

# KAVAD

7-3-21-02E

kehakultuurikollektiivide  
spordiseksioonidele



TENNIS

16750  
Daprim

NŠV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE  
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

---

---

# TENNIS

KAVAD KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE  
SPORDISEKTSIOONIDELE



*RK*

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

---

---

TALLINN

1948

---

---

Kinnitanud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures  
asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee

---

---

A-16930

Koostanud K. A. ZARŽETSKI



13544

Tõlgitud 1940. a. väljaande järgi. Eestikeelses väljaandes muudetud vastavalt VTK uuele kompleksile ja täiendatud juhenditega tennistidele

---

## KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDISEKTSIOONIDELE

Suur Isamaasõda saksa fašistide ja jaapani imperialistide vastu selgitas kõige erilisemalt kehalise ettevalmistuse suurt tähtsust, ühtlasi seades ülesandeks tulevikus maksimaalselt laiendada ja igati parandada töötajate kehalise ettevalmistuse süsteemi Nõukogude Liidus.

Kogu õppesporditöö peab meile andma kehaliselt mitmekülgsest arenenud ja ideoloogiliselt tugevaid sotsialistliku kodumaa patrioote ja tahtejõulisi, julgeid, algatusvõimelisi ja distsiplineeritud eesrindlasi sotsialistlikuks tööks ja Nõukogude maa kaitseks, kes ühtlasi oleksid ustavad Lenini-Stalini parteile.

Õppesporditöö organiseerimise põhilülks noorsoo laialdaste masside ja töötajatega tehaseis, vabrikuis ja õppeasutustis on kehakultuurikollektiivide spordisektsioonid eesotsas vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirja nr. 418 — 1946 alusel loodud kehalise üldettevalmistuse sektsioonidega.

Mainitud ülesannete edukaks täitmiseks peavad spordisektsioonid oma õppesporditöö rajama nii, et sellega:

a) tagataks eeskätt üldine kehaline ettevalmistus kõigile noortele kui ka täiskasvanuile, mille järele nad siirduksid spordi erialade sektsioonidesse spetsialiseeruma ühele või teisele spordialale;

b) kasvatataks ja valmistataks ette järgusportlasi, kes süstemaatiliselt ja kavakindlalt viimistleksid oma spordimeisterlikkust ja kaitseksid edukalt oma kollektiivide spordiau;

c) Igati tugevdataks kehakultuurlaste kehalist ettevalmistatavust, mis on nende sportliku arengu vajalikemaks tingimuseks ja mis saavutatakse vastava spordiala sektsiooni töö koordineerimisega ettevalmistumisel kompleksi „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“ normide sooritamiseks;

d) loodaks plaanikindlus õppetöö ja spordivõistluste organiseerimise suhtes;

e) tõstetaks instruktorite-õpetajate ja ühiskondliku aktiivi tähtsust, sest just sellest sõltub suurimal määral õppesporditöö edukus.

Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad kavad spordisektsioonidele seavad eesmärgiks ühtsuse loomise õppesporditöö käigus, et igaüks kehaline ettevalmistus VTK kompleksi alusel oleks kooskõlas tööga sportliku täiustamise alal.

Kavad on kohustuslikud kõigile Nõukogude Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele, kus on loodud iga vastava ala spordisektsioon.

Väljaantavad kavad ei nõua siiski pimesi kopeerimist, ilma et arvestataks vastavas kehakultuurikollektiivis valitsevaid töötingimusi ja olukorda. Säilitades kava põhijooned võib iga instruktor või treener teha vajalikke muudatusi sektsiooni töökorras, nii kuidas seda dikteerivad kohapealsed olud.

\*

Eestikeelses väljaandes oleme käesolevat kava kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele t.iendanud praktiliste juhenditega tennisistidega (II osa), et pehmentada esialgset puudust tenniseõpiku järele.

---

## I o s a

# KAVAD TENNISESEKTSIOONILE

## TENNISE LÜHIKE ISELOOMUSTUS

Tennis on huvitav sport, mida võivad harrastada igasuguses eas mängijad.

Mängule on iseloomulikud kiired ja lühikesed spurdid, järsud peatumised ja mitmepärased tehnilised võtted, mis nõuavad äärmiselt täpset liigutuste koordineerimist.

Tennis on mäng, mis peamiselt arendab osavust, kuid selle kõrval ka kiirust, vastupidavust ja teisi hinnatavaid omadusi. Ühtlasi nõuab võistlemine tennisel suurt keskendumisvõimet, täpsust ja tahtejõudu.

Süsteemaatiline õppetreeningutöö tennisel, kui see on rajatud ühtlasi VTK märgi saavutamisele,

tagab sporditäiuslikkuse. tööks ja kodumaa kaitseks.

VTK kompleksis kuulub tennis II astme märgi saamisel III valikgrupi normide hulka.

Tennisemängijad peavad olema poliitiliselt haritud ja ideoloogiliselt tugevad inimesed, kes oskavad Nõukogude Liidu spordiau hästi kaitsta ka rahvusvahelisel areenil.

## SEKTSIOONI TÖÖ PLANEERIMINE

Nõukogude Liidu enamikus kohtades saab tennisist väljas, vabas õhus, mängida keskmiselt 5—6 kuud aastas. Kuid hooaja lõppemisel ei tohi tennisesektsioon oma tööd katkestada, nagu seda kahjuks on mitmel pool tehtud. Kui puuduvad ruumid tennisest harrastamiseks aasta külmemal ajal, jätkab sektsioon sellest hoolimata oma liikmete kehalist ettevalmistamist VTK kompleksi normide sooritamiseks. Seepärast peab tennisesektsioon töötama kogu aasta kestes, planeerides töösse harjutusi tennisest ja ettevalmistust VTK kompleksi alal.

Tennisesektsiooni õppekava koostatakse kolme aasta peale. Selle aja jooksul peavad harjutajad omandama mängu põhitehnika ja -taktika ja sooritama VTK kompleksi II astme normid.

Tennisesektsiooni õppeplaanis olgu ette nähtud vähemalt 2 harjutustundi (á 90 min.) nädalas, kusjuures kogu töö jaguneb kolme perioodi:

- a) ettevalmistav periood,

- b) põhiperiood ja
- c) üleminekuperiood.

**Ettevalmistaval perioodil**, mis kestab umbes 1. märtsist kuni 1. juunini, olgu ette nähtud 30 harjutustundi. Selle perioodi ülesandeks on kehaline üldettevalmistus ja närvide-lihaste süsteemi, liigeste ja hingamis- ja vereringeorganite tugevdamine. Esimesi harjutusi peetakse võimlas ja need koosnevad üldarendavaist ja ettevalmistavaist sihtharjutusist ja ettevalmistusest VTK kompleksi üksikute normide sooritamisele. Kui on võimalus mängida vastu seina, õpitakse ja treenitakse samal ajal ka lööke.

Aprillis hakatakse harjutama väljas. Sel ajal on väga tähtis joosta maastikul (jooksukross). Ühtlasi sooritatakse VTK kompleksi norme võimlemises ja jooksudes.

Asudes mais harjutustele väljakul algab rööbiti kehalise üldettevalmistusega tennisemängu elementide õppimine. Eriti on see tähtis esimesel õppeaastal, millal algaja esimestel tundidel tutvub tennisemängu põhialustega ja omandab esialgset mänguoskust.

**Põhiperioodil**, mis kestab 1. juunist kuni 1. septembrini, on ette nähtud 50 harjutustundi. Sellel perioodil on ülesandeks mängutehnika õppimine. Samal ajal valmistatakse ette VTK kompleksi suviste normide sooritamisele ja sooritatakse need. Teisel ja kolmandal õppeaastal on sel perioodil

rööbiti õppetööga ette nähtud ka osavõtt võistlustest.

**Üleminekuperioodil**, mis kestab 1. septembrist kuni 1. märtsini, on ette nähtud 40 harjutustundi. Sellel perioodil siirdutakse suure intensiivsusega tööst põhiperioodil üle nn. aktiivsele puhkusele, s. o. teistele kehalistele harjutustele. Ühtlasi valmistatakse sel ajal ette VTK kompleksi I ja II astme normide lõplikule sooritamisele.

## KAVAD

Leheküljel 11 toodud tunnikava on koostatud nii, et aastas on 120 harjutust á 90 minutit.

Tenniseseksiooni harjutused planeeritakse nii, et töö VTK kompleksi alal ja õppetöö tennises areneksid ühtaegu. Seda ülesannet hõlbustab võimalus VTK kompleksi norme valida. Õppekava koostamisel tuleb valida niisuguseid harjutusi, mis oleksid orgaaniliselt tennisega seotud ja aitaksid tennisistidel nende põhialal saavutada paremaid resultate. Tenniseseksiooni näitlik töögraafik VTK kompleksi alal on toodud lk.-del 12—14.

### Selgitavat VTK kompleksi graafiku juurde

Norme gruppide järgi valitakse järgmiselt ja järgmise arvestusega:

# TUNNIKAVA

Jk. nr.	Õppematerjal	Ettevalmistav periood		Põhi- periood	Üle- mineku- periood	Kokku tunde
		märts — aprill	mai	juuni — oktoober	nov. — vebruar	
1	Mängutehnika . . . . .	—	10	50	—	60
2	Üldarendavad ja siht- harjutused . . . . .	20	3	5	8	36
3	Ettevalmistus VTK komp- leksi normide sooritami- seks ja võistlemine ten- nises . . . . .	10	10	20	80	120
4	Teoreetilised teadmised tennises . . . . .	2	2	8	—	12
5	Vestluste kuulamine VTK kompleksi alal . . . . .	6	—	6	—	12
Kokku		38	25	89	88	240





Grupp	I astme normid	II astme normid	Jaanu	Veebru	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September	Oktoober	November	Detsember
			ar	uar	s	l								
I	Valiknormid 100 m jooks							●	●	●				
II	Kaugus-, kõrgus-, vette- või suusahüpe	Tennis						●	●	●				
III	Jooksukross või jääpall (-hoki) või korvpall		●	●			●					●		
IV	Ronimine köit või latti mööda				●	●							●	●

Märkus: ● -ga on märgitud need kuud, millal vastaval ajal valmistatakse VTK kompleksi normide sooritamisele, et need lõpuks täita.

