt esimene või teine oma maa edetabelis.
- Keskenduda regionaalsetele 14 ja 16 aastaste turniiridele, eesmärgiks- saada kõrge koht regionaalses edetabelis.
- Keskenduda ITF'i noorteturniiride mängimisele ja püüda jõuda 20 parima hulka ITF'i noorte maailma edetabelis. Sellise edetabelikoha omamine annab aga otsese pääsu A- Grupi turniiridele (sealhulgas neli noorte Grand Slam'i). Noormängija, kes on 20 tugevaima seas, peaks proovima mängida paaril nädalal aastas professionaalsetel meeste ja naiste turniiridel, et saada kogemusi.

Kui mängija on kindlalt 20 parima seas ITF'i noorte maailma edetabelis, siis ta peaks hakkama keskenduma oma professionaalse "rankingu" parandamisele. Seda saab ta teha mängides ITF'i meeste ja naiste turniire, koos prestiižikate A- Grupi turniiridega noortele.

Uurimustööd eelmise aasta statistika kohta näitavad, et 50% mängijatest, kes olid noorteklassis 10 parema seas, jõudsid meeste ja naiste profiklassi jõudes 100 parema hulka.

2. MÄNGIJA OSAVÕTT TURNIIRIDEST

Tähelepanek: Füüsiliste ja psühholoogiliste erinevuste tõttu poiste ja tüdrukute vahel (vaata peatükk "Naistennisistide treenimine"), võib tüdrukute puhul antud vanus olla ka 2 aastat noorem.

Alltoodud tabel on planeeritavate turniiride kava. See peaks aitama treeneril ja mängijal organiseerida isiklikku hooaja plaani.

Kaasaegse tennis käsiraamat edasijõudnutele

Vanus	Turniiri tüüp	Nädalaid aastas	\$	Edetabeli koht (umbes)	Rahaline kulu (umbes)
12-15	<ul style="list-style-type: none"> Kohalikud noorte turniirid Rahvusvahelised noorte turniirid (World Junior Tennis Ch.) Kohalikud täiskasvanute turniirid Võistkondlik/klubi Naiste profi turniirid (\$10,000) 	5-10 2-5 4-8 3-6 1-2 Kokku: 15-31	60/70 üksikmängu 25/45 paarismängu	Oma maa noorte edetabelis: 1 ITF Noorte edetabelis: tüdrukud Top 100 Regionaalne noorte edetabel: Top 30 ATP: puudub WTA: 1,000 – 800	\$7,000
15-17	<ul style="list-style-type: none"> Kohalikud noorte turniirid Rahvusvahelised noorte turniirid (NEC World Youth Cup) Kohalikud täiskasvanute turniirid Võistkondlik/klubi ITF Meeste või Naiste Turniirid (\$25,000 - \$50,000) 	2-4 5-10 5-10 2-4 2-5 Kokku:16-33	70/80 üksikmängu 30/50 paarismängu	Oma maa noorte edetabelis:1 ITF Noorte edetabelis:Top 50 ATP: 800 WTA: 800-200 Fed Cup´i võistkond	\$12,000
17-18	<ul style="list-style-type: none"> Kohalikud noorte turniirid Rahvusvahelised noorteturniirid (ITF Sunshine Cup ja Connoly Continental Cup) Kohalikud täiskasvanute turniirid Võistkondlik/klubi ITF´i meeste või naiste turniirid (\$25,000 - \$50,000) Challenger´id või WTA turniirid 	1-2 10 5-10 2 12 2 Kokku: 32-38	80/90 üksikmängu 35/55 paarismängu	Oma maa noorte edetabelis: 1 ITF noorte edetabelis: Top 20 ATP: 300 umbes WTA: 250 – 80 Davis Cup/Fed Cup võistkond	\$15,000
19+	<ul style="list-style-type: none"> Kohalikud auhinna rahaga turniirid Võistkondlik/klubi ITF´i meeste või naiste turniirid (\$25,000 - \$75,000) Challenger turniirid WTA/ATP turniirid Grand Slam/Davis Cup/Fed Cup 	5 2 8-10 3-6 2-8 2-4 Kokku: 22-35	80/90 üksikmängu, paaris-mängud - pole kindlat arvu	Oma maa edetabelis: Top 2 hulgas ATP: Top 150 WTA: Top 100	\$25,000 (auhinnarahad võivad seda numbrit väiksemaks muuta)
21+	<ul style="list-style-type: none"> Challenger turniirid WTA/ATP turniirid Grand Slam Davis Cup/Fed Cup 	10 13 4-8 4 Kokku: 31-35	80/90 üksikmängu, paaris-mängud - pole kindlat arvu	Oma maa edetabelis: 1-10 ATP: 100 -20 WTA: Top 50	Kulud ja tulud peaksid olema enam-vähem võrdsed või teenid rohkem kui on kulud

MÄRKUS: Siia pole juurde arvestatud näidismatše.

Otsustades, mis turniire mängija peaks mängima, peab treener arvestama sellega, et säiliks vähemalt 2:1

(võitude ja kaotuste) tasakaal. See tähendab, et kui mängija osaleb ITF-i meeste/naiste turniiridel ja kaotab seal esimeses ringis, siis ta peaks minema natukeseks ajaks tagasi noorte turniiridele, et võita rohkem mängu ja kasvatada enesekindlust. Ülaltoodud informatsioon annab vaid üldisi juhtnööre selles, millistel turniiridel mängija peaks teatud vanuses mängima. Kuna tüdrukud arenevad füsioloogiliselt kiiremini (umbes 2 aastat), siis nad saavutavad ka profturniiridel varem paremaid tulemusi.

IV. Mis siis?...Praktilisi nõuandeid võistlussportlastega reisimiseks.

- Reisides võistlussportlaste rühmaga, peab treener suutma täita mitut erinevat rolli.
- Võistkonna treeneril on rida kohustusi, osa nendest enne ärasõitu (näiteks, kontakteeruda mängijatega), osa võistlusreisi ajal (näiteks, planeerida reis ja treeningud) ja osa peale sõitu (näiteks, koostada finants-ülevaade ja tehniline ülevaade).
- Kui reisitakse rühmas, siis on mängijate distsiplineerimine on väga oluline. Treener peab distsipliinireeglid kõikidele mängijatele kohe sõidu alguses ära seletama.
- Treener ja mängija peavad teadma oma kohustusi väljakul ja väljaspool väljakut, ja neid ka täitma kõigis järgnevates etappides: 1-2 nädalat enne turniiri, öö enne mängu, võistluspäev, mängu ajal ja peale mängu. Nad peaksid järgima kindlat rutiini, mis hõlmab üldist planeerimist, tehnilist ja taktikalist tööd, füüsilist ettevalmistust ja vaimset ettevalmistust.
- Lisaks eelpoolmainitud kohustustele peab treener pidevalt kasvatama mängijaid iseseisvateks ja arendama nende professionaalset suhtumist tennisesse. Seda saab ta teha andes neile tasapisi järjest rohkem vastutust nõudvaid kohustusi (näiteks, ise asju pakkida, anda ennast õigel ajal turniiridele üles, panna kinni harjutusväljakud, jne.) Eesmärgiks on muuta mängija treenerist vähem sõltuvaks.
- Treeneri tööks on aidata mängijal, vajaduse korral, nende ülesannetega toime tulla.
- Rahvusvaheliste tenniseturniiride struktuuri tundmine on treeneri ja mängija üks olulisemaid ülesandeid, kui nad tahavad osaleda rahvusvahelisel tasandil võistlusspordis.
- Rahvusvaheline Tennise Föderatsioon (ITF) on ülemaailmset tennisit juhtiv ja organiseeriv institutsioon. ITF vastutab Davis Cup-i, Fed Cup-i, Hopman Cup-i, Compaq Continental Cup-i, ja paljude teiste rahvusvaheliste võistkondlike tenniseturniiride (veteranide turniirid, ratastooli tenniseturniirid, noorte tenniseturniirid, meeste ja naiste profi turniirid ja Olümpiamängud) korraldamise eest. Samuti kontrollib ITF mitmete teiste tennisesuurtturniiride läbiviimist, kaasa arvatud neli Grand Slam-i turniiri.
- Meeste tennis koosneb põhiliselt Grand Slam-i turniiridest, Compaq Continental Cup-ist, ATP Tour turniiridest (Mercedes Super 9 Series, Championships Series, World Series ja Challenger'id), ATP Meistrivõistlustest ja ITF meeste turniiridest.
- Naiste tennis koosneb põhiliselt Grand Slam-i turniiridest, WTA turniiridest (I kuni IV Astmeni), WTA Meistrivõistlustest ja ITF-i naiste turniiridest.
- Noorte tennis koosneb põhiliselt ITF noorte maailma edetabeli turniiridest (ITF Junior World Ranking Circuit), NEC-i noorte karikast (NEC Youth Cup), maailma noorte tennisemeistrivõistlustest (World Junior Tennis Championships), Regionaalsetest turniiridest vanuses: 14 aastat ja nooremad; 16 aastat ja nooremad, oma maa turniiridest.
- Soovitav karjääri suund noormängijale oleks: kõigepealt alustada kohalike noorte turniiridega (12-14 aastat). Seejärel keskenduda 14.aastaste ja nooremate, ning 16 aastaste ja nooremate vanuseklassidele regionaalsel tasandil (14-16 aastat), hiljem alustada mängimist ITF noorte turniiridel (16-18 aastat). Ja lõpuks alustada professionaalse tennis madalamalt astmelt, mängides põhiliselt meeste ja naiste profturniire (18 aastat ja vanemad).

Võistluste Plaen

Mängija nimi: _____ Rahvus: _____

Sünni kuupäev: _____ Koht rahvuslikus edetabelis: _____

Koht rahvusvahelises edetabelis: _____ Treener: _____

Aasta Graafik

Nädal	Treening	Puhkus	TURNIIRID (Vaata eespoolt üldiseid juhtnööre)			Koht/klubi	Mitu matši oled mänginud	
			Tase	Vanusegrupp	Väljaku kate		Ü	P
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								

34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								

MÄRGID:

Turniiri tase – palun kasutage tabeli täitmisel järgmisi koode, vastavalt turniiri tasemele:

- 1= Kohalik oma maa turniir
- 2= Rahvusvaheline Noorte Turniir (ITF, 18 aastat ja nooremad, regionaalsed 14/16 aastat ja nooremad, jne.)
- 3= Professionaalsed turniirid (meeste ja naiste profi turniirid, Challenger´id, jne.). Ühesõnaga turniirid, mis annavad ATP/WTA maailma edetabeli punkte.
- 4= Muud turniirid, palun täpsustage.

Mängu Statistika

Mängija: FRANK VAN FORGETMENOT v. Mängija: DOUG MCKILLER Kuupäev: 16/8/97

Väljaku kate: PLEXI Ilm: PÄIKESEPAISTELINE

Märgid: ✓ = võitja 1 = 1ne serv S = serv D = topelt vigu
 x = kaotaja 2 = 2ne serv E = eeskäsi T = tagakäsi
 PV = palli vahetuse pikkus V = volle SP = stopp pall
 R = rabak

SINA							TEMA (vastane)							Seis	
S	E	T	V	R	SP	PV	S	E	T	V	R	SP	PV	Sina	Tema
	x						1							0	15
	x						1							0	30
	x						2							0	40
							1					✓		0	1
1			✓					x						15	0
2								✓						30	0
2														30	15
2	x													30	30
1			✓											40	30
1				✓										1	1

SINA							TEMA (vastane)							Seis	
S	E	T	V	R	SP	PV	S	E	T	V	R	SP	PV	Sina	Tema
	✓						1							15	0
	x						2							15	15
	x						2							15	30
		x					1							15	40
							1				✓			1	2
1	✓													15	0
2			x											15	15
2												✓		15	30
1	✓													30	30
1				x										30	40

STATISTIKA ÜLDINE ANALÜÜS

SINA
 1st servi - 22 2st servi - 14 Topelt vigu - 5 1se servi % - 58%

TEMA
 1st servi - 33 2st servi - 22 Topelt vigu - 4 1se servi % - 58%

	SINA Äralöögid	Vead		TEMA Äralöögid	Vead
Eeskäsi pikalt	8	15	ROHKEM KINDLUST ON VAJA	10	9
Tagakäsi pikalt	4	8	ROHKEM KINDLUST ON VAJA	1	3
Volle	8	5	HÄSTI	-	-
Rabak	3	3	KESKMISELT	3	1
Stopp pall	-	-	-	3	0
KOKKU	23	31		17	13

Üldised kommentaarid: HUVITAV JA PÕNEV OLI JÄLGIDA MÄNGIJAT. JÄÄ OMA TAKTIKA JUURDE...

Tehnika: HOIA PILK PALLIL, KUI LÖÖD EESKÄEGA PIKKA PALLI. HAKKA VAREM LÖÖGIKS VALMISTUMA...

Taktika: MÄNGI TAGAJOONELE LÄHEMAL, ÄRA LASE ENNAST FOONINI LÜKATA...

Vaimne: VÄLJAK ON SINU LAVA – PANE ENNAST MAKSMA (PIKKUS)...

Füüsiline: PEAB PARANDAMA REAKTSIOONI KIIRUST...

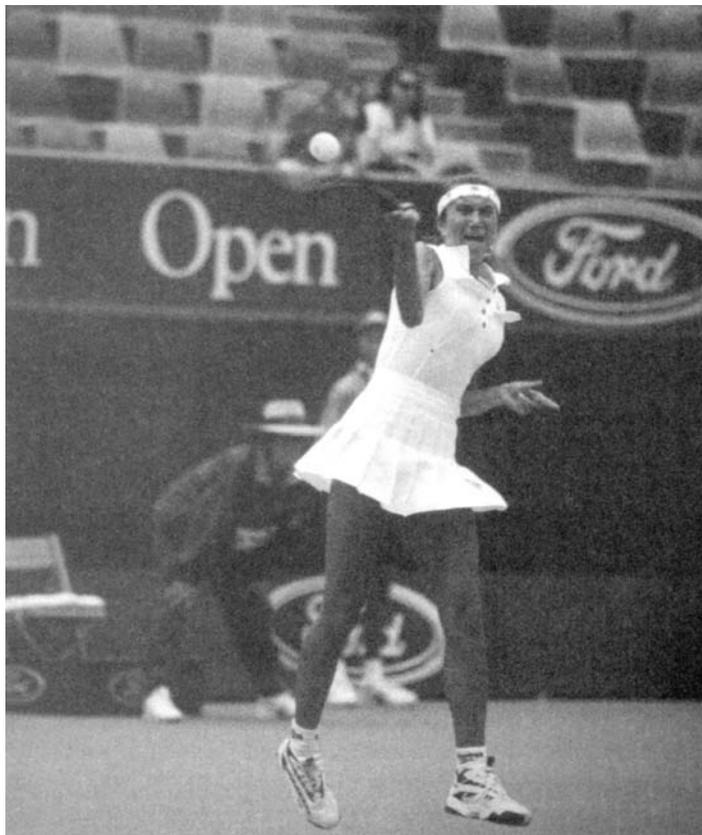
Kokkuvõtvalt: ESINEMINE OLI LOOTUSTANDEV, KUID TULEMUS VALMISTAS PETTUMUSE...

16. peatükk

Naistennisistide treenimine

*„Ma olen õppinud, et võistlusi võidetakse
treeningutel, jõusaalis ja iseenda peas.“*

Martina Navratilova



- I Sissejuhatus**
- II Mees- ja naistennisistide erinevused ja iseloomulikud omadused**
- III Kuidas treenida naistennisisti – ideed ja soovitused**
- IV Talendi otsimise ja leidmise põhiprintsiibid**
- V Kokkuvõte**

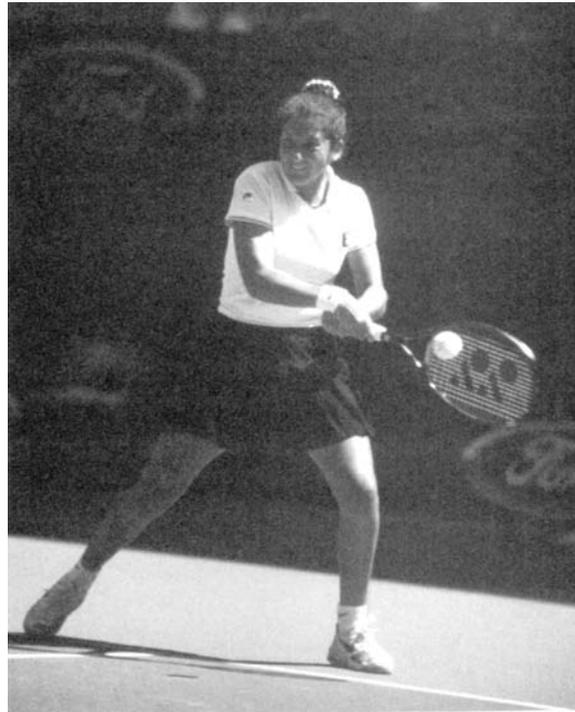
I Sissejuhatus

Treeneritel, kes soovivad teha edukat koostööd naistennisistidega, peavad olema piisavad teadmised mitmetest erivaldkondadest, mis puudutavad spordiala tutvustamist ja edasist progressi treeningutel seoses naissportlastega.

Loomulikult on mees- ja naistennisistide vahel palju erinevusi. Millegipärast ei kajastu see aga kuigi tihti treeningmeetodites, kogu maailmas on treeningud, mis viiakse läbi meestennisistidele väga sarnased nende treeningutega, mis viiakse läbi naistennisistidega. Kuid mitmetel teistel spordialadel on sellele ammu palju tähelepanu pööratud.

Isegi siis, kui õpetada tütarlapsi noormeestega täpselt ühtemoodi, tekivad suured erinevused nende löögi võimsuses ja tehnikas. Sellest lähtuvalt ka mitmed olulised küsimused: kas tüdrukuid peaks õpetama erinevalt poistest? Kas tegu on erinevate tasemetega? Kas naistennisiste peaks õpetama teisiti kui meestennisiste või peaks kasutama sama treeningsüsteemi?

Selleks, et vastata nendele küsimustele, peame me kõigepealt vaatlema naistennisistide omadusi ja võrdlema neid meestennisistide omadustega. Treeneri jaoks on väga oluline teada erinevusi meeste ja naiste mängus ja võimetes: tuleks võrrelda antropoloogilisi erinevusi, funktsionaalseid erinevusi ja psühholoogilisi omadusi ja mõista kuidas need omavahel seotud on.



II Mees- ja naistennisistide erinevused ja iseloomulikud omadused

1. ANTROPOLOOGILISED NÄITAJAD

Kuigi kuni 12.- aastaste poiste ja tüdrukute vahel on vähe üldisi erinevusi, võib siiski teatud struktureid, funktsionaalseid, psühholoogilisi ja füüsilisi erinevusi märgata juba varases nooruses.

Alltoodud tabelites on ülevaade mitmetest antropoloogilistest erinevustest, mis esinevad meeste ja naiste vahel.

Kogu kehakaal moodustub meestel ja naistel järgnevalt:

	MEHED	NAISED
Luud	20%	15%
Lihased	40%	36%
Rasvkude	20%	30%
Siseorganid	12%	12%
Veri	8%	7%

i. Luud ja liigesed

KEHAOSA	MEES	NAINE
Pikkus	Pikem	Lühem (10-12cm)
Kaal	Raskem	Kergem (umbes 10-15kg)
Jäsemed	Jäsemed, käed ja jalad pikemad.	Jäsemed, käed, jalad umbes 10% lühemad, mis mõjutab positiivselt painduvust ja koordinatsiooni, kuid kuna löögiliigutus on lühem, siis on löögil ka vähem võimsust.
Ülakeha	Pikem (moodustab 38% kogu pikkusest)	Lühem. Raskusjõu keskpunkt on madalamal (moodustab 36% kogu pikkusest)
Luukere	Jäsemed suhteliselt pikemad	Ülakeha suhteliselt pikem
Selgroog	Ülemine osa vähem rõhutatud. Alumine osa lühem ja vähem märgatav kumerus.	Ülemine osa rohkem rõhutatud. Alumine osa pikem ja kumerus on rohkem märgatav.
Õlad	Laiemad õlad. Lihased on rohkem arenenud, mis võimaldab lüüa servi kõvemini	Kitsamad õlad. Ja kuna lihased on vähem arenenud, on ka palling nõrgem
Käsivarred	Käsivarre ehitus (küünarnuki piirkonnas) teeb palliviskamise liigutuse sooritamise lihtsamaks	Käsivarre ehitus (küünarnuki piirkonnas) teeb palliviskamise liigutuse sooritamise raskemaks
Selg	Laiem ja tugevam (umbes 39cm)	Kitsam ja nõrgem (umbes 37cm)
Puusade piirkond	Kitsam, vähem rasvkudet ja nõrgem	Laiem, lamedam ja tugevam. Kuid puusade ehitus ei võimalda naistel sooritada kiirus- ja hüppeharjutusi
Jalad	Puuduvad X-jalad	Erinev toetus, mis on põlvede poole suunatud

ii. Lihased

NÄITAJAD	MEES	NAINE
Lihasmassi kaal (30 aastat vana)	Suurem (35 kg)	Väiksem (23 kg) (50% vähem)
Kogu lihaste võimsus (jõud)	20-35% suurem	20-35% väiksem
Lihaste arenemine	Lihaste mass ja vastupidavus suurem, kuna see sõltub testosterooni hulgast.	Lihaste mass ja vastupidavus väiksem, kuna vähem testosterooni.
Lihaste painduvus	Väiksem	Suurem
Lihaskiudude tüübid	Rohkem lihaskiude, suurem protsent oksüdatiivseid kiude ja suurem oksüdatiivne ja glükooliline maht.	Vähem kiude.

iii. Rasvkude

NÄITAJAD	MEES	NAINE
Rasvkoe protsent	Tavaliselt väiksem rasvkoe protsent. Sportlastel võib rasvkoe protsent olla 20%-dist kuni 6%-ni	Tavaliselt suurem rasvkoe protsent. Sportlastel võib rasvkoe protsent olla 30%-dist kuni 12%-ni.
Rasvkoe jagunemine	Põhi hulk rasvkudet koguneb kõhu piirkonda	Põhi hulk rasvkudet koguneb puusade piirkonda
Rasva hulk	Väiksem (keha paistab rohkem lihaseline)	Suurem (keha paistab vähem lihaseline)

1. BIOLOOGILISED NÄITAJAD

Alltoodud tabelid annavad ülevaate mitmetest bioloogilistest erinevustest meeste ja naiste vahel.

i. Hingamine

NÄITAJAD	MEES	NAINE
Kopsude kogu kaal (kg)	1.35	1.05
Kopsude maht	10% suurem	10% väiksem
Kopsude pind (m ²)	90	80
Õhu maht (liitrites)	5.5	4.1
Maksimaalne hapniku hulk sissehingamisel (liitrit minutis)	3.1	2.4
Maksimaalne hapniku hulk iga südame löögiga	15-20	10-13
Maksimaalne hingamisrütm (minutis)	40	46
Maksimaalne õhu hulk tugeva sissehingamise korral (liitrites)	5.0	3.5
Maksimaalne õhu hulk (liitrit minutis) sunnitud hingamise korral	170	100
Maksimaalne õhu hulk (liitrit minutis) vaba hingamise korral	110 (25% rohkem)	90

ii. Vereringe

NÄITAJAD	MEES	NAINE
Südame kaal (grammides)	350	300
Südame võimsus	600-800	500-600
Südame suurus	750	550
Maksimum südame löökide arv	210	160
Maksimum hulk verd mis pumbatakse läbi südame minutis (liitrit minutis)	37	25
Maksimum südamelöökkide arv (minutis)	190	180
Hemoglobiini hulk (% grammis)	16	14
Vere kogus (milliliitrit/kg)	70-80	60-70
Kogu vere hulk (liitrit)	5.0	3.8

Tabelite põhjal võime järeldada, et:

- Meeste ja naiste vahel on erinevusi nii südame, kui ka vereringe puhul.
- Kuna naiste südamed töötavad väiksema võimsusega, siis on neil ka vähem hapnikku vereringes.
- Hingamise sagedus on kõrgem naistel, kuna hingamise maht ühe hingetõmbe kohta on väiksem.
- Kuni 12. eluaastani areneb ja tugevneb südame tegevus mõlematel sugupoolel kiiresti, seejärel naistel areng aeglustub või peatub üldse. Meestel aga jätkub südame tegevuse areng ja tugevnemine. Ühtede ja samade füüsiliste ülesannete tegemiseks vajavad mehed ja naised ühepalju hapnikku vereringes.

