

TOP 20 NA SVETE

ATP	DVOJHRA	1. Nadal (Šp.)	12390	ATP	ŠTVORHRA	1. Bryan B. (USA)	11500	WTA TOUR	DVOJHRA	1. Wozniacka (Dán.)	9430	WTA TOUR	ŠTVORHRA	1. Dulková (Arg.)	10070
		2. Federer (Švajč.)	7965			2. Bryan M. (USA)	11500			2. Clijstersová (Belg.)	8835			2. Pennettová (Tal.)	10070
		3. Djoković (Srb.)	7880			3. Nestor (Kan.)	8670			3. Zvonarevová (Rus.)	7155			3. Peschkeová (ČR)	7520
		4. Söderling (Švéd.)	6055			4. Zimonjić (Srb.)	8110			4. Stosurová (Austr.)	5086			3. Srebotniková (Slo.)	7520
		5. Murray (V.Brit.)	5760			5. Bhupáthi (Ind.)	6520			5. Schiavoneová (Tal.)	5051			5. Huberová (JAR)	7375
		6. Ferrer (Šp.)	4510			6. Mirnyi (B-rus.)	6290			6. Jankovičová (Srb.)	4655			6. Kingová (USA)	6800
		7. Berdych (ČR)	4270			7. Paes (Ind.)	6045			7. Na Li (Čína)	4300			7. Švedovová (Kaz.)	6240
		8. Roddick (USA)	3735			8. Melzer (Rak.)	4795			8. Williamssová V. (USA)	3745			8. Petrovová (Rus.)	5915
		9. Verdasco (Šp.)	3140			9. Dlouhý (ČR)	4230			9. Azarenková (B-rus.)	3440			9. Kirilenková (Rus.)	5120
		10. Melzer (Rak.)	2865			10. Marach (Rak.)	4230			10. Radwanská A. (Pol.)	3170			10. Raymondová (USA)	4900
		11. Južnyj (Rus.)	2710			11. Matkowski (Pol.)	4120			11. Williamssová S. (USA)	3035			11. Stubbsová (Austr.)	4760
		12. Monfils (Fr.)	2560			12. Fyrstenberg (Pol.)	4120			12. Peerová (Izr.)	2995			12. Matteková-Sandsová (USA)	4350
		13. Almagro (Šp.)	2320			13. Kubot (Pol.)	4115			13. Kuznecovová (Rus.)	2860			13. Martinezová Sanchezová (Šp.)	4280
		14. Ljubičić (Chorv.)	2145			14. Lopez M.(Šp.)	3740			14. Kvitová (ČR)	2758			14. Tie Čeng (Čína)	4000
		15. Wawrinka (Švajč.)	2125			15. Petzschner (Nem.)	3615			15. Pennettová (Tal.)	2730			15. Jung-Jan Čchan (Taiw.)	3945
		16. Fish (USA)	2121			16. Norman (Belg.)	3510			16. Kanepiová (Est.)	2685			16. Záhlavová-Strýcová (ČR)	3830
		17. Tsonga (Fr.)	1975			17. Moodie (JAR)	3500			17. Šarapovová (Rus.)	2656			17. Benešová (ČR)	3725
		18. Troicki (Srb.)	1670			18. Bopanna (India)	3380			18. Bartoliová (Fr.)	2595			18. Williamssová S. (USA)	3500
		19. Nalbandian (Arg.)	1655			19. Qureshi (Pak.)	3288			19. Pavlučenkovová (Rus.)	2490			Williamssová V. (USA)	3500
		20. Baghdatis (Cyp.)	1625			20. Tecau (Rum.)	3265			20. Klejbanovová (Rus.)	2485			20. Blacková (Zimb.)	3490

TOP 10 REBRÍČKA ITF

JUNIORI				JUNIORKY			
1. Veselý (ČR)	1393	6. Morgan (V. Brit.)	748	1. Mestachová (Belg.)	1375	6. Chromačevová (Rus.)	856
2. Thiem (Rak.)	806	7. De Loore (Belg.)	733	2. Gavrilovová (Rus.)	1350	7. Čeng Saisai (Čína)	847
3. Dellien (Bol.)	792	8. Carballes Baena (Šp.)	663	3. Puigová (Portor.)	1027	8. Putincevová (Rus.)	777
4. Golding (V. Brit.)	783	9. Patrombon (Filipíny)	580	4. Svitolinová (Ukr.)	1010	9. Garciová (Fr.)	725
5. Pavič (Chorv.)	777	10. HORANSKÝ (SR)	571	5. Davisová (USA)	965	10. Jabeurová (Tun.)	722