I grupist valitakse 100 m jooks, mis on tennisistidele üheks üldarendavaks harjutuseks. See arendab kiiret spurtimist.

II grupist valitakse VTK I astmes üks hüppeist, sest hüppeid esineb tennismängus rohkesti. II astmes valitakse oma ala — tennis, milles tuleb normi täitmiseks sooritada 15 ametlikku võistlust, hindede „väga hästi“ aga saavutada III spordijärk.

III grupist on kõige parem valida jooksukross, mis arendab vastupidavust. Kuid võib valida ka mõni spordimäng. Kõige kasulikumad on jääpall (-hoki) ja korvpall, mis arendavad osavust, leidlikkust, kiirust ja teisi tennisistile vajalike omadusi.

---

Kõigepealt tutvuge brošüüriga

# TENNIS

VÕISTLUSMÄÄRUSED

Hind 1 rubla

---

IV grupist võib valida ronimise.

Ettevalmistaval perioodil töötatakse läbi sundnormid võimlemises ja jooksus, põhiperioodil ujumises ja takistusala läbimises ja üleminekuperioodil eeskätt suusatamises.

Vestlusi nii Nõukogude Liidu kehakultuuriliikumisest kui ka tervishoiu, enesekontrolli ja esmaabi kohta kuulatakse peamiselt üleminekuperioodil.

Toodud graafik on näitlik. Lähtudes tegelikest töötingimustest ja kliimalisest olukorrast võib sektsiooni graafikut muuta.

Normide sooritamiseks võib orienteeruvalt seada järgmised tähtajad:

VTK I astme kohustuslikud normid peale suusatamise ja I ja II grupi valiknormid sooritada teisel õppeaastal, ülejäänud normid aga kolmanda õppeaasta algul.

## ÕPPEMATERJAL

Õppematerjal jaguneb mängutehnikale, üldarendavaile harjutustele ja teoreetilisele osale.

## MÄNGUTEHNIKA

Mängutehnikas võetakse õppematerjal sõltumata õpilaste soost või vanusest läbi kindlas järjekorras (vt. lk. 18—19).

**M ä r k u s :** Reketi-hoid on kõigi löökide puhul „kontinentaalne“. Kui noor mängija on juba õpinud „ida“-haarde, ei tarvitse seda muuta. „Lääne“-haare pole algajaile soovitatav.

## ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED

### Harjutused kätele ja õlavööle

1. Lähteasend — käed ees. Käte viimine kõrvale koos pihkude pööramisega üles — 1, tagasi — 2. Kokku 10—12 korda.

Jrk. nr.	Õppematerjal	I õppeaasta	II õppeaasta	III õppeaasta
1 2	Eeskäe- ja tagakäelöök väikese ülemise keerlemisega või lame	Löögitehnika ja jalgade töö õppimine  Oskus palli mängus hoida. Mäng kindlaks määratud suunas (peale selle mängu mööda joont)	Löögitehnika ja jalgade töö omandamine Platseeritud pall Löögi õppimine mööda joont	Löögi täpsuse ja kiiruse edasine viimistlemine. Tagakäelöögi õppimine mööda joont
3	Palling (löike või otsepalling)	Pallingu tehnika õppimine  Oskus palli mängu saata	Pallingu täpsuse ja tugevuse viimistlemine	Edasine täiustumine

4	Lendpall	Lendpalli tehnika õppimine ees- ja tagantkäe	Lendpalli õppimine väljaku mitmesuguselt kohalt. Madalad löikelöögid	Sama
5	Rabak (smash)	Tutvumine rabakuga. Esi- mesed tree- ningud	Rabaku oman- damine. Mäng täpsusele	Sama
6	Lõikepall (ees- käe)		Tutvumine lõi- ke tehnikaga	Sama
7	Kõrgpall (lob)		Küünalpalli õp- pimine	Sama
8	Lõikepall (ta- gakäe)		Tutvumine lõi- ke tehnikaga	Sama
9	Tilkpall (drop shot)			Tilkpalli õppi- mine

2. Lähteasend — pihud ülespoole. Käerandmete painutamine kõrvale. 15—20 korda.

3. Lähteasend — käed kõrval. Käe pigistamine rusikasse — 1, lahti — 2. 15—20 korda kiires tempos.

4. Lähteasend — käed ülal. Käte ringid sissepoole. 10—12 korda.

5. Lähteasend — käed ülal. Käte üheaegne ringitamine. 10—12 korda.

6. Sama harjutus mis eelmine, kuid kurikate või reketitega. Käed ülal, suured ringid sissepoole — 1, keskmised ringid sissepoole kukla taha — 2 (silmusetaoline liigutus pallingul või rabakul (smash)).

### Harjutused ooteseisangu ja pallile lähenemise õppimiseks

7. Lähteasend — algseisang. Sulgkükk käte heitmisega ette — 1, sirgenemine — 2.

8. Lähteasend — harkseis, kere veidi ette painutatud ja keharaskus jalaninadel. Kaks sammu paremale — 1, tagasi — 2, kaks sammu vasakule — 3 ja tagasi — 4. Sama, kuid liikumisega tahapoole.

9. Sama lähteasend (palli ooteseisang). Väljaaste parema jalaga vasakule koos mõlema käe tõstmisega õlgade kõrgusele — 1; tagasi lähteasendisse — 2; väljaaste vasaku jalaga paremale koos käte tõstmisega õlgade kõrgusele — 3; ta-

gasi lähteasendisse — 4. Algul pikaldases, hiljem üha kiiremas tempos. Harjutab õige positsiooni võtmist lendpallideks.

10. Paigalhüplemine — algul pikaldaselt, hiljem kiiremini.

11. Mitmesugused harjutused hübitsaga.

### **Tasakaaluharjutused**

12. Lähteasend — käed ees. Vahelduv jalatõstehüplemine, puudutades jalaninadega käsi. 8—10 korda.

13. Lihtasend — algseisang. Põlve tõstmine — 1; põlve surumine mõlema käega vastu rinda — 2; 3; põlve langetamine — 4.

### **Harjutused kere- ja kõhukoopa lihaste tugevdamiseks**

14. Lähteasend — käed kõrval. Kere vahelduv pööramine paremale ja vasakule. 8—10 korda. Harjutab kere pööramist löögi ajal.

---

---

Igal kehakultuurlasel olgu teos

# **ÜLELIIDULINE ÜHTNE SPORDIKLASSIFIKATSIOON**

---

---

15. Lähteasend — käed ülal. Kere painutus ette (sõrmedega puudutatakse jalanina) — 1; kere sirgenemine — 2.

16. Lähteasend — käed ülal. Kere vahelduv painutamine kõrvale. 8—10 korda.

17. Selililamangus jälgade pedaalimine (kiires tempos) kestus — kuni 1/2 minutit.

### Muid harjutusi

Peale toodud harjutuste on vaja harjutada lühikesi 5—10-minutilisi starte märguande peale lipu või käega. Need harjutavad nägemisrefleksi peale kiiret startimist palli järele.

Teiseks vajalikuks harjutuseks on jooksult lühikesed ja kiired spurdid vasakule ja paremale, mis harjutavad kiiret viskumist palli järele.

Nendega piirdub põhiliste üldarendavate harjutuste lühike nimistu. Neile lisab õpetaja nii virgutustüüpi võimlemisharjutusi VTK kompleksist kui ka muid harjutusi oma äranägemisel, et mitmekesistada tundi ja muuta seda huvitavamaks.

Koostades virgutusharjutuste kava enne tennis treeningut peab õpetaja sellesse võtma igast grupist mõned harjutused.

Üheks tähtsaks üldarendavaks harjutuseks ettevalmistaval perioodil on jooksukross. Kõige parem on joosta metsas, mis mõjub hästi ergukavale.

Kross algab kõnniga, edasi kõnd vaheldub jooksuga, mille sees sooritatakse hüppeid ja kiireid spurte. Veel edasi on kergelt virgutusvõimlemist ja treening lõpeb jooksuga.

Kui pole võimalust treenida metsas, võib jooksu harjutada staadionil. Alustatakse jälle kõnniga, mis läheb üle kergeks sörgiks. Edasi järgneb 15—20 minutit võimlemisharjutusi. Treening lõpeb 800—1200-meetrilise jooksuga söerajal.

Heaks treeninguks ettevalmistaval perioodil on pallimängud — korvpall, võrkpall ja teised spordimängud.

Mai keskpaiku sooritatakse VTK kompleksi norm jooksukrossis. Põhiperioodil on soovitatav jooksu harrastada kaks korda kuus, mis on vastupanevuse arendajaks võistlusteks tennis.

## TEOREETILINE OSA

Paralleelselt tehnika omandamisega õpitakse tennis teooriat. Näidates mõnd uut võtet või taktilist olukorda tuleb seda ka selgitada ja põhjendada, et algaja saaks täieliku ettekujutuse mängust. Üksikult antakse teoreetilisi juhendeid väljakul.

Peale niisuguste juhendite tuleb pärast praktilist harjutust või vihmase ilma puhul korraldada üldvestlusi kogu grupiga. Esimesel õppeaastal

tutvustatagu algajaid ainult teooria põhialustega. Üksikasjalisemalt mängutaktikaga tutvustatakse mängijaid teisel ja kolmandal õppeaastal.

Järgnev teoreetiliste õppuste kava on toodud esimese kolme aasta kohta.

### **Esimene õppeaasta**

**Tennise põhialused.** Vaate kontsentreerimine pallile; löökide põhiprintsiibid; liikumine väljakul (jalgade töö põhialused). Vastavaid teadmisi algajaile jagatakse ettevalmistaval perioodil kas ettevalmistavate harjutuste algul või nende ajal.