Kuna aga naiste südame tegevus ei ole nii efektiivne (ja hapniku on vereringes vähem) kui meestel, siis on neil raskem füüsiliselt samal tasemel ülesandeid täita.

1. ARENGUFAASIDE ERINEVAD OMADUSED

Vastsündinute puhul on poeglaste luud ja kondid raskemad kui tüdrukutel, nende kehad arenevad ühesuguse kiirusega kuni puberteedini. Tüdrukutel algab aga puberteet varem, seetõttu algavad teatud muutused ka nende kehavormides varem. See on väga oluline fakt, mida tasub meeles pidada otsides tennisetalente.

Järgnevalt on välja toodud rida erinevusi, mis esinevad meeste ja naiste arengufaasides:

Tütarlaste Arengufaasid	Omadused
Üldine kasvuperiood on lühem	Puberteet algab varem. Lõpliku keha proportsioonid tekivad varem.
Kasvuperioodi teine faas on lühem	Maksimaalne kasv aastas noormeestel on keskmiselt 9.0 cm ja tütarlastel 7.7 cm
Kiirem seksuaalne küpsus	Keha arengu teise faasi ja keha kasvu teise faasi vahe on tütarlastel vaid 6 kuud, noormeestel on see rohkem 13 kuu poole.

Puberteedi ajal mõlema sugupoole omapärased on väga selgelt eristatavad, sest keha proportsioonid on muutunud. Tütarlaste puhul toimub muudatusi ja erinevusi nii anatoomilisel tasandil kui ka funktsionaalsel tasandil. Need erinevused on toodud välja järgnevas tabelis

Omadus	Näitajad
Vereringe	Kuni 8. eluaastani on südame suurus sarnane mõlematel sugupoolel. 8. ja 13. eluaasta vahel on ta suurem tütarlastel, kuid hiljem jääb ta tunduvalt väiksemaks meeste omast. Peale puberteeti südame efektiivsus naistel on palju väiksem kui meestel. Seetõttu naiste süda pumpab kiiremini kui meeste süda.
Hingamissüsteem	Naistel areneb hingamissüsteem välja varem kui meestel (naistel 14.-15. eluaastaks ja meestel 18. eluaastaks).
Metabolism	Naiste kehakaal on väiksem kui meestel, sest vähem on lihast ja rohkem on rasvarakke.
Hapniku kasutus	Naised kasutavad vähem hapniku kui mehed.
Hapnik lihastes	Meeste lihased kasutavad hapniku efektiivsemalt kui naiste lihaste.
Motoorse tegevuse areng	Kuni 3.-4. eluaastani on motoorse tegevuse areng poistel ja tüdrukutel sarnane. Alates 4.-6. eluaastast aga ilmnevad juba erinevused. Tüdrukute tulemused on jooksmises, palli viskes ja hüppamises madalamad. Sama kehtib ka liigutuste kiiruse ja võimsuse kohta. Alates 8. eluaastast on poiste näitajad võimsuses, kiiruses, vastupidavuses, liigutuste kiiruses ja refleksides palju kõrgemad. Puberteedieas (12-15 eluaastat) need erinevuse võimenduvad veelgi.



Eelpoolkirjeldatud informatsiooni põhjal võime me järeldada järgmist:

- Naiste füüsiliste võimete näitajad on madalamad kui meestel, sest alates 7.-8. eluaastast toimuvad mõlemal sugupoolel erinevad anatoomilised ja funktsionaalsed muutused.
- Tütarlapsed saavutavad oma füüsiliste võimete maksimumi 15.-16.-aastaselt, noormehed aga alles 18.-20.-aastaselt.
- Naistel on raskem sooritada meestega ühesugusel tasemel samu füüsilisi ülesandeid, kuna kehaliselt on meestel selleks paremad eeldused.

1. PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

i. Motivatsioon ja huvi

Erinevused motivatsioonis ja huvis spordi vastu on märgatavad juba varakult. Need erinevused on välja toodud ka alljärgnevas tabelites:

ASPEKT	MEHED	NAISED
Mängude ja muu tegevuse intensiivsus	Aktiivsust nõudvad mängud ja võistlusmoment	Passiivsed ja vaiksemad mängud, kus lihaste kasutamise osakaal oleks väiksem
Millised mängud ja tegevus rohkem meeldib	Viske ja jooksu mängud. Kiirust ja võimsust nõudvad mängud.	Hüppamine, tasakaal ja rütmilisust nõudvad mängud
Füüsilise tegevuse hulk puberteedi ajal	Kõrgem	Madalam
Treeningu eesmärgid	Nad tahavad muljet avaldada oma füüsilise jõu ja oskustega ja intelligentsiga	Nad tahavad näidata oma naiselikkust ja ainult neile omaseid iseloomujooni

i. Muud psühholoogilised näitajad:

Alltoodud tabel käsitleb ülejäänud psühholoogilisi näitajaid, mis meestel ja naistel on erinevad:

ASPEKT	MEHED	NAISED
Stress	Meessportlased kannatavad stressi all harvemini kui naissportlased. Mehed reageeriva situatsioonidel kannatlikumalt, vähem tundlikult ja tihti, vähem närviliselt.	Naissportlased kannatavad stressi all rohkem kui meessportlased. Naised reageerivad situatsioonidele tundlikumalt, vähem kannatlikult ja tihti, närvilisemalt.
Intellektuaalselt	Ei ole mingeid erinevusi meeste ja naiste vahel	Ei ole mingeid erinevusi meeste ja naiste vahel
Agressiivsus	Rohkem füüsilised.	Rohkem verbaalsed, täpsemad ja intellektuaalsemad
Otsuste tegemine	Rohkem enesekindlad.	Vähem enesekindlad (nooremadena). Tihti otsivad tuge raskete otsuste tegemisel.
Psühholoogiline tasakaal	Psühholoogiliselt vähem mõjutatavad ja meeleolu vähem kõikuv.	Psühholoogiliselt rohkem mõjutatavad. Meeleolu kõigub rohkem, kalduvus depressioonile ja närvilisele erutatusele.
Enesekindlus	Rohkem enesekindlad	Vähem enesekindlad, rohkem kõhklevad, ebalevad. Rohkem mures oma tervise pärast. Muretsetakse ka naiselikkuse kadumise pärast.
Individualism	Vähem individualistlik	Rohkem individualistlik
Sõltuvus	Rohkem isepäised, vähem mõjutatavad.	Vähem isepäised, rohkem mõjutatavad, mõistlikumad, kergemini kohanduvad.

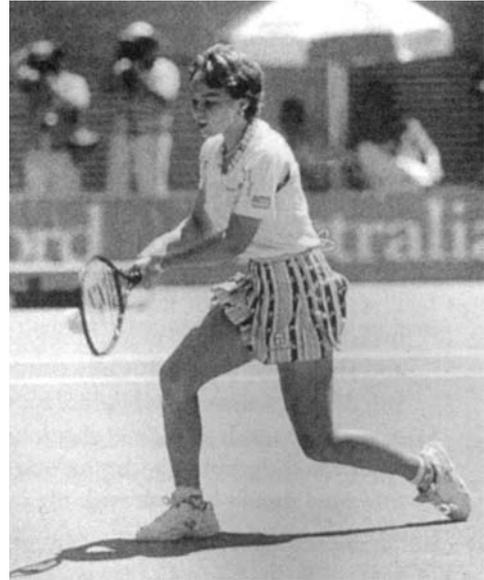
Naistel on suurem tung õppida treeningutel, nad on rohkem distsiplineeritud ja nad kontakteeruvad uute inimestega kergemini ja võtavad grupi kiiremini omaks. Nad on avatumad oma vajaduses treeneri ja teiste toetajate järele. Nad jagavad saadud õpetuse eest oma tänu avalikumalt ja tihedamini. Teaduslikud uuringud on näidanud ka, et naissportlased on kohusetundlikumad ja meetodilisemad, kui meessportlased.

Ülaltoodud info on ainult teehiseks. Kui tegemist on väga kõrge tasemega sportlastega, siis ei pruugi erinevused olla nii märgatavad.

5. SOTSIAALSED ASPEKTID

Nagu me eelnevalt mainisime on treeneri suhtumine, teadmised ja mõistmine mängija sotsiaalsetest võimetest ja omapärast, ääretult vajalikud, et saada aru mängija teguviisidest treeningutel ja võistlustel.

- Treener peab arvestama sellega, et üldiselt on poisid motiveeritud juba väga varajases east aktiivseid ja liikuvaid mängu mängima. See on sotsiaalselt aktsepteeritud fakt mis arendab nende motoorseid võimeid.
- Samas sotsiaalsel tasandil ei oodata tüdrukutel motoorsete võimete arendamist, mis baseerub aktiivsete ja liikuvate mängude mängimisel. Seetõttu, peavad kõik treenerid mõistma, et tüdrukute edasine areng sportlasena ei saa olla täpselt samasugune kui poistel, kuna juba varajases nooruses oodatakse neilt erinevat käitumist.
- Treenerid peavad arvestama eksisteerivate sotsiaalsete stereotüüpidega ja hakkama varakult arendama just tüdrukute motoorseid võimeid ja nende oskust omandada midagi uut (liikumist ja koordineerimist vajavat).
- Treenerid peavad kasutama oma vaatlus- ja analüüsivõimet, mis aitaks neil määratleda täpselt milliseid motoorseid võimeid on vaja arendada ja vastavalt sellele kavandada harjutused ja treeningud. Kui sellele pöörata tähelepanu kohe alguses ja kiirelt identifitseerida tütarlaste motoorsed võimed, siis saab õige treeninguga märkimisväärselt parandada ka edaspidiseid tulemusi.
- Väga varakult tuleks alustada koordineerimise arendavaid harjutusi. See töö ja vaev tasub ennast ära aastaid hiljem. Treenerid peaks otsima/välja mõtlema arvukalt selliseid harjutusi, kuna mängija koordineerimine vajab pidevat töötlemist ja parima resultaadi saab, kui vältida monotoonust.



1. PUBERTEET JA MENSTRUUAALTSÜKKEL

Ülevaade puberteeti ja menstruaaltsükli käsitlevatest teemadest:

- Enamikel tüdrukutel ilmnevad puberteediga seotud muudatused 11,5.-aastaselt, kuid väga intensiivsetel sportlastel ilmnevad need muudatused umbes 6 kuud hiljem.
- Esimese menstruaaltsükli ajal on normaalne, et esineb teatud määral ebaregulaarsust, kuid see, ega ka ebamugavustunne ei ole piisavaks põhjuseks, et loobuda treeningutest.
- Mitmetel tüdrukutel puudub menstruaaltsükli ajal huvi ja tahtmine ennast füüsiliselt pingutada. Siiski tasub pidada meeles, et see periood on väga individuaalne ja võib suuresti erineda olenevalt tütarlastest. 85% naissportlastel ei mõjuta see treeningutest osavõttu ja hästi treenitud naistel/tütarlastel ei esine menstruaaltsükli ajal ka olulisi kõikumisi sportlikes tulemustes. Esimese kahe menstruaaltsükli päeva ajal peaks koormust kindlasti vähendama nii tütarlastel, kui ka professionaalsetel naissportlastel.



Probleemid:

- Menstruaaltsükli vahelejäätmine, hilinemine või puudumine on tihti esinevad probleemid kõrge koormusega professionaalsetel naissportlastel, kellel on igapäevased treeningud ja toitumisrežiim, mis piirab rasva sisaldavate toitude söömist.
- Selliste probleemide põhjuseks on: väga koormavad treeningud, dieet mis vähendab kehakaalu väga kiiresti, kehakaal on vähem kui 50kg, rasva protsent on madalam kui 18%, mängija on alla 24.-aastane, toitumisrežiimi kuulub ainult taimetoit, väga tugev treeningukoormus enne puberteeti. Samuti võib hormonaalseid muutusi tekitada pingelistest treeningutest ja võistlustest tulenev füüsiline ja emotsionaalne stress.
- Tütarlastel, kes alustavad väga pingelist treeningrežiimi enne esimest menstruaaltsükli, on suurem oht hiljem kannatada pideva menstruaaltsükli ebaregulaarsuse all ja esimene menstruaaltsükkel võib hilineda kuni 18. eluaastani. On oluline, et sportlane saaks piisavalt mineraale.

Kokkuvõtteks:

- On väga oluline, et mõlemad nii treener kui ka mängija ei häbeneks menstruatsiooni ja puberteediga seonduvaid muudatusi ja probleeme. Ainult siis suudab treener mõista iga mängija individuaalseid probleeme. See on normaalne, et noored mängijad tihti häbenevad sellest rääkida, kuid treener peab suutma rääkida sellel teemal avatult ja ilma kompleksideta, et võita mängija täielik usaldus. Seda teemat tuleks kohelda sama loomulikult, nagu te räägiksite käsivarre- või seljaprobleemist.



III. Kuidas treenida naistennisisti – ideed ja soovitused

1. MILLEGA TREENER PEAKS ARVESTAMA

Järgnevalt käsitleme treeningu aspekte, kus mängija taseme edenemine on otseselt seotud treeneri õpetamisfilosoofiaga.

- Määrava tähtsusega on treeneri arusaamine, et mängija esinemine ja tase ei olene ainult mängija füüsilistest võimetest. Vaid on mängija mootorsete võimete, õige treeningu, õige motivatsiooni, õigete harjutuste koostöö tulemus, kus olulist rolli mängib ka treeneri ja mängija vaheline dialoog. Treener peab suutma lahti seletada erinevaid situatsioone ja ülesandeid, ning mängija peab olema võimeline jagama oma vastukaja sellele.
- Treenerid peaksid mängijatele selgitama ka servi strateegilist kasutamist ja pidevalt otsima mooduseid kuidas aidata mängijatel motiveerida ennast treeninguteks ja tehnika parandamiseks.
- Treenerid peaksid teadma, et sellises situatsioonis on kiitmisel ja laitmisel väga otsustav osa. Nad peaksid jagama selget informatsiooni, et mängija saaks aru kuidas tema tehnika ajaga muutub, ilma laskumata liigselt tehnilistesse detailidesse, mis võib mõjuda negatiivselt. Nad peaksid samuti hoiduma pidevast kritiseerimisest ja liigsest kiitusest.
- See millise intonatsiooni ja kehakeelega treenerid oma õpetusi ja kriitikat jagavad võib olla üheks olulisimaks mõjutajaks edasises löögitehnika arengus ja mängija edus. Ükskõik millise treeningu põhirõhuks peaks olema mängija poolt demonstreeritud pingutus, keskendumine ja motivatsioon, kus paralleelselt löögitehnika parandamisega arendatakse ka mängija teisi võimeid (koordinatsioon, liikuvus, jne.). Sellele põhinevalt peaks treener jagama ka kiitust.

Kokkuvõtteks: On oluline, et treenerid arvestaksid erinevate probleemidega mis võivad mõjutada naistennisisti arengut ja tulemusi. Nagu näiteks: sotsiaalsed faktorid, kuidas nad alguses spordiga tutvusid, nende füsioloogia, nende iseloom, nende arusaamine löögitehnikast, ja kõik ülejäänud erinevused, mis ilmnevad ühistel treeningutel vastassugupoolega. Kõike seda teades ja mõistes, suudab treener aidata kaasa naismängijate individuaalsele arenemisele ja saavutada neil nende maksimaalne potentsiaal.

2. FAKTID

Teadusliku uuringud on näidanud, et naised/tütarlapsid on lihtsam treenida, samal ajal on võimatu oodata neilt samu treeningjärgseid tulemusi kui meestelt.

Naissportlaste madalamad tulemused on otseselt seotud nende anatoomia, psühholoogia, füüsiliste ja geneetiliste faktoritega. Keskeas naiste sportlikud tulemused jäävad samaealiste meestega võrreldes 50-95% kanti.

Kui vaadelda seda probleemi sellise nurga alt, siis tundub, et suurt vahet ei tohiks ju olla tütarlaste ja poiste treenimisel. Kuid omades sügavamaid teadmisi erinevustest meeste/poiste ja naiste/tütarlaste vahel (olulised on just erinevad kasvueas toimuvad muutused ja areng) on selge, et sugupooltevahelisi erinevusi tuleks arvestada ka treeningutel.

Tütarlaste poolt saavutatud varajased kõrged sportlikud tulemused näitavad, et



maailmatasemel tennist on nad võimelised mängima üha nooremalt. See omakorda on kinnituseks teooriale, et tütarlapsed arenevad bioloogiliselt kiiremini kui poisid ja on tavaliselt töökamad.

Martina Hingis, Steffi Graff, Arantxa Sanchez-Vicario, Monica Seles, Anna Kournikova, Venus Williams on kõik saavutanud väga kõrged kohad maailma tennis juba 16. või 18.-aastaselt. Puberteedi eas tütarlapsed domineerivad ka praegu naiste tennis. See tõsiasi mõjutab ka naismängijate arengut tennisväljakul võrreldes meesmängijatega, sest naised jõuavad tippennisesse 15.-16.-aastaselt, mehed aga palju hiljem, 19-20.-aastaselt.

Naismängija jõutrenni läbiviimisel peaks treener arvestama järgmiste faktidega:

- Naistel, samuti nagu meestel, vähendab jõutrenn vigastuste teket ja parandab üldist füüsilist vormi ning võistlustaset.
- Naiste ja meeste füsioloogilised muutused on jõutrenni tehes samad.
- Naised peaksid jõutrennis tegema samu harjutusi ja kasutama sama tehnikat nagu mehed. Treening peaks olema koostatud individuaalselt (mitte lähtudes vaid sellest, kas sportlane on nais- või meessoost.)
- Mõlemad sugupooled peaksid suutma genereerida sama hulka jõudu sama hulga lihase pealt (kui mehel ja naisel on täpselt sama lihasmass ja tehakse spetsiaalselt ainult seda lihast treenivat harjutust, siis nad suudavad mõlemad sooritada seda harjutust enam-vähem sarnaselt). Meestel on kokkuvõttes rohkem jõudu, kuna neil on suurem keha kogukaal ja rohkem lihasmassi ning vähem rasvamassi.
- Naistel esineb küll jõutrenni korral lihaste suurenemist (hypertrophy), kuid absoluutne lihaste suurenemise protsent on meestel suurem kui naistel.

IV. Talendi otsimise ja leidmise põhiprintsiibid

1. SISSEJUHATUS

Uuringud on näidanud, et naistel, kes teevad sporti professionaalsel tasemel, on saledam keha ja väiksem rasvaprotsent, kui naistel keskmiselt. Samas ei näita uuringud, et sportimine tipptasemel tekitaks naistel suuremaid lihaseid või muudaks neid mehelikumaks.

Samas on täheldatud, et tütarlapsed, kellele on looduse poolt antud lihaselisem kehatüüp, on tavalisest sportlikumad. See on oluline fakt talendi otsingutel.

Samuti on loomulikult suurema lihasega, sportlikel tüdrukutel, paremad tulemused mitmel erineval spordialal ja nende areng väljakul on kiirem ja nad saavutavad kõrgema sportliku taseme varem.

Selleks, et leida talendikas meesmängija on oluline teada, et poistel, kes on füüsiliselt varem välja arenenud, on eelis nende ees, kes oma füüsilise potentsiaali saavutavad alles 18.-20.-aastaselt. Tütarlaste puhul kehtib aga vastupidine. Miks?

Tütarlapsed, kes arenevad füüsiliselt välja juba varakult, on raskemad ja suuremad. See ei tule neile tennisväljakul kasuks, kuna sellised volüümikamad kehavormid, ei ole tippspordi jaoks õigetes proportsioonides. Samuti on nendel tütarlastel tavaliselt vähem kiirust ja vastupidavust.

Parimad võimalused tippspordis läbi lüüa on nendel tütarlastel, kes on hea füüsilise struktuuriga ja saavutavad oma kehalise küpsuse veidi hiljem.

Uuringud on näidanud, et tipptasemel naiste tennis leidub vähem „tüüpilise/keskmise“ kehastruktuuriga naisi, kui meeste tennis. Vaadeldes tänaste tšempionite kehasid: Martina Hingis, Steffi Graff, Monica Seles, Jana Novotna, Iva Majoli. Peaaegu kõigil neil on sale figuur ja lihaseline kehatüüp. Vähem esineb „tavalist/keskmist“ kehatüüpi, mis on volüümikam ja kus rasvaprotsent on suurem. See ei tähenda, et need mängijad oleksid sellepärast inetumad, vastupidi!

