

Vstupenky predali za päť minút



Po vstupenkách sa len tak zaprášilo! Za päť minút ich vypredali. Šťastní majitelia 15 000 lístkov na test zatiaľovacej strechy wimbledonského centrálneho dvorca uvidia v All England Clube 17. mája tenisové megahviezdy – Andre Agassiho s manželkou Steffi Grafovou, Kim Clijstersovú i domáceho miláčika Tima Henmana. V programe kolaudácie je dvojhra mužov i žien a miešaná štvorhra.

Oslava centrálneho kurtu – ako znie oficiálny názov podujatia - bude skutočne veľkolepá. Veď sa na najslávnejší trávnik vrátia veľkí šampióni minulosti a vyskúšajú si ako budú o tituly hrať tenisti na tohtoročnom Wimbledone 22. júna – 5. júla. Desatročia sa organizátori bránili vybudovať

Tim HENMAN

strechu na centri, v súčasnosti je už realitou, a tak – môže pršať... V nedeľu 17. mája otvoria brány Wimbledonu na pravé popoludnie, program sa začne o 14.30 a plánovaný je do 18.00.

„Je pre mňa poctou, že som pozvaný do All England Clubu na túto výnimočnú príležitosť. Mám krásne spomienky na Wimbledon. Je vzrušujúce, že budem medzi prvými, ktorí budú hrať pod strechou centrálneho dvorca,“ povedal Američan Agassi, jediný hráč, ktorý získal tituly na všetkých grandslamových turnajoch i na olympiáde. To dokázala aj jeho žena Steffi, s ktorou majú dve deti. Nemecká tenistka sa teší na návrat na známe mies-
Steffi GRAFOVÁ, Andre AGASSI

ta, kde zo svojich 22 singlových grandslamových titulov získala najviac - sedem. Kim Clijstersová je z inej generácie ako onedlho 40-ročná Grafová. Belgičanka má iba 25 rokov, ale už pred dvoma rokmi ukončila profesionálnu kariéru. Z pozvania do Londýna bola nadšená: „Už je to desať rokov, čo som proti Steffi hrala. Bol to môj prvý a jediný zápas proti nej. Bola mojím idolom a ja som bola v tom zápase veľmi nervózna. Hrali sme dva dni, lebo pršalo,“ spomína si Kim, matka ročnej dcéry. Pre Henmana, počas Wimbledonu tradične domáceho hrdinu, bude slávnosť iste emotívna, veď na centrálnom dvorci odohral svoje najpamätnejšie zápasy. Tim (35 r.), ktorý po tenise presedlal na golf, je už desať rokov ženatý a má tri dcéry. (zw)

Kim CLIJSTEROVÁ



Zo škôl je do klubov blízko

O tenise detí píše Tibor MACKO, dlhoročný tréner a prezident STZ



Tenisové dvorce plné hrajúcich detí sú snom mnohých tenisových nadšencov. Široká základňa detí, z ktorej je možné vybrať adeptov pre súťažný tenis, je dôležitým predpokladom neskorších úspechov.

Vytvárať predpoklady pre rekreačné hranie a neskôr pre súťaže detí rôzneho veku, patrí k najdôležitejším úlohám Slovenského tenisového zväzu i jednotlivých klubov. Samostatnou oblasťou je problematika súťaží detí do 9 rokov.

V termínovej listine pre rok 2009 je 70 turnajov pre chlapcov a 68 turnajov pre dievčatá v tejto vekovej kategórii. Sú rovnomerne rozdelené vo všetkých regiónoch a spolu so súťažami družstiev poskytujú dostatok možností súťaženia pre všetky výkonnostné skupiny. Vzhľadom na počet detí je turnajová skladba vyhovujúca. Negatívnym javom je skôr občasná preťažovanie detí, keď absolvujú v jednom slede množstvo turnajov. V roku 2008 prešlo z vekovej kategórie detí do mladšieho žiactva 117 chlapcov a 123 dievčat. Prvým problémom je zvýšenie tohto počtu. Úlohu zohrávajú ekonomické faktory, možnosti klubov, primeraná informovanosť rodičov a niekedy aj nevyhovujúca forma prípravy, ktorá nie je dostatočne prítiažlivá.

Projekt Tenis do škôl sa už rozbehol

K zvýšeniu záujmu o tenis má prispieť i projekt Tenis do škôl. Jeho cieľom je umožniť deťom základných škôl oboznámiť sa s tenisom v rámci hodín telesnej výchovy na školách. K tomu bolo potrebné presadiť zaradenie tenisu do osnov výučby a zabezpečenie potrebného materiálu pre školy v prijateľnej cene. Obe tieto úlohy sa podarilo splniť, a tak sa projekt môže realizovať na každej škole, ktorá prejaví záujem. Bol spracovaný metodický materiál, ktorý uľahčí učiteľom výučbu a umožní deťom osvojiť si niektoré prvky tenisu prítiažlivou formou. Je zrejmé, že v rozsahu okolo 8 vyučovacích hodín ročne sa deti nenaučia hrať. Ide skôr o vzbudenie záujmu, o bezplatnú ukážku toho, že výcvik tenisu môže byť zábavný. Nie je to konkurenčný projekt pre kluby, prípadne tenisové školy. Práve naopak, záujem zo školy je možné využiť a pritiahnúť deti do klubov, do systematickej prípravy. Vhodná by bola spolupráca klubov so školami a vytvorenie prijateľných podmienok v kluboch.

V organizácii turnajov detí je niekoľko diskutovaných tém. Treba uviesť, že v súlade so súťažným poriadkom turnaje riadia regionálne tenisové zväzy. Keďže predpisy umožňujú rôzne hracie systémy, či dokonca rôzne vekové obmedzenia, rôzne dvorce i rôzny spôsob počítania, musí organizátor spracovať rozpis turnaja, kde sa tieto údaje konkretizujú. Rozpis musí schváliť riadiaci orgán (regionálny tenisový zväz) a následne musí byť zverejnený (napr. na internetovej stránke STZ), aby účastníci mali potrebné informácie a predišlo sa prípadným nezrovnalostiam.

