

SPORTER už v šiestich krajinách!



Spoločnosť SPORTER dostala zákazku na vybudovanie antukového dvorca na reprezentačné stretnutie pod hlavičkou Medzinárodnej tenisovej federácie (ITF) už v poltucte krajín.

V poradí šiestou bolo Taliansko, ktoré v 1. kole svetovej skupiny Fed Cupu hostilo Ukrajinu v basketbalovej hale Lauretana Forum



v Bielle. Tenisový kurt od spoločnosti SPORTER tak už dôverne pozná aj víťazka Roland Garros Francesca Schiavoneová z Talianska!

Firma SPORTER už vybudovala dvorec k spokojnosti hráčov aj organizátorov na stretnutia Davis Cupu či Fed Cupu na Slovensku, v Srbsku, Chorvátsku, Slovinsku, Rakúsku a Taliansku.



australian open
The Grand Slam of Asia/Pacific

AUSTRALIAN OPEN 2012

MUŽI

Dvojhra

Osemfinále: Djoković (1-Srb.) – Hewitt (Austr.) 61, 63, 46, 63, Ferrer (5-Šp.) – Gasquet (17-Fr.) 64, 64, 61, A. Murray (4-V. Brit.) – Kukuškin (Kaz.) 61, 61, 10 – skr. Kukuškin, Nišikori (24-Jap.) – Tsonga (6-Fr.) 26, 62, 61, 36, 63, Del Potro (11-Arg.) – Kohlschreiber (Nem.) 64, 62, 61, Federer (3-Švajč.) – Tomič (Austr.) 64, 62, 62, Berdych (7-ČR) – Almagro (10-Šp.) 46, 76(5), 76(3), 76(2), Nadal (2-Šp.) – F. Lopez (18-Šp.) 64, 64, 62, **štvrtfinále:** Djoković – Ferrer 64, 76(4), 61, A. Murray – Nišikori 63, 63, 61, Federer – Del Potro 64, 63, 62, Nadal – Berdych 67(5), 76(6), 64, 63, **semifinále:** Djoković – A. Murray 63, 36, 67(4), 61, 75,

Nadal – Federer 67(5), 62, 76(5), 64, **finále:** Djoković – Nadal 57, 64, 62, 67(5), 75.

Štvorhra

Štvrtfinále: B. Bryan, M. Bryan (1-USA) – Fyrstenberg, Matkowski (6-Pol.) 64, 67(4), 64, Lindsedt, Tecau (7-Švéd./Rum.) – Lipsky, R. Ram (13-USA) 64, 64, Paes, Štěpánek (Ind./ČR) 64, 76(4), Mirnyi, Nestor (2-B-rus./Kan.) – S. Gonzalez, Kas (12-Mex./Nem.) 61, 67(4), 62, **semifinále:** B. Bryan, M. Bryan – Lindstedt, Tecau 66, 63, 76(5), Paes, Štěpánek – Mirnyi, Nestor 26, 64, 64, **finále:** Paes, Štěpánek – B. Bryan, M. Bryan 76(1), 62.

ŽENY

Dvojhra

Osemfinále: Wozniacka (1-Dán.) – Jankovičová (13-Srb.) 60, 75, Clijstersová (11-Belg.) – Na Li (5-Čína) 46, 76(6), 64, Azarenková (3-B-rus.) – Benešová (ČR) 62, 62, A. Radwanská (8-Pol.) – Goergesová (22-Nem.) 61, 61, Makarovová (Rus.) – S. Williams (12-USA) 62, 63, Šarapovová (4-Rus.) – Lisická (14-Nem.) 36,

62, 63, Erraniová (Tal.) – Tie Čeng (Čína) 62, 61, Kvitová (2-ČR) – Ivanovičová (21-Srb.) 62, 76(2), **štvrtfinále:** Clijstersová – Wozniacka 63, 76(4), Azarenková – A. Radwanská 67(0), 60, 62, Šarapovová – Makarovová 62, 63, Kvitová – Erraniová 64, 64, **semifinále:** Azarenková – Clijstersová 64, 16, 63, Šarapovová – Kvitová 62, 36, 64, **finále:** Azarenková – Šarapovová 63, 60.

Štvorhra

Štvrtfinále: Erraniová, Vinciová (11-Tal.) – Kudrjavcevo, Makarovová (Rus.) 63, 61, Hlaváčková, Hradecká (7-ČR) – Kingová, Švedovová (3-USA/Kaz.) 75, 62, Kuznecovová, Zvonarevová (Rus.) – Beguová, Niculescuová (Rum.) 75, 63, Mirzová, Vesninová (6-Ind./Rus.) – Huberová, Raymondová (2-USA) 63, 57, 76(6), **semifinále:** Erraniová, Vinciová – Hlaváčková, Hradecká 57, 75, 61, Kuznecovová, Zvonarevová – Mirzová, Vesninová 76(4), 26, 64, **finále:** Kuznecovová, Zvonarevová – Erraniová, Vinciová 57, 64, 63,

Miešaná štvorhra

Semifinále: Vesninová, Paes (5-Rus./Ind.) – Vinciová, Bracciali (Tal.) 57, 62, 10-7, Matteková-Sandsová, Tecau (8-USA/Rum.) – Mirzová, Bhupáthi (6-Ind.) 63, 63, **finále:** Matteková-Sandsová, Tecau – Vesninová, Paes 63, 57, 10-3.

JUNIORI

Dvojhra

Finále: Saville (Austr.) – Peliwo (Kan.) 63, 57, 64.

Štvorhra

Finále: Broady, Ward-Hibbert (6-V. Brit.) – Pavlásek, Veger (ČR/Chorv.) 63, 62.

JUNIORKY

Dvojhra

Finále: Townsendová (14-USA) – Putincevová (4-Rus.) 61, 36, 63.

