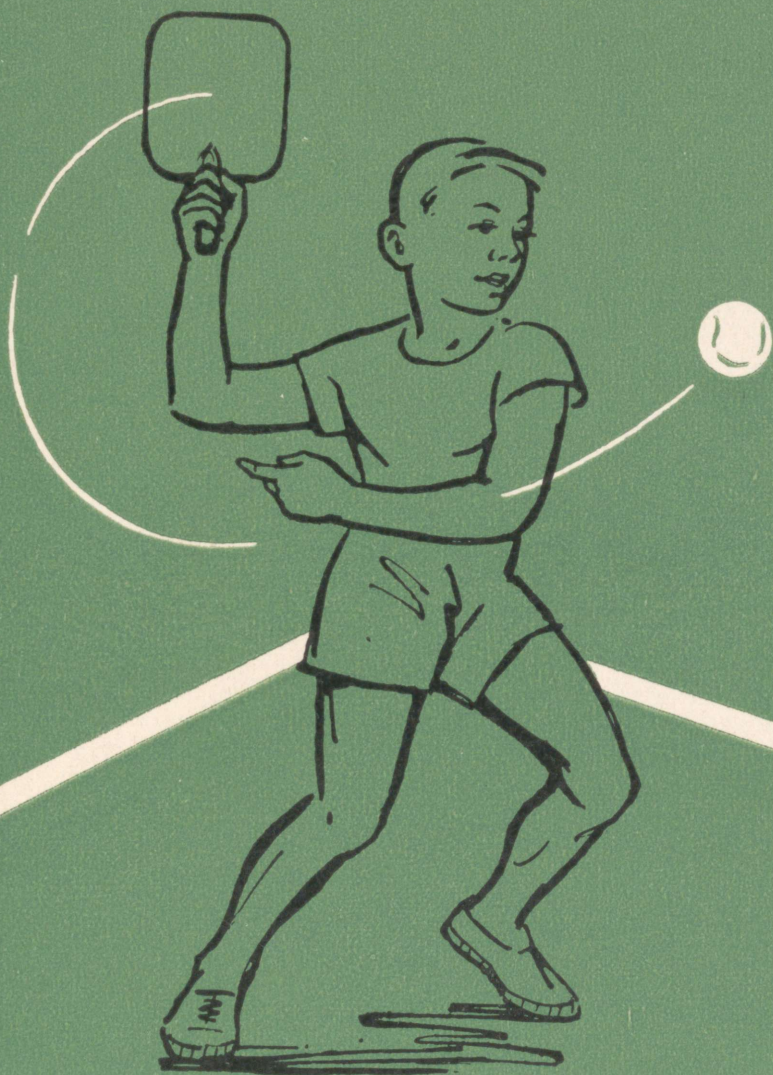


P. MAIDANSKI



VÄIKETENNIS

A - 21740

P. MAIDANSKI

VÄIKETENNIS



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1957

Originaali tiitel:
П. М. Майданский
Малый теннис
Государственное издательство
«Физкультура и Спорт»
Москва 1953

Tõlkinud E. Kree.

Майданский, П. М.
МАЛЫЙ ТЕННИС
На эстонском языке
Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

*

Toimetaja K. Tamjärv. Tehniline toimetaja I. Vahtre.
Korrektor S. Kõiv

Ladumisele antud 11. VI 1957. Trükkimisele antud 4. IX 1957. Paber 54×84, 1/16.
Trükipoognaid 4. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 3,28. Arvutuspoognaid 3,38.
Trükiarv 2000. MB-00230. Tellimise nr. 1745.

Hans Heidemanni nim. trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4.

Hind rbl. 1.20.

TARTU OLIKOBLI
RAAMATUKOBU

EESSÕNA

Tennis on Eesti NSV-s kujunemas laialdaselt harrastatavaks sportmänguks, mis haarab üha suuremaid noorte ja täiskasvanute hulki. Üheks tenniselise leviku ja populaarsuse põhjuseks on asjaolu, et see mäng arendab igakülgset organismi — tennis arendab kiirust, vastupidavust, osavust, jõudu, painduvust.

Tenniselise kõrval on viimastel aastatel sagedasti juttu olnud tenniselise nooremast vennast — «väiketenniselise». Sel lihtsustatud tenniselise vormil, mis põhineb täielikult tenniselise tehnikal ja taktikal, on kõik tenniselise hüved ja eelised, sealjuures ka samasugune toime mängija organismile.

Kõrge meisterlikkuse saavutamiseks on vaja tennisemänguga alustada võimalikult noorena, samal ajal aga on tennis keerulise tehnikalise tõttu laste poolt raskesti omandatav. Siin tuleb appi väiketennis, mille peamiseks eesmärgiks ongi tutvustada 7—12 aastastele lastele tenniselise põhialuseid. Väiketenniselise mänguõskuse omandavad lapsed kiiresti ning võivad seejärel juba suuremate raskusteta üle minna päris tenniselise juurde.

Väiketenniselisega on Eesti NSV-s vähesel määral tegeldud rida aastaid, kuid senised saavutused sel alal ei anna põhjust rahuloluks. Alates 1957. aastast on Eesti NSV Tenniseliseksioon koos Treenerite Nõukoguga otsustanud tööd väiketenniselise osas tunduvalt laiendada, lugedes seda üheks tähtsamaks vormiks uue noorte tenniseliste kaadri kasvatamisel. Väiketenniselisega tuleb hakata tegelema kõigis koolides, lasteasutustes, pioneerimajades, pioneerilaagrites, majavalitsuste mängumurudel jne. Seejuures tuleb märkida, et väiketenniselise õpetamisel on võimalik kasutada mitmesuguseid mängu, teatejooksu ja muid kollektiivse õpetamiselise vorme, mis võimaldavad üheaegselt tegevusse rakendada mitukümmend osavõtjat.

See oleks väiketennise arendamise programmi esimene aste.

Teiseks astmeks on mitmesuguste võistluste korraldamine, kusjuures eriline tähtsus on koolidevahelistel ja majavalitsustevahelistel võistlustel. Olgu märgitud, et alates 1957. aastast on väiketennis võrdõiguslik spordiala kõigi teiste alade kõrval, mida kinnitab noorte spordijärkude sisseseadmine väiketennises.

Kuid väiketennis ei taotle üksnes mainitud eesmärke, s. t. olla noortele eelkooliks tennisega. Väiketennist võib harrastada ka iseseisva spordialana, sellega võivad tegelda nii noored kui ka täiskasvanud. Lisaks sellele märgiksime eriti veel kahte momenti, kus väiketennise osa on väga oluline. Paljudes kohtades, eriti Eesti NSV maarajoonides, rajatakse praegu tennisväljakuid. Tennisväljaku ehitamine on keeruline ja aeganõudev töö, mida sageli ei jõuta lõpule viia ühe suvega. Väljaku ehitajad — tennis huvilised — aga ei saa tegelda tennisega enne väljaku valmimist. Siin võib soovitada paralleelselt päris tennisväljaku ehitamisega rajada kiiresti väiketennise väljak ning alustada selle mänguga, et tennisväljaku valmimisel oleks saavutatud juba teatav mänguoskus.

Talvel on tennisemängu võimalused suuremate saalide ja võimlate puudumise ning ülekoormatuse tõttu sageli piiratud. Ka siin võib appi tulla väiketennis, mille harrastamiseks talvel on sageli võimalik kergemini ruume leida ning mis suurepäraselt aitab säilitada, mõnel juhul aga isegi edasi viia suvel saavutatud mänguoskust.

Väiketennise arendamise programmi elluviimise üheks eelduseks on kaubandusvõrgu kaudu väiketennise reketite turustamine, nii et iga kool, organisatsioon ja üksikisik võib endale muretseda mänguks vajalikud abinõud. Mängu tehnika, taktika ja määrustikuga, samuti õpetamise metoodikaga tutvumiseks on mõeldud käesolev brošüür, mille autoriks on tuntud Leningradi tennisetreener meistersportlane P. Maidanski. Brošüüriga peaksid eelkõige tutvuma tennisetreenerid ja ühiskondlikud instruktorid, üldhariduslike koolide kehalise kasvatuse õpetajad ja I—IV klasside juhatajad, samuti pioneerijuhid, lasteasutuste juhtivad töötajad ja teised laste kehakultuuriürituste organiseerimise ja läbiviimisega tegelevad töötajad. Kõigis esile kerkinud küsimustes palume pöörduda Eesti NSV Tennisesektiooni Presiidiumi poole, Tallinn, Suvorovi pst. 4.

Eesti NSV Tenniseseksiooni Presiidium loodab, et väiketennis leiab poolehoidu ja laialdast harrastamist nii noorte kui täiskasvanute hulgas. Saagu väiketennis algkooliks ja taimelavaks, mille viljakal pinnal võrsuvad kõrge mängutasemega tenniseentusiastid ning uus vahetus praegustele meistritele.

Eesti NSV Tenniseseksiooni Presiidium.

I. SISSEJUHATUS.

Tuntud tennisistid N. Ozerov, J. Kudrjajtsev, E. Negrebetski, T. Nalimova, D. Sinjutškov, S. Belits-Geiman ja teised alustasid lapsepõlves mängu puust reketitega. Kui hiljem nende kätte sattus keelestatud reket, oli neil tunduvalt kergem omandada palli pihta löömise tehnikat.

Ma otsustasin oma õpilastega läbi viia rea katseid: proovisin anda neile reketi nõrgalt pingutatud keeltega ja märkasin, et nad hakkasid sooritama lööke palli pihta hulga täpsemalt ja õigemini. Ühte tundi tõin reketi plastmassist keeltega, millised on märgatavalt vähem tundlikud. Treening möödus veelgi edukamalt ning lõpuks ma otsustasin treeninguid läbi viia puust reketitega.

Selgus, et puust reketiga on kergem reguleerida löökide tugevust ja nähtavasti seepärast ka tunnetavad mängijad paremini palli.

Järgmiseks etapiks oli algajatele tennisistidele mängu õpetamine puust reketitega.

Treeningutel oli võimalik jälgida umbes 500 õpilase edusamme. Järk-järgult õnnestus kindlaks teha üht peamist põhjust, miks algajad omandavad tennise tehnikat aeglaselt.

Põhjus peitus reketi keelestu suures tundlikkuses — kes on mänginud sellise reketiga, teab hästi, kui kiiresti lendab pall, kui järsud on selle lennusuuna muutused ja kui raske on saata palli vajalikus suunas. Algajaid viib see kõik ummikusse, tekitab neile arusaamatuid raskusi. Nad ei suuda lihastega tunnetada reketi keelestu tundlikkust.

Puust reketi löögist lendab pall umbes 12 meetrit, keelestatud reketiga mängides aga lendab see kaks korda kaugemale (niisama tugeva löögi puhul).

Seepärast määrati väiketennise mänguväljaku suurusks 12×6 meetrit. See osutus väga kasulikuks: väljakuid on võimalik ehitada koolide ja pioneerilaagrite juurde, aedadesse ja parkidesse, vabrikute ja tehaste juurde.

Talvel võib väiketennist mängida väikeses võimlas. Vaja ainult õigeaegselt varuda mõned mängitud tennisvallid või harilikud kummipallid ja võrkpallivõrk.

II. VÄIKETENNISE TÄHTSUS.

Kehalise kasvatusesüsteemis on tähtis koht sportmängudel, mis aitavad kasvatada inimesele vajalikke kehalisi võimeid ning tahtelisi ja moraalseid omadusi: vastupidavust, osavust, kiirust, jõudu, visadust, sihikindlust.

Neidsamu eesmäärke taotleb ka väiketennis.

Väiketennise mängijad sooritavad endale märkamata rea kasulikke kehalisi harjutusi. Selle mängu väärtus seisab selles, et temas on rikkalikult mitmesuguseid dünaamilisi liigutusi.

Kui palju erinevaid liigutusi peab tegema mängija! Tal tuleb mängu ajal joosta, hüpata ja kiiresti käia, sooritada pöördeid, painutusi ja lööke erinevates asendites.

Väiketennist mängides on kõik lihasgrupid koormatud, sest üks liigutus vaheldub teisega: pärast jooksu — järsk pidurdus või hüpe, seejärel hoovõtt ja löök, siis kohavaetus, palling jne.

Kõige selle tulemusena lahkub mängija väljakult mõnusa kerge väsimustundega, muidugi sel juhul, kui ta ei ole end mänguga liigselt väsitanud.

Väiketennise mängija peab kiiresti aimama vastase mõtteid, otsustama, kuidas paremini tõrjuda lööki, millist viisi valida rünnakuks. Ja kõike seda tuleb teha mängu ajal, kus üks olukord välkkiirelt ja ootamatult vaheldub teisega.

Väiketennist tuleb mängida selliselt, et mängija iga samm oleks läbi mõeldud.

See arendab taiplikkust, kujutlusvõimet, oskust kiiresti teha vajalikke otsuseid, külmaverelisust.

Iga sportlane läheb muidugi väljakule sooviga vastast võita. Seda eesmärki saavutada pole kerge, eriti kui vastane on tugev. Tugevas võistluses vastasega mängija just arendabki oma võidutahet.

Niisiis, teeme mõningad kokkuvõtted. Väiketennis tugevdab lihassüsteemi, treenib südant, muudab keha painduvaks ja kuulekaks. Lisaks sellele arendab ta tahet, vastupidavust, osavust.

Nüüd seisab meie ees suur ja aktuaalne ülesanne —



Jooni. 1. T. Leius väiketennist mängimas.

7—8 aastastele lastele pole «suur tennis» sageli jõukohane. Neil on raske õppida mängu suurel väljakul, omandada mängutehnikat ja oskuslikult valitseda väga tundliku keelestuga reketit. Väiketennise juures selliseid raskusi ei ole.

Väiketennist võib mängima õppida juba mõne treeningu järgi, isegi iseseisvalt, ilma treenerita, mis on täiesti võimalu suure tennis puhul.

Väiketennise mängumäärused on lihtsad ja noortele mõistetavad, sarnanedes võrkpalli määrustele. Samuti lihtne on mängutehnika. Kogemused on näidanud, et seda omandavad kergesti 7—8 aastased noored.

Tuleb arvestada ka seda, et esimeste klasside õpilased ei või füüsilise ülekoormatuse ohu tõttu mängida ei võrkpalli, nagu seda teevad nende vanemad koolikaaslased. Kuid väikesed armastavad ja tahavad mängida, proovida omavahel jõudu, osavust jne.

Väiketennis on peaaegu ainus mäng sellistele noortele, sest selle juures ei esine füüsilise ülekoormamise ohtu.

Väiketennis võib ja peab ette valmistama suure vaheuse «suure tennis» meistritele. Ei ole saladus, et algajad, kes õpivad mängima tennist, aasta, kaks, mõnikord

kaasa tõmmata sportima meie maa 7—10 aastaseid noori, I—IV klasside õpilasi.

Selliste laste kehalisel kasvatusel on suur tähtsus uute meistersportlaste ettevalmistamisel, kes võiksid kuulsaks teha meie suurt kodumaad uute spordisavutustega ja rahvusvahelistel võistlustel hoida kõrgel Nõukogude spordi lippu.

Lapsed ja noored armastavad väga sportmänge. Väiketennis on suurepärase vahend meie noorte kaasa-tõmbamiseks spordisektsioonidesse.

isegi kolm aastat ei suuda kasutada taktikalisi võtteid, sest nad peaaegu ei oska täpselt suunata palli.

Väiketennis omandatakse tunduvalt kiiremini. Juba kolmandal tunnil hakkavad mängijad harilikult omandama tehnikat ja taktikat. Tennisemängus suurel väljakul osutuvad nad taktikaliselt palju tugevamateks oma vastastest, kes pole saanud treeningut väiketennise abil.

III. KUS JA KUIDAS MÄNGIDA.

Väljak.

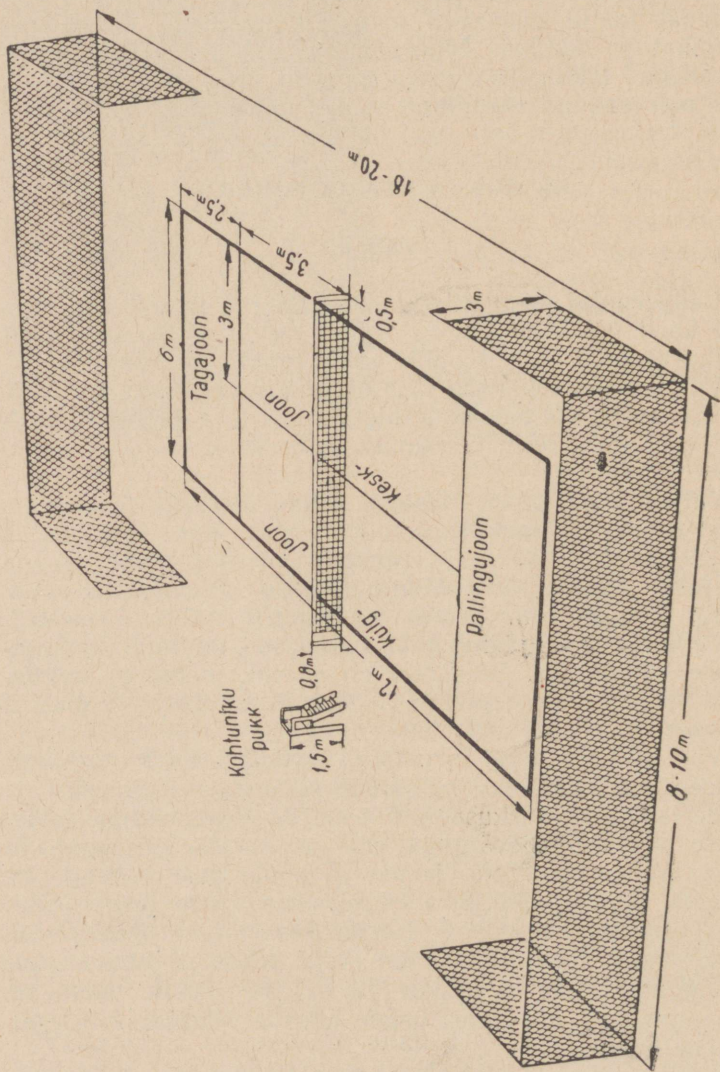
Väiketennise mängimiseks pole raske leida sobivat väljakut kooli või kodu juures, hoovil või luhal. Arusaadavalt võib kasutada ka võrkpalli- või korvpalliväljakuid.

