



Tennis

Tennis on kuntoilumuotona haastava. Laji vaatii suhteellisen hyvän perustekniikan, jossa tärkein tekninen osaaminen liittyy lyöntitekniikkaan. Teknisen osaamisen lisäksi laji vaatii onnistuakseen oikeanlaisen vastustajan verkon toiselle puolelle, vain näin voidaan saada harjoitusvaikutusta. Toisaalta tenniksen yhteydessä on myös merkittävinä tavoitteina harrastuksesta syntyvät sosiaaliset vaikutukset. Lajin harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä jalkojen lihasvoimaan sekä vartalon ja erityisesti keskivartalon hallintaan. Lajissa on molempiin suuntiin tapahtuvia kiertoja, jotka puuttuvat lähes kokonaan nykyihmisen arkipäivästä. Lisäksi tennis vaikuttaa yleiseen ja silmä-käsikoordinaation kehittymiseen. Lajin sisältöjä ja harjoituksia ovat pallottelu ja sekä kaksin- että nelinpeli.

Välineistö

Välineistöön kuuluvat asialliset kengät ja oikean kokoinen maila. Pelin sujuvuuden kannalta on tärkeä osata valita myös oikeanlaiset pelipallot. Pallojen valintaan vaikuttavat pelialusta ja pelaajien taso. Pelialusta myös itsessään vaikuttaa merkittävästi harjoitusvaikutuksen syntymiseen.

Pallottelu ja peli vaikuttavat monipuolisesti jalkojen ja keskivartalon lihasvoimaominaisuuksiin sekä yleiseen lihashallintaan ja koordinaatioon. Syöttö ja vastaanottoharjoitukset kehittävät taas keskittymistä ja koordinaatiota, nopeaa voimatuottoa sekä liikkuvuutta. Pelin luonteeseen kuuluu paljon nopeita, kaikkiin suuntiin tapahtuvia liikkeitä. Tennis voi viikoittaisessa yleisohjelmassa olla yksi kehittävän jakson voimaharjoituksista ja toimia yksinään jalkojen voimaominaisuuksien ylläpitävänä harjoitteluna.

Tennis sopii lajina kaiken ikäisille, kokoisille, sekä miehille että naisille. Lajissa on paljon nopeita startteja, pysäytyksiä ja liukuja. Akillesjänteet ja nilkat ovat tyypillinen vamma-alue lajissa. Myös takareisi joutuu venymään maksimiinsa, varsinkin verkkopelissä, joten lihashuollon merkitys korostuu osana lajin harjoittelua. Yläkautta tapahtuvassa syötössä myös olkapään alue joutuu kovaan kuormitukseen ja sen vuoksi alueen lihasten kunto ja liikkuvuus ovat harjoittelun erityiskohteita.

Reijo Jylhä
Valmentaja