



2006



2007

Termíny 2011: do 9 rokov

Klubové kolá máj - jún 2011
Oblasťné kolá 18. - 19. júna 2011
Regionálne kolá 3. - 4. septembra 2011
Celoštátne finále v NTC začiatok októbra 2011

Termíny 2011: do 7 rokov

Klubové kolá september – október 2011
Regionálne kolá november 2011

**GALÉRIA VÍTAZOV
 DETSKÉHO DAVIS CUPU
 A FED CUPU
 S NADÁCIOU SPP**

| ROK | CHLAPCI | DEVIČATÁ |
|------|----------------------|-----------------------------|
| 2005 | Slávia Právník BA A | Slávia SPU Nitra |
| 2006 | Slávia Právník BA A | Slávia Právník BA A |
| 2007 | TA NET Trnava A | TC Topoľčany B |
| 2008 | TK Kalinčiakova A BA | TK Kúpele Piešťany |
| 2009 | VSE TK Akademik KE | ŠK Blava Jaslovské Bohunice |
| 2010 | TK Kalinčiakova BA | TK Slovan BA |



DETSKÝ DAVIS CUP A FED CUP



**Termín prihlásenia do súťaže:
 do 31. mája 2011**

Za každé zúčastnené družstvo v súťaži (od oblasťného kola) bude poskytnutá finančná odmena vo výške 33 €.

Termíny kôl:

Klubové kolá: máj - jún 2011 (organizuje klub) ⚡ Oblasťné kolá: 18. - 19. júna 2011 (organizuje STZ), predpokladáme 8 v rámci SR ⚡ Regionálne finále: 3. - 4. septembra 2011 (organizuje STZ), predpokladáme 4 v rámci SR ⚡ Celoštátne finále: začiatok októbra 2011 (organizuje STZ)

Právo štartu

V súťažiach môžu štartovať družstvá zložené z hráčov:
 - tenisového klubu (oddielu) registrovaného v STZ
 - tenisovej školy (akadémie), ktorá má

oprávnenie na uvedenú činnosť
 - základnej školy alebo športového krúžku na konkrétnej ZŠ
 - športového klubu evidovaného v luboľnom športovom odvetví

Veková hranica

Súťaže sú oddelené pre chlapcov (Detský Davis Cup) a dievčatá (Detský Fed Cup). Členmi družstiev môžu byť deti narodené roku 2002 a mladšie.

Súpiska družstva

Každé družstvo štartuje v súťaži na súpiske potvrdenú riadiacim orgánom. Na súpiske môžu byť uvedení hráči narodení v r. 2002 a mladší, ktorí spĺňajú jednu z podmienok:

A/ registrovaní hráči môžu hrať iba za klub, v ktorom sú registrovaní. Ak sa klub na súťaži nezúčastní, môžu s písomným

súhlasom materského klubu štartovať - hostovať za iný klub.

B/ neregistrovaní hráči môžu hrať za klub alebo iný subjekt pôsobiaci v mieste bydliska. Ak sa žiadny subjekt z miesta bydliska nezúčastní na súťaži, môžu štartovať za iný klub, subjekt.

C/ ak sa hráč nezúčastnil na predošlých kolách súťaže, je možné ho do súpisky družstva dodatočne dopísať, ak splní podmienky A alebo B.

Súťaže budú organizované tak, aby si každé družstvo v oblasťnom kole zahrlo aspoň 3 zápasy.

Spôsob hry, systém súťaže a postupové kritériá zverejníme po uzávierke prihlášok (podľa počtu prihlásených tímov). Podrobnejšie informácie: www.stz.sk, domáce súťaže, deti do 9 rokov, 02/49209894, rudolf.horvath@stz.sk



2009



2010

Empire Cup vyhral Kianička

V Trnave trofej vo štvorhre aj pre slovenský pár Kucharová, Markušková

Na troch taraflexových dvorcoch krytej haly Empire sa v Trnave uskutočnil 4. ročník medzinárodného turnaja ITF do 18 rokov štvrtej kategórie EMPIRE Cup 2011 (14. - 20. marca). Dve trofeje zostali doma - vďaka Michalovi Kianičkovi, víťazovi dvojhry a páru Michala Kucharová, Antónia Markušková, ktorý vyhral štvorhru dievčat.

Turnaj odštartoval kvalifikáciou. V chlapčenskej časti sa predstavilo po viacerých odhláseniach iba 13 tenistov. Škoda, že slovenskí hráči neprišli na turnaj v pozícii náhradníkov do kvalifikácie, za tejto situácie by sa mohli zúčastniť. Do hlavnej súťaže sa predral zo Slovákov iba Oliver Nagy, ktorý na to ako jediný potreboval dva zápasy. Dievčenská kvalifikácia bola plná a z domácich sitom prešla iba Marta Šramková.

Jednotky vypadli v prvom kole

Najvyššie nasadenými hráčmi v chlapčenskom i dievčenskom pavúku boli Slováci Filip Vittek a Veronika Zátoková. Na nemilé prekvapenie obaja skončili už vo svojich prvých kolách. Filip podľahol Nemcovi Wagnerovi a Veronika Češke Poletinovej, ktorá to dotiahla nakoniec až do semifinále. Vittek si napravil reputáciu aspoň vo štvorhre - spolu s Michalom Kianičkom sa dostali do finále. Prekvapivým, ale určite zaslúženým víťazom chlapčenskej dvojhry sa stal 16. nasadený Michal Kianička z STU Bratislava, pre ktorého je to najväčší úspech v jeho doterajšej kariére. Veríme, že bude v takýchto výsledkoch pokračovať i naďalej. Michal predviedol koncentrované výkony s pestrou paletou úderov. Určite teší slovenský víťaz, škoda len, že sa k Michalovi nepridal ďalší Slováč,

ktorý by prešiel úvodnými kolami, keďže v osemfinále bol Kianička už posledným domácim zástupcom.

