

Eurospan Cup mal úspešnú premiéru

V Michalovciach získali singlové trofeje Patrik Fabian a Antónia Markušková



Premiérový EUROSPAN CUP v Michalovciach, turnaj TEJT 3 U16 (12. - 19. 7. 2009), sa skončil úspechom domácich hráčov. Tibora Lešniaka, obetavého trénera a tradičného riaditeľa michalovských tenisových podujatí, tešilo aj to, že sa na dvorcoch Tenis centra Michalovce skončilo ďalšie vydarené podujatie.

Tenis centrum Michalovce na Hviezdoslavovej ulici rozšíril svoje portfólio usporiadateľských aktivít o turnaj pre hráčov do 16 rokov, ktorý má - podobne ako desaťtisícika žien - medzinárodný rozmer.

Príležitosť aj pre domácich

Lešniak v hodnotení zdôrazňuje, že Východoslovenský región podobné turnaje potrebuje. Hlavne hráči, pre ktorých je medzinárodná

konfrontácia dôležitá. Trojlístok hráč - tréner - rodič takáto príležitosť vždy posúva dopredu. Aj domáce Michalovce mali zastúpenie v pavúku. Martine Chrobákovéj i Lenke Filipovej ešte chýbajú medzinárodné skúsenosti, ale vystúpením nesklamali. Aj chlapi - Tomáš Šoltinský a Eduard Maskal - zbierali skúsenosti na tejto úrovni, a najmä v podmienkach, ktoré v turnajových dňoch vládli - na Slovensku boli úmorné horúčavy.

Zľava Marián CHROBÁK, zástupca generálneho sponzora Eurospan, Tibor LEŠNIAK, riaditeľ turnaja, Vladimír GERHART, vrchný rozhodca, finalistka dvojhry Alexandra PETRŽALKOVÁ, víťazka Antónia MARKUŠKOVÁ

Pochvala patrí všetkým

Slovenské finále v dvojhre a štvorhre chlapcov a dievčat potvrdilo, že Slovensko sa nemusí báť o talenty. Treba ich podporovať, aby im rástlo sebedomie. Spomeniem sympatický výkon Trebišovčana Míniarika. Prešiel kvalifikáciou, v hlavnej súťaži treba profesionálny a disciplinovaný prístup Marty Šramkovej. Bratia Kianičkovci potvrdili povest veľkých bojovníkov. Všetkým hráčom patrí pochvala za prístup a poďakovanie za využitie šance štartovať na novom turnaji.

Vďaka sponzorom za podporu

Generálny sponzor turnaja, spoločnosť Eurospan, venoval najlepším pekné ceny. Z rúk Ing. Mariána Chrobáka prevzala Antónia Markušková za víhru v dvojhre DVD prehrávač, pekné taniere zo skla si odniesla dvojica Ostrožlíková, Markušková za triumf vo štvorhre.

Patrik Fabian potvrdil, že je veľkým talentom slovenského tenisu. Vo finále zdolal Michala Kianičku hladko 6:1, 6:1. Veľmi dobré finále odohrali chlapi vo štvorhre, ktorú vyhral pár Faith, Polivka. Nielen víťazi sa tešili z pekných cien, finalisti získali od sponzora kamery.

Okrem Eurospanu turnaj podporili Hotel Eurobus, Renoma, Home Dolce vita fashion, S corp s. r. o., Tenis centrum, Salaš restaurant, kvetinárstvo Magnólia, pizzeria Giacomo, pitný režim zabezpečil Rauch Slovakia. Poďakovanie patrí technickej čate, ktorá pod vedením Andreja Holinku pripravovala dvorce. O hladký priebeh sa postarali aj rozhodcovia, predovšetkým vrchný Vladimír Gerhart a jeho asistentka Monika Lešniaková, ale veľký kus roboty odvieďa aj turnajová manažérka Mária Sabolová. Na záver hodnotenia riaditeľ turnaja Tibor Lešniak dodáva poďakovanie Slovenskému tenisovému zväzu za dôveru, ktorú prejavil prisúdením organizácie tohto turnaja Michalovciam.

Dekorácia po finále dvojhry chlapcov - zľava víťaz dvojhry Patrik FABIAN, manažérka turnaja Mária SABOLOVÁ, finalistka Michal KIANIČKA



Kvalifikácia: Bujňák - Sučko 61, 60, Burda - Smetana 60, 61, Minárik - Vaško 61, 61, Senaj - Smoter 62, 62.

Hlavná súťaž - 1. kolo: Srdanovič (Chorv.) - Blaho 63, 63, Kovács (Maď.) - Pavlenko 75, 26, 60, Polivka - Hric 63, 61, M. Kianička - Žukov (Rus.) 62, 61, Kondulukov (Rus.) - I. Šoltinský 60, 60, Faith - Nemeš (Ukr.) 62, 63, Burda - Maskal' 62, 60, Daubner - Dzuroška 61, 75, Komentovský (Rus.) - Amelin (Est.) 75, 62, Kulich - Smetana 75, 36, 64, Bujňák - Lukačovič 63, 36, 61, A. Kianička - Gerhart 75, 63, Kaszás (Maď.) - I. Minárik 62, 61, Kmetko - Smoter 60, 60, P. Fabian - Simon 62, 33 skr., Maksimjuk (Rus.) - Senaj 62, 61, **2. kolo:** Srdanovič - Kovács 64, 75, M. Kianička - Polivka 64, 75, Kondulukov - Faith 36, 6 2, 64, Burda - Daubner 61, 63, Komentovský - Kulich 22 skr., Bujňák - A. Kianička 61, 63, Kaszás - Kmetko 46, 60, 64, P. Fabian - Maksimjuk 60, 61, **SF:** M. Kianička - Srdanovič 76(3), 62, Kondulukov - Burda 64, 63, Bujňák - Komentovský 64, 62, P. Fabian - Kaszás 64, 60, **SF:** M. Kianička - Kondulukov 64, 62, P. Fabian - Bujňák 61, 63, **F:** P. Fabian - M. Kianička 61, 61.