Štvorhra

Finále: Andrewsová, Townsendová (USA) – Chromačevová, Koviničová (1-Rus./Čierna Hora) 57, 75, 10-6.

Schmiedlovej razantné vykročenie

Tréner NTC Milan Martinec o slovenskej juniorskej účasti v Melbourne

Najlepší slovenskí junióri Patrik Fabian (45. v rebríčku ITF) a Karolína Schmiedlová (12.) absolvovali turnaje na južnej pologuli pod vedením trénera Milana Martinca, ktorý je v NTC Schmiedlovej trénerom. Vystúpenie oboch nám priblížil.

Junióri začínali Traralgone. Karolína tam už hrala vlani. A tohto roku to bolo vidieť. Na dvorcoch sa cítila dobre. Od začiatku hrala výborne, hoci nemala ľahký žreb, vybojovala cenné finále. V ňom nastúpila proti súperke, ktorá bola vo štvrtfinále US Open a osemfinále Wimbledonu. Američanku Hardebeckovú som dobre poznal, hrá atypický tenis. Veľká škoda, že Karolína nevyužila prvý set, keď mala náskok 4:1 a dve výhody. Potom ešte viedla 4:2 a 40:15, no napokon prehrala 5:7, 4:6. Myslím si však, že keby prvý set vyhrala, zápas by sa vyvíjal úplne inak. A aj na Australian Open by mala proti Američanke určitý náskok, viac by si proti nej verila.

Postrach z USA aj v Melbourne

Úprimne sa priznám, neželal som si, aby mala Schmiedlová v Melbourne v pavúku vo svojej štvrtine Hardebeckovú. Ale ani Chromačovú. Žiaľ, obe tam boli... Navyše aj nebezpečná Kanaďanka Zhaová, s ktorou sa stretla v druhom kole a prehrávala s ňou už 4:6 a 3:5, keď vývoj otočila a postúpila do osemfinále.

V zápase o postup do osmičky sa Karolína stretla s Hardebeckovou, svojou finálovou premožiteľkou z Traralgonu. Američanka tentoraz hrala ešte lepšie. Karolína proti nej skúšala všetko - spomaľovala hru, zrýchľovala, chodila na sieť. Ale zbraň proti výborne hrajúcej protivníčke nemala. Už vtedy som predpovedal, že semifinále dvoch Američaniek - Townsendovej a Hardebeckovej - bude predčasným finále. Celkové víťazstvo napokon vybojovala 15-ročná Townsendová, ktorá vyhrala aj štvorhru. Spodná polovica singlového pavúka bola výrazne slabšia ako horná. Keby mala Karolína viac šťastia pri zrebe a bola by v dolnej časti, mohla uhráť lepší výsledok. Lebo formu mala, austrálske podmienky jej sedia, má rada teplo. Po boku Šaripovovej z Uzbekistanu uhrala vo štvorhre štvrtfinále, čo je jej najlepší deblový výsledok na grandslame. Zostali na raketách neskorších víťaziek Andrewsovej s Townsendovou z USA. Karolína bola



Karolína SCHMIEDLOVÁ, aktuálne 12. hráčka svetového rebríčka junioriek

sklamaná, že v Melbourne neobhájila vlaňajšie singlové štvrtfinále.

Štvorhra čiastočnou náplastou

Patrik Fabian narazil v Traralgone v prvom kole na 11. hráča sveta Austrálčana Kyrgiosa a doplatil na pasívnu hru. Súper mu veľa šancí nedal. Patrik si zahral ešte súťaž útechy, hral dobre, zdolal aj svetovú trojku Broadého, a prehral až vo finále, keď v tajbrejku nepremenil dva mečbaly.

Aj na Australian Open mal v prvom kole za súpera domáceho hráča O'Connella. Patrik už nehral tak uvoľnene ako v súťaži útechy v Traralgone. Vyraďenie v prvom kole si vynahradiť

čistočne vo štvorhre. Po boku Chorváta Miočiča bojoval o postup do semifinále, o ich vyradení rozhodol až majstrovský tajbrejk.

Obe slovenské juniorské jednotky pokračovali po grandslame na turnajoch. Fabian, hráč NTC, zverenec trénera Tibora Tótha, v Tunise v juniorskej konkurencii dosiahol štvrtfinále a na ďalšom turnaji vypadol v prvom kole. Schmiedlová v tasámskom Burnie už v ženskej konkurencii na 25-tisícovom podujatí ITF prehrala vo finále kvalifikácie s Kanaďankou Zhaovou. Ale v Launcestone sa ako kvalifikantka prebojovala do svojho prvého semifinále na tejto úrovni a potvrdila vynikajúci štart do novej sezóny!

australian open
The Grand Slam of Asia/Pacific

AUSTRALIAN OPEN 2012

VÝSLEDKY SLOVÁKOV

MUŽI

Dvojhra, kvalifikácia: 1. kolo: LACKO (7) – Pospíšil (ČR) 60, 63, **ČAPKOVIČ** – Veselý (ČR) 61, 75, Soeda (1-Jap.) – **ČERVENÁK** 62, 64, **2. kolo: LACKO** – Bedene (Slo.) 62, 60, Marčenko (Ukr.) – **ČAPKOVIČ** 26, 63, 62, **3. kolo: LACKO** – Bubka (25-Ukr.) 62, 64.
Hlavná súťaž: 1. kolo: LACKO – Ljubičič (28-Chorv.) 36, 46, 63, 64, 64, Benneteau (Fr.) – **K. BECK** 64, 62, 75, **2. kolo: LACKO** –

Young (USA) 63, 61, 36, 63, **3. kolo: Nadal** (2-Šp.) – **LACKO** 62, 64, 62.