Väljaku pealispinnaks võib olla muld või muru, ka sobib selleks asfalt või betoon. Tähtis on ainult, et mänguks valitud koht oleks kuiv ja asetuks selliselt, et sinna ei koguneks vihmavesi.

Väljak peab olema tasane: kühmud tuleb tasandada, augud täita. Pärast seda tuleb väljak kinni tampida ja sellele veidi liiva peale raputada. Seejärel võib asuda väljaku märkimisele. Mänguväljakut moodustava nelinurga mõõted on: pikkus 12 meetrit, laius 6 meetrit. Selle ümber peab jääma vaba ruumi, mis on vajalik mängijatele liikumiseks. Seepärast on vajalik mänguks valmistada väljak suurusega 18×8 meetrit või 20×10 meetrit (joonis 2).

Värviga või vees lahustatud kriidiga tuleb väljakule täpselt märkida kaks külgjoont pikkusega 12 meetrit ja kaks tagajoont pikkusega 6 meetrit. Mänguväljak jaotatakse pooleks vahevõrguga, mis on paralleelne tagajoontega. Mõlemale poole, kolme ja poole meetri kaugusele võrgust ja võrguga paralleelselt märgitakse kuue meetri pikkused pallingujooned. Nende keskpaidad ühendatakse keskjoonega. Selliselt saadud nelja nelinurka nimetatakse pallingukastideks. Väljakut tähistavate joonte laius on 5 sentimeetrit, kusjuures nende laius arvestatakse mänguväljaku sisse.

Selleks, et mängijatel ei tuleks kaugele joosta pallide järele, on soovitatav väljak ümbritseda piirdeaiaga. See võib olla nõorist, puust või vitstest, sarnanedes taraga.



Joon. 2. Väiketennise väljak.

Võrk.

Väiketennise juures võib kasutada võrkpallivõrku. Kui seda ei ole, võib punuda võrgu nõõridest. Võrgu pikkus on 7 meetrit, laius 80 sentimeetrit. Et võrgu ülemine äär oleks paremini nähtav, õmmeldakse selle külge 5 sentimeetri laiune valgest riidest riba.

Määrused lubavad kasutada võrgu asemel ka nõõri, mille külge on õmmeldud 20 sentimeetri laiune riideriba.

Väljakut kaheks võrdseks osaks jaotav võrk pingutatakse kahe posti vahele metallist trossi või tugeva nõõri abil. Postid asetatakse külgsuunest poole meetri kaugusele. Võimlas kinnitatakse võrk seintes olevate konksude või varbseina pulkade külge.

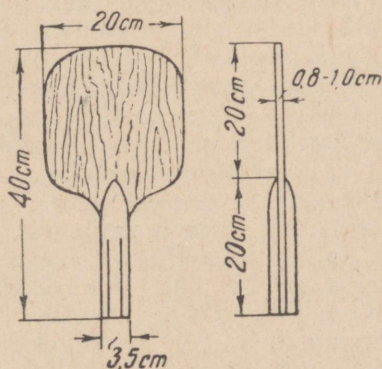
Võrgu ülemine äär asub väljaku pinnast 0,8 meetri kõrgusel. Võrgu asetamisel vajaliku kõrguse määramiseks võib kasutada reketit, mille pikkus on 40 sentimeetrit. Kaks reketi pikkust annavadki võrgu õige kõrguse.

Soovitav on ühe posti juurde asetada ühe kuni poolteise meetri kõrgune kohtuniku pukk.

Reket.

Väiketennises lüüakse palli reketiga. See peab olema tugev, kerge ja küllalt kõva. Kõige parem on reket välja saagida 8—10-millimeetrisest vineerist (joonis 3). Seda võib kokku liimida ka kahest õhukese vineeri tükist.

Reketi võib välja lõigata ka harilikust lauast. Puu peab olema kuiv, tugev, ilma oksteta. Reketi käepidemele liimitakse mõlemale poole puust liistud. Need võivad olla lamedad, puust spetsiaalselt välja hõõveldatud. Sellisel juhul kujutab käepideme läbilõige endast hulknurka. Selline käepide on väga mõnus: see ei pöördü, seda on kerge õigesti käes hoida.



Joon. 3. Reket.

Reketi löögipinna üleminekukoht käepidemeks on tehtud kumeraks. See muudab reketi vastupidavamaks.

Kõige paremate mänguomadustega reketi saame, kui reketi löögipinnale peale liimida kärniline kumm, nii nagu see on lauatennise reketeil. Sellisel reketil püsib pall kauem, mis laseb palli paremini suunata, samuti võimaldab anda pallile mitmesuguseid keerduid (vinte).

Pallid.

Mängimiseks kasutatakse mängitud tennispalle või lihtsaid kummipalle. Palli läbimõõt on 6,25—6,6 sentimeetrit. Soovitav on mängimiseks varuda vähemalt kaks palli.

Riietus.

Kõige mugavam on väiketennist mängida spordipükstes ja -särgis. Jalanõud peavad olema pehmed — kummist või nahast kingad ilma kontsadeta. Kontsad vajutavad mänguväljakusse augud, rikuvad seda, ebatasaselt väljakult aga põrkab pall valesti.

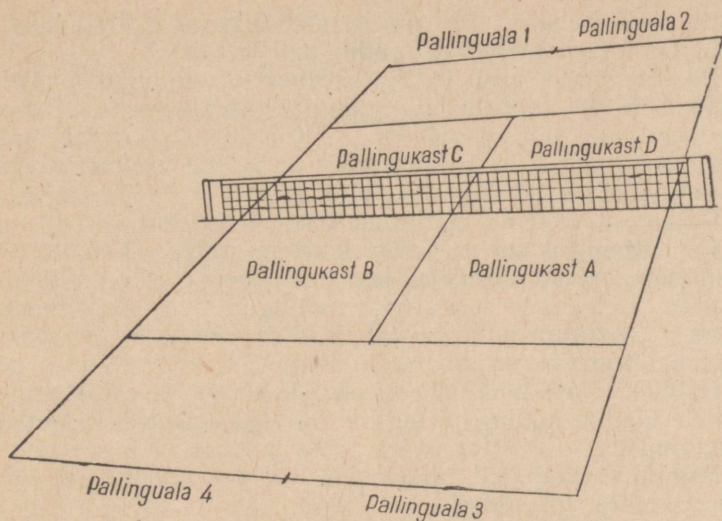
Kuidas mängida.

Mängijad, reketid käes, asetuvad erinevatele väljaku-pooltele. Kui mängijaid on kaks, toimub üksikmäng. Paarismängu puhul võtab mängust osa neli mängijat — kaks ühel pool ja kaks teisel pool võrku.

Enne mängu algust määrab kohtunik loosimise teel kindlaks, kes esimesena pallib ja kummale väljakupoolele tuleb asuda. Seejärel asuvad mängijad kohtadele.

Reketi löögiga saadab mängija palli vastase väljaku-poolele. Vastane peab osava löögiga saatma palli tagasi. Selliselt toimub mäng. Kumbki püüab palli lüüa selliselt, et vastasel oleks seda raske tagasi lüüa. Lubatud on palli lüüa pärast esimest põrget maapinnalt. Palli võib lüüa ka lennult, enne maandumist.

Pallida võib löögiga ülevalt või alt. Seejuures sooritatakse palling alati — nii üksik- kui paarismängus — diagonaalselt: pallingualt nr. 1 — pallingukasti «A», pallingualt nr. 2 — pallingukasti «B», pallingualt nr. 3 — pallingukasti «C» ja pallingualt nr. 4 — pallingukasti «D» (joonis 4).



Joon. 4. Pallingualad ja pallingukastid.

See, kes esimesena palli mängu paneb, jätkab pallimist seni, kui üks pooltest on võitnud 4 punkti. Palling vaheldub selliselt pärast seda, kui ükskõik kumb pooltest on võitnud 4, 8, 12 punkti.

Paarisarvulise punktide summa puhul pallitakse alati paremalt väljakupoolelt — pallingualadelt nr. 1 ja nr. 3, paaritu arvulise puhul — vasakult väljakupoolelt — pallingualadelt nr. 2 ja nr. 4.

Pallingualasid vahetatakse kogu aeg. Palliv mängija vahetab pallingualasid pärast iga punkti mängimist.

Näiteks mängija alustas pallimist pallingualalt nr. 3. Sel juhul järgmise pallingu sooritab ta pallingualalt nr. 4. Pärast uue punkti mängimist vahetab ta jälle kohta — läheb pallingualale nr. 3 jne.

Üksikmängus asetuvad vastased vastavalt loosile pallingualadele nr. 1 ja nr. 3, paarismängus üks pooltest, samuti loosi järgi, asetub pallingualadele nr. 1 ja nr. 2, teine aga pallingualadele nr. 3 ja nr. 4.

Kui mängija esimese pallinguga ei tabanud pallingukasti, lubatakse tal pallida teistkordselt. Kui ta uuesti eksib, tähendab see punkti kaotust. Pallingut õhust vastu

võtta ei ole lubatud. Kui pall langeb õigesse pallingukasti, kuid lennul riivab võrku, pallib pallija uuesti.

Paarismängus asub pallija partner vabal väljakupoolel. Näiteks pallib esimene mängija pallingualalt nr. 4, tema partner asub pallingualal nr. 3. Kui punkt on mängitud, läheb see, kes pallis, pallingualale nr. 3, teine mängija aga pallingualale nr. 4.

Pallingut tõrjuvad mängijad kohti ei vaheta.

Paarismängus on pallimise kord järgmine. Oletame, et esimesena pallib mängija, kes loosi järgi asub pallingualal nr. 1, teisena — mängija pallingualal nr. 3, kolmandana — mängija pallingualal nr. 2 ja viimasena — mängija pallingualal nr. 4.

Pallida ei ole lubatud enne kui kohtunik pole teatanud, kellele kuulub palling ja milline on tagajärg pärast punkti mängimist.

Samuti ei tohi pallida siis, kui vastane ei ole veel valmis pallingu tõrjumiseks.

Pallimisel ei lubata hüpata ega astuda tagajoonele, mille tagant sooritatakse palling.

Kuidas toimub punkti mängimine? Pärast seda, kui pall on pallija löögist lennanud üle võrgu, tuleb lasta see maha põrgata mitte rohkem kui üks kord, seejärel tuleb pall reketiga lüües suunata tagasi vastase poolele. Pärast seda võib palli lüüa ka lennult. Punkti mängimine jätkub seni, kui üks pooltest teeb vea.

Pall loetakse mängus olevaks järgmistel juhtudel: kui ta maandus väljaku piiridesse või riivas väljakut tähistavaid jooni, riivas mängu ajal võrku, kuid kukkus väljaku piiridesse vastase poolele, kui mängija võttis palli vastu lennult väljaspool väljaku piire.

Peab täpselt teadma vigu, millega kaasneb punkti kaotamine. Loetleme neid:

- 1) pall põrkas maha kaks korda,
- 2) pall maandus vastase väljakupoole piiridest väljaspool või lendas võrku,
- 3) pall riivas lage või kõrvalseisvat eset,
- 4) vale palling või määrustevastane pallingu tõrjumine lennult,
- 5) mängija viis reketi üle võrgu vastase poolele või riivas võrku,
- 6) pall riivas mängijat.

Punktide arvestus väiketennisel on samasugune kui

võrkpalliski. Iga võidetud pall annab ühe punkti. Seti võitmiseks on tarvis saavutada 15 punkti. Seisul 14 : 14 mäng jätkub kuni 16-ni (s. t. 16 : 14, 17 : 15 jne).

Võist koosneb kolmest setist. Võidab see pool, kes võidab enne kaks setti.

Vastased vahetavad väljakupooli pärast iga setti, kolmandas, otsustavas setis aga pärast seda, kui üks pooltest on saavutanud 8 punkti.

Selline punktide lugemise süsteem on väga lihtne ja kõigile arusaadav. Ka nooremad lapsed õpivad selle kiiresti selgeks.

Kuid väiketennisel võib kasutada ka keerulisemat punktide arvestust — niinimetatud «tennise arvestust», mida hästi tunnevad tennisistid. See on hea seetõttu, et arendab sportliku võistluse pinget.

Nagu eespool öeldud, algab mäng sellega, et üks mängijaist pallib palli vastase väljakupoolele. Algab punkti mängimine. Pärast esimese punkti mängimist järgneb uus palling — mängijad püüavad võita järgmist punkti jne. niikaua, kuni üks pooltest võidab mängu — võidab vähemalt 4 punkti, saavutades seejuures vastasest rohkem vähemalt 2 punkti. Punktide arvestamine igas mängus toimub järgmiselt. Üks pooltest võidab esimese punkti. Talle arvestatakse «15». Võidab ta teise punkti — arvestatakse uuesti «15». Seis on nüüd «30 : 0» tema kasuks. Kolmanda punkti võitmisel saab ta veel «10». Seis on juba «40 : 0» tema kasuks. Neljanda punkti võitmine annab talle juba ühe mängu.

Punktide lugemisel alustatakse alati pallija punktidest. Lugemise lihtsustamiseks kasutab kohtunik sõnu «mäng tasa», «edu sees» (ehk «edu pallijal») ja «edu väljas» (ehk «edu tõrjunal»).

«Mäng tasa» tähendab, et mõlematel mängijatel on ühepalju punkte, alates kuuendast punktist.

«Edu sees» tähendab, et pallija, alates 7-ndast punktist, võitis punkti pärast seda, kui seis oli «mäng tasa».

«Edu väljas» tähendab, et pallija, alates 7-ndast punktist, kaotas punkti pärast seda, kui seis oli «mäng tasa».

Pärast esimese mängu lõppu algab järgmine. Sett loetakse võidetuks, kui üks pooltest võidab vähemalt kuus mängu, olles seejuures võitnud vähemalt kaks mängu rohkem kui vastane.

Mängude seis kulgeb, alates suuremast arvust, näiteks 1 : 0, 3 : 2, 5 : 4, 8 : 7 jne.

Võib tekkida selline olukord, kus mõlemad pooled on võitnud viis mängu. Oletame, et järgmise mängu võidab üks pooltest. Seis on nüüd 6 : 5. Kuid sett pole veel võidetud. Kui sama pool võidab veel ühe mängu (seis on 7 : 5), siis ta võidab seti. Kui ta kaotab mängu, seti seis uuesti viigistub (6 : 6).

Võistlus kestab niikaua, kuni üks pooltest on saavutanud kahemängulise ülekaalu.

Seega võib sett lõppeda tagajärjega 6 : 0, 6 : 1, 6 : 2, 6 : 3, 6 : 4, 7 : 5, 8 : 6, 9 : 7 jne.

Pärast esimese seti lõppu alustatakse teise seti mängimist jne. Kohtumine loetakse võidetuks pärast seda, kui üks pooltest võidab kaks või kolm setti, vastavalt kohtumise tingimustele.

Kohtumised toimuvad «parem kolmest» või «parem viiest» setist. Kes võitis rohkem sette, see võitis kohtumise. Kui kohtumisel «parem kolmest» üks pool osutub paremaks esimeses kahes setis, loetakse ta võitjaks ja kolmandat setti ei mängita.

On mängija «parem viiest» setist kohtumises võitnud kolm esimest — võidab ta ja kohtumine lõpeb.

Kui punkte loetakse «tennise arvestuse» järgi, toimub ka poolte vahetamine nagu tennis. Mängijad vahetavad pooli esimene kord esimese mängu järel ja seejärel iga kahe mängu järel. Nii võib juhtuda, et kui sett lõpeb näiteks tagajärjega 6 : 2 või 6 : 4, poolte vahetust selle järel ei toimu.

IV. MÄNGUTEHNIKA.

Väiketennise tehnika pole keeruline ja on algajate poolt kergesti omandatav. Sellesse kuuluvad löögid reketiga, oskus jälgida palli, õigesti ja kiiresti liikuda väljakul.

Väiketennist mängitakse vineerist reketiga, mitte keeltega reketiga nagu suurtennist. Seetõttu võib mängija sooritada peamiselt ainult niinimetatud «lamedaid» lööke. Selliste löökide juures rekети tasapind palliga kokkupuutumise momendil ei libise mööda seda, vaid liigub palli lennu suunas.

Siiski mõnikord pärast lööki pall veidi keerleb, eriti kui

kasutada kärnilise kummiga kaetud reketit. Kogenud mängijad võivad seda asjaolu oskuslikult kasutada.

Väiketennisis tuleb mängijal väga sageli lüüa palli lennult. Ja see pole imekspandav. Mänguväljak on suhteliselt väike, neli korda väiksem tenniseväljakust. Selleks, et mängida kiire tempoga, ei pea mängija ootama, kuni pall maandub, vaid peab püüdma lüüa seda lennult, ise seejuures sageli end heites, hüpates või sooritades väljaastet.

