

E. KREE

TENNIS

E. KREE

TENNIS

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1951

2
Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
17203

EESSÕNA

Nõukogude kord ja bolševike partei on loonud kehakultuuri ja spordi arendamiseks ainulaadsed tingimused. Bolševike partei ja Nõukogude riigi juhid Lenin ja Stalin on kehakultuuri alati pidanud erakordselt tähtsaks.

Nõukogude Liidus on kolmekümne kolme aasta jooksul teostatud põhilised muudatused töötajate kehalise kasvatuse alal. Kehakultuur ja sport on saanud omaseks miljoneile töötajaile, kes end karastavad kehaliselt, et olla valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks. Neid omadusi, mida kehakultuur arendab, on vaja kõigil selleks, et töötada ja õppida veelgi paremini meie suure sotsialistliku kodumaa edasiseks hüvanguks, tema majanduse, kultuuri ja riigikaitse uueks võimsaks tõusuks. Seepärast võitnud sotsialismi maal kehakultuur ja sport teenivad töötajate kommunistliku kasvatuse ülesannet. Kogu kehakultuuriliikumise eesmärgiks on kasvatada meie ühiskonnale elujulgeid, ideeliselt kõrgelt arenenud ja füüsiliselt tugevaid kodanikke. Oma kodanike kasvatamisel pöörab Nõukogude riik põhilist tähelepanu ideelis-poliitilisele küljele, marksismi-leninismi aluste tundmaõppimisele, kommunistlike põhimõtete järjekindlale ellurakendamisele. Kolmekümne kolme aasta jooksul on nõukogude ühiskonnas ühiskondliku elu alused täielikult ümber kujundatud. Ka sport on saanud uue, eesmärgipärase sisu, kust ammutatakse jõudu kommunismi ehitamise kõrgete ülesannete täitmiseks.

Määratu suur tähtsus kehakultuuri ja spordi edasiseks õitsenguks oli ÜK(b) Partei Keskkomitee otsusel 27. det-

sembrist 1948 kehakultuuri- ja spordiküsimustes. See otsus on väljapaistev teetähis nõukogude kehakultuuriliikumise arendamisel, väljendades eredalt stalinlikku hoolitsust kehakultuuri eest meie maal. Peamisteks ülesanneteks, nagu märkis ÜK(b) Partei Keskkomitee, on massilise kehakultuuriliikumise arendamine, spordimeisterlikkuse taseme otsustav tõstmine ja sel alusel nõukogude sportlaste poolt esikohtade saavutamine maailmas kõigil tähtsamatel spordialadel.

ÜK(b) Partei Keskkomitee ajalooline otsus muutus tegevusprogrammiks partei-, nõukogude, kommunistlike noorte, ametiühingute ja kehakultuuriorganisatsioonidele. See otsus innustas ka kümneid tuhandeid tennisesportlasi, sealhulgas ka Eesti NSV tennisiste tõstma oma mängutaset, viimistlema oma spordimeisterlikkust.

Kodanlikus Eestis oli tennis peamiselt jõuka kihi spordialaks. Tennisistide põhilise osa moodustasid pankurid, töösturid, kaupmehed ja nende perekonnaliikmed.

Nõukogude korra viljastavais tingimustes muutus olukord järsult. 1941. aasta kevadel laiad töötajate hulgad said esmakordselt võimaluse tennise mängimiseks — Tallinna «Dünamo» poolt korraldatud tennisekursustest võttis osa ennenägemata arv — üle 300 tennisehuvilise. Eesti NSV tenniseparemik käis võistlemas Leningradis ja Kiievis, Leningradi parimad tennisistid külastasid Tallinna.

Kogu selle hoogsa töö tennisespordi alal lõhkus fašistliku Saksamaa reeturlik kallaletung Nõukogude Liidule. Okupatsiooniaja vältel muutusid kõlbmatuiks kõik tennisevälјakud Eesti NSV-s, igasugune sporditegevus soikus, sõjategevuse tagajärjel lamas varemeis Kadrioru tennishall.

Tänu partei ja valitsuse otsesele abile on tennis koos teiste spordialadega sõjajärgse taastamisperioodi vältel Eesti NSV-s teinud märgatavaid edusamme.

Kui 1945. aastal Eesti NSV-s oli ainult 40 mängijat, siis 1950. aasta 1. jaanuariks tennisistide arv ületas kolm tuhat. Tennis Nõukogude Eestis on muutumas tõeliseks rahvaspordiks, milleks tal on olemas kõik eeldused.

Tänuväärt algatust on näidanud Eesti NSV tennisistide pere, asudes ise väljakute taastamisele ja ehitamisele ühiskondlikus korras, mille tulemusel ekspluatatsioonis olevate väljakute arv kasvas 1. jaanuariks 1950 54-ni. Samal ajal oli ehitusel veel 28 väljakut. Kadrioru tennishall taastati kiiresti pärast sõjategevuse lõppemist.

Tennise uus olemus väljendub selles, et aasta-aastalt üha rohkem hakkab mängima töölisi tehastest tööpinkide tagant. Paljudes tehastes (ETKVL, «Ahto», «Leek» jt.) ja koolides (Tallinnas Meistrite Kool, Elektromehaanika Tehnikum, Vabariiklik Parteikool jt.) vaatamata ehitustöö suurele mahule on rajatud uued tenniseväljakud, mis veel kindlamalt seob töötajaskonna tennisega.

Ekspluatatsiooni anti ka esimesed tenniseväljakud kolhooside töötajaile (Kehtnas). Kolhoosi Juhtivate Töötajate Ettevalmistamise Koolis korraldatud tennisekursustest võttis osa rohkesti kolhoosinoori. Saanud esimese ettevalmistuse kursustel, paljud neist muutusid aktiivseteks osalisteks kolhoosides tenniseväljakute ehitamisel. Seega on ka siin murtud iganenud kodanlik arvamus, nagu tennis poleks maanoortele, vaid et sellega võib tegelda ainult «väljavalitud» linnanoorus.

Nende organisatsiooniliste saavutuste kõrval, kus peale arvulise kasvu on märgata ka mängutaseme pidevat tõusu, oli 1950. aasta 1. jaanuariks Eesti NSV-s 298 järgusportlast-tennisisti, kusjuures 1949. aasta jooksul valmistati ette 217 uut järgusportlast. Üksikud Eesti NSV tennisistid nii täiskasvanute kui ka noorte klassis on esinenud väljapaistva edukusega üleliidulises ulatuses, võites isegi NSV Liidu tšempioni tiitleid.

Töö noortega on rajatud kindlale alusele. Kõigi vaba-

riigis tegutsevate noorte spordikoolide juures on organiseeritud tennisesektsioonid, nii et kogu noorte mängijate paremik töötab treenerite pideva kontrolli all.

Kõigi nende saavutuste juures ei saa aga mööda minna reast olulistest puudustest Eesti NSV tenniseliikumises. EK(b) Partei Keskkomitee VIII pleenumi otsuste valgusel on kogu tennise alal tehtava töö esimeseks ülesandeks otsustavalt parandada ideelis-poliitilist kasvatustööd, võidelda kodanlik-natsionalistlike igandite vastu ja kindlustada kõigi tennisistide kujunemine tõelisteks nõukogude sportlasteks.

Erilist tähtsust omab edasine töö parandamine töölis- ja kolhoosinoorte seas. Selle tööga on vähesel määral küll juba alustatud, kuid ainult üha laiemate töölis- ja kolhoosinoorte hulkade, esmajoones aga tööjõureservide koolide kaasatõmbamine kindlustab selle ülesande eduka lahenduse.

Rahule ei saa jääda ka üldise spordimeisterlikkuse tõusuga. On ilmne, et 10% järgusportlasi tennisistide üldarvust on veel liiga vähe. Naismängijate mängutase on, võrreldes meesmängijatega, suhteliselt tunduvalt nõrgem.

On kerkinud veel üks oluline probleem, mille lahendamisega ei tohi viivitada. See on tennise õpetamise küsimus Eesti NSV-s.

Iga-aastastel kursustel õpivad sajad ja sajad tennisehuvilised. Tennise õpetamise oskusest oleneb suurel määral, kuivõrd suudetakse äratada tõelist huvi tennise vastu, kuidas parandada esinevaid vigu, kuidas kõige kiiremini õsata arendada mänguoskust. Teiste vennasvabariikide meistersportlaste külaskäigud Eesti NSV-sse on andnud suure tõuke Nõukogude Eesti tennise arendamisel, uue mänguviisi omandamisel. Kuid nendest demonstratsioonidest ja võistlustest üksi on vähe. Ka paremate NSV Liidu treenerite üksikud külastused pole selleks piisavad. Viimaste aastate jooksul kerkis korduvalt üles mõte kõigi eeltoodud küsimuste sidumiseks ja praktilise abi osutamiseks

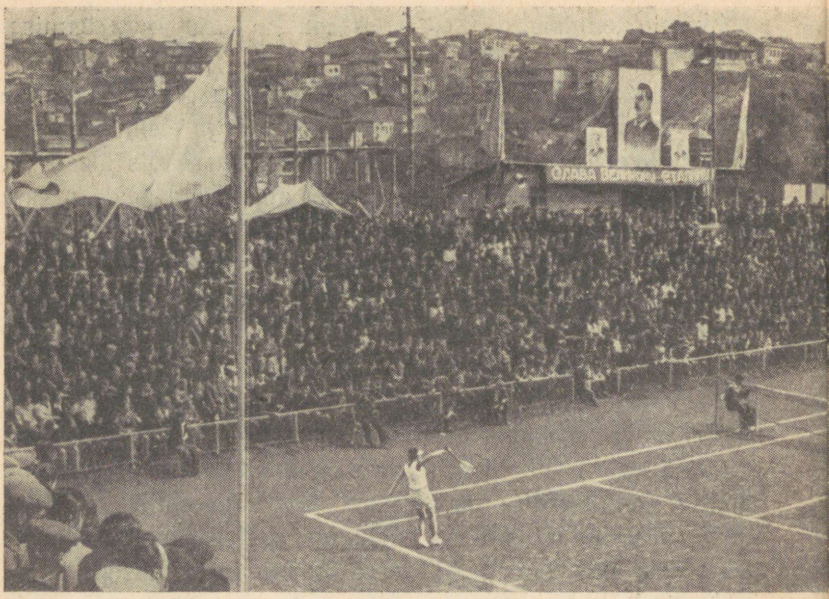
rohketele tennisistidele — koostada ja välja anda tennise-õpik.

Usaldanud õpiku koostamise vastutusrohke ülesande NSV Liidu meistersportlasele tennises ja tennisetreene-rile E. Kreele, vabariiklik tennisesektsioon seadis ülesande, et õpikus käsitletaks küsimusi, mis abistaksid peale algaja ka edasijõudnud mängijat, järgusportlast, aitaksid ühis-kondlikul instruktoril ja ka treeneril süvendada oma tead-misi ning neid süstematiseerides jõuda välja uutele, eel-misi ületavatele tulemustele.

Õpiku koostamisel seati eesmärgiks kasutada kõiki neid väärtuslikke kogemusi ja uurimusi, mida teostavad NSV Liidu kehakultuurialased uurimis- ja õppeasutised, toetuda eesrindlike treenerite kogemustele ja tähelepane-kutele, analüüsida meie maa tenniseparemiku mängu-stiili, üksikuid võtteid ja harjumusi selleks, et anda edasi kõik see, mis on vajalik eeskujuliku mängutaseme saa-vutamiseks.

Viimaste aastate jooksul on Nõukogude Liidu tennise tase tunduvalt tõusnud. Nõukogude paremate tennisistide kohtumised rahvademokraatiamaade esindajatega viima-seil aastail on veenvalt tõestanud nõukoguliku aktiivse, ründava mänguviisi üleolekut. Ainult Nõukogude Liit on suuteline välja panema rohkearvulise võrdvõimelise võist-konna, kuna näiteks kapitalistlikud maad tennise suhteli-selt väikese leviku tõttu seda ei suuda. Nõukoguliku spordi põhiliseks tunnuseks on tema massilisus, millele toetudes tõstetakse spordimeisterlikkust.

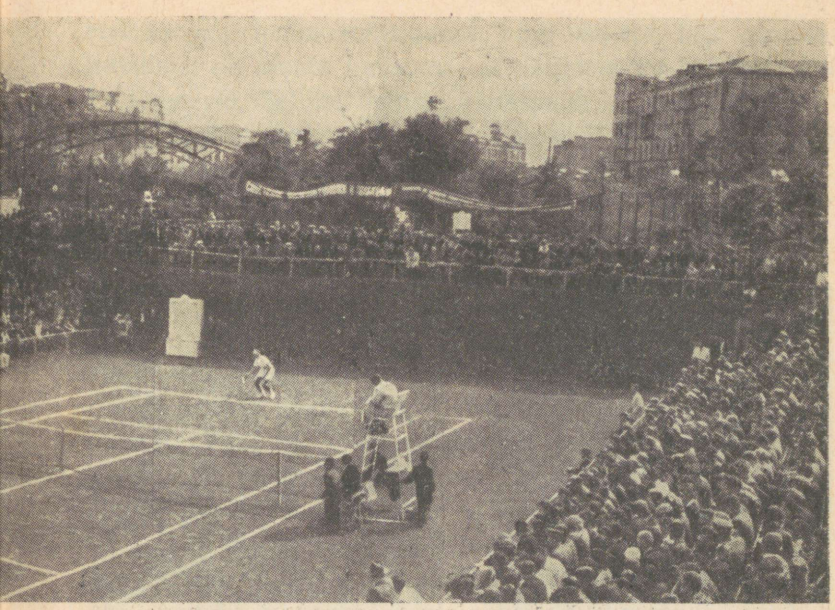
Üheks abinõuks spordimeisterlikkuse tõstmisel on ka käesolev õpik, mille koostamisel autor on püüdnud anda oma parima. Lisaks sellele on autor õpiku koostamisel kasutanud paljude asjatundjate nõuannet ja kaasabi, mis kahtlemata aitab tõsta õpiku kvaliteeti. Mõnedki esitatud seisukohad ja praktilised võtted on autori isiklike koge-muste ja otsingute tulemused. Nende läbitöötamise abil



Joonis 1. Tuhanded pealtvaatajad jälgivad naisüksikmängu finaali esivõistlustel

treenerite ja ühiskondlike instruktorite võrgu poolt ning nimetatute kõigi kogemuste pideva ja süstemaatilise uurimise kaudu on vabariiklik tennisesektsioon seadnud endale ülesandeks uute materjalide kogumise, mille alusel kindlustada omalt poolt nõukogude kehakultuuri pidevat eduteed ja kasvatada eluterveid ja teguvõimsaid inimesi, kelle eesmärk on ühine — tee kommunismi lõpliku võidu poole.

Vabariiklik tennisesektsioon loodab, et käesolev õpik aitab kaasa Eesti NSV tennisistidel püstitatud eesmärkide saavutamiseks. Kõigist märkustest ja soovidest, nende edaspidiseks arvestamiseks tegelikus töös, palutakse tea-



N. Belonenko ja T. Nalimova vahel NSV Liidu 1949. aasta Tbilisis.

tada aadressil: Tallinn, Lai 34, Eesti NSV Ministrite Nõukogu juures asuva Vabariikliku Kehakultuuri- ja Spordikomitee Tennisesektsioon.

Vabariiklik Tennisesektsioon

TENNIS NÕUKOGUDE LIIDUS

Mitmete kümnete spordialade hulgas, mida harrastatakse meie kodumaal, omandab üha suuremat populaarsust tennis. Ehkki tennisemäng oli Venemaal tuntud juba õige ammu, oli see kuni Nõukogude korra kehtestamiseni väga vähe levinud. Tsaarivalitsus ei pööranud tähelepanu kehakultuuri ja spordi massilisele arendamisele; selline kulukas spordiala aga nagu tennis oli töötavale rahvale täiesti kättesaadamatu. Tennist mängisid Moskvas, Peterburis ja veel mõnes teises linnas aadlikest, mõisnikest ja rikka linnakodanluse esindajaist koosnevate kinniste eraklubide liikmed.

Alles pärast Suurt Oktoobrirevolutsiooni omandasid kehakultuur ja sport üldrahvaliku ulatuse, muutusid kättesaadavaks töötajate laiadele hulkadele. Kehakultuuri ja spordi eesmärgiks meie maal on tugevdada miljonite nõukogude inimeste tervist, pidevalt tõsta ja täiustada nende füüsilisi ja moraalseid võimeid, aidata kaasa töötajate ja noorsoo kommunistlikule kasvatusele.

Nõukogude kehakultuurlastele ja sportlastele on ehitatud ja ehitatakse pidevalt staadione, võimlaid, väljakuid ja teisi spordiehitisi. Suurel hulgal valmistatakse spordiinventari ja -varustust. Suurearvulistes kehakultuuriorganisatsioonides, kõrgemates õppeasutistes ja koolides töötavad kvalifitseeritud pedagoogid, kehakultuuri-instruktorid ja -treenerid kõigilt spordialadelt.

Nõukogude korra ajal on peaaegu kõigis suuremates linnades ehitatud tenniseväljakud ja spordiühingute juu-

res loodud tennisesektsioonid ning -koolid, kus tennisehuvilistel on tasuta kasutada nii väljakud, instruktorid kui ka treenerid. Selline tennise kättesaadavus on kaasa aidanud tenniseharrastajate arvu kasvule. 1940. aastal oli NSV Liidus juba kümneid tuhandeid tennisiste ja väljakute arv ulatus 1300-ni.



Joonis 2. NSV Liidu tšempion meesüksikmängus 1932., 1947., 1949. ja 1950. aastal teeneline meistersportlane E. Negrebetski.



Joonis 3. NSV Liidu tšempion naisüksikmängus 1948.—1950. a. teeneline meistersportlane N. Belonenko.

Kui 1913. aastal oli Moskvas 50 väljakut ja 800 mängijat, siis enne Suurt Isamaasõda omas meie kodumaa pealinn 250 väljakut ja mängijate arv ulatus paljude tuhandeteni. Üleliidulistest esivõistlustest ja karikavõistlustest võtsid osa tennisistid ja tennisevõistkonnad kõigi liiduvabariikide paljudest linnadest. Kõrge mängutasemega meistrid esindasid Moskvat, Leningradi, Ukraina ja Gruu-

sia liiduvabariike; peaaegu igas liiduvabariigis oli esimese ja teise järgu mängijaid.

Väljapaistvate sportlike saavutuste ja suure ühiskondliku töö eest autasustas Nõukogude Liidu valitsus 1938. aastal paljusid väljapaistvaid sportlasi, nende hulgas ka mitmekordseid NSV Liidu tennisetšempione ajavahemikus 1925.—1938. aastail — E. Kudrjavtsevit, B. Novikovi, N. Tepljakovat.

Suure Isamaasõja aastad pidurdasid spordialade, nende hulgas ka tennise arengut. Juba sõja esimestel päevadel tublide nõukogude patriootidena vahetasid tennisistid reketi relva vastu ja läksid kaitsma oma kodumaa sõltumatust ja vabadust.

Terve rea liiduvabariikide ja oblastite okupeerimisega 1941.—1944. aastail fašistlike röövvallutajate poolt kaasnes linnade ja asulate, ajalooliste mälestusmärkide ja spordiehitiste massiline hävitamine. Tenniseväljakute arv vähenes 1945. aastaks 373-ni. Aastail 1941—1943 (kaasa arvatud) jäid pidamata NSV Liidu tennise-esivõistlused.

Kohe pärast sõja võidukat lõppu algas meie maal kiire sõjahaavade parandamine, laiaulatuslik taastamistöö. Tänulikud ja uhked oma rahvale, kes omab suurimaid teeneid kogu inimkonna ees, on nõukogude kehakultuurlased ja sportlased, ümbritsetuna stalinlikust hoolitsusest, sõjajärgsel ajajärgul saavutanud suurt edu.

ÜK(b) Partei Keskkomitee ajalooline otsus 27. detsembrist 1948 kehakultuuri- ja spordiküsimustes sai üldiseks tegevusprogrammiks, andis uut jõudu nõukogude kehakultuuriliikumisele, avaldas suurt mõju kehakultuuri ja spordi massilisele levikule, innustas miljoneid nõukogude kehakultuurlasi võitlusele uute sportlike tagajärgede saavutamise eest.

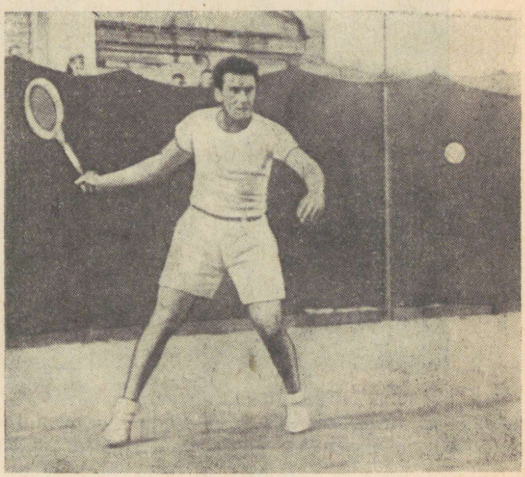
Teatavat edu on saavutatud ka tennisespordi arendamisel. Vaieldamatult on tõusnud nõukogude tennise massilisus, samuti mängijate spordimeisterlikkus. Kohtumised

aastail 1948—1950 rahvademokraatiamaade — Tšehhoslovakkia, Ungari ja Poola — tennisistidega, kes kuuluvad Euroopa parimate hulka, on kokkuvõttes lõppenud nõukogude tennisevõistkonna võitudega.

Sõjajärgseil aastail on kõigis 16 liiduvabariigis taastatud tähelepandav arv tenniseväljakuid. 1950. aastal oli ekspluatatsioonis umbes 900 väljakut.



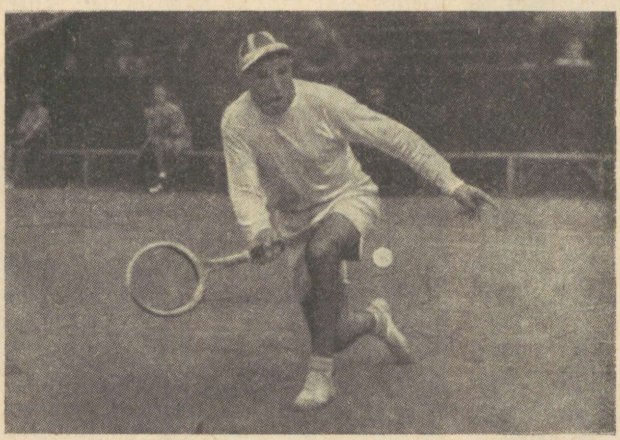
Joonis 4. NSV Liidu tenniseveteran, kauaaegne tšempion teeneline meistersportlane E. Kudrjavtsev.



Joonis 5. E. Negrebetski täies mänguhoos.

Rohkem kui pooled kõigist väljakuist kui ka tennisehuvilistest asuvad suurimas liiduvabariigis — Vene NFSV-s, kus tennist harrastatakse 40 suuremas linnas. Üle 150 väljaku, 3 tennisestaadioni ja 3 siseväljakut asu-

vad pealinnas Moskvas ja Leningradis; ülejäänud keskustest on tennis laiemalt levinud veel Saraatovis, Rostovis, Gorkis ja Sverdlovskis. Moskvasse ja Leningradi, kus tennist harrastatakse juba väga ammu, kuuluvad ka meie maa kõige tugevamad mängijad — teenelised meistersportlased N. Ozerov, B. Novikov, N. Belonenko, meistersportlased S. Andrejev, E. Korbut, M. Kortšagin, S. Belits-

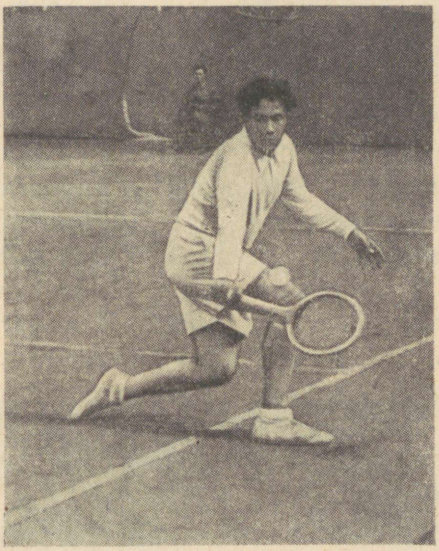


Joonis 6. Mitmekordne NSV Liidu tšempion meesüksikmängus teeneline meistersportlane B. Novikov.

Geiman, K. Borissova, N. Leo, M. Emeljanova (Moskva) ja teenelised meistersportlased E. Negrebetski, G. Korovina, T. Nalimova, meistersportlased L. Mištšenko, P. Maidanski, A. Lukirski, N. Vetošnikova (Leningrad) jt. Moskva ja Leningradi võistkonnad on eranditult võitnud kõik NSV Liidu karikavõistlused tennises; peaaegu kõik NSV Liidu tšempionid nii üksik- kui ka paarismängudes on alati olnud kas moskvalased või leningradlased.

Leningradlane E. Kudrjavtsev hoidis tšempionitiitlit

oma käes kaheksa aastat (1925—1931 ja 1934). Tema hästi läbimõeldud, ründav, mitmekülgne, ilus mäng oli alati eeskujuks noortele. 1932. aastal tuli tšempioniks teine leningradlane — noor mängija E. Negrebetski, kes omab tugevat kahurpallingut, võimast lamedat eeskäelööki



Joonis 7. NSV Liidu tšempion meesüksikmängus 1944.—1946. aastal teeneline meistersportlane N. Ozerov.

ja alati püüab tungida võrgu juurde, et võita punkt lendpalli või rabakuga. Järgmistel aastatel ta siiski ei suutnud võita tšempioni austavat nimetust, kaotades algul E. Kudrjavtsevile ja hiljem B. Novikovile ning N. Ozerovile. E. Negrebetski kaotuste põhjuseks oli suur vigade arv tagajoonelöökide juures. Need vead ei lasknud tal täielikult rakendada oma eeskujulikke tehnilisi ja füüsilisi võimeid. Tänu suurele tööle enda kallal viimaseil aastail õnnestus E. Negrebetskil edukalt ühendada oma löökide

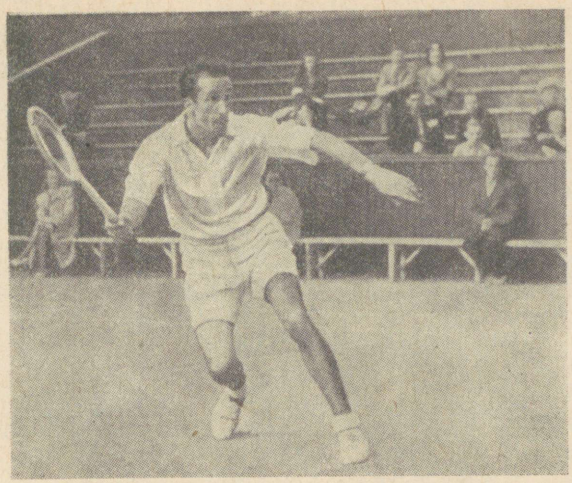
tugevus suure täpsusega, mistõttu ta nüüd juba 40-aastasena uuesti saavutas suurt edu, tulles 1947., 1949. ja 1950. aastal uuesti NSV Liidu tšempioniks. Väga häid tagajärgi on E. Negrebetski näidanud paarismängudes, tulles paljudel kordadel tšempioniks nii meespaaris- kui ka segapaarismängus.

Aastail 1935—1939 ja 1948 oli NSV Liidus parimaks mängijaks B. Novikov. Tänu erakordselt täpsele tagajoonemängule, raugematule võidutahtele ja heale treneeritusele võitis ta ka kõige tugevamaid vastaseid.

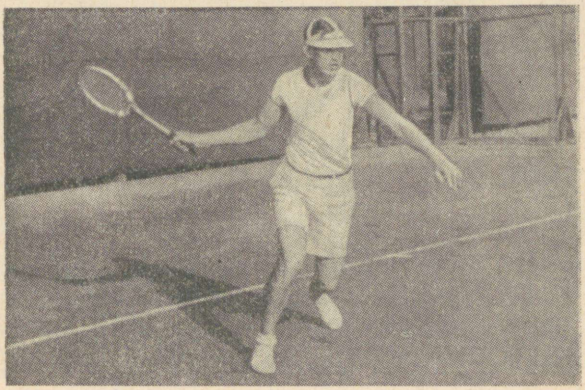
Uue tennisistide põlvkonna kõige andekamaks esindajaks on N. Ozerov. 1940. aastal 17-aastasena võitis ta Moskva esivõistlused, aastail 1944—1946 oli ta NSV Liidu tšempion üksikmängus ja aastail 1944—1950 paarismängus. N. Ozerov arendab julget, loovat mängu, üllatades vastast vahelduva tugevusega löökidega; ta valitseb kahurpallingut ja «kahurlöögiks» nimetatud tugevat eeskäelööki, tungib sagedasti võrgu juurde ja püüab alati tõsta mängu tempot. Peamiseks nõrkuseks N. Ozerovi juures on tehniliselt puudulik tagakäelöök, samuti mittekülllaldane täpsus mängus.

Aastail 1948—1950 on pidevat eduteed sammunud uue tennisistide põlvkonna teine esindaja S. Andrejev, võites 1949. aastal kümne tugevama mängija turniiri ja tulles aastail 1949—1950 NSV Liidu esivõistlustel kolmandale kohale. S. Andrejevi mängu iseloomustavad suur täpsus ja kindlus kõigis löökides. Olles füüsiliselt hästi arenenud, mängib ta edukalt nii tagajoonel kui ka võrgu juures, ja oma mängutempo edasise tõstmise kaudu omab suuri väljavaateid edaspidiseks arenguks.

NSV Liidu esimeseks naistšempioniks oli 1924. aastal M. Suhhodolskaja (Leningrad). Järgmisel aastal võitis esivõistlused E. Aleksandrova ja hiljem kahel korral S. Maltseva (mõlemad Moskvast). Esimene neist, kes esineb edukalt ka praegu, on tuntud oma tugevate ja täpsete

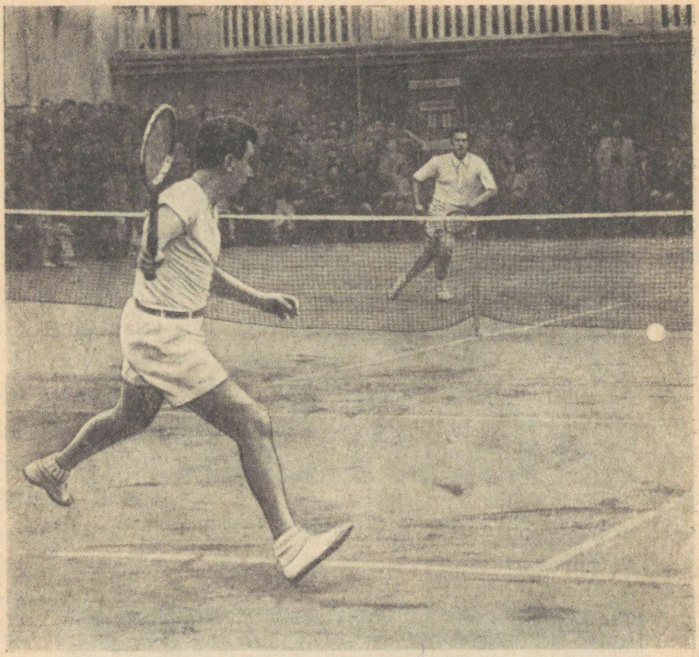


Joonis 8. S. Andrejev eeskäe-lendpalli löömas.



Joonis 9. E. Korbut eeskäelöögil.

tagajoonelöökide poolest. S. Maltseva omas teravat mängu nii tagajoonel kui ka võrgu juures, samuti tugevat pallingut ja häid tilkpalle.



Joonis 10. NSV Liidu 1950. aasta esivõistluste meesüksikmängu finaalmatš on täies hoos. Esiplaanil võitjaks tulnud E. Negrebetski, võrgu juures N. Ozerov.

Aastail 1934—1939 tõusis juhtivaks naismängijaks N. Tepljakova (Moskva), kes paistis välja hea liikuvuse, eesmärgikindla mänguviisi ja suure võidutahte poolest. Tema eeskäelöögid olid erakordselt täpsed ja efektsed.

1940. aastal nihkus esikohale leningradlanna G. Korovina, kes mängib julgelt ja püüdlikult, lõpetades suurema osa kombinatsioone täpse ja kiire tagakäelöögiga. G. Korovina on kolmekordne NSV Liidu tšempion (aastail 1940, 1944 ja 1945).

Aastail 1946—1947 tuleb esiplaanile uus mängija —

kiievlanna O. Kalmõkova, kes mängib tugevalt ja mitmekülgselt.

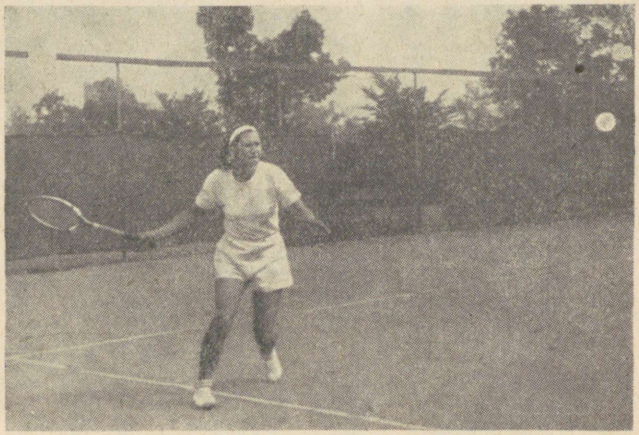
NSV Liidu praeguseks tšempioniks on moskvalanna N. Belonenko, kes kolm korda järjest — 1948., 1949. ja 1950. aastal — on tulnud esivõistlustel esikohale, ja seda tänu oma suurepärasele füüsilisele ettevalmistusele, era-



Joonis 11. 1950. aastal Tallinnas toimunud NSV Liidu kümne parema tennisisti turniiri võitjad. Vasakult: teenelised meistersportlased G. Korovina ja T. Nalimova, meistersportlane S. Andrejev ja teeneline meistersportlane N. Ozerov.

kordsele visadusele, võidutahtele ning suurele täpsusele mängus.

Moskva ja Leningradi järel omavad tugevamaid mängijaid, noorte mängijate järelkasvu ja suurt hulka tennisehuvilisi kolm liiduvabariiki: Ukraina NSV, Gruusia NSV ja Eesti NSV.



Joonis 12. NSV Liidu parimaid naistennisiste, 1946.—1947. aasta tšempion teeneline meistersportlane O. Kalmõkova.

Ukraina NSV-s on üle 100 väljaku ja rohkem kui 2500 mängijat. Peamisteks tennisekeskusteks on Kiiev, Harkov, Lvov ja Užgorod. Kiievis ja Harkovis asetsevad spetsiaalsed tennisestaadionid.

Väljapaistvaimaks ukraina tennisistiks on O. Kalmõkova, mitmekordne NSV Liidu tšempion naisüksikmängus ja paarismängudes. Andekamate noorte nõukogude tennisistide hulka kuulub 23-aastane ukraina tšempion S. Fridland. Samuti kui moskvalased ja leningradlased, harrastavad ka ukrainlased tennist aasta ringi, viies siseväljakuil

läbi mitte üksnes treeninguid, vaid ka võistlusi. Hästi ettevalmistatud Ukraina NSV noortevõistkond (treener V. Balva) võitis 1950. aastal esikoha üleliidulistel noorte esivõistlustel.

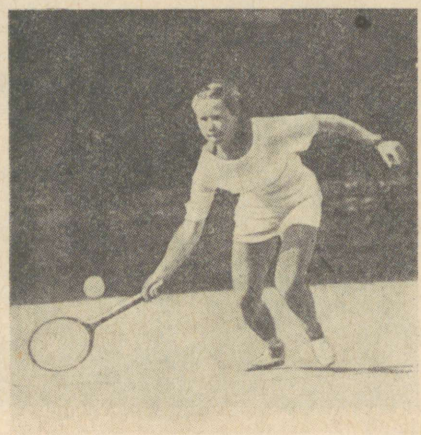


Joonis 13. Noor leningradlane A. Lukirski kuulub juba NSV Liidu esimese kümne tennisisti hulka.

Gruusia sportlased omavad teiste vennasvabariikide sportlaste ees ühe väga suure eelise. Päikesepaistelises Gruusias peaaegu polegi talve, see asjaolu lubab aga suviseid spordialasid harrastada väljas kolmveerand aastat. Vaheaeg kahe välishooaja vahel harilikult ei kesta üle kolme kuu. See on põhjuseks, miks siin on võrsunud hulgaliselt tugevaid mängijaid — meistersportlased V. Serebrennikov, I. Elerdašvili, B. Krupennikov jt. Suurt lootust äratavad V. Urajevski ja G. Kokaja — terve plejaadi noorte

mängijate parimad esindajad —, keda on kasvatanud Tbilisi noorte tennisekool (vanemtreener A. Hanguljan). A. Hanguljani õpilastest komplekteeritud Gruusia NSV noorte võistkond paistab silma hea ettevalmistuse poolest ja on iga aasta NSV Liidu noorte esivõistlustel tulnud esimese kolme hulka.

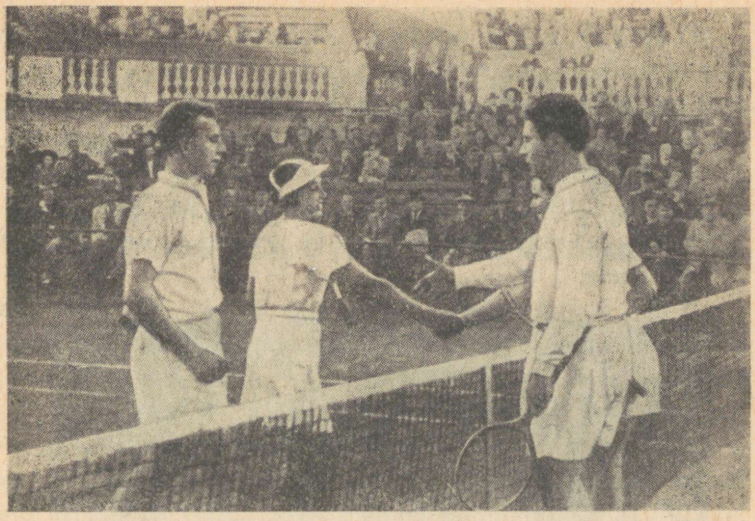
Tbilisis, tänu 1949. aastal valminud 9 väljakuga tennisestaadionile, on avanenud suurepärased võimalused tennisetöö igakülgseks laiendamiseks.



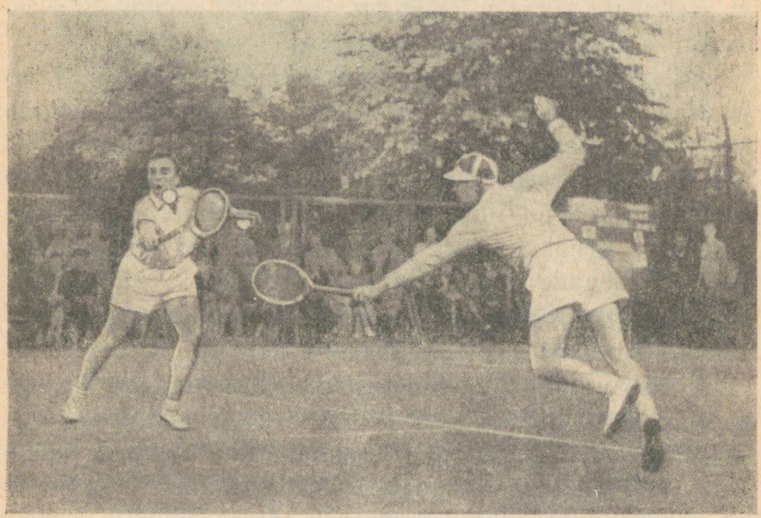
Joonis 14. Andekaimaid noori naismängijaid M. Emeljanova on väärilline vastane kõigile vanematele tennisistidele.

Tbilisi kõrval areneb tennis viimaseil aastail ikka rohkem ja rohkem ka teistes Gruusia linnades, eriti Musta mere kaldail asuvais kuurortides — Suhuumis, Batumis, Gagrõs jm.

Tänu partei ja valitsuse igakülgsele abile on tennise alal edusamme tehtud ka Eesti NSV-s. Väljakute ja mängijate arvu suurenemise kõrval on meie maa tennisearenil sportlikku edu saavutanud ka Eesti NSV parimad tennisistid.



Joonis 15. NSV Liidu 1948. aasta esivõistluste segapaarismängu finaal. Värsked tšempionid G. Korovina ja O. Alas (vasakul) võtavad vastu O. Kalmõkova ja N. Ozerovi õnnesoove.



Joonis 16. O. Alas — E. Kree mänguhoos otsustavas matšis E. Negrebetski — E. Kudrjavtsevi vastu NSV Liidu 1948. aasta karikavõistluste poolfinaalis.

Eesti NSV parim tennisist meistersportlane O. Alas on tulnud NSV Liidu tšempioniks segapaarismängus T. Nalimovaga 1945.—1946. aastal ja G. Korovinaga 1948. aastal. O. Alas on alates 1944. aastast kuulunud NSV Liidu edetabelis esimese kümne hulka. Meistersportlased O. Alas ja E. Kree olid 1945. aastal NSV Liidu esivõistlustel meespaarismängus finalistideks ja on mitmel korral tulnud 3.—4. kohale.

1948. aastal Eesti NSV meeskond (O. Alas ja E. Kree), võites poolfinaalis tugevat Leningradi meeskonda (E. Negrebetski, L. Mištšenko, E. Kudrjavtsev), jõudis NSV Liidu tennise karikavõistluste finaali.

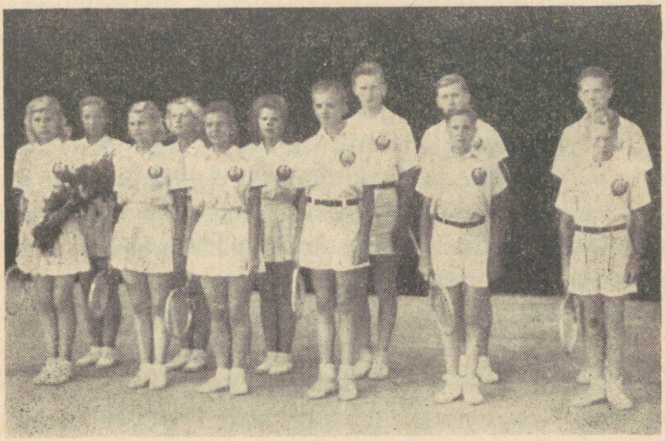
Pidevalt on paranenud eesti noorte tennisistide tagajärjed. Aastail 1947—1949 saavutasid nad NSV Liidu noorte esivõistlustel viienda koha, 1950. aastal aga neljanda koha. NSV Liidu noortetšempionideks on tulnud 1946. aastal H. Hiop (koos ukrainlase S. Fridlandiga) noormeeste paarismängus, 1949. aastal V. Kaamann — H. Kalamäe segapaarismängus ja 1950. aastal V. Kaamann — M. Redel tütarlaste paarismängus.

Alles kolm aastakümmet tagasi olid Kesk-Aasia, Aserbaidžan ja Armeenia tsaari-Venemaa mahajäänud koloniaalmaad, laialdased poolmetsikud karmid mäestikualad või lõputud kõrbed. Tsarism jättis rõhutud Kesk-Aasia ja Kaukaasia rahvad ilma inimõigustest, kultuurist ja kirjaoskusest. Kehakultuurist ja spordist polnud siin aimugi. Alles nõukogude korra ajal said Armeenia, Aserbaidžani, Usbeki, Turkmeeni, Tadžiki, Kirgiisi ja Kasahhi rahvad võimaluse alustada uut kultuurset elu.

Nendes liiduvabariikides harrastatakse tennist peamiselt vabariiklikes keskustes (harva ka oblastikeskustes), kusjuures nii mängijate kui ka väljakute arvud pole suhteliselt veel suured. Paremini kui teistes liiduvabariikides on tennisetöö arendatud Armeenia, Aserbaidžani ja Usbeki NSV-s. Usbeki pealinnas Taškendis ulatub tennisistide

arv 500-ni, töötab kaks tennisekooli, on rajatud 10 väljakut, milledel kliimaolud lubavad aastas mängida 10 kuud.

Pidevalt on võetud kasutusele vajalikke abinõusid, et rahuldada kogu maal järjest suurenevate tennisistide hulkade nõudmisi tenniseinventari ja -kirjanduse järele. Leningradi tehas RTI valmistab aastas pool miljonit tennisepalli, mis peaksid rahuldama meie nõudmisi. Suure



Joonis 17. Eesti NSV noorte võistkond üleliidulistel noorte tennise-esivõistlustel 1949. aastal Harkovis.

töö ja rohkete katsete tagajärjel on pallide kvaliteet tugevasti tõusnud ja rahuldab mängijate nõudmised täielikult. Reketitega varustab meid peaasjalikult Tartu «Dünamo» spordiriistade vabrik. Reketikeeli valmistab praegu suurel hulgal Kaasani vabrik. Viimaste aastate jooksul on kirjastatud mitu raamatut tennise alalt; tennisekirjanduse väljaandmine jätkub veelgi ulatuslikumalt ka edaspidi.

Vaatamata vaieldamatule edule, mida sõjajärgseil aas-

tail tennisetöö taastamisel ja arendamisel kogu NSV Liidus on saavutatud, ei saa tennise massilist arengut ja paremate tennisistide mänguklassi pidada rahuldavaks.

Tennisetöö ulatus ja tennisistide saavutused ei vasta veel nendele ülesannetele ja võimalustele, mis meie maal on antud selle spordiala laialdaseks arendamiseks, ei vasta veel partei ja valitsuse poolt nõukogude kehakultuuriliikumisele esitatud nõuetele.

Meid ei rahulda tenniseharrastajate ega väljakute arv üksikutes vabariikides, linnades, kõrgemates ja üldharidus-likes õppeasutistes, samuti maal.

Terve rida kehakultuuri- ja spordikomiteesid ja spordiühingute nõukogusid (eriti ametiühingute liinis) võitleb nõrgalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee otsuse ellurakendamise eest, mis käsitleb materiaalse baasi loomist tennise harrastamiseks ja tennise laialdast levikut; kõige selle tagajärjel kogu olukord tennise alal ja tennise areng NSV Liidus on veel kaugel ÜK(b) Partei Keskkomitee poolt esitatud ülesannete lahendamisest.

Bolševike partei ja Nõukogude valitsuse poolt sportlaste, seega ka tennisistide ette seatud tõsiste ülesannete edukas lahendamine oleneb suurel määral ühiskondlikust sportlikust tööst, treeneritest, lõpuks sportlastest endist, nõukogude spordimeistreist.

Milliseid põhiküsimusi tuleb lahendada, selleks et edasi arendada tennise massilist levikut ja tõsta tennisistide spordimeisterlikkust?

Ennekõike tuleb suurendada tenniseväljakute arvu, ehitada suuremaarvuliselt uusi väljakuid.

Tennise massilisuse arendamiseks on vaja luua hulgaliselt uusi tennisesektsioone nii täiskasvanute kui ka noorte hulgas.

Tuleb hoolt kanda treenerite kaadri maksimaalse suurendamise eest, laialdaselt läbi viia seminare treenerite ettevalmistamiseks ja nende kvalifikatsiooni tõstmiseks.

Erilist tähelepanu tuleb pühendada tennisetreenerite, ühiskondlike instruktorite ja tennisistide ideelis-poliitilisele kasvatustööle. Igati peab süvendama selliste tennisistide kasvatamist, kes on väsimatud võitlejad oma spordimeisterlikkuse tõstmise eest, eesrindlased töös ja õppimises, piiritult ustavad suurele Lenini-Stalini parteile, kommunismi üritusele.

Otsustavalt tuleb parandada õppe-treeningulist tööd tennises, kaotada hooajalisus õppe-treeningulises töös ja peamine tähelepanu pöörata tehniliste ning taktikaliste võtete õppimisele, löögitäpsuse suurendamisele, füüsilisele ettevalmistusele.

Noorte mängijate arengu kiirendamiseks tuleb laialdaselt praktiseerida parimate mängijate šeflust andekamate noorte üle ühise treeningutöö eesmärgil.

Seal, kus esineb raskusi normaalmõõdetega tennise-väljaku rajamisel, on vaja tingimata arendada tennise lihtsustatud vormi, niinimetatud «väikest tennist», mis eeldab väikest väljakut või saali.

ÜK(b) Partei Keskkomitee ajalooline otsus 27. detsembrist 1948 kohustab iga nõukogude tennisesportlast, -treenerit ja kehakultuuri alal töötajat, kogu ühiskondlikku aktiivi olema senisest nõudlikum enda suhtes, selleks et tõsta veelgi kõrgemale tasemele nõukogude tennis, mis peab võitma ja võidab esikoha maailmas.

V. Kollegorski

MÄNGUKÄIGU SELETUS

Tennis on mäng, mis toimub tasasel, kindlaksmääratud mõõdetega väljakul. Mänguabinõudeks on reket ja valge villase riidega kaetud kummipall.

Mängimiseks asuvad vastased väljakule nii, et neid eraldab väljakut põiki pooleks jagav võrk. Üheaegselt võivad mängida kaks (üksikmäng) või neli (paarismäng) mängijat, kusjuures viimasel juhul mängijad jagunevad paarideks. Üksikmängus kasutatavat väljakut tähistavad joonisel 18 tähed A, B, C, D, paarismängu väljakut tähed E, F, G, H.

Mängu olemus seisab selles, et pall lüüakse reketiga üle võrgu vastaspoolele, kusjuures vastane peab iga kord palli tagasi lööma. Palli löömine on piiratud järgmiste määrustega:

1. Pall tuleb tõrjuda enne seda, kui see on teist korda puudutanud maapinda. Seega pall tuleb lüüa kas enne, kui see on maandunud, või esimese ja teise põrke vahepeal. Seega on palli tõrjumise aeg piiratud ja eesmärgiks on pall tagasi lüüa nii, et vastane ei jõuaks selleni mainitud ajavahemikus.

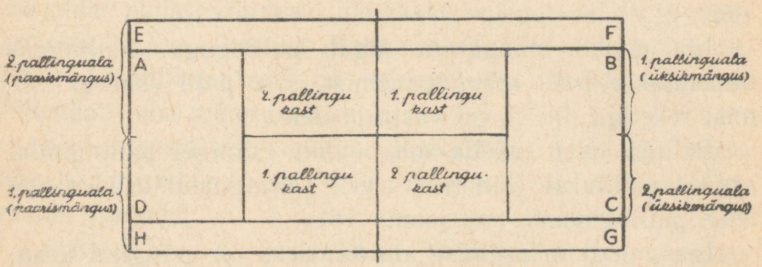
2. Pall peab langema maa-alale, mis mõlemal pool võrku on piiratud joontega. See asjaolu vahelduvalt raskendab ja kergendab vastaste mängu: palli lööjal jooned kitsendavad löögi ulatust, palli vastuvõtjal aga piiravad kaitstavat maa-ala.

3. Pall peab lendama põiki üle väljaku tõmmatud võrgu. Takistus võrgu näol peatab kõik selle tasapinnast

madalamalt lendavad pallid. Kui aga pall on ületanud võrgu, tekib oht, et see võiks lennata joonte taha. Järelikult peab mängija saatma palli vastaspoolele nii, et see lendaks üle võrgu ja maanduks selleks määratud piirides.

Mängutugevuse selgitamiseks kasutatakse punktide lugemist.

Kui mängija lööb palli vastase mänguväljaku piiridesse nii õnnestunult, et vastane teeb palli tõrjumisel vea, näiteks lööb palli võrku või saadab selle vastase väljakupoole joonte taha või ei küüni üldse pallini, on ta võitnud punkti.



Joonis 18. Mänguväljak.

Mängija saab oma kasuks punkti kõigil neil juhtudel, kus vastane on teinud vea, sõltumata sellest, kas vastasel polnud võimalik palli õigesti tõrjuda või kas põhjustasid vea vastase oskamatus, tähelepanematus või hooletus.

Seega tennisemängu taktika seisab selles, et kiirete löökide, palli vahelduva suunamise ja igasuguste tehniliste võtetega asetada vastane olukorda, kus tal poleks võimalik palli tõrjuda või kus ta oleks sunnitud tegema vea.

Võitjaks loetakse see, kes saavutab teatava punktide arvu, mis aga ei ole lihtsaks saavutatud punktide aritmeetiliseks liiteks (mänguaja kestus pole piiratud), vaid koosneb kolmest lülist: m ä n g, s e t t j a v õ i s t.

Teatav saavutatud punktide arv annab võidetud «mängu». Omakorda annab teatav võidetud «mängude» arv võidetud «seti» (sõltumata võidetud punktide koguarvust). Ja lõpuks annab teatav võidetud «settide» arv võidetud «võistu», mis omakorda ei sõltu võidetud punktide ega «mängude» koguarvust. Igas «mängus» ja igas «setis» algab punktide lugemine otsast peale.

Väljakupoolte vahetus toimub igas setis algul pärast esimest mängu, hiljem iga kahe mängu järel.

Punktide lugemine

Iga punkti mängimine algab pallinguga. Pallinguks nimetatakse palli mängupanemist, s. o. palli esimest löömist reketiga üle võrgu vastaspoolele.

Pallida tuleb mööda diagonaali: esimesel pallingualal asudes pallitakse esimesse, teisel pallingualal asudes aga teise pallingukasti (vt. joonis 18).

Iga punkti mängimise alustamiseks on mängijal kasutada kaks pallingut. Teist pallingut võib kasutada ainult esimese ebaõnnestumise korral. Kui ka teine palling ebaõnnestub, loetakse punkt kaotatuks.

Igas mängus alustatakse pallimist esimeselt pallingualalt ja kuni mängu lõpuni pallib üks ja sama mängija vahelduvalt esimeselt ja teiselt pallingualalt.

Pärast mängu lõppemist pallib järgmises mängus vastasmängija. Nii pallivad nad vaheldumisi igas järgmises mängus kogu võistu jooksul.

Paarismängus toimub palling järgmiselt: esimeses mängus pallinud mängija partner pallib kolmandas mängus ja teises mängus pallinud mängija partner neljandas mängus. Selline pallingu vahetus jätkub kogu seti jooksul.

Paarismängus ulatub pallinguala keskmärgist kuni väljaku külgjooneni.

Mäng algab sellega, et üks mängijaist pallib vastase väljakupoolele.

Pallinguga algab punktide mängimine, mis koosneb sellest, et kumbki pool vahelduvalt tõrjub tema poole lennanud palli, seda väljakupoolel mitte üle ühe korra põrgata lastes.

Pärast esimese punkti mängimist pallitakse uuesti. Algab uue punkti mängimine jne., kuni üks pooltest võidab mängu. Mäng loetakse võidetuks, kui üks pooltest võidab vähemalt 4 punkti, omades seejuures 2-punktilist edu.

Iga mängu arvutamisel on järgmised iseärasused:

a) Esimese punkti võitmisel arvestatakse võitjale 15. Järgmise punkti võitmisel liidetakse sellega veel 15 ja nüüd on seis 30 tema kasuks. Kolmanda punkti võitmisel liidetakse 10, millega seis on 40; neljanda punkti võitmine tähendab juba mängu võitmist.

b) Lihtsustamise mõttes fikseeritakse punktide seisu sõnadega «mäng tasa», «edu sees» ja «edu väljas» järgmistel juhtudel:

m ä n g t a s a — punktide võrdsuse korral, arvates üldse neljandast punktist (s. o. välja arvatud, kui mõlemal vastasel on 15);

e d u s e e s — arvates viiendast punktist, kui pallija võitis punkti pärast seisu «mäng tasa» või kaotas punkti pärast seisu 40 : 15;

e d u v ä l j a s — arvates viiendast punktist, kui pallija kaotas punkti pärast seisu «mäng tasa» või võitis punkti pärast seisu 15 : 40.

Punktide lugemisel on alati esikohal pallija punktid.

Pärast esimese mängu lõppemist algab järgmine mäng jne., kuni üks pooltest võidab seti. Sett loetakse võidetuks, kui üks pooltest on võitnud vähemalt 6 mängu, omades seejuures 2-mängulist edu.

Kui vastased on võitnud võrdselt 5 mängu, annab järgmise mängu võitmine edu (seis 6 : 5). Kui sama pool või-

dab veel ühe mängu (seis 7 : 5), on ta võitnud seti; kui ta aga kaotab mängu, on mängude seis uuesti võrdne (seis 6 : 6). Sel puhul võistlus jätkub, kuni üks pooltest saavutab teise ees 2-mängulise edu.

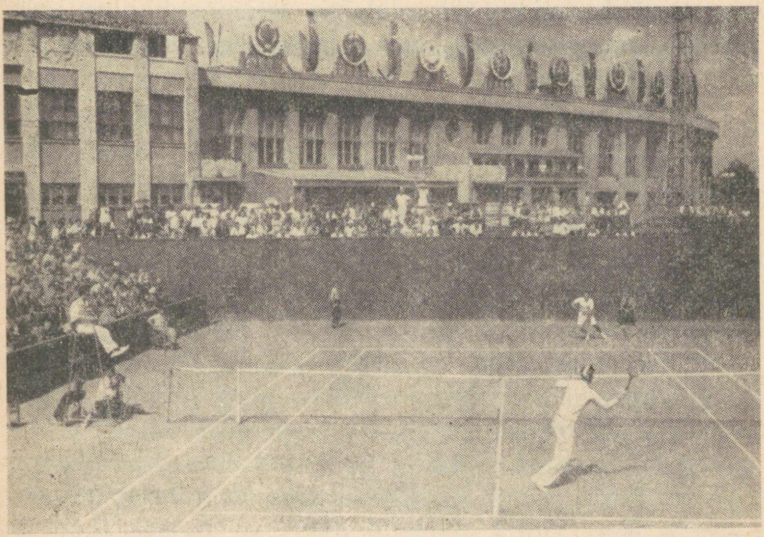
Võiste peetakse «parem kolmest» ja «parem viiest» setist. Esimesel juhul peab võidu saavutamiseks võitma 2 ja teisel 3 setti. Kui võistul «parem kolmest» üks pool võidab 2 esimest setti, siis kolmandat ei mängita. Samuti kui kohtumisel «parem viiest» üks pooltest on pärast 3 või 4 seti mängimist võitnud 3 setti, loetakse võist lõppenuks.

Meesüksikmängu ja meespaarismängu võistlusi peetakse sõltuvalt võistluste tingimustest kas «parem kolmest» või «parem viiest» setist. Võistlused naisüksikmängus, naispaarismängus, segapaarismängus, noorte ja vanade (üle 45 aasta) klassis toimuvad ainult «parem kolmest» setist.

ESIMENE PEATÜKK

SISSEJUHATUS

Tennisemängu meisterlik valitsemine nõuab mängijalt kõige mitmesugusemaid võimeid. Rohkete löökide arv, kiiresti sooritatud erinevaist olukordadest, eeldab enne-



Joonis 19. Vaade Moskva «Dünamo» keskväljakule. Kohtuvad E. Korbut (võrgu juures) ja N. Ozerov.

kõike head ja mitmekülgset löögitehnikat. Kuid hea löögitehnika täielikuks rakendamiseks osutub hädavajalikuks õige taktika — oskus juhtida mängu, kasutada iga vastase vastu mänguviisi, mis kindlustab maksimaalse edu.

Edu saavutamiseks ei piisa aga veel üksi tehnikast ja taktikast. Pikaajalise kestusega matš ning nõukogude tennise ründav mänguviis nõuavad tennisemängijalt kõige mitmekülgsemat füüsilist ettevalmistust; et aga matši pingele vastu pidada, tulla tasavägisest võistlusest välja võitjana, selleks on kõigele lisaks vaja veel ideelis-moraalset ettevalmistust, häid vaimseid võimeid, ennekõike tugevat võidutahet.

Need neli tegurit — tehnika, taktika, füüsilised võimed ja kõrged moraalsed omadused — on nõukogude tennise põhialused. Kõik nad on omavahel tihedas seoses ja meisterlikkuse saavutamisel, mida omandatakse treeningul ning mis avaldub võistlustel näidatud tagajärgedes, omab igaüks neist suurt tähtsust.

LÖÖK JA LÖÖGITEHNIKA PÕHIALUSED

Löök

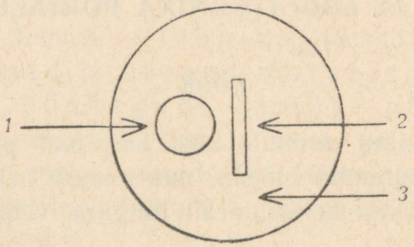
Löök tennises toimub siis, kui pall puutub kokku reketiga. Et paremini mõista, mis toimub hetkel, kui pall ja reket puutuvad kokku, peab tungima veidi mehaanika valdkonda.

Kui pall lasta 2,5 m kõrguselt maha kukkuda, põrkab see umbes 1,4 m kõrgusele — seega osa palli hoogu läheb põrkel kaduma. Täpselt sama toimub vastu reketi keelestut lendava palliga. Kui lendavale pallile reket ainult vastu seada, siis pall põrkab küll reketi keeltelt tagasi, kuid kui mängija asub võrgust veidigi kaugemal, ei piisa sellest tagasipõrkest palli üle võrgu tagasisaatmiseks. Et saata pall tagasi üle võrgu, selleks on vaja lisada veel löögijõudu. See lisahoog saadakse reketist, mis pannakse liikuma käe ja keha abil. Löögijõud oleneb reketi kaalust, raskuspunkti asukohast ning liikumise kiirusest. Mida raskem on reket, mida rohkem raskuspunkt on reketi pea pool ja mida suurem on reketi liikumise kiirus, seda suurema lisahoo saab pall. Et reketi kaal ja raskuse keskpunkt on ühe kindla reketi suhtes muutumatud andmed, siis tuleb löödud palli lennukiiruse seisukohalt arvestada ainult reketi liikumise kiirust — mida kiiremini liigub reket, seda kiiremini lendab löögist pall.

Reketi liikumise kiirus ei olene aga ainult käe liikumisest — olulisem selle juures on keha, eriti aga õlavöö liiku-

mine. Kui liigub keha ja pöörduvad õlad, siis käsi ja reket liiguvad paratamatult; kui aga liigutada ainult kätt ja reketit, siis keha ja õlad veel ei tarvitse kaasa liikuda, nad saavad ka paigale jääda — siit järeldub keha liikumise ja õlgade pöörde primaarne tähtsus.

Õiget lööki piltlikult kujutab joonis 20.



Joonis 20.

Siin näeme kõiki löögis esinevaid peategureid: 1) vasakult poolt lendav pall, 2) paremalt poolt pallile vastu liikuv reket, 3) koos reketiga ette liikuv keha.

Kehaliigutuste, reketi ja palli tee üheaegne kokkuviimine, kooskõlastamine lühikese ajavahemiku vältel (kus pall puutub kokku reketiga) — see on löögi koordinatsioon ehk ajastamine.

Lihtsamini võib seda väljendada veel järgmiselt — ajastamine on kõigi liigutuste vastastikune kooskõlastamine ajas.

Ajastamine on tennises, samuti paljudel teistel spordialadel, kogu mängutehnika sisu, eesmärk, mille poole iga lööki sooritades peab püüdma. Seejuures omavad tennises erilist tähtsust just keha liikumine, jalgade ja õlgade koostöö.

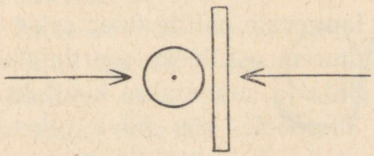
Kui lüüakse ainult käega, käsi väsib varsti, ja teiseks, ainult käega lüües ei saavutata vajalikku löögitugevust.

Et ainult käega löömisel on keha liikumine löögist välja lülitatud, nimetatakse sellist ilma ajastamata lööki staatiliseks löögiks.

Kui löögi sooritamisel kasutatakse kogu keha liikumist ja mitmete lihasgruppide tööd, siis jaguneb pingutus löömisel kogu kehale ja mängija ei väsi nii ruttu, löök tuleb aga palju tugevam. Sellist ajastatud lööki kogu keha kaasabil nimetatakse dünaamiliseks löögiks. Tuleb võimalikult püüda kogu mängutehnika algusest peale rajada liikumiselt sooritatavatele dünaamilistele löökidele, sest oskus lüüa liikumiselt on üks olulisemaid tegureid mängus.

Palli lend, keerd ja põrge

Eespool nägime, et lendav pall omab hoogu ning reketiga kokku puutudes põrkab reketi keeltelt tagasi ka sel juhul, kui reket pallile vastu ei liigu. Üle võrgu tagasi-

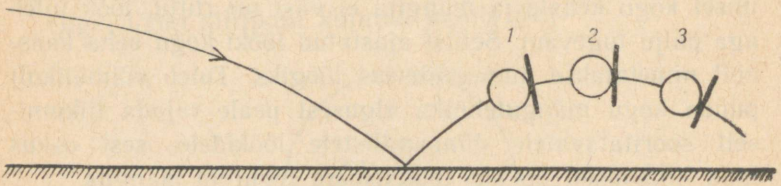


Joonis 21.

põrkamiseks ei jätku aga palli oma lennuhoost, vaid selleks tuleb talle anda lisahoogu reketi ja kehaga. Et aga minimaalsete pingutustega saavutada maksimaalseid tulemusi, selleks tuleb täielikult ära kasutada ka lendavas pallis peituv hoog. See saavutatakse, kui palli ja reketi raskuskeskpunktide vastupidised liikumissuunad on ühel sirgel, mida näeme joonisel 21, kus reketi keelestu on risti palli lennusuunaga.

Olenevalt palli tabamise kohast pärast põrget (põrke-

kaarel) esineb kolm löögi võimalust: 1) tõusva palli (kaare esimene pool), 2) haripunktis (kaare keskkohal) oleva palli ja 3) langeva (kaare lõpupoolel) palli löömine (joonis 22).



Joonis 22.

Löögi sooritamisel põrkekaare eri kohtadest tuleb ka reket pallile vastu asetada erinevalt, nii et reketi keelestu asetseks risti palli lennusuunaga. Tõusev pall tuleb tabada reketiga, mille ülemine äär kaldub veidi ette (1), haripunktis olev pall tuleb tabada reketiga, mis on maapinnaga risti (2), kuna langevale pallile tuleb reket veidi kaldu alla seada (3). Et suurem osa lööke sooritatakse just langema hakanud palli pihta ja suunatakse kindlaks võrgu ületamiseks veidi alt ülespoole, siis tuleb reket üldiselt pallile kaldu vastu asetada, kuid harilikult on see kallak väga väike. Kõik öeldu kehtib ka lendpallide löömisel, kui palli tabatakse enne mahapõrkamist. Sel juhul tuleb põrkekaare asemel arvestada palli lennujoont.

Olenevalt palli keerlemisest lennul esineb kolm põhilist löögi liiki:

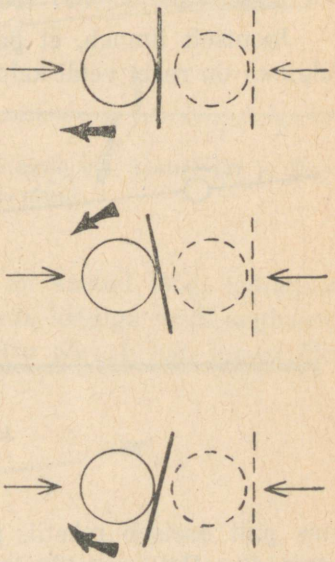
1. lame löök,
2. kaetud löök,
3. lõigatud löök.

Millist lööki nendest ka sooritatakse, reket tuleb pallile vastu viia ikka selliselt, nagu eespool kirjeldati, s. t. reketi keelestu tuleb asetada palli lennusuunaga risti. Edaspidine

palli lend ja keerded olenevad aga sellest, millisesse asendisse reket jääb või kuidas ta muudab oma asendit palli taga selle ajavahemiku vältel, kus pall on reketiga kokkupuutes.

Joonis 23 aitab kõige paremini aru saada üksikute löökide erinevusest.

Joonisel on palli ja reketi kokkupuutumise algmoment, mis kõigi löökide juures peab olema sama, tähistatud punktiiriga. Pidev joon näitab reketi asendit palli ja reketi kokkupuutumise lõpul. Nähtub, et lameda löögi puhul on reket jäänud risti palli taha, nagu algul, ja et kaetud löögi puhul liigub ettepoole reketi ülemine serv, lõigatud löögi puhul aga reketi alumine serv. Vastavalt sellele lamedast löögist pall lendab ilma keerdudeta (praktikas loetakse lamedaks löögiks ka väga vähest keerdu omav pall), kaetud pall saab keeru ülalt ettepoole palli lennusuunas, lõigatud pall keerleb alt ülespoole vastu palli lennusuunale (vaata väikesi nooli jooniseil pallide juures). Kujutatud reketi pöörded sooritatakse küünarvarre ja randme pööramise abil.



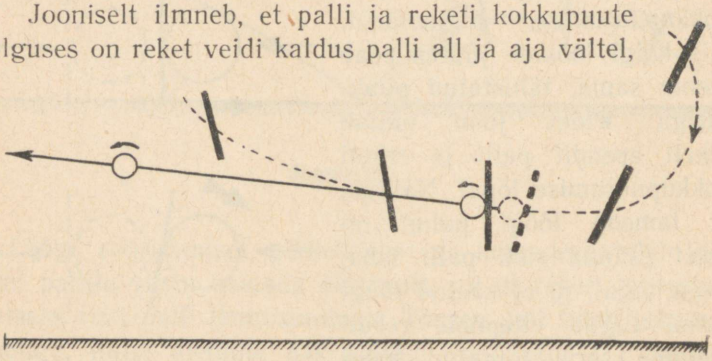
Joonis 23.

Kaetud ja lõigatud lööki saab lüüa ja tihti lüüakse ka teisiti, tabades palli kohe viltu palli taha asetatud reketiga. Löögitehnika seisukohalt on see aga viga, sest sel juhul ei kasutata täielikult ära palli lennuhoogu.

Joonisel 23 on palli tabatud põrkekaare haripunktis ja kujutatavate löökide suunad on maapinnaga paralleelsed.

Ehkki kaasaegses tennises püütakse lüüa palli võimalikult vara pärast põrget, tegelikus mängus suure osa löökide juures palli tabamine toimub siiski momendil, kus pall on just ületanud põrkekaare haripunkti ja hakkab langema. Selle juures asetseb pall maapinnast umbes 80 sm kõrgusel ning löök suunatakse võrgu kindlaks ületamiseks veidi alt üles. Vähe kaetud lööki sel juhul kujutab joonis 24.

Jooniselt ilmneb, et palli ja reketi kokkupuute alguses on reket veidi kaldus palli all ja aja vältel,



Joonis 24.

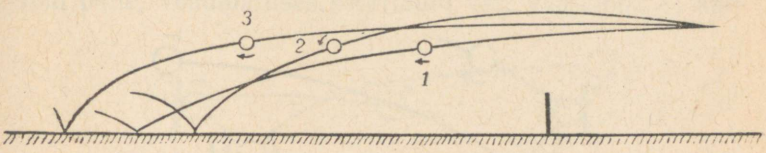
mis pall asetseb reketil, pöörab reketi ülemine serv end ettepoole. Palli reketilt lahkumise hetkel on reket maapinnaga risti, hiljem kaldub reketi ülemine serv pöördehoo mõjul veelgi ettepoole.

Lame, kaetud ja lõigatud löök erinevad kõik üksteisest lisaks keerdudele veel palli lennukiiruse ja põrke suhtes. Võrdlevalt kõigi kolme löögi puhul palli lennujoont ja põrget kujutab joonis 25.

L a m e d a l ö ö g i puhul lendab pall (1) ilma keerdudeta; sellisel pallil on kiirus kõige suurem, sest igasugune keerd mõjub kiirust vähendavalt. Lameda löögi puhul on palli lennujoon ühtlaselt lame kõigis oma osades. Pärast kokkupuudet maapinnaga pall hüppab üles langenurgaga

peaaegu võrdse nurga all, seejuures mitte palju kiirust kaotades.

K a e t u d l ö ö g i puhul keerleb pall (2) palli lennusuunas ülalt ettepoole. Õhu vastusurve pallile on suurem vastu palli ülemist esiosa, mis annab pallile kalduvuse



Joonis 25. Palli lennujoon ja põrge lameda (1), kaetud (2) ja lõigatud löögi (3) puhul.

kiiremini alla vajuda. Seetõttu on kaetud löögi lennujoon kumer, palli lend võrreldes lameda löögiga veidi aeglasem. Ettepoole suunatud keerdude tõttu põrkab pall maast üles kiiresti ja võrdlemisi kõrgele.



Joonis 26. Paremalt vasakule keerleva palli lennujoon (vaade ülalt).

L õ i g a t u d l ö ö g i puhul keerleb pall (3) alt ülespoole vastu palli lennusuunda. Õhu vastusurve pallile on suurem vastu palli alumist esiosa, mille tõttu pallil on tendents tõusta ja kauem õhus püsida. Seepärast palli lennujoon on kaua aega ühtlaselt lame; lennu lõpus pall langeb alla võrdlemisi järsku ja pärast põrget tahapoole suunatud keerdude tõttu hüppab aeglaselt madalale ja ainult veidi edasi. Lennult on lõigatud pall kõige aeglasem.

Lisaks eelkirjeldatud keerdudele võib pall omada lennul ka teistsuguseid keerde, näiteks vasakult paremale või

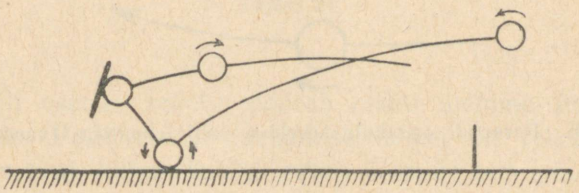
paremalt vasakule, peale nende veel mitmesuguseid kombineeritud keerde.

Paremalt vasakule keerleva palli lendu kujutab joonis 26 (vaade ülalt). Et õhu vastusurve on suurem palli parempoolsel esiosal, kaldub pall vasakule.



Joonis 27.

Keerdudega lendav pall säilitab need osalt ka pärast põrget, ja seepärast erinevate keerdudega pallid reketiga kokku puutudes põrkavad sellelt tagasi ka erinevalt.



Joonis 28.

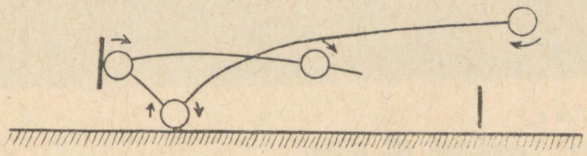
Kaetud löögil omab pall kalduvust lamedalt vastupandud reketilt lennata ülespoole (joonis 27).

Et seda vältida ning pall pikalt ja madalalt tagasi saata, tuleb kaetud löögile vastata kaetud löögiga (joonis 28).

Lõigatud löögil omab pall kalduvust reketilt allapoole lennata (joonis 29).

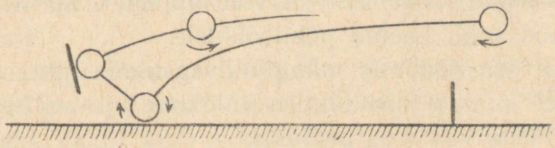
Seega tuleb lõigatud löögile vastata lõigatud löögiga, mis kindlustab palli lennu üle võrgu (joonis 30).

Kõike eelkirjeldatut on väga oluline teada ja tegelikult rakendada mängijate vastu, kes varieerivad oma lööke peamiselt just keerdudes, lüües väga tugevalt kaetud või lõigatud palle. Teadmatuses sooritatud vale vastulöök — kae-



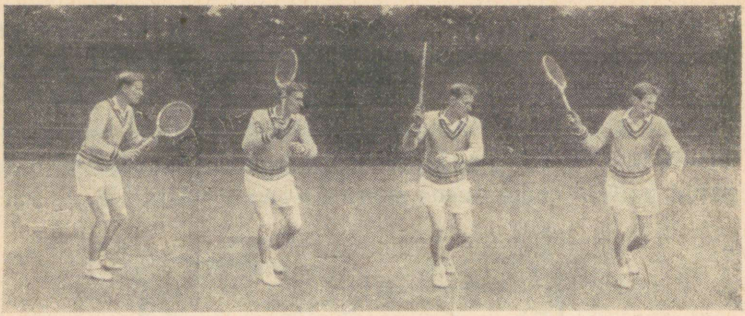
Joonis 29.

tud löögile lõigatud ja lõigatud löögile kaetud — võib esimesel juhul palli välja, teisel juhul aga võrku viia. Mängus esineb juhtumeid, kus rida palle järjest lendab kas võrku või välja; vea põhjust sellisel juhul otsides tuleb ennekõike teravalt jälgida, milliste keerdudega palli lööb vastane ja kuidas vastatakse ise nendele löökidele.



Joonis 30.

Põhilöökide juures tagajoonelt keerded paremale või vasakule ei mängi olulist osa, küll tuleb aga selgusele jõuda, kas kasutada lamedat, kaetud või lõigatud lööki. Siin ei saa vastata ühe lausega. Nagu eeltoodust nähtub, peab hea mängija valitsema kõiki lööke; kuid üks nendest, eriti algaja mängija juures, peab jääma põhiliseks löögiks. Valik võib tekkida ainult lameda või veidi kaetud löögi vahel; lõigatud löök kui liiga aeglane ei tule arvesse.



a b c d

Joonis 31. Eeskäelöök (E. Kree).

Lameda löögi suurimaks plussiks on suurem lennukiirus; et aga lamedalt löödud pallil puudub üldiselt kalduvus kiiresti maha langeda, võivad pallid lameda löögi puhul kergesti lennata üle tagajoone välja. Kaetud löögi lennukiirus on küll veidi väiksem, kuid kalduvuse tõttu allapoole langeda pall maandub suurema kindlusega väljaku piirides.

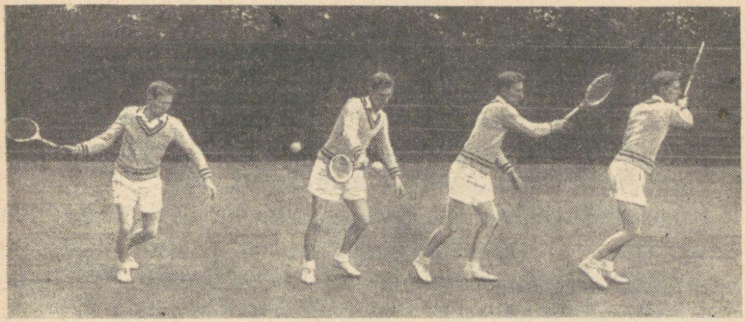
Eelmainitut silmas pidades tuleb algajaile algul õpetada lamedaid lööke. Hiljem võib vajaduse korral nendelt üle minna veidi kaetud põhilöökidele.

Millal edasijõudnud mängijail kasutada üht või teist lööki, see kuulub juba taktika valdkonda ja sellisena käsitellakse seda vastavas peatükis.

Löögitehnika põhialused

Liigutuste järjekord

Mängija tegevust väljakul jälgides näeme, et enne palli tabamist reketiga tuleb sooritada terve rida mitmesuguseid liigutusi. Et saavutada löögis ajastamist, teostada kõigile löögitehnika nõudeile vastav löök, selleks peavad liigutused järgnema üksteisele kindlas järjekorras. Vaatleme



e f g h

mängija tegevust, kes on palli löönud vastaspoolele ja ootab vastase tagasilööki (joonis 31).

1. Ooteasend — mängija seisab näoga võrgu poole, silmad jälgivad palli ja lööki sooritavat vastast (pilt a).

2. Niipea kui silmad on fikseerinud, kummale poole vastane palli lööb, algab õlgade pööre koos reketi tagasiviimisega. Sellega koos kandub keharaskus eeskäelöögi puhul paremale (pildid b—c), tagakäelöögi puhul vasakule jalale.

3. Peaaegu üheaegselt õlgade pöördega algab jalgade töö. Jalad peavad keha viima pallini, ja seda selliselt, et külg oleks löögil alati võrgu poole pööratud, mis toimub juba esimese sammuga. Et joonisel 31 löök sooritatakse kohalt, toimub tegelikult ainult üks samm, kuid ka selle juures asetseb mängija küljega võrgu suunas.

4. Pallile lähemale jõudes algab käe ja õlgade töö otsustav osa — käsi koos reketiga liigub pallile vastu, selle juures toimub õlgadest tugev pööre ette (pildid e—f).

5. Löögi momendil, selleks et saavutada ajastamine, kogu keharaskus kandub eespool asetsevale jalale (pildid f—g).

6. Järgnevad löögi lõpp — käe sirutus löögi suunas

(pilt g) — ja löökidevaheline aeg järgmise löögini (pilt h), mille vältel mängija uuesti asub ooteasendisse.

Vastavalt eeltoodule jaguneb löögiliigutus kolmeks osaks: 1. reketi tagasiviimine ehk löögi ettevalmistus, 2. reketi ettetoomine ja palli tabamine ehk löök, 3. reketi liikumine edasi pärast palli tabamist ehk löögi lõpp.

Kogu eelkirjeldatud tegevuses esinevad liigutused, mis teiste löökide juures on põhiliselt samad, peavad üksteisele järgnema kirjeldatud kindlas järjekorras. On eriti oluline, et õlgade pööre ja reketi tagasiviimine toimuksid esimese liigutusena ja et alles sellele järgneks jalgade töö. Kiire mängu puhul toimuvad mõlemad liigutused vahel peaaegu üheaegselt, kuid jalgade töö ei tohi ennetada õlgade tööd.

Löögiliigutuste järjekorda analüüsides ilmneb, et see koosneb

1. silmade tööst,
2. jalgade tööst,
3. käe ja õlgade tööst,
4. keha tööst.

Jalgade töö on selles järjestuses käe ja õlgade tööst ettepoole asetatud sel põhjusel, et jalgade töö toimub suurel määral enne, kui algab käe ja õlgade töö otsustav osa — reketi ettetoomine ja palli tabamine.

Kirjeldatud neli töö liiki esinevad kõigi põhilöökide juures. Iseloomustades lühidalt igaüht neist saame löögitehnika põhialused, mida tuleb arvestada kõigi löökide sooritamisel, vaatamata mängijate stiili iseärasustele. Põhialused on:

1. palli jälgimine — silmade töö,
2. asetumine löögil küljega võrgu suunas — jalgade töö,
3. käe ja õla pikk sirutus löögi suunas — käe ja õlgade töö,
4. keharaskuse ülekanne palli tabamise momendil tagapool asetsevalt jalalt eespool asetsevale jalale — keha töö.

Seega tuleb löögitehnika põhialuseid vaadelda kui põhilisi reegleid löögitehnika kohta, mille eesmärgiks on koordineeritud, ajastatud löögi sooritamise võimaldamine.

Silmade töö

Palli jälgimine

«Jälgi alati palli!» on tennisemängus üks tähtsamaid nõudeid ning selle nõude tähtsust on võimatu ülehinnata. See kehtib nii algaja kui ka meistri kohta, igaüks peab palli tabamiseks seda nägema.

Palli tuleb jälgida löögimomendist kuni hetkeni, kus see puutub kokku reketiga. See pole aga nii kerge, kui algul võib näida, ja suur osa mängijaid, nii algajaid kui ka edasijõudnuid, eksib selle nõude vastu, pahatihti ise teadmatuses olles nii eelkirjeldatud veast kui ka selle tagajärgedest. Palli jälgimine on aga tennisemängu aabitsatõde, algnõue. Sellele on suurel määral rajatud kogu mäng, ning ainult korralikult palli jälgides osutub võimalikuks algaja mängija normaalse kiirusega arenemine, samuti juba edasijõudnud tennisisti küündimine paremate resultaatideni ning jõudmine tippklassi.

Üldise veana esineb suurema osa mängijate juures palli osaline jälgimine. Paljud tennisistid jälgivad palli vaid poolikult, ½—2 m-ni endast, mitte aga momendini, kus pall puutub kokku reketiga. Algaja juures torkavad selle vea tagajärjed kohe silma: vaatamata väikesele pallile ja suhteliselt suurele reketile võib algajate juures näha, kuidas pallist lüüakse täiesti mööda või tabatakse palli kas varre või raamiga.

Pikemaajalise mängustaažiga tennisistide juures on poolikust palli jälgimisest tekkinud viga raskem avastada, sest tihti poolik jälgimine ei tingi veel otsest viga, palli löömist kas võrku või välja. Palli ei jälgita küll lõpuni, aga



Joonis 32. Eeskujulikult jälgib palli E. Negrebetski.

et silmad on palli lennu ja põrke juba varakult ja endast eemal ära hinnanud, teostatakse löögi lõpp puhtautomaatselt, harjumuse abil. Tagajärg võib olla küllaltki rahuldav: pall saadetakse üle võrgu tagasi vastase mängupiiridesse, ja võib näida, et puudulikule palli jälgimisele vaatamata on löök sooritatud korralikult. Siin tuleb arvestada seda, et kirjeldatud viisil on kogenud mängijal küll võimalik pall üle võrgu tagasi lüüa, kuid tagasilöömine pole löögi ainus eesmärk. Et pall suunata soovitud punkti, selleks peab palli tabama täpselt reketi keskkohaga. Täiesti täpne tabamine osutub võimalikuks aga ainult juhul, kui palli jälgitakse hetkeni, kus reket ja pall puutuvad kokku, sest pall lendab kiiresti. Pealegi võivad lendu mõjutada mitmesugused pallile antud keerud, mängu ajal puhuv tuul, väljaku konarused või muud tegurid.

Nagu eespool öeldud, pole löögi ainus eesmärk palli üle võrgu tagasisaatmine. Igal löögil peab olema kindel otstarve, milleks lööja tahab pallile anda teatava kindla suuna, pikkuse ja tugevuse. Palli löömine soovitud punkti on tagatud ainult täpse tabamise puhul. Ei sooritata aga lööki reketi keskkohaga, võib pall küll lennata üle võrgu, kuid löögi täpsus kaob. Soovitud tugeva nurkasuunatud löögi asemel võib välja tulla lühike tasane löök väljaku

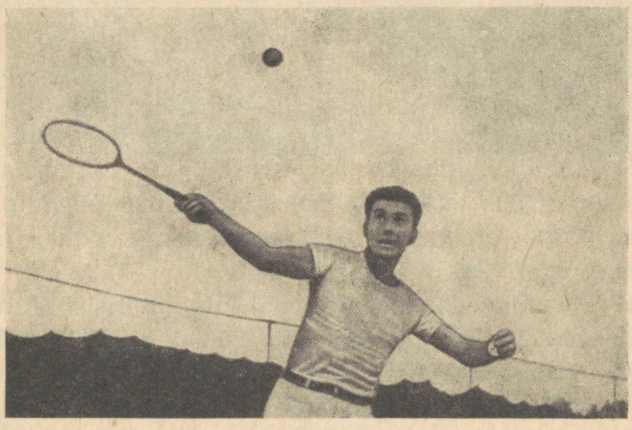
keskkohta, mida vastasmängijal on kerge kasutada kas pealetungi alustamiseks või isegi punkti võitmiseks.

Veelgi olulisemaks muutub palli täpne jälgimine eriti raskete pallide tõrjumisel. Tegelikus mängus esineb küllalt juhtumeid, kus ühel võistlejal, olles vastase pealetungi tõttu positsioonist ja tasakaalust välja viidud, tuleb lüüa ebaharilikust asendist, sest pole lihtsalt aega õiget asendit sisse võtta. Sel puhul peab eriti alla kriipsutama teravat palli jälgimise tähtsust. Nagu juba eespool mainitud, võib harilik põhilöök lihaste harjumuse tõttu automaatselt õnnestuda (ehkki mitte täpselt!) ka palli lõpuni jälgimata; raskest positsioonist palli edukas tõrjumine hoolika jälgimiseta on aga vaevalt mõeldav.

Peab muidugi ühtemoodi lõpuni jälgima nii nõrgalt kui ka tugevalt ja hästiplatseeritult löödud palle. Tegelikus mängus võib aga tähele panna, et kõige paremini jälgitakse just keskmise tugevusega löödud palle, kuid tugevasti nurka platseeritud palli puhul pingutatakse kogu jõud, et kuidagi jõuda pallini, seejuures aga kaotatakse pall silmist. Kui hästilöödud palli tõrjumise puhul poolik palli jälgimine on veel kuidagi vabandatav, siis teiselt poolt esineb tihti vigu, mida ei saa kuidagi vabandada. Mõeldud on just kergelt tõrjutavate pallide löömist. Näiteks üks mängijaist on lüües tõstnud palli kõrgele otse võrgu lähedale ning andnud vastasele kõik võimalused punkti kergelt võita. Ja ometi võib sellisel puhul sageli näha, et kõige lihtsam pall lüüakse kas võrku või välja. Suuremalt osalt pole viga muus kui palli puudulikus jälgimises.

Kaks üldtuntud viga palli jälgimises on löögi momendil vaatamine kas sinna, kuhu kavatsetakse pall lüüa, või siis vastase vaatamine. Täiesti vääraks tuleb pidada vaatamist kavatsetava löögi kohta. Mänguväljak püsib liikumatuna, ja et mängija teab oma asukohta väljakul, peab ta ilma teisele poole vaatamata teadma ka väljaku asetust teispool võrku.

Mis puutub vastase vaatamisse, siis palli tabamise ajal seda teha on samuti viga, sest see kisub vaate pallilt eemale. Kuidas aga teada liikuva vastase asukohta väljakul, sellest alljärgnevalt.



Joonis 33. Palli jälgimiseks tabamise momendil peab mängija nägu olema pööratud palli suunas (E. Negrebetski).

Eelnevais ridades on palli jälgimise tähtsust teadlikult korduvalt rõhutatud. Sellest ei tule aga järeldada, et tennisisti silmade ülesanne on jälgida ainult palli. Palli peab jälgima igal juhul, seejuures peab aga suutma jälgida ka vastast. On selge, et löögi momendil peab teadma vastase asukohta ja liikumissuunda, seda, kas ta asub võrgus või tagapool, nurgas või keskel, kas ta liigub ette või taha. Näha üheaegselt enda ligidal kiiresti lendavat palli ja teispool võrku olevat vastast, alles see kokku moodustab silmade töö tennise juures. Et seda saavutada, tuleb palli jälgida järgnevalt: kui pall lendab reketilt ära vastaspoolele, peab lööja pöörama tähelepanu vastasele ja selle liigutuste jälgimisele, kusjuures ta palli jälgib ainult n. ö. «silma nurgast». Alates momendist, kus pall on vastase reketil, toi-

mub ümberpöördu: nüüd jääb juba silmade vaate fookusse pall, silma nurgast tuleb jälgida vastast, ning kui pall jõuab üsna ligidale ja toimub löök, peab lööja kogu vaade olema keskendatud pallile.

Seejuures on tingimata vajalik, et palli ei jälgitaks mitte ainult silmadega, vaid pallilennuga koos peab pöörduma kogu pea, nii et nägu oleks alati palli poole suunatud (joonis 33).

Parimaks eeskujuks palli hea jälgimise osas võib tuua teenelise meistersportlase, mitmekordse NSV Liidu tšempioni E. Negrebetski, kelle mängu vaadates võib harukordselt hästi näha, kuidas palli kuni reketini tuleb täpselt jälgida.

Jalgade töö

Küljega asetumine löögi suunas

Tennisemängu teiseks põhialuseks on: kõik löögid tuleb sooritada asetudes küljega võrgu suunas. Ehkki selle juures kõneldakse keha asendist, tuleb selle osa käsitlemisel tegelikult lähemalt tutvuda jalgade tööga, sest keha asend sõltub otseselt jalgade tööst.

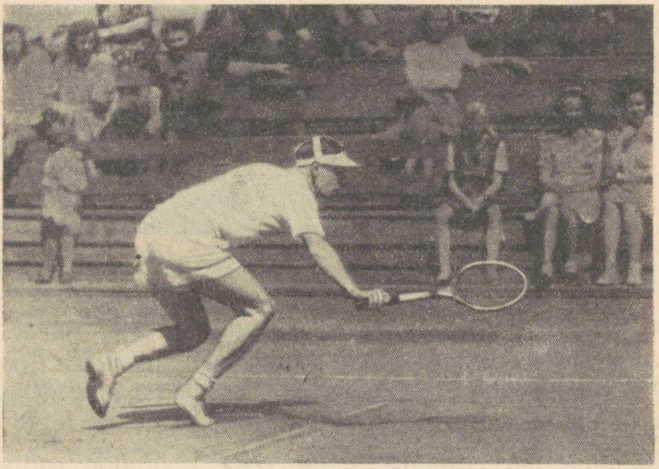
Jalgade töö eesmärgiks on keha seadmine sellisesse asendisse, mis kõige paremini võimaldab keha, s. o. puusade ja eriti õlgade pööret ning keharaskuse ülekandmist löögisse. Selliseks asendiks osutub küljega asend löögi sooritamise ja võrgu suunas, mille juures esinevaid võimalusi vaatlemegi alljärgnevalt.

Jalgade töö osatähtsus tennisemängus on suur, sest kogu mäng seisab ju alatises liikumises, mis koosneb järskudest startidest, lühikestest spurtidest kui ka pidevalt nurgast nurka jooksmisest. Jalgade tööd võib täie õigusega nimetada löögi vundamendiks, sest ainult korraliku jalgade töö puhul võib kindlasti eeldada löögi õnnestumist;

TRÜ Raamatukogu

jalgade halva asendi puhul osutub võimatuks täita teisi mängu põhinõudeid ning maksimaalse efektiga löögi sooritamine on praktiliselt võimatu.

Alustame jalgade töö vaatlust oote- ehk algasendiga, kus mängija, seistes näoga võrgu poole, ootab vastase lööki. Algasendis peavad jalad asetsema umbes õlgade laiuselt joonel, mis on võrguga paralleelne. Põlved on kergelt kõverdatud ja keharaskus lasub varbail, kuid kannad püsivad siiski kontaktis maaga. Startimiseks tuleb keha



Joonis 34. Kiireks liikumiseks tuleb kõverduda põlvedest (E. Kree).

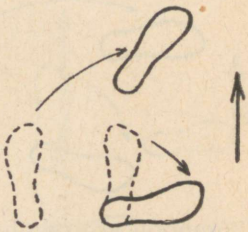
raskuspunkt tugevama põlvede kõverdamisega tuua veelgi madalamale, seejuures kiiresti viies keharaskuse ette soovitavasse liikumissuunda. Joosta tuleb kergelt varbail, lühikeste sammudega, mis võimaldab alati kiiresti tasakaalustuda ning teha vajalikke parandusi asendi suhtes.

Mängus esinevate pidurdamiste ja pöörete puhul tuleb keha raskuspunkt jällegi viia madalamale, mis tunduvalt aitab nende võtete edukat sooritamist; eriti maksab see pikakasvuliste mängijate kohta.



d c b a

Joonis 35. Jalgade töö eeskäelöögil sammuga ette (nooled näitavad löögi suunda).