Prvé turnaje – prvý kontakt so súťažným tenisom

Diskutovanou témou je prihlasovanie na detské turnaje. Organizátori určite privítajú, keď sa účastníci vopred prihlásia. Umožní to lepšiu prípravu turnaja a zabezpečenie potrebného

servisu pre účastníkov. Treba ale uviesť, že prihlasovanie vopred nie je povinnosťou v zmysle športových predpisov, t. j. organizátori musia prijať do súťaže aj deti, ktoré neboli vopred prihlásené. Niektorí organizátori i účastníci volajú po spôsobe prihlasovania ako v ostatných vekových kategóriách, t. j. cez systém etenis. Toto by ale vyžadovalo povinnú registráciu všetkých súťažiacich detí, čo v súčasnosti nepovažujeme za vhodné. Turnaje sú pre mnohé deti (aj ich rodičov) prvým kontaktom so súťažným tenisom, slúžia na zoznámenie sa s tenisovým prostredím a majú motivovať do ďalšej činnosti. Nechceme účastníkov obmedzovať administratívou, ktorá je pre systém prihlasovania, odhlasovania, sankcií a pod. nevyhnutná.

V samotnom priebehu turnaja je dôležitá práca vrchného rozhodcu. Počnúc zberovaním, spracovaním harmonogramu zápasov, cez sledovanie správania sa hráčov i rodičov, ich primerané usmerňovanie, či dôstojné vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie cien môže výrazne ovplyvniť atmosféru turnaja a prispieť k výchove všetkých účastníkov. Preto treba, aby aj z turnajov tejto vekovej kategórie boli správy o priebehu akcie ako i všetky výsledky a dôležité informácie zverejnené na internetovej stránke STZ, kde je pre to utvorený priestor. Vzájomnou spolupracou chceme docieľiť, aby sa všetky turnaje detí uskutočňovali v súlade s predpismi, v duchu fair play a priateľskej atmosfére.

Samostatnou témou v tenise detí je tvorba rebríčkov, prípadne iného systému hodnotenia. Tejto otázke sa budeme venovať v niektorom z nasledujúcich čísiel časopisu Tenis, rovnako i rôznym názorom na športovú prípravu detí.



BIO – osvieženie z Álp

Na Slovenský trh prichádzajú BIO – produkty švajčiarskej spoločnosti HOLDERHOF.



Alpenyod'l

Bio-Energy-Drink: prírodný darca energie s prírodnou guaranou, ako dodávateľom kofeínu a nádhernou vôňou medovky a obsahom rôznych odrôd mäty a kvetov bazy čiernej.

prírodnou minerálnou vodou z oblasti Tessin v blízkosti Monte Tamaro. Dodáva sa v piatich príchutiach (grep, pomaranč, citrón, baza čierna a alpské bylinky), všetky chutia výborne, sú zdravé a zaručene uhasia smäd.

Jus de Dieu – posilnenie imunity v chladných mesiacoch.

Šťava z bazy čiernej s medom je starý osvedčený domáci liek s čisto prírodnými prísadami, ako 60% šťava z plodov bazy čiernej, med, ovocný cukor a kvety bazy čiernej.

Baza čierna obsahuje veľa bioaktívnych látok ako vlákniny, či farbotočné látky, pričom práve farbotočná látka Sambucyanin je z medicínskeho hľadiska veľmi vzácna látka v prevencii proti prechladnutiu, srdcovým chorobám a chorobám krvného obehu.



Pre nízky obsah kyseliny – 1,0 – 1,1 mg/100 g je vhodný i pre ľudí s tráviacimi ťažkosťami (nadmerná tvorba kyseliny).

Obsahuje i mnoho vitamínov, ktoré sú stabilizované prostredníctvom kyseliny trieslovej. Vylisovaná šťava obsahuje hlavne veľa vitamínu C a bohatý obsah aminokyselín (5-8 g/l).

Typická farba šťavy z bazy čiernej vzniká z farbotočnej látky Sambucyanin, ktorej 60% obsahujú šupy plodov bazy čiernej.

Holderhof BIO-bylinkové sirupy: prirodzená sviežosť proti smädu.

Našou záľubou je vyrábať svieže, prírodné produkty plné chuti. Od nás môžete očakávať i pri sirupoch najvyššiu kvalitu a čerstvosť.

V ponuke sú sirup z medovky, bazy čiernej, mäty voňavej, alpských bylín, pomaranč a malina.



SAMBUCO

Bio-osviežujúce nápoje: zážitok z prírodných chutí. Biologický, osviežujúci a nealkoholický nápoj z minerálnej vody obohatenej prírodnými biologickými extraktmi a ovocnými šťavami (žiadne koncentráty), zaručí príjemnú a osviežujúcu chuť.

S a m b u c o – moderný nápoj pre zdravú výživu z ručne obraného ovocia a bylín, v kombinácii s



Dovozca : M-jay s.r.o., Švabinského 5, 851 01 Bratislava, bioslovakia@gmail.com , www.forfit.eu

CENNÍK INZERCIE **tenis** 2009

OBÁLKA

strana	rozmery	formát	cena € / SK	poznámka	vzor
1*	60 x 15	banner	165,97€ / 5 000Sk	sadzobný obrazec	X
4	210 x 297	1/1	995,82€ / 30 000 Sk	+spadávká 3mm	A
2,3	210 x 297	1/1	796,65€ / 24 000Sk	+spadávká 3mm	A

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

RIADKOVÁ INZERCIA

cena za prvé slovo	1,66-€/ 50,- Sk
každé ďalšie slovo	0,33-€/ 10,- Sk

VKLADAČKY

cena za vkladanie	0,17-€/ 5,- Sk/ks
-------------------	-------------------

Ceny sú uvedené v Sk za uverejnenie v jednom čísle. K cenám sa pripočítava DPH vo výške 19%. Konverzný kurz Sk/€ 30,1260.

VNÚTRO ČASOPISU

rozmery	formát	cena € / SK	poznámka	vzor
210 x 297	1/1	580,89€ / 17 500Sk	+spadávká 3mm	A
190 x 277	1/1	580,89€ / 17 500Sk	sadzobný obrazec	B
93 x 277	1/2	323,30€ / 9 800Sk	sadzobný obrazec	C
190 x 137	1/2	323,30€ / 9 800Sk	sadzobný obrazec	D
190 x 90	1/3	245,63€ / 7 400Sk	sadzobný obrazec	E
93 x 137	1/4	195,84€ / 5 900Sk	sadzobný obrazec	F
190 x 67	1/4	195,84€ / 5 900Sk	sadzobný obrazec	G
93 x 90	1/6	139,41€ / 4 200Sk	sadzobný obrazec	H

STZ Marketing s.r.o.