Kuidas õigesti hoida reketit.

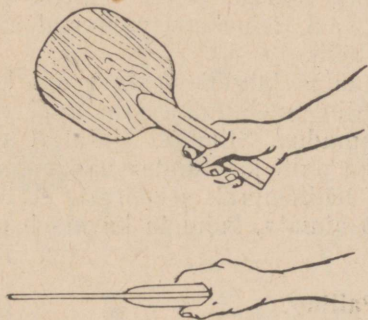
Sageli ilmneb, et mängija ei saa sooritada mõningaid lööke või sooritab neid halvasti seepärast, et ei oska õigesti hoida reketit. Kui sellist mängijat õigeaegselt ei parandata, harjubki ta ebaõige rekети hoidega ja hiljem on tal väga raske seda ümber õppida.

Reketit tuleb hoida järgmiselt (joonis 5): kinni tuleb võtta käepideme lõpust selliselt, et rekети löögipind oleks risti maapinnaga. Käsi hoiab käepidet nii, nagu kuuluks see kirvele või haamrile, kusjuures sõrmed peavad käepidet haarama võrdlemisi pikalt.

Mängu õppimise algperioodil armastavad algajad reketit käes pöörata; seda ei tohi teha.

Mängija liikumine.

Mängija ootab vastase poolt löödud palli sellises asendis, millise puhul tal joostes või viskudes on kerge seda



Joon. 5. Rekети hoie.



Joon. 6. Ooteasend.

tagasi lüüa (joonis 6). Ta seisab näoga võrgu poole, veidi ette kummardudes, keharaskus asub varvastel, jalad on õlgade laiuselt, põlvedest veidi painutatud.

Reketit hoiab mängija kahes käes enda ees vöö kõrgusel.

Sellises asendis võib mängija olla nii pallingut tõrjudes kui ka paarismängus sel ajal, kui ta partner lööb palli.

Mängu vältel tuleb mängijail sooritada palju mitmesuguseid liigutusi. Mängus ta nii hüppab kui ka jookseb ja teeb väljaasteid. Kõiki neid liigutusi tuleb sooritada õigesti arvestatult, kooskõlas järgneva löögiga palli pihta.

Niipea, kui õnnestub kindlaks määrata, millises suunas vastane palli löi, tuleb kohe pöörata keha sinnera poole ja üheaegselt sellega alustada reketi tahaviimist ning palli poole liikumist. Lähenedes pallile sirutab mängija käe reketiga pallile vastu.

Vahetult enne lööki liigub reket edasi sirgjooneliselt.

Kõik mängija liigutused peavad olema sujuvad, vabad, loomulikud. Jalad on põlvedest kergelt kõverdatud.

Kuidas õigesti jälgida palli.

Mis tähendab — õigesti jälgida palli? Löögi ajal mängija vaatab palli, seejärel saadab teda silmadega ka vastase väljakupoolele. Ainult sel hetkel, kui palli lööb vastane, vaatab mängija peamiselt teda, püüdes seejuures palli mitte silmist lasta.

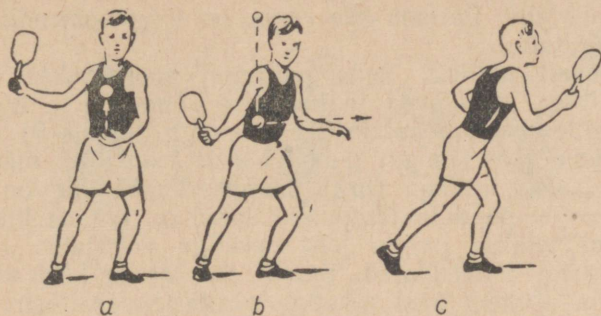
Pärast vastase lööki jälgib mängija jälle ainult palli.

Paljud mängijad kahjuks teevad selles suhtes vigu. Mõnikord jälgivad nad vastast, teinekord vaatavad sinna kohta, kuhu tahavad palli lüüa.

Võib tekkida küsimus: kuidas jälgida vastast, kui kogu aeg peab jälgima palli? Siin tuleb mängijale appi meie silma üks imetusväärne omadus. Silm on ehitatud selliselt, et võib üheaegselt näha palli ja «tunda» vastase siluetti. Vastast näha on aga hädavajalik seepärast, et tema liigutuste alguse järgi võib aimata, kuhu ta kavatses palli suunata.

Palling.

Pallinguks nimetatakse esimest lööki, millega pall mängu pannakse. Tuleb õppida oskuslikult pallima. Hea

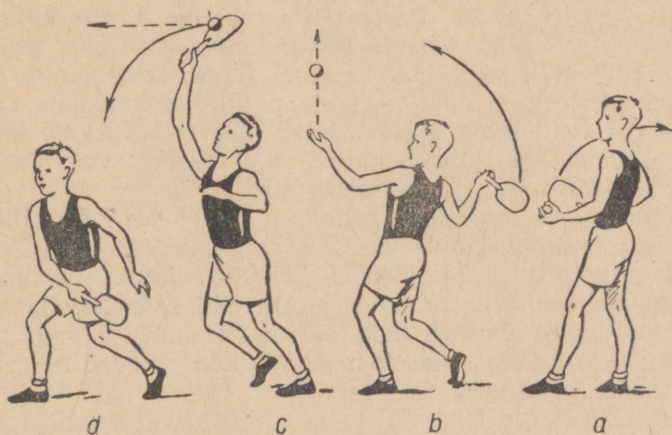


Joon. 7. Alt palling.

tugev palling asetab vastase raskesse olukorda ja võib kaasa tuua punkti võitmise.

Pallimisviise on mitu.

1. Alt palling (joonis 7). Seda kasutavad algajad ja nooremad lapsed. Mängija asetub vasaku küljega võrgu poole. Vasak jalg asetatakse ettepoole, kuid see ei puuduta tagajoont, keha on kallutatud ette, pall on vasakus käes vöö kõrgusel. Parema käe viib mängija ülevalt väikese kaarega hoovõtuks tagasi. Seejärel sooritab ta löögi palli pihta, mille ta vasaku käega õhku viskab samal ajal, kui parem käsi liigub hoovõtuks taha. Seejuures viib mängija reketi



Joon. 8. Lihtne ülevalt palling.

veidi palli alla. Parema käe ranne on löögimomendil kergelt pingutatud.

2. Ülevallt palling. Seda pallingut sooritatakse kahel viisil: lihtne (joonis 8) ja keerulise sõlmetaolise liigutusega, mille sooritab parem käsi reketiga (joonis 9).

Lihtsa pallingu puhul (vt. joonis 8) mängija asetub vasaku küljega võrgu suunas. Vasak jalg on eespool, kuid ei puuduta tagajoont. Jalad on õlgade laiuses. Hoovõtul viiakse parem käsi reketiga seljataha, ranne on seejuures lõdvendatud. Samal ajal vasak käsi viskab palli üles. Parem käsi reketiga sirutatakse kiiresti üles, selleks et lüüa üles visatud palli õigeaegselt, viske haripunktis. Pärast lööki laseb mängija reketi lõdvalt ette alla.

Palli ülesviskamine vasaku käega ja hoovõtt parema käega peavad olema kooskõlastatud, ainult siis õnnestub palling. Kui pall visatakse üles ebatäpselt, näiteks kaugemale ette, küljele jne., peab mängija end palli järele kallutama, selle tulemusena aga kaotab ta tasakaalu ja löök tuleb ebatäpne.

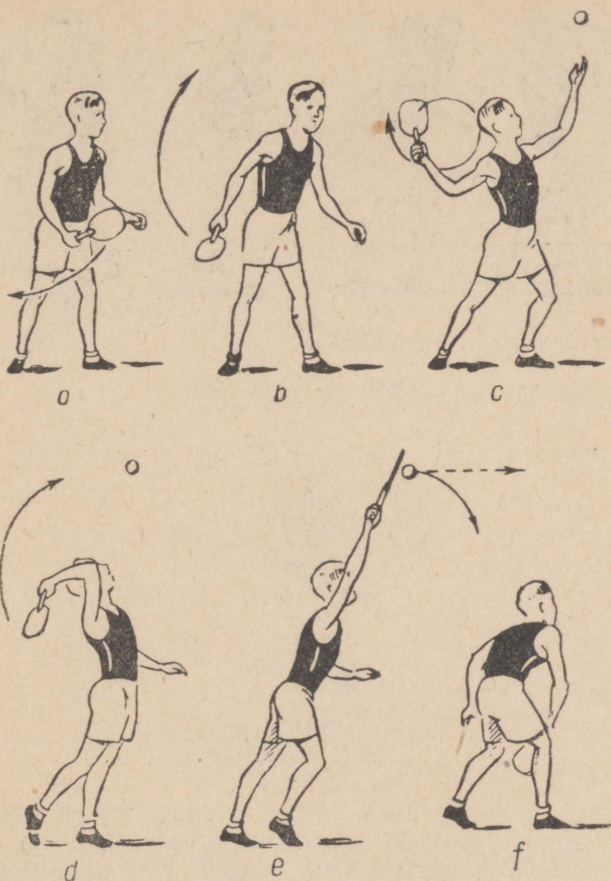
Ei tohi unustada, et pall tuleb sirutatud vasaku käega üles visata vasaku jala varvaste kohale, veidi kõrgemale palli tabamispunktist.

Sõlmekujulise ülevallt pallingu puhul on liigutused keerulisemad. Selle eest aga on löök tugev, ründav, raskesti tõrjutav.

Mängija algasend on sama mis lihtsa ülevallt pallingu puhul (vt. joonis 9). Parem käsi reketiga liigub küljele alla-taha, siis selja taha ja seejärel joonistab õhus sõlme. Käeranne on lõdvestatud. Seejärel liigub reket suure kiirusega vastu pea kohal asuvale pallile. Keharaskus kantakse paremalt jalalt üle vasakule, mis asub võrgule lähemal. Pärast lööki langeb parem käsi reketiga vabalt ette alla ja parem jalg teeb sammu ette.

Sõlmekujulise pallingu puhul on reketi tee pikk, liikumiskiirus suur, seetõttu ka löök palli pihta tugev.

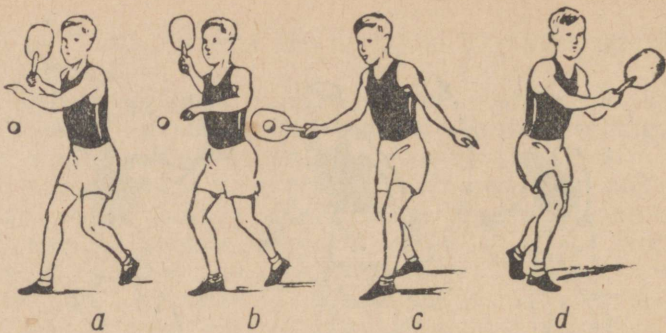
Tingimata tuleb jälgida, et löök sooritatakse randmest ja õla kaasabil, siis on ta tugevam. Nii selle kui ka eelmise pallingu puhul on suur tähtsus vasaku ja parema käe liigutuste kooskõlastamisel; mõlemad käed peavad tegevust alustama üheaegselt.



Joon. 9. Sõlmekujuline ülevalt palling.

Eeskäelöök.

Eeskäelöögil (joonis 10) pöördub mängija vasaku küljega võrgu poole, viib sujuvalt parema käe reketiga umbes öla kõrguselt tagasi, joonistades seejuures väikese silmuse (joonis 11). Siis laseb käe alla oodatava löögi kõrgusele, seejärel liigub reket kasvava kiirusega pallile vastu. Lök tuleb püüda sooritada puusa kõrgusel endast veidi eespool. Pärast lööki jätkab reket liikumist ette, pallile järele. Löögiks valmistudes peab mängija lõtvade põlvedega pal-



Joon. 10. Eeskäelöök.

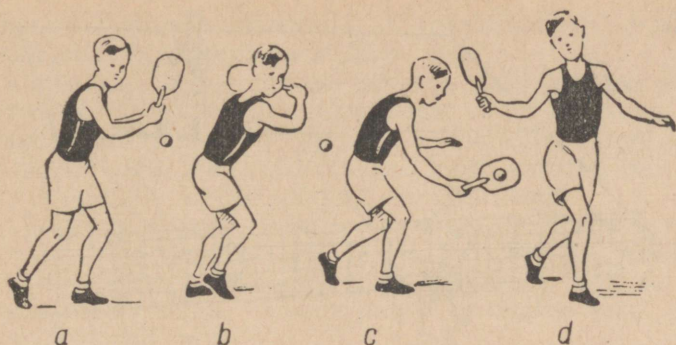


Joon. 11. Reketi liikumis-
tee eeskäelöögil.

lile vastu liikuma, mitte tagasi astuma. Reketi tagasivimis-
misel liigub vasak käsi veidi koos paremaga ja pärast
lööki haarab kinni reketist. Vasaku käe liikumine koos
paremaga aitab kaasa keha pööramisele.

Tagakäelöök.

Tagakäelööki, samuti kui eeskäelöökigi, sooritatakse
väikese silmusetaolise liigutuse abil (joonised 12 ja 13).
Hoovõtul pöörduv mängija võrgu poole parema küljega.
Reketit hoidvad käed liiguvad sujuvalt õlgade kõrgusele,
viiakse siis tagasi, seejärel langetatakse oodatava löögi
kõrgusele, mille järel vasak käsi laseb käepidemest lahti.
Parem käsi reketiga liigub kasvava kiirusega pallile vastu.
Löök tuleb püüda sooritada puusa kõrgusel. Pärast lööki
jätkab reket vabalt liikumist pallile järele. Samuti kui ees-



Joon. 12. Tagakäelöök.

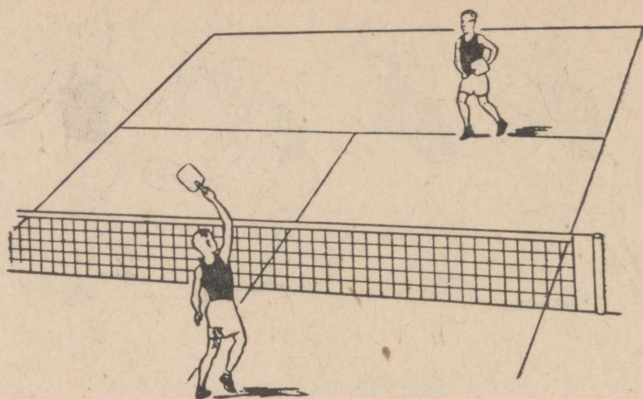


Joon. 13. Reketi liikumis-
tee tagakäelöögil.

käelöögi puhulgi peab ka siin mängija liikuma pallile vastu, seejuures peavad jalad olema põlvedest kõverdunud. Põlvede suurem või väiksem kõverdamine oleneb palli põrkest ja tabamispunkti kõrgusest.

Rabak.

Rabak on ründelöök (joonis 14). Seepärast tuleb seda sooritada järsku, tugevalt, hoogsalt. Selliselt löödud palli on väga raske, sageli isegi võimatu tõrjuda. Seda lööki sooritatakse peaaegu samuti kui lihtsat ülalt pallingut. Vahe seisab ainult selles, et mängija võib lööki sooritada väljaku erinevatest kohtadest. Seetõttu osutub sageli raskeks õigesti arvestada löögi momenti ja kohta. Siin on



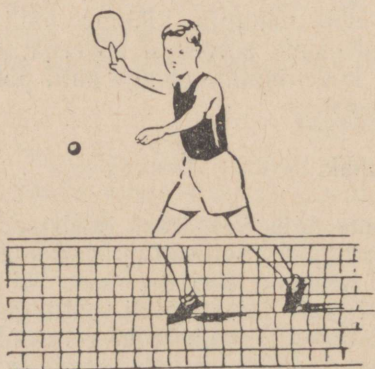
Joon. 14. Rabak.

eriti tähtis hoolikalt jälgida palli lendu ja selliselt läheneda pallile, et oleks mugav lüüa ülevalt alla.

Parem käsi reketiga liigub üles-tagasi, langeb alla selja taha ja tuuakse kiiresti pallile vastu. Löök sooritatakse võimalikult kõrges punktis, mille järel käsi koos reketiga liigub ette-alla.

Lööki sooritades pöörab mängija keha veidi vasaku küljega võrgu poole. Löögi momendil liigub keha ette.

Hoovõtul on ranne lõtv. Lööki sooritades surub mängija veidi tugevamini käepidet, püüdes palli lüüa võimalikult tugevasti.



Joon. 15. Lendpall.

Lendpallid.

Lendpalle (joonis 15) lüües on mängijal löögi ettevalmistamiseks vähem aega, seepärast ei tarvitse reketit hoovõtuks palju tagasi viia.

Harilikult tuleb neid lööke sooritada hüppelt, viskudes või väljaastet tehes.

Lendpallide puhul tuleb oskuslikult kasutada vastulendava palli hoogu. Sellest olenevalt esineb kolm

erinevat lendpalli võimalust — ründelendpall, lendpall reketi allaasetamisega ja «tilk»-lendpall.

Ründelöögi puhul saadab mängija palli vastase väljakupoolele lühikese kiire liigutusega, mis on sooritatud peamiselt randme abil. Algul on ranne lõdvestatud, löögi momendil aga pinge all. Sellist lööki kasutatakse palli tõrjumisel, mis lendab võrgust veidi kõrgemal.