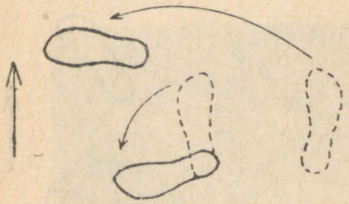


Olles tutvunud üksikute põhinõuetega jalgade töö suhtes, asume konkreetselt jalgade asendi vaatlemisele. Võtame vaatluse alla löögi kohapealt, s. t. juhu, kus pall tuleb otse lööja suunas. Kui pall lendab paraja pikkusega, nii et lööjal ei tarvitse taganeda ega ka pallile vastu joosta, tuleb eeskäelöögil pööre teha parema jala tallal. Selle juures kandub kogu keharaskus pöördejalale, s. o. paremale jalale. Vasak jalg lõdveneb ja asetub löögiga ühel ajal ette ning lööja ongi saavutanud löögiks vajaliku asendi (joonis 35), seejuures, nagu öeldakse, «sisse astudes» löögisse.

Täpselt vastupidine toimub tagakäelöögi puhul, kus väljaaste sooritatakse parema jalaga (joonis 36). Kui aga lööja suunas tulev pall omab nii pikka lendu, et löögiks on vaja sammu võrra taganeda, tehakse eeskäelöögil samm tagasi parema jalaga (joonis 37 a), tagakäelöögil vasaku jalaga (joonis 37 b). Tagasi astudes kandub keharaskus

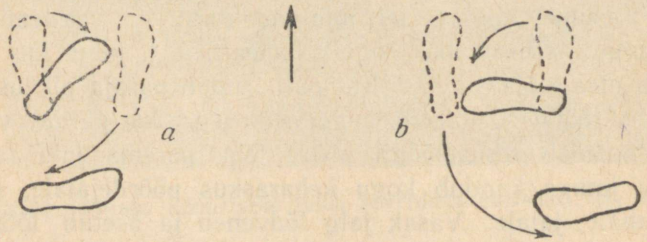


a b c d



Joonis 36. Jalgade töö tagakäelöögil sammuga ette (nooled näitavad löögi suunda).

tagapool asetsevale jalale, eespool asetsev jalg lõdveneb ja löögi ajal asetub eelkirjeldatud viisil jälle ette.



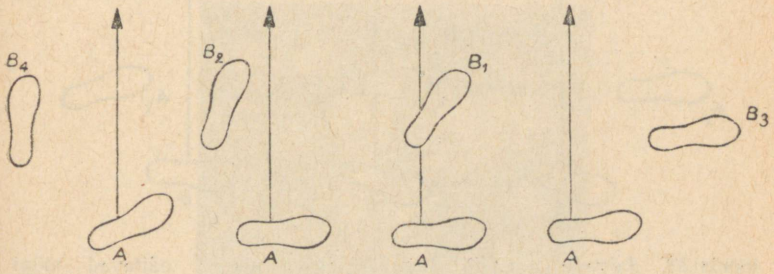
Joonis 37. Jalgade töö ees- ja tagakäelöögil sammuga taha (nool näitab löögi suunda).

Sooritades lööke liikumiselt, s. t. kui pallini jõudmiseks tuleb teha juba rohkem samme, jäävad maksma üldiselt samad põhimõtted.

Keha pööratakse küljega võrgu poole juba esimese sammuga ja nimelt järgmiselt: kui tuleb liikuda paremale kõrvale, paremale ette või isegi pooleldi taha, s. t. eeskäe-

löögi sooritamiseks, teeb esimese sammu v a s a k j a l g. Tuleb aga liikuda vasakule poole tagakäelöögi sooritamiseks, teeb esimese sammu p a r e m j a l g. Mõlemal juhul jääb keha esimesest sammust alates küljega võrgu suunas; selliselt jätkub kogu liikumine, kuni jõutakse pallini.

Võimalikke jalgade asendeid ees- ja tagakäelöökide juures kujutavad joonised 38 ja 39. Joonisel 38 on näidatud jalgade asendeid eeskäelöögil. Soovitada tuleb asendit A—B_1, mille puhul vasak jalg asetseb otse löögi suunas

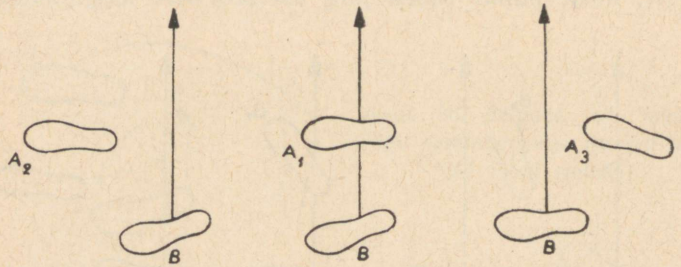


Joonis 38. Jalgade asendid eeskäelöögil (nooled näitavad löögi suunda). A-B_1 — soovitav asend, A-B_3 — ebasoovitav asend, A-B_2 — lubatav asend, A-B_4 — vale asend.

ning lööja külg on pööratud võrgu poole. Selle juures vasaku jala nina on löögi suunaga umbes 45° nurga all, mis annab võimaluse vasakul jalal vabalt keha pöörata. Asetades vasaku jala maha paralleelselt, s. o. risti löögi suunaga, osutub puusade ja õlgade pööre takistatuks, milles igaüks, võttes sisse kirjeldatud asendid ja sooritades pööret, veendugu ise.

Kõrvalekaldumine asendisse A—B_2 on täiesti lubatav, sest lööja külg jääb sel puhul ikka võrgu poole. Vasaku jala nihutamine B_2 poole sõltub otseselt mängija oma mugavast tundest löögi sooritamisel. Praktikast nähtub, et suur osa mängijaid kasutab eeskäelöögil jalgade asen-

dit A—B_2, mis hästi vabalt laseb sooritada puusade ja õlgade pööret, võimaldades ka kätt löögile järele sirutada. Liigset vasaku jala viimist kõrvale, nagu seda kujutab asend A—B_4, ei saa õigeks pidada, sest siin toimub löök mitte enam küljega, vaid otse seistes võrgu poole. Samuti pole soovitav vasaku jala nihutamine paremast mööda B_3 suunas, mis seab jalad löögil ristiasendisse ja tugevalt takistab puusade ja õlgade pööret.



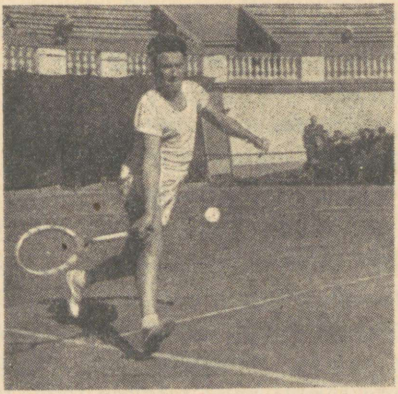
Joonis 39. Jalgade asendid tagakäelöögil (nooled näitavad löögi suunda). B—A_2 — soovitav asend, B—A_1 — lubatav asend, B—A_3 — vale asend.

Joonis 39 kujutab jalgade asendeid tagakäelöögil. Soovitav asend on siin B—A_2, mille juures parem jalg on vasakust mööda asetunud. Selline asend seab mängija mitte ainult küljega, vaid isegi veidi seljaga võrgu poole ja võimaldab eriti hästi hoovõtuks õlgu pöörata. Selle juures on parem jalg asetatud maha risti löögi suunaga, vasaku jala nina aga isegi veidi tahapoole pööratud. Lubatav, ehkki ebasoovitav oleks löömine asendist B—A_1, mille juures jalad asetsevad veel paralleelselt. Igasugune parema jala nihkumine A_3 suunas on aga juba vale.

Niisama tähtis kui nõue, et jalgade asend oleks õige, on ka teine tingimus, nimelt, et jalgade asend oleks teatava löögi suhtes alati ühtlane. See tähendab, kui mängija

saa, eriti kiiremate pallide puhul, kuid ka juba osaline pööre aitab väga palju kaasa esiteks löögi täpsusele, teiseks selle tugevale sooritamisele.

On oluline, et löök toimuks liikumiselt, et enne lööki ei pidurdataks ega jäädaks seisma. Sel juhul, esiteks, läheb kaduma liikumise hoog, teiseks, seisvast asendist on vajaduse korral raske järgneda pallile võrku. Kui võrku ei minda, tuleb iga nurka löödud palli järel pöörduda keskele algasendisse tagasi. Ka seda on kergem teha siis, kui löök



Joonis 42. Õige liikumine väljaku ääre suunas. Vaatamata sellele, et mängija on jooksnud palli juurde väljaku keskelt, on kogu liikumine pööratud võrgu suunas (E. Negrebetski).

toimub liikumiselt. Väiksema liikumishoo puhul löögi lõpus hoog kasutatakse ära pöördeks tagasi, nii et kogu jooksmine nurka ja tagasi toimub ühe sujuva liikumisena. Kui jooksuhoog on väga tugev, sooritatakse pärast lööki veel üks väike lisasamm, mille vältel toimub pööre tagasi; kogu liikumine on jällegi sujuv.

Kuidas startida liikumise alustamiseks, seda kirjeldati täpsemalt juba eespool; eeskäelöögi puhul toimub see vasaku, tagakäelöögi puhul parema jalaga. Et liikumiselt

sujuv löök sooritada, on tähtis õieti hinnata palli lendu ning põrke kiirust ja kaugust selliselt, et palli tabamise hetkel koos keha ja õlgade pöördega maanduks eeskäelöögil vasak, tagakäelöögil parem jalg, millele siis kogu keharaskus ettesuunatult üle kandub. Seega startimist alustanud jalg maandub ka koos löögiga, nii et kogu liikumine kuni löögi momendini toimub 1, 3, 5, 7 jne. arvu sammudega. Tuleb tähendada, et kiirelt ettepoole suunatud liikumiselt lüües startimist alustanud jalg ei maandu igakord palli tabamise momendiga ühel ajal, vaid mõnikord veidi hiljem.

Jalgade töö koosneb kahest eri osast:

1. liikumine,
2. pallile lähenemine, asendi võtmine.

Hea liikumine tähendab kiiret stardi- ja jooksuvõimet. Mitte vähem tähtis on aga ka oskus pallile õieti läheneda, nii et löögi sooritamiseks jäädakse pallist alati õigele kaugusele. Need kaks momenti pole aga alati omavahel seotud; sageli võib kohata mängijaid, kes väljakul liiguvad küll väga kiiresti ja hästi, jõudes peaaegu iga pallini, kuid kelle jalgade asend seejuures jääb väga ebakindlaks. Soovides omada täiesti head jalgade tööd, tuleb lisaks kiirele liikumisele teadlikult rohkem tähelepanu pöörata just pallile õigele lähenemisele — ainult mõlema eelkirjeldatud punkti eeskujulikul täitmisel võib rääkida heast jalgade tööst.

Väga head jalgade tööd omab mitmekordne NSV Liidu tšempion teeneline meistersportlane B. Novikov, ja seda eriti just asendi võtmise suhtes. Kiirete väikeste sammudega seab B. Novikov end löögiks vajalikku asendisse. Tänu ennekõike heale jalgade tööle säilitab ta ka kiirel jooksul tasakaalu ja lööb täiel hool liikumiselt erakordse täpsusega.

Eraldi osa jalgade töö suhtes moodustavad löögid hüppelt. Üldreeglina kehtib nõue, et löögi ajal ei tohi ühelgi

juhul hüpata; sooritades lööki liikumiselt peab mängija kogu aeg olema kontaktis maaga; tagajoonelööke hüppega sooritada oleks suur löögitehniline viga. Eriolukordades, peamiselt võrgumängus, osutub aga tugev hüpe sageli ainsaks abinõuks, mille abil ulatutakse kiirelt ja kaugelt möödalöödud või kõrgelt üle pea tõstetud pallini. Palli lendu tuleb igakord õieti hinnata ja hüpata ainult sel juhul, kui sammude abil liikudes ei jõuta pallini, sest hüppelt lüües võib mängija kergesti kaotada tasakaalu ja löök võib ebaõnnestuda.

Jalgade töö on tihedalt seotud silmade tööga, sest silmad peavad õieti hindama mängija kaugust pallist. Nõrk ja ebaühtlane jalgade töö algajate mängijate juures ongi tingitud silmade ja jalgade puudulikust koostööst: silmad ei hinda palli kaugust õieti ja jalad pole suutelised tehtud viga palli juures enam parandama, mille tagajärjel mängija jääb kord pallile liiga lähedale, kord aga pallist liiga kaugele. Seejuures viimane viga on esimesest väiksem, võimaldades ja isegi nõudes ikkagi käe sirutamist, mida ei saa sooritada aga pallile liiga lähedal seistes. Ka parandada on viimast viga kergem, sest jäädes pallist liiga kaugele jõuab mängija mitte liiga kiire palli puhul mõnikord teha veel vajaliku lisasammu; joostes aga pallile liiga lähedale osutub tagasiastumine ettepoole suunduva inertsi mõjul peaaegu võimatuks.

Küljega asetumine omakorda kergendab silmade tööd, sest palli tabamise ajal on palli jälgimine pea asendi tõttu hõlbustatud, kuna nägu vaatab otse selles suunas, kus kohtuvad pall ja reket.

Käe ja õlgade töö

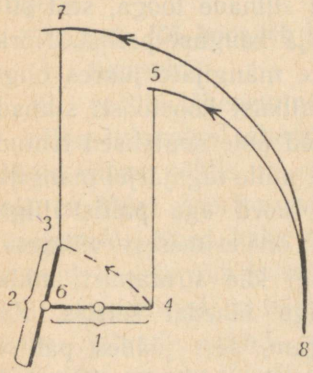
Käe ja õla sirutamine löögi suunas

Kolmas löögitehnika põhialus tennisemängus on seoses lööki sooritava käe ja õla liigutusega. Nimelt peab löögi-

liigutuse tähtsaim osa — reketi tee enne palliga kokkupuutumist ja osalt ka pärast seda — olema suunatud võimalikult pikalt ja sirgelt selles sihis, kuhu pall kavatsetakse lüüa.

Eriti tuleb selle juures veel kord alla kriipsutada õlgade pöörde tähtsust, mida aitab selgitada joonis 43.

Joonisel seisab mängija eeskäelöögi sooritamiseks juba küljega võrgu poole. Õlavööd tähistab sel puhul 1. Reketi tee löögil toimub kaarena tagant ette. Kui löök sooritatakse ainult käe kaasabil, on löögi teljeks parem õlg 4; käe ja reketi teed tagant ette kujutab kaar 8—5.



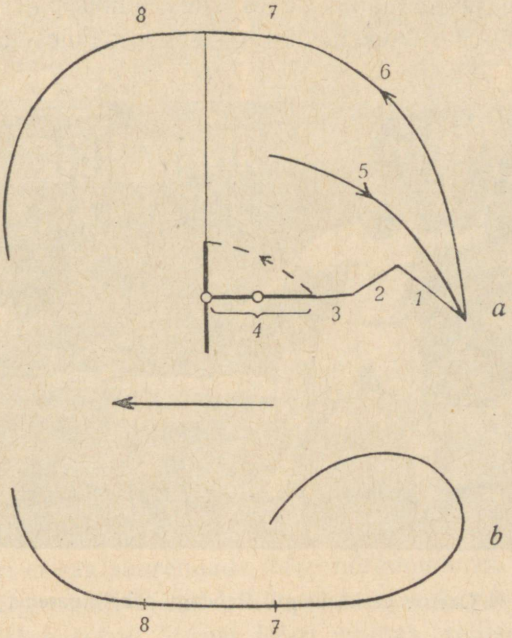
Joonis 43. Õlgade pööre eeskäelöögil (vaade ülalt).

Kui löök toimub õlgade pöördega, on õlavöö palli tabamise ajaks pöördunud asendisse 2, kogu liikumise teljeks on lülisammas 6; parema õla tagant ette liikumist näitab kaar 4—3. Palli reketil viibimise ajal õlavöö pöördub veelgi, nii et löögi lõpuks asetseb mängija ülakeha täiesti otse võrgu suunas.

Jooniselt nähtub selgesti, et õlgade pöörde puhul kaugeneb kogu pöörde telg reketist tunduvalt (6—7 on suurem kui 4—5), mis võimaldab reketile anda märgatavalt suurema hoo. Ühtlasi võimaldab õlgade pööre reketit paremini pikalt ette tuua löögi suunas. Koos õlgade pöördega kandub ette ka keharaskus, mis omakorda soodustab ajastamist.

Löögiliigutus nii pealt kui ka kõrvalt vaadates moodustab ees- ja tagakäelöögil kaare.

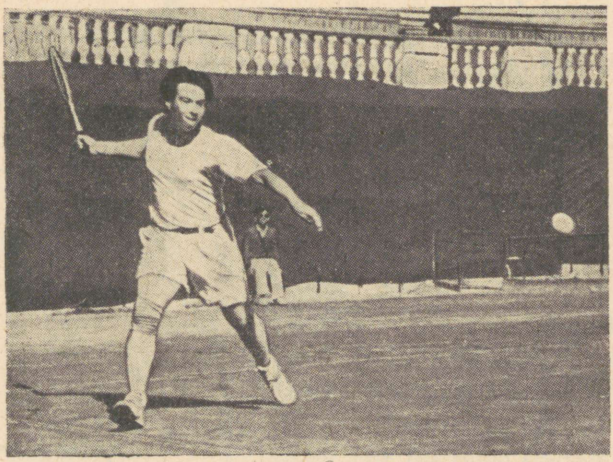
Joonisel 44 a eeskäelöögil algasendis seisab mängija jällegi küljega võrgu poole. Õlavööd tähistab 4, mis algul on vasaku õlaga löögi suunas. Reketi tagasiviimist hoo-



Joonis 44. Löögikaared eeskäelöögil. a — vaade ülalt; b — vaade kõrvalt.

võtuks näitab kaar 5. Reketi tagasiviimine toimub võrdlemisi keha lähedalt ja kõverdatud käega, mida kujutab õlavarre 3 ja küünarvarre 2 asend. Reket — 1 — on randmest üsna tugevalt tahapoole murtud. Kui algab käe ja reketi ettepoole liikumine — kaar 6 —, küünarvars liigub kogu aeg kuni pallini ees ja reket taga, ning ranne jõuab reketiga alles palli tabamise momendil küünarvarrele järele. Selline reketi tagant ette tulev liikumine annab reketile suurima hoo.

Löögi suhtes omab erilist tähtsust kaare osa punktide 7 ja 8 vahel, s. t. veidi enne ja pärast palli tabamist. Kaar selles osas peab olema nii pealt kui ka kõrvalt vaadates eriti lame ja suunatud selles sihis, kuhu pall tahetakse lüüa. Selle vastu eksitakse aga sageli, lüües lühikese ja



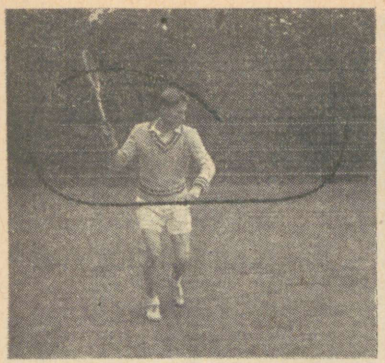
Joonis 45. N. Ozerov eeskäelöögil. Pandagu tähele parema õla asendit

kõvera kaarega. Joonistel 46 ja 47 on kujutatud õiged löögikaared ees- ja tagakäelöögil; kogu löögiliigutus on pikk ja suunatud ette.

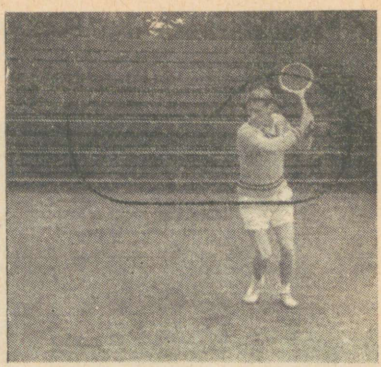
On vale arvata, nagu võtaks löögist osa ainult parem käsi; nii ees- ja tagakäelöögi kui ka pallingu sooritamisel omab suurt tähtsust ka vasaku käe töö, sest ainult mõlema käe koordineeritud liikumine koos taha ja ette võimaldab löögi ajal teostada täielikku õlgade pööret.

Eeskujulikult kasutab õlgade pööret lööki sooritades N. Ozerov. Jooniselt 45 nähtub selgesti, kuivõrd tugevasti õlg on hoovõtuks taha viidud.

Eriti oluline on reketi tee suund sellest hetkest alates,



Joonis 46. Löögikaar eeskäe-löögil.



Joonis 47. Löögikaar tagakäe-löögil.

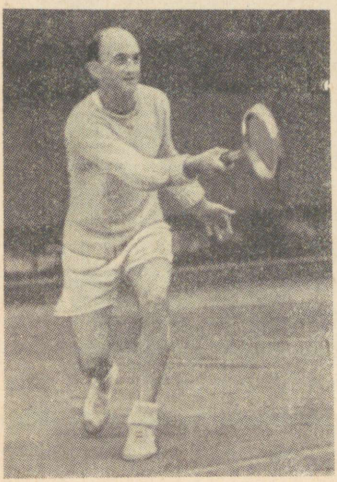
kus pall ja reket puutuvad kokku. Pall peab reketil viibima võimalikult pikema tee, sest sellega pikeneb ka reketi rõhumise aeg vastu palli. Mida pikem on aga reketi rõhumise aeg vastu palli, seda suurem on füüsika seaduste järgi kiirus, millega pall lahkub reketilt. Reketi ja palli kokkupuute aega ei saa suurendada löögi nõrgendamise teel, vaid lüües reketiga palli nii, et kokkupuute ajavahemiku jooksul suurendatakse reketi kiirust löögi suunas, selliselt pikendades palli reketil viibimise teed.

Lisaks kiirusele palli pikk viibimine reketil lisab palli lennule ka täpsust.

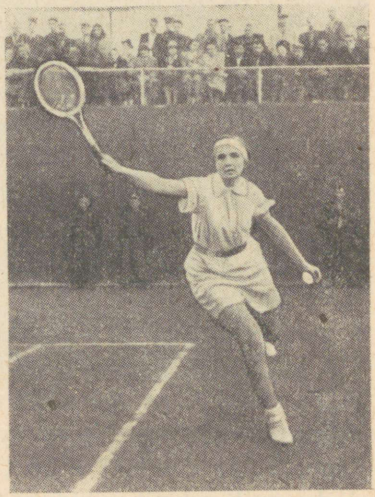
Pika ja ettesuunatud löögiliigutuse juures reketi tee langeb pikalt ühte suunaga, mida soovitakse anda pallile. Seepärast saab pall pika löögiliigutuse juures õige lennusuuna ka siis, kui mängija ajaliselt veidi eksib palli tabades, lüües seda kas natukene liiga vara või liiga hilja — viga, mida küllaltki sageli kohtab eriti algajate juures. Kõvera ja lühikese löögiliigutuse juures sama viga muutub aga juba saatuslikuks, sest reketi tee ei ühtu siis löögi suunaga ja pall lendab soovitud suunast kõrvale. Järelikult on

võimalused löögi õnnestumiseks pika sirutatud löögiliigutuse puhul palju suuremad ning see tagab palli täpse suunamise.

Üldiseks nõudeks suurema osa löökide juures on, et pall lendaks kiiresti, pikalt ja madalalt (välja arvatud üksikud eri-iseloomuga löögid). Pall saab sellise lennu, kui reket viiakse pikalt ja sirgelt kaasa palliga löögi suunas. Sooritatakse aga löök lühikese kõvera kaarega, lüheneb



Joonis 48. Head õlgade pööret ja käesirutust eeskäelööġil näitab üleliiduline ametiühingute tšempion P. Maidanski.

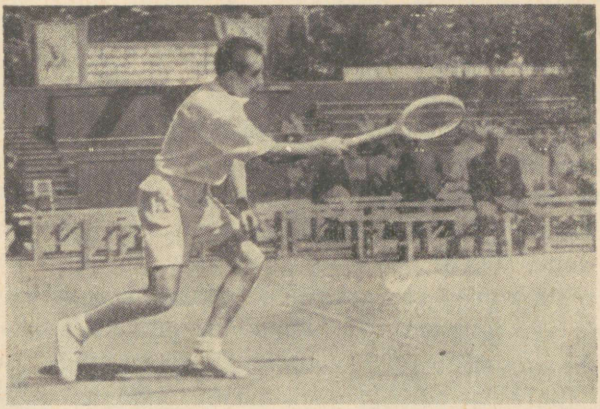


Joonis 49. T. Nalimova, sooritades tagakäelööki täielt hoolt, lõpetab selle pika sirutusega.

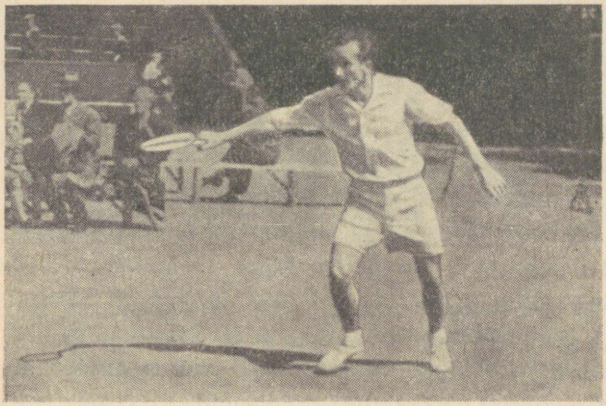
palli lend ka juhul, kui palli tabatakse täpselt õigel ajal ning löök toimub õiges suunas.

Pikad, madalad ja täpsed tagajoonelöögid nii eeskäe kui ka tagakäe poolt on NSV Liidu ühe parema tennisisti meistersportlase S. Andrejevi tugevamaks relvaks. Need omadused S. Andrejevi löögil tulenevad suurel määral just

pikast ja madalast palli saatmisest, käe sirutamisest löögi suunas (joonised 50 ja 51).



Joonis 50. Palli saatmine eeskäelöögil (S. Andrejev).



Joonis 51. Palli saatmine tagakäelöögil (S. Andrejev).

Nõue pikalt sirutada ei maksa üksnes ees- ja tagakäelöögi, vaid ka teiste löökide, nagu lendpallide, pallingu ja rabaku kohta. Viimase kahe puhul löögiliigutus kõrvalt vaa-

dates moodustab sõlmega rõngakujulise kaare, kusjuures on oluline, et reket koos palliga liiguks, alates tabamismomendist, sirutatud käega pikalt kaasa.

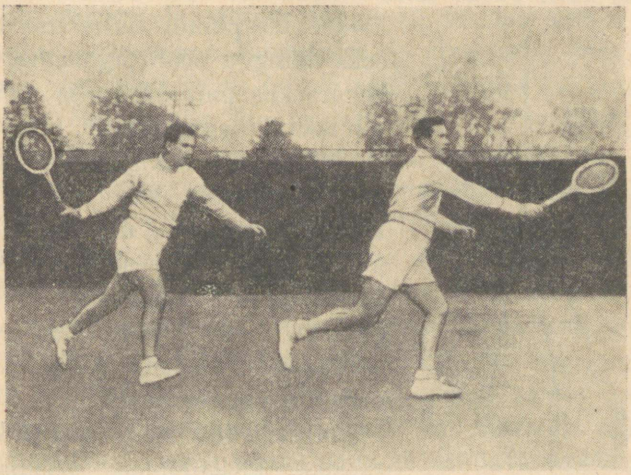
Kuidas kontrollida õiget löögiliigutust? Seda näitab reketi asend löögi lõpus. Kui löök lõpeb pikalt ja umbes õla kõrgusel enda ees, sooritati löök korralikult. Algajate suurim viga on kõvera käega «ümber enda» löömine, s. t. niipea kui reket tabab palli, ei liigu see enam palliga kaasa, vaid tuuakse eeskäelöögil kohe kas oma rinna vastu või, veelgi halvem, tõmmatakse üle vasaku õla: tagakäelöögil toimib sama tõmme paremale poole kõrvale, sageli ka üles. Veaks tuleb lugeda ka vastupidine nähtus, kus pärast seda, kui pall on juba reketilt lahkunud, püütakse ikka veel reketit kramplikult palli suunas järele sirutada, sellega ilmselt liialdades. Löögi lõpp peab toimuma lõdvalt ja alaneva hooga; kui pärast palli saatmist reket kaldub hoo mõjul palli teest veidi kõrvale, ei saa seda lugeda veaks.

Keha töö

Keharaskuse ülekanne palli tabamise momendil

Ajastamine seisab ühelt poolt kehaliigutuste ja reketi ning teiselt poolt palli tee üheaegses kokkuviimises väikesel ajavahemikul. Ajastatud löögist peab osa võtma kogu keha. Silmade, jalgade ja õlgade tööd kirjeldati eelmistes osades; jääb veel vaadelda kogu keha või keharaskuse liikumist löögi ajal. See toimub järgmiselt: valmistudes löögiks, s. o. viies reketi taha, tuleb keharaskus viia tagapool asetsevale jalale (eeskäelöögi juures paremale, tagakäelöögi juures vasakule). Üheaegselt reketi ettepoole liikumisega algab ka keha raskuspunkti ületoomine eespool asetsevale, nn. löögijalale (eeskäelöögi juures vasakule jalale). Siin on tähtis, et kogu keharaskus kanduks löögijalale täielikult üle täpselt sel momendil, kus reket tabab palli, kiirel liikumisel ette mõnikord siiski ka veidi hiljem.

Sellest lähtudes võib ajastamist sõnastada veel järgnevalt: ajastamine on löögi suunas kogu keharaskuse ülekanne löögisse palli tabamise momendil. Esitatust nähtub, et põhiline moment ajastamisel on keharaskuse ülekanne ja seepärast sageli ei tehta vahet ajastamise ja keharaskuse ülekande vahel. Et aga keharaskuse ülekanne ajastamisel peab toimuma löögi suunas, siis eeldab täielikult ajastatud löök mitte ainult keharaskuse ülekannet ühelt jalalt teisele, vaid lisaks sellele õiget jalgade asendit ja õlgade pööret koos käe sirutamisega löögi suunas.



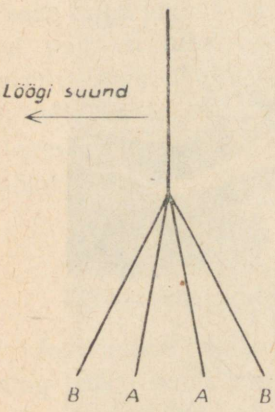
a b

Joonis 52. Keharaskuse õige ülekanne ühes eeskujuliku käesirutusega. Enne tabamise momenti on keharaskus paremal jalal (a), tabamise momendil kandub see löögi suunas vasakule jalale (b) (E. Negrebetski).

Ainult õigeaegne keharaskuse ülekandmine annab löögile juurde vajalikku kiirust ja kindlust, kuna väiksemgi etteruttamine või hilinemine muudab juba löögi aeglasemaks ja ebakindlamaks. Tihti lendab pall väga tugeva käe hoo mõjul ja õlgade ning puusade pöördega sooritatud löö-

gist — lööjale tihti arusaamatul põhjusel — väga aeglaselt ja ebatäpselt. Sellevastu aga palju väiksema hooga löök ilma erilise pingutuseta annab pallile kiire ja täpse lennu. Oletades, et palli jälgiti mõlemal juhul õieti, võib eeltoodud näidete erinevusi seletada ainult keharaskuse ülekandega, mida esimesel juhul üldse ei toimunud või mis toimus valel ajal ja mida teises näites aga täielikult ja õigel ajal kasutati.

Keharaskuse ettepoole viimise vajadus on kergemini arusaadav ja tegelikkuses ka lihtsamini sooritatav löökide juures, mille puhul tuleb liikuda kas ette või kõrvale. Aga ka löökide puhul, mille sooritamiseks mängija peab taganema, tuleb keharaskus palli tabamise momendil ikkagi nagu paisata ettepoole.



Joonis 53.

Mõningad mängijad omandavad eeskujuliku keharaskuse ülekandmise oskuse kohe, rõhuv enamik tennisiste peab aga õiget keharaskuse ülekandmist kaua õppima. Selle juures tuleb erilist tähelepanu osutada jalgade, silmade ja õlgade tööle.

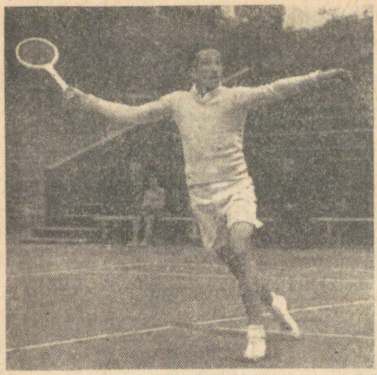
Jalgade töö osas omavad keharaskuse ülekandmise seisukohalt suurt tähtsust jalgade asetuse laius või viimase sammu pikkus, kui lüüakse liikumiselt. Üldiselt tuleb katsuda mängida alati võimalikult jalad koos, nii et jalgade vahe ei osutuks õlgade laiusest suuremaks.

Mida väiksem on jalgadevaheline nurk, mida kitsamalt asetsevad jalad, seda kergemini ja kiiremini saab keharaskust tagapool asetsevalt jalalt eespool asetsevale üle kanda (võrdle joonisel 53 lõiku AA lõiguga BB). Seda ei arvesta aga väga paljud mängijad. Liigutakse pika ja aeglase sammuga ja lüüakse väga laiast jalgade asendist, sel-

lega aeglustades lööki ja raskendades keharaskuse ülekannet. Teiselt poolt tuleb märkida, et mitte alati pole võimalik lööki sooritada kitsa jalgade asendiga; kiirelt jooksult lüües tuleb mõnikord palli kättesaamiseks viimane samm teha tahtmatult maksimaalse ulatusega. Üldiselt aga, kui on vähegi võimalik, tuleb katsuda lüüa asendist, kus jalgade asend ei ületaks õlgade laiust, püüdes paari suure sammu asemel teha rohkem väiksemaid samme.

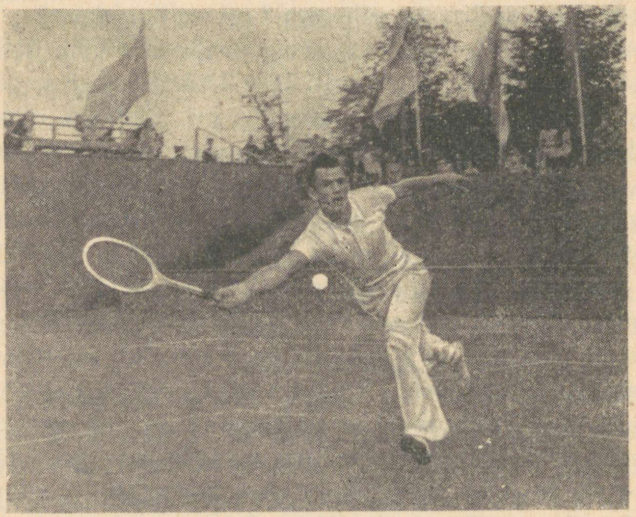
Tasakaal

Ajastamisega ja jalgade tööga on tihedas seoses veel üks tegur — tasakaal. Tasakaalul on ajastamise osas suur tähtsus, sest ühelt jalalt teisele saab mängija keharaskust üle kanda ainult siis, kui ta valitseb keha tasakaalu üle. Jalgade õige asetus on siin muidugi eeltingimuseks, kuid see pole veel kõik, sest selle peale vaatamata võib ülakeha tasakaalust välja langeda, eriti kiire liikumise juures, pidurdades või põigates jooksul, libisedes jne. Sellistes rasketes asendites, kus jalad jäävad tihti mingisse juhuslikku asendisse, on keha tasakaalu üle valitsemise oskus eriti oluline. Veelgi raskem on tasakaalus püsida aga siis, kui mängija kaotab kontakti maaga, mida võrgumängu juures juhtub tihti, sest hästi tõstetud küünalpalli või madalalt möödalöödud palli on sageli võimalik kätte saada ainult tugeva hüppega, mis võib olla suunatud nii ette kui ka taha või mõlemale poole kõrvale. Rasketes olukordades, nagu väga pikkadel palli järele ulatamistel, hüppeil jne., on aga kõige olulisem, et püsitakse tasakaalus mitte ainult palli tõrjumise ajal, vaid ka pärast lööki. See tähendab, et mängija peab ka kõige raskemast positsioonist lüües momentaanselt valmis olema järgmise palli tõrjeks. Tegelikkuses näeb aga tihti, et tõrjutakse näiteks nurgast raske pall, kuid kaotatakse selle juures tasakaal ega olda enam võimeline õigeaegselt jooksma teise nurka, andes vastasele sellega kerge



Joonis 54. Vasaku käe tasakaalustav tegevus (S. Andrejev).

punkti saavutamise võimaluse. Heade mängijate juures punkti võitmise ettevalmistav osa seisabki peaasjalikult selles, et vastane katsutakse rea hästiplatseeritud löökidega tasakaalust välja viia, tema jalgade töö segadusse ajada; on see saavutatud, järgneb tugev löök kaugemasse nurka ning jooks võrku punkti võitmiseks arvestusega, et tasakaalust



Joonis 55. Kiirel hüppel kõrvale aitab tasakaalu säilitada vastassuunas sirutatud vasak käsi (E. Korbut).

väljaviidud vastane pole enam võimeline palli võrku jooksjast täpselt mööda platseerima või üle lööma.

Kuidas püsida tasakaalus rasketes olukordades? Nagu öeldud, esimeseks tingimuseks on siin hea jalgade töö, edasi aga kogu keha üle valitsemise oskus, milleks peab omama head painduvust. Suurt osa tasakaalu säilitamisel mängib aga vasak käsi, mille kohta harilikult ekslikult arvatakse, et sellel pole tennisemängus üldse mingit osatähtsust. Tõstes vasakut kätt kõrgemale või lastes madalamale, viies kehast eemale või tuues ligemale mängija võib kogu aeg reguleerida oma tasakaalu. Alateadlikult teevad seda kõik mängijad, kuid vasaku käega tasakaalu saavutamise võimalusele tuleks teadlikult rohkem tähelepanu pöörata. Lisaks sellele on ettevalmistava ja talvise treeningu kavasse vajalik võtta eriharjutusi tasakaalumeele arendamiseks, nagu harjutused poomil, kaalseisud jne.

Rütm

Tennisemängu liigutustele on omane teatav rütmilisus, mis avaldub selles, et osa liigutusi ja lööke tehakse aeglasemalt, osa kiiremini. Seejuures tuleb iga löök omakorda sooritada mitte ühesuguse, vaid muutuva kiirusega. Õige rütmiga tagajoonelöökide juures reketi tagasiviimine hoovõtuks peab toimuma pikkamööda, mis eeldab reketi varajast tagasiviimist.

Ooteasendis seistakse nägu võrgu poole; niipea aga, kui silmad on märganud, kummale poole vastane palli saadab, algab õlgade pööre koos reketi tagasiviimisega. Hetkel, kus pall puudutab maad, peab reket olema hoovõtu kõige kaugemasse asendisse juba taha viidud. Momendist, kus reket hakkab liikuma ettepoole, algab kiirendus. Reketi etteliikumine ehk läbitõmme, algul aeglane, muutub pidevalt kiiremaks ja saavutab kiiruse maksimumi hetkel, kus pall lahkub reketilt. Palliga koos reket liigub täie kiirusega. On aga pall reketilt lahkunud, reket jätkab hoo mõjul küll liikumist, kuid juba väheneva kiirusega, ning üsna lõpuks

reketi hoog vaibub, mille järel reket tõmmatakse tagasi algasendisse. Õige rütm on seega aeglane, kiirenev, kiire, aeglustuv, aeglane.

Rütm on tihedalt seotud ajastamisega, sest õigest rütmist võib kõnelda ainult siis, kui kiirenduse maksimum langeb täpselt kokku ajastamisega ja palli reketilt lahkumise momendiga. Õige rütmi vastu eksitakse peamiselt seetõttu, et hilinetakse löögi algusega. Reketi tagasiviimist alustatakse liiga hilja, alles siis, kui pall põrkab maast. Selle tagajärjel löök kujuneb üheks kiireks liigutuseks algusest lõpuni, kusjuures reketit ei lasta pallile järgneda lõpuni, vaid nagu rutates tõmmatakse järsku rinnale tagasi. Sellisest veast hoidutagu algusest peale, pannes pearõhu varasele löögi algusele ning kiirendusele läbitõmbel.

Üksikuil juhtudel eksitakse õige rütmi vastu veel teisiti. Mõned mängijad, niipea kui nad on märganud vastase löögi suunda, viivad reketi nii kiiresti tagasi, et kuni löögi sooritamiseni tekib paus. Ka sellist kiirustamist ei saa pidada soovitavaks, ehkki see on väiksem viga kui hilinemine. Reketi tagasiviimist tuleb alustada küll võimalikult varakult, kuid palli lennu ja põrke kiirust selliselt arvestades, et kogu löögiliigutus toimuks sujuvalt, ilma peatusteta.

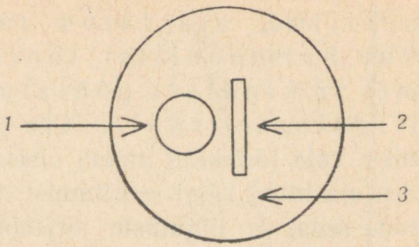
Õige rütm ilmneb eriti hästi N. Ozerovi, B. Novikovi ja S. Andrejevi löökides, kes alati valmistuvad löögiks varakult ning õigeaegselt ja seetõttu rahulikult jõuavad tõrjuda vastase ka kõige kiiremaid palle.

Põhialuste seos ja ajastamine

Olles eeltoodud peatükkides üksikasjaliselt tutvunud mängutehnika põhialustega ja tasakaalu ning rütmiga, jääb kõigest eelkirjeldatust teha lühike kokkuvõte.

Löögitehnika sisuna, eesmärgina juba enne põhialuste kirjeldamist märgiti koordineeritud, ajastatud lööki, mida selgitas ka vastav joonis, mille toome ära veel kord lk. 75.

Põhialused, mis käsitlevad löögitehnika liigutusi, nagu silmade, käe, õlgade, jalgade ja keha tööd, annavad nimetatud liigutustele teatavad kindlad raamid, mille ulatuses iga mängija võib arendada oma isikupärast stiili. Põhialuste eesmärgiks on koordineeritud, ajastatud löögi kindlustamine, liigutuste suunamine selleks, et ajastatud löök tõesti võiks toimuda. Seejuures on põhialused omavahel tihedalt seotud, ühe põhialuse täitmine aitab otseselt täita järgmist. Silmade töö juhib jalgade tööd, hinnates mängija kaugust pallist, aitab kaasa käe ja õlgade tööle, võimaldades palli täpset tabamist reketi keskkohaga, ja lõpuks osutub aluseks ka keharaskuse ülekandele, sest ainult siis, kui silmad näevad täpselt, millal pall ja reket kokku puutuvad, on keharaskust võimalik täpselt õigel ajal löögisse kanda. Siit nähtub veel kord silmade töö, palli täpse jälgimise suur tähtsus.



Joonis 56. Palli (1), reketi (2) ja keha (3) liikumine ajastatud löögil.

Jalgade töö, õige asend löögil, võimaldab palli jälgida kuni kokkupuutumiseni reketiga, laseb pikalt sirutada kätt ja õlga löögi suunas ja on ka aluseks keharaskuse ülekandele, sest ainult õige asendi puhul on võimalik keharaskust tagant ette kanda.

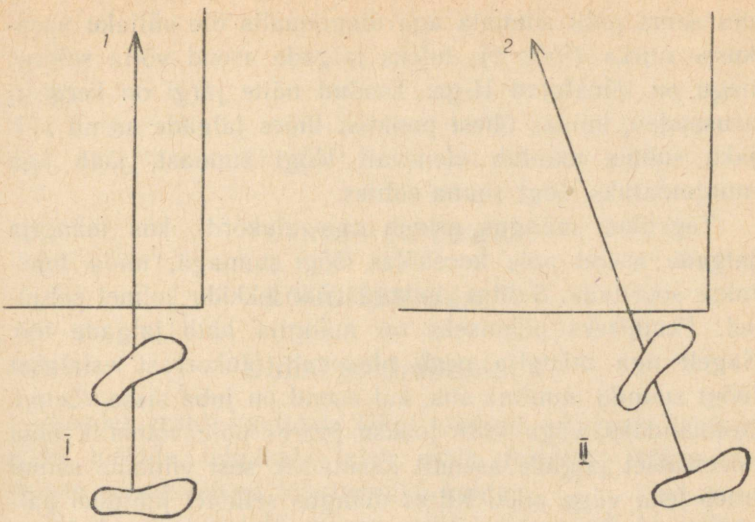
Pikk käe ja õla sirutus abistab keharaskuse ülekannet õiges, s. t. soovitava löögi suunas, ja õlgade pöördega tagant ette algab keharaskuse ülekanne löögisse.

Ja lõpuks kogu keharaskuse ülekandmine tagapool asetsevalt jalalt eespool asetsevale jalale täpselt löögi momendil on kogu eeltoodu otsene järeldus, põhialuste, tasakaalu ja rütmi ühine tulemus, mis löögi suunas toimudes moodustab ajastamise. Seepärast tuleb koordi-

neeritud, ajastatud lööki vaadelda kui üht harmoonilist tervikut, kindlas rütmis ja kindlate põhialuste järgi toimuvat liigutuste tsüklit. Ühe osa mittetäitmine või liigutuste vale järjekord mõjub otsekohe kogu tsüklile, takistades ajastatud löögi sooritamist. Eriti tuleb veel kord rõhutada seda, et liigutuste järjekorras peab olema esimesel kohal õlgade pööre koos reketi tagasiviimisega. Teiseks, kõik löögid peavad toimuma dünaamiliselt, selleks võimalikult ära kasutades keha liikumise hoogu. Ainult sel puhul saavutatakse minimaalse pingutusega maksimaalseid tulemusi.

Kas lööki sooritades täideti põhialuseid ja kas ajastatud löök toimus, seda võib kogenud silmaga määrata kõrvalt vaadates. Seejuures on jalgade tööd ja õlgade pööret koos käe sirutamisega kerge näha, kuid küllaltki raske on otsustada, kas palli jälgiti lõpuni ja kas seda tabati reketi keskkohaga ning kas keharaskuse ülekanne toimus tagapool asetsevalt jalalt eespool asetsevale jalale täpselt õigel ajal. Nende mõlemate momentide üle saab kõige paremini otsustada mängija ise. Viimane peab teadma, kuidas ta jälgis palli. Samuti tunneb ta ise kõige paremini, kas palli tabati reketi keskkohaga ja kas keharaskuse ülekanne toimus õigel ajal.

Õiget ajastatud lööki iseloomustab eriline tunne: nimelt õige löögi puhul mängija tunneb, kuidas löök toimub kogu keha osavõtul kergelt ja täpselt, ilma pingutuseta, ehkki löök ise seejuures võib olla väga tugev. On arusaadav, et selline tunne võib tekkida ainult siis, kui on täidetud kõik löögitehnika põhinõuded; kui tahetakse saavutada edu, siis nende täitmine ja kontrollimine olgu iga mängija esimeseks ülesandeks.



Joonis 57. Palli suunamine jalgade asendi abil.

Palli suunamine.

Mängija annab igale löögile pikkuse, tugevuse, keerud ja suuna. Nendest neljast omab suurimat tähtsust palli täpne suunamine, kuna pikkuses, tugevuses ja keerdudes vahelduvad löögid üldiselt vähem kui suunas.

Löögi pikkus ja tugevus olenevad reketi hoost ja pallile antavaist keerdudest; neid küsimusi on ligemalt käsiteldud osades «Lõök» ja «Palli lend, keerd ja põrge». Olles tutvunud jalgade, õlgade ja käe tööga, võib asuda vaatlema, kuidas toimub palli suunamine.

Ehkki igast löögist võtavad osa õlad, käsi ja ranne, peab palli suunamine ennekõike toimuma jalgade asendi abil.

Oletame, et mängija N lööb eeskäelööki alati asendist $A—B_1$, s. t. jalad ühel joonel löögi suunaga (vt. joon. 38).

Sooritades lööki 1 parempoolsest nurgast piki väljaku joont jalgade asend joonisel 57 on tähistatud I-ga. Soovi-

des sama palli suunata aga diagonaalis üle väljaku vasakusse nurka (löök 2), tuleks jalgade asend võtta selline, nagu on tähistatud II-ga. Toodud näite järgi on kergesti arusaadav, kuidas ühest punktist lüües jalgade asend väljaku suhtes muutub olenevalt löögi suunast, jääb aga muutumatuks löögi suuna suhtes.

Tegelikus mängus esineb aga olukordi, kus mängija jalgade asend pole kooskõlas löögi suunaga, mida tahetakse sooritada. Selline olukord võib tekkida kolmel põhjusel. Peamiseks põhjuseks on mängija halb jalgade töö. Sageli aga mängija peab olenevalt olukorrast esialgset löögi suunda muutma siis, kui asend on juba sisse võetud. Kolmandaks, väga kiire jooksu juures pole võimalik lüüa normaalset jalgade asendit kasutades, sest viimane samm tuleb teha väga pikk. Kiires mängus sellistel juhtudel pallile uue suuna andmine toimub käe sirutamise abil, sest puudub aeg jalgade seadmiseks õigesse asendisse.

Esineb aga ka selliseid olukordi, kus ühe mängija võrgu juures olles teine mängija peab tagajoonel lööki sooritades palli suunda muutma veel siis, kui isegi käe sirutus on juba osaliselt toimunud ja pall asetseb peaaegu reketi keelestul. Sellisel juhul on palli suuna ootamatu muutmine võimalik randmetöö abil.

Oletame, et toimus käe sirutus, millega kaasneva normaalse randmetöö juures pall kavatseti suunata otse väljaku keskele. Muudab aga mängija viimasel hetkel palli lennusuunda, siis löögi puhul piki joont on randmetöö normaalsest väiksem, jääb nagu poolikuks; põiklöögi puhul osutub aga tarvilikuks väga tugev randmepööre, mis harilikust pöördest on tunduvalt suurem.

Suurt tähtsust omab käe- ja randmeliigutuse abil palli suunamine võrgumängus, sest võrgu juures kiireid palle lüües ei jää sageli aega jalgade asendi võtmiseks.

TEINE PEATÜKK

LÖÖGITEHNIKA

Üldisi põhimõtteid

Asudes eraldi vaatlema kõigi mängus esinevate tähtsamate löökide tehnikat, tuleb enne tutvuda mõningate üldiste põhimõtetega löögitehnika kohta.

Heade tennisistide mängu võib iseloomustada kolme sõnaga — kergus, kiirus, lõtvus. Head mängijad sooritavad tasavägiste võistude ajal lööke imestamisväärse kergusega ka kõige raskemais olukordades.

Kerguse saavutamiseks peab mängija omama kiirust ning oskust kiireid liigutusi sooritada lõdvendatult. Need kaks tegurit — kiirus ja lõtvus — kokku moodustavadki selle kerguse, mis iseloomustab hea tennisisti liigutusi väljakul.

Kiiruse tähtsusest mängus ollakse harilikult teadlikud ja igaüks püüab rakendada oma maksimaalset kiirust. Lõdvendusele ei pöörata aga sageli küllaldast tähelepanu; sellest ei olda lihtsalt teadlik. Kangete, lõdvendamata lihastega aga ei saa sooritada kiireid ega ka täpseid liigutusi. Kõik löögid, ka kõige jõulisemad, peavad olema sooritatud lõdvalt; sama kehtib ka reketi hoide kohta. Reket peab nii hoogu võttes kui ka palli tabades peos olema lõdvalt. Üksikud mängijad hoiavad palli tabamise hetkel reketit peos veidi tugevamini, mis on täiesti lubatav. Mõnede mängijate, eriti aga

algajate juures on tüüpiliseks veaks reketi peoshoidmine nii tugevasti, et selle tagajärjel on käe lihased kuni õlani pinge all; loomulikult kannatab selle all kogu löök.

On siiski üksikuid olukordi, kus reketit tuleb tugevasti peos hoida — nimelt siis, kui tõrjutakse võrgu juures väga kiireid palle, mis sageli toimub pika hüppe abil. Sel puhul ei saa üldse reketit hoovõtuks tagasi viia ning osutub vajalikuks reketit kõvemini peos hoida, et vastulendav pall sellelt küllaldase hooga põrkaks tagasi.

Mängijad peavad nii treeninguil kui ka võistlustel erilist tähelepanu pöörama lõdvendusele. Enne iga pallingut ja pallingu tõrjumist kontrollitagu end lõdvenduse seisukohalt. Soovides lõdvenduda hingatagu rahulikult ja sügavalt ning raputatagu kergelt käsi, õlgu ja jalgu. Suuresti aitab üldisele lõdvendusele kaasa kerge kõverdumine põlvedest, sest puise ja kange mängu põhjuseks on sageli just liiga kangete jalgadega jooksmine ja löögi sooritamine.

Seoses tennisemängu õppimisega peab alla kriipsutama *löögitehnika individuaalsust, isikupärasust*. Pole kaht mängijat täiesti sarnase mängustiiliga, ehkki sageli võib esineda ligikaudset sarnasust. Head tennisistid mängivad küll vastavalt löögitehnika põhialuseile, kuid löögiliigutuste detailides esineb juba isikupäraseid lahkuminekuid. See on täiesti loomulik ja nii see peabki olema; seepärast noored ja algajad ei tohi kunagi pimesi püüda kopeerida mõnd paremat mängijat. Tennisemeistrite mängu või fotosid jälgides võib õppida juurde palju kasulikku, kuid nähtus tuleb osata leida põhilist ja see sobitada juba igaühe individuaalse mänguga.

Kui tennises tahetakse teha edusamme, tuleb suurt rõhku panna oma löögitehnika igakülgsele arendamisele. Selle juures omavad kõik löögid olulist tähtsust, sest vastane kasutab iga väiksematki nõrkust mängija löögitehnikas.

Tennises on palju põhilööke, kuid mängida ja isegi

võistelda saab ilma kõiki lööke kasutamata. Selline ühekülgne suhtumine löögitehnikasse on aga muidugi väär.

Ühekülgse mängu tüüpiliseks näiteks on püsimine ainult tagajoonel. Paljud mängijad, eriti nais-tennisistid, piirduvad ainult tagajoonemänguga ega mängi üldse võrgu juures.

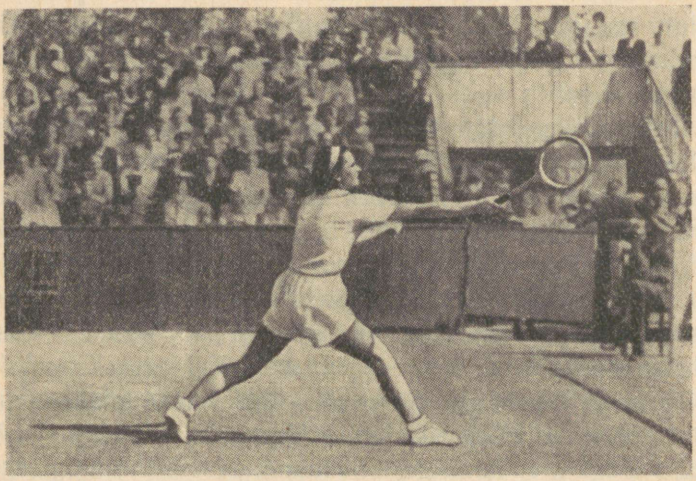
Teine üldine viga on ees- ja tagakäelöögi ebaühtlane valitsemine. Et algajaile õpetatakse esimesena eeskäelööki, omandavad nad selle rutemini kui tagakäelöögi ja edaspidi püüavad sooritada kõiki lööke igal võimalikul juhul eeskäelöögiga. Tagajärjeks on hea eeskäe-, kuid nõrk ja ebakindel tagakäelöök. Ometi löögitehniliselt pole tagakäelöök eeskäelöögist keerulisem, on vaid vaja pöörata võrdset tähelepanu mõlema löögi õppimisele. Kui aga ka võrdse õppimise ja treeningu juures üks löök omandatakse paremini kui teine, tuleb edaspidi eriline rõhk panna just nõrgema löögi arendamisele, et omandada võrdne löögioskus mõlemalt poolt.

Käesolevas raamatus taktikaliste momentide käsitlemisel on toodud näitena selliseid olukordi, kus ühel mängijal osutub nõrgemaks küljeks tagakäelöök. See muidugi ei tohiks olla nii, et aga tegelikkuses sageli esineb selline olukord, siis on see üldjuhuna võetud eelduseks, et selgitada üksikuid taktikalisi momente konkreetsemalt.

Edasijõudnud mängijad, kes valitsevad kõiki põhilööke, peavad asuma löögitehniliste peensuste õppimisele. Esmaklassilisele mängijale ei piisa näiteks ainult lameda eeskäelöögi või lõigatud tagakäelöögi oskusest; tingimata tuleb osata mõlemalt poolt lüüa nii lamedalt, lõigatult kui ka kaetult.

Mida paremini tennisist mängib, mida rohkem ta areneb, seda paremini hakkab ta aru saama nii löögitehnikast kui ka kogu mängust. Ühes sellega kerkivad aga järjest uued ülesanded, uued löögitehnilised peensused, mida peab omandama. Löögitehnika tennises on niivõrd mitmekülgne

ja keeruline, et ka kõige paremal mängijal leidub alati midagi, mida on vaja õppida. Seepärast olgu iga tennisisti,



Joonis 58. O. Kalmõkova võrgu juures eeskäe-lendpalli löömas.



Joonis 59. T. Nalimova eeskäe-lööki sooritamas.

nii algaja kui ka meistri esimeseks ülesandeks oma mänguoskuse pidev täiendamine.

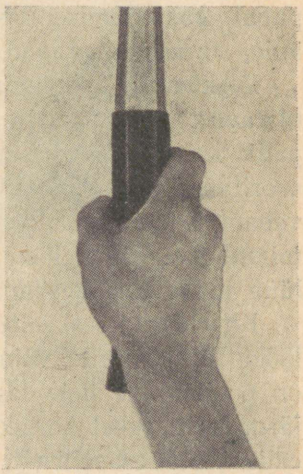
Võrreldes mees- ja naistennisistide mängu torkab silma naismängijate ühekülgsem löögitehnika. Naismängijad mängivad sageli suhteliselt palju nõrgemini võrgu juures, mõned ei kasuta võrgumängu hoopiski, puudub õige palling jne. Sellise nähtuse põhjustab enne-

kõike nõrk õppe-treeninguline töö, teiseks ka naismängijate hulgas levinud ekslik arvamine, nagu poleks võrgumäng neile jõukohane. Ehkki naised ei oma sellist füüsilist jõudu ja kiirust kui mehed, võivad nad löögitehniliselt sooritada samuti kõiki lööke. Kõige paremaks tõendiks sellele on paljude NSV Liidu parimate naismängijate — teeneliste meistersportlaste O. Kalmõkova, G. Korovina, T. Nalimova, Z. Klotškova, meistersportlaste K. Borissova, N. Leo jt. — mitmekülgne löögitehnika, mis milleski ei erine meesmängijate löögitehnikast.

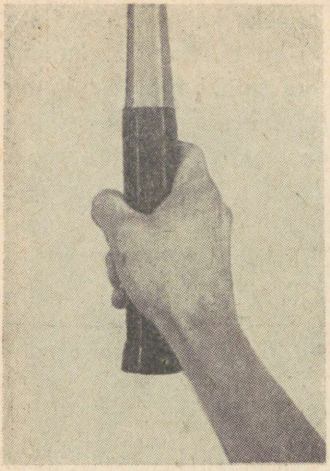
Hoided

Raske on leida kaht mängijat, kes hoiaksid reketit käes täpselt ühtemoodi. Siiski põhiliselt võib ära määrata peamised hoideliigid, mida mängijad kasutavad, kohandades neid seejuures vastavalt oma käe suurusele, mängustiilile jne. Hoideid saab kontrollida v-kujulise nurga järgi, mille moodustavad reketist kinni hoides põial ja esimene sõrm või õigemini selle jätk.

A v a t u d hoide puhul tuleb reket võtta vasakusse kätte või asetada lauale serviti ja haarata käepidemest kinni selliselt, et v-kujuline nurk jääks vasaku ülemise kitsa külje kohale (joonis 60). Ees- ja tagakäelöögi puhul jääb avatud hoie muutmatuks, mis on selle hoide üheks peavooruseks. Avatud hoidega saab hästi lüüa madalaid ja keskmise kõrgusega palle, kõrgete pallide löömine kuju-



Joonis 60. Avatud hoie. Vaade ülalt alla enda ees käes hoitavale reketile.



Joonis 61. Poolkinnine hoie. Vaade ülalt alla enda ees käes hoitavale reketile.

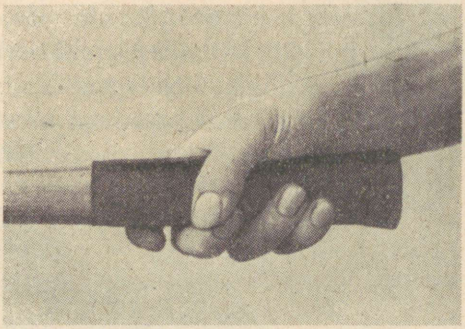
neb tihti ülalt alla lõikamiseks. Eeskäelöögi sooritamine avatud hoidega nõuab rohkem kui teiste hoiete juures tugevat rannet. Seetõttu pole nõrga randmega mängijaile avatud hoie soovitav; tugeva randmega mängijad, eriti aga mehed, kasutavad seda sageli.

Teine ja kõige enam levinud hoie, mida tuleks soovitada kõigile algajaile, on nn. poolkinnine hoie. Eeskäelöögi poolkinnise hoide saame, kui võtame serviti enda ees asetseva reketi käepidemest kinni, nii nagu kättpidi tervitamisel. V-kujuline nurk jääb sel puhul kas ülemise keskmise külje keskele või veidi vasakule, sõrmed haaravad võrdlemisi pikalt ette (joonis 61).

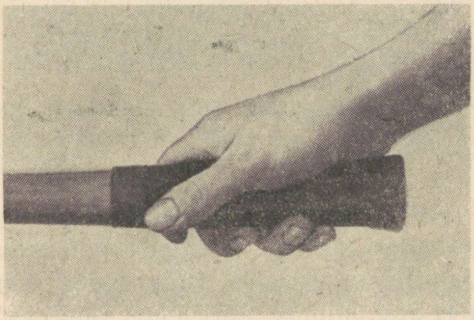
Eeskäelöögi poolkinnise hoide paremuseks on suurem ulatavus, mille juures käsi ei kaota jõudu ega kontrolli palli üle. Pikka läbitõmmet ja sirutust on kõige parem sooritada just poolkinnise hoidega, sest käe positsioon on vabam ja kehast kaugemal ning reketi järeleminek pallile toimub kergelt ja loomulikult. Eriti hea on selle hoidega lüüa madalaid, keskmise kõrgusega ja poolkõrgeid palle.

Kirjeldatud eeskäelöögi poolkinnise hoidega on tagakäelööki praktiliselt võimatu edukalt sooritada. Seetõttu on poolkinnine hoie tagakäelöögil erinev ja see saadakse järgmiselt: reket hoitakse eeskäelöögi poolkinnise hoidega enda ees käes selliselt, et reketi keelestu oleks risti maapinnaga. Siis pööratakse reketi ülemine külg käes umbes 45° võrra paremale nii, et v-kujuline nurk nihkuks ülemiselt keskmiselt küljelt kohe sellest vasakul pool kõrval

asetseva külje keskele või isegi selle vasakule äärele. Tuleb tähendada, et see hoie ei erine avatud hoidest. Erilist kohta tagakäelöögi poolkinnise hoide juures omab põidla asetus. Siin esineb kaks võimalust:



Joonis 62. Tagakäelöögi-hoie; põial haarab ümber käepideme (vaade tagant kõrvalt).

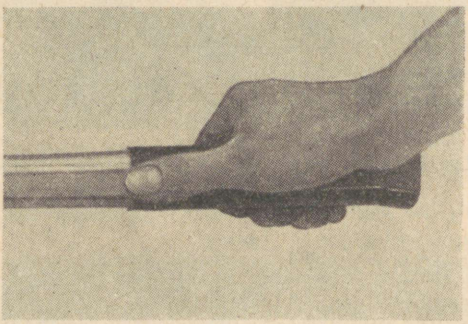


Joonis 63. Tagakäelöögi-hoie; põial asub poolpõiki piki käepideme laia külge, sõrmed haaravad pikalt ettepoole.

1. põial haarab kinni ümber käepideme (joonis 62).
2. põial toetub pikalt ja pool-põiki löögi suhtes tagapool asetsevale käepideme laiale küljele (joonis 63).

Kumba moodust eelistada, see peab jääma iga mängija

enda otsustada vastavalt sellele, kuidas reket tundub kindlamini ja mugavamini peos olevat; algajale võib põidla tahaasetamine alguses siiski olla teatavaks toeks. Siin tuleb aga kohe tähelepanu juhtida ühele sageli esinevale veale: põial asetatakse otse piki reketi külge ja sõrmed haaravad risti ümber käepideme (joonis 64). See on vale, sest selline hoie ei lase löögi ajal kätt küllaldaselt ette sirutada, rebides tugevalt põidla sisekülge. Põial peab asetsema reketi laial küljel pool-põiki ja sõrmed haaravad pikalt ettepoole, ulatudes põidlaga ühekaugusele (vt. joonis 63).



Joonis 64. Vale tagakäelöögi-hoie. Põial asub otse piki käepideme laia külge, sõrmed haaravad risti ümber käepideme.

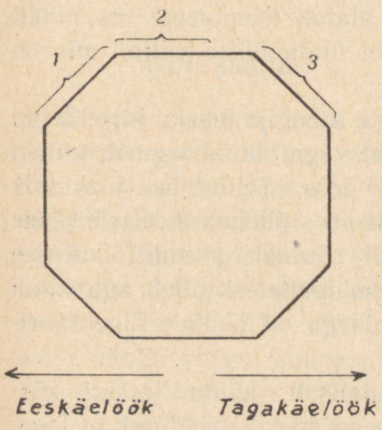
K i n n i s e ehk v a s a r h o i d e saab, kui võtta lamedalt lauale asetatud reket kätte nagu vasar, seejuures nagu soovides keelestu keskkohaga lüüa naela seina. Vasarhoide puhul jääb v-kujuline nurk laual asetseva reketi käepideme vasakpoolse ülemise kitsa külje keskele, reketit serviti hoides parempoolse ülemise kitsa külje keskele (joonis 65). Vasarhoie jääb muutmatuks nii eeskäe- kui ka tagakäelöögi puhul; mõlemad löögid sooritatake ühe ja sama keelestu poolega, nii et tagakäelöögi puhul reket ja käsi ümber pööratakse. Vasarhoidega on eeskäelöögiga hea lüüa kõrgeid palle, mida saab ülalt alla nagu «püh-

kida», madalate pallide löömiseks pole see hoie aga mugav. Seepärast kasutatakse seda peaasjalikult kõvadel väljakutel, näiteks asfaldil ja tsemendil. Vasarhoide teiseks puuduseks on mitteküllaldane ulatus; kui käsi on lõplikult sirutatud, jääb randmesse ja käsivarde vähe jõudu löögi sooritamiseks ja löök kaotab kiiruse. Et tänapäeval mängitakse tennist üldiselt suhteliselt pehmeil ja elastseil väljakuil, kasutavad vasarhoiet eeskäelöögi juures ainult üksikud mängijad, tagakäelöögi puhul ei esine seda aga üldse.



Joonis 65. Kinnine ehk vasarhoie. Vaade ülalt alla enda ees käes hoitavale reketile.

Algajaile ei tule soovitada vasarhoiet, ehkki neil on sageli kalduvus seda tarvitada eeskäelöögi puhul.



Joonis 66.

V-kujulise nurga asukohta üksikute hoiete puhul aitab täiendavalt veel selgitada joonis 66, mis kujutab reketi varre otsa tagant vaadatuna. Löökide suunda tähistavad nooled. Avatud hoide puhul asetseb v-kujuline nurk küljel 1, harilikult selle keskel. Poolkinnise hoide puhul asetseb eeskäelöögil

v-kujuline nurk külje 2 keskel või vasakpoolsel serval. Tagakäelöögi puhul v-kujuline nurk nihkub aga külje 1 keskele.

Kinnise ehk vasarhoide puhul asetseb v-kujuline nurk eeskäelöögil küljel 3.

Pallingu ja rabaku hoie peab olema põhiliselt sarnane kas avatud hoidega või poolkinnise hoidega tagakäelöögil, ainult selle vahega, et pöial ei tohi mingil juhul asetseda piki külge, vaid peab haarama ümber käepideme, kusjuures sõrmed haaravad pikemalt ettepoole. Ülejäänud löökide juures, nagu lendpallid, tilkpallid jne., tuleb kasutada seda ees- või tagakäelöögi hoiet, mille mängija on üldiselt omaks võtnud, kuna kõiki neid lööke võib liigitada kas ees- või tagakäelöökideks, vastavalt sellele, kustpoolt neid lüüakse. Mingit erilist hoiet nende ülejäänud löökide sooritamiseks ei ole.

Vaatamata sellele, millist hoiet mängija ka tarvitab, tuleb silmas pidada veel mõningaid üldisi nõudeid. Reketit peab käes hoidma selliselt, et käsi toetuks õrnalt vastu käepideme lõpus asetsevat nahkriba. Algajad eksivad selle nõude vastu tihti, hoides reketit käes kas liiga eest või liiga lõpust. Esimesel juhul ulatub käepideme ots pikalt peost välja, teisel juhul see ei ulatu üldse välja, mis on samuti vale.

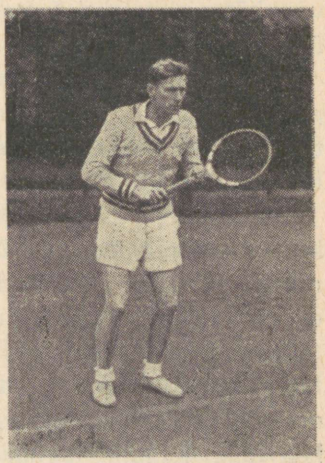
Õige hoide valikul peab iga mängija lisaks kirjeldatud põhimõtteile arvestama veel üht väga olulist tegurit, nimelt seda, et reket oleks mugavasti peos. Sellise hea ja kindla tunde saamiseks on hea reketit peos ühele või teisele poole nihutada, samuti muuta veidi sõrmede asendit, kui see tundub vajalikuna. Üldistest põhimõtetest tuleb aga kinni pidada, sest põhiliselt vale hoidega on löökide õige sooritamine võimatu.

Eespool kirjeldati üksikasjaliselt, kuidas reketi käepidemest tuleb kinni hoida parema käega (eeldusel, et tegemist on paremakäelise mängijaga). Kuid mängu ajal ei

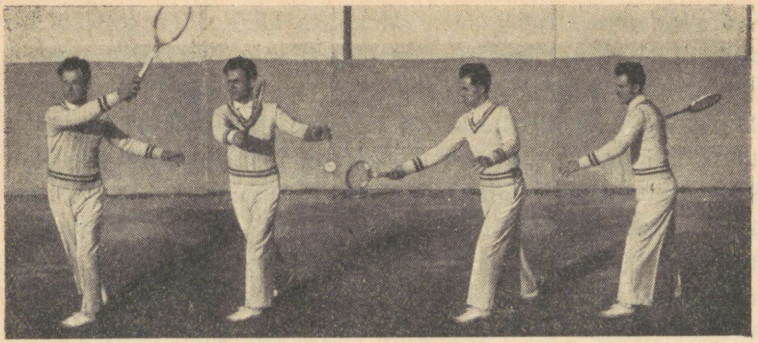
hoita reketit mitte ühes, vaid kahes käes. Seega rääkides reketi käeshoidmisest peame vaatlema ka teise, antud juhul vasaku käe osa. Vasak käsi hoiab reketit kinni kaelast ja reket peab rinna kohal tingimata alati olema kahes käes, kui just parem käsi ei soorita löögiliigutust. On aga teada, et vastase pallingut või muud lööki oodates esineb mängus kogu aeg olukordi, kus üks mängija ei tegele otseselt palli löömisega. Peamised põhjused, miks siis tuleb reket hoida mõlemas käes, on järgmised: hoides reketit mõlemas käes on tegelikuks reketi kandjaks reketi kaela ümber asetsev vasak käsi, kuna parem puhkab sel ajal lõdvendatult. Teiseks: eespool kirjeldati, et poolkinnise hoide puhul, mida kasutab valdav osa kõigist mängijaist, tuleb ees- ja tagakäelöögil reketit käes pöörata. Ühe käega reketit hoides on selline hoide muutmine väga tülikas, aeglane ja ebatäpne. Hoides aga reketit mõlemas käes ei valmista hoide vahetamine mõnekordse treeningu järel isegi mitte algajale raskusi, toimudes kiiresti ja täpselt. Kolmandaks: kahe käega reketit hoovõtuks tagasi viies, eriti tagakäelöögi puhul, tagatakse löögiks vajalik õlgade pööre.

Ooteasend

Oodates vastase lööki peab mängija asuma sellises asendis, mis kõige paremini võimaldab kiiret starti ja vastase poolt löödud igasuguse palli tõrjumist. Õiget ooteasendit kujutab joonis 67. Mängija asub näoga võrgu suunas, et ühtlaselt olla valmis mõlemale poole tulevate pallide tõrjumiseks. Keharaskus on ühtlaselt



Joonis 67. Ooteasend.



h g f e

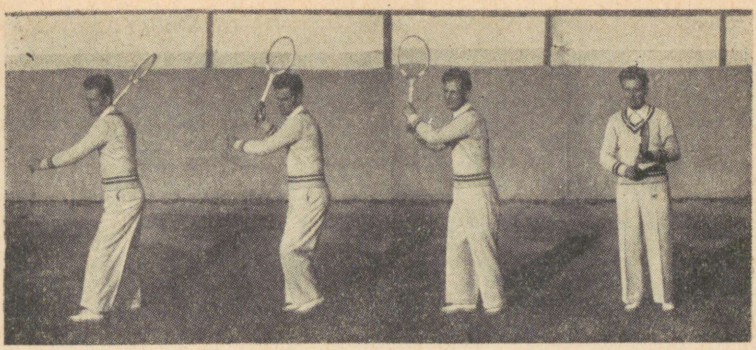
Joonis 68. Lamè eeskäelöök (F. Tõnuri).

mõlemal jalal, mis asetsevad õlgade laiuselt. Et keha on veidi ettepoole kallutatud, lasub keharaskus peamiselt varbail, kuid kannad asetsevad selle juures siiski maas. Jalad on põlvedest pisut kõverdatud.

Reketit hoitakse mõlema käega. Reketi tegelikuks hoidjaks on seejuures reketi kaela ümber asetsev vasak käsi, kuna parem käsi puhkab lõdvendatult. Parem käsi ei tohi võõ kõrgusest madalamal asuda, reketi ots on suunatud üles, ulatudes umbes õla kõrgusele.

Paljud mängijad ei püsi ooteasendis olles liikumatult paigal, vaid on kogu aeg, kandes kiiresti keharaskust ühelt jalalt teisele või isegi väikesi sammukesi tehes, alatises liikumises, et veelgi kiiremini startida.

Kirjeldatud ooteasendit tuleb kasutada nii tagajoonekui ka võrgumängus. Võrgumängu puhul on eriti oluline reketi hoidmine otse enda ees ja vähemalt õla kõrgusel, et nii kõrgeid kui ka madalaid palle ühtlaselt tõrjuda mõlemalt poolt. Üldiseks veaks on reketi hoidmine madalale allalastud kätega, mille juures reket asetseb mängija ees põiki, ots suunatud vasakule. Sellisest asendist on küll hea lüüa madalat tagakäe-lendpalli, kõrge eeskäe-lendpalli puhul aga sageli hilinetakse.



d c b a

Eeskäelöök

Eeskäelöögiks nimetatakse lööki, mida mängija sooritab endast paremalt poolt, nii et kätt ette tuues on peopesa pööratud võrgu poole.

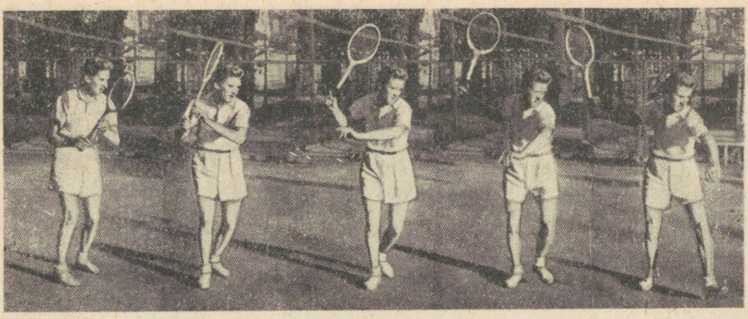
Põhilisteks ja mängijate poolt kõige enam tarvitatavateks eeskäelöökideks on kas lamedad või veidi kaetud eeskäelöögid. Lõigatud eeskäelööki põhilöögina ei kasutata; seda lüüakse mängu varieerimise mõttes ainult üksikuil juhtudel.

Lameda eeskäelöögi sooritamist kujutab joonis 68.

Pilt a. Mängija on ooteasendis.

Pilt b. Niipea kui silmad on märganud, et pall lendab eeskäelöögi poole, algab õlgade pööre ühes reketi tagasiviimisega, mis toimub alguses kahe käega. Ühtlasi algab keharaskuse ülekanne paremale jalale.

Pilt c. Keharaskus on täielikult kandunud paremale jalale, mängija on juba asetunud küljega võrgu suunas. Vasak jalg on täiesti lõtv ja vaba, et teha samm löögi suunas. Vasak käsi on reketi lahti lasknud, reketi tagasiviimine jätkub parema käega, kusjuures käe pöördumine tahapoole algab ka randmest.



a b c d e

Joonis 69. Lame eeskäelöök (H. Kalamäe).

Pilt d. Reket jätkab liikumist tahapoole, hakates ühtlasi langema allapoole. Vasak jalg on asetatud löögi sooritamiseks vajalikule kohale, kuid asetseb lõdvalt maas. Kogu keharaskus püsib paremal jalal.

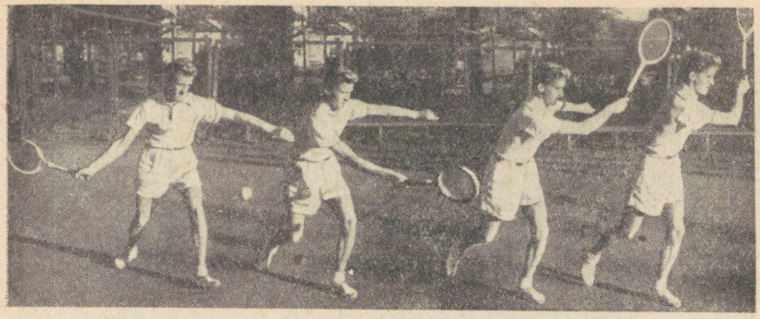
Pilt e. Reket on langenud veelgi, ühtlasi on lõppenud reketi tagasiviimine. Pandagu tähele, et käsi on randmest üsna tugevalt tahapoole murtud, mida näitab reketi asend. Keharaskus on endiselt paremal jalal.

Pildil e kujutatud momendist peale algab reket liikumist ettepoole, vajudes samal ajal veelgi allapoole, palli tabamispunkti kõrgusele.

Pilt f. Hetk enne palli tabamist. On toimunud õlgade pööre; parem õlg ja sellega koos parem käsi on liikunud tagant ettepoole; käsi on selle juures lõdvalt sirutatud. Reketi asend on eeskujulik — reket asetseb maapinnaga paralleelselt. Palli tabamine toimub vasaku jala kohal. On alanud keharaskuse ülekanne paremalt jalalt vasakule. Et aga palli pole veel tabatud, keharaskus lasub veel mõlemal jalal.

Parema õla ja käe etteliikumisega vasak õlg ja käsi liiguvad vasakule poole kõrvale (tagant vaadates).

Mängija vaade on suunatud pallile.



f g h i

Pilt g. Pall on löödud ja reket liigub palliga löögi suunas pikalt kaasa. Lüües on toimunud tugev õlgade ja puusade pööre, nii et mängija ülakeha asetseb otse võrgu suunas. Keharaskus on täielikult üle kandunud vasakule jalale.

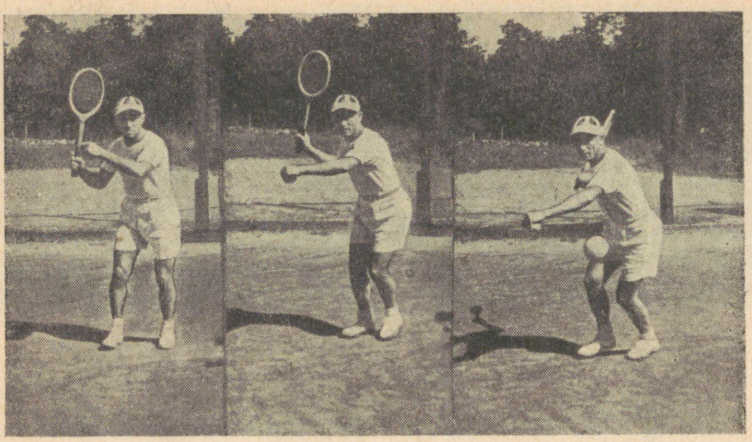
Pilt h. Löögi lõpp. Pärast sirutust on reket hoo mõjul veidi kõrgemale ja vasakule liikunud (tagant vaadates), reketi hoog selles asendis raugeb. Asjaolu, et reketi keelestu piltidel g ja h on maapinnaga risti, annab tunnistust lamedast löögist.

Esitatud joonisel asetseb reket tagasi viies täiesti püsti (pilt b). Selline asend on kõigiti õige ja soovitav, kuid eeskäelöögil võib reketi tagasi viia ka veidi madalamalt, nii et reketi ots on suunatud ülespoole umbes 60° nurga all.

Piltidel on hästi näha vasaku käe osavõtt löögist. Algul aitab vasak käsi reketit tagasi viia, tagades sellega hea õlgade pöörde, vahepeal ettesirutatult aitab ta mängijal säilitada tasakaalu (pildid c ja d) ning lõpuks liigub eest ära kõrvale.

Pisut rohkem võiks mängija löögi ajal kõverdada põlvi, et saavutada veelgi sujuvam löök.

Lameda eeskäelöögi sooritamist kujutab ka



a b c

Joonis 70. Kaetud eeskäelöök (B. Novikov).

joonis 69. Põhiliselt ei erine see joonisel 68 esitatud löögist. Pildil f on hästi näha, kuidas reket juba varakult enne palli tabamist on toodud tabamispunkti kõrgusele; pärast palli tabamist liigub käsi pikalt pallile järele (pilt g). Mõlemad pildid kokku kujutavad hästi käe sirutust ja reketi pikka liikumist sooritatava löögi suunas. Põlved on mängijal löögi ajal täiesti lõdvestatud, mis ilmneb kõigil piltidel.

Kaetud eeskäelööki kujutab joonis 70.

Löök erineb lamedast löögist palli tabamise ja löögi lõpetamise osas. Kuni palli tabamiseni sarnaneb löögiliigutus lameda löögi liigutusega (pildid a, b, c), kuid ajal, kus pall viibib reketil, toimub käe ja randme abil reketi kiire pööramine selliselt, et reketi ülemine äär liigub alumisest ettepoole. Sellise käe ja randme pöörde tõttu kaetud löögi liigutus ei lõpe mitte otse mängija ees, nagu lameda löögi puhul, vaid see lõpeb rohkem vasakul ja kõrgemal ning mängija kehale ligemal. Reket võib hoo mõjul isegi vasaku õlani liikuda (pilt f).

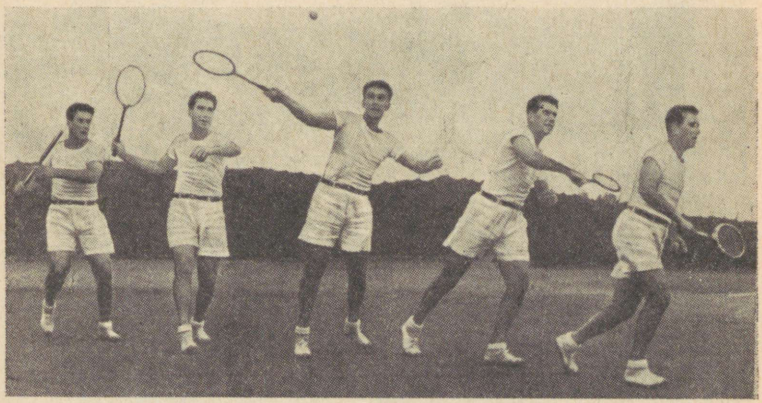
Selline löögi lõpetamine oma vasaku õla kohal üldiselt



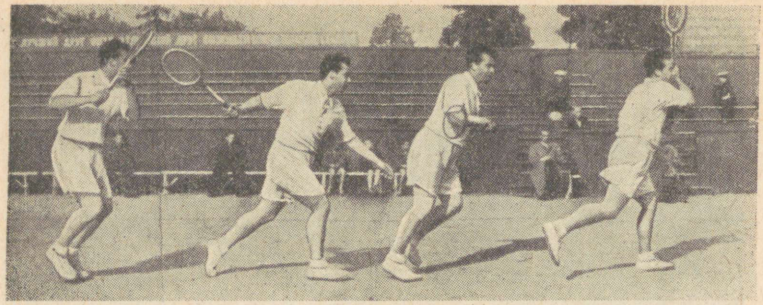
d e f

ei ole soovitav, sest selle juures esineb oht, et reketit ja kätt ei sirutata sageli pallile löögi suunas järele. Toimub väga kõvera kaarega löök «ümber enda», mis ei taga palli kindlat suunamist. Eriti kehtib õeldu algajate kohta.

Siiski asjaolu, et löök lõpeb vasaku õla juures, ei anna vilunud mängijate puhul alati veel alust väita, et lööki



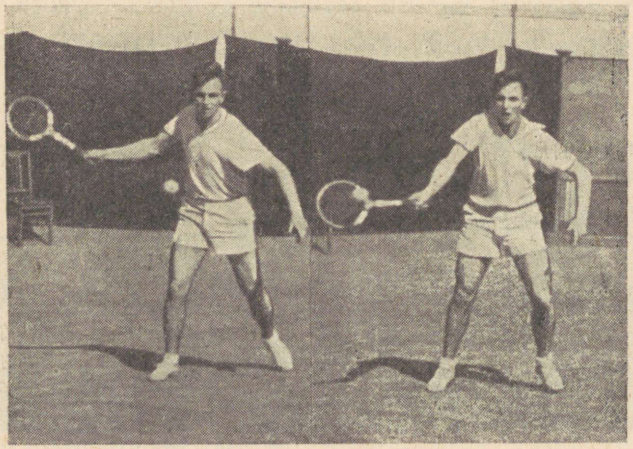
Joonis 71. Kõrge eeskäelöök järgnemisega ette (E. Negrebetski).



Joonis 72. Poolkõrge veidi kaetud eeskäelöök jooksult ette (N. Ozerov).

sooritades puudus sirutus. Pildilt e nähtub, et reket ja käsi on pallile järele sirutatud, mis tagab palli kindla suunamise.

Lõigatud eeskäelööki, nagu eespool öeldud, kasutatakse mängu varieerimise mõttes ainult eriolukordades. Selle erinevus lamedast löögist algab jälle palli tabamise momendist. Lõigatud löögi puhul pöördub reket pal-



Joonis 73. Keskmise kõrgusega veidi kaetud eeskäelöök järgnemi-

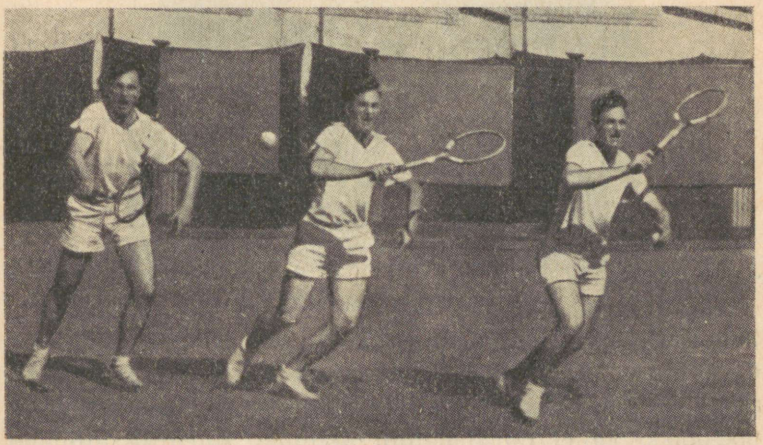
liga kokkupuutumise ajal kaldu palli alla. Löök lõpeb mängija ees, kuid nii käsi kui ka reket on suunatud allapoole, nii et reket jääb umbes vöö kõrgusele.

Väga tugevalt lõigatud eeskäelööki nimetatakse r a i d p a l l i k s. Selle juures toimub raiumisele sarnane tugev ja kiire löök ülalt alla, löögi lõpp on väga madalal ja mängija lähedal, reketi ots kaldub randmest alla.

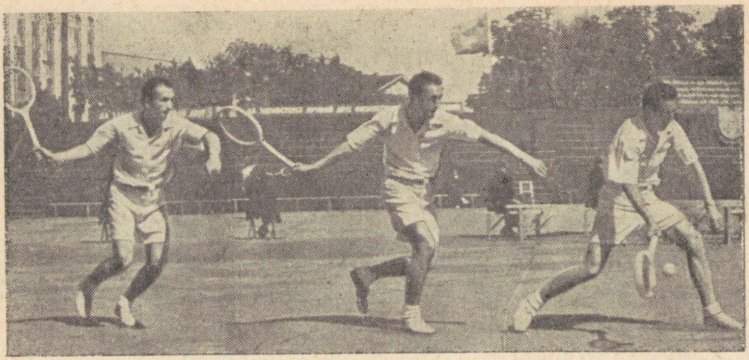
Raidpall ei oma küll erilist kiirust, kuid kogenematul mängijal osutub selle tõrjumine tugevate tahapoole suunatud keerdude tõttu raskeks, ja seda eriti siis, kui reale lamedaile löökidele korraga järgneb raidpall.

Suurt tähtsust omab mängus lamedalt või kaetult sooritatud löök jooksult, mille hooga koos mängija järgneb pallile võrgu juurde.

Kõrge (õlakõrguse), poolkõrge (rinnakõrguse), keskmise kõrgusega (puusakõrguse) ja madala (allapoole põlvi) eeskäelöögi sooritamist ühes järgnemisega võrku E. Negrebetski, N. Ozerovi, O. Alase ja S. Andrejevi esituses kujutavad joonised 71, 72, 73 ja 74.



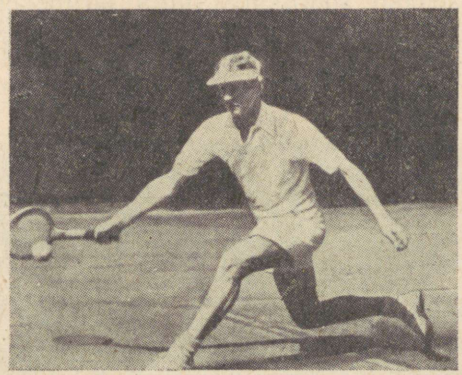
sega ette (O. Alas).



a b c

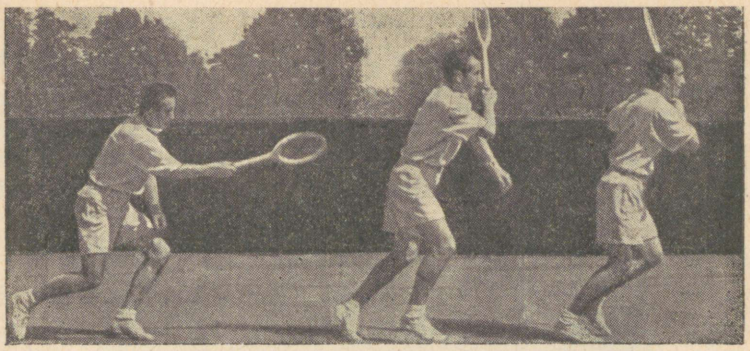
Joonis 74. Madal lame eeskäelöök jooksult ette (S. Andrejev).

Kiires mängus tuleb sageli lüüa palli, milleni jõutakse ainult täie hooga joostes. Sellisel juhul ei saa enam kinni



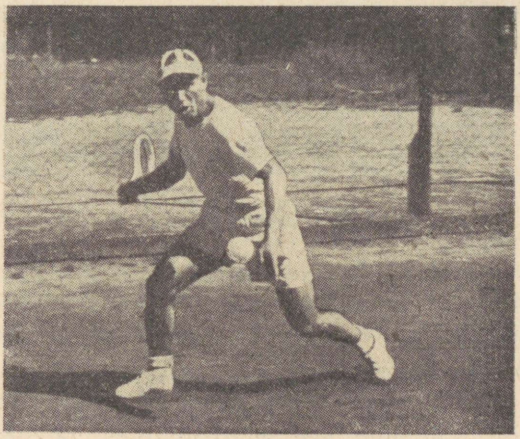
Joonis 75. Eeskäelöök kiirelt jooksult kõrvale, vasak jalg ees (E. Kree).

pidada sellest nõudest, et joosta tuleb väikeste sammudega ning vasak jalg asetada maha löögi suunas. Maksimaalse kiiruse saavutamiseks muutuvad jooksusammud pikemaks, ja et üldse pallini ulatuda, tuleb ka viimane samm tahestahtmata teha pikk. Eeskäelöögil üks osa



d e f

mängijaid asetab pallile lähemale vasaku (joonis 75), teine osa parema jala (joonis 76). Et mõlemal asendil on

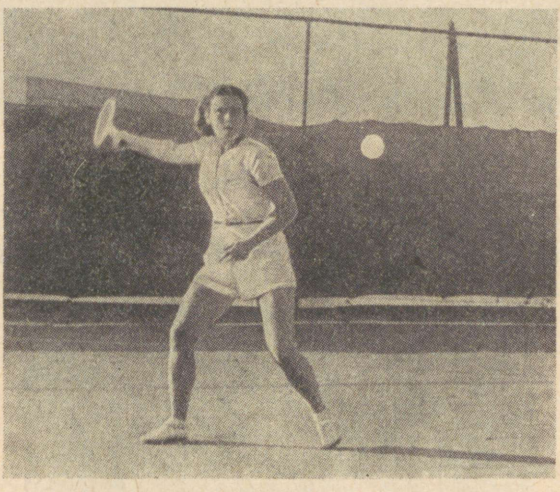


Joonis 76. Eeskäelöök kiirelt jooksult kõrvale, parem jalg ees (B. Novikov).

puudusi, siis ei saa otseselt soovitada üht või teist, vaid iga mängija peab ise mõlemaid asendeid proovima ja leidma endale sobiva jalgade töö vormi.

Võrdluseks tähendame siinjuures, et tagakäelöögil sellist olukorda ei esine — seal tuleb pallile lähemale asetada igal juhul parem jalg.

NSV Liidu parimaist mängijaist omab erakordselt head ja tugevat lamedat eeskäelööki E. Negrebetski, kasutades seejuures avatud hoiet. Mitte vähem efektne on N. Ozerovi



Joonis 77. N. Belonenko eeskäelöögil.

poolkinnise hoidega sooritatud keskmiselt kaetud eeskäelöök, kusjuures N. Ozerov lööb eriti hästi poolkõrgeid ja kõrgeid palle.

Väga teravat ja kiiret eeskäelööki omab kolmekordne NSV Liidu tšempion segapaarismängus ja paljukordne Eesti NSV tšempion meistersportlane O. Alas. O. Alase eeskäelöök on harilikult lame või mõnikord isegi veidi lõigatud. Mängides avatud hoidega kasutab O. Alas lüües palju rannet, mis võimaldab pallile anda kiiresti ootamatut suunda, eeldab aga seejuures tugevat rannet.