KONTAKT

Príkopova 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 H 1/6 > 93 x 90 mm sadzobný obrazec
---	---	--	---	--	---	---	---	--

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



Meradlom je i radosť z hry

Detský Davis Cup a Fed Cup s Nadáciou SPP vstupuje do 5. ročníka

Populárna súťaž Detský Davis Cup a Fed Cup s Nadáciou SPP je na prahu 5. ročníka. V predchádzajúcich rokoch si detské súťaže získali množstvo priaznivcov, a tak je prirodzené, že tieto tímové súťaže majú už pevné miesto v tenisovom kalendári. Slovenský tenisový zväz pripravuje nastávajúci ročník v osvedčenom modeli a so snahou získať pre tieto súťaže čo najviac detí i klubov.

Hlavným cieľom súťaží je prostredníctvom tenisu pritiahnúť k pravidelnému športovaniu početnú skupinu detí. Signály zo škôl i športových spolkov ukazujú, že pohybová úroveň detí nie je na dostatočnej úrovni, dokonca, že má klesajúcu tendenciu. Prejavuje sa to aj v nižšej zdatnosti, narastá chorobnosť. Tenis je vhodným prostriedkom na zvyšovanie pohybovej úrovne detí. Výcvik v tenise dostatočne rozvíja kondičné i koordináčne schopnosti, navyše v počiatočnej fáze je pomerne jednoduchý a nenáročný na priestorové i materiálne podmienky.

Deti treba zaujať

Najvýznamnejšou úlohou tejto fázy prípravy je zaujať deti, urobiť výcvik zábavným a pritažlivým. Deti sa musia hrať a nielen to, mali by sa hrať s radosťou. V tomto smere majú súťaže nezastupiteľnú úlohu. Môžu mať rôznu formu, ale práve

tu by mala dominovať pôvodná olympijská myšlienka, že dôležité je zúčastniť sa.

Vítavstvá hrajú v každom športe významnú úlohu, no najmä v detskom športe ich netreba preceňovať. Ukazujú to i skúsenosti z predchádzajúcich ročníkov Detského Davis Cupu a Fed Cupu s Nadáciou SPP. Bolo potešením sledovať množstvo detí na oblastných i regionálnych kolách, ich nasadenie pri hre, ich radosť z každej úspešnej lopty. Pritom sa stretávali deti s rôznou

výkonnosťou, ktorá často vyplývala z rôznej dĺžky prípravy. Niektoré z nich sa v budúcnosti budú tenisu venovať s plnou vážnosťou, obetujú mu veľa a budú sa chcieť presadiť. Iné sa mu budú možno venovať iba rekreačne, popri škole a neskôr popri zamestnaní. Všetkým však môže priniesť radosť a pohodu.

Zapájajú sa i menšie kluby

V uplynulom roku sa do súťaží zapojilo 143 družstiev v kategórii detí do 9 rokov a 59 družstiev v kategórii do 7 rokov. K tradičným účastníkom sa postupne pridávajú aj menšie kluby, čo považujeme za výborný signál pre budúcnosť. Skutočne chceme umožniť všetkým deťom, bez ohľadu na výkonnosť, aby zažili atmosféru súťaží, na ktoré budú s radosťou spomínať. Súťaže sú

určené predovšetkým pre klubové družstvá, ale zúčastniť sa ich môžu aj iné subjekty, privítali by sme najmä školy.

Ako v roku 2009?

V roku 2009 sa súťaže uskutočnia v dvoch vekových skupinách. Súťaže detí do 9 rokov budú mať štyri úrovne. Detský Davis Cup je určený pre družstvá chlapcov narodených v roku 2000 a mladších, podobne detský Fed Cup je určený pre družstvá dievčat. Súťaže detí do 7 rokov budú mať dve úrovne.

Podobne ako v predchádzajúcich ročníkoch projekt Detský Davis Cup a Fed Cup s Nadáciou SPP podporujú viacerí súčasní i minulí reprezentanti. Deti sa budú môcť stretnúť so svojimi športovými vzormi a v celoštátnom kole sledovať aj ich tréning. Rovnako predpokladáme aj seminár trénerov, prípadne funkcionárov i rodičov k problematike detského tenisu.

Podrobnosti o systéme súťaží a spôsobe prihlasovania klubov prinesieme na internetovej stránke STZ (www.stz.sk) i v budúcom čísle mesačníka Tenis.

Tibor MACKO,
prezident STZ



TERMÍNY 2009

SÚŤAŽE DETÍ DO 9 ROKOV

Klubové kolá	máj – jún
Oblastné kolá	20. – 21. 6.
Regionálne kolá	12. – 13. 9.
Celoštátne kolo v NTC	2. – 4. 10.

SÚŤAŽE DETÍ DO 7 ROKOV

Klubové kolá	september – október
Oblastné kolá	november

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

O prevencii zranení v tenise

Pre náš mesačník píše a hráčom radí tréner Rudolf PÁTEK



Skorá špecializácia detí v tenise prináša so sebou väčšie riziká chybného vývoja správneho držania tela a neskôr zranenia. Nesprávne držanie tela spôsobuje funkčné poruchy pohybového aparátu.

Pred tromi rokmi - po uvedení si tejto problematiky - sme v spolupráci s diplomovaným fyzioterapeutom Rastislavom Petrilm a kondičným trénerom Petrom Nedelickým spustili systém monitorovania mladých tenistov.