**Palli pöörlemine (keerud).** Löögid ülemise pöörlemisega ja lamedad löögid. Põhilöögid: eeskäelöök, tagakäelöök, palling ja lendpall.

**Asendid väljakul.** Lähteasend tagajoonemängul ja lähteasendi uuesti võtmine pärast iga lööki.

**Elementaarne taktika.** Täpse mängu tähtsus; lihtsaim platseerimine — iga palli läbimõeldud suunamine; põhijuhendeid tagajoone- ja võrgumänguks.

**Vestlused VTK kompleksi alal.** Kehakultuuri liikumine Nõukogude Liidus; tervishoid, enesekontroll ja esmaabi.

### **Teine õppeaasta**

**Liikumine väljakul.** Jalgade töö täpsem arutelu.

**Tagajoonemäng.** Löögi suund ja sügavus (ulatus). Platseerimine nurgast nurka; platseerimine 3:1, s. o. kolm järjestikku lööki ühte nurka ja ootamatu palli suunamine teise nurka; ristlöökide vaheldamine löökidega mööda joont.

**Võrgumäng.** Jooksmine võrku, võrgumängija positsioon ja löögid.

**Küünal pall.** Küünalpalli rakendamine.

**Palli pöörlemine.** Lõikamiste rakendamine.

**Paarismäng.** Paarismängu erinevus üksikmängust. Taktika.

### Kolmas õppeaasta

**Mitmekülgne mäng.** Löök vajuva palli pihta, selle pörke haripunktil ja löök tõusva palli pihta. pallide mitmesugune pöörlemine ja löögi mitmesugune pikkus — tilkpall ja lõikepall.

**Üksikmängu taktika ja strateegia.** Ettemõistatamine ja ootamatud löögid. Võrgumängija petmine. „Äkkimäng“.

**Paarismängu taktika.** Paarismängu taktika detailsem õppimine.

**Vestlused VTK kompleksi II astme järgi.** Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus; kehaliste harjutuste tervishoid, võitluse alused sporditraumatismiga ja spordimassaaži alused.

**Märkus:** Õpilastega on soovitatav korraldada peetud võistluste taktika arutlemist. Juhataja analüüsib mängu ja annab konkreetseid selgitusi tehtud vigade kohta.

Triivpallid							Löög			
Paremalt			Vasakult				Paremalt			
võrku	joonte taha	ei võetud	võrku	joonte taha	ei võetud		võrku	joonte taha	ei võetud	
						I sett				
						II sett				
						III sett				

## EDASIJÕUDLUSE ARVELDUS

Edasijõudluse arveldamiseks korraldab juhataja esimese õppeaasta lõpust alates vahetevahel mänge punktide lugemisega. Need on ühtlasi ettevalmistuseks võistlusteks.

Peale niisuguste mängude on edasijõudluse üheks näitajaks nn. „mäng vigadega“\*) (mäng tehtud vigade märkimisega). Selle mängu määruised on järgmised:

\*) Määrused „mänguks“ vigadega ja tabel vigade märkimiseks on toodud ameerika treeneri Bisley järgi.

Shust			Palling			Rabakud			Kõrgpallid				
Vasakult			K hekord- ne viga	ei	võetud	võrku	joonte taha	ei	võetud	võrku	joonte taha	ei	võetud
võrku	joonte taha	ei											

1. Üks mängijaist paneb palli mängu triivlöögiga, sooritades löögi pärast palli pörkamist maapinnalt.

2. Mängijaile, kes lööb palli võrku või joonte taha, arvatakse viga.

3. Mängija, kes esimesena on teinud 10 või 15 viga, loetakse kaotajaks.

„Mäng vigadega“ õpetab tennisisti tegema ise võimalikult vähem vigu ja sundima vastast rohkem eksima. On loomulik, et niisugune treening ei tohi toimuda uisapäisa palli „toksimisena“, vaid hästiplatseeritud mänguna, et lüüa vastast

positsioonist välja ja saata talle küünitamatu palli.

Mängu punktide lugemisega ja „mängu vigadega“ võetakse kõigi õppeaastate tööplaani.

Nii ühe kui ka teise mänguviisi puhul peab treener vigade arveldust vastavalt ülaltoodud tabelile, mis annab selge pildi mängija nõrgemaist kohtadest, millele tal tuleb pöörata erilist tähelepanu. Kui niisugust arveldust pidada süstemaatiliselt, näiteks kaks korda kuus, näitab see kõige paremini edasijõudluse resultaate.

Normatiivideks edasijõudluse kohta kehalises üldettevalmistuses on VTK kompleksi I ja II astme normide sooritamine.

Lõplikuks edasijõudluse resultaatide näitajaks on võistlused. Võistlustel mängija demonstreerib mitte ainult oma mängutehnikat, vaid ka kehalist ettevalmistust ja intellektuaalseid ja tahtelisi omadusi.

Juhataja peab harjutajaid õpetama mängima võidule ja võitlema iga punkti pärast kuni viimase pallini. Ühtlasi peab juhataja jagama juhendeid selle kohta, kuidas käituda võistlustel — ühtmoodi korrektselt nii kaotuse kui ka võidu puhul.

## METOODILISI JUHENDEID

Lööke õpitakse fooni ja treeninguseina ees ja väljakul.

### LÖÖKIDE ÕPPIMINE FOONI EES

Harjutuste eesmärgiks fooni ees on löögielementide õppimine. Mängija asub 3—4 m kaugusele väljakut piiravast võrgust, millele tõmmatakse foon. Eeskäe- ja tagakäelöökide õppimisel sooritatakse löögiliigutusi kujuteldava palli pihta. Seejärel harjutatakse palliga, kuid ilma reketita: asudes löögipositsioonis pillab mängija ettesirutatud vasakust käest palli ja püüab pörkuva palli parema käega. Selle harjutusega õpib tundma palli pörkamist. Edasi ühendatakse mõlemad harjutused, s. o. pillatakse pall vasakust käest ja lüüakse see vastu fooni. Esialgu võib palli visata treener, seistes õpilase kõrval.

Samal viisil õpitakse pallingut: algul õpitakse löögiliigutusi ilma pallita, siis palli ülesviskamist

ja lõpuks ühendatakse mõlemad harjutused ühiseks pallingu liigutuseks. Hiljem jätkub pallingu õppimine väljakul.

Foonist ei karga pall tagasi, mille tõttu õpilase tähelepanu ei kaldu kõrvale. Niisuguste harjutuste teiseks hüveks on, et pall jääb fooni juure ja õpilasel ei tarvitse sellele järele joosta, nagu mängimisel seinaga pihta või väljakul.

## MÄNG TREENINGUSEINA JUURES

Harjutused seinaga juures kuuluvad nii ettevalmistavasse kui ka põhiperioodi. Need harjutused arendavad refleksi ja viimistlevad jalgade tööd ja löögitäpsust ja -kiirust.

Harjutused seinaga pihta koosnevad ühe ja sama löögi kordamisest, peatades palli, kui see satub teise käe alla, ja vahelduvaist eeskäe- ja tagakäelöökidest. Palli tuleb lüüa keskmise tugevusega, suurendades tempot ainult järk-järgult. Seinast ei tohi seista liiga kaugel, sest siis tuleks lüüa tugevasti. Ei tule asuda ka liiga lähedale seinale, sest siis oleks raske teha õigeaegset kätehoogu. Algaja asugu seinast umbes 6—7 m kaugusel. Edaspidi võib vahemaad vähendada 4—5 meetrini.

Seinaga juures õpitakse õiget startimist palli järele ja õiget hoovõtmist. Teades juba ette,

kumma käe alla pall põrkab, peab mängija pärast lööki kohe alustama hoovõtmist reketiga.

Lendpallide harjutamine seinaga juures koosneb ühe ja sama löögi kordamisest, tagakäelöökidest vaheldumisest ja rabakute õppimisest. Rabaku õppimisel lööb mängija palli vastu maad ja sooritab siis rabaku palli pihta, mis „küünlana“ rikošeteerib seinast.

Seinaga juures mängimine on ka heaks paaris- mängu treeninguks. Partnerid võivad vaheldumisi lüüa palle õhust, järk-järgult kiirendades tempot. Nad võivad seejuures mängida, nagu tegelikult võistlusel, eemaldudes seinast ja jälle joostes sellele lähemale, õppides mitmesuguseid võrgumängu kombinatsioone.

## HARJUTUSED VÄLJAKUL

Harjutused väljakul jagunevad löökide õppimiseks, löökide treenimiseks määratud suunas ja platseerimise õppimiseks.

Esiolgu tuleb palli lüüa ainult üle võrgu ja hoida seda väljaku piirides sõltumata palli suunast. Mängija asub tagajoonel. Õpetaja viskab talle palli, seistes ise teispool väljakul võrgu juures. Edasi treenivad õpilased treeneri jälgimisel ise.

Pallingut õpitakse ühenduses pallingu tõrjumise õppimisega. Lend- ja kõrgpallide ja rabakute

õppimisel asub mängija võrgu juures, palli viskav treener või teine mängija aga tagajoonel. Edasi õpivad õpilased lendpallide löömist treeneri jälgimisel jällegi ise, asudes pallingualal.

Löökide treenimisel määratud suunas õpitakse algul lööke põiki üle väljaku eeskäe ja siis tagantkäe, edasi lööke mööda joont eeskäe ja lõpuks tagantkäe, püüdes palli lüüa nii, et see langeks taga- või külgjoone lähedusse.

Pikkade löökide õppimiseks tõmmatakse 1,5—2 m kaugusele tagajoonest teine joon või valge pael. Pall tuleb lüüa sääraselt moodustatud väljakualasse.

Pallingu treenimisel määratud pallingukasti on soovitatav üles seada või tõmmata maapinnale märklaud ja lugeda tabamusi.

Treener võib oma äranägemisel soovitada mängijaile ka teistsuguseid harjutusi, võttes neisse ühtlasi platseerimismängu.