Võrdlemisi tugevalt kaetud eeskäelöögiga mängib

B. Novikov. Sellest tulenevad tema eeskäelöögi väga suur kindlus ja täpsus, sest kaetud löögist maandub pall teatavasti kindlamalt väljaku piiridesse kui lamedast või lõigatud löögist, on aga selle eest veidi aeglasem.

Tüüpilised vead

Eeskäelöögil reketit tagasi viies on sagedaseks veaks küünarnuki tõstmine liiga kõrgele. Koos kogu käega reketit tagasi viies tõuseb küünarnukk küll veidi ja kaugeneb kehast, kuid see ei tohi kujuneda omaette liigutuseks.

Üldise veana hoovõtul esineb reketi ja käe liigne sirutamine taha, mille juures reketi ots vajub tihti liiga madalale. Liigne sirutus taha võtab, esiteks, palju aega, teiseks, muudab käe kangeks, laskmata sooritada sujuvat lööki.

Sageli eksivad mängijad palli kauguse arvestuses, jäädes üldjuhtudel pallile liiga lähedale, ja löök toimub kõvera käe ning allapoole rippuva reketiga.

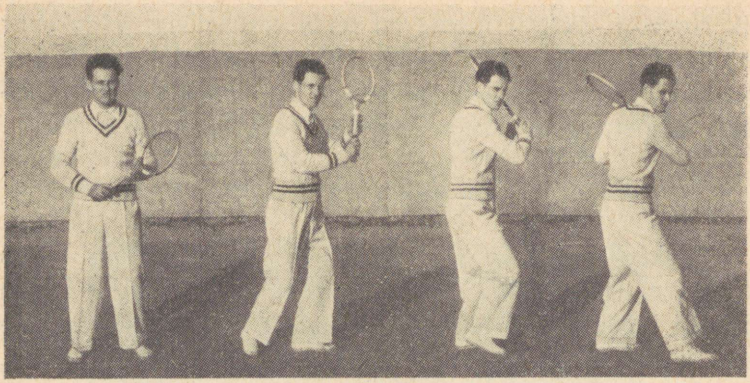
Löögi lõpetamisel on üldiseks veaks ka «ümber enda» löömine. Selle juures tõmmatakse käsi koos reketiga kohe pärast palli tabamist enda vastu ja sageli isegi üle vasaku õla; vajalik sirutus jääb sooritamata.

Veelgi halvem viga on nn. «ristis» kätega löömine. Sel puhul viiakse parema käe ja reketi ette liikudes vasak käsi rinna lähedalt parema kaenla alt läbi nii, et käed ristuvad rinna kohal. Vasaku käe kirjeldatud vastassuunaline liikumine takistab parema õla ettetulekut ja sellega võtab löögilt hoo.

Tagakäelöök

Tagakäelöögiks nimetatakse lööki, mida mängija sooritab endast vasakult poolt, nii et kätt ette tuues on käe selg pööratud võrgu poole.

Üldtarvitatavaiks tagakäelöökideks on kas lamedad või veidi lõigatud tagakäelöögid. Kergelt kaetud tagakäelööki



a b c d

Joonis 78. Lame tagakäelöök (F. Tõnuri).

valitsevad kahjuks ainult vähesed mängijad, kuid kiirete lühikeste põikpallide löömisel osutub see löök hädavajalikuks ja seepärast tuleb tõsist tähelepanu pöörata ka selle löögi omandamisele.

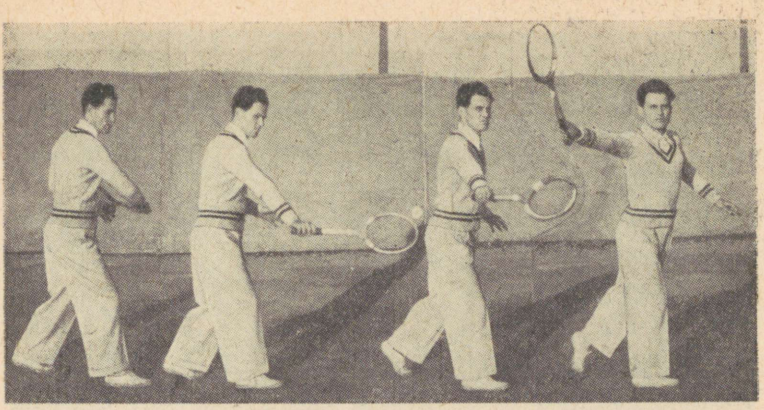
Lameda tagakäelöögi sooritamist kujutavad joonised 78 ja 79. Mõlemad joonised on võrreldavad a—h-ni, joonisel 79 puudub ainult pilt g.

Pilt a. Mängija on ooteasendis.

Pilt b. Niipea kui silmad on märganud, et pall lendab tagakäelöögi poole, algab õlgade pööre ühes reketi tagasiviimisega. Keharaskus kandub selle juures vasakule jalale. Reketi ots on tagasi viies püsti, tagasiviimine toimub kahe käega.

Pilt c. Õlgade pööre ja reketi tagasiviimine jätkuvad. Keharaskus on täielikult vasakule jalale üle kandunud, parem jalg teeb sammu õigesse löögipositsiooni astumiseks.

Pilt d. Õlgade pööre ja reketi tagasiviimine jätkuvad veelgi. Õlgade tugeva pöörde tõttu asetub mängija võrgu suhtes mitte ainult küljega, vaid pooleldi seljaga. Reket asetseb kahes käes enda lähedal ja on alustanud langemist allapoole. Selle juures vasak käsi on nihkunud allapoole



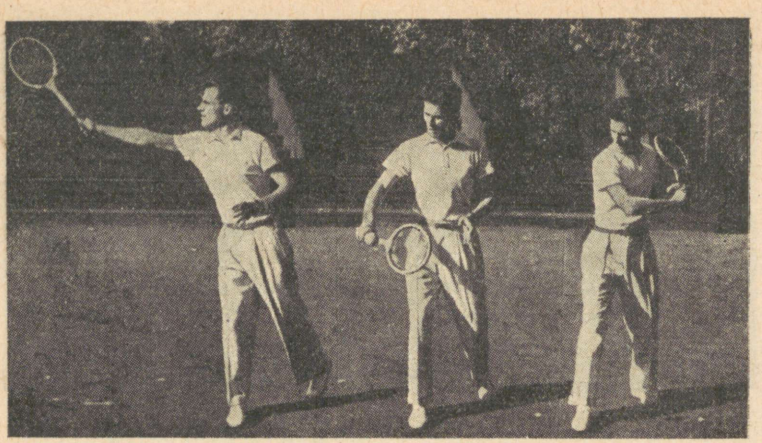
e f g h

parema käe juurde, millises asendis on kergem kahe käega reketit tagasi viia. Parem jalg on leidnud juba löögiks õige asendi, kuid keharaskus asetseb veel ikka vasakul jalal.

Pilt e. Reket jätkab keha taga langemist allapoole. Pilt e kujutab õlgade pöörde maksimaalasendit ja madalale langenud reketi asendit, kusjuures reket asetseb ikka veel kahes käes. Sellest hetkest peale algab reketi liikumine ettepoole ühes õlgade pööramisega samuti ette.

Seda kujutab pilt e joonisel 78. Vasaku käe sõrmed on reketi lahti lasknud, reket on veelgi allapoole laskudes alustanud pallile vastuliikumist, mida näitab õla- ja käsivarre liikumine. Keharaskus hakkab üle kanduma paremale jalale, olles esialgu siiski jaotatud mõlemale jalale.

Pilt f. Palli tabamine. Reket on liikunud pallile vastu tabamispunkti kõrguselt, asetsedes tabamise ajal maapinnaga paralleelselt (see on eriti hästi näha joonisel 78). Keharaskus on üle kandunud paremale jalale. Tabamise ajal peab parem käsi olema lõdvalt sirutatud, nagu seda kujutab joonis 78. Joonisel 79 on mängija jäänud pallile liiga ligidale ja selle tagajärjel on käsi veidi kõverdatud. Et aga pall pole veel tabatud, võib mängija seda viga



h f e

Joonis 79. Lame tagakäelöök (F. Tõnuri).

parandada. Palli tabamine toimub kas parema jala kohal või 5—10 sm sellest eespool.

Kogu löögi vältel ja eriti just palli tabamise ajal on mängija pilk suunatud pallile.

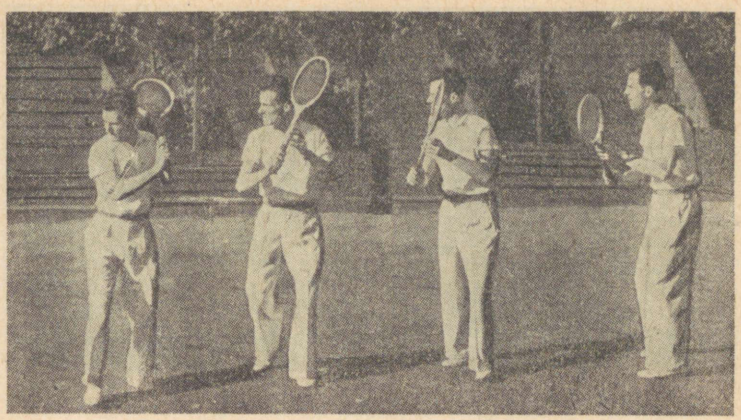
Pilt g (joonis 78). Reket järgneb pallile selle lennu suunas, mis tõendab, et palli suunamine on toimunud õieti.

Pilt h. Löögi lõpp. Sirutatud käsi on palliga kaasa liikunud ja lõpuks esialgsest suunast hoo mõjul veidi paremale nihkunud. Sirutus on toimunud umbes õla kõrgusel ja reketi ots on suundunud ainult veidi ülespoole, mis annab tunnistust lamedast löögist.

Koordineeritult parema käega on liikunud ka vasak käsi, mis samuti on tulnud tugevalt ettepoole (joonis 79, pildid f ja h).

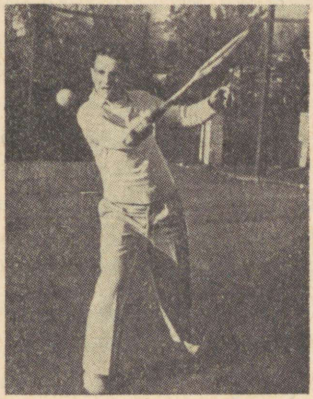
Lamedat tagakäelööki NSV Liidu paremaist meesmängijaist kasutab B. Novikov. Naismängijaist omab erakordselt tugevat ja täpset lamedat tagakäelööki G. Korovina.

Lõigatud tagakäelööki (joonis 82) kasutavad



d c b a

paljud mängijad põhilise tagakäelöögina. Lõigatud tagakäelöök kuni palli tabamiseni (pildid a—e) sarnaneb

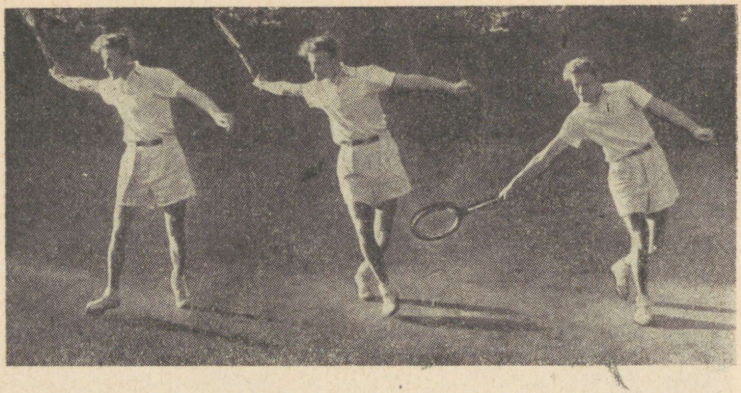


Joonis 80. Kõrge lõigatud tagakäelöök. Moment enne palli tabamist. (O. Alas).



Joonis 81. Kõrge lõigatud tagakäelöögi lõpp. (O. Alas).

lameda tagakäelöögiga, palli tabamise vältel reket kaldub umbes 45° all palli alla. Sirutuse lõpp toimub mängija ees



h g f

Joonis 82. Lõigatud tagakäelöök (H. Kalamäe).

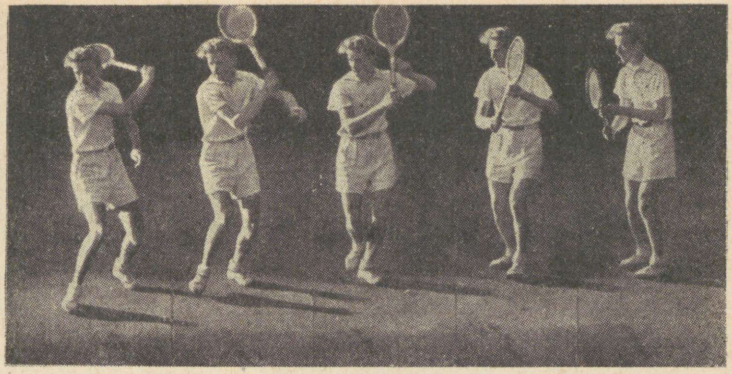
umbes vöö kõrgusel või veidi madalamal (pilt f), kusjuures reket jääbki kaldu. Päris löögi lõpus reket tõuseb õla kõrgusele, seejuures ülespoole jääb see keelestu pool, millega pall tabati (pildid g ja h).

Kui lõigatud tagakäelööki tarvitatakse põhilise tagakäelöögina, on oluline, et palli ei lõigataks liiga palju.

Käe sirutus peab toimuma maapinnaga enam-vähem paralleelselt, nii et pallile ei anta eriti palju keerde. Väga tugev lõige, mille juures käsi liigub ülalt alla, paneb palli liigselt keerlema, selle tagajärjel aga aeglustub tunduvalt palli lend. Lõigatud tagakäelöögi oskus on eriti vajalik kõrgete pallide löömisel, sest õlakõrgust palli tagakäelöögiga on võimalik lüüa ainult lõigates (joonised 80 ja 81).

Lõigatud tagakäelöök leiab kasutamist suurema osa NSV Liidu tenniseparemiku poolt. Üsna vähe lõikavad palli E. Negrebetski, O. Alas, S. Andrejev, M. Kortšagin, tugevamalt N. Ozerov, E. Korbut, eriti aga L. Mištšenko.

Kaetud tagakäelööki valitseb eriti hästi O. Alas. Joonis 83 kujutab O. Alast seda lööki sooritamas. Hästi on näha



e d c b a

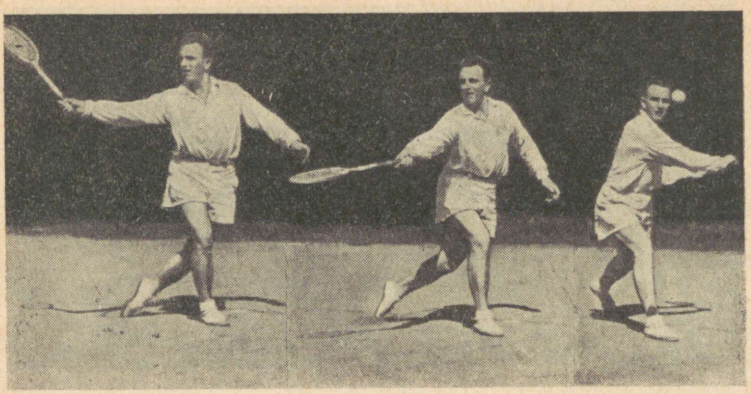
käe sirutus löögi suunas (pilt f), löögi lõpus jääb allapoole see keelestupool, millega tabati palli (pildid f ja g).

Tagakäelööki järgnemisega võrgu juurde kujutavad joonised 84 ja 85. Joonisel 84 ja samuti lõigatud tagakäelöögi joonisel 82 võib näha mõnede mängijate poolt kasutatavat jalgade tööd tagakäelöögil, kui löök toimub liikumiselt ettepoole. Liikudes parem külg ees, mängija teeb vasaku jalaga ristsammu parema jala tagant läbi.

Alljärgnevalt vaatleme mõningaid olulisi momente seoses tagakäelöögiga.

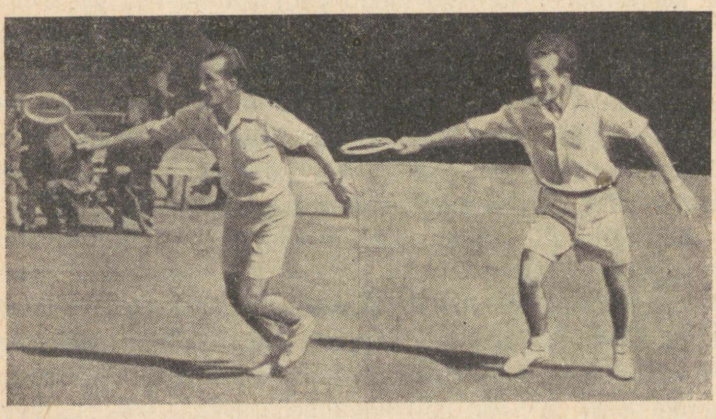
Tagakäelöök valmistab algajaile sageli suuri raskusi, leidmata tihti selle õiget põhjust. Tagakäelöögil lõõgiõlg, s. o. parem õlg, asetseb eespool. Et rakendada löögisse ka õlgade pööre ja selle abil kogu keharaskus, selleks tuleks parem õlg enne eest taha viia ja siis jälle tagant ette tuua. Tuletame võrdluseks meelde, et eeskäelöök selles osas on lihtsam, sest siin lõõgiõlg asetseb juba tagapool ning jääb üle see vaid ette tuua.

Tagakäelöögi kogu raskus peitub kirjeldatud tugevas õlgade pöördes; tagakäelöögi vaatlemisel lähtumegi sellest põhimõttest.



g f e

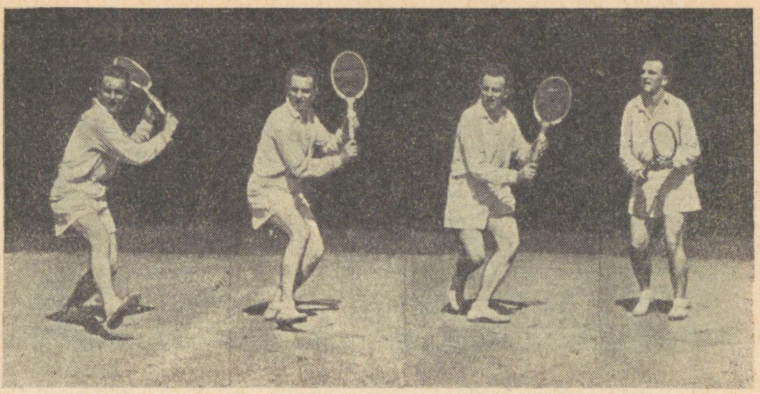
Joonis 83. Kaetud tagakäelöök (O. Alas).



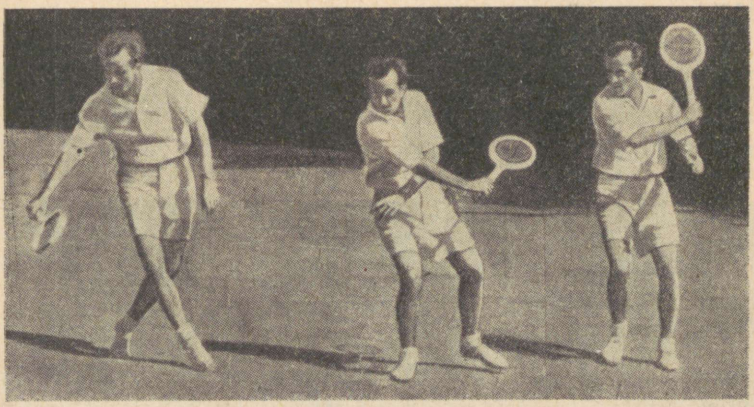
e d

Joonis 84. Lõigatud tagakäelöök jooksult ette (S. Andrejev).

Hea õlgade pöörde sooritamise esimeseks nõudeks on: reketi tagasiviimine toimugu kahe käega. Kui reket viiakse tagasi kahe käega, õlgade pööre ei saa jääda toimumata; ainult parema käega reketit

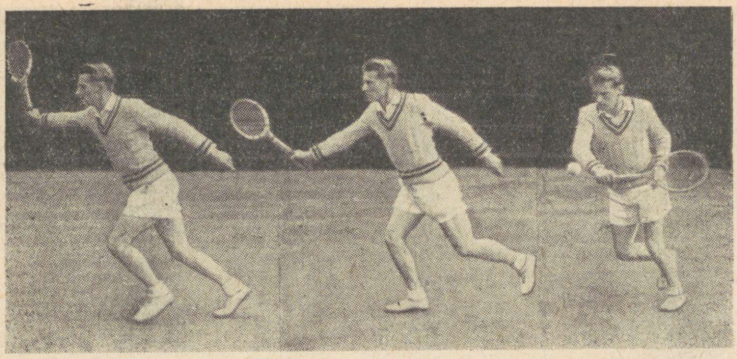


d c b a



c b a

tagasi viies õlad võivad pöörduda, võivad aga ka paigale jääda, milles igaüks, sooritades vastavaid liigutusi, veendub kergelt ise. Seepärast algajad õppigu esimestest löökidest peale reketit tagasi viima kahe käega, kindlustades

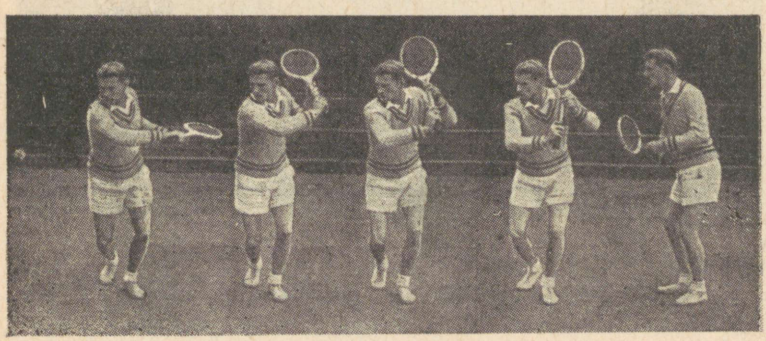


g f e

Joonis 85. Lame tagakäelöök jooksult ette (E. Kree).

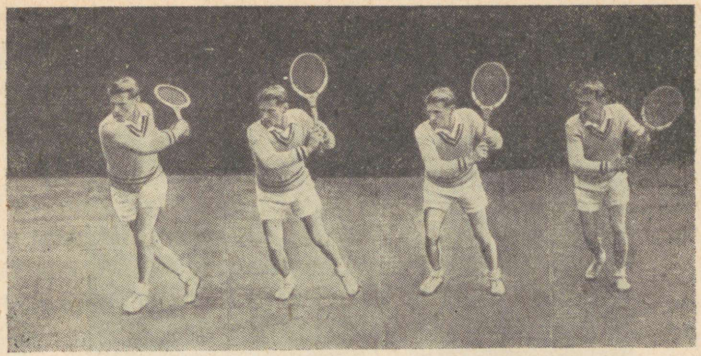
seega õlgade pöörde; sama võtte juurutamine aitab ka staažiga mängijate juures sagedasti parandada tagakäelööki.

Reket tuleb tagasi viia kõrgelt, hoides reketi otsa püsti. Mängija taga langeb reket alla peaaegu palli kõrgusele, alustades samal ajal liikumist ette; see langemine ülalt alla aitab ühtlasi etteliikuva reketi hoogu kiirendada.



e d c b a

Joonis 86. Reketi tagasiviimine tagakäelöögil kahe käega koos õlgade pöördega. Palli tabamise momendil asetub parem jalg vasakust veidi mööda (E. Kree).

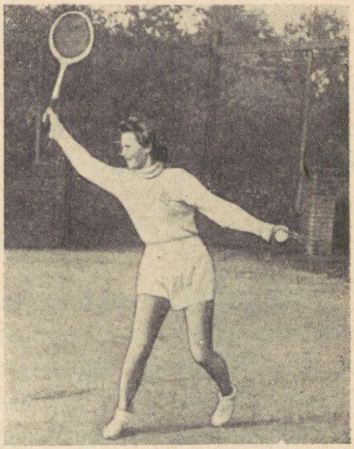


d c b a

Teiseks nõudeks on õige jalgade asend. Tingimata on soovitav asetada parem jalg vasakust mööda, mis



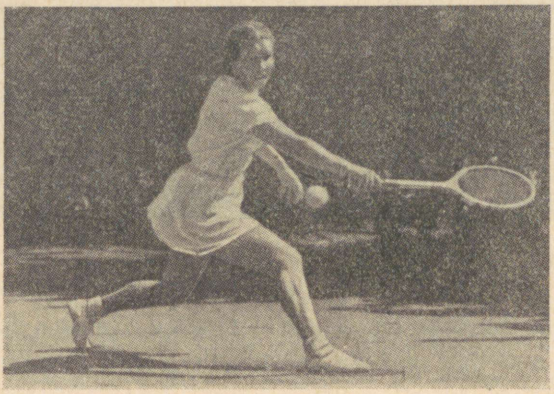
Joonis 87. NSV Liidu naismängijaist omab parimat tagakäelööki G. Korovina.



Joonis 88. Tagakäelöögi lõpp. (A. Utso).

annab õlgade pöördeks parema võimaluse (vt. «Mängu põhialused». Jalgade töö).

Õige tehnikaga tagakäelöök ei jää oma tugevuselt maha eeskäelöögist. Seetõttu ei pea paika arvamine, nagu peaks tagakäelöök olema ainult kaitseabinõuks. Leidub küllalt



Joonis 89. K. Borissova tagakäelöögil.

häid mängijaid, kelle tugevamaks ja kindlamaks löögiks on just tagakäelöök ja kes võrku tungivad edukalt ka tagakäe poolt.

Tüüpilised vead

Tüüpilisteks vigadeks tagakäelöögil on ennekõike vale jalgade asend, mitteküllaldane küljega seismine võrgu suunas ja reketi tagasiviimine ühe käega. See takistab õlgade pööret, mille tähtsust on selgitatud eespool.

Väga sageli esinev viga on järgmine: reket viiakse tagasi kõrgelt, s. t. õieti, kuid ülalt liigub reket otse vastu pallile. Selle tagajärjel toimub löök ülalt alla ja pall lendab sageli võrku. Unustatakse, et reket peab juba selja taga hakkama madalamale langema ning enne palliga kokkupuutumist see liigub juba tükk maad tabamispunkti kõrgusel.

Üldiseks veaks on ka reketi otsa allalaskmine palli tabamisel. Reket ei tohi randme kõrgusest allapoole langeda, kuid sageli lastakse ranne liiga lõdvaks ja reket jääb nagu allapoole rippuma.

Peamisteks vigadeks löögi lõpetamisel on parema käe mitteküllaldane madal sirutus sooritatava löögi suunas ja käe rebimine paremale ning üles. Mõned mängijad sirutavad küll parema käe ettepoole, kuid samal ajal sirutavad vaba vasaku käe tugevalt tahapoole. Vasak käsi koos paremaga peab aga ka ettepoole liikuma, sest selle tahasirutamine takistab parema käe täielikku ettesirutamist.

Tihti kujuneb tagakäelöök enda eest palli tõukamiseks. Selles on süüdi pallile liiga lähedale jäämine, nii et puudub käe sirutamise võimalus.

Palling

Lööki, millega alustatakse iga punkti mängimist, nimetatakse pallinguks.

Tennises esineb kolm peamist pallingu liiki:

1. lõigatud palling,
2. keerdpalling,
3. kahurpalling.

Liigutuste põhiline koordinatsioon kõigi nende pallinguliikide juures on sama, kuid erinevus seisab pallile antavais keerdudes ja tugevuses, mis omakorda tingib ka teatavaid erinevusi liigutustes.

L õ i g a t u d p a l l i n g on kõige üldtarvitatavam pallinguliik. Selle juures toimub löök harilikult keskmise tugevusega, kusjuures pallile lõigates antakse ka teatav arv keerde. Esimese pallingu puhul üldiselt püüakse tugevamini ja antakse vähem keerde, teise pallingu puhul toimub vastupidine — kindluse mõttes vähendatakse veidi löögi tugevust ja pallile antakse rohkem keerde.

Lõigatud pallingut kasutavad kõik NSV Liidu paremad mängijad.

Keerdpallingut iseloomustab kõige paremini nimi ise. Sellest järeldub, et selle pallinguliigi juures on pearõhk keerdudel. Palli ei lööda eriti tugevalt, kuid väga tugev vasakult paremale ja alt üles suunatud löögiliigutus paneb palli tugevasti keerlema. Sellise palli lennujoon on juba õhus väga kumer ja pall muutub vahel isegi lapikuks; löögi tegelik efekt ilmneb täielikult siiski pärast põrget, sest pall ei hüppa mitte otse edasi, vaid kaldub kaarega tugevasti kõrvale, põrgates seejuures kõrgele. Kõik see muudab hästisooritatud keerdpallingu suhteliselt aeglasele lennule vaatamata raskesti tõrjutavaks. Keerdpallingut kasutatake nii esimese kui ka teise pallinguna.

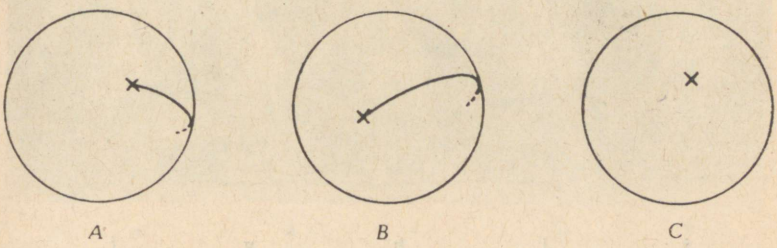
Head keerdpallingut omab S. Belits-Geiman, sooritades seda nii esimese kui ka teise pallinguna ja järgnedes tihti sellele kohe võrgu juurde. Samuti kasutab tugevat keerdpallingut sageli O. Alas.

Kahurpallingu juures on pearõhk palli kiirusel. Palli lüüakse kõiget jõust, ja et palli lend omaks maksimaalset kiirust, sooritatakse löök lamedalt ilma igasuguste keerdudeta. Kahurpallingu tõrjumine on küllaltki raske ka siis, kui pall lendab tõrjuja suunas; hästiplatseeritud kahurpalling pallingukasti nurka annab aga enamikul juhtudel kohe punkti. Et väga tugevasti ja ilma keerdudeta lüües ei saa löögi õnnestumises alati kindel olla, siis üldiselt tarvitatakse kahurpallingut ainult esimese pallinguna.

Võimas kahurpalling on pikakasvuliste mängijate — E. Negrebetski, E. Korbuti, samuti N. Ozerovi — käes löögiks, millega nad saavutavad tihti kohe väärtuslikke võidupunkte või avavad tee järgnevaks pealetungiks.

Palli tabamispunkt ja reketi tee pallil on kõigi kolme pallinguliigi juures erinev. Seda kujutab joonis 90. Reketi esimene tabamispunkt on joonisel märgitud ristiga, edasine tee pallil joonega.

Pallil A on näidatud reketi tee lõigatud pallingu puhul. Löögi hoog on suunatud ette. Ehkki löögi moment võib tunduda äärmiselt lühikesena, reket ei puutu tegelikult palliga kokku mitte ainult ühes punktis, vaid teeb palli



Joonis 90.

taga ja paremal küljel väikese kaare, millest tulenevad keerud.

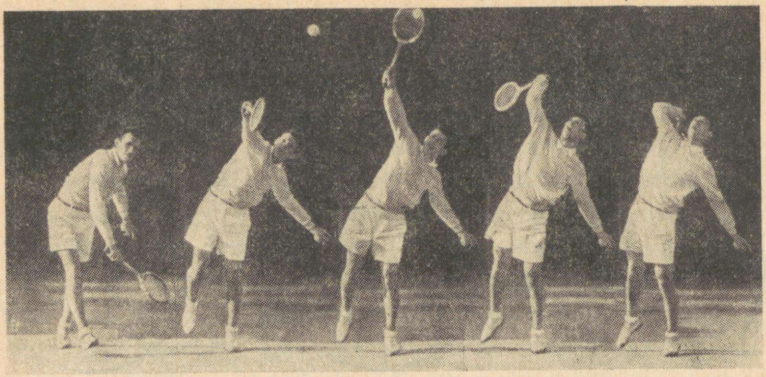
Keerdpallingu puhul (B) on reketi tee pallil tunduvalt pikem, suunaga alt üles ja vasakult paremale, püüdes randmeliigutusega joonistada ümber palli nagu poolsõõri. Sellise reketi ja palli pika kokkupuutetee vältel pannakse pall keerlema väga tugevasti.

Kahurpallingu juures (C) puutub reket palli ainult ühes punktis, suunates selle otse ilma keerdudeta vastase pallingukasti.

Lõigatud palling

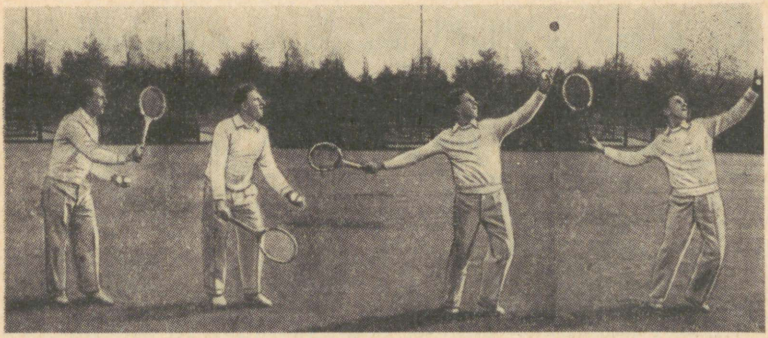
Lõigatud pallingu löögitehnikat kujutavad joonised 91 ja 92.

Pallingu algasendis asub mängija pallingu positsioonil küljega löögi suunas, hoides reketit kahes käes rinna kohal. Enne pallinguliigutuse alustamist heidetakse pilk maha, et jalavigadest hoidumiseks veenduda vasaku jala



j i h g f

Joonis 91. Lõigatud palling (E. Korbut).

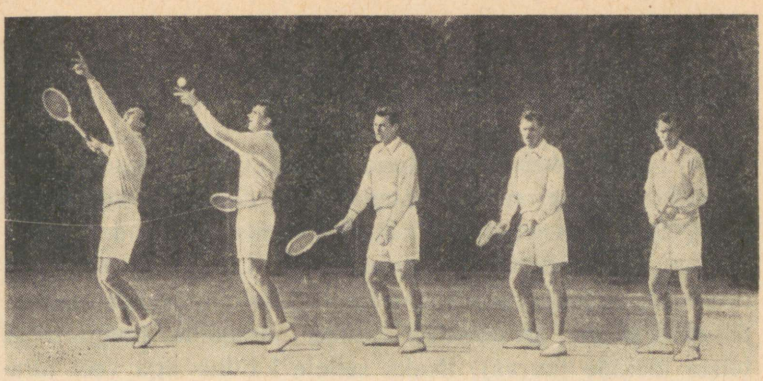


a b c d

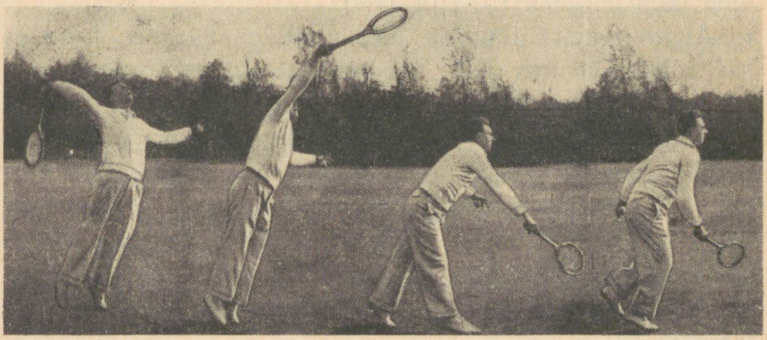
Joonis 92. Lõigatud palling (O. Alas).

õiges asendis. Järgneb pilk vastaspoolele, et vaadata, millises positsioonis asub vastane. Enne kui reket alustab liikumist alla, paljud mängijad tõstavad reketi veidi kõrgemale, oma silmade ette, pikendades sellega reketi allalangemise teed (92-a).

Algab reketi (parema käe) ja vasaku käe üheaegne liikumine ülalt alla (91-b ja 92-b) ning üheaegselt üles,



e d c b a



e f g h

mille juures vasak käsi teeb väikese ringi paremale (91-c—d ja 92-b—c). Vasaku käe liikumisele üles järgneb palli ülesvise. Selle juures tuleb tähele panna, et pall nagu tõstetakse üles; sõrmed vabastavad palli alles siis, kui käsi on juba ülal, mis tagab täpse ülesviske (91-d ja 92-c). Pall visatakse üles selliselt, et see maha langedes kukuks vasaku jala nina lähedusse.

Reketi liikumine eest ülalt alla peab sündima täiesti vabalt, lõdvalt, toimudes õieti langemisena reketi oma raskuse mõjul. Reket langeb alla, möödub parema jalasääre lähedalt ja koos sirutatud käega liigub tagant üles (92-c). Kui reket on jõudnud umbes õla kõrgusele, käsi kõverdub küünarnukist, tõstes reketi otsa otse üles (91-e ja 92-d). Üheaegselt reketi tagasiviimisega kandub keharaskus täielikult üle tagapool asetsevale, s. t. paremale jalale. Sama aja jooksul toimub ka kahesugune õlgade pööre. Parem õlg pöördub esiteks tahapoole (nagu kõigi teiste löökide juures), lisaks sellele kaldub aga veel allapoole, mille juures kõverduvad ka põlved (91-e ja 92-d). Järgneb nn. «sõlm», mille juures reket langeb ülalt alla selja taha rippasendisse, samal ajal alustavad sirgumist jalad ja keha (91-f ja 92-e).

Algab reketi liikumine üles, millega kaasneb keha ja käe täielik sirutus palli tabamiseks. Momenti enne palli tabamist kujutab 91-g. Tabamise momendil (91-h) peavad vasak jalg, keha, käsi ja reket moodustama sirgjoone, mis algab vasakust jalast, läbib parema õla ja suundub üles piki kätt ja reketit. Palli tabamisel mängija tõuseb varbaile, reketi üles- ja etteliikumisega algab ka keharaskuse ülekanne vasakule jalale ning palli tabamise hetkel kandub kogu keharaskus löögisse. Momenti pärast tabamist kujutab 92-f.

Eriti suure kiirusega liigub palli tabamise ajal reket, mida põhjustab tugev randmetöö. Küünar- ja õlavarre sirgumisel üles reket jääb algul nagu maha, sest käsi on randmest tagasi murtud (91-g). Palli tabamise hetkel jõuab reket tugeva randmeliigutuse abil käele järele, nii et moodustub sirgjoon; pärast palli tabamist kaldub reket randmeliigutuse hoo mõjul käest ettepoole (91-i ja 92-f). Energiline randmetöö pallingu ajal on väga oluline, lisades palli lennule kiirust.

Pallingu lõppu kujutavad pildid 91-j ja 92-g—h. Tuge-

vasti pallides teeb mängija pärast palli tabamist harilikult hoo mõjul sammu ettepoole. Et keharaskus on tabamise momendil vasakul jalal, teeb esimese sammu vaba parem jalg.

Reket ja käsi liiguvad pärast palli tabamist hoo mõjul palli lennusuunas kaasa ning löök lõpeb madalal mängija ees või sageli ka vasaku jala kohal, kust reket tõuseb allalangemise hoo mõjul peatamata algasendisse rinna kohale.

Endastmõistetavalt peab pallija kogu löögi ajal teraselt jälgima palli, mida võib hästi näha ka kõigilt piltidelt.

Kahurpalling

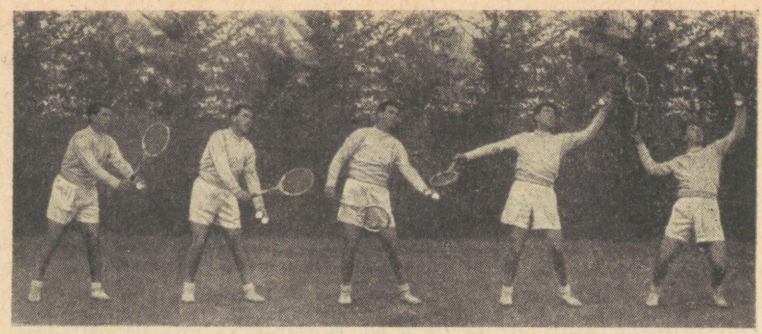
Kahurpalling ja keerdpalling ei erine üldise liigutuse koordinatsiooni poolest põhiliselt lõigatud pallingust. Seepärast vaatleme nende juures ainult üksikuid, lõigatud pallingust erinevaid momente.

Kahurpallingu sooritamist kujutab joonis 93.

Kahurpallingu juures hoogu võttes tuleb keha väga tugevasti taha painutada (pildid e ja f). Pall visatakse üles rohkem ettepoole kui lõigatud pallingu puhul. Löök sooritatakse maksimaalse kiiruse ja jõuga. Keha täie hooga ja viimseni sirutatult koos käe ja reketiga nagu langeb palli peale. Reket on selle juures otse palli taga (joonis 95).

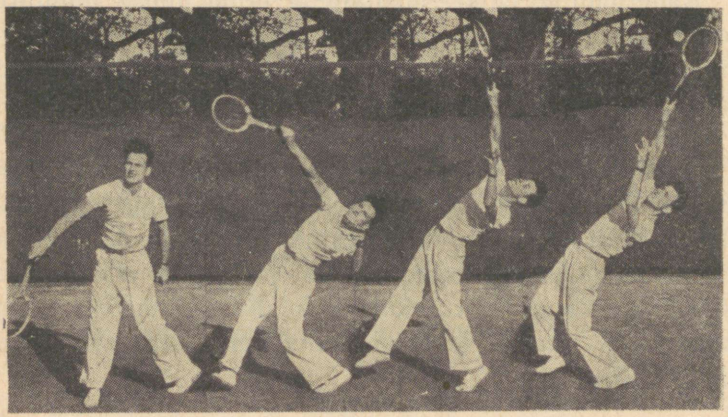
Keerdpalling

Keerdpallingut kujutab joonis 94. Võrreldes seda joonist lõigatud pallingu joonistega ilmnevad järgmised erinevused: palli ei visata üles otse, nagu lõigatud pallingu juures, vaid tugevalt vasakule (tagant vaadates) ja osalt ka tahapoole. Hoovõtmisel toimub eriti suur kehapainutus taha (pilt d ja joonis 96). Ka palli tabamisel on keha painutatud taha; keha, käsi ja reket ei moodusta sirgjoont



a b c d e

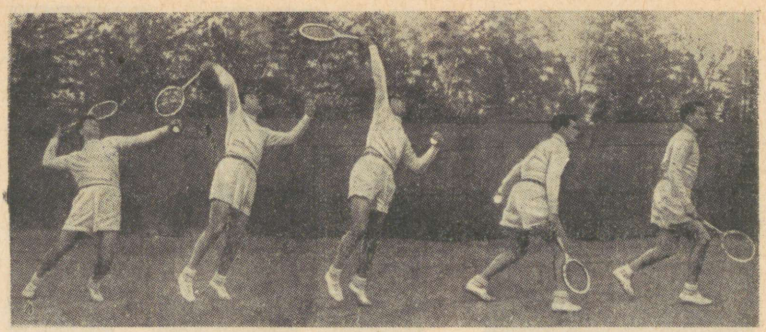
Joonis 93. Kahurpalling (E. Negrebetski).



h g f e

Joonis 94. Keerdpalling (F. Tõnuri).

(pilt e). Löömisel reket liigub tagant vaadates vasakult paremale ja alt üles (pildid d—e). Jõuline õlatõmme ja käe rebimine lõpetavad löögi mängijast paremal (pildid g—h).



f g h i j



d c b a

Üldisi põhimõtteid pallimisel

Jalgade asetust pallimisel näitab pilt 97. Jalgu ühendav joon näitab diagonaalselt löögi suunda. Jalad asetuvad õlgade laiuselt.



Joonis 95. Palli tabamine kahurpallingul (E. Kree).



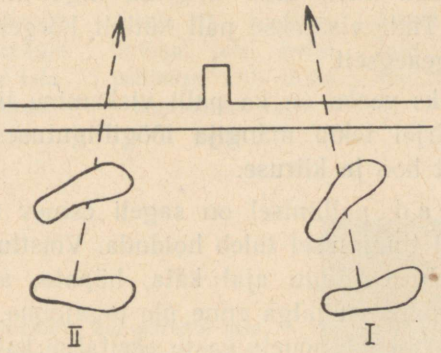
b a

Joonis 96. Tugev kehapainutus keerdpallingul (S. Belits-Geiman).

Pallingu õnnestumises ja täpsuses omab suurt osa hea palli ülesvise. Algajail ei taha see kuidagi õnnestuda, kuid ka kogenud mängijad viskavad vahel palli üles halvasti. Kui see on juhtunud, ei tarvitse mingil juhul palli lüüa. Määrustik lubab palli kinni püüda (mitte lasta maha kukkuda!) ja uuesti üles visata; seda võimalust tuleb tingimata kasutada.

Kõige täpsemini saab palli tabada, kui see asetseb ülesviske haripunktis, sest siis pall hetkeks nagu peatub õhus. Seetõttu kõige täpsem ülesvise ja õigem palling on selline, kus pall visatakse üles mängija maksimaalse löögiulatuse kõrgusele. Samal ajal, kui pall tõuseb, teeb reket selja taga sõlme ja tabab palli täpselt hetkel, kui see on jõudnud

ülesviske haripunkti. Selline palling nõuab mängijalt äärmiselt täpset ajastamist; kui ülesvise jääb veidigi madalamaks või kui reketi ettetoomine pisut hilineb, toimub löök juba kõvera käega. Sellest hoidumiseks võib kasutada ja väga sageli ka kasutatakse ülesviset, mille juures pall tõuseb lööja maksimaalsest ulatusest veidi kõrgemale, nii et löök toimub just langema hakanud palli pihta.



Joonis 97. Jalgade asendid pallimisel.

Pallingu rütm on alguses aeglane, kuid kiireneb reketi allalangemise hoo mõjul. Mõningate mängijate juures sõlme ajal selja taga reketi liikumine veidi aeglustub, teistel toimub see muutumatu kiirusega. Reketi üles- ja ette-liikumine palli tabamiseks toimub kogu aeg kasvava kiirusega.

On oluline, et kogu pallinguliigutuse ajal parem õlg ja sellega koos käsi liiguksid ühes reketiga, nii et toimuks pidev liigutus ilma pausita.

Tüüpilised vead

Esimeseks veaks, mis takistab sooritamast õiget pallingut, osutub sagedasti vale reketi hoie. Tuleb meeles pidada,

et poolkinnise eeskäelöögi hoidega saab lüüa ainult kahurpallingut, ei saa aga õieti sooritada lõigatud ja keerdpallingut, sest randmetöö on takistatud ja seega puudub võimalus anda pallile vajalikke keerde; õigeks hoideks pallingu juures on avatud hoie, mis võimaldab sooritada igasugust pallingut.

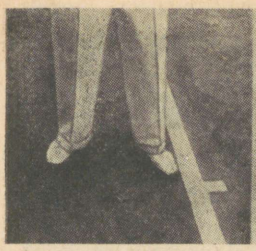
Väga sageli lüüakse palli kõvera käega. See viga on mõnikord, kuid mitte alati tingitud liiga madalast palli ülesviskest. Tihti visatakse pall küllalt kõrgele, kuid löök ei toimu õigeaegselt.

Tüüpiliseks veaks on ka palli viskamine liiga kõrgele. Selle tagajärjel tekib mängija löögiliigutuses paus, mis võtab löögilt hoo ja kiiruse.

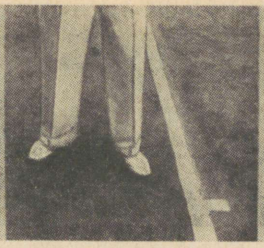
J a l a v e a d pallimisel on sageli esinev nähtus, millest aga igal tingimusel tuleb hoiduda. Võistlusmäärustiku põhjal ei tohi pallingu ajal käia, hüpata, astuda joone peale, tõsta paremat jalga enne üle tagajoone, kui pall on löödud. Kõigi nende nõuete vastu eksitakse kahjuks sageli, ehkki hoidumine nendest ei tekita erilisi raskusi.

Kõige sagedamini esinev viga on löögi ajal vasaku jalaga astumine tagajoone peale. Sellest hoidumiseks tuleb vasak jalg asetada mitte vahetult tagajoone juurde (joonis 98), mis on küll täiesti määrustepärane, vaid soovitavalt 10—15 sm tagajoonest kaugemale (joonis 99). Põhjus seisab selles, et löögi ajal võib jalg veidi ettepoole nihkuda. Kui jalg asetatakse täpselt joone juurde, on nihkumise tagajärjeks jalaviga (joonis 100); 10—15 sm vahe puhul seda aga ei juhtu. Jala õiges asetuses tuleb veenduda enne iga esimest kui ka teist pallingut, heites pilgu maha.

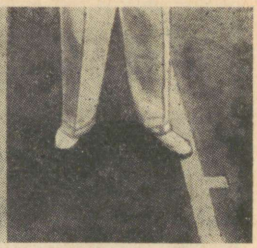
Omaette ja harvaesineva jalavea liigi moodustab parema jala toomine enne üle tagajoone, kui pall on tabatud (joonis 101). Ka sellest veast hoidumisele tuleb rõhku panna, vajaduse korral pallides veidi kaugemal tagajoonest.



Joonis 98. Määrustepärane, kuid ebasoovitav vasaku jala asend pallimisel.



Joonis 99. Soovitav vasaku jala asend pallimisel (10—15 sm tagajoonest tagapool).



Joonis 100. Jalaviga! Jalg on pallimise ajal tagajoonele nihkunud.



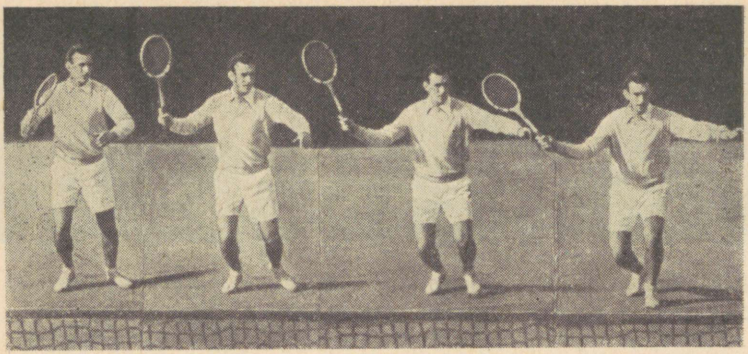
Joonis 101. Jalaviga, kui parema jala toomine üle tagajoone toimub enne palli tabamist.

Hüppest ja käimisest hoidutakse sellega, et vasak jalg hoitakse kogu pallingu kestel maaga kontaktis. See peab esimestest löökidest alates kujunema harjumuseks; nii nagu vasak jalg maha asetatakse, nii ta peab kohale jääma.

Lendpall

Lendpalliks nimetatakse ees- või tagakäelööki, mille juures pall tabatakse lennult, enne kui see maha põrkab.

Lendpallide löögitehnika erinevuse tagajoonelöökidest tingib asjaolu, et lendpalle lüüakse võrgu juures, kus palli lend on väga kiire. See nõuab lööjalt ennekõike kiiret orien-



a b c d

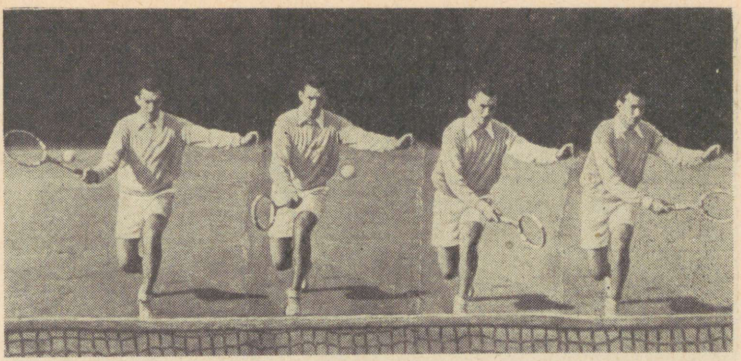
Joonis 102. Eeskäe-lendpall (E. Korbut).

teerumisvõimet, muudab aga löögiliigutuse lühemaks kui tagajoonelöökide juures.

Eeskäe-lendpalli kujutab joonis 102. Reketi tagasiviimist ja jalgade tööd näitavad pildid a—b—c. Nendelt nähtub, et reketi tagasiviimine toimub väikese ringikujulise randme- ja küünarvarreliigutuse abil; õlavart ei sirutata peaaegu üldse taha. Reketi tagasiviimisel kandub keharaskus paremale jalale (pilt b), kust see koos reketi ettetulemisega hakkab üle kanduma vasakule jalale (pildid c ja d). Momenti enne palli tabamist näitab pilt e, momenti pärast tabamist pilt f. Keharaskus on siin täielikult üle kandunud vasakule jalale. Löögi lõpus (pildid g ja h) näitab reket palli lennusuunda, kuid sirutus on palju väiksem kui tagajoonelöökide puhul. Löök toimub veidi lõigatuna.

Täpselt analoogiline liigutus toimub tagakäe-lendpalli löömisel (joonis 103). Ka seda lööki iseloomustavad väga väike hoovõtt ja suhteliselt lühem palli saatmine reketiga pärast lööki.

Lendpalli lüües omab erilist tähtsust täpne palli jälgimine. Võrgu juures on palli lend palju kiirem kui pärast



e f g h

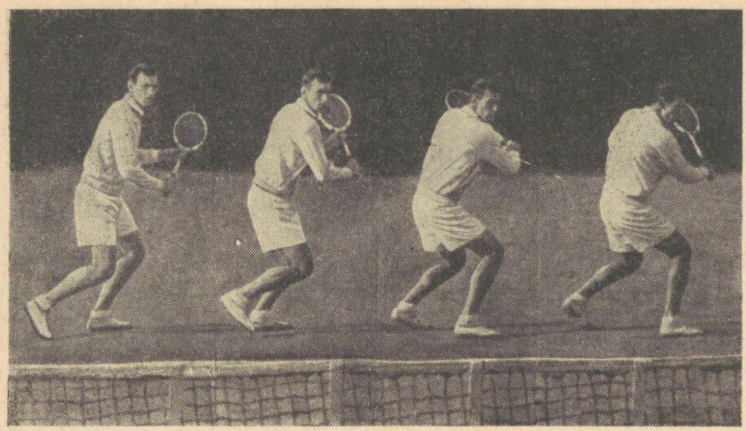
põrget tagajoonel toimuvate löökide puhul ja seetõttu iga väiksemgi eksimine palli jälgimises tingib löögi ebaõnnestumise. Palli jälgimise hõlbustamiseks võib lendpalle lüüa endast veidi eespool.

Lendpall lüüakse suures enamuses lõigatult, üksikjuhtudel ka lamedalt, kaetud lendpalli aga ei kasutata üldse.

Hariliku lõigatud lendpalli juures on oluline, et lõige poleks liiga tugev, sest see aeglustab palli lendu. Lame löök on eriti vajalik siis, kui seistakse võrgu lähedal ja lüüakse palli, mis asetseb võrgutasapinnast kõrgemal. Selline pall tuleb lüüa lamedalt ja veidi tugevamini, nii et see kohe tooks punkti.

Madalate lendpallide löömisel omab erilist tähtsust kõverdumine põlvedest, sest löögil ei tohi mingil juhul reketi otsa alla lasta; reket peab palli tabamisel olema horisontaalasendis. Madala ees- ja tagakäe-lendpalli löömist kujutavad joonised 104 ja 105.

Et palli löömine toimub väga madalalt, on mängijad mõlemal joonisel eespool asetseva jala põlvest niipalju

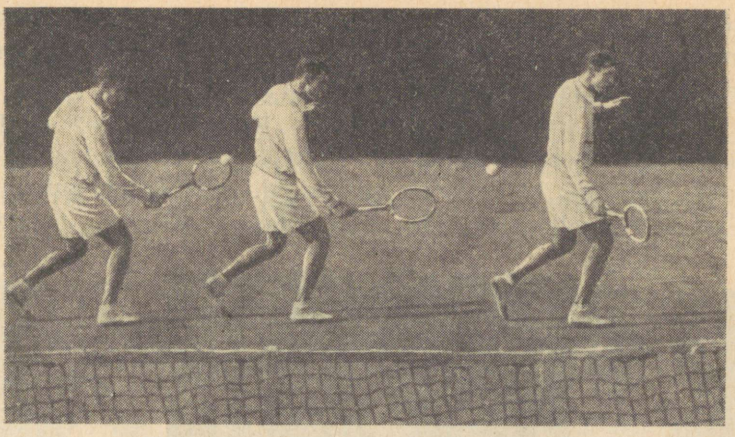


a b c d

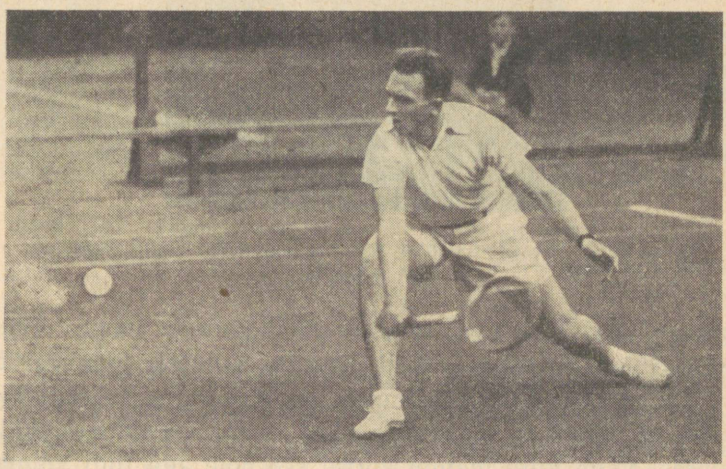
Joonis 103. Tagakäe-lendpall (E. Korbut).



Joonis 104. Madal eeskäe-lendpall (E. Kree).



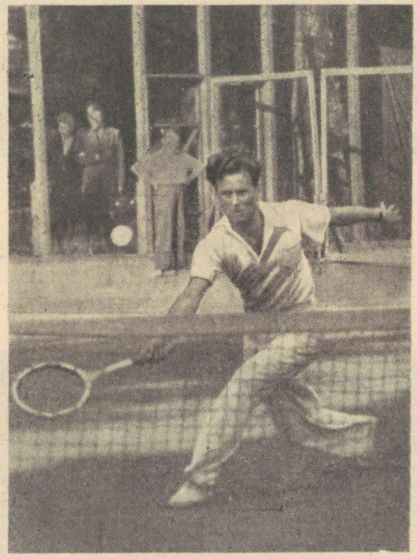
e f g



Joonis 105. Madal tagakäe-lendpall (O. Alas).

kõverdanud, et tagapool asetsev jalg on peaaegu vastu maad. Selline madal asend võimaldab reketi pallile vastu viia horisontaalasendis, mis on näha ka joonistel.

Lendpalli löömiseks tuleb sageli teha samm või paar ühele või teisele poole kõrvale. Jalgade töö suhtes jääb sel juhul kehtima kõik sama mis tagajoonelöökidegi juures. Eeskäe-lendpalli sooritades väljaaste või esimene samm



Joonis 106. Eeskäe-lendpall vasaku jala väljaastega paremale (F. Tõnuri).

toimub vasaku jalaga, tagakäelöögil parema jalaga. Pika väljaastega eeskäe-lendpalli löömist kujutab joonis 106.

Kui see on vähegi võimalik, peab mängija jalgade töö lendpalli lüües sarnanema jalgade tööga tagajoonelöökide juures. Väga kiire mängu korral see pole aga tihti võimalik. On vastase löök niivõrd kiire, et mängija ei jõua jalgadega võtta õiget asendit, peab ta siiski igal juhul jõudma teha pööret puusadest ja tingimata ka õlgadest. Jääb aga

jalgadega paigale ka keha, on löögi õnnestumiseks vähe lootust.

Sel juhul, kui vastane lööb väga kiire palli võrgu ees oleva mängija ulatusest väljapoole ja viimane ei jõua enam pallini joosta, jääb ainsaks abinõuks välkkiire hüpe palli suunas ühes keha, käe ja reketi maksimaalse sirutusega (joonised 107 ja 108).

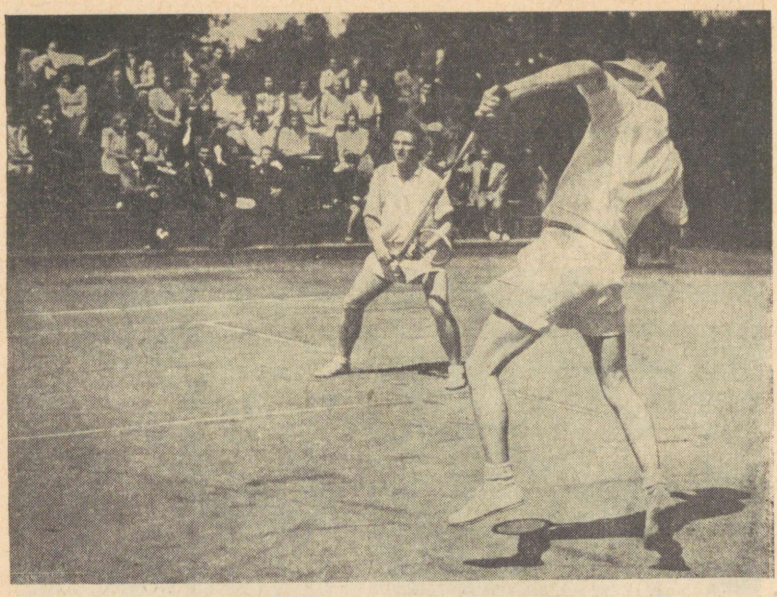


Joonis 107. Hüppelt sooritatud eeskäe-lendpall (B. Ozerov).



Joonis 108. Hüppelt sooritatud tagakäe-lendpall (O. Alas).

Kiires mängus võrgu juures esineb olukordi, kus pall lüüakse lähedalt väga tugevasti otse mängija peale. Sageli mängijal ei jää enam aega astuda ühele või teisele poole kõrvale, et lõök sooritada hariliku ees- või tagakäe-lendpalliga. Sellisel juhul palli tõrjumine osutub võimalikuks ainult erisuguse tagakäe-lendpalliga otse enda eest. Selle juures küünarnukk tõstetakse üles ja reketi ots lastakse



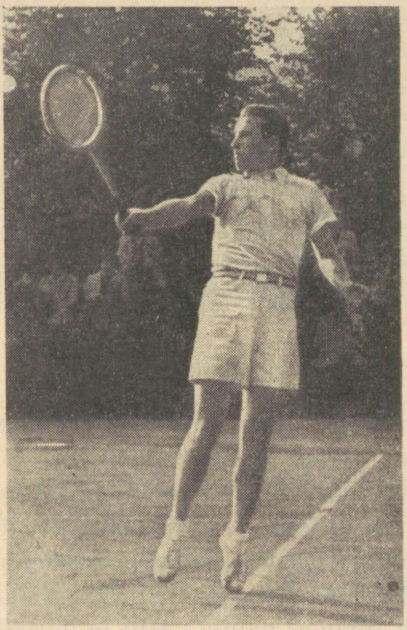
Joonis 109. Otse mängija peale suunatud tugeva löögi tõrjumine tagakäe-lendpalliga (E. Kree).



Joonis 110. Eeskäe-lendpall. Palli tabamine endast veidi eespool hõlbustab palli jälgimist (H. Hiop).

alla, nagu see on kujutatud joonisel 109. Selle löögi sooritamiseks ei saa ega polegi vaja võtta mingit hoogu, sest pall põrkab oma hoost reketilt tagasi vajaliku tugevusega; küll aga peab võrdlemisi tugevalt reketit peos hoidma.

Tehniliselt väga raskeks löögiks on tilk-lendpall. Selle löögi juures palli hoog nagu raugeb mängija reketil ja pall põrkab reketilt tagasi vaevalt üle võrgu. Tilk-lendpall nõuab mängijalt erilist peent «pallitunnet», sest hetkel,



Joonis 111. M. Kortšagin kõrget tagakäe-lendpalli löömas.

kus hooga lendav pall puutub kokku reketiga, tuleb reket palli taga lasta kaldu ja lõdvalt nagu tagasi tõmmata. See liigutus tuleb sooritada aga äärmise täpsusega, sest vähenegi kiirustamine või hilinemine tingivad löögi ebaõnnestumise.

Peaaegu kõiki NSV Liidu paremaid meesmängijaid iseloomustab hea lendpallide löömise oskus. Teiste seast võib siiski välja tõsta N. Ozerovi, E. Negrebetskit, E. Korbutit, S. Belits-Geimani; naistennisistidest löövad lendpalle suure kindlusega T. Nalimova, O. Kalmõkova, G. Korovina, K. Borissova, Z. Klotškova jt.

Tüüpilised vead

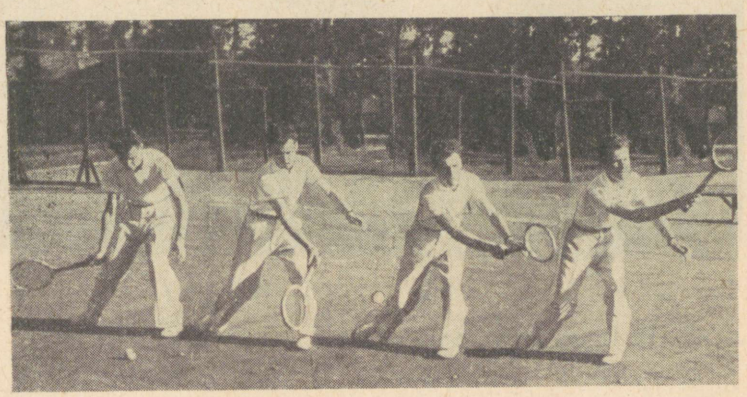
Lendpallide löömisel on sagedasti esinevaks veaks löögiga hilinemine. Seda põhjustavad peamiselt kaks asjaolu. Esiteks, mängija seisab tihti kangelt, ei asu heas ooteasendis, mis võimaldaks kiiret starti ja nii madalate kui ka kõrgete pallide ühtlast kättesaamist. Teiseks, tehakse asjatult suur liigutus hoovõtuks, reket viiakse liiga palju taha ja seetõttu ei jõuta seda õigeaegselt pallile vastu tuua. Palju vigu tuleneb ka palli puudulikust jälgimisest, mida omakorda tingib palli kiire lend võrgu juures.

Pool-lendpall

Pool-lendpalliks nimetatakse lööki, mille juures pall tabatakse kohe pärast põrget. See löök tuleb harilikult sooritada sellises võrgupositsioonis, kus mängija on jäänud võrgust liiga kaugele, nii et vastase poolt löödud pall maandub mängija jalgade juures. Pool-lendpall on tehniliselt üks raskemaid lööke ja, kui vähegi võimalik, tuleb sellest hoiduda, liikudes pallile vastu ja lüües madalat lendpalli või astudes tagasi ja lüües palli pärast põrget. Kiires mängus see ei ole aga alati võimalik ja ainsaks kasutatavaks löögiks jääb pool-lendpall.

Eeskäe-poollendpalli sooritamist kujutab joonis 112. Pool-lendpalle lüües, samuti kui lendpallidegi puhul, on löögi liigutus tagajoonelöögi liigutusest lühem. Reketi tagasiviimine toimub randme väikese ringi abil. Põlved on

tugevasti kõverdunud, sest löök toimub madalalt, reket peab aga olema maapinnaga paralleelselt. Vaade on suunatud pallile, tabamise ajal seega enda ette maha. Pilt a kujutab kirjeldatud löögi algfaasi, millejuures fotoaparaat on jäädvustanud juhuslikult täpselt momendi, kus pall puutub kokku maapinnaga.



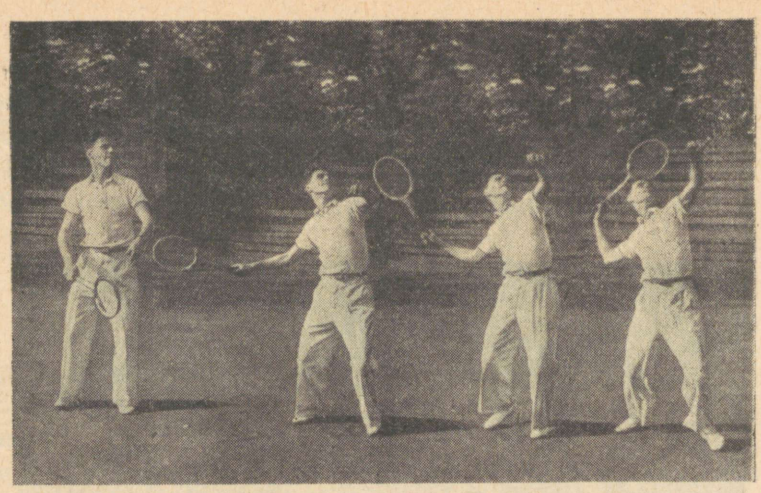
a b c d

Joonis 112. Pool-lendpall eeskäelöögiga (F. Tõnuri).

Pildil b on pall just lahkunud reketilt, mille ots on löögil siiski veidi allapoole jäänud, selle peale vaatamata, et mängija on tugevasti põlvedest alla laskunud. Mängija silmade vaade on veel alla suunatud, mis näitab, et löögi ajal jälgiti palli.

Pildid c ja d kujutavad löögi lõppu, kus reket liigub pallile löögi suunas järele.

Pool-lendpalli lüües on kõige olulisemaks täpne palli jälgimine ja tugev kõverdumine põlvedest; nende kahe nõude vastu eksimine on tüüpiliseks veaks.



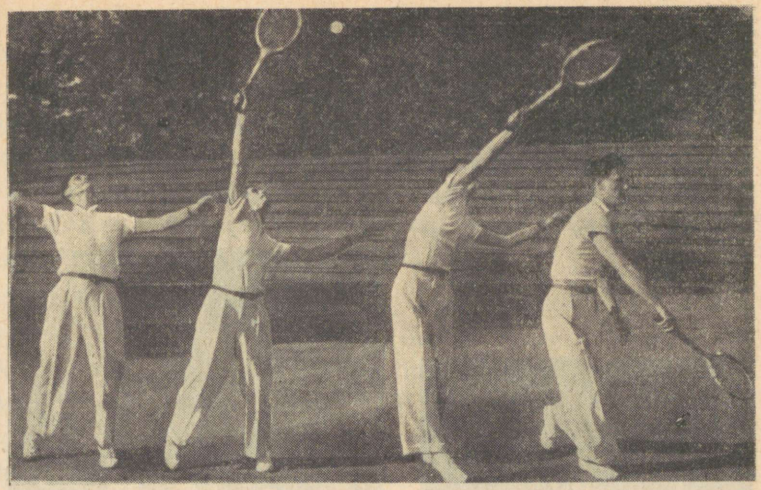
a b c d

Joonis 113. Rabak (F. Tõnuri).

Rabak

Rabakuks nimetatakse lööki, millega mängija lööb oma pea kohalt ülalt alla kõrget palli.

Liigutuste põhiliselt koordinatsioonilt sarnaneb rabak (joonis 113) täiesti pallinguga. Seetõttu rabaku sooritamine õige löögiliigutusega ei tee raskusi neile, kes oskavad õieti pallida. Väike erinevus on ainult reketi tagasiviimises. Pallingul viiakse reket tagasi alt, tõmmates selle läbi jala juurest; rabaku juures ei jätku selleks aga sageli aega ja pole ka tarvidust, seepärast reket liigub ooteasendist rinna või vöö kohalt kohe taha (pildid a ja b). Keharaskus kandub paremale jalale (pildid b—c—d), selja taga reket joonistab «sõlme» (pildid d—e). Järgneb palli tabamine (pilt f) täiesti sirutatud keha, käe ja reketiga, mille juures keharaskus kandub üle vasakule jalale. Tabamise juures



e f g h

on oluline kiire randmeliigutus pallile kiiruse ja suuna andmiseks. Löök lõpeb otse lööja ees (pilt h).

Erinevalt pallingust tuleb rabak sooritada alati lamedalt; tabamisel jääb reket peaaegu otse palli taha, mis on hästi näha pildil f.

Tugevaimat ja täpsemat rabakut meesmängijaist omavad N. Ozerov, E. Negrebetski, S. Belits-Geiman ja E. Korbut, naismängijaist T. Nalimova ja O. Kalmõkova.

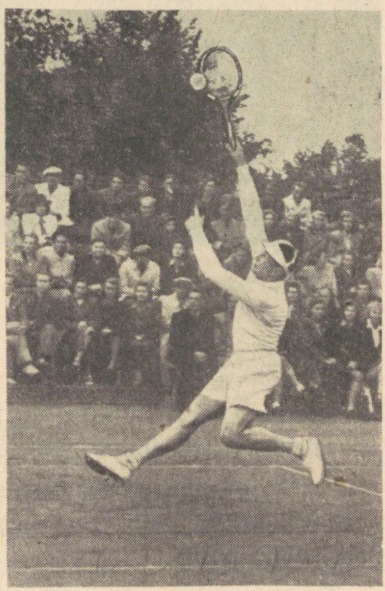
Rabakut lüües on raskem kui ühegi teise löögi juures palli täpselt tabada, sest pall langeb küllaltki suure kiirusega kõrgelt alla. Täpne tabamine nõuab kahe tingimuse täitmist: esiteks, mängija peab piinliku hoolega jälgima palli; teiseks, lööki tuleb alustada õigel ajal, nii et õige rütmi ja kiiruse juures pall ja reket puutuvad kokku õiges punktis. See reketi tagasiviimise õige aja määramine oleneb vastase küünalpalli kõrgusest. Vastandina teistele löö-

kidele ei saa rabakut lüües alati kohe alustada reketi tagasiviimist, kui pall on lahkunud vastase reketilt, sest kõrge küünalpalli puhul tekiks löögiliigutuses asjatu paus.

Rabakut lüües peab palli tabama umbes oma pea kohal või 10—20 sm eespool. Mängus esineb aga tihti olukordi, kus vastase hea küünalpalli puhul tuleb lüüa juba üle pea



Joonis 114. Üle pea lennanud küünalpalli löömine rabakuga (F. Tõnuri).



Joonis 115. Hüppelt sooritatud rabak (S. Belits-Geiman).

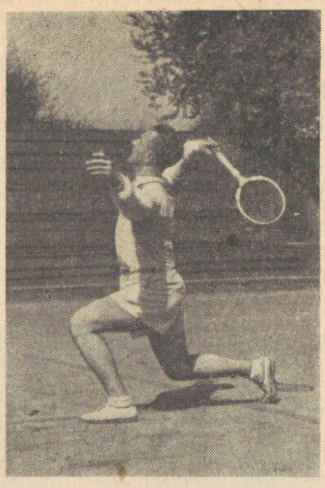
lennanud palli. Sellist lööki esitab joonis 114. Et sel puhul palli tabada, peab mängija keha tugevasti tahapoole kallutama. Sellist keha kallutamist taha tasakaalustab parema jala ja vasaku käe sirutus ette; ilma selleta mängija kukuks selili. Sel juhul toimub löök peamiselt randme abil, sest parema käe pikk ettetoomine osutub võimatuks.

Kui see on vähegi võimalik, peab mängija rabakut sooritades kindla tasakaalu säilitamiseks vasaku jalaga olema kontaktis maaga. Kuid üle pea tõstetud küünalpallide hulgas esineb ka selliseid, milleni mängija ulatub ainult üles hüpates. Hüppelt sooritatud rabak (joonis 115) on tennises üks efektsemaid, kuid tehniliselt raskemaid lööke. Ka selle juures on parem jalg ja vasak käsi tasakaalu säilitamiseks tugevasti ette sirutatud.

Väga kõrgete küünalpallide juures langeb pall suure hooga ja selle täpne tabamine osutub küllaltki raskeks ka kogenud mängijale. Sellist küünalpalli on sageli otstarbekam lüüa pärast põrget, kus pall hüppab veel küllaltki kõrgele rabaku sooritamiseks. Selle löögi juures peab mängija hoolega jälgima langeva palli lennujoont, et võtta õige positsioon löögiks. Sageli jäädakse palli põrkekohale liiga lähedale, nii et ülespõrganud pall hüppab üle lööja, muutes löögi sooritamise raskeks. Pallist on parem ennem veidi kaugemale jääda kui liiga ligidale tulla, sest ettepoole on parem liikuda kui tahapoole.

Lüüakse kõrge küünalpall tagajoone lähedale, on sama löögi tõrjumine juba mitmeti raskem, sest siis peab mängija tagasijooksult ringi pöörama ja kohe lööma. Et see lõök on aga kõige mõjuvam vastus vastase kõrgele küünalpallile, tuleb ka selle õppimisele vajalikku tähelepanu pöörata.

Võib juhtuda, et mängija eksib küünalpalli põrke kõrguse arvestamises: pall ei põrka üles nii kõrgele, et seda saaks lüüa rabakuga, mille juures keha, käsi ja reket on välja sirutatud. See siiski veel ei võta ära rabakuga löömise võimalust. Sellist madalat palli rabakuga lüües peab mängija kõverduma põlvedest, nii et keha ja käsi oleksid tingimata sirutatud. Sageli esinev viga on aga löömine sirutatud jalgade ja kehaga, kuid kõverdatud käega.



Joonis 116. Rabak tugeva põlvede kõverdamisega. Hoo võtt löögiks (O. Alas).



Joonis 117. Rabak tugeva põlvede kõverdamisega. Moment pärast palli tabamist (E. Kree).



Joonis 118. Tagakäe-rabak (O. Alas).



Joonis 119. Tagakäe-rabak (O. Alas).

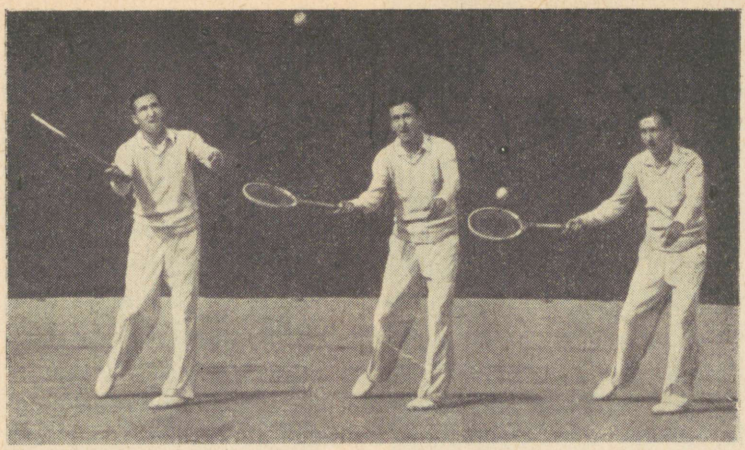
Sellist lööki ei tarvitse sooritada mitte ainult siis, kui ollakse eksinud palli põrke kõrguse arvestamises. Kogenud mängijad sageli ei löö eriti võrgu ligidal kõrgele põrganud palle kõrge eeskäelöögiga, vaid laskudes peaaegu põlvili või kükkasendist sooritavad palju mõjuvama rabaku (joonised 116 ja 117).

Erilise rabaku liigi moodustab tagakäe-rabak, mis on näidatud joonistel 118 ja 119. Seda lööki tuleb tarvitada tagakäelöögi poole suunatud küünalpallide puhul, mida teisiti lüüa pole võimalik. Löök toimub peamiselt randme-liigutuse ja käsivarre abil ega oma seepärast kaugeltki hariliku rabaku tugevust. Seepärast, kui on vähegi võimalik, tuleb tagakäe-rabakust hoiduda ja katsuda sooritada harilik rabak.

Tüüpilised vead

Tüüpiliseks veaks rabaku juures on ebakindel palli tabamine. Seda põhjustab esiteks palli halb jälgimine, millega kaasneb veel asjaolu, et kõrgelt langevat palli on raskem täpselt jälgida kui madalalt lendavat palli.

Vaadeldes aga ebatäpseid tabamisi ligemalt, nähtub, et enamikul juhtudel pall tabatakse reketi otsaga. Reketi otsaga palli tabamine või koguni pallist alt mööda löömine tähendab aga seda, et löök toimub liiga vara, siis, kui pall polnud veel langenud reketi keskpaiga kõrgusele. (Erandi moodustab muidugi olukord, kus mängija üldse ei ulatu pallini.) Mängijal tuleb meeles pidada, et ta rabakut lüües asjatult ei kiirustaks. Rabaku sooritamisel omavad erilist tähtsust rahulikkus ja enesekindlus, sest selle löögi puhul on mängijal harilikult palju aega, ja juba mõte sellest, et löök võib ebaõnnestuda, sunnib teda ala-teadlikult kiirustama.



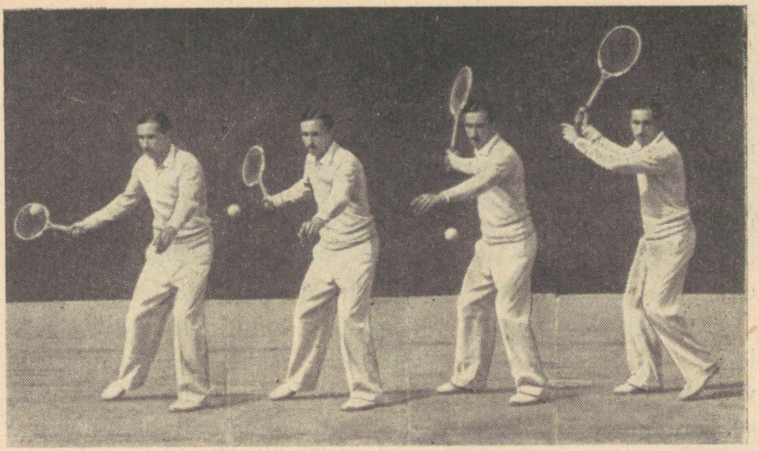
g f e

Joonis 120. Eeskäe-küünalpall (S. Andrejev).

Küünalpall

Küünalpalliks nimetatakse ees- või tagakäelöögiga sooritatud kõrget lööki, mille eesmärgiks on pall võrgu ette jooksnud vastasest üle lüüa. Et palli lennukõrgus peab selle juures ulatuma vähemalt 4—5 meetrini, tingib see küünalpalli löögitehnikas väikesi erinevusi võrreldes hariliku ees- ja tagakäelöögiga.

Enne võrgu juurde jooksmist vastane lööb harilikult tugevalt ja seetõttu saab küünalpalli sageli sooritada peaaegu ilma reketiga hoogu võtmata; piisab ainult reketi õige nurga all pallile vastupanekust ja käe lühikesest lükkamisest ülespoole. Üldjuhtudel pole selline küünalpalli löömine siiski soovitav ja seda võib kasutada ainult siis, kui vastase löök on niivõrd kiire, et ei jätku enam aega reketi tagasiviimiseks. Muudel juhtudel tuleb aga küünalpalli (joonis 120) alustada täpselt samuti kui harilikku tagajoonelööki (pildid a—b—c—d), nii et vastane ei saaks aru, et tege-



d c b a

likult lüüakse küünalpalli. Viimasel hetkel enne palli tabamist reket lastakse veidi allapoole ja keelestule antakse selline kallak (pildid e ja f), mis kindlustab pallile paraja kõrgusega lennu. Mida pikemalt käsi ja reket saadavad palli, seda täpsemalt saab palli lennule anda vajaliku kõrguse ja pikkuse. Igal juhul palli saatmine on siin lühem kui tagajoonelöökide juures (pilt g).

Mõnikord küünalpalli lüües keharaskus ei kandu ettepoole, vaid veidi tahapoole, mis võimaldab parema käe ja reketi liikumist paremini suunata ülespoole.

Küünalpalli sooritamine nõuab suurt täpsust ja head «pallitunnet». Küünalpall täidab oma ülesande ainult siis, kui ta on nii kõrge, et pall lendab üle vastase reketi ja selle juures langeb tagajoone ligidale. Lühema või madalama küünalpalli saab võrgu juures olev vastane kergesti kätte ja realiseerib rabakuga punktiks.

Küünalpalli võib lüüa nagu teisigi tagajoonelööke keerdudest olenevalt lõigatult, lamedalt või kaetult. Lõigatud küünalpalli löömine pole soovitav, sest lõigatud pall lendab

aeglaselt ning pärast põrget hüppab vähe edasi; seetõttu tahapoole jooksev vastane saab selle suhteliselt kergesti kätte. Seepärast kõige rohkem kasutatakse lamedalt löödud küünalpalli, mis õhus lendab kiiremini ja pärast põrget hüppab rohkem edasi.

Löögitehniliselt väga raske, kuid seejuures ka kõige paremaid tagajärgi andev on kaetud küünalpall. Selle löögi juures pärast põrget pall hüppab kiiresti üles ja edasi, nii et tagasijooksev vastane ei saa seda enam kätte.

Küünalpalli eriliigi moodustab lend-küünalpall. Seda lööki saab kasutada harva, sest see eeldab mõlema mängija võrgupositsioonil asumist; seetõttu võib seda lööki näha rohkem paarismängude ajal. Lend-küünalpall nõuab kiiret ja väga täpset reketi kaldus vastuasetamist pallile ja kuulub löögitehniliselt kõige raskemate löökide hulka.

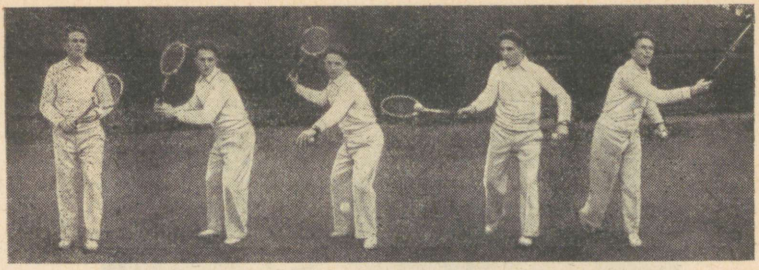
Tüüpilised vead

Tüüpiliseks veaks küünalpalli lüües on reketi otsa allalaskmine ja selliselt palli alt üles löömine.

Suur osa küünalpallidest lüüakse liiga lühidalt või madalalt, nii et võrgus olev vastane ulatub neid lööma rabakuga. Peab meeles pidama, et küünalpall tuleb igal juhul katsuda lüüa võimalikult tagajoone ligidale. Ei tohi karta, et pall võib maanduda tagajoone taha, sest sellise kartuse mõjul võidakse lüüa liiga lühike küünalpall, mille vastane nagunii realiseerib punktiks.

Tilkpall

Tilkpalliks nimetatakse lööki, millega pall püütakse lüüa üle võrgu selliselt, et see maanduks võimalikult võrgu lähedale, hüppaks ainult vähe edasi ja seetõttu jääks tagajoonel asuvale vastasele kättesaamatuks. Seejuures pall nagu tilgutatakse üle võrgu, millest ka löögi nimetus.



a b c d e

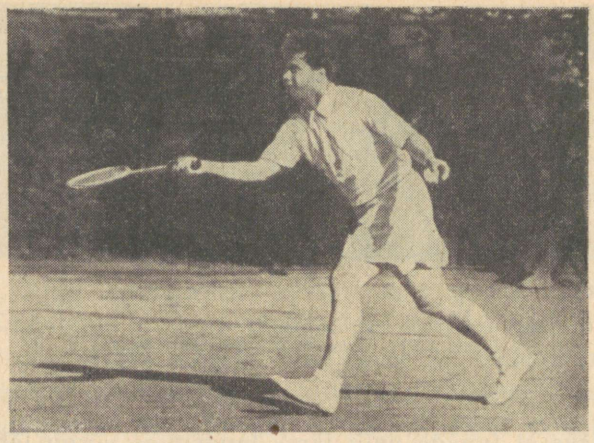
Joonis 121. Eeskäe-tilkpall (O. Alas).

Selleks et tagada palli järsk langemine võrgu lähedale ja vähene üles- ja edasihüpe pärast põrget, peab tilkpall tingimata olema lõigatud. Seejuures ei tabata palli lüües mitte ainult ülalt alla, vaid reket puutub kokku palli tagumise osaga ja siis nagu libiseb palli alt läbi.

Eeskäe-tilkpalli löömist kujutab joonis 121. Jalgade asend, õlgade pööre ja reketi tagasiviimine on tilkpalli lüües täpselt samad, mis harilike ees- ja tagakäelöökidegi juures (pildid a—b—c). Selleks, et vastast petta, jätta talle mulje, nagu sooritataks harilikku pikka lööki, toimub ka reketi ettetoomine hariliku hooga. Veidi enne palli aga reketi hoogu pidurdatakse, pall nagu võetakse pehme tundliku liigutusega reketi peale ning reket sooritab löögiliigutuse palli tagant ja alt läbi (pilt d), kusjuures momendil, kus reket on palli all, reketi hoogu tuleb järsult pidurdada ja isegi nagu tagasi tõmmata.

Väga suurt osa tilkpalli sooritamisel etendab randmetöö, sest kogu kirjeldatud palli tabamine ja lõikamine toimub peamiselt randmeliigutuse abil.

Oskuslikult kasutavad nii ees- kui ka tagakäelöögiga sooritatud tilkpalle N. Ozerov, O. Alas, S. Andrejev jt.



Joonis 122. N. Ozerov tilkpalli löömas.

Tüüpilised vead

Üldiseks veaks tilkpalli sooritamisel on palli vähene lõikamine; sageli toimub aga löök täiesti lamedalt, ilma keerdudeta. Lame või väheste keerdudega pall hüppab aga pärast põrget veel tugevalt edasi ja seetõttu muutub vastasele kergesti kättesaadavaks.

Paljud mängijad ei varja oma kavatsust lüüa tilkpalli. Reketi tagasiviimine enne lööki toimub nende juures niivõrd väikese kaarega, et vastane võib kohe ette aimata järgnevat tilkpalli ning seepärast saab selle kergesti kätte.

KOLMAS PEATÜKK

STRATEEGIA JA TAKTIKA

Strateegia ja taktika mõiste ning põhinõuded

Kui mängija on vajalikul määral omandanud põhilised löögid, võib ta hakata võistlema. Võita võistlusi, saavutada järjest paremaid sportlikke tulemusi, see peab olema iga võistlusmängija eesmärgiks. Kuid võita ei saa üksnes löökide abil; lisaks löögitehnikale omab iga mängija füüsilisi ja vaimseid võimeid, mis võidu saavutamisel samuti etendavad suurt osa. Erilist tähtsust omab aga oskus õieti juhtida mängu, kasutada võidu saavutamiseks kõige paremini oma löögitehnikat ja füüsilisi ning vaimseid võimeid; need on küsimused, mis kuuluvad strateegia ja taktika valdkonda.

Strateegia all tuleb mõista üldist mänguplaani, mis arvestab kõiki tegureid — nii oma kui ka vastase löögitehnikat, füüsilisi ja vaimseid võimeid kui ka keskkonna (väljaku ja ilmastiku) tingimusi, milles võist toimub.

Taktika seevastu lahendab kohalikke, mängu käigus kerkivaid konkreetseid olukordi. Seega tuleb mängijail iga üksiku löögi sooritamisel lahendada taktikaline ülesanne, kuhu ja kuidas pall lüüa.

Enne iga võistu, eriti kui see ettearvatult osutub tasavägiseks, peab iga mängija tingimata koostama oma mänguplaani. On arusaadav, et parimaid tulemusi annab selline mänguplaan, mille koostamisel on arvestatud nii

oma kui ka vastase kõiki võimeid, samuti keskkonna tingimusi.

Mänguplaani koostamisel võib märkida kolme peasuunda võidu saavutamiseks. Vastast võib võita:

1. löögitehnilise üleolekuga,
2. füüsilise üleolekuga,
3. psüühilis-moraalse üleolekuga.

Löögitehniline üleolek seisab näiteks selles, et üks pooltest valitseb nii tagajoone- kui võrgumängu, teine aga mängib ainult tagajoonel; üks mängija võib omada teisest palju suuremat kindlust võrdse löögitugevuse juures jne.

Füüsiline üleolek seisab peaasjalikult ühe mängija suuremas vastupidavuses või kiiruses võrreldes teisega.

Psüühilis-moraalse üleoleku all tuleb mõista ühe mängija paremaid vaimseid võimeid, ennekõike suuremat võidutahet. Sama üleolekut võib omada ka vanem ja kogenum mängija löögitehniliselt ja füüsiliselt võrdse noorema üle, kel veel kordagi pole õnnestunud vanemat mängijat võita.

Mänguplaani koostamisel ja taktikaliste võtete rakendamisel on esimeseks põhinõudeks: suunata oma mäng vastasmängija nõrkadele punktidele, andmata talle võimalust sooritada neid lööke või arendada seda mänguviisi, mida tema soovib.

Sellega kaasneb teine põhinõue: oma mäng tuleb rajada võimalikult oma tugevamate külgede kasutamisele.

Vaatleme esitatud põhinõuete praktilise rakendamise võimalusi. Vastase nõrkade külgede kasutamise näidetena võib tuua järgmisi: nõrga tagakäelöögiga vastase puhul tuleb suurem osa löökidest, eriti punktilöögid, suunata vastase tagakäe poolele; vastase väga nõrka ja kõrgele hüppavat teist pallingut tuleb otsekohe kasutada omapoolse pealetungi alustamiseks; vähest vastupidavust oma-

vat vastast tuleb võimalikult rohkem lasta joosta, et teda väsitada; mängijat, kes tahab tihti võrku tungida, tuleb katsuda pikkade pallidega hoida tagajoonel, ja ümberpöördult: tagajoonemängu harrastavat nõrga võrgumänguga vastast tuleb teadlikult kutsuda mängima võrgu juurde; nõrga võidutahtega vastase üle katsutagu kohe võistu alguses tingimata saavutada juhtimine jne.

Oma tugevate külgede kasutamine tähendab ennekõike oma löögitehnilise oskuse täielikku rakendamist. Kui ollakse vastasega võrdne tagajoonemängus, kuid parem võrgumängus, tuleb seda eelist tingimata kasutada ja mängida nii tagajoonel kui ka võrgus; kui omatakse üht tugevat lööki, näiteks tugevat eeskäelööki, tuleb mängu juhtida selliselt, et otsustavad punktilöögid toimuksid enamuses eeskäelöögiga. Edukalt tuleb kasutada ka oma füüsilist üleolekut vastasest; tundes oma suuremat vastupidavust on pikas ja tasavägises võistus kasulik pall kaua mängus hoida.

Suurt tähtsust mänguplaani koostamisel omab selle r e a a l s u s. Tahetakse koostatud mänguplaani ja valitud taktikat rakendada tegelikkuses, peab see olema rajatud nii oma kui ka vastase võimete reaalsele arvestusele ja täpsele tundmisele. Mänguplaan ja taktikalised võtted peavad vastama mängija löögitehnilistele ja teistele võimetele. Näiteks on üldiselt teada, et kindlat tagajoonemängijat on harilikult võimalik võita ainult võrgumängu abil. Kui aga ise võrgus mängitakse väga ebakindlalt, on arusaadav, et võrkutungimise taktika on ette määratud läbikukkumisele. Teine näide: halva liikumise ja nõrga vastupidavusega mängija vastu on taktikaliselt väga õige kasutada tilkpalle. Kuid tilkpall on löögitehniliselt üks raskeimaid lööke ja seetõttu võib sellist taktikat rakendada ainult siis, kui tilkpalle eriti korralikult osatakse sooritada. Kui aga seda ei osata, annab halbade, liiga pikkade tilkpallide kasutamine otse vastupidiseid tulemusi, sest vastane saab

need kergelt kätte ja realiseerib ise punktideks. Seepärast tuleb kogu taktika rajada ainult sellistele löökidele ja võtetele, mida reaalselt suudetakse läbi viia.