SLOVENSKÍ HRÁČI

ATP		WTA TOUR		REBRÍČEK ITF		REBRÍČEK TE	
DVOJHRA		DVOJHRA		JUNIORI		do 14 rokov	
121. Lacko Lukáš	459	27. Cibulková Dominika	2110	10. Horanský Filip	571	CHLAPCI	
152. Beck Karol	363	30. Hantuchová Daniela	1945	49. Partl Adrian	323	93. Molčan Alex	120
169. Kližan Martin	328	67. Rybáriková Magdaléna	911	96. Fabian Patrik	240	133. Brna David Damian	81
173. Martin Andrej	317	115. Kučová Zuzana	583	185. Vittek Filip	175	153. Gajdica Alex	70
221. Klec Ivo	232	182. Kučová Kristína	326	482. Čižnár Juraj	71	258. Pántik Martin	35
231. Semjan Marek	214	207. Juríková Lenka	280	668. Kianička Michal	43	308. Selecký Michal	25
241. Červenák Pavol	203	235. Wienerová Lenka	235	759. Opalek Erik	35	363. Glváč Andrej	20
336. Mečíř Miloslav	134	271. Pochabová Michaela	190	877. Farkaš Viktor	25	463. Liška Tomáš	14
575. Gombos Norbert	41	356. Hončová Michaela	120	915. Šimon Ján	22	463. Turzák Róbert	14
601. Hrbatý Dominik	36	376. Zlochová Zuzana	112	998. Dubjel Martin	18	535. Klein Lukáš	7
602. Čapkovič Kamil	36	454. Luknárová Zuzana	75	1070. Maruščík Matej	15	DIEVČATÁ	
659. Pažický Michal	27	473. Čepelová Jana	71	1236. Čelovský Dávid	10	22. Schmiedlová Kristína	335
699. Sikora Adrián	23	535. Bocsová Klaudia	55	1531. Blaško Martin		38. Kužmová Viktória	280
848. Bocko Matej	12	556. Tvarošková Lenka	51			82. Mihalíková Tereza	180
1006. Daniš Marko	7	657. Juhászová Vivien	35			88. Doláková Nikola	175
1013. Stančík Ján	6	697. Škamlová Chantal	30			105. Streňáková Katarína	155
1057. Kovalík Jozef	5	706. Morgošová Karin	29			126. Kupková Tamara	144
1127. Partl Adrian	4	768. Balogová Martina	22			159. Oravcová Klaudia	115
1155. Košec Ivan	4	830. Maráčková Katarína	18			196. Ondrášová Lucia	90
1310. Miklušičák Peter	2	837. Tabaková Romana	17			258. Valková Lívia	67
1439. Horný Maroš	1	852. Vajdová Nikola	17			295. Spiššáková Diana	55
1524. Havaj Filip	1	858. Kachlíková Katarína	16			332. Vitéková Alexandra Mária	45
1605. Klempa Zalan	1	951. Schmiedlová Karolína	11			415. Jamrichová Sandra	30
1743. Horečný Matúš	1	1032. Vršková Lucia	8			477. Palcátová Barbora	22
ŠTVORHRA		ŠTVORHRA		JUNIORKY		474. Kosnáčková Daniela Michaela	22
25. Mertiňák Michal	2740	1074. Parajová Simonka	6	13. Čepelová Jana	660	497. Odrášková Michaela	20
39. Polášek Filip	1735	1090. Baranová Katarína	6	26. Škamlová Chantal	525	494. Majorová Katarína	20
54. Zelenay Igor	1325	1110. Kuricová Renáta	4	30. Schmiedlová Karolína	480	538. Fajnorová Anna	15
148. Beck Karol	488	1151. Širilová Monika	3	48. Butkovská Lucia	402	631. Današová Martina	10
219. Klec Ivo	311			70. Malová Viktória	331	631. Lacková Gabriela	10
227. Lacko Lukáš	290	64. Rybáriková Magdaléna	1267	176. Záteková Veronika	197		
242. Kližan Martin	268	75. Hantuchová Daniela	1071	258. Vajdová Natália	158		
265. Červenák Pavol	241	124. Cibulková Dominika	645	289. Uberalová Petra	142		
313. Mečíř Miloslav	191	212. Wienerová Lenka	314	327. Juhászová Vivien	130		
359. Semjan Marek	161	293. Pochabová Michaela	210	575. Kucharová Michaela	70		
423. Martin Andrej	127	331. Juríková Lenka	180	674. Markušková Antónia	55		
458. Čapkovič Kamil	106	351. Tvarošková Lenka	166	722. Lazarová Barbora	50		
565. Sikora Adrián	78	439. Kachlíková Katarína	104	735. Bubelová Nina	48		
627. Daniš Marko	65	445. Škamlová Chantal	101	808. Tumová Silvia	41		
629. Pažický Michal	64	561. Luknárová Zuzana	63	824. Ostrožlíková Michaela	38		
691. Hrbatý Dominik	52	564. Zlochová Zuzana	63				
995. Bocko Matej	21	592. Baranová Katarína	55				
1025. Kovalík Jozef	18	597. Vajdová Nikola	54				
1309. Horečný Matúš	8	637. Tabaková Romana	48				
1348. Milko Michal	6	646. Čepelová Jana	46				
1377. Miklušičák Peter	6	664. Kučová Kristína	43				
1426. Havaj Filip	6	671. Hončová Michaela	42				

Poradie rebríček ATP a WTA Tour je k 21. 2. 2011

Poradie rebríček juniorov a juniorek ITF je k 14. 2. 2011

Poradie rebríčka TE je k 14. 2. 2011

Mečír: Bude to boj

Davis Cup: ak Slovensko v Portugalsku vyhrá, 8. – 10. júla privíta Švajčiarsko

Možnosť, že by Slovensko v Davisovom pohári v júli mohlo privítať Švajčiarsko aj s Rogerom Federerom, je lákavá. Prvou podmienkou je víťazstvo Mečířovho tímu 4. – 6. marca nad Portugalskom. A druhou, aby Federer mal záujem v júli reprezentovať.

Ako je známe, v poslednom období uprednostnil individuálnu kariéru. Naposledy hral za Švajčiarsko na jeseň 2009. Pravda, to už predbiehamo. Teraz stojí pred tímom Miloša Mečířa veľká výzva uspieť na antuke v Portugalsku.

„Bude to ťažký súboj,“ konštatuje nehrajúci kapitán. „Favorita si netrúfam označiť. Pre Portugalsko hovorí domáce prostredie a výhodou pre hráčov je antuka, na ktorej veľa hrajú. Verím, že našim tenistom bude stačiť týždeň v dejisku k adaptácii. Lacko sa na antuke pripravuje už doma a Kližan na nej už hrá turnaj.“

V Mečířovej nominácii sú tí istí hráči, ktorí vlani zdolali Bielorusko 4:1. Dokonca aj náhradník Andrej Martin figuroval v tíme, ale ochorel, a tak kapitán nemal v čase nominácie jasno, či do Lisabonu poletí.

Slovensko už raz s Portugalskom hralo – roku 1996 v domácom prostredí zvíťazilo 5:0. Vlani sa SR po prehre s Rakúskom 2:3 zachraňovala v I. skupine víťazstvom v Bielorusku. Portugalsko si víťazstvom nad Bosnou a Hercegovinou vybojovalo postup z II. skupiny do I. skupiny euro-africkej zóny, v ktorej naposledy hralo roku 2007.



Frederico Gil

Portugalská jednotka Rui Machado potvrdzuje známe príslovie – trepezlivost ruže prináša. Má 26 rokov, iba vlani sa stal hráčom stovky a vo februári dosiahol najlepší ranking kariéry – 84. miesto. Donedávna bol známejší predovšetkým jeho o rok mladší krajan Frederico Gil, ktorý bol v sezóne 2009 už na 66. mieste v počítaní. Momentálne je o priečku horší ako Machado. Bývalý špičkový junior (10. na svete 2003) dáva pred antukou prednosť tvrdému povrchu. „Dobré výsledky hráčov na začiatku sezóny sú prísľubom. Ale narazíme na silný tím so skúsenými tenistami,“ upozorňuje kapitán domácich Pedro Cordeiro.

Hrá sa na antuke vonku na Estádio Nacional v areáli Clube de Ténis do Jamor v Cruz Quebrada pri Lisabone, kapacita štadióna je 2000 divákov. Na rozdiel od lanského stretnutia Slovákov v Minsku, kde bol voľný vstup, portugalská federácia stanovila na deň vstupné 12 eur. (zw)

FAKTY O STRETNUTÍ

PORTUGALSKO - SLOVENSKO

Miesto konania: Centro Desportivo Nacional do Jamor, Estrada da Costa, Estádio Nacional, Cruz Quebrada, **kapacita:** 2000 **Povrch:** antuka, vonku **Lopty:** Dunlop Fort Clay Court **Program – piatok a nedeľa** 10.00 miestneho času (u nás o hodinu viac), **sobota:** 12.00 **Hlavný rozhodca:** Javier Moreno Perez (Španielsko)

SLOVENSKO

Lukáš Lacko 121./227.
Martin Kližan 169./242.
Michal Mertiniák - /25.
Filip Polášek - /39.

KAPITÁN: Miloslav MEČÍŘ

PORTUGALSKO

Rui Machado 84./190.
Frederico Gil 85./139.
Leonardo Tavares 236./111.
Joao Sousa 244./283.