Štvorhra: 1. kolo: Čermák, POLÁŠEK (11-ČR/SR) – Benneteau, Mahut (Fr.) 64, 76(1), **MERTIŇÁK**, Sa (SR/Bra.) – Dolgopolov, Molčanov (Ukr.) 62, 62, Lindstedt, Tecau (7-Švéd./Rum.) – Siljeström, **ZELENAY** (Švéd./SR) 63, 76(6), **2. kolo: Čermák, POLÁŠEK** – Elgin, Kudrjavcev (Rus.) 46, 64, 75, Lipsky, R. Ram (13-USA) – **MERTIŇÁK**, Sa 57, 63, 62, **3. kolo: Fyrstenberg**, Matkowski (6-Pol.) – Čermák, **POLÁŠEK** 64, 63.

ŽENY

Dvojhra, kvalifikácia: 1. kolo: Hlaváčková (3-ČR) – **K. KUČOVÁ** 61, 61, Savčuková (Ukr.) – **ČEPELOVÁ** 64, 63.
Hlavná súťaž: 1. kolo: CIBULKOVÁ (17) – **RYBÁRIKOVÁ** 63, 61, **HANTUCHOVÁ**

(20) – Lepčenkova (USA) 46, 63, 62, **2. kolo: Arnová** (Maď.) – **CIBULKOVÁ** 62, 36, 10-8, **HANTUCHOVÁ** – Curenková (Ukr.) 46, 64, 63, **3. kolo: Clijstersová** (11-Belg.) – **HANTUCHOVÁ** 63, 62.

Štvorhra: 1. kolo: CIBULKOVÁ, Craybasová (SR/USA) – Bartyová, Robsonová (Austr./V. Brit.) 36, 62, 63, **HANTUCHOVÁ**, A. Radwanská (8-SR/Poľ.) – Tatišviliová, Jakimovová (Gruz./B.-rus.) 61, 60, Hlaváčková, Hradecká (7-ČR) – **RYBÁRIKOVÁ**, Zakopalová (SR/ČR) 62, 75, **2. kolo: Gajdošová**, Matteková-Sandsová (12-Austr./USA) – **CIBULKOVÁ**, Craybasová 57, 63, 63, **HANTUCHOVÁ**, A. Radwanská – Paszeková, Woehrová (Rak./Nem.) 60, 60, **3. kolo: Erraniová**, Vinciová (11-Tal.) – **HANTUCHOVÁ**, A. Radwanská 64, 62.

JUNIORI

Dvojhra, 1. kolo: O'Connell (Austr.) – **FABIAN** 63, 64.
Štvorhra, 1. kolo: FABIAN, Miočič (SR/Chorv.) – Babanine, Frawley (Austr.) 63, 63, **2. kolo: FABIAN**, Miočič – Hossam, Strobel (Egypt/USA) 67(2), 62, 10-6, **štvrtfinále: Favrot**, Halys (Fr.) – **FABIAN**, Miočič 76(4), 64.

JUNIOVKY

Dvojhra, 1. kolo: Karolína SCHMIEDLOVÁ (8) – Fanning (N. Zél.) 75, 61, **2. kolo: SCHMIEDLOVÁ** – Zhao (Kan.) 46, 75, 62, **3. kolo: Hardebecková** (USA) – **SCHMIEDLOVÁ** 61, 62.
Štvorhra, 1. kolo: Karolína SCHMIEDLOVÁ, Šaripovová (4-SR/Uzb.) – Rieschbiethová, Sandersová (Austr.) 64, 46, 11-9, **2. kolo: SCHMIEDLOVÁ**, Šaripovová – Haddadová Maiová, Malečková (Bra./ČR) 62, 64, **štvrtfinále: Andrewsová**, Townsendová (USA) – **SCHMIEDLOVÁ**, Šaripovová 61, 60.



2002 Indian Wells (s finálovou súperkou Hingisovou)



2007 Indian Wells



2007 Linz



2011 Pattaya



2012 Pattaya

Hantuchová si podmanila Pattayu

Kúpeľ slovenskej tenistky na oslavu víťazstva sa stal tradíciou

Daniela Hantuchová obhájila titul na turnaji WTA v thajskej Pattayi (dotácia 220 000 dolárov). V maratónskom finále dvojhry trvajúcom 3:14 h si ako nasadená trojka poradila s turnajovou štvorkou Ruskou Mariou Kirilenkovou. Slovenka strčila na celom turnaji set iba vo finále.

Hantuchová získala na okruhu WTA piatu singlovú trofej. Bývalá svetová päťka sa stala po Henriete Nagyovej druhou slovenskou dvojnásobnou šampiónkou v Pattayi. Nagyová zvíťazila v populárnom turistickom stredisku v rokoch 2003 a 1997. Vtedy sa ešte hralo na antuke. Pre Hantuchovú to bolo 14. finále dvojhry na okruhu WTA, druhé v

tomto roku. V januári v austrálskom Brisbane nestačila zverienka talianskeho trénera Claudia Pistolesiho v rozhodujúcom súboji na Estónku Kaiu Kanepiovú. Z Pattaye si vďaka zisku titulu odniesla prémie 37 000 dolárov a 280 bodov do rebríčky WTA.