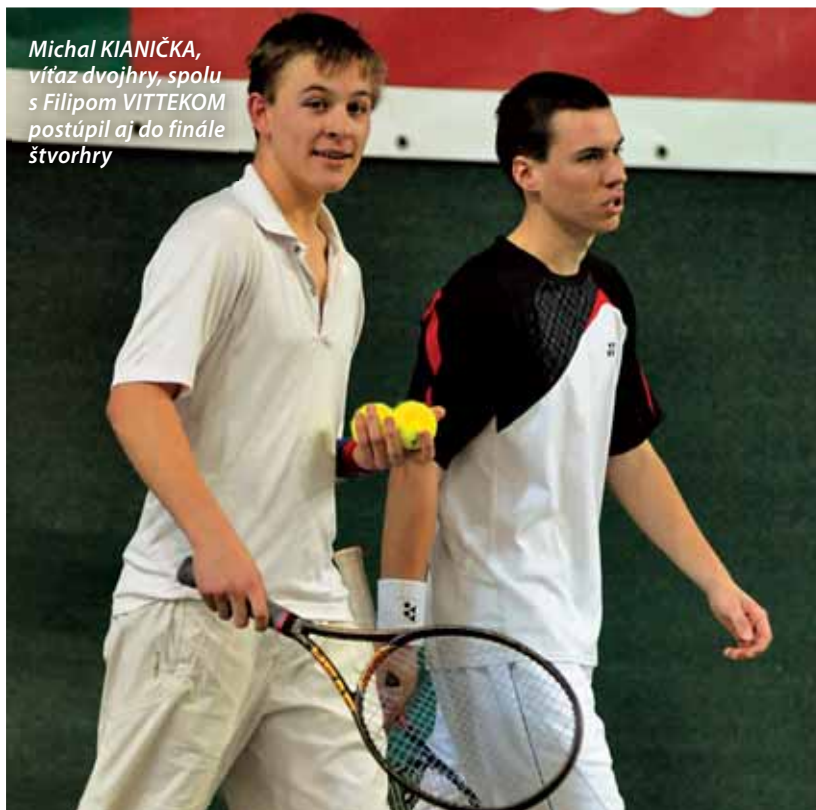
Dvojhra dievčat opäť koristou Česky

Vítazkou v dvojhre dievčat sa už tradične stáva hráčka z Českej republiky. V tomto roku nenasadená Kristýna Roučková. V doterajších ročníkoch vždy vyhrali Česky. Vo finále zdolala Roučková kvalifikantku Lottnerovú z Nemecka 6:4, 6:3. Zo Sloveniek sa najďalej dostala štvrtfinalistka Antónia Markušková. Zaujímavosť: vo štvrtfinále boli až tri kvalifikantky a iba jedna nasadená hráčka, ktorá do semifinále nepostúpila. Vo štvorhre teší víťazstvo Markuškovej a Michaly Kucharovej, ktoré vo finále zdolali poľsko-nemecký pár Csarniková, Matysová.

Turnaj získal pevné miesto v kalendári juniorských turnajov. V súťaži sa predstavili hráči a hráčky z 20 krajín. K najexotickejšim patrila India, z ktorej pochádza finalista dvojhry Mohit Mayur Jayaprakash. Podujatie patrí k obľúbeným aj vďaka krásnemu areálu, ktorý ponúka spolu s hotelom Empire komfort pre účastníkov. Pre budúcnosť je aktuálna otázka zvýšenia kategórie turnaja, ktorý by dokázal prilákať kompletnú slovenskú juniorskú špičku.

Tomáš BOLEMAN,
riaditeľ turnaja

Michal KIANIČKA,
víťaz dvojhry, spolu
s Filipom VITTEKOM
postúpil aj do finále
štvorhry



ITF U18 EMPIRE CUP 2011

Trnava, Slovensko, 14. - 20. 3. 2011

VÝSLEDKY SLOVÁKOV

CHLAPCI

Dvojhra

1. kolo: Selecký - Kierkus (Poľ.) 62, 63, Salman (Belg.) - Maruščák 63, 67(6), 62, Blaho - Walkow (Poľ.) 63, 64, Hovorka (ČR) - Vach 61, 61, Škvorč (Chorv.) - Opalek 36, 64, 75, Schmitz (Nem.) - Oravec 63, 63, Geens (Belg.) - Nagy 76(5), 60, Čelovský - Biro (Maď.) 75, 75, **2. kolo:** Wagner (Nem.) - Vittek (1) 61, 63, Goleš-Babič (14-Chorv.) - Selecký 64, 57, 62, Jayaprakash (13-Ind.) - Blaho 61, 64, M. Kianička (16) - Maksimuk (Rus.) 60, 75, **3. kolo:** M. Kianička - Gresk (Poľ.) 62, 16, 75, **SF:** M. Kianička - Weidinger (5-Rak.) 63, 61, **SF:** M. Kianička - Napolitano (2-Tal.) 61, 62, **F:** M. Kianička - Jayaprakash 75, 63.

Štvorhra

1. kolo: Maruščák, Selecký - Galjamov, Zyhmantovič (Rus./B-rus.) 64, 62, Geens, Salman (Belg.) - Hovorka, Oravec (ČR/SR) 64, 76(3), Blaho, Vach - Borovina, Marincič (Chorv.) 64, 76(9), Hemery, Rauseo (Fr.) - Čelovský, Opalek 75, 64, Madarasz, Walkow (Maď./Poľ.) - Kulich, Pavlovský 76(4), 62, Doležel, Papík (ČR) - Gresk, Nagy (Poľ./SR) 76(5), 62, Baumann, Wagner (Nem.) - Polák, Urban 62, 60, **2. kolo:** Bonadio, Napolitano (1-Tal.) - Maruščák, Selecký 62, 61, Kobza, Južnyj (4-ČR/Rus.) - Blaho, Vach - bez boja, M. Kianička, Vittek (3) - Kondulukov, Maksimuk (Rus.) 64, 63, **SF:** M. Kianička, Vittek - Madarasz, Walkow 64, 63, **SF:** M. Kianička, Vittek - Doležel, Papík 76(3),

67(3), 10-5, **F:** Bonadio, Napolitano - M. Kianička, Vittek 76(3), 62.

DIEVČATÁ

Dvojhra

1. kolo: Poletinová (ČR) - Zátoková (1) 63, 61, Slavičková (ČR) - Stanová 75, 64, Juráková - Bojanovská (6-Ukr.) 61, 63, Kucharová - Czarniková (Poľ.) 63, 64, Lottnerová (Nem.) - Bubelová 63, 61, Lekajová (Chorv.) - M. Šramková 36, 64, 63, Andreiová (Rum.) - Hercegová 60, 60, Markušková - Matysová (3-Nem.) 61, 46, 61, Roučková (ČR) - R. Šramková 76(3), 75, Lacková - Marcová (2-Slo.) 36, 62, 76(6), **2. kolo:** Slavičková - Juráková 63, 63, Jirsáková (4-ČR) - Kucharová 75, 64, Markušková - Andreiová 75, 61, Caluková (Bosna a Hercegov.) - Lacková 46, 63, 63, **SF:** Lekajová - Markušková 75, 57, 62.

Štvorhra

1. kolo: Kucharová, Markušková - Bojanovská, Stotyková (Ukr.) 63, 75, Jirsáková, Paterová (3-ČR) - Lacková, R. Šramková 76(8), 67(4), 10-8, Lekajová, Stanová (Chorv./SR) - Andreiová, Ducuová (Rum.) - bez boja, Lottnerová, Romanyšinová (Nem./Ukr.) - Slavičková, M. Šramková 36, 60, 12-10, Czarniková, Matysová (2-Poľ./Nem.) - Hercegová, Juráková 60, 62, **SF:** Kucharová, Markušková - Herdzelosová, Marcová (1-Bosna a Hercegov./Slo.) 36, 63, 10-8, Lekajová, Stanová - Jirsáková, Paterová 76(6), 76(6), **SF:** Kucharová, Markušková - Lekajová, Stanová 61, 62, **F:** Kucharová, Markušková - Czarniková, Matysová 46, 60, 10-6.