KAPITÁN: Pedro Cordeiro

Rebríček dvojhrý/štvorhry k 21. 2. 2011



Rui MACHADO

Srbsko začína obhajobu s Indiou

V prvý marcový víkend sa hrajú stretnutia aj vo svetovej skupine. Obhajobu titulu začína Srbsko s Indiou v Novom Sade a k dispozícii bude mať aj Novaka Djokoviča, šampióna Australian Open.

V Čile sa predstavia Američania pod kapitánskou taktovkou Jima Couriera, ktorý vystriedal Patricka McEnroea po desaťročnej práci pri tíme USA. Američania nastúpia aj s Andym Roddickom. Francúzsko, lanský finalista, bude hrať s Rakúskom na atraktívnom mieste – v hangári 3 letiska

Schwechat. Pochopiteľne, na antuke. Česi privítajú nováčika svetovej skupiny Kazachstan v Ostrave, v Záhpere sú Chorváti hostiteľmi Nemecka. V hľadisku iste nebude chýbať Mario Ančić, člen víťazného tímu z roku 2005, ktorý pred pár dňami v 26 rokoch kvôli zdravotným dôvodom oznámil koniec kariéry. Za ujímavosť: v Charleroi bude v súboji Belgicko – Španielsko asistovať jastrabie oko požičané z Bratislavy. Za hostí nastúpi aj Rafael Nadal. Ten od víťazstva tímu roku 2009 Davis Cup nehral. (zw)



Svetová skupina, 1. kolo: Srbsko – India, Švédsko – Rusko, Česko – Kazachstan, Argentína – Rumunsko, Čile – USA, Belgicko – Španielsko, Chorvátsko – Nemecko, Rakúsko – Francúzsko

I. skupina euro-africkej zóny, 1. kolo: Izrael – voľný žreb, Poľsko – voľný žreb, Taliansko – voľný žreb, Slovinsko – Fínsko, Ukrajina – Holandsko, JAR – voľný žreb, PORTUGALSKO – SLOVENSKO, Švajčiarsko – voľný žreb

Nový americký kapitán Jim COURIER, dvojnásobný daviscupový šampión, s replikou trofeje vlani, keď podpísal zmluvu s federáciou

Slovenky nepostúpili

Winter Cup hráčok do 14 rokov v Bukurešti

Slovenské družstvo hráčok do 14 rokov malo veľmi blízko k postupu do celkového finále. Žiaľ, nevyšlo to, ale taký je tenis. Naše tenistky odohrali vyrovnaný zápas s víťazkami, domácimi Rumunkami. Škoda, že Katarínu Strešňakovú počas turnaja prenasledovalo prechladnutie a nemohla podať optimálny výkon.

V skupine D bolo naše družstvo nenasadené. V Bukurešti reprezentovali Kristína Schmiedlová, Katarína Strešňaková a Tereza Mihalíková. V prvom kole proti Belgicku mala Strešňaková nervózny úvod, urobila viac chýb, nedostávala sa do žiadnych výmen a prehrávala 0:4. Jej súperka Minnenová vynikala dobrým pohybom, mala uvoľnený rýchly úder z oboch strán. V závere setu sa hra vyrovnávala, Katka bola pokojnejšia, dostala sa aj do tempa, čo sa prejavilo v druhom sete. Viedla už 4:1, no zbytočne znervóznela po chybnom rozhodnutí rozhodkyne. Škoda. Našej hráčke nechýbala snaha, ale viac pokoja a sebavedomia.

Kristína Schmiedlová hrala podobný agresívny rýchly tenis ako jej protivníčka. Obe mali cieľ čo najskôr urobiť bod. Prvý set Kristína rozhodla až v tajbrejku. I druhý set bol vyrovnaný, naša tenistka stále verila vo víťazstvo, a aj ho dosiahla. Vo štvorhre hrali naše viac od základnej čiary. Dievčatá boli istejšie ako súperky, ktorým táto hra nesedela, a tak sme dosiahli hladké víťazstvo.

V semifinále proti prvému nasadenému Rumunsku nastupovala Strešňaková proti favoritke Ghitescuovej.



Zľava - Tereza MIHALÍKOVÁ, kapitán Daniel ČÁLIK, Katarína STREŠŇAKOVÁ a Kristína SCHMIEDLOVÁ

Tá však začala v domacom národnom tenisovom centre veľmi nervózne, urobila zopár nevynútených chýb. Pravda, Katka to nedokázala využiť a vlastnými chybami jej pomohla postaviť sa na nohy. Naša tenistka sa snažila, ale nebola vo svojej koži. Zápas bol vyrovnaný a dramatický, ale lepší záver mala súperka. Kristína Schmiedlová odohrala s Ciufirilovou obojstranne dobrý súboj. Tempo diktovala naša hráčka, hrala uvoľnene, bez stresu, aktívne, na hranici rizika. Viac jej vychádzalo ako pokazila a po dvojhrách bol stav 1:1. Rozhodujúcu štvorhru začali lepšie Rumunky. Nekazili od základnej čiary, ani na sieti. V 2. sete nastal zvrät. Naše hrali výborne a ukončili viac volejov. Katka bola takmer bezchybná od základnej čiary. V rozhodujúcom sete sme viedli už 3:0, ale upustili sme z dôrazu, čo súperky vycítili a otočili nepriaznivý stav. Z víťazstva a postupu sa tešili

domáce Rumunky, ktoré vo finále vyhrali nad Veľkou Britániou 3:0.

S Maďarskom v stretnutí o tretie miesto dostala šancu Tereza Mihalíková. V úvode urobila viac nevynútených chýb, pravda, neskôr sa rozohrala. Prehrala, no odohrala dobrý zápas. Jeden z najlepších - ak nie najlepší zápas - odohrala v tejto skupine Kristína Schmiedlová proti Bekefiovej. Hralo sa stále naplno, takmer na doraz, s veľkou dávkou sily a razancie. Striedali sa (na túto kategóriu nezvyčajné) excelentné výmeny s viacerými víťaznými údermi na oboch stranách. Záver lepšie zvládla Maďarska, ktorá set vyhrala 9:7. Nasledujúca prehra vo štvorhre znamenala celkovú prehru s Maďarskom 0:3 a konečné štvrté miesto v bukureštskej kvalifikačnej D skupine.

Daniel ČÁLIK,
kapitán Slovenska



Winter Cup

Kvalifikácia, D-skupina

Bukurešť, Rumunsko

11. - 13. 2. 2011

Dievčatá do 14 rokov

1. kolo: Slovensko - Belgicko (3)

2:1 (Strešňaková - Minnenová 26, 67(2), Kr. Schmiedlová - Kempenová 76(4), 63, Kr. Schmiedlová, Strešňaková - Van Der Syptová, Minnenová 63, 62). **Ďalšie zápasy:** Maďarsko - Portugalsko (4) 3:0, Veľká Británia (2) - Poľsko 3:0.