Štvorhra

1. kolo: P. Fabian, Bujňák - Pavlenko, Smoter 60, 61, Faith, Polivka - I. Minárik, Smetana 63, 63, Gerhart, Burda - Maskal', Šoltinský 60, 61, Amelin, Komentovský - Hric, Kulich bez boja, **2. kolo:** Srdanovič, Kondulukov - P. Fabian, Bujňák 64, 36, 11-9, Faith, Polivka - Kmetko, Daubner 61, 63, Žukov, Maksimjuk - Gerhart, Burda 62, 64, M. Kianička, A. Kianička - Amelin, Komentovský 60, 62, **SF:** Faith, Polivka - Srdanovič, Kondulukov 57, 63, 10-7, M. Kianička, A. Kianička - Žukov, Maksimjuk 63, 67(11), 10-6, **F:** Faith, Polivka - M. Kianička, A. Kianička 64, 26, 10-6.

DIEVČATÁ

Dvojhra

1. kolo: Kršáková - Chrobáková 61, 64, Silvaiová - Čobejová 62, 63, Bessenyiová - Mihalovová 46, 75, 61, Filárska - Lagodová (Rus.) 64, 64, Mihalceanuová (Rum.) - Filipová 61, 64, Perichová (ČR) - Bogatová (Rus.) 61, 63, Harčárová - Dadajová 61, 62, **2. kolo:** Petržalková - Kršáková 62, 62, Silvaiová - Berenyiová (Maď.) 62, 62, M. Šramková - Bessenyiová 62, 64, Sobiecká (Pol.) - Filárska 26, 76(6), 64, Ostrožlíková - Mihalceanuová 61, 60, Dražičová (Chorv.) - Rybárová 60, 63, Kightová (V. Brit.) - Perichová 63, 62, Markušková - Harčárová 61, 62, **SF:** Petržalková - Silvaiová 60, 64, M. Šramková - Sobiecká 62, 61, Dražičová - Ostrožlíková 75, 63, Markušková - Kightová 62, 75, **SF:** Petržalková - M. Šramková 64, 75, Markušková - Dražičová bez boja, **F:** Markušková - Petržalková 62, 61.

Štvorhra

1. kolo: Bessenyiová, M. Šramková - Lagodová, Perichová 63, 61, Silvaiová, Čobejová - Rybárová, Kršáková 62, 63, Berenyiová, Kightová - Filipová, Chrobáková 60, 62, **2. kolo:** Ostrožlíková, Markušková - Bessenyiová, M. Šramková 62, 16, 12-10, Silvaiová, Čobejová - Berenyiová, Kightová 64, 62, **F:** Ostrožlíková, Markušková - Silvaiová, Čobejová 62, 62.

Kim po štyroch rokoch na US Open

Bývalá svetová jednotka Kim Clijstersová v auguste ukončí dvojročnú tenisovú prestávku sériou troch turnajov. Po návrate na US Open, kde sa naposledy predstavila v roku 2005, sa Belgičanka rozhodne, či na budúci rok bude hrať počas celej sezóny.

„Trénovala som ako profesionálka, chcem sa tak aj vrátiť. Po US Open zhodnotím svoje účinkovanie a uvidím, v čom sa musím zlepšiť,“ povedala víťazka US Open 2005, ktorej sa vo februári 2008 narodila dcéra Jada. „Bude to pre mňa nová skúsenosť, cestovať s rodinou. Čosí úplne iné, ako keď som bola v minulosti na cestách 10 či 12 rokov.“

Dvadsaťšesťročná Belgičanka prerušila kariéru v máji 2007 a v tom istom roku sa vydala za Američana Briana Lyncha. V auguste 2003 bola svetovou jednotkou vo dvojhre i štvorhre. Vo dvojhre získala 34 turnajových triumfov, vrátane víťazstva vo Flushing Meadows. Na grandslamových podujatiach štyri razy neuspela vo finále.

Pred návratom na kurty sa Bel-



gičanka niekoľko mesiacov tvrdo pripravovala. „Páčilo sa mi trénovať. No oveľa radšej hrám zápasy,“ povedala Clijstersová. „Neviem, ako dlho vydrží Jada sedieť v hladisku, no určite pride.“

Clijstersová dostala voľnú kartu na turnaje v americkom Masone, Toronte i na US Open. „Boli by sme veľmi radi, ak by sa vrátila natrvalo,“ povedal turnajový riaditeľ US Open Jim Curley.

Stich dostal chuť hrať

Bývalý wimbledonský víťaz Michael Stich sa dvanásť rokov po skončení aktívnej tenisovej činnosti vrátil na turnaj ATP. Ako 40-ročný sa Stich rozhodol zahrať si v Hamburgu, kde je riaditeľom turnaja, vo štvorhre s nemeckým daviscupovým reprezentantom Mischom Zverevom.

„Už asi päť rokov trénujem v Hamburgu s Mischom a dostali sme nápad zahrať si spolu na nejakom turnaji vo štvorhre. Naskytla sa príležitosť, a tak nastúpime pred domácim publikom,“ povedal Stich. „Ako dieťa som Michaela obdivoval a bolo vždy mojim snom zahrať si s tenisom jeho formátu,“ uviedol Zverev.

Stich je víťazom Wimbledonu 1991, keď vo finále zdolal krajana Borisa Beckera. O rok neskôr triumfoval na wimbledonskej trávě vo štvorhre s Američanom Johnom McEnroem. V tom istom roku vyhral s Beckerom štvorhru aj na OH 1992 v Barcelone. Jeho kariéru ukončilo zranenie ramena.