„Som šťastná, že sa mi prvý raz v kariére podarilo obhájiť titul,“ vravela Daniela po triumfe. „Kebyže mi niekto pred začiatkom turnaja povedal, že v Pattayi opäť získam cennú trofej, určite by som mu ne-

verila. Mala som za sebou náročný fedcupový zápas s Francúzskom a strastiľný let do Thajska, kde ma čakali 40-stupňové horúčavy. Finále bolo nekonečné. V treťom

sete som zdolala Kirilenkovú cez kondičku, čo si veľmi cením. Maria prišla do Pattaye z Austrálie, pripravovala sa tu 10 dní a zvykla si na povrch, čo bolo vidieť v prvom sete. Dôležité bolo rýchlo zabudnúť na tajbrejk, ktorý mi vôbec nevyšiel, urobila som pár ľahkých chýb. Nevzdávala

som sa však, pridala som na agresivite a bojovala som rovnako ako vo Fed Cupe. Dala som do toho naozaj všetko.“

Po triumfe v Pattayi, rovnako ako vlni, skočila spolu so svojou mamou do bazéna. „S mamou sme boli pripravené, že ak obhájim titul, opäť skočíme do bazéna,“ poznamenala 28-ročná Bratislavčanka, ktorá pokračovala na ďalší turnaj do katarskej Dauhy. V nedeľu dohrala v Pattayi, v utorok ju už čakala Rumunka Simone Halepová, súperka v prvom kole v Katari. Unavená Daniela však prehrala. V treťom sete nevyužila za stavu 6:5 podanie a v rajbrejku bola úspešnejšia jej súperka.

Daniela Hantuchová v Pattayi

1. kolo: Wannasuková (Thaj.) 6:2, 6:0

Osemfinále: U. Radwanská (Pol.) 6:3, 6:2

Štvrtfinále: Kingová (USA) 7:6(7), 6:4

Semifinále: Su-wej (Taiw.) 6:4, 6:1

Finále: Kirilenková (Rus.) 6:7(4), 6:3, 6:3

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

O kondičnej príprave mladých tenistov

Ešte jeden návrat k decembrovému semináru trénerov

V predchádzajúcom čísle nášho mesačníka sme priblížili obsah seminára trénerov, ktorý sa uskutočnil v NTC a pritiahol pomerne veľký záujem. V tomto čísle sme vyhradili priestor pre druhú časť poznatkov získaných na seminári. Prof. PaedDr. Tomáš Kampmiller, PhD., z FTVŠ UK, dlhoročný spolupracovník zväzu, kondičný tréner a lektor sa venoval téme Teoretické východiská kondičnej prípravy mladých tenistov.

V prvej časti sa zameriaval na hlavné úlohy kondičnej prípravy:

1. Zabezpečiť podporu herného výkonu rozvojom všeobecného a špeciálneho pohybového potenciálu (kondičných a koordinačných schopností, zručností a návykov), ktorý umožní osvojenie si racionálnej techniky, taktiky a osobnostných predpokladov mladých tenistov.
2. Rozvinúť energetický a funkčný
- potenciál hráča v súlade s požiadavkami štruktúry herného výkonu.
3. Zvýšiť schopnosť hráča znášať narastajúce herné a súťažné zaťaženie.
4. Kompenzovať špeciálne (časťovo jednostranné) zaťaženie (svalové dysbalancie, unilaterality, preťaženie v nosných kĺboch a pod.).
5. Pôsobiť preventívne na znižovanie

rizík zranení a ochorenia tenistov.

Druhá časť bola zameraná na súčasné chápanie štruktúry, kondičných a koordinačných schopností, ktoré tvoria teoretické východiská kondičnej prípravy.

Podrobne sa venoval prostriedkom, metódam a organizačným formám rozvoja aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti. Zvýraznil používanie krátkousekovej, krátkointervalovej metódy, ktorá vplyva okrem pomalých svalových vlákien aj na rýchle, dobre sa kontroluje a dávkuje. Má podobné charakteristiky ako intermitentná činnosť v tenise.

Odporúčal 40- až 50-metrové úseky s intervalom odpočinku 10 s, v počte od 40 do 80 opakovaní. Tento objem je nevyhnutný na vytvorenie dostatočného podnetu na

rozvoj aeróbnych vytrvalostných schopností hráča. Aj pri tomto tréningu je okrem objemu rozhodujúca intenzita a jej individuálna primeranosť. Napr. hráč, ktorý v Cooperovom 12-minútovom bežekom teste odbehne 3000 m, môže zvládnuť postupne 40 až 80 x 50 m s intervalom odpočinku 10 s za 10,5 až 10 s. Predstavuje to tempo behu na úrovni 3:40 až 3:20 min. na 1 km, čo je o 10 – 20 % vyššia intenzita ako pri použití súvislého vytrvalostného zaťaženia. Pritom z hľadiska pulzovej frekvencie dosiahne pomocou krátkousekovej a krátkointervalovej metódy rovnakú odozvu ako pri kontinuálnom neprerušovanom zaťažení.

Odporúčanie herných cvičení v 4 zónach zaťaženia na:

- regeneračnej úrovni, 120 – 130 pulzov za min. (technický tréning formou aktívneho odpočinku), 3 x 15 min.;
- stabilizačnej (herný nácvik) úrovni, 140 – 150 pulzov za min., 4 x 10 min.;
- rozvíjajúcej (herná aeróbna kapacita) úrovni, 160 – 170 a viac pulzov za min., 4 x 10 min.;
- hraničnej (maximálny herný aeróbny výkon), 180 a viac pulzov za min., 6 – 8 x 5 min.

Na rozvoj anaeróbnej vytrvalosti môžeme využiť veľmi intenzívne herné cvičenia v kyslíkovej (O_2) a v laktátovej (La) zóne, 190 a viac pulzov za min., v trvaní 1 – 4 min. zaťaženia, pri 8 – 15 opakovaní (herných cvičení).

Rozvoj rýchlosti

Na rozvoj rýchlosti (lokomotočnej) sú najvhodnejšie nešpecifické cvičenia bežekového charakteru priamočiare (do 5 – 7 s), so zmenou smeru (do 10 – 12 s). Pohyb môže byť sprevádzaný držaním rakety alebo zrakovými a zvukovými reakčnými podnetmi aj na dvorci.