Semifinále: Slovensko - Rumunsko (1) 1:2

(Strešňaková - Ghitescuová 46, 57, Kr. Schmiedlová - Ciufirilová 63, 76(4), Kr. Schmiedlová, Strešňaková - Ciufirilová, Ghitescuová 26, 62, 46). **Ďalší zápas:** Veľká Británia - Maďarsko 3:0.

Finále: Rumunsko - Veľká Británia 3:0.

O 3. miesto: Slovensko - Maďarsko 0:3

(Mihalíková - Bondarová 46, 57, Kr. Schmiedlová - Bekefiová 61, 16, 79, Mihalíková, Strešňaková - Bondarová, Stolmarová 75, 26, 26).

Konečné poradie: 1. Rumunsko, 2. Veľká Británia, 3. Maďarsko, 4. SLOVENSKO, 5. Poľsko, 6. Belgicko, 7. Portugalsko.

Konečné poradie v ostatných skupinách (4. - 6. 2. 2011) - Ebreichsdorf (A):

1. Rusko, 2. Nemecko, 3. Lotyšsko, 4. Rakúsko, 5. Slovensko, 6. Bulharsko, 7. Chorvátsko, 8. Estónsko. **Rakovník (B):**

1. Česká republika, 2. Holandsko, 3. Španielsko, 4. Bielorusko, 5. Francúzsko, 6. Turecko, 7. Dánsko. **Maniago (C):** 1. Švajčiarsko, 2. Srbsko, 3. Ukrajina, 4. Švédsko, 5. Grécko, 6. Moldavsko, 7. Taliansko.

Výplety
MSV
Výhradní zastoupení výpletů MSV pro ČR
Focus Hex, Co. Focus, Focus Evo, novinka Hepta - Twist
Babolat, Wilson, Head, Toalson, IsoSpeed, Signum Pro, Pro's Pro, ...
novinka

Tenisové rakety
2010
DUNLOP
Tecnifibre
prince
Volkl
HEAD
Babolat

Široká nabídka tenisového zboží za nejlepší ceny!

MORAVIA EXPORT IMPORT s.r.o., 5. května 15, 586 01 Jihlava, Česká republika
tel / fax: +420 567 211 724, mobil: +420 777 230 627, moraviasport@seznam.cz
obchodní zástoupení, mobil: +420 776 846 488, v.stursa@seznam.cz

MORAVIA
EXPORT IMPORT

Štvorhra klúčom k postupu

Winter Cup chlapcov do 14 rokov v Bergene

Na kvalifikáciu Winter Cupu chlapcov do 14 rokov v nórskom Bergene v pôvodnej slovenskej nominácii - Alex Molčan, Martin Pántik, Michal Selecký - nahradil zraneného Pántika Alex Gajdica. Slovensko skončilo na turnaji štvrté a do finálového vyvrcholenia nepostúpilo.

SR otvárala bergenské vystúpenie súbojom s druhým nasadeným Bieloruskom. Po dlhšej úvahe, koho nasadiť na post dvojky, som sa rozhodol pre Gajdicu. Ukázalo sa, že to bolo dobré rozhodnutie. Molčan bol jednotkou. Gajdica bol v prvom sete proti Andruchovi aktívnejší a získal úvodný bod. Súboj jednotiek bol vyrovnanější, Molčan držal súpera za základnou čiarou, viedol 4:0 a set vyhral, ale v druhom zobral taktovku do rúk Bielorus. V treťom sete bol už náš hráč agresívnejší, zrýchlil hru, a v koncovke, šťastnejšej pre neho, sme získali aj druhý bod. Prehra Seleckého s Gajdicom vo štvorhre už nič nezmenila na fakte, že Slovensko postúpilo do semifinále proti Nórsku.

V semifinále hrali v dvojhrách tí istí hráči. Gajdicovi aktívnejší súper nedal veľa šancí. Molčan sa v súboji jednotiek v prvom sete nafaľhoval s Durasovicom, ktorý set napokon získal. Ale Alex pridala ďalšie dva sety vyhral. Musím ho za výkon pochváliť, jeho súper patrí medzi dobrých európskych hráčov. Ak by sme vo štvorhre vyhrali, postúpili by sme do finálovej skupiny. Ale zápas



Alex MOLČAN,
slovenská jednotka do 14 rokov

sme prehrali s lepším súperom, takže postupovali Nóri a nám zostalo už len bojovať o 3. miesto s prvým nasadeným Ruskom. Keďže sa Molčan sťažoval na bolesti v lýtku, šancu dostal Selecký. Ten, žiaľ, nestačil na súpera a prehral 0:6, 0:6. Aj proti Gajdicovi bol favoritom Rus Rublev. Náš tenista nemal čo stratiť, viedol 4:2, ale priskoro

si uvedomil, že môže vyhrať. Dovtedajšia radosť z tenisu v jeho podaní šla bokom. To súper využil, karta sa obrátila a Rus zápas vyhral. Ani vo štvorhre sme na súperov nestačili, a tak sme obsadili konečné 4. miesto v kvalifikačnej skupine.

František HORVÁTH,
kapitán tímu SR

Winter Cup

Kvalifikácia, B-skupina

Bergen, Nórsko, 11. – 13. 2. 2011

Chlapci do 14 rokov

1. kolo: Slovensko – Bielorusko (2)

2:1 (Gajdica – Andrucho 64, 64, Molčan – Halinko 63, 16, 75, Gajdica, Selecký – Tybar, Andrucho 46, 46).

Ďalšie zápasy: Česká republika (3) – Belgicko

2:1, Nórsko (4) – Portugalsko 2:1.

Semifinále: Slovensko – Nórsko 1:2

(Gajdica – Schaefer 36, 26, Molčan –

Durasovic 46, 62, 61, Molčan, Selecký

– Durasovic, Ruud 36, 16).

Ďalší zápas: Česká republika – Rusko (1) 2:1.

O 5. – 8. miesto: Bielorusko – Portugalsko 2:1.

Finále: Česká republika – Nórsko 3:0.

O 3. miesto: Slovensko – Rusko 0:3

(Selecký – Bobrov 06, 06, Gajdica – Rublev 57, 26, Gajdica, Selecký – Rublev,

Safullin 26, 16).

O 5. miesto: Bielorusko – Belgicko 3:0.

Konečné poradie: 1. Česká republika,

2. Nórsko, 3. Rusko, 4. SLOVENSKO, 5.

Bielorusko, 6. Belgicko, 7. Portugalsko.