Finále bez našich

Slovenské tímy štrnásťročných
z kvalifikácie nepostúpili

Matej MARUŠČÁK,
aktuálna slovenská jednotka
medzi staršími žiakmi

European Summer Cups – letné ME tímov do 14 rokov - vrcholili bez slovenskej účasti. Družstvo dievčat v kvalifikácii skončilo piate, chlapcov siedme, a tak mladí tenisti Slovenska do finále nepostúpili.

Dievčatá v Rakovníku

Vystúpenie dievčat hodnotí košíčkový tréner **Ján Sabovčík**, ktorý viedol výpravu v Rakovníku. Slovenský tím v zložení **Barbora Kótelesová, Natália Vajdová a Jana Jablonovská** bojoval v konkurencii družstiev z Chorvátska, Bieloruska, Česka, Maďarska, Lotyšska a Poľska. Žreb nám určil za súpera Chorvátsko. Na prvý zápas nastúpila Kótelesová (naša dvojka) proti Lukašovej. Po rozpačitom začiatku našej hráčky ovládla hru jej súperka. Natália Vajdová proti Popovičovej odohrala vyrovnaný zápas od začiatku až do konca. Žiaľ, rozhodujúce body získala Chorváčka a Slovensko si napokon po štvorhre zapísalo skóre 0:3. Na druhý hráči

deň mali naše reprezentantky voľno a potom nastúpili na súboj o piate miesto proti Lotyšskám. Začínala Jablonovská proti Gulbeovej. Naša hráčka diktovala hru od začiatku, ale v druhom sete urobila viac nevyhnutných chýb a set stratila. V rozhodujúcom však zabrala a získala pre SR bod. Druhý zápas sa pre zlé počasiu hral v hale. V ňom Kótelesová po vyrovnanej hre podľahla Oštapenkovej. Za stavu 1:1 na štvorhre nastúpili Vajdová a Jablonovská a svoje súperky Oštapenkovú a Strauneovú jasne prevýšili - 6:0, 6:2.

Chlapci v Sassari

O účinkovaní chlapcov píše pre náš mesačník trnavský tréner **Daniel Čalik**, ktorý viedol trojicu **Matej**

Maruščák, Jakub Oravec, Martin Blaško. V talianskom Sassari sa zišla veľmi silná skupina. Z prvej desiatky európskeho rebríčka sa tu predstavilo 6 tenistov. Z takejto konkurencie nepostúpili ani prví nasadení domáci Taliani!

Hneď prvý súboj Slovenska so Srbskom bol ťažký a vyrovnaný. Napoludnie v 30-stuňovej horúčave odohral Oravec trojhodinový zápas. Rozhodovalo kto viac vydrží. Jakub bol aktívnejší, ale to ho stálo veľa síl. Tie mu v závere chýbali. Maruščák v druhej dvojhre Milojevič, európska jednotka, prevýšil razantnejšími údermi i podaním. Za stavu 2:0 pre Srbsko v záverečnej štvorhre rozhodoval o treťom bode supertajbrejk, v ktorom naši urobili chyby a celý zápas prehrali 0:3. Proti Srbsku hralo Slovensko v tímových súťažiach už štvrtý raz – ani raz naši nevyhrali. V stretnutí s Rakúskom o umiest-

nenie narazili na seba dvaja trinásťroční. Náš Blaško mal blízko k víťazstvu, ale trojsetový súboj napokon prehral. Martin vyhral 17 gemov. Nestačilo to, lebo súper vyhral o jeden viac. Ďalší trojsetový zápas odohral Maruščák s rakúskou jednotkou. Po hladko vyhnanom druhom sete nášho tenistu zaskočil súper bezchybným výkonom v treťom dejstve. Skóre 0:3 po prehre vo štvorhre našich hráčov dost deprimovalo.

V stretnutí o konečné 7. miesto s Malťou bolo našou povinnosťou vyhrať. Tak sa aj stalo. zápasy boli hladké, medzi hráčmi bolo vidieť herný rozdiel. Skončil z 8 tímov na 7. mieste bolo kruté. Takéto umiestnenie dosahujú väčšinou outsideri. V tomto prípade nám taká pozícia nepatriala. Chlapci odohrali vyrovnané stretnutia, v niektorých im chýbalo viac šťastia.



ME družstiev

Chlapci do 14 rokov

KVALIFIKÁCIA

28. 6. – 30. 6. 2009

Skupina B - Sassari, Taliansko

1. kolo: Taliansko – Malta 3:0, Česko – Bosna a Hercegovina 3:0, Chorvátsko – Rakúsko 2:1, **Srbsko – Slovensko 3:0** (Djere – Oravec 26, 63, 86, Milojevič – Maruščák 63, 62, Kečič, Milojevič – Blaško, Oravec 46, 64, 10-4)

Semifinále: Česko – Taliansko 2:1, Srbsko – Chorvátsko 2:1

Finále: Česko – Srbsko 2:1

O umiestnenie 5. – 8. miesto: Rakúsko

– Slovensko 3:0 (Ofner – Blaško 57, 76(8), 64, Weidinger – Maruščák 75, 26, 63, Ofner, Platzer – Blaško, Oravec 63, 64). **O konečné poradie – o 3. miesto:** Taliansko – Chorvátsko 2:1, **o 5. miesto:** Rakúsko – Bosna a Hercegovina 3:0, **o 7. miesto: Slovensko – Malta 3:0** (Oravec – Cassar Torregiani 60, 61, Maruščák – Sammut 60, 60, Blaško, Maruščák – Cassar Torregiani, Sammut 63, 61).