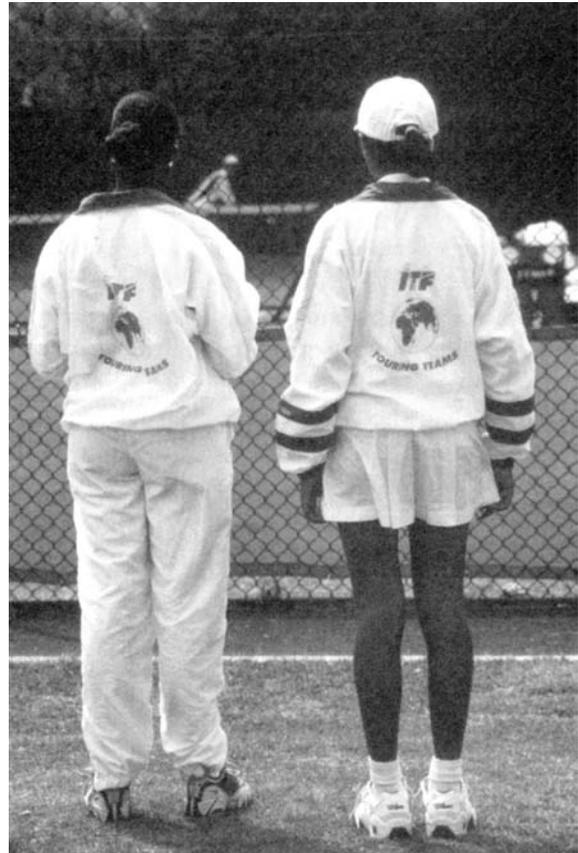
2. TALENDI OTSING, AVASTAMINE JA TREENIMINE

Tuginedes kõigile eelpool mainitud faktidele, väidavad paljud autorid, et parim vanus uue talendi märgistamiseks tütarlaste puhul on 7.-8. eluaasta. Seda arvesse võttes, võiks nende üldine treeningukava välja näha järgmine:

- 9-10 aastat: Tavaline üldine treening
- 10-11 aastat: Esimene võistluskogemus
- 11-12 aastat: Võistlusstrateegia ja -taktika omandamine ja arendamine
- 14 aastat: Parimad mängijad peaksid võistlema juniorides ja keskmise tasemega lahtistel turniiridel
- 15 aastat: Mängima rahvusvahelistel junioride turniiridel ja lahtistel turniiridel, mis oleksid vastavuses nende tasemele ja võimalustele

Tütarlapsed ja naised on nõrgemad kui poisid ja mehed, kuid kuna neil on täiesti teistsugune bioloogiline areng, siis on nad oma arengus 1-3 aastat meestest/poistest ees. Seepärast suudavad nad vastu pidada ka väga koormavatele ja rasketele treeningutele. Kuid eelnevalt peab treener õppima väga hästi tundma naismängijat, et teha individuaalne kava, mis välistaks üleväsimuse ja läbipõlemise.

Naismängijaid on raskem treenida/õpetada kui meesmängijaid, kuna nende füüsilised ja funktsionaalsed omadused raskendavad neil teatud tennisega seonduvate oskuste õppimist. Neil on rohkem motoorseid probleeme kui meestel. Samas on nad rohkem distsiplineeritud, püüdlikumad ja vastupidavamad, see aitabki neil raskustega toime tulla.



V. Kokkuvõte

Üldreeglitena võib välja tuua järgnevaid aspekte naistennisistide treenimisel.

- Meetodid ja treeningsüsteemid, mida kasutatakse peaksid olema samad kui meestel.
- Treeningu intensiivsus, pikkus ja koormus peaksid aga olema seatud individuaalselt selleks, et saavutada maksimaalne tulemus.
- Oluline on mitte arvestada ainult füüsiliste erinevustega, vaid just psühholoogiliste erinevustega.
- Naised saavutavad küpsuse 2-3 aastat enne mehi. Nii on treeneril võimalik ette planeerida spetsialiseerumise perioodi ja saavutada tippasemel tulemusi varem.
- Teatud situatsioone (näiteks: menstruatsioon) tuleb käsitleda diplomaatiliselt ja erilise tähelepanuga
- Meestreenerid peavad olema teadlikud oma eetilistest kohustustest naismängijatega.

Treenides naismängijad peaksid treenerid samuti:

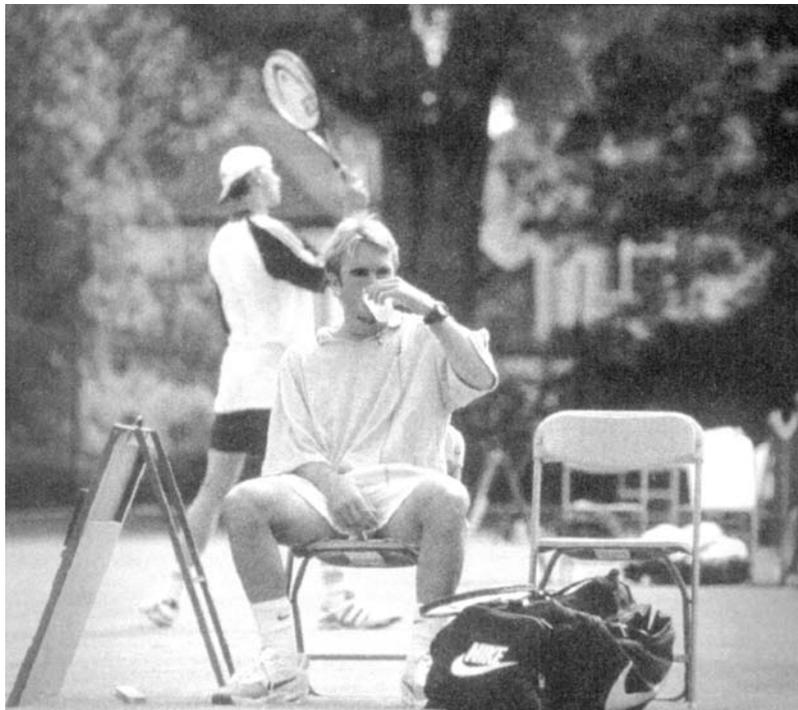
- Püüdma tüdrukutele sisendada rohkem eneseusku ja iseseisvust, kuna need kaks omadust aitavad saavutada agressiivsema mängustiili.
- Tagama võimaluse tüdrukutel ja poistel ka koos treenida, et nad saaksid üksteiselt õppida.
- Julgustama tüdrukuid kontakteeruma teiste tüdrukute või naistega, kes võiksid neid innustada ja inspireerida – olla neile eeskujuks spordis.
- Olema ka ise sobivaks eeskujuks. Näitama neile, kuidas sa ise oled rasketes olukordades käitunud ja saanud üle oma sotsiaalsetest või ka isiklikest barjääridest.
- Üle kõige olema aga hea kuulaja, kes aitab neil kujuneda enesekindlaks, intelligentseks, sportlikuks naiseks.

17. peatükk

Tennisisti toitumine

“Ma teadsin, et kui soovin saavutada tippvormi aitab õige toitumine. Mul oli õigus. Soovitan korrastatud dieeti kõigile.”

Martina Navratilova



- I. Õige toitumise põhialused**
- II. Söömine turniiri ajal**
- III. Vedelik võiduks hädavajalik**
- IV. Praktilised näpunäited**

Lisaks: näpunäiteid toitumiseks tennisistile.

I. Toitumise põhialused

1. DEFINITSIOON JA TÄHTSUS

Toitumine on protsess, kus organismi hoidmiseks elus ja tervena kasutatakse ära keskkonnast saadavad keemilised ühendid. Toitumise käigus toimub inimorganismile energia taastootmine. Et saavutada parim sportlik vorm peaks iga tennisist teadma ja kasutama õigeid toitumisharjumusi, reguleerimaks toitainete optimaalset kogust ja vahekorda. Õige toitumine aitab mängijal kiiremini taastada energiat, nii treeningute kui ka võistlusmängude vahepeal.

Füüsiline areng ja kõrgvormi säilitamine eeldavad eelkõige keha kohanemist intensiivse treeninguga. Sellise kohanemise jaoks vajab keha õigeid toitaineid. Seepärast on õige dieet, mis vastab keha vajadustele, oluline ja seda aastaringselt.

2. SÖÖGI JA JOOGI KOOSTISOSAD

Toit koosneb järgnevatest toitainetest :

- süsivesikud
- rasvad
- proteiinid
- vitamiinid
- mineraalid ja mikroelemendid
- vesi
- alkohol



Nende toitainete kogus erinevates toiduainetes on väga varieeruv. Kuna ükski toit ei sisalda piisavalt kõike kehale vajalikku, on oluline toituda väga mitmekesiselt. Hädavajalikud on proteiinid, süsivesikud, rasvad, vitamiinid, mineraalid ja vesi.

i. Süsivesikud

Süsivesikud koosnevad süsinikust, vesinikust ja hapnikust. Süsivesikud on olulised energia taastamiseks. On erinevaid süsivesikute tüüpe ja nende koosseis järgnev:

NIMI	KOOSTISOSAD	NÄIDE
Monosahhariidid	lihtsuhkur	glükoos
Disahhariidid	kaks monosahhariidi	suhkur, maltoos, laktoos
Polüsahhariidid	kombinatsioon rohkem kui kahest monosahhariidist	tärklis, glükogeen

Parimad süsivesikurikkad toidud on need, mis sisaldavad komplekseid **süsivesikuid** e. polüsahhariide (kus süsivesikud on muutumatul, naturaalsel kujul). Neid leidub näiteks täisteraleivas, nisujahu pastas, teravilja helvestes, kaunviljades (herned, oad) juurviljades ja pähklites.

Teist tüüpi süsivesikurikkad toidud sisaldavad **lihtsaid süsivesikuid**, enamasti disahhariide (kus süsivesikute ahelad on lõhutud). Näiteks suhkur, säilitusained ja maiustused. Ent tavaliselt sisaldavad sellised toiduained kas märkimisäärvalt vähe teisi toitaineid või siis väga ohtralt rasva. Seepärast loetakse neid vähem kasulikeks kui komplekseid süsivesikuid sisaldavaid toite. Parim on süüa komplekseid süsivesikuid, ehk leiba, pastat, helbeid, riisi ja kartulit. Vähem tuleks aga tarbida suure suhkrusisaldusega toite nagu maiustused, suhkur, magusad küpsised ja koogikesed jne.

Süsivesik (CHO) ongi kõige olulisem komponent tennisisti dieedis. Mängija peab tarbima piisavalt süsivesikurikkaid toite, et vältida enneaegset väsimist. Põhilise osa nende dieedist peaks moodustama leib(täistera), hommikusöögiks erinevad helbed, kartul, riis ja pastatoidud. Mängija peaks oma dieedi ülesehitamisel keskenduma just neile ja sööma piisavalt, et saada lihastööks piisavalt energiat. Kaks tundi peale treeningut peaks alati eelistama süsivesikurikkast toitu.

Tüüpiline dieet koosneb umbes 40% süsivesikutest, 40% rasvadest ja 20% proteiinist. Samas on soovitatav,

et intensiivse treeningperioodi ajal peaks tennisemängija diiet koosnema umbes 60-70% süsivesikutest, 25-30% rasvadest ja 12-15% proteiinist.

Glükoosi kaotus: Intensiivne treening põhineb energiavarudel, mis on kehas süsivesikute näol olemas. Kui kaotatud glükoosi pärast treeningut uuega ei asendata, on kehal raske energiat taastada, eriti kui võistlusmatšide või treeningute vahele ei jää kuigi pikka pausi. Kui lihastes ei ole piisavalt glükogeeni, tunneb mängija kiiremini väsimust. Kui see juhtub võistlustel, on tõenäoline, et mängija ei suuda olla oma võimete tipul. Treeningu efektiivsus võib aga taolise väsimuse tõttu tublisti kannatada.

ii. Rasvad:

Rasvad koosnevad samuti süsinikust, vesinikust ja hapnikust. Rasvad on väga olulised toidained, olles vajalikud nii energia allikatena kui ka erinevate kudede ja ühendite sünteesiks. On kahte põhitüüpi rasvu:

- küllastunud (tavaliselt loomsed rasvad)
- küllastumata (tavaliselt taimsed rasvad ja õlid)

On üsna tavaline, et me sööme rasvaineid tunduvalt rohkem kui organism vajab, eriti küllastunud rasvu. Tavaline diiet koosneb 40% rasvadest, kuid tennisistile soovitatakse piirduda 25-35%.

Sõltumata oma kehakaalust, peab tennisist väga tähelepanelikult jälgima rasvasisaldust oma toidus. Kui toidus on pidevalt liiga palju rasvadest saadud kaloreid, ei suuda keha neid kõiki ära kasutada e. metaboliseerida, tekib süsivesikute suhteline puudujääk ja töövõime langeb.

Kui panete kokku oma dieeti, püüdke jälgida toitudes rasvasisaldust. Näiteks:

- Võtke paksem viil leiba, kuid võid pange peale õhemalt. Kasutage või ja margariini asemel vähese rasvasisaldusega võiet.
- Valige toiduks keedetud, mitte praetud riis ja kartulid, mis on valmistatud ilma võita.
- Vältige rasvaseid ja praetud toite.
- Küpsetage toitu ilma, et lisate õli, võid ja margariini.
- Kasutage rasvavaba või väherasvast piima
- Vältige koort ja koorest tehtud pudingit
- Püüdke piirata hamburgerite ja muu kiirtoidu tarbimist ühele korrale nädalas
- Püüdke vältida rammusaid kastmeid ja kondiitritooteid
- Kartulikrõpsud ja shokolaad on samuti kõrge rasvasisaldusega. Piirake ka nende tarbimist.
- Tarbi näiteks madala rasvasisaldusega juustu, vorsti ja jogurtit ja rasvast vabasid salatikastmeid.
- Eemalda alati silmaganähtav rasv liha küljest ja vali õhemad tükid.
- Püüa süüa vähem sealiha, eelistades kana, kalkunit ja kala.

iii. Valgud e. proteiinid

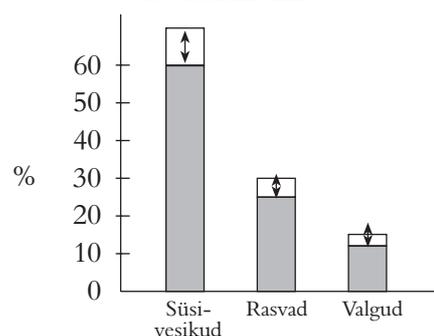
Proteiinid koosnevad aminohapetest, mis omakorda sisaldavad hapniku, vesiniku ja nitrogeeni. Neid aminohappeid vajame me lihaste kasvatamiseks, hemoglobiini, hormoonide ja ensüümide sünteesiks.

On kaht tüüpi valke:

- Loomsed valgud: liha, kala ja piimatooted
- Taimsed valgud: hommikusöögi helbed, kaunviljad ja pähklid. Taimsed valgud sisaldavad vähem aminohappeid kui loomsed.

Harv on juhus, et sportlased kannatavad üldise valkude puuduse all. Pigem tarbivad nad neid liiga ühekskülselt, tihti just loomseid valke. Isegi kõige intensiivsema treeningu ajal on valkude lisakulu väike. Seepärast pole ka vajadust tõsta normaalset valkude suhtelist kogust dieedis, mis peab andma 75 kuni 100grammi puhast proteiini päevas.

TOITAINED



iv. Vitamiinid

Vitamiinid on kemikaalide kogumid, mida keha vajab minimaalsetes kogustes selleks, et soodustada kehas mingit kindlat protsessi. Üldiselt ei suuda keha vitamiine toota, seepärast peab neid leiduma meie toidus. Silmnähtavad märgid vitamiinipuudusest ilmnevad sportlaste juures harva. Kuid siiski on võimalus, et vähene kogus vitamiine võib kahjustada esinemist oma võimete tipul.

Nimi	Allikas	Mille jaoks oluline?
A retinool või karotiin	maks, piimatooted	nägemine, nahk, sidekude
B1 tiamiin	liha, teravili	süivesikute metabolism
B2 riboflaviin	liha, piimatooted	süivesikute metabolism
B6 püridoksiin	liha, kala, roheliste lehtedega juurviljad	proteiinide metabolism
B12 tsüanocobalamiin	liha, kala, piimatooted	punaste vereliblede teke
Foolhape	maks, lüütsed	rakkude kasvu regulaator
Niatsiin	maks, liha, kala	süivesikute metabolism
C askorbiinhape	roheliste lehtedega juurviljad, puuviljad	sidekude
D kaltsiumferool	piimatooted	kaltsiumi metabolism
E tokoferool	taimsed õlid, maks	antioksidant
K	roheliste lehtedega juurviljad, maks	vere hüübimine

Mitmekesine ja tasakaalustatud dieet peaks sisaldama kõiki vajalikke vitamiine. Vitamiini preparaatide söömine ei tõsta tavaliselt mängija võimekust ja toidulisanditega liialdades võib ilmneda vitamiinide üleküllus.

v. Mineraalid ja mikroelemendid

Mineraalid ja mikroelemendid on eluks vajalikud ja väga olulised komponendid sidekoe, hemoglobiini, hormoonide ja mitmete ensüümide moodustamiseks.

Keha vajab mineraalidest näiteks, rauda, naatriumi, kaltsiumi, kaaliumi, magneesiumi ja fosforit, aga kõiki väga väikestes kogustes. Tavaliselt eksisteerivad need mineraalainetes.

Teisi elemente on vaja veelgi väiksemates kogustes. Neid nimetatakse mikroelementideks ja nad sisaldavad vaske, tsinki, ja fluori.

Järgnevalt toome välja erinevad mineraalid ja mikroelemendid:

Nimi	Allikas	Võtab osa
Naatrium	sool, juust, liha	neuro-muskulaarne ülekande
Kaalium	liha, piim, juurviljad, puuviljad	neuro-muskulaarne ülekande
Kaltsium	piim, juust, pähklid, leib	luude ja hammaste struktuur
Magneesium	rohelised juurviljad, liha	neuro-muskulaarne ülekande
Fosfor	teravili	luude ja hammaste struktuur
Raud	pähklid, seemned, liha, sisikond	hemoglobiini moodustamine
Tsink	liha, mereannid	ensüümide süntees
Vask	koorikloomad, sisikond, pähklid	ensüümide süntees
Jood	mereannid, munad	kilpnäärme funktsioneerimine
Floor	mereannid, vesi	hammaste struktuur
Mangaan	pähklid, kuivatatud puuviljad	insuliini/glükoosi metabolism
Seleen	mereannid, liha	antioksidant
Croom	liha, piimatooted	insuliini/glükoosi metabolism

Teatud mineraalide liigne kogus kehas (n. raud) võib viia tõsiste häireteni ja olla kahjulik.

vi. Kiudained

Kiudained on inimesele seedimatud süsivesikud, mis moodustavad taimedes tugikoe võrgustiku. Toidus esinevad seemnete kestades, ubades, terdes ja juurviljades.

Kiudainel on täita tähtsaid funktsioone:

- Lisab toidule mahtu
- Soodustab seedetrakti tööd
- soodustab mineraalainete omastamist

Mitteküllaldane kiudaine saamine toiduga võib põhjustada kõhukinnisust, sapikivide ja suhkruhaiguse teket. Teiselt poolt ka kiudaine liigtarbimine on inimesele kahjulik. See peab olema küllaldane ja vajadusele vastav.

vii. Vesi

Vett vajab keha kõige rohkem. Vee funktsioonid kehas on:

- Transportida toitaineid, ainevahetuse reguleerimine
- Peamine rakkude koostisaine
- Reguleerida kehatemperatuuri viies kuumuse nahale, kus see higina eemaldub.

viii. Alkohol

Alkohol tekib süsivesikute käärimise käigus. Alkoholi ei saa kasutada lihased, näiteks energia saamiseks. See läbib aeglaselt maksa ja taoline seedimine ei too kaasa energia vallandumist, küll aga ladestumise rasvkoos. Sagedane alkoholi tarbimine võib kahjustada maksa. Alkoholi tarbimist tuleks tippsportlastel vältida.

II. Toitumine turniiri ajal

1. MÕNED PÄEVAD ENNE MÄNGU

i. 2 päeva enne mängu:

Kaks päeva enne võistlust peaks mängija jälgima, et süsivesikute hulk organismis tõuseks, mis omakorda tõstaks ka glükogeeni varud maksimumini.

ii. Mida süüa eelmisel õhtul:

Eelmise õhtu söögikord on väga oluline. Tarbima peaks madala rasvasisaldusega toitu, mis põhineks süsivesinikel. Näiteks pasta, riis, nuudlid (vältida tuleks kreemjaid kastmeid), kõrvale salat või juurviljad, magustoiduks värsked või konserveeritud puuviljad.

Mõned näpunäited:

Põhiroog:

- Pasta/riis tomatite või juurviljaga või bolognese kastmega, chilli con carne.
- Täidetud kartul, täidiseks oad, kodujuust, tuunikala
- Pitsa, kõrvale salat, minimaalselt juustu.
- Valik pasta ja riisiga, salatid koos külma liha lõiguga ja krõbeda leivaga
- Võileib, mille vahel on salat, madala rasvasisaldusega juust, kodujuust, õhuke viil liha või muna.

Magusast:

- Madala rasvasisaldusega piima puding moosiga
- Konserveeritud puuviljad ja rasvatu vaniljekaste
- Puuvilja salat, värsked puuviljad
- Madala rasvasisaldusega jogurt

2. TOITUMINE VÕISTLUSTE PÄEVAL

Esiteks peaks mängija uurima välja aja, mil ta peab väljakul olema ning siis panema järgnevate nõuannete põhjal kokku söögiplaani.

Idealis peaks sööma 2-3 tundi enne mängu algust. Iga mängija peab ise teadma, kui kaua vajab ta aega, et täis kõht ei segaks võistlemist (selle saab teada kasvõi katsetamise käigus treeningutel).

i. Kui mäng on hommikul

- kerge süsivesikurikas hommikusöök:
- hommikusöögi helbed piimaga.
- röst sai moosi, marmelaadi või meega.
- mahl, värsked puuviljad

See mängueelne eine, hommikusöök, peab olema kerge ent sisaldama palju komplekseid süsivesikuid. Näiteks hommikusöögi helbed nagu Cornflakes või müsliid kooritud või väherasvase piimaga; banaan, röstitud sai madala rasvasisaldusega võiga/margariiniga/moosiga/marmelaadiga/meega; kuivatatud puuviljad.

Alati on oluline süüa hommikusööki, sest hommikul on keha veresuhkur madal.

i. Kui mäng on keskpäeval:

Lisaks hommikusöögile peaks mängija sööma lõunaooteks snäki, puuvilju, kas värskelt või kuivatatult.

ii. Kui mäng on pärastlõunal:

Kerge süsivesikute rikas hommikusöök, kerge lõunaode ja varajane lõuna. Varajase lõuna soovitusi:

- Võileib kana või kalkuniga, banaan.
- Pasta/riis ja leib
- Madala rasvasisaldusega jogurt ja riisipuding
- Rasvatu piim

NB! Liha söömine proteiini saamiseks ei ole soovitatav, sest liha ja teisi taolisi rasvaseid toite seedib organism vähemalt 12 tundi.

3. VALMISTUMINE

- Mängija peab esimest mängu alustades olema kindel, et on tarbinud piisavalt süsivesikuid.
- Vedelikud: Juba päev enne võistlust peab rohkem jooma hakkama
- Mängija peaks harjutama oma söömis- ja joomisharjumusi treeningute ajal. Enne võistlust ei tohiks kunagi midagi uut ja läbiproovimata kasutusele võtta.
- Kui võimalik, peaks olulised joogid ja söögid külmakastiga ise kaasa võtma, et alati kindel olla.
- Kui võimalik, tuleks toitlustamise olukorra turniiril alati enne üle kontrollima.
- Eelmisel ööl peab mängija ennast korralikult välja magama. Väljapuhanud inimene suudab vastu seista ärevusstressi tekkimisele, mis mõjutab söögisu ja võib tekitada seedehäireid.