Konečné poradie v ostatných skupinách (4. – 6. 2. 2011) - Correggio (A):

1. Francúzsko, 2. Taliansko, 3. Holandsko, 4. Dánsko, 5. Ukrajina,

6. Grécko, 7. Bulharsko.

Karlskrona (C):

1. Chorvátsko, 2. Poľsko, 3. Rumunsko,

4. Nemecko, 5. Švédsko, 6. Švajčiarsko,

7. Slovinsko, 8. Moldavsko.

Istanbul (D):

1. Turecko, 2. Estónsko, 3. Veľká Británia,

4. Španielsko, 5. Srbsko, 6. Rakúsko,

7. Maďarsko.

Winter Cups – konečné poradie

finálových turnajov

Chlapci

Do 14 rokov: 1. Francúzsko, 2. Česko, 3. Chorvátsko, 4. Taliansko, 5. Poľsko, 6. Estónsko, 7. Nórsko, 8. Turecko

Do 16 rokov: 1. Veľká Británia, 2. Francúzsko, 3. Nemecko, 4. Ukrajina, 5. Česko, 6. Belgicko, 7. Španielsko, 8. Rakúsko

Dievčatá

Do 14 rokov: 1. Rusko, 2. Česko, 3. Nemecko, 4. Rumunsko, 5. Veľká Británia, 6. Srbsko, 7. Švajčiarsko, 8. Holandsko

Do 16 rokov: 1. Česko, 2. Rusko, 3. Bielorusko, 4. Francúzsko, 5. Ukrajina, 6. Chorvátsko, 7. Poľsko, 8. Rakúsko

Aj seniori bojovali o tituly

Halové majstrovstvá Slovenska seniorov usporiadal Dixon Tenisia Banská Bystrica (11. – 13. februára). Pre zaujímavosť – najstarším účastníkom šampionátu bol Vladimír Gottlieb (ročník 1927). Medzi tradičnými víťazmi ani tentoraz nechýba Košičan Karol Hingis, otec bývalej svetovej jednotky Martiny Hingisovej.



Po finále štvorhry 35+: finálová dvojica Juraj KOMAN – Eduard FIGULA (vľavo) a majstri Marian ZIMA – Milan KYSEĽ

Prehľad víťazov halových M SR seniorov

DVOJHRA

- 35+ Marek Valašík (TK Nová generácia)
- 40+ Juraj Koman (Dranam Košice)
- 45+ Juraj Sninský (Dixon Tenisia B. Bystrica)
- 50+ Ján Surový (TK Ružomberok)
- 55+ Jiří Rybařík (STZ – SsTZ)
- 60+ Karol Hingis (Univerzita Košice)
- 65+ Miroslav Ondrej (Univerzita Košice)
- 70+ Ľudovít Augustín (Elite Team N. Zámky)
- 75+ Štefan Varchulík (TK Nitra)
- 80+ Igor Ferienčík (STZ – BTZ)

ŠTVORHRA

- 35+ Marian Zima – Milan Kyseľ (TK Podbrezová/TC Topolčany)
- 45+ Peter Jančiar – Jaroslav Čierny (Pepas Sl. Ľupča/MŠK Žiar n/Hronom)
- 55+ Boris Bagar – Stanislav Kobylka (TKM Trenčín/Univerzita Košice)

Chlapci SR
do 16 rokov -
zľava: Matej
MARUŠČÁK,
Martin BLAŠKO,
Jakub ORAVEC,
kapitán Anton
BLAŠKO



V Udine boli naši tretí

Winter Cup chlapcov do 16 rokov: postup nám zahatalo Nemecko, víťaz skupiny

Dejiskom kvalifikačnej skupiny Winter Cupu družstiev do 16 rokov chlapcov bolo talianske starobylé mesto Udine. Slovensko reprezentovalo trio hráčov Matej Maruščák (Slávia Agrofert STU Bratislava), Martin Blaško (VSE TK Akademik Košice) a Jakub Oravec (TK Žilina).

Do Talianska sme odcestovali o deň skôr, aby sme vo štvrtok odohrali priateľský zápas s výberom regiónu Friuli Venezia Giulia. Pre našich chlapcov to bola výborná príležitosť rozohrať sa v dejisku šampionátu. Po jasných víťazstvách sme vyhrali 4:0. Hrali sa tri dvojhry a štvorhra sa hrala systémom každý set iný partner.

Jasno už po dvojhrách

Na kvalifikačnom turnaji boli prví nasadení Ukrajinci a druhé Slovensko. Ostatné družstvá sa losovali. Keďže bolo 7 družstiev, Ukrajina mala v 1. kole voľno a my sme dostali chlapcov z Estónska. Na prvú dvojhru nastúpili tímové dvojky Blaško proti Pavlovovi. Zápas mal výbornú úroveň. Hralo sa na rýchлом povrchu Sporlex, ktorý by som prirovnal k drsnejšiemu betónu. Diváci (bolo ich dosť) mohli oceniť množstvo tvrdých výmen ukončených víťaznými údermi. Oba sety končili tajbrejkami. Väčším sebavedomím pri rozhodujúcich loptách Martin nedal svojmu súperovi šancu.

Matej Maruščák proti Kilumetsovi premyslenou a taktickou hrou (dlhými presnými loptami rozhadzoval o hlavu vyššieho súperu) nedal súperovi šancu a pridal druhý bod.

Do štvorhry som nominoval spolu s Blaškom Jakuba Oravca. Proti páru Kilumets, Pavlov po prehratom prvom sete, keď naši robili veľa nevyužitých chýb sa chlapci v druhom sete zlepšili. Zápas sa rozhodoval v supertajbrejku, ktorý naši prehrali 7:10. Chlapci musia vo štvorhre popracovať hlavne na taktike, Martin aj na pohybe pri sieti.

Nemci boli suverénni

V sobotu sme nastúpili na semifinále proti Nemecku, ktoré v 1. kole zdolalo domáce favorizované Taliansko. Hralo sa po obe, za asistencie zberačov a čiarových rozhodcov, pred peknou diváckou kulisou. Slovensko bolo favoritom podľa papiera, ale Nemci boli suverénni nielen proti nám, ale v celom turnaji. Našu víťaznú zostavu z prvého dňa som nenechal. Blaško nastúpil proti Sadlowskiemu a vo vyrovnanom súboji mu podľahol. Nešlo mu prvé podanie a to bolo rozhodujúce. Nemec robil menej chýb a bol vo výmenách vyrovnanejší. V súboji jednotiek Maruščák podľahol omnoho fyzicky vyspelejšiemu Obertovi. Nemec pôsobil ako malý terminátor, hral tvrdé, niekedy nečisté údery, ale väčšinou mu to padalo do dvorca. Ani najlepší tohtoročný výkon nášho

tenistu však nestačil. Musím zdôrazniť, že vo veľkom tenise nestačí len umiestnený kik servis. Podanie musí mať aj razanciu a rýchlosť. Vtom bol Nemec lepší. O víťazovi stretnutia bolo rozhodnuté, a tak sa štvorhra hrala na dva víťazné tajbrejky. Dvojica Oravec, Blaško urobila viac chýb a prehrala 13:15, 5:10.