## ÕPETAJA TÖÖPLAAN

Et õigesti korraldada tööd algajate õpetamises ja noorte tennisistide mängu viimistlemises, koostab õpetaja (treener, instruktor) tööplaani, mille kinnitab tennisesektsiooni büroo. Näitlik plaan on toodud lehekülgedel 33—38.

Õpetaja näitlik tööplaan on toodud ainult esimese õppeaasta kohta. Teise ja kolmanda aasta

# TÖÖPLAAN LÖÖKIDE ÕPETAMISEKS

## Tunni peaosas

### Esimene õppeaasta

Löögi või harjutuse nimetus	Pedagoogilised nõuanded	Harjutuse kestus minuteis
-----------------------------	-------------------------	---------------------------

#### 1. tund

Harjutus palliga	Õppida pidevalt jälgima palli	5
Eeskäelöök kujuteldava palli pihta	Õppida löögi liigutust	10
Palli pillamine lööki sooritamata	Harjuda palli pörkamisega (pall pillatakse vasakust käest ja püütakse parema käega)	5
Eeskäelöök väljaku tagumise võrgu ees	Lüüa palli vastu fooni	20
Mäng väljakul	Palli asetamine mängu selle löömisega üle võrgu	20

#### 2. tund

Eeskäelöök väljaku tagumise võrgu ees (kordamine)	Lüüa palli vastu fooni	10
---	------------------------	----

Löögi või harjutuse nimetus	Pedagoogilised nõuanded	Harjutuse kestus minuteis
Sama, kuid tree-ninguseina ees	Sooritada löök, kuid mitte tõrjudes seinast põrkuvaid palle	10
Eeskäelöök tree-ninguseina ees (mitu järjestikku lööki)	Tõrjuda seinast põrkuvaid palle	20
Mäng väljakul — pallide tõrjumine (ooteseisangu ja palli vastuvõtmise seletamine)	Tõrjuda võrgu kohal palle, mida saadab väljaku teisel poolel olev õpetaja (õigeaegse hoovõtu harjutamine)	20
3. t u n d		
Eeskäelöögid seinajuures	Erilist tähelepanu pöörata jalgade tööle	20
Mäng väljakul (koos õpetajaga)	Korduvalt lüüa palli üle võrgu, püüdes seda hoida väljaku piirides	20
Mäng väljakul (teise partneriga)	Sama	20

Löögi või harjutuse nimetus	Pedagoogilised nõuanded	Harjutuse kestus minuteis
-----------------------------	-------------------------	---------------------------

#### 4.—6. tund

Tagakäelööök. Tunnid on koostatud samuti nagu eeskäelöögi puhul, kuid igas tunnis tuleb pool sellest ajast, mis on määratud mängule väljakul, eraldada eeskäelöögi treenimisele.

#### 7.—10. tund

Eeskäelööök seinajuures	Võimalikult kauem hoida pall mängus (jälgida jalgade tööd)	5
Tagakäelööök seinajuures		5
Eeskäelööök väljakul		10
Tagakäelööök väljakul		10
Palli üldine mängimine üle võrgu		30

#### 11.—15. tund

Palli mängimine üle võrgu		5
Palling		
1. Lööök kujuteldava palli pihta	Õppida pallingu liigutust	15
2. Palli ülesviskamine	Jälgida ülesviskamise täpsust	10

Löögi või harjutuse nimetus	Pedagoogilised nõuanded	Harjutuse kestus minuteis
3. Löökpalli pih-ta (1. tunnis fooni ees, ülejäänud tun-dides väljakul)	Ühendada mõle-ma käe liigutused üheks terviklikuks liigutuseks	15
Palli mängimine üle võrgu tagajoo-nelt	Mäng pikkade löökidega	15

16.—20. tund

Palli mängimine üle võrgu	Palli mängimine määratud suunas	5
Pallimine ja selle tõrjumine	Pallimine pare-masse ja vasakusse pallingukasti	15
Eeskäelöök	} Pikad löögid üle väljaku	10
Tagakäelöök		10
Palli mängimine üle võrgu		10
Mäng seina juu-res	Jalgade töö ja õigeaegne hoovõt-mine	10

21.—30. tund

Palli mängimine üle võrgu		5
---------------------------	--	---

Löögi või harjutuse nimetus	Pedagoogilised nõuanded	Harjutuse kestus minuteis
Lendpallid	Kiiresti võtta löögiasend ja seada reket vastu pallile	15
Palling	Mängimine määratud suunas, iga sugused plaseerimised, mängimine nurgast nurka jne.	10
Eeskäelöök		10
Tagakäelöök		10
Palli mängimine üle võrgu	Mäng pikkade löökidega	10

31.—40. tund

Palli mängimine üle võrgu		5
Palling	Tabada pallingu-kasti nurka	10
Rabak	Sooritatud rabakuid (mittetugevaid) üle võrgu	10
„Vigade mäng“	Kes teeb esimesena 15 viga	15
Palli mängimine üle võrgu		20

Löögi või harjutuse nimetus	Pedagoogilised nõuanded	Harjutuse kestus minuteis
-----------------------------	-------------------------	---------------------------

41.—60. tund

Palli mängimine üle võrgu		5
Lendpallid ja raketid	Mängimine määratud suunas	10
„Vigade mäng“	Vigade lugemisega	15
Mäng punktide lugemisega	Treeneri järelvalvel	30

tüüpplaan koostatakse samal eeskujul, kuid arvestades õpilaste edasijõudlust esimesel aastal, nende individuaalseid iseärasusi ja võistluste kalendrit.

Teise ja kolmanda õppeaasta ettevalmistaval perioodil peab õpetaja panema rõhku neile löökidele, mida noored mängijad pole veel küllaldaselt omandanud. Sõltuvalt võistluste tähtaegadest tuleb põhiperioodil ette näha vastavat treeningut nii üksik- kui ka paarismängus.

## TUNNI KOOSTAMINE

Peale üldise tundide plaani koostatakse üksikasjalik plaan iga tunni kohta.

Tund jaguneb nelja ossa:

- 1) sissejuhatav osa,
- 2) ettevalmistav osa,
- 3) peaosa ja
- 4) lõpetav osa.

Tund algab **sissejuhatava osaga**. Grupijuhil käsklusel rivistub grupp staadionile või väljakule, talvel võimlasse või tennishalli. Tehakse teatavaks läbivõetavate harjutuste kord. Sooritatakse sportlikku kõndi ja seejärel kerget sörki. Pärast seda grupp rivistub üldarendavaiks harjutusiks.

**Sissejuhataval osal** on suur distsiplineeriv tähtsus, harjutades korda ja käskluste täitmist. Kõnni ja sörgi eesmärgiks on organismi ettevalmistamine harjutusteks.

**Ettevalmistavasse ossa** kuuluvad üldarendavad ja sihtharjutused võimlemises. Suurim erikaal on neil ettevalmistaval perioodil.

Uute löökide õppimise puhul on soovitatav, et selle tunniosa võimlemisharjutused oleksid ettevalmistuseks neile löökidele, mis võetakse läbi tunni peaosas.

Tunni sissejuhatav ja ettevalmistav osa võetakse läbi ühises grupis.

**Peaosas** õpitakse sõltuvalt harjutuste perioodist ja harjutajate ettevalmistuse astmest lööke, tree nitakse neid, omandatakse taktikaelemente ja peetakse mängu punktide lugemisega.

**Lõpetava osa** ülesandeks on südame ja vere soonte süsteemi ja hingamisorganite rahustamine

pärast tehtud tööd. Kui grupp on dušši all käinud, korraldab õpetaja talle vestluse teoreetilisel alal.

Järgnevalt toome tunniskeemi kolme õppeaasta ettevalmistava ja põhiperioodi jaoks:

### **Esimene õppeaasta**

#### **Ettevalmistav periood**

**Sissejuhatav osa.** Riviharjutused. Kõnd. Sörk. Kestus — 5 min.

**Ettevalmistav osa.** Üldarendavad ja sihtharjutused. Kestus — 15 min.

**Peaos.** Tagakäelööke ettekujuteldava palli pihta (löögielementide õppimine), palli ülesviskamine lööki sooritamata. Löögid palliga vastu fooni. Tagakäelöögi harjutamine väljakul. Eeskäelöögi kordamine. Kestus — 60 min.

**Lõpetav osa.** Rivistumine. Kõnd. Üldjuhendid. Kestus — 10 min.

Kogu tunni kestuseks on 90 minutit.

**M ä r k u s :** Toodud tunni pedagoogiliseks ülesandeks on tagakäelöögi õppimine.

#### **Põhiperiood**

**Sissejuhatav osa.** Riviharjutused. Kõnd. Sörk. Kestus — 5 min.

**Ettevalmistav osa.** Üldarendavad ja sihtharjutused. Kestus — 5 min.

**Peaos.** Eeskäe- ja tagakäelöögi harjutamine seinajuures ja sama töö väljakul. Üldist mängu. Kestus — 60 min.

**Lõpetav osa.** 1. Rivistumine, kõnd — 5 min.  
2. Lühivestlus — 10 min.

Kogu tunni kestuseks on 90 minutit.

**M ä r k u s :** Toodud tunni pedagoogiliseks ülesandeks on õppida palli võimalikult kestmamat hoidmist mängus.

## **Teine ja kolmas õppeaasta**

**Ettevalmistav periood**  
(enne minekut väljakule)

**Sissejuhatav osa.** Riviharjutused. Kõnd. Sörk.  
Kestus — 5 min.

**Ettevalmistav osa.** Üldarendavad ja sihtharjutused. Kestus — 15 min.

**Põhiosa.** Pallimäng (korvpall). Kestus — 45 min.

**Lõpetav osa.** 1. Rivistumine, kõnd — 5 min.  
2. Teoreetiline vestlus — 20 min.

Kogu tunni kestuseks on 90 minutit.