Už druhý rok organizujeme pre mladých tenistov skupinovú regeneráciu v priesto-

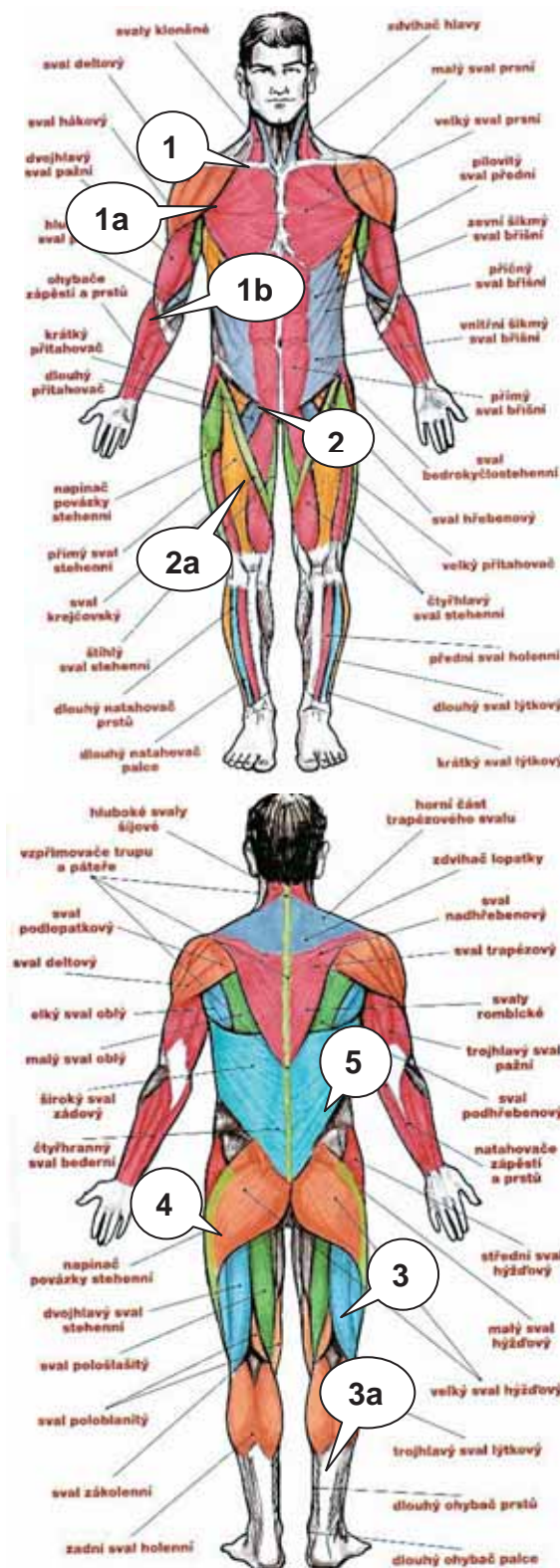
roch športovej haly Mladost (plávaňa, sauna, vírivá vaňa, fyzioterapeut). Vyšetřili sme a usmernili vyše 70 hráčov (od malých detí po reprezentantov ako Mertiňák, Červenák, Wienerová, Boczová, atď.). Dospeli sme k poznaniu piatich najčastejších pohybových problémov, ktoré súvisia s tenisom.

V nasledujúcej časti chceme na tieto oblasti poukázať a tým pomôcť naviesť mladých tenistov, za pomoci trénerov a rodičov, na cieľné vykonávanie uvoľnenia formou strečingu. Znázornené postavičky robia techniku uvoľnenia a natiahnutia postihnutej oblasti. Veríme, že tento článok bude pre vás inšpiráciou a praktickou pomôckou vo vašej športovej príprave.

Skrátenie v oblasti 1, 1a, 1b. - musculus sternocleidomastoideus (flektr krku), musculus pectoralis major (veľký prsný), musculus biceps brachii, flexory prstov a ruky.



Fyzioterapeut Rastislav PETRILA pracuje s reprezentantkou Martou ŠRAMKOVOU



Pokračovanie na s. 27



tenis

František ČERMÁK,

(Česko/Slo)

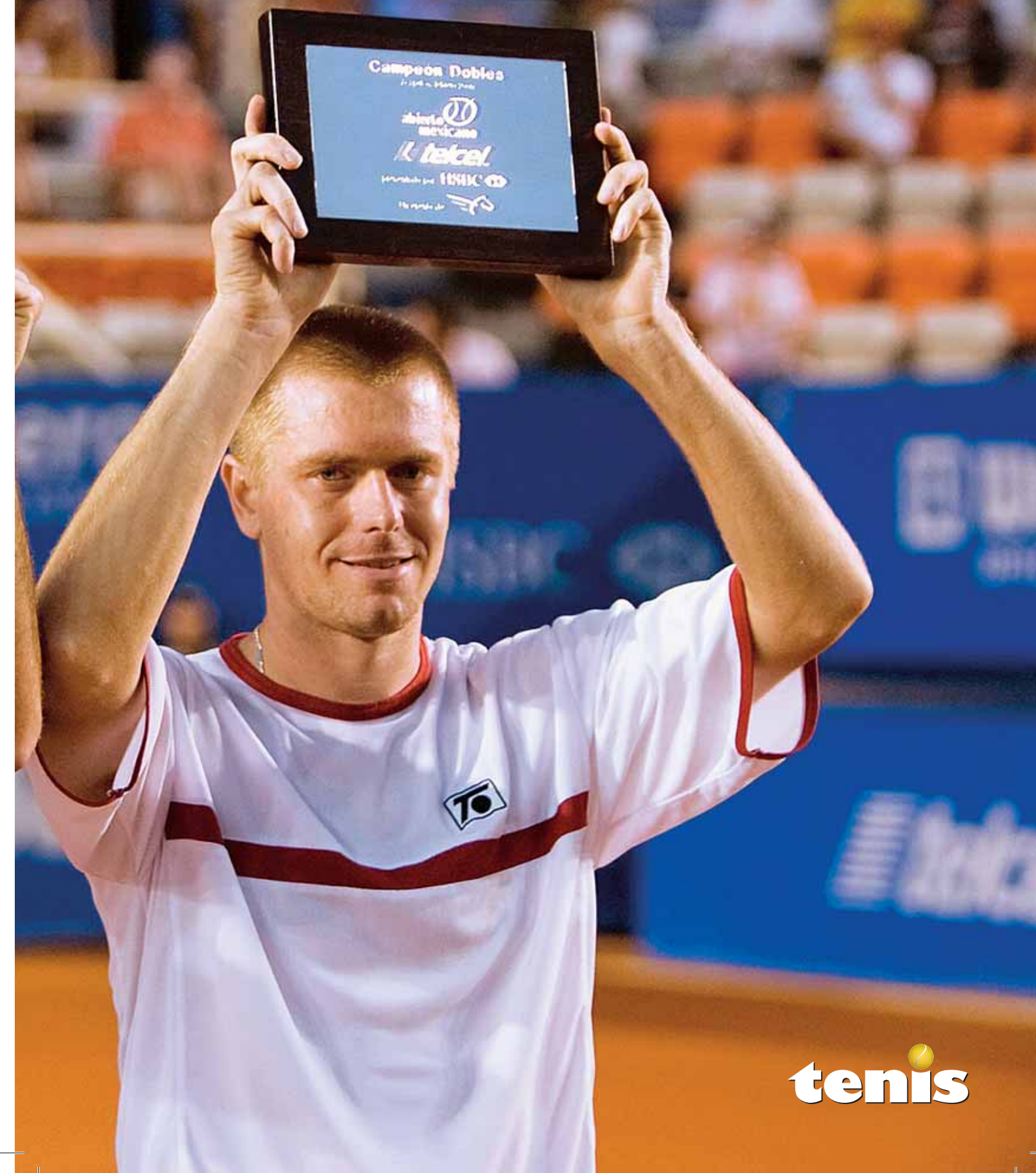
vítězi štvorhry na turnaji



K, Michal MERTIŇÁK

(Slovensko)