Mänguplaani koostamine on võimalik, kui vastase löögitehnilised, füüsilised ja vaimsed võimed on tuntud. Kuid sageli tuleb võistlustel kohtuda vastastega, kellega enne kokkupuuteid pole olnud. Sel juhul olukord arusaadavalt raskeneb. Niisugusel korral tuleb võistlustabeleist vaadata, kes võiksid olla tulevased vastased, ning püüda igal tingimusel nende võiste jälgida, ühtlasi kogudes andmeid nende mängu kohta teistelt kaasmängijatelt. Aga kui mõningatel põhjustel ka see pole võimalik ning vastase mängu näeb esmakordselt alles temaga ise mängides, tuleb otsekohe asuda «luurele» ning oma plaani koostamisele. Kumb löök on vastasel tugevam ja kindlam, kas eeskäelöök või tagakäelöök? Milline on tema võrgumängu oskus, kuidas ta saab kätte lühikesi palle? — kõik need küsimused peavad leidma kiire vastuse.

Juba pallide löömisel enne mängu, mis kestab kuni 5 minutit, võib tähelepanelikult jälgides mõndagi oma vastase löögitehnilistest võimetest tähele panna. Seejuures tuleb ise palle lüüa nii, et nähakse vastase poolt mitmesuguseid lööke, s. t. talle tuleb anda nii tugevaid kui ka tasaseid palle mõlemale poole, tema võrgus olles temast mööda lüüa kui ka üle tõsta jne. Soojendamise eesmärgil enne võistu löödud pallidest harilikult on aga vähe, et tundmatu vastase löögitehnilistest võimetest ülevaadet saada; vastasega tutvumine peab tingimata jätkuma esimesed paarkolm mängu, seejuures tuleb igal juhul anda vastasele võimalusi mitmel korral lüüa kõiki lööke. Üks-kaks vastase õnnestunud või ebaõnnestunud lööki ei anna veel kindlat alust omapoolse mänguplaani koostamiseks, sest need võisid olla ka juhuslikud. Kui vastase võimete kohta tehakse mingi otsus, peab selles enne tingimata kindlalt veenduma.

Kui mänguplaan oli koostatud ja taktika valitud ning

mäng selle järgi annab positiivseid tulemusi, läheb vastu võidule, tuleb valitud mänguplaanist ja taktikast tingimata kinni pidada, neid muutmatult jätkates kuni võistu lõpuni. Siit tuleneb jällegi üks põhinõue:

mänguplaani ja taktikat, mis annavad edu ja viivad vastu võidule, ei tohi mingil tingimusel muuta.

Kui mängija on näiteks läbimõeldud, õigetele momentidele rajatud mitmekülgset taktikat kasutades otsustavas setis jõudnud saavutada suure edu, näiteks 4 : 1 või 5 : 2, tuleb tal samast edukast taktikast kinni pidada võistu lõpuni. Tegelikke võiste eriti noorte mängijate juures jälgides võib siiski tähele panna eksimisi selle põhinõude vastu, mis omakorda võib võiduseisu muuta kaotusseisuks. Viga võib olla kahesugune: tundes, et võistu lõpp on ligidal ning olles oma võidus kindel, hakatakse liigselt tempot tõstes võistu lõpetamisega kiirustama, iga esimese ettejuhtuva palliga halvasti ettevalmistatult peale tungima. Selle tagajärjeks võib olla täielik pööre mängu käigus. Vastupidine viga samas olukorras on tempo alandamine, üleminek täielikule kaitsemängule, jällegi arvates, et võit on juba kindlustatud ning puudub vajadus pealetungi jätkata. Ülemineku julgelt pealetungimängult passiivsele kaitsemängule võistu lõpus tingivad sageli ka mitte üleolekutunne või taktikaline teadmatus, vaid kartus punkte kaotada, viga teha võistu kõige otsustavamas lõppfaasis. Selle kartuse vastu tuleb teadlikult võidelda ja valitud tempost ning võidukast taktikast julgelt kinni pidada.

Võistu käigus võib aga ilmneda, et valitud mänguplaan ja taktika ei anna soovitud tulemusi. Kui on selge, et valitud taktikaga ja mänguplaaniga osutub võidu saavutamine võimatuks, tuleb taktikat ja mänguplaani, mis ei anna edu ja mille jätkamine viiks vastu kaotusele, tingimata muuta.

On kergesti mõistetav, et pole mõtet jätkata taktikat ja

mänguplaani, mis arvati olevat õiged, kuid mis tegelikus võistu käigus ei anna tulemusi. Põhjusi selleks, et esialgselt valitud taktika ja mänguplaan ei anna edu, võib olla mitmeid. Ennekõike võib olla põhjuseks nii vastase kui ka oma võimete ebaõige arvestus; teiseks sagedasti esinevaks põhjuseks on oma mänguplaani ja taktika mittesobivus vastase mänguplaani ja taktikaga. Ei tohi unustada, et ka teisel mängijal on valitud mänguplaan ja taktika, mis esimesele on teadmata ja mis ilmnevad alles võistu käigus. Kui vastase taktika ja mänguplaan on sellised, mis ei lase oma taktikat ja mänguplaani mõjule pääseda, on selge, et oma taktikat ja mänguplaani tuleb muuta.

Kui on kindlasti ilmnenud, et taktika ja mänguplaan on ühel või teisel põhjusel valed, tuleb neid viivitamata muuta ja mitte oodata seni, kuni läheneb juba võistu lõpp. Teisest küljest kord valitud taktika ja mänguplaani muutmisse tuleb alati suhtuda vajaliku ettevaatusega, eriti kui vastaseks on mängija, kelle võimed on hästi tuntud ning kelle vastu mänguplaan oli koostatud hoolikalt. Tasavägises võistus esimese seti napp kaotus ei tarvitse veel sugugi tähendada seda, et valitud mänguplaan ja taktika on valed. Mängija peab suutma oma mängu analüüsida ja avastama õiged ebaedu põhjused. Mõnigi kord mänguplaan ja taktika võivad olla õiged ja üldiselt vastavad mängija löögitehnilistele võimetele, kuid antud momendil ei suudeta neid löögitehniliselt täiesti läbi viia. Sel juhul loomulikult pole vajadust taktika ja mänguplaani muutmiseks, vaid tuleb hoolikamalt valmistuda löökideks.

Seoses mänguplaani ja taktika muutmisega tuleb silmas pidada veel järgmist: võib esineda ja väga sageli esinebki juhtumeid, kus üldine mänguplaan on õige, kuid valed on selle läbiviimiseks valitud taktikalised vahendid. Näiteks võisteldes vastasega, kelle mänguvõimeid tuntakse halvasti, otsustatakse oma mänguplaan peamiselt võrgu-

mängule rajada. Harjunud kombe järgi suunatakse ettevalmistavad punktilöögid enamuses vastasele tagakäelöögi poolele, kuid võistu käigus ilmneb, et vastane tõrjub neid väga hästi. Antud juhul ei tohi kohe loobuda üldisest mänguplaanist, aktiivsest võrgumängust, tuleb vaid muuta taktikalisi vahendeid. Arvestades, et vastase võimed pole hästi tuntud, tuleb võrgupealetungi ettevalmistavad löögid enamuses suunata eeskäelöögi poole, mis võib olla ebakindlam. Kui pealetungid nüüd muutuvad edukaks, on taktikaliste vahendite muutmine sama mänguplaani juures päästnud olukorra. Kui aga ei too edu ka taktikaliste vahendite muutmine, on selge, et muuta tuleb ka mänguplaan. Selle asemel et ise võrku tungida, osutub võib-olla kasulikumaks vastane võrku kutsuda, kui ta ei oma head võrgumängu jne.

Igasuguse taktika juures omab otsustavat tähtsust üllatuse ja vaheldavuse moment.

Mänguplaani läbiviimiseks omab mängija terve rea taktikalisi vahendeid mitmesuguste löökide näol, sest nii löögitehniliste, füüsiliste kui ka vaimsete võimete poolest üleolek vastasest realiseeritakse ikkagi vastavate löökide abil; nende õigest kasutamisest oleneb edu mängus.

On õige, et pealetung tuleb suunata vastase nõrkadele külgedele, seejuures kasutades võimalikult oma tugevaid külgi. Kui aga nende õigete põhinõuete rakendamisel kasutatakse pidevalt ainult ühtesid ja samu lööke, laskutakse šabloonsesse taktikasse, ei anna loodetud tulemusi ka väga täpsed ja tugevad löögid.

Näiteks vastase nõrka tagakäelöögi oskust tuleb tingimata kasutada; kui aga mõeldakse edu saavutada sellega, et katsutakse iga pall lüüa vastasele tagakäelöögi poolele, võib juba ette ennustada sellise šabloonse taktika läbikukkumist. Lüües aga vahelduseks palle ka eeskäelöögi poolele, omab üldine pealetung tagakäelöögi suunas palju suuremat mõjuvust.

Üksikmängus on väga tõhusaks taktikaliseks võtteks üksikud kiired võrkujooksmised kohe pärast pallingut, eriti momendil, kus vastane seda ei oota. Kui seda tehakse aga iga pallingu järel, kaotab see võte ka hea pallingu ja võrgumängu oskuse juures väga palju oma mõjuvusest, sest vastane ootab juba seda ning harjub kiiresti olukorraga.

Eeltoodud kaks näidet käsitlevad lihtsaid taktikalisi momente tagajoonemängus ja pallimisel. Peatüki «Strateegia ja taktika» järgnevail lehekülgedel käsitellakse eraldi veel palju mitmesuguseid taktikalisi momente ja olukordi seoses kõigi löökidega, samuti füüsiliste ja vaimsete võimetega ning keskkonna tingimustega. Nendest ilmneb, et taktikalisi võimalusi esineb väga palju, sagedasti ühele olukorrale leidub mitu taktikalist lahendust. Kirjeldatud taktikalisi võtteid ja lahendusi olukordadele ei tohi mingil juhul käsitella kui kindlaid «retsepte», mille järgi alati pimesi tuleb toimida. Esitatud üldised põhimõtted kui ka konkreetsed näited on maksvad üldjuhtudel, kuidas aga toimida igal hetkel tegelikus mängu olukorras, seda ette kirjutada on võimatu. Ehkki mänguplaan on mängijal enne võistu põhjalikult läbi mõeldud, selle elluviimine nõuab mängijalt kogu aeg suurt tähelepanu, välkkiiret otsustamist iga löögi puhul ning pidevat oma ja vastase mängu analüüsimist. Õige mänguplaani koostamine ja taktika valik juba enne võistu on küll väga oluline, kuid otsustavaks jääb siiski selle plaani ja taktika tegelik rakendamine võistu vältel. Võistu taktikaliselt õige läbiviimine, eriti kui kohtuvad kaks võrdset ja heaklassilist mängijat, on suurel määral loominguline tegevus. Võidab see, kes paremini orienteerub tegeliku võistu keerulistes ja ootamatutes olukordades, kiiremalt valib kõige otstarbekamaid taktikalisi vahendeid ning nendest oskab luua võidule viiva mänguviisi.

Üksikmängu strateegia ja taktika

Nõukogude jalgpallurite, korvpallurite, võrkpallurite, poksijate, maadlejate jt. hiilgavad võidud kohtumistel välismaa sportlastega annavad lisaks meie sportlaste moraalsele, sporditehnilisele ja füüsilisele ettevalmistusele kõrge hinnangu ka nõukogude spordistrateegiale ja -taktikale.

Nõukogude sportlaste esinemist kõigil spordialadel iseloomustab julge, aktiivne, ründav strateegia ja taktika; selline on ka nõukogude tennise strateegia ja taktika, mis on meie maa tennisevõistkonnale kindlustanud rea võite rahvusvahelistel võistlustel.

Selleks, et paremini mõista, kuidas toimub sellise strateegia ja taktika rakendamine tegelikus tennisemängus, tuleb lühidalt tutvuda mitmesuguste mängijate tüüpidega ning täpsuse ja kiiruse suhtega mängus.

Mängijate tüübid

Taktikalisest seisukohast lähtudes võib mängijad üldiselt jagada kolme gruppi:

1. kaitsemängijad,
2. pealetungimängijad,
3. kombineeritud mänguviisi harrastajad.

Vaatleme kõiki kolme gruppi eraldi, et selgitada, milles seisab igasse üksikusse gruppi kuuluvate mängijate omapära.

K a i t s e m ä n g i j a t e iseloomustavaks tunnuseks on, et nad kogu mängu vältel püüavad püsida tagajoonel. Võrgu ette jooksevad kaitsemängijad harva, harilikult ainult siis, kui nad vastase lühikese palli tõttu selleks on otseselt sunnitud.

Kaitsemäng omakorda jaguneb veel kaheks:

1. passiivne kaitsemäng,
2. aktiivne kaitsemäng.

Passiivse kaitsemängija eesmärgiks on punkte saada ainult vastase vigadest. Seetõttu passiivne kaitsemängija püüab palli iga hinna eest mängus hoida, üle võrgu tagasi lüüa, arvestusega, et vastane teeb varem või hiljem ebakindlusest vea. Nõrga või keskmise mängutehnilise oskusega passiivse kaitsemängija mäng koosneb sageli ainult poolkõrgeist peaaegu ilma platseerimata üle võrgu tagasi saadetud pallidest.

Arenenud mängutehnikaga passiivne kaitsemängija on harilikult võimeline palli väga täpselt platseerima, kuid ainult keskmise tugevusega. Tugevat punktilööki, mis annaks kas kohe punkti või vähemalt võimaluse edukalt võrku tungida, üldiselt tema löögirepertuaaris ei esine.

Aktiivse kaitsemängija eesmärgiks on punkti võitmine tagajoonelt sooritatud tugevate löökidega. Lähtudes sellest, et eesmärgiks on punkti võitmine, on selle mänguviisi harrastaja mitte kaitse-, vaid pealetungimängija. Siiski asjaolu, et kogu mäng on rajatud löökidele tagajoonelt, sunnib eelkirjeldatud mängijatüüpi käsitlema kaitsemängu alatüübina.

Nagu eeltoodust järeldub, on kaitsemäng ühekülgne mänguviis; kaitsemängijate suurim puudus seisneb suhteliselt nõrgas võrgumängu oskuses, mistõttu mängus esinevad head pealetungi ja punkti saavutamise võimalused võrgu juures jäävad suurel määral kasutamata.

Nõukogude Liidu paremaist meesmängijaist on aktiivse kaitsemängu esindajad B. Novikov ja L. Mištšenko, naismängijaist N. Belonenko.

Pealetungimängijate tunnuseks on püüe võita iga punkti võrgumänguga, püüda peale tungida igas olukorras. Seega on pealetungimängija otseseks vastandiks passiivsele kaitsemängijale.

Pealetungimängijate tüüpe on väga mitmeid, olenedes pallingu ja tagajoonelöökide oskusest, riskimisest võrkujooksmisel jne. Sageli pealetungimängija omab tugevat

esimest pallingut, üht tugevat (kuid tihti ebatäpset) lööki tagajoonelt või keskväljakult ning loomulikult head võrgumängu. Kuid on pealetungimängijaid, kel pole ühtki tugevat lööki tagajoonelt, kes aga tänu oma heale võrgumängu oskusele ning ülikiirele reageerimisvõimele jooksevad võrku keskmise tugevusega löödud pallide järele. Selliste tennisistide hulka kuulub näiteks S. Belits-Geiman.

Kombineeritud mänguviisi esindajate tunnuseks on oskus mängida nii tagajoonel kui ka võrgus ning, mis veel olulisem, oskus neid mõlemaid mänguviise ühendada ja kasutada. Kombineeritud mänguviis eeldab seega igakülgset mängutehnikat, kõigi löökide valdamist, kontrolli palli kiiruse ja täpsuse üle. Kombineeritud mänguviis ise seisab selles, et olenevalt olukorrast mängija kord tungib peale, vajaduse korral aga asub ka kaitsesse — vastavalt sellele, kuidas taktikalisest seisukohast lähtudes osutub kõige kasulikumaks.

Kombineeritud mänguviisi kasutab suurem osa Nõukogude Liidu paremaid tennisiste. Selle paremaiks esindajaiks on E. Negrebetski, N. Ozerov, S. Andrejev, E. Korbut, O. Alas, M. Kortšagin; naismängijaist G. Korovina, O. Kalmõkova, K. Borissova ja teised. Lõpetades mängijate tüüpide vaatlust tuleb tähendada, et tegelikus elus esineb väga palju segatüüpe, s. t. mängijaid, kelle kuuluvust on raske määratleda täpselt, sest nende mängus esineb sugemeid mitmest mängijatüübist.

Täpsus ja kiirus mängus

Iga lööki sooritades tuleb arvestada kaht tegurit: täpsust ja kiirust. Kõige mõjuvam on muidugi täpne ja kiire löök; kuid praktikast nähtub, et väga täpse mängu juures väheneb kiirus, ja vastupidi: arendades kiirust, muutub väiksemaks täpsus.

Seoses eelmistes osades kirjeldatud mängijate tüüpide

ja mänguviisidega ning esiletoodud aruteluga kiiruse ja täpsuse üle tekib küsimus: millele asetada pearõhk, kas kiirusele või täpsusele, ning millist mänguviisi püüda omandada?

Mis puutub kiirusse ja täpsusse, siis kaasaegne tennis nõuab ühteviisi mõlemaid. Kiiruse tähtsus on küll üldiselt tõusnud, kuid täit väärtust omab ainult täpsusega seotud kiirus, niinimetatud kontrollitud kiirus. Kui löögil kaob liigse kiiruse tõttu täpsus, ei oma täit väärtust ka kiirus.

Kiirust kontrollitakse lisaks nõrgemalt või tugevamalt löömisele veel keerdude abil, mille toimet palli lennu ja põrke suhtes on kirjeldatud eespool eraldi peatükis «Löök ja löögitehnika põhialused». Siinjuures tähendame vaid, et kiiruse täielikuks kontrollimiseks on vajalik osata nii lamedat, kaetud kui ka lõigatud lööki.

Täpsuse eesmärgiks on üldiselt pall vastase ulatuspiirkonnast võimalikult kaugemale lüüa; kiirus seevastu taotleb seda, et jätta vastasele vähe aega löögi ettevalmistamiseks ja sooritamiseks. Seda kiiruse eesmärki vaatleme ligemalt. Kiirust võib saavutada kahel teel: esiteks sellega, et palli lüüakse võimalikult tugevasti, pall lendab väga kiirelt üle võrgu ja vastane peab kiirelt sooritama ka vastulöögi. Kuid on veel teine võimalus: lüüa pall võimalikult varem pärast põrget. Palli tabamise aja suhtes esinevad kolm võimalust: tõusva, põrke haripunktis ja langeva palli löömine. Langevat palli peab lööma väga tugevalt, et vastasele löögi ettevalmistamiseks vähe aega jätta. Kui aga sama palli lüüa põrke haripunktis või isegi tõusul, löök toimub ajaliselt varem ning sama eesmärgi saavutab nõrgemini sooritatud löök. Kõige mõjuvamaks osutub aga muidugi tõusu pealt tehtud tugev löök. Tempo tõstmine kaasaegses tennises ehk «võitlus aja pärast», et vastasele jätta võimalikult vähem aega löögi ettevalmistamiseks, toimubki ennekõike selle abil, et palli püütakse lüüa võimalikult varem. Selle saavutamiseks tuleb sageli

liikuda pallile vastu ning seetõttu omab kogu mäng dünaamilist ja ründavat ilmet.

Paljud mängijad löövad palli langemisel mitte aeglase reageerimisvõime vaid lihtsalt sissejuurdunud hilise rütmi tõttu, mille tunnuseks on reketi tagasiviimine hoovõtuks alles siis, kui pall põrkab maha. Soovides arendada mängus kiiret tempot, tabada palli varem, peab veel kord meelde tuletama seda, millest korduvalt on olnud juttu eespool: reketi õigeaegset tagasiviimist. Niipea kui silmad on fikseerinud palli lennusuuna, toimuvad õlgade pööre ja reketi tagasiviimine. Sel hetkel, kui pall puudutab maad, on reket juba hoovõtuks taga ja alustab palli ülespõrkamisega pallile vastuliikumist, võimaldades palli tabada kas põrke haripunktis või isegi varem. Selline varajane rütm võimaldab ka aeglase reageerimisvõimega mängijail palli lüüa küllaltki vara.

Millist mänguviisi kasutada?

Millist mänguviisi kasutada? — selle küsimuse õige lahendus omab erilist tähtsust, sest sellest sõltub otseselt see suund, mida mööda tennisistid peavad edasi minema oma mänguoskuse arendamisel.

Kaasaegses tennises omab suurimat tähtsust kombineeritud mänguviis; nii kaitse- kui ka pealetungimäng eraldi osutuvad liiga ühekülgseks, suutmata võistelda kombineeritud mänguviisiga. See ei ole vastuolus sellega, et me üldiselt räägime nõukogude tennise aktiivsest, ründavast strateegiast ja taktikast; ka kombineeritud mänguviisi puhul peab kogu aeg suurt tähelepanu pöörama pealetungile ja võrgumängule.

Peaeesmärk peab olema aktiivne mäng, initsiatiivi oma kätte haaramine, mida harilikult saavutatakse vastast tempos ületades. Mängija peab ise katsuma vas-

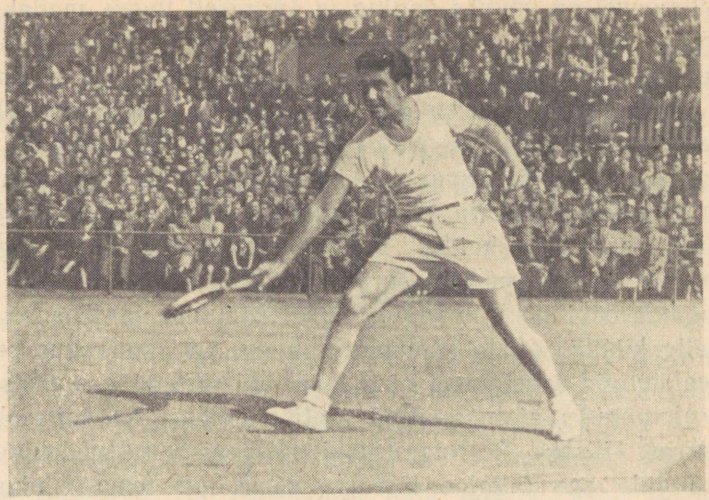
taselt punkti võita oma pealetungidega, mitte ainult vastase vigadele lootma jääma. See toimub kas otseselt tugevate löökide abil või siis selliste löökidega, mis sunnivad vastast eksima; täiesti väär on aga passiivselt ootama jääda, et vastane lõpuks ise teeks vea.

Kui vastased on võrdsed, on tagajoonelt tugevate löökidega väga raske punkti saavutada, lihtsam on punkte võita võrgumänguga. Kuid võrgu juurde joosta saab alles pärast seda, kui on toimunud löögid tagajoonelt. On need aga nõrgad või halvasti platseeritud, osutub kergeks võrgu juurde jooksnud mängijast pall mööda lüüa. Seepärast ei saa head võrgumängu täielikult rakendada ilma hea tagajoonemänguta ning esmaklassiliste tagajärgede saavutamiseks on vaja osata mõlemaid.

Mäng algab tagajoonelöökidega; neid tuleb püüda lüüa selliselt, et teine mängija satuks raskesse olukorda, kus ta teeb lühema või aeglasema löögi. See annab esimesele võimaluse sooritada nii tugevat hästiplatseeritud lööki, mis, kui see ei too kohe punkti, võimaldab lööjal järgneda sellele võrku. Kirjeldatud võrkutungimise ettevalmistav osa nõuab mängijalt head tagajoonelöökide sooritamise oskust ning kiiret otsustusvõimet, ja sellest oleneb suurel määral võrgurünnaku õnnestumine. Pealetung võrgu juurde tuleb sooritada arvestusega, et võrgu juurde jooksja jõuab heasse positsiooni ning seal esimese löögiga lõpetab punkti mängimise oma eduks. Ilma õige ettevalmistuseta huupi võrkujooksmine pole aga millegagi õigustatud ning selle tagajärjeks on sageli punkti kaotamine.

Eriti pinevaks kujuneb heitlus siis, kui mõlemalt poolt püütakse tungida võrgu juurde. Sel juhul initsiatiivi oma kätte haaramine omab erilist tähtsust, et enne vastast saavutada võimalus võrgu juurde jooksmiseks.

Vaatamata aktiivse mänguviisi rakendamisele ei tohi siiski unustada üht väga tähtsat nõuet: palli mängus-



Joonis 123. E. Negrebetski järjekordsel peaaletungil võrgu juurde NSV Liidu esivõistluste finaalis 1950. aastal.

hoidmist. Palli mängushoidmine ei tähenda mingil määral laskumist passiivsesse mängukäsitusse, küll aga seda, et ei tungitaks peale plaanitult ja kiirustades ega löödaks liiga tugevalt olukorras, mis seda ei õigusta. Palli mängushoidmist tuleb rakendada olukorras, kus mängijal puudub võimalus punkti saavutada.

Kirjeldatud aktiivsusele ja initsiatiivi haaramisele rajatud kombineeritud mänguviis on oma paremust teiste mänguviiside ees tõestanud ka tegelikkuses. Selle kõige väljapaistvamaiks esindajaiks on Nõukogude Liidu kaks parimat tennisisti — E. Negrebetski ja N. Ozerov; samuti kasutavad seda S. Andrejev, E. Korbut jt. Eesti NSV mängijaist on selle mänguviisi parimaks esindajaks O. Alas.

Tuleb eriti alla kriipsutada E. Negrebetski oskust ja mitmekülgsust aktiivse ja kombineeritud mänguviisi õigel rakendamisel. E. Negrebetski paremaiks relvadeks

tagajoonel on võimas palling ja äärmiselt tugev, madal ja täpne eeskäelöök, millele ta kiiresti järgneb võrku, kus ta samuti väga hästi valitseb nii lendpalle kui ka rabakut. E. Negrebetski loob endale lakkamatult, kuid hästi ettevalmistatult võimalusi võrku tungimiseks. Seejuures on ta ka kõige tasavägisemas ja kiiretempolises mängus otsustaval hetkel võimeline veelgi tempot veidi tõstma, et initsiatiivi oma käes hoida. Vastase pealetungi tõttu tagajoonele kaitseseisukorda surutud, võib ta nii eeskäe- kui ka tagakäelöögi poolt mängida suure kindluse ja täpsusega. Selle kindla tagajoonemängu tähtsus on väga suur, sest pealetungid vahelduvad ning tahestahtmata ollakse vastase pealetungide ajal sunnitud ajutiselt olema ka kaitseolukorras. Lisaks E. Negrebetski väljapaistvale pealetungimängule see tagajoonemängu oskus on tema edukuse üheks oluliseks teguriks, võimaldades kombineeritud mänguviisi täielikku rakendamist.

Löögitehnika kasutamine

Löökidest kui taktikalistest vahenditest võib rääkida ainult sel juhul, kui löögid omavad kindlat eesmärki. Iga mängija peab püüdma selle poole, et igal löögil oleks oma ülesanne, oma eesmärk.

Lööki sooritades on mängija valduses neli peamist võimalust pallile taktikalise eesmärgi andmiseks. Mängija võib muuta palli

1. lennusuunda,
2. lennupikkust,
3. lennukiirust,
4. lennukeerde.

Kuidas seda tehakse, see kuulub löögitehnika valdkonda ja seda on sellisena käsiteldud vastavas peatükis.

Soovides täielikult kasutada oma löögitehnikat taktikalistes huvides, peab mängija võistu vältel kogu aeg otsus-

tama ja valima, milliseid lööke kasutada, millist suunda, pikkust ja kiirust ning milliseid keerde igale pallile anda. Selliste kiirete taktikaliste otsuste tegemine pole sugugi kerge ja nõuab mängijalt täit tähelepanu ja suuri kogemusi. Seepärast on mängu ajal võimalik taktikaliste vahenditena kasutada peamiselt neid lööke, mida mängija valdab suure kindluse ja vilumusega.

Pallingu taktika

Palling, mis tennise algaastail oli ainult palli mängupanemise vahendiks, on kaasaegses tennises kogenud mängija käes kujunenud võimsaks pealetungirelvaks.

Mõned löögid, olenevalt olukorrast ja vajadusest, võivad olla aktiivsed või passiivsed, kuid palling peab olema alati aktiivne — see on pallingu juures esimeseks nõudeks. Sellele lisanduvad veel kaks nõuet — palling peab sisaldama ootamatusi, üllatusi vastasele ning olema tugevalt varieeritud.

Nimetatud eesmärkide saavutamiseks pallimisel tuleb kasutada peamiselt kolme palli lennu omadust: kiirust, suunda ja keerde.

Asjaolu, et palling peab olema aktiivne, eeldab üldiselt tugevajõulist lööki. Selles mõttes on kõige aktiivsem kahurpalling, mille juures mängija lööb palli kõigest jõust. Kuid kahurpalling on väsitav ja teiseks tihti siiski ebakindel löök. Ka siis, kui kahurpalling oleks kindel ning jõudu jätkuks küllaldaselt, ei saaks kogu aeg kahurpallingu kasutamist pidada taktikaliselt õigeks, sest selle juures kaoksid ära eelnimetatud tähtsad momendid pallimisel — ootamatus ja vahelduvus. Vastane harjuks varsti tugevate pallidega ning palling kaotaks palju oma mõjust.

Esimese pallingu põhilöögiks osutub harilik lõigatud palling. Et see oleks aktiivne, tuleb löök sooritada võrdlemisi tugevalt. Tehniliselt hästi ja tugevalt löödud harilik

lõigatud palling ei jää oma tugevuselt kahurpallingust palju maha, küll aga maandub pallile antavate keerdude tõttu palju suurema kindlusega pallingukasti. Pallile antavat kiirust, seega löögi tugevust, ja keerde tuleb kogu aeg varieerida. Ühe löögi puhul on ülekaalus kiirus, teise puhul keerud jne. Samuti peab kogu aeg muutma pallingu suunda, nii et iga palling oleks löödud ise kohta ja isemoodi.

Edukalt võib esimese pallingu puhul vahelduse mõttes kasutada ka keerdpallingut, kusjuures pallingu tugevust võib keerdude vähendamise arvel suurendada. Keerdpalling on eriti otstarbekohane, kui mängija kohe pärast pallingut jookseb võrku.

Teise pallinguna võivad tulla kasutusele kaks pallinguliiki: lõigatud palling ja keerdpalling. Kahurpalling kui suhteliselt ebakindlam löök pole teise pallinguna üldiselt kasutatav.

Mis puutub teise pallingu tugevusse, siis ei tohiks see tegelikult nii lõigatud kui ka keerdpallingu puhul olla nõrgem kui esimese pallingu puhul. Esmaklassiliste mängijate juures see sagedasti ongi nõnda. Üldiselt lüüakse teist pallingut siiski veidi tasemini, selleks et kindlustada pallingu 100%-line õnnestumine ja et vältida kaksikvigu. Kasutades teise pallinguna veidi nõrgemalt löödud lõigatud pallingut, harilikult lõigatakse tugevamini, pallile antakse rohkem keerde.

Esimene palling peab kas kohe andma punkti või viima vastase välja positsioonist, et ta teeks passiivse löögi ja annaks pallijale võimaluse asuda pealetungile. Ka tugevaima pallingu puhul on võrdsete vastaste juures otseselt pallingust punkte saavutada siiski raske ja selliste punktide arv pole eriti suur; otse määrava tähtsusega on aga nõue, et vastane surutaks aktiivse ja ootamatu pallinguga algusest peale kaitseseisukorda. Heade mängijate puhul näemegi, et esimene palling on üldiselt väga tugev ja valmis-

tab tõrjujale suuri raskusi; esimese ebaõnnestumisel löödud teine palling, ehkki võib-olla veidi nõrgem, sisaldab palju keerde ja jätab initsiatiivi ikkagi pallijale. Suurem osa oma pallinguga mängudest võidetakse ja sageli toimubki kogu võitlus tasavägiste mängijate vahel selle ümber, et läbi murda vastase palling ja seega kindlustada endale seti võitmine.

Mida võib aga tihti näha algajate mängijate juures? Esimene palling lüüakse küll väga tugevasti, kuid, olles äärmiselt ebakindel, see õnnestub väga harva. Teine palling seevastu on aga nõrk, ilma keerdudeta löök, mis kujutab endast ainult palli üle võrgu saatmist ja mängupanemist. Hea on, kui selle juures ei tehta kaksikvigu; need ilmnevad aga kohe, niipea kui teist pallingut hakatakse lööma veidi kõvemini.

See pallinguviis, mida kasutavad algajad ja mis mõnikord on omane isegi staažiga mängijaile, sisaldab endas mitmeid põhilisi taktikalisi vigu. Esimese pallingu sooritamine kõigest jõust, mis õnnestub ainult erandjuhtudel, on ennekõike suur ja asjatu jõu raiskamine. Seda näitab lihtne matemaatiline arvestus. Oletame, et võist kestab viis setti, mis keskmiselt lõpevad kõik 6 : 3, koosnedes seega 9-st mängust. Seega oleks võistu pikkus 45 mängu, millest üks pooltest pallib 22 või 23 mängus. Arvestades, et ühe mängu vältel tuleb pallida keskmiselt 7 korda, on esimeste pallingute koguarv võistu kohta 154. Kui näiteks nendest õnnestuvad ainult 20, millest omakorda üksikud võib-olla toovad punkte, siis 134 korral mängija pingutab ja raiskab oma jõudu asjatult. Kuid 134 täiest jõust sooritatud lööki — sinna võib-olla kulub just see jõureserv, mida on vaja otsustava seti võitmiseks!

Aga ka juhul, kui jõudu jätkub küllaldaselt, eelkirjeldatud viisil pallimine oleks suur taktikaline viga. Pall asetatakse 134-l korral mängu tasase teise pallinguga, mille vastuvõtmine ei valmista vastasele mingeid raskusi,

otse vastupidi — kogenud vastane kasutab nõrka teist pallingut otsekohe ise initsiatiivi haaramiseks. Anda aga oma pallinguga mängides initsiatiivi vastasele, see tähendab harilikult kogu initsiatiivi äraandmist, millele omakorda tõenäolikult järgneb kaotus. Seetõttu, kui ei omata veel küllalt tugevat teist pallingut, pole mõtet ebakindlat esimest pallingut sooritada väga tugevalt; palju kasulikum on lüüa esimene palling veidi tasemini, selliselt, et võimalikult suurem protsent löökidest õnnestuks. Sellega hoitakse esiteks ära asjatu jõuraiskamine, teiseks paraja tugevusega õnnestunud esimene palling, kui see ei anna pallijale otsest pealetungi võimalust, ei lase initsiatiivi haarata otsekohe ka vastasel.

Üldiselt peab aga kõigi mängijate eesmärgiks olema omandada hea pallimisoskus, mille juures nii esimene kui ka teine palling vastaksid alguses ülesseatud nõudeile ja hoiaksid initsiatiivi mängus ikkagi alati pallija käes. Tasane teine palling on mõeldav ainult üsna lühiajalise staažiga mängijate juures, kes, alanud küll juba võistlemist, pole siiski veel suutnud omandada vajalikku kindlust ja löögitugevust. Edasises treeningu- ja arenguprotsessis tuleb aga aktiivse pallingu omandamisele pöörata suurt tähelepanu ja mitte rahulduda lihtsalt palli mängupanemise oskusega.

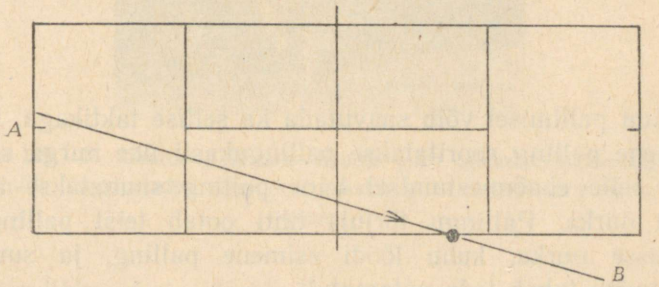
Seoses pallinguga ei saa vaikides mööda minna kaksikvigadest, nähtusest, mis esineb nii algajate kui ka kogenud mängijate juures. Taktikalisest seisukohast lähtudes pole midagi halvemat kui seda on kaksikvead. Küsimus ei seisa siin ainult selles, et punkte kaotatakse ilma mänguta — samad punktid oleks võidud kaotada ka tegelikus mängus. Kahekordse vea tegemine pallimisel mõjub aga demoraliseerivalt pallijale, samal ajal ergutab ja julgustab vastast, kes selles näeb pallija mänguvõime ebakindlust. Kui hakata kaksikvigade põhjusi lähemalt analüüsima, siis siin on väga harva tegemist löögitehnilise puudusega; palju sage-

damini on põhjuseks lihtsalt hooletus, kiirustamine, mittekülllaldane kontsentreerumine enne lööki. Kaksikvigadest hoidumiseks tuleb iga teine palling sooritada suurima hoolikusega, et mitte asjatult loovutada punkti vastasele.

Kõik kaksikvigade kohta öeldu maksab ka jalavigade kohta pallimisel — nii löögitehniliselt kui ka taktikaliselt seisukohalt on nende tegemine täiesti lubamatu.

Järgnevalt vaatleme üksikuid konkreetseid taktikalisi momente pallingu sooritamisel.

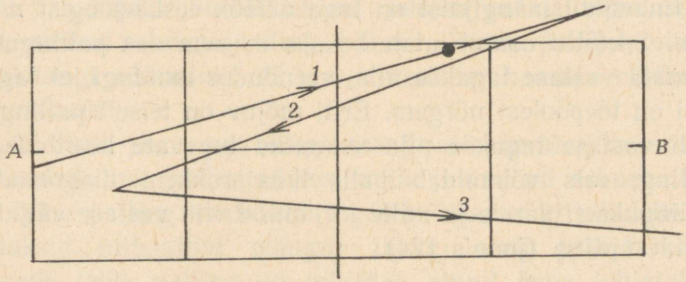
Enamikul mängijaist on tagakäelöök eeskäelöögist nõrgem. Seetõttu osutub otstarbekaks suurem osa pallinguist suunata vastase tagakäe alla, veendudes muidugi, et tagakäsi on tõepoolest nõrgem. Eriti mõjuv on teiselt pallingualalt vastase tagakäe alla suunatud tugevate keerdudega palling, mis võimaldab palli lüüa rohkem diagonaalis pallingukasti äärele ja mille tõrjumine viib vastase väljaku piiridest välja (joonis 124).



Joonis 124.

Kui vastane ootab palli tagakäe alla ja võtab selleks isegi juba asendi rohkem tagakäe poole sisse, annab paremaid tulemusi tugev lame palling eeskäe alla. See variant omab parimat mõju sooritatuna esimeselt pallingualalt. Sageli just seal pallingut oodates hoiab vastuvõtja end rohkem tagakäe poole, et enam-vähem pallingukasti keskele

või isegi tagakäe nurka tulev pall eeskäelöögiga tõrjuda. Tugev põikpalling eeskäe alla üllatab sel juhul vastast ja tõmbab ta väljaku äärde, jättes kogu väljaku katmise tagakäelöögi hooleks. Kui palling kirjeldatud juhul õnnestub ja tõrjuja lööb tagasi keskmise tugevusega ja veidi lühema löögi ilma seda eriliselt platseerimata, on pallijal avanenud hea võimalus pealetungiks. Järgmine pall tuleb pikalt ja tugevalt lüüa vastase tagakäe alla ja järgneda võrku (joonis 125).



Joonis 125.

Edu pallimisel võib saavutada ka sellise taktikaga, kus esimene palling sooritatakse pallingukasti ühe nurga suunas, selle ebaõnnestumisel teine palling suunatakse aga teise nurka. Pallingu tõrjuja tihti ootab teist pallingut samasse nurka, kuhu löödi esimene palling, ja suuna muutmine tabab teda ootamatult.

Pallides kogu aeg väga tugevalt, eriti esimest pallingut, tõrjuja asub seda oodates sageli kuni paari meetri kaugusele tagajoone taha. Ootamatu, täiesti tasa võrgu taha löödud esimene palling üllatab tugevasti vastast, kes hilineb ettejooksmisega ja seetõttu võib väga kergesti eksida. Selline pallimisviis sisaldab endas ka tubli annuse riski, sest kui tõrjuja märkab tasast pallingut õigeaegselt, osutub tal kergeks punkt võita. Seetõttu võib sellist taktikat kasutada

ainult sel juhul, kui pallija on mängus eduseisus ja kui tal on põhjust arvata, et vastase tähelepanu on nõrgenenud.



Joonis 126. N. Ozerov pallimas. Sirutus palli tabamise momendil on eeskujulik, moodustades sirgjoone vasaku jala varvastest kuni reketi otsani.

Tegelikke võiste jälgides nähtub, et tugevate pallingute abil otseselt võidetavate punktide arv pole üldjuhtudel eriti suur. Kuid head pallingut omava mängija kasutuses seisab veel üks tõhus taktikaline relv: hästisooritatud pallingule järgneda kohe võrgu juurde ja seal vastase tõrjelöök punktiks realiseerida.

Praktika näitab, et siin «hästi sooritatud» ei tähenda alati tugevat pallingut. Võrgu juurde jooksmisel on oluline, et mängija jõuaks võrgule võimalikult lähemale. Väga

tugeva pallingu puhul, kui see pole eriti täpselt platseeritud ja vastasel õnnestub see tõrjuda, pallija ei jõua võrgu juurde joostes sageli küllaldaselt ette ning jääb seetõttu halba positsiooni. Sageli annab paremaid tulemusi veidi nõrgem, kuid tugevate keerdudega palling. Sel juhul jääb pallijal rohkem aega võrguni jooksmiseks, ja täpne tõrjumine tugevate keerdude tõttu osutub vastasele küllaltki raskeks.

Et võrgu juurde jooksmine peab toimuma võimalikult ruttu, esitab see asjaolu teatavaid nõudeid pallingu löögitehnilisele sooritamisele. Soovides järgneda pallingule võrku peab pallija palli veidi ettepoole üles viskama, nii et keharaskus langeks lüües ette, ja koos palli tabamisega alustama jooksu võrgu suunas. Mingit vaheaega pallimise ja ettepoole startimise vahel ei tohi olla. Viga, mida sageli näeb, on järgmine: pallitakse ja jäädakse vaatama, kuidas palling õnnestus, ning alles siis, kui ollakse veendunud, et see osutus õigeks, alustatakse jooksu; tagajärjeks on aga hilinemine õigesse positsiooni jõudmisel.

Et õige jooksmine võrgu juurde algab pallinguga ühel ajal ja et pallija ei tea ette, kuidas palling õnnestub, sisaldab pärast pallingut kohe ettejooksmine ka teatava annuse riski. Seetõttu tuleb õieti valida moment, millal see sooritada. Ka siin on ootamatus väga oluline: kui pallija jookseb võrku pärast iga pallingut, on tõrjuja selleks juba ette valmistatud ja saab suhteliselt palju kergemini pallingu vastu võtta kui siis, kui võrgu juurde jooks tabab teda ootamatult.

Tehes kõigest eeltoodust pallingu kohta kokkuvõtte, võib öelda: palling saavutab aktiivsuse ja hoiab initsiatiivi pallija käes siis, kui see kogu aeg sisaldab ootamatusi ja muudatusi nii pallingu suunas, tugevuses kui ka keerdudes. Neil kolmel teguril pallingu varieerimisel on kõigil ülisuur tähtsus.

Lamedale pallingule järgnegu lõigatud palling, tugevale

pallingule veidi nõrgem või veelgi tugevam; kord tuleb pall suunata vastase eeskäe, teinekord tagakäe alla, mõnikord on aga kasulik lüüa tugevalt otse tõrjuja suunas; mitte jääda alati tagajoonele, vaid järgneda pallingule ka võrgu juurde; selliselt varieerides suudab palling täita oma eesmärgi — olla ise punkti saavutajaks või avada tee pealetungiks.

Pallingu tõrjumise taktika

Paralleelselt pallinguga tuleb käsitella pallingule järgnevat lööki — pallingu tõrjumist. Ehkki see löök löögitehniliselt kuulub kas ees- või tagakäelöögi alla, taktikaliselt omab see niivõrd suurt tähtsust, et vajab eraldi käsitlemist.

Pallingu eesmärgiks on initsiatiivi haaramine. Pallingu tõrjumine omab kaks eesmärki: esiteks, mitte lasta initsiatiivi haarata pallijal ja, teiseks, võimaluse korral ise haarata initsiatiiv.

Pallingu tõrjuja olukord osutub raskeks siis, kui pallijal kogu aeg õnnestuvad tugevad ja varieeritud esimesed pallingud. Sel puhul asuda ise kohe vastupealetungile, püüdes väga tugevat pallingut tagasi lüüa veelgi tugevamini, harilikult lõpeb ebaõnnestumisega, palli võrku või välja löömisega. Vastase tugeva pallingu puhul, juhul, kui ta ise ei järgne sellele võrgu juurde, osutub kõige otstarbekamaks püüda pall pikalt ja mitte eriti tugevalt (selleks et vältida eksimus) tagasi lüüa vastase sellele mänguväljaku poolele, kummalt poolt ta sooritab lööke nõrgemini. Et suuremal osal mängijail on nõrgem tagakäelöök, tuleb pallingu tõrjelöök üldjuhul suunata tagakäe alla.

Kirjeldatud löögi juures on eriti tähtis just pikkus, kuna aga löögi tugevus pole nii oluline. Tagajoone ligidale maandunud, kuigi mitte tugevalt löödud palli ei saa pallija

kohe punktiks realiseerida; ka võrku tungida sellise palliga osutub taktikaliselt valeks.

Olulist tähtsust ei oma siin ka palli täpne suunamine. Palli pole vaja tagasi lüüa võimalikult vastase väljaku nurka — tugevat pallingut vastu võttes ja seda täpselt suunata püüdes võidakse kergesti eksida. Ühe väljakupoole keskpaika sooritatud tõrjelöök täidab oma ülesande, kui see on pikk ja satub vastase nõrgema tagajoonelöögi poolele.

Vastupidi, sel korral, kui tõrjelöök sooritatakse küll tugevalt, kuid seejuures lühidalt, avaneb pallijal järgmise löögiga otsekohe võimalus alustada pealetungi ja joosta võrgu juurde.

Raskemaks muutub pallingu tõrjuja olukord siis, kui pärast tugevat ja hästiplatseeritud pallingut pallija jookseb kohe võrgu juurde. Sel juhul peab pallingu tõrjelöök olema kiire, täpne ja lühike põikpall või pikk pall mööda joont, kui tahetakse võrku tunginud pallijast mööda lüüa. Esineb veel ka teine võimalus — lüüa küünalpall üle võrku jooksva pallija. Mõlemaid võimalusi käsitellakse täpsemalt osas «Kuidas mängida võrgumängija vastu». Seoses pallinguga tähendame siinkohal aga järgmist: kuna nii mööda- kui ka ülelöömine võrku tunginud pallijast peab toimuma väga täpselt, siis omab eriliselt suurt tähtsust terav palli jälgimine. Pallingu täpsel tõrjumisel tuleb seda eriti rõhutada sellepärast, et tugeva esimese pallingu puhul pall lendab väga kiiresti, teiseks, pallimisel palju suuremal määral kui ühegi teise löögi puhul antakse pallile mitmesuguseid keerde. Pärast maandumist võib pall mitmesugustes ootamatutes suundades üles hüpata ja väikseimgi ebatäpsus palli jälgimisel võtab tõrjelöögilt täpsuse, muutes selle kättesaadavaks võrgu juurde tunginud pallijale.

Ehkki võrgu juurde tunginud pallijast tuleb võrdlemisi tugevalt mööda lüüa, ei tähenda see veel vajadust suureks hoovõtuks ja jõuliseks vastulöögiks. Palling, millele järgnetakse võrgu juurde, on üldiselt alati tugev, ka siis, kui pall

omab tugevaid keerde. Seetõttu tuleb ennekõike ära kasutada palli lennus endas peituv jõud; sageli aitab ka väikese hooga, kuid täpselt sooritatud reketi pallile vastupanekust ja ettesuunamisest, et pall võrgu ette jooksnud pallijast küllaldase hooga mööda lüüa.

Keskmise tugevusega pallingu vastuvõtmisel peab tõrjuja iga kord kiirelt otsustama, kuidas tõrjelöök sooritada. See palling võimaldab mõnikord initsiatiivi haarata ka tõrjujal, kuid siin peab eriti teravalt silmas pidama palli keerde. Sageli minnakse võrdlemisi väikese kiirusega lendavat pallingupalli suure hooga lööma, kuid niipea, kui pall on maast üles põrganud, satutakse tugevate keerdude tõttu kõrvalehüpanud palli löömisel väga halba positsiooni ja löök võib ebaõnnestuda. Tuleb silmas pidada, et palli keerud avaldavad suurimat mõju mitte palli lennul üle võrgu, vaid alles pärast põrget, ja seda tuleb tõrjelööki sooritades alati arvestada. Pallile antavat kiirust ja keerde saab ka pallija löögiliigutusest välja lugeda, seepärast tuleb viimast pallingu sooritamisel väga teravalt jälgida.

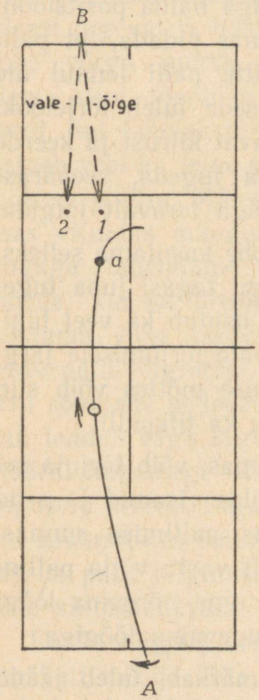
Nõrka pallingut peab tõrjuja otsekohe kasutama selleks, et ise haarata initsiatiiv, lüües pallingu tagasi juba tugevalt ja platseeritult. Kui nõrk palling osutub ka veel lühikeseks, võib ja sageli peab selle tugevale tõrjumisele järgnema otsekohe võrgu juurde. Vahelduse mõttes võib siin tõrjelöögina üksikuil juhtudel kasutada ka tilkpalli.

Kui pallija pidevalt pallib ühes suunas, võib tõrjuja sel momendil, kui pallija on palli juba üles visanud ja seda jälgib, ettevaatlikult liikuda arvatavas pallimise suunas. Selle võttega saab tõrjuja rahulikumalt vastu võtta pallingut ja tihti ümber asetuda, s. t. lüüa oma nõrgema löögi poole suunatud palli tegelikult oma tugevama löögiga.

Kui aga pallija tõrjuja liikumist märkab, tuleb jääda esialgsele kohale, muidu võib pallija suunata palli järsku hoopis teise pallingukasti nurka, muutes tavalist kohta.

Pallingu tõrjuja asukoht pallingut oodates oleneb otseselt pallingu liigist ja tõrjuja reageerimisvõimest. Kahurpallingu puhul, eriti kui pallija ei järgne sellele võrku, võib isegi kuni 2 m tagajoonest kaugemale asuda. Keskmise tugevusega pallingut oodates võib üldiselt soovitada seismist tagajoonel, kust vajaduse korral jõuab liikuda ettepoole.

Omaette probleemi moodustab keerdpallingu tõrjumine. Tugevate keerdudega palli on üldiselt kergem lüüa võimalikult hiljem, kui keerdude tugevusest ja toimest omatakse täit selgust. Et keerdpallingu puhul pärast põrget pall kaldub tugevasti kõrvale, siis väga hilja palli tõrjumine, eriti kui palli suund on väljaku ääre poole, viiks tõrjuja väljaku piiridest välja ja jätaks kogu väljaku vabaks järgnevaks löögiks. Seetõttu keerdpallingu edukaim tõrjumine toimub siis, kui pall pärast põrget on hüpanud üles, kuid pole saavutanud veel hüppe haripunkti ega ole jõudnud ka maksimaalselt kõrvale kalduda.



Joonis 127.

Löögitehnilisest seisukohast on aga selline keerdpallingu tõrjumine üks raskemaid löögiliike, vajab põhjalikku eritreeningut ning on kasutatav ainult heaklassiliste mängijate poolt.

Varieerimise mõttes kasutavad üksikud mängijad tihti eesvõi tagakäelöögiga sooritatud tugevate keerdudega pallingut alt, mis pärast põrget väga tugevalt hüppab kõrvale ja löögi toimet mittetundvale tõrjujale jääb sageli

kättesaamatuks. Pallingu puhul alt tuleb eriti teravalt jälgida pallija käe ja reketi liikumist, kusjuures pallingu tõrjumiseks õigele kohale jooksmine ei tekita erilist raskust, kui peetakse meeles järgmist reeglit: pall hüppab kõrvale käe ja reketi liikumise vastassuunas. Kogu olukorda aitab selgitada joonis 127. A pallib paremalt vasakule suunatud lõigatud eeeskäelöögiga. Nähtub, et pall kaldub kohe pärast põrget punktis a väga tugevalt paremale (A poolt vaadates). Et sellist palli tõrjuda, peab B liikuma punkti 1, jälgides teraselt palli ning olles valmis seda tõrjuma tagakäelöögiga. Harilikuks veaks osutub harjumuse mõjul jooksmine punkti 2, mis oleks õige siis, kui pall pärast põrget kõrvale ei kalduks. Seega: tugevate keerdudega alt löödud pallingule tuleb otse põrke suunas vastu joosta, arvestades, et pärast põrget pall kaldub kõrvale pallingu liigutusele vastupidises suunas.

Tagajoonemängu taktika

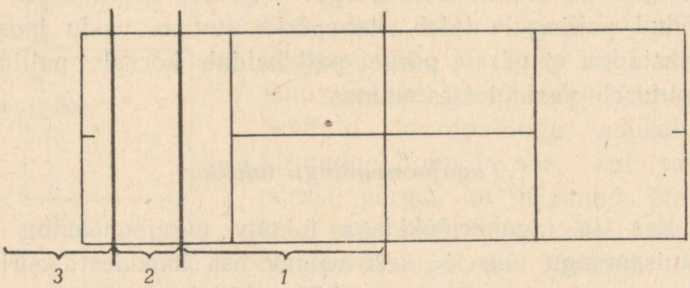
Ees- ja tagakäelöökidega toimuv tagajoonemäng on tennisemängu aluseks, sest valdav osa löökidest sooritatakse tagajoonelt. Nagu praktika näitab, ka pealetungimängijate ja kombineeritud mänguviisiga tennisistide juures umbes 60% kõigist löökidest toimuvad tagajoonelt, 25% langevad pallingule ja 15% moodustavad lõõgid võrgu juures.

Väljaku tsoonid

Kuidas tagajoonemängus üksikuis olukordades lööke sooritada, seda aitavad selgitada joonisel 128 kujutatud tsoonid. Tsoon 1 kannab pealetungitsooni nimetust ning selle moodustavad pallingukastid ja maa-ala umbes 2 m ulatuses pallingukastide taga. Kui vastane lööb nii lühikese palli, et selle vastuvõtmine toimub nime-

tatud tsoonis, peab vastulöök üldjuhul tehtama tugev ning sellele tuleb järgneda võrgu juurde.

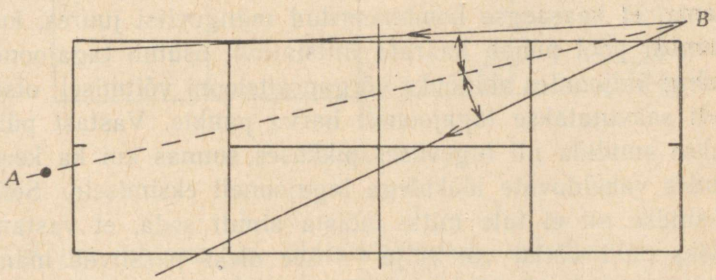
Tsoon 2 — k e s k - t s o o n — algab seal, kus pealetungitsoon lõpeb, ja ulatub umbes kuni 1,5 m tagajoonest. Sellest tsoonist lööke sooritades peab kaaluma, kas asuda kohe pealetungile või jääda äraootavale seisukohale. See oleneb vastase poolt löödud palli tugevusest, põrke kõrgusest ja ka üldisest punktide seisust. Pealetung sellest tsoonist pole võimalik iga palliga ja siin osutub eriti oluliseks oskus välkkiirelt ja õieti otsustada, kas on õige moment alustada pealetungi või mitte.



Joonis 128. Väljaku tsoonid. 1 — pealetungitsoon; 2 — kesktsoon; 3 — kaitsetsoon.

Tsoon 3 on k a i t s e t s o o n, haarates ülejäänud väljaku osa kui ka maa-ala tagajoone taga. Sellest tsoonist pole otstarbekohane peale tungida otseselt punkti saavutamiseks või võrgu juurde jooksmiseks. Tagajoonelt või isegi selle tagant on raske lüüa nii tugevasti, et vastane ei saaks palli kätte; ka oma jooksumaa võrguni osutub väga pikaks. Seetõttu kaitsetsoonist tuleb pall üldjuhtudel tagasi lüüa keskmise tugevusega, püüdes selle juures siiski luua paremaid võimalusi pealetungiks.

Oodates vastase poolt lööki asub mängija tagajoonel harilikult tagajoonest umbes 1 m tagapool, keskmärgi kohal. Kui vastane sooritab löögi enam-vähem väljaku keskkohast, osutub selline asukoht õigeks. Toimub aga vastase löök väljaku nurgast või äärelt, olukord muutub. Selleks et ühtlaselt katta kogu väljaku, peab mängija ooteasendis asuma vastase võimalike äärmiste löökide nurga poolitajal (joonis 129).



Joonis 129.

Ilmneb, et kui B sooritab lööki paremast väljaku nurgast, peab A oma tagajoonel ka veidi nihkuma, üldiselt mitte rohkem kui meetri võrra paremale.

Suurem osa pallidest maandub tsoonis 2 (kesk-tsoonis) ja väga sageli lüüakse ka samast tsoonist tagasi. Kuid niipea, kui mängija on tsoonist 2 sooritanud löögi, peab ta olukorrast olenevalt liikuma kas ette võrgu juurde (kui avanes võimalus otseseks pealetungiks) või tagasi tagajoonele (kui tuleb jääda ootama paremat võimalust). Ooteasendisse jäämine pallingu- ja tagajoone vahele tsoonis 2, mida nimetatakse «surnud alaks», tähendab, et vastase järgmine löök maandub suure tõenäosusega män-

gija jalgade juurde, kust seda tuleb tõrjuda kas madala lendpallina või pool-lendpallina. Seetõttu «surnud alasse» jäämine on suur taktikaline viga ja sellest tuleb igal juhul hoiduda.

Tagajoonemängu põhilised kombinatsioonid

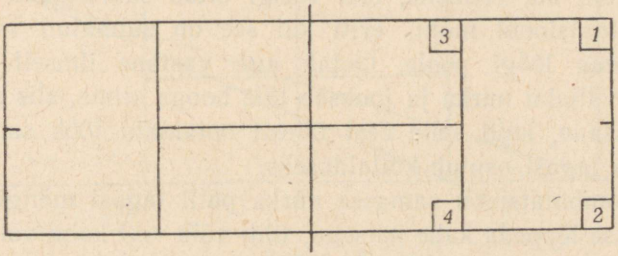
Tagajoonemängu eesmärke on lühidalt puudutatud juba osas «Millist mänguviisi kasutada?». Siinjuures peab tähendama, et kaasaegse kombineeritud mänguviisi juures, kus kumbki pool püüab haarata initsiatiivi, osutub tagajoonemäng üldjoontes abinõuks võrgupositsiooni võitmisel; otseselt saavutatakse tagajoonelt harva punkte. Vastast püütakse sundida nii tugevuses, pikkuses, suunas kui ka keerdudes vahelduvate löökidega tagajoonelt eksimisele. Selle eksimise all ei tule mitte mõista ainult seda, et vastane lööks palli võrku või välja — see oleks passiivne mäng ainult vastase vigade arvel. Eksimuse mõiste on siin laiem ja tähendab vastase poolt sellise lühikese või tasase palli löömist tsooni 1 või 2, mis mängijal võimaldab järgmise löögiga alustada otsustavat pealetungi võrgu juurde, üksikuil juhtudel aga isegi kohest punkti saavutamist tugeva tagajoonelöögiga.

Tagajoonelöökide juures omab suurt tähtsust palli lennu pikkus. Ehkki, nagu kohe nähtub, tuleb kasutada ka lühikesi põikpalle, on põhiliseks löögiks tagajoonemängus siiski pikk madal löök ühte või teise väljakunurka. Aga ka igasugune pikk löök tsooni 3 võtab vastaselt võimaluse pealetungi alustamiseks, mille tõttu palli lennu pikkus tagajoonemängus omab erilist tähtsust.

Tagajoonemäng on suurel määral rajatud täpsusele, palli täpsele platseerimisele. Selles suhtes võib väljakul märkida nelja peamist punkti, kuhu tagajoonelt

sooritatavad löögid harilikult püütakse suunata (joonis 130).

Alljärgnevalt vaatleme tagajoonemängu juures kasutatavaid peamisi löökide kombinatsioone, milliseid praktilises mängus võib igal sammul tähele panna ning mille eesmärgiks on viia vastane eksimiseni.



Joonis 130.

Kõige lihtsam ja üldtarvitatavam moodus on palli *suunamine vaheldumisi ühte ja teise väljaku nurka*, punktidesse 1 ja 2. Selle juures pall lüüakse vastase ulatuspiirkonnast kaugele, vastane peab jooksma edasi-tagasi nurgast nurka ning võib selle juures lööke sooritades kergesti eksida.

Et mitte laskuda šablooni, on teiseks sageli tarvitatavaks kombinatsiooniks *palli suunamine kaks või rohkem kordi samasse väljaku nurka*.

Pärast iga palli tõrjumist tagajoonelt ja nurkadest püüab vastumängija harilikult võimalikult kiiresti ooteasendisse tagajoone keskele tagasi pöörduda, et olla valmis startima järgmise löögi tõrjumiseks. Suunanud palli paar korda nurgast nurka, annab teist korda suunatud pall samasse nurka, kust vastane just lahkus, sageli häid tulemusi. Selle kombinatsiooni sooritamisel tuleb silmas pidada järgmisi momente: löök samasse nurka tagasi annab pari-

maid tulemusi siis, kui see sooritatakse ajal, kus vastane liigub veel tagasi ooteasendisse väljaku keskkoha poole. Sel juhul vastane peab liikumiselt ühte suunda järsult tagasi pöörduma teise suunda, mis võtab aega ja viib ta kergesti tasakaalust välja.

Võimaluse korral teine löök samasse nurka olgu veidi tugevam kui esimene, mis veelgi aitab suurendada kogu kombinatsiooni mõju, eriti kui see on suunatud vastase nõrgema löögi poole. Ootab aga vastane ilmselt lööki teise väljaku nurka ja jookseb täie hooga sinna, siis sageli ka tasane, kuid selle eest täiesti ootamatu löök samasse nurka tagasi osutub küllaldaseks.

Kombinatsioon samasse nurka palli tagasi mängida ei tarvitse lõppeda kahe katsega; tihti võib veel kolm või isegi neli korda järjest lüüa palli ootamatult samasse nurka, enne kui vastane õnnestub tasakaalust välja viia.

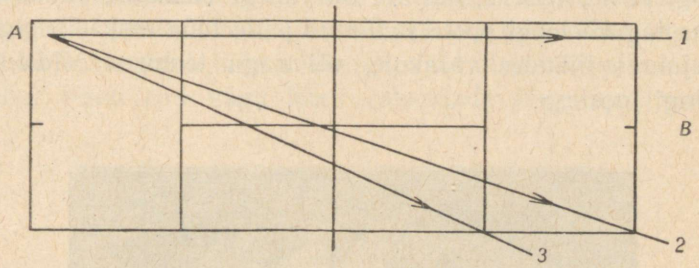
Tagajoonemängu kõige tõhusamaks kombinatsiooniks osutub pikkade löökide vahelduvus lühikeste põiklöökidega.

See kombinatsioon rajaneb põhimõttele, et põiklöökide järel tuleb vastasel rohkem joosta, kui mööda külgjooni suunatud löökide puhul. See on, esiteks, väsitavam, teiseks, sunnib lööma kiirelt liikumiselt, mille juures kergesti võib eksida.

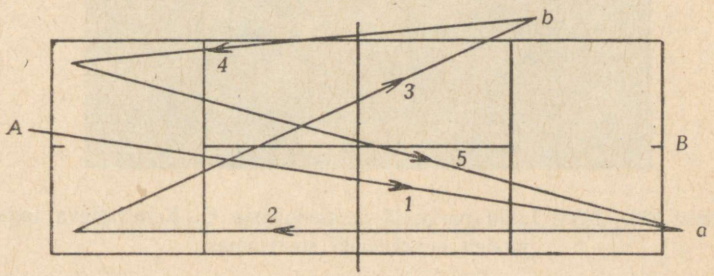
Olukorda selgitab joonis 131. A sooritab nurgast lööki, B asub teisel pool ooteasendis, harilikult tagajoone keskpaiga kohal. Pildilt ilmneb, et põiklöögi 2 puhul peab B pallini jõudmiseks jooksma rohkem kui piki joont sooritatud löögi 1 puhul. Pika põiklöögi 2 tõrjumisel see vahe on veel väike ja võib hoopis kaduda, kui B asub õigesse positsiooni keskkohast veidi vasakule (võimalike äärmiste vastulöökide nurga poolitajale). Igal juhul B peab märgatavalt rohkem jooksma lühikese põiklöögi 3 tõrjumiseks.

Selle põhimõtte praktilise rakendamisega tutvume konkreetse juhu abil, mis on kujutatud joonisel 132.

Punkti mängimine algab pallinguga (1) A poolt, mida B tõrjub pikalt (2) piki joont. Parim vastus A-l on nüüd lühike põiklöök (3). Kui B tõrjub seda jälle piki joont (4), lööb A pika põiklöögi (5), mis sunnib B-d jooksma tagasi nurka a. Võrreldes maad, mis kirjeldatud löökide tõrjumi-



Joonis 131.



Joonis 132.

seks mõlemal tuli läbida, näeme, et B, kes tõrjub põiklööke, pidi jooksma tunduvalt rohkem (sellega kaasneb veel väljaku katmatuks jäämine, sest eriti lühikeste põiklöökide tõrjumine toimub sageli väljaspool väljaku külgjooni). Seejuures jooksmine b-st a-sse toimub poolpõiki tagasi, mis tunduvalt raskendab järgneva löögi sooritamist.

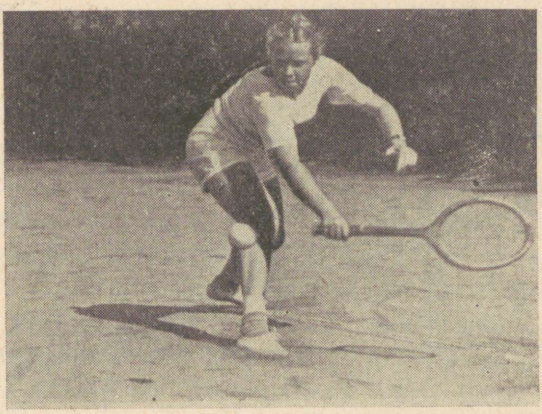
Lõpuks vaatleme veel üht tegelikus võistluspraktikas esinevat olukorda. Sageli vastane, kes valitseb tagajoonelt üht lööki nõrgemini, näiteks tagakäelööki, püüab iga hinna eest hoiduda selle löögi sooritamisest. Selleks ta, esiteks, ei jää ooteasendisse väljaku keskpaika, vaid veidi tagakäelöögi poole; teiseks, kui see on vähegi võimalik, püüab ta oma tagakäelöögi poole suunatud palle lüüa eeskäelöögiga, seejuures liikudes vasakule, või nagu tennises öeldakse, «ringi joostes».



Joonis 133. NSV Liidu parimaid naistennisiste G. Kondratjeva tagajoonelt eeskäelööki sooritamas.

Kogenemata mängija, tundes oma vastase nõrkust tagakäelöögil, püüab võistlustel võimalikult kõik löögid suunata vastasele tagakäe poolele. Seejuures õigustab ta end strateegia ja taktika esimese põhinõudega, mis nõuab vastase nõrkade külgede kasutamist. Antud juhul peab aga seda põhinõuet veidi täpsustama ja selgitama, sest selline ühekülgne ja šabloonne palli suunamine ainult ühele poole ei anna iga kord loodetud tulemusi. Vastase nõrkuste kasu-

tamine ei tähenda seda, et kõik löögid tuleb suunata nõrgemale poolele, sest sellega langeb ära teine taktikaliselt oluline moment — ootamatus. Vastane teab kogu aeg juba ette, kuhu pall tuleb, ja valmistub juba varakult löögiks, ning muidu võrdlemisi ebakindel löök muutub selle tagajärjel üha kindlamaks. Vastase nõrgad küljed tuleb ära kasutada punkti lõplikuks võitmiseks, mis tähendab, et nõrka kohta tuleb lüüa mitte iga, vaid otsustav pall. Antud juhul laseb end väga hästi rakendada järgmine kombi-



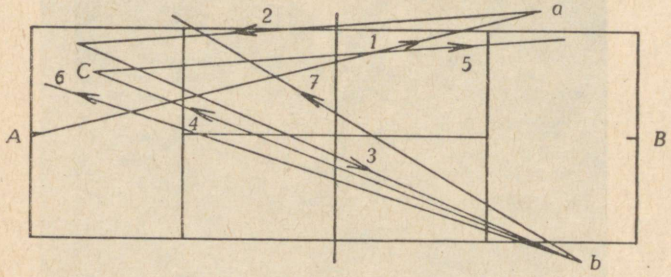
Joonis 134. Madal tagakäelöök (M. Emeljanova).

natsioon: vastase nõrga tagakäelöögi poole lüüakse järjest 3—4 keskmise tugevusega palli, mida aga vastane ootab ja lööb vigu tegemata tagasi. Järgnevalt tuleb sooritada pikk ja ootamatu löök vastase eeskäelöögi alla, mis teda sunnib kaugele eeskäelöögi-poolsesse nurka jooksma. Kui see õnnestub, siis on ka hea eeskäelöögiga vastasel nurgast raske sooritada erilist tugevat tõrjelööki, ja keskmise tugevusega tagasilöödud palli kohene suunamine talle

tagakäe alla, eriti kui see toimub veidi tugevamalt, annab kas kohe punkti või sunnib vastast eksima, millega eesmärk ongi saavutatud. Mõnigi kord eksib aga vastane ka juba eeskäelöögi sooritamisel, kui löök sinnapoole oli küllalt tugev ja ootamatu.

Edasi vaatleme, kuidas tuleb tagajoonelt mängida siis, kui ollakse sattunud kaitseolukorda.

Kui üks mängija on sattunud vastase hea löögi tõttu raskesse olukorda, kuid viimane on jäänud tagajoonele, puudub igasugune põhjus eriti tugevaks tõrjelöögiks ja sellega seoses riskimiseks.



Joonis 135.

Joonisel 135 on kujutatud üks selline olukord. A pallib (1), millele B vastab tõrjelöögiga piki joont (2); et tõrjelöök on võrdlemisi pikk, sooritab A tugeva põiklöögi (3), kuid ei järgne sellele võrku. Põiklöök õnnestub erakordselt hästi ja B peab jooksma maksimaalse kiirusega a-st b-sse, et pall õigeaegselt tõrjuda. Millised on võimalused tõrjelöögiks B-l, kes on sattunud küllaltki raskesse olukorda, olles täie hooga väljaku piiridest välja jooksnud, kuna A on samal ajal aga ammugi juba tagajoone keskel ooteasendis? Ainus löök, milleni jõudmine valmistaks A-le

teatavaid raskusi, oleks 7-ga tähistatud tugev lühike põiklöök pallingukasti nurka. Kuid täielt jooksuhoolt on sellist kiiret ja täpset lööki väga raske sooritada ning see on seotud suure riskiga. Kõik teised löögid saab A kätte suhteliselt kergelt.

Sellises olukorras, kus B liigub suure kiirusega a-st b-sse, oleks igasugune tugev löök B poolt taktikaline viga. Esiteks võib see kergesti kohe võrku või välja minna; ja kui seda ka ei juhtu, on täpne platseerimine igal juhul ebatõenäoline. Oletame, et B tahab sooritada võrdlemisi tugeva ja pika löögi (4) A tagakäe alla. Kuid löök jääb lühemaks ja ulatub ainult punkti c. Sealt ei tekita A-le raskusi saata pall B-le kiire löögiga (5) täiesti katmata eeskäelöögi-poolsele väljakupoolele ja järgneda võrgu juurde.

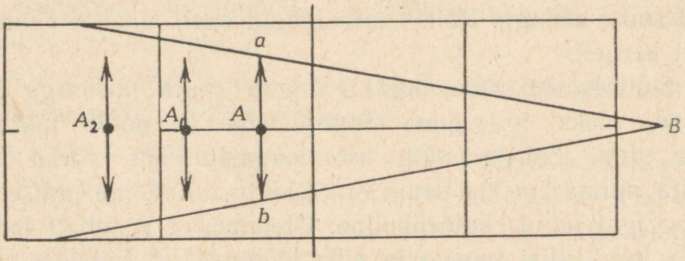
Kirjeldatud olukorras punktist b pole B-l mingil juhul soovitav sooritada kiiret lööki, sest vastane saab selle omakorda tagasi lüüa enne, kui B ise jõuab tagasi algasendisse. Sellistes rasketes olukordades on kõige õigem poolkõrge pall (6) tagasi mängida, mis tingimata peab aga omama küllaldast pikkust. Poolkõrge pall lendab kaua ja võimaldab B-l ooteasendisse tagasi jõuda; kui see pall on küllalt pikk, nii et A peab seda lööma tsoonis 3, kaob ka otsene pealetungi oht A poolt.

Võrgumängu taktika

Kuidas joosta võrgu juurde

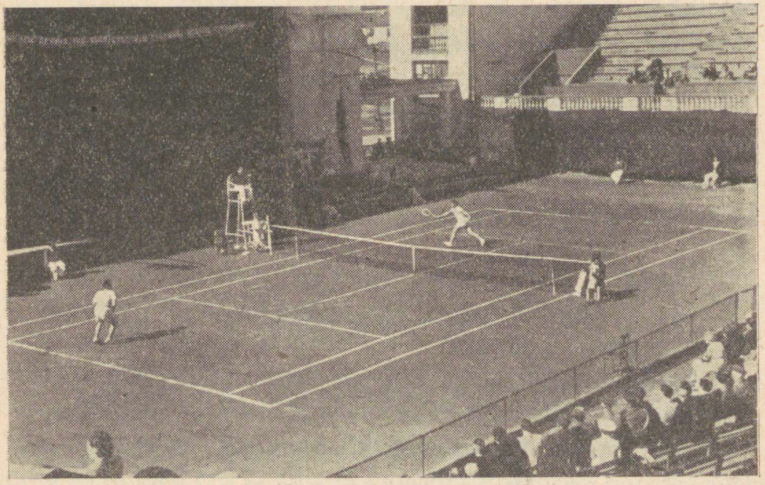
Võrgu juurde jooksmisel osutub üheks tähtsaks nõudeks, et võrgule jõutakse võimalikult lähemale. Mida kaugemal mängija võrgust asub, seda raskem on tal kätte saada möödaplatseeritud palle. See ilmneb selgelt jooniselt 136.

Mängija A ulatub tõrjuma palle a-st b-ni. Kui A asub võrgu ligidal, peab B temast möödaplatseerimiseks soori-



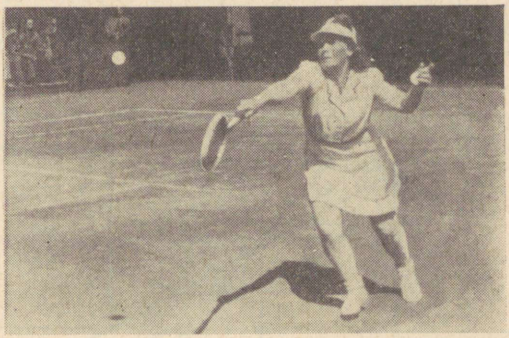
Joonis 136.

tama väga täpse löögi ühele või teisele poole. Kui aga mängija asub A_1 kohal, siis ta ei küüni enam läbi a või b



Joonis 137. Punkti mängimise lõpp — otsustav pealetung võrgu juurde. Võrgu juures E. Negrebetski, tagajoonel N. Ozerov. Võist toimub Punaarmee Keskmaja tennisestaadioni keskväljakul.

suunatud löökideni, sest tema ulatuskaugus jääb samaks. See, et pall lendab A_1-ni murdosa sekundit kauem kui A-ni, ei oma praktilist tähtsust. Hoopis raskesse olukorda jääb aga A_2-s peatuma jäänud mängija, kellest möödalöömiseks pole vaja kuigi täpselt platseeritud lööki. Seega, *mida lähemal mängija asub võrgule, seda suurem võimalus on tal ulatuda möödaplatseeritud pallideni.*



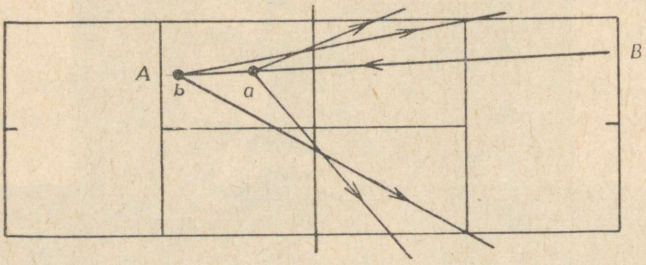
Joonis 138. A. Ivanova järgneb tagakäelöögile võrgu juurde.

Praktikas on kõige otstarbekam jääda võrgust 1,5—2,5 m kaugusele. Kui vastane lööb tasase palli, tuleb võimaluse korral võrgule veelgi lähemale liikuda ja lüüa palli kohe pärast võrgu ületamist. Tõstab aga vastane küünalpalli, võib mängija nimetatud kaugusel võrgust olles siiski kiire liikumisega jõuda ka veel tagasi tagajoonele küünalpalli tõrjumiseks.

Võrgule võimalikult lähemal asuva positsiooniga kaasneb veel teine tähtis soodustus: *võimalus kätte-saadud palli omakorda paremini kohe punktiks realiseerida.* Seda illustreerib joonis 139.

B püüab võrgu juures olevast A-st mööda platseerida, kuid viimane saab palli kätte. Kui A asub punktis a, mõlemale poole suunatud lendpallid näitavad A vastulöögi äärmisi võimalusi, mille sooritamine võrgule lähedal olles pole raske, nõudes ainult reketi pallile vastupanemist. Tagajoonel asuv B ei jõua ühelgi juhul nende pallideni.

Sooritab aga A löögi paar meetrit tagapool asetsevas punktis b, nii lühikeste põik-lendpallide löömine osutub juba võimatuks. Äärmisi vastulöökide võimalusi näitavad jällegi nooled, kuid nendeni jõudmiseks omab B juba hulga



Joonis 139.

paremaid ja reaalsemaid võimalusi, teiseks nende sooritamine A poolt nõuab väga suurt täpsust.

Võrgu juurde jooksva mängija õige positsioon võrgu juures oleneb kohast, kuhu on suunatud võrgu juurde jooksmisele eelnev löök.

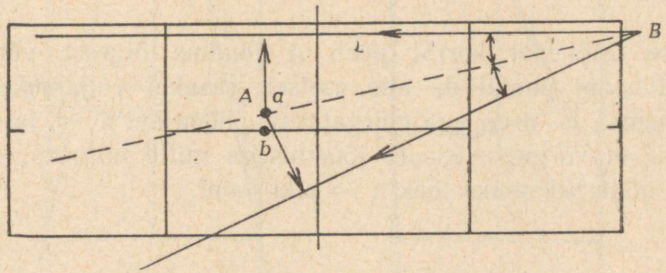
Oletame, et A lõi palli B-poolsesse väljaku nurka ja ise jookseb võrgu juurde (joonis 140).

Selle juures peab A arvestama B äärmisi vastulöögi võimalusi — ühelt poolt lööki täpselt piki joont, teiselt poolt lühikest põiklööki.

Mängija peab jooksma võrgu juurde selliselt, et ta saavutaks positsiooni joo-

nel, mis poolitab vastase võimalike äärmiste löökide poolt moodustuva nurga (punkt a punktiirjoonel); ainult sellisel juhul omab ta võrdseid võimalusi mõlemalt poolt möödasuunatud löökideni küündimiseks. Sagedane viga võrkujooksmisel on positsiooni võtmine alati väljaku keskpaika punkti b, mispuhul vastase poolt piki joont sooritatud löögini jääb pikem vahemaa kui põiklöögini.

Tuletades meelde asendit tagajoonemängu puhul näeme, et sama põhimõtte rakendamisel tagajoonemängus tuleks



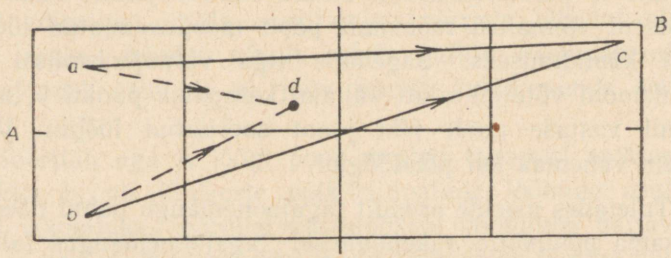
Joonis 140.

antud konkreetsel juhul asend võtta väljaku keskkohast paremale poole, võrgu juurde joostes aga väljaku keskpaigast vasakule poole.

Eeltoodule rajaneb veel üks põhimõte võrgu juurde jooksmisel, nimelt: võrgu juurde on parem joosta pärast lööki piki joont, sest sel puhul osutub vahemaa kuni õige võrgupositsioonini lühemaks, kui ette joostes pärast põiklööki.

Jooniselt 141 selgub see kõige ilmekamalt.

A jookseb kaks korda võrgu juurde, seejuures üks kord löögiga piki joont a-st c-sse, teine kord põiklöögiga b-st



Joonis 141.

c-sse. Mõlemal korral peab A jõudma õigesse võrgupositsiooni punkti d, mis asetseb vasakul väljakupoolel. Vahemaa b—d on aga märgatavalt pikem kui a—d, ja seetõttu, et võrgupositsiooni jõudmisega mitte hilineda, osutub otstarbekamaks löök a—c piki joont.

Nurgateooria ja tsentriteooria

Kõige üldtarvitatavamaks löögiks enne võrgu juurde jooksmist on tugev löök ühte väljaku nurka.

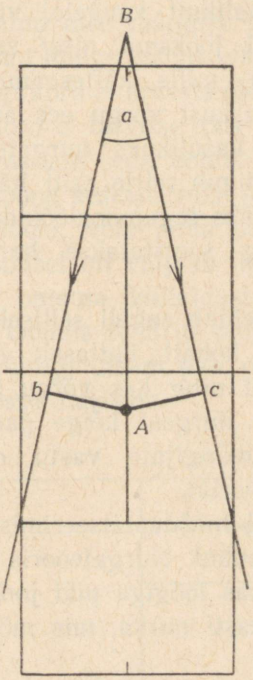
See taktika põhineb nn. «nurgateoorial».

Kuid eksisteerib veel teine, nn. «tsentriteooria». Selle rakendamisel enne võrgu juurde jooksmist tuleb pall lüüa mitte väljaku nurka, vaid pikalt otse väljaku keskele.

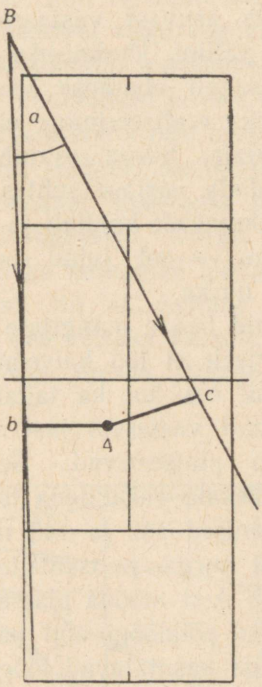
Alljärgnevalt vaatleme, milles seisavad ühe või teise teooria olemus ning tugevad ja nõrgad küljed.

Ühe mängija võrgu juures olles tagajoonel asuva vastase võimalike äärmiste löökide poolt moodustatavad nurgad olenevad kohast, kust vastane tagajoonelt sooritab lööki. Võimalikke äärmisi lööke väljaku keskelt ja nurgast kujutavad joonised 142 ja 143.

Nurk a on kõige väiksem, kui pall on suunatud otse keskele; mida rohkem väljaku külgjoonte poole, seda suuremaks muutub nurk.



Joonis 142.



Joonis 143.

Mida väiksem on nurk, seda väiksem ala on katta võrgu juures asuval mängijal, või teiste sõnadega: seda raskem on tagajoonel asuval mängijal võrgu juures asuvast mängijast mööda lüüa. See ilmneb selgesti ka joonistelt: vahemaa b—c, mida võrgumängija A peab katma, on joonisel 142 väiksem kui joonisel 143. Eeltoodu järgi on A-l seega kõige kasulikum suunata pall pikalt B tagajoone keskpaika ja siis võrgu juurde joosta. Kui ei tuleks arves-

tada B liikumist, oleks see teooria ainuõige; et aga ka seda peab tingimata arvestama, muutub olukord tegelikkuses.

Nurgateooria rajaneb sellele, et pall lüüakse ooteasendis asuvast vastasest võimalikult kaugele, viimane peab pallini jõudmiseks kiiresti jooksma ning seetõttu teeb sageli ebatäpse vastulöögi, mille kättesaamine ja punktiks realiseerimine ei tee raskusi võrgu ees asuvale mängijale. Seega osutub eriti kasulikuks nurgateooriat rakendada vastase suhtes, kes liigub mitte eriti hästi, ei löö liikumiselt kindlalt ja kellel üks tagajoonelöökidest on nõrgem — sel juhul pealetung sooritatakse harilikult sinna nurka.

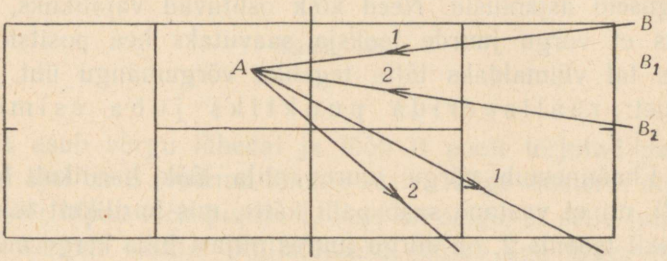
Kuid heade mängijate seas leidub sageli selliseid, kes liikumiselt ei löö halvemini kui kohalt, ühtlaselt valitsevad nii ees- kui ka tagakäelööki ning kes võrgu juurde jooksnud vastasest just väljaku nurgast kõige paremini mööda platseerivad. Selliste mängijate vastu osutub otstarbekaks rakendada tsentriteooriat.

Joonised 142 ja 143 näitavad möödaplatseerimise võimalusi nurga- ja tsentriteooria puhul. Nurgateooria puhul B võib A-st mööda platseerida kas löögiga piki joont või lühikese põiklöögi abil pallingukasti nurka, mis mõlemad on väga kasutatavad löögid.

Tsentriteooria puhul ei saa tagajoonel asuja lööki piki joont üldse kasutada, vaid tal tuleb löök sooritada ühele või teisele poole pallingukasti nurka. Seda väljaku keskkohast teha osutub aga mõnevõrra raskemaks kui nurgast, sest löök on lühem ja nõuab palli katmist. Seetõttu tsentriteooria kasutamine annab häid tulemusi mängijate vastu, kes kasutavad lõigatud või lamedat lööki ja kellel seetõttu osutub suhteliselt raskemaks pall lüüa pallingukasti nurka kui mängijail, kes kasutavad kaetud lööki.

Asjaolu, et tsentriteooria puhul tagajoonel asuv mängija ei tarvitse lüües liikuda ja seetõttu saab lööki soori-

tada rahulikumalt ja seejuures veel sellelt poolelt, kumb tal on tugevam ja kindlam, on tsentriteooriale muidugi miinuseks. Teisest küljest osutub aga raskemaks täpselt hinnata palli kiirust ja põrget, kui pall on suure kiirusega suunatud otse mängija poole. Seetõttu väga tugeva platseeritud löögi puhul väljaku keskkohta tagajoonel olija mõnigi kord ei arvesta õieti palli lennukiirust ja võib eksida. Iga kord ei tarvitse löök väljaku keskkohta olla tugev, eriti kui vastane seda ootab. Üksikuil juhtudel poolkõrge pall tagajoone keskele, mis sunnib vastast sooritama tugevamat lööki, võib anda paremaid tagajärgi. Võrgu juurde jooksmisel nii väljaku nurka kui ka keskpaika löödud pall peab omama küllaldast pikkust, nii et vastane tõrjub seda tsoonis 3. Eriti oluline on see väljaku keskele lüües; iga veidigi lühem pall paneb võrgu juurde jooksja väga raskesse olukorda.



Joonis 144.

Nurgateooria üks plusse seisab selles, et kui võrgu juures olija A saab palli kätte, jääb talle suur osa väljakust avatuks, sest vastane B pole veel jõudnud nurgast väljaku keskpaika, vaid on A löögi ajal umbes B_1 kohal.

Seetõttu A põik-lendpall 1 jääb tõenäoliselt B-le kättesaamatuks (joonis 144).

Tsentriteooria puhul B olukord muutub paremaks, sest

ta on ooteasendis B_2 väljaku keskpaigas valmis startima igale poole ja jõuab väljakut katta ühtlasemalt; A peab sel juhul punkti võitmiseks sooritama juba palju täpsema lendpalli 2.

Mõlema teooria kohta esitatut kokku võttes võib öelda järgmist: nurgateooria on üldkasutatav, kuid ühelgi juhul ei tohi unustusse jätta ka tsentriteooriat, mis teatavate vastaste puhul annab häid tagajärgi.

Igal mängijal tuleb praktilises mängus, esialgu treeningul, hiljem võistlustel proovida mõlema teooria rakendamist. Eriti maksab see tsentriteooria kohta, mille olemusest paljud mängijad pole teadlikud.

Lendpallide ja rabaku taktika

Eelmisest osast «Kuidas joosta võrgu juurde» nähtub, et seda sooritades tuleb silmas pidada tervet rida mitmesuguseid asjaolusid. Need kõik osutuvad vajalikuks, selleks et võrgu juurde jooksja saavutaks hea positsiooni, mis tal võimaldaks täita tegeliku võrgumängu üht peanõuet: realiseerida punktiks juba esimene pall.

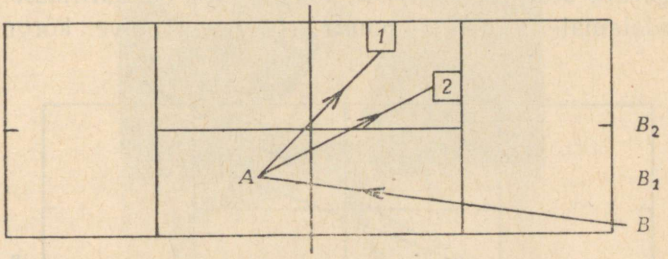
Ebaõnnestub võrgu juures olija löök, harilikult lendpall, nii et vastane saab palli kätte, mis harilikult toimub kuskil tsoonis 2, on võrgu juures olijast juba kerge mööda lüüa. Seetõttu peab võrgu juures mängija lööma julgelt ja otsustavalt, et kohe saavutada punkt; sellist manööverdamist, nagu see toimub tagajoonemängus, võrgumängu juures ei tunta.

Olenevalt palli kõrgusest otsustava löögi sooritamiseks on võrgu juures oleva mängija käsutuses kaks lööki: lendpall (ees- ja tagakäe) ning rabak, kusjuures harilikult rohkem kasutatakse lendpalle.

Võrgumängu juures tuleb samuti arvestada löögi kiirust ja täpsust ning nende omavahelist suhet, nagu see

toimus tagajoonemängus. Mida lähemal on mängija võrgule, seda vähem on tal tarvis nii kiirust kui ka täpsust. Kogu väljak on võrgumängija ees avatud ja peaaegu igasugune lühike põikpall annab talle kohe punkti. Üldjoontes tuleb võrgu lähedal olles siiski pearõhk panna löögi tugevusele. Saadakse vastase poolt löödud pall kätte suhteliselt kergesti, tuleb seda lüüa küllalt tugevalt, täpsusele erilist rõhku panemata.

Vaatleme tüüpilist olukorda joonisel 145.



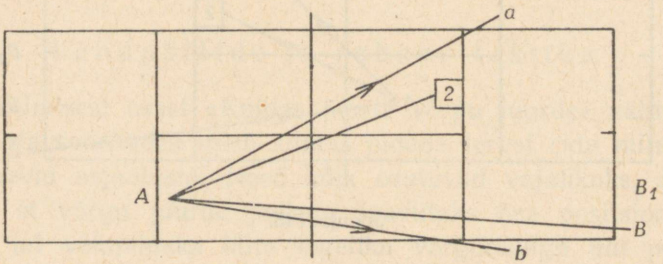
Joonis 145.

A asub võrgu lähedal ja lööb B poolt tõrjutud palli; löögi ajal on B jõudnud liikuda B_1-te. Kõige efektsem oleks A poolt täpne löök punkti 1, kuid on selge, et selle juures võib kergelt eksida. Küllaldaseks osutub aga tugev löök piirkonda 2, mille juures ei ole mingit riski.

Eeltoodu on maksev nii lendpallide kui rabaku kohta. Tõstnud küünalpalli, jõuab B küll tagasi algasendisse väljaku keskele B_2-te, kuid ta ei saa ikkagi kätte tugevat rabakut. Tegelikus mängus näeb aga, et püütakse äärmiselt täpselt lüüa seal, kus selleks pole vajadust, ja tagajärjeks on kindla punkti kaotamine.

Olukord muutub märgatavalt, kui A on sama löögi puhul võrgu ette joostes võrgust liiga kaugele jäänud, umbes pallingukasti joonele (joonis 146).

B on jõudnud A löögi ajaks ooteasendile lähemale (B_1-te) ja omab paremaid võimalusi palli tõrjumiseks. A olukord on aga mitmeti halvenenud. Löök punkti 2 ei annaks enam tulemusi, ja seda ka siis, kui see on sooritatud tugevalt. Punkti saavutamiseks antud olukorras ei piisa ainuüksi kiirusest, sellele peab tingimata lisanduma ka täpsus, sest tagajärgi võivad anda ainult mõlemale poole hästi külgjoonte lähedale suunatud pallid a ja b. Nii kaugel võrgust asudes on aga raske lendpalli lüüa tugevalt, sest vastase poolt löödud pall on harilikult juba madalamale vajunud, puusa või isegi põlve kõrgusele.



Joonis 146.

