



Víťazi a finalisti dvojhier v Trenčianskych Tepliciach – zľava: Michal KIANIČKA, Jakub ORAVEC, Barbora KREJČÍKOVÁ, Iva BANIČEVIČOVÁ

Vo finále najvyššie nasadení

School Lobik v Trenčianskych Tepliciach: tri zo štyroch trofejí zostali Slovákom

V marci sa v nafukovacej tenisovej hale na Baračke v Trenčianskych Tepliciach konal už piaty ročník medzinárodného turnaja chlapcov a dievčat do 16 rokov School Lobik pod záštitou Tennis Europe a STZ. Podujatie je súčasťou kalendára medzinárodných turnajov TEJT (Tennis European Junior Tour). Zo štyroch hlavných trofejí zostali tri doma vďaka víťazstvám Slovákov v dvojhre i štvorhre chlapcov a vo štvorhre dievčat.

Na turnaji sa zúčastnilo 102 hráčov, čo je o 14 viac ako minulý rok. Z toho 34 bolo zo zahraničia - celkovo z 12 krajín. Hralo sa na dvoch antukových dvorcoch. Z organizačnej stránky sa nám aj v tomto roku podarilo podujatie zabezpečiť na vysokej úrovni spĺňajúcej kritériá podobných medzinárodných turnajov. Kvalita dvorcov a zázemie areálu boli na vynikajúcej úrovni. Väčšina hráčov vyjadřila spokojnosť a prisľúbila účasť aj v budúcom ročníku. Denne sa chodilo pozeráť na zápasy do 150 divákov. K výbornej atmosfére prispeli najmä zápasy slovenských hráčov zo Súkromného športového gymnázia a

klubu TCTT z Trenčianskych Teplíc.

Na turnaji sa zišla najlepšia konkurencia z doterajších ročníkov. Z chlapcov bol najvyššie nasadený slovenský tenista Jakub Oravec (v rebríčku TE 29.), z dievčat Češka Barbora Krejčíková (17.).

Až 23 zápasov sa rozhodovalo v

troch setoch. Vo finále chlapcov sa stretli obaja najvyššie nasadení slovenskí hráči. Víťazom sa stal Michal Kianička, keď vo finále zdolal Oravca. Singloví finalisti si zahrli proti sebe aj vo štvorhre. Z víťazstva sa tešila dvojica Jakub Oravec, Adam Kulich po výhre nad prvým nasadením párom Michal Kianička, Richard Polivka.

Finále dievčat bolo zahraničnou záležitosťou. Zvítazila v ňom prvá nasadená Krejčíková nad Srbkou Ivou Baničevičovou. Zo Sloveniek sa do semifinále prebojovali Monika Staníková a Marta Šramková. Vo štvorhre sa z víťazstva radovali Sarah Mária

Juráková, Tereza Ilavská. Najväčším prevzapaním turnaja bol určite slovenský kvalifikant Martin Blah, ktorý sa prebojoval až do štvrtfinále. V ňom prehral s piatym nasadeným Srbom Goranom Markovičom. Asi najdlhší a divácky najatraktívnejší bol súboj prvého kola medzi Kristínou Schmiedlovou a Ukrajinkou Romanjšinovou, v ktorom slávila úspech Slovenka. Zápas trval 3:15 hod, bol plný zvrátov a krásnych momentov. Hráčky siahli na dno svojich síl.

Veľká vďaka patrí Športovému klubu TCTT a Osemročnému športovému gymnáziu v Trenčianskych Tepliciach. Boli hlavnými organizátormi a pričínili sa o to, že turnaj mal plynulý priebeh, čím prispeli k spokojnosti všetkých účastníkov. Podujatie finančne podporilo mesto Trenčianske Teplice, ktoré sa postaralo o propagáciu - každý účastník dostal pri registrácii prezentačnú taštičku.

Daniel JEŽÍK,
riaditeľ turnaja

FINÁLOVÉ VÝSLEDKY

School Lobik, Trenčianske Teplice, 20. - 28. marca 2010 (TEJT 3 U16)

CHLAPCI

Dvojhra: Michal Kianička (SR) - Jakub Oravec 6:4, 7:5

Štvorhra: Adam Kulich, Jakub Oravec (SR) - Michal Kianička, Richard Polivka (SR) 6:3, 6:2

DIEVČATÁ

Dvojhra: Barbora Krejčíková (ČR) - Iva Baničevičová (Srb.) 7:5, 6:3

Štvorhra: Tereza Ilavská, Sarah Mária Juráková (SR) - Victoria Todorová, Lenka Želinská (Bul./SR) 6:3, 6:2

Výplety

MSV

Výhradní zastoupení výpletů MSV pro ČR

Focus Hex, Co. Focus, Focus Evo, novinka Hepta - Twist

Babolat, Wilson, Head, Toalson, IsoSpeed, Signum Pro, Pro's Pro, ...

2010

DUNLOP

Tecnifibre

prince

Volkl

Tennisové rakety

HEAD

Babolat

Wilson

nová technologie

3LX

LUXILON

novinka

Široká nabídka tenisového zboží za nejlepší ceny!

MORAVIA EXPORT IMPORT s.r.o., 5. května 15, 586 01 Jihlava, Česká republika

tel / fax: +420 567 211 724, mobil: +420 777 230 627, moraviasport@seznam.cz

obchodní zástoupení, mobil: +420 776 846 488, v.stursa@seznam.cz

MORAVIA
EXPORT IMPORT

Liečba krvnou plazmou

Pre Tenis MUDr. Roman Fano, lekár daviscupovej a fedcupovej reprezentácie SR

V posledných rokoch je v modernej medicíne čoraz viac používaná takzvaná „biologická terapia“. Do tejto skupiny liečby patrí aj liečba krvnou plazmou. Touto terapiou vlastne podporujeme organizmus k rýchlejšiemu hojeniu úrazov, ale aj chronicky zmenených tkanivových štruktúr.

Liečba v princípe spočíva v odobratí krvi pacienta, v jej spracovaní a následnej aplikácii jej časti - plazmy do poškodeného miesta. Či už úrazom náhle poškodeného alebo do chronicky zmeneného tkaniva. Plazma sa spracovaním obohatí o „rastové faktory“ - hojace látky. Tieto tzv. „rastové faktory“ v plazme následne spôsobujú reparačné a regeneračné pochody či už v kĺboch, šľachách, kostiach alebo napríklad aj v koži.