naji ATP v Acapulcu 2009



tenis

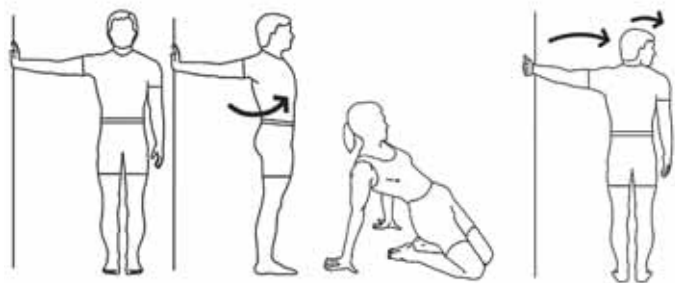
Fernando **VERDASCO** (Španielsko)

semifinalista Australian Open 2009



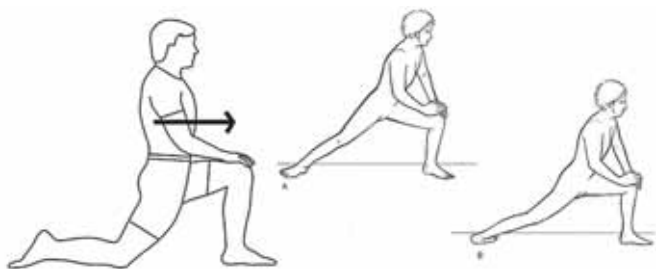
O prevencii zranení v tenise

Dokončenie zo s. 22



Následok týchto skrátení: bolesť v ramene, tenisový lakeť, bolesť v zápästí a palci.

Skrátenie v oblasti 2, 2a. - musculus rectus femoris (vystierač kolena), musculus iliopsoas (ohýbač bedrového kĺbu)



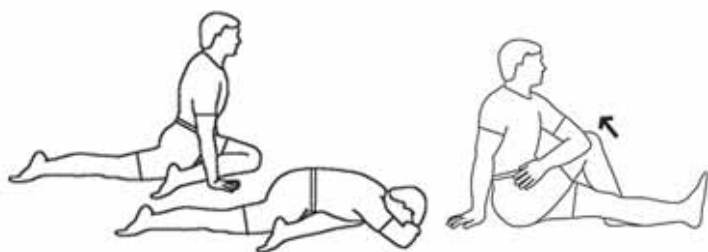
Následok týchto skrátení: bolesti drierkovej chrbtice, ohýbač bedra (trieslo), bolesť kolena z prednej strany.

Skrátenie v oblasti 3, 3a. - musculus soleus, musculus gastrocnemius (lýtko), ischiofkruralne svaly (hamstringy)

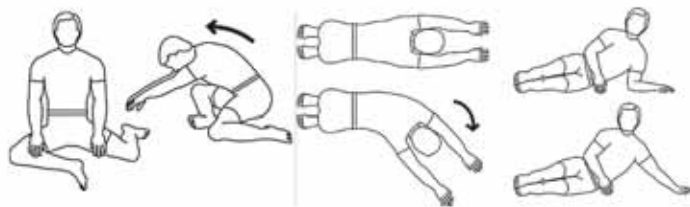
Následok týchto skrátení: bolesť chrbtice, kolien, lýtka achillovej šľachy a päty

Skrátenie v oblasti 4 - musculus tensor fasciae late, musculus piriformis (bočné fixátory bedra)

Následok týchto skrátení: bolesť bedra z boku, drierkovej chrbtice, bolesť kolena zo strán, stabilita kolena a členka



Skrátenie v oblasti 5 - musculus quadratus lumborum, musculus latissimus dorsi (široký sval chrbta), musculus erector spinae (postranné ohýbače trupu)



Následok týchto skrátení: bolesť ramena, hrudnej a drierkovej časti chrbtice

Technika strečingu: Strečingom označujeme proces pretahovania svalov. Strečingové cviky možno robiť rôznymi spôsobmi. Závisia od cieľa, schopností a stavu trénovaného športovca. Rozoznávame štyri základné techniky strečingu: **STATICKÝ, DYNAMICKÝ, PASÍVNÝ A AKTÍVNÝ.**

STATICKÝ - Znamená pretiahnutie svalu do krajnej polohy a jej udržanie. Táto technika je najbezpečnejšia, jej cieľom je zvýšiť pohyblivosť. Metóda je jednoduchá, nevyžaduje veľkú energiu. Pri dostatočne intenzívnom strečingu navodí svalové uvoľnenie.

DYNAMICKÝ - Zahrňuje cviky bežeckej abecedy. Odrazy, nekoordinované rytmické pohyby... Je to výkon pohybovej energie, ktorá vedie k zvýšeniu rozsahu pohybu. Nevýhoda je v tom, že neposkytuje tkanivám dostatočný čas na prispôbenie sa na strečingovú polohu a spúšťa napínací reflex svalu, čo vedie k zvýšenému napätiu a sťažuje pretiahnutie svalu. Odporúčam postupný program rozvoja pohyblivosti: po statickom strečingu športovec zaraďuje dynamické pretiahnutie svalov postupným zväčšovaním rozsahu pohybu.

KONTROLA POHYBU A JEHO ROZSAH SÚ PLNE ZÁVISLÉ NA ŠPORTOVCOVI!

PASÍVNÝ - Je to technika

s použitím vonkajšej sily (tréner, fyzioterapeut...). Pasívnemu strečingu sa dáva prednosť vtedy, keď pružnosť svalov a väzivových tkanív obmedzuje pohyblivosť. Druhou oblasťou použitia sú svaly alebo tkanivá v období rehabilitácie. Je účinný vtedy:

- ak je sval (vykonávateľ pohybu) príliš slabý k realizácii pretiahnutia
- ak sú pokusy o pretiahnutie svalu neúspešné
- ak obmedzuje elasticita svalu celkovú pohyblivosť
- umožňuje strečing presahujúci

aktívny rozsah pohybu športovca

- je rezervou

Niečo o strečingu

tívnu pohyblivosť kĺbu

AKTÍVNÝ - Realizuje sa zapojením svalov bez pomoci vonkajšej sily.