**M ä r k u s :** Toodud tunni pedagoogiliseks ülesandeks on organismi ettevalmistamine tennisehooajaks.

**Ettevalmistav periood**  
(väljakul)

**Sissejuhatav osa.** Riviharjutused. Kõnd. Sörk.  
Kestus — 5 min.

**Ettevalmistav osa.** Üldarendavad ja sihtharjutused. Kestus — 15 min.

**Põhiosa.** Üldist mängu. Eeskäelöök. Tagakäelöök. Põikilöökide ja mööda joont löökide vahel-

dumine. Sama ümberpöördu järjekorras. „Mäng vigadega“. Kestus — 60 min.

**Lõpetav osa.** Rivistumine. Kõnd. Kestus — 10 min.

Kogu tunni kestuseks on 90 minutit.

**M ä r k u s :** Toodud tunni pedagoogiliseks ülesandeks on tagajoonemäng ja määratud suunas löökide treening.

### P õ h i p e r i o o d

**Sissejuhatav osa.** Riviharjutused. Kõnd. Sörk. Kestus — 5 min.

**Ettevalmistav osa.** Üldist mängu. Kestus — 10 min.

**Põhiosa.** 1. „Mäng vigadega“ — 5 min. 2. Mäng punktide lugemisega — 45 min.

**Lõpetav osa.** 1. Rivistumine, kõnd — 5 min. 2. Mängu arutlemine — 10 min.

Kogu tunni kestus on 90 minutit.

**M ä r k u s :** Toodud tunni pedagoogiliseks ülesandeks on võistluse iseloomuga mäng punktide lugemisel.

Tundide koostamisel tuleb arvestada õpilaste kehalist arengut. Näiteks võib üldarendavaid harjutusi läbi võtta ühise grupiga, kuid vähendades algajate töökoormust. Oletame, et grupp sooritab väljaasteid paremale ja vasakule. Pärast nelja väljaastet katkestab vähem ettevalmistatud osa grupist harjutuse, teine osa jätkab aga väljaasteid veel 8 — 10 korda. Sellest meetodist kinni pidades

võib üheaegselt võtta võimlemisharjutusi läbi ni meeste kui ka naiste grupiga.

Õpetaja peab silmas pidama ka harjutuste koor-muse järk-järgulist tõstmist. Näiteks võib harju-tustele hübitsaga siirduda alles pärast niisuguseid harjutusi, mis on organismi ette valmistanud suu-remale töökoormusele (kõnd, sörk, lihtsamad võimlemisharjutused jne.).

## SANITAAR-TERVISHOIULISI JUHENDEID

Tunni jaoks riietuvad harjutajad spordidressi. Selles suhtes peab neile eeskujuks olema õpetaja ise. Riietus ei tohi takistada liigutusi. Pärast har-jutusi tuleb kohe minna dušši alla. Kui mängija juhtub jääma väljakule, on soovitav, et ta tõm-baks selga kampsuni või kuue ja seoks ümber kaela käteräti, sest pärast mängu võib kergesti külmetuda.

Õpetaja peab tarvitusele võtma kõik etteval-mistusabinõud vigastuste vältimiseks. Levinuimaks traumaks noorte mängijate juures on jalakõõ-luste venitamine. Selle vältimiseks tuleb mängu-väljak enne mängu alustamist hoolikalt läbi vaa-data, kõrvaldades sellelt kõik esinevad defektid. Näiteks võib väljaku pind olla kuiva ilmaga libe. Sel juhul tuleb väljakut kasta. Samuti ei tohi alga-jaid mängijaid lubada väljakule, mis pärast vihma pole veel kuivanud, sest sellel võib kergesti libis-

tuda ja vigastada jalga. Tuleb jälgida, et mängijad oleksid vastavais jalatseis, soovitavalt kummitaldadega tenniskingades, milledes püsitakse paremini jalul.

## JUHENDEID ÕPETAJALE

Õpilaste arv grupis olgu ühe õpetaja kohta 8 — 10 inimest. Algajate grupid koostatakse sõltuvalt vanusest, soost ja kehalise ettevalmistuse astmest, II ja III õppeaasta grupid aga vastavalt mängutehnika oskusele.

Õpetaja tegeleb üheaegselt kahe õpilasega, parandades vaheldumisi nende vigu. Korruga nelja õpilasega üheaegselt tegelda on otstarbekohane ainult mängul mööda joont (II ja III õppeaasta). Viimasel juhul jagatakse väljak pikijoonega kaheks, kusjuures üks paar treenib mööda üht ja teine mööda teist joont.

Tuleb jälgida, et õpilased suhtuksid treeningusse tõsiselt. Kui mängija on väsinud, on parem katkestada harjutust. Tunni ajal tuleb õpilaselt nõuda maksimaalset tähelepanu, püüdlust ja liikuvust.

Õpetaja peab hästi tundma tennismängu teooriat, oskama jutustada mängu põhiprintsiipidest, arusaadavalt selgitama ja õigesti demonstreerima lööke ja suutma õpilastes huvi äratama mängu vastu.

Eriti suur vastutus lasub õpetajal, kes harjutab algajatega. Väga palju sõltub esimestest harjutustest, kus õpilane võib omandada häid ja halbu harjumusi. Kui õpilane õpib algusest kohe võtteid valesti, on tal edaspidi neist raske lahti saada.

Alguses on soovitav teha kõige hädavajaliku-  
maid märkusi, parandades põhilisi defekte, mitte aga nõudes iga liigutuse detaili absoluutselt täpset sooritamist. Täpsemalt viimistleva detaile hakkab mängija hiljem, vastavalt oma individuaalsete võimete tõusule.

Ei ole hea teha mitut märkust järjest, sest see ajaks õpilase ainult segadusse, võttes võimaluse keskenduda tehtud vea parandamisele. Tuleb parandada algul löögi üht detaili, et hiljem asuda teise parandamisele.

Esimestel harjutustel pööratakse tähelepanu sellele, et õpilane:

- a) jälgiks palli ja valmistuks õigeaegselt löögile;
- b) asuks küljети ja rakendaks löögisse kogu keharaskuse;
- c) lööks palli, mitte aga seda tõugates;
- d) lõpetaks iga löögiliigutuse.

Õppimise algstaadium on raske. Paljud ei mõista seda, et tennist õppida pole kerge. Esimesed ebaõnnestumised viivad tujust ära, kusjuures paljud algajad kaotavad pärast esimesi katseid lootuse. Õpetaja peab mängijaid ergutama ja sundima neid töötama enda kallal.

Asudes praktilistele tenniseharjutustele peab õpetaja koguma kogu grupi ja tutvustama õpilasi tennisemängu põhialustega: selgitama löökide põhimõtet, näitama, kuidas hoida reketit, kuidas olla ooteseisangus, missuguses asendis lüüa palli, rääkima veidi palli lennust — lühidalt: andma üldist mõistet mängust.

Õpetaja peab hästi tundma oma õpilasi. Ta peab teadma, kas nad on enne hoidnud reketit käes, missugust spordiala nad on harrastanud jne. Kõigel sellel on suur tähtsus.

Näiteks kergejõustiklasse või võimlejasse saab suhtuda hoopis teisiti kui tõstesportlasesse. Viimasele tuleb anda rohkem painduvust arendavaid harjutusi.

---

---

*Vajalik teos igale kehakultuurlasele on*

**ÜLELIIDULINE KEHAKULTUURIKOMPLEKS**  
**«VALMIS TÖÖKS JA**  
**NSVL KAITSEKS»**

*Hind 5 rubla*

---

---

Kui õpetajal on tegemist algajatega, kes on tennist mänginud ka varem, ei tohi ta muuta nende mängustiili, kui see pole aga juba põhiliselt vale. Enne kui anda mängijale mingisuguseid juhendeid, tuleb hoolikalt teda jälgida ja tema mänguviisiga tutvuda. Vigade parandamist alustatagu jalgade tööst ja alles hiljem asuda löögitehnika kallale. Mänguviisi äkiline muutumine võib algaja täiesti segadusse ajada, nii et tal ei õnnestu enam endine ega uus löögiviis.

## EDASINE VIIMISTLEMINE

Tennisisti edasise viimistlemise ja täiustamise ülesandeks peab olema:

1. Kehaliste omaduste ja oskuste arendamine. Vastupidavuse, kiiruse ja osavuse treening.

Selleks kasutatakse üldarendavaid harjutusi, krosse ja spordimänge.

2. Täpsuse viimistlemine. Hea mängija peab oskama mängida igasugusel kohal väljakul, ettekavatsetult varieerides löökide ulatuse ja suunaga.

Selleks kasutatakse süstemaatilist üle võrgu mängu, „mängu vigadega“ ja mängu treeningu-seina juures.

3. Liigutuste maksimaalne täpsus ja vabadus. Heal mängijal ei tohi olla

liigseid liigutusi. Lööke sooritab ta täpsusega ja rütmiliselt, ilma mingisuguse pingutuseta.

Selleks kasutab ta üldist üle võrgu mängu ja võimlemisharjutusi.

4. Uute löökide õppimine — keerdpall, löikepall, lendpall ja otsepalling ja ameerika palling. Hea mängija oskab kasutada igasuguse pöörlemisega palle ja ka neid tõrjuda.

Selleks kasutatakse: treeningut seina juures ja väljakul; löökide õppimist suure peegli ees (ilma pallita); heade mängijate löökide kopeerimist, jälgides nende mängu või õppides lööke kinofilmil järgi (aegluubis).

5. Mängu viimistlemine väljaku ees osas.

Selleks kasutatakse lööke väljaku eesosas lendpallide ja pörkuvate pallide pihta, mängu seina juures ja paarismängu.

6. Ootamatustega mäng: varjatud hoovõtt, mäng käerandmega ja vastase petmine.

Selleks kasutatakse „mängu vigadega“ ja mängu punktide lugemisega.

7. Mängu tempo kiirendamine: löögid tõusva palli pihta, pallingu vastuvõtmine agressiivse löögiga ja palli tõrjumine võimalikult lähemale võrgule.

Selleks kasutatakse üksik- ja paarismängu punktide lugemisega, treeningut seina juures ja väljakul.