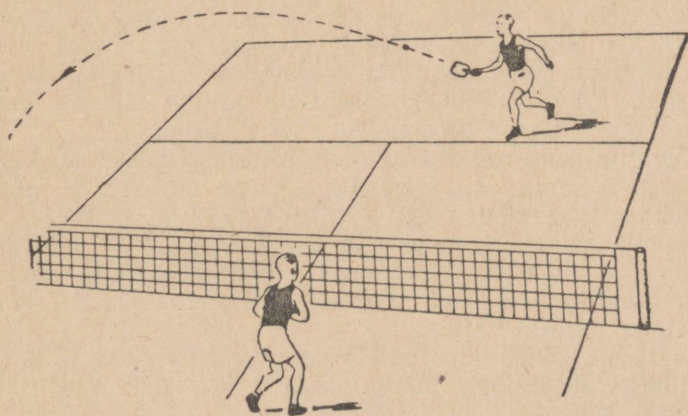
«Allaasetamisega» löögi eesmärgiks on tõrjuda palle, mis lendavad madalalt üle võrgu. See löök on peamiselt kaitselök ning seda sooritatakse samuti kui eelmist. Erinevus seisab selles, et selle puhul asetatakse reket löögi momendil palli alla.

«Tilk»-lendpalli kasutatakse siis, kui palli lööv mängija asub üsna võrgu lähedal. Kiirelt lendavale pallile asetab ta vastu reketi, mida hoiab lõdvestatud käega.

Selliselt ta nagu «suretab» lendava palli hoogu ja «tilgutab» selle vastase väljakupoolele võrgu lähedale.

Küünalpall.

Küünalpalli (joonis 16) kasutatakse selleks, et palli üle tõsta võrgu lähedal asuvast vastasest. Seda lööki sooritatakse samuti kui ees- ja tagakäelööki. Vahe on ainult selles, et reketi löögipind viiakse palli alla ja pärast lööki liigub reket palli lennu suunas alt üles.



Joon. 16. Küünalpall.

Küünalballide kasutamise ega ei tohi liialdada. Neid on raske täpselt ja õigesti sooritada, sest et väiksemgi ebatäpsus väljaku väikeste mõõdete tõttu võib kaasa tuua vea.

Kui küünalball on lühike, on vastasel rabakuga kerge palli surmata ja punkti võita.

Petteliigutused.

Väiketennises, samuti kui teistes sportmängudeski, on vastase eksiteele viimiseks kasulik tarvitada petteliigutusi.

Petteliigutuste sooritamise kunst seisab selles, et löögiks valmistudes sooritab mängija kõik liigutused nii nagu harilikult, ja alles täpselt löögi momendil vaevaltmargatava randmeliigutusega saadab palli sinna, kuhu vastane seda kõige vähem ootab.

Petteliigutusi kasutatakse peamiselt siis, kui tahetakse lüüa palli võrgu juures olevast vastasest mööda või kui valmistatakse ise ette võrkutungimist.

Petteliigutusi võib kasutada peaaegu kõigi löökide puhul.

V. MÄNGUTAKTIKA.

Taktikaks nimetatakse mängija sihikindlat tegevust, mis on suunatud võidu saavutamisele.

Väiketennise taktika rajaneb kiire mängutempo kasutamisel. See tempo saavutatakse hoogsate löökide abil, tabades seejuures palli kas pörke haripunktis või lennult võrgu lähedal. Kõige otstarbekohasem on selline taktika, mille puhul tugev tempo seostatakse täpse mänguga.

Mängija peab mitte ainult löögitehniliselt, vaid ka taktikaliselt ületama oma vastast, oskama õigeaegselt nurja ajada tema kavatsusi, kui keerulised need ka ei oleks.

Valmistudes võistlusteks peab mängija järele mõtlema, kuidas ta mängib, koostama taktikalise plaani. Sellise plaani koostamisel tuleb arvestada vastase iseärasusi, tema nõrku ja tugevaid külgi.

Võistluse vältel tuleb püüda haarata initsiatiivi, sundida vastasele peale oma mänguplaani ja selliselt saavutada mängus ülekaal.

Meie sportlased kasutavad kõigis mängudes, olgu see tennis, võrk- või korvpall, ründavat taktikat ning aktiivset,

kindlat kaitset. Samuti peab mängija tegutsema ka väike-tennises.

Loomulikult ei ole ega saagi olla ühist taktika retsepti kõigi juhtude jaoks. Seepärast võib esitada ainult üldisi mängu printsiipe.

Iga mängija eelistab harilikult temale omaseks saanud taktikalisi võtteid. Sellest olenevalt võib kõiki mängijaid jagada kolme gruppi:

a) mängijad, kes eelistavad õhumängu, lendpalle võrgu juures;

b) mängijad, kes eelistavad olla tagajoonel, kuid aktiivselt kasutavad täpseid lööke võrgu juures asuvast vastasest mööda suunamiseks;

c) mängijad, kes ühendavad võrgumängu täpse tagajoonemänguga.

Tingimata tuleb alla kriipsutada järgmist: kes mängib ilma initsiatiivita, see tähendab passiivselt tagajoonel, lootes ainult vastase vigadele, ise palli passiivselt tagasi tõstes, sellel ei maksa loota mängus mingit edu.

Üksikmäng.

Palling on üks ründamisvahendeist, võimaldades sageli kohé punkti võita.

Pallides tuleb pall suunata pallingukasti nurkadesse. Kui on teada, et vastane valdab tehniliselt nõrgalt eeskäelööki (või tagakäelööki), tuleb seda kasutada — pallida selle löögi poolele, mida vastane halvasti sooritab.

Mingil juhul ei tohi pallida mitu korda järjest ühte ja sellesamasasse kohta, sest vastane sel juhul harjub pallingu tõrjumisega.

Kõige parem on pallimisel kasutada seda viisi, mida mängija kõige oskuslikumalt valdab.

Teine palling, samuti kui esimenegi, peab olema ründav. Pallingu abil peab mängija ette valmistama võrgu juurde jooksmist otsustavaks rünnakuks.

Pallingut tõrjuv mängija peab oma vastulöögiga katsuma pallija rünnakuplaani segi ajada. Kuidas seda teha? Oletame, et pallija jooksis võrgu juurde. Sel juhul võib pallingu tõrjuja temast teravalt mööda lüüa kas piki joont või pörke haripunktist sooritatud põiklöögiga või harve-mini küünalpalli abil.

Möödalöökide puhul tuleb laialt kasutada petteliigutusi, peamiselt käerandmest.

Kui pallija ei jookse päris võrgu juurde, vaid jääb peatumata väljaku keskele, võib nõrga löögiga lüüa palli tema jalgade juurde. Sel juhul on ta sunnitud vastu lüües palli võrgust kõrgemale tõstma. Pallingu tõrjuja peab kiiresti liikuma päris võrgu lähedale ja otsustava löögiga võitma punkti.

Kui pallija võrgu juurde ei jookse, tuleb katsuda terav vastulöök sooritada selliselt, et ise saaks joosta võrgu juurde ja haarata initsiatiivi.

Pallingut ei tohi tõrjuda nõrgalt. Seda kasutab pallija; järgmise löögiga asetab ta teid raskesse olukorda ja haarab initsiatiivi.

Kuidas võita punkti.

Selleks, et punkti võita, tuleb mängida järgmiselt. Püüda vastast väljaku piiridest välja tõmmata, lastes tal joosta nurgast nurka ja otsustava löögiga suunata pall sinna, kust vastane seda kätte ei saa. Selleks on vaja kasutada pikki lööke nurkadesse ja lühikesi põiklööke. Mitu korda lüüa palli ühte ja teise nurka, seejärel kaks korda ühte nurka. Liikumise inerts takistab vastast õigeaegselt tagasi pöördumast.

Tuleb püüda minna võrgu juurde ja otsustava lendpalli või rabakuga võita punkt.

Mööda lüües mängijast, kes on jooksnud võrgu juurde, ei tohi kiirustada.

Paarismäng.

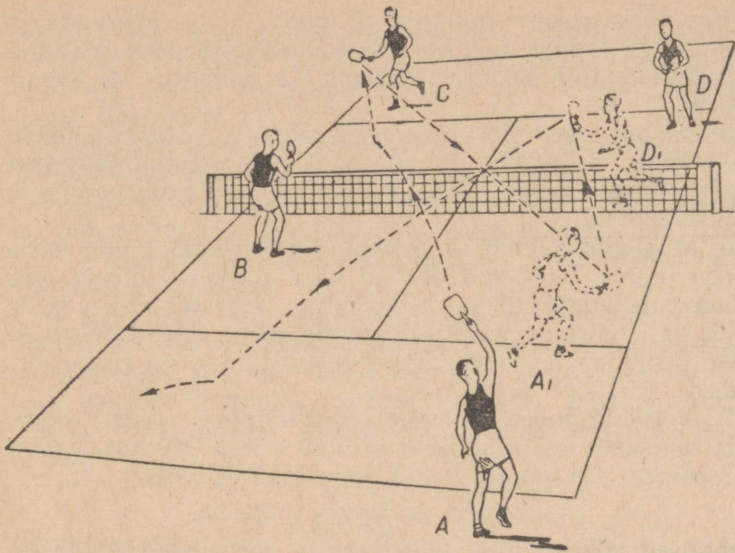
Paarismängudes — nii mees-, nais- kui segapaarismängus — kasutatakse ühesuguseid taktikalisi võtteid.

Suhteliselt väike väljaku laius ja kahe vastase olek võrgu juures teeb nendest mööda löömise raskeks.

Otsustavat osa omab siin partnerite kooskõlastatud tegevus, kes peavad mängima seltsimehelikult, teineteist abistades.

Kui ühel partneritest õnnestus joosta võrgu juurde, peab teine talle viivitamatult järgnema.

Vaatlused näitavad, et võidab see paar, milline suudab



Joon. 17. Kuidas võita punkti paarismängus.

rohkem aega hoida oma käes võrgupositsiooni ning kellel on parem lendpallide ja rabaku tehnika.

Joonis 17 tutvustab paarismängu taktikalist plaani variantidega, mis abistavad punkti võita.

1. Pallib mängija A. Pärast pallingut jookseb ta võrgule võimalikult lähedale (A_1). Mängija C suunab madala põiklöögiga palli mängija A_1 jalgade ette. See saab palli ainult lendpalliga alt üles lüüa. Kohe seejärel jookseb mängija D positsioonile D_1 ja sooritab otsustava löögi.

2. Pallingut tõrjuv mängija C tõstab üle mängija B küünalpalli, teades, et vastane võib selle suhteliselt kergesti kätte saada ja punktiks lüüa. Õnnestumisel annab see aga paarile C—D võimaluse võita võrgupositsiooni ja seega saavutada paremat olukorda.

Sama kombinatsiooni võib korrata ka pallingu puhul teise kasti.

3. Kui pallingut tõrjuv mängija C lööb põiklöögi, ei pea mängija B jääma paigale kaitsma oma väljakupoolt. Tal tuleb hüpata vahele ja lüüa palli terava põik-lendpalliga.

4. Küünalpalli üle mängija B võib rabakuga «surmata» B ise, kui ta õigeaegselt teeb kaks-kolm sammu tagasi.

Kui võrkujooksev mängija A jõuab tagasi pöörduda ja lendpalliga tagasi lüüa vastase küünalpalli, peab mängija B viivitamatult kohta vahetama ja mängija A kohale asuma.

5. Sageli saavutab edu see, kes tugeva löögiga saadab palli kahe vastasmängija vahele. Kumb kahest mängijast peab püüdma tõrjuda seda palli? See, kes saab sooritada eeskäe-lendpalli.

6. Mõnikord juhtub, et mõlemad paarid mängivad päris võrgu juures. Sel juhul peavad kõik mängijad olema eriti tähelepanelikud. Tuleb püüda mitte lüüa alt üles, mitte tõsta palli võrgust palju kõrgemale, sest sellele võib vastaste poolt järgneda otsustav lendpall, mida on raske tõrjuda.

7. Petteliigutused omavad paarismängus veelgi suuremat tähtsust, sest mängijad asuvad võrgu lähedal ja neil on raskem ette aimata kohta, kuhu pall lüüakse.

Kehalised võimed ning tahtelised ja moraalsed omadused.

Kes mängijaist suudab kogu võistluse jooksul paremini kasutada tehnikat? See, kes on tugev, kiire, osav, vastu pidav ja visa.

Vastupidavus on võime pikka aega võistelda.

Kui on teada, et vastane kiiresti väsib, tuleb punkti mängimist pikendada, panha vastane võimalikult rohkem jooksma.

Paljud mängijad ei mõista, kuidas ettevaatlikult ja ökonoomselt jõudu jaotada. Võistluskogemused õpetavad, et sageli võidab see, kes ei raiska oma jõudu, vaid oskab seda hoida otsustavaks heitluseks.

Kiirus ja osavus võimaldavad mängida kiire tempoga ja tungida võrgule lähemale, rohkem sooritada lendpalle. See aga tagab kohtumise kiire võitmise.

Suurt tähtsust omab mängus tahe võita.

Kui mängija kaotama hakkab, peab ta end kokku võtma, ei tohi lootust kaotada, vaid peab visalt võitlema võidu saavutamiseks. Selline tahtepingutus aitab koondada tähelepanu ja paremini läbi viia ettekavatsetud tegevust.

Iga väiketennise mängija peab enda juures arendama võimet ette aimata vastase kavatsusi, oskust kindlaks määrata, kuhu vastane palli suunab.

Harilikult määratakse löögi suund vastase tegevuse

järgi kindlaks kahesuguselt. Esiteks, jälgitakse löögiks valmistuva vastase liigutusi. Teiseks, tuleb endale ette kujutada, kuidas tegutseks mängija ise vastase olukorras antud momendil.

Vastase löögi suunda on eriti tähtis kindlaks määrata võrgu juures mängides, kus on kallis iga hetk.

Sageli teab mängija juba enne kohtumist, kas vastane on temast tugevam. Mingil juhul aga ei tohi endale juba enne võistlust sisendada kaotusetunnet. Tuleb end sundida võitlema lõpuni.

Ja veel ühte asja tuleks mainida — tähelepanu koondamist mängu ajal. Iga löök tuleb sooritada tähelepanelikult, hoolega jälgida vastase tegevust. Pealtvaatajate hüüded, publiku liikumine ei tohi mängijat häirida. Mingil juhul ei tohi kaotada punkti tähelepanematusel või hooletusel tõttu.

VI. ÕPETAMINE JA TREENING.

Ettevalmistavad õppeharjutused ja -mängud.

Väiketennise õpetamine rajaneb peaaegu täiesti niinimetatud ettevalmistavatel õppemängudel. Mäng on alati haarav. Seepärast võib mängude abil õpetades vältida õpilaste eemalejäämist. Seejuures äratavad ettevalmistavad mängud algajates huvi väiketennise vastu.

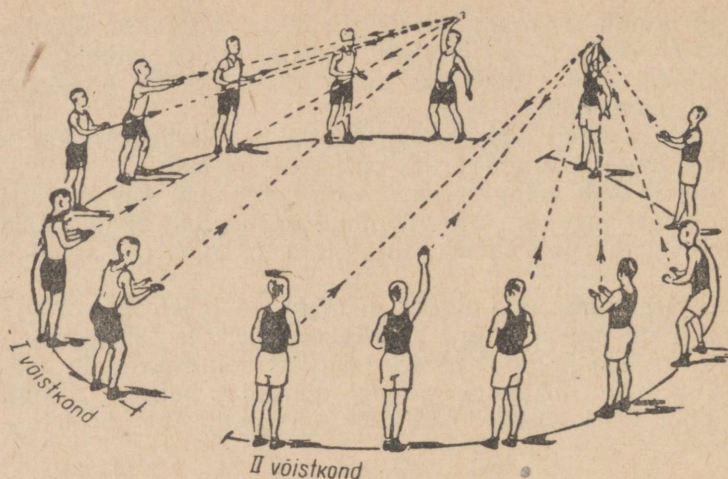
Selle õppemeetodi paremus seisab järgnevas. Väiketenist võivad korruga mängida kaks või neli, õppemängudest võtab aga osa 30—40 õpilast. Treeningu vältel tutvuvad nad kõik väiketennise tehniliste ja taktikaliste võtetega.

Ettevalmistavaid mänge võib edukalt kasutada kooli kehalise kasvatuses tundides. Nendest võib osa võtta terve klass: keegi ei jää mängust eemale.

Peale selle kasvatavad õppemängud mängijates omausi, mis on hädavajalikud väiketennise juures — kollektiivsetunnet, distsiplineeritust, visadust. Samuti õpetavad õppemängud harjutajaid hästi kohanema võistlusolukorraga.

Alljärgnevalt seletame ettevalmistavate õppeharjutuste ja -mängude tähtsust, millede reeglid on antud järgmises peatükis.

Alguses on vaja õppida sooritama harjutusi tennispalli-



Joon. 18. Ring — teatevõistlus tennispallidega.

dega ja ettevalmistavaid õppemänge: «15 korda sõõris», «Sõõris», «Tennise teatevõistlus» ning mängu «Pane tähele!»

Väiketennise õpetamisel kasutatakse järgmisi harjutusi tennispallidega.

1. Vastastikku kahe palli viskamine ja nende püüdmine nii pärast pörget kui lennult.

2. Sama harjutus, kuid üks mängijaist viskab palli pörkega, teine otse. Mõlemad püüavad palli üheaegselt.

3. Pallide üheaegne viskamine kõrgele üles ja nende püüdmine pea kohal.

4. Kolmekesi kahe palli viskamine. Harjutajad asetuvad kolmnurgana, algul viskavad palli pörkega, hiljem otse, kiirendades kogu aeg visete tempot.