Na rozvoj maximálnej hernej rýchlosti sú vhodné herné cvičenia do 5 až 7 s s maximálnym nasadením a s dostatočným intervalom odpočinku (do 1 min.). Odpočinok môže byť vo forme miernej aeróbnej nešpecifickej alebo hernej aktivity.

Rozvoj silových schopností je

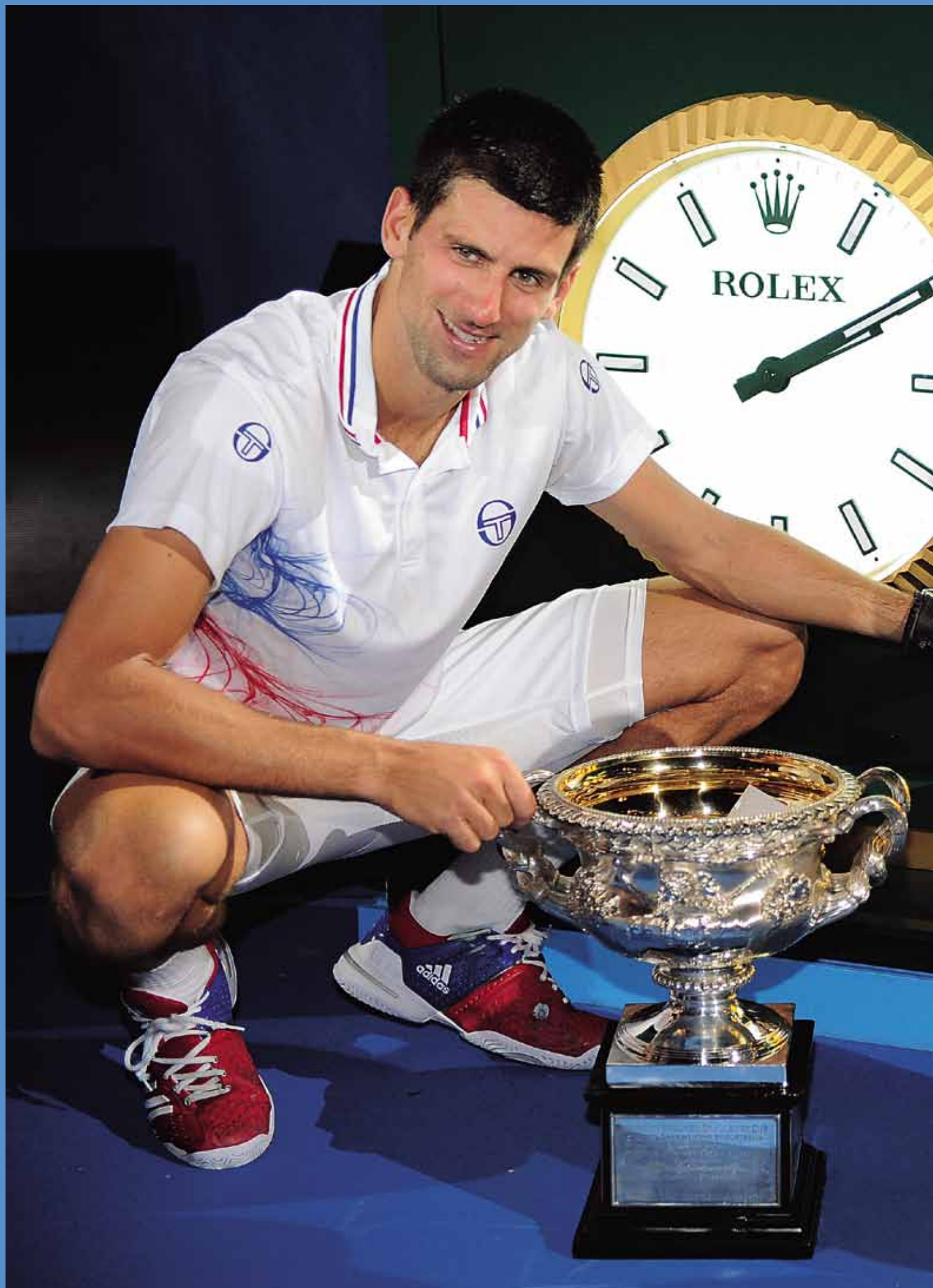


Náš popredný fyzioterapeut Zdenko ĎURIŠ doplnil prednášku prof. Kampmilleru o pohľad športového fyzioterapeuta a podelil sa o svoje skúsenosti zo športovej fyzioterapie, funkčnej mechaniky športovca až kým nenastane čas na regeneráciu



Victoria AZARENKOVÁ (Bielorusko)

vítězka Australian Open 2012 a nová světová jednotka



tenis



ROLEX



Novak DJOKOVIČ (Srbsko)
trojnásobný vítěz Australian Open
(2008, 2010, 2012)

tenis





One hundred and ten percent

**raketa
EZONE**

ŠÍRKA RÁMU: 25.5 / 26.5 / 23.0 mm
 VEĽKOSŤ HLAVY: 100 sq. inch
 HMOTNOSŤ RAKETY: 300 g
 DĽŽKA RAKETY: 27 inch.
 VEĽKOSŤ GRIPU: G 2, 3, 4
 MATERIÁL: HLAVA RAKETY: NEOFADE®
 RÁM RAKETY: H.M.Graphite, X-Fullerene
 DOP. VÝPLET: CYBER BRID 125

EZONE LITE

ŠÍRKA RÁMU: 25.5 / 26.5 / 23.0 mm
 VEĽKOSŤ HLAVY: 100 sq. inch
 HMOTNOSŤ RAKETY: 275 g
 DĽŽKA RAKETY: 27 inch.
 VEĽKOSŤ GRIPU: G 1, 2, 3
 MATERIÁL: HLAVA RAKETY: NEOFADE®
 RÁM RAKETY: H.M.Graphite, X-Fullerene
 DOP. VÝPLET: CYBER BRID 125

