

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

SULGPALL

2008

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist “1–3. taseme treenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine”.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme “Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem” raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Haridus- ja Teadusministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Sulgpalliliidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Sulgpalliliidu ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks sulgpallitreenerite koolitustel.

Autorid: Kristiina Danskanen, Jüri Tarto, Aigar Tõnus

Kaanel: Kati Tolmoff ja Raul Must

Kujundaja Marika Piip

Toimetaja Inge Mehide

Tiraaž 300 eksemplari

Trükk  Sunprint Invest

ISBN 978-9985-9919-1-6

SISUKORD

1.	SISSEJUHATUS	9
2.	TEHNIKA PÕHIALUSED.	
2.1.	"MOTOORNE KULDAEG"	11
2.1.1.	KIRJELDUS.....	11
2.1.2.	PROJEKTI EESMÄRGID.....	12
2.1.3.	ÕPETAMISJUHEND.	12
2.1.4.	PÕHIMÕISTED.....	12
2.2.	TERMINOLOOGIA TÕLGE INGLISE KEELEST.....	19
2.2.1.	PÕHILISELT KÄIBEL OLEVATE SÕNADE TÕLGE EESTI KEELEST INGLISE KEELDE.	19
3.	JALGADE TÖÖ SULGPALLIS.	21
3.1.	LIIKUMISE RÜTM.	21
3.1.1.	LEE-HÜPPE JA STARDIÄRATÕUKE HARJUTUSED.....	21
3.2.	(3.2.1. JA 3.2.2.) PÕHILISED LIIKUMISVIISID SULGPALLIS.....	22
3.2.3.	LIIKUMINE ETTE NURKADESSE, MÄNGULINE KESKPUNKT VÄLJAKU KESKEL.....	22
3.3.	JALGADE TÖÖ JA TAKTIKA NING KUIDAS NEED SEOTUD ON.....	32
3.3.1.	HARJUTUSED JALGADE ASETUSE TREENIMISEKS LEE-HÜPPEL.....	35
4.	ALGÕPE.....	37
4.1.	MÄNGULINE OOTEASEND.....	38
4.2.	HOIDED (PUNKTID 2.1.4.1 JA 2.1.4.2).....	38
4.3.	ENERGIAALLIKAD, MIS KANDUVAD LÖÖKI:	38
4.3.1.	HARJUTUSED KÜÜNARVARREPÖÖRDE ÕPPIMISEKS.....	38
4.4.	ŽONGLEERIMINE KUI KÄETEHNIKA ÕPPIMISE ALUS.	39
4.4.1.	HARJUTUSED ŽONGLEERIMISEL.	40
4.5.	ALT VÄIKESE KAAREGA LÖÖK EES- JA TAGAKÄE POOLT.	40
4.6.	TÕSTE EEST.	41
4.7.	PALLING.....	41
4.8.	EESKÄEPALLING.	41
4.8.1.	HARJUTUSED EESKÄEPALLINGUKS.....	42
4.9.	TAGAKÄEPALLING.	42

4.9.1.	HARJUTUSED TAGAKÄEPALLINGUKS.....	43
4.10.	VÕRGU-DROP ALGAJATELE.	43
4.10.1.	VÕRGU-DROP EESKÄE POOLT.....	43
4.10.2.	VÕRGU-DROP TAGAKÄE POOLT.....	43
4.11.	PETTELÖÖGID VÕRGUS, ALGÕPE.	44
4.11.1.	PETTELÖÖK VÕRGUS, NÄIDATES ALGUSES VÕRGU-DROP'I TAGAKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDÄV TÕSTE RISTI JA OTSE.	44
4.11.2.	PETTELÖÖK VÕRGUS, NÄIDATES ALGUSES VÕRGU-DROP'I EESKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDÄV TÕSTE RISTI JA OTSE.	45
4.11.3.	PUNKTIS 4.11.1 JA 4.11.2 KIRJELDATUD LÖÖKIDE HARJUTUSED.	45
4.12.	ÜLALTLÖÖK – VIIVITATUD <i>CLEAR</i>	45
4.12.1.	VIIVITATUD <i>CLEAR</i> 'I HARJUTUSED.....	46
4.13.	<i>DROP</i> TAGANT.	46
4.14.	RABAK.....	47
4.15.	LÕBUSAD MÄNGUD JA SULGPALLIPÄRASED HÜPPE- JA LIIKUMISHARJUTUSED SULGPALLITREENINGUS NING ÜLDKEHALISES ETTEVALMISTUSES.....	47
4.15.1.	MÕNED SULGPALLIPÄRASED MÄNGUD.....	47
4.16.	ABIVAHENDID KÄTE JA JALGADE TÖÖ ÕPETAMISEKS.....	47
4.16.1.	JOONISTUSED KÄELE.	47
4.16.2.	"HELIKOPTER", "KOLM KIIRUST".....	48
4.16.3.	KRIIPSU TÕMBAMINE KÄELE JA REKETIKÄEPIDEMELE.....	48
4.16.4.	ÕHUPALLI KASUTAMINE ŽONGLEERIMISEL.	48
4.16.5.	KARDIN KUI KÜÜNARNUKI ETTETOOMISE ABIVAHEND.	48
4.16.6.	TOOLI KASUTAMINE STARDIÄRATÕUKEL.....	48
4.16.7.	JOONTE KASUTAMINE STARDIÄRATÕUKEL.....	48
4.16.8.	VÕRK KUI ALGAJAID SAGELI SEGAV VAHEND.....	48
5.	VÕRGUMÄNG.	49
5.1.	VÕRGU-DROP EES- JA TAGAKÄE POOLT – REKETIPEA ALGPOSITSIOONIS RANDMEST ALLPOOL, LÖÖGI VÄLTEL PALLI SUUNAS.	49
5.2.	VÕRGU-DROP OTSE, ALGPOSITSIOONIS REKETIPEA ALLPOOL RANNET, LÖÖGI VÄLTEL LIIGUB REKETIPEA KÜLJELE.....	50
5.2.1.	RISTILÖÖK VÕRGUS EESKÄE POOLT, ALGLÖÖK VÕRGU-DROP OTSE, REKETIPEA ALGPOSITSIOONIS ALLPOOL RANNET.	51
5.2.2.	RISTILÖÖK VÕRGUS TAGAKÄE POOLT, ALGLÖÖK VÕRGU-DROP OTSE, REKETIPEA ALLPOOL RANNET.	52
5.3.	TURVALINE VÕRGU-DROP.....	52
5.4.	VÕRGU-SPINDROP EESKÄE POOLT JA TAGAKÄE POOLT.	52
5.4.1.	VÕRGU-SPINDROP TAGAKÄE POOLT.ALGPOSITSIOON.....	53
5.4.2.	VÕRGU-SPINDROP EESKÄE POOLT.LÄHTEPOSITSIOON.....	54
5.4.3.	VÕRGU-SPINDROP EESKÄE POOLT, TABADES PALLI VEIDI KÜLJELT.	54
5.4.4.	SPINDROP'ID VASAKUKÄELISTELE.....	55
5.5.	PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES TAGAKÄE-VÕRGU-SPINDROP'I OTSE, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDÄV TÕSTE RISTI TAHA.	55
5.6.	PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES TAGAKÄE-VÕRGU-SPINDROP'I, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDÄV TÕSTE OTSE TAHA.	56

5.7.	PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES EESKÄE-VÖRGU-SPINDROP'I, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÖSTE RISTI.....	56
5.8.	PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES EESKÄE-VÖRGU-SPINDROP'I, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÖSTE OTSE.	56
5.9.	SELLISTE PETTELÖÖKIDE HARJUTUSED, KUS NÄIDATAKSE VÖRGU-SPINDROP'I EESKÄE VÕI TAGAKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÖSTE RISTI JA OTSE.	56
5.10.	RÜNDAV LÖÖK TAHA TAGAKÄE POOLT, EES- VÕI KESKVÄLJAKULT, TAKTIKALISEST TSOONIST KAKS VÕI KOLM OTSE JA RISTI, ALGPOSITSIOON: MÄNGIJA ON VÄLJAKU KESKEL, LÖÖGIHETKEL REKET PARALLEELSELT VÖRGUGA.....	57
5.11.	RÜNDAV LÖÖK OTSE ETTE TAGAKÄE POOLT KESK- VÕI EESVÄLJAKULT, TAKTIKALISTEST TSOONIDEST KAKS VÕI KOLM, REKETIPEA PARALLEELSELT VÖRGUGA, ALGLÖÖK RÜNDAV LÖÖK TAHA (5.10).	57
5.12.	RÜNDAV LÖÖK TAHA EESKÄE POOLT, EES- VÕI KESKVÄLJAKULT, TAKTIKALISEST TSOONIST KAKS VÕI KOLM, OTSE VÕI RISTI, ALGPOSITSIOON: MÄNGIJA ON VÄLJAKU KESKEL, LÖÖGIHETKEL ON REKET PARALLEELSELT VÖRGUGA.	58
5.13.	RÜNDAV LÖÖK OTSE ETTE EESKÄE POOLT, EES- VÕI KESKVÄLJAKULT, TAKTIKALISEST TSOONIST KAKS VÕI KOLM, LÖÖGIHETKEL REKETIPEA PARALLEELSELT VÖRGUGA, ALGLÖÖK RÜNDAV LÖÖK TAHA.....	58
5.14.	RÜNNAK VÖRGUS – RUSH.	58
5.14.1.	RUSH TAGAKÄE POOLT. LÄHTEPOSITSIOON.....	58
5.14.2.	RUSH EESKÄE POOLT.	59
5.15.	BRUSH.	59
5.15.1.	BRUSH EESKÄE POOLT.ALGPOSITSIOON.....	59
5.15.2.	BRUSH TAGAKÄE POOLT.	60
5.16.	VÖRGU-DROP REKETIPEA ÜLAL.	60
5.16.1.	VÖRGU-DROP EESKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL.	61
5.16.2.	VÖRGU-DROP TAGAKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL.	61
5.17.	TÖSTE VÖRGUST OTSE JA RISTI, REKETIPEA ÜLAL.....	61
5.17.1.	TÖSTE VÖRGUST EESKÄE POOLT OTSE JA RISTI, REKETIPEA ÜLAL.ALGPOSITSIOON.	61
5.17.2.	TÖSTE VÖRGUST TAGAKÄE POOLT OTSE JA RISTI, REKETIPEA ÜLAL.....	62
5.17.3.	RISTILÖÖK VÖRGUS EESKÄE POOLT, LÕIGATES PALLI, REKETIPEA ÜLAL.	62
5.17.4.	RISTILÖÖK VÖRGUS TAGAKÄE POOLT, LÕIGATES PALLI, REKETIPEA ÜLAL.	63
5.18.	RISTILÖÖK VÖRGUS.	63
5.18.1.	RISTILÖÖK VÖRGUS EESKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL.LÄHTEPOSITSIOON.....	63
5.18.2.	RISTILÖÖK VÖRGUS TAGAKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL.LÄHTEPOSITSIOON.....	64
5.18.3.	PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGLÖÖGINA RISTILÖÖKI VÖRGUS EESKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDAV TÖSTE OTSE.	64
5.18.4.	PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGLÖÖGINA RISTILÖÖKI VÖRGUS TAGAKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDAV TÖSTE OTSE.	65
6.	KESKVÄLJAK.	67
6.1.	RÜNNAK KERESSE, TÕRJE TAHA.	67
6.2.	RÜNNAKU TÕRJE TURVALINE KAITSE.....	68
6.2.1.	TURVALINE KAITSE EESKÄE POOLT. ALGPOSITSIOON.....	68
6.2.2.	TURVALINE KAITSE TAGAKÄE POOLT.	69
6.3.	DRIVE.	70
6.3.1.	DRIVE EESKÄE POOLTALGPOSITSIOON.	70
6.3.2.	DRIVE TAGAKÄE POOLT.ALGPOSITSIOON.	70

6.4.	STICK-SMASH.....	71
6.4.1.	STICK-SMASH EESKÄE POOLT.ALGPOSITSIOON.....	71
6.4.2.	STICK-SMASH TAGAKÄE POOLT.	72
7.	TAGAVÄLJAK.....	75
7.1.	EESKÄE POOLT DIAGONAALIS KEREPEETEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLEVALT.....	75
7.2.	EESKÄE POOLT OTSE KEREPEETEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLALT.....	76
7.3.	TAGAKÄE POOLT OTSE KEREPEETEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLEVALT.....	77
7.4.	TAGAKÄE POOLT EESKÄEGA DIAGONAALIS KEREPEETEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLEVALT.....	78
7.5.	TAGAKÄE POOLT ROUND-THE-HEAD.	78
7.6.	EESKÄEGA KEREPEETEGA CLEAR'ID.	79
7.7.	TAGAKÄE-CLEAR.....	79
7.8.	TAGAKÄE LÕIGATUD RISTI- JA OTSE-DROP ÜLALT.....	80
7.9.	TAGAKÄE LÕIGATUD RISTI-DROP, KASUTADES RANNET.....	81
7.10.	DRIVE TAGANT EESKÄENURGAST.....	82
7.11.	TURVALISED DROP'ID TAGANT.	83
7.11.1.	TAGAKÄE-SAFE-DROP OTSE JA RISTI.....	83
7.11.2.	EESKÄE-SAFE-DROP OTSE JA RISTI.....	84
8.	EETILISED VÄÄRTUSED TREENIMISEL	85
8.1.	AHISTAMINE.....	85
8.2.	ANTIDOPING.....	85
8.2.1.	RAVIMITAOLISED TOOTED.	85
8.2.2.	DOPINGU TESTIMINE.....	86
8.2.3.	DOPINGUGA PATUSTAMINE.....	86
8.2.4.	ERILUBA SPORTLASE RAVIMISEL.....	86
8.2.5.	KEELATUD ARSTIROHUD JA MEETODID SPORDIS.....	86
8.3.	MAJANDUSLIK TASAKAAL.	87
9.	TREENINGU PLANEERIMINE JA KAVANDAMINE.....	89
9.1.	ALGSITUATSIOON JA EESMÄRKIDE SEADMINE.....	89
9.2.	HARJUTUS/TREENIMINE.....	89
9.3.	ERINEVATE OMADUSTE ARENDAMINE HARJUTUSTES.	90
9.3.1.	TÖÖ, PUHKUS JA KORDUSED.....	90
9.3.2.	HARJUTUSTE DIFERENTSEERIMINE.....	91
9.3.3.	HARJUTUSE PAIGUTAMINE HARJUTUSKOMPLEKSI.	91
9.4.	HARJUTUSED TREENINGUS.....	93
9.5.	HARJUTUSPERIOOD – TREENINGUPERIOOD.....	93
9.5.1.	PARIMA VASTUVÕTLIKKUSPERIOODI TÄHTSUS HOOAJA PLANEERIMISEL.....	94
9.5.2.	TEATUD TEEMAL PÕHINEVAD HARJUTUSPERIOODID.....	95
9.5.3.	TIPPVORMI EHITAMINE-PLANEERIMINE.	95
9.6.	PERSPEKTIIVPLAANI PLANEERIMINE-KOOSTAMINE.	96
9.7.	TÄHELEPANU NÕUDVAD TEGURID TREENINGUPLAANI KOOSTAMISEL.....	96
9.7.1.	IMMUUNSÜSTEEM.....	96
9.7.2.	VÄSIMUSMEHCHANISMID.	96

9.7.3. ASENDAV TREENINGUPLAAN.	97
10. ERIALANE KEHALINE TREENING.....	99
10.1. VASTUPIDAVUS.....	100
10.1.1. ERIALASE VASTUPIDAVUSE TREENIMINE.....	101
10.1.2. VASTUPIDAVUSTREENING ERINEVATEL VANUSEPERIOODIDEL.....	102
10.2. KIIRUS.	102
10.2.1. ERIALANE KIIRUS JA ERIALASED KIIRUSHARJUTUSED.	103
10.2.2. VANUS JA KIIRUS.....	103
10.2.3. SUHTELINE MAKSIMAALKIIRUS SOORITUSTES.....	104
10.3. JÕUD.	104
10.3.1. JALGADE JÕUTREENING.	104
10.3.2. JALALIHASTE JÕUHARJUTUSED.	104
10.3.3. KÄTE JÕUHARJUTUSED.	105
10.3.4. JÕUHARJUTUSI KÄTE JA ÕLAPIIRKONNA TREENIMISEKS.	105
10.3.5. KERE-, SELJA- JA KÕHULIHASTE JÕUTREENING.....	105
10.3.6. JÕUHARJUTUSI KÕHU- JA SELJALIHASTE TREENIMISEKS.	105
10.3.7. JÕUHARJUTUSTE PLANEERIMINE SPORTLASELE.....	105
10.3.8. JÕUTREENINGU PERIOODID TREENINGUAASTA LÕIKES.....	106
10.4. TESTIMINE.....	106
10.4.1. JÕU TESTIMINE.	107
10.4.2. MAKSIMAALJÕU TESTIMINE.	107
10.4.3. PLAHVATUSLIKU JÕU TESTIMINE.....	107
10.4.4. LIHASVASTUPIDAVUSE JA KIIRUSLIKU VASTUPIDAVUSE TESTIMINE.....	108
10.4.5. KIIRUSJÕU TESTIMINE.....	108
10.4.6. LIKUVUSTEST.....	108
11. SPORTLIKUD ELUVIISID JA TOIT.	111
11.1. HÜGIEEN.....	111
11.2. UNEVAJADUS JA AJAVAHEGA KOHANEMINE.....	111
11.3. TOITUMINE.	112
11.3.1. VÕISTLUSPÄEVA TOIT.....	113
11.3.2. TAASTAV VAHEPALA.	113
11.3.3. VITAMIINID JA MINERAALAINED.....	114
11.3.4. TOIDULISANDID.	114
11.3.5. SPORT, TOIT JA VASTUPANUVÕIME.	114
11.3.6. KÕHUVAEVUSED SPORDIS.....	115
11.4. VEDELIKUTARBIMINE.	115
12. SULGPALLIPÄRASED VIGASTUSED JA NENDEST HOIDUMINE.	117
12.1. SELJAVIGASTUSED JA NENDEST HOIDUMINE.	117
12.2. ÕLAVALUD JA NENDEST HOIDUMINE.....	117
12.3. PÕLVEVALUD JA NENDEST HOIDUMINE.....	118
12.4. PÕIAVIGASTUSED.	118
12.5. LIHASTE EEST HOOLITSEMINE JA VIGASTUSTE ENNETAMINE.....	118

13. TREENIMINE – ÕPETAMINE	121
13.1. ÕPPIMISVIIS.	122
13.2. RÜHMADÜNAAMIKA.....	122
13.3. ISEADLIKKUSE ARENDAMINE.....	123
13.4. MOTIVATSIOONIÕHKONNA LOOMINE.	123
13.5. TAGASISIDE.	126
13.6. OMA MINA JUHTIMINE.	126
13.7. FEEDAUS-TEHNIKA (ETTEMÄNGIMISTEHNKA) ARENDAMINE.....	127
13.8. MÄNGU (VÕISTLUSMÄNGU) JUHENDAMINE.	127
14. TEHNICA TREENIMINE-ÕPETAMINE	129
14.1. MÄNGIJA TEHNICA TREENIMINE.....	130
14.2. ÕPPIMISE ETAPID.....	131
15. TAKTIKA TREENIMINE	133
15.1. TAKTIKA LOOMINE KOHTUMISE TARBEKS.....	135
15.2. MÄNGUST ARUSAAMINE JA SELLE TREENIMINE.	135
15.3. VASTASE TAKTIKA HINDAMINE.	137
15.4. MEESÜSIKMÄNG.	137
15.5. NAISÜSIKMÄNG.	138
15.6. PAARISMÄNGUD.	139
15.6.1. MEESPAARISMÄNG.....	139
15.6.2. NAISPAARISMÄNG.....	141
15.6.3. SEGAPARISMÄNG.	143
15.7. MÄNGUD TAKTIKALISTE ÜLESANNETEGA.....	144
16. SPORDIPSÜHHOLOOGIA KOMPETENTSID	145
16.1. VÕISTLUSTEKS VALMISTUMINE.	145
16.2. KUJUTLUS, ETTEKUJUTUS.	147
16.3. SISEMINE KAHEKÕNE JA PIIRIDE ÜLETAMINE.....	148
16.4. LÕDVESTUMINE, KESKENDUMINE, KESKENDUMISE SUURENDAMINE JA "VOOLAV SEISUND".	148
16.4.1. IDEOMOTOORNE TREENING.	149
16.4.2. "VOOLAV SEISUND".....	149
16.4.3. EBAÕNNESTUMISE VÄLJAEAMINE.....	149
16.5. KÜSIMUSTEGA TREENIMINE.....	150
KASUTATUD KIRJANDUS	151
LISA	153
VÄLJAKUTESTID	153
LÕÖGITÄPSUSTESTID.....	155

SISSEJUHATUS

Mida ja kui palju peaks oskama-teadma, et saada kvalifitseeritud sulgpallitreeneriks? Kas löögitehnikat, liikumist väljakul, taktikat, psühholoogiat, füsioloogiat, biomehaanikat, treeningute planeerimist jne? Kuidas kõiki neid distsipliine õppida ja hiljem edasi õpetada? Milliseid isiklikke omadusi peaks evima treener?

Ilmselt ei saa olla üle sulgpallimaailma ühtset treenerite koolitamise süsteemi ja sellest tulenevalt ka sportlaste treenimise süsteemi. Ühised saavad olla treenerite koolituse üldprintsübid. On olemas koolkonnad vastavalt regioonide, riikide rahalistele võimalustele, rahvaarvule, sportlikele traditsioonidele jne.

Eestis on ilmunud H. Valgmaa "Sulgpalluri ABC" 1972. aastal ja tõlkena "The Encyclopaedia of Badminton Skills" 1992. aastal. See on kogu varasem erialane eestikeelne materjal. Nii nagu areneb elu, areneb ka spordiala tehnika, taktika, varustus, treeningumetoodika jne.

Üldainete materjalid ja nende kontrollimise kriteeriumid vabariigis on tänu EOK-le olemas. Erialase koolituse programmi ja kontrollimise kriteeriumid peavad alaliidud ise koostama.

Võtsime oma koolitusprogrammi koostamise eeskujuks taanlaste koolkonna, pidades seda meile kõige sobivamaks, on nad ju väikeriigina saavutanud sulgpallimaailmas kõikvõimalikke tiitleid.

Siia kaante vahele on koondatud erialase koolitusprogrammi kolm esimest osa, mida tuleb kasutada erialase praktilise koolituse juures.

Loodame, et peale treenerite leiavad siit abimaterjali ka koolide kehalise kasvatuse õpetajad ja miks mitte ka iseõppijad.

Õpiku valmimisele aitasid kaasa Eesti Olümpiakomitee, Soome Sulgpalliliit, Eesti Sulgpalliliit, Karin Baskin, Ants Nurmekivi, Artur Zaluznõi, Sergei Žiženkov, Eve Jugandi.

Pildid valmistas Andres Tarto. Suur tänu kõigile!

2. TEHNIKA PÕHIALUSED

“MOTOORNE KULDAEG”, MÕISTED, TÕLGE INGLISE KEELEST

2.1. “MOTOORNE KULDAEG”

2.1.1. KIRJELDUS

Käesoleva õppematerjali üks eesmärgi on anda treeneritele ülevaade löökidest, põhimõistetest, mida kasutame sulgpallis. Oleme toetunud oma õpetuses paljuski Taani endise täiskasvanutekoondise peatreeneri ja ühe Taani treenerite koolituse juhi Kenneth Larseni seisukohtadele, kes käivitas aastal 2000 Taanis projekti nimega “Motoorne kuldaeg”. Sama projekti käivitasid soomlased 2003. aastal.

Projekti põhieesmärk on ära kasutada mootorset kuldaega lastel liigutustegevuse õppimiseks ja löökide mitmekesisuse omandamiseks. Motoorseks kuldajaks peetakse vanust umbes 10. eluaastast kuni puberteedia alguseni – aega enne hüppelist kasvuperioodi. Tüdrukutel tekib puberteediiga varem ja seega on nende motoorne kuldiga lühem.

See on hea periood löökide omandamiseks, sest närvisüsteem on peaaegu täielikult välja kujunenud ja keha on veel kerge ja väike. See on põhjus, miks sel perioodil tuleks kontsentreeruda liigutustegevuse õppimisele. Laps ei ole siis veel jõudnud omandada valesid lööke, mis segaksid uue õppimist.

Eriline selle projekti juures on see, et nii varajases eas hakatakse õpetama tehnilisi oskusi, st lööke, mida on peetud tehniliselt rasketeks, nagu näiteks lõigatud löögid, võrgu-*spin*’id, pettelöögid jne.

Punase joonena läbib seda projekti mõte: treenerid, tehke endale selgeks löögid, mis lapsel tuleks omandada, mis muudavad tema mängu palju lõbusamaks ja mitmekesisemaks ning mis aitavad tal saavutada tulevikus palju rohkem edu. Hoiduda tuleks selles vanuses liigsest keskendumisest füüsilise pagasi arendamisele, jättes unarusse tehnika osakaalu. Ei ole tähtis, kas laps lööb üheteistkümnendaastase palli taha välja, vaid on tähtis, kuidas ta lööb, sest õige tehnika omandanuna on tal tulevikus tunduvalt suurem potentsiaal.

Väga tähtis on, et treeneril oleks täielik arusaam löögi olemusest, st löögi biomehaanilisest sooritusest. Kui tal see on, suudab ta kogu õpetuse anda arusaadavalt edasi ka lastele.

Projekti käsitletakse lööke, mis rikastavad lapse mängu ja võimaldavad tal teha palju valikuid igast väljakunurgast.

Üks projekti mõte ongi, et petterikas mäng on lapsele lõbus, vastasele on selline mängustiil aga ebamugav. Projektis on vaadatud ka jalgade tööd ja jalgade töö põhilisi biomehaanilisi komponente.

Põhilised löögid, mida mängija peaks motoorsel kuldajal õppima, on:

- lühike tagakäepalling,
- *spindrop* tagakäe poolt,
- ründav (pettega) tõste taha,
- viivitusega *clear*,
- *rush* võrgus ja sellest tulenevalt *drop*, reketipea ülal, ja tõste,
- ristilöögid võrgus,
- võrgu-*spindrop* eeskäe poolt,
- eeskäe poolt eest eeskäega võrgu-*spindrop* vasakukäelistele,
- eeskäe poolt eest tagakäega võrgu-*spindrop* vasakukäelistele,
- tagakäenurgast tagant sisselõikega *drop* otse,

- tagakäenurgast tagant väljalõikega *drop* risti,
- eeskäenurgast tagant väljalõikega *drop* otse,
- eeskäenurgast tagant sisselõikega *drop* risti.

Jalgade töös keskendume projektis hüppele, mis eelneb lihaste eelpingestatusele, parema ja vasaku jala õigeaegsele mahapanekule.

Peale loetletud löökide käsitleme käesolevas õppematerjalis lööke, mis rikastavad lapse sulgpallimaailma ja on vajalikud teatud olukordades.

2.1.2. PROJEKTI EESMÄRGID.

2.1.2.1. Anda lastele “motoorsel kuldajal” võimalus omandada selliseid tehnilisi vilumusi, mis annavad õnnestumiselamusi ja soovi edasi areneda.

2.1.2.2. Koolitada treenereid selliselt, et neid oskusi saaks klubitöös optimaalselt kasutada.

2.1.2.3. Õpetada mängijatele tehnilisi oskusi selliselt, et nad võiksid tulevikus valida, millisel tasemel soovivad sulgpalli harrastada.

2.1.2.4. Mõjutada lapsi nii, et nad püsiksid harrastuse juures.

Õpetades last vastavalt “motoorsele kuldajale”, anname noorele mängijale võimaluse valida, millisele “sulgpallirajale” ta tahab suunduda.

2.1.3. ÕPETAMISJUHEND.

Löögi õpetamine toimub järgneval moel:

2.1.3.1. Lööki näidatakse terviklikult ja räägitakse selle eesmärgist ja kasutusolukorrast. On väga oluline, et alguses näidatakse lööki terviklikult, siis tekib löögist kohe pilt.

2.1.3.2. Järgnevalt näidatakse üksikult liigutusi koos seletusega. Osaliselt kasutatakse sulgpalliterminoloogiat ja osaliselt harilikku kõnekeelt. On tähtis, et mängijad saaksid aru löögi seletamisest, seetõttu tuleks kasutada ka palju harilikku kõnekeelt.

Läbi räägitakse järgnevad tehnilised nüansid: algpositsioon, hoie, pallist eemaldumise faas, pallile lähenumise faas, tabamiskoht, saatmine, jalgade tegevus.

2.1.3.3. Järgnevalt lastakse lastel lööki terviklikult proovida. Lapsed saavad löögist paremini aru, kui kogevad seda terviklikult. Pärast seda võib proovida harjutusi ositi.

2.1.3.4. Järgnevalt toimub vigade parandamine. Mängijad kutsutakse kokku ja näidatakse, missugused on põhilised vead.

2.1.3.5. Lõpuks võib lasta mõnel lapsel löögi lahti seletada, et paremini aru saada, kas info on päralt jõudnud.

Tihti võib grupis olla palju eri tasemega mängijaid. Lööke on efektiivsem õpetada väikeses grupis. Pa-

rim on individuaalne treening, et saaks keskenduda liigutustegevuse üksikasjadele. Erinevate tasemetega mängijate olemasolul võib grupi jaotada mitmeks väikeseks grupiks ja jaotada neile ülesandeid, ka erinevaid ülesandeid.

2.1.4. PÕHIMÕISTED.

Järgnevalt seletame lahti mõisteid ja liigutustegevusi, mis leiavad laialdast kasutust sulgpalli käe- ja löögitehnika käsitlemisel. Õpetamisel võime kasutada nii erialast terminoloogiat kui ka lihtsat kõnekeelt, kuid treenerid peaksid omavahel aru saama erialasest keelest. Sellest tulenevalt oleks vaja teada järgnevaid põhimõisteid.

NB! Käesolevas õppematerjalis on löökide kirjeldusel lähtutud, et mängija on paremakäeline (erandiks on löögid, mille juures on öeldud, et tegemist on vasakukäeliste mängijate löökidega).

2.1.4.1. Universaalhoie.

Sulgpallimängu käetehnikas kasutatakse palju erinevaid hoideid erinevatest nurkadest, need aitavad lööke biomehaaniliselt õigesti sooritada ning muudavad löögi efektiivsemaks.

Universaalhoide puhul toimime järgnevalt: vasaku käega võetakse kinni reketivarrest, reket on suunatud ette-üles, reketilaba on vertikaalne. Reketikäe peopesa pannakse keelestule, siit viiakse käsi alla käepidemele ja võetakse “kirveshoie”. Reketi laba on pööratud natuke päripäeva nii, et paistab keelestu vasakpoolne osa. Sõrmed on lõdvalt ümber käepideme, põial on nimetissõrme ja keskmise sõrme vahel. Käepideme ja peopesa vahele peab jääma vahe, millest läbi näha – see on tõestus, et reketit hoitakse lõdvalt käes.



2.1.4.2. Hoiete muutused.

Hoiete muutuste juures räägitakse reketi käepideme pööramisest päri- ja vastupäeva. Universaalhoide pöördest päripäeva saadakse tagakäehoie, põial asetatakse käepideme laiemale osale. Vastupäeva pöörates saadakse eeskäehoie ehk "pannhoie". Hoiet muudetakse soovitud suunda pöialt ja nime-tissõrme kasutades.



2.1.4.3. Lihaste lõtvuse ja pingutuse vaheldumine energiaallikana.

Põhilised energiaallikad sulgpalli löömisel on lihaste lõtvuse ja pingutuse mõjul tekkiv energia ja küünarvarrepööre, tähtis on ka õlavarre ja kere roteerimine.

Selleks et lihased saaksid arendada tugevat ja plahvatuslikku jõudu, peaksid nad olema enne lööki lõdvad. Kui pingutada lõtva lihast löögimomendil, tekib lööki palli tabamise hetkel lisajõud. Kui pingutus tekib liiga vara, jääb efekt ära. Pingutuse ja lõtvuse vaheldumisel tekkiv jõud toimib sõrmedes löögimomendil. Siit tuleneb ka vajadus, miks peaks reketit kuni löögimomendini hoidma käes lõtvade lihastega.

Sama lõtvuse ja pingutuse vaheldumine toimib ka kogu kere, kulmineerudes lisaenergia tekkega.

Inglise keeles nimetatakse sellist reketihoiet *loose grip*'iks.

Kõige suuremat rolli mängib lõtvuse ja pingutuse vaheldumine hoides. Võib hästi tunnetada *loose grip*'i võimu, kui proovime reketi käepidet pihus loksutada. Seda tehes võime tunnetada jõudu reketipeas (reketipea liigub kiiresti). Mida lähemal võrgule sooritatakse löök, seda enam tuleks kasutada sõrmi (väheneb küünarvarrepöörde osa, vaata järgmist punkti).

2.1.4.4. Küünarvarrepööre.

Suurem osa kõikide löökide tugevusest saadakse küünarvarrepöördest. See liigutus on kergesti arusaadav järgneva näite abil: kätt hoitakse ees sirgelt universaalhoides ja reket on pööratud käe suhtes 90 kraadi – reketi ja käe vahel on teravnurk (täisnurk). Selles asendis pööratakse peopesa üles, mille tulemusena liigub reketipea alla paremale. Seda liigutust nimetatakse väljaküünarvarrepöördeks (inglise keeles *supination*, *outwards rotation*).

Pöörates käeselja üles, liigub reketi pea alla vasakule. Seda liigutust nimetatakse sisseküünarvarrepöördeks (*pronation*, *inwards rotation*).





2.1.4.5. Randme tegevus löökide juures.

Rannet kasutatakse sulgpallis enamasti löökide suunamiseks.

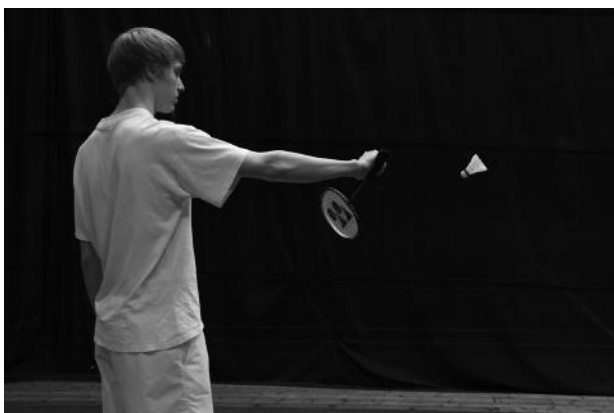
Mõningate võrgulöökide puhul kasutatakse rannet ka energiaallikana. Ranne liigub paremale, vasakule, üles ja alla.



2.1.4.6. Pallist eemaldumise faas.

Sulgpallis toimub löökide puhul pallist eemaldumise faas ja pallile lähenemise faas. Enamikul löökidel on eemaldumise ja lähenemise faasiks küünarvarrepöörded. Pallist eemaldumise faasi (inglise keeles *backswing*) kasutatakse enamasti eeskäe poolel





väljaküünarvarrepöörde puhul. Lüües tagakäega tagakäe poolt, on pallist eemaldumise faasiks sisseküünarvarrepööre. Mängija arenedes muutub väiksemaks pallist eemaldumise faas – see on seotud liigutuste mitteloetavusega ja mängutempo tõusuga.

2.1.4.7. Pallile lähenemise faas.

Kui pallist eemaldumise faas on lõppenud, algab kohe pallile lähenemise faas (inglise keeles *forward swing*). Eeskäe poolt ülalt lüües on pallile lähenemise faasiks sisseküünarvarrepööre ja tagakäe poolt lüües tagakäega väljaküünarvarrepööre. Eeskäe poolt ülalt toimub sisseküünarvarrepöörde ajal tavaliselt väike viivitus, mis on hea pete (viivitatud *clear*).

2.1.4.8. Tabamiskoht.

Koht, kus palli tabatakse, on tabamiskoht. Tabamiskohal on mõju palli lennukõrgusele, kiirusele ja suunale. Näiteks rabaku (*smash'i*) tabamiskoht on keha ees ja nii saab palli suunata alla. .



2.1.4.9. Saatmine.

Saatmine on liigutus, mis toimub pärast tabamist ja kus reket tuuakse tagasi ooteasendisse. Paljude löökide puhul näitab saatmine löögi tehnilist õnnestumist või ebaõnnestumist.

Stardiäratõuge ja sellele eelnevad komponendid.

Sulgpallis on jalgade töö puhul väga tähtis rütm ehk kogu aeg ei liiguta suure kiirusega, vaid toimuvad kiirendused ja pidurdused.

Selleks et kiiremini kohalt ära saada, on olemas järgmised liigutused: lihaste eelpingestatusele eelnev hüpe, lihaste eelpingestatus, stardiäratõuge.

2.1.4.10. Lihaste eelpingestatusele eelnev hüpe (LEE-hüpe).

See liigutus on mõeldud selleks, et lihas paremini ja kiiremini kontraheeruks. Liikudes mängukesksest, asetatakse selle hüppe ajal jalad nii, et oleks hea minna pallini, ehk külg sinna suunda, kuhu tahetakse minna. Üks jalg muutub tõukejalaks ja teine minekjalaks, tõsi küll, jalad asetatakse maha peaaegu üheaegselt. Stardipositsioonis on mängijatel sageli jalad nii, et jõutakse kiiresti kas ette eeskäenurka või tagakäe taganurka või vastupidi, ette tagakäenurka ja taha eeskäenurka.

LEE-hüppe kõrgus on varieeruv ja sõltub sellest, kas oleme kaitses või ründeolukorras. Rünnakul, palli ülalt lüües ja juhul kui on aega, võib LEE-hüpe olla suurem (kõrgem ja sügavam) võrreldes olukorraga kaitses. Mida kõrgem on LEE-hüpe, seda tugevamat jõudu saame tekitada jalalihastes – seda kasutame näiteks tagaväljakul üleshüppel. Jälgida tuleb, et LEE-hüpe ei oleks liiga kõrge, sest see võib süüa lihastest energia ning vajalik kõrge hüppe efekt jääb saavutamata.



Sulgpallis ei tohiks LEE-hüpe enamjaolt liiga kõrge olla, sest tähtis on väikesel maa-alal kiiresti liikuda. Ühe võimsa hüppe võimalust antakse mängus küllalt vähe.

Lastele on hea rääkida hüppe asemel “allalaskumist” ehk justkui surve avaldamisest maapinnale. Rääkides hüppest, võivad mängijad hakata tegema liiga kõrgeid ja võimsaid hüppeid, mis toovad tegelikult kasu asemel kahju, teevad nad aeglaseks. LEE-hüpe tehakse ideaalis kas hetk enne vastase lööki või sellega samal ajal. .



2.1.4.11. Lihaste eelpingestatus ja äratõuge.

Lihaste eelpingestatus on teisiti öeldes lihaste aktiveerimine. Soovitud liikumissuuna vastaspoolse liikumisega aktiveeritakse vastav lihas. Näiteks kui hüppame LEE-hüppe ja maandume põlvi kõverdades, saavutame sellise liigutustegevusega lihaste eelpingestatuse, põlvi sirutades tekib tugev jõud, mis tõukab meid soovitud suunda. Lihaste eelpin-



gestatuse juures mängib rolli lihaste elastsuse efekt ja kontraheerimise efekt, mis annab palju plahvatuslikku jõudu. Lihaste eelpingestatusele järgneb tugev äratõuge soovitud suunas. Eristatakse tõukejalga ja minekujalga.

2.1.4.12. Sirutusjalg.

Sirutusjalg on see jalg, millega tehakse viimane sirutus või õigemini samm (väljaaste) palli suunas, v.a kerepöördega löökides, kus sirutusjalaks on jalg, millega tehakse esimene samm palli suunas. Paremakäelistel on sirutusjalaks üldiselt parem ja vasakukäelistel vasak jalg. Sirutusjalg puudutab põrandat kas samaaegselt löögimomendiga või natuke hiljem. Sirutusjalga kasutatakse ka sirutusjala eelpingestamiseks, mille abil saadakse tagasitõukejõud või edasitõukejõud pärast lööki.

2.1.4.13. Mängukeskus.

Mängukeskus on koht, kus mängija teeb stardiäratõuke, mis koosneb eespool kirjeldatud komponentidest. Mängukeskus on muutuv ja asupaik sõltub paljudest asjaoludest. Üldiselt võib öelda, et kui ollakse surve all, on stardihüpe ja sellest sõltuvalt ka mängukeskus lähedal kohale, kus sooritati eelmine löök. Kui ollakse rünnakul (survet avaldav), võib mängukeskuse koha ise valida sõltuvalt sellest, kuhu oletatakse vastase löök tulevat.

Mida professionaalsem on mängija, seda “liikumavam” on mängukeskus, sest etteaimamise võime on arenenud ja kõiki väljakunurkasid ei pea võrdsest katma. Mida tugevam on ründelöök, seda enam minnakse pallile järele, sest kui vastane saab palli kätte võrgus altpoolt, muutub tõenäosus, et ta palli lamedalt tagasi mängib, väiksemaks.

2.1.4.14. Palli loomulik pöörlemine (*spin-löögid*).

Kui vastane lööb palli meie suunas, siis mis pidi pall meie poolt vaadatuna pöörleb? Päripäeva, kellaosuti liikumise suunas. Sellest lähtuvalt kasutatakse võrgumängus palju lööke, mida nimetatakse *spin-löökideks*. Löögid seisnevad selles, et pallile antakse pöördeid (*spin'e*) juurde, mis teeb vastasele palli kättesaamise väga raskeks. Lüües liigub reketipea paremalt vasakule. Kui sooritada hea võrgu-*spindrop*, siis on vastasel seda raske



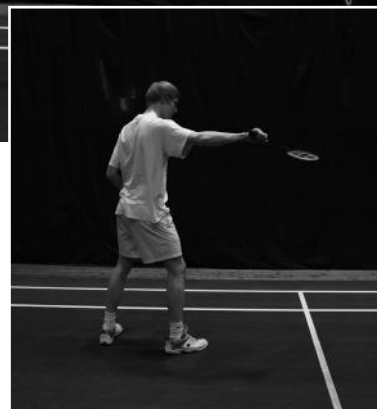
lütta. Palli tabatakse vastu sulgi ja korki korraga. Paremakäelised saavad *spin*-lööke sooritada hästi tagakäega ja eeskäega nii eeskäe poolt kui ka tagakäe poolt, vasakukäelised eeskäenurgast eeskäega ja tagakäega, tagakäenurgast tagakäega on vasakukäelistel *spin*-lööke riskantne teha. Reketipea peab liikuma pallile alla, sest nii saame tabada palli vastu sulgi ja korki. Ainult vastu korki tehtud löögid ei põhjusta efektiivseid pallipöörlemisi.

2.1.4.15. Vaba käsi, vaba jalg.

Mõiste all "vaba käsi" peame silmas kätt, kus pole reketit. Tihti tuleb löökide kirjeldamisel kasutusele mõiste "vaba käsi". Sageli on vaba käsi tasakaalu hoidmiseks kõrval. Vaba jalg on vaba käe poolne jalg.

2.1.4.16. Kerepöördega löök, millega kaasneb jalgade vahetus (*scissor*).

Kui tagant lüüakse kerepöördega (reketipoolne jalg taga), muutub taga olev jalg automaatselt eesolevaks ja eesolev taga olevaks, see tähendab, et paremakäelistel liigub parem mööda vasakust. Inglise keeles nimetatakse seda liigutust *scissor*'iks. Tänapäeva sulgpallis on kerepöörde roll väiksem kui varem, rohkem on rõhk käe kontrollitud ja kiirel tegutsemisel. Enamikku kerepöördeid alustatakse, seistes 45kraadise nurga all võrgu poole. Olukorras, kus mängijal on rohkem aega, on kerepööre vajalik.



2.1.4.17. Alglöök.

Selle mõiste all peetakse silmas lööki, mida tahetakse näidata, sooritades pettelööki. Alati kui toimub löökides viivitus, näidatakse alguses üht ja lüüakse pärast mujale. Esmalt näidatava löögi ajaline pikkus on alati pikem kui löök, mis realselt sooritatakse. Alglöök ongi löök, mida esmalt näidatakse.



2.1.4.18. Sisselõige ja väljalõige.

Sulgpallis kasutatakse palju lõigatud lööke, mis muudavad mängu vastasele raskemini loetavaks, sest pall muudab kiiresti suunda või palli lennukiirus aeglustub. Eristatakse sisselõikeid ja väljalõikeid. Neid lõikeid kasutatakse paljude erinevate löökide



puhul nii kõrgemalt kui ka madalamalt, nii diagonaal- kui ka otselöökide puhul. Erinevate löökide sisse- ja väljalõigetel on omad nüansid, kuid üldine põhimõte on järgmine: sisselõike puhul toimub üheaegne väljaküünarvarrepööre ja randme vasakult paremale viimine, mille tagajärjel lõigatakse palli vastu sulgi ja korki.



Väljalõike puhul toimub üheaegne sisseküünarvarrepööre ja randme paremalt vasakule viimine, mille tagajärjel lõigatakse palli.

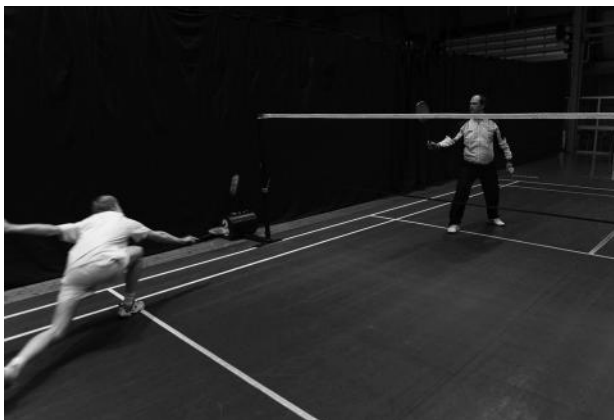
2.1.4.19. Väljaku geomeetiline jaotus.

Geomeetriliselt (mõtteliselt), pikuti ehk horisontaalselt võime jaotada väljaku eesmiseks alaks, keskväljakuks ja tagumiseks alaks. Samuti võime jaotada väljaku vertikaalselt alumiseks, keskmiseks ja ülemiseks piirkonnaks.

2.1.4.20. Mängija taktikalised alad.

Mängu kestel võib mängija olla vastase suhtes initsiatiivil, võrdses olukorras või pressingu all. Selline oleks mängija olukorra jaotus sõltuvalt sellest, millises positsioonis on mängija ja tema vastane.

Esimeses tsoonis ollakse, kui vastane on suutnud mängida nii, et mängija on pressingu all. Selles alas on põhieesmärk "ellu jääda" ja "tulla tagasi mängu" ehk teha löök, mis annab vajadusel aega taastada tasakaal ning jõuda vähemalt tsooni kaks või väga õnnestunud löögi korral isegi tsooni kolm.



Teises tsoonis on mängija võrdses olukorras vastasega, eesmärk on mängida nii, et tekib võimalus tõusta tsooni kolm, kus on võimalik ralli kiiresti lõpetada. Teises alas on mängijad ajaliselt võrreldes teiste tsoonidega tavaliselt enim.



Kolmandas alas on mängija haaranud initsiatiivi ja proovib ralli lõpetada. See on tsoon, kuhu ralli ajal on eesmärk jõuda.



Peale asjaolu, missuguselt kõrguselt pall kätte saadakse, määrab taktikalisse alasse kuuluvuse ka mängija ja vastase tasakaal löögi hetkel. Initsiatiivi korral (tsoon kolm) peaks olema ka hea tasakaal.

On tähtis, et mängija teeks igas alas häid lööke, mis aitavad tal kas lõpetada rallit või liikuda järgmisesse või isegi ülejärgmisesse tsooni.

2.2. TERMINOLOOGIA TÕLGE INGLISE KEELEST.

Nii mängija kui ka treener arenevad koos ja õpimine on lõputu protsess. Nii nagu muudes eluvaldkondades püütakse asju arendada, areneb ka sulgpall. Paljud sulgpallialased täienduskursused ja koolitused on ingliskeelsed, seetõttu on oluline osata inglise keelt või vähemalt teada paljude sulgpallis kasutatavate ingliskeelsete väljendite ja sõnade tähendusi. Kuna maailmapraktikas on paljuski kasutusel ingliskeelsed terminid, kasutame neid oma treenerite koolitusprogrammis ka meie.

2.2.1. PÕHILISELT KÄIBEL OLEVATE SÕNADE TÕLGE EESTI KEELEST INGLISE KEELDE.

löök	– stroke
eeskäsi	– forehand
tagakäsi	– backhand
lõigatud löök	– sliced stroke
tõste	– lob
serv, palling	– serve
pallingu vastuvõtja	– receiver
tilkpall	– dropshot, drop
võrgutilk	– netdrop
rabak	– smash
tagant taha	– clear
lame löök	– drive
väikese hoovõtuliigutusega rabak	– stick-smash
rünnak võrgus löikega	– brush
rünnak võrgus löiketa	– rush
pete	– deception
viivitusega lame palling	– swip
lõtv hoie	– loose grip
pöörlemine	– spin
turvaline võrgutilkpall	– safe netdrop
eeskäelööb tagakäenurgast ülevalt	– round the head
survet avaldama	– push
tagaväljakult hüppelt jalgade vahetus	– scissor
vaimne, psühholoogiline treening	– mental training
rahustavad harjutused treeningu lõpus	– cool down
palli mängus oleku aeg pallin-gute vahel, ralli	– rally

3. JALGADE TÖÖ SULGPALLIS.

Jalgade töö eesmärk sulgpallis on jõuda mängijal võimalikult ratsionaalselt ja efektiivselt löögikohani, sooritada löök ja liikuda pärast lööki positsiooni (mängulisse keskpunkti).

Jalgade töö sõltub paljuski olukorrast ja sellest, kui kiire on pallini jõudmisega ja mis löögi mängija tegi, kas on tegemist ründeolukorraga või kaitseolukorraga. Vastavalt olukorrale valitakse ka liikumisviis. Juhul kui on vähe aega, tehakse lühikesi ja kiireid samme. Sellises olukorras võiks olla tunne, nagu välja-ku põrand kõrvetaks. Kui aega on rohkem, võib teha pikemaid samme. Tänapäeva sulgpalli mängitakse suhteliselt kõrges tempos, mistõttu on sammud enamjaolt madalad ja lõpevad sageli kas hüppega üles või väljaastega.

Jalgade töö õpetamine lastele on sama tähtis kui käetehnika õpetamine ja kõige õigem aeg selle tegemiseks on kuni puberteediea lõpuni. Selleks ajaks peaks olema lapsel teada palju liikumisviise ja tal peaks olema teada, millal on otstarbekas mingisugust viisi kasutada, samuti on tähtis, et liikumisel toimib jalalihastes lõtvuse ja pingutuse printsiip. Mängija peab hoidma jalalihased lõdvad kuni äratõukeni, mis on madal ja pehme.

3.1. LIIKUMISE RÜTM.

Sulgpalli liikumises toimuvad pidevalt suunamuutused ja stardid, pidurdused ja kiirendused, kõik see on väga väsitav ja sunnib vastast sooritama lööke, olles tasakaalust väljas. Mängija peaks valima mängulisse keskpunkti minekul liikumiskiiruse vastavalt enda tehtud löögile. Mänguline keskpunkt on parematele mängijatele lai teema ja sõltub löögist, sellest, kuhu löödi ja kuidas oletatakse, et vastane selle kätte saab. Taktikaliselt on tähtis ka ennustamine, kuhu vastane lööb, vastavalt sellele asetatakse jalad ja valitakse mänguline keskpunkt. Mida kõrgem tase, seda rohkem ennustatakse, keskendudes vähem sellele väljakuosale, kuhu pall võib ohutumalt tulla.

On üldine reegel, et mängulisse keskpunkti peaks jõudma vahetult enne lööki või samal ajal vastase löögiga. Juhul kui mängija tormab liiga kiiresti mängulisse keskpunkti, on teda väga kerge petta, sest liikumissuuna muutmine suurelt kiirusest on aeganõudev ja kurnav. Seetõttu on otstarbekas vahel oma liikumist aeglustada ja siis jälle kiirendada.

Siit tekib vajadus kiireks stardiks ja suunamuutuseks. Plahvatuslik algkiirus saavutatakse tänu stardiäratõukele (põhimõistete all kirjeldatud punktid 2.1.4.10, lihaste eelpingestatusele eelnev hüpe ja 2.1.4.11 lihaste eelpingestatus ja stardiäratõuge).

3.1.1. LEE-HÜPPE JA STARDIÄRATÕUKE HARJUTUSED.

3.1.1.1. Stardiäratõuke harjutamine joone abil, viies tõukejala joone taha. Joon aitab paremini tajuda, kuhu viia tõukejalg.

3.1.1.2. Stardiäratõukega liikumine erinevatesse nurkadesse, kasutades erinevaid liikumisi vastavalt treeneri soovile.

3.1.1.3. Stardiäratõuke kõrval hea harjutus rütmi tunnetamiseks: partner teeb plaksu ja mängija läheb sinna nurka, mida talle näidatakse. Iga kord kui tuleb teha stardiäratõuge, kaasneb sellega ka kiirendus. Stardiäratõukel tuleb rõhutada ka tõukejala tähtsust.

3.2. (3.2.1. JA 3.2.2.) PÕHILISED LIIKUMISVIISID SULGPALLIS.

Juurdevõtusamme *chasses* – väga laialdaselt levinud sammud – võib kasutada olukorras, kus on vaja liikuda väike distantis ja aega on vähe. Sellisel juhul tuleks liikuda nii, et jalad omavahel kokku ei puutu, pidevalt püsib harkseis, liigutakse vaid pöiatõugetega.

Võib ka kasutada olukorras, kus on rohkem aega, sellisel juhul ei ole probleem, kui tuua jalad veidi rohkem kokku. *Chasses*-samme kasutatakse liikumisel nii ette, taha kui ka külgedele, sageli ka positsioonis, kui ollakse tasakaalust väljas. Üks *chasses*-samm aitab tuua mängija n-ö mängu tagasi, saavutades hea kontrolli oma keha üle.



Harilikud jooksu- ja käimissammud on samuti laialdaselt kasutatavad, näiteks kasutatakse neid palju löögile järgnemisel pärast rabakut või mis tahes teises situatsioonis.

Liikumist ühe jala hüpetega kasutatakse kiirel järgnemisel löögile, see on efektiivne, kui on minna

pikk tee (diagonaalselt üle väljaku), kuid ka väiksemate distantside puhul.

Ralli kestel tuleks säilitada teatud kõverdus põlvedest, et olla paremas tasakaalus ja seega startida kiiremini.



3.2.3. LIIKUMINE ETTE NURKADESSE, MÄNGULINE KESKPUNKT VÄLJAKU KESKEL.

Põhiliste liikumisviiside kirjeldamisel on lähtutud, et mänguline keskpunkt on kusagil väljaku keskel. Nii tuleks alustada algajate õpetamisega. Mängija arenedes selgub, et mänguline keskpunkt on suurem ja peab jälgima, et mängijal tekiksid õigeaegselt vajalikud harjumused jalgade töös.

3.2.3.1. Liikumine eeskaenurka ette.

Liikumisel eeskaenurka ette kasutatakse põhiliselt kolme liikumisviisi.

Vaba jalg tuuakse esimese sammuna reketikäepoolse jala eest – seda liikumisviisi kasutatakse olukorras, kus mängijal on rohkem aega ja ta ei ole väga pressingu all. Väljaastejala võib asetada maha löögiga sama-





Kolmanda variandi puhul viiakse vaba jalg esimese sammuna reketikäepoolse jala tagant.



aegselt. Mängija taseme tõustes ja eesmärgiga võita initsiatiivi tehakse seda paljudel juhtudel enne lööki. *Chasses*-sammu puhul on tähtis, et vaba jalg ei too- da reketikäepoolse jala juurde, säilima peab jalga- devaheline kaugus. Niipea kui vaba jalg asetatakse maha, viiakse reketikäepoolne jalg edasi.

Chasses-samm on laialdaselt levinud liikumisviis ette nurkadesse, see võimaldab mängijal teha väi- kese kiire sammu, säilitades tasakaalu.



3.2.3.2. Liikumine ette tagakäenurka.

Liikumisel ette tagakäenurka eristame järgmisi võimalusi.

Samaaegselt LEE-hüppega viiakse vasak jalg eesmi- se tagakäenurga suunda (võib olla ka samm küljele), seejärel astutakse paremaga üle ja sooritatakse löök.



Ette tagakäenurka saab liikuda ka nii, et kohe LEE-hüppe ajal on mängija pööranud reketikäepoolse jala ette. Olles teinud nii, on mängijal samad valikud kui eeskäe pool ees – vaba jalg liigub eest läbi, *chasses*-sammuga või tagant läbi.

Ette nurkadesse liikumisel tuleb jälgida, et juhul kui mängija on taktikalises alas kolm, liiguks väljaastesammul põlv kõrgele palli suunda, see võimaldab hoida initsiatiivi – tabada palli võimalikult kõrgelt.



Juhul kui maa on sedavõrd pikk, et kahe sammuga pallini ei jõua, on lahenduseks üks hüpe vasakul jalg, mis aitab läbida pikemat distantsi. Kasutatav on lisahüpe lastel ja juhul kui mänguline keskpunkt on pisut kaugemal.



3.2.3.3. Liikumine ees- ja tagakäenurgast eest pärast lööki mängukeskusesse.

Olles sooritanud võrgulöögi, liigub mängija mängukeskusesse, mille paiknemine sõltub löögist ja selle õnnestumisest. Olles teinud õnnestunud löögi,



mille tulemusena jääb vastane pressingu alla, tuleks jääda seda lööki katma, hüpates veidi tagasi ja jäädes kas reketikäepoolne külg või vaba jala poolne külg ette.

Olles pressingu all ja tehes tõstet, on üks mängukeskusesse tulemise viis tuua väljaastes vaba jalg reketikäepoolse jala juurde ja liikuda väikeste tagurpidi jooksusammudega taha-keskele.



3.2.3.4. Liikumine taha eeskäenurka, mänguline keskpunkt väljaku keskel.

Taha eeskäenurka võime samuti liikuda mitmel erineval viisil, sõltuvalt mängija taktikalisest alast.

Võib eristada liikumisviisi, kus vaba jalg liigub reketikäepoolse jala eest, *chasses*-sammuga, ja vaba jalg liigub reketikäepoolse jala tagant.

Selleks et viia reketikäepoolne jalg keha eest, peab olema palju aega, sest kerepööre muutub suureks. Viies reketikäepoolse jala vaba jala eest läbi, meenu- tab esimene samm harilikku jooksusammu. Seejärel liigub reketikäepoolne jalg otse taha.



Chasses-samm tahaminekul on laialdaselt kasutatav nii tsoonis kolm kui ka kaks. *Chasses'* puhul võib teha kerepöörde või mitte.

Mängutempo on enamjaolt kõrge, mistõttu paljudel juhtudel pole otstarbekas kerepööret sooritada, sest selleks vajame rohkem aega. Lüües pelgalt käega, on suurepärase võimalus tulla kiiresti mängulisest keskpunkti ühe või kahe *chasses*-sammuga. Ilma kerepöördeta löökide puhul, kasutades *chasses*-liikumist ja lüües hüppega, võib maandudes tuua vaba

jalga reketikäepoolsele jalale pisut lähemale, sest siis liigub keharaskus vaba jala suunda ja löögist väljumine on kiirem.

Samas on ka tähtis, et mängija ei kaotaks tasakaalu, seda saavutatakse optimaalse harkseisu säilimisega ja liigutuste kontrolliga.



Vaba jala tahaviimist reketikäepoolse jala tagant võib kasutada nii löökide puhul, kui ollakse pressingu all ja on vaja teha turvalisi eeskäe-*drop'e*, kui ka kolmandas tsoonis viibides. See liikumisviis loob olukorra, kus kerepööre on väike, mis on vajalik tsoonis kaks, kus pole palju aega.



Peale nende baasliikumiste on olemas viise, milles leiame samme nii ühest kui ka teisest eespool kirjeldatud variandist. Üks hea variant liikuda eeskäenurka taha ja sooritada *stick-smash*, olles tsoonis kaks, on järgmine: LEE-hüpe, vaba jalg liigub reketikäepoolse jala tagant läbi, seejärel liigub reketikäepoolse jala põlv üles löögikoha suunda, samaaegselt tõukab vasak jalg kere üles ning löök sooritatakse õhust.

Liikumist võib alustada ka paarishüppega eeskäenurga suunda, seda juhul kui löögini on pikem tee.





3.2.3.5. Liikumine taha tagakäenurka, mänguline keskpunkt väljaku keskel.

Taha tagakäe poolele minnes sõltuvad liikumisviisid mängija taktilisest tsoonist ehk sellest, missuguses olukorras ollakse palli tabamishetkel. Järgnevalt mõned soovituslikud variandid.

Malay-sammud – alustatakse LEE-hüppega, reketikäepoolne jalg viiakse vaba jala lähedalt mööda, hüpates samaaegselt vaba jalaga kaks kuni kolm väikest hüpet, seejärel asetatakse reketikäepoolne jalg maha ja toimub kerepöördega eeskäelöök. Juhul

kui pall lendab kaugemale ja läbida tuleb pikem teepikkus, võib liikumist alustada ühe paarishüppega taha tagakäenurga suunda.

Teine variant on liikuda *chasses*-sammudega ja viia enne lööki reketipoolne jalg taha ning sooritada eeskäelöök. Selle löögi puhul peab olema rohkem aega.



Olukorras, kus vastase löök jäi lühikeseks ja on võimalus blokkida *stick-smash'i* teel, võib kasutada järgnevat: reketikäepoolne jalg liigub taha, vabast jalast mööda, ning tõukab kere üles. Samaaegselt liigub vaba jala põlv (jalg) üles ning löök toimub ülal keskväljakul või pisut kaugemal. Löök toimub õhus. Juhul kui vastane on löönud sedavõrd kaugemale, et ei ulatu pallini, on otstarbekas teha üks paarishüpe mängukeskusest.

Juhul kui mängija on otsustanud lüüa tagakäega, võib kasutada järgmisi liikumisviise.

Lüües tsoonis kolm tagakäega ülalt, võib liikumist alustada pärast LEE-hüpet *chasses'ga*, seejärel tuua reketikäepoolse jala põlv üles. Kere pöördub, selg võrgu poole, ja löök sooritatakse kõrgelt tagakäega, reketipoolne jalg õhus.



Juhul kui lüüa pressingu all tsoonist kaks, võib liikumist alustada *chasses'ga*, seejärel liigub reketikäepoolne jalg vabast jalast mööda ning reketikäepoolne jalg asetub maha kas samaaegselt või hetk hiljem kui löök.



Kui mängija on sedavõrd pressingu all, et on sunnitud kasutama *safedrop'i* tagant, siis on oluline, et reketikäepoolne jalg liiguks pärast lööki löögiga kaasa, mööda vabast jalast. Selle löögi turvalisus seisneb paljuski asjaolus, et löök toimub terve käega ja löögist "minnakse läbi" ehk lööki saadetakse.



3.2.3.6. Liikumine vahetult enne ja löögi kestel, sooritades kerepöördega ülaltlööki tagant.

Kui mängija on jõudnud tagaväljakule ja pall on sedavõrd kõrgel, et saab lüüa hüppega ülaltlööki, võib toimida järgnevalt. Üks variant on tõugata ennast



otse-üles kahelt jalalt, tehes vahetult enne lööki ühe LEE-hüppe, õhus toimub kerepööre, *scissor*, sellele järgneb maandumine. LEE-hüpe, mis tehakse enne kui hüpatakse üles, ei tohi olla liiga suur, pigem väike "allalaskumine". Liiga sügav hüpe võtab palju aega ja piirab võimalusi sooritada kvaliteetne löök.



Peale kahe jala tõukega hüppe võib kasutada ka liikumist, kus keharaskus on enne lööki viidud reketikäepoolsele jalale (reketikäepoolne jalg on taga, kere on pööratud 45 kraadi võrgu suunda). Enne lööki toimub paus (keharaskus reketikäepoolsele jalale) ning siis tõukab reketikäepoolne jalg (aitab ka vaba jalg) kere





ette-üles löögi suunda ning toimub *scissor* ja vaba jalg maandudes tõukab kohe keha edasi, samaaegselt liigub reketikäepoolne jalg kiirelt vabast jalast mööda.

3.2.3.7. Liikumine löögist mängukeskusesse tagant, taga- ja eeskäenurgast.

Liikumisel tagantnurkadest mängukeskusesse võib kasutada erinevaid variante.

Heaks tasakaalu saavutamiseks kasutatakse pärast lööki esimese sammuna *chasses'd*, see võimaldab saavutada kiiresti tasakaalu ja liikuda mängukeskusesse. Kasutatakse ka ühte võimsat (madalat) hüpet, mis võimaldab olla kiiresti valmis järgnevas.



Kui ollakse initsiatiivil, on sageli hea kasutada harilikke käimis- või jooksusamme, mis võimaldavad hästi löögile järgneda.

Levinud tava on kasutada kõigepealt ühte *chasses'd* ja siis käimis- või jooksusamme. .



Efektiivne viis jõuda kiiresti soovitud mängukeskusesse on ühel jalal hüpped. Need võimaldavad pikal distantsil kiiresti liikuda, kasutatakse nii risti kui ka otse liikumisel. Eelduseks on, et mängija on kas tsoonis kaks või kolm. Ühel jalal tehakse üks või kaks hüpet ning seejärel vahetatakse jalga, vajadusel tehakse teise jalaga hüpe ja jõutakse väljaastesse. Ühel jalal hüpete puhul peab mängijal olema hea tasakaaluhoidmise võime ning tugev pöid.





3.2.3.8. Liikumine tagakäepoolle küljele, mänguline keskpunkt väljaku keskel.

Juhul kui ollakse pressingu all ja oodatakse tugevat rünnakut (tsoonis üks), tuleks oodata palli optimaalse harkseisuga (vältida tuleb liigset pinget jala lihastes ja vaimus, paanikat pole vaja). LEE-hüpe on vajalik enne (mitte samaaegselt) kui vastane lööb, seejärel tehakse kas pikk samm vasakuga või viiakse pärast LEE-hüpet reketipoolne jalg üle vaba jala.