4. SNÄKI (VAHEPALA) VALIK

Tennisistile on õige energia koguse saamine väga oluline. Süsivesikurikaste snäkkidega maiustamine aitab koormatud lihaseid turgutada nii treeningul või võistlustel. Snäkki peaks mängija saama kiiresti, kui võistlusemängust või treeningust on möödunud 30 – 60 minutit.

Snäkid ja joogid on tennisistile sama olulised kui reket. Igal mängija peaks need kolm asja olema spordikotis. Energiat andvast snäkist ilmajäämine, nii enne kui pärast mängu võib kahandada võimekust.

Oluline on leida süsivesikurikkaid snäkke, mis samal ajal on madala rasvasisaldusega. Head näited on kuivatatud puuviljad, küpsised. Ka mõned müslibatoonid sisaldavad vähe rasva. Šokolaadisnäkke tuleks aga pingutuse vaheajadel vältida.

On kaht põhitüüpi snäkke:

i. Energiat andvad snäkid:

Järgnev loetelu sisaldab kõrge energia sisaldusega aga vähese rasvaga snäkke. Need on sobivad söömiseks nii mängu ajal kui pärast seda.

- Värsked puuviljad-banaanid, õunad, pirnid, seemneteta viinamarjad jne.

- Kuivatatud puuviljad- aprikoosid, datlid, rosinad, korint jne
- Võileivad mee ja moosiga
- Muffinsid ja puuvilja koogid
- Müslibatoonid
- Küpsised
- Hommikusöögi helbed ja rasvatu piim
- Küpsetatud kartulid täidetud ubade või kodujuustuga
- Soola ja suhkruta pop corn
- Madala rasvasisaldusega jogurt- lisada kuivatatud puuvilju või segada piimaga ja teha piimakokteil
- Spordijogid

ii. Rasvased snäkid

Selle asemel, et maiustada mõnega järgnevatest, püüdke parem leida midagi eelnevast nimekirjast. Järgnev nimekiri on rasvastest ja mitte soovitatavatest snäkkidest.

Neid võib sportlane süüa päevas maksimaalselt ühe

- 1 pakk krõpse (28g)
- 1 shokolaadi tahvel(50-60g)
- 1 väike pakk röstitud pähkleid (28g)
- 1 jäätis (75g) või kaks jäätisepalli(120g)
- 1 sõõrik või kreemiga kook (50-70g)
- 2 küpsist šokolaadis (25g üks)

Veel mõned toidud, mida võiks süüa vaid kord nädalas:

- hamburger, praetud kana või muu pretud, grillitud toit
- kartulikrõpsud, friikartulid või vahvlid

iii. Kaasa pakitud lõuna:

Võistlustele oleks niisiis mõistlik kaasa võtta järgmine toidupakk:

- Võileib(täisteraleib) ühega järgnevatest katetest: tuunikala, kodujuust, kana või kalkun, salat, tomat, kapsas jne.
- Värsked puuviljad, näiteks banaanid, apelsinid, melon. Kuivatatud puuviljad-aprikoosid, troopilised segud jne
- Jogurt (madala rasvasisaldusega)

5. SÖÖMINE KAHE MÄNGU VAHEL

On oluline hakata energiat taastama kohe pärast mängu, süües ja juues ollakse rutem valmis uut väljakutset vastu võtma. Järgnevad näpunäited, mis peaksid aitama valida snäkke kahe mängu vahel:

6. PEALE MÄNGU JA TREENINGUT

Oluline on süüa süsivesikuid esimesel kahel tunnil peale mängu, sest just siis toimib kiirem glükoosivarude täiendamine.

Aeg mängude vahel	Mida valida
Vähem kui tund	Vali süsivesikuterikas jook(spordijogid)
1-2 tundi	Joogi kõrvale midagi energiarikaste snäkkide nimekirjast
2 või rohkem tundi	Joogi kõrvale võileib ja veel mõni energiat andev snäkk.

Kulub umbes 20 tundi, et täielikult taastada lihaste glükogeeni tase. See aeg sõltub:

- Süsivesikute tarbimise kogusest
- Tarbitud süsivesinike tüübist- kompleks või mitte
- Millal süsivesikuid söödi - parim variant esimese kahe tunni jooksul.

Normaalne, hästi tasakaalustatud dieet ehk siis vähese rasva-, küllaldase valgu- ja suure süsivesikute sisaldusega, peaks käima iga päeva juurde.

7. TOITUMINE KODUST EEMAL

Kui turniir toimub välisriigis, peaks siiski püüdma säilitada toitumisharjumusi. Järgnevalt mõned nõuanded:

- Võtke kaasa võimalikult palju sööki ja jooki.
- Ärge hakake katsetama uusi, läbiproovimata toite, jääge oma harjumuste juurde.
- Valige madala rasvasisaldusega toite: kartulid, riis, pasta ja nuudlid, kuid ilma rammusa kasteta.
- Asendage kartulikrõpsud täisteraleivaga
- Valige vorstikeste, pirukate, hamburgerite, praetud toidu asemel grillitud, röstitud või keedetud toitu.
- Et tõsta süsivesikute hulka toidus, sööge lõuna kõrvale leiba ja liha asemel rohkem kartuleid.
- Pizzat sööma minnes palu vähem juustu ja rohkem juurvilju. Vältida tuleks küüslauguleibu.
- Söö piisavalt juurvilju ja salatit.
- Asenda rikkalikud kreemikoogid ja pudingud värskete puuviljadega ja jogurtiga.
- Tarbi piisavalt vedelikke
- Ole ettevaatlik mereandide ja jäätisega, mis võivad võõral maal, vales kohast ostetuna, põhjustada toidumürgitust.



III. Vedelik on võiduks hädavajalik

1. VAJALIKKUS

Liiga vähe pööratakse tennisel tähelepanu vedeliku tarbimisele. Nii mõnedki mängijad ja treenerid ei ole kursis joomise põhiaspektidega: mida, kui palju, millal ja miks. Õiged joomisharjumused ja vedeliku tasakaal kehas võib aidata võita nii mõnedki matšid.

Treenerid peaks taolisi harjumusi juurutama samal moel kui õpetatakse mängutehnikat või taktikaid. Need peaks juba lapsepõlvest alates muutuma rutiiniks. Õige vedeliku tarbimine, toitumine ja uni on "NÄHTAMATU TREENING" ja võiduks võrdselt hädavajalikud.

Heal tasemel tennisist ei saa endale lubada kannatamist vedelikupuuduse all või valesid harjumusi. Treeningu käigus kaob suur osa vedelikust higistamisega, juba 1% kehakaalu kaotus vedeliku kaotuse arvelt põhjustab töövoime languse.

Vesi omab olulist rolli peaaegu kõigis inimkeha funktsioonides:

- Higistamise abil tuleb keha toime palavusega. Vesi aitab reguleerida keha temperatuuri, kaotades lihastes tekkivat soojust higiga.
- Vesi moodustab ligemale 90% vere mahust. Veri transpordib süsivesikuid, hapnikku ja rasvhappeid töötavatele lihastele ja viib välja laguaineid (CO₂, La).
- Uriin kannab kehast välja jääkained. Mida tumedam uriin, seda kontsentreeritumad on jääkained.
- Sülg ja maoeritis aitavad toitu seedida.
- Kehavedelikud libestavad liigespindu, pehmendavad organeid ja kudesid.

i. Vedeliku kaotus:

Vedeliku kaotuse tagajärjed on järgmised:

- Vähendab keha võimet higistada ja seega hoida keha temperatuuri kontrolli all.
- Veremaht väheneb ja see raskendab verevoolu südamesse, vähendades võimekust.
- Põhjustab elektrolüütide kaotust, mis võib pärssida lihaste kokkutõmbumist.

Samas juues piisavalt vett:

- Vahetult enne treeningut: Valmistab keha paremini pingutuseks ette
- Treeningu ajal: Aitab energial kiiremini lihastesse jõuda (süsivesikute transport).
- Vahetult peale treeningut: Aitab taastuda ja taastab vedeliku kaotust.

ii. Vedelikukaotus:

Kui vedeliku tase organismis on langenud kasvõi minimaalsel hulgal, vähendab see mängija töövõimet ning energia kaob organismist kiiremini. Üldiselt viitab sellisele seisundile janutunne, sellepärast tuleks juua enne kui see tunne tekib.

Järgnevalt faktorid, mis mõjutavad vedeliku kaotust:

- Temperatuur
- Niiskus
- Treeningu intensiivsus
- Treenituse tase
- Aklimatiseerumine
- Vedeliku eelnev tarbimine
- Keha pindala suurus
- Riietus
- Higieritus

iii. Keha vedeliku taseme jälgimine:

Kuidas mängija teab, kas ta joob piisavalt? Näiteks kontrollides oma uriini värvust. See peaks alati olema peaaegu läbipaistva värvusega ja ei tohiks sisaldada mingeid tükikesi (mitte tumekollane).

Kuidas saab mängija teada, kui suur on tema vedeliku kaotus? Kehakaalu võrdlemine enne ja pärast treeningut, kindlasti tuleb kaaluda ilma riieteta. 1kg kehakaalu kaotust viitab 1 liitri vedeliku kaotusele.

Kuidas saab mängija kontrollida seda, et ta kehas oleks piisavalt vedelikke?

- Näpista nahka käe pealt enne ja ka treeningu käigus
- Kui kehas on piisavalt vedelikku peaks nahk koheselt algsesse asendisse tagasi tõmbuma
- Kui nahale jäävad näpistustusvoldid mitmeks järgnevaks sekundiks, vajab mängija kiiresti vedelikku.

iv. Vedeliku taseme taastamine kehas

Keha peab vedelikku saama nii kiiresti kui võimalik. On mõningad joogid, mis imenduvad seedetraktist kehasse 30% kiiremini kui vesi. Need on vedelikud, milles on süsivesinike sisaldus väiksem kui 8%. Kui see protsent on kõrgem on ka imendumine aeglasem.

2. MIDA JUUA

Tennisistile on kõige olulisem jook vesi. See on parim ja kiireim vahend vedeliku kaotusest ülesaamiseks. Kuigi ka elektrolüütide asendamine on oluline, ei tasu sellepärast muretseda enne kui treening on lõppenud. Higistades kaotab mängija rohkem vett kui elektrolüüte. Seepärast on ka vee joomine kõige olulisem.

Vesi on naturaalne, 100%-lt puhas, madala naatriumi sisaldusega, rasvavaba, kolesterooli vaba, kalorivaba, seega vastab ideaalsele toitainetele. Inimene suudab elada ilma söögita nädalaid, kuid veeta vaid mõned päevad.

60-70% inimese kehakaalust on vesi. Lihastes on 70-75% vett ning rasva ainult 10-15%. Kaks kolmandikku veest asub rakkudes. Pärast mängu, saab kaotatud elektrolüüdid tagasi õige dieedi abil. Spordijoojaid on parimad kasutamiseks pärast mängu või treeningut.

Kuid ei ole kindlat tõendit, et need elektrolüütidega joogid aitavad mängule kaasa juhul, kui see kestab alla kolme tunni. Samas pole ka tõestatud, et need võimekust vähendaks, nii et tasuks proovida.

Järgnevalt mõned variandid, mida juua:

- Vett (juhul, kui mängija saab piisavalt süsivesikuid toidust)
- Isotoonilised joogid (naatriumi, kaaliumisisaldusega jne)
- Puuvilja mahlad

Juues erinevaid spordijooke peaks eelnevalt veenduma, et tegu on teaduslikult testitud ja heakskiidetud jookidega.

Need joogid peaksid

- Aitama kiiremini vedelikukaotusest üle saada
- Aitama kiiremini taastada energiat.
- Olema hea maitsega.

Mängija võib alati kokku segada ka isikliku energiajooži vastavalt oma vajadustele. Neid on erinevaid:

- Sega 60 grammi glükoosipulbrit 1 liitrisse vette, lisa 1 gramm keedusoola. Maitseks 5 teelusikat mahla või kasuta suuremas koguses suhkruvaba mahla, sest see ei mõjuta jooži koostist, lisab vaid maitset.
- Sega 500 ml magustamata mahla ja 500 ml vett. Lisa 1 g soola.
- Alati kontrolli, et su joogipudel on täiesti puhas
- Sega 4 kuhjaga teelusikatäit joogipulbrit 1 l vette ja lisa 1 g soola, maitse saamiseks võib teha sama, mis glükoosi jooži puhul veega, nii et kokku saaksid 1 liitri. Lisa gramm soola.

On veel kasulike nõuandeid, mida tasub meeles pidada:

- Jook olgu alati jahe
- Soovitatud pole väga magusad joogid, sest imenduvad halvasti
- Vältida tuleks gaasidega jooke, alkoholi, kohvi ja teed
- Kohvi, tee ja koolad sisaldavad kofeiini, mis soodustab veekaotust ja keha vedelikutasakaal kaob kiiremini.
- Kunagi ei tohi võtta soola tablette, sest ka see kiirendab vedelike kaotust.

On oluline valida madala süsivesikute sisaldusega joogid e. isotoonilised spordijoožid. 6–8% süsivesikute sisaldus koos väikese koguse naatriumiga on isegi parem kui vesi. Kuna erinevus vee efektiivsusega on väike, siis on selline täpsuse tagaajamine tähtis vaid tipptennisistide puhul väga pingelisel perioodil, näiteks turniiril. Treeningutel on siiski parimaks joožiks vesi.

Mängija peab alati olema kindel oma joogipudeli puhtuses ja pärast pesemist tuleb see ka kuivatada. Spordijooži pudelid on suurepärane keskkond levivatele bakteritele.

3. MILLAL JUUA

Kunagi ei tohiks oodata janu, selleks et juua. Tuleks juua enne ja pärast mängu, kuid ka mängu ajal, nii treeningutel, kui ka võistlusmängu ajal. Janutunne tähendab mitte piisavat vedeliku tarbimist. See tähendab, et juba on kaotatud elektrolüüte, vedelikku ja energiat.

i. Mängule eelnev aeg

Päev enne treeningut või võistlusmatši peaks mängija varakult jooma hakkama. Samuti on oluline saada vedelikku järjepidevalt väikestes kogustes kuni tund aega enne mängu. Uuringud on näidanud, et mängija peaks jooma 4–6 klaasi vedelikku 2 tundi enne mängu ja 2–4 klaasi 15–20 minutit enne mängu.

ii. Mängu ajal

Mängu ajal peaks tennisist jooma 1 klaasi vett iga 15 mängitud minuti kohta või vajaduse korral veelgi tihemini.

iii. Peale mängu

Vedeliku tarbimine peab kindlasti jätkuma ka peale matši lõppu.



4. KOKKUVÕTE

Olulisemad punktid vedeliku tarbimise kohta võiks kokku võtta järgmiselt:

- Vedeliku tarbimine on väga oluline mängija töövõimele kõrgetasemeliseks esinemiseks
- Juua tuleb enne ja pärast, kuid ka mängu ajal
- Kunagi ei tohi oodata janutunnet, vaid juua tuleb enne selle tekkimist
- Mida kuumem päev ja pikem mäng, seda rohkem vajab keha vedelikku.

IV. Praktilised näpunäited toitumiseks turniiri ajal

- On oluline, et tiptasemel tennist mängiv inimene töötab välja ja järgib dieeti, mis vastab tema keha vajadustele.
- Dieet peab sisaldama: süsivesikuid, rasvu, proteiine, mineraale, mikroelemente ja vett.
- Süsivesikud on tennisisti dieedi juures kindlasti kõige olulisemad.
- Tennisist peab olema ettevaatlik ning jälgima rasvakogust oma dieedis, kuid tuleb meeles pidada, et rasvade täielik vältimine on samuti kahjulik.
- Valgud on samuti väga olulised, kuid proteiini vaegus tennisistide toids on haruldane
- Pidage meeles, et kui inimene tarbib liiga palju süsivesikuid ja valke, ladestuvad need kehas rasvade näol.
- Tiptasemel spordiga tegelevad inimesed peaksid alkoholi tarbimist vältima, kuna see võib kahjustada maksa.
- Võistluste eel peaks mängija suurendama süsivesikute sisaldust toidus.
- Olles võistlustega kodust eemal, peaks mängija sööma harjumuspäraseid ja lihtsaid toite, palju juurvilja ja kindlasti tarbima rohkelt vedelikku
- Vedeliku tarbimine on asi, millele pööratakse liialt vähe tähelepanu. Treeneriga koos peaks panema paika vedeliku tarbimise plaani enne, pärast ja ka treeningu ajal.
- Juua tulebki just enne, pärast ja ka mängu ajal. Alati tuleb juua enne janutunde tekkimist.
- Vesi on kõige olulisem toitainet, mida mängija vajab.
- Mida kuumem päev ja pikem mäng, seda rohkem vajab organism vett.

LISAKS: Toitumise näpunäiteid tennisistile

1. MENÜÜ VALIK

i. **Energiarikas hommikusöök:**

- Hommikusöögi helbed viilutatud banaani või rosinatega väherasvase piimaga või jogurtiga.
- Röstsai keedise või meega.
- Röstsai praetud ubadega
- Piimakokteil banaaniga (väherasvane piim)

ii. **Energiarikas lõunasöök:**

- Küpsetatud kartul kodujuustuga
- Võileib kanalaha ja lehtsalatiga
- Pasta või oasalat
- Riis
- Kartul ja roheline sibula supp, kõrvale leivaviil
- Kodus valmistatud pizza

iii. **Energiarikas päeva põhisöök:**

- Pasta kastmega
- Kana ja nuudlid
- Tuunikala risotto
- Kana keedetud/küpsetatud kartulite ja juurviljaga
- Juurvilja/liha lasagne

iv. **Energiarikkad magustoidud:**

- Puding ja jogurt
- Riisi puding väherasvasest piimast; lisada rosinaid või datleid
- Leivasupp
- Magusad pannkoogid

2. TENNISISTI DIEET

Näiteid sobilikest variantidest:

- **HOMMIKUSÖÖK:** suur kauss täistera hommikusöögi helbeid või müsliid, kuivatatud või värskete puuviljadega ning kooritud piimaga. Mõned viilud täistera leiba või röstleiba ning õhuke kiht keedist või mett. Joogiks mahla. Soovi korral lõpetuseks tee või kohvi.
- **LÕUNA**OOD: puuviljad või küpsised. Joogiks isotoonilist spordijooki.
- **LÕUNA:** täistera leiba lahja singi, kana, tuunikala, kodujuustu või määrdjuustuga ning juurvilja salat. Värskeid või kuivatatud puuvilju. Joogiks mahla või väherasvast piima.
- **ÕHTU**OOD: Röstsai banaani viiludega, puuvilju, müslibatoon või rasvatud popcornid. Joogiks isotoonilist spordijooki.
- **ÕHTU**SÖÖK: eelroaks salat. Suurem kogus kartuleid, pastat, riisi või nuudleid. Valikuliselt tailiha (näiteks kana, lambaliha, veiseliha, sealih, kalkun) või kala. Minimaalselt kaks erinevat juurvilja. Püüdke kord päevas süüa rohelist juurvilju. Viil leiba. Puding, värske puuvilja salat, madala rasvasisaldusega riisipuding, jogurt või suhkruta konserveeritud puuviljad. Joogiks mahla või väherasvast piima.
- **ENNE UND:** hommikusöögi helbeid, röstsai, puuvilju, mõni väherasvane koogitükk. Joogiks mahla või väherasvast piima.

Märke: kogused olenevad siiski mängijast.

3. KOKKUVÕTEKS

Mängija peab jälgima oma dieeti, et olla kindel nelja põhilise toiduainegrupi olemasolus:

- Teraviljatooted- vähemalt 1 iga toidukorra juurde (näiteks leib, kaerahelbed, riis, kartul, hommikusöögi helbed, popcorn, müslibatoonid- soovitatavalt täisteravilja tooted)
- Juur- ja puuviljad- 5 või enam korda päevas. (kõik erinevad värsked puuviljad ja juurviljad, toorelt, küpsetatult, konserveeritult, kuivatatult, külmutatult ja mahlad)
- Liha, kala ja muud variandid- 2 korda päevas(näiteks vähem rammus loomaliha, linnuliha, kala, lisaks herved, oad, läätsed, muna, pähklid)
- Piim ja piimatooted- 3 korda päevas (kooritud või väherasvane piim, madala rasvasisaldusega juust ja jogurt, kooritud piimaga tehtud magustoidud ja riisi puding) 1 söögikord 30g juustu, 1 väike tops jogurtit või 1 klaas lahjat piima.

18. peatükk

Vigastuste ennetamine võistlustennis

*“See, kes kellegi tennispalliga lüües tapab,
on mõrtsukas, kuna ta läks mängima sinna
kus ta ei oleks pidanud mängima.”*

Alfonso X Tark, Hispaania kuningas



- I. Treener ja spordimeditsiin
- II. Tennisemängijate kõige levinumad vigastused ja nende ennetamine
- III. Tennisemängijate muud enamlevinud meditsiinilised probleemid

Teooria kasutamine praktikas

I Treener ja spordimeditsiin

1. SPORDIMEDITSIIN

Spordimeditsiin on spordi ja liikumisega tegelev teadus ja on spetsiifiline meditsiiniharu. Olulisemad aspektid on:

- Vigastuste diagnoos, ravi ja taastusravi
- Sportlaste meditsiiniline ülevaatus, mis viiakse läbi enne uue spordi/füüsilise programmi algust, et leida vigastused, mis võivad selle programmi jooksul süveneda.
- Meditsiiniline ülevaatus, mis määraks kindlaks südame vastupidavuse koormusele, vereringe, metabolismi ja skeletilihaste seisukorra.
- Treeningute kontroll ja planeerimine, mis põhineb teadusel. Spetsiifilisest spordist lähtuv edusammude analüüs.
- Uuringud, mis tegelevad sportlastel esineva psühholoogilise survega, mis tuleneb dopingu kasutamisest (testimine ja kontroll).

Kaua suhtuti spordimeditsiini kui spetsiaalsesse, traumadega tegelevasse, meditsiiniharusse, mille põhiohk oli ravil ja vigastuste ärahoidmisel. Kuid see suhtumine on nüüd muutunud ja spordimeditsiini peetakse nüüd mitmekülgeks teadusharuks, mis ühendab paljude erinevate elukutsete esindajaid.

2. TREENERI ROLL SPORDIMEDITSIINI MEESKONNAS

Treener, arst ja füsioterapeut peavad mõistma ja teadma üksteise rolle vigastuste ärahoidmisel, ravil ja taastusravil. Mängija peab suhtuma neisse kui meeskonda.