Konečné poradie: 1. Česko, 2. Srbsko, 3. Taliansko, 4. Chorvátsko, 5. Rakúsko, 6. Bosna a Hercegovina, **7. SLOVENSKO**, 8. Malta. **FINÁLE, Sevilla (Španielsko), 3. – 5. júla 2009 – konečné poradie:** 1. Francúzsko,

2. Portugalsko, 3. Španielsko, 4. Izrael, 5. Česko, 6. Rusko, 7. Nemecko, 8. Srbsko.

Dievčatá do 14 rokov

KVALIFIKÁCIA

28. 6. – 30. 6. 2009

Skupina C - Rakovník, Česko

1. kolo: Maďarsko – Poľsko 2:1, **Chorvátsko – Slovensko 3:0** (Lukašová – B. Kótelesová 61, 64, Popovičová – Vajdová 63, 63, Popovičová, Dražičová – Jablonovská, B. Kótelesová 62, 75), Bielorusko – Lotyšsko 2:1

Semifinále: Česko – Maďarsko 3:0, Bielorusko – Chorvátsko 2:1

Finále: Česko – Bielorusko 3:0

Konečné poradie – o 3. miesto: Chorvátsko – Maďarsko 3:0, **o 5. miesto: Slovensko – Lotyšsko 2:1** (Jablonovská – Gulbeová 64, 46, 63, B. Kótelesová – Ostapenková 76(3), 26, 67(4), Jablonovská, Vajdová – Ostapenková, Straumeová 62, 60).

Konečné poradie: 1. Česko, 2. Bielorusko, 3. Chorvátsko, 4. Maďarsko, **5. SLOVENSKO**, 6. Lotyšsko, 7. Poľsko.

FINÁLE, Loano (Taliansko), 3. – 5. júla 2009 – konečné poradie: 1. Rusko, 2. Ukrajina, 3. Česko, 4. Francúzsko, 5. Bulharsko, 6. Holandsko, 7. Veľká Británia, 8. Bielorusko.

Najstarší mal 79 rokov

Pod Modrým vrchom bojovali seniori o slovenské tituly

Na dvorcoch Tenisového klubu Spišská Nová Ves pod Modrým vrchom sa v dňoch 4. – 6. júla 2009 stretli najlepší hráči Slovenska, aby sa „pobili“ o tituly na majstrovstvách Slovenska seniorov. Celkovo sa prezentovalo 86 mužov a dve ženy.

Prvý hrací deň sa ako už tradične pustili do bojov kategórie seniorov 35+ až 60+. Najpočetnejšou bola kategória 40+, v ktorej hralo až 17 hráčov. Po prvom hracom dni bola pripravená pre všetkých účastníkov turnaja slávnostná recepcia. Počas druhého hracieho dňa sa na rad dostali semifinálové a finálové stretnutia v nižších kategóriách.

V kategórii 35+ si suverénne počínal nenasadený Marek Valšík, ktorý ťažil z kvalitného podania a agresívnej hry. Tá mu dopomohla k titulu v dvojhre a spoločne s Mariánom Lapšanským aj vo štvorhre.

V kategórii 40+ si bez problémov vybojoval titul taktiež nenasadený

Miroslav Janda. Jednou z najvyrovnannejších kategórií bola 45+. V nej sa z titulu napokon tešil nenasadený Roman Staník. Počas tohto hracieho dňa sa uskutočnil aj jediný zápas senioriek, keďže sa žiaľ prezentovali iba dve účastníčky. V rámci druhého hracieho dňa do bojov vstúpili aj najstarší hráči v kategóriách 65+ a 70+. Najstarším hráčom celého podujatia bol 79-ročný Tomáš Sleziač z TK Ružomberok. Všetci víťazi, finalisti i semifinalisti prevzali vecné ceny, ktoré im budú pripomínať ich úspechy. Veľký podiel na organizačnom zvládnutí šampionátu má i vrchný rozhodca Igor Zathurecký, ktorý zodpovedne dozeral na jeho priebeh. **Peter VLK**



Víťazka Leonarda MILATOVÁ (vpravo) Juraj SNINSKÝ (vľavo) a jeho finálový premožiteľ Miroslav JANDA a Jana GULÁŠOVÁ

Víťazi M SR seniorov

35+	Marek Valšík (TK Klimatex Nové Mesto)
Štvorhra	Lapšanský, Valšík
40+	Miroslav Janda (TK DRANaM Košice)
45+	Roman Staník (KRT Ostrov Trenčín)
Štvorhra	Čierny, Staník
50+	Milan Skonc (TK Ratufa Levice)
55+	Igor Filipovič (TK Zvar Hanušovce)
Štvorhra	Žufka, Bagár
60+	Stanislav Kobylka (TC Slávia Univerzita Košice)
65+	Jozef Brna (TC Slávia Univerzita Košice)
Štvorhra	Varchulík, Augustín
70+	Silvester Juráček (TK Púchov), Boris Tománek (TC Slávia Univerzita Košice) - finále sa nehralo
Ženy	Leonarda Milatová (TK Spoje Bratislava)



Tenisové povrchy „hard court“

Plexipave

dodávka, montáž, poradenstvo – výhradné zastúpenie pre SR

KORATEX
PODLAHY - DVĚRE - SPORTOVÉ PVRCHY



Plexicushion
Prestige



Oficiálny povrch Australian open 2009

Koratex, a.s., Tuhovská 16, 830 06 Bratislava,
tel. 02/4910 4444, 0915 795 414, koratex@koratex.sk
www.koratex.sk • www.plexipave.com

FitLine[®]

WELLNESS IN PERFECTION

Len to najlepšie pre zdravie,
fitness a krásu.

20-percentná zľava
pre registrovaných hráčov STZ

Vítazná dupľa Slovákov

Polášek vyhral v Bastade, Mertiňák v Stuttgarte – obaja s českými partnermi

Pre slovenských tenistov Filipa Poláška a Michala Mertiňáka bola nedeľa, 19. júla, mimoriadne úspešným dňom. Obaja sa tešili zo zisku deblových titulov.

Polášek s Čechom Jaroslavom Levinským sa stali víťazmi štvorhry na antukovom turnaji ATP v Bastade (dotácia 450 000 eur). Vo finále si ako nasadené trojky poradili s domácim švédskym párom Robert Lindstedt, Robin Söderling za 69 minút v troch setoch 1:6, 6:3 a 10:7 v tzv. supertajbrejku.