Kui ründelöök on olnud tugev ja ollakse pressingu all, on väljaaste pikk ja raskuskese all, sest tabamine toimub väljaku alumises alas. Reketipoolse jala üleviimine sõltub mängija jäsemete pikkusest ning sellest, missugune on eeldatavalt tema tasakaal löögi hetkel. Juhul kui ründelööki õnnestub tabada palli eest, tuuakse enamjaolt reketipoolne jalg üle ja minnakse sügavasse väljaastesse.

Samamoodi võib liikuda tagakäepoolle küljele, kui ollakse tsoonis kaks.



3.2.3.9. Liikumine eeskäepoolle küljele, mänguline keskpunkt väljaku keskel.

Liikumisel tsoonis üks, kaks või kolm eeskäepoolle küljele võime täheldada sarnaseid samme.

Alustades LEE-hüppega, võib liikuda kohe reketikäepoolse jalaga väljaastesse või pärast LEE-hüpet teha väikese sammu vaba jalaga ning siis väljaaste



reketikäepoolse jalaga (mitte tuua vaba jalga reketikäepoolse jala juurde, samaaegselt vaba jala samuga viiakse reketikäepoolne jalg väljaastesse.)

Juhul kui pall lendab piisavalt keha lähedale, pole nii nagu tagakäepoolselgi vaja teha LEE-hüpet, vaid pööratakse keret ja sooritatakse löök.

3.2.3.10. Liikumine mängulisse keskpunkti, olles sooritanud löögi külgedelt, eeskäe ja tagakäe poolt.

Väljudes sügavast kaitsest tagakäe poolt olukorras, kus reketikäepoolne jalg on viidud üle vaba jala, võib tuua pärast lööki vaba jala reketikäepoolsele jalale lähemale ning väikeste sammudega tulla mängulisse keskpunkti.



Teine viis pärast tagakäelööki küljelt, kui reketikäepoolne jalg on üle viidud, on sooritada kiire pööre ning hüpata *scissor*, et olla kere ja vaatega otse vastase suunas ja olla valmis järgmiseks löögiks.



Tulles tagasi mängulisse keskpunkti eeskäe poolt küljelt, võib liikuda harilikult *chasses'*ga. Olles madalal ja pikas väljaastes, on parem tuua vaba jalg veidi reketikäepoolse jala lähedale ning siis väikeste *chasses'*-sammudega mängulisse keskpunkti tulla.

Samamoodi on otstarbekas toimida, kui suudame tabada palli enda ees, olles madalas väljaastes.

3.3. JALGADE TÖÖ JA TAKTIKA NING KUIDAS NEED SEOTUD ON.

Kui on omandatud liikumisviisid ja mängijast on saanud võistlusmängija, tuleks tal kokku puutuda teemaga, kuidas ja kuhu liikuda. On olemas teatud põhitööd, mille järgi on mängijal võimalik valida endale situatsiooni sobiv lahendus.

Jalgade asetus on paljuski seotud ennustamisega, kuhu vastane võib lüüa, või siis tõenäosusega, mis-suguse väljakuosa katmine pole tähtsusjärjekorras esmane. Kehtib üldreegel: mida rohkem saime oma löögiga vastase pressingu alla, seda enam ette me liigume. Pole hea mõte liikuda pärast iga lööki väljaku keskele, sest siis on kõikide nurkade ulatuskaugus võrdne. Püüdes asetada enne vastase lööki jalad nii, et kolm nurka on eelistatud, võib saavutada märkimisväärt edu.

Jalgade asetus teatud (soovitav) nurki eelistades peaks olema harkseis, olles pööranud reketikäepoolse jala ja vaba jala suunda, kuhu ootame lööki. Peale nende kahe nurga jääb katta veel üks nurk. Neljas nurk jääb tähelepanu alt välja, see peaks olema mängija suhtes kõige ohutum.

Järgnevalt mõned näited.

Kui mängija seisab, jalad paralleelselt võrguga, on tal hea minna vaid külgedele. See asend on sobilik juhul, kui ootame tugevat rünnakut.

Mängides tagant, kas *drop'i* või *clear'i* otse, tuleb kõigepealt proovida anda hinnang, kas saime vastase pressingu alla, ning seejärel valida sobilik positsioon. Pärast lööki tagakäe tagumisest nurgast (paremakäelised) toimub väike hüpe või *chasses* edasi, asetades jalad nii, et vaba jalg jääb selle nurga suun-

da, millest just palli löime (tagakäe tagumine nurk), ja reketipoolne jalg jääb eeskäe eesmise nurga suunda. Sellega oleme taganud eelistuse kolmele nurgale – mõlemale eesmisele nurgale ja tagakäe tagumisele nurgale. Sellisest asendist on hea liikuda risti ette üle väljaku ja kerge minna tagasi taha tagakäenurka (olles pööranud vaba jala sinna suunda). Pole ka raske liikuda ette tagakäepoolele.



On tähtis, et mängija ei hüppaks kohe pärast lööki keskele, millega ta võtab ära võimaluse mingeid nurki eelistada. On raske liikuda oma liikumissuunale vastupidises suunas ehk pidurdada ja muuta suunda ning minna tagasi kohta, millest sai sooritatud löök. Siit tuleneb veel üks põhjus, miks on mõnel juhul hea mõte jääda kaitsma otse taha tulevat lööki. Samas olukorras on ka teisi jalaposisioone. LEE-hüppe ajal võivad jalad olla ka nii, et reketikäepoolne jalg on pööratud eesmise tagakäenurga poole, sellisel juhul langes ennustus vastase löögi suhtes rohkem tagakäe eesmisele nurgale.



Niisugust ennustust on parem kasutada, kui vastane on asetatud rohkem pressingu alla, mis tähendab, et eelistus on tagakäe eesmisel nurgal.

Juhul kui pall tuleb siiski eeskäe tagumisse nurka (mängija on sooritanud otselöögi tagant tagakäenurgast), on tarvis teha parandussamm ehk muuta harkseisu nii, et LEE-hüppe ajal oleks reketipoolne jalg-külg pööratud eeskäe tagumise nurga suunas.



Jalgade analoogsed asetused toimuvad ka löökide puhul eeskäenurgast tagant, eelistades kolme nurka.

Olles sooritanud tugeva rabaku, on siiski soovituslik järgneda pallile, mis võimaldab paremini lõpetada rünnak võrgu lähedal.





Juhul kui löök tagant on sedavõrd ebaõnnestunud, et on põhjust oodata tugevat rabakut, on kasulik minna väljaku keskele ja olles harkseisus paralleelselt võrguga, sooritada LEE-hüpe enne, kui vastane puudutab palli, ning siis liikuda küljele pallini. (Rabaku ootamisel võib riskeerida ja viimasel hetkel panustada mingile küljele, kuid seda eelistust ei tohi välja näidata, liikumine peab toimuma viimasel hetkel.)

Lüües võrgu-*drop'i*, võib jääda kas reketikäepoolne jalg löögi suunda või vaba jalg löögi suunda sõltuvalt sellest, mida ootame.

Jäädes reketikäepoolse jalaga löögi suunda, on veidi tagasi hüpates mängija heas positsioonis, et olla valmis rünnakuks võrgus.



Pöörates vaba jala võrgu suunda, on hea minna ründama tõstet, juhul kui on selle löögi oht.



Eespool kirjeldatud situatsioonid on vaid mõned esineda võivatest. Pole ühest reeglit, millal ja kuidas oma jalad pöörata-asetada, on vaid põhimõtteline mõtteviis, et eelistama peaks kolme nurka (riskides vahel ka ühte või kahte eelistades), et saavutada initsiatiiv. Iga väiksemgi võimalus liikuda tsooni kolm tuleb ära kasutada, sest kõrge klassiga mängijad ei anna selleks palju võimalusi.

On tähtis, et mängija mõtleb ralli ajal järgnevale: kuhu võiks vastane lüüa (vastavalt sellele sätib jalad, jättes ühe nurga tähelepanuta), mis löögi ja kuhu peaks tegema, et vastasele palli kättesaadavus võimalikult raskeks teha. Kui harjutada niisugust mõtteahelat, tekib mängijal harjumus ja teatud automatism. Vastane võib ka "lugeda" mängija jalgade tööd ja vastavalt sellele sooritada oma löök, seetõttu on tähtis lõplik harkseis, sooritades LEE-hüppe vahetult enne vastase lööki, et jääks võimalikult vähe aega näha jalgade asetust.

Jalgade asetust võib kasutada ka "pettemanöövriteks", asetades alguses jalad ühtmoodi ja neid viimasel hetkel muutes. Niisiis on jalgade asetusega LEE-hüppe ajal võimalik saavutada palju edu.

3.3.1. HARJUTUSED JALGADE ASETUSE TREENIMISEKS LEE-HÜPPEL.

3.3.1.1. Üksikmäng, kuid üks mängijatest peab lööma kindlatesse nurkadesse, kindlas järjekorras: esimesena ette eeskäenurka, teisena taha eeskäenurka, siis taha tagakäenurka ja lõpuks ette tagakäenurka. Teine mängija võib lüüa, kuhu soovib.

Rabakut lüüa ei tohi, küll aga on lubatud kiired *drop*'id. Selle mänguga on ühel mängijatest teada vastase löögipiirkond ja vastavalt sellele saab ta asetada oma jalad. Mäng õpetab panustama teatud nurkadele.

3.3.1.2. Üksikmäng, kus üks mängija on "dikteerija", kellel on järgmised variandid: kui ta lööb taha *clear*'i, peab vastane mängima tagasi *clear*'i, mis tähendab, et katma peab rohkem tagumisi nurki. Kui "dikteerija" mängib *drop*'i tagant või võrgu-*drop*'i, peab vastane talle mängima võrku tagasi, mis loob olukorra, et mängija järgneb rabakule ja jääb katma võrgu-*drop*'i, nii nagu on mängus ka õige liikuda. Kui aga "dikteerija" on otsustanud võrgus tõsta, peab vastus talle tulema taha. Selles mängus on lubatud ka rabak.

3.3.1.3. Üksikmäng, ainuke reegel on, et mängima peab otse-otse-risti, kõik löögid on lubatud. Ka siin harjutame jalgade asetust ja panustamist teatud nurkadele.

3.3.1.4. Üksikmäng, kuid mängija teab, et vastane ei või ühte nurka mängida kaks korda, mis omakorda annab võimaluse panustada kolmele nurgale ning vastavalt sellele asetada jalad. Ülesanne võib olla kas ühel mängijal või mõlemal.

Kõiki kirjeldatud harjutusi võib sooritada väljakul ka kolmikutes või neljakesi. Neljakesi lööksid partnerid vaheldumisi.

Loetletud harjutused on vaid mõned näited ja suunad, kuidas saab treenida jalgade taktikalist asetust. Püüdes tuua siia lisavõimalusi-lööke, saab harjutusi muuta mitmekesisemaks.

4. ALGÕPE

Iga sulgpallur on olnud mingil etapil algaja. Pagas, mis saadi algõppest, saadab mängijat tema arengus. Mängija algõpet võib võrrelda maja vundamendiga. Maja, mis püsib, saab edasi ehitada vaid korralikult ja õigesti tehtud vundamendist.

Liigutustegevus, mida mängija alguses õpib, peab olema efektiivne, hiljem õpitut muuta on tunduvalt raskem kui kohe õigesti omandada.

Käesolevas peatükis vaatleme lööke ja jalgade tööd, mis on algajal vaja omandada.

Toetudes motoorse kuldaja teooriale, tuleks lapsele õpetada alguses palju lööke, mis muudavad tema mängu võimalusterohkeks ning sunnivad vastast tasakaalu kaotama ja hilinema, seda kõike loomulikult samm-sammult, kõigepealt põhilöögid ja siis edasi. Samuti aitab hea biomehaanika kaasa löökide turvalisusele ja tugevusele. Algajale pole tähtis, kui tugevalt ta lööb, vaid kuidas ta lööb. Tulemuse nõudmine väga noores eas võib "rikkuda" lapse biomehaanilise soorituse. Näiteks nõudes, et pall peab lendama taha, võib laps võtta reketi valesti kätte ("pannhoie"), saavutades küll palli pika lennu, kuid tema löögitugevus ja kindlus hakkab perspektiivis alla jääma mängijale, kes sooritab lööke tehniliselt efektiivselt.

Niisiis on alguses väga tähtis käe ja jalgade liikumistehnika õpetamine. Omandades alguses õiged liigutused, tuleks kohe jätkata löökide mitmekesisusega. Erinevad löögid ja petted muudavad mängu elavaks ja lõbusaks. Kui need toovad mängijale edu, on võimalus sulgpalli kiinduda tõenäoliselt suur. Mängijaid, kes ei omanda alguses head tehnikat, võib hiljem tabada mõõn, mäng tundub justkui liiga lihtne ja pole "relvi", millega vastast tasakaalust välja viia. Loomulikult tuleb õpetamisel järgida pedagoogilist printsiipi, et lapse kontsentratsioonivõime on madalam kui täiskasvanul ja seetõttu on mängulised elemendid harjutustes väga teretulnud, treeneri fantaasial pole siinkohal piire. Parim on, kui suudame õpetada liigutustegevust kas läbi mängulise tegevuse või andes teatud reaalseid piire, mida tuleb ületada.

Hea käetehnika ja jalgade töö on investering mängija tulevikku. On hea mõte alustada algõpet mängulise ooteasendi, hoiete ja energiaallikate ehk löögiliigutuse õpetamisega.

Jalgade tööst on alguses tähtis omandada stardiäratõuge, rütm liikumises, jala biomehaaniliselt õige mahapanek (nt minnes võrku, reketipoolne jalg ees, ja tagant eeskäega ülalt lüües; kui kasutatakse kerepöördega lööki, on taga olev tõukejalg reketipoolne jalg) ja põhilised liikumisviisid nurkadesse (kirjeldatud peatükis 3). Mängija arenedes täiustub nii löögiarsenal kui ka lisandub jalgade töö variante.

4.1. MÄNGULINE OOTEASEND.

Harkseis, jalad paralleelselt võrguga, põlvest veidi kõverdatud, kere natuke ette kallutatud, küünarnukid kere ees (käed ei tohi olla pinges, lihased lõdvad).

4.2. HOIDED (PUNKTID 2.1.4.1 JA 2.1.4.2).

Hoiete muutusi on hea harjutada, keerates reketit käes ja võttes äkki soovitud hoide – kas universaal-, eeskäe- või tagakäehoide. Tuleks jälgida, et lapsed ei võtaks reketi käepidemest liialt tugevalt kinni, mis muudab võimatuks hoiete kiire muutmise ja kaotab võimaluse kasutada sõrmelihaste lõtvuse ja pingutuse vaheldumisel tekkivat energiat (käepideme loksumine peos, mille tagajärjel tekib energia reketipeas).

4.3. ENERGIAALLIKAD, MIS KANDUVAD LÖÖKI:

Küünarvarrepööre (2.1.4.4, 2.1.4.6 ja 2.1.4.7), lihaste lõtvuse ja kogu keha lõtvuse tähtsus enne lööki.

Küünarnukk ees liikumine (tulles löögile vastu, käepideme põhi ees, tekib korralik pallist eemaldumise faas ning suudame tabada palli varem) (2.1.4.3).

Lihaste lõtvuse ja pingutuse vaheldumisel tekkiv energia.

4.3.1. HARJUTUSED KÜÜNARVARREPÖÖRDE ÕPPIMISEKS.

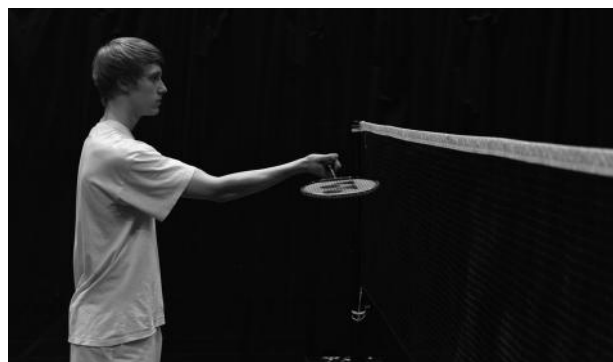
4.3.1.1. Helikopter.

Hea viis õpetada küünarvarrepööret on võrrelda reketi liikumist helikopteri tiivikuga. Käsi üleval reketit liigutades saame helikopteri tiivikuga sarnava liikumise. Kui reket on rohkem vertikaalne, väheneb küünarvarrepöörde osa. Helikopteriliigutus on hea kujund õppimaks tõhusat küünarvarrepööret.



4.3.1.2. "Kolm kiirust".

Mängija seisab, käsi ette sirutatud, ja liigutab reketit paralleelselt võrguga kolmes kiiruses, alguses aeglasemalt ja siis tempot tõstes. Eesmärk on, et reket ei puuduta võrku. Niimoodi tehes õpib mängija säilitama teravnurka reketi ja käe vahel.



4.3.1.3. V-täht.

Võttes reketi kätte universaalhoidega, jälgitakse, et reketi ja käe vahel on umbes 90 kraadi, see tagab küünarvarrepöörde löögis. Küünarvarrepööre ülalt lüües töötab korralikult vaid juhul, kui reket on universaalhoides ning reketi ja käe vahel on V-täht. Pahatihti võetakse reket ülalt lüües pannhoidesse ja lüüakse pelgalt randmega, tõmmates küünarnukki alla.



Mängija hoiab reketikäepoolset kätt ees ja reketi ning käe vahel moodustub 90kraadine nurk. Univeraalhoie. Mängija liigutab reketipead paremale ja vasakule, liigutus meenutab autokojamehe tööd tugeva vihma korral

4.4. ŽONGLEERIMINE KUI KÄETEHNIKA ÕPPIMISE ALUS.

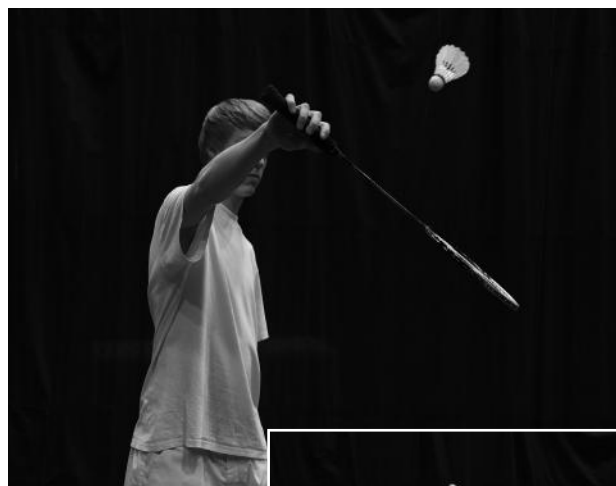
Palli üleslöömine ees- ja tagakäepoolega on löök, millesse on põimitud palju algõppes vaja minevat löögitehnikat ja mille biomehaanilise kirjelduse valdamise puhul on kerge üle minna teistele löökidele ja neid kirjeldada.

Eeskäega palli üleslöömine – žongleerimine eeskäega.

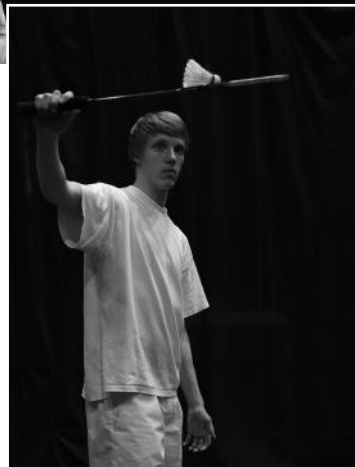
Lähteasend. Harkseis, parem käsi ees, kas univeraalhoie või kerge eeskäehoie, reket pööratud 20 kraadi vastupäeva. Pallist eemaldumise faasiks on väljaküünarvarrepööre, pallist eemaldumise faasi lõpus tuuakse reketi käepideme põhi pallile vastu (annab löögile lisajõudu) ja liigutus jätkub pallile lähenemise faasiga – sisseküünarvarrepöördega. Enne lööki on sõrmelihased lõdvad, löögimomemendil pingutatakse veidi sõrmi ja sellega saavutatakse pealet küünarvarrepöördest tuleneva energia ka lihaste lõtvuse ja pingutuse energia (käepideme loksumine pihus). Pärast lööki jätkab reketipea veidi liikumist (väike saatmine), reketikäepoolne jal asetatakse maha kas samaaegselt löögiga või pärast lööki.



Lüües tagakäe poolt, on hoideks tagakäehoie ja pallist eemaldumise faasiks sisseküünarvarrepööre,



pallile lähenemise faasiks väljaküünarvarrepööre. Väljaküünarvarrepöördele eelneb reketikäepideme põhja eestulemine. Ülejäänud tegevus on sama nagu löögil eeskäe poolelt.



4.4.1. HARJUTUSED ŽONGLEERIMISEL.

4.4.1.1. Žongleerimine õhupallidega.

Kasutades žongleerimisel õhupalle, on tabamiseni rohkem aega ja algaja saab oma liigutust paremini kontrollida, samuti on õhupall lapsele emotsionaalne, sest tabamisel kostab vali heli.

4.4.1.2. Žongleerimine erinevate ülesannetega.

Vastavalt oskuste arenemisele on võimalik anda žongleerimisel erinevaid ülesandeid: lüüa vaheldumisi ees- ja tagakäega kindla kordade arvuni, pärast lööki viia reket keha tagant läbi (hiljem 2–3 korda), viia reket jalgade vahelt läbi jne.

Kõik need harjutused on algõppes tõhusad, peab ju algaja vahepeal reketi lahti laskma ja siis kiiresti kätte võtma, mis tähendab, et uuesti reketi kätte võttes peab olema hoie õige (enne lööki sõrmelihased kindlasti lõdvad, seda kontrollides peab reketi ja peopesa vahelt läbi nägema).

Tähelepanu on vaja pöörata ka sellele, et töötaks küünarvarrepööre, mis on võimalik, kui reketi ja käe vahel on umbes 90kraadne nurk ja hoie on õige.

4.5. ALT VÄIKESE KAAREGA LÖÖK EES- JA TAGAKÄE POOLT.

Järgnev harjutus on biomehaanilise kirjelduse poolest sarnane žongleerimisega, kuid palli lüüakse partnerile ette, veidi üles.

Sellist lööki on hea kasutada algõppes. Nii nagu žongleerimisel, on ka siia põimitud mitu tehniliselt tähtsat liigutust, mis mängija peab algõppes omandama (hoie-muutmine, küünarvarrepööre, jalgade töö, käepideme põhja eesliikumine jne).

Mängija seisab ooteasendis ja püüab palli lüüa eeskäe poolt ja tagakäe poolt. Löök peaks olema selline, et pall kukuks partneri ette (võib sooritada partneriga ühepalliharjutusena või etteviskajaga mitmepalliharjutusena). Liigutustegevuse kirjeldus: ooteasend, jalad, kere, käed, hoie ja tegevus on sarnased punktis 4.4 kirjeldatuga, ainult pall suunatakse ette-üles. Jälgida tuleb, et löök oleks tehniliselt õigesti sooritatud ning nurk reketi ja käe vahel püsiks. Sageli muutub nurk reketi ja käe vahel liiga suureks, mistõttu ei tööta enam küünarvarrepööre. Harjutust võib esmalt sooritada ilma võrguta, sest algajaid võrk sageli "segab". Etteviskamine ülalt või alt.





4.6. TÖSTE EEST.

Ooteasend ja tegevus – biomehaaniline kirjeldus on sama mis punktis 4.4 ja 4.5, kuid rohkem rõhutatakse palli lennukaare tekkimist. Etteviskamine nagu punktis 4.5. Mängija arenedes saab harjutust kombineerida jalgade tööga, rõhutades ka rütmilisusele – stardihüppele jalgade töös.

4.7. PALLING.

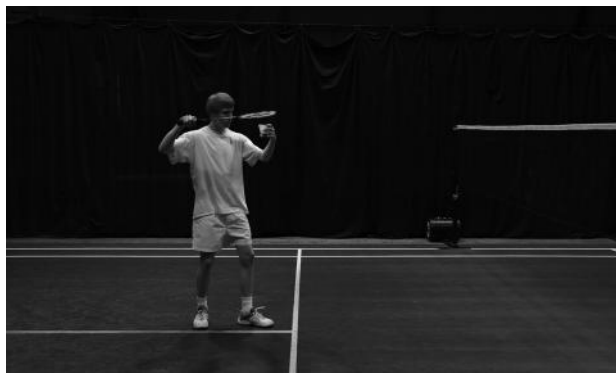
Selleks et “rallit” edukalt alustada, peab olema hea palling. Eristatakse eeskäe- ja tagakäepallingut. Nii nagu teistegi löökide juures peab mängija arenedes tekkima erinevaid pallinguvariante, mis vastast üllataksid. Algõppes on tähtis, et mängija oskaks nii eeskäe- kui ka tagakäepallinguga lüüa ette ja taha. Alustades pallingut sama liigutusega ja lõpetades erinevalt, saame mängijale sisendada mõttelaadi, et palling pole ainult palli mängulöömise olukord, vaid kohe on võimalik saavutada ka initsiatiiv.

Tagakäepalling on levinud pallinguviis tänapäeva üksikmängus ja paarismängus, seda on algajatel lihtne omandada. Levinud viis on tagakäepallingut kasutades lüüa ette, sest sellisel juhul antakse vastasele vähem võimalust haarata initsiatiiv. Loomulikult tuleb samast lähteasendist osata pallida erineva tugevusega ja erinevatesse paikadesse, et paremini haarata kontroll mängu üle. Millal missugust, kas rohkem või vähem turvalist pallingut kasutada, on juba taktika ja sõltub sellest, missuguseid pallinguid mängija valdab.

4.8. EESKÄEPALLING.

Vasak jalg on umbes 30 cm ees, vaba külg veidi ees, suunatud vastase poole, keharaskus mõlemal jalal, palliga käsi ees rinnakõrgusel, reketipea palli kõrval suunatud ette-üles. Universaalhoie. Liigutus algab küünarnuki ja reketipea tahaviimisega ja samaaegselt keharaskuse ülekandmisega taga olevale jalale, seejärel toimub pallist eemaldumise faas ehk väljaküünarvarrepööre. Pallist eemaldumise faasi lõpus liigub küünarnukk ette ja järgneb pallile lähenemise faas – sisseküünarvarrepööre. Samaaegselt pallile lähenemise faasiga toimub keharaskuse ülekandmine taga olevalt jalalt eesolevale jalale. Löögi biomehaaniline sooritus sarnaneb žongleerimisega ja tõstega võrgus.

Sooritades eeskäepallingu kõrgele, saavutatakse palli kukkumine otse alla, mistõttu on vastasel palli raske tabada. Sooritades tahapallingu keskele üles, saavutatakse turvaline olukord, sest vastase löögist tekkinud haarad ei saa olla väga laiad, mis omakorda hõlbustab palli kättesaadavust. Tuues üllatusmomenendi eeskäepallingusse, võib alustada kirjeldatud liigutusega, kuid pallile lähenemise faasis pidurdatakse hoogu ja pall lendab ette.



4.8.1. HARJUTUSED EESKÄEPALLINGUKS.

- Mängija proovib eeskäetõstet, liikumist käepideme põhi ees.
- Mängija proovib eeskäepallingut vastu seina.
- Mängija proovib pallingut üle võrgu.
- Mängija proovib eeskäepallingut pettega, näidates alguses lööki taha, kuid tegelikult lööb ette.

4.9. TAGAKÄEPALLING.

Mängija seisab umbes 30 cm kaugusel eesmisest pallingujoonest, parem jalg veidi ees. Tagakäehoie. Palliga käsi on ette sirutatud, reketipea on vasaku jala suunas, palli hoidev käsi on peaaegu sirge, pallist eemaldumise faasis toimub sisseküünarvarrepööre, pallile lähenemise faasis on väljaküünarvarrepööre. Löögi vältel toimub ka sõrmelihaste lõtvuse ja pingutuse vaheldumine, enne lööki on sõrmelihased lõdvad ja löögimomendil neid pingutatakse veidi, andes palli lennule energiat. Pärast palli tabamist liigub reketipea üles, et olla valmis rünnakuks.





4.9.1. HARJUTUSED TAGAKÄEPALLINGUKS.

- Palling lüüakse vastu seina, et vältida segavat võrku.
- Palling lüüakse üle partneri pea, kes seisab seljaga pallija poole.
- Palling üle võrgu kindlasse piirkonda.
- Palling risti väljaku küljele.
- Palling laua peale, mängija lööb pallingut kindlastest kohtadest lauale, harjutus ühe palliga.



4.10. VÕRGU-DROP ALGAJATELE.

Selleks et algajatel oleks võimalik küünarvarrepööret paremini kasutada ja pall oleks kontrollitavam ka võrgust väljalöökide puhul, on soovitatav kasutada võrgu-drop'i, kus reket on paralleelselt võrguga. Hiljem, mängija arenedes tuleks hakata õpetama võrgu-drop'i, kus löögi lähteasendis on reketipea ots suunatud pallile.

4.10.1. VÕRGU-DROP EESKÄE POOLT.

Mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Kerge eeskäehoie. Pallist eemaldumise faasiks on väljaküünarvarrepööre, väljaküünarvarrepööride lõpus liigub käepideme ots pallile vastu ja järgneb sisseküünarvarrepööre – pallile lähenemise faas.

Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu.



Reketikäepoolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või pärast lööki. Kui löök õnnestus ja vastane ei saa rünnata, jäädakse katma, hüpates veidi tagasi, reketipea õlgade kõrgusel.

4.10.2. VÕRGU-DROP TAGAKÄE POOLT.

Mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Tagakäehoie. Pallist eemaldumise faasiks on sisseküünarvarrepööre, mille lõpus liigub käepideme ots pallile vastu ja järgneb väljaküünarvarrepööre – pallile lähenemise faas. Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu. Reketikäepoolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või pärast lööki. Kui löök õnnestus ja vastane ei saa rünnata, jäädakse katma, hüpates veidi tagasi, reketipea ülal õlgade kõrgusel.





4.11. PETTELÖÖGID VÕRGUS, ALGÕPE.

Löökide mitmekesisuse ja pettelöökide tähtsus peaks saama mängijale arusaadavaks juba varasest õppimisetapist. Pettelöökide valdamine muudab lapse mängu värvilisemaks, nauditavamaks ning võimaldab saavutada palju edu. Pettelöögid peaksid algama samast lähteasendist, millest on võimalik teha ka teisi lööke. Sooritades ühest algpositsioonist erinevaid lööke, saavutame olukorra, kus vastane ei tea, mis löök võib tulla. See põhjustab temas suuremat pinget ja hiljaksjäämist.

Pettelöökide puhul tuleb pürgida olukorra poole, kus löök, millega tahame vastast eksitada – alglöök – oleks ajaliselt tunduvalt pikem kui tegelik löök, mida sooritatakse. Tegelik löök peab olema sooritatud väga väikese liigutusega, et see oleks võimalikult vähe loetav. Siinkohal on suur tähtsus lihaste lõtvusel sõrmedes enne lööki, sest kasutades sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisel tekkivat energiat, suudame vähendada löögi amplituudi.

4.11.1. PETTELÖÖK VÕRGUS, NÄIDATES ALGUSES VÕRGU-DROP'I TAGAKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDÄV TÕSTE RISTI JA OTSE.

Tehes pettelööki tagakäe poolt risti, on liigutustegevus alguses sama nagu võrgu-drop'i lüües. Erinevus algab enne palli tabamist, viivitatakse võrgu-drop'i näitamisega ja viimasel hetkel liigub ranne palli suunda (soodustab pallini jõudmist varem ja sisseküünarvarrepöörde tekkimist). Toimub sisseküü-

narvarrepööre, mis on pallist eemaldumise faasiks, sellele järgneb väljaküünarvarrepööre pallile lähenemise faasis (ranne liigub jätkuvalt pallile vastu) ning sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldudes tekkiva jõuga lüüakse risti, tabades palli küljelt.



Lüües tagakäe poolt otse, tuuakse reketipea pallist eemaldumise faasis sisseküünarvarrepöörde abil pallile rohkem alla, tabamine toimub vastu korki, pallile lähenemise faasiks on väljaküünarvarrepööre. Oluline on, et sisseküünarvarrepöörde lõpus ja ka pallile lähenemise faasis – väljaküünarvarrepöörde vältel liigub ranne enne reketipead pallile vastu.





4.11.2. PETTELÖÖK VÖRGUS, NÄIDATES ALGUSES VÖRGU-DROP'I EESKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDAV TÖSTE RISTI JA OTSE.

Sooritades sama põhimõttega pettelööki eeskäe poolt nagu punktis 4.11.1, on erinevus hoides ja pallist eemaldumise ja lähenemise faasis. Hoie on eeskäehoie, pallist eemaldumise faasiks on välja-küünarvarrepööre ja pallile lähenemise faasiks sisseküünarvarrepööre.



4.11.3. PUNKTIS 4.11.1 JA 4.11.2 KIRJELDATUD LÖÖKIDE HARJUTUSED.

- Mängija lööb ühe võrgu-drop'i ja järgmise välja.
- Mängija valib ise, kas lööb võrgu-drop'i või pettega välja.
- Mängija valib löögi vastavalt treeneri mängulisele keskpunktile ehk kui treener teeb sammukese taha, lööb mängija ette, ja kui treener astub ette, lööb mängija taha, näidates alati alguses võrgu-drop'i.
- Löögi harjutamine karusselli abiga, mängija valib löögi vastavalt treeneri positsioonile.

4.12. ÜLALTLÖÖK – VIIVITATUD CLEAR.

Enne kui asume õpetama ülaltlööki, peaks mängija olema läbinud harjutused küünarvarrepöördede – žongleerimised, nn helikopteri-harjutus jne. Jälgida tuleb, et reketit ei võetaks eeskäehoidesse ehk pannhoidesse. Sellisel juhul toimub löök enamjaolt randmega ning rotatsioon ei tööta. Õige hoie, nurk reketi ja käe vahel on abistavad märksõnad, mis aitavad algajal paremini tööle saada küünarvarrepöörde.

Soovitus treeneritele: viivitatud *clear*'i puhul on oluline teada, et kuna lastel pole palju jõudu, pole tähtis, kas laps jõuab palli taha välja lüüa – vajalik on keskenduda löögi õigele tehnilisele sooritusele.

Löögi eesmärk: viivitatud *clear* on ründelöök, mille eesmärk on panna vastane arvama, et pall lüüakse ette. Kui löök saavutab eesmärgi, satub vastane kohe pressingu alla ja mängija, kes haaras initsiatiivi, liigub ettepoole.

Löögi kirjeldus: küünarnukk tõuseb ette-üles, jättes õlast veidi kõrgemale. Reketikeeled on suunatud vastase poole, reketi ja käe vahel on 90kraadne nurk, valmis kohe võimsaks küünarvarrepöördeks. Universaalhoie. Kui palli tabatakse eestpoolt, võib reket olla veidi pööratud vastupäeva (eeskäehoie). Seejärel liigub reketikäepoolne jalg veidi taha, nii et kere jääks võrguga 45kraadise nurga alla. Samaaegselt liigub küünarnukk koos õlaga tahapoole (peab jälgima, et käelihased ei jäigastuks ja küünarnukk säilitaks kõverduse ning oleks õlaga vähemalt ühel kõrgusel). Löök algab küünarnuki üles- ja tahaviimisega (mängija viib õlad laiali, "avab kere"), edasi toimub küünarnuki ette- ja ülestoomine ja välja-küünarvarrepööre, mis on pallist eemaldumise faasiks. Sellele järgneb sisseküünarvarrepööre – pallile lähenemise faas – ja käesirutus küünarnukist. Pallile lähenemise faasis peaks toimuma väike viivitus, mis muudaks oluliselt *clear*'i efektiivsust, jättes vastase suuremasse teadmatusse ja ootusesse, et pall lüüakse võib-olla ette. Pärast viivitust toimub nii kiire küünarvarrepööre ja käesirutus küünarnukist kui võimalik. Löögile annab jõudu ka sõrmedest tuleneva lõtvuse ja pingutuse vaheldumine ehk enne lööki peab hoie olema lõtv ja löögimomendil toimub pingutus sõrmedest. Löögiga käib kaasas ka pööre puusadest ja jalgade vahetus ning kerepööre, mis ei tohiks olla liiga suur. Oluline on käe kontrollitud tegevus.

Palli tabatakse kere ees ja veidi paremalt poolt, reketi saatmine toimub, kuni löögikäsi on paralleelne külgmise joonega, pärast saatmist tõuseb reketipea üles.



4.12.1. VIIIVITATUD CLEAR'I HARJUTUSED.

Mängija seisab, reketipea ülal (reketikeeled näitavad vastase poole), proovib küünarnuki ette-üles liikumist. Proovib hoida lihased lõdvad ja liigutab küünarnukki vastu kardinat või vastu treeneri kätt. Selle harjutusega saab tööle küünarnuki ette-üles liikumise.

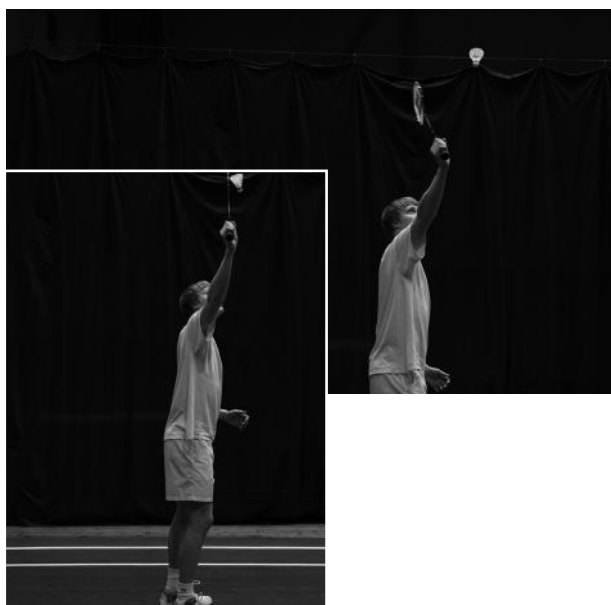
Helikopteri-harjutus – mängija proovib küünarvarrepööret ehk rotatsiooni. Treener lööb reketiga ette ja algaja proovib mängida ilma kerepöörde ja jalgade tööta vaheldumisi ühe löögi tugevamalt (*clear*) ja ühe nõrgemalt (*drop*).

Mängija on põlvili laua peal ja proovib lüüa küünarvarrepöördetega.

Mängija on viinud parema jala taha ja proovib lüüa *drop*'i ja *clear*'i koos kerepöördega.

4.13. DROP TAGANT.

Lüües palli ette ehk *drop*'i tagant, sarnaneb liigutustegevuse biomehaaniline kirjeldus *clear*'iga. Erinev on löögi lõpp – *drop*'i puhul pallile lähenemise faasis lõpeb sisseküünarvarrepööre pehme löögiga ette, jääb ära terav väljalöök. Reketipea liigub aluses kiiresti ja lõpetab aeglaselt. On ka teine variant *drop*'i lüüa – alustada aeglaselt, kiirendades löögi lõpus veidi reketipea liikumist.



4.14. RABAK.

Ka rabaku puhul on biomehaaniline kirjeldus sama mis *drop'i* ja *clear'i* puhul, kuid rabak lõpeb tugeva allapoole suunatud löögiga, puudub ka viivitus pallile lähenemise faasis. Palli tabatakse eespool kui *clear'i* puhul. Õnnestunud ründelöögile liigutakse järele.

4.15. LÕBUSAD MÄNGUD JA SULGPALLIPÄRASED HÜPPE- JA LIIKUMISHARJUTUSED SULGPALLITREENINGUS NING ÜLDKEHALISES ETTEVALMISTUSES.

Sageli on soovitatav selliste omaduste nagu kiirus, kiiruslik vastupidavus ja isegi aeroobne vastupidavus, jõud, koordineerimine või siis lihtsalt liigutuse õppimiseks kasutada harjutusi-mänge, mis on sulgpallipärased (osa liikumisest). Hüppe- ja liikumisharjutusi võib teha kas ravis või teatud distantsi kasutades sulgpallimängu osadena. Paljusid harjutusi saab kombineerida mänguga, näiteks teatud ülesandega karussell, õige käeliikumise jälgimine jne. Tuleb mees pidada, et lastele meeldib mängida ja lõbu treeningus on möödapääsmatu osa.

Hea on kasutada mängu teatud tehnika õppimise vahel, enne või pärast, et tõsta emotsioone ja et õppimine sujuks paremini. Samuti võimaldab treeneri fantaasia kasutada teatud liigutustegevuse õppimiseks mängu või püstitada eesmärgi (teatud korduste arv või mõni muu eesmärk), mille tulemusel määrata võitja. Lapse kontsentreerumisvõime pole teatavasti suur ja vaim vajab vaheldust.

4.15.1. MÕNED SULGPALLIPÄRASED MÄNGUD.

4.15.1.1. Sulgpalli-karussell.

Sulgpalli-karussell võib olla võistkondlik või individuaalne. Võistkondliku puhul on vastastikku kaks võistkonda, pärast lööki liigub mängija oma väljaku poole rivi lõppu. Individuaalse karusselli puhul liigub mängija pärast lööki teisele poole väljakut. Osalejatele võib anda "elusid" või mängida teatud vigade arvuni. Karusselle on hea kasutada ka mingi kindla elemendi õpetamisel, kui treener on ühel ja õpilased teisel poolel. Treeneri fantaasia karussellide puhul on piiritu, näiteks võib anda ülesande, et üks võistkond asetab pärast iga viga reketi kõrvale ja jätkab olemasolevate reketitega.

4.15.1.2. Ringis puudutamine.

Kolm mängijat on ringis, hoiavad üksteisel kätest, liiguvad *chasses*-sammudega soovitud suunas. Üks mängijatest proovib puudutada ringis oleva mängija selga. Mäng on paljuski omane sulgpalli liikumisele, sest pidevalt tuleb teha pidurdusi ja suunamuutusi.

Sama mängu saab mängida ka nii, et kolm mängijat on kolonnis ja "tagaajaja" proovib puudutada viimase selga.

4.15.1.3. "Kuulirahe".

Mängija seisab partnerist paari-kolme meetri kaugusel ja viskab tema suunas palle, lugedes, mitu pihta sai.

4.15.1.4. Paarismäng käest kinni.

Mängijad mängivad käest kinni paarismängu.

4.15.1.5. Paarismäng vaheldumisi lüües, liikumine vaba.

Harilik paarismäng, kuid paarilised löövad vaheldumisi.

4.15.1.6. Mäng vasaku käega.

Poolal või tervel väljakul mängitakse vasaku käega punktidele või ilma.

4.16. ABIVAHENDID KÄTE JA JALGADE TÖÖ ÕPETAMISEKS.

Selleks et algajal oleks hõlpsam omandada teatud liigutustegevust, on hea kasutada abivahendeid.

4.16.1. JOONISTUSED KÄELE.

Joonistades küünarvarre peale ühe ja alla teise kujutise, saame näitlikustada, et lööki alustades näeme ühte ja pärast lööki teist kujutist. Nõnda toimides hõlbustame küünarvarrepöörde tööd.

Käele võib kleepida ka kleepilindi, mille peale on võimalik joonistada.



4.16.2. “HELIKOPTER”, “KOLM KIIRUST”.

Tõhus harjutus küünarvarrepöörde õppimiseks, detailne kirjeldus on ära toodud punktis 4.3.1.1 ja 4.3.1.2.

4.16.3. KRIIPSU TÕMBAMINE KÄELE JA REKETIKÄEPIDEMELE.

Selleks et paremini õppida universaalhoiet, võib tõmmata käele ja reketi käepidemele kriipsud, mis peaksid omavahel ühtima. Selline tegevus võimaldab paremini õpetada õiget universaalhoiet.

4.16.4. ÕHUPALLI KASUTAMINE ŽONGLEERIMISEL.

Õhupallidega žongleerimisest on pikemalt juttu punktis 4.4.1.1.

4.16.5. KARDIN KUI KÜÜNARNUKI ETTETOOMISE ABIVAHEND.

Teatavasti liigub küünarnukk *clear*’i puhul pallist eemaldumise faasi lõpul ette-üles palli suunda. Selle liikumise harjutamiseks on hea kasutada näiteks kardinat, mida küünarnukk peaks puudutama enne pallile lähenemise faasi.

4.16.6. TOOLI KASUTAMINE STARDIÄRATÕUKEL.

Stardiäratõuke õpetamisel võib kasutada tooli, mille pealt kukkuda, et hüpe oleks rõhutatum, kuigi sõna “hüpe” kasutamine on natuke ohtlik, sest stardiäratõuge peab olema madal. Hüpe on küll hea rütmilisuse tajumisel, kuid peab jälgima, et see ei muutuks edaspidi liiga kõrgeks.



4.16.7. JOONTE KASUTAMINE STARDIÄRATÕUKEL.

Stardiäratõuget võib harjutada ka joonte abil, see tähendab, et tõukejalg asetatakse tõukeks teisele poole joont. Sageli juhtub, et sooritatakse küll stardiäratõuge, kuid tõukejala sobivasse asendisse asetamine valmistab probleeme.

4.16.8. VÕRK KUI ALGAJAJD SAGELI SEGAV VAHEND.

Iga inimene soovib näha oma tegevuse positiivset tulemust. Algajatel on kasulikum mõnede harjutuste efektiivsemaks soorituseks võrku mitte kasutada. Harjutades ilma võrguta, saame oluliselt vähendada vigade arvu.

Väikestel lastel on küllaltki ebamugav harjutada võrgulööke, kui võrk on normaalkõrgusel, sest käsi peab olema kõrgele üles sirutatud ja võib krampi tõmbuda. Seetõttu on hea langetada võrk allapoole.

Kirjeldatud abivahendid on vaid mõned näited, kuidas liigutustegevuse õppimist kergemaks muuta.

5. VÖRGUMÄNG.

Vörgumängu hea valdamine toob palju edu, sest kvaliteetse vörgulöögi tagajärjel on vastane sunnitud suure tõenäosusega tegema tõste, mida on võimalik rünnata. Öeldakse, et kes võidab vörgus, võidab kogu mängu.

5.1. VÖRGU-DROP EES- JA TAGAKÄE POOLT – REKETIPEA ALGPOSITSIOONIS RANDMEST ALLPOOL, LÖÖGI VÄTEL PALLI SUUNAS.

See löök on ettevalmistav harjutus efektiivse vörgu-*drop*'i õppimiseks. Löögi omapära seisneb selles, et reketipea on otse, palli suunas kogu löögi vältel.

ALGPOSITSIOON.

Tagakäe poolt lähenedes seisab mängija eesmise pallingujoone taga, parem jalg veidi taga, käsi on küünarnukist kõverdatud ja ees, reketipea ülal, tagakäehoie, reket on pööratud 20 kraadi päripäeva.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Löök tagakäe poolt algab käelaba tõstmisega ja sisse-küünarvarrepöördega, seejärel toimub käesirutus ja reketipea on suunatud vörgu poole, reketivars suunatud alla, reketipea randmest allpool.

Ranne liigub palli alt läbi otsesuunas, tabamise hetkel tõstab ranne kergelt palli, samaaegselt lõigates. Löök meenutab buldooseriga kaevamist. Samaaegselt käe sirutusega toimub parema jala väljaaste. Reketipea tõuseb pärast lööki üles. Löögi tulemusena tõuseb pall esialgu loperdades ja kukub siis vörgu juurde.

Sooritades seda lööki eeskäe poolt, on vahe hoides. Hoie on pööratud 20 kraadi vastupäeva (kerge pannhoie). Vastasel on niisugust palli väga raske lüüa, sest see kukub loperdades vörgu lähedale. Lööki saab kasutada ettevalmistava harjutusena teiste vörgu-*drop*'ide eelkäijana, kuid ka põhilöögina vörgumängu klassikas.





Kui löök õnnestus ja eeldatakse, et pall kukub võrgule lähedale ning vastane tabab palli altpoolt võrgu ülemist piiri, tuleks jääda lööki katma, hüpates veidi tagasi, reketipea ülal. Kui aga löök ebaõnnestus ja eeldatakse, et vastane võib rünnata võrgu pealt või lüüa lamedalt (ründavalt), tuleks tulla võrgust veidi eemale, vaba külg ees, jäädes ootama rünnakut.

VEAD, TÄHELEPANEKUD.

- * Kirjeldatud löögi puhul on tähtis, et reketipea liigub palli alt läbi. Sageli liigub reketipea pärast lööki siiski küljele, kuid see on teine löök. Reketipea alt läbi liikumine hõlbustab palli “kaevamist” ja võrgu lähedale kukkumist.
- * Ranne ja sõrmed liiga jäigad, mistõttu “kaevamist” ei toimu.
- * Reketipea pole löögi alguses randmest allpool, mistõttu löök ei õnnestu.

5.2. VÕRGU-DROP OTSE, ALGPOSITSIOONIS REKETIPEA ALLPOOL RANNET, LÖÖGI VÄTEL LIIGUB REKETIPEA KÜLJELE.

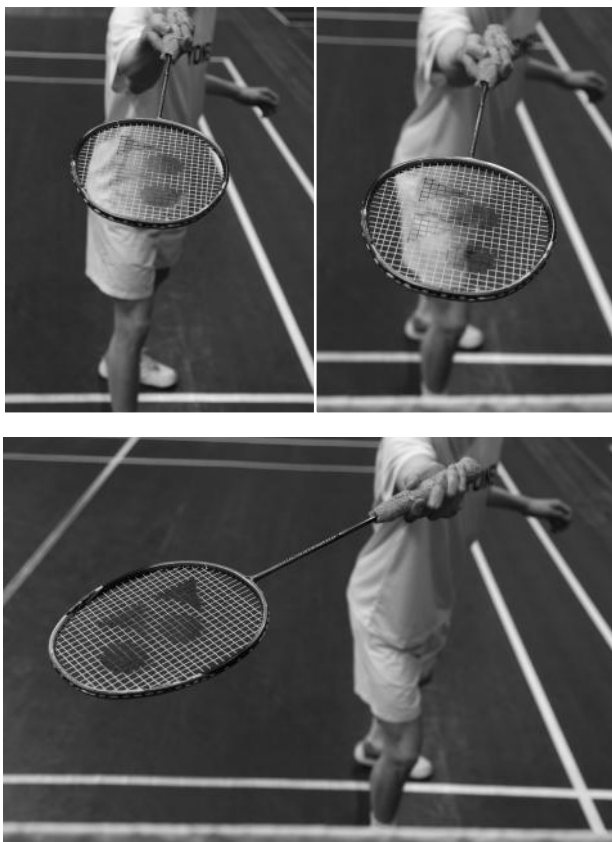
Eelnev löök (5.1) on selle löögi eelkäija, kõik muu on sama, kuid löögi lõpus liigub reketipea veidi küljele, moodustades L-tähe.

Tagakäe poolt lüües (reketipea liigub otse ja vasakule) lähenetakse pallile, reketipea ülal. Vahetult enne lööki tõuseb käsi reketipeast kõrgemale. Pallist kaugenemise faasiks on sisseküünarvarrepööre, pallile lähenemise faasiks väljaküünarvarrepööre, palli puutel liigub reketipea vasakule, samaaegselt palli korki alt lõigates.



Eeskäe poolt lüües (reketipea liigub otse ja paremale) on pallist kaugenemise faasiks väljaküünarvarrepööre, pallile lähenemise faasiks on alguses sisseküünarvarrepööre. Löögi hetkel liigub reketipea paremale, samaaegselt palli korgi alt lõigates. Selle löögi puhul kasutatakse reketipea küljele viimiseks rannet ja veidi kätt.

Pärast lööki liigub reketipea üles. Löögile järgnev tegevus sarnaneb punktis 5.1 kirjeldatuga.



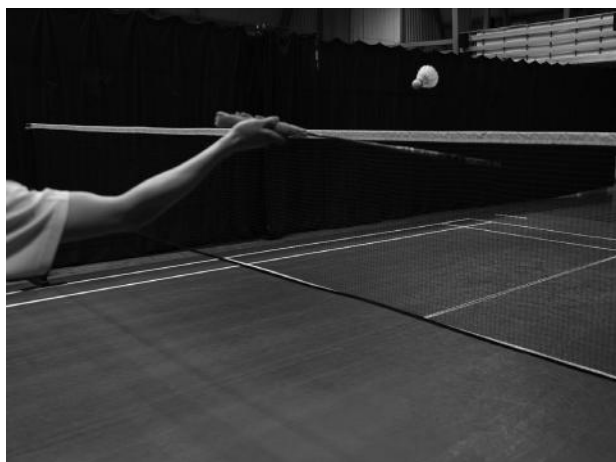
5.2.1. RISTILÖÖK VÕRGUS EESKÄE POOLT, ALGLÖÖK VÕRGU-DROP OTSE, REKETIPEA ALGPOSITSIOONIS ALLPOOL RANNET.

Ristilöök võrgus on hea pettelöök. Võrgus võib eristada ristilööke sõltuvalt algpositsioonist ehk alglöögist, mida tegelikult ei lööda.

Käesoleva ristilöögi puhul on algpositsioonist reketipea allpool käest, alglöögiks võrgu-drop eeskäe poolt otse, reketipea liigub küljele.

Algpositsioon ja löögi kirjeldus on sama mis punktis 5.2 kirjeldatud löögil kuni löögimomendini. Enne palli tabamist liigub reketipea pallist mööda jätkuva sisseküünarvarrepöördega, pallile lähenemise faasis tuuakse reketikäepideme põhi veidi alla (samaaegselt liigub reketipea üles, valmis palli tabama küljelt) ning löök toimub sisseküünarvarrepöörde, randme allaliikumise ja sõrmede lõtvuse ja pingutuse tagajärjel tekkinud energiaga, tabades palli küljelt. Kui löök õnnestus, tuleks liikuda pallile järele ja jääda ootama vastust, et seda rünnata.

Tegemist on pettelöögiga, mistõttu ei tohi unustada, et alglöögi näitamine (milleks on võrgu-drop otse, reketipea allpool rannet) peab kestma võimalikult kaua.



5.2.2. RISTILÖÖK VÕRGUS TAGAKÄE POOLT, ALGLÖÖK VÕRGU-DROP OTSE, REKETIPEA ALLPOOL RANNET.

Algpositsioon ja löögi kirjeldus on sama mis punktis 5.2 kirjeldatud löögil tagakäe poolt, erinevus algab hetkest, mil tuleb sooritada alglöök. Enne palli tabamist liigub reketipea jätkuva väljaküünarvarrepöördega pallist mööda, enne palli tabamist tuuakse reketi käepideme põhi alla, samaaegselt liigub reketipea üles. Palli tabamine toimub küljelt, löögile annab energiat väljaküünarvarrepööre, randme ülesliikumine ning sõrmede lõtvuse ja pingutuse vahel tekkiv energia.

Kui löök õnnestus, tuleks liikuda pallile järele ja jääda ootama vastust, et seda rünnata.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Ei viida reketipead pallist piisavalt mööda, mistõttu ei ole löögi trajektor õige, pall läheb üles.
- ✕ Sõrmed on enne lööki pinges, mistõttu on liigutus suur ja kontrollimatu.
- ✕ Reketikäepideme põhi ei liigu alla, mistõttu liigub pall üles ning vastasel on hea võimalus see maha lüüa.

5.3. TURVALINE VÕRGU-DROP.

Turvaline võrgu-drop (*safe net-drop*) on väga laialdaselt kasutatav löök. Pall saadetakse lihtsal moel üle võrgu, kuid on vastasele raske lüüa, sest see kukub loperdades, võrgu lähedale. Milles siis seisneb see "safe" ehk turvalisus?

Löök (algpositsioon, kirjeldus ja vead, tähelepanekud) sarnaneb igati punktis 5.2 kirjeldatud löögiga. Vahe on selles, et randmetegevust on vähem ja löök toimub rohkem terve käe ja õlaga, löögikindlus tekitab käe fikseerimisest.



5.4. VÕRGU-SPINDROP EESKÄE POOLT JA TAGAKÄE POOLT.

Võimaluse korral on soovitatav lüüa võrgu-drop'e *spin*-löökidena, et raskendada vastasel palli tagasilöömist. *Spin*-löökide juures on tarvis meeles pidada, mis pidi pall pöörleb (mängijale lähenedes alati päripäeva). Eesmärk on palli pöörlemist suurenda-

da, see teeb vastasele palli tabamise väga raskeks. Kõik me oleme lapsena pannud pöörlema vurri, pall pöörleb samal põhimõttel. Selleks et suurendada tema pöörlemiskiirust, ei piisa vaid korgi vastu löömisest, me peaksime tabama nii sulgi kui ka korki. Viimane asjaolu dikteerib löögi harjutamisel etteviskamisele teatud nõuded. Nimelt peaks pall lendama nii, et saaksime reketikeelestuga tabada nii sulgi kui ka korki. *Spin*-löökide kohta võib saada informatsiooni ka punktist 2.14.14.

5.4.1. VÕRGU-SPINDROP TAGAKÄE POOLT.

ALGPOSITSIOON.

Parem jalg veidi taga, reketipoolne käsi ees, küünarnukk veidi kõverdatud, reketipea suunatud üles. Tagakäehoie, põial reketikäepideme kitsamal küljel.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Liigutus (pallist kaugenemise faas) algab käesirutusega (reketipea liigub alla, ranne tõuseb üles), reketipea liigub palli suunda, samaaegselt toimub sisseküünarvarrepööre. On tähtis, et reketipea liigub otse võrgu suunda. Pallile lähenemise faasiks on reketipea paremalt vasakule liikumine, löögi vältel toimub kerge väljaküünarvarrepööre. On tähtis, et tabamishetkel on pall horisontaalselt. Tabades sellisel kujul, saame lüüa vastu sulgi ja korki ning suudame anda pallile *spin*'i jätkumise. Löök ei tohi olla liiga tormakas, et oleks justkui võimalik palli haarata. Tähtsust omab sõrmede lõtvus enne lööki ja kerge pingutus palli tabamisel, nii suudame kasutada löögis sõrmede lõtvuse ja pingutuse tagajärjel tekkivat energiat. Jalgade töös on väga tähtis, et väljaastejalg läheks maha samaaegselt löögiga või pärast lööki. Pärast lööki peaks mängija löögi õnnestumise korral jääma võrku oma võrgu-*drop*'i katma, reketikäepoolne jalg ees, olles valmis uuesti ründama. Kas reketikäepoolne jalg on ees või taga, sõltub sellest, kuidas löök õnnestus. Kui ennustatakse, et vastane võib palli lüüa pisut kaugemalt võrgust (löök ebaõnnestus), mis omakorda annab võimaluse mängida lamedalt, siis peaksime jääma võrgust pisut kaugemale, soovituslikult reketikäepoolne jalg taga, et olla valmis lamedaks löögiks taha.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Vale hoie – põial asetatakse käepideme laiemale osale, mis omakorda pingestab rannet ega võimalda randmel enne lööki lõtv olla.
- ✕ Ei suudeta lüüa vastu sulgi ja korki, mistõttu on palli pöörlemine puudulik. Siinkohal omab tähtsust ka ettemängija roll – pallid peab viska-

ma nii, et pall lendaks lööja suunas, tabamishetkel kork ees, ettemängija peab viskama pallid lamedalt. Esialgu on parema *spin'i* õppimiseks kasulik harjutada ilma võrguta.

- ✕ Pallist eemaldumise faas jääb liiga lühikeseks või puudub – tuleb jälgida, et reketipea liiguks enne lööki paremale (reketipea liigub *spin-lööki*de puhul alati paremalt vasakule), et palli saaks tabada vastu sulgi ja korki.

5.4.2. VÕRGU-SPINDROP EESKÄE POOLT. LÄHTEPOSITSIOON.

Mänguline ooteasend. Valmis liikuma otse võrku.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Löök algab käesirutuse ja väljaküünarvarrepöördega (pallist eemaldumise faas), samaaegselt sirutub käsi küünarnukist.

Hoie on pööratud 30 kraadi kellaosuti liikumisele vastupidises suunas – eeskäehoie. Pallile lähene-mise faasis jätkub väljaküünarvarrepööre ja palli tabatakse alt hetkel, kui pall on horisontaalselt. Palli tabades tuleb lisada pallile *spin'i*, mis teeb löögi vastasele raskesti kättesaadavaks. Tähtis on ka sõrmede lõtvus enne lööki ja pingutus löögihetkel, mis annab löögile väikese liigutusega energiat.

Löögiliigutus on rahulik, et säiliks kontroll. Pärast lööki tõuseb reketipea üles ja tuleb jääda lööki katma. Jalgade töö ja taktikaline printsiip on samad nagu tagakäe-võrgu-*spindrop'i* puhul.



HARJUTUSED

(võrgu-*spindrop* nii eeskäe kui ka tagakäe poolt).

Ettemängimise puhul tuleb tähelepanu pöörata viskamisele – pall peab olema visatud lamedalt, nii et löögimomendil on pall lööja suhtes horisontaalselt ja saab lüüa vastu sulgi ja korki.

- Löögi sooritamine ilma võrguta, ettemängija viskab palle kas alt üles või ülalt lamedalt, mängija proovib panna palli pöörlema, sooritades võrgu-*spindrop'i* eeskäe poolt.
- Ettemängimine üle võrgu, viskaja seisab otse ja ka mängija läheneb pallile otse. Mängija peab saavutama teatud arvu eeskäe poolt löödud võrgupuutega võrgu-*spindrop'e*.
- Harilik mäng, kuid iga võrgu-*spindrop'i* eest, mille puhul vastane eksib, saab lisapunkte.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Ettemängija ei viska piisavalt lamedalt või lööja viivitab liiga kaua, mille tõttu ei suudeta palli tabada alt vastu sulgi ja korki.
- ✕ Palli tabatakse küünarnukist kõverdatuna, mistõttu löögil puudub kontroll.

5.4.3. VÕRGU-SPINDROP EESKÄE POOLT, TABADES PALLI VEIDI KÜLJELT.

Selle löögi biomehaaniline kirjeldus, jalgade töö ja harjutused on samad mis eeskäe poolt tehtud võrgu-*spindrop'i* puhul, kuid vahe on selles, et palli tabatakse rohkem küljelt ja pall lendab küljele-üles.



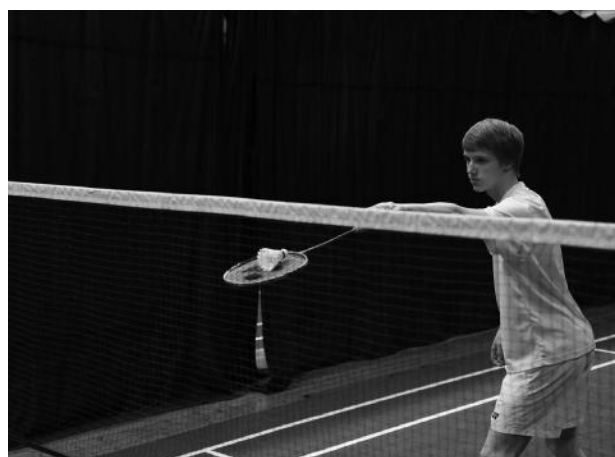
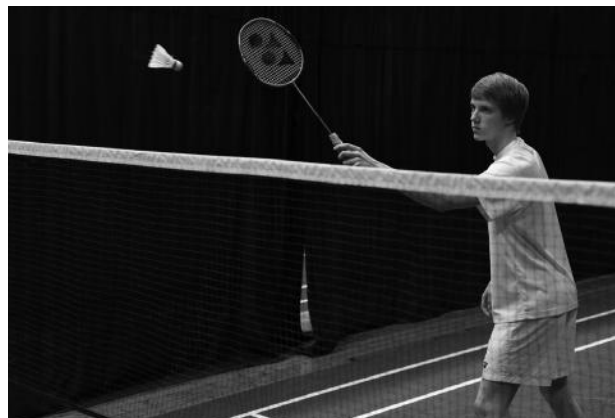
Löök võib olla ka hea harjutus eeskäe võrgu-*spindrop'i* õppimisel, sest palli küljelt vastu sulgi lüüa võib olla alguses lihtsam kui seda alt tabada.

5.4.4. SPINDROP'ID VASAKUKÄELISTELE.

Lüües eeskäega eeskäenurgast, on lähtepositsiooniks mänguline ooteasend. Pallist eemaldumise faasis toimub kerge väljaküünarvarrepööre ja käesirutus, pallile lähenemise faasis liigub reketipea paremalt vasakule, toimub väike sisseküünarvarrepööre, palli tabatakse vastu sulgi ja korki. Üritatakse jätkata palli pöörlemist.



Lüües tagakäega eeskäenurgast, on lähtepositsiooniks mänguline ooteasend, pallist eemaldumise faasis toimub kerge väljaküünarvarrepööre ja pallile lähenemise faasis sisseküünarvarrepööre. Tagakäehoie. Palli püütakse tabada vastu sulgi ja korki, lisades pallile pöörlemist.



Vasakukäelistel on parem sooritada *spindrop'i* eeskäenurgast, sest tagakäenurga puhul on oht, et pall lendab küljelt välja.

5.5. PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES TAGAKÄE-VÖRGU-SPINDROP'I OTSE, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÖSTE RISTI TAHA.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Löögi algus, lähtesend, tegevuse biomehaaniline kirjeldus, jalgade töö on sama mis tagakäe-võrgu-*spindrop'i* puhul, kuid erinevus hakkab enne palli tabamist. Kui reketipea on jõudnud ette ja on valmis palli puudutama, et sooritada hea tagakäe-võrgu-*spindrop*, teeb reketipea viivituse, et veenda vastast, et lüüakse ette. Kui mängija märkab, et vastane panustab liikumise ja kehahoiakuga veidi eesolevale nurgale, algab pallist eemaldumise faas – sisseküünarvarrepööre, samaaegselt liigub lõtv ranne pallile vastu. Pallile lähenemise faasiks on väljaküünarvarrepööre, samal ajal jätkab ranne palli suunda liikumist. Sõrmed on lõdvad, valmis pingutuma palli tabamise hetkel. Palli tabatakse küljelt, mis tingib palli lendamise risti. On väga tähtis, et paus enne väljalööki on (ajaliselt) piisavalt pikk. Püüdmaks vastast õnge, tuleb meele pidada, et pettelöögi esi-

mene osa (löök, mida tahame vastasele näidata) on alati pikem kui tegelik väljalöögia (pettelöögid võrgus, olemus – p 4.11).