Turnajom žilo celé mesto

V súboji o tretie miesto s Litvou som na prvú dvojhru nominoval Oravca. Proti pohyblivému Ozelišovi začal veľmi dobre. Premyslenou útočnou hrou nedal súperovi šancu a prvý set vyhral. Keď sa už zdalo, že zápas speje k rýchlemu koncu, sa za stavu 5:3 pre nášho hráča Litovčan chytil na dvoch loptách a vyhral 5 hier za sebou. V treťom sete ho

zradila psychika, čo Jakub využil. Maruščák proti veľmi dobre hrajúcemu Bugailiskisovi, ktorý až do tohto súboja bol bez prehry v dvojhre, podal veľmi solídny výkon. Prvý set vyhral 6:1 a za stavu 2:0 v druhom pre bolesti ruky súper súboj skrečoval. Po rozhodnutí sa záverečná štvorhra nehrala. Naši hráči vyhrali tri zápasy – vrátane priateľského, ale do finále vo Francúzsku z kvalifikácie nepostúpili a skončili na treťom mieste.

Organizácia turnaja bola na veľmi vysokej úrovni. Bolo vidno, že turnajom žilo celé mesto. Dôkazom bola aj prítomnosť jeho predstaviteľov na slávnostnom otvorení a záverečnom ceremoniáli, ale aj na bankete s hráčmi a sponzormi.

Anton BLAŠKO,
kapitán družstva SR

Winter Cup

Kvalifikácia, C-skupina

Udinese, Taliansko, 11. - 13. 2. 2011

Chlapci do 16 rokov

1. kolo: Slovensko (2) - Estónsko 2:1

(Blaško - Pavlov 76(1), 76(4), Maruščák

- Kilumets 63, 62, Blaško, Oravec - Kilumets, Pavlov 26, 64,

7-10). **Ďalšie zápasy:** Litva - Švajčiarsko (3) 2:1, Nemecko

- Taliansko (4) 2:1.

Semifinále: Slovensko - Nemecko 0:3 (Blaško - Sadlowski 46,

36, Maruščák - Obert 46, 46, Blaško,

Oravec - Marterer, Sadlowski 13-15, 5-10).

Ďalší zápas: Ukrajina (1) - Litva 2:1.

O 5. - 8. miesto: Taliansko - Estónsko 2:1.

Finále: Nemecko - Ukrajina 2:0. **O 3. miesto:**

Slovensko - Litva 2:0 (Oravec - Ozelis 61,

57, 61, Maruščák - Bugailiskis 61, 20 skr.).

O 5. miesto: Taliansko - Švajčiarsko 2:0.

Konečné poradie: 1. Nemecko, 2. Ukrajina,

3. SLOVENSKO, 4. Litva, 5. Taliansko,

6. Švajčiarsko, 7. Estónsko.

Konečné poradie v ostatných skupinách (4. - 6. 2. 2011)

- Minsk (A): 1. Veľká Británia, 2. Belgicko, 3. Rumunsko,

4. Bielorusko, 5. Izrael, 6. Rusko,

7. Grécko, 8. Bulharsko. **Cholet (B):** 1. Francúzsko, 2. Česká

republika, 3. Poľsko, 4. Gruzínsko,

5. Chorvátsko, 6. Švédsko, 7. Maďarsko,

8. Moldavsko. **Izmir (D):** 1. Rakúsko, 2. Španielsko, 3. Portugalsko, 4. Srbsko, 5. Turecko,

6. Holandsko, 7. Slovinsko, 8. Dánsko.



Postúpili ašpiranti na kovy

Tím Slovenska v kvalifikácii Winter Cupu hráčok do 16 rokov skončil tretí

Z kvalifikačnej skupiny Winter Cupu hráčok do 16 rokov vo Vedryně zvíťazilo domáce Česko a druhým postupujúcim do finálovej skupiny bola Ukrajina. Oba tímy patrili medzi ašpirantov na medaily. Slovensko na stredne rýchlom povrchu skončilo v zložení Natália Vajdová, Marta Šramková a Rebecca Šramková na treťom mieste a nepostúpilo.

V prvom kole naše dievčatá zvíťazili nad druhým nasadeným Srbskom 2:1. Vajdová nastúpila vo forme aj pohode a hoci jej súperka nehrala zle, nedala jej žiadnu šancu, držala ju pod tlakom a získala prvý bod. R. Šramková hladko prehrala s aktívnou a rýchlou Gavrillovskou. Vo štvorhre však naša dvojica Vajdová, M. Šramková po prehratom tajbrejku prvého setu zlepšila svoj výkon hlavne na sieti a rozhodla o slovenskom víťazstve.

V semifinále sme nastúpili proti tretej nasadenej Ukrajine. Škudunová začala súboj s Vajdovou veľmi dobre, viedla už 4:0, ale Natália si vynútila tajbrejk. Žiaľ, v ňom smoliarsky prehrala. Set mal obojstranne dobrú úroveň. V druhom naša hráčka urobila viac chýb a zápas prehrala. Rebecca Šramková sa v druhej dvojhre proti Lysej nedostávala do výmen, jej súboj so sebavedomou a s istotou hrajúcou Ukrajinkou mal rýchly a jednoznačný priebeh. Ani vo štvorhre naše tenistky neuspeli, a tak sme súperovi podľahli 0:3 a nepostúpili do ďalších bojov vo Frýdlante nad Ostravicou.

V stretnutí so Slovinskom o konečné tretie miesto v skupine podala Marta Šramková solídny výkon a príjemne prekvapila pestrým a aktívnym tenisom. Vajdová vyhrala rozdielom triedy, ale vo vyrovnanej záverečnej štvorhre boli úspešnejšie Slovinky. Slovensko obsadilo konečné tretie miesto za víťazným Českom a druhou Ukrajinou.

Daniel ČÁLIK,
kapitán tímu SR



SR do 16 rokov – zľava Marta ŠRAMKOVÁ, Rebecca ŠRAMKOVÁ, Natália VAJDOVÁ a kapitán Daniel ČÁLIK

Winter Cup

Kvalifikácia, A-skupina

Vendryně, Česká republika

4. – 6. 2. 2011

Dievčatá do 16 rokov

1. kolo: Slovensko – Srbsko (2) 2:1

(Na. Vajdová – Stojanovičová 62, 61, R. Šramková – Gavrillová 06, 26, Na. Vajdová, M. Šramková – Stojanovičová, Gavrillová 67(6), 62, 62). **Ďalšie zápasy:** Slovensko (4) – Portugalsko 3:0, Ukrajina (3) – Grécko 3:0,

Semifinále: Slovensko – Ukrajina 0:3

(Na. Vajdová – Škudunová 67(4), 26,

R. Šramková – Lysá 16, 16, R. Šramková, M. Šramková – Bogolijová, Lysá 36, 46). **Ďalší zápas:** Česká republika (1) – Slovinsko 3:0.

O 5. – 8. miesto: Srbsko – Grécko 2:1. **Finále:** Česká republika – Ukrajina 2:1.

O 3. miesto: Slovensko – Slovinsko 2:1

(M. Šramková – Zagoračová 75, 63, Na. Vajdová – Štorová 60, 60, R. Šramková, M. Šramková – Štorová, Zagoračová 16, 76(4), 46). **O 5. miesto:** Srbsko – Portugalsko 3:0.