Mertiňák s ďalším Čechom Františkom Čermákom vyhral štvorhru na antukovom turnaji v nemeckom Stuttgarte (dotácia 450 000 eur). Vo finále ako nasadené štvorky zdolali rumunský pár Victor Hanescu, Horia Tecau za 89 minút v dvoch setoch 7:5 a 6:4. Mertiňák premenil jubilejnú desiatu finálovú účasť na ôsmy titul vo štvorhre na mužskom profesionálnom okruhu.

Polášek si pripísal na svoje konto tretí deblový titul na mužskom profesionálnom okruhu, druhý s Levinským. Vlni v júli spoločne triumfovali na antuke vo švajčiarskom Gstaade, v októbri slovenský daviscupový reprezentant po boku

svojho tradičného deblového partnera Američana Trvisa Parrotta nenašiel premožiteľa na koberci v Petrohrade. Polášek s Levinským si vďaka zisku titulu v Bastade rozdelili prémie 22 750 eur a do deblového rebríčka ATP im pribudlo 250 bodov.

Prvé dejstvo finálového zápasu bolo jasne v réžii švédskeho páru. Söderling, ktorý hodinu predtým získal titul v singli, túžil na domácej pôde po víťaznom double, no s pribúdajúcimi minútami začali mať navrch Polášek s Levinským. Debloví špecialisti v piatom a deviatom game druhého setu prelomili podanie Lindstedta a vynútili si rozhodujúci supertajbrejk, v ktorom za stavu 9:7 premenili hneď prvý mečbal.

Polášek si zisk tretieho titulu veľmi cení. „Som rád, že sme dokázali otočiť nepriaznivo sa vyvíjajúci zápas. Nezačali sme dobre, stratili sme dva servisy a razom bolo 0:4. Söderling bol ešte rozbehnutý zo

singla a Lindstedt mal pred domácim publikom v rodnom Bastade špeciálnu motiváciu. V prvom sete Švédovi výborne servovali. Na začiatku druhého dejstva sme ich však dvakrát za sebou brejkli, čo nám veľmi pomohlo. Nalomili sme ich a zápas sa vyrovnal. V supertajbrejku je to vždy lotéria, no myslím, že sme vyhrali zaslužene, lebo sme v rozhodujúcom sete boli odvážnejší a išli sme za každým bodom. Na antuke nám to s Jarom Levinským ide, takže veľká spokojnosť, len to nezakríkime, lebo nás onedlho čaká obhajoba titulu v Gstaade.“

Polášek hral v minulých dňoch v Hamburgu spoločne s Brazílčanom Melom (s Levinským by sa nedostal do hlavného pavúka). Po Gstaade letí do USA, vo Washingtone už bude štartovať po boku Parrotta. Mertiňák s Čermákom získali druhý spoločný deblový titul, začiatkom marca nenašli premožiteľa na antuke v mexickom Acapulcu. Mertiňák sa dostal 13. júla najvyššie v deblovom rebríčku v kariére (24.), obaja hráči si posilnili šance kvalifikovať sa do osmičky najlepších párov na novembrový Barclays ATP World Tour Finals do Londýna.



O osude prvého setu finálového duelu rozhodol dvanásť gem, v ktorom Mertiňák s Čermákom prelomili podanie rumunského páru, hoci prehrávali už 0:40. V druhom dejstve sa slovensko-

český pár po brejku v šiestom game ujal vedenia 5:2.

Rumuni ešte znížili na 4:5, no v desiatom game premenili Mertiňák s Čermákom pri podaní súperov hneď prvý mečbal.

Mertiňák po triumfe v Stuttgarte žiaril spokojnosťou a potešilo ho, že vyhral aj jeho daviscupový deblový partner Filip Polášek. „Som rád, že titul získal aj Filip. Je to výborná správa pre deblový tenis na Slovensku.“



Mertiňákové tituly

(10 finále, 8 víťazstiev)

2009	Stuttgart	(Čermák – ČR)
	Acapulco	(Čermák – ČR)
2008	Umagu	(Pála – ČR)
	Acapulco	(Marach – Rak.)
2007	Bukurešť	(Marach – Rak.)
	Umag	(Dlouhý – ČR)
2006	Záhreb	(Levinský – ČR)
	Chennai	(Pála – ČR)

Polášekove tituly

(6 finále, 3 víťazstvá)



2009 Bastad (Levinský – ČR)



2008 Petrohrad (Parrott – USA)



2008 Gstaad (Levinský – ČR)



Filip POLÁŠEK (vľavo) a Michal MERTIŇÁK tvoria našu daviscupovú dvojicu, od ktorej sa čaká bod v septembrovej baráži s Macedónskom



DETSKÝ DAVIS

Nadácia

Už ide do tuhého,



BRATISLAVA

K oblastným kolám Detského Davis Cupu s Fed Cupu s Nadáciou SPP sa vraciame fotografiami z jednotlivých dejísk. Už poznáme všetky postupujúce tímy. V minulom čísle nám chýbali družstvá, ktoré pre nepriazeň počasia nemohli odohrať turnaj v Kysuckom Novom Meste.

Dážď dosť výrazne poznačil júnové oblastné kolá aj v ďalších mestách. Treba dúfať, že

v septembrovom pokračovaní, ktorým bude regionálne finále súťaže, bude počasie malým tenistom priat.