Võrreldes arsti ja füsioterapeudiga on treeneril kahtlemata kõige suurem kontrolli ja kasvatuse mõju mängija üle. Kas või ainult sellepärast, et treener puutub mängijaga ajalisel kõige rohkem kokku. Tihti tuleb mängijal kõigepealt vigastus ja alles seejärel kohtub ta arsti ja füsioterapeudiga.

Kuidas saaks treener efektiivselt ära kasutada spordimeditsiini? Treeneri rolli spordimeditsiinis võib jagada järgnevalt:

- Vigastuste ennetamine
- Esmaabi vigastuse korral
- Vigastatud mängijaga suhtlemine ja abistamine vigastustest toibumisel

3. VIGASTUSTE ENNETAMINE

Treeneril on väga suur osa mängija vigastustest hoidumisel. Tähtsamad punktid, mida tuleks meeles pidada:

- Oma põhjalikke teadmisi tennisest, kaasa arvatud tennisel omastest ohtudest.
- Pööra tähelepanu treenitavate laste ja noorte arengule ja kasvule erinevatel etappidel
- Jälgi, et ei tekiks ületreenitusega seotud vigastusi
- Hoolitse selle eest, et kõik võistlussportlased käiksid regulaarselt meditsiinilistel läbivaatustel (kaks korda aastas)
- Tööta välja efektiivne ja ohutu füüsilise programm, planeerides ja reastades erinevaid treening – ja võistlusperioode:
 - Vastavad treeningueelsed- ja järgsed harjutused
 - Sobivad venituse- ja paindumusharjutused
 - Sobivad jõuharjutused
 - Üldine ja tennisel suunatud füüsiline ettevalmistus
 - Kui treening tekitab väsimust/nõrkust, siis jälgi, et puhkepäevad oleksid programmi lisatud. Puhkus ja taastus on ülimalt olulised.
- Jälgi järgnevaid aspekte:
 - Ruumid: alati jälgi, et treening toimiks ohutus keskkonnas
 - Pinnad: pane tähele väljaku pinnases esinevaid probleeme ja jälgi, et seal oleks ohutu treenida
 - Varustus: alati kontrolli, kas jalatsid ja muu varustus ei ole viga saanud või vananenud või vajab ümbervahetamist
 - Treeningute ja võistluste plaan: hoolitse selle eest, et oskuste tase ja soovitatav saavutuste eesmärk oleksid proportsioonis. Kui proovitakse kasutusele võtta uut tehnikat, siis peab kasutama rohkem ettevaatusabinõusid, kuni õppeperiood lõpeb.
 - Kindlustus: on oluline, et nii treener kui ka mängija omaksid arstlikku kindlustust.

Järgnevalt loetleme mitmeid eri tüüpi vigastusi, mida treener suudab ära hoida:

i. Kuumarabandus:

Kuumast tingitud vigastused tulenevad ebaõigest vedelike tarbimisest. Need vigastused võivad vahel põhjustada ka surma, kuid on väga kergesti ennetatavad. Kuumarabanduse sümptomid on:

- Mängija higistab rohkem kui tavaliselt, külmavärinad ja peavalu.
- Kõrge palavik, kiirenenud südamelöögid ja peapööritus.
- Vaimne segadus ja/või minestamine

Järgnevalt toome ära mõned moodused kuidas kuumarabandust ära hoida:

- Õpeta mängijaid jooma vähemalt pool klaasi jahedat vett iga 15-20 minuti järel.
- Mängijatele peavad olema saadaval käterätikud, mis on kastetud külma vette, et nad saaksid end poolte vahetuse ajal jahutada.
- Mängijad peaksid kandma valgeid riideid, et suunata osa päikese kiiri endast eemale.
- Mängijad peaksid samuti kandma kergeid, mitteliibuvaid rõivaid, mis laseksid hästi õhku läbi.
- Puuvillased särgid on eriti efektiivsed, sest need lasevad paremini õhku ja higi läbi.
- Väga sooja ja päikesepaistelise ilma korral, peaks mängijad kandma mütsi.
- Kui võimalik tuleks treenida/võistelda enne 11:00 või peale 14:00.
- Kui reisite kuuma-kuiva keskkonda, siis aidake oma mängijatele piisavalt aega aklimatiseerumiseks, tõstes koormust pikkamööda, et nad võisteldes tunneksid end juba neutraalses keskkonnas.

Kui mängijal esineb kuumarabanduse tundemärke:

- Kutsu ta päikesevalguse käest ära (hoia teda varjus või toas).
- Saada ta jaheda duši alla.
- Kasuta jääpakke, et teda maha jahutada.

ii. Ühe ja sama liigutuse kordamisest tulenevad vigastused:

Need vigastused tekivad kas halvast löögi tehnikast, mängija kehvast füüsilisest vormist (puudub piisav jõud ja paindumus, et pidada vastu korduval liigutusel põhinevale harjutusele). Need vigastused võivad olla jalasääre esikülje (pindluu) vigastus, kõõluse vigastus ja limaspauna põletik.

Treener saab aidata neid vigastusi ära hoida järgnevalt:

- Parandades biomehaaniliselt ohtlikke liigutusi (tehnikat).
- Enne füsioloogiliste nõudmiste tõstmist, aidata mängijatel arendada tugevat füüsilist baasi.

iii. Venitused ja rebendid:

Tennis esinevad nii lihaskiudude venitused ja rebendid, kui ka liigeste venitused ja rebendid. Need klassifitseeritakse vastavalt vigastuste raskusastmele:

- Esimese astme vigastus: Vaid üksikute kiudude rebenemine (kerge paistetuse ja valulikkus).
- Teise astme vigastus: Oluliste kudede osaline rebenemine (tugevam paistetuse ja valulikkus).
- Kolmanda astme vigastus: Kudede täielik rebenemine (kui tegemist on liigesega, siis tekitab vigastatud koha liigutamine valu. Kui vigastada sai lihas, siis on see, kas selgelt silmaga nähtav või kompamiselt tuntav).

Venituste ja rebendite põhjused võivad olla järgnevad:

- Puudulik paindlikkus.
- Ebaadekvaatne tehnika ja füüsiline vorm.
- Üleväsimus.
- Treeningueelse soojenduse puudumine.
- Eelmine vigastus ei ole jõudnud korralikult paraneda.
- Liialt järsk seismajäämine või liikuma hakkamine.

Selleks, et hoida ära venitusi ja rebendeid, peavad treenerid olema ettevaatlikud, et oma mängijaid mitte üle treenida.



Erinevad lihaste vigastused on ära toodud allolevas tabelis:

Lihase venituse	Lihase rebend
Kui mõned lihaskiud rebenevad ebaadekvaatse treeningueelse soojenduse ja väsimuse korral. Tavaliselt see vigastus mõjutab lihaseid, mis töötavad kahe liigese vahel, näiteks sääre lihased jala tagaküljel.	Kui suur hulk lihaskiude rebeneb, tekib lihasesiseselt suur verejooks, mis tekitab väga valusa paistetuse, mis omakorda takistab jala reielihase liikuvust. Kui mängija arvab, et tal võib olla täielik lihase rebend tuleb mängijale anda koheselt arstiabi.

Erinevate liigete vigastused on ära toodud allolevas tabelis:

Kõõluse/kubemelihase vigastus	Kõõluse rebend
Põletikus kõõlus, mis on tekkinud mitte otsese, ülepingutusest tuleneva vigastuse tagajärjel. Tavaliselt esineb seda kannakõõluse (achillese kõõluse), randme või kubemelihase puhul.	Osaline või täielik kõõluse rebend võib tekkida väga suure füüsilise koormuse korral. Kui mängija arvab, et tal on osaline või täielik kõõluse rebend tuleb anda koheselt arstiabi.

Erinevate ligamentide (sidemete) vigastused on ära toodud allolevas tabelis:

Väljaväänatud ligament	Ligamendi rebestus
Kui liigese väljaväänamine on põhjustatud ebanormaalsest liigutuste seeriast. Stabiliseerivad lihased võivad viga saada ja mõned kiud võivad olla rebenenud.	Kui toimub liigese täielik rebenemine. Kui põhjuseks on ebatavaline liigutus ja mängija arvab, et tal võib olla rebenenud ligament, tuleb arstiabi otsida koheselt.

Bursitis on põletik, mis tekib bursa (vedeliku sisaldav kotike), mis asub teatud liigete lähedal. Bursa kotikesed asuvad küünarnukkide, põlvede, õlgade, kandade ja puusade lähedal ja sees. Tennisemängijatel võib tekkida bursitis küünarnukis ("tennise küünarnukk") ja õlas.

Enamik pehmete kudede vigastused on seotud verejooksuga kudedes. Verevalum või sinikas. Vigastusest paranemine on seotud:

- Verevoolu hulgaga kudedes.
- Vigastatud kudede arvuga.
- Verevalumi paranemise kiirusega.

i. **Krambid:**

Krambid on skeletilihaste (toeselihaste) väärtalitlus, mis ilmneb ajutiste elektro-kemikaalsete spasmi näol. Need spasmid võivad olla nii vägivaldsed, et lihas ajutiselt lõpetab tegevuse. Krampide põhjused võivad olla järgnevad:

- Pärilikkus: Mõnedel mängijatel esineb krampe pidevalt samades lihasgruppides. Enamjaolt on need mängijad tavapärastest lihaselisemad, mis näitab, et pärilikkus mängib siin rolli.
- Väsimus: Krambid tekivad pideva ja raske lihaselise koormuse tagajärjel. Lihase kurnatus võib tekkida ka normaalsete (piisava hulga) lihase kemikaalide, mineraalide ja toidu puudumisel.
- Otsene löök või vigastus: Kramp võib tekkida lihases ka vigastuse järel, kui eelnevalt on toimunud tugev pingutus.
- Kõrge temperatuur: Kõige enam levinud krambid on kuumakrambid. Kuuma ilmaga mängides, kasutab keha oma põhilist jahutussüsteemi – higistamist. See omakorda tähendab, et keha kaotab vett ja toimuvad ka muutused mineraalide ja kemikaalide omavahelises suhtes.

Krampide ärahoidmiseks tuleb:

- Mängijal läbida põhjalik jõu-, vastupidavuse-, painduvuse- ja aeroobikal põhineva liikumise programm.
- Kuumaga kohanemine: mängida tihedamini kuumas kliimas.
- Hoida end päeva ajal jahedas:
 - Kanna valgust peegeldavat rõivastust, kaasa arvatud müts või nokats.
 - Kuivata ennast poolte vahetuse ajal, et kaasa aidata aurustumisele.
 - Hoiu jääd pea, kaela, käte ja jalgade peal.
 - Vaheta särki, sokke ja jalanõusid, kui nad on higist täiesti läbi imbunud.
- Joo vett.
- Hoidu väga rasket ja rasvasest toidust.
- Joo palju vett ja muid vedelikke treeningu ajal, samuti sellele eelnevalt ning järgnevalt.
- Söö ja /või joo valke sisaldavaid toite/jooke vähemalt kaks korda päevas (madala rasvaprotsendiga piim koos maisihelvestega ja jogurt vahepalana).
- Söö kaaliumirikkeid toite (kartul, tomat, apelsin, banaanid, jne.).



Kui tekivad krampid, proovi neid leevendada järgnevalt:

- Joo rohkem vedelikke.
- Venita ja masseeri lihast.
- Jäta lihast, et peatada spasmid ja jahutada keha.
- Väldi äkilisi, koormavaid liigutusi.
- Toesta lihast keskmiselt pingul sidemega.

ii. Rakud:

Mängija esinemist võivad mõjutada ka rakud. Need tekivad tavajuhul järgnevates kohtades:

- Kätele: tihti põhjustavad selle uus reket või vahetatud gripp.
- Jalad: põhjuseks võivad olla uued jalanõud, kuumus või niiskus.

Et hoida ära rakkude teket, võiksid olla kasulikud järgmised nõuanded:

- Kasuta seemisnahka, talki, kreemi ja teisi rakke ärahoidvaid vahendeid, mis aitavad ära hoida hõõrdumist.
- Hoiu vigasaanud koht puhas ja kaitstud, et ära hoida infektsiooni.
- Torka rakk steriliseeritud nõelaga katki, aga ainult siis, kui see on tõesti vajalik ja vältimatu. Seejärel kata vigasaanud koht plaastriga, et ära hoida edasist hõõrdumist.
- Kanna uusi jalanõusid alguses väljaspool tenniseväljakut, et jalad saaksid kohaneda ja määri hõõrdunud kohti vaseliiniga.

iii. Marrastused:

Marrastusi peaks ravima järgnevalt:

- Puhasta vigastatud kohta hoolikalt, et eemaldada kogu mustus. Kasuta jooksvat kraanivett koos seebi või antiseptilise vahendiga.
- Kui marrastunud koht peaks piiskhaaval nõretama, kata koht spetsiaalse steriliseeriva plaastriga, mis aga ei kleepuks vigastatud koha külge.
- Kui marrastunud koht ei erista verd, siis jäta ta lihtsalt lahti ja varsti katab vigastatud koha loomulikult moodustuv koorik.

iv. Lõikehaavad:

Lõikehaavade esmaabi peaks olema järgmine:

- Peata verevool avaldades survet lõigatud kohale, pigistades haava servad kokku.
- Puhasta vigasaanud koht jooksva vee ja antiseptilise tolmpuudri või lahusega.
- Ära pane kunagi lõikehaavade peale kreemi.
- Kata haav plaastriga.
- Teatud haavade puhul on vajalik ka arstiabi.
- Kui nahk on saanud vigastada, on oht, et mängija võib haigestuda teetanusse. Kõik sportlased peaksid hoolitsema selle eest, et teetanuse kaitsesüstid oleksid tehtud õigeaegselt.

4. ESMAABI

i. Sissejuhatus:

Vigastuste käsitlemisel on väga täpsed reeglid ja treener ei oma alati vastavat haridust ja teadmisi, et panna õige diagnoos. Kui on väiksemgi kahtlust tekkinud vigastuse ulatuses ja/või ravis, siis tuleks kontakteeruda kohe sellest vastava ala professionaaliga. On väga oluline, et kogu selle aja vältel treener säilitaks rahu ja takistaks ka teisi juuresviibivaid "asjatundjaid" abi pakkumast, sest vigastuse vale käsitlemise korral tehakse haigele rohkem halba kui head.



Treener peaks suutma:

- Andma esmaabi spordivigastuste ja -traumade korral.
- Andma esmaabi hädaolukorras, kui kohapeal ei ole arsti ega füsioterapeuti.
- Arstiabi saabumisel suutma seletada kiirelt ja selgelt juhtunut (vigastus + mis seni on abi andmiseks tehtud)

Spordi esmaabi põhiteadmised:

- Selgitada, kas tegemist on eluohtliku vigastusega.
- Hoidma vigastatud elus, kuni kohale jõuab arstiabi.

Oskused, mis on vajalikud ülalmainitud situatsioonides:

- Hingamisteede avamine.
- Suust-suhu hingamine.
- Verejooksu peatamine, kontrolli all hoidmine

Treenerid peaksid olema suutelised ka hindama vigastuse tõsidust (mitte diagnoosima), kroonilisust ja kas tegemist on pehmete või tugevate kudede. See aitaks arstidel kohale jõudes kiiremini tegutseda.

On väga oluline, et treenerid täiendaksid ennast spordivigastuste ja -meditsiini vallas pidevalt – suuremate teadmiste olemine kindlustab õigete otsuste tegemise mängija vigastuste puhul.

ii. Muljutud kohtade, lihaste-, kõõluste- ja ligamentide vigastuste kohene ravi/käsitlemine:

Kohese ravi korral peaks treener meeles pidama järgnevat printsiipi: **PJMÜT**

- P:** Puhkus (Vigastatud kohale vähemalt 48 tundi)
J: Jäätamine (Jäätükk katta riidega, et kaitsta nahka. Seejärel hoida jääd 5-15 minutit korraga, iga 60 minuti järel, kuni nahk muutub punaseks. Korrata seda neli kuni viis korda päevas.)
M: Mähis/kompress (Seo haige koht mähisesse, et alandada paistetust.)
Ü: Üles tõstmine (Vigastatud koha ülalhoidmisel paistetust väheneb.)
T: Taastusravi (Koheselt anda rohtu või füsioteraapiat.)

Seda printsiipi võib kasutada vigastusele järgneva kahe kuni nelja päeva vältel, kuna see aitab oluliselt vähendada paistetust ja edasist kudede vigastust.

Uuringud on näidanud, et ülalmainitud spordivigastuste puhul, tuleb valu ja põletiku vähendamiseks võtta vastavaid tablette (näiteks aspiriin), hiljemalt nelja tunni jooksul peale vigastuse teket.

Kui on kahtlus, et mängija on täielikult rebestanud lihase, kõõluse või ligamenti, siis tuleb otsida kohe arstiabi.

iii. Hädaolukorras tegutsemiseks vajalikud teadmised:

Tennisetreener peaks alati valmistuma hädaolukordadeks järgnevalt:

- Kanna alati kaasas esmaabikotti.
- Tea lähima telefoni asukohta ja ka lähima arstiabi andva asutuse aadressi (samuti kirjuta üles kõigi läheduses asuvate haiglate ja ka muude meditsiiniliste asutuste telefoninumbrid.).
- Tea ja oska anda esmaabi.
- Mõttele läbi ja kirjuta üles enda isiklik hädaolukordades tegutsemise plaan.

Alltoodud tabelis on kirjas (põhilised) tennisevigastuste puhul vajaminevad esmaabivahendid:

Mähised ja seotised	Haava puhastus vahendid	Muud tooted
<ul style="list-style-type: none"> • 2*3 cm kreppriidest haavasidet. • 2*6 cm kreppriidest haavasidet. • 2*3 cm elastoplastist kleepuvaid sidemeid • Kolmnurkne side. Rull puuvilla, et teha survet avaldavaid mähiseid. • Individuaalselt pakitud plaastrid. • Tsinkoksiidi isoleerpael. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puhas vesi. • Antiseptiline vedelik, • Hüdrogeenperoksiid (väga mustade haavade jaoks). • Marlist tehtud tupsud. • Puuvillased haavasidemed. • Vaseliin. • Puuvillaotstega tikud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haaknõelad. • Käärid. • Äravisatavad kummikindad. • Kraadiklaas. • Silmapuhastamisvedelik. • Nuuskiiritus.

5. VIGASTATUD MÄNGIJA KÄSITLEMINE

On väga tavaline, et mängija, kellel on olnud tõsine vigastus ja kes seetõttu on pidanud spordist loobuma pikemaks ajaks, langeb depressiooni ja hakkab kahtlema oma võimetes ning edasise tippspordi võimalikkuses. Kõik see võib muuta mängija mõtlemise negatiivseks, tekitada pettumusi ja selle tulemusena võib kaduda sisemine motivatsioon mängida tennis.

Paljud mängijad vajavad sellistel perioodidel abi. Treeneri kõige olulisem roll kerkib esile just siis. See on ka aeg, kus treener-mängija-lapsevanem suhted võivad muutuda komplitseerituteks.

Treener võib pakkuda:

- Kindlust: Anna mängijale teada, et see vigastus paraneb.
- Pidev kontakt mängija ja lapsevanemaga: Helista, käi külas, jne.
- Aita vigasaanud mängijal kontakteeruda teiste mängijatega, kellel on sarnane vigastus olnud ja kes on seejärel võistlussporti naasnud.
- Aita kaasa positiivse koduse õhkkonna loomisele: Soovita mängijal oma vaba aega kasutada konstruktiivselt (vaata tennisevideosid).
- Aita tal tööd teha nende kehaosadega, mis on terved.

Veel tasub treeneril meeles pidada:

- Töötades võistlussportlastega on tähtis nii tenniseväljakul tehtav töö, kui ka sealt eemal tehtav töö.
- Mängijal tuleb aidata treenida ka selliseid oskusi ja omadusi nagu: iseseisvus, planeerimine, õige ajakasutamine, enesekindluse kasvatamine, kujutlusvõime kasutamine, kontsentreerumine, lödvestamine jne.
- Toitumisvajadused: Mängija söömisharjumused peavad muutuma, kuna vigastuse tagajärjel toimub langus treeningute intensiivsuses.
- Õhtud lapsevanematega: Julgusta neid avatud vestlusele ja positiivse koduse õhkkonna loomisele.
- Taastumine: Planeeri sobiv taastusprogramm:
 - Tee vastavad muudatused mängija aastaplaanis.
 - Tee vastavad muudatused võistluste kalendris ja treeningprogrammis.
 - Püstita uued treeningeesmärgid.
 - Vaata üle varem püstitatud võistluste eesmärgid.
 - Planeeri füüsilise ettevalmistuse programm.

Treeneri roll on anda mängijale tagasi sisemine motivatsioon mängida tennis.

II Tennisistide kõige levinumad vigastused ja nende ennetamine

1. PEAMISED VIGASTUSTE PÕHJUSED JA KUIDAS NENDE TEKET VÄHENDADA.

i. Peamised vigastuste põhjused:

Tennisemängijate peamised vigastuste tekkepõhjused on:

- Ebasobivad treeningrajatised ja -seadmed:
 - Liiga raske reket (võib kergesti tekkida küünarnuki vigastus).
 - Liiga kitsad jalatsid (rakkude ja villide teke).
 - Liiga libe väljakukate (jalgade väljaväänamine).
- Vale löögitehnika õpetamine: Halb löögitehnika tekitab vigastusi (näiteks küünarnuki või lihase vigastus).
- Kehv füüsiline vorm: "Tee füüsilist, et olla vormis tennisemänguks, aga ära mängi tennis, et saada heasse füüsilisse vormi." Sest hea füüsiline vorm, vähendab vigastuste teket. Miinimum on painutamine ja venitamine enne ja pärast trenni/võistlust.
- Prefeksionism/oma keha ülekoormamine: Ükskõik kui hea on mängija füüsiline vorm, ikkagi on teatud situatsioonides oht ennast vigastada. Kõige tõenäolisem on see võistlustel, kus keset punkti tuleb teha mõni liigutus või spurt, mis ületab mängija kehalised võimed. Isegi sellised tipud nagu Andre Agassi ja Steffi Graf on end sellistes situatsioonides vigastanud.

ii. Kuidas piirata vigastuste ohtu:

Vigastuste ohtu saab vähendada kui mängija:

- Treenib adekvaatsetes tingimustes.
- Kasutab sobivaid treeningseadmeid ja varustust.
- Õpib ära õige löögitehnika.
- Saavutab hea füüsilise seisundi.
- Austab ja arvestab oma keha füüsiliste võimete piiranguid.