EZONE 107

ŠÍRKA RÁMU: 27.0 / 28.0 / 24.0 mm
 VEĽKOSŤ HLAVY: 107 sq. inch
 HMOTNOSŤ RAKETY: 280 g
 DĽŽKA RAKETY: 27 inch.
 VEĽKOSŤ GRIPU: G 1, 2, 3, 4
 MATERIÁL: HLAVA RAKETY: NEOFADE®
 RÁM RAKETY: H.M.Graphite, X-Fullerene
 DOP. VÝPLET: CYBER BRID 125

O kondičnej príprave mladých tenistov

Dokončenie zo s. 18

v mládežníckych kategóriách opradený rozličnými mýtusmi, ktoré súčasná športová veda vyvrátila. Posilňovanie sa musí stať prirodzenou súčasťou prípravy mladých tenistov. Základom úspechu v tejto oblasti je primeranosť, postupnosť, nepretržitosť, všeobecnosť, všestrannosť, zámernosť, koncepcnosť zaťaženia.

Primerané zaťaženie je také, pri ktorom je tenista schopný v posilňovacích cvičeniach vykonať 10 – 15 opakovaní v 3 – 4 sériách za predpokladu dokonalého technického vykonávania. Zo skúseností odporúčam viackĺbové cvičenia s voľnými jednoručnými a obojručnými závažiami. Trenažéry, posilňovacie stroje používame v menšej miere. Posilňovanie v prirodzených voľných podmienkach pôsobí všestrannejšie na organizmus hráča. Zabezpečuje rozvoj sily pri vyššom percente využitia neuroregulačných mechanizmov.

Základom je silová topografia (rovnomerný rozvoj všetkých svalových skupín) najprv v pomalých cvičeniach so správnou technikou po dlhých dráhach s maximálnou amplitúdou. Neskôr sa rýchlosť cvičení zvyšuje až do výbušného prejavu. Toto pravidlo uplatňujeme z hľadiska dlhodobej prípravy, ale aj z hľadiska ročného cyklu a jednotlivých mezocyklov.

Z hľadiska pružného a rytmického pohybu na dvorci je dôležitá najmä rýchla a výbušná sila s využitím pružinových systémov mechaniky svalovej práce. Jej teoretickým základom je cyklus natiahnutia a skrátenia – SSC, ktorý zadefinoval profesor Komi v osemdesiatych rokoch minulého storočia. Využíva sa v tzv. plyometrických cvičeniach, ktoré sa vykonávajú s protipohybom. Ich súčasťou je excentrická kontrakcia, ktorá umožňuje využívať potenciálnu energiu pružnosti svalov a šliach. Takéto posilňovanie vedie k efektívnemu rytmickému pohybu hráča na dvorci a k rozvoju špeciálnej sily s využitím pružinových systémov pohybového reťazca.

Posilňovacie prostriedky

Medzi základné posilňovacie prostriedky mladých hráčov okrem cvičení s vlastnou hmotnosťou patria drepy s činkou, premiestnenie na prsia, drepy s držaním hmotnosti vpredu a vo vzpažení so širokým úchopom, rotácia s tyčou, predklony, úklony, výstupy na lavičku. Najprv cvičíme s drevenou gymnastickou tyčou, postupne pridáme hmotnosť 5, 10, 15, 20 kg aj viac, aby hráč mohol urobiť 10 – 15 opakovaní.

Okrem celotelových, viackĺbových obojstranných cvičení používame aj cvičenia s jednoručnými činkami, a to spolu alebo striedavo. Tento spôsob vedie k využívaniu a k zdokonaľovaniu medzisvalovej a vnútro svalovej koordinácie a zlepšuje neuroreguláciu. Vytvorenie racionálnej techniky a základných pohybových vzorov je nevyhnutné v celom systéme rozvoja silových schopností hráčov.

Dôležitou oblasťou je posilňovanie bedrovo-driekového spojenia. Bez jeho dostatočnej pevnosti sa nedostatočne prenášajú silové impulzy dolných končatín na centrálnu ťažisko. Preto dostatočnú pozornosť venujeme posilňovaniu „centrálnej oblasti“. Pri posilňovaní postupujeme od zjednodušených k prirodzeným a sťaženým podmienkam. Väčšina cvičení so závažiami sa dá vykonávať aj v nestabilných podmienkach (na Bosu), ktoré zabezpečujú dokonalejší rozvoj proprioreceptívnych reflexných mechanizmov. Ich prostredníctvom sa pohyb stáva pružnejší, rýchlejší, efektívnejší aj na dvorci. Ďalšie moderné pomôcky, ktoré môžeme využiť v silovej príprave mladých tenistov sú napr. akvahit (vodou naplnená pomôcka s drždami), propriomet (pružná tyč so závažiami na jej koncoch), rozličné gumové lančie a expandre na dolné a horné končatiny, segmentové závažia na členky a zápästie, overbaly, fitbaly a ďalšie.

V tejto časti prednášky boli využité aj názorné obrázky a vysvetlené postupy pre praktické využitie. Súčasťou bola aj diskusia a odovzdávanie skúseností z bohatej škály problémov kondičnej prípravy. Autor prednášky na záver navrhol možnosť pokračovať v konzultácii a v diskusii elektronickou formou na adrese: kampmiller@fsport.uniba.sk.

VÝHRADNÝ DOVOZCA: MAX SPORT SLOVAKIA GmbH | Junácka 6 | Bratislava 83280 | Slovakia
 Tel./ e-mail: +421 905 278 855 | yonex@yonex.sk
www.yonex.sk

TENTO CROSSOVER NÁSOBÍ ZÁŽITKY!