Už sú známe i dejiská – na východe to budú dvorce Akademiku Košice, bratislavským dejiskom budú petržalské kurty na Dudovej a usporiadateľom Právník-tš Trčka&Kurek. Hostiteľom družstiev Západoslovenského regiónu bude TC Topoľčany. Zatiaľ nie je



KYSUCKÉ NOVÉ MĚSTO



KOŠICE



HUMENNÉ

CUP A FED CUP



v septembri regionálne kolá

jasné, či organizátorom v Stredoslovenskom regióne bude TK Banská Bystrica alebo Žilina. V regionálnom finále už ide do tuhého: z každého regiónu postupujú do októbrového celoslovenského finále po tri družstvá chlapcov a dievčat. O celkové víťazstvo bude bojovať po 12 najlepších tímov tenistov a tenistiek. Už sa tešíme na vyvrcholenie, ktoré vždy prináša vzrušenie nielen deťom a ich trénerom, ale aj rodičom, ktorí sú vždy pyšní (red)

ĎALŠIE TERMÍNY

Regionálne kolá
12. – 13. septembra 2009

Celoštátne kolo
2. – 4. októbra 2009



BOJNICE



TOPOĽČANY

DRUŽSTVÁ POSTUPUJÚCE Z OBLASTNÉHO DO REGIONÁLNEHO FINÁLE

BRATISLAVA

Organizátor Právník-tš Trčka&Kurek
Chlapci: Právník - tš Trčka&Kurek A, Tš Mary, TK Kalinčiakova Bratislava A, TK Slávia STU Bratislava B, TK Slovan Bratislava, Právník - tš Trčka&Kurek B, TK Slávia STU Bratislava B, TK Kalinčiakova B
Dievčatá: TK Slovan Bratislava, Právník - tš Trčka&Kurek A, TK Inter Bratislava, TK Alfa tenis, Právník - tš Trčka&Kurek B, TK Slávia STU Bratislava, VTC Pezinok

ZÁPAD

Organizátor TC Topoľčany
Chlapci: TC Partizánske A, TC Topoľčany A, Tš Levice, TC Topoľčany
Dievčatá: TC Topoľčany A, TK Zlaté Moravce, TK Spartak Komárno, TC Partizánske B
Organizátor TK Kúpele Piešťany
Chlapci: TK Kúpele Piešťany A, TK Senica, TK Kúpele Piešťany B, TK Kúpele Piešťany C
Dievčatá: ŠK Blava J. Bohunice A, TK Senica A, TK Senica B, Ta NET Trnava A

STRED

Organizátor TK Kysucké Nové Mesto
Chlapci: TK Kysucké Nové Mesto A, Slávia ŽU Žilina B, TK Žilina, TK ZZO Čadca
Dievčatá: Slávia ŽU Žilina A, Benet LTC Bytča, TK Žilina, Slávia ŽU Žilina B
Organizátor TK Tenis centrum Bojnice
Chlapci: TK tc Bojnice A, Lieskovský TC B, Lieskovský TC A, TK Banská Bystrica A
Dievčatá: TK Banská Bystrica B, TK tc Bojnice A, Lieskovský TC, TK Banská Bystrica A

VÝCHOD

Organizátor TK Mladost Košice
Chlapci: TK Spišská Nová Ves, TK Mladost Košice A, TK VSE Akademik Košice, TK F1 Poprad
Dievčatá: TK Mladost Košice A, TK F1 Poprad B, TK VSE Akademik Košice A, TK F1 Poprad A
Organizátor TC Humenné
Chlapci: 1. TC Humenné A, TA Prešov, TC STŠ Michalovce, ESOFIA Prešov
Dievčatá: 1. TC Humenné A, ESOFIA Prešov, TA Prešov, 1. TC Humenné B

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

Dobrá nálada? Samozrejme!

Príčiny zriedkavých slabších výkonov svetovej jednotky Rogera Federera treba hľadať v čase bezprostredne pred zápasom. Z neznámeho dôvodu nepríde na dvorec v optimálnej nálahe. Potom nevidíme sebavedomého hráča, ktorý vie, čo má robiť, ale v myšlienkach negatívneho tenistu. Nie je stopercentne prítomný na dvorci, stretnutie mu nerobí radosť. Štatistika takého zápasu potom napovedá, že Roger urobil podstatne viac nevynútených chýb než víťazných bodov...

V uvedenom prípade sa zhoršuje koordinácia svalových reakcií, údery prestávajú fungovať. V tenise, kde zlomky sekundy a nepatrná zmena v uhle rakety, pod ktorým je lopta v okamihu úderu zahraná, rozhodujú o zisku alebo strate bodu, je to nesmierne dôležité. Tu nestačí iba opravovať pohyby a zaoberať sa zlepšovaním techniky, ako to robia mnohí tréneri i hráči. Skôr je treba korigovať pocity s cieľom dosiahnuť – dobrú náladu! Nie je to ľahké, pretože pocity, na rozdiel od pohybov, nevidíme.

Čo to pre vás znamená?

Pravdepodobne (ešte) nehráte tenis na úrovni Federera, Nadala,



Zo snímky vyžaruje pozitívny prístup oboch hráčov – takto sa usmievali nedávno tesne pred vzájomným súbojom vo Wimbledon Austráľčan Lleyton HEWITT a Američan Andy RODDICK, neskorší finalista

Djokoviča a každý z vás má iný štýl hry a iné predpoklady, rovnako ako rôzny úderový repertoár, či rozdielny temperament.

Preto riskujem a dovoľím si vám dať niekoľko rád a tipov, ako dosiahnuť v zápase dobrú náladu a udržať si ju po celý čas zápasu. Nechcem vás unavovať známymi pokynmi, akými sú napr. dodržiavanie správnej životosprávy. Zameriam sa na odporúčenia, s ktorými sa – ak už – tak len zriedka stretávate v tenisovej literatúre, a ktoré majú priamy vzťah k dobrej nálahe. O niektorých som pred dlhším časom v časopise Tennis písal, ale pokladám ich za tak dôležité, že nebude na škodu veci si ich pripomenúť.

Nemusíte, samozrejme, všetky moje tipy akceptovať. Poradte sa so svojim zdravým rozumom. Ak sa vám však niektoré zapáčia, a dostanete chuť použiť ich v zápase, vyskúšajte všetko už v tréningu a potom sa rozhodnite.