See on veel üks põhjus, miks võrgumängus peab katsuma jõuda võrgule võimalikult lähemale: üle võrgu lendav pall asetseb võrgu lähedal kõrgemal; kõrget palli tugevalt lüüa on kerge, madalat aga märgatavalt raskem, sageli isegi võimatu. Seepärast tuleb võrgust kaugemal olles lööki sooritades kaaluda, kas saab rakendada seda põhimõtet, mis nõuab esimese löögiga punkti saavutamist. Kaugus üksi pole siin määrav, siin tuleb arvestada ka palli kõrgust, vastase asukohta ja ennekõike oma löögitehnilisi võimeid. Võrgust kaugele jäädes on õigem katsuda esimene lendpall hästi pikalt ja täpselt, seejuures eksimise vältimiseks mitte liiga tugevalt tagasi lüüa vastase ühte

väljaku nurka ja kohe ette liikuda juba õige võrgupositsioonini jõudmiseks.

Eeltoodust võib teha kaks järeldust: esiteks, sellest selgub veel kord, kui suurt tähtsust omab võrgu juurde joostes jõudmine õigesse, võrgu lähedal asuvasse võrgupositsiooni. Teiseks, võrgu lähedalt lendpalle



Joonis 147. Hüppelt löödud kõrge tagakäe-lendpall (G. Korovina).

ja rabakut lüües on esikohal kiirus; mida kaugemale võrgust, seda rohkem kasvab täpsuse osatähtsus.

Mängija võrgu juures peab iga löögi puhul välkkiirelt otsustama, millises vahekorras neid tegureid tuleb kasutada.

Kuidas võrgu juures olevast mängijast mööda lüüa

Olles tutvunud võrgumängu põhimõtetega, vaatleme alljärgnevalt, milliseid võimalusi tagajoonel asuv mängija

omab võrgu ette jooksnud vastasest möödalöömiseks. Kui pall lüüakse nurgast, on mängijal kaks võimalust: kas löök piki joont või lühike põikpall. Keskele löödud pall tuleb katsuda lüüa emmale-kummale poole pallingukasti nurka. Millist neist löökidest ka sooritatakse, tingimata on vajalik, et löök oleks lühike, madal ja küllalt tugev. Seepärast võrgu juures olijast saab kõige paremini mööda lüüa parajalt kaetud löögiga. Löök peab olema lühike ja madal sellepärast, et juhul, kui vastane siiski saab palli kätte, on ta sunnitud lendpalli lööma võrgu tasapinnast madalamal, alt üles, mis harilikult ei võimalda tugevat lööki ja kohest punkti saavutamist. Väga madal ja lühike pall võib maanduda aga isegi kaugemale jäänud vastase jalgade juurde, nii et ta peab sooritama vastulöögi poollendpalliga, mis väga kergelt võib ebaõnnestuda.

Üritades võrgu ees asuvast vastasest möödalöömist lisatakse löögile sageli kiirust, lüües seda tugevamini kui harilikku lööki, sest tugeva, kuigi isegi veidi vähem täpse löögi puhul võib vastane ikkagi eksida. Kuid esineb juhtumeid, kus vastane tõrjub hästi just tugevaid lööke, mille juures ta vastulöögiks reketit ainult vastu pannes kasutab peaasjalikult palli oma suurt lennukiirust. Sellisel juhul võivad anda paremaid tulemusi tasemini löödud põikpallid, mis aga ei tohi olla kõrged. Tasast palli peab vastane ise lööma, kusjuures ta aga võib teha vigu.

Harilikult võrgu juures olev mängija ootab lööki ühele või teisele poole; seetõttu annab teatud olukorras häid tagajärgi löök otse võrgus oleva vastase suunas, sest otse enda ees on raskem palli tõrjuda kui paremalt või vasakult poolt. Kuid otse vastasele suunatud löök kujuneb edukaks ainult siis, kui see on nii tugev ja kiire, et vastasel ei ole enam aega üht sammu kõrvale astuda, et palli tõrjuda normaalsest asendist. Tagajoonelt nii tugevasti lüüa on praktiliselt võimatu. Küll aga esineb mängus niisuguseid juhtumeid, kus üks mängija on võrgu juures, teine aga

sooritab lööki keskväljakult, mõnikord isegi pallingukastist. Taktikaliselt on sel juhul tugev löök sealt otse vastase suunas, vaheldus-eks löökidele ühele ja teisele poole, kõigiti õigustatud ning annab tihti häid tagajärgi.



Joonis 148. N. Zikmund eeskäelöögil.

Soovides võrgu juures olevast vastasest mööda lüüa peab mängija võimalikult katsuma varjata sooritatava löögi suunda. Esmaklassilised mängijad kasutavad selle juures mõnikord tehniliselt väga rasket, kuid edukat võtet. Ettevalmistust löögiks algavad nad hiljem, et mitte anda vastasele võimalust löögisuuna aimamiseks. Kogu löögiliigutus algab hilja ja toimub välkkiirelt, nii et võrgu juures olev vastane võib palli lennusuunda määrata ainult palli tegeliku lennu järgi.

Väga tähtsat osa võrgu juures olevast vastasest mööda lüües omab randmetöö. Randmeliigutuse abil on palli lennusuunda võimalik muuta veel viimasel momendil, mis vastase üllatamise seisukohast omab olulist tähtsust.

Oma löögiliigutuste maskeerimine on üks võimalus edu saavutamiseks, kuid võib ja tuleb minna veelgi kaugemale: eksitades vastast petteliigutuste abil jätta mulje, et löök toimub näiteks piki joont, kuid tegelikult sooritada põiklöök. Vastast võib kõigepealt eksitada silmade vaatega, suunates pilgu enne lööki teatud suunas. See peab toimuma siiski küllalt vara, et mängija jõuaks palli tabamise ajaks

pilgu suunata tagasi pallile. Vastast võib samuti eksitada ka jalgade asendi, keha- ja käeliigutuste abil ning siis viimasel hetkel randme abil sooritada ootamatu löök teises suunas.

Taktikalisest seisukohast osutub väga tähtsaks osata mõlemast nurgast ühtlaselt lüüa nii piki joont kui ka põikpalle. Üheks raskemaks tagajoonelöögiks on tagakäelöök piki joont. Sellest hoidumiseks püüavad mängijad enamikul juhtudel võrgu ees olijast tagakäe poolt põiklöögi abil mööda lüüa. Selline ühekülgne mänguviis ei valmista aga vastasele varsti enam mingit üllatust ja ta võib kergesti kätte saada kõik löögid. Seetõttu tuleb treeningul tagakäelöögile piki joont erilist rõhku panna, kui tugeva võrgumängija vastu tahetakse mängida edukalt.

Vastase võrgumängu oskust on tingimata vajalik täpselt tunda, sest ühelt poolt lüüakse lendpalle sageli tunduvalt paremini kui teiselt poolt. Enamus lööke tuleb suunata loomulikult vastase nõrgema löögi poole, eriti siis, kui ise ollakse raskes positsioonis.

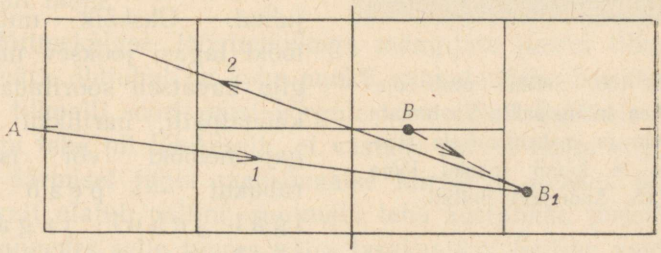
Küünalpalli taktika

Küünalpall loetakse üldiselt kaitselöökide hulka, sest sellega püütakse võrgu juurde tunginud vastane tagasi suruda. Täpsem vaatlus aga näitab, et hea küünalpall annab võimalusi ka pealetungiks, ja see asjaolu tõstab suuresti küünalpalli tähtsust.

Küünalpalli löömisel tuleb ennekõike arvestada kaht tegurit: esiteks, vastase oskust lüüa rabakut, ja teiseks, vastase kaugust võrgust. Üldreeglina ei tohi küünalpalli lüüa vastasele, kes omab head rabakut; samuti pole taktikaliselt õige lüüa küünalpalli siis, kui vastane asub võrgust võrdlemisi kaugel, sest sel juhul muutub väga küsitavaks palli üle vastase pea tõstmine. Oluline on jälgida ka vastase liikumist. Väga häid tulemusi annab küünal-

palli löömine üle vastase, kes suure hooga jookseb võrgu poole ning seetõttu ei jõua enam õigeaegselt tagasi pöörduda.

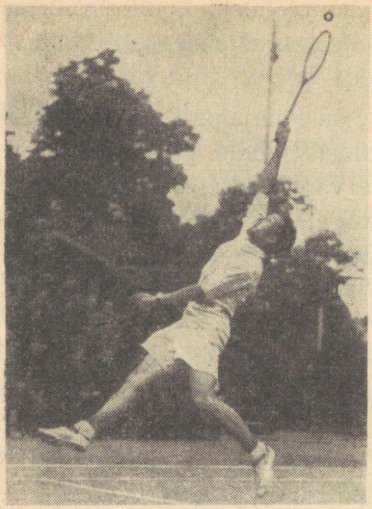
Kui see on vähegi võimalik, on küünalpall (1) soovitav suunata vastasele tagakäe poolele (joonis 149). Üksikuil juhtudel, kui küünalpall toimub väga täpselt, peab vastane löögi sooritama tagakäe-rabakuga, mis ei oma kaugeltki hariliku rabaku mõju. Kui aga vastane (B) saabki palli lüüa hariliku rabakuga, on ta sunnitud tugevasti taha vasakule kalduma (B_1), mis raskendab löögi sooritamist. Teiseks saab selles olukorras harilikult vabalt sooritada rabakut ainult põiksuunas (2), mille teadmine kergendab A-l rabaku tõrjumist.



Joonis 149.

Kui küünalpall õnnestub nii, et vastane ei ulata seda lööma ja jookseb tagasi, on küünalpalli lööja sellega saavutanud hea võimaluse vastupealetungiks. Seda momenti peab ta igal juhul kasutama ja kohe jooksma võrgu juurde, sest tagasi jooksnud vastane on küllaltki halvas olukorras. Järgmine löök tema poolt on tõenäoliselt ka küünalpall, kuid sooritatuna jooksult tagasisuunas see harilikult ei oma erilist täpsust.

Tegelikus mängus näeb kahjuks sageli, et hea küünalpalliga saavutatud pealetungivõimalust ei kasutata, jää-



Joonis 150. Selline peab olema hea küünalpall! Vaatamata hüppele ja maksimaalsele sirutusele ei küüni rabaku lööja (S. Andrejev) pallini.

dakse edasi tagajoonele ja kerge punkti saamise võimalus antakse käest.

Peab siiski tähendama, et kui üks mängija tõstab küll pika, aga ka väga kõrge küünalpalli, võib võrgu juures olnud mängija kiiresti tagasi joostes pärast põrget omada aega tagajoonelöökide ja mõnikord isegi rabaku sooritamiseks. Need on aga siiski erandjuhud. Ükskõik millist lööki tagasi jooksev mängija kavatseb sooritada — küünalpalli, harilikku tagajoonelööki või isegi rabakut — peab tagasi jooksma selliselt, et ta jääks pallist vähemalt käe ja reketi ulatuse võrra kõrvale, mis on vajalik löögi sooritamiseks õige liigutusega. Üldine viga on aga tagasijooksmine otse palli lennusuunas, mis võimaldab tagasi lüüa ainult väga ebatäpselt üle enda tõstetud küünalpalli.

Küünalpalli löömisel on vajalik löögiliigutust maskeerida. Reketi tagasiviimine ja ettetoomine peavad toimuma tavalise hooga nii, et vastasele jääks mulje, nagu sooritataks pikka tagajoonelööki; reketi hoog aeglustub enne pallini jõudmist ja palli kõrge lend saavutatakse peaasjalikult reketi pallile poolpõiki allaasetamisega.

Kõige suuremat mõju omavad küünalpallid, mille sooritamine toimub kergelt kaetud löögiga. Nende puhul pall

hüppab pärast maandumist kiirelt edasi, nii et tagasi jooksev vastane tihti ei saa palli kätte. Löögitehnilisest seisukohast on see löök aga üks raskemaid ja seetõttu seda kasutavad ainult vilunud mängijad.

Tilkpalli taktika

Tagajoonemängu juures lisaks ees- ja tagakäelöökidele kasutatakse veel üht lööki — tilkpalli. Tilkpall esineb mängus siiski üldiselt vähem kui teised löögid, ja seda kahel põhjusel: esiteks, tilkpall on löögitehniliselt üks raskemaid lööke, nõudes suurt täpsust; teiseks, tilkpall peab olema sooritatud vastasele ootamatult, sest ainult siis omab ta täit mõju.

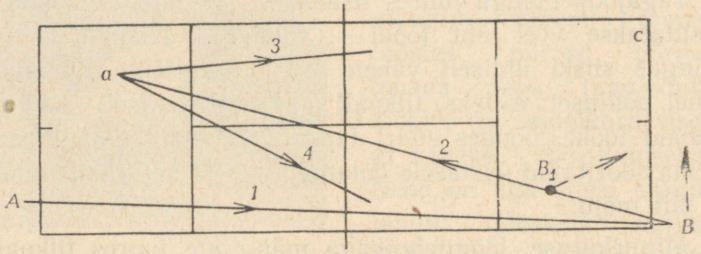
Mitmekülgse löögitehnikaga mängijate juures tilkpalli eesmärk üldjuhul on kohe punkti saavutamine. See tähendab tilkpalli sooritamist võrgule võimalikult ligemale otse võrgu taha nii lühikeselt, et vastane pallini enam ei jõua, või äärmisel juhul maksimaalse kiirusega joostes hädavaevalt ulatub pallini, suutmata teha korralikku tõrjelööki ja langedes selle juures välja tasakaalust. Selline vastase tasakaalu kaotus ja halba positsiooni jäämine annab tilkpalli lööjale harilikult võimaluse punkti võita järgmise löögiga.

Suure täpsuse nõue tilkpalli sooritades on kergesti mõistetav, kui tuletada meelde väljaku tsoone. Kui mängija lööb liiga pika tilkpalli, nii et see kukub võrgust 3—4 m eemale, vastane jõuab keskmise kiirusega joostes pallini ja saavutab pealetungivõimaluse tsoonist 1, s. o. pealetungitsoonist. Liiga lühike pall aga ei lenda enam üle võrgu ja mängija kaotab kohe punkti. Õige momendi valik ja tilkpalli äärmine täpsus on seega need peamised tegurid, mida selle löögi sooritamisel tuleb arvestada.

Tilkpall saavutab suurima efekti, kui see sooritatakse

ootamatult tagajoonelt. Peab aga kohe lisama, et mida kaugemal võrgust ollakse, seda raskem on tilkpalli täpselt lüüa, ja seetõttu ka parimad mängijad kasutavad tilkpalli päris tagajoonelt (tsoonist 3) harva.

Tunduvalt lihtsam on tilkpalli lüüa juba tsoonist 2, s. o. veidi lühema palli puhul. Ühte sellist võimalust kujutab joonis 151.



Joonis 151.

A lööb piki joont, B kavatseb vastata keskmise tugevusega pika põiklöögiga, kuid see on jäänud lühemaks ja A sooritab järgmise löögi punktist a umbes tsooni 2 keskpaigas. Selles olukorras B harilikult ootab A poolt lööki nurka c ja jooksu võrgu juurde (mis taktikaliselt oleks täiesti õige), startides ise võimalikult kiiresti väljaku keskkoha suunas. Antud juhul on A-l hea võimalus kasutada tilkpalli suundades 3 või 4. Suuna valimisel peab A arvestama B stardikiirust. Kui B on stardiga hilinenud, viibides A löögi ajal ikka alles nurga läheduses, on otstarbekam teha löök 3. Kui B stardib aga kiiresti ja on jõudnud juba peaaegu väljaku keskele, annab paremaid resultaate löök 4, sest selleni jõudmiseks peab B muutma jooksu suunda.

Vastase liikumise arvestus tilkpallide löömisel on eriti oluline ja kõige paremini saab seda kasutada siis, kui vas-

tane liigub tahapoole. Oletame, et B tegi löögi 2 punktis B_1. Nähes aga, et see osutub lühikeseks, ta ei julgenud joosta võrgu juurde, vaid alustas liikumist tagasi algasendi suunas. Sel juhul A omab veelgi paremaid võimalusi tilkpallide 3 või 4 sooritamiseks, sest tahapoole suunatud liikumiselt ettepoole startida on väga raske.

Eeltoodud näitest ilmneb, et tilkpalli on võimalik kasutada olukorras, kus kõigiti on õigustatud pealetung võrgu suunas. Üldjuhtudel ongi see nii, ja mida lähemal mängija on võrgule, seda kergem on tal sooritada nii tilkpalli kui ka tugevat pealetungilööki. Eeltoodust tuleneb ka tilkpalli ootamatus — pärast mitut pealetungi ja võrgu juurde jooksmist ootab vastane oma lühema löögi puhul jällegi sama, on valmis startima või isegi stardib juba väljaku nurga suunas, kuid samas saab lühikese palli võrgu juurde.

Ootamatuse saavutamiseks omab suurt tähtsust tilkpalli löömise maskeerimine. Tilkpalli löömine tegelikult ei vaja hoogu ja löögitehnilisest seisukohast reketit hoovõtuks taha viia pole peaaegu mingit vajadust. Seda tarvilikumaks osutub aga reketi täielik tagasiviimine taktikalisest seisukohast, ja seda selleks, et vastast eksitada. Vastane jälgib eriti tähelepanelikult teise mängija liigutusi, kui see on saanud võimaluse pealetungiks. Kui viimane ei vii pealetungi võimaluse puhul reketit küllalt hoogsalt taha, on kohe ilmne, et kavatsetakse sooritada lühike löök. Sellega kaob ka üllatuse moment, vastane valmistub lühikese löögi järele jooksmiseks ja tõenäolikult saab selle ka kätte. Seepärast tilkpalli löömisel peab hoovõtt olema sama kui tugevate löökide puhul; enne pallini jõudmist tuleb aga reketi hoogu järsult pidurdada.

Teine sobiv moment tilkpalli löömiseks esineb siis, kui tõrjutakse võrdlemisi tugevat madalat palli tsooni 2 keskkohast. Sel juhul ei omata sageli küllaldaselt aega tugevaks vastulöögiks ja pealetungiks. Sellises olukorras

ootab vastane harilikult pikka tasast lööki, ja ootamata lühike löök, mis seisneb õieti reketi pallile vastupanemises ja allalõikamises, kindlustab mõnigikord edu. Löögi maskeerimine sellisel juhul pole vajalik, sest vastane nagunii ei oota tugevat lööki.

Tekib küsimus: mil määral ja millal kasutada tilkpalle olukorras, kus on võimalik alustada pealetungi?

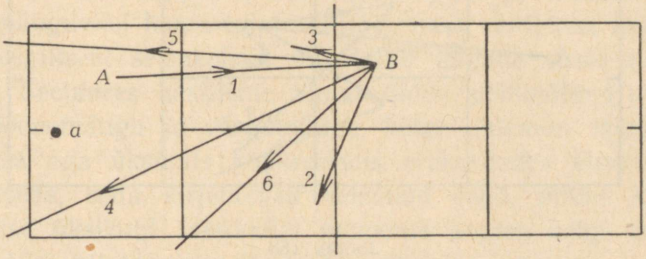
Üldine põhimõte, millest on olnud juttu eespool, jääb maksma: punkti võitmiseks tuleb püüda peale tungida ja ära kasutada selleks avanevaid võimalusi. Tilkpallide löömine on üldiselt vajalik pealetungi mitmekesisemaks muutmiseks ja üllatuste valmistamiseks vastasele. Kõrge palli puhul tugev löök ei valmista raskusi, madalat palli on aga tugevalt lüüa raskem ja seetõttu just madala palli puhul võib edukalt kasutada tilkpalli. Rajada aga punktide võitmine peamiselt tilkpallide kasutamisele on taktika, mida üldjuhtudel ja mitmekülgset löögitehnikat omavate vastaste vahel ei saa kasutada. Eri olukordades ja puuduliku löögitehnika või halva füüsilise ettevalmistusega mängijate puhul võib tilkpalli osatähtsus mängus aga tunduvalt tõusta.

Vaatleme, millised olukorrad esinevad väljakul, kui üks mängija (A) lööb tilkpalli (1), kuid teine (B) jookseb ja saab selle kätte nii, et tal jääb küllaldaselt aega vastulöögiks (joonis 152).

Oletades, et mõlemad mängijad valitsevad korralikult kõiki lööke, on A olukord küllaltki halb. Nähes, et B saab palli kätte, A peab otsekohe tahapoole liikuma. B omab vastulöögiks mitmeid häid võimalusi ja teoreetiliselt peaks ta igal juhul punkti võitma. Kui pall on küllalt kõrge, annab kõige kindlama tagajärje tugev lühike põiklöök 6. Sageli aga pall hüppab maast ainult veidi üles ja tugevat lööki on raske sooritada. Kuid ka sel puhul omab B mitmeid võimalusi. Ennekõike võib ta vastata tilkpallidega 3 või 2, eriti kui vastane on taganenud tagajoonele. Jääb vas-

tane lähemale, on parimaks vastuseks pikad löögid 4 ja 5 nurkadesse. Madala palli puhul ei saa neid lüüa eriti tugevasti, kuid küllaldase pikkuse juures hüppavad nad A-st mööda ja nende tõrjumine osutub väga raskeks; võrgu juures oleval B-l peaks aga ikkagi olema võimalus punkt saavutada järgmise löögiga.

Näeme, et A olukord on raske, eriti õige positsiooni võtmisel. Kui ta jääb taha, lüüakse lühidalt, tuleb ta ette, lüüakse pikalt. Antud juhul A-l on kõige õigem asuda positsioonile a, umbes 1—1,5 m tagajoonest eespool, seega

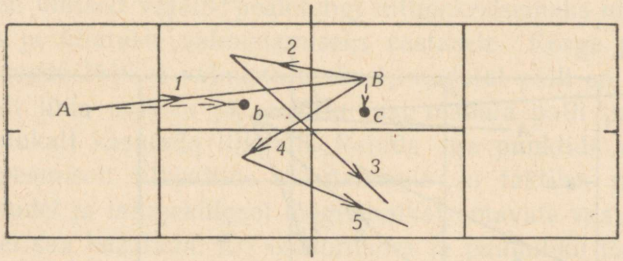


Joonis 152.

kohas, kus üldreeglina olla ei tohiks. Selles positsioonis omab A enam-vähem võrdseid, ehkki ikkagi halbu võimalusi löökide 2, 3, 4 ja 5 tõrjumiseks, kui B on need sooritanud hästi. Igal juhul ainult positsioon a sunnib B-d mängima väga täpselt, ja väiksemgi ebatäpsus B poolt — pikk tilkpall või lühike pall nurka — paneks ta omakorda raskesse olukorda võrgu juures.

Kui aga A näeb (see otsus peab toimuma õieti ja välkkiirelt), et B jõuab sama pallini hädavaevalt, suutmata enam sooritada rahulikku platseeritud lööki, peab A liikuma ettepoole punkti b (joonis 153).

Seda õigustab arvestus, et B jõuab vaevalt palli üle võrgu tagasi lüüa, ja A saab selle igal juhul kätte ning püüab punkti saavutada lendpalliga. Sellises raskes olukorras võrgu juures, kui see toimub ühel väljaku äärel, on B-l õigem üritada lööki 2 piki joont ja ise katsuda liikuda kohe punkti c poole, omades sel juhul ikkagi veel teoreetilist võimalust A poolt sooritatava põik-lendpalli 3 tõrjumiseks. Sooritab B aga põiklöögi 4 ja A-l õnnestub seda kätte saada, on A-l punkti võitmine löögiga 5 palju lihtsam.



Joonis 153.

Tegelikkuses näeb sageli ühekülgseid mängijate tüüpe, kes sooritavad kogu aeg keskmise tugevusega lööke tagajoonelt, kuid kellel puudub tugev tagajoonelöök pealetungi alustamiseks, samuti võrgumängu oskus. Selliseid mängijaid saab kõige lihtsamalt võita, kasutades tilk- ja üldse lühikesi palle. Tilkpall ei tarvitse sel juhul lööjale kohe punkti anda; see võib olla löödud selliselt, et vastane saab selle kätte. Et aga viimane ei oma tugevat ja täpset lööki, ei suuda ta ka ise tilkpalli punktiks realiseerida. Ta lööb selle küll tagasi, on aga ise sunnitud võrgu juurde jääma. Sellega ongi saavutatud esimese mängija eesmärk, sest võrgu juurde jäänud nõrga võrgumänguga vastasest on lihtne mööda või üle lüüa.

Esineb veel üks tilkpalli eriliik — lend-tilkpall. Lend-

tilkpall on löögitehniliselt raske löök. Seetõttu üldjuhtudel pole soovitav kõrget lendpalli tilkpallina tagasi lüüa, sest harilik löök ühele või teisele poole on kindlam. Lend-tilkpalli võib aga edukalt kasutada juhul, kui lendpall tuleb sooritada madalalt ja võrgu lähedalt. Sel juhul ei saa lüüa pikka ja tugevat lendpalli; hästiõnnestunud lühike pall võrgu taha toob aga kohe punkti.

Kuidas mängida mitmesuguste mängijate vastu

Eespool on juba lähemalt käsiteldud kolme mängijatüüpi: kaitsemängijat, pealetungimängijat ja kombineeritud mänguviisi harrastajat. Alljärgnevalt vaatleme, kuidas strateegilisest seisukohast nimetatud tüüpide vastu mängida. Seejuures käsitleme ainult üldisi põhimõtteid, nagu tagajoonemängu ja võrgumängu kõige laiemas mõistes. Kuidas aga üksikuis konkreetseis olukordades täpsemalt tegutseda, seda kirjeldavad eelnenud osad, milles käsitellakse üksikuid taktikalisi momente seoses kõigi põhilöökidega nii tagajoonelt kui ka võrgu juures.

Järgneva arutelu aluseks on võetud oletus, et mängija A valitseb enam-vähem võrdselt kõiki lööke ning mängijate B, C, D ja E üldine mängutugevus on umbes võrdne A-ga.

Kuidas mängida kaitsemängija vastu

Mängijal tuleb sageli kohtuda vastasega, kes mängib väga kindlalt ja täpselt tagajoonelt ja jookseb selle juures küllaltki hästi. Sellise vastase mäng on rajatud kindlusele ning teda selles ületada on raske. Kuidas A peab mängima sellise vastasega B, kes tagajoonelt kõik pallid kindlalt tagasi saadab?

Õige mänguplaan sel puhul on järgmine: A eesmärk peab olema punkti võitmine võrgu juures, sest B on tagajoonelt nagunii kindlam. Kuid jooksmine võrgu juurde

peab toimuma õigeaegselt, sest kui B jääb veidigi paremasse positsiooni, sooritab ta kohe täpse löögi A-st mööda. Seetõttu mäng algab mõlemapoolse tagajoonemänguga, mille vältel A peab otsima ja katsuma luua momenti, kus avaneb võimalus võrgu juurde tungida. Selle juures A ei tohi kiirustada, ja selleks pole ka mingit põhjust, sest B poolt pole nagunii mingit üllatust oodata. Õige moment A-le avaneb siis, kui B pika pallivahetuse ajal sooritab lühema löögi, harvemini tsooni 1, sagedamini tsooni 2 eesossa. Seda võimalust peab aga A kasutama otsekohe, lööma tugevalt ühte nurka (või keskele, kui on otstarbekam rakendada tsentriteooriat) ja jooksma võrgu juurde, et seal kohe punkt saavutada. Selline mänguviis nõuab A-lt väga suurt tähelepanelikkust ja kiiret otsustusvõimet. Esiteks, ta ei tohi kiirustada, kuid teiseks, ta peab avaneva võimaluse otsekohe ja kindlalt ära kasutama, sest neid ei esine kuigi sageli. Laskub A aga B-ga liiga pikkadesse pallivahetustesse, jättes võrgu juurde tungimise võimalusi vahele, võib ta ise kui ebakindlam tagajoonemängus eksida. Võrgu juurde jooksmisele eelnev löök peab tingimata olema tugev, viies B välja harilikust rütmist ja sundides teda vastulööki sooritama kiirustades.

Väga häid tagajärgi annavad ka võrgu juurde jooksmised A poolt kohe koos oma pallinguga. See eeldab aga A head pallinguoskust, millele tingimata peab lisanduma veel ootamatuse ja üllatuse moment.

Kuidas mängida pealetungimängija vastu

Olenevalt löögikindlusest, võrgumängu oskusest ja riskist leidub väga mitmesuguseid pealetungimängijate tüüpe.

Kui pealetungimängija C mängib väga aktiivselt nii tagajoonel kui ka võrgus, on aga selle juures ebakindel,

siis sellist mängijat A-l püüda tempos ületada pole mõtet. Tuleb arendada parajat kindlat mängu, palli mängus hoida ning lasta ebakindlal vastasel ennast niiöelda ise lüüa. Kuid peab kohe ütlema, et selliseid mängijatüüpe esineb peaasjalikult väikese mängustaažiga tennisistide hulgas; arenenud pealetungimängijat kirjeldatud passiivse strateegiaga võita ei saa.

Tahetakse saavutada edu kogenud pealetungimängija D vastu, tuleb omalt poolt vastata nii kaitse- kui ka pealetungimänguga. Et hoida D tagajoonel, on tähtis lüüa pikalt ja tugevalt, nii et D-l ei avaneks head võrgu juurde jooksmise võimalust. Palli täpne platseerimine siis, kui D asub veel tagajoonel, pole nii oluline. Kuid A peab arvestama, et tal tuleb D pealetungide tõttu üks osa mängust igal juhul olla kaitses, mängida tagajoonelt võrgu juurde jooksva D vastu. Selleks tuleb A-l täpselt uurida D võrgumängu tehnikat ja taktikat, avastada tema nõrgemaid kohti võrgumängus ning vastavalt sellele tagajoonelt kasutada kas madalaid ees- või tagakäelööke või küünalpalle. Kuid kui hästi A end tagajoonelt ka kaitseb, sellest üksi on ikkagi vähe D võitmiseks. Siin peab meelde tuletama strateegia esimest põhinõuet, mis ütleb: «Ära lase vastasel arendada seda mänguviisi, mida tema tahab!»

D kui pealetungimängija tahab mängida võrgu juures, seda aga ei tohi lubada. Kõige tõhusam abinõu selle takistamiseks on võrgu juurde jooksmine A poolt, enne kui D seda jõuab teha. See on kõigiti õigustatud ka sel juhul, kui A mängib võrgu ees isegi ebakindlamalt kui tagajoonel; siin tuleb lähtuda mitte ainult oma võimeist, vaid strateegiast ja vastase võimete arvestamisest. Vastane D aga kui pealetungimängija mängib omakorda tagajoonel suhteliselt halvemini kui võrgu juures. Kui D tagajoonemängu täpsus ja kindlus ületavad aga siiski A võrgumängu oskuse, siis muidugi ei aita ka see taktika, kuid igal juhul seda tuleb katsetada, ja väga sageli võib see anda

tagajärgi. Kogu aeg tagajoonel püsides annaks A initsiatiivi aga täiesti D-le ja ta kaotaks nagunii.

Kuidas mängida kombineeritud mänguviisi harrastaja vastu

Kõige raskem olukord tekib siis, kui A vastaseks on kombineeritud mänguviisi harrastaja E. Siin saab üldist strateegiat määratleda ainult ühe sõnaga — initsiatiiv. Tuleb täpselt tutvuda konkreetse vastase E võimetega, katsuda leida väiksemaid lünki tema löögitehnikas, sest tal kui kombineeritud mänguviisi harrastajal ei tohiks suuri puudusi olla. Võidu saavutamisel sellise vastase üle on tähtsaim initsiatiiv haarata oma kätte, kasutades ära vastase nõrkusi. Harilikult kulgeb mäng kahe mitmekülgse mängija vahel vahelduvalt — kord tungib peale üks, kord teine. Võidab aga see, kes kõige rohkem katsus luua võimalusi initsiatiivi haaramiseks, kes neid võimalusi rohkem kasutas, ühe sõnaga see, kes oli aktiivsem.

Milliseid järeldusi võib teha eelnenud näiteist? Nähtub, et kaitsemängijat tuleb võita aktiivse mänguga, peale-tungimängija vastu ollakse sunnitud osaliselt kasutama kaitsemängu, kuid võidu saavutamiseks tuleb tingimata ka ise peale tungida; kombineeritud mänguviisi harrastajat on ka võimalik võita ainult aktiivse mängu juures. See kõik kinnitab veel kord mitmekülgse ja aktiivse mänguviisi tähtsust.

Lõpuks tuleb tähendada, et kogu eelnev teoreetiline arutelu kehtib ainult mõlemapoolset löögitehnilist oskust arvestades, kuna vaimsed ja füüsilised võimed on arvestatud mõlematel pooltel võrdseteks. Vastaste juures need võimed sageli erinevad, kuid, nagu nähtub järgnevaist osadest, nende osatähtsus mängus on väga suur. Seetõttu mänguplaani koostamisel üksiku mängijatüübi vastu tuleb neid kindlasti arvestada, kohandada ja siduda eelnenud

põhimõtetega, mis tulenesid löögitehnikast ja mis jäävad ikkagi põhiliselt üldise plaani aluseks.

Psühholoogilised tegurid mängus

Psühholoogiliste tegurite, vaimsete võimete tähtsus tennisemängus on suur. Tehnilise mänguoskuse ja füüsilise ettevalmistuse poolest kahe võrdse vastase vahel osutub tennisematš vaimsete võimete prooviks. Tennises ei võida alati see, kes võidab rohkem üksikuid punkte või mänge; matši otsustavad võidetud setid. See nõuab vaimsete omaduste kindlat kontrolli füüsiliste võimete üle.

Üheks oluliseks vaimseks omaduseks mängus on enesekindlus. Mängija peab täielikult tundma oma löögitehnilisi võimeid ja omama usku endasse, kasutama võistu ajal sajaprotsendiliselt kogu oma löögitehnilist oskust. Üksikuist oma ebaõnnestunud või vastase hästiõnnestunud löökidest ei tohi end lasta heidutada. Eriti kehtib see võrgu juurde joostes; juhtub sageli, et pärast paari vastase poolt hästi möödaplatseeritud või ületõstetud lööki ei julgeta enam võrgu juurde joosta, jäädakse tagajoonele ning kaotatakse võist, mida oma võrgumängu edasise ja julge rakendamisega oleks võidud võita.

Üldiseks nähtuseks, eriti algajate juures, on võistlustel mängimine teise tempoga kui treeningul. Treeningul näidatakse tugeva tempoga mitmekülgset tehnilist mängu, kuid niipea, kui algab võist, usu puudumisel endasse ei julgeta enam tugevamaid lööke sooritada ning mäng võib võtta pehme ja ettevaatliku iseloomu.

Enesekindluse saavutamisel etendavad väga olulist osa regulaarne treening ja põhjalik mitmekülgne ettevalmistus. Need peavad mängijale andma kindla usu oma tehnilistesse võimetesse. Sellega peab kaasnema sagedane võistlemine, mille vältel avaneb võimalus kõiki oskusi rakendada praktikas.

Väga tähtsat osa võistu võitmisel etendavad *enesevalitsemine* ja *rahulikkus* igasuguses olukorras. Mängu ajal võib esineda mitmesuguseid häirivaid asjaolusid, kuid mängija ei tohi lasta end nendest segada.

Kõikides võistu ajal esinevates olukordades, mida võimatu on ette näha, peab mängija alati säilitama rahu ja otsustamisvõimet; ainult siis omab ta tasavägises võistus väljavaadet võiduks.

Hea võistlusmängija oluliseks omaduseks on *võime ette aimata vastase lööke*. Sageli imestatakse, millise kergusega mõni mängija jõuab vastase poolt ka kõige tugevamini löödud pallideni. Tihti pole selle põhjuseks ainult hea start ja liikumine, vaid selleks on oskus õieti ette aimata, kuhu vastane sooritab järgmise löögi, ja sellest tulenev varajane start.

Vastase löögisuuna ette kindlaksmääramist võimaldab vastase liigutuste täpne jälgimine. *Jalgade ja keha asetuse ning käeliigutuste järgi võib teha järeldusi järgneva löögi suuna kohta.* Kuid alati pole järgnevat lööki võimalik aimata liigutuste järgi. Suuremat tähtsust, eriti heade mängijate juures, kes oskavad liigutusi maskeerida, omab *olukorra hindamise oskus ja sellest vajalike järelduste tegemine*. Kui löögi suunda pole võimalik ette arvestada vastase liigutuste järgi, peab mängija püüdma arvestada, milline löök oleks antud olukorras vastase poolt kõige õigem ja oodatavam, millele vastavalt tuleb juba tegutseda.

Olukordades, kus üks mängija asub võrgu juures ja teine tagajoonel, on sageli ainult õieti ette aimates võimalik pall kätte saada. Oletame, et A asub tagajoonel, B sooritab aga võrgu juures heas asendis rabakut või kõrget lendpalli või lööb tsoonist 1 kõrgele põrganud palli. Kõigi eelduste kohaselt on B poolt oodata tugevat lööki ühe nurga suunas, mille A võib kätte saada ainult siis, kui ta

stardib B löögiga ühel ajal. Kui ta jääb löögisuunda palli lennu järele määrama, on juba hilja.

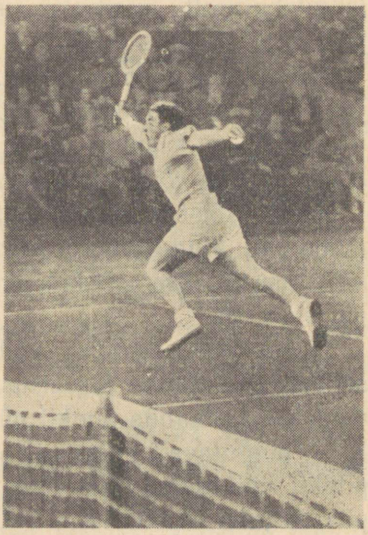
Ja ümberpöördult, kui B jookseb võrgu juurde, kuid ettevalmistav löök on ebaõnnestunud, nii et A sooritab kusagil tsooni 2 keskel ühele või teisele poole rahuliku vastulöögi, võib B võrgu juures jällegi ainult A löögiga ühel ajal joostes või hüpates ühele või teisele poole pallini küündida.

Eelkirjeldatud väga ohtlikes olukordades ei tohi kaotada lootust; mängija peab igal juhul püüdma vastase lööki ette aimata ja selle sooritamise ajal liikuma ühele või teisele poole, sest paigale jäädes kaotaks ta nagunii punkti.

Võimet aimata vastasmängija lööke võivad arendada ja peavadki arendama kõik mängijad. Selle eeltingimuseks on mängu nii teoreetiline kui ka praktiline põhjalik tundmine, paljude võistluste ajal saadud kogemused ning iga üksiku vastase mänguviisiga põhjalik tutvumine.

Vaimsetest omadustest on kõige olulisem t a h e v õ i t a.

Alates esimesest pallingust kuni viimase punkti lõpetamiseni peab mängija kogu tahtejõud olema suunatud võidu saavutamisele. Tahe võita tähendab ennekõike võitlust iga palli pärast; vastasele ei tohi ühtki punkti anda ilma võitluseta.



Joonis 154. NSV Liidu tennise järelkasvu paremaid esindajaid V. Urajevski hüppelt eeskäelendpalli löömas.

Tegelikult võib võidutahte seisukohalt näha väga mitmesuguseid mängijatüüpe. On mängijaid, kes oskavad tõesti nii kontsentreeruda, et alates esimesest kuni viimase pallini nad nagu eralduvad kõigest ümbritsevast ja suunavad kogu oma tähelepanu võistu võitmisele. Neid ei suuda häirida mingisugused kõrvalised asjaolud. Selline mängija pingutab ka kõige halvemas seisus viimseni, sageli mängib paremini just kaotusseisus olles, ja esineb küllaltki juhtumeid, kus võist võidetakse täiesti lootusetuna näivast seisust. Sellise võidutahtega peaksid mängima kõik mängijad. Kuid kahjuks esineb ka teistsuguseid tüüpe. Vastandiks eelkirjeldatule on üksikuid mängijaid, kellel puudub võidutahe selle otseses mõttes. Selline mängija valitseb tihti kõiki lööke hästi, omab head vastupidavust, tunneb mängu strateegilisi ja taktikalisi peensusi, ja siiski kaotab löögitehniliselt võrdsele, mõnikord aga ka nõrgemale vastasele. Ainsaks põhjuseks selle juures on ühel mängijal tõsise võidutahte puudumine, teisel aga tugev tahe võita. Ilma tugeva võidutahteta mängija ei jõua kunagi meisterlikkuseni, ei saavuta tõesti väljapaistvaid tagajärgi ka kõige parema löögitehnika juures.

Ükski võist ei tohiks lõppeda enne, kui on löödud viimane pall, kuid üksikute mängude, settide ja isegi võistude käik otsustatakse psühholoogilise murrangu tagajärjel juba palju varem.

Tasavägises võistus võib tihti näha, kuidas näiteks sellises ühe mängu algseisus, nagu 15 : 15, väga kaua võideldakse kolmanda punkti pärast. Mõlemad pooled — A ja B — pingutavad viimseni, omades kumbki häid võimalusi punkti võitmiseks. Esitatud näites õnnestub see A-l, kes pääseb juhtima 30 : 15.

B kaotab selle järel järgmised kaks punkti ja sellega ka kogu mängu liiga kergesti. Üksikuil juhtudel võib seda põhjendada ka eelmise punkti mängimisega seotud füüsilise pingutusega, kuid sagedamini on põhjuseks just

psühholoogiline moment. B võidutahtele mõjub halvavalt see, et eelmise punkti mängimisel toimus pikk ja pinev võitlus ja et B ise omas häid võimalusi punkti võitmiseks.

Tasavägiste võistude puhul on psühholoogilistel teguritel suur ja kaaluv osatähtsus.

Viimases näites B ei tarvitse põrmugi olla nõrga võidutahtega mängija; juba ainult hetkeline vaimse pingutuse järeleandmine, mis võib juhtuda paljude mängijatega, võib omada võistu käigu suhtes otsustavaid tagajärgi.

Siit nähtub veel kord psühholoogiliste tegurite ja eriti võidutahte suur osatähtsus. Iga mängija peab arendama oma vaimseid võimeid, pannes teadlikult rõhku enesekindlale, rahulikule ja ennekõike võidutahtelisele mängule. Siis ja ainult siis on võimalik võita tasavägiseid võiste ning arendada edasi oma spordimeisterlikkust. Samas tuleb tähelepanelikult uurida ka oma vastaste vaimseid omadusi. Igal juhul tuleb kõik mängu rakendada selleks, et *juba algusest peale saavutada eduseis*. Juhtijale lisab see enesekindlust, kaotusseisus olija võib aga muuta ebakindlaks. Eriti kehtib see vastaste suhtes, kel õige võidutahe puudub või kes seda omavad ainult ise mängu juhtides. Teise mängija algedu murrab sellise vastase moraalselt ja otsustab kogu võistu käigu juba selle alguses. Kuid need on siiski erandjuhud. Üldiselt kestab vastase vaimne vastupanu niisama kaua kui kogu võistki ja seepärast peab mängija kuni viimase pallini mängima täie tähelepanu ja võidutahtega.

Ehkki täie tähelepanuga tuleb mängida iga punkti pärast, ei oma siiski kõik punktid ja mängud ühesugust tähtsust.

Mängus on kõige olulisemad kolmas ja neljas punkt. Seisul 30 : 0 kolmanda punkti võitmine annaks edu 40 : 0, mis suure tõenäosusega tähendab mängu võitmist. Vastupidi — punkti kaotamine ja seis 30 : 15 kergendab suuresti vastase olukorda, kellele kolmas punkt 0 : 30 seisus on

samuti äärmiselt tähtis. Kui mängus esimesed punktid 15 : 15 poolituvad, omab erilist tähtsust neljas punkt. Kolmas punkt annab ühele pooltest 30 : 15 edu, järgmine, neljas aga kas ühele hea eduseisu 40 : 15 või teisele võrdse seisu 30 : 30 (ehk «mäng tasa»). Väga olulised on muidugi ka punktid, mille võitmine lõpetab mängu. Seetõttu tuleb erilise hoolega püüda võita just kolmas ja neljas punkt ja muidugi ka punkt, mis lõplikult otsustab mängu saatuse. See nõue kehtib võrdselt nii edu- kui ka kaotusseisus oleva mängija kohta.

Mis puutub mängudesse, siis erilist tähtsust omavad kuues, seitsmes ja kaheksas mäng. Tasavägises 3 : 2 seisus kuues mäng kas viigistab seisu 3 : 3 või annab juhtijale tugeva eduseisu 4 : 2. Selles olukorras kujuneb otsustavaks sageli seitsmes mäng. Ühele annab see edu 5 : 2, mis sageli tähendab juba seti võitmist; teisel juhul aga, seisul 4 : 3 taga asuva mängija olukord pole enam kaugeltki nii hädaohtlik. Sel juhul kaheksas mäng kas võrdsustab seisu täiesti või annab juhtijale juba tugeva 5 : 3 edu.

Mängija peab kogu võistu ajal täpselt jälgima settide, mängude ja punktide seisu, sest otseselt sellest oleneb ka mängutaktika. Üldiselt maksab põhimõte, et eduseisus võib ja tuleb mängida julgemalt, riskivamalt kui kaotusseisus olles. Seisul 40 : 15 tuleb tingimata katsuda tugeva löögiga või julge võrgurünnakuga püüda lõpetada mäng oma kasuks. Vastupidine seis 15 : 40 nõuab aga ettevaatlikumat punkti mängimist. See ei tähenda laskumist kaitsesse ja vastase vea ootamist. Ka selles olukorras peab mängija katsuma ise punkti võita, kuid otsustav punktilöök või pealetung võrgu juurde peab olema väga hoolikalt ette valmistatud, nii et riski moment oleks vähenenud miinimumile. Sama, mis puutub üksikute punktide kohta, maksab laiemas ulatuses ka mängude ja settide kohta — eduseisus võib üldiselt arendada julgemat, riskivamat mängu kui kaotusseisus olles.

Tasavägistes võistudes omab erilist tähtsust õige taktikaline mäng, kui on jõutud sett- või matšpallideni. Sellises olukorras ei tohi hakata kartma, et võidakse punkt kaotada. Kui mängija juhib 40 : 15, tuleb esimese palli puhul julgelt riskida, sest selle ebaõnnestumisel on varus veel teine matšpall. Ühe matšpalli puhul tuleb mängida ettevaatlikumalt, keskmise tugevusega ja pealetungiks kasutada ainult kindlaid võimalusi.

Milline mängu seis ka on, mõlemad pooled ei tohi unustada ühte:

ükski võist pole võidetud või kaotatud enne, kui on löödud viimane pall.

Võit vastase või kaotus oma matšpalli puhul tasavägise mängu juures pole mingi haruldus; kuid nii mõnigi kord on algul kaotusseisus olija võitnud võistu. 4 : 0, 5 : 1 ja isegi 5 : 0 pole edu, mida ei saaks tasa teha; igapäevases võistlustpraktikas on selle kohta küllalt näiteid. Seda asjaolu peavad kõige tõsisemalt arvestama mõlemad pooled. Eduseisus olija ei tohi hetkekski lasta tähelepanu langeda, ta peab oma võidukat strateegiat ja taktikat jätkama lõpuni. Kaotusseisus mängija peab mobiliseerima kõik oma võidutahte ja lisaks sellele, kui ta seda juba enne pole teinud, muutma ka taktikat ja strateegiat. Näiteks järelevõtmine seisult 0 : 5 seisuni 3 : 5 tõstab suuresti kaotusseisus olija võistlusmoraali, annab talle julgust, kuna vastase olukord muutub kogu aeg halvemaks. Kui sellele kaasneb veel närvlikkus ja enesekindluse kaotus, võibki kogu olukord järsult muutuda. Sellepärast üldreeglina üheski olukorras, üheski mängus ega setis ei tohi võitlusest loobuda; ükski edu pole nii suur, et seda poleks võimalik tasa teha. Erandi moodustab siin vaid olukord, kus mängijal tuleb puudu vastupidavusest. Taktikalisi küsimusi sel juhul käsitellakse osas «Füüsilised võimed seoses taktikaga».

Kui kohtuvad ebavõrdsed vastased, kus ühe võit on

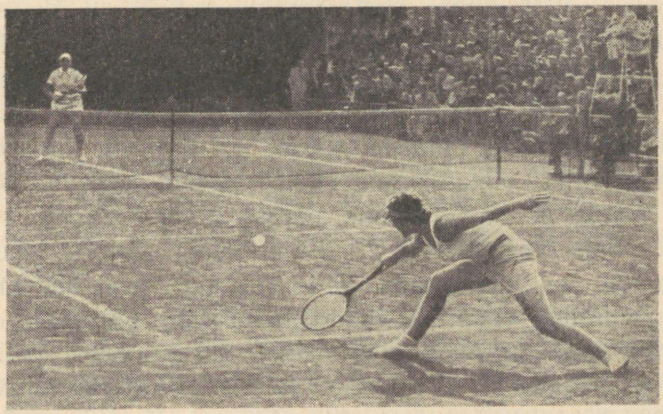
paraja löögitehnilise üleoleku tõttu nagunii kindel, võib sageli näha mitte küllaldaselt hoolsat mängu mõlemalt poolt. Parem mängija ei pinguta end sellepärast, et ta on kindel oma võidus, ja nõrgem mängija on veendunud oma kaotuses. Seetõttu kogu võist möödub igavalt, ilma igasuguse pingeta. Selline suhtumine mittevõrdsesse mängu on aga väär. Kumbki pool peab igal juhul mängima täie tähelepanuga; eriti maksab see aga nõrgema mängija kohta, kelle eesmärgiks olgu saavutada võimalikult parem tagajärg.

Hea võidutahe osutub tõhusaimaks abinõuks mängija ühe suurima vaenlase — väsimuse — vastu. Mitmeid tunde kestva matši vältel avaldub füüsiline väsimus suuremal või vähemal määral iga mängija juures. Sellega kaasneb ka vaimne väsimus, kuid see ei tarvitse põrmugi nii olla. Sageli võib näha vastupidist pilti: mida rohkem mängija väsib füüsiliselt, seda enam koondab ta oma vaimseid jõude, pingutab viimseni oma tahtejõudu, et väsimusest üle saada, pidada vastu ja kõigele vaatamata matš lõpetada võidukalt. Et füüsiliselt vastased harilikult väsivad enamvähem võrdselt, on võidu saavutamisel sellisel juhul kaaluvaks teguriks jällegi tahe võita.

Pineva võistu ajal raskes olukorras olles parimaks viisiks end kokku võtta on kogu tähelepanu kontsentreerimine palli jälgimisele. Löögitehnilisest küljest see annab võimaluse lüüa täpsemalt, luues seega eelduse punkti võitmiseks.

Nõukogude sportlased kõigil aladel omavad hea moraalse ettevalmistuse tõttu üldiselt suurt võidutahet; see kehtib ka tennisistide kohta, kelle paremik alati esitab võitluslikku mängu. Teiste seast paistavad silma üksikud, kelle võidutahe on otse erakordne. Parimaks eeskujuks selle kohta, kuidas tuleb võidelda iga palli pärast, on NSV Liidu tšempion naisüksikmängus 1948.—1950. aastal teeneline meistersportlane N. Belonenko. Momendist,

kus algab võist, ei eksisteeri temale enam midagi muud kui ainult pall ja vastane. Erakordne võidutahe on N. Belonenkol aidanud võita mitmeid võiste väga rasketest, sageli lootusetutest olukordadest. Tulnud 1948. aastal esmakordselt NSV Liidu naisüksikmängu tšempioniks, kaitses N. Belonenko 1949. aastal oma tiitlit finaalis T. Nalimova vastu. Viimane juhtis esimeses setis 5 : 1, kuid tšempion ei tunnistanud end lööduks; viimaseni pingutades võitis ta seti 7 : 5 ja järgmise juba ülekaalukalt 6 : 1.



Joonis 155. N. Belonenko (esiplaanil) finaalmatšis T. Nalimovaga NSV Liidu 1949. aasta esivõistlustel.

Veelgi raskemas olukorras kaitses N. Belonenko oma tšempionitiitlit 1950. aastal. Teinud läbi aastavahetusel raske operatsiooni, ei saanud ta siseperioodil üldse harjutada, ning välisperioodil enne NSV Liidu esivõistlusi sai osa võtta ainult ühest turniirist, minnes seega esivõistlustele ilmselt puuduliku ettevalmistusega.

Parandades ring-ringilt oma mängu, jõudis ta rea nappide ja raskete võitudega finaali, kus ta vastaseks osutus põline rivaal G. Korovina. N. Belonenko pidi eesmärgiks

seadma vastase võitmise kahes setis, sest kolme seti jaoks tal vaevalt oleks jätkunud vastupidavust.

Ületades vastase nii tempos kui täpsuses, õnnestus N. Belonenkol võita esimene sett 6 : 2. Kuid teise seti algul, vaatamata N. Belonenko pingutustele, asus juhtima G. Korovina. Seti keskel väsimuse tundemärke ilmutav N. Belonenko nähes, et vastane on saavutanud kolmemängulise edu, laskis seti minna 6 : 1 G. Korovinale, hoides seejuures ise jõudu kokku otsustavaks kolmandaks setiks. Ka pärast vaheaega ilmnes G. Korovina füüsiline üleolek ja jällegi asus ta 2 : 0 juhtima. Seis oli N. Belonenkole äärmiselt kriitiline, sest vastase 3 : 0 edu oleks tema olukorras olnud peaaegu võimatu tasa teha. Sel raskel momendil avaldus N. Belonenko võitlejatalent täies suuruses. Päästes mitmeid raskeid palle täiesti lootusetutena näivatest olukordadest, N. Belonenkol õnnestus võita see mäng ja ka järgmine pärast ülimalt rasket heitlust. Seis viigistus 2 : 2. Kuid jällegi oli G. Korovina see, kes värskemana juhtis võistu ja kogu aeg mänguga juhtides seisul 5 : 4 jõudis matšpallini. Ka sellest olukorrast, kus võit või kaotus oleneb ühest ainsast pallist, väljus võitjana N. Belonenko. Pärast pikka pallivahetust kutsus ta julge ja täpse tilkpalliga G. Korovina võrgu juurde ja lõi järgmise löögi püüdmata küünalpallina üle vastase, seejärel aga tasakaalustas seisu 5 : 5. Jällegi asus 6 : 5 juhtima G. Korovina, kuid kõige raskematest olukordadest üle saanud N. Belonenkot ei suutnud see enam pidurdada. Saanud nagu uut hoogu, kuulus seti lõpp temale ja tagajärjega 6 : 2; 1 : 6; 8 : 6 oli ta kolmandat korda võitnud NSV Liidu tšempioni austava nimetuse. Selle ülimalt raske ja väärtusliku võidu põhiliseks teguriks osutus raugemata võidutahe, mis aitas võita kõik raskused.

Taktikalisest seisukohast lähtudes omab füüsilistest võimetest tennisemängus kõige suuremat tähtsust vastupidavus. Seda ennekõike seetõttu, et vastupidavusega on tihedalt seotud ka löögitehnika ja vaimsed võimed. On harilikuks nähtuseks, et mängija, asudes väljakule ja mängides esimese seti vältel tähelepanelikult, näitab häid ja teravaid lööke, mängib nii tagajoonel kui ka võrgus — ühe sõnaga, esitab kõigiti korralikku mängu. Kuid niipea, kui ilmnevad esimesed vastupidavuse puuduse ja väsimuse tunnused — vähese staažiga mängijate juures sageli juba teises setis — hakkavad esinema vead. Löögid, mis enne hästi õnnestusid, ebaõnnestuvad nüüd järjekindlalt, ning lõpptulemuseks on kaotus, mille on ennekõike põhjustanud nõrk vastupidavus. Ja vastupidi, parema vastupidavusega vastane, kelle mäng algul ei paistnudki silma, mängib kogu võistu jooksul ühtlaselt ning lõpuks saavutab teenitud võidu.

Vastupidavuse tähtsusest saame veelgi paremini aru, kui vaatleme tennisevõistu kestust. Kolmesetine tasavägine võist kestab harilikult $1^1/_2$ tundi, sageli isegi kauem. Suurtel võistlustel aga peetakse meesüksik- ja meespaarismängud harilikult «parem viiest» setist. Viiesetilise võistu keskmine pikkus on $2—2^1/_2$ tundi, kuid pole harulduseks ka 3—4-tunnised võistud. Päevas tuleb lisaks üksikmängule mängida ka paarismänge, võistlus ise kestab aga sageli nädalapäevad. Sellest järeldub, millist tohutut tähtsust omab küllaldane vastupidavus.

Sellest on vähe, kui vastupidavust jätkub üheks-kaheks võistuks ja paariks päevaks; et tulla esimeste hulka, selleks peab vastupidavust jätkuma viimase võistluspäevani, viimase matši lõppemiseni.

Et vastupidavuse puudus ja sellega kaasnev väsimus mõjub teistele füüsilistele omadustele — kiirusele ja osavu-

sele —, millega kaasneb mängutehnika ebakindlus, seda asjaolu tuleb nii enne võistu kui ka võistu ajal mänguplaani koostamisel või muutmisel kõige teravamalt silmas pidada.

Tuletame meelde strateegia esimest põhialust, mis käseb vastasele mitte anda võimalust arendada seda mänguviisi, mida tema soovib. Rakendades seda praktiliselt seoses vastupidavusega tähendab see, et endast nõrgema vastupidavusega vastasega mängides võib edukalt seda asjaolu kasutada.

Nõrga vastupidavusega vastane püüab punkte saavutada ruttu, vältides jooksmist ja sellega seoses olevat enda väsitamist.

Et oma paremat vastupidavust maksma panna, selleks tuleb vastasmängija panna võimalikult palju jooksma. Kõige primitiivsemaks meetodiks seejuures on nurgast nurka pikkade pallide löömine. Kuid see viis ei anna kaugeltki kõige paremaid tulemusi. Palju rohkem tuleb vastasel joosta siis, kui ühele pikale löögile järgneb lühike põiklöök, mille tõrjumine sunnib teda ettepoole jooksma ja kisub ta väljaku piiridest välja; sellele järgneb omakorda pikk löök väljaku teise nurka, nii et jooksusuund on nüüd kaugele kõrvale ja, mis on niisama tähtis, tahapoole.

Veelgi raskemaks osutub jooksmine otse ette võrgu juurde ja siis tagasi tagajoonele. Vastase jooksmapanemiseks ette tuleb kasutada ootamatult löödud tilkpalle võrgu taha; kui vastane jookseb ja saab need kätte ning lööb üle võrgu tagasi, tuleb lüüa küünalpall üle pea, mis sunnib teda jooksma tagasi tagajoonele.

Vastupidavuse tähtsus on eriti oluline viiesetilistes võistudes ja just nende puhul on ühel mängijal võimalik oma paremat vastupidavust kõige edukamalt rakendada. Tegelikult tuleb seda teha aga alles võistluse vältel, mitte kohe võistu algusest peale. Vastased on tihti enam-vähem võrdse vastupidavusega, ja seetõttu ei saa kumbki enne

võistu oma mänguplaani rajada oma paremale vastupidavusele.

Olles andnud lühikese ülevaate parema vastupidavuse kasutamisest peab siiski kohe ütlema, et sellise taktika rakendamisega ei tohi liialdada. Ja seda selle tõttu, et see on siiski passiivne taktika, kus punkti võitmine on rajatud sellele, et vastane teeb vea. Kaasaegne nõukogude tennis nõuab aga üldiselt aktiivset pealetungivat mänguviisi, kusjuures laskumine passiivsesse mängukäsitlusse ei tohi kujuneda šablooniks. Seetõttu oma paremale vastupidavusele rajatud taktika on õigustatud ainult siis, kui muud taktikalised võtted enam ei aita. Seejuures peab selle taktika kasutamine tingimata olema mitmekesine, vahelduvate löökidega; ühetaoline, aeglane nurgast nurka löömine, või veelgi halvem — lihtsalt «kiigutamine» kõrgete pallidega veidigi mitmekülgsemat löögitehnikat omava vastase puhul võib küll võistu venitada, kuid harilikult ei vii võidule.

Eespool on vaadeldud taktikalisi võimalusi, mida omab hea vastupidavusega mängija endast nõrgema vastupidavusega mängija vastu. Kuid mida peab tegema viimane? Kuidas tuleb mängida, kui tuntakse vastupidavuse puudust, eriti aga juhul, kui vastane rakendab selle juures veel vastavat taktikat? Ennekõike on selge, et nõrga vastupidavusega mängija peab hoiduma pikkadest pallivahetustest ja püüdma saavutada punkti võimalikult rutem. See eeldab üldiselt ründavat mänguviisi, mis aga ei tohi muutuda mingiks asjatuks kiirustamiseks.

Suhteliselt nõrgema vastupidavusega mängija eesmärgiks peab olema võita võist võimalikult vähema arvu settidega. «Parem kolmest» mängus peab ta üritama kahesetilist, «parem viiest» mängus kolme-, halvemal juhul neljasetilist võitu. Seetõttu sellisel mängijal on eriti oluline võita «parem kolmest» puhul esimene sett, «parem viiest»

juhul esimene ja teine või siis esimene ja kolmas sett. «Parem kolmest» juhul, kui esimene sett on võidetud, tuleb kõik jõud mängu panna teise seti algul, et otsustavat edu saavutada. Ei peaks see aga õnnestuma ja mäng areneb tasavägiselt, ei tohi loomulikult pinget lasta langeda, vaid võidu pärast tuleb võidelda kuni seti lõpuni. Kui aga juhtub, et teises setis läheb kõigile pingutustele vaatamata ette vastane, on sageli otstarbekohane kaaluda küsimust, kas pole õigem sett loovutada vastasele ja alustada võitlust uuesti otsustavas, kolmandas setis. Seti loovutamine on väga komplitseeritud ja oluline, kuigi mängus mitte sageli esinev moment, mis vajab veidi lähemat vaatlemist, pealegi, kus üldreeglina maksab nõue, et võidelda tuleb igasuguses olukorras iga palli pärast. Seti loovutamine võib ennekõike kõne alla tulla siis, kui vastane on saavutanud väga tugeva eduseisu ja kui ise tuntakse juba selgesti väsimuse tunnuseid. Seis 3 : 0 või 4 : 1, nagu võistluspraktika näitab, ei tähenda veel seti võitmist; pealegi ei tohi unustada, et ka vastane on väsinud. Kui vastane juhib juba 5 : 1 või 5 : 2 ja kui ise ollakse väsinud, samuti arvestades teises setis toimunud mängu käiku tuleb tõsiselt kaaluda, kas on mõtet end pingutada selleks, et püüda seis tasakaalustada ja sett võita.

Kuid otsus setti loovutada ei tähenda veel, et kõik järelejäänud punktid tuleb ilma igasuguse mänguta ja vastupanuta lasta võita vastasel. Seti loovutamisel on kindel eesmärk — ise puhata. Sellele lisandub aga veel kaks momenti, mida tuleb arvestada. Seoses puhkamisega tuleb vastast püüda võimalikult rohkem väsitada ja sett lasta lõppeda nii, et kolmas sett algaks oma pallinguga. Et ise puhata, selleks tuleb mängu tempot alandada, kasutades pikki ja aeglasi poolkõrgeid palle; vastase väsitamiseks on otstarbekas sekka lüüa tilkpalle, sundides teda seega ette jooksma, ja siis võimaluse puhul küünalpalle üle tõsta. Kui seisul 5 : 1 on oma palling, tuleb püüda see veel võita,

nii et vastane võidaks seti tema pallinguga 6 : 2, millele järgnevat kolmandat setti saaks alustada oma pallinguga.

«Parem viiest» puhul on kirjeldatud taktika rakendamine mõeldav teises, kolmandas või neljandas setis, kuid sel juhul peab seti loovutaja tingimata settidega 1 : 0, 2 : 0 või 2 : 1 ees olema.

Tehes ülaltoodust kokkuvõtet rõhutame veel kord: seti loovutamine on taktikaline võte, mida ei tohi kasutada kergekäeliselt, vaid alles pärast kõigi tegurite põhjalikku arvestamist.

Ennekõike tuleb täpselt tunda oma füüsilisi võimeid, peamiselt vastupidavust, et oma jõudu mängu kestel õieti jaotada.

Kui aga mängija tunneb, et ta hakkab väsima, peab ta katsuma seda vastase eest varjata. Teadmine, et teine on väsinud, tõstab, esiteks, vastase võistlusmoraali, teiseks, võimaldab kohe rakendada vajalikku taktikat.

Vastupidavus on otseselt seotud mängija jooksuvõimetega. See mängija, kes liigub kiiresti ja kergelt, omab üldiselt paremat vastupidavust kui mängija, kelle jooks on raskepärane ja aeglane. Kuid see ei tarvitse alati siiski nii olla. Esineb ka juhtumeid, kus kiirust ja kergust ei jätku kauaks ja aeglasema jooksuga mängija peab üht tempot vastu algusest lõpuni. Seetõttu, kohtudes tundmatute mängijatega, peab hinnangu suhtes nende vastupidavuse üle olema väga ettevaatlik, sest kohe võistu algul on selles sageli võimatu selgusele jõuda. Näiteks aeglase, kuid vastupidava mängija suhtes oleks lausa väär rakendada oma paremale vastupidavusele rajatud taktikat; selline mängija saab selle taktika üldiselt mitte tugevad löögid kõik kätte. Antud juhul oleks tarvis otse vastupidist — kiiret pealetungimängu, tugevaid lööke, milleni aeglane mängija ei jõua.

Mitmesugused välised tingimused, milliseis võist toimub, on niivõrd olulised tegurid, et nendega tuleb hoolikalt tutvuda enne võistu. Samuti peab neid teravalt silmas pidama ka võistu ajal, sest välised tingimused võivad väga kiiresti ja kergesti muutuda.

Väga sageli toimuvad võistlused heleda päikesepaistelise ilmaga, kusjuures päike paistab mängijale otse vastu. Sellisel juhul tuleb päikest arvestada juba väljakupoole valikul; kui vastane valib pallingu, tuleb väljakupool valida esimeseks mänguks vastu päikest, et ise rohkem mänge olla alla päikest.

Kui vastane mängib vastu päikest ja tungib võrku, on otstarbekas võimalikult rohkem kasutada küünalpalle, ja seda ka sel juhul, kui vastane omab head rabakut; isegi halvasti löödud küünalpalli on võrgus olijal vastu heledat päikest raskem tõrjuda kui hästi löödud madalat lööki.

Vastupidi, kui oma mäng on edukalt rajatud sagedasele võrku tungimisele, vastane aga, olles alla päikest, lööb kogu aeg küünalpalle, tuleb vastu päikest mängida rohkem tagajoonel. Kuid seda süstemaatilisemalt peab ette tungima pärast poolte vahetust, püüdes iga hinna eest võita neid mänge, kus ise mängitakse alla päikest.

Suureks abiks heleda päikesepaistega mängides on tennissirmi kandmine, ja seda mitte ainult siis, kui päike paistab otse silma, vaid ka siis, kui päike paistab väljakule täiesti kõrvalt ja seega otseselt mängu üldse ei sega. Hele päikesepaiste mõjub üldiselt väsitavalt silmadele. Silmade töö osatähtsus mängus on aga väga suur. Tennissirmi kandmine hoiab silmi terava, pimestava valguse eest ning osutab silmade tööle sellega tõhusat abi.

Vastu päikest pallides ja rabakut ning kõrgeid lendpalle lüües tuleb pead siiski niipalju tõsta, et siin ei aita enam ka tennissirm. Kuidas sel puhul palli lüüa, selle

kohta praktiline näpunäide, mida aga ei saa rakendada alati. Nagu teada, peab mängija palli jälgima kogu aeg, vastase reketilt kuni oma reketini. Pall lendab õhus pika tee ja tabatakse teatud kõrgusel. Tabamise ajal peab aga palli tingimata jälgima, ja kui päike asub umbes samas punktis, siis on segav päikese silmapaistmine paratamatu. Sageli aga päike ei asu tabamispunkti ja silmadega ühel joonel. Näiteks pallingu puhul mõnikord päike paistab madalamalt, pall tuleb visata aga oma pea kohale. Kui palli jälgida kogu aeg, päike pimestab mängijat, sest pall tõustes läbib päikese kõrguse. Kui aga avada silmad alles siis, kui pall on päikese kõrguse läbinud, on päikese pimestav mõju peaaegu kadunud. Sama on maksev ka rabaku puhul: küünalpalli lend tuleb kohe pärast vastase lööki hinnata umbkaudselt ja vahepeal palli mitte jälgida, vaid teha seda just enne tabamist. Peab aga kohe tähendama, et eelkirjeldatud vastu päikest pallilöömise meetodit võib kasutada ainult kogenud mängija, ja sedagi, nagu nähtub, mitte alati, vaid erandjuhtudel.

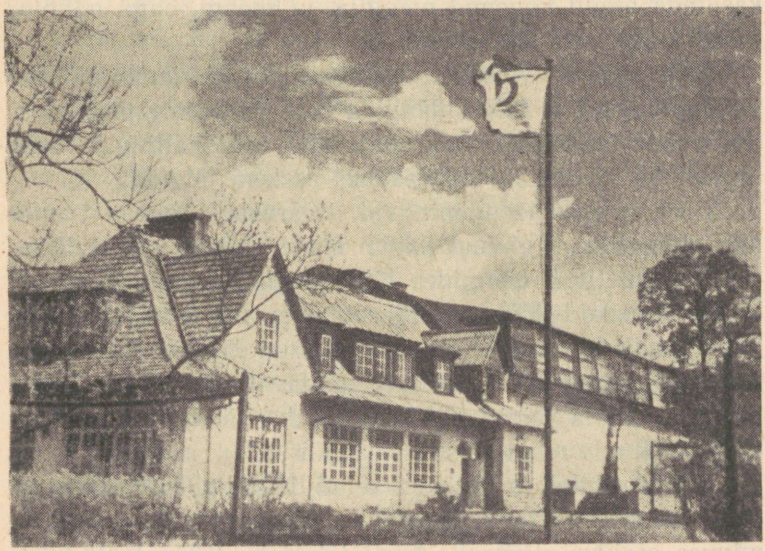
Tasavägised võistud kestavad sageli kuni päikese loojanguni, nii et tuleb mängida hämarduva valguse käes. Sel puhul tuleb palli lüüa tugevalt, eriti pallingut, sest kiiresti lendavat palli on vastasel raskem jälgida.

Edasi vaatleme mõningaid iseärasusi tugeva tuule käes mängides. Kui tuul puhub ühest väljaku otsast teise, tuleb vastu tuult mängides lüüa pikalt ja tugevalt, kasutades lamedaid lööke. Üldiselt pole soovitav kasutada küünalpalli; kui aga ollakse selleks sunnitud, ei tohi unustada seda löömast tugevamalt kui tavaliselt. Võrku tungides tuleb jääda veidi kaugemale kui harilikult, sest vastase löögid alltuule omavad suuremat kiirust.

Alltuule tuleb mängida kaetud löögiga, kusjuures on otstarbekam kasutada sagedast võrku jooksmise taktikat, minnes seejuures võrgule hästi lähedale. Küünalpall tuleb lüüa tasemini kui harilikult.

Puhub tuul ühelt poolt väljaku küljelt, näiteks paremalt, võib mööda parempoolset joont lüüa täie kindlusega, sest pall võib tuule mõjul vastase väljakupoole keskpaigale lähemale kalduda, maandudes seega ikkagi väljaku piirides. Lüües aga palli vasakusse nurka (oma poolt vaadates) tuult arvestamata, on tõenäoline, et pall maandub koridoris. Seega vasaku nurga poole mängides tuleb pall tegelikult veidi keskväljaku poole lüüa.

Mängutaktikat tuleb kohandada ka väljakule. Ühed väljakud erinevad teistest oma katte koosseisult ja seetõttu ka palli põrkelt. Kuid erinevates ilmastikutingimustes muudab ka üks ja sama väljak oma mängulisi omadusi. Normaalsetes oludes parajalt kastetud väljakul võib kasutada kõiki lööke; kuival ja kõval väljakul on keerdude mõju väga väike. Seetõttu on lõigatud löökide ja tilkpallide



Joonis 156. Kadrioru Tennishall.

kasutamine ebaotstarbekohane, mõjuvad on aga kaetud ja lamedad löögid. Pehmel ja niiskel väljakul seevastu on kasulik tarvitada lõigatud lööke, mis vähe hüppavad; igasuguste keerdude mõju avaldub pehmel väljakul selgesti. Kõvade väljakute, eriti aga puupõrandaga halliväljakute puhul toovad võidu tugev lame palling või jõuline tagajoonelöök, millele järgneb kohe tungimine võrku — seega on esikohal kiirus. Pehmeil välisväljakuil nendest löökidest üksi on vähe ja edu saavutamiseks tuleb mängu tunduvalt rohkem varieerida.

Tasavägiste ja pikalevenivate võistude puhul pallid sageli mängu jooksul kuluvad ja muutuvad seetõttu kergemaks. Kergetel pallidel on aga kalduvus lennata kaugemale ja seetõttu ei saa neid lüüa sama tugevusega kui uusi palle. Kergete pallide puhul on soovitav kasutada kaetud lööki, kusjuures pall kindlamalt maandub väljaku piirides kui lameda või lõigatud löögi puhul.

Paarismängu taktika

Paarismäng erineb põhiliselt mitmeti üksikmängust. Seepärast head üksikmängijad pole alati veel silmapaistvad paarismängijad, ja vastupidi — tähelepanuväärt tagajärgi näitavad paarismängijad ei jõua alati kaugeltki samade tagajärgedeni üksikmängus. Leidub muidugi ka mängijaid, kes ühtlasi hästi esinevad mõlemas mänguliigis; need on aga kõik hea võrgumängu oskusega mängijad.

Üheks kõige olulisemaks teguriks paarismängus on partnerite koostöö, teineteise mõistmine. Paarismängu ei mängi kaks üksikut mängijat, vaid üks paar. Selle paari mõlemad liikmed peavad tegutsema täielikus kooskõlas, nad peavad üksteist hästi tundma. Igasugune tegevus ühe partneri poolt peab panema tegevusse ka teise partneri, vaatamata sellele, et otseses aktsioonis on lööki sooritamas või vastu võtmas ainult üks partnereist.

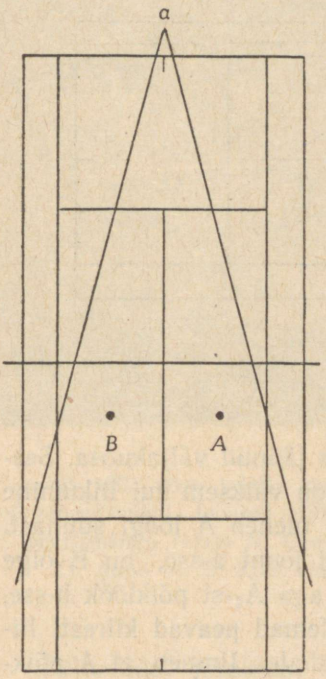
Paarismängu võib lühidalt iseloomustada kui võitlust võrgupositsiooni pärast. Edu paarismängus on võimalik saavutada ainult võrgumänguga. Asuvad mõlemad partnerid võrgu juures, vastased aga tagajoonel, võrgu ees olevaist mängijaist osutub äärmiselt raskeks mööda lüüa, sest mõlemal on katta palju väiksem väljaku osa kui üksikmängus. Seetõttu paarismängus käib kogu võitlus selle ümber, kes jõuab enne võrgupositsioonile, et sealt lendpallidega või rabakuga punkt saavutada. Sellist olukorda, kus mõlemate poolte mängijad asuvad tagajoonel, nagu see on täiesti loomulik üksikmängus, paarismängus üldse ei tohi esineda. Siit tulenebki põhjus, miks kõik head üksikmängijad pole head paarismängijad, ja ümberpöördult. Üksikmängus sooritatakse valdav osa löökidest tagajoonelt ja siis joostakse võrgu juurde. Paarismängus ei soorita pallija peale pallingu tagajoonelt üldse lööki, pallingu tõrjuja peab aga kohe pärast esimest tõrjelööki ette jooksma. Seepärast paarismängus on taktikalisest seisukohast kõige tähtsam hea võrgumängu — lendpallide ja rabaku — oskus, hea palling ning pallingutõrje, kuna tagajoonelöögid omavad vähemat tähtsust.

Liikumise põhimõtted

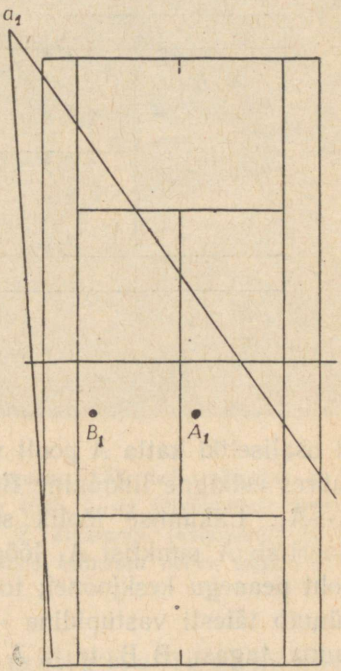
Juhtivaks põhimõtteks mängijate liikumise juures on nõue alati püsida paralleelselt oma partneriga. Seejuures peavad mõlemad partnerid ühtlaselt katma seda väljaku osa, mida piiravad vastaste äärmised võimalikud vastulöögid, mitte aga kumbki seda väljakupoolt, kus ta momendil asub.

Mõlemad kaitsevad ühtlaselt oma väljakupoolt ainult siis, kui pall asetseb vastaste väljakupoole keskpaiga suunas (joonis 157).

Kui aga vastased sooritavad lööki kusagilt mujalt, nihkuvad mõlemad mängijad sellele poolele, kus löök toimub. Joonisel 158 löök toimub punktist a_1, mis asetseb väljaspool mänguväljaku külgjooni. Et kaitsta üht äärmist võimalikku vastulööki piki joont koridori, nihkub B vasakule,



Joonis 157.

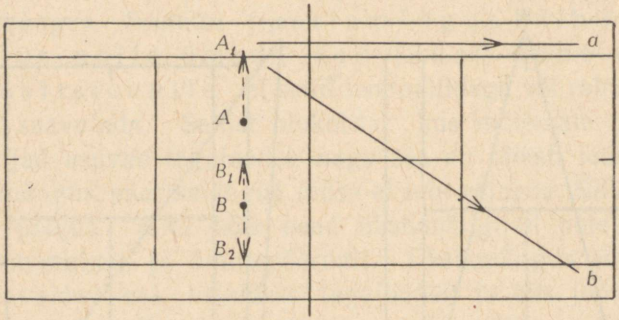


Joonis 158.

sageli koridori sisemisele joonele B_1-te. A nihkub samal ajal samuti vasakule, võttes positsiooni keskjoonele A_1-te. Sel viisil mõlemad katavad ühtlaselt väljakut, kusjuures B tingimata ja eriti peab valvama, et ei löödaks koridori, temast mööda, mida ainult tema üksi suudab kaitsta.

Analoogiline olukord tekib ka siis, kui A ja B mitte ainult ei oota vastase lööki, vaid kui üks nendest ise on lööki sooritamas.

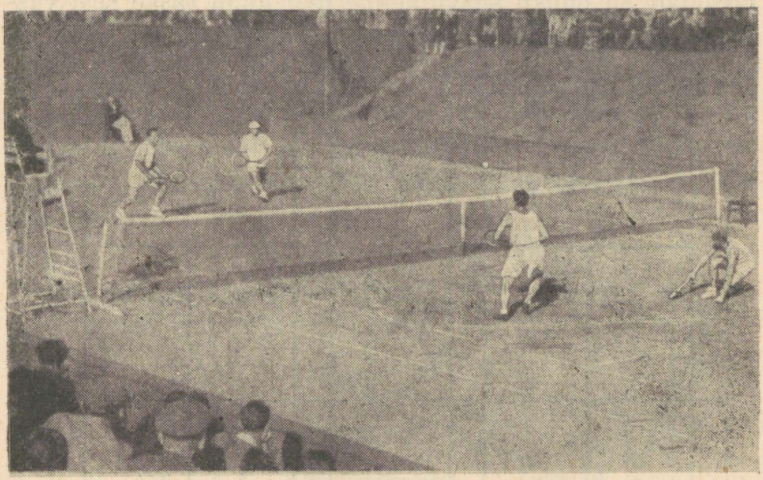
Kui A peab löögi sooritamiseks liikuma koridori A_1-te (joonis 159), otsekohe peab vasakule B_1-te nihkuma ka B,



Joonis 159.

et osaliseltki katta A poolt vabaks jäänud väljakuosa. Seejuures esialgne liikumine $B—B_1$ on väiksem kui liikumine $A—A_1$. Liikumise lõplik suurus oleneb A löögi suunast. Sooritab A punktist A_1 löögi piki joont a-sse, on B õige koht peaaegu keskjoonel; toimub aga A_1-st põiklöök b-sse, sünnib täiesti vastupidine — mõlemad peavad kiiresti liikuma tagasi, B B_2-te ja A B_1 kohale. Ilmneb, et A põiklöögi puhul A_1-st b-sse B nagu ilmaasjata oleks liikunud B_1-te, olles sealt ruttu sunnitud tagasi pöörduma. See pole siiski nii; kui A sooritab lööki koridorist A_1, peab B igal juhul nihkuma keskjoone poole, sest ta ei tea A löögi suunda ja tagasijooksu vajadus ilmneb alles pärast löögi sooritamist. Jooniselt ilmneb ka, et sellises olukorras pole A_1-st üldjuhtudel otstarbekas lüüa põiklööki, kuna oma parempoolne väljakuosa on vähem kaetud ja vastasel on punktist b kerge sooritada kiiret lööki piki joont. Otstarbe-

kamaks osutub pall suunata piki joont või väljaku keskele, mille juures A ja B positsioonid A_1 ja B_1 selle palli tõrjumiseks palju ei muutu.



Joonis 160. Õige taktika paarismängudes: kõik neli mängijat on võrgupositsioonil. Joonisel NSV Liidu 1945. aasta esivõistluste meespaarismängu finaal N. Ozerovi — Z. Zikmundi (esiplaanil) ja O. Alase — E. Kree vahel. Võitsid esimesed neljas setis.

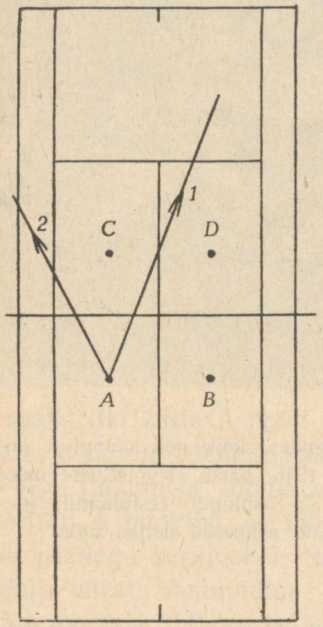
Eeltoodust järeldub: ühe mängija igasuguse liikumisega mingis suunas peab tingimata kaasnema ka partneri liikumine samas suunas, kuid igakord mitte samal määral, vaid ettevaatuse mõttes vähem.

Erandi moodustab siin ainult olukord, kus toimub täielik partnerite kohtade vahetus.

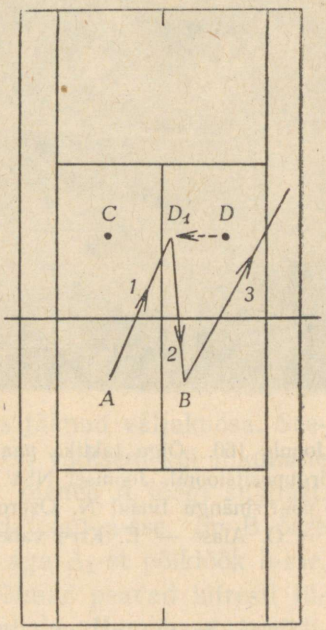
Vaatleme, milliseid punkti saavutamise võimalusi omatakse, kui mõlemad pooled õieti katavad väljakut.

Sellises olukorras, kus kõik neli mängijat asuvad heal

võrgupositsioonil (joonis 161), igaüks neist omab võrdselt kaks peamist löögivõimalust: löök mõlema vastase vahelt läbi (1) ja lühike löök koridori (2), mis nõuab väga suurt täpsust. Kui lööki tuleb sooritada keskmiselt kõrguselt või madalalt, on punkti saavutamine igal juhul raske, sest vastased on ootevalmis ja omavad head positsiooni. Sellises



Joonis 161.



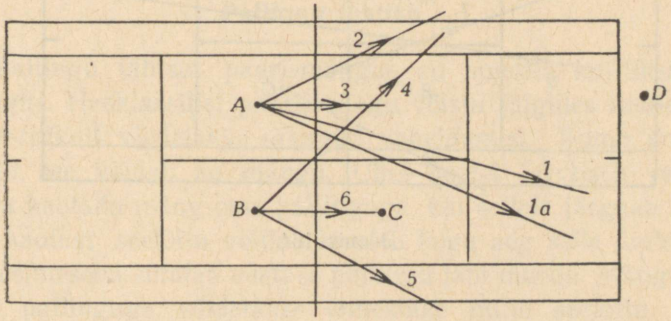
Joonis 162.

olukorras harilikult algab manööverdamine lendpallidega, mille eesmärgiks on vastaste positsiooni lõhkumine, nende positsioonist väljatõmbamine või selle saavutamine, et vastased lööksid palli tagasi kõrgelt.

Kui A lööb madala lendpalli (1) väljaku keskele (joonis 162), peab D selle tõrjumiseks liikuma D_1-te. A kiire palli juures võib D tasakaalust välja langeda, ei jõua

enam momentaanselt tagasi ooteasendisse ning veidigi ebatäpsem nõrgem või kõrgem tõrjelöök (2) D poolt annab võimaluse A-1 või B-1 palli suunata D poolt kaitsmata jäänud väljakupoolele (3).

Kirjeldatud ühelöögiline kombinatsioon on kõige lihtsam, elementaarsem. Ehkki tegelikus mängus esineb ka seda, üldiselt punkti võitmine ei toimu nii lihtsalt. Heade paaride juures vahetatakse mõlemalt poolt mitmed korrad lendpalle nii otse- kui põiksuunas, enne kui vastaseid õnnestub positsioonist välja tõmmata ja otsustavat lööki sooritada.



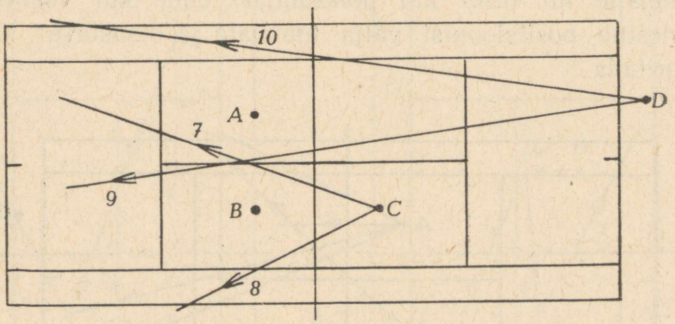
Joonis 163.

Kui aga partnerid ühel pool ei asu paralleelselt, nende olukord halveneb otsekohe. Vaatleme olukorda, kus ühel pool A ja B asuvad võrgupositsioonil, teisel pool C on võrgu ees, D aga tagajoonel (joonis 163).

A kõige lihtsamaks, kindlamaks ja seetõttu üldtarvitatavaks löögiks osutub lendpall katmatule väljakupoolele suundades 1—1 a, mis ei nõua mingit erilist täpsust ega tugevust. Peale selle omab A veel põiklendpalli võimaluse 2, mis nõuab aga täpsust, ja kolmandaks ta võib veel lüüa lend-tilkpalli 3.

B kõige kindlam löök, samuti ilma erilise riskita, on põiklendpall suunas 4. Raskem on sooritada lühikest lendpalli 5. Omab aga B võimalust palli lüüa kõrgelt, pallile vastu joosta, mis on väga tõenäolik D poolt tagajoonelt löödud pallide puhul, võib B tugeva löögi 6, kõrge lendpalli või rabaku suunata ka otse C jalgadele.

Vastupidi, üldjuhtudel C-l selline löögivõimalus puudub. C ja D löögivõimalusi kujutab joonis 164. C parim



Joonis 164.

löök antud olukorras on lendpall 7 A ja B vahelt läbi, kuna lühikest lendpalli 8 sooritada on raske. Ka D ainuke õigustatud vastulöök antud olukorras on tugev, madal, kaetud löök 9 A ja B vahele, mille kindel sooritamine tagajoonelt nõuab suurt täpsust. Löök piki joont 10 on mõeldav, kuid väga riskantne.

Võrreldes poolte A—B ja C—D löögivõimalusi ilmneb selgesti suur vahe. A—B omavad rohkem löögivõimalusi, seejuures selliseid, mis ei nõua erilist täpsust ega tugevust (löögid suundades 1 ja 4). C—D ainukeseks reaalseks võimaluseks on väga täpselt suunatud löögid A ja B vahele (7 ja 9). Vähemagi ebatäpsuse realiseerivad A ja B aga kohe omapoolseks võidupunktiks.

D kasutada on veel üks löögivõimalus — küünalpall. Omavad aga A ja B head rabakut, on seegi taktika ette määratud läbikukkumisele, pealegi kus C asub võrgu ees ja D võib küünalpalli puhul hilineda taganemisega tagajoonele.

Kirjeldatud näites C ja D vahe oli maksimaalne, kuna üks asus võrgu ees, teine tagajoonel. Kuid ka siis, kui mõlemad mängijad asuvad võrgupositsioonil, tuleb ikkagi alal hoida paralleelne asetus partneriga, sest igasugune kõrvalekaldumine sellest nõudest annab vastaseile paremaid punkti saavutamise võimalusi.

Pallingu taktika

Pallingu tähtsus paarismängus on suurem kui üksikmängus. Heaklassilist paarismängu võistu jälgides ilmneb, et harilikult võidetakse mängud vaheldumisi. Kumb pool pallib, see võidab ka mängu. Ühel poolel tarvitseb vaid korra kaotada mäng oma pallinguga, kui sellele järgneb ka seti kaotus; seetõttu võitlus keerleb kogu aeg selle ümber, kes esimesena suudab vastase pallingu läbi murda. Mängud oma pallinguga võidetakse ennekõike mitte seetõttu, et otseselt pallingu abil saavutatakse punkte. Peamine põhjus peitub siin paarismängu üldpõhimõttes — võitluses võrgupositsiooni pärast. Pallimise juures on raudseks põhimõtteks koos iga pallinguga otsekohe jooksmine võrgu juurde. Sellega asuvad mõlemad partnerid kohe pärast pallingut võrgupositsioonil, kuna vastaseist omab võrgupositsiooni ainult üks, teine aga tõrjub pallingut tagajoonelt. Seega pallingut tõrjuv pool asub paratamatult olukorras, kus üks mängija on võrgu ees, teine tagajoonel, ja kuigi ka pallingu tõrjuja jookseb pärast tõrjelööki kohe võrgu juurde, on tema olukord ikkagi halvem, sest pallija jõuab võrgupositsioonile igal juhul varem.

Pärast pallingut tagajoonele jäämine osutub aga suurimaks taktikaliseks veaks, sest siis muutub olukord momentaanselt vastupidiseks. Pallingu tõrjuja jookseb pärast tõrjelööki kohe võrgu juurde ja siis on palliv pool juba sellises väga halvas olukorras, kus üks mängija on võrgu juures, teine tagajoonel.

Seetõttu — koos iga pallinguga võrgu juurde! Ei tohi jääda ootama, kas palling õnnestub või mitte, kas vastane tõrjub hästi või halvasti; sellega kaotatakse väärtuslikku aega heale võrgupositsioonile jõudmiseks.

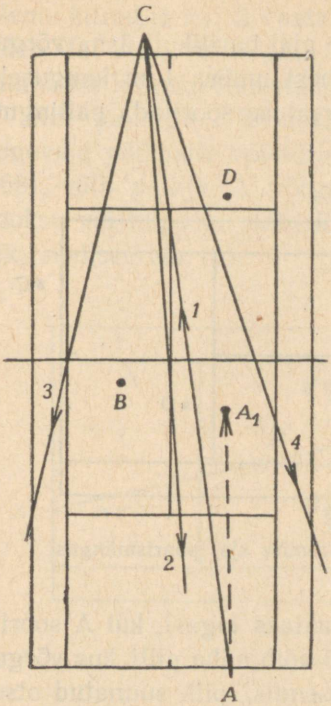
Kõigest eelnevast aga tuleneb hea pallimisoskuse tähtsus paarismängus. On kergesti mõistetav, et kui pallingupall lendab aeglaselt ja lühikeselt, hüppab kõrgele, siis pallingu tugev ja täpne tõrjumine vastaspoolele ei valmista erilisi raskusi. Koos sellise pallinguga võrgu ette jooksmine võib sageli lõppeda punkti kaotamisega. Selleks et võimaldada pallijal jõuda heasse võrgupositsiooni ning et panna tõrjuja raskesse olukorda, peab hea palling üldiselt vastama kõigile neile omadustele, mida käsiteldi pallingu juures üksikmängu puhul.

Järgnevalt vaatleme veel üksikuid momente seoses pallinguga, eriti just paarismängu puhul.

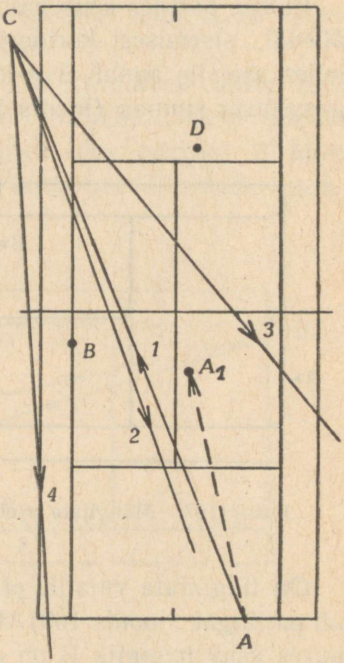
Paarismängus kehtib üldreeglina põhimõte, et p a l l i d a t u l e b k e s k e l e, sest sel puhul vastased omavad kõige vähem võimalusi mööda lüüa palliva poole mängijaist. See põhimõte vastab nurga- ja tsentriteooriale, mille järgi keskväljakult äärmiste võimalike vastulöökide nurk osutub kõige väiksemaks. Seda selgitavad ka joonised 165 ja 166.

Joonisel 165 A pallib keskele ja C ainuke kindlam vastus sellele on löök 2 A ja B vahele. Löögid 3 ja 4 seevastu võivad väga kergesti ebaõnnestuda. Pallib A diagonaalis (joonis 166), omab C rohkem kardetavaid vastulöögi võimalusi. Ei kata B küllalt hästi koridori, võib C vastata

löögiga 4 piki joont; samuti võib ta edukalt lüüa A ja B vahele (2) või sooritada põiklöögi 3.



Joonis 165.



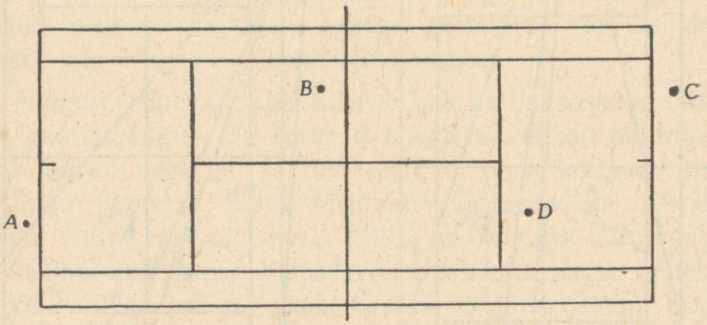
Joonis 166.

