



Michal BRTKO

nasadeného Švéda Blomgrena, no o tri hodiny nato však hendikepovaný zdravotným stavom už nenašiel sily proti Ukrajincovi Pumemu. Chlapčenský pavúk bol skutočne veľmi silný. Pokiaľ ide o našich, najmä viac vôle po víťazstve sa čakalo od **Róberta Gašparetza**. Do 16-ky sa dostal aj **Jozef Kovalík**, jeho súper - neskorší finalist J. Hradský (ČR) - však odohral najmä takticky veľmi dobrý turnaj. Potešiteľné je, že body získané v tejto kategórii turnaja už aj za jedno kolo posunú v rebríčku viacerých slovenských chlapcov dopredu.

Štvorhra patrila susedom

Oba tituly zo štvorhry putovali k našim západným susedom. **Jan Hradský s Filipom Strnadom** len potvrdili svoje najvyššie nasadenie, za postup do finále zaslúžia pochvalu naši najlepší, **Gašparetz s Brtkom**. Postupne vyradili aj dva vyššie na-

sadené páry, vo finále (so všeobecne mnohými chybami) po prehratom tajbrejku však akoby rezignovali. V čisto českom finále štvorhry dievčat zvíťazili **Dana Macháľková - Kristýna Hančárová**, zo slovenských dvojíc uhrali najviac, semifinále, **Júrová s Meszárosou**.

Nepochopiteľný nezájum

Ako som už spomínal, v hlavnej súťaži štartovali prakticky všetci najlepší slovenskí hráči (chýbala len zranená Čepelová). **Opakovane sa však treba pozastaviť nad nezájumom ďalších štartovať aspoň v kvalifikácii. Možno niektorých odrádza najvyššia kategória turnaja, ale je skutočne na škodu slovenských hráčov, keď sa kvalifikácia nenaplní.** Prítom na telefonické vyzvanie prišli všetky prihlásené náhradníčky. U chlapcov nebolo komu ani zavolať, lebo listina náhradníkov bola prázdna!

Potlesk pre sponzorov

V dobrej dlhodobej spolupráci so Slovenským tenisovým zväzom dovedol usporiadateľ, TK Kúpele Piešťany, turnaj až do najvyššej európskej kategórie. Oba posledné ročníky, aj zásluhou významného reklamného partnera STZ, spoločnosti TIPOS, ktorej meno je prezentované v názve

turnaja. Z domácich partnerov treba tentoraz vyzdvihnúť spoločnosť FAIR PLAY Slovakia. Turnaj sa pravidelne hrá pod záštitou primátora mesta Rema Cicutta, ktorý na záver, spolu s prezidentom STZ Tiborom Mackom a prezidentom klubu Gustávom Nipelom, dekoroval víťazov.

Rudolf VRÁBEL,
riaditeľ turnaja



Filip HORANSKÝ

Snímky: Dušan BARBUŠ

- Polcerová 63, 16, 64, Petržalková - Segiňová 75, 46, 63, Urbanová - Kršáková 75, 64, Stražancová - Šťastná 62, 61, **2. kolo:** Hančárová (1-ČR) - Gajdošová 61, 62, Martinková - Kuricová 36, 76(5), 75, Pondašová (2) - Fabová 64, 62, Žuffová - Schwartzová 75, 75, Rudolfová (3-ČR) - Jašková 64, 61, Schmiedlová - Bareková 61, 75, Závodská (4-ČR) - Repčíková 76(10), 63, Peržalková - Masárová 36, 64, 62, Urbanová - Hájková (5-ČR) 60, 60, Krsniková (Chorv.) - Karaffová 60, 61, Marková (ČR) - Mikytová (ČR) 61, 62, Stražancová - Schnorrerová 61, 61, **3. kolo (finále):** Hančárová - Martinková 60, 61, Pondašová - Žuffová 64, 63, Rudolfová - Schmiedlová 64, 62, Závodská - Petržalková 36, 62, 61, Urbanová - Krsniková 62, 62, Marková - Stražancová 62, 64.

Hlavná súťaž

1. kolo: Škamlová - Hörömpöliová 46, 60, 62, Vágnerová (ČR) - Parajová 62, 75, Peterčáková - Kucharová 62, 61, Kovalová - Válková 64, 60, Rumanová - Pochabová

61, 61, Allertová (ČR) - Molnariová 10 ret., Hančárová (ČR) - Milinkovičová 61, 60, Unčovská - Turudičová (Chorv.) 61, 36, 62, Závodská - Ellingerová (ČR) 63, 75, Ferancová - Závodská 63, 75, Neumannová (Nem.) - Ketyiová (Maď.) 57, 63, 61, Rudolfová - Urbanová 63, 62, Robsonová (V.Brit.) - Schmiedlová 36, 75, 60, Oršuláková - Lazarová 64, 75, Hončová - Cuturová (Chorv.) 61, 75, Pondašová - Macháľková 64, 64, **2. kolo:** Babosová (1-Maď.) - Škamlová 75, 62, Macháľková (14-ČR) - Vágnerová 46, 60, 62, Peterčáková - Kulhová (9) 64, 67(4), 75, Schlehoferová (6-ČR) - Kovalová 64, 61, Zanevská (3-Ukr.) - Rumanová 61, 60, Meszárosová (13) - Allertová 63, 76(6), Hančárová - Miková (12-Maď.) 62, 62, Hrubá (7-ČR) - Unčovská 60, 61, Závodská - Baranová (8) 64, 61, Němečková (11-ČR) - Ferancová 63, 63, Júrová (15) - Neumannová 61, 61, Konjuhová (4-Chorv.) - Rudolfová 64, 61, Susanyiová (5-Maď.) - Robsonová 63, 64, Juhászová (10) - Oršuláková 61,

61, Hončová - Neugebauerová (16-ČR) 60, 60, Pondašová - Bártová (2-ČR) 64, 76(5), **3. kolo:** Babosová - Macháľková 60, 64, Schlehoferová - Peterčáková 63, 61, Zanevská - Meszárosová 62, 62, Hančárová - Hrubá 16, 61, 64, Němečková - Závodská 63, 61, Konjuhová - Júrová 62, 62, Juhászová - Susanyiová 63, 36, 64, Hončová - Pondašová 60, 61, **SF:** Babosová - Schlehoferová 64, 64, Zanevská



- Hančárová 62, 62, Konjuhová - Němečková 64, 67(4), 64, Juhászová - Hončová 62, 64, **SF:** Babosová - Zanevská 46, 64, 62, Juhászová - Konjuhová 64, 67(4), 61, **F:** Juhászová - Babosová 76(4), 63.

ŠTVORHRA

1. kolo: Pochabová, Urbanová - Macháľková, Lazarová 63, 46, 61, Oršuláková, Peterčáková - Valková, Rumanová 62, 67(5), 63, Baranová, Kovalová - Milinkovičová,

Škamlová 64, 46, 60, Parajová, Ferancová - Unčovská, Kucharová 61, 67(2), 62, **2. kolo:** Susanyiová, Miková (1) - Zanevská, Marková 76(1), 60, Macháľková, Hančárová (7) - Pochabová, Urbanová 64, 62, Hončová, Juhászová (4) - Pondašová, Petržalková 62, 61, Ellingerová, Neugebauerová (5) - Oršuláková, Peterčáková 63, 64, Hörömpöliová, Kulhová (6) - Nuemannová, Kaluziková 62, 64, Júrová, Meszárosová (3) - Baranová, Kovalová 62, 16, 64, Allertová, Vágnerová (8) - Závodská, Rudolfová 62, 62, Hrubá, Němečková (2) - Parajová, Ferancová 61, 60, **SF:** Macháľková, Hančárová - Susanyiová, Miková 62, 64, Ellingerová, Neugebauerová - Hončová, Juhászová 75, 16, 76(4), Júrová, Meszárosová - Hörömpöliová, Kulhová 64, 64, Hrubá, Němečková - Allertová, Vágnerová 61, 61, **SF:** Macháľková, Hančárová - Ellingerová, Neugebauerová 63, 62, Hrubá, Němečková - Júrová, Meszárosová 63, 61, **F:** Macháľková, Hančárová - Hrubá, Němečková 76(4), 64.

Mertiňák nechce byť iba deblista

Michal Mertiňák sa stal najlepším Slovákom vo štvorhre. V rebríčku už pred niekoľkými týždňami preskočil Dominika Hrbatého, po Roland Garros bol 35. na svete, ale nechce byť deblovým špecialistom. Vo svojich 26 rokoch stále cíti, že by sa mohol presadiť aj vo dvojhre, a preto sa nevzdáva kvalifikácii a takmer každý týždeň sa pokúša dostať do hlavných turnajov profiokruhu.

Čo hovoríte na postavenie slovenskej jednotky v rebríčku štvorhry?

Je to príjemný pocit.

Byť vo štvrtnej desiatke sveta vám uľahčuje situáciu aj vo výbere partnerov. Je o vás väčší záujem ako v minulosti?

Pár hráčov ma oslovilo, vedia o mne. Ale ja už som bol v januári počas Australian Open dohodnutý s Dominikom Hrbatým na grandslamový Paríž.

Na Roland Garros ste mali kurióznu premiéru vo štvorhre. Prečo ste sa, na rozdiel od lanského Wimbledonu, rozhodli zostať po neúspešnej kvalifikácii dvojhry v Paríži?

Príznám sa, že keď som v utorok prehral so Saulnierom, v sobotu som uvažoval, že poletím domov a prídem až na štvorhru. Napokon som zostal a musel som čakať až deväť dní – aj

pre dážď – kým sa dostanem na dvorec. A to kuriózne až večer, keď náš zápas proti Rusedskému so Zíbom museli pre tmu prerušiť.

Zdalo sa však, že Zíb chce silou mocou dohrať...

Traja sme sa zhodli na tom, že je tma, ale on chcel hrať. Mal údajne naplánovanú cestu na nejakú svadbu... Napokon sme dohrávali na druhý deň a po výhre sa mi uľavilo, že som nečakal zbytočne deväť dní.

Stáva sa, že tenisti prehrávajú, keď majú čosi v pláne?

Niekedy. Ale mne sa to ešte nestalo. Potom by som štvorhru radšej ani nehral.

Parížska kvalifikácia so Saulnierom bola dosť jednoznačná. Neprejavila sa v zápase na vás únava?

Možno, lebo som v sobotu hral v Záhrebe finále a autom som cestoval do Bratislavy v noci a na dru-



Michal MERTIŇÁK pred parížskym dvorcom číslo 13

Snímka: ST

hý deň už letel do Paríža. Celá príprava bola uponáhľaná, navyše som sa dostal na dvorec číslo šesť, ktorý nachystali asi Francúzom. Bolo to akoby som hral na betóne, sotva tam bola antuka.

Hrbatý tvrdí, že keby ste celé svoje úsilie zamerali na štvorhru, stali by ste sa v nej možno hráčom TOP 10.

Počul som o tom, ale zatiaľ sa dvojhry nevzdávam, aj keď je to dosť zložité, lebo mi to nie vždy vychádza. Štvorhru môžem hrať aj do 35 rokov. Kým som však zdravý a fit, budem to vo dvojhre skúšať. Pravda, keby som mal v rebríčku spadnúť na štyristé miesto, asi by som sa singla vzdal.

Ako je to s odmenami, stáva sa, že ste na turnajoch aj stratový?

Keď prehrám v kvalifikácii, nezarobím ani na cestu. Zachraňuje to však štvorhra, z nej mám hlavný príjem. Ale nie je to zasa tak veľa. V Záhrebe som za víťazstvo vo štvorhre z turnajovej dotácie 380 000 dolárov dostal 5000 hrubého.

Máte ešte sponzora?

Mám. Ten platí trénera a ja mu to vraciam podľa dohody z podmienok.

V minulosti ste si priplesili ligami v zahraničí. Ako je to v tejto sezóne?

Mal by som hrať v Nemecku, ale závisí to od toho, ako sa mi bude dariť na turnajoch.

Čo súdite o svojej pozícii slovenskej dvojky v davisovom tíme?

Nie je jednoduchá. Nevieť - neviem ako by to bolo, keby sa zranil Dominik... Myslím, že mladí ešte nedorastli, navyše boli Čapkovič a Lacko zranení. Ďalších neviem hrať, lebo som väčšinou na turnajoch. V posledných dvoch mesiacoch som bol doma naozaj iba niekoľko dní.

(zw)

PRO'S PRO

Výplety:

Cyber Spin 200m	1 899 sk.-	Forte	510 sk.-
Cyber Power 200m	1 329 sk.-	Dura Ace 1.20	600 sk.-
Poly Nova Crystal 200m	499 sk.-	Poly Nova Titanium	499 sk.-
Synthetic 135 200m	510 sk.-	Pro's pro Plus Power	
Color Line	590 sk.-	1.23, 1.28	690 sk.-
Ultimate Fiber	1150 sk.-	Intense Heat 1.30	999 sk.-

Kôš na lopty

(72ks) 999 sk.-

Vypl. stroje:

Professional 7000	13 599 sk.-
Professional 8000	16 299 sk.-
Electronic TX-02	37 999 sk.-

www.prospro.szm.sk

0905 66 42 77



Tematínska 5 851 05 Bratislava
email: sedven@nexta.sk
tel./fax: 00421 02 6353 6491/
6353 6492, mobil: 0905 604 975

- tenisové ihriská
- nafukovacie haly
- predaj a dovoz balenej antuky
- umelé športové povrchy
- výstavba športových areálov
- inžinierska a projektová činnosť
- stavebná činnosť

Sibamac, a.s.

Stará Vajnorská 25, Bratislava,
tel.: 02 / 44 25 70 17

Firma **SIBAMAC** bude sponzorovať po dobu 3 rokov majstrovstvá Bratislavského regiónu v kategórii dospelých (muži i ženy), ktoré sa uskutočnia vždy v Zohore.

SIBAMAC je dynamická stavebná spoločnosť pôsobiaca na slovenskom a zahraničnom stavebnom trhu.

VYKONÁVA: stavby na kľúč, stavebné práce, rekonštrukcie, poradenskú a konzultačnú činnosť, projektmanagement, prenájom nehnuteľností.

DODÁVA:

obytné domy, občianske stavby, haly a budovy pre výrobu a služby.

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

Údery so spodnou rotáciou

V súčasnom modernom tenise neustále napreduje agresívny spôsob hry, hráči produkujú tvrdé údery, majú vynikajúcu fyzickú pripravenosť. Ich snahou je vyvinúť tlak na súpera a aktívnou hrou získať prevahu. Údery sú stále tvrdšie a rýchlejšie. Mohlo by sa zdať, že používanie úderov so spodnou rotáciou už nemá taký význam. Domnievam sa - a som o tom aj presvedčený - že aj v dnešnom modernom tenise majú tieto údery svoje opodstatnenie a široké uplatnenie. Príklady nemusíme dlho hľadať - pred niekoľkými rokmi suverénna svetová ženská jednotka Steffi Grafová uplatňovala vynikajúci bekhend so spodnou rotáciou, súčasný najlepší svetový tenista Roger Federer má vo svojom úderovom repertoári bekhend so spodnou rotáciou, ako aj vynikajúci kraťas...

V nasledujúcich riadkoch chcem poukázať na niektoré možnosti ako uplatniť údery so spodnou rotáciou v niektorých herných činnostiach a situáciách:

1. Zmena rytmu hry

Existuje veľa hráčov, ktorí na prudké, rýchle údery súpera reagujú bez akýchkoľvek problémov a vracajú ich späť rovnako rýchlo a presne. Použitím úderov so spodnou rotáciou, ktoré majú nízky, kĺzavý odskok, možno spôsobiť hlavne menej skúsenému súperovi, značné problémy a vo väčšine prípadov úder pokazí. Z hľadiska taktického uplatnenia je toto použitie tým účinnejšie, čím je prekvapujúcejšie.

2. Nabiehaný úder

Ako nabiehaný úder je úder so spodnou rotáciou účinný najmä preto, lebo má nízky, doslova kĺzavý odskok, čo spôsobuje súperovi veľké problémy, ak chce zahrať kvalitné a presné obhodenie útočiacieho hráča.

Treba však zdôrazniť, že nabiehaný úder so spodnou rotáciou musí mať primeranú dĺžku a rýchlosť, čo dosiahneme ak ho správne načasujeme a vložíme doň váhu celého tela. Veľmi aktuálny je return druhého podania, spojený s nábehom k sieti.

3. Vrátene prudkého a rotovaného podania s vysokým odskokom /kick/

Tu sa výrazne ukazuje dôležitosť úderu so spodnou rotáciou, lebo ním možno nielen stlmiť rýchlosť prichádzajúceho podania (používame kratší náprah), ale aj zahrať loptu presnejšie - napr. ak podávajúci hráč na-

pri úderoch so spodnou rotáciou častejšie bekhendovú stranu, čo však nemusí platiť u každého.

4. Pri dobiehaní lôpt do strán a kraťasov

Lopty, ktoré často dobiehame vo veľmi núdzových situáciách, treba za každú cenu prehodiť cez sieť. Ako najvhodnejšia - a vo väčšine prípadov jediná - možnosť je zahrať loptu úderom so spodnou rotáciou pri správnej práci nôh a celého tela.

Hráči, hrajúci obojručné údery zo

5. Väčší cit pre loptu

Ako ďalšiu nespornú výhodu vidím v tom, že hráči, ktorí používajú údery so spodnou rotáciou, majú väčší cit pre loptu, čo sa často prejavuje v kvalitnejšom zahrani kraťasov, volejov so spodnou rotáciou, stopvolejov a lobov.

Na antukových dvorcoch často máva dvorec, pri dlhšie trvajúcich zápasoch, nerovný povrch, takže lopty neraz odskakujú nepravidelne a neočakávane, čo dostáva hráča do zložitých situácií (napr. lopta odskočí na telo). Práve vtedy sú údery so spodnou rotáciou najvhodnejším riešením. Z hľadiska povrchu je ich uplatnenie najvhodnejšie na antuke, na rôznych kobercoch a granulátových povrchoch, na trávnatých povrchoch - kde lopta dostáva doslova šmyk a sklznutie spôsobuje súperom problémy.

Niektoré charakteristické znaky úderov so spodnou rotáciou:

- pri náprahu hráč využíva voľnú ruku, ktorou pridržá raketu. Hlava rakety pri náprahu smeruje dozadu a končí nad výškou ramien,

- hráč pri úderovej fáze vkročí do lopty, úder realizuje v bočnom postavení,

- pri údere so spodnou rotáciou je lopta zasahovaná bližšie pri tele. Lakeť nie je celkom vystretý pri dotyku s loptou, mohlo by to zvyšovať možnosti zranenia (lakeť),

- pri zásahu lopty je váha tela na prednej nohe a trup je nahnutý smerom k sieti. Zásadne treba ísť telom do lopty - pri pohybe dozadu stráca tento úder na rýchlosti a lopty smerujú väčšinou do výšky,

- hlava rakety je viac otvorená pri nižších loptách ako pri vysokých.

Ako som na niektorých príkladoch uviedol, majú tieto údery široké uplatnenie. Chybou je, ak sa im venuje malá alebo žiadna pozornosť. Treba ich pravidelne trénovať, používať v cvičných setoch, aby potom hráči mali dostatok odvahy a sebavedomia použiť ich v zápase. Rozšíri sa tak ich úderový repertoár a prispeje to k ich ďalšiemu výkonnostnému rastu.

Ladislav MACKO, metodik STZ



Nemecký tenista Nicolas KIEFER

Snímka: archív ST

bieha po podaní k sieti, uplatnenie returnu úderom so spodnou rotáciou ideálne zahráme nízku loptu, ktorá spôsobí útočiacemu hráčovi veľké problémy pri hraní volejev.

Rovnako aj return vysoko odskakujúceho podania /kick/ hráme úderom so spodnou rotáciou. Celkovo môžeme konštatovať, že hráči používajú

základnej čiary, sú prinútení pri dobiehaní lôpt použiť úder jednou rukou - má ďaleko väčší dosah - a vhodný je aj preto práve úder so spodnou rotáciou. Prítom u vyspelých tenistov hrajúcich napr. obojručný bekhend, je ovládanie jednoručného bekhendu so spodnou rotáciou úplnou samozrejmosťou.

Znížte nároky a bude to fungovať

Nikdy nie sme dosť dobrí, aby sme nemohli byť ešte lepší

Kedysi moja tréningová skupina desať ročných hráčov začínala tréning uprostred letnej sezóny. Tréning bol v úvodnej fáze a otec jednej z hráčov pozorne sledoval svoju dcéru. Občas ju „hecoval“ dobre mienenými radami, čo má robiť. Poprosil som ho, aby nezervózoval dcéru aj seba a dal si radšej kávu v klubovom bare.

Otec pripustil, že jeho zasahovanie do tréningu nie je možno vhodné, ale nešlo mu do hlavy, že jeho dcéra nemá ešte prepotené tričko napriek tomu, že bolo veľmi teplo. Týmto postrehom odovodňoval svoju snahu „nabudiť“ ju k lepšiemu výkonu. Dal si však povedať a vzdialil sa od dvorca. My sme pokračovali v tréningu. Po určitom čase som si všimol, že otec z úctivej vzdialenosti pozoruje, dianie na dvorci. Vtedy už jeho dcéra mala celkom slušne prepotené tričko, a tak som ju poslal za otcom, aby mu ukázala, že naozaj poctivo „maká“. Dievča nadšene odbehlo. Dovolil som si túto recesiu, lebo s otcom

sme boli priatelia. Po chvíli sa vrátila. Na moju otázku, čo otec na to, že je taká spotená, odpovedala: „Otec povedal, že to je nanič, lebo nekričím kolená pri úderoch.“ Bola evidentne sklamaná.

Ten istý otec sa ma zároveň pýta, prečo si jeho dcéra neverí, prečo v dôležitých momentoch zápasu zlyháva?

Otázka sebedomia

Aby som mohol jemu (a ďalším rodičom) odpovedať na túto a podobné otázky, treba, aby sme sa na problematiku sebedomia tenisového hráča pozreli komplexne.

V tenise, ako aj v iných športoch, sa snažíme o to, aby naši hráči mali zdravé sebedomie. Hovorí sa, že to je základ úspechu. Čo to ale je, to zdravé sebedomie? Má ho hráč vtedy, keď na dvorci kričí a povzbudzuje sa? Alebo je to jeho schopnosť provokovať protihráča rôznymi poznámkami a gestami? Alebo je to „odvaža“ ukázať stopu po lopte pred piatich minút s cieľom zmiast protihráča a priblížiť sa k víťazstvu? Nevie, nevím...

Ide o zodpovednosť

Keď hovorím o hráčovi so zdravým sebedomím, mám na mysli hráča, ktorý dôveruje sebe a svojim schopnostiam. Mám na mysli hráča, ktorý sa nevzdáva a snaží sa nachádzať východisko z každej zložitej situácie. Takýto hráč sa spolieha predovšetkým na seba a je schopný niesť zodpovednosť za riešenia, pre ktoré sa rozhodol. Vyznačuje sa vysokou

bojovou morálkou. Prehra ho mobilizuje k zvýšenému tréningovému úsiliu a víťazstvá v ňom posilujú pocit úspešnosti, vieru v seba samého. Takýchto hráčov by sme chceli mať, samozrejme, všetci - tréneri, rodičia, funkcionári, sponzori.

Sebedomie možno aj zdediť

Dá sa takýto hráč vychovať alebo sa takým už narodí? Povedal by som aj, aj. Sú hráči, ktorí sa od malička vyznačujú podobnými vlastnosťami, ako som uviedol. Bez toho, že by niekto zámerne formoval ich sebauvedomovací proces, dokážu preberať na seba zodpovednosť v dôležitých momentoch a väčšinou sú úspešní. Pre ich zápasové správanie je charakteristická vysoká miera sebadôvery. Tieto vlastnosti sú väčšinou stabilné počas celej športovej kariéry a s pribúdajúcimi úspechmi sa ešte zdokonaľujú. Je málo pravdepodobné, že ich zlomia rôzne nepriaznivé okolnosti, napr. zranenie alebo herná kríza. Avšak hráčov, ktorí disponujú takýmto psychickými vlastnosťami od malička, je veľmi málo. Oveľa väčšiu skupinu hráčov tvoria tí, ktorí majú tiež prirodzený potenciál sebadôvery, ale z rôznych dôvodov nie sú schopní ho rozvíjať. Buď im v tom bránia vrodenej dispozície, alebo prostredie v ktorom sa pohybujú. Vrodenými dispozíciami sa nebudeme zaoberať, lebo tie nemôžeme meniť. Čo však môžeme ovplyvniť, je správanie sa k hráčovi, postoj k nemu, úroveň komunikácie s ním. Aj na základe toho si totiž hráč vytvára názor o sebe (som OK, alebo nie som OK).

Sklamanie – silná brzda

A teraz sa vrátim k príkladu s otcom a dievčaťom z úvodu. Čo myslíte, čo dievča preživalo do konca tréningu? V prvom rade bola sklamaná. Bola sklamaná zo seba. Nenaplnila predstavy svojho otca. Podobné situácie sa u dievčaťa opakujú niekoľko ráz za týždeň a pravidelne na každom turnaji. Vždy sa v jej hre nájde niečo, čo nie je v poriadku, niečo, čo nerobí dobre a všetko čo robí, môže robiť lepšie. Okolie dievčaťa ju dostáva do schizofrenickej situácie. Na jednej strane jej tenis nikdy nie je dosť dobrý, pretože vždy sa nájdu chyby a nedostatky, a na druhej strane od nej chcú, aby sa správala ako sebedomná a iniciatívna hráčka!!! Ak nepatrí medzi malú skupinku „silných od prírody“, bude si určite myslieť, že je neschopná, nekompetentná, jednoducho, že ako hráčka nie je OK.





ale aj morálnou. Nedajte sa zmiasť pubertálnymi prejavmi svojich detí, keď sa vám snažia dávať najavo, že im je to jedno. Každé dieťa chce na dvorci víťaziť a každému dieťaťu záleží na tom, čo si rodič o ňom myslí. Učte sa pracovať so svojimi emóciami tak, aby to neodniesli vaše deti. Môžete im v tenisovom vývoji veľmi pomôcť, ale aj ublížiť.

Aj kritika, ale...

Určite, aj kritika má svoje miesto v niektorých situáciách. Nikdy by však nemala zrážať osobnosť dieťaťa na kolená. Deti majú síce mimořadnú životaschopnosť, otrasú sa a pôjdu ďalej, ale ich sebadôvera klesá. S kritikou treba narábať triezvo a s rozvahou. Naopak pochvaly a ocenenia nie je nikdy dosť. Ak mladý hráč nemá dostatok pozitívnej spätnej väzby od ľudí, ktorým dôveruje a na ktorých mu záleží, nečakajme, že bude vystupovať sebavedomo, že bude mať odvahu ísť do rizika, že bude mať odvahu prekonávať prekážky na ceste za úspechom. Je to podobné, ako keď niekomu nedáte zažiť pocit víťazstva a budete očakávať, že bude z neho víťazný typ. Nemám nikomu za zlé, keď je náročný na svoje dieťa, lebo viem čo všetko je za tým, že môže hrať tenis v súčasných podmienkach. Len niekedy si myslím, že tá náročnosť zo strany okolia ide na úkor rozvoja hráčskej osobnosti. A tak na dvorcoch vidím veľa šikovných tenistov, ktorí si neveria, sú vystresovaní a v kritických momentoch zápasu podliehajú panike. Ak im môžeme čo len trochu pomôcť v tom, aby bol tenis pre nich zdravou súťažou, tak by sme to mali urobiť. Všetci, ktorí sa podieľajú na rozvoji tenisového hráča.

Mgr. Peter BIELIK

(Autor je 38-ročný tenisový tréner s B licenciou STZ a 15-ročnou praxou v príprave detí a mládeže v Topolčanoch, Piešťanoch a teraz vo Zvolene. Súčasne pôsobí aj ako psychologický poradca v Banskej Bystrici)

Ilustračné snímky: Dušan BARBUŠ

Pasivita alebo prílišná snaha

V praxi má táto situácia dve podoby:

1. Hráč rezignuje na všetko úsilie a všetky výsledky. Trénuje ako by zo zotrvačnosti. Necíti potrebu súťažiť. Vaše pokusy o mobilizáciu sa vám zdajú zbytočné. Jeho správanie by sa dalo charakterizovať slovami „aj tak to nemá význam.“
2. Hráč sa snaží dokázať sebe aj okoliu, že nie je neschopný. Vhodnou príležitosťou na to sú zápasy. V nich je však jeho hra v dôsledku prílišného chcenia krčovitá, postráda ľahkosť. Po pokazených úderoch začína pochybovať, stráca pôdu pod nohami. Hráč prechádza do agresivity alebo do plaču.

Rodič by mal byť oporou!

Viem, že každý rodič chce pre svoje dieťa to najlepšie. Vážim si kaž-

dého rodiča, ktorý sa stará o svoje dieťa a vytvára mu podmienky na to, aby sa mohlo venovať športu. Myslím si však, že rodič by mal byť pre svoje dieťa oporou nielen finančnou,

Niekoľko odporúčaní ako pomôcť sebe aj dieťaťu:

- » Vaše dieťa má právo na chyby, rovnako ako aj vy
- » Ak sa rozhodnete kritizovať, zachovajte pomer 2:1, to znamená pozitívna vec, potom negatívna a opäť pozitívna.
- » Kritizujte správanie, prejavy, nie dieťa ako také.
- » To, čo spraví na dvorci dobre, pochváľte. Neberte to ako samozrejmosť. Hovorte o tom.
- » Nech sa hra akokoľvek nedarí, nesmie to mať dopad na váš vzťah. Nedovoľte, aby šport narušil vaše vzťahy. Dieťa vždy musí cítiť, že ho máte radi, aj keď sa momentálne hneváte.
- » Dieťa vás potrebuje ako otca alebo mamu, nie ako trénera, alebo literárneho kritika.
- » Hľadajte a nachádzajte všetko, začo možno dieťa pochváliť. Ak sa vám zdá, že nič nenachádzate, chyba nebude vo vašom dieťati, ale vo vašich vysokých ambíciách. Znížte očakávania a bude to fungovať. Uvidíte. Budem vám držať palce.

MORAVIA EXPORT IMPORT

NOVÁ KOLEKCIA
Wilson.

Rad TRIAD
Rad HAMMER
Rad PROSTAFF
JUNIORSKÝ rad

PONUKA:
tenisové rakety
BABOLAT
DUNLOP
FISCHER
HEAD
VÖLKL
YONEX

- Bohatá ponuka klasických a polyesterových výpletov všetkých značiek
- Výplety novej generácie CYBER POWER, SPIN ISOSPEED
- Široká ponuka tenisových lôpt

Tenisová škola Slávie Právník Bratislava

Ako na to? Tu je dobrý návod!

Telovýchovná jednota Slávia Právník Bratislava sa v posledných rokoch sústreďuje najmä na prácu s tenisovou mládežou, opierajúca sa o spoluprácu s petržalskými základnými i materskými školami. Vďaka iniciatíve predsedu TJ Prof. Jozefa Klimka sa jej podarilo získať do dlhodobého prenájmu zastaraný športový areál pri Základnej škole a Obchodnej akadémii v Petržalke na Dudovej ulici a postupne ho zmodernizovať.

Vybudovala tam šesť antukových tenisových dvorcov, dva betónové, pokryté kobercom z umelej trávy, nafukovaciu halu s dvoma dvorcami na zimné obdobie, sociálne priestory a klubovňu s bufetom. K dispozícii je aj atletická dráha okolo futbalového ihriska a dve telocvične v budovách obidvoch príľahlých škôl. Do tohto areálu sa pred tromi rokmi presťahovalo, z hlavného areálu TJ pri Draždiaku, Tenisové centrum mládeže Slávia Právník, aj detská prípravka. Obidve inštitúcie už dávnejšie viedol skúsený pedagóg, licenčný tréner Mgr. Ľubomír Kurek, ktorý sa po premiestnení na Dudovu ulicu dohodol s vedením TJ, že tam zriadi, pod krídlami TJ, samostatnú Tenisovú školu mládeže.

O frekventantov nie je núdza

Kurekova Tenisová škola Slávie Právník má každoročne cca 80 frekventantov. Tých najmladších vyberá Ľ. Kurek už na materských školách. V dohode s riaditeľmi škôl môže na hodinách telesnej prípravy vybrať deti s dobrými pohybovými schopnosťami a osloviť ich rodičov, či súhlasia so zaradením svojich detí do školských športových krúžkov. Obsahovú náplň týždenných krúžkov, ktoré v období od októbra do konca marca vedú priamo v materských školách Kurekovi odborní tréneri, tvorí všestranná športová príprava vo forme loptových hier, gymnastika a osvojovanie si základov tenisu s detskými raketami a penovými loptami. Obdobná forma výberu a následných športových krúžkov je aj v 1. ročníkoch petržalských základných škôl (v poslednom roku kvôli vyťaženiu kapacity Tenisovej školy už len na ZŠ Dudová).

Dôležité aprílové testy

Vždy začiatkom apríla sa v areáli na Dudovej uskutočnia kontrolné testy všetkých účastníkov športových krúžkov a vybrané deti môžu pokračovať v príprave už na tenisových dvorcoch v skupinách dva razy týždenne. V tomto období dochádza k určitému úbytku detí kvôli dochádzke na dvorce,

aj kvôli finančným nákladom za kurzy. Po prázdninách majú žiaci 1. a 2. triedy tréning tri razy týždenne, od 3. triedy v každý pracovný deň. Vďaka každoročnému doplňovaniu talentovaných detí sa, napriek ich prirodzenému úbytku, udržiava v Tenisovej škole stabilný stav frekventantov.

Všetko podľa jednotnej metodiky!

Detská Tenisová škola Slávie Právník sa vyznačuje niektorými osobitosťami - všetci tréneri pod vedením Ľ. Kureka (sú šiesti - sedmi) vyučujú techniku úderov podľa prísne jednotnej metodiky. Kvôli tomu šéftrener uskutočňuje metodické porady a sústavne dohliada na prácu ostatných trénerov. Každá tréningová hodina (90 min.) sa začína 10-minutovým tréningom rýchlosti a koordinačných schopností. Samozrejmosťou je, že okrem toho sú do tréningového procesu zaradené osobitné hodiny kondičnej prípravy. V tréningovom procese 8-ročných a starších sa pravidelne venuje najmenej 25% času nácviku a tréningu podania a rovnaký čas volejom, teda spolu 50% prvkom útočného tenisu.

(MT) Hodnoti sa každý mesiac

Všetkých trinásť 6-8-členných skupín je zostavených podľa výkonnosti (A, B, C) a skupiny sú „otvorené“. Znamená to, že každý mesiac sa uskutočňuje vyhodnotenie frekventantov, najlepší postúpi do vyššej a najslabší do nižšej skupiny. To zabezpečuje neustálu motiváciu detí, snahu zlepšovať sa. Výrazne sa to prejavuje najmä v skupinách A1 a A2, lebo tí najlepší zo skupiny A1 sú kandidátmi na zaradenie do TSM. Takto postúpili z vlastnej liahne do TSM koncom roka 2005 R. a M. Šramková, Marková a Kratochvíla, rok predtým Dao Dung Anh, Maruščák a Selecký, v tomto roku má Tenisová škola opäť najmenej troch reálnych kandidátov na zaradenie do TSM.

Už zbierajú úrodu

Nie je náhoda, že plodom takejto



Matej MARUŠČÁK

Snímka: Dušan BARBUŠ

systematickej práce s deťmi sú aj tenisové úspechy. V celoslovenskom finále Detského Davis Cupu a Fed Cupu v októbri 2005 sa Slávia Právník Bratislava stala najúspešnejším klubom, keď deti Kurekovej Tenisovej školy vo veku do 9 rokov získali kompletnú kolekciu medailí: chlapci zlato i bronz a dievčatá striebro. Medzi trochu staršími chlapcami zas Matej Maruščák skončil na Slovensku roku 2005 na prvom mieste redukovaného rebríčka 10-ročných a aj viacerí ďalší dosiahli pozoruhodné výsledky. Slávia Právník patrí aj medzi najaktívnejšie kluby na Slovensku čo do počtu prihlásených mládežníckych družstiev do súťaží. V kategórii mladšieho žiactva až dorastu je to sedem družstiev, v kategórii HTO štyri.

Na pomoc rodičom usporadúva Tenisová škola, v období letných prázdnin, týždenné tenisové kempy. Deti, rozdelené podľa výkonnosti, sú na dvorcoch v opatere trénerov od rána do popoludnia, dostanú stravu, do-

statok pitia, hrajú tenis podľa odborné pripravených tréningových plánov a nezabúda sa ani na spoločenské aktivity. Vyvrcholením kempu sú potom prestížne zápasy o poradie v jednotlivých skupinách.

To je ono - rodinná atmosféra

Na záver ešte jedna charakteristická črta tenisového areálu Slávie Právník na Dudovej: do príjemného prostredia na okraji pekného lesíka chodia nielen hráči, ale aj hŕba rodičov, často aj s mladšími ratolesťami, ktoré tenis ešte len okukávajú. Medzi hráčmi, trénermi, rodičmi, funkcionármi a správcov areálu panuje priam rodinná atmosféra, podporovaná pri každej vhodnej príležitosti posedeniami pri kotlíkovom, vlastne „veľkokotlovom“ guláši, varenom na otvorenej pahrebe. Skrátka, ľudia sa tam cítia príjemne, čo je dobre aj pre vážne zábery s výučbou tenisu.

(il)

Pred jubilejným turnajom mužov v Žiline

Na dvorcach Tenisového klubu Žilina sa od 6. do 13.8.2006 uskutočnia už jubilejný, piaty ročník medzinárodného turnaja ITF mužov s dotáciou 10 000 dolárov, ktorý je zaradený do okruhu ITF 2006 Men's Circuit.

Pre mnohých hráčov je tento turnaj odrazovým mostíkom na veľké svetové turnaje. V minulých ročníkoch sa na žilinskom turnaji zúčastnilo viacero mladých perspektívnych hráčov, ktorí sa už presadzujú na veľkých turnajoch, ako napríklad Čech Tomáš Berdych a z našich Kamil Čapkovič a Lukáš Lacko. Turnaj je veľkou príležitosťou pre našich mladých hráčov získať nejaký ten bodík do ATP rebríčka, čo sa v minulom ročníku podarilo nášmu žilinskému juniorovi Adriánovi Sikorovi, ktorý prešiel vo dvojhre v hlavnej súťaži prvé kolo a spolu s víťazom dvojhry Pospíšilom vyhral štvorhru. Každoročne je garantom veľmi dobrej organizácie turnaja okrem domácich usporiadateľov aj maďarský supervisor pán Laszlo Nyíró. Sme radi, že v tomto roku sa k nám pridali aj Peter Habán s Branislavom

Stankovičom, ktorí organizujú takéto podujatie v Piešťanoch, čím sa zvýšila atraktivnosť Slovenska na tenisovej mape Európy.

Turnaj budeme môcť zorganizovať vďaka podpore STZ, hlavných reklamných partnerov - Slovenská pošta a.s. a VÚB Banka a.s. - a ostatných partnerov Allianz SP a.s., HVB Bank Slovakia a.s., Tatra banka, a.s., Saňofi Pasteur GmbH, CAC Leasing Slovakia a.s.

Pred týmto podujatím organizujeme majstrovstvá Slovenska mužov a žien. Za prvenstvo u mužov je voľná karta do hlavnej súťaže na náš futures. Pevne veríme, že aj v tomto roku sa nám podarí zorganizovať turnaj na vysokej úrovni, a že sa na ňom zúčastní mnoho kvalitných zahraničných i našich hráčov. Viac informácií o turnaji nájdete na www.tenisovyklubzilina.sk.

Za organizačný výbor:

Juraj PETRÁŠ,
Anton BLAŠKO

Na snímke z archívu TK Žilina vpravo je Jaroslav POSPÍŠIL, víťaz žilinskej dvojhry a štvorhry 2005



MiSo.s.r.o

!!! Nová adresa !!! Nová adresa !!! Nová adresa !!! Nová adresa !!!

Sportový klub Tenis centrum Dúbravka

Lysáková ulica, Bratislava – Dúbravka

!!! Nová adresa !!! Nová adresa !!! Nová adresa !!! Nová adresa !!!

Predaj : tenisové rakety, lopty, výplety, gripy...



penn.



BABOLAT.

TRETORN

objednávky - 0915/417 334
info. - www.miso-sro.szm.sk



Tel: 0915 / 417 334

www.miso-sro.szm.sk

TENISOVÉ LOPTY NASSAU

balenie vhodné pre trénerov a tenisové školy
špičková kvalita s mimoriadnou cenou



Balenie 72 KS
2.999,- SK S DPH

(vrátane poštovného)

Dovozca:

Dali, spol. s r. o.

Šafárikova 430/3

924 00 Galanta

Tel.: 031/ 780 44 52,

780 33 26

Fax: 031/ 780 62 99

e-mail: dali@dalisport.sk

sport line



T E N I S O V Á M Ó D A

15% zľava pre registrovaných hráčov STZ

APOLLO

BUSINESS CENTER

Prievozská 2, Bratislava

Tel.: 0918 492 907