Robíme ho vtedy, keď obmedzuje pohyblivosť **SLABOSŤ SVALOV** vykonávajúcich pohyb. Aktívny strečing je pre športovca dôležitý preto, že vedie k rozvoju **aktívnej** pohyblivosti, ktorá ovplyvňuje športovú výkonnosť viac než pasívna pohyblivosť. Nevyžaduje prítomnosť druhej osoby!

Hlavnou nevýhodou je možnosť napínania svalov, ktoré nemusia vždy byť účinné pri niektorých poruchách a poranení pohybového aparátu (napr. ťažšie podvrtnutia, zápal alebo zlomeniny).

Rady mladým tenistom a trénerom

1. Používajte dynamický strečing ako súčasť základného rozcvičenia na tréning. Musí mu predchádzať rozhriatie (jogging, švihadlo...), potom statické strečingové rozcvičenie na mieste (ponaťahovanie sa, krúženia...). Až potom, ako rozcvičenie v pohybe (bežecká abeceda a rozšvihanie sa ako forma dynamického strečingu). Rozohrávka s raketou je až po základnom rozcvičení.

2. V záverečnej časti tréningu (po vybehaní sa). Na kurte alebo na športovisku si urobte priestor na statický strečing. U detí stačí 6 - 10 základných cvikov (2 x 10 s, 20 - 30 s), pričom deťom do 12 rokov treba strečing riadiť a starším kontrolovať vykonávanie strečingu. Statický strečing je vhodné urobiť dovtedy, kým je organizmus športovca rozhriaty. Takto docielite vyššiu účinnosť. Ak nestihnete urobiť strečing počas tréningu, musíte to urobiť vo svojom voľnom čase.

3. Nebojte sa posilňovania. Používajte primerané posilňovacie cviky (najlepšie základné komplexné cvičenia s vlastným telom alebo gymnastické posilňovanie na náradí...). Vykonávajte ich technicky správne v plnom rozsahu a tým zlepšíte výkon svalov aj ich pohyblivosť.

4. Strečing vykonávajte denne a sledujte zlepšenie. U výkonných športovcov je bežný aj viacfázový tréningový denný režim, preto je samozrejmosťou robiť strečing aj 2 - 3 razy denne, každý tréningový deň v týždni. Sledujte rozsah pohybu v strečingových cvikoch a posúvajte ho na potrebnú úroveň.

5. Ak máte neprimerane obmedzený či nadmerný rozsah prirodzeného pohybu alebo je pohyb sprevádzaný bolesťou, navštívte fyzioterapeuta a ten najpresnejšie určí, čo problém spôsobuje. Naučí vás ako uvoľniť a posilniť sval, alebo pomôže opraviť chybný pohybový stereotyp.

Pocta legende

Tenistky sa vrátili do newyorského Madison Square Garden

Newyorský Madison Square Garden, 12-tisíc divákov, svetová jednotka Serena Williamsová, jej sestra Venus, dve Srbkky, ktoré boli tiež svetovými jednotkami – Ana Ivanovičová a Jelena Jankovičová a legenda svetového tenisu Billie Jean Kingová.

Športová smotánka - lebo medzi hosťami boli i bývalé krasokorčuliarky Sarah Hughesová a Nancy Kerriganová i automobilová pretekárka Janet Guthrieová - sa stretla tam, kde v minulosti bojovali najlepšie hráčky na turnaji Masters (1977 – 2000).

Exhibičný turnaj niesol meno legendárnej Američanky Billie Jean Kingovej (65 rokov), jednej zo zakladateľiek Ženskej tenisovej asociácie (WTA). Vyhrala ho aktuálna svetová

jednotka Serena Williamsová, ktorej sa z dotácie 1,2 milióna dolárov ušlo 400-tisíc (finalistke Venus 300-tisíc a Srbkám po 250-tisíc). Výťažok z akcie šiel na konto nadácie Dream Vaccines. Prominentným hosťom exhibície bol Bill Clinton, ktorý tiež vzdal hold veľkej šampiónke. „Billie Jean Kingová urobila pre rozvoj ženského tenisu pravdepodobne viac ako ktokoľvek iný,“ vyhlásil bývalý americký prezident.

Výsledky exhibície v New Yorku – semifinále (hralo sa na jeden víťazný set): S. Williamsová (USA) - Ivanovičová (Srb.) 6:3, V. Williamsová (USA) - Jankovičová (Srb.) 6:4, **finále**: S. Williamsová - V. Williamsová 6:4, 6:3.



Bývalý prezident USA Bill CLINTON s Billie Jean KINGOVOU, ktorá odovzdala víťaznú trofej Serene WILLIAMSOVEJ

S týmito výpletmi víťazia Dominika Cibulková a Filip Polášek

Zakladatelia značky Isospeed od začiatku vzniku výroby sledovali cieľ presadiť sa na trhu so svojimi umelými výpletmi s vlastnosťami prírodného výpletu. Po dlhom testovaní a skúmaní boli úspešní.

ISO - SPEED tenisové výplety preukázali svoju kvalitu a celá rakúska tenisová špička s nimi dobyla svet. Vrchol dosiahol Rakúšan Thomas Muster, ktorý sa stal s výpletom ISO-SPEED Professional simulujúcou jednotkou na ATP rebríčku. Trend vysokotechnických produktov sa presadil, a tak môže ISO-SPEED ponúknuť kompletný sortiment špičkových výpletov, ktoré sú jedinečné svojimi vlastnosťami.

Výplety, ktoré preukázateľne chránia zdravie hráča.

ISO - Speed výpletom sa ako prvej firme na svete podarilo spojiť výhody prírodných výpletov - čriev - stále rovnakú elasticitu behom celého hrania, vysoký hrací komfort a najväčšiu možnú ochranu ramena hráča s výhodami umelých výpletov - s dlhou životnosťou a odolnosťou proti nepriaznivému počasiu. Zmes umelých vlákien na polyolefinovej báze umožnila vytvoriť porovnateľnú stavbu ako u prírodného výpletu. Jedinečným a veľmi technicky

náročným procesom sú tenké, predpäté vlákna, ktoré sú pod napätím stočené a následne zatavené.

Výplet, ktorý si uchováva napätie!