Nõue pallida keskele on arusaadavalt üldine põhimõte, mis ei tohi muutuda šablooniks. Palling peab ikkagi olema vahelduv ja varieeritud, samuti tuleb iga kord arvestada ka konkreetse vastumängija võimeid. Kui mängija D omab näiteks tugevat eeskäe-, kuid nõrka tagakäelööki, tuleb enamus pallinguid suunata diagonaalselt talle tagakäelöögi poole, mitte keskele. Üldine põhimõte keskele pallimise vajadusest jääb aga ikkagi maksma.

Koht pallimiseks paarismängus tuleb valida keskmärgist paar-kolm meetrit nurga poole, et ette joostes

ühtlaselt katta oma väljakupool. Pallides keskmärgi juurest nagu üksikmängus, annab pallija vastasele hea põiklöögi võimaluse.

Pallija partner asub pallimise ajal harilikult üsna võrgu lähedal, sisemisest koridori joonest umbes 1 m kaugusel. Selles asendis annab B A-le võimaluse sooritada pallingut igasuguses suunas (joonis 167).

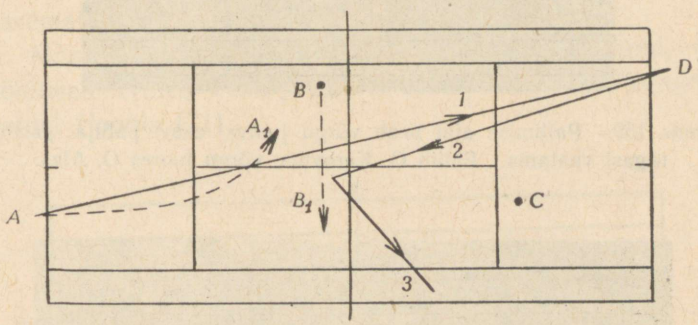


Joonis 167. Mängijate asetus pallimise ajal paarismängus.

On tingimata vajalik, et B vaataks tagasi, kui A sooritab pallingut (joonis 169). Sageli võib näha pilti, kus võrgu juures asuv mängija B on ooteasendis, pilk suunatud otse üle võrgu vastaste poole, ja ootab A pallingut. Seejuures B pingutab 4—5 sekundit oma tähelepanu, sel ajal kui A alles valmistub pallinguks. Selline teguviis on vale kahel põhjusel: esiteks, B pingutab asjatult oma tähelepanu, mis selleks ajaks, kui A tegelikult pallib, võib juba nõrgeneda. Teiseks, A ei saa ette vaadates õigeaegselt teada pallingu suunda ja tugevust. See omab aga erilist tähtsust, sest kirjeldatud B positsioon on õige ainult pallimise ajal. Pallingust olenevalt muutub see aga otsekohe. Kui A sooritab tugeva põikpallingu, peab B nihkuma kohe vasakule koridori kaitseks; pallingu puhul keskele peab B nihkuma paremale. Kui A palling on tugev, võib B jääda võrgu

juurde; tasasema ja nõrgema pallingu puhul on aga sageli vajalik veidi tagasi astuda. Kõik need liikumised peavad olema kiired ja kui B vaatab A pallimise ajal üle õla tagasi, näeb ta kohe juba palli lennusuunda ning saab õigesuunalist liikumist alustada varem.

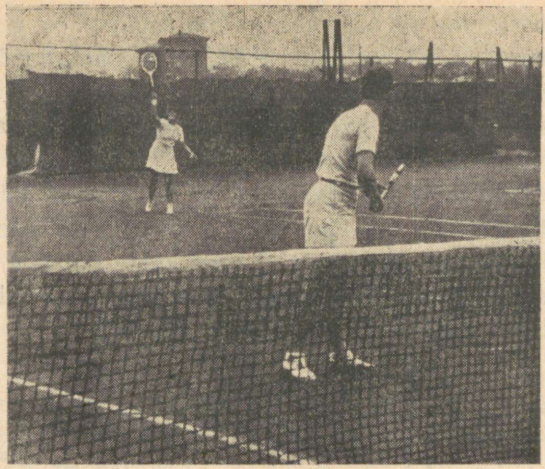
Kui pallingu 1 tõrjujad C ja D kasutavad mitte eriti tugevaid põikpalle või tõrjelööke 2 väljaku keskele (joonis 168), võib pallija A võrgu juures olev partner B kiire jooksu või hüppega need löögid kätte saada ja kohe punktiks realiseerida (3).



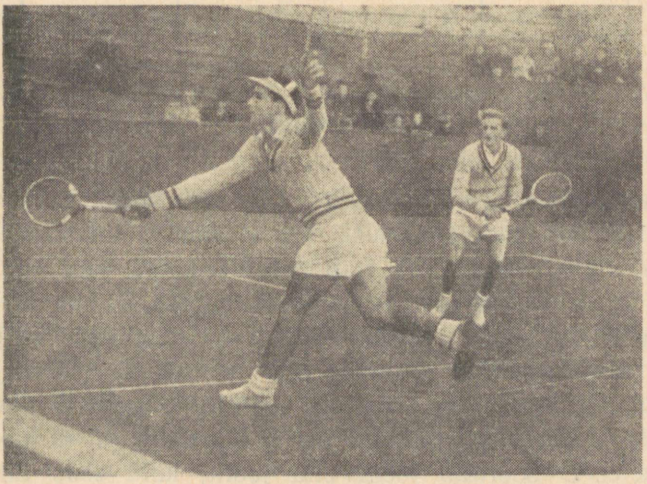
Joonis 168.

Liikumise õige algmomendi valimine nõuab B-lt kiiret otsustamisvõimet ja täpsust. Kui B alustab liikumist liiga vara, märkab D seda ja võib viimasel hetkel palli suunata piki joont. Kui B jääb liikumisega hiljaks, ei saa ta palli kätte ja on asjatult positsioonist välja langenud. B peab alustama liikumist siis, kui pall asetseb D reketil ja D kogu tähelepanu on suunatud pallile. Sageli B alustab meelega liikumist vara, jättes D-le mulje, et ta jookseb keskele; D sooritab löögi piki joont, kuid seda B just ootabki, liikudes löögi hetkel tagasi koridori suunas, ning saab palli kergesti kätte.

Pallija partneri B liikumine võrgu ees kiire reageerimis-



Joonis 169. Pallimise ajal peab võrgu juures asuv pallija partner tagasi vaatama. Pallib G. Korovina, võrgu juures O. Alas.

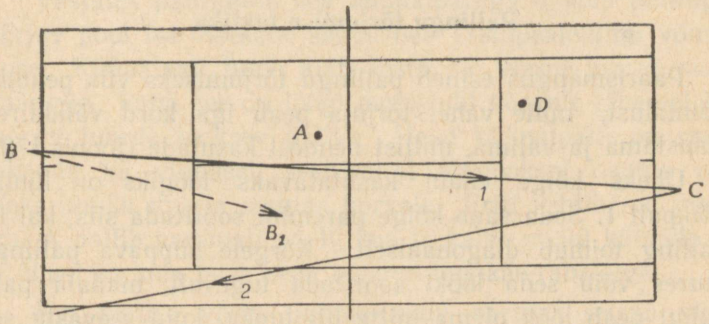


Joonis 170. Moment meespaarismängust. H. Kalamäe on pallinud ja ette jooksnud, keskele löödud palli püüab H. Hiop surmata julge vahelejooksu ja -hüppega.

võime ja hea võrgumängu oskuse juures võib pallivale poolele tuua edu nii otseselt B poolt saavutatavate punktide läbi kui ka seetõttu, et B liikumine tugevasti häirib pallingu tõrjujaid, muutes tõrjelöögid ebakindlaks.

B vahelejooksu juures, kui see toimub suure hooga, võib esineda juhtum, kus B peab, olles sooritanud punktis B_1 löögi, jooksuhoo mõjul punktiiriga tähistatud teed mööda paremale edasi liikuma. A peab sel juhul oma ettejooksu suunama vasakule A_1-te, nii et toimub kohtade vahetus. Kirjeldatud juhul peab A teravalt jälgima B liikumist ja selle hoogu, sest mitte alati ei jookse B võrgu eest läbi paremale.

Mõned paarid kasutavad pallimisel formatsiooni, mis põhiliselt erineb eelkirjeldatud üldtarvitatavast formatsioonist (joonis 171).



Joonis 171.

Palling sooritatakse täpselt keskmärgi kõrvalt; vasakult väljakupoolelt pallides jookseb pallija B ette katma parempoolset väljakuosa ja ümberpöördult. Pallija partner A seisab võrgu juures võrdlemisi keskkoha lähedal samal väljakupoolel, kust toimub palling. Sellisel pallimisviisil on kaks peamist eesmärki. Hariliku formatsiooni juures toimub

pallingu tõrjumine paarismängus üldjuhtudel põiklöökidega, selline formatsioon nõuab aga pallingu tõrjujalt tingimata lööki piki joont, millega ei olda harjunud. Eriti võib see tõrjujaid häirida siis, kui seda formatsiooni ei kasutata kogu aeg, vaid seda tehakse vahelduse mõttes üksikuil juhtudel.

Teiseks, B kasutab seda pallimisviisi seepärast, et esimene lendpall lüüa tingimata eeskäe poolt, mis nõrga tagakäelöögi puhul on küllaltki oluline. See toimub ainult sel puhul, kui pallitakse vasakult väljakupoolelt, nagu seda kujutab joonis 171, ja seepärast mõned paarid kasutavadki seda formatsiooni ainult sealtpoolt. Jooniselt nähtub ka, et sel puhul tuleb palling tingimata suunata keskele, sest C tõrjuks põikpallingu piki külgjoont, milleni B-l on tunduvalt raskem jõuda.

Pallingu tõrjumise taktika

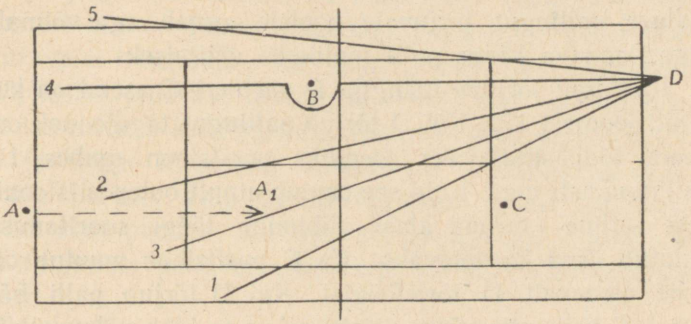
Paarismängus esineb pallingu tõrjumiseks viis peamist võimalust, mille vahel tõrjuja peab iga kord välkkiirelt otsustama ja valima, millist nendest kasutada (joonis 172).

Üheks kõige enam kasutatavaks löögiks on lühike põikpall 1. Seda saab kõige paremini sooritada siis, kui ka palling toimub diagonaalselt. Kõrgele hüppava paliingu juures võib seda lööki sooritada tugevalt, madala palli puhul peab löök olema mitte nii tugev, kuid seevastu see peab olema kaetud, et kindlustada palli maandumine väljaku piiridesse.

Tihti kasutatakse lööki 2 A ja B vahele. See löök peab igal juhul omama suurt kiirust, et saavutada edu.

Paarismängus annab häid tagajärgi madal löök 3 võrgu juurde jooksva pallija jalgadele. Kõrge palli puhul võib seda lööki sooritada tugevalt, madala ja tugeva pallingu puhul annab ka aeglane madal tõrjelöök häid tagajärgi, eriti kui pallija ootab tugevamat tõrjelööki. Seejuures

aeglase tõrjelöögi juures on pallingu tõrjujal rohkem aega ette võrgupositsioonile jõudmiseks.



Joonis 172.

Vastates pallingule hea küünalpalliga 4 võib pallingut tõrjuv pool ise otsekohe saada hea vastupealetungi võimaluse. Küünalpall tuleb alati tõsta üle võrgu juures oleva mängija, kuna see on löögi momendil võrgule lähemal kui võrgu juurde jooksev pallija. Head küünalpalli on raske tõrjuda ka viimasel, sest kiirel ettejooksul osutub raskeks järsku muuta suunda kõrvale. Eriti kehtib see juhul, kui A pallib paremalt poolt, kus ta katse puhul küünalpalli 4 õhust tõrjuda peab seda tegema tagakäe-rabakuga.

Kui pallija võrgu juures asuv partner seisab külgjoonest kaugel või liigub pallingu ajal keskele, võib tõrjuja edukalt kasutada lööki 5 piki joont. Esimesel juhul see löök peab olema tugev, teisel juhul aitab aga sageli keskmise tugevusega või isegi aeglasest löögist, sest keskele jooksev mängija ei jõua enam tagasi pöörduda.

Kõik tõrjelöögid (välja arvatud küünalpall), olgu need olukorrast olenevalt sooritatud tugevalt või nõrgemalt, tuleb püüda lüüa madalalt ja lühidalt, nii et need pärast võrgu ületamist hakkaksid kohe langema ning maanduksid

võimalikult võrgu lähedal. See sunnib võrgupositsioonil olevaid vastaseid lendpalle või poollendpalle sooritama alt ülespoole, võttes neilt seega otsest punkti saavutamise võimaluse, pallingut tõrjuvale poolele annab aga võimalusi tagasilendava kõrge palli lõplikuks võitmiseks.

Pallingut tõrjuva mängija D partneri C asend on kujutatud joonisel 172. Kui D tõrjub pallingut tagajoonel, on C poolt üldkasutatavaks asendiks positsioon umbes 1 m pallingukasti taga. Kuid see osutub ainult ootepositsiooniks, sest selline «surnud alas» viibimine löögi sooritamiseks muutub üsna kardetavaks. Ka C positsioon muutub otsekohe olenevalt D tõrjelöögist. Kui D tõrjub palli hästi, liigub C kohe ette võrgu poole, nii et ta jääb vähemalt 1 m pallingukasti sisse, sageli aga ka rohkem. Kui aga D tõrjelöök ebaõnnestub ja see toimub poolkõrge tasase palliga, või kui D tõstab küünalpalli, milleni A või B küünivad, peab C otsekohe kiiresti tagajoonele taganema, et mitte tekitada sellist mitteparalleelset olukorda, nagu see esines joonisel 163.

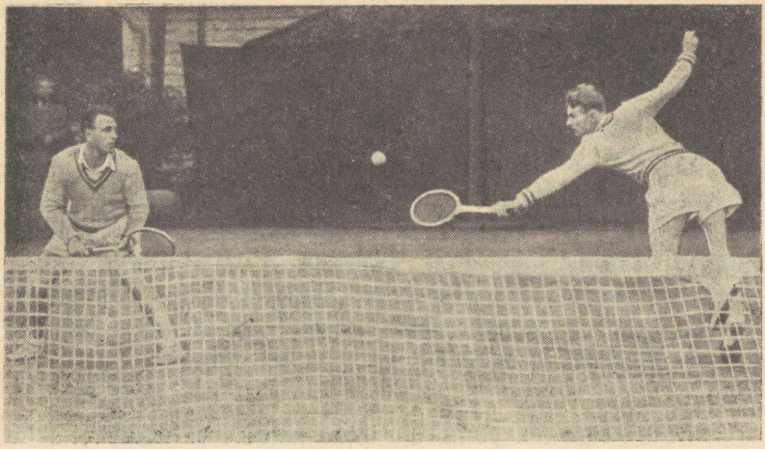
Väljakupoolte kindlaksmääramisel, kumb partner mängib vasakul, kumb paremal väljakupoolel, tuleb arvestada mitmeid asjaolusid. Üldiselt peetakse vasakul väljakupoolel mängida raskemaks, sest seal tuleb rohkem palle tõrjuda tagakäelöögiga; seega peaks parema tagakäelöögiga partner asetuma vasakule. Vasakult väljakupoolelt toimub ka pallingu tõrjumine otsustavail momentidel, kui on «edu sees» või «väljas», nii et pallingu hea või halb tõrjumine määrab otsustavalt mängukäigu. Seetõttu ebaühtlaste võimetega paari puhul peaks parem mängija asuma vasakul väljakupoolel. On partnereist üks vasakukäeline, tuleb viimasel samuti mängida vasakul poolel, mis võimaldab rohkem kasutada eeskäelööki.

Palli jälgimise tähtsust on käsiteldud käesolevas raamatus eri osana. Seoses paarismänguga tuleb kõike ülaltoodut veidi täiendada. Ka paarismängus mängija peab palli jälgima pidevalt, olenemata sellest, kas löök sooritatakse ise või teeb seda partner. Mängus esineb sageli juhtumeid (pallingu tõrjumine, ületõstetud küünalpallid jm.), kus üks partner asub teisest tagapool ja sooritab lööki. Eespool asuv partner, vaadates sel puhul tagasi, peab jälgima tingimata palli, et kohe näha, millist lööki kavatseb partner.

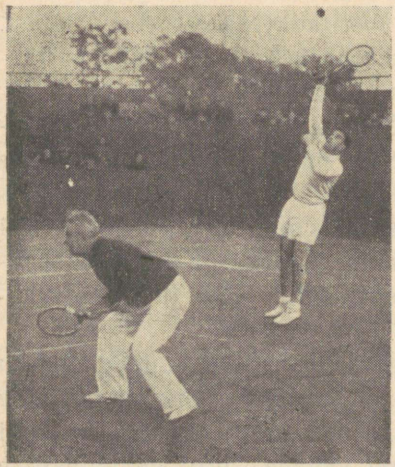
Üheks kõige nõrgemini kaitstud kohaks väljakul on selle keskkoht. Eriti kehtib see vähe kokkuharjutanud paaride kohta, kus partnerid, lootes teineteisele, kumbki ei võta keskele löödud palle. Seetõttu tuleb paarismängus suur osa lööke suunata keskele, pealegi kus sellega ei kaasne erilist riski. Eksimise puhul suunas ühele või teisele poole pall jääb ikkagi mängu; sama eksimine väljaku nurga suunas võiks aga palli juba välja viia. Eriti oluline on seda meeles pidada siis, kui löök tuleb sooritada raskest positsioonist.

Kumb tõrjub keskele suunatud palle, selles tuleb partnereil omavahel kokku leppida. Üldreeglina tõrjub palli see, kes asub pallile lähemal. Kui aga mõlemad asuvad paralleelselt, on võrdsete partnerite puhul kokkuleppe aluseks harilikult üks kahest momendist: palli lööb see, kes sooritas eelmise löögi, või see, kes saab sooritada eeskäelööki. Kui aga partnerid pole võrdse mängutugevusega (näiteks segapaarismängus), tõrjub keskele löödud palle tugevam mängija.

Igal juhul võib aga mängijaile soovitada hüüdega märku anda, kui kavatsetakse või ei kavatseta lüüa palli, mille juures võib tekkida kahtlus, kumb partnereist peaks löögi sooritama. Keskele suunatud löökide, eriti küünalpallide puhul hüüded «võtan», «minu» või «ei saa», «sinu» väl-



Joonis 173. Näide heast koostööst paarismängus. Keskele löödud palli tõrjub üks mängija (E. Kree). Teine mängija (O. Alas) on samal ajal ooteasendis ja jälgib palli.



Joonis 174. Kui paarismängus tekib olukord, kus üks mängija lööb rabakut ja teine asub temast eespool, peab eespool asuja kummarduma, et pallile mitte ette jääda. Löögil E. Negrebetski, võrgu juures E. Kudrjavtsev

divad võimalikke arusaamatusi ka hästi kokkuharjutanud partnerite vahel. Tuleb arvestada ka seda, et kõrval asuval mängijal on palju kergem määrata palli lendu kui partneril, kelle suunas kiire pall lendab. Seetõttu kõrvalasuja peab hüüdega «väljas» partnerile märku andma, kui viimasele suunatud pall lendab välja.

Kui partner lööb rabakut raskest olukorrast, pallini vaevalt küündides, peab mängija alati arvestama võimalust, et partner võib pallini mitte küündida või sellest mööda lüüa. Sel juhul tuleb täpselt jälgida palli ja olla stardivalmis, et möödalöögi korral ise olukord päästa.

Tõstetakse pall üle ühe mängija ning seda läheb lööma partner, peab toimuma otsekohe kohtade vahetus. Mängija, kellest üle tõsteti, jookseb kiiresti partneri väljakupoolele, viimane aga jääb sinna, kust ta lööki sooritab. Õnnestub ühel pooltest lüüa head küünalpalli, nii et teine pool peab jooksma tagajoonele, esimesed peavad igal juhul otsekohe jooksma võrgu juurde pealetungipositsioonile. Selle nõude täitmine paarismängus omab veelgi suuremat tähtsust kui üksikmängus.

Head paarismängu iseloomustavad kiire tempo ja nelja mängija võitlus võrgu juures, kus pole ühtki seisumomenti. Kogu aeg toimub kiire liikumine, mis partnerite vahel peab olema peensusteni kooskõlastatud. Hea koostöö paarismängus on edu aluseks. See täielik teineteise mõistmine partnerite vahel saavutatakse aga ainult pikema-ajalise treeningu ja võistlemise tulemusena.

Segapaarismängu ja naispaarismängu taktika

Teoreetilisest seisukohast lähtudes puudub üldse tarvidus eraldi käsitella segapaarismängu ja naispaarismängu taktikat, sest see ei tohiks millegagi erineda meespaaris-

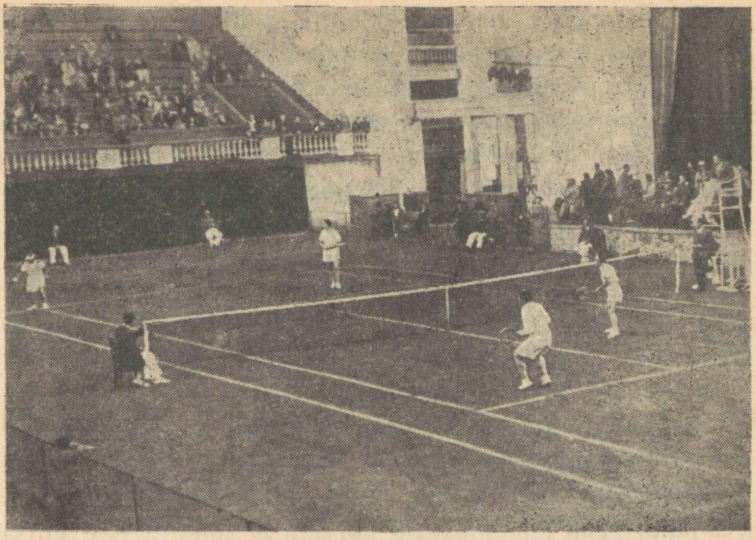
mängu taktikast. Tegelikult naismängijad peaksid samuti valitsema kõiki lööke nagu üldiselt meesmängijadki, ja esmaklassiliste naismängijate juures see ongi nii. Naismängijate liikumine ja võrgumängu oskus osutuvad aga sageli puudulikuks ning praktikas tuleb seetõttu segapaarismängus ja naispaarismängus rakendada teistsugust taktikat. Segapaarismängus meesmängija kui tugevam pool mängib üldreeglina alati vasakul väljakupoolel.

Kui naismängija valitseb võrgumängu, ehkki mitte eriti hästi, peab ta ikkagi mängima võrgu juures. Sel juhul jäävad tema kaitsta koridor ja osa omapoolset väljakut, kuna väljaku keskosa peab katma juba meesmängija. Naismängija võrgu juures mängides peab hästi võrgu lähedal asuma, kust ta võib punkti saavutada kergemini, reketit pallile ainult vastu pannes. See kehtib nii meesmängija pallimise puhul kui ka siis, kui meesmängija tõrjub pallingut. Viimasel juhul pärast pallingutõrjet on palliv pool harilikult uuesti sunnitud palli suunama meesmängija poole, sest täiesti võrgu juures asuva naismängija poole palli lüües võib see selle kohe punktiks realiseerida.

Segapaarismängus ei saa alati kinni pidada paralleelsuse nõudest partnerite vahel. Kui naismängija asub hästi võrgu lähedal, tuleb meesmängijal jääda veidi tahapoole, et kergemini kätte saada üle naismängija tõstetavaid küünalpalle ning paremini katta enda poolt kaitstavat suurt väljakuosa.

Kui naismängija asub pallingut tõrjudes või muidu mänguolukorrast olenedes tagajoonel, peab meesmängija igal juhul katsuma mängida võrgu juures ja sealjuures üles näitama suurt aktiivsust. Oma väljakupoole kaitsmisest üksi on vähe; vastaseid tuleb alaliste vahelejooksude ähvardustega häirida ning kõrgemaid ja nõrgemini tagasilöödud palle tegelike vahelejooksudega võita.

Meesmängija peab igal juhul katsuma võita oma pallingut, silmas pidades asjaolu, et naismängija poole lüües



Joonis 175. NSV Liidu 1948. aasta esivõistluste finaalmatš segapaarismängus. Paremal O. Kalmõkova — N. Ozerov, mõlemad võrgupositsioonil, kusjuures N. Ozerov asub ettevaatuse mõttes veidi tagapool, et võimalikku küünalpalli paremini kätte saada. Vasakul tšempionideks tulnud G. Korovina (tagajoonel lööki sooritamas) ja O. Alas (võrgupositsioonil).

rohkete keerdudega pallingud annavad paremaid tagajärgi kui lamedad tugevad pallingud. Seetõttu leiavad alt sooritatud pallingud kõige rohkem kasutamist just segapaarismängus. Samuti tuleb kaitsuda tingimata võita vastaste naismängija pallingut, mis oleneb suurel määral pallingut tõrjuva poole, ennekõike aga meesmängija tõrjelöökide edukusest.

Kui vastaste naismängija püsib kogu aeg tagajoonel, võib hea eduga kasutada tilkpalli, eriti sel juhul, kui nimetatu ise pallib. Hea lühike tilkpall võib kohe punkti tuua, kuid ka pikem tilkpall täidab oma otstarbe — sunnib vastaste naismängijat jooksma võrgu juurde.

Selline paar, kus naismängija üldse ei oska võrgumängu, asub võrgu juures mängiva paari vastu väga raskes olukorras ja harilikult ei oma võiduks väljavaateid.

Segapaarismängus omab võidu saavutamisel peatähtsust meesmängija hea esinemine. Kui naispartner mängib nõrgemalt, võib meesmängija hea ja püüdlik mäng ikkagi olukorda päästa; kui aga meesmängija esineb nõrgalt, ka parim mäng naismängija poolt vaevalt suudab vältida kaotust. Seetõttu meesmängija peab olema kogu mängu hingeks, ja lisaks omapoolsele löökide sooritamisele peab ta kogu aeg rahulikult õpetama ning julgustama naispartnerit, kui see osutub vajalikuks.

Meesmängija aktiivsus peab siiski olema kooskõlastatud naispartneri mängutugevusega. Nõrga partneri puhul tuleb meesmängijal sageli katta kaks kolmandikku väljakust. Sel juhul peab meesmängija pallima keskmärgi juurest, et paremini kätte saada üle naispartneri löödavaid küünalpalle. On paratamatu, et suure väljakuosa katmisega nõrgeneb meesmängija oma väljakupoole kaitsmine.

Kui meesmängija partneriks on aga keskmise või isegi hea mängutugevusega naismängija, ei tohi meesmängija naispartneri eest palle lüüa, mida väga hästi oleks võinud lüüa viimane. Sellega meesmängija asjatult jätab kaitsetuks oma väljakupoole, mis otsekohe leiab kasutamist vastaste poolt.

Naispaarismängus võib kohata olukorda, kus mõlemad mängijad asuvad kogu aeg tagajoonel. Selline mänguviis on loomulikult algeline, kuid võrgumängu mitteoskavad naismängijad kasutavad seda.

Juba tunduvalt paremaid tagajärgi saavutatakse siis, kui üks mängija asub võrgu juures, teine aga tagajoonel. Siis olukord sarnaneb sellega, mida kirjeldati segapaarismängus. Mõlemad tagajoonel asuvad vastased sel juhul harilikult kas suunavad pallid selle mängija poole, kes asub tagajoonel, või löövad küünalpalle üle võrgu juures

olija. Madala pallivahetuse puhul peab viimane sobival momendil katsuma vahele joosta, küünalpalli puhul aga, milleni ta ei küüni, toimub kiiresti poolte vahetus, kusjuures üks mängija jääb ikkagi võrgu juurde, teine aga tagajoonele.

Soovides saavutada edu paarismängudes, olgu kõigi naismängijate esimeseks püüdeks hea võrgumängu omandamine. See on kõigi paarismängude vundamendiks, võimaldades taktikaliselt õiget ja häid tagajärgi andvat mänguviisi.

NELJAS PEATÜKK

ÕPPE-TREENINGULINE TÖÖ

Edu tennises on saavutatav ainult visa, eesmärgikindla õppe-treeningulise tööga. Et saada heaks tennisistiks, tuleb omandada vastavad liigutusvilumused ja osata neid sooritada kõigi erisugusemates tingimustes. Liigutusvilumuste kujundamine ja nende viimistlemine toimub pidevas õppe-treeningulises töös.

Õppe-treeninguline töö koosneb põhiliselt neljast osast: ideelis-moraalne, tehniline, taktikaline ja füüsiline ettevalmistus. Kõik need neli on omavahel tihedas ja vahetus seoses ning omavad kõik suurt tähtsust, seepärast kujutab õppe-treeninguline töö endast ühtset p e d a g o o g i l i s t protsessi.

Et tennis on tehniliselt raske spordiala, milles esinevad liigutused on algajaile algul täiesti võõrad, siis seoses õppe-treeningulise tööga võib eraldi käsitella algajate õpetamist, kusjuures aga tennisisti igakülgne ettevalmistus algab ikkagi juba esimestest õppetundidest.

Treening rajaneb, vastavalt nõukogude kehalise kasvatuse süsteemi ülesandeile, mitmekülgsusele, rakenduslikkusele ja treenijate tervise tugevdamisele. See saavutatakse süstemaatiliste kehaliste harjutuste sooritamisega tervishoiulise režiimi ja arstliku kontrolli tingimustes.

Kehaliste harjutuste puhul tuleb täielikult rakendada didaktilisi printsiipe. Iga spordiala, samuti ka tennise edu-

kas harrastamine on võimalik siis, kui tennisist suhtub teadlikult sellesse, mida ta teeb, ja neisse nõudeisse, mida esitavad temale pedagoog-treener ja arst.

Eriti vastutusrikas osa õppe-treeningulises töös on treeneril, kes kogu seda pedagoogilist protsessi juhtides täpselt peab teadma, mida nõuda igalt üksikult tennisistilt. See eeldab laialdasi teadmisi, armastust oma töö vastu ning individuaalset suhtumist oma õpilastesse. Seetõttu treeneri töö ei tohi kujuneda šabloonseks tundide andmiseks; nõukogude treeneri töö on loov, otsiv töö, eesmärgiga omandada uusi kogemusi, leida paremaid üldisi treeningumeetodeid ja üksikuid treeninguvõtteid selleks, et kasvatada eesrindlikke nõukogude tennisiste, kindlustada nõukogude tennise pidevat eduteed.

Ideelis-moraalne ettevalmistus

Kindlustada tublide nõukogude tennisistide kasvatamine

Bolševike partei ja Nõukogude riigi rajaja Vladimir Iljitš Lenin rõhutas juba 1920. aastal, kommunistliku noorsooühingu III kongressil peetud kõnes: «On tarvis, et kogu nüüdisaegne noorsoo kasvatamine, haridus ja õpetamine oleks temas kommunistliku moraali kasvatamine» [1].

Käesoleval ajal, kus nõukogude rahvas seltsimees Stalini geniaalsel juhtimisel lahendab sotsialismilt kommunismile järkjärgulise ülemineku ajaloolist ülesannet, kus kõik teed viivad kommunismile, omab noorsoo kommunistlik kasvatamine erilist tähtsust.

Oma ettekandes ajakirjade «Zvezda» ja «Leningrad» kohta märkis A. A. Ždanov: «Noorel nõukogude sugupõlvel tuleb kindlustada sotsialistliku nõukogude korra jõudu ja võimsust, täielikult kasutada nõukogude ühiskonna

[1] V. I. Lenin, Valitud teosed, II köide, Tallinn 1946, lk. 547.

liikumapanevaid jõude meie heaolu ja kultuuri uueks enneolematuks õitsenguks. Nende suurte ülesannete täitmiseks tuleb noor sugupõlv kasvatada vastupidavaks, elujulgeks, kes ei karda takistusi, sammub neile takistustele vastu ja oskab neist üle saada. Meie inimesed peavad olema haritud, kõrgete ideedega inimesed, kõrgete kultuuriliste ja moraalsete nõuete ja maitsega» [1].

Tähtsat kohta noorsoo kommunistlikul kasvatamisel meie suurel nõukogude kodumaal omavad kehakultuur ja sport, mille arendamisele partei ja valitsus osutavad määratu suurt tähelepanu ja hoolt, mida eredalt väljendab ÜK(b)P Keskkomitee poolt 27. detsembril 1948 vastuvõetud otsus kehakultuuri ja spordi küsimustes.

Kehakultuur ja sport on meie maal mitte üksnes füüsiliste võimete täiendamise ja tervise tugevdamise vahendeiks, vaid sotsialismi ehitajate ühiskondlik-poliitilise taseme ja töö aktiivsuse tõstmise vahendeiks. M. I. Kalinin õpetas: «... meie ei arenda ega valmista ette ju ainult kitsapiirilisi sportlasi, vaid sotsialistliku ülesehitustöö kodanikke, kellel peavad olema peale tugevate käte ja hästitöötava seedimisaparaadi ka esmajärjekorras lai poliitiline silmaring ja organisaatorlikud võimed» [2].

Nõukogude kehalise kasvatuse põhilisteks printsiipideks, mis pole mõeldavad kapitalistlike maade spordis, on tema tõeline demokraatlikkus, riiklike ja ühiskondlike huvide ühtsus, ühiskondlike ja isiklike taotluste ühtsus, rahvastevaheliste ja rahvuslike kehalise kasvatuse vahendite ühtsus, üldise füüsilise arengu ja sportliku spetsiaalsuse ühtsus, teooria ja praktika ühtsus. Tema metodoloogiliseks aluseks on dialektilise materialismi marksistlik-

---

[1] Seltsimees Ždanovi kõne ajakirjade «Zvezda» ja «Leningrad» kohta, «Looming», oktoober-november, Tallinn 1946, lk. 1123.

[2] M. I. Kalinin, Kommunistlikust kasvatusest, Tallinn 1947, lk. 17.

leninlik filosoofia, Marxi-Engelsi-Lenini-Stalini õpetus kehalisest kasvatusest kui kommunistliku kasvatuse lahutamatust koosteosast, mille ülesandeks on ja jääb töötavate rahvahulkade mitmekülgne ettevalmistamine stahhanovlikuks tööks ja NSV Liidu kaitseks, väljendatuna ühtses üleliidulises kehakultuuri kompleksis.

Mitmekülgne, pingutav ja kestev treening ning sellest tulenev kõrge spordimeisterlikkus nõuab tennisistilt kõigi tema füüsiliste ja moraalsete omaduste mobiliseerimist. Seetõttu peab iga treener jõudma arusaamisele, et noortelt, kelledel puuduvad sihikindlus ja tahe ületada ettetulevad raskused, kes on ideeliselt ja moraalselt madalamal tasemel, ei saa loota häid tagajärgi. Seepärast on iga treeneri vankumatuks ülesandeks kõrvuti spordimeisterlikkuse tõstmisega õppe-sportlikus töös pidevalt sisendada noortesse kommunistlikku maailmavaadet ja moraali, sotsialistlikke ühiselureegleid ja iseloomuomadusi, mis on omased stalinliku ajastu inimesele. Treener peab kasvatama noortes tennisistides ausust, seltsimehelikkust, vastupidavust, julgust, lihtsust, tagasihoidlikkust, armastust teaduse omandamise vastu, austust kriitika ja enesekriitika suhtes, piiritut truudust oma rahvale, sotsialistlikule Kodumaale, Lenini-Stalini parteile.

Treeneri kasvatuslik mõju treeningutundides omab noortele ülisuurt tähtsust. See tuleb sellest, et tennise oma lemmikspordialaks valinud noorele muutub treener kui selle esindaja ja innustaja eeskujuks, kelle sõnade ja tegude järgi joondutakse kõiges.

Juba oma töö iseloomu tõttu peab treener süvenema oma õpilaste individuaalsetesse erinevustesse, huvidesse ja kalduvustesse õppimises, töös ning vaba aja veetmisel, sest ainult siis võib ta teadlikult juhtida nende füüsiliste ja vaimsete võimete arendamist. Seepärast on treeneri osatähtsus noorte kasvatamisel määratu suur. On tarvis, et treenerid ennekõike ise suhtuksid täie tõsidusega selle

suure riikliku tähtsusega ülesande täitmisse, mida neile on usaldanud bolševike partei ja Nõukogude Valitsus, võitleksid otsustavalt igasuguste kodanlik-natsionalistliku ideoloogia igandite ja nende edasikandjate vastu meie kehakultuuri- ja spordiliikumises. On tarvis kasvatada selliseid tennisiste, kes kõrvuti kõrge mängutasemega on haritud ja avara poliitilise silmaringiga inimesed, kõrgete kultuursete ja moraalsete omadustega.

Kogu selle töö läbiviimiseks on treeneril rida kehakultuurilisi vahendeid, nagu õppe-treeningukogunemised ja võistlused, sportlik režiim ja distsipliin, tennise ajaloo ja teooria õppimine, treeneri isiklik eeskuju ja kollektiivi mõju. Kasvatusmeetodeid aga ei saa kasutada šabloonselt, vaid vastavalt olukordadele, individuaalsetele erinevustele, õpilaste teadlikkuse tasemele ja vanusele; küll aga võib kindlaks määrata kasvatustöö põhilised ülesanded.

Esmajärgulist kohta noorte kommunistlikul kasvatamisel omab nende ideelis-poliitilise taseme tõstmine. Iga tennisist peab oskama hästi orienteeruda marksistlik-leninlike teaduste suurtes põhitõdedes. Selle eesmärgi saavutamiseks pole olemas mingeid spetsiaalseid, ainult kehakultuurlastele määratud ideelis-poliitilise kasvatustöö vorme. Kõik kehakultuurlased ja sportlased tuleb suunata oma poliitiliste teadmiste täiendamiseks poliitilistesse õpiringidesse ja koolidesse, mis töötavad partei- ja komsomoliorganisatsioonide juures. Treeneri ülesandeks on kontrollida, kus ja kuidas tema õpilane täiendab end poliitiliselt, kuidas ta valmistub ette poliittundideks ja kuidas on tema edasijõudmine. Juhul, kui noorel tekib ühes või teises küsimuses raskusi, on treener kohustatud teda abistama.

Mõjuvaiks vahendeiks poliitiliste teadmiste ja teadlikkuse taseme tõstmiseks on loengud ja vestlused. Seejuu-

res ei tule muidugi ainuüksi piirduda poliitilise õppuse ja loengutega. Inimese teadlikkust ei peegelda mitte alati teadmised. Juhtub sageli, et sportlased, olles teadlikud nõukogude spordieetika nõudeist, tegelikus elus käituvad vastupidi. Siit tulenebki treeneri kõige tähtsam ülesanne noorte kasvatamisel — juurutada omandatud teadmised õppe-treeningutöö protsessis noorte teadvusse, igati süvendada omandatud teadmisi eluliste näidetega kehakultuuri ja spordi valdkonnast. Ühtlasi peab treener oma õpilastele ilmekalt näitama, kuivõrd väärtusetud on teadmised eraldatuna igapäevasest praktilisest elust. Treener peab tagama noortes tennisistides teadmiste ja käitumise, sõnade ja tegude ühtsuse, et see muutuks neile harjumuseks. Võimsaks relvaks seejuures on treenerite käes sektsioonide seinalehed, kus tennisistide kasvatusküsimused tuleb bolševistliku printsipiaalsusega üles tõsta.



Joonis 176. Tallinna «Dünamo» tennisesektsiooni tenniseväljakut kujutav seinaleht «Rabak».

Treeneril tuleb noortele näidata tennise järjekindlat arengut ja äratada neis huvi teadusalade vastu, mis on lähedalt seotud spordiga, nagu biomehaanika, anatoomia, füsioloogia, hügieen. See annab neile võimaluse palju

paremini aru saada liikumise ja tehnika protsessidest, mis toimuvad inimese organismis füüsiliste harjutuste sooritamisel. Huvi nende teaduste omandamiseks äratatakse treeneri märkuste kaudu treeninguprotsessis, loengute ja vestlustega, treeneri poolt soovitatud kirjanduse lugemisega ja koduste ülesannete andmisega.

Puhkehetkedel peetavates vestlustes tuleb õpilastele piltlikult näidata, milliseid suuri muutusi inimese organismis toob endaga kaasa süstemaatiline kehakultuuri ja spordi harrastamine, mis pole lihtne kasvatusprotsess, vaid üleminek kvantitatiivseilt muutustelt kvalitatiivseile. Ühtlasi tuleb noortele selgitada, et neid muutusi inimese organismis ei saa vaadelda kui üksteisest isoleeritud nähtuste üksikut kogu, vaid kui ühtset tervikut, kui nähtusi, mis on üksteisega orgaaniliselt seotud ja üksteisest sõltudes muudavad tervikuna kogu organismi tugevamaks, painduvamaks, töövõimelisemaks ning tervemaks.

Rakendades küsimuste käsitlemisel dialektilise materialismi põhiprintsiipe võimaldame noortel tennisistidel õieti mõista loodust ja ühiskonda ning nende arenemise seadusepärasusi.

Samuti annab see üha enam võimalusi treeninguprotsessi teadlikuks ja eesmärgikindlaks suunamiseks, mis on väga tähtis spordimeisterlikkuse tõstmisel.

Mõnede treenerite ja sportlaste hulgas on levinud arvamine, nagu piisaks heade tagajärgede saavutamiseks sellest, kui korrata möödunud hooajal kasutatud treeningutsüklit. Selline seisukoht on aga väär. Marksistlik dialektika mõistab arenemisprotsessi mitte kui ärakäidu lihtsat kordamist, kui liikumist mööda ringi, vaid kui progresseeruvat lihtsalt keerulisemale. Siit võimegi teha järelduse, et ei saa aastast aastasse treenida mingi šabloonse kava järgi, vaid organismi järjekindla arenguga ja mängutaseme tõusuga tuleb pidevalt täiendada ja

edasi arendada ka treeningukava. Ainult siis on võimalik uute väljapaistvate tulemuste saavutamine.

Iga vaimse ala töötaja saavutused sõltuvad tema füüsilisest arengust ja organismi tugevusest, samuti nagu iga sportlase saavutused olenevad tema vaimsest arengust. Näitena võib siin tuua maailma suurimat geeniust Vladimir Iljitš Leninit, kes oli kirglik uisutaja, matkaja ja ujuja ning kes pidevalt sooritas võimlemisharjutusi organismi ja töövõime tugevdamiseks. Samuti õppides tundma meie maa parimaid sportlasi näeme nende pingerikast tööd teaduste omandamisel. Nii on teeneline meistersportlane N. Ozolin pedagoogiliste teaduste kandidaat, male-maailmameister M. Botvinnik andekas elektriinsener, hea kunsti- ja kirjandusetundja. Niisuguseid näiteid võib tuua sadu ja tuhandeid, millede varal treenerid peavad kasvatama oma õpilastes huvi ja armastust teaduste omandamise vastu.

ÜLKNÜ VIII kongressil ütles seltsimees Stalin: «Meie ees on kindlus. Nimetatakse teda, seda kindlust, teaduseks ta paljude teadusharudega. Selle kindluse me peame vallutama, maksku mis maksab. Selle kindluse peab vallutama noorsugu, kui ta tahab olla uue elu ehitajaks, kui ta tahab saada tõeliseks vahetuseks vanale kaardiväele» [1].

Iga tennisisti vankumatuks ülesandeks on juhinduda neist seltsimees Stalini sõnadest — õppida visalt ja kannatlikult. Seda peavad nõudma nende treenerid — kasvatajad, ja nõudma printsipiaalselt ning vajaduse korral keelama treeninguist osavõtu ajutiselt isegi kõige andekamale noorele juhul, kui viimase õppeedukus hakkab pidevalt langema.

Usulised eelarvamused on üheks kodanliku korra igandiks mõningate noorte teadvuses, kes pole veel aru saanud,

[1] Marx. Engels, Lenin, Stalin. Kultuurist ja kasvatusest, Tallinn 1947, lk. 457.

et usul ei ole midagi ühist teadusega. Kodanlus kasutas usku töötava rahva ekspluateerimise kindlustamise vahendina. Selgitades noortele maailma ja inimese tekkimise teaduslikke aluseid ja süvendades neis materialistlikku maailmavaadet peab treener igati aitama neid üle saada usulistest eelarvamustest ja traditsioonidest.

Nõukogude patriotismi kasvatamine oma õpilastes peab omama treeneri töös keskset kohta. Vestlused poliitilistest sündmustest rahvusvahelisel areenil, sotsialistliku korra määratu suurest üleolekust kapitalistlikust korrast, Nõukogude riigi suurest hoolitsusest oma rahva tervise tugevdamise ja säilitamise eest, jutustused nõukogude spordisaavutustest ja parimatest sportlastest, nõukogude sportlaste hiilgavatest esinemistest rahvusvahelistel võistlustel, kodanliku spordi mandumisest ja selle põhjustest jne. — kõik see on mõjuvaks vahendiks tennisistide kasvatamisel uhkuse vaimus oma Kodumaa ja rahva üle.

Iga Nõukogude kodaniku esimeseks patriootiliseks väljenduseks on alati kõige paremini täita oma igapäevase töö ülesandeid, aidates sellega kaasa kommunismi ülesehitamisele ning püsiva rahu kindlustamisele kogu maailmas; kui aga noore igapäevaseks ülesandeks on õppimine, siis tuleb õppida hästi. Sellised peavad olema kõik tennisistid, sellisteks tõelisteks nõukogude patriootideks peavad neid välja kujundama treenerid — kasvatajad.

Ideelis-poliitilise kasvatustöö üheks väga oluliseks ülesandeks on kasvatada noori meie kodumaa rahvaste sõpruse ja koostöö vaimus. Nõukogude Liidu kui paljurahvuselise riigi võimsuse aluseks on rahvaste sõprus ja vastastikune abistamine kõigil eluaaladel, mida ideelis-poliitilise kasvatustöö käigus konkreetsete näidetega tuleb selgitada.

Mitmesugustel võistlustel on sportlastel sageli kokkupuuteid teiste võistlejatega meie suure kodumaa kõigist osadest. Sellised spordivõistlused — väliskülaliste võistle-

mine kodukohas või enda sõitmine võistlema teistesse vennasvabariikidesse — otseselt aitavad kaasa rahvastevahelise sõpruse süvendamiseks. Parimaks näiteks selle kohta on traditsiooniline Leningradi ja Eesti NSV sportlaste vaheline võistlus mitmel alal «Sõpruse Auhinnale», samuti Gruusia NSV — Eesti NSV traditsioonilised matškohtumised kergejõustikus jt., mis alati mööduvad kõige soojemas ja sõbralikumas õhkkonnas. Seepärast omavadki igasugused võistlussõidud mitte ainult sportlikku, vaid ka suurt poliitilist, üldrahvalikku ja kasvatuslikku tähtsust. Külastades teisi vennasvabariike sportlased mitte üksi võistlevad kohalike sportlastega, vaid tutvuvad võõra koha vaatamisväärsustega, kultuuri- ja majanduselu saavutustega, loovad kohalike sportlastega tugevaid ja püsivaid sõprussidemeid ning selliselt praktiliselt õpivad tundma nõukogude rahvastele omast sõpruse, vastastikuse abistamise ja koostöö vaimu.

Seltsimees Stalin õpetab, et niikaua, kui meid ümbritseb kapitalistlik maailm, pole kadunud kallaletungioht meie sotsialistlikule Kodumaale.

Millise tööga tennisist ka tegeleb või ükskõik, mida ta õpib, peab ta alati olema valmis kaitsma meie maa rahvaste rahulikku tööd ja julgeolekut. Selles suunas arendab sportlasi ka üleliiduline kehakultuuri kompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks».

Treener peab tennisistides äratama huvi sõjaliste teadmiste omandamise vastu, selgitama neile kaitseühingute — armee, mereväe ja lennuväe abistamise vabatahtlike ühingute — eesmärke ja ülesandeid ning suunama noori osa võtma nende ühingute tööst. Sellega kindlustame koordineeritud töö tennisistide ettevalmistamisel tööks ja NSV Liidu kaitseks ning kasvatame noortes nõukogude patriotismi.

Meie Kodumaa jõukuse ja võimsuse allikaks, kogu rahva heaolu ja nõukogude korra majanduslikuks aluseks

on ühiskondlik, sotsialistlik omand, mis on püha ja puutumatu. Sotsialistliku omandi kaitsmine — see on iga Nõukogude kodaniku püha kohus.

Leidub veel sportlasi, kes suhtuvad ükskõikselt ja hooletult spordiinventarisse ja -baasidesse, oskamata aru saada, et see pole kellegi muu kui tema ja ta seltsimeeste omandus. Treeneri kohustuseks on halastamatult paljastada sellised igandid, pidada ranget võitlust nende vastu sotsialistliku omandi hoidmise tähtsuse järjekindla selgitamisega.

Sotsialistliku omandi hoidmise juurutamise üheks mõjuvaks vahendiks on iga tennisisti kaasahaaramine kollektiivi väärtuste loomisele, s. o. tenniseväljakute ehitamisele ja korrastamisele, samuti inventari remontimisele. Iga labidatäis mulda, igasugune kollektiivselt sooritatud töö tõstab noore teadvust, et ta ise on selle vara peremeheks ja hooldajaks, et need väärtused luuakse temale ja kollektiivile. Kahtlemata on ta siis hiljem ka aktiivseks väljaastujaks nende vastu, kes püüavad seda vara rikkuda ja lõhkuda.

Kommunistliku moraali väljapaistvaks jooneks on kollektivism. Kollektivism on nõukogude sportlaste hiilgavate võitude tähtsamaks faktoriks. Kollektivismi kasvatamiseks peab treener iga treeningut või võistlust analüüsides erilist tähelepanu pöörama kollektiivsuse tähtsuse selgitamisele. Selleks tuleb noortes kasvatada armastust oma spordiühingu ja võistkonna vastu, samas aga ka austust vastasvõistkonna suhtes, kellega nad koos moodustavad ühtse nõukogude kehakultuurlaste pere. Samuti tagab kollektiivsuse kasvatamist hästi läbimõeldud treeningutöö organiseerimine, võistkondade hea ettevalmistus oma kollektiivi spordiau kaitsmiseks, hästi organiseeritud osavõtt võistlustest, samuti kollektiivsed kino- ja teatrietenduste külastamised, ekskursioonid ja matkad.

Hästi organiseeritud ja monoliitne kollektiiv on aluseks

uute noorte kaasahaaramisele tennise harrastamisele ja kõrge mängutaseme saavutamisele. Hästi ettevalmistatud ja kollektiivsustunnet omav võistkond esineb täie eduga võistlustel, kus püütakse iga seltsimeest aidata ja julgustada, elatakse kaasa tema edule ja ebaedule.

Kollektiivsus pole mõeldav ilma sõpruse ja seltsimehelikkuseta. Tõelise sõpruse ja seltsimehelikkuse tennisistide hulgas loob bolševistliku kriitika ja enesekriitika arendamine, leppimatu suhtumine puudustesse. Sügav põhimõttelisus, ausus ja sõnapidamine — need on tõelise sõpruse tunnuseks. Hea sõber on alati valmis seltsimeest aitama; sõbralikud suhted kohustavad aga avameelselt juhtima sõbra tähelepanu tema puudustele ja vigadele, aitama neid vigu parandada. Niisugust sõprust peavad treenerid sisendama tennisistidesse, silmas pidades tõsiasja, et sõprus ja seltsimehelikkus esinevad seal, kus kehakultuurlased suhtuvad austusega üksteisesse, ja et seal, kus esineb sõprus ja seltsimehelikkus, on ka murdumatu kollektiivsus.

Kehakultuuri- ja sporditöö läbiviimine pole mõeldav ilma kindla teadliku distsipliinita. Tennisistide õige arusaamine treeningutundide tähtsusest, vajalikkusest ja distsipliinist on hädavajalikuks elemendiks õppe-sportliku töö läbiviimisel. Seepärast on treener kohustatud igaks treeningutunniks hoolikalt ette valmistuma nii metoodiliselt kui organisatsiooniliselt.

Distsipliini kasvatatakse kõrvalekaldumatu treeningurežiimiga, s. o. õigeaegse tundide algusega ja sisekorra määruste täpse täitmisega. Harjumus täpsusele ja oma ülesannete korralikule täitmisele treeningul peab üle kanduma sportlaste hulgas nende igapäevasesse ellu, nii et ka need noored, kes algul ei omanud küllaldast distsipliinitunnet, teatud aja pärast ei oska ei kehalist kasvatust ega kogu oma tegevust ette kujutada ilma distsipliinita. See tähendab, et distsipliinitunne on muutunud neile harju-

museks. Selle saavutamiseks peab treener esimesest treeningupäevast alates avaldama distsipliini nõudmises printsipiaalsust ja järjekindlust. Treeneril tuleb pidevalt kontrollida koduste ülesannete täitmist, reageerida igale distsipliinirikkumise faktile ning esile tõsta püüdlikke ja korrektseid õpilasi.

Distsipliini kasvatamise põhiliseks meetodiks on veenmismeetod. Juhul, kui veenmine ei aita, tuleb tarvitusele võtta vastavad karistusmäärad. Need on: märkus nelja silma all, märkus rivi ees, noomitus, ajutine kõrvaldamine treeninguist ja võistkonnast; suuremate distsipliinirikkumiste puhul võistluskeelu alla määramine. Karistusmäär peab vastama eksimuse suurusele ning seda tuleb selgitada nii karistatavale kui ka teistele tema seltsimeestele. Suuremaid karistusi ei muudeta enne, kui distsipliinirikkuja on teatud aja vältel oma käitumist parandanud.

Samasugust kasvatuslikku mõju kui karistused omavad ka kiitused. Kiita tuleb heade sportlike edusammude puhul, eeskujuliku distsipliini eest jne. Hästi mõjuvad sellised kiitusmeetodid, nagu kiituse avaldamine rivi ees, käskkirjas, samuti premeerimine.

Distsipliini kasvatamise vajalikuks tingimuseks on veel treeneri kõikumatu autoriteet, mida luuakse spordiala sügava tundmisega, pedagoogilise taktitundega, kindla ja objektiivse suhtumisega õpilastesse.

Väga suurt tähtsust omavad ühised arutelud pärast võistlusi. Võistlus on igale tennisistile nagu eksamiks, mille käigus kõige paremini ilmnevad kõik mängija võimed ja omadused. Pärast võistlusi tuleb kollektiivi iga liikme esinemine võtta põhjaliku arutluse alla. Seejuures peab analüüsima mitte ainult sportlikke saavutusi, vaid ennekõike mängija käitumist väljakul nõukoguliku spordieetika seisukohalt, kusjuures eriti oluline on ausa võistluse ja võidutahte moment.

Sellisel arutelul kriitilist hinnangut üksikute mängijate

esinemise kohta ei pea andma mitte üksnes treener, vaid ka võistlusest osavõtjad ise ning samuti teised kollektiivi liikmed, kes võistlust pealt vaatasid. Selleks tuleb vastavaile isikuile juba enne võistlust teatada, et nad pärast peavad esinema hinnanguga kas oma või teiste mängu kohta. Arutelu sõnavõttude järjekorras algul esineb mängija ise, selle järel teised kollektiivi liikmed ning lõpuks treener, kelle autoriteetne seisukoht peab üldhinnangu tegemisel omama suurimat kaalu.

Selline kollektiivne arutelu kriitika ja enesekriitika vaimus osutub väga tõhusaks ideelis-poliitilise kasvatustöö vormiks, aidates sageli juba eos välja juurida võimalikke distsiplineerimatuse, upsakuse või ebaviisaka käitumise elemente.

Arusaamine eesmärgist, järjekindel võitlus selle saavutamiseks ning koos sellega raudse tahtejõu kasvatamine on iga tennisisti edu pandiks. Et mõista, kuivõrd palju aitavad inimese tahte kasvatamisele kaasa kehakultuurilised vahendid, tuleb mõelda sellele, kui palju vaeva, järjekindlust ja visadust on tarvis tennisistidel, et tõusta meistersportlaste ridadesse. Palju noori on seda teed tulemusrikkalt alustanud, kuid kaugeltki kõik pole välja jõudnud eesmärgini, sest et puudus tahtejõud ja polnud treenerit, kes selle kasvatamisele oleks pööranud vajalikku tähelepanu.

Treener peab oma õpilasi veenma, sütitama ja suunama, et neis järk-järgult tugevneks usk oma võimetesse. Noore tahte kasvatamise kõige efektiivsemaks abinõuks on järjekindel võitlus raskuste võitmiseks, mis kerkivad esile teel eesmärgile.

Juba esimene ebaedu treeningul võib nõrga tahtejõuga tennisistis tekitada mõtteid käegalöömisele tennise edaspidisele harrastamisele. Seda arvestades peavad treenerid esimeste ebaõnnestumiste puhul põhjalikult analüüsima vigade põhjusi, selgitama neid ning koos sellega innustama

esinenud puudustest üle saama. Eriti oluline on see võistluste puhul. Saavutatud võit kahtlematult julgustab ja tõstab mängija enesekindlust. Vastupidiselt võivad mõjuda aga kaotused, eriti kui neid saadakse üksteise järel. Tennisistis võib tekkida oma jõu alahindamine või mõte, kas temast üldse saab head mängijat. Niisugusel juhul peavad treener ja kaaslased igati tõstma tema meeleolu, osutama seltsimehelikku toetust ja julgustama teda, et ta tõsiselt enda kallal edasi töötaks.

Kui palju ka treener ei pööraks tähelepanu tennisistide kasvatamisele, pole ta tööl soovitud edu, kui tal endal puuduvad need omadused, mida ta tahab kasvatada noortes. Raske on nõuda oma alluvailt distsipliini ja väärikat käitumist, kui ise rikutakse nõukogude spordieetika nõudeid. Selleks et omada õigust nõuda teistelt, peab treener olema ennekõike nõudlik enese suhtes nii sõnades kui tegudes, ta peab olema eeskujuks oma riietuse ja käitumisega, oma suhtumisega töösse ja kaaslastesse. Ei tohi hetkekski unustada, et treeneri käitumine ja moraalne pale on noorte tennisistide tähelepanu keskpunktiks treeningute ja võistluste ajal, eriti aga võistlustel, millest ka treener ise osa võtab.

Nõukogude treener peab olema marksistlik-leninliku maailmavaatega, kõrge ideelis-poliitilise tasemega inimene; ta peab ennekõike ise olema tuline nõukogude patrioot, võitleja kommunismi täieliku võidu eest. Ta peab hästi tundma tennise teooriat ja praktikat, selle ajalugu ja õpetamise metoodikat, olema haritud ja laia silmaringiga inimene, kes pidevalt täiendab oma ideelis-poliitilist ja pedagoogilist taset.

Seltsimees Stalin õpetab: «Tuleb tunnustada kui aksioomi, et mida kõrgem on ükskõik missuguse riigi- või parteitöö ala töötajate poliitiline tase ja marksistlik-leninlik teadlikkus, seda kõrgem ja viljakam on ka töö, seda efektiivsemad on töötulemused, ja, vastupidi, mida madalam on

töötajate poliitiline tase ja marksistlik-leninlik teadlikkus, seda tõenäolisemad on äpardused ja nurjumised töös, seda tõenäolisem on töötajate eneste kidunemine ja mandumine väiklasteks tegelinskiteks, seda tõenäolisem on nende degenereerumine» [1].

Need sõnad kehtivad ka kõigi treenerite suhtes. Treeneril tuleb palju ja visalt õppida, omandada teadmisi, koguda pedagoogilisi ja sportlikke kogemusi. Ta peab tundma marksismi-leninismi klassikuid, lugema pidevalt ajakirju ja ajalehti, vabalt orienteeruma sise- ja välispoliitilistes päevaprobleemides. Kõik see aitab treenerit tema töös eesrindliku nõukoguliku kehakultuuri rindel, samal ajal aga võimaldab tal endal aru saada ning selgitada oma õpilastele kodanliku spordi põhiolemust, selle mandumist imperialistide huvides, seda äri ja reklaami, silmakirjalikkust ja mahhinatsioone, sportlaste ostmist-müümist, pettuslikke kihlvedusid ja skandaale, mis on tüüpilisteks nähtusteks kapitalistlike maade spordis, eesmärgiga teha noor sugupõlv poliitiliselt pimedaks ja kurdiks ning seoses sellega noori ette valmistada imperialistide kuulekaiks palgasõdureiks.

Suur proletaarne kirjanik Maksim Gorki kirjutas kapitalistlike maade spordist: «Seal sport seab üles väga lihtsa ning selge eesmärgi: teha inimest veel rumalamaks kui ta on. Seal valjemini ja valjemini kostab hüüd: «Aitab mõistusest, kustutage mõtet!» Kuid see on hirmu ja meeleheite hüüd. Tarvis on pimestada ja nõrgestada mõtet, selleks et ta ei näeks klassivastuolusid, selleks et asendada mõistuse jõudu pimeda usuga klassiriigi ja kiriku autoriteedisse, on tarvis pimestada mõistust selleks, et ta ei märkaks tulesid, mis on süüdatud Nõukogude Sotsialistlike Vabariikide Liidus.

Kodanlikes riikides kasvatatakse spordi abil kahuriliha

[1] J. Stalin, Leninismi küsimusi, Tallinn 1945, lk. 525.

ja veiderdajaid. Nõukogude sport ei oma midagi ühist kodanliku spordiga nii oma olemuselt kui ka mõttelt.»

Treeneri töö on austav ja väga vastutusrikas. Seepärast spordiühingute nõukogud, kehakultuuri- ja spordikomiteed ning kommunistlike noorte juhtivad organid peavad treenereid igati abistama ja suunama nende töös, juhtima õigel ajal tähelepanu esinenud vigadele ja puudustele. Teiselt poolt on treenerite kohustuseks kasvatustöö paremaks organiseerimiseks pidada tihedat sidet komsomoliorganisatsioonidega, kes võivad selles töös osutada suurt kaasabi.

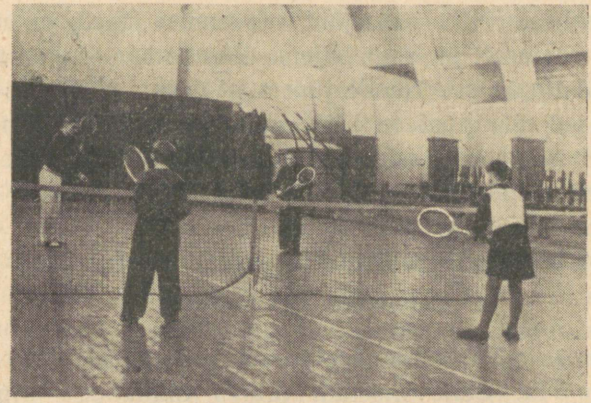
Treenerid peavad tundma komsomoli võitlusteed, ÜLKNÜ põhikirja ja juhtivate organite tähtsamaid otsuseid ning selgitama neid noortele tennisistidele. Nõukogude treenerile pole midagi üllamat kui see, kui tema õpilased võetakse vastu Üleliidulise Kommunistliku Noorsooühingu ridadesse.

Relvastatuna Marxi-Engelsi-Lenini-Stalini õpetusega, juhituna suure bolševike partei poolt ning tuginedes oma rikkalikele töökogemustele, meie treenerid ja tennisemeistrid peavad pidevalt täiendama tennisespordi teooriat ja praktikat, viima seda edasi veel kõrgemale tasemele uue, stalinliku ajastu inimese väärikaks kasvatamiseks.

Algajate õpetamine

Liigutuste keerulisuse ja mitmekesisuse tõttu tennises on tingimata tarvilik, et algajad mängijad, nii noored kui vanad, algusest peale omandaksid õige löögitehnika. See osutub võimalikuks ainult siis, kui algaja esimestest löökidest peale on vajalike teadmistega õpetaja — treeneri, ühiskondliku instruktori või vanema mängija — kontrolli all. Praktika näitab, et ise mängima hakanud tennisistid, eriti kui puuduvad veel head eeskujud, üheksal juhul kümnest omandavad vale löögitehnika. Löögitehnika on aga kogu edasise arengu aluseks; kui see pole rajatud õigetele liigu-

tustele, mängija areng üsna varsti pidurdub, vaatamata ka parimatele eeldustele ning suurele huvile tennise vastu. Seepärast uued tennisehuvilised, soovides asuda praktilise mängu juurde, kasutagu tingimata kõiki võimalusi, et teha seda asjatundliku juhatuse all.



Joonis 177. Meisterlikkuse saavutamiseks peab tennisemängimist alustama varakult ja õigesti. Joonisel Tallinna Laste-Noorte Spordikooli tennisistid treeningul Tennishallis.

Kuid ka kõige paremini organiseeritud õppe-treeningutöö juures löögitehnika omandamine ei lähe ruttu. Võtab aega, et kindlalt omandada tennisemängu põhilised tehnilised ja taktikalised võtted, ehkki andekad algajad võivad pärast tagajoonelöökide ja pallingu esimest omandamist mõnekuise treeningu järel isegi juba võistlema hakata.

Tennisehuviline, kes enne pole üldse tennisega praktiliselt tegelnud, peab esiteks tutvuma üksikute põhilöökidega, õppima tennist mängima; kui esimene mänguoskus on juba omandatud, nii et suudetakse palli edasi-tagasi üle võrgu lüüa, algab mänguoskuse täiendamine ja süstemaatiline õppe-treeninguline töö.

Siinjuures tekib küsimus, millises vanuses on soovi-

tav alustada tennisemängu. Peab ütlema, et kõrgete sportlike tagajärgedeni jõudmiseks tuleb tennisega teha algust noorelt. Paremad mängijad rõhuvas enamikus on mängu alustanud mitte hiljem kui 14—16 aasta vanuses. Soovitav on hakata aga mängima veelgi varem, 9—12 aasta vanuselt.

Siiski esineb ka mängijaid, kes tennise juurde on asunud 18—19-aastaselt ja isegi hiljem, ning sellele vaatamata on jõudnud tippklassi. Nende juures peab aga märkima seda, et sellised mängijad on kõik enne tennist pidevalt harrastanud teisi spordialasid, omades seega mitmekülgset füüsilist ettevalmistust.

Üldisi põhimõtteid algajate õpetamisel

Metoodilisi põhimõtteid

Tennise põhilöökide õpetamisel kasutatakse *tervikmeetodit*. Selle meetodi juures näidatakse algajaile kohe tervet löögiliigutust; hiljem, vajaduse korral, abistatakse terve liigutuse õiget omandamist üksikute osade õpetamise kaudu.

Liigutusvilumuste kujunemisel nii algajate kui ka edasijõudnud tennisistide õpetamisel on oluliseks tingimuseks liigutusest eelkujutluse esilekutsumine — sõnaline (seletuse abil) või näitlik — näitamine ja seletamine. Siit tuleneb näite ja seletuse suur tähtsus praktilises õppe-treeningulises töös.

Näite puhul peab õpetaja oskama löögi õigesti sooritada nii loomulikus kui ka aeglases tempos. Seejuures mõnigi kord õpetaja oma löögid, millega ta ise mängib või võistleb, ei vasta kõigile löögitehnilistele nõuetele. Sellisel juhul peab õpetaja ridva otsas rippuvat ja ettevisatud palli igal juhul oskama lüüa õige liigutusega, et algajaile anda löögiliigutustest õige ettekujutus.

Üldpildi saamiseks tuleb löögiliigutust algul näidata

harilikus tempos, seejärel aeglaselt, et tutvuda liigutusega üksikasjaliselt, ja lõpuks jällegi harilikus tempos.

Kui õpilane, vaatamata õpetaja näitele ja seletusele, ei suuda liigutust õigesti järele teha, peab õpetaja löögi sooritama koos õpilasega. Ridva otsas rippuva palli puhul on võimalik koos sooritada kogu löök, ettevisatava palli puhul osutub see aga raskemaks; sel juhul tuleb harilikult piirduda ainult koos reketi tagasiviimisega.

Seletus löögiliigutuste juurde peab olema lihtne ja selge. Siin tuleb ennekõike arvestada algajate vanust, sest seletus lastele peab olema loomulikult lihtsam kui täiskasvanuile. Igal juhul peab aga seletus suutma edasi anda harjutuse sisu selliselt, et tennisist omaks küllaldase ettekujutuse selle sooritamiseks. Praktilistes tundides pikad seletused muutuvad igavaks; kui aga nende järele tekib tarvidus, siis osutub sageli õigemaks korraldada eraldi teoreetilisi tunde.

Vigade parandamine peab toimuma ükshaaval. Algaja mängija liigutuste juures esineb korraga palju vigu. Põhilisemateks vigadeks üsna algajate juures on, esiteks, mitteküllaldane palli jälgimine ja, teiseks, kiirustamine. Algaja kardab löögiga hilineda, sest ta hindab palli liginemist palli esialgse lennukiiruse järgi, ei arvesta aga seda, et pärast põrget palli lennukiirus väheneb, ja seetõttu kaldub lööki sooritama liiga vara.

Kõigist vigadest korraga vabaneda osutub algajal võimatuks. Õpetaja vilunud silm peab ennekõike avastama põhilised vead; nende kõrvaldamisega sagedasti kaob ka osa väiksemaid vigu.

Löökide õpetamise järjekord ja aeg

Algajate õpetamine algab harilikult eeskäelöögiga; kui sellega on jõutud juba ettevisatava palli löömiseni, tuleb alustada ka tagakäelööki.

On algaja võimeline mõlemalt poolt mängima vastu seina, järgneb pallingu õpetamine.

Kui on omandatud juba teatav kahepoolse mängu oskus, asutakse õpetama lendpalle ja sellele järgnevalt rabakut.

Kirjeldatud järjekorra ajalist pikkust on raske kindlaks määrata, see oleneb algajate võimeist ja ka olukorrast, milles töötatakse. Kui on tegemist üldise kursusega, tuleb selle vältel ettenähtud löögid läbi võtta vaatamata üksikute algajate edasijõudmisele. Kui aga õpetaja ja algajad töötavad koos pikema perioodi vältel, nagu see toimub spordiühingute sektsioonides ja spordikoolides, saab igaühele üksikult läheneda juba rohkem tema individuaalseid võimeid arvestades. Oluline on aga põhimõte, et algaja mäng algusest peale peab arenema ühtlaselt, võimalikult kõiki lööke haarates. Ei tohi mingil tingimusel lubada, et algaja püüab kõiki palle lüüa eeskäelöögiga, jättes selliselt unarusse tagakäelöögi — nähtus, mida võib kohata väga sageli. Teiseks üldiseks veaks osutub vähene tähelepanu pööramine võrgumängule. Õpitakse ära tagajoonelöögid ja palling, millega juba võib võistelda, ning rahuldutakse sellega. Selliste nähtuste vastu peab õpetaja otsustavalt ja teadlikult võitlema, pannes õppimise pearõhu just nõrgemate külgede tugevdamisele.

Kiirus ja täpsus ning nende suhe algajate õpetamisel

Kaasaegne tennis nõuab mitmekülgset löögioskust, milles pearõhk on pandud julgele, aktiivsele mängukäsitusele. See omakorda eeldab tugevaid hästiplatseeritud lööke. Algaja aga ei suuda lüüa palli korraga tugevalt ja täpselt, paremal juhul suudab ta osaliselt täita ühe neist nõudeist. Algajad peavad katsuma palli lüüa täpselt, õige liigutusega ja seejuures keskmise tugevusega, mis võimaldab teatavat palli suunamist. Praktika näitab, et alguses liiga

tugev palli löömine sageli rikub õiget löögiliigutust ja muudab kogu mängu ebakindlaks ning arengu aeglaseks. Kuid kogu selline aeglane mäng peab olema sooritatud õiges rütmis, mis võimaldab järkjärgulist üleminekut kiiremale mängule. Vaatamata sellele, et löök toimub keskmise tugevusega või isegi nõrgalt, peavad algajad esimestest löökidest peale õppima reketit vara tagasi viima, pallile vastu liikuma ja palli tabama võimalikult põrkekaare haripunktis. (Vt. «Rütm».) Sellise õige rütmi juurutamine algajaisse osutub õpetaja üheks põhiliseks ülesandeks löögitehnika õpetamisel, sest see on pealetungimängu omandamise tähtsamaid aluseid.

Algajate õpetamise üksikud etapid

Alljärgnevalt vaatleme, kuidas alustada tennise õpetamist algajaile, kes tennisest midagi ligemalt ei tea, paremal juhul on vaid kõrvalt näinud, kuidas tennist mängitakse.

I. Tennisemänguga tutvustamine

Ennekõike peab algajaid lühidalt tutvustama kehakultuuri ja spordi eesmärkidega meil Nõukogude Liidus. Esimesest õppetunnist alates olgu algajad teadlikud sellest, et meil ei harrastata sporti, järelikult ka tennist mitte «sport spordi pärast» põhimõttel, vaid kehakultuuri ja spordi eesmärgiks on valmistada nõukogude inimesi igakülgselt ette tööks ja oma sotsialistliku kodumaa kaitseks. Samuti tuleb näidata neid avaraid võimalusi, mida kehakultuuri arendamiseks on loodud Nõukogude Liidus, mille tagajärjel Eesti NSV-s endine kitsa ringkonna eliitspordiala — tennis — on võtnud massilise ulatuse.

Selline lühike sissejuhatus osutub tingimata vajalikuks sellepärast, et tihti algajate tennisistide seas leidub isi-

kuid, kes pole tegelnud ka teiste spordialadega ja kes võib-olla pole teadlikud nõukogude kehakultuuri-liikumise eesmärkidest.

Järgnevalt tuleb algajaile selgitada mängu olemust, see tähendab palli löömist üle võrgu väljaku piiridesse, kusjuures pall võib üks kord maha põrgata. Tuleb näidata üksik- ja paarismängu piire, mõne sõnaga selgitada mängumäärusi.

Järgneb mängu põhilöökide demonstreerimine õpetaja poolt. Hea on, kui leidub veel teine mängija, kellega õpetaja võib üle võrgu mängida. Kui õpetajal partner puudub, laseb ta ühel algajaist endale palli ette visata. Algajaile tuleb järjekorras näidata ees- ja tagakäelööki, pallingut, lendpalle, küünalpalli, rabakut ja tilkpalli, nii et algajad omandavad ettekujutuse kõigist põhilöökidest ja nende nimetustest.

Kolmandaks, õpetaja peab lühidalt selgitama mängu põhialuseid. Tuleb näidata, et kuigi üksikud löögid üksteisest põhjalikult erinevad — näiteks ees-käelöök ja palling —, kõigi löökide sooritamisel kehtivad ühed ja samad üldpõhimõtted, põhialused. Need on:

1) palli jälgimine,
2) küljega asetumine löögi suunas,
3) käe sirutus löögi suunas,
4) keharaskuse ülekanne löögisse palli tabamise momendil.

Algajad peavad saama teadlikuks sellest, et löögi sooritamisest võtab osa kogu keha, mitte ainult käsi — eesmärgiks olgu saavutada ajastatud lööki.

Kogu põhialuste seletus peab olema lühike ja selge, millega kaasnevad õpetaja näited mitmete löökide kohta «kuiva» löögiliigutuse abil või ridva otsas rippuvat palli lüües. Täpselt seletada, milles seisab ühe või teise liigutuse vajalikkus, pole alguses vajalik.

Kirjeldatud tutvustamine tennisemänguga kokku kestab umbes 20—25 minutit esimese tunni algul või enne seda, ja on tingimata vajalik algajaile tennisest üldpildi andmiseks.

II. Praktiline mängu õpetamine

Enne kui algajad võtavad kätte reketid, on soovitav nendega läbi viia mõned harjutused pallidega. Nende harjutuste eesmärgiks on algajate tutvustamine palli lennu ja põrkega, palli jälgimisega ja mängija õige asendiga. Harjutused on järgnevad:

1. Palli viskamine vastu seina ja püüdmine nii lennult kui ka pärast maast põrget.

2. Kahe mängija vahel visatakse palli edasi-tagasi, püüdmine toimub samuti nii lennult kui ka pärast põrget. Sama harjutust võib sooritada kahe palliga, nii et mõlemad viskavad korraga. Seejuures üks viskab palli õhust, teine põrkega vastu maad.

3. Palli ülesviskamine kõrgele pea kohale ja püüdmine õhust.

Kui algajad püüavad palli halvasti, võib alguses püüda kahe käega, kuid sellelt tuleb tingimata üle minna ühe käega püüdmisele. Kõigi püüdmiste juures peab algaja eesmärgiks olema teravalt jälgida palli, nii et ta näeks, kuidas püüdmise momendil sõrmed haaravad ümber palli.

Esimesed visked võivad toimuda näoga seistes seina või partneri poole; sellisest asendist tuleb aga üle minna teise asendisse, mille juures algaja asub viske suunas küljega. Seejuures algaja ise omandab praktilise kogemuse, et küljega seistes osutub kergemaks nii visata kui ka püüda.

Pärast harjutusi pallidega tuleb üle minna juba praktilise mängu õpetamise juurde; esimesena hakatakse õpetama eeskäelööki. Õpetaja näitab algajaile nii «kuiva» löögiliigutust (ilma pallita) kui ka lööki ridva külge riputatud palli pihta. Järgneb reketi õige hoide näitamine õpetaja poolt, mille järgi algajad võtavad reketid kätte. Hoiet tuleb tingimata kontrollida iga üksiku juures, sest vaatamata seletustele algajad võtavad tihti reketi kätte valesti.

Iga kord järgmise etapi juurde asudes peab õpetaja algajaile õiget lööki ja harjutuse sooritamist näitama ja seletama, juhtides tähelepanu selle juures esinevaile tähtsamaile momentidele.

1. Esimeseks harjutuseks on «kuiv» löögiliigutus. 5—10 minutit seda harjutada on küllaldane. Harjutuse sooritamise ajal õpetaja parandab ainult kõige põhilisemaid vigu — kontrollib, et reketi tagasiviimine toimuks ülalt kaarega, et palli tabamisel reketi ots ei vajuks alla jne.

2. Järgneb löök ridva otsas rippuva palli pihta. Selle harjutuse sooritamisel algajad jagunevad paaridesse, kordamööda lüües ja ritva hoides. Löök ridva otsas rippuva palli pihta sarnaneb juba täiesti tegeliku löögiga. Ridvatreeningut tuleb jätkata niikaua, kuni algajad põhiliselt suudavad lööki õigesti sooritada. Üksikute andekate juures võib see kesta vahel ainult 10—15 minutit, kuid üldiselt on õige löögiliigutuse omandamiseks vaja aega ½—1 tund.

3. Kolmandaks harjutuseks on löök fooni ees. Siin toimub löök juba liikuva palli pihta. Algajad asuvad paari-kolme meetri kaugusele väljakut ümbritsevast traatvõrgust, foonist või seinast, et pallid ei lendaks kaugele. Igaüks hoiab vasakus käes palli, viskab selle paari meetri kõrgusele oma ette üles ja sooritab löögi maast üles

põrganud palli pihta. Harjutust tuleb jätkata niikaua, kuni algajad harjuvad põrkega ja rahulikult suudavad tabada palli.

4. Neljas harjutus on palli etteviskamine. Sellejuures lööja asub juba täiesti mänguolukorras. Harjutus toimub jällegi paarikaupa. Õpetaja või partner viskab palli 8—10 m kauguselt ette, nii et see hüppab pärast põrget üles lööja reketi ulatusse. Kui paare on vähe, siis on soovitav seda teha üle võrgu, kuid seejuures pallid lendavad kaugele; niisama hästi saab seda harjutust läbi viia, kui viskaja asub traatvõrgu või seina juures. Lööja eesmärgiks olgu pall paraja tugevusega suunata viskaja näo kohale — see annab võimaluse kontrollida, kui täpselt algaja lööki valitseb.

5. Kui algaja tabab juba kindlalt reketi keskkohaga ja enam-vähem õige liigutusega ettevisatud palli, järgneb mäng vastu seina. Mängija kaugus seinast olgu alul 5—6 m, kaugemale jäädes peab ta palli lööma liiga kõvasti, lähemal olles jääb liiga vähe aega löögi ettevalmistamiseks.

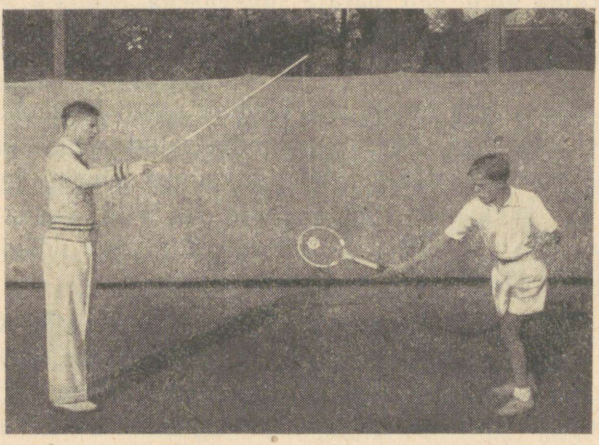
6. Kuuenda ja viimase etapina järgneb alles tegelik kahepoolne mäng üle võrgu. On hea, kui algul algaja vastu mängib juba vilunud mängija, kes lööb palli üle võrgu enam-vähem algaja suunas, sest viimasel osutub kohe liikumiselt löömine löögitehniliselt ülejõukäivaks.

Eespool on lühidalt toodud ees- ja tagakäelöögi õpetamise etapid nende järjekorras. Peab aga kohe tähendama, et edasiminek ühelt etapilt teisele ei tähenda eelmise kõrvalejätmist, vaid kõiki neid kasutatakse treeningutöös veel siis, kui juba mängitakse kahepoolset mängu üle võrgu.

«Kuiva» löögiliigutust hiljem treeningutundides harjutada pole erilist mõtet, parem on siis juba ridvatreening. Küll aga võib soovitada õpilastele üksinda kodus iga päev

sooritada «kuiva» löögiliigutust, võimaluse korral peegli ees.

Suureks abiliseks tenniseõpetajale algajatega töötamisel on ritv. Ridva otsas rippuva palli löömine annab kohe esimesest treeningust alates algajale õige löögitunde, aidates hiljem kiirendada õiget löögi omandamist juba lendava palli pihta. Asudes pärast ridvatreeningut visatud palli löömisele, algaja mängija on pärast iga lööki võimeline otsustama, kas see löök oli õige või vale; samuti mõistab ta vale löögi puhul seda, milles peitus viga, mis ongi ridva kasutamisega saavutatav eelis.



Joonis 178. Ridvatreening.

Ridva otsas rippuva paigalseisva palli pihta õpivad algajad lööma üldiselt kiiresti. Niipea aga, kui minnakse edasi ettevisatud, liikuva palli löömisele, õiget liigutust sageli ei suudeta sooritada, rääkimata palli täpsest tabamisest. Seepärast on ettevisatud palli pihta lüües vahetevahel soovitav liigutust korrigeerida ridva abil. Võib soovitada järgmist harjutust: kordamisi üks löök sooritatakse ettevisatud palli, teine rippuva palli pihta. See

moodus aitab ettevisatud palli õiget löömist omandada ka siis, kui see muidu kuidagi ei taha õnnestuda.

Ritva saab edukalt kasutada aga ka veel siis, kui enam ei lööda ettevisatud palli, vaid mängitakse juba üle võrgu. Sageli algaja kahepoolse mängu juures nagu kaotab löögi, ei saavuta õiget liigutuste koordinatsiooni. Paar rahulikult sooritatud lööki ridva abil võivad aidata kiiresti uuesti saavutada õiget löögitunnet.

Mõned praktilised näpunäited ridva kasutamise kohta: esiteks, kunagi ärgu löödagu ridva otsas kiikuvat palli, vaid oodatagu seni, kuni pall on jäänud seisma. Et selline ootamine on aegavõttev, saab palli seismajäämist kiirendada järgmiselt: pärast lööki ridva hoidja laseb palli maapinnale punktis, mille kohal toimub löök. Tõstes palli nimetatud punktist otse üles vajaliku kõrguseni pall seisab kohe liikumatult paigal.

Teiseks, lööja ärgu alaku löögiliigutust enne, kui pall ripub juba kohal. Tihti viiakse reket liiga vara taha ajal, kus ridva hoidja alles seab palli õigesse asendisse. See on väär, sest sellega rikutakse löögi õiget rütmi. Alles siis, kui pall on kohal, tuleb kogu löök sooritada ühe pideva liigutusena.

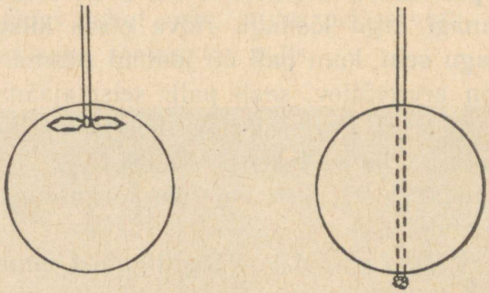
Kolmandaks, ridva hoidja lasku täpselt palli tabamise hetkel ritva löögi suunas veidi järele, nii et pall ei lendaks üles, vaid löögi suunas edasi. See võimaldab stiilipuhta lameda löögi sooritamist.

Ridva valmistamine on lihtne; selleks sobib igasugune umbes 1 m pikkune kepp. Oluline on palli hea kinnitamine nööri külge, mida kujutab joonis 179. Selleks tuleb pallisse noaga torgata 1—1,5 sm pikkune auk ja keskelt nööri külge seotud 3—4 sm pikkune pulk sealt otsapidi läbi suruda. Soovitav on kasutada jämedat keerutatud nööri. Teise võimalusena võib nööri asemel kasutada paela. Pael tõmmatakse jämeda nõelaga läbi palli ja alla tehakse nii suur sõlm, mis jääb augu taha pidama.

Etteviskamisega löömisel tuleb lisaks õigele löögiliigutusele erilist rõhku panna kahele asjaolule:

1. palli täpsele jälgimisele,
2. õige rütmi omandamisele.

Tingimata tuleb algusest peale katsuda algajaisse juurutada õiget rütmi, see tähendab varajast reketi tagasiviimist ja palli tabamist võimalikult varem, põrkekaare haripunktis.



Joonis 179.

Etteviskamist võib algul sooritada nii, et lööja on juba küljega löögi suunas ja pall visatakse selliselt, et see pärast põrget lendab otse reketile. Hiljem lööja asub viskaja suunas juba näoga, kes viske teeb ühele või teisele poole. Vastavalt sellele lööja peab koos reketi tagasiviimisega võtma ka õige löögiasendi. Veelgi hiljem visatakse pall lööjast veidi kõrvale, nii et ta õpib startima õige jalaga ja lööki sooritama liikumiselt.

Väga tähtsat osa algajate treeningus omab mäng vastu seina, millest koos kahepoolse mänguga põhiliselt treening koosnebki. Treeningu põhiosa esimene pool tuleb pühendada seinatreeningule, mille juures algajal on kõige parem parandada löögitehnilisi vigu, kuna vastane teda selle juures ei häiri. Treeningu põhiosa teine pool koosneb kahepoolsest mängust üle võrgu vastavalt õpetaja poolt antud

ülesandeile. Teeb õpilane kahepoolse mängu vältel pidevalt samu löögitehnilisi vigu, saadetakse ta niikaua mängima ainult seina juurde, kuni vead on parandatud. Määramine õpetaja poolt mängima ainult seina juurde on algajale teatavaks karistuseks ja sunnib igaüht oma vigu parandama, et jälle omandada õigust mängida üle võrgu.

Algajate juures on sageli esinevaks veaks reketi ühe käega tagasiviimine ning käte kooskõlastamata tegevus löögi ajal. Eeskäelöögil käed ristuvad rinna kohal, tagakäelöögil parem käsi sirutatakse ette, kuid vasak taha. Et kirjeldatud viga parandada ja õppida mõlema käe koos taha- ja koos etteliikumist, selleks võib edukalt kasutada järgmist harjutust: reketi keelestu külge varre ligidale seotakse umbes 60 sm pikkune nöör, mille otsa hoitakse vasakus käes. Reket tuleb tagasi viia kahe käega (eeskäelöögil muidugi ainult tagasiviimise alguses). Nööri peos hoidmine ei taga küll täielikult kahe käega reketi tagasiviimist, ei lase aga vasakut kätt ka paremast liigselt maha jääda. Nööri kasutamise peamine abistav eesmärk ilmneb aga reketi etteliikumisel: nööri hoidev vasak käsi on sunnitud eeskäelöögi puhul eespool, tagakäelöögi puhul tagapool paremast käest ette liikuma.

Pallingu õpetamine

Liigutuste koordinatsioonilt on palling üks keerulisemaid lööke ja valmistab algajaile sageli suuri raskusi. Need vähenevad aga tunduvalt, kui tähelepanelikult uurida õiget pallinguliigutust ning teadlikult ja õigesti asuda selle õppimisele. Algajaile tuleb õpetada lõigatud pallingut, teised pallinguliigid on nende jaoks liiga keerulised.

Pallingu õppimisel tuleb lähtuda põhimõttest, et pallinguliigutus sarnaneb põhiliselt täiesti kiviviskeliigutusega.

Pallinguliigutus on kiviviskamisliigutusest keerulisem selles mõttes, et väga tähtsat osa pallimise juures etendab ka palli ülesviskava vasaku käe tegevus; nii parem kui ka vasak käsi peavad pallimise ajal liikuma koordineeritult koos alla ja üles.

Pallinguliigutuse keerulisuse tõttu on seda sageli otstarbekam õppida elementide kaupa, liites õpitud elemendid hiljem terviklikuks löögiks.

Esimeseks harjutuseks on kiviviskeliigutuse kordamine käes oleva reketiga. Kivi võib visata aga mitut moodi; pallinguliigutus sarnaneb sellise kiviviskamisliigutusega, kus käe liikumine toimub vertikaaltasapinnas, see tähendab ülalt alla taha ja sealt jälle üles. Algasendis on reket kahes käes rinna kohal, langeb sealt parema jalasääre kõrvalt alla, selja taga tõuseb üles, teeb sõlmekujulise liigutuse ja väljasirutatud käega liigub ette. Et algajad õpiksid seda liigutust õigesti tegema, võib soovitada järgmist harjutust: algajale antakse kätte reket, kuna õpetaja seisab algaja kõrval ja hoiab algaja väljasirutatud käe kõrgusel horisontaalasendis ritva või reketit. Algaja peab ette kujutama, et see on tema käe ulatuse kõrgune plank, millest ta peab reketi täie hooga üle viskama nii, et see maanduks umbes 6—7 m teisel pool planku. Tegelikult ei tarvitse algaja reketit käest lahti lasta, vaid sooritab liigutuse ainult kuni eeshoitava reketini või ridvani. On aga õpetaja kasutuses mõni täiesti kõlbmatu vana reket, võib seda ka väga hästi tegelikult visata.

Pärast seda, kui õpetaja on algajatega sooritanud eespool kirjeldatud harjutuse, väga paljud algajad omandavad enam-vähem õige parema käe liigutuse juba esimese korraga.

Sõlmekujulise liigutuse õppimisel annab häid tulemusi selline moodus, kus reket hoitakse sõrmede vahel täiesti lõdvalt, parajasti nii, et see käest maha ei kuku. Selle juures reket teeb lööjast sõltumata sõlme kukla taga. Edas-

pidi järk-järgult veidi kõvemini reketit hoides tuleb püüda sama reketi liikumise tee alles jätta.

Järgneb mõlema käe koordineeritud liikumise õppimine; mõlemad käed hoiavad reketit rinna kohal, siis tõstavad selle nagu veidi üles. Järgnevalt vasak käsi laseb reketi lahti ja mõlemad käed langevad koos alla ning koos tõusevad jälle üles, vasak käsi eest ja parem selja tagant, nii et reket jääb püstiasendisse.

Kui see liigutus on omandatud, jätkatakse parema käe liigutust kuni lõpuni, ühe sõnaga sooritatakse «kuiv» löök ilma pallita.

Järgmine harjutus on löögi sooritamine ridva otsas rippuva palli pihta. Selleks on vaja kas erilist pikka ritva või hariliku ridva hoidja astub toolile või muule esemele. On tingimata vajalik, et pall hoitakse kõrgusel, milleni lööja ulatub ainult hästi väljasirutatud käega ja reketiga.

Edasi algajad lisaks reketile võtavad kätte ka pallid. Täpne palli ülesviskamine osutub algajaile aga küllaltki raskeks ja seepärast tuleb seda algul eraldi harjutada.

Esimesed harjutused võib sooritada ainult vasaku käega palli üles visates. Ülesviske õiget kohta saab kontrollida palli mahalangemise koha järgi, mis peab asuma vasaku jala nina läheduses.

Viske õiget kõrgust saab kontrollida järgmise harjutusega: parema käega tõstetakse reket üles, kuna samal ajal vasakuga sooritatakse ülesviskeid. Pall peab lendama umbes 20—40 sm reketi ülemisest äärest kõrgemale.

Kui algajad omavad ülesviskel juba teatavat kindlust, võib neid lasta sooritada kogu pallinguliigutuse korraga.

Algusest peale tuleb nõuda, et algajad ei lööks halvasti ülesvisatud palli, vaid püüaksid selle kinni ja kordaksid ülesviset. Algajail olgu käes kaks palli, kuid mitte rohkem, sest see raskendab ülesviset.

Peab kohe tähendama, et mitte kõigi algajate juures pole vaja sellist elementide kaupa pallingu õpetamist. Hea

koordinatsioonivõimega algajad võivad põhiliselt täiesti õige pallingu sooritada kohe pärast esimest harjutust. Siin peab õpetaja vilunud silm nägema, kellel kui kaua mingit harjutust on vaja õppida.

Kas algajad omandavad õige pallinguliigutuse kohe või teatava aja järel, igal juhul pole nad võimelised kohe sooritama vajaliku kindlusega selliseid lööke, mis maanduksid alati õigesse pallingukasti. Pallingu õppimise algperioodil see polegi nii tähtis, on vaid oluline, et omandatakse põhiliselt õige löögiliigutus, mida väga hästi võib harjutada seina või traatvõrgu ees. Kui õigete liigutuste ja ülesvisete juures on omandatud vajalik kindlus, võib edasi minna juba pallimisele üle võrgu.

Praktika näitab, et algajad, eriti noored, omades küll korralikku ees- ja tagakäelöögi sooritamise oskust, mis võimaldaks juba võistelda, samal ajal ei oma pallimisel vajalikku kindlust, mille tulemuseks on sagedased kaksikvead. Nendest peab aga igal juhul hoiduma. Sellisel juhul võib soovitada järgmist pallimise moodust: esimene palling löödagu õige liigutusega ülalt; kui see ebaõnnestub, siis teine palling sooritatagu alt käest hariliku eeskäelöögiga, mis algajate juures pole palju nõrgem ülalt löödud pallingust. Täiesti lubamatu on aga vale pallingu sooritamine ülalt, mis seisab harilikult oma pea kohalt palli üle võrgu tõukamises. Kirjeldatud viisil võib algaja küll kiiremini omandada ülalt palli löömise oskuse üle võrgu kui õige pallinguliigutuse puhul, kuid selline palling on ainult hädaabinõu, mida hiljem ei saa arendada tugevaks ja varieeritud pallinguks, ning sellest tuleb igal juhul hoiduda.