KAROL REPČÍK
REALSTAV

VÝROBA
A PREDAJ
ANTUKY

REALSTAV, 920 41 Leopoldov, Slovensko
e-mail: realstav.r@mail.t-com.sk
Tel.: 00421 33 / 733 1751-2, Fax: 00421 33 / 734 7370
Mobil: 00421 905 250 506

www.realstav-kr.sk

Po americkom teste maturita



Jana Čepelová, 17-ročná úradujúca juniorská majsterka Európy, odcestovala koncom februára, povzbudená vydareným fedcupovým debutom proti Česku, na turnaje za veľkú mláku. Po vedení trénera Petra Hubera na troch podujatiach odohrala členka NTC 9 dvojhier.

„Čakal som trochu viac. Ale musím uznať, že tri dvadsaťpäťtisícové turnaje boli veľmi silné. Pre Janku je dôležité zvykať si na vyššiu záťaž i lepšie súperky,“ konštatoval po návrate Huber. Rovno z amerického testu mierila Čepelová, hráčka piatej svetovej stovky rebríčka žien, do školských lavíc – na gymnáziu v Košiciach

absolvovala uprostred marca písomné maturity.

To, ako hrala v USA, nám zrekapituloval jej tréner.

„Začínala v arizonskom Surprise, na poslednom zo série podujatí na západnom pobreží. Dva prvé turnaje pre fedcupový štart neabsolvovala. Takže bola vonku menej rozohraná ako jej súperky. Postúpila z kvalifikácie a v prvom kole hlavnej súťaže podľahla domácej Schollovej, neskoršej semifinalistke,“ hovorí Huber. Po boku Michaely Pochabovej postúpila vo štvorhre do semifinále. Pravda, na ďalších turnajoch sa v silnej konkurencii naše hráčky do

deblových pavúkov už nedostali.

V Hammonde, štáte Louisiana, vyradila Čepelová v kvalifikácii dve rebríčkovy lepšie súperky a v prvom kole hlavného turnaja aj Georgetovou z Grécka, 197. hráčku počítača. V druhom kole prehrala s najvyššie nasadenou Austráľčankou Fergusonovou, 122. tenistkou sveta. „Jankin výkon ovplyvnili bolesti zápästia. Prehrávala 2:6, 2:5, keď jej konečne zabrala utišujúca tabletky. Od stavu 2:6, 7:5 a 2:1 už nedokázala pokračovať v nasadenom výkone a rozhodujúci set prehrala 2:6,“ komentuje tréner.

Vystúpenie na floridskom turnaji v Clearwateri otvárala Čepelová

v kvalifikácii s De Gubernatisovou, najvyššie nasadenou Francúzskou (WTA 225.). „Súperku vyradila, ale stálo ju to veľa síl. Chýbali jej proti skúsenej Polke Domachowskej, niekdajšej hráčke svetovej štyridsiatky. K tomu sa pridružili bolesti v lýtku,“ popisuje záver zámorského výjazdu Peter Huber. „Bezmála polovica Jankiných zápasov bola na tri sety. Tomu sa musí v budúcnosti vyhnúť. Začínala vždy priveľmi opatrne. S lepšimi súperkami musí hrať odvážnejšie už od úvodu,“ vraví tréner o aktuálnej skúsenosti z amerických turnajov. Na snímke z Floridy Jana Čepelová a tréner Peter Huber. (zw)

MiSo.sro



MiSo.sro

Predaj:

rakety - tenis, squash
lopty, bagy, výplety, gripy, siete, čiary



0915 417 334

ŠPORTOVÝ KLUB TENIS CENTRUM DÚBRAVKA

Dúbravka - Lysáková ulica

Prenájom:

tenisové dvorce 13x
beach volleybalové dvorce 2x
multifunkčné ihrisko 1x

www.miso.ofirme.sk

0905 240 532

Tenisová škola

Mgr. Michal Vavro

Dúbravka - Lysáková ulica

www.miso.ofirme.sk

0905 240 532

Schmiedlová potiahla do finále

Medzinárodný turnaj TEJT 2 U14 VSE TK Akademik Cup 2011 v Košiciach

V Košiciach sa piaty raz uskutočnil medzinárodný turnaj chlapcov a dievčat do štrnásť rokov Akademik Cup (14. -20. 3. 2011). Najúspešnejšou domácou hráčkou bola Kristína Schmiedlová, ktorá našla premožiteľku až vo finále dvojhry.

V kvalifikácii štartovalo 23 chlapcov a 32 dievčat. Chlapcov mohlo byť viac. Škoda, že sa karty uverejňovali neskoro a hráči, ktorí boli vedení ako náhradníci, sa neskoro dozvedeli, že by mohli hrať na turnaji. V osmičke postupujúcich z kvalifikácie neboli slovenskí tenisti, hoci ich štartovalo 17.

V hlavnej súťaži zo Slovákov štartovalo 9 chlapcov a 15 dievčat. Do ďalšieho kola sa prebojovali M. Selecký, Brna, Klein, Gajdica a nasadený Molčan, ktorý mal v 1. kole voľno. Z dievčat z 1. kola postúpila Oravcová, ďalšie - Kužmová, Kristína Schmiedlová, Strešnákova, Doláková, Michalíková a Kupková - mali ako nasadené v 1. kole voľno. Z prvých zápasov by som vyzdvihol výbornú hru Fajnorovej (v troch setoch podľahla Češke Holanovej). Šestnástku si zahrlo už len kvarteto Slovákov: Gajdica, Kužmová, Schmiedlová a Molčan. Naše potešenie prišlo vo štvrtfinále. Domáci Gajdica postúpil do semifinále po prekvapujúcom výkone proti Blancaneauxovi. Francúz si vyslúžil prívlastok malý - veľký muž svojim vzrastom a neuveriteľným bojovným duchom.

Schmiedlovej súboj s Lotyškou Emulinovou sa zdal byť za stavu 6:4, 5:0 jasný. Napokon však prišla dráma. Po 7 prehratých gemoch v sérii

naša tenistka stratila druhý set 5:7. Rozbehnutú súperku, ktorá v rozhodujúcom sete viedla 5:2, ale Kristína predsa len zastavila - zápas otočila a postúpila do semifinále. Súboje o postup do finále zvládli lepšie najvyššie nasadení - Dembek zdolal Grbica a Volfson z Kanady domáceho Gajdicu. Košičanka Schmiedlová v troch setoch zdolala Rakúšanku Reichelovú a prvá nasadená Ukrajinka Ploskinová nedala šancu Maďarke Gálfiovej. Finálové zápasy boli ako sa patrí - bojovné a trvali vyše dvoch hodín. Z prvého európskeho titulu sa tešil Kanadan Volfson, v konkurencii dievčat sa presadila vo finále proti Schmiedlovej turnajová jednotka Ploskinová.