Pärast lööki liigub reketipea üles. Kui õnnestus vastane pettesse saada ning saavutada initsiatiiv, jääda ette, liikudes poolele, kuhu löödi pall.

5.6. PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES TAGAKÄE-VÕRGU-SPINDROP'I, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÕSTE OTSE TAHA.

Löögi eesmärk on veenda vastast, et sooritame tagakäe-võrgu-*spindrop'i*, kuid tegelikult sooritame ründava väljalöögi otse taha.

Põhiline erinevus otselöögi puhul võrreldes ristilöögi seisneb selles, et pärast viivitust, pallist eemaldumise faasis sisseküünarvarrepöördel liigub reketipea pallile rohkem alla, löök algab käe (randme) tõstega üles-ette ja väljaküünarvarrepöördetega, palli tabatakse alt.

Nii punktis 5.5 kui ka 5.6 kirjeldatud löökide puhul asetatakse väljaastejalg maha samaaegselt alglöögi näitamisega või hiljem.

Lööki on soovitatav kasutada, kui ollakse heas positsioonis ja puudub pressing. Löögile võiks kindlasti järgneda ja jääda ootama vastase lööki, mis suure tõenäosusega pole väga ohtlik ja võib olla ennustatav, sest vastane on pressingu all.

5.7. PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES EESKÄE-VÕRGU-SPINDROP'I, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÕSTE RISTI.

Löögi alguses kuni palli puuteni on biomehaaniline kirjeldus, jalgade töö ja liikumine sama mis eeskäe-võrgu-*spindrop'i* puhul (5.4.2). Enne palli puudet toimub paus, et vastane usuks, et lüüakse eeskäe-võrgu-*spindrop'i*. Seejärel toimub pallist eemaldumise faas – väljaküünarvarrepööre, reketipea liigub paremale. Pallist eemaldumise faasi lõpus hakkab ranne pallile lähenema, liikuma palli suunas. Sellele järgneb pallile lähenemise faas – sisseküünarvarrepööre, palli tabatakse küljelt ja see lendab risti üle väljaku. Enne lööki on sõrmelihased lõdvad ja löögimomendil pingutatakse natuke sõrmelihasid.

5.8. PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGUSES EESKÄE-VÕRGU-SPINDROP'I, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÕSTE OTSE.

Lüües otse, seisneb erinevus punktist 5.7 selles, et pallist eemaldumise faas on pikem ja reketipea liigub pallile alla, löök algab randme ees liikumisega ja käetõstega, palli tabatakse alt vastu korki, mis põhjustab palli otselennu. Jalgade töö puhul on tähtis, et asetaksite väljaastejala maha väljalöögi samaaegselt või hiljem.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD PETTELÖÖKIDE PUHUL, MIL NÄIDATAKSE ALGUSES VÕRGU-SPINDROP'I, KUID TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÕSTE OTSE VÕI RISTI.

- ✱ Ei peeta kinni pettelöökkide rütmilisusest ehk näidatakse alglööki ajaliselt liiga vähe.
- ✱ Sõrmelihased on pinges juba enne lööki, mistõttu ei teki sõrmede lõtvuse ja pingutuse energiat.
- ✱ Ei näidata alglöögina võrgu-*spindrop'i* (alglööki puudulik), vaid midagi muud, on läbi näha, et löök sooritatakse taha.

5.9. SELLISTE PETTELÖÖKIDE HARJUTUSED, KUS NÄIDATAKSE VÕRGU-SPINDROP'I EESKÄE VÕI TAGAKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÕSTE RISTI JA OTSE.

- Ettemängija viskab palli eeskäe- või tagakäepoolele, harjutaja sooritab kas eeskäe- või tagakäevõrgu – *spindrop'i* või ründava tõste risti.
- Ettemängija viskab palli eeskäe- või tagakäepoolele, harjutaja sooritab kas eeskäe- või tagakäevõrgu – *spindrop'i* või väljalöögi otse.
- Ettemängija viskab palli eeskäe- või tagakäepoolele, võttes pärast lööki positsiooni, harjutaja proovib vastavalt sellele lüüa kas otse või risti.
- Ettemängija pallib, mängija sooritab *clear'i*, ettemängija lööb *drop'i* tagant otse, harjutaja lööb kas eeskäe- või tagakäe-võrgu-*spindrop'i* või ründava tõste otse või risti.

5.10. RÜNDÄV LÖÖK TAHA TAGAKÄE POOLT, EES- VÕI KESKVÄLJAKULT, TAKTIKALISEST TSOONIST KAKS VÕI KOLM OTSE JA RISTI, ALGPOSITSIOON: MÄNGIJA ON VÄLJAKU KESKEL, LÖÖGIHETKEL REKET PARALLEELSELT VÕRGUGA.

Sellist lööki võib kasutada, kui liigutakse pallini tagaväljakult või keskväljakult, kas risti või otse. Löök on hea tempo võitmiseks ja initsiatiivi saamiseks.

LÄHTEPOSITSIOON.

Mängija on väljaku keskel, mängulises ooteasendis.

LIIGUTUSTEGEVUS.

Kõigepealt liigub reketipoolne käsi palli suunda, reket jääb palliga ühele kõrgusele, paralleelselt võrguga, reketi ja käe vahele moodustub teravnurk. Kerge tagakäehoie. Reketi ja reketipoolse käe varajane tõstmine on tähtis jõudmaks võimalikult vara pallini ja avaldamaks vastasele psühholoogilist survet.

Pallist eemaldumise faasiks on sisseküünarvarrepööre, samaaegselt liigub ranne palli suunda, löögile vastu (ranne liigub alla). Pallile lähenemise faasis toimub väljaküünarvarrepööre, samaaegselt jätkab ranne kiiret liikumist löögi suunda (ranne liigub üles). Ranne liigub reketipeast ees.

Löögihetkel on reketipea jõudnud "randmele järele" ja löögi hetkel annavad löögile energiat nii väljaküünarvarrepööre kui ka randme tegevus ja sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumine. Eesmärk on võita tempos, seetõttu asetatakse reketikäepoolne jalg maha pärast lööki. Tegemist on pettelöögi-ga, mille alglöögiks võib pidada reketipea keelestu hoidmist viimase hetkeni vastase poole, et eksitada vastast võimaliku ettelöögi-ga. Kui löök õnnestub ja vastane läks pettesse, tuleks jääda lööki katma ehk olla sellel väljakupoolel, kuhu pall löödi.



PÕHILISED VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✗ Hoie enne lööki liiga kramplik, terav väljalöök ei õnnestu (käsipidur peal).
- ✗ Ranne ei liigu pallile vastu, puudub ranne ees liikumine, mistõttu väheneb löögi efektiivsus – kaotatakse tempos ja halveneb kontroll (pall läheb küljelt välja).
- ✗ Käsi ei liigu esmalt pallile vastu, mistõttu jääda löögiga hiljaks ja puudub petteefekt (alglöök puudulik).
- ✗ Reket pole paralleelselt võrguga.

5.11. RÜNDÄV LÖÖK OTSE ETTE TAGAKÄE POOLT KESK- VÕI EESVÄLJAKULT, TAKTIKALISTEST TSOONIDEST KAKS VÕI KOLM, REKETIPEA PARALLEELSELT VÕRGUGA, ALGLÖÖK RÜNDÄV LÖÖK TAHA (5.10).

See löök on eelmise jätk ehk erinevus punktis 5.10 kirjeldatud löögist on vaid löögi lõpus, reketipea hoog pidurdub ja lüüakse ette. Väga tähtis on, et ranne liiguks alglöögi ajal kiiresti palli suunda, sest see võimaldab näidata vastasele, et tulemas on löök taha. Kui pete õnnestub, jääda lööki katma.

Nõuded jalgade tööle, põhilised vead ja tähelepanekud on samad, mis kirjeldatud punktis 5.10.

5.12. RÜNDÄV LÖÖK TAHA EESKÄE POOLT, EES- VÕI KESKVÄLJAKULT, TAKTIKALISEST TSOONIST KAKS VÕI KOLM, OTSE VÕI RISTI, ALGPOSITSIOON: MÄNGIJA ON VÄLJAKU KESKEL, LÖÖGIHETKEL ON REKET PARALLEELSELT VÕRGUGA.

Kõik löögiga seonduv on sama, mis kirjeldatud punktis 5.10, erinevus on faasides – pallist eemaldumise faasiks on väljaküünarvarrepööre ja lähenemise faasiks sisseküünarvarrepööre, ranne liigub pallist eemaldumise faasis üles ja lähenemise faasi lõpus alla (randme liikuvus p 2.1.4.5).



5.13. RÜNDÄV LÖÖK OTSE ETTE EESKÄE POOLT, EES- VÕI KESKVÄLJAKULT, TAKTIKALISEST TSOONIST KAKS VÕI KOLM, LÖÖGIHETKEL REKETIPEA PARALLEELSELT VÕRGUGA, ALGLÖÖK RÜNDÄV LÖÖK TAHA.

Lööki teostatakse alguses sarnaselt punktis 5.12 kirjeldatuga ja löögi lõpu kirjeldus on sama mis punktis 5.11, vahe on vaid selles, et sooritus toimub eeskäe poolt.

PUNKTIDES 5.10–5.13 KIRJELDATUD LÖÖKIDE HARJUTUSED.

- Harjutaja sooritab imitatsiooni kas eeskäe- või tagakäepoolt taga ja seejärel löögi taha keskväljakult või eest, reketipea paralleelselt. Ettemängija kas viskab palle või lööb reketiga.
- Harjutaja sooritab imitatsiooni kas eeskäe- või tagakäepoolt taga ja seejärel sooritab kas taha-löögi või pettega ettelöögi, reketipea paralleelselt võrguga.
- Harjutaja lööb vastavalt punktides 5.10–5.13 kirjeldatud löökidele vabalt, kas otse ette või taha otse ja risti. Ettemängija lööb kõik löögid harjutajale keskväljaku ja võrguala piirile. Harjutaja eesmärk on ettemängija tasakaalust välja viia.

5.14. RÜNNAK VÕRGUS – RUSH.

Kui pall on võrgus piisavalt kõrgel ja hetk sobilik, et võrgus rünnata, on soovitatav kasutada rünnakut võrgus ehk *rush*'i. Löögi eesmärk on pall kontrollitud liigutustegevusega maha lüüa. Lähenemine löögile võrgus, reketipea ülal, on ohtlik vastasele ja tekitab tunnet, et rünnatakse lamedalt.

Samast positsioonist on aga võimalik lüüa nii ründavalt-tugevalt kui ka õrnalt.

Lähenemine võrgule, reketipea ülal, on suure tähtsusega noore mängija kujunemisel, seetõttu tuleb peatükis 5.14 kirjeldatud lööke õpetada varakult.

5.14.1. RUSH TAGAKÄE POOLT. LÄHTEPOSITSIOON.

Mänguline ooteasend, reketipoolne jalg ees, parem külg pööratud võrgu suunda.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Ranne tõstetakse palli kõrgusele. Pallist eemaldumise faasis toimub sisseküünarvarrepööre (samaaegselt liigub ranne pallile vastu), reketipea liigub vasakule-taha, käelaba tõuseb võrgu ülemise servani, pallini (võimaldab palli tabada ülalt, mis oma-

korda tagab teravama nurga palli mahalöömisel). Pallile lähenemise faasis toimub kiire ja tugev väljaküünarvarrepööre, palli tabatakse nii, et reket moodustab umbes 45kraadise nurga maapinna suhtes, pallile annab energiat ka sõrmede lõtvuse ja pingutuse tagajärjel tekkinud jõud. Reketipea saatmine ei tohi olla suur. Pärast lööki tõuseb reketipea üles, et jääda ootama uut rünnakut, kui vastane löögi kätte saab.

Väljaastejal asetatakse maha kohe pärast lööki, et saaks toimuda lihaste tugev eelpingestamine, mis viib meid kiiresti soovitud suunda.

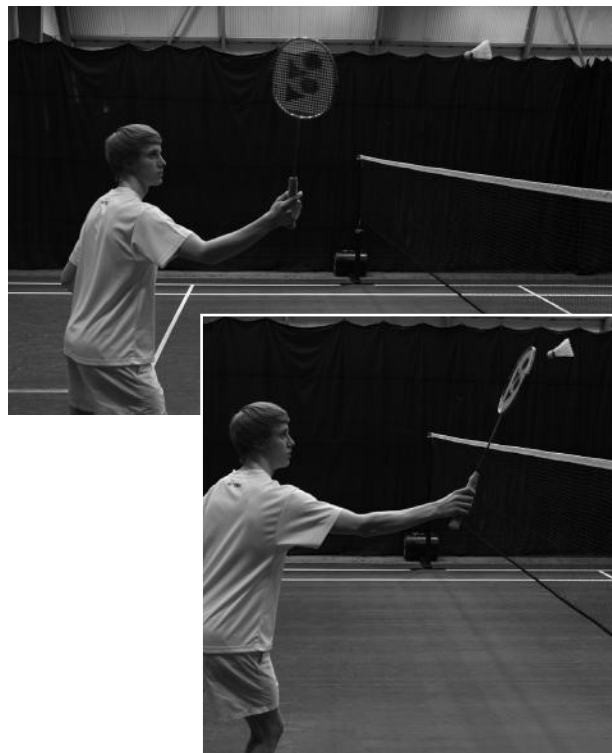


5.14.2. RUSH EESKÄE POOLT.

Kogu tegevus ja harjutused on sarnased tagakäe *rush*'iga, kuid hoie on eeskäehoie, reket pööratud 40 kraadi vastu kellaosuti liikumissuunda. Pallist eemaldumise faasis on väljaküünarvarrepööre ja pallile lähenemise faasis sisseküünarvarrepööre. Palli tabamine toimub mängijast paremal.

Suurt rõhku tuleb asetada sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisele, mis on löögi põhiline energiaallikas.

Rush'i kasutatakse enamjaolt tagakäega, sest siis on põial rohkem abiks ja käsi pöördub paremini. Sageli kasutatakse tagakätt ka, lüües *rush*'i eeskäe poolt.



PÕHILISED VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Sõrmed enne lööki liiga pinges, mistõttu ei teki sõrmelihaste lõtvuse ja pingutuse vaheldumise energiat.
- ✕ Löögiliigutus on liiga suure amplituudiga ja saatmine suur, mistõttu reket puudutab võrku ja lööki ei kontrollita.

5.15. BRUSH.

Olukorras, kus pall on kukkunud sedavõrd alla, et rünnata pole enam võimalik, on mõttekas palli löigata – n-ö pühkida autokojamehe liigutusega. Lööki kasutatakse ka pettelöögina kaugemalt võrgust (alglöögina näidatakse ristilööki), vastasele teeb löögi loetavuse raskeks palli löikamine.

5.15.1. BRUSH EESKÄE POOLT. ALGPOSITSIOON.

Mänguline ooteasend, reketipoolne jalg ees, parem külg pööratud võrgu suunda.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Löögi biomehaaniline kirjeldus on sama mis *rush*'il, kuid löögi lõpus löigatakse palli sisseküünarvarrepöörde abil, liigutus sarnaneb autokojamehe liigutusega paremalt vasakule, löikamise tulemusena saavutatakse veidi lamedam trajektoor. Löigates saavutatakse ka palli järsk suunamuutus, mis soodustab löögi etteaimamatust. Lööki võib kasutada nii võrgu lähedalt kui ka veidi kaugemalt – keskväljakult.

Tegemist on ründelöögiga, mistõttu peaks jääma katma seda väljakupoolt, kuhu rünnati, et säilitada viibimine tsoonis kolm. Löögi eesmärk on asetada vastane pressingu alla.



5.15.2. BRUSH TAGAKÄE POOLT.

Löögi kirjeldus on sama mis tagakäe-*rush'*il, kuid löögi lõpus ei lööda palli mitte otse, vaid löigatakse nii, nagu seda tehti eeskäe-*brush'*i puhul. Tagakäe-*brush'*i puhul on pallist kaugenemise faasiks sisseküünarvarrepööre ja pallile lähenemise faasiks väljaküünarvarrepööre, mille jätkudes ja löigates palli tabatakse. Harjutused, taktikaline aspekt ja liikumine on sama mis eeskäe-*brush'*i puhul.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD BRUSH'I PUHUL.

- ✗ Sõrmed enne lööki pinges, mistõttu ei teki sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumise energiat ja "pühitakse" terve käega.
- ✗ Reketipea ei liigu paralleelselt võrguga, mistõttu palli ei löigata.

BRUSH'I JA RUSH'I HARJUTUSED.

- Mängija imiteerib võrgu peal autokojamehe liigutust.
- Ettemängija viskab palle eeskäe või tagakäe poole, võrgust veidi kõrgemale, ja mängija proovib sooritada *brush'*i.
- Mängija valib, kas sooritada *brush* või *rush*.
- Ettemängija pallib üles ja mängija lööb rabaku, ettemängija tõrjub võrgu peale ja mängija lööb kas *brush'*i või *rush'*i. Kõike sama võib korrata võrgust veidi kaugemalt, näidates petteks kõigepealt lööki risti.

5.16. VÕRGU-DROP REKETIPEA ÜLAL.

Lähenedes löögile võrgus, reketipea ülal, on mängija ohtlik. Vastane ei oska arvata, kas löök tuleb tugev või mitte. Kui samast positsioonist lüüa erinevalt – *rush* või *brush* või *drop'*ina ette, saavutame olukorra, kus vastane ootab lööki, mida tegelikult ei sooritata, mis omakorda viib vastase loodetavasti tasakaalust välja.

Kõiki lööke, reketipea ülal, tuleb õpetada varakult. Biomehaanilise soorituse nõue on hoida löögi vältel reketipea ülal.

5.16.1. VÕRGU-DROP EESKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL.

Löök algab samamoodi kui *rush* võrgus, kuid viimasel hetkel liigub käsi palli alt “läbi”, reketipea liigub veidi alla, samal ajal palli löigates. Kui löök õnnestus ja pall kukub võrgu juurde, tuleks jääda lööki katma, reketipea ülal.



5.16.2. VÕRGU-DROP TAGAKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL.

Sooritades võrgu-drop'i, reketipea ülal, tagakäe poolt, on löök sarnane tagakäe-*rush*'iga, kuid erinevus seisneb löögi lõpus, kus käsi tuuakse palli alt läbi, samalaadse reketikeelestuga palli löigates ja lüües võrgu juurde drop'i. Tähtis on, et kogu löögi vältel ollakse põlvedest kõverdatud, mis omakorda soodustab reketipea ülal hoidmist kogu löögi vältel. Pärast õnnestunud lööki tuleb jääda lööki katma, et hoida initsiatiivi.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD REKETIPEA ÜLAL SOORITATUD VÕRGU-DROP'I PUHUL.

- ✗ Ollakse liiga püsti, mistõttu ei suudeta lüüa, reketipea ülal.
- ✗ Löögi ajal ei liigu käsi alla ette, mistõttu on palli lennutrajektor vale ja pall ei kuku võrgu lähedale.

5.17. TÕSTE VÕRGUST OTSE JA RISTI, REKETIPEA ÜLAL.

Tõste, reketipea ülal, on hea jätk *rush*'ile, *brush*'ile ja võrgu-drop'ile, reketipea ülal. Kõiki neid lööke võib vaadelda kui ühte süsteemi, mille valdamise korral on vastasel raske ennustada, missugune löök lüüakse.

5.17.1. TÕSTE VÕRGUST EESKÄE POOLT OTSE JA RISTI, REKETIPEA ÜLAL. ALGPOSITSIOON.

Löögi algpositsioon on sama mis *rush*'i puhul.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Vastane peab alguses aru saama, et rünnatakse võrgust, seejärel näidatakse võrgu-drop'i, reketipea ülal. Pallist kaugenemise faasis tuuakse reket koos käega veidi taha, reketipea on püsti. Pallile lähenemise faasis, lüües nii risti kui ka otse, toimub sisseküünarvarrepöörde, palli lüüakse nii õlast tõugates kui ka sisseküünarvarrepöörde abil.

Palli tabatakse, löigates paremalt vasakule. Pall lendab kerge kaarega üle vastase pea. Lüües otse, suunatakse reketipea otse. Jalgade töös on tarvis hoida raskuskesse all (põlved kõverdatud), see võimaldab reketipeal olla kogu löögi vältel ülal. Tegemist on pettelöögiga ja õnnestumise korral on vastane tsoonis üks ning lööja võib jääda katma seda poolt, kuhu pall löödi.





5.17.2. TÕSTE VÕRGUST TAGAKÄE POOLT OTSE JA RISTI, REKETIPEA ÜLAL.

Lüües tagakäe poolt, on löögi põhimõte sama, kuid hoie on tagakäehoie, pallile lähenemise faas on väljaküünarvarrepööre, reketipea liigub vasakult paremale. Löök sooritatakse õlatoukega, küünarnukisirutuse ja väikese väljaküünarvarrepöörde abil, tabamishetkel löigatakse palli. Tähtis on, et reketipea on ülal kogu löögi vältel.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Reketipea ei püsi püsti, mistõttu lööki ei kontrollita nii hästi ja puudub ähvardav positsioon, reketipea ülal.
- ✕ Ei tõugata õlast, vaid proovitakse lüüa randmeosaga või pelgalt küünarvarrepöördega.
- ✕ Jalgade asend liiga püstine, mistõttu reketipea ei püsi püsti.

5.17.3. RISTILÖÖK VÕRGUS EESKÄE POOLT, LÕIGATES PALLI, REKETIPEA ÜLAL.

Samast positsioonist, kust lüüakse ründavat tõstet, võib lüüa ka risti võrgus. Tõste asemel suunatakse keelestu võrgu diagonaalsuunda ja löök toimub palli lõigates. Kogu löögi vältel on reketipea ülal risti võrgus. Võrreldes tõstega toimub löök rohkem siseküünarvarrepöörde abil.





5.17.4. RISTILÖÖK VÕRGUS TAGAKÄE POOLT, LÕIGATES PALLI, REKETIPEA ÜLAL.

Tagakäe poolt lüües on löögi algus sama mis tõstel tagakäe poolt, reketipea ülal. Löök toimub rohkem väljaküünarvarrepöörde abil, samaaegselt palli lõigates. Punktides 5.17.3 ja 5.17.4 kirjeldatud löögid sarnanevad löögiliigutuse poolest *brush'*iga.



REKETIPEA PÜSTI SOORITATAVATE DROP'I JA TÕSTETE HARJUTUSED.

- Ettemängija viskab ülalt või alt ja mängija sooritab eeskäe või tagakäe poolt võrgu-*drop'i*, nagu kirjeldatud punktides 5.16.1, 5.16.2.
- Mängija sooritab tõstet, nagu kirjeldatud punktides 5.17.1 ja 5.17.2. Ettemängimine ülalt või alt.
- Mängija sooritab võrgus eeskäe ja tagakäe poolt ristilööki *brush'*i põhimõttel.
- Mängija lööb võrgus, reketipea ülal, kas risti, otse *drop'i* või tõstet.
- Ettemängija lööb kas eeskäe- või tagakäepoolele ette ja harjutaja mängib vabalt igale poole (kasutades lööke, reketipea ülal), püüdes viia ettemängijat tasakaalust välja. Ettemängija peab liikuma kogu väljaku ulatuses.

5.18. RISTILÖÖK VÕRGUS.

Selleks et mängida head võrgumängu, peab mängijal olema võrgus mitmeid võimalusi. Ristilööki võrgus võib sooritada erineva liigutustegevusega ja erinevatest positsioonidest (lähtepositsioonis reketipea ülal või all). Ristilöök on pettelöök ja samast positsioonist on võimalik lüüa ka *rush'i* ja *bush'i* ning teisi lööke, reketipea ülal. Lüües võrgu juures risti, on eesmärk lüüa pall võimalikult võrgu lähedale.

5.18.1. RISTILÖÖK VÕRGUS EESKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL. LÄHTEPOSITSIOON.

Mänguline ooteasend, reketipea ülal.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Toimub väljaaste parema jalaga, reketipoolne käsi sirutub, reketipea ülal. Universaalhoie. Pallist kaugenemise faasiks on väljaküünarvarrepööre, juhul kui palli tabamiskoht on kerest paremal, peaks kasutama tagakäehoiet. Pallile lähenemise faasiks on sisseküünarvarrepööre – reketikäepideme põhi tuuakse alla, samuti liigub alla ranne (ranne liigub löögi suunas, randmel on energiat andev ja suunav roll).

Enne lööki peavad olema ranne ja sõrmed lõdvad, et löögimomendil oleks võimalik neid veidi pingutada. Palli tabamishetkel peab reketipea olema püsti, vertikaalselt maapinnaga. Palli tabatakse küljelt, vastu sulgi ja korki. Löögi õnnestumise korral tuleb järgneda löögile ja jääda seda katma.



5.18.2. RISTILÖÖK VÕRGUS TAGAKÄE POOLT, REKETIPEA ÜLAL. LÄHTEPOSITSIOON.

Mänguline ooteasend, reketipea ülal.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Erinevus löögist eeskäe poolt seisneb pallist kaugenemise faasis, milleks on sisseküünarvarrepööre, ja lähenemise faasis, milleks on tagakäe poolt lüües väljaküünarvarrepööre. Ranne liigub üles, löögi suunda. Taktikaline aspekt on sama mis eeskäe poolt lüües.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✖ Löögi ajal ei tooda reketi käepideme põhja alla, mistõttu pall lendab kõrgele.
- ✖ Ranne ja sõrmed pole piisavalt lõdvad, mistõttu ei saa palli randmega suunata ja pall lendab võrgust kaugemale.
- ✖ Püütakse lüüa vastu pallipead ja seetõttu kannatab pallikontroll.

5.18.3. PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGLÖÖGINA RISTILÖÖKI VÕRGUS EESKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDAV TÕSTE OTSE.

Lähtepositsioon ja tegevus on sama mis punktis 5.18.1 kirjeldatud löögi puhul. Erinevus algab enne palli tabamist – tegeliku löögi pallist kaugenemise faasis tuuakse ranne (reketikäepideme põhi) pallile vastu, samaaegselt toimub väljaküünarvarrepööre, sõrmelihased on lõdvad ja reketikäepide ja pihu vaheline ruum suureneb.

Pallile lähenemise faasis jätkab ranne liikumist reketipeast ees samaaegse sisseküünarvarrepöördega, palli tabamise hetkel pingutatakse veidi sõrmelihaseid ja palli lüüakse nii sõrmelihaste kui ka sisseküünarvarrepöörde abil.

Tegemist on pettelöögiga, kus soovatakse, et vastane ootaks võrgus ristilööki, seetõttu peab alglööki (5.18.1) olema ajaliselt tunduvalt pikem kui tegelik löök.





Kui löök õnnestus ja vastane on jäänud hiljaks, kalduakse samale väljakupoolele, kuhu löök sooritati.

5.18.4. PETTELÖÖK, NÄIDATES ALGLÖÖGINA RISTILÖÖKI VÕRGUS TAGAKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDAV TÕSTE OTSE.

Lähtepositsioon ja tegevus on sama mis punktis 5.18.2 kirjeldatud löögi puhul. Erinevus algab enne palli tabamist. Tegelik löögi pallist eemaldumise faasis tuuakse ranne ja käepideme põhi pallile vastu, pallist eemaldumise faasiks on sisseküünarvarrepööre ja pallile lähenemise faasiks väljaküünarvarrepööre. Löök toimub nii sõrmelihaaste lõtvuse ja pingutuse tagajärjel kui ka randmetöö ja väljaküünarvarrepööride tulemusena. Alglöögi ajal on kerge tagakäehoie, tegeliku löögi ajal pööratakse reketit 45 kraadi päripäeva. Löögi

eesmärk on suruda vastane pressingu alla, see tähendab, et pärast õnnestunud lööki peaks liikuma pallile järele, reketipea ülal (umbes rinnakõrgusel, lihaseid liigselt pingutamata), ja olema valmis ründama. Väljaastejalg asetatakse maha vahetult enne lööki.



Punktides 5.18.3 ja 5.18.4 kirjeldatud lööke võib hõlpsasti kasutada ka kaugemalt võrgust ja altpoolt.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✱ Keelestuga ei näidata petet risti piisavalt, mistõttu ei jää muljet, et lüüakse risti.
- ✱ Ajaliselt kestab alglöök vähem kui tegelikult sooritatav löök, mistõttu puudub pete.
- ✱ Sooritades ründavat tõstet, on sõrmelihased liiga pingul, mistõttu väljalöök toimub terve käega ja puudub kontroll.

HARJUTUSED LÖÖGILE – NÄIDATES ALGLÖÖGINA RISTILÖÖKI VÕRGUS, TEGELIK LÖÖK ON RÜNDAV TÕSTE OTSE.

- Ettemängija viskab kas eeskäe- või tagakäepoolle ette ja mängija sooritab ristilöögi võrgus, reketipea ülal.
- Ettemängija viskab kas eeskäe- või tagakäepoolle ja mängija lööb ründava tõste otse, näidates alguses ristilööki võrgus.

6. KESKVÄLJAK.

Sageli otsustavad mängu saatuse keskväljakult sooritatud löögid. Keskväljak on piirkond, mille valdamise korral suudetakse mängida head kaitset, tullakse välja raskest olukorrast või haaratakse initsiatiiv ja lõpetatakse rünnak.

6.1. RÜNNAK KERESSE, TÕRJE TAHA.

Lööki kasutatakse, kui vastane ründab keresse või mängija lähedale, enamjaolt kasutatakse seda paaris mängus, kuid teatud olukordades ka üksikmängus. Palli võib lüüa kõrgele tagajoonele või lamedalt. Lamedalt lüües tõstetakse reketipead ja kere viiakse löögi eest ära. Suuremas osas kere ette jäävas piirkonnas sooritatakse löök tagakäega, seda põhjusel, et nii on rohkem võimalusi, kuhu löök-pall suunata. Juhul kui palli tabatakse kaugemalt eeskäe poolelt, muudetakse hoiet eeskäehoideks. Kui võimalik, peaks mängija astuma pallile vastu parema jalaga, edasine liikumine sõltub tõrje kvaliteedist ja sellest, kuhu tõrjuti.

ALGPOSITSIOON.

- Mänguline ooteasend.
- Kerge tagakäehoie, sõrmelihased lõdvad, reket pööratud päripäeva umbes 20 kraadi.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Liigutus algab sisseküünarvarrepöördega ja samaaegse randme ettetoomisega palli suunas, see võimaldab kiiremini palli kätte saada ja on pallist eemaldumise faasiks, ranne liigub alla. Löök toimub käe tõstmisega, väljaküünarvarrepöördega, mis on pallile lähenemise faasiks, ja samaaegse sõrmede pingutusega löögi momendil, ranne liigub üles ja randmel on suunav ja energiat andev roll. Löögi vältel on tagakäehoie, põial käepideme külgmisel osal.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Enne lööki on käsivars kerele liiga lähedal, mistõttu pole ruumi pallist eemaldumise faasiks.
- ✕ Sõrmed, kogu käsi enne lööki on pinges, mistõttu ei teki sõrmede lõtvuse ja pingutuse energia.
- ✕ Liiga püstine asend.
- ✕ Kere raskuskese on liiga taga.
- ✕ Ranne ei liigu löögile vastu, mistõttu löök toimub vaid küünarvarrepöördega ning sõrmede lõtvuse ja pingutuse tagajärjel tekkivat energiat ei teki.
- ✕ Hoide puhul on põial liiga all, mistõttu on ranne liiga jäik.

HARJUTUSED.

- Ettemängija viskab ülalt palle, harjutaja tõrjub.
- Ettemängija viskab palle harjutaja tagant, harjutaja tõrjub tagakäega.
- Ettemängija lööb rabakut, harjutaja tõrjub pallid taha.
- Ettemängija ründab ülalt harjutajale kereesse, harjutaja liigutab kere paremale ja tõrjub lamedalt.

6.2. RÜNNAKU TÕRJE TURVALINE KAITSE.

Vastase rünnak on suunatud külgsuontele ja lööja on taktikalises tsoonis üks. Pall on vaja päästa ja turvaliselt mängu tagasi tuua. Tõrjuja eesmärk on tõrjuda vastase rünnak nii, et suudetakse “ellu jääda” ja tulla taktikalises tsoonist üks tsooni kaks või hea tõrje korral isegi tsooni kolm.

Turvaliseks teeb löögi, kui löögiliigutus tehakse kogu käega ehk fikseeritult, ranne ei liigu (on fikseeritud), mis välistab, et pall lendab kõrvale. Palli tabamiskoht on mängija kõrval. Löögi eesmärk on, et pall lendaks lamedalt ette, võrgust kaugemale. Kui tõrje õnnestus, peaks mängija olema valmis võimalikuks initsiatiivi haaramiseks.

6.2.1. TURVALINE KAITSE EESKÄE POOLT. ALGPOSITSIOON.

Ooteasend (vt p 4.1), kerge tagakäehoie; kui ootame tugevat rünnakut, on reketipea allpool.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Tugev äratõuge kas mõlema või vasaku jalaga, parem jalg liigub palli poole pikka väljaastesse, parem käsi liigub kiiresti küljele (universaalhoie või reketi veidi päripäeva pööratud – kerge tagakäehoie), toimub pallist eemaldumise faas, ranne pööratakse veidi “sisse”, st alla, reketipea veidi ülal. Pallile lähenemise faasis liigub reketipea kogu käega ülalt alla, tabamishetkel (pall on kere kõrval) toimub palli löikamine, reketipea paralleelne võrguga, pärast lööki toimub kogu käega väike saatmine.



Diagonaalis lüües on erinevus selles, et pallile lähenemise faasis tuuakse küünarnukk (reketikäepideme põhi) kere lähedale ja samaaegselt pööratakse rannet alla, st "sisse". Diagonaallöögi puhul palli ei löigata.

6.2.2. TURVALINE KAITSE TAGAKÄE POOLT.

Ooteasend – mänguline ooteasend, eeskäehoie, põial toetub käepideme külgmise osa peale, reket pööratud vastupäeva u 20 kraadi.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Löögi momendil eeskäehoie, põial toetub käepideme külgmise osa peale, reket pööratud vastupäeva u 20 kraadi, tugev äratõuge kas mõlema või parema jalaga (LEE-hüpe peab toimuma enne, kui vastane palli puudutab). Kui pall on lähedal, võib väljaastelaks olla vasak jalg, kui pall on kaugemal, siis parem jalg.

Parem käsi liigub kiiresti kere eest küljele, vasak käsi kiiresti vastasküljele, mis on pallist eemaldumise faasiks, ranne pööratud üles, st "sisse", nii et reketikeeled on pööratud väljaku poole. Pallile lähenemise faasis liigub reketipea kogu käega ülalt alla, tabamishetkel (pall on kere kõrval) toimub palli löikamine, reketipea paralleelne võrguga.

Löögile järgneb kogu käega kerge saatmine.



Lüües diagonaalis-risti, on erinevus selles, et pallile lähenemise faasis tuuakse küünarnukk kere lähedale ja palli suunamine toimub osaliselt randmega.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✖ Reketi vale hoie löögimomendil.
- ✖ Reketipea liiga all, mistõttu ei kontrollita lööki.
- ✖ Löök ei toimu terve käega, ranne sekkub ja löögikontroll halveneb.
- ✖ Reketipea ei püsi löögi vältel paralleelne võrguga.

HARJUTUSED.

- Treener viskab ülalt palle küljele ja mängija üritab lüüa otse kaitselöögi. Treener ootab, kuni pall maha kukub, et mängija tajuks, kuhu ta lööb.
- Treener viskab palle ülalt ja mängija lööb vaheldumisi otse ja risti.
- Treener tõstab palli rabakulööjale ja harjutuse sooritaja üritab lüüa kaitses turvalise kaitselöögi otse ja risti.

6.3. DRIVE.

Drive on löök, mida kasutatakse lamedaks löögiks keskväljakult põhiliselt tsoonis kaks, erandina ka mõnikord tsoonis üks. Löök võib olla nii ründav kui ka kaitsev. Kui ründav, järgnetakse rohkem pallile, püüdes minna tsooni kolm, kui kaitsev, jäädakse, reketipea allpool kere ees, ootama rünnakut. Ka selle löögi puhul on tähtis sõrmede lõtvus ja pingutus ehk lõdva hoide säilitamine viimase hetkeni, palli tabamiseni.

6.3.1. DRIVE EESKÄE POOLT ALGPOSITSIOON.

- Mänguline ooteasend.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Kui lüüakse küljelt, on universaalhoie, kui lüüakse tagantpoolt, siis tagakäehoie. Küünarnukk liigub üle kõrgusele (sõltub, kui kõrgel on pall), toimub pallist eemaldumise faas ja reketipea on ülal. Samaaegselt käe kiire küljele viimisega pöörduv küljele ka kere, toimub väike kerepööre. Jätkub pallist eemaldumise faas, kus küünarnukk liigub ette palli suunas ja toimub väljaküünarvarrepööre. Pallile lähenemise faasis toimub sisseküünarvarrepööre, küünarnukk liigub alla, löögile järgneb väike saatmine. Parema jalg asetatakse maha löögihetkel või pärast lööki.



6.3.2. DRIVE TAGAKÄE POOLT. ALGPOSITSIOON.

- Ooteasend, p 4.1.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Parema käe küünarnukk liigub vasakule, umbes üle kõrgusele, toimub pallist eemaldumise faas. Samaaegselt väike kerepööre. Jätkub pallist eemaldumise faas, kus küünarnukk liigub ees pallile vastu ja toimub sisseküünarvarrepööre. Pallile lähenemise faasis toimub tugev väljaküünarvarrepööre, pärast lööki (tabamist) väike reketipeaga saatmine.





Tagakäe poolt võib lüüa nii paremalt kui ka vasakult jalalt, sõltuvalt sellest, kui kaugel ollakse pallist. Jal asetatakse maha löögihetkel või pärast lööki.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

Väga oluline on, et kere liigub kiiresti kas paremale või vasakule, sõltuvalt sellest, mis poole löök tuli. Kui sellega jäädakse hiljaks, võib löök ebaõnnestuda. Teiste sõnadega – pallist kaugenemise faas peab toimuma kiiresti. Sageli tehakse see viga, et jäädakse käega hiljaks.

- ✱ Vale hoie, mistõttu löök ei õnnestu.
- ✱ Enne lööki liigne ping, mistõttu pole löögis energiat.
- ✱ Ettemängimisel mitmepalliharjutust tehes on tähtis, et palli tabatakse küljelt.
- ✱ Löödav pall tuleb visata küljele.

HARJUTUSED.

- Treener viskab ülalt palle väljaku keskele äärtesse, mängija sooritab *drive*'i.
- Treener viskab palle küljelt alt üles, mängija sooritab *drive*'i.
- Mäng keskmises väljakuosas.

6.4. STICK-SMASH.

Stick-smash on ründelöök, mida kasutatakse, kui me ei saa (või ei ole otstarbekas) rakendada kerepöörat. Seda lööki kasutatakse enamjaolt keskväljakul ja mõnikord ka väljaku tagumises alas. On tähtis, et mängijal tekib harjumus tõsta reketipea üles enne, kui pall temani jõuab, see võimaldab sooritada *stick-smash*'i, mitte lasta palli taha ja lüüa alt-tagant. *Stick-smash*'i ja samast liigutusest erinevaid ja erinevate tugevustega löikeid tuleks hakata lapsele õpetama varakult, et ta tajuks selle vajadust ja oskaks lööki oma mängus kasutada.

Stick-smash on ründelöök, see tingib kindlasti pallile järgnemise vajaduse, et rünnak lõpetada. *Stick*'i tehnika puhul on lööki sooritades suur rõhk kontrollitud käetgevusel. Reketipea paneb kiiresti liikuma küünarvarrepööre ja küünarnuki kiire üles-taha-ette-taha liikumine enne lööki, mis omakorda tekitab kiire sisseküünarvarrepööre, väljaküünar-

varrepööre ja uuesti sisseküünarvarrepööre. Sellest väikesest liigutusest saadakse suur reketipea liikumise kiirus, millest piisab, et tõhusalt rünnata ja mitte lasta pallidel üle lennata. Lihaste elastsust arvestades liigub õige soorituse puhul käsi tagasi väljaküünarvarrepööre näol.

Küünarnuki kiire üles-taha liikumise paremaks õppimiseks kujutlege ette, et keegi tõmbab kummilindiga seljataga küünarnukki kiiresti üles-taha ja laseb siis lahti.

6.4.1. STICK-SMASH EESKÄE POOLT. ALGPOSITSIOON.

- Ooteasend, parem jalg veidi taga.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Löök algab käe ja küünarnuki tõusmisega ette-üles-kõrvale, õlast veidi kõrgemale, selle tegevusega kaasneb sisseküünarvarrepööre. Küünarnukk peaks olema umbes kõrva kõrgusel. Reketikeeled peaksid olema vastasele nähtavad – reketipea peab olema selles faasis kõrgel, reketi ja käe vahel umbes 90kraadine nurk. Löögi ajal on kerge tagakäehoie. Seejärel liigub parem jalg natuke taha, küünarnukk säilitab oma positsiooni öla ees-üleval. Pallist eemaldumise faasis järgneb kiire küünarnuki taha-üles viimine (peab tunduma, et keegi tõmbab üleval kummidega küünarnukki üles taha), millega kaasneb kiire sisseküünarvarrepööre ja küünarnuki ettetoomisest väljaküünarvarrepööre, millega lõpeb pallist eemaldumise faas. Pallile lähenemise faasiks on võimas ja kiire sisseküünarvarrepööre, sellele järgneb palli tabamine. Pärast palli tabamist toimub lihaste elastsust arvestades väljaküünarvarrepööre. Tähtis on, et käsi ja sõrmed enne lööki lõtvuse säilitavad.

NB! Lüües diagonaalis, tabame palli küljelt, mis tingib palli lendamise risti. Tehniline sooritus on sama mis otse lüües. Risti lüües võib palli ka lõigata (pallile lähenemise faasis, lõigates palli küljelt), mis on omakorda hea pete, sest lõige aeglustab palli lennukiirust, kuid reketipeas on kiirus suur, mis omakorda ei reeda löögi tegelikku suunda ja kiirust.





6.4.2. STICK-SMASH TAGAKÄE POOLT.

Löögi kirjeldus (pallist eemaldumise ja pallile lähene-mise faas) ja põhimõte on sama mis eeskäe poolt, erinevus on selles, et vasak külg on kogu löögi väl-tel suunatud tagakäe tagumise nurga poole. Diago-naallöögi puhul kasutatakse rohkem tagakäehoiet kui eeskäe poolt lüües. Risti lüües palli ei löigata. Ta-gakäe poolt lüües võib löök risti olla väga tõhus, sest vastane peab olema valmis ka tugevaks otselöögiks. Parem jalg läheb maha pärast palli tabamist, valda-valt sooritatakse löök hüppelt. Loomulikult tuleb löögile järgneda, sest *stick-smash*'i eesmärk on jõuda lähemale rünnaku lõpule.

Tagakäe poolt võib kasutada ka sisselõiget otse, löök on tõhus pettelöök ja vastasele raskesti loetav. Sisse-küünarvarrepöörde ajal löigatakse palli küljelt. Lõi-ke puhul saadetakse lööki reketipeaga. Sisselõikeid võib lüüa nii õrnemaid kui ka tugevamaid.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✗ Hoie on vale, mistõttu löögikontroll on kehv.
- ✗ Käsi on enne lööki pinges, "pidur" on peal ja re-ketipeasse ei saada vajalikku kiirust.
- ✗ Pärast vastase lööki kätt ei tõsteta, mistõttu pal-lid lendavad üle mängija ja osutub võimatuks *stick-smash*'i sooritada.
- ✗ Kui käsi tõstetud, puudub reketi ja käe vahel 90kraadne nurk, mis omakorda muudab liigu-tuse kohmakaks ja suureks.
- ✗ Lööök toimub kerepöördega.
- ✗ Ei tööta küünarnuki üles-taha liikumine enne palli tabamist (keegi ei tõmba ülal kummilindi-ga taha-üles).
- ✗ Lõike puhul lööki ei saadeta, vaid tahetakse pidur-dada samamoodi kui hariliku *stick-smash*'i puhul.

HARJUTUSED.

- Alguses on parem õppida lööki algasendis, mõlemad jalad maas. Löögi ajal tõuseb parem jalg veidi üles ning maandub pärast palli tabamist – löök eeskäe poolt. Hiljem võib jalgade töös kasutada paarishüpet.
- Ettemängija tõstab palle lamedalt keskväljakule ja mängija proovib rahulikult sooritada *stick-smash'i*. Mängijal on piisavalt aega.
- Ettemängija lööb palli eeskäe poole ette ja tõstab lameda taha eeskäe poolele, mängija lööb *stick-smash'i* otse ja risti.
- Mäng ilma tagumise pallingualata, mängijal avaneb võimalus kasutada *stick-smash'i*.

7. TAGAVÄLJAK.

Tagaväljakul võime eristada lööke, mis lüüakse ülalt, olles tsoonis kolm või kaks, või mida lüüakse alt, olles tsoonis üks. Samuti eristatakse eeskäe- ja tagakäelööke ning lööke kerepöördega ja ilma. Ülaltlöökide biomehaaniline kirjeldus on sarnane, erinev on lõpp.

Põhilised ülaltlöögid tagant ülalt on *clear* (viivitatud *clear*, kirjeldatud punktis 4.12), *drop* (kirjeldatud punktis 4.13) ja *rabak* (kirjeldatud punktis 4.14). Neid lööke õpetatakse algõppes, hiljem lisanduvad löiked ja löökide erinev rütm, mis mõjutab löögi taktikalist kontseptsiooni ja palli tabatavust vastasel.

7.1. EESKÄE POOLT DIAGONAALIS KEREPETTEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLEVALT.

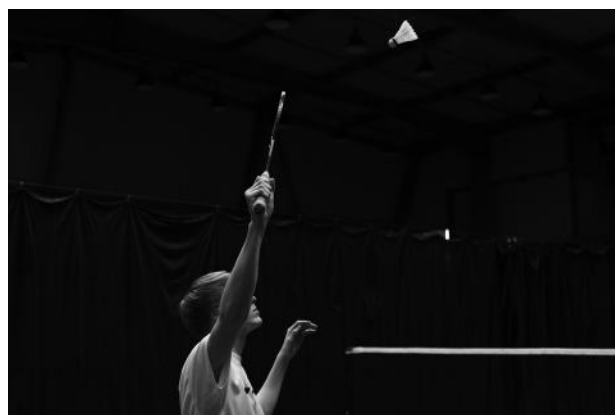
Lõigatud *drop* tagant on tänapäeva sulgpallis laialdaselt kasutusel olev löök, seda kasutatakse palju, et haarata initsiatiiv. Enamik *drop*'e tagant on petterikad ja kiired, need lendavad eesmisest pallingujoonest tahapoole, kuid iga hea mängija peab oskama mängida ka väljaku eesmisesse alasse, kui taktika seda nõuab. Küll aga peab see löök olema sooritatud piisavalt läbinägematult ja pettega, et vältida vastase kiiret ettetulemist ja hea võrgu-*spindrop*'i löömist.

Selle löögi sooritamisel on olulised järgmised tegurid: palli lennukiirus, mis tuleneb reketipea kiirusest löögihetkel (üldjuhul peab reketipeas olema suur kiirus, see aitab ka paremini varjata löögi tegelikku suunda), kerepete, reketikeelte suunaga petmine, palli lennutrajektoor (võimalikult lähedalt üle võrgu), üllatusmoment, et vastane ei saaks aru, kuhu löök tuleb.

LÖÖGI KIRJELDUS

Eeskäe poolt lõigatud diagonaallöögi kirjelduse algus on sama mis punktis 4.12 kirjeldatud, kiirem on löögi algus, sest näidatakse rabakut. Löök sooritatakse eeskäe poolt tagant, vasak kerepool suunatud võrgu poole, reketikäepoolne jalg taga. Punktis 4.12 kirjeldatud löögist (pallist kaugenemise faasis väljaküünarvarrepööre, lähenemise faasis sisse-

küünarvarrepööre) erinevalt hakkab pallile lähenemise faasis, kui reketipea liigub pallini, toimuma väljaküünarvarrepööre, lõigates samaaegselt palli. Ranne liigub vasakult paremale, tabatakse sulgi ja korki, hoie on tagakäehoie. Palli tabatakse rohkem küljelt kui *clear*'i ja rabaku puhul.





Löök sarnaneb rabakuga, kuid palli löigatakse ja see muudab liikumissuunda. Alati peab arvestama, et löikamine aeglustab palli lendu. Reketipeas on löögi hetkel suur kiirus (omane rabakule). Kui tahetakse tõhusalt kasutada kerepetet, peab kere jääma löögi ajaks otse, alles pärast lööki võib kere palli pisut saata.

Sama biomehaanilist kirjeldust saab kasutada ka löökide puhul, mil reketipea ei liigu nii kiiresti.

7.2. EESKÄE POOLT OTSE KERE- PETTEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLALT.

See löök on väga hea petterikas löök, pannes vastase uskuma, et lüüakse taha või rabakut. Löök sarnaneb punktis 7.1 kirjeldatud löögiga, erinevus tekib pallile lähenemise faasis, kus reketipea viiakse väljaküünarvarrepöörde abil veidi paremale ja seejärel toimub sisseküünarvarrepööre (kere on eelnevalt pöördunud vasakule näitamaks diagonaallööki).

Tabamisel palli löigatakse ja kuna reketipeas on suur kiirus, lendab pall otse, eesmisest pallingualast kaugemale. Kerge eeskäehoie. Jalgade töös toimub *scissor* – kerepööre. See on hea pettelöök, vastane peab aru saama, et lüüakse risti.



Punktides 7.1 ja 7.2 kirjeldatud löögid on ründelöögid, õnnestumise korral tuleb jätkata initsiatiivi hoidmise-suurendamisega või rünnak lõpetada.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Reketipeas pole piisavalt kiirust, mistõttu pall lendab liiga aeglaselt.
- ✕ Vale hoie, mistõttu löige ja pallikontroll on kehv.
- ✕ Puudub kerepete.

HARJUTUSED.

- Ettemängija tõstab palle eeskäenurka keskele (lastele mitte päris taha) ja mängija proovib lüüa, löigates reketiküljega palli lihtsalt risti. Pall ei pea minema üle võrgu, kuid on tähtis tajuda löiget.
- Ettemängija tõstab palli taha eeskäenurka ja mängija lööb vaheldumisi otse rabaku ja risti kerepettega sama kiire *drop'i*. Mängija liigub mängulisest ooteasendist.
- Ettemängija tõstab palle taha eeskäenurka ja mängija lööb vaheldumisi risti rabaku ja kerepettega otse kiire *drop'i* (reketipea kiirus sama mis rabaku puhul).
- Harjutaja lööb vaheldumisi kas risti *drop'i* või otse taha ja ettemängija püüab kõik pallid mängida eeskäenurka taha.

7.3. TAGAKÄE POOLT OTSE KEREPETTEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLEVALT.

ALGPOSITSIOON.

Mängija on tagaväljakul, mängulises ooteasendis.

LÖÖGI KIRJELDUS.

See on väga tõhus ja laialdaselt kasutatav pettelök. Lök ja jalgade töö on sama mis kirjeldatud punktis 7.1, erinevus on selles, et kere jääb löögi ajal risti ning tegelik löök toimub otse. Pärast lööki liigub kere löögile järele. Reket saadab lööki, kuni jõuab küljele, pärast seda tõuseb reketipea ja toimub järgnemine pallile. Pallist kaugenemise faasiks on väljaküünarvarrepööre, kaugenemise faasi lõpus liigub küünarnukk ette-üles, pallile lähenemise faasiks on sisseküünarvarrepööre. Pallile lähenemise faasi lõpus, enne tabamist toimub väike väljaküünarvarrepööre. Samaaegselt randme vasakult paremale liikumisega moodustab ranne väikese poolkaare ümber palli. Kere liigub löögile järele, reket saadab lööki, kuni jõuab küljele, pärast seda tõuseb reketipea.

Lök on ründelök, mille eesmärk on suruda vastane pressingu alla. Kui olukorra lahendus õnnestus, järgnetakse rünnakule ja jäädakse ootama vastust, olles valmis järgmise löögiga ralli lõpetama või jätkama surve avaldamist.

Löögi efektiivsus on suur, kui seda sooritatakse täisvõimsusel (reketipeas suur kiirus).

Väiksematel lastel on lööki parem õppida keskväljakul, et pall kindlamini üle võrgu läheks.



7.4. TAGAKÄE POOLT EESKÄEGA DIAGONAALIS KEREPEETEGA LÕIGATUD LÖÖK ÜLEVALT.

Löök on väga tõhus ja laialdaselt kasutatav pettelöök.

ALGPOSITSIOON.

- Mänguline ooteasend, parem jalg taga.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Pallist kaugenemise faasiks väljaküünarvarrepööre, pallile lähenemise faasiks sisseküünarvarrepööre. Löögi algus on biomehaaniliselt sama mis rabaku puhul (4.12), kuid sisseküünarvarrepöörde lõpus (enne palli tabamist) toimub väljalöige, ranne liigub paremalt vasakule. Kerge eeskäehoie. Löögi vältel pallist eemaldumise faasi lõpus ja pallile lähenemise faasis liigub küünarnukk otse-üles. Otse liigub ka kere (tuleb oodata, et kere oleks enne löömist otse-suunas) ning toimub väike viivitus. Löök sooritatakse diagonaalselt, palli tabatakse veidi kere eest. Koos kerepöördega toimub ka *scissor*. Reket liigub pärast lööki küljele ja tõuseb sealt ründeasendisse. Õnnestunud ründelöögile tuleb järgneda.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD TAGAKÄE POOLT LÖÖDUD KEREPOÖRETEGA LÕIGETE PUHUL.

- × Vale hoie, mistõttu löögid ei ole efektiivsed.
- × Löök liiga nõrk, loetav, palju vigu.
- × Enne lööki on sõrmed väga pinges, mistõttu ei teki sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumise energiat.

HARJUTUSED.

- Ettemängija tõstab palli tagakäe poolele ja mängija püüab lõigata tagakäe poolt risti. Palli üle võrgu lendamine pole esialgu tähtis, sest selle harjutusega õpetatakse lõikamise tunnetamist.
- Mängija proovib sooritada lööki kohapealt.
- Ettemängija mängib palli tagakäenurka ja mängija lööb ristilöögi kerepettega, järgmine pall lüüakse eeskäe poolele võrgu peale, mängija järgneb ja ründab seda.
- Ettemängija mängib palli tagakäenurka ja mängija lööb kas risti *drop'i* või otse rabaku.

7.5. TAGAKÄE POOLT ROUND-THE-HEAD.



Tagakäe poolt tagaväljakult ülevalt võib lüüa nii eeskui ka tagakäega. Lüües eeskäe poolt, avaneb meil hea positsioon rünnakuks (tsoon kolm), sest pärast lööki on mängija kohe "reketiga väljakul". Eeskäepoolel on vaja teha suurem kerepööre ja rohkem liikuda, et jõuda teisele väljakupoolele (seetõttu pole sageli eeskäenurgast kerepöördega löögid otstarbekad või tehakse väike kerepööre). Liikumine tagakäe

taha nurka on erinev ja palju kasutatakse *malay*-sammu või lihtsalt paarissamme ehk kahte paarishüpet, säilitades jalgade harki kogu liikumise vältel.

Olles jõudnud positsiooni, kus parem jalg on taga, algab eeskäe *clear*'ga sarnanev löök, kuid kõikide *round-the-head*-löövide puhul pannakse rohkem rõhku öla tegevusele, sest peaaegu kõik sellised löögid toimuvad jalgade vahetusega, kerge kerepöördega.

Round-the-head'i puhul on biomehaaniline kirjeldus sama mis eeskäe *clear*'i või rabaku puhul, rohkem tuleb rõhutada öla kaasamist lööki. Samast positsioonist võime lüüa kas rabaku, *clear*'i või *drop*'i.

7.6. EESKÄEGA KEREPETTEGA CLEAR'ID.

Viivitatud *clear*'i kirjeldus on ära toodud punktis 4.12. Selleks et lisada *clear*'idele petet – väärarusaama löögi tegelikust suuna kohta –, kasutatakse ka tagant lüües kerepetteid samal põhimõttel kui löigatud *drop*'ide puhul.

Lüües eeskäe poolt otse, võib kere esmalt veidi risti pöörata, ja lüües risti, võib kere jätta pisut otse.



Tagakäe poolt lüüakse analoogselt – lüües otse, jääb kere veidi risti, ja lüües risti, liigub kere enne otse ja siis liigub käsi risti.

HARJUTUSED.

- Ettemängija tõstab palli eeskäepoolele üles ja mängija lööb kerepetetega *clear*'e ja *drop*'e.
- Ettemängija tõstab palli tagakäepoolele üles ja mängija lööb kerepetetega *clear*'e ja *drop*'e.

TAGAKÄELÖÖGID TAGANT ÜLEVALT.

Tagaväljakul kasutatavad tagakäelöögid ülevalt on *clear*, *drop* ja ka rabak.

Paljud mängijad kardavad tagakäelööke, sest neid peetakse tehniliselt raskesti teostatavateks, kuid õige tehnilise soorituse korral on need siiski kergesti omandatavad. Tähtis on igasuguse pinget ja hirmu puudumine enne lööki, mis omakorda on seotud lõtvusega enne lööki ja löögi ajal.

7.7. TAGAKÄE-CLEAR.

Pall lüüakse tagakäega, kui on tekkinud vastav sundolukord või mängijal on tagakäsi niivõrd tugev, et löök ei valmista probleemi. Tagakäe-*clear*'i võib lüüa peale kolmanda tsooni ka teisest või isegi esimesest tsoonist, kuid sellisel juhul muutub *clear*'iga biomehaaniliselt sama löök *drive*'iks. Tagakäe-*clear*'i õnnestumise võti on lõtvus enne lööki ja õige biomehaaniline sooritus.

ALGPOSITSIOON.

- Mänguline ooteasend, kere pööratud võrgu poole nii, et selg jääb võrgu poole 45kraadise nurga all. Reketipea on püsti.

LÖÖGI KIRJELDUS.

Esimesena liigub küünarnukk tagakäenurga poole, küünarnukk veidi kerest eemal, reketipea püsti. Seejärel liigub küünarnukk palli poole, pallist kaugenemise faasis toimub sisseküünarvarrepööre. Kerge eeskäehoie, reket pööratud 20 kraadi vastupäeva. Sisseküünarvarrepööre toimub, kuni reket on vertikaalselt maapinnaga. Paralleelselt sisseküünarvarrepöördega toimub ka küünarnuki ette ja veidi üles viimine. Pallile lähenemise faasis toimub väljaküünarvarrepööre ja palli puutemomendil pingutatakse hetkeks nii sõrmede kui ka ülejäänud käe lihaseid, toimub reketipea pidurdus samaaegselt lõtvuse ja pingutuse vaheldumisega. Väljaküünarvarrepööre ajal liigub küünarnukk kiiresti alla.

Enne lööki peab olema käes ja sõrmedes suur lõtvus. Kui löök on tehniliselt õigesti sooritatud, toimub pärast lööki lihaste elastne sisseküünarvarrepööre ehk lihased tõmbuvad tagasi. Kui tagasitõmbumist pole, on see märk sellest, et lihased olid liiga pinges ja krampis ning selle tulemusena puudub ka palli kiire väljalend. Löögiliigutus peab meenutama helikopterit, kuid teistpidi kui *clear*'i puhul. Pärast lööki liigub reketipea kere ette. Enne tagakäe-*clear*'i peab mängija olema hästi lõtv ja vaba, et löök paremini sujuks, vastasel juhul pidurdatakse lihaseid. Olles teises või esimeses tsoonis, pole oluline, kas suudame palli täpselt nurka lüüa, peaasi on lüüa pall taga üles, et võita aega.

VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✗ Liigne hirm löögi ees, mistõttu lihased on pinges ja löök ei õnnestu.
- ✗ Sõrmelihasid enne lööki ja löögi ajal pinges.
- ✗ Ei kasutata tõhusalt küünarvarrepööret, löök toimub terve käega.
- ✗ Küünarnukk ei liigu alguses tagakäenurga suunda, mistõttu löögis pole hoogu.
- ✗ Reketipea liigub alt üles, kuid peaks liikuma küljelt küljele.



HARJUTUSED.

- Mänguline ooteasend, reketipea ülal. Künarnukki liigutatakse küljelt küljele, reketipea valdavalt püsti. Seejärel seisab treener tagakäenurgas, mängija on ooteasendis ja liigutab künarnukki treeneri suunda – see on esimene liigutus tagakäelööki alustades.
- Mängija on ooteasendis ja sooritab lööki teravikliku liikumisega (paar sammu enne lööki), treener osutab lõtvuse vajalikkusele enne lööki. Ettemängija mängib pallid tagakäenurka taha.
- Ettemängija mängib ühe löögi ette eeskäenurka, harjutaja vastab tagasi eeskäenurka mängimisega, ettemängija mängib risti tagakäenurka ja harjutaja lööb tagakäe-clear'i.

7.8. TAGAKÄE LÕIGATUD RISTI- JA OTSE-DROP ÜLALT.

Löögi eesmärk on üritada tekitada initsiatiiv või säilitada oma positsiooni tsoonis kaks.

Löök sarnaneb punktis 7.7 kirjeldatud tagakäe-clear'iga, erinevus algab pallile

lähenemise faasis, kus ranne tõuseb üles ja palli tabatakse küljelt, lõigates vastu sulgi ja korki. See tingib palli lennukiiruse aeglustumise ja suunamuutuse. Löögimomendil on eeskäehoie – "pannhoie". Pärast lööki toimub väike saatmine reketipeaga, löögist minnakse läbi ja seejärel tagasi ooteasendisse. Pall lendab eesmisest pallingujoonest tahapoole. Liiga aeglane löök võib tõsta vigade arvu ja võimaldab vastasel teha hea

võrgulöögi. Kui kiire löök sel hetkel sooritada, on taktikaline lahendus.

Lüües otse, tabatakse palli rohkem vastu korki ja ülalt vastu sulgi. Selle tulemusena

lendab pall otse alla. Reketipoolne jalg asetatakse maha kas samaaegselt löögiga või pärast palli tabamist.

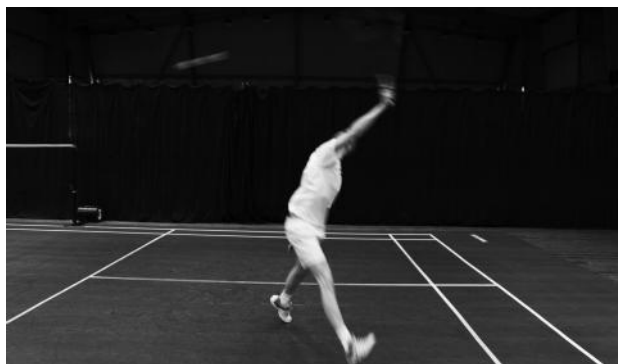


7.9. TAGAKÄE LÕIGATUD RISTI-DROP, KASUTADES RANNET.

Lööki kasutatakse võrreldes eelnevaga rohkem, olles initsiatiivil ja püüdes lõpetada rallit või olla sellele lähedal.

Erinevalt punktis 7.8 kirjeldatud löögist tabatakse palli kõrgelt ja löögi lõpus toimub randme aktiivne liikumine vasakult paremale. "Pannhoie". Ranne peab enne lööki olema väga lõtv, vastasel juhul see ei liigu. Reketipoolne jalg asetub maha pärast lööki.





VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Käes on enne lööki pinge, mistõttu puudub löögikontroll ja pall ei lenda.
- ✕ Vale hoie löögi ajal, käsi seetõttu krampis.
- ✕ Randme kasutuse korral on ranne enne lööki pinges.

HARJUTUSED.

Harjutused sarnanevad tagakäe-clear'i harjutustega, mängijale tuleks lisada löögivalikutesse tagakäega löigatud *drop*'id.

7.10. DRIVE TAGANT EESKÄENURGAST.

Lööki kasutatakse eeskäe tagant nurgast ja sooritatakse pressingu all olles. Biomehaaniline kirjeldus on sama mis *drive*'i puhul keskväljakult, kuid palli tabatakse altpoolt ja pall on mängijast mööda läinud. Lööki minekul kasutatakse tagant läbi rist-sammu (seda liikumisviisi kasutatakse palju, minnes pressingu all taha eeskäenurka). Pall lüüakse tavalukorras natuke kõrgemale, tuleb jälgida, et pall lendaks üle vastase taha. Juhul kui vastane kaldub teisele poole väljakut ja otsetee on vaba, võib lüüa ka otse lamedalt. Jalg asetatakse maha samaaegselt tabamisega (või enne tabamishetke). Kerge tagakäehoie, sest pall on seljataga.



Lüües *drive*'i tagakäega tagakäe poolt, on löögi biomehaaniline kirjeldus sama mis tagakäe-clear'il. Kui löök toimub altpoolt, tuleb hooliga jälgida, kas lüüa lamedalt või tõsta.



VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✕ Käsi on kerele liiga lähedal (esimese liigutusega peab viima käe kerest eemale).
- ✕ Püütakse lüüa randmega, küünarvarrepööre ei tööta (reket peab liikuma küljelt küljele).
- ✕ Universaalhoie, mistõttu on löök suunatud küljele.
- ✕ Ettemängimisel ei osata mängijat asetada olukorda, et ta oleks tsoonis üks. Tabamine liiga kõrgelt.

HARJUTUSED.

- Harjutaja proovib liikumist, reketipea ülal, küünarnukk ees.
- Ettemängija mängib kas ette eeskaenurka või taha tagakaenurka, harjutaja vastab ettemängijale taha tagakaenurka mängimisega.
- Ettemängija mängib igale poole, kuid proovib harjutaja asetada pressingu alla taganurkades. Ettemängija seisab taga tagakaenurgas.

7.11. TURVALISED DROP'ID TAGANT.

Nii eeskäe- kui ka tagakäe-*safe-drop*'e (tsoon I ja II) kasutatakse tagaväljakul, kui ollakse pressingu all. Eesmärk on lüüa löök, mis aitaks tulla tsoonist üks tsooni kaks.

Turvaliste *drop*'ide eripära seisneb selles, et lüüakse rohkem terve käega, see muudabki löögi turvalisemaks – siit ka nimetus *safe-drop*.