2. VALUTASEMED.

Alltoodud tabel aitab treeneritel ja mängijatel paremini täpsustada, millisel tasemel valu tuntakse ja kuidas tegutseda:

Tase/ Aste	Tundemärgid	Kuidas tegutseda
1	Treeningut alustades on lööke sooritades ebamugavustunne, kerge valu, kuid soojenduse tegemisel või lihtsalt treeningujätkamisel see kaob. Need on varajased põletiku või põrutusese tundemärgid.	Võib jätkata tennis mängimist, kuid vajalik on spetsiaalne probleemsete kehaosade treeningueelne soojendus. Samuti tuleb treeningu lõppedes haiget kohta jäätada ja teha õrnalt venitusharjutusi.
2	Kerge valu mängides (ka siis, kui on tehtud vastav treeningueelne soojendus). Kuid valu kaob 24 tunni jooksul peale mängimise lõpetamist.	Ka siis võib jätkata mängimist, kuid tuleks eriliselt rõhku panna treeningu/mängu eelsele soojendusele. See peab olema väga põhjalik. Samuti jätkata treeningu/võistluse järgset vigastuse käsitlemist (vaata tase 1)
3	Kerge või keskmine valu mängides ja ka 48 tunni jooksul peale mängimise lõpetamist.	Kasuta spetsiaalseid soojendusharjutusi, mis puudutavad valutegevaid kehaosaid. Võib proovida mängida, juhul, kui valu annab mängides natuke järele ja mängija ei ole sunnitud muutma oma löögitehnikat. Kasuta jälle taseme1 mängujärgset hooldust.
4	Kerge või keskmine valu, mis kestab terve mängu vältel, jätkub ka peale mängimise lõpetamist ja ei parane ka spetsiaalse soojenduse kasutamisel.	Jäta mäng kohe pooleli ja otsi arstiabi.
5	Keskmine või tugev valu, mis sunnib mängijat oma löögitehnikat muutma.	Ära tegele mingisuguse spordiga ja otsi koheselt arstiabi.

3. TÜÜPILISED TENNISE VIGASTUSED, NENDE PÕHJUSED JA ENNETAMINE

i. Kus tekivad kõige sagedamini tennis vigastused?

Enamikel professionaalsetel tennisemängijatel on vigastused just alakeha piirkonnas, samas, kui harrastus sportlastel esineb vigastusi rohkem ülakeha piirkonnas (õlad, küünarnukk).

Ülemised jäsemed 27%	Selg, kõht ja keha	Alumised jäsemed 40%	Muud (puusad, reied, pea, silmad)
Õlad 10% Küünarnukid 12% Randmed 5%	20%	Jalalaba 12% Jala alumine 5% Pahkluu 8% Põlved 15%	13%

ii. Jalg

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
Naha probleemid	• Rakud, konnasilmad, sissekasvanud küüned.	• Väljakukattega mitte sobivad jalanõud.	• Erinevad pediküür hooldused.
Tallaalune valu (Plantar Fasciitis)	• Jala talla kudede põletik.	• Pidev päkalt ära lükkamine lendpallide ajal. • Kannast halvasti sobivad jalatsid. • Ebapiisav jalatsi toetus. • Pinges sääremarjalihased.	• Raske ravida.
Pöialaba valu (Metatarsus)	• Valu lööb põia piirkonda iga kord kui jalg puudutab maad.	• Surve neuroma´le (paksenenud närv) jala talla all.	• Vajalikuks võib osutada operatsioon või ortopeediline tald.

iii. Pahkluu

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
Väljaväänamine	• Pahkluu väljaväänamine moodustab 1/3 väga tõsistest tennis vigastustest. • Jala laba väänamine sissepoole on tennisel palju levinum kui jala väänamine väljapoole.	• Väljakukattega mitte sobivad jalatsid. • Äkiline suuna vahetus. • Märjad või niisked väljakud. • Märjad lehed väljakul. • Väsimus ja mitte kontrollitav liikumise rütmi ja koordineerimise kaotamine. • Kõvakattega väljakutel mängimine.	• Jälgi, et tennisjalatsid oleksid täpselt parajad, külgedelt mitte liiga madalad ja tald liiga libe. • Tugevad kanda toetavad tennisid on parimad. • Kasutades elastseid venituskumme treeni pahkluu ümbritsevat lihaseid ja kõõluseid. • Paranda oma füüsilise vastupidavust ja üldist lihaste tugevust. • Palu arstil teha röntgen, et näha kas on toimunud ka kerge rebenemine.
Krooniline Achilleuse kõõluse põletik	• Krooniline Achilleuse kõõluse ümber paiknevate siduvate kudede põletik.	• Pidev jooksu suuna muutmine. Kõvad pinnased. Sagedamini esineb vanematel mängijatel. Süvenevad muutused kõõlustes. Valu suureneb mida rohkem mängida ja kaob ära ajapikku kui jalale puhkust anda.	• Achilleuse kõõluse ja sääremarja lihase venitamine ja tugevdamine. 25% puhul tuleb teha operatsioon.
Achilleuse kõõluse rebenemine	• Achilleuse kõõluse rebenemine.	• Kõige rohkem on see levinud +35 vanusegrupis.	• Vigastuse raviks on vajalik operatsioon.

iv. Jala alumine osa

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
“Tennisejalg”	<ul style="list-style-type: none"> Sääremarjalihase osaline purunemine. 	<ul style="list-style-type: none"> Kõige tihedamini esineb keskeas mängijatel. Jõu ja painduvuse vähenemine. Pidev raskus ja surve sirgel jalal (põlvest sirge). 	<ul style="list-style-type: none"> Puhkus.
Väsimusmurd (Stress fracture)	<ul style="list-style-type: none"> Mikroskoopilised mõrad sääreluu eesosas. 	<ul style="list-style-type: none"> Koormuse kasv või muutumine (treeningute ja võistluste). 	<ul style="list-style-type: none"> Puhka kuni valu kaob.
Sääre eesserva valu (Shin splits)	<ul style="list-style-type: none"> Valu ja ebamugav tunne jala eesosas alates põlvest alla poole. 	<ul style="list-style-type: none"> Ületreenimine. Sääreluu kõrval asuva lihase paistetus. Põletik luu üdis. Pidev jooksmine kõval pinnasel. Jõuline ja pidev jalga tõstvate lihaste kasutamine (lihased mis aitavad jala labal painduda üles poole). Ēbasobivad spordijalatsid. Ülekoormus. 	<ul style="list-style-type: none"> Lõpeta sportimine. Kasuta PJMÜT printsiipi. Alusta ettevaatlikult treeninguid, kui tunned, et valu annab järele ja ära treeni liiga kõvasti. Õpi ära spetsiaalsed jõu- ja painduvuse harjutused. Hoia ennast füüsiliselt vormis ka kui oled sunnitud tegema treeningpausi (rattasõit). Räägi arstiga

v. Põlv ja põlvekeder

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
Sääreluu luustumishäire (Osgood-Schlatters)	<ul style="list-style-type: none"> Vaata noorte tennisemängijate vigastuste alt 		
Põlvekedra osanihestus (Patella Subluxation)	<ul style="list-style-type: none"> Põlv läheb nõrgaks pööredel, äkilisel suuna muutmisel. 	<ul style="list-style-type: none"> Põlv läheb paiste ja põlve siseküljel on valu. 	<ul style="list-style-type: none"> Võib vajada operatsiooni.
Limakoti põletik	<ul style="list-style-type: none"> Põlve limakoti põletik. 	<ul style="list-style-type: none"> Tavaliselt saab vigastada see limakott, mis asub põlve ees osas. 	<ul style="list-style-type: none"> PJÜMT
Põlvekedra kõhre haigus (Condromalacia Patellae)	<ul style="list-style-type: none"> Valu põlveõndlas. 	<ul style="list-style-type: none"> Läheb hullemaks kui joostakse või kõnnitakse treppe mööda üles ja alla. 	<ul style="list-style-type: none"> Füsioteraapia. Arstlik jalgade ja jalalabade kontroll.
Põlvekõõluse põletik (Patellar tendonitis) või Hüppaja Põlv	<ul style="list-style-type: none"> Ülekoormusest tingitud vigastus. Korduv. 	<ul style="list-style-type: none"> Hüppamine või painutamine, mis tekitab ülekoormusest tingitud mikrokiudude rebendeid. Tennisel omane kiirete pöörete ja suunamuutustega liikumine tekitab pingeid/stressi jala sellele osale. Väsimus ja ülekoormus. Kõva väljaku pinnas. Pikk kasv. Neli pea töös on mingi viga. 	<ul style="list-style-type: none"> Säärelihase ja nelipea venitamine ja tugevdamine. Tagalööki sooritades tuleb jälgida, et mängija pööraks oma eespool oleva jala varba (nagu astutaks lööki), selle asemel, et suunata varbad küljele.
Meniski vigastus	<ul style="list-style-type: none"> Ülekoormusest tingitud vigastus. 	<ul style="list-style-type: none"> Meniski venitused on tavaliselt sagedasemad peale 45 eluaastat. 	<ul style="list-style-type: none"> Artroskoopia.
		<ul style="list-style-type: none"> Kõõluse ühe osa rebend. Tugev kõõluse venitus. Jala väänamine sirge jala pealt (põlvest sirge). 	<ul style="list-style-type: none"> Artroskoopia Puhkus ja füsioteraapia.

vi. Kehatüvi ja selg:

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
Lihase venituse või rebend	<ul style="list-style-type: none"> Kõikide põhilöökide tegemine nõuab seljalihastelt suurt pingutust ja seetõttu paneb selja riski olukorda 	<ul style="list-style-type: none"> Pööramise ja liigvenituse kombinatsioon. Ebapiisav soojendus. Üldise füüsilise ettevalmituse puudumine või õigete taastus harjutuste puudumine. Liiga varajane naasmine täiskoormusega treeningutele peale vigastust. Väsimus ja halb tehnika. Koormus, mis tekib selja lihastes servi ajal taha poole painutades või madalat palli lüües sügavalt ettepoole kummardudes. Tasakaalu puudumine kõhulihaste ja alaselja lihaste vahel. 	<ul style="list-style-type: none"> Pööra tähelepanu, et löögitehnika oleks õige kõigi löökide puhul. Rõhuta soojenduse vajalikkust. Tuleta mängijatele meelde, et nad peale treeningut või mängu kohe särgi vahetaksid ja keha soojas hoiaksid. Peale pikka lennuki või auto sõitu, lase mängijatel kauem kui tavaliselt ennast enne treeningu algust lahti venitada. Jälgi, et mängijad, kes on kasvueas painutaksid ennast kauem kui need, kes enam oluliselt ei kasva. Jälgi, et mängijad teeksid selga tugevdavaid harjutusi. Enne kui alustada mängijatele top-spin servi õpetamist, lase neil mõnda aega teha alaselja ja kõhulihaseid tugevdavaid harjutusi teha. Jälgi, et mängijad ei painutaks ennast servil liiga kaugele (tahapoole painutusel), õpetades neid põlvest alla laskma ja õlgu pöörama.
Selgroo kaasasündinud defektid	<ul style="list-style-type: none"> Varajane diagnoos on väga oluline. 	<ul style="list-style-type: none"> Kui selgroogu üle venitada, võib tagajärjeks olla koormusest tulenev mikro-mõra luus (stress fracture). 	
Kõhulihase venituse või kerge rebend	<ul style="list-style-type: none"> Valu kõhu piirkonnas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ülevenitus ja ka kui proovitakse lüüa liiga kõvasti (näiteks, servi puhul). 	<ul style="list-style-type: none"> Puhkus. Kõhulihaste venitused/painutused.

vii. Õlg:

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
Õlavarre pöörjalihas (Rotator Cuff)	<ul style="list-style-type: none"> Lihased, mis aitavad kätt õlast ringi liigutada. Ülekoormusest tulenev vigastus. 	<ul style="list-style-type: none"> Pöörjalihases asetsevad kõõlused saavad vigastada. Vigastus tekib tihti servi või rabaku ajal. Halb servi vise (kas liiga lähedal või täpselt pea kohal). Halb tehnika, mis võib tekkida siis kui mängija püüab liiga kõvasti lüüa. Närvi pitsumisele eelnev olukord. Meeseste puhul on levinum välimise pöörjalihas vigastus, kuna nad on tavaliselt vähem painduvad õla liigesest. 	<ul style="list-style-type: none"> Õlga ümbritsevate lihaste tugevdamine ja venitamine. Biitsepside ja trititsepside tugevdamine ja venitamine. Õpeta mängijaid servi lüües kasutama õiget koordinatsiooni, see tähendab suuremaid lihasgruppe (jalad, puusad, keha tüvi). Igasugune õla valu vajab kohest arstlikku kontrolli. Kui valutab siis puhka õlga. Jälgi, et mängija sooritaks õigeid soojendusharjutusi enne servi. Kui ilm on külm, niiske ja tuuline, siis jälgi et mängija püsiks soojas ja kuivana. Ära kunagi harjuta maksimum tugevusega servi löömist pikka aega järjest.
Pitsutus-sündroom (Impingement Syndrome)	<ul style="list-style-type: none"> Õlavarre pööramise lihase ja limapauna vaheline paine. 	<ul style="list-style-type: none"> Pidevad ülepea liigutused. Servitakse ka siis kui pallivise on kas liiga pea lähedal või üle pea. 	<ul style="list-style-type: none"> Füsioteraapia.

viii. **Küünarnukk:**

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
Tennis küünarnukk (Tennis elbow, lateral epicondylitis)	<ul style="list-style-type: none"> • Esineb rohkem keskmise tasemega mängijate puhul 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitmed väikesed rebendid randme juures, seal kus randme ja sõrme sirutuskõõlus alguse saab (humerus). • Tabatakse palli liiga hilja. • Küünarnukk tagakäe löögi ajal liiga ees. • Reketi vars liiga väike. • Pigistatakse reketit liiga kõvasti. • Liiga raske reket. • Suur ülekoormus. • Pikka aega ühe ja sama liigutuse tegemine. • Kudede tugevus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpeta mängijat kasutama oma põhilisi kehaosi (jalad, puusad, keha tüvi) koordineeritult. • Kasuta raskuse kandmist ühelt jalalt teisele. • Kasuta pehmemat spanni. • Ära pigista reketit liiga kõvasti. • Randme tugevdamine ja venitamine.
Golfari küünarnukk (Medial epicondylitis)	<ul style="list-style-type: none"> • Esineb tihti algajatel 	<ul style="list-style-type: none"> • Halb servi ja eeskäe tehnika. • Liiga palju püütakse pallile top-spinni anda. 	

ix. **Randmed ja käsi:**

Vigastus	Üldine	Põhjus	Ennetamine, ravi
Randme sirutaja-ja painutaja-kõõluse põletik ja küünarluu-närvi pitsumis-sündroom	<ul style="list-style-type: none"> • Ülekoormus (Pidevalt sama liigutuse tegemisel, tekib sellest ülekoormus) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoie ja tehnika eeskäelöögi ajal ja servides (painutaja kõõlus). • Tagakäsi (sirutaja kõõlus). • Jämedam reketi käepide. • Muutused keelte tugevuses. • Mängitakse ajaliselt oluliselt kauem (äkki, ilma ettevalmistuseta). • Vale löögitehnika. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ära tee seda liigutust, mis teeb valu. • Väga põhjalik venituse ja painutus harjutuste programm enne ja peale treeningut. • Jää kompress. Lahas. • Kasuta põletiku vastast ravimit. • Vahel võib vaja minna ka operatsiooni.
Mõra või dislokatsioon	<ul style="list-style-type: none"> • Trauma 	<ul style="list-style-type: none"> • See juhtub kas kukkumisel või kui see koht saab otsese löögi. • Väga tugev valu ja paistetus, millega vahel võib kaasneda ka ristdeformatsioon 	<ul style="list-style-type: none"> • Otsi arstiabi ja palu teha röntgen. • Mitu väiksemat mõra ja dislokatsioon vajavad tavaliselt vaid 3-4 nädalat lahast või kipsi enne kui mängija võib alustada uuesti treeningutega (loomulikult alguses väiksema koormusega).

4. NOORTE TENNISEMÄNGIJATE VIGASTUSED

i. Noored mängijad ei ole lihtsalt väiksem variant täiskasvanud mängijatest!

Kuna noored mängijad alles kasvavad, siis võib neil esineda rida vigastusi, mis täiskasvanud mängijate puhul ei esine või on väga harukordsed. Kui kiire kasvuperiood algab, siis liigesed on nõrgemad ja tundlikumad ja seega võivad ülekoormusest tekkida järgnevad vigastused:

- Põletik ja paistetus.
- Ebaregulaarsed luustumismudelid.
- Liiga kiire kasvu protsess.
- Ajutine valu.

ii. Noorte mängijate vigastuste üldised põhjused:

Põhjused võivad olla järgmised:

- Ülekoormusest tulenevad vigastused.

- Viga treeningrežiimis.
- Ebasobivad jalatsid.
- Halb väljakukate.
- Anatoomiline eeldus kannatada teatud vigastuste all (suurem oht).
- Kasvamine.

iii. Noorte mängijate põhilised vigastused:

Väga tüüpilisteks vigastusteks on ülekoormusest tingitud vigastused. Mis tekivad sellest, et on olnud pidevalt väiksemaid traumasid, mis pole korralikult paraneda jõudnud ja sellest on tekkinud krooniline põletik.

Vigastus	Üldine	Ettevaatus abinõud
Luukõhre haigus (Osteochondroses)	<ul style="list-style-type: none"> • Luustumiskeskme (seal, kus põhilised kõõlused kinnituvad luu külge) lagunemine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puhkus
Sääreluu luustumishäire (Osgood-Schlatter)	<ul style="list-style-type: none"> • Valu põlves (põlvekedra kõõluse põletik ja paistetust). • Rohkem esineb seda poistel kui tüdrukutel. • Võib tekkida vanuses 10 kuni 16 aastat. • Kui tehakse palju äkilisi hüppeid ja sprinte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puhkus ja jääkompriess aitavad valu alguses leevendada. • Kasuta arstiabi, et kindlaks teha mis on täpne diagnoos. Arst saab ka nõu anda kuidas jalga vajaduse korral kinni siduda ja milliseid põletikuvastaseid rohte võtta. • Vähenda märkimisväärselt treening- ja võistluskoormust.
Ülekoormusest tingitud mõra (Stress fracture)	<ul style="list-style-type: none"> • Võivad tekkida tõsisemad probleemid kui vigastust ei diagnoosita varakult. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hästi planeeritud treeningu programm.
Kasvamine	<ul style="list-style-type: none"> • Tekitab valu. • Sellega kaasneb painduvuse vähenemine. • Esineb rohkem lastel, kes on vähem painduvad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Painduvust parandavad harjutused.
Lihased ja kõõlused ei ole tasakaalus	<ul style="list-style-type: none"> • Mängijal ei ole piisavalt jõudu ja painduvust. • See olukord halveneb kui treeningutel keskendutakse endiselt sellele ühele ja samale harjutusele (sama liikumine, samad lihasgrupid), ei ole piisavalt mitmekesine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hästi planeeritud treeningud.

5. KOKKUVÕTTEKS

On oluline, et nii mängija, kui ka treener mõistaksid neid põhjuseid, mis tekitavad põhilisi vigastusi – ainult siis on võimalik neid vältida.

Tennise õpetamisel peaks põhirõhk olema mängijast “tõelise tennismängija” arendamine, ei tohi keskenduda ainult palli löömisele. Sobiv füüsilise ettevalmistuse programm (mis kombineerib endas vastupidavuse, painduvuse ja jõu) peaks olema kindlasti üheks aastaplaani osaks, selleks, et vältida nii juhuslikke, kui ka ülekoormusest tulenevaid vigastusi.

Jäta meelde, et treeningkoormuse tõstmise põhiprintsiip on, et koormust võib tõsta iga nädal kuni 10% (üldjuhul see on ohutu).

Jälgi, et mängija saaks piisavalt taastuda ja puhata!

Eriti hoolikalt tuleb jälgida, et noori mängijaid liiga palju ei koormataks ja, et neile antakse võimalus reageerida individuaalselt igale treeningprogrammile. Õige järelvalve ja instruksioon tagavad väiksema vigastuste hulga.

III. Tennisistide muud enamlevinud meditsiinilised probleemid

1. KAITSE LIIGSE PÄIKESE EEST

i. Tutvustus:

Päikesekiired sisaldavad endas eluks vajalikku energiat, kuid nad võivad olla ka ohtlikud, kuna neis peitub ultraviolettkiirgust. Ultraviolettkiirgus on üks elektromagnetilise kiirguse vormidest. Ultraviolettkiirgus jaguneb:

- UVA kiired: Need on ühesuguse intensiivsusega aastaringselt. Nendest võib tekkida põletus, enneaegne nahakudede vananemine, kortsud ja teatud liiki naha vähitõve vormid.
- UVB kiired: Nende intensiivsus kasvab suvel. Need kiired on tavaliselt põhjuseks liigest päikesest tekkinud naha põletusele (üle päevitus), samuti enneaegsele kortsude tekkimisele ja teatud tüüpi naha vähktõve vormide tekkimisele.
- UVC kiired: Kõige tapvamad kiired. Tavaliselt filtreerib neid osooni kiht, aga kuna osooni kiht on muutunud iga aastaga õhemaks, siis on need kiired muutumas ka ohtlikumaks.

ii. Päikesekaitse meelespea:

- Alati vali see kreem, mis kaitseb UVA ja UVB kiirte eest.
- Kontrolli kas mängijad on kasutanud päevituskreemi.
- Kanna alati endaga kaasas vähemalt ühte päevituskreemi, et seda hajameelsematele mängijatele vajadusel jagada.
- Lase mängijatel huultele kanda tsinkkreemi.
- Kasuta päikesekreemi, mida kõrgema SPF kaitsefaktoriga, seda parem.
- Pane kreem peale umbes 20 minutit enne toast väljumist, et nahk jõuaks sellest kõik vajaliku omandada.
- Kasuta kaks korda rohkem kreemi kui sa arvad ise vajaminevat – alati kreemita nahka mõne aja möödudes uuesti.
- Ükski päikesekreem ei ole 100% efektiivne ja isegi SPF 45 faktoriga kreemi kasutades tungib sinu nahani märkimisväärne hulk UVA kiiri.
- Väldi solaariumit.
- Kontrolli, et mängijad paneksid kreemi tihedamini peale sel juhul, kui nad higistavad rohkem tavalisest.
- Kanna nii palju riideid kui sa palavuse tõttu suudad (nii, et sul oleks mugav), kaasa arvatud müts.
- Tagurpidi nokamüts ei ole piisav peakate – see katab küll kaela, kuid jätab nina ja ülejäänud näo päikese eest kaitseta.
- Veekindel kreem on parem kui higikindel kreem.
- Kui võimalik mängi hommikul ja õhtul, vältides päikest kella 10:00 ja 15:00 vahel.



iii. Silmad ja päike:

- Maapind ja rohi peegeldavad vaid 5% ulatuses UV kiirgust, kuid lumi ja vesi peegeldavad seda 85% ulatuses.
- Kui keegi seisab mere kaldal päikesepaistelise ilmaga ja vaatab merd ilma päikesepriideta, siis ta silmad neelavad umbes 95% neist kiirtest ja tulemuseks on valutavad silmad, kataraks või isegi silma sarvkesta vigastus.
- Päikesepriidid peaksid blokeerima 100% UVA kiirtest ja 85% kogu ülejäänud valgusest.
- Alati osta korralikud päikesepriidid – silmi peab kaitsma kogu aeg.

