

TENNISE ANATOMIA

**E. Paul Roetert
Mark S. Kovacs**

Originaali tiitel:
Tennis Anatomy
E. Paul Roetert, Mark S. Kovacs
Human Kinetics 2011

Küljendaja Fred Starbird
Kujundaja Kim McFarland
Fotod (illustratsioonide jaoks) Neil Bernstein
Illustraator Jen Gibas

Tõlge inglise keelest Marina Maran
Toimetajad Meeli Roosalu ja Märten Tamla
Küljendaja Marika Piip
Kaanekujundaja Sirje Ratso

Raamat on välja antud Tallinna Ülikooli Kirjastuse ning Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutuse koostöös

Raamat ilmub Tallinna Ülikooli Kirjastuse sarjas Gigantum Humeris
Sarja kolleegium: Prof. Airi-Alina Allaste (Tallinna Ülikool), Prof. Irina Belobrovtseva (Tallinna Ülikool), Prof. Karsten Brüggemann (Tallinna Ülikool), Dr. Rain Mikser (Tallinna Ülikool), Dr. Marju Kõivupuu (Tallinna Ülikool), Prof. Mihhail Lotman (Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool), Dr. Katrin Niglas (Tallinna Ülikool), Prof. Hannes Palang (Tallinna Ülikool), Prof. Ülar Ploom (Tallinna Ülikool), Dr. Kristjan Port (Tallinna Ülikool), Prof. Jaan Puhvel (California Los Angelese Ülikool), Prof. Rein Raud (Tallinna Ülikool, Helsingi Ülikool), Prof. Tõnis Põder (Tallinna Ülikool), Dr. Raivo Stern (Keemilise ja Bioloogilise Füüsika Instituut), Prof. Marek Tamm (Tallinna Ülikool), Prof. Peeter Torop (Tartu Ülikool), Prof. Jaan Valsiner (Clarki Ülikool), Prof. Anna Verschik (Tallinna Ülikool), Prof. Airi Värnik (Tallinna Ülikool), Dr. Tiina Elvisto (Tallinna Ülikool).

Copyright © 2011 by United States Tennis Association

Kõik õigused kaitstud. Teost ei tohi ühelgi kujul ega ühelgi elektroonilisel, mehaanilisel või mis tahes muul, seni tundmata või hiljem leiutatud viisil (sh kserograafia, valguskopeerimine ja salvestamine) ning üheski infootsingu süsteemis paljundada ega kasutada väljaandja kirjaliku loata, välja arvatud retsensioonis kasutamiseks.

Autoriõigus (tõlge): Marina Maran, 2016
Autoriõigus: Tallinna Ülikooli Kirjastus, Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus, 2016

ISBN 978-9985-58-825-3

TLÜ Kirjastus
Narva mnt 29
10120 Tallinn
www.tlupress.com

Trükk: Pakett

SISUKORD

Eessõna v

Tänuavaldused vii

PEATÜKK	1	TENNISIST LIKUMAS	1
PEATÜKK	2	ÕLAD	23
PEATÜKK	3	KÄED	45
PEATÜKK	4	RIND	67
PEATÜKK	5	SELG	83
PEATÜKK	6	KESKKEHA	99
PEATÜKK	7	JALAD	119
PEATÜKK	8	PÖÖRDEJÕU ARENDAMINE	145
PEATÜKK	9	LIKUMISHARJUTUSED	165
PEATÜKK	10	TENNISISTIDE LEVINUMAD VIGASTUSED	181

Harjutuste juht 201

Kasutatud anatoomiliste terminite eesti-ladina-inglise sõnastik 205

EESSÕNA

See raamat on kirjutatud tõsistele võistlus- ja harrastustennisistidele. Hea füüsilise vormi ehk jõu- ja üldkehalise treeningu tähtsust tennisistile rõhutavad paljud tenniseraamatud. „Tennise anatoomia“ astub sammu edasi ja keskendub sellele, miks ja kuidas tuleks tennis mängimiseks vormi saada. Raamatus toome esile igas löögis osalevad lihasrühmad ja näitame, kuidas just neid lihasrühmi põhjaliku tennisespetsiifilise treeningu käigus treenida.