7.11.1. TAGAKÄE-SAFE-DROP OTSE JA RISTI.



Löögi biomehaaniline kirjeldus on sama mis tagakäe lõigatud risti-*drop*'i puhul, kuid

palli tabatakse altpoolt ja palli lennutrajektoor on lamedam. Löök on kiire ja lame ning pall lendab peaaegu keskväljakuni (mitte võrgule liiga lähedale) nii otse kui ka ristilöögi puhul. On tähtis, et löök oleks kiire, sest vastane on suure tõenäosusega ootamas võimalust rünnata. Aeglase löögi korral on

vastasel oma soovi lihtsam ellu viia – jätkata tsoonis III olemist või lõpetada ralli. Saatmine käega on pikem kui kõrgemalt löödud löigatud *drop*'i korral, ranne on "lukus", randmetöö puudub.

Käe fikseeritus vähendab eksimuste arvu.

Reketipea on ülal ja liigub pärast lööki koos kerega ette. Ei tohi unustada lõtvuse ja pingutuse vaheldumist löögi ajal.

7.11.2. EESKÄE-SAFE-DROP OTSE JA RISTI.

Nii nagu eeskäe-*safe-drop*'i puhul, kasutatakse lööki pressingu all olles. Eesmärk on tulla tsoonist üks tsooni kaks.

ALGPOSITSIOON.

Mänguline keskpunkt on väljaku keskel. Löök algab käe viimisega taha, reketipea on üleval, küünarnukk suunatud alla. Tagakäehoie. Taha liikumiseks võib viia vabakäepoolse jala tagant läbi. Pallist kaugenemise faasiks on väike väljaküünarvarrepööre,



samaaegselt liigub küünarnukk pallile vastu. Pallile lähenemise faasiks on terve käega pallile lähenemine, küünarnukk liigub veidi reketipeast ees. Ranne on lukus, kuid mitte väga jäigas positsioonis. Löök toimub sisselõikega, terve käega (lüües risti, suuname randmega ja käega palli liikumissuunda), pärast palli tabamist liigub reketipoolne käsi löögist läbi koos kerega mängulisse ooteasendisse.

Löögi turvalisus seisneb käe fikseerimises. Tähtis on, et kogu löögi vältel oleks reketipea püsti. Kuna initsiatiiv on vastasel, peab löök olema lame ja kiire, et vastane ei saaks kohe võrgus rünnata (liiga aeglasel löögi korral avaneb vastasel võimalus rünnata).

VEAD JA TÄHELEPANEKUD.

- ✖ Reketipea vajub alla, mistõttu pole kontrolli.
- ✖ Ranne liigub.
- ✖ Löök on liiga aeglane, mistõttu vastane jõuab võrku.

HARJUTUSED.

- Mängija on taga löögipositsioonis ja proovib lööki. Põhirõhk on löikel, et mängija tajuks löiget ja selle olemust.
- Ettemängija mängib ette ja seejärel taha eeskäenurka. Harjutaja laseb pallil lennata üle enda, sellel alla kukkuda ning lööb alt eeskäe-*safe*'i risti ja otse.

8. EETILISED VÄÄRTUSED TREENIMISEL

Treener peab olema oma tegemistes erapooletu ja pidama kinni kokkulepitud reeglitest. Treener on eeskujuks kogu sportlaskonnale, eriti aga noormängijatele, mistõttu peab ta vastutama kõigi oma tegude-toimetuste eest. Eetilistest väärtustest on näiteks Soomes välja antud teos "Ausa mängu põhimõtted", mille tähtsaimad punktid on järgmised:

Üldised ausa mängu põhimõtted:

- ♦ Teise inimese austamine
- ♦ Tervise ja heaolu edendamine
- ♦ Vastutus kasvatuse eest
- ♦ Avatus, demokraatlikkus, ausus, õiglus (seaduslikkus)
- ♦ Kestev areng ja looduse austamine

Täiendavad ausa mängu põhimõtted:

- ♦ Multikultuursus ja sallivus
- ♦ Dopinguvastatus
- ♦ Joovastavate ainete ja arstimate mittekasutamine
- ♦ Agressiivsuse vältimine
- ♦ Seksuaalse ahistamise vältimine
- ♦ Pealtvaatajate turvalisus ja hea meeleolu loomine
- ♦ Majanduslik tasakaal

8.1. AHISTAMINE.

Treeninguprotsessis tuleb vältida sugulist ja seksuaalset ahistamist ning ärakasutamist. Seksuaalne ahistamine on olnud spordis tundlik ja senini vähe käsitletud teema. Nii ahistamise määratlemine kui ka selle tunnistamine on raske, kuigi ahistamist teatakse esinevat ühiskonna kõikides lastele ja noortele suunatud tegevustes, seejuures ka spordis. Sportlik situatsioon võib olla eelduseks seksuaalsele ahistamisele. Põhjuseks on peaaegu kõrge aktiivsustase, võistlusolukord, pinge ja suur erutus. Sugulise ahistamise ilminguteks on seksuaalkõlaline tähelepanu, -liigutused, -ilmed, -vihjed või ettepanekud, mida nooruk või laps tunnetab soovimatuna ega kiida heaks. Seksuaalne ahistamine on tülitamine, kuhu kuulub füüsilise puutumatuse solvamine, puudutamine, kinnihaaramine, paitamine ja muu sarnane tegevus.

Eri maades läbi viidud uuringud on näidanud, et 28% Norra naissoost tippportlastest on olnud seksuaalse ahistamise ohvrid; 25% Taani naissportlastest on tunnetanud ennast ohvrina vanuses alla 18. eluaastat; Kanadas on naissportlaste vastav näitaja 8,6%, Austraalias naissportlaste seas 31% ja meessportlaste seas 21%.

8.2. ANTIDOPING.

Dopingu all mõistetakse sportlike tulemuste parandamist organismi manustatavate võõrainete abiga. Dopingu kasutamine on eksimus (kuritegu), mille eest vastutab sportlane ise. Dopingu kasutamisest suuremaks eksimuseks loetakse keelatud ainete levitamist ja dopingu tarvitamisele kaasaaitamist. Üha enam seotakse ka treeneri tööleping dopinguvastasusega. Treener peab olema dopinguteemast teadlik ja juhendama sportlast neis küsimustes. Teavet keelatud ainete kohta peab treener jagama nii sportlasele kui ka tema abimeeskonnale. Treeneri kohus on õpetada sportlasele, kuidas saada erivastustõend. Kui sportlane saab arstilt ravimi, peab ta kontrollima, kas see sisaldab keelatud aineid ja kas ravim nõuab tõendit.

Vitamiinid, toidulisandid ja looduslikud tooted võivad samuti keelatud aineid sisaldada. EOK kodulehel on avaldatud keelatud ainete nimekiri.

8.2.1. RAVIMITAOLISED TOOTED.

Müügil on palju nn ravimitaolisi tooteid, millede mõju organismile ega ka täpset koostist ei ole ettenähtud korras ravimiga kaasneval informatsioonile-

hel ära toodud. Need tooted sisaldavad tihti erilisi taimeekstrakte (tõmmiseid). Teoreetiliselt on võimalik, et sportlane võib neid tooteid tarbides omastada taimse päritoluga ergutavaid aineid, mis on klassifitseeritud dopingainetena.

Osa lubatud ravimitest nõuavad eriluba, näiteks kortisoonisüstid. Rahvuslikud eriloa (tõendid) või nende koopiad peavad sportlasel rahvusvahelistel võistlustel kaasas olema. Tuleb kindlasti kontrollida, kas rahvuslik eriluba vastab rahvusvahelisele nõudele. Eestis välja antud eriloa saadetakse maailma antidopinguagentuurile (WADA), samuti rahvusvahelisele spordialaliidule.

8.2.2. DOPINGU TESTIMINE.

Alaliidu võistlustel osalejat võib alati testida. Testi võib võtta võistlusolukorras ja ka väljaspool võistlusi treeninguperioodil. Dopinguga patustajaks loetakse nii positiivse proovi andja kui ka proovist keelduja. Eestis peab tippsportlane teavitama antidopingukomisjoni oma asukohast ja temaga ühenduse võtmise võimalusest – see on kohustuslik. Ka peavad nad kolme kuu tagant informeerima oma liikumisplaanidest.

Kui dopingutesti proov on negatiivne, tuleb vastus posti teel 2–3 nädala jooksul. Positiivse tulemuse korral saab sportlane nõude esitada selgitus ja alaliidule teatatakse testi positiivsest tulemusest.

8.2.3. DOPINGUGA PATUSTAMINE.

Patustamine on antidopingu-eeskirjades määratletud antidopingureeglite rikkumine. Eksimusteks dopinguga loetakse:

- ✱ keelatud ainete kasutamine või sportlase organismist võetavate proovide mõjutamine keelatud meetodite abil,
- ✱ keelatud aine või meetodi kasutamine,
- ✱ dopingutestist keeldumine,
- ✱ dopingukontrolli vältimine ja oma asukoha miteteatamine,
- ✱ dopingainete omamine,
- ✱ dopingainete ja -meetodite levitamine,
- ✱ dopingu tarvitamisele kaasaaitamine.

A- JA B-PROOVID

Sportlane jaotab proovi kahte pitseeritud proovipudelisse – "A" ja "B". A-proov tähendab proovi, mis on pitseeritud A-tunnusega pudelisse. A-proovi pudelisse kallatakse proovi vähemalt 50 milliliitrit. A-proovi analüüsib WADA akrediteeritud laboris. B-proov tähendab seda osa proovist, mis on pitseeritud B-tunnusega proovipudelisse. B-proovi pudelisse valatakse vähemalt 25 milliliitrit proovi. A-proov analüüsitakse esimesena, B-proov säilitatakse laboris suletuna ja analüüsitakse vaid siis, kui

A-proov on positiivne ja kui sportlane, alaliit või antidopinguorganisatsioon seda soovib. Sportlasel on õigus olla B-proovi analüüsi juures.

8.2.4. ERILUBA SPORTLASE RAVIMISEL.

Peaaegu eranditult on erinevate haigusjuhtumite raviks võimalik kasutada dopingaineid mittesaldavaid ravimeid või ravimeetodeid. Mõningatel juhtudel võib sihtasutus Eesti Antidoping anda sportlasele mingiks ajaks teatud ravimi kasutamise eriloa. Näiteks võib riigisisestel võistlustel sportlane saada eriloa astmaraviks kasutatavate ainete kohta, mida tuleb uuendada iga kahe aasta tagant. Eriloa uuendamine peab toimuma enne võistlushooaega, kuna testimist nõutakse enne võistlusperioodi. Eriloa uuendamine peab leidma kajastuse ka sportlase treeninguplaanides.

Dopinguga seotud eksimuse tõttu võidakse annuleerida võistlustulemused ja saada võistlus- või töötamiskeeld. Tavaliselt on võistluskeelu pikkus kaks aastat.

8.2.5. KEELATUD ARSTIROHUD JA MEETODID SPORDIS.

Keelatud on:

ERGUTID. Tüüpilisemad esindajad on amfetamiin, efedriin, prolitaan, fenkamfamiin ja strühniin. Need ained tõstavad meeleolu, muudavad ravimitarbija reipamaks ning vähendavad väsimustunnet. Ergutite kõrvalnähtudeks võivad olla värinad, südamekloppimine ja vererõhu tõus.

UIMASTAVAD VALUVAIGISTID. Nende ravimite all mõeldakse tugevaid morfiinitüüpi arstimeid. Uimastavate valuvaigistitega võib mõjutada sooritust, millega kaasneb hetkeline valu. Samas vähendavad need ravimid hapniku omastamist. Kõrvalmõjudena põhjustavad uimastid halba enesetunnet, kõhukinnisust ning tekitavad sõltuvust.

KANNABINOIDID on organismile psühhoaktiivselt mõjuvad ained ning seetõttu on nende kasutamine spordis keelatud. Kannabinoidide toime on rahustav ja lõõgastav.

ANABOOLSED AINED jagatakse anaboolseteks-androgeenseteks steroidideks, kuhu kuuluvad testosteroon ja nandroloon, ja muudeks anaboolseteks aineteks. Anaboolsed-androgeensed ained suurendavad lihasmassi ja jõudu, mõjutavad organismi hormonaalset tasakaalu ja ainevahetust nii, et organism talub suuremaid treeningukoormusi, sattumata seejuures ületreeningu ohtu. Nende ainete mõjul suureneb oht haigestuda südame- ja veresoonte haigustesse, lisaks on kõrvalnähtud naistel hääle madaldumine, rindade suuruse vähenemine ning menstruatsioonihäired, meestel väheneb seksuaaltung ja suureneb steriilsuse oht. Klenbuteroolil on

eriti tugev anaboolne mõju. On täheldatud, et selle aine mõjul suureneb vöötlihaste valgusisaldus ning samas kiireneb ka glükogeeni ja rasva põletamine. Lihasraku mõõtmed suurenevad, kuid nende hulk jääb samaks. Eriti suureneb anaeroobset töövõimet tõstvate kiiresti kontraheeruvate lihasrakkude suhteline osakaal, seetõttu arvatakse, et klenbuterool lisab harjutustele kiirust ja jõudu.

KASVUHORMOON (hGH). Kasvuhormoon osaleb kasvuperioodil pikkuse reguleerijana. Lisaks mõjutab kasvuhormoon süsivesikute, rasvade ja valkude ainevahetust. Kasvuhormooni kasutamine võib põhjustada raskeid südamehaigusi, sh südamelihase degeneratiivsed muutusi, diabeeti ja kilpnäärme alatalitlust. Iga sajas kasvuhormooni pikaaegne kasutaja haigestub Creutfeld-Jakobi tõppe, mis lõpeb surmaga.

ERÜTROPOIETIIN (EPO) suurendab organismis punaliblede moodustumist ning seeläbi suurendab hapniku omastamise võimet. Spordis on EPOt kasutatud eelkõige vastupidavusalades. EPO kasutamise kõrvalmõjudena võib esineda vererõhu tõusu, külmahunnet meenutavaid lihas- ja luuvalusid, krampe, vere hüübimisprobleeme, turseid ja peavalu.

BEETA2-AGONISTID. β 2-sümpatomimeetikumid ehk β 2-agonistid stimuleerivad sümpaatilise närvisüsteemi β 2 retseptoreid. Hingamisteid laiendava efekti tõttu kasutatakse neid meditsiinis astmaravimitena, seda nii tablettide kui ka aerosoolide kujul.

β 2-agonistide anaboolne mõju lihasele ongi nende suurim dopinguline mõju. Võimsa pingutuse korral eriti külmas ilmastikus võivad bronhid aheneda ja siis võib olla B2-agonistide hingamisteid laiendav mõju kasulik.

B2-agonistidest formaterooli, salbutamooli, salmeterooli ja terbutaliini võib kasutada eriloo ja etteatamisega aerosoolidena astma ja koormusastma ravimisel ja ennetamisel.

KATTEAINETEL ei ole tingimata sportimist soodustavaid omadusi, kuid need võivad raskendada dopingainete avastamist uriinis. Katteained ehk peiteained on epitestosteron, probenesiid, samuti loetakse siia alla vere plasmamahu suurendajad. Vastupidavusaladel püütakse viimaste abil parandada verevoolu organismi kudede kapillaarides, mille tulemusena paraneb kudede hapnikuga varustamine. Teiselt poolt aitavad nad alandada hemoglobiini ja hematokriti taset, mis on vajalik aladel, kus sportlase vereanalüüsi näitajad peavad enne võistlusi olema ettemääratud arvnäitude piires.

Arvatakse, et **GLÜKOKORTIKOSTEROIDIDE** suured annused võivad suurendada organismi vastupidavust väsimusele, samas puudub kindel tõestus glükokortikosteroidide mõjust sportliku tulemuse parandamisele. Glükokortikosteroidide ei tohi ma-

nustada suu kaudu, raviküünaldena, veenisistest- või lihassüstidena. Muul viisil, näiteks lokaalsel kasutamisel (silmatilgad, kõrvatilgad, nina- ja hingamisteede aerosoolid) ja liigesesisest süstidena on neid lubatud kasutada eriloo olemasolul ja etteatamisel. Ilma erilooa on lubatud kasutada ainult glükokortikosteroidsalve.

Keelatud meetod on hapnikutranspordi ja kudede hapnikuga varustamise parandamine **VEREDOPINGU** abil või kasutades aineid, mis parandavad hapniku üleminekut kudedesse. Seliste meetodite kasutamine on keelatud, kuna nende abil on võimalik moonutada dopingunäitajate koostist ja omadusi. See võib olla farmakoloogiline, keemiline ja füüsikaline menetlus (manipulatsioon). Eelnevatele lisandub ka **GEENIDOPING** ehk sooritusvõimet parandavate geenide, geeniosade või geneetilisi aineid sisaldavate rakkude mitteteraapiline kasutamine, mis on samuti keelatud.

Mõningatel spordialadel võib olla keelatud alkoholi, β -blokaatorite (kesknärvisüsteemi tegevust pidurdavate ainete) ja diureetiliste (vedelikku eemaldavate) ainete kasutamine.

8.3. MAJANDUSLIK TASAKAAL.

Treeneritöö on mõnele elamisviisi, teisele töö ja kolmandale harrastus. Professionaalsed sportlased vajavad ka professionaalseid treenereid. Vastutus klubi töö majandusliku tasakaalu eest võib olla osa treeneri tegevusest.

Majandusliku tasakaalu eetilised põhimõtted individuaalsel tasemel:

- Iga üksiku klubi liikme tegevus peab olema kogu klubi tegevust silmas pidades majanduslikult kasulik.
- Hoolt peab kandma profisportlase elatis- (pensioni-) ja õnnetusjuhtumitagatise eest.
- Ei tohi lubada kihlvedusid, äraostmist või tagajärgedega manipuleerimist.

Majandusliku tasakaalu eetilised põhimõtted kollektiivi või ühiskonna tasandil:

- Töö peab olema tasuv ja tegevus avalik.
- Vabatahtlikke klubi liikmeid koolitatakse majandusliku haldamise alal, vältimaks vigu majandusvaldkonnas.
- Ei tohi lubada väljamõeldud kuluhüvitiste esitamist, avansi maksmata jätmist, avaldustele reageerimata jätmist, sportlaste elatis- ja õnnetusjuhtumitagatise unarusse jätmist, sportlase palgakaitse kuritarvitamist ja pankrotiga hangeldamist.
- Sportlase palk peab olema kindlustatud lepinguliselt.

Rahastaja osa on paljudele aladele väga tähtis. Klubid koguvad raha üldiselt abirahade (kohaliku omavalitsuse abi jne) ja annetuste teel ning osalevad reklaamis (tootereklaam ja brändireklaam), ürituste korraldamisel (võistlused, kursused nii algajatele kui ka edasijõudnutele, loterii või mingi muu äritegevus). Tekib küsimus, milline on rahastaja moraal ja ühiskondlik vastutus.

Spordiklubi võib sattuda moraalsesse kriisi, kui kasumi teenimine muutub ainsaks eesmärgiks ja sportlaste arendamine jääb teisejärguliseks.

Ebaselgust põhjustavad olukorrad, kus rahade paigutamine ei ole selgelt kokku lepitud, näiteks võistlussport / laste sport. Sponsoreerimises on ühiskondliku vastutuse tähtsus suurenenud ja sponsoritel on rohkem informatsiooni toimingutest, nende sisust ja tähtsusest ühiskonnas.

Profispordi areng on toonud klubidesse seadusega sätestatud kohustuse maksta palka. Selle kohustuse täitmata jätmine peegeldab kogu spordi imidžit. Spordi imidži tõttu on rahaallikal suur tähtsus. Kas on eetiliselt arukas rahastada sporti rahadega, mille allikas on ebaeetiline, näiteks kriminaalne raha ja rahapesu, lastetööjõudu kasutavate ettevõtete raha, alkoholireklaamist saadav raha? Milliseid tooteid sport võib ja tahab reklaamida, kas tubakatooteid, alkoholi, karastusjooke, arstirohtusid, looduslike tooteid, toiduaineid, riideid, karusnahku, aatomienergiat või tuuleenergiat?

9. TREENINGU PLANEERIMINE JA KAVANDAMINE.

9.1. ALGSITUATSIOON JA EESMÄRKIDE SEADMINE.

Treenimine on eesmärgistatud tegevus, kus taotleatakse sportlase sooritusasteme paranemist. Treeneril ja sportlasel peab treeninguprotsessis olema ühine eesmärk või peab treeneril olema teada sportlase eesmärk. Treeneril võib olla sportlase arengust oma ettekujutus, sportlasel oma. Mida täpsemalt on treeneril teada sportlase eesmärk ja visioon, seda kergem on mõlemal eesmärgi nimel järjekindlat tööd teha.

Treeningurühma tase määrab ka programmi.

Lastega töötades ei ole eesmärgid väga selged, siin on treeninguplaani koostamisel otsustav osa sportlase motivatsioonitasemel. Treener peab teadma, mida millal teha, et sportlane võiks areneda tippportlaseks.

Noortega töötades tutvub treener algul sportlasega, tema eelneva treeningutausta ja mänguviisiga. Treener võib teha sportlasele algtesti, arstliku kontrolli jm. Vajalik on, et treeningutega alustataks õigelt tasemelt. Testide ja vestluste põhjal seab sportlane endale ise eesmärgid. Treener teeb selle põhjal treeninguplaani nende eesmärkide saavutamiseks. Kohustus treeninguplaani täita on eesmärgi saavutamise eeldus.

Eesmärki on vaja vaadelda erinevatest vaatenurkadest. Millist tulemust soovitakse saavutada? Millist treeningut see nõuab? Milline on eesmärgi saavutamise tähtaeg?

Eesmärgid võib jagada kolme eri kategooriasse: tagajärje-eesmärgid, teostuslikud eesmärgid ja protsessi eesmärgid. Tagajärje-eesmärgid on võrdluskalal tulemused teiste sportlastega, näiteks MMi võit. Teostuslikud eesmärgid on konkreetsemad ja

sportlasest otseselt sõltuvad, näiteks testitulemuste parandamine, mentaalne treening kolm korda nädalas, uue löögi kasutusele võtmine. Protsessi-eesmärkide all mõeldakse seda, kui sooritusaset tõstetakse näiteks keskendumise, visaduse, lõpuni võitlemisega. Tagajärje-eesmärgid, soorituslikud ja protsessi eesmärgid on treenerile suurepärased motivatsioonivahendid treeningu erinevates situatsioonides, viies sportlast eesmärgi poole. Eesmärkide täitmist on vaja hinnata suhteliselt tihti ja nende täitmisele on vaja asetada tähtaeg. Eesmärkide täitmist võib hinnata protsentides, kui mingi teine numbriline süsteem ei ole võimalik. Mida konkreetsem on hindamine, seda kergem on saada tegevusest ülevaadet. Eesmärke võib jagada rõhuasetuse järgi tehnilisteks, mentaalseteks ja füüsilisteks. Rõhuasetusi ja arengut nendes on vaja hinnata piisavalt tihti, näiteks iga treeningu või võistluse järel. Ühtsed ja selged eesmärgid toovad treeningusse sihiteadlikkust ning motiveerivad sportlast ja treenerit pikaajalisele koostööle.

9.2. HARJUTUS/TREENIMINE.

Harjutus (treening) on teatud tegevuse arendamisele suunatud üksik tegevusperiood, näiteks löögimoodul, mis on suunatud teatud löögi automatiseerimisele koos jalgade tööga. Üksikut treeningut planeerides on vaja esiteks määrata eesmärk ehk mida ja kellega treeningul soovitakse arendada. Eesmärk võib olla väike tehniline nüanss või täielik mängukontroll või midagi nende vahepealset. Hea treening võib jääda mängijale vaid vahvaks kogemuseks, kui ta ei saa aru treeningu eesmärgist. Eesmärk on saavutatud, kui treeningu abil toimub eesmärgikohane õppimine-treenimine. Kui eesmärk on püstitatud, on vaja valida selle täitmiseks vajalik treenimisviis. Kas kõne all on tehnika, taktika või

kehaline treening? Kas harjutus tehakse palliga, mitme palliga, ilma pallita, ette mängides (*feedaus*) või tehakse harjutus väljaspool väljakut, poolel väljakul, kas võrguga või võrguta? Määratakse töö/puhkuse/korduse suhted harjutuses. Kui tegemist on rühmaharjutusega, pannakse paika harjutuste jaotus grupis. Treener leiab igale mängijale (mängutasemele) parima mooduse-harjutuse, saavutamaks eesmärgi täitmist.

- ♦ Püstitatakse harjutuse eesmärk
- ♦ Valitakse treeningviis
- ♦ Määratakse töö/puhkus/kordus
- ♦ Harjutuse jaotus rühmas – kellele ja mida
- ♦ Harjutuse paigutamine treeninguprotsessi

9.3. ERINEVATE OMADUSTE ARENDAMINE HARJUTUSTES.

Olgu harjutuse eesmärk miline tahes, planeerides on vaja mõelda, kellele, mida, mis olukorras, milliste vahenditega ja kuidas õpetada.

TEHNIKATREENINGUTES võib harjutusi jagada **ÕPETUSETAPIKS**, **ARENGUETAPIKS** ja **AUTOMATISEERIMISETAPIKS**. Õpetusetapil on tehnika uus ja selle omandamine nõuab aega. Õppimisolukord peab olema rahulik, sportlane reibas ja harjutus parajalt kerge, et sportlane saaks keskenduda põhilisele. Kordusi peab olema küllaldaselt, kuid mitte liiga palju. Mida noorem sportlane, seda täpsem peab olema korduste sooritamisel. Harjutus võib olla kas kinnine *feedaus*, moodul või karussell-tüüpi harjutus, kus sama asja (liigutuse) kordusi on palju ja mõtlemisaega piisavalt.

Arenguetapi eesmärk on õpitu paigutamine mängu. Arenguetapil on kordusi piisavalt ja vaheldus sobiv, et treening sisaldaks juba väljakutset. Siin võib osaliselt kasutada avatud *feedaus*'t ja veskiharjutusi.

Automatiseerimisetapi eesmärk on siduda uus tehnika oma mängu, kasutades selleks *feedaus*-harjutusi, väga lahtisi veskeid või sobivate piirangutega mängu.

TAKTIKATREENINGUTES on väljakul üldiselt sulgpallipärane treening, kas üks ühe vastu või kaks ühe vastu eriliste piirangutega. Taktikaharjutustes treenitav sunnitakse piirangute või mitme vastase abil mängima teatud mängu. Taktikaharjutustele tuleb anda piisavalt aega, et õpitavat kinnistada.

Sulgpallipärastele taktikaharjutustele võib eelneada teada-tuntud taktikalisi kujundeid, automatiseerivaid *feedaus*- ja moodulharjutusi. Taktikat võib treenida ka vestluse ja küsitluste abil või vaadeldes ja hinnates teiste harjutusi või mängu. Taktika on tähtis osa mängust ja selle õpetamist ning õppimist on vaja viia kogu aeg edasi harjutustega, mitte ainult

võistlustega. Kehalist võimekust on traditsiooniliselt treenitud sageli väljaspool mänguväljakut.

Üldkehalisi ja spordialale omaseid kehalisi võimeid võib arendada ka koos erialaste treeningutega. Soojendusharjutustega võib ühendada palju üldtugevdavaid, vigastusi ennetavaid ja aktiveerivaid harjutusi. Kiirusvastupidavust ja kiirust harjutatakse väljakul pallidega või ilma: näiteks *feedaus*-, jalgade töö harjutuste ja moodulharjutustega. Üldvastupidavust arendavad harjutused on näitaks moodul-tüüpi "väljakujooks". Spordialale vajalikku käte ja jalgade jõudu võib treenida väljakul sobivate vahenditega või keharaskusega. Sobivad *squash*'i-reketi harjutused, kummilindi abil tehtavad liikumisharjutused ja jalgade töö harjutused, palliviskemängud jne. Mitmeid osavust ja painduvust nõudvat harjutusi võib sooritada samuti sulgpalliväljakul. Treeneri fantaasia harjutuste väljamõtlemisel on piiritu, harjutused peavad olema võimalikult erialalähedased.

MENTAALSETEKS harjutusteks sobivad näiteks lödvestusharjutused treeningu lõpus, kujutlusvõime kasutamine koos tehnikaharjutustega, kesken-dumise, ajastamise ja emotsioonide valitsemise õppimine.

9.3.1. TÖÖ, PUHKUS JA KORDUSED.

Treeningutel seatud eesmärgi saavutamine nõuab töö, puhkuse ja harjutuskordade õiget vahekorda. Tehnika õpetamise perioodil ei tohi treening olla liiga väsitav, väsimus võtab mängijalt võime kontrollida oma tegevust ja liigutusi. Tehnika õppimisel on palju kordusi, puhkeperioodil on aega mõelda ja õppida uusi detaile. Uute sammukombinatsioonide õpetamisel võiks kordusi olla 4–10 ja lööke 10–20. Puhkepauside järel võib kordusi teha 2–6 seeriat. Tehnika arengu- ja automatiseerimise etapil võib korduste arvu suurendada, kuid mitte sellisel määral, et soorituse ajal tekib väsimus ning tehnika kannatab ja laguneb.

KIIRUST arendades peab mängija olema puhanud. Plahvatuslikku kiirust võib harjutada treeningu alguses (kätele ka treeningu käigus). Kiirusharjutus, mille puhul ei teki piimhapet, nõuab head taastumist korduste vahel. Korduste arv on väike ning sooritus kestab vaid 6–8 sekundit. Puhkepaus on minutist pikem ja soorituse intensiivsus 100% maksimaalsest. Seeriade vahe on 4–5 minutit, harjutus kestab 12–15 minutit ja lõpetatakse kohe, kui tekib väsimus.

Piimhappeliste **KIIRUSVASTUPIDAVUSLIKE** harjutuste korduste pikkus on 15–60 sekundit ja kordusi 5–20. Töö intensiivsus on 95% maksimaalsest. Piimhappe lihastes kogunedes kiirus siiski väheneb. Harjutust võib teha sulgpalliharjutustena väljakul või üldkehalisi võimeid rõhutavate jooksu- ja hüppeharjutustena.

Sulgpall on võistlusspordina tempovastupidavusala. **KIIRUSLIKKU VASTUPIDAVUST** peab treenima pidevalt. Kiiruslik vastupidavus sulgpallis tähendab seda, et mängija on võimeline jätkama mängu vaatamata piimhappe kontsentratsiooni tõusule veres ja mängima pärast väikest pausi jälle peaaegu maksimaalsel kiirusel. Mängija organism peaks olema suuteline järjest paremini taluma verre kogunevat piimhapet. Anaeroobse läve all mõistetakse punkti, kus energiat hakatakse tootma anaeroobsete protsesside arvelt, tekib hapnikuvõlg. Mängija anaeroobne lävi peaks olema võimalikult kõrge. Kiirusliku vastupidavuse arendamisel treenitakse organismi taluvust piimhappe kontsentratsioonile. Taastumise ja ennekõike tööseeriade pikkuse reguleerimisega võib suunata, kas treenida piimhappeta või piimhappes energiatootmismehhanismi. Kiiruslikku vastupidavust arendavad harjutused on eriti jalgade töö, moodul- ja *feedaus*-harjutused, samuti kaks ühe vastu harjutused, kus töö ja puhkepauside pikkused on ette määratud. Kiiruslikku vastupidavust treenivaid harjutusi, mille kestus on 20–40 minutit, võib sooritada näiteks 1–3 korda nädalas.

VASTUPIDAVUST ning hingamis- ja vereringeorganite võimekust saab arendada õigete vaheaegade ja intervallharjutuste abil. Seejuures ei tohi harjutus olla sedavõrd intensiivne, et tekib hapnikuvõlg. Vastupidavust võib treenida pikaajalise pideva harjutamisega, kuid mida rohkem treenitakse ainult vastupidavust, seda vähem areneb kiiruslik omadus. Hästi kokkupandud treening võib toimida ka üldvastupidavust arendava harjutusena. Vähemalt 15minutilised treeningu alguses ja lõpus kasutatavad aeroobse iseloomuga harjutused võivad toimida vastupidavuse arendajatena, kui neid sooritada piisava sagedusega.

TAASTAVATE HARJUTUSTE eesmärk on täiendada hapnikuga tõhustada organismi piimhappe ümbertöötlemise mehhanismi toimimist. Taastavates harjutustes liigutakse madalal pulsisagedusel.

9.3.2. HARJUTUSTE DIFERENTSEERIMINE.

Iga sportlase oskustele ja vajadustele vastavate harjutuste ülesehitamine nõuab treenerilt suurt kogemust. Kirjutuslaua taga planeerib treener rühmad, harjutuspaarid, vahetused jne, mis mõjutavad treeningu ülesehitust ja diferentseerimist.

Tihti tuleb jaotada harjutused grupisiseselt ja siis tuleb jälgida järgmisi nõuandeid:

- ♦ tehniline tase,
- ♦ koormuse tase,
- ♦ treeneri mõju harjutusele,
- ♦ sparringupartneri või abistaja mõju harjutusele,
- ♦ erinevate harjutuste kombineerimise võimalus.

Treener peab hindama ja arvestama, milline on mängija tase õppimisprotsessis, kas ta on tehnikaharjutustes õppimise, arenemise või automatiseerimise perioodis ja mille omandamine on mängija jaoks momendil kõige tähtsam. Pärast hindamist valib treener tehniliste harjutuste taseme ja raskusastme. Diferentseerimine on kergem, kui treener osaleb vahetult harjutuse sooritamisel. Ühe ja sama harjutuse raskusastet võib muuta, otsustades näiteks, kui palju on harjutus mängijale kinnine, poolkinnine või lah-tine. Rühmaharjutustes õnnestub diferentseerimine hästi, kui on hea juhendamine ja ka hea plaan.

Diferentseerides harjutusi, peab arvestama, milline on sobiv koormustase igale mängijale nii tehnika-, vastupidavus- kui ka kiirusharjutustes. Kuidas saada samas rühmas treenivale mängijale sama harjutusega erinev koormustase? Koormust võib mõjutada näiteks nii pallide kui ka mängijate hulga, ettemängimise raskusastmega või lisa-des mõnele mängijale harjutuses lisaülesandeid (imitatsiooniharjutusi).

Treeneri osalusvajadus harjutuse sooritamisel muutub sõltuvalt sellest, millises tehnilises perioodis on mängija oskuste tase: kas õpitakse uut või automatiseeritakse juba õpitut; milline on *feedaus*'e taseme tähtsus treeningu mõjuna ehk kas mängija saavutab piisava kiirusvastupidavuse tempo; kas treenitakse taktikat, kus vajatakse treeneri kinnitust õigele sooritusele; millist harjutust suudab mängija sooritada iseseisvalt.

Sparringupartneri või abistaja roll harjutuse õnnestumisel on väga tähtis. Sportlasi tuleb kohe alguses õpetada ka abistaja rollis olema. Neile võib anda harjutustes abitreeneri rolli, kus nad vaatlevad ja annavad tagasisidet tehtud soorituste kohta. Harjutuste ettevalmistamisel on vaja arvestada abistajate taset, et harjutus õnnestu. Kui mängijate oskustase ei ole küllaldane ja mängijad on väga erineva tasemega, võib harjutusi planeerida kompleksharjutustena nii, et osa grupist harjutab tehnikat ja osa vastupidavust. Harjutust võib intensiivistada ka ettemängijate hulga muutmise, kus paremale mängijale tuleb harjutuses mitu ettemängijat ja nõrgemale vaid üks.

9.3.3. HARJUTUSE PAIGUTAMINE HARJUTUSKOMPLEKSI.

Harjutuskorra ettevalmistamisel on vaja tähelepanu pöörata teatud füsioloogilistele seaduspärasustele, et saada õige, soovitud treeningtulemus. Mõnikord mõjutavad harjutuste järjekorda ka sotsioloogilised- psühholoogilised tegurid.

SOOJENDUS on igasse harjutuskorda kuuluv kohustuslik osa, mille sooritamise võib usaldada sportlasele endale. Soojendus kestab vähemalt 15 minutit ja seda tehakse tõusvas tempos. Osaliselt võib asendada aeroobseid harjutusi eelsoojendus.

Organiseeritud eelsoojenduses võetakse rühm kokku ja viiakse soojenduse abil head treeningut tagavasse õigesse füüsilisse ja psühholoogilisse meeleolusse. Eelsoojenduses toimub liigutussüsteemide etapiline käivitamine, kus järjestusel on suur tähtsus.

Etapp 1
Vereringe ja hingamisorganite aktiveerimine.
Etapp 2
Kesknärvisüsteemi aktiveerimine, kus avatakse eriliste ärritajatega aistinguid, näiteks suuna ja liikumise muutused nägemis- ja kuulmisärritajatega.
Etapp 3
Funktsionaalse elastsuse ja optimaalse lihaskiiruse aktiveerimine. Saavutatakse kõige paremini kogu dünaamilist ja kineetilist ahelat aktiveerivate liigutuste abil.
Etapp 4
Liigutusi reguleerivate proprioretseptorite aktiveerimine. Tasakaal, koordineerimine, asendi tunnetamine.
Etapp 5
Liigutavate lihaste ja stabiliseerivate lihaste aktiveerimine, näiteks hüpped ühel jala.
Etapp 6
Energiatootmise aktiveerimine. Venitusammud ja sirutused, millega aktiveeritakse energiatootmist.
Etapp 7
Erialase lihasmälu aktiveerimine. Mõne submaksimaalse alapärase tehniliselt õige liigutusega aktiveeritakse lihased.
Etapp 8
Hingelise toimekuse ja keskendumise aktiveerimine. Soojenduse korralik teostamine õiges järjekorras, see puhastab mõtted häirivatest teguritest ja suunab kesknärvisüsteemi ressursid ühele eesmärgile, harjutusärrituste optimaalsele vastuvõtule.

Algsoojendust saab kasutada ka mõnede omaduste arendajana, nagu koordineerimine, tasakaal, keskendumisvõime, kiirus, liikuvus, aeroobne vastupidavus jne.

Harjutuskorra teised harjutused jaotatakse nädala eri kordadele nii, et järjestikustel päevadel ja eriti järgnevatel treeningutel ei koormata raskelt sama organsüsteemi. Näide jalgade koormuse planeerimisest:

- 1. päeval koormatakse närvisüsteemi ja piimhappeta anaeroobset ainevahetust (reaktsiooni-kiirus, liikumiskiirus, näiteks jalgade töö harjutustes),
- 2. päeval koormatakse lihasrakke (lihasvastupidavust arendavad hüppeharjutused),
- 3. päeval treenitakse aeroobset ainevahetust (tehnikatreening, kus on kaasa haaratud ka liikumine 12–20 palli, kolme mängijaga),
- 4. päeval treenitakse närvisüsteemi ja lihasrakke (hüppeharjutused piisava taastumisega),
- 5. päeval tehakse kiirusliku vastupidavuse suunitlusega jalgade töö harjutusi (väljaku intervallharjutus),
- 6. päeval toimub taastav jooks.

Treeningkorra sees olevad harjutused peab planeerima sellises järjekorras, et need ei elimineeriks teiste harjutuste mõju:

- plahvatuslik kiirus puhanuna ja liikumiskiirus enne vastupidavust ja jõudu,
- tehnikaharjutused enne anaeroobseid harjutusi, eriti õppimis- ja arenguperioodil,
- kiirusvastupidavusharjutused enne anaeroobseid hüppeharjutusi.

KOMPLEKSHARJUTUSED on harjutused, kus ühendatakse samaaegselt mitme omaduse treenimine. Taktikaharjutusi võib ühendada arengu- ja automatiseerimise etapil tehnikaharjutustega. See võib tuua harjutustesse lisamotivatsiooni, kuid võib ka harjutuse lõhkuda, kui oskuste tase ei ole piisav. Nii mõnelegi mängijale selgineb taktika just tehnika abil ehk vaadeldes, kuidas erinevad löögid vastasele mõjuvad. Tehnika arenedes peab treener suunama mängija tähelepanu sellele, kuidas tehnika abil edu saavutada ja milliseid taktikalisi mõjusid uuel tehnikal on.

Kiirusvastupidavuse harjutustega koos võib arendada löökide automatiseerimist ja ka tahtejõudu ehk neid võib kasutada mentaaltreeningu abina.

Harjutuste järjekorra valikul võib mõnikord lähtuda ka teistest põhimõtetest, mitte ainult füsioloogilistest lähtekohtadest. Need põhimõtted võivad olla rühma tegevuse sujuvus, keskendumise suunamine teatud asjadele jne. Kas on tähtis päästa enne tehnikaharjutust valla ülemäärane energia? Kas on mõtet teha rasket harjutust enne staatilist tehnikaharjutust? Kas kohustuslikud harjutused teha treeningu alguses või lõpus? Uue tehnika õpetamine nõuab keskendumist ja selle sissetöötamine võtab aega.

Lõpp-pingutus või lõpp-mängud võivad anda harjutustele viimase lihvi. Taktika õppimine võib olla iga tehnilise ja mängutaolise harjutuse osa. Taktikat arutatakse ja selgitatakse harjutuste alguses või taastumisosas. Taktikalisi küsimusi võib esitada arutamiseks soojenduse ja venituste ajal.

TREENINGU LÕPUS SOORITATAVAD harjutused on iga harjutuskorra kohustuslik osa. Need võib teha ettenäitamiseks või anda igaühele enda otsustada, mida teha (see eeldab, et mängijad on piisavalt teadlikud). Mida korralikumalt kontsentreerub mängija lõpuosale, seda parem on taastumine. Treeningu lõpuharjutusteks sobivad hästi taastav jooks ja lihastevenitused. Venitusi võib teha ka hiljem, mitu tundi pärast harjutust. Langeva võimsusega maha jahutavad (*cool-down*) lõpuharjutused peavad kestma vähemalt 15 minutit. Need harjutused hoiavad veresooned lahti ja selle kaudu jätkub ainevahetuse jääkproduktide eemaldumine intensiivsemalt. Lõpuharjutusi saab mingil määral asendada ka aéroobsete harjutustega.

9.4. HARJUTUSED TREENINGUS.

Treeningus sisalduvaid harjutusi võib jaotada kohustuslikeks ja alternatiivseteks harjutusteks. Kõike ei saa treenida üheaegselt, nii on igal harjutusperioodil omad eesmärgid ja eesmärgidel tähtsuse järjekord. Treeninguefekti saamine eeldab piisavat harjutuste hulka, unustamata superkompensatsiooni.

Kohustuslikud harjutused:

- soojendus,
- lõpuharjutused,
- eesmärgistatud kohustuslikud harjutused,
- mängija parima vastuvõtlikkusperioodi kohustuslikud harjutused

Alternatiivsed harjutused:

- kiirus (võib olla soojenduse osa või eraldi harjutus, mida tehakse puhanuna),
- tehnika (võib olla ühendatud vastupidavus- või taktikaharjutusega),
- taktika (võib olla ühendatud tehnika- või vastupidavusharjutusega),
- vastupidavus (võib olla ühendatud soojenduse ja lõpuharjutustega),
- jõud (võib olla ühendatud soojenduse ja lõpuharjutustega),
- mäng või mängusarnane harjutus (võib olla ühendatud vastupidavusharjutusega).

Kuidas grupisiseselt harjutusi jaotada, võib valmis mõelda harjutusi planeerides. Kuidas harjutusi teha kõikidele sobivaks, sõltub mängijate tasemest ja mängija eesmärkidest. Grupitreeningus viib in-

dividuaalne keskendumine ühele indiviidile tähelepanu grupi teistelt liikmetelt, seetõttu on hea harjutusi mängijate vahel jaotada, et säiliks kontroll kogu grupi üle.

9.5. HARJUTUSPERIOOD – TREENINGUPERIOOD.

Efektiivsemaks arenguks on vaja erinevaid omadusi rõhutavad treeningud jagada erinevateks perioodideks, sest kõike korraga ei saa ega jõua samaaegselt treenida. Põhiliselt jagatakse treeninguperiood üldettevalmistavaks perioodiks, võistlusteks ettevalmistavaks perioodiks, võistlusperioodiks ja puhkeperioodiks. Kui asetada need perioodid aasta kalendrisse, oleksid suvi ja jõuluaeg üldettevalmistav periood. Suurvõistluste paigutamine suvekuudele on muutnud viimasel ajal plaanide rütmi. Treeningutulemuste saamiseks on vaja hoolt kanda selle eest, et üldettevalmistavad perioodid kestaksid piisavalt kaua ja et võistlusperiood ei veniks liiga pikaks.

Aastaplaani koostamisel on kõigepealt vaja otsustada järgmise aasta põhieesmärk või -eesmärgid. Võistlusperiood on aeg, millal toimuvad kõige tähtsamad võistlused. Võistlusperioodi ei tohi venitada lõpmatult. Peab meele pidama, et noore mängija arengu seisukohalt ei ole alati tähtis ehitada "tippu", kuna noormängijal on tähtsam arendada tehnikat ja ka füüsilisi omadusi. Mängijal on mitmeaastane plaan ja ka eesmärgid ning kalendriaastapikkune treeninguplaan. Hooaja planeerimine on individuaalne ja sõltub mängija võistlusgraafikust.

Hooaja jaotus võib olla järgmine:

ÜKE-1	– üldkehaline ettevalmistusperiood I
ÜKE-2	– üldkehaline ettevalmistuseperiood II
VEP	– võistlusperioodile eelnev periood
VP	– võistlusperiood
PP	– puhkeperiood

Ühest perioodist teise ülemineku võib teha n-ö pehmelt 1–2 nädala jooksul. Perioodide pikkuse planeerimisel tuleb arvestada mängija vajadusi ja pöörata tähelepanu perioodide "õppeajale" ja harjutuste intensiivsusele vastavas perioodis.

Järgmises tabelis on taanlaste välja töötatud harjutuste rõhuasetus eri perioodidel. Tabelis olevad andmed on mõeldud 16–18aastastele või vanematele kõrgete eesmärkidega mängijatele.

Punktid on järgnevad: 1 = eriti tähtis, 2 = tähtis, 3 = oluline, 4 = vähem oluline, 5 = tähtsusetu.

PERIOODID/HARJUTUSED		ÜKE-1	ÜKE-2	VEP	VP	PP
Füüsiline treenimine						
maksimaaljõud		1	2	3	3	4
lihasvastupidavus		2	1	2	3	4
nõtkus/väledus		3	2	1	2	4
aeroobne vastupidavus		1	1	2	3	2
piimhappe tarbimise võime		5	2	1	3	5
liikuvus		1	1	3	3	4
Tehnika						
uued elemendid		1	2	3	3	3
kindlus treeningutel		2	1	1	3	4
kindlus võistlustel		5	4	1	1	5
Taktika						
põhiteadmised		1	2	3	3	3
praktilised võimed	treeningutel	4	1	2	3	5
	võistlustel	5	4	1	1	5
Sulgpall						
löbu, mäng		3	4	5	5	1
rõhk tehnikal-taktikal		2	1	2	3	4
mäng tulemusele		4	2	1	1	5
mäng pressingu all		5	3	1	1	5

"Physical training", Bo Omosegaard 1991

9.5.1. PARIMA VASTUVÕTLIKKUSPERIOODI TÄHTSUS HOOAJA PLANEERIMISEL.

Parima vastuvõtlikkusperioodi järgi määratakse ka treeninguperioode.

On ajaraiskamine, kui treenitakse valesid asju valel ajal. Parim tulemus saadakse, kui sportlast treenitakse optimaalselt vastavalt oma arengutasemele ja vastuvõtlikkusele. Samaealistel sportlastel võivad sõltuvalt bioloogilisest arengust olla suured individuaalsed erinevused.

Oskusi jaotatakse üldoskusteks ja spetsiaaloskusteks. Üldoskus areneb kõige paremini 1.–6. eluaastal.

7–12aastaselt on parim aeg omandada, kinnistada ja stabiliseerida üldoskusi ja õpetada erialaoskusi. Erialaste oskuste õppimiseks on parim aeg üldoskuste õppimise ja stabiliseerimisperioodi järel. Tüdrukutel algab erialaste oskuste omandamise soodusaeg üldiselt natuke varem kui poistel. Poiste erialaoskuste soodusaeg hõlmab veidi pikemat perioodi kui tüdrukutel. Tüdrukud on erialastele oskustele vastuvõtlikumad 12.–14. eluaasta vahel, poisid 13.–16. eluaasta vahel.

Kiirust mõjutavad pärilikkus, närviimpulsside liikuvus, liigutuste tihedus, reaktsioonikiirus, rütmitaju, osavus ja jõutase. Kiiruse arendamine jaguneb kahte perioodi: treenitakse energiatootmisega alaktaatses faasis (ei teki piimhapat) ja laktaatses

faasis (tekib piimhappe). Sellele tähelepanu pööramine on väga tähtis kiirusharjutuste planeerimisel. Närviimpulsside liikuvuse, liigutuste tiheduse, reaktsioonikiiruse ja rütmitaju arenemine toimub peamiselt enne murdeiga, parim aeg selleks on 5.–12. eluaastal. Kiiruslik vastupidavus, mis nõuab energiatootmist laktaatses faasis, areneb paremini pärast murdeiga, kui lihasmass suureneb. Happeta kiirust võib treenida iga harjutusega ning kiiruse arendamine on pikk ja mitmejärguline protsess.

Jõu arendamise soodsaim aeg on pärast murdeiga, mil lihasmass areneb kõige paremini. Lihaskõuet arendamine on siiski pikk protsess, mis algab enne murdeiga närvisüsteemi mitmekülgse arendamisega. Enne murdeiga arendatakse lihasvastupidavust, lihaskoordinaatsiooni ja kiirusjõudu vaid ühe eesmärgi nimel – närviimpulsside leviku parandamiseks. Jõutreening enne murdeiga arendab lihasvastupidavust, kasutatakse oma keharaskust ja pikki seeriaid, sel perioodil arendatakse närviimpulsside levikut lihasesse. Peale kestusjõu ehk lihaste aeroobse suutlikkuse peaks sel perioodil sisaldama treening ka kiirusjõudu eriliste hüpete ja heiteharjutustega. Sulgpallis peab erilist tähelepanu pöörama bioloogilise toe ehk skeletti toetavatele keskkere lihastele ja samuti õlavöö lihastasakaalule. Alles murdeaja järel keskendutakse jõuvastupidavuse arendamisele ja muudele jõukomponentidele, nagu kiirusjõud, plahvatuslik jõud ja maksimaaljõud. Sellel perioodil alustatakse ka alaspetsiifiliste jõuharjutustega.

Noorematele kui 12aastastele ei tohiks teha otseselt “happelisi” harjutusi (kaua kestvaid kõrge intensiivsusega harjutusi, kus vere piimhappe kontsentratsioon tõuseb märgatavalt), sest piimhappe talumise võime ja ka eemaldamise võime ei ole veel piisavalt arenenud. Liiga varases eas tehtud “happelised” harjutused ei anna soovitud tulemusi. Mängu käigus on intensiivsus siiski sedavõrd kõrge ja puhkepausid sedavõrd lühikesed, et verre tekib piimhapet – see ei ole ohtlik, kuid peab arvestama, et taastumine on aeglane. On soovitatav planeerida noorematele tublisti aeroobset tööd (et arendada lihase verevarustust) ja teha piimhapet tekitavaid kiirusvastupidavuse harjutusi peamiselt pärast murdeiga.

9.5.2. TEATUD TEEMAL PÕHINEVAD HARJUTUSPERIOODID.

Treeninguperioodi eesmärgid võib määrata teemade järgi, näiteks paarismängu arendamine, eesväljaku kaitsvad löögid, löögijõud jne. Üks teema võib mõjutada mitut harjutust. Näiteks mõjutab tehnika-teema jalgade tööd, liikumisviisi valikut.

Arendatavad teemad võivad olla taktikalised, tehnilised, füüsilised ja vaimsed. Taktikaliste alla võib kuuluda mängimine ründavalt, kaitsvalt, ülesehitat

valt tempomuutustega, erinevad survealad jne. Tehniliste alla võib kuuluda mäng eesväljakul, keskväljakul, tagaväljakul, ründekombinatsioonid jne. Füüsiliste alla võib kuuluda mänguvastupidavus, kiirusomadused, lihasvastupidavus, jõuomadused jne. Vaimsete alla võivad kuuluda keskendumisega seotud tegurid, eesmärgikindlus, lödvestusoskus, tahtejõud jne. Treener valib vastavale perioodile olulised teemad ja sisestab need hooajaplaanidesse.

9.5.3. TIPPVORMI EHITAMINE-PLANEERIMINE.

Võistlusperioodiga on seotud võistlusperioodile eelnev periood, viimistlemisperiood ja periood vahetult enne peaesmärki. Tippvormi ehitamise õpetamine on aastatepikkune protsess. Tippvormi ehitamisse kuulub mentaalne, füüsiline ja mänguline ettevalmistus ja nn tipujärgne taastav periood.

Laste füüsilisel ettevalmistamisel vormitippu otseselt ei planeerita, kuid mentaalse (vaimse) ettevalmistuse õpetamist alustatakse juba noores eas. Hooaja tähtsaim võistlus nõuab hingelist (vaimset) ettevalmistust. Samaaegselt õpetatakse-treenitakse vaimse pinget all olemist ja luuakse sobivasti pingeid, et saada “adrenaliini paigale”. Eesmärgiks on, et võistlust oodatakse nagu jõulupühi! Selleks tehakse mõned treeningud enne võistlust mängulisemaks ja tõstetakse võistkonnavaimu.

Enne hooaja peavõistlust muudetakse noorte treeningud mängulisemaks, füüsilised harjutused sisaldavad rohkem spordialale vajalike omaduste treenimist. Vanusega liituvaid eesmäärke ära ei jäeta ja võistluseks valmistutakse läbi tehnika täiustamise. Treenimise eesmärk on treeningul õpitud oskuste mängutoomine.

Täiskasvanute tippvormi ehitamine sisaldab nii mentaalset, füüsilist, taktikalist, tehnilist kui ka mängulist ettevalmistust. Tippvormi saavutamise on võimalik 1–2 korda aastas. Treeninguplaanidesse paigutatakse treeningvõistlused, nõutavad punktivõistlused (GP), mille abil saadakse vajalike edetabelipunkte, ja muidugi peaesmärk – kõige tähtsam(ad) võistlus(ed). Sulgpallis võisteldakse tiitlivõistlustel (MM, EM, OM jne) ja võistkonnavõistlustel. Plaanis peavad olema kindlasti taastavad perioodid hooaja raskemate võistlusperioodide järel ja ettevalmistavad perioodid, mil toimub ettevalmistus uueks tippvormiks. Omalt poolt mõjutab hooaja jagamist sportlase bioloogiline rütm. Naised suudavad ehitada tippvormi üks kord aastas, mehed keskeltläbi korra kahe aasta jooksul.

9.6. PERSPEKTIIVPLAANI PLANEERIMINE-KOOSTAMINE.

Treeninguplaani põhjaks (taustaks) on perspektiivplaani, mis on koostatud mitmeks aastaks. Planeerimisel määratakse kalendriaasta treeningute peaesmärgid. Perspektiivplaani koostamise aluseks on eesmärk. See võib olla sportlasel hea tulemuse saavutamine, treeneril näiteks rahvusvahelise tasemega tippmängija ettevalmistamine.

Perspektiivplaani võib sisaldada:

- ♦ eelarvet,
- ♦ ealisi eesmärke: füüsilised, tehnilised, mentaalsed ja ka isikliku eluga seotud eesmärgid,
- ♦ eesmärgistatud võistlusi,
- ♦ plaani kontrollpunkte, vahe-eesmärke ja teste,
- ♦ sportlase karjääri toetavaid eesmärke: koolituse/töövõimalusi, CV-d (sportlikku CV-d ja tsiviil-CV-d), suundumusi, tugevuspiirkondi, PR-tegevust, suhete loomist.

9.7. TÄHELEPANU NÕUDVAD TEGURID TREENINGUPLAANI KOOSTAMISEL.

Treeninguplaan koostatakse eesmärkide saavutamiseks. Plaani koostamisel on vaja arvestada, et koormus ja taastumine oleksid sobivas suhtes. Treeninguplaanidesse võib tulla muutusi, tuleb ennendada võistlustest ja ka võistlusreisidest tekkiva väsimuse mõju organismile. Kindlasti peab arvestama ka sportlase isikliku eluga. Ainult treeninguplaanist ei piisa, selle kõrval peab olema ka plaani täitmise nähtav osa. Selle jaoks on sportlase treeningpäevik ja treeneri üleskirjutused. Üllatavad sündmused, näiteks vigastus või haigestumine, mõjutavad-muudavad ka treeninguplaani. Treeninguplaani peab suhteliselt tihti kontrollima, et see vastaks sportlase tegelikule olukorrale.

9.7.1. IMMUUNSÜSTEEM.

Treeninguplaan on tervik, mille eesmärk on sportlast arendada. Kui soovitakse kujundada võimalikult tervet ja harmoonilist sportlast, peab plaani tehes arvestama ka tema immuunsüsteemiga. Iga haiguspäev on plaaniväline ja seejärel vajab sportlase organism toibumist. Treeningutest tingitud stress võib immuunsustaset märgatavalt langetada. See on siiski lühiaegne ja indiviidist sõltuv olukord. Immuunsüsteemi ja hormonaalset talitlust toetavad harjutused on lühikesed taastavad aeroobsed harjutused, kus ei teki lihasrakkude kahjustusi. Immuniteti madaldata harjutused on pikaajalised ja lihasrakke kahjustavad (hüpped, üldjõuharjutused), samuti piimhappe tekitavad harjutused, üldstress ja ülekoormus. Kiired muutused teevad organismi haigustele vastu-

võtlikumaks. Treeninguplaanides peab arvestama stressi tekitavate teguritega, nagu reisirid, laagrid ja võistlused. Võistlusreisid peaksid olema võimalikult vähekurnavad, kasulik on pärast reisi ja enne võistlusemängude algust teha vähemalt üks treening.

Immuunsüsteemi saab toetada, hoolitsedes selle eest, et söögist saadakse piisavalt proteiini, süsivesikuid, tsinki, samuti C- ja E-vitamiine. Immuunsüsteemi võib toetada ka treeningu rütmiga: vahetatakse treeninguperioodi eesmärki 3–6 nädala tagant, ei koormata mitmeid päevi järjest sama organsüsteemi, tehakse kõrge intensiivsusega treeningu järel väikese intensiivsusega kerge treening ja hoolitsetakse korraliku taastumise eest. Organismi üldist stressiseisundit saab jälgida hommikuse pulsinäidu abil.

Immuunsus-šokiks kutsutakse seisundit, kus organismi kõik kaitsemehhanismid on korraga nõrgenenud. Selle põhjuseks võib olla pikaajaline võimsuse ja mahu kasvuga treening, mis on tõstnud stressimehhanismide kaudu organismi kortisoolitaset. Pikka aega kestev kõrge kortisoolitase mõjub organismile kahel moel: kataboolset ehk valke lõhustavalt ning põletikuprotsesse pidurdavalt ehk põletikuvastaselt. Kui tugev treenimine äkki lõpetatakse, langeb kortisoolitase kiiresti ja organism satub immuunsus-šokki, kuna põletikuprotsesse pidurdavat hormooni ei ole enam piisavalt.

9.7.2. VÄSIMUSMEHCHANISMID.

Organismile koormuse andmise mõte on selles, et viia organismi sisekeskkonna konstantsus ehk homeostaasia tasakaalust välja, mille tulemusena tekib koormusjärgne ületaastumine (superkompensatsioon). Treeninguprogrammi koostamine peab põhinema koormuse ja puhkuse või tugeva ja kerge treenimise vaheldumisel.

Superkompensatsiooni saavutamiseks ja ülepingutuse vältimiseks on tähtis teha kindlaks väsimusmehhanismid ja planeerida harjutused selliselt, et sama organsüsteemi ei koormataks pidevalt, vaid kindlustataks selle piisav taastumine. Ainevahetusliku väsimusega kaasneb energiatagavarade vähenemine. Organism on kasutanud ära nii otsest (ATP, KP) kui ka kaudset (süsivesikud, rasvad, proteiinid) energiatagavarad. Lihastesse jäävad jääkained alandavad kiirusvastupidavus- ja vastupidavussooritusi. Need protsessid on iseloomulikud vastupidavus- ja jõuvastupidavusharjutustele. (Energiavaeguse teke on iseloomulik vastupidavus- ja jõuvastupidavusharjutustele.)

Lihasraku kahjustus tekib lihastöös ensüümivoo, põletikureaktsiooni ja närvisüsteemi pidurduse tulemusena. Lihasraku kahjustust põhjustav reguleerimispuudulikkus kaasneb enamasti hüppe- ja jõuharjutustega. Kesknärvisüsteemi väsimus avaldub selles,

et närviimpulsid ei liigu närvikeskustest lihastesse enam piisava kiirusega. Sellesarnast väsimust esineb näiteks osavus- ja tehnikaharjutustes, pikas vastupidavusharjutuses, maksimaaljõu harjutuses (1 RM) ja kiirusharjutustes.

Perifeerse närvisüsteemi väsides ei edastata normaalselt lihaste ja aju vahelisi käskke.

Motoneuronite väsimus tekib kiirus- ja 1RM-sooritusel, samuti plahvatuslikes jõuharjutustes.

- ♦ Väsimus sõltub koormustüübist ja koormuse kestusest.
 - Lühikestes võimsates sooritusel nõrgeneb eriti kiirete motoorsete üksuste ärritus.
 - Lihasraku kahjustustega seoses nõrgeneb lihaskontroll.
 - Pikaajaliste harjutuste korral väheneb energia ja tekib tsentraalne väsimus.
 - Väsimuse jõudes kõikidele tasemetele närvilihaskontroll väheneb ja see võib tingida lihasraku kahjustusi ja edasise kontrolli halvenemist.
- ♦ Abinõud ületreeningu ärahoidmiseks:
 - regulaarne ja kvaliteetne toit ning puhkus,
 - korralik soojendus ja õiged treeningulõpuharjutused, *cool-down*.

9.7.3. ASENDAV TREENINGUPLAAN.

Vigastuste tekkimise korral tuleb sportlasele taastumisperioodiks luua asendav treeninguplaan.

Asendavas treeninguplaanis on kolm osa: akuutne, üldtaastumise ja spetsiaalse taastumise osa. Sportlasele tehakse täpne treeningu- ja üldfüüsilise taastumise plaan. Plaanis peavad olema arvestatud spordiala ainevahetuslikud nõudmised (aeroobne, anaeroobne nõutav tase). Selleks et alal nõutav vormitase ei langeks liiga madalale, kaardistatakse planeerimisel lihaste, kõõluste, liigessidemete olukord olenevalt sellest, kas spordialas kasutatakse rohkem aeglaseid või kiireid motoorseid üksusi, millised on tüüpilised liigutusrefleksi kulgemise teed ja selles osalevad lihased. Väsitav treening paranemisperioodil põhjustab organismis põletikuprotsesside tugevnemist, seetõttu on vaja pikemat taastumist. Sellest tingituna peavad treeningu akuutses faasis olema treeningu intensiivsus, maht ja alalähedus minimaalsed. Mahtu ja võimsust ei saa lisada samaaegselt, alguses suurendatakse teatud ajaks mahtu, millele järgneb intensiivsuse tõus sama mahu juures. Seejärel suurendatakse jällegi mahtu. Erialaseid omadusi lisatakse kogu aeg. Treenitakse kogu kiiret ahelat, et kesknärvisüsteemi talletuks võimalikult palju alalähedast tegevust. Lihaskiudude ja motoorsete ühikute efektiivset toimimist on hea treenida proprioretseptiivsete ehk asendi- ja liigutusaistingute toimemehhanismide kaudu.

10. ERIALANE KEHALINE TREENING.

Sulgpall on mitmekülgseid oskusi ja erinevaid vastupidavusomadusi nõudev ala. Selles osas käsitletakse erinevaid kehalisi omadusi sulgpalli vaatevinklist. Mängija psüühika seisukohalt on tähtis, et erialaste harjutuste ja üldharjutuste poolest oleks treeningprogramm vahelduslik. Mängija mõtete ärajuhtimine oma alalt on lõdvestav ja vajalik vaimseks taastumiseks. Teiselt poolt võib erinevate treenimismeetodite vaheldumise ja sportlase psüühikat mõjutavate omaduste põhjal koostada individuaalse võistlusteks valmistava treeninguplaani.

Ilma üldkehalise ettevalmistuseta ei saa treenida, seetõttu on vaja üldvastupidavust arendada kõikides vanuserühmades. Raskem, kuid sama tähtis on arendada närvisüsteemi, tasakaalu, reflekse, väledust, kiirust ja ka erialast kiirust. Mitmekülgse baasi ehitamine sisaldab üldvastupidavuse treenimist, tasakaalu arendamist, vastastikku mõjuvate lihaste tasakaalustamist, kere- ja tugilihaste aktiveerimist.

Reaktsioonikiirusel on sulgpallis oluline tähtsus. Mängus vajatakse kiiret silma- ja käereaktsiooni, nägemistähelepanul põhinevaid liigutusreaktsioone. Seda omadust arendavad kõik nägemistähelepanul põhinevad reaktsiooniharjutused. Nägemistähelepanul põhinev löögi- või liikumisotsus nõuab peale reaktsioonikiiruse veel erialast vaistu, ettenägemisvõimet, mida tuleb treenida nii nagu teisi reaktsioone. Neid asju on tähtis treenida juba noortel palluritel.

Plahvatuslikku kiirust nõutakse üksiku soorituse tegemisel, nagu näiteks löök hüppelt või kiire väljaaste kaitses või kaitselöögi sooritamine. Plahvatuslik kiirus on jõu, koordineerimise, elastsuse, liigutuste automatismi ja reaktsioonikiiruse kompleks. Enne jõudu on vaja arendada tehnikat ja kogu lihasnärvisüsteemi.

Erialase jõu saamine jalgadesse ja kätte nõuab palju ettevalmistavaid harjutusi.

Tempovastupidavus on omadus, mis eeldab seda, et organism suudab eemaldada lihastest piimhapet. Enne selle arendamist on vaja arendada aeroobset vastupidavust ja lihasvastupidavust, kiirust.