Lendpallide õpetamine

Lendpallide õppimisel on esimeseks etapiks ettevisatud palli löömine. Harjutus toimub jällegi paarikaupa: lööja asub umbes 1—1,5 m kaugusel võrgust, palli viskaja on

3—4 m kaugusel teisel pool võrku. Pall tuleb visata paraja tugevusega ja nii, et see lööjale satuks otse reketile. Lööja eesmärgiks olgu terav palli jälgimine ja reketi vastutõukamine pallile selliselt, et see lendaks tagasi üle võrgu. Algusest peale tuleb hoiduda põhilisest veast — reketi liigsest tagasiviimisest hoovõtuks, mis lendpallide puhul pole vajalik, tekitades hilinemist.

Edasi järgneb lendpallide õppimine seina ees. Alguses tuleb lööke sooritada ainult ühelt, siis teiselt poolt, sest vahelduv ees- ja tagakäe-lendpallide löömine osutub algajale liiga kiireks.

Viimase etapina toimub lendpallide löömine mänguolukorras, kus üks mängija asub tagajoonel, teine võrgu juures. Seejuures peab tagajoonel asuja alul katsuma palle lüüa keskmise tugevusega võimalikult võrgu juures olija reketi ulatuspiirkonda.

Heaks treeninguvormiks võrgumängu — lendpallide ja rabaku — omandamisel on paarismängude mängimine. Selle juures tuleb tingimata rakendada õiget paarismängu taktikat, kus nii pallija partner kui ka pallingu tõrjuja partner kohe asuvad võrgu juures.

Rabaku õpetamine

Pärast pallingu õppimist võib algajatega asuda ka rabaku õppimisele.

Algaja asub 2—3 m kaugusele võrgust, kusjuures teiselt poolt võrku talle pall paraja kaarega ette visatakse. Palli lennukaar ei tohi olla liiga kõrge, sest siis on algajal raske õieti hinnata langeva palli kiirust; liiga madala kaare puhul pole võimalik lüüa sirutatud käega.

Alguses ei tarvitse lüüa tugevasti; tähtis on jällegi palli väga täpne jälgimine ja sirutatud käega tabamine.

Selle võrra, kuidas algaja löögi omandab, tuleb suurendada etteviske kaugust ja kõrgust, hiljem juba üle

minnes sellisele kahepoolsele treeningule, kus üks õpib rabakut, teine küünalpalli.

Rabaku õpetamisel võib kasutada ka palli löömist pärast põrget. Selleks tuleb pall alul lüüa nii kõrgele, et see põrkaks üles vajalikule kõrgusele, mis võimaldab rabaku sooritamist sirutatud käega.

Tennise õppetunni kava

Sobivaks õppetunni kestuseks algajate õpetamisel on $1^1/_2$—2 tundi. Iga õppetund koosneb neljast osast: 1. sissejuhatav osa, 2. ettevalmistav osa, 3. põhiosa, 4. lõpetav osa.

1. Sissejuhatav osa. Õpetaja käskluse järgi grupp rivistub. Toimub osavõtjate kontroll. Tehakse teatavaks õppetunni sisu ja ülesanded. Järgnevad riviharjutused, vahelduv käik-jooks ja soojendusharjutused.

Sissejuhatav osa omab suurt distsiplineerivat tähtsust, keskendab tunnist osavõtjate tähelepanu ja valmistab organismi ette järgnevatele pingutustele. Kestus 5—10 minutit.

2. Ettevalmistav osa. Selle osa eesmärgiks on üldine kehaline ettevalmistus. Ettevalmistav osa koosneb mitmesugustest harjutustest, kusjuures pearõhk tuleb panna nende lihasgruppide läbitöötamisele, mida löögitehnika õppimisel kõige rohkem rakendatakse tunni põhiosas. Kestus 15—20 minutit.

3. Põhiosa. Selles osas toimub uute löökide õppimine ja õpitud löökide treening, põhiliste taktikaliste elementidega tutvumine. Kestus 60—80 minutit.

4. Lõpetav osa. Nimetatud viimase osa eesmärgiks on organismi rahustamine, mis toimub rahuliku kõnni, lõdvendus- ja hingamisharjutuste abil.

Tunni lõpus tuleb teha lühike kokkuvõte sellest, kuidas grupp ja selle üksikud liikmed täitsid antud ülesandeid. Kestus 5—10 minutit.

Vastavalt eeltoodud põhimõtteile õpetaja peab iga tunni jaoks koostama kava. Selles esimesena määratakse ära põhiosa ülesanded, millele siis vastavalt kohandatakse teiste osade sisu.

Alljärgnevalt on esitatud kaks näitlikku tunnikava algajate õpetamisel.

Tagakäelöögi õppimine

Sissejuhatav osa. Rivistus, kontroll, tutvustamine tunni sisuga, vabaharjutuste kompleks, vahelduv käik-jooks.

Ettevalmistav osa. Harjutused kätele, kehale, jalgadele, viskeharjutused kerge topispalliga kõrvalt ette, mille juures toimub keha pööre; harjutused reketi ja nööriga kooskõlastatud käte töö jaoks, harjutused reketiga randme arendamiseks; palli viskamine ja püüdmine ühe käega õige asendi õppimiseks.

Põhiosa. Tagakäelöök ilma pallita (kogu löögiliigutuse terviklik õppimine); löök ridva otsas rippuva palli pihta; löök fooni ees; löök ettevisatud palli pihta; mäng tagakäelöögiga vastu seina, mäng ees- ja tagakäelöögiga vastu seina.

Lõpetav osa. Sörkjooks, hingamisharjutused, lõdvendusharjutused. Õppetunni kokkuvõte.

Pallingu õppimine

Sissejuhatav osa. Rivistus, kontroll, tutvustamine tunni sisuga, vabaharjutuste kompleks, vahelduv käik-jooks.

Ettevalmistav osa. Harjutused kätele, kehale, jalgadele; harjutused kurikatega selja taga toimuva «sõlme»-liigutuse õppimiseks; kivide või pallide viskamine; vasaku käega palli ülesvise pea kohale ja püüdmine.

Põhiosa. Pallingu õppimine; «kuiv» liigutus; palling ridva otsas rippuva palli pihta; palling vastu seina või traatvõrku; palling üle võrgu.

Mäng üle võrgu ees- ja tagakäelöökidega.

Lõpetav osa. Sörkjooks, hingamisharjutused, lõdvendusharjutused. Õppetunni kokkuvõte.

Algajate võistlemine

Seoses algajate õpetamisega kerkib veel üks oluline küsimus: millal ja mil määral algaja mängija võib võistelda? Olles veidigi omandanud ees- ja tagakäelöögi ning pallingu, algajad otse põlevad soovist võistelda, proovida teistega oma mängutugevust. Võistlused on algajaile suureks tõukejõuks oma mänguoskuse tõstmisel ja sellisena kõigiti vajalikud. Kuid võistlemisega võib kaasneda ka teatav pahe. Kõigi algajate juures esineb löögitehnilisi vigu, mida pideva treeninguga peab püüdma parandada. Sagedane võistlemine aga võib rikkuda seda tööd löögitehnika täiustamisel, sest võistluse ajal pole enam aega mõelda löögitehnika parandamisele. Siin peab jällegi õpetaja oskuslikult teadma, keda ja kui palju ta lubab võistelda. Põhimõte on, et võistlema tuleb hakata varakult, pärast paari-kolme kuud tennise õppimist; oodata sellega niikaua, kuni löögitehnikas enam vigu ei esine, võtaks liiga kaua aega. Algajaid võib lubada võistlema, kui nad selleks on vähegi võimelised, kuid paralleelselt võistlustega peab jätkuma pidev löögitehnika täiendamine. Kui aga algaja kogu aeg võistleb ühtede ja samade vigadega, mitte tõsiselt töötades nende kõrvaldamise kallal, tuleb talle võistlemine ära keelata, niikaua kuni õpetaja poolt antud ülesanded löögitehnika parandamise osas pole täidetud.

Edasijõudnud mängija õppetreeninguline töö

Treeninguperioodid

Maksimaalse edu saavutamiseks peab treening tennises samuti nagu kõigil teistel spordialadel kestma terve aasta läbi. See nõue kehtib ühtlaselt nende tennisistide kohta, kes omavad talviseid tennisetreeningu võimalusi, kui ka nende kohta, kel need puuduvad; küll aga loomulikult mõlemal juhul erinevad treeningu vormid.

Aasta läbi kestva õppe-treeningulise töö võib jagada järgmisse kolme perioodi:

1) ettevalmistusperiood,
2) põhiperiood,
3) üleminekuperiood.

Ettevalmistusperiood kestab 1. jaanuarist 1. maini, s. o. välisväljakute avamiseni. Selle perioodi vältel tuleb täiustada löögitehnikat ja õppida nii teoreetiliselt kui ka praktiliselt taktikalisi võtteid. Igasuguseks õppimiseks on siseperiood kõige kohasem, sest siseperioodi vältel toimub vähe võistlusi ja need ei oma sellist tähtsust, nagu võistlused suvel. Kus on kahepoolse üle võrgu mängimise võimalused, seal seisab treeningu vormina esikohal kahepoolne mäng. Seejuures eriti ettevalmistava perioodi algul pole vaja liialdada settide mängimisega; kui aga mängitakse tagajärjele, siis ei tohi olla eesmärgiks iga hinna eest seti võitmine, vaid selleks peab ennekõike olema õigete löögitehniliste ja taktikaliste võtete kasutamine.

Kus talvel on ainult seinatreeningu võimalused, seal langeb üle võrgu ja settide mängimine loomulikult ära. Sel juhul tuleb kogu töö löögitehnika täiustamisel läbi viia seinatreeningu abil.

Väga tähtsat osa ettevalmistava perioodi vältel omab füüsiline ettevalmistus. See seisab kaasspordialade — võimlemise, sisekergejõustiku, korv- ja võrkpalli, uisutamise ja

suusatamise — harrastamises, millele märtsis-aprillis lisanduvad jooksukrossid.

Ideelis-poliitilise kasvatustöö osas sel perioodil (samuti üleminekuperioodil) on kõige parem läbi viia mitmesuguseid kollektiivseid üritusi — loenguid, ekskursioone, teatri ja kino külastamist jm., sest sügistalvisel perioodil on grupi või kollektiivi liikmed enam-vähem kõik alati kohal. Lisaks nimetatud üritustele tuleb loomulikult kasutada ka kõiki teisi ideelis-poliitilise kasvatustöö vorme.

P õ h i p e r i o o d välisväljakuil kestab Eesti NSV oludes umbes 1. maist 1. oktoobrini. Edasise löögitehniliste ja taktikaliste võtete täiustamise kõrval on selle perioodi peaülesandeks osavõtt võistlustest ja sportliku vormi säilitamine. Suvise treeningukava koostamisel tuleb ennekõike arvestada võistluskalendrit. Et tähtsamad võistlused toimuvad harilikult juulis ja augustis, tuleb selleks ajaks saavutada parim võistlusvorm. Löögitehniliste elementide õppimine laiemas ulatuses on seetõttu mõeldav põhiperioodi algul, kus võistlusi esineb vähem. Peamisteks treeninguvormideks on mäng tagajärjele, settide mängimine, treeningvõistlused ja ka võistlused ise, sest iga võistlus on treeninguks järgmise võistluse vastu.

Füüsilise ettevalmistusega tegeldakse põhiperioodil suhteliselt vähe, see seisab 15—20-minutilises võimlemises ja kerges jooksus enne igakordset löögi- ja mängutreeningut.

Ideelis-poliitilises kasvatustöös sel perioodil omavad suurt tähtsust rohkearvuliste võistluste käigus toimuvad vestlused ja arutelud pärast võistluste lõppu. Et osa grupi või kollektiivi liikmeid viibib suveperioodil sagedasti võistlussõitudel, puhkusel jne., siis on kollektiivseid üritusi, millest kõik võtaksid osa, mõnevõrra raskem läbi viia; võimaluse piirides tuleb seda aga tingimata teha.

Ü l e m i n e k u p e r i o o d algab pärast välishooaja lõppu, s. o. umbes 1. oktoobrist, ja kestab 1. jaanuarini. Pärast võistlusrohket välishooaega sel perioodil tuleb kehaliste

harjutuste pinget vähendada ja üle minna aktiivsele puhkusele. Sisetreeningu osas tuleb edasi täiustada löögitehnikat, kahepoolne mäng võib aga kanda kergemat iseloomu, nagu näiteks treenimine endast nõrgemate partneritega. Tegelda tuleb tingimata ka füüsilise ettevalmistusega, algul kergemalt, perioodi lõpus aga juba tugevamalt. Kus aga sisetreeningu võimalus täielikult puudub, seal moodustab kogu treeningu üleminekuperioodil füüsiline ettevalmistus teiste spordialade kaudu.

Ideelis-poliitilise kasvatustöö vormid on üleminekuperioodil põhiliselt samad, mis ettevalmistusperioodilgi.

Treeningute korraldamine

Üldisi põhimõtteid

Enne kui asuda vaatlema üksikuid treeninguvorme ning kuidas nendest koostada üksiku treeningu või treeningute tsükli kava, peab tutvuma mõningate treeningusse puutuvate üldiste põhimõtetega.

Esimene nõue on, et igal treeningul peab olema kindel eesmärk.

Treeningute üldine eesmärk on tennisisti mänguvõime igakülgne tõstmine. See osutub võimalikuks ennekõike mängija löögitehniliste vigade ja nõrkuste parandamisega ning uute võtete õppimisega. Sellest järeldub omakorda, et mängija peab omama selget ettekujutust oma vigadest ja puudustest ning loomulikult ka abinõudest, treeninguvõtteist, mille abil nendest vigadest võib vabaneda ning täiendada oma mängulisi võimeid.

Kuid vigade ja võtete teadmisest üksi on vähe. Sellega kaasneb treeningu teine põhimõte: igal treeningul tuleb täie tähelepanuga harjutada, tõõtada vigade parandamiseks ja uute võtete õppimiseks.

Alles siis, kui mõlemad nõuded — eesmärk ja tähelepanuga harjutamine — on täidetud, võib rääkida treeningust selle sõna otseses mõttes. Kui palli lüüakse aga ilma eesmärgita, ehkki hoolega, või kindlat eesmärki taotelles, kuid lohakalt, ei saa olla juttu treeningust; sel juhul on tegemist, võiks öelda, lihtsalt tennise mängimisega.

Et vigade parandamine ja uute võtete õppimine tennises on pikaldane protsess, siis treeningute eesmärgid on kahesugused.

Ennekõike tuleb kindlaks määrata treeningute põhilised eesmärgid teatava perioodi peale. Sellest olenevalt tuleb kokku seada juba iga üksiku treeningu kava ühekordsete eesmärkidega. Selgituseks esitame tegelikkuses sageli esineva näite: mängija A nõrgemateks kohtadeks on ebakindel ja liiga lõigatud tagakäelöök, löögitehniliselt korralik, kuid ebakindel võrgumäng ja õieti sooritatud, kuid liiga nõrk palling.

Siit tulenevad treeninguperioodiks järgmised peaülesanded: lüüa võimalikult rohkem tagakäelööki, kusjuures liigsest lõikest hoidumiseks löök lõppegu õla kõrgusel; igal treeningul teatav osa ajast pühendada võrgumängule; järjekindlalt püüda pallingut muuta tugevamaks.

Iga mängija ees seisab oma löögitehnika viimistlemisele lisaks veel terve rida väiksemaid ülesandeid, kuid nimetatud peaülesannete täitmine olgu iga üksiku treeningu kavas või igal juhul esinegu seal kõige sagedamini. Milliseid konkreetseid treeninguvõtteid sealjuures tarvitada, seda üldiselt ei saa kindlaks määrata; see oleneb juba igast üksikust mängijast kui ka treeningupartnerist, sest ühele mängijale sobiv treeningukava tuleb kooskõlastada ja sobitada partneri treeningukavaga. Antud näite puhul osutub aga tingimata vajalikuks ka seinatreening tagakäelöögi ja võrgumängu parandamiseks ning spetsiaalne pallingutreening vähemalt kord nädalas ühe tunni vältel.

Treeningute eesmärkide püstitamisel ja vajalike treeninguvõtete näitamisel omab erilist tähtsust treeneri isik. Hea treeneri üks olulisemaid omadusi ongi võime paljude erinevate mängijate seast igaühele selgitada just temale iseloomulikud vead ja puudused ning ühtlasi kätte näidata abinõud, harjutused nendest vigadest vabanemiseks.

Algajad ja vähese staažiga mängijad ei ole võimelised ise oma vigu avastama ja seetõttu nende juures treening pideva kontrolli all omab erilist tähtsust. Aga ka kogenud tennisistid, kes põhjalikult tunnevad mängu nii teoreetiliselt kui praktiliselt, pole sageli ise võimelised otsustama ühe või teise detaili üle mängutehnikas või -taktikas; treener näeb seda kõrvalt vaadates palju paremini, ja seetõttu oskuslik abi ja nõuanne väljastpoolt on vajalik ka parimale mängijale.

Kus mäng toimub pidevalt treeneri või õpetaja kontrolli all, seal olukord lihtsustub mitmeti, sest treeneri otseseks ülesandeks on igaühe vigade avastamine ja treeningu suunamine nende kõrvaldamiseks. Kuid kahjuks treenerid ei tegutse igal pool. Mängija aga, kes tahab edasi areneda, peab igal juhul oma vigadest ja abinõudest nende parandamiseks teadlikuks saama. Treeneri puudumisel tuleb kasutada vanemate ja kogenumate mängijate abi, paluda neid tähelepanelikult jälgida mängu ning hiljem anda nõu edasiseks treeninguks. Kui selleks võimelised mängijad oma keskuses või oma väljaku juures puuduvad, otsitagu neid võimalusi mujalt. Sobivaks ajaks selleks osutuvad võistlused, millest võtavad osa paremad mängijad väljastpoolt või kuhu ise sõidetakse võistlema. Ükski treener või parem mängija ei keeldu vaatlemast areneda sooviva tennisisti mängu ja heameelega annab pärast vajalikke nõuandeid edasiseks treeninguks.

Eeltoodust nähtub, et treeningu ühe põhinõude — e e s m ä r g i — saavutamiseks osutub igal juhul vajalikuks treeneri või kogenud mängija abi.

Teine põhinõue — eesmärgini püüdmine tähelepaneliku ja hoolsa harjutamisega — oleneb suurel määral juba mängijast endast.

Siinjuures peab sellel küsimusel peatuma veidi lähemalt. Vajadusest mängida võistluste ajal täie tähelepanuga ja võidutahtega on juttu olnud käesoleva raamatu osas «Psühholoogilised tegurid mängus».

Tähelepanelikkus, hoolsus ja võidutahe võistlustel ja treeninguil omavad erisugust sidet. Võistlustel peavad tähelepanelikkus ja hoolsus olema otseses seoses võidutahtega, peavad kindlustama võitu. Treeninguil tuleb samuti mängida tähelepanelikult ja hoolikalt, kusjuures pearõhk ei ole aga võidu taotlemisel, vaid treeninguülesande võimalikult täpsel täitmisel. Kui selle juures ka punkte arvestatakse, siis need omavad teisejärgulist tähtsust. Erandi moodustab siin ainult treeningvõist vabas vormis, mille otseseks eesmärgiks on võidutahte arendamine ja võidu saavutamine.

Kui ühelt poolt esineb mängijaid, kes treeninguil ei mängi küllaldase tähelepanuga, siis teiselt poolt leidub ka selliseid, kes treeningmängudel on küll erakordselt hoolsad, kuid kõige selle eesmärgiks on iga hinna eest seti või treeningvõistu võitmine. Pidev selline treening muutub ühekülgseks, sest selle juures ei toimu harilikult ei vigade parandamist ega ka uute võtete õppimist.

Leidub ka mängijaid, kes täie hoolega mängivad ainult treeneri juuresolekul. Sellised treeningud moodustavad kõigist treeninguist aga ikkagi ainult osa, teine ja sageli suurem osa treeninguid, eriti suvel, toimub ilma treeneri järelevalveta. Kui nendel mängitakse mitteküllaldase hoolega, kahaneb ka see edu, mida saavutatakse treeneri järelevalve all.

Vastupidi, — kui tennisist mängib treeningul alati hoolega, pole vaja treeneri igakordset osavõttu treeningust. Sellisele tennisistile võib treener teatavaks ajaks anda kind-

lad treeningujuhendid, kontrollib aeg-ajalt treeningu käiku ja lõpuks teeb saavutatust kokkuvõtte. Seejuures pole kahtlust, et mängija areneb edasi, sest mitte treeningute sagedus ja nende suur arv ei taga edu, vaid ennekõike tähelepanelikkus ja hoolsus, millega eesmärgikindlalt treenitakse.

Et tagada treeningutel osavõtjate intensiivsust ja saavutada maksimaalseid tulemusi, peab iga treening olema mitmekülgne ja huvitav. Selleks tuleb treeningukavad koostada sellised, et need sisaldaksid mitme suguseid üksikuid treeninguvõtteid ja -vorme.

Uute võtete õppimine ja löögitehniliste vigade parandamine tennises on töö, mis areneb aeglaselt ja nõuab mängijailt suurt visadust ja tähelepanu.

Treeningu eesmärgi võib siis pidada saavutatuks, kui õpitut suudetakse rakendada võistlustel. Praktikas nähtub aga sageli, et mängija suudab treeningul küll juba enamvähem mõningaist vigadest vabaneda. Niipea aga, kui tuleb esineda võistlustel, ilmnevad samad vead uuesti, ja sageli mängija ei suudagi võistlustel mängides vigadest vabaneda. Seetõttu mõningail juhtudel osutub pineval õppe-perioodil otstarbekaks loobuda võistlemisest kas osaliselt või täiesti, et õpitavat täielikult omandada.

Aasta ringi kestev treening on edu peamiseks tagatiseks. Seepärast tuleb tennise õppe-treeningutöös sageli esineva hooajalisuse kõrvaldamiseks püüda kasutada maksimaalselt kõiki võimalusi, et tennisetreeninguid jätkata ka talvel.

Parimaid treeninguvõimalusi pakub loomulikult tennishall, kuid viimase puudumisel saab treeninguid läbi viia ka märksa väiksemais ruumides. Seinatreeningut rohke arvu osavõtjatega saab korraldada igas võimlas, soovitav on vaid üles seada spetsiaalsed tennisseinad. Harilikult pole

võimlad küllalt suured kahepoolseks mänguks, kuid peaaegu igas võimlas saab edukalt rakendada järgmist üle võrgu mängimise moodust: võrk tõmmatakse üles mitte ruumi keskele, vaid selliselt, et see jääb ühest seinast umbes 4—5 m kaugusele. Sel juhul teisele poole võrku jääb suurem maa-ala, mis võrdub umbes poole tenniseväljaku suurusega. Treening toimub selliselt, et üks mängija asub võrgu juures, teine aga kujuteldava tagajoone kohal. Mäng toimub üle võrgu, kusjuures üks mängijaist harjutab tagajoonemängu, teine võrgumängu.

Võimla puudumisel saab seinatreeningut läbi viia ka väiksemais ruumides. Ligemalt käsitletakse seinatreeningut osades «Seinatreening» ja «Tennissein».

Treeningute sagedus ja kestus

Treeningupartnerid

Treeningute sagedus üksikute mängijate juures erineb, ulatudes 3—5 korrani nädalas. Lühemat, 3—5-aastast staaži omavaile mängijaile võib igal juhul soovitada treenida mitte vähem kui 4 korda, soovitav isegi 5—6 korda nädalas. Seejuures leidub mängijaid, kes üksikutel treeningupäevadel treenivad kaks korda — hommiku- ja õhtupoolikul. Kogenud võistlusmängijate juures peab arvestama juba igaühe individuaalseid soove ja harjumusi, vähem kui kolm korda nädalas treenida osutub aga väheseks. Kirjeldatud sagedus on mõeldud treeninguiks võistluste vaheajal; võistluste vältel, mis tennises kestavad paarist-kolmest päevast kuni nädalani või isegi rohkem, harilikult ei treenita, siis asendab treeningut igapäevane võistlemine.

Üksiku treeningu keskmiseks pikkuseks on harilikult $1^1/_2$—2 tundi. Erandi moodustab siin 5—6-setiline treeningvõist, mille eesmärgiks on võistlusteks vajaliku vastupidavuse saavutamine ja pideva võidutahte arendamine.

Treening koosneb neljast osast: 1. Sissejuhatav osa. 2. Ettevalmistav osa. 3. Põhiosa. 4. Lõpetav osa.

Sissejuhatavas osas treener selgitab mängijaile tunni sisu, annab igaühele kindlad treeninguülesanded. Treeneri puudumisel mängijad lepivad nimetatud küsimustes ise kokku, määravad treeningutunni kava.

Ettevalmistav osa toimub enne väljakule minemist. See kestab 15—20 minutit, moodustades ühtlasi mängija füüsilise ettevalmistuse suvisel põhiperioodil. Ettevalmistav osa koosneb vahelduvast käik-jooksust, sörkjooksust ja mitmesugustest võimlemisharjutustest.

Põhiosa moodustab tegelik tennisetreening väljakul 60—80 minuti vältel. See omakorda võib põhiliselt jaguneda kolmel viisil:

1. Löögitreening — mitmesuguste löökide ja löögikombinatsioonide treening.
2. Mängutreening, kus toimub treeningvõist tagajärjele.
3. Löögi- ja mängutreening koos. Sel juhul treeningu esimene osa koosneb löögitreeningust, millele järgneb mängutreening.

Lõpetav osa kestab 5—10 minutit, koosnedes kergest sörkjooksust, käigust, hingamis- ja lõdvendusharjutustest, mis on vajalikud, et üleminek pingutavalt põhiosalt puhkusele toimuks alaneva pingega, mitte järsult. Treeningu lõpus tehakse kokkuvõte treeningu tulemustest.

Löögitreeningu puhul on löökide järjekord järgmine: alustatakse tagajoonelöökidega, minnakse üle võrgumängule, sellele järgneb pallingu ja pallingutõrje treening. Edasi tulevad mitmesugused kombinatsioonid, «mäng vigadele» jne. Mitmesuguseid lööke, löögitreeningu harjutusi ja löögikombinatsioone on niivõrd palju, et neid kõiki ühe treeningu vältel on võimatu läbi võtta. Seepärast ei tohi üht treeningut liiga suure arvu harjutustega üle kuh-

jata; igale harjutusele tuleb pühendada vähemalt 7—10 minutit.

Kõige rohkem kasutatakse treeninguil põhiosana kolmat moodust, kus esineb nii löögi- kui ka mängutreening. Nende omavaheline suhe pole kindel. Sageli on valdavaks osaks löögitreening, millele järgneb ühe või kahe seti mängimine. Enne võistlusi on löögitreening otstarbekas 15—20 minutiga piirata ja ülejäänud aeg pühendada mängutreeningule. Vahetult enne võistlusi treeningu põhiosa koosneb aga tihti ainult mängutreeningust.

Mäng treeningul toimugu umbes sama tempoga, mida ollakse võimeline rakendama ka võistlustel. Et iga mängija peab püüdma kiirema mängu poole, võib ja õppimise otstarbel tuleb treeningul üldiselt veidi tugevamalt mängida. Valeks osutub aga selline praktika, kus treeningul mängitakse väga tugeva tempoga, võistlustel aga seda tempot ei suudeta rakendada; tempo tõstmine nii treeninguil kui ka võistlustel peab toimuma paralleelselt ja järkjärgult.

Et treening annaks maksimaalseid tulemusi, selleks peab treeningul kasutatav varustus olema heas korras. Reket peab omama vajaliku kõvadusega keelestut; samuti olgu pallid võimaluse korral alati uued, igal juhul mitte liigselt kulunud.

Treenida võib kolmesuguste partneritega: endast nõrgemaga, võrdsega ja endast tugevamaga. Endast nõrgema partneriga treenides jääb mängijal palju aega löökide sooritamiseks, ja sel juhul on eriti hea rahulikult parandada üksikuid vigu löögitehnikas ning proovida uusi võtteid. Oma tegeliku mängutugevuse teadasaamiseks ja rahulikus olukorras õpitud võtete rakendamiseks kiirema tempo juures on vajalik treening võrdsete ja tugevamate partneritega. Suurem osa treeninguid toimub harilikult enam-vähem võrdsete mängijate vahel. Hea meelega muidugi treenitakse ka endast tugevama partneriga, samas aga

ei taheta mängida endast nõrgemaga. See pole aga õige, sest treeningu mitmekülgsustamiseks on vajalik mängida mitmesuguste võimetega partneritega. Treeningul endast nõrgema partneriga võib soovitada mängimist etteandega.

Selleks, et kiirendada andekate noorte mängijate arengut, kindlustada neile pidev treening endast tugevamate mängijatega, tuleb tingimata rakendada vanemate ja paremate mängijate šeflust noorte üle. Iga vanema mängija juurde tuleb kinnistada 2—3 noort, kellega sooritatakse ühiseid treeninguid vähemalt kord nädalas. Ühe mängija šefluse all olev grupp võib olla ka suurem, kuni 5—6 noort. Sel juhul vanem mängija loomulikult ei jõua ise kõigiga mängida, kuid see pole ka vajalik. Grupp tuleb koostada erineva mängutugevusega noortest. Vanem mängija mängib ise ühe-kahe tugevama noorega, viimased omakorda on kohustatud mängima ülejäänud noortega, kogu treening toimub aga vanema mängija näpunäidete järgi, kes pidevalt jälgib kõigi noorte arengut.

Treeningupäevik

Esimestest treeningutest alates peab iga tennisist alustama treeningupäeviku pidamist. Päevik peab sisaldama kolme põhilist osa:

1. Märkused tervisliku seisukorra kohta.
2. Märkused treeningute kohta.
3. Märkused võistluste kohta.

Iga tennisist peab viibima pideva arstliku kontrolli all; igakordsed mõõtmiste ja läbivaatamiste tulemused, enesekontrolli andmed ja vajaduse korral ka muud märkused tervisliku seisukorra kohta kantakse vastavasse osasse.

Treeningute ossa tuleb ennekõike märkida nii kogu aasta kui ka algava treeninguperioodi peaülesanded, paremate mängijate puhul kooskõlas võistluste kalender-

plaaniga. Sellele järgneb juba üksikute treeningute märkimine. Vajalikud kindlad andmed on kuupäev, treeningu kestus, kellega treeniti. Edasi tuleb lühidalt märkida iseloomulikku, mida mängija ise pani treeningul tähele või millele juhtis tähelepanu treener. Märkus «mängisin hästi» või «mängisin halvasti» ütleb vähe; oma mängu tuleb püüda suhtuda analüüsivalt, leida põhjusi, miks mängiti hästi või halvasti, ja need üles märkida. Kui toimus treeningvõist tagajärjele, peab tingimata üles märkima ka selle tagajärje. Igakordsed märkused pärast treeningut ei tarvitse olla pikad; mõnikord saab juba paari-kolme reaga öelda paljugi olulist ja huvitavat. Treeningupäevikusse tuleb märkida mitte ainult tennisetreeningud, vaid ka füüsilise ettevalmistuse treeningud, kaasspordialade harrastamine jne.

Võistluste ossa tuleb märkida kõik peetud võistlused nii üksik- kui paarismängudes. Nõrkade või ilmselt tugevamate vastastega võisteldes pole sageli muud võimalik märkida kui ainult tagajärge. Seda olulisemaks osutuvad aga märkused tasavägiste võistude puhul. Kirjeldades võistude strateegiat ja taktikat, mängu käiku ja muud, on teine kord, kohtudes sama vastasega, mänguplaani koostamine enne võistu märkmiku andmete põhjal juba palju kergem.

Treeningupäeviku pidamine peab toimuma koos treeneriga. Teatavate vaheaegade järel, tingimata aga üksikute treeninguperioodide algul ja lõpus, peab treener tegema päevikusse oma märkused ja kokkuvõtted. Hästi peetud treeningupäevik abistab mitte üksi mängijat, vaid ka treenerit, sest treeneril on väga oluline teada, mida mängija ise mängu vältel tunneb, kuidas ta ise oma mängust aru saab.

Päeviku pidamist tuleb tingimata soovitada ka treenerile. Selles päevikus eraldab treener iga õpilase jaoks paar lehekülge, kuhu tuleb sisse kanda lühike löögi-

tehnika iseloomustus, peamised vead ja treeninguperioodiks antavad ülesanded. Treener ei tarvitse ega jõuagi iga treeningu järel märkmeid teha, küll aga peab ta tegema kokkuvõtteid perioodi lõpus ja pärast võistlusi ning ka nendel juhtudel, kui ta seda peab vajalikuks.

Vigade ja võidetud punktide tabel

Heaks abinõuks mängija nõrkade ja tugevate külgede avastamisel on vigade ja võidetud punktide tabelid. Nende täitmine treeningvõistude, eriti aga ametlike võistude ajal aitab esile tuua iga üksiku mängija nõrkusi ja tugevusi. Tabelis esineb iga löögi jaoks kolm lahtrit — kaks esimest vigade (võrk, väljas), kolmas võidetud punktide märkimiseks. Igakordse vea või võidetud punkti puhul tõmbab märkija vastavasse lahtrisse kriipsu. Hiljem arvutatakse need kokku ja saadud arvude põhjal tehakse vajalikud järeldused. Märkimine ja järelduste tegemine nõuab teatavaid kogemusi; peamise raskusena üksikute pallide juures kerkib küsimus, kas märkida see ühele võidetud või teisele kaotatud punktiks. Oletame, et A-l õnnestus tugevalt esimene palling; B püüdis viimasel hetkel küll eeskäelöögiga palli tõrjuda, kuid löök ebaõnnestus täielikult. Tekib küsimus — kas see on A poolt võidetud või B poolt kaotatud punkt? Siin peab mängu tundev kogenud märkija ise otsustama, kummale ta punkti märgib. Igal juhul tuleb arvestada, et võidetud punktidena ei saa märkida ainult neid punkte, mille puhul teine pool palli üldse ei saa puudutada. Väga sageli on B eksimise otseseks põhjustajaks A väga tugev või täpselt platseeritud löök, ja sel juhul tuleb see punkt märkida võidetud punktina A-le, mitte kaotatud punktina B-le. Selle otsuse tegemine pole igakord aga sugugi kerge; kuidas ka märkija otsustab, tähtis on, et ta kõigil analoogilistel juhtudel otsustaks ühtemoodi.

Vigade ja võidetud punktide tabel

Setid	Mängijad	Eeskäelöök			Tagakäelöök			Palling			Pallingutõrje			Eeskäelendpall			Tagakäelendpall			Rabak			Tilkpall			Küünalpall		Kokku		
		võrgus	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud	väljas	võidetud	võrgus	väljas	võidetud
1	A																													
	B																													
2	A																													
	B																													
3	A																													
	B																													
Kokku	A																													
	B																													

Üksikute löökide kohta järeldusi teha ei saa ainult kuivade arvude põhjal. Järelduste tegija peab tingimata ise olema peetud võistu näinud. Väga sageli mängijate juures, kelledel eeskäelöök on tagakäelöögist vaidlematult tugevam ja kindlam, esineb siiski eeskäelöögi vigu rohkem kui tagakäelöögi vigu. Sellest ei saa veel järeldada, et tagakäelöök on kindlam; nähtu põhjus peitub tihti selles, et eeskäelöögiga sooritatakse ka palju rohkem ja tugevamaid lööke kui tagakäelöögiga. Täiesti loomulikult tuleneb sellest ka suurem vigade arv.

Esitatu põhjal vigade ja võidetud punktide tabel ei anna alati otsest vastust neile küsimustele, mida selle põhjal tahetakse avastada, küll aga on igal juhul heaks abistavaks vahendiks mängu analüüsimisel ning mängija nõrkade ja tugevate külgede esiletoomisel.

Režiim

Kogu õppe-treeninguline töö peab toimuma sportliku r e ž i i m i tingimustes.

Sportlase t o i t peab andma organismile vajaliku hulga kaloreid, sisaldades seejuures küllaldasel määral kõiki põhitoitaineid (valgud, rasvad, süsivesikud), mineraalaineid ja vitamiine; toitained peavad olema täisväärtuslikud ja värsked.

Sportlase vajadus kalorite järele on kõikuv vastavalt organismi iseärasustele ja harrastatavale spordialale. Üldiselt võib öelda, et sportlase päevane toit peab andma 3500—4000 suurt kalorit, tugeva treeningu ja võistluste perioodil 4500—5000 suurt kalorit.

On soovitav süüa kolm korda päevas, seejuures tingimata kindlatel kellaaegadel. Hommikusöök sisaldagu 35%, lõuna 40% ja õhtusöök 25% kogu päevases toidus leiduvast kalorite hulgast.

M a g a m i n e omab tähtsat kohta sportlikus režiimis.

Magada tuleb jahedas ruumis täielikult lahtirõivastatult, kuid korralikult lina ja vaibaga kaetult, nii et ei tekiks külma tunnet. Suvel on soovitav jätta aken ööseks avatuks, talvel tuleb enne magamaminekut tuba korralikult tuulutada. Magada tuleb 8—9 tundi, ning magama tuleb heita õigeaegselt, mitte liiga hilja.

Täiesti tuleb loobuda alkoholist ja suitsetamisest, mis tugevalt alandavad sportlikku saavutusvõimet.

Sportlane peab oskama otstarbekalt puhata. Lõbustused pole kehakultuurlasele keelatud, kuid lubamatu on sellega liialdada. Puhkuseaeg veedetagu kultuurse meelelahutusega (kirjanduse lugemine, teater, kino, kontserdid, ekskursioonid, spordivõistluste jälgimine jne.).

Arstlik kontroll ja tervislik enesekontroll

Regulaarne arstlik kontroll peab toimuma paar-kolm korda aastas, üksikute treeninguperioodide eel, vaatamata sellele, kas sportlane ise tunneb mingisuguseid häireid oma tervislikus seisukorras või mitte. Pärast läbipõetud haigusi peavad läbivaatused olema sagedasemad vastavalt arsti nõuandele.

Ükski kehakultuurlane ärgu häbenegu pöörduda spordiarsti poole ka kergete haigusseisundite ja vigastuste puhul, mis sageli aitab ära hoida võimalikku haiguse või vigastuse edasiarenemist.

Nõukogude kehakultuuriliikumises on reegliks, et ükski sportlane ei saa võistelda ilma arsti loata, seetõttu alluvad kõik võistlejad enne võistlusi arstlikule kontrollile.

Lisaks arstlikule kontrollile peab sportlane teostama ise pidevat tervislikku enesekontrolli.

Tervisliku enesekontrolli teostamisel peab märkima järgmisi andmeid, mida on otstarbekas sisse kanda treeningupäevikusse tabeli kujul:

Üldine enesetunne — hea, halb, nõrkus, loidus, ärritatud, rõhutud.

Uni — une kestus, selle iseloom (sügav ning rahulik, katkendlik, unepuudus, palju unenägusid, jne.).

Söögiisu — hea, puudulik, tugev janu, jne.

Kehakaal — kilogrammides; suuremate kõikumiste puhul täiendavad märkused.

Pulss — löökide arv minutis; rütm (korrapärane, kui esineb korrapäratus, siis millise iseloomuga).

Lisaks nimetatud andmetele tuleb enesekontrolli teostamisel teha märkusi veel järgmiste näitajate kohta: tegevustahe, töövõime, edukus kutsetöös, suitsetamine, hommikvõimlemine, karastus, massaaž, hingamine, spiromeetria jt.

Kui esinevad südamekloppimised või muud ebameeldivad tajud südame piirkonnas (valud, ängistused), peapööritused, ülepingutused, haigused, vigastused jne., tuleb ka need märkida treeningupäevikusse.

Andmed tervisliku enesekontrolli kohta tuleb sisse kanda korrapäraselt, mitte harvem kui iga viie päeva järel, õppe-treeningulise töö põhiperioodil ja võistluste ajal on aga oluline märkuste tegemine iga päev.

Pidev märkuste sissekandmine sportlase treeningupäevikusse nõuab küll mõningal määral aega, kuid loob ühtlasi hea ülevaate tema arenemisest. Enesekontrolli abil kogutud andmed on väärtuslikuks materjaliks nii sportlasele enesele kui ka treenerile ja arstile õige treeningusüsteemi loomisel ja kahjustuste vältimisel.

Ületreening

Ületreening on nähtus, mille võib põhjustada liiga intensiivne, organismi füüsiliselt või vaimselt liigselt koormav treening või siis liiga sagedased rasked võistlused. Ületreeningu puhul tennisisti saavutusvõime langeb,

mängija kaotab «pallitunde», muutub aeglaseks, ebatäpseks.

Kerge ületreeningu puhul mängija ise sageli ei tunne midagi erilist oma tervisliku seisukorra suhtes, kuid vaatamata pingutustele ei suuda saavutada harilikku mängutaset. Kerge ületreeningu korral aitavad tavaliselt normaalset olukorda taastada kas lühiajaline, umbes nädal aega kestev täielik puhkus või siis treeningupinge tunduv alandamine, tegelemine teiste spordialadega.

Raskemate ületreeningu juhtudega kaasnevad südametegevuse häired, unetus, tugev väsimus, tülpimus, kerge erutatavus ja sportliku saavutusvõime tugev langus.

Lisaks sellele esinevad sageli kehakaalu langemine, kopsude mahu vähenemine, kahinad südames, tugev higistamine ka väikeste füüsiliste pingutuste puhul jne.

Raskemail ületreeningu juhtudel tuleb treening ja võistlused katkestada ja pöörduda arsti poole, kes teostab vajaliku ravi.

Ületreeningu vältimise parimateks tagatisteks on õige sportlik režiim, regulaarne arstlik kontroll ja pidev tervisliku enesekontrolli teostamine.

Igakülgne tennisega tutvumine

Soovides saavutada maksimaalset edu tennises ei piisa ainult praktilisest treeningust väljakul, ka juhul, kui see on korraldatud kõige paremini. Mängija, kes tahab areneda, peab tungima tennisemängu peensustesse, peab mängu nii praktiliselt kui ka teoreetiliselt igakülgselt tundma õppima.

Esimeseks sammuks selles suunas on tennisekirjandusega tutvumine. Tuleb endale muretseda kõik saadaolev tennisekirjandus ja sellega põhjalikult tutvuda. Soovitada võib selles osas 1949. aastal ilmunud K. Zaržetski raamatut «Tennis». Tennisekirjandusega tut-

vumine ei tähenda raamatute läbilugemist ja selle järel nende kõrvalepanemist. Loetavasse materjali tuleb süveneda tähelepanelikult ning kirjeldatut ise proovida ja katsetada oma võimete kohaselt praktilises mängus väljakul. Kui raamat ka juba kord on põhjalikult läbi töötatud, on seda siiski kasulik enne võistlusi lehitseda, veel kord meelde tuletada eriti taktikalisi ja võistlustega seoses olevaid küsimusi.

Tennisefotode analüüsimine on heaks abinõuks löögitehnikasse puutuvate küsimustega tutvumisel. Headest momentidest, mis kujutavad paremaid mängijaid õigetes löögipoosides, väheste kogemustega mängijad võivad paljugi õppida. Kui see on vähegi võimalik, iga mängija lasku pildistada kõiki oma lööke võimalikult mitmesugustes löögifaasides — löögi alguses, palli tabamisel ja löögi lõpetamisel.

Veelgi paremaks osutub pildistamine kitsasfilmiaparaadiga või seeriavõtteid võimaldava fotoaparaadiga, mis jäädvustab ühekorraga kogu löögi algusest lõpuni. Oma piltide vaatamine ja analüüsimine on õieti ainuke abinõu, mille abil mängija võib saada konkreetse ettekujutuse oma mängust. Tuleb aga rõhutada, et pildistamisel ei tohi esineda mingisugust poseerimist. Löök peab olema sooritatud täpselt nii, nagu seda harilikult tehakse; seetõttu kõige õigemad võtted saadakse, kui mängijat pildistatakse võistluse ajal, nii et ta ise täpset momenti ei teagi.

Heade tennisistide mängu jälgimine aitab suuresti aru saada, kuidas üht või teist lööki või selle osa praktiliselt sooritada. Tahetakse aga heade tennisistide mängu jälgimisest kasu saada, tuleb seda teha teadlikult. Soovides tutvuda löögitehnikaga, tuleb jälgida korraga ainult üht mängijat, vaadelda ainult selle liigutusi. Teisele poole lendavale pallile ja teisele mängijale ei tohi osutada tähelepanu. Vaatlust tuleb veelgi detailiseerida: korraga võib järeldusi teha ainult ühe löögi kohta, seda omakorda

jällegi osadeks jagades. Oletame, et soovitakse põhjalikult tutvuda mängija A tagakäelöögiga. Sel juhul vaadeldakse ainult A-d, pöörates tähelepanu ainult tema tagakäelöökidele. Algul tuleb paari löögi järel selgusele jõuda, kuidas A viib reketi tagasi, kuidas toimuvad reketi ettetoomine ja palli tabamine, keharaskuse ülekanne jne. Olles nii üksikosade kaupa tutvunud A tagakäelöögiga, saadakse sellest täielik ettekujutus, millest vajaduse korral võib teha järeldusi ka oma löögi parandamiseks.

Headelt mängijatelt võib teadliku jälgimise abil väga palju õppida, kuid õpitu ja nähtu rakendamine ei tohi muutuda pimesi kopeerimiseks. Tuleb osata leida põhiline ning seda rakendada vastavalt igaühe individuaalsetele omadustele ja võimetele.

Headelt mängijatelt võib õppida mitte ainult löögitehnikat, vaid ka taktikaliste võtete rakendamist ja vaimsete omaduste kasutamist. Jälgitagu, millise taktikaga meistrid mängivad siis, kui nad juhivad, ja siis, kui nad on kaotusseisus; vaadatagu, kuidas löögid vahelduvad suunas, kiiruses ja keerdudes, ning pandagu tähele, millise hoolega, millise võidutahtega mängivad tõelised meistrid ka kõige kriitilisemates ja sageli lootusetuna näivates olukordades.

Tehniline ettevalmistus

Treening väljakul

Treeningu väljakul võib põhiliselt jagada kahte ossa: l ö ö g i t r e e n i n g ja m ä n g u t r e e n i n g.

Mõlemad osad omakorda jagunevad nii, et saame järgmise skeemi:

I. L ö ö g i t r e e n i n g
   1. Uute võtete õppimine.
   2. Treening õpitud võtete rakendamisega.

II. Mängutreening

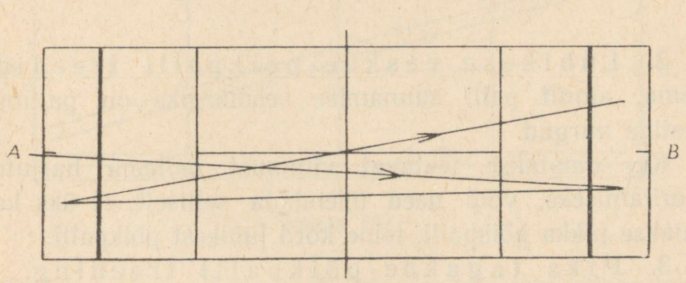
3. Treeningvõistud.
   a) Treeningvõist ülesannetega.
   b) Treeningvõist vabas vormis.
4. Võistlused.

Lisades siia veel ühe treeninguvormi — seinatreeningu — on esitatud kõik põhilised treeninguvormid, millega tutvumisele asume antud järjekorras.

Löögitreening

Uute võtete õppimine. Tagajoonemängu treening

Treening löögi pikkuse arendamiseks. Pikkus on teatavasti tagajoonelöögil üheks olulisemaks omaduseks. Selle saavutamiseks kasutatakse järgmist treeningut: umbes 2—3 meetrit tagajoontest ettepoole tõmmatakse terve väljaku laiuses jooned või asetatakse maha valged lindid (joonisel 180 jämedad jooned). Mõlemad



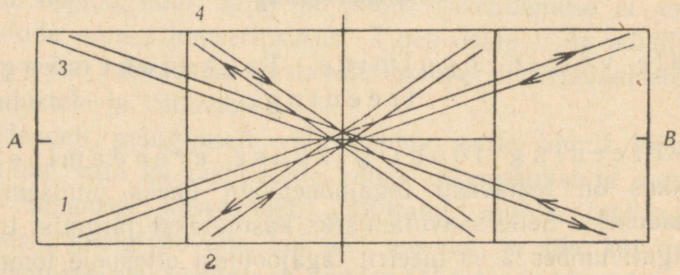
Joonis 180.

mängijad püüavad lüüa kõik pallid tagajoone ja märgitud joone vahele. Olenevalt mängijate mängutehnilisest oskusest võib joonte vahet suurendada isegi kuni pallingujooneni.

Et treeningule anda võistluslik iseloom, tuleb pidada arvestust. Iga löök, millest pall maandub joonte vahele, annab löojale ühe punkti. Võidab see, kellel enne koguneb kokkulepitud arv — 15, 20 või isegi rohkem — punkte.

Põikpallide treening (joonis 181).

1. Pika eeskäe-põikpalli treening. Mõlemad mängijad löövad eeskäega põikpalle, püüdes neid võimalikult pikalt suunata väljaku nurkadesse.



Joonis 181.

2. Lühikese eeskäe-põikpalli treening. Sama, ainult palli suunamise eesmärgiks on pallingukastide nurgad.

Kui omatakse teatavat vilumust mõlema harjutuse sooritamiseks, võib need ühendada selliselt, et üks kord lüüakse pikka põikpalli, teine kord lühikest põikpalli.

3. Pika tagakäe-põikpalli treening.

4. Lühikese tagakäe-põikpalli treening.

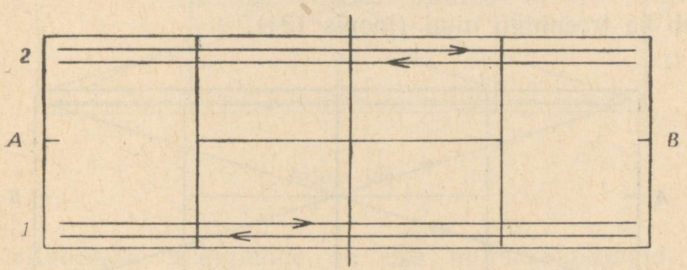
Treeningud 3 ja 4 sarnanevad täpselt 1-le ja 2-le, kuid neid sooritatakse tagakäelöögiga.

Löökide treening piki joont (joonis 182).

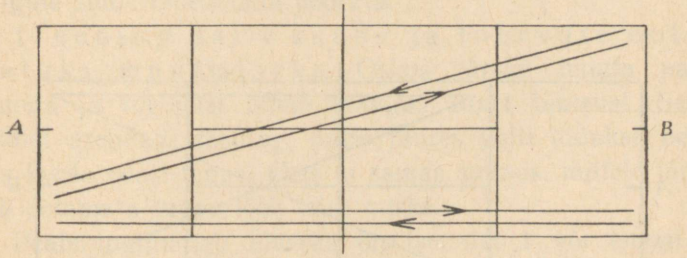
Treening 1. A sooritab eeskäelööke piki joont, millele B vastab samuti piki joont tagakäelöökidega.

Treening 2. Sama, ainult osad vahetuvad, A sooritab tagakäe-, B eeskäelööke.

Kirjeldatud põikpallide ja piki joont löökide treeningu võib liikumise seisukohalt läbi viia kahesuguselt. Algajad, kes ei oma veel vajalikku kindlust liikumiselt lüües, võivad lööke sooritada kohalt. Edasi tuleb aga treeningud muuta raskemaks sellega, et pärast iga lööki mängija liigub veidi



Joonis 182.



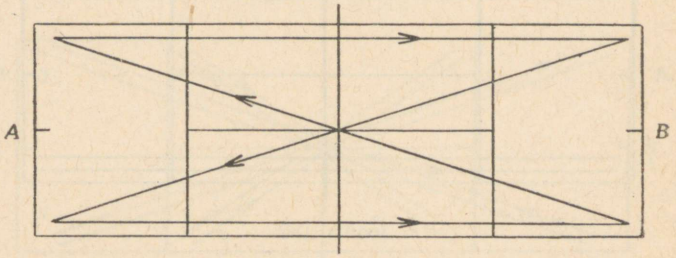
Joonis 183.

keskkoha poole ja järgmise löögi sooritamiseks nurga suunas tagasi. See loob treeningul tegelikule võistule sarnase olukorra ja õpetab mängijat lööma liikumiselt.

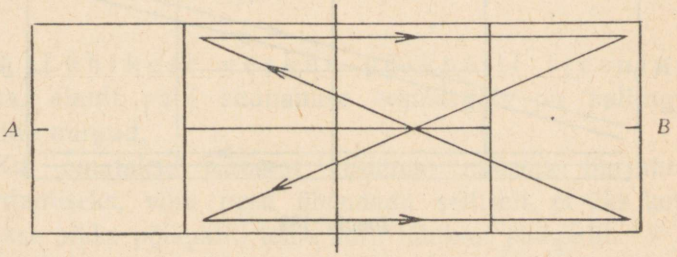
Üks mängija sooritab ühelt poolt vahelduvalt põiklööke ja lööke piki joont, teine vastab ees- ja tagakäelöögiga ühes suunas (joonis 183).

Joonisel 183 esitatud juhul A sooritab vahelduvas suunas eeskäelööke, millele B vastab kordamööda ees- ja tagakäelöökidega. Sama harjutust tuleb muuta nii, et A sooritab tagakäelööke; selle järel osad vahetuvad.

«K a h e k s a» t r e e n i n g. Selle treeningu juures A lööb mõlemast nurgast piki joont, millele B vastab kogu aeg põikpallidega. Nelja löögi järel palli lennutee moodustab number kaheksale sarnaneva kujutise, millest tuleneb ka treeningu nimi (joonis 184).



Joonis 184.

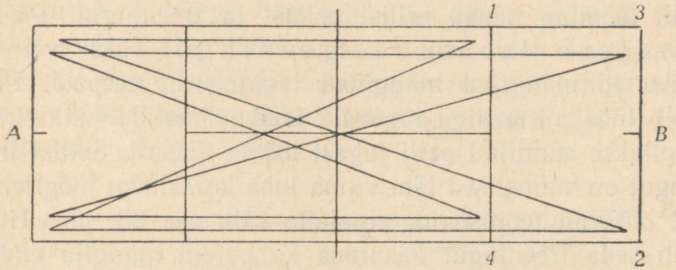


Joonis 185.

«Kaheksa» treeningu teine liik tekib, kui põikpallid on suunatud pallingukastide nurkadesse (joonis 185).

«Kaheksa» treeningu kolmanda ja löögitehniliselt kõige raskema liigi moodustab piki joont löödud pallidele vastamine vaheldumisi lühikeste ja pikkade põikpallidega

(joonis 186). A poolt sooritatavate põikpallide järjekorda näitavad punktid 1—4. Sellise mänguviisi suurt taktikalist tähtsust on käsiteldud eespool.



Joonis 186.

«Kaheksa» mängimine on üks mitmekülgsemaid ja põhilisemaid treeninguviise, mis arendab kiirust, vastupidavust ja liikumiselt löömist. Seepärast tuleb sellele treeningule suurt tähelepanu pöörata.

Treening palli suuna ja tugevuse ootamatuks muutmiseks. Oskus järsku muuta palli suunda ja tugevust omab mängus suurt tähtsust. Seda võimet arendab treening, mille juures palli lüüakse neliviis korda edasi-tagasi ühes ja samas suunas, millele järgneb ootamatu tugev löök teise nurka.

Pealetungimängu aluseks on tsoonist 1 või tsooni 2 keskpaigast sooritatud tugev nn. «punktilöök», mis toob lööjale kohe punkti või annab võimaluse joosta võrgu juurde. Selle löögi omandamisele peavad noored ja algajad mängijad esimestest treeningutest peale pöörama erilist tähelepanu, püüdes kõiki lühemaid ja tasasemaid palle tugevamini lüüa ja kohe võrgu juurde joosta.

Punktilöögi treeningut eraldi sooritades üks mängija lööb poolkõrgeid palle väljaku keskkohta, kust teine püüab neid kohe tugeva löögiga punktiks realisee-

rida, ühtlasi joostes võrgu juurde, et juhul, kui vastane siiski lööb palli tagasi, otsustav löök teha võrgu juures.

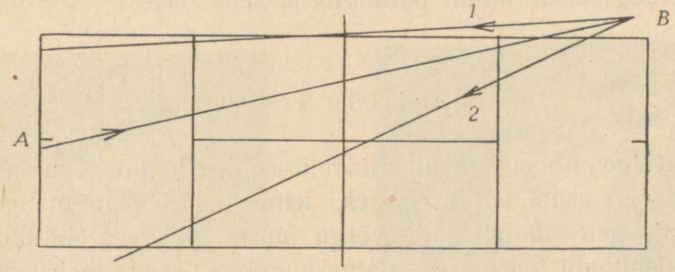
Punktilöök tuleb sooritada võimalikult vara, hiljemalt põrkekaare haripunktis, soovitav aga isegi tõusul. Tõusva palli löömine nõuab erilist oskust ja treeningut. Palli varajase tabamise treeningul üks või ka mõlemad mängijad mängivad tagajoonest eespool. Palli tuleb lüüa mitte liiga tugevalt, kuid võimalikult pikalt, nii et ollakse sunnitud palli tagasi lööma tõusult. Sellist treeningut on võimelised läbi viima juba korralikku löögitehnikat omavad tennisistid, algajaile käib see üle jõu. Hästi võib seda treeningut kasutada ka parem mängija endast nõrgemaga harjutades; sel juhul viimane asub harilikul positsioonil tagajoonel.

Lühikest staaži omavate mängijate juures, kes ei oska veel küllaldase kindlusega lüüa liikumiselt, võib liikumiselt löömise arendamiseks edukalt kasutada järgmist treeningumeetodit: treener või üks mängijaist asetub karbis asetseva 15—30 palliga võrgu juurde ning kordamööda viskab palle ühte ja teise nurka. Mängija peab jooksma nurgast nurka ja pallid kindlas suunas tagasi lööma. Visata tuleb selliselt, et mängija jõuab keskmise jooksuga parajasti pallini. Selline treening annab väga häid tagajärgi nende mängijate juures, kes ise veel hästi ei suuda hoida palli pidevalt üle võrgu mängus. Ettevisatud pallide puhul aga selline mängija peab sooritama mitukümmend lööki järjest, õppides seega kiiremini vajaliku jooksult löömise oskuse.

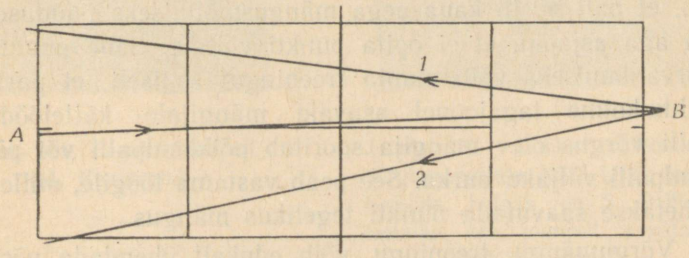
Pallingu ja pallingutõrje treening

Kõigi löökide hulgas on palling ainuke, mille juures üksinda saab sooritada treeningut üle võrgu. Seetõttu ei tohiks üldse esineda mängijaid nõrga ja ebakindla pallinguga, sest pallingu treeningut ei piira aeg, partnerid ega

ka pallid. Väga otstarbekaks osutub kord nädalas treenida ainult eraldi pallingut. Partneri puudumisel võib seda väga hästi läbi viia üksinda. Võetakse paarkümmend palli, mis ei tarvitse olla uued, minnakse väljakule ja pallitakse need üle võrgu. Siis minnakse teisele poole ja pallitakse sealt pallid jälle tagasi. Lüüa tuleb kordamööda mõlemalt poolt keskmärki, selle juures vaheldumisi sooritades kõiki pallinguliike: lõigatud, keerd- ja kahurpallingut.



Joonis 187.



Joonis 188.

Kahekesi treenides on otstarbekas pallingu treening ühendada pallingutõrje treeninguga. Ühte pallingukasti pallides omab pallija A kaht löögi suunamise võimalust: pallingukasti välimisse nurka (joonis 187) ja pallingukasti väljaku keskel asetsevasse nurka (joonis 188).

Pallingu tõrjuja omab mõlemal juhul samuti kaht peamist tõrjevõimalust, mida tähistavad jooned 1 ja 2. Treeningu kergendamiseks võib A öelda, kuhu ta pallib, ja B võib algul sooritada terve seeria tõrjelööke ühes suunas. Hiljem harjutus raskeneb; A muudab kogu aeg pallingu suunda, tugevust ja keerdeid, millele B peab vastama vahelduvate tõrjelöökidega. Selle treeningu juures pall lendab ainult kaks korda edasi-tagasi; kui B lööb tõrjelöögi üle, A seda omakorda enam lööma ei lähe, sest kogu treening seisab ainult pallingus ja selle tõrjes.

Lendpallide treening

Kõige lihtsam lendpallide treening toimub, kui üks mängija asub võrgu juures, teine tagajoonel; mängija tagajoonelt suunab palle võrgu juures olija ees- ja tagakäe-lendpalli parajasse ulatuskaugusse, see püüab omakorda lendpalle otse tagajoonel asuva mängija suunas pikalt tagasi saata. Sellise treeninguviisi eelis seisab selles, et pall püsib kaua aega mängus; oluliseks puuduseks on aga asjaolu, et ei õpita punkti võitma. Selle puuduse kõrvaldamiseks võib muuta treeningut selliselt, et pärast kahte-kolme tagajoonel asuvale mängijale kättelöödud palli võrgus olev mängija sooritab põiklendpalli või pika lendpalli väljaku nurka. See peab vastama löögile, millega tahetakse saavutada punkti tegelikus mängus.

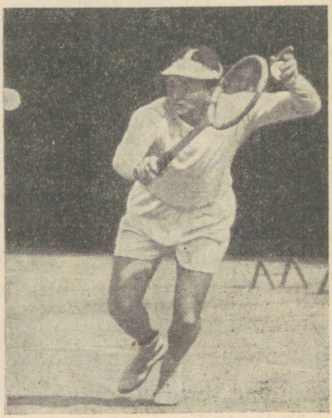
Võrgumängu treeningu võib edukalt ühendada võrgu juures olevast mängijast mööda löömise treeninguga. See huvitav ja väga vajalik treening toimub järgmiselt: tagajoonel asuv mängija suunab palli kaks korda võrgu juures olevale mängijale kätte, kes palli tagasi lööb väljaku keskkohta. Kolmanda löögi ajal tagajoonel asuv mängija püüab võrgu juures olevast mängijast ühelt või teiselt poolt mööda lüüa. Viimane püüab aga palli kätte saada ja

ise omakorda kõhe punkti saavutada. Jääb pall mängu, kumbki pool üritab edasi punkti võitmist.

Selle treeningu puhul võrgu juures asuja ei tarvitse palli enne tagajoonel asuja kolmandat lööki alati väljaku keskele tagasi saata. Teine lendpall tuleb sooritada väljaku nurga suunas, nii et tagajoonel asuja sooritab möödalööki ka nurgast. Sagedasti tagajoonel asuja peab just eraldi harjutama möödalööki tagakäelöögi-poolsest nurgast, kuhu võistlustel harilikult suunatakse suurem osa vastase pealetungidest.



Joonis 189. Tagakäelendpall (M. Kortšagin).



Joonis 190. Üheks paremaks võrgumängijaks NSV Liidu tennisistide hulgas on S. Belits-Geiman, kes joonisel sooritab tagakäe-lendpalli.

Treeningu kergendamise mõttes algul võib olla teada suund, milles kavatsetakse mööda lüüa; hiljem see aga vaheldub, muutub võrgu juures olijale teadmatuks. Siis tuleb erilist rõhku panna tagajoonel asuja löögiliigutuste jälgimisele, et õieti ette aimata järgmise löögi suunda.

Nimetatud treeningut võib veelgi laiendada selliselt, et tagajoonel olija võib kolmanda löögina tõsta ka küünalpalli. Sel juhul kogu olukord sarnaneb täiesti tegelikule olukorrale võistu ajal.

Selleks et arendada suuremat kiirust võrgumängus, tuleb soovitada lendpallide treeningut, mille juures mõlemad mängijad asuvad võrgupositsioonil. Algul võib treening piirduda ainult teineteisele palli kättelöömisega. Sel juhul pole huvituseta igakord lugeda, mitu korda suudetakse palli õhust, s. o. lendpallina edasi-tagasi lüüa; saadud arvu võib võrrelda järgmisel treeningul saavutatava arvuga.

Vilunud mängijad võivad mõlemad võrgupositsioonil olles lendpalle lüües kasutada ka kõiki neid kombinatsioone, mida käsiteldi tagajoonelöökide juures: mängida põiklendpalle, lendpalle otsesuunas, «kaheksat» jne.

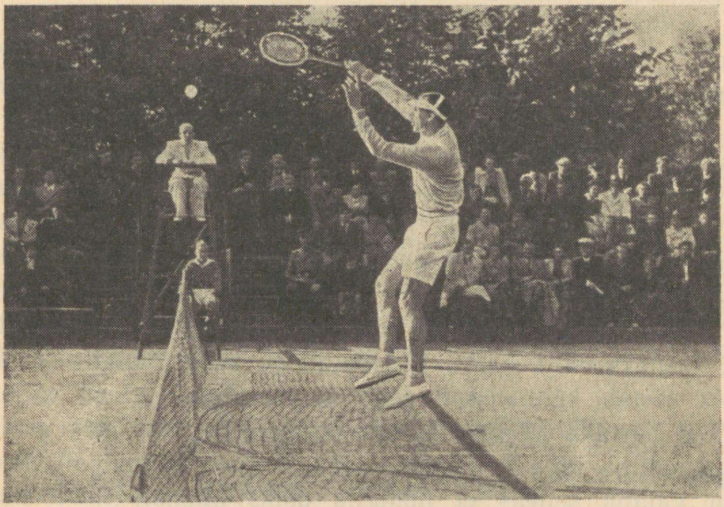
Eraldi on tarvis treenida ka lendpallide löömist koos võrgu juurde jooksmisega. Selle juures pallivahetuse algul mõlemad mängijad asuvad tagajoonel, kust üks järgneb oma löögile võrgu juurde. Nimetatud harjutuse kergema variandi juures võib tagajoonel olija palli lüüa otse võrgu juurde jooksja suunas või siis juba ette teada olevas suunas; hiljem püüab ta aga võrgu juurde jooksjast mööda lüüa.

Rabaku ja küünalpalli treening

Rabak osutub löögiks, mille treeningul pole tingimata vajalik mängupartneri olemasolu. Küll aga peab sel puhul leiduma keegi teine isik, kes teiselt poolt võrku viskab rabaku lööjale ette kõrgeid palle.

Kahekesi treenides on soovitav rabaku treening ühendada küünalpalli treeninguga. Sellise ühendatud treeningu lihtsaima vormi juures üks mängija lööb küünalpalle, kuna teine lööb need keskmise tugevusega rabakuga

küünalpalli tõstja suunas tagasi. Tingimata on oluline, et küünalpalli lööja püüaks võrgu juures olijast alati palle üle tõsta. Esialgu keskmise tugevusega lööki sooritades peab rabaku lööja erilist rõhku panema palli täpsele jälgimisele ja tabamisele. Sellise treeningu juures võivad küünalpallid ja rabakud heade mängijate puhul vahelduda väga palju kordi.



Joonis 191. E. Korbut rabakut löömas.

Kõige olulisem treening eriti rabaku seisukohalt on selline, kus võrgu juures olija saadab küünalpallid tugeva ja platseeritud rabakuga tagasi. Ka selle treeningu võib läbi viia nii, et algul rabaku lööja suunab löögi üks või kaks korda tagasi küünalpalli tõstjale ja siis sooritab otsustava rabaku nurga suunas.

Rabakut on kergem lüüa, kui asutakse juba võrgupositsioonil. Et harjutada aga rabaku löömise raskemat liiki — rabakut jooksul ette —, selleks võib kasutada

järgmist moodust. Mõlemad mängijad asuvad tagajoonel; küünalpalli tõstja sooritab esimese löögi, lüües käest keskmise tugevusega palli rabaku lööja väljakupoolele. Viimane vastab tugeva tagajoonelöögiga ja jookseb kohe võrgu juurde, kus temast juba püütakse küünalpalliga üle tõsta. Hästi tõstetud küünalpalli puhul võrgu juurde jooksja pole mitte üksi sunnitud kiiresti pidurdama, vaid sageli peab isegi hakkama tahapoole liikuma.

Küünalpalli ja rabaku treeningul esineb sageli juhtumeid, kus küünalpall tõstetakse hästi üle võrgu juures asuva mängija. Viimane ei saa rabakut lüüa ja on sunnitud jooksma tagasi. Sel juhul peavad osad treeningul täpselt samuti vahelduma kui tegeliku võistu ajal: küünalpalli tõstja jookseb kohe ette võrgu juurde ja endine rabaku lööja püüdku omakorda temast küünalpalli üle tõsta või, kui olukord seda võimaldab, vastata tagajoonelt rabakuga või tagajoonelöögiga.

Küünalpalli treeningul peetagu silmas, et küünalpalli ei löödaks välja käest. Kui pallid on selle mängija käes, kes tõstab küünalpalli, peab ta sooritama käest väljalöögi hariliku löögina. Võrgu juures olija lööb selle palli lendpallina tagasi ning siis juba järgneb küünalpall. See on vajalik selleks, et mängija õpiks küünalpalli lööma tegelikus mänguolukorras, kus pall lendab lööja poole.

Tilkpalli treening

Tilkpalli treeningu üheks tähtsamaks vormiks on niinimetatud «mäng pallingukastis». Selle juures kummagi mängija väljakupoole moodustavad ainult pallingukastid; maandub pall kaugemale pallingujoonest, loetakse see väljas olevaks. Palli võib lüüa ainult pärast põrget, lendpalli lüüa ei tohi. Selle treeningu juures on jällegi väga otstarbekohane teostada punktide lugemist; iga võidetud pall annab ühe punkti; võidab see, kes saavutab esimesena

varem kokkulepitud arvu, näiteks 20 punkti. Mäng pallingukastis osutub vajalikuks treeninguks nii algajaile kui ka kogenud mängijaile, arendades peent «pallitunnet». Algajad võivad selle treeningu juures kasutada ka kumbki ainult üht pallingukasti. Nelja mängija puhul moodustavad mänguväljaku tingimata mõlemad pallingukastid, palli löömine aga toimub kordamööda kindlas järjekorras nagu lauatenniseski.

Mängu juures pallingukastis suurema osa löökidest moodustavad küll tilkpallid, kuid üksikuil juhtudel saab edukalt kasutada ka lühikesi kaetud põikpalle.

Tegeliku võistu vältel tuleb tilkpalle sooritada mitte ainult võrgu lähedalt, nagu see toimub mängu juures pallingukastis, vaid ka võrgust kaugemal, isegi tagajoonel asudes. Seepärast osutub vajalikuks seda õppida ka treeninguil. Sellise treeningu puhul üks mängija asub tagajoone läheduses ja sooritab sealt tilkpalle, teine aga on võrgu juures ja lööb üle võrgu lennanud tilkpallid paraja tugevusega esimese kätte tagasi.

Löögitäpsuse treening märkide abil

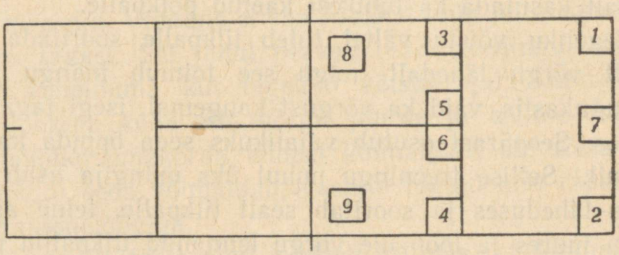
Löökide võimalikult suurema täpsuse saavutamiseks treeninguis leiavad kasutamist mitmesugused märgid, milledesse pall püütakse suunata.

Peamised punktid, kuhu märgid asetatakse, on kujutatud joonisel 192. Punktid 1—4 leiavad kasutamist tagajoonelöökide, lendpallide, rabakute ja küünalpallide puhul, punktid 3—6 näitavad pallingu sooritamise võimalusi, punktid 8—9 on tilkpallide ja väga lähedalt löödavate lendpallide jaoks ning punkt 7 leiab kasutamist võrgu juurde joostes tsentriteooria rakendamisel.

Lendpallide ja rabaku löömisel on punkte 3—4 otstarbekohane nihutada veidi väljaku külgjoontest sissepoole.

Märgid võivad olla nelinurga- või ringikujulised; materjalidena leiavad kasutamist umbes 5 sm laiused heleda papi, vineeri kui ka riide ribad. Märkide läbimõõt oleneb mängijate võimeist; harilikult see kõigub 1—2 m vahel.

Treening toimub palli edasi-tagasi löömise ajal; märkide pool asuv mängija või treener hüüab numbri (märkide numbrid peavad lööjal peas olema), kuhu pall tuleb suunata.



Joonis 192.

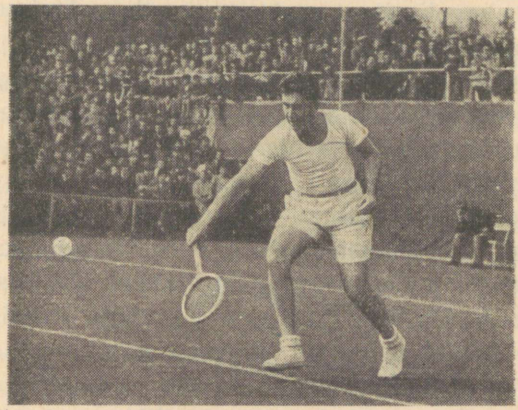
Sellise treeningu juures võib välja töötada mitmesuguseid süsteeme ja nende kohta pidada arvestust, nii et, võrreldes märkide tabamise arve teatud ajavahemiku järel, on võimalik kindlaks teha mängija löögitäpsuse arenemist.

Märke võib hästi kasutada ka uute võtete õppimisel (põiklöögid, löögid piki joont jt.), võimaldades punktide lugemist, kusjuures iga märgi tabamine annab lööjale ühe punkti.

Treening õpitud võtete rakendamisega

Palli löömine mõlemalt poolt üle võrgu, ilma et selle juures peetaks erilist arvestust, on tennises laialt levinud

treeninguvorm. Selle treeningu juures on võimalik parandada kõiki löögitehnilisi vigu, suuremat tähtsust aga omab mitmesuguste löökide kombinatsioonide rakendamine taktika seisukohalt.



Joonis 193. Tagakäelöök järgnemisega võrgu juurde (E. Negrebetski).

Erilist tähtsust omab treening, mille eesmärgiks on tagajoonemängu ja võrgumängu ühendamine. Selle juures mõlemad mängijad vahetavad lööke tagajoonelt, kuid olenevalt ülesandest on ühe või mõlema eesmärgiks punkti võitmine võrgu ees. Niipea kui üks pooltest teeb lühema ja kõrgema löögi, peab teine seda otsekohe kasutama otsustavaks punktilöögiks, millega koos tuleb joosta võrgu juurde. Erilist rõhku tuleb panna sellele, et nimetatud löök toimuks liikumisel ettepoole, löögi momendil jooksu hoogu pidurdamata. Tagajoonel olija võib võrgu juurde jooksjast vabal valikul kas mööda või üle lüüa. Olenevalt vajadusest võidakse aga püstitada ka kindlaid nõudeid, näiteks mööda lüüa võrgu juurde jooksva vastase tagakäe poolt.

Täisväärtuslik tilkpalli treening on mõeldav ainult

tegeliku kahepoolse mängu juures. Siin mängijad peavad leidma taktikaliselt õige momendi, millal löök sooritada. Kui üks mängijaist lööb tilkpalli, peab teine tingimata katsuma seda tõrjuda, nii et punkti mängimine kõigi taktikaliste nõuete kohaselt viiakse lõpuni. Treeningul juhtub aga sageli nii, et vastase tilkpallide järele ei joosta, ehkki neid oleks võimalik kätte saada.

Ülesandeid kahepoolse mängu juures võib püstitada kõige mitmesugusemaid. Iga treener ja õpetaja peab oskama nendest valida selliseid, mis on treeningut sooritavaile mängijaile kõige olulisemad.

Kahepoolse üle võrgu sooritatava treeningu intensiivsemaks ja huvitavamaks muutmiseks rakendatakse punktide lugemist, andes treeningule teatava võistlusliku iseloomu. Seda võib teha igasuguse üle võrgu treeningu juures, mille juures mängijad täidavad mitmesuguseid ülesandeid. Pall pannakse mängu ükskõik kummalt poolt käest välja lüües. Edasi jätkub mäng harilikku rada, kusjuures iga võidetud pall annab ühe punkti. Mängitakse varem kokkulepitud arvu, näiteks 20 punktini. Sellise mängu eelis võrreldes seti mängimisega seisab selles, et mäng toimub ilma vaheaegadeta; kellel pall on, see lööb selle käest välja, ja pidev mäng jätkub kogu aeg.

«Mäng vigadele». Tagajoonemängu täpsuse, palli mängushoidmise võime ja vastupidavuse arendamiseks on väga heaks treeninguks nn. «mäng vigadele». Selle juures arvestatakse ainult neid punkte, mille juures üks mängijaist eksib, teeb vea, s. t. lööb palli võrku või välja. Otseselt tugeva löögiga saavutatud punkte ei arvestata. Selline arvestus sunnib mõlemaid mängijaid sooritama paraja tugevusega hästiplatseeritud lööke eesmärgiga ajada segadusse vastase jalgade tööd, tõmmata teda välja tasakaalust ja selle kaudu viia eksimiseni. Kaotab see, kes enne teeb varem kokkulepitud arvu vigu.

«Mäng vigadele» on eriti hästi rakendatav mängijate

puhul, kellel tagajoonemängus puuduvad vajalik täpsus ja kindlus.

Mängijatüübi juures, kes valitseb küll tagajoonemängu, kuid ei kasuta tugevaid punktilööke ja võrgumängu, tuleb rakendada vastupidist treeninguviisi: mängu võidetud punktidele. Selle juures tulevad arvesse ainult otseselt tugeva tagajoonelöögiga või lendpallidega ja rabakuga saavutatud punktid. Spetsiaalselt võrgumängu arendamiseks võib arvestada aga ka ainult võrgumänguga võidetud punkte.

Julge pealetungimängu ja aktiivse punkti võitmise õppimiseks omab see treeninguvorm erilist tähtsust.

Mängutreening

Treeningvõistud

Tennise treeningu üheks tähtsamaks vormiks on treeningvõistud, mille juures toimub täielik punktide lugemine. Põhiliselt võib need võistud jagada kaheks: treeningvõist kindlate ülesannete täitmisega ja treeningvõist vabas vormis.

Treeningvõistul kindlate ülesannetega saab kumbki pool enne algust konkreetsed juhendid, mida tuleb täita. Näiteks võib võistu läbi viia «kaheksa» mänguga, edasi selliselt, et üks mängija peab kogu aeg katsuma joosta võrgu juurde, teine aga peab jääma tagajoonele jne. Ühe sõnaga, ülesandeiks võib kasutada kõiki neid tehnilisi võtteid ja taktikalisi kombinatsioone, millest juttu on olnud eespool. Pallingu treeninguks võib treeningvõistu läbi viia selliselt, et üks mängija pallib kogu seti vältel.

Treeningvõistul kindlate ülesannetega pole peatähtsus mitte võistu võitmisel, vaid ühe või teise löögitehnilise võtte või taktikalise kombinatsiooni õigel omandamisel.

Võistu vältel treener segab end pidevalt võistu käiku, peatades mängu iga kord, kui see osutub vajalikuks, et üht või teist põhimõtet selgitada.

Treeningvõist vabas vormis omab juba täiesti tegeliku võistu ilmet. Mängijad kasutavad siin kõiki oma oskusi selleks, et võist võita. Tuleb mängida täie võidutahtega algusest lõpuni, sest selline treeningvõist on mitte ainult mängija löögitehniliste ja taktikaliste võimete, vaid ka vaimsete omaduste treeninguks ja katseks. Treener end sellise võistu käiku ei sega, või siis teeb seda ainult erandjuhtudel; küll aga tuleb kogu võistu analüüsida pärast treeningu lõppu.

Mäng võistlustel

Treeningu üheks eesmärgiks on võimalikult parema tagajärje saavutamine võistlustel. Seega iga ametlik võistlus, iga üksik võist moodustab küll omaette eesmärgi, kuid samal ajal on see ka treeninguks järgmiste võistluste vastu. Seetõttu tuleb ka võistlusi vaadata kui üht treeningu vormi. Võistluste tähtsus on eriti suur seetõttu, et mängija tegelikud võimed ilmnevad ainult ametlikel võistlustel. On küllalt tennisiste, kes treeningul ja treeningvõistudel mängivad hästi, kuid ametlikel võistlustel, eriti suurvõistluste õhkkonnas kaotavad enesevalitsemise ega küüni oma tegelike võimeteni. Ainsaks treeninguks selle puuduse kõrvaldamiseks on sagedane ametlikest võistlustest osavõtt. Aga ka kõige stabiilsematel ja rahulikumatel tennisistidel osutub suuremate võistluste vastu valmistudes treeningu mõttes vajalikuks osavõtt väiksematest võistlustest.

Edu saavutamiseks paarismängudes on vajalik spetsiaalne paarismängu treening. See koosneb samuti kui üksikmängu treeningki löögi- ja mängutreeningust.

Löögitreeningut sooritatakse kahekesi ja selle juures tuleb erilist rõhku panna just paarismängudes vajalikele löökidele: lendpallile, rabakule, pallingule, pallingutõrjele, küünalpallile.

Mängutreening peab toimuma neljakesi, kus üks paar mängib teise paari vastu. Mängutreeningu vältel püütakse kasutada õpitud löögitehnilisi võtteid ja, mis peaasi, rakendada õiget paarismängu taktikat ning saavutada täielikku teineteise mõistmist, koostööd.

Väga heaks paarismängu treeningu üheks osaks on kahekesi lendpallide treening vastu seina. See arendab kiiret reageerimisvõimet, lendpallide löömise oskust ja ka teineteise mõistmist keskele suunatud pallide puhul. Üks osa löökidest tuleb vastu seina sooritada nii, et pallid põrkavad tagasi keskele, kus neid peab lööma kindel partner vastavalt eelnenud kokkuleppele.

Peab tähendama, et üldiselt pööratakse paarismängu treeningule liiga vähe tähelepanu. Paljud paarid esinevad koos ainult võistlustel, ilma et sellele oleks eelnenud vajalik spetsiaalne treening. Tahetakse aga edukalt esineda paarismängudes, tuleb eriti mängutreeningule pöörata vajalikku tähelepanu.

Seinatreening

Mäng vastu tennisseina on väga heaks treeninguks nii algajaile kui ka headele tennisistidele. Tuleb tähendada, et viimased sageli alahindavad seinatreeningu tähtsust, sealjuures ise seda treeninguviisi katsetamata ja tundmata. Korraliku tennisseina ja õige treeningusüsteemi juures on

seinatreening huvitavaimaid ja selle juures intensiivseimaid treeninguliike.

Erilist tähtsust omab seinatreening siseperioodil, kus see on ainsaks treeninguvõimaluseks seal, kus puuduvad tennishallid ja suuremad võimlad.

Aga ka suvel kõige paremate mänguvõimaluste juures on teiste treeninguviiside kõrval otstarbekas kasutada seinatreeningut.

Treening vastu seina ei tohi muutuda üksluiseks ja mehaaniliseks palli löömiseks, vaid see tuleb teadlikult mitmesuguste kombinatsioonide ja võtete kasutamisega muuta huvitavaks ja maksimaalselt kasulikuks; suureks abiks selle juures on seinale joonistatud ruudukujulised märgid.

Algajate juures on need kombinatsioonid võrdlemisi piiratud, piirdudes peaasjalikult kolme võimalusega: 1. sooritada ainult eeskäelööki, 2. sooritada ainult tagakäelööki, 3. kasutada mõlemaid lööke vaheldumisi. Et algajail on tavaliselt nõrgem tagakäelöök, tuleb erilist rõhku panna just selle eraldi harjutamisele. Tingimata on tarvilik ka mõlemate löökide sooritamine vaheldumisi, millega õpitakse kõige paremini õige löögiasendi võtmist.

Nende harjutuste juures olgu löökide eesmärgiks ühe kindla nelinurga tabamine. Oma löögitäpsuse kontrollimiseks võib igal treeningul lugeda, mitu lööki on tarvis, et näiteks 20 korda tabada märki, või mitu korda tabatakse märki näiteks 100 löögi juures.

Head mängijad lisaks samadele harjutustele võivad treeningukavva võtta veel väga mitmesuguseid kombinatsioone, lüües mitte ainult ühe kindla märgi, vaid vaheldumisi mitmete märkide pihta.

Väga hästi saab seina juures treenida lendpallide löömist. Algajad peavad seda jällegi tegema kas ühelt või teiselt poolt ning püüdma jõuda selleni, et saavutada kiirus ja oskus vaheldumisi lendpallide löömiseks. Viimane

treeninguvorm kiirelt sooritatuna nõuab suurt osavust ka parimailt mängijailt ning lisaks lendpalli treeningule on kõigile mängijaile üheks parimaks liigutuste ja reageerimisvõime kiirust arendavaks harjutuseks.

Seinatreeningu kaks korda suurem löökide sagedus kui mängu puhul üle võrgu muudab seinatreeningu väga intensiivseks, samal ajal ka eriti kätt väsitavaks treeninguks. See on maksev ennekõike heade mängijate suhtes, kes on võimelised palli väga kaua vastu seina mängus hoidma. Seetõttu üksinda seinatreeningut sooritades, tundes pärast pikemaid löökide seeriaid käes väsimust, tuleb pidada lühikesi pause ja sooritada lõdvendusharjutusi.

Seinatreeningu huvitavamaks ja võistluslikumaks muutmiseks ning aeglasema löögisageduse saamiseks võib seinatreeningu hästi läbi viia kahekesi. Kõige lihtsama treeningu juures mõlemad sooritavad kordamööda lööke seina pihta, püüdes tabada üht märki; võidab see, kes saavutab esimesena kindlaksmääratud arvu tabamusi.

Väga huvitav treening on selline, kus seina ette põrandale või väljakule tähistatakse nelinurkselt teatav maa-ala, mis kujutab väljakut. Seinast põrkavad pallid peavad maanduma väljaku piiridesse; lüüakse jälle kordamööda ja loetakse punkte. Seda treeningut saab paarismänguna läbi viia ka neljakesi, seejuures kindlas järjekorras lüües.

Seina ees saab harjutada ka rabakut. Selleks tuleb pall võrdlemisi seina lähedalt pallinguliigutusega vastu maad lüüa, nii et see maast põrkaks vastu seina ja sealt omakorda kõrge kaarega üles. Järgneb juba rabak jällegi vastu maad seina lähedusse ja nii edasi.

Taktikaline ettevalmistus

Mängija taktikalised võimed on otseses seoses löögitehniliste oskustega. Sedavõrd, kuidas areneb mängija

löögitehnika, võib ta kasutada järjest raskemaid löögitehnilisi võtteid ja kombinatsioone.

Taktikalise ettevalmistuse võib jagada kaheks: teoreetiline ja praktiline taktikaline ettevalmistus.

Teoreetiline taktikaline ettevalmistus on soovitav läbi viia ettevalmistaval perioodil. See seisab loenguis, mille vältel tutvutakse kõigi nende üldiste põhimõtetega ja taktikaliste võtetega, mida on käsiteldud käesoleva raamatu peatükis «Strateegia ja taktika». Loenguruumis peab tingimata olema tahvel, nii et läbivõetavat materjali on võimalik kujutada skemaatiliselt.

Praktiline taktikaline ettevalmistus toimub koos löögitehnika treeninguga. Löögitreening õpitud võtete rakendamisega («mäng vigadele», tagajoonemängu ja võrgumängu ühendamine) ja mängutreening (treeningvõistud kindlate ülesannetega, paarismängu treening jt.) valmistavad ühteviisi mängijat ette nii löögitehniliselt kui ka taktikaliselt. Nende treeningute vältel peab mängija kogu aeg valima, mis olukorras üht või teist lööki kasutada, õppides seega praktiliselt ühendama teoreetilisi taktikalisi teadmisi ja löögitehnikat. Suurt tähtsust selle juures omab treeneri isik, kes teadlikult peab õpilasi suunama vajalike taktikaliste võtete rakendamisele ning selgitama esinenud vigu.

Füüsiline ettevalmistus

Kaasaegne tennis on atleetiline spordiala, mis võistlussportlastelt nõuab kõige mitmekesisemaid füüsilisi võimeid. Käesoleva raamatu eelnevail lehekülgedel on juttu olnud seoses taktikaliste küsimustega vastupidavuse tähtsusest. Kuid samuti vajalikud on tennisistil ka teised hästiarenenud füüsilised võimed ja omadused — kiirus, osavus, jõud, painduvus. Kõiki neid omadusi arendab ka tegelik tennisemäng, kuid mitte vajalikul määral. Füüsiliste võimete täielikuks väljaarendamiseks osutub tingimata vajalikuks kogu

aasta läbi kestev füüsiline ettevalmistus, mis peab algama ühes esimeste tennise õppetundidega.

NSV Liidu kehalise kasvatuse riikliku süsteemi põhiliseks aluseks on «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» kompleks (VTK). Selle eesmärgiks on mitmekülgne kehaline kasvatus kui lahutamatu osa tervete, vaprate ja eluvõimsate nõukogude patriootide kasvatamisest — kaitseks nõukogude kodumaale ja aktiivseiks võitlejaiks kommunistliku ühiskonna ülesehitamise eest.

Seepärast kogu töö füüsilise ettevalmistuse alal tuleb rajada VTK kompleksi normide sooritamisele. Seejuures ei tule piirduda I astme normide sooritamisega, vaid iga tennisist seadku endale eesmärgiks saavutada VTK II aste. Vastavaid harjutusi tuleb sisse võtta füüsilise ettevalmistuse tundidesse, nii et füüsilise ettevalmistuse vältel kogu aeg täidetakse ka VTK norme, mis tagab tennisisti igakülgse ettevalmistuse.

Tennisistile sobivat VTK normide sooritamise järjekorda ja aega kujutab graafik lk. 336.

Füüsilise ettevalmistuse üheks osaks on mitmesuguste kaasspordialade harrastamine, kuid ka ainult see ei anna veel täit tulemust. Lisaks sellele tuleb tegelda eriharjutustega, mis on vajalikud just tennisele.

Need osad —

1. spetsiaalne treening tennisistile vajalike füüsiliste omaduste arendamisel,

2. kaasspordialade harrastamine —,

viidud otseselt seosesse VTK normide sooritamisega, moodustavadki tennisisti füüsilise ettevalmistuse. Edasi vaatleme üksikuid füüsilisi omadusi tennise seisukohalt.

Kiirus omab tennisemängus erilist tähtsust. Seejuures esineb kaks kiiruse mõistet: 1. reageerimiskiirus, 2. liikumiskiirus. On mängijaid, kes omavad head reageerimiskiirust, kuid liiguvad aeglaselt, ja teisi, kes liigu-

VTK normide sooritamise näitlik graafik tennisesèktsioonidele.

	VTK I aste	VTK II aste	Jaanuar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September	Oktoober	November	Detsember
1	**a. Kohuslikud normid** **Võimlemine**													
	8 virgutustüüpi harjutust	Vabaharjutuste kombinatsioon	—	—	—							—	—	—
2	**Takistusala läbimine 150 m** Mehed vintpüssiga, naised ilma püssita						—	—	—	—	—			
3	*Kross:* **Jooks**													
	mehed 1000 m naised 500 m	mehed 3000 m naised 1000 m				—	—				—			
4	**Ujumine aega arvestamata (spordidressis)**													
	100 m	Mehed 300 Naised 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5	**Suusatamine**													
	Mehed 10 km Naised 3 km	Sõj. suusatamine Mehed 10 km Naised 5 km	—	—	—									—
6	**b. Valiknormid**													
	I Jooks 100 m						—	—	—	—				
7	**II Kõrgushüpe**	**Tennis (III järk)**	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8	**III Jooksukross**													
	Mehed 3000 m Naised 1000 m	Mehed 5000 m Naised 2000 m				—	—	—			—			
9	**IV Ronimine**													
	Ainult meestele		—	—	—							—	—	—

vad kiiresti, kuid omavad aeglast reageerimisvõimet. Tegelikus mängus on aga vaja mõlemaid kiirusi.

Reageerimisvõime arendamiseks võib kasutada mitmesuguseid pallide põrke- ja püüdmisharjutusi, tõstes nende kiirust järk-järgult.

Liikumine väljakul koosneb lühikestest üksteisele järgnevaist spurtidest. Seoses sellega treeningul tuleb erilist rõhku panna lühikestele 15—30 m pikkustele spurtidele, kusjuures kõige olulisem on kiire start. Mängus esineb ka liikumist külgedele ja tagasisuunas, ilma et selle juures saadakse end pöörata liikumise suunas; seetõttu tuleb rõhku panna ka sellistele liikumisharjutustele. Põhiliseks kiiruse arendajaks tennisistile on veel 60—100 m pikkused kiirjooksuharjutused ja mitmesugused lühimaa teatejooksud.

Reageerimisvõime ja liikumise kiiruse harjutusi võib ka ühendada. Sel juhul start järgneb treeneri vastavale leppemärgile, milliseid olgu mitu. Näiteks käe tõstmisele üles järgneb start ette, käe laskmisele alla start tagasisuunas jne. Selliseid harjutusi sooritatagu kahest lähteasendist, esimesel juhul on startijad paigal, teisel juhul aga start toimub kõnnilt või aeglaselt jooksult.

V a s t u p i d a v u s tennises omab spetsiifilist iseloomu. Tennist iseloomustab lühikeste kiiresti üksteisele järgnevate pingutuste sagedus. Seetõttu vastupidavust tennises tuleb arendada harjutustega, mille juures intensiivsus kogu aeg vaheldub. Mitme kilomeetri pikkune ühtlase tempoga jooks või pikamaa-suusatamine selleks ei sobi. Tennisele vajaliku vastupidavuse põhiharjutuseks on vahelduv käik-jooks ja kogu aeg vahelduva tempoga jooksukross, mille vältel hüpatakse üle kraavide, ületatakse tarasid jne.

Väga heaks vastupidavust arendavaks ja jalalihaseid tugevdavaks harjutuseks on nöörihüpped, mida paljud tennisistid kasutavad edukalt.

Vastupidavuse arendamisele tuleb pöörata tähelepanu ka tegeliku mängutreeningu juures. Tennisevõist võib kesta 5 setti ja seepärast ei tohi treeningul alati piirduda 3—4 seti mängimisega; vaatamata võib-olla juba ilmnenud väsimusele üksikuil treeninguil peab jätkama treeningut täie tähelepanu ja püüdlikkusega ning mängima 5—6 setti.

Osavust arendatakse mitmesuguste vabaharjutuste teel, samuti aitavad osavuse tõstmisele kaasa kivi-, kettaja odaviskeharjutused, pallide viske- ja püüdmisharjutused, mitmesugused hüpped jne. Erilist rõhku tuleb panna koordinatsiooniharjutustele, milleks on mõlema käe üheaegsed erisuunalised ringid, harjutused mitme palliga, harjutused nuiadega jne.