PRVÝ
DIESELOVÝ HYBRID
NA SVETE

200 KONÍ

ELEKTRICKÝ

4 X 4



auto roka 2011
podľa časopisu
BILD*

TESTOVACIE JAZDY
WWW.HYBRID4.SK

Kombinovaná spotreba 3,8 – 4,1 l/100 km, emisie CO₂ 99 – 108 g/km. Ilustračné foto.

* Nemecké ocenenie Zlatý volant 2011 v kategórii Životné prostredie.





Slovák o titul po poltucte rokov

Lukáš LACKO hral prvý raz v kariére vo finále turnaja okruhu ATP

Svitá na lepšie časy v našom mužskom tenise? Lukáš Lacko sa začiatkom februára stal v Záhrebe prvým slovenským singlovým finalistom na turnaji hlavného profesionálneho okruhu od novembra 2006, keď hral Dominik Hrbatý o titul na podujatí Masters v parížskej hale Bercy.

Zverenec Mateja Liptáka vo finále podľahol po štvrtý raz v kariére Rusovi Michailovi Južnému. Napriek tomu dosiahol Lacko v chorvátskej metropole životný úspech, jeho doterajším maximom na okruhu ATP bolo štvrtfinále. Vlaňajší víťaz

challengeru Slovak Open v bratislavskom NTC nadviazal v Záhrebe na kvalitné výkony z Australian Open, kde postúpil z kvalifikácie do 3. kola hlavnej súťaže. Získal cenné skalpy Rusa Alexa Bogomolova jr. či Cyperčana Marcosa Baghdatisa. Lackovi na konto pribudla prémie 35 920 eur, ale podstatných je 150 bodov do svetového rebríčka, vďaka ktorým sa posunul na 65. miesto, iba päť priečok za doterajším kariérnym maximom.

„Vo finále ma súper neprijemne zničil, takže Michailovi môžem len

zagratulovať k výhre na turnaji. Bolo to moje prvé finále na profesionálnom okruhu a v novom roku sa mi celkom darí, takže celkové dojmy nie sú až také zlé,“ prihovoril sa v Záhrebe Lacko divákovi, ktorým ďakoval za podporu. Napriek hladkej prehre nemal slovenský tenista z vlastnej hry zlý pocit. „Problém bol v tom, že súper hral príliš dobre na mňa. Vedel, že budem hrať rýchlo, snažil sa kontrovať tiež rýchlymi údermi. Výborne ma čítal, excelentne vykrýval dvorec a snažil sa hrať riskantné údery aj z ťažkých pozícií. To by až tak neprekážalo, len z nich robil na ozaj minimum chýb. Nebolo to úplne o tom, že by som hral ja absolútne zlý zápas, no jemu sa vydarili tieto dva sety parádne,“ povedal Lacko. „Nemôžem sa uspokojiť. Treba trénovať tvrdo ďalej. Ale s takýmto výsledkami rastie motivácia i chuť,“ dodal.

Lackova účasť na olympiáde v Londýne začína naberať reálnejšie

Tituly/finále na turnajoch ATP		
a príjmy z odmien Slovákov v USD		
Miloslav Mečíř	11/13	2 632 538
Dominik Hrbatý	6/7	7 068 735
Karol Kučera	6/6	5 061 125
Marián Vajda	2/2	756 646
Ján Krošlák	2/1	1 169 019
Karol Beck	0/1	1 910 244
Lukáš Lacko	0/1	935 242

kontúry. „Je dobre naštartovaný a verím, že úspech zo Záhrebu ho ešte viac nakopne. Odkedy sme začali znovu spolupracovať, má skvelú zápasovú bilanciu. Dúfam, že sa nám bude spolu dariť aj naďalej,“ hodnotil na diaľku tréner Lipták, ktorý v Záhrebe pre povinnosti fedcupového kapitána nebol. „Dva hlavné ciele sú nezmenené - dostať sa vo svetovom rebríčku vyššie ako v roku 2010, keď bol 60. na svete a pokúsiť sa prebojovať na olympiádu v Londýne.“

Lukáš Lacko v Záhrebe

1. kolo:	Potito Starace (Tal.) 7:6 (2), 6:7 (4), 6:3	58.
Osemfinále:	Alex Bogomolov (Rus.-2) 6:0, 6:7 (1)	35.
Štvrtfinále:	Robin Haase (Hol.-7) 6:4, 6:4	62.
Semifinále:	Marcos Baghdatis (Cypr.-6) 7:5, 7:6(3)	45.
Finále:	Michail Južnyj (Rus.-3) 2:6, 3:6	39.

Poznámka: Na konci riadkov je rebríčkové poradie súperov Lacka, ktorý nastupoval na turnaj ako 97. hráč sveta.



Slovenský tím
na Winter Cupe
v Cholet – zľava
kapitán
Anton BLAŠKO,
Samuel HODOR,
Oliver NAGY,
Martin BLAŠKO

Cholet

Ville la plus
SPORT
de France

CHALLENGE L'EQUIPE 2007

CHOLET
L'Entrepreneur

Chlad oberal o energiu

Slováci na Winter Cup chlapcov do 16 rokov doleteli bez batožiny

Dejiskom kvalifikačnej skupiny Winter Cupu družstiev do 16 rokov chlapcov bolo francúzske mesto Cholet neďaleko Atlantiku. Slovensko reprezentovali Samuel Hodor, Oliver Nagy a Martin Blaško.

Turnaj bol pre nás smoliarsky. Po prilete do Choletu sme zistili, že nám nepriletela batožina aj s raketami, takže sme prvý deň netrénovali. Ďalšou smolou bolo losovanie. Hneď v prvom kole sme si vyžrebovali najlepších Francúzov, s ktorými sme hrali v tejto zostave pred dvoma rokmi celkové finále a teraz už prvé kolo v kvalifikácii.