Kätelt nõutavad jõuomadused erinevad jalalihastelt nõutavatest jõuomadustest väga palju. Tähtsamad löögijõudu mõjutavad lihased on õlaliigest liigutavad lihased ja ka küünarvarre pööravad. Lüües kerge reketiga kerge palli, on takistus väga väike, kuid kiirusjõu nõuded on suured. Löögiliigutus algab jalgadest, siirdudes liigeseid mööda käe ja reketi suunas. Tugev löök põhineb õigel ajastamisel, kus kõikide lihaste eelpingest saadakse parim võimalik energia. Jõutootmise seisukohalt on otsustava tähtsusega lihaste eelpingestatus koos kiire lihaste ekstsentrilise kokkutõmbumisega ja sellele järgneva kontsentrilise kokkutõmbumisega käsivarre sirutajalihasest ning küünarvarre pöörajates. Käte lihastelt nõutakse head dünaamilist vastupidavust nii kõrgel maksimaalsel kiirusel kui ka suurel löögisagedusel.

Selja- ja kõhulihased osalevad sulgpallis pea kõikides löökides. Kere- ja tugilihaste aktiveerimine ja tugevdamine on sulgpallis tähtsad kehaasendi valitsemiseks, löökides, maandumistes ja liikumist alustades. Kinemaatilise ahela katkematus jalgadest löögikätte annab löökidele lisajõudu. Selja- ja kõhulihased kannavad osa kehakaalust pidurduste ajal üle keha teistele osadele ja kerepöördega antakse löögile veel lisajõudu juurde. Selja- ja kõhulihastelt nõutakse ennekõike dünaamilist jõudu ja lihasvastupidavust sirutajalihasest, painutajalihasest ja pöörajates.

10.1. VASTUPIDAVUS.

Sulgpall on spordiala, kus energiatootmine toimub aeroobsel-anaeroobsel tasemel. Kiirusvastupidavust nõudvate pallivahetuste vahel ja ka geimide vahel jõuab organism taastuda anaeroobse künnise või aeroobse künnise tasemele. Intervalltüüset kiirusvastupidavust nõutakse sellepärast, et pallivahetuste aeg on keskel läbi 7–12 sekundit ja pausid 7–9 sekundit. Pallivahetuste ajal tõuseb pulss tihti 95% maksimaalsest, mistõttu organism töötab anaeroobses režiimis. Võistlemine nõuab aga üldvastupidavust. Mida parem üldvastupidavus, seda paremini taastub mängija mängude vahel ja seda paremini eemaldab tema organism eelmisest mängust lihastes kogunenud piimhapet. Üldvastupidavus on esmatähtis ka täisväärtusliku treeningu seisukohalt, kuna hea taastumine võimaldab tõhusamat treeningut.

Vastupidavustreeningutes harjutatakse üldvastupidavust, mis omalt poolt soodustab taastumist teistest vastupidavusharjutustest põhjustatud väsimusest ja võimaldab tõhusat treeningut. Tempovastupidavustreeningutega harjutatakse mängijat olema nn mänguomases väsimustasemes. Viimasena treenitakse kiirusvastupidavust üksikute pallivahetuste jaoks. Kuna harjutuse lähtekohaks on kinnipidamine ala nõudmistest ja sulgpall on nimelt "piimhappeline" intervallala, võib treeningutel vähendada maksimaalvastupidavuse harjutusi ja suurendada "piimhappeliste" kiirus-vastupidavusharjutuste osatähtsust. Siiski peaks viimastega olema ettevaatlik, sest piimhappe kõrge tase hakkab pidurdama aeroobsete protsesside arengut.

Võimsuspiirkond	Põhivastupidavus	Tempovastupidavus	Maksimaalne vastupidavus	Kiiruslik vastupidavus	Kiirus
Aktiivsed lihaskiud	Aeglased	Aeglased, kiired oksüdatiivsed	Aeglased, kiired oksüdatiivsed, glükolüütilised	Kiired oksüdatiivsed, glükolüütilised	Kiired
Energiatootmine	Aeroobne	Eelistatult aeroobne	Segarežiim	Anaeroobne, piimhappeline	Anaeroobne, piimhappeta
Energiaallikas	Rasvad	Süsivesikud, aeroobselt, rasvad	Süsivesikud, anaeroobselt, aeroobselt	Süsivesikud, anaeroobselt	ATP, KP
Piimhapet MMOL/L	1–2	2–4	4–10	15–20	
Soorituse kestus	Mitu tundi	20–60 min	10–15 min	1–2 min	3–6 sek
Lävendid	Aeroobne	Anaeroobne	VO ₂ max		
Pulss (ka)	Kuni 150	170	190	200	

Üldettevalmistava perioodi vastupidavustreeningu nädalarütm on 1–2 kerge taastavat päeva nädalas ja 3–4 vastupidavustreeningut nädalas. Peale taastavate päevade pikendatakse vastupidavustreeningutes korra kahe või kolme nädala jooksul taastavat osa 2–3 ööpäeva võrra. Treeninguid pikemal ajavahemikul peaks plaanida nii, et enne ja pärast koormusperioodi on 7–14päevane kergem osa, et organismi hormonaalne reguleerimissüsteem püsiks tasakaalus. Pikemaajaline rütm võib siin olla selline: kerge nädal, keskmiselt raske nädal, raske nädal või kerge nädal, keskmiselt raske nädal, raske nädal, taastumisoosa. Üldettevalmistava perioodi treeninguplaanis võib sobitada piisava taastumise tagamiseks kahe-, kolme- või neljanädalast jaotust (nädalate rütm vastavalt 2 : 1, 3 : 1 või 4 : 1). Võistlusperioodil võivad vastupidavustreeningud olla osaliselt teiste harjutuste sees, nii et osas harjutustes on vähemalt 15 minutit kestev vastupidavust arendav osa, mis toimuks vähemalt

viis korda nädalas – see vastaks 30–45minutilisele vastupidavusharjutusele. Nendeks võimalusteks on näiteks eelsoojendus, lõpulõdvestus, löögitehnika parandamisega seotud harjutused jne.

Pulsi mõõtmise roll kestustreeningul on väga tähtis. Treener peab teadma sportlase puhkepulssi, maksimaalpulssi ning soovitatavalt veel aeroobset ja anaeroobset läve, et treeningut saaks suunata võimalikult täpselt soovitud vastupidavusomaduste arendamiseks. Treeningupulssi loetakse alustades nullist kümne sekundi jooksul, saadud arv korrutatakse kuuega. Treeningul võib olla abiks ka pulsitester. Puhkepulssi mõõdetakse hommikul enne ülestõusmist. Puhkepulss alaneb aeroobse töövõime paranemisega. Kui puhkepulss on üllatuslikult kõrge, võib oletada, et sportlase taastumine eelmisest koormusest ei ole olnud piisav või on see märguanne saabuvast haigusest.

10.1.1. ERIALASE VASTUPIDAVUSE TREENIMINE.

Erialaselt arendatakse põhiliselt anaeroobset vastupidavust ja tõstetakse anaeroobset läve. Vastupidavustreeningut võib läbi viia erinevate väljakuinervallidega, kus arendatakse tempovastupidavust ja kiirusvastupidavust. Tempovastupidavust võib treenida ilma pallita jalgade töö harjutusega 15–60 sekundit tööd / 15–90 sekundit puhkust, multiharjutustega – eripikkuste palliseeriatega (8–25 palli) ühe- või kahepoolse veskiga. Kiirus- ja vastupidavusharjutused on näiteks jalgade töö harjutused, paarilisega tehtavad karusselli tüüpi 2–3-löögised geimid, kus puhkus on lühike. Variatsioone on lugematu arv. Tähtis on määrata harjutuste kogupikkus, see, kas harjutus on "happeline", arendades piimhappe talumisvõimet või piimhappe eemaldamisvõimet. Tempovastupidavust treenitakse 1–3 korda nädalas. Mida noorem mängija, seda rohkem on rõhuasetus kiirusel ja pikkades puhkepausides, pärast puberteeti võib arendada piimhappe talumise ja eemaldamisvõimet 10–25minutiliste intervalliharjutustega. Kui mängija liigub maksimaalkiirusel, ei suuda organism toota energiat aeroobselt ehk hapniku osavõtul, vaid teeb seda anaeroobsel teel.

Anaeroobselt toodab organism ATPd (adenosiintrifosforhapet) kas kreatiinfosfaatse (KF) süsteemi abil või süsivesikute osavõtul, mille tulemusena tekib piimhape.

Kreatiinfosfaatse mehhanismi kasutamise puhul on harjutuse toimeaeg suhteliselt lühike, piimhapet ehk laktaati tekib vähe ning seepärast nimetatakse neid anaeroobseteks alaktaatseteks harjutusteks. See mehhanism võimaldab sooritada võimsaid ja kiireid liigutusi. Kui aga tegevus maksimaalsel kiirusel on kestvam, tekib hapnikuvõlg ning suureneb oluliselt vere laktaadisisaldus. Seepärast nimetatakse selliseid harjutusi anaeroobseteks laktaatseteks piimhappelisteks kiirusliku vastupidavuse harjutusteks.

Kiirusvastupidavust võib treenida piimhappelise intervalltreeninguga ja kiirust piimhappeta intervallharjutustega ehk kiirusharjutustega. Peab aga meeles pidama, et reaalse sportlike pingutuste ajal ei ole puhtaid energiatootmise viise. Praktiliselt töötavad kõik energiatootmise viisid, kuid sõltuvalt harjutuse kestusest ja intensiivsusest on nende osakaal väga erinev.

Võistlushooajaks sobivaid kiirus-, kiiruslikke vastupidavus- ja tempovastupidavusharjutusi

Harjutusviis	Töö ja taastumine	Kordused	Seeriapaus	Energiatootmise mõju
Liikumisharjutused intervallidena	Töö 15–60 sek; puhkus 40–120 sek või rohkem	5–20	ei	Ülesehitav
Liikumisharjutused intervallidena	Töö 15–60 sek; puhkus 15–120 sek või rohkem	5–10	ei	Väsitav
Mitmepalliharjutused intervallidena	Töö 15–60 sek; puhkus 40–120 sek või rohkem	5–20	ei	Võib olla väsitav
Kiirusharjutused väljakul	Töö 6–8 sek, puhkus 60–120 sek	3–8	3–4 min	Võib olla väsitav

Treeningut planeerides on vaja leida õige suhe kestus- ja intervalltreeningule. Planeerides peab tähele panema mängija vanust ja arvestama, millises treeninguperioodis ollakse. Üldvastupidavuse eest peab hoolt kandma kogu hooaja vältel, kuid kui treening on liiga kallutatud vastupidavusomaduste arendamisele, arenevad piisavalt küll mängija hingamis- ja vereringeorganid, kuid mitte lihastiku sooritusvõime. Ilma kiirete harjutusteta harjuvad lihased aeglase tööga ning muutuvad aeglasteks ja nõrkadeks. Liiga suur vastupidavustreening nõrgestab lihast, kuigi parandab vastupidavust. Võist-

lusperioodil võib üldvastupidavuse harjutusi siduda osaliselt teiste harjutustega, näiteks eelsoojendusega, tehnikaharjutuste osaga, mida on võimalik sooritada väikese võimsusega aeroobset vastupidavust arendades.

Intervalltreeningut peab kordama nii kaua, et kiiruslikud omadused areneksid vastavalt eriala nõuetele. Intervalltreeningutes peab olema ettevaatlik piimhappeliste harjutustega. Võistlusele eelneval perioodil rakendatakse piimhapet tekitavaid harjutusi ainult nii sageli, et mängija oleks võistlusteks

Harjutus	Energia	Töö ja puhkus	Kordused
Piimhappeta kiirus-harjutus	100% maksimumkiirust	Töö: 5–10 sek, puhkus 10–20 sek	10–20, väsimuse tekkimiseni
Piimhappeline lühike intervalliharjutus	100% maksimumkiirust	Töö: 30–60 sek, puhkus 1–2 min	4–8, kuni täieliku väsimuseni
Piimhappeline pikk intervalliharjutus	100% maksimumkiirust	Töö: 15–45 sek, puhkus 10–35 sek	10–20, kuni täieliku väsimuseni

tippvormis. Tugevaid piimhappelisi intervallharjutusi soovitatakse teha alles pärast murdeiga, kui organism on saavutanud lõpliku arengutaseme ja suudab efektiivselt jääkaineid eemaldada. Kui töötatakse täpsetes pulsipiirides, on hea kasutada pulsitestrit, seda eriti väljakul tehtavates harjutustes, kus pulss on tavaliselt kõrgem, sest harjutus toimub kõrge automatiseerituse tasemel. Testri abil õpib sportlane tundma ja hindama keha väsimusastet.

10.1.2. VASTUPIDAVUSTREENING ERINEVATEL VANUSEPERIOODIDEL.

Enne murdeiga peab 6–13 aasta vanuste noorte vastupidavustreening olema väga mitmekesine. Harjutusi võib olla palju ja siia kuuluvad igasugused liikumised.

Treeningumaht nädalas võiks olla 10 tundi, sisaldades oma spordiala, teisi spordialasid, igasuguseid mängu ja koolisporti. Aeroobset vastupidavust arendavaid tegevusi võib olla kuni üks tund päevas. Enne murdeiga ei tehta tugevaid piimhappelisi treeninguid. See aga ei keela teha intervalltreeninguid, kus on piisavad taastumisosad. Eelistama peaks ekstsensiivset intervalltreeningut, mille ajal on pulssagedus keskmiselt 170 lööki minutis.

Pärast murdeiga 13–15 aasta vanusena võib alustada intervalli tüüpi vastupidavustreeningutega. Vastupidavust võib treenida, ühendades erinevaid vastupidavusharjutusi, nagu ühtlase tempoga jooksu, ujumist või jalgrattasõitu või lühikesi ja pikki intervalltasasid sisaldavaid intervalltreeninguid. Vastupidavustreeningut võib läbi viia väljakul ja väljaspool väljakut mitmesuguste erinevate harjutustena. Üldvastupidavuse treeningutes kehtib sama põhimõte "üks tund päevas", kuid see tund võib koosneda eelsoojendusest või harjutustest, mis teenivad pulssitasemelt üldvastupidavuse arendamist.

16–18aastaste vastupidavustreening ei ole põhimõtteliselt teistsugune kui eelmise vanuserühma treening, erinevus on selles, et harjutuste kogukestus suureneb ehk üldvastupidavust treenitakse jooksu-, ujumis- või jalgrattasõiduga, tempovastupidavust aga pikkade ja lühikeste intervallharjutustega.

10.2. KIIRUS.

Kiirus sõltub jõust. Jõud on kiiruse arendamise põhieeldus. Loodus on andnud meile vähem või rohkem kiireid lihasrakke, kuid oskust neid kiiruse tootmiseks kasutada arendame me treenides ise.

Kiiruse liigid võib jagada järgnevalt:

1. Põhikiirus
2. Erialane kiirus
 - 2.1. Reaktsioonikiirus
 - 2.2. Plahvatuslik kiirus
 - 2.3. Liikumiskiirus
 - 2.3.1. Absoluutne kiirus
 - 2.3.2. Suhteline-relatiivne kiirus
 - 2.4. Kiirusosavus

Põhikiiruseks loetakse seda kiirust, mis saavutatakse näiteks 60 meetri jooksus või mõnel muul lühikesel distantstil. Reaktsioonikiiruseks loetakse aega, mis kulub ärritusest toimingutegevuse alustamiseks. Plahvatuslikuks kiiruseks loetakse väga lühiaegset atsüklilist kiiret sooritust ja see põhineb heal kiirusjõu tasemel. Liikumiskiirus on tsükliline ehk jätkuv liikumissooritus. Absoluutset kiirust iseloomustab suurim kiirus, mis saavutatakse teatud olukorras. Suhtelist-relatiivset kiirust iseloomustab kiirustase, mis teatud distantstil on optimaalne ja otstarbekas.

Kiirustreeningu põhieesmärk on arendada kiirusjõudu ehk lihasnärvüsteemi võimet sooritada jõudu nõudvat pingutust võimalikult kiiresti. Puhast kiirust arendatakse alaktatsete intervallharjutustega ehk kiirusharjutustega. Kiirust eriti mõjutavad tegurid on kontraktsioonikiirus ja plahvatuslik jõud. Kontraktsioonikiiruses on oluline kiire inneratsioon ja lihaste elastsus ning plahvatusliku jõu korral reflektorne innervatsioon. Teised jõuomadused võetakse kasutusele, kui arendatakse kiirusvastupidavust ehk kui soovitakse, et kiirus püsiks kauem. Kiirusvastupidavust võib treenida piimhappelise intervalltreeninguga.

10.2.1. ERIALANE KIIRUS JA ERIALASED KIIRUSHARJUTUSED.

Sulgpallis ei ole kiirus ainult kehaline omadus, vaid see on mängu erinõudmistest moodustunud tervik, mida mõjutavad tehnika, taktika ja etteaimamisvõime. Liikumiskiirusel on jalgade töö tehnikas väga tähtis osa, samas on hea löögitehnika tugeva ja kiire löögi sooritamise eeldus. Hea jalgade tööga mängija ei tee üleliigseid samme ja suudab sobitada sammud nii, et ta jõuab kiiresti ja efektiivselt palli juurde. Hea löögitehnika ja ajastuse tulemusel võib mängija soodsalt kasutada keha eelpingestatust ja elastsust jalgadest kuni küünarvarrepöörani. Kiirust treenitakse puhanud seisundis.

Reaktsioonikiirust vajatakse sulgpallis kiireteks startideks ja seda omadust treenitakse regulaarselt ja erialalähedaselt.

Plahvatuslikku kiirust treenides peab seda tegema sulgpallitehnikat järgides ehk ala sooritust nõudvate plahvatuslike sooritustena. Need on näiteks kahelt jalalt äratõuge lühikese pallingu vastuvõtul või löögid hüppelt ja rabakud.

Absoluutset kiirust treenitakse suhteliselt lühikeste sooritustega, kuid soorituse kestus peab olema nii pikk, et saavutataks maksimaalkiirus.

Liigutuslikult poolelt nõuab nn sulgpallikiirus ennekõike kiireid pidurdusi ja kiirendusi.

Plahvatuslikku jõudu vajatakse sulgpallis liikumise alustamiseks. Mida kauem kestab start, seda rohkem vajatakse jõudu. Teisalt, mida rohkem on liikumises hoogu-kiirust, seda vähem vajatakse jõudu.

Hapnikutarbimisvõime mõjutab sulgpallis kaudselt kiirusomadusi sellega, et mida halvem on mängija aeroobne vorm, seda kergemini moodustub tema lihastes liikumiskiirust aeglustavat piimhapet.

Taktikalised valikud mängus võivad mängu kas aeglustada või kiirendada. See nõuab oskust mängida kaitsvat mängu, kuid seejuures hoida mängu tempot suhteliselt kõrgel. Sellest hetkest, kui mängija on palli löönud, jääb vastasmängijal 1-2 sekundit aega liikuda palli juurde. Mida paremini mängija "loeb" vastase mängu, seda kiiremini jõuab ta pallini.

Sulgpallis mõjutavad kiirust paljud tegurid, nagu tehniline osavus (jalgade töö ja löögitehnika), lõtvus, elastsus ja eelpingestatust just enne sooritust. Kõiki eespool nimetatud omadusi peab treenima selleks, et suureneks kiirus. Kiiruse arendamine on pikk protsess ja sellega tuleb alustada juba algtasemel.

Intervalltreeningute eesmärk on liikumiskiiruse ja sooritusvõime arendamine. Mida kiiremini soovitakse liikuda, seda lühemad on seeriaste kestused ja seda täpsemalt peab kontrollima taastumist ehk piimhappe eemaldumist enne järgmist seeriat.

Harjutus	Võimsus	Töö/puhkus	Kordused
Kiirusvastupidavus, piimhappeline intervalltreening	95% maksimaalsest	Töö 15–60 sek, puhkus 60–120 sek	5–20, kiirus väheneb piimhappe kogunedes lihastesse
Kiirustreening piimhappeta, intervalltreening	100% max võimsus	Töö 5–10 sek, puhkus 10–20 sek	10–20, väsimuse tekkimiseni

10.2.2. VANUS JA KIIRUS.

7–13aastased

Algul arendatakse üldoskusi: tasakaalu, koordinaatsiooni, nõtkust koosmõjus üldjõu ja kiirusjõuga. Treenitakse reaktsioonikiirust, kiireid spurte, hüppeid. Kasutatavad harjutused: vigurharjutused, takistusrajad, redeliharjutused, silma- ja käekoordinaatsiooni harjutused reketi ja/või palliga, teatejooksud, palliviskemängud, tasakaalumängud jne. Siia lisatakse ka ala tehnika, et kujundada üldkiirus alakiiruseks. Sellel perioodil on tähtis mitmekülgsus, mis on võrdsustatud piisavalt alatehnikaga, see toodab kiireid mängijaid.

Liikumis- ja löögitehnikas soovitakse kogu keha kasutamist, nagu pöördhüppeid, jooksusamme ja pikki löögisaatmisi, st löögi saateliigutust ei peatata jõuga.

13–15aastased

Jõu suurenedes areneb ka kiirus. Harjutatakse erinevaid kiirusjõudu arendavaid hüppeid, piimhappeta harjutuskomplekse, tehakse kõike, mis nõuab kiirust. Selles vanuses seondub puberteediga kiire kasvamine, mis võib muuta mängija kohmakaks ja vigastustele vastuvõtlikuks. Seetõttu on väga head kõik harjutused, mis on seotud keha valitsemisega, näiteks tasakaalu-, osavusharjutused, redeliharjutused jne.

16–18aastased

Süvendatud treeningu perioodil areneb kiirusvastupidavus, mis baseerub üldvastupidavusel ja maksimaaljõu omadustel (kiirusjõud ja maksimaaljõud). Sellel perioodil harjutatakse reaktsioonikiirust, kasutatakse lühikesi intervalle (kiirus säilib)

ja arendatakse kiirusvastupidavust. Kiirusharjutused tehakse suhtelisel maksimaalkiirusel. Selle all mõeldakse kiirust, kus sooritus tehakse võimalikult kiiresti, kuid tehniliselt õigesti.

18aastased ja vanemad

Kiiruse saavutamiseks nn tipus kasutab mängija maksimaaljõudu, kiirusjõudu ja plahvatuslikku jõudu, mis on ühendatud lödvestuse ja hea sooritus-tehnikaga. Kiiruse viimistlusetapil suurendatakse lihase eelpingutuse kaudu plahvatuskiirust nõudvate harjutuste mõju veelgi.

10.2.3. SUHTELINE MAKSIMAALKIIRUS SOORITUSTES.

Suhteline maksimaalkiirus on kiiruse kõikide komponentide tulemus. Liikumis- ja löögitehnika on sel juhul nõtkes ja kinemaatilise ahela toimib hästi. Samamude lai valik aitab leida just õige jalgade töö. Eelpingestatus ja ooteasend koos reaktsioonikiirusega tagavad kiire stardi ja liikumise alustamise. Piisav jõutase ja osavus hõlbustavad kiirendust ja näiteks plahvatava kiirusega tõuseb mängija hüppelööki. Taktikaline kogemus aitab mängijal ette aimata vastase järgmist lööki ja võtta pall vastu võimalikult varakult.

Reaktsioonikiiruse arendamist alustatakse juba lapseas erinevate reaktsioonimängudega. Silma-käe reaktsioonid on esimene samm arendamiseks käekii-rust, mis on sulgpallis väga tähtis omadus.

Rütmitaju on liikumiskiirust mõjutav tegur. Rütmi võib lapsele algusest peale õpetada eriliste sammharjutustega. Liigutuste sagedus on vajalik, kuid jalad peab asetama õigesti asendisse enne liikumise algust või parandussamme tehes.

Keha hea tasakaal ja liikumise valitsemine aitavad leida õiget löögiasendit. Neid omadusi võib trennida vanusest hoolimata, kuid mida nooremana, seda parem.

Treenides võib mingil etapil tekkida nn kiirusbar-jäär. Selle all mõeldakse kindlaks kujunenud liikumismudelit ja liikumiskiirust, mille tulemusena kiiruse areng seiskub.

Kiirusbarjääri põhjuseks võib olla:

- ♦ liigne treening, kus taastumine on puudulik ja kiirus ei pääse esile,
- ♦ liiga väike jõutase,
- ♦ aeglane või vale tehnika,
- ♦ lõtvuse puudumine.

Erialast kiirust võib kontrollida väljakul kiirustesti-dega. Need räägivad mängija kiirusest, jalgade töö tehnikast ja jõutasemest erinevates liikumiskujundites. Treener peab analüüsima tulemusi ja otsustama, milliseid omadusi tuleb esmajärjekorras parandada: kas kiirusomadusi, tehnikat, jõudu või muud.

10.3. JÕUD.

Sulgpallur vajab peamiselt dünaamilist jõuvastu-pidavust ja suhteliselt vähe staatilist jõuvastupi-davust. Eriti nõutakse jõuvastupidavust jalgadelt. Taanlaste uuringu põhjal arendab sulgpall põlve, puusa (vaagna) ja põia sirutajalihasid ja sellest tingituna jäävad reie painutajalihased nõrgemaks kui sirutajalihased. See ebavõrdsus võib tingida põlvevigastusi. Sama tüüpiline ebavõrdsus ja ka vigastuse võimalus on sageli ka õlavarre ees- ja ta-gapinna lihastes. Jõu erinevust on täheldatud va-saku ja parema jala, samuti reketikäe ja vaba käe vahel. Nende erinevuste vähendamiseks (ja ka vi-gastuste vähendamiseks) on vaja trennida ka nõr-gemat osapoolt.

Jõutreening tuleb teha mitmekesiselt ja kasutada erinevaid abivahendeid, näiteks hantleid, kummi-linti, võimlemiskeppi, tõkkeid, pehmet alust, topis-palle, hüppenööri, tasakaalualust, partnerit jne. Ka-sutada tuleb ka jõumasinaid. Jõutreeningu algfaasis on väga tähtis õige tehnika õppimine. Koormusi on vaja lisada väga järelemõeldult, siis püsib soorituste tehnika kontrolli all.

10.3.1. JALGADE JÕUTREENING.

Mängu jooksul on suurim jõutootmise nõue suuna-tud jalgadele. Jõutootmise võib väljakul liikumise suhtes jagada viieks eri osaks: stardiäratõuge ehk jalgade töö mängukeskuses, jalgade töö liikudes löögikohta, löögi ajal toimuv jalgade töö ja jalgade töö pärast lööki, liikudes mängukeskusesse. Kõige rohkem vajab jõudu stardiäratõuge ja liikumine mängukeskuses ja jalgade töö löögi ajal, kus jõu tootmine on 85–100% lihaste funktsionaalsest (talit-luslikust) maksimumjõust. Seevastu liikumine löö-gikohta ja sealt tagasitulek toimub kiiresti "veere-des". Vasaku ja parema jala jõuvastupidavuse tase-me vahe tingib selle, et 80–90% kõigist pidurdustest tehakse vaid ühe jalaga (paremakäelistel parema jalaga). Stardiäratõukel kasutatakse 90% mõlemat jalga. Väljaastesammu (pidurdussammu) puhul on jalal efektiivselt abiks ka puusa, põlve ja põia siruta-jalihased selliste liigesnurkadega, mis võtavad osa pidurdusele kohe järgnevast eemaldumistõukest. Nii on töötava lihase maksimaaljõudu vaja puusa, põlve ja põialiigese "sirutajatel", nende ekstsentri-lise ja kontsentrilise maksimaaljõu proportsioonist sõltuvalt nõutakse reketikäepoolsest jalalt suurt jõu-du ja dünaamilist vastupidavust.

10.3.2. JALALIHASTE JÕUHARJUTUSED.

Jalgu võib trennida intensiivselt, ühendades hüpped ja vastupanu ületamist nõudvad harjutused (tõk-keid, pingid, kerged raskused).

Stardiäratõuge: jooks liivas, mäkkehüpped – otse, kõrvale, tahapoole, uisusammuga, hüpped tasasel

pinnal, hübitsaga topelthüpped, redeliharjutused. Harjutusi võib sooritada kas aeroobse või anaeroobse vastupidavuse arendamiseks või kiirusliku jõu ja plahvatusliku jõu arendamiseks.

"Veeremine": mäkkejooks, jooks liivas, erilised sammukombinatsiooni harjutused, redeliharjutused, hübitsaharjutused rütmimuutustega.

Väljaastet võrgus: sügavad sammharjutused (erilised kükksammud), kummilindiharjutused (vöö ümber, pahkluu ümber jne), sügavad kükkhüpped, uisutajasamm tagurpidi, hüpped üle takistuste.

Tagaväljakult äratuleku sammud: jooks liivas, raskusvööga jalgade töö, harjutused topispalliga, hüplemine ühel jalal, mäkkejooks, hübitsaga topelthüpped, tõkkejooks.

Tasakaalustav: alaga kaasnevate spetsiaalharjutuste tegemisel peab arvestama antagonistlihastega. Pikkade sammude ja sammväljaastes hüppeharjutuste tegemisel kasutatakse reie tagapinna lihaseid. Tasakaalustavate lihaste treeningul võib kasutada topispalle, teatud tüüpi hüppeid.

Kiirusjõus on rõhk suunatud plahvatuslikele jõuomadustele, harjutuste lõppu või algusesse võib lisada plahvatuslikke osasid n-ö ärritavate teguritena (nt tempomuutus mängus, blokis, kahelt jalalt äratõukes, etteaimavalt liikudes võrku jne).

10.3.3. KÄTE JÕUHARJUTUSED.

Kätelt nõutavad jõuomadused erinevad jalalihastelt nõutavatest küllaltki palju. Tähtsamad löögijõudu mõjutavad lihased on õlaliigest liigutavad lihased, samuti küünarvarre pöörjalihsed. Lüües kerge reketiga kerget palli, on takistus väga väike, kuid kiirusjõu nõuded suured. Löögiliigutus algab jalgadest, siirdudes liigeshaaval mööda kää ja reketi suunas. Tugev löök põhineb õigel ajastamisel, kus kõikide lihaste eelpingestusest saadakse parim võimalik energia. Jõutootmise aluseks on otsustava tähtsusega lihaste eelpingestatus koos lihase kiire ekstsentrilise faasiga (järeleandev faas) ja sellele järgneva kontsentrilise kokkutõmbumisega käsivarre sirutajalihsedes ning öla ja küünarvarre pöörjalihsedes. Käelihsastelt nõutakse dünaamilist vastupidavust kõrgel või maksimaalkiirusel ja suu- rel löögisagedusel. Ei tohi unustada, et eduka löögi aluseks on lihaste lõtvus enne lööki.

Teiselt poolt nõuab löögiliigutuse ühekülg- sus hoolikat ölapiirkonna traumade profülaktikat. Löögiliigutusest osa võtvate lihaste tasakaalustavale arendamisele tuleb samuti tähelepanu pöörata, eriti noorte treeningutes.

10.3.4. JÕUHARJUTUSI KÄTE JA ÖLAPIIRKONNA TREENIMISEKS.

Randmed ja sõrmed: topispallivise, pallivise, raske reket, surumisrõngas, väikesed raskused, köielroni- mine, löuatõmbamine, tennispalli surumine, kum- milindi harjutus, rippumine, hübitsa keerutamine

Ölapiirkond: toenglamangus käte kõverdamine, kummilindiga sõudmise imiteerimine, harjutused võimlemiskepiga jne.

10.3.5. KERE-, SELJA- JA KÖHULIHASTE JÖUTRENING.

Selja- ja kõhulihased võtavad sulgpallis osa pea kõikidest löökidest. Sulgpalluri parim tagatis seljavaevuste vastu on tugevad kõhu põikilihsed ja selja pikilihsed (trapetslihas). Selja- ja kõhulihased kannavad osa kehakaalust pidurduste ajal üle keha teistele osadele ja annavad kerepöördega löökidele lisajõudu. Selja- ja kõhulihastelt nõutakse ennekõike dünaamilist jõudu ja vastupidavust sirutajates ja painutajates ning pöörates.

Kere jõuharjutuste sooritamisel tuleb kasutada liigutusi, kus kere toimiks aktiivsena. Teisiti öeldes tuleb kerelihsed treenida põhiliselt seistes. Harjutusi tuleb teha kõikides tasandites ja suundades, nagu ette-taha, külgedele ja pöörates. Liigutus aktiveerub veelgi rohkem, kui sellele liidetakse tasakaalu arendavad ühe jala ja ühe käe harjutused.

10.3.6. JÕUHARJUTUSI KÖHU- JA SELJALIHASTE TREENIMISEKS.

Kõhu põikilihsed ja seljalihsed: nn *hoover*-liigutused, staatilised hoided, seljalihsede painutused (selili lamangus liigutakse kõverdatud jalgadega, kuni ristiselg (selja nõgu) tõuseb põrandalt), Pilatese treeningul kasutatavad harjutused (kere keskosa süvalihaste treening) ja üldised tasakaaluharjutused.

Pöörjad ja sirutajad: kerepöörded kepiga, jalgade tõsted rippes, külgpainutused käsikutega või pingil, sammkukk edasiliikumisega, pöördega kangi või kangiketta tõmbed, Pilates.

Kõht: topispall, Pilates.

Selg: öla- ja alakeha tõsted, pöörded ja ölavarre lähendamine kerele, võimlemine ja võimlemisharjutused palliga, Pilates.

10.3.7. JÕUHARJUTUSTE PLANEERIMINE SPORTLASELE.

Jõuharjutused jagatakse planeerimisel kolme ossa:

1. Ettevalmistav osa:

- eesmärgiks on kogu organism treeninguks ette valmistada, kohandada lihased ja tugikoed,
- jõutreening viiakse läbi paralleelselt kogu muu treeninguga ja on väga mitmekesine,

- luuakse tehniline põhi jõutreeninguks,
- üldine viga: liiga ühekülgne.

2. Põhiosa:

- sihiteadlik ja otstarbekas jõutaseme tõstmine,
- treening on üldjõutüüpne, kuid osa treeningust teostatakse sulgpalli vajadustest tingituna spetsiaaltreeninguna,
- üldjõutreening loob põhja ja valmisoleku järgnevaks spetsiaaltreeningu osaks,
- üldine viga: liiga spetsiifiline ja liiga tugev.

3. Spetsiaalosa:

- sportlane sooritab efektiivselt ja alaspetsiifiliselt jõutreeningut,
- treening baseerub eelnevalt saadud üldjõul,
- jõutreeningu eesmärk on erialane efektiivsus.

10.3.8. JÕUTREENINGU PERIOODID TREENINGUAASTA LÖIKES.

Jõutreeningu kvantitatiivne tipp on planeeritud põhiettevalmistusperioodi lõppu ja efektiivsuse tipp võistlusperioodi ettevalmistava perioodi lõppu vahetult enne erialase treeningu koormustippu. Sulgpall on kiiruslik vastupidavusala ja siin on põhiettevalmistusperioodi treeningutes põhirõhk üldjõul ja lihasvastupidavusel, võistluseelsetel perioodil maksimaaljõul ja kiiruslikul jõul, võistlusperioodil aga erialasel jõul ja kiiruslikul jõul (plahvatuslikul jõul).

1. Üldjõutreening:

- luuakse aluspõhi erialasele treeningule,
- erinevate jõuomaduste arendamine.

2. Spetsiifiline jõutreening:

- erialale vajalike üksikute omaduste arendamine,
- sooritusel (teostus) vastavad osaliselt alasooritusele,
- vastab energiatootlikkuse ja/või innervatsiooni poolest võistlusomadustele.

3. Erialane jõutreening:

- harjutused on erialased ja treening on võistluspärane,
- jõuomadusi püütakse üle viia alasooritustesse.

10.4. TESTIMINE.

Testimine on treeneri ja sportlase töövahend, mille abil kontrollitakse treeningu efektiivsust selle erinevates osades. Testimine on asjatu, kui tulemusi ei osata hinnata ja ega kasutada treeninguplaani abina. Sportlasele võib testimine olla hea motivaator.

Sportlase kõikide põhiomaduste testimine annab nii treenerile kui ka sportlasele informatsiooni, millistele omadustele peaks treeninguplaanides rohkem rõhku panema. Testimine ei tohiks saada omaette eesmärgiks, vaid treener jälgib aktiivselt sportlase erinevate omaduste arenemist ja on võimeline selle põhjal järeldusi tegema.

Noorematele mängijatele võib erinevate testide abil õpetada oma arengu jälgimist. Algajate testide põhimõte on mõõta arengut mänguliselt ja meeldivalt. Samaaegselt õpib noor eesmärgistatult tegutsema. Noorte testimistulemuste võrdlemine nende ja nende vanemate juuresolekul ei ole soovitatav. Lastel testidel arvestatakse vastava omaduse (tasakaal, väledus, kiirus) arendamise parimat ajastust. Testimise võib hoopis ära jätta, kui treeningugrupi atmosfäär ei ole piisavalt eesmärgistatud või testimine on liiga võistluspärane.

Mängija testimine jagatakse kergesti teostatavateks ja väljakutestideks, mille abil saab testida efektiivselt näiteks kiirust, jõudu ja löögitäpsust (vt lisa).

Mängijad on väljakutestide suhtes üldiselt motiveeritud, sest need liituvad otseselt ala tehnilise tasemega ja ka muude erialaste omaduste arendamisega. Väljakutestides mõjutab ala tehnika tase tulemusi positiivselt.

Edasijõudnud noortele, kes on teinud juba ala valiku ja soovivad treenida eesmärgistatult treeninguplaani alusel, lisatakse hapnikutarbimise võimet, kiirust ja painduvust mõõtvaid teste. Jõu vallas võib lisada oma keharaskusega tehtavaid jõuvastupidavuseteste.

Tipp sportlase testidel on tähtis osa treeninguplaani koostamisel. Soovides võimalikult efektiivset treenimist, on vaja määrata täpsed hapnikutarbimise lävetasemed, maksimaaljõud, lisaks piimhappe talumise võime ja taastumiskiiruse näitajad, et treeningukoormus vastaks täpselt mängija kehalisele seisundile.

Kui soovitakse määrata ainult sportlase kehalisi omadusi, võib seda teha väljaspool sulgpalliväljakut. Traditsiooniline vastupidavuse mõõtmise test on näiteks Cooperi test, Bleep-test, jooksu- ja jalgrattatestid. Aeroobse ja anaeroobse läve määramiseks kasutatakse jalgrattatesti, samuti jooksutesti. Need testid nõuavad professionaalseid testijaid ja on suhteliselt kallid.

Psühholoogilist testimist on kasutatud mängijate analüüsivõime kontrollimiseks. Psühholoogiliste testide analüüsimiseks on vaja professionaale, kuid psühholoogilisi küsitlusteste võib teha iga treener.

10.4.1. JÕU TESTIMINE.

Nooremate mängijate üldjõu testideks võivad olla rippes käte kõverdamine, kõhulihaste test, kaldpin-gil surumise test vmt, mida suudetakse teha ühe minuti jooksul. Testid peavad olema proportsioonis sportlase momendil toimuvate treeningutega – kui ta ei käi veel jõusaalis, vaid treenib oma keharaskust kasutades, peab test toimuma samadel tingimustel, siis on see test ka motivaatoriks.

Algajate (12–15aastaste) lihasjõu testimisel testi-takse üldjõudu, mille all mõeldakse peamiste lii-gutusaparaadi lihaste jõutaset ja ka erialast (alale iseloomulike lihaste) jõutaset. Hiljem võib samade testidega testida lihasvastupidavust ehk lihaste ae-roobset vastupidavust. Kui jõuharjutustes võetak-se abiks raskused ja vastupanu (15aastased), tuleb maksimaaljõu testimist ja plahvatusliku jõu testi-mist teha ettevaatlikult.

10.4.2. MAKSIMAALJÕU TESTIMINE.

Mängija vajab nii maksimaaljõudu kui ka plahva-tuslikku jõudu selleks, et liikuda väljakul võimali-kult kiiresti. Mängijal, kellel on hea maksimaaljõu tase, kuid madal plahvatusliku jõu tase, saab kiiru-se hästi maha pidurdada väljaku nurkades ja tuleb toime ühe jala pidurdusega, kuid on aeglane plah-vatuslikus stardis järgmise liikumise (palli) suunas. Lisaks ei ole ta võimeline väga kergesti kiirendama mängutempot. Mängija, kellel on madal maksimaal-jõu tase, kuid suhteliselt hea plahvatusjõu tase, on võimeline kiireteks tempomuutusteks ja startideks, kuid pidurdused võivad tal probleemsed olla.

Järgmise väljakul tehtava testi abil mõõdetakse nii plahvatuslikku kui ka maksimaaljõudu, mõlemat omadust vajatakse parima tulemuse saavutamiseks.

Väljaastesammu plahvatusjõu testimine on erialane ja lihtsalt teostatav.

Abivahenditeks vajatakse teipi ja mõõdulinti. Test on järgmine: algasendis mõõdetakse väljaaste pik-kus niimoodi, et reketikäepoolne jalg on 90kraadi-se nurga all (põranda suhtes), vaba jala varbad on joone taga ja põlv maas. Reketikäepoolse jala kan-na taha pannakse märk ehk teip. Tegevus: mängi-ja tõukab joone tagant reketikäepoolse jalaga ja ka kohe tagasi, viies vaba jala joone taha. Vaba jalg ei tohi põrandat väljaaste ajal puudutada. Mängija saab korrata katset nii kaua, kuni suudab tasakaalu hoides tõugata end uuesti tagasi joone taha. Testija on neljakäpukil põrandal ja asetab sõrme märgiks sinna, kuhu reketikäepoolse jala kand väljaaste ajal laskub. Testitulemuseks loetakse stardimärgi ja pa-riima väljaastejala, reketikäepoolse jala kanna märgi suurim pikkus-vahemaa.

Väljaspool väljakut teostatavad lihasjõutestid tehak-se selles jõusaalis ja nendel masinatel, kus mängija

treenib. Maksimaaljõu test muutub aktuaalseks siis, kui mängija treeninguplaanidesse lisandub jõusaal. Siis mõõdetakse maksimaalne raskus, mis saadakse ühe puhta katsega erinevatele lihasrühmadele.

1 RM = *One Repetition Maximum* (üks kordusmak-simum). Kordusmaksimum on raskus, mida suu-detakse maksimaalse pingutusega tõsta üks kord. Erinevate alade sportlaste maksimaaljõu näitajad võivad suuresti erineda. Seega nõuab maksimaal-raskuste võrdlemine ja erinevate sportlaste oma-vaheline hindamine testijalt nii üldteadmisi kui ka erialaseid teadmisi erinevate arvude tõlgendamisel. Lihasjõu teste mõjutab ka sooritustehnika. Kogu tervikut hinnates peab meeles pidama, et sulgpallis on jalgade jõu hindamisel tähtis ka suhteline jõud ehk maksimaaljõud jagatuna kehakaaluga. Üldette-valmistaval perioodil võib maksimaaljõudu testida iga mikroperioodi alguses 3–6nädalaste vahedega või siis, kui mängija siirdub näiteks maksimaaljõu harjutustelt kiirusjõu harjutustele.

10.4.3. PLAHVATUSLIKU JÕU TESTIMINE.

Plahvatusliku jõu kasulikkus sulgpallis väljendub siis, kui mängija on suuteline mängus kiiresti muut-ma rütmi, sooritama hüppelt kiireid lööke ja samuti blokklööke.

Jõuharjutusi planeerides peab teadma mängija plahvatusliku jõu ja maksimaaljõu suhet. Kiiruse seisukohalt on mõlemad väga tähtsad. Kui mängijal on maksimaaljõud parem kui plahvatusjõud, tuleb treeningutel asetada suurem rõhk plahvatusjõu arendamisele, et saada kiiremaks. Kui on vastupidi, tuleb suurem rõhk asetada maksimaaljõu treenimi-sele, et saada kiiremaks.

Plahvatuslikku jõudu võib testida nii väljakul kui ka väljaspool seda. Väljaspool väljakut tehtavad testid on sulgpallile iseloomulikud hüppetestid. Järgmi-sena vaatleme taanlaste poolt välja pakutud kerges-ti teostatavaid plahvatusliku jõu testimeetodeid.

Üleshüppetesti sooritatakse näiteks mõlemalt jalalt kükist. Esiteks märgitakse sõrmeotsa kõrgus – käsi on otse üleval ja kannad maas. Mängija üritab hüpa-ta nii kõrgele kui võimalik ja teeb märgi sõrmedega seinale või tahvlile ja märkide vahe mõõdetakse.

Mängusarnaseks testimiseks võib teha jooksutesti väljakul. Mängus jookseb mängija ühes suunas 2–4 meetrit. Pikim vahemaa väljakul on 7 meetrit. Jook-sutestis stardib mängija väljaku külajoone tagant. Ajavõtt algab stardikäsklusest ja lõpeb, kui mängi-ja ületab väljaku vastaspoolse paarismängujoone. Jooksutesti tehakse nii edaspidi kui ka tagurpidi lii-kudes. Ajamõõtja ja ka koht, kus testi sooritatakse, võiksid olla kogu aeg samad.

Plahvatusliku jõu imitatsioonitest tehakse väljakul järgmiselt. Pärast stardikäsklust hakkab mängija kindla varemlepitud kujundi järgi sulgpallipäraselt

liikuma. Väljakul on teibiga märgitud võrguala, mida mängija peab reketiga puudutama. Liikumine toimub läbi nn mängukeskuse, tagaväljakul peab nurkades jalga enne äratulekut puudutama äramärgitud väljakuosa. Ajavõtu algus ja lõpp on vaja täpselt piiritleda.

10.4.4. LIHASVASTUPIDAVUSE JA KIIRUSLIKU VASTUPIDAVUSE TESTIMINE.

Lihastvastupidavust peaks testima väljaspool väljakut lihaste lokaalse aeroobse vastupidavuse hindamiseks. Lihastvastupidavuse testimiseks kasutatakse liigutusi, mida mängija suudab teha puhtalt, st vigadeta vähemalt 15 korda. Lihastvastupidavus on lihaste aeroobne vastupidavus. Lihastvastupidavus mõjutab oluliselt aeroobset ja anaeroobset läve (mitte laktaadi ehk piimhappe talumise võimet). Testimisel saab mängija teha liigutust kas nii kaua kuni suudab või teatud etteantud aja. Järgmisena on esitatud neli erinevat võimalust testi sooritamiseks.

1. Korduste arvu meetod. Mängija sooritab liigutust nii kaua kui suudab, alguses soovitatavalt suhteliselt rütmiliselt. Soorituse kiirus väheneb lõpu poole. Tulemuseks loetakse õigete soorituste hulk.
2. Ühtlase kiiruse meetod. Mängija sooritab liigutust teatud rütmis nii kaua kui võimalik. Tulemuseks loetakse soorituse aeg.
3. Kiirustvastupidavuse meetod. Hinnatakse, mitu korda suudab mängija liigutust teatud aja jooksul sooritada. Testi alustatakse maksimaalkiirusega. Etteantud aeg on üldiselt 30 sekundit kuni 1 minut.
4. Korduste arvu ja aja meetod. Hinnatakse, kui palju aega kulub mängijal teatud arvu katsete sooritamiseks. Testi alustatakse maksimaalkiirusega.

Sobitades eespool esitatud teste, võib sulgpallil testida näiteks kõhulihaseid, seljalihaseid, käte sirutajaid (pumpamine), käte painutajaid (lõuatõmbamine).

Mängupärane väljakutest jalgadele on näiteks pallikorjamine. Mängija jookseb sulgpallisammudega paarismängu joonelt teisele, puudutades joont 30 sekundi jooksul nii mitu korda kui suudab.

Rabaku (*smash'i*) vastupidavustest tehakse nii, et treener sööb kolmesekundiliste vahedega palle mängijale, kes lööb rabakut nii tugevalt kui võimalik. Testija lõpetab testi, kui mängija ei suuda lüüa sama tugevalt kui testi alguses. Test annab pildi löögikäe jõuvastupidavusest, kuid ka selja- ja kõhulihaste vastupidavusest.

10.4.5. KIIRUSJÕU TESTIMINE.

Kiirusjõu testid tehakse erialaste testidega, või siis standardsete testidega, kus mõõdetakse soorituse kiirust. Sulgpallis võib kasutada väljakul liikumiskiirust mõõtvaid teste nagu : rünnak-,kaitse- ja koguväljaku liikumine. Teste võib teha ajamõõtmise ja pallidega (vt.lisa , väljakutestid).

LIIKUMISTESTE VÄLJAKUL:

Liikumine kaitstes (ilma reketita).

Üksikmänguväljaku mõlemale küljjoonele asetatakse viis palli. Test toimub ilma reketita. Pallid lükatakse reketikäga ühekaupa vaheldumisi mõlemalt joonelt. Start toimub mängukeskusest. Liikumine sulgpallipärane, rind võrgu suunal. Mõõdetakse aega stardist kuni viimase palli puudutamiseni.

Liikumine rünnakul (reketiga)

Mängija stardib tagajoone tagant ja lööb viis korda reketipeaga vastu võrgulinti. Iga võrgupuute järel liigub mängija sulgpallipäraselt tagurpidi nii kaua, kuni astub tagaoleva jalaga paarismängu pallingujoone taha. Jooks võrgu suunas toimub maksimaalkiirusega. Viimasel korral taha joostes tohib joosta n-ö läbi. Aeg mõõdetakse stardist kuni tagajoone ületamiseni viimasel korral.

Liikumine kogu väljakul (ilma reketita).

Pallid asetatakse tagaväljakul 30 cm kaugusele piirist (eeskäenurka pannakse kaks palli ja tagakäenurka kolm palli). Eesväljakule pannakse pallid 1 m kaugusele võrgust ja 30 cm kaugusele küljjoonest (eeskäenurka pannakse kolm palli ja tagakäenurka kaks palli). Start on eeskäe poolt tagajoone tagant. Pallid lükatakse ära reketikäga, kasutades sulgpallipärast liikumist. Aega mõõdetakse stardist kuni hetkeni, mil käsi puudutab viimast palli. Vasakukäelistel asetsevad pallid peegelpildis. Liikumised võrgu suunas on otse ja taha diagonaalis.

10.4.6. LIKUVUSTEST.

Liikuvusteste kasutatakse nendel juhtudel, mis on ala seisukohalt kriitilised ja võivad mängijale olla probleemiks. Sulgpallis on soovitatav testida näiteks puusa painutajalihase, selja, õlaliigese ja põia liikuvust. Külgpainutuse testimisega võib hinnata selja ühepoolset jäikust. Liikuvustestide abivahendiks võivad olla mõõdulint ja täpsed juhtnöörid testi täpsuse ja korduste kindlaksmääramiseks.

Õlavöö liikuvus.

Märgi võimlemiskepil vahemikud nullist alates 5 või 10 cm vahega või teibi mõõdulint kepi külge. Testi alguses on testitaval kerge harkseis, käed viiakse küünarnukist sirgelt üle pea ja tagasi, küünarnukid sirged. Eesmärk on viia kepp üle pea taha sirgete kätega ja võimalikult väikese kätevahega (kepi kinnihoidmisel). Mõõda vahemik. Üle 100 cm on üsna halb tulemus, st et õlaliigese liikuvus on halb.

Rindkere (roiete) liikuvus.

Algasendis seistakse kerges harkasendis ja püütakse käed ühendada selja taga nii, et üks käsi viiakse ülaltpoolt ja teine altpoolt. Käik tehakse mõlemat pidi. Mõõdetakse puuduv vahemaa rusikate vahel. Üle 20 cm vahemaa räägib liikuvuse piiratusest.

Pöia ja selja alaosa liikuvus.

Algseisus on jalad koos, võimlemiskepp kukla taga ja käed sirgena ülal. Mängija teeb täisküki nii, et kannad ei tõuse põrandalt. Soorituse ajal peab selg olema sirge ja vaade otse ette suunatud. Tulemust mõõdetakse istmiku madalamast kohast põrandani. Mida lähemal põrandale, seda parem tulemus.

Lülisamba liikuvus ja külgpainduvus.

Algasendis seistakse kerges harkseisus, selg seinast vastas, kannad maas. Mõõdetakse ja märgitakse keskmise sõrme koht reiel. Vii teist kätt mööda keha allapoole, selg ei tohi seinast lahti minna. Märgi keskmise sõrme koht maksimaalse painutuse juures. Mõõda see.

Reie esiosa ja puusa jäikus (pingutatatus).

Algasendis ollakse selili laual, istmik lauaäärega tasa. Testitav jalg ripub vabalt üle laua ääre ja teist jalga hoitakse kõverdatuna kõhu peal käte abil kinni. Mõõdetakse üle laua rippuva sääre ja reie vaheline nurk. See peab olema 90 kraadi. Lisaks võib kontrollida, kas reis pöördub sisse- või väljapoole.

A series of 12 horizontal grey bars, each intended for a single line of text or data entry, corresponding to the exercises described in the text.

A series of 20 horizontal gray bars, each approximately 20 pixels high and 763 pixels wide, stacked vertically with a 10-pixel gap between each bar. These bars are intended for handwritten notes or answers.

11. SPORTLIKUD ELUVIISID JA TOIT.

Sportlikele eluviisidele ja toitumisharjumustele on sportlast ja tema perekonda vaja suunata kohe, kui noorsportlane liitub klubiga. Väikesed suunamised viivad sportlast õiges suunas peaaegu temale märkamatuks. Tulemusliku treenimise aluseks on pikaajaline perspektiivplaan, kuhu on lisatud teiste õpetatavate asjade kõrval sportlike eluviiside ja toitumisega seotud küsimused. Unustada ei tohi eeskujude tugevat mõju.

11.1. HÜGIEEN.

Laste ja noorte spordis võetakse juba algstaadiumis päevakorda treeningule järgnev veekümbel, sportdivarustuse pesemine ja kuivatamine. Veekümbel võib mõnele olla vastumeelne ja sellesse tuleb suhtuda väga delikaatselt, kuid eesmärgikindlalt. Lapsed ei higista ega lõhna samamoodi kui puberteedile lähenevad noored, kuid on parem, kui pesemisharjumused on kontrolli all enne puberteeti.

Kätepesu hommikust õhtuni ja enne söömist, samuti WCs käigu järel on kasulik harjumus ennetada nakkushaigusi. Treeningu järel on soovitatav pesta kogu keha kas duši all või saunas.

Põhihügieen, riiete ja jalanõude hooldamine on tähtis ettevaatusabinõu erinevate nahahaiguste ja hõõrdumiste ärahoidmiseks. Higised riided teevad keha vastuvõtlikuks nahahaigustele ja -põletikele.

Ebapiisavast hügieenist tingituna võib näiteks saada jalaseene või põletikulise hõõrdumise, tugevast higistamisest annab märku akne aktiveerumine. Ka varbaküünte eest hoolitsemine hoiab ära ebameeldivaid jalaprobleeme. Varbaküüned peavad olema lõigatud otse. Varbaküüned kasvavad kiiremini kui sõrmeküüned. Mõhnad võivad olla valulised ja neid tuleb leotada soojaveevannis ja eemaldada lihvimise teel. Jalanõud peavad olema sobivad, sulgpallitosse võib pesta ka pesumasinas. Sokid peavad olema parajad ja õhku läbilaskvast materjalist. Rakude tekkides peab neid ravima selliselt, et kaitsta purunenud piirkonda.

Jalaseen, kubemeseen ja küüneseen on põhilised sportlastel esinevad seenhaigused. Jalaseenhaigu-

se ennetamiseks tuleks kasutada ühiskondlikes duširuumides plätusid, tähtis on ka varbavahede hoolikas kuivatamine pärast pesu. Küüneseene ravimiseks kirjutab arst seepidistelt tarvitata vaid rohtusid.

Sooritustulemust võib mõjutada ka hambapõletik. Parim viis hambaaukude teket ära hoida on hammaste regulaarne pesu. Tüüpilisemad suu ja hammaste infektsioonid on kaaries, hammaste tugikudede põletik, tarkusehamba põletik ja suu seeninfektsioon.

Akne ehk vinntõbi võib levida ja aktiveeruda liikumisest tingitud higistamise tõttu. Aknet võib leevendada piisava sooja veega pesemine. Halvimal juhul vajatakse arstiabi.

11.2. UNEVAJADUS JA AJAVAHEGA KOHANEMINE.

Treening nõuab vastukaaluks piisavat ja regulaarset puhkust. Unevajadus on individuaalne, kuid keskmiselt sportiv noor vajab 8–10 tundi uneaega, et piisavalt taastuda. Treeningurütm võib mõjutada vajaliku uneaega. Hilise treeninguaja tõttu võib kuluda mitu tundi, enne kui organism rahuneb, ja magamajäämine võib olla vaevaline. Samas võib varajane hommikune treening põhjustada stressi ja seepärast võib unihäire olla. Sportlasele sobiks üks tund und päeval kahe treeningu vahel. Pikemaajaline unerütm häirumine alandab sooritusvõimet ja aeglustab taastumist. Une tähtsus näiteks lapse kasvule ja arengule on igapäevsel selge. Täiskasvanuna une tähtsus väheneb, kuid organism, eriti kesknärvisüsteem nõuab

kvaliteetset und mälutoimingute säilitamiseks ja kudedede kahjustuste parandamiseks. Unevõla kasvades keskendumisvõime väheneb, refleksi nõrgeneb, lisanduvad infektsiooniriskid ja hormoonitalitus on häiritud. Anaboolsete ehk ehitatavate hormoonide eritus on kiirem teatud sügava une staadiumis. Regulaarne unerütm toetab anaboolsete hormoonide eritust ja organismi taastumist. Üle kolmetunnine erinevus harilikust magamaminekuajast ajab organismi segadusse, bioloogiline kell läheb hetkeks segamini ja hormonaalsed rütmid nõrgenevad. Sobiva pikkusega päevaunel (30–60 min) võib olla anaboolne efekt. Liiga pikad päevaunad võivad aga lüüa segamini öise unerütmi ja olla nii isegi kahjulikud.

Ajavahest põhjustatud probleemidele peab tähelepanu pöörama õigeaegselt. Rusikareegel on, et toibumiseks läheb läände reisides üks päev ja itta reisides poolteist päeva. Kohanemine on siiski väga individuaalne.

Ajavahest tingituna toimuvad organismis järgmised muutused:

- ♦ reaktsiooniaeg pikeneb,
- ♦ lihaskontroll nõrgeneb,
- ♦ valulävi langeb,
- ♦ keskendumisvõime nõrgeneb,
- ♦ sooritusvõime langeb.

Ajavahega kohanemisele võib kaasa aidata õige suhtumisega. Ei tohiks liigselt muretseda, vaid suhtuda paindlikult. Ajavahega võib organismi harjutada eelnevalt nii, et ida suunas matkates tuuakse magamine tasapisi 2–4 tundi varasemaks, läände matkates viiakse magamine vastavalt hilisemale ajale.

Reisida tuleb hästi puhanuna, siis on taastumine kiirem. Juba lennukis minnakse sihtkoha maa rütmi nii magamise kui ka söömise aegade suhtes. Reisil välditakse liigse musta kohvi joomist. Kohale jõudes jätkatakse kohe ka kohalikus rütmis, hommikul tõustakse kohaliku aja järgi. Kerget liikumist 3–4 tundi ja süsivesikurikas õhtusöök 1,5–2 tundi enne magamaminekut soodustab kindlasti uinumist. Mõned päevad jäetakse ära päevane uni, kuna see annaks sisemisele kellale vale signaali.

11.3. TOITUMINE.

Toitumisest kõneldes peab täpsustama spordiala nõudeid. Sulgpallis vajatakse palju osavust, kiirusvastupidavust ja suhteliselt kiiret taastumisvõimet kohtumiste vahel. Treeningunädala toitumises on vaja tähelepanu pöörata taastumisele ja piisavalt mitmekülgsel toidainete saamisele. Tugev treening koos puuduliku söögivalikuga võib põhjustada eriti puberteedieas arengu, kasvu ja tervisega seotud riske. Probleemide vältimiseks tuleb planeerida vastupidavuse, alaoskuste ja jõu arendamise treeninguid sobivates vahekordades ning hoolitseda õige ja pii-

sava toidu saamise eest, et tagada taastumine ja kasu suutlikkus. See tähendab sportlase kasvu ja arengu regulaarset jälgimist, samuti õigete toitumisharjumuste tähtsuse rõhutamist.

Põhisöök koostatakse nii, et pool taldrikust täidetakse taimse toiduga, millest osa võib olla ka küpsetatud. Neljandik taldrikust on kartuli, riisi või pasta päralt. Viimasele neljandikule asetatakse liha, kala- või kanaroad. Joogiks on vesi või rasvatu piim ja kõrval margariiniga kaetud leib. Järeloaks võib olla marjadest tehtud magustoit või puuvili. Süsivesikute vajaduse rahuldamiseks on alati vaja süüa kartulit, riisi, pastat ja leiba. Kui energiakulutus on suur, võib lisa saada vedelikest, näiteks mahladest.

Soome Olümpiakomitee tehtud uuringust selgus, et nii mõnegi sportlase toitumine on ebapiisav ja toiduga saadav energia jääb alla selle taseme, mida kehakultuurilasele soovitatakse. Proteiini hulk oli piisav, kuid süsivesikuid saadi toiduga liiga vähe. Sportlased tarbisid piisavalt vitamiine ja mineraalaineid, ebapiisav oli aga kiudainete, niasiini, D- ja E-vitamiini hulk ja naistel ka tarbitava raua kogus. Keha ööpäevase energiavajaduse võib arvutada, korrutades kehakaalu (kg) arvuga 35–45. Sellele numbrile lisatakse veel treeningust tingitud lisaenergia tarve.

Lisaenergia tarve pallimängualadel kcal ööpäevas.

Mängija kaal	Trennide arv nädalas		
	3–4 trenni	5–9 trenni	Üle 10
60 kg	350–550	550–1100	Üle 1100
80 kg	450–700	700–1400	Üle 1400

Süsivesikute osakaal päevasest energiavajadusest on 55–60% ehk 5–6 g/kg. See võib aga tugevas treeningust tingituna tõusta kuni 8–10 g/kg. Kiudaine on süsivesik ja seda tarbitakse 25–35 g päevas.

Rasva osakaal päevasest tarbimisest peaks olema 25–30%. Küllastamata rasvad ehk taimsed õlid, margariinid ja võided, samuti kalarasv on väga kasulikud.

Proteiinide ehk valkainete osa päevasest energiatarbimisest on 12–15% ehk 1–1,8 g ühe kehakaalukilogrammi kohta. Sportlase proteiinivajadus võib olla kuni kaks korda suurem tugeva treeningu korral. Proteiini saab ohtralt kalast, lihast, kanamunadest ja piimatoodetest, taimsete toodete puhul hernesest, ubadest, seemnetest ja viljatoodetest.

Põhitoidu valikul on lähtekohaks õigesti valitud toiduained:

- ♦ viljast valmistatud tooted igas toidukorras, nagu leib ja puder (palju süsivesikuid, täisteratoodetest saab ka vitamiine, mineraalaineid ja kiudaineid),

- ♦ juurviljad, marjad ja puuviljad igas toidukorras (sisaldavad vitamiine, kiudaineid ja mineraalaineid, kuid annavad vähe energiat),
- ♦ liha, kala ja/või kanamuna peab sööma iga päev (sisaldavad proteiini ja mitmesuguseid vitamiine ja mineraalaineid, eriti hea on kala oma küllastamata rasvhapete sisalduse tõttu),
- ♦ rasvavabu piimatooteid peab tarbima iga päev (sisaldavad proteiini, vitamiine ja mineraalaineid, eriti kaltsiumi).

11.3.1. VÕISTLUSPÄEVA TOIT.

Sulgpalluri võistluspäev on tavaliselt kiireloomuline ja sobivaid söögipause on raske leida, kuid kui võimalik, tuleb need varem ette planeerida. Võistlustele eelneval päeval peab mängija sööma regulaarselt ja täisväärtuslikult. Soovitavad toiduained on täisteratooted, puuviljad ja marjad. Nii on sportlasel enne võistluste algust korralik energiata gavara. Vedelikuvajaduse eest hoolitsetakse, juues piisavalt vett söökide juurde ja ka natuke nende vahel. Vaimse ja füüsilise suutlikkuse säilitamiseks on vaja hoida veresuhkru sisaldus tasakaalus kogu võistluspäeva jooksul. Vahepalasid tarbitakse võimalikult ühtlaselt kogu päeva jooksul. Kommid, šokolaad, limonaad ja energiajoogid põhjustavad "energiatipu", mis aga kaob kiiresti.

Hommikusöök on tavalisest natuke rikkalikum. Peale söögi juuakse ka klaas või kaks vett. Tarbida tuleks tuntud ja testitud toiduaineid. Pudrud, müsliid, kissellid, jogurtid ja leib kuuluvad sportlase hommikusöögimenüüsse. Hommikusöök toimugu piisavalt vara, et see jõuaks seedida enne võistluspäeva esimest kohtumist.

Ajakavast sõltuvalt võib vahepalasid nautida juba enne esimest kohtumist. Sportlase toidus on tavaliselt palju kiudaineid, kuid võistluspäeval peaks nende kogust vähendada, sest kiudained aeglustavad mao tühjenemist. Sobivad vahepalad on kogu selt väikesed ja kergesti seeduvad. Võistluspäeval vahetatakse must leib valge vastu, ei sööda palju küpsetamata juurvilju ja köögivilju, süüakse mõeldukalt tooreid marju ja puuvilju. Marju ja puuvilju võib tarbida ka mahladena, siis ei ole neis üldse kiudaineid. Head kiired vahepalad on väikelaste purgipüreed, jogurtid või pudrud. Vältima peaks selliseid vahepalasid nagu rasvased grillvorstid, lihapirukad, hamburgerid ja saiakesed (kondiitritooted). Apteekidest võib saada ka toidulisandeid, kuid neid tuleb enne proovida (näiteks laagri tingimustes) ja nendega harjuda. Kui sooritus nõudis palju energiat, võib kasutada pikaahelalisi süsivesikuid sisaldavaid jooke (näiteks süsivesikuid 10–20%). Need on alternatiiviks, kui mängude vahel on väga väike paus ja energiavarusid ei ole aega söögiga taastada.