Som si, pochopiteľne, vedomý, že je ďaleko ľahšie dobré rady dávať, ako ich potom v zápase realizovať.

Negatívne myšlienky – príčina chýb

Pokiaľ máte v tréningu dobrú techniku a v zápase robíte nepomerne veľa chýb, musíte hľadať príčinu vo svojom duševnom stave. Zistíte,

že máte zlú náladu, ste neistí a nervózni. Myslite negatívne.

Ak sa budete v príprave myslením zaoberať, naučíte sa svoje negatívne pocity meniť na pozitívne. Začnite trebárs tým, že sa v myšlienkach vyvarujete všetkého, čo znie negatívne. Nemyslite a nehovorte si ani v duchu slová typu – nie, nikdy, neviem, nevyhrám... Viem, že je to niekedy ťažké, že môže značný čas trvať, než sa to naučíte, ale ťažké a snád ešte ťažšie je naučiť sa účinnú víťaznú loptu behndom. A tomu ste doteraz venovali stovky hodín. Koľko času ste doteraz nacvičovali ovládaniu seba samého?

S čistým stolom

Ak máte niekedy zlú náladu, tak potom vybavte ešte pred zápasom, pokiaľ možno, všetky neprijemné záležitosti, na ktoré stále nevedomky myslíte. Napríklad: zaplatenie účtov, odpoveď na dopisy, plány na dovolenku, daňové priznania, a pod. Nestačí ale vybaviť tieto záležitosti vždy iba tesne pred turnajom, ale musíte sa ich zbavovať pravidelne, každodenne.

Posledných 24 hodín

Zvlášť dôležitých v krátkodobej príprave je posledných 24 hodín pred zápasom. Dobrú náladu zaručuje, pokiaľ zachováte obvyklý den-

ný režim. Pritom je treba rešpektovať nasledujúce zákonitosti:

Trojhodinový zákon: Medzi ukončením obeda či večere a začiatkom zápasu musia byť aspoň tri hodiny.

Štvorhodinový zákon: Až asi štyri hodiny po prebudení (ráno) je ľudský organizmus pripravený k optimálnej práci.

Osemhodinový zákon: K dokonalému stráveniu požitej potravy je potrebných osem hodín. Nechcete teda bohatým jedlom tesne pred zápasom zvýšiť svoj výkon!

Dvojmesačný zákon: Zvyklosti v jedle a v spaní nie je možné zmeniť zo dňa na deň. Telo potrebuje najmenej dva mesiace, než si na také zmeny zvykne.

Ak behom turnaja prší, začínajú niekedy zápasy už o siedmej alebo ôsmej hodine ráno. Preto nesmie hráč ani mimo dobu súťaže vstávať do deviatej, desiatej hodiny, ale musí sa naučiť vstávať čo najskôr. Samozrejme, pokiaľ je stretnutie stanovené na 7.00, neznamená to, že by mal vstávať o tretej. Ak však vstane o piatej a jeho súper po šiestej, bude proti nemu v značnej výhode.

V tenisovom klube by mal byť hráč najmenej hodinu pred zápasom, aby mal dostatok času k činnostiam, ktoré uvádzame v tabuľke.

tenis



(USA), šampiónky Wimbledonu 2009



TENISOVÉ LEGENDY V

Björn BORG (Švédsko), Pete SAMPRAS (USA), Rog



WIMBLEDONE 2009

er FEDERER (Švajčiarsko), Rod LAVER (Austrália)



Serena a Venus WILLIAMSOVÉ (U

Dobrá nálada? Samozrejme!

Dokončenie zo s. 22

Hodina pred zápasom

Abyste nastúpili na zápas v dobrej nálade, najdôležitejšie sú spomienky na nedávne úspechy a príjemné zážitky. Pripomeňte si úspechy na dvorci, kvalitný tréning, dobrú kondičnú prípravu. Všetko ale musí zodpovedať skutočnosti! Nie je možné spomínať na dobrý tréning, ktorý ste zanedbávali... Zdôraznite si svoje silné stránky, definujte slabiny súpera a rozhodnite sa, ako toho využijete.

Pre zápas si stanovte splniteľné ciele. Pokiaľ nastupujete proti hráčovi o dve, tri triedy silnejšiemu, asi ťažko môže byť vašim cieľom víťazstvo. Napriek tomu:

„v jednom sete najviac 3 dvojchyby“, alebo „od základnej čiary budem hrať lopty meter nad sieť“ a pod. Spomínam na doby môjho štúdia v Prahe, kedy som sa ocitol

pred turnajom často v štádiu skúšok. Nemal som veľa času na tenisovú prípravu, ale úspešne zložená skúška tento nedostatok nielen nahradila. Priviedla ma do skvelej nálady, čo vyústilo v úspech na dvorci.

Hrajte divadlo!

Úspešní tenisti majú niečo spoločného s hercami na javisku. Niekedy sú tak herci, ako i hráči v zlej nálade a tieto negatívne pocity môžu silne ovplyvňovať ich výkon. Každému tenistovi sa „nariaďuje“ vždy jediné – maximálny výkon. Rozumní a úspešní hráči vedia v sebe vzbudiť pocity sebadôvery, kludu, presvedčenia a istoty o úspechu, odhodlanosti – bez ohľadu na to, ako sa práve cítia. Naopak. Predstierajú, predovšetkým sebe, ale i súperovi a divákovi, sebaavedomého optimistu, ktorý plne verí, že zápas vyhrá. Ukazujú to výrazom v tvári, držaním hlavy, od-

hodlaným úsmevom istoty. Akoby hovorili súperovi:

„Dnes nemáš proti mne žiadnu šancu!“ Rovnako aj dodržiavanie a aplikácia rituálov v priebehu zápasu má ukludňujúci účinok.