Mängutempot kiirendada võib ainult siis, kui on omandatud mängu põhialused — õige lähenemine pallile, õigeaegne hoovõtmine jne. Kiires tempos mäng nõuab kehtvat treeningut. Võistlustel on seda otstarbekohane kasutada ainult siis, kui see ei kahjusta mängu täpsust.

8. M ä n g v õ i d u l e : mäng võistluse korras punktide lugemisega — naised parem kolmest ja mehed parem viiest.

Paralleelselt mängutehnikaga tuleb arendada ja viimistella ka mängutaktikat. Selleks on vaja: tutvuda nõukogude ja rajataguste parimate mängijate juhenditega taktika kohta; jälgida tennismeistrite taktilisi ja strateegilisi võtteid, et neid õppida, läbi mõelda eelseisva matši mängutaktika; analüüsida oma võitude ja kaotuste põhjusi.

Tooduga pole kaugeltki ammendatud kõik abinõud enda viimistlemiseks. Igal kvalifitseeritud mängijal, kes tõsiselt töötab enda viimistlemise ja täiustamise kallal, peab olema individuaalne treeninguplaan, mis on koostatud arvesse võttes oma kehalisi võimeid, tehnika ja taktika nõrku külgi ja eelseisvate võistluste tingimusi.

## TÖÖ ARVELDUS

Töö parimaks korraldamiseks tuleb pidada õppuste ranget arveldust. Õpetajal peab olema päevik puudujate märkimiseks ja muude märkuste sissekandmiseks. Päevikul võib olla alljärgnev vorm:

### Seksiooni töö arveldamise päevik

Grupp

Treener

194 ... a. .... kuu

Jk. nr.	N i m i	2	4	8	10	14	16	20	22	26	28	Treeneri märkused
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												

Treeneri allkiri .....

Grupivanema allkiri .....

Oleks soovitav, et treener kannaks päevikusse harjutajate need vead, millele järgmistel tundidel

tuleb pöörata tähelepanu. Iga mängija viga on on raske meeles pidada, mispärast tuleks alati uuesti jälgida mängija lööke. Ses mõttes kergendab päevik suuresti treeneri tööd.

Hooaja lõpul koostab treener tehtud märkuste ja tähelepanekute põhjal õppetöö tulemuste tabeli alljärgneval kujul:

### Õppetöö tulemuste tabel

Jk. nr.	Nimi	Eeskäe-lõök	Tagakäe lõök	Palling	Lend-pall	Kehaline ettevalmistus	Üld-märkused
1.							
2.							
3.							
4.							

Exhibi. univ. Tar

Sellesse tabelisse märgitakse, kui võrd on omandanud ühe või teise löögi, missugused on tema põhivead ja mida tal tuleks talveperioodil teha nii nende vigadega kui ka kehalise üldettevalmistuse parandamiseks.

Tabeli koos žurnaaliga töö arveldamise kohta annab õpetaja edasi tennisesektsiooni büroole.

## INVENTAR JA SISUSTUS

1. Tenniseväljak kõige selle juurde kuuluvaga: piiravad traatvõrgud, riidest foon (soovitav rohelist või sinist värvi), võrgupostid, nõörvõrk, valgest riidest riba võrgu kinnitamiseks jne.

2. Väljaku korrastamiseks kõik vajalikud abinõud: rull, kastmise voolikud, luuad ja harjad joonte jaoks.

3. Treeningusein (seina ees peab maapind olema ühetasane).

4. Riietusruum.

5. Dušširuum.

Iga õpilase kohta peab olema:

1. Reket.

2. 3 palli (uued) iga harjutuse jaoks.

3. Tennisetuhvlid.

4. Valged spordipüksid.

5. Valge spordisärk.

---

## II o s a

# JUHENDEID TENNISTIDELE

## TENNISELÖÖGID

Areng tennismängus pole mõeldav ilma löökide arenguta. Mida paremini on arenenud löögitehnika ja mida mitmekesisemaid lööke tuntakse, seda suuremat edu võidakse saavutada mängus.

Tennise alusmüüriks on kolm põhilööki — palling (palli mängu löömine, servimine), eeskäelöök ja tagakäelöök. Need kolm lööki on õigupoolest kolmveerand kogu mängust. Teised tenniselöögid on tihti kasutatavad ainult mängija individuaalseist omadusist sõltuvalt. Ilma eelmärgitud kolme põhilöögi põhjaliku oskamiseta pole aga üldse võimalik tennist mängida.

Vaatleme neid põhilööke ja järgnevalt ka teisi tuntu-  
maid lööke, mis moodustavad tennisemängu suure arsenalid.

## EESKÄELÖÖK

Tähtsaim põhilöökidest on eeskäelöök, sest selle löögi kasutamine on tingitud juba keha loomupärasest seisangust (asendist), mis on selle löögi sooritamise eeltingimuseks. Eeskäelöögi sooritamisel on vasak külg (räägime mängijast, kes mängib parema käega) võrgu poole, kuna parem jalg on tagapool. Parema käsi ühes reketiga viiakse puusa taha puusa kõrgusele hoovõtmiseks. Ettepoole suunatud liigutusega püütakse palli tabada umbes 10—20 sm eespool vasakut puusa. Pärast palli tabamist käsi ühes reketiga liigub pallile järele.

Eeskäelöögi sooritamisel on oluliselt tähtis, et löömisel läheks pallile järele mitte ainult käsivars ühes reketiga, vaid ka kogu keha ühes parema küljega. See nõue on täiesti loomulik, sest pärast löögi sooritamist peab keha lõdvenema puhkuseks, et siis kiiresti keskenduda uueks löögiks.

Lõdvenemisele järgneb kohe uuesti nn. ooteseisangu võtmine, kus nägu on võrgu poole, kere kergelt ette painutatud ja keharaskus jalaninadel.

Suur tähtsus on ka jalgade õigel asendil. Vastasel korral ei anna palli tabamine soovitatavat tulemust, vaid lõpeb tavaliselt kas vea tegemisega vastase kasuks või muutub hädatõrjeks, mis annab vastasele ülihea võimaluse mängu juhtimise haaramiseks endale.

Reketi hoid eeskäelöögi sooritamisel on järgmine: reketi vars pannakse selle kõige laiema servaga põiki üle pihu, sõrmed ja põial haaravad reketivarre ja nii ongi käes reketi õige hoid eeskäelöögil.

Kui reket on õigesti käes, jalgade asetus õige, liigutus löögi sooritamisel õigel kõrgusel maapinnast ja silm jälgib vastutulevat palli, siis peaks löök olema õnnestunud sooritatud.

Eeskäelööki on kergem sooritada ja seepärast õpitakse seda tavaliselt esimesena.

## TAGAKÄELÖÖK

Tagakäelöögi õppimine on tunduvalt raskem, kuna tegelikus elus inimene teeb vähe tagakäelöögile sarnlevaid liigutusi.

Tagakäelöögi puhul on, võrreldes eeskäelöögiga, ka reketi hoid erinev. Nimelt keeratakse reketi vart paremas käes 90° võrra. Näeme, et reketi vars asetseb jällegi pihul ja et sõrmed ja põial haaravad varre. Reketi pöörmist 90° võrra on vaja pidevalt harjutada, nii et see muutuks harjumuseks.

Tagakäelöök on vastandiks eeskäelöögile, sest me asetame end, võrreldes eeskäelöögiga, just vastupidisesse seisangusse. Parema jalaga astume ettepoole võrgu suunas, vasak jalg jääb tahapoole, — ja nii me seisame parem külges. Reketi tagasiliikumisel võrgu suunas peab palli tabama juba parema puusa kohal. Pärast palli tabamist liigub käsi ühes reketiga palli suunas pallile järele.

Erilist tähelepanu tagakäelöögi juures väärrib jalgade töö. Paljud mängijad ei pööra end küllalt kaugemale ümber, s. t. nad seisavad näoga liiga palju võrgu poole. Kui löögihetkel ollakse näoga võrgu poole, pole võimalik reketit hästi

taha viia, sest keha jääb n. ö. ette reketile. Sellest tingituna võib löögihoog olla väiksem ja löök võib tahes-tahtmatult ebaõnnestuda.

Võrreldes eeskäelöögiga on tagakäelöök nõrgem. See on ka loomulik, sest tagakäelöögi sooritamisel on liigutus palli tabamiseks ja löömiseks palju lühem. Kuid tagakäelöögil on teine hea omadus: palli tabamise koht on silmale palju lähemal. Seega on palli jälgimine silmale tunduvalt hõlpsam ja palli täpne tabamine reketi keskkohaga märksa kergem.

Nende asjaolude tõttu on olemas isegi mängijaid, kellele tagakäelöök on kindlam, tugevam ja täpsem eeskäelöögist. Üldiselt jääb enamikule mängijaist tagakäelöök ikkagi ainult pallirünnaku tagasitõrjumiseks, olles seega vastase suhtes rohkem kaitselöögiks kui ründamislöögiks.

Tagasikäelöögil antakse pallile tavaliselt allapoole löigatud keerd selle läbi, et palli löömisel reket ei taba palli täiesti perpendikulaarselt, nagu eeskäelöögil, vaid väikese nurga all.

## PALLING

Mängu sissejuhatavat lööki nimetatakse pallinguks. Sellel on määrav tähtsus mängu käigu kujunemises, võidus ja kaotuses.

Palling ei saa kunagi olla tõrjelöögiks, mispärast sellel on mängus valitsev koht. Hästisooritatud palling võimaldab haarata mängu initsiatiivi enda kätte. Kui ei omata agressiivset pallingut, on võimatu edu saavutada ükskõik kui hea teiste löökide oskamisega.

Palling on tennises alati isikupärane. Iga mängija peab ise leidma endale sobiva ja vastasele kõige suuremaid tõrjumisraskusi tekitava pallingu. Üldiselt võib pallinguid klassifitseerida paljudesse kategooriasse, kuid kaks kõige tähtsamat neist on otsepalling ja löikepalling.