5. Palli viskamine vastu seina ja püüdmine nii pärast pörget maast kui ka lennult.

6. Ring-teatevõistlus (joonis 18). Kumbki võistkond moodustab poolsõõri. Mõlemad võistkonnad asetuvad teineteise vastu. Äärmine mängija on juht ehk kapten. Ta viskab tennispalli mängijale, kes asub poolsõõri teises otsas. See viskab palli tagasi. Juht viskab palli järgmisele jne.

Võidab see võistkond, kelle mängijad kiiremini täidavad ülesande, mis selles teatevõistluses oli antud.

Need harjutused õpetavad pidevalt jälgima palli, püüdma

seda sõrmedega, valima sobivamat asendit palli püüdmi-
 seks ja viskamiseks.

Osavõtjad veenduvad, et palli hästi püüda ja kiiresti
 visata on võimalik ainult sel juhul, kui pöörata keha kül-
 jega lennu suunas.

Pallidega harjutused on eriti vajalikud tütarlastele, kes
 harilikult halvasti viskavad palli pea kohalt.

Harjutusi pallidega ja ettevalmistavaid mängu «15 korda
 sõõris», «Sõõris», «Tennise teatevõistlus» ja «Pane tähele!»
 tuleb korrata perioodiliselt ka teiste mängude õppimise-
 perioodil.

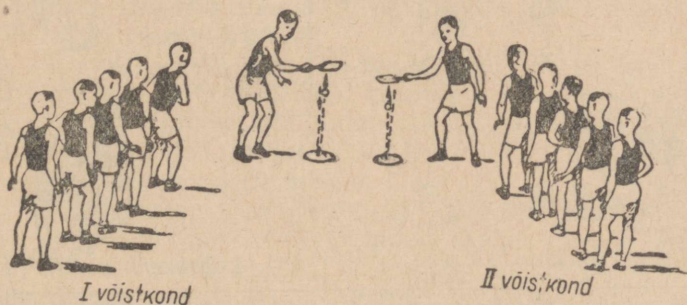
Asudes ettevalmistavate mängude õpetamisele, peab
 instruktor näitama, kuidas õigesti hoida reketit. Kõik män-
 gijad peavad täpselt meeles pidama, et reketit tuleb hoida
 käepideme otsast ja rekети löögipind peab asuma risti maa-
 pinnaga. Seda asendit ei tohi löökide sooritamise ajal
 muuta.

Liigutused peavad olema sundimatud, vabad, käed lõd-
 vestatud. Mängija peab alati tähelepanelikult jälgima
 palli.

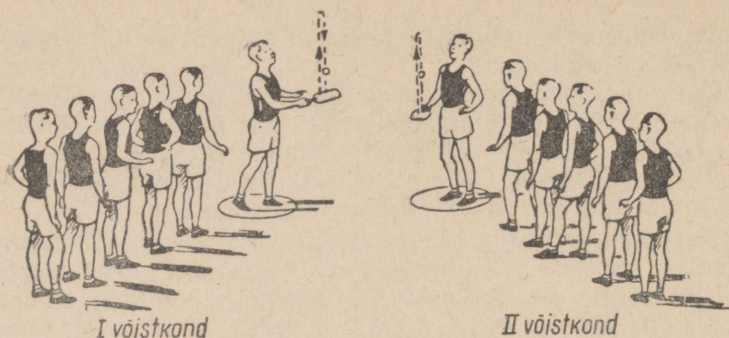
Ees- ja tagakäelöökide sooritamisel tuleb seista küljega
 ja tabada palli endast veidi eespool. Löök toimub puusa
 kõrgusel.

Vaatleme õppemängude eesmärke ja ülesandeid.

1. «15 korda sõõris» (joonis 19). Mäng õpetab koha-
 nema palli põrkega maapinnalt, arendab oskust lüüa palli
 vajaliku tugevusega, tugevdab käerannet, arendab oskust
 õigesti hoida reketit, jälgida palli ja tabada seda rekети
 löögipinna keskkohaga.



Joon. 19. Mäng «15 korda sõõris».



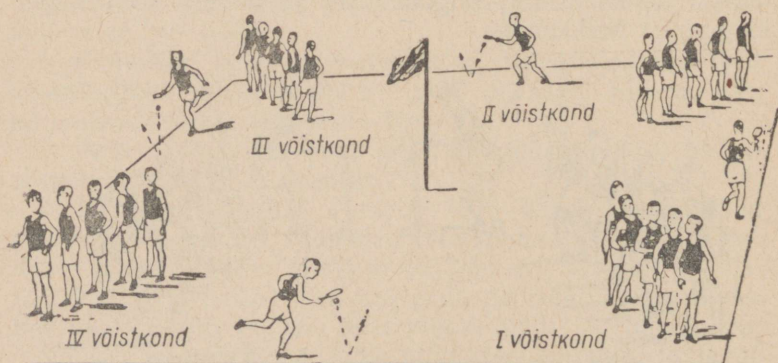
Joon. 20. Mäng «Sõõris».

2. «Sõõris» (joonis 20). See mäng arendab samu omadusi, mis esimenegi. Lisaks sellele ta õpetab kooskõlastama oma liigutusi, hoidma tasakaalu löökide ajal, lööma reketiga risti palli langemise suunale ja juhtima palli lennult alt üles.

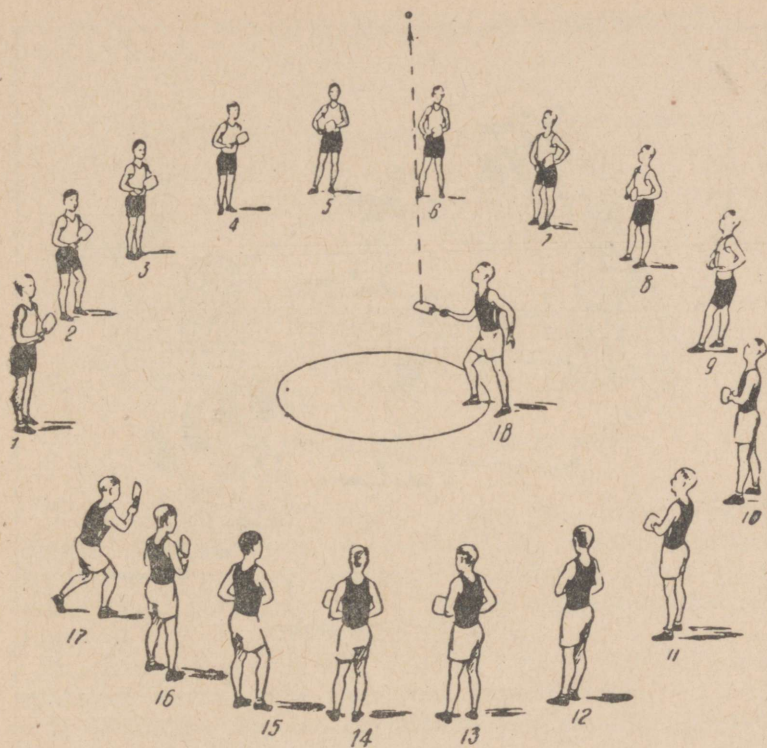
3. «Tennise-teatejooks» (joonis 21). Mäng õpetab algajaid hästi sooritama lööke liikumiselt, jooksult ja kooskõlastama seejuures löögi tugevust, suunda ja rütmi.

4. «Pane tähele!» (joonis 22). Mäng arendab tähelepanu, reageerimist palli suhtes ja oskust sooritada kiireid liigutusi — jooksu, hüppeid, samuti õpetab suunama palli liikumiselt.

Need neli mängu tennispallidega valmistavad osavõt-



Joon. 21. Mäng «Tennise-teatejooks».



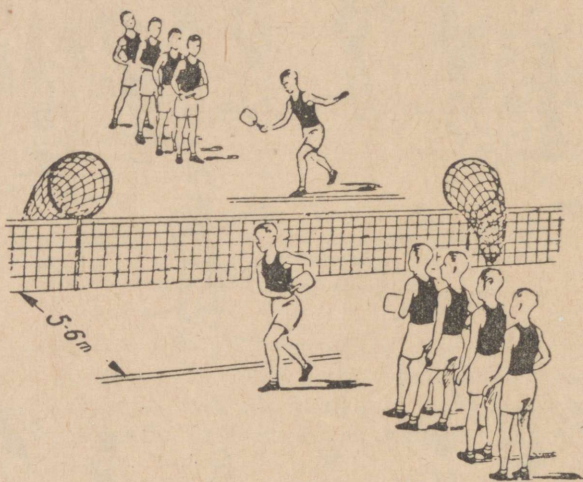
Joon. 22. Mäng «Pane tähele!»

jaid hästi ette õpetamise järgmiseks etapiks — löökide tehnika õppimiseks.

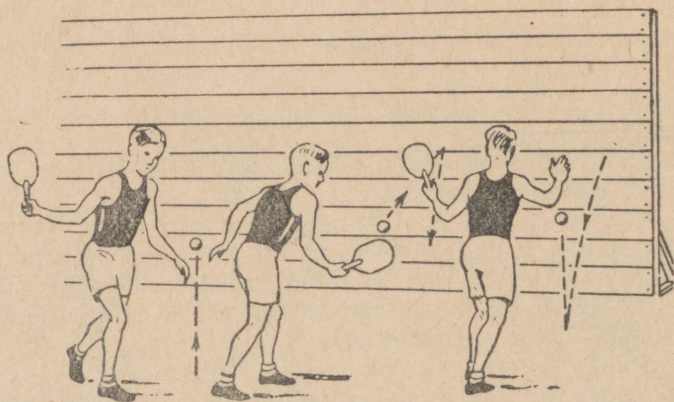
Järgmise kaheksa mängu ülesandeks on õpetada osavõtjatele väiketennise tehnikat.

5. «Korv» (joonis 23). Mängu eesmärgiks on õpetada sooritama ees- ja tagakäelööki maast põrganud palli pihta. Pall korvist (traadist ja punutud kotist seadeldis) välja ei hüppa. Tähendab, harjutajal on kergem koondada tähelepanu löögi õigele sooritamisele.

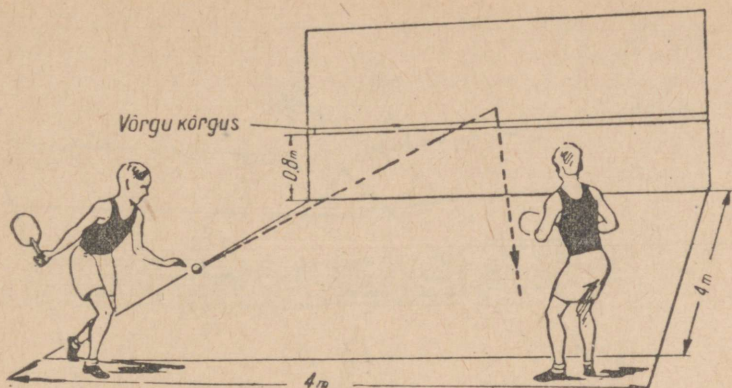
6. «Püüda paremaga» (joonis 24). Algajatel kulub palju aega, enne kui nad harjuvad mängu ajal vasaku käega kinni hoidma reketi kaelast. See mäng õpetab neile seda. Mäng õpetab samuti seinalt ja maapinnalt põrganud pallile järgnevas löögiks õiget lähenemist.



Joon. 23. Mäng «Korv».



Joon. 24. Mäng «Püüda paremaga».



Joon. 25. Mäng «Võistlus seina juures».

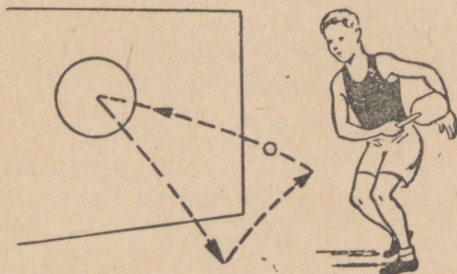
7. «Võistlus seina juures» (joonis 25). Mäng õpetab õigesti sooritama ees- ja tagakäelööki mänguolukorras, hoidma palli mängus. Mängijad omandavad oskuse läheneda maast põrkavale pallile, õpivad reguleerima löökide tugevust.

8. «Rekord» (joonis 26). Algajad õpivad palli juhtimist mänguolukorras, palli suunamist täpselt märki.

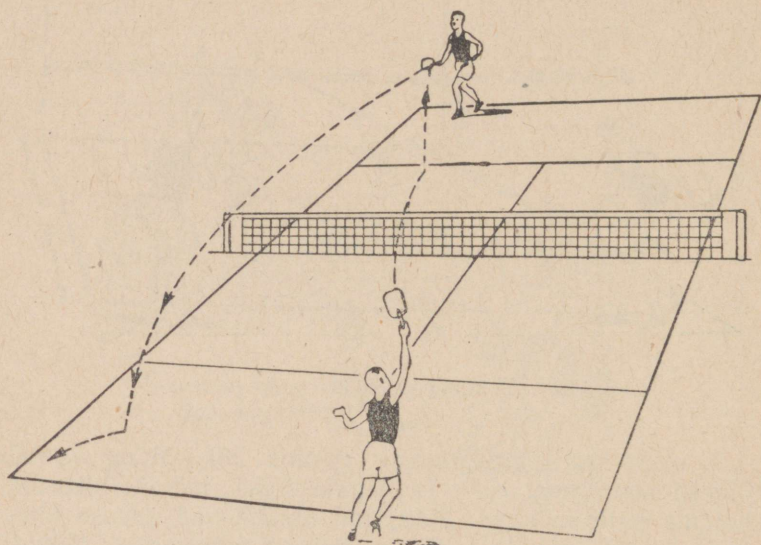
9. «Palling». Algajad harjutavad löögitehnilisi liigutusi ja pallingukasti tabamist.

Algajatel on soovitatav alguses peatähelepanu pöörata reketi õigele liikumisele ja palli ülesviskamisele.

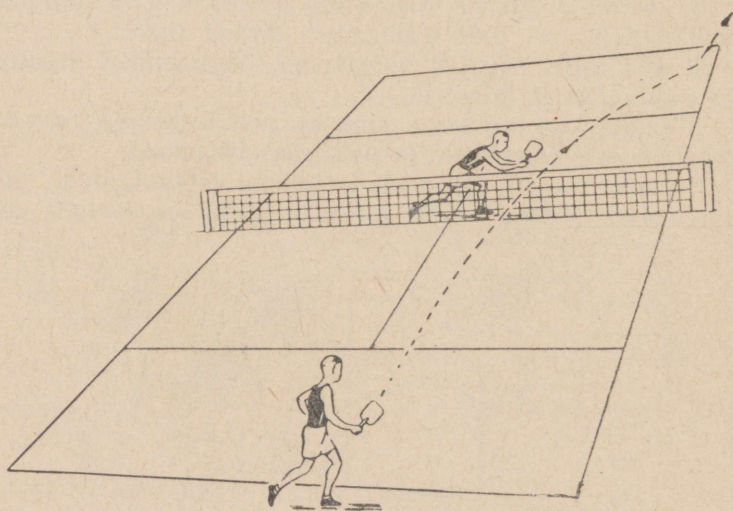
Seejärel peavad õpilased harjutama löögi täpsust, pallingukasti tabamist. Eriti raske on algajaile õpetada sõl-



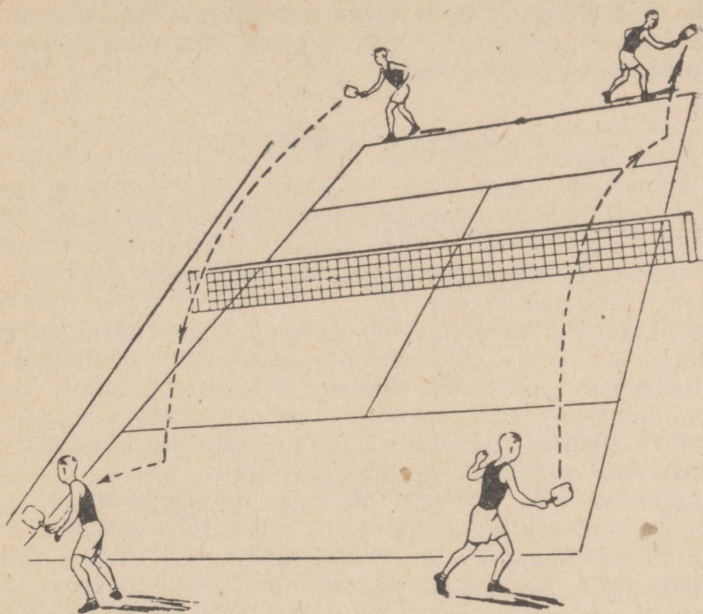
Joon. 26. Mäng «Rekord».



Joon. 27. Mäng «Palli — tõrju».



Joon. 28. Mäng «Löö minust mööda».



Joon. 29. «Mäng vigadele».

mekujulist pallingut, mistõttu selle treeningud peavad olema pikemaajalised.

10. «Palli — tõrju» (joonis 27). Treeningud ja võistlused on näidanud, et pallija sel juhul, kui vastaspoolel on mängija, kes tõrjub pallingut, saab paremini aru, kas ta pallis hästi või halvasti. Tõrjuja omakorda õpib vastu võtma mitmesuguseid pallinguid. Selles seisabki selle õppemängu tähtsus.

11. «Löö minust mööda» (joonis 28). Algajad õpivad lendpalle, rabakut ja küünalpalli, omandavad oskust palli võrgu juures kätte saada end heites, hüpates või teiste liigutuste abil.