Terapia krvnou plazmou má významný efekt pri ošetrení bolesti

v kĺboch, ktoré sú iritované zápalom. Táto liečba nerieši priamo poškodenú chrupavku, ale významnou mierou potlačí zápal v kĺbe. Následne zlepši rozsah pohyblivosti kĺbu a poskytne ďalšie možnosti konzervatívnej liečby ošetrenia chrupavky, napríklad tzv. „viskosuplementačnou liečbou“ - t. j. aplikáciou kyseliny hyaluronovej do kĺbu.

V každom prípade liečba krvnou plazmou zmiernuje bolesť, zlepšuje pohyblivosť kĺbov a blokuje ich deštrukciu.

S úspechom sa aplikuje na urých-

lenie liečby zranení, ale aj na rýchlejšiu regeneráciu po niektorých operáciách. Svoje miesto si našla aj pri liečbe niektorých bolestí chrbtice.

Aj z dopingového hľadiska je to metóda akceptovaná. Podlieha však hláseniu o aplikácii Antidopingovému výboru - samozrejme aj s kompletným zdokumentovaním zdravotného stavu, pre ktorý bola aplikovaná.

S použitím krvnej plazmy máme na Slovensku dobré skúsenosti a s výborným efektom vyjadreným 85-percentnou spokojnosťou pacientov, ktorí boli liečení touto pomerne novou modernou metódou.

romanfano@gmail.com



MUDr. Roman FANO

Millennium
TRAVEL, S.R.O.

LETENKY DO
CELÉHO SVETA
www.letomsvetom.sk

sportec.sk
športoviská

športové povrchy

**INTERIER
TATRY** s.r.o.

umelé trávniky

- športové povrchy s nízkymi prevádzkovými nákladmi

interiérové športové povrchy

- od univerzálnych až po profesionálne (tenis, basketbal a multisport)



Interiér Tatry s.r.o., Sobotské námestie 22, Poprad, Tel./ Fax: 052 - 776 93 14, www.interier-tatry.sk

TENISOVÝ KLUB STARBEC centrum NOVÉ ZÁMKY

STARBEC centrum

7.00 - 24.00

športovo-relaxačné centrum J. Kráľa 3, Nové Zámky ☎ 035/6407 205-7

tenis

Horanského vy

32. ročník Interspa Slovakia Cup hod

V tomto ročníku najvýznamnejšej domácej letnej súťaže ITF do 18 rokov nedokázali slovenskí junióri nadviazať na úspešné výsledky svojich predchodcov z minulých ročníkov. Napriek tomu, že nasadením, hlavne dievčatá, patrili k najväčším favoritkám, všetky tituly putovali do zahraničia. Mnohí naši najlepší začínali antukovú sezónu už dávnejšie predtým v zahraničí, takže nerozohranosť by nemala ich výkon až tak výrazne ovplyvniť.



Zľava: prezident TK Kúpele Gustáv NIEPEL, víťazný Giammarco MICOLANI, riaditeľ turnaja Rudolf VRÁBEL, finalista Miki JANKOVIČ a prezident STZ Tibor MACKO

Dievčatá: finále českou záležitosťou

Finále dvojhry dievčat bolo českou záležitosťou. **Denisa Allertová** v ňom zdolala nenasadenú **Jesicu Malečkovú** a v oboch prípadoch to bola zaslúžená finálová účasť. Víťazka sa v celom turnaji prezentovala aktívnou dôraznou hrou. Predtým zdolala v priamych súbojoch vyššie nasadené naše dievčatá. Titul zo singla jej patril právom. Nakoľko už deň predtým vyhrala aj dievčenskú štvorhru, **stala sa jednoznačne najúspešnejšou hráčkou tohto ročníka**. Ešte nie 16-ročná Malečková (1994) bola veľmi príjemným prekvapením. Bola nenápadná prejavom. Škoda, že vyradila najskôr dve Slovenky, ale zdolala štyri nasadené hráčky.

O účasti slovenských hráčok

Až 16 slovenských dievčat sa dostalo do hlavnej súťaže 48-členného pavúka. Najviac uhrala najvyššie nasadená **Chantal Škamlová**, ale jej postup do semifinále začal až veľmi dramaticky. Už vo svojom prvom zápase prehrávala s Jankovskou 1:5 v treťom sete, a postupne odvrátila 4 mečbaly. Potom nasledovali dva bezproblémové zápasy, ale neskoršia víťazka ju od druhého setu jasne „pretlačila“. **Karolína Schmiedlová** vyhrala bezproblémovo dva razy. No potom bola vždy nevyspytateľná Maďarka Mikóová nad jej sily. V ten deň Karolína vyhrať nemohla, ale ...rebríčkovo je už vyššie. **Luciu Butkovskú** tenoraz nemôžem chváliť. Ako vysoko nasadená síce dva razy vyhrala, bola dôrazná, ale - nielen v zápase proti Allertovej - urobila až priveľa jednoduchých chýb. Pochvalu si zaslúži **Natália Vajdová**. V Piešťanoch nemávala v poslednom období šťastie na dobrý zreb. Vo svojej juniorskej medzinárodnej premiére však nielenže dva razy vyhrala (a pripísala si ITF body), ale odohrala aj dobrý zápas v osemfinále proti víťaznej Allertovej.

INTERSPA SLOVAKIA CUP 2010

ITF 2 U18

Piešťany

18. – 25. 4. 2010

Výsledky Slovákov

+ finálové výsledky

CHLAPCI

Dvojhra

1. kolo: Vittek – Jaloviec (ČR) 62, 75, Lago (Tal.) – Hrunčák 63, 60, Šafránek (ČR) – Dubjel 64, 75, Kobza (ČR) – Šimon 76(3), 61, Nagy (Maď.) – Lapšanský 61, 61, Gajdošech – Ofner (Rak.) 63, 76(7), Mugevicius (Lit.) – Čelovský 76(4), 46, 76(5), Godry (Maď.) – Čižnár 61, 60, Dobre (Rum.) – A. Kianička 63, 36, 64, Patracchini (Tal.) – Farkaš 64, 63, M. Kianička – Dall'Asta (Tal.) 62, 36, 63, **2. kolo:** Horanský (1) – Srkala (Švajč.) 57, 63, 63, Jankovič (10-Srb.) – Vittek 60, 61, Smola (8-Pol.) – Gajdošech 63, 62, Brkič (Chorv.) – Masár (11) 52 skr., Thiem (2-Rak.) – M. Kianička 60, 61, **3. kolo:** Horanský – Pitra (14-ČR) 76(5), 63, **ŠF:** Jankovič (10-Srb.) – Horanský 54 skr., **F:** Micolani (16-Tal.) – Jankovič (10-Srb.) 61, 60.