Nezabudnite: Tenisový zápas je hra, teda tiež akési predstavenie! Prichádzajte na dvorec pomaly, neponáhľajte sa, usmievajte sa. Ukážte, že máte radosť zo života, že sa na zápas tešíte. Vypusťte z hlavy všetky problémy. Tie teraz nevyriešite. V danú chvíľu platí všetka vaša koncentrácia na tento a iba na tento zápas!

Konfliktné situácie

Takmer v každom zápase sa vyskytnú okamžiky, kedy je vaša dobrá nálada v nebezpečí. Trebárs ak urobíte niekoľko zbytočných chýb v rozhodujúcich momentoch, alebo pri nesprávnych výrokoch rozhodcu proti vám. Nevzrušujte

pocity zlepšite. Vaše zúfalé búchanie raketou do zeme môže vyvolať u divákov nevoľu a môže povzbudiť súpera. Preto, ak reagujete akokoľvek, reagujte s humorom. Každopádne to musí byť riešenie slušné, vulgárne výkriky na dvorec nepatria!

A ešte jeden tip: Ak urobíte nevyhnutnú chybu, nedávajte nikdy vinu sebe! Seba obviňovaním nezvyšíte svoje sebavedomie! Navyiac by to bola príjemná hudba pre súperove uši! Hľadajte vinu v loptách, v raketke, v povrchu dvorca...

Spomínam si na jedného dobrego tenistu, ktorého mnoho lópt skončilo v sieti a rýchle prehrával 1:4. Pri striedaní strán „premeral“ výšku siete a vyhlásil. „Je o dva centimetre vyššie! Sorry, ale volejbal neovládám...“ A to bol ventil, ktorý vypustil negatívne pocity a zápas napokon vyhral.

Ak budete na turnaji hrať zápas

ČO MÁ ROBIŤ HRÁČ POSLEDNÚ HODINU PRED ZÁPASOM

ZOSTÁVA	ČAS K ČINNOSTI	MIESTO	ČINNOSŤ
60 min	10 min	šatňa	prezlečenie, eventuálne ľahká masáž (iba hráči, ktorí sa nechávajú pravidelne masírovať)
50 min	10 min	šatňa	uvoľnenie, taktický plán, spomienky na úspechy (nielen tenisové)
40 min	5 min	šatňa (dvorec)	uvoľnenie, relaxácia (bez rakety)
35 min	25 min	dvorec (stena)	rozohranie (s raketou), alebo beh, až do ľahkého spotenia sa
10 min	10 min	šatňa	optimistické pokyny trénera, povzbudenie, odchod na dvorec



Známy búrlivák Marat SAFIN si ani vo svojom poslednom daviscupovom vystúpení v kariére vo štvrtfinále Ruska proti Izraelu neodpustil pár teatrálnych kúskov. Safin patrí medzi tenistov – hercov.

sa, neukazujte svoje sklamanie, ďalej hrajte na dvorci sebaavedomého! Ale pozor: Každý človek je iný. U väčšiny hráčov musí byť cieľom striktné pozitívne správanie sa. Ihneď zabudnúť na prehratú loptu alebo nesprávny výrok rozhodcu (protestovať, iba ak je reálna nádej na opravu) a so vztyčenou hlavou pokojne bojovať o budúci bod. Domnievam sa však, že spojenie „pozitívne správanie sa“ by sa malo nahradiť slovami „optimálne správanie sa“, ktoré maximálne prispieva k udržaniu dobrej nálady. Existujú totiž tiež tenisti, predovšetkým tí temperamentnejší, ktorí musia z času na čas nejakú „explodovať“. Inak budú na problematickú situáciu ešte dlho myslieť a hrať horšie. Také občasné „výbuchy“ pôsobia na ich pocity ako balzam a chránia ich pred stratou dobrej nálady. Niektorým sa síce podarí, na rady trénera a po vhodnej príprave, sklamanie navonok zamaskovať, ale vo vnútri budú stále plní hnevu a ich pocity stále negatívne. Takí hráči sa musia už v tréningu učiť vlastné negatívne emócie obmedzovať na minimum a ak už – ukazovať ich kultivovane a „civilizovane“.

Nevíňte seba

Hľadajte svoju vlastnú cestu, ako na to. Hľadajte trebárs určitú náhradu, nejaký rituál – napríklad za nedôstojné búchanie raketou, ktorou divákov rozveselíte a svoje

bez rozhodcu, môže vás vyviest z dobrej nálady protihráč, ktorý vedome klame. Prvý raz mohol spornú loptu vidieť zle, alebo ste ho nesprávne videli vy sami. Môžete ho požiadať, ak je to možné, aby vám ukázal stopu po dopade lopty. Každopádne pozná, že klamať pre neho nebude ľahké. Ak sa situácia opakuje a vy si budete istý, že súper rozhodol nesprávne proti vám, apelujte na jeho športový česť, na fair play. Dôležité je nielen čo poviete, ale tiež ako to poviete! Vždy zachovajte pokoj, nezvyšujte hlas, nerozčuľujte sa! Už pred zápasom sa môžete vzájomne dohodnúť, ako postupovať v sporných prípadoch. Ak nič nepomôže, pošlite nenápadne niekoho pre člena vedenia súťaže, aby na to dohliadol.

Dobrá nálada sa dá nacvičovať už v tréningu, ak zavedieme v kontrolných zápasoch (hraných najradšej o nejakú stávkku) rušivé vplyvy, o ktorých hráči nebudú vopred vedieť. Fantázii sa medzi nekladú! Tréner môže napríklad požiadať rozhodcu či súpera, aby vyprodukoval niekoľko chybných rozhodnutí a po zápase potom vyhodnotiť správanie sa svojho zverenca.

Svatopluk STOJAN

(Príspevok českého odborníka pôsobiaceho vo Švajčiarsku preložil a upravil so súhlasom autora Ladislav Macko, metodik STZ)