Samal ajal teine mängija õpib võrgu juures olevast vastasest mööda lööma.

12. «Mäng vigadele» (joonis 29). Selles mängus peavad algajad kasutama kõiki löögitehnilisi võtteid. See mäng on nagu peaproov, näidates, kas mänguks kasutatav löögitehnika on omandatud hästi või halvasti.

Samas mängus kontrollivad algajad oma oskust hoida

palli võimalikult kauem mängus. Selleks tuleb lüüa selliselt, et pall parajal kõrgusel lendaks üle võrgu ning ei maanduks väljaspool väljaku piire.

Nõuandeid instruktorile.

Instruktoril tuleb algul õpitavat võtet seletada, seejärel seda näidata ning õppimise käigus parandada vigu. Selliselt on algajail kergem tutvuda harjutustega ja ettevalmistavate mängudega. Seletus peab olema lühike ja selge, näide aga eeskujulik.

Seksiooni tundidesse võib kutsuda väiketennise mängu oskaja, kes võiks näitlikult demonstreerida löögitehnikat. Instruktor peab alati meeles pidama, et ainult seda omandatakse kindlalt, mis on hästi arusaadav. Seepärast peab ta püüdma saavutada algajate poolt selle teadlikkuse omandamist, mida ta näitab ja seletab.

Algul tuleb üht või teist liigutust näidata harilikus tempos, seejärel aeglaselt, siis aga jälle harilikus tempos.

Selline näitamine kergendab õppijatel löökide rütmi omandamist. Algajad sooritavad algul kõiki liigutusi ebakindlalt, kartlikult. Instruktori ülesanne on neid julgustada, sisendada neisse usku oma jõusse.

Õpetamisel tuleb meeles pidada tuntud reeglit: kordamine on õppimise emal!

Algajate vead.

Löökide sooritamisel teevad algajad harilikult ühtesid ja neidsamu vigu.

1. Ei jälgi mängu ajal reketi õigesti käeshoidmist.
2. Lööki sooritades pingutavad tugevasti kätt, ei soorita hoovõttu sujuvalt.
3. Ei jälgi, et hoovõtt oleks õigeaegne ning sooritatud aeglasemalt kui löök.
4. Löögi sooritamisel pööravad reketit käes.
5. Löögi sooritamisel kallutavad keha tagasi, selle asemel et seda pöörata.
6. Jälgivad halvasti palli ega löö seda reketi löögipinna keskkohaga.
7. Tõukavad palli, selle asemel et seda lüüa.
8. Sooritavad löögi kas liiga vara — palju enda ees, või liiga hilja — kaugel endast mööda.

9. Peatavad reketi pärast lööki, selle asemel et lasta seda pallile vabalt järgneda.

10. Löökide vaheajal ei hoia reketit vasaku käega kaela kohast.

11. Asetavad jalad valesti.

12. Ei lähene põrkavale pallile selliselt, et löök toimuks puusa kõrgusel.

13. Õppimise algul löövad palli väga tugevasti ja kaotavad täpsuse.

14. Löögi sooritamisel astuvad tagasi, selle asemel et liikuda pallile vastu.

Taktika õpetamine.

Üheaegselt ettevalmistavate mängude tehnika õpetamisega tuleb algajaid tutvustada ka taktikaga. Iga ettevalmistav mäng õpetab algajatele üht või teist väiketennise taktikalist võtet.

Sellele asjaolule peab instruktor juhtima oma õpilaste tähelepanu. Ta peab laskma neil võimalikult palju taktikalisi ülesandeid lahendada iseseisvalt.

Kui mängija teeb taktikalise vea, peatab instruktor mängu ja seletab, kuidas õigesti lahendada taktikalist ülesannet.

Näiteks ei asu mängus «Löö minust mööda» võrgu juures asuv mängija päris võrgu lähedal, vaid keset väljakut. Mööda lööv mängija püüab temast küünalpalli üle tõsta. See on viga, sest teisel mängijal on kerge küünalpalli kätte saada.

Teisiti oleks lugu, kui möödalöömine oleks sooritatud lühikese põikpalli või piki joont löödud palli abil! Sel juhul oleks teisel mängijal raske olnud palli tõrjuda.

Kes mängijaist võib kasutada rohkem taktikalisi kombinatsioone? Loomulikult see, kes oskab mängus palli ülevalitseda. See mängija on järelikult vastasest taktikaliselt üle.

Kõige paremaks väiketennise taktika treeninguks on siiski võistlused. Väiketennist mängima võivad hakata vaid need mängijad, kes on hästi selgeks õppinud abistavad harjutused ja mängud.

Selleks, et mängijad omandaksid paremini taktikat, toimub väiketennise mängimine algul aeglaselt tempos.

Õpetamise protsessis tempo suureneb ja mängijad harjuvad kiiresti orienteeruma vahelduvates olukordades.

Kogu taktikalise ettevalmistuse sihiks peab olema kasvata algatusvõimelisi mängijaid, kes oskavad mängida loovalt, mitte aga varemõpitud retsepti järgi. Mängijad peavad kiiresti hindama olukorda ja määrama tee, mis viib võidule.

Aastaringne treening.

Suuri edusamme saavutavad mängus ainult need, kes harjutavad kogu aasta ringi, mitte ainult kevadel ja suvel.

Enne spetsiaalse treeningu juurde asumist tuleb end kehaliselt ette valmistada. Selleks on hädavajalik tegelda mitmesuguste spordialadega, mis kuuluvad OVTK, VTK I ja II kompleksi.

Spetsiaalse ettevalmistuse hulka kuuluvad ettevalmistatavad mängud, samuti kahepoolne väiketennise mängimine väljakul.

Harjutuste jooksul tuleb erilist tähelepanu pöörata löökide sooritamisele mitmesugustest asenditest, löökide tugevusele ja tehniliste võtete täiustamisele. Tehnika täiustamisel ei tohi unustada taktikat. On ju väiketennises taktika ja tehnika vahetult omavahel seotud, teineteisest lahutamatud.

Seepärast peavad mängijad, parandades harjutuste ajal oma tehnikat, pidevalt täiustama ka taktikat.

Õppe-treeningulise töö perioodid.

Kuna väiketennist võib ja tuleb mängida aasta ringi, siis on vaja sektsiooni töö jagada erinevatesse perioodidesse.

Ettevalmistav periood suvisteks võistlusteks kestab harilikult aprillist maini. Ettevalmistav periood talvisteks võistlusteks kestab oktoobrist detsembrini.

Nendel perioodidel peavad harjutajad lisaks mängutehnika ja -taktika õppimisele pöörama erilist tähelepanu tahtlisele ja moraalsele ning kehalisele ettevalmistusele. Tuleb täita VTK kompleksi norme (OVTK ning VTK I ja II).

Põhiperiood kestab suvel juunist septembrini, talvel jaanuarist märtsini.

Põhiperiood on nagu ettevalmistava perioodi jätkuks. Sel perioodil peavad mängijad säilitama ja täiustama oma sportlikku vormi, kindlustama ettevalmistaval perioodil saavutatud edu.

Sellel perioodil peavad mängijad täiustama mängutehnikat ja -taktikat, tugevdama tahtelisi ja moraalseid omadusi ning kehalisi võimeid, valmistuma võistlusteks ja neist osa võtma, jätkama OVTK ja VTK märgi normide täitmist.

Samuti ei tohi unustada, et mängijad peavad igakülgsest arendama oma organismi. Neil tuleb tegelda VTK kompleksi teiste spordialadega.

Üleminekuperioodi eesmärgiks on järkjärguline üleminek aktiivsele puhkusele. Need, kes harjutavad ainult suvel, peavad üleminekuperioodi pikendamiseks tegelema teiste spordialadega.

Ei ole soovitatav kohe pärast võistluste perioodi treeninguid katkestada. Koormust tuleb alandada järk-järgult. Seepärast tuleb mängida ikka harvemini ja harvemini. Treeningutel tuleb pearõhk pöörata võistlustel ilmnunud tehnilistele ja taktikalistele vigadele.

Aktiivne puhkus on mitte tegevuseta, vaid tegevusega puhkus. Aktiivselt puhata tähendab sooritada hommikvõimlemist, teha jalutuskäike, suusatada ja uisutada, mängida kurni jne.

Kuidas korraldada treeninguid.

Treeningud toimuvad õppetunni vormis. Iga tund koosneb neljast osast: sissejuhatavast, ettevalmistavast, põhi- ja lõpetavast osast.

Esimene — sissejuhatav osa. Mängijad täidavad rivi harjutusi, jooksevad ja kõnnivad. Sissejuhatava osa eesmärk on aidata õpilastel koondada oma tähelepanu.

Teine — ettevalmistav osa. Õpilased sooritavad rea harjutusi, mis arendavad jõudu, osavust, vastupidavust, liigutuste koordineerimist; sel teel valmistatakse ette nende ülesannete täitmisele, mis esinevad tunni kolmandas — põhiosas.

Kolmas — põhiosa. Tunni selle osa ülesandeks on mängijatele tehnika ja taktika õpetamine kas ettevalmistavate mängude või kahepoolse väiketennise treeningu abil.

Neljas — lõpetav osa. Tunni lõpu organiseerimine ja mängijate viimine rahulikku seisundisse koormuse järkjärgulise alandamise teel.

Iga tunni lõpul teeb instruktor kokkuvõtteid ning märkusi, juhtides õpilaste tähelepanu nende vigadele ja puudustele.

Õppetunni kestus on poolteist kuni kaks tundi. Harjutused toimuvad kaks kuni kolm korda nädalas.

Kevadel on väiketennise õppijail väga kasulik sooritada krosse — joosta vahelduval maastikul 500—1000-meetrilisi distantse. Krossid arendavad vastupidavust, tugevdavad ja karastavad hästi organismi.

Kui lumi on sulanud ja väljakud kuivad, tuleb viivitamatult alustada treeninguid väljas. Treeningud värskes õhus on tunduvalt kasulikumad kui kinnises ruumis.

Algul tuleb peamine tähelepanu suunata õppeharjutustele ja abistavatele mängudele, hiljem aga üle minna väiketennise mängimisele.

Allpool on toodud üldarendavaid ja spetsiaalseid harjutusi, milliseid tuleb kasutada tunni esimeses ja teises osas. Sellest loetelust peab instruktor valima selliseid harjutusi, et tund oleks õpilaste poolt sooritatavate liigutuste keerulise ja iseloomu poolest mitmekülgne.

Riviharjutused.

1. Käskluste «Paigale!» «Valvell!» «Vabalt!» täitmine.
2. Pöörded paigal ja liikumisel, rivi harvendamine ja koondamine mitmesugusel viisil.
3. Üldised mõisted rivist, viirust, tiivast, kaugusest, vahest, kolonist.

Kõnd.

1. Kõnd varvastel ja kandadel.
2. Põlvetõstekõnd.
3. Kõnd parema jala tõstmisega.
4. Kägarkõnd.
5. Kõnd sirgete jalgade kandadel.
6. Sportlik kõnd.
7. Kõnd, vaheldumisi tõstes käsi üles ja kõrvale.

Jooks.

1. Harilik jooks.
2. Põlvetõstejooks paigal.
3. Tagurpidijooks.
4. Jooks spurtidega.
5. Kross 500—1000 meetrit.

Hüpped.

1. Hüpped hübitsaga.
2. Hüpped paigalt ja liikumiselt, püüdes ülesvisatud palli.
3. Hüpped üle võrgu koos palli püüdmise või löömisega.
4. Hüpped üle tiirleva nõõri, mille vabasse otsa on seotud pall.

Käte ja õlavöö harjutused.

1. Randmete ringitamine, käed rusikas.
2. Käte mitmesuguste asendite juures sõrmede pigistamine rusikasse ja sirutamine.
3. Randmete pöörded ja ringitamine.
4. Mitmesugusel kaugusel kätega seinast eemale tõukamine.
5. Asendist käed ees käte vibutamine risti rinnale ja kõrvale.
6. Asendist käed kõrval vibutused taha.
7. Asendist käed kõrval, sõrmed rusikas, käte ringid õlaliigendis.

Vastupidavusharjutused.

1. Kõnd vahelduvalt jooksu ja hüpetega.
2. Krossid lühikeste spurtide ja hüpetega.
3. Harjutused hübitsatega.

Koordinatsiooniharjutused.

1. Võitlus seinalt põrkava palli pärast.
2. Akrobaatikaharjutused (tiredid, tirelingid).
3. Hoota ja hooga hüpped üles koos pöördega.
4. Pallide viskamine ja püüdmine.
5. Liikumismängud, mis sisaldavad jookse, hüppeid, heiteid.

Julgust ja otsustavust arendavad harjutused.

1. Sügavushüpped (auku) ja allahüpped kõrgetelt esemetelt.
2. Kõnd ja jooks suletud silmadega.
3. Hüpped üle takistuste.

Reageerimiskiiruse ja -täpsuse harjutused.

1. Stardid käskluste järgi.
2. Kõnd ja jooks koos mitmesuguste ülesannete täitmisega. Näiteks käskluste järgi peatumine, eeskäelöögi imiteerimine, seejärel pärast mõnesammulist jooksu tagakäelöögi imiteerimine jne.
3. Harjutused tennispallidega.

VII. ETTEVALMISTAVATE ÕPPEMÄNGUDE REEGLID.

Selles peatükis tuuakse reeglid ettevalmistavate õppemängude kohta, millised on esimeseks astmeks väiketennise massilisel õpetamisel.

Enne kui asuda mängude õppimisele, peab hästi tundma nende reegleid.

1. «15 korda sõõris». Mängijad peavad löökidega ülevalt alla hoidma palli mängus — sõõris — 15 korda. Sõõri läbimõõt on 0,5 meetrit.

Osavõtjad jagunevad kaheks võistkonnaks. Võistkonnad rivistuvad kahte paralleelsesesse ritta. Mängu alustavad esimesed mängijad. Nende ette on joonistatud sõõrid. Kohtuniku vile peale alustavad mõlemad mängu, püüdes palli 15 korda sõõri lüüa. Kui mõni mängija teeb vea, saab võistkond ühe karistuspunkti.

Seejärel mängivad võistkondade mõlemad teised mängijad jne. Võidab see võistkond, millise karistuspunktide arv on väiksem.

2. «Sõõris». Võistkonnad rivistuvad samuti kui eelmises mängus. Mängijad sooritavad lööke palli pihta alt üles. Noorematele lastele võib lubada lüüa alt üles pärast igakordset maast põrget. Löökide ajal ei tohi sõõrist välja minna.

Võidab võistkond, milline hoiab palli kauem ilma vigadeta mängus.

3. «Tennise-teatejooks». Võistkonnad rivistuvad nii, nagu on näidatud joonisel 21. Kohtuniku vile peale jookseb iga võistkonna liige terve ringi. Löökidega ülalt alla põrgatab ta liikumisel palli.

Ringi jooksnud, annavad esimesed mängijad palli edasi järgmistele, niikaua, kui kõik võistkonna liikmed on harjutuse sooritanud.

Võidab teatejooksu esimesena lõpetanud võistkond. Võib läbi viia niisamasuguse teatejooksu, lüües seejuures palli pärast maast põrget alt üles.

4. «Pane tähele!» Mängijad jagunevad kahte võistkonda ja rivistuvad poolsõõris. Iga mängija saab numbri. Keskele joonistatakse kriidiga 5-meetrise läbimõõduga sõõr.

Kohtuniku vile peale lööb esimene number ühest võistkonnast palli alt üles ja nimetab ükskõik millise numbri teisest võistkonnast. Pärast palli põrget maast lööb nimetatud mängija samuti selle alt üles ja nimetab mingi

mängija numbril esimesest võistkonnast jne. Pärast lööki peab pall maanduma keskel sõõris. Palli maandumine väljaspool sõõri, samuti palli mittetabamine või kahekordne põrkamine toob endaga kaasa punkti kaotamise.

Võidab võistkond, millise karistuspunktide arv on väiksem.

5. «**Korv.**» Traadist valmistatakse kaks korvi läbimõõduga 0,5 meetrit, millised asetatakse väljaku keskpaika, sinna, kuhu harilikult on tõmmatud võrk. Korvid on märklauaks. Kumbki korv kuulub ühele võistkonnale.

Igal võistkonnaliikmel peab olema pall ja reket. Kohunikule vile peale viskavad esimesed mängijad palli üles peast mitte kõrgemale. Pärast põrget maast, seistes küljega võrgu poole, löövad mängijad palle ees- või tagakäelöögiga korvi. Pärast esimesi mängijaid löövad järgmised jne.

Korvi mitte tabanud pallid korjatakse üles vastasvõistkonna liikmete poolt ja järjekorras lüüakse oma korvi. Mäng kestab senikaua, kui kõik pallid on korvides. Võidab see võistkond, milline lõi rohkem palle korvi.

6. «**Püüda paremaga.**» Mängija viskab vasaku käega palli pea kõrgusele. Samaaegselt viib ta reketi löögiks tagasi. Maast põrganud pall lüüakse vastu seina. Seejärel, pärast lööki, võtab mängija reketi vasakusse kätte, paremaga püüab aga seinalt ja maast tagasipõrganud palli.

Järk-järgult tuleb suurendada löökide arvu seina pihta. Kõik löögid sooritatakse seistes küljega seina poole. Algul lüüakse pall üks kord vastu seina ja püütakse parema käega, seejärel sooritatakse kaks lööki ja püütakse kolmanda löögi asemel jne.

Sooritades lööke on tingimata vaja pärast iga lööki vasaku käega puudutada reketit.