USA Tennisliidu (USTA) toetusel anname raamatus kõige värskemad ja asjakohasemat teavet tennisistide üldkehalise treeningu kohta. USA tennis üleriigilise juhtorganina vastutab USTA spordiala edendamise ja arendamise eest. Muu hulgas viib USTA ellu mängijate arendamise programmi, mille kaudu hoitakse USA võistlustennisistide kursis uusimate treeningutehnikatega. See missioon innustaski meid käesolevat raamatut käsile võtma ja neid treeningumeetodeid tennis anatoomiast lähtuval kujul teieni tooma.

Kunagi peeti tennis spordialaks, millega saab tegeleda kaheksandast kaheksakümnenenda eluaastani, aga tänu uutele treeningumeetoditele on see vahemik veelgi laienenud. USTA pakub treeninguid alla 10-aastastele lastele, kes õpivad tennis mängima neile kohandatud treeninguvahenditega. Ja üleriigilisi turniire korraldatakse ka 90-aastastele ja vanematele mängijatele. See näitab, millist tohutut kasu võib tennis mängija tervisele, kehalisele vormile, koordinatsioonile ja vaimule tuua. Pikale tennisekarjäärile aitab mõistagi kaasa hea treenitus.

See, kui palju aastaid inimene mängida saab, on muidugi vaid üks mängu nautimise tahkudest. Hea treenitus ja üldkehaline ettevalmistus tõstab oluliselt ka mängu kvaliteeti. Just sellele raamat keskendubki. Ükskõik, kas tahad saada heasse vormi liigamängudeks, kõrgkooli koondisse pääsemise katseteks või turniiridel paremini esinemiseks, pakub see raamat sulle uusimatel uuringutel põhinevat kaasaegset ja praktilist teavet, mida saad treeningutel kasutada.

Esimene peatükk annab põhjaliku ülevaate spordiala füüsilistest nõudmistest, väljakukatete ja mängustiilide seostest, kõigi tenniselöökide anatoomilisest taustast ja treeningukava koostamise füsioloogilistest kaalutlustest. Teisest seitsmenda peatükini selgitame süsteemselt iga kehapiirkonna rolli tennisemängus, keskendudes vastava piirkonna lihastele ja nende seosele löökidega ning pakudes konkreetseid harjutusi nende lihaste treenimiseks. Iga harjutuse juures on ka jaotis „Tähtsus tennis“, milles toome esile, kuidas harjutus väljakul löökide sooritamisele või liikumisele otseselt kasuks tuleb. Kaheksas, üheksas ja kümnes peatükk on sarnase ülesehitusega, aga keskenduvad vastavalt kerepõõretele, liikumisostkustele ja vigastuste vältimisele. Kõigi harjutuste juures toodud anatoomilistel illustratsioonidel on värvikoodidega näidatud, millised lihased on põhilised liigutuse teostajad ja millistel on harjutuses abistav roll.



Põhiteostajad



Abistavad lihased



Sidekoed

Raamat on sulle nauditav ja kasulik. Pane end proovile ja õpi paremini tundma nii enda keha ülesehitust kui ka tenniselõökide anatoomilist külge ning paranda oma mängu tennisespetsiifiliste üldkehalise treeningu harjutuste lisamisega oma treeningutesse. Nende abil suudad kindlasti viia oma mängu uuele tasemele.

TÄNUAVALDUSED

Raamat poleks teoks saanud ilma selle pühendumuse, juhendamise ja toetusega, mida me oleme aastate jooksul saanud neilt paljudelt sporditeaduse ja meditsiini ekspertidelt, kellega meie teed on ristunud. Need pühendunud inimesed on kursuste, erakohtumiste, trükiste ja konverentside kaudu kujundanud kõiki meie mõtteid ja ideid. Neid kõiki siin nimetada oleks võimatu, aga me oleme neile tõesti tänu võlgu.

Teine rühm inimesi, kes on meie elus määravat rolli mänginud, on need paljud treenerid ja professionaalsed tenniseõpetajad, kes on meid õpetanud ja aidanud nii mängijate treenimise kui ka treenerihariduse alal.

Raamatu ideega tuli välja ja nakatas meid Human Kinetics, ning USA Tennise-liit (USTA) võimaldas meil selle töö käsile võtta. Me hindame seda võimalust, mille need kaks organisatsiooni meile andsid, väga kõrgelt. Samuti oleme väga tänulikud klubile Boca West Country Club, kes võimaldas meil kasutada oma tenniseväljakuid ja jõusaale.

Lõpetuseks tahame tänada oma perekondi, eriti Pauli naist Barbarat ja Marki naist Mary Jo'd nende toetuse ja julgustuse eest.