Control new Control + Arm protection je svetový unikát medzi tenisovými výpletmi. Control simuluje prírodné črevo. Predpäté jadro

zabezpečuje stabilitu a elasticitu. Dobrá kontrola, životnosť pri ochrane ramena a ruky. Jedinečná kombinácia polypropylénových vlákien,

polyamidových a polyesterových prúžkových komponentov - filamentov. V priebehu výroby sú polyamidové a polyesterové filameny stočené a rozdielne napnuté. Tieto predpäté

filameny sú fixované a zatavené zosilnenými polypropylénovými vláknami.

Professional new Speed + Arm protection

Professional simuluje prírodné črevo. Predpäté jadro zabezpečuje stabilitu a elasticitu. Veľmi dobré zrýchlenie pri optimálnej ochrane ruky a ramena.

ISO - SPEED Tournament Plus Control + Speed je monofilný tenisový výplet vyrobený z rôznych umelých materiálov. Celkom nové zloženie zabezpečuje Tournamentu Plus dlhú životnosť a elasticitu. Tento špičkový, kvalitný výplet ponúka nielen vysokú odolnosť, ale taktiež topspinovým hráčom po dlhú dobu rovnomerné podmienky.

Pulse Speed + Spin

Pulse je vláčna monofilná polyesterová struna so senzáčnou elasticitou a výborným zrýchlením.

Tip – používa sa aj ako hybridný výplet spolu s Control new. Pre normálne a väčšie odstupom strún. Vypletanie normálnou váhou.

Viac informácií o výpletoch

Isospeed nájdete na www.isospeed.sk, alebo na telefónnom čísle 0907/704 025.

AKO VYBERAŤ VHDNÝ TENISOVÝ VÝPLET, KTORÝ POMŔE ZEFEKTÍVNIŤ VAŠU HRU



NOVÉ CENY!

Storočná tradícia i veľké plány

V našom seriáli predstavujeme: Tenisový klub Žilina

Na Slovensku máme 193 tenisových klubov. Viaceré z nich majú bohatú tradíciu, v mnohých z nich pulzuje čulý športový život. Chceli by sme takéto kluby priblížiť čitateľom nášho mesačníka. Nie náhodou začíname náš seriál veľmi aktívnym TK Žilina. Napísal nám o ňom Anton BLAŠKO, tajomník i tréner klubu.

TK Žilina ako jeden z mála tenisových klubov so storočnou tradíciou pôsobí momentálne na desiatich tenisových dvorcoch v areáli TK za Mestskou plavárňou. Základňu tvorí stovka členov, hlavne súťažných hráčov, trénerov, rozhodcov a funkcionárov. Klub prešiel neľahkou cestou. V súčasnosti môžeme s hrdosťou konštatovať, že sa mu darí nielen zo športovej, ale aj z celospoločenskej stránky.

Možnosti po rekonštrukcii

Keďže budova tenisového klubu bola v zlom stave a peňazí bolo akurát na činnosť a údržbu, naši bývalí hráči, Juraj Petráš s manželkou Má-

nami a bazénom i štúdiu Pilates.

Ženy sú v extralige

V súčasnosti reprezentuje náš klub pod vedením štyroch profesionálnych trénerov Blaška, Šošku, Voltmana a Gargulákovej a kapitánov z radov rodičov 14 mládežníckych družstiev a 4 družstvá dospelých. Mládežnícke družstvá mladšieho, staršieho žiactva a dorastu hrajú v regionálnych súťažiach a družstvá mužov a žien aj v regionálnych a celoštátnych súťažiach.

V tomto roku sa môžeme pochváliť postupom žien do najvyššej extraligy. Muži A-tímu hrajú I. ligu, B-tímu I. triedu a B tím žien II. ligu. Náš klub sa už štvrtý rok zúčastňuje na Detskom Davis Cupe a Fed Cupe a patrí k najlepším.

V minulom roku sme zorganizovali základný tenisový kurz pre deti a mládež pod vedením trénerov Polónyiho a Brasa.

Na základe lanských dobrých výsledkov v súťažiach družstiev a jednotlivcov, vzniklo u nás, v spolupráci so zväzom, TSM pre hráčov a hráčky do 16 rokov. Teraz je v stredu sedem najlepších tenistov klubu v tejto kategórii. V letnej sezóne trénujú na našich antukových dvorcoch, v zime v halách v Oškerde a Strečne. Náš klub od roku 2004 spolupracuje so športovým gymnáziom.

Žilina – osvedčený organizátor

Najvýznamnejším podujatím, ktorý klub organizuje, bol vlani už



Extraligový tím žien TK Žilina - T. ILLOVÁ, V. BLAŠKOVÁ, L. HOJČKOVÁ, K. BARBORÍKOVÁ, R. KURICOVÁ, kapitán Anton BLAŠKO (chýbajú R. Straniánková, A. Stanová, I. Vojčináková)

siedmy ročník medzinárodného turnaja mužov ITF ŽILINA OPEN s dotáciou 10 000 USD. Aj turnaj juniorov ITF U 18 ŽILINA JUNIOR OPEN je medzinárodný. V minulých rokoch klub pravidelne usporadúval majstrovstvá SR mužov a žien a sériu ďalších domácich súťaží.

V súčasnosti patria medzi najlepších hráčov A. Sikora, R. Kuricová, J. Oravec, V. Blašková, K. Ohradková, A. Stanová, A. Houbová a O. Blaško.

Po pri súťažnom tenise vytvárame podmienky aj pre rekreačný tenis. Naše dvorce pravidelne navštevuje množstvo rekreačných hráčov a zamestnancov rôznych žilinských firiem. Organizujeme aj niekoľko turnajov pre neregistrovaných hráčov a zamestnancov rôznych firiem. Na záver sezóny každoročne organizujeme rozlúčkový turnaj so sezónou, na ktorom sa zúčastňujú členovia a priatelia nášho klubu.

CHCEME O VÁS VEDIET VIAC

riou, prišli roku 2007 s myšlienkou odkúpiť a zrekonštruovať budovu. V ich osobe bola záruka, že tenis bude mať zelenú a priestory budú v bezplatnom prenájme, členská základňa sa rozhodla projekt podporiť. Po dvoch rokoch môžeme konštatovať, že sme urobili dobre.