Konečné poradie: 1. Česká republika,

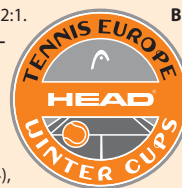
2. Ukrajina, **3. SLOVENSKO**, 4. Slovinsko, 5. Srbsko, 6. Portugalsko, 7. Grécko.

Konečné poradie v ostatných skupinách:

Brest (B): 1. Francúzsko, 2. Rakúsko, 3. Nemecko, 4. Švajčiarsko, 5. Švédsko, 6. Rumunsko, 7. Dánsko, 8. Moldavsko.

Zutphen (C): 1. Bielorusko, 2. Poľsko, 3. Holandsko, 4. Veľká Británia, 5. Španielsko, 6. Taliansko, 7. Estónsko.

Istanbul (D): 1. Rusko, 2. Chorvátsko, 3. Belgicko, 4. Maďarsko, 5. Bulharsko, 6. Turecko, 7. Litva.



MiSo.sro



MiSo.sro

ŠPORTOVÝ KLUB TENIS CENTRUM DÚBRAVKA

Dúbravka - Lysáková ulica

MiSo.sro

TENISOVÁ HALA

Zima 2010 / 2011

Od 8 € / hod.

Celoročné
objednávky:
0905 240532

Hodinové
objednávky:
0905 109378

www.miso.ofirme.sk

Nadal je najlepší



Rafael NADAL (na snímke) a americká zjazdárka Lindsey Vonnová sa stali laureátmi Laureus World Sports Award 2011. Výsledky vyhlásili v Emirates Palace v saúdskoarabskom Abú Zabí. Tímom roka sa stali španielski majstri sveta vo futbale, za návrat roka získal ocenenie taliansky motocyklista Valentino Rossi po vážnom zranení nohy, francúzsky futbalista Zinedine Zidane dostal cenu za celoživotné zásluhy a americký surfer Kelly Slater sa stal najakčnejším športovcom. Medzi 5 nominovanými hendikepovanými bol aj slovenský zrakovo postihnutý lyžiar, trojnásobný zlatý paralympionik z Vancouveru Jakub Krako.

Heninová druhý raz oznámila koniec kariéry

Belgická tenistka Justine Heninová (28) sa rozhodla druhý raz ukončiť kariéru. Tentoraz pre zranenie lakťa. Prvý raz oznámila koniec kariéry v máji 2008 v čase, keď bola neohrozenou svetovou jednotkou, pričom argumentovala stratou motivácie.

Víťazka 7 grandslamových turnajov sa v januári 2010 rozhodla vrátiť do súťažného kolotoča a krátko po svojom comebacku postúpila do finále na Australian Open v Melbourne, kde prehrala s Američankou Serenou Williamsovou. V čase oznámenia konca kariéry figurovala v rebríčku WTA olympijská šampiónka vo dvojhre z Atén 2004 na 13. mieste. Pochopiteľne, po niekoľkých dňoch sa nechala z rebríčka škrtnúť.

„Moje rozhodnutie sa nerodilo ľahko. Som z toho veľmi smutná. Môj lakte je príliš citlivý, bolí ma a už nemôžem podávať pl-

nohodnotné výkony. Po radách lekárov som sa rozhodla definitívne ukončiť kariéru,“ povedala pre belgické médiá Heninová. Posledný súťažný zápas odohrala v 3. kole tohtoročného Australian Open, podľahla v ňom Ruske Svetlane Kuznecovovej 4:6, 6:7(8).

Čo dosiahla Justine v kariére?

- ✦ Bola svetovou jednotkou 117 týždňov, prvý raz 20. októbra 2003.
- ✦ Pod vedením dlhoročného trénera Carlosa Rodrígueza zarobila na odmenách 20 863 335 USD. Ako prvá hráčka v histórii sa roku 2007 dostala nad hranicu 5 miliónov USD.
- ✦ Získala 43 titulov v dvojhre (z tohto 7 grandslamových - Australian Open 2004, Roland Garros 2003, 2005, 2006 a 2007, US Open 2003 a 2007), 2 vo štvorhre. Vyhrala MS WTA Tour 2006 a 2007, bola zlatá v dvojhre na OH 2004 v Aténach a bola členkou víťazného tímu Belgicka vo Fed Cupe 2001.
- ✦ Dvojnásobná Hráčka roka podľa Tenisovej asociácie žien WTA (2003, 2007) a štvornásobná Športovkyňa Belgicka (2003, 2004, 2006, 2007).
- ✦ Laureátka Laureus Award 2007 pre najlepšiu športovkyňu sveta.

S replikou fedcupovej trofeje za víťazstvo v roku 2001, ktorú si HENINOVÁ prevzala začiatkom februára 2011



RQiS Tour 1 XL 95

hlava: 95 inch²
délka: 27inch
váha: 290g, 315g
materiál: CS Carbon Nanotube / Nanoscale Elastic Ti / H.M. Graphite
doporučený výplet: Yonex ATG 850
 Made in Japan

RQiS Tour 1 XL 100

hlava: 100 inch²
délka: 27inch
váha: 270g
materiál: CS Carbon Nanotube / Nanoscale Elastic Ti / H.M. Graphite
doporučený výplet: Yonex ATG 850
 Made in Japan

YONEX

Kontakt:

VÝHRADNÝ DOVOZCA :
 MAX SPORT SLOVAKIA, s.r.o.
 JUNÁČKA 6
 832 80 BRATISLAVA
 TEL/FAX: 02 44636666
 MOBIL: 0905278855
 email: yonex@yonex.sk
 www.yonex.sk

PODPORA MLADÝCH TALENTOV: (SCOUTING A SPONSORING)

email: yonex@yonex.sk
 www.yonex.sk

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

Podanie ako domáca úloha

O výhodách dobrého servisu v modernom tenise

Vzhľadom k mimoriadnemu významu podania v súčasnom tenise mu treba venovať mimoriadnu pozornosť. Milan Martinec, tréner Národného tenisového centra, pripravil do tohto čísla Tenisu článok o podaní opierajúci sa o poznatky, ktoré spracoval český tenisový odborník Svatopluk Stojan.

Účinné podanie je jedným z najdôležitejších predpokladov v modernom tenise. Patrí k hlavným prostriedkom útočnej hry. Prináša hráčovi pri vysokej technike a takticky správnom použití obrovské výhody: stály tlak na súpera pri podaní, možnosť získania priameho bodu alebo účinnú prípravu pre nasledujúci konečný úder.

Podanie je jedinou technickou činnosťou, ktorou neodpovedáme na úder súpera. Podávajúci zaujíma základné postavenie, nadhadzuje loptičku a realizuje úder podľa svojho uváženia a vo svojom vlastnom rytme. Rovnako aj nácvik a zdokonaľovanie podania je prevažne záležitosťou samotného hráča, lebo ho môže trénovať samostatne a v ľubovoľných dávkach.