Štvorhra

1. kolo: Kobza, Nguyen (ČR/Rak.) – Lapšanský, Turčan 62, 61, Cornea, Lago (Rum./Tal.) – Dubjel, Šimon 60, 62, Čižnár, Srkala (SR/Švajč.) – Bujňák, Simčák 62, 63, Farkaš, Gajdošech – Anghel, Dobre (Rum.) 61, 61, Dall'Asta, Patracchini (Tal.) – A. Kianička, M. Kianička 67(5), 75, 10-6, **2. kolo:** Colella, Micolani (4-Tal.) – Čižnár, Srkala 62, 76(5), Godry, Nagy (Maď.) – Masár, Vittek (8) bez boja, Cutura, Pehar (6-Chorv.) – Farkaš, Gajdošech 62, 61, **F:** Brkič, Kondulukov (Chorv./Rus.) – Godry, Nagy (Maď.) 76(5), 64.

DIEVČATÁ

Dvojhra

1. kolo: Jankovská (ČR) – Staníková 60, 61, Milinkovičová – Kňaževová (Rus.) 63, 61, Dvořáková (ČR) – Meszárošová 61, 64, Vajdová (Chorv.) – Petrzalková 60, 61, Kucharová – Kaluziková (Nem.) 62, 63, Vajdová – Baciková (ČR) 62, 57, 62, Jauková (Slo.) – M. Šramková 64, 62, Zátoková – Sizincevová (Rus.) 63, 63, Vavulinová (Rus.) – Bubelová 62, 60, Ivanenková (Ukr.) – Markušková 76(5), 64, Uberalová

(ČR) 61, 62, Kapitanyová (Maď.) – Pondušová 62, 57, 63, Malečková (ČR) – Blahová 60, 62, Nagodeová (Slo.) – Ostrožlíková 62, 64, **2. kolo:** Škamlová (1) – Jankovská (ČR) 63, 36, 76(3), Roháňová (14-ČR) – Milinkovičová 36, 60, 64, Butkovská (4) – Svincovová (Rus.) 61, 46, 61, Bogoljová (13-Ukr.) – Kucharová 54 skr., Vajdová – Mullerová (12-Maď.) 62, 62, Mikoová (5-Maď.) – Zátoková 62, 64, Ka. Schmiedlová (3) – Szlavikovicsová (Maď.) 62, 60, Popovová (6-Rus.) – Uberalová 64, 64, Malečková (ČR) – Maľová (15) 64, 46, 60, **3. kolo:** Škamlová – Roháňová 62, 61, Butkovská – Bogoljová (13-Ukr.) 61, 76(4), Allertová (7-ČR) – Vajdová 62, 62, Ka. Schmiedlová – Smitková (16-ČR) 62, 64, **ŠF:** Škamlová – Dvořáková 62, 64, Allertová – Butkovská 61, 63, Mikoová – Ka. Schmiedlová 63, 62, **SF:** Allertová – Škamlová 36, 61, 63, **F:** Allertová (7-ČR) – Malečková (ČR) 61, 64.

Štvorhra

1. kolo: Markušková, Zátoková – Dvořáková, Kaluziková (ČR/Nem.) 62, 63, Jankovská, Pavelková (ČR) – Kucharová, Ostrožlíková 62,

76(10), Ivanenková, Svincovová (Ukr./Rus.) – Blahová, Bubelová 76(5), 46, 10-4, Kňaževová, Sizincevová (Rus.) – Pondušová, M. Šramková 64, 63, Palušková, Petrzalková – Kapitanyová, Szlavikovicsová (Maď.) 64, 16, 10-5, Rutarová, Závodská (ČR) – Lacková, Mrázková 60, 61, Malečková, Roháňová (ČR) – Meszárošová, Vajdová 62, 60, **2. kolo:** Machálková, Škamlová (1-ČR/SR) – Markušková, Zátoková 75, 64, Baciková, Ka. Schmiedlová (7-ČR/SR) – Kňaževová, Sizincevová 64, 64, Allertová, Mendesová (3-ČR) – Palušková, Petrzalková 62, 62, Butkaová, Maľová (5-Maď./SR) – Rutarová, Závodská 63, 46, 10-8, Butkovská, Popovová (2-SR/Rus.) – Malečková, Roháňová 64, 64, **ŠF:** Machálková, Škamlová – Nagodeová, Vajdičová (Slo./Chorv.) 61, 63, Allertová, Mendesová – Baciková, Ka. Schmiedlová 63, 61, Butkovská, Popovová – Butkaová, Maľová 64, 64, **SF:** Machálková, Škamlová – Bogoljová, Vavulinová (8-Ukr./B-rus.) 62, 63, Allertová, Mendesová – Butkovská, Popovová 64, 60, **F:** Allertová, Mendesová – Machálková, Škamlová 63, 75.

Vradilo zranenie

odnotí riaditeľ turnaja Rudolf Vrábel



Chantal ŠKAMLOVÁ

Chlapci: úspech talianskych tenistov

Vo dvojhre chlapcov slávila nakoniec úspech dosť početná talianska skupina. Očakávaný ťažký finálový duel sa nekonal, pre **Giammarca Miccolaniho** to bol nakoniec najľahší zápas. Antukový bojovník si úspech zaslúžil. Srbský mladík **Miki Jankovič** (1994!) bol pre mňa v chlapčenskej kategórii najpríjemnejším zjavom. Technicky výborný, zvládol priebežne až veľmi ťažké zápasy a stavy. Vo finále mu viditeľne chýbali sily. Inak chlapčenské zápasy vo štvrtfinále, a najmä v semifinále, boli kvalitou oveľa lepšie.