Vo štvorhre vzdalo niekoľko párov. Mrzelo nás, že sa obidva finálové zápasy neodohrali. U chlapcov vzdal zranený Morrel, ktorý si zranil stehenný sval už deň pred finále. U dievčat sme sa tešili na maďarské finále, ale aj tu došlo k skrečom pre bolesti ramena jednej z aktérok. Postupom do semifinále príjemne prekvapili Kurek, Néma. Aj v dievčenskom semifinále sme mali zastúpenie dvojicou Kužmová, Kupková, ktorú vyradil maďarský pár Gálfiová, Stolmarová.

Usporiadateľ opäť pripravil pekné poháre s medailami a diplomami. Na záverečnom obede pre



Zľava David VOLFSON, víťaz dvojhry i štvorhry, Helen PLOSKINOVÁ, víťazka dvojhry a Kristína SCHMIEDLOVÁ, finalistka dvojhry

ocenených nechýbali funkcionári klubu a zástupcovia generálneho partnera VSE TK AKADEMIK Košice Východoslovenskej energetiky. Vďaka patrí generálnemu partnerovi VSE, a. s. za podporu pri organizovaní tohto podujatia. Piaty ročník bol naozaj vydarený z každej stránky. Počas turnaja dostali organizátori niekoľko ďakovných e-mailov a esemesiek. To nás potešilo, dodalo energiu a chuť do prípravy ďalšieho ročníka.

Tomáš ZÁBORSKÝ,
asistent rozhodcu

Finále Akademik Cup 2011

Chlapci

Dvojhra: Volfson (2-Kan.) - Demberk (1-Pol.) 7:5, 6:3, **štvorhra:** Taylor, Volfson (V.Brit./Kan.) - Morell, Ščerba (Šp./Ukr.) - skreč.

Dievčatá

Dvojhra: Ploskinová (1-Ukr.) - Kristína Schmiedlová (4-SR) 6:0, 3:6, 6:1, **štvorhra:** Gálfiová, Stolmarová (Maď.) - Bondarová, Stollarová (Maď.) - skreč.

Mihalíkovej dupľa

V Štokholme, hlavnom meste Švédska, na turnaji U 14 kategórie 3 štartovali slovenské hráčky Tereza Mihalíková (TC Topoľčany), Tamara Kupková (TC EMPIRE Trnava) a Daniela Michaela Kosnáčová (TK Atlantis Bratislava). O ich vystúpením nám napísal tréner Ján Studeníč.

Kosnáčová na dvorcoch švédskeho Kráľovského klubu po víťaznom trojsetovom prvom kole nad Nórkou Alexandrou Borgovou 2:6, 6:3, 6:3 skončila po dvoch setoch 2:6, 1:6 v druhom kole kvalifikácie na rakete Bielorusky Zaicavovej. Kupková s prehľadom zvíťazila v 1. kole hlavnej súťaže nad Finkou Tukiainenovou 6:3, 6:1, ale v 2. kole nestačila na rýchlo a takmer bezchybne hrajúcu, neskoršiu suverénnu finalistku Ferdingovú zo Švédska a podľahla jej 1:6, 3:6.

Mihalíková vyprevala v 1. kole hlavnej súťaže premožiteľku Daniely 6:1, 6:0, v 2. kole opäť hladko,

po zodpovednom výkone, zdolala Fernandesovú 6:2, 6:1. V osmičke narazila na trojku turnaja Ponomarovú, s ktorou odohrala zápas dvoch tvárí a po výsledku 1:6, 6:3, 6:1 sa nakoniec po solídnom výkone usmievala naša tenistka. V semifinále narazila na veľmi dobre a tvrdo hrajúcu neskoršiu víťazku turnaja Britku Asgharovú a podľahla jej 3:6, 5:7.

Vo štvorhre sa Mihalíková s Kupkovou po dvoch víťazstvách prebojovali do semifinále, v ktorom podľahli neskorším víťazkám turnaja Ponomarovej so Sviripovou z Ukrajiny. K výbornej atmosfére turnaja prispela aj časť švédskeho daviscupového tímu, na čele s Robinom Söderlingom. Pozorovanie týchto hráčov v príprave na stretnutie a pri sparringových zápasoch, zbieranie podpisov a fotografovanie sa s nimi, bolo pre mladých hráčov veľkým zážitkom a stimulom pre ich ďalší tenisový rast.

JHL PRODUKT S.R.O.
TNS 2 TNS 3 TNS 4
NAJVÄČŠÍ ČESKO - SLOVENSKÝ VÝROBCA
TENISOVÝCH NAHRÁVACÍCH STROJOV A
PRÍSLUŠENSTVA NA ÚDRŽBU KURTOV.
Jarná akcia - 20% na tenisové stroje
-5 až 15% na tenisové príslušenstvo
Elektrický valec na antuku Sieťovačka s madlom Tenisové skladačky levičká
www.jhlprodukt.sk
email: tenis@jhlprodukt.sk
Tel/Fax: +421 32 7437 038
JHL - PRODUKT, s.r.o.
Súvaz 818, 911 01 Trenčín, SR

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

O podaní s rituálmi

Zopár užitočných rád tenisového trénera Andreja ŠVACHA

Andrej ŠVACHO



Éšte v decembri minulého roku som si myslel, že na tému týkajúcu sa tenisovej metodiky už nikdy nič nenapíšem. Naozaj som si myslel, že všetko zásadné a zaujímavé som už napísal pred pár rokmi. Začiatkom januára mi však, podobne ako mnohým iným fanúšikom tenisu, nedal spávať prvý grandslamový turnaj sezóny Australian Open 2011.

Pri sledovaní ranných zápasov som sa zamerával na pozorovanie určitých detailov podania jednotlivých hráčov. Podanie je vždy prvým a určite aj najdôležitejším úderom v tenise. Myslím si, že to platí stále viac aj v ženskom tenise. Pre Danielu Hantuchovú, jednu z našich najlepších hráčok, je podanie veľkou zbraňou. Rovnako to potvrdila aj Petra Kvitová, súčasná česká jednotka, ktorá vo fedcupových zápasoch vytvárala enormný tlak podaním. O sestrách Williamsových to platí azda dvojnásobne.

Prvým detailom je prípravný rituál a koncentrácia pred podaním.

Podanie je vždy prvým a zároveň jediným úderom, pri ktorom vás súper nemôže takmer nijako rušiť. Doprajte si preto čas a využite celých 20 sekúnd na vydýchanie a skoncentrovanie sa. Ak ste prehrali posledný bod alebo nasleduje tzv. big point, tak je prípravný rituál o to dôležitejší. Azda najznámejší americký športový psychológ James Leohr rozdelil týchto 20 sekúnd na štyri fázy.

1. fáza – fyzická.