Rozhodla štvorhra

Na stretnutie proti nim som nominoval Nagya a Blaška. V prvom súboji odohral Blaško vyrovnaný zápas proti Thomasovi Brechemierovi. V druhom sete viedol v tajbrejku 6:3, ale nedotiahol zápas do tretieho setu. Martin hral omnoho aktívnejšie ako jeho súper, a z toho pramenilo pri množstve víťazných lôpt

aj množstvo nevynútených chýb.

V druhom zápase predviedol fantastický výkon Oliver Nagy, ktorý Johana Sebastiena Tatlota, súpera tmavej pleti, deklasoval 6:1, 6:3. Oliver hral veľmi dobrý celodvorcový tenis s minimom chýb. Na rad prišla rozhodujúca štvorhra. V nej proti sebe nastúpili Blaško s Nagyom proti dvojici Brechemier, Halys. Po vyrovnanom prvom sete sa chlapci už nedokázali dostať do zápasu a prehrali 4:6, 0:6. Francúzi hrali taktickejšie, načasovali si spoločné zbíhanie na sieť a ťažili z našich chýb hlavne na sieti. Martin musí ešte popracovať na voleji. Takže sme prehrali 1:2 a sen o finále sa nám rozplynul.

O 5. miesto sme sa stretli so Švajčiarmi. Najprv nastúpil Blaško proti dobre hrajúcemu Nicovi Borteroovi. Náš veľmi dobre servujúci hráč vyhral 6:4, 6:3. V druhom zápase nastúpil Nagy proti Kilianovi Davanzoovi. Na Oliverovi sa prejavila celková únava z neregulárnych podmienok. So zmrznutými rukami sa dá ťažko hrať kvalitný tenis. Bol rád, že to má za sebou, prehral 2:6, 3:6. V rozhodujúcej štvorhre potom predviedli Blaško s Hodorom kvalitný výkon a vyhrali nad párom Davanzo, Moghini 6:3, 6:3.

V hale bolo mínus jeden

Skončili sme na piatom mieste. Turnaj vyhrali Francúzi, ktorí vo finále zdolali Rusov. Nedá mi, aby som sa nakoniec nepostažoval v akých podmienkach sme museli hrať. Turnaj sa hral v päťdvorcovej hale bez kúrenia, takže v piatok a v sobotu tam bolo 0 °C a v nedeľu dokonca -1°C. V každom zápase išlo o zdravie nielen hráčov, ale aj kapitánov a rozhodcov. Lopty praskali ako na bežiacom páse. Nevieam si vysvetliť, ako môže niečo také usporiadateľ – Tennis Europe – dovoliť. V takýchto podmienkach by som nedovolil hrať ani gulášový turnaj.

Anton BLAŠKO,
kapitán družstva

Winter Cup

Kvalifikácia, B-skupina

Cholet, Francúzsko, 3. – 5. 2. 2012

Chlapci do 16 rokov

1. kolo: Slovensko – Francúzsko (2) 1:2

(Blaško – Brechemier 46, 67(7), Nagy – Tatlot 61, 63, Blaško, Nagy – Brechemier, Halys 46, 06).

Ďalšie zápasy: Litva (1) – Švajčiarsko 2:1, Rusko (4) – Grécko 3:0, Maďarsko (3) – Moldavsko 3:0.

Semifinále: Rusko – Litva 2:1, Francúzsko – Maďarsko 3:0.

O 5. – 7. miesto: Slovensko – Moldavsko 3:0 (Nagy – Bishir 62, 61, Hodor – Bulat 76(4), 75, Blaško, Nagy – Bishir, Matvievic 61, 61).

Ďalší zápas: Švajčiarsko – Grécko 2:1. Finále: Francúzsko – Rusko 2:1.

O 3. miesto: Litva – Maďarsko 2:1.

O 5. miesto: Slovensko – Švajčiarsko 2:1

(Blaško – Bortier 64, 63, Nagy – Davanzo 26, 36, Blaško, Hodor – Davanzo, Moghini 63, 63).

O 7. miesto: Grécko – Moldavsko 3:0.

Konečné poradie: 1. Francúzsko, 2. Rusko, 3. Litva, 4. Maďarsko, 5. SLOVENSKO, 6. Švajčiarsko, 7. Grécko, 8. Moldavsko.

Konečné poradie v ostatných skupinách:

Minsk (A): 1. Poľsko, 2. Rumunsko, 3. Španielsko, 4. Bielorusko, 5. Nemecko, 6. Bulharsko, 7. Dánsko, 8. Estónsko.

Udine (C): 1. Švédsko, 2. Taliansko, 3. Ukrajina, 4. Srbsko, 5. Izrael, 6. Chorvátsko, 7. Portugalsko, 8. Luxembursko.

Istanbul (D): 1. Česká republika, 2. Veľká Británia, 3. Belgicko, 4. Rakúsko, 5. Slovinsko, 6. Holandsko, 7. Turecko.

S Moldavskom exhibícia v závere

V nasledujúcich zápasoch sme bojovali už len o umiestnenie. Druhý deň sme nastúpili proti slabším Moldavcom. Miesto Martina som nominoval Samuela Hadora, ktorý po vyrovnanom zápase porazil Maxima Bulata 7:6, 7:5. Samo si najskôr nemohol zvyknúť na tvrdé podmienky (0°C v hale), ale postupne sa rozohral a prestal robiť chyby. V druhom zápase Oliver hladko zvíťazil nad Iashom Bishirom 6:2, 6:1. Štvorhra už bola skôr exhibícia našich. Blaško s Nagyom vyhrali nad párom Bishir, Matvievic.