Otsepalling on kõige otstarbekohasemaid ja lihtsamaid pallinguid. Seda sooritatakse järgmiselt: palli visatakse vasaku käega üks kuni poolteist meetrit peast kõrgemale vasaku õla kohale ja tabatakse momendil, millal käsi, reket ja keha on täiesti välja sirutatud ülespoole. Otsepalling on eriti väärtuslik siis, kui see on sooritatud kiire löögiga ja kui pallile on antud sissepoole keerd. Otsepalling on kiiremaks löögiks kõigist erilöökidest tennises.

Löikepallinguid on väga mitmesuguses variatsioonis. Kolmeks tähtsamaks neist on palli löikamine paremalt poolt, vasakult poolt ja palli n. ö. kaapamine pealt-poolt.

Löikepallinguist on kõige tarvitavamaks nn. ameerika palling. See on õigupoolest palli kruvimine või teiste sõnadega, palli rebimine korruga pealt, küljelt ja alt — lühidalt: kolmesugune löige üheainsa liigutusega. Ameerika pallingu head omadused seisavad selles, et see kruvingust tingitud vindiga kisub palli alati nõutavasse pallingukasti ehk -ruutu, nii et pallingu ebaõnnestumine on vägagi erakordne. Teiseks on palli ülespõrge peaaegu eranditult ebaregulaarne — palli tõrjuja ei saa kunagi kindel olla palli ülespõrkamise distantssis. Teised löikepallingud on tavaliselt hõlpsamad tõrjuda, sest nende puhul on palli ülespõrge küll vastavas kaares, kuid alati enam-vähem reegli-päraselt lennates kaares kas vasakule või paremale.

Algajail on esialgu soovitav valida lihtsaim palling, et hiljem, kui juba omatakse kogemusi, õppida pallingut, mis oleks isiku- ja käepärane, kuid seejuures siiski puhas ja vigadeta. Tavalise pallingu kõrval õpitaugu varuks siiski üks eriline palling, et vastast sellega ootamatult üllatada, kui initsiatiiv kipub käest libisema või kui tahetakse kindlustada saavutatud edu.

Pallingu õppimisele asutakse tavaliselt siis, kui juba osatakse eeskäe- ja tagakäelööki.

## LENDPALL

Kui on selgeks õpitud kolm kirjeldatud põhilööki, võib enda viimistlemiseks asuda ka teiste löökide õppimisele.

Eeskätt olgu märgitud lendpall, mida nimetatakse ka õhupalliks, sest et pall tuleb kõrgelt õhust. Et aga nimetus „õhupall“ võib meenutada ka aerostaati, tundub nimetus „lendpall“ kohasemana.

Lendpalli sooritatakse võrgu juures seistes ja tabades palli enne selle mahakukkumist otse õhus. Lendpall võib olla kahesugune: see kas maabub kaugele tagajoone juurde või tilgutatakse võrgu taha võimalikult lähemale võrgule. Lühike, võrgu lähedale kukkuv pall võib aga lööjale osutada kaotuseks, kui vastasmängija suudab siiski veel selle palli kätte saada. Lendpalli lüüakse nii eeskäekui ka tagakäelöögiga, millele vastavalt seda ka nimetatakse eeskäe- või tagakäe-lendpalliks.

Lendpalli sooritamine eeldab head silma, kiiret taipu ja rahulikke närve. Seetõttu eelistavad tihti isegi paljud head

mängijad siiski tagajoonetele jäämist, harva joostes lendpalli lööma.

## POOL-LENDPALL

Pool-lendpall on lööke, mis nõuab väga teravat tähelepanu, silmamõõtu ja kiiret refleksi. Pool-lendpalli lüüakse momendil, millal pall on vaevalt maapinnalt üles põrganud. Reket peab palli tabama kohe selle maapinnalt tõusmise järel.

Selle löögi hea omadus seisab selles, et vastane ei suuda kunagi jälgida, kuhu pall suunatakse. Pool-lendpalli tohib aga kasutada ainult eeskujulikus korras oleval väljakul, kus palli pörge on alati ühesugune, nii et palli saab alati tabada reketi keskkohaga.

## RABAK

Küsimusele, missugune löök meeldib kõige rohkem, vastab enamik mängijaist, et rabak. See löök on paljudele mängijaile suurimaks uhkuseks ja hästi sooritatuna teinitakse sellega vaatajaskonnalt suuri kiiduavaldusi.

Rabak, ehk, nagu inglased seda lööki nimetavad, *smash* on sisuliselt palli surmamine. Selle sooritamisel eeldatakse, et vastane ei suuda enam seda palli tõrjuda ja pall on seega juba võidetud. Rabak on kardetavaks vastaseks kõrgpallile (lob).

Vastandina lendpallile ja pool-lendpallile sooritatakse rabak hetkel, millal pall on kõrgel pea kohal, suunates

seda löömisel ülalt õhust äärmiselt jõuliselt vastase väljakupoolele. Löögi jõud peab asendama tavalise palli suunamise ettekavatsetud kohta.

Rabak sarnleb pallinguga, kuid on sellest raskemini sooritatav, sest 1) palli ei saa ise üles visata, vaid seda tuleb lüüa sealt, kuhu see parajasti langeb, 2) rabaku sooritamiseks tuleb pallile juurde joosta, selle asemel, et palli lüüa kohalt, ja 3) pall lendab vastu terava nurga all, kuna pallimisel visatakse aga pall üles. Rabaku löömisel on vaba kogu väljak, pallingul tuleb pall aga juhtida pallingukasti.

Rabak võib hästi õnnestuda, kui:

- a) joostakse õigesti palli lennujoone alla ja kui võetakse niisamasugune õige asend, nagu pallingul;
- b) pärast õige asendi võtmist lüüakse palli alles siis, kui see on lennanud veidi üle pea (kui lüüakse liiga vara ja keha ees olles, läheb pall paratamatult võrku);
- c) löögil ei raiuta, ehkki rabakut sooritatakse tugevamini kui pallingut;
- d) hästi jälitatakse palli kuni löögi sooritamiseni;
- e) lüüakse pikema lennujoonega, mis tagab, et pall ei lähe võrku (pall võib lennata ainult 20—30 sm võrgust kõrgemal, ilma et tarvitseks karta löögi ebaõnnestumist);
- f) antakse pallile külgkeerd, mis kruvib palli alla;
- g) lüüakse pall diagonaalselt nurka, millega saavutatakse pikem lend;
- h) ei lööda üleliiga kõvasti, mis väsitab (parem on hoolsamini platseerida);

i) ei kaotata kunagi rahu löögi sooritamisel (löök ei tohi olla kramplik).

Rabak võib olla jällegi eeskäe- või tagakäerabak. Viimane ei anna aga alati häid tulemusi, sest et väikese hoovõtu tõttu pole võimalik sooritada seda küllalt jõuliselt.

## KÕRGPALL

Kõrgpall (inglise keeles *lob*), mida nimetatakse ka küünalpilliks, on löök, mida kasutatakse olles võrgu juures. Kõrgpall tähendab palli löömist kõrges kaares üle vastase pea, nii et vastane ei ulataks seda tabama ega kätte saama. Kõrgpalli löömine on kaunis raske, nõudes erilist täpsust. Kui kõrgpall lendab liiga kõrges kaares üle vastase pea, on palli lend aeglasem ja vastane jõuab tagajoone juurde joostes veel palli tõrjuda. On aga kõrgpall lühike, mida nimetatakse ebaõnnestumiseks, on vastaspoolel võimalus seda armutult hävitada rabakuga.

Kõrgpall on pigemini ründamis- kui tõrjepall. Erilise tähtsuse omab kõrgpall paarismängus.

Tõrje- või kaitsepallina esineb kõrgpall sel juhul, kui vastasmängija on viidud heast asendist välja, nii et ta ei saa triivida.

Ründamislöögiks on kõrgpall siis, kui lüüakse pall eeskäe- või tagakäelöögiga tagajoone lähedale nurka, nii et vastane peab tõrjuma kõrge eeskäe- või tagakäelöögiga. Eriti võib kõrgpalli suurepärase ründamislöögina kasutada siis, kui vastasmängija on hoogsalt liikunud ette, võrku, kus tal aga pall lendab üle pea. Soovitav on löök suunata nii, et pall langeks 1 m tagajoonest sissepoole.

Kõrgpalli mängitakse sageli ka aja võitmiseks ja eesmärgil, et tõmmata veidi hinge ja hetkeliselt puhata. Sel puhul löödagu juba 6—9 m kõrgune või veel kõrgem „küünal“. Kui niisugune pall on juhitud võrdlemisi kaugele taha, on see tõrjutav kõrgpallina ja ainult harvadel juhtudel rabakuga.

## RAIDPALL

Raidpalliks (*shop*) nimetatakse niisugust lööki, kus tehakse raiumisliigutus ülalt alla. Raidpall on tähtsamaid eeskäelöögi liike, mille eesmärgiks on juhtida vastase väljakupoole madal pall, kusjuures vähendatakse palli lennu kiirust ja pikkust.

Esineb olukordi, kus pole võimalik sooritada korrapärasest eeskäe- või tagakäelööki. Neil juhtudel on ainsaks abinõuks raie. Sellega saavutatakse kokkuhoid jõus, ajas ja liigutuse ulatuses. Raidpall võib väga edukas olla ka sel juhul, kui on halb jalgade asend.

Raiumisel saab pall tagasihüppava keeru. Raidpalli on soovitatav suunata vastase väljakupoole nurkadesse, kõige parem tagakäenurka ja võimalikult madalamalt.

Raiumist on edukas sooritada ka sel juhul, kui pall on jõudnud mängijast mööda, nii et seda ei saa tõrjuda isegi kõrgpallina. Sel juhul antakse pallile eriti tugev keerd, mis viiks palli napilt, sageli ainult 10 sm kõrguselt üle võrgu.

Raidpalle on soovitatav sagedamini lüüa, eriti aga neil mängijail, kelle eeskäelöök on puhas ja kardetavalt terav.

## TILKPALL

Viimase aja tennisetehnikas on väga rohkesti kasutamist leidnud *drop-shot*, mida eesti keeles võib nimetada tilkpalliks.

