

Liikumisosavus lauatennises ja laste areng

Sel kevadel saab täpselt 20 aastat „kui ma kaitsesin oma ülikooli lõputööd „Virumaa 11-13 aastaste kooliõpilaste liikumisosavusest”. Selline teema oli tegelikult valitud tagamõttega, et tulevikus jälgida just lauatennises tegelevaid noori ning näha nende arengut. Samas teades juba „milline peaks olema tulemus osavust silmas pidades, mis kergendaks treeneritööd ning oleks ka selgem arusaam, et millises vanuses millisele omadusele just erilist tähelepanu peab juhtima.

On ka ju teada, et kõige kiiremini arenevad koordineerimisvõimed 7 – kuni 11-12 aastastel¹.

Oma lõputöös oli mul hüpoteesiks S.Holopaineni² arvamus, et tüdrukute liikumisosavus on parem samaealiste poiste omast, kuid liigutuste (eelkõige viske -) täpsust nõudvates tegevustes jäävad tüdrukute tulemused poiste omadele alla.

H. Unger³ loetledes osavuse mõõtmise parameetreid märgib, et:

- esimeseks parameetriks, millega määratletakse liigutusliku ülesande keerukus, on koordineerimine.
- teiseks parameetriks on liigutusliku ülesande sooritamise täpsus, mis haarab nii ruumilist täpsust „ajalist täpsust kui ka jõu rakenduse täpsust vastavalt konkreetse liigutusliku ülesande nõuetele.
- kolmandaks parameetriks osavuse mõõtühikuna võib olla harjutuse omandamise aeg. Üldine aeg, mida sportlane kulutab ülesannete lahendamiseks, on osavuse mõõduks, kuivõrd selles peituvad omajagu ülesannete lahendamise kiirus, otstarbekohasus ja järjestus

Oma keeruka struktuuri tõttu on osavust raske mõõta. Osavust pole võimalik ainult ühe testiga objektiivselt hinnata. Tervikpildi saamiseks tuleb kasutada testide kompleksi.

Eestis on testide kompleksides kõige enam kasutatud Eurofit testide blokki kuuluvat 10x5 m süstikjooksu⁴. Nende autorite uuringutes selgus, et 10x5m süstikjooksu tulemuste taset mõjutavad kehamõõdud, treenitus ka igapäevane kehaline aktiivsus. On kasutatud ka 4x 9 m⁵, 4x 10 m⁶, 5,10,15,20 m süstikjooksu⁷.

Tasakaalu, mis on osavuse komponendiks, on uurinud⁸ Flamingo-testi (Eurofit 1988) kasutades. Täpsust määravat testi on kasutanud⁹ R. Raudsepp - Tennisevalliga sooritati 5 viset 5 m kauguselt.

Minu tööst tuli välja ehk leidis kinnitust, et tüdrukute üldine liikumisosavus kuni 11-12 aastat on parem kui samavanustel poistel. Poistel aga on parem visketabavus.

¹ (Loko 1990:68)

² (vt.Telama 1983:286)

³ H. Unger (1974:66)

⁴ (Matsin, Ratassepp, Pungits 1999:95; Oja 1999:145; Jürisson, Jürimäe 1996:36; Jürimäe, Volbekiene 1998:178-184)

⁵ (Volver 1996:166)

⁶ (Piisang 1993 ;Lasting, Miil, Ööbik 1991)

⁷ (M. Saar ja T. Jürimäe 1996:136)

⁸ Oja (1999:145), Matsin, Ratassepp, Pungits (1999:95), Jürimäe, Volbekiene (1998 :178 – 184)

⁹ Raie, Raudsepp (1999:190)

Kuna lauatennises on väga oluline just liikumisosavus ja samal ajal liigutuste sooritus, siis on antud teema lauatennises väga oluline.

Kui 6-7 aastased poisid ja tüdrukud on enam-vähem sarnase koordineerimisega, siis juba 11 aastaste seas sama treeningkoormuse juures on tüdrukute üldise liikumisosavuse areng silmnähtav.

Omandatud on üldine liikumisosavus ning erinevad liigutusvõimused. Ka punktimängus on tüdrukud samavõrsete poistega mängides oluliselt edukamad ehk siis võivad neid rohkem. Ka see on tüdrukute parema üldise liikumisosavuse kinnituseks.

Poisid jõuavad tüdrukutele küll järgi ehk siis nendega samale tasemele, kuid veidi hiljem ehk siis kuskil 13-14 aastastel. Sellest eest jääb tüdrukute üldine osavus veidi seisma ja poisid hakkavad arenema kiiremini ning kuskil 14 aastastel on nad tüdrukutest osavamad juba punktimängus. See kehtib muidugi juhul, kui nii poiste kui tüdrukute treeningkoormus on võrdne. Teisel juhul üldiselt on loomulikult parem see, kes rohkem trennib.