Paremat tagajärge näidanud võistkond saavutab esikoha.

7. «**Võistlus seina juures.**» Seina ette märgitakse väljak suurusega 4×4 meetrit. Seinale tõmmatakse joon võrgu kõrgusele — 0,8 m maapinnalt. Mängijad jagunevad kaheks võrdseks võistkonnaks. Mängu alustavad kummagi võistkonna esimesed mängijad. Üks mängijaist lööb palli võrgu joonest kõrgemale vastu seina. Tema vastane peab maast põrganud palli omakorda lööma vastu seina.

Paar mängib kuni esimese veani, seejärel tuleb mängima teine paar — üks mängija kummastki võistkonnast.

Võidab see võistkond, milline saavutab rohkem punkte.

Vead, mis toovad kaasa punkti kaotamise, on järgmised:

a) pärast lööki pall tabas seina võrgu joonest madalamal;

b) mängija ei löönud palli või lõi seda pärast teist põrget;

c) pall maandus väljaspool väljaku piire.

8. «**Rekord**». Mingisugusele seinale joonistatakse ühe meetri kõrgusele ring läbimõõduga 1 meeter. Mäng toimub parimale tagajärjele — kes lööb ringi sisse järjest kõige rohkem kordi ilma veata.

Võistlust võib korraldada oma kehakultuurikollektiivis esivõistlusena. Võidab see, kes kõige rohkem tabas ringi.

9. «**Palling**». Osavõtjad jagatakse kahte võrdsesse võistkonda. Võistkonnad rivistuvad paaridesse väljaku otstesse kummagi tagajoone taha. Loos määrab, kumb võistkond pallib esimesena. Oletame, et esimesena pallib võistkond nr. 1.

Valitakse kaks kohtunikku, kes loevad vigu — pallingukasti mitte tabamist. Vea eest võistkonda karistatakse.

Kohtuniku vile peale asuvad esimese võistkonna kaks mängijat tagajoone taha. Parempoolne asub pallingualale 1, vasakpoolne pallingualale 2. Mängijad seisavad vasaku küljega võrgu poole ja asetavad ettepoole vasaku jala. Vasakus käes on kummalgi mängijal kaks palli. Käskluse peale nad sooritavad pallingu pallingukasti. Kumbki mängija pallib kaks korda. Kui keegi mängijaist kahe pallinguga ei taba pallingukasti, saab võistkond karistuspunkti. Palling sooritatakse üle võrgu pallingualalt 1 pallingukasti A ja pallingualalt 2 pallingukasti B (vt. joonis 4). Kui pall riivas võrku ja langes pallingukasti, kordab mängija pallingut.

Kui kaks esimest mängijat pallingu lõpetasid, teeb kohtunik teatavaks võistkonna nr. 1 karistuspunktide arvu.

Teise kohtuniku vile peale asuvad pallima kaks esimest mängijat võistkonnast nr. 2. Nad sooritavad sama, mida nende vastased võistkonnast nr. 1.

Mäng kestab senikaua, kui kõik paarid on pallinud.

Seejärel tehakse teatavaks üldine tagajärg ja määratakse kindlaks võitjaks tulnud võistkond.

10. «Palli — tõrju». Selle mängu eesmärk on samuti pallingu täiustamine. Võistkonnad asuvad tagajoone taga. Kohtuniku vile peale asuvad kaks mängijat võistkonnast nr. 1 pallingualadele 1 ja 2, kaks mängijat teisest võistkonnast aga asuvad pallingu tõrjumiseks pallingualadele 3 ja 4 (vt. joonis 4).

Kumbki palliva võistkonna kahest mängijast sooritab kaks pallingut. Palli tõrjuvad mängijad püüavad maast põrganud palli ees- või tagakäelöögiga vastase väljakupoolele tagasi lüüa.

Kohtunikud peavad arvestust järgnevalt: pallivale võistkonnale arvestatakse pallingukasti tabanud pallingute arvu, tõrjuvale võistkonnale arvestatakse, kui palju palle nad löid tagasi vastase väljakupoolele.

Vead pallimisel on:

- a) pall ei tabanud vastavat pallingukasti;
- b) pall lendas võrku.

Vead pallingu tõrjumisel on:

- a) pall lüüakse väljaku piiridest välja;
- b) pall lüüakse võrku.

Kui võistkond nr. 1 on pallinud, asub pallima võistkond nr. 2. Võidab parema tagajärje saavutanud võistkond.

11. «Löö minust mööda». Mängijad jagunevad kaheks võrdseks võistkonnaks. Mängu alustavad kummagi võistkonna esimesed mängijad. Üks mängijaist asub võrgu lähedal, mitte kaugemal kui üks meeter, teine väljaku teisel poolel tagajoonel.

Võrgu juures asuv mängija viskab palli nõrgalt, mitte kaugemale tagajoonest, teisele mängijale, kelle ülesandeks on pall võrgumängijast mööda lüüa. Pärast palli põrget maast püüab tagajoonel asuv mängija ees- või tagakäelöögiga palli võrgu juures asuvast mängijast mööda lüüa. Kui võrgu juures asuv mängija saab palli kätte ja lööb selle tagasi vastase väljakupoolele, saavutab ta punkti. Kui ta aga laseb palli endast mööda ja see maandub väljaku piiridesse, saab punkti möödalööja.

Kui üks punkt on selliselt mängitud, vahetavad mängijad kohad: möödalööja asub võrgu juurde, võrgumängija aga tagajoonele. Punkti mängimine kordub. Pärast esimesi numbreid mängivad järjekorras kõik teised võistkonnaliikmed.

Kui mäng on lõppenud, teatavad kohtunikud, kumb võistkondadest võitis rohkem punkte.

12. «Mäng vigadele». Mängijad jagunevad kahte võrd-
sesse võistkonda. Väljakule lähevad kaks mängijat kum-
mastki võistkonnast. Ühe võistkonna kaks mängijat asu-
vad teine teisele poole võrku ja mängivad omavahel, lüües
palli üle võrgu. Mängijate paar, milline suudab kauem
palli ilma veata mängus hoida, saab punkti.

Mis tähendab mängida ilma vigadeta? Mäng on ilma
vigadeta siis, kui mängija lööb palli pärast esimest põr-
get või lennult ja pall ei lenda väljapoole väljaku piire
või võrku.

Kui võistkondade kõik paarid on mängu lõpetanud, sel-
gitatakse, kes võitis rohkem punkte.

Kui mängu ajal ühe paari mängijad teisi segavad, tuleb
punkt ümber mängida.

VIII. NÄITLIKUD TREENINGUTUNNID.

Grupiga tegutsev instruktor peab arvestama eelkõige
osavõtjate vanust, teiseks nende füüsilist arengut, kolman-
daks nende ettevalmistuse taset.

Kui õppijaid on palju, võib instruktor nad jagada grup-
pidesse. Iga grupp harjutab seda õppemängu, mis antud
grupile on tehniliste võtete omandamiseks kõige vaja-
likum.

Selleks peab instruktor hästi teadma, milliseid abista-
vaid mängu on kõige otstarbekohasem gruppide anda.

Allpool on toodud näitetunnid, mille eesmärgiks on
aidata instruktoril õigesti organiseerida algajate õpetamist.

Tund nr. 1.

(Keskmise kehalise ettevalmistusega mängijatele.)

Ülesanne: ees- ja tagakäelöögi õppimine.

I. Sissejuhatav osa. Kestus 5—7 minutit.

1. Rivistus, raport, tunni sisuga tutvustamine.
2. Kõnd, üleminekuga jooksuks.
3. Tähelepanuharjutused. Kõndimise või jooksu ajal visata instruk-
tori käskluse peale tennisball üles ja püüda kinni, vile peale visata
pall vastu maad ja püüda pärast põrget.

II. Ettevalmistav osa. Kestus 20 minutit.

1. Harjutused lihasgruppide arendamiseks.
2. Harjutused tennisballidega.
3. Mängud «15 korda sõõris» ja «Sõõris».
4. Jooks mõõduka tempoga 2—3 minutit.

III. Põhiosa. Kestus 50—60 minutit.

1. Mäng «Korv».
2. Mäng «Püüda paremaga.»
3. Mäng «Rekord.»
4. Mäng «Võistlus seina juures.»

IV. Lõpetav osa. Kestus 5 minutit.

1. Rivistus, kõnd lõdvestusharjutustega.
2. Instruktori vestlus osavõtjate vigadest.

Tund nr. 2.

(Keskmise kehalise ettevalmistusega mängijatele.)

Ülesanne: ees- ja tagakäelöögi õppimine ja täiustamine.

I. Sissejuhatav osa. Kestus 5—7 minutit.

1. Rivistus, raport, tutvustamine tunni sisuga.
2. Kõnd, üleminekuga jooksuks.
3. Tähelepanuharjutused. Kõnni või jooksu ajal käskluse «Hop!» peale teha eeskäelöögi liigutus, vile peale — tagakäelöögi liigutus.

II. Ettevalmistav osa. Kestus 20 minutit.

1. Harjutused lihasgruppide arendamiseks.
2. Harjutused tennisballidega.
3. Mängud: «15 korda sõõris», «Sõõris».
4. Tennise-teatejooks.

III. Põhiosa. Kestus 50—60 minutit.

1. Mäng «Korv».
2. Mäng «Püüda paremaga».
3. Mäng «Rekord».
4. Mäng «Võistlus seina juures.»
5. «Mäng vigadele.»

IV. Lõpetav osa. Kestus 5 minutit.

1. Kõnd lõdvestusharjutustega.
2. Kõnd rivisammuga.
3. Instruktori märkused tunni kohta, vigade arutelu.

Tund nr. 3.

(Keskmise kehalise ettevalmistusega mängijatele.)

Ülesanne: ees- ja tagakäelöögi täiustamine ning pallingute — alt ja lihtsa ülevalt — õppimine.

I. Sissejuhatav osa. Kestus 5—7 minutit.

1. Rivistus, raport, tutvustamine tunni sisuga.
2. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksuks.
3. Tähelepanuharjutused. Kõnni või jooksu ajal käskluse «Hop!» peale lüüa palli reketiga alt üles ja püüda vasaku käega, vile peale lüüa pall ülevalt alla vastu maad ja pärast põrget püüda vasaku käega.

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

II. Ettevalmistav osa. Kestus 20 minutit.

1. Harjutused lihasgruppide arendamiseks.
2. Mäng «Pane tähele!»
3. Tennise-teatejooks.

III. Põhiosa. Kestus 60 minutit.

1. Mäng «Rekord.»
2. Mäng «Võistlus seina juures.»
3. «Mäng vigadele.»
4. Mäng «Palling.»

IV. Lõpetav osa. Kestus 5 minutit.

1. Rivistus, kõnd järk-järgult alaneva tempoga ja käte liigutustega.
2. Instruktori märkused tunni kohta, vigade arutelu.

Tund nr. 4.

(Keskmise kehalise ettevalmistusega mängijatele).

Ülesanne: ees- ja tagakäelöögi täiustamine, lend- ja küünalpal-
lide ning rabaku õppimine.

I. Sissejuhatav osa. Kestus 5—7 minutit.

1. Rivistus, raport, tutvustamine tunni sisuga.
2. Kõnd, üleminekuga jooksuks.
3. Tähelepanuharjutused. Liikumise ajal nelja sammu järel teha hoovõtuliigutus eeskäelöögiks, järgmise nelja sammu järel tagakäelöögiks, järgmise nelja sammu järel sooritada hoovõtt pallinguks.

II. Ettevalmistav osa. Kestus 20 minutit.

1. Harjutused lihasgruppide arendamiseks.
2. Harjutused tennispallidega.
3. Mäng «Pane tähele!»
4. Tennise-teatejooks.

III. Põhiosa. Kestus 60 minutit.

1. Mäng «Võistlus seina juures.»
2. «Mäng vigadele.»
3. Mäng «Palling.»
4. Mäng «Löö minust mööda.»

IV. Lõpetav osa. Kestus 5 minutit.

1. Rivistus, kõnd järk-järgult alanevas tempos.
2. Instruktori märkused tunni kohta, vigade arutelu.

Tund nr. 5.

(Keskmise kehalise ettevalmistusega mängijatele).

Ülesanne: üksik- ja paarismäng tagajärjele väiketennise mää-
ruste järgi, tutvumine taktikaliste võtetega.

I. Sissejuhatav osa. Kestus 5—7 minutit.

1. Rivistus, raport, tutvustamine tunni sisuga.
2. Sportlik kõnd, üleminekuga jooksuks.
3. Tähelepanuharjutused. Kõnni või jooksu ajal käskluse «Hopp!» peale tõsta reket, vile peale visata pall vasaku käega üles ja püüda sama käega.

II. Ettevalmistav osa. Kestus 20 minutit.

1. Harjutused lihasgruppide arendamiseks.
2. Mäng «Pane tähele!»
3. Tennise-teatejooks.

III. Põhiosa. Kestus 60 minutit.

1. «Mäng vigadele.»
2. Mäng «Palling.»
3. Mäng «Löö minust mööda.»
4. Ühe seti üksik- ja ühe seti paarismängu mängimine (lihtsa «punktide» süsteemi järgi).

IV. Lõpetav osa. Kestus 5 minutit.

1. Rivistus, kõnd järk-järgult alanevas tempos.
2. Instruktori märkused tunni kohta, üksik- ja paarismängu taktika arutelu.

IX. VÄIKETENNISE SEKTSIOON.

Kehakultuurikollektiivis leidub mitmesuguste spordialadega tegelejaid. Ühed harrastavad jalgpalli, teised — suusatamist, kolmandad — võimlemist. Kes tahab saada poksijaks, kes maadlejaks.

Kõik mingi spordiala harrastajad on koondunud spordisektsioonidesse. Selleks, et asutuses või ettevõttes, koolis või teises õppeasutuses luua väiketennise mängijaist sektsiooni, tuleb kokku kutsuda kehakultuurlaste üldkoosolek.

Koosolekul jutustab instruktor kohalolijatele uue mängu tähtsusest. Ta selgitab väiketennise huvilistele, et neil tuleb visalt töötada tehnika ja taktika omandamiseks, pöörata tõsist tähelepanu enda füüsilisele ettevalmistusele, sooritada OVTK ja VTK märgi normid.

Õppijaile on väga tähtis instruktori isiklik eeskuju. Instruktor peab olema distsiplineeritud, korralikult riietatud, pidama sportlikku režiimi. Mida mõista selle all — pidada sportlikku režiimi? See tähendab, et sportlane teeb kõike õigeaegselt: õigel ajal tõuseb üles ja heidab magama, sööb ja trennib ainult selleks ettenähtud kellaegadel. Päev peab tingimata algama hommikuvõimlemisega.

Instruktor omab ainult siis õpilaste juures autoriteeti, kui ta järjekindlalt, treeningult treeningule nõuab kõigi oma juhiste täitmist. Instruktor peab olema õiglane ja objektiivne kõigi õpilaste suhtes.

Instruktori kohustused on lühidalt järgmised.

1. Kasvatada distsiplineeritud, teadlikke kehakultuurlasi, kes oskavad hästi ühendada tööd või õppimist spordi harrastamisega.

2. Kasvatada kehaliselt igakülgsest arenenud kultuurseid sportlasi, kes on võimelised saavutama edu mängu tehnika ja taktika omandamisel.

3. Ette valmistada mängijaid OVTK ja VTK märgi normide sooritamiseks.

4. Koondada sektsiooni võimalikult palju selliseid, kes varem spordiga ei tegele.

Instruktor peab samuti tähelepanu pöörama tundide aja õigele koostamisele. Kindel tundide aeg tagab treeningute regulaarsuse ja aitab algajail kiiremini omandada mänguoskust.

Tunniplaani koostamisel peab arvestama, millisel kellaajal sektsiooni liikmed töötavad. Kui osavõtjad on kinni õhtuses vahetuses, tuleb treeningud läbi viia enne tööd. Kui aga osavõtjad on kinni hommikul või päeval, toimuvad treeningud poolteist kuni kaks tundi pärast töö lõppu. Hiljem kui kell 23 pole soovitatav tunde läbi viia.

*Võimaluse korral peavad üksikute treeningute vahel olema ühepikkused vaheajad. Liiga pikad vaheajad on kahjulikud — osavõtjad unustavad, mis nad eelmistes tundides omandasid.

Treeningute vaheajad ei tohi olla ka liiga lühikesed, vastasel korral võivad osavõtjad liigselt väsida. Seepärast on kõige otstarbekohasem korraldada treeninguid kaks kuni kolm korda nädalas kestusega kaks tundi.

Kõige rohkearvulisemalt leiab väiketennise mängijaid pioneeride ja kooliõpilaste hulgast. Kooli kehakultuurikollektiivis tuleb teiste spordialade sektsioonide kõrval luua ka väiketennise sektsioon. Komsomolikoosolekul, pioneeri-koondustel ja kehalise kasvatuse tundides teatab kehalise kasvatuse õpetaja noortele väiketennise sektsiooni loomisest, tutvustab neid lühidalt uue mänguga ja märgib üles nende pioneeride ja õpilaste nimed, kes soovivad õppida mängima väiketennist.

Harilikult kuuluvad kooli spordisektsioonidesse noored

V—XI klassini. Nooremad — I—IV klassi õpilased — peavad koonduma väiketennise õppimiseks kehakultuuriringidesse.

Väiketennis on kõitev ja kasulik mäng noortele. See pärast oleks hea moodustada igas klassis ja pioneerimalevas väiketennise võistkonnad. Siis on võimalik läbi viia pioneerimalevate ja koolide vahelisi talviseid ja kevadisi esivõistlusi väiketennises.