Soovitused nälja vaigistamiseks:

- ♦ vesi või lahja segumahl või spordijook,
- ♦ singi- ja juurviljatäidisega saiake või rukkileib, täisterakuivikud, Karjala pirukas,
- ♦ mannakreem, väherasvane ja väikese suhkrusisaldusega riisipuding, jogurtid, kohupiim, valmispakendis marjasupp,
- ♦ viinamarjad,
- ♦ kaerapuding, puuviljapüree,
- ♦ müslibatoon, väherasvased ja väikese suhkrusisaldusega küpsised, energiabatoon,
- ♦ kuivatatud puuviljad,
- ♦ kirsstomatid,
- ♦ suhkruvaba ananassikonserv või segapuuviljad,
- ♦ taastumisjook, kokteilid.

Kiiresti seeduvad soojad toidud on pudrud, mahlapudid, risoto, makaronid tuunikala-tomatikastmega, kerge kalasupp, liha-makaronivorm, riis ja broileriviilud. Tugev toit koos rohke vedelikuga süüakse pärast viimast kohtumist.

11.3.2. TAASTAV VAHEPALA.

Taastav vahepala süüakse kohe pärast treeningut või sooritust. See peaks sisaldama vedelikku, süsivesikuid ja proteiini, et kõik taastumismehhanismid alustaksid tegevust võimalikult ruttu pärast sooritust.

Taastav vahepala võiks olla:

- ♦ singisaiake, vesi, mahl,
- ♦ marjad, kaera sisaldavad kokteilid, kohupiim,
- ♦ banaan, joogijogurt ja vesi.

Ise segatud taastumisjoogid välistavad ülemääraste ainete sisalduse. Annus võib olla 50 g maltodekstriini ja 25 g heraproteiini.

Taastumisega alustatakse kohe, kui energia- ja vedelikutagavarad on lõppenud. Tähtis on kohe pärast sooritust rohkelt juua (umbes 1–1,5 liitrit tunnis väikeste osade kaupa). Süsivesikusisaldusega jook või vahepala tõhustavad taastumist. Kui vedeliku kaotus on kompenseeritud ja organism seedimisest rahunenud (1/2–2 tundi pärast sooritust), süüakse rikkalik söök.

Soovituslikud söögikorrad kaks korda päevas treenivale sportlasele:

- ♦ äratus ja hommikusöök (7.00),
- ♦ hommikune treening (8.30),
- ♦ vahetu taastav vahepala (10.15),
- ♦ mitmekesine lõuna (11.30),
- ♦ rikkalik vaheine (14.00),
- ♦ vedeliku tankimine (15.45),
- ♦ teine treening (16.00),
- ♦ vahetu taastav vahepala (18.00),
- ♦ rikkalik õhtusöök (19.00),
- ♦ õhtueine (21.30).

11.3.3. VITAMIINID JA MINERAALAINED.

Vitamiinid ja organismi kaitsvad toiduained on tähtsad sportlase üldvõimekuse säilitamiseks. Suure koormusega treenival sportlasel on tunduvalt suurem vajadus B-rühma vitamiinide, antioksidantide, letsitiinide, kaaliumi, boori ja tsingi järele. Suure higistamise tõttu võib sportlasel kuluda mitmekordne hulk vesilahuselisi vitamiine võrreldes keskmise tarbimisega. Kui toit on liiga süsivesikurikas ja jääb samas liiga vaeseks loomsete toodete poolest, võib esineda tsingipuudulikkust.

Kaltsium, piim ja piimatooted on tähtsad luustiku arengu seisukohalt. Põhjamaades, eriti veel talvisel ajal ei teki organismis vähesel päikesevalguse tõttu piisavalt D-vitamiini.

D-vitamiin on tähtis luustiku arengule ja luumurdudest paranemiseks. D-vitamiini saab kalast ja piimatoodetest. Multivitamiin-mineraalpreparaate võib soovitada kõikidele sportlastele.

Rauapuudust esineb eriti tütarlastel. Rauda saab punasest lihast ja maksast. Rauasisaldust lihastes näitab seerum ferriin ja STFR. Hemoglobiini mõõtmine räägib vaid viimasest rauakogusest veres. Madal hemoglobiin võib olla päritav. Lisaraua söömist pidevalt ei soovitata, kuna raua liigne tarbimine võib tuua kaasa tsingipuudulikkuse. Piim või kaltsium nõrgestab raua imendumist. Taimedest pärit raua imendumist võib parandada, kasutades koos rauaga midagi C-vitamiini sisaldavat, näiteks toor-mahla, puuvilju või marju. Toiduga koos tarbitud tee ja kohv vähendavad raua imendumist.

Antioksidandid kaitsevad paljude haiguste eest, samuti tugevast treeningust tingitud oksüdatiivsest stressist. Sportlasel ongi tähtis kinni pidada rikkalikust antioksidante sisaldavast menüüst. Head antioksidantide allikad on täismahlad. Tõestatud on, et täismahlad vähendavad oksüdatiivset stressi ja kaitsevad sportlast treeningus tekkivate vabade radikaalide eest. Antioksidante sisaldavatest toidulisanditest võib olla nii kasu kui ka kahju. Toidulisandid võimaldavad saada selliseid antioksidante, mis aitavad vähendada oksüdatiivset stressi.

Mõningate antioksidantensüümide tegevusele on vältimatult vajalik seleen. Rohke E-vitamiini tarbimine võib mõningal määral seleenipuudust asendada. E-vitamiini vältimatu vajadus on 10–15 ühikut (IU) päevas. Umbes 300–500 ühikut päevas on alandanud sportlase oksüdatiivset stressi, mis näib olevat sportlase sobiv päevane kogus.

Rasvlahustuvate vitamiinide (A, D, E, K) pikaajaline üledoseerimine võib tekitada probleeme. Näiteks A-vitamiini üledoseerimine võib tuua kaasa lootekahjustusi.

Suure koormusega treenivad sportlased vajavad mineraalaineid niisamuti nagu vitamiine, sest organismi füsioloogilisest koormusest tingituna tarbib nende keha mineraalaineid rohkem kui mittedportlastel.

11.3.4. TOIDULISANDID.

Rootslaste uuringute põhjal kasutab 24% tippsportlasi regulaarselt toidulisandeid. Nende abil püütakse täiendada ja mitmekesistada päevast toitumist. Samuti usutakse, et toidulisandid aitavad parandada nii sooritus- kui ka vastupanuvõimet (immuunsust). Soomes kasutab 86% rahvusvahelise tasemega sportlastest toidulisandeid. Kõige rohkem kasutatakse vitamiin- ja mineraaltooteid, nagu spordijookid ja süsivesikulisandid.

Nn mustade toidulisandite tarvitamine võib viia sportlase positiivse dopinguproovini. See risk kasvab seda suuremaks, mida rohkem ta erinevaid toidulisandeid tarbib. Tüüpilised ebaausad ained toidulisandites on ergutid ja anaboolsed steroidid. Esineda võib ka efedriini, kuigi pakendilt seda välja ei loe. Lõppude lõpuks vastutab sportlane ise kasutatava toidulisandi koostise puhtuse eest.

Toidulisandite kasutamisel peab olema hoolikas ja selle koostist on vaja täpselt kontrollida. Internetist ja ebamäärasest allikast hangitud toidulisandite ja spetsiaalsetega peab olema eriti ettevaatlik.

11.3.5. SPORT, TOIT JA VASTUPANUVÕIME.

Võistlussport ei ole tervisesport. Tugeva pingutuse ajal kasvab organismi kortisoolitootmine. Kortisool ja teised stressihormoonid võivad negatiivselt mõjutada ülemiste hingamisteede limaskestas, kopsudes, lihastes ja veres olevate immuunsust tagavate valgeliblede (leukotsüütide) ja antikehade hulka ning aktiivsust. Selle tulemusena nõrgeneb organismi võime tappa baktereid ja hoida ära viiruste tungimist kudedesse.

Tugeva pingutuse järel võib olla vastupanuvõime mitu tundi alanenud. Pidev haigestumine võib olla märk, et organism on kurnatud ehk ületreenitud. Ületreenitus on nii närvisüsteemi kui ka hormonaalne häireolukord, mille tundemärgid on alanenud vastupanuvõime, halvenenud sooritusvõime, pidev väsimus, une- ja meeleoluhäired, kõrgeenenud pulss ja vähenenud noradrenaliini eritumine uriini.

Vastupanuvõimet ülal hoidvateks abinõudeks on piisav uni ja puhkus, samuti õige koostisega toit. Tavaliiselt väheneb organismi vastupanuvõime vitamiinide ja mineraalide puudulikkuse tõttu. Samuti vähendab vastupanuvõimet pidev energianappus. Mitmekülgne toitumine ja seda täiendavad multivitamiinid ja mineraalained toimivad vastukaaluna tugevast koormusest tingitud immuunsuselangusele.

Probiotikumid on soolestiku vastupanuvõimet parandavad piimhappebakterid, mis tugevdavad immuunsüsteemi. Paljudes uuringutes on tõestatud, et C-vitamiinilisand suurendab riski jääda nohusse. On tõestatud, et spordijoogid vähendavad haigestumist ja ka lihasvalu, eriti kui on harjutatud suurte koormustega. Tugev treening põhjustab organismis kataboolse olukorra, kus lihasproteiin laguneb rohkem, kui seda moodustub. Võimas kataboolne stress arvatakse olevat ühenduses nõrgenenud vastupanuvõimega. Taastusjoogi ja ka vahepala kasutegur on suurem, kui neid tarbitakse vahetult pärast sooritust. Taastusjoogi või mõne muu süsivesikusisaldusega joogi tarbimine kohe pärast rasket või pikka treeningut aitab veresuhkrutaset säilitada ja ennetada vastupanuvõime nõrgenemist. Kuna vedelikupuudus nõrgestab organismi immuunsust, tuleb süsivesikuid tarbida spordijookidena.

11.3.6. KÕHUVAEVUSED SPORDIS.

Võistlustingimustes võivad psühholoogilised tegurid, nagu närveerimine ja stress, avalduda sportlastel kõhuvaevustena. Probleem kordub tihti võistlusest võistluse ja sportlase stress sellest omakorda suureneb. Kõhuvaevused võivad tekkida sellest, et vereringe varustab tugeva treeningu või võistluse ajal peamiselt töötavaid lihaseid ja soolestiku veresoontesse ei suundu seetõttu piisavalt verd, et tagada soolestiku normaalne tegevus.

Kõhuvaevuste riske sportimise ajal võib vähendada järgmiste abinõudega:

- väldi tahke toidu tarbimist viimase 3–4 tunni jooksul enne tugevat sooritust,
- kasuta soorituse ajal lahjat spordijooki, kangematest spordijookidest vali hüpotoonilised – sellised, millel on madalam osmoos,
- väldi enne sooritust piima, täismahla, süsihappelisi jooke, kofeiini, šokolaadi, piparmünti ja aeglaselt seeduvaid rasvaseid ja kiudaineid sisaldavaid vahepalasid,
- kasuta varem proovitud vahepalasid,
- alusta sooritust, olles tarbinud piisavalt vedelikku, ja joo kogu võistluse jooksul vähemalt pool liitrit tunnis.

11.4. VEDELIKUTARBIMINE.

Vedelikutarbimise võib jagada kolme etappi: tarbimine enne sooritust, sooritusaegne tarbimine ja taastav tarbimine pärast sooritust. Vedelikke on võimalik tarbida kõikvõimalikes olukordades, ka võistlustingimustes või treeningu ajal. Tihti unustatakse võistlusele eelneva päeva õhtul koos tugeva söögiga rohkem vedelikke tarbida. Organismi vedelikuvarude taastamisel pärast sooritust on keha koormusest taastumise juures tähtis osa. Võistluspäeval tuleb vedelikku tarbida kuni 1 dl

tunnis. Janutunne ei ole ainus vedelikuvajaduse mõõdik.

Eriti tähelepanelik peab olema lastega. Nad ei higista nii nähtavalt, kuid reageerivad oma väikese kehakaalu tõttu vedelikupuudusele täiskasvanutest tundlikumalt, eriti soojades ja päikesepaistelistes tingimustes. Vedelikenäht võib normaalsetes oludes tarbida vett, lahjat spordijooki või mahla.

Spordijooke on võimalik osta valmistoodekena. Spordijookid on süsivesikuid ja mineraalaineid sisaldavad süsihappeta joogid. Müügil olevate spordijookide koostis võib olla väga erinev, seetõttu tuleb jooke hoolikalt valida. Sportlane võib proovida eri tootjate jooke ja segusid, et leida endale ja olukorrale sobiv jook. Spordijooke on saadaval valmissegudena, joogikontsentraatidena ja pulbritena. Spordijookidest on abi siis, kui sooritus on pikem kui üks tund või kui on tegu mitmepäevase võistlusega, kus seda tarbitakse organismi vedeliku- ja energiataseme säilitamiseks teiste vedelike kõrval. Kui soorituse ajal suu kuivab, suureneb happeliste jookide söövitav mõju hammastele. Hammaste kaitseks peab pärast spordijookide manustamist loputama suud lonksu veega. Teine võimalus on juua spordijooke kõrre abil, siis ei puutu jook nii palju hammastega kokku.

Soorituse ajal kasutatavad süsivesikuid sisaldavad spordijookid hoiavad veresuhkru normis ja aitavad taastada raskest sooritusest. Kui joogis on süsivesikuid rohkem kui 8%, aeglustub vedeliku imendumine maost organismi ja võib tekkida kõhuvaevusi. Kõige vähem kõhuvaevusi tekitavad väikese osmoossusega maltodekstriin ja tärgklisepõhjalised joogid.

Vedelikupuuduse tundemärgid on näiteks hommikune janutunne, hommikuse uriini väike hulk ja selle tume värvus. Vedelikukaotuse akuutsed tunnused on näiteks peavalu, halb enesetunne ja temperatuuri tõus. Vedelikupuuduse negatiivne tagajärg on vere mahtuvuse vähenemine. Kui vedeliku kaotus ületab 2,5% kehakaalust, võib see vähendada maksimaalset sooritusvõimet kuni 45%. Kuumades tingimustes on vedeliku tähtsus keha jahutajana suurem kui jahedates tingimustes ja siis võib 1–2% puudujääk tingida enneaegse väsimuse soorituse ajal.

Kuumades tingimustes on vaja vedelikutarbimisele pöörata erilist tähelepanu. Vedelikku ei tohiks tarbida rohkem kui 1,2 liitrit tunnis. Ekstreemolukordades võib sportlane kaotada vedelikku rohkem kui 1,2 liitrit, mis rõhutab eelneva preventiivse tegevuse tähtsust. Higistamist tingivad sportlase vorm, kehakaal, pärilikkus, ilmastikutingimused ja riietus. Kui higistamine on suur, kaotab organism peale vedeliku ka soolasid ehk vere naatriumi kontsentratsioon võib kahjulikult väheneda. Suure higistamise korral

on vaja koos vedelikuga tarbida ka naatriumi. 1–1,5 g soola sisaldav jook parandab vedelikutasakaalu organismis paremini kui tavaline vesi, 3 g soola vähendab urineerimist ja tõhustab vedelikutarbimist veelgi. Spordijookidest tasub valida kuumadesse tingimustesse sobivaid jooke, mille naatriumisisaldus on suurem.

11.5. Suits, alkohol ja narkootikumid.

Oletus, et spordiklubide tööst osavõtmine hoiab noortel ära suitsetamise, nuusktubaka kasutamise, alkoholitarbimise või vähemalt narkootikumide proovimise, leidis uuringute käigus kinnitust vaid suitsetamise puhul.

Üldisemad kasutatavad narkootikumid on kanepitooted, marihuaana, hašiš ja hašišiõli, LSD ja amfetamiinipõhised ained, kokaiin, opiaadid, unerohud ja ängistust alandavad ravimid, samuti tehnilised lahused.

Amfetamiini tarvitamise tundemärgid on vägi- valdne käitumine, kiire kõneviis, isutus, kartmatus, higistamine, hallutsinatsioonid. Kasutamist aitavad välja selgitada leiud kapslitest, rohupurkidest, ahel- suitsetamine, süstlad, pulbrid ja lahused.

Arstirohtudega üledoseerimise mõju avaldub väsi- muses, segaduses, ükskõiksuses, liigutuste ebakind- luses ja kõvas jutus. Üledoseerimise tundemärgid on joove ilma lõhnata, tabletipurgid ning vajadus igapäevase annuse järele. Tulemuseks on tugev sõl- tuvus, rasked võõrutusprobleemid, oksendamine, värinad, krambid.

Kasutatavad arstirohud on psühhoosiravimid, neuroosiravimid, unerohud, depressioonirohud, valuvaigistid.

Anaboolsed steroidid ja teised dopingained põh- justavad pikaajasel kasutamisel peavalu ja hallut- sinatsioone, südame rütmihäireid, meestel rindade kasvu, naistel habeme kasvu ja hääle madaldumist, aknet, närvilisust, unetust ja luulusid, agressiivset käitumist.

Alkoholi tarbimine soodustab ka narkootikumide tarbimist. Halveneb sooritustase ja hindamisvõime, lisandub traumarisk. Alkohol kahjustab pikaajalisel tarbimisel aju ja maksa. Alkoholil on uriinieritust suurendav mõju ja see aeglustab vedelikupuudu- se taastumist. Alkoholi joovastav mõju on suurem vedelikupuuduses inimesele. Alkoholi veresooni laiendav mõju võib suurendada vigastuste korral paistetust. Alkohol võib aeglustada lihasglükogeeni moodustamist. Erinevad joobed võivad soodustada erinevate vigastuste teket.

Suitsetamine madaldab joovastavate ainete (nar- kootikumide) ja alkoholi proovikünnist, kutsub kii- resti esile nikotiinisõltuvuse, kahjustab pikemal ka- sutamisel tervist, eriti kopse. Nuusktubakas toimib sõltuvusena samamoodi.

12. SULGPALLIPÄRASED VIGASTUSED JA NENDEST HOIDUMINE.

Sulgpall on üks kiiremaid ja füüsiliselt kurnavamaid spordialasid. Sellele on omased kiired suu- namuutused, tugevad tõuked-hüpped, kerepöörded ja palju painutusi. Enim vigastusi on põlvedes (sidemete rebendid, ülekoormusest tulenevad vigastused), seljas (lülisambalülide nihkumised, tursed, lihaskrambid), õlavarres (väsimustraumad) ja hüppeliigeses (venitused, nihestused).

Paljude harjutustega on võimalik vigastusi ennetada ja tugevdada riskipiirkondi.

12.1. SELJAVIGASTUSED JA NENDEST HOIDUMINE.

Sageli on sulgpalluritel viienda selgroolüli vigastusi ja nihkumisi. Seljavigastused tekivad tihti äkilisest kerepöördest ja ülakere allapoole liikumisest. Tüüpilisemad valu tekitavad löögid on *round-the-head* ja *smash*'id. Selja alaosa traumeerivad kere kiired allapainutused. Kui liikumises on veel puusapainutajate pinge, on asend seljale selgelt ebasoodus. Võistlussportlaste treenimisel tuleb tähelepanu pöörata alaseljale suunatud suurele koormusele, suur on vastuvõtlikkus vigastustele noortel, kasvueas olevatel sportlastel, kelle lihased ja koordinatsioon alles arenevad.

Seljavigastuste ärahoidmisel on tähtis sisemiste selja- ja kõhulihaste aktiveerimine enne liigutust, selja liikumise eest hoolitsemine (rindkere kallutused, puusa painutajalihas venitus) ja reie tagaosa ning tuharalihas venitused.

Sisemiste selja- ja kõhulihaste arendamiseks on harjutused, kus hoitakse kere staatilises asendis (abaluu hoid ja hoid, kõht sisse tõmmatud), puusa- ja jalatõsted külili.

12.2. ÕLAVALUD JA NENDEST HOIDUMINE.

Aastal 2003 viidi võistkondlikul MMil läbi küsitlus õlavigastuste kohta ja selgus, et pooled rahvusvahelistest tippmängijatest olid kannatanud mingil määral õlavigastuste käes. Isegi 20% võistlejatest kannatas küsitluse hetkel õlavalude käes.

Õlaliigese tegevus põhineb kolme erineva liigese ja abaluu ning rinnakorvi vaheliste sidemete liikumisel. Liigesed on rinnaku ja rangluu vaheline liiges, rangluu ja õlanuki vaheline liiges ning õlavarreluu ja abaluu vaheline liiges. Abaluu lebab rinnaku tagaosa peal. Õlalihas ülesanne on liigutada ja toetada kätt erinevates liigutustes, mistõttu on õlalihas arendamine väga oluline. Sulgpallis võimendab õlapiirkonna probleeme veel asjaolu, et suurem osa liigutustest toimuvad õlapiirkonnast kõrgemal kiirete ja teravate liigutustena. Õlavigastusi põhjustavad puudulik löögitehnika ja lihaste ebaproportsionaalne areng. Valu on põhjustatud ennekõike lihaste ja kõõluste pingest liigesemoka alaosas.

Sulgpalluritel esineb tavaliselt ka liigesemoka servade ja liigeseõõnte koekahjustusi.

Õlaliigest piirab peamiselt neli lihast, mis algavad abaluu pinnalt ja kinnituvad õlavarreluu peale.

Abaluu piirkonnas olevad lihased juhivad abaluu vahendusel ülajäseme liikumist. Sulgpallis kasutatakse eest võrgulööke sooritades ka abaluu piirkonnas olevaid lihaseid, mitte ainult küünarvarrepööret, kogu õlavart viiakse edasi abaluu piirkonnas olevate lihaste abiga.

Õlatraumade ärahoidmiseks on sobilikud tasakaalu nõudvad jõuharjutused õlaliigese piirkonnas, rõhk tuleb asetada ka õlavöötmele, kaelalihaste treenimisele. Abivahenditeks sobivad hästi kummist nöörid ja kerged hantlid.

Juhul kui on tekkinud õlavigastused, tuleks hoiduda jõuharjutustest õlavöötmele, sel perioodil tuleks piiruda kere alaosa harjutustega. Valu kadumisel võib kontsentreeruda jälle kere ülaosa arendamisele.

Õla piirkonna tugevdamiseks on hea kasutada näiteks aerutamislüügutusi ja sõudmislüügutusi küljelt. Õlavarre sise- ja välispöörjalihaste tugevdamiseks on hea kasutada raskuste tõstmist sirgete kätega ette ja külgedele. Õlavarre sirutajalihase tugevdamine võib toimuda näiteks toenglamangus kätekõverduksi tehes. Abaluu piirkonna lihaste arendamiseks on näiteks hea kasutada harjutust, kus tõustakse käte abil istesse, selililamangus tõstetakse käed ette.

Venituslüügutus, mis tugevdab õlavööd, on abaluu lähendaja lihase venituse: istudes, jalad põlvedest kõverdatud, haaratakse käega vastaspoole jalapöia välisküljelt. Venitus toimub abaluu alumises piirkonnas. Abaluud tõstva lihase venitust võib sooritada toolil istudes ja käega tooli seljatoest hoides, painutades end ette vastaspõlve suunas. Lisaks kasutatakse kaela külgmise ja eesmise osa venitusi, väikese rinnalihase venitusi.

Õlavöötme vigastusi saab edukalt ära hoida, tehes sellele piirkonnale korralikku soojendust, näiteks kasutades kummilinte.

12.3. PÕLVEVALUD JA NENDEST HOIDUMINE.

Sulgpallis on jalgade töös palju äkilisi pidurdusi ja suunamuutusi, mistõttu põlvedel on suur koormus. Kasvuperioodil võib mängijal esineda palju ebamääraseid põlvevalusid. Põlvevaevuste põhjuseks võib olla lihaste ebaproportsionaalne areng või lihaste liigne pingeline – puusa painutajalihaste liigne pingeline ning reie välis- ja siseküljel paiknevate lihaste pingeline või lihaste arengu ebaproportsionaalsus nendes piirkondades. Koos puusa painutajalihase liikuvustega saab kontrollida reie väliskülje pinget lihases, pöörates jalga väljapoole. Jalg pöördub sissepoole siis, kui reie lähendajad lihased on pinges.

Reie eesmise osa lihased arenevad paremini võrreldes taga olevate lihastega ja lihaste ebaproportsionaalne areng soodustab põlvevaevusi.

Põlvevaevuste ärahoidmiseks on hea kasutada koordinatsiooni-hüppeharjutusi, milles aktiveeritakse põlve piirkonna fiksaatorid, mis aitavad hoida asendit hüppe lõpus.

12.4. PÖIAVIGASTUSED.

Põhilised põiavigastused on põia liigese ümbruses olevate sidemete ülevenitused või rebenemised. Esmaabiks on kolm K-d ehk külm, kompress ja kõrgele (jalga asetatakse tooli peale). Sellisel ravimeetodil paranevad vigastused kõige paremini. Kõiki ülevenitusi, kus pole rebendeid, on võimalik ravida ilma operatsioonita. Ka rebendite puhul asetatakse hüppeliigesele üheks kuni kolmeks nädalaks tugi. Kohe alustatakse liikumisharjutustega, samuti tasakaalu ja koordinatsiooniharjutustega.

Jalalaba vigastusi võib ennetada erinevate harjutustega, kus töötavad aktiivselt sääre ja hüppeliigese lähedase piirkonna lihased. Kasvuperioodil peab hooliga arendama kogu jala lihaskonda.

Põiavigastuste puhul peab treener oskama siduda hüppeliigest, sest jätkates treeningutega pärast vigastust, on tarvilik hüppeliigese tugevdamine kummiga või tugeva plaadiga.

12.5. LIHASTE EEST HOOLITSEMININE JA VIGASTUSTE ENNETAMINE.

Venitused ja liikuvuse suurendamine on tähtsad tegevused vigastuste ennetamiseks.

Venitamine võib olla aktiivne või passiivne. Aktiivne venitamine toimub oma keharaskustega ja passiivne venitamine kaaslaste abiga. Kui venitused kestavad 2–10 sekundit, paraneb lihaste taastumine ja vereringe, kuid ei parane lihaste liikuvus.

Juhul kui lihasvenitus kestab 10–30 sekundit, paraneb peale eespool nimetatut ka lihaste liikuvus, kuid säilib lihaspinge. Venitused, mis kestavad 30–120 sekundit, vähendavad lihastoonust, mõneks ajaks halvenevad lihase elastsusomadused. Kaua kestvad venitused on aga kasulikud puusa painutajalihastele.

Lihaste proportsionaalset arengut, kus on erinevate tähelepanu pööratud vastandlikult mõjuvatele lihastele, saab teostada läbi vastavate harjutuste. Õige toitumine, korralik unerütm, piisav taastumine ja õiged sportimisvahendid (reketid, jalanõud jne) aitavad samuti vigastusi ära hoida. Taastumisele aitavad kaasa ka massaaž, külmravi ja teised füsioteraapilised vahendid. Peab meeles pidama, et massaaž võrdub ühe treeningkoormusega.

Vigastusi ennetavate ja taastavate harjutuste eesmärk on hoida organism optimaalses vormis. Peale harjutuste tuleb rõhku asetada ka treeningu ja puhkuse õigele vahekorrale.

Soojendus aitab ära hoida vigastusi ja on üks osa lihaste eest hoolitsemisest. Soojendusega kaasneb ainevahetuse aktiveerimine – valmisolek koormusteks. Eelsoojendusega stimuleerime hormoon-

talitlust (adrenaliin, GH) ja koormusjärgsete harjutuste abil toimub hormoonitalitluse taastumine (testosteroon). Kui kudesid on enne anaeroobseid sooritusi piisavalt soojendatud, väheneb jääkainete kuhjumine organismi. Koormusjärgsete harjutuste (lõõgastusharjutuste) ajal eemaldatakse jääkained organismist.



13. TREENIMINE – ÕPETAMINE.

Aja jooksul on treenimine ja treeneri roll muutunud. Harrastus on muutunud üha rohkem teiseks elukutseks. Vanasti oli treenimise eesmärgiks füüsilise sooritusvõime arendamine, millele varsti liideti ka psühholoogiline vaatenurk. Treenimine on paljuskü juhtimine. Treeneri sünnipäraseks omadused on tähtsad ja neid omadusi õpetatakse ka treeneri koolitustel, mille keskne teema on olnud võimu kasutamine ja organiseerimisvõime.

Võimu kasutamises on teostumas muutus: autoritaarne treenimine asendub demokraatliku võimukasutamisega. Kas treenimisel sõprussuhe on võimalik? Laste ja noorte sport on saanud erilise asendi. Juba 1980. aastast alates on arutatud, kuidas erineb laste treenimine täiskasvanute treenimisest. Sportlased ootavad, et treener oleks autoriteet. See tagab turvalisuse. Lapsed ja noored armastavad korda ja dissipliini. Treenerit usutakse ka siis, kui vanemate ja õpetajate autoriteet on langenud. Sõprust treeneri ja treenitava vahel hinnatakse, kuid see võib tingida ka probleeme. Treener peab suhtuma kõikidesse võrdselt ja peab otsustama, kus jookseb piir.

Sportlasekeskne suhtumine on muutunud tähtsamaks treeningumahu ja nõudluse tõusuga: sportlase enda asetatud eesmärgid on peamised ja treenimise lähtekohaks on sportlane. Nüüdisaegne treenimine on vastastikune mõjutamine. Treeneri ja treenitava vaheline vastastikune mõjutamine on keskpunktis.

Treeneri parimad töövahendid on erialased oskused ja tema isiksus. Treeneri oskuste hulka kuuluvad ühistöövõime, teiste võrdne kohtlemine, teisi arvestav käitumine, paindlikkus ja uuendusvõime, võime teha otsuseid ja neid ellu viia.

Inimkohtlemisega koos on oluline aru saada, et treenimisel on vaja võtta sportlast kui tervikut – inimesena, kellel on oma taust, keha, tunded, elukeskkond, sõbrad, hovid ja ka nõrkused.

Hea treening tähendab sportlasele:

- ♦ õigust saada oma tasemele vastav treening,
- ♦ õigust saavutada oma parim tulemus,
- ♦ turvalisust ja vastutuse kasvamist.

Treenerile tähendab see:

- ♦ õigust olla tavaline inimene, ei müüt ega üliinimene,
- ♦ kohta inimlikkusele ja vigadele,
- ♦ aega mõelda oma tegemiste üle.

Treenimise võtmeküsimuseks on spordiala, füsioloogia ja biomehaanika, samuti ka psühholoogia ja pedagoogika tundmine. Treenimisel on suur tähtsus suhtlemisotsusel. Treening sisaldab palju eetilisi ja moraalseid arutlusi ettetulevate olukordade üle. Treeneril peab olema pedagoogilist uudishimu, teadmiste täiendamise soovi ja teoreetilisi teadmisi selle kohta, millises suunas ala areneb. Treeneri oskus on sobitada teadmisi ja oskusi vastavalt praktilisele vajadusele. See tähendab praktikas seda, et väärtusvalikud suurenevad, inimestevahelised suhted ja vastastikuste mõjude tähtsus kasvab.

Treenimisel võib eristada järgmisi kompetentse:

- füüsilis-motoorne kompetents, kuhu kuuluvad oskused ja füüsilised võimed vastavalt spordiala nõudmistele,
- kognitiivne kompetents – mõtlemine, asjadest arusaamine ja nende õpetamine,
- emotsionaalne kompetents – tundeelamuste käsitlemine ja vastastikune mõjutamine,
- sotsiaalne kompetents – inimsuhete valdamine.

13.1. ÕPPIMISVIIS.

Valinud välja õige õpetamisviisi ja teinud kindlaks sportlase õppimistavad, tuleks suunata sportlast maksimaalselt õppima. Õppimisviisi järgi võib sportlasi jagada visuaalseteks, auditiivseteks ja kinesteetilisteks õppijateks.

VISUAALNE ÕPPIJA:

- Õpib nägemise kaudu. Soovitatav terminoloogia: vaata, kujutle, suuna, pane tähele, visualiseeri. Mäletab nähtut, nägusid, liigutusi, piirjooni, jooniseid. Elav kujutlusvõime, mõtleb kujundites, visualiseerib detailselt. Visuaalset õppijat häirib ebakorrapärasus ja liikumine. Probleemide lahendajana on järelemõtlev, planeeriv, paneb probleemid järjekorda ja teeb nendest nimekirja. Tunnetes on tagasihoidlik, põrnitseb vihaselt, nutab kergesti, sädeleb rõõmust. Näoilme väljendab tundeid.

AUDITIIVNE ÕPPIJA:

- Auditiivne õpilane õpib sõnalistest juhtnööridest teistelt ja ka endalt. Soovitatav terminoloogia: rütm, takt, tempo, pulss, löök. Ta jätab hästi meelde nimed, unustab näod, meenutab korduste abil. Räägib palju iseendaga, mõtleb valjult, detailid ei ole tähtsad. Teda häirivad kergesti helid-hääled. Probleemide lahendajana käib probleemid läbi rääkides, kogeb lahendusi verbalselt. Tundeid väljendab häälekalt, hõiskab nii rõõmus kui ka mures, plahvatab verbalselt, kuid rahuneb kiiresti. Ta väljendab tundeid sõnade ja nende kvaliteediga.

KINESTEETILINE ÕPPIJA:

- Kinesteetiline õpilane õpib tegutsedes. Soovitatav terminoloogia: tunne, proovi, stimuleeri, liigu, tee, näita. Ta meenutab paremini, mida tehti, kuidas tehti ja kuidas tegemine tundus. Kujutlusel ei ole tähtsust. Kui kinesteetiline õpilane meenutab kujutlust, kaasneb sellega liigutus. Ta läheneb probleemidele füüsiliselt, on impulsiivne, valib lahenduse, kus on tegevust.

Lisaks võib inimesi jagada olenevalt suhtumisest ümbritsevasse ka järgnevateks vastandlikeks tüüpideks:

- Konservatiiv – pioneer. Esimene tüüp otsib samasugust, muutmatut, kuid teine näeb asjade erinevust võrreldes endisega ja otsib muutust.
- Tegutseja – mõtleja. Esimene tahab kohe tegutseda, teine kõigepealt analüüsib, tahab aru saada
- Üldistaja – detailiseerija. Esimesele on tähtis üldpilt ja üldeesmärgist arusaamine, teisel on tähtis aru saada üksikkohtadest ja minna edasi samm-sammult.
- Hõlmaja – välistaja. Esimene mõtleb, mida kõike võib selles olukorras saavutada, teine mõtleb, mida kõike võiks vältida.

Treeneril on tähtis teada mitte ainult õppijate õppimisviise, vaid ka enda oma. Enamik treenereid kasutab oma õppimisviisiga sarnanevat õpetamismoodust, isegi kui $\frac{3}{4}$ mängijatest õpiks paremini mingil teisel viisil.

13.2. RÜHMADÜNAAMIKA.

Treeninguks on vaja saada rühm tööle. Rühmas on erilisi struktuure, mille tundmine hõlbustab nende kasutamist eesmärkide saavutamiseks.

Rühma struktuur:

- Tööstruktuur ehk mida keegi millises järjekorras teeb.
- Jõustruktuur ehk kes ja mis suhtes kedagi mõjutab. Mitteametlik jõustruktuur on mõjutusstruktuur ehk kes mõjutab keda.
- Normstruktuur ehk kes kontrollib kellegi tegemisi rühmas: kes on juhiste andja, normide vahendaja ehk teadustaja ning normide kontrollija.
- Kommunikatsioonstruktuur ehk kes räägib kellega, kes kuuleb keda või hoidub kõrvale.
- Tundestruktuur ehk kes kellest lugu peab, vihkab, kardab.

Indiviidil on rühmas oma roll. Rollikäitumine võimaldab rühmas vastastikuseid mõjusid prognoosida. Viies mängijatega läbi individuaalseid vestlusi,

võime leida pinna all olevaid positiivseid ja negatiivseid mõjutajaid nii gruppide kui ka indiviidina.

Näide rollijaotusest:

- ♦ Peatreener on asjatundja ja juht, kellel on spordialane kogemus, ta võtab vastutuse kogu tervikliku programmi edenemise eest.
- ♦ Abitreener on peaaegu nagu juht ehk tal on palju juhiomadusi, ta aitab ideid ellu viia.
- ♦ Sõber on isik, kellega tehakse meeleldi koostööd, "keemia" sobib, talle loodetakse probleemsetes situatsioonides.
- ♦ Kahtlane või segaja ei leia rühmas kohta. Ta on muudatuste otsija ja rikub hea õhkkonna oma kinnisideedega.
- ♦ Enesesse tõmbuja on meeleldi omas elemendis, osaleb, kui kästakse, tema kohta on raske midagi positiivset või negatiivset öelda.
- ♦ Allaandja või kaebaja on selline, et väiksemadki ebaõnnestumised väsitavad teda ja kogu rühm märkab seda, kui asjad ei edene ja ta loobub.
- ♦ Kapten on aktiivne isik, kes räägib rühma eest ja toetab peatreenerit, ta on võistkonna kapteni tüüpi, kes hoiab rühma üksmeeles.

Treeningurühma või võistkonna rühmadünaamika moodustamine ja selle kvaliteeti mõjutavad võistkonnasisesed ja -välised tegurid

Sisesed mõjutajad on rühmaliikmete vastastikuse mõjutuse süsteem. Rühma sisene vastastikune mõju võib olla positiivne, negatiivne, kindel. Selles võib sisalduda usaldus, avatus ja ausus. Õnnestunud vastastikusest mõjust tuleneb hea rühmasisene atmosfäär. Hea õhkkond rühmas annab võimaluse paljusid eesmärkide kokku sobitada ja kogemusi jagada.

Välised mõjutajad on välismaailma mõjutused, ühistegevus või eraldumine, rühma juhtimine. Võistkonnale asetatud eesmärgid võivad olla vastukäivad või kooskõlas indiviidi eesmärkidega.

Rühmal on norme, reegleid ja traditsioone. Osa neist on ametlikud, kokkulepitud ja ka valjusti tutvustatud. Rühmal võib olla ka mitteametlikke ja peidetud norme. Rühma reeglite teadvustamine võib-olla eduka toimingu vundament.

Kriisis olevas rühmas valitseb "harmonia". Konfliktide peidetakse ja vastastikune mõju ei toimi. Kaitsereaktsiooniks on väljapoole suundumine. Sisemist kriitikat ei avaldata otse, kuid on tunda vaikiv süüdistamine. Lahendust ei tule või see tuleb piinavalt aeglaselt. Nii välised kui ka sisemised pinged kasvavad.

Lagunevas rühmas tunnistatakse tõsiasju ja kohtutakse konfliktidega. Muutusi otsitakse kõikidel tasanditel. Üksikud huvid hajuvad ja isikud mõeldavad ühinemissoovi. Ruum ja energia vabaneb.

13.3. ISETEADLIKKUSE ARENDAMINE.

Vaatleme Borbani, Reasonerini ja Laineni iseteadlikkuse mudelit viie mõjusfääri vaatenurgast:

- ♦ turvalisus, julgeolek,
- ♦ enda tunnetamine, tajumine,
- ♦ ühtekuuluvus,
- ♦ ülesanne ja eesmärgiteadlikkus ning
- ♦ kompetentsus, võimekus.

Eesmärgiks on saavutada iseteadlikult terve sportlane. Iseteadlikkuse tugevdamises tuleb näha protsessi, mis nõuab kõikide nende viie sfääri arendamist, seejuures on eelmine sfäär aluseks järgmisele.

Nende toimingute võtmesõna on turvalisus. Alles piisav turvalisusekogemus võimaldab seda, et individ annab oma loovuse rühma käsutusse.

Järgnevalt tuleb sellele lisada enda tunnetamine. Indiviid peab mõistma oma eripära, tundma selle üle uhkust ja aru saama, et see on rikkus.

Iseteadlikkuse mudeli kolmas sfäär on ühtekuuluvus, mille all mõeldakse indiviidi samastumist rühmaga ja tema vastuvõtmist rühma poolt.

Ülesande- ja eesmärgiteadlik individ võtab vastutuse, teeb ettepanekuid, seab realistlikke eesmärgi ja arvustab sooritust täpselt.

Eesmärgistatud ja eneseteadlik eneseteostus on inimesele tähtis, sest inimese teadlikku tegevust juhib alati eesmärk või ülesanne. Ka rühmad moodustuvad mingisuguste eesmärkide ümber.

Eneseteadlikkuse mudeli viies ja viimane sfäär on kompetentsus. See tunne sünnib õnnestunud kogemustest. Kompetentsustunnet kogev individ märkab enda osavust, on teiste seas hinnatud ja vajalik, kuigi leiab endas ka nõrkusi.

13.4. MOTIVATSIOONI-ÕHKONNA LOOMINE.

Sportlase vajadused treenimisviiside suhtes on erinevad ja muutuvad osaliselt kogu karjääri jooksul. On olukordi, kus mängijad vajavad rohkem autoriteeti või kompetentsi, mõnikord jõutakse parima tulemuseni kombinatsioonis treener-sõber või koostöös treeneriga.

Soodsad motivatsiooniõhkkonna elemendid:

- ♦ kaasa sportlased otsustusprotsessi, kui tegemist on nende treeningutega,
- ♦ erista tegevusi ja harjutusi treenitavate oskustaseme järgi,
- ♦ näe oma tegemistes vigu, mis on osa õppimisest,

- ♦ toeta sportlastevahelist koostööd,
- ♦ anna tagasisidet treenitavate individuaalse arengu ja ponnistuste kohta,
- ♦ kaasa treenitavaid harjutus- ja võistlustegevuse hindamisse,
- ♦ anna tagasisidet enamasti individuaalselt,
- ♦ toeta treenitavate isiklikke eesmärke.

NÄIDE SOOMEST.

Soome juhtiva spordipsühholoogi Jarmo Liukkoseni teadustöö Soome treenerite pedagoogilistest oskustest ja juhtimisviisidest räägib karmi tõe sellest, et Soome treenerid kasutavad põhiliselt otsest õpetusviisi ja treeninguprotsessis suureneb sportlaste passiivsus. Sportlaste omavahelist mõju oli vähe. Laste hoidmiseks harrastuse juures peaks kasutama pisut rohkem motivatsiooniõhkkonda mõjutavaid õpetusstrateegiaid.

Näitena tulemusi tütarlaste motivatsiooniõhkkonda mõjutavatest teguritest. Treener peab looma pigem ülesandele kui võistlusele suunatud harjutusõhkkonna.

Meisterlikkuse õhkkonda kujundavad näiteks rühmas õppimine, treeneri antav tugi õppimisel, samuti lapse oma valiku hindamine. Sooritusõhkkond sisaldab aga rühmasisest võistlust, treeneri püüdlusi võrrelda ning muret võimaliku ebaõnnestumise pärast. Tütarlastele lisab motivatsiooni harjutuste jaotuse strateegia, kus nad saavad rohkem ise otsustada, mida teha. Meeldiva õhkkonna loomine on tõhus alles alustava rühmaga, kui soovitakse luua õpihimuline ja iseseisvalt töötav rühm. Lapse arengu algstaadiumis tugevdatakse just nimelt eesmärgistatud sooritusi (protsessi), mitte õnnestumisi.

Järgmisena Liukkoseni (2006) esitatud tabel, mille abil võib analüüsida treeninguprotsessi motivatsiooniõhkkonda:

Treeninguprotsessi motivatsiooniõhkkond		
Võistlusele orienteeritud		Ülesandele orienteeritud
Ülesanne, ressursid	Kõikidele ühesugune, tähelepanu pööratakse andekatele	Ülesanded sõltuvad võimekusest, rühma liikmed on võrdselt olulised
Autoritaarne	Kontrolliv	Laste iseseisvat vastutus- ja valikuvõimalust hindav
Tunnustamine	Avalik, normatiivne ehk tulemustel põhinev	Individuaalne, isiklikul panusel ja sooritusel põhinev
Paigutamine gruppi	Võistlusülesandeline	Individuaalsel / koostegevusel põhinev
Hindamine	Normatiivne ja avalik Tähelepanu tulemusele Vigade eest karistatakse Hinnatakse omavahelist võistluslikkust	Isiklikul sooritusel põhinev Tähelepanu kogu tegevusele Inimene on ekslik! Hinnatakse koostööd ja püsivust
Ajakasutus	Piiratud ajakasutus	Paindlik ajakasutus

Harjutuste jaotamise strateegia lisab sisemist motivatsiooni, mis mõjutab positiivselt tegevuse jätkuvust. Eesmärgiks on toetada ülesandesuunalist käitumist ja vältida egosuunalist või võistlussuunalist käitumist, mida toidetakse mõhimõttel "Tähtis ei ole võit, vaid aus mäng ja üritamine!" Liiga palju võistlemist suunab mängijaid egosuunale ja alandab rühmatreeningu efektiivsust.

Mõned hea treeneri omadused peaksid olema treeneri isiksuse osa, teised omadused on õpitavad. Heasüdamlik treener peab vajadusel olema mõnikord autoritaarne.

Valides klubi töös erinevatele rühmadele treenereid, on vaja kaaluda, kes kuhu sobib. Mida vähem on

treeneril töökogemust, seda rohkem on ta treeninguprotsessis kinni oma isikus. Treener peab endale ja ka kogu rühmale selgeks tegema, mida ta tahab rühmaga saavutada. Kas eesmärk on vaid müramine sulgpalliväljakul või võistlussport, mis küll ei välista nauditavaid treeninguid. Olgu tase milline tahes, uue õppimine on alati huvitav. Eesmärk määrab selle, kuidas uut asja õpitakse-õpetatakse.

Iga mängija ja treeneri vaheline suhe arendab treenerit, kui viimane ohverdab hetke aega, et oma tegevust iga üksiku mängija suhtes analüüsida, ja kuulab ka teiste märkusi ja soovitusi (kas või klubi koosolekul).

Oma treeningutoimingute analüüsi võib teha alloleva mudeli järgi:

- kui hästi tunnen mängijat inimesena?
- mis on mängija kõige meeldivam harjutus?
- mida arvavad teised sellest mängijast ja tema teistest?
- kuidas teha nii, et mängija oleks heas meeleolus?
- millal ta kõige rohkem ebaõnnestub?
- kas mängijal on eesmärk, kui on, siis milline?
- mida mängija treenerilt ootab?

Parim lähtekoht treenerile on positiivne suhtumine nii treenimisse kui ka mängijatesse. Mängimine peab olema meeldiv, tore, lõbus, olgu tase milline tahes. Lääne ühiskonnas ei saa olla mängija suurim motivatsioon sulgpallikarjääris rikastumine või majanduslik sundus, motivatsiooni tuleb otsida mujalt. Armastus ala vastu ei tähenda kahjuks seda, et treening oleks ainult roosiline lõbu.

Treener peab tundma mängijat terviklikult, inimesena, kelle elus on teisigi tegemisi peale sulgpalli. Tutvumine nõuab ennekõike kuulamisvõimet ja delikaatsust. Mängija peaks rasketel hetketel lootma oma treeneri peale, treeneri ülesanne on luua usaldus. Treener peab olema alati oma ütlemites aus, õiglane ja usutav. Ta võib mängijat tundes leida olukordade lahendamiseks näiteid kas siis mängija enda või mõne teise mängija sportlaseteelt.

Tuleb jälgida, et treeneri loodud visioon kajastuks ka praktikas.

Vaevalt suudetakse vältida tagasilööke, kuid mängijatega tegeldes on vaja teadvustada motivatsiooni mõjutajaid. Siinkohal osutan Michael Kjeldseni terminile "reaalne mängijapilt" – treener kalkuleerib mängija võimalusi pääseda maailma tippu tema erinevatest omadustest lähtuvalt. Psüühika poolt võib mängija soorituslikke suundumusi ja eesmärke kalkuleerida motivatsioonipõhiselt (dr Stuart Biddle, lk 38). Lapsi võib juba varasel perioodil jaotada motivatsioonipildi põhjal orienteeritaks kas ülesandele või võistlusele. Ülesandele orienteeritud käitumises on põhiline eesmärk indiviidi enda arendamine, võistlusele orienteeritud käitumises püütakse kõrge võimekus tuua esile sotsiaalse võrdluse abil.

Ülesandele suunatud motivatsiooni võib kutsuda ka õppimisele või meisterlikkusele suunatud motivatsiooniks, kus laps usub ühistöösse ja üritab saavutada kordaminekuid. Kompetentsustunne sünnib kas teatud ülesande sooritamisel või soorituse parandamise kaudu. Laps keskendub rohkem üritamisele ja õppeprotsessile kui enda võrdlemisele teistega. Ülesandele orienteeritud lapsed naudivad liikumist kui niisugust. Nad valivad väljakutset esitavaid

ülesandeid ja on takistusi kohates julged. Vajalik on mõlemate suundade segu ja õige tasakaal.

Võistlusele suunatud motivatsioon sisaldab nii egol põhinevat motivatsiooni kui ka võistlusele ja sooritusel suunatud motivatsiooni.

Võistlusele orienteeritud persooni võimekuse kogemine määratakse, selgitades egot teiste suhtes. Niimoodi keskendub võistlusele orienteeritud sportlane võistluste tulemusele. Võistlusele orienteeritus ühendatuna vähese treenimisega lisab riski ebaõnnestuda. Laps valib kas liiga kerge ülesande, kindlustamaks õnnestumist, või põhjendab ebaõnnestumist liiga raske ülesandega.

Eesmärgile orienteerituse põhjal võib lapsed jagada nelja rühma:

- kõrge ülesandele orienteeritus, kõrge võistlusele orienteeritus (rühm 1),
- kõrge ülesandele orienteeritus, madal võistlusele orienteeritus (rühm 2),
- madal ülesandele orienteeritus, kõrge võistlusele orienteeritus (rühm 3),
- madal ülesandele orienteeritus, madal võistlusele orienteeritus (rühm 4).

Lõpetamisriski ja motivatsiooniraskuste põhjal on esimese rühma liikmete motiveeritus soodne ja edukas. Teine rühm on samuti soodsas seisus. Kolmanda rühma lapsi võib pidada n-ö *drop-out*-tüüpideks, kes lõpetavad, kui ei saa oma võimekust piisavalt rahuldada. Viimasesse, neljandasse rühma kuulub kõige rohkem tütarlapsi, esimesse rühma kuulub rohkem poisse.

Motiveeritust uurides on leitud selgeid soolisi erinevusi. Poisid on tütarlastest enam võistlustele orienteeritud. See võib olla positiivne, kui kaasneb piisavalt kõrge ülesandele orienteeritus ehk usk üritamisse. Kui võistlusele orienteeritusega kaasneb madal ülesandele orienteeritus, tekib arusaam, et edukus on andekus, treeningutest hoitakse aegajalt kõrvale ja kaotuse põhjustena nähakse väliseid tegureid.

Tipp sportlastel ja aktiivselt võistlevatel sportlastel on kõrge nii ülesandele kui ka võistlustele orienteeritus. Ülesandele orienteeritud sportlased võivad saada pikaajalises perspektiivis paremaid tulemusi kui võistlusele orienteeritud sportlased, kuna nad pööravad suuremat tähelepanu oma oskuste parandamisele ja täiustamisele. Nende motivatsioon ei kao, kuigi nad saavutavad kõrgeid tulemusi.

13.5. TAGASISIDE.

Mängijal on õigus saada oma tegemiste kohta tagasisidet. Tagasiside aitab edasi minna. Ükskõik milline tagasiside on parem kui tagasiside puudumine. Kui tuleb anda negatiivset tagasisidet, antakse see individuaalselt, mitte teiste kuulates. Kui antakse nii positiivset kui ka negatiivset tagasisidet, antakse positiivne enne. Tagasisidet antakse selle kohta, mida treenitakse.

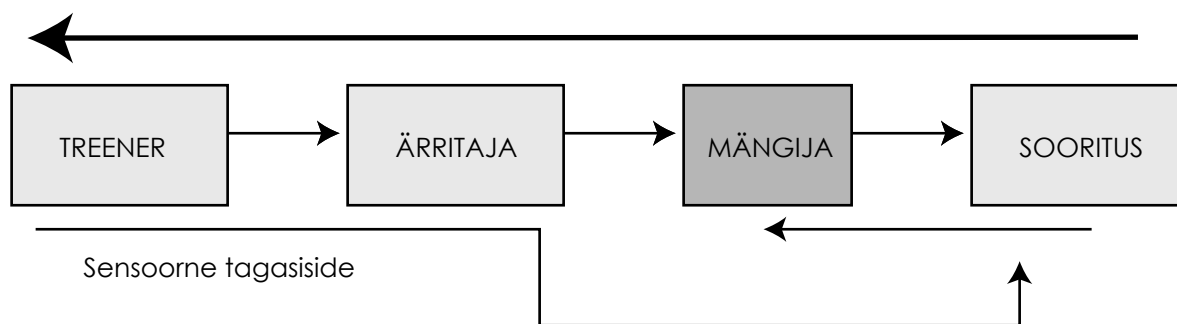
Tagasiside võib olla neutraalne, süüdistav või küsiv. Süüdistav tagasiside paneb mängija kaitsepositsioonile ega ole viljakas. Neutraalne tagasiside ei vii aruteluni. Küsiv tagasiside paneb aga mängija oma soorituse üle järele mõtlema.

Sooritusejärgne vahetu tagasiside (10 sekundit) toimib kõige paremini, sest sooritus on veel mängija tundemälus. Tagasiside peab olema täpne, *á la* “eelviimase löögi tabamiskoht oli täiuslik”.

Esmalt küsib treener, kuidas sooritus mängijale tundus. Treener annab enne positiivse ja seejärel negatiivse tagasiside (ainult kahe asja kohta), seejärel kontrollib, kas mängija sai ta jutust aru.

Õppimise põhivormis annab treener tagasisidet vaid selle kohta, mida ta nägi. Samuti on tähtis sportlase sensoorne tagasiside oma soorituse kohta. Sensorse tagasiside abil tekib mängijal kujutlus enda sooritusest.

TAGASISIDE SOORITUSE KOHTA



13.6. OMA MINA JUHTIMINE.

Oma mina juhtimine tähendab enesekindlust, selget mõtlemist nii, et oskad määrata elus täpse suuna, püüdlad sihikindlalt selles suunas ja alustad nende toimingutega, mis nõuavad eesmärkide saavutamist.

Praktiliselt tähendab see sisemise juhtimise omadusi ja nende omaduste teadlikku arendamist. Inimene peab õppima endale ise eesmärgi seadma, liigitama need tähtsuse järjekorda, hindama neid ja töötama nende saavutamiseks. Oma mina juhtimine ilmneb parimal viisil täpse mõtlemisena, kirja pandud plaanidena ja tähtaegadena. Väljapoole paistab see tugeva eneseusu ja otsustavusena.

Treeneri oma mina juhtimise võime annab valmiduse teostada sama protsessi ka oma treenitavate juures. Treeneri ülesanne on oma mina juhtimine ja elukorralduse jätkuv arendamine.

Treeninguliste suhete eesmärk on toetada mängija elukorraldust. See on mängija oma mina juhtimise arendamine, mille eesmärk on mängija, kes vastutab oma käitumise eest, seisab oma mõtete, arvamuste eest, sõnade ja tegude taga. Mängijat valmistatakse ette oma mina juhtimiseks.

Tähtis on oma mina kujundavate seisukohtade ja tavade kontrollimine. Milliseid kombeid on tekkinud? Kas mängija võitleb vastu kinnistunud tavadele või jätab need vanast harjumusest treeneri või

ema hoida? Millised on mängija käesoleva hetke seisukohad? Kas need takistavad teda enda juhtimisel? Kas sportlane on tavaline sportlane või teeb ta kõike edukuse nimel?

Harjumusi ei taheta muuta järgmistel põhjustel:

- ♦ hirm,
- ♦ ebaõnnestumisvõimalused,
- ♦ kõhklused,
- ♦ kartus jääda treeningugrupis ebasoosingusse,
- ♦ teadmiste puudumine.

Selgitatakse tõelised oma mina juhtimise takistused. Kui takistuseks olevad seisukohad ja tavadkombed on eemaldatud, võib siirduda järgmisesse oma mina juhtimise järku, milleks on eesmärkide seadmine. Mis on mängija väärtusmaailmas taotlemist vääriv eesmärk? Millised on konkreetsed ja abstraktsed eesmärgid? Eesmärkidele püstitatakse eeldused, näiteks millal ja kuidas treenida nii palju, et oleks võimalik saavutada aasta lõpuks tulemus X. Eesmärgi võib olla erinevaid. Kui eesmärk on püstitatud, selgitatakse, mida on vaja selle täitmiseks teha kas majanduslikult, füüsiliselt, vaimselt, oskuslikult jne.

Juhtimise tunnusjooned on täpne mõtlemine, kirja pandud plaanid, tahtmine juhatada, suur eneseusk ja tugev tahe eesmärki saavutada.

13.7. FEEDAUS-TEHNIKA (ETTEMÄNGIMISTEHNIIKA) ARENDAmine.

Feedaus ehk pallide viskamine või löömine reketiga soovitud kohta (ettemängimine) on treeneri üks tähtsamaid oskusi. *Feedaus*'e planeerimisel harjutuses tuleb jälgida, et harjutus ei tuleks ebaloomulik.

- ♦ Simuleeri vastase lööki
- ♦ Löö täpselt
- ♦ Mõttele välja korduste ja seeriade hulk
- ♦ Millisest väljaku punktist palli ette mängid?
- ♦ Vajad alust või pallitellingut
- ♦ *Feedaus* ülevalt/alt visates/lüües või mõlemat tehes
- ♦ Kas mängid ette kõiki palle või lööd tagasi mängija palle
- ♦ *Feedaus*'e kiirus (ründav, rahulik, kaitsev)
- ♦ *Feedaus*'e tempo
- ♦ Palli lennukaar (pöörlemine, löige, otsetabamus)

Ettemängimise abil võib teha erinevaid harjutusi: kiiruse, tehnika, taktika, vastupidavuse ja jõu arendamiseks. Ettemängimise mõju on parem kui moodulharjutustel – treener ei tee nii palju vigu. Lisaks saab reguleerida survet just nii, nagu mängija vajab. *Feedaus*'e miinuseks on see, et pall ei tule tagasi ja järgmise palli *feedaus*-koht võib-olla eelmise palli suhtes ebaloomulik. Mängija jääb kergesti vaatama eelmise löögi tulemust ja sellest tingituna võib rütm muutuda ebaloomulikuks. Pool-*feedaus*'e harjutustega saab seda mõjutada. Näiteks mängitakse ette esimene pall ja järgmise palli lööb tagasi kas treener või teine mängija. Siis tehakse mõni löögikujund ja mängitakse ette järgmine pall. Teine võimalus on see, et treeneril on *feedaus*-pall valmis ja kui mingis löögikujundis tuleb viga, paneb treener kohe mängu uue palli.

Liikumisharjutustes saadakse ettemängimisele lisavõimsust, kui treener sööda pallid mängija löökide kohaselt. Kui mängija lööb palli allapoole, lööb treener alt ülespoole ja vastavalt mängija üleslöödud pallile sööda treener palli ülevalt alla.

Kiirusharjutustes võib ettemängitav pall olla iga teine, vahele tuleb üks imitatsioon.

Feedaus'e rütmistamine on tähtis tehnikaharjutustes. Treenides kahe palli löögipaari, on nende löökide järel vaja piisavat pausi, et mängija saaks võtta õige asendi järgmise löögipaari jaoks.

Kordusharjutustes võib treener liikuda, söötes löökide vahel, see sunnib mängijat keskenduma igale pallile.

Treeni ka pettelööke *feedaus*-tehnikas, et saaksid mängija pettesse ja et ta löögile minnes hilineks.

Treener võib olla ka "abitreener", kes kommenteerib näiteks, kas löök oli piisavalt kõrge.

13.8. MÄNGU (VÕISTLUS-MÄNGU) JUHENDAMINE.

Mängija juhendamine nõuab mängija tundmist. Treenerilt nõuab juhendamine kõigepealt olukorra hindamist: milline on õige lähenemisviis mängijale. Kas ta annab mängijale tehnikalist, taktikalist või psühholoogilist nõu ja toetust? Milline on olnud mängija mänguplaan ja taktika ning kuidas selle muutmine õnnestub?

Juhendamise eesmärk on toetada mängijat ja tuletada talle meelde kas varem kokku lepitud või treeneri poolt tähtsaks peetud asju. Mängu vaheaegadel peaks treener andma mitte rohkem kui kaks-kolm soovitud. Vaheaeg on lühike, ka mängija tahab tihti midagi öelda või küsida. Mängu käigus pallirallide vaheaegadel võib treener samuti nõu anda ja mängijat julgustada.

- ♦ Julgustus (mentaalne)
- ♦ Mis on toimunud (tehniline või taktikaline)
- ♦ Mille suhtes tuleb ettevaatlik olla (tehniline või taktikaline)
- ♦ Mida võiks proovida (tehniline või taktikaline)

Juhendamise lähtekoht on mängija oskuste tunnistamine mängus. Mängijad on erinevatel tasemetel, erinevate omadustega, kuid peab olema piisavalt hea kõikides kompetentsides, et mängu nõuetega toime tulla. Mängu võib analüüsida hiljem videot vaadates või kohe pärast mängu järgmise plaani alusel. (Järgmisel leheküljel võrdleme samade tegevuste käsitlemist algajatel ja edasijõudnutel.)

Algajad	Edasijõudnud
- muutumatu mängustiil (tehniliselt, taktikaliselt) - tuntud võtted - tehnilised lahendused (löögid) sama mudeli järgi: pikk saatmine, mõned löögid / üksikud petted - ei kasutata hoidevahetust - üks ja ainuke mängustiil (nt pidev rünnak) - probleemid taktika muutmisega - mäng ei muutu ka vastase vahetumisel - probleemid mängu ajal vastase mängu analüüsimisega - ei märka vastase kombeid, nõrkusi, tugevusi - ei aima ette vastase lööke - kogu aeg üks mängukeskus - ei valmista ette võidulööke - võidulöökide taktikaline kasutamine vale (ise tasakaalust väljas) - vaid üks "punktilöök" - ei oska kasutada vastase taktikat, mentaalset, füüsilist informatsiooni - ei loe kehakeelt - ei analüüsi mängujärgselt pallirallisid, riskeerib (ei suuda määratleda, miks võitis või kaotas) - füüsiline võimsus ei ole piisav - madal füüsiline tase - palju vigu (ebakindel mäng ja lühikesed pallirallid) - liiga palju samme - ei ole pikaajalises treeninguprotsessis	- mängus vaheldust ja erinevaid lahendusi - mõned (teadaolevad) kombed - pidev tempo ja rütmi muutmine - mitmekülgne löögivalik (lühikesed saatmised, palju petteid, tugevad/nõrgad löögid) - pidev hoiete muutmine ja erinevate hoiete kasutamine (vastavalt tehnilistele vajadustele) - mitu erinevat mängustiili - on suuteline muutma taktikat - erinevad taktikad erinevate mängijate vastu - vastase mängu pidev analüüs - identifitseerib vastase kombeid - arvab õigesti ära vastase lööke - liikuv mängukeskus (valmisolek) - otsib kohta oma võidulöögile - löökide õige taktikaline kasutamine - erinevad võidulöögid - kasutab ära vastase taktikat, mentaalset, füüsilist informatsiooni - oma soorituse kohta realistlik nägemus - on pikaajalises planeeritud treeninguprotsessis - füüsilised ja tehnilised kompetentsid on tasakaalus, vähem vigu / pikemad pallirallid - rohkem jõudu jalgades

(European Badminton Union, *learning system for coaches*, Cothenburg 9-2004, lk 1)

14. TEHNIKA TREENIMINE-ÕPETAMINE.

Tehnikatreeningu õpetamise võib jagada õppeperioodiks, arenemisperioodiks ja automatiseerimisperioodiks.

Õppeperioodil on õpitav uus ja nõuab piisavalt aega, et sooritada ülesanded tehniliselt õigesti. Õppimissituatsioon peab olema rahulik, mängija reibas, harjutus piisavalt kerge, et mängija saaks keskenduda. Kordusi peab olema piisavalt, kuid mitte liiga palju, tähtis on, et vaim poleks liiga väsinud. Mida noorem mängija, seda täpsem peab olema kordustega. Treener peab aktiivselt jälgima mängija motivatsioonitaset ja andma sobivaid "möödikuid" soorituse taseme hindamiseks. Õppimine on efektiivsem, kui harjutustes on parajalt vaheldust. Oskuste õpetamise perioodil tuleb jälgida, et lähiajal poleks võistlust, sest uue liigutuse aeglane omandamine võib tekitada mängijas pettumuse, mis mõjub halvasti võistluste tulemusele. Treener peab otsima puutepunkte mängija varem omandatud oskuste ja õppimisvilumusega. Oskuste õpetamine on konstruktiivne ehk treener annab mängijale vihjeid ja võimalusi mõista uut õpitavat tehnikat.

Tehnikatreeningutes on oluline toetuda mängija vilumusele-kogemusele ja tema n-ö omal mõtlemisel põhinevale individuaalsele õppimisprotsessile. Ideaalsoorituse nägemine tõhustab õppimist, kuid peaks vältima "puhast" matkimist. Vaid kümme sekundit on piisav aeg vaatamise ja harjutuse vahel. Seda perioodi kutsutakse motoorse õppimise kognitiivseks etapiks, kus liigutused on aeglased. Teadlikul aktiivsusel on suur osatähtsus.

Arenemisperioodi eesmärk on paigutada õpitud tehnika mängu. Arenemisetapil on kordusi piisavalt ja vaheldus sobiv. Harjutusse võib sellisel perioodil lisada juba teisi osasid, nagu jalgade töö või pall erinevatest suundadest, mängija liikumine erinevatest suundadest jne. Arenemisperioodil võib tihti sattuda olukorda, et hetkeks tuleb teha n-ö samm tagasi – minna tagasi õppeperioodi, kui tehnika mingil põhjusel laguneb. Sel põhjusel on tähtis tehnika treeningu olemus mis tahes tasemel. Terviklik õppimine on pikas perspektiivis efektiivsem kui osaline õppimine. Lihtsustatud õpetamisel on see oht, et kogu liigutustegevus puruneb ebaloomulikeks osadeks, mille kokkupanek nõuab tarbetult palju aega.

Seda perioodi võib kutsuda ka motoorse õppimise assotsiatiivseks etapiks. Sel ajal on liigutused sujuvad, kindlamad ja võimsamad. Teadlikku aktiivsust vajatakse endisest vähem. Mõnda soorituse osa kontrollitakse teadlikult, mõnda automaatselt.