2. DOPING

i. Sissejuhatus:

ITF koostöös WTA Tour'i ja ATP Tour'iga on koostanud ja võtnud kasutusele tennise dopinguvastase programmi, mida kasutatakse nii võistlustel kui ka väljaspool neid:

ii. Dopinguvastane programm tennis:

• **Üldine reegel**

Tennise Dopinguvastase Programmi eesmärgiks hoida tennisreputatsiooni ja kaitsta kõigi mängijate tervist ja seista nende õiguste eest, neid õpetades ja neid kontrollides. Programmi kuulub:

- Võistluste ajal ja ka väljaspool võistlusi korraldatakse dopinguteste.
- Dopinguga vahele jäänud mängijate karistamine.
- Mängijatele informatsiooni jagamine dopinguga ja teiste narkootiliste ainete kohta. Mängijate toetamine ja aitamine, kui selleks on vajadust.

• **Milliste mängijate ja võistluste kohta see programm kehtib:**

- Kõik mängijad, kes on ennast üles andnud ITF, ATP Tour'i ja WTA Tour'i poolt korraldavatele või nendega koostöös korraldatud võistlustele.
- Sinna hulka kuuluvad ka järgmised suurvõistlused (aga mitte ainult need võistlused): Grand Slam'id, Davis Cup, Fed Cup, Olümpia mängud, WTA Tour turniirid, ITF'i naiste turniirid, Challenger'id ja Satelliit turniirid.

• **Dopingualased reeglid**

Dopingut ei ole lubatud kasutada, see on Dopinguvastase Programmi rikkumine ja seda on rikkunuks loetakse järgmised mängijad:

- Mängija, kelle veres leitakse lubamatut ainet.
- Mängija, keda avastatakse lubamata ainete või mõne muu dopingumeetodi kasutamisel või, kes ise tunnistab, et on neid tarvitanud.
- Mängija, kes ei ilmu dopingutestile.

iii. Tennis ja tubakas

Uuringud on näidanud, et suitsetamine tekitab vähki ja võib põhjustada ka palju muid haigusi. Treeneritel ja lapsevanematel on kohustus õpetada noormängijaid, andes neile head eeskujusid ja rõhutades mängijale seda, kuidas suitsetamine kahjustab nende mängu ja tervist.

iv. Treeneri roll:

Treenerid peavad teadma, millised ained ei ole reeglite järgi lubatud ja nende kohuseks on seda ka oma mängijatele öelda. Nad peavad teadma erinevate ainete kasutusalasid ja ka nende väärsti kasutamist. Samuti peavad nad tundma põhiaineid ja ravimeid, mis seostuvad rohkem tennisemängijatega. Ainult läbi õpetuse on võimalik aidata noortel tennisemängijatel jõuda ohutult oma sportlike eesmärkideni.

Kui soovite lisa informatsiooni seoses Dopinguvastase Programmiga, siis kontakteeruge palun ITF'i Meditsiinilise osakonnaga või Tennise Dopinguvastase telefoniliiniga (Tennis Anti-Doping Hotline) järgmistel USA numbritel:

(0800) 732 3784 Number neile, kes asuvad USA's

(215) 540 1651 Helistajatele väljaspool USA'd

3. SILMAVIGASTUSED

Vigastused, mis võivad tekkida, kui mängija saab palliga silma, on tavaliselt väga tõsised. Alati on vajalik kohene arstiabi, kuna esialgu on võimatu teada, kui tõsiselt silm vigane on saanud.

IV. Mis siis?...Praktilisi nõuandeid vigastuste vältimiseks võistlusspordis.

- Treener, arst ja füsioterapeut peavad mõistma üksteise rolle mängija vigastuste ennetamisel, ravimisel ja vigastustest taastumisel.
- Treeneri rollideks võivad olla: vigastuste ennetamine, esmaabi, vigastatud mängijaga suhtlemine ja tema abistamine taastumisel.
- Treener peab kontrollima, et kõik mängijad käiksid igaaastastel meditsiinilistel kontrollidel.
- Treener peab kontrollima, et varustus, väljakukate ja muud treeningutingimused tagaksid mängija ohutuse.
- Järgnevalt on kirjas need vigastused, mida treener saab aidata mängijal vältida: üle kuumenemisega seotud probleemid, ülekoormusest tulenevad vigastused, erinevad väljaväänamised ja venitused, krambid, villid, hõõrdumised, löike haavad, jne.
- Esmaabi korral peaks treener kasutama PJÜMT printsiipi:
 - P:** Puhkus (vigastatud kohale vähemalt 48 tundi)
 - J:** Jäätamine (jäätükk katta riidega, et kaitsta nahka. Seejärel hoida jääd 5-15 minutit korraga, iga 60 minuti järel, kuni nahk muutub punaseks. Korrata seda neli kuni viis korda päevas.)
 - M:** Mähis/kompress (seo haige koht mähisesse, et alandada paistetust.)
 - Ü:** Ülestõstmine (vigastatud koha üleval hoidmisel paistetuse väheneb.)
 - T:** Taastusravi (koheselt anda rohtu või füsioteraapiat.)
- Kui treener suhtleb vigastatud mängijaga, siis ta peab: toetama teda, regulaarselt kontakteeruma temaga, julgustama teda, seadma sisse koos mängijaga taastumisprogrammi, jne.
- Treener peab püüdma vältida järgmisi (väga levinud) situatsioone, mis aitavad kaasa vigastuste tekele: halvad treeningtingimused ja varustus; valed õpetusmeetodid ja tehnika.
- Tennis kõige enam levinud keha alaosa vigastused, neile järgnevad ülajäsemete ja kehatüve vigastused, selja ja kõhulihaste vigastused. Sellepärast kontrolli, et mängija teeks piisavalt soojendus- ja kehatüveharjutusi ja ka treeningjärgseid harjutusi.
- Kontrolli, et mängijad kaitseksid ennast päikesekiirte halva mõju eest, kasutades päevituskreemi (võimalikult kõrge SPF faktoriga).

Viited

1. PEATÜKK

- ACEP. (1991). *Rookie Coaches Tennis Guide*. Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Applewaithe, C. & Durham, A. (199). *The business of coaching*. Lawn Tennis Ass. Trust.
- Australian Coaching Council (1990). *Beginning coaching -Level I coach 'smanual*.
- Balague, G. (1986). Comunicacion. 1 *Simposium Internacional para profesionales de la ensenanza del tenis*. Real Federacion Espanola de Tenis. Barcelona.
- Crespo, M. (1995). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Co.). *Entrenamiento psicologico: principios y aplicaciones*. Albatros. Valencia.
- Gonzales, S. (1994). The challenge of communication. *USPTA Education Manual*, 5, 41-48. USPTA.
- Granitto, G. (1994). *Relaciones Humanas aplicadas al tenis*. Federacion Internacional de Tenis. Asociacion de Tenis de Santiago.
- Hardy, L. (1990). Coach performer communication. *ETA Coaches Symposim*. Norwich.
- LTA. (1995). *Elementary coaches manual*. LTA Coaching Dept.
- LTA. (1995). Command Words. *Fact File*, 1.
- Martens, R. (1981). Sports Psychology. In R.Martens, R.W.Christina, J.S.Harvey & B.J.Sharkey (Eds.). *Coaching young athletes*. (19-64). Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sports Psychology*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill. NCF.
- (1984). *The coach in action*. National Coaching Foundation. Leeds.
- NCF. (1986). *The coach at work*. National Coaching Foundation. Leeds.
- Orlick, P. (1986). *Coaches Training Manual to Psyching for Sport*. Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Tilmanis, G. (1995). Accelerating player improvement. *USTA Teachers Conference*. New York.
- Tutko, T.A., & Richards, J.W. (1971). *Psychology of coaching*. Allyn and Bacon, Inc. Boston.
- USTA. (1995). *Coaching Tennis Successfully*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

2. PEATÜKK

- Braden, V. (1991). What kind of learner are you ? *Tennis*. January, 64-66.
- Cayer, L. & Milano, S. (1994). Teaching vs. learning. *Tennis Pro*. July/Aug., 14-16.
- Colette, D. (1991). *Coaching*. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
- Crespo, M. (1994). Metodologia de la ensenanza del tenis. Workshop Sudamericano para profesores de tenis. Lima.
- Dinoffer, J. (1995). Accelerating the learning process... *Tennis Pro*. May/June, 6-8.
- Goppel, J. L. (1993). How to improve decision making. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Key Biscayne.
- Julian, P. (1992). The channels of learning. *Tennis Pro*. Sept./Oct., 6-7.
- Hansson, R. (1993). *Teaching and learning*. ITF Worldwide Coaches Workshop. Dublin.
- LTA (1995). *The acquisition and development of skill in tennis*. LTA Training of coaches scheme. LTA Coaching Department.
- Mosston, M. (1966). *Teaching Physical Education*. Charles Merrill. Columbus.
- Mosston, M. & Asworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. MacMillan Publishing Company, NY.
- Mourey, A. (1986). *Tennis et pedagogie*. Ed. Vigor. Paris
- Tennis Canada (1989). The learning process. In *Level H. Coaches Education Manual*. Tennis Canada.
- Thorpe, R. (1994). Methodology: effective coaching. *European Tennis Assoc. Coaches Symposium*, Helsinki.
- Thorpe, R. (1995). Coaching the world class player. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Barcelona.

3. PEATÜKK

- Antoun, R. (1996). *Let variety be the spice of Life*. LTA Coaching Dept.
- Barclay, I. (1996). *Singles tactics, Doubles tactics*. LTA Coaching Dept.
- Basset, G. (1989). On court coaching of players in a match. In D.A.Benjamin (E.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis* (93-102) Prentice Hall. Engl. Cliffs.
- Brabenec, J. (1994). How do top players play?. *Coaches Review*. 5, 2-3.
- Brabenec, J. (1995). How to help players with correct decision making. *Coaches Review*. 7, 3.
- Cayer, L. (1991). Doubles International. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Dublin.
- Crespo, M. (1994). Tactica y estrategia: Las jugadas del tenis. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis*. Guatemala.
- Crespo, M. (1994). El trabajo del entrenador antes, durante y despues de los partidos. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis*. Lima.
- Crespo, M. (1995). Tactical goals for different skill levels: a step by step plan. *Coaches Review*. 6, 8-10. Dent, P. (1994). Reading the game. *Coaches Review*. 3, 4-5.

- Gottfried, B. (1994). How to play on every surface. *Tennis*, June, 46-53.
- Groppe, J.L. (1993). How to improve decision making. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Key Biscayne, 6-10.
- Gullikson, T. (1994). How to beat anyone, anytime. *Tennis*, March, 32-41.
- Higham, A. (1994). Know the flow. *Coaching Excellence*. Issue 6, 6-8.
- Hohm, J. (1987). *Tennis: play to win the czech way*. Sports Book Publisher. Toronto.
- Kopsic, D., & Segal, F. (1995). Guidelines to develop a game on clay. *Coaches Review*. 7, 4-5.
- Lamarche, P. & Cayer, L. (1993). On court training of modern tactics. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Key Biscayne.
- Lawrence, N. (1995). Gaining momentum. *Coaches Review*. 7, 7.
- LTA. (1994). Intermediate Coaches Handbook. *The LTA Training of Coaches Scheme*.
- LTA. (1992). Communication in doubles. *Coaching Excellence*. Issue 1, 6.
- LTA. (1995). County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16. *The LTA County Coaching e'r Training Manual*.
- LTA. (1995). Anticipation, Match preparation, Decision making in tennis. *LTA Fact File*. Number 11, 12 & 13.
- Ingham, A. (1994). Know the flow. *Coaching excellence*, G, 5-7.
- ITF. (19`G). ITF Team Captains responsibilities.
- Reynolds, K. (1994). Quality Defensive Play. *Coaches & Coaching*, 14.
- Reynolds, K. (1994). Quality Attacking Play. *Coaches e'a Coaching*, 15.
- Reynolds, K. (1994). Comparing left and right-handed players. *Coaches e7 Coaching*, 15
- Reynolds, K. (1994). The return of serve. *Coaches & Coaching*, 16.
- Sammel, D. (1995). How to counter specialist styles. *Coaches Review*. 7, 5-6.
- Schonborn, R. (1993). Tactics. *Coaches Review*. 1, 10.
- Skorodumova, A. (1994). Match play analysis. *Coaches Review*. 4, 4.
- Smith, S. (1995). Pattern your way to smart tennis. *Tennis*. January, 40-44.
- Tennis Canada. (1986). *Tennis specific growth and development model: a practical application*. Tennis Canada.
- Tilmanis, G. (1988). Anticipation, a neglected skill. *USIA Coaches Conf N.Y.*, 81.
- Traberr, T. (1990). How to play on day. *Tennis*, June, 42-47.
- Van der Meer, D. (1996). Your guide to smarter tactics. *Tennis*. March, 31, 11, 24-27 .
- Van Fraayenhoven, F. (1987). Tactical goals in match play: a learning situation. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Mallorca. Spain.
- Van Fraayenhoven, F. (1988). Anticipation. *ETA Coaches Symposium*. Madeira.
- Van Fraayenhoven, F. (1989). Tactical goals with your strokes. *PTCA Conference*.
- Van Fraayenhoven, F. (1990). Scouting and evaluating performance. *ETA Coaches Symposium*. Norwich. England.
- Van Fraayenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. *RFET Monographic Seminar on tactics*. La Manga. Spain.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Postmatch evaluation. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling: self-analysis. *Coaches Review*. 3, 10-11.
- Woods, R (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The USPTA Complete Guide to Coaching*. (59-62), USPTA.

4. PEATÜKK

- Elliot, B. (1989). Biomechanics of tennis. In C. Vaughan (Ed.). *Biomechanics of sport* (pp.264-285). London: CRC Press.
- Groppe, J.L. (1984). *Tennis for advanced players and those who would like to be*. Human Kinetics, Champaign III.
- Groppe, J.L. (1986) The biomechanics of tennis: An overview. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 141-155.
- LTA (1995). *Technical Analysis Course*. LTA Coaching Department.
- LTA. (1995). The body's co-ordination chain. *Fact File*, 21.
- Plagenhoef, S. (1974). *Fundamentals of tennis*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Reynolds, K. (1994). Step by step biomechanics *Coaching Excellence*, 8, 2-3.
- Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence*, 9, 4-5.
- Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics *Coaching Excellence*, 10, 4-5.
- Reynolds, K. (1996). Biomechanics and the five fundamentals. *Coaches e~' Coaching*, 24, G-8
- Reynolds, K. (1996). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence*, 14, 4-5.

5. PEATÜKK

- Anderson, M.B. (1979). Comparison of muscle patterning in the overarm throw and tennis serve. *Rerearrh Quazterly far Fxertise and Sporti* 50,541-553.
- Applewhaite, C. & Moss, B. (1987). *Tennis. The skills of the game*. LTA.
- Braden, V. (1977) *Tennis for the future*. Little Brown. New York.

- Dent, P. & Jones, P. (1994). "Load up" for the serve. *Coaches Review*, 5, 9.
- Dent, P. & Jones, P. (1995). Snap shot. *Coaching Excellence*, 9, 8.
- DTB. (1988). *Step by step tennis skills*. Hamlyn. London.
- Elliott, B. (1988). Biomechanics of the serve in tennis. *Sports Medicine*, 6, 285-294.
- Elliott, B. (1994). Backswing for volleys. *Coaches Review*, 3, 9.
- Elliott, B., & Christmass, M. (1993). The slice backhand in tennis. *Sports coach*, July-September, 16-20.
- Elliott B & Colette, D. (1993). Biomechanics. *Coaches Review*, 1, 4-6.
- Elliott B & Kilderry, R. (1983). *The art and science of tennis*. Saunders. NY.
- Elliott, B., & Marsh, T. (1989). A Biomechanical comparison of the topspin and backspin forehand approach shots in tennis. *Journal of sports science*, 7, 4, 215-227.
- Elliott, B., Marsh, T. & Blanksby, B. (1986). A three-dimensional cinematographic analysis of the tennis serve. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 350-364.
- Elliott, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). The topspin backhand drive in tennis: A biomechanical analysis. *Journal of Human Movement Studies*, 16, 1-16.
- Elliott, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). A biomechanical comparison of the multisegment and single unit topspin forehand drives in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics*, 5, 350-364.
- Elliott B; Marsh, T., & Overheu, P. (1988). "The Mechanics of the Lendl and Conventional Tennis Forehands: A Coach's Perspective", pp 29-33. National Sports Research Program (Second Report), August 1986 - June, *Australian Sports Commission*, pp 17-22.
- Elliott, B.C., Marshall, R.N., Noffal, G.J. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis. *Journal of Applied Biomechanics*, 11, 4, 433-443.
- Groppel, J.L. (1983). Teaching one and two handed backhand drives. *JOPERD*, 38.23- 26.
- Groppel, J.L. (1984) *Tennis for advanced players and those who would like to be*. Human Kinetics. Champ.Ill.
- Höhm, J. (1987). *Tennis. Play to win the czech way*. SBP Toronto.
- Kriese, C. (1985). Total tennis training. Master Press. Michigan.
- MacCurdy, D. & Tully, S. (1988). *Tennis. Strokesforsuccess!*. Sports Illustrated. NY.
- Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics *Coaching Excellence*, 10, 4-5.
- Reynolds, K. (1996). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence*, 14, 4-5.
- Schonborn, R. (1983). *Pratique die tennis*. Eds.Vigot. Paris.
- Tennis Australia (1993). Biomechanics: the semi-western forehand. *Coaches Rev.* 2, 2-3.
- Tennis Australia (1994). The two-handed backhand drive. *Coaches Review*, 3, 6-7.
- Tennis Australia (1994). The topspin backhand drive. *Coaches Review*, 4, 8-10.
- Van Gheluwe, B. & Hebbelinck, M. (1985). The kinematics of the service movement in tennis: A three-dimensional cinematographical approach. In D.A.Winters, R.W.Norman, R.P.Wells, K.C.Hayes & A.E.Patla (Eds.) *Biomechanics LX*. (pp. 521526).Champaign Ill.: Human Kinetics Publ..
- Van Gheluwe, B. & Hebbelinck, M. (1986). Muscle actions and ground reaction forces in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 88-99.

6. PEATÜKK

- Applewhaite, C. (1989). Assessing and diagnosing players. *Coaches and Coaching*, issue, 10, G-7.
- Braden, V. & Burs, B. (1988) Vic Braden's Quick fixes. Little Brown.
- Brody, H. (1989). Is your camcorder an advanced teaching tool?. *Tennis Pro*. Match - April, 5.
- Colette, D. (1991). Analysis and correction: the feedback mechanism, In *Coaching*. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
- Colette, D. (1991). Coaching hints for the tennis coach, In *Coaching*. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
- Colette, D. (1991). *The art of coaching*. Video 1 & 2. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
- Crespo, M. (1993). Correcciones para jugadores intermedios. *Tenis* (. Comité Olimpico Espanol. Madrid
- Groppel, J.L. (1991). Use videotape to analyse your strokes. *Tennis*. January, 64.
- Melville, D.S. (1989). When to teach new techniques. In J.L. Groppel, J.E. Loehr, D.S. Melville & A.M. Quinn (Eds). *Science of coaching tennis*. Champaign. III. Lesiure Press.
- Mourey, A. (198G). *Tennis et pedagogie*. Ed. Vigor. Paris.
- Tennis Canada (1988). Teaching methodology. In *Coaching Manual*. Chapter 15. Tennis Canada.
- USTA (1991). *Diagnosis checklistfortournament players*. ITF Worldwide Coaches Workshop Dublin.

7. PEATÜKK

- Blundell, N. (1995). So you want to be a tennis pro?. Lothian, Victoria, Australia.
- Fox, A. (1979). *If I'm better player, why can't I win?*. Tennis Magazine Book.
- Hansson, R. (1994). *Fight vs. flight*. (personal communication).
- Harwood, C. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies. PCA *Psychology workshop*. London.

- Loehr, J.E.(1982). *Mental toughness trainingforsports*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. (1988). The 16 seconds cure. *World Tennis*, September, 80-83.
- Loehr, J.E. (1989). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 70-71.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 26-30.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, September, 69-70.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, October, 36-37.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 46-48.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, December, G6-67.
- Loehr, J.E.(1990). *The meretalgame*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, January, 26-27.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 40-41.
- Loehr, J.E. & Kahn, E.J.(1987). *Net results*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. & Kahn, E.J.(1989). *The parent player tennis trainingprogram*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- LTA (1988). *Parents are important too!*
- LTA. (1995). *Mental skills workbook*. LTA Training of Coaches Scheme. LTA Coaching Dept.
- Nideffer, R. (1994). *Psyched to win*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Martens, R. (1978). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Moran, A. (1995). Concentration. *ITF Coaches Review*, 5, 7.
- Moran, A. (1995). Dealing with pressure. *ITF Coaches Review*, 6, 10.
- Orlick, T. (1986). *Coaches training Manual to Psycbingfor Sport*. Leisure Press. Champaing, III.
- Railo, W. (1986). *Willing to win*
- Roberts, G.C. (1992). Motivation in sports setting. In G.C.Roberts (Ed.). *Motivation in sport andexercise*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Rowley, S. (1989). *Help yourse f mental training for the young tennis player*. Development department of the LTA Trust.
- Rowley, S. (1994). *Help yourse f get the most of being a tennis parent*. Development department of the LTA Trust.
- Spargo, M. (1990). *Sport Psychology*. Australian Commission for Sport.
- Taylor, J. (1994).Pre- match routines. *ITF Coaches Review*, 4, 11.
- Taylor, J. (1995). Make parents your allies. *USTA Teachers conference*
- Tennis Australia (1993). Sports Psychology. *ITF Coaches Review*, 2, 4-5.
- Tennis Canada (1993). Psychology. *ITF Coaches Review*, 1, 3.
- Tennis Canada (1993). Focusing your concentration. *Tennis Canada Coaches Course*.
- Unesthal, L.E. (1988). Sports Psychology. *ETA Coaches Simposium*. Madeira.
- USTA (1992). *Local excellence training Guidebook*. USTA.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

8. PEATÜKK

- Barth, R. (1991). 5 world class moves. *Tennis*, February, 89-90.
- Dent, P. (1996) Co-ordinate to accelerate. *ITF Coaches Review*. Issue 8, 6-7. DTB. (1988). *Step by step tennis skills*. Hamlyn. London.
- Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). *The art and science of tennis*. WM.C.Brown Publishers. Dubuque, Iowa.
- Etcheberry, P. (1993). Training world class players. *8th ITF Coaches Simposium*, Key Biscayne, (31-35).
- Etcheberry, P. (1995). Killer `E' Drills. *Tennis Match*. July-August, 66-67.
- Etcheberry, P. (1996). Move more effectively on court. *ITF Coaches Review*. Issue 8, 2.
- Etcheberry, P. (199G). Get a leg up for tennis. *Tennis Match*. March-April, 68-69.
- Groppel, J.L. (1984). *Tennis for advanced players and those who would like to be*. Human Kinetics, Champaign III.
- Groppel, J.L. & Roetert, E.P. (1992). Applied Physiology of tennis. *Sports Medicine*, 14, 4, 260-268.
- Groppel, J.L. & Zeitchick, N. (1989). Should you jump into your shots?. *Tennis*, May, 90-91.
- Groppel, J.L. (1989). Follow the ball for better movement. *Tennis*, June, 60.
- Groppel, J.L. & Festa, S. (1992). Busting 8 stroking myths. *Tennis*, October, 42-47.
- Groppel, J.L. & Festa Fiske, S. (1992). Drills for fast feet. *Tennis*, December, 33-37.
- Gullikson, T. (1992). How to cover the court. *Tennis*, December, 39-40.
- Jones, S. (1994). Developing excellence beyond the age of fourteen. *Coaches and Coaching*. Issue 18, Autumn, 4-5.
- LTA. (1995). *The movement cycle in tennis. Move to improve*. LTA Coaching Dept.
- Melville, S. (1989). Improving reaction time. In J.L.Groppel et al. (Eds.) *Science of coaching tennis*. (105-120) Leisure Press. Champaign, III. Human Kinetics.
- Miley, D. (1996). Exercises to improve movement and balance. *ITCA Coaches Conference*. Dublin.
- Quinn, A. (1989). Fitness the road to better tennis. In J.L.Groppel et al. (Eds.) *Science ofcoaching tennis*. (131-146) Leisure Press. Champaign, Ill. Human Kinetics.
- Quinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review*. Issue 2, 7.
- Quinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review*. Issue 3, 3.