Kevadel, kui lumi sulanud, peavad pioneerid ja kooliõpilased oma kooli juurde rajama väiketennise väljaku. Kõik kooli väiketennise sektsiooni liikmed peavad sooritama OVTK ja VTK kompleksi normid.

X. KUIDAS ORGANISEERIDA JA LÄBI VIIA VÕISTLUSI.

Võistluste teel lahendatakse sportlik vaidlus — kes vastastest on tugevam, kes valdab paremini mängutehnikat ja -taktikat. Võistlused on oma võimete prooviks. See pärast on iga võistlus seotud vastutusega.

See ei tähenda aga sugugi, et võistlustel tuleb mängida kuidagi isemoodi. Võistlustel tuleb mängida samuti kui treeningulgi.

Kahjuks paljud mängijad võistlustel närveerivad, kiirustavad, rikuvad oma liigutuste koordineerimist. Sellest tuleb hoiduda. Kui vastutav ka võistlus poleks, mängida tuleb julgelt, kindlalt ja vabalt.

Enne võistlust peab mängija hoolikalt ja täpselt riietuma, et mitte enam väljakul mõelda oma riitusele.

Mäng võib mitmesugustel põhjustel hilineda. Sel juhul on mängijail kasulik oma tähelepanu suunata millelegi muule — mängida kabed, lahendada ristsõnu, lugeda jne.

Enne võistlusi peavad mängijad tegema soojenduse, et organismi ette valmistada eelseisvaks tegevuseks. Selleks on vaja teha lühikesi jookse, sooritada käteharjutusi, kerepöördeid ja -painutusi, kükke, hüppeid.

Kui mängija tegi soojenduse hästi, ei taba teda esimeste löökide sooritamisel ebaedu.

Võistlusi võib läbi viia mitmel viisil. On kaks erinevat võistlussüsteemi — ringsüsteem ja süsteem kaotanute väljalangemisega. Esineb aga veel ka selline viis, mis ühendab endas nii ringsüsteemi kui ka väljalangemise süsteemi tunnused. See on kombineeritud süsteem.

Ringsüsteem.

Ringsüsteemi (nimetatakse ka turniirisüsteemiks) puhul kohtuvad osavõtjad omavahel kas üks kord — üheringilise süsteemi puhul, või kaks korda — kaheringilise süsteemi korral. Sellise võistlussüsteemi kasutamise korral ei saa esineda juhuslikkust ning saab kõige õigemini selgitada võitja võistkonna, individuaalvõistlustel aga kõige tugevama mängija.

Võitjaks võistkonnaks loetakse see, milline saavutab kõige enam punkte.

Ringsüsteemis võistluse läbiviimine võtab palju aega. Seepärast peavad võistlusest osavõtjad õigesti arvestama oma jõudusid ning hoidma sportlikku vormi kogu võistlusperioodi vältel.

Toome näitliku võistluste järjekorra.

I päev	II päev	III päev	IV päev	V päev
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6
6—3	2—4	3—5	4—6	5—2
5—4	6—5	2—6	3—2	4—3

Nagu siit nähtub, jääb number üks kogu aeg paigale, teised liiguvad paremalt vasakule. Viies numbril edasi, saame järjekorra üheks võistluspäevaks. Viime jällegi numbril edasi ja ongi valmis järjekord teiseks päevaks jne.

Mis teha aga, kui võistkondade arv on paaritu? Väga lihtsalt — järgmise paarisarvulise koha asemele (paaritu arvu järgi) asetatakse null. Kõik muu jääb muutmatuks. Võistkond, mille vastas on null, on antud võistluspäeval mänguvaba.

Tagajärgede arvestus.

Harilikult arvestatakse iga saadud võidu eest punkt, kaotuse eest null. Võidab järelikult see võistkond, milline saavutas kõige enam punkte. Võib juhtuda, et kaks võistkonda saavutavad ühepalju punkte. Kumb neist on võitja? Selle küsimuse lahendab nendevaheline täiendav mäng.

Ringsüsteemis korraldatavate võistluste puhul koostatakse arvestuseks alljärgnev tabel.

Jrk. nr.	Võistkond	Kool nr. 2	Kool nr. 1	Kool nr. 21	Kool nr. 10	Punkte	Koht
1	Kool nr. 2	●	1	1	1	3	I
2	Kool nr. 1	0	●	1	1	2	II
3	Kool nr. 21	0	0	●	1	1	III
4	Kool nr. 10	0	0	0	●	0	IV

Süsteem kaotanute väljalangemisega.

Kui võistlejate arv on suur, võistlused aga on tarvis kiiresti läbi viia, kasutatakse süsteemi kaotanute väljalangemisega. Selle süsteemi põhimõte on lihtne: kaotaja langeb võistlustest välja.

Paarid mängivad omavahel loosi järgi. Loosimine on loomulikult seotud juhuslikkusega. Seepärast võib juhtuda, et esimeses ringis kohtuvad kõige tugevamad, keegi neist langeb välja, ehkki ta oleks võinud edukalt mängida poolfinaalis või finaalis.

Selle süsteemi puhul koostatakse mängude kava järgmiselt. Joonistatakse tabel, milles on kindlaks määratud kohtumiste kord. Loosi järgi nummerdatakse osavõtjad ja kantakse tabelisse vastavalt numbrile. Mõnikord võib kõige tugevamaid mängijaid jaotada selliselt, et nad esimestes ringides omavahel ei kohtu.

Kombineeritud süsteem.

Seda nimetatakse selliselt seepärast, et see on kombineeritud ringsüsteemist ja kaotanute väljalangemise süsteemist. Kõik osavõtjad jaotatakse varem gruppidesse. Osa võistlustest — esimene või teine — viiakse läbi väljalangemise süsteemis.

Pärast seda, kui on selgunud gruppide võitjad, koostatakse mängukava gruppide võitjaile ringsüsteemis.

Võib toimida ka selliselt: kõik osavõtjad jaotatakse gruppidesse. Nad võistleavad omavahel ringsüsteemis. Seejärel kohtuvad gruppide võitjad omavahel väljalangemise süsteemis.

Kohtunike töö.

Kui kohtunike töö on organiseeritud hästi, kulgevad võistlused edukalt. Kohtunik peab olema range, kuid objektiivne ja õiglane. Ta jälgib teraselt ja tähelepanelikult, et mäng toimuks täpselt määrustekohaselt.

Kohtunik ilmub võistluspaigale 30—40 minutit enne kohtumise algust. Ta peab kontrollima, kas väljak on võistluskõlblik, kas see on õigesti mõõdetud, peab ette valmistama protokollid, instrueerima oma abilisid.

Suure hulga osavõtjate puhul on väiketennisel võistlustel palju kohtunikke — peakohtunik, peakohtuniku asetäitja, vanemkohtunikud, pukikohtunikud, joonekohtunikud ja sekretär.

Peakohtunik ja tema asetäitja vastutavad võistluste läbiviimise eest. Vanemkohtunikud juhivad võistlusi üksikutel väljakutel. Pukikohtunikud on üksikute kohtumiste tegelikeks läbiviijaks, fikseerides vigu ja pidades arvestust. Joonekohtunikud jälgivad jooni ning hüüdega «väljas» fikseerivad palle, mis maanduvad väljapoole väljaku piire. Sekretär peab kohtunike kolleegiumi protokollid ja võistlustagajärgede arvestust.

LISAD.

Lisa 1.

Kohtuniku terminoloogia.

Määruste rikkumine	Termin
1. Pallimisel	
Pallija hüppas pallimisel	«Hüpe!»
Pallija sooritas pallingu astumise või hoo- võtuga	«Käigult!»
Pallija astus pallingu ajal üle tagajoone, astus sellele või asetaskohale labaja- jala, või astus vasakule või paremale üle keskmärgi või küljoone kujutletava pikenduse	«Jalaviga!» «Valesti pallitud!»
Pallija pallis vale diagonaali mööda	«Valesti pallitud!»
Määrustekohaselt pallitud pall riivas üle võrgu lennates võrku ja kui enne seda polnud sooritatud vale pallingut sellesse kasti	«Võrk, kaks palli!»
Määrustekohaselt pallitud pall riivas üle võrgu lennates võrku ja kui enne seda oli juba kord valesti pallitud sellesse kasti	«Võrk, üks palli!»
Pall ei kukkunud pallingukasti, sattus võrku või riivas võrguposti või üksik- mängu võrgutugesid, või kui pallija las- kis pallinguks ülesvisatud palli maha kukkuda või katsel lüüa palli ei tabanud seda	«Viga!»
Pallija sooritas valesti teise pallingu samasse kasti	«Teine viga!»
Tõrjuja lõi temale pallitud palli enne selle maandumist	«Lennult!»
2. Punkti mängimisel	
Pall maandus väljapoole väljakut piira- vaid jooni	«Väljas!»
Mängija lõi palli, mis oli puudutanud maad kaks või rohkem korda	«Hilja!»

Määruste rikkumine	Termin
Mängija löi õhusolevat palli enne, kui see oli jõudnud lennata üle võrgu, või ulatus punkti mängimise ajal mingi kehaosaga üle võrgu	«Üle võrgu!»
Mängija puudutas punkti mängimisel milligagi võrku või selle kinnituseadmeid . . .	«Võrgus!»
Mängija puudutas palli reketiga rohkem kui üks kord järjest	«Kahekordne löök!»
Mängija tabas palli käest lahti lastud reketiga	«Vise!»
3. Punkti mängimisel ja pallimisel	
Pall riivas mängijat või tema reketit . . .	«Puudutus!»
Kõigil määrustikus ette nägemata juhtudel, kui on vaja punkti ümber mängida . . .	«Ümber mängida!»

Märkus. Hüüet «Õige pall» kasutab pukikohtunik ainult sel juhul, kui pall on löödud õigesti, kuid üks mängijaist, kaheldes löödud palli õigsuses, pöördub selgituse saamiseks pukikohtuniku poole.

Lisa 2.

VÖISTLUSPROTOKOLL.

(peetakse pukikohtuniku poolt)

Võistluste nimetus

Mängu liik, grupp jne.

Võistluste koht

Võistlejad

ja

Kes mängijaist esimeses setis asub pukikohtunikust paremal

» vasakul

Kes partneritest paarismängus pallingu tõrjumisel asub esimeses setis esimesel pallingualal

teistes settides

Pukikohtunik

Kuupäev « » 195.....a.

Võist algas kell

lõppes kell.....

Esimese seti võitis tagajärjega

punktid või mängud

Teise » » »

Kolmanda » » »

Neljanda » » »

Viienda » » »

Võistu võitis

(setid)

Märkused (kohtuniku, esindaja, kapteni, võistleja)

..... Pukikohtunik (allkiri)

Protokolli kinnitan

..... Peakohtunik (vanemkohtunik) (allkiri)

Lisa 3.

VÖISTLUSTE JUHEND.

Iga võistlus tuleb läbi viia kindla, antud võistluse jaoks koostatud juhendi alusel. Juhendis tuleb tingimata näidata:

- 1) missugune organisatsioon korraldab võistluse;
- 2) missuguse iseloomuga on võistlus (individuaal-, võistkondade või individuaal- ja võistkondade võistlus);
- 3) täpne võistluste läbiviimise tähtaeg;
- 4) läbiviimise koht;
- 5) missuguseid võistluste liike mängitakse;
- 6) missugused kitsendused on kehtestatud võistlustest osavõtmiseks;
- 7) missuguses süsteemis viiakse võistlused läbi;
- 8) kuidas määratakse ringsüsteemi puhul tagajärg, kui punktide arv kahel või mitmel osavõtjal on võrdne;
- 9) paremusel mitmest setist viiakse läbi individuaalkohtumised igas võistluste liigis ja kategoorias (järgus);
- 10) missugusele kohtunike-aparaadile on usaldatud võistluste läbiviimine;
- 11) missugustele nõuetele peab vastama ülesandeleht, kes peab selle esitama, milline on selle esitamise viimane tähtaeg ja kus see vastu võetakse;
- 12) millal ja kus viiakse läbi osavõtjate loosimine;
- 13) missuguseks päevaks ja tunniks peavad saabuma kohale väljastpoolt tulevad osavõtjad ja kuhu neil tuleb ilmuda;
- 14) premeerimise liigid;
- 15) osavõtu materiaalsed tingimused.

Võistkondade võistluste juhendis peab peale selle veel olema ette nähtud:

- a) missugustel organisatsioonidel lubatakse võistlustest osa võtta;
- b) kas võistlused toimuvad ühes võistkondade rühmas või mitmes rühmas ja missuguste tunnuste järgi asetatakse võistkonnad ühte või teise rühma.

Lisa 4.

I. VÖISTLUSTE LIIGID JA ISELOOM.

§ 1. Võistluste liigid.

Liikide järgi jagunevad võistlused:

- a) üksikmängudeks nii poistele kui tüdrukutele (üks ühe vastu);
- b) paarismängudeks nii poistele kui tüdrukutele (kaks kahe vastu);

c) segapaarismängudeks (üks tüdruk ja üks poiss ühe tüdruku ja ühe poisi vastu).

Samade liikide järgi toimuvad võistlused ka noormeeste ja neidude, meeste ja naiste vahel.

§ 2. Võistluste iseloom.

1. Oma iseloomult jagunevad võistlused:
 - a) individuaalvõistlusteks;
 - b) võistkondade võistlusteks;
 - c) individuaal- ja võistkondade võistlusteks.
2. Individuaalvõistlusteks nimetatakse võistlusi, milles arvestatakse iga üksiku mängija tagajärgi.
3. Võistkondade võistlusteks nimetatakse võistlusi, milles arvestatakse iga võistkonna tagajärgi tervikuna.
4. Individuaal- ja võistkondade võistlusteks nimetatakse võistlusi, milles arvestatakse üheaegselt nii kogu võistkonna kui üksikmängijate tagajärgi.
5. Võistluste iseloom, liigid ja kava määratakse iga juhu jaoks eraldi kindlaks võistluste juhendiga.

II. VÕISTLUSTEST OSAVÕTJAD.

§ 3. Vanuserühmad.

1. Väiketennise võistlused viiakse läbi järgmistes vanuserühmades:
 - a) poisid ja tüdrukud 7—8 aastat
 - b) » » » 9—10 »
 - c) » » » 11—12 »
 - d) » » » 13—14 »
 - e) noormehed ja neiud 15—16 »
 - f) » » » 17—18 »
 - g) mehed ja naised 19 aastat ja vanemad.
2. Nooremaste vanuserühma kuuluvail mängijail ei lubata võistelda vanemas rühmas ja ümberpöörduvalt.
3. Üksikutel juhtudel, arsti, treeneri ja vastava juhtiva kehakultuuriorganisatsiooni loal võivad noored osa võtta täiskasvanute võistlusest.

ÜLELIIDULISE SPORDIKLASSIFIKATSIOONI JÄRGUNORMID JA NÕUDED VÄIKETENNISES.¹

1. Esimene noortejärk.

Saavutada ühe aasta jooksul kolm võitu esimesse noortejärku kuuluvate mängijate üle ning vähemalt kaks võitu teise noortejärku kuuluvate eri mängijate üle või saavutada 1.—3. koht linna esivõistlustel.

¹ Alus: Sovetski Sport nr. 124; 18. oktoobrist, 1956. a.

2. Teine noortejärk.

Saavutada ühe aasta jooksul kolm võitu teise noortejärku kuuluvate mängijate üle ning vähemalt kaks võitu kolmandasse noortejärku kuuluvate eri mängijate üle.

3. Kolmas noortejärk.

Saavutada ühe aasta jooksul kaks võitu kolmandasse noortejärku kuuluvate mängijate üle ja vähemalt kaks võitu järku mitte omavate eri mängijate üle või saavutada vähemalt viis võitu ükskõik millise ulatusega võistlustel, tingimusel, et neist võistlustest võtab osa vähemalt kümme järku mitte omavat mängijat.

4. Järgu säilitamine.

Saavutada ühe aasta jooksul kaks võitu omas järgus.

Märkus. Üleminekul väiketenniselt tennisele saab esimese noortejärgu mängija tennis esimese noorte järgu.

SISUKORD

Eessõna	3
I. Sissejuhatus	6
II. Väiketennise tähtsus	7
III. Kus ja kuidas mängida	9
Väljak	9
Võrk	11
Reket	11
Pallid	12
Riietus	12
Kuidas mängida	12
IV. Mängutehnika	16
Kuidas õigesti hoida reketit	17
Mängija liikumine	17
Kuidas õigesti jälgida palli	18
Palling	18
Eeskäelöök	21
Tagakäelöök	22
Rabak	23
Lendpallid	24
Küünalball	25
Petteliigutused	26
V. Mängutaktika	26
Üksikmäng	27
Paarismäng	28
Kehalised võimed ning tahtelised ja moraalsed omadused	30
VI. Õpetamine ja treening	31
Ettevalmistavad õppeharjutused ja mängud	31
Nõuandeid instruktorile	40
Algajate vead	40
Taktika õpetamine	41
Aastaringne treening	42
VII. Ettevalmistavate õppemängude reeglid	46
VIII. Näitlikud treeningutunnid	50
IX. Väiketennise sektsioon	53
X. Kuidas organiseerida ja läbi viia võistlusi	55
Ringsüsteem	56
Tagajärgede arvestus	56
Süsteem kaotanute väljalangemisega	57
Kombineeritud süsteem	57
Kohtunike töö	58
Lisad	59

Rbl. 1.20

A
21740

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00815426 4