Automatiseerimisperioodi eesmärk on siduda uus tehnika oma mängu üheks osaks. Sooritus ühtlustub ja sooritustase stabiliseerub ja kinnistub. Sooritust sobitatakse erinevatesse olukordadesse. Liigutused on täpsed, kindlad ja võimsad. Teadlikku aktiivsust vajatakse väga vähe või üldse mitte. Liigutusi kontrollitakse automaatselt. Ka automatiseerimisperioodil tuleb vahel astuda samm tagasi arenemisperioodi, et parandada tehnilisi vigu ja tõsta löögikvaliteeti.

Jämemotoorne õppimine vajab umbes 10 000 kordust. Peenmotoorne õppimine vajab juba 100 000 kordust. Seega on 10 000 kordust minimaalne kogus löögi automatiseerimiseks, mil mängija ei pea enam ise löögi peale mõtlema. Stressiolukordades tegutsedes vajatakse juba 100 000 kordust.

Löögitehnika õppimise järgud:

- ♦ proovimine ja oma kujutluse loomine,
- ♦ arusaamine,
- ♦ proovimine kiirustamata,
- ♦ kordused ilma liikumiseta,
- ♦ kordused kinnises kujundis,
- ♦ kordused poollahtises kujundis,
- ♦ kordused mängutaolises olukorras,
- ♦ kordused mängus (treeneri kommentaarid õpitavast, videod jne).

Jalgade töö tehnika õppimise järgud:

- ♦ proovimine ja oma kujutluse loomine,
- ♦ arusaamine,
- ♦ proovimine aeglaselt,
- ♦ kordused, aeglaselt ja pallita,
- ♦ kordused kinnises kujundis palliga,
- ♦ kordused poollahtises kujundis,
- ♦ kordused mängutaolises olukorras,
- ♦ kordused mängus (treeneri kommentaar õpitavast, video jne).

14.1. MÄNGIJA TEHNIKA TREENIMINE.

VAATLUSETAPP

Enne sportlase treenimisega alustamist vaadeldakse, mida ta oskab. Mida täpsemad on treeneri tähelepanekud mängija kohta, seda täpsemalt saab ta sportlast treenida. Vaatlusetapil midagi ei parandata, tehakse vaid nimekiri asjadest, mida võiks parandada. Vaatlusi tehakse erinevatest vaatenurkadest ja kaugustest. Soorituse võib jagada osadeks, näiteks stardiäratõuge, jalgade liikumine, käte liikumine, kehaasend, peasend jne. Vaatle soorituse lõpptulemust. Kui kõiki lööke on piisavalt vaadeldud, vaadatakse märkmed üle ja valitakse välja tähtsamad parandamist vajavad osad.

Analüüsi etapil võrreldakse sooritust ideaalsooritusega. Tehnika jagatakse osadeks ja käiakse läbi osa-osalt. Lõpuks hinnatakse liigutusahelat. Löögi arendamisel hinnatakse löögi kasulikkust, ökonoomsust, viimistlust, lööja kineetilist taju ja rütmi. Jalgade töö tehnika arendamisel hinnatakse stardikiirust, liikumiskiirust, suunamuutmist, ökonoomsust ja rütmi. Kuna uue õppimine põhineb olemasolevatel teadmistel ja oskustel, on analüüsi etapil vaja hinnata mängija kompetentse.

Tehnika õppimisel võib analüüsida järgmisi omadusi:

- ♦ reaktsioonivõime ehk kiire otstarbekohane reageerimine erinevate ärritajate aistingule,
- ♦ juhtimisvõime ehk liigutuste täpsus ja konstantsus,
- ♦ orientatsioonivõime ehk võime tajuda jäsemete ja keha asendit ning nende muutusi,
- ♦ tasakaaluvõime ehk tasakaalu säilitamine või selle saavutamine,
- ♦ üldistamisvõime ehk võime sooritada üheaegseid liigutusi ja liita järgnevaid liigutusi,
- ♦ võime keha liikumissuunda kiiresti muuta,
- ♦ käte- ja jalgade osavus ehk käte ja silmade, samuti jalgade ja silmade koordinatsioon,

- ♦ kohanemisvõime ehk võime sobitada liikumisteed ja jõu kasutamine muutuvates olukordades,
- ♦ liigutustunnetus ja jaotusvõime ehk võime reguleerida lihaspingutust ja lödvestust,
- ♦ rütmitaju ehk soorituse otstarbekohane rütmistamine,
- ♦ liigutusarsenali suurus ja kasutamine.

Oskusi õpetades on vaja kuulata mängija enda tagasisidet soorituse kohta. On vaja hoiduda lämmatamast mängija enda analüütilisi aistinguid. Treener peaks püüdma kasutada positiivselt seda, mida mängija ise tunneb. Mõistus juhib lihaseid. Mängijal lastakse proovida lööke, nii nagu ta ise tahab, ja vaadatakse ideaalsooritust. Seejärel analüüsitakse ja võrreldakse neid koos mängijaga. Koos tehakse ka ühine otsus selle kohta, mida tuleks muuta. Tehnika õpetamisel antakse mängijale piirid, kuid ka vabadus teostada uusi asju. Mängijale antakse võimalus valida, mida ja kui palju treenitakse.

Viga on tähtis õppimisvahend. Mängijale õpetatakse vigu tähele panema ja neile siis lahendusi otsima. Arendamisel on abiks kujutlusharjutused ja erinevate õppimiskanalite kasutamine. Õppimiskanalite kasutamine toimub visuaalselt jälgides. Välist tagasisidet annab treener, võrdlusrühm või asjatundja. Auditivset tagasisidet saab kas või löögi kõlast jne. Kognitiivsed oskused on tähtsad ka spordis. Uurimuste järgi eraldub osa sooritajaid algajatest kognitiivsete oskuste poolest ehk nad pööravad tähelepanu valikutele, analüüsivad õpetusi algajatest kiiremini ja täpsemini.

Füüsilist harjutamist, nagu kummilindiga tehtavad küünarvarrepöörded enne vastavat lööki, võib kasutada tehnika õppimisel abivahendina traditsiooniliste väljakuharjutuste kõrval.

14.2. ÕPPIMISE ETAPID.

Õppimise esimene etapp on tähelepanemine. Me isegi ei märka asju, mida me ei ole endale teadvustanud. Loomulik vaatlemine on pilgu suunamine millelegi, mis on meis tähelepanu äratanud.

Teadusliku käsitluse järgi edeneb õppimine nii, et kõigepealt toimub kognitiivsel tasemel vaatlus (mis) ja otsus (kuidas), siis motoorsel tasemel liikumissooritus (töö). Nendest kolmest sünnib kogemus. Motoorne õppimine toimub individuaalselt inimese enda ehitatud skeemide abil. Individuaalsed skeemid määravad ja juhivad oskuste õppimist. Inimene võib märgata vaid oma oskustasemele sobivaid vaatlusärritajaid. Treener peab selgitama, millised oskused mängijal juba on, et siis sellele alusele uut ehitada.

Vaatlusharjutus: kuidas sina seda teed, kuidas sõber teeb seda. Mängija asetatakse millegagi vastuollu, probleemist tehakse eesmärk.

Motoorse õppimise ahel sulgpallis on järgmine.



Kui põhisooritus on kinnistunud, on õpitud tehnikat vaja rakendada raskemas olukorras. Mängija on selles järgus õpitavat piisavalt kogenud ja loonud sellest oma kujutluspildi. Loovus võetakse arengu- ja automatiseerimisperioodi selliselt, et mängija teeb valiku kahe löögi vahel. Oskuse siirdumine oskustaset nõudvasse võistlussooritusse loova automatiseeritusega võib toimuda hiline misega. Teiselt poolt – mida paremad on mängija füüsilised oskused, liigutused ja analüüsivõime, seda kiiremini tema alaoskused automatiseeruvad.

Treenimisel kasutatakse liigutusstiilide analüüsimiseks erinevaid aspekte:

- ♦ eesmärk, kuhu püüeldakse,
- ♦ asjad, mida välditakse,
- ♦ identsus võrreldes teiste sooritustega,
- ♦ erilisus võrreldes teiste sooritustega,
- ♦ väline tagasiside,
- ♦ tervikpilt,
- ♦ detailid,
- ♦ alternatiivid,
- ♦ tegutsemisviis.

15. TAKTIKA TREENIMINE.

Taktikat treenides on vaja mängijaga taktikalistes arusaamades ühel lainel olla. Enne kui arutleda taktikaliste küsimuste üle, peab nii mängijal kui ka treeneril olema vähemalt osaliseltki ühesugune arusaam taktika põhilisest ülesehitusest, nagu ründav, kaitsev või ülesehitav mängustiil, samuti sellest, millised löögid kuhu kuuluvad või kas sama löök võib kuuluda mitmesse stiili. Taktikaliste arusaamade kujundamisega tasub alustada juba juuniorite treenimisel, nendega koos taktika üle arutledes. Täiskasvanute treeningutes peaksid olema paljud harjutused taktikaga seotud. Taktikalise harjutuse puhul võib mingit kindlat lööki (lööke) kasutada teatud olukorras. Taktikat treenides tuleb meeles pidada, et mängijale ei saa anda ülesannet, kui puudub vastav löögirepertuaar. Taktika põhineb varem õpitud tehnikal, uue tehnika paigutamine mängu õnnestub paremini vaid siis, kui ollakse eelnevalt harjutanud uut tehnikat taktikalistes harjutustes.

Taktikaliste oskuste arendamiseks võib enne mängu või selle järel kasutada vestlusvormi, ka videoid vaadates võib mängija iseseisvalt või koos treeneriga taktikaga tutvuda. Video kasutamist võib tugevdada, tükeldades ja tihendades materjali, näiteks valides välja ainult pallivahetuse algused või lahendusmomendid. Nii saadakse hea tihendatud materjal kontsentreerituna teatud kindlale situatsioonile. Treenimise seisukohalt on tihti efektiivsem juhtida ühel treeningukorral tähelepanu vaid mõnele väärtuslikule taktikalisele elemendile.

Taktikatreeningutel on eriti suur tähtsus mängija enda motiveeritusel ja kogemustel.

“Sportlase enda tähelepanek on eelduseks kogu õppimisprotsessi algamisele ja selle ülevõtmisele. Õppimisprotsessis on olulised sportlase varasemad oskused, kogemused ja ettekujutused. Sportlane suudab tähele panna vaid oma oskustasemele sobivaid ärritajaid. Sportlase väärtusmaailm otsustab, kas tähelepaneku kasutamine käivitub.” (Sami Kalaja “Taidon oppimisesta ja opettamisesta”, 20.9.2007)

Treenerilt nõutakse sobivate taktikaharjutuste koostamisel erilist tähelepanelikkust. Need ei tohi olla liiga rasked või ka kerged, mille tõttu mängija ei saa harjutustest kompetentsustunnet. Taktikaliste harjutuste tegemisel tuleb anda mängijale valikuid, otsused tuleb mängijal langetada vastavalt situatsioonile.

Treeneri esmane ülesanne on õpetada mängijat iseseisvalt taktikalisi lahendusi leidma, õpetama tähele panna vastase kavatsusi, sest väljakul peab tegema iseseisvalt kiireid otsuseid. Treeneri teisejärguline ülesanne on anda mängijale taktikalisi nõuandeid või koos taktikat planeerida. Taktika õpetamisega tuleb alustada kohe, kui mängija on võimeline mingil moel palli üle võrgu lööma. Alguses rõhutatakse treeningul partneri jälgimist – see aitab mängu ajal vastase tegevust jälgida. Alguses on põhilised parameetrid vastase liigutamine ette-taha, diagonaalselt, mäng üles, mäng alla, mäng tagakäenurka (kuidas saada vastane tagakäega lööma), löökide ettearvamine, liikumissuuna valimine erinevates olukordades. Mida aeg edasi, seda rohkem hakatakse vastast analüüsima ja mängitakse läbi erinevaid olukordi, analüüsitakse oma mängu ja määratletakse vastase mängustiili. Treeningul õpetatakse mängima erinevate mängustiilide ja taktikatega. Toimub erinevate mängutüüpide hindamine, taktikaliste kujundite õpetamine moodulite abil, oma nõrkuste hindamine ja taktikaline kaitsmine, vastase teatud löökide vältimine, elimineerimine. Tipp-tasemel muutub järjest tähtsamaks oma tugevate külgede ärakasutamine, oma põhimängu kõrvale ehitatakse erinevaid taktikalisi lahendusi, näiteks tempomuutusi. Harjutatakse löögikombinatsioone, mille abil provotseeritakse vastast lööma soovitud lööke või elimineeritakse vastase teatud löögid.

Peaaegu kõikide mänguoskuste arendamisele on kasulik liita taktika.

Mida kujutab endast taktikaline plaan? Kas see on kaks, kolm nõuannet, mis töötavad kogu aeg ja mille tulemusel võidame mängu? Ei, kindlasti mitte. Treener valib mitmete nüansside seast paar-kolm tähtsat ja neid asutakse teostama. Alati peab plaan olema mängija tasemele jõukohane, pole mõtet öelda, et võrgus tuleks teha ristilööke, kui mängija lööb kümnest võrgulöögist üheksa kõrgele võrgu peale. Mängu jooksul tuleb taktikat tihti muuta – vastane harjub mõne asjaga või saab plaanist aru. Sageli osutab treener tähelepanu vastase tüüplahendustele nii löögirepertuaaris kui ka jalgade töös. Niisiis võib taktika olla mängu jooksul muutuv ja mängija peab olema ise võimeline olukordi muutma. Paanikat ei tohiks tekkida, mängija peab suutma ise ära tabada, millal mida muuta. Taktikas püsimine ja sellest kasusaamine nõuab mängijalt suurt kontsentreerumisvõimet, närvilisuse ja paanika asemel peaks mängu rahulikult analüüsima ja võtma vastu otsuseid.

Mängupauside ajal peaks treener aitama mängijal jõuda selguseni, mida edasi teha. Selleni võib jõuda ka küsimusi esitades, see aitab mängijal paremini kaasa mõelda, kuid küsimused ei tohi viia ummikusse. Juhul kui taktika, mille treener kujundas, ei tööta, peab mängija ise otsustama, mida ja millal muuta. Ei ole mõtet anda rohkem kui 2–3 näpunäidet, muidu tekib segadus. Väga sageli võib taktikaks olla lihtne kordav nõuanne, sest võib-olla on mängijal see ununenud. On hea, kui mängija ennast vahel positiivselt innustab, negatiivseks muutumine ja häälepaelte valla laskmine häirib kontsentratsiooni ja kainet analüüsivõimet. Öeldakse, et mängu ajal peaks mängija vaade olema pallil, vastasel (reketipea asetusel, hoidel, kereasendil, jalgade asetusel, tasakaalul, keharaskusel) ja väljakul, kuhu ta lööb. Kõike seda arvestades võetakse vastu otsus, kuhu lüüa.

Treener ja mängija peaksid teadma paljusid taktikalisi nüansse, mida arvestades võiks vastu võtta otsuse konkreetsetes situatsioonides tegutsemiseks. Järgnevalt mõned taktikalised nüansid, mis võivad teatud (sobilikes) olukordades mõjutada mängu käiku.

- Varieeri palli lennukiirusega. See üllatab vastast. Näiteks kaks korda kiiresti ja siis veidi aeglasemalt lüües võib vastase tasakaalust välja viia ja ta võib teha ebatäpse löögi, mida saame rünnata.
- Liiguta vastast ette-taha, risti-diagonaalselt. Seda taktikat võiks hakata õpetama juba väikeste lastele, sest see tekitab oskuse vastast jooksutada.
- Löö tagakäenurka. Kuidas tekitada vastasel hädaolukord? Missugune peaks olema eelnev löök, et vastasel tekiks hädaolukord?
- Löö üles, löö alla. Kui vastase ründelöök ei ole hea, võib tõsta taha. Kui vastane ei suuda tagant head *clear'i* lüüa, võib lüüa taha, kui aga vastane on tagant tugev ja ohtlik, võib lüüa alla.
- Löövide ettearvamine. Sageli võib oletada, kuhu vastane lööb, kuid enamasti ei tohi päris sinna minna, kuhu palli oodatakse. Tuleb jääda ootele, ka see aitab sinna varem jõuda. Tuleb teada, et lüües palli taha, kas eeskäe- või tagakäenurka, avame vastasele teatud haavad. Kui vastane lööb nurgast, kas otse või risti külgmise piiri juurde, tekib suur nurk võimalikest löögitrjektooridest tekkinud haavade vahel, kaitsjal on katta suur ala, kuhu pall võib maanduda. Seetõttu on soovitatav lüüa pressingu all rohkem väljaku keskele. See tähendab, et vastase jaoks on haavade vahe kas ühele või teisele poole väljakule lüües väiksem kui nurgast lüües ja kaitsjal on katta väiksem ala. Tõstes nurka, on tähtis jääda katma otse tulevat palli, sest see võib olla väga ohtlik, kui vastane lööb rabakut. Diagonaallöögi puhul on pall kauem õhus ja kaitsjal on selleni jõudmiseks rohkem aega.
- Surve vastase nõrkadele löögikohtadele. Kas vastane on raskustes tagakäenurgas, rabaku või *drop'i* tagasisaatmisega, kehasse löödud pallidega?
- Surve vastase jalgade nõrgale tööle. Kuhu ja kuidas on vastasel raske liikuda, ette ja seejärel tagasi või vastupidi? Kas liikumine külgsuunas toimib? Kas ta tormab pärast löödud võrgu-*drop'i* tagasi?
- Tempo muutmine ja rütmi rikkumine. Missuguseid lööke teha, et muuta tempot, millal see võiks toimuda?
- Null-löögid. Null-lööke lüüakse pressingu all. Näiteks raskest olukorrast taha kõrgele üles keskele, siis algab rünnaku ehitamine uuesti.
- Riskipallid.
- Etteaimamine, kontsentreerumine teatud nurkadele.
- Teatud löökide provotseerimine või elimineerimine. Rünnaku provotseerimine, rünnaku elimineerimine lameda mänguga, lõigatud *drop'ide* elimineerimine, tõstes keskele (nurgad pole ohtlikud), autilöömise elimineerimine, lüües ründavaid lööke kerekesse või piirist tunduvalt sissepoole (väljaku keskele).
- Üllata pidevalt vastast, vii ta tasakaalust välja, sunni ta pidurdama ja suunda muutma. See eeldab suurt löögiarsenali. Iga lööki peaks olema kaks varianti: esimene turvaline ja teine nn *winning-stroke*, mille abil ehitatakse üles rünnak. Turvalisemat varianti pakutakse rohkem, kui ollakse pressingu all.
- Pane vastane jooksuma diagonaali, kui tahad teda jooksutada.

- Löö vastase löödud diagonaal-*drop* otse võrgu taha, vastase otse löödud *drop* risti.
- Järgne alati heale ründelöögile. Mida parem ründelöök, seda suurem tõenäosus, et pall tuleb otse tagasi.
- Püüa tõrjuda otse löödud rabak risti.
- Löö ründavaid diagonaal-*clear*'e siis, kui kontrollid mängu ja pole pressingu all.
- Kui vastasel on head võrgurullid, ära mängi võrgule liiga lähedale.
- Mängukeskus on liikuv. Mida parema võrgurulli oled löönud, seda lähemal on mängukeskus võrgule.
- Ära mängi liiga palju risti-*clear*'e, kui vastane on tasakaalus, proovi oma viivitatud *clear*'iga vastane tasakaalust välja saada.
- Ära löö täiega rabakut tagajoonelt.
- Kui oled pressingu all, mängi pallid kõrgele.
- Kui oled taga pressingu all, ära mängi võrgu juurde liiga pehmelt.
- Ära muuda õnnestunud taktikat.
- Ära eksi lihtsate pallidega, ole keskendunud ja vali sobiv löögitugevus.
- Mängi kannatlikult, oota ja valmista ette kohta rünnakuks.
- Kasuta laia löökide arsenalit, proovi vastast või-malikult palju erinevate löökidega üllatada ja vii ta tasakaalust välja.

15.1. TAKTIKA LOOMINE KOHTUMISE TARBEKS.

Taktikalist ülesehitust võib jagada kuueks eri osaks:

- ♦ mänguplaan,
- ♦ vastase nõrkused,
- ♦ vastase nõrkuste ja oma tugevuste ärakasutamine,
- ♦ oma mänguplaani varjamine-peitmine,
- ♦ vaimne võitlus,
- ♦ välised tegurid.

Enne kohtumist teeb mängija mänguplaani. Mängijal peab alati olema pallingu ja pallingu vastuvõtu mänguplaan. See lisab mängijale eneseusku. Plaan on eriti tähtis paarismängudes.

Mänguplaani jaoks võib kaaluda vastase nõrkusi, enda tugevusi, eelnevate kohtumiste kogemust. Millised on vastase lemmiklöögid ja mida ta nendega püüab saavutada ehk mille suhtes tuleb ettevaatlik ja valvel olla? Kus on vastasel raskusi ja millise löögiga ma saan ta sellisesse olukorda? Kas ta arvab mõnda lööki ette? Mängija võib ooteasendis olles ette aimata mingile väljakuosale tulevaid lööke,

nagu eesväljakule eeskäe- või tagakäe poole, ründavaid lööke otse või risti. Kas vastane provotseerib, et ta saaks lüüa soovitud lööki? Mängija meelitab oma ooteasendiga, asetusega väljakul või löökide suunamisega vastast lööma temale soovitud kohta või vältima tema jaoks sobimatuid lööke.

Mänguplaan peab olema hästi varjatud ja seda tuleb momentaalselt muuta, kui vastane sellest aru saab. Mänguplaani taktikat viiakse ellu näiteks igas teises pallirallis või geimi lõpus või 2/3 osas mängust. Siis suudetakse mänguplaani kauem säilitada. Mänguplaanis on soovitatav valmis mõelda ka erinevaid taktikalisi variante.

Taktika koostamisel on eelduseks, et mängija ise teab enda mängustiili. Mängijal on mänguplaanist kergem kinni pidada, kui see on lähedane tema enda mängustiiliga. Ehk kui mängija stiil on kaitsev, on vaja teha mänguplaan sellest tulenevalt. Oma mängustiili peab kogu aeg edasi arendama ja sellest tuleb teha võitmatu relv. Arendage pigem seda mängustiili, mis mängijale sobib, selle asemel et arendada kõiki mängustiile, mille tulemusena pole mängija kusagil väga tugev. Mängijat õpetatakse varieerima mängustiili ja täiendama seda teiste stiilide osadega. Näiteks õpetatakse kaitsva stiiliga mängijale ründekujundeid, mida ta saab vastasele üllatuslikult kasutada oma mängustiili toena ja variatsioonina.

Mängija otsustab ise vaimse võitluse mängureeglid, näiteks kas ta saab oma väsimust näidata.

Taktikat mõjutavad ka mänguvälised tegurid, need on pallid, valgustus, ventilatsioon, saali enda mõõtmed (kõrgus), põrandamaterjal, nähtavus jne.

15.2. MÄNGUST ARUSAAMINE JA SELLE TREENIMINE.

Treeneril ei ole alati teadmisi, kuidas treenida mängust arusaamist. Seda võib aeglustada vaatlusoskuste, kognitiivsete oskuste vähesus, samuti motoorsete oskuste vähesus. Kognitiivsete oskuste tähtsus õppimisprotsessis on oluline ka spordis. Uurimuse järgi eristuvad osavad mängijad algajatest kognitiivsete oskuste poolest ehk nad pööravad tähelepanu valikutele ja samastuvad, mäletavad, analüüsivad ja tõlgitsevad õpetusi algajatest kiiremini ja täpsemalt.

Mängulist arusaamist võib treenida kas või liikumisharjutustega. Kuhu on kasulik teatud löökide järel liikuda, kuhu on raske minna, kuhu ise löid? Tehakse nimekiri situatsioonilahendusi mõjutavatest teguritest.

Mängulise arusaamise õppimiseks tehakse teoreetilisi treeninguid. Videosimulatsioonid on üks abinõu, et arendada mängust arusaamist ja ettear-

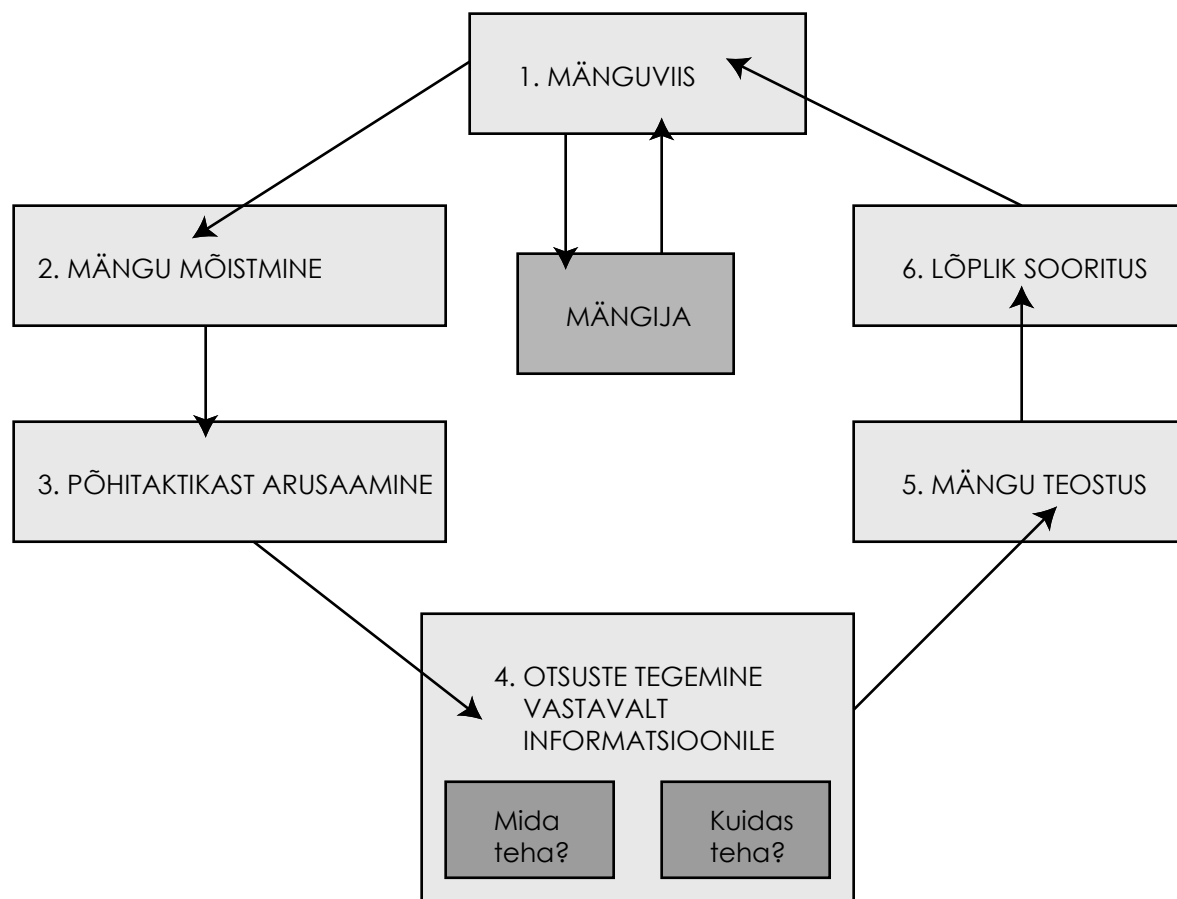
vamisoskust. Treener teeb materjali näiteks videoklippidest. Mängijaga arutatakse olukorda, alternatiivseid lahendusi, treenitakse alternatiive väljakul.

- ♦ Väljakuharjutused (moodulid)
- ♦ Ei treenita lööke, vaid vaadeldakse mänguolukorda (mängija asetus, ettearvamine, löögi valik ja eesmärk)
- ♦ Mentaalsed operatsioonid automatiseeruvad
- ♦ Korduvad harjutused võimaldavad varieerimist

Treenides antakse pidevalt tagasisidet. Esitatakse mängust arusaamise kohta käivaid küsimusi: miks?

mis sellele järgneb? Kui antakse rühmatagasisidet, võib mängija enda sooritust ise kontrollida ja otsustada, kas see oli õige.

Mängija saab õppida proovides, vigu tehes. Sageli pole hea anda mängijale otseseid korraldusi, vaid antakse lisainformatsiooni ja lastakse tal ise vastus leida. Sel juhul peab treener hoolitsema, et lahendus leitaks – olukord ei tohi jääda lahenduseta. Otsuste korraldustega asetatakse mängija õige/vale-olukorda ja mängija ei suuda seda lahendada. Otsuste käskude tulemusena tekkiv pinget ei arenda mängijat iseseisvalt otsuseid vastu võtma.



Mängust arusaamist võib arendada väljakul, väljakust väljaspool, enne mängu ja mängu ajal. Väljaspool väljakut võib mängija arendada mängutarkust näiteks koduste ülesannete vormis, keskendudes mingile elemendile või visualiseerides lööki ja pöörates tähelepanu olulistele kohtadele. Algajatele on meeldivateks ülesanneteks jälgimisülesanded, videod, analüüs. Mängijale võib anda ülesandeks teiste mängijate maneeride-käitumisviiside kogumise.

Enne mängu mõeldakse vastase ja ka oma mänguplaani peale. Mõeldakse valmis abinõud mängu eri olukordade jaoks. Mängu hästi mõistev mängija on rallide ajal õiges kohas ja tal on piisavalt aega, et teha õige otsus.

Taktika on osa mängust arusaamisest. Parem taktikaline tase ei takista oskuste õppimist, vaid teeb selle veel huvitavamaks ja motiveerivamaks. Mängija otsib mängus võidukaid taktikalisi lahendusi. Kogu harjutuse võib mänguliselt läbi viia nii, et mängijad ise lahendavad probleemid ja arendavad olukorrale sobivaid lööke.

Näiteks annab treener juhise: üks mängijatest on kaitsev mängija, kes saab lüüa altpoolt üles, teine mängija on ründav mängija, kes saab lüüa ülevalt allapoole. Treener toob mängu uusi reegleid ja juhiseid, mis toovad mängijatele uue probleemi ja ka uue küsimuse.

15.3. VASTASE TAKTIKA HINDAMINE.

Mängu võib jagada kolmeks osaks: ehitav, ründav ja kaitsev osa. Vastase hindamist alustatakse tema tugevuste ja nõrkuste üleskirjutamisega. Millised on tema ohtlikud ja punkte toovad pallingud ja löögid, kas tema poolt pealesurutud mäng on üldiselt kiiretempoline ja agressiivne või passiivne ja võimalikult aeglane? Kuidas ta asetub väljakul erinevates olukordades? Neid asju vaadeldes hinnatakse, millisest olukorrast siirdub mängija ründavasse, millisest hoopis kaitsvasse mänguosasse.

Kas mängutaktika valikut mõjutab mingi füüsiline omadus, nagu kiirus, vastupidavus või jõutase? Milline on mentaalse poole mõju mängijale või vastase sooritusele? Leia vastase nõrk koht. Õpeta "nõrkuste malet", st mõtle, milline on vastase järgmine käik, et kaitsta oma nõrkusi. Nõrkuste leidmine on lihtne, kuid kuidas neid oma mängus kasutada, seda tuleb treenida. Õpi tundma vastaseid ja ka nende treenereid.

Harjutusi vastase taktika äraarvamiseks ja oma taktika peitmiseks:

- sedelile kirjutatakse vihje (ülesanne), hiljem toimub arutelu, kas ülesannet täideti,
- pallingute analüüs,
- 1 : 3, vastased mängivad vaheldumisi sama mängija vastu, mängijad vahetuvad, saavad punkti vaid teatud kohta maha löödud või viimasest pallist, üksinda olev mängija püüab ära arvata, millisest kohast vastased punkti saavad,
- lühikesed mängud, mängija võidab mängu, kui arvab ära vastase taktika, muidu harilik punktisüsteem,
- lüüakse võimalikult ebatõenäolistesse kohtadesse, nn neljanda nurga löök,
- mängitakse, näidates oma nõrkusi (mis tegelikult ei pruugi olla nõrkused), lastakse vastasel näidata oma tegemisi ja seejärel tehakse selle põhjal oma plaan ja üritatakse võita,
- ralli ajal on väljakul alati kusagil ruumi, analüüsitakse, kus,
- mängijale antakse kaks taktikat, millest üks on peataktika ja teine nn pettetaktika,
- mängijale antakse teatud mänguplaan, kuid mängija saab boonuspunkte, kui võidab plaanipärase teostusega; kui kasutab mingit muud moodust, saab tavalise punkti.

15.4. MEESÜKSIKMÄNG.

Vastase pallingu analüüsimine ja oma pallingu planeerimine on esimene etapp mänguplaani koostamisel. Milliseid löögikujundeid vastane enda ründakut ehitades meelsamini kasutab? Kuidas vastane kaitseb ja kas ta läheb kergesti aktiivsele kaitsele?

Vastast analüüsid vaadeldakse, millises mängus on ta tugevam, millises aga nõrgem:

- ♦ kiire madal mäng,
- ♦ ehitav kõrgeid kaari ja sügavaid nurki ära kasutav mäng,
- ♦ mäng kereesse löömisega,
- ♦ liikumises suuri vahemaid nõudev mäng.

Liikumist jälgides vaadeldakse, kuidas tuleb vastane toime kiirete pööretega tagakäe- või eeskäeolukordades ning liikudes edasi-tagasi erinevatesse nurkadesse, ülevalt alla või alt üles, kas ta jääb pärast võrgulööki võrku kontrollima, kas ta arvab oma ooteasendit valides ette vastase teatud lööke, kuidas paigutuvad jalad LEE-hüppe puhul, kas ta hüppab pallini kergesti või meelsasti jookseb selleni.

Mängija "konstruktsioon" võib anda vihjeid taktika valikuks. Kas vastane on pikk ja suure ulatuvusega või lühike ja lihaseline, kerge või raske kehaehitusega? Pikale ja suure ulatuvusega mängijale võivad olla probleemiks otse kereesse löödavad pallid. Suure ulatuvuse tõttu saab ta palle hästi kätte, blokkides keskväljakult. Lühikese ja lihaselise mängija peaks viima pallidest võimalikult kaugele ja sundima jooksma järskude suunamuutustega. Raske kehaehitusega mängija panustab rohkem kiirele tugevale rünnakule ja võib kustuda, kui peab palju liikuma. Kerge kehaehitusega vastane on üldiselt hea ja osav liikuma, kaitseb hästi ja ründab juhuslikult. Iga mängijatüübi jaoks peab arendama oma tugevusi, kuid tähele panema ka kehaehitusest tulenevaid nõrku kohti.

Taanlase Kenneth Larseni kohaselt peab mängija leidma tehnikas nn oma *clear*'i ja tõstetega sobiva kaare, mille abil viiakse vastane tõhusalt tagaväljakule. Õige lennukaar on 10–40 cm vastase reketipeast kõrgemal. *Clear*-löögis lähenetakse pallile viivitusega ja ründava *clear*'i võib lüüa ka hüppelöögina. Tõstetes on samuti petteid ja viivitusi. Tagaväljaku *drop*-löökides on 2000. aastatel arendatud lööke, mille põhieesmärk on takistada vastase täpset võrgumängu. Mängija peab oskama surve all olles lüüa palli suhteliselt kaugele vastase väljakule (*safe drop*). Seda lööki ei saa vastane lüüa allapoole ja kuna pall lendab võrgust kaugemale, pole lihtne teha head võrgu-*drop*'i. Võrgumängu piirkond on suurenenud ja enam ei harjutata täpseid võrgurulle ainult võrgus, palli peab kontrollima ka kaugemal võrgust.

Kaitseolukordades rabaku otsetõrje korral peab oskama ka ristitõrjet võrku, mis nõuab erinevate reketihoiete muutmise oskust kiiretes mänguolukordades. Jalgade töös püütakse üha rohkem kasutada kahe jala äratõukeid võrgumängus ja vaheltvõttudes.

Taktika poolelt peab mängija olema võimeline mängima erinevate stiilidega – sõltuvalt olukorrast ründavalt, ehitavalt või kaitsvalt. Tähtis on pallingute mitmekesisus, et tõsta tempot, kasutatakse palju *swip*-pallinguid, kiireid lamedaid ja ettepallinguid ning varieeritakse pallingu tugevusega.

Pallingu vastuvõttud, eriti lühikese pallingu vastuvõttud on arenenud endisest agressiivsemaks, et saada initsiatiiv kohe endale. Oluline on ka *round-the-head*-löökide mitmekesisus ning heade variatsioonidega *stick-smash*'id, et avaldada survet kesk- ja tagaväljakult.

Meeste üksikmäng nõuab head vastupidavust. Üldiselt on hapnikutarbimine

70–75 ml/min/kg vahel. Ühe ja kahe jala hüppelöögid asetavad suured nõudmised kõigepealt põlve ja puusa sirutajatele. Nendes lihastes vajatakse nii maksimaaljõudu kui ka plahvatuslikku jõudu. Keskkere lihaste tähtsus on suur, eeskätt *round-the-head*-löökides.

15.5. NAISÜSIKMÄNG.

Meeste ja naiste üksikmängu taktikas on palju sarnasusi. Ka erinevustele peab siiski tähelepanu pöörama. Kuna naiste mäng on vähem jõuline, on tähtis hea löögitäpsus ja üllatuslikkus. Jõulöökide kasutamine vastase tõhusate platseeritud löökide vastu on suhteliselt väiksem kui meeste mängus. Ründelööke, nagu rabakuid ja *stick*-lööke, kasutatakse palju rakendavate löökidenä, kus ei otsita kohest lahendust, vaid üritatakse saada vastane tasakaalust välja ja rikkuda mängu rütm. Peidetud ja viivitatud löögid toimivad rütmi rikkujatena ja nende abil püütakse jõuda selleni, et vastane hilineks löögiga. Löökide valik sõltub sellest, kuidas suudetakse pärast enda lööki katta oma väljakupoolt. Oma *clear*'i järel peab mängija suutma katta kõiki nelja väljakunurka. Mida rohkem saadakse vastane pressingu alla, seda rohkem võib oodata vastust võrgule.

Pallingud on mitmekesisustunud, laialdaselt kasutatav on lühike palling, ka diagonaalis.

Kenneth Larseni (1999) arutlused naiste üksikmängu käsikirjas annavad hea kogupildi naiste mängu hetkeolukorrast. Lööke püütakse teha lühikese löögiliigutusega, mis annab võimaluse löögi viivitamiseks ja võimaldab laia löögirepertuaari kasutada ka siis, kui ollakse pressingu all. Võrgumäng on mitmekesisustunud. *Spin*-lööke kasutatakse võrgus nii eeskäe kui ka tagakäe poolt lüües. Võrgus kasutatakse

palju petteid, samuti kasutatakse viivitusega *clear*'e, petterohkeid (viivitusega ja ilma) lõigatud lööke tagant, keskväljakult *stick-smash*'e.

Lame *drop* või n-ö *safe*-lööke tagaväljakult on löök, mis annab võimaluse jätkata mängu ka pressingu all, sest vastane ei saa seda lüüa võrgus võrgurullina ega lüüa seda punktiks.

Pressingu all kaitses kasutatakse palju lööke, mille abil tullakse taktikalisest tsoonist üks tsooni kaks (või isegi kolm). Neid kasutatakse üha enam naiste üksikmängus. Lühikesed kaitselöögid suunatakse risti või keskele, nii takistatakse vastase liikumist oma rünnakule järele.

Löögirepertuaar on mitmekesisustunud, vastast püütakse paljude erinevate võimalustega pinges hoida.

Ründavate võrgulöökide kasutamine on suurenenud. Tehnilised oskused nende kasutamiseks on naistel olnud ennegi, kuid probleemiks on olnud võrku jõudmine. Kahe jala tõuge ja ka püstise reketipea löökide kasutamine on võimaldanud ründavamaid võrgulööke.

Lame-*drop*'ide ehk suhteliselt tugevate *safe-drop*'ide kasutamine nii eeskäe kui ka tagakäe poolt on muutunud osaks naiste taktikas ja löökide arsenalis. Tugevaid lamelööke eriti tagakäe poolt kasutatakse siis, kui natuke pressingu all olles soovitakse sealt välja tulla ja olukord ründavamaks muuta. Lame-*drop*'e kasutatakse, et vastane ei saaks kasutada võrgurulle, *rush*'i või ründavaid tõsteid. Lame *drop* on kasutusel kõikide tippnaiste mängus. Selle arendamise ja kasutamisega alustasid taanlannad. Pall mängitakse pikalt väljakule *safe*-löökidega ka siis, kui vastase hea *clear* tekitab pressingu.

Kenneth Larseni järgi tuleb tähelepanu pöörata ka lühikese pallingu vastuvõtule. Võrgu-*drop* vastuse nä võib tekitada kolmandale löögile hea võimaluse. Tasub arendada petterikast lamedat tõstet. Sellega saadakse pallija tasakaalust välja. Tüdrukutel on seda olukorda enda kasuks raskem lahendada kui poistel. Nii saadakse endale hea olukord, kui lühikese pallingu vastus on petterikas ja survet avaldav. Lihtsate väljatõstete kõrval tuleks arendada ka petterohkeid võrgulööke.

Kui tütarlapsed treenivad lühikesi ja *svip*-pallinguid, tuleb treenida ka kolmanda löögi erinevaid tehnilisi võimalusi, lööke vastase pallinguvastustele. Lamedate vastuste korral tuleb treenida ründavaid lööke. Harjutustes tuleb tähelepanu pöörata löögitehnikale, kuid ka ründavale liikumistehnikale. Näiteks kahe jala starditõukega külgedele võib tõrjuda vastase madala pallinguvastuse.

Madala lameda tehnika treeningule tuleb kogu aeg tähelepanu pöörata, sest naiste üksikmäng muutub üha ründavamaks ja selliseid olukordi tuleb tihemini ette. Eriti võib saada hea lameda mänguga initsiatiivi lühikese pallingu järel.

Naised peaaegu ei kasuta jalgade ründavat tööd ehk hüppelööke. Võiks oletada, et neid hüppelööke tasuks kasutada rohkem näiteks väljaku tahaossa tehtud löökide puhul. Sellisest olukorrast püüab vastane tihti lüüa madala ründava diagonaaltöste ja nüüd oleks mängijal võimalus katkestada palli lennurada ründelöögiga.

Tempomuutus. Näiteks võiks olla tõhus vastase madalate ja lühikeste *clear*-ide blokkimine *stick-smash*-idega.

Võrgus peaksid naised treenima petterohke, viivitatud tõstega löömise oskust. Lööki võiks kasutada, kui vastane liigub võrgu suunas, arvates, et lüüakse võrgu-*drop*.

Kaitseolukorras peaksid naised treenima rabaku tõrjet kas lamedana või survet avaldava tagasilöögina. Kui mängija on suuteline tagasi lööma lameda kaitselöogi risti ja suutma sellega alandada vastase survet, sobiks see hästi naiste üksikmängu ründavuse suurendamiseks. Nende diagonaallöökide mängu saamine ei ole tehniliselt raske, sest naised ei löö palle kõvasti ega nii allasuunatult kui mehed. Neid lööke saab kasutada ka tempo muutmiseks mängus. Tuleks osutada tähelepanu kaitselöögile järgnemisele, et tulla tsoonist üks tsooni kaks või isegi kolm.

15.6. PAARISMÄNGUD.

Paarismängu taktika ehitatakse üles enda tugevuste ja vastaste nõrkuste kaudu. Mängu kolmest esimesest löögist tehakse videoklipid, mille põhjal võib teha pallingu- ja pallinguvastuvõtuplaanid. Hinda oma mängijate oskusi taktikat kasutada. Kas mängijate löögiarsenal võimaldab hea taktika elluviimist? Vaata, mida mängija tavaliselt lööb ja mida ta ei ole võimeline lööma. Taktika aluseks on see, et sunnitakse vastast tegema neile ebatavalisi asju ja võetakse ise võimalikult vara vastu nende kõige meelsamini löödavaid palle. Siis on nad sunnitud otsima teisi lahendusi. Analüüsitakse, kuidas ja kus mängijad väljakul kõige meelsamini asetuvad. Selle kaudu leitakse "auke" väljakul.

Kui mängija suudab mängus kontrollida mitut asja, valitakse tähtsaim(ad), mille abil ta võib punkte võita:

- ♦ pallingu- ja vastuvõtuolukord ning mida selle järgi teha,
- ♦ räägitakse, kuidas üldiselt mängitakse.

Liigne informatsioon võib hävitada kogu mängu. Klipid on tähtsad mängijate mängukommete leidmiseks. Kui vastaste traditsioonilised (neile omased) löögid elimineeritakse, on nende enesetunne ebakindel. Raskes olukorras mängija valib üldiselt parima või tuntuma oma löökidest. Peale kolme esimese löögi klippide tuleb teha videoklippe ka vastaste rünnakust ja kaitsest.

Nüüd mõned taktikalised näpunäited paarismängu kohta. Vastavalt olukorrale tuleks silmas pidada järgnevat:

1. Pärast lühikest pallingut tõsta reket üles, "lae" ja ole valmis vastust ründama.
2. Pallingule vasta vara, mängi lamedalt, jätka *drop*-iks või ründa kere, et vastane oleks sunnitud tõstma.
3. Varieerige pallingut, vahel pallige lameda tõstega taha (*flick serve*), et vastast üllatada.
4. Et saada vastaselt tõste, mängige eest *drop*.
5. Rünates mängige keskele, kahe mängija vahele.
6. Olge ettevaatlik väga tugevate rabakutega tagant, sest pall võib kiiresti tagasi tulla teile väga ebameeldivasse kohta.
7. Püüdke mängida kaitstes lamedalt ja poolpehmelt, et vastane oleks sunnitud tõstma ja saaksite rünnata.
8. Püüdke leida vastaste nõrku kohti (nõrgem mängija) ja kasutage seda ära.
9. Kasutage kaitstes tagakätt, mis katab enamiku kaitstavast alast.
10. Üritage avada vabu kohti ja rünnake sinna.
11. Üritage rünnata kehva vastase pallingut.
12. Liigutage oma vastaseid ja üritage viia nad tasakaalust välja enne, kui te ründate.
13. Pallingu vastuvõtul ärge proovige kohe esimest palli maha lüüa.
14. Lamedas mängus võta pallilt sagedasti kiirust ära, et saada tõste, mängi täie tugevusega vaid allapoole.

15.6.1. MEESPAARISMÄNG.

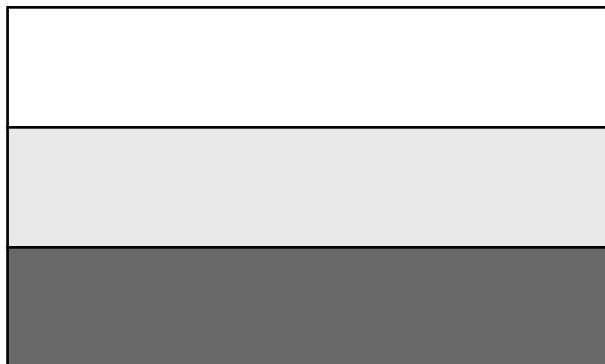
TEHNILINE ARENG.

Meespaarismängus on kaitse treenimine äärmiselt tähtis. Kaitse eesmärgiks on kujunenud võimalikult kiire tugevate madalate tagasilöökidega pressing. Samal ajal on ka võrgumängu treening tähtsamaks muutunud. Rünnakul on äärmiselt tähtis teha kiire ja väike löögiliigutus võrgus, muidu ei pääse võrgus mängija üldse vahele ja pall lüüakse võrgus punktiks.

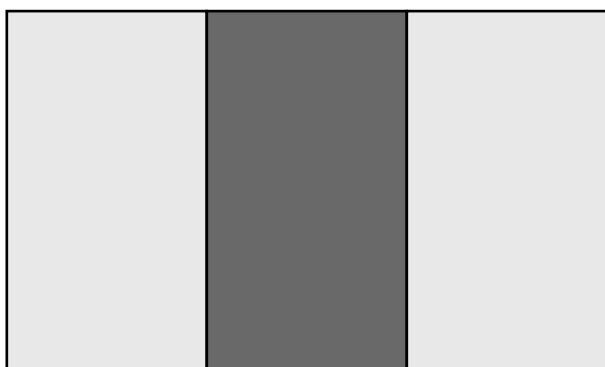
Tänapäeval tuleb mängijal lüüa täpseid lööke võrku või eesväljakule tõeliselt lühikese amplituudiga liigutuste abil. Ründelöökide tugevus on tähtis, kuid tähtis on ka "peita" löök selliselt, et pettega *drop* näeks kuni lõpuni välja tugeva ründelöögina. Pallingud arenevad pidevalt ja on täpsed, kindlad ning mitmekesised.

Kokkuvõtteks võib öelda, et meeste paarismängu tehniline pool areneb üha kiiremate ja tugevamate, kuid lühikeste ja petterohkete löökide suunas.

TAKTIKALINE ARENG



Otsustaja kontrollib kahte ülemist ala ja mängu ülesehitaja kahte alumist ala.



Korealaste mängustiil – mõlemad mängivad oma poolel, keskmine ala on mõlema kontrolli all.

Võib juhtuda, et paarismängus jaotuvad mängijad võrgumängijaks ja taga olevaks mängijaks ehk üks mängija treenib palli mahalöömist eesväljakul. Selles mängustiilis peab “otsustaja” ehk eesmängija olema hea mängulugemisoskuse ja intuitsiooniga, et aimata, milliseid tagasilööke suudavad vastased teha. Ta peab olema väga kiire, et lahendada lühikesi tagasilööke. Tal peab olema ka ohtlik ründelöök, $\frac{3}{4}$ väljakust eesosas. See peab olema tugev ja alla suunatud ründelöök, mille abil võidetakse palju punkte.

Mängu “ülesehitaja” ehk tagamängija, nii nagu nimigi ütleb, valmistab ette ründevõimalust otsustajale. Mängu ülesehitaja katab rohkem kui poole väljakust, et otsustaja saaks riskeerida. On äärmiselt tähtis, et ülesehitajal oleks väga suur löögirepertuaar, millega ta saab avada vastase kaitse.

Võrku ei tormata oma hea lameda löögi järel pimesi. Ainult siis, kui on selge rünnakujärgne olukord või kui võrgusolijast on suudetud mööda lüüa, sööstavad mõlemad võrgu suunas. Ka inglased ja indoneeslastel on uue taktika arendamine käsil. Nad on keskendunud pallinguolukorrale ja võrgumängule, kus võrgumängijat pressitakse rohkem.

Viimastel aastatel on meeste paarismängu intensiivsus tugevasti kasvanud. Püüdlema peaks sennapoo-

le, et pöörata situatsioon enda kasuks, kui vastaste keskendumine, füüsiline võimekus või mänguolukorrale vastav tehnika on liiga halb. Samas võime valida kahe strateegia, indoneeslaste (mänguehitaja ja otsustaja) ja inglise-korea (tugev pressingutehnika keskväljakul) vahel.

Tänapäeval kasutatakse ka palju süsteemi “kahekesi võrgus”, kus ründaja võtab juhul, kui suudeti mängida lamedalt ühele väljakupoolele, kinni otseliini ja partner tagant tuleb kõrvale, et võtta kinni teine liin, nii ei teki võrgus “auku” ja pressingule järgmine võib olla tõhusam. Tüüpilise veana võime vahel näha, et rünnatakse ühele poolele ja hüpatakse keskele tagasi, millele järgneb vastase lame otselööki ja eesolija laseb selle läbi. Selle süsteemi puhul ei pea muretseda tõstete pärast, sest need on aeglased ja kaarega, mis annavad pallini jõudmiseks rohkem võimalusi. Just sellist stiili on soovitatav õpetada varakult ka noortele.

FÜÜSILINE ARENG

Nii nagu teistes mänguliikides, on ka meeste paarismängus füüsilise ettevalmistuse osakaal suurenenud, mäng on läinud jõulisemaks. Kaitstes, löökide ja võrgurünnakute treenimisel tuleb keskenduda kiirele plahvatusle. See tähendab, et öla, selja ja kõhulihaaste koormus tõuseb treeningutel kõrgeks.

Mängijad peavad olema nii tugevad, et saavad hakkama vajaliku treeningumahuga. Tähtis on, et mängijad suudavad katta väljakut üha paremini ja kiiremini, liikudes nii külgsuundades kui ka ette ja taha. See nõuab plahvatuslikku starti ja paremat füüsilist vastupidavust.

PSÜÜHILINE ARENG

Psüühiline osa on meeste paarismängus muutunud koos mängu kasvava tempoga. On järjest tähtsam, et mängijate optimaalse arengu seisukohalt oleks treening rohkem indiviidile suunatud. Samuti on tähtis luua optimaalne valmidus turniiri iga mängu jaoks. Seetõttu on psühholoogiliselt üha raskem keskenduda suurtel võistlustel rohkem kui ühele mänguliigile. Tähtis on, et pikemal treeninguperioodil suudetaks maksimaalse tähelepanuga treenida tavalisi paarismängu elemente, mida oleks võistlustel võimalik edukalt kasutada.

TEHNILISI VISIOONE

Tehnilised nägemused liituvad taktikaliste nägemustega – lootuses, et teatud kindlaid lööke suudetakse teatud olukordades kasutada. Idee ongi arendada lööke kiiremaks, petterohkemaks ja ka tugevas pressingus toimivaks. Võrreldes üksikmänguga peaksid paarismängu löögid olema väiksema amplituudiga.

15.6.2. NAISPAARISMÄNG.

Naiste paarismäng on viimaste aastate jooksul tugevasti arenenud. Naiste paarismängu tunnusjooned on tugev kaitse, tõste, ründav tõste, sellest kontrasse minek ja ilma vigadeta mängimine. Paarid asetuvad meelsasti kaitseesse mõttega mängida palle vaid tagasi. Tänaused paremad naispaarid püüavad saada initsiatiivi kohe pallingust ja hoida seda pallivahetuse lõpuni või saavutada initsiatiiv tõstete ja hea kaitsega. Naiste paarismäng erineb meeste paarismängust selle poolest, et seal kasutatakse vähem aktiivset rünnakut.

Taanlase Jens Meibomini (2000) järgi on pallingu vastuvõtud muutunud selgelt ründavamaks. Paremad paarid pallivad ette pallingukasti joone juurde ja löövad tagasi tulevat palli ülevalt. See tähendab, et pallingu vastuvõtjad saavad vastumänguvõimaluse paremini, kui kasutavad madalaid või teravaid vastuseid mängijate kehasse.

Teisalt on paranenud ka kaitsemäng, mistõttu see, palju tõstetakse, millal ja mida tehakse, on taktikaline otsus.

Kolm tähtsat asja on ooteasend, jalgade töö ja reketi liikumistrajektor. Paremad naised asetuvad pallingujoone lähedale, keha võrgu suunas välja sirutatud, reket võrgu kõrgusel. Liikumiseks lühikese tagasilöögi jaoks kasutavad need naised parema jala jooksusammu (paremakäelised). Kvaliteetne lühike palling on naiste paarismängus väga tähtis. Tipptasemel mängijad peavad valdama lühikese pallingu variatsioone.

Palling ei tohiks olla vaid palli mängu panemise vahend, vaid ka initsiatiivi haaramine.

Paremad paarid püüavad hoida pressingut ka pallingu ja selle vastuse järel. Sellepärast on eesväljaku ja keskväljaku lame mäng väga tähtis. Tagamängija kasutab heas tasakaalus olles ründelöökideks *smash'i* ja *drop'i* erinevaid variatsioone, nende löökidega on võimalik edasi ründes olla. Tehniliselt on *stick*-, lõigatud ja ka pettelöögid muutunud naiste paarismängus tagaväljaku põhilöökideks. Samuti on selge, et tipp-paari üks mängijatest on suuteline väga tugevalt ja mitu korda järjest ründama. Seetõttu treenivad mängijad tugevaid lööke paigalt, see võimaldab kasutada kerepöõret, seda ka liikumisel, kus kerepöörde kasutamine on piiratud. Üha ründavamast mängustiili nõutakse ka võrgusolijalt. Võrgusolija ülesanne on vahelt kätte saada vastaste tagasilöögid (enamik madalad). Reketi ja reketipea valitsemine ja etteaimamisvõime on kaasaegse võrgumängu vajalikud oskused.

Kaitstes peavad mängijad suutma tehniliselt lüüa nii otse- kui ka diagonaalseid tagasilööke nii madalate kui ka lühikestena. Mängija peab oskama kiiresti vahetada reketihoideid.

TAKTIKA ARENG

Suur muutus ja areng on toimunud naiste paarismängu rünnakus. Varem loobus paar rünnakust vabatahtlikult. Nüüd on eesmärgiks oma rünnakut hoida, lüües palle nii kaua allapoole, kuni tekib hea võimalus lõpetada pallivahetus järgneva 2-3 löögiga. Tänapäeval ollakse nagu meeste paarismänguski sõltuvalt tagasilöökidest erinevates kohtades.

Kaitstes püütakse kontreerida vastaste ründelööke, et kaitseolukord muutuks võimalikult kiiresti enda ründelolukorraks. Madalaid lööke ja kiiret tempot sisaldavat mängu kasutatakse rohkem kui varem.

Kaitstes on muutunud paremaks tõrje, mistõttu tõstetakse sageli teadlikult, et minna üle kontrasse. Kontralöögid on tihti ka ründavad tõsted, mille abil liigutatakse vastast ühelt poolt teisele.

Mängijatel tuleb aina rohkem valida õige ja kvaliteetne kontralöök.

Millal kasutada ründavat tõstet ja millal rünnata (kiired *drop'id*, *stick-smash'id*, *smash'id*), sõltub olukorrast.

FÜÜSILINE ARENG

Naiste paarismäng on muutunud ründavamaks, mis nõuab mängijatel rohkem jõudu. Mõned naised suudavadki lüüa väga tugevasti ja mitu korda järjest ehk jõud ülakehas on suurenenud. Lisaks on mäng muutunud kiiremaks ja mängijad peavad suutma kiiresti liikuda ette-taha ja külgedele. Üla- ja alakeha jõuharjutused on nüüdisajal muutunud naiste paarismängu treeningutes igapäevaseks. Hüppe-*smash'i* veel naiste mängus ei ole. Mängu intensiivsus on tõusnud, kuid mängu ajaline kestus ei ole suurenenud (pigem vähenenud). Selle tõttu ei ole aeroobne tase viimaste aastate jooksul märgatavalt tõusnud.

PSÜÜHILINE ARENG

Naiste paarismängus esineb nüüdisajal üha rohkem küsimus, kes haarab initsiatiivi. Mõned mängijad satuvad olukorda, mis neile psüühiliselt ei sobi. Teisiti öeldes – nad peavad olema ründavad ja võitlusolukorras sitked. Mängijatel tuleb nii võistlustel kui ka treeningutel vastu võtta riskantseid otsuseid, samas kartes teha vigu.

Levinum pallinguvastuvõtt naiste paarismängus on lamelöök sügavale väljaku taganurkadesse või tõste. Vastused võivad olla teravad, suunatud allapoole väljaku külgedele, madalad võrgu-*drop'id*, vastused pallija kehasse. Need vastuvõtud nõuavad, et löödaks õigeaegselt ja kõrgelt.

Eespool nimetatud pallingu ja vastuvõtuga võib arendada kolmandat lööki. Kolmanda löögi eesmärk on initsiatiivi säilitamine. Vaatame nüüd lamelate pallinguvastuvõttude loomist.

Risti löödud pallinguvastuvõttud on soovitatav lüüa tagasi diagonaalis tagajoonele, kuna mõlemad vastased on ilmselt liikunud võrgule lähemale. Selle löögi alternatiiv võib olla pallingu vastus otse võrgu taha. Tugevate lamedate otselöökidega vastased võtavad hästi kinni otseliini, selles olukorras aitaks lühike diagonaalkülg kolmanda löögina initsiatiivi säilitada. Mängijat peab õpetama nägema vastase väljakupoolel “auke” ja neid kasutama, ikka selleks, et säiliks initsiatiiv.

KAITSE

Kaitses võib arendada lühikesi ja madalaid vastuseid diagonaalis. Paremad mängijad liiguvad rünnakus nii, et võrgumängija liigub lööjaga koos, võttes kinni otseliini. Kui võrgumängija suudab vastu võtta otse löödud *smash'i*, on 90% tõenäosus, et ta lööb selle tagasi otse.

MÄNG KESKVÄLJAKUL

Keskväljakumänguks tuleb treenida lamedat madalat mängu. See mäng ei saa olla kaitsev, pea kõrguselt löödavaid palle lüüakse ainult eeskäega. Harjutades tuleb pöörata tähelepanu sellele, et mängija madala ülevallt löödud *drive'i* järel ei taganeks. Et seda lööki lüüa, peaksid mängijad olema veidi põlvedest kõverdunud. Harjutades on tähtis, et mängija reket oleks üleval ja löögiliigutus oleks võimalikult lühike. Seda lööki kasutatakse initsiatiivi säilitamiseks, eriti pallinguvastustel ja ka teiste lamedate löökide vastuvõttudel. Samuti võiks treenida vastaste tugevate löökide tõrjumist lühikeste vastustena võrgu lähedale.

RÜNNAK: TAGAVÄLJAK

Mängijate löögitugevust võib kogu aeg edasi arendada. Neid võib arendada olukordades, kus mängijad on heas tasakaalus või kerge pressingu all (näiteks kui mängija on liikumises). Põhiline on leida mängija optimaalne löögitehnika rabaku puhul. Teine piirkond, kus võiks areneda, on nn kõrgemale löödavad ründelöögid, mis lüüakse vastase reketi kae kaenla alla ja mille lennutrajektor on selline, et pall maanduks tagajoone juures. Paljudele mängijatele on selliste löökide tõrjumine probleemne, sest nende reket on normaalses ooteasendis. See löök nõuab nii täpset suunamist kui ka õiget tugevust. Erilisi *stick*-lööke ja löikeid peab edasi arendama, nendega võib säilitada oma rünnakut.

Ründelööke võib veelgi arendada. Üks võimalus on pooltugevate löökide treenimine tagaväljakul. Need löögid ahvatlevad vastast kontreerima (madalate või lühikeste tagasilöökidena otse), mille tõttu mängutempo tõuseb. Eriti kasutamiskõlblik tundub otse löödud *smash* tagakäe poolelt küljoone lähedale, sest suurem osa tagasilöökidest lüüakse otse. Diagonaalarünnak tagakäenurgast on samuti hea, sest oma eesmärgi saab tõenäoliselt otse tulevat vastust lüüa

eeskäega (kui ta on paremakäeline). Veel ei kasutata naiste paarismängus hüppe-*smash'i*, kuid ka seda võiks arendama hakata. Kui vastased on kaitses liiga taga, oleks hea kasutada hästi alla suunatud *smash'e*.

RÜNNAK: EESVÄLJAK

Eesväljakul võiks treenida lühikeste vastuste peteid, kus lööki näidatakse ründelöögina, kuid see lüüakse *drop'iks* võrgu lähedale. Samuti võiks arendada võrgumängija oskusi võtta vahelt vastase madalaid lööke lühikeste ja kiirete löökidega.

TAKTIKALISI VISIOONE

Süsteemaatilistest vastaste ja oma mängijate videoanalüüsist võib palju õppida. Ideaalne oleks hankida arvutipõhine analüüsiprogramm, kuhu võime koguda ja süstematiseerida videoülesvõtete materjali. Mängijad peavad analüüsidel üha rohkem osalema. Mängijate tähelepanekud vastaste mängu kohta ja nendel teemadel vestlemine arendavad mängijate analüütilisi oskusi. Treeningutel võib anda mängijatele erinevaid taktikalisi ülesandeid. Ühele paarile antakse taktikaline ülesanne, mille teine paar peab ära arvama.

Pallingul võib arendada mängijate vahel võrkpalliski tuntud märgisüsteemi, kus palliv paar teab täpselt, kuhu palling lüüakse. Lisaks peaks meelde jätma vastaste meelispallingud ja nende vastused.

Võiks olla harjutusi, kus algul madaldatakse ja siis äkki tõstetakse tempot. Et tempomuutus oleks toimiv, tuleb kasutada lööke, mis sunniksid vastaseid tagasi lööma etteaimatavaid vastuseid.

FÜÜSILINE VISIOON

Füüsiliselt tuleb arendada ennekõike mängijate lihaslikku. Naiste füüsilisse visiooni kuuluvad tugevamad ründelöögid tagaväljakult, lühem ja tugevam löögiliigutus (eriti võrgus) ja parem külgsuunaline liikumine tagaväljakul. Samuti tuleks parandada mängijate hüppevõimsust, mitte ainult hüppe-*smash'i* jaoks, vaid ka vaheltlõigete jaoks võrgumängus.

Koos füüsilise treenimisega tuleb tippmängijatele välja mõelda süstemaatiline testimissüsteem. Süstemaatilise testimise abil nähakse, kuidas on füüsiline harjutamine toiminud. See ka motiveerib mängijaid.

PSÜÜHILINE VISIOON

See on teine valdkond, kus on palju arenguruumi. Praegusel hetkel ei tehta psüühilist treeningut üldse. Mängijad ise otsustavad, kas nad teevad psüühilist treeningut ja/või võtavad ühendust (spordi)psühholoogiga. Üks visioon on selline, et kõik mängijad ja treenerid kohtuksid treeningute loomuliku osana spordipsühholoogiga. Teemad, millega psüühilisel poolel tuleb tegelda, on väga individuaalsed. Üks huvitav teema naiste paarismängus on näiteks nn *team building*.

15.6.3. SEGAPAARISMÄNG.

Kenneth Larseni ("Sekanelinpelinpeli käsikirja" 2000) järgi on viivitusega tõste saanud poolelt väljakult madala lameda mängu alternatiiviks. Viivitatud tõste rohke kasutamine mängus on loomulik tagajärg sellele, et mängijad asetuvad tänapäeval võrgule lähemal kui enne. Segapaarismängu kaitses on näha selge suundumine selle poole, et tagasilöögid on üha rohkem ehitatava iseloomuga. Et neid lööke sooritada, peab oskama kiiresti hoideid vahetada. Lisaks peaks mängija olema kaitses optimaalses asendis, *smash'i* tõrjel. See nn optimaalne kaitsesend tähendab nii keha asendit löögi suhtes kui ka reketi asendi keha suhtes.