Tilkpall on löök, kus üle võrgu tõrjuja reketile tulnud pall lastakse reketi tagasitõmbamisega tagasi langeda vastase väljakupoolele. Seejuures on palli lend võrdlemisi aeglane, millega pall nagu tilgutatakse tasakesi vastase väljakupoolele võimalikult lähemale võrgule, eeldades, et vastane ei jõua enam tõrjuda palli enne selle kahekordset mahapõrkamist.

Iga pall ei sobi tilgutamiseks. Tuleb valida pallid, mis pole liiga kiired ega ulatuselt liiga pikad.

Keha asetsegu küljega võrgu poole, kusjuures keharaskus on vasakul jalal. Reketi keelestu on veidi ülalpool rannet ja silmad on kiindunud pallile. Et saavutada löikepalli, millel oleks tagasikiskuv lend, tõmmatagu reket õrnalt palli alt läbi. Reket viiakse palli alla ja löögihetkel tehakse randmeliigutus ettepoole. Otsustav reketi liigutus ei tohi alata ülalt poolt paremat õlga ega lõppeda mitte palju tagapool vasakut puusa. Reket viiakse palli alla mitte ainult käeliigutusega, kui laskutakse alla vasakule jalale, vaid kogu keha liigub ühes reketiga allapoole. Põlved olgu hästi kõverdatud. Kui see jäetakse tegemata, on reketi keelestu langemine paratamatu. Kui löök on tehtud küllalt hästi, hüppab pall löike tõttu põrkamisel isegi veidi tagasi. Niisugust palli on aga peaaegu võimatu tõrjuda.

## LÕIKEPALL

Lõikepallid jagunevad nelja pealiiki: palli rebimine ülespoole, allapoole, paremale küljele ja vasakule küljele. Tulemused on igakord isesugused.

Kui pall on lõigatud ülespoole keeruga, siis näeme, et pall hüppab maapinnalt põrgates suure jõuga otsesuunas edasi. Piltlikult öeldes on seejuures palli lend pärast lõike sooritamist palju aeglasem, kui edasilendamisel pärast põrkumist vastase väljakupoolel.

Palli lõikamine allapoole omakorda pidurdab palli edasilendu või põrgatab palli tagasipoole. Niisuguste lõikepallide hulka kuulub ka nn. liugpall (*slice*), millel reketiga lõigatakse nagu üks viil palli alt ära. Seda sooritatakse eeskäe ja ka tagakäelöögina, kusjuures aga viimasena on see kergemini sooritatav.

Paremale lõigatud pall põrkab suures kaares suunaga vasakule poole, vasakule lõigatud pall aga paremale poole.

Lõikelöögid võivad olla ka kombineeritud. Nimelt võib üks ja sama löök olla mitme lõikega, nagu eespool on märgitud ameerika pallingu kohta. Niisuguste lõikepallide suunda oa väga raske kindlaks teha, sest see sõltub sellest, missugusel lõikel oli löögi sooritamisel kõige suurem osatähtsus.

# TENNISEMÄNGIJATE KLASSIFIKATSIOON

## **Meistersportlase nimetuse saamiseks**

peab üleliidulistel meistrivõistlustel üksikmängus tulema

1.—2. kohale

või

tennise edetabelis olema kümne esimese hulgas üksik-

mängus

või

saavutama aasta jooksul kolm võitu sportlaste üle, kes samal aastal täidavad meistersportlase nõuded

või

kolm korda viie aasta jooksul tulema paarismängu võitjaks üleliidulistel meistrivõistlustel.

## **Üleviimine kõrgemasse spordijärku**

Selleks peab aasta jooksul saavutama kaks võitu kõrgema spordijärgu sportlaste üle .

## **Spordijärgu säilitamine**

Selleks peab aasta jooksul saavutama ühe võidu oma järgu sportlase üle.

## **III spordijärgu**

saavad sportlased, kes on tulnud võitjaks linna meistrivõistlustel noortele tingimusel, et vastaval alal oli vähemalt 5 võistlejat. Võitja peab aasta jooksul sooritama vähemalt 10 ametlikku matši (võistlust).

## **Noorte spordijärk**

antakse noortele, kes on saavutanud esimese koha ametlikel võistlustel noortele tingimusel, et vastaval alal võistles vähemalt neli inimest. Võitja peab aasta jooksul sooritama vähemalt 10 ametlikku matši (võistlust).

## Muid nõudeid

Arvesse ei tule võidud, mis on saavutatud vastase vi-gastuse või diskvalifitseerimise tagajärjel.

Järgusportlase nimetuse võib saada tennisist, kes on vähemalt 15-aastane ja kes on mõne kehakultuuriorgani-satsiooni liige. Noorte järgu sportlase nimetuse saamiseks peab olema noorem kui 18 aastat.

Mängijad, kes aasta jooksul pole tõendanud oma kuu-luvust vastava järgu sportlaste hulka, viiakse üks järk madalamasse. Noorte ja III järgu sportlased, kes kahe aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastavasse spordijärku, langevad välja järgusportlaste hulgast. Sa-muti langevad välja need, kes kolme aasta jooksul pole saanud osa võtta võistlustest. Kui nad aga hiljem tahavad uuesti startida, arvatakse nad üheks aastaks tingimusi üks järk madalamasse.

Tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saami-seks on VTK kompleksi kõigi normide sooritamine. Noorte, III ja II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb sooritada kompleksi I astme ja I ja meistersportlase järgu saamiseks kompleksi II astme normid. Kuni 16-aastased (incl.) mängijad võivad saada ükskõik missuguse järgu sportlase nimetuse OVTK normide täitmisel. Siirdumisel kõrgemasse vanusekategoriasse antakse neile üheaastane tähtaeg vastava VTK märgi sooritamiseks.

Järgusportlane saab vastava rinnalkantava märgi, mis ei kuulu äravõtmisele ka siis, kui sportlane on välja lan-genud järgusportlaste hulgast või kui ta on arvatud ühe võrra madalamasse spordijärku. Kaotatud märgi asemele uut ei anta.

## KASUTATUD KIRJANDUS

А. Коше, Теннис, пер. Б. В. Глюка «ФиТ». 1935.

Р. Лакост, Теннис, пер. Б. В. Глюка под ред. А. Н. Дементьева, «Время», Ленинград.

Мартин Плаа, 16 уроков тенниса, пер. Триель, ЦСПСО «Динамо», 1935.

В. Тильден, Искусство игры в теннис, под ред. С. Теодоронского и Б. Ульянова, «ФиТ», 1930.

«Современный теннис», сборник переводных статей, составил С. Теодоронский, под ред. Е. Ованесова, «фиС», 1939.

Б. Ульянов. Теннис, «фиТ». 1939.

«Сборник материалов по теннису», Главная инспекция спорта Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта. 1939.

А. Н. Крестовников, Физиология спорта, «ФиС», 1939.

Ланда и Крячко, Спортивная травматология, «ФиС», 1939.

Tennis. Võistlusmäärused. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1947.

Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1947.

Kavad kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele suusatamise ja võimlemiseks.

# SISUKORD

Lk.

Kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele . . . . .	3
--	---

## I o s a

### Kavad tennisesektsioonile

Tennise lühike iseloomustus . . . . .	6
Sektsiooni töö planeerimine . . . . .	8
Kavad . . . . .	10
Tunnikava . . . . .	11
Näitlik töögraafik VTK kompleksi alal . . . . .	12
Õppematerjal . . . . .	17
Mängutehnika . . . . .	17
Üldarendavad harjutused . . . . .	17
Teoreetiline osa . . . . .	23
Edasijõudluse arveldus . . . . .	26
Metoodilisi juhendeid . . . . .	29
Löökide õppimine fooni ees . . . . .	29
Mäng treeninguseina juures . . . . .	30
Harjutused väljakul . . . . .	31
Õpetaja tööplaani . . . . .	32
Tööplaani löökide õpetamiseks . . . . .	33
Tunni koostamine . . . . .	38
Sanitaar-tervishoiulisi juhendeid . . . . .	43
Juhendeid õpetajale . . . . .	44
Edasine viimistlemine . . . . .	47
Töö arveldus . . . . .	50
Inventar ja sisustus . . . . .	52

## II osa

## Juhendeid tennisistidele

Tenniselöögid . . . . .	53
Eeskäelöök . . . . .	54
Tagakäelöök . . . . .	55
Palling . . . . .	56
Lendpall . . . . .	58
Pool-lendpall . . . . .	59
Rabak . . . . .	59
Kõrgpall . . . . .	61
Raidpall . . . . .	62
Tilkpall . . . . .	63
Lõikepall . . . . .	64
Tennisemängijate klassifikatsioon . . . . .	65
*	
Kasutatud kirjandus . . . . .	67

---

---

# K A V U

## KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDISEKTSIOONIDELE

on eestikeelses väljaandes trükist ilmunud järgmistel  
spordialadel:

- 1) UJUMINE
  - 2) KERGEJÕUSTIK
  - 3) JALGPALL
  - 4) KORVPALL
  - 5) KREEKA-ROOMA MAADLUS
  - 6) TÕSTESPORT
  - 7) VÖRKPALL
  - 8) JÄÄPALL
  - 9) KIIRUISUTAMINE
  - 10) JALGRATTASPORT
  - 11) TENNIS
  - 12) KEHALISE ÜLDETTE-  
VALMISTUSE SEKTSIOON
- 
-

Kaas ALFRED SALDRÉ

Vastutav toimetaja: KONSTANTIN MÜÜR

---

Ladumisele antud 13. XI 1947. Trükkimisele antud 23. I 1948.  
Trükiarv 3200. Paber 61×86  $\frac{1}{32}$  Trükipoognaid 2,25. Trükitähti trüki-  
poognas 53300. Arvutuspoognaid 3 MB-1521. Tellimise nr. 143.  
Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49.

---

На эстонском языке.

«ТЕННИС» Программа для спортивных секций коллективов физкультурное