- Reddin, P. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis. *ITF Coaches Review*. Issue 1.
- Reddin, P. & Dent, P. (1993). 'Short burst' circuit. *ITF Coaches Review*. Issue 2, 10-11.
- Roetert, E.P. (1995). USTA Sport Science Protocol. *ITF Coaches Review*. Issue 5, 4.
- Roetert, E.P. (1995). USTA Sport Science Protocol. *ITF Coaches Review*. Issue 6, 4.
- Roetert, E.P. (1996). A question of balance. *ITF Coaches Review*. Issue 8, 8.
- Saviano, N. (1992). How to hit on the run. *Tennis*, December, 41-43.
- Schonborn, R. (1993). Development of Speed. *8th ITF Coaches Symposium*, Key Biscayne, (48-56).
- Smith Sahag, W. (1991). 6 steps to better court coverage. *Tennis*, January, 58-61.
- Smythe, R. (1990). *Tennis conditioning workbook*, Portland, Ore.
- Smythe, R. (1990). Speed training. *Tennis Pro*, May/June, 9-10.
- Smythe, R. (1992). Explosion and recovery. *Tennis Pro*, March/April, 10-11.
- Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration. *ITF Coaches Review*. Issue 1.
- USTA (1995). *Coaching tennis successfully*. Human Kinetics. Champaign Ill.
- Van der Meer, D. (1991). Play the PEG game for quick reactions. *Tennis*, January, 53.

9. PEATÜKK

- Breskvar, B. (1983). *Boris Becker's tennis*.
- Chu, D. (1992). *Jumping into plyometrics*. Human Kinetics.
- Chu, D. (1994). Improve fitness with a medicine ball workout, *ITF Coaches Review* 4, 5.
- Chu, D. (1995). *Power tennis training*. Human Kinetics.
- Chu, D. (1995). Shoulder strengthen exercise, *ITF Coaches Review* G, 8.
- Chu, D. (1996). Abdominal muscle pulls in tennis players, *ITF Coaches Review* 10, 5-6.
- Chu, D. (1996). Nifty drills for nifty feet, *ITF Coaches Review* 8, 10-11.
- Dent, P. (1994). To be fit or not to be fit this is the question, *Coaches and Coaching* 15.
- Dent, P. (1996). Co-ordinate to accelerate, *ITF Coaches Review* 8,6-7.
- Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low back injury, *Coaches and Coaching* 22, 11-12.
- Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). *The art and Science of tennis*. WCM Brown Publ.
- Etcheverry, P. (1996). Move more effectively on court, *ITF Coaches Review* 8, 2.
- Grabow, M. (1991). Individual movement drills. *Sport Science for Tennis*. Spring, 4.
- Höhm, J. (1983). *Tennis the czech way*. SPB Press.
- Kriese, C. (1997). *Coaching tennis*. Masters press.
- LTA (1995). *Stretching*.
- LTA (1995). *Rebound training*. LTA Fact and File.
- LTA (1995). *Physical conditioning course*. Coach Development Course
- LTA (1995). *Co-ordination-dexterity course*. Coach Development Course
- MacCarthy, P. (1995). Maximise your training by using tennis match statistics, *Coaches and Coaching* 21.
- MacCarthy, P. (1995). Fit for tennis..Reebok
- NCF (1984). *The body at work*.. Leeds.
- Nishihara, M. (1992). Explosive speed for tennis. *Sport Science for Tennis*, Fall, 1 and 8.
- Pluim, B. (1994). Abdominal strength exercises, *ITF Coaches Review* 4, 6.
- Pluim, B. (1994). Overtraining and burnout, *ITF Coaches Review* 5, 10-11
- Quinn, A. (1989). Exercise Physiology and Tennis, in Loehr, Groppe, Melville, Quinn (Eds). *Science of Coaching tennis*. Human Kinetics
- Quinn, A. (1993). Fitness, *ITF Coaches Review* 2, 7.
- Quinn, A. (1993). Training principles to incorporate into a fitness programme, *ITF Coaches Review* 1, 1-2.
- Quinn, A. (1994). Fitness, *ITF Coaches Review* 3, 3.
- Redding, D. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis, *ITF Coaches Review* 1, 7-8.
- Redding, D. & Dent, P. (1993). Short burst circuit, *ITF Coaches Review* 2, 10-11.
- Roetert, P. (1994). Fitness and testing, *ITF Coaches Review* 5, 4-6.
- Roetert, P. (1996). A question of balance, *ITF Coaches Review* 8, 8-9.
- Roetert, P., et al. (1995). USTA Sports Science testing protocol, *ITF Coaches Review* 6, 4-6.
- Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration, *ITF Coaches Review* 1, 8-9.
- USTA (1993). *Strength training for tennis*. USTA.
- Van Aken, I. (1996). Fitness on the tour. *ETA Coaches Symposium*. Austria.
- Withey, R.L. (1994). A circuit training program for tennis players of all ages, *ITF Coaches Review* 4, 7.

10. PEATÜKK

- Barday, I. (1996). *Doubles tactics*. LTA Coaching Dept.
- Cayer, L. (1991). *Doubles International*. ITF Worldwide Coaches *Workshop*. Dublin.

- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 26-30.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, September, 69-70.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, October, 3G-37.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 46-48.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, December, 66-67.
Loehr, J.E. (1990). The mental game. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, January, 26-27.
Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 40-41.
LTA. (1995). County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16. The *LTA County Coaching & Training Manual*.
Talbert, W.F. & Old, B.S. (1957). *The game of doubles in tennis*. Gollancz. London.
Tennis Canada. (1986). *Tennis specific growth and development model: a practical application*. Tennis Canada.
Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

11. PEATÜKK

- Applewhaite, C. (1990). Assessing players performance. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
Applewhaite, C., & Harrison, P. (1991). Player profiling: a coach's manual. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Dublin.
Atkinson, J. (1990). Components of performance. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
Dent, P. (1994). Long-term planning for a tennis player - A balanced and progressive programme.
Dent, P. (1995). Awareness of standards. *Coaching excellence*, 10, 1.
Dick, F. (1990). From cradle to gravy. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
Grosser, M. (1995). Burn out: possible causes and how to deal with it. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Barcelona. ITF. (1995). ITF Touring teams players self-analysis.
Jones, S. (1995). Awareness of standards. *Coaching excellence*, 9, 1.
LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 6-10. *LTA County coaching & Training Manual. Coaches and Coaching*, 19, Spring.
LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 11-13. *LTA County coaching & Training Manual. Coaches and Coaching*, 20, Summer, 8.
LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 14-16. *LTA County coaching & Training Manual. Coaches and Coaching*, 21, Autumn, 14.
LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 17+. *LTA County coaching & Training Manual. Coaches and Coaching*, 22, Spring, 14-15.
Muller, E. (1990). Talent identification. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
Roetert, P. (1994). Fitness and testing. *ITF Coaches Review*. 5, 4-G.
Roetert, P. (1994). Fitness and testing (II). *ITF Coaches Review*. 6, 4-G.
Rowley, S. (1990). Training young athletes. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
Schonborn, R. (1990). Talent problems. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
Schonborn, R. (1993). Players' performance and development. *ITF Coaches Review*. 2, 1.
Spargo, M. (1994). Model Player. In *Sport Psychology*. Australian Institute of Sport.
Tennis Canada (1987). *Tennis Specific Growth and Development Model: a practical application*. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Mallorca.
Unierzyski, P. (1994). Factors affecting performance. *ITF Coaches Review*. 3, 8.
Unierzyski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
USTA. (1996). *Player competencies*. USTA Player development.
Weston, M. (1995). Player analysis. Getting the full picture. *Coaching excellence*, 10, 3.
Van Aken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). *ETA Coaches Symposium*. Finland.
Van Fraayenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group 15+. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling - Self - analysis. *ITF Coaches Review*. 3, 10.

12. PEATÜKK

- Harrison, P. (1994). How to be more effective in your goal setting. *Coaching excellence*, 7, 2-4.
Harwood, C. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies. *PCA Psychology workshop*. London.
Locke, E., & Latham, G. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*. 7, 205-222.
LTA. (1994). *Goal setting: the key to successful coaching*. LTA Coaching Dept.
LTA. (1994). Principles of goal-setting. In *Planning tennis coaching sessions* (21-30). LTA Coaching Dept.
Martin, T. (1995). Tactics and strategy of the Modern game. *PTCA International Conference 'Elitism'*. London.
Orlick, T. (1986). *Coaches training Manual to Psyching for Sport*. Leisure Press. Human Kinetics. Champaign Ill.

- Spargo, M. (1990). Goal setting. In *Sport Psychology*. Australian Institute of Sport.
- Unesthal, L.E. (1988). *Sports Psychology. ETA Coaches Symposium*. Madeira.
- Van Aken, I. (1994). Theory of goal setting. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Weinberg, R.S. (1988). Motivation through goal-setting. *USTA Teachers conference*. New York.
- Weinberg, R.S. (1992). Goal-setting and motor performance: a review and critique. G.C.Roberts (Ed.). *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

13. PEATÜKK

- Chandler, J. (1988). Periodization training: part I. *Tennis Pro*. February-March, 8-9. Chandler, J. (1988). Periodization training: part II. *Tennis Pro*. April-May, 11-12.
- Chandler, J. (1988). Periodization training: part III. *Tennis Pro*. July-August, 11.
- Groppel, J.L. (1989) Periodization in training. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Garmish Parterkirchen.
- Groppel, J.L. (1992) How to plan your tennis year. *Tennis*. January, 4.
- Groppel, J.L. & M.Nishihara (1989) Using a periodization schedule to design a tennis-specific fitness training programme. *Sport Science for Tennis*. USTA Winter, 4.
- Loehr, J.E. (1993). Balancing stress and recovery. *The Loehr report*. Vo. 1, n° 3, 1-2.
- LTA. (1993). Periodisation. *ITF Coaches Review*, Issue 2, G.
- Mayes, R. (1995). Training for peak tennis performance. *Coaches and Coaching*, vol. 10, 10-13.
- Roetert, E.P. (1994). Periodization training, Junior tennis Pro. Winter, 55.
- Schonborn, R. (1983). The training schedule. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Montreux.
- Schonborn, R. (1990). Talent problems. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Schonborn, R. (1992). Modern complex training. *ETA Coaches Symposium*. Rome.
- Schonborn, R. (1994). Introduction to periodisation. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Unierzyski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Aken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group 15+. *ETA Coaches Symposium*. Finland.

14. PEATÜKK

- Chandler, J. (1989). Periodization of tennis drills. *Tennis Pro*. November-December, 4.
- Chandler, J. (1990). Work/rest intervals in world class tennis. *Tennis Pro*. January-February, 4.
- Chandler, J. (1991). Are you training your players properly?. *Tennis Pro*. Fall, 10-11.
- Groppel, J.L. (1993). Periodization training: part I. *Worldwide Coaches Workshop*, February-March, 8-9.
- Loehr, J.E. (1991). Exercise/rest ratios for competition. *World Tennis*. April, 44-46.
- LTA. (1994). Intermediate Coaches Handbook. *The LTA Training of Coaches Scheme*.
- LTA (1995). *Performance drills*. Fact and File n° 17. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
- LTA (1995). *Attack and win drills*. Fact and File n° 18. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
- LTA (1996). *Simulating matchplay in practice*. Fact and File n° 24. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
- McCurdy, D. (1979). Intermediate Tennis
- Plunkett, C. (1989). Developing an intensive tennis practice. In D.A.Benjamin (De.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Schonborn, R. (1987). Scientific approach to tennis drills. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Mallorca.
- Tilmanis, G. (1995). *Group Tennis Drills for Competition Players*. Tilmanis Tennis, Portland, Ore.
- Tennis Canada (1992). Chapter 17 Practising for success. In *Level II Coaches Education Manual*.
- Tennis Canada. Tennis Canada (1992). The learning process. In *Level H. Coaches Education Manual*. Tennis Canada.
- USTA (1995). *Coaching Tennis Successfully*. Human Kinetics. Champaign Ill.

15. PEATÜKK

- Basset, G. (1989). On court coaching of players in a match. In D.A.Benjamin (E.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis* (93-102) Prentice Hall. Englewood Cliffs.
- Crespo, M. (1994). El trabajo del entrenador antes, durante y despues de los partidos. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis*. Lima.
- LTA. (1995). Match preparation. *LTA Fact File*. Number 12.
- ITF. (1996). ITF Team Captains responsibilities.
- Van Fraayenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. *Spanish Tennis Federation Monographic Seminar on tactics*. La Manga. Spain.
- Woods, R. (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The USPTA Complete Guide to Coaching*. (59-62), USPTA.

Zlesak, F. (1994). Building up a professional attitude. *ITF Coaches Review*, 7, 10.

16. PEATÜKK

Kopsic, D. & Segal, F. (1996). How to develop female tennis players, *Coaches Review*, 9, 5-G.
McLaughlin, C. (1993). Coaching Female Athletes. *USTA Sports Science for Tennis*.
National Strength Conditioning Association (1989), Women's Committee Report.
Schonborn, R. (1981). Differences between men's and women's tennis. *ETA Coaches Symposium*. Dublin.

17. PEATÜKK

Bacon, F. (1997). Getting the drinking habit. *Coaching Excellence*, 15, 3.
Clark, N. (1994). What shape is your diet?. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 6.
Clark, N. (1994). Wonderful water. *USTA Sports Science for Tennis*, Summer, 7.
Clark, N. (1997). Vitamins, minerals and athletes. *USTA Sports Science for Tennis*, Winter, 6.
Crosland, J. (1997). Nutrition: top tips for tennis. *Coaches and Coaching*, 25, 22-23.
NCF (1986). *Physiology & Performance*. The National Coaching Foundation. Leeds.
Lindeman, A. (1993). Nutrition for competition. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 7.
Love, P. (1991). Now is the time to start your training diet. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 5.
LTA (1992). *Nutrition for tennis*. Fact & File nr. 2. LTA Coaching Department
LTA (1997). *LTA Nutrition Resource pack*. LTA Coaching Department
McCormick, T. (1995). Sports Bar talk. *USTA Sports Science for Tennis*, Winter, 6.
Pierce, L. (1995). Eating on the run. *Coaches and Coaching*, 19, 13.
Signorile, J. & Lowesteyn, I. (1992). Drink Up!. *USTA Sports Science for Tennis*, Summer, 7.
USTA (1989). Serve up the water. *USTA Sports Science for Tennis*, 1, 2.

18. PEATÜKK

Abrahams, J.S. (1990). Don't shoulder all the action: Prevent rotator cuff tendinitis. *USTA Sports Science*, Summer, 2.
Armstrong, L. (1991). Prepare players to compete in the heat. *USTA Sports Science*, Summer, 1.
Bennett, M. (1992). Rehabilitation and prevention of injury. *SuperCoach*, 4, 3, 9.
Bergeron, M. (1996). Playing tennis at the heat. *ITF Coaches Review*, 10, 1.
Coach and Athlete. (1992). Soft tissue injuries. *SuperCoach*, 4, 1, 12.
Christmass, M. et al. (1996). Training energy systems in tennis players, *ITF Coaches Review*, 8, 5-6.
Dinan, C. (1994). A gun of a sun. *USTA Sports Science*, Summer, 3.
Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low back injury. *Coaches & Coaching*, 22, 11-13.
Ellenbecker, T. (1996). Preventing shoulder injuries in tennis players. *Coaches & Coaching*, 23, 9-10.
Griffiths, G.P. (1997). Hand and wrist injuries in tennis. *USTA Sports Science*, Winter, 7.
Hainline, B. (1989). Drug use by athletes. *USTA Sports Science*, Winter, 5.
Hainline, B. (1992). USTA debuts Drug Education Handbook. *USTA Sports Science*, Spring, 7.
Leach, R.E. (1990). The summer sun is serious business. *USTA Sports Science*, Summer, 5.
Leach, R.E. (1996). The challenge of preventing sports injuries. *Sports Medicine & Science in Tennis*, 1, 1, 4-6.
Lehman, R. (1990). *Clinics in sports medicine: racquet sports*. Saunders, January.
Linderman, A. (1994). Nutrition for competition, *ITF Coaches Review*, 5, 9.
Loehr, J.E. (1996). Protecting the sleep cycle, *ITF Coaches Review* 8, 2-3.
LTA (1996). *Pain stops play!* LTA.
Kibler, B. (1992). Back pain in the tennis player. *USTA Sports Science*, Spring, 4-5.
Korkia-Kenward, P. (1992). Introduction to sports medicine. *Coaches and Coaching*, 19-21.
Mathiot, M.A. & Lehman, R. (1995). So, you sprained your ankle. *USTA Sports Science*, Spring, 7.
McCormick, T. (1994). Eating disorders. *USTA Sports Science*, Fall, 6-7.
NCF (1984). *Safety and Injury*. Leeds.
NCF (1986). *Safety first for roaches*. Leeds.
Nirschl, R. (1989). Don't cramp your style. *USTA Sports Science*, Winter, 3.
Nirschl, R. (1993). How bad is it and how to take action. *USTA Sports Science*, Fall, 2.
Partlow, C. (1993). The tennis coach's role on the Sports Medicine Team. *USTA Sports Science*, Spring.
Peet, C. (1996). The role of the performance coach with the injured player *Coaching Excellence*, 13, 12-13..
Petersen, C. (1995). Tennis medicine, *ITF Coaches Review* 7, 12.
Petersen, C. (1995). Frequent flyer blues, *ITF Coaches Review* 7, 11.
Pluim, B. (1993). Sports Medicine, *Coaching Excellence*, 4, 4-G.
Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 1. *Coaches e'r Coaching*, 19, 12.

- Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 2. *Coaches er Coaching*, 20, 19.
- Turner, M. (1995). Medical support for tennis-the final contribution. *Coaches v Coaching*, 21, 22-24.
- Turner, M. (199G). Osgod-Schlatter's disease. *Coaches & Coaching*, 22, 25.
- Turner, M. (199G). Slip, slop, slap. Protection - Who needs it? *Coaches & Coaching*, 23, 8.
- University of California (1994). Napping: a refresher, *ITF Coaches Review* 4, 11.
- USTA (1985). *Sports Injuries*. Bristol-Myers Co.
- Wheaton, M. (1994). What are shin splints, anyway?. *USTA Sports Science*, Spring, 7.



INTERNATIONAL
TENNIS
FEDERATION

KAASAEGSE TENNISE KÄSIRAAMAT EDASIJÕUDNUTELE

“ITF-i tennisetreenerite kutsekvalifikatsiooni programm on meie riigis tennise arendamise alustalaks. ITF-i Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele on fantastiline kõike hõlmav õppematerjal mis võimaldab meie treeneritel tõhusalt täiendada oma teadmisi.”

Zhang Xiao-ning, Hiina Tennis Föderatsiooni asepresident ja peasekretär

“ITF-i Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele tõlkimine portugali keelde on olnud üheks kõige tähtsamaks sammuks tennisetreenerite harimise edendamisel Brasiilias.”

Karlo Kirmayr, Brasiilia Tennise Föderatsiooni treenerite kutsekvalifikatsiooni juht ning endine tipp professionaalne mängija ja treener

“ITF-i Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele on suurepärane teadmiste allikas treeneritele kes püüdleavad viia oma mängijat profiteennise tippu.”

Dr. Ann Quinn, ITF-i treenerite komitee liige ning paljude tippmängijate nõustaja ja treener.

“Treeneri raamaturiilul peaks täienisti olema täidetud selliste raamatutega nagu ITF-i kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele.”

Dr. Palul Lubbers, treenerite kutsekvalifikatsiooni juht USA Tennis High Performance'is.

“See on suurepärane raamat. Hispaania Kuningliku Tennise Föderatsiooni tennisetreenerite kool kasutab õppes ITF-i Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele hispaaniakeelset versioonin ning nii lektorid kui treenerid peavad seda raamatut väga kasulikuks ja inforohkeks teadmiste allikaks.”

Alberto Riba, Võistlusspordi juht, Hispaania Kuninglik Tennise Föderatsioon

Rahvusvaheline Tennise Föderatsioon (ITF) on ülemaailmne tennist juhtiv organisatsioon.

Rohkem kui 200 riiki on ITF-i liikmesriigid. ITF vastutab tenniseturniiri läbiviimise eest olümpiatel ning omab ja viib läbi BNP Paribasi Davise karikasarja ja Föderatsiooni karikasarja ning paljusid tenniseturniire erinevates kategooriates ja erinevate vanuseklassidele.

ITF-i Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele üks vähestest õpikutest mis pakub nii laiahaardeliselt teaduslikku ja praktilist informatsiooni mängu kõikide elementide kohta. See õpik on üks osa ITF-i II astme õppekavast, mis on kasutusele võetud enam kui 80-s ITF-i liikmesriigis. Raamat on suunatud treeneritele, kes töötavad erinevas vanuses ja tasemega mängijatega. See on põhjanev lugemismaterjal kõikidele treenerite, kes soovivad täiendada oma oskusi treenerina samal ajal kui viivad mängijat järgmisele tasemele.