Najprv sa treba dôkladne vydýchať a upokojiť. Ulahčiť tak prechod pozitívnych emócií alebo eliminovať zlosť. Nie je vhodné vznášať sa v oblakoch, ale ani byť niekde psychicky niekde veľmi dole. Najlepšia je zlatá stredná cesta vnútornej rovnováhy. Myslím si, že je dobré dostať sa do stavu, kedy takmer nevnímate skutočný stav. Treba sa koncentrovať len na nasledujúcu loptu, minulosť zabudnúť a nebať sa budúcnosti.

Vhodné je otočiť sa chrbtom k súperovi a pozerať sa smerom dozadu alebo dolu, prípadne na výplet rakety. Zbaviť sa zlosti a frustrácie z prehrateho bodu môže pomôcť aj odohranie lopty na druhú stranu dvorca. Bývalá rakúska svetová jednotka Thomas Muster si po prehratom bode skoro vždy vypýtal loptu od zberača a zahrál úder forhendom alebo bekhendom ponad sieť. Opravil tak vlastnú chybu a striasol zo seba balvan frustrácie.

Skoro všetci hráči si v pauze naprávajú struny. Mnohí hráči si berú raketu do nehrajúcej ruky, zatnú pašť alebo si tľpnú rukou o nohu. Dobré je aj vytriasť a tým aj uvoľniť hrajúcu ruku. Hráči sa tak snažia upokojiť a zabudnúť, čo sa dialo pred pár sekundami. Vhodné je sa zrelaxovať ako je len najviac možné. Môže pomôcť aj pohľad na trénera, z ktorého však musí vyžarovať klud a podpora. Tuto vidím aj veľké možnosti alebo rezervy v správaní sa tenisových rodičov. Ak dokážu pôsobiť pokojne a vyrovnané, tak by mohli byť pre mladých tenistov tiež tou správnou oporou. Vyžaduje si to však veľkú dávku sebaovládania a dovoľm si povedať, že až systematického tréningu. Myslím si, že by v tomto smere mohla pomôcť aj spolupráca so špecialistom - športovým psychológom. Trénovať správanie v kritických situáciách by mali cvičiť nielen mladí tenisti, ale myslím si, že aj rodičia a tréneri tenisových nádejí. Táto fyzická časť prípravy by mala trvať asi do 5 sekúnd.

2. fáza - relaxačná

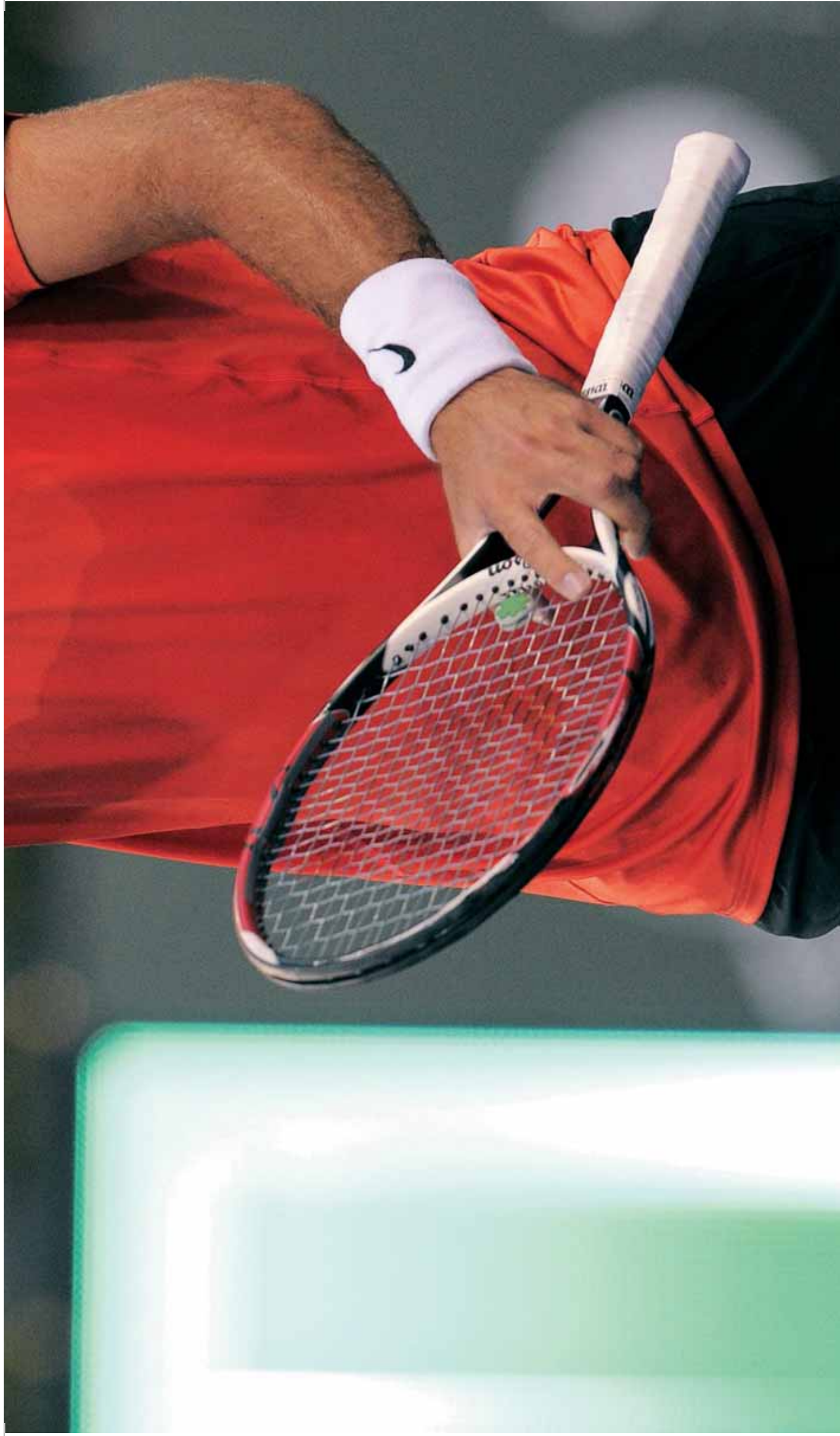
Relaxačná časť prípravy by mala trvať asi do 8 - 10 sekúnd. Hráč by sa mal zbaviť stresu a optimálne sa nabudiť. Môže pomôcť energická chôdza, uvoľnenie rúk, poklepkanie lopty o zem, utrenie sa uterákom, napravenie strún, prekročenie základnej čiary alebo spraviť zopár poskokov s pohľadom upretým dozadu na zadnú plachtu alebo zeleň za plotom.

Vhodným je aj napríklad výmena lopty, s ktorou hráč prehral posledný bod za nejakú inú loptu. Profesionálni hráči si od zberača vypýtajú vždy inú loptu. Nikto nechce hrať s tou, s ktorou sa mu nedarilo pri poslednom bode. Je to možno trochu poverčivosť, ale pre psychiku hráča to má, myslím, pozitívny účinok.