Segapaarismängu kaitsemängus on vaja teada paljusid variante, et mängija saaks hallata tänapäeval kaitses nõutavaid löögivõimalusi. Eriti suur edasiminek löögitehnikas on toimunud naiste kaitses puhul. Täielikult muust treeningust eraldatud pallingutreeningud on prioriteetsed. Tehniliselt on arenenud ka pallingu vastuvõtmine. Kasutusele on võetud madalad ründavad vastused. Need ründavamad tagasilöögid on tulnud mängu uute taktikaliste lahendustega. Mehed võivad pallingu tagasi lüüa ründava diagonaallöögiga, sest naised on tehniliselt nii palju arenenud, et suudavad oma väljakupoolt otse tulevate pallide eest katta. Vastuseid poolele väljakule, sügavale taganurkadesse ja otse võrku kasutatakse agaralt edasi. Tehniliselt ja taktikaliselt on uus see, et mehed vastavad tihemini pallingule diagonaalis ja naised otse. Alternatiivselt kasutatakse lühikese pallingu vastusena ka viivitusega tõsteid. Neid lööke saab ja peab edasi arendama.

Ründeolukorra suurim muutus on see, et on suurenenud naiste võimalused tagaväljakul. Puhtalt taktikalisel kaalutlusel on naised rohkem tagaväljakul, see on tingitud nende ründevõimsuse paranemisest. Löögid, nagu viivitusega *drop*, lõigatud *drop'id* ja *stick-smash'id* kuuluvad nüüdisajal segapaarismängus naiste repertuaari.

Üks keskne arenguvõimalus on naiste löögijõu suurendamine. Löögijõu lisamiseks keskendutakse kahele asjale, löögitehnikale ja puhtale jõutreeningule. Tehnikatreeningute eesmärk on olnud õige kehapöörde valik erinevates olukordades.

TAKTIKALINE ARENG

Taktikas on toimunud viimaste aastate jooksul suur muutus.

Suurem osa mängust toimub tänapäeval väljaku eesosas, kus mängijad kaitsuvad oma väljakupoolt. Nii on see ka pallinguolukorras, kuna tänapäeval ei ole eesmärki, et naine mängib võrgus ja mees kohe pärast pallinguvastust taga. Idee on selles, et mõlemad mängijad katavad seda osa väljakust, kus nad olid enne pallingu.

Mängijad on nii kaua kõrvuti, kuni selgub, kumb paar saab initsiatiivi. Kui paaril õnnestub vastast jõuliselt suruda, ründavad mõlemad mängijad võrgule. See on mäng kahe võrgumängijaga.

Kui lameda mängu järel saadakse initsiatiiv ja vastased peavad tõstma, siirdub naine esimesel võimalusel võrku. Kui vastane tõstab palli diagonaalis ja mees on asetunud otse, võib naisel olla mõttekas liikuda hoopis tagaväljakule ja rünnata tõstet.

Pallinguolukordade muudatus seisneb selles, et naine asetub vastuvõtul üha lähemale pallingujoonele. See on loomulik järg sellele, et juba pallingu vastuvõtul tuleb vastast suruda, et saaks hea lähtekoha järgmisele löögile. Võib öelda, et 3–4 esimest lööki otsustavad, kumb saab initsiatiivi.

Eelnev tähendab seda, et nüüdisajal mängib naine rohkem tagaväljakul kui varem. Naiste ründevõimalused tagaväljakult on selgelt paranenud. Ka naiste liikumiskujundid tagaväljakult võrku on paranenud, samaaegselt liigub mees tagaväljakule.

Naiste löögid tagaväljakult võiksid olla näiteks ristirünnakud, kus pärast lööki on eesmärk liikuda seliselt, et tagaväljakule pääseks mees. Kasutada võib ka otse löödud *drop'e*, seejärel peab naine kiiresti võrku liikuma.

Ründeolukorras, kus mees on taga, näeb tihti olukorda, et mees järgneb oma ründelöögile võrku ja naine võtab oma hoole alla väljaku teise poole. Eesmärk on jääda kahekesi võrku ja see pallivahetus võita.

Segapaarismängu kaitses on toimunud samuti suured taktikalised muutused.

Nüüd püütakse nii kiiresti kui võimalik alustada vastutegevust – rünnak uuesti kätte saada. Sellele on kaasa aidanud nii naiste ründevõimsuse areng kui ka kahe võrgumängija kasutamine. Ka mängijate aktiivsus eesväljakul madala-lameda mängu kasutamisel on arendanud selle mooduse arengut.

Kaitseolukordades jääb naine üha sagedamini palliga otsesuunda. Seda võimaldab naiste kaitsemängu paranemine, kuid otseasetus ei ole madala-lameda mängu puhul naisele ka nii ebamugav. Kaitses üles löödud pallid ei sõltu soost enam nii palju kui varem, kui mehel tuli alati tõsta otse ja naisel diagonaalis. Nüüdisajal oskavad mängijad liigutada tagamängijat kogu tagaväljaku ulatuses.

Üldiselt võib öelda, et segapaarismängus on naise osa tunduvalt suurenenud, sest väljak, mida ta katatab, on nüüd suurem. Mängustiil ongi lähenenud nii naispaari kui ka meespaari põhimõtetele.

FÜÜSILINE ARENG.

Tehnika ja taktika areng on kaasa toonud ka muudatusi mängijate füüsilises ettevalmistuses.

Lameda mängu sagenemine ja eesväljaku kasutamine on tinginud löögiliigutuste lühenemise. Lü-

hemad löögid nõuavad küünarvarre pööramisel rohkem jõudu nii meestel kui ka naistel. Uus mängustiil nõuab naistelt füüsiliselt palju. Kuna naine on nüüd rohkem tagaväljakul kui enne, peab tal olema piisavalt jõudu.

Naiste suurenenud tööpiirkond segapaarismängus nõuab ka paremat aeroobset vastupidavust. Naine peab nüüdisajal katma väljakust pea sama suure osa kui mees, see tähendab, et ka ta aeroobne võimekus peaks olema sama hea kui mehel.

Naiste füüsiline jõud on kasvanud nende rolli suurenemise tõttu. Naine peab nüüdisaegses segapaarismängus olema plahvatav ja kiire, ta peab liikuma kiiresti tagaväljakult võrku, samuti vastama vastaspaari mehe väljakutsele lamedas mängus poolel väljakul.

Naiste põlvede ja puusa sirutajalihaste jõud peaks vastama mängutempole. Naistel peaks olema spetsialiseeritud jõutreening.

PSÜÜHILINE ARENG

Muutused segapaarismängus on põhjustanud muutusi ka mängijate psüühikas.

Naistelt oodatakse segapaarismängus suuremat osatäitmist kui enne. Neilt oodatakse initsiatiivi mitte ainult võrgus, vaid ka teistel väljakuosadel. See areng tähendab, et nende mänguline mõttemaailm on teistsugune.

Varem oli tüüpiline, et mängu juhtis ja psüühiliselt domineeris mees. Nüüdne olukord nõuab, et naine oleks paljudes olukordades samaväärne. Naised ei ole varem eriti soovinud mängus riske võtta, kuid nüüd on tunda, et nad siiski soovivad seda. Võib väita, et paljudes olukordades on just naine see, kes mängulise analüüsi põhjal otsuse teeb.

Meeste puhul on võrreldes naistega vastupidine areng. Mehed on kohanemas psüühiliselt uue olukorraga, kus naise osa väljakul on kasvanud.

Suurem osa meestest on uue psüühilise rollijaotusega leppinud. Uus mängusüsteem annab mängijatele suurema vabaduse ja loovaid võimalusi võrreldes vana lukustatud süsteemiga.

TEHNILISI VISIOONE NAISTELE

Üks eesmärke võiks olla see, et naised ootaksid pallingut sama lähedalt kui mehed. Sellega saaksid naised vastast rohkem rõhuda ja neil oleks nn kolmandat lööki hoopis parem lüüa. Nii ees seistes võib tekkida probleem pika pallingu vastuvõtuks.

Efektiivsemaks pallinguvastuvõtuks on vaja arendada plahvatuslikku jõudu jalgades.

Naised võiksid samuti treenida pettega pallinguvastuvõttu lühikese pallingu puhul. Selline vastuvõtt võib aidata luua head ründeolukorda.

Ka on vaja arendada rünnaku mitmekesistamist. Naised peaksid valdama *smash'i* mitmesuguseid variatsioone, näiteks diagonaalrünnakuid, kus avaldatakse survet vastaste naismängijale ja samas saadakse oma meesmängija tagaväljakule.

TEHNILISI VISIOONE MEESTELE

Pallinguolukorras võiks mõelda, et mehel (ka naisel) on kasulik arendada pettega pallinguid. Sellist pallingut on kasulik lüüa vastase naismängijale. Vastaste naismängija surumine kohe palliralli alguses annab hea lähtekoha selle ralli võitmiseks. Madalas lamedas mängus eesväljakul võib kasutada erilisi viivitusega lööke ja petteid. Nende löökide eesmärk on suurendada võiduvõimalust eesväljakul.

Segapaarismängu mehe kaitset on vaja osaliselt arendada nii, et mehel oleksid vastase otselöökidest head ristitõrjed. Need võivad olla kas lamedad või lühikesed. Eesmärk on vastase naismängijast võrgus mööda lüüa. Mehed peaksid eriti treenima liikumisi ette-taha, jooksu võrgule ja tagurpidi käärhüppeid, sest selline liikumiskujund kordub tihti.

15.7. MÄNGUD TAKTIKALISTE ÜLESANNETEGA.

Väga efektiivselt saab harjutada teatud taktikalisi komponente läbi mängulise tegevuse. Oluline on, et mängija saaks aru, mis on mängu mõte ja mida püütakse sellega esile kutsuda. Järgnevalt mõned mängud taktikaliste komponentide õppimiseks.

Kolm mängijat, mäng seitsme punktini. Võitja jääb väljakule, kuid järgmine mängija, kes väljakule tuleb, alustab nendest punktidest, mis olid eelmise mängu kaotajal.

Mäng ilma rabakuta, küll aga on lubatud ründavad *clear'id* ja kiired lõigatud löögid.

Üks mängija ründes, teine kaitses, ründaja peab lõpetama rünnaku nelja löögiga.

Ralli ajal on lubatud ainult üks tõste. Soodustab võrgumängu ja vähendab mõttetute tõstete arvu.

Ralli ajal lubatud ainult üks rabak. Soodustab võrgumängu ja vähendab mõttetute rabakute arvu.

Määrata üks kindel taktika, teine proovib vastase taktikat aimata ja seda vältida.

Mäng teatud punktide arvuni, mida vastane ei tea.

Mäng ülesandega kasutada teatud lööki teatud olukorras, saades selle eest teatud punktid.

Mäng ainult keskmisesse alasse (paarismängu pallinguala).

16. SPORDIPSÜHHOLOOGIA KOMPETENTSID.

Igapäevane treening keskendub indiviidi füüsiliste omaduste arendamisele. Psühholoogiline või mentaalne treening on osa spordipsühholoogiast. Selle abil püütakse arendada indiviidi hingelisi omadusi või õpetada tähele panema nende mõju sooritusvõimele. Psühholoogilise treeningu probleemiks on eelarvamused ja tulemuste raske mõõtmine. Psühholoogilise treeningu puhul puudutatakse järgnevaid teemasid: indiviidi enesetunnetus, eneseusaldus, vaoshoitus, minapilt, motivatsioon, arvamus, tunded, positiivne mõtlemine, kujutlustreening, lõdvestumine, kontroll stressi üle ja optimaalne võistlussooritus. Psüühilise treeninguga võib mõjutada rolle, rituaale, kommunikatsiooni, vastastikust mõju, keskendumist, rahulolu, võistluspinget, probleemide lahendamise oskust ja taktikalisi-mängulisi komponente. Mentaalse treeningu töövahendid on visualiseerimine, keskendumine, lõdvestumine, simuleerimine, sisemine kõne ja eesmärgi tugevdamine.

Psüühilises treeningus alustavad mängija ja treener eemärgi püstitamisest ja selle kirjapanemisest.

Eesmärgid jagatakse:

- ♦ tagajärgeesmärk,
- ♦ esinemise eesmärk,
- ♦ tegevuseesmärk.

Tagajärgeesmärk võib olla mingi võistluse võitmine. Esinemiseesmärgiks võib olla mingi harjutuse sooritamine määratud koguses või testitulemuse parandamine määratud tasemel. Tegevuseesmärgiks võib olla näiteks soorituse kvaliteet. Kõikidel eesmärkidel on teineteist toetav ja motiveeriv mõju. Mängija võib endale püstitada eraldi tehnilised, mentaalsed ja füüsilised eesmärgid. Neid kõiki ühendavad tippsoorituseks vajalikud kompetentsid. Eesmärkide täitumiseks on vaja määrata tähtaeg ja kontrollpunktid.

GROW-mudel

G (*goal*) – mida sina soovid?

R (*reality*) – mis toimub praegu?

O (*options*) – mida saad teha?

W (*will*) – mida soovid teha?

Oma tegevuse ja enda juhtimise teadvustamine on arengu ja muutuste võti. Ilma iseteadvuseta on mängija kui laast lainetel – kaitsetu puhuvate tuulte eest ja täiesti ilma juhtimiseta. Tõelised võitjad on mentaalselt ja ka sotsiaalselt kõige arenenumad. Enesetunnetus ja kehaline iseteadlikkus on oma potentsiaali saavutamise võti.

16.1. VÕISTLUSTEKS VALMISTUMINE.

Närveerimine kuulub spordi juurde ja kontroll selle üle on suur väljakutse. Mängija võib erinevates olukordades närveerida kas liigselt või ka liiga vähe. Närveerimispinget kehas alandab teatud rutiinsete tegevuste sooritamine, mis loovad tuttava tunde ja selle kaudu eneseusu. Ka naeratus mõjub rahustavalt. Närveerimist alandavad lõdvestumine ja kujutlusharjutused. Närveerimist suurendavad muutused rutiinides, väline ja sisemine surve, pilkejutud. Optimaalse tulemuse saavutamiseks vajatakse sobivat pingeastet. Valmisoleku tõstmiseks sobivad mentaalsed harjutused ja võistlusteks valmistumise astmeline mudel.

Võistlus on sportlasele alati stressiolukord. Parimal juhul aitab stress sportlasel ennast parima tulemuse saavutamiseks mobiliseerida, halvimal juhul

aga vastupidi. Liigne stress võib tuua kaasa liigse ponnistamise, ebakindluse või pingeseisundi. Suhetumine võistlusesse sõltub oma võimekuse proovilepanekust. Treener võib mõjutada sportlase seisukohti, reguleerides võistluseelseid treeninguid. Kui eneseusk on halb, saab treeningute ja testide tulemuste arutamisel süstida sportlasesse usku, et nüüd hakkab minema. Kui eneseusku on liiga palju, tuleks ülemeelikust pidurdada ja rääkida, et kõik ei ole veel korras. Siis tekib positiivse võitluse ja enda näitamise soov.

Õpeta sportlasele võistluspäeva rutiine.

Kindlate toimingute tegemata jätmine võib kergesti esile kutsuda paanika. Rutiinideks on õige söömine, võistlusvahendite kontroll, mänguplaani kordamine, võistluste tähtsaimate asjade vaimusilmas läbivõtmine, närveerimise kontroll.

Tund enne võistlust:

- ♦ riiete vahetus,
- ♦ positiivne “kõne” endaga,
- ♦ soojendus,
- ♦ tegevuse ideomotoorne läbivõtmine,
- ♦ pingeseisundi kontroll.

Kümme minutit enne kohtumist algavad keskendumisperioodi rutiinid:

- ♦ lihaste soojendamine,
- ♦ positiivse suhtumise sisendamine,
- ♦ keskendumine, et olla kohtumiseks 100% valmis,
- ♦ kindlad toimingud enne mängu algust.

Mängu ajal:

- ♦ kasutatakse mõttepause ja positiivset kõnet endaga,
- ♦ kontrollitakse närveerimisastet, ennekõike olakse rõõmsameelne ja uhke selle üle, mida osatakse,
- ♦ pallirallide vahel on paus ja uus keskendumine,
- ♦ keskendumise täpsustamine ehk keskendumine kõige tähtsamale.

Mängude vaheajadel:

- ♦ toimetatakse vajalikud asjad (söömine, rõivaste vahetus jne),
- ♦ keskendutakse sellele, mis on läinud hästi,
- ♦ keskendutakse sellele, mida saaks paremini teha,
- ♦ otsustatakse taktika muutmine,
- ♦ vaatatakse “filmi” (mingit kindlat liigutust või mängu osa) peas,
- ♦ sisemise kõnega “süüdatakse” end uue järgmise mängu jaoks.

Tagantjärele vaadatakse, mis läks hästi ja mille kallal tuleb veel tööd teha.

PERSPEKTIIVNE VALMISTUMINE

Psüühilise ettevalmistusega võistlusteks tuleb alustada varakult, nädalaid enne võistlust. Siis käiakse kujutlusharjutustega läbi võistlusolukorrad ja valmistatakse võimalikeks võistlustel ette tulevateks üllatusteks. Peale kujutlusharjutuste peab pika perspektiivi harjutustes olema ka lõdvestusharjutusi, konstruktiivset mõtlemist ja võtmesõnu.

Võistlusolukorras või vahetult enne seda tekitab mängija erksa meeleolu kujutluse, lõdvestusharjutuste, positiivse mõtlemise, enesega rääkimise jms abil.

Treeneri ülesanne on hankida võistluspaiga kohta kõikvõimalikku informatsiooni. Räägi sellest mängijale ja palu tal oma vaimusilmas ette valmistada saabumist võistluspaigale. Palu, et sportlane küsiks asju, mis teda häirivad. Rõhuta mängija enda seatud eesmärgi, sellega vähendada tagajärgeesmärgi poolt esile kutsutud pingeid.

Tee mängijale võistlusteks individuaalne ettevalmistusplaan. Muutustega halvasti kohanevale mängijale on vaja nn käekõrvalt juhivat plaani. Räägi mitu korda päevas, mis tuleb järgmiseks. Impulsiivsele ja kergesti kohanevale mängijale on vaja valmistada küllalt mahukas plaan, et tegemiste puuduse tõttu ei kaoks motivatsioon.

Korda individuaalseid protsessieesmärgi, lõpptulemust rõhutamata. Rõhuta taktikalisi ja tehnilisi pisi-asju, nende kordamine aitab samas ka keskenduda.

Tee sportlasele isiklik mentaalne ettevalmistusprogramm, mida endale sisendada. Meeldetuletuseks võib märksõna asetada kas või WC-uksele (sisepoole), et see satuks pidevalt mängija silme ette.

Optimaalse sooritustundeni jõudmiseks aita mängijal meenutada tema eelmist head sooritust. Tuleb leida oma mentaalne võistlusvaheaegade või väsimusseisundi regulatsiooni tehnika. See paigutatakse kujutluspildis tulevasse võistlusesse ehk valmistatakse hingeliste energiavarude kasutamiseks võistluste ajal.

Tee mängijatele erinevaid keskendumisülesandeid, ka need vähendavad pinget, kui mängija on võistlusteks liiga erutunud.

Püüa leida tugirühma liikmetega (vanemad, klubi liikmed) optimaalne suhe, et säiliks kontroll tegevuse üle.

JUHTNÕÖRE VÕISTLUSTEKS VALMISTUMISEL.

Mõned päevad enne võistlust:

- ♦ mõtle võistluste detailidele (koht, soojendus- ja abiruumid, publik, informatsioonivahendid, sõbrad, ajakava, vastaste taktika jne),
- ♦ kirjuta üles asjad, mis võivad üllatada või stressi tekitada,
- ♦ tee kujutlusharjutusi,
- ♦ lõdvestu,
- ♦ viibi turvalises kohas,
- ♦ vii ennast mõtetes varem õnnestunud võistlusele,
- ♦ naudi ettevalmistavaid tegevusi, ka võistluste ajal ja järel,
- ♦ vii ennast mõtetes saabuva võistluse juurde,
- ♦ käi mõtetes läbi kõik võistlusteks vajalikud toimingud ja siirdu võistlusele,
- ♦ käi läbi võistlusjärgsed toimingud,
- ♦ kui midagi tekitab stressi, arutle, kuidas saad seda ennetada,
- ♦ aseta enda vaim võistluseelsesse perioodi.

Võistluseelisel päeval:

- ♦ tee kujutlusharjutusi (ideomotoorne kujutus), naudi õnnestumise tunnet,
- ♦ käi järgmine kohtumine vaimusilmas läbi,
- ♦ kontrolli mõtteid (asenda negatiivsed mõtted positiivsetega),
- ♦ võta ettevalmistus kontrolli alla ja mõtle, mis on sinule tähtis,
- ♦ lae või lõdvestu vastavalt vajadusele,
- ♦ sea endale võistlusteks sooritusesmärke ehk mida teed ja millal;
- ♦ vali sellised sooritusesmärgid, mida saad pärast kohtumist hinnata,
- ♦ ammuta jõudu sõpradelt, naerata, sära.

Viimasel hetkel valmistumine:

- ♦ keskendu esinemiseesmärgile ehk sellele, kuidas teed sooritust,
- ♦ keskendu sellele, kuidas kontrollid tehnikat, mõtteid ja sisekõnet,
- ♦ pea meeles, vigadest õpitakse.

Kohtumise ajal:

- ♦ iga sekund keskendu sellele, mida tuleb teha,
- ♦ ole otsusekeskne, mitte probleemikeskne,
- ♦ rahusta ennast hingamistehnika või kujutlusega.

Kohtumise järel:

- ♦ arutle, milline oli võistluse kogemus,
- ♦ kui saavutasid eesmärgi, mõtle, mis toimis ja mida tuleks veel parandada,
- ♦ kui ei täitnud eesmärgi, mõtle, mida tuleb teha

teistmoodi, kuidas tuleks treeningut ja võistlusteks valmistumist muuta,

- ♦ premeeri ennast ise.

MENTAALNE MÄNG VÕI VAIMNE MÄNG

Võistluskohtumist saadavad alati ka tunded, samas mängijat õpetatakse tundeid valitsema ja neid ka peitma. Kohtumisel ei ole taktikaliselt õige näidata, et ollakse väsinud, kui see ei ole osa kavatsusest (taktika vastast eksitada), samuti varjatakse vihasust. Mängus peab olema riskijulgust. Võrdses või kaotusseisus peab tegema midagi uut, mis võib sisaldada riskimomenti.

Mentaalse mängu harjutusi:

- ♦ õpetatakse videolt kehakeelt,
- ♦ riskipunktid,
- ♦ ebalaus mäng, kaardid,
- ♦ vastasel on teatud löögid likvideeritud (ei tohi lüüa rabakut), seda teades mängija ennustab midagi ja jätab midagi tähelepanuta,
- ♦ mängust on eemaldatud esimesed (2–4) põhilöögid,
- ♦ punkt võidetakse kolme esimese löögiga,
- ♦ lüüakse võimalikult ebatõenäolistesse kohtadesse – “4. nurga löök”,
- ♦ mängitakse vaid kohtumise kolme viimast punkti (koos karistustega).

16.2. KUJUTLUS, ETTEKUJUTUS.

Mõtted jätavad ajju jälje, kujutluspildi. Võime öelda sõnu valjusti kas või sada korda, kuid ilma “pildita” ajudes ei ole neil tähendust. Mängu vältel peab mängija pöörama tähelepanu õigetele asjadele – mitte ainult halbadele löökidele, vaid ka näiteks õnnestunud initsiatiivihaaramisele. Treeneri ülesanne on välja mõelda abinõud, kuidas õnnestunud sooritusi rõhutada niimoodi, et need sööbiksid mängija mälu piltidena.

Kujutluste abil võib käsitleda nii õnnestumisi kui ka ebaõnnestumisi. Õnnestumisi võib kinnitada ja ebaõnnestumisi looritada ja hajutada. Ennast kujutlustes kõrvaltvaatajaks paigutades võib ebamugavatest tunnetest ja kogemustest eemalduda.

Kujutlusharjutusi.

Mõeldes kujutluspiltidele eelnevast sooritusest, mis on positiivsed, luuakse ideomotoorne kujutus.

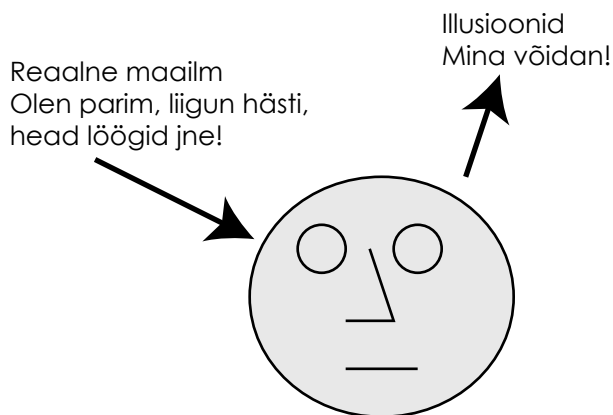
Vaata vaimusilmas filmi, kus sooritusi teeb superoskaja. Vaheta temaga koht ja jätka soorituse tegemist samamoodi. Ela rolli sisse ja tunneta sooritust!

16.3. SISEMINE KAHEKÖNE JA PIIRIDE ÜLETAMINE.

Kas mängija sisekõne on negatiivne või positiivne? Aita mängijal kindlaks teha, kuidas ta endaga räägib, kas rohkem on positiivseid (hea sooritus, olen heas vormis, valdan tehnikat jne) või negatiivseid mõtteid (vastane ärritab, olen kehv, olen väsinud, reket müüki!). Mõtleme loomulikult vaheldumisi nii positiivselt kui ka negatiivselt, kuid võime kujundada mõtted positiivseteks.

Valime kolm positiivset sõna või lühilause oma parima sooritusega mängu kohta. Kordame positiivseid sõnu nii tihti kui võimalik, et need tuleksid mängu ajal meile automaatselt meelde. Positiivsed mõtted hoiavad meid reaalses positiivses maailmas ja samaaegselt sulgevad meile negatiivse maailma.

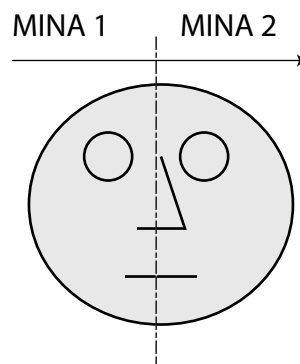
Mis juhtub, kui mängija arvab, et on kohtumise juba võitnud? Ta juhib kindlalt ja lõpptulemus peaks olema selge. Mängija mõte eemaldub mängust, üksikust pallirallist "suurde võitu".



Kui mõtted lähevad reaalsest maailmast soovide-lootuste maailma, on vaja teha nn mõttestopp. Kuigi mängija on teinud korralikult mentaalset treeningut, on alati olemas oht, et segavad mõtted tungivad pähe kui "mentaalne viirus". See võib olla näiteks väike hetk, kus eesmärgi saavutamise soov või selles kahtlemine tõuseb põhiliseks mõtteks. Eesmärk on selle hetke tunnistamine ja häirivate mõtete eemaldamine. Mõttestopi tehnika on lihtsalt mõtete katkestamine, punase tule või stopp-märgi näitamine mõtetele. Humoristlik suhtumine sellesse "politseilikkude toimingusse" on osutunud nii mõnegi jaoks toimivaks. "Siin me siis jälle oleme. Oleks olnud piisavalt tegemist ka ilma teie häirivate mõteteta! Nüüd on igal juhul tähtsamat teha, kui lasta teil (häirivatel mõtetel) oma tegemisi juhtida!"

Mõttestopile järgneb tühimik, mille peab täitma positiivsete mõtete või kujutlustega. Kui see tühimik jääb täitmata positiivselt kinnitatud kujutlusega, püüab segav mõte uuesti pead tõsta. Sportlast peab õpetama valitsema negatiivseid mõtteid ja tu-

gevdama kasulikke mõtteid. Praktiline näpunäide: sportlane hindab oma mõtteid igal õhtul kirjalikult või mõttes, analüüsib tundeid ja nende põhjustatud käitumist ja otsustab, kuidas käitub vastavates olukordades järgmisel korral.



TEADLIK MÕISTUS (parem pool) MINA 1 / ALATEADVUS (vasak pool) MINA 2

Aju parem poolkera on teadlik mõistus – MINA 1, mis mõtleb ja analüüsib. Pannes mõtted ja reaktsioonid järjekorda, võib need ümber paigutada vasakult alateadvuse poolelt paremale teadliku mõistuse poolele. Mõttetegevus võetakse kontrolli alla ja emotsioonide ülemäärane mõju kaob. Näiteks liikudes üle pingi, mis on maast vaid 30 cm kõrgusel, on MINA 2 rahulik ja mõju esimesele MINA-le on positiivne. Kui sama pink on 100 meetri kõrgusel kuristiku kohal, kipub MINA 2 sedavõrd segama, et jalg hakkab värisema ja sooritus võib ebaõnnestuda. Tuleks aga keskenduda sooritusele ja mitte lubada alateadvust ehk teist MINA esimest segama.

Vahel tuleb meil päästa alateadvus võimule ja piirata teadlikku mina laitmist ja liigselt analüüsimist. Peaksime lihtsalt saavutama "voolava seisundi".

16.4. LÕDVESTUMINE, KESKENDUMINE, KESKENDUMISE SUURENDAMINE JA "VOOLAV SEISUND".

Keskendumine tähendab tähelepanu kontsentreerimist sellele, mis toimub praegu ja nüüd ja mida sportlane peab tähtsaks. Keskendumist võivad halvata mitmed erinevad tegurid. Keskendumist ei kergenda ka see, et on mitmeid valikuvõimalusi, millal ja millele keskenduda. Mängijale on mõttetu öelda "keskendu", kui mängijal ei ole aimugi, millele ta peaks keskenduma.

Sulgpallis mõistame keskendumise täpsustamise (soome k *zoomaus*) all kontsentreerumist näiteks löögimomendile, pallile, vastasele. Millal suundub keskendumine mängijast väljaspoole, millal mängijasse endasse?

Keskendudes võtame midagi suurt tähelepanu alla. Täpsustame keskendumist järgnevalt:

- ♦ sisemine keskendumine on suunatud mõtlemisele (näiteks enesega rääkimine), tunnetele või kujutlustele,
- ♦ väline keskendumine on suunatud väljapoole ja on midagi, mida fikseerime aistingutega (nägemine, kuulmine, lõhn, tunded jne),
- ♦ lai (üldine) või kitsas (spetsiifiline) keskendumine on sportlase valikul suunatud erinevatele asjadele. Kui räägitakse keskendumise lagunemisest, tähendab see olukorda, kus valikumehhanism on mingil põhjusel häiritud ja keskendumine laieneb liiga suurele piirkonnale.

Kui sportlane peab pressinguolukorras improviseerima ja samal ajal keskenduma, on tulemus harva optimaalne. Sellepärast peab sportliku soorituse enne mõttes läbi tegema ja mõtlema, milline keskendumise viis kõige paremini olukorraga sobib. Valiku teinud sportlane keskendub teatud asjadele algul treeningutel ja vähehaaval üha rohkem ja rohkem pingelises olukorras – võistlusolukorras. Eesmärk on saavutatud, kui sportlane suudab keskendumist säilitada ja sellest on tulnud rutiin. Riskikohad keskendumises on vaheajad ja geimivahetused. Mängija peab suutma lõdvestuda pallirallide vahel ja koheselt keskenduma järgmiseks palliks. Pallivahetuse lõppedes toimub reaktsioon, positiivne reaktsioon peab olema sama tugev kui negatiivne, positiivne soovitatavalt suurem. Hea sooritus tuleb kinnistada, halba pole mõtet taga nutta. Reaktsiooni järel tuleb lõtvus ja uus keskendumine. Sama puudutab ka mängude vaheaegu. On tähtis, et närvisüsteem lõdvestuks ja keskendumine akumulatuks järgmise kohtumise jaoks. Selle oskuse omamiseks on vaja õppeperioodil teha lõdvestusharjutusi vähemalt kaks korda nädalas ja kord nädalas siis, kui osatakse juba lõdvestustehnikat. Lõdvestustehnika valdamine hoiab kokku energiat, alandab närveermistaset ja vähendab stressi. Lõdvestumine on oma olemuselt valitsemine mõistuse üle ja aitab omandada ka teisi mentaalharjutusi.

16.4.1. IDEOMOTOORNE TREENING.

Kujutluslik pildirida, n-ö film on vahend treenimaks aju ja mõjutamaks selle kaudu enda seisundit.

Kujutlustes sooritab mängija kõiki tegevusi viisil, nagu ta sooviks, et need treeningutel või võistlustel aset leiaksid.

“Kujutusfilmi” võib teha järgmiselt:

- ♦ lõdvestu,
- ♦ mine mõttes soovitud olukorda (treening, võistlus), pane ennast tegevuse keskele ja tunnetama ümbrust kõikide aistingutega: asukoht, värvid, hääled, lõhnad, materjal, millel seisad jne. Tun-

ned ennast kindlana, usalduslikult ja rõõmsalt, et oled võistlustel,

- ♦ enne kohtumist kujuta viimastel soojendusminutitel ette võimalikult palju võidetud mänguolukordi.

Treenides muutub “film” üha selgemaks, võid muuta selle tempot ja näha parimaid kohti kas või aeglustatult. Võid vahetada kaamera asukohta ja nurka. Pikk kujutusfilm võib rääkida kogu päeva treeningutest, järgmisest võistlusest, hooaja põhieesmärgist või eelnevatest saavutustest. Lühikest kujutusfilmi võib kasutada algsoojenduse ajal, vaheaegadel, kus käid ebaõnnestunud sooritused uuest läbi juba õnnestunud sooritustena või kordad õnnestunud sooritusi, keskendud ja püüad valitseda närvilisust.

16.4.2. “VOOLAV SEISUND”.

“Voolavas seisundis” on mängija justkui olukorras, kus kõik õnnestub, seal tegutseb aju loova, kujutlustesse tugevalt sisse elades ja tehes automaatseid pingevabu sooritusi. Aju annab lihastele käsklusi, ilma et teadlik mina (MINA 1) osaleks selles protsessis ratsionaalselt. Mängija väntab oma “kujutusfilmi”, treener võib olla abioperaator, kuid mängija on peaoperaator.

Filmi soovituslikud positiivsed osad:

- ♦ kohtumisele suurepärase algus ja suurepärase lõpp,
- ♦ toredad, suurepärase sooritused,
- ♦ viimane pall (uhkelt),
- ♦ lisaks katkendid tõelistest kohtumistest. Tööta, kuni film on valmis.

MINA 1 ehk teadlik mina on mõtlej ja analüütiline. Selles tegevusolukorras on sportlane nn normaalsel teadvusel. Siis on võimalik planeerida täpne taktika järgmiseks mänguks.

16.4.3. EBAÕNNESTUMISE VÄLJAEELAMINE.

Vead on õppimisel kõige efektiivsemad ja kasulikud kogemused ja vahendid. See eeldab aga vigade julget tunnistamist ja nende analüüsimist: mis läks valesti ja mida oleks pidanud tegema teisiti? Väljaelamist on vaja, kui tunnete mõll on möödas, kuid situatsioon on veel hästi meeles. Teadliku arutluse järel võib kujutlust ebaõnnestumisest muuta näiteks n-ö pildist välja astudes ja vaadates olukorda kõrvalt, tuhmistades pildi värve või muutes filmi kiirust. Ebaõnnestumise väljaelamine on tähtis, et mängija suudaks uuesti pingevabalt ja soovitatult tegutseda.

Kui mängija pärast mitmekordset ebaõnnestumist n-ö õhku välja ei lase, võib sama situatsioon pidevalt korduma hakata.

16.5. KÜSIMUSTEGA TREENIMINE.

Küsimusi esitades tugevdatakse mängija eneseusku, soorituste teadvustamist ja vastutust oma arengu eest. Küsimuste esitamine juhiste andmise asemel suunab mängija tähelepanu oma kogemusele. Küsimusi esitades aitab treener mängijal leida enda optimaalse viisi soorituseks.

Mõistuses on kaks taset: teadlik mina (MINA 1) ja kehaline-tegev mina – mõtete täideviija – sooritaja (MINA 2). Tegev mina toimetab alateadlikult.

Esimene mina ei tohiks teist, täideviijat sõimata, see tekitab teises minas ebakindlust ja pinget, mis omakorda viib eksimusteni.

Teadlik mina:

- ♦ teadlik mõtlemine,
- ♦ enese juhtimine,
- ♦ planeerimine,
- ♦ eesmärk,
- ♦ vestlus endaga – positiivne/negatiivne,
- ♦ teadlik mina püüab juhtida kehalist mina.

Kehaline (alateadlik) mina:

- ♦ kehaline kogemus,
- ♦ automaatne soorituste juhtimine.

Küsimustega treenimise eesmärk on kehalise mina – tegevuse täideviija juhtimise tugevdamine sooritustes ja segava teadliku mina kõrvaldamine. Mängija saab vähehaaval teadlikumaks kehalisest juhtimisest, mis omakorda tugevdab usku ja usaldust enda mängu suhtes.

Treenides küsimustega, paneme mängija oma tegevusele rohkem mõtlema, et ta saaks aru, miks on üks tegevus eelistatum kui teine. Täites vaid käsku, võib juhtuda, et mängija ei analüüsi oma tegevust. Küsimused võivad olla edasiviivad ja abistavad, vihjeid andvad.

Teadliku mina rahustamine toimub tema olemasolu tunnistades ja heaks kiites. Oma sisemisele juhtimisele lootmine on vaid tahte küsimus ja see vajab protsessitaolist liikumist eesmärgi suunas. Tähelepanu suunatakse kehalisele või aistingute kogemusele, mitte analüütilisele mõtlemisele. Küsimustega esitatud kehaline teadlikkus arendab sooritust automaatselt paremas suunas. Tavalised nõuanded aga alandavad teadlikkuse taset, enda vastutust ja eneseusku. Valmis vastused ja juhtnöörid takistavad mängijal fookuseerimast tähelepanu enda kogemusele, selle asemel pürgib mängija täitma juhendaja/treeneri ootusi!

Kuidas küsitakse õigeid küsimusi?

Alusta üldisest ja jõua tasapisi pisisasjadeni. Kuula vastuseid, mida mängijad annavad. Kasuta nende endi sõnu ja peegelda tagasi. "Sain ma õigesti aru, et ütlesid, et ei suutnud pärast pallingut kiiresti liikuda? Mis aitaks sind kiires stardis?"

Küsi küsimusi, mis on mängijatele jõukohased, väldi jah- ja ei-vastuseid. Püüa küsida nii, et mängija oskaks vastata. Head on sellised küsimused nagu miks, kus, millal, kui kiiresti.

Kehalise teadlikkuse tugevdamiseks on vaja esitada täpseid küsimusi. Millisest kohast keha liigub ja kuidas liigutus tundus? Tehakse pingutus-lõdvestus skaalal 0-10, millisel skaala astmel olid momentid (nt löögi hetkel)? Kui lõdvad olid vastavad lihased enne lööki, löögi hetkel? (0 – kõige lõdvemad, 10 – väga pinges) Kuidas tundus löögihetkel jalatallal rõhk? Millises kehaosas tunned pinget *back-swing*'is? Võrdle pinget õnnestunud ja ebaõnnestunud soorituste vahel.

Vastutust lisavad küsimused :

- ♦ mida arvad, et peaksid täna/nüüd treenima?
- ♦ milline on järgmine aste harjutuses?
- ♦ kuidas õnnestus tänane treening?
- ♦ kuidas eesmärgid teostuvad?
- ♦ kuidas hoidsid üleval enda/teiste meeleolu?
- ♦ kui palju, kui tihti ...? (nt kui palju oli pall võrgu- lindist kõrgemal?)

MINA 1 on sisemine vaatleja (teadlik mina), kes soovib kontrollida ja rääkida, kuidas me peaksime sulgpalli mängima. See hindab arengut, vigu, võimekust, võrdleb meid teistega. MINA 2 (keha mina) on tegevuse täideviija, sisemuses olev potentsiaal, mis valitseb kogu närvisüsteemi, aju ja kõiki sensoorseid üksusi.

Teadmine on kokku kogutud. Igasugune liigutus või tegevus on liiga keeruline, et seda kontrolliks teadlik mina. See sõnatu biomehaaniline süsteem organismis on suuteline meelde jätma tehtud liigutusi, edasi arendama uusi, parandades eelmiste liigutuste vead, ja lõpuks muutma liigutused vaistlikeks.

Küsimustega treenimise eesmärk on mängija tõhusam kaasatõmbamine liigutustegevuse õppimisse, muutmaks MINA 2 rolli automaatseks, et MINA 1 peaks vähem sekkuma.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Valmentaja-lehti 2/2007 ; artikkeli Olli Illander : Riittääkö urheilijalle vesi vai tarvitaanko erikoisjuomia.
- Valmentaja-lehti 3/2006 ; artikkeli Olli Illander : Tiivis pelirytmi sanelee ehdot turnauspäivän ruokailuille.
- Valmentaja-lehti 2/2006 ; artikkeli Olli Illander : Nestevaje laskee suorituskykyä.
- Valmentaja-lehti 3/2006 ; artikkeli Tommi Paavola : Harjoita liikettä, älä lihasta.
- Miesten kaksinpelin taktiikka ; 2000. Kenneth Larsen
- Naisten kaksinpelin taktiikka ; 1999. Kenneth Larsen
- Naisten nelinpelin käsikirja ; Jens Meibom, 2000
- Miesten nelinpelin käsikirja ; Steen Schleicher Pedersen, 2000
- Valmentaja-lehti 2/2007 ; Harri Hakkarainen : Mitä tarkoita korvaava harjoittelu?
- Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa ; esite Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry.
- Lääkkeet ja lisäravinteet urheilussa ; 2007 : Antti Alaranta, Juha Hulmi, Joonas Mikkonen, Jari Rossi, Antti Mero.
- Puhtaasti eteenpäin. Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry, 2005.
- Suomen antidopingsäännöstö, Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry, 2005.
- Badminton, Basics to Brilliance. Long Term Athlete Development (LTAD) ; Badminton England.
- Mental Skills, A Guide for Badminton Coaches : Elizabet Partington, Sarah Partington, Badminton England.
- Nuorten liiketaitoharjoittelu ; Suomen Valmentajat ry.
- Valmentaja-lehti 1/2007 ; artikkeli Harri Hakkarainen : Herkkyyskaudet, harjoittelun pitkäjänteisyys ja monipuolisuus.
- Valmentaja-lehti 4/2006 ; artikkeli Tommi Paavola : Aktivoinnilla laatua lämmittelyyn.
- Luentomateriaali ; Mental Styrketraening, Freddy Gleisner, DBF ide`kursus 21-23.5.2004.
- Artikkeli ; Sulkapallo ja selkävaivat. 1998, Jarkko Räsänen, Seppo Seitsalo.
- Artikkeli ; Sulkapallolehti, Sulkapalloilijan olkapää. 4-5/2001, Jarkko Räsänen.
- Artikkeli ; Spela Badminton, Skulderbevär I badminton. 2/2005 Martin.
- Luentomateriaali : Huoltava ja palauttava harjoittelu, 2007, Harri Hakkarainen.
- Luentomateriaali : Hermolihasjärjestelmän väsymisestä ja palautumisesta. 14.10.2003, Harri Hakkarainen.
- Badminton Europe Coach Education, level three. 2006, Kenneth Larsen.
- Nuorten sulkapalloilijan ravitsemus. Luontomateriaali, 2007, Pajulahti, Olli Illander.
- European Badminton Union, learning system for coaches, Gothenburg, 9-2004.
- Missä suomalainen valmennus menee. Kyösti Lampinen, 5/2003.
- Voimaharjoittelun perusteet ja menetelmät. Suomen Urheiluopisto, Valmennuskeskus. Jukka Lahtinen. 2003.
- Ravintovalmennuksen käytännön toteuttaminen. Luentomateriaali, 1988. Antti Mero.
- Urheilijan ravintosuositus. Suomen olympiakomitea. 2000. Katri Pöllänen, Riikka Tiilikainen.
- Häirinnän käsittelemisestä valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa. 22.11.2006, Jukka Virtanen :
- Valmentaminen kysymyksillä. Luentomateriaali, Päivi Frantzi. 24.11.2006.
- Inner Badminton, Sved 2006, Fast Track luontomateriaali.
- Valmentaja-lehti 3/2007 ; artikkeli Olli Illander : Vatsavaivat urheilussa.
- Valmentaja-lehti 2/2006 ; artikkeli Jarmo Liukkonen, Timo Jaakkola : Kilpailuun valmistautumisen psykologiaa.
- Valmentaja-lehti 3/2007 ; artikkeli Jarmo Liukkonen, Timo Jaakkola ja Jukka Kataja : Motivaatioilmasto pitää ihmisen kiini urheilussa.
- Valmentaja-lehti 4/2007 ; artikkeli Esa Rovio. Mitä on tasapainoinen ryhmän ohjaaminen ja valmentaminen?
- Ames/Dr Stuart Biddle, esitelmä/
- Psyykkisen valmennuksen uudet haasteet ; Suomen urheilupsykologinen liito ry ; Jarmo Liukkonen, 1995.
- Physikal Training for5 Badminton ; 1966, International Badminton Federation Bo Omosegaard.
- Valmentaja-lehti 3/2007 ; artikkeli Esko Heikkinen : Kun nilkka nyrjähtää.
- Luentomateriaali : Suomen Valmentajat ry:n esittely. 2004.
- Luentomateriaali : NLP-menetelmät psyykkisen valmennuksen apuna. Päivi Frantzi. 2002.

Luentomateriaali : Missä suomalainen valmennus menee. Kyösti Lampinen, 5/2003.

Seminaarimateriaali : Seura yhteiskuntavaikuttajana, Vastuullinen taloudenpito ; 2006 Juha Viertola.

Seminaarimateriaali Liiku hyvässä seurassa : Seura yhteiskuntavaikuttajana, Vastuullinen taloudenpito ; 2006 Juha Viertola.

Seminaarimateriaali Yhteiskuntavastuupäivä : reilu peli ja vastuullinen taloudenpito ; 5.4.2006 ; Juha Viertola.

Terveys ja liikunta. Seppo Rehunen. 1997.

Valmentaja-lehti 4/2007 ; artikkeli Olli Illander. Urheilu, ravinto ja vastustuskyky.

Valmentaja-lehti 1/2004 ; artikkeli Harri Hakkarainen. Kuormitus, palautuminen ja ravinto.

Valmentaja-lehti 4/2004 ; artikkeli Harri Hakkarainen. Urheilu ja elimistön puolustuskyky.

Valmentaja-lehti 2/2004 ; artikkeli Marko Vapa. Milloin tulisi harjoitella. Superkompensaatioteoria.

Valmentaja-lehti 4/2004 ; artikkeli Pekka Potinkara. Tunne urheilijasi oppimistavat.

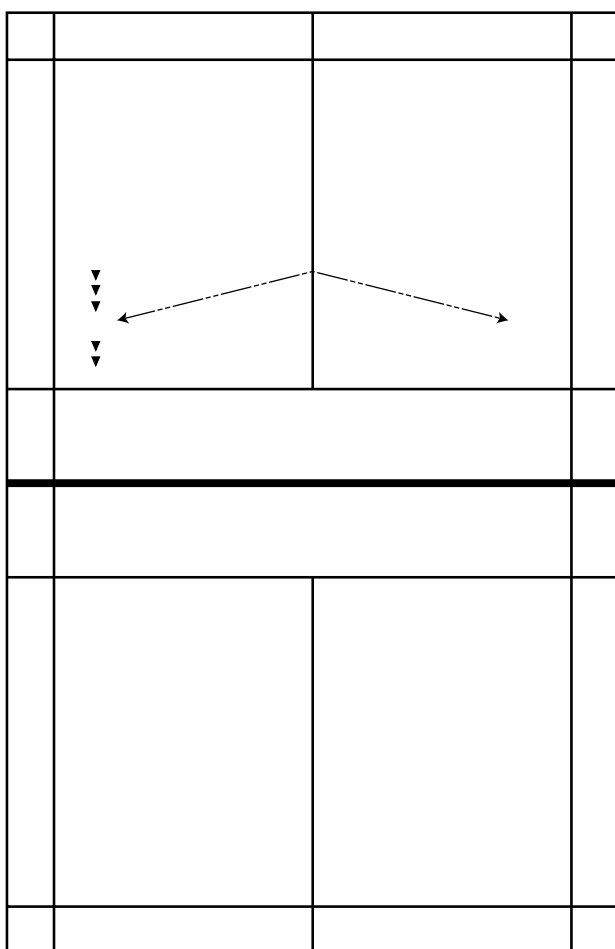
Luontomateriaali : Johtaminen valmennuksessa. Pekka Palmunen 1998.

LISA

VÄLJAKUTESTID

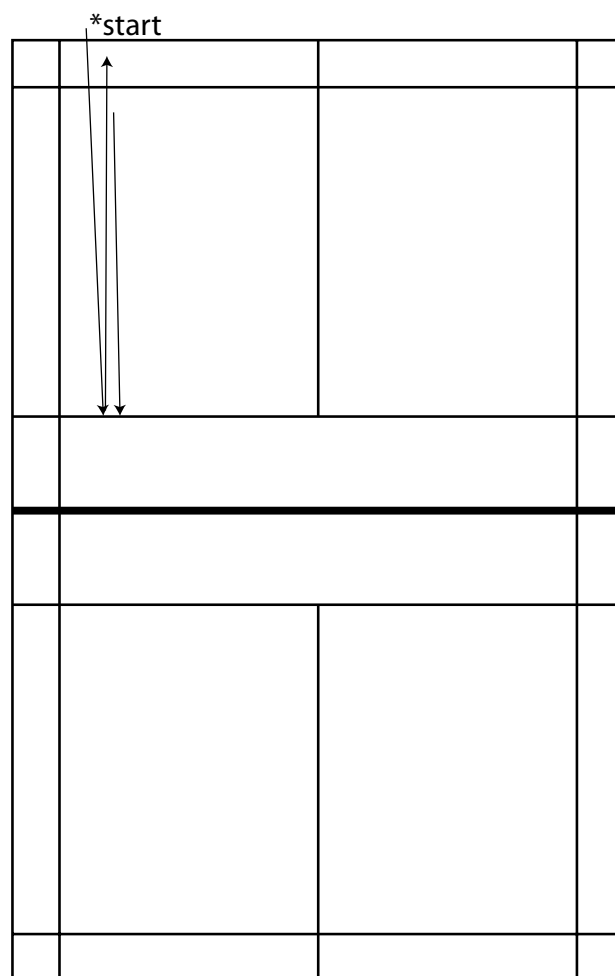
1.LIIKUMISKIIRUS KAITSES (ILMA REKETITA)

5 palli mõlemal üksikmängu külgjoonel.Start mängukeskusest. Palle puudutatakse reketikäega korda mööda mõlemalt külgjoonelt. Liikumine sulgpallipärane, nägu kogu aeg võrgu poole. Mõõdetakse aeg.



2.LIIKUMISKIIRUS RÜNNAKUL.

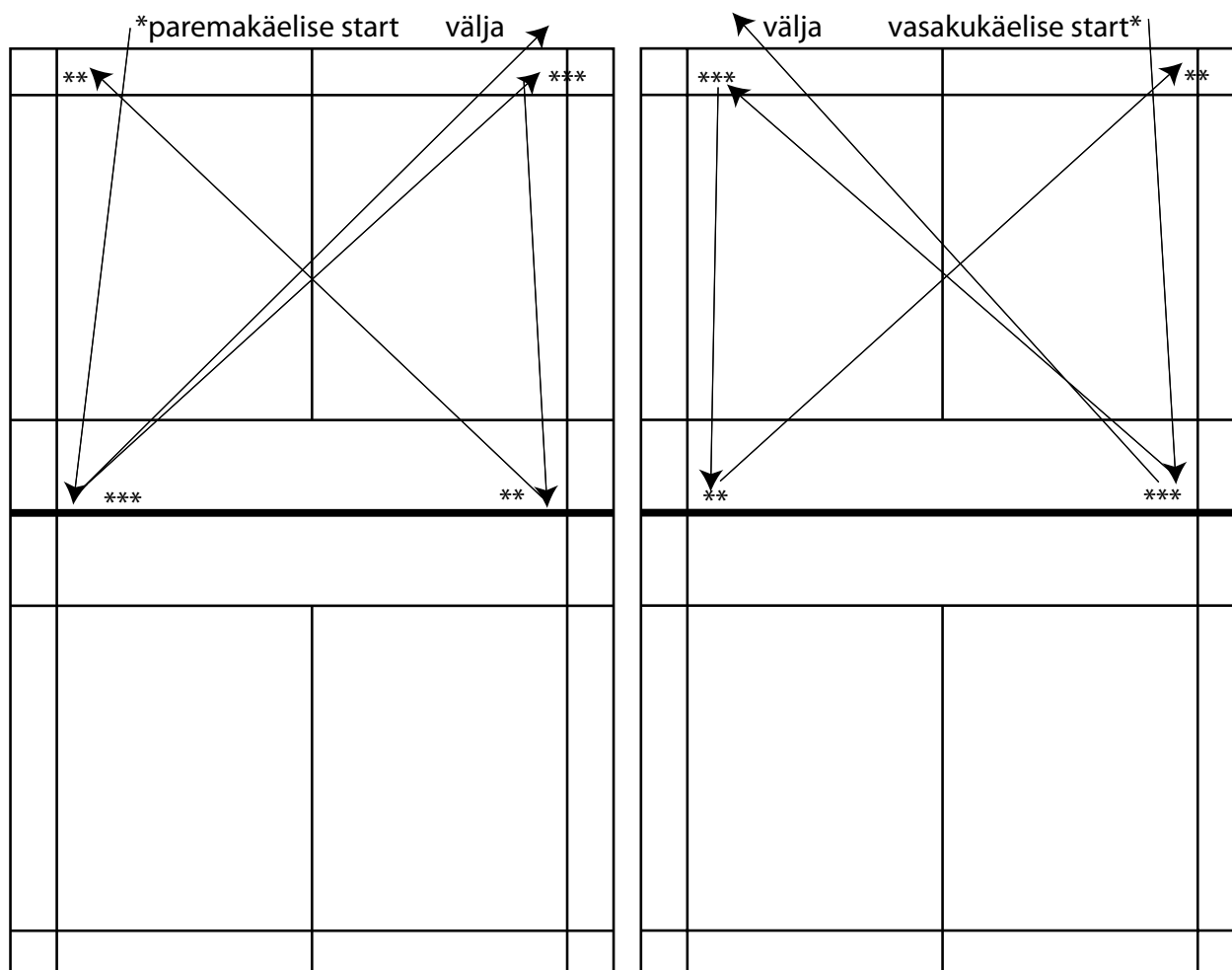
Start tagajoone tagant. 5 lööki reketiga vastu võrgu-linti. Iga puudutuse järel sulgpallipärane liikumine paarismängu pallingu tagumise jooneni, hüppe-samm ja *clear*'i või *smash*'i imitatsioon.Tagumine jalg peab maanduma pallingujoonest tahapoole. Viima-se löögu saab joosta üle tagajoone. Mõõdetakse aeg.



3.KOGU VÄLJAKU LIIKUMINE (ILMA REKETITA).

Pallid asetatakse üksikmängu taganurkadesse 30 cm kaugusele kül- ja tagajoonest.

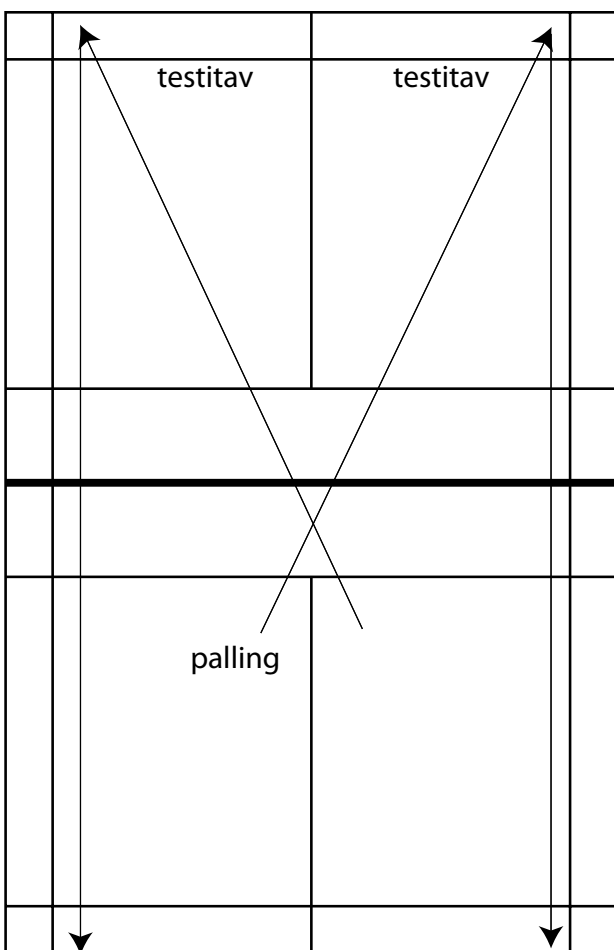
Eesväljakule asetatakse pallid 1 m kaugusele võrgust. Kasutatakse sulgpallipärast liikumist. Start tagajoonel tagant. Aega mõõdetakse stardist kuni käsi puudutab viimast – 10-ndat palli



LÖÖGITÄPSUSTESTID.

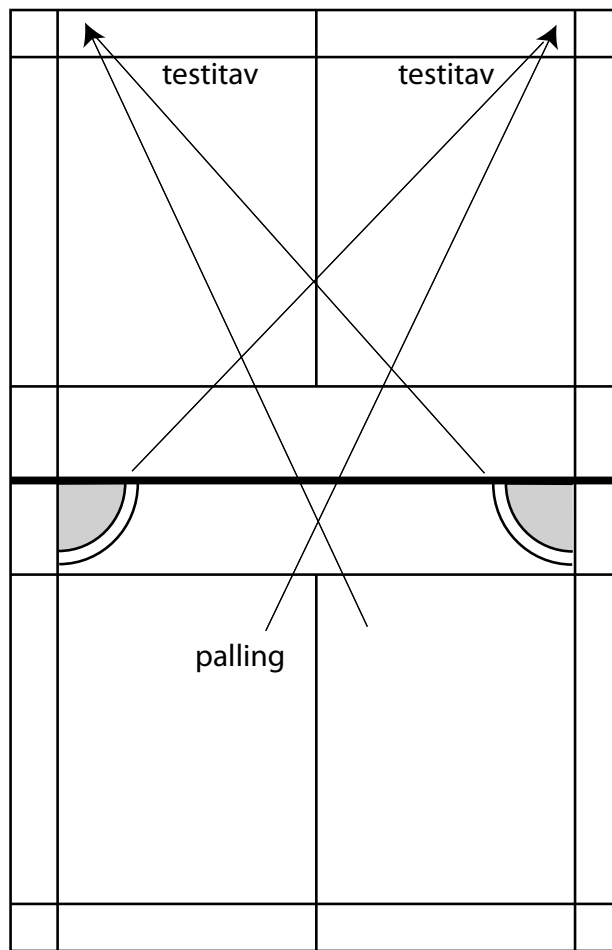
10 palli feedaus (ettemängimine). Treener ütleb, kas sooritust arvestatakse. Sama ettemängija kõiki-dele testitavatele. Kui palling on halb, või kui testitav jätab löömata saab ta uue katse.

1. Palling eeskäe nurka, testitav lööb *clear*'i pikki piiri
2. Palling tagakäe nurka, testitav lööb *clear*'i pikki piiri
 - 10 punkti ala on 40 cm-ne raadius taganurgast
 - 5 punkti ala on 80 cm-ne raadius taganurgast
 - samad alad on ka *push*-löögile ja pikale pallingule



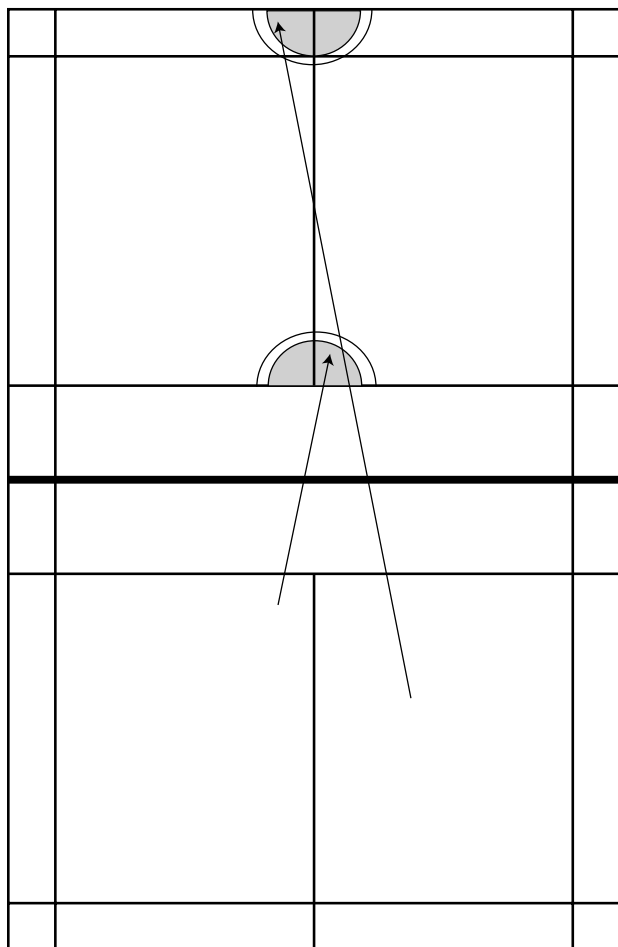
10 palli feedaus (ettemängimine). Treener ütleb, kas sooritust arvestatakse. Sama ettemängija kõiki-dele testitavatele.

1. Pallitakse eeskäe taganurka ja testitav lööb *drop*'i diagonaalis
2. Pallitakse tagakäe tahananurka ja testitav lööb *drop*'i risti
 - 10 punkti ala on 150 cm raadius eesnurgast
 - 5 punkti ala on 200 cm raadius eesnurgast,



Pikk üksikmängu palling ja lühike paarismängu palling

1. Pikk üksikmängu palling 10 palli mõlemast kastist. Palling piisavalt kõrge
2. Lühike paarismängu palling 10 palli mõlemast kastist. Palling peab olema madal

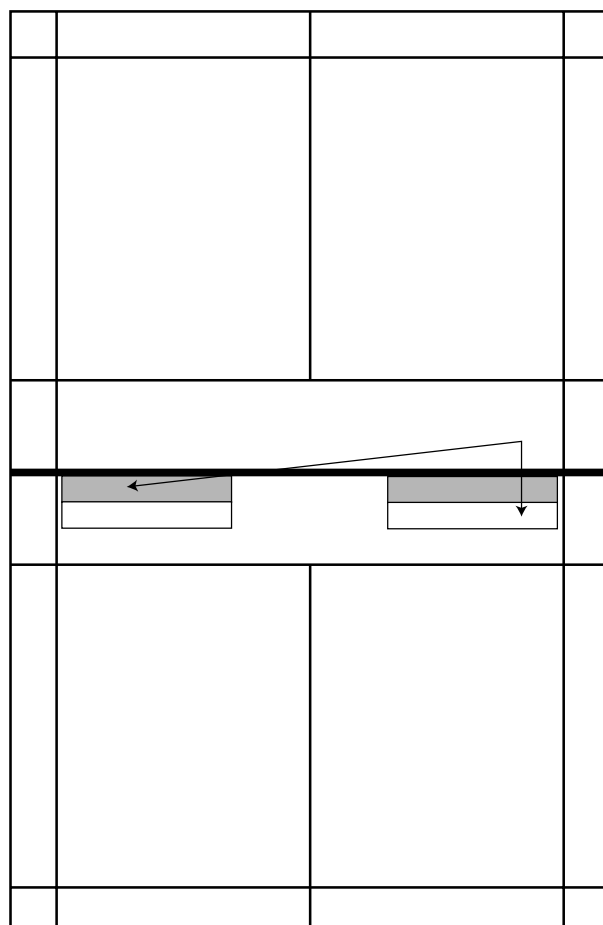
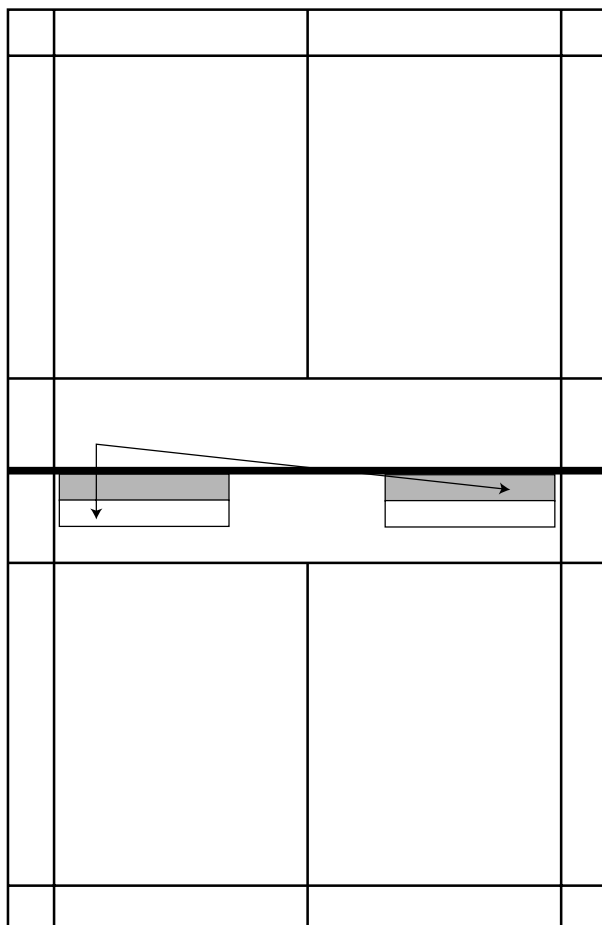


Võrgudrop'id

10 palli visatakse võrgule, testitav löög võrgudrop'i otse

10 palli visatakse võrgule, testitav lööb diagonaalis

- 10 punkti ala on 30 cm võrgust
- 5 punkti ala on 60 cm võrgust

**Smash'i piirkonnad (Otse ja diagonaalis)**

- 10 punkti ala on 30 cm külgjoonest
- 5 punkti ala on 60 cm külgjoonest

Pallid söödetakse paarismängu pallinguala tagajoone juurde