Jõudu tennises otseselt palju tarvis ei lähe, sest tenniselöök peab toimuma kerge ja kiire liigutuse abil. Selle peale vaatamata tennisistid peavad arendama ka seda omadust, sest jõuga on otseselt seotud teised omadused, nagu kiirus ja vastupidavus. Paljudel mängijail, eriti naistel puudub kiirus sellepärast, et nad ei oma küllalt tugevaid jalalihaseid. Sellisel juhul kiiruse tõstmine ei toimu mitte üksi kiiruseharjutuste, vaid tingimata ka jõuharjutuste kaasabil.

Jõudu arendavaiks aladeks on eelkõige riistvõimlemine ja tõstmine. Mõlemaid alasid peab aga harrastama ettevaatlikult ja teadlikult. Riistvõimlemises on kasulikud hooglemised ja pöörded, toeng-harjutustega tuleb tegelda vähem. Tõsta võib ainult kergeid raskusi ja neidki peab rebima või tõukama, mitte suruma.

Väga palju mitmesuguseid jõuharjutusi saab sooritada topispalli ja käsikute abil. Käelihaste ja sõrmede tugevdamiseks on hea harjutus tennispalli pigistamine, käerannet tugevdavad aga mitmesugused ringid reketit käes hoides. Jalalihaseid tugevdavad üles-alla laskumised ja tõusud ühel ja kahel jalal, samuti mitmesugused hüpped.

Painduvus on tennisistile vajalik laia amplituu-

diga liigutuste sooritamiseks. Painduvusest oleneb vaba, loomulik löögiliigutus; arvamine aga, et tennise mängimiseks piisab igaühe loomulikust painduvusest, ei pea paika. Et edukalt sooritada üksikuid lööke, nagu rabakut, lendpalle ja teisi lööke raskest positsioonist, kiirelt liikumiselt ette, taha või kõrvale, peab mängija omama head painduvust keha kõigi liikmete osas, mida on võimalik saavutada ainult kestva eritreeningu abil.

Käe- ja õlavöölihaste painduvust arendavad mitmesugused käte ringid ja käte löögid mitmes suunas. Selja- ja kõhulihaste jaoks tuleb sooritada sügavaid painutusi ette ja taha, sillaharjutust jt.

Jalgade osas arendavad painduvust sügavad väljaasted, jalgade löögid, kere kummardused ette sirgete jalgade juures jt.

K a a s s p o r d i a l a d e n a sobivad tennisele need alad, kus kiiresti vahelduvad pingutuste rütm ja intensiivsus. Sellisteks osutuvad ennekõike spordimängud, nagu k o r v p a l l ja v õ r k p a l l. Parimaks kaasspordialaks tennisistile on aga j ä ä h o k i, mida tõendab ka tegelikkus mitmete heade tennisistide-hokimeeste näol. Sobivateks aladeks on veel i l u u i s u t a m i n e, h a r i l i k u i s u t a m i n e, m ä e s u u s a t a m i n e. Lauskmaa-suusatamine, ujumine, kiiruisutamine, pikamaajooks ja teised sellised alad, kus pingutus kestab kaua aega samas rütmis, pole aga tennisistile nii soovitavad, sest nad ei arenda ennekõike neid omadusi, mis on vajalikud tennisistile.

Seoses füüsilise ettevalmistusega on vajalik märkida veel üht momenti: i g a t e n n i s i s t t e g e l g u r e g u l a a r s e l t h o m m i k v õ i m l e m i s e g a.

Samuti kui kõik sportlased ükskõik millisel spordialal pidevalt harrastavad hommikvõimlemist, peavad seda tegema ka tennisistid. Igal hommikul 10—15 minuti vältel sooritatavad võimlemisharjutused tagavad tennisisti füüsiliste võimete stabiilsuse.

Füüsiline ettevalmistus üksikuil treeninguperioodidel

Ettevalmistava perioodi algul lisaks tennise treeningule osutub vajalikuks minimaalselt üks kord, soovitav aga kaks korda nädalas tegelda füüsilise ettevalmistusega. Füüsilise ettevalmistuse tunni esimese osa moodustavad tennisistidele vajalikud eriharjutused, teise osa mõni kaasspordiala, näiteks korvpall. Kus talvised mänguvõimalused puuduvad, seal peab füüsiline ettevalmistus tingimata koosnema mõlemast osast; korralike talviste mänguvõimaluste puhul võib teine osa ära jääda, esimene peab aga esinema igal juhul.

Tegeldakse aga intensiivselt mõne tennisele sobiva kaasspordialaga, seda koguni võistlusspordina harrastades, on selle korrapärane treening ühtlasi küllaldaseks ettevalmistuseks tennisele.

Ettevalmistava perioodi lõpus — märtsi teisel poolel ja aprillis — füüsiline ettevalmistus toimub väljas sagedusega vähemalt kaks, soovitav aga kolm korda nädalas, kusjuures treeningu vältuseks on umbes 1—1½ tundi, olenevalt osavõtjate võimeist ja vanusest. Selle treeningutunni kava on avaldatud käesoleva osa lõpus.

Põhiperioodil füüsilisele ettevalmistusele pühendatav aeg väheneb, sest peatähelepanu on pööratud tegelikule mängule väljakul. Üldine füüsiline ettevalmistus peab olema saavutatud juba ettevalmistava perioodi vältel. Kui see peaks aga siiski millegipärast lünklikuks osutuma, võib füüsilise ettevalmistuse treeningut mais veel jätkata sagedusega üks kuni kaks korda nädalas.

Normaalses olukorras seisab füüsiline ettevalmistus põhiperioodil 15—20-minutilises võimlemises enne igakordset treeningut. Selle juures tuleb kasutada piiratud arvul samu harjutusi, millest juba on olnud juttu eespool.

Üleminekuperioodi esimestel nädalatel füüsiline ettevalmistus jätkub samuti kui põhiperioodil, kuid siis järg-



Joonis 194. Ilma põhjaliku füüsilise ettevalmistuseta pole võimalik saavutada edu võistlustel. Joonisel Tallinna noored tennisistid varakevadise füüsilise ettevalmistuse treeningutunnis võimlemisharjutusi sooritamas.

neb juba kogu aeg pinge tõstmine. Perioodi keskel peab füüsiline ettevalmistus võtma juba täiesti samasuguse vormi, nagu see on ettevalmistava perioodi algul.

Eriti tuleb füüsilise ettevalmistuse tähtsust ja kaasspordialade harrastamise vajadust alla kriipsutada juhul, kui talvised mänguvõimalused täielikult puuduvad. On täiesti mõeldamatu, et oma spordimeisterlikkust tõsta sooviv tennisist pärast välishooaja lõppemist kuni kevadeni ei tegele üldse kehaliste harjutustega. Aga ka parimate talviste mänguvõimaluste puhul ei tohi füüsilise ettevalmistuse tähtsust alahinnata, vaid vastavat treeningut tuleb sooritada suure järjekindlusega.

Füüsilise ettevalmistuse treeningutunni kava

1. Vahelduv käik-jooks — 15 minutit.
Selle juures käik-jooks vaheldub 3—4 korda, algul

200—300 meetri järel, hiljem 500—1000 meetri järel. Esimesel etapil toimuvad kiire käik ja kerge jooks, hiljem aeglasem käik, kuid tugevam vahelduva tempoga jooks.

2. Mitmesugused harjutused — 25 minutit.

Harjutustena esinevad peamiselt igasugused painduvus-, jõu- ja osavusharjutused, millede abil töötatakse läbi kogu keha.

3. Kiiruseharjutused — 5 minutit.

Need harjutused on kas kiiresti vahelduvad 30—40 m pikkused stardid või tõusvas tempos 60—100 m pikkused kiirjooksuharjutused.

4. Viskeharjutused — 5 minutit.

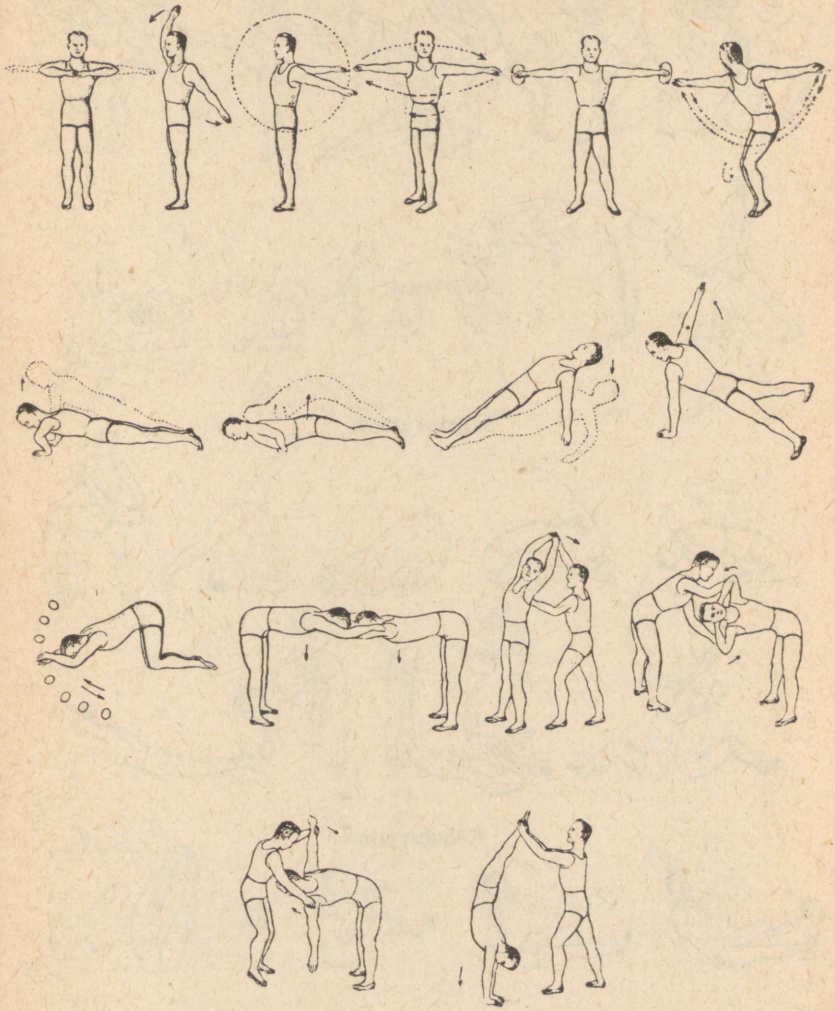
Abinõudena võib tarvitada ketast, kuuli, oda, eriti soovitav on aga topispall. Kui tund toimub maastikul, osutuvad väga otstarbekaks paraja suurusega kivid.

5. Kerge jooks, rahustav käik, rahustavad hingamisharjutused — 10 minutit.

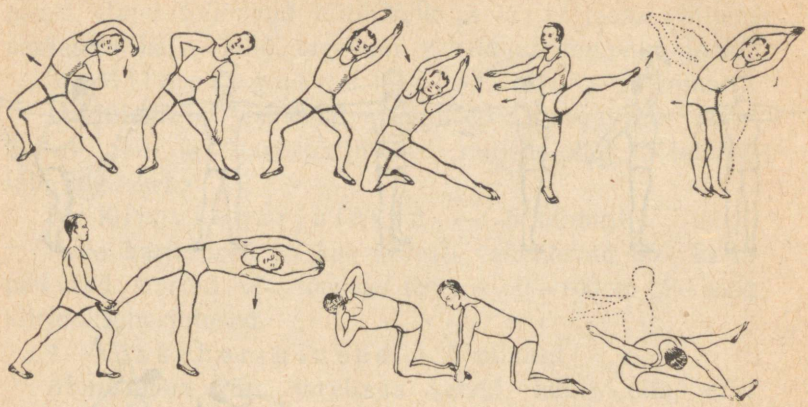
See tunni osa toimub kogu aeg alanevas tempos, et organism järk-järgult viia puhkeseisukorda.

Toodud kujul treeningutunni kestus on 60 minutit. Olenevalt osavõtjate vanusest ja võimeist võib see veidi väheneda, aga ka suureneda kuni 1 1/2 tunnini. Samuti võib muudatusi teha treeningu üksikute osade kestuses, kui see osutub vajalikuks.

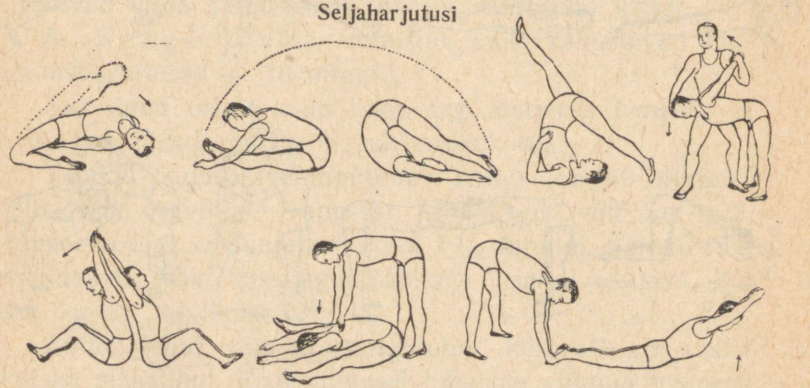
Antud kujul võib treeningutunni läbi viia nii saalis kui ka maastikul. Eriti viimasel juhul on vilunud treeneril palju võimalusi tund muuta huvitavaks ja vahelduvaks, valides selleks sobiva maastiku ja mitmesuguseid eriharjutusi.



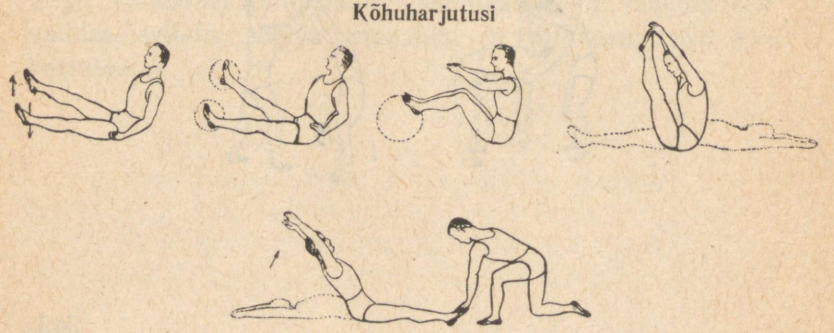
Küljeharjutusi

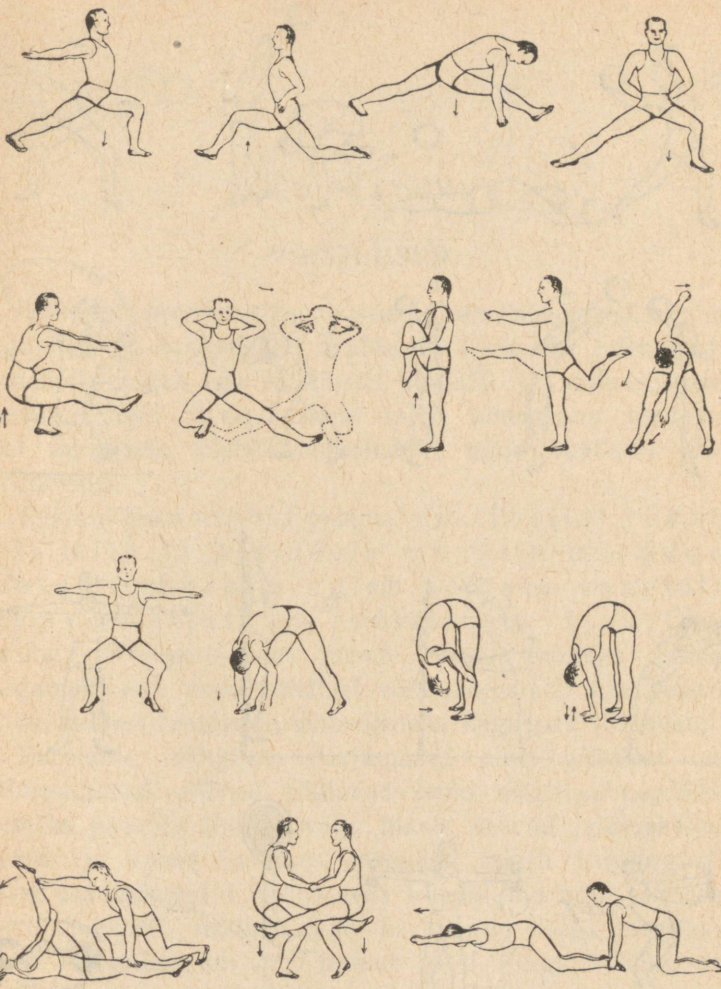


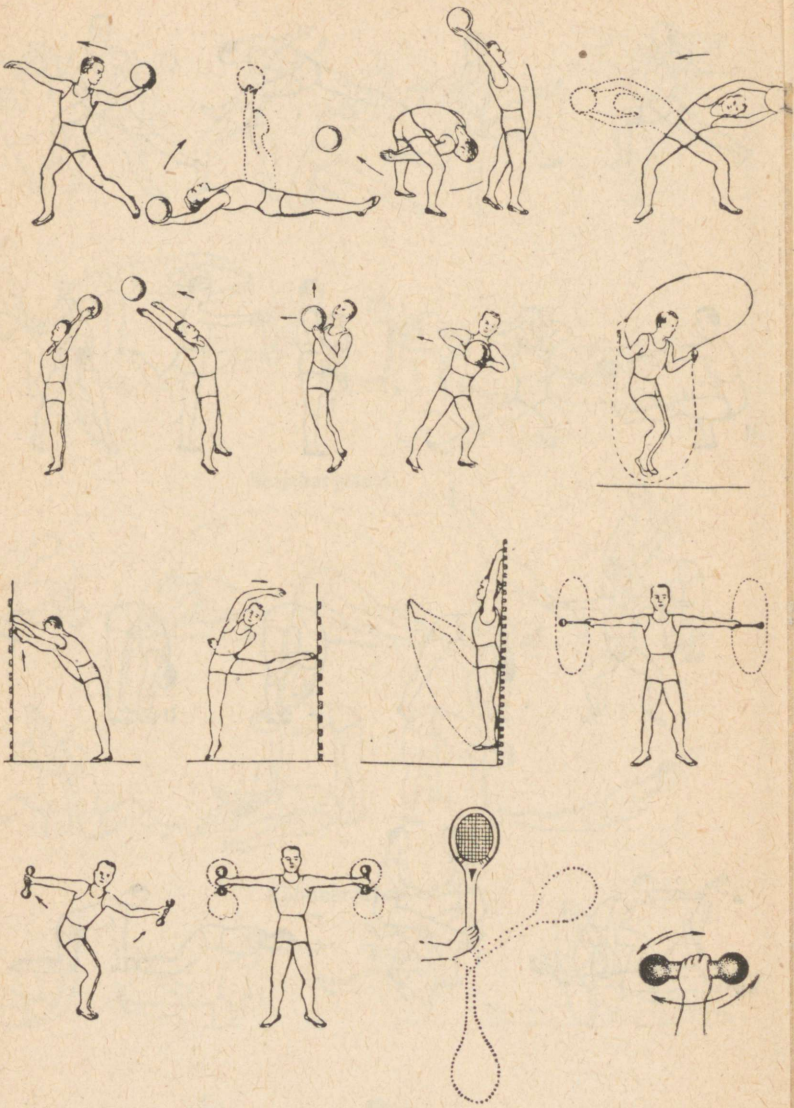
Seljaharjutusi



Kõhuharjutusi







VIIES PEATÜKK

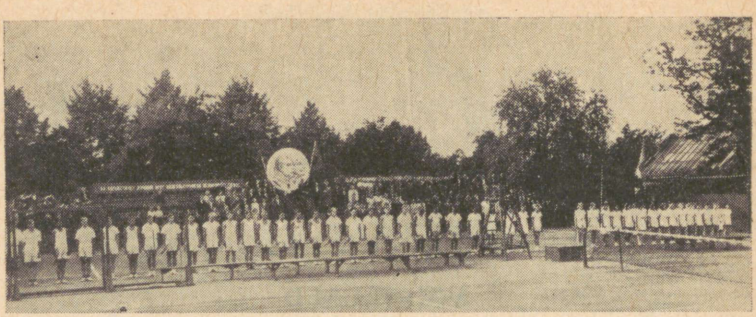
VÕISTLUSED

Võimete prooviks tennisistidele on võistlused, mille tagajärgedes konkreetselt avalduvad treeningu tulemused. Ennekõike tagab edu võistlustel põhjalik ja mitmekülgne treening, kuid lisaks sellele tuleb tähelepanu osutada veel mitmetele teistele asjaoludele, mida vaatleme alljärgnevalt.

Režiimi peab tennisist pidama alati. Erilist rõhku režiimile ja paljudele muudele mänguga seotud tegureile tuleb pöörata vahetult enne võistlusi ja võistluste ajal. Ühekordne tähelepanematus nende vastu (näiteks hiline magamaminek) enne võistlusi võib mõjustada ühe võistu käiku, millest omakorda võib oleneda kogu edu võistlustel.

Paremate mängijate harjumused enne võistlusi on mitmesugused. Mõned sõidavad enne võistlusi paariks-kolmeks päevaks linnast välja maale, teevad jalutuskäike metsas ja vabas looduses, loobudes täiesti treeningust. Teine osa mängijaid jätkab oma treeninguid kuni esimese võistluspäevani, üksikud aga harjutavad isegi võistluspäeva hommikul, kui võist toimub õhtul. Kõige levinum on siiski komme, et üht päeva enne võistlust kasutatakse täielikuks puhkuseks.

Kui võistlused toimuvad aga võõrail väljakuil, mille mänguomadused on tundmata, tuleb väljakutega tutvumiseks ja kohanemiseks tingimata sooritada kerge tree-



Joonis 195. Tennisevõistluste pidulikul avamisel toimub kõigi osavõtjate defilee. Joonisel 1949. aastal Tallinnas toimunud noorte (18—25 a.) võistluste avadefilee.

ning võistluseelsel või isegi võistluspäeval, kui selleks enne pole olnud võimalust.

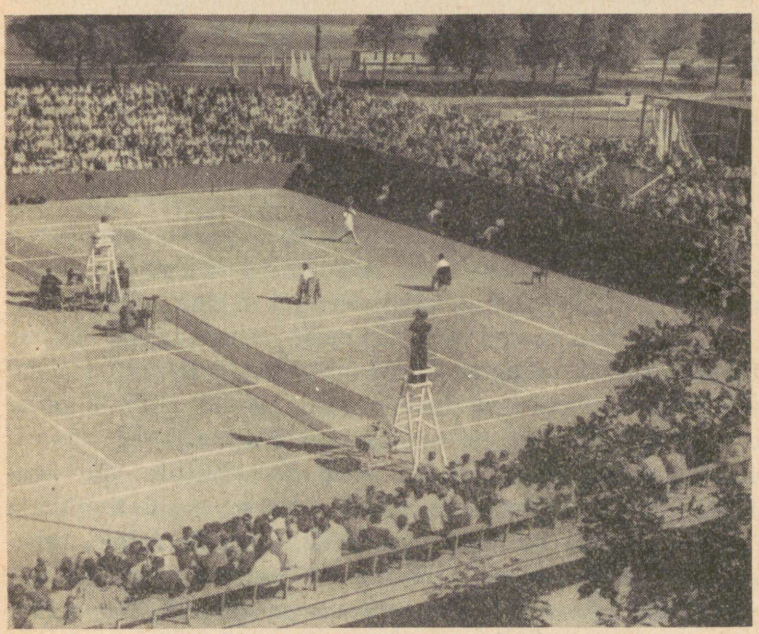
Vaatamata erinevustele selles osas peab üldiselt siiski ütlema järgmist: vaba aeg enne võistlusi ja võistluste ajal ei tohi mööduda täiesti tegevusetult. See kisub ilmaasjata kogu aeg mõtted eelseisvate võistluste juurde ja võib ka rahulikule mängijale lõpuks mõjuda häirivalt. Soovitada võib kinode, teatrite, kontsertide külastamist, lühemaid mitteväsitavaid jalutuskäike. Mis puutub aga kinode külastamisse või pikemaajalisse raamatute lugemisse vahetult enne võistu, siis sellest tuleb hoiduda, sest see väsitab silmi.

Võistluspäeval on väga oluline õigeaegne söömine. Olenevalt võistu ajast ei saa alati kinni pidada harilikest söögikordadest ja -aegadest, sest söömise ja võistu alguse vahel peab olema minimaalselt 2 tundi.

Suurt tähelepanu tuleb osutada varustuse korrashoiule. Iga mängija peab tingimata omama vähemalt kaks ühesugust reketit, et ühe purunemise puhul oleks mängu võimalik jätkata teise täpselt sama-

suguse reketiga. Oma reketi purunemise korral võõra reketiga edasimängimine on võõras ja lisaks harjumatusele mõjub mängijale ka moraalselt, vähendab tema enesekindlust. Reketite keelestute korrasolekut tuleb kontrollida aegsasti enne võistu. On esinenud juhtumeid, kus mängija, lõpetanud eelmisel päeval võistu terve reketiga, võtab järgmise võistu alguses reketikotist välja katkenud keelestuga reketi, mida on põhjustanud reketi hoidmine vahepeal niiskes kohas. Siis aga on hilja viga parandada.

Pole soovitav minna võistlema täiesti uue keelestuga, sest see on alguses liiga kõva. Uue keelestuga tuleb enne võistlusi vähemalt 2—3 tundi mängida, nii et see annaks veidi järele.



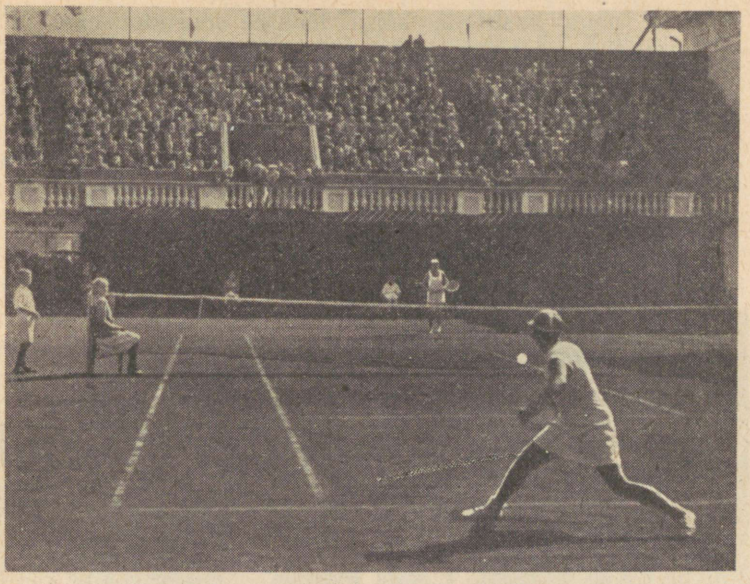
Joonis 196. Vaade Leningradi «Dünamo» tennisestaadionile.

Täielikus korras peavad olema ka mängija riietus ja jalanõud. Katkevad kingapaelad, ebamugavad kingad, ebasobiv vöö või kojuunustatud tennisesirm — kõik sellised pealtnäha pisiasjad häirivad mängijat ja kisuvad ta mõtted võistlust eemale rohkem kui arvatakse.

Kui võist toimub täpselt kindlaksmääratud kellaajal, ei tarvitse võistluspaigale minna liiga vara, vaid parajasti selliselt, et omatakse aega rahulikult ümberriietumiseks ning soojendusharjutusteks. Sageli aga ollakse võistluspaigal sunnitud mitmeid tunde ootama, sest eelnevad võistud võivad kesta kauem, kui oletati, samuti võib jääda vaba aega kahe oma võistu vaheajal jne. Sellisel juhul pole soovitav jälgida teisi võiste, sest see väsitab silmi. Osutub see aga siiki vajalikuks, näiteks selleks, et tundma õppida oma vastaste mängu või jälgida mõnd head mängijat õppimise eesmärgil, otsitagu päikesepaistelise ilma puhul endale varjuline koht ja kasutatagu tumedaid prille. Pole midagi halvemat, kui enne võistu tundide viisi istuda kõrvetava päikese käes.

Et mängija «leiaks end» võistu ajal esimestest löökidest peale ja võiks võistu alustada täistempoga ning vajaliku kindluse ja rahulikkusega, selles omavad määravat tähtsust soojendusharjutused enne võistu. Kui võistluspaigal leidub vabu väljakuid või tennissein, siis küsimuse lahendus on lihtne. Sellisel juhul mängija sooritab umbes 5 minuti jooksul kergeid võimlemisharjutusi ja lööb 10—15 minutit kellegagi palle väljakul või mängib vastu seina.

Selle mängu ajal ei tohi piirduda ainult ees- ja tagakäelöökidega, nagu seda sageli tehakse, vaid tingimata tuleb sooritada ka kõiki teisi lööke, nagu lendpalle, rabakut ja kindlasti ka pallingut. Niisugune soojendamine peab toimuma sellise intensiivsusega, et selle lõpus ilmnevad esimesed higistamise tunnused. Soojendamist tuleb sooritada arvestusega, et sellele järgneb vahetult



Joonis 197. Pealtvaatajaist tulvil tribüün jälgib G. Korovina (esiplaanil) ja N. Belonenko vahelist võistu NSV Liidu 1948. aasta esivõistluste finaalis, mille võitis N. Belonenko.

võist, nii et võistu alustatakse soojendatud kehaga. Võib aga juhtuda, et eelnev võist kestab kauem, kui arvestati. Sel juhul tuleb soojendamist väga kergel kujul jätkata, nii et keha täiesti ära ei jahtuks.

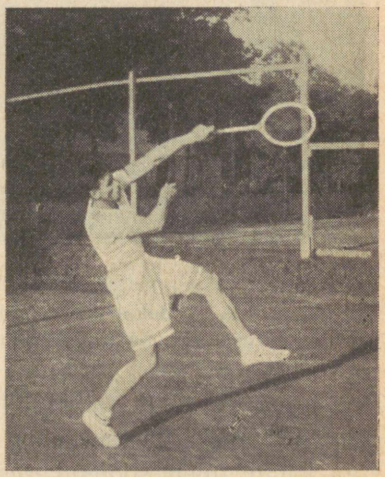
Suuremate võistluste ajal toimuvad võistud sageli kõigil väljakuil, ja kui väljakute juures pole ka tennisseina, puudub võimalus tegeliku mängu abil keha soojendada. Kirjeldatud juhul toimub kogu ettevalmistus võimlemisharjutuste ja sõrkjooksu, startide ja kiirjooksude abil, kestes vähemalt 15 minutit.

Mänguplaan peab mängijal olema koostatud juba enne võistu. Toimub aga võist tundmatu vastasega, ei tohi unustada tema võimetega tutvumist juba enne võistu, vahetades lööke. Väljakule asudes tuleb antavat

lühikest aega kasutada kõigi löökide sooritamiseks. Nii soojendamise ajal kui ka võistu esimeste mängude vältel on soovitav kanda puuvillast või õhukest villast kampsunit. Kui enne võistu puudub pikem löökide abil soojendamise võimalus, siis vaatamata korralikule soojendusele võimlemisharjutuste ja jooksu abil ei saa võistu alata täistempoga, vaid esimeste mängude ajal peab lööma veidi ettevaatlikumalt.



Joonis 198. «Mark või ilma?» — loosimine enne võistu algust toimub reketi keerutamise abil. Vasakul R. Ranna, paremal O. Alas.



Joonis 199. NSV Liidu tugevamaid vasakukäelisi tennisiste L. Mištšenko.

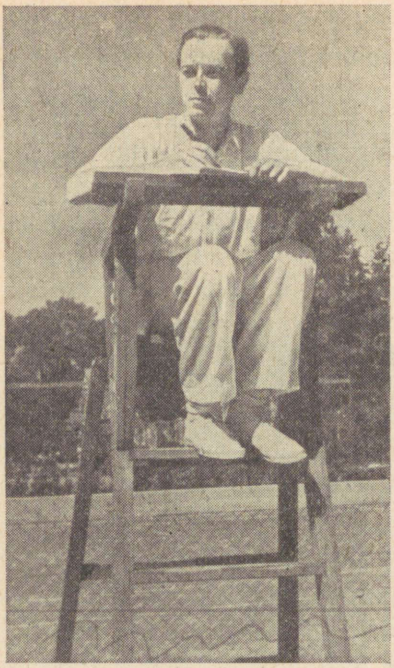
Korralik soojendamine enne võistlust on tähtsam, kui sageli arvatakse. Tegelikus võistluspraktikas võib tihti näha, kuidas enam-vähem võrdsete mängijate puhul üks saavutab kohe alguses kergesti 2 : 0, 3 : 0 või 3 : 1 edu, mille põhjuseks enamikul juhtudel on just ühe mängija hoolas soojendamine enne võistu ja teise hooletu suhtu-

mine sellesse. Võrdsete vastaste puhul võib selline edu otsustada esimese seti, see aga omakorda kogu võistu tulemuse.

Eriolukorra loob võist vasakukäelise vastasega. Vasakukäeliste vastu mängimine osutub mõnevõrra raskemaks kui paremakäeliste vastu. Vasakukäeliste löögid, eriti palling, omavad vastupidiseid keerdusid võrreldes paremakäelistega, ning seepärast ei saa mängija nende tõrjumisel kasutada sissejuurdunud harjumusi. Sama kehtib ka palli suunamise kohta — kogu aeg tuleb meeles pidada, et vastase ees- ja tagakäelöögi pooled on vahetatud. Seepärast võist vasakukäelise vastu nõuab mängijalt erilist tähelepanu, eriti head palli jälgimist ning pidevat eriolukorra arvestamist.

On tingimata soovitav, et mängija võistu jälgiksid treener või kaasmängijad. Viimane asjaolu on eriti tähtis siis, kui tegemist on võistkonnavõistlusega. Õpetamine võistu vältel pealtvaatavate isikute poolt on keelatud, kuid juba ainult oma kaasmängijate kohalviibimine mõjub mängijale moraalset tuge andvalt. Kõrvaltvaatlejad omavad mängu käigust alati paremat ülevaadet kui mängija ise ja kui toimub võistu ajal vaheaeg, tuleb selle vältel tingimata üheskoos arutada taktikalisi küsimusi nii möödunud kui ka eelseisva võistu osa suhtes.

Võistu vältel peab mängija säästma oma jõudu ja seetõttu tuleb hoiduda igasugustest üleliigsetest liigutustest. Paljudel mängijatel on halvaks harjumuseks tagasi lüüa vastase pallinguid, mis on väljas. See on asjata jõukulu. Kui mängija on täiesti veendunud, et vastase poolt löödud pall lendab välja, pole mingit mõtet sellele järele joosta ja isegi veel lüüa. Kuid samas teine nõuanne: tingimata tuleb tagasi lüüa kõik pallid, mis maanduvad joone lähedusse. Mängija arvab sageli, et pall len-



Joonis 200. Tennisevõistu juhib ja punkte loeb pukikohtunik. Joonisel NSV Liidu paremaid pukikohtunikke A. Reier.

dab napilt välja, ja seetõttu ei valmistu löögiks. Sama pall võib aga joone peale maanduda, ja siis ei jõuta enam vastulööki sooritada ning tagajärjeks on punkti asjata kaotamine.

Tähtsa ja tasavägise võistu ajal mõjuvad väga segavalt eelmistest löökidest väljakule jäänud pallid. Nende pihta võib põrgata mängus olev pall, samuti võib mängija neile peale astuda ja selle tagajärel kukkuda. *See pärast korjatagu kõik pallid enne pallingut väljakult ära.*

Mõningail mängijail on halvaks harjumuseks pallida väga ruttu, enne veel, kui teine mängija asub õiges ootepositsioonis; sageli ka teine palling järgneb esimesele liiga kiiresti. Selliseid pallinguid mängijal ei tarvitse vastu võtta, sest nende tõrjumine kiirustades lõpeb kergesti eksimisega; tuleb rahulikult käsi üles tõsta ja oma mitte valmisolekust märku anda.

Pallimist alustades olgu mängijal käes alati kaks palli.

Ühe palliga pallides pärast ebaõnnestumist järgneb paus kuni teise pallinguni, millega sageli kaasneb kaksik-

viga. Kolme palli puhul esimese pallingu õnnestumisel mängijale jääb kätte kaks palli, mis segavad reketit hoidmast vasaku käega. Samuti on kolme palliga raskem sooritada täpset ülesviset.

Meeste viiesetilistes võistudes on pärast kolmandat ja naiste ning noorte võistudes pärast teist setti ette nähtud 10-minutiline vaheaeg. Ei soovi kumbki pool vaheaega, võist jätkub kohe; soovib aga üks pooltest vaheaega, leiab see aset. On mängija kaotusseisus või tunneb väsimust, tuleb tingimata kasutada vaheaega. Areneb aga mäng edukalt ja mängija tunneb endal olevat küllaldaselt vastupidavust, pole tal alati tarvidust nõuda vaheaega; küsimuse otsustab sel puhul vastase soov.

Lühikese vaheaja peab mängija maksimaalselt kasutama puhkuseks. Vaheajal dušši võtta pole soovitav; küll aga võib pesta või märja rätikuga hõõruda ülakeha ja selga panna kuiva särgi. Need toimingud sündigu kiiresti, paari-kolme minuti vältel, nii et jääks aega ka puhkuseks. Soovitav on selga tõmmata treeningdress või soe kampsun, selleks et keha vaheajal ei jahtuks.

Pinevas mängus tekib mängijal higistamise tagajärjel sageli tugev janutunne. Seda ei tohi aga mingil juhul kustutada joomisega, vaid ainult veega suud loputades.

Kui võist kestab kauem kui $1^1/_2$ tundi, vajab organism iga järgmise tunni kohta 100 grammi suhkrut, mida on soovitav juua 50-protsendilise lahusena.

Mõnikord tarvitavad tennisistid suure annuse suhkrut tund või pool enne võistu algust. See ei ole soovitav, sest sel puhul võib suhkur võistu alul tööjõudlust vähendada. Seevastu on soovitav võtta suhkruannus kas 10—15 minutit või 2 tundi enne võistu.

Viinamarjasuhkur avaldab mõju otsekohe pärast tarvitamist, seega palju kiiremini kui tavaline suhkur, ja leiab

seetõttu tennisistide poolt pikaajaliste võistude puhul sageli kasutamist.

Pärast võistu lõppu ärgu jäädagu higise kehaga seisma, vahetama teistega muljeid lõppenud võistu kohta või vaatama järgnevaid võiste. Pärast pingelist võistu on soovitav mõned minutid rahulikult kõndida, siis minna duši alla ja riietuda. Kui samal päeval on lühikese vaheaja järel ees veel teine võist, pole duši alla minek soovitav, tingimata on aga vajalik end pesta ning vahetada särki ja sokke. Pikema vaheaja puhul duši alla minnes võetagu lühikest aega ainult leiget dušši.

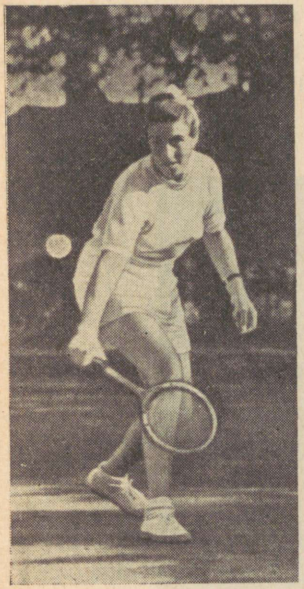
Kui ollakse eelmisest võistust väsinud, tuleb vaheaega järgmise võistuni kasutada puhkuseks. Parimaks puhkuseks on lõdvendatult lamamine; kui jalad on eriti väsinud, võib need peast kõrgemale asetada. Silmadele puhkuse andmiseks võib need millegagi kinni katta. Selili lamades puhkuse ajal aga ei tohi mingil juhul magama jääda. Magamine vahetult enne võistu viib mängija harilikust tegevusest kõrvale ja teeb ta liigutused aeglaseks. Seda asjaolu tuleb arvestada ka siis, kui võist toimub varahommikul. Sellisel juhul tuleb tõusta aegsasti, mitte aga nii hilja, et vaevalt jõutakse riietuda ja minna õigeks ajaks väljakule.

Samuti kui magamisest tuleb enne võistu hoiduda ka ujumisest. Et võistlused toimuvad sageli kuurortides või teistes kohtades, kus on head võimalused suplemiseks ja ujumiseks, tekib kergesti kiusatus minna vette. Võistluspäeval enne võistu ei tohi seda aga mingil juhul teha, sest see muudab lihased kangeks.

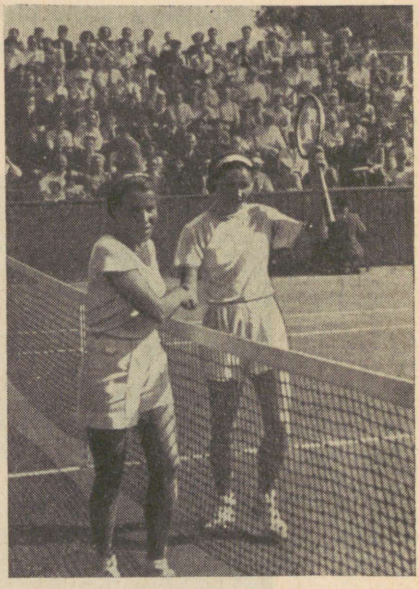
Erilist tähelepanu peab iga tennisist pöörama käitumisele.

Võistu ajal tuleb hoiduda žestidest, käte laiutamistest, hüüetest ja õhkamistest, ühe sõnaga, igasugustest ülearustest liigutustest ja väljendustest, mis ei sobi nõukogude sportlasele. Kui ollakse vastasest ka ilmselt üle, ei tohi seda millegagi lasta silma paista.

Iga mängija peab oskama nii võita kui ka kaotada. Võitja ei tohi oma võidust üleolevaks ega uhkeks muutuda; kaotaja aga ei tohi kaotuse üle vihastada, kaotust püüda põhjendada kõrvaliste asjaoludega, otsides selleks igasuguseid vabandusi, vaid peab ausalt tunnistama võitja paremust.



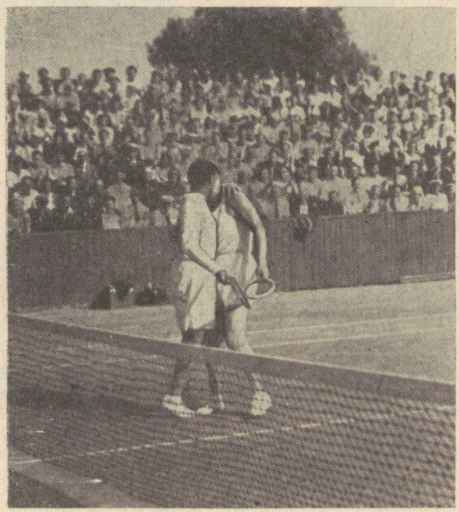
Joonis 201. Üleliiduline ametiühingute tšempion V. Filippova tagakäelöögil.



Joonis 202. Finaalmatš on lõppenud! 1947. aasta värske NSV Liidu tšempion O. Kalmõkova võtab vastu A. Gorina õnnesoovi ja tänab kohtunikku reketi ülestõstmisega.

Tennisevõistu kirjutamata seaduste hulka kuuluvad sõbralik käesurumine pärast võistu, millega kaotaja õnnitleb võitjat, ja kohtuniku tänamine, mis harilikult toimub reketi tõstmisega kohtuniku suunas (joonis 202).

Et võitja õnnitlemine ja käesurumine nõukogude sportlaste juures pole tühiseks vormitäiteks, vaid siiraks poolehoiuavalduseks kaotaja poolt, selle eredamaks näiteks on NSV Liidu tennisevõistluste meesüksikmängu finaalmatš 1947. aastal. Selles kohtusid 1944.—1946. aasta tšempion N. Ozerov ja E. Negrebetski. Pingelise matši võitis 7 : 5, 6 : 4, 6 : 4 E. Negrebetski, selle peale vaatamata, et N. Ozerov juhtis igas setis. Vaevalt oli löödud viimane pall, kui N. Ozerov hüppas üle võrgu ja mitte ainult käesurumisega, vaid kaelustades õnnitles uut tšempioni (joonis 203).



Joonis 203. NSV Liidu 1947. aasta esivõistluste meesüksikmängu finaalmatši lõpp — N. Ozerov õnnitleb võitjat E. Negrebetskit.

Pärast iga võistu peab mängija nii võidu kui ka kaotuse puhul võistu analüüsima. Eriti oluline on see kaotuse puhul, kus tuleb selgusele

jõuda, kas kaotus oli vale strateegia ja taktika tagajärg või oli vastane löögitehniliselt niivõrd parem, et kaotus osutus paratamatuks.

Iga võist annab mängijale uusi kogemusi. Neid ei tohi unustada ega jätta tähele panemata, vaid nende abil tuleb oma mängutaset pidevalt tõsta.

Ainult visa treeningu, sagedaste võistluste, kaotuste ja kogemuste omandamise teel jõutakse meisterlikkuseni ja võitudeni.

KUUES PEATÜKK

VARUSTUS JA VÄLJAK

Varustus

Heal varustusel on tennisemängus suur tähtsus. Võrreldes paljude teiste spordialadega on tennisevarustus üks keerulisemaid ning algaja mängija ei oska endale muretseda sobivat ja õiget varustust. Mängija vajaliku varustuse võime põhiliselt jagada kolme ossa: mänguabinõud (reket ja pall), riietus ja jalanõud, ning sellises järjekorras asumegi varustuse lähemale vaatlemisele.

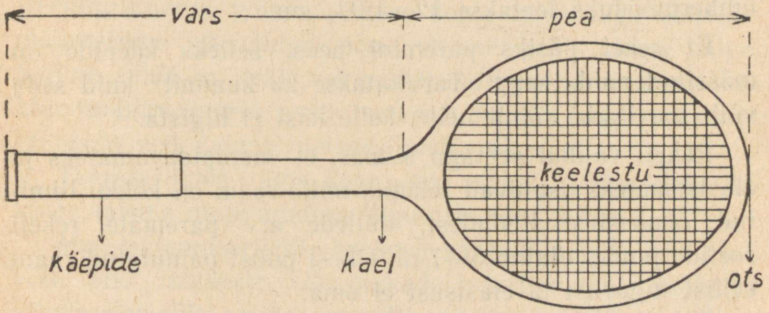
Reket

Ehkki spordiühingute ja tenniseväljakute juurde on algajate ja noorte jaoks loodud reketite laenutusbaasid, tuleks igal mängijal endale muretseda isiklik reket, sest on väga tähtis, et mängimine toimuks alati ühe ja sama reketiga. Sobiva reketi valik osutub algajale küllaltki oluliseks ja keeruliseks probleemiks, seetõttu on reketi valikul alati soovitav kasutada kogenud mängija nõuannet. Reketi valikul on olulised: raskus, tasakaal ja käepide.

Reketi raskus peab vastama mängija käelihaste jõule. Täiskasvanute juures peetakse üldtarvitatavaks reketit raskusega $13^1/_2$ untsi[1], kuid see pole mingi kindel

[1] Kaaluühik; 1 unts = 28,35 g.

kriteerium, millest tuleb kinni pidada. Tugevad meesmängijad võivad kasutada 14- ja $14^1/_2$-untsilisi reketeid, naismängijaile on sageli sobivam reket kaaluga 13 või $13^1/_4$ untsi. 12—16-aastastele noortele, eriti tütarlastele tuleb igal juhul soovitada 12—13-untsilist reketit. Raskem reket võimaldab küll palli tugevamini lüüa, väsitab aga seejuures rohkem kätt, eriti rannet, seepärast valigu iga mängija endale sobiva raskusega reket, mis mängides kätt ei väsitaks.



Joonis 204. Reket.

Reketi tasakaalu jaotuse seisukohalt esineb kolm võimalust: otsaraskusega, tasakaalus ja varreraskusega reketid. Raskuse jaotus määratakse järgnevalt: reket asetatakse kaela kitsama kohaga, kus tihti asetseb kruvi, väljasirutatud nimetissõrmele. Kui kaalub alla kas reketi eesots või vars, on tegemist kas otsa- või varreraskusega reketiga, tasakaalus reket jääb püsima sõrmele. Millist reketit tuleb eelistada? Tagajoonelt on kergem mängida otsaraskusega reketiga, kiirete liigutuste sooritamine võrgumängus osutub kergemaks aga tasakaalus või isegi varreraskusega reketiga. Kaasaegne tennis nõuab võrdselt nii tagajoone- kui ka võrgumängu oskust, mille puhul

kõige sobivamaks osutub kerge otsaraskusega reket, millise muretsemine on soovitav ka algajaile.

Käepideme valikule tuleb pöörata samuti vajalikku tähelepanu. Kuju poolest esineb nii ümmarguse kui ka lameda põhikujuga käepidemeid. Kumba kuju eelistada, see sõltub täielikult mängija oma tundest — on kõige olulisem, et reket tunduks käes mugavana. Küll aga tuleb hoiduda liiga jämedast või liiga peenest käepidemest; esimene väsitab rannet ja sõrmi, teise puhul kipub reket löögi ajal peos pöörlema. Keskmiseks reketi käepideme ümbermõõduks loetakse 12—12½ sm.

Et reket püsiks paremini peos, selleks käepide on mässitud nahkribaga. Tarvitatakse ka kummit, kuid seda võib soovitada ainult neile, kelle käsi ei higista.

Reketi valikul peetagu silmas, et vastupidavamateks ja elastsemateks osutuvad reketid, mille raam on kokku liimitud õhukestest liistudest, millede arv paremate reketi sortide juures ulatub 5—7-ni. Ühest puust painutatud raam sellist tugevust ja elastsust ei oma.

Keelestu. Reketi keelestu koosneb peentest 1,1 kuni 1,4 mm läbimõõduga eriliselt keerutatud elastsetest lambasooltest. Raami sisse pingutatud keeled seismisel veidi venivad ja keelestu annab järele. Seetõttu edasijõudnud mängijail, kes vajavad kõva keelestut, on soovitav muretseda tühi raam ja siis lasta see keelestada.

Pall

Tennisepall on väljastpoolt kaetud valge villase riidega; palli sisekest koosneb kummist. Palli läbimõõt on 6,4—6,7 sm, raskus 56,7—58,5 g. Normaalne pall, lastud kukkuda 2,5 m kõrguselt kõvale tasasele pinnale, peab +20° C juures 1,34—1,47 m üles hüppama. Palle tuleb hoida parajas temperatuuris. Liigse kuumuse või külma,

niiskuse või kuivuse käes seisnud palli põrge ei vasta enam määrustikus ettenähtud normidele.

Pall on kaetud villase riidega sellepärast, et võimaldada pallile mitmesuguste keerdude andmist. Sile lihtne kummipall püsiks löögil vähem aega reketil ega annaks sellist võimalust mitmesuguste löökide sooritamiseks.

Riietus

Tennise treeninguriietuseks on sobiv igasugune harilik treeninguriietus, võistlusriietuse kohta kehtib aga võistlusmäärustikus ettenähtud nõue, et see peab olema valge. Selline nõue on tekkinud puhtpraktilisest tarvidusest, sest kiire mängu juures saab tumedalt foonilt kõige paremini eraldada just valges riietuses vastasmängijat.

Tenniseriietus olgu avar, mis vabalt võimaldaks ka kõige laiema amplituudiga liigutuste sooritamist.

Meeste tenniseriietus koosneb särgist ja pükstest. Särk võib olla lühikeste või pikkade varrukatega. Sobivaks särgimaterjaliks on kas puuvillane trikoo või õhuke villane kude, mis hästi higi sisse tõmbavad; riidest särk märjaks saades kleepub ihule ja tundub ebamugavana.

Pükse kantakse nii lühikesi kui ka pikki, kusjuures suvel soojaga tuleb igal juhul eelistada esimesi. Lühikeste tennisepükste lõige sarnaneb meesterahva pikkade pükste lõikega (taskud asetsevad külgedel, vöö ülal jne), erinedes ainult pikkuses.

Varakevadel ja hilissügisel vilu ilmaga mängides on soovitav kanda pikki pükse ja särgi peal tingimata villast või puuvillast kampsunit.

Naismängijate tenniseriietus võib suurel määral sarnaneda meeste riietusega särgi ja lühikeste pükste näol, kuid naiste riietuse osas esineb ohtralt veel mitmesuguseid teisi võimalusi; sageli mängitakse ka seelikus, valges kleidis või pükskleidis. Raske on üht või teist riietust soovitada,

tähtis on vaid, et valitav riietus oleks küllaldaselt avar kõigi tennises vajalike liigutuste sooritamiseks.

Päikesepaistelise ilma puhul kantagu tennisemütsi või sirmi, mis varjab silmi ereda päikese eest ja on eriti vajalik kõrgete pallide löömisel. Lisaks sellele hoiab sirm koos pikki juukseid ega lase laubalt higi valguda silma.

Jalanõud

Tähtsust omavad tennisemängus ka sobivad jalanõud. Tennisking peab tingimata olema kummitallaga, ilma kontsata. Sobivaimaks tallamaterjaliks on $^3/_4$ sm paksune krobeline kautšuk, mis kõige paremini hoiab mängijat väljakul libisemast ning kaitseb jalga, eriti kanda võimalike põrutuste eest, lisaks sellele on ka kulumisele vastupidavam. Kingapealsed võivad olla kas valgest nahast või riidest, kusjuures riidest king on üldiselt rohkem kasutamist leidnud. King valitagu paraja suurusega, kuid ennem veidi suurem kui väiksem, sest palava ilmaga mängides jalg tihti paisub.

Sokkidena on tingimata soovitav kanda pakse villaseid sokke, mis hästi higi sisse tõmbavad, hoiavad jalga hõõrdumisest ning pehmendavad jooksmisel jala mahapanekut.

Reketi hooldamine

Suurimaks reketi vaenlaseks on niiskus, mille eest reketit tuleb hoida igal võimalusel. Seetõttu ärgu mängitagu vihmase või uduse ilmaga, samuti mitte niiskest väljakust või selle ümbrusest märjaks muutunud pallidega. Kõige tundlikumad niiskuse vastu on reketi keeled, mis võivad katkeda juba ühekordsest märjakssaamisest. Kui aga reket on märjaks saanud kas vihma käes jätkunud võistu tõttu või mõnel muul põhjusel, tuleb keelestu

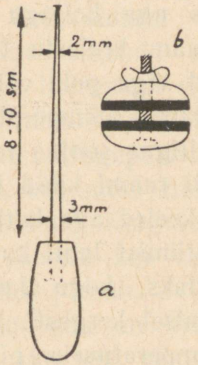
otsekohe villase riidega mõlemalt poolt hästi kuivaks hõõruda ja sisse õlitada. Õlina võib kasutada kastoorõli või täiesti magedat võid. Normaaltingimustes mängides pole reketi õlitamine tarvilik, küll aga võib sel puhul soovitada keelestu lakkimist iga paari-kolme mängukorra järel. Enne lakkimist tuleb keeled pehme harjaga hästi ära puhastada ning siis lakk pintsliga võimalikult õhukese kihina keelestule kanda. Vastava spetsiaallaki puudumisel võib edukalt kasutada piirituslakki. Lakikord keeltel on kaitseks niiskuse vastu ning takistab keelte kiudude hargnemist. Kui reketiga ei mängita, asetatagu see villasest või kummeeritud riidest kotti, kodus aga hoitagu reket pressi vahel, vastasel korral võib raam keelestu tugeva pinge tõttu kõveraks tõmbuda, millist viga pole võimalik parandada. Reket tuleb hoida harilikus toatemperatuuris, sest samuti nagu niiskus mõjub ka liigne soojus reketile halvasti. Niiskes ruumis võivad reketi raami kihid liimist lahti minna, reket tõmbub kõveraks, keeled aga katkevad. Liigses soojuses võivad raami kihid liimist lahti kuivada, keeled muutuvad kuivaks ja rabedaks, kogu keelestu läheb pehmeks ning puruneb mängimisel kergesti. Keelte kuivamise vältimiseks on ka toatemperatuuris pikemat aega kasutamata seisev reket (näiteks talveperioodil) soovitav hoida õlitatuna.

Reketi parandamine ja keelestamine

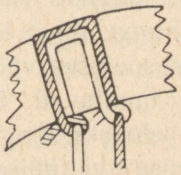
Reketi keelestamine ja üksikute katkenud keelte asendamine uutega on küsimused, milledega tennisistidel tuleb tegelda väga sageli. Et täpne mäng on mõeldav ainult heas korras oleva terve keelestuga reketiga, on soovitav, et kõik mängijad ise oskaksid kui mitte sisse panna uut keelestut, siis vähemalt parandada üksikuid katkenud keeli. Oskus keelestut parandada on eriti tarvilik võistlusmängijaile, kes muidu sageli, eriti võõras kohas võisteldes

võivad sattuda olukorda, et keelestu on katkemas või koguni katki, kuid puudub võimalus selle kiireks parandamiseks.

Nii uue keelestu sissepanemiseks kui ka üksikute katkenud keelte asendamiseks uutega on vajalikud neli hästi sileda pinnaga terasnaasklit (joonis 205 a), mida kasutatakse pingutatud keele tagasilibisemise vältimiseks. Naaskli ots ei tohi olla terav, sest siis võib see keeli vigastada. On soovitav omada mitmesuguses jämeduses naaskleid, sest esineb mitmesuguse läbimõõduga keeli ja auke. Keelte



Joonis 205.

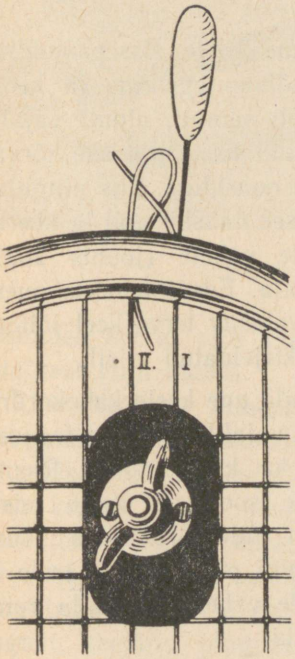


Joonis 206. Kahe sõlmega jätkamine.

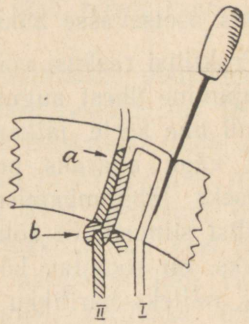
pingutamiseks kasutatakse umbes 15 sm pikkusega ümmargust puupulka (läbimõõduga 4—5 sm), mille keskelt on läbi puuritud auk. Parandustööde juures on tarvilikud veel tiibmutriga poldi abil ühendatud puukettad (joonis 205 b). Puuketaste tasapindadele on soovitav kleepida nahka, mis ketaste kokkusurumisel hoiab vigastamast keeli. Vajalik on ka umbes 3 mm läbimõõduga puur raami aukude suurendamiseks, kui kaks keelt sealt kõrvuti läbi ei mahu, ja näpitstangid pingutamiseks lühikeste keeleotste puhul.

Keelestu parandamist on soovitav alustada enne keele katkemist. Siis jääb keelestu esialgne pinge ka pärast mitmekordset parandamist alles. Keelte jätkamine ja kinnitamine toimub peamiselt kahel viisil: kahe või ühe sõlmega. Kahe sõlmega jätkamisel (joonis 206) tuleb sissepandav keel rohkem pingule tõmmata kui teised keelestus olevad keeled, sest pärast sõlmede kinnitamist ja naaskli väljatõmbamist libiseb keel veidi tagasi.

Ökonoomsem, kuid selle juures niisama vastupidav on ühe sõlmega jätkamine, mispuhul keele tagasilibisemist peaaegu ei esine.



Joonis 207. Ühe sõlmega jätkamise esimene faas.



Joonis 208. Ühe sõlmega jätkamise lõppfaas.

Ühekordse sõlme tegemise esimest faasi kujutab joonis 207. Katkenud keel asus vasakul pool. See tõmmatakse august välja ja asendatakse uue keelega II, mille ots uuesti august tagasi läbi torgatakse, nii et üleval tekib silmus. Kõrvalasuv terve keel I pingutatakse puurulli või näpitstangide abil ning kinnitatakse naaskliga ja keele ots

pistetakse silmusest läbi. Nüüd tõmmatakse silmuse abil keel I raamis asetsevasse auku, kus keeled end kiiluna kinni veavad (joonis 208 a). Ainult sellisel juhul on nimetatud kinnitusviis vastupidav. Vanemate ja korduvalt parandatud reketite juures, kus raami augud on tihti suurenenud, tuleb keele tagasilibisemise vältimiseks kasutada abisõlme (joonis 208 b).

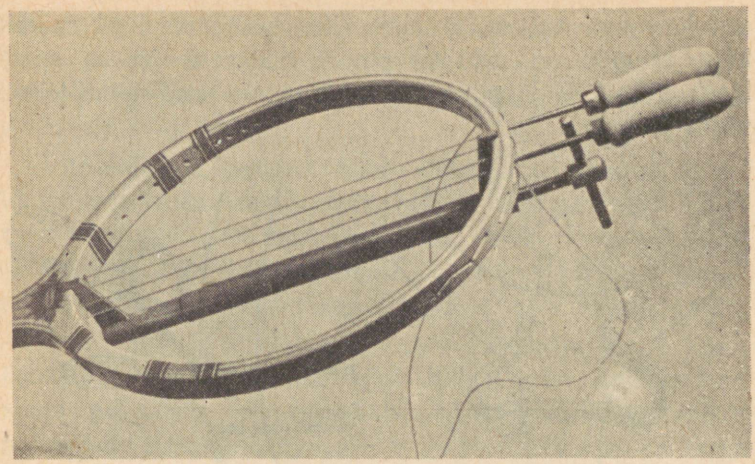
Eelkirjeldatud viisil toimub uue keele sissepanemisel esimese sõlme tegemine. Teise sõlme tegemine ja keele lõplik kinnitamine toimub põhiliselt samuti, ainult vajalikud on ka puukettad. Jällegi pingutatakse uue keele kõrval asuv terve keel ja kinnitatakse see naaskliga. Siis pingutatakse uus keel II, kinnitatakse ka see naaskli abil ja keeratakse mõlemad keeled puuketaste vahele (joonis 207), mille järel võib naasklid välja võtta. Edasi tehakse uuest keelest silmus ja tõmmatakse kõrvalasuv terve keel jällegi raamis asetsevasse auku juba eelkirjeldatud viisil.

Praktilisi raskusi võib valmistada uue keele kahekordne läbiajamine ühest august, mis on vajalik sõlmede tegemisel nii uue keele jätkamisel kui ka kinnitamisel. Raami auke väga avaraks puurida pole soovitav; keele teistkordseks läbitõmbamiseks august tuleb kasutada jõhvtraadist silmust. Et sõlmed paremini püsiksid ja järele ei annaks, on soovitav kõigi sõlmede vahele tilgutada veidi lakki, näiteks harilikku piirituslakki.

Uue keelestu sissepanemisel on vajalikuks lisainstrumendiks pingutaja (joonis 209), mis koosneb kahest vindi abil reguleeritavast metalltorust ühes kahe raamihoidjaga.

Uue raami puhul tuleb enne keelestamisele asumist puhastada raami augud. Selleks võetakse 15—20 sm pikkune vana keele tükk ja hõõrutakse sellega edasi-tagasi kõik augud läbi.

Uue keelestu sissepanemisel on põhinõudeks, et see pingutatakse ühtlaselt kogu reketi ulatuses. Väiksemagi

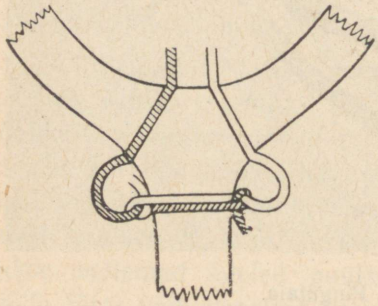


Joonis 209. Pingutaja.

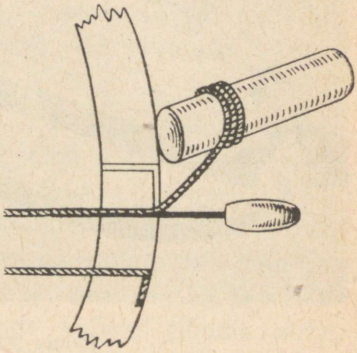
eksimuse korral selle nõude vastu võib reketi raam oma esialgset kuju muuta.

Uue keelestu sissepanemist alustatakse pikikeeltega. Kasutamisel on peamiselt kahesugused reketid, kas 18 või 20 pikikeelega. 18-keelelise reketi keelestamist tuleb alustada keskelt reketi ülemiselt servalt ja 20-keelelise reketi keelestamist reketi kaelast (joonis 210). Mõlemal juhul tuleb kasutada kahe sõlmega kinnitusviisi. Iga keel tuleb pingutada eraldi järgnevalt: keel pannakse läbi raami august, seejärel pingutuspulga august, keritakse ümber pulga ning pingutatakse pulga abil vajaliku tugevusega. Siis pistetakse naaskel ettevaatlikult, kuid küllaldase tugevusega auku, et pingutatud keel tagasi ei libiseks (joonis 211). Edasi vabastatakse keel pulga küljest, pistetakse läbi järgmistest aukudest ning pingutatakse jällegi eelkirjeldatud viisil. Teise naaskli sissepanemise järel võib esimese naaskli välja tõmmata. Keelestamine algab keskelt, kusjuures keeli pingutatakse kordamööda ühele ja teisele poole. Enne keelestamisele asumist pannakse pin-

gutaja raami vahele, et pikikeelte sissetõmbamisel raami kuju ei muutuks. Ühtlast pinget pikikeelte juures saab kontrollida kõla järgi, mis külgede poole peab mõne tooni võrra tõusma.

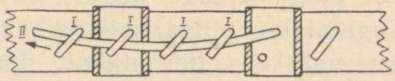


Joonis 210.



Joonis 211.

Pikikeelte lõpposa kinnitatakse raami välisel küljel asuvate pikikeelte alla (joonis 212). Selleks tuleb pikikeelte sissetõmbamisel kummaltki poolt pikikeelte alla raami peale asetada väikesed keele- või traaditükid. Need hoiavad pikikeeled (I) veidi kõrgemal ja võimaldavad viimase pikikeele (II) nende alt läbi tõmmata ja selliselt kinnitada. Seejärel keele- või traaditükid eemaldatakse.



Joonis 212.

Pikikeelte teine sissepanemise ja pingutamise moodus on järgmine: kõik pikikeeled pannakse lõdvalt sisse ja tõmmatakse ka äärmiste keelte otsad mõlemalt poolt raami pealt keelte alt läbi. Edasi järgneb keelte pingutamine

kätega, mis algab keskelt ja liigub äärte suunas, kusjuures tuleb pingutada iga keelt eraldi. Selleks et anda pikikeeltele vajalikku pinget, on kogu pingutamist vaja korrata vähemalt 3—4 korda.

Pikikeeled pingutatud, tuleb alustada põikikeelte sissetõmbamist, mida tehakse kahel viisil. Esimesel juhul alustatakse põikikeelte sissetõmbamist reketi raami keskelt (kinnitada tuleb kahe sõlmega), kusjuures keelte pingutamine toimub nii nagu pikikeelte puhul, s. o. kahele poole.

Teisel juhul loetakse reketi raami ülemise serva keskkohast neli paari raami auke külje poole, kinnitatakse sinna põikikeele ots pikikeele külge ning alustatakse põikikeelte sissetõmbamist reketi otsast kaela suunas. Enne paari-kolme viimase põikikeele sissetõmbamist peab pingutaja raami vahel vabalt liikuma ja pärast 21-se keele, s. o. kõigi põikikeelte sissetõmbamist peab reketi raam omama endist kuju. Tuleb jälgida, et kõik põikikeeled oleksid ühtlaselt pingutatud ning asetseksid üksteisega paralleelselt.

Tenniseväljak ja selle rajamine

Tennist mängitakse tasasel väljakul, mille mõõted ja üksikute osade nimetused leiame jooniselt 213. Olgu tähendatud, et kui puudub võimalus rajada väljakut üldmõõdetega 40 × 20 m, võib see olla ka veidi väiksem, kuid igal juhul mitte alla 36 ×16 m.

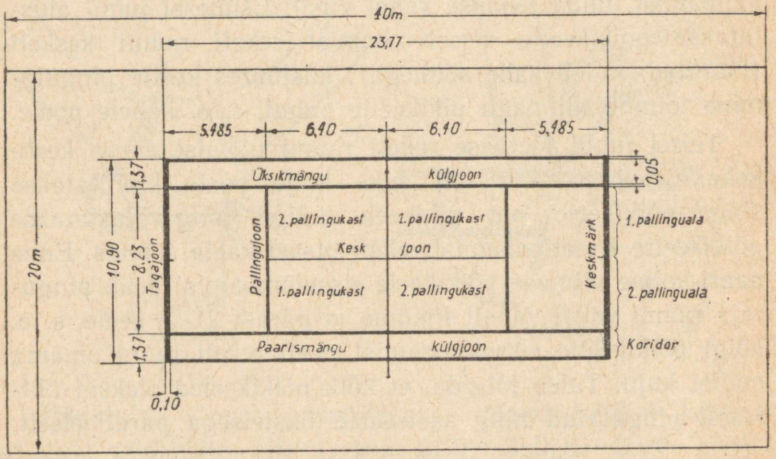
Mänguväljaku jagab kaheks pooleks võrk, mille kõrgus keskkohas on 91 sm, äärtel 106 sm.

Kogu väljak tuleb millegagi piirata, et takistada pallide lendamist kaugele. Väljaku piirdeks on üldtarvitatav 5 sm suuruste silmadega traatvõrk kõrgusega külgedel 1—1,5 m, otstes 3 m.

Väljaku pinnasena on kõige laiemalt levinud muda- või savi-liiva kate, kuid viimasel ajal kasutatakse väljaku

pealmise kattekihina üha enam tellisejahu (peen tellisepuru).

Talvine mäng ja seinatreening tennishallides, võimlates ja teistes suuremates ruumides toimub harilikul puupõrandal.



Joonis 213. Mänguväljak ja selle mõõted.

Tenniseväljakud võib põhiliselt jagada kahte tüüpi:

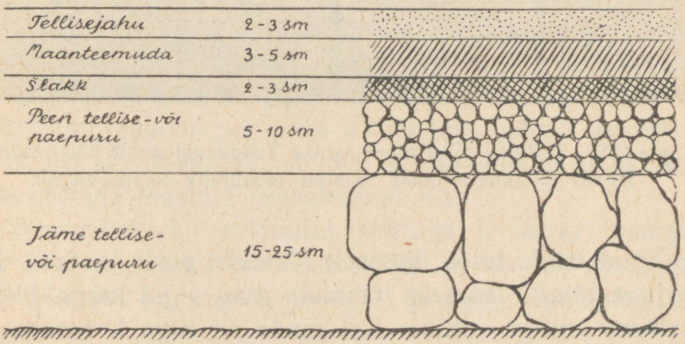
1. normaalväljakud,
2. lihtsustatud ehitusviisiga väljakud.

Mõlemate tüüpide põhiline vahe seisab väljakute koostiskihtide arvus ja paksuses.

Hea võistlusväljaku üheks omaduseks peab olema kiire kuivamine ka pärast kõige suuremat vihmasadu. Seda asjaolu tuleb silmas pidada mitmetest väljakutest koosnevate väljakukomplekside ehitamisel, kus on ette näha sagedasi võistlusi. Selliste väljakute aluspõhi peab koosnema küllaldase paksusega poorsest materjalist, mis võimaldab vihmaveel kiiresti imbuda aluspinnasse.

Normaalväljaku koostiskihid on kujutatud joonisel 214.

Kõige alumise kihi (15—25 sm) moodustab jäme tellise- või paepuru, mille üksikute tükkide läbimõõt võib olla 10—15 sm. Seda katab 5—10 sm paksune peenikese tellise- või paepuru kiht (tükid 2—3 sm). Juba kõige alumiste kihtide rajamisel tuleb alustada täpset nivelleerimist, kusjuures peab silmas pidama, et väljak oleks vee ärajooksu soodustamiseks keskelt 5—8 sm kõrgem kui äärtelt. Pärast peenikese tellisepuru asetamist väljakule tuleb see kindlasti algul kerge, hiljem raske rulliga üle rullida, et aluspõhi jääks ühtlane.

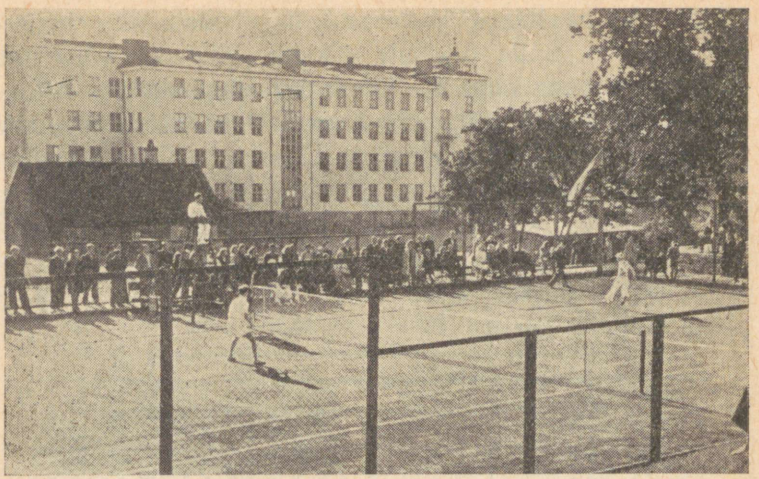


Joonis 214. Normaalväljaku koostiskihid.

Peenel tellise- või paepurul asetseb õhuke peeneteraline šlaki kiht (2—3 sm), mille samuti peab tasaseks rullima.

Järgneb 3—5 sm paksune pealiskate, mis oma koostiselt ja omadustelt võib olla mitmesugune.

Laialdaselt tarvitatav on maanteemuda, mida vedelas olekus leidub teede äärtel kevadel ja sügisel, aga võrdlemisi lühikest aega. Seetõttu tuleb selle korjamisel tabada õiget momenti, sest hiljem ei saa kuivanud või külmanud muda teedelt enam kätte. Korjatud muda tuleb hunnikus taheneda lasta ja seejärel sõeluda 1 sm suuruste silmadega sõelal, mis eemaldab mudast kivid ja prahi. Selliselt läbi-



Joonis 215. Tallinna Elektromehaanika Tehnikumi poolt ühiskondlikus korras koolimaja õuele rajatud eeskujulik tenniseväljak.

sõelutud muda tuleb ühtlaselt šlakikihi peale laotada, laia harjaga täiesti tasaseks tõmmata ning algul kerge, hiljem raskema rulliga rullida. Kui muda on liiga kruusane või liivane ega oma seetõttu siduvust, tuleb seda segada saviga, kuid ainult sel määral, et saavutatakse vajalik siduvuse miinimum; liigsel savi lisamisel ei lase väljak vett läbi, muutub libedaks ning on pärast vihma kaua mängukõlbmatu.

Pealiskihina võib maanteemuda asemel tarvitada ka savi ja kruusa segu, vahekorraga 4 osa kruusa ja 2—3 osa savi. Siingi tuleb proovimise abil leida savi sitkusest olenev õige vahekord, et pealiskate oleks parajal määral siduv ja elastne. See selgub rullimisel. Mitteküllaldast siduvust omav pealiskiht hakkab rulli all kihiliselt kooruma, tekivad lõhed; liiga märg ja savine pealispind jääb rulli külge.

Parimaks pealiskihiks osutub tellisejahu, kusjuures jahvatamisel on soovitav kasutada ülepõletatud telliseid.

Tellisejahust kate tuleb panna õhukese 1—2-sm kihina kohe maanteemuda peale.

Tellisejahust pealiskihil on järgmised head omadused: kuivab kiiresti, on elastne, võimaldab libisemata kiiret startimist, liikumist ja pidurdamist ning soodustab tumeda punase värvi tõttu palli jälgimist.

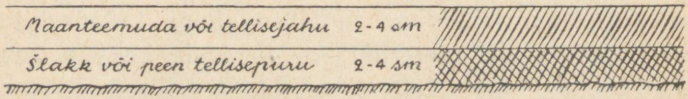
Kirjeldatud normaalväljaku pealmiste kihtide osas võib olukorrast ja saadaolevaist materjalidest olenevalt teha ka mõningaid muudatusi, ilma et väljaku kvaliteet selle all oluliselt kannataks. Nii võib šlaki puudumisel välja jääda šlakikiht. Maanteemudaga ja tellisejahuga katmisel tuleb arvestada, kumba materjali on lähedalt kergem saada. Maanteemuda võib täielikult asendada tellisejahuga, kuid siis peab tellisejahu kihi paksus olema vähemalt 4—5 sm. Tellisejahu puudumisel peab kattekihiks jääma maanteemuda või savi-liivasegu, millele sel juhul tuleb üsna õhukese korrana puistata peeneteralist liiva.

Normaalväljaku rajamisel suurimaks, aegaviitvamaks ja rohket transporti nõudvaks tööks on 30—50 sm sügavuse süvendi kaevamine ja selle täitmine alumiste kihtidega.

Üksikute väljakute ehitamisel koolide, asutiste, käitiste ja kolhooside juurde võib julgesti kasutada lihtsustatud ehitusviisiga väljakute rajamise moodust. See võimaldab kiiret ehitamist minimaalsete kulude ja tööjõuga, samal ajal aga omab väljak küllaltki häid mänguomadusi. Ainsaks puuduseks on asjaolu, et pärast tugevat vihma sellisel väljakul ei saa nii ruttu mängida kui sügavama aluspõhjaga väljakul.

Lihtsustatud ehitusviisiga väljakul puudub täielikult kõige alumine jämeda tellise- või paepuru kiht. Selle kõige paksema kihi ärajäämisega langeb ära vajadus ka süvendi kaevamiseks. Lihtsustatud ehitusviisiga väljaku võib rajada igale tasasele pinnale. Kui väljakuks valitud maa-ala on kaetud rohuga, tuleb ainult murukamar eemaldada ja saa-

dud pind siluda tasaseks. Tasasele pinnale võib väljaku rajada vastavalt joonisel 214 toodud koostisele, jättes ära kõige alumise kihi ning teiste kihtide asetamisel kasutades minimaalseid kihtide paksusi. Veelgi lihtsamalt võib rajada väljaku vastavalt joonisel 216 toodud kihtidele. Tasane pind kaetakse õhukese 2—4-sm šlaki või peene tellisepuru korraga, see kiht omakorda maanteemudaga või tellisejahuga umbes samas paksuses ja igati mängukõlblik väljak ongi valmis.



Joonis 216. Lihtsustatud ehitusviisiga väljaku koostiskihid.

Uue väljaku ehitamisele asudes on soovitav algul rajada paari ruutmeetri suurused katselapid, et praktiliselt veenduda ehituseks kavatsetavate koostiskihtide kõlblikkuses ja vastavuses mänguväljakule esitatavaile nõudeile.

Väljakute rajamisel omab olulist tähtsust ka väljaku asetus ilmakaarte suhtes. Võimaluse korral tuleb väljak rajada nii, et väljaku pikitelg, s. o. mängu suund üle võrgu, oleks põhja-lõuna sihis. Sel puhul pärast lõunat, kus kõige enam mängitakse, päike paistab väljakule poolpõiki ega sega mängijaid.

Kui see vähegi võimalik, kasutatagu väljaku taastamisel või rajamisel kogenud asjatundja abi; see aitab ära hoida asjatut tööd ning tagab väljaku hea kvaliteedi.

Väljaku heas mängukorras püsimiseks omab suurt tähtsust väljaku hooldamine. Vajaliku kõvaduse ja tasasuse saavutamiseks on vaja väljakut rullida. Eriti oluline on põhjalik rullimine kevadise väljakute kordaseadmise perioodil. Suvel tuleb väljakut rullida palju harvemini, tarviduse järgi.

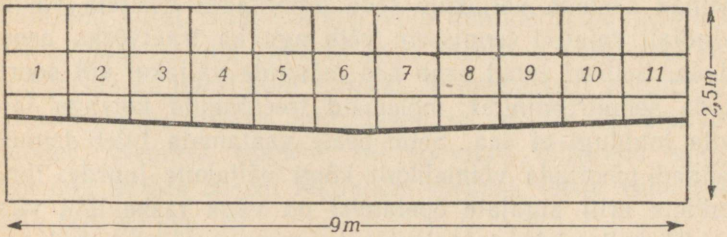
Et väljaku jooned püsiksid hästi nähtavad, tuleb neid

pidevalt uuendada; eriti kehtib see tagajoonte kohta, mis ruttu kuluvad. Joonte tegemisel on üldkasutatav lubjavesi.

Väljaku korrashoidmiseks on kõige tähtsam pidev kastmine. Tenniseväljakut peab kastma regulaarselt iga päev, päikesepaisteliste ja tuuliste ilmade puhul aga isegi 2—3 korda päevas, selleks, et päike ei kuivataks väljakut liiga kõvaks ja libedaks ning tuul ära ei puhuks pealmist kattekihti.

Tennissein.

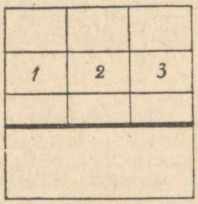
On väga soovitav, et iga tenniseväljaku juures oleks tennisseina näol võimalus ka seinatreeningu läbiviimiseks. Normaalse tennisseina rajamiseks on vaja maa-ala, mis võrduks täpselt poole tenniseväljakuga. Tennisseina laius on sel juhul võrdne väljaku laiusega, s. o. umbes 8,5—11 m (joonis 217); seina ees asetsevale pinnale märgitakse ühe



Joonis 217. Normaalne tennissein (laius 8—11 m, kõrgus 2,5 m).

väljakupoole jooned. Kus maa-ala või ruum seda võimaldab, tuleb kõigiti soovitada selliste normaalmõõdetega tennisseina püstitamist; paari-kolme välisväljaku juurde planeeritagu tingimata eraldi koht tennisseinale. Sageli on see sobiva maa-ala või ruumi puudumisel võimatu. See ei tähenda veel seinatreeningust täielikku loobumist, seda saab edukalt läbi viia ka palju kitsamates tingimustes. Seinatreeningu jaoks tuleb minimaalse ala suuruseks

pidada umbes 10×4 m. Sein võib selle juures olla veelgi kitsam, siiski mitte väiksem kui 2,5 × 2,5 m (joonis 218). Sellise ruumi juures saab seina vastu treeningut sooritada ainult üks mängija korraga; kui aga ruum on veidigi laiem, kuni 5 m, mahuvad korraga lööma juba kaks mängijat.



Joonis 218. Väike tennissein (laius ja kõrgus 2,5 m).

Kui tenniseväljakute kõrval või ligiduses puudub võimalus ka väikese tennisseina püstitamiseks, tuleb tennisseinad asetada väljakule seda ümbritseva traataia vastu; kindlalt rajatud tennissein võib aga ka traatvõrku asendada. Sellisel juhul saab kas mängida väljakul või sooritada seinatreeningut, mõlemaid treeninguid korraga läbi viia muidugi ei saa. Selle peale vaatamata tuleb tennisseinad püstitada võimalikult kõigi väljakute juurde, ilma milleta eriti algajate õpetamist on väga raske läbi viia.

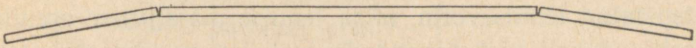
Et pall põrkaks keskmise tugevusega löögi puhul seinast parajale kaugusele tagasi, selleks peab sein veidi tahapoole kaldus olema. Seepärast püstloodis olevate ruumide seinad pole seinatreeninguks sobivad, sest pall põrkab nendelt liiga vähe tagasi.

Parajat kallakut peab eriti silmas pidama püsivate tennisseinade ehitamisel; seinte või traatvõrgu najale püsti asetatavatele väiksematele tennisseinadele saab vajaliku kalde anda igal ajal.

On soovitav, et tennissein oleks tumedat värvi, nii et pall sellelt hästi eralduks. Seinale tuleb valge joone abil

märkida võrgu kõrgus. Normaalse laiusega seinal olgu võrk tähistatud tegelikkusele täpselt vastavalt, s. o. äärtelt kõrgemana kui keskkohas; kitsama seina puhul kujutagu võrgu kõrgust 1,06 m kõrgusel asetsev joon.

Laia seina puhul võivad seina äärmised osad mõlemalt poolt umbes 2—3 m ulatuses hingede abil liikuvad olla. Nende osade reguleerimisega saavutatakse seda, et seina äärtele löödud pallid põrkavad tagasi enam-vähem väljaku keskkohta (joonis 219).



Joonis 219. Hingede abil külgedelt reguleeritav tennissein (vaade ülalt).

Löögitäpsuse arendamiseks ja mitmesuguste löögikombinatsioonide sooritamiseks on tennissein disaks võrgule otstarbekohane tähistada veel joonistel 217 ja 218 näidatud kujul. Suurel seinal võib nummerdatud nelinurki seina pikkuses olla kaheksa kuni kaksteist; väiksemal seinal piisab ka ühest kuni kolmest. Mitmesuguste kõrgustega löökide harjutamiseks märgitakse seinale ka horisontaaljooned. Nendest esimene on soovitav tähistada võrgu lähedal, umbes 30 sm kõrgusele võrgust, teiste vahe võib olla 60—80 sm.

Nelinurkade parajaks pikkuseks on samuti 60—80 sm; nelinurgad olgu tähistatud kitsamate joontega, nii et laiema joonega märgitud võrgu kõrgus hakkaks hästi silma.

«VÄIKE TENNIS»

«Väike tennis» on tennise põhiprintsiipidele rajanev lihtsustatud tennisevorm, mida tennise massilisuse arendamiseks edukalt võib rakendada seal, kus puudub võimalus rajada normaalmõõdetega tenniseväljak.

Organiseeritud kujul hakati «väikest tennist» harrastama 1950. aastal Leningradis, kus loodi rida sektsioone koolide, tehnikumide ja isegi kõrgemate õppeasutiste juures ning peeti võistlusi.

Esitame allpool «väikese tennise» võistlusmäärustiku, nii nagu see on rakendatud Leningradis.

V ä l j a k. Väljakuks on vajalik kõva, tasane pinnas (liiv, asfalt, puu jm.) kas väljas või ruumides. Väljaku suurus on 6×12 m. Väljaku jagab põiki pooleks 1 m kõrgune võrk. Võrguks võib kasutada võrkpallivõrku, samuti võib võrgu asendada nöör, mille külge on õmmeldud 20 sm laiune riideriba. Väljak on joone abil jagatud pooleks ka pikuti.

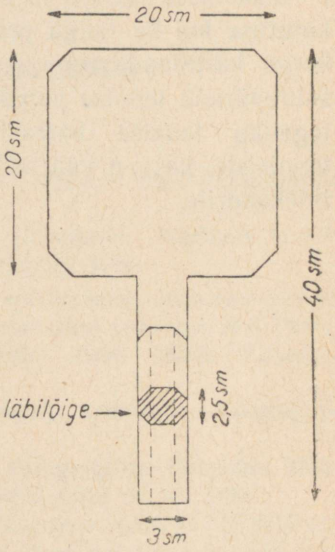
R e k e t. Reket valmistatakse 7—8 mm paksusest vineerist või õhukesest lauast. Reketi kuju ja mõõted on esitatud joonisel 220.

P a l l. Palliks kasutatakse tennisepalli, kuid võib kasutada ka teistsuguseid kummipalle. Soovitav on omada vähemalt kaks ühesugust palli.

P u n k t i d e a r v e s t a m i n e. «Väikeses tennises» loetakse punkte nii nagu lauatennises, s. t. ühe palli võitmine annab ühe punkti. Sett koosneb 15-st võidetud punk-

tist (seisul 15 : 14 sett loetakse lõppenuks). Võist toimub «parem kolmest» setist.

P a l l i n g. Pallija viskab palli üles (oma peast mitte kõrgemale) ja pärast põrget maha lööb selle diagonaalselt vastase väljakupoolele. Pallida võib ainult üks kord, kusjuures pallingu ebaõnnestumine tähendab punkti kaotamist. Pallitakse kogu aeg vahelduvalt mööda diagonaale; esimene palling toimub paremal pool asuva väljakupoole tagant. Pallingu võib tõrjuda alles pärast põrget. Kui pallimisel pall riivab võrku ja kukub õigele väljakupoolele, palling kuulub kordamisele.



Joonis 220.

Üksikmängus üks pooltest pallib kuni 8-ni (näiteks 8 : 0, 8 : 2, 8 : 7), selle järel kuni seti lõpuni pallib vastasmängija.

Paarismängus kehtib pallimisel järgmine kord: üks mängijaist pallib kuni 4-ni, edasi pallib tema partner kuni 8-ni. Selle järel palling läheb üle vastasmängijatele, kellest üks pallib kuni 12-ni, teine 15-ni.

P u n k t i m ä n g i m i n e. Pärast seda, kui pall on pallitud üle võrgu, tuleb see lasta maha põrgata (mitte üle ühe korra) ja siis vastaspoolele tagasi lüüa. Pärast esimest tõrjelööki võib palli lüüa ka juba õhust, enne mahapõrget.

Punkti mängimine jätkub seni, kuni üks pooltest teeb vea.

Vead, mis põhjustavad punkti kaotamise, on järgmised:

1. Pall põrkab maha kaks korda

2. Pall lendab võrku või välja väljaku piiridest

3. Pall puudutab lage või mõnd muud ligidal olevat eset (puid, võimlemisriistu jne.).

«Väike tennis» on mäng, mida võivad alustada juba 7—8-aastased noored ja mis annab algajale tennisest ettekujutuse kui ka hulga praktilisi oskusi löökide näol. Oma kerge kättesaadavuse ja lihtsuse tõttu on «väike tennis» suurepärane tennise populariseerimise vahend, valmistades tegeliku tennise harrastamiseks ette hulgaliselt uusi tennisiste, kes on väärtuslikuks täienduseks meie tennisistidekaadrile.

KASUTATUD KIRJANDUS

К. Заржецкий. „Теннис". ФиС. 1949 г.

Б. Ульянов. „Теннис". ФиС. 1941 г.

N. Ozolin. «Kergejõustikutreeningu alused». RK Pedagoogiline Kirjandus. 1949.

«Tennis». Mängumäärused. Juhendid kohtunikele. Võistluste korraldamine. RK Pedagoogiline Kirjandus. 1949.

Н. Бутович. „Роль тренера спорта в воспитании советского патриотизма". Теория и практика физической культуры № 8 1950 г.

A. Kalamees. «Valik vabaharjutusi». Eesti Riiklik Kirjastus. 1950.

F. Tõnuri. «Kuidas parandada reketi keelestut». Kehakultuur nr. 10 1950.

R. Toomsalu. «Kergejõustik». RK Pedagoogiline Kirjandus. 1948.

V. Farfel. «Sportlase toitumine». Kehakultuur nr. 17 1950.

Г. Руновский. „Малый теннис". Советский спорт № 149 1950 г.

A. Krestovnikov. «I. P. Pavlovi ideed kehalise kasvatuse teadusse». Kehakultuur nr. 1 1951.

V. Saarma. «Kehakultuurlase tervislikust enesekontrollist». Kehakultuur nr. 2 1951.

SISUKORD

Eessõna 3
Tennis Nõukogude Liidus 10
Mängukäigu seletus 28
Punktide lugemine 30

Esimene peatükk

Sissejuhatus 33

Löök ja löögitehnika põhialused

Löök 35
Palli lend, keerd ja põrge 37
Löögitehnika põhialused 44
Liigutuste järjekord 44
Silmade töö. Palli jälgimine 47
Jalgade töö. Küljega asetumine löögi suunas 51
Käe ja õlgade töö. Käe ja õla sirutamine löögi suunas . 61
Keha töö. Keharaskuse ülekanne palli tabamise momendil 68
Tasakaal 71
Rütm 73
Põhialuste seos ja ajastamine 74
Palli suunamine 77

Teine peatükk

Löögitehnika

Üldisi põhimõtteid 79
Hoided 83
Ooteasend 89
Eeskäelöök 91
Tagakäelöök 101
Palling 113
Lõigatud palling 115

Kahurpalling 119
Keerdpalling 119
Üldisi põhimõtteid pallimisel 121
Lendpall 125
Pool-lendpall 134
Rabak 136
Küünalpall 142
Tilkpall 144

Kolmas peatükk

Strateegia ja taktika

Strateegia ja taktika mõiste ning põhinõuded 147
Üksikmängu strateegia ja taktika 155
Mängijate tüübid 155
Täpsus ja kiirus mängus 157
Millist mänguviisi kasutada? 159
Löögitehnika kasutamine 162
Pallingu taktika 163
Pallingu tõrjumise taktika 171
Tagajoonemängu taktika 175
Võrgumängu taktika 185
Kuidas võrgu juures olevast mängijast mööda lüüa 197
Küünalpalli taktika 200
Tilkpalli taktika 203
Kuidas mängida mitmesuguste mängijate vastu . . 209
Psühholoogilised tegurid mängus 213
Füüsilised võimed seoses taktikaga 223
Välised tingimused 228
Paarismängu taktika 231
Liikumise põhimõtted 232
Pallingu taktika 239
Pallingu tõrjumise taktika 246
Üldisi taktikalisi põhimõtteid 249
Segapaarismängu ja naispaarismängu taktika 251

Neljas peatükk

Õppe-treeninguline töö

Ideelis-moraalne ettevalmistus 257
Kindlustada tublide nõukogude tennisistide kasvatamine . 257

Algajate õpetamine 272

Üldisi põhimõtteid algajate õpetamisel 274
Metoodilisi põhimõtteid 274
Löökide õpetamise järjekord ja aeg 275
Kiirus ja täpsus ning nende suhe algajate õpetamisel . 276
Algajate õpetamise üksikud etapid 277
I. Tennisemänguga tutvustamine 277
II. Praktiline mängu õpetamine 279
Ees- ja tagakäelöögi õpetamine 280
Pallingu õpetamine 285
Lendpallide õpetamine 288
Rabaku õpetamine 289
Tennise õppetunni kava 290
Algajate võistlemine 292

Edasijõudnud mängija õppetreeninguline töö 293
Treeninguperiood 293
Treeningute korraldamine 295
Üldisi põhimõtteid 295
Treeningute sagedus ja kestus. Treeningupartnerid . 300
Treeningupäevik 303
Vigade ja võidetud punktide tabel 305
Režiim 307
Arstlik kontroll ja tervislik enesekontroll . . . 308
Ületreening 309
Igakülgne tennisega tutvumine 310

Tehniline ettevalmistus 312
Treening väljakul 312
Löögitreening 313
Mängutreening 329
Paarismängu treening 331
Seinatreening 331

Taktikaline ettevalmistus 333

Füüsiline ettevalmistus 334
Füüsiline ettevalmistus üksikuil treeninguperioodidel . . 340
Füüsilise ettevalmistuse treeningutunni kava 341

Viies peatükk

Võistlused 347

Kuues peatükk

Varustus ja väljak

Varustus 360
Reket 360
Pall 362
Riietus 363
Jalanõud 364
Reketi hooldamine 364
Reketi parandamine ja keelestamine 365
Tenniseväljak ja selle rajamine 371
Tennissein 377
«Väike tennis» 380
Kasutatud kirjandus 383

Kaanejoonise valmistanud A. Saldre

Vastutav toimetaja K. Tamjärv
Tehniline toimetaja H. Kohu

Ladumisele antud 20. XII 1950. Trükkimisele antud 6. III 1951. Trükiarv 3000. Paber 54×84, 1/16. Trükipoognaid 24,25. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 19,88. Arvutuspoognaid 17,04. MB-02645. Trükikoda „Pioneer", Tartu, Kastani 38. Tellimise nr. 1685.

На эстонском языке
Э. Креэ. Теннис

Hind rbl. 6.30

RBL. 6.30

A-1892

TÜ RAAMATUKOGU
1 0300 00344608 7