Typický rituál pred podaním Jeleny JANKOVIČOVEJ obrátenej chrbtom k súperke

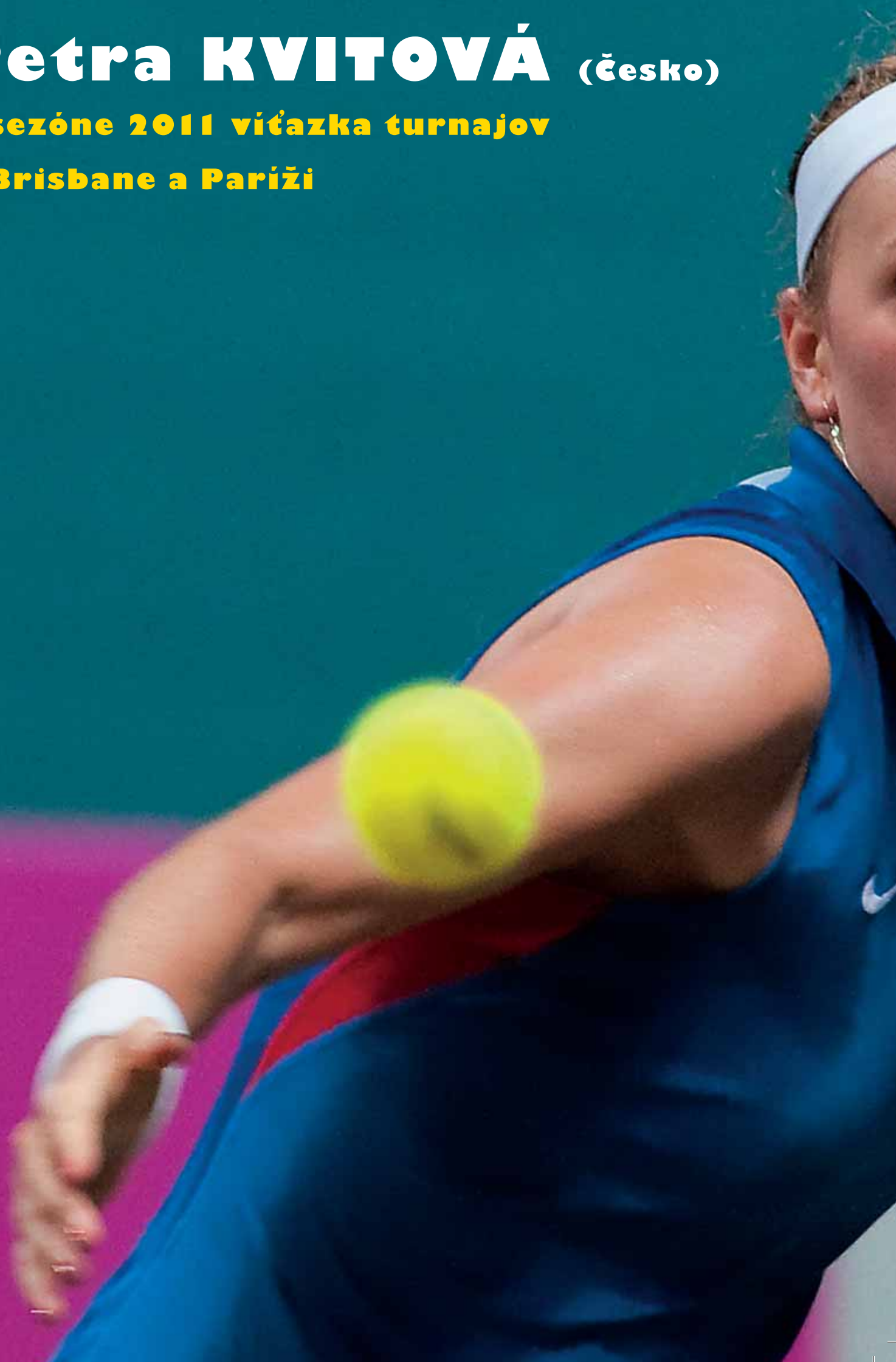
Pokračovanie na s. 23

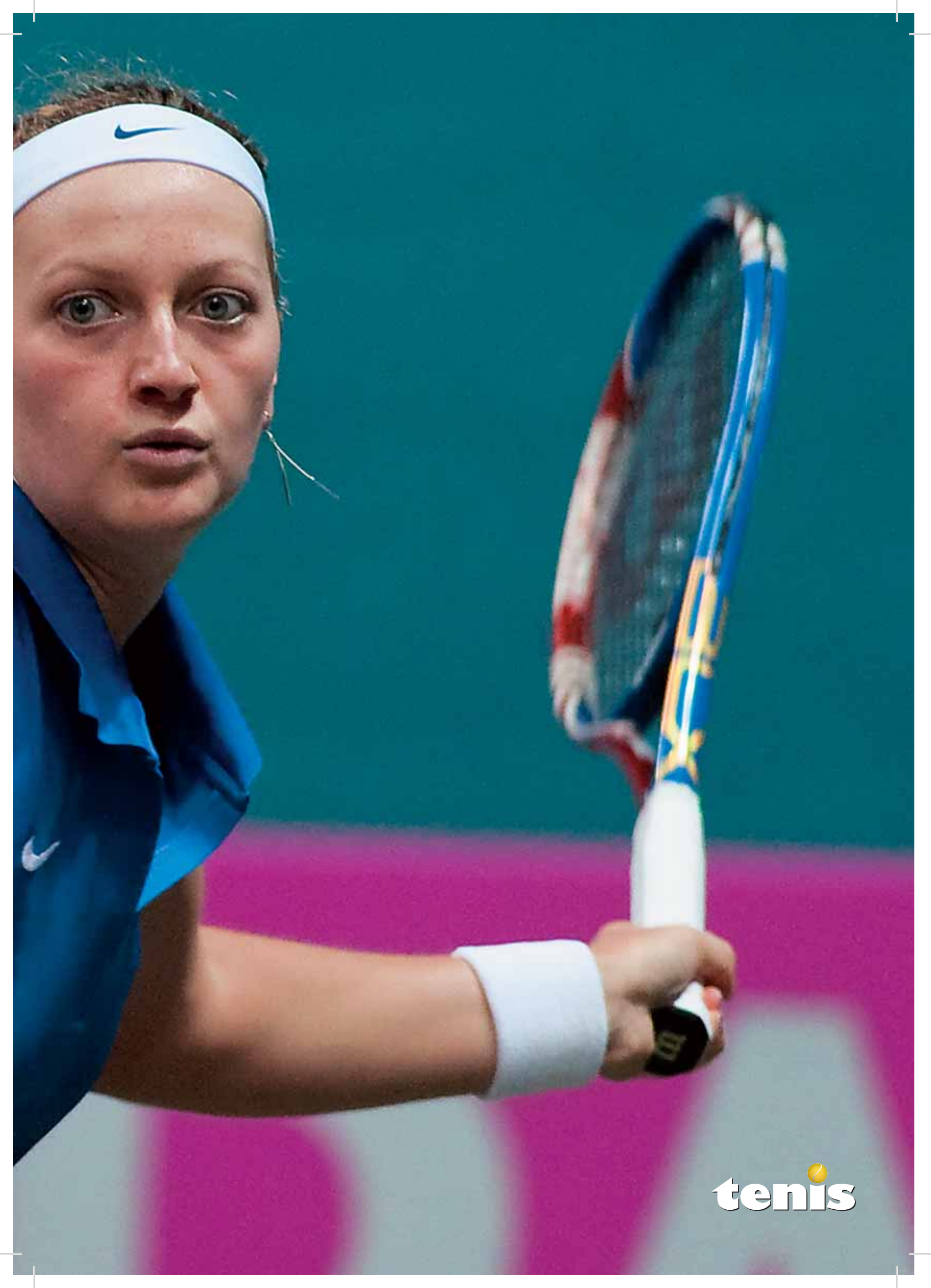


Juan Martín DEL POTRO (Argentina)

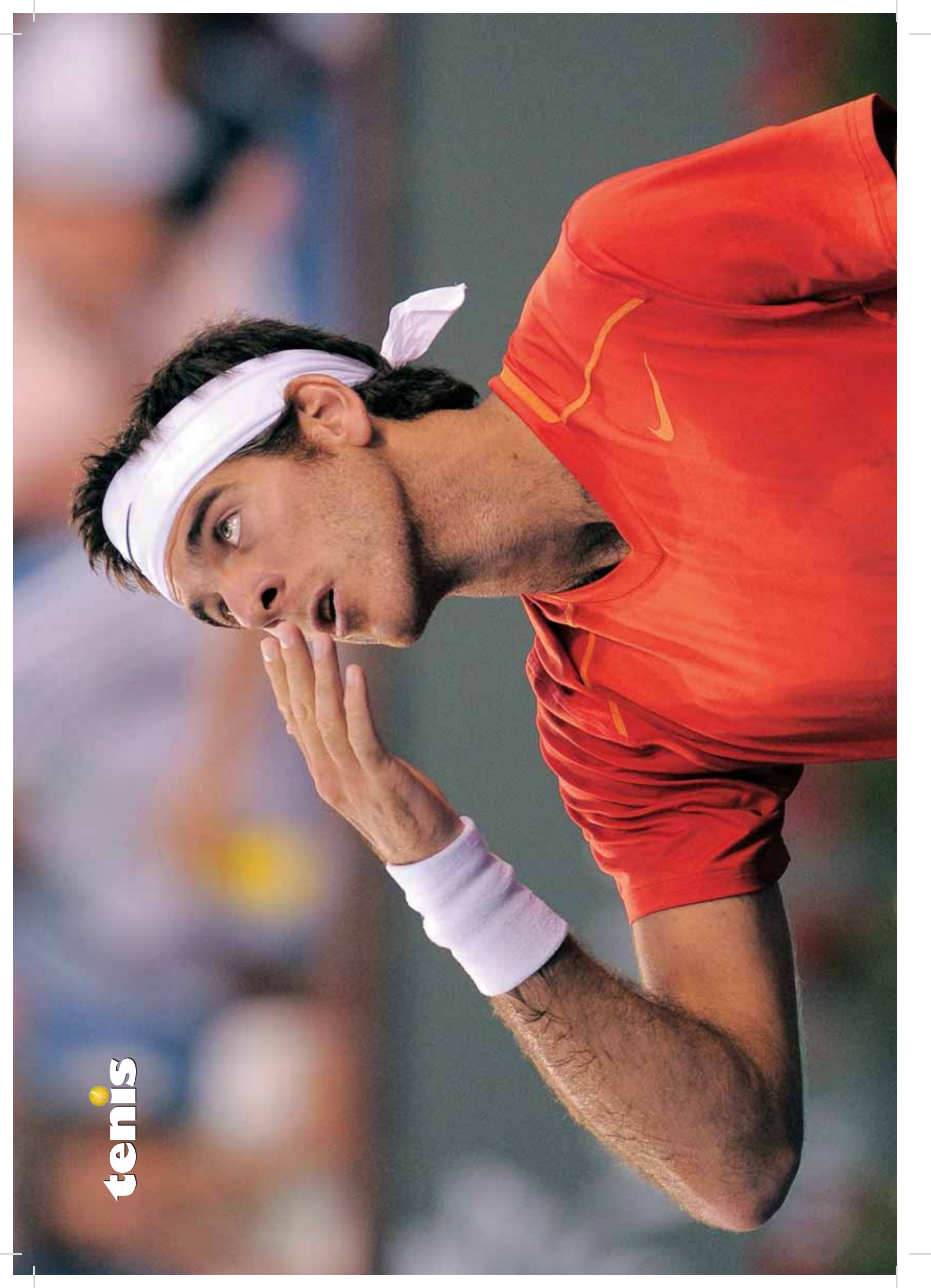
Petra Kvitová (Česko)

**v sezóne 2011 víťazka turnajov
v Brisbane a Paríži**





tenis 



tenis

O podaní s rituálmi

Dokončenie zo s. 18

3. fáza – prípravná

Začína sa pristúpením k základnej čiare a trvá asi 3 - 5 sekúnd. Treba si overiť skóre, prípadne nahlas vysloviť skóre. Hlavne vtedy, ak sa hrá zápas bez rozhodcu, aby nedošlo k zbytočným sporom. V tejto fáze je dobré pozrieť sa na súpera, skontrolovať jeho postavenie a dať najavo svoje sebedovomie a rozhodnutie vyhrať nasledujúci bod.

Vhodná je aj vizualizácia podania. Hráč môže privrieť oči a predstaviť si umiestnenie lopty pri podaní. V duchu si môže predstaviť ako zahrá hráč eso. Niečo podobné robia pretekári - lyžiari pred každou jazdou. V hlave si premietnu celú trať. Ak to pomáha im, prečo by to nemohlo pomôcť aj tenistom.

4. fáza – špecifický rituál hráča

Ide už o poslednú tzv. doľadovaciú fázu, tesne pred samotným podaním s trvaním do 5 sekúnd. Tento rituál by mal byť individuálny, podľa potreby, a najmä povahy hráča. Každý hráč by si mal vytvoriť vlastný špecifický rituál. Naozaj to závisí aj od povahy a temperamentu hráča. Energiejši typ hráča, ako napríklad Dominika Cibulková, si najprv 6 až 7 ráz klepne loptu raketou o zem, pričom ešte aj poskakuje a potom si len raz klepne loptu ľavou rukou o zem a následne servuje.

Pokojnejší introvertnejší typ hráčky, akou je napríklad Daniela Hantuchová, má o trochu dlhší rituál. Znovu začína klepnutím lopty o zem rake-

tou a potom si klepne loptu ľavou rukou o zem až 5-krát. Až potom nasleduje samotný servis.

Na záver ešte podotknem, že dôležitou pauzou a rituálom s trvaním do asi 5 sekúnd by mala byť doba medzi pokazeným prvým a druhým podaním. Rituál by mal byť, samozrejme, kratší, ale v každom prípade ho treba dodržať, tak aby hráč zahrál minimum dvojhýb. Základ je neponáhľať sa. Času je naozaj dost. Nech si súper trochu počká. Aj toto môže byť súčasťou taktiky boja, ktorý zaberá najmä proti nervóznejším, cholerickým súperom.

Prvá rada znie:

Ák podávate, tak vždy s prípravným rituálom. Vaše podanie bude lepšie a možno tým aj trochu vyvediete súpera z miery. Dovolím si povedať, že 100% hráčov podáva s vlastným špecifickým rituálom.

Druhým detailom je práca nôh pri podaní.

Sledoval som, či hráči pri servise prislúvajú zadnú nohu k prednej tesne pred samotným zásahom lopty. Došiel som k záveru, že 70 až 80% hráčov používa tento prísun. Podanie má lepší rytmus a azda aj rýchlosť. Myslím si, že aj pohyb hráča je ofenzívnejší smerom dopredu, určite sa tak dosahuje lepši prenos váhy do úderu. Hráči si tak nadhadzujú viac dopredu smerom k sieti.

Na druhej strane také hviezdy ako Roger Federer, Andre Agassi alebo Pete Sampras hrajú alebo hrali servis bez prísunu. Tento spôsob je koordinačne jednoduchší a zaručuje lepšiu reakciu na prudký return pod nohy na stred dvorca. Určite si nemyslím, žeby mali títo hráči slabý servis.

Druhá rada znie:

Podľa môjho názoru asi 80% hráčov podáva servis s prísunom. Servis je tak pravdepodobne agresívnejší. Umožňuje lepší prechod k sieti.

Pre deti a dospelých začiatočníkov však odporúčam začínať podaním bez prísunu. Nohy stoja bokom len na šírku ramien. Po pár rokoch, ak je dobre zautomatizovaná práca ramien a zvládnutý správny nadhod a slučka, potom je vhodné pristúpiť ku korekcii práci nôh. Nič sa však nestane, ak bude hráč podávať celý život bez prísunu. Myslím si, že Roger Federer nepodáva zle.

Tretí detail, ktorý som si všimol, je skôr technického charakteru a netýka sa čisto len podania.

Sledoval som, či hráči používajú pri hre tlmíčov v rakete.

Tretia rada znie:

Myslím si, že 70% hráčov používa tlmíčov v rakete. Úder má možno trochu slabšiu razanciu, ale určite je takýto úder šetrnejší na lakeť alebo zápästie. Radšej hrajte troška pomalšie, ale šetríte si ruku. Nech si zahráte tenis s radosťou aj do 100 rokov. Je to niečo podobné akoby ste mali skvelý Mercedes, ale bez tlmíčov. Určite by vám to za chvíľu pekne vytriaslo kosti.

Je pravda, že napríklad Roger Federer alebo Justine Heninová hrajú bez tlmíča, ale to sú naozajstní majstri, pri ktorých by som tipoval, že hrajú s vysoko kvalitným prírodným črevom, ktoré je pre ruku veľmi šetrným výpletom. Takže si myslím, že výnimka potvrdzuje pravidlo.

Hrajte teda radšej s tlmíčom.

CENNÍK INZERECIE **tenis** 2011

| OBÁLKA | | | | | |
|--------|-----------|--------|--------|------------------|------|
| strana | rozмеры | formát | cena € | poznámka | vzor |
| 1* | 60 x 15 | banner | 165€ | sadzobný obrazec | X |
| 4 | 210 x 297 | 1/1 | 995€ | +spadávká 3mm | A |
| 2, 3 | 210 x 297 | 1/1 | 797€ | +spadávká 3mm | A |

* V cene za banner na titulnej strane je 2x opakovanie vo vnútri časopisu

| VNÚTRO ČASOPISU | | | | | |
|-----------------|--------|--------|------------------|------|--|
| rozмеры | formát | cena € | poznámka | vzor | |
| 210 x 297 | 1/1 | 580€ | +spadávká 3mm | A | |
| 190 x 277 | 1/1 | 580€ | sadzobný obrazec | B | |
| 93 x 277 | 1/2 | 323€ | sadzobný obrazec | C | |
| 190 x 137 | 1/2 | 323€ | sadzobný obrazec | D | |
| 190 x 90 | 1/3 | 245€ | sadzobný obrazec | E | |
| 93 x 137 | 1/4 | 195€ | sadzobný obrazec | F | |
| 190 x 67 | 1/4 | 195€ | sadzobný obrazec | G | |
| 93 x 90 | 1/6 | 140€ | sadzobný obrazec | H | |

RIADKOVÁ INZERECIA

| | |
|--------------------|-------|
| cena za prvé slovo | 1,7-€ |
| každé ďalšie slovo | 0,3-€ |

VKLADAČKY

| | |
|-------------------|-----------|
| cena za vkladanie | 0,2-€ /ks |
|-------------------|-----------|

Ceny sú uvedené v € za uverejnenie v jednom čísle. K cenám sa pripočítava DPH vo výške 20%.

STZ Marketing s.r.o.

KONTAKT

Prikopova 6, 831 03 Bratislava

kontaktná osoba: Ing. Andrea Kostíková

Mobil: 0903 184 234

Tel.: +421/2/4920 9885

Fax: +421/2/4920 9878

E-mail: andrea.kostikova@stz.sk



ZĽAVY ZA OPAKOVANIE

3 - 5 krát: 5% 6 - 8 krát: 9% 9 - 12 krát: 13%

STORNO POPLATKY PRED UVEREJNENÍM

14 - 8 dní: 20% 7 - 4 dni: 50% do 3 dní: 100%

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|---|--|
| vzor X banner > 60 x 15 mm sadzobný obrazec | vzor A 1/1 > 210 x 297 mm spadávká + 3 mm | vzor B 1/1 > 190 x 277 mm sadzobný obrazec | vzor C 1/2 > 93 x 277 mm sadzobný obrazec | vzor D 1/2 > 190 x 137 mm sadzobný obrazec | vzor E 1/3 > 190 x 90 mm sadzobný obrazec | vzor F 1/4 > 93 x 137 mm sadzobný obrazec | vzor G 1/4 > 190 x 67 mm sadzobný obrazec | vzor G 1/6 > 93 x 90 mm sadzobný obrazec |
|---|---|--|---|--|---|---|---|--|

Prosíme vážených inzerentov, aby inzeráty príslušného rozmeru doručovali výhradne v dátovej forme pdf pre tlač!