Zo 100 úderov v zápase pripadá priemerne 30 - 35 na podanie. Je to teda najčastejšie hraný a tým aj najdôležitejší úder. Podanie je naznačené hodením rakety proti loptičke. V tréningu určite neskúšajte tento celkom prirodzený pohyb umelo meniť, komplikovať, alebo naopak, rozkladať do viacerých čiastočných pohybov. Iba ak k tomu máte naozaj pádny dôvod (a aj to len prechodne). Dobrý hod však nestačí. Tenisovou zvláštnosťou je tu náprah a vyhodenie loptičky nešikovnou rukou. Úspech podania je priamo úmerný k tomu, koľko podaní ste správnym spôsobom nacvičili.



Francúz Jo-Wilfried TSONGA patrí medzi výborne servujúcich profesionálov, z ktorého si možno brať príklad

Prečo samostatný tréning?

Zo všetkých tenisových úderov sa podanie najlepšie hodí k samostatnému tréningu. Prečo?

1. Väčšina začiatočníkov, ale aj pokročilých, berie alebo môže brať jednu, najviac dve súkromné lekcie trénera týždenne. A to nestačí. Behom prestávky žiaci zabudnú skoro všetko, čo sa naučili. To platí dvojnásobne pre podanie, ktorého úspech je bezvýhradne a milimetrovo závislý od presného uhla rakety k loptičke. Navyše sa na podanie v tréningu často zabúda.

2. Podanie predstavuje jediný úder, ktorý môžete bez partnera sami cvičiť. Samostatne ho nacvičujú aj profesionáli. Roscoe Tanner, špičkový hráč osemdesiatych rokov, odohral samostatne každý deň až 200 podaní za akéhokoľvek počasia. Vo svojej dobe bol jedným z najlepšie servujúcich hráčov.

Samostatnému nácviku podania musíte venovať niekoľko dní v týždni po 20 - 30 minútach, pričom dĺžku prípravy si môžete zvoliť sami, aj krátkodobu, podľa vlastného denného režimu a programu. Ušetríte čas, aj peniaze za trénerskú lekcii, odpadá doprava do klubu, zháňanie vhodného partnera, atď. Nie je, samozrejme, na škodu občasná kontrola trénerom.

Dovoľte mi mojich pár všeobecných rád a poznámok, ktoré si však nerobia nárok na úplnosť.

Všeobecné rady

S tréningom môžete začať vtedy, keď budete ovládať základné pohyby podania, t. j. až nebudete robiť žiadne hrubé chyby (držanie rakety, postavenie nôh, náprah, bičovaci pohyb, zapojenie zápästia). Prvé pokyny vám môže dať tréner alebo skúsený kamarát. Pozorujte svedomito dobrých hráčov pri podaní a kopírujte ich pohyby a rytmus tieňovým tenisom s raketou v ruke. Najlepšiu príležitosť máte pri televíznych prenosoch. Zároveň však musíte získať jasnú predstavu o vlastných pohyboch. Musíte vidieť sami seba pri podaní. Vo viacerých kluboch sú dnes k dispozícii videorekordéry. Keď vás niekto natočí, hneď uvidíte, čo robíte nesprávne.

Pred každým nasledujúcim popísaným cvičením sa musíte náležito rozcvičiť a spočiatku, prvých 5 - 10 úderov, nepodávať plnou silou. Inak vám hrozí nebezpečné zranenie.

Správny nadhod, kľúč k dobrému podaniu

Prvým predpokladom dobrého podania je, že loptičku musíte udrieť v optimálnom bode úderu.

Tu hrá najdôležitejšiu rolu správny nadhod loptičky, ktorý podľa skúsenosti tvorí až 80 percent úspechu! Nadhod môžete cvičiť aj samostatne a nie je k tomu potrebný dvorec. Postavte sa ľavým bokom (ako pravák) ku stene, natiahnite hrajúcu ruku s raketou čo najviac nahor a asi 50 - 60 cm nad koncom hlavy rakety urobte na stene značku. Potom nadhadzujete loptičku pri plnom pohybe (obidve paže idú nahor, akoby ste chceli naozaj podávať) niekoľko ráz za sebou tak vysoko, aby pravidelne dosahoval ku značke. Na zemi, asi 50 cm pred prednou nohou, označte kruh veľkosti kruhu rakety. Teraz musíte loptičku nadhadzovať tak, aby dosiahla nielen ku značke, ale aby taktiež dopadla do kruhu. Loptičku držte zľahka špičkami prstov, vedte ruku s loptou najskôr trochu nadol (aby ste nabrali rýchlosť) a potom neprerušovane priamo hore (nevyhadzujte ju oblúkom). Prsty otvorte až v okamihu, keď je vaša ruka skoro úplne napnutá (najskôr na úrovni čela). Loptička musí opustiť prsty nenápadne, bez toho, aby ste jej dali impulz doľava, doprava, dopredu či dozadu. Loptičku nechajte dopadnúť na zem, zatiaľ ju neudrite. Keď sa nenaučíte loptu správne nadhadzovať, nebude vaše podanie nikdy účinné.

Čím lepši hod, tým lepši servis

Ak vám vaše loptičky pripomínajú „padajúce jesenné lístie“, hádžte najprv niekoľko loptičiek z ruky čo najďalej (pre rozohriatie), najlepšie proti stene, aby ste ich mohli ľahko pozbierať. Hody musia zodpovedať tenisovému pohybu. Neskôr hádžte starou raketou a dbajte pritom na maximálne zapojenie ramena, predlaktia a zápästia. Nasledne vezmite do ruky raketu s ktorou hráte, predstavte si, že máte v ruke bič a „bičujte“ bez loptičky silno dopredu, až budete počuť hlučné „tsst“. Ak chcete zvýšiť pri podaní rýchlosť loptičky, hádžte 1 kg medicínbalom. V tomto prípade budete prekonávať väčší odpor než pri podaní raketou, a tak sa naučíte zrýchľovať hlavu rakety. Ale pozor – nepreháňajte toto cvičenie. Prvých päť hodov robte strednou silou. Nasleduje dvojminútová prestávka. Ak cítite únavu, či dokonca náznak bolesti, okamžite cvičenie ukončíte. V inom prípade sa celé dva razy, maximálne tri razy opakuje.

Využite silu zo zeme!

Pozorujte dobré turnaje a predovšetkým veľkých hráčov pri televíznych prenosoch. Prevažná väčšina z nich opúšťa pri podaní zem. Pozerajte sa pozorne. Pred udretím loptičky idú do kolien (až po náprahu) a vystrú sa. Tým najprv odovzdávajú silu zeme, a potom ju od nej dostávajú späť. Sila zo zeme ich núti opustiť povrch dvorca, ale toto

Pokračovanie na s. 23





tenis



Filip HORANSKÝ, Jiří VESELÝ

(SR/ČR)

vítězi Australian Open 2011 vo štvorhre juniorov

Novak DJOKOVIČ

(Srbsko)

vitaz Australian Open 2011