Samaealiste noorte tüdrukute puhul võib mängida rolli ka looduse poolt antud „anne”. Ehk siis, sul on teatud liikumisosavus juba nõu emapiimaga kaasas.

Kui üks mängija teeb trenni näiteks iga päev ca 2 tundi, siis teisel piisab nädalas 2-3 korda teha trenni 1 tund kuni 1,5 tundi. Ja nad on mänguliselt samal tasemel. See on nii aga võrreldes kahte samavõrset last. Siin saab öelda, et mõlemad on ju tegelikult andekad. Üks teeb kõvasti tööd, mis on üks andekuse näitaja. Teisel tuleb liikumisosavus loomulikult teel.

Siit saabki aga ka järeldada, et kui on eesmärgiks ikkagi kõrged tulemused, siis tuleb ka looduse poolt liikumisosavuse annet omavaid lapsi trennida piisava treeningkoormusega, sest neil on juba teatud eelis nõu „stardis” suurt tööd tegevate kaaslaste ees, kellel puudub loomulik liikumisosavus. Sageli tekib siinkohal küsimus aga treeneri poolse motiveerimise oskuses.

Nüüd, kui on saavutatud kuni 12 aastastel tüdrukutel kiire liikumisosavuse areng, tuleb kindlasti jätkata erinevate osavusharjutustega.

Kõik eelpool kirjutatu olen läbi kogenud viimase 6 aasta jooksul, kui võtsin uue grupi alustades 5-6 aastastega. Samaealine poiss ja tüdruk alustades koos treeninguid (kellest nüüd on mängijad saanud), on tüdruk oluliselt liikuvam-osavam.

Praeguseks hetkeks näiteks punktimängus ei ole poiss tüdrukule konkurent. Kuskil 1,5 kuni 2 aastat tagasi olid veel võrdsed ehk siis olles kuskil 9 aastased.

Jälgides ka Eestis teisi samavõrsete tüdrukuid ja poisse, siis tuleb see ilmselgelt välja. Poisid mööduvad küll veidi hiljem (14-15 aastastel) tüdrukutest, kuid see ei olnud tollal minu uurimustöö eesmärk ning objekt.

Siit ka ettepanek Eestis tegutsevatele lauatennise treeneritele: **„Märgates lapsi, kellel on ka looduse poolt kaasa antud liikumisosavus ja selle lihtne ning kiire areng. Pöörake tähelepanu ja pange maksimaalselt rõhku nende laste trennimisele ja arendamisele, et saavutada lauatennises tulemusi ka väljaspool Eesti piire”.**

Üldjuhul lõpetavad tüdrukud eesmärgistatud sportimise juurde varem kui poisid. Poiste areng on igas mõttes tüdrukute arengust lihtsalt veidi maas, hiljem aga jällegi ees.

Liikumisosavuse teema on lauatennises väga oluline. Sellele õigel ajal rõhku pannes ning seda oskuslikult arendades – on vähemalt sama oluline, kui majal vundament. Julgelt võib ka öelda, et lauatennises on 7-12 aastaste laste üks olulisemaid perioode, kui ikkagi soovitakse liikuda

kõrgemate tulemuste poole. Just esimesed aastad peavad olema väga mängulised ja mitte enamus ajast laua taga toimuma ,vaid üldist liikumisosavust arendades. Sellel perioodil laotud põhi ja tehtud töö on üheks eelduseks ,et edasi liikuda. 13-16 aastased hakkavad juba vaikselt formuleerima tippmängijateks.

Minu konkreetne nägemus on, kui 10-11 aastaste tüdrukute või poiste hulgas on 6-8 piisaval tasemel mängijat, siis tulekski nendega esimese tsüklina planeerida 4 aastane programm. See oleks aeg, kus nad lõpetavad kadettide vanuse (15 aastased). Paigas peaks olema eesmärk koondise tasemel , kus nad võiksid jõuda Euroopa noorte tasemele kadettide klassis. Sujuvalt minnakse üle juuniorite vanuse klassi (kuni 18-19 aastased) ning nende tsükkel on ka 3-4 aastat .Kõik see nõuab materiaalselt tuge, mida napib. Selge arusaama, plaani, koosseisu ja eesmärgiga on lihtsam minna otsima ka toetajaid.

Eestis paraku hetkel see seis veel nii hea ei ole. Euroopas oleme noorte EM-idel ikkagi keskel või teises pooles. Puudub lihtsalt süsteemne regulaarne eesmärgistatud töö ja järjepidevus, algtasemest kuni tippportlaste järelkasvuni! Tippmängijate kasvatamine hetkel on ainult klubide „luksus”.

Pekka Laidinen,
LTK Viru-Nigula