Štvrtfinálové zranenie členka a následné odstúpenie zo zápasu **Filipa Horanského** nebolo jeho prvým turnajovým zranením na „domáчих“ dvorcoch. A pozápasová magnetická rezonancia

neveštila nič krátkodobé. Predtým sa viditeľne, ako najvyššie nasadený, „nepotešil“ žrebu so Švajčiarom Srkalom a potom sa mu nepríjemne hralo proti celozápasovo „zospodu“ podávajúcemu Pitrovi. Nakoniec nešťastne spadol v už spomínanom závere prvého setu pri dobiehaní stopbalu proti Jankovičovi. Z ďalších 11 slovenských chlapcov nebol už žiaden ďalší ani v osemfinále. Za kvalifikáciu chlapcov by som pochválil Tomáša Hrunčáka, v hlavnej súťaži bol už súper jasne lepším hráčom. Ani Tomáš by nemal zbytočne spomínať nejaké predchádzajúce choroby. V súvislosti s nimi, a zraneniami, sa priznám, že vôbec nerozumiem, prečo štartoval už pred turnajom zranený a nedoliečený Juraj Masár.

Vo štvorhrách naši bez titulu

Štvorhry tiež nepriniesli titul pre slovenského hráča. Najbližšie bola Chantal Škamlová, ale vo finále so svojou partnerkou Danou Machálkovou nevyužili dobrý začiatok a podľahli **Denise Allertovej** s **Pernilou Mendesovou**. Pre mnohé slovenské dievčatá to nie je veľmi obľúbená disciplína, pritom medzinárodne sú niektoré naše hráčky mimoriadne úspešné. Reprezentační tréneri vedia asi prečo... Víťazstvo dvojice **Brlič (Chor.) – Kondulukov (Rus.)** v deblovo nevýraznom finále a ani jedno slovenské meno vo štvrtfinále, tak sa dá charakterizovať chlapčenská štvorhra.

V týždni, ktorý predchádzal turnaju, pršalo na Slovensku toľko dní, že vekovo mladší meteorológovia si to určite nepamätajú. Je zrejmé, že na antukové rozohranie sa to len doma hrajúcim veľmi chýbalo. Turnaj je však v kalendári tak skoro, aby slovenskí hráči mali šancu sa dostať k nejakým ITF bodíkom bez výrazného cestovania. V danom týždni bolo v Európe päť turnajov, pritom rovnaký „Grade 2“ v Španielsku a vyšší vo Francúzsku. Takže primerane možné rozloženie síl.



Filip HORANSKÝ

Nový systém prihlasovania a akceptácie je dobrou prípravou na súťaže dospelých a pochvala patrí tým, ktorí využili možnosť „alternates on site“. Napriek tomu neboli kvalifikácie opäť plne obsadené. Na Slovensku sú viaceré medzinárodné turnaje. Je zrejmé, že IPIN-poplatok tvorí ďalšie náklady. Myslím si však, že to treba aspoň doma skúsiť. To sa však už asi zbytočne každoročne opakujem...

Za usporiadateľa ďakujem hlavne STZ a potom spoločnosti Interspa Slovakia, s.r.o. Oni sa hlavne podieľajú na ekonomickom zvládnutí turnaja. Islandská sopka mala vplyv našťastie len na minimálne odhlásky z turnaja. Vďaka patrí aj „vyšším miestam“, že nám prišlo počasie. Ak by bol turnaj plánovaný týždeň skôr, tak by sa vôbec neodohral.

Právnik začal testami

Na kurtoch na Dudovej ulici, kde sídli Tenisová škola Slávie Právník pod vedením Lubomíra Kureka, otvorili 10. apríla letnú sezónu tradične kondičnými testami nádejných tenistov všetkých vekových kategórií a turnajom rodičov a detí.

Aj napriek premenlivému, klasicky aprílovému počasiu, testy dopadli na výbornú. Chuť porovnať sa s rovesníkmi našli deti od 5 až do 15 rokov. A za odmenu si mohli mať športovci, ich rodičia a tréneri zahrať štvorhry, ktoré k tejto tenisovej škole jednoducho patria. V areáli na Dudovej bolo v ten deň veselo, nechýbal guláš a súťaž o najlepších koláč.

(ks)



Na snímke malí tenisti pri bruškoch, na ďalšej finalisti vo štvorhre - zľava: Michal GAŠPAROVIČ, Miloš NEMEČEK, Filip BAXA, Martin MUJKOŠ

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

Testovanie kondičných schopností CTM

V Trnave i Košiciach sa uskutočnilo pravidelné testovanie kondičných schopností. Pre testovanie boli vytvorené na oboch miestach 8. apríla veľmi dobré podmienky. Tentoraz bolo aj takmer ideálne počasie.

Nedostatkom bola značná absencia členov viacerých stredísk z rôznych dôvodov (zranenia, choroby, sústredenia). Napriek tomu bola na testoch pozitívna súťažná atmosféra.

67 tenistov, z toho 43 v Trnave a 24 v Košiciach. Výborné výsledky dosiahli najmä dievčatá, keď 30 a viac bodov získalo až 9 hráčov.

Ladislav MACKO,
metodik STZ

Najlepší v jednotlivých ročníkoch

Rok narodenia	Chlapci		Dievčatá	
	Meno	Súčet bodov	Meno	Súčet bodov
1994	Čelovský	30	Ostrožlíková	31
1995	Matej Vido	28	M. Šramková	26
			Ohradková	26
1996	Belanec	34	R. Šramková	30
1997	Molčan	22	Doláková	32
			Jamrichová	32
			Kr. Schmiedlová	32
1998	Klein	28	Kupková	31
1999	Fekiač	21	Timková	28
	Kopál	21		

Absolútne najlepšie výkony v jednotlivých disciplínach

Disciplína	Chlapci		Dievčatá	
	Meno	Výsledok	Meno	Výsledok
Beh na 50 m	Mihal	6,59	Ostrožlíková	7,1
Hod medicínbalom	Čelovský	13,5	Ostrožlíková	10,3
Skok z miesta	Mikloš	246	Ostrožlíková	219
Hod kriketovou loptičkou	Čelovský	62	Ostrožlíková	45,5
Zbieranie lôpt	Belanec	13,10	Krištofovičová	14,12
Sed - ľah	Molčan	73	Doláková	76
12' beh	Belanec	3190	Doláková	2780

Poradie najlepších podľa bodov - chlapci

Meno	Rok narodenia	Výška (cm)	Hmotnosť (kg)	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		Súčet bodov	
				50 m (s)	body	Hod medicínbalom (m)	body	Skok z miesta (cm)	body	Hod kriketovou loptičkou (m)	body	Zbieranie lôpt (s)	body	Sed - ľah (počet)	body	12' Beh (m)	body		
Matúš Belanec	TK Kúpele Piešťany	1996	167	60	6,75	5	10,8	5	233	5	57	5	13,1	5	68	5	3140	4	34
Marcel Beták	TK Kúpele Piešťany	1996	166	48	7,05	5	8	2	235	5	52,6	5	14	4	65	5	3010	4	30
David Čelovský	VSE TK Akademik Košice	1994	176	64	6,8	5	13,5	5	237	4	65	5	13,86	4	69	5	2850	2	30
Matej Vido	TK Kúpele Piešťany	1995	181	79	7,3	4	10,2	3	225	4	51,1	4	13,4	4	66	5	3010	4	28
Lukáš Klein	TK Spišská Nová Ves	1998	158	46	7,595	4	7,15	4	197	3	43	4	15,24	4	66	5	2830	4	28
Patrik Obal	TC EMPIRE Trnava	1996	172	67	7,27	4	9,9	4	218	4	49,8	4	14,27	4	62	5	2730	2	27
Martin Mikloš	1. TK Prešov	1995	177	66	6,87	5	11,6	4	246	5	51,5	4	14,4	3	61	4	2570	1	26
Martin Mihal	TK Žilina	1995	174	63	6,58	5	9,8	3	223	4	42,9	2	14,56	3	59	4	3010	4	25
Robert Turzák	TK Mladosť Košice	1998	159	44	7,42	5	6,1	3	196	3	40,3	4	14,98	4	58	4	2490	2	25
Ladislav Bajo	VSE TK Akademik Košice	2000	141	31	8,1	4	5,2	4	180	3	35	5	15,22	4	43	3	2100	1	24
Matej Maruščák	TK Slávia Agrofert STU Bratislava	1995	167	52	7,13	4	9	2	225	4	46,8	3	13,7	4	65	5	2740	2	24

Poradie najlepších podľa bodov - dievčatá

Meno	Rok narodenia	Výška (cm)	Hmotnosť (kg)	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		Súčet bodov	
				50 m (s)	body	Hod medicínbalom (m)	body	Skok z miesta (cm)	body	Hod kriketovou loptičkou (m)	body	Zbieranie lôpt (s)	body	Sed - ľah (počet)	body	12' Beh (m)	body		
Nikola Doláková	VSE TK Akademik Košice	1997	158	42	7,42	5	7,9	4	210	5	33,5	5	15,2	4	76	5	2780	4	32
Sandra Jamrichová	Fortuna Tenis Trnava	1997	164	53	7,3	5	7,3	5	210	5	35,7	5	15,19	4	59	5	2530	3	32
Kristína Schmiedlová	TK Mladosť Košice	1997	156	45	7,36	5	8,5	5	202	4	36,1	5	14,32	4	54	4	2680	4	32
Sarah Mária Juráková	TC EMPIRE Trnava	1996	172	64	7,48	5	7,3	3	214	5	44	5	14,55	4	67	5	2720	4	31
Tamara Kupková	TC EMPIRE Trnava	1998	158	58	7,82	5	7,4	5	185	4	41,9	5	15,27	4	56	5	2440	3	31
Michaela Ostrožlíková	VSE TK Akademik Košice	1994	175	63	7,1	5	10,3	5	219	5	45,5	5	14,5	4	61	5	2490	2	31
Patrícia Gerendová	Tenis Komplex Košice	1997	164	50	7,52	5	7,5	4	203	4	325	5	14,14	4	55	5	2470	3	30
Sindy Kurtinová	TC Topoľčany	1997	166	52	8,1	4	7,8	4	208	5	30,2	5	15,1	4	60	5	2610	3	30
Rebecca Šramková	TK Jednotka	1996	168	54	7,97	4	8,15	4	203	4	36,1	5	14,9	4	57	5	2720	4	30



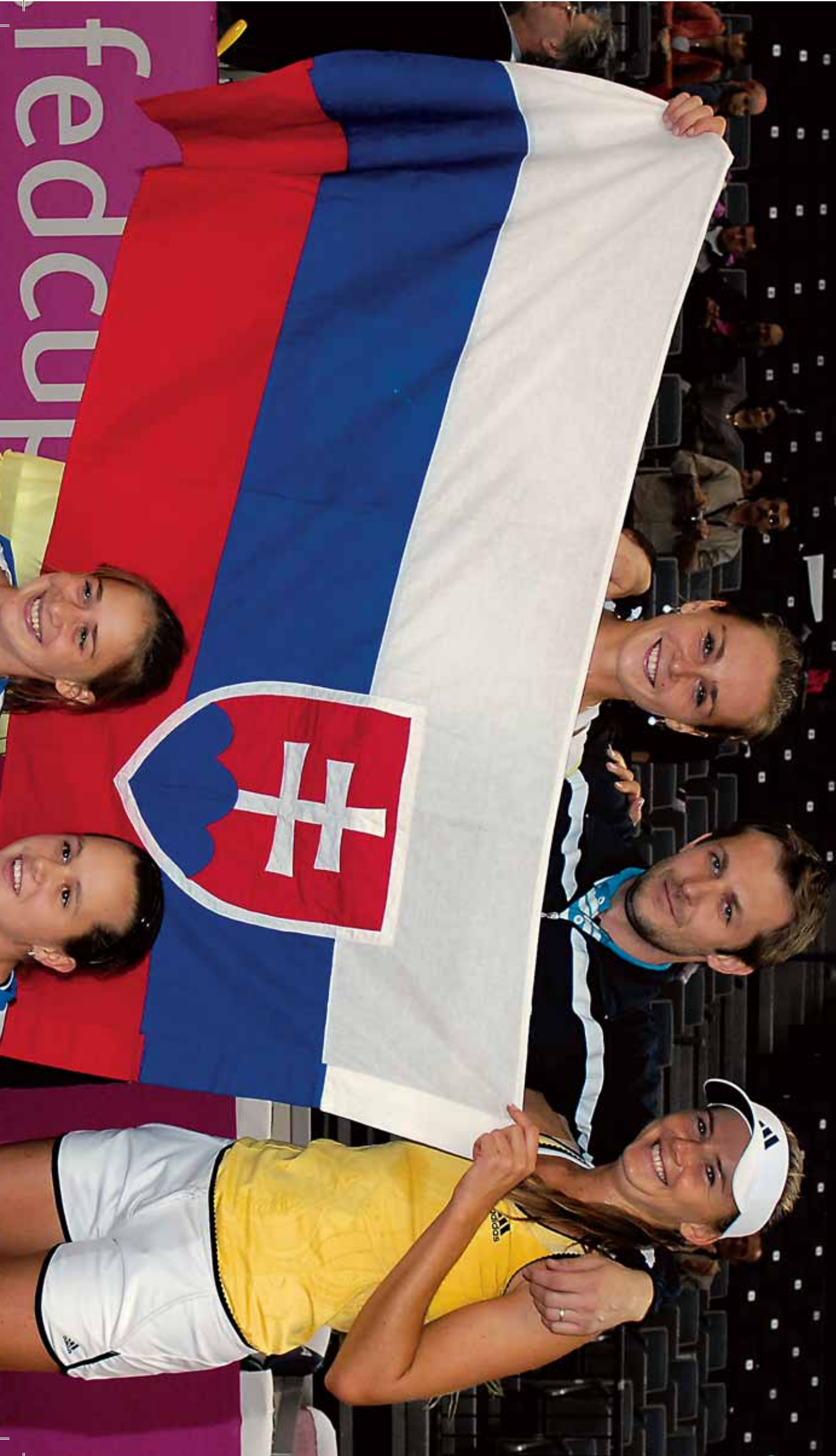
Andy RODDICK (USA),
vítěz turnaje Masters v Miami 2010

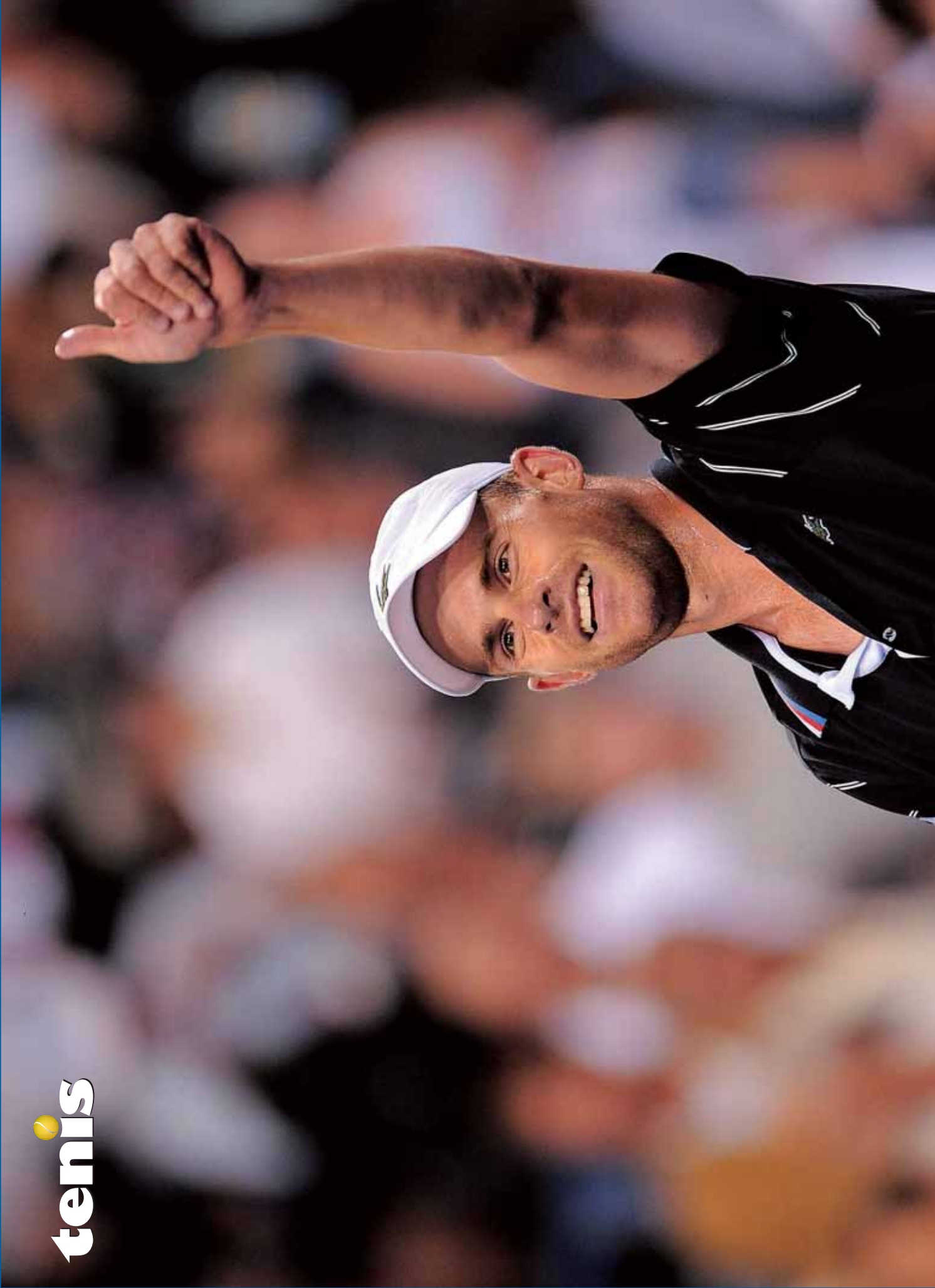


Slovensko vo Fed Cupe v Belehrade

**Magdaléna RYBÁRIKOVÁ, kapitán Matej LIPŤÁK, Daniela HANTUCHOVÁ,
dole zľava Lenka WIENEROVÁ, Jana ČERPELOVÁ**

tenis





tenis

Trénerov zaujali odborníci

Seminár tenisových trénerov hodnotí metodik STZ Ladislav MACKO

V Národnom tenisovom centre v Bratislave sa 10. apríla 2010 uskutočnil pravidelný seminár tenisových trénerov A, B a C licencie. Stretnutie charakterizovala vysoká odborná úroveň vystúpení lektorov. Ku všetkým témam bola široká diskusia. Tradične, tak ako aj na minulých seminároch, bola bohatá účasť – 52 trénerov.

Tenisová kondícia pod drobnohľadom

Naša bývalá úspešná reprezentantka **Radka Zrubáková**, v súčasnosti vedúca trénerka TK Slovan Bratislava, predviedla ukážku tréningovej jednotky s členmi Strediska vrcholového tenisu Matejom Seleckým a Michalou Kucharovou. Zamerali ju na tenisovú kondíciu. Nakoľko je dnešný tenis vo veľkej miere založený na dlhých výmenách, niekedy až 10 – 15 úderov vo veľmi vysokom tempe, je potrebné zamerať sa aj v tréningoch na tenisovú kondíciu.

Stáva sa totiž, že hráč je schopný hrať kvalitne, aj presné údery, no len po určitú hranicu. Napríklad vo výmene po 5 – 6 úderoch jeho údery strácajú na intenzite, aj presnosti a hráč robí chyby.

A ako sa stupňuje jeho únava, zvyšuje sa aj počet chýb. Túto hranicu sa snažíme posúvať práve tréningami zameranými na tenisovú kondíciu. Zlepšujeme ju cvičeniami vo vysokej intenzite s dôrazom na veľký počet odohraných úderov v jednotlivých sériách.

Poslucháči si vypočuli aj prednášku psychológa **Tomáša Gurského**, ktorý hovoril o psychologickú prípravu v tenise.

Sústredil sa na časové a obsahové hľadisko psychologické prípravy. V dlhodobej príprave je potrebné zdôrazniť osobnostnú výchovu hráčov od detstva, ktorá v súčasnosti absentuje a to vrátane správneho rodičovského prístupu. Tu je nevyhnutná spolupráca trénera s rodičmi a psychologické semináre zamerané na výchovu hráčskej osobnosti. V strednodobej psychologickú príprave je ťažisko práce v jednotlivých zložkách mentálneho tréningu, pričom najsenzitívnejšie je obdobie dospievania. V krátkodobej psychologickú príprave sa treba zamerať na zvládanie prípravy na zápas, jednotlivé zápasové fázy a zhodnotenie po zápase. V prednáške odzneli príklady z praxe. Štúdijný materiál obsahoval zásady spolupráce tréner - rodičia ako aj manuál tenisovej zápasovej rutiny podľa amerického tenisového psychológa Jamesa Loehra.

Dôraz na všestranný tréning

Lekár **MUDr. Rastislav Sysák** vystúpil s problematikou špecifik vývoja detí ako aj zdravotných problémov tenistov. V oblasti vývoja detí upozornil trénerov, aby sa oboznámili so základnými cha-



Radka ZRUBÁKOVÁ, bývalá špičková profesionálka, dnes trénerka, na seminári s demonštrátormi Matejom SELECKÝM a Michalou KUCHAROVOU

rakteristikami vývoja detí a poznali potrebu pozitívneho prístupu v tréningovom procese s deťmi. V súvislosti s fyzickým rastom odporučil konkrétne zameranie tréningového procesu v jednotlivých obdobiach vývoja.

Zdravotné problémy tenistov rozdelil na akútne (vzniknuté pri tréningu alebo zápase) a chronické (dlhodobé, napr. tenisový lakeť) alebo priamo nesúvisiace so športovou činnosťou (napr. teplota, infekcia dýchacích ciest).

Častým problémom jednosmerného zataženia je asymetria dominantnej polovice tela. Prevenciou v tomto smere je všestranný tréning. Zaoberal sa aj niektorými svalovými zraneniami, prevenciou pred problémami pri hraní vo vysokých horúčavách. Poukázal na potrebu adekvátneho vybavenia zdravotníckym materiálom (lekárnička), ktorý by mal mať každý tenisový klub.

O optimalizácii tréningových podnetov

Docent **Eugen Laczo** sa venoval problematike súčasného smerovania športového tréningu mládeže, ktorý sa výrazne posúva do roviny intenzifikácie zatažovania organizmu (tréningové a súťažné). Tento trend vyžaduje komplexné skvalitňovanie všetkých oblastí (vonkajších aj vnútorných), ktoré zabezpečujú výkonnostný rast športovca.

Vonkajšia oblasť: a) systém výberu tréningových prostriedkov, ich variabilnosti, dávkovanie a frekvencia opakovania v rôznom časovom horizonte; b) racionálna

denná výživa orientovaná na príjem 60 – 70 % uhľohydrátov, 15 – 20 % bielkovín, 20 – 30 % tukov (ale nie zložitých). K tomu je nevyhnutné 300 – 400 g ovocia a 300 – 500 g zeleniny.

Vnútrotná oblasť: regenerácia organizmu; psychohygiena – mentálny tréning; vnútorné prostredie organizmu.

Vnútrotné prostredie organizmu: Každým tréningovým zatažením (predovšetkým intenzívnym) silným vplyvom stresu (aj psychickým) sa poruší acidobázická rovnováha vnútorného prostredia organizmu. S cieľom udržať rovnovážny stav vnútorného prostredia organizmu sa automaticky aktivizujú obranné mechanizmy, naštartuje sa činnosť pufrového systému, ktorý znižuje, resp. vyrovná negatívne vplyvy acidózy. Sú ale situácie, keď organizmus vlastnou vnútornou aktivitou nie je schopný výrazne znížiť acidózu (dlhodobé prekysľovanie organizmu), a tým zapríčiňuje nenávratné škody na organizme. Výrazná konzumácia kyslotvornej potravy, jej metabolity a zvýšený počet tréningových zatažení (bez adekvátnej regenerácie) v anaeróbnych podmienkach, sú hlavnými tvorcami acidózy. Obe situácie majú rovnaký základ predovšetkým v smere vyčerpania mechanizmov zabezpečujúcich regeneráciu buniek a skokovým spôsobom urýchľujú stav preťaženia, pretrénovania, resp. vytvárajú predpoklady na chronické ochorenia. Tento stav možno výrazne kompenzovať optimalizáciou tréningových podnetov (zataženie – odpočinok), racionálnym stravovaním a pitným režimom.



Psychológ **TOMÁŠ GURSKÝ**, tradičný prednášateľ na tenisových seminároch

ROZPIS LETNÝCH MAJSTROVSTIEV SLOVENSKEJ REPUBLIKY V TENISE NA ROK 2010

A/ Všeobecné ustanovenia

- Riadiaci orgán:** Slovenský tenisový zväz
- Kategórie a triedy:** mladšie, staršie žiactvo, starší dorast (trieda M – 8), mladší dorast (trieda M – 6)
- Dátum, usporiadateľ:** organizačné výbory budú zverejnené na www.stz.sk.
- Hosp. podmienky:** Účastníci si hradia všetky pobytové náklady (cestovné, stravu a ubytovanie). Vklad do súťaže sa neplatí.
- Titul:** víťazi jednotlivých disciplín získajú titul „Majster SR na

2. 6. – 6. 6. 2010	mladšie žiactvo	Nike Junior Tour by Peugeot	TK Kúpele Piešťany
7. 6. – 11. 6. 2010	staršie žiactvo	Nike Junior Tour by Peugeot	TK Kúpele Piešťany
14. 6. – 18. 6. 2010	mladší dorast		TC Empire Trnava
31. 5. – 4. 6. 2010	starší dorast		TK Tatran 2007 Prešov

- Prihlášky:** Hráč sa prihlasuje samostatne cez systém eTennis v termíne do: **mladšie žiactvo: 19. 5. staršie žiactvo: 24. 5. mladší dorast: 31. 5. starší dorast: 17. 5.** Po uzavretí prihlášok a spracovaní priamej nominácie zašle STZ zoznam prihlásených hráčov regionálnym tenisovým zväzom, ktoré nominujú hráčov (vrátane náhradníkov) za svoj región a zašlú ich na STZ najneskôr 8 dní pred oficiálnym začiatkom M SR jednotlivých kategórií. Do súťaže môžu byť zaradení len v termíne prihlásení hráči, ktorých nomináciu potvrdí príslušný región. Týmto podmienkam nepodlieha iba udelenie voľnej karty STZ a usporiadateľa. Hráči sú povinní informovať sa o svojom prijatí resp. neprijatí do súťaže. Nomináciu účastníkov na M SR, vrátane náhradníkov, uverejníme na internetovej stránke STZ (www.stz.sk) v
- Povinnosti hráčov:** a) Štartovať vo dvojhre a riadne dohrať súťaž b) Nevzdávať sa po dobu účasti v súťaži, bez súhlasu riaditeľstva z tenisového areálu.
- Informácie, ubytovanie:** informácie podávajú organizační pracovníci jednotlivých M SR. Usporiadateľ zabezpečí ubytovanie pre rozhodcov a na základe písomných požiadaviek aj pre hráčov. Žiadosť o zabezpečenie ubytovania treba zaslať na adresu usporiadateľa najneskôr 14 dní pred začiatkom súťaže, t.j. nie až po zverejnení nominácie. Usporiadateľ nie je povinný zabezpečiť ubytovanie hráčom a sprievodu, ktorí o to v termíne nepožiadali.

B/ Technické ustanovenia

- Predpis:** hrá sa podľa platných pravidiel tenisu, súťažného poriadku a tohto rozpisu.
- Kategórie:** ml. žiaci, ml. žiačky, st. žiaci, st. žiačky, ml. dorastenci, ml. dorastenky, dorastenci, dorastenky.
- Disciplíny:** dvojhra, štvorhra
- Spôsob hry:** vylučovací na dva víťazné sety, v každom sete za stavu 6:6 tzv. rozhodujúca hra (taj - brejk) do 7 bodov. V štvorhre sa prípadný tretí rozhodujúci set hrá ako supertajbrejk do 10.

staršie žiactvo: v prvom hracom dni chlapci do 10,30 h., dievčatá do 9,00 h.

dorast: v prvom hracom dni chlapci do 9,00 h., dievčatá do 12,00 h.

- Žrebovanie:** 15 minút po skončení prezentácie.
- Časový rozpis:** zverejní riaditeľstvo pred majstrovstvami. Úprava programu je v právomoci riaditeľstva majstrovstiev.
- Lopty:** TRETORN Serie + STZ. Na každý zápas dvojhry a od semifinále štvorhry 3 nové lopty. Od semifinále dvojhier výmena lôpt pred 3. setom.
- Rozhodcovia:** jednotlivé zápasy sa hrajú bez hlavných rozhodcov.

5. Počet štartujúcich a nominácie:

	ml.ž.	st.ž.	ml.dor.	dorast
Počet štartujúcich	48	48	48	48
Priama nominácia	20	14	14	14
Finalisti z MSR NVK	0	2	2	0
Priama nominácia podľa rebríčka NVK	0	4	4	6
Nominácia regiónov /4x6=24/	24	24	24	24
Voľné karty STZ	2	2	2	2
Voľné karty usporiadateľ	2	2	2	2

V prípade neprihlásenia finalistov z MSR NVK, sa zväčší počet priamej nominácie podľa rebríčka NVK. Ak región nenaplní svoju nomináciu, zvýši sa počet voľných kariet STZ. **Náhradníci:** v prípade neúčasti hráča, hráčky nominovaného priamo podľa rebríčka postupuje náhradník na priamu nomináciu, určený na základe rebríčkového postavenia. Ak sa hráč nominovaný priamo za región posunie do priamej nominácie, resp. nepríde na prezentáciu, má právo štartu náhradník z príslušného regiónu. V prípade neúčasti hráča nominovaného STZ, má právo štartu náhradník na voľnú kartu STZ. Vo všetkých ostatných prípadoch rozhoduje usporiadateľ.

- Podmienky štartu:** platný registračný preukaz, v prípade, že hráč nepredloží registračný preukaz postupuje sa podľa čl. 54 a 55 SP.
- Prezentácia:** **mladšie žiactvo:** v prvom hracom dni chlapci do 9,00 h., dievčatá do 10,30 h.

Usporiadateľ je povinný od semifinálnych zápasov dvojhry a na finále štvorhry zabezpečiť hlavných rozhodcov, prípadne môže zabezpečiť rozhodcov aj na predchádzajúce koly.

- Námietky:** písomne riaditeľstvu majstrovstiev podľa súťažného poriadku.
- Povinnosti usporiadateľa:**
 - umožniť hráčom tréning deň pred oficiálnym otvorením M SR v čase od 18,00 h. a každý ďalší deň pred otvorením a po skončení programu dňa,
 - zabezpečiť ukazovatele skóre s menovkami hráčov od 1. kola,
 - denne spracovávať výsledky cez systém eTennis a po skončení majstrovstiev kompletnú správu a vyhodnotenie zaslať na STZ,
 - informovať o výsledkoch TASR (e-mail: sport@tasr.sk, fax. 02/ 5921 0324) a SITA (e-mail: spo@sita.sk, fax. 02/ 5249 2732).