Po rekonštrukcii sa celý areál klubu a Tennis Pointu stal centrom zdravia, športu a krásy. Patrí k najkrajším tenisovým stánkom na Slovensku. Na tenis začalo chodiť viac ľudí aj vďaka vyhľadávanej pizzerii Vulcano, wellnessu so sau-

Legends sú pýchou klubu

Chceme nadviazať na úspechy tých najlepších z histórie nášho klubu - píše tajomník Anton Blaško - na L. Hechta, J. Krajčíka, M. Rárkovej - Ančincovej, V. Dédka, A. Pikoru, L. Ančina, M. Kopeckého, E. Derkiča, J. Hanáka, D. Polónyiho, A. Mečiara, P. Allinu, bratov Kurhajcovcov, P. Šoukala, M. Krkošku.

TK Žilina sa musí činiť aj v ekonomickej oblasti. Zháňame prostriedky, kde sa dá. Najväčšie príjmy pozostávajú z 2 % z daní, z reklamnej a propagačnej činnosti, z permanentiek, z poplatkov členov, z prenájmu dvorcov a z dotácii STZ na činnosť

TSM a organizáciu turnajov.

Čo sa týka výdajov, ne-malé prostriedky idú na organizáciu mužského turnaja ITF, na všetky súťaže družstiev, nákup materiálu a prevádzku areálu. V minulom roku sme začali s rekonštrukciou tenisovej odrazovej steny a zrealizovali sme osvetlenie dvoch dvorcov. Vďaka tomu sme v zime tieto dvorce využili

aj na verejné korčuľovanie. V horizonte piatich rokov by sme chceli v našom areáli postaviť pevnú tenisovú halu, zrekonštruovať všetkých 10 dvorcov, oplotenie, odrazovú stenu a tým vytvoriť podmienky pre vznik regionálneho tenisového centra. Znamená to zastrešiť najlepších zo Stredoslovenského regiónu. Chceli by sme vychovať čo najviac



www.tenisovyklubzilina.sk

reprezentantov a v súťaži družstiev vytvoriť podmienky aj pre tím mužov, aby postúpil do extraligy.

Ak by ste sa ma pýtali, čo nám pomohlo pozdvihnúť náš klub, odpoveď je jednoduchá: obetavosť členov spojená s transparentnosťou a s jasnými pravidlami. Vďaka za podporu patrí sponzorom a reklamným partnerom. A za obetavú prácu viacerým členom a priateľom, bez ktorých by úspešná činnosť a existencia klubu nebola možná - J. Petrášovi, P. Smolekovi, J. Ptačinovi, J. Milučkému, T. Kysuckému, R. Polónyimu a mnohým ďalším.

Roger sa teší na potomka

Roger Federer bude otcom. Táto správa iste potešila veľa priaznivcov švajčiarskeho tenistu, momentálne druhého hráča sveta. S dlhoročnou partnerkou Mirkou Vavrinecovou, pochádzajúcou zo Slovenska, očakávajú svoju prvú ratolesť v lete. „Mirka je tehotná a sme šťastní, že z nás bude rodinka,“ oznamoval na svojej internetovej stránke Federer. Mirka, bývalá profesionálna hráčka a fedcupová reprezentantka Švajčiarska, rodáčka z Bojníc, sa zblížila s Rogerom na olympiáde v Sydney 2000.

Federer pred marcovým štartom turnaja v kalifornskom Indian Wells hovoril aj o diskutovanej trénerskej zmene. Jeho koučom sa mal stať Darren



Dlhoročná dvojica: Miroslava VAVRINECOVÁ a Roger FEDERER

Cahill (trénoval Agassiho i Hewitta), s ktorým sa pripravoval v Dubaji. Ale v Indian Wells sa mu už venoval švajčiarsky daviscupový kapitán Severin Lüthi. „S Cahillom sme sa na spolupráci nedohodli,“ oznámil Roger. „Hlavným dôvodom je cestovanie, ktoré by bolo pre neho náročné.“ Cahill pochádzajúci z austrálskeho Adelaidu žije momentálne v Las Vegas. Naposledy pomáhal Španielovi Verdascovi, ktorý sa prebojoval do semifinále Australian Open.

Zdá sa, že Federer bude pracovať naďalej sám s príležitou pomocou Lüthiho. Vlni pred antukovou sezónou mu radil José Higuera, stáleho trénera však odvtedy nemá.



Spoznáivate? Ten vľavo je Bebeto, brazílska futbalová legenda a vpravo 50-ročná americká tenisová legenda John McEnroe, niekdajšia svetová jednotka a stále skvelý veteránsky hráč. Na štadióne Maracana v Rio de Janeiro odovzdal slávny futbalista tenistovi brazílsky dres s jeho menom. McEnroe navštívil Brazíliu v rámci exhibičného turnaja Rio Champions Cup (dotácia 150 000 USD). „Poviem svojim deťom, že som stál na trávniku Maracany. Tento štadión je vo futbale takým pojmom ako Wimbledon v tenise,“ povedal McEnroe a potešilo ho byť tam so svetovým šampiónom Bebetom.



Bývalá argentínska tenistka Gabriela Sabatiniová (38 r.), ktorá bola najvyššie v rebríčku tretia roku 1989 a aktívnu činnosť ukončila roku 1996 so ziskom 27 titulov v dvojhre a 14 vo štvorhre, sa exhibične vrátila k tenisu. Víťazka US Open 1990 sa uprostred marca predstavila po boku 52-ročnej Marty Navrátilovej na charitatívnej akcii v Buenos Aires. Argentínčanka sa počas kariéry i po nej venovala predovšetkým svojim parfomom. V rámci jedného promo turné krásna rodáčka z Buenos Aires navštívila aj Bratislavu. Na exhibícii si dve legendy zahráli proti sebe (vyhrala Sabatiniová 6:4) i spoločne proti niekdajším vychýreným deblistkám Paole Suazovej s Patriciou Tarabiniovou.



Arantxa má dcéru

Populárna Španielka Arantxa Sanchezová - Vicariová, bývalá deblová partnerka našej Daniely Sanchezovej, ktorá svoj posledný zápas kariéry odohrala proti Janette Husárovej vo fedcupovom finále roku 2002 (Slovensko zvíťazilo), sa stala po prvý raz mamičkou. Začiatkom marca sa 37-ročnej barcelonskej rodáčke

narodila cisárskym rezom dcéra, ktorá dostala po nej meno – Arantxa. Bývalá svetová jednotka sa vlni v septembri vydala po druhý raz, jej manželom je obchodník Josep Santacana. Prvé manželstvo s novinárom Johanom Vehilsom (2000) trvalo iba rok. Na snímke šťastní rodičia